

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a willow tree with long, thin, drooping branches and small leaves. In the lower center, a bird is shown in flight, its wings spread, moving from left to right. The style is minimalist and expressive, using varying shades of ink on a light background.

第五屆宗教生命關懷學術研討會  
主辦單位：正修科技大學、高雄道德院

# 佛教禪修做為心身安頓：以基礎觀念 與關鍵概念為線索

蔡耀明

2011/12/16

# 文章結構

漫遊金山  
一九九九年  
南

## 一・緒論

## 二・基礎觀念的解明

- (一) 心身安頓列為生命世界之重大課題
- (二) 訴諸禪修以助成心身安頓
- (三) 禪修之本務為心身觀照與心態鍛鍊

## 三・關鍵概念的解明

- (一) 佛教
- (二) 禪修、禪定
- (三) 念住（念處）：身、受、心、法
- (四) 止（奢摩他）、觀（毗婆舍那）
- (五) 靜慮（禪那）
- (六) 等至（三摩跋提）
- (七) 等持（三摩地、三昧）

## 四・佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓

- (一) 佛教禪修之根基
- (二) 佛教禪修之道路
- (三) 佛教禪修之成果

## 五・結論

# 一、緒論

- 本文以基礎觀念與關鍵概念為線索，從心身安頓的角度探討佛教禪修。
- 以基礎觀念與關鍵概念為線索，應該較有利於循序漸進地形成切要的與清晰的理解。
- 至於心身安頓的角度，這在一方面，位居佛教禪修的骨幹；另一方面，也可立即銜接當今世人的關懷。

漫遊金山  
丁巳年夏月  
南

## 二 · 基礎觀念的解明-1

### (一) 心身安頓列為生命世界之重大課題

- 佛教將進入生命世界的有情，看成一直在變動不居的心態與身體短暫的組合表現。不僅生命歷程是無常的，而且使得有情相當脆弱地受困在如此無常的生命歷程，以至於心身安頓益發凸顯為生命世界重大的課題。
- 如果正視用以組成有情的心態與身體在生命歷程的無常、脆弱、與困苦，並且尋求對策或解決之道，則心身安頓之可能性與如何可能，比起認知在生命歷程的無常乃至困苦，甚至來得更為重要。

## 二．基礎觀念的解明-2

### (二) 訴諸禪修以助成心身安頓

- 佛法指出，進入生命世界的有情，之所以會一直在推動著無常乃至困苦的生命歷程，主要的癥結，包括並未正視生命歷程的無常乃至困苦、不斷地產生追逐或攪動的情意、以及持續造作在生命世界相互逼迫或傷害的事情。如果這些癥結造成生而復死的有情與顛沛流離的心身，則反向操作，亦即訴諸善業、禪修、智慧，將可助成生命超脫與心身安頓。

### (三) 禪修之本務為心身觀照與心態鍛鍊

- 在佛法教導的諸多可助成生命超脫與心身安頓的修學課業當中的禪修，其本務尤其在於**心身觀照**與**心態鍛鍊**。
- 佛法的教學，一方面，致力於確實認知用以組合為有情的心身之變化與實相，另一方面，致力於徹底的生命超脫與確實的心身安頓，而禪修正好是打通這雙方面的中流砥柱。

### 三 · 關鍵概念的解明-1

#### (一) 佛教

- 就人物的外表而論，佛教可視為以釋迦摩尼佛為核心的修行成就者所施行的教導或所成立的宗教。就事情的內涵而論，佛教可視為一大套的學理與實踐，包括對生命世界與生命歷程解開而貫通的觀察與解釋，從生命世界與生命歷程徹底解脫的整條修行道路的教導與鍛鍊，以及延續生命歷程在廣大的生命世界從事以高超的覺悟與度化有情為職志的教導與鍛鍊。

漫遊金山  
丁酉歲夏  
吳昌碩



### 三 · 關鍵概念的解明-2

#### (二) 禪修、禪定

1. 梵文的*bhāvanā*，來自動詞字根√bhū（是、有、實存、成為）之使役形的陰性名詞。*bhāvanā*字面的意思大致為使成為實存（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), *vipaśyanā-bhāvanā* (cultivation of insight)之類的複合詞的脈絡，其意涵為**心態之修煉**，以及**培養心態之優良的品質與高超的能力**。

