

《觀呼吸》十六階段之研究（二）

「本文榮獲九十二學年度第二學期林拱辰居士獎學金

◆ 釋覺華

第六特勝——「覺知喜」……見諸法生滅相與無我性，心離貪執

第五特勝已是由第四特勝的「初禪」進入「二禪」的法喜狀態。《雜阿含經》的論述內容極簡略：「如是聖弟子念入（出）息時如入息（出）念學。……如是乃至善內思惟。若爾時聖弟子喜覺知樂覺知心行覺知。」(43)文義較簡略，無法見詳細內涵，而參考《清淨道論》則有清楚的說明：「比丘於有喜的二禪入定，在他入定的剎那，獲得的禪喜……。」(44)行者於此從出入息所緣中，入於有喜二禪定，在他入定的剎那獲得禪喜。文中並說此謂「覺知喜」特勝，是從二方面而知喜：一從有喜的二禪入定為緣，故從所緣而知喜。二從不癡而知喜：即於有喜的二禪入定而後出定之時，思惟與禪相應的喜「是可滅的」、「是衰壞的」，在他的毗鉢舍那（觀）的剎那而通達（喜）的特相，是為從不癡而知喜。文中引《無礙解道》說：

以安息身行出息入息而專心不亂者則念現起，由於念及智而知喜，念慮而知喜，知者，見者，觀察者，心堅決者，以信而信解者，勤精進者，念現起者，心等持者，以慧了知者，當通達、當遍知、當捨斷、當修習、當作證而作證者而知喜，是為知喜。(45)

也就是當透過身行息之過程後，心因正念於所緣境上而不失，故以此智而能知喜，並具足了信、進、念、定、慧之五根，而能通達、遍知、捨斷、修習乃至作證一切善法與捨斷一切過患。

《觀呼吸》則將此經驗到喜的過程，分列十六項生起喜的方式(46)、處理喜的方法。(47)在生起喜的方式中，藉由觀呼吸的方法，使心專注一境而不散亂。同時，也同樣的說明此特勝充分發揮信、進、念、定、慧五根、五力的作用，進能引生喜。而當行者經驗到喜時，又會引生某些「法」：如五根、五力、七覺支、八正道。但很重要的是：「當心引生法時，將洞見無常、苦、無我，以及感受的生起、顯現和消失。」(48)也就是當行者在這信、進、念、定、慧之五根、五力，以及念、擇法、精進、輕安、定、捨的七覺支，和正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定的八正道當中，所有的善法將被引生，定慧之力將會現起，所有的惡法將會斷除，於是心能夠在不被煩惱所動，如入禪定的「止」將現前，進而因止的「正定」將正確的見到或了知一切現象的真實。以此深見清徹的智光（止力）而能觀見一切諸法的特性，皆是因緣生、因緣滅的無常、苦、無我之性質；一切事物的生起、變化、消失將清楚的被觀見，永無止盡的緣生緣滅，如是的虛幻不實，因而產生厭

離，不再貪執世間的實有性。行者同時向內觀知，把心識慣性的認為「有我」、「我是存在」的見解予以息滅，這個階段可謂是「觀」的現起。也就是在這第五特勝中，已進入止觀合一的狀態，止中有觀、觀中有止的修習。

再參考智者大師《釋禪波羅蜜》所說：「今明受喜者於淨禪覺觀支中生，以有觀行破析達覺觀性空。當知從覺觀生喜亦空，即於喜中不著無諸過罪，故說受喜，如羅漢人不著一切供養故名應供。復次如真實知見得真法喜，故說受喜。」(49)此明已於出世間的覺禪支、觀禪支中，以有為法的觀行破解分析，通達覺支與觀支本性亦是空寂，故於中生出的「喜」亦不會執著，故無有過患。能如實的知見，得真正的法喜，是為受喜。《法界次第初門》：「既常與觀慧相應，若證初禪，喜支即能照了，因是喜生無過，故云受喜。」(50)這正是通過了第四特勝後，觀見體內三十六物四大所造，非實我性故破欲界身，知諸法無我、無常、性空，身心泯然一轉，進入觀慧的狀態。《摩訶止觀》：「心受喜對喜支，前喜名隱沒有垢味，今喜不隱沒無垢味。」(51)即此特勝是針對破除初禪的「喜」禪支，而所謂「隱沒」指於定境不明了，「垢味」則是地地生定愛。(52)也就是，此特勝對定境能了了分明，不生「定愛」。

