

# 安般入門

今天我要為大家介紹修行安般念<sup>1</sup>以培育定力的基本原則。

佛教的禪修方法有兩大類，即止禪與觀禪。止禪是培育定力的修行法；觀禪是培育智慧的修行法。在這兩種方法當中，止禪是觀禪的重要基礎，因此佛陀在《諦相應》( Sacca Samyutta )裡說道：‘Samadhim bhikkhave bhavetha, samahito bhikkhave bhikkhu yathabhutam pajanati.’—  
「諸比丘，你們應當培育定力。諸比丘，有定力的比丘能如實地了知諸法。」所以我們鼓勵初學者先修行止禪，培育深厚的定力，然後修行觀禪，照見諸法實相。

---

<sup>1</sup> 安般念：保持正念專注於呼吸的修行方法。

在止禪的四十種方法當中，我們通常教導初學者先修行安般念，因為多數人能藉著修行此法門成功地培育定力。

佛陀在《相應部》( Samyutta Nikaya ) 裡建議弟子們修行安般念，他說：「諸比丘，透過培育與數數修行安般念所產生的定力是寧靜且殊勝的，它是精純不雜的安樂住處，能在邪惡不善念頭一生起時就立刻將它們消滅與平息。」《清淨道論》則說：「在一切諸佛、某些辟支佛及聲聞弟子藉以獲得成就與當下樂住的基本業處中，安般念是最主要的。」因此大家應當對這個法門深具信心並且以至誠恭敬的心來修行。

接著我要介紹修行安般念的基本要點。

第一點：身體坐正，保持自然，全身放鬆

你可以選用自己喜歡的坐姿。如果盤腿有困難的話就

不需要盤腿；你可以將兩腿並排平放在地上，而不必將一腿壓在另一腿上。使用適當高度的坐墊可以讓你坐得更舒服而且更容易保持上身正直。

接著從頭到腳一部份一部份地放鬆全身，不要讓身體有繃緊的現象。如果發現任何部位繃緊，就藉著放鬆與保持自然來將它舒解。若沒有充分放鬆，在你坐久之後繃緊的部位會造成疼痛或不適，因此在每一次開始靜坐時務必先將全身放鬆。

第二點：放下萬緣，保持平靜安詳的心

你應當思惟一切緣起的事物都是無常的，它們不會順從你的意願，而只會依照它們自己的過程進行，因此執著它們是沒有用的。理智的作法是在禪修時暫時把它們放下。

每當雜念生起時，你可以提醒自己現在是拋開一切憂

慮的時刻，而保持心只專注於禪修的目標——呼吸。如果突然想起某件非常重要的事情，而且認為必須仔細地思考一番，你也不應在禪修時那麼做。你可以將它記錄在隨身攜帶的記事本裡，然後將它拋在一邊，繼續專心禪修。

如果真心想成就安般念，就必須將一切雜務放下。有些禪修者想要培育定力，但卻又不能放下對世俗事的執著，結果他們的心變得非常散亂，時常在呼吸與世俗事之間來回奔走。即使他們努力要使心平靜下來，卻都無法辦到，原因就是他們不能放下對其他目標的執著。這種執著是禪修進展的一大障礙，所以你應當立下堅定的決心，在禪修期間暫時拋開世間的萬緣，以平靜安詳的心來修行。

第三點：藉著不斷的練習來熟悉呼吸

在你確定全身已經放鬆，內心無憂無慮之後，就將你

的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域。試著了知這個區域裡的呼吸。當你能在此區域裡的任何地方發現呼吸時，就讓心一直知道那裡的呼吸。應當像旁觀者一樣，以客觀的態度來覺知自然的呼吸，不要去控制或改變它，因為那樣會導致呼吸辛苦、胸口發悶。

讓你的心覺知正在通過上述部位的呼吸，而不隨著呼吸進入體內或出去體外。《清淨道論》( Visuddhimagga ) 講述一則守門人的譬喻：守門人不會去注意已經走入城裡或走出城外的人，而只檢查正在通過城門的人。同樣地，接觸部位好比是城門，禪修者不應注意已經進入體內或出去體外的呼吸，而應注意正在經過接觸部位的呼吸( 氣息 )。

另一件應當注意的事情是：應當專注於呼吸的本身，而不要注意呼吸裡四界( 四大 ) 的特相。意思是不要去注

意呼吸(氣息)的硬、粗、重、軟、滑、輕(地界的特相)、流動、黏結(水界的特相)、熱、冷(火界的特相)、支持、推動(風界的特相)。如果去注意其中的任何一種，其餘的特相也會變得愈來愈明顯，因而會干擾你的定力。你應當做的只是以整體的概念單純地覺知呼吸本身。

