

入出息念修法要領

帕奧禪師 開示
弟子們 整理

弘扬正法，惠益众生
增上戒、定、慧三学
免费结缘、助印网站
www.sadhu3.com

南传佛教微信平台



《入出息念修法要领》（简体版）

校对排版：汪远(L2er)、宋燕(真实)、
张子鑫

封面设计：杜沛远

出版日期：2017年4月

特别声明：本书为内部资料，免费赠阅。
不得以任何商业方式流通本
书。欢迎翻印，但请勿擅自
更改或增删任何内容。

目录

序.....	i
入出息念入门.....	1
入出息念修法管窥——修法篇.....	9
一、前行.....	9
二、正行.....	14
三、助行.....	29
禅修基本须知.....	37
入出息念修法要点.....	37
数息法一.....	40
数息法二.....	41
入出息念的次第.....	42
平衡五根.....	45
平衡七觉支.....	47
慎防五盖(五种障碍).....	48
对治散乱的方法.....	48
对治昏沉的方法.....	49
小参须知.....	49
持恒于圣洁的追求.....	51

序

“入出息念”巴利语为‘Ānāpānassati’，有人以音义合译为“安那般那念”，或简称为“安般念”，也有人意译为“入出息念”，也就是保持正念专注于呼吸的修行法门。其中巴利语的‘āna’是指‘assāsa’，意为吸气或入息；‘pāna’是指‘passāsa’，意为呼气或出息。

这本《入出息念修法要领》有四个部分：第一部分是“入出息念入门”；第二部分是“入出息念修法管窥——修法篇”；第三部分是“禅修基本须知”；第四部分是帕奥禅师在《去尘除垢》中的劝勉——“持恒于圣洁的追求”。

“入出息念入门”是取自帕奥禅师所开示的《正念之道》，这篇可说是帕奥禅师教导入出息念的法要。

“入出息念修法管窥——修法篇”是台湾的德雄尊者所整理的。德雄尊者从1997年底到2005年间亲近帕奥禅师多年，也是当时帕奥禅师重要的翻译，除了禅修指导的华语口译外，他也翻译了帕奥禅师的《如实知见》和《转正法轮》，而《菩提资粮》和《正念之道》他也翻译了一半的份量。“入出息念修法管窥”原本有“引述篇”、“修法篇”

及“实例篇”，为了实用及精简的需要，本书我们只收录了“修法篇”。

“禅修基本须知”是 1998 年至 2000 年帕奥禅师莅临台湾指导禅修营期间，弟子们根据禅师所教导的内容加以整理的禅修要领。

“持恒于圣洁的追求”是帕奥禅师在《去尘除垢》中鼓励禅修者勇往直前、不要轻言放弃禅修的劝勉语。为了精简的需要，在此我们只是节录其中内容。附上这篇的目的，是希望禅修者拥有正确的禅修态度，了解事实，这样才不会在努力地禅修之后，见到其他法友禅修有成绩，自己却禅修毫无进展而灰心丧志，希望大家能提起心志，不断地朝解脱生死轮回之苦的目标而努力！

前三篇入出息念的修习方法，是个人过去常用来讲解修习入出息念的教材，台中的黄慧提居士阅读后自认受益良多，建议付梓小册子来与大家结缘。

希望佛友们阅读了这本小册子后，能身体力行，以正确的方法来修习入出息念，以免修错而走岔路浪费时间！

祝大家修行顺利、成功！

Santagavesaka Bhikkhu 觅寂比丘

于台湾·台中大坑 寂静精舍

2016 年 2 月 17 日

入出息念入门

帕奥禅师 开示¹

今天我要为大家介绍修行入出息念²以培育定力的基本原则。

佛教的禅修方法有两大类，即止禅与观禅。止禅是培育定力的修行法；观禅是培育智慧的修行法。在这两种方法当中，止禅是观禅的重要基础，因此佛陀在《谛相应》(Saccasamyuttaṃ)里说道：“Samādhim, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.”——“诸比丘，你们应当培育定力。诸比丘，有定力的比丘能如实地了知诸法。”所以我们鼓励初学者先修行止禅，培育深厚的定力，然后修行观禅，照见诸法实相。

在止禅的四十种方法当中，我们通常教导初学者先修行入出息念，因为多数人能借着修行此法门成功地培育定力。

¹ 本文取自 帕奥禅师所开示的《正念之道》。

² 入出息念：保持正念专注于呼吸的修行方法。

佛陀在《相应部》(Samyuttanikāya)里建议弟子们修行入出息念，他说：“诸比丘，透过培育与数数修行入出息念所产生的定力是宁静且殊胜的，它是精纯不杂的安乐住处，能在邪恶不善念头一生起时就立刻将它们消灭与平息。”《清净道论》则说：“在一切诸佛、某些辟支佛及声闻弟子借以获得成就与当下乐住的基本业处中，入出息念是最主要的。”因此大家应当对这个法门深具信心并且以至诚恭敬的心来修行。

接着我要介绍修行入出息念的基本要点。

第一点：身体坐正，保持自然，全身放松

你可以选用自己喜欢的坐姿。如果盘腿有困难的话就不需要盘腿；你可以将两腿并排平放在地上，而不必将一腿压在另一腿上。使用适当高度的坐垫可以让你坐得更舒服而且更容易保持上身正直。

接着从头到脚一部分一部分地放松全身，不要让身体有绷紧的现象。如果发现任何部位绷紧，就借着放松与保持自然来将它舒解。若没有充分放松，在你坐久之后绷紧的部位会造成疼痛或不适，因此在每一次开始静坐时务必先将全身放松。

第二点：放下万缘，保持平静安详的心

你应当思惟一切缘起的事物都是无常的，它们不会顺从你的意愿，而只会依照它们自己的过程进行，因此执着它们是没有用的。理智的作法是在禅修时暂时把它们放下。

每当杂念生起时，你可以提醒自己现在是抛开一切忧虑的时刻，而保持心只专注于禅修的目标——呼吸。如果突然想起某件非常重要的事情，而且认为必须仔细地思考一番，你也不应在禅修时那么做。你可以将它记录在随身携带的记事本里，然后将它抛在一边，继续专心禅修。

如果真心想成就入出息念，就必须将一切杂务放下。有些禅修者想要培育定力，但却又不能放下对世俗事的执着，结果他们的心变得非常散乱，时常在呼吸与世俗事之间来回奔走。即使他们努力要使心平静下来，却都无法办到，原因就只是他们不能放下对其他目标的执着。这种执着是禅修进展的一大障碍，所以你应当立下坚定的决心，在禅修期间暂时抛开世间的万缘，以平静安详的心来修行。

第三点：借着不断的练习来熟悉呼吸

在你确定全身已经放松，内心无忧无虑之后，就将你的心安置在呼吸与鼻孔外面皮肤接触的地方，也就是在鼻孔与上唇之间的区域。试着了知这个区域里的呼吸。当你

能在此区域里的任何地方发现呼吸时，就让心一直知道那里的呼吸。应当像旁观者一样，以客观的态度来觉知自然的呼吸，不要去控制或改变它，因为那样会导致呼吸辛苦、胸口发闷。

让你的心觉知正在通过上述部位的呼吸，而不随着呼吸进入体内或出去体外。《清净道论》(Visuddhimagga)讲述一则守门人的譬喻：守门人不会去注意已经走入城里或走出城外的人，而只检查正在通过城门的人。同样地，接触部位好比是城门，禅修者不应注意已经进入体内或出去体外的呼吸，而应注意正在经过接触部位的呼吸(气息)。

另一件应当注意的事情是：应当专注于呼吸的本身，而不要注意呼吸里四界(四大)的特相。意思是不要去注意呼吸(气息)的硬、粗、重、软、滑、轻(地界的特相)、流动、粘结(水界的特相)、热、冷(火界的特相)、支持、推动(风界的特相)。如果去注意其中的任何一种，其余的特相也会变得愈来愈明显，因而会干扰你的定力。你应当做的只是以整体的概念单纯地觉知呼吸本身。

有些禅修者不能觉察自己的呼吸，因为他们的呼吸很微细，而他们还不习惯于觉知微细的呼吸。他们应当以冷静与警觉的心，将心保持在上述呼吸出现的部位，并且了

解自己还在呼吸。只是保持知道自己还在呼吸就够了，不要故意使呼吸变得明显。在这个时候，保持清明的正念是很重要的。只要保持警觉心与耐心，渐渐地他们就能觉察微细的呼吸。若能习惯于觉知微细的呼吸，这对培育深厚的定力有很大的帮助。

