

禪修導向的呼吸調御優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/10/26 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

- 一、複習與練習「[心思清空](#)」：
- 二、複習與練習「[隨息禪修](#)」：
- 三、複習與練習「[數息禪修](#)」：
- 四、複習與練習「[心念現前覺察入出息](#)」：

=====

五、呼吸調御：

- 5.1. 首先，檢視與了解自己在平時與禪觀時的呼吸方式與呼吸情況。
- 5.2. 其次，將呼吸調控為適度的、順暢的深、長、細、慢。
- 5.3. 以此為背景與底氣，接著，學習、帶上、與練習諸如「隨息禪修」、「數息禪修」、「心念現前覺察入出息」的核心的操作要務。

六、禪修導向的呼吸調御：

- 6.1. 在學習與練習呼吸調御的時候，認識與理解如此的學習與練習，其方向在於通往禪修的道路，而非止步於氣功、減壓、或粗淺舒心的層次。
- 6.2. 所謂禪修導向，有二大方向。一者，導向止息禪修(*samatha-bhāvanā*)，以無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣。二者，導向洞察禪修(*vipaśyanā-bhāvanā*)，以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣。

七、禪修導向的呼吸調御優化練習：

- 7.1. 縱使只在禪修的預備階段，對於所涉及身心的運轉，敏感度皆應顯著地、甚至大幅度地提昇。因此，如果還在像一般日常活動那樣粗枝大葉地呼吸或飄動，不僅會干擾、障礙禪修的進行，而且禪修所必要的專注、平靜、細膩、深刻，皆難以生起。
- 7.2. 當精神呆滯、分散、游離、乃至渙散的時候，也不必緊張或感覺挫敗；記得維持規律的呼吸，繼續以放鬆但專注的心思，緩慢地且逐漸熟練地將心思輕柔地拉回，且再度進入禪修的情境。
- 7.3. 涉及入息與出息，並非僅當成給定的項目或理所當然地在隨意使用，而是一方面，適當調控入息與出息；另一方面，搭配入息與出息的適當調控，體現在禪修與智慧之開發所必要的現前覺察與確實認知。
- 7.4. 適度地要求與鞭策自己，經由基本功的反覆琢磨與練習，讓「入出息念」得以駕輕就熟地優化。

.....