

正念于出入息

(ĀNĀPĀNASATI)

目录

- | | | | |
|----------------|----|----|-------------|
| (一) 正念于出入息的修习法 | 5 | 46 | (七) 五禅支 |
| (二) 使正念持续 | 11 | 48 | (八) 五自在 |
| (三) 五盖 | 14 | 50 | (九) 达到第二禅 |
| (四) 接近近行定 | 32 | 51 | (十) 达到第三禅 |
| (五) 禅相的出现 | 35 | 52 | (十一) 达到第四禅 |
| (六) 达到禅那 | 40 | 53 | (十二) 什什么是禅相 |



（一）正念于出入息的修习法

佛陀在《大念处经》中教导安般念，
在《相应部毗毗舍离经
Saṃyutta Nikāya, “Vesālī Sutta”
中赞叹：

「诸比丘！于入出息念定，
如是修习、如是多修者，
则寂静、殊妙、无染、乐住，
不善法生时，
则随忽消灭而止。」

禪 修者在开始修习正念于出入息时，首先他须保持上身正直，如此身体的皮肤、肌肉等才不会扭曲、压迫，气才能顺畅地流动。下颚微缩，眼睛轻轻闭着。接着，不要让身体因为内心罣碍某些人、事、物而有紧绷的现象。放下万缘！为何要执取对你无益的事物呢？当心澄净时，身就会放松。

现在，开始专注于呼吸，将注意力轻轻地安置在鼻端与上唇之间的人中区域，那是入出息接触皮肤的地方。假如你无法找到明显的呼吸接触点，那么就只要觉知呼吸。请务必记住！我们的业处是呼吸，不是那个接触点。不要随着气息进入体内上升至头顶或下降至腹部，只要将注意力或心轻轻地安置在鼻孔下面即可。

《清净道论》以守门人的例子来说明此觉知呼吸的方法：正如守门人不会检查已经进入城里及走出城外的人，不会去询问「你是谁？你从哪里来？你要往哪里去？」他只是检查正在通过城门的人。同样地，已经吸入体内及呼出体外的气息，并非正念于出入息修者所应注意的，而是每一次抵达鼻孔出入处的气息，才是禅修者所应该注意的。如果随着呼吸进出身体，则我们的心会不断地上下移动，这将无法培育禅修者心的一境性。

保持自然的呼吸，不需要太用力集中于呼吸，否则必定会引起鼻子、前额及头的紧绷。鼻子会变得呼吸困难，而头会变得沉重。过度精进会引起心的掉举不安。反之，则会引起心

的懈怠，这是多数禅修者经常犯的一个错误。禅修者越用力观呼吸，心就绷的愈紧，愈不能注意到呼吸自然的流动，渐渐地他们会变得气馁及消沉，进而对修行失去信心及兴趣，最后就半途而废并放弃了。所以，要警觉！不要太用力集中于呼吸，只要适度地觉知呼吸就够了。犹如坐在河岸边，观水流般地自在、轻松、自然。

其次，禅修者应该致力于控制心不要随着幻想、计画、臆测、怀疑、懊悔及种种的妄念飘移不定，而偏离了呼吸业处。另外，也要避免注意呼吸里四界的特相，如：冷或热，应当只专注于呼吸的进出。保持自然的呼吸，放松身心，也放下所有的期待！期待会使心绷紧。只让我们的心安止于呼吸上！如果一开始难以专注于呼

吸，不要感到气馁，那是很自然的情形，因为我们的时时常妄念纷飞。正如佛陀所说：

「心飘移不定。」

为了克服妄念，《清净道论》中鼓励禅修者使用数息的方法来帮助摄心。禅修者可以在每次呼吸将近结束时，心中慢慢地默数如下：「吸！呼！1。吸！呼！2。吸！呼！3。……吸！呼！8。」如此从一数到八，然后再次从一数到八，一直重复。数息的数目最好不要超过十。如果多于十，你的注意力将会转移到数目上，而不是呼吸。心应该坚定在每一组八个呼吸当中，绝不让心涣散或攀着其他妄念。但是，禅修者若觉得数息使心不自在，他就应该放弃数

息。只是一心地觉知呼吸便足够了，不要有任何的紧绷感。



(二) 使正念持续

在 经过三十分钟或一个小时后，当心变得平静稳定时，禅修者就应该停止数息，而只是单纯地觉知呼吸。在《大念处经》(Mahāsatipaṭṭhāna Sutta)中，佛陀教导修习正念于出入息的四个步骤：一、彼正念而入息，正念而出息。

二、或入息长，而知「我入息长，」又出息长者，知：「我出息长。」又入息短，知：「我入息短，」又出息短者，知「我出息短。」

三、「我觉知息全身而入息」，
修习：「我觉知息全身而出息」。

四、「我止身行而入息」，修
习：「我止身行而出息」。

现在进入第二步骤，当吸气长时，了知那是长吸气。呼气长时，了知那是长呼气。吸气短时，了知那是短吸气。呼气短时，了知那是短呼气。这里的长或短，意指为何？这里所谓的长短，是指时间的持续长度。如果吸的时间长，那就是长入息，反之，如果吸的时间短，那就是短入息。千万不要刻意地控制呼吸的长短，否则会感到非常疲劳，让呼吸保持自然。只要把注意力安置于鼻端下的出入息，单纯地觉知呼吸的长或短便可。

当专注于呼吸一段时间之后，禅修者会感受到双腿发热、发麻、疼痛、或其他的感觉，有时候这些感觉可能强过呼吸。纵然如此，也不能转移注意力！因为一旦注意力转移，专注于呼吸的定力就退失了。修行正念于出入息，呼吸是禅修者唯一的目标。除了呼吸，则不应该专注其他任何目标。

