

體驗佛法的禪修

113 年度關西潮音禪寺課程：佛法入門

2024/10/16 下午 1:30-3:30

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、隨息禪修：

1. **隨息**(*anu-gama-prāṇa* 正念安住禪修的前行功課)：練習單純地隨順覺察氣息之入出。
2. 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。
3. 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。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础修為。

二、數息禪修：

1. **數息**(*gaṇanā-prāṇa* 正念安住禪修的前行功課)：練習隨順覺知氣息之入出且計算氣息入出之次數。
2. 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。
3. 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。
4. 數息法練習的重點在於專心一意地調控與覺知氣息的入出，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。

三、禪修專注力的鍛鍊：

1. 專注力，或專心(*manasi-kāra; making in the mind, attention*)，表示注意力的專門調控，指不被所設置領域外的環境或項目干擾，且集中與持續在所設置領域處理有關信息或進行有關活動的能力。簡言之，專注力，指心態活動聚焦或連結在所設置項目的能力。藉由專注力，所設置的項目，即聚攏地呈現在關聯的心態活動。
2. 設定一個適合的練習專注力的項目：
 - 2.1. 專注在鼻尖亮點(*nāsikā'gra-dṛṣṭi*)。
 - 2.1.1. 正常呼吸。放輕鬆。雙眼稍微開著，用心，而非用雙眼，專注在鼻尖亮點，不超過 1 分鐘。

- 2.1.2. 輕輕閉上雙眼，繼續用心專注在鼻尖亮點，可長可短的時間。
- 2.1.3. 稍微睜開雙眼，用心，而非用雙眼，專注在鼻尖亮點，不超過 1 分鐘。
- 2.1.4. 輕輕閉上雙眼，繼續用心專注在鼻尖亮點，可長可短的時間。
- 2.1.5. 閉上雙眼時，偶爾可停止呼吸 5-10 秒，並且檢視停止呼吸時是否專注力有稍微提昇。

2.1.6. 這一個練習，可培養專注力，並且由於只看自己，而非盯著別人，可降低憤怒之類的擾動情緒或攀緣情結。

2.2. 專注在佛像的眉間白毫(*ūrṇā-keśa*).

2.3. 專注在佛像的頂髻(*uṣṇīṣa*).

四、認識「起心動念」與「正念安住」：

1. 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。
2. 在形成正念安住的脈絡，優先強調，心態活動的基礎運作為念頭(*smṛti*, $\sqrt{smṛ}$)的產生，而且體認念頭的重大作用就在於覺察(being aware), 因此同時且同步地覺察產生的念頭，讓念頭維持清明地現前覺察的能力，進而強化念頭之清明地現前覺察的能力。
3. 梵文的 $\sqrt{smṛ}$ (1P, *smarati*; *smṛti* (f.)), 不僅是覺察，也是記憶。在形成正念安住的脈絡，不僅心念現前，而且安住於覺察禪修的所緣，進而記憶如此的修為。
4. 佛法在念住禪修的脈絡，能緣的，即心念現前，所緣的，有四類：身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心態(*citta*)、法且(*dharma*; 法理)。
5. 正念安住之禪修，即以剎那剎那現起的能緣之清明的念頭，覺察剎那剎那設置為所緣對象的身體、感受、心態、法目(或法理)，從而形成剎那剎那皆安住(*upasthāna*; 住)在覺察(*smṛti*; 念)乃至皆確實認知所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

五、呼吸做為心念現前覺察的第一道所緣：

1. 以心念現前之覺察為能緣，其四類所緣的第一類，亦即身體，又以身體之入出息優先上場，此即構成入出息念(*ānāpāna-smṛti* (Skt.)/ *ānāpāna-sati* (Pāli); 阿那般那念、安般念): 心念現前覺察入出息。
2. 練習禪修，開頭的設置，有三個要點。第一，設置能緣與所緣的格式，且專注在所設置的格式範圍。第二，不在所設置格式範圍的事情，既不去迎接、攀緣、招惹，也不去招待、挽留、混雜。第三，透過設置的所緣，即構成重要的參考點，可據以認知是否游離所緣而落入散亂的情境。反之，如果欠缺所緣為參考點，即很難認清自己會多麼地散亂。
3. 在入出息念的練習所設置的格式範圍，能緣的方面，優先上場的，即心念現前之覺察；所緣的方面，優先上場的，即身體之入出息。
4. 入出息念之駕輕就熟的優化導向：
 - 4.1. 覺察與呼吸並行地放鬆：
 - 4.1.1. 在開頭學習與練習的階段，一方面，由於還夾帶平日眾多的行為習慣，

另一方面，由於換成不同於平日的方式在做，可能會出現緊張、扭曲、窒礙、或混雜的情況。

4.1.2. 在度過開頭的青澀期後，應進行**優化的處理**，而首要的標的，即**放鬆**。

4.1.3. 如同練太極拳，身心放鬆，氣往下沈。身體方面的骨骼、肌肉、關節、韌帶，大大小小、上上下下，一一放鬆。而放鬆，並不是垮掉或塌掉。

4.1.4. 一般世人的日常，傾向於身體緊繃，連帶地，心意的緊張、浮躁、與糾結，也含藏在緊繃的身體各處。就這樣，一般世人的日常，長期幾乎都扛著與承擔自己在身體與心態的重壓。

4.1.5. 藉由身體各方面的放鬆、氣往下沈，即可**逐漸釋放與緊繃身體糾結的既粗躁且雜亂的心態**，從而**開通心念現前單純的覺察**。

4.1.6. 藉由類似程序**開通的心念**，第一，不被緊繃的情緒困在底下，才得以重見天日。第二，身心越能**放鬆**，心念之覺察的靈敏度越高，而且**覺察的觸角**越廣。第三，如此**開通的心念**，才是適合用來**觀呼吸**的合格憑藉。第四，以**合格的心念**，**覺察與覺知入出息**，讓如此的練習可**進展**、可**升級**。

4.2. **入出息念之自動化、深刻化、自然化**：入出息念若得以在覺察與呼吸並行地放鬆，接著，可練習的目標方向，包括**自動化**、**深刻化**、**自然化**。

4.2.1. **入出息念之自動化**：禪修上的**自動化**，第一個標竿在於，涉及自我、個人、好惡的干預因素逐漸減弱，放手讓禪修的設置自動運轉。第二個標竿在於，初步感覺很複雜、繁瑣、艱難的學習，變成單純、順手、簡易的作業。第三個標竿在於，初步感覺很不可控制的操作，變成已可調控的規律運行。

4.2.2. **入出息念之深刻化**：禪修上的深刻化，至少在於呼吸踏實、覺察踏實、涉及的修行也跟著踏實。

6. 4.2.3. **入出息念之自然化**：禪修上的自然化，初步在於體認，這既非外在的強加套用，亦非勉強穿戴禪修的外衣，而是不帶有異化(alienation)的結合。

六、禪修學習的前瞻：

1. 以禪修的學習，讓佛法的學習有核心、有基礎、有正軌、有內涵、有進展。
2. 在禪修的努力，以**一心不亂(a-vi-kṣipta-citto manasi-kariṣyati)**為練習的重點**近程目標**，不論這一生的際遇如何跌宕起伏，一直到**臨命終時(yadā ~ kālaṃ kariṣyati)**，對於臨命終的心識景象，皆能保握且維持**心不顛倒(a-vi-pary-astacitta)**之修為。

.....