

本文榮獲九十二學年度第二學期林拱辰居士獎學金

《觀呼吸》十六階段之研究（一）

◆ 釋覺華

一、前言

在佛法的修持實踐上，「止」與「觀」最為核心。止是導向定的方法，觀是導向慧的方法。而「出入息念」是佛教止觀重要禪法基礎，可作為開發種種禪定的要門，所以在論典及各宗派的禪法中，多有以出入息念之「數息」作為修習禪定的入手處。透過正念於呼吸開始，覺知各種感受、心境，進能觀照體驗於無常、無我、苦的法印上，而達到捨離。如是配合身念住、受念住、心念住、法念住所成的四個念處的修習，共有十六個步驟，是由「止」至「觀」的完整修學歷程，後代的論師將普遍為經律共傳的十六種方法歸納統稱為「十六勝行」，或稱之「十六特勝」。(1)

《觀呼吸》一書便是透過對於正念於呼吸上的止觀禪修方法，依其十六個步驟或階段加以闡釋。修此十六特勝的特色是結合戒、定、慧的修學，能使修行者在毘婆奢那（觀）與奢摩他（止）的運行中，不致耽於禪定的喜、樂境，而且可以引領行者開發解脫的智慧。原始佛教的《阿含經》中，並無「十六特勝」之名相，但可於經文中見其修習模式。而《觀呼吸》一書之作者為南傳禪修大師佛使尊者，清楚的詳說觀呼吸的十六個步驟，及可能遇到的每一個難題和利益。今就以此《觀呼吸》一書之內文為主，並參考《清淨道論》、《阿含經》乃至天台智者大師的止觀著作《釋禪波羅密》中對這十六個步驟（或曰十六勝行或十六特勝）作比對與分析，期於此研究中，對止觀禪修更深入的了解與實踐的正確依據。

二、佛說「出入息念」之緣起

所謂「觀呼吸」，即是數息法，此為修習禪定的方法之一，音意混譯或作「安那般那念」(anaapaana-sati)，意譯為「入出息念」。(2)這個禪法早在東漢末就已經由安世高傳入中國，現存阿含經典（亦指巴利經典）、律藏(3)以及後世的許多論書，處處都能發現修習「出入息念」或詳或略的解說。在今日，也時常可接觸到各種不同面貌的數息法。因此，這是一個重要的禪法。

在經律中有多處記載佛陀因為講說「不淨觀」而造成不幸的事實後，才開示「出入息念」。南北傳的律藏提及《雜阿含》815 經、819 經以及《相應部》〈入出息相應〉〈毘舍離〉，都記載著同一件事實：世尊先教比丘們修不淨觀，並且讚嘆修不淨觀可以得到大果大福利。於是比丘們勤修不淨觀。後來，有些比丘因為修不淨觀有了偏差，以致厭惡自己的身體，甚至想要早日脫去穢惡的身體。於是，有的自殺，有的互殺而死，前後累計有六十人。到了半月布薩的日子，佛陀見到比丘眾減少，阿難告訴佛陀，因為比丘們修不淨觀偏失，並請求佛陀開示止息的方法：

爾時世尊至十五日說戒時，於眾僧前坐，告尊者阿難：「何因、何緣諸比丘轉少，轉減，轉盡？」阿難白佛言：「世尊為諸比丘說修不淨觀，讚歎不淨觀。諸比丘

修不淨觀已，極厭患身，廣說乃至殺六十比丘。」……佛告阿難：「是故，我今次第說，住微細住，隨順開覺。……阿難！何等為微細住多修習，隨順開覺，已起、未起惡不善法能令休息，謂安那般那念住。」(4)

世尊為此另說安那般那念，即「念」專「住」於微細「出入息」，且依之可圓滿四念處，開展出十六特勝，趣向涅槃解脫。世尊演說安般，除了避免自殺事件，還有別因，如《大毘婆沙論》卷 26 云：

復次，以持息念所緣，隣近無種種相，無次第不依有情，任運而轉，由此速能引四念住，是故偏說。若不淨觀，與此相違，是故不說。復次，以持息念，唯內道起，不共外道，由此速能引四念住，是故說。若不淨觀，外道亦起，不能速疾引四念住，是故不說。(5)