在修行的过程中，禅修者肯定会面对一些阻碍修行进步的障碍。当障碍在心中生起时，我们的心就会变得阴暗、无力、沉重、犹豫，甚至怀疑证得禅那的可能性。到底是哪些障碍阻碍修行的进步呢？

(三) 五盖

它们就是所谓的五盖 (Nīvaraṇa):

1. 欲欲 (kāmacchanda)
2. 瞋恨 (Byāpāda)
3. 昏沉与睡眠 (Thina-middha)
4. 掉举与追悔 (Uddhacca-kukkucca)
5. 怀疑 (Vicikicchā)

1. 欲欲盖

所谓「欲欲」就是欲求五欲之

乐，如：美妙的色、声、香、味、及触等。美妙的色尘包括：异性、电视节目、电影、或舞蹈及戏剧。某些人会偏好特定的食物，如果他们无法取得所想要的香尘和味尘，便会因为无法满足欲望，心就变得焦虑不安或生气。当一个人缺少所渴望的美妙、柔软及舒服的触摸时，同样也会变得烦躁不安。所以，我们 应该培育知足的心。

当一个人对异性有强烈的贪爱时，心就会时常地留恋他或她，而不是将心安置在呼吸上。在禅修时，我们要如何才能去除对人或异性的执着呢？当渴望或欲爱生起时，应该以三十二身分的『不净』对那个人如理作意。例如：观想对方的头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、肌腱、骨

头、骨髓、肾脏、心脏、尿、粪、及等等的脏污秽，从头顶到脚底，从脚底到头顶，一遍又一遍地如是观想。最后，对异性的欲望将会因作观而消退。之后，心就会冷静平稳，可以再度继续地专注于呼吸。

如果一个人贪求无生命的物质时，就应该思惟一切缘起的事物都是『无常』的。无论诸行为何？不论是好或坏？它们都将会变异、消失及灭尽。如此地作意，人们对物质的执着、渴望、及坚持都将会渐渐地消失终止。这就是行人应该如何以智慧如理地作意目标，克服对有生命及无生命事物的欲求。

佛陀曾以各种不同颜色的水来比喻欲望。在有色的水中，人们是无法

看清自己的投影。同样地，沉迷于欲望中，众生是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

2. 瞋恨

所谓的「瞋恨」就是对人或自我或针对某个目标或特别的状况，产生恼怒、焦虑、愤恨、或不满。在禅修中，是什么情况让你对某人发怒生气呢？在禅堂内，正当你的心安稳地专注于呼吸时，坐在旁边的同修者不断地咳嗽、打嗝、走进走出、或时常地变换坐姿，制造许多噪音，你的心因而感到困扰不安。同时，你对那个人生气了。因为怒气生起，你的心更不能安置于呼吸上。

在此时，禅修者应该觉察你的怒气及生气的原因。可能的话，以你的慈爱代替怒气。愿这个人免除身体的痛苦，愿他平安快乐。如果禅修者能以此方式散播慈爱，代替怒气的生起，那么你已经对那个人培育慈悲，而你的心也已经变得柔和。此时，将心和作意转回到呼吸，你就能专注于呼吸的所缘上。某些人因为外在的噪音而变得不耐烦甚至生气，那是因为他们将注意力放在噪音，而不是呼吸所缘。当然，也正因为你不不断地注意那个噪音，它才变成你的干扰。

有时候，你可能会忆起他人对不起你的事，而心中感到愤恨难平。此时，你应该修行宽恕，放下怨恨。你应该也如此思惟：「这也许是我过去恶业的果报，现在就安然地接受

吧！」

还有，禅修者有可能对自己生起怒气。因为期待过高及精进过度，当不能如愿地获得所期待的或精进力过剩，就变得躁动不安。所以，你就对自己愈生气。事实上，期待也是一种贪求，当观察呼吸之心与贪相应时，心已经不再纯净了。而精进则应该与定平衡。放下期待！应该以『因缘法』来消除怒气，让成绩自然呈现。怒气无论何时生起，心都会变得火热，就如滚水一样。一颗火烫的心，如何能够培育平静心及专注力呢？佛陀以滚水来比喻瞋恨，此正如一个人无法在滚水中看到自己的投影一般，当心被生气或烦躁给缠住时，他是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

瞋恨是不善心所，它会阻碍禅修的进步。行人应该要在它生起时就立刻觉知到，认出它并了知瞋恨生起之因缘。对治因，当因灭，果则灭。或将瞋恨转化为慈爱的善心所。

3. 昏沉与睡眠

昏沉与睡眠是心缺少驱动力，处在迟钝或消沉的状态。当昏沉与睡眠发生时，禅修者会出现头下垂、人打盹、身体倾斜摇摆、及完全看不到和抓取不到呼吸的情况。通常昏沉与睡眠会生起，是因为禅修者对禅修业处缺乏兴趣。如果一个人对呼吸业处缺乏兴趣，则很快地，昏沉与睡眠将会侵袭他。

为什么禅修者对禅修业处或呼吸

会缺乏兴趣呢？这是因为他们不明白正念于出入息或定力的利益。定力是产生智慧的近因。基于定，智慧能彻见诸法的本质。所有的菩萨，即我们所谓的尚未证悟之未来佛，在最后一世都修行正念于出入息。所以那是一个非常伟大的任务，一个值得我们全力以赴的任务！为了进行此一伟大的任务，禅修者需要极优的精进力，而非次等的努力。但此精进力并非「拼命」的观呼吸，而是持续不断的把心导向呼吸，没有任何的紧绷感。当面对需要极大精力的工作时，一个努力勇猛的修行人是不会自任务中退缩下来的。

