

《觀呼吸》心得報告（二）

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

三、觀呼吸第二組法的說明與討論

第二組法四階段是以受（感覺）來取代第一組法四階段的身（呼吸）為禪觀對象。其步驟如下：(31)

五、呼氣和吸氣時，經驗到「喜」。

六、呼氣和吸氣時，經驗到「樂」。

七、呼氣和吸氣時，察覺到心行。

八、呼氣和吸氣時，寧靜心行。

第五階段呼氣（吸氣）經驗到喜。這個階段的要點是藉由觀想認識喜，並且在喜生起之後保持正念。(32)至於為何要經驗喜？喜是如何產生？佛使尊者說：

喜是從感覺進步所產生的心理滿足。從第一個階段的觀呼吸修行開始，如果成功了，就會產生喜，直到第一個階段，喜已經充分獲得發展了：心是不散亂、寧靜、專一的。在第五個階段，禪和子要直接觀察喜。(33)

這裡尊者特別提到喜的產生是因為心理的滿足，其實在前四個階段中都會有喜的產生，因為專注觀呼吸的同時，心理由寧靜產生安定、祥和，讓心非常舒服，因此就會有喜的感覺產生。

不過，第五階段的重點是說明如何去經驗喜，並討論生起喜的十六種方式。

尊者說「直接觀察喜」(34)，喜的生起主要是由於「觀」，第一階段至第四階段的專注力能夠幫助生起喜。而十六種生起喜的方式，依其粗細之分，有一般的觀、特殊的觀、清楚的知道、清楚的看法、特殊的仔細回憶五種。第六種是將心導向更高的境界，並將心安住在境界上。第七種至第十一種是以五根（信、進、念、定、慧）的充分發揮作用生起喜。第十二種是知道滅苦的方式以生起喜。第十三至第十六種是透過四聖諦（苦、集、滅、道）生起喜。這十六種生起喜的方式其實都不離觀呼吸，故尊者說：「不管是強或弱，完全都以吸氣和呼氣為基礎。」

(35)在這第五階段中，尊者提到觀想喜的七個步驟(36)：

(一)把喜的感「受」觀想成「無常」。

(二)觀想受是「苦」的，而非「樂」的，如此他就放棄「樂」的想、觀「受」為「無我」。

(三)觀「受」為「無我」，而非有「我」，如此他就放棄「我」的「想」。

(四)對那種感「受」變得厭煩，不覺得有什麼「樂」可言，於是放棄了享受那種

快樂的感受。

(五)平等看待「受」，因而捨棄「貪欲」。

(六)結束感「受」，不再生起感受，因而放棄了生起。

(七)捨掉感受，他不再執著感受，因而放棄執著。

這七種經驗喜的步驟，是有次第的由粗入細，透過「念」和「慧」來「觀」「受」，這就是尊者所說「在呼吸時經驗喜的方式」。(37)如果禪和子在這第五階段中，已經經驗到十六種方式所引生的喜，並且充分發揮，則禪和子就會在經驗喜或受時「引生五根、五力、七覺支、八正道」。(38)

在「觀呼吸」的法門中，根與力是同時產生的，七覺支的特質與五根、五力相同，因為七覺支較為精細，接近覺悟，所以稱為覺支。而八正道是正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，所以尊者說：「當禪和子在呼吸時，如果經驗到上面所說的喜，八正道所有的特質都會顯現出來。」(39)

在第六階段中，禪和子不再觀「喜」，而是觀與喜同性質的「樂」。佛使尊者說：

樂包含兩種愉悅的感受。一種是身體的愉悅感受，另一種是心理的愉悅感受。身體的樂，直接根源於身體或色法，而主要在身體上或透過身體呈現出來。心理的樂要比前者微細，主要是根源於心法，而在心上或透過心呈現出來。(40)

心理的樂的特性是冷靜，是產生「定」或「三摩地」的直接基礎。尊者要我們注意樂的受、想、思三方面，要將三者都看成無常、苦、無我的。觀樂並不是耽於樂的境界上，「樂比喜更容易起執著，因此觀樂的結果自然高於觀喜的結果。」要將樂觀成無常、苦、無我，才能將心的境界提高，也才是「觀樂」的真義。第七階段是討論「經驗心行，我將呼氣（吸氣）。」何謂心行？尊者說：

