



Ānāpānasati (念于息) 简要讨论

Venerable U Paññānanda (Intagaw-Pa Auk)

慧喜尊者 (因达苟-帕奥)

Ānāpānasati Sutta, Majjhima-Nikāya :

Ānāpānasati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā
mahapphalā hoti mahānisamsā.

比库，当已开展、已培育Ānāpānasati，
将得到大果报、大利益；

Ānāpānasati, bhikkhave, bhāvitā bahulīkatā
cattāro satipaṭṭhāne paripūreti.

比库，当已开展、已培育Ānāpānasati，
将圆满四念处；

Cattāro sati-paṭṭhāne bhāvitā bahulīkatā satta
bojjhaṅge Paripūrenti.

当已开展、已培育四念处，将圆满七觉知；

Satta bojjhaṅgā bhāvitā bahulīkatā ijjāvimuttiṃ
paripūrenti.

当已开展、已培育七觉支，将圆满明与解脱



Ānāpānasati

(念于息)

简要讨论

作者：**U Paññānanda**

慧喜尊者

译者：弟子合译

引言

四圣谛是佛陀教导的根本，通过实践佛陀的教导，我们能够体证无上的涅槃(Nibbāna)，苦之灭尽。因此，若要证得无上的涅槃，苦之灭尽，我们必须遵循佛陀的教导。四圣谛即：

- [1] 苦圣谛
- [2] 苦集圣谛
- [3] 苦灭圣谛
- [4] 导至苦灭之道圣谛

除非我们知见四圣谛，否则我们无法体证佛陀的教法。佛陀教导四圣谛以使我们体证第三圣谛——涅槃。这意味着我们首先必须彻底地体证第一圣谛——苦(dukkha)和彻底地体证第二圣谛——苦集(samudaya)，否则我们无法完全达到苦之边际（我们无法证得第三圣谛——涅槃）。第四圣谛(八支圣道)的目的是为了体证第三圣谛(涅槃)。体证第一圣谛——苦和第二圣谛——苦集的唯一之道，首先是修习世间的第四圣谛，世间道谛(lokiya magga-sacca)即世间八支圣道。

第一圣谛及第二圣谛是名(nāma)、色(rūpa)及其因(缘起Paṭṭicasamuppāda)。通过有系统地修习世间八支圣道，逐步地修习戒、定、慧，禅修者能够知见名色及其因，之后，观照其无常、苦、无我的本质，这就是观禅(Vipassanā)。能使我们体证出世间第四圣谛，即与八支圣道相应的出世间道谛(Lokuttarā Maggasacca)：入流(Sotāpatti)道(Magga)，一来(Sakadāgāmi)，不来(Anāgāmi)和阿拉汉(Arahaṃ)。

修习维巴沙那(Vipassanā)之前，禅修者必须能够辨识到究竟色法、究竟名法及它们的因。因此，要踏上辨识色法的路径，首先，在戒的基础上，禅修者必须培育四十种止业处(Samatha)的其中之一(例如修习Ānāpānasati)来证得正定(Sammā Samādhi)。按佛陀在《大念处经》(Mahā Sati Paṭṭhāna sutta)里的解释，正定为初禅(安止)、第二禅、第三禅和第四禅。《清净之道》(Visuddhi Magga)更进一步解释正定为四种色界禅那(rūpa jhāna)、四种无色界禅那(arūpa jhāna)和近行定(upacāra samādhi)。Ānāpānasati是其中一种非常普及的禅修业处。依于Ānāpānasati业处，禅修者可修至第四禅。禅修者首先建立起Ānāpāna第四禅，在那时智慧之光(禅定之光)是明亮、灿烂和光芒四射。之后再通过四界差别(catudhātu vavatthāna)来转修色业处(rūpa kammaṭṭhāna)，禅修者可

以清楚地看到究竟色法。基于Ānāpānasati 第四禅强而有力的定力，禅修者发现四界差别和色法的辨识将变得更深入且完全地培育起来。

在这本手册，我们将讨论修习Ānāpānasati 业处的根本原理。同时，也讨论应如何专注禅修所缘，以及如何克服在修习过程中的一些障碍。任何一种止业处证得禅那实非易事，“Ānāpānasati 是困难、难修，它只是诸佛(Buddha)、诸独觉佛(Pacceka Buddha)、诸佛子等作意的境地。”我们讨论重要且根本的原则是禅修者必须理解和应用的(主要在较低定力层次的阶段)。但愿读者阅读了这些讨论之后，对Ānāpānasati 业处有更深入的理解，并且运用Ānāpānasati 基本原理直至证得“正定”——禅那(Jhāna)。

愿你成就Ānāpānasati 业处。

愿你达到佛陀教法的最高点。

Bhikkhu Paññānanda (Intagaw-Pa Auk)

慧喜比库（因达苟-帕奥）

目录

▪ 引言.....	1
▪ 目录.....	IV
▪ Sīla 为第一学.....	1
▪ 什么是 Samatha ?.....	2
▪ Ānāpānasati 也许是你的首选.....	3
▪ Ānāpānasati 不是呼吸运动.....	4
▪ 什么是息? 什么是 paññatti ?.....	5
▪ 对比之下究竟法(paramattha) 是 ?.....	7
▪ 所缘息在哪里?.....	8
▪ 专注的方法--两个步骤：第一专注位置第二专注所缘.....	9
▪ 你知道色门和意门吗 ?.....	10
▪ 禅修者如何在意门观看概念所缘?.....	14
▪ 曾经有人感到困惑：专注在触点上的息	18
▪ 第二以智慧思维所缘息.....	20
▪ 你有纯净的息吗 ?.....	21
▪ 什么是自然的呼吸 ?	23
▪ 你如何开始专注在静止概念息 ?.....	25
▪ 你曾经专注在明亮的光吗? 如果你说“是”，它到底是怎么一回事?.....	32
▪ 在修定过程中，你必须能够突破各时期的每个阶段	34
▪ 什么是“过渡期” ?你清楚地了解吗 ?.....	39
▪ 结语.....	43

**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa**

礼敬彼世尊、阿拉汉、正自觉者！



我要给你们一些如何通过修行Ānāpānasati 以培育定力的基本指示。这项讨论主要是给还未培育起定力的禅修者，所作的解说也作为“Ānāpānasati 基础课程”。在讨论Ānāpānasati 之前，首先我们应知道一些要点：

Sīla 为第一学

佛陀的教法有三学：戒(Sīla)、定(Samādhi)、慧(Paññā)。

“如是戒，如是定，如是慧。完全修习戒，能获得定之大果报、大利益；完全修习定，能获得慧之大果报、大利益。”¹

戒为三学之首，欲培育定与慧，戒学是重要的基础。

这里，在喜地卡朗(印尼)，居士们必须受持八戒。如

¹ 《长部·大般涅槃经》(Dīgha-Nikāya, Mahāparinibbāna Sutta)。

Ānāpānasati

果禅修者的戒受染污或破坏，他们能通过再次受戒以得清静。虽然大部分禅修者都能把戒持好，但为了让戒守得更清静，他们每日早晨都受戒。

当戒已确立，我们可以修习心学。这里，心学是指禅修。禅修业处一共有两类，即止业处(Samatha)和观业处(Vipassanā)。止是定的培育，观是慧的培育。此二者，止是观极为重要的基础²。强而深的定力是观的近因，唯有以强而深的定力（近行定或安止定）才可以如实知见事物³（维巴沙那的所缘）。经由修习定，我们能培育近行定或安止定，即禅那，继而培育慧，即观业处。

什么是 Samatha?

