

## 《觀呼吸》心得報告（一）

本文榮獲九十二學年度第二學期林拱辰居士獎學金

### ◆ 蔡衍廷

#### 壹、前言

讀完佛使尊者著、鄭振煌居士譯的《觀呼吸》之後，對於「觀呼吸」一詞的意涵，要更有深刻的認識。「觀呼吸」不只如何觀，還包含觀的理論背景、前行、正行、禪定的要素、禪定過程中遭遇的障礙、禪定的證得，以及相關法的次第生起過程。

「觀呼吸」這個詞所凸顯的義理，遠比一般人所能想到的涵蓋範圍來得深與廣。

「觀呼吸」是具有濃厚理論支持的修行法門，但與其說它是理論性的教理，倒不如說是實踐性強烈的修習法，因為在閱讀理論的過程中，如果我們的心不隨著所敘述的理論和方法去體驗其過程，便很難領略理論背後所含攝的妙用。

「觀呼吸」的次第修習到最高階段的時候，其極致是證入涅槃，徹底體悟、見到萬事萬物的真理。是以「觀呼吸」不是小乘行者修習的專利，大乘信眾也應該去修習，因為它是基礎性的實證法門，透過次第修習的結果，能夠開展、引生大小乘共通的法門，如五根(1)、五力(2)、七覺支(3)。

佛教修行有兩大方向：一是解脫道，二是菩薩道。一般人常將南傳的小乘佛教畫歸解脫道的範圍，北傳的大乘佛教因為教理豐富、開展性強，故將其歸屬菩薩道。解脫道與菩薩道是傳統上的畫分。但閱讀完《觀呼吸》後，對於上述的觀點與說法，要稍做調整。佛教的要旨是如何認識、看清、體悟、解脫身心世界的煩惱與苦，「解脫道」是大小乘一致遵行的。身心的解脫是大小乘行者的目標，只不過大乘行者在自我解脫的過程中，還有自己的願心要去完成、達到的事情；在「解脫煩惱」上，大小乘並無區別。

佛教所說的「解脫」有兩個，一是身的解脫，二是心的解脫。在身與心的解脫上，大小乘並沒有很大的不同之處。身與心的解脫是相輔相成、互相配合的。就修行的層次而言，身的方面比較粗，心比較細微，一般都是由粗漸入細微，其過程與次第非一蹴可幾。解脫道在小乘被視為理所當然，人人都應該要修習，而大乘也不能躍過此一階段。大乘佛教的菩薩道，亦以身心的解脫為基礎，若沒有這個基礎，而去探求高深幽微的教理，只是在理論上有更多的認識，並不能在實質的修行功夫上有所進步，甚至等而下之淪為魔道。

「觀呼吸」是具有理論基礎與實際操作實踐的法門，它對於我們最大的利益是能得到身心的解脫，不只小乘行者應修習，每個有志解脫身心的行者，都應該去認識、了解、修習。

誠如鄭振煌居士於〈中譯序〉中所言：

禪修是佛教所有傳承的共法，在戒定慧三學中，定學居於樞紐地位，上承戒學，下起慧學，故佛教凡言修行必以禪定為主。禪定不離止觀，止觀不離四念處，而四念處具足於觀呼吸（古譯「念出入息」），因此觀呼吸為佛法的核心。觀呼吸成功了，當能直證涅槃寂靜。(4)

鄭振煌居士一步步導引出修行法門的範圍，由大至小，由普遍入細微處，先是言「定學」在三學中的樞紐地位，再言「禪定」不離「止觀」，「止觀」不離「四念處」，「四念處」不離「觀呼吸」，依次帶出「觀呼吸」為佛法的核心。可見「觀呼吸」在佛教行門中的重要。

「觀呼吸」亦不離「四念處」，在書中所言的四組法中，可以明顯看出是循著身、受、心、法逐次開展，由淺入深而「觀呼吸」。可見「四念處」是指導、進行的方向，同時也是大原則，依著觀察身、心這二原則來開展。身的部分即觀身念處；心的部分有三項，包括觀受念處、觀心念處、觀法念處。「觀呼吸」是「四念處」的基礎步驟；但如果深入了解「觀呼吸」這個法門，就會清楚知道「觀呼吸」在「四念處」的修習過程裏，不只是基礎步驟，同時也是貫徹「四念處」這套行門的支柱。