### 三 · 關鍵概念的解明-3

#### (二) 禪修、禪定

2. 相當於梵文的*pratisamlayana*，翻譯成禪思、宴坐、或宴默，來自動詞字根√li（停留、居留、附著、躺臥）之中性名詞*layana*（歇息、休息、依處、房舍），加上接頭音節*prati-*（反向而行或朝向）與*sam-*（總括或平等）
- 所謂的禪思，乃藉由離開吵雜、安坐靜處、平心靜氣、思緒放空，一方面，避免風中燃燭而屢遭摧殘，另一方面，則可助成禪修乃至禪定。
  - 禪修此一用詞，側重心態修煉在程序所下的培養的工夫；至於禪定（meditation; meditative equipoise or evenness）此一用詞，則側重心態修煉所培養出來的心態安定之品質，以及傾向於做為禪修之諸多成果的通稱。

### 三 · 關鍵概念的解明-4

#### (三) 念住（念處）：身、受、心、法

- 佛教禪修的基本功，稱為念住或念處。
- 1. 首先，念（心念覺察），相當於梵文的*smṛti*，來自動詞字根√*smṛ*（心念、記憶、憶念）之陰性名詞。如果將*smṛti*放在禪修的脈絡，其作用主要在於就心態活動幾乎最基礎的起心動念，即覺察在起心動念的情形（presence of mind; bringing to mind; mindfulness）。
- 佛教禪修的念，一方面，力求在切線脫離一般世人心念外馳或心念昏昧的通病。另一方面，則以至少如下的三個特點為其要項：其一，重心在於起心動念；其二，起心動念為清醒的或清明的；其三，覺察或醒察（staying aware of）起心動念的情形。

### 三· 關鍵概念的解明-5

#### (三) 念住（念處）：身、受、心、法

2. 念住或念處，相當於梵文的*smṛty-upasthāna*. 此一複合詞的第二個字*upasthāna*, 來自動詞字根√*sthā*（站著、居住、安住）之中性名詞，加上接頭音節*upa-*（靠近），字面的意思大致為出席、到場、安住、住處。
  - 一者，念住，心念覺察之現前安住；二者，念處，助成心念覺察之關聯的入手處
  - 顯示佛教基本上重視生命經驗，而念住也不是在做抽離生命經驗的想像。
  - 念住並非屏除心念的情形，而是以清醒的或清明的心念，覺察身體、感受、心態、和法目（法理），而且正好透過如此的覺察，維持現前的心念皆安住清醒的或清明的情形。
  - 將生命經驗切在起心動念基礎的層次，而且維持正確的／正當的心念覺察，相當於從基礎的層次切線脫離一般世人的經驗環圈，再由接手的禪修課業繼續鍛鍊，即可推進在修行的道路。

### 三· 關鍵概念的解明-6

#### (四) 止 (奢摩他)、觀 (毗婆舍那)

1. 止 (奢摩他、止息禪修)，相當於梵文的śamatha, 來自動詞字根√sam (止息、平穩) 之陽性名詞。śamatha (calm abiding; pacification; tranquility) 字面的意思大致為止息、平穩、安寧、寂靜。
  - 如果將śamatha放在禪修的脈絡，其作用主要在於將心態之攪動調整為緩和，將心態之焦躁調整為清涼，將心態之不安調整為安適，以及將心態之散漫調整為專注。透過如此調整的修為，培養的心態品質為不必怎麼勉強即較為持久的平靜與專注。

### 三· 關鍵概念的解明-7

#### (四) 止 (奢摩他) 、觀 (毗婆舍那)

2. 觀 (毗婆舍那、洞察禪修) ，相當於梵文的 *vipaśyanā* ，來自動詞字根  $\sqrt{\text{paś}}$  (觀看) 之陰性名詞，加上接頭音節 *vi-* (分辨、辨明) ，字面的意思大致為觀看、觀察。
- 放在禪修的脈絡，其作用主要在於強化心態的觀察品質，而非僅止於依賴信念、概念、或推理。
  - 進行觀察的時候，單純地觀察，盡可能不將信念或概念挾帶入場。
  - 將能觀察的一方、所觀察的一方、以及觀察的程序相互搭配地設置為一套運轉的系統，既非片面地切割為對象化的觀察，亦非隔絕為獨我式的觀察。
  - 將觀察所及的系統，不僅力求突破組合的表層而清晰地觀察進去，而且力求突破歷程段落的端點而深入地觀察進去。

