

禪修「息住」之練習

第5週2025/10/03

釋心傳

一、關鍵觀念 -1

- 專注(*dhāraṇā*) (f.)，總持、總攝、屏息集中精神。其字根為√*dhṛ* (*dhārayati*) (使役形)，保持、支持、堅持，而與*dhāra* (adj.) (支持、維持) 或*dhāraṇa* (adj.) (保持、攝持、憶持、護持) 有關的陰性語詞。
- 氣息(*pr'āṇa* (m.) < *pra-āṇa*)，呼吸、呼氣、活力。*āṇa*為√*an* (2P) (*aniti*) (呼吸) 之陽性名詞：呼吸、吸氣。
- 調息(*prāṇ'ā-yāma*)，藉由延長或遮止氣息在調控氣息。*prāṇa* (m.)，氣息、呼吸。*ā-yāma* (m.)，延長、延伸、遮住、遮止。其字根為√*yam* (1U) (*yamati*; *yamate*)，支撐、保持、展開、抑制、調控。

一、關鍵觀念 -2

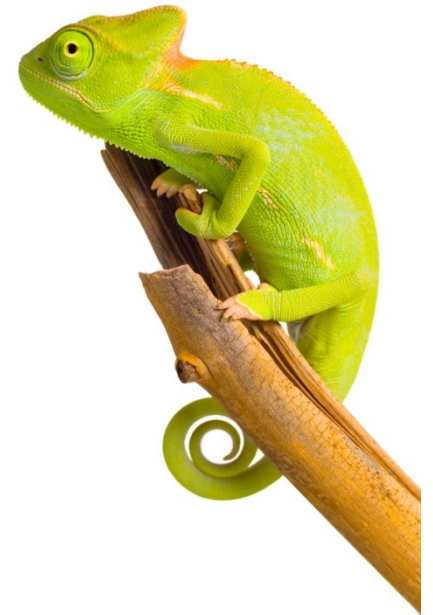
- 克制氣息(*prāṇa-sam̐yama*)，抑制氣息、制止氣息。
prāṇa (m.)，氣息、呼吸。*saṁ-yama* (m.)，克制、抑制、制止。其字根為√*yam* (1U) (*yamati*; *yamate*)，支撐、保持、展開、抑制、調控。
- 息住(*kumbhaka*; 住息、閉氣、暫停呼吸、寶瓶氣; the retention or cessation of breathing; breath retention; breath holding; in-breathing and out-breathing being ceased or stopped)。
- 息住(*prāṇa-saṁ-rodha*)，止息。*prāṇa* (m.)，氣息、呼吸。*saṁ-rodha* (m.)，制止、阻止、壓制。其字根為√*rudh* (6U) (*rundhati*; *rundhate*)，制止、阻擋、關閉。

二、經證一

- 2.1. 〈無常偈〉 (*a-nitya-gāthā*)
- *a-nityā bata saṃskārā, ut-pāda-vy-aya-dharminah;*
- *ut-padya, hi ni-rudhyante; teṣāṃ vy-upa-śamaḥ sukham.*
- [白話翻譯] 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。
- 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。」

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.
- 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 jhānaṃ samāpannassa*; (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-1

- 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-śvāsa*)與出息(*apāna*; *pra-śvāsa*).
- 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**。

四、從諸組合的造作，了解呼吸調御之方向與方式-2

- 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

- 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*; *kevala kumbhaka*; Tib. རྒྱུང་བུམ་པ་ཅན།), 藉由「住氣」(*kumbhaka*)，在於助成「心之止息」或入定，或者藉由「純然地住氣」(*kevala kumbhaka*)，在於引發高強度的溫度與能量，稱為「拙火」(Skt. *caṇḍālī*; Tib. གཏུམ་མ།)。

六、柔和的暫停呼吸的粗淺練習-1

- 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」。
- 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)。
- 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。

六、柔和的暫停呼吸的粗淺練習-2

- 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。

六、柔和的暫停呼吸的粗淺練習-3

- 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(*sūṣumnā-nāḍi*)、左脈(*idā-nāḍi*)、右脈(*piṅgalā-nāḍi*))、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。



Thank you!