

安般念（正念于呼吸）简介

今天我们想给您如何以安般念（正念于呼吸）开发禅定的一些基本指导。

有两种禅修：止禅（奢摩他）与观禅（毗婆舍那）。奢摩他定是定之开发，毗婆舍那是慧之开发。奢摩他是毗婆舍那非常重要的基础。在蕴相应和真实相应，佛陀说：

“诸比丘，修习禅定。以定，诸比丘，一位比丘能对一切如实明白。”

这是为何初学者非常被鼓励先练习奢摩他，以便为开发深入和有利的定力。然后他们可以修习毗婆舍那，观照一切之真实本性。

止禅业处有四十种，但是我们通常教导初学者安般念（正念于呼吸），因为大部分的禅修者能成就此方法。

在《相应部》佛陀称赞安般念：

“诸比丘，此由正念于呼吸之定，当被开发和常被练习，是平静和崇高的。它是一个不杂混、充满喜悦的、持久不变迁的和它驱逐和静止即生起的邪恶不善之意念。”

《清净道论》也说：

“正念于呼吸是诸佛，（某些）辟支佛，和（某些）佛弟子于种种禅修业处的首要业处以成为证得卓越和持久不变迁的此处与现在之幸福的基础。”

因此您应有强信于此禅修业处和以极尊重之心修习之。

现在我们应想给您一些基本步骤于如何修习安般念。

第一步

坐直。你可以选择任何你喜欢的姿势。如果你觉得很困难，你不需要交叉脚。你也可以以散盘方式静坐（不互相压迫）。坐在适当厚度的坐垫将让你感到舒服，并让你更容易挺直上身。

然后放松你的身体，从头至脚。确定没有任何身体部分绷紧。若有绷紧，尝试放松之，并保持松弛与自如。不然，该紧绷将最后造成不适和疼痛，所以每次你开始你的静坐时，确定你全身都已放松。

第二步

把一切意念放于一旁，包括所有担忧与计划。你应观照其实所有依缘而生的事物都是无常的。它们将不会随你所愿，反而将是随它们的自性。尝试掌握它们是无结果的。当你正禅修时有益的是把它们放于一旁。

一旦你陷入意念中，你必须提醒自己现在不是忧虑的时间；现在是为了让你把心持续在禅修业处：‘呼吸’，的时间。如果你突然忆起某些重要事物，并想必须记得它或想一想它，请不要在禅修时这样做。若需要时，你可以把

这些重要事物写在放在你身边的笔记本上，然后在禅修时不再想它。

若你正真想成就安般念，你必须把一切其他所缘放于一旁。一些禅修者想开发定力，但却未能放弃对许多世间事物的系缚。结果，他们的心变得不安，常游移于呼吸和世间事物之间。即使他们努力尝试平静他们的心，他们都失败：只因为他们不能放弃对其他所缘的系缚。此系缚对禅修进展是一项极大障碍。所以当你正在禅修时，作强力坚固的决议停止其他意念是非常重要的。

第三步

经过练习变得熟悉于呼吸。放松你的身体之后，并决议停止一切其他意念，你应把心放在接触你的皮肤的入出息的范围：接触点。那是你的鼻和上唇上段周围。尝试在两处其中一处感觉呼吸。然后把你的心保持于呼吸，并全部时间觉知它。你应尝试客观的知道自然呼吸，犹如你是一位旁观者。不要控制或干扰那自然呼吸：即只知道它为如此。若你控制你的呼吸，你可能会感觉你的胸部不适。

一项重要事项是你只觉知在你已选择的接触点之呼吸，你不随呼吸进出身体。若你随息进和出，你将不能圆满你的定力。

为解释这，《清净道论》给于一项譬喻：守门人之譬喻。一个守门人不会关注已经进去或出去城市的人们。同样地，已经进入或出去的呼吸与禅修者没有关系。他所关心的只是到达接触点之息。

另一项重要处是你不应定在呼吸中四大种色的特相。你不定在息中的地界之特相（硬、粗、重、软、滑、轻），也不是在水界之特相（流动和粘结），也不是在火界之特相（热和冷），也不是息中风界之特相（推动和支持）。

