

關西潮音禪寺

正念安住之禪修： 禪修之入門認知與基本功

上悟下禪長老蒞臨指導

釋心傳講解

2023/3/18、4/8、4/22、5/6

【佛教初級禪修】教材

目次

1. 界說：禪修、靜慮、三摩地、入出息念、正念安住
2. 經典依據
3. 正念安住禪修的所緣項目
4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學
5. 隨息：正念安住禪修的前行功課
6. 數息：正念安住禪修的前行功課
7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課
8. 正念安住禪修在入出息的上路功課
9. 結語

1. 界說-1

禪修(*bhāvanā*; meditative practices): 以形成禪定為目標的修煉程序。

本節所要界說的關鍵詞，包括靜慮、三摩地、入出息念、正念安住。

1.1. 做為禪定之靜慮(*dhyāna*; 禪那、**禪**; meditation; meditative absorption): 字面的意思大致為沈思、靜慮(安靜審慮)、禪定。

1.1.1. 以形成靜慮為目標的禪修，藉由設置的所緣為對象，一方面，不往外在世界追逐而散亂；另一方面，藉由聚焦在所緣，讓心態得以內斂、專注、止息、平穩、清明、且深沈。

1.1.2. 在禪修上，設置的所緣，可大略分成有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)與無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)。如果以形成靜慮為目標，則往無分別影像的方向，進行專一沈潛的修煉。如果以形成智慧(*prajñā*; 般若; *jñāna*; 智)為目標，則往有分別影像的方向，進行通達認知的修煉。

1.1.3. 透過心態導向內斂乃至深沈的修煉程序，分成四個等級，即初禪(初靜慮)、二禪(第二靜慮)、三禪(第三靜慮)、四禪(第四靜慮)。

1. 界說-2

1.2. 做為禪定之三摩地(*samādhi*; 三昧、等持; meditative concentration; concentration of the mind): 字面的意思大致為平等地或整全地任持。

1.2.1. 以形成三摩地為目標的禪修，藉由設置的所緣為對象，以達成「心一境性」(*cittaikâgratā*; staying one-pointed on the meditative object; one-pointedness of mind) 為核心的檢證標的。

1.2.2. 換言之，修到三摩地，指的是能緣的禪修之心，與心所投射的所緣之境，在如此的能緣與所緣，不僅毫無間隙地整合為一，而且穩定地、相續地維持在心境平等且心境專一的境界。

1.2.3. 二禪的禪定支之一為「心一境性」，故二禪即可達成三摩地的水準。

1.3. \sqrt{an} (2P, *aniti*), 呼吸。 *āna* (m.), 持來、進入、入息、吸氣、阿那、安那。 *apāna* (m. *apa* (離開、去除)+*āna* (氣息)), 出息、呼氣、般那。 *ānāpāna* (m. *āna* (入息、吸氣)+*apāna* (出息、呼氣)), 入出息、吸氣暨呼氣、阿那般那、安般。此外， $\sqrt{śvas}$ (2P, *śvasiti*), 呼吸。 *ā-śvāsa* (m.), 入息。 *pra-śvāsa* (m.), 出息。請參閱：《瑜伽師地論》，T. 1579, vol. 30, p. 430c5-7.

(https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1579_027)

$\sqrt{smṛ}$ (1P, *smarati*), 念、心念、覺察、記憶。 *smṛti* (f.), 念、覺察、記憶、憶念。

ānāpāna-smṛti (Skt.) / *ānāpāna-sati* (Pāli)), 入出息念、心念現前覺察入出息、阿那般那念、安般念。

1. 界說-3

1.4. 做為禪修基本功之正念安住(*smṛty-upasthāna*; 念住、念處; mindfulness): 心念現前且安住於禪修所緣的修為。

1.4.1. 在形成正念安住的脈絡，第一個重點，在於強調心態活動的基礎運作為念頭(*smṛti*)的產生，因此要記得(*smṛti*)重視產生的念頭，把重心設置在產生的念頭。

1.4.2. 第二個重點，不僅重視產生的念頭，而且體認念頭的重大作用就在於覺察(being aware)，因此同時且同步覺察產生的念頭，讓念頭具有清明地現前覺察的能力。

1.4.3. 第三個重點，經由如此調正的念頭，才能成為禪修合格的工具，適合用在禪修所處理而設置的對象(*upasthāna*; 處、住處)，包括身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心態(*citta*)、和法目(*dharma*; 法理)。

1.4.4. 因此，正念安住之禪修，即以剎那剎那現起的清明的念頭，覺察剎那剎那設置為對象的身體、感受、心態、或法目，從而形成剎那剎那皆安住(*upasthāna*; 住)在覺察(*smṛti*; 念)乃至確實認知所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

2. 經典依據-1

從事佛法的學習，適合優先以佛教經典為依據，藉以形成正知、正見、正學。

本節優先介紹的經典，一者，出自阿含經典；二者，出自般若經典。

2.1. 阿含經典在正念安住的教學。

2.1.1. 漢譯本：《中阿含經·第98經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b; 《雜阿含經·第803經·安那般那念相應》，T. 99, vol. 2, p. 206a-b; 《增壹阿含經·壹入道品第十二·第1經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.

2.1.2. 英譯本：Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* –The Foundations of Mindfulness,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155; Rupert Gethin (tr.), “Establishing Mindfulness (*Satipaṭṭhāna-sutta*),” *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, pp. 141-151.

2.1.3. 白話翻譯：蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017年)，頁155-175. (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2018-2.pdf>)

2.1.4. 學術作品：Bhikkhu Anālayo, *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*, 《念住：通往證悟的直接之道》，香光書鄉編譯組譯，(嘉義：香光書鄉，2017年). (http://www.gaya.org.tw/publisher/faya/Sati_index.htm)
Bhikkhu Anālayo, *Satipaṭṭhāna Meditation: A Practice Guide*, Cambridge: Windhorse, 2018. (<https://www.buddhismkunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/satipatthanapracticeguide.pdf>) *Satipaṭṭhāna Meditation Audio*, 2018. (<https://www.windhorsepublications.com/satipatthana-meditation-audio/>) Also, (<https://www.buddhistinquiry.org/resources/offerings-analayo/>).

2. 經典依據-2

2.1.4. 簡介：〈念處經〉（或〈念住經〉）教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心態、和法目（或法理）做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而**安住於心念現前覺察**。至於本經之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃（或寂滅），而在導向目標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。

2.2. 般若經典在正念安住的教學。

2.2.1. 漢譯本：《大般若經·第二會·念住等品第十七》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, p. 77c-79b.

2.2.2. 梵文本：Takayasu Kimura (ed.), *Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā: I-2*, Tokyo: Sankibo Busshorin, 1992, pp. 75-80. (http://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_paJcaviMzatisAhasrikA-prajJAparamitA1-8.htm)

2.2.3. 英譯本：Edward Conze (tr.), *The Large Sutra on Perfect Wisdom with the Divisions of the Abhisamayālaṅkāra*, Berkeley: University of California Press, 1975, pp. 152-155. (<https://archive.org/details/MahaPrajnaparamitaSastraFullByNagarjuna/mode/2up>)

2.2.4. 簡介：《大般若經》不僅詳細教導四念住的修行內容與程序，而且將四念住貫通在般若波羅蜜多之骨幹，成為菩薩行的一組基礎的修行項目。

3. 正念安住禪修的所緣項目-1

3.1. 起手式：攤開以所緣、能緣、與緣起而共構運轉的入門格式。

3.1.1. 對照組：世間眾生，通常以世間的常規、時節、與現象為所緣，就自身出得了手的憑藉，發而為隨逐世間的活動。

3.1.2. 實修組：佛法的教學落實的修行，猶如學校的一堂課又一堂課各有所學的一套又一套的對象。不在所學對象的，先擱置或排除在學習範圍之外；列為所學對象的，納入學習系統，好好地學習。