「心行」是指想和受，屬於心法。想和受之所以稱為心行，是因為它們構成或制約了「心」。……「思」包含在「心」中，所以不能制約「心」。(41)

經驗心行即是觀「受」和「想」如何制約「心」。想和受兩者相應時，才能變成心的條件，也才會制約心。想和受不管是如何崇高或完美，終究是無常、苦、無我的。在這階段中，我們必須去觀察、經驗想和受，才能從中「訓練」自己的心行。

第八階段是「安定心行，我將呼氣（吸氣）。」這裡要回應到第七階段「安定心的兩個條件——想和受」。其原則是「呼吸越微細，心也變得越平靜和不散亂。……在『想』和『受』平靜下來之後，心就可以不散亂。」(42)「禪和子見到越來越平靜的『受』是無常、苦、無我的。在如此做時，他終於分別放棄常、樂、我的『想』。」(43)這是透過觀呼吸的安定心行訓練方式，逐漸放棄對受與想的執著。其實第二組的四階段修行裡，較第一階段更進一步的去觀察「受」的微妙感覺，

第一組四階段的法是觀呼吸，主要還是「觀身」居多，在第一組法中，所謂觀呼吸是透過專注力讓心寂靜下來，藉由第一組法的效力，進一步觀察感受、經驗感受而逐漸安定心行，其效力是看清無常、苦、無我，放下執著。

四、觀呼吸第三組法的說明與討論

第三組法四階段討論「心」。其步驟如下(44)：

- 九、在呼吸時，經驗心。
- 十、在呼吸時，令心喜悅。
- 十一、在呼吸時，令心專注。
- 十二、在呼吸時，令心解脫。

第九階段的重點是「經驗心」。其實在第七階段「經驗心行」時，已略為提過，只是重點在想和受，第九階段的重點在心，尊者說：

當禪和子在觀呼吸的每一個階段，以專一而不散亂的心，如此修時，心就可以清晰地顯現出它是因緣所生法，所以心是無常、苦、無我的。這就是「經驗心」的意思。(45)

在此階段「專一」的定義要比前面幾個階段更精細，「第三組四法是以各種方法來注意和控制心。」(46)觀呼吸的每一個過程，都會顯現不同的心的狀態，而每一個階段都有一個共同必須去努力的目標，即放棄我執，將心觀成無常、苦、無我；但是每一階段的操作與方法各各不同，有的是前後呼應，有的是相輔相成。第三組法的第九階段可以說是承接上面二組法的結果而繼續努力。

第十階段是「令心喜悅，我將呼氣（吸氣）。」這階段的重點是不只知道心如何喜悅，還要能令心喜悅，進而把心的喜悅當作對象來觀，觀成是無常、苦、無我的。(47)

心的喜悅是對於一切法的感受而來，有感官上的欲樂，有藉由捨離感官欲樂所引生的喜樂，兩者在意義上是不同的。藉由捨離感官欲樂所引生的喜樂，是由「慧所產生的喜」。(48)尊者稱它作「觀慧」，藉由「觀慧」所產生的利益，能引生二十九法的證得。(49)

第十一階段是「令心專注，我將呼氣（吸氣）。」這裡令心專注的意義包含「戒、定、慧」三學。當我們藉著念的力量攝心時，當下就具足了戒學。把心集中在個別的對象上，就能導致「定」。將對象觀成無常、苦、無我，就能導致「慧」。(50)這個階段也說明定與慧如何發生關聯，禪和子將注意力放在定的對象上，最後即證得安止定。若停留在定中一段時間，讓心加強正直和調柔，然後出定發展：

出定之後，他以一個對象來發展觀，譬如說，以覺受為對象來觀，通達它的無常、苦、無我等特性。這時候，觀這個動作就含有定力，定以適當比例跟慧結合在一起，換句話說，當慧觀加強時，定力就成比例加強；如果觀遲緩下來，定力也就相對遲緩下來。(51)

這是第十一階段的特色，特別強調定與慧的關聯性。因此，第十一階段的訓練是，從定和慧兩個角度來觀各個階段的定，最後熟練定心。(52)

第十二階段是「把心解脫，我將呼氣（吸氣）。」尊者提到：「把心解脫有兩個意思。第一個意思是讓心從心中所產生的念頭解脫出來。第二個意思是讓心從它所攀緣的對象中解脫出來，而我們之所以會有攀緣，乃是由於隱藏在心中的無明習氣。」(53)

