

安般念入門

Meditation on Anapanasati - Elementary

本雅難陀禪師 Ven.Puññānanda

2012 年 1 月 12 日修訂

禪修法概說 *Introduction of Meditation Methods*

禪修在佛教中有兩個方法，一個是止禪，一個是觀禪。觀禪是毗婆舍那，而止禪是闍摩他。修止禪有四十種方法，這在《清淨道論》裏面也有提過：

- 一、十遍：白遍、褐遍、黃遍、紅遍、地遍、水遍、火遍、風遍、光明遍、虛空遍。
- 二、十種不淨觀（屍體的十種不淨相）：膨脹（腫大）、青瘀（發黑）、膿爛、斷壞（分開）、食殘（動物咬）、散亂（被動物撕咬而散裂開）、斬斫離散（被砍或斷折）、血塗（血肉模糊）、蟲聚（佈滿屍蟲及蛆）、骨（白骨觀）。
- 三、十隨念：佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念（念自己持戒清淨的功德）、捨隨念（念布施的業力及功德）、天隨念、寂止隨念、死隨念、身至念（念三十二身分）、安般念。
- 四、四無量心：慈、悲、喜、捨。
- 五、四無色禪：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。
- 六、四大分別觀。
- 七、食厭想。

甲、安般念的修法(初入門) *The Method of Developing Anapanasati*

上面說過禪修有四十種業處，但是在這裏，我們主要是以安般念（出入息）的業處來開始禪修。

因為其實有很多禪修者的過去世都已經修過安般念。所以你們應該要先試試修安般念的方法。若不行或看不到呼吸，可換修另一種業處。這樣換其它的業處（禪修的方法），並不是有什麼問題。

甲之一、禪修的環境及姿勢 *Environment and Posture of meditation*

首先，佛陀說禪修者要打坐，必須找一個安靜，沒有聲音的地方。因為對剛開始禪修的人而言，聲音是一種干擾。他們在注意呼吸時，心會禁不住地想要聽聽周圍的聲音，聽聽別人在說什麼，然後定力就退了。

禪修時，必須坐下來先盤腿、閉起眼睛；若腿痛的話，可以更換雙腿的位置使它舒適，換腿是沒有什麼關係的。換腿時心也要繼續保持知道呼吸，不要注意去身體的動作。

身體也要保持正直，不要前俯或後仰。因為後仰的話，會對呼吸感覺不清楚，若出入息不清楚時，妄想就會湧現出來，並且越來越多。身體若是前俯的話，不只會越來越累，同時呼吸也會越來越急促、越來越快，這樣是不能打坐的。除了身體要正直，頭也

一樣要正直。

至於手要怎樣放，並沒有一定的位置，所以手的姿勢並不重要，可以隨意放，只要舒適就好。最重要的是身體的姿勢，因為身體不正，是會很容易疲倦的。

打坐時要閉起眼睛，將心念專注在鼻孔週圍的呼吸，保持知道呼吸在一個比較清楚出入的地方。有些修行者為了讓自己不要有妄念，以便清清楚楚地知道呼吸，他就會緊緊抓住呼吸、控制呼吸，導致身體越來越痛、變得緊繃，頸項也會變得緊繃。甚至有些禪修者只要一閉眼睛，就會感覺頭硬硬的，頭很痛。所以剛開始禪修時，不要控制呼吸，雖然問題在開始時不是很大，但後來就會變得很大。以後一閉眼睛就會有緊、硬的感受，那是很辛苦的。

甲之二、四個專注呼吸的方法 *Four Methods to concentrate on Breath*

A.知道呼吸 - 觀息 *Knowing the breath*

若要修安般念，首先只要知道自然的出入息（呼吸）就可以了。在剛開始時，一定要決定（默念）：「我要專注自然的呼吸」；然後，息進入——知道；息出去——知道，就可以了；不要抓或控制呼吸。

什麼方法都不會的禪修者，開始時應該要嘗試——數息：「進、出、一；進、出、二；……進、出、八。」一到十也可以，或五到十都可以。但不要算太多，像十一、十二、十三等，因為會越數越不清楚；而且也不能算太少，好像一、二、一、二這樣，定力無法生起，也就不能成功。

若一開始無法數息者，不應勉強數息，只要知道自然的呼吸進出就可以了。

接下來，若你能成功專注呼吸五分鐘，你就要開始決意：「現在我可以專注五分鐘，我要專注十分鐘。」這樣的慢慢、逐漸決定，可以的話，就決定十五分鐘、二十分鐘，甚至半個小時，讓能專注的時間逐漸加長。有時候，有些禪修者能專注長達半個小時，禪相會出現，但不要理它。這階段的禪相還不穩定，有時很明亮又一瞬間就會不見，這還不是真正的禪相。

錯誤的例子 *Wrong Examples*

a. 有些禪修者，他知道的是呼吸推動的感覺，因為他注意到的是鼻孔週圍，一直快速推動的力量。但他本身其實也知道這是錯誤的，因為出入息太快了，一點也不像自然的呼吸。所以若是不小心注意到推動力的禪修者，就要自己決定：「我不要在呼吸的推動，我要專注自然的呼吸而已。」這個時候，推動的感覺就會轉弱，最後會自然消失。

b. 禪修者一開始若注意到鼻孔週圍有一點點冷的感受，並感覺很平靜。其實他是注意到冷。結果經過兩、三天後，他就會感覺鼻孔裏有越來越熱的現象，像火燒似的，感覺很辛苦。

為什麼會這樣呢？這是因為他注意到的是觸點並不是呼吸。而是身體上（鼻孔）的感覺。人的身體具有十二種特相——硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、粘結、熱、冷、

支持、推動。而他注意到的是其中的**冷、熱**。剛開始時只有一點點的感覺，甚至覺得很平靜，之後當感覺變得越來越清楚時，就會覺得越來越難以忍受。甚至一閉上眼睛，就有很熱的感覺，很辛苦，最後就無法繼續靜坐。