你应当依循中道，也就是以适度的精进来修行。精进力不要用得过度，因为那会造成很多困扰，如绷紧、头痛、眼睛疲劳等等；精进力也不要用得不足，因为那会使你落入白日梦或打瞌睡。因此应当付出适度的精进力，让自己能够持续地知道呼吸就够了。

当你内心生起妄想时，不要去理会妄想，而要将心引导回来注意呼吸。对妄想或对你自己生气都是无济于事的，只会使你的心更加掉举。然而借着不理睬妄想，你就能使自己渐渐疏远妄想；借着经常觉知呼吸，就能使自己渐渐熟悉呼吸。这就是处理妄想的正确方法。

如果你的心经常妄想纷飞，你可以在觉知呼吸的同时在心中默念：“吸，呼；吸，呼……”，借此帮助心安住于呼吸。或者用数息的方法：在五到十之间选择一个数目，然后固定地从一数到那个数目。例如你选择数到八的话，则可以在吸气时心中默念“吸”，呼气时心中默念“呼”，呼

气的末端心中默数“一”。同样地，在第二次呼气的末端心中默数“二”……如此从一数到八，然后再从一数到八，一再地重复。如此数息时，注意力仍然放在呼吸，而不是放在数字，因为数字只是帮助你将心安住于呼吸的工具而已。应当持续地数息，直到你的心平静稳定为止，然后可以停止数息，而单纯地只觉知呼吸。

第四点：专注于呼吸

当你能持续不断地觉知呼吸十五到二十分钟时，那表示你已经相当熟悉呼吸了，就可以将注意力的焦点集中于呼吸。在上一个要点里，在觉知呼吸的同时你也知道接触部位；而在这一个要点里，你试着将心的注意范围缩小到只集中于呼吸本身而已，如此做能使你的心愈来愈专注。

第五点：专注于每一刻的呼吸(全息)

当你能持续不断地专注于呼吸，时间达到三十分钟以上时，那样的定力已经相当好，你可以专注于呼吸的全息。意思就是当每一次呼吸从头到尾(开始、中间、结尾)的气息经过时，你都在接触部位毫无遗漏地专注到它们。如此专注于每一刻的呼吸，你的定力将会愈来愈强、愈来愈深，因为没有空隙让你的心去想其他的事情。

你会知道有时呼吸长，有时呼吸短。这里的长短是指时间的长度，而不是指距离。当呼吸慢时，呼吸的时间就长；当呼吸快时，呼吸的时间就短。然而不应故意使呼吸变长或变短，应当保持自然的呼吸。无论呼吸长或短，你都应当专注于全息。

若能以坚忍不拔的毅力如此修行，定力就会愈来愈稳定。如果能在每一次静坐时都持续地专注于呼吸一小时以上，每天至少五次静坐，如此持续至少三天，不久你会发现呼吸转变成禅相³ (nimitta)，那时就能进到更上一层的境界。

以上所说的是修行入出息念的基本要点，大家应当熟记每一个要点，并且切实地奉行。无论身体处在那一种姿势，都应当如此修行。在每一次静坐结束时仍然要继续修行，不要间断。意思是当你睁开眼睛、松开双腿、站起来时都要继续觉知呼吸；日常活动中行、住、坐、卧等任何时候也都要持续地觉知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目标，让修行间断的时间愈来愈少，乃至最后能够持续地修行，几乎没有间断。从清晨一醒来开始，到晚间睡着为止，这中间的时间里都应当如此精勤不懈地修行。若能如此精进，你就很可能在这次

³ 禅相：修行禅定时内心专注的目标。

禅修营期间达到安止定(即禅那)，这就是为什么佛陀说入出息念应当被培育与数数修行的理由。

除了向指导老师报告及绝对必要的时候之外，大家应当止语，尤其是在卧室里面。举办这样的禅修营不是容易的事情，主办者和协助者很辛劳地安排一切所需，让大家能专心禅修。施主们供养各种所需物品，乃是基于希望大家修行成功及与大家分享功德的善愿。各种理由都显示大家应当精勤地修行。

然而不要期待样样都十全十美。大家应当珍惜现有的每一项方便设施，而忍耐任何不方便之处。不要有所抱怨，而要时时刻刻将心安住于你的呼吸。请大家现在就开始做。

祝大家修行成功。

入出息念修法管窥——修法篇

德雄尊者 整理

一、前行

第一节 调身

1-1 坐姿

静坐时宜采取舒适持久的坐姿。佛陀在经中提到“**盘腿而坐**”，这是最适合禅修的姿势。然而，对于盘坐觉得困难的人，可以坐在椅子上禅修。盘坐的人也不必一定单盘腿或双盘腿坐，可以将两脚前后分开，并排平放，互相不压迫。盘坐时最好坐在适宜高度的坐垫上，如此腰部容易自然挺直，不需费力。可随自己舒适而调整坐垫高度，一般人用的大约五至十公分高。为了保持身体姿势平衡，两脚的位置宜适时互相调换，例如一次静坐时左脚在前，右脚在后，下一次静坐时换成右脚在前，左脚在后。

佛陀在经中提到“**保持身体正直**”，无论坐在什么地

方、采取哪一种坐姿，静坐时都必须保持上身自然正直，既不要过度挺直，也不要弯腰驼背。一坐下来时可以稍微弯背与挺直几次，试看保持在哪一个位置最自然，不需费力又能使背部平正。两肩平正，自然下垂，不倾向任何一边。头颈部也应保持平正，不要低头、昂头、偏头或转头。

1-2 放松与自然

调整好坐姿之后，先将心情放松，然后放松身体。放松心情的要领是无所求、无所期待，不要想着现在要静坐，而要想着现在要让身心充分休息。将一切杂事都放在一边，让心保持悠闲自在，犹如徜徉在山林幽谷之间，没有任何牵挂。在经中，佛陀教导入出息念的修行法时，每次都先提到“比丘前往森林，前往树下，前往空闲处”这段话，这显示闲静的场所适合修行入出息念。能有那样的闲静地方当然是最好，不然的话，也可以设想自己正处在那样的大自然闲静处——森林、树下、空闲处，感受这种想法所带来的悠闲与安宁。如此有助于保持心情放松与自然。

放松身体的要领是：先将心的注意力放在头皮上，将头皮放松；然后放在额头处，将额头放松；然后将两眉与眉间放松，当眉头放松时，全身会自然放松；然后逐一地放松鼻子、脸颊、嘴部；然后将颈部放松，两侧肩膀放松，

右侧上臂至手指逐段地放松，左侧上臂至手指逐段地放松，胸部放松，背部放松，腹部放松，腰部放松，臀部放松，右侧大腿至脚趾逐段地放松，左侧大腿至脚趾逐段地放松；然后将全身同时放松。

在上述放松的过程中，心情的放松是前提，心情放松时，身体自然容易放松。然而，无论是放松心情或放松身体，都不要事先期待要放松到什么程度，也不要和之前所达到的放松程度作比较。只要是没有故意去绷紧身体即可，照着现在能放松几分就满意于几分，这样才符合当下身心的自然状况。身心的状况刹那刹那间都在改变，想要身心时时都维持在一定标准的要求不但不合理，而且不可能，只会徒增困扰而已。在放松身心的同时，应当保持自然，能做到一分就满足于一分，丝毫不强求，这样才能达到最理想的效果。

1-3 忘却身体

轻轻闭上眼睛，想象身体浮在虚空中，四周都是空的，没有一切生物，没有建筑物，没有大地。感受身体犹如气泡一般，只有外面一层薄薄的皮，里面都是空的。然后感受到外面的一层皮也消失了，变成空无一物，身体不见了，忘掉身体。如此，在静坐的整个过程中，完全不去在意身

体，保持身体不动，眼睛不睁开。

第二节 调心

2-1 收心

将心的感觉放在心脏的位置，告诉自己无论静坐前在做什么、说什么，希望那一切的心思都自动收回心里来。如此想了之后，只需继续将心的感受保持在心脏的部分，静静地觉知。或许有人能感受到心回到心脏来，但那并不是过去已灭的心真的能回来，而是经过这番自我暗示之后，现在的心不再倾向于向外去攀缘刚才的事情，感觉起来似乎是心回到心脏来了。