在讨论止业处之前，我们应先知道什么是定。我们可以说是心的能力，它将你所有的精进与注意力投入在一个目标而不去思考其它。在经典中，称为“心一境性”（心的

² 按佛陀的解释，例如在《谛相应·定经》(Sacca-Samyutta, Samādhī Sutta): “诸比库，应修习定(samādhī)，有定力(samāhīto)的比库能如实了知。”《相应部》(Samyutta-Nikāya); 也参考：“具定者如实知见。”(Samāhīto yathābhūtaṃ jānāti passati) (缅甸版)。

³ 禅那定第二项利益是观的利益，它也被称为观的基础禅那(vipassanā-pādaka-jjhāna)。《清静之道》(Visuddhimagga)

Ānāpānasati

一境性(Citasś-ekaggatā)⁴。因此，止业处是对单一所缘培育起强而深的定力（一境性）。

由于禅修者必须通过专注单一禅修所缘以培育深和稳的定力，禅修者应决意只修习一种业处。因此，我们通常建议禅修者当修习目前所选择的业处时，请把以往所有其他的修习搁在一边。

Ānāpānasati 也许是你的首选

在佛陀的教法里有四十种止业处的修习方法，一个人通过修习任何一种业处以证得定力。最令人尊敬的帕奥西亚多(Sayadaw)拥有多年实用的教禅经验，对禅修者，他严谨地依据标准的巴利经典和义注教导止与观。多年来，他从大量的教禅经验得出结论，在四十种业处中，**Ānāpānasati** 修习对许多禅修者是非常实际可行，并且有潜能提升定力。因此，如果禅修者不能决定修习哪一种业处，帕奥西亚多通常建议：“你可以修习**Ānāpānasati**，它也许适合你。”此外，禅修营结束后他们可以在家里或寺院继续修习**Ānāpānasati**。对于不能住在禅修中心数周或数月的禅修者，这是一项重要的考量因素。所以这个业处适

⁴ Citasś-ekaggatā翻译为心的统一即心和其心所和谐专注在单一所缘。依此它也翻译为心一境性或探照灯聚集。它的同义词是定(Samādhi)。(Samatha=Samādhi)

Ānāpānasati

合那些想要在自己的地方继续修习的人。但无疑地，能在一位合格的老师严密指导下修习是更好和更明智的。因为禅修者经常会对自己在修习定的道路上而感到困惑，此刻导师能协助他们。

尽管Ānāpānasati是切实可行，但在某些修习阶段，禅修者对禅修所缘（此是指息）技巧的应用经常会产生误解和困惑，从而耽搁了定力的进展。由于我在帕奥禅林和其他一些分院有一些禅修教导经验，依据这些教禅经验和一些禅修者们的体验，我要为我的学生进行讨论以明确Ānāpānasati的修习原理。

Ānāpānasati 不是呼吸运动

“Ānāpānasati”一个普遍翻译是“念于呼吸”。但是根据我的理解，呼吸的意思是“把空气吸入肺部再把它呼送出去的动作”。Ānāpāna的意思是吸入和呼出的息，sati的意思是念。因此，我喜欢把Ānāpānasati翻译为念于息。念是指记住。念，记住息，智慧清楚地了知息。所以，如果你正在修习Ānāpānasati，你必须对息建立起念（记住）。在修习时，禅修者(yogi)⁵必须训练他（她）的

⁵ Yogi: 一位全心全意欲培育心学的人。

心记住或注意息，却无需过多注意呼吸的动作，如果可以就完全不去注意它。但在修习的启蒙及初级阶段（定力尚未培育起来），我留意到一些禅修者其中一种不正确的修习方式，他们总会强烈地觉知呼吸动作如同深呼吸运动。我们应思考到这一点，我们禅修是专注和集中于息，而不是在做呼吸运动。虽然在修定途中或在一次禅坐的启蒙和初级阶段，息的移动或流动多少会在专注的范围内被注意到，但是Ānāpānasati不是呼吸运动，禅修者不应过度注意呼吸动作，而应该是注意息。

什么是息？

什么是 paññatti？

作为一位修习Ānāpānasati（念于息）的禅修者，他应先清楚地知道什么是息。尽管有些禅修者会认为：“这很简单，我们知道什么是息。”事实上，要了解整个实修过程乃至最终证得深的定力（即安止，*appanā-jhāna*）是不太容易的。通过理解禅修所缘（息），禅修者即能克服在修习过程中常会遇到的障碍。

什么是所缘、息？息是你吸进肺部又发送出去的空气。在此所缘、息的意思是概念息。再次，我们应知道什

Ānāpānasati

么是概念(paññatti)⁶。概念的数量是无限，如：男人、女人、比丘(bhikkhu)、戒尼(sayalay)、小孩、狗、猫、牛、老鼠、银、金、息等等。在我们的心里通过知道所缘的形状、轮廓和颜色，我们很好地认知这些所缘。例如，通过知道如此的颜色，如此的形状、轮廓，心认知他们为男人、女人、比丘(bhikkhu)、戒尼(sayalay)等。又比方，你以前也许曾见过，一位烟客抽着香烟并且从鼻孔里呼出息和烟。如果你曾见过烟雾从鼻子深深地呼出，你可能会认为它就像白色的气流被呼出去。因此，有些禅修者认为息就像一根柱（绳、线）。在认知所缘的形状、轮廓和颜色后，你可以辨认和记住所缘的类型。但在清晰地辨认所缘后，觉知所缘是如此的形状、轮廓和颜色已不再重要了。

由于在Ānāpānasati（念于息）业处，禅修所缘是概念息⁷而不是究竟色法(paramattha-rūpa)，禅修者绝不可以注意息的自相或特相(sabhāva-lakkhaṇa)和共相(sāmmañña-lakkhaṇa)。息的自相是四界特相：硬、粗、流动、热、支持、推动等。息的共相是无常(anicca)、苦(dukkha)和无我(anatta)之特相。

⁶ 概念包括名字和事物。名字是概念（名字概念 sadda paññatti）。事物也是概念（事物概念 attha paññatti）。

⁷ 概念息是真实概念(vijjamāna-paññatti)。它即是密集。

相比之下，让我们稍微讨论一下何谓究竟真实，以便能借此来越过修定途中所遇到的艰难障碍。

对比之下，究竟法 (paramattha)是？

Paramattha 是究竟法。究竟法的法(Dhamma) ⁸是它们永不改变（它们的本质或特相），它永远真实。

物质现象，色法(Rūpa)是第三种究竟法 ⁹。在物质现象有四种主要元素，即：地界(Pathavī)、水界(Āpo)、火界(Tejo)和风界(Vāyo)。

触所缘（可触的所缘）只由三种元素组成，即：地界、火界和风界。它们的特相是硬、粗、重、热、冷、支持、推动等。通过身门和意门，这些特相被认知为感觉。由于它们是究竟色法，它们不会有特定的形状与轮廓；比方，我们不能说热是圆的、扁的、长方形的或是某种形状。（根门的操作将稍后再讨论。）

在Ānāpānasati业处修定道路的启蒙及初级阶段，在能够辨识所缘息之前，首先心在鼻孔与上唇周围息所碰触的位置察觉感觉。心停留在感觉数个心识刹那之后，认知

⁸ 法：事物、现象、状态，仅为心的所缘。

⁹ 四种究竟真实：心、心所、色和涅槃(Nibbāna)。

Ānāpānasati

概念息或实心的息或一团息。当技巧与定力提升后，心能理解并且专注在一团的息。

依身门和意门在碰触位置上
认知触所缘。

→ 概念息

所缘息在哪里？

无论是吸还是呼气，息始终存在在鼻孔的地方（从鼻到喉至肺）。然而对于禅修者，专注在鼻孔区域（鼻孔与上唇之间）的息为禅修所缘具有重大意义。因为通过专注息，定力可以更进一步提升。如果不能准确地专注在所缘（有时我说这就像持续盲目射击般专注着所缘），定力无法提升。为了能持续地专注鼻孔与上唇之间的息，清楚地理解当入息结束时出息开始，当出息结束时入息开始是关键。入息与出息之间并无间隙（没有额外的空隙），我通常引用一个譬喻来阐明此事实：息就像流动的自来水。你曾使用和操作水龙头；当水龙头打开时，自来水不断地流出，并以一定的速度往下流，没有任何间隙。然而，自来水只朝着一个方向流，息却在出息时往下流，入息时则往上流，在两个方向中流动，交替于入和出，在息流间没有任何中断的间隙。

由于息存在于整个生命期¹⁰，不管息是否很微细，禅修者都可以专注并集中于它。对此事实能清楚并很强地理解（慧），当息极度微细时，禅修者有信心能清晰地认知息（概念息、息团）。

