

上海玉佛禪寺 · 覺群人生講壇

# 正念禪修體驗教學

蔡耀明

台灣大學哲學系教授

2019年3月2日 13:30-16:30

# 目次

- 何谓正念禅修
- 三层次之心态构造
- 正念禅修之要领
- 正念禅修之主要的经典依据
- 《念住经》简介
- 正念禅修的入手项目
- 以随观身体之入出息做为正念禅修的入手项目
- 随观身体之入出息的预备功课
- 随观身体之入出息的入门功课：拉长的入出息
- 随观身体之入出息的入门功课：缩短的入出息
- 随观身体之入出息的入门功课：全身气息之入出
- 随观身体之俯仰屈伸而确知的入门功课

# 何谓正念禅修

- 禅修：心态活动之觉察与观察，心态品质之调适与改善，心态能力之锻炼与开发。
- 念：心念现前觉察。
- 正念：正确地心念现前觉察；将心念现前觉察做在正道上。
- 正念禅修：以正念做禅修。

## 三层次之心态构造-1

- 将心态分成三层次，以助于认知正念禅修运作的要领。
- 外层：外层浮现的心态活动，类似冰山的一角，大致连结在日常事务，包括六识，让身心组合体得以适当运作的立即的心态作用，对于人类、非人类众生与环境的心态反应，常规的学习与训练活动，在特定职位的职务行使与责任负担，以及休闲与娱乐活动。

## 三层次之心态构造-2

- 内层：内层累积与酝酿的心态活动，以及储存的心态内容，类似海面下的冰山，可分成二个次层次。次层次一：包括随眠、潜能、学养、教养、以及人格特质之隐含部分。次层次二：日复一日、年复一年、甚至生生世世，经由长期的生存活动与生活经营所累积的造作信息之总库存（或阿赖耶识）。
- 底层：刚刚起心动念之层次。

# 正念禅修之要领

- 一般世人的起心动念，倾向于立即夹带心态内层的习气，或者追逐六境，或者被六境所逼迫，而造作出平庸的六识与心所有法。
- 正念禅修的关键要素，在于将心态活动维持在底层，而且避免受到来自各个层面的干扰、搅动、与污染。
- 正念禅修处理问题的指导原则：其一，将复杂的问题，简化处理。其二，将衍生的问题，放在底层处理。其三，将散乱与纠结的问题，进行专注与梳理的处理。
- 正念禅修做为生活方式：维持着简单、基础、专注、条理 的觉察人生。

# 正念禪修之主要的經典依據

- 漢譯本：《中阿含經·第98經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b; 《增壹阿含經·壹入道品第十二·第1經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.
- 巴利語本：《中部10·念住經》（MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*）
- 英譯本：Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* –The Foundations of Mindfulness,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155; Rupert Gethin (tr.), “Establishing Mindfulness (*Satipaṭṭhāna-sutta*),” *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, pp. 141-151.
- 延伸閱讀的典籍：《增壹阿含經·安般品第十七》，T. 125, vol. 2, pp. 581b-587a; 《中阿含經·第176經·行禪經》，T. 26, vol. 1, pp. 713c-716b; Maurice Walshe (tr.), “22: *Mahāsatipaṭṭhāna Sutta* –The Greater Discourse on the Foundations of Mindfulness,” *The Long Discourses of the Buddha: A Translation of the Dīgha Nikāya*, Boston: Wisdom, 1995, pp. 335-350.