如此静静地保持觉知一会儿，有一分感受就是一分，没有任何感受也无妨，只要让自己知道不再去在意刚才的一切事情即可。

2-2 生起喜悦

《清净道论》指示禅修者开始静坐时先借着忆念三宝的德质而生起喜悦。根据《阿毗达摩》，与善心相应的悦受能增强相应名法，亦即增强心力。充满喜悦与活力的心有助于禅修进展。

在此介绍“佛随念”的基础修法。先让心轻轻地感受在心脏的地方，保持平静。然后以那样的心回忆曾见过的一尊佛像，将他当作是真正的佛陀，然后以了解“佛陀”德质的心默念：“佛陀……佛陀……”。“佛陀”是独自以大智慧觉悟真理之后，以大悲心教导众生也证悟真理的人。默念“佛陀”的时候保持了解佛陀的这项伟大的德质。每忆念一次“佛陀”之后，就让心自然地继续缘取这项德质。

正如马自己有能力可以跑，马车夫只须指出方向，鞭策马一下，马就能自动地继续朝着那方向跑。马车夫只须旁观着马跑，不须要一再不断地鞭策。只有当马渐渐跑慢下来时，马车夫才须要再鞭策它一下，然后旁观它自动地继续跑。同样道理，心自己有能力可以缘取目标，禅修者只须指出方向，鞭策心一下，例如默念“佛陀”一次，心就能自动地继续忆念佛陀这项德质。禅修者只须旁观着心忆念，不须要一再不断地默念“佛陀”。只有当心的忆念渐渐弱下来时，禅修者才须要再默念一次“佛陀”，然后旁观心自动地继续忆念。

如此忆念佛陀的德质时，渐渐地，心中的佛像会消失，内心只注意着“佛陀”这项德质，这是正确的现象，应当继续如此忆念下去。忆念之时很重要的一点是要如实，意即：当下能忆念到一分就算一分，能忆念到两分就算两分，丝

毫没有强求与期盼。如此心就能很自在，喜悦也比较容易生起。然而，无论是否有喜悦生起，也无论喜悦能保持多久，心都只是平静地继续忆念佛陀，不在意得失。尝试如此体验佛随念，时间久暂可以自己决定，一般可以修习二分钟乃至十分钟。

二、正行

第三节 基础三部曲

无论修行哪一种法门，下列这三项都是很重要的基础条件。在此谨就修行入出息念时的运用方法作介绍，修行其他法门时的方法可以同理类推。

3-1 用心不用脑

根据《阿毗达摩》，禅修时的心依靠心脏里的色法而生起，因此禅修时是用心而不用脑。用单纯的方法来分别：心是脑的主宰，脑只是心用来思考、推理、想象的工具而已。禅修时是直接用心如实地体验，不需要透过脑来思考、推理与想象。如果禅修者懂得用心而不用脑来禅修，那么他就是在起步时已掌握了正确的方向，正如挖宝的人挖对了洞一样。

佛陀在《相应部·小品·入出息念相应·灯喻经》⁴中说：“专心依入出息念三摩地而住时，身体与眼睛都不疲劳。”要做到这一点就必须用心而不用脑，因为长期用脑修行入出息念的人常见的问题就是头部胀、痛、硬、紧、压迫，眼睛酸痛，颈部与肩膀绷紧、酸痛。用心来修行入出息念的人不会有这些困扰。

并非每个人都能轻易地区别用心与用脑的不同，因此细心与耐心地体验与尝试是很重要的。用心与用脑的一项重要差别是：用脑禅修时，一开始就可以将所注意的目标知道得很清楚，目标呈现得很明显，但是会感到心比较浮动，而且注意久了之后，头部会感到不舒服。用心禅修时，一开始只能大概地知道所注意的目标，目标往往不会马上呈现得很明显，而是必须经过一段时间才会慢慢清晰起来。保持用心禅修会使禅修者感到心里很扎实、很舒适，即使禅修了很久的时间，头部也不会有不舒服的感觉。初学者可以依照这些现象来尝试体会用心与用脑的差别。

实际练习的方法是：禅修者从静坐一开始就将心注意在心脏的部位，感受每一念心都从心脏的部位生起。从最初前行的调身、调心的每一步骤都试着用心脏部位生起的

⁴ Saṃyuttanikāya, Mahāvaggapāli, Ānāpānasamyutta, Padīpopamasuttaṃ.

心轻轻地觉知。如此觉知时的原则前面已说过，那就是“如实”：能觉知一分就是一分，能觉知两分就是两分，只是如实，没有任何期待与要求。这种如实觉知当下状况的念就是最佳的正念，也是练习用心禅修的基础。

3-2 适度的精进(三项要领)

从佛陀本身证悟之前的修行方法，以及证悟之后教导弟子的方法来看，佛陀一向赞叹适度的精进。禅修者如果能把握三项要领，就能做到适度的精进。这三项要领如下：

第一项要领——平静

静坐的最基本原则就是要平静，心不平静就谈不上静坐。佛陀开示说：“身平静的人住于快乐；快乐的人心能专一”⁵，因此保持心情平静既是修行止禅培育定力的先决条件，也是修行观禅的重要基础。在静坐的整个过程中，无论正念是否保持得久、妄念是否发生得多，心情都不应该受到影响，只应该继续保持平静。

在实际禅修当中，接续前述的佛随念之后，将注意力

⁵ 见《相应部·六处相应·放逸住者经》(Saṃyuttanikāya, saḷāyatana-saṃyuttaṃ, pamāḍavihārīsuttaṃ)，其中的“身”是指名身，也就是精神或心理现象。因此这里的“身平静”意即心情平静。亦参见本书前面“引述篇”所引《中部·后五十经·入出息念经》的引文。

放在心脏部位，平静地感受心由心脏部位生起。让那样生起的心平静地保持觉知，无论当下有什么身心现象发生，都只是静静地知道就好。当没有任何特殊的身心现象生起时，就轻轻地觉知当下平静的状态。继续保持那样的平静的觉知一段时间。当心能如此保持平静时，精进就没有太过强。

第二项要领——觉知

这里所说的“觉知”特别指“觉知呼吸”。佛陀在谈到入出息念的每一部经里几乎都提到：“他只是保持正念地吸气，只是保持正念地呼气。”意思是应当保持单纯的正念，觉知呼吸。

接续上文，禅修者的心继续保持平静一段时间之后，就会自然而然地知道呼吸，那时就让心照着那样继续知道呼吸。那样的觉知是自然的觉知，没有丝毫勉强。当心能如此保持觉知呼吸时，精进就没有太过弱。

如此觉知呼吸时禅修者会知道：有时吸气比较明显，呼气比较不明显；有时呼气比较明显，吸气比较不明显；有时吸气与呼气都明显；有时吸气与呼气都不明显。无论呼吸呈现出什么情况，都只须照着所呈现的样子如实地知道它就好，不要加以评判或控制。

如此觉知时，禅修者的心不会跟随呼吸跑入身体内，也不会跟随它跑到身体外，只会在觉察到呼吸的当处知道它。如此就不需要去注意呼吸与皮肤接触的触点，因为需要谈到触点的目的只是为了避免心随着呼吸跑进与跑出。由于同时知道呼吸与触点的心是比较不专一的，所以当心不随着呼吸跑时，不去在意触点而只觉知呼吸，如此能使心更平静与专一。

第三项要领——自然

这里所说的“自然”是指“自然的呼吸”。保持平静的心觉知呼吸时，应当照着当下呼吸本来的样子去觉知它，不要有任何控制。呼吸不明显时，应当照着不明显的样子觉知它，不要感到不满意，也不要企图使呼吸变得明显。有一分清楚就觉知一分，有两分清楚就觉知两分，如此呼吸就会自然。呼吸自然时，身心才会自在。

身体会照着需要而自动调整呼吸，如果禅修者控制呼吸的话，由于不符合身体的正常需要，因此久了之后会造成身体的种种不适，乃至出现病态。保持自然的呼吸不但符合禅修的原则，而且符合健康的原则。

自然的呼吸往往是千变万化的，因为身体状态时时在变，所以对呼吸的需求量也时时不同。当禅修者以平静的

心觉知自然的呼吸时，不必在意呼吸如何改变，只须轻轻地知道呼吸即可。任由呼吸的形态如何千变万化，禅修者都知道那就是呼吸，保持这样的正念就够了。如果能留意只是保持“轻轻的”觉知，通常呼吸就会自然，觉知呼吸时也会感到身心自在、舒服。