3.2. 入門格式的概括認識：正念安住禪修的所緣項目、格局、與目標導向。

3.2.1. 正念安住禪修的所緣項目：包括身體、感受、心態、和法目(法理)，總共四類。

3.2.2. 正念安住禪修的格局：根據阿含經典，涉及世間之格局，為三界、六道共構的生死輪迴的流程；涉及修行之格局，為聲聞乘的正法共構的解脫道的修行次第。根據般若經典，涉及世間之格局，為一個三千大千世界乃至十方無數個三千大千世界共構的生命相續的流程；涉及修行之格局，將解脫道與菩提道的所有正法，以般若波羅蜜多涵攝、灌注、與前導的修行相續的次第昇進。

3. 正念安住禪修的所緣項目-2

3.2.3. 正念安住禪修的目標導向：根據阿含經典，正念安住之禪修，可打通的是一乘道(*ekāyana magga*)，也就是一條以解脫為目標可一直行進的修行道路。根據般若經典，正念安住之禪修，如同解脫道與菩提道所有的修行項目，都共構為大乘(*mahāyāna*; 廣大的修行道路)，以般若波羅蜜多為前導，通往終極目標之無上菩提。

3.3. 概略標示正念安住禪修的所緣項目。

實修之前的認知，應求正確與完整。實修的進行，則適合一個一個來。

3.3.1. 正念安住之禪修，以身體、感受、心態、和法目(法理)為所緣項目。

3.3.2. 做為所緣之身體，包括隨觀身體之入出息，隨觀身體在行、住、坐、臥之儀態軌道，隨觀身體在有益、適宜、行處、無痴之確知，隨觀身體在諸多不淨之厭逆作意，隨觀身體在地、水、火、風之界域作意，隨觀身體在肉體敗壞之墓園九相。

3.3.3. 做為所緣之感受，包括隨觀樂受、苦受、不苦不樂受、帶有軀體的樂受、離於軀體的樂受、帶有軀體的苦受、離於軀體的苦受、帶有軀體的不苦不樂受、離於軀體的不苦不樂受。

3. 正念安住禪修的所緣項目-3

3.3.4. 做為所緣之心態，包括隨觀帶有貪染的心態、離於貪染的心態、帶有嗔恨的心態、離於嗔恨的心態、帶有愚痴的心態、離於愚痴的心態、收斂的心態、渙散的心態、廣大的心態、不廣大的心態、有上的心態、無上的心態、已安定的心態、未安定的心態、已解脫的心態、未解脫的心態。

3.3.5. 做為所緣之法目(法理)，包括隨觀法目之遮蓋(或障礙，有五種，即五蓋)，隨觀法目之積聚成分(即五取蘊)，隨觀法目之知覺通路(即內六入處與外六入處)，隨觀法目之達成覺悟的分支要項(即七覺支)，隨觀法目之真理(即四聖諦)。

3.4. 藉由所緣項目的綱舉目張，認識正念安住之禪修所要處理與開拓的格局。

3.4.1. 藉由身體、感受、心態、和法目(法理)為所緣之總綱以及總綱各自的細目，認識正念安住之禪修所要處理的格局，為眾生在世間生存相當基礎且普遍的構造與活動。

3.4.2. 隨著所要處理的項目切要，所要處理的格局廣大，所要處理的方法有效，才足以造就所要開拓的格局。

4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學-1

4.1. 以佛教經典的教學為修行的依據。

由於本次教學與練習的主要項目在「隨觀身體之入出息」，也就是坊間通稱的「觀呼吸」，在著手演練之前，應認知佛教經典的教導，如此才適合走上佛法修行的道路。

4.2. 根據巴利語本《中部10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*), 參照漢譯本《中阿含經·第98經·念處經》、《雜阿含經·第803經·安那般那念相應》。

4.2.1. 修行預設脈絡之一：「這是一條行去之道路(*ekāyana magga/ one (eka) going (ayana) way (magga)*)，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣(*ñāyassa adhigamāya*)、以及用以作證涅槃(*nibbānassa sacchikiriyāya*)，而這也就是四念住(*cattāro sati-paṭṭhānā*)。」

4.2.2. 修行預設脈絡之二：「就此而論，比丘於身體(*kāye*)隨觀身體(*kāyānupassin*)而安住(*viharati*)，熱衷(*ātāpin*)、正知(*sampajāna*)、具念(*satimant*)，已經調伏在世間之貪欲與憂慮(*vineyya loke abhijjhādomanassam*)。」

4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學-2

4.2.3. 正修前的調適與調正：「比丘們！比丘如何於身體隨觀身體而安住？比丘們！就此而論，比丘去了林野(或曠野、阿蘭若 *arañña*)、樹下、或空屋，坐著，以兩腳交疊盤坐的姿勢之後(*pallaṅkaṃ ābhujitvā*)，端正身體之後，設立心念在面前之後(*parimukhaṃ satim upatṭhapetvā*)，正好心念現前而入息(*satova assasati*)，正好心念現前而出息(*satova passasati*)。」

4.2.4. 正修要務之一：「正在做長的人息的時候，他知曉(*pajānāti*)：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』」

4.2.5. 正修要務之二：「正在做短的人息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』」

4.2.6. 正修要務之三：「他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』(*sabbakāya-paṭisaṃvedī assasissāmi*) 他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』(*sabbakāya-paṭisaṃvedī passasissāmi*)」

4.2.7. 正修要務之四：「他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』(*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmi*) 他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』(*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmi*)」

4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學-3

4.2.8.1. 舉個譬喻：「比丘們！猶如技術熟練的轆轤匠或其徒弟，正在做拉長的時候，他知曉：『我拉得長。』正在做拉短的時候，他知曉：『我拉得短。』」

4.2.8.2. 由譬喻理解正題：「同樣地，比丘們！比丘正在做長的入息的時候，他知曉：『我入息長。』正在做長的出息的時候，他知曉：『我出息長。』正在做短的入息的時候，他知曉：『我入息短。』正在做短的出息的時候，他知曉：『我出息短。』他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』」

4.2.9. 基於「隨觀身體之入出息」，從而「於身體隨觀身體」，進而「安住於身體隨觀身體」：「以如此的方式，或者就內部(*ajjhattam*)，於身體隨觀身體而安住。或者就外部(*bahiddhā*)，於身體隨觀身體而安住。或者就內部與外部(*ajjhatabhiddhā*)，於身體隨觀身體而安住。」

4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學-4

4.2.10. 基於「隨觀身體之入出息」，從而「於身體隨觀集起、壞滅之情形」，進而「安住於身體隨觀集起、壞滅之情形」：「或者於身體(*kāyasmim*)隨觀集起之情形(*samudayadhammānupassin*)而安住。或者於身體隨觀壞滅之情形(*vayadhammānupassin*)而安住。或者於身體隨觀集起與壞滅之情形(*samudayavayadhammānupassin*)而安住。」

4.2.11. 基於「隨觀身體之入出息」，從而「在認知與憶念皆隨順身體之無常的存在」，進而「安住於無所依賴、無所抓取」之境界：「或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作(*yāvad eva ñāṇa-mattāya paṭissatimattāya*)，其心念成為如此的設立(*assa sati paccupaṭṭhitā hoti*)：『身體存在。』(*atthi kāyo*)他無所依賴而安住(*anissito ca viharati*)。而且他於世間不抓取任何事物(*na ca kiñci loke upādiyati*)。比丘們！比丘以如此的方式於身體隨觀身體而安住。」

4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學-5

4.3. 根據《大般若經·第二會·念住等品第十七》(唐·玄奘譯), 參照梵文本
Pañcaviṃśatisāhasrikā Prajñāpāramitā.

