

数息总论

Kosalla Bhikkhu@Kosalla_China

Tattha iminā ādikammikena kulaputtena paṭhamam gaṇanāya idaṃ kammaṭṭhānam manasi kātabbam .

Gaṇentena ca pañcannaṃ heṭṭhā na ṭhapetabbam.

Pañcannaṃ heṭṭhā ṭhapentassa hi sambādhe okāse cittuppādo vipphandati sambādhe vaje sanniruddhagogaṇo viya.

Okāseti gaṇanavidhiṃ sandhāyāha.

Dasannaṃ upari na netabbam.

Dasannampi upari nentassa gaṇananissitako cittuppādo hoti.

Gaṇananissitova na kammaṭṭhānanissito.

Antarā khaṇḍam na dassetabbam.

Khaṇḍan ti ekaṃ tīṇi pañcāti evaṃ gaṇanāya khaṇḍanam.

Khaṇḍan ti“ ekaṃ tīṇi pañcā” ti ekantarikādibhāvena gaṇanāya khaṇḍanam.

Atha vā khaṇḍanti antaranarā katipayakālam agaṇetvā puna gaṇanavasena antarā odhiparicchedo na dassetabbo.

Antarā khaṇḍam dassentassa“ sikhāppattam nu kho me kammaṭṭhānam, no” ti cittaṃ vikampati.

‘ ‘ Sikhāppattam nu kho ’ ’ ti idaṃ cirataram gaṇanāya manasi karontassa vasena vuttam.

初学此业处的善人，首先应以数数方式注意业处(入出息)。

数息时，禅修者不应数至五以下，

对于数至五以下的禅修者，心之生起在狭窄的空间里挣扎，犹如被关押的牛群在狭窄的牛栏里挣扎一样。

"Okase(在空间里)"一词是就数数的系列而言。

不应数至十以上，

对于数至十以上的禅修者，心之生起成为依靠数字而已。

依靠数字而已，并非依靠业处(入出息)。

不应中断其间的系列。

"Khaṇḍam (断片)"是指，“一、三、五，”如此中断数数的系列。

“khandam(断片)"是指，“一、三、五，”如此以间隔一个数字的方式中断数数的系列。

以另一种方式解释，“khandam(断片)"是指，在数息系列之中，由于停止数数几次后又再数而存在其中的间隔。不应展现这样的间隔，意即，不应作断续性数息。

对于中断其间系列的禅修者，其心颤动而想，“我的业处是否已达到顶点?"

"我的业处是否已达到顶点?"之所以这样说，是因为用相当长时间以数数方式作意之故。

Tathā khaṇḍaṃ dassentassa hi“ kammaṭṭhānaninnaṃ pavattati nu kho me cittaṃ, no” ti vīmaṃsuppattiyā vikkhepo hoti, tenāha **sikhāppattaṃ nu kho meti**ādi, idañca evaṃ khaṇḍaṃ dassetvā cirataraṃ gaṇanāya manasikarontassa vasena vuttaṃ.

So hi tathā laddhaṃ avikkhepamattaṃ nissāya evaṃ maññeyya.

Tasmā ete dose vajjetvā gaṇetabbaṃ.

因为，对于如此断续数数的禅修者，随着这样的思量的生起，“我的心是否倾向于业处?" 而变得散乱，因此说，“我的业处是否已达到顶点?"等。也因为以断续数数方式作意业处相当长时间而这样说。

其实，依于如此(用相当长时间数息)而获得的仅仅心不散乱之状态，他才会这样想。

因此，禅修者应当避免这些过失而进行数息。