

認識佛法的禪修

113 年度關西潮音禪寺課程：佛法入門

2024/10/02 下午 1:30-3:30

上 下
悟 禪長老指導

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、關鍵概念：

1. **佛法**(*buddha-dharma*)：由圓滿覺悟之佛陀所開演的正法，包括五蘊(*pañca-skandha*)、十二入處(*dvā-daś'āyatana*)、十八界(*aṣṭādaśa-dhātu*)，增上戒學(*adhi-śīla-sikṣā*)、增上心學(*adhi-citta-sikṣā*)、增上慧學(*adhi-prajñā-sikṣā*)，十波羅蜜多(*daśa-pāramitā*)，乃至十八佛不共法(*aṣṭādaś'āveṇikā buddha-dharmāḥ*)。
2. **修行**(*caryā*; practice)：將特定的信念、理念、原則、或方法，確實地付諸實施，或予以實際的運用。
3. **禪修**(*bhāvanā*)，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、或培養。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。

二、禪修主要在做什麼事：

1. 禪修所看重的，可分成二個部分。第一個部分，生命體的念頭、思惟、觀想，以達到「正定」為目標。¹ 第二個部分，生命體的呼吸、身體的安適、穩健、喜悅、安樂、平衡的覺受。
2. 禪修基本上在進行調御的工作，並且在身心這二方面的任務是雙重的：一方面，避免身心的未調御狀態成為生命體現世或未來世的麻煩製造者；另一方面，依於所修得調御的身心，推進道業，同時趣向生命體在現世或未來世的生命目標。這二方面的任務如此達成，或可稱為「身正及心正」或「身止息及心止息」。² 因此，禪修就可理解為在於獲得身心的止息或身心皆適合行走於正道所進行的身心調御的工作。

三、禪修優先鍛鍊專注力：

1. 禪修優先鍛鍊專注力，而不是未經鍛鍊就拿僅存的專心來使用或消耗。
2. 禪修所鍛鍊的專注力，由起心動念之基礎層次下功夫；乃至心態活動的高階層次，也接連在鍛鍊專注力。
3. 禪修所鍛鍊的專注力，先從單一所緣持續下功夫，這才是專注力最堅實且最

¹ 「何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。」(《雜阿含經·第 784 經》，T. 99, vol. 2, p. 203a)

² 例一，「年少比丘供養、奉事長老比丘者，時時得聞深妙之法。聞深法已，二正事成就：身正及心正。」(《雜阿含經·第 723 經》，T. 99, vol. 2, p. 195a)

例二，爾時，世尊告諸比丘：「當修安那般那念。若比丘修習安那般那念·多修習者，得身止息及心止息，有覺、有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。」(《雜阿含經·第 802 經》，T. 99, vol. 2, p. 206a)

深厚的功力所在，而不是淺碟式地、馬不停蹄地變換涉及的對象。

4. 禪修專注力在感受與情緒方面的適切辨明：禪修專注力的培養，既非壓抑情緒，亦非一開始即滅絕感受。禪修將眾多受到刺激的、攪動的、混雜的、劣質的情緒，例如，凡俗的喜怒哀樂、憂思悲恐驚、愁歎苦憂惱，逐一且逐漸予以適切地淡化、捨離、轉化、昇華。

四、止息禪修與洞察禪修：

- 1.1. 在禪修的格式，初步設置能禪修的這一方，以及所禪修的那一方。
- 1.2. 在所禪修的那一方，亦即進行禪修的所緣(*ā-lambana*)之對象(*viṣaya; padārtha*)，主要在指物件(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。³
 - 1.2.1. *bimba* (m./n.)，對象、表面、或圖像：object, appearance, image.
 - 1.2.2. *prati-bimba* (m./n.)，**影像**、映像、映影、鏡像：reflection, counter-reflection, reflected image.
- 1.3. 做為禪修對象的影像，可分成無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)、有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)，由此形成禪修的二大棟樑。
 - 1.3.1. *vi-kalpa* (adj. m.)，分別、區分、選擇。來自√*kḷp* (*kalpate*) (1Ā)，生成、配置、籌備、分別。*kalpa* (adj. m.)，猶如、儀軌、劫、分別。
 - 1.3.2. *nir-vi-kalpa* (adj. m.)，離分別、無分別、無差異。
 - 1.3.3. *sa-vi-kalpa* (adj. m.)，有分別、有差異、多樣化。
- 1.4. **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。
- 1.5. **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*)。
 - 2.1. **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。
 - 2.2. **止息禪修**(*śamatha-bhāvanā*)，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**，以心態活動之止息能力——包括內斂、專注、平穩、清明、且深沈——的開發與培養為要務，從而形成的鍛鍊心之**持續止息**的修為。
 - 3.1. **洞察**(*vi-paśyanā* (f.) < √*paś* [√*drś*] (1U) (*paśyati, paśyate*)): 毘鉢舍那、觀。
 - 3.2. **洞察禪修**(*vi-paśyanā-bhāvanā*)，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**，以心態活動之洞察能力的開發與培養為要務，從而形成的鍛鍊心之**持續洞察**的修為。

五、禪修地圖：

- 5.1. 藉由禪修，可讓心態形成**正念安住**(*smṛty-upasthāna*; 念住、念處)；

³ 進行禪修，不僅可藉由**視覺作用**帶出禪修對象的影像，而且可藉由**聽覺作用**帶出禪修對象的聲音。

mindfulness), 冥默(*pratisamlayana*; 禪思、冥坐 ; meditative seclusion), 止息(*śamatha*; 奢摩他、平穩、安寧 ; calm abiding), 洞察(*vipaśyanā*; 毗婆舍那、辨明觀看 ; insight meditation), 靜慮(*dhyāna*; 禪那、冥想 ; meditative absorption), 等持(*samādhi*; 三摩地、定 ; meditative concentration; concentration of the mind), 等至(*samāpatti*; 三摩跋提、正受 ; meditative attainment or acquisition).

5.2. 形成禪定的核心準繩：心一境性(*cittaikāgratā*; staying one-pointed or concentrated on the meditative object; one-pointedness of mind): 進行禪修的心態不僅全然地聚焦在所緣(*ālambana*)，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。

.....