4.3.1. 修行預設脈絡：[077c08] 「復次(*punar aparaṃ*)，善現(*subhūte*)！菩薩摩訶薩大乘相者 (*bodhisattvasya mahāsattvasya mahā-yānaṃ*)，謂(*yad-uta*)四念住(*catvāri smṛty-upa-sthānāni*)。云何為四 (*katamāni catvāri*)？一、身念住(*kāya-smṛty-upa-sthānaṃ*)。二、受念住(*vedanā-smṛty-upa-sthānaṃ*)。三、心念住(*citta-smṛty-upa-sthānaṃ*)。四、法念住(*dharmā-smṛty-upa-sthānaṃ*)。」

4.3.2. 正修前的調適與調正：[077c10] 「身念住者(*tatra katamat kāya-smṛty-upa-sthānaṃ*)，(*evaṃ yāvāt katamad dharmā-smṛty-upa-sthānaṃ?*)謂(*iha*)(*subhūte*)菩薩摩訶薩(*bodhisattvo mahāsattvo*)，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，雖於內身(*'dhy-ātma-kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati, na ca kāya-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac cān-upa-lambha-yogena*)，或於外身(*bahirdhā-kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati, na ca kāya-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac cān-upa-lambha-yogena*)，或於內外身(*adhy-ātma-bahirdhā-kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati*)，而永不起身俱尋思(*na ca kāya-saha-gatān vi-tarkān vi-tarkayati, tac (PSP1-2:76) cān-upa-lambha-yogena*)，熾然精進 (*ā-tāpī*)，正知(*saṃ-pra-jānan*)、具念(*smṛtimān*)，調伏貪、憂(*vi-nīya loke 'bhi-dhyā-daurmanasye*)。」

4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學-6

4.3.3. 正修要務之一：[078a15] 「復次(*punar aparam*)，善現(*subhūte*)！若菩薩摩訶薩(*bodhisattvo mahāsattvaḥ*)，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，審觀自身，於息入時(*smṛta ā-śvasan*)，念、知息入(*smṛta ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。於息出時(*smṛtaḥ pra-śvasan*)，念、知息出(*smṛtaḥ pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。」

4.3.4. 正修要務之二：「於息長時(*dīrghaṃ vā ā-śvasan, dīrghaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. dīrghaṃ vā pra-śvasan*)，念、知息長(*dīrghaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。於息短時(*hrasvaṃ vā ā-śvasan, hrasvaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. hrasvaṃ vā pra-śvasan*)，念、知息短(*hrasvaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。」

4.3.5.1. 舉個譬喻：「如(*tad-yathā 'pi nāma*)·(*subhūte,*)(*cakraṃ bhrāmayan,*)轉輪師(*kumbha-kārah*)，或彼弟子(*kumbha-kārānte-vāsī vā*)，輪勢長時(*dīrghaṃ āvidhyān*)，知·輪勢長(*dīrghaṃ āvidhyāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)；輪勢短時(*hrasvaṃ āvidhyān*)，知·輪勢短(*hrasvaṃ āvidhyāmīti (PSP1-2:77) yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。」

4. 正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學-7

4.3.5.2. 由譬喻理解正題：「是菩薩摩訶薩，亦復如是(*evam eva subhūte bodhisattvo mahāsattvaḥ*)，念、知諸息·若入(*smṛta ā-śvasan, smṛta ā-śvāsāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)、若出(*smṛtaḥ pra-śvasan, smṛtaḥ pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)、長(*dīrghaṃ vā ā-śvasan, dīrghaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. dīrghaṃ vā pra-śvasan, dīrghaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)、短(*hrasvaṃ vā ā-śvasan, hrasvaṃ vā ā-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti. hrasvaṃ vā pra-śvasan, hrasvaṃ vā pra-śvasāmīti yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)差別。」

4.3.6.1. 結語之一：「是為菩薩摩訶薩(*evam hi subhūte bodhisattvo mahāsattvaḥ*)·修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，於內身(*kāye*)·住循身觀(*kāyānu-paśyī vi-harati*)，熾然精進(*ā-tāpī*)，正知(*saṃ-pra-jānan*)、具念(*smṛtimān*)，調伏貪、憂(*vi-nīya loke 'bhi-dhyā-daurmanasye*)。 」

4.3.6.2. 結語之二：[079b15]「善現！當知·是為(*idaṃ subhūte*)菩薩摩訶薩大乘相(*bodhisattvasya mahāsattvasya mahā-yānam*)。 」

5. 隨息：正念安住禪修的前行功課-1

5.1. 研讀阿含經典與般若經典，藉以形成在研讀與思惟層次所必備的正知、正見。

5.2. 背景：尋找適合自己且適當的呼吸方式。

5.2.1. 所謂適合自己且適當的呼吸方式，並非想怎麼呼吸，或習慣怎麼呼吸，就怎麼呼吸。

5.2.2. 而是以腹式呼吸之適度的深、長、細、慢為原則，而成為可放鬆、可沈澱、可清爽、可覺察、可調控的呼吸形態。

5.3. 隨息(*anu-gama-prāṇa*): 練習單純地隨順覺察氣息之入出。

5.3.1. 界說：心念之覺察與覺知的作用，一直跟隨氣息之進入與出去的運轉，而成為禪修的一種基本功。

5.3.2. 捨離面：一般世人平日眾多紛紜複雜、牽絆拉扯的事情，隨著放鬆身心而一起放下，隨著呼氣而一起釋放出去，隨著意念清明而一起清空。

5.3.3. 現前面：留在禪修檯面現前運行的，只剩下二件主要的活動。其一，呼吸。其二，伴隨氣息的進入與出去，跟著覺察進入與出去的氣息。

5. 隨息：正念安住禪修的前行功課-2

5.4. 正修隨息：

5.4.1. 在覺察點，隨順地覺察氣息，設置的方式有二：其一，覺察點，一直維持 (*anu-bandhanā*) 在鼻孔的入出口，大致僅覺察經過鼻孔的入出氣息。請參閱：「**繫念面前**」 (*parimukhaṃ satim upatthapetvā*; having set up mindfulness in front of him)。

《雜阿含經·第803經》；《相應部54.1·一法經》(SN 54.1: *Eka-dhamma-sutta*)。

其二，覺察點，亦步亦趨地 (*anu-gama*) 隨著主流氣息的入出，而跟著入出在移動。

5.4.2. 以深、長、細、慢的原則，將氣息均勻地吸入，經由鼻孔、咽喉、氣管，到肚臍下方橫放食指與中指這二指往內的丹田，而且同時且同步地覺察與覺知如此的入息。

5.4.3. 同樣以深、長、細、慢的原則，將氣息從丹田、氣管、咽喉、鼻孔均勻地呼出，而且同時且同步地覺察與覺知如此的出息。

5.4.4. 如此一次又一次隨順覺察氣息之入出，總共的次數與時間，隨宜而不拘。

5.5. 練習隨息可預期的功效：

5. 隨息：正念安住禪修的前行功課-3

5.5.1. 重視且練習僅提起覺察與覺知。相對地，日常在心態活動千絲萬縷的追逐與牽掛，都盡可能看淡且放下。如此的鍛鍊，在消極面，能減輕心態活動自亂陣腳之弊病；在積極面，有助於開發在通往禪定所不可或缺的心態品質與心態能力。

5.5.2. 相對於日常在身體項目同樣琳琅滿目的佈局，經由凸顯氣息的入出，在消極面，既不迷失在諸如美醜、高矮、胖瘦之翻攪，也不埋葬在紊亂憋屈的氣息迷陣；在積極面，經由重視氣息、調適氣息、鍛鍊氣息，不僅可藉以改善身體品質與身體機能，而且可藉以推動禪修的進展。

