

ĀNĀPĀNASATI – ELEMENTARY

VEN. U PUÑÑĀNANDA

2016 年 11 月 21 日修订

Introduction To The Meditation Methods

There are two types of meditation in Buddhism: Samatha and Vipassanā. As mentioned in Visuddhimagga, there are 40 Samatha Meditation Subjects:

Dasa Kasiṇas Ten Kasiṇas	White Kasiṇa, Brown Kasiṇa, Yellow Kasiṇa, Red Kasiṇa, Earth Kasiṇa, Water Kasiṇa, Fire Kasiṇa, Wind Kasiṇa, Light Kasiṇa, and Space Kasiṇa.
Dasa Asubha The Ten Kinds of Foulness	Uddhumātaka: The Bloated Vinīlaka: The Livid Vipubbaka: Festering Vicchiddaka: The Cut-Up Vikkhāyitaka: The Gnawed Vikkhittaka: The Scattered Hatavikkhittaka: The Hacked And Scattered Lohitaka: The Bleeding Puḷavaka: The Worm-Infested Aṭṭhika: Skeleton
DasaAnussati Ten Kinds of Recollection	Buddhānussati: Recollection of The Buddha Dhammānussati: Recollection of The Dhamma Saṅghānussati: Recollection of The Saṅgha Sīlānussati: Recollection of The Virtue Cāgānussati: Recollection of The Generosity Devatānussati: Recollection of The Deities Maraṇānussati: Mindfulness of Death Upasamānussati: Recollection of Peace Kāyagatāsati: Mindfulness Occupied With The Body Ānāpānassati: Mindfulness of Breathing
Cattāro Brahmavihārā Four Divine Abidings	Mettā: Loving Kindness Karuṇā: Compassion Muditā: Gladness Upekkhā: Equanimity
Arūpa Jhāna Four Immaterial Jhānas	The base consisting of boundless space The base consisting of boundlessconsciousness The base consisting of nothingness The base consisting of neither perception nor non-perception
The One Defining	The Defining of The Four Elements.
The One Perception	The Perception of Repulsiveness In Nutriment

1. The Method of Developing Ānāpānasati

Despite having 40 meditation subjects, we mainly begin our meditation with Ānāpānasati (Mindfulness of Breathing) because many meditators had actually already practiced Ānāpānasati in their past lives. Therefore, you should try Ānāpānasati first. If you are unable to practice Ānāpānasati, you may change to other *kammaṭṭhāna*(meditation subjects). Changing to other meditation subjects

itself is not a problem.

1.1. Environment And Posture of Meditation

Firstly, The Buddha said, in order to meditate, a meditator must find a quiet place without noise. This is because noise is a disturbance to the beginners. When their attention is on their breath, they might actually want to hear any sound of the surroundings, such as what people are talking about, and consequently, their concentration will worsen.

During meditation, you must sit cross-legged and close eyes. If your legs are painful, you may change the position of your legs to make yourself comfortable. Changing the position of your legs is not a problem. However, while changing the position of your legs, your mind must stick with knowing the breath, do not pay attention to the movement of your body.

You must keep your body straight, do not bend forward and backward. Bending body backward will cause your breath unclear and then wandering thoughts will emerge. Bending body forward will not only make you become more tired, but also cause your breathing become short and rapid. Both of these conditions are not suitable for meditation. Besides keeping your body straight, your head must also be straight.

The position of your hands does not require a certain position because this is not very important, so you may put your hands as you like, as long as you feel comfortable. The posture of your body is more important because improper posture will cause fatigue.

During meditation, you must close your eyes, pay attention to the surrounding of your nostrils, find a place where the breath is clearly noticeable and be aware of it continuously. In order to suppress wandering thoughts and know their breath more clearly, some meditators would control their breathing tightly and this would make their bodies and necks become tense and painful. Even some meditators would feel stiffness in their heads and would have headache. Therefore, at the beginning of your meditation, do not control your breathing. Although this problem is small initially, it will worsen gradually, by that time, you would feel tense and stiffness and this is very uncomfortable.

1.2. Four Methods to Concentrate on Breath

A. Knowing The Breath

For Ānāpānasati, firstly, you only need to know your natural breath. At the beginning, you must determine (read in silence): "I want to know natural breath." And then, in-breath, know; out-breath, know; that's it. Do not control your breathing.

For those who do not know any of the methods, should try the counting method: "In-breath, out-breath, one, in-breath, out-breath, two... in-breath, out-breath, eight". You should count up to at least five and not exceeding ten because counting too much will become unclear and counting too less will not help cultivating concentration and thus will not be successful.

Those who are not able to use the counting method should give up this method and turn to know just your natural breath itself.

Next, if you have been able to concentrate on your breath for five minutes, you should determine: "Now I have already been able to concentrate for five minutes, I want to concentrate for 10 minutes." Determine gradually like this and increase the time of concentration to 15 minutes, 20 minutes, and even half an hour. Sometimes, when some meditators concentrate for half an hour, nimitta will appear.

However, please do not pay attention to it because it is not stable in this stage. The nimitta at this stage could be very bright at a moment and disappears at the next moment. This is not the real nimitta.

Wrong Examples

- a. For some meditators, what they pay attention to is actually the pushing feeling of their breathing because their attention is around their nostrils and the quick pushing force there. They actually know that this is incorrect because their breathing is too quick, unlike the natural breathing. Therefore, if you pay attention to the pushing feeling accidentally, you should determine: "I do not want to concentrate on the pushing feeling of my breathing; instead, I just want to know my natural breath." By this time, the pushing feeling would fade and finally disappear naturally.
- b. If some meditators initially feel coldness around their nostrils and feel calm, they actually notice the coldness. After two or three days, they would feel their nostrils become hotter and hotter, like being burned by a fire, and this is very uncomfortable.