這是第三組法的最高階段，已經開始從觀的層次將心從煩惱中解脫出來。而煩惱有幾種呢？煩惱的種類繁多，難可狀述，不過本書將煩惱分成：貪、瞋、慢、邪見、疑、睡眠、掉悔、無慚、無愧。(54)「在佛經裡面，依煩惱遞減的方式來安排次序，其目的是讓我們了解最前面的煩惱最可怖。」(55)所以貪是最粗的煩惱，也是最可怖的煩惱（另外一個說法瞋是最可怖的煩惱，佛陀說明煩惱的粗細是順著因緣而說，這裡不加以討論。）

最粗、最可怖的煩惱，都可以在「止」的層次加以清除，較細微的煩惱需要在「觀」的層次方能清除。由這可見細微的煩惱是日常生活中最不容易察覺的，也是最容易忽略的，只有透過較高層次的修行才能去除。

總結第三組四階段法的生起，首先是第九階段的經驗心，看心如何顯現它的各種特性，達成心的專注。第十階段的令心喜悅，是以專注的心觀樂是如何越來越微細。第十一階段令心專注，是直接觀越來越專注的心，仔細觀察心是如何從最低最粗層次的專注，發展到最高最細層次的專注。第十二階段令心解脫，是直接觀已經解脫的心，仔細觀心是如何從各種煩惱中解脫出來。(56)特別值得注意的是「不同的觀法都是以觀呼吸入手，最後可以建立最堅固的正念。」(57)

五、觀呼吸第四組法的說明與討論

最後第四組法四階段主要是觀無常、離染、滅、離，其步驟如下(58)：

- 十三、在呼吸的時候，一直觀無常。
- 十四、在呼吸的時候，一直觀離染。
- 十五、在呼吸的時候，一直觀滅。
- 十六、在呼吸的時候，一直觀離。

在這組觀法中，何以沒有觀苦、觀無我？佛使尊者解釋：「禪和子如果已經充分明白無常，就也可以知道苦；明白無常和苦，就可以通達無我。」(59)

第十三階段是「觀無常，我將呼氣（吸氣）。」何謂無常？答案很容易觀察與回答，即一切因緣所生法皆是無常，但這麼回答，未必能讓我們真正體悟了解無常，沒有一特定對象來觀察就不能讓我們的心清楚知道無常的「真相」，以及與無常相關的苦、無我。所以在觀呼吸的法門中，尊者提到：「五蘊(60)、內六處(61)、十二因緣(62)都是無常」。(63)強調五蘊是「所」(客體)、六處是「能」(主體)，我們必須對主體與客體都加以「觀」，並從中見到主體世界與客體世界都是無常，這樣才能全面觀照出萬法的無常性。(64)

其實觀無常就是觀一切事物的生、住、異、滅，自己「身、心世界」的無常變化。此書在第十三階段之後，沒有詳述十四到第十六階段的修習法。不過我們可以確定，第四組法其實就是「觀法」，也就是「法念處」。前面的十二階段修法中，有的是修「止」(定)，有的是「止觀雙修」；在第四組法中，最主要的目的就是要發展「觀」(慧)。(65)

參、研究心得與討論

一、練習觀察呼吸的好處

做學生的通常不是很喜歡考試與寫報告，尤其是寫報告，因為要花許多時間去收集資料與消化資料，最後整理資料，從中提出自己的觀點與見解。但在這段忙碌的期間，雖然花蓮的風景很自然、很原始，風是清涼的，山是朦朧的，海是蔚藍的，這些美景自己卻很少停留下來欣賞，常常覺得這樣匆忙的生活與台北沒有什麼兩樣，枉費在風光秀麗的花蓮求學，到底是什麼使心如此忙碌？

在閱讀《觀呼吸》一書的過程裏，我漸漸學習到如何從忙碌的學生生活中，觀察與注意自己的呼吸。猶記得，前幾個星期在閱讀第一階段與第二階段時，心中有一股莫名的感動與寧靜。因為《觀呼吸》是一本實修性質強的典籍，佛使尊者循循善誘的教導我們如何去觀察呼吸，以及如何將注意力放在長呼吸與短呼吸之上。

