

# 隨息禪修與數息禪修

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/02/26 晚上 6:30-9:00

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**如此的人息。

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。

.....

## 五、數息(*gaṇanā-prāṇa*)做為關鍵觀念：

5.1. 數息：練習隨順覺知氣息之入出，並且計算氣息入出之次數。

5.2. 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。

## 六、數息法：<sup>1</sup>

6.1. 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。

6.2.1. 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。

6.2.2. 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。

6.2.3. 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。

6.2.4. 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」。

## 七、數息之嚴格要求與鞭策：

7.1. 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。

---

<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)).

7.1.1. 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。

7.1.2. 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。

7.2. 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。

## 八、由隨息與數息談「入心」：

8.1.1. 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。

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

8.1.3. 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*)。

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

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

8.3. 數息之「入心」，類似在兒童游泳池練習游泳。

8.3.1. 首先，有水，而非僅在陸地。

8.3.2. 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。

8.3.3. 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。

8.3.4. 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。

.....