從上文來看，修習安般法的好處是：緣自身呼吸之法容易，並能快速的促成四念處，不像不淨觀需要緣外相才可修行；另外，不淨觀是通外道的。經由「出入息念」的數息經歷，十六種和行者修行過程中之身與心的種種變化，而直趨涅槃解脫之道。故於各經論中，非常強調由出入息之數息法為禪法的基礎。

三、心息相依為入道之要

「呼吸」是心生的色法，呼吸的長短與心有著相互影響的關係。以出入息為念，將自己的注意力（心）放置在呼吸內，練習呼吸和心念結合叫做「心息相依」。以「念息」為方便而修止，是一種容易得力的法門。息是依緣身心而轉的，對身心的粗動或安定，有密切關係，所以安定身心的定學，對修息極為重視。以正念攝心，達到了安住所緣的階段，是佛法中不論任何法門，都必須具備的功夫。以十六特勝之修習而言，必以「呼吸」為所緣，念念分明，把心穩定在所緣之「息」上，此「心息相依」之「念」是修習十六特勝的核心。依呼吸出入作數息、隨息的工夫，是透過「息」而逐漸開發，並層層殊妙，心法能相應不同的特殊功能，而能證得三乘聖果。《觀呼吸》作者於序文中便說到：「修完觀呼吸四個步驟，四念處自然成就。四念處一旦成就，七覺支就圓滿，智見和解脫也跟著水到渠成。」(6)亦即是此「觀呼吸」之安那般那念之法，與四念處、七覺支配合，構成完整的修行體系，最終能達到究竟解脫涅槃。

智者大師於《釋禪波羅蜜》中亦說：「此十六特勝，有定、有觀，是中具足諸禪。以喜樂等法愛義故，則無自害之過，而有實觀觀察，不著諸禪，所以能發無漏。既進退從容，不隨二邊，亦能得道，故名特勝。」十六特勝法門從「心息相依」之訓練開始，漸漸具足諸禪定、覺觀，且行者之身心領受喜樂，無導致厭世自殺之弊，並能如實觀察，令修習者雖深入正定而不致染著諸禪，所以能發起無漏智慧。

在十六特勝中，層層殊勝、層層轉進，於南傳上座部的重要論著《清淨道論》中，覺音論師亦歸納引經文說修出入息之「安般念」功德：

- (一) 依安般念三摩地修習，於寂靜之安般念定有大功德。
- (二) 能斷於「尋」故，此於寂靜、殊勝、不雜樂住。
- (三) 能完成四念處，因四念處得完成七覺支，因七覺支得完成明（道）與解脫（果）。
- (四) 亦得知最後命終時的出息入息。(7)

論中說修習此安般念以外的其他業處，而證得阿羅漢的比丘，能知壽數，或者不知。如果修習此十六事（即十六特勝）的安般念而證阿羅漢的比丘，則必定知其壽數。並得圓滿身、受、心、法四念處的修習，進而開展七覺支。(8)在《雜阿含》經云：「修七覺分滿足明解脫。」(9)七覺支是成就解脫所必修習、體驗的條件，依七覺支次第修習，最終圓滿捨覺支。可以說念覺支就是捨覺支的開始，捨覺支就是念覺支的完成。到了捨覺支的成就，就是念念不住，能完全進入無常之流、境界之流、六塵之流，然後不住色、聲、香、味、觸、法，能身在世間，而心住遠離界，直至涅槃，故知從「心息相依」的「念息」修起，是入道之要，一路趨向解脫聖道。

今從表一「念出入息」始，對十六特勝項目的名目，依於順序，分別論述如下：第一至第四特勝——念內、外息、或念入、出息，為總說正念於出、入息。第四特勝則是說明了出入息遍全身之初禪。即此四勝行各包含了出息、入息。但在彼此所緣的出入息之數息法仍有些不同之處：