Why is this so? This is because what they pay attention to is the touching of the breath on their skin instead of the breath itself. Human body consists of 12 characteristics which are hardness, roughness, heaviness, softness, smoothness, lightness, the nature of flowing, the nature of cohesion, hotness, coldness, the nature of supporting and the nature of pushing. And what they notice are the coldness and hotness. At the beginning, there is only a little feeling and it can even be very calm, but when the feeling become clearer later, it could be very insufferable. By that time, even right after their eyes are closed, hotness could be felt and it will be very uncomfortable, then, their meditation could not be continued.

As we know, ānāpānasati can at most attain the 4th Jhāna, but the method is not to pay attention to any feeling caused by the breathing. This means that you should not be aware of the 12 feelings (characteristics) of your body such as coldness, hotness, hardness and etc., but only to fully know your natural breath. Determine with a single mind: "I just want to know the natural breath." With this, even if you have any feeling, as long as you do not pay attention to them, they will disappear naturally.

- c. After noticing the breath, attention of some meditators moves towards inside their nostrils and consequently they concentrate the inside of their nostrils and cause stiffness and pain to their nostrils. Therefore, meditators must determine: "I do not want to concentrate on the touching inside the nostrils; I just want to know the breath at a little bit in front of my nostrils." By this way, it could be difficult initially, so at this time, you can close your eyes and put a finger of yours in front of your nostrils to feel the breath. When you have been able to do so, let go your finger and know the natural breath by mind. If you put up effort like this, your breath will be clearer gradually and you will be able to practice Ānāpānasati successfully.
- d. Some meditators concentrate on the touching of their breath on their nostrils. The more they concentrate on the touching, the harder and more painful the touching point will be. With this way, ānāpānasati will not be successful. This is why meditators should only know their natural breath.
- e. Some meditators put their attention too far from their nostrils while knowing their breath and this make their breath unclear and thus they are unable to concentrate for a long time. Therefore, meditators should not concentrate on breath which is too far from their nostrils, instead, they should just know the breath around their nostrils.

- f. If meditators concentrate on the places their breath pass through, their mind will follow their breath into the abdomen and then out from their nose to a place very far away. Concentration of such meditators could hardly improve. Therefore, your mind should not travel with your breath, instead, you should only know your natural in-breath and out-breath.

B. Long And Short Breath

If you are unable to concentrate for half an hour or 45 minutes, you may proceed to next stage which is "Long And Short Breath". Long breath is breath which is slow and long and short breath is breath which is quick and short. First stage is to know the in-breath and out-breath. Second stage is to know the pace of the breath. As for the breath, how quick, how slow, how long and how short, do not care about these, otherwise your mind will be tired.

Stage of knowing the breath and stage of long and short breath should be practiced together. If you are able to concentrate for an hour, nimitta will become more stable, but please do not pay attention to it first because the nimitta at this stage could be not stable enough sometimes.

C. Whole Breath

If the previous two stages can be successfully practiced, you may proceed to the third stage which is Whole Breath. In this stage, the meditator should be aware of the whole breath clearly and continuously from the beginning to the end but please do not think of where is it going to. You should only know your natural breath and your mind should not follow your breath into and out from your body.

By this time, meditators should practice stage of "Knowing The Breath", stage of "Long And Short Breath" and stage of "Whole Breath" together:

Begin with knowing the breath (about half an hour), then knowing the long and short breath (about half an hour), then knowing the whole breath (about half an hour). Nimitta could appear at this time but please do not pay attention to it.

If nimitta has not appeared, meditators should continue to practice these three stages alternately and should not proceed to the fourth stage. Please remember that those who have not practiced until third stage should not practice the fourth stage, otherwise, mind will become unsteady and nimitta will not appear.

D. Subtle Breath

If you have practiced the previous three stages successfully and want to practice the fourth stage, they should practice the first stage for about 10 minutes, the second stage for about 10 minutes and the third stage for about 10 minutes.

If nimitta become brighter, more stable and does not disappear even after one or two hour, you can practice the fourth stage which is "Subtle Breath".

This stage is to know the natural subtle breath but please do not pay attention to the breath's in, out, long, short, beginning and end. At this stage, the breath become weaker and more unclear, hence, it is not easy to concentrate.

At this stage, paying attention to the breath at a little front of the nostrils is wrong because with this, nimitta will not move to around the nostrils to combine with the breath. Therefore, continuously being aware of the subtle breath around the nostrils is very important. By this time, nimitta will combine with the breath but please do not pay attention to the nimitta, instead, kindly continue to

know the subtle breath until the subtle breath disappears, only then you can determine: "I want to concentrate on the nimitta."

When reaching the fourth stage where the subtle breath disappears, do not try to find or control the feeling of the subtle breath because doing so will deteriorate your concentration. Therefore, at this time, you should only proceed to concentrate on the nimitta.

- Although there are four stages in Ānāpānasati, this does not mean that every meditator must learn all four stages. In fact, you may just be aware of the natural breath.
- If you are able to concentrate on the nimitta which is combined with the breath, you can move a step forward to determine: "I want to concentrate on nimitta for an hour, two hours, three hours, and four hours."
- Concentrating on the nimitta means keep knowing the nimitta by mind instead of watch the nimitta.

1.3. Beginners' Problems

I. Why can't concentrate easily while meditating?

Beginners are not be able to concentrate easily due to lots of wandering thoughts because in our living world there are a lot of lusts and people like to plan a lot. Hence, once eyes are closed and meditation is started, their minds would think continuously about the future and the past. If you want to attain Jhāna successfully, you must be diligent because success in meditation is not easy to be achieved.

Although we might have learnt and practiced meditation in our past lives and gain some *paramī*, it is just too far from now and its effect is just too weak. Therefore, not everyone is able to attain Jhāna quickly. The total time one uses to attain Jhāna and the speed of improving are different from other persons.

II. The Importance of Guidance of A Good Teacher

A good teacher is very important to a meditator who wants to be successful in meditation. You should be present in the meditation interview frequently to ask the meditation teacher any question or problem that you face during meditation.