「四念處」的重要性到底如何？其價值何在？我引一段經文以說明：

如是我聞，一時佛在優樓頻螺聚落，泥連河側菩提樹下，成佛未久。佛於樹下，獨坐思惟，而作是念：唯有一道，能淨眾生，使離苦惱，亦能除滅不善惡業，獲正法利，所言法者，即四念處。

云何名為四念處耶？觀身念處；觀受念處；觀心念處；觀法念處。若人不修四念處者，為遠離賢聖之法，遠離聖道；若離聖道，即遠離甘露；若遠離甘露，則不免生、老、病、死、憂、悲、苦惱。如是等人，我說終不能得離於一切諸苦。(5)

此說明了修習「四念處」的利益、重要性與價值，能令人遠離生、老、病、死、憂、悲、苦惱。

「四念處」如何修呢？《觀呼吸》即在闡明如何藉由「觀呼吸」以順遂進行「四念處」法門的修習。書中所談到的修行行門範圍其實很廣，原因在「觀呼吸」逐次進行之前，必須要有前行、環境、理論背景的說明；然後才真正進入四組法的修行次第，由修習逐漸引生五根、五力、七覺支、十六種法、二十九種法等；當然，在四個階段的修習過程裏，會有禪定的障礙出現。佛使尊者對每一階段，大致上交代得很完整(6)，不會讓禪和子有摸不著頭緒、門路的困惑。

貳、正文

一、前行、環境與理論的探討

「前行就是在正式坐禪之前的準備功夫。……禪和子必須把『前行』當作修行的一部分，但是它必須注意不可像時下許多人那樣盲目執著。」(7)佛使尊者指出前行的重要性，是修行的一部分，也是正式進入坐禪前的準備功夫。前行有十二種前行功夫，但在十二種前行之前，佛使尊者指出：「修禪必須守戒。」(8)修禪若不守戒，其他必然不會成就。戒的四大類是：

(一) 依《解脫戒本經》和其他輕戒而修。

(二) 規範六根——當眼耳鼻舌身意六根和色聲香味觸法六塵相接觸時，不起妄動，不生愛憎。

(三) 生活清淨——以正當手段謀生。

(四) 以正念和智慧利用四需要（衣、食、住、藥）。(9)

就守戒這一點來說，可以用佛法的角度來看，也可以用世間法的角度來看。「戒」是佛教修行的基礎，佛說「以法為師」，「法」的內容就含攝「戒條」。換言之，佛法的修行，「戒」是一項重要的指導原則，修行者必須出自真心，願意遵守道德規範，依此道德規範砥礪自己的德行。另外必須一提的是「守戒」的好處很多，當人們願意守戒時，已經伐毛洗髓，讓自己的身心清淨，不受煩惱、罪惡所束縛，逐漸遠離煩惱。「守戒」還能「令心無悔」，在修行道上不退轉。

從世間法的角度來看，「守戒」能夠讓自己免於一些不必要的人事糾紛，雖然戒條看起來像是一條繩子，綁住自己的行為，讓自己的行為顯得很謹慎。但換個角度來說，何嘗不是一件好事，「守戒」能讓自己身心健全，人民「守戒」，社會就會安詳。戒的基本精神是讓身心「遠離煩惱」，如果身心能「遠離煩惱」，怎麼可能做殺、盜、邪淫等壞事呢？所以從世間法的角度來看「持戒」，亦是必要而合情合理的。

「修禪必須守戒」這句話，對禪和子而言，也就成為必要的條件。禪和子會從守戒的過程中，體驗到身心所得到的利益。

前行所提到的十二種項目有，禮敬住持僧、禮敬禪師、禮敬三寶，在坐禪之前，僧侶要懺悔，居士要受戒，皈依三寶、皈依老師、請示禪觀對象、「邀請」禪觀對象等之類的儀式。佛使尊者認為有些儀式流於形式，變得不具實質精神上的意義。其實尊者並非否認儀式所具的意義，儀式實際上是為初機者所設計的。佛使尊者說：

