

# 禪修脈絡以「心身安頓」為著眼的初步練習

20231116 圓光佛學研究所

釋心傳講解

公案：

光曰：「諸佛法印，可得聞乎？」師曰：「諸佛法印，匪從人得。」光曰：「我心未寧，乞師與安。」師曰：「將心來，與汝安。」曰：「覓心·了不可得。」師曰：「我與汝安心竟。」<sup>1</sup>

## 一、關鍵概念

1.1. 何謂**安頓**(*sthiti; abiding; 安住*)？「心身安頓、心身安立、或心身安住，初步意指生命歷程當中做為生命體之構成部分的心態和身體之和合組成，並非處於無依無靠、流離失所、或浪跡天涯的情形，而是達成安頓、安立、安住、或安置的情形。」<sup>2</sup>

1.2. 何謂**心安頓**(*citta-sthiti*)？平庸的心態，幾乎一直處於被刺激、攪動，在攀緣、追逐，而奔波在充斥著煩惱、牽掛、浮躁、焦慮、患得患失、心神不寧的流程或漩渦。然而，至少在若干部分——例如，道德、氣節、戒德、禪定、智慧——身體力行，即能相當程度地脫離平庸的情況；心態上，得以休養生息、調御、安適，即可稱為心安頓。

1.3. 何謂**身安頓**(*kāya-sthiti*)？平庸的身體，幾乎一直受制於生命體各自生老病死的流程，以及與周遭社群交相施壓、逼迫、危害的世間環境。然而，至少在若干部分——例如，身體在精氣神的修煉與轉化、身體經由氣息(*āna; pr'āna; pavana*)的調御(*dama; sārathya*)、身輕安(*kāya-prasrabdhi*)、法身(*dharma-kāya*)之開通、報身(*sambhoga-kāya*)之開通、化身(*nirmāṇa-kāya; nairmāṇika-kāya*)之開通——即能相當程度地脫離平庸的情況；身體上，得以休養生息、調御、安適，即可稱為身安頓。

以「心安頓」與「身安頓」合稱的「安頓」，做為佛法修行可指望的目標。經由初步認知如此的構成概念所寄託的意涵，繼之以腳踏實地的修行，則「安頓」等概念關聯的情形乃至境界，即能逐一體現在修行的路途。

---

## 二、正規練習禪修前，預先檢視心身在活動方向的各自情形與彼此關係

2.1.1. 經由檢視，一般世人在世間的若干活動形態，不僅在驅使心身益發分歧、錯亂，而且在大幅耗費、損傷心身。

2.1.2. 禪修時，若仍然以世間充滿問題的方式在使用心身，則所謂的禪修，

---

<sup>1</sup> 北宋·釋道原，《景德傳燈錄》，T. 2076, vol. 51, p. 219b ([https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2076\\_003](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2076_003)).

<sup>2</sup> 蔡耀明，〈佛教住地學說在心身安頓的學理基礎〉，《正觀》第 54 期（2010 年 9 月），頁 14 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/b-2010-2.pdf>).

極可能也跟著陪葬在錯亂使用心身的庸碌日常，而難以適切地推動禪修的健康進行，也難以期待從而產生禪修的正向功能。

2.2. 與其匆促上路、漏洞百出，倒不如改進藉以上路的裝備，並且做好初步妥善的準備工作。

2.3. 預備練習禪修，有必要優先檢視心態運作與身體活動各自的情形。

2.3.1. 心態運作方面，應予優先檢視的項目，包括：念頭是否到位，並且其覺察作用是否正常行使；覺知或正知是否在現場執行其功能；情意上的貪瞋癡等攪動或污染是否至少已初步得到調順或調伏。

2.3.2. 身體在禪修的先鋒為呼吸。身體活動方面的呼吸——不論使用日常呼吸、特訓呼吸、或停止呼吸——事實上，都已參與了禪修，而且應予優先檢視。

2.4. 預備練習禪修，也有必要優先檢視心態運作與身體活動彼此的關係。

2.4.1. 至少在禪修的初期階段，心態運作與身體活動，若彼此妨礙或傷害，就是在給禪修製造障礙。

2.4.2. 至少在禪修的初期階段，心態運作與身體活動，若彼此搭配或助益，就是在造就禪修的利器。

---

### 三、練習在禪修時安於禪修且讓心身皆能彼此良好配合

3.1. 首先，練習在禪修時，心在禪修，且安於禪修。

3.1.1. 檢視：禪修時，心是否在禪修。

3.1.2. 檢視：禪修時，心是否安於禪修。

3.1.3. 如果答案是否定的或嚴重不及格，則不僅應反思自己在世間、或所攀緣、或所糾結的處境及其後果，而且應回到基本面，重新認識禪修。

3.2. 其次，練習在禪修時，用初步安於禪修的心，調適呼吸，並且藉由遂行呼吸之調適，讓身體配合且跟上禪修的練習。

3.3. 然後，不論呼吸或身體的狀況如何——包括相當勞累、乏力、病痛、衰老——練習讓心①不被拖累；②至少維持在禪修的方向與道路；③以禪修的善根與動能，帶動或甚至改善呼吸或身體的狀況。