我順著文中的敘述自己練習、嘗試，原本以為很難體會觀呼吸所能給予的益處，結果並非我想像中的那般困難，相反的，很簡單、很容易體會它的好處。

《心靈神醫》中也有一小節談到如何對治現代人的文明病——緊張(66)：

做幾個緩慢的深呼吸，藉以解除憂慮與負面情緒。當你覺得緊張或承受壓力時，讓你的呼吸完全放鬆。為任何正面的感覺而高興，即使是最微小的心情改變或開放感。希望一切眾生都能經驗安詳和解脫痛苦。

一整天隨時覺察呼吸，可以把我們帶回自己的家。

從這裏，我們可以知道緩慢呼吸（長呼吸）的好處。每個人也許都有這個經驗，就是當工作到很累的階段時，來一個伸懶腰、深呼吸，頓時會覺得很有精神，也很舒服。由此可見呼吸的狀況與我們的心情有密切的關係，練習呼吸會使我們精神集中，做任何事都能事半功倍。

二、專注力的培養

《觀呼吸》一書中，好幾次以注意「搖籃」來比喻觀察呼吸，這是一個生動有趣的譬喻：

擺動搖籃的人必須小心翼翼地不讓孩子掉出來。只要孩子還醒著並想辦法爬出來，護士就必須盯住孩子。不管搖籃是搖到那一端，或搖到兩端的中間，孩子都有爬出搖籃的危險。因此，護士必須把眼睛盯住孩子。只要她這麼做了，就可以說她把孩子看得一清二楚。不論什麼事情發生在孩子身上，都逃不過她的眼睛。
(67)

這個生動的譬喻，很容易讓人與觀呼吸做適當的聯想。護士認真的注意搖籃中，是比喻要將注意力專注於呼吸上。孩子隨時都想從搖籃中爬出來，就好比我們的心隨時會跑掉。因此護士好比「觀」（專注），孩子好比「心」，搖籃好比「呼吸」。這就是「將觀綁在呼吸上」。

「將觀綁在呼吸上」其實就是透過觀察呼吸來培養專注力。培養專注力有什麼好處呢？一個有心修行的人，會面臨兩個最大的敵人，一個是「散亂」，一個是「昏沉」。

散亂會讓心不能自主，昏沉會讓人變得愚癡，兩者會妨礙修行。有打坐經驗的人就知道，「散亂」和「昏沉」會使人浪費許多寶貴的時間，弄得一事無成。是以「專注力的培養」有助於修行。

《你可以不生氣》一書中提到(68)：

專注力可以幫助你把全部的心思放在一件事上，當你專注時，觀照的能量就會變得很強，可以讓你突破原先的想法，這就是洞察。能洞察事物，心靈就能解放而重獲自由。

由此可見專注力的培養，對於我們日常生活的行事，有很大的幫助，不僅可以讓我們專心而已，更能讓我們洞察事物以及獲得心靈自由。

肆、結語

修行的方法很多，有些法門儀式繁瑣，有些則是大聲唱誦或不停地跪拜，不能讓心獲得真正的寧靜。「觀呼吸」很簡單，不需要複雜的儀式與肢體動作，適合任何時間、場所進行，不僅修行人可以用作入道的基礎，一般人也可用以調節身心，成爲日常生活的三餐、沐浴一樣。因爲飲食可以使我們獲得熱能、沐浴可以潔淨我們的身體；而觀呼吸能夠培養心靈的氣定神閒，可以讓我們清晰地認識自己的心。(全文完)

註 釋

(1)五根：(一)信根，信三寶四諦者。(二)精進根，又名勤根，勇猛修善法者。(三)念根，憶念正法者。(四)定根，使心止於一境而不散失者。(五)慧根，思維真理者。此五法為能生其他一切善法之本，故名為五根。(見丁福保佛學大辭典)

(2)五力：《大智度論》卷十九：「五根增長，不為煩惱所壞，是名為力。」(見丁福保佛學大辭典)

(3)七覺支：(一)擇法覺支，以智慧簡單擇法之真偽。(二)精進覺支，以勇猛之心離邪行，行真法。(三)喜覺支，心得善法即生歡喜。(四)輕安覺支，《止觀及法界次第》名為除覺分，斷除身心羸重，使身心輕利安適。(五)念覺支，常明記定慧而不忘，使之均等。(六)定覺支，使心住於一境而不散亂。(七)行捨覺支，捨諸妄謬，捨一切法，平心坦懷，更不追憶，是行蘊所攝之捨之心所，故名行捨。(見丁福保佛學大辭典)

