

# 短频快数息

Kosalla Bhikkhu@Kosalla\_China

Athānena taṃ dandhagaṇanaṃ dhaññaṃāpakagaṇanaṃ pahāya  
sīghagaṇanāya **gopālakagaṇanāya** gaṇetabbam.

Cheko hi gopālako sakkharādayo ucchaṅgena gahetvā rajjudandaḥattho pātova  
vajaṃ gantvā gāvo piṭṭhiyaṃ paharitvā palighatthambhamatthake nisinno  
dvārappattaṃ dvārappattaṃyeva gāvaṃ ekā dveti sakkharaṃ khipitvā gaṇeti.

Palighassa parivattanaṃ, taṃ yattha nikkhipanti, so **palighatthambho** .

Tiyāmarattiṃ sambādhe okāse dukkhaṃ vutthagogaṇo nikkhamanto  
nikkhamanto aññaṃaññaṃ upanighaṃsanto vegena vegena puñjapuñjo hutvā  
nikkhamati.

**Tiyāmarattin** ti accantasam̐yoge upayogavacanaṃ.

So vegena vegena“ tīṇi cattāri pañca dasā” ti gaṇetiyeva, evamimassāpi  
purimanayena gaṇayato assāsapassāsā pākaṭā hutvā sīghaṃ sīghaṃ  
punappunaṃ sañcaranti.

Tattha **purimanayenā**ti dandhagaṇanāya, **pākaṭā hutvā**ti iminā  
dandhagaṇanāya āradhakāle cittassa avisadatāya sukhumassāsādīnaṃ  
apākaṭataṃ, pacchā visadakāle pākaṭatañca tesu ca pākaṭesu dandhagaṇanaṃ  
pahāya sīghagaṇanā kātābbāti dasseti.

**Purimanayenā**ti sīghagaṇanāya, gopālakagaṇanāyāti attho.

Tatonena“ punappunaṃ sañcaranti” ti ñatvā anto ca bahi ca agahetvā  
dvārappattaṃ dvārappattaṃyeva gahetvā“ eko dve tīṇi cattāri pañca cha.

**Eko dve tīṇi cattāri pañcā**ti gaṇanāvidhidassanaṃ.

接着，在舍弃慢数，即量谷者的数数方式之后，这位禅修者应以牧牛者数数的方式，即快数的方式而数。

譬如说，灵巧的牧牛者，在下裙腰间带了些石子等后，手上拿着绳索和牧牛棒，他一大清早便到牛栏去。捅了捅牛只的背部后，坐在可让横木转动的门柱上，他只是数每一头已经到达门口的牛，说“一，二，”并向其投掷石子。

人们装置横木使其转动之处，它被称为"palighatthambho"(可让横木转动的门柱)。

经过整整三个夜分(即一整个晚上)，已经苦居于狭隘空间的牛群，它们扎堆而出，互相拥挤挤擦，快快离开牛栏。

“Tiyāmarattiṃ”一词属宾格，有时空连续关系的涵义，也就是，整整三个夜分，或一整个晚上。

他就只是快地数：“三，四，五，六，七，八，九，十”。也以同样方式，当这位禅修者以先前方式数数时，入息与出息在变得清晰后，便一次又一次地迅速生起。

“Purimanayena(以先前的方式)”是指以慢数的方式，“pākaṭa hutvā (变得清晰后)”是指，以慢数的方式，刚开始，当心不清净时，微细的入出息并不清晰，之后，当心清静时，它们会变得清晰。当它们清晰时，应舍弃慢数方式而作快数。《清静之道》长老以“pākaṭa hutvā (变得清晰后)”这片语指出这一点。

“Purimanayena (以先前的方式)”是指以快数的方式，换句话说，以牧牛者数数的方式。

于是，知道“它们一次又一次地生起”后，不取内外的气息，只取每个已到达门口(鼻孔)的呼吸，“一，二，三，四，五，六；

“一，二，三，四，五”，这些是为了展现数数系列的用词。

Eko dve tīṇi cattāri pañca cha satta... pe... aṭṭha, nava, dasā” ti sīghaṃ sīyaṃ gaṇetabbameva.

Tasmā aṭṭhātiādisupī ekato paṭṭhāyeva paccekam aṭṭhādini pāpetabbāni.

Sīghaṃ sīghaṃ gaṇetabbameva .

Gaṇanapaṭibaddhe hi kammaṭṭhāne gaṇanabaleneva cittaṃ ekaggaṃ hoti, arittupatthambhanavasena caṇḍasote nāvāṭṭhapanamiva.

**kammaṭṭhāne** (in-out-breath) ——**caṇḍasote** (swift current water)

**gaṇanabalena** (power of counting) ——**arittupatthambhanavasena** (supporting force of a bamboo pole)

**cittaṃ ekaggaṃ** (one-pointness of the mind) ——**nāvāṭṭhapanam** (fixing of a boat)



Kasmāti tattha kāraṇaṃ, nidassanañca dasseti‘ ‘ **gaṇanapaṭibaddhe hi** ’ ’ tiādina.

Tattha arīyati tena nāvāti arittaṃ, pājanadaṇḍo.

Arittena upatthambhanaṃ **arittupatthambhanaṃ** , tassa vasena.

Tassevaṃ sīghaṃ sīghaṃ gaṇayato kammaṭṭhānaṃ nirantaraṃ pavattaṃ viya hutvā upaṭṭhāti.