当昏沉与睡眠生起时，禅修者要如何克服它呢？我们可以思惟某些僧人或禅修者，他们如何激发自己的精

进力，以此来克服他们修行中所有困难的励志故事。

在佛陀时期，有位学人在明白人生如幻后，便舍弃所有的财产出家为僧，并努力精进于禅修。因为害怕自己在禅坐时会睡着，所以在半夜时分，他不断地经行不睡觉。由于路走得太多，以致他的脚底受伤流血，无法继续经行。于是，他开始在地上爬行。当晚，有位猎人看到地上有东西在爬行，他并不知道那是人类，所以就以一根木桩刺伤他的背，对他造成极强烈的痛楚。尽管如此，他也不放弃、不松懈地精进修行。当思惟到如此勇猛精进的修行和决心，便能够激励我们，振奋我们的心，努力以赴于修行道上。除此之外，我们也应该要思惟定学的利益。

世尊曾教导我们一系列的方法来克服昏沉与睡眠盖。首先，不要引起昏睡的念头。如果没有成功，可以思惟佛法的好处，以便激励消沉的心。如果仍然失败，可以拉拉自己的耳朵，按摩四肢，保持正念地从座位起身，并用冷水清洗眼睛，环顾周围且抬头遥望星辰，并可以借此作『光明想』，培育一颗明亮的心。此外，或者可以来回经行。当尝试这些方法之后，昏沉与睡眠应该或可能得以消除。

如果上述之方法仍都无效时，慈悲的佛陀建议我们做最后的对策，那就是去躺下来休息或小睡片刻，因为昨夜的睡眠不足可能导致今日的昏沉。但是虽如此，禅修者仍应要保持正念、正知，躺下时，要清楚于呼

吸。醒来时，应该立刻起身，不能贪睡赖床。世尊之所以如此教导我们，是因为有时候，由于禅修者身体的过度疲惫，昏沉与睡眠也会生起。还有，过量的饮食或错误的饮食，也可能造成昏睡。因此，禅修者在用餐时，应该要饮食知量，切忽饮食过度至到要松开腰带！只要能够维持身体的需要即可。

佛陀以被青苔覆盖的水来比喻昏沉与睡眠。在这样的水中，禅修者是无法看到自己的投影。同样地，当心被昏沉与睡眠给蒙蔽时，行人是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

4. 掉举与追悔

掉举就像一堆灰烬，当我们对它投入石头时，它就会四处飞扬，到处扩散。它是心的散乱及不安的状态。每当我们想要集中注意力在禅修业处，如呼吸时，就会发现我们的心非常迅速地失去它专注的力量。掉举驱赶我们的心从一个念头到另一个念头，我们的心就像猴子一样，到处跳跃，不曾停止。心何以如此不专注地掉举、高扬呢？这是因为我们的心长久以来一直耽迷于五官的欲乐中。现在我们被教导要集中在单一的目标上——呼吸，在初期那样做会发现完全没有快乐可言。我们的心就开始匆忙地来来回回不安起来，因为它再也找不到先前惯有的欲乐。就像一条鱼被捞出池塘放在地板上，它会到处跳跃奋力挣扎，想要回到它所习惯生活的水世界。心也是如此！所以我们须

要持久的精进力，不屈不挠，一再将我们的心从外面的世界带回到呼吸上，以正念之绳将我们那一颗摇摆不安的心锚定于呼吸业处上。

倘若我们修行时仍随心所欲，那么将会无所成就！我们必须驯服我们的心，就像驯服小牛一样。我们用一条绳索将小牛绑在柱子上想要驯服它。此时，小牛会跑来跑去，想要挣脱逃跑。但是绳子牢牢地绑在柱子上，小牛想要挣脱绳子实非易事。就这样奋力挣扎一段时间之后，小牛累了，不想再动了，因此它在一个地方静静地躺下来。同样地，假如我们想要驯服自己的心，就应该用正念之绳将心绑在呼吸之柱上。只要我们依法奉行，渐渐地，那颗跳跃的心就会平静下来。

过度的精进也会造成掉举。当它发生时，请检查我们的心：「我是否太兴奋？我是否期待光的出现？我是否担忧呼吸不清楚？」期待与担忧都会导致掉举。所以，放下它们！假如掉举过度时，只要平静地觉知它，千万不要气恼，因为气恼会使心更骚动不安。暂时改换禅修业处如修习慈爱禅或许会有帮助。有些禅修者因为太紧密的把注意力集中在呼吸的触点而导致紧绷的现象，这时应该把注意力放在脸前面较大的范围，觉知自己在呼吸就足够了。

追悔也是阻碍禅修进步的障碍之一。我们可能会后悔过去所造的恶行，也可能悔恨未做应做的善行。在尚未闻佛法之前，我们可能都曾杀生、偷盗、邪淫、妄语、酗酒或磕药

等等。当了知佛法之后，我们明白这些都是不善行，待时机成熟时，它们就会一一产生恶报。为此，我们便不断地追悔曾造作的恶行，让那散乱的心更加不安。

有时候我们也会悔恨那些应做而未做的善行。对于没有早一点开始修行我们觉得很后悔。如今这个身体老化、太虚弱了，以致于无法长时间地禅坐而不出问题。

每一个人都有不同的憾事可追悔，追悔本身就是一种不善心，它也会产生恶果。如果我们让追悔一再地在心中生起，那么，它将会习惯性地时常在心中出现，如此一来，禅修会被干扰，心就无法专注于呼吸。克服追悔最好的办法就是认知它的不善，

然后，放下它！往事不堪回首！

佛陀以因风吹打而波动的水来比喻掉举与追悔。在那样波动的水中，我们无法清楚地看到自己的投影。同样地，当心充满掉举与追悔时，人们是无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

