

出息和入息

林崇安

(靈山現代佛教，第 350 期，p1，2013.07.01)

【前言】

觀呼吸是四念住中的一個重要法門，稱做「安那般那念」或「入出息念」。佛陀傳出這一法門後，經由阿羅漢弟子們的實修，傳到今日有不同的傳承和解釋。以下針對「出息」和「入息」的先後，來釐清止觀禪修時的微細差別。

【引經據典】

禪修者於禪修開始時，是先注意「入息」或是「出息」呢？以下先引用南傳經典的記載：

(1) 《中部·念處經》：

「諸比丘！於此，比丘或行於閑林、或行於樹下、或行於空閑處，結跏趺坐，以身正直，當前立念。彼念而出息，念而入息。或長出息，知『予長出息；』或長入息，知『予長入息。』或短出息，知『予短出息；』或短入息，知『予短入息。』或修觀『予覺一切身而出息』，或修觀『予覺一切身而入息。』又修觀『予令靜止身行而出息』，或修觀『予令靜止身行而入息。』」

(2) 《中部·教誡羅睺羅大經》：

「羅睺羅！在此，比丘詣閑林、或樹下、或空閑處結跏趺坐，端身正置，面前現起念，彼具念而出息之，具念而入息之。或正在長出息時，彼知：『予出息長；』或正在長入息時，彼知：『予入息長。』或正在短出息時，彼知：『予出息短；』或正在短入息時，彼知：『予入息短。』感受徧息身者，修學：『予將感受徧息身而出息之；』感受徧息身者，修學：『予將感受徧息身而」

入息之。』正使身行安息者，修學：『予將使身行安息而出息之；』
正使身行安息者，修學：『予將使身行安息而入息之。』感受喜者，修學：『予將感受喜而出息之；』感受喜者，修學：『予將感受喜而入息之。』感受樂者，修學：『予將感受樂而出息之；』感受樂者，修學：『予將感受樂而入息之。』感受心行者，修學：『予將感受心行而出息之；』感受心行者，修學：『予將感受心行而入息之。』正使心行安息者，修學：『予將使心行安息而出息之；』正使心行安息者，修學：『予將使心行安息而入息之。』……」

(3) 《中部·入出息念經》：

「諸比丘！於此有比丘，或住森林，或住樹下，或住空屋，結跏趺坐，身向正直，令現前樹立念。彼實有念而入息、有念而出息。或自長入息而知覺『我在長入息；』或長出息，而知覺『我在長出息。』或短入息，而知覺『我在短入息；』或知覺短出息，而知覺『我在短出息。』『我學覺受全身正在入息；』『我學覺受全身正在出息。』『我學寂身行正在入息；』『我學寂身行正在出息。』……」

(4) 《中部·身行念經》：

「諸比丘！比丘或至森林、或至樹下、或至空屋而結跏趺坐，預修正身，現前樹立念。彼有念入息、有念出息。或長入息，知『我長入息；』或長出息，知『我長出息。』或短入息，知『我短入息；』或短出息，知『我短出息。』學『我覺受全身正在入息；』學『我覺受全身正在出息。』學『我靜寂身行正在入息；』學『我靜寂身行正在出息。』」

以上四經中，《念處經》和《教誡羅睺羅大經》是以出息為先，《入出息念經》和《身行念經》是以入息為先。

北傳《增一阿含 130 經》：

「羅雲(即羅睺羅)!若有比丘樂於閑靜無人之處,便正身正意,結跏趺坐,無他異念,繫意鼻頭:出息長知息長,入息長亦知息長。出息短亦知息短,入息短亦知息短。……」

這是以**出息為先**。又如佛使比丘的《觀呼吸》中的引文也是以出息為先。

另一方面,南傳《長部·大念住經》、《增支部·耆利摩難經》以及北傳《中阿含·念身經》、《中阿含·念處經》、《雜阿含 803 經》等則是以**入息為先**。

【釐清止觀的差異】

以上不同經文的出息為先或入息為先,不是出自翻譯的問題,而是和禪修的目的有關。

若開始禪修時以入息為先,由於吸氣時較為用力因而心會專注而較緊。若開始禪修時以出息為先,由於呼氣時不用力因而心會自然放鬆。

禪修分成止(寂止)和觀(內觀)。修止是以專注一點為重點,所以禪修者若想先修止,開始時以入息為先。修觀是以輕鬆而遠距的觀照為重點,所以禪修者若想直接修觀,開始時以出息為先。禪修者若能區分出這微細的差別,將有助於禪修的進展。