专注的方法——两个步骤：

第一专注位置，第二专注所缘

现在让我们来讨论Ānāpānasati 业处的专注方法（专注技巧）。专注的方法分两个步骤：

- 如何专注概念息所存在的位置？
- 如何专注概念息？

在我们讨论“如何专注概念息”这个主题之前，我们应先学习专注概念息所存在的位置之技巧，即：专注技巧。所以，我们说位置首先被专注（第一专注在位置）。由于息处在鼻孔与上唇之间，是被专注与集中的所缘，在察觉真实移动的入息和出息片刻或一两分钟之后，禅修者应开始充分地觉知这个位置（邻近在右或左鼻孔，鼻孔与上唇之间的地方），但绝对不是鼻孔与上唇之间的皮肤，也

¹⁰ 呼吸活动会在一个人入第四禅或灭尽定(nirodha-samāpatti)时停止，也有可能很深的昏迷状态中停止。

Ānāpānasati

不完全是概念息。由于你的鼻子有两个鼻孔，我们可以说那儿有两条息流。你可以开始专注任何一个位置，可以是左或右边¹¹。犹如一位旁观者从某处看、观察它，你可以开始专注你所选定的位置，这对你来说可能会显得奇怪。

（这技巧¹²将在“第二以智慧思维所缘息”再次讨论。）

当定力提升时，息通常会变得越来越平静和微细。

“定力层次越高，所认知的息更微细。”息在某个阶段变得非常微细，禅修者可能会对所缘感到困惑，但息依然存在的。这时，禅修者可以应用这个方法“第一专注位置，所缘是第二”。（首先专注在位置，然后专注禅修所缘。）

你知道色门和意门吗？

为了要完全理解应如何专注位置（和在这个位置的息），我希望你们学习：

- 根门
- 撞击根门的所缘

¹¹ 通常，初学者和息的似相尚未稳定的人都受鼓励专注息所存在的任何一个位置（左或右）。

¹² 一些禅修者为它取名为“注视方式”。

依照佛陀的解说，有六根门：

- 1) 眼门 cakkhudvāra
- 2) 耳门 sotadvāra
- 3) 鼻门 ghānavdāra
- 4) 舌门 jivhādvāra
- 5) 身门 kāyadvāra
- 6) 意门 manodvāra (生命相续流 / 有分 bhavaṅga)

前五个根门是色法，第六根门心是名法。前五个色根门只取它们各自相应的物质所缘，而意门则取前五个所缘及它自己的所缘（法所缘）。因此，我们有六种所缘。

- 1) 颜色所缘
- 2) 声音所缘
- 3) 气味所缘
- 4) 味道所缘
- 5) 触所缘（可触知、触觉的所缘）¹³
- 6) 法所缘 (Dhammā-rammaṇa)、心的所缘

颜色、可看见的所缘撞击眼门；声音所缘撞击耳门；气味所缘撞击鼻门；味道所缘撞击舌门；触所缘（可触知、触觉的所缘）撞击身门，及法所缘撞击意门。

法所缘包括了此世间所有其它的一切所缘（除了前五种物质所缘之外的一切所缘，所以也包括概念），它只能

¹³ 当物质所缘撞击色根门时，它们同时也撞击意门。

Ānāpānasati

由心通过意门认知。对于 Ānāpānasati 的禅修者，概念息只撞击意门是关键，而非其它。由于概念息是无数概念之一，所以，概念息只能由心经意门认知（并非通过身门的感觉）。

当所缘撞击诸根门时，在一个心识刹那里，六种所缘仅有一种被摄取，不能同时摄取两种所缘。当取颜色所缘时，就不能取声音及其它所缘。同样地，当取声音所缘时，就不能取颜色及其它所缘。例如，观看电视时，你可能认为你在听声音的同时也在看画面。根据阿毗达摩 (Abhidhamma) 的观点，无论如何，在一个心识刹那你不能同时执行两者（看和听）。那是因为极其快速的心¹⁴使我们相信（误解）看和听同时在发生。其实，当我们在看时，我们就不能听，反之亦然。同样地，心在取触所缘之感觉时就不能取概念息，反之亦然。因为心不能同时取两个所缘。对于那些能轻易或刻意在鼻孔与上唇周围，感受到碰触、刷过、触所缘的感觉（如：热、冷、拉、推、搏动、硬、麻等等）的 Ānāpānasati 禅修者，这些知识是非常重要的。这些禅修者有意或无意地感受到触觉（触所缘的感觉）。虽然，仅仅专注概念息，而没有觉知感觉，对初修者并不容易，但当他们的技巧与定力提升后，禅修者

¹⁴ 心、识：佛陀如此解说当心警觉时，一弹指间，数千百万的心识已生起和灭去。

必须专注在概念息的位置以及概念息、息团。

在鼻孔或上唇感受到触所缘的感觉（息的碰触或刷过）的禅修者必将认知息的特性（不管息是粗的还是细），以及真实息的碰触或移动息。能觉知到移动息的禅修者，就能辨别入息和出息。能区分或觉知入息和出息的禅修者，就不能在那个心识刹那辨认息团（静止概念息）。

在此，以入息为所缘的是一个心识，以出息为所缘的是另一个心识，以息团（静止概念息）为所缘的又是一个心识¹⁵。同时，我们应该明白以息团（静止概念息）为所缘的心识层次会更高。因为专注在息团（静止概念息）最终能证得深的定力，而专注在真实息（入息和出息的移动）却不能培育深的定力。

长时间禅坐后感到身体疼痛的禅修者，他们认为无法再进一步忍受疼痛。那时，禅修者是难以专注在禅修所缘，因为心不能同时取两个所缘。当疼痛的感受干扰定力时，禅修者应改变他或她的姿势以缓解疼痛。当禅修者摆脱了身体的疼痛，就能记起和再次提起念专注在禅修所缘上。

¹⁵ 此讨论雷同（相同）如下：

“相.入息.出息，非一心所缘，
不知三法者，修习无所得。”

“相.入息.出息，非一心所缘，
知此三法者，修习有所得。”

《无碍解道》Paṭisambhidāmagga, 《清淨之道》Visuddhimagga。

Ānāpānasati

你能明白这意味着什么？ ▶ 触越强，息越弱；
触越弱，息越强。

初修者 … 在息碰触位置上的感觉
(触所缘) 还很强 } → (弱) 概念息

正在培育定力的禅修者：
在息碰触位置上的感觉
(触所缘) 越来越少 } →→ (强) 概念息

禅修者如何在意门观看概念所缘？

在这里，我们能接受四周围都充满着空气，尽管我们看不见也抓不到它。无须扇动这些空气以碰触在你的皮肤去感觉，你也欣然地接受它。你是如何接受它？因为你早已知道此状态，毫无怀疑的你此刻知道、接受它。同样地，由于你一直都在呼吸，你知道鼻孔（专注的位置）充满了息（息团）。以此明白、认知息在你的专注位置它本身就是一个重要的因素，以忽略在鼻孔与上唇的感觉和息的移动。清楚地了知所缘存在于它的位置的意思是在意门见到（认知）这个所缘。所以我有时说：“知道即是看到。”

使用一些譬喻，经常向禅修者解释以了解如何在意门观看概念所缘。有时你会回忆起父母、朋友或家。

Ānāpānasati

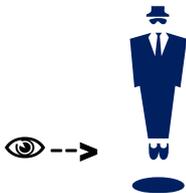
- 例如，当你回忆起你的其中一位密友，他（她）的影像出现在你的心里就犹如你在十、二十尺或某个距离以外的一个方向看着他（她）。通常当你的心是清晰和高度警觉时，这些影像会比其它时候更明显。出现在意门的影像犹如一台变焦摄像机从近、远处对焦来拍摄和显示目标。
- 例如，你或许曾经紧张刺激地玩过电脑游戏或观看电视连续剧几个小时；之后，这些影像可能会清晰地出现在你的心里（就在当天晚上你闭上眼睛准备入眠时）。有些人也讲述关于当晚他们所看到影像的经验，他们体验到犹如真的在观看影片或玩游戏。在心里他们可以闭着眼睛再次看到和观看三维的彩色影像（有明确的形状和轮廓）。
- 当你正在睡觉时，你在梦中体验到某些事件，你在近距离或远距离看到一系列的影像，似乎这一切真正地正在发生。