我們知道安般念能令禪修者修到四禪，但方法並不應該把注意力放在呼吸的任何感覺上，也就是不要理會呼吸時的**冷、熱、硬、推動**等十二種感覺（特相），而只要把全部注意力專注在自然的呼吸，就可以了。一心正念：「我要專注自然的呼吸而已」，這樣即使有感覺到冷、熱等感覺，只要一概不理，種種感覺自然就會不見、消失掉。

c.有些禪修者看到呼吸後，就把心專注得越來越往鼻孔裏，結果專注到鼻孔裏面，導致鼻孔越來越緊，到最後還會發痛。所以禪修者要決定：「我不要專注鼻孔裏面的觸點，我只要專注鼻孔前面一點的呼吸。」

這樣做，剛開始也許會很困難，這時候他可以閉起眼睛，然後把手放在鼻孔前面一點去感受呼吸，等做到了以後，再把手放下（拿開），去知道自然的呼吸，這樣地用功的話，呼吸就會漸漸地越來越清楚，也就可以成功的修習安般念的業處了。

d.有些禪修者專注鼻孔周圍息的觸點，他專注「觸」專注得越清楚，那觸點也就越來越硬、越來越痛，這樣也不能成功的修習安般念。這就是為何說禪修者只要知道自然的呼吸就好。

e.更有些禪修者，他專注呼吸時，把注意力專注在離鼻孔太遠的地方，這樣他的呼吸會不清楚，也就不能專注很久。所以禪修者不要專注太遠的息，只要專注在鼻孔週圍的呼吸就好。

f.如禪修者專注呼吸進出所經過的地方，心隨著呼吸進到腹部，又隨著呼吸出去到很遠的地方，這樣禪修者的專注力是不能提升很好的。所以我們的心不要隨著呼吸去旅行，而應該只是知道自然呼吸的進出就可以了。

B.長短息 Long and Short Breath

如果不能專注長達半個小時、四十五分鐘的禪修者，可轉而注意長短息的階段。長短息是指：長息——緩慢而且長的息；短息——短促的息。即第一階段知道息的進出，第二階段是知道呼吸的快慢長短的這種自然現象。至於呼吸到底有多快？多慢？多長？多短？就不要理它，否則心會累。

看呼吸和長短息兩個階段同時修，若這樣專注一個小時，禪相就會越來越穩，但也先不要去理會它，因為這時的禪相恐怕有時還不穩定。

C.全息 Whole Breath

若兩個階段可以成功的話，可換修第三階段——全息：從呼吸的開頭到結束都能清楚知道，但卻不要去想它到了哪裏，只要保持知道觸點上自然的呼吸，也就是不要隨著息的進出——別跟呼吸進去體內又出來。

這時，禪修者就要看呼吸、長短息、全息三個階段一起修：

剛開始看呼吸（大概半小時），以後看長短息（大概半小時）、以後再看全息（大概半小時）。這時禪相也許會出現，但仍不要理會它。

若禪相還沒出現的禪修者，還是要這樣繼續三個階段一起交替著修，先不要換修第四個階段——微息。要記得，若還沒有成功修到第三階段的禪修者，不要跳修第四階段，否則心會亂，也不會有禪相出現。

D.微息 Subtle Breath

若禪修者已成功修完前面三個階段，想要換修第四階段，他應該修第一階段（大概十分鐘）、第二階段（大概十分鐘）、第三階段（大概十分鐘）。

這時，如果禪相會越來越亮、越來越穩，（一、兩個小時）也不會不見的話，就可以修第四個階段——微細的息。

微息是知道自然微細的息，但不要去注意進、出、長、短、開頭或結束。這個階段，有的禪修者對息的感覺越來越弱、越來越不清楚，所以不容易專注。

這個階段若能感覺息在鼻孔稍前面的地方是錯的，這樣禪相是不會靠近來鼻孔前面和息結合在一起；所以一直保持知道鼻孔週圍微細的息是很重要的。這時候，禪相與微細的息就會結合在一起；這時也不要去理會禪相，繼續保持知道微細的息就行了。當微細的息越來越細直到不見時，你才可以轉而去決意：「我要專注禪相」。

禪修者修到第四個階段時，若微息不見了，不要刻意去尋找或去控制微息的感覺，這樣是會使定力退掉的，所以這時候只要轉入專注禪相就對了，繼續專注禪相的話，知道禪相就可以了。

❖雖然我開示了四個階段的安般念修法，但並不是每個禪修者都必須跟著修這四個階段，其實只是知道自然的息就對了。

❖若可以專注與呼吸結合的禪相，禪修者可以進一步決定：「我要專注禪相一個小時、兩個小時、三個小時、四個小時。」

❖所謂專注禪相是指心保持知道禪相，而不是去看住禪相。

初學者會面對的問題 *Beginners' problems*

1. 為何禪修時不容易專注？ *Why can't concentrate easily while meditating?*

剛入門的禪修者，也會因為妄想太多而不能專注，這是因為我們住的世界，心對外面涉獵太多、欲望太多，喜歡事先作很多計劃。所以一閉上眼睛打坐，心裏就會不斷思想過去、未來。所以禪修者若想要成功入禪，一定要很用功，因為禪修不是輕易就能成功的。

雖然我們也許在過去世也有打坐的波羅蜜，但它畢竟離現在太遙遠、力量也太弱了，所以不是每個人都同樣能快速的成功入禪。每個人入禪所需要的時間長短，進步的

快、慢都是因人而異的。

2 · 好老師對禪修者的重要性 *The Importance of Guiding under a Good Teacher's*

禪修者如想要成功，好的老師對他而言是非常重要的。所以你們要經常小參，有什麼問題就提出，向指導老師請問。

話說佛陀的表弟阿難尊者，有一天在打坐時突然生出這麼一個念頭：「一個禪修者若要證入涅槃，一半是依靠老師的教導，另一半是依靠禪修者自己的努力。」但他不知道這樣的想法是否正確，就去請問佛陀，佛陀回答說：「阿難啊！你不應有這樣的想法，只有以好老師為依靠，才能證入涅槃，而我（佛陀）就是一個最好的老師。如果老師的教法錯誤，學生就學到錯誤的方法。如果我（佛陀）沒有出現的話，你們是不能證入涅槃的。」