当禅修者懂得觉知自然的呼吸时，可以不需要用数息法，因为数息法比较容易使心变粗、变得不安定，比较费力，同时也容易不知不觉地控制呼吸，使呼吸不自然。万一觉得必须用数息法，那么最好只用短时间，心比较收摄时就改用随息法，单纯地觉知自然的呼吸。

五根与七觉支的平衡

当禅修者把握上述三项要领，以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸时，当下的精进就是适度的精进，当下的正念就是最佳的正念。这时禅修者已经做到五根与七觉支的平衡。

先就五根的平衡来说：禅修者对禅修方法与对自己有充分的信心，才能如此善用，这种信心是“信根”；必须运用充分的理智才能如此掌握这三项要领，这种理智是“慧根”，如此禅修者的信根与慧根达到平衡。必须付出适当的精进，才能继续保持觉知自然的呼吸，这种精进是“精进

根”；持续保持对呼吸的正念时，定力会渐渐加深，这种定力是“定根”，如此禅修者的精进根与定根达到平衡。让心不偏离这三项原则的正念就是“念根”，正由于这种念根强而有力，才能继续保持其他两对根的平衡与茁壮。

再就七觉支的平衡来说：“念觉支”即是上文所说的“念根”，它使心不偏离三项原则，借此来平衡以下的两对觉支。

“择法觉支”是心了知呼吸，这与上文的“慧根”是同义词。“精进觉支”即是“精进根”，它策使心保持觉知呼吸。“喜觉支”是对呼吸的喜悦，它可以有轻重程度的不同。一般而言，当择法觉支与精进觉支持续作用时，喜觉支经常伴随着生起，只是其明显的程度未必都能令禅修者觉察到它的存在而已。当禅修者持续地觉知呼吸时，这三项觉支就会愈来愈强而有力。

“轻安觉支”就是心情保持平静，这能使身心保持舒适地觉知呼吸。“定觉支”就是心专一于呼吸，不去在意其他的任何目标。“舍觉支”就是心平衡不偏差的状态，既不偏于兴奋，也不偏于沮丧；既不执取呼吸，也不排斥妄念。当禅修者的心保持平静，呼吸保持自然时，这三项觉支就会愈来愈强。

如此，当禅修者既能觉知呼吸，也能保持心平静与呼

吸自然时，以上两对觉支就保持平衡。然而，有时禅修者会由于热衷于觉知呼吸而使心不平静，呼吸不自然，这时择法、精进、喜这三觉支太过强，轻安、定、舍这三觉支太过弱。平衡它们的方法是将太强的欲求完全放下，以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸，如此七觉支又能达到平衡。

有时禅修者会由于禅修时太安稳舒适而使心对呼吸的觉知变弱，这时轻安、定、舍这三觉支太过强，择法、精进、喜这三觉支太过弱。平衡它们的方法是提起对呼吸的兴趣，保持对呼吸的觉知，然后让心平静地继续觉知自然的呼吸，如此七觉支又能恢复平衡。如此，在修习入出息念时经常保持七觉支的平衡与茁壮，禅修者渐渐就能体会佛陀在《入出息念经》中所说的“**修习与多作入出息念能圆满四念处；修习与多作四念处能圆满七觉支**”。

七觉支的平衡能保持得愈久时，正念就会持续得愈久，禅修也进展得愈好。七觉支平衡的保持正是禅修功力的所在，而加强这种功力的方法就是经常练习掌握上述那三项要领。三项要领的掌握愈善巧与熟练，禅修就愈进步。

3-3 正确地对待妄念

上面所说对待呼吸的三项要领是非常重要的，然而，对待妄念(杂念)的正确态度与作法也同样重要。如果不懂

得如何正确地对待妄念，那么上述的三项要领也无法继续掌握下去。

对待妄念的正确态度是：了解有妄念生起是很正常的事情，不会因为妄念而心感不满，而能继续保持平静的心。唯有证得四果阿罗汉的人才能完全根除妄念(掉举)，除了阿罗汉以外，即使证得三果阿那含的圣者都还会有妄念生起。因此，对付妄念的第一步就是能接受，禅修时有许多妄念生起是自然的现象，不需为此而大惊小怪。

佛陀在《增支部·一法集·除盖品》⁶中说：“对于心不寂静的人，未生的掉举与追悔会生起，已生的掉举与追悔会增多与增强。”由此可以了解，妄念的根源是不平静的心。妄念没有脚，不会自己来，而是由于禅修者的心不够平静，去注意妄念的目标，才会生起妄念。

同样在《除盖品》中，佛陀说：“对于心寂静的人，未生的掉举与追悔不会生起，已生的掉举与追悔会弃除。”因此，对待妄念的正确作法是：保持平静的心，不在意妄念，只是将心的注意力转移回来，继续以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸。

当禅修者持续累积静坐的经验之后，往往会发现在不

⁶ Aṅuttaranikāya, Ekakanipāta, Nīvaṇappahānavaggo.

同的静坐时间里，妄念出现的次数也不同：当心平静时，妄念比较少；当心不平静时，妄念比较多。然而，无论妄念出现得多或少，都应当不去理会妄念，以平静的态度继续禅修，能保持几分正念就算几分，毫不强求。心是无常的，在一天当中，心力强度经常在变，有高潮时，也有低潮时。心力强时，禅修的状况就比较好，妄念比较少；心力弱时，禅修的状况就比较差，妄念比较多。这是自然的现象。禅修者能做的，只是顺乎当下自然的状况，善用上述三项要领，不因妄念的多寡而受影响。如此，无论在心力强时或弱时，都在累积禅修的波罗蜜，禅修都在进步之中。

3-4 觉知呼吸的细节

知道呼吸时间的长短

佛陀在经中说：“吸气长时，他知道：‘我吸气长’；呼气长时，他知道：‘我呼气长’；吸气短时，他知道：‘我吸气短’；呼气短时，他知道：‘我呼气短’。”⁷

当禅修者掌握上述的要领，以平静的心轻轻地觉知自然的呼吸时，最初只是知道呼气与吸气的基础状态而已。

⁷ 见前文“引述篇”中的《中部·后五十经·入出息念经》。

日积月累之后，当禅修者觉知呼吸的正念自然地持续得愈来愈长，对呼吸的觉知也自然变得敏锐时，禅修者往往很容易能知道呼吸所用时间的长短：有时呼气的时间长、吸气的时间短；有时呼气的时间短、吸气的时间长，有时两者的时间都长；有时两者的时间都短。这时就让心自然地保持那样的觉知，如此正念可以持续得更好。

在这个阶段，禅修者不应对自己的进步产生任何执着，更不应急于速进，否则往往会“欲速不达”，将禅修的要领与步调搞乱，也将自己的心态搞糟了，禅修的状况不但不能持续进步，反而退步。

因此，觉知呼吸的长短时必须保持自然，轻轻地觉知。如果为了清楚地觉知而付出太多的精进，则很可能会不自觉地控制呼吸。如此，尽管能将呼吸的长短知道得很清楚，但是却使心失去了平衡，花费过多的心力，因而使心趋向于不平静，时间久了身体也很容易感到疲乏与不舒服。因此，如果发现在觉知呼吸长短时身心感到不自然，那么就不应继续那样地觉知，而应当单纯地只觉知呼气与吸气的基礎状态。

知道呼吸的整个过程(全息)

佛陀在经中说：“他学习：‘我将体验全身而吸气’；他

学习：‘我将体验全身而呼气’。⁸”在《入出息念经》稍后的部分，佛陀解释说这里所谓的“身”是指“呼吸”。因此，这里的“体验全身”是指体验呼吸的全体，或者说体验呼吸整个过程的气息，亦即：觉知呼气与吸气时从开始到结尾每一时刻的气息。

随着要领掌握的熟练及经验的累积，禅修者对呼吸的觉知能够更加敏锐。达到某个阶段时，禅修者自然会觉知呼吸的整个过程，即：一开始呼气时就知道那时的气息；呼气当中的每一刹那也都知道当下的气息；呼气到结尾时也知道那时的气息。吸气时的情况也是同样，这是觉知呼吸的全息。