5.5.3. 隨息的要務無它，就在於心態活動以基層的覺察與覺知，一直同步跟隨著入出的氣息，而不會忽然跟丟了。

5.5.4. 隨息最主要的功效，在於讓身體、呼吸、與心態活動的方向趨於一致，步調趨於同步。一般世人的身體、呼吸、與心態活動，猶如多頭馬車，步伐凌亂、互相牽制、自亂陣腳。反之，以呼吸在氣息的入出為所緣，不僅身體機能的運行可藉以開闢與氣息同一步調運行的主幹道，而且心態活動透過持續地覺察與覺知入出息的方式，也同步參與、併入氣息入出的主幹道。經由如此淬煉出在身體、呼吸、與心態活動所共構的主幹道之同步的覺察力與同步的覺知力，即隨息禪修在近程最主要的成果，也是推動後續更遠程、進階的禪修不可或缺的基礎修為。

6. 數息：正念安住禪修的前行功課-1

6.1. 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。

6.1.1. 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。

6.1.2. 捨離面：拋開或放下一般世人日常五花八門的造作、追逐、牽掛、與翻攪。

6.1.3. 現前面：留在禪修檯面現前運行的，只剩下二件主要的活動。其一，呼吸。其二，伴隨氣息的進入與出去，跟著覺知與計算進入與出去的氣息的次數。

6.2. 正修數息：請參閱：《坐禪三昧經》，T. 614, vol. 15, p. 273a12-18. (http://tripitaka.cbeta.org/T15n0614_001)

6.2.1. 如同正修隨息在入息與出息的做法要點。

6.2.2. 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。

6. 數息：正念安住禪修的前行功課-2

6.2.3. 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。

6.3. 關於數息之重要認知：

6.3.1. 雖然數息與隨息由於遂行氣息的調適大致有益於身體健康乃至於改善體質，但是這些只是附帶效能，並非主要效果。

6.3.2. 數息將覺知、氣息、與算數整合為一套可修煉的系統與程序，讓禪修者不必擔心欠缺基礎，因為數息就是從事專精禪修可入門的基本功之一。

6.3.3. 數息法練習的重點在於專心一意地調控與覺知氣息的人出，並且在入息將盡與出息將盡時默數次數，從而讓覺知、氣息、與算數得以整合地運行，藉以在消極面達成脫離妄念干擾的效果，在積極面達成很初階地駕馭心氣的效果。

6.3.4. 總之，藉由隨息與數息，練習的核心，一方面，貼切地認知身心未經如此練習的有關弊病；另一方面，則初步練出身心在覺知、氣息、與算數的調控力、整合力、專注力、與寧靜力。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-1

7.1.1. 背景認識：除非具修證的聖者再來，任何走在禪修路途的，幾乎都得面對紛至沓來的妄念的干擾或襲擊。否認妄念，將流於自我感覺良好，或自欺欺人。然而，經常被妄念打倒，禪修之路，卻又坎坷，遍佈荊棘。

7.1.2. 條目交代：本節首先交代妄念一詞。對關鍵詞形成初步認識之後，提示如何適切認知妄念，以及如何以積極態度處理妄念，及其前置作業。至於本節介紹的實修項目，主要有二：其一，卸下妄念法；其二，投影且觀看妄念法。

7.2. 何謂妄念：

漢語佛學界所謂的妄念，指涉層次眾多，涉及現象複雜。為了方便初學者順利認識與遂行禪修，簡略予以分成三個層次。

7.2.1. 第一，在起心動念而稱為念頭(*smṛti*)或心念的層次，如果在相當程度可覺察、可覺知、可調控、以及可用在正途，即稱為正念(*samyak-smṛti*)。反之，如果很難覺察、很難覺知、很難記得，即稱為失念(忘失記性 *muṣita-smṛti*)；如果很難調控、很難調正，卻極容易滑入歧途，則稱為妄念(*mithyā-smṛti*)。

7.2.2. 第二，妄念，也可指稱，經由起心動念，而滋生且正在運轉，卻相當失控，或甚至全然失控的思緒，包括散亂心(*vi-kṣepa*)、掉舉心(浮躁心、高傲心 *auddhatya*)、以及尋求心(尋覓心 *vi-tarka*)。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-2

7.2.3.1. 第三之一，妄念，也可指稱，經由滋生、運轉而成形、成熟，甚至已經養成習慣的心態，卻可能被一般世人見怪不怪而接受且常態交流的，包含二類產品；其一，情意方面的愚痴(困惑，情意三毒之一 *moha*; delusion)；其二，知見方面的邪見(錯謬的見解 *mithyā-drṣṭi*; wrong view)。

7.2.3.2. 第三之二，妄念在心態運轉的病態化，在當代有關學科涉及處理的，則包括精神分裂症(schizophrenia)及妄想症(delusional disorder)等思覺失調症(psychosis)。

7.3. 妄念會干擾且障礙禪修：

7.3.1. 妄念的發作，會干擾禪修的安立與進展，把禪修一直拉扯與掩蓋在凡夫平庸的日常。

7.3.2. 妄念的接連發作，會讓禪修流於形式化、空洞化，乃至腐蝕殆盡。

7.4. 如何看待妄念：

7.4.1. 妄念做為從事禪修都會碰上的問題。若未正視，且未適切處理，妄念並不會自動消失。然而，若處理不恰當，甚至還會衍生更龐雜的累積、陳痼深重，或更地下化、詭譎化。

7.4.2. 因此，若想嚴肅地學習禪修，應該學會以健康的態度、積極的方式看待妄念。至少，面對妄念，既不封閉地自我感覺良好，也不無厘頭地瘋狂濫射。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-3

7.4.3. 從日常生活或從嘗試練習禪修所發作的一些妄念，試著省思或體認，發作出來的妄念，其素材，很大部分來自行為當事者在世間經由長期的造作所累積、衍生、混雜、變形而成。

7.4.4. 然而，會不斷地產生妄念，歸根結柢，應該在於行為當事者通常既不怎麼正視妄念，也不怎麼重視正念之產生。

7.4.5. 從逆增上緣的視角，甚至還可以積極地把妄念當成鍛鍊禪修源源不斷的材料。

7.5. 如何準備處理妄念：

7.5.1. 養成有關妄念之適切的認知與積極處理的態度。

7.5.1.1. 妄念的浮現乃至湧現，一方面，可視為過去所造業反過頭來對行為當事者的牽絆與反撲。因此，即可如理思惟地理解，妄念造成的驅使、蒙蔽、拉扯、混淆等作用，幾乎就是世間眾生相互之間造作形態的一場縮影。

7.5.1.2. 另一方面，也可將妄念視為行為當事者能夠從過去所造業的餘緒與餘威掙脫出來的契機。佛法的禪修，正好就是基於正視、認清眾生的造作所積累的過患，並且透過如法的禪修與如理的智慧，尋求且開闢可解決問題、可淨化、可安穩、且可解脫困境的出路。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-4

7.5.2. 基於勇敢地面對問題的癥結，一旦決心處理妄念，不再聽任妄念的捉弄或擺佈，即應架設適切的修行防護網，包括至誠祈請三寶暨護法尊的護念與加持，以真誠懺悔所造惡業的心態坦然面對過往造業種子在成形流程造成的干擾，經由履行貼切的懺罪除障的程序以洗滌心相續所沾染與累積的污垢，並且以持戒或至少謹守道德底線的品格來防護人生與禪修。