心眼（慧眼）  ----->  在意门取概念所缘

如一台摄像机，心在一个方向专注概念所缘。

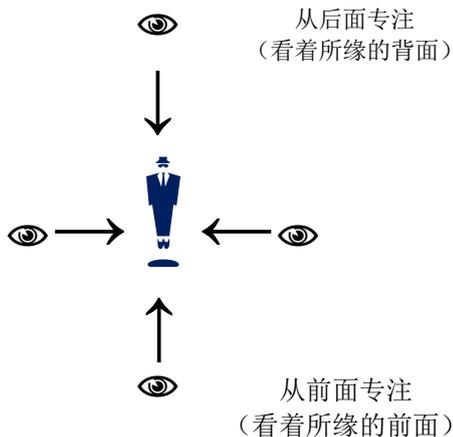
 -----> 
意门在远距离取得概念所缘，
看似变得较小的所缘（推远）。

Ānāpānasati



意门在近距离取得概念所缘，
看似变得较大的所缘（拉近）。

- * 你（你的心眼）正专注出现在离你（你的心眼）较近或较远的所缘。
- * 哪一个是适当的范围、距离能敏锐、舒服与连贯地观看、观察所缘（适当大小的影像）？
一位善巧的禅修者可以明白。



此刻你正清晰地忆起你的朋友，这只是一个例子：

- * 在你的心里，从哪一个方向切入能让你获得最方便和稳定的专注力在影像、所缘上？
- * 从左边专注？从右边专注？从前面专注？从后面专注？
一位善巧的禅修者可以明白。

其实，你只是通过意门，在心里或心的视线内，看到这些影像、概念。

修习Ānāpānasati（念于息），在修定道路的某个阶段，放弃了鼻孔与上唇之间的触觉之后（即放弃移动息的碰触之后），禅修者能够经由意门看到概念息为一个所缘（有一定的形状与轮廓）并带有某种颜色¹⁶。与智相应的定力之心能看到概念息为某种形状、轮廓清晰或模糊的所缘，并带有某种颜色（即白、黄、红、黑或其它颜色）。因此，有时我称这所缘为“智慧息”（一个隐喻）。就如同一台相机在某个距离内使用变焦镜头准确地拍下照片，你可以让心专注，将禅修所缘概念化为息团、实心的息、一根息绳。有如你是一位旁观者从某处看着它，你可以专注和辨识息。若能如此做到，有一点可以确定——在那时，熟练的禅修者能够立刻以智慧非常清楚地认知息，无论所缘是清晰或暗淡、微弱或模糊不清或甚至无颜色无轮

¹⁶ 修习Ānāpānasati时，当心变得集中后任何出现在鼻孔并且和息结合的颜色所缘都可以代表为Ānāpāna nimitta。但在我的教导中很少使用禅相(nimitta)一词。

Ānāpānasati

廓的所缘。

如前所述（在“什么是息”的主题中），当清晰地辨识所缘后，觉知所缘是什么形状和颜色已不再重要。忽视了概念息的形状和颜色之后，禅修者须继续专注及集中它为息（息团）。这些所缘的形状和颜色是会变的，取决于想及定力的阶段。¹⁷

就像被变焦镜头（照相机）拍下的（照片）图像看似比实际离你的距离更近或更远，概念息也能被取及拉近、推远（从更近或远）来观看。由此，意门中的概念所缘在一个范围内被看到（近距离所缘看似变得较大（拉近），远距离所缘看似变得较小（推远））。明确并准确地专注鼻孔与上唇之间大小适中的息团之后，不再分析概念息的大小，因而忽略了看似更小或更大的所缘。

作为结论，我们必须遵循此规则：“不要注意概念息、智慧息的形状、大小和颜色”。¹⁸

曾经有人感到困惑：专注在触点上的息

“守门人只需注意抵达城门的人。”同样地，禅修者只

¹⁷ 《清静之道》解释，这是因为禅相由“想”而生。《清静之道》Ānāpānasati 篇。

¹⁸ 此规则如同“不要注意禅相（定力的标志）的颜色”。

注意抵达接触点（城门）的息。¹⁹

这句话有时导致一些禅修者误解为：持续地觉知鼻孔或上唇的触觉，是对修习Ānāpānasati的初始阶段乃至整个过程是必要的。或者先连续重复强烈地专注鼻孔或上唇周围皮肤的感觉（任何明显的四界特相），然后觉察这个位置入和出息的碰触（依次）为应有的习惯。

之前我曾见过一些例案，有些禅修者习惯通过强烈地专注鼻孔与上唇的碰触、刷过的感觉来觉知息，导致他们在这些部位与其附近感受到越来越多的四界特相（如整个鼻子硬、硬、重和脸部绷紧，鼻子内强烈地推或拉扯的感受）。随后当禅修时，他们将难以忽略这些感觉和四界特相，当他们一开始觉知“入和出息”（注意息的动态），他们的鼻子甚至头部会变得紧、僵硬和绷紧。这些情况对他们心的培育增加了复杂性。

由于“专注触点上的息”这句话有时会令禅修者感到困惑，在我的教导里通常避免提到“触点”这个词。取而代之，我是如何不使用“触点”这个词来解释修习Ānāpānasati？我如此解释：“第一专注位置，第二思维所缘”。

¹⁹ 守门人：《清净之道》所给予的譬喻。

第二以智慧思维所缘息

禅修者首先应专注在概念息所存在鼻孔的位置，然后专注位置上的息。

步骤一：在修习的初级阶段，正如你在心里专注你朋友的影像，你可以准确地专注在真实息所存在的地方（临近右或左鼻孔，位于任何一个鼻孔（鼻孔洞）与上唇之间的位置）。为了让禅修者能够铭记专注在确切位置的重要性，有时我称这地方为“正确的专注位置”。

通常最佳取“整体地专注息（息团）”：犹如你从息背后大约 5 至 6 英寸(12- 15 cm) 的距离观看，以克服在鼻孔感觉到太多触所缘及真实移动息的障碍。也能如此练习，如同从其它方向观看，但我不喜欢禅修者从上方或下方专注。因为从上方往下专注息，无意中会导致禅修者用肉眼去看息，这个专注方向会导致禅修者倍受眼睛绷紧及眼睛疲劳之苦。当从下方往上专注息，智慧之眼的视线与入息的流向平行，禅修者就不能长时间稳定地专注在正确的目标上（正确的专注位置），而容易跟随入息的移动进入鼻子内。

步骤二：专注真实息、概念息所存在的位置之后，你需要思维息、息团的存在数次，即：“此范围充满了息”

或“息占据了这地方”或“息一直都存在这里”。当你已察觉、认知息（静止概念息）存在你的专注位置时，你可以继续视它为一个整体并集中于它（为一团息）。在此，应确定你所专注的目标不是真实移动息。使用专注技巧，即使是在首次发现（初认识）息团，显然任何形状和颜色的概念息、智慧息从一个方向已被察觉到。

在此，我们应知道，为了清楚地看见息，反复地觉知由触觉所缘所生起的感觉（如平静、快乐）也是障碍之一。“将你的心牢牢地固定在专注的所缘上，尽你所能不去注意鼻孔、嘴唇及身体任何部分的感觉，乃至你的感受（如：平静、快乐）。”当你在专注的位置上思维概念息（智慧息）的存在时，此一重要细则必应遵循。

你有纯净的息吗？

“你的息是肮脏还是纯净？”有时我会使用这特别的措词来询问一些在修定的启蒙和初级阶段的禅修者。至此，你已明白禅修所缘只是息而不是感觉。

我留意到某些禅修者的修习方式，他是触强息弱的方式。当他们专注息时，“首先尝试清楚地知道鼻孔或嘴唇位置的触觉（由息流所碰触、刷过的感觉），然后尝试发现息（在此范围四周的某处）。”他们敏锐地觉知碰触或

