

止(*śamatha*)觀(*vi-paśyanā*)並進增上之練習

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階延續」

2025/11/13, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20250718 版)

一、禪修做為關鍵概念：

1.1.1. 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(meditative practices)，尤其在諸如 *citta-bhāvanā* (心態禪修 mental cultivation), *śamatha-bhāvanā* (止息禪修 cultivation of tranquility), *vi-paśyanā-bhāvanā* (洞察禪修 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。

1.1.2. 禪修的重頭戲所在，即為禪觀或觀想。禪觀、觀想，隨著語境脈絡，可以整理出若干有關的梵文字，包括：*bhāvanā*; *vi-paśyanā*; *par 'īkṣā(f.)*; *upa-nidhyāyati(√dhyai* 之使役形)。大致的意思為觀看、諦觀、禪觀、觀想(to visualize in contemplation)。其操作要務，雙眼輕輕閉著，立即用心念形成有關的意象(*nimitta*)，並且將心念上的有關意象，持續投射為心眼可專注觀看的有關影像(*prati-bimba*)。

1.2.1. 例如，**𑖀(阿)字觀**：以 **𑖀(阿)**字母為種子字或種子音節(*bijākṣara*)，禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成 **𑖀(阿)**之意象(*nimitta*)，並且將心念上的 **𑖀(阿)**之意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的 **𑖀(阿)**之影像(*prati-bimba*)，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的 **𑖀(阿)**之影像(*prati-bimba*)。

1.2.2. 例如，**月輪觀**(*candra-bimba-bhāvanā*; *candra-maṇḍala-bhāvanā*)：禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成月輪(*candra-bimba*; *candra-maṇḍala*)意象(*nimitta*)，並且將心念上的月輪意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的月輪影像(*prati-bimba*)。如此所投射的月輪影像(*prati-bimba*)，可投射在心輪(胸口心窩往內與中脈的交會點 *an-ā-hata-cakra*)，其直徑，大約 1 公分，也可投射在靜坐的正前方，往上大約 10 或 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬所在。就這樣，持續投射月輪影像(*prati-bimba*)在心輪，或投射到所設置的正前方，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的月輪影像(*prati-bimba*)。

1.3. 禪修的二大台柱或棟樑：其一，以無分別影像(*nir-vikalpa-prati-bimba*)為所緣(*ā-lambana*; perceptive object)的止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)，以心態活動之持續止息能力的開發與培養為要務；其二，以有分別影像(*sa-vikalpa-prati-bimba*)為所緣(*ā-lambana*; perceptive object)的洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)，以心

態活動之**持續洞察能力**的開發與培養為要務。¹

1.3.1. **無分別影像**(*nir-vikalpa-prati-bimba*)：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。

1.3.2. **有分別影像**(*sa-vikalpa-prati-bimba*)：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、月輪、或佛身。

1.4.1. ***śamatha*** (止、止息、寂止、奢摩他、*calm abiding; pacification; tranquility*)，來自動詞字根√*śam* (止息、平穩)之陽性名詞，字面的意思大致為止息、平穩、安寧、寂靜。簡言之，***śamatha***，**心態之止息、平靜與專注能力的鍛鍊**。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**。只有在相當程度地免除心態之散亂或紛擾，以及維持平靜的心態之後，沿著心路歷程(*citta-saṃtāna*; *mind-stream; mental continuum; mental process*; 心相續)的認知與鍛鍊，才轉進到可以越來越深入的門檻。

1.4.2. ***vi-paśyanā***(觀、慧觀、洞察、毗婆舍那; *insight meditation; clear-seeing*)，簡言之，**心態之觀看、觀察與洞察能力的鍛鍊**。

1.5.1. **靜慮**(禪那)，相當於梵文的 ***dhyāna*** (*meditation; meditative absorption*)，來自動詞字根√*dhyai* (沈思、深思、冥想、靜慮) 之中性名詞。***dhyāna*** 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-bhāvanā*)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。之所以不會隨著心路歷程放任地外馳或浮面地漂流，而是能夠深刻地潛入心態的深度，則憑藉的關聯條件，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。