5. 怀疑

此处的怀疑，意指禅修者对佛陀的教导、佛陀的证悟、或定力的修行等等的怀疑。例如：当我们被教导要专注于呼吸时，心中可能会想：「这有什么用？只是觉知呼吸有什么好处？只是专注于简单的呼吸，我如何能获得禅那？」诸如此类等等。如果

我们的心充满怀疑，我们将无法让自己全心投入禅修课程中。所以，疑生起时，不要理会它。我们应该对佛陀或老师的指导有信心。信心，犹如双手，当一个人进入宝山，若无双手，则不能取宝。同样地，入佛门若无信心，则空手而返。当怀疑已经妨碍了禅修者的进展时，应该亲近导师或任何有经验的禅修者，或聆听有关的正法，以便澄清生起的疑心。

佛陀以混浊肮脏的水来比喻怀疑。就如在脏水中一个人是无法看清自己的投影一样。当禅修者的心中修行一直产生怀疑时，他就无法产生精进力，也无法看清什么才是真正对自己有益的，或对他人有益的，或对双方有益的。

因此，禅修者必须清楚明白『五盖』是如何地阻碍或妨碍他们的修行进步。当它们生起时，就应该立刻想办法将它们克服。当超越了五盖之后，心将会好好地专注于呼吸。它会自所有的染污，如：贪、瞋、痴、慢、此时自私、吝啬、残忍、掉举等等暂时解脱出来。



(四) 接近近行定

当 禅修者觉得自己的定力稳定，但仍未有禅相 (nimitta) 出现时，则应该进行第三步骤的修行。「我觉知息全身而入息」，「我觉知息全身而出息」。

禅修者应该持续地觉知全息，即在鼻孔之下同一个地方觉知每一次呼吸从头至尾的气息。这并非意味着禅修者要随着气息进出身体。由于每一次呼吸从头至尾都会经过鼻端至上唇之间，所以只要在那个范围觉知息的

全身即可。假如禅修者每天能够持续不断地如此专注息的全身一至二小时，禅相可能会出现。

但是，无论禅相是否出现，此时我们都应该进行至第四步骤。在此阶段，禅修者应使心倾向于：「愿我粗糙的呼吸平静下来。」渐渐地，呼吸本身将会变得顺畅、微细、及平静。但千万不能刻意地使呼吸变成平静或微细，如果这么做，禅修者则会气喘并觉得疲倦。假若呼吸自行变得细微而且心也平静地安置其上。由于定的力量，大部分的禅修者此时都感觉不到鼻子或身体的存在，只觉知到呼吸及专注于呼吸的心。就在此时，没有「我」或「他」，只有安置在呼吸的专注心。如果心能如此地平静专注于呼吸上一小时或以上，此时，所有的

悲伤、忧虑、不安、沮丧，以及其他不善心都会暂时地消除。那就是更高层次的善行，而此情形相当接近于近行定 (upacāra samādhi)。



(五) 禅相的出现

由于今世精进修定加上过去世的波罗密 (pāramīs)，禅相可能于此阶段出现。当禅相出现时，禅修者不应马上转移注意力至禅相上，而是应该持续地觉知呼吸。在此，禅修者有必要分辨光与禅相。光可以出现在身体四周围，但禅相却是缘自于呼吸，所以禅相必出现在鼻孔之下或脸部周围。

在禅相即将出现之前，许多禅修者会碰到困境。大部分是他们发现

呼吸变得太微细，以致心无法清楚地觉知它。如果这种现象发生，你应该继续保持你的觉知在最后注意到呼吸的地方，平静地等待呼吸重现。勿须困惑，以为自己的定力退失了。除了正念于出入息之外的其他禅修业处，都是愈专注，业处就会愈明显。但是唯有正念于出入息则是愈专注，呼吸就愈平和、愈微细。因此，安放在呼吸的强力正念及智慧是此阶段所必须的。

不要试图用力地呼吸来让气息变得清楚，这会导致平静的心再次变得骚动不安，禅修者就无法培育进一步的定力。如果呼吸不明显，就在最后发现呼吸的地方等待它的重现。此时禅修者应当如是思惟：「只有七种人没有呼吸，他们是死人、子宫内的胎

儿、溺水者、昏迷闷厥者、入第四禅定者、入灭尽定者及梵天人。而我不是其中任何一者。所以，事实上我仍有呼吸，只因为我的正念不够强，不能觉知微细的呼吸罢了。」由此，禅修者将会发现因为自己如此正确地运用正念及智慧，呼吸将再度出现。但是禅修者若因无法觉察呼吸而导致心的昏沉，他就应该稍微的呼吸以便让心有所缘可专注。在此阶段，禅相会出现。

当禅相一开始出现时，一般上是灰色的，就像一阵烟，位于鼻孔处。这是遍作相 (parikamma nimitta)。通常在刚开始时它是不稳定的，由于定力的不稳定它会晃动或消失。所以，当禅相首次出现时，不要立刻将注意力从呼吸转移至禅相，如果这么做，禅

相将会消失，禅修者应该只专注于呼吸。虽然指导老师千般叮咛当禅相刚出现时，勿注意禅相，但许多禅修者还是忍不住要「偷窥」禅相。禅相刚出现时，许多禅修者都会被「惊吓」到。结果，禅相被吓跑了。禅修者只好再专注呼吸。当定力再提升时，禅相会再次出现。前几次，禅相总是不稳定，它来了又去，去了又来。可是当定力变得较深或较强时，禅相就会稳定下来，并且变成白色，就像一团棉花。这是取相 (uggaha nimitta)，但它还不是光亮的。

