

北京佛教文化研究所

禪修：佛教經典之教學



蔡耀明

2017/03/31



禪修在佛教經典的位置



1. 解脫道三學（*tri-śikṣā*）：增上戒學（*adhiśīla-śikṣā* 戒）、增上心學（*adhicitta-śikṣā* 定）、增上慧學（*adhiprajñā-śikṣā* 慧）。
2. 菩提道六波羅蜜多：布施、持戒、安忍、精進、靜慮、般若。

禪修之多重組合-1



1. 九次第定：四靜慮（又稱四禪：初禪、二禪、三禪、四禪）、四無色等至（又稱四無色定：空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定）、滅受想等至（又稱滅盡定）。
2. 三三昧：空三昧（*śūnyatā-samādhi*）、無相三昧（*animitta-samādhi*）、無願三昧（*apranihita-samādhi*）。

禪修之多重組合-2



3. 八解脫：(1)帶有形色，而觀看諸形色。

(2)內部方面，並不帶有形色之概念認定，外部方面，觀看諸形色。

(3)成為勝解於單純為淨美，透過親身證悟之後，已經具足之後，安住（於所具足）。

(4)全然地超越有關形色之諸般的概念認定，從而滅除有關對立之諸般的概念認定，從而不將有關多樣性之諸般的概念認定放在心上，從而就所謂的「虛空是無邊的」，已經具足虛空無邊之處所之後，安住（於所具足）。

(5)全然地超越虛空無邊之處所，從而就所謂的「心識是無邊的」，已經具足心識無邊之處所之後，安住（於所具足）。

(6)全然地超越心識無邊之處所，從而就所謂的「那是毫無所有的」，已經具足毫無所有之處所之後，安住（於所具足）。

(7)全然地超越毫無所有之處所，從而已經具足既非有概念認定亦非無概念認定之處所之後，安住（於所具足）。

(8)全然地超越既非有概念認定亦非無概念認定之處所之等至，從而已經具足概念認定暨感受之熄滅，安住（於所具足）。

禪修之多重組合-3



4. 八勝處 (*abhibhv-āyatana*) : the eight Bases of Overcoming.

參閱：《增支部8.65·勝處經》 (AN 8.65: *Abhibhāyatana-sutta*)

5. 十遍處 (*kṛtsnāyatana*) : 依勝解作意，觀十法（六大及四顯色）各遍滿一切處而無間隙。六大：地、水、火、風、空、識。四顯色：青、黃、赤、白。

參閱：《中部77·色古巫大夷大經》 (MN 77: *Mahāsakuludāyi-sutta*)

(1)覺知地遍處：上、下、水平四方，是不二的、無量的。

(2)覺知水遍處。(3)覺知火遍處。(4)覺知風遍處。

(5)覺知青遍處。(6)覺知黃遍處。(7)覺知赤遍處。(8)覺知白遍處。

(9)覺知虛空遍處。(10)覺知識遍處。

佛教教導禪修之經典

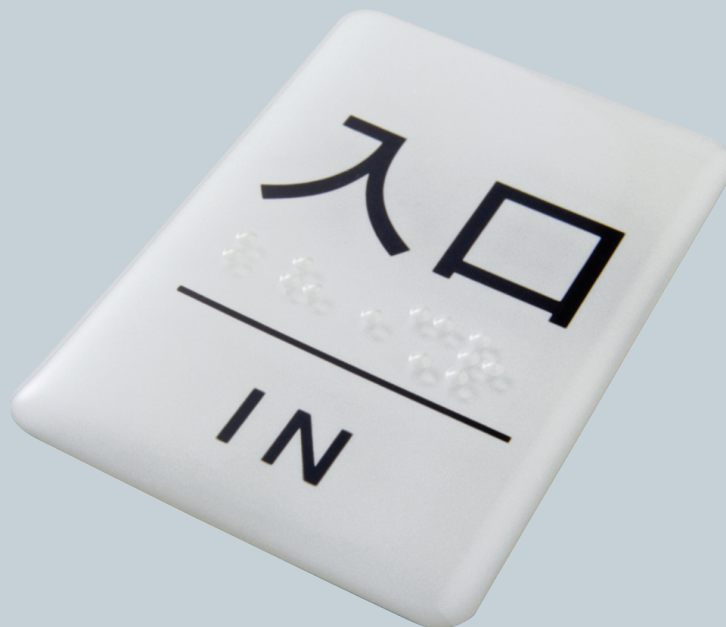


1. 阿含經典。
2. 般若經典，尤其《大般若波羅蜜多經·第十五會·靜慮波羅蜜多分》。
3. 《坐禪三昧經》、《禪秘要法經》。
4. 《大乘本生心地觀經》。
5. 《觀佛三昧海經》、《般舟三昧經》（*Pratyutpanna-Buddha-Saṃmukhāvasthita-Samādhi-Sūtra*/ The Samādhi of Direct Encounter with the Buddhas of the Present）。
6. 《解深密經·分別瑜伽品》。
7. 《華嚴經·十定品》。

