

安般念簡介

帕奧禪師（《輔正法輪》）

將心安放在鼻孔與上嘴唇之間的四方形區域裡，輕輕地留意正在經過這區域的呼吸氣息。《清淨道論》以守門人作為例子來說明覺知氣息的方法：看守城門的人只留心正在經過城門的行人，而不去理會已經走入城裡或走出城外的人；同樣地，修行安般念者只留心正在經過鼻孔出口處的氣息，而不去理會已經進入體內或出去體外的氣息。在鼻孔下方的四方形區域裡，有些部位的氣息很明顯，有些部位的氣息不明顯，禪修者可以只留意明顯的氣息。

禪修者應該像旁觀者一樣，依照氣息自然的樣子靜靜地欣賞它，而不要去干涉它。氣息會有時粗，有時細，有時長，有時短，有時呈現各種不同的狀態，這些都是自然的現象。禪修者要做的只是保持正念，單純地知道氣息而已。

修行每一種法門都要平衡五根與七覺支，修行安般念當然不例外。

五根當中，信根與慧根必須平衡，精進根與定根必須平衡，念根則處在中間調和它們。在這裡，（1）信根是指深信修行安般念能使人提昇定力，證得禪那。信根強對培育定力有很大的幫助；但是如果信根太強而慧根太弱，則變成不理智的盲目相信，無法因此而得到高度的修行成果。這裡的（2）慧根是指認識正確的修行方法；如果慧根太強而信根太弱，則會整天高談闊論、批判評議，而無心親身實修，當然得不到真實的利益。

（3）精進根是努力促使心專注於氣息；如果精進根太強而定根太弱，心則傾向於掉舉不安。有不少人誤以為用很強的心力來專注就能迅速地提昇定力；事實上他們將精進根與（4）定根的作用混淆了：定是使心專一於氣息，精進則是背後推動策勵的力量。不必花費很強的精進力就足以保持專一；保持專一的時間愈久，定力自然愈深，這是五根平衡開展的結果，不能單靠強力的精進來達成。

多餘的精進力不但無助於攝心，白費力氣，導致疲勞，而且使心浮躁不安，反而障礙了定力的開展。反過來說，當定根強而精進根弱時，由於缺乏持續精進的推動，所以心會傾向於懈怠與昏沉。

平衡五根的作法就是以（5）正念來調和這兩組：既要了解正確的修行方法，也要充滿信心地去實際練習；以適度的精進力，保持覺知氣息就夠了；如此勤於練習，將覺知的狀態維持下去。覺知氣息的正念持續愈久，定力就愈深，這時必須繼續保持適度的精進，使正念相續不斷，如此五根就能達到平衡。

要如何平衡七覺支呢？七覺支可分為相對立的兩組：擇法、精進、喜這三覺支是一組；輕安、定、捨這三覺支是另一組；而念覺支則處在中間來調和這兩組。

（1）擇法覺支即是以善巧方法¹，清楚地了知氣息；（2）精進覺支即是努力於覺知氣息；（3）喜覺支即是對氣息感到興趣與歡喜。當內心傾向於懈怠或昏沉時，正念要立刻覺察，並且加強擇法、精進、喜這三覺支，以便將不活躍的心策勵起來。

（4）輕安覺支即內心保持寬鬆舒坦；（5）定覺支即一心專注於氣息；（6）捨覺支即平等中道，不憂不喜，不執著得失。當內心傾向於掉舉或浮躁時，正念要立刻覺察，並且加強輕安、定、捨這三覺支，以便將太活躍的心抑制下去。

當這兩組覺支達到平衡時，心調整到恰好，不浮也不沉，能夠穩定地向前進展。（7）正念覺察到這種情況，此時既不需要策勵心，也不需要抑制心，只要不干涉地旁觀而已。

如此平衡五根與七覺支時，就能排除五蓋，順利地提昇定力。

¹ 所謂的「善巧方法」是指運用前面講過的正確方法，並且運用自己所累積的禪修經驗。例如：不要去注意氣息裡四大的特相，而要整體地專注於氣息本身；不要專注於接觸點（附帶地知道則不要緊）；不要專注於接觸的感受；了知氣息可能呈現為各種不同的狀態；了知若有若無的微細氣息等等。