7.6. 如何著手處理妄念：

處理妄念，包括妄念所附著或連帶的擾惱情緒也一併處理，有多重的辦法，可以交替使用。首先，介紹一個可配合呼氣的簡易做法，也就是卸下妄念法。接著，投影且觀看妄念法。

7.7. 卸下妄念法：

7.7.1. 對治症狀：若妄念熾盛，或連帶地，心情沈重、思緒卻又紊亂時，會感覺頭部、胸部莫名的阻塞、結塊、重壓、且氣血鬱積不通。

7.7.2. 處理步驟一：若感覺出現一些症狀，且所在環境許可的話，先試著放下手頭的事務，然後放鬆身體，放鬆心情，好好地深呼吸幾次。

7.7.3. 處理步驟二：接著，在慢慢地、深深地吸氣之後，伴隨著即將慢慢地吐氣，意念即以清新的姿態，輕微地由上而下，從頭部、胸部，到雙腳底下，將沿路沈重的鬱積，毫無保留地做著慢慢往下卸除的導引。意念到哪裡，就卸除到哪裡。毫無必要一直扛著讓自己受罪的東西。至誠相信，只要真的想放下，用對了方法，造成問題的累贅都可放下。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-5

7.7.4. 接下來的吸氣與吐氣，重複處理步驟二。來回要做幾趟，總數隨宜不拘，可彈性調整。

7.7.5. 此一卸下妄念法，平時得空也適合做，可藉以養成良好的心理衛生習慣，經常卸下浮現的或沾染的心理垃圾，經常打掃衛生。

7.8. 投影且觀看妄念法：

7.8.1. 背景認識：

7.8.1.1. 任何禪修，猶如搬家，在正式置入家當之前，應盡可能先清空住所的垃圾，或至少清潔住所的環境。上一小節的卸下妄念法，以及這一小節的投影且觀看妄念法，主要的任務之一，就在於此。

7.8.1.2. 不論住所或住所環境的垃圾，可能大大小小、形形色色。如果準備進行專業的禪修，首當其衝者，就在妄念。至於處理妄念的辦法，這一小節，首先，讓妄念現形，觀看妄念；緊接著，將現形的妄念，轉入空性、虛空而解散。

7.8.1.3. 禪修的二大台柱或棟樑：其一，以無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣的止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)；其二，以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣的洞察禪修(*vipaśyanā-bhāvanā*)。如果要讓妄念現形，觀看妄念，就要用上有分別影像。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-6

7.8.1.4. 在讓妄念現形的有分別影像的脈絡，並不涉及相好莊嚴，而只是單純地拋出妄念，讓妄念變現為禪修之心眼所能觀看的影像。

7.8.2. 前置做法：在一個適合禪觀的所在，敬禮三寶暨護法尊，適當地坐著，放鬆，雙眼微閉，調息，調心。

7.8.3. 骨幹程序：

7.8.3.1. 一開頭，**觀想**(用心念形成意象且投射心念意象為可觀看的影像)前方大約一個半手臂長的空間，有一個類似電影院的**銀幕**。

7.8.3.2. 在緩慢**呼氣**時，以盡可能單純的意念，放輕鬆的心情，將不論覺察得到或覺察不到的**妄念**，伴隨呼氣，跟著從**雙鼻孔持續不斷地投射且投影到**一開頭所投影而設置的**銀幕**上。

7.8.3.3.1 接下來，不論**吸氣或呼氣**，**持續投射且投影到銀幕**，且**現場即時觀看**。

7.8.3.3.2. 重點在於相信而且確實一直在**投射妄念且投影妄念**。至於將妄念**投影**之後，是否**顯影**，是否**收看得到顯影**，以及**收看成什麼樣的顯影**，由於這當中涉及眾多變項，不同的修煉者，不同的修為，以及同樣的修煉者在不同的心境，大致都會出現多多少少的**差異**。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-7

7.8.3.3.3. 如此投射且投影妄念的時間，初學者盡量不要超過10分鐘。如果時間過長，一方面的弊病，容易流於只是在形式上把時間熬過；另一方面的弊病，尤其在禪修的基礎與根底尚未堅穩，若過於躁進，將容易陷入禪病之泥淖。

7.8.3.4. 然後，準備收尾。就妄念之變現，生起懺悔心。感恩三寶暨護法尊的護持，即可下座。

7.8.4. 回顧檢討：

7.8.4.1. 投影且觀看妄念法，主要的目標，在於拋棄妄念之垃圾。如果不在禪修要起步的一段期間持續拋棄陳年累積的妄念垃圾，很可能接下來幾十年的禪修作為都跟原先的垃圾混雜在一起，而成為更龐雜的垃圾場。

7.8.4.2. 投影且觀看妄念法，也在練習洞察禪修(*vipaśyanā-bhāvanā*)的一項技術：投射有分別影像，且現場即時觀看所投射的有分別影像。

7.8.4.3. 投影且觀看妄念法，涉及的妄念，不論在念頭(*smṛti*)的層次，或在稱為散亂心(*vi-kṣepa*)、掉舉心(*auddhatya*)、尋求心(*vi-tarka*)等思緒的層次，乃至在成熟為愚痴(*moha*)、邪見(*mithyā-drṣṭi*)的層次，經由如此修煉的諦觀，都只不過是造業與修煉在心識運轉的變現而已，因此切勿貿然執著為實在，也不必瘋狂追逐變現的幻象。

7. 妄念之卸下、妄念之投影與觀看：正念安住禪修的前行功課-7

7.8.4.4. 將**妄念**講成**垃圾**，其實是在初階為了對治弊病沉痾不得已的片面說詞，不應由此落入僵化的二分見解。

禪修更為精華的段落，從來都不是就地一刀切成二半，而應該在於**轉化與昇華**。例如，剛剛提到的**尋求心**(*vi-tarka*)，處心積慮在鑽營的心思，如果尚未正確地用於禪修，即傾向於成為妄念。然而，所謂的**尋求心**(*vi-tarka*)，如果正確地用於禪修之道，即可翻轉為構成初禪的五大禪定支之一。(初禪五支：①離欲、離惡·不善之法 *vi-viktaṃ kāmair vi-viktaṃ pāpakair a-kuśalair dharmaiḥ* ②有尋求 *sa-vi-tarka* ③有伺察 *sa-vi-cāra* ④離·生喜 *vi-veka-ja-prīti* ⑤離·生樂 *vi-veka-ja-sukha*.)

7.8.5. 將長年造作累積的垃圾適度且適量地清理後，即可準備走上正念安住禪修的道路。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-1

本節目次：

8.1. 背景認識

8.2. 準備上路：準備藉由念住禪修走上修行的道路

8.3. 尋找可上路前進的線索

8.4. 呼吸與覺察的並肩同步行進：找回一般世人在呼吸錯過的禪修之道

調適呼吸：建構式學習的第一招

呼吸納入覺察：建構式學習的第二招

呼吸與覺察同步：建構式學習的第三招

8.5. 呼吸與覺察暨正知的並肩同步行進：建構式學習的第四招

8.6. 呼吸調控與覺察暨正知的跟進：建構式學習的第五招

以漸次拉長吸氣與呼氣的時間，調控呼吸

以漸次縮短吸氣與呼氣的時間，調控呼吸

8.7. 伴隨呼吸以覺知全身：建構式學習的第六招

8.8. 氣、心、身之整合的能量之優化與升級：建構式學習的第七招

8.9. 入出息皆一貫地維持身體之組合造作的平靜：建構式學習的第八招

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-2

8.1. 背景認識：

8.1.1. 廣度上：念住禪修由四類所緣構成，包括身體、感受、心態、和法目(法理)；而入息與出息，只是在稱為**身體**的這一類所緣當中的一個入手處與一條線索。

8.1.2. 高度上：透過入出息隨念，同樣地，透過念住禪修的任何其它所緣，只要持續地運用得宜，皆可一一連接與開通**佛教解脫道**乃至**佛教菩提道**的修行次第，而不是從頭到尾只能在所謂的觀呼吸原地踏步。