### 三 · 關鍵概念的解明-8

#### (五) 靜慮 (禪那)

- 梵文的 *dhyāna*, 來自動詞字根 √*dhyai* (沈思、深思、冥想、靜慮) 之中性名詞。 *dhyāna* (meditation; meditative absorption) 字面的意思大致為沈思、靜慮 (安靜審慮)、禪定。
- 其作用主要在於將止息禪修 (*śamatha*) 往深度推進：
  - a. 不往外在對象放馳；
  - b. 內斂而收攝在心態之止息，並且以盡可能清醒的或清明的心念 (lucid awareness)，越來越深沈地思慮心態之動靜。
  - c. 憑藉的關聯條件，主要為內斂 (absorption)、沈穩 (profound stillness)、以及以沈穩的心態為最核心的思慮項目。
- 靜慮或沈思，在禪修上，並不是靜下心來思考一般世間的或其它的事情，而是越來越深入地沈浸在沈穩的心態。

### 三 · 關鍵概念的解明-9

#### (六) 等至 (三摩跋提)

- 梵文的*samāpatti*, 來自動詞字根√pad (實現、實行、實施) 之陰性名詞, 加上接頭音節sam- (總括或平等) 與ā- (方向相反或強調正向)。傳統漢譯為等至、正受, 字面的意思大致為整全地或平等地抵達對象或達成目標。
- 放在禪修的脈絡, 其作用在於抵達或達成預先設定的禪修目標。

漢  
遊  
金山  
一九九九年

### 三·關鍵概念的解明-10

#### (六) 等至 (三摩跋提)

- 禪修的目標，至少可設定在如下的五個向度（或稱維度）：
  1. 心態開發之向度，從而所要探測的深度、高度、或廣度
  2. 心態所關聯的生命世界之向度，從而所要趣入的深度、高度、或廣度
  3. 心態能力或生命能力之向度，從而所要練就的能力品類之水準
  4. 心態認知之向度，從而所要體認的課題之確實情形的格局或層次
  5. 心態鍛鍊所在的修行道路之向度，從而所要體現的整體修行的位階。
- 總之，隨著就什麼樣的向度，將目標設定到什麼樣的深度、高度、廣度、品類、格局、層次、或位階，再以所設定的目標轉型為禪修之所緣（*ālambana*/perceptive object or support），那麼，在心態鍛鍊的運作，整全地或平等地抵達如所設定的所緣，即可說明為等至。

### 三· 關鍵概念的解明-11

#### (七) 等持 (三摩地、三昧)

1. 梵文 *samādhi*, 來自動詞字根  $\sqrt{dhā}$  (放置、安放) 之陽性名詞, 加上接頭音節 *sam-* (總括或平等) 與 *ā-* (方向相反或強調正向)。字面的意思, 大致為整全地或平等地持住 (holding & abiding unwaveringly)。
2. 此外, *samādhi* 之字源, 另有可能由 *samā* (平等的) 與 *dhi* (智能) 複合而成, 而其字面的意思, 大致為相當寬坦的或均衡的智能之情形 (a state of equilibrium of intellect)。
  - 放在禪修的脈絡, 其作用主要在於進行禪修的心態不僅全然地聚焦在所緣 (心一境性 / *cittaikâgratā* / staying one-pointed or concentrated on the meditative object; one-pointedness of mind), 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。

## 四· 佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓-1

- 正如心身安頓並非短暫的或表面的停歇或居留，佛教禪修也不只是諸如念住乃至等持之個別課業的名目。要認識佛教禪修，尚有必要打開之所以會有如此的作為之全幅圖樣（the big picture; macro perspective）
- 以根基（ground）、道路（path）、成果（fruition）所共構的一套方式，或許特別簡要，而易於理解。



## 四·佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓-2

### (一) 佛教禪修之根基

- 如果將佛教禪修視為一套運作，則所謂的根基，在於詢問根本於什麼樣的基礎，才得以造就如此的一套運作。
- 假如欠缺往根基的探究，很可能淪落為如下的三類情形：
  1. 由於欠缺根基之觀念，所謂的禪修，只運作在諸如人生、歷史、區域、宗派、名師、新潮等現實之表面，而且認為現實之表面就是全然的實在，結果只能卡在現實勢力的拉扯，以及被現實的流變牽引或沖刷，而載浮載沈。
  2. 由於欠缺根基之觀念，所謂的禪修，只運作在禪修有關的語詞的包裝，而心態與身體實際的情形，可能都在做一些無謂的事情，甚至每下愈況。