若你定在那任何一项特相，其他的将也在你身体上变得越来越特显，并将扰乱你的定力。你应该做的只是知道那呼吸。你应知道那息为一般的概念。

有时候一个禅修者会觉得难于感觉呼吸。这不是因为他不再呼吸；这是因为呼吸细微，他还为对之熟悉。因此，他应只维持他的心在接触点上，以一颗镇静和警觉之心。当他变得难于知觉息时，他只需做的不外于知道他还在呼吸。然后，以耐力和念力，他将慢慢可以觉知那细微之息。如果他一次又一次的尝试，他就会习惯定与之。这将对他开发深定非常有帮助。

当尝试对该息变得熟悉时，你应遵循中道：你应付出恰当分量的精进力。不要付出过多精进，因为你过后会有烦恼如绷紧、头疼和眼睛疲累。再者也不要付出过少精进，因为你过后会迷失在白热梦或入睡。所以最好是确定你的精进是刚刚足够让你一直知道呼吸。

每当意念出现在你心中时，只置若不顾它们和把心带回呼吸。对意念或对自己生气是无益的。你应接受那心中之意念现起是自然之事，并不应纠缠于它们。以置意念不顾，你将自己于它们间隔。并因一直知道息，你让自己熟悉于息。这就是处理游移意念的正确方法。

若你的心经常游移，你可如此意念以帮相于定与息：当觉知入出息时，意念之为：‘进—出；进—出；进—出……’。

你也可以数呼吸，也就是说，当吸入息时，你意念：‘进’；当呼出息时，你意念：‘出’，然后在出息的尾端你数‘一’。你可以用此方法数至不少于五，但不可数至超过十。比如，如果你选择数至八，你应该从一数至八，重复它。但是，当你在数息时，你的所缘必须还是息，不是你算之数目。数目字只是一个帮助你留在息上的工具。你必须继续数至你的心变得平静和持续不变的。那时你可以停止数而只觉知那入和出息。

第四步

专注在呼吸上面。当你能觉知呼吸不间断地持续 15 至 20 分钟，你该可被称为相当熟悉于息了。那时你可以开始更集中，更专心于息。在之前的阶段，当你还在觉知呼吸时，你也知道接触点。但在这个阶段，你尝试去不顾那接触点，而仅专心于息。这样做你的心将变得更专心。如果，万一，你太快这样做（在你还未熟悉于那息之前），你将会发现你的脸部会聚集绷紧。

第五步

当你能够不间断地专心于息超过 30 分钟，你的定力可说是相当好。现在你应尝试从开始至结束专心于全息。然后，从同一点上，你从一开始至结束

专心于出息。这样，没有间隔，心不能逃跑和游移，而你的定力将变得越来越深。

你将发现你的息是有时长，有时短的。长和短在这里的意思是其期间，不是距离。当你的呼吸是慢，你的息就长；当你的呼吸是快，你的息就短。你该任其自然：你不应刻意让它长或短。你应制止其全息，不管是否是长或短。

若你坚忍在这样练习，你的定力将会慢慢地变得持续不变。当你能每支香专心于气息超过一个小时，超过一连三天，你会发现你的息很快变成一个禅相，定力的证明记号。

摘要

这些是如何练习安般念的一些基本步骤。你应记得它们和依教奉行。你应在每个姿势都练习。不要停止你的练习。当睁开眼时，放松你的脚部，在禅修时间结束后站起来等，尝试继续觉知息。每当站、行、卧等，尝试一直觉知息。

不要让你的心取任何其他所缘。让你的练习之间的间隔变得越来越小。若你长时间练习，那将会几乎没有间隔。你必须勤勉和坚持这样练习，从你早晨起床的时候，至到你晚间入睡时。若你这样做，你很可能在这静修期就成功到达禅那。这也就是为何佛陀说安般念应该被开发和多训练。

你应停止交谈，尤其在你的房间：你应只在你向禅修老师报告禅修经验时才说话，与当必要时。举办一个禅修营是不容易的。主办当局和协助员艰苦地让每个事物适于禅修。布施者供养资具以善愿希望每个禅修者可在禅修成就，并因此让它们得记大功德。所以这儿有种种让你勤勉禅修的原因。

但是，别期望每件事物都完美。你该珍惜每个你所获得的方便，并宽容对待你所遇到所不便之处。取代抱怨而让你的心常住于息。从现在开始。

愿你们成就禅修。

帕奥禅林禅师

帕奥禅林

毛淡棉·盟州·缅甸