由上見之此特勝是指二禪境的喜支而言。《清淨道論》、《觀呼吸》二書指的是透過「止」而產生五根、七覺支、八正道等種種善法，其中所引生的慧「觀」，將徹見諸法生滅的無常、苦、空、無我性，心能捨離無執，對於「我」的真實感予以破除。而智者大師之禪籍中，不僅詳述此受喜狀態，更以般若性空相結合，所根據的即是「除諸身行」的條件而開展。在《釋禪波羅蜜》、《摩訶止觀》中可看出，此特勝是由通達覺支與觀支本性空寂而生之喜，於定境能明了，於覺觀之定境上不再生起「定愛」，故無執取此喜支之過患。在《清淨道論》、《觀呼吸》中之差別是並不言觀見體內三十六物之相，但同樣的性質是在此特勝中，皆見諸法的生滅無常相，而能心離貪著，是故此特勝可謂「止觀如一」之境。

第七特勝——「覺知樂」、「受樂」、……心覺知妙樂，轉慧觀成「知」

《清淨道論》引《無礙解脫道論》說：「樂——即身樂與心樂的二樂。」(53)此中說此「樂」為三禪之樂，是身心受樂的一種狀態，表「觀」的境地。《觀呼吸》依《中部尼柯耶》、《念出入息經》的觀呼吸步驟而「經驗到喜」，將此當作是一種感受來經驗，列入受蘊的範圍裡，並說於此喜、樂特勝都包含在「受蘊」之中，受的生起，決定於呼氣及吸氣，因心的專注而變得明顯，能生起對諸法實相的慧觀，同時也看到「受」的實相。如說：「把心集中在一點上，以達到專注為目的，並思惟萬法的『自性』，以見到萬法的無常、苦、無我，於此當中看到受（喜、樂）的實相，引生般若智慧。」(54)也就是說因為出入息念「止」的力量，對事物的性質將清楚的認識，當中所產生喜、樂的「受」變成為一種慧觀的對象，使行者更得專注並引生「知」。

由上得知經由喜、樂之受，轉成慧觀而引生對諸法觀察，知道當下的喜、樂受都是「無常性」，而不會去誤執此喜、樂為真實。智者大師《釋禪波羅蜜》有如是相同的詮釋：「受樂者受無樂，知樂性空，於樂中不著。既無樂過罪，上無別證無為之樂，故說受樂。」(55)文中之意，此之所以名「受樂」乃是能知此樂受的本性空寂，不生執著之心，既是沒有快樂的過失與障礙，所以才真正名之受樂。《法界次第初門》：「既常與觀慧相應，若證初禪，得樂支時，即能覺了。便於樂支，不起見著，以無所受，而受樂觸。」(56)由此更清楚明瞭此特勝常與「觀慧」相應，能覺了諸法之無常、無我性，不會生起執著之見，故無所受，而名「受樂」特勝。此特勝的一個重點是在透過受喜、受樂之心對諸法實相的觀察，並同時也反觀到喜、樂亦是無常性而不生一念執取之心，才是受喜、樂特勝的真正義涵。