《雜阿含》念出入息的學習方式，不外是用心專注於息出入上，即念隨身的呼吸，而念不離呼吸。在現代南傳佛教的觀呼吸修持法之中，帕奧禪師《正念之道》強調專注於呼吸所觸之點上，而心不緣數字。(19)佛使尊者《觀呼吸》一書則又教以「從一數至十」的方法。(20)綜合二者所述的南傳佛教禪修之要，應是專注呼吸或數息，然都應心止於與出入息相關的「觸」點上。在《阿含經》中有關安那般那的記載不用「數息」，多云「念入息、念出息」。(21)南傳的《清淨道論》則說：「出入息時，不宜止於五以下，不取至十以上，中間亦不得脫數。因為如止在五以下，則在迫窄的空間內，未免心生苦惱。」(22)明白的說明了數息，並且是數至十，於此強調的數息不可少於五，亦不數超過十，中間也不可跳數，如果數息的方法錯了，反會令心生苦惱，不得其利。

從早期漢譯的禪經來考察，《坐禪三昧經》說：「若思覺偏多，……一心念數入息、出息，若長、若短，數一至十；……數一至十，隨息入出，念與息俱，止心一處；……數、隨、止、觀、轉觀、清淨。」(23)數出入息可對治尋思多者，行者一心念於數息，乃至隨息，進而斷諸尋思達止等。一般而言，數息的數目多以「十數為準」。

《大安般守意經》：「莫過十數，莫減十數。報息已盡，未數是為過。息未盡，便數是為減。失數亦惡，不及亦惡。是為兩惡。」於心散亂之時不得善修止觀，故以數息為方便，故息已盡未數，或息未盡便數都是過惡，數息之數仍以十為標準。

《修行道地經》卷五云：「坐於閑處，居無人之處，秉志不亂，數息而使至十，

從一二。」(24)《達摩多羅禪經》：「先數從一起，如是乃至十，修行順此數，便得功德住。」(25)總之，從這些早期漢譯的禪經看出，念出入息皆以「一數至十」為準的數息之法。

源於此，智者大師於《釋禪波羅蜜》亦說：「從一至十攝心在數，不令馳散。」(26)與《六妙法門》：「當數息時，唯知從一至十，令心安定。」(27)於《法界次第初門》則曰：「攝心在息，從一至十，名之為數。」(28)智者大師亦以「一數至十」為方法，並於《六妙法門》，對息門作了極完整之發揮，而《摩訶止觀》以數息攝心調心，進而將之發展成觀不思議之圓頓法門。筆者從以上念出入息而演變南、北傳共同「數息」方式來看，呈顯個人根性雖不一、師承有差別、經驗亦各異，多數皆加入「數息」之法，這乃適應廣大根機，實際因應眾生心太過於粗而不適合一開始就修習隨息，所以才從數息做起。但其他經論提到數息法的複雜性、爭議性(29)，因非本文所要討論者，故不說。唯，數息之法原本是用以調整收攝散亂的心，若數息方式太過煩瑣複雜，難免意念妄心又活躍起來，此是簡擇時必須考慮的條件。且太多的言語論辯與討論，無濟於實踐體驗，但且一心恆持即是。

除數息方式不同外，另就數息所緣亦有所差別，如《清淨道論》中引南傳《無礙解道》說：相、入息、出息這三者都不是一心的所緣。(30)什麼才是一心的所緣呢？後文則以鋸樹為譬喻，說明要注意鋸齒的觸，而不是鋸齒的來去（出息、入息）。所以「觸」點才是一心的所緣。當觸點產生時，就可以直接在觸點上感覺是吸氣或是呼氣，直接從呼吸的清濁、滑澀、粗細、涼暖、輕重的感覺，而在吸氣或是呼氣的過程中，繫緣於出入息之「觸點」，覺觀一心從而知息長、短與息遍身。

《釋禪波羅蜜》三止之繫緣止以鼻柱、臍下等五處為繫緣修息之入手，一心繫念專注在鼻柱（或言鼻端、隔鼻）等處。制心止引生定力的方便，也是直至體真止寂滅實相體證之方法，以此三止為天台修息的主要修持法門。《釋禪波羅蜜》也說明了如下的隨息法門：「行者既調息綿綿，一心依隨於息。息若入時，知從鼻端入至臍。若出時，知從臍出至鼻。如是一心照息，依隨不亂。」(31)行者在第一特勝中，數息的進出，調整氣息綿密後，於第二特勝，應於入息時，知從鼻端進入肚臍；若是出息時，則知從肚臍呼出到鼻端，如此一心隨息觀照進出不散。