修行人的心必須超越儀式，否則他就不夠成熟，無法體悟苦空無常和諸法無我的真諦。(10)

提醒修行者的心，必須超越儀式之上，才能獲得儀式所傳達的真正意涵。

台灣佛教充滿各式各樣的儀式，規矩繁雜，讓人看不清楚儀式背後所傳達的真理，令人心生恐懼或煩惱，其實，不必畏懼儀式的繁雜，我們必須在不可少的「例行的儀式」中調整自己的身心狀況，使之與修行相應。

對儀式進行本質性的檢討與批評，非否定儀式，而是從本質肯定儀式背後所透露的重要訊息。所謂「本質」，關涉到根本精神，即是儀式的根本精神為何？儀式並非盲目隨從，而是必須從內心去體悟儀式的價值與其所帶給我們的啟發。

在前行中，環境的選擇也是修行之前必須簡擇的重要條件之一。立志修行的人，首先必須去除障礙。障礙分十種：居處障、家庭障、名聞利養障、社會承諾障、工作障、旅行障、親戚障、疾病障、研究障、神通障。這十種障會使人無法修行，因此在準備修行之前，就必須排除萬難的予以清除。

在環境的部分又提到修行的性格，性格分六種：貪、瞋、昏、信、智、思。爲什麼要特別談這六種修行性格呢？因爲要把合適的修行環境給不同性格的修行者。譬如「貪」的人：「這種人的心充滿貪欲。他喜歡看美麗和具有吸引力的東西，他非常堅持整齊和清潔，他很挑剔食物和居處。這種人最好選擇雜亂、骯髒和醜陋的環境。」(11)這並非無理刁難，而是針對這種性格的人，排除所貪著的事物，以利貪性格的修行者提昇品質。

另外在合適的居處、閉關房、語言、人們、食物、氣候、姿勢七方面探討環境對於修行者的影響，並說明選擇適當的條件，對修行而言是相當重要的。例如「合適的姿勢」：「行、住、坐、臥四威儀中，選擇一個有利的修行姿勢。至於那一種姿勢比較合適，則可以從個人的實驗中獲知。禪和子必須找出最容易使心專住和安住的姿勢。發現合適的姿勢以後，就應該堅持。」(12)

從這段論述，可以知道四威儀的任何一個姿勢，只要是對禪和子合適的就可以當作修行的姿勢，並且堅持這個姿勢。由此我們了解到，修禪不是一定要參坐的姿勢（但「坐」卻是一個很理想的姿勢），主要是參我們的心。換句話說，修禪是要培養我們的專注心，古德言：「參禪不在腿，念佛不在嘴。」

第三章特別提到：「禪和子必須有技術上、理論上的了解。對於理論有足夠的了解以後，修行就不會偏離正道。」(13)關於理論，提出八點來討論，什麼叫做定？定的涵義是什麼？定的特質、功能、顯現和近因是什麼？定有幾種？定的染污是什麼？定的清淨是什麼？定要怎麼發展？定的利益是什麼？

佛經對於「定」的界定：「安住於某一個對象的健全心。」(14)特別提出「健全心」這個條件，因爲假如心不健全，修習的定有可能成爲「邪定」，因此特別強調「健全心」這個條件。第七項提到定要怎麼發展？是「觀呼吸」四組法要詳加說明解釋的。

此外，這章的另一重點是「禪觀對象」，書中說明有四十種：十遍處、十不淨、十念、四無量心、四無色處、一觀想、一分析。「禪觀對象」有四十種之多，爲什麼獨選「觀呼吸」做爲「禪觀對象」？佛使尊者提出三大理由(15)：

- (一) 觀呼吸涵蓋四種心理訓練中的三種。
- (二) 在禪觀對象和消除煩惱方面，「觀呼吸」非常寧靜和細膩。
- (三) 「觀呼吸」在整個訓練課程中都可以使用。

第一點所說的四種心理訓練是：(一) 導致「當下樂」的修行。(二) 導致「知見」（天耳和天眼）的修行。(三) 導致覺醒和領悟的修行。(四) 直接導致漏盡的修行。(16)觀呼吸涵蓋（一）、（三）、（四）的心理訓練，爲什麼沒有涵蓋（二）的心理訓練？依尊者的說法，是（二）的訓練與苦的克服無關。（一）、（三）、（四）的訓練在後文有更詳盡的說明與討論。