3 · 三種的禪相 *Three types of nimitta*

禪相分三種：遍作相、取相、似相。

遍作相：剛開始專注的呼吸是遍作相。

取相：專注力變好，出現灰灰白白的光是取相，它還不是很穩，所以這個階段的禪相有時還會不見。

似相：第三階段的禪相會越來越穩，若與呼吸結合且明亮，任何時間都不會不見的，這就是真正可以進入初禪的似相。

還有，要對治散亂的方法只有一個，就是不要想、不要講太多話，即使行、住、坐、臥，也唯有繼續保持知道呼吸，這樣兩、三天後，心思一定會越來越穩、越來越平靜，定力就生起了。生活中(坐禪外的時間)不要注意呼吸進出的狀態，只要知道有自然的呼吸就好了。

4 · 初學者應如何看待禪相？ *What should the Beginners do with the nimitta?*

✿ 知道但不要理它 *Know the nimitta is there but ignore it ...*

定力較穩定時，禪相就會生起，剛開始的階段，不應理會它，包括形狀、顏色，都不要去分別（清淨道論 巴利文本 第一冊：278 頁）。雖然禪相在你面前，不理它也是還會看得到，禪修者這時就要決意：「我不要理它」；但你如此決意時，禪相就不見了，也不要不高興，因為禪相有時會在你前面，有時又會在你後面，有時又會很遠，所以它是怎麼樣？什麼顏色、形狀？都不要去理會它。

禪相是光亮的，有些人因為太亮了，眼淚也會溢出，但是不要理。這個階段只要內心保持穩定，繼續知道呼吸就好了。大概半個小時可以專注時（記得不要看手錶，只是心裏有「大概」的念頭就好），就要決定專注四十五分鐘、一個小時，循序漸進。

安般念的修持法

The Method of Developing Anapanasati

本雅難陀禪師 Ven.Puññānanda

甲、有分的禪相 *nimitta form bhavaṅga*

A. 安般念的修法

- 1.現在你們在看呼吸的階段，把心專注在鼻孔週圍。剛開始時，禪修者只要繼續知道自然的呼吸就可以了。
- 2.在可以專注禪相一、兩個小時後，禪修者這時一定要查有分裏的禪相。“有分的禪相”，有些禪修者他不明白「有分」是什麼意思。這樣說吧！它是心臟裏有分的禪相，也就是說你的禪相在一、兩個小時裏不會消失時，一定要查心臟裏有分的禪相。

一、如何查心臟裏有分的禪相 *How to check nimitta inside the heart*

- 1.剛開始知道呼吸（五分鐘左右）。這時，若禪相有出現是對的，但是剛專注禪相時，心不是很穩，所以專注禪相時，不能專注很久。所以每個禪修者剛開始靜坐時，一定要先知道呼吸。
- 2.大概幾分鐘左右，然後決意「我要專注禪相。」
專注禪相時，一些禪修者會有一些問題。例如：他專注禪相時，知道這是禪相。他們心專注禪相，越來越穩定，然後喜歡的感覺跑出來，接著平靜、快樂的感覺也跑出來，然後喜歡的、快樂的感覺全部會一起消失，之後變成什麼都不知道。這是為什麼呢？這是因為他們的心太用力的關係，定力不穩定的狀態。
- 3.剛開始專注禪相的禪修者，如果能成功的專注（一個小時左右），快到（一個小時）的時候，一定要決意(默念)：「我要查心臟裏有分的禪相。」因為有些禪修者決意錯誤，講成「我要查心臟」，專注力很快從鼻孔週圍的禪相移下來心臟裏面，結果只會看到心臟或心臟裏的血而已。這是因為他們決意默念錯誤「我要查心臟」的關係。所以要查禪相，一定要決意(默念)「我要查心臟裏有分的禪相」。
- 4.你的心專注鼻孔週圍的禪相，然後專注的心下來心臟裏面。你會看到另一個禪相，查中間、週圍什麼顏色、什麼形狀、多小、多大？但不要查太久，也不要查太快。因為查太久，心會跳動不舒服；太快的話，又看不清楚。有些禪修者，他決意「我要查有分」，所以他進入了心臟裏面，只看到有分而已，卻看不到禪相。每一個禪修者的問題不一樣。所以在查禪相的時候，一定要作決意，並默念告訴自己「我要查心臟裏有分的禪相」。
- 5.查心臟有分的禪相時，只要看大約一分鐘，注意看中間和週圍的顏色，因為中間的顏色是禪相的顏色，週圍的顏色是有分的顏色。禪相是依靠在有分的中間。

「依靠」是什麼意思？比如你們看我的手有線，線是依靠著我的手；我穿的袈裟是依靠著我的身體；禪相是依靠著「有分透明界」(心所依處色)，它的名字是「有分透明界」不是「有分心」。「有分心」是心所，「有分透明界」是色法，兩個名詞的意思是不同的。有分心是什麼心所？是睡覺時沒有作夢的心，這是「有分心」。有分心的目標是你進入母胎時那個結生心的目標，也是你死亡心的目標；這個目標是你的過去世臨終速行心行業的目標，所以「有分透明界」跟「有分心」的意思是不同的。

6. 第一次查不到禪相，沒有關係，心再上來專注鼻孔週圍的禪相，半個小時以後，才決定第二次查「心臟裏有分的禪相」。查的時候，用一分鐘左右去查，方法和上述一樣。一定要決意(默念)「我要查心臟裏有分的禪相」，看到禪相中間、周圍的顏色就可以了。