话说佛陀的表弟阿难尊者 ,有一天在打坐时突然生出这么一个念头 :「一个禅修者若要证入涅槃 ,一半是依靠老师的教导 ,另一半是依靠禅修者自己的努力。」但他不知道这样的想法是否正确 ,就去请问佛陀 ,佛陀回答说 :「阿难啊 !你不应有这样的想法 ,只有以好老师为依靠 ,才能证入涅槃 ,而我 (佛陀) 就是一个最好的老师。如果老师的教法错误 ,学生就学到错误的方法。如果我 (佛陀) 没有出现的话 ,你们是不能证入涅槃的。」

One day, during sitting meditation, Venerable Ānanda, the cousin of The Buddha, suddenly thought: "If a meditator wants to attain the nibbāna, half of the success relies on the teacher's teaching, another half relies on his own effort."

III. 三种的禅相 Three Types of Nimitta

禅相分三种 :

遍作相	刚开始专注的呼吸是遍作相。
取相	专注力变好，出现灰灰白白的光是取相，它还不是很稳，所以这个阶段的禅相有时还会不见。
似相	第三阶段的禅相会越来越稳，若与呼吸结合且明亮，任何时间都不会不见的，这就是真正可以进入初禅的似相。

还有，要对治散乱的方法只有一个，就是不要想、不要讲太多话，即使行、住、坐、卧，也唯有继续保持知道呼吸，这样两、三天后，心思一定会越来越稳、越来越平静，定力就生起了。生活中(坐禅外的时间) 不要注意呼吸进出的状态，只要知道有自然的呼吸就好了。

IV. 初学者应如何看待禅相? What Should The Beginners Do With The Nimitta?

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

定力较稳定时，禅相就会生起，刚开始的阶段，不应理会它，包括形状、颜色，都不要去分别(《清净道论》巴利文本第一册：278页)。虽然禅相在你面前，不理它也是还会看得到，禅修者这时就要决意：「我不要理它」；但你如此决意时，禅相就不见了，也不要不高兴，因为禅相有时会在你前面，有时又会在你后面，有时又会很远，所以它是怎么样？什么颜色、形状？都不要去理会它。

禅相是光亮的，有些人因为太亮了，眼泪也会溢出，但是不要理。这个阶段只要内心保持稳定，继续知道呼吸就好了。大概半个小时可以专注时(记得不要看手表，只是心里有「大概」的念头就好)，就要决定专注四十五分钟、一个小时，循序渐进。

安般念的修持法

THE METHOD OF DEVELOPING ANAPANASATI

本雅难陀尊者 Ven. U Puññānanda

2016年11月21日修订

甲、有分的禅相 Nimitta From Bhavaṅga

安般念的修法

1. 现在你们在看呼吸的阶段，把心专注在鼻孔周围。刚开始时，禅修者只要继续知道自然的呼吸就可以了。
2. 在可以专注禅相一、两个小时时，禅修者这时一定要查有分里的禅相。「有分的禅相」，有些禅修者他不明白「有分」是什么意思。这样说吧！它是心脏里有分的禅相，也就是说你的禅相在一、两个小时里不会消失时，一定要查心脏里有分的禅相。

甲之一、如何查心脏里有分的禅相 How To Check Nimitta Inside The Heart

1. 刚开始知道呼吸（五分钟左右）。这时，若禅相有出现是对的，但是刚专注禅相时，心不是很稳，所以专注禅相时，不能专注很久。所以每个禅修者刚开始静坐时，一定要先知道呼吸。
2. 大概几分钟左右，然后决意「我要专注禅相。」专注禅相时，一些禅修者会有一些问题。例如：他专注禅相时，知道这是禅相。他们心专注禅相，越来越稳定，然后喜欢的感觉跑出来，接着平静、快乐的感觉也跑出来，然后喜欢的、快乐的感觉全部会一起消失，之后变成什么都不知道。这是为什么呢？这是因为他们的心太用力的关系，定力不稳定的状态。
3. 刚开始专注禅相的禅修者，如果能成功的专注（一个小时左右），快到（一个小时）的时候，一定要决意（默念）：「我要查心脏里有分的禅相。」因为有些禅修者决意错误，讲成「我要查心脏」，专注力很快从鼻孔周围的禅相移下来心脏里面，结果只会看到心脏或心脏里的血而已。这是因为他们决意默念错误「我要查心脏」的关系。所以要查禅相，一定要决意（默念）「我要查心脏里有分的禅相」。
4. 你的心专注鼻孔周围的禅相，然后专注的心下来心脏里面。你会看到另一个禅相，查中间、周围什么颜色、什么形状、多小、多大？但不要查太久，也不要查太快。因为查太久，心会跳动不舒服；太快的话，又看不清楚。有些禅修者，他决意「我要查有分」，所以他进入了心脏里面，只看到有分而已，却看不到禅相。每一个禅修者的问题不一样。所以在查禅相的时候，一定要作决意，并默念告诉自己「我要查心脏里有分的禅相」。
5. 查心脏有分的禅相时，只要看大约一分钟，注意看中间和周围的颜色，因为中间的颜色是禅相的颜色，周围的颜色是有分的颜色。禅相是依靠在有分的中间。

「依靠」是什么意思？比如你们看我的手有线，线是依靠着我的手；我穿的袈裟是依靠着我的身体；禅相是依靠着「有分透明界」（心所依处色），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，两个名词的意思是不一样的。「有分心」是

什么心所？是睡觉时没有作梦的心，这是「有分心」。有分心的目标是你进入母胎时那个结生心的目标，也是你死亡心的目标；这个目标是你的过去世临终速行心行业的目标，所以「有分透明界」跟「有分心」的意思是不一样的。

6. 第一次查不到禅相，没有关系，心再上来专注鼻孔周围的禅相，半个小时以后，才决定第二次查「心脏里有分的禅相」。查的时候，用一分钟左右去查，方法和上述一样。一定要决意（默念）「我要查心脏里有分的禅相」，看到禅相中间、周围的颜色就可以了。
7. 查有分禅相的方法，不是专注有分的禅相，不是把专注的心移下来，也不是把鼻孔周围前的禅相移下来，只是单纯地下来查看意门的禅相。
8. 查禅相这个阶段成功的禅修者要做什么呢？这时，就要换修另一个查五禅支的阶段。

甲、五禅支 Five Jhāna Factors

乙之一. 怎么查五禅支？ How to Check Five Jhāna Factors?