由于不同的「想」，禅相会依不同的人以不同的型态出现。它可以看起来像是白线或长白灯，或星状的亮光、花圈、张开的蜘蛛网、车轮、云朵或白棉球。它出现的样子，有时候

会覆盖整张脸，有时或像太阳、月亮、梨子、红宝石，或带点黄色。所以，虽然此时正念于出入息是唯一的禅修业处。但是，它会依个人的「想」产生各种不同型态的禅相。千万不要以为自己的禅相有异于他人而产生怀疑。

在此阶段，禅修者应该要小心地守护其禅相，就如皇后为了王位的继承，要小心地护卫她腹中的胎儿一样。不要注意禅相的颜色，也不要故意改变它的形状或外观的方式来玩弄他的禅相。否则定力便会退失，禅相也会跟着消失。所以，禅修者应该不要去注意禅相的颜色及形状，而应该当它只是正念于出入息的禅相注意即可。

（六） 达到禅那

如果禅修者发现自己的禅相已经稳定，并且心自动地安置于它，那时就让心专注于禅相。有时候禅修者会觉得禅相似乎有一股吸力，会将他的注意力拉入其中，这是好现象！忽须害怕或抵抗，就让心与禅相融合一起。若禅修者的禅相出现在其面前远处则不要注意它，因为它可能随时会消失。假如禅修者不去注意它，而只是持续地专注于呼吸，他将发现禅相会自行靠近并停留在鼻端人中上。若是其禅相与呼吸互相融

合，或有时发现禅相随着呼吸进出身体。似乎禅相就是呼吸，呼吸就是禅相，这是最好的现象，此时禅修者只要专注于禅相，忘掉呼吸。如此将注意力由呼吸转移至禅相，持续地专注使定力提升，修行将会更进步。

当禅修者保持专注于禅相一小时或二小时，他会发现其禅相变得清澈、明亮及耀眼。有时，其耀眼的程度让人觉得很很不习惯，甚至掉眼泪。禅相的呈现如水晶、钻石、晨星。这就是所谓的『似相』(paṭibhāga nimitta)。在此一刻，禅修者应下定决心继续修行，将心专注于似相持续一小时、二小时、或三小时……。在此阶段，禅修者将达到近行定 (upacāra) 或安止定 (appanā)。

近行定是最接近禅那或进入禅那之前的定，而安止定是禅那之定。这两种定都是取似相为所缘。它们的差别在于：近行定的诸禅支尚未培育至完全强而有力，因此在近行定时，心虽然专注在似相，有时会因失去正念而落入有分，就这样心有时取似相为所缘，有时落入有分，这种情况来回反复地发生。

由于此缘故，在近行定时有分心仍然会生起，而禅修者会落入有分心。就像幼儿太弱小以致无法自己站立，每当扶起让其自行站立时就会跌倒，就这样一再地扶起、跌倒，这是因为诸禅支在近行定的阶段尚未完全培育成功的缘故。

当心落入有分，禅修者无法觉知

似相，此时禅修者心中会觉得安祥平和，似乎一切都停止了，他无法识知任何目标，甚至会以为这就是涅槃。事实上，此时仍然有有分心在生灭，心并未停止。只是禅修者没有足够的能力辨识这有分心。

为了避免落入有分心，以及能够持续提升定力，禅修者需要借助信、精进、念、定及慧五根来平衡其心，并使心稳定的专注于似相。此时，禅修者应该有信心正念于出入息能引导他证得禅那。他应该激起精进，努力的让心一再地专注于似相。一再的努力把心导向于似相，心就不忘失似相，因此提升了正念。当正念提升时，定跟着提升，心就会平稳的安置于似相，不会转移到其他目标，而他的智慧也能了知似相。当此五根得到

充分的培育及平衡时，定力将会超越近行定而达到安止定（初禅）。安止定的诸禅支是强而有力的，所以当安止定生起时，禅那速行心流没有间断的会持续很长的时间，就像一个健康的成人自他的座位起身后，可以站立一整天都不会跌倒一般。

在此，称「定」为「禅那」（jhāna）是因为它们完全地专注于业处，也是因为它们烧尽与定相对抗的障碍。这些障碍就是五盖。当禅修者的修行达到禅那时，他的心会持续不间断地觉知似相一小时、二小时、三小时，甚至整夜。此时他不会听到任何声音，也不会落入有分心。除了似相，他一无所知。

有些禅修者说，他们在禅定中可

以听到声音，这是不可能的！为什么？因为禅那心路过程是取似相为目标，而耳门心路过程是取声音为目标。所以当耳门心路过程生起时，禅那心路过程就不会生起。禅修者觉得自己在禅定中可以听到声音，可能是禅修者在彼时并不知道，自己曾自禅那出定一瞬间，之后又进入禅那。由于无法了知禅那心路过程与耳门心路过程是不能同时生起，而是间隔地生起。所以他们宣称可以在禅那中听到声音。