在这阶段，对全息的体验往往是渐进的：有时只能觉知开始时的气息，中间与结尾的气息显得不清楚；有时只能觉知中间的气息，开始与结尾的气息显得不清楚；有时只能觉知结尾的气息，开始与中间的气息显得不清楚；有时则能觉知其中两个时段的气息；有时则能觉知开始、中间与结尾所有时段的气息(全息)。无论是上述的哪一种情况发生，应当照着当下能觉知的状态继续觉知下去，不应

⁸ 同上，见《入出息念经》。Sabbakāya(全身)亦可译为“一切身”，意即：呼气与吸气时，从开始到结尾一切时候的气息。

做任何改变或控制。让正念的培育与心的成长循着自然的过程进行，正如种树之后让树自然地成长一般，随着正念的茁壮，对全息的觉知会自然地愈来愈全面，这样才是正确的禅修态度与作法。

在这个阶段应注意的事项也和上一个阶段一样，乃至后面的每一个阶段也都是同样道理，那就是避免急着要加速进展(躁进)。一着急就会使心绷紧，心绷紧会造成身体绷紧。当禅修者急着要清楚地觉知全息时，内心会生起轻微的执取(贪爱)，这种执取会使心不自在(绷紧)。如此，即使能将全息知道得很明显，但是心将倾向于不平静、不安定，而且会不自觉地控制呼吸，带来身心的不舒服感受。如果禅修者继续以这种方式觉知全息，最初一两次静坐可能会收到立即的效果，但是接下来的静坐则会由于心的浮动与身心的苦受而渐趋下坡。因此，保持平静的心，轻轻地觉知自然的呼吸才是妥善的方法。随着正念的自然成长，对全息的觉知也会自然愈来愈全面，愈来愈清晰。

知道微细的呼吸

在《入出息念经》中，佛陀接着说：“他学习：‘我将平静身行而吸气’；他学习：‘我将平静身行而呼气’。”这里所谓的“身行”，意思是呼吸的活动状态。“平静身行”是

指使呼吸平静下来。使呼吸平静的办法就是使心平静下来，因为呼吸是由心生出来的色法，呼吸的活动与心的活动息息相关。当心渐趋平静时，呼吸也会渐趋平静。当呼吸平静时，呼吸会显得很微细（微息），不容易觉察，必须以平静与清明的心轻轻地觉知。

在修行入出息念的任何过程中，禅修者都可能遇到呼吸变得微细的情况，而特别是当心变得愈来愈平静时，呼吸也会变得愈来愈微细。无论在哪个阶段，呼吸变得微细都是好现象，但是初学者往往由于不了解或经验不足，容易由于呼吸变得微细，无法继续清楚地被觉知到，因而感到困扰与不满。有些人会企图用力呼吸，以便使呼吸变得明显；有些人会感到心烦意躁，不知所措。因此，微细的呼吸对修行入出息念的人而言，是一项大考验。

其实，呼吸变得微细时正是禅修得到深入进展的转机。这时更应谨守上述的三项要领——以平静的心，轻轻地觉知自然的呼吸。当呼吸变得平静、微细时，心也必须随着保持平静、微细，才能跟得上呼吸进展的步调。禅修者必须先有正确的观念，了解呼吸之所以变得微细的原理，才能在情况发生时保持沉着镇定，既不执取，也不排斥，只是保持平静的心，照着当下微细呼吸的状态继续觉知它。当微细的呼吸显得不清楚时，就照着不清楚的样子知道它。

当呼吸微细到无法觉察时，禅修者感受不到任何呼吸，这时只需了解呼吸其实还是继续在原来的地方进出，没有中断。以平静的心，保持这样的理智与觉知，正念就不会由于觉察不到呼吸而中断。继续保持正念在原本能觉知呼吸的地方，知道呼吸还在那里进出，渐渐地，心会愈趋于平静，而能觉知极端微细的呼吸，这时的心行就是所谓“**平静的心行**”。

禅修者觉知呼吸时，所用的方法不同，觉知微细呼吸的效率也就不同。不少禅修者喜欢借助鼻孔出口处皮肤的触觉来觉知呼吸。然而触觉本身是比较钝的、比较粗的认知工具，远远比不上心的知觉敏锐。当呼吸微细到某个程度时，皮肤的触觉不再能感受到呼吸的存在，那时禅修者就会若有所失，不知如何是好。

解决这个问题的办法是尽早练习单纯依靠心来觉知呼吸，不再依靠触觉。更好的办法是依照本文从开始以来所述的方法做，那就是从一开始就不依赖触觉，纯粹以心觉知呼吸。禅修者习惯于以心觉知呼吸之后，当呼吸变得愈来愈平静与微细时，只要记得保持沉着与镇定，就不难做到使心也平静与微细，随着呼吸的现状而亦步亦趋地时时觉知着微细的呼吸。

佛陀在经上说：“他学习：‘我将平静心行而吸气’；他学习：‘我将平静心行而呼气’。”当“身行”（呼吸的活动状态）变得平静与微细时，如果禅修者的“心行”（心的活动状态）也能随着变得平静与微细，那么禅修者的心就能在刹那刹那间继续觉知微细的呼吸，禅修者的心将能跟随着呼吸而进入愈来愈深入与奥妙的意境。

3-5 排除障碍

由于心的变化太快，加上每个人无始以来所累积的种种烦恼与习气，禅修当中有时会出现一些障碍。了解处理障碍的方法与善加运用才能有效地克服困难，超越障碍，使禅修境界顺利地提升。

三、助行

在《相应部·小品·念处相应·比丘尼住处经》⁹中，佛陀教导说：“当比丘在身之处随观身而住时，由于身的缘故，生起身的躁热或心的疏懒，或者心向外分散，那比丘应当将心导向任何一种能引发自信的相。将心导向任何一种能引发自信的相的人会生起愉快；愉快的人会生起喜

⁹ Saṃyuttanikāya, Mahāvaggapāli, Satipaṭṭhānasamyuttaṃ, Bhikkhunupassayasuttaṃ.

悦；心怀喜悦的人身会平静；身平静的人会感受到快乐；快乐的人心会专一。他如此省察：‘我将心导向(其他相)的目的已经达到了，现在就让我(将心)收回来。’他(将心)收回来，既不去思惟，也不去检查。他知道：‘不思惟也不检查，内在有正念，我感到快乐。’”

这段经文指示禅修者：当修行主要法门(例如入出息念)遇到困难时，可以暂时将心导向有兴趣的其他法门。修习那个法门时能生起愉快、喜悦、平静、快乐、专一。当他的心借着修行其他法门而达到专一之后，就可以将心收回来修行主要法门。如此有助于在主要法门的修习上达到更好的效果。

同样在那部经中，佛陀接着教导不将心导向其他法门，而只是继续专注于主要法门的修行方式。最后佛陀总结说：将心导向其他法门与不将心导向其他法门，这两种方式已经涵盖应该教导给弟子的一切方法了。这两种方式是禅修者排除障碍的重要指引。

关于其他修行法门的运用，佛陀不只在上述这部经谈到而已，在《中部·根本五十经·除寻经》(《中部》第 20 经)¹⁰佛陀也教导说：“当比丘注意某个相时，由于那个相

¹⁰ Majjhimanikāya, Mūlapaṇṇāsa, Vitakkasaṅṭhānasuttaṃ (sutta 20)

的缘故，生起与欲相关、与瞋相关、与痴相关的邪恶不善思惟。那位比丘应该离开那个相而注意与善相关的其他相。当他离开那个相而注意与善相关的其他相时，与欲相关、与瞋相关、与痴相关的邪恶不善思惟会弃除与消失。弃除它们之后，心会向内安定、平静、专一。”

这里所谓的“其他相”是指主要修行法门以外的其他修行法门，它们可以辅助主要的修行法门，所以称为“助行”。

助行之一 —— 修习不净

有时在修习入出息念时，禅修者的心对人、事、物生起强烈执着的妄念，呼吸对他的心已经失去吸引力，即使想要他的心安住在呼吸一小段时间也做不到。那时，他应该暂时离开呼吸，转修有助于弃除执着的三十二身分(身体的三十二个组成部分)，其方法如下：

在这里同样必须注意用心不用脑，以生起于心脏部位的平静的心，轻轻地觉知头顶上的头发。如此觉知时只须大概地知道即可，能知道一分就是一分，知道得不明显也不要紧，尽量只是直接单纯地觉知，不要假借想象。可以整体地觉知所有的头发，或只注意一部分的头发，或扫过各部分的头发，内心留意它为“头发……头发……”。以同