1. 每个禅修者，刚开始先看呼吸（五分钟），之后决意（默念）「我要专注禅相。」
2. 专注禅相（一个小时左右），在心里决意（默念）：「我要查意门有分（心所依处色）的禅相及五禅支。」
3. 把专注禅相的心，下来查在意门有分的禅相及五禅支（同时）。
4. 查五禅支时决意（默念）在意门禅相的每个禅支的感觉。

A. 五禅支的定义 The Meaning of Five Jhāna Factors

五禅支	意思
寻	将心投入于似相。
伺	保持心持续地投注于似相。
喜	欢喜似相。
乐	体验似相时的安乐。
一境性	对似相的一心专注。

这是五禅支的定义，五禅支是看不到的，但是可以感觉到。

五禅支不是我们专注的目标，只是各别的心所，而心所只能感觉到罢了。

B. 查五禅支的步骤 How to Check Five Jhāna Factors

专注禅相最少一个小时之后，心下来查意门禅相的五禅支，禅修者连续一个一个默念五个禅支的名字，接着在心里感受每个禅支的感觉。

寻	「我专注禅相的时候，投入禅相的感觉——寻，在意门（心所依处色）的禅相里
---	-------------------------------------

	面有没有？」有的话，一模一样的心所（感觉）会生起来，这就是查到寻禅支。
伺	「我专注禅相的时候，保持心持续地投注于禅相的感觉 -- 伺，在意门的禅相里面有没有？」有的话，伺禅支也会感觉到，这就是查到了伺禅支。
喜	「我专注禅相的时候，喜欢禅相的感觉——喜，在意门的禅相里面有没有？」有的话，也可以感觉到，这样就是查到了喜禅支。
乐	「我专注禅相的时候，平静安乐的感觉——乐，在意门的禅相里面有没有？」有的话，同样的感觉会跑出来，这样就是查到了乐禅支。
一境性	「我专注禅相的时候，心一直继续知道禅相这个目标的感觉——一境性，在意门的禅相里面有没有？」有的话，一定会有同样的感觉跑出来，这样就是查到了一境性禅支。

这样的情况就是五个禅支都有感觉到了，都查到了。

禅修者只要查心脏里有分的五禅支，但不要在专注禅相时注意五禅支的感觉。

C. 错误的例子 Wrong Example of Checking Five Jhāna Factors

1. 有一个人来小参时，我问他：「你有查到五个禅支了吗？」他就说：「我把禅相移下来。」这就不对了。我是叫他查五个禅支，他却把禅相移下来。
2. 有些禅修者来小参，问他：「五禅支查到了吗？清不清楚？」他答：「很清楚。」再问他：「怎么清楚法？」他说：「寻，跳动；伺，跳动，喜，跳动；乐，跳动；一境性，跳动。」

这样查五禅支就不对了。因为他所说的五禅支的感觉全都是错的。

如果我问「查到五个禅支了吗？」，意思是问你有没有查到上述五禅支定义的感觉，也就是叫你查心脏里“有分透明界（心所依处色）”里的五禅支，因为要确定你是否已经进入初禅的阶段。

五禅支能查到的话，就可以说已经进入初禅了。

注意 ATTENTION

禅修者在每一个阶段入禅时，应是依各人定力的力量来决定入禅的时间，下文中所写的时间纯粹只是一个建议而已。为此故，下文中所有提及时间者，一律以（ ）来显示之。

乙之二. 初禅及五自在 The First Jhāna & Five Masteries

A. 怎么进入初禅？ How to Attain the First Jhāna?

1. 每一个禅修者刚开始时，一定先看微细的息（五分钟左右）。

2. 之后决意 (在心里默念) 「我要进入初禅 (一小时左右)。」然后心继续专注禅相。
3. 等觉得时间到了的时候，先别开眼睛，再查意门禅相及五禅支。
4. 查的方法和上述的查五禅支的方法一样，也只要感觉到就可以了。

已经可以进入初禅 (成功查到五禅支) 的禅修者，可换修另一个练习初禅之五自在的阶段。

B.五自在的定义 The Five Masteries

五自在	定义
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	能够随自己预定的意愿住定多久。
出定自在	能够在预定的时间出定。
省察自在	能够辨识诸禅支。

五自在之中，「住定自在」比较重要。「住定自在」可以成功的话，五自在全部应该都可以成功。

C.初禅的五自在 The Five Masteries of First Jhāna

1. 刚开始一定要先看微息 (五分钟)。
2. 之后需要决意 (默念): 「我要进入初禅 (两个小时)。」过后继续专注禅相。
3. 觉得时间快到了，先别睁开眼睛，直接查意门的禅相及五禅支。
查的方法和上述的查五禅支的方法一样，也只要感觉到就可以了。
4. 再查过五禅支之后，看手表是否有正确入定两个小时五分钟？时间准吗？
禅修者必须要练习到准确。
5. 进入初禅的阶段，至少要两个小时或三个小时，能够四个小时会比较好。

练习初禅的五自在成功后，就可以换练习第二禅的阶段。

乙、第二禅 The Second Jhāna

丙之一、如何进入并确定已在第二禅里 How to Attain The Second Jhāna?

