



2

以呼吸為禪修下手處

呼吸是人最自然的活動

從禪堂中我開始學習佛教的禪修，後來我又學習緬甸葛印卡（S.N. Goenka）與帕奧禪師（Pa Auk Sayadaw）的禪法。

葛印卡的內觀禪修是根據《大念處經》中「四念處」的修法，在台灣推行的十日禪課程很受歡迎，稱為「內觀禪修」。「觀」（Vipassana）的意思是如實觀察，也就是觀察身心的實相，藉著觀察自然的呼吸來讓心專注，待專注力漸漸變得穩定之後，接著就觀察身和心不斷在變化的特性，體驗無常、苦以及無我的普遍性實相。

帕奧禪師根據《清淨道論》中三學、七清淨與十六觀智的次第，教導由「止」入「觀」的過程。一般都是由「安那般那念」（入出息念）或「四界分別觀」入門，遍修各種禪定的業處，入定而修觀，獲得觀智，得證道果。

以上兩者都是由觀呼吸入手，其基礎都是相同的，以呼吸為禪修下手處。為何禪修一定要從觀呼吸開始呢？我曾就這個問題問過禪師。

禪師說：「呼吸很重要啊！」

呼吸的確很重要，這是一個答案。但我仍然有疑惑，又問：「呼吸很重要，但為什麼禪修一定要以觀呼吸開始呢？」

禪師回答：「因為每個人都一定要呼吸，呼吸沒有白人、黑人之分，也不分男女老幼，只要是人都有呼吸，時時刻刻、分分秒秒都得呼吸，這叫平等。而且呼吸是世人最自然的活動，你不能偷懶，也是不厭不倦的。」



人命在呼吸間

在印度哲學中，呼吸被視為人類生命的要素，等同於「自我」或「靈魂」，而佛教經典中如何看待「呼吸」這件事呢？《四十二章經》中提到：

佛問諸沙門：「人命在幾間？」

對曰：「在數日間。」

佛言：「子未能為道。」

復問一沙門：「人命在幾間？」

對曰：「在飯食間。」

佛言：「子未能為道。」

復問一沙門：「人命在幾間？」

對曰：「呼吸之間。」

佛言：「善哉！子可謂為道者矣。」

佛陀問弟子：「人的壽命有多長？」有的弟子回答說大概在幾天之間，也有的回答是在一頓飯之間，佛陀聽後說：「你尚未契入真理。」最後一位弟子說：「人的壽命就在呼吸之間。」佛陀聽後便讚歎他說：「你已契入真理了。」

佛陀告訴我們：「人命在呼吸間。」呼吸是有情生命活動的象徵，沒有了呼吸生命也就跟著終止，這不僅在提醒我們生命無常，更告訴我們呼吸的重要。所以，禪修從哪裡開始呢？就從觀呼吸開始，這是你我本身與生俱有，隨





時都可以進入的。

因此，南傳佛教十分重視「安那般那念」的修習，要專注觀察呼吸長短各種狀態，來獲得禪定。而在漢傳佛教「五停心觀」的修法中，則針對多散亂的眾生，提出「數息觀」，以數算自己的出入息來攝心，而達到專注，是修習禪定最入門的方法。

事實上，佛教的禪修並無漢傳佛教、藏傳佛教或南傳佛教之分，都是從呼吸下手。這個法門可以很淺，也可以很深，從初發心一直可以觀到證果，乃至成佛都可以修習。