入門的觀念



- 禪修之本務為心身觀照與心態鍛鍊



禪修、禪定-1



禪修（ meditative practices ），相當於梵文的 *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，從而培養心態之優良的品質與高超的能力。

禪修、禪定-2



翻譯成漢文的禪思、宴坐、或宴默，相當於梵文的 *pratisamlayana*，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）*pratisamlayana* (retiring for meditation; meditative seclusion) 字面的意思大致為退隱獨坐、獨處閒居、沈默靜坐、安息靜思。

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，避免風中燃燭而微弱的燭火屢遭摧殘，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。

念住（念處）：身、受、心、法 -1



佛教禪修的基本功，稱為念住或念處。

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。

念住（念處）：身、受、心、法 -2



其次，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。

smṛty-upasthāna，至少可予以二套的解讀：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。

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。

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√*śam*（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。

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√*paś*（觀看）之陰性名詞，加上接頭音節*vi-*（分辨、辨明）。*vipaśyanā* (insight; insight meditation; clear-seeing; seeing deeply) 字面的意思大致為觀看、觀察。

如果將*vipaśyanā*放在禪修的脈絡，其作用主要在於強化心態的觀察品質。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。

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。

靜慮（禪那）



靜慮（禪那），相當於梵文的 *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，一方面，不往外在對象放馳；另一方面，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。

其憑藉的關聯條件，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，整個歷程幾乎都是全新的經驗。

等至（三摩跋提）-1



等至（三摩跋提），相當於梵文的*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）。*samāpatti*之*āpatti*，解讀為抵達、達成、成就。*samāpatti* (meditative attainment) 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。

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*），觀想（*paribhāvayati; vibhāvayati/ to visualize in contemplation*）禪修之所緣，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。

等至（三摩跋提）-2

在等至之諸多名目當中，滅盡等至（*nirodha-samāpatti*/ meditative attainment of cessation）可以說特別受到矚目。

滅盡等至所要抵達或達成的，並不是生命世界的任何東西，反而是滅盡或熄滅（**cessation or extinction**），至於所要熄滅的，聚焦在概念認定（*saṃjñā*/ conceptualization/ 想）與感受（*vedanā*/ feeling or sensation/ 受），而稱為想受滅（*saṃjñā-vedayita-nirodha*/ cessation of conceptualization and feeling）。

等持（三摩地、三昧）



等持（三摩地、三昧），相當於梵文 *samādhi*，來自動詞字根 *√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）。*samādhi* 之 *ādhi*，解讀為持住、握持；而 *samādhi* 字面的意思，大致為整全地或平等地持住（*holding & abiding unwaveringly*）。

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 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。

佛教禪修之道路



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。

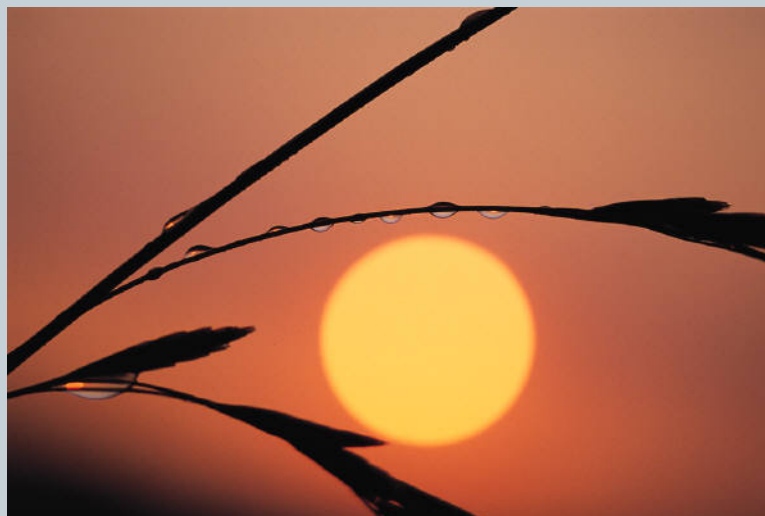
至於所謂調正的心路歷程，若以禪修為著眼，看準了以空性與不二性為根本而開放給關聯條件所表現的起心動念，就如此的起心動念，至少打通如下的四條路徑，從而打造的歷程：其一，（能緣之）知覺到所緣的路徑；其二，諸如謬見與煩惱充斥的平庸心態得以逐一清除的路徑；其三，心態品質與心態能力徹底開發的路徑；其四，諸如解脫道或菩提道整條修行道路全程推進的路徑。

結論



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。

就這樣，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。



- 感謝聆聽
- 歡迎提問