1. 要进入第二禅的禅修者，刚开始先看呼吸 (五分钟)。之后决意 (默念): 「我要进入初禅 (五分钟)。」
2. (五分钟内) 继续专注禅相，若觉得时间 (五分钟) 要到的时候，先查意门禅相及五禅支。
3. 接着思惟: 「在初禅，寻、伺禅支是粗劣的，不舒服；第二禅是比较舒服。」
4. 然后心上来再决意 (默念): 「我要进入第二禅 (一小时左右)。」
心专注知道禅相，这样喜欢、快乐的感觉会出来，但是不要去抓取喜欢、快乐的感觉，也不要舍掉这喜欢、快乐的感觉，同时继续保持知道禅相及淡淡欢喜禅相的感觉。
5. 一直到觉得时间到了，就去查意门的禅相与三个禅支：喜、乐、一境性。方法和查五禅支一样，不念寻、伺两个禅支，只是念喜、乐、一境性三个禅支。
6. 从第二禅开始便不需要寻找或默念禅相。
7. 查禅支时，若其中一个禅支查不到就不对了。

如果查三个禅支成功之后，就可以修第二禅的五自在。

丙之二. 第二禅的五自在 The Five Masteries of Second Jhāna

1. 刚开始先看呼吸，之后决定：「我要进入初禅（五分钟）」
2. （五分钟）过后查意门的禅相及五禅支。
3. 接着思惟：「在初禅，寻、伺禅支是粗劣的，不舒服；第二禅是比较舒服。」
4. 然后决定：「我要进入第二禅两个小时（或三个小时 / 四个小时）」

继续专注禅相，等到觉得入定的时间快要到时，先查意门禅相及三个禅支，然后才看手表。时间准不准？

这样练习第二禅的五自在成功后，禅修者要换修第三禅的阶段。

丙、第三禅 The Third Jhāna

丁之一. 如何进入第三禅? How to Attain The Third Jhāna?

1. 开始先看呼吸（五分钟）。之后决定：「我要进入初禅（五分钟）」
2. 然后继续专注禅相，若觉得时间（五分钟）到的时候，先查意门禅相及五禅支。
3. 接着思惟：「在初禅，寻、伺禅支是粗劣的，不舒服；第二禅是比较舒服。」然后心上来决定（默念）：「我要进入第二禅（五分钟）」然后继续专注知道禅相，五分钟到了以后，下来查意门禅相及三个禅支。
4. 接着思惟：「在第二禅，喜禅支是粗劣的，不舒服；第三禅比较舒服。」然后心上来决定：「我要进入第三禅（一个小时左右）」。

然后继续专注禅相。这样安乐的感觉会出来，但是不要抓安乐的感觉，也不要舍掉安乐的感觉，同时继续保持知道禅相及淡淡安稳禅相的感觉。一直到觉得时间到了，就去查意门的禅相及二个禅支：乐、一境性。

查两个禅支成功之后，就可以进一步练习第三禅的五自在。

丁之二. 第三禅的五自在 The Five Masteries of Third Jhāna ?

1. 刚开始先看呼吸，之后决定：「我要进入初禅（五分钟）」
（五分钟）过后查五禅支。
2. 接着思惟：「在初禅，寻、伺禅支是粗劣的，不舒服；第二禅是比较舒服。」然后心上来决意（默念）：「我要进入第二禅（五分钟）」
3. 心专注知道禅相，五分钟到了以后，下来查意门禅相及三个禅支。
4. 然后思惟：「在第二禅，喜禅支是粗劣的，不舒服；第三禅比较舒服。」然后心上来决定（默念）：「我要进入第三禅两个小时（或三个小时 / 四个小时）」
5. 然后继续专注禅相。一直到觉得时间到了，就去查意门的禅相及二个禅支：乐、一境性。然后才看手表。时间准不准？

这样练习第三禅的五自在成功后，禅修者要换修第四禅的阶段。

丁、第四禅 The Forth Jhāna

戊之一、如何进入第四禅 How to Attain The Forth Jhāna?

1. 开始先看呼吸 (五分钟)。
2. 之后决定：「我要进入初禅 (五分钟)。」
3. 然后继续专注禅相，若觉得时间 (五分钟) 到的时候，下来查意门禅相跟五禅支。
4. 接着思惟：「在初禅，寻、伺禅支是粗劣的，不舒服；第二禅是比较舒服。」然后心上来决定 (默念)：「我要进入第二禅 (五分钟)。」
5. 继续专注知道禅相，五分钟到了以后，下来查意门禅相及三个禅支。
6. 然后思惟：「在第二禅，喜禅支是粗劣的，不舒服；第三禅比较舒服。」
7. 然后心上来决意：「我要进入第三禅 (五分钟)。」
8. 然后继续专注禅相。一直到觉得时间到了，下来查意门的禅相及二个禅支：乐、一境性。
9. 接着思惟：「在第三禅，乐禅支是粗劣的，不舒服；第四禅是比较舒服。」
10. 然后心上来决意 (默念)：「我要进入第四禅 (一个小时左右)。」
11. 然后继续专注禅相。一直到觉得时间到了，查意门的禅相及两个禅支：舍、一境性。
12. 舍是舍受 (不苦、不乐、不忧、不悦)，只是平静的感觉。
13. 心维持知道禅相就好，不要注意呼吸跟声音有没有存在：如果想到的话，就是出定了，就会感觉到有呼吸及听到声音。

如果查两个禅支成功的话，就可以转修第四禅的五自在。

戊之二、第四禅的五自在 The Five Masteries of Forth Jhāna

1. 开始先看呼吸 (五分钟)。
2. 然后决意：「我要进入初禅 (五分钟)。」继续专注禅相，若觉得时间 (五分钟) 到的时候，查意门禅相及五禅支。
3. 接着思惟：「在初禅，寻、伺禅支是粗劣的，不舒服；第二禅是比较舒服。」然后心上来决意 (默念)：「我要进入第二禅 (五分钟)。」
4. 然后继续专注禅相。五分钟到了以后，下来查意门禅相及三个禅支。然后思惟：「在第二禅，喜禅支是粗劣的，不舒服；第三禅比较舒服。」然后心上来决意 (默念)：「我要进入第三禅 (五分钟)。」
5. 然后继续专注禅相。觉得时间到了，就去查意门的禅相与二个禅支：乐、一境性。
6. 接着思惟：「在第三禅，乐禅支是粗劣的，不舒服；第四禅是比较舒服。」然后心上来决意 (默念)：「我要进入第四禅两个小时 (或三个小时 / 四个小时)。」

