

一、禪修在修什麼：

禪修(*bhāvanā*; meditative practices): 以形成禪定為目標的修煉程序。

禪修，藉由**聚焦在所緣**(*ālambana*; perceptive object or support)或**觀想**(*paribhāvayati*; *vibhāvayati*; to visualize in contemplation; to perform visualization-meditation), 讓心態得以內斂、專注、止息、平穩、清明、且深沈。

藉由禪修，可讓心態形成**正念安住**(*smṛty-upasthāna*; 念住、念處 ; mindfulness), **宴默**(*pratisamlayana*; 禪思、宴坐 ; meditative seclusion), **止息**(*śamatha*; 奢摩他、平穩、安寧 ; calm abiding), **洞察**(*vipaśyanā*; 毗婆舍那、辨明觀看 ; insight meditation), **靜慮**(*dhyāna*; 禪那、冥想 ; meditative absorption), **等持**(*samādhi*; 三摩地、定 ; meditative concentration; concentration of the mind), **等至**(*samāpatti*; 三摩跋提、正受 ; meditative attainment or acquisition).

形成禪定的核心準繩：**心一境性**(*cittaikāgratā*; staying one-pointed or concentrated on the meditative object; one-pointedness of mind): 進行禪修的心態不僅全然地聚焦在所緣(*ālambana*)，而且與所緣幾乎毫無間隙地合而為一 (staying one with the meditative object)，也就是整全地或平等地持住所緣。

二、將禪修納入學佛尤其出家學佛的核心骨幹：

學佛尤其出家學佛的核心骨幹，就在於三學(*tri-sikṣā*): 戒(*śīla*), 定(*samādhi*), 慧(*prajñā*).

三、禪修學習的回顧之一：<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/course-materials.html>

3.1. **正念安住之禪修**：禪修之入門認知與基本功。

(<https://www.youtube.com/watch?v=yr2ZXZGhMvM>)

3.1.1. 界說(禪修、靜慮、三摩地、入出息念、正念安住)、經典依據、正念安住禪修的所緣項目、正念安住禪修在「隨觀身體之入出息」的經典教學。

3.1.2. **隨息**(*anu-gama-prāṇa* 正念安住禪修的前行功課)：練習單純地隨順覺察氣息之入出。

3.1.2.1. 界說：心念之覺察與覺知的作用，一直跟隨氣息之進入與出去的運轉，而成為禪修的一種基本功。

3.1.2.2. 隨息最主要的功效，在於讓身體、呼吸、與心態活動的方向趨於一致，步調趨於同步。經由如此淬煉出在身體、呼吸、與心態活動所共構的主幹道之同步的覺察力與同步的覺知力，即隨息禪修在近程最主要的成果，也是推動後續更遠程、進階的禪修不可或缺的基礎修為。

3.1.3. **數息**(*gaṇanā-prāṇa* 正念安住禪修的前行功課)：練習隨順覺知氣息之入出且計算氣息入出之次數。(https://www.youtube.com/watch?v=iBNzFZ4tiX0)

3.1.3.1. 界說：心念覺知氣息之進入與出去的情形，連帶地計算入息與出息的次數，而成為禪修的一種基本功。

3.1.3.2. 慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地數一。緊接著，慢慢出息，出了鼻孔，在出息將結束時，默默、微細、且短促地數二。緊接著，又慢慢入息到丹田時，默默、微細、且短促地數三。如此重複操作到數十，而成為一節或一個單元。

3.1.3.3. 數息法練習的重點在於專心一意地調控與覺知氣息的入出，並且在入息將盡與出息將盡時默數次數，從而讓覺知、氣息、與算數得以整合地運行，藉以在消極面達成脫離妄念干擾的效果，在積極面達成很初階地駕馭心氣的效果。