(4)佛使尊者著／鄭振煌譯，《觀呼吸》〈中譯序〉(台北：慧炬出版社)。

(5)見 CBETA 電子佛典，別譯《雜阿含經》。

(6)在《觀呼吸》第十六章之後，似乎覺得佛使尊者有未交代完整之處，結論也沒有表示出來。不過整體而言，《觀呼吸》在介紹這一行門上，算是非常符合讀者或是禪和子自修的優良參考書，至少這本書指引出明確的修行方向與修行步驟，並且詳細說明了修行過程中會遭遇到的困難之處。

(7)佛使尊者著／鄭振煌譯，《觀呼吸》頁 2。(台北：慧炬出版社)

(8)同註(7)，頁 1。 (23)同註(7)，頁 47。

(9)同註(7)，頁 1。 (24)同註(7)，頁 47。

(10)同註(7)，頁 2。 (25)同註(7)，頁 51。

(11)同註(7)，頁 23。 (26)同註(7)，頁 53。

(12)同註(7)，頁 28。 (27)同註(7)，頁 54。

(13)同註(7)，頁 29。 (28)同註(7)，頁 55。

(14)同註(7)，頁 29。 (29)同註(7)，頁 56-57。

(15)同註(7)，頁 35-36。 (30)同註(7)，頁 61。

(16)同註(7)，頁 35。 (31)同註(7)，頁 159。

(17)同註(7)，頁 36。 (32)同註(7)，頁 160。

(18)同註(7)，頁 36。 (33)同註(7)，頁 160-161。

(19)同註(7)，頁 36。 (34)同註(7)，頁 161。

(20)同註(7)，頁 43。 (35)同註(7)，頁 164。

(21)同註(7)，頁 43。 (36)同註(7)，頁 165。

(22)同註(7)，頁 46。 (37)同註(7)，頁 172。

(38)同註(7)，詳見頁 181-185。

(39)此外，本書在討論經驗到喜這部分，除了提到會引生五根、五力、七覺支、八正道之外，更提到心引生法的同時，將洞見無常、苦、無我，以及感受的生起、顯現和消失。感受在各種法聚集的基礎上，以「對象」的角色呈現。因此當禪和

子清楚經驗到感受時，就可以看到所發生的變化。佛使尊者在此列舉「二十九種角度」觀察心的進步，稱之為二十九法的證得。(詳見本書頁 186-192。)

(40)同註(7)，頁 201-202。(50)同註(7)，頁 225。

(41)同註(7)，頁 205。(51)同註(7)，頁 229。

(42)同註(7)，頁 211。(52)同註(7)，頁 230。

(43)同註(7)，頁 212。(53)同註(7)，頁 232。

(44)同註(7)，頁 215。(54)同註(7)，頁 235。

(45)同註(7)，頁 217。(55)同註(7)，頁 235。

(46)同註(7)，頁 219。(56)同註(7)，詳見頁 242。

(47)同註(7)，詳見頁 221。(57)同註(7)，頁 242。

(48)同註(7)，頁 223。(58)同註(7)，頁 243。

(49)同註(7)，頁 224。(59)同註(7)，頁 244。

(60)五蘊：(一)色蘊，總該五根五境等有形之物質。(二)受蘊，對境而承受事物之心之作用也。(三)想蘊，對境而想像事物之心之作用也。(四)行蘊，其他對境關於瞋貪等善惡一切之心之作用也。(五)識蘊，對境而了別識知事物之心之本體也。(見丁福保佛學大辭典，CBETA 電子佛典系列)

(61)內六處：包括眼耳鼻舌身意六根，包括六根和六識接觸後所引生的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。(見本書頁 246)

(62)十二因緣：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死憂悲苦惱。

(63)同註(7)，頁 246。

(64)同註(7)，詳見頁 246-247。

(65)同註(7)，詳見頁 245。

(66)作者東度法王仁波切、譯者鄭振煌，《心靈神醫》(台北：張老師文化，1998年7月初版一刷)，頁 191-192。

(67)佛使尊者著、鄭振煌譯，《觀呼吸》(台北：慧炬出版社，2002年10月初版六刷)，頁 56。

(68)一行禪師著、游欣慈譯，《你可以不生氣》(台北：城邦文化，2003年5月初版七刷)，頁 173。