有些禪修者不能覺察自己的呼吸，因為他們的呼吸很微細，而他們還不習慣於覺知微細的呼吸。他們應當以冷靜與警覺的心，將心保持在上述呼吸出現的部位，並且了解自己還在呼吸。只是保持知道自己還在呼吸就夠了，不要故意使呼吸變得明顯。在這個時候，保持清明的正念是很重要的。只要保持警覺心與耐心，漸漸地他們就能覺察微細的呼吸。若能習慣於覺知微細的呼吸，這對培育深厚的定力有很大的幫助。

你應當依循中道，也就是以適度的精進來修行。精進

力不要用得過度，因為那會造成很多困擾，如繃緊、頭痛、眼睛疲勞等等；精進力也不要用得不足，因為那會使你落入白日夢或打瞌睡。因此應當付出適度的精進力，讓自己能夠持續地知道呼吸就夠了。

當你內心生起妄想時，不要去理會妄想，而要將心引導回來注意呼吸。對妄想或對你自己生氣都是無濟於事的，只會使你的心更加掉舉。然而藉著不理會妄想，你就能使自己漸漸疏遠妄想；藉著經常覺知呼吸，就能使自己漸漸熟悉呼吸。這就是處理妄想的正確方法。

如果你的心經常妄想紛飛，你可以在覺知呼吸的同時在心中默念：「吸，呼；吸，呼……」，藉此幫助心安住於呼吸。或者用數息的方法：在五到十之間選擇一個數目，然後固定地從一數到那個數目。例如你選擇數到八的話，則可以在吸氣時心中默念「吸」；呼氣時心中默念「呼」；

呼氣的末端心中默數「一」。同樣地，在第二次呼氣的末端心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再地重複。如此數息時，注意力仍然放在呼吸，而不是放在數字，因為數字只是幫助你將心安住於呼吸的工具而已。應當持續地數息，直到你的心平靜穩定為止，然後可以停止數息，而單純地只覺知呼吸。

#### 第四點：專注於呼吸

當你能持續不斷地覺知呼吸十五到二十分鐘時，那表示你已經相當熟悉呼吸了，就可以將注意力的焦點集中於呼吸。在上一個要點裡，在覺知呼吸的同時你也知道接觸部位；而在這一個要點裡，你試著將心的注意範圍縮小到只集中於呼吸本身而已，如此做能使你的心愈來愈專注。



第五點：專注於每一刻的呼吸（全息）

當你能持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上時，那樣的定力已經相當好，你可以專注於呼吸的全息。意思就是當每一次呼吸從頭到尾（開始、中間、結尾）的氣息經過時，你都在接觸部位毫無遺漏地專注到它們。如此專注於每一刻的呼吸，你的定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓你的心去想其他的事情。

你會知道有時呼吸長，有時呼吸短。這裡的長短是指時間的長度，而不是指距離。當呼吸慢時，呼吸的時間就長；當呼吸快時，呼吸的時間就短。然而不應故意使呼吸變長或變短，應當保持自然的呼吸。無論呼吸長或短，你都應當專注於全息。

若能以堅忍不拔的毅力如此修行，定力就會愈來愈穩

定。如果能在每一次靜坐時都持續地專注於呼吸一小時以上，每天至少五次靜坐，如此持續至少三天，不久你會發現呼吸轉變成禪相<sup>2</sup> ( nimitta )，那時就能進到更上一層的境界。

以上所說的是修行安般念的基本要點，大家應當熟記每一個要點，並且切實地奉行。無論身體處在那一種姿勢，都應當如此修行。在每一次靜坐結束時仍然要繼續修行，不要間斷。意思是當你睜開眼睛、鬆開雙腿、站起來等時都要繼續覺知呼吸。日常活動中行、住、坐、臥等任何時候也都要持續地覺知呼吸。

不要去想呼吸以外的其他目標，讓修行間斷的時間愈來愈少，乃至最後能夠持續地修行，幾乎沒有間斷。從清晨一醒來開始，到晚間睡著為止，這中間的時間裡都應當

---

<sup>2</sup> 禪相：修行禪定時內心專注的目標。

如此精勤不懈地修行。若能如此精進，你就很可能在這次禪修營期間達到安止定(即禪那)，這就是為什麼佛陀說安般念應當被培育與數數修行的理由。

除了向指導老師報告及絕對必要的時候之外，大家應當禁語，尤其是在臥室裡面。舉辦這樣的禪修營不是容易的事情，主辦者和協助者很辛勞地安排一切所需，讓大家可以專心禪修。施主們供養各種必需品，乃是基於希望大家修行成功及與大家分享功德的善願。各種理由都顯示大家應當精勤地修行。

然而不要期待樣樣都十全十美。大家應當珍惜現有的每一項方便設施，而忍耐任何不方便之處。不要有所抱怨，而要時時刻刻將心安住於你的呼吸。請大家現在就開始做。

願大家修行成功。