Ānāpānasati

刷过的感觉，之后认知息。因此他们是通过在鼻孔和上唇的触觉来认知息。像这种连续动作一经重复相续，他们让心辨别或认知“碰触息”。我有时称它为“肮脏的专注方式”。这种肮脏的专注方式有时会导致四界的复杂状况（如：硬、重和脸部的紧），长时间难以恢复，除非他们改变其专注方式。

尽管我已对禅修者作出了这些解释，一些禅修者仍然不轻易放弃他们的肮脏专注方式。他们似乎不知道自己正在做什么。我对他们说：“你仍然有触息和肮脏息。”一些禅修者在某种程度上注重触所缘也能获得一些平静、快乐，有时甚至强烈的亮光（智慧之光）出现在他们的面前或身体周围。尽管他们会认为自己已证得了很好的定力乃至禅支。其实这种定力只是预作定(*parikamma-samādhi*)²⁰而已。不放弃这种肮脏的专注方式，他们难以证得深的定力。为何如此？因为，专注与集中息的时候已被许多的感觉²¹中断了，他们的心无法以充足的时间固定在概念息以证得深的定力。

²⁰ 预作定：它有时也被称为刹那定(*khaṇika-samādhi*)。

²¹ 按佛陀的解释，在一弹指间，很多千百万的心识生起和灭去。那些交替专注在息和触觉的人，专注在息的定力将穿插着无数千百万心路过程（取其中一个可触知所缘的五门心路过程和意门心路过程），以及极多的有分心在这些心路过程之间生起。

然而，一些禅修者不注重触所缘（感觉），而把心（慧眼）固定在息。这些禅修者不会遇到由四界复杂的肮脏专注方式所带来的障碍。他们专注概念息，有如以最佳的注意力看着它，之后他们甚至不需要“触息”也有能力专注在概念息。我说：“你已经精确地专注于息，所以你得到纯净的息。”有时，我使用这些撼人的措词是为了想让禅修者理解和掌握“仅仅专注概念息”的重要性。当你获得明亮和透明的息团、智慧息，在那时，你已获得了最纯净的息。

什么是自然的呼吸？

在定力提升时，呼吸的节奏将开始改变，息通常会变得越来越平静和微细，但在较低层次阶段就未必如此。也许这座呼吸是规律（正常）的，但下一座，呼吸却变得急促，又或者隔天是缓慢的，或没有改变，有时息可以是顺畅甚至还颠簸。若没有刻意致力去改变呼吸，这一切都是在定力提升时，由于生理反射性反应而产生的自然现象。在修习过程中，一些禅修者留意到自己的呼吸节奏改变，他们作出评述，如：“噢，这一座我的呼吸有点快”或“这一座我的呼吸是缓慢的”。之后，有些人就评论“这是不恰当的速度”，“对于禅修，这是不好的征

Ānāpānasati

兆”，“最好能得到微细的息”等等。之后，他们尝试故意改变和控制呼吸的节奏，使用精进力以回到之前或有所意图的状态。这是因为他们先前已有一些信息即微细的息比有规律的息好，粗的息比规律息更糟，当息变长就可获得微息，所以他们试图努力地以获得微息或长息。

有意地尝试使用精进力改变呼吸是错误的，它确实是妨碍了自然呼吸，禅修的进展因此受到干扰。努力地改变及控制呼吸的速度、节奏之后，呼吸节奏会回到之前的状态（例如快速呼吸），如此尝试改变与控制呼吸节奏削弱了对概念息（息团）的念，因此干扰定力的提升。尝试努力改变与控制呼吸节奏，只是让心过度觉知呼吸的动作或息的移动而已。对于能把心固定（观看、注视）在概念息（智慧息）的禅修者来说，那些都不是禅修所缘。

尽管Ānāpānasati 修习的基本原理是专注与集中在概念息，但是在修习的启蒙或初级阶段，呼吸的动作以及息的移动在某种程度上会被注意、认知到。定力正在提升时，具念的禅修者善巧地忽视真实息的移动（移动息的碰触）和呼吸的动作以便培育起对静止、不动的概念息（智慧息）的觉知力。因此，在Ānāpānasati 修习的过程中，无论任何无意的改变状况（如，呼吸节奏变快、正常或慢、粗或细的息），具念的禅修者都能善巧地专注在静止概念息（息团）。

定力在提升时，有时候息也许会变得非常微细和不清楚。禅修者可能会认为息已停止或丢失。尽管他们能够专注在息存在的地方，但在思维息的存在之后，他们却难以认知息。此案例中，真实息的碰触（移动息）已不再被觉知，他已经克服了这个障碍（鼻孔范围的觉受）。你也许需要大量的信心使自己确信概念息（息团）存在于专注的位置。禅修者具念地专注及反复地思维（默念“这位置充满着息”或“这位置被息所占据”或“息、息”），能克服此障碍，重新获得“智慧息”。

如何开始专注在静止概念息？

在这论题里，我们要简略地讨论“认知静止概念息（息团）的方法”。要讨论这个方法最好是禅修者已学习及体验过一些Ānāpānasati修习的基本步骤：

“修习的启蒙阶段”

- 念于吸气；念于呼气；
- 了知吸进长，呼出长；吸进短，呼出短。²²
- 当呼吸进和出，觉知全身息(sabba-kāya)。

²² 长息：以长时间呼吸的息。

短息：以短时间呼吸的息。

Ānāpānasati

以此方法全自觉者对诸弟子的教导简单并清楚²³。佛陀的言辞是深奥的，对其言辞应如实了知其意并给予应有的重视。通过学习和修习这些步骤，禅修者能理解息是概念或一团或实心般的所缘，这是“修习的启蒙阶段”。因此，我说这是“定力启蒙阶段”。

在培育定力的初级阶段，我们只学习了如何应用专注的技巧（专注方法）来专注概念息而已。关于如何运用专注的技巧来专注所缘，请回想以上所提到的要点。通过实践这些专注的技巧，你将朝往静止概念息迈开决定性的一大步。

“修习的初级时期”——三个步骤

[1] “预备步骤”（工具阶段）—— 你应开始在鼻孔四周觉察息的移动片刻，这也是大多数禅修者惯常的方法。因为当禅修者开始尝试专注在概念息（息团）时，他们不知道以意门来专注所缘的确切位置。事先，禅修者让他（她）的心在鼻孔与上唇之间觉知息的移动片刻（几秒），那已足够了——在这预备步骤，使用息的移动、鼻孔及上唇为工具，禅修者能够经由意门知道专注所缘（息团）的确切位置。

²³ 《大念处经》(Mahā-Sati-Paṭṭhāna Sutta)。

[2] “**第一步骤**”（位置阶段）——“首先是位置”

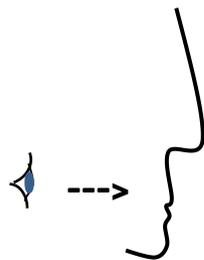
因为鼻子有两个孔洞，左和右，你可以选择自己较喜欢的一边来专注。犹如一位旁观者从某处看着它，你可以开始专注你所选定的那一边及位置。虽说可以从任何一个方向看，但我通常建议从后面，垂直地或稍微往下把专注力投向专注点。我注意到这个方向对大多数的禅修者而言是非常方便且安全的。

适合正处于培育定力“初级阶段”之禅修者们的“专注方法（技巧）”。

在此步骤，当忽视了感觉以及移动息（真实息），你可以开始尝试专注息的位置。这只是为下一步以智慧息为专注的所缘所做的预备工作。

“位置第一”

视线是垂直或稍微往下朝向目标。它是正确地保持心眼的稳定性。在最初的几天，初修者是不容易获得稳定的视线。



[3] “**第二步骤**”（所缘阶段）——“所缘是第二”

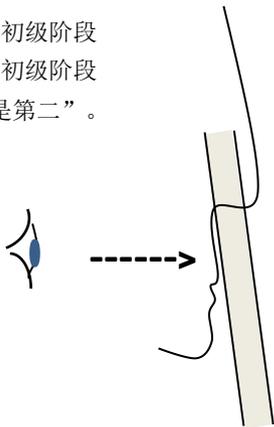
专注在息存在的位置后，忽视真实息的移动，你就可以继续专注在息团（静止概念息）——你已经了解这个专

