

由「息住」認識與學習禪修

上悟下禪長老指導，關西·潮音禪寺

釋心傳 整理與執筆

一、關鍵觀念：

世間活動的運行／凡俗在世間活動的複雜化與重口味化／禪修在世間活動的單純化與口味清淡。

二、經證一：

2.1. 〈無常偈〉 (*a-nitya-gāthā*)

a-nityā bata saṃskārā, ut-pāda-vy-aya-dharmināḥ;

ut-padya, hi ni-rudhyante; teṣāṃ vy-upa-śamaḥ sukham.

[白話翻譯]¹ 諸行 (或諸組合的造作 *saṃskārāḥ*) 的確是無常的，是蘊涵著生起與壞滅之事項；

在生起之後，諸行**熄滅**；諸行之**止息**是安樂的。

2.2. 平庸眾生在世間的表現模式與方向：增添且延續諸組合的造作，生生不息，從而生死輪迴。

2.3. 佛教解脫道的修行：諸組合的造作，持續往**熄滅**而**止息**的方向減少。

三、經證二：

3.1. 《雜阿含經·第474經》，劉宋·求那跋陀羅 (Guṇabhadra) 譯，T. 99, vol. 2, p. 121b10-b16.²

佛告阿難：「初禪正受時，言語·止息。二禪正受時，覺·觀·止息。三禪正受時，喜心·止息。**四禪正受時，出、入息·止息**。空入處正受時，色想·止息。識入處正受時，空入處想·止息。無所有入處正受時，識入處想·止息。非想非非想入處正受時，無所有入處想·止息。想受滅正受時，想、受·止息。是名，漸次諸行止息。」

3.2. 如上經證，與本次主題密切相關者，在於「**四禪正受時**」(*catuttham jhānam samāpānassa/* (with) fourth jhāna attained), 「**出、入息・止息**」(*assāsa-passāsā niruddhā honti/* in-breath-out-breath **has ceased**),

四、從諸組合的造作，了解呼吸調御之方向與方式：

4.1. 在阿含經典與般若經典，對於諸組合的造作，優先考察五蘊（或五種積聚之構成部分 *skandha*）；而五蘊，優先考察色蘊（或物質之積聚成分 *rūpa-skandha*）；而色蘊，在眾生的生存暨知覺活動，則可解開眼、耳、鼻、舌、身這五內入處（或五項內部的知覺通路 *āyatana*），以及色、聲、香、味、觸這五外入處（或五項外部的知覺通路 *āyatana*）。在這逐一解開的考察程序中，就來到身入處（或身覺之知覺通路 *kāy'āyatana*）；而身入處，則解開身體之入息（*āna; ā-svāsa*）與出息（*apāna; pra-svāsa*）。

4.2. 涉及入息與出息，並非僅當成給定的項目或理所當然地在隨意使用，而是一方面，**調控入息與出息**；另一方面，搭配入息與出息的調控，體現禪修與智慧之開發所必要的**現前覺察與確實認知**。

4.3. 入息與出息的**調控**，包括適度地深、長、細、慢，漸次拉長吸氣與呼氣的時間，漸次縮短吸氣與呼氣的時間，接近全身完全呼吸（或將吸入的氣息瀰漫全身、再將全身的氣息呼出）。

4.4. 在入息與出息的調控措施中，本單元要介紹與練習的，即短暫的「**息住**」（呼吸安住 *prāṇa-sthiti*; the abiding of the breathing），「**息滅**」（呼吸熄滅 *prāṇa-nirodha*; the cessation of the breathing），或「**息止**」（呼吸遮止 *prāṇ'ā-yāma*; stop breathing）。

五、暫停呼吸在禪修的初步認識：³

5.1. **柔和的暫停呼吸**，在於深化禪修的平靜與專注，開啟且進入心意識不同於凡人的深層境界。

5.2. **剛猛的暫停呼吸**，例如，寶瓶氣 (Skt. *kumbhaka*; Tib. རྩམ་གུམ་པ་ཅན།), 藉由「住氣」或暫停呼吸，或者在於助成「心之止息」或入定，或者在於引發高強度的溫度與能量，稱為「拙火」(Skt. *caṇḍālī*; Tib. གཏྲམ་མྱ།)。

六、柔和的暫停呼吸的粗淺練習：

6.0.1. 練習且習慣於放鬆的腹式呼吸：身體放鬆，心情放鬆。緩慢吸氣，胸腔不上升，橫膈膜往下，腹部緩慢膨脹；之後，緩慢呼氣，腹部往內凹，橫膈膜往上，胸腔稍微收縮。