查有分禪相的方法，不是專注有分的禪相，不是把專注的心移下來，也不是把鼻孔週圍前的禪相移下來，只是單純地下來查看意門的禪相。

查禪相這個階段成功的禪修者要做什麼呢？這個時候，就要換修另一個查五禪支的階段。

乙、五禪支 *Five Jhāna Factors*

乙之一：怎麼查五禪支？ *How to check Five Jhāna Factors?*

1. 每個禪修者，剛開始先看呼吸（五分鐘），之後決意(默念)「我要專注禪相。」
2. 專注禪相（一個小時左右），在心裏決意(默念)：「我要查意門有分(心所依處色)的禪相及五禪支。」
3. 把專注禪相的心，下來查在意門有分的禪相及五禪支（同時）。
4. 查五禪支時決意（默念）在意門禪相的每個禪支的感覺。

A. 五禪支的定義 *The meaning of Five Jhāna Factors*

五禪支是尋、伺、喜、樂、一境性。它們的意思是：

1. 尋：將心投入於似相。
2. 伺：保持心持續地投注於似相。
3. 喜：喜歡似相。
4. 樂：體驗似相時的安樂。
5. 一境性：對似相的一心專注。

這是五禪支的定義，五禪支是看不到的，但是可以感覺到。

五禪支不是我們專注的目標，只是各別的心所，而心所只能感覺到罷了。

B. 查五禪支的步驟 *How to check Five Jhāna Factors*

專注禪相最少一個小時之後，心下來查意門禪相的五禪支，禪修者連續一個一個默五個禪支的名字，接著在心裏感受每個禪支的感覺。

1. 尋：「我專注禪相的時候，投入禪相的感覺 -- 尋，在意門(心所依處色)的禪相裏面有沒有？」有的話，一模一樣的心所（感覺）會生起來，這就是查到尋禪支。
2. 伺：「我專注禪相的時候，保持心持續地投注於禪相的感覺。-- 伺，在意門的禪相裏面有沒有？」有的話，伺禪支也會感覺到，這就是查到了伺禪支。
3. 喜：「我專注禪相的時候，喜歡禪相的感覺 -- 喜，在意門的禪相裏面有沒有？」有的話，也可以感覺到，這樣就是查到了喜禪支。
4. 樂：「我專注禪相的時候，平靜安樂的感覺 -- 樂，在意門的禪相裏面有沒有？」有的話，同樣的感覺會跑出來，這樣就是查到了樂禪支。
5. 一境性：「我專注禪相的時候，心一直繼續知道禪相這個目標的感覺 -- 一境性，在意門的禪相裏面有沒有？」有的話，一定會有同樣的感覺跑出來，這樣就是查到了一境性禪支。

這樣的情況就是五個禪支都有感覺到了，都查到了。

禪修者只要查心臟裏有分的五禪支，但不要在專注禪相時，去注意五禪支的感覺。

錯誤的例子 *Wrong example for Checking Five Jhāna Factors*

1. 有一個人來小參時，我問他：「你有查到五個禪支了嗎？」他就說：「我把禪相移下來。」這就不對了。我是叫他查五個禪支，他卻把禪相移下來。
2. 有些禪修者來小參，問他：「五禪支查到了嗎？清不清楚？」他答：「很清楚。」再問他：「怎麼清楚法？」他說：「尋，跳動；伺，跳動，喜，跳動；樂，跳動；一境性，跳動」，這樣查五禪支就不對了。因為他所說的五禪支的感覺全都是錯的。

如果我問「查到五個禪支了嗎？」，意思是問你有沒有查到上述五禪支定義的感覺。也就是叫你查心臟裡面“有分透明界（心所依處色）”裡的五禪支。這是因為要確定你是否已經進入初禪的階段。

五禪支能查到的話，就可以說已經進入初禪了。

注意 *attention* ☛

禪修者在每一個階段入禪時，應是依各人定力的力量來決定入禪的時間，下文中所寫的時間純粹只是一個建議而已。為此故，下文中的所有提及時間者，一律以（ ）來顯示之。

乙之二：初禪及五自在 *The First Jhana & Five Masteries*

A. 怎麼進入初禪？ *How to attain the First Jhana ?*

1. 每一個禪修者剛開始時，一定先看微細的息(五分鐘左右)。
2. 之後決意(在心裏默念)「我要進入初禪(一小時左右)。」然後心繼續專注禪相。
3. 等覺得時間到了的時候，先別開眼睛，再查意門禪相及五禪支。
4. 查的方法和上述的查五禪支的方法一樣，也只要感覺到就可以了。

已經可以進入初禪(成功查到五禪支)的禪修者，可換修另一個練習初禪之五自在的階段。

B. 五自在的定義 *The Five Masteries :*

1. 轉向自在:能夠在出定之後辨識諸禪支。
2. 入定自在:能夠在任何想入定的時刻入定。
3. 住定自在:能夠隨自己預定的意願住定多久。
4. 出定自在:能夠在預定的時間出定。
5. 省察自在:能夠辨識諸禪支。

五自在之中，住定自在比較重要。住定自在可以成功的話，五自在全部應該都可以成功。

C. 初禪的五自在 *The Five Masteries of First Jhana :*

1. 剛開始一定要先看微息（五分鐘）。
2. 之後需要決意(默念):「我要進入初禪（兩個小時)。」過後繼續專注禪相。
3. 覺得時間快到了，先別睜開眼睛，直接查意門的禪相及五禪支。
查的方法和上述查五禪支的方法一樣，也只要感覺到就可以了。
4. 再查過五禪支之後，看手錶是否有正確入定兩個小時五分鐘？時間準嗎？
禪修者必須要練習到準確。
5. 進入初禪的階段，至少要兩個小時或三個小時，能夠四個小時會比較好。

練習初禪的五自在成功後，就可以換練習第二禪的階段。

丙、第二禪 *The Second Jhana*

丙之一：如何進入並確定已在第二禪裏 *How to attain the Second Jhana ?*

1. 要進入第二禪的禪修者，剛開始先看呼吸(五分鐘)。之後決意(默念):「我要進入初禪(五分鐘)。」
2. (五分鐘內)繼續專注禪相，若覺得時間（五分鐘）要到的時候，