Ānāpānasati

注的范围充满着息（息团）。如果你一时集中在真实息（移动息），一时集中在静止概念息（息团），你对静止概念息的专注和定力是断断续续的。如此一来，你将难以成功清晰地获得静止概念息，你的定力不能更进一步提升，且你的进展也将停歇。

能够清晰地认知静止概念息的禅修者将辨识到它是带有某种颜色的一团（例如白、黄或黑暗）。这就是“修习的初级阶段”，所以我说这是“定力的初级阶段”。其实，在能够清晰地辨认概念息为一团（带有某种颜色）之前，禅修者还是能够很好地认知静止概念息。²⁴

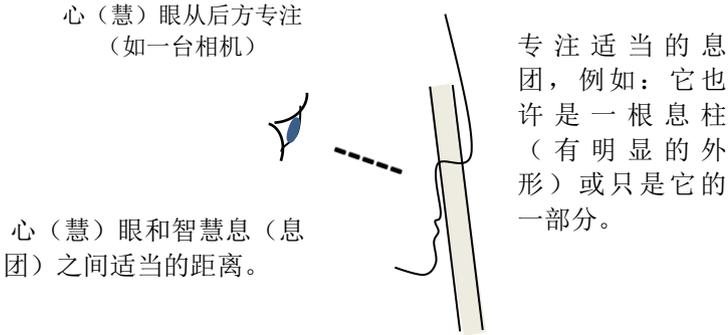
修习的初级阶段
定力的初级阶段
“所缘是第二”。



必须使专注的位置更加地准确（鼻孔与上唇之间）。敏锐地专注着所缘为整体是关键。专注的目标必须限定在正确的专注范围内。

²⁴ 禅修者体验到有如他们的心黏住所缘。这是ānāpāna 禅相的一个非常早期、初级的阶段。

在此阶段有意地专注静止概念息（智慧息）的外表。



* 心（慧）眼和智慧息（息团）之间适当的距离意即此距离能让心眼敏锐又舒服地取到影像。这是可变的，但对于初学者，通常是大约 5-6 英寸 (12- 15 cm) 的距离。

* 适当的息团意即此团能让心眼舒服地观看与集中。取决于阶段它的大小与形状是会变的。通常不应太大或太小。

* 专注力尚未能够穿透并观察息团的内部。在此初级阶段，即使你尝试通过穿透及审查所缘的表面或外部，你也无法清晰地察觉息团的内部。

在此初级阶段，若需要花上几天时间来清晰地认知息团，在修习里也许有些弱点：

- 对息团的理解或念；
- 理解与运用专注的技巧——通过专注的技巧，禅修者确定是否准确地专注在正确的地方。——之后禅修者需要彻底地思维息团（例如：息柱）及具念地专注它。

Ānāpānasati

有时我说：“各种各样的念头在心中闪过。此心容易飘荡。如果我们注意所缘的移动，移动本身容易将心对所缘的专注转移。唯有当你能专注并且集中在一个稳定的所缘时，定力才能强有力地提升。”

你如何才能忽略息的移动？我用一个譬喻来阐述这一点。你曾经看过湍急的河流或当你渡过河面的桥樑时，你可能见到河水在流动。若你看着流动的河水，你将无法长时间维持你的专注力在流动的水上。你留意到吗？那是因为所缘一直在移动，所以你无法长时间稳固地专注它。你若真想如此做，你必须乘船跟随着流动的水。当你从观看的位置（如从桥面上）看流动的水，唯有放弃专注在水的流动之后，你才能稳固地专注在一个局部范围，凭此你才能看到“仅仅是水”。在此，要专注“仅仅是息”（静止概念息），你不跟随息流（上或下），不区别入和出息。在这个阶段，不区别入和出息，禅修者将能够专注息团（例如息柱或它的一部分）为“仅仅是息”。

正处于定力初级阶段的禅修者可以使用这种专注的技巧。

清晰地看到所缘之后，禅修者自己会明白，正直的坐姿对心获得精确的专注力与固定性在禅修所缘上，是非常有支持、帮助且有决定性的作用。这是因为正直的坐姿对

概念息（智慧息）的视线方向是稳定及适当的²⁵。佛陀也推荐修习念于息(Ānāpānasati)的禅修者盘腿而坐及保持他们上身正直²⁶。

当你的修习越来越熟练，静止概念息就能立刻被认知。当你一专注静止概念息（智慧息），在此阶段不管息是入或出、长或短，对你而言已不再重要了。因为这些修习的基本步骤在此阶段已经过时了，那时，你将注意到你已经克服了感觉所带来的障碍。

因此，为了稳定你对静止概念息的专注力，我的建议总结如下：

- 请！别注意感觉。
- 请！忽视息的移动（别跟随移动息）。你不需区别入和出息，以及你也不需判断息的特质是粗还是细。
- 请！正直地坐，背部自然地挺直，但不要太过僵直。

现在，我们讨论了专注方法的一些操作规则与条件。尽管这些条件和技巧似乎难以跟随，但如果你坚持不懈地尝试或修习这些技巧，一旦你获得诀窍和掌握Ānāpānasati

²⁵ 禅修者到达培育定力的沉入期，在所有威仪都能更善巧地专注在所缘上。

²⁶ 《长部·大念处经》 Digha-Nikāya.Mahā-Sati-Paṭṭhāna Sutta。

Ānāpānasati

修习的原理，你将发现它并非真的那么困难。

你曾经专注过明亮的光吗？

如果说“是”，它到底是怎么一回事？

若你还未清楚地理解Ānāpānasati的原理或尚未能善巧于运用专注的技巧之前，你应当要知道这种状况。

在之前的主题里，在定力初级阶段我们讨论了“认知静止概念息（息团）的方法”。

在修习的初级时期有三个步骤：

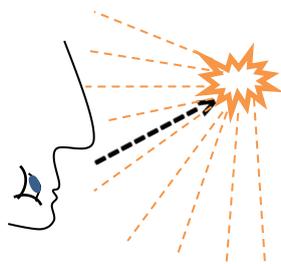
- ✧ “预备步骤”（工具阶段）
- ✧ “第一步骤”（首先是位置）
- ✧ “第二步骤”（所缘是第二）

开始运用专注的技巧之前，为了能够以意门知道所缘（息团）的准确位置，在“预备步骤”（工具阶段），心开始专注移动息片刻。它同时也进行一项调查以找出哪里是鼻孔与上唇作为座标。这些都是为下一个阶段做好准备。

禅修者还不善巧于运用专注的技巧，在多次的禅坐中通过鼻孔与上唇之间碰触的感觉来辨认息。这些的禅修者尚未能够运用两个步骤，他虽然把心停留在触所缘片刻，

但他尝试以较长时间认知息，定力因此逐渐提升。如果心眼太靠近息，心不能清楚地看到息（息团）的外观。几乎同时，智慧之光（禅定之光）会在禅修者的周围出现²⁷。禅修者开始留意到暗淡或明亮的光，一般上会出现在他们面前。没掌握到Ānāpānasati 修习原理的禅修者，将追随这些光或明亮的所缘并尝试着专注它们。

噢！有亮光，
好奇特的东西！



- ✧ 错误和不正确的所缘：在此，禅修者正专注出现在他面前的亮光。实际上，这光不是在专注所缘的正确位置。专注的所缘（息团）是在鼻孔与上唇之间真实移动息的位置。因此，禅修者专注的位置是不正确的。出现在正确专注位置之外的光应完全被忽视。
- ✧ 禅修者此刻很容易被神秘的光所吸引。
- ✧ 触和息的方式：心停留在鼻孔与上唇之间移动息的触所缘（感觉），然后，心尝试认知移动息。此心仍然在区别入和出息。大多数情况下，通过运用专注的技巧，这些禅修者还不是很困难专注在正确的所缘（静止概念息）上。