7. 然后继续专注禅相。觉得时间到了，下来查意门的禅相与二个禅支：舍、一境性。
8. 然后才看手表。时间准不准？如果准，就是第四禅的五自在也成功了。

白遍八定（四无色禅）修法

本雅难陀尊者 Ven. U Puññānanda

2016年11月21日修订

一. 空无边处定（第五禅定）修法

1. 进入白遍初禅（一分钟），以后查禅支、思惟；二禅（一分钟），以后查禅支、思惟；三禅（一分钟），以后查禅支、思惟；四禅（十分钟），以后查禅支、然后思惟：「白遍四禅是不舒服的，因为依靠身体。空无边处比较宁静、舒服。」
2. 心注意前方白遍之中的空，把「空」扩大至十方以后，心保持在前方的「空」。
3. 确定：「我要进入空无边处定（二小时、三小时、四小时）」。随着定力加强，会有亮光出现，不要理会眼前的亮光，心保持知道「空」就可以了。
4. （二小时、三小时、四小时）出定以后，查二禅支「一境性、舍」。
先练习到熟练，不需要确定时间多久。
5. 熟练以后，再开始修「空无边处定」五自在。

二. 识无边处定（第六禅定）修法

1. 进入白遍初禅（一分钟），以后查禅支、思惟；二禅（一分钟），以后查禅支、思惟；三禅（一分钟），以后查禅支、思惟；四禅（一分钟），以后查禅支、然后思惟：「白遍四禅是不舒服的，因为依靠身体。空无边处比较宁静、舒服。」
2. 进入空无边处定（五分钟），出定后查二禅支「一境性、舍」，然后思惟：「空无边处定靠近四禅，不舒服，识无边处比较宁静、舒服。」
3. 专注力移回面前空无边处的空，心知道：「空无边处禅心是识」，然后确定：「我要进入识无边处定（二小时、三小时、四小时）」。心保持知道「空无边处禅心是识」（心的目标）就可以了，不要管身体状况或亮光。
4. （二小时、三小时、四小时）出定后，查二禅支「一境性、舍」。
先练习到熟练，不需要确定时间多久。
5. 熟练以后，再开始修「识无边处定」五自在。

三. 无所有处定（第七禅定）修法

1. 进入白遍初禅（一分钟），以后查禅支、思惟；二禅（一分钟），以后查禅支、思惟；三禅（一分钟），以后查禅支、思惟；四禅（一分钟），以后查禅支、思惟。
2. 进入空无边处定（五分钟），出定查二禅支、思惟（方法同前）。
3. 进入识无边处定（十分钟），出定查二禅支、然后思惟：「识无边处靠近空无边处，不舒服，无所有处比较宁静、舒服。」

4. 注意力移回面前，心想：「我进入识无边处的时候，空无边处禅心是不存在的，因为一个心识刹那不知道两个目标。所以知道空无边处禅心的不存在是无所有。」然后确定：「我要进入无所有处定（二小时、三小时、四小时）」。心一直保持知道「空无边处禅心的不存在是无所有、无所有」。
5. (二小时、三小时、四小时)后，出定查二禅支「一境性、舍」。
先练习到熟练，不需要确定时间多久。
6. 熟练以后，再开始修「无所有处定」五自在。

四. 非想非非想处定（第八禅定）修法

1. 入白遍初禅（一分钟），以后查禅支、思惟；二禅（一分钟），以后查禅支、思惟；三禅（一分钟），以后查禅支、思惟；四禅（一分钟），以后查禅支、思惟。
2. 入空无边处定（一分钟），出定查二禅支、思惟（方法同前）。
3. 入识无边处定（一分钟），出定查二禅支、思惟（方法同前）。
4. 入无所有处定（五分钟），出定查二禅支、然后思惟：「无所有处定靠近识无边
5. 处定，不舒服；非想非非想处定比较宁静、舒服。」
6. 注意力移回面前，心知道「无所有处的禅心是宁静」（心缘的目标），确定：「我要进入非想非非想处定（二小时、三小时、四小时）」。心保持知道「无所有处的禅心是宁静」就可以了。
7. (二小时、三小时、四小时)出定，查二禅支「一境性、舍」。
8. 先练习到熟练，不需要确定时间多久。
9. 熟练以后，再开始修「非想非非想处定」五自在。

注：以上入定时间应依禅师指示，视状况调整，故用（ ）标示。

四大的业处

MEDITATION ON FOUR GREAT ELEMENTS

本雅难陀尊者 Ven. U Puññānanda

2016年11月21日修订

甲、四大的业处 Meditation on Four Great Elements

四大的业处是每一位禅修者一定要修的，因为这是在修色法之前的业处，它包括了止禅及观禅的修法。四大的业处起源于佛陀时代，虽有许多比丘已证得阿罗汉却因无法进入禅那，他们的观禅很清净；但却不喜欢入禅那，所以他们由观色法（四大的业处）来成就观禅。观禅也叫毗婆舍那，一定要由四大：地、水、火、风起修。

一、地大有六种感觉：硬、粗、重、软、滑、轻

二、水大有两种感觉：流动、粘结

三、火大有两种感觉：热、冷

四、风大有两种感觉：推动、支持

刚开始时，禅修者不应直接修观禅而必须先修止禅。当修四大的十二特质，直到定力越来越稳时，你会看到色聚，但这还不是观禅；要连色聚里面的地、水、火、风也能看得清楚，这个阶段，我们叫色法，也就是准备进入观禅的修法。

