

## 數息：結夏安居之禪修奠基-2

20230602 關西潮音禪寺

上 下  
悟 禪長老指導

釋心傳講解

- 一、數息(*gaṇanā-prāṇa*): 練習隨順覺知氣息之入出且計算氣息入出之次數。  
界說：心念覺知氣息之進入與出去的情形，連帶地計算入息與出息的次數，而成為禪修的一種基本功。
- 二、慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地數一。緊接著，慢慢出息，出了鼻孔，在出息將結束時，默默、微細、且短促地數二。緊接著，又慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地數三。如此重複操作到數十，而成為一節或一個單元。  
如同隨息，數息也是禪修的一種基本功。而入息與出息次數的計算，應理解為只是用來輔助得以順利進行的添加工具，並非目的本身。因此，才會要求，在入息與出息各將結束時，默默、微細、且短促地帶一下次數。  
如果靜坐時，一直在計算入息與出息的次數，由於計算不僅是心態浮現的運作，而且是很顯然的分別心在作用，嚴格來講，那就變成整個程序都不是在做禪修。  
如同開始練習游泳，捏住鼻子，雙腳彎曲，頭部下降到水面下。要換氣時，頭部才浮出水面。吸氣後，頭部又立即下降到水面下。反之，如果身上套個泳圈，頭部一直在水面上，那就相當於小朋友在泡水、玩水而已。  
總之，雖然名為數息，主要在做禪修的預備練習，應該將重心放在基礎層次的「念」——心念現前覺察——而不是一直放在浮現層次的「數」。
- 三、數息之嚴格要求與鞭策。  
原則上，數息以做滿一節為下限。若情況允許，當然可做二節或更多節。  
如果在數息過程中，由於妄念干擾嚴重或頓時腦筋一片空白，不知該輪到哪個數目，則不應懊惱或糾結在那當中，而應斷然放下剛才的計數，立即從頭數一做起。  
以如此的方式，初學者，數息幾乎都在半途又從頭計數的挫折的歷練。這在一方面，可鍛鍊如實面對自己脆弱的情況，也就是對自己不必虛偽造假或打腫臉充胖子，另一方面，才足以喚醒且鍛鍊出升級的心態力量，尤其專注力與意志力。  
總之，藉由腳踏實地的數息，鍛鍊者必將開發升級的專注力與意志力。
- 四、由隨息與數息談「入心」。
  - (1) 以「入心」為著眼，隨息與數息要踏入的，既非人間各個領域的陸地，且非寺院或僧團的陸地，亦非掛在身業或語業的陸地。
  - (2) 初學禪修者，不適合跳進如同心識海洋的「阿賴耶識」(*ālaya-vijñāna*)。
  - (3) 初學禪修者，不適合跳進如同心識巨大瀑布的「阿陀那識」(*ādāna-vijñāna*)。

- (4) 初學禪修者，也不太適合在情緒氾濫、情緒障礙、或情緒嚴重失調時勉強做禪修。
- (5) 出現類似如上情況時，可做禮佛、誦經、經行(*caṅkrama*)、打掃等事。
- (6) 數息之「入心」，類似在兒童游泳池練習游泳。首先，有水，而非僅在陸地。其次，雙腳碰得到游泳池的池底，而所謂的池底，即在譬喻起心動念之心念或念頭。第三，僅用心念覺察入息與出息，猶如膝蓋下彎，頭部下降到水面下。第四，在入息與出息各將結束時，默默、微細、且短促地帶一下次數，猶如頭部浮出水面換氣。