第二點討論禪觀以觀呼吸爲對象，尊者說：「觀呼吸的對象是安寧而冷靜的、舒適的、不令人恐懼的、不排斥的、不難用功的，而且觀呼吸可以絕對消除染污。」(17)這是觀呼吸的殊勝處。觀呼吸是中庸的、中和的、寂靜的，不像其他的禪觀對象，如白骨觀、腐爛屍觀、青瘀觀等。相較於十不淨觀與其他禪觀對象，觀

呼吸適合每個禪和子修習。是以尊者特別提到：「觀呼吸具有如此殊勝的品質，所以佛陀本人認為它適合每一個人。他稱讚『觀呼吸』是一切『聖人』（包括他在內）開悟和經常修持的禪觀對象。」(18)

第三點談到觀呼吸在整個訓練過程中都可以使用，不必中途移轉禪觀對象，尊者讚嘆的說：「禪和子只須修行『觀呼吸』，首先就可以發展出定，然後由定而產生直覺觀智，最後獲得可以消除漏業的究竟覺觀智。」(19)這也是觀呼吸殊勝之處。透過「觀呼吸」可以「一門深入」直透法味，不需要中途換跑道，另外去學習其他的禪觀對象。「一門深入」的方便，是觀呼吸法門受到普遍歡迎的原因。

## 二、觀呼吸第一組法的說明與討論

觀呼吸的四組法是該書的重點所在，也是佛使尊者用心最多的地方。每一階段的說明，都有非常詳盡的次第與引領，而且敘說一些實證，像「禪定的證得」、「四禪定」等。這些實證階段的說明，如沒有相當的經驗，易流於口頭之談而毫無根據，但書中對禪定如何證得，說得相當仔細，讓讀者有親身經歷之感，這是本書相當特殊的地方。底下就四組法十六階段進行說明與討論。並對其衍伸的問題，如禪定的障礙、禪定要素、禪定證得等課題做相關的補充。

第一組法四階段討論長出息和短出息，與如何去體驗、寧靜整個氣息之身，經文如下(20)：

- 一、出息長時，他了了分明：「我出息長。」入息長時，他了了分明：「我入息長。」
- 二、出息短時，他了了分明：「我出息短。」入息短時，他了了分明：「我入息短。」
- 三、「我呼出息，體驗這整個（氣息之）身。」他如此訓練自己。「我吸入息，體驗這整個（氣息之）身。」他如此訓練自己。
- 四、「我呼出息，寧靜此（氣息）身之動作。」他如此訓練自己。「我吸入息，寧靜此（氣息）身之動作。」他如此訓練自己。

這四個階段是觀呼吸的第一組，也是觀呼吸修行的起點。佛使尊者特別提到，這一組法具有相當的重要性，他說：「在某個層面上，第一回本身是具足的；從第一回開始，禪和子可以不必經過第二回和第三回，直接修第四回的觀。」(21)由此可以知道第一組法在「觀呼吸」中所佔的地位與其重要性。

在第一階段中主要討論長出息和長入息。我們要知道何以要討論「長出入息」？尊者說：「不管在什麼情況下，只要禪和子專注於呼吸，它自然就會變得更長些。」(22)我們必須思考，長出入息對呼吸有什麼影響？要知道，當我們不去觀察呼吸時，呼吸通常就不為我們所注意，但是當我們特別去觀察呼吸時，尤其是專一心力去觀察它時，會發現「呼吸」變得愈來愈長了，隨著我們的專一程度而增長至一定的程度。也就是說，當我們不去注意呼吸時，它通常的狀態是短的、粗的，有時甚至是急躁的、大聲的、粗魯的，這些呼吸狀態其實都反映了我們的心境，