（七）五禅支

初 禅共有五禅支：寻(vitakka)、伺(vicāra)、喜(pīti)、乐(sukha)、及一境性(ekaggatā)。

首先，禅修者应该逐一地辨识这些禅支：

寻(vitakka)：将心导向并安置于似相。

伺(vicāra)：维持心重复安置在似相，或维持心钩住似相。「寻」就像蜜

蜂俯冲撞击莲花。「伺」是持续地视察目标，就像俯冲后，蜜蜂在莲花上嗡嗡地作响一样。

喜(pīti)：喜悦、兴趣或喜欢似相。其作用就是令身和心清新，或让欢喜遍布及激动全身。

乐(sukha)：体验似相而引生的乐受或快乐。

心一境性(ekaggatā)：统一所有的心所让它们平均和地安住于似相，当它被提升时就成为『定』(samādhi)。

最后，禅修者将能同时辨识所有五禅支。当如此证得禅那时，禅修者必须了知证得的方式。以便当失去禅那时，他才能再依这些他曾使用过的方法再次

证得禅那，或当他熟练这些方法后，就能一再地重复进入禅那中。



(八) 五自在

之后，禅修者也应该练习初禅的五自在。它们是：

转向自在：能够在出定之后辨识诸禅支。

入定自在：能够在任何想入定的时刻入定。

住定自在：能够依照意愿决定住定的时间。

出定自在：能够在所预定的时间出定。

省察自在：能够辨识诸禅支。

当禅修者熟练这初禅的五自在后，他就应该进修第二禅。倘若禅修者尚未精通初禅，就想要尝试进修第二禅，他则将会失去初禅，并且达不到第二禅，两者皆失。为了达到第二禅，禅修者必须先进入初禅。自初禅出定后，他应该思惟初禅的缺点及第二禅的优点。此时，他应该思惟初禅与五盖很接近，并且初禅中的寻、伺二种禅支是很粗糙的。它们让初禅比不上无寻无伺二禅支的第二禅寂静。

怀着要去除这二种禅支，留下只有喜、乐、及一境性的二禅的意愿，

他再次持续地专注于似相，如此他就能达到具有喜、乐、及一境性的第二禅。



（九）达到第二禅

接着，禅修者应该练习二禅的五自在。熟练后就应该培育第三禅，他应该思惟第二禅的缺点及第三禅的优点。他应该思惟第二禅与初禅很接近，并且第二禅中的喜禅支让情绪波动。它让第二禅比不上无喜禅支的第三禅寂静。他从第二禅出定并如此思惟后，便培育想要证得第三禅的愿望。他再次专注于似相，如此就能达到具有乐及一境性的第三禅。佛陀说：「第三禅的乐，非五欲之乐可比，它超越一切的世俗之乐」

（十）达到第三禅

接着，禅修者应该练习第三禅的五自在。在熟练它们后，就应该培育第四禅，他应该思惟第三禅的缺点及第四禅的优点。第三禅中的乐禅支若与第四禅的舍禅支相比就显得粗糙并且它让第三禅比不上无乐禅支的第四禅寂静，他从第三禅出定并如此思惟后，便培育想要证得第四禅的愿望，再次专注于似相。如此就能达到具有舍及一境性的第四禅。

(十一) 达到第四禅

接着，禅修者应该练习第四禅的五自在。证得第四禅时，呼吸完全停止。至此，完成正念于出入息的第四步骤。

「我静止息之身行而入息」，
彼如此修行。

「我静止息之身行而出息」，
彼如此修行。

(十二) 什什么是禅相

要知道，禅那心识是缘取似相为目标的，也许诸仁者会有兴趣知道禅相是从何而来。大部分依靠心所依处生起的心都会产生呼吸，而真正的安那般那禅相就是来自呼吸。不过，并非每一个心都能产生禅相。只有深度专注的心才能产生禅相。因此，安那般那禅相的出现是源于深度专注之心的结果。

「在禅修中所体验的禅相或光到底是什么？」每一个依靠心所依处

生起的心都会产生许多『心生色』(cittaja rūpas) 或『色聚』(kalāpas)。在每一个色聚中都有八不离色(地界、水界、火界、风界、颜色、香、味及食素)，没有五欲之乐的「止禅心识」(samatha-bhāvanā-citta) 与「观禅心识」(vipassanā-bhāvanā-citta) 都能在体内产生许多的「心生色聚」。由于定的缘故，这些色聚的颜色非常明亮，只要止禅心识与观禅心识愈强而有力，颜色就愈明亮。并且因为很多心生色聚会同时地生起，所以一粒色聚的颜色与另一粒色聚的颜色会紧邻着同时生起，就像一长串灯泡，而光就如此的在体内出现了。

再者，在每一粒由止禅心识与观禅心识所产生的心生色聚中都有火界，此火界也能产生许多代的新色

聚，称为『时节生色』(utuja kalāpa)。这不但在体内会发生，体外也会产生时节生色。当一粒明亮的颜色与另一粒明亮的颜色紧邻着同时生起，就像一长串灯泡，而光就在体内及体外出现了。

心生色聚所产生的光只在体内生起。而时节生色聚所产生的光不但会在体内生起并扩散至体外。所以，禅修者在观呼吸时，看到位于鼻端或人中的禅相或光，这就是那些明亮的时节生色聚。而随着止禅心识与观禅心识的力量，时节生色聚的光可以散播十方以至全世界，或全宇宙或更远。

佛陀的名色分别观智所产生的光，可以散播到一万个轮围世界。其他圣弟子的观智所产生的光，随着他

们止禅心识与观禅心识的力量强弱，可以达到任何方位一由旬（yojana）、二由旬等等的范围。

当心受到定力的培育，于修行观禅时，就会变得如纯金般的柔顺、适业、自在、及圆融。一位已证得初禅至四禅并打算修行观禅的禅修者，他从任何禅出定后，可以省察与那禅定相应的心所，观其为无常，苦及无我。或者禅修者可以把相应心所归纳为四名蕴，与禅那相应的任何受（乐或舍）为受蕴，想为想蕴，所剩下的心所如正念、精进等为行蕴，识知呼吸的识为识蕴，呼吸之风大为色蕴，然后观照五蕴为苦圣谛、贪爱五蕴为集圣谛、去除对五蕴之贪爱为灭圣谛、观照五蕴之无常、苦和无我为道圣谛。如此，他圆满四圣谛之修行。

择法觉知，等同智慧，是修行所不可或缺的。缺少了智慧，那掩盖了四圣谛的无明就无法根除。

择法觉支

把正念之绳系在呼吸，经常是被当作一种修止的方式，可以导向禅定，但它也可以被当做一种导向觉悟的途径。当定力培育到一定程度后，行者继续以呼吸为目标去逐一观察下列心所：