## 四·佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓-3

### (一) 佛教禪修之根基

3. 由於欠缺根基之觀念，所謂的禪修，只運作在預先給定的框框，形成類似下有鐵板、上有鍋蓋的境況。所謂預先給定的框框，可能來自神靈的啟示、民俗的傳統、或意識形態的套用；至於所謂的鐵板或鍋蓋，可能由僵固的人性觀念或人的本質之觀念所造成，也可能由人神、心身、心物、凡聖等截然的二分的觀念所造成。既然設限在自己造成的鐵板與鍋蓋之框框裡面，所謂的禪修，例如仙人或聖人的修為，或許比世間常見的平庸好一些，卻不太可能造成多麼了不起的改變、突破、或超脫，結果還是一直陷落在生命世界流轉的機制。

## 四·佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓-4

### (一) 佛教禪修之根基

#### 1. 空性 (*śūnyatā*/ emptiness):

- 一方面，不具有本身的存在性；另一方面，則為全然的開放性。

#### 2. 不二性 (*a-dvayatā; a-dvayatva*/ non-duality; non-dualism) :

- 如果擱置區分式的添加，並且打通事情的來龍去脈的理路，即可顯示事情之實相並不具有任何的二分性 (*dvayatā; dvayatva*/ duality; dualism) 。

## 四·佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓-5

### (一) 佛教禪修之根基

- 觀念上，一方面，理解由關聯條件所產生的心態，雖然根本於心性，卻非即為心性；另一方面，將根本之心性理解為澄澈明亮的情形（*prabhāsvarā*/ transparently luminous）。
- 觀想上，一方面，不把產生的任何心態捕捉為帶有實質成份的意象；另一方面，將產生的任何心態，往根本透視為一貫地澄澈明亮之意象。



## 四·佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓-6

### (二) 佛教禪修之道路

- 如果想要認識進去禪修，則不容無視於禪修之道路，亦即在內涵上撐起禪修的整條骨幹。
- 所要打通的道路，並非受困地被平庸的生命歷程或心路歷程牽著鼻子走或推著背部走，而是積極出擊，經由專業鍛鍊，打通調正的心路歷程。
- 所謂平庸的生命歷程，大致為沿著三界之層次或六道之入口，進入生命世界，從而衍生的生老病死的歷程。所謂平庸的心路歷程，大致為謀求生存的活動，產生心態上的分岔、傾斜、攪動、散亂、污染、執著、阻塞，從而滾動的謬見與煩惱交織的歷程。



## 四·佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓-8

### (三) 佛教禪修之成果

1. 禪修所練就的心態工夫即為成果；
2. 禪修所帶動的修行道路即為成果；
3. 禪修之根基、道路、成果，在理趣是一貫的；
4. 禪修之任何成果，皆不可被捕捉、不可被獲得；
5. 持續在修行道路的禪修，附帶的一項成果為心身安頓。

## 五·結論

- 進入生命世界的有情，由於關聯的條件不斷地推動，而載浮載沈於世間各方面皆變動不居的流程，以至於波段式的心身組合體飽嘗一再破毀之困苦。
- 如果從心身安頓的角度探討佛教禪修，雖然禪修既非直接在做心身安頓，亦非主要在追求心身安頓，只要順著禪修的理路確實地做下去，心身安頓乃水到渠成之事。
- 關鍵的要領在於，藉由念住、止、觀、靜慮、等至、等持等禪修課業，專精於心身觀照與心態鍛鍊，從而開發心態活動的內涵之品質與運作之能力，包括清明、覺察、安住、平靜、專注、洞察、深沈、寂靜、清淨、平等、抵達、專一、持住。

## 五·結論

- 一方面，不必由於追逐生命世界褊狹的對象物而追逐在生死輪迴的流程；另一方面，憑藉所練就的心態工夫，將調正的心路歷程，切換為高超導向的修行道路。
- 藉由生命歷程浮現的任何的心身組合，持續禪修，而且持續行走在修行的道路，則生命歷程所浮現的心身，即持續安頓在生命實現的修煉與度化。

漫遊金山  
壬午年夏  
于物之南  
一  
九  
九  
九  
年

- END -