1.5.2. 就此而論，**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，因此聚精會神地勘察(尋求 ***vi-tarka***; *initial inspection*)與驗明(伺察 ***vi-cāra***; *further deliberation*)如此的經驗，甚至連勘察與驗明之思慮都中止掉(*suspended*)。就在甩開浮面的牽扯，越來越潛入心態之深層，隨著鍛鍊出來的，正好是心態越來越渾厚的調正(*becoming progressively more attenuated*)，從而認知與開啓心態實相之深沈景象。

1.6. **等持**(定、三摩地、三昧; ***samādhi***; *holding & abiding unwaveringly; meditative concentration*)：心態之心一境性能力的鍛鍊成果。至於心一境性(***cittaikāgratā***; *staying one-pointed or concentrated on the meditative object; one-pointedness of mind*)，可簡略說明為心態(*citta*)不僅全然地聚焦(***agratā***)在所緣(境 ***ā-lambana***)而且與所緣(境 ***ā-lambana***)幾乎毫無間隙地合而為一(***eka***)。

¹ 《解深密經·分別瑜伽品第六》，唐·玄奘譯，T 676, vol. 16, p. 697c (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2019-13.pdf>).

二、禪修所要面對或對治的問題：

2.1. 會干擾或障礙禪修的項目，相當眾多，包括(1)妄念(*mithyā-smṛti*)熾盛之掉舉(*auddhatya*)、² 攀緣，(2)心神不繼、疲乏、暗昧、沈沒(*ava-līna*)³ 之昏沉(*styāna*)，⁴ 以及(3)不適當的生活方式與行為習慣。

2.2. 妄念(*mithyā-smṛti*)，指涉層次眾多，涉及現象複雜，可簡略予以分成三個層次。

2.2.1. 第一，在起心動念而稱為念頭(*smṛti*)或心念的層次，如果在相當程度可覺察、可覺知、可調控、以及可用在正途，即稱為正念(*samyak-smṛti*)。反之，如果很難覺察、很難覺知、很難記得，即稱為失念(忘失記性 *muṣita-smṛti*)；如果很難調控、很難調正，卻極容易滑入歧途，則稱為妄念(*mithyā-smṛti*)。

2.2.2. 第二，妄念，也可指稱，經由起心動念，而滋生且正在運轉，卻相當失控，或甚至全然失控的思緒，包括散亂心(*vi-kṣepa*)、掉舉心(浮躁心、高傲心 *auddhatya*)、以及尋求心(尋覓心 *vi-tarka*)。

2.2.3.1. 第三之一，妄念，也可指稱，經由滋生、運轉而形成、成熟，甚至已經養成習慣的心態，卻可能被一般世人見怪不怪而接受且常態交流的，包含二類產品；其一，情意方面的愚痴(困惑，情意三毒之一 *moha*; delusion)；其二，知見方面的邪見(錯謬的見解 *mithyā-dṛṣṭi*; wrong view)。

2.2.3.2. 第三之二，妄念在心態運轉的病態化，在當代有關學科涉及處理的，則包括精神分裂症(*schizophrenia*)及妄想症(*delusional disorder*)等思覺失調症(*psychosis*)。

2.3. 禪修逼出來的妄念或掉舉現象，並不是因此就完全沒有下文；後續接踵而出，最密切關聯的，正好就是對於內層軸線的心路歷程的影響作用。舉其要者，包括使得心意相當地分散而晃動(*vi-spandana*)、浮動(*cala*)、疲於奔命地跑來跑去(*āgati-gati*)、抓取、執著，以及因而長期累積出來的習氣(*vāsanā*)，尤其是以能取與所取為其基本格式的二取之習氣(*grāhya-grāhaka-vāsanā*; *grāha-dvaya-vāsanā*)。一直遭受這些影響作用所侵蝕的心路歷程，不僅外表擾動、不安適，而且內層也是難以停歇的暗潮洶湧。那樣的情景，一方面，成為一般眾生心態煩惱之寫照；另一方面，也嚴重地障礙心態上的止息專注力(*śamatha-bala*)與觀照審查力(*vi-paśyanā-bala*)。

三、優先設定一個適合練習平靜與專注力的項目：奢摩他(*śamatha*)導向的粗淺涉獵

3.0.1. 體會禪修的必備素養為心態的平靜與心態的專注。欠缺這二個基本

² 掉舉(*auddhatya* (n.) < *ud-dhata* (ut + *hata*); *hata* 為 \sqrt{han} 之過去被動分詞): 興奮、激動、躁動、浮躁、焦躁。參閱：《解深密經·分別瑜伽品第六》，唐·玄奘譯，T 676, vol. 16, pp. 697c-703b (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2019-13.pdf>).