²⁷ 智慧之光（禅定之光）——强有力的定力产生强有力的光。佛陀在《增支部·光明品》(Anguttara-Nikāya, Ābhā-Vagga)中解释。

在修定的过程中， 你必须能够突破各时期的每个阶段

“修习的初级阶段”——

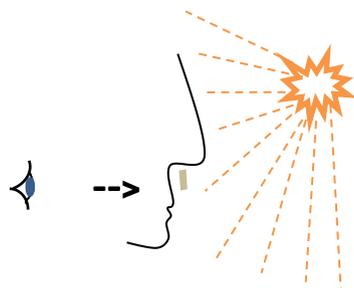
在修习的清晰阶段（初期），在背景映射下你能看到静止概念息的清晰轮廓（如果你能无视扩散在你四周的禅定之光）。你可以专注着所缘犹如从某处看着它。我把这种专注方式命名为“外部专注方式”。在一些禅修者的报告里，所缘在此阶段的确是闪耀、金属般、发亮的。明亮的所缘是那样具有吸引力，以至禅修者把心系住于它²⁸。

此刻你是在修定的道路上，在修定过程的每个时期都有许多阶段和过渡期。如果你善于观察，你能见到和留意到在修定道路上有许多的转折点。由于修习是名副其实的马拉松，你可能需要数月来达到最终目标。要培育定力，唯一的途径是不屈不挠。

²⁸ 在此时期体验到所缘如此光辉灿烂的禅修者经常会感到困惑。他们以为已获得了似相(*paṭibhāga-nimitta*)。其实这只是预备相(*parikamma-nimitta*)。

* 适当和正确的所缘：这所缘还行，因为所缘（息团）稳定的在它正确位置上。

* 确切又精确地专注在正确所缘上。出现在专注范围外面的光完全被忽略。

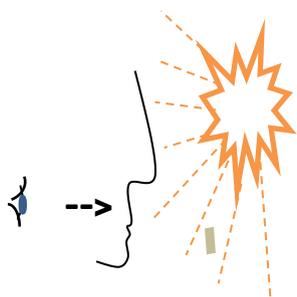


* “此刻你是神射手！”

在修定过程中，禅修者可能有时会留意到暗淡或强烈的光出现在面前，他们必须无视于它而只集中在禅修所缘（息团）上。那只是智慧之光，不是禅修所缘。有时它们既迷人又具有吸引力。禅修者经常会尝试集中在这些光许多天而落入陷阱，所以有时我说：“你正在射击错误的目标！”“你落入了陷阱！”

在培育定力的初级阶段，有时定力尚未稳定，且专注的技巧还弱。静止概念息（息团）不能在其正确的位置内（鼻孔与上唇之间的息柱），也可能会移到它正确位置（真实息的地方）以外的某处。在那时，禅修者就必须放弃这个所缘，不应跟随及专注它或把它拉回原来的地方。专注在漂移或移动的所缘是不正确的。尝试专注和集中在漂移或移动的所缘是没有效果的。

Ānāpānasati



光彩夺目、强烈或暗淡的光照在你的脸部或四周围：注意和专注这些光，定力不能更进一步提升，同时，定力会被中断及退失。

过时所缘：当静止概念息移动并处在真实息的位置之外，它已不再是专注的所缘。

有时我说：“既然你的静止概念息（息团）已离开你的专注范围（想象中息柱的边界），它对禅修已不再有效，它已过期，不再有生命。”禅修者应重新开始充分地觉知息的位置（临近右或左鼻孔，位于鼻孔与上唇之间的位置），然后再觉知这个位置上的静止概念息（息团）（例如：大小适当的息团或约小指尖大小的息）。如果禅修者的专注力足够强、熟练和精确，他能稳定地专注在正确的所缘（静止概念息/息团）上。即使当专注的所缘摇动、旋转或抖动，禅修者能在新的正确所缘上保持其专注力的稳定性。抖动、旋转和飘动的所缘一旦被认知，即被忽视，禅修者可马上重新建立一个正确的所缘。若息团是在正确的专注位置上震动或旋转，为了要克服这个障碍，禅修者必须无视这个所缘，而需要思维息团为“一个不动的息团”或“静止概念息”。

“修习的中级时期”

在定力初级时期的清晰阶段，所专注的是所缘的外观，而且禅修者能够清晰地见到它。当禅修者一时不能清晰地辨识所缘，仿佛禅修所缘已丢失，这就是“修习的中级时期”的开始。这是下一个阶段的过渡期“中级阶段的穿透期”。当定力逐渐地提升，专注力能穿透到所缘内，禅修者开始见到息团的内部。在这个穿透期，禅修者可能见到大小和形状会变的息或没有特定形状的个别实体（例如：展开的蜘蛛网、棉花、抽开的棉花、云、薄雾、雾、浓雾等等）。

为了要突破此阶段，禅修者需要理解所看到和所专注的是什么。实际上，以Ānāpānasati培育定力，息团不能被视为“一组单独的实体”。通过认知息团、静止概念息为“仅是一个同质实心物”，禅修者就能突破此阶段。在此，实心的意思是：里面没有洞或空间（非空心），完全由所提及的物质所组成（并非表面上的物质）。

“一组单独的实体” ----- ×

“仅是一个同质实心物” ----- √

这也就是为什么禅修者需要忽视个别的物体，它们的形状、大小、颜色和这些物体之间的空隙，以便能从一个适

Ānāpānasati

当的距离专注在适当范围的息团为一个整体。为了克服在定力较高阶段中的一些困难，掌握及运用“仅是一个同质实心息”这个思维方式是重要的。

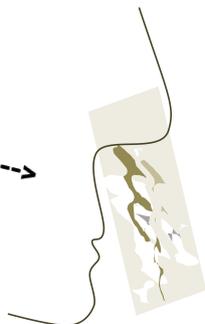
“修习中级阶段”、“定力中级阶段”

—穿透期

“外部专注方式”



噢，此团塞满了东西。



* “穿透期”：灰色或稍白或白色之团状或系带般的所缘以不明确的形状在内部被看见。颜色、形状和大小实际上都是会变的。禅修者需要思维所缘“仅仅是一个同质实心性质的所缘（息团）”就能越过此阶段而没有不当的延误。

* 即使在沉入期，理解和应用“一个同质实心所缘的性质”遍满了整个在鼻孔与上唇之间的息团（想象中的息柱内）是关键，以克服一些障碍（如所缘的形状与轮廓的变化，注意所缘的形状与轮廓）。

在此定力阶段的禅修者需要具备此见解，以克服在禅修过程中的一些障碍。其中，我们将讨论一个难以克服的障碍。它并非普遍，但我留意到偶尔一些禅修者难以从中

突破。专注息团后，息变成一组小微粒，那些微粒快速地生起与灭去。²⁹ 由此，禅修者在整个的专注范围寻找不到息团。事实上，专注这些非常小的微粒，心并不能更进一步地提升定力。禅修者变得不清楚该如何获得专注的所缘。在此情况下，能理解概念息为“一个同质实心物体”的禅修者，在适当的距离，运用专注的方式专注在概念息（息团）为“一个整体”，他就能逐步克服此障碍。专注所缘时不过度的精进力也很重要。如果精进力过强，禅修者将无法培育起专注概念息的智慧。

什么是“过渡期”？

你清楚地了解吗？

在获得透明息团之前依然还有一些阶段（困难）要克服。定力逐渐提升时，息在每一个更高层次的阶段会变得更微细。有时，禅修者可能感到难以专注静止概念息，因为它好像不见了。专注的位置似乎空而无息。尽管在某一座中，所缘（息团）能清晰地被见到及专注，但在下一座它却可能变得模糊不清，它甚至直接的不再显现。大多数禅修者认为他们不会再前进或他们的定力中断和退失。其