先查意門禪相及五禪支。

3. 接著思惟：「在初禪，尋、伺 禪支是粗劣，不舒服；第二禪是比較舒服。」
4. 然後心上來再決意(默念)：「我要進入第二禪(一小時左右)。」
心專注知道禪相，這樣喜歡、快樂的感覺會出來，但是不要去抓取喜歡、快樂的感覺，也不要捨掉這喜歡、快樂的感覺，同時繼續保持知道禪相及淡淡歡喜禪相的感覺。
5. 一直到覺得時間到了，就去查意門的禪相與三個禪支：喜、樂、一境性。
方法和查五禪支一樣，不念.尋、伺 兩個禪支，只是念喜、樂、一境性 三個禪支。
6. 從第二禪開始便不需要尋找或默念禪相。

查禪支時，若其中一個禪支查不到就不對了。

如果查三個禪支成功之後，就可以修第二禪的五自在。

丙之二：第二禪的五自在 *The Five Masteries of Second Jhana*

1. 剛開始先看呼吸，之後決意：「我要進入初禪(五分鐘)。」
2. (五分鐘)過後查意門的禪相及五禪支。
3. 接著思惟：「在初禪，尋、伺 禪支是粗劣，不舒服；第二禪是比較舒服。」
4. 然後決意：「我要進入第二禪兩個小時(或三個小時／四個小時)。」
繼續專注禪相，等到覺得入定的時間快要到時，先查意門禪相及三個禪支，
然後才看手錶。時間準不準？

這樣練習第二禪的五自在成功後，禪修者要換修第三禪的階段。

丁、第三禪 *The Third Jhāna*

丁之一：如何進入第三禪？ *How to attain the Third Jhana？*

1. 開始先看呼吸(五分鐘)。之後決意：「我要進入初禪(五分鐘)。」
2. 然後繼續專注禪相，若覺得時間(五分鐘)到的時候，先查意門禪相及五禪支。
3. 接著思惟：「在初禪，尋、伺 禪支是粗劣，不舒服；第二禪是比較舒服。」
然後心來決意(默念)：「我要進入第二禪(五分鐘)。」然後繼續專注知道禪相，
五分鐘到了以後，下來查意門禪相及三個禪支。
4. 接著思惟：「在第二禪，喜 禪支是粗劣，不舒服；第三禪比較舒服。」然後心上來
決意：「我要進入第三禪(一個小時左右)」。

然後繼續專注禪相。這樣安樂的感覺會出來，但是不要抓安樂的感覺，也不要捨掉安樂的感覺，同時繼續保持知道禪相及淡淡安穩禪相的感覺。一直到覺得時間到了，就去查意門的禪相及二個禪支：樂、一境性。

查兩個禪支成功之後，就可以進一步練習第三禪的五自在。

丁之二：第三禪的五自在 *The Five Masteries of Third Jhāna* .

1. 剛開始先看呼吸，之後決意：「我要進入初禪（五分鐘）。」若覺得時間到的時候，線查意門禪相及五禪支。接著思惟：「在初禪，尋、伺 禪支是粗劣，不舒服；第二禪是比較舒服。」然後心上來決意(默念)：「我要進入第二禪(五分鐘)。」「
2. 心專注知道禪相，五分鐘到了以後，下來查意門禪相及三個禪支。
3. 然後思惟：「在第二禪，喜 禪支是粗劣，不舒服；第三禪比較舒服。」然後心上來決定(默念)：「我要進入第三禪兩個小時(或三個小時／四個小時)。」「
4. 然後繼續專注禪相。一直到覺得時間到了，就去查意門的禪相及二個禪支：樂、一境性。然後才看手錶。時間準不準？

這樣練習第三禪的五自在成功後，禪修者要換修第四禪的階段。

戊、第四禪 *The Forth Jhāna*

戊之一：如何進入第四禪 *How to attain the Forth Jhāna ?*

1. 開始先看呼吸(五分鐘)。
2. 之後決意：「我要進入初禪(五分鐘)。」「
然後繼續專注禪相，若覺得時間（五分鐘）到的時候，下來查意門禪相跟五禪支。
接著思惟：「在初禪，尋、伺 禪支是粗劣，不舒服；第二禪是比較舒服。」然後心上來決意(默念)：「我要進入第二禪（五分鐘）。」「繼續專注知道禪相，五分鐘到了以後，下來查意門禪相及三個禪支。然後思惟：「在第二禪，喜 禪支是粗劣，不舒服；第三禪比較舒服。」「
3. 然後心上來決意：「我要進入第三禪（(五分鐘)）。」「
然後繼續專注禪相。一直到覺得時間到了，下來查意門的禪相及二個禪支；樂、一境性。接著思惟：「在第三禪，樂 禪支是粗劣，不舒服；第四禪是比較舒服。」「
4. 然後心上來決意(默念)：「我要進入第四禪（一個小時左右）。」「
然後繼續專注禪相。一直到覺得時間到了，查意門的禪相及兩個禪支：捨、一境性。捨是捨受（不苦、不樂、不憂、不悅），只是平靜的感覺。

進入四禪的時候,心維持知道禪相就好，不要注意呼吸跟聲音有沒有存在：
如果想到的話，就是出定了，就會感覺到有呼吸及聽到聲音。

如果查兩個禪支成功的話，就可以轉修第四禪的五自在。

戊之二：第四禪的五自在 *Forth Jhāna's Five Masteries*

1. 開始先看呼吸(五分鐘)。
2. 然後決意：「我要進入初禪(五分鐘)。」。繼續專注禪相，若覺得時間（五分鐘）到的時候，查意門禪相及五禪支。
3. 接著思惟：「在初禪，尋、伺 禪支是粗劣，不舒服；第二禪是比較舒服。」然後心上來決意(默念)：「我要進入第二禪(五分鐘)。」
4. 然後繼續專注禪相。五分鐘到了以後，下來查意門禪相及三個禪支。然後思惟：「在第二禪，喜 禪支是粗劣，不舒服；第三禪比較舒服。」然後心上來決意(默念)：「我要進入第三禪(五分鐘)。」
5. 然後繼續專注禪相。覺得時間到了，就去查意門的禪相與二個禪支：樂、一境性。
6. 接著思惟：「在第三禪，樂 禪支是粗劣，不舒服；第四禪是比較舒服。」然後心上來決意(默念)「我要進入第四禪兩個小時(或三個小時／四個小時)。」
7. 然後繼續專注禪相。覺得時間到了，下來查意門的禪相與二個禪支：捨、一境性。