## 《念住经》简介

- 《念住经》教导佛法禅修的基本功之一，以身体、感受、心念、和法目（或法理）做为助成心念现前觉察之关联的入手处，从而安住于心念现前觉察。
- 《念住经》之主轴，则标示于经文的起头与结尾，亦即四念住之禅修，运转出一条行得通的道路，目标在于亲证涅槃（或寂灭），而在导向目标的路途上，还可用以排除情绪困扰、摆脱世间困境、深化心意清净、以及开发洞察理解。



# 正念禅修的入手项目

- 一、身体：随观身体之入出息、随观身体之仪态轨道、随观身体之确知、随观身体之厌逆作意、随观身体之界域作意、随观身体之墓园九相
- 二、感受：
- 三、心念：
- 四、法目（或法理）：随观法目之遮盖（或障碍）、随观法目之积聚成分、随观法目之知觉通路、随观法目之达成觉悟的分支要项、随观法目之真理

## 以随观身体之入出息做为正念禅修的入手项目-1

- 身体之入出息只是锻炼心念现前觉察的入手项目，胜出的在于心念现前觉察之能力。
- 一、就内部，于身体随观身体而安住：身体之入出息：  
（1）心念现前而入息、心念现前而出息；（2）知晓长的入息、知晓长的出息；（3）知晓短の入息、知晓短的出息；（4）入息而觉知一切身、出息而觉知一切身；（5）入息而使身体之组合造作维持着平静、出息而使身体之组合造作维持着平静。
- 二、就外部，于身体随观身体而安住。
- 三、就内部与外部，于身体随观身体而安住。

## 以随观身体之入出息做为正念禅修的入手项目-2

- 四、于身体随观集起之情形而安住；于身体随观坏灭之情形而安住；于身体随观集起与坏灭之情形而安住。
- 五、仅来自于最起码的认知与忆念的运作，其心念成为如此的设立：『身体存在。』无所依赖而安住。于世间不抓取任何事物。

# 随观身体之入出息之预备功课

- 放松（虚灵顶劲（下颚往里带，用劲往上挺），涵胸拔背，沈肩垂肘），能够持久的端正姿势，呼吸的调顺（管制气息运行的技巧）。
- 调顺、均匀、无迟滞、无间断地入息与出息。
- 意念的调整：调整在起心动念的层次，姿态越低越好。
- 意念固定放在鼻尖。
- 意念跟着入息与出息：气息进入或出去到哪里，意念不仅亦步亦趋地跟到哪里，而且意念就撑着气息在入出。
- 不用自我观念将气息或意念当成对象：我就是正念禅修。正念禅修就是随顺入出息的心念现前觉察的经验。我就是入出息，我就是心念现前觉察，我就是经验。

## 随观身体之入出息之入门功课：拉长的入出息

- 做拉长入息与拉长出息的练习（调顺、均匀、无迟滞、无间断地长入息与长出息）。
- 意念跟着长入息与长出息：气息进入或出去到哪里，意念不仅亦步亦趋地跟到哪里，而且意念就撑着气息在入出。
- 随观长入息与长出息，知晓长入息与长出息。

## 随观身体之入出息之入门功课：缩短的入出息

- 做缩短入息与缩短出息的练习（调顺、均匀、无迟滞、无间断地短入息与短出息）。
- 意念跟着短入息与短出息：气息进入或出去到哪里，意念不仅亦步亦趋地跟到哪里，而且意念就撑着气息在入出。
- 随观短入息与短出息，知晓短入息与短出息。

## 随观身体之入出息之入门功课：全身气息之入出

- 入息，将气息遍布全身。出息，将遍布全身的气息送出。
- 入息时，随着气息遍布全身，跟着觉察与观察逐渐遍布气息的全身。出息时，随着将遍布全身的气息送出，跟着觉察与观察逐渐送出气息而清空气息的全身。
- 随着如此地入息，而觉知逐渐遍布气息的全身。随着如此地出息，而觉知逐渐清空气息的全身。

## 随观身体之俯仰屈伸而确知的入门功课

《念住经》：在弯曲或伸直的时候，成为具备确知之作为者。

端正姿势，缓慢地将头部往前下弯，缓慢地将头部往上伸直，继续缓慢地将头部往后下弯，再缓慢地将头部往上伸直。

随着头部缓慢地俯仰屈伸，跟着觉察且确知如此地俯仰屈伸，而成为随着动作而具备着确知动作的作为者。