8.2. 準備上路：準備藉由念住禪修走上修行的道路

8.2.1. 查閱佛法修行的知識地圖：研讀阿含經典、般若經典有關道次第的教學開示。

8.2.2. 做好可藉以走上修行階梯必備的基本功：認識且重視**戒、定、慧**的次第，踐履或者專業修行者、或者非專業修行者必備的**德行與操守**，在諸如**隨息、數息、妄念之卸下、妄念之投影與觀看**等正念安住禪修的**前行功課**打好禪修的基礎。

8.3. 尋找可上路前進的線索：

8.3.1. 在打基礎的期間，不僅老實回顧自身所下的基本功的優缺點、難易度、正邪向、強弱面，而且多次查閱有關典籍在涉及障礙如何排除的教學，以及在延續與開拓修行如何進展的教學，藉以不斷地調正，準備前進。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-3

8.3.2. 再次回到基礎的提問：呼吸不就是呼吸嗎？我們難道不是從小到大都在呼吸嗎？這麼簡單的事，還有什麼好學的？是在學氣功呼吸嗎？

8.3.3. 換面回答：一般世人天天與呼吸擦身而過，好像很面熟，卻似乎都錯過了呼吸可連結的禪修之道。

8.4. 呼吸與覺察的並肩同步行進：找回一般世人在呼吸錯過的禪修之道

8.4.1. 調適呼吸：建構式學習的第一招

8.4.1.1 一般世人幾乎都很少在注意呼吸；縱使偶爾注意，也大都蜻蜓點水，一下子就跳到其它的浮面。然而，要注意什麼呢？

8.4.1.2. 首先，注意呼吸是否由於長期既受制於繁忙、緊迫、高壓、與污染的環境，且受制於身體在長期的不適當使用、懶散、疾病、老化的情況，而傾向於淺層、短促、粗糙、煩躁、老氣、病氣、乃至死氣沈沈。

8.4.1.3. 因此，首要之務，搶救呼吸，調適呼吸，讓呼吸無論如何都盡可能維持著適度的深、長、細、慢的方式，能大略顧及全身上下內外在氣息調節的需要。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-4

8.4.2. 呼吸納入覺察：建構式學習的第二招

8.4.2.1 再度檢視：呼吸，不只是通常想當然耳的呼吸表象，或身體單方面的事情。在持續關注呼吸與連帶調節呼吸的過程當中，多少即能反觀與呼吸隨行的心態活動，以及心態與呼吸這雙方面的交錯影響現象。

8.4.2.2 接下來，如果身心能確實放輕鬆，放得下紛擾的攀緣與執取，則檢視的重點，即能從隨行呼吸的心態活動的浮面，探入心態活動在基礎層次才剛冒出頭的起心動念之念頭。

8.4.2.3 重點就在念頭。而念頭主要的作用，即單純地覺察。

8.4.2.4 以適度的、熟練的、以及深長細慢均勻的呼吸為背景，既不讓呼吸的運作捲起滾滾塵埃而障礙、遮蔽、攪亂、或破壞念頭之覺察，而且穩定地讓心態活動都能相續維持著基礎層次的覺察。

8.4.2.5 活在這一個紛紜擾攘的世間，以呼吸為背景，而能短暫現起覺察，並不容易。伴隨呼吸，又能持續維持良好品質的覺察，進而練出覺察力，尤其難能可貴。然而，這正好是正念安住禪修該好好下功夫的功課要務。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-5

8.4.3. 呼吸與覺察同步：建構式學習的第三招

8.4.3.1 以呼吸為背景培養出至少初步穩定的覺察力之後，接著要鍛鍊的，在於讓呼吸的運行與覺察的運行，猶如訓練有素的雙頭馬車，得以合作同步行進。

8.4.3.2 通常以雙頭馬車，譬喻組成的雙方，在諸如傾向、步調、作風、個性的歧異，造成組合運作上的種種弊病。一般未經正確的禪修訓練的世人，呼吸的方向和步調，與心態的方向和步調，若不是各走各的，就是互相牽絆，乃至彼此耗損。就此而論，能否擺脫凡夫自亂陣腳的關鍵，就在於訓練呼吸的運行與覺察的運行是否確實做到相當高度的同步。

8.5. 呼吸與覺察暨正知的並肩同步行進：建構式學習的第四招

8.5.1. 正念安住禪修在入出息的功課，並不是以呼吸與覺察能做到同步為其上限目標。

8.5.2. 以戒、定、慧的次第為背景，佛法在入出息的鍛鍊，不僅藉以養成洞察禪修 (*vipāśyanā-bhāvanā*) 的基本功，而且藉以培養正確的認知(即正知)，即此構成洞察認知(即智慧 *prajñā*) 的核心素質。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-6

8.5.3. 正確的認知(Pāli, *sampajāna*; Skt., *saṃ-pra-janya*, √jñā (jānāti))，簡稱正知。般若經典在四念住的教學，則強調為如實地正知(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)，也就是如其確實地穿透流程與情形的正確且通達的認知。

8.5.4. 正念安住禪修在入出息的功課，不僅要適當地運作入出息，搭配在起心動念的基礎層次亦步亦趨地現起且維持正確念頭之覺察，而且要對於牽動呼吸的因緣、變化、流程、情形、性質跟著遂行第一線確實的且通達的認知與理解。

8.5.5. 因此，呼吸、覺察、正知，三箭齊發。而且，不論呼吸之箭發射所行經入出往返的流程，覺察之箭都跟上，正知之箭也都配合理解。

8.6. 呼吸調控與覺察暨正知的跟進：建構式學習的第五招

8.6.1. 次第上，從第一招的「調適呼吸」，到第四招的「呼吸與覺察暨正知的並肩同步行進」，都以各自修行者所謂的自然呼吸為原則，也就是穩定在適度的深長細慢，一方面，由呼吸所造成的緊張與耗損相對較低；另一方面，由呼吸所能平均照顧的身心範圍相對較高。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-7

8.6.2. 以**漸次拉長吸氣與呼氣的時間**，調控呼吸：

8.6.2.1. 以之前四招的功力為底氣，準備升級第五招，首先，將**吸氣與呼氣**所花的時間，**刻意各拉長**或者5秒。例如，自然呼吸，吸氣與呼氣各10秒。此時，各15秒。

8.6.2.2. 由於之前早就習慣在所謂自然呼吸的舒適圈，一旦所花時間明顯改變，猶如在平靜的池塘丟下一顆小石頭，亦如牽一髮動全身，不僅自然呼吸遭到破壞，亂了步調，而且隨行自然呼吸的覺察與正知也連帶遭受衝擊、分歧、凌亂、乃至破壞。

8.6.2.3. 正好遭逢這一個**初級轉型的階段**，有些只好退回且固守之前的舒適圈，有些則長期卡在轉型的失調、失落、與疏離。然而，**學習如何轉型**，且**迎向升級**，應該才是須努力以赴的重點所在。

8.6.2.4. 轉型的關鍵，應該**優先做好呼吸在拉長時間的調控**。至於連帶在做的覺察與正知，雖然短期可能還不太適應每一呼吸時間的改變，而跟不上來，或容易跟丟，但是應該還有一些底氣，而不至於完全亂了套。

8.6.2.5. 隨著**呼吸在拉長時間的調控**逐漸駕輕就熟，在轉型初期較為照顧不周的**覺察與正知**，逐漸即能照顧周全。因此，階段式地調整，將吸氣與呼氣刻意拉長5秒、10秒、15秒、20秒，只要掌握訣竅，並且勤加練習，照樣不妨礙**呼吸調控與覺察暨正知的同步跟進**。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-8

