

心念現前覺察且覺知入出息

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/03/12 晚上 6:30-9:00

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」(*smṛti* (Skt.); *sati* (Pāli))：

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. 本單元第一小節的功課，單純地做如此的練習。

二、接著，認識與重視「正念」與「正知」：

2.0.1. **正念**：心念現前覺察(*smṛti* (Skt.); *sati* (Pāli))，且**正確地覺察**(*samyak-smṛti* (Skt.); *sammā-sati* (Pāli))。

2.0.2. **正知**：心念現前為基礎之覺知(或知曉)(*ā-jñā* (Skt. f.); *aññā* (Pāli. f.))，且**正確地覺知(或知曉)**(*samyag-ā-jñā* (Skt. f.); *sammadaññā* (Pāli. f.))。¹ 亦即，帶上心念現前覺察的覺知(或知曉)。

2.0.3. **正知**：心念現前為基礎之覺知(或知曉)，且**正確地覺知(或知曉)**(*saṃ-prajāna* (Skt. ppr.); *saṃ-prajanya* (Skt. n.); *saṃ-prajñāna* (Skt. n.); *saṃ-prajñānatā* (Skt. f.); *sampajāna* (Pāli); *sampajañña* (Pāli))。

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**」；進而開發為「**覺知(或知曉)**」。

2.3. 本單元第二小節的功課，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**」；以心念現前的方式，進而「**覺知(或知曉)**」，此之謂「**心念現前覺知(或知曉)**」。

三、呼吸調御：

3.1. 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。

3.2. 其次，將呼吸調控為適度的、順暢的深、長、細、慢。

3.3. 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」、「心念現前覺察且覺知入出息」的核心的操作要務。

四、接著，以心念現前的方式，「覺察」乃至「覺知(或知曉)」氣息的人出：

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

¹ *sammā* (adv. rightly, properly, thoroughly) + *aññā* (ā + √ñā; f. cognition, knowledge) ⇒ *samma-d-aññā* ⇒ *sammadaññā* (f.). *sammā* 由於之後加上以短母音 *a*-開頭的字 *aññā*，成為 *samma*，而為了發音順暢，再加上 *-d-*，因此連音變化為 *sammad-aññā*。

4.1.2. 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。

4.1.3. 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。

4.2. 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*)。

4.3. 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(或知曉)所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

4.4.1. 以心念現前之覺察為能緣；其四類所緣的第一類，即身體；在身體的眾多面相中，優先上場的，即身體之入出息；此即構成入出息念(*ānāpāna-smṛti* (Skt.); *ānāpāna-sati* (Pāli); 阿那般那念、安般念): 心念現前覺察入出息。

4.4.2. 本單元第三小節的功課，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」；以心念現前的方式，進而「覺知(或知曉)」氣息的入出，此之謂「心念現前覺知(或知曉)入出息」。

4.4.3. 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。

五、入出息念之駕輕就熟的優化導向：

5.1. 覺察與呼吸並行地放鬆：

5.1.1. 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。

5.1.2. 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。

5.1.3. 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。

5.1.4. 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。

5.1.5. 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。

5.1.6. 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(或知曉)入出息，讓如此的練習可進展、可升級。

5.2. 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。

5.2.1. 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。

5.2.2. 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。

5.2.3. 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。

六、回顧禪修導向的呼吸調御：

6.1. 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。

6.2. 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。

6.3. 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覺知(或知曉)。

6.4. 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。

七、展望禪修導向的呼吸調御：

7.1. 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。

7.2. 所謂禪修導向，有二大方向。一者，導向止息禪修(śamatha-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。

.....