所以现在 we 开始所修的都是止禅。为什么我们一定要先修止禅，而不能直接修观禅呢？依佛陀在《相应部》里所说，禅修一定要修定力，即近行定或安止定、直至进入初禅、二禅、三禅、四禅、空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，全部都属于安止定。其中佛随念、四大等等的业处则只能进入近行定而已。近行定的意思是接近或靠近、相近乎安止定，在它的之前一点而已。在近行定的阶段心是蛮稳的，拥有五禅支。所以佛陀说禅修者一定要禅修、一定要有定力、才能什么都查到，包括五蕴（色、受、想、行、识）、过去、未来、现在世的因果关系以及缘起支。

这么修的话，我们可以知道怎么进入涅槃；只要能进入涅槃，我们就可以体验到涅槃的快乐。可是若没有定力的话，我们什么也无从知道。这样一来，我们会轮回、辛苦，所以佛陀教给我们的是快乐的方法。

甲之一、练习辨识四大的十二个特质 Discerning The 12 Characteristics of 4 Elements

刚开始我们可以藉由修四大的业处，进入近行定。怎么样开始呢？每一个特质（感觉）都可以作为我们的起点，因为我们的身体里，有很多的硬、粗、重、软、滑、轻、流动、粘结、热、冷、支持、推动十二个特质（感觉），全部都是我们可以感觉到的，其中风大的推动是最容易感觉到的。

1. 推动 Nature of Pushing

先注意入息，感受有推力推进鼻孔里面；如果还不能清楚时，可以把手放在桌面或地面，以手指作向前推的动作，感觉手推动时，手的肌肉和筋骨里面有紧的感觉，这就是推动的感觉。

只要清楚知道推动就可以，而不是一支香接一支香的一直重复练习辨识推动的感觉，这样子是无法产生定力的。

除了这两个地方，之后我们可以扩大到头部去注意推动的感觉，可由鼻孔吸气时感受到头部有入息的推动，然后开始把它扩大专注，刚开始时，禅修者只专注于一个部份的推动。

若是你已经是成功修习过安般念到四禅的禅修者，就更容易地将入息扩大到全身，再从脚部推上到头部。这是定力很稳的禅修者比较容易做到的。但对初入门的禅修者而言，有些人没有定力就不能轻易做到，所以他必须一部份、一部份的分层去辨识，这样对他而言倒是比较好的方法。

所以刚开始感觉推动的禅修者，可先从吸气时，息推进头部里面的感觉，将心专注于它然后扩大（扩散）。在头部里面扩散，一点点、一点点地去感觉推动，但记得不要看太久，看一下有感觉到推动就可以了。

因为若用很久的时间一个部份、一个部份地去看，会导致头痛。

然后专注身体的推动：如腹部、胸部的跳动，注意到推动即扩大它，但这时候只能专注身体的某个部份，还不要跳看到脚那里。若可以的话，才专注两手，一注意到推动就扩大，再到两脚，一只脚一只脚的去感觉推动。

打坐时，因为身体的力量都往下沉，所以两脚会有紧的感觉，这也就是地大的推动。切记只有辨识清楚后才扩大，才能有更清楚的感觉；若是辨识不清楚就扩大，即使扩大了也无法辨识得清楚。所以你可以先辨识脚的紧，再到身体，再到头部，然后再从头部到身体到脚，再重复这样由下而上、由上而下的慢慢扩大辨识它，等到更清楚时就可以越来越快的上下循环地扩大专注（大概 45 分钟）。

2. 硬 Hardness

若成功辨识推动后，可再辨识硬的特质。

闭上眼睛去感受我们的皮肉筋里面较硬的部份，将它扩大。也不要辨识得太久，这样会很辛苦，只是知道硬就可以了。找到了硬的感觉，可先专注身体的硬，骨肉筋是比皮肤硬，将它扩大，硬的感觉就存在了。再来找脚硬的部份是会比较清楚的，因为全身的力量下沉，脚的紧、硬比较容易感觉到，将它扩大就可以了。至于它存在脚的哪里却不需要去辨识，只要知道是硬就行了。

辨识身体的硬时，不要只是感觉皮肤的硬，而也要感觉骨肉筋里面的硬。这可是舍利弗尊者教出来的方法呢！所以修四大的方法先专注推动，从头到脚，又从脚到头循环地专注；修硬

必须依靠推动来寻找。现在可以的话，修硬（45分钟）。

都可以的话，将同时一起专注推动和硬，也就是推动从头到脚，硬从脚到头，这样反复用功（大概一小时）。

3. 粗 Roughness

再来可辨识粗。先用你们的舌舐过你们的牙背，那么粗的感觉就会出现了。

不能感觉到的话，就以手摩擦你的衣服，也是会有粗的感觉存在。也是从头到脚、脚到头，反复去专注身体内部骨肉筋里面粗的感觉。

修一个特质最好是修到长达 (45 分钟)，这样会比较好，培养出的定力也会比较稳定，否则看完十二个特质后，所培养出来的定力不稳定的话，会看不到色聚。

然后修粗 (大概 45 分钟)，成功后，再同时一起上下来回修推动、硬、粗。所谓一起，其实是一个特质、一个特质分别来辨识，也就是先修推动从上到下观察一次，再换修硬一次，接着修粗一次，每个特质都修一遍后，再从推动开始重复的练习辨识这些特质。

4. 重 Heaviness

在成功辨识推动、硬、粗过后，你们可辨识重。注意相迭的双手，下面的手会有比较重的感觉，将它扩大。我们的骨肉筋的地方是感觉较重的，扩大然后一样的从头到脚、脚到头的专注用功 (大概 45 分钟)。

之后就将推、硬、粗、重四个一起，一个特质、一个特质地上下循环，逐一地辨识 (大概一个多小时)。

5. 支持 Supporting

然后，再辨识支持。将你的身体坐正，控制着这个姿势，就会感觉到支持，把它扩大到全身，之后大概练习上下专注 (45 分钟)。

之后修推、硬、粗、重、支持五个特质在一起上下反复地修，大概 (一个多小时) 的时间。

6. 软 Softness

然后再辨识软的感觉。用你的舌头向口腔内的肉来回推动，就可以清楚感觉到软，然后把这个感觉扩大。脑及骨髓是比骨软的，身体上骨骼里的骨髓也比骨软，这样地从头到脚、脚到头，修 (大概 45 分钟)。