6.0.2. 以腹式呼吸之適度的深、長、細、慢的方式「調息」。由於「心」用在如此「調息」，專注於如此「調息」的「心」，也跟著在「調心」。⁴

6.1. 以腹式呼吸的方式，緩慢地、單純地吸氣到腹部（或肚臍下方橫放食指與中指這二指往內的丹田，或肚臍以下橫放四指往內與中脈交會的生法宮）。

6.2. 身心皆持續放鬆，意念或者輕輕地放在腹部（或丹田，或生法宮），或者立即周遍地、均勻地放在全身，就這樣，溫柔地暫停呼吸 5-10 秒。

6.2.1. 由於初步目標在於往靜慮（*dyāna*）的方向深入突破，暫停呼吸以減少擾動為原則。

6.2.2. 呼吸的出入起伏是擾動；一直在計算已經暫停呼吸幾秒了，更加構成擾動。因此，暫停呼吸時，不要算著秒數，僅用些微的常規經驗，感覺大略多久了即可。

6.2.3. 在這寶貴的 5-10 秒中，單純地、不攀緣地體會類似「萬籟俱寂」的情形；以至於任何內外輕微的擾動，似乎都放大很多倍在靈敏地覺受。這是止息禪修（*śamatha-bhāvanā*）準備進入狀況或上路必不可少的寶貴覺受。

6.2.4. 由於還在基本功的練習階段，只做淺嘗即止的初體驗，而不必貪戀或執著其中的覺受。

6.3. 由腹部（或丹田，或生法宮）。緩慢且均勻地將氣息從鼻孔送出。

6.4. 以上，為一次呼吸。

6.5. 如此重複操作數次。

七、柔和的暫停呼吸之有關說明：

7.1. 柔和的暫停呼吸，值得放進日常練習項目的名單內。

7.2. 由於目前只是在打基礎的階段，因此還不涉及脈（例如中脈（*sūṣumṇā-nāḍī*）、左脈（*idā-nāḍī*）、右脈（*piṅgalā-nāḍī*）、輪（例如頂輪（或百會穴 *sahasrāra-cakra*）、額輪（或智慧

輪 *ājñā-cakra*)、心輪 (*an-ā-hata-cakra*) 之觀想與操練。

7.3. 在相當熟練的、放鬆的、寧靜的、或深刻的禪修中，氣息會逐漸微弱，以至於會自動暫停片刻。

7.4. 經由如此柔和的暫停呼吸，初步的要務在於：減輕人為造作的擾動，淬鍊禪修的心意，經驗心意稍微深度的放鬆與寧靜。

註釋

1. 傳統有關的漢譯，略舉三則，以資參考：「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」「所行非常，謂興衰法，夫生輒死，此滅為樂。」「一切行非常，皆是興衰法，夫生輒還終，寂滅最安樂。」
2. “Then, bhikkhu, I have also taught the successive cessation of formations. For one who has attained the first jhāna, speech has ceased. For one who has attained the second jhāna, thought and examination have ceased. For one who has attained the third jhāna, rapture has ceased. **For one who has attained the fourth jhāna, in-breathing and out-breathing have ceased.** For one who has attained the base of the infinity of space, the perception of form has ceased. For one who has attained the base of the infinity of consciousness, the perception pertaining to the base of the infinity of space has ceased. For one who has attained the base of nothingness, the perception pertaining to the base of the infinity of consciousness has ceased. For one who has attained the base of neither-perception-nor-nonperception, the perception pertaining to the base of nothingness has ceased. For one who has attained the cessation of perception and feeling, perception and feeling have ceased. For a bhikkhu whose taints are destroyed, lust has ceased, hatred has ceased, delusion has ceased.” (Bhikkhu Bodhi (tr.), “SN 36.11,” *The Connected Discourses of the Buddha* (Boston: Wisdom, 2000), p. 1271.)
3. 禪修的暫停呼吸，全然不同於睡眠呼吸中止症（或睡眠窒息症 *sleep apnea*; *sleep apnoea*）。
4. 進行柔和的暫停呼吸前，應先練習且習慣於放鬆的腹式呼吸，考量有二。其一，能確實習慣於放鬆的腹式呼吸，有助於改善日常生活的高壓力、肩頸痠痛又僵硬、心情緊繃、焦躁、失眠、便秘等問題；而這些問題的改善，才不至於嚴重障礙正確進入暫停呼吸的情形。其二，能確實習慣於放鬆的腹式呼吸，才足以迅速進入暫停呼吸的狀況。