3.1.4. **妄念之卸下、妄念之投影與觀看**(正念安住禪修的前行功課)：

3.1.4.1. 在禪修的路上，認識妄念、卸下妄念、投影且觀看妄念。

3.1.4.2. **卸下妄念法**：在慢慢地、深深地吸氣之後，伴隨著即將慢慢地吐氣，意念即以清新的姿態，輕微地由上而下，從頭部、胸部，到雙腳底下，將沿路沈重的鬱積，毫無保留地做著慢慢往下卸除的導引。意念到哪裡，就卸除到哪裡。

3.1.4.2. **投影且觀看妄念法**：單純地拋出妄念，讓妄念變現為禪修之心眼所能觀看的影像；緊接著，將現形的妄念，轉入空性、虛空而解散。

3.1.4.3. 一開頭，**觀想**(用心念形成影像且投射所形成的影像)前方大約一個半手臂長的空間，有一個類似電影院的銀幕。

3.1.4.4. 在緩慢呼氣時，以盡可能單純的意念，放輕鬆的心情，將不論覺察得到或覺察不到的妄念，伴隨呼氣，跟著從雙鼻孔持續不斷地投射且投影到一開頭所投影而設置的銀幕上。

3.1.4.5. 接下來，不論吸氣或呼氣，持續投射且投影到銀幕，且現場即時觀看。

3.1.5. **正念安住禪修在入出息的上路功課**：

3.1.5.1. **做好呼吸與覺察能並肩同步行進**的基礎：

3.1.5.1.1. **調適呼吸**：讓呼吸無論如何都盡可能維持著適度的深、長、細、慢的方式，能大略顧及全身上下內外氣息調節的需要。

3.1.5.1.2. **呼吸納入覺察**：以適度的、熟練的、以及深長細慢均勻的呼吸為背景，既不讓呼吸的運作捲起滾滾塵埃而障礙、遮蔽、攪亂、或破壞念頭之覺察，而且穩定地讓心態活動都能相續維持著基礎層次的覺察。

3.1.5.1.3. **呼吸與覺察同步**：讓呼吸的運行與覺察的運行，猶如訓練有素的雙頭馬車，得以合作同步行進。

3.1.5.2. **呼吸與覺察暨正知的並肩同步行進**：不僅要適當地運作入出息，搭配在起心動念的基礎層次亦步亦趨地現起且維持正確念頭之覺察，而且要對於牽動呼吸的因緣、變化、流程、情形、性質跟著遂行第一線確實的且通達的認知與理解。因此，呼吸、覺察、正知，三箭齊發。

3.1.5.3. **呼吸調控與覺察暨正知的跟進**：

3.1.5.3.1. 以漸次拉長吸氣與呼氣的時間，調控呼吸：首先，將吸氣與呼氣所花的時間，刻意各拉長或者 5 秒。之後，階段式地調整，將吸氣與呼氣刻意拉長 10 秒、15 秒、20 秒，只要掌握訣竅，並且勤加練習，照樣不妨礙呼吸調控與覺察暨正知的同步跟進。

3.1.5.3.2. 以漸次縮短吸氣與呼氣的時間，調控呼吸：在階段式地刻意拉長吸氣與呼氣達到相當程度，例如，吸氣與呼氣各 30 秒，接下來，即反過來縮短吸氣與呼氣的時間各 5 秒，而成為吸氣與呼氣各 25 秒，再逐漸下降，一直到吸氣與呼氣各 10 秒、8 秒、6 秒。

3.1.5.4. 伴隨呼吸以覺知全身：

3.1.5.4.1. 吸入的氣息，360 度全方位地往氣管四周的身體緩慢地擴散而瀰漫全身；這整個吸氣的過程，用意念微微在導引，而且持續覺知整個身體由於如此吸氣的變化情形。

3.1.5.4.2. 接著，緩慢且均勻地呼氣，一直用意念將瀰漫全身的氣息緩慢且均勻地帶往身體中心，同時在身體中心的氣息也緩慢且均勻地由鼻孔呼出。

3.1.5.5. 氣、心、身之整合的能量之優化與升級：

3.1.5.5.1. 以氣息出入為媒介，帶上心念現前覺察，進而持續且同步具備著心念現前覺察；對於操作氣息的出入，在因緣、變化、導向、程序，也持續進行正確的認知(正知 *saṃ-pra-janya*)，乃至如實地正知(*yathā-bhūtaṃ pra-jānāti*)。