然後才看手錶。時間準不準？如果準，就是第四禪的五自在也成功了。

白遍八定（四無色禪）修法

本雅難陀禪師 Ven. Puññananda

2012 年 1 月 12 日修

訂

一．空無邊處定（第五禪定）修法

1. 進入白遍初禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；二禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；三禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；四禪（十分鐘），以後查禪支、然後思惟：「白遍四禪是不舒服的，因為依靠身體。空無邊處比較寧靜舒服。」
2. 心注意前方白遍之中的空，把「空」擴大至十方以後，心保持在前方的「空」，
3. 確定：「我要進入空無邊處定（二小時、三小時、四小時）」。隨著定力加強，會有亮光出現，不要理會眼前的亮光，心保持覺知「空」就可以了。
4. （二小時、三小時、四小時）出定以後，查二禪支「一境性、捨」。
先練習到熟練，不需要確定時間多久。
5. 熟練以後，再開始修「空無邊處定」五自在。

二．識無邊處定（第六禪定）修法

1. 進入白遍初禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；二禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；三禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；四禪（一分鐘），以後查禪支、然後思惟：「白遍四禪是不舒服的，因為依靠身體。空無邊處比較寧靜舒服。」
2. 進入空無邊處定（五分鐘），出定後查二禪支「一境性、捨」，然後思惟：「空無邊處定靠近四禪，不舒服，識無邊處比較寧靜舒服。」
3. 專注力移回面前空無邊處的空，心覺知：「空無邊處禪心是識」，然後確定：「我要進入識無邊處定（二小時、三小時、四小時）」。心保持覺知「空無邊處禪心是識」（心的目標）就可以了，不要管身體狀況或亮光。
4. （二小時、三小時、四小時）出定後，查二禪支「一境性、捨」。
先練習到熟練，不需要確定時間多久。
5. 熟練以後，再開始修「識無邊處定」五自在。

三．無所有處定（第七禪定）修法

1. 進入白遍初禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；二禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；三禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；四禪（一分鐘），以後查禪支、思惟。
2. 進入空無邊處定（五分鐘），出定查二禪支、思惟（方法同前）。
3. 進入識無邊處定（十分鐘），出定查二禪支、然後思惟：「識無邊處靠近空無邊處，不舒服，無所有處比較寧靜舒服。」
4. 注意力移回面前，心想：「我進入識無邊處的時候，空無邊處禪心是不存在的，因為一個心識剎那不知道兩個目標。所以知道空無邊處禪心的不存在是無所有。」然後確定：「我要進入無所有處定（二小時、三小時、四小時）」。心一直保持知道「空無邊處禪心的不存在是無所有、無所有」。
5. （二小時、三小時、四小時）後，出定查二禪支「一境性、捨」。

先練習到熟練，不需要確定時間多久。

6. 熟練以後，再開始修「無所有處定」五自在。

四・非想非非想處定（第八禪定）修法

1. 入白遍初禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；二禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；三禪（一分鐘），以後查禪支、思惟；四禪（一分鐘），以後查禪支、思惟。
2. 入空無邊處定（一分鐘），出定查二禪支、思惟（方法同前）。
3. 入識無邊處定（一分鐘），出定查二禪支、思惟（方法同前）。
4. 入無所有處定（五分鐘），出定查二禪支、然後思惟：「無所有處定靠近識無邊處定，不舒服；非想非非想處定比較寧靜舒服。」
5. 注意力移回面前，心覺知「無所有處的禪心是寧靜」（心緣的目標），確定：「我要進入非想非非想處定（二小時、三小時、四小時）」。心保持覺知「無所有處的禪心是寧靜」就可以了。
6. （二小時、三小時、四小時）出定，查二禪支「一境性、捨」。
先練習到熟練，不需要確定時間多久。
7. 熟練以後，再開始修「非想非非想處定」五自在。

註：以上入定時間可依禪師指示，視狀況調整，故用（ ）標示。

四大的業處 Meditation on Four Great Elements

本雅難陀禪師 Venerable Puṇṇananda

2012 年 1 月 12 日修

訂

乙、四大的業處 *Meditation on Four Great Elements*

四大的業處是每一位禪修者一定要修的，因為這是在修色法之前的業處，它包括了止禪及觀禪的修法。四大的業處起源於佛陀時代，雖有許多比丘已證得阿羅漢卻因無法進入禪那，他們的觀禪很清淨；但卻不喜歡入禪那，所以他們由觀色法（四大的業處）來成就觀禪。觀禪也叫毗婆舍那，一定要由四大：地、水、火、風起修。

- 一、地大有六種感覺：**硬、粗、重、軟、滑、輕**；
- 二、水大有兩種感覺：**流動、粘結**；
- 三、火大有兩種感覺：**熱、冷**；
- 四、風大有兩種感覺：**推動、支持**。

剛開始時，禪修者不應直接修觀禪而必須先修止禪。當修四大的十二特質，直到定力越來越穩時，你會看到色聚，但這還不是觀禪；要連色聚裏面的地、水、火、風也能看得清楚，這個階段，我們叫色法，也就是準備進入觀禪的修法。

所以現在我們開始所修的都是止禪。為什麼我們一定要先修止禪，而不能直接修觀禪呢？依佛陀在《相應部》裏所說，禪修一定要修定力，即近行定或安止定、直至進入初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處，全部都屬於安止定。其中佛隨念、四大等等的業處則只能進入近行定而已。近行定的意思是接近或靠近、相近於安止定，在它的之前一點而已。在近行定的階段心是蠻穩的，擁有五禪支。所以佛陀說禪修者一定要禪修、一定要有定力、才能什麼都查到，包括五蘊：色、受、想、行、識，過去、未來、現在世的因果關係以及緣起支。