第八特勝——「受諸心行」、「知心行」……寂靜禪心的三昧正受

《清淨道論》：「心行是受想二蘊。此二法與心連結，為『心行』之語。」(57)此文直截的說出結論，但過程部分參考《觀呼吸》能掌握較清楚分析。所謂「經驗心行」的指導原則，就是當用出入息念的呼吸來訓練心時，「想」和「受」就是以「心行」的姿態呈現，並藉著出入息念，行者可以在身上清晰地經驗到「受」和「想」合起來共同約制「心」，當「想」和「受」越來越平靜時，心也就跟著專注而不散亂，進而圓滿成就「念」和「定」。如說：「禪和子在開始的時候，藉由觀出入息的『念』力，『想』和『受』被逐漸安定下來；然後藉著『定力』，『想』和『受』完全平靜，乃至消失；最後藉著『慧』力，『想』和『受』制約心的力量就被消解了。因為在這個階段中，禪和子一直都在發展『觀』，見到越來越平靜的『受』是無常、苦、無我時，便分別捨棄常、樂、我的『想』，當想也被平靜下來時，『智』和『心行』的平靜伴隨而生。」(58)其實，從上文便知，經由出入息念的修行過程，就是在藉由「念」的訓練控制「想」、「受」，進而觀見「受」也是無常、無我性，而放棄「想」，在受想心行的完全靜止後，便是進入「心一境性」的「定」境了。所以，才於此特勝中名為「知心行」、「受諸心行」等名相。

此在回到《雜阿含經》簡要的說明，便可清楚了知其義涵：「覺知心行：覺知心行息入息，於覺知心行息入息善學。覺知心行息出息，於覺知心行息出息善學。」(59)意即經由清楚掌握「息出息入」而能覺知心行。而這「覺知心行」的內容是什麼？若配合《清淨道論》與《觀呼吸》二書之解釋，是指相續不斷的覺知「息出息入」，達到「受」、「想」心行的止息，而轉為四禪狀態下的「定」心行，也就是「不苦不樂、捨、念、一心」等四支。

智者大師對「受諸心行」重點詮釋則重在通過對心行的制約後，獲得「正受」情況。《釋禪波羅蜜次第法門》：「心行有二種：一者動行，二者不動行。……不動行者，覺等四支是動行，後一心支是不動行，亦名諸心行者，即是一心不動之行。今明受諸心行者，知此一心虛誑不實，一心非心。即不取著，既無過罪，即是三昧正受，

故說受諸心行。」(60)此文之意在說明五禪支中的覺支、觀支、喜支、樂支是動的心行，之後的「一心支」才是不動的心行，也稱為能了知各種心行，卻是一心不動的情況。因為能了知上述各種「動行」的心行都是虛誑不實際的存在，故無貪取執著的過失，安住於「不動行」之中。此一特勝即是就四禪而言，因此說是感受各種「心的業行」之特勝。又於《法界次第初門》：「常與觀慧相扶……不起顛倒，於一心中，獲得正受，故云受諸心行。」(61)於一心中常與觀慧相應，不起顛倒之心，獲得正受是也。《摩訶止觀》：「受諸心行，是一心支。知眾心是一心。不同根本，計實一心也。」(62)此仍是在說明達一心之境，但此並非一般人的計實有的一心，而是四禪中的一心。

總觀此特勝，意指透過出入息念的訓練，讓「受」、「想」心行完全靜止後，進入「心一境性」的「定」境，達到「心一境性」的一心支，南傳佛教較偏重說明於出入息念的訓練過程中，讓原本我們總是被「想」、「受」心行控制的「心」，反過來，以觀出入息念為方法，約制了「想」與「受」的活動，同時約制了「心」。因為如果「受」沒有「想」，或與「想」無關，也就是「受」不產生「想」，則不會影響到心。只有「想」與「受」相應時，才會變成「心」的條件，成為「心行」的方式。所以，此處「受諸心行」應指透過出入息念的訓練，先能知想念的散亂，隨後逐漸以出入息念令「想念」平息，更進一步透析「想念」的性質——無常性，而生起觀慧之智。再把此「想」與「受」當成禪觀的對象，知其無常、苦、無我性。而達到「心的平靜」與「智」的生起，再反照此一念「心」亦是無常、無我性，當下捨離心的執著。