3.1.5.5.2. 遂行有機的、優化的、且升級的整合，而如此整合的產品之一，即 *ā-tāpī*：使修行者更加熱切於如此的修行；或者由於修行者高度專注在氣息的導引與調控，即可造成如此導引與調控的氣息在熱能的提昇。

3.1.5.6. 入出息皆一貫地維持身體之組合造作的平靜：這是構成身輕安(*kāya-prasrabdhi*) 以及心輕安(*citta-prasrabdhi*)很核心的一項特質與能力。

因此，以入出息為所緣，藉由強化一路跟進入出息的覺察與正知，並且反過來以心御氣，以心與氣調伏身體，一路鍛鍊出伴隨入出息在身體之組合造作的調控能力，翻轉且進而提昇為身輕安與心輕安。這大致可理解為經由身體、氣息、與心態在入出息的運轉共同打造的禪修基地。接著，從這一座禪修基地，繼續推進佛法的修行，則適合通往禪定、智慧、解脫、乃至覺悟之目標。

3.2. 九節佛風：

3.2.1. 名義：以九節(或九次)呼吸為一組的方式，進行與諸佛如來(或釋迦摩尼佛)在氣息(風 *prāṇa* རྩ་ལུང་)出入的初階相應，將諸佛如來(或釋迦摩尼佛)加持的風藉由吸氣納入，將色身凡俗的污垢與雜染的心態藉由呼氣送出。

3.2.2. 正式運作程序：

3.2.2.1. 吸氣，由右鼻孔進入，沿著右脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著左脈上升到頭頂，下彎從左鼻孔呼氣。

3.2.2.2. 吸氣，由左鼻孔進入，沿著左脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著右脈升到頭頂，下彎從右鼻孔呼氣。

3.2.2.3. 吸氣，由雙鼻孔進入，沿著左右二脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著中脈上升；上升到額輪，然後再沿著中脈下降，到三脈交會處(生法宮)，再沿著左右二脈上升到頭頂，同時下彎從左右鼻孔呼氣。

以上三節為一趟，再重複二趟，總共為三趟、九節。

四、禪修學習的回顧之二：<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/course-materials.html>

- 4.1. 禪修防護與隨息：禪修奠基-1
- 4.2. 數息：禪修奠基-2
- 4.3. 由種子字入禪修門：禪修奠基-3
- 4.4. 日輪觀：禪修奠基-4
- 4.5. 心念現前覺察之優化：禪修奠基-5
- 4.6. 禪修專注力的鍛鍊與培養：禪修奠基-6
- 4.7. 「息住」之介紹與練習：禪修奠基-7
- 4.8. 「佛隨念」之介紹與練習：禪修奠基-8
- 4.9. 「觀想」佛像之輪廓外觀與顏色：禪修奠基-9
- 4.10. 身體如「泡沫」之虛幻觀的認識與練習：禪修奠基-10
- 4.11. 面對「感受」練習正念禪修：禪修奠基-11 (<https://www.youtube.com/watch?v=Vt2bS-9NxxQ>)
- 4.12. 由慈悲入禪修門：禪修奠基-12

五、禪修學習的前瞻：

5.1. 以禪修的學習，讓佛法的學習有核心、有基礎、有正軌、有內涵、有進展。

5.2. 在禪修的努力，以一心不亂(*a-vi-kṣipta-citto manasi-kariṣyati*)為練習的重點近程目標，不論這一生的際遇如何跌宕起伏，一直到臨命終時(*yadā ~ kālaṃ kariṣyati*)，對於臨命終的心識景象，皆能保握且維持心不顛倒(*a-vi-pary-asta-citta*)之修為。