1. 是谁了知呼吸？识
2. 是谁令心了知呼吸在鼻孔的接触？触
3. 是谁在感受呼吸的舒适？一受
4. 是谁在标志呼吸的长短？想

5. 是谁将注意力指向呼吸？一作意
6. 是谁不忘失呼吸？正念
7. 是谁精进不懈地觉知着“这是呼吸”？精进
8. 是谁将心置于呼吸？一寻
9. 是谁持续地将心置于呼吸？一伺
10. 是谁对呼吸起作用并累积善业？思
11. 是谁统一所有心所于呼吸？一心一境性
12. 当心安住于呼吸时，是谁刺激身令喜悦？一喜

审察心所的无我性（观心无我）之前说“谁”了知受、想、行、识等是错误地假定有一个“我”。

触，受，想，作意，正念，精进，寻，伺，行，心一境性，和喜仅仅是心所。识是心王。

识与心所有其不同的特性。譬如，识，有认识目标的特性；受——感受呼吸；作意——引导心朝向所缘，念——不忘失呼吸的特性等。心与心所各自执行它们特有的作用以识知呼吸。它们不是一个持续不变的“我”在控制着呼吸。

这是当行者吸气呼气时，取出入息为目标，对心的如实体验。正如《念住经》所言：他以此训练自己：“我将在吸气时体验此心”；他以此调伏自己：“我将于呼气时体验此心”。（中部：118）

体验此心指的是体验不同的心所和它们的特性。

当行者能够一一认识心与心所的

特性和作用时，它们的无我性就彰显出来了。“我”的概念也消融了。

如果它们都是“我”，那么哪一个才是真正的“我”？——触、受、想、作意、正念、精进、寻、伺、行，还是心一境性？因为我们认同的“我”只有独一无二的一个。再说当它们消失时，“我”是否也随着消灭？所以说“我见”的成立是来自我们自己执取心与心所为“我”。

观心无常

当行者观察出入息时，可以觉察到入息与出息的开始与结束，开始是生起，结束就是灭去。出入息的生起与灭去是持续不断的。观察的心也随之生灭。心路看似连贯，它的本质却是刹那生，刹那灭；就如一排蠕动的蚂蚁，远看时是连贯的，近看却是分离的。能观到刹那生刹那灭的心识，行者进而了解到心是无常，变化与坏灭的。它生灭变化的速度远远地超越了呼吸（色法）。见到心的无常更加强了无我的观智，因为幻生幻灭的心怎么可能有永恒的主宰？

许多心所，例如受，想，作意，行，决意等随之而生，心识以及这些

心所（心识和心所统称为名）的生起，是苦的生起，病的延续，老死的开展（相应部：35.21）。为什么呢？因为依着触，生起受。特别是乐受，令人愉悦。乐受让人痴迷，从而促进贪欲。这种贪欲若不加以控制，将会强化成为“执取”。

“执取”让心躁动不安，为了满足这个执取，一个人就会采取行动，这行动就称为业。每一个行为一旦发动了，都会在人的生命流留下业力。当因缘成熟此业力便会导致新的生命。有了生命，就有老、病、死、爱别离、怨憎会，和求不得的愁、悲、苦、忧、恼等。

从五蕴身心的角度去审察呼吸行者进一步去审察：出入息是什么？经过审查，他会察觉出入息是色蕴一山地，水，火，风四大所组成：呼吸的流动是风大；它的冷热是火大；它的凝聚是水大；它的柔软是地大。四大

的组合构成了出入息。你也应该仔细思维：

- 感觉愉悦的呼吸的受是受蕴；
- 标志呼吸的想是想蕴；
- 作意，精进，寻，伺，正念和思等都是行蕴；
- 知道呼吸的识是识蕴

因此，应用智慧审查呼吸时，只发现色，受，想，行与识（五蕴）的互相配合构成了一个认知呼吸的过程，这过程是相续不断，幻生幻灭的。不能如实观察者便误以为认知呼吸的过程是被一个“实我”所操纵和支配的过程。

附二问答环节

问：是否可以通过练习修定的方法，如观呼吸（安般念），来成就阿罗汉果？如果是的话，为什么会有那么多其他的禅修方法？

答：在我回答你的问题之前，让我问你一个问题：在吃午饭的时候，如果我们只提供一样豆腐，是否可以让每个人都满意呢？显然不行。同样的道理，只有一种禅修方法也是不能让每一个禅修者满足的，因为不同的人有不同的心理倾向。有人会说：

“我不喜欢豆腐，我喜欢吃肉。”

“有人会说：“我不喜欢米饭，我喜欢面包。”因此，一种食物尤法

满足所有人。这就是我们提供了多种选择的原因。

基于尤上的智慧，佛陀了解到，不同的人有不同的心理倾向。因此在《清净道论》中共有四十种禅修业处，以适应不同性情的禅修者。

有些人在觉知气息方面有困难，如果你让此类型的人来练习出入息，他们会逐渐失望并放弃修行。如果无法清晰地觉知禅修目标一呼吸，他们怎能满心欢喜地练习呢？失去了对禅修的乐趣，他们将很快终止修行。

对于那些被情欲困扰的禅修者，通过仔细观察自己身体（包括异性的身体）的不净特质，来克服这个缺点是合适的。在此类情况下，观身体的不净比观呼吸更能克服他们的情欲。

一些禅修者发现修出入息比较困难，但他们喜欢练习慈心禅。当他们

练习慈心禅，他们感觉良好，进展也顺利。

因此，尽管通过练习出入息至禅定，出定后并逐步地观察相应的心所，随观它们为无常，禅修者可以成就阿罗汉道果，但此业处并不适合所有人。如果我只教授出入息单一业处，那些不适合该禅法的人们，就无法坚持到底。这就是为什么我们提供多种选择的原因。你可以选择最适合你的方法。一个让你感到舒适，并进展顺利的方法，就是最适合你的。