智者大師《法界次第初門》，重在經過出入息念之訓練後，達到「一心」禪支之境，當中也強調與「觀慧相扶」而實際體驗一心並非一般人的計實有的一心。南傳禪法同樣強調四禪的「心一境性」，只不過較多敘述其過程，而智者大師則重在論述獲得正受後的「一心」。在經過此番對照下，對「受諸心行」的特勝就顯得清楚多了。

第九特勝——「覺知心悅」、「心作喜」、「令心喜」……對二禪偏勝於「喜」的超越

《清淨道論》：「即令心悅、喜悅、歡笑……此中以兩方面生喜悅：一定，二觀。如何以『定』生喜悅？比丘於有喜的二禪入定，當他入定刹那，由於與禪相應的喜而喜悅其心。如何以『觀』而生喜悅？比丘既於有喜的二禪入定而出定之後，思惟即與禪相應的喜是可滅的，是衰壞的，當他這樣觀的刹那，便以與禪相應的喜為所緣而喜悅其心。」(63)整段引文的意思說明，能引生心的喜悅有二種方法：「定」和「觀」，於前「心受喜」、「心受樂」的特勝中討論過，喜、樂的禪支都來自心的專注，這是第一個層次的喜，也就是二禪中的喜。進一步行者從喜的二禪禪定中出後，思惟觀此與禪相應的喜是無常、壞滅性時，就產生更高層次與「法」、與「慧」相應的喜，這就是由慧觀而對於二禪中的喜的觀照與超越。換言之，「喜」的二種層次：一者來自心的「定」，二者來自因「定」而生起的「觀慧」，故說「以觀而生喜悅」。

《觀呼吸》也說：「心的喜悅與「觀」有關……是對於一切緣生法的覺受……當禪和子把『喜』也像其他覺受一樣，觀成無常、苦、無我時，就會產生另一種高層次、與法有關、由慧所生的喜。」(64)這種喜悅純粹是建立在「法」的層次上。與《清淨道論》說的一樣是對於「喜」本身的覺受，清清楚楚的知道喜悅的生起與壞滅而不執著，因此產生更高的喜悅。

再對照《釋禪波羅蜜次第法門》：「心作喜者，此對二禪內淨喜。所以者何？二禪喜從內淨發，以無智慧照了多受也。今觀此喜，即知虛誑不生受著。如真實知生法喜亦名喜覺分。既從正觀心生真法喜，故名心作喜。」(65)這是針對二禪內淨喜支而說，因二禪從內心清淨生喜心，但無智慧觀照，所以多有覺受。今進而觀照這項喜支是虛誑不實，故不會生起貪執感受。所以這是由真實智慧所生起的法喜，因此稱為「心作喜」，是對二禪偏勝於「喜」的超越，「智慧照了」，「如真實知生法喜」。又《法界次第初門》強調：「心作喜，離初禪入二禪時，常自照了，因是若發二禪內淨喜，則真喜從觀慧而生。」(66)由「觀慧」而發「真喜」，此真喜是由慧觀對二禪淨喜支（「二禪內淨喜」）加以超越。這般說法又與《清淨道論》「思惟即與禪相應的喜是可滅的，是衰壞的，當他這樣觀的剎那，便以與禪相應的喜為所緣而喜悅其心」之意旨不謀而合。

然而對於第九特勝「心作喜」，也有另外的解釋，《釋禪波羅蜜次第法門》引某師之見解：「心作喜者，既止心一境未有慧解，必為沈心所覆沒。以喜舉之令不沈沒，故名作喜。」(67)此指於前「受諸心行」達心一境性之「一心支」時，未產生慧解，心必落入沈心所。今以舉喜為方法，不令心沈沒，故名心作喜，此亦有別於心受喜。但如何「舉喜」，此處並未明示，且智者大師亦說：「彼師自云依經明十六特勝，今既未見經文，但述而不作，亦未敢治定。」(68)在此唯作參考之用。