样的方法觉知身毛、指甲、牙齿、皮肤。以上这五个是三十二身分中的第一组。

可以如此一再重复地觉知这五个身分，也可以逐渐增加其他的身分，因此，三十二身分是可以很灵活地以不同方式修行的法门。其他的身分是：

第二组：肌肉、筋腱、骨、骨髓、肾；

第三组：心、肝、肋膜、脾、肺；

第四组：肠、肠间膜、胃中物、粪便、脑；

第五组：胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪；

第六组：泪、皮脂、唾液、鼻涕、关节滑液、尿液。

可以依照自己喜欢的方式修行，觉知当中的几组身分或全部三十二个身分。心在每一身分停留的时间可以自己决定，一般可以是几十秒到两三分钟。转换身分速度的快慢可以产生不同的调心效果，如果能善加运用，则不但对治贪欲有效，对治心散乱(杂念多)与昏沉(昏昏欲睡)也很有效。

以反复转换身分的方法修习一段时间之后，如果觉得心比较平静，可以将心停留在其中一个身分，例如骨骼，内心只是单纯地觉知“骨……骨……”，如此能使心更加稳定。

刚开始觉知三十二身分时，只需单纯地知道各个身分。当渐渐熟练到能了知各别身分不美观、不可爱的本质时，就可以在觉知它们的时候留意它们为“不净……不净……”，如此，正念与定力会更进一步提升。

无论修习三十二身分当中的几种身分，都应当了解，自己的身体只是由这些不净的身分组成的，没有任何真实美丽与清淨的本质存在，不值得贪爱与执取；别人的身体也是一样。大家的身体都已经不值得贪爱与执取了，更何况与这些身体相关联的事情与物品？它们就更不值得贪爱与执取了。如此，执着的心就会渐渐淡化，乃至消失。直到心渐渐平静与稳定之后，才转移心的注意力回来觉知呼吸。

助行之二 —— 修习慈爱

有时在修习入出息念时，愤愤不平的妄念不断地生起，使禅修者无法安心于觉知呼吸。那时，他应该暂时离开呼吸，转修有助于弃除瞋怒的慈爱，其方法如下：

以生起于心脏部位的平静的心，感受自己周遭的一切众生，然后真诚地希望他们快乐，内心作意：“愿一切众生快乐……”。发起这样的善愿之后，就让心自然地继续轻轻觉知这样的善愿，能有一分感受就安于一分。当内心这种

慈爱的感受渐渐弱去时，就再一次作意：“愿一切众生快乐……”，然后让心自然地继续感受这种慈爱的善愿。

慈爱具有强大的威力，能够软化自己与别人顽强与愤怒的心，使心倾向于柔和、宁静、有力，是很好的助行。经常修习慈爱不但有助于排除禅修的障碍，促使心容易得到定力，而且具有保护的作用，可以令禅修者免离危难，可说是一举数得的修行法门。当障碍弃除，心情柔和稳定时，就可以将注意力转移回来觉知呼吸。

助行之三 —— 佛随念

有时，当禅修者感到对禅修方法或对自己能力信心不足时，或者内心感到任何恐惧与不安时，佛随念是很好的助行，能够提升信心，去除恐惧，使内心安稳与宁静。

佛随念的修法在前面第二节的 2-2“生起喜悦”那一段中已经谈过。这是每一次静坐开始时都应修习的方法，只是在这里作为助行时，应当修习更长一些的时间，使心深深地感受到“佛陀”这项德质的殊胜与伟大，使整个心沐浴在这种感受当中。只要把握前面谈过的修行要领，有毅力地一再练习，渐渐就能体验佛随念的强大功效，心会充满喜悦与活力。障碍排除之后，就将心的注意力转移回来觉知呼吸。

助行之四 —— 死随念

有时在禅修当中，懒散与懈怠的妄念不断袭击禅修者，使他感到无力与无心继续修习入出息念。那时，他应该暂时离开呼吸，转修有助于弃除懈怠的死随念，其方法如下：

以生起于心脏部位的平静的心，轻轻地了解自己的生命不可能永远存在，终有一天会死亡的事实，而且死亡随时都可能来临，死亡来临时世间的一切都必须舍弃。以智慧理解了这些事实之后，就在内心反复地作意：“我一定会死……我一定会死……”。渐渐地，内心会生起警惕心，不敢继续懒散。

对于心特别容易懈怠的人，只是忆念自己必定会死亡的事实未必能有效地激发警惕心。这时应当回忆过去曾经听过或见过的一些无常的事件，包括种种天灾人祸。最好的例子是自己认识的人突然之间遭遇不测，丝毫来不及防备就发生了不幸，导致重伤、重病或死亡的事件。回忆之后就以智慧推理到自己身上：自己在无始以来的过去世也曾经造过数不尽的恶业，那些恶业随时都可能成熟而产生不幸的剧烈果报，造成自己不是重伤就是死亡的下场。这些下场是无法预测、无法避免的，唯有现在赶紧保持正念，用心禅修，才能在不幸的遭遇发生时减轻痛苦，甚至能无

忧无惧，坦然自在。以如此的心情修习死随念就能产生激起精进的强大功效。激起警惕心与精进心之后，应当回来以平静的心，轻轻地觉知自然的呼吸，而不应任由心处于过度激进的状态，影响禅修的稳定进展。

禅修基本须知

入出息念修法要点

一、静坐时，以舒适、自然、正直、稳固的姿势坐着（不一定需要盘腿）。

二、先放松身心，自然呼吸。

三、在人中或鼻孔出口处周围选择能感觉呼吸与皮肤接触最明显的“一点”（接触点）。

四、持续地觉知经过接触点上的呼吸。

五、不要跟随气息进入体内或出到体外；只应专注于接触点上的呼吸。

六、行、住、坐、卧都持续如此专注，避免间断。

说明

“舒适”：坐姿舒适则心易专注，不会被身体的不适所扰。因此腿痛时可以换腿（换腿同时应继续保持专注），不应强忍；以修心为重，不在于外表形式上的精进。

“自然”：坐姿应自然，不应勉强；自然才能持久，勉

强不能持久，而且易生病痛。

“正直”：坐姿应正直。头颈正直，下颌微收，背脊端正，两肩平垂，胸部微张，小腹微收。

“稳固”：以最稳固的坐姿静坐，则最能持久。

“不一定需要盘腿”：可依个人的习惯，或盘腿、或两腿分开并排平贴地面、或侧坐等等。

“放松身心”：静坐时若身心紧绷，则心难以平静，修行不易收效，而且易生病痛。

“自然呼吸”：安坐后，最初可以先慢慢做几次深呼吸，然后应保持自然平顺的呼吸，不应加以任何控制。若控制呼吸，则易引生胸部不适等问题。

“人中”：鼻子正下方人中部位上的任何一点都可作为专注呼吸所依靠的接触点。

“鼻孔出口处周围”：接触点也可选在两鼻孔之间的鼻中隔外缘，或一侧鼻孔边缘上的任何一点，或一侧鼻孔，或同时注意两侧鼻孔(的呼吸)。

“接触最明显”：接触点应选在呼吸的感觉最清楚的那一点。既已选定接触点之后，最好每次固定专注于经过该点上的息，不应轻易更换到其他点，如此对定力的培育有

很大的帮助。然而，若选一侧鼻孔边缘的某点为接触点时，专注一段时间之后，可能会因为身体自动更换到对侧鼻孔呼吸，而难以感觉呼吸。此时可更换到对侧鼻孔边缘的某点为接触点，并继续专注经过该点(新接触点)的息。尽管可以如此，仍不应频频更换接触点，守在一个接触点至少应持续三十分钟以上，不得已时才能更换接触点，否则不易培育稳固的定力。

“接触点”：之所以必须将心固定守在一处(接触点)的理由是为了避免心随着呼吸进出。心只专注于经过接触点上的息，而不随着息进出。就好像守城人只专注于经过城门下的过客，而不去注意尚未走到城门，或已经走过城门的人一样。但是，有些人无法守住固定的接触点，或无法感觉任何接触点。对于这样的人而言，只要他们能感觉到呼吸，或能知到呼吸，即已足够；他们只需持续地感觉或知道呼吸本身，不必一定要依靠接触点。