Nippariyāyato nirantarappavatti nāma ṭhapanāyamevāti āha‘ ‘ **nirantaraṃ pavattaṃ viyā** ’ ’ ti.

Sīghagaṇanāya nippariyāyato nirantarappavatti appanāvīthiyameva, na kāmāvacare bhavaṅgantarikattāti āha“ nirantarappavattaṃ viyā” ti.

Atha nirantaraṃ pavattatīti ñatvā anto ca bahi ca vātaṃ apariggahetvā purimanayeneva vegena vegena gaṇetabbam.

Anto pavisanavātena hi saddhiṃ cittaṃ pavesayato abbhantaraṃ

“一，二，三，四，五，六，七。。。八。。。九。。。十,” 这位禅修者唯应快地数。

因此，关于“八”等的单词，它们是指，分别从“一”开始直数到八、九或十。

should just be counted quickly.

确实，正是透过数数的力量，在与数数连接的业处上，心成为一境，有如透过竹篙的支撑力，一艘船得以稳置于湍流中一样。

为什么？关于该快数方式，《清净之道》长老以“Ganaṇapaṭibaddhe hi”等词句，展现其原因和譬喻。

关于该譬喻的arittupatthambhanaṃvasena一词，（这是词语分析:）一艘船被它所驱使(arīyati)，因此它被称为“arittaṃ”，所取之意是竹篙(pājanadaṇḍo)。

“Arittena upatthambhanaṃ”这两个词表明了，Arittupatthambhanaṃ这复合词有两个成员，即aritta(竹篙)和upatthambhana(支撑)，它是工具格依主释复合词(tappurisasamāsa)，意思是，“由竹篙支撑”。接着，tassa(它的)，也就是Arittupatthambhanaṃ(由竹篙支撑的)，与vasena(透过...力量)一词复合成为Arittupatthambhanavasena，意思是，透过由竹篙支撑的力量。在此，被顺译为，“透过竹篙的支撑力”。

如此，当该禅修者快快而数时，业处(入出息)就像是连续不断的过程般显现。因此说，“Nirantaraṃ pavattaṃ viya (像是连续不断的过程)”。

其实，连续不断的过程只是发生在ṭhapanā (安置)的阶段。

其实，连续不断的过程只是发生在禅那/安止心路(appanāvīthi)，不是在欲界心路，因为有有分心(bhavaṅgacitta)的间隔之故，因此说，“Nirantaraṃ pavattaṃ viya (像是连续不断的过程)”。

于是，知道它连续不断生起后，就以先前的方式，他应快地数，不取内外的气息。

实际上，对于让心与进去里面的气息共同进入者，就像是被体内的气息所冲击，以及有如充满脂肪一样。

vātabbhāhataṃ medapūritaṃ viya hoti.

Bahi nikkhamanavātena saddhiṃ cittaṃ nīharato bahiddhā puthuttārammaṇe cittaṃ vikkhipati.

Anto pavisantaṃ vātaṃ manasi karonto anto cittaṃ paveseti nāma.

Bahi cittanīharaṇepi eseva nayo.

**Vātabbhāhataṃ** ti abbhantaragataṃ vātaṃ bahulaṃ manasi karontassa vātena taṃ ṭhānaṃ abbhāhataṃ viya, medena pūritaṃ viya ca hoti, tathā upaṭṭhāti.

**Nīharato** phuṭṭhokāsaṃ muñcitvā, tathā pana nīharato vātassa gatisamannesanamukhena nānārammaṇesu cittaṃ vidhāvatīti āha‘ ‘**puthuttārammaṇe cittaṃ vikkhipatī** ’ ’ ti.

Phuṭṭhaphuṭṭhokāse pana satim ṭhapetvā bhāventasseva bhāvanā sampajjati.

Tena vuttaṃ“ anto ca bahi ca vātaṃ apariggahetvā purimanayeneva vegena vegena gaṇetabban” ti.

Kīvaciraṃ panetaṃ gaṇetabbanti?

Yāva vinā gaṇanāya assāsapassāsārammaṇe sati santiṭṭhati.

Bahivisaṭavittakkavicchedaṃ katvā assāsapassāsārammaṇe satisaṇṭhāpanatthaṃyeva hi gaṇanāti.

对于把心与出去外面的气息一同带出者，心则散乱于多种多样的所缘中。

让心进入的意思是，注意正在进去里面的气息。

至于把心带出外面，也应以此方式理解。

“Vātabbhāhataṃ(被气息冲击)”的意思是，频繁地注意进去里面的气息者，因他的气息，使那个地方(气息经过之处)就像是被冲击，也有如充满脂肪一样。它以此方式显现于该禅修者。

对于将心带出者，换句话说，对于舍弃接触点而注意出去外面的气息者；因为如此追随出息，他的气息在引领着寻找去向，心则漂游于各式各样的所缘中。因此说：“Puthuttārammaṇe cittaṃ vikkhipati (心散乱于多种多样的所缘中)”。

对于只是将念安置在每每接触之点上(注意那里的呼吸)而修习者，业处的修习得以成就。

所以说，“就以先前的方式，他应快地数，不取内外的气息。”

此外，对于这入出息，应当数多久呢？

直至不数数也得以将念善置在入出息作为所缘；就这么长的时间内，应当数息。

因为，透过切断散乱于外的思惟，数数正是为了将念善置在入出息作为所缘的工具。