有些人在修得很快时，身体会转白色像棉花 (此时只要知道就可以了)，这是因为他过去世修过色法、名法的禅修者，所以现在修时很容易。修软一个特质 (大概 45 分钟)。

接着辨识推、硬、粗、重、支持、软六个一起上下循环，逐一地辨识它们时，就需要 (一个多小时)。

7. 滑 Smoothness

接着可以再辨识滑。用舌头舐过嘴唇就可以感觉到滑，身体里面的脑、骨髓、肉都是比较

滑。将它扩大，从头到脚、脚到头，修（大概 45 分钟）。

能掌握「滑」时，再将推、硬、粗、重、支持、软、滑七个同时一起上下循环，逐一地辨识它们（大概一个多小时）。

8. 轻 Lightness

能成功掌握的话，就辨识轻。双手相迭时，上面的手感觉比较轻，再感觉头部里的骨肉筋是比身体轻，之后就把轻的感觉扩大，从头到脚、脚到头，修（大概 45 分钟）。

然后推、硬、粗、重、支持、软、滑、轻八个同时一起上下循环，逐一地辨识它们，（大概一个多小时）。

9. 热 Hotness

成功后，就要辨识热。热是比较容易感觉到，因为我们身体里面是比较热的。只要一感觉到一点点就马上扩大，不要一直看到越来越热，一旦转变成太热的话，定力会退失。这样快速地从头到脚、从脚到头（大概修半个小时）。

成功之后，就推、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热九个一起上下循环，逐一地辨识它们（大概一个多小时）。

10. 冷 Coldness

热成功掌握之后再辨识冷。如感觉不到冷，可以用水洗手来感觉水的冷，找到身体冷的感觉即扩大，从头到脚、脚到头（大概 45 分钟）。

然后再将推、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷十个一起上下循环，逐一地辨识它们（大概一个半小时）。

11. 流动 Nature of Flowing

以后再辨识流动。闭起眼睛，感觉口水流下去，抓住这个流动的感觉，然后扩大，从头到脚、脚到头找身体里面血液的流动，修（大概 45 分钟）。

以后再结合推、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、流动十一个特质，上下回循环，逐一地辨识它们（大概一个半小时）。

12. 粘结 Nature of Cohesion

成功辨识了流动之后，再辨识粘结。将手握成拳头，就会感觉到粘结，把这个感觉从头到脚、脚到头扩大，身体里面骨肉筋粘结一起的感觉，修（大概 45 分钟）。

然后再将十二个特质，推、硬、粗、重、支持、软、滑、轻、热、冷、流动、粘结十二个特质，上下循环，逐一地辨识它们（大概一个半小时）。

开始辨识十二个特质时，每一个身体部份都不能辨识得太久，因为辨识得太久，就会感觉太强而不舒服，定力就会退掉。

用功久了，会有定力，此时会感觉到身体也消失了，身体会变成灰色，但不要注意它是什么颜色，仍然要继续清楚的感觉到十二个特质。(大概一个小时)内都可以清楚知道十二个特质，而身体又灰灰的话，也不要理它。

四大(界)差别观修习次第

CATTĀRO MAHĀBHŪTĀ

本雅难陀尊者 Ven. U Puññānanda

2016年11月21日修订

◆第一阶段 (12 个特相, 12 Lakkhaṇa, 12 Characteristics)

1. 硬 Kakkhalaṃ, Hardness	2. 粗 Pharusāṃ, Roughness	3. 重 Garukaṃ, Heaviness
4. 软 Mudukaṃ, Softness	5. 滑 Saṅghaṃ, Smoothness	6. 轻 Lahukaṃ, Light
7. 流动 Paggharaṇa, Flowing	8. 粘 结 Abandhana, Cohesion	
9. 热 Uṇha, Heat	10. 冷 Sīta, Coldness	
11. 支持 Vitthambhana, Supporting	12. 推 动 Samudiraṇa, Pushing	

修第一阶段，90 分钟。

◆第二阶段 (8 个特相, 8 Lakkhaṇa, 8 Characteristics)

1. 硬、粗、重	2. 软、滑、轻	3. 流动	4. 粘 结	5. 热	6. 冷	7. 支持	8. 推动
----------	----------	-------	--------	------	------	-------	-------

先修第一阶段，30 分钟。

次修第二阶段，60 分钟。

◆第三阶段 (四大, Cattāro Mahābhūtā)

1. 地大	i. 硬、粗、重	ii. 软、滑、轻
2. 水大	i. 流动	ii. 粘 结
3. 火大	i. 热	ii. 冷
4. 风大	i. 支持	ii. 推动

先修第一阶段，15 分钟。

次修第二阶段，15 分钟。

再修第三阶段，60 分钟。

◆第四阶段 (4 个特相, 4 Lakkhaṇa, 4 Characteristics)

1. 硬	2. 流动	3. 热	4. 支持
------	-------	------	-------

先修第一阶段，15 分钟。

次修第二阶段，15 分钟。

再修第三阶段，15 分钟。

最后修第四阶段，90 分钟。

Time Kāla 时间	Characteristics Lakṣhaṇa 特相	地 Paṭhavi, Earth						水 Āpo, Water		火 Tejo, Fire		风 Vāyo, Wind	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		硬	粗	重	软	滑	轻	流动	粘结	热	冷	支持	推动
第一阶段	90 分钟	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
第二阶段	30 分钟	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	90 分钟	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
第三阶段	15 分钟	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15 分钟	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	60 分钟	✓						✓		✓		✓	
第四阶段	15 分钟	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15 分钟	✓			✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓
	15 分钟	✓						✓		✓		✓	
	90 分钟	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓	✗	✓	✗