第十特勝——「令心等持」、「心作攝」……「止」、「觀」等持

《清淨道論》：「令心等持。埵以初禪等令心等持等置於所緣之中；妄或者既於彼等諸禪入定而出定之後，他觀與禪相應的心是可滅、可衰壞的，當他在觀的剎那，由於通達（無常等）相，生起了剎那的心一境性，由於生起了這樣的剎那心一境性，亦令其心等持置於所緣之中。（如是等持者）故說：『為學令心等持，我將出息入息。』」(69)行者於此階段，必須於諸禪出定之後，一一觀其與每一禪相應的心都是無常、壞滅性時，也因此心的專注而生起剎那的「心一境性」，也就「止」、「觀」等持於所緣境之中。換言之，「觀」的動作當下就包含「止」、「止」中有「觀」，所以，就《清淨道論》而言，此特勝指的就是「止」與「觀」等量、等比例的結合一起，無有偏倚，故言「令心等持」。

《觀呼吸》更詳細的說：「在此階段的訓練，是從定和慧兩個角度來觀照各階段的定，最後可以讓自己隨意地以每一種方式，熟練地定心。」(70)我們從前面階段可

以得知，雖每個階段都是處理主題（呼吸），但觀的方法卻不同。而這個階段要再回到第一階段起修的重點訓練，是在「觀察不同階段心定的狀態」，並能知定在那一個階段，就以那一種方式，逐漸與「慧」相結合。如此來認識各種程度的定，如是達到「等持」之心。

《清淨道論》與《釋禪波羅蜜次第法門》中，「心作攝」之意略有不同。《釋禪波羅蜜次第法門》說：「十，心作攝者，此對二禪一心支。何以故？為二禪喜動經攝故，說心作攝。今明攝者，正以破前偽喜生喜覺喜。此喜雖正而不無湧動之過，即應返觀喜性。既知空寂，畢竟定心不亂，不隨喜動，故云作攝。」(71)文中「攝」的意義，是破除前述「作喜」特勝的虛偽喜樂、生起的喜和覺喜。因為前面「作喜」的特勝中，不是沒有湧動的過失。所以，此時就應返觀喜的本性，知道是空寂，而定心等持不亂，因此稱為作意攝持。又《法界次第初門》說：「既因觀慧，得二禪一心支。即照了一心，因是倒想不起，故云心作攝也。」(72)此則因觀慧之故，得二禪一心支之境，而雖生起喜，但是顛倒之想不生，而是「心作攝」安住於慧觀之「一心」。

於此特勝中，《清淨道論》主要是以「慧」配合「定」的力量發揮功能，並藉此慧觀的念力來觀心，徹底通達各不同層次的心，不僅思惟其心是無常、苦、無我之壞滅性，更實際以「定慧力」去體驗到無常性，能真正捨離執著。然在智者大師的禪籍中，對「心作攝」的解釋，則認為因前一特勝之心作喜中，雖亦出自慧觀之正念生喜，然仍會落入喜心湧動的過失，所以此「心作攝」之意在收攝前之喜心湧動，慧觀空寂的道理，而安住於一心之中。南傳與北傳於此特勝，從外在的理解上略有差異，從內在意涵上則可找出其共通性質。雖然《釋禪波羅蜜》未明言「定慧等持」，而是以「作意攝持」為方法，但能如實作到所說的「返觀喜的本性，知空寂畢竟定心不亂，不隨喜動」、「倒想不起」其實也就是《清淨道論》所說：「慧觀到與禪相應的心都是無常、壞滅性時，因心的專注而生起刹那的「心一境性」之「等持」意。換言之，雖《清淨道論》未明說以此「心」作攝，但言「心一境性」，二者均達到知其空寂可壞性的體證，唯在論述的側重面向有所不同，然並無思想上的矛盾。因為彼此都是建立在「觀慧」上的等持定慧力而說的。