這麼修的話，我們可以知道怎麼進入涅槃；只要能進入涅槃，我們就可以體驗到涅槃的快樂。可是若沒有定力的話，我們什麼也無從知道。這樣一來，我們會輪迴、辛苦，所以佛陀教給我們的是快樂的方法。

乙之一、練習辨識四大的十二個特質 *Discerning the 12 characteristics of 4 elements*

剛開始我們可以藉由修四大的業處，進入近行定。怎麼樣開始呢？每一個特質（感覺）都可以作為我們的起點，因為我們的身體裏，有很多的**硬、粗、重、軟、滑、輕、流動、粘結、熱、冷、支持、推動**十二個特質（感覺），全部都是我們可以感覺到的，其中風大的推動是最容易感覺到的。

1. **推動** *Nature of pushing*

先注意入息，感受有推力推進鼻孔裏面；如果還不能清楚時，可以把手放在桌面或地面，以手指作向前推的動作，感覺手**推動**時，手的肌肉和筋骨裏面有緊的感覺，這就是**推動**的感覺。

只要清楚知道**推動**就可以，而不是一支香接一支香的一直重覆練習辨識**推動**的感覺，這樣子是無法產生定力的。

除了這兩個地方，之後我們可以擴大到頭部去注意**推動**的感覺，可由鼻孔吸氣時感受到頭部有入息的**推動**，然後開始把它擴大專注，剛開始時，禪修者只專注於一個部份的**推動**。

若是你已經是成功修習過安般念到四禪的禪修者，就更容易地將入息擴大到全身，再從腳部推上到頭部。這是定力很穩的禪修者比較容易做到的。但對初入門的禪修者而言，有些人沒有定力就不能輕易做到，所以他必須一部份、一部份的分層去辨識，這樣對他而言倒是比較好的方法。

所以剛開始感覺**推動**的禪修者，可先從吸氣時，息推進頭部裏面的感覺，將心專注於它然後擴大（擴散）。在頭部裏面擴散，一點點、一點點地去感覺**推動**，但記得不要看太久，看一下有感覺到**推動**就可以了。

因為若用很久的時間一個部份、一個部份地去看，會導致頭痛。然後專注身體的推動：如腹部、胸部的跳動，注意到推動即擴大它，但這時候只能專注身體的某個部份，還不要跳看到腳那裏。若可以的話，才專注兩手，一注意到**推動**就擴大，再到兩腳，一隻腳一隻腳的去感覺**推動**。

打坐時，因為身體的力量都往下沉，所以兩腳會有緊的感覺，這也就是地大的**推動**。切記只有辨識清楚後才擴大，才能有更清楚的感覺；若是辨識不清楚就擴大，既使擴大了也無法辨識得清楚。所以你可以先辨識腳的緊，再到身體，再到頭部，然後再從頭部到身體到腳，再重複這樣由下而上、由上而下的慢慢擴大辨識它，等到更清楚時就可以越來越快的上下循環地擴大專注（大概四十五分鐘）。

2 · 硬 *Hardness*

若成功辨識**推動**後，可再辨識**硬**的特質。

閉起眼睛去感受我們的皮肉筋裏面較**硬**的部份，將它擴大。也不要辨識得太久，這樣會很辛苦，只是知道**硬**就可以了。找到了**硬**的感覺，可先專注身體的**硬**，骨肉筋是比皮膚**硬**，將它擴大，**硬**的感覺就存在了。再來找腳**硬**的部份是會比較清楚的，因為全身的力量下沉，腳的緊、**硬**比較容易感覺到，將它擴大就可以了。至於它存在腳的哪裏卻不需要去辨識，只要知道是**硬**就行了。

辨識身體的**硬**時，不要只是感覺皮膚的**硬**，而也要感覺骨肉筋裏面的**硬**。這可是舍利弗尊者教出來的方法呢！所以修四大的方法先專注**推動**，從頭到腳，又從腳到頭的循環專注；修**硬**必須依靠**推動**來尋找。現在可以的話，修**硬**（四十五分鐘）。

都可以的話，將同時一起專注**推動**和**硬**，也就是**推動**從頭到腳，**硬**從腳到頭，這樣反覆用功（大概一小時）。

3 · 粗 *Roughness*

再來可辨識**粗**。先用你們的舌舐過你們的牙背，那麼**粗**的感覺就會出現了。不能感覺到的話，就以手摩擦你的衣服，也是會有**粗**的感覺存在。也是從頭到腳、腳到頭，反覆去專注身體內部骨肉筋裏面**粗**的感覺。

修一個特質最好是修到長達（四十五分鐘），這樣會比較好，培養出的定力也會比較穩定，否則看完十二個特質後，所培養出來的定力不穩定的話，會看不到色聚。

然後修**粗**（大概四十五分鐘），成功後，再同時一起上下來回修**推動、硬、粗**。所謂一起，其實是一個特質、一個特質分別來辨識，也就是先修**推動**從上到下觀察一次，再換修**硬**一次，接著修**粗**一次，每個特質都修一遍後，再從**推動**開始重覆的練習辨識這些特質。

4 · 重 *Heaviness*

在成功辨識**推動、硬、粗**過後，你們可辨識**重**。注意相疊的雙手，下面的手會有比較重的感覺，將它擴大。我們的骨肉筋的地方是感覺較重的，擴大然後一樣的從頭到腳、腳到頭的專注用功（大概四十五分鐘）。

