

# 缓慢数息

Kosalla Bhikkhu@Kosalla\_China

Gaṇentena ca paṭhamam dandhagaṇanāya **dhaññamāpakagaṇanāya** gaṇetabbam. Dhaññamāpako hi nāḷim pūretvā“ ekan” ti vatvā okirati. Puna pūrento kiñci kacavaram disvā tam chaḍḍento“ ekaṃ ekan” ti vadati. Esa nayo dve dvetiādīsu. Evameva imināpi assāsapassāsesu yo upaṭṭhāti, tam gahetvā“ ekaṃ ekan” ti ādiṃ katvā yāva“ dasa dasā” ti pavattamānam pavattamānam upalakkhetvāva gaṇetabbam. Tassa evam gaṇayato nikkhamantā ca pavisantā ca assāsapassāsā pākaṭā honti.

‘ ‘ Assāsapassāsesu yo upaṭṭhāti , tam gahetvā ’ ’ ti idaṃ assāsapassāsesu yassa ekova paṭhamam upaṭṭhāti, tam sandhāya vuttam, yassa pana ubhopi upaṭṭhahanti, tena ubhayampi gahetvā gaṇetabbam.‘ ‘ **Yo upaṭṭhāti** ’ ’ ti iminā ca dvīsu nāsāpuṭavātesu yo pākaṭataro upaṭṭhāti, so gahetabboti ayampi attho dīpitoti daṭṭhabbam. **Pavattamānam pavattamānan** ti āmedītavacanena nirantaram assāsapassāsānam upalakkhaṇam dasseti.

**Evan** ti vuttappakārena upalakkhetvā vāti attho. Paṭhamam ekekasmim upaṭṭhitepi upalakkhetvā gaṇantasseva kamena ubhopi pākaṭā hontīti āha“ assāsapassāsā pākaṭā hontī” ti. **Pākaṭā honti** gaṇanāvasena bahiddhā vikkhepābhāvato.

此外，最初阶段，（禅修者）应当以量谷者数数的方式缓缓而数。量谷者会在装满量米用的筒子后，唸“一”然后倒出（谷粒）。一边填充（第2筒）并剔除任何看到的杂物垃圾，他一边口唸：“一……一……”以这样方式在“二……二……”等等（亦如此）。

根据visuddhimagga逐词释的作者Pyae西亚多的解释，缓慢数既不是像念咒语时候口中快速不断地念念有词，也不是像父母哄孩子时候说的“哦，哦，哦……”或“站站儿……站站儿”；而是像技艺精湛的银匠在鼓风时会缓慢地拉动风箱。同样的，在入息与出息之中，哪一个变得明显，就取那个（呼吸），从“一……一……”作为开始，直到“十……十……”，这样来对每每生起的呼吸进行编号，然后数。对于以此方式数数的禅修者，进去与出来的入息与出息会变得清晰。

"在入息与出息之中，哪一个显现，就取那个"，说这句话是针对某些禅修者，对他说，开始时，只有入息或出息其中一个显现而已。然而，对于某些禅修者，如果两者（入息与出息）都显现，那么，他应该取两者而数。“出现的那个”据此在鼻孔的两通气中哪个表现得更明显，他（禅修者）就应该取哪通气；这样所表达的含义应被知晓。通过使用叠词，"Pavattamānam pavattamānam"，《清净之道》长老表明应持续标记入出息。对于以此方式数数的禅修者，进去与出来的入息与出息会变得清晰。

Evam (以此方式)的意思是，以已述方式作标记后。开始时，即使在入息与出息中，只有一个显现，禅修者就标记那个而数息；渐渐地，对他而言，两者会变得清晰。因此说："入息与出息变得清晰"。 "Pākaṭā honti(变得清晰)"是因为透过数数而不散乱于外在所缘。