

心念現前覺察入出息優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/09/28 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、學習禪修，優先認識與重視「起心動念」：

1.1. 就「起心動念」，練習單純地將「起心動念」一直擺在心識活動優先上場的且站中尊的位置。

1.2. 第一小節，單純地做如此的練習。

二、接著，認識與重視「心念現前覺察」、「心念現前覺知」：

2.1. 找到「起心動念」，別讓「起心動念」沒事做或胡亂做事而又失之交臂。

2.2. 「起心動念」的本務，即單純地「覺察」，乃至「覺知」。

2.3. 第二小節，單純地將優先上場且站中尊的「起心動念」，以心念現前的方式「覺察」，此之謂「心念現前覺察」；進而以心念現前的方式「覺知」，此之謂「心念現前覺知」。

三、接著，以心念現前的方式，「覺察」與「覺知」氣息的入出：

3.1.1. 在佛法的禪修教學，「心念現前覺察」乃至「心念現前覺知」，要用在且持續安住在所設置的對象，此之謂正念安住(*smṛty-upasthāna*; 念住、念處; mindfulness)，而成為心念現前且安住於禪修所緣的修為。

3.1.2. 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)，此即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。

3.1.3. 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，從而記憶如此的修為。

3.2. 佛法在念住禪修的脈絡，能緣的依據，即心念現前；所緣的對象，有四類：身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心態(*citta*)、法且(或法理 *dharma*)。

3.3. 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的身體、感受、心態、法且(或法理)，從而形成剎那剎那皆安住(*upasthāna*; 住)在覺察(或念 *smṛti*)，乃至皆確實認知所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

3.4.1. 以心念現前之覺察為能緣，在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* (Pali); 阿那般那念、安般念): 心念現前覺察入出息。

3.4.2. 第三小節，單純地將優先上場且站中尊的「起心動念」，以心念現前的方式「覺察」氣息的入出，此之謂「心念現前覺察入出息」；進而以心念現前的方式「覺知」氣息的入出，此之謂「心念現前覺知入出息」。

3.4.3. 要點整理：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。

而設置為身體的項目，可優先納入氣息出入。

3.5. 確認在**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**。

四、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，即確實地**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，並不等於垮掉或塌掉。

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。

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。

.....