

# 數息禪修優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/09/21 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

## 一、數息(*gaṇanā-prāṇa*)做為關鍵觀念：

1.1. **數息**：練習隨順覺知氣息之入出，並且計算氣息入出之次數。

1.2. 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。

**數息之捨離面**：拋開或放下一般世人日常生活五花八門的造作、追逐、牽掛、與翻攪。

**數息之現前面**：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，跟著覺知與計算進入與出去的氣息的次數。

## 二、數息法：<sup>1</sup>

2.1. 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。

2.2.1. 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。

2.2.2. 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，而且很顯然地是分別心在作用，嚴格來講，那就變成整個程序都不是在做禪修。

2.2.3. 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。

2.2.4. 總之，雖然名為數息，主要的，是在做禪修的預備練習。因此，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：

3.1. 原則上，數息以做滿一節為下限。若練習當下的情況允許，當然可做二節或更多節。

3.1.1. 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。

3.1.2. 以如此的方式，初學者，數息幾乎都在練習的半途又從頭計數的挫折

<sup>1</sup> 請參閱：《坐禪三昧經》，T. 614, vol. 15, p. 273a12-18 ([http://tripitaka.cbeta.org/T15n0614\\_001](http://tripitaka.cbeta.org/T15n0614_001)).

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。

3.2. 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」：

4.1.1. 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。

4.1.2. 初學禪修者，不適合跳進如同心識海洋的「阿賴耶識」(*ālaya-vijñāna*)。

4.1.3. 初學禪修者，不適合跳進如同心識巨大瀑流的「阿陀那識」(*ādāna-vijñāna*)。

4.1.4. 初學禪修者，也不太適合在情緒汨濫、情緒障礙、或情緒嚴重失調時勉強做禪修。

4.2. 若出現類似如上情況時，可做禮佛、誦經、經行(*caṅkrama*)、打掃等事。

4.3. 數息之「入心」，類似在兒童游泳池練習游泳。

4.3.1. 首先，有水，而非僅在陸地。

4.3.2. 其次，雙腳碰得到游泳池的池底，而所謂的池底，即在於譬喻起心動念之心念或念頭。

4.3.3. 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。

4.3.4. 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，猶如將頭部短暫浮出水面以換氣。

.....