³ 沈沒(*ava-līna* (ppp.) < \sqrt{li} (4Ā) (*līyate*), 附著、藏匿、潛伏、退縮): 怯弱、滯礙、昏沈、呆滯。

⁴ 昏沈(*styāna* (ppp.) < $\sqrt{styā}$ (4Ā) (*styāyate*), 成為塊狀、凝固、麻痹、遲鈍、疲累。

素養，進行禪修，可能只是煎熬。

3.0.2. 心態的平靜與心態的專注，並非天上掉下來被誰撿到的東西，而是在正規地學習禪修中，可認知、練習、與增強的事情。

3.0.3. 鍛鍊心態的平靜與心態的專注，可從設定**專注點**入手，包括專注在(1)自身的**鼻尖亮點**(*nāsikā'gra-drṣṭi*)、(2)**佛像的眉間白毫**(*ūrṇā-keśa*)、(3)**佛像的頂髻**(*uṣṇīsa*)、(4)自身的**心輪**(*an-ā-hata-cakra*)、(5)靜坐的正前方用心想像的一個**很小的亮點**。

3.1. 專注在自身的**鼻尖亮點**(*nāsikā'gra-drṣṭi*)，以練習與增強**平靜與專注力**：

3.1.1. 正常呼吸。放輕鬆。雙眼稍微開著，用心，而非用雙眼，專注在鼻尖亮點，不超過 1 分鐘。

3.1.2. 輕輕閉上雙眼，繼續用心專注在鼻尖亮點，可長可短的時間。

3.1.3. 稍微睜開雙眼，用心，而非用雙眼，專注在鼻尖亮點，不超過 1 分鐘。

3.1.4. 輕輕閉上雙眼，繼續用心專注在鼻尖亮點，可長可短的時間。

3.1.5. 這一個練習，可培養**平靜與專注力**，並且由於只看自己，而非盯著別人，可降低憤怒之類的擾動情緒或攀緣情結。

3.2. 專注在**佛像的眉間白毫**(*ūrṇā-keśa*)，以練習與增強**平靜與專注力**。

3.3. 專注在**佛像的頂髻**(*uṣṇīsa*)，以練習與增強**平靜與專注力**。

3.4. 專注在自身的**心輪**(胸口心窩往內與中脈的交會點 *an-ā-hata-cakra*)，以練習與增強**平靜與專注力**。

3.5. 專注在靜坐的正前方，往上大約 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬的所在，用心想像該所在正持續現起一個**很小的亮點**，以練習與增強**平靜與專注力**。

3.6.1. 伴隨著**平靜與專注力**的增強，**所緣的一點**，**體積**應該會越縮越小，**亮度**應該會越來越強，**景象**應該會越來越明晰，**層次**應該會越來越深入。

3.6.2. 在如此的**平靜與專注力**的培養過程，專注的焦點，應該集中在**所緣的一點**，而不應該被**所緣之體積、亮度、景象、或層次**的變化所吸引而散亂或渙散。

3.6.3. 如此**平靜且專注**地「觀想」一段時間後，將**所緣的一點**，緩慢地**解散**為如虛空之空性。維持覺受，緩慢地下座。

四、接著設定一個適合練習禪觀洞察力的項目：**毗婆舍那**(*vi-paśyanā*)導向的粗淺涉獵

4.1. 「**觀想**」在預備入門階段可參考的類似例子與心思調整：

4.1.1. 「**觀想**」：對於要進行或達成的事情，先在心裏**專注地**形成盡可能**正確且清晰的意象**，⁵ 留存在心裏一小段時間，然後**投射**為**現實的影像**，並且**同步**