问：修安般念一出入患时，哪一部位是我应该明觉的？

答：应该把注意力保持在鼻孔下方，或在脸部前面，清晰明觉吸气与呼气两者。注意力不要跟随着呼吸到头部，或下至腹部丹田。把注意力放在鼻孔下的出入息就可以了。有人把注意力集中在出入息触到人中的一

点，去感受触点的各种感受，这是不对的。安般念的所缘是呼吸，不是触点的感受。

1. 禅相出现时该怎么办？

答：当禅相刚出现时，禅修者不应马上转移注意力至禅相上，而是应该持续地觉知呼吸。当禅相第一次出现时，大多禅修者会兴奋或困惑，而把注意力从呼吸转移到禅相，导致禅相消失。禅相通常在开始时是不稳定的。出现又消失。如果你不断转移你的注意力，你的定会消失。要继续只专注于呼吸。当定力变得较深或较强时，禅相会回来。禅相来来去去很常见。许多禅修者，一旦体验了禅相，就想要禅相再出现。这种期待会让心不纯而使定不能进一步发展。要正常地练习，很快禅相就会稳定下来。

2. 什么时候可以开始注意禅相？

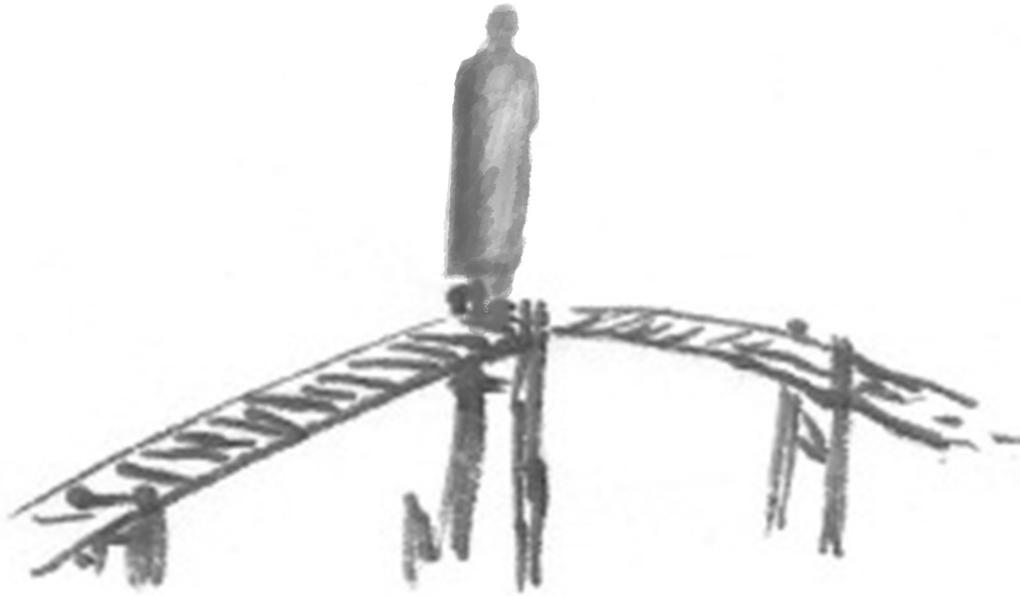
答：当禅相已经稳定至少半小时，并且心自动地安置于它，那时就让心专注于禅相。

善戒法师简介

善戒法师是马来西亚槟城正勤乐住禅林之创立人。1963年出生於彭亨，马来西亚。法师在大学时期已经对内观禅生起浓厚的兴趣，於28岁出家之后前往缅甸，依止阿闍梨班迪达大禅师密集禅修约三年。学习内观禅六年后，为了学习止观禅法，法师又依止另一位缅甸阿闍梨帕奥大禅师，除了禅修亦学习阿毗达摩、经藏及巴利语超过十年。期间法师亦在缅甸学习不同的禅修方法，如水鸟民禅师、莫哥禅师及乌巴钦禅师所教导之禅法。

法师长期於美国、加拿大、澳洲、台湾、东欧、印尼、新加坡、中国及马来西亚等地弘扬佛法及指导禅

修。其教法清晰精准，备受
关善戒法师的更多资料，可
<http://sayalaysusila.net> 。



SHARING OF MERITS

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti
sabbarasaṃ dhammaraso jināti;
Sabbaratiṃ dhammarati jināti,
taṇhakkhaya sabbadukkhāṃ jināti.
(Dhp. 354)

A gift of Dhamma conquers all gifts;
the taste of Dhamma conquers all tastes;
a delight in Dhamma conquers all delights;
the ending of craving conquers all suffering &
stress.
(Dhp.354)

Ciraṃ Tiṭṭhatu Saddhammo!
Sādhu! Sādhu! Sādhu!

May the True Dhamma Endure for A Long Time!

鍾明月

愿一切众生平安、
幸福、健康、快乐。



◎善戒法师2016年, 版权所有。
本书为非卖品, 免费赠阅。

如有意重印或助印此书, 请向出版单位征求
准许。同时, 为了让法宝得到崇高的尊重,
若你不再需要此书, 务请让它继续流通, 以
便更多人受益。

书名: 正念于出入息
作者: 善戒法师

出版及发行:

Appamada Vihari Meditation Center Penang

网址: www.sayalaysusila.net

邮址: appamadavihari@gmail.com

面子书: - Appamada Vihari Meditation Center
- Sayalay Susila Dhammatalks

版次: 2017 年 04 月 (1,000本)

印刷: 马来西亚。檳城。