

一、前言

《大安般守意經》云：何以故要數息呢？用於治心意散亂故。何以故不能得數證？如何利用數息不識知故。何以故禪修而不能得禪？亂用中不能棄習氣、不能盡隨煩惱、不能盡證行、也不能盡得道故也。數息是為地立基礎，地基當築堅牢固；相隨是為犁，用來耕耘基地使鬆軟；止是為軛來規範行走途徑，使不亂馳；觀為種子，能使道種發牙、成長；還為雨，是為緣，惡能斷；淨為行業止，是為道果；如是數、隨、止、觀、還、淨六事，乃是隨逐道行也。

二、認識禪與心念真相---數息止觀還淨六淨意、六潔意

所謂禪者棄惡習，日棄十三億穢念；
剎那彈指呼吸間，心念九百六十轉；
十三億念一日夜，意守息數以行寂；
念著息數一至十，十數不誤意定在；
小定三日大定七，寂無他念然若死。
若能續斷五蓋心，至此可謂一禪也。

三、習禪斷惡首要目標—生起「名色識分別智」

第一觀智知名色，覺知名色識分別，
色者是息數是念，心息數字分別知。
數中有隨次第知，息長息短細分別；
短自半蘆一麥長，長息可至一肘疇。

四、認識息長短之相

◎息相者：半蘆一蘆，半麥一麥。半指節一指節。半指一指。半擦手一擦手。半肘一肘。半疇，一疇。乃至廣說，隨根勢力，息去近遠，心皆隨逐。

五、數息法門前加行

身無氣感求跏趺，禪修未久即生疼；
初學禪者不刻意，自在隨意好數息；
定在息數不在身，十念數滿定在中；
終日用功久安坐，氣盛滿時可跏趺。

認識「數」與「數字」：

數是 count，數 number(數字)。

增數—從一、二、三、四。減數—自三、二、一。

起數止數要隨意，依息長短量力數。起數二者減是一，起數三者減是二；
如是依次勤專注，能達滿數已竟功；隨後當得轉聚數，留待後日學新知。

六、【數息初步走向】

增數減數鼻口內，一二三四三二一；隨者繫心意隨息，從外入內麻麥進；增數減數成滿數，次從鼻腔至咽喉；復從咽喉至心胸，能達胃臍已竟功。

七、【數息成就轉入聚數】

數為心而息為身，息長如入一揲手；定意數息中初現，至此可轉為聚數；聚者出入合成十，聚數長短隨息配；六息入而六息出，四息出而四息入。

八、【聚數成就轉隨息】

息長間距一肘時，一心繫念數息間；時時次次滿數時，淨數初步已獲得；五入息數五為入，五出息數五為出；聚數淨數圓滿時，初禪意境始出現。

九、【有關隨息】

數息前加行成就，當導數息入隨息；漸從心胸下臍輪，單腳雙腿皆可進；如是展轉漸次進，終至腳足與趾尖；念隨逐息不刻意，心息數字不遺失；達此隨息從內出，息長變短反向走；終至一麥半麻長，若能息止是三禪。

十、【轉入大安般守意法門】

坐禪法一不數二，二不數一；一數二者，謂數一息未竟便言二，是為一數二，如是為過精進；二數一者，謂息已入二，甫言一，是為二數一，如是為不及精進。從三至四、五至六、七至八、九至十，各自有分部，當分別所屬；在一數一，在二數二，是為法行，便墮精進也。

十一、【有關止】

止者循息風觀，初行住口鼻，循行住咽喉，次循行住心胸，次循行住臍輪，展轉乃至後住足趾。隨息所止，心住觀之，故知隨息中有止，亦有觀；數、隨、止、觀皆有息之影子。有禪師說，止者，住心觀息遍住身中，如珠中縷、毛線球體，止亦即可循身觀至各處。

十二、【有關觀】

觀者，謂此息風，若至口鼻，能審觀察。若至咽喉，亦審觀察。如是展轉，乃至足指，亦審觀察。觀息風已，復作是念。此風聚中，有四大種。此四大種，生諸造色。此所造色，是心、心所，所依止處。如是行者，觀息為先，展轉遍能，觀五取蘊(色受想行識)。

十三、【數隨止觀四法同時運作】

數者數字隨著息，止者循路徑前行；導心止住處計數，一者止住數如一；二者止住數為二，三者止住數如三，四者止住數如四；三者反轉止數三，二者止住數如二；一者止處數如一；數隨止中不離觀，四法全運即禪觀。