《坐禪三昧經》：「其息以至鼻，再還至於臍……」(32)此法是隨息的法門，與《清淨道論》專注在一個呼吸的「觸點」上有所不同。

《觀呼吸》中說：「建立『呼吸的正念』並不是專注於空氣的本身，而是專注於空氣所撞擊的皮膚表面（鼻孔）。」(33)帕奧禪師於《正念之道》一書中也說：「專注經過同一點上的長息、短息、全息、微息之階段，並持續專注於同一點上從頭到尾的氣息。」(34)由上可知，在南傳的禪法中，多在心緣一處於出入息之「觸點」；天台禪法則分別心繫緣於鼻柱、臍下之觸點而修止之外，也隨息而在身中進出，已經是十六特勝之中的「知息遍身」的法門。二者都源自《阿含經》的出入息念，具有共同的法源，但歷經不同時空的傳遞，南傳、北傳的詮釋與開展略

有別異。

第五特勝——「身行息」、「息除身行」、「除諸身行」、……即行者如實了知「身行輕安的狀態」。

對於十六勝行中有關「身行」（身行息）的內文，源溯自《雜阿含》803經所云的「身行」，就經文內容不易確定其義。(35)引《雜阿含》(568經)云：「云何身行？云何口行？云何意行？答言：長者！出息入息名為身行。有覺有觀名為口行。想、思名為意行。……出息入息是身法，依於身，屬於身，依身轉。是故出息入息名為身行。」(36)如是，所謂出入息即「身行」。與漢傳《雜阿含》803經配合來看「覺知一切身入息（出息）」，即為覺知出入息的一切過程。《雜阿含》在此並不明言「遍身入息」。因其學習方式，不外如前討論的，用心專注於息出入，念不離呼吸(37)，念愈來愈微細，善法就會愈來愈明顯。漢傳《中阿含》《念身經》則說到「學一切身息入，學一切身息出」，《中阿含》《念處經》也說：「學一切身息入，覺一切身息出」，是說明息的遍身出入。

《釋禪波羅蜜》則進一步分析此特勝的身心狀況：「除身行者：因覺息遍身，發得初禪，心眼開明見身三十六物臭穢可惡。爾時即知三十六物由四大有頭等六分之一非身，四大之中各各非身，此即是除欲界身也，除初禪身者。……身除故身行即滅。復次，未得初禪時，於欲界身中起種種善惡行，今見身不淨則不造善惡諸結業，故名除身行。」(38)又《法界次第初門》亦說：「如明眼人開倉，即自了了……皆虛假空無人我，既無人我，誰作諸事？誰受禪定？是則顛倒所起身業，皆悉壞滅，故云除諸身行。」(39)此說明破除身體業行的情況，因察覺氣息遍滿全身，發起得到初禪，心眼開啓光明，見身體內有三十六物，令人厭惡。應知三十六物為四大所造，分有六類，都非實有我身。《摩訶止觀》說：「一切身行皆休，終不達諸惡。」(40)這時，能破除欲界的身相，並且因見身體不淨非有，則不再製造善惡的各種煩惱顛倒業行。

《清淨道論》則說：「自從以數（出入息）而作意以來，因次第的息滅了粗的出入息，得以寂止身的不安，而成身心的輕安，如身體躍入空中相似。」(41)此說明粗息已滅，身心輕安之狀。智者大師於此一狀態則多有所發揮，如《釋禪波羅蜜》、《法界次第初門》、《摩訶止觀》中所述的過程是心開自明體內之物，覺悟無我、無常性，斷諸惡行。如是，雖描述側重不同，然皆同指已達「身心輕安」狀態。而與《觀呼吸》對照，則只單純的說到：「專注在呼吸之上，結果將使得呼吸越來越寧靜，最後證入禪定。」(42)書中稱此狀態為「現法樂住」，也就是從緣於呼吸作為修行的開始至今，呼吸與心從粗糙狀態到逐漸微細，這種內心寧靜狀態，就是修持「止」禪的結果，整個程序到此，可謂是將「色身安頓好了」。(未完待續)