“持续地觉知呼吸”：妄想生起时，不必理会妄想；一觉察到妄想，立即回来专注呼吸。如此不断练习，久修工夫纯熟，妄想自然愈来愈少，定力自然愈来愈持久。

“不要跟随气息进出”：若跟随气息进出，则不易培育稳固的定力。

“行、住、坐、卧持续专注”：持续修行，避免间断，则能迅速培育起稳固的定力。故应止语、放下万缘、止息思虑，则必然日起有功。

数息法一

一、在妄想纷飞，无法专注时用。

二、吸气时默念“吸”，呼气时默念“呼”，呼气末端默数“一”；即一吸一呼默念“吸、呼、一”，然后“吸、呼、二”乃至到“吸、呼、八”为一周期。

三、同样方法，第二息末端默数“二”……至第八息末端默数“八”。

四、周而复始，从一数至八。

五、下定决心，在每一周期从一至八的期间不使心飘散至他处，唯独专注于经过接触点上的息。

六、应专注于呼吸为主，数目为辅，不应单铭记数目而忘失呼吸。

说明

“数息法”：数息的方法有许多种，可随个人的情况而契机选用，不必一定非用哪一种不可。

“妄想纷飞时”：妄想多时，应放宽心情、心平气和(轻

安觉支)；不执着、不计较得失(舍觉支)；一心专注于呼吸(定觉支)。此时可用数息法，以加强专注。

“呼吸时默念”：如此可加强正念，不使心忘失呼吸。然而也可单纯地专注于呼吸，知道吸气，知道呼气，而不默念；只在呼气的末端默数数目。

“专注于呼吸为主”：数息时应以专注于呼吸为主，数目只是辅助的工具而已；若专注于数目，反而忽略呼吸，则是倒本为末，并非正确的修法。

数息法二

一、若用慢数息法仍无法使心专注，可用快数息法。

二、自然呼吸，吸气时专注于息，同时快速默念“一、一、一……”直至吸气结束；呼气时也是同样的道理，快速默念“一、一、一……”直至呼气结束。

三、第二次呼吸则默念“二、二、二……”，……第八次呼吸默念“八、八、八……”。

四、快数息法的目的在于确保心持续专注于气息。若心已渐平静，即可改用慢数息法；心更平静时，即不再数息，而只单纯地专注于气息。

说明

“**快数息法**”：使心更加忙碌，更频繁地牢牢守住呼吸，于是没有机会分心打妄想。

“**一、一、一……**”：根据《清净道论》，也可快速地默数“一、二、三、四、五、六……”直至呼吸尽，数至多少并不重要，数目的多少随着息的长短而变，重要是数数目的当下心持续专注于呼吸。

“**心渐平静**”：心平静下来时，可停止数息，只单纯地专注于呼吸；若心再度浮动，妄想再度增多，则可再度采用数息法。

入出息念的次第

一、正念而吸气，正念而呼气

单纯地专注于息的本身(整体概念)，不应注意气息的个别特征，如：推动、流动、冷、热、支持等，也不应注意息的共同性质：无常、苦、无我。

保持强而有力的正念，平静地专注于每一次呼吸，不理睬一切妄想或外缘。

二、知气息长，知气息短

能专注于呼吸至少半小时之后，可进行此阶段。

继续专注于呼吸，同时也能自然地知道每一呼吸时间的长短。

三、觉知气息的全身

能专注于呼吸，并且知道气息的长短，持续至少一小时以上时，即可进行此阶段。

在接触点上持续地觉知每一呼吸从头到尾的过程。知道每一个气息的开始、中间、结束。心如此持续地专注于呼吸，没有机会分心。

四、静止气息的身行

能专注于每一个气息从头到尾的过程，持续至少一小时以上时，呼吸自然会变得微细，此时只需单纯地专注于那微细的气息。

若气息不变微细，可于静坐前发愿：“愿气息变微细”，然后继续平静地专注于每一气息从头到尾的过程。

进入第四禅时，气息才完全静止。

说明

“入出息念的次第”：初学者应学习这些次第，熟练之后，则可单独采取其中最适合自己的方法，长时间专注。

“气息的整体概念”：气息本身只是一种“概念法”（即世俗观念，世俗人以为有实体的事物），还不是“究竟法”（即分析到究竟不可再分的根本成分）。我们专注气息时应专注气息的整体概念（气息的本身），而不应注意气息的部分特征，如推动、流动、冷等等。

“知气息长短”：呼吸速度慢时，所经历的时间自然长；呼吸速度快时，所经历的时间自然短。我们只是在专注于气息的同时，也知道气息的长短，如此而已，不应默念“吸、呼、长”、“吸、呼、短”……；若要默念，只应默念“吸、呼”、“吸、呼”……。

“气息的全身”：持续觉知每一个气息从头到尾的过程：开始、中间、结束。但不应默念“始、中、末”……；若要默念，也只应默念“吸、呼”、“吸、呼”……。

“没有机会分心”：专注于气息之全身是很有力的修行法，切实履行者可以体验到很强的专注力，因为当中没有让禅修者分心的机会。

“气息变得微细”：不少禅修者在修行相当时间之后，会遇到无法感觉到气息的这种困境。这时其实还有呼吸存在，但因气息变得很微细，而且因禅修者的正念不够强，所以觉察不到气息的存在。若禅修者继续保持心平气和，在之前能觉知气息的那一点平静地等待，则由于其念与慧的力量，他将能再度觉知气息。若能专注于微细的气息，则很容易就进入禅定。

“气息不变微细”：除了静坐前发愿使气息变微细之外，禅修者不应刻意使用其他任何方法以使气息变微细，而应继续保持专注于自然的气息。对初学者而言，粗显的气息容易专注，微细的气息不易专注；但是，专注于粗显的气息很难入禅定，故必须渐渐习惯于专注微细的气息，如此才能顺利提升定力。

平衡五根

一、信：决定的作用——深信修行人出息念能成就禅定。

二、精进：努力的作用——策励精神，保持于呼吸。

三、念：忆持的作用——警觉、令心守住气息，不丢失。

四、定：专注的作用——一心专注于呼吸，不散乱。

五、慧：明了的作用——清楚地知道呼吸。

精进根与定根必须平衡：若精进强而定弱，则心倾向掉举、不安；若定强而精进弱，则心倾向怠惰、昏沉。

信根与慧根必须平衡：若信强而慧弱，则倾向迷信盲从；若慧强而信弱，则倾向空谈评论。

念根愈强愈好，时时保持正念，平衡诸根，不忘业处，则修行易得成就。

说明

“信”：对修行禅定的人而言，坚定的信心非常重要。对入出息念深具信心与兴趣者将不难达到成就。

“精进”：持续保持中道平等的精进（不太强，也不太弱）是成功的要素。

“念”：一天二十四小时当中，除睡眠的时间以外，都应时时提起正念，专注于呼吸。正念持续愈久，定力则愈深。

“定”：深、强、稳固的定力是修行毗婆舍那（观禅）的基础。

“慧”：清楚了知呼吸即已足够。运用太多常识在修行

上，或对修行方法做太多的讨论，都是慧根太过强的现象，反而会影响修行。

“**平衡五根**”：要使五根平衡，我们必须以强而有力的正念与精进清楚地了知呼吸，并且要充满信心地专注于呼吸。

平衡七觉支

- 一、念觉支：忆持呼吸。
- 二、择法觉支：了解呼吸。
- 三、精进觉支：努力觉知呼吸。
- 四、喜觉支：体验呼吸时内心的欢喜。
- 五、轻安觉支：体验呼吸时身心的轻安。
- 六、定觉支：一心专注于呼吸。
- 七、舍觉支：心平等中道、不执着；不兴奋也不沮丧。

掉举散乱时应加强轻安、定、舍觉支，不应加强择法、精进、喜觉支。

昏沉瞌睡时应加强择法、精进、喜觉支，不应加强轻安、定、舍觉支。

慎防五盖(五种障碍)

- 一、贪欲盖：对人、事、物的贪爱、欲望。
- 二、瞋恚盖：对人、事、物的瞋恨、不满。
- 三、昏沉睡眠盖：心力不振、兴趣薄弱、昏沉瞌睡。
- 四、掉举追悔盖：心情扰动不安，或追悔过去。
- 五、疑盖：怀疑、犹豫、多虑，缺乏信心。

五盖当中任何一盖发生时，必须及时觉察，设法对治，提起正念，超越障碍，继续专注修行。

对治散乱的方法

- 一、止语：除了禅修报告外，不与一切人交谈，一心禅修，利己利人。
- 二、止息思虑：不回忆过去，也不计划未来；如此才不会错失现在。
- 三、不理外缘：放下一切挂碍，只取呼吸为心缘念的目标，不纳受其他任何目标。
- 四、持续修行：行、住、坐、卧一切威仪中，时时专注于呼吸。