因此當我們回過頭來觀察它時，特別是依循「觀呼吸」法門觀察呼吸時，會發現專注的觀察出入息，出入息就會逐漸變得長而和緩。

佛使尊者特別援引《阿毗達摩論》界義這種把注意力集中於觀察呼吸的變化：「利用觀的細繩，把心綁在呼吸上。」(23)這種方式的專注，還只是停留在專注而已，「智慧」並未生起。這個步驟只是一個預備工作，尊者稱之為「心的導引」。(24)第二個階段是觀察「短呼吸」。短呼吸是短而急促的，有時甚至是很粗重的，它可以明顯讓我們感受到呼吸正在進行。為什麼要將心力專注於「短呼吸」呢？尊者說：「短呼吸訓練的真正目的，是為了要讓心經驗比較困難的情況，學習如何處理，以便遇到任何呼吸都能處理。」(25)

毋庸置疑，短呼吸的訓練確實能讓心經驗比較緊急、急迫的狀況而猶能「安然處之」。這也是未經過訓練的人不容易做到的。在安詳和緩的環境下，心的狀態比較好掌握，但遇到緊急危機，需要馬上處理時，心的狀態就處於波動、起伏，就很難掌握。

心的狀態其實與「長短呼吸」是有密切關聯的，長呼吸時，心常處於和緩的狀態；短呼吸時，心就處於緊張急迫的狀態。當然，在修行刻意的操作之下，要另當別論。總之，透過第二階段專注於「短呼吸」，能夠讓心隨時隨地，任一情況之下都能專注於呼吸上，不會將注意力離開呼吸。

第三階段是訓練自己去體驗「整個氣息之身」。是完整、清晰、鉅細靡遺，了知「與呼吸有關的一切」。(26)這種種了知的知識到了極致，就是了悟無常、苦、無我三法印。

「整個氣息之身」，在第三階段顯示的意涵，是「整個呼吸過程」(27)，因此在第三階段的觀呼吸當中，體驗整個氣息之身，還是與觀察呼吸有關。不過，在操作中就更細微了。尊者將呼吸分成前、中、後三個階段。他說：「吸氣的起點在鼻尖，終點在肚臍，兩者之間便是中段。對於呼氣來說，恰好相反，起點是肚臍，終點是鼻尖。」(28)

將呼吸分成前中後三段，其目的就是使禪和子在呼吸的每一階段中不含糊，只要禪和子在每一次的呼吸當中，將注意力放在前中後三階段，將能體驗到「氣息之身」(呼吸)。這時候就能夠將呼吸的整個過程看得清清楚楚，此時專注力已經逐漸培養起來了。而在這第三階段的體驗氣息之身，另外有一個特點，就是在觀呼吸的過程中，呼吸就會被觀成呼吸而已，不會被看成有「我」、「我所」等加入意識心的運作(29)，這樣，禪和子才能夠常保持寧靜以發展更深一層的定。

第四階段是從呼吸的出入息來寧靜身之動作。但必須注意，第四階段仍然是「止禪」，還不是「觀禪」，不過第四階段發展專注力的努力已經開始為「觀禪」奠定基礎。

佛使尊者說明第四階段「寧靜此身」時，如何以此修直接的止禪，及與觀禪的關係(30)：

修此身的寧靜時，有關「存在」、「我」、「我所有」的錯誤信仰也可以獲得安寧或

糾正。不過，它還只是一種對於無我的單純認識而已，因為禪和子只是把身體看成身體，把呼吸看成呼吸，把認知呼吸的心看成心，把整個過程的認知看成認知而已。他正確把一切事物都看成單純的自然現象，也不會把它們誤解為喜愛或憎恨來源的「存在」、「自我」、「人」或「靈魂」。因此，他能夠或多或少去除貪婪和失望。在這裡應該注意的是，即使只修「止禪」，對於「存在」、「自我」等錯誤觀念的執著，也可以獲得某種程度的掃除，因此專注的發展與「觀禪」相輔相成。

上述的說明，可以很清楚知道，第四階段觀呼吸，由觀出入息「以寧靜此身」的方式，能夠讓我們降低「存在」、「自我」的執著觀念，這種發展已經開始與「觀禪」接軌了。雖然第四階段仍未發展到觀照，但是透過細微專注力的訓練，確實仍發揮「暫時的」、「非全面的」降低自我執著的程度了。（未完待續）