8.6.2. 以漸次縮短吸氣與呼氣的時間，調控呼吸：

8.6.2.1. 在階段式地刻意拉長吸氣與呼氣達到相當程度，例如，吸氣與呼氣各30秒，在如此的呼吸運轉，訓練覺察暨正知皆能穩定地並肩同步行進，接下來，即反過來縮短吸氣與呼氣的時間各5秒，而成為吸氣與呼氣各25秒。

8.6.2.2. 在縮短吸氣與呼氣的時間各5秒之後，如果練習到覺察暨正知皆能穩定地並肩同步行進，接下來，再度縮短吸氣與呼氣的時間各5秒。如此階段式地、穩定地縮短吸氣與呼氣的時間，到所謂的自然呼吸，例如，吸氣與呼氣各10秒。

8.6.2.3. 在縮短吸氣與呼氣的時間到所謂的自然呼吸，例如，吸氣與呼氣各10秒，而且搭配的覺察暨正知皆能穩定地並肩同步行進，接下來，再度以減少各2秒為一個單元，吸氣與呼氣各調降為8秒；下一個單元，各調降為6秒；最後一個單元，各調降為4秒。

8.6.3. 正念安住禪修的這第五招，到底在訓練什麼？

8.6.3.1. 以呼吸所用時間長短的漸次變化，做為諸行無常的一個例示，可對比地彰顯未經訓練或訓練不良的凡夫之散亂、失調、以及衍生的種種過患與弊病。

8.6.3.2. 然而，諸行無常，並非完全被動的，亦非全然無能為力的。這當中，在相當程度，漸次調控呼吸時間的長短，就是一個很重要的切入項目。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-9

8.6.3.3. 站上第一線親自操作修行，經由設置操作的變項與格式，即可就操作表現的差異，包括障礙、失調、錯謬，檢視其關鍵的因緣，尋求其導正的要務，從而學到佛法修行在初階技術處理相當寶貴的實戰經驗與實戰能力。

8.6.3.4. 由於自主地漸次調控呼吸時間的長短，不僅可藉以培養身心在無常之流的底氣，強化身心在無常之流的調適力、駕馭力，而且如此鍛鍊的覺察暨正知，不僅不輕易被無常之流沖散、沖垮，甚至越來越強而有力地屹立在無常之流。

8.6.3.5. 換言之，經由循序漸進的方式在拉長與縮短吸氣與呼氣的時間，最主要鍛鍊的，其實並不在於呼吸吐納氣功之類的標榜，而在於經得起呼吸長短變化的沖刷，照樣站得住腳且越來越堅強的覺察力與正知力。在無常之流而還能調節呼吸、穩住心態，可導向禪定；在無常之流而還能穩定地覺察且貼切地正知，則可導向智慧。

8.7. 伴隨呼吸以覺知全身：建構式學習的第六招

8.7.1. 首先，再度援引經證：「他如此地練習：『我將入息而覺知一切身。』他如此地練習：『我將出息而覺知一切身。』」

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-10

8.7.2. 做好調息，讓氣息盡可能均勻地深、長、細、慢，而且逐漸放開牽掛，放鬆心情，盡可能只維持心態基礎層次相續不斷的覺察。

8.7.3. 緩慢且均勻地吸氣。在吸氣時，第一，一直用意念將空氣經由鼻孔持續吸入；第二，一直用意念將吸入的氣息輕鬆地沿著氣管往下帶；第三，將氣息往下帶的同時，吸入的氣息，也360度全方位地往氣管四周的身體緩慢地擴散；第四，吸入的氣息瀰漫全身；第五，這整個吸氣的過程，用意念微微在導引，而且持續覺知 (Pāli, *paṭisaṃvedī* (*paṭisaṃvedin* 的主格); Skt., *prati-saṃ-vedin* 正在覺知、感知、體驗、領會、領解, *√vid*) 整個身體由於如此吸氣的變化情形。

8.7.4. 接著，緩慢且均勻地呼氣。在呼氣時，第一，一直用意念將瀰漫全身的氣息緩慢且均勻地帶往身體中心，同時在身體中心的氣息也緩慢且均勻地由鼻孔呼出；第二，這整個呼氣的過程，用意念微微在導引，而且持續覺知整個身體由於如此呼氣的變化情形。

8.7.5. 如此一次的吸氣與呼氣，可持續做很多次，用上5分鐘、10分鐘、30分鐘，乃至1小時以上皆可。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-11

8.7.6. 正念安住禪修的這第六招，到底在訓練什麼？

8.7.6.1. 吸進來的氣息，既非只能侷限在制式教科書的呼吸器官或呼吸系統(包括上呼吸道(鼻腔、咽、喉)、下呼吸道(氣管、支氣管、肺)、橫膈膜)，亦非僅能止步於腹式呼吸，而是可以瀰漫全身，成為全身完全呼吸。

8.7.6.2. 要做到全身完全呼吸，光是依靠呼吸器官或身體的動作，已經不敷使用，而是主要依靠經由強化訓練的心意觀想力。就此而論，呼吸猶如橋樑，接通心意觀想與全身細胞。這不僅讓心意觀想得以有全身的空間遂行有秩序的擴充與收縮的操練，而且連帶地，讓全身細胞可共同放鬆、乃至可全然灌注帶著心意觀想的氣息。

8.7.7. 正式修煉之餘的額外用途：

8.7.7.1. 當今社會的日常，在白天，流於繁忙、緊張、壓力；且在夜晚，流於寂寞、焦慮、失眠。由於正念安住禪修的這第六招用到全身完全呼吸，讓全身細胞共同放鬆，應可緩解活在當今社會日日夜夜的一些困苦。

8.7.7.2. 白天忙裡偷閒，夜晚撥出時間，或在入睡之前，把這第六招，能做多久就做多久：拋開繁忙、緊張等，沈浸在全身完全呼吸的放鬆與持續伴隨的覺知。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-12

8.8. 氣、心、身之整合的能量之優化與升級：建構式學習的第七招

8.8.1. 同樣，再度援引經證。《中部10·念住經》：「就此而論，比丘於身體隨觀身體而安住，熱衷(*ātāpin*)、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。」《大般若經·第二會·念住等品第十七》：「身念住者，謂菩薩摩訶薩，修行般若波羅蜜多時，以無所得而為方便，雖於內身·住循身觀，或於外身·住循身觀，或於內外身·住循身觀，而永不起身俱尋思，熾然精進(*ā-tāpī*)，正知、具念，調伏貪、憂。

8.8.2. 引文在此值得關注的焦點，在熱衷(*ātāpin*)/熾然精進(*ā-tāpī*)。

8.8.3. 梵文 *ā-tāpī*，為 *ātāpin* 的陽性、第一格、單數。*ātāpin*，為接頭音節 *ā*，表強調之意，加上 *tāpin*，乃 *tāpa* (陽性，意思為加熱、發熱、火光、勤苦) 去掉接尾音節 *-a*，加上第二序的接尾音節 *-in* (表示具備著、帶有) 而成。因此，*ā-tāpī*，意思為具有如日光或火焰般的炎熱、熱烈、熱衷、熾然精進。

8.8.4. *ā-tāpī* 一詞，凸顯如此的修行不僅進入狀況，而且來到可推動初步升級的關鍵。正念安住禪修，第一，在氣息的人出，一招接著一招，規律地導引氣息入出經過的身體路徑、範圍大小、時間長短；第二，以氣息的人出為媒介，帶上心念現前覺察(念 *smṛti*)，進而持續且同步具備著心念現前覺察(具念 *smṛtimān*)；第三，對於操作氣息的人出，在因緣、變化、導向、程序，也持續進行正確的認知(正知 *saṃ-pra-janya*)，乃至如實地正知(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。第四，以上三者，既非各行其是、相互牽制，亦非機械的組裝，而是有機的、優化的、且升級的整合，而如此整合的產品之一，即 *ā-tāpī*。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-13