⁵ 如果幾乎完全無法在心裏或腦海形成視覺意象(或視覺心像 visual imagery)，或許患了所謂的心盲症(或想

用心眼觀看所投射出來的影像。

4.1.2. 回想日常生活「類似觀想」的一些情景。

4.1.3. 將日常生活「類似觀想」的情景，翻轉為佛法禪修可專門處理的外圍參考。

4.1.4. 藉由「觀想」，積極地轉變心思所面對的對象，即可不被既逼迫、緊張、且痛苦的單一現實所困，從而翻轉地培養廣大的、放鬆的、諒解的心胸。

4.1.5. 藉由「觀想」，可接通與開啟在專精修煉所設定預期積極相應的尊聖與境界。

4.2. 日輪觀(*sūrya-bimba-bhāvanā*; *sūrya-maṇḍala-bhāvanā*; 落日觀): 《佛說觀無量壽佛經》之初觀

總說：禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成日輪(*sūrya-bimba*; *sūrya-maṇḍala*)意象(*nimitta*)，並且將心念上的日輪意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的日輪影像(*prati-bimba*)。如此所投射的日輪影像(*prati-bimba*)，可投射在靜坐的正前方，往上大約 10 或 15 度，距離自己大約一個半手臂長的虛擬空間所在。就這樣，持續投射日輪影像(*prati-bimba*)到所設置的虛擬空間所在，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的日輪影像(*prati-bimba*)。⁶

4.3. 佛像觀(*buddha-pratimā-bhāvanā*; *tathāgata-pratimā-bhāvanā*)、佛身觀(*buddha-kāya-bhāvanā*; visualization of the body of the Buddha): (上一週的主題)

五、止觀之間適度的交替，互為增上：

5.1. 《雜阿含經·第 464 經》：

爾時，尊者阿難，往詣上座上座名者所。詣已，恭敬問訊。問訊已，退坐一面，問上座上座名者言：「若比丘於空處、樹下、閑房思惟，當以何法專精思惟？」

上座答言：「尊者阿難！於空處、樹下、閑房思惟者，當以二法專精思惟，所謂止、觀。」

尊者阿難復問上座：「修習於止，多修習已，當何所成？修習於觀，多

像障礙、幻像可視缺失症 aphantasia). Cf. <https://aphantasia.com/what-is-aphantasia/>

⁶ Cf. 〈日輪觀之禪修優化練習〉 (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-314.pdf>).

修習已，當何所成？」

上座答言：「尊者阿難！修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止，

謂：聖弟子止觀俱修，得諸解脫界。」

5.2. 《解深密經(*saṃdhi-nirmocana-sūtra*)·分別瑜伽(*yoga-vibhāṅga*; *yoga-vibhāga*)品(*pari-varta*)第六》：

[698a22] 慈氏菩薩復白佛言：「世尊！奢摩他道(*śamatha-mārga*)·與毘鉢舍那道(*vipaśyanā-mārga*)·當言有異(*bhinna*)？當言無異(*a-bhinna*)？」

[698a23] 佛告慈氏菩薩曰：「善男子！當言·非有異、非無異。何故·非有異？以毘鉢舍那所緣境·心為所緣(*ālambana-citta*)故。何故·非無異？有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)·非所緣故。」

.....

[698b13] 慈氏菩薩復白佛言：「世尊！齊何·當言·菩薩一向(*ekāntam*)修毘鉢舍那？」

[698b14] 佛告慈氏菩薩曰：「善男子！若相續作意(*manasi-kāra*)·唯·思惟·心相(*citta-nimitta*)°。」

[698b15] 「世尊！齊何·當言·菩薩一向(*ekāntam*)修奢摩他？」

[698b16] 「善男子！若相續作意(*manasi-kāra*)·唯·思惟·無間心(*ānantarya-citta*)°。」

[698b17] 「世尊！齊何·當言·菩薩奢摩他、毘鉢舍那·和合俱轉？」

[698b18] 「善男子！若正思惟·心一境性(*cittaikāgratā*)°。」

[698b19] 「世尊！云何心相(*citta-nimitta*)？」

[698b19] 「善男子！謂·三摩地所行(*samādhi-gocara*)·有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)·