

# 隨息禪修優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/09/14 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

## 一、隨息(*anu-gama-prāṇa*)做為關鍵觀念：

1.1. **隨息**：練習單純地隨順覺察氣息之入出。

1.2. 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。

**隨息之捨離面**：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。

**隨息之現前面**：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。

## 二、隨息之覺察點：在覺察點，隨順地覺察氣息。覺察點的設置方式有二：

2.1. 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。

2.2. 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。

## 三、隨息之程序：

3.1. 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，同時並且同步地覺察與覺知如此的入息。

3.2. 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，同時並且同步地覺察與覺知如此的出息。

3.3. 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。

## 四、練習隨息可預期的功效：

4.0.1. 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。

4.0.2. 不同於日常在身體項目琳琅滿目的佈局，如此的調整，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。

4.1. **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，而不會忽然就跟丟了。

4.2. **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，

並且**相互的步調趨於同步**。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**氣息出入為所緣**，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、乃至併入氣息入出的主幹道。

4.3. 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**，此即隨息禪修在近程所能實踐最主要的成果，也是推動後續更遠程、進階的禪修不可或缺的基礎修為。

.....