²⁹ 息作为一组色聚(kalāpa)存在，每个色聚是由元素色和所造色所组成。这些色法是究竟法。

Ānāpānasati

实这是过渡期，从一个阶段到另一个更高的阶段。

在进入更高层次的过渡期，所缘变得不显现，禅修者需要重新遵循“专注方法”——第一专注位置，第二专注所缘。

每当息在专注的位置变得不显现时，禅修者应训练他的心认知所缘，不花太长时间在“预备步骤”（工具阶段）。无需返回到“修习的开始阶段”——默念入息和出息等，但禅修者却需要回到基础（修习的原理）。由于禅修者还在呼吸，息团并非真的丢失，只因在这种情况下你对于Ānāpānasati修习原理的应用还不够灵活。专注在息团的正确位置之后，在鼻孔与上唇之间想象中息柱内的息团却无处可寻。所缘似乎隐藏在某处，不为所见。

在这过渡期，一些禅修者会说所缘（息团）不见了。此刻，所缘（息团）并没丢失，事实上，所缘看似消失。一些禅修者对他们之前明显的所缘消失，感到受挫和沮丧而拼命地在专注的范围内寻找所缘。我通常会告诉他们：

“所缘消失，别失望”；

“你不需要等待概念息甚至是一秒”；

“不需要在专注的范围内搜索息团”；

“你只须重新遵循专注的方法”。

在此情况下，锐利的智慧（例如：数次连续、彻底地

思维“一个密集息团的同质性质遍布整个息柱”——在中级阶段的过渡期）和对修习的强大信心（Ānāpānasati 修习的原理），对于察觉息团是非常重要且起着主要作用。

在过渡期间，禅修者会遇到平衡五根³⁰的挑战。在这种情况下，不了解又没有预料到在过程中会有如此转折点的禅修者，有时会对自己修习的结果感到失望并经常失去信心。（例如：在早上禅坐时获到非常明亮的息团，但在傍晚禅坐时却面临失去所缘，同时专注的范围充满了黑暗。）他们对修习的信心已衰退，也将从禅修的工作中倒退。禅修者希望培育定力时，无论在任何的修习阶段，最好都能具备强大的信(Saddhā)。在过渡期，若对修习的基本原理没有强大的慧(Paññā)，禅修者将难以恢复对修习的信心。对概念息（息团）具有强大和坚定的想(Saññā)是很重要的，因为它是念(Sati)于息的近因。念在任何情况下都是必须的，它保护心以免忘失所缘（息团）。

过度精进(Vīriya)地专注所缘而导致心处于躁动的状态，心不能在所缘上获得稳固的定力。若精进力不足心变得软弱，不能维持稳定的专注力在所缘上。心离开禅修所缘将被妄想所征服。在这两种状况之下（过度精进和精进

³⁰ 五根是心的力量，它控制心以免心偏离了修习Ānāpānasati的定力之道。它们是：1. 信(Saddhā)；2. 精进(Vīriya)；3. 念(Sati)；4. 定(Samādhi)；5. 慧(Paññā)。

Ānāpānasati

不足) 心都不能在所缘上获得稳固的定力。唯有最适宜的精进, 心才能有效及稳固地专注所缘。由于念保持禅修所缘不丢失, 具念的禅修者能迅速地认知和评估精进力过度或不足。行禅(在行走时修习Ānāpānasati)非常有帮助和有益于禅修者明白这些状况。例如: 在行走时, 禅修者能专注在清晰的所缘(息团), 反而在禅坐时, 禅修者无法轻易地获得清晰所缘。为何如此? 也许禅修者在禅坐时使用过度的精进力, 他渴望得到先前的所缘, 所以他的心有点躁动而不能很好地平衡精进根。

在过渡期, 禅修者首先应思考修习的原理片刻, 之后重新应用“专注方式”。禅修者必须决意正面地面对困难。在认知息团之后, 禅修者便专注在所缘, 想要清楚地看到所缘。禅修者具念地思维概念息(息团)的本质, 然后认知所缘。经过念及重复认知所缘的过程(一连串的思维和认知所缘——一连串的念和慧), 所缘(息团)逐渐地被确认。同时, 念也能调整精进的力度以达到最适宜, 使息团清楚地被认知及集中(Samādhi)。

在此, 我们应思考一个事实, 定力层次越高, 息越是柔和与微细。越是柔和与微细的息(真实息), 禅修者的心需要更多的念、更强的智慧、更好的专注技巧和大量的信心, 以便清晰地辨识概念息(息团)。

结言

“虽然任何业处都只是念者及正知者所成就，但于此业处以外的业处作意者是明了的。”³¹在此情况下，*Ānāpānasati* 的修习与其它禅修业处明显不同。

但是，当技巧和定力提升，即使在步行时呼吸有点快或粗，禅修者立即能认知概念息（息团）。要专注静止概念息（智慧息），禅修者不需要等待息变得非常微细。通过善巧地运用技巧及遵循规则，禅修者能在整个 *Ānāpānasati* 修习中保持着静止概念息，尽管息（息团）的颜色与亮度会改变。

当定力提升并逐渐加深，外部专注方式的细节从一个阶段到另一个阶段似乎并非一致。尤其是当静止概念息（息团）变成透明和三维，方向感将变弱——心眼与所缘之间的距离感将（几乎）消失。一旦禅修者能专注和集中在透明息团时，在修习的初级阶段和中级阶段（穿透期），外部专注方式已不再适用。为何如此？禅修者的心（智慧之眼）能专注在透明息团内部的某处。之后，他们感到有如沉入在清澈同质的所缘，而之前的专注方式（专注的方向和距离）已不再明显。有时，我称此类在透明息

³¹ 《清静之道》Visuddhimagga .

Ānāpānasati

团内的专注为“内部专注方式”。

通过内部专注方式专注着息团³²，定力将变得更强烈且更深，因而减少了令人分心的念头。如此持续修习，很快禅修者可以清楚地辨识禅支³³。

现在，我们将停止讨论Ānāpānasati 修习。在结束讨论之前，我想再次提醒大家，这里所提到的技巧仅是为那些尚未获得定力的初学者。实际上，我们已讨论过原理、一些规则及修习Ānāpānasati 的情况。通过好好地学习，不仅对禅修者理解定力较低层次的各阶段有帮助（修习的启蒙阶段、修习的初级阶段和修习的中级阶段——穿透期），同时也为突破定力更高层次的各阶段做基础。

现在，到了讨论的尾端，你已经理解，对于平常人而言，要在修习的过程中掌握Ānāpānasati 的修习原理并非易事。在此，我想引述一些在经典中所提到的摘要。

“Ānāpānasati 作为一个禅修业处——于种种业处之中，此最上，一切佛、一些独觉佛、一些弟子以此足处得

³² 息团在此用于代表定力的似相（paṭibhāga-nimitta）。

³³ 就Ānāpānasati而言，五禅支是：1) 寻(vitakka)：将心导向及安置在禅定的似相上。2) 伺(vicāra)：将心维持在似相上。3) 喜(pīti)：喜欢禅定的似相。4) 乐(sukha)：对禅定似相的快乐。5) 一境性(ekaggatā)：心对禅定似相的一境性。

证圣位及现法乐住。”³⁴

“然而这Ānāpānasati是困难的，困难培育，只是诸佛、诸独觉佛、诸佛子们之心所安住的领域，这不是平常事件，不是平常人所培育的。正确的数数意，则愈加寂静而微细，故于此须有强念与强慧。”³⁵

使用一把钥匙令你破解在修习过程中所碰到的无数障碍：——Ānāpānasati修习的原理——“专注鼻孔位置之后再专注息团，认知它。”无论如何，在培育定力的禅修者，最好能在一位堪胜任的老师严密引导下修习。

愿你修习Ānāpānasati有所成就！

愿你安康快乐！

Bhikkhu Paññānanda (Intagaw-Pa Auk)

慧喜比库（因达苟-帕奥）

2011年5~10月

印尼喜地卡朗禅修营

³⁴ 《清静之道》和《增支部·光明品》Ānguttara-Nikāya .

³⁵ 《清静之道》Visuddhimagga.

Ānāpānasati

Buddha sāsanam ciraṃ tiṭṭhatu

愿正法久住

未经作者同意，请勿作出任何不符合本书原意之修改（如：未经授权擅自更改本书封面或其内容）。可翻印本书，免费流通。

因达苟帕奥禅修中心

寺院 Email: intagawpaauk@gmail.com

联系手机: +95-9788605148