第十一特勝——「覺知心解脫」、「令心解脫」……《清淨道論》與《釋禪波羅蜜》各有不同之說

《清淨道論》：「1.以初禪令心解脫於五蓋，以二禪令心解脫於尋伺，以三禪令心解脫於喜，以四禪令心解脫於苦、樂。2.比丘於彼等諸禪入定而出定之後，思惟與禪相應的心是可滅、可衰壞，當他觀的刹那，以無常觀令心解脫於常想，以苦觀令心解脫於樂想，以無我觀令心解脫於我想，以厭離觀令心解脫於喜愛，以離欲令心解脫於欲，以滅觀令心解脫於集，以捨遣觀令心解脫於執持，出息與入息。」此處所說的「解脫」即是初禪至四禪定，各有不同解脫的功能，分別解脫五蓋、尋伺、喜

心、苦與樂；另一方面從出定後思惟與禪相應的部分，分別解脫常、樂、我、喜愛、欲、集、執持等各種束縛，以獲得正念，此中含有讓心完全從障礙解脫出來的意思。從初禪「止」的力量清除「五蓋」，再往上提昇，藉二禪的力量清除「尋」(覺)、「伺」(覺)，再續而提昇為三禪之力清除「喜」，最後又藉四禪之力清除「苦」、「樂」，這是第一層次的令心解脫。第二層次則是讓心從所攀緣的對象中解脫出來，也就是讓心在「觀」的層次上解脫出來，這是藉著智慧的力量，從邪見之常、樂、我、喜愛、欲、集、執持等各種微細的煩惱中解脫出來。

《觀呼吸》於此更說明：「『把心解脫』階段，至少有讓心完全從障礙中解脫出來的意思，不只是像前面階段把障礙壓制一部分而已。」(73)強調行者在此階段中應回到每一個階段去修觀，看出各種障礙在每個階段中是如何被壓制？如何被清除？同時也對於仍然存在的障礙或只是被壓制的障礙加以清除。

《釋禪波羅蜜次第法門》：「十一，心住解脫者，此對破三禪樂，所以者何？三禪有遍身之樂，凡夫得之多生染愛，為之所縛不得解脫。今言，解脫者以觀慧破析證遍身樂時，即知此樂從因緣生，空無自性，虛誑不實。觀樂不著，心得自在，故名心作解脫。」(74)智者大師對心作解脫的說法，是針對破除三禪的樂支所說。因三禪有遍身的快樂，凡夫得到它，多會對快樂的感受生起染執繫縛，無法解脫。所以在此特勝中的「解脫」，正是指以智慧觀照、破解分析，此所證的遍身樂，也是從因緣和合而生，空無自性，虛妄不實。如是觀樂不執，心得自在，是為心作解脫之意。《法界次第初門》所強調的：「心作解脫，修特勝者，離二禪入三禪，常有觀照，是故若發三禪，即能照了。雖得妙樂，心不耽著，無累自在。」(75)仍是因起於「觀慧」，故能離三禪境之妙樂耽著，得自在無礙之意。

《清淨道論》對此特勝之說明，則顯得較有次第與清楚。《釋禪波羅蜜》、《法界次第初門》則重在以觀慧破除對三禪的遍身之樂。南、北傳相較之下，於此處有明顯差別：南傳強調四種禪定身對四種狀態的對治解脫，雖智者大師所謂的破三禪遍身之樂，亦包含其中，然此破三禪之樂都是以觀慧為方法，唯所詮釋的廣度完全不同，一者只限定於三禪，一者則廣分別從「止」與「觀」兩個層次來說明四種禪定(止)的解脫對象，以及觀慧(觀)解脫心所執著攀緣的錯誤知見為對象。(未完待續)