8.8.5. *ā-tāpī* 一詞，或者可以解釋為由於修行稍有實質的進展，在良性循環的推動下，使修行者更加熱切於如此的修行；或者可以解釋為由於修行者高度專注在氣息的導引與調控，就在高度專注力的持續鑽研，即可造成如此導引與調控的氣息在熱能的提昇。

8.9. 入出息皆一貫地維持身體之組合造作的平靜：建構式學習的第八招

8.9.1. 同樣，再度援引經證。《中部10·念住經》：「他如此地練習：『我將入息而使身體之組合造作維持著平靜。』 (*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ assasissāmi*) 他如此地練習：『我將出息而使身體之組合造作維持著平靜。』 (*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ passasissāmi*)」

8.9.2. 用詞分析：

8.9.2.1. *passambhayaṃ* (*passambheti*的現在分詞、主格；而*passambheti*為*passambhati*的使役形；而*passambhati*為*pa-√śrambh*的現在直述形，其對應的梵文為*pra-śrambhate* (*pra-√śrambh* (1Ā))，平靜、輕安；其名詞*passaddhi* (Pāli, f.), *pra-śrabdhi* (Skt., f.), 輕安、猗息、calmness, tranquility, serenity), 平靜、寧靜。

8.9.2.2. *kāya-saṅkhāraṃ* (*kāya*, 身體。*saṅkhāraṃ*, 陽性、受格、單數，其對應的梵文基本形為*saṃskāra*, 行、組合造作), 身行、身體之組合造作。

8.9.2.3. *assasissāmi* (*assasati*的未來形，第一人稱、單數；而*assasati*為現在形，第三人稱、單數), 我將入息，我將吸氣。

8.9.2.4. *passasissāmi* (*passasati*的未來形，第一人稱、單數；而*passasati*為現在形，第三人稱、單數), 我將出息，我將呼氣。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-14

8.9.3. **落實修行的練習**：有關正念安住禪修的經文，在涉及實務操作的方面，大致都會凸顯這是有必要勤加練習的項目，切勿流於怪誕的閒談。因此，在介紹修行要項的同時，即強調「他如此地練習」(Pāli, *iti sikkhati*; Skt., *iti śikṣati* ($\sqrt{śikṣ}$)).

8.9.4. 修行要項在關鍵詞的說明：

8.9.4.1. 引證經文的這一項功課，核心要務，就在於入出息皆一貫地維持身體之組合造作的平靜。

8.9.4.2. 通常略稱為**身體的平靜**，經文則明確地指向**身體之組合造作的平靜**。

8.9.4.3. 所謂的組合造作(行, Pāli, *saṅkhāra*; Skt., *saṃskāra* (\sqrt{kr})), 若在五蘊的脈絡，列為第四之行蘊(心意組合造作之積聚成分); 若在身口意這三業的脈絡，則並稱為**身行**(身體之組合造作, *kāya-saṅkhāra*), **口行**(言說之組合造作, *vacīsaṅkhāra*), **意行**(心意之組合造作, *citta-saṅkhāra* 或 *mano-saṅkhāra*). 請參閱：《雜阿含經·第298, 568經》。

8.9.4.4. 一般眾生的身行、口行、意行，通常連結在世間的對象，持續造作會強化生死輪迴的事務。有別於此，佛法修行者，以持戒、禪修、開發智慧為著眼，設置、連接、與運轉身行、口行、意行的切要項目，進而透過適切的修行，持續導向究竟的解脫或圓滿的覺悟。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-15

8.9.5. 修行要務的調正與導向：

8.9.5.1. 在正念安住禪修的脈絡，身行，也就是身體之組合造作，以入出息為核心骨幹。此一策略，一方面，讓修行者避免迷失在身體之組合造作的差異區塊的載浮載沉或爭奇鬥豔的煙霧中；另一方面，讓修行者可心無旁騖地持續投注修行的努力。

8.9.5.2. 不僅將身體之組合造作收攝在做為核心骨幹的入出息，而且以入出息為所緣，亦步亦趨地帶上覺察與覺知。

8.9.5.3. 以入出息為所緣，重心放在持續地鍛鍊覺察與覺知，即能鍛鍊出伴隨入出息在身體之組合造作的調控能力。

8.9.5.4. 有別於一般眾生在身體之組合造作傾向於失調、失序、或失控，而正念安住禪修此一策略的落實，在身體之組合造作的調控，其導向，則在於持續維持身體之組合造作的平靜(*passambhayaṃ*)。

8. 正念安住禪修在入出息的上路功課-16

8.9.6. 在禪修設計上的重大意涵：

8.9.6.1. 伴隨入出息，如果能鍛鍊到持續維持身體之組合造作的平靜，這是構成身輕安 (Pāli, *kāya-passaddhi*; Skt., *kāya-praśrabdhi*) 很核心的一項特質與能力。身輕安與心輕安 (Pāli, *citta-passaddhi*; Skt., *citta-praśrabdhi*) 搭配，共同構成七覺支——導向聲聞菩提的七大要項——當中的輕安覺支，其作用，在於排除身體與心態在粗糙層次的阻塞、僵化、臃腫、混雜、昏昧、顛簸、病變等粗重性(*gurutā*) 與無堪任性(*a-karmanyatā*)，從而開發且維持身體與心態的輕安(調適、調柔，調順, *pra-śrabdhi*) 與堪任性(堪用性, *karmanyatā*)。簡言之，這一系列的功課，主要鍛鍊的，就在於讓有心修行的練習生，從身心僵硬，晉級到身心調柔，以及從身心不適合專精使用，晉級到身心適合專精使用。請參閱：「安那般那念·多修習已，能令四念處滿足；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫滿足。」《雜阿含經·第810經》

8.9.6.2. 因此，以入出息為所緣，藉由強化一路跟進入出息的覺察與正知，並且反過來以心御氣，以心與氣調伏身體，一路鍛鍊出伴隨入出息在身體之組合造作的調控能力，翻轉且進而提昇為身輕安與心輕安。這大致可理解為經由身體、氣息、與心態在入出息的運轉共同打造的禪修基地。接著，從這一座禪修基地，繼續推進佛法的修行，則適合通往禪定、智慧、解脫、乃至覺悟之目標。

9. 結語

- 9.1. 這一份教材提供的，只是佛法正念安住之禪修在準備入門的一小部分。
 - 9.1.1. 首先，「隨觀身體之入出息」(觀呼吸)，只是身念住的一部分，而身念住又只是四念住的一部分。
 - 9.1.2. 其次，「隨觀身體之入出息」，並非封閉或獨立的功課，在阿含經典，還要接通四念住(e.g.《雜阿含經·第803經》)、七覺支(e.g.《雜阿含經·第810經》)；在般若經典，則還要接通靜慮波羅蜜多、般若波羅蜜多。
- 9.2. 這一份教材，至少提供初階進入佛法正念安住之禪修盡可能切要的指引。
 - 9.2.1. 首先，提示關鍵概念與經典依據，避免才準備入門就被一些想當然耳或甚至混淆視聽的說詞所蒙蔽或誤導。
 - 9.2.2 其次，透過隨息、數息、妄念之卸下、妄念之投影與觀看、正念安住禪修在入出息的上路功課，以循序漸進的方式，提供每一單元的觀念說明、練習步驟、與學習要務。
- 9.3. 謹願有緣共同學習者道業勝進。