

## 一、 關鍵觀念

**止息**(*śamatha*; calm, meditative calm, serenity, tranquility of awareness) (m.), 寂止、奢摩他。字詞構造上，來自√*śam* (*śāmyati(-te)* (4U), 止息、寂止、平息、平靜、平穩、安穩、緩和。

**禪修**(*bhāvanā*; meditative practices), 來自√*bhū* (是、有、實存、成為)之使役形的陰性名詞。*bhāvanā* 字面的意思，使成為實存(causing to be; calling into existence)或培養(cultivating)。如果將 *bhāvanā* 理解為禪修，尤其在諸如 *citta-bhāvanā* (mental cultivation), *śamatha-bhāvanā* (cultivation of tranquility), *vi-paśyanā-bhāvanā* (cultivation of insight)之類的複合詞的脈絡，其意涵為經由心態之修煉，培養心態之優良的品質與高超的能力。

**止息禪修**(*śamatha-bhāvanā*; cultivation of tranquility), 以心態活動之止息能力的開發與培養為要務的禪修。

**洞察禪修**(*vi-paśyanā-bhāvanā*; cultivation of insight), 以心態活動之洞察能力的開發與培養為要務的禪修。

## 二、 認識「止息禪修」

2.0.1. 練習禪修的困擾之一：學了，練了，但是似乎找不到適切的下手處或門路，而一直在原地踏步踏。

2.0.2. 試著回顧我們日常的認知活動所運用的認知項目與認知領域，並且避免在禪修時依然沿用日常的認知方式與整個陷落在日常的認知領域。

2.0.3. 試著回顧我們日常的情意活動所運用的情意項目與情意領域，並且避免在禪修時依然沿用日常的情意方式與整個陷落在日常的情意領域。

2.0.4. 試著回顧我們在昏沈或掉舉時所活動的心思項目與心思領域，並且避免在禪修時不自覺地落入昏沈或掉舉的網羅。

2.1. 禪修的二大台柱或棟樑：其一，以無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)的止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)；其二，以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣的洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)。

2.2. 禪修(*bhāvanā*)的修煉對象(*ā-lambana* 所緣) (n., an object of visualization within practice, objective support, epistemological object), 主要是在指物件(object)經由觀看所呈現的影像(*prati-bimba*)，而不是在指肉眼所對之物件本身。

2.3.1. *bimba* (m./n.), 對象、表面、或圖像：object, appearance, image.

2.3.2. *prati-bimba* (m./n.), 影像、映像、映影、鏡像：reflection, counter-reflection, reflected image.

2.4.1. *vi-kalpa* (adj. m.), 分別、區分、選擇。來自√*kṣp* (*kalpate*) (1Ā), 生成、配置、籌備、分別。*kalpa* (adj. m.), 猶如、儀軌、劫、分別。

2.4.2. *nir-vi-kalpa* (adj. m.), 離分別、無分別、無差異。

2.4.3. *sa-vi-kalpa* (adj. m.), 有分別、有差異、多樣化。

2.5. **止息禪修**：以物件之無分別影像為從事禪修之**所緣**，並且持續專注在物件之無分別影像，從而形成的鍛鍊心之**持續止息**的修為。

2.5.1. 無分別影像：經由心之認知作用所形成的並不呈現分別之影像。例如，認知作用上的一個很小的透明圓點。

2.6. **洞察禪修**：以物件之有分別影像為從事禪修之**所緣**，並且持續專注在物件之有分別影像，從而形成的鍛鍊心之**持續洞察**的修為。

2.6.1. 有分別影像：經由心之認知作用所形成的呈現分別之影像。例如，認知作用上的日輪(*sūrya-maṇḍala*; *āditya-maṇḍala*)、月輪(*candra-maṇḍala*)、或佛身(*buddha-kāya*)。

### 三、 練習「止息禪修」的可行步驟

3.0.1. 適切認知「止息禪修」字面的意思與修持的要務。

3.0.2. 在坐姿、調息、調心、放鬆等事項，做好即將靜坐的調整。

3.0.3. 適切認知「止息禪修」的**所緣**，也就是用以進行「止息禪修」的這一套，放在所面對的這一面的項目。

3.0.4. 確認列為「止息禪修」的**所緣**，並非張開眼睛所看到的外在事物，而是閉上眼睛，用心念形成意象，且投射心念意象，而成為心眼可觀看的影像。

3.1. 設定「止息禪修」的所緣之所在的位置：在初學階段，可在如下的三個位置，各以大約一個星期或一個月為期，輪替練習。

3.1.1. 「止息禪修」的所緣，可設置在鼻尖亮點(*nāsikā 'gra-drṣṭi*)。

3.1.2. 「止息禪修」的所緣，可設置在心輪(*an-ā-hata-cakra*)，亦即胸口心窩往內與中脈(*suṣumṇā-nāḍi*)的交會點。

3.1.3. 「止息禪修」的所緣，可設置在靜坐的正前方，往上大約 **15 度**，距離自己大約一個半手臂長的虛擬的一點。

3.2. 閉著眼睛。**專心**，而且**專心在預先設置的所緣的一點**。也可以反過來講，以預先設置的所緣的一點，來促成、延續、與強化修持所必要的**專心**。

3.3. 伴隨著專注力的增強，所緣的一點，體積應該會越縮越小，亮度應該會越來越強，景象應該會越來越明晰，層次應該會越來越深入。

3.3.1. 在如此的專注力的培養過程，專注的焦點，應該集中在所緣的一點，而不應該被所緣之體積、亮度、景象、或層次的變化所吸引而散亂或渙散。

3.4. 如此專注地「觀想」一段時間後，將所緣的一點，緩慢地**解散**為如虛空之空性。維持覺受，緩慢地下座。