之後就將**推、硬、粗、重**四個一起，一個特質、一個特質地上下循環，逐一地辨識（大概一個多小時）。

5 · 支持 *Supporting*

然後，再辨識**支持**。將你的身體坐正，控制著這個姿勢，就會感覺到支持，把它擴大到全身，之後大概練習上下專注（四十五分鐘）。

之後修**推、硬、粗、重、支持**五個特質在一起上下反覆地修，大概（一個多小時）的時間。

6 · 軟 *Softness*

然後再辨識**軟**的感覺。用你的舌頭向口腔內的肉來回推動，就可以清楚感覺到**軟**，然後把這個感覺擴大。腦及骨髓是比骨**軟**的，身體上骨骼裏的骨髓也比骨**軟**，這樣地從頭到腳、腳到頭，修（大概四十五分鐘）。

有些人在修得很快時，身體會轉白色像棉花（此時只要知道就可以了），這是因為他過去世修過色法、名法的禪修者，所以現在修時很容易。修**軟**一個特質（大概四十五分鐘）。

接著辨識**推、硬、粗、重、支持、軟**六個一起上下循環，逐一地辨識它們時，就需要（一個多小時）。

7 · 滑 *Smoothness*

接著可以再辨識**滑**。用舌頭舐過嘴唇就可以感覺到**滑**，身體裏面的腦、骨髓、肉都是比較**滑**。將它擴大，從頭到腳、腳到頭，修（大概四十五分鐘）。

能掌握「**滑**」時，再將**推、硬、粗、重、支持、軟、滑**七個同時一起上下循環，逐一地辨識它們（大概一個多小時）。

8 · 輕 *Lightness*

能成功掌握的話，就辨識**輕**。雙手相疊時，上面的手感覺比較**輕**，再感覺頭部裏的骨肉筋是比身體**輕**，之後就把**輕**的感覺擴大，從頭到腳、腳到頭，修（大概四十五分鐘）。

然後**推、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕**八個同時一起上下循環，逐一地辨識它們，（大概一個多小時）。

9 · 熱 *Hotness*

成功後，就要辨識**熱**。**熱**是比較容易感覺到，因為我們身體裏面是比較**熱**的。只要一感覺到一點點就馬上擴大，不要一直看到越來越熱，一旦轉變成太熱的話，定力會退失。這樣快速地從頭到腳、從腳到頭（大概修半個小時）。

成功之後，就**推、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱**九個一起上下循環，逐一地辨識它們（大概一個多小時）。

10 · 冷 *Coldness*

熱成功掌握之後再辨識**冷**。如感覺不到**冷**，可以用水洗手來感覺水的**冷**，找到身體**冷**的感覺即擴大，從頭到腳、腳到頭（大概四十五分鐘）。

然後再將**推、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷**十個一起上下循環，逐一地辨識它們（大概一個半小時）。

11 · 流動 *Nature of Flowing*

以後再辨識**流動**。閉起眼睛，感覺口水流下去，抓住這個流動的感覺，然後擴大，從頭到腳、腳到頭找身體裏面血液的**流動**，修（大概四十五分鐘）。

以後再結合**推、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動**十一個特質，上下循環，逐一地辨識它們（大概一個半小時）。

12 · 粘結 *Nature of Cohesion*

成功辨識了**流動**之後，再辨識**粘結**。將手握成拳頭，就會感覺到**粘結**，把這個感覺從頭到腳、腳到頭擴大，身體裏面骨肉筋**粘結**一起的感覺，修（大概 45 分鐘）。

然後再將十二個特質，**推、硬、粗、重、支持、軟、滑、輕、熱、冷、流動、粘結**十二個特質，上下循環，逐一地辨識它們（大概一個半小時）。

開始辨識十二個特質時，每一個身體部份都不能辨識得太久，因為辨識得太久，就會感覺太強而不舒服，定力就會退掉。

用功久了，會有定力，此時會感覺到身體也消失了，身體會變成灰色，但要注意它是什麼顏色，仍然要繼續清楚的感覺到十二個特質。（大概一個小時）內都可以清楚知道十二個特質，而身體又灰灰的話，也不要理它。

四大(界)差別觀 cattāro mahābhūtā

修習次第—本雅難陀禪師 Venerable Puṇṇananda

◆第一階段 (12 個特相, 12 lakkhana, 12 characteristics)

1. 硬 kakkhalaṃ, hardness
2. 粗 pharusam, roughness
3. 重 garukam, heaviness
4. 軟 mudukam, softness
5. 滑 sanham, smoothness
6. 輕 lahukam, light
7. 流動 paggharāna, flowing
8. 粘 abandhana, cohesion
9. 熱 unha, heat
10. 冷 sita, coldness
11. 支持 vitthambhana, supporting
12. 推動 samudirana, pushing

修第一階段，90 分鐘。

◆第二階段 (8 個特相, 8 lakkhana, 8 characteristics)

1. 硬、粗、重
2. 軟、滑、輕
3. 流動
4. 粘
5. 熱
6. 冷
7. 支持
8. 推動

先修第一階段，30 分鐘。

次修第二階段，60 分鐘。

◆第三階段 (四大 cattāro mahābhūta)

◎地大-- 1.)硬、粗、重 2.)軟、滑、輕

◎水大-- 3.)流動 4.)粘

◎火大-- 5.)熱 6.)冷

◎風大-- 7.)支持 8.)推動

先修第一階段，15 分鐘。

次修第二階段，15 分鐘。

再修第三階段，60 分鐘。

◆第四階段 (4 個特相, 4 lakkhana, 4 characteristics)

1. 硬
2. 流動
3. 熱
4. 支持

先修第一階段 15 分鐘。

次修第二階段 15 分鐘。

再修第三階段 15 分鐘。

最後修第四階段，90 分鐘。

12 特相 Lakkhaṇa, characteristics 時間 kāla, time		地 Pathavi, Earth						水 Āpo, Water		火 Tejo, Fire		風 Vāyo, Wind	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		硬	粗	重	軟	滑	輕	流動	粘	熱	冷	支持	推動
第一階段	90 分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第二階段	30 分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	90 分	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
第三階段	15 分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15 分	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	60 分	✓						✓		✓		✓	
第四階段	15 分	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15 分	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15 分	✓						✓		✓		✓	
	90 分	✓	×	×	×	×	×	✓	×	✓	×	✓	×