对治昏沉的方法

- 一、昏沉发生时，可暂时放下目前所修的业处，改专注于其他业处。
- 二、若仍无效，可思惟从前曾经熟记的佛法。
- 三、若仍无效，可完整地背诵曾经熟记的佛法。
- 四、若仍无效，可用力拉扯耳朵，并按摩四肢。
- 五、若仍无效，可站立、或去洗脸、朝不同方向远眺、或仰望星空。
- 六、若仍无效，可做光明想。
- 七、若仍无效，可来回经行(直线行走)。
- 八、若仍无效，可小睡片刻，然后再起来继续修行。

小参须知

由于禅修者人数众多，时间有限，为了提高效率与节省时间，小参时请切实遵守下列规定：

一、进入小参室等候之时即可顶礼禅师；轮到小参时不须再顶礼。小参后宜立即让出空间给下一位禅修者，自己移至一旁不影响他人小参之处，才礼谢禅师。

二、报告时宜把握重点，简明扼要。以入出息念为例，

小参之重点如下：

- 1.如何专注修行？
- 2.持续专注多久？
- 3.有否任何困难？

三、避免冗长的陈述：不需报告修行上的细节，除非禅师问及。

四、不宜谈论与当前实修无密切相关之话题或问题。佛法上的疑难可参阅帕奥禅师的中英文著作，里面有详细的解释。

持恒于圣洁的追求

——帕奥禅师在《去尘除垢》中的劝勉

你们应当听从佛陀的忠言，奋力禅修，以便达到更高层次的清静。如果你们能够轻易地在禅修当中获得很大的进展，你们不可就此感到骄傲，而在还没有达到良家子弟舍弃俗家生活出家真正所追求的目标时，即停止努力，不再前进。反之，如果你们无法轻易地在禅修当中获得很大的进展，你们也不应就此感到沮丧、气馁。禅修者禅修的进度快慢关系到他在过去世所累积的波罗蜜、五根成熟的程度，以及今生的努力。你们应当谨记，禅修并非比赛，所以不应在你们之间作比较。认为自己的修行比别人好是我慢；认为自己的修行跟别人相等是我慢；认为自己的修行比别人差也是我慢。在禅修当中，只有自己的戒清静、心清静及见清静才是重要的。只要是真诚地尽了最大的努力修禅，你们已经是以个人最快的速度向前迈进。

你们应当保持一颗不执着的心来禅修。在修行导向不执着、厌离与解脱的戒定慧三学时，如果你们是抱着一颗

充满执着的心来实行,那你们是不可能证得圣洁的目标的。反之,修得更多你们就离开那目标更远。所以,你们的责任只是全心全意地,以一颗对法至诚恭敬的心来修禅,而让禅修的成果依照因果的法则自动到来。

在《增支部》里,佛陀说进展可分为四种,即:一、进展辛苦、通达缓慢;二、进展辛苦、通达迅速;三、进展轻易、通达缓慢;四、进展轻易、通达迅速。如果你是属于进展轻易、通达迅速的那种人,那当然是最好不过的了。但如果不幸地你是属于进展辛苦、通达缓慢的那种人,你也不应感到气馁,因为你还是有进展。比进展缓慢更糟的是不乐于禅修,因为不修禅的人根本就不会有任何进展。

除了佛陀所教的戒定慧三学之外,你们是否晓得有什么方法能够引导你们至断除生死轮回、断除一切苦?没有!因为没有修禅的话人们就不会获得智慧;这就有如佛陀在《法句经》偈二八二里所说的:

“智慧生于禅修之中，
无禅修智慧即退失；
了知这两者的得失，
请实践来使慧增长。”

由于戒定慧三学是唯一趣向解脱的道路,所以你并没

有任何其他的选择，而只好不断地修禅，修禅，再修禅。除了睡觉的时间之外，你必须持续不断地修禅，你应该尽力保持正念。没有任何向善的努力是白费的。如果你以正确的态度修禅一小时，你就获得了一小时的波罗蜜。如果你修了一天、一月、一年或更久，你就累积了相等于你所付出的努力的波罗蜜。只要保持正确的态度来修禅，你修得更多，心就会越来越清净，而你的烦恼也随之渐渐地退失。这就有如佛陀在《增支部》里形容的一般：

“就有如木匠或木匠的助手看到自己的斧头把柄上留着自己的手指印时，并不会因此而知道：‘今天我已经把斧头把柄磨损了这么多，昨天则磨损了这么多，另一天又磨损了这么多。’反之，只会因它已被磨损了而知道它已被磨损了。同样地，诸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘并不会知道：‘今天诸漏已减少了这么多，昨天则减少了这么多，另一天又减少了这么多。’反之，只会因它已减少了而知道它已减少了。

“就有如一艘船在冬天时搁浅在岸边，搁了六个月，帆索受到风吹日晒，而在雨季时被雨淋湿，重得垂了下来时，就会很容易地变弱及腐坏。同样地，诸比丘，全心全意地在生活中投入于培育心的比丘的诸结会很容易地变弱及破坏。”

所以你不需担心何时自己才会证悟涅槃。只要你不间断朝着正确的方向前进，肯定的，在未来总有一天你会达到那圣洁的目标。何况四圣谛是最值得我们追求，以便得以知见它的。

因此，每一位禅修者都必须尽了自己最大的努力，以便能够在今世最少证得须陀洹道果。如果他成功地证得了须陀洹道果，那么他所获得的稀有人生，以及得以听闻正法的稀有机会就不会白费了。到时，他将不会再投生到四恶道，即地狱、畜生道、饿鬼道及阿修罗道，而且他肯定会在未来获得最终的解脱。

即使是为了获得世间的成就，人们也都必须努力奋斗；至于为了获得崇高的出世间成就，那应该付出多少努力呢？当然是需要更多的了。你应当记得，即使佛陀的某些大弟子也都需要非常精进地修行才能获得解脱。举例来说，护国尊者 (Ven. Raṭṭhapāla) 精进地修行了漫长的十二年，而《中部·护国经》还把它形容为“不久之后”。佛陀的独生子罗睺罗尊者也必须奋斗了十三年才证得阿罗汉果。而我们又是谁，岂可只是禅修修了几天或几个月就感到失望？为了获得这崇高的出世间利益，我们必须付出最大的精进力；这就有如佛陀在《相应部·因缘品》里所说的：

“诸比丘，最高之法是不能透过下等的(精进)证得的，而是透过最高的(精进)才能证得最高之法。圣洁的生活是最殊胜的。现在导师已出现在你们的面前。所以，诸比丘，你们应当激起精进力，以便获得未曾获得之法、证得未曾证得之法、觉悟未曾觉悟之法。这样我们在这世间的生命才不会毫无所得，而是有成果的。同样地，即使我们所接受的衣、食、住、药(四种)必需品是微薄的，都会对施主们非常有益及有成果。为了这一点，诸比丘，你们必须如此训练自己：为了自己的利益，我必须毫不厌倦地奋斗；为了别人的利益，我必须毫不厌倦地奋斗；为了(自己与别人)两者的利益，我必须毫不厌倦地奋斗。”

因此，为了自己与别人的利益，我们必须很有毅力地坚持下去，不断地为圣洁的目标而奋斗，直到这一生的最后一口气都绝不放弃。

祝福与分享功德

愿参与本书发行之翻译、封面设计、文字编辑、校润稿、出净资赞助、印制及辗转流通，乃至随喜赞叹者，以此诸法施功德润泽：我们的父母、师长、善知识、亲朋好友及一切众生。愿他们皆能亲近善知识，听闻与学习正法，正见具足，早日体验正法的清凉。

以此法施功德，成为他们体证涅槃的助缘！愿诸灾远离，愿诸疾消失；依三宝威力，得平安快乐！

以所成就之善的威力，愿一切众生了知正法王导向快乐之法！

透过清净、快乐的修行，愿到达无忧、无恼、至上快乐的涅槃！愿正法久住！愿一切有情皆恭敬法！愿天神适时降雨！

愿歿者投生人天善趣，早日体证涅槃！

愿以此功德，导向诸漏尽；

愿以此功德，为证涅槃缘！

我此功德分，分享诸有情；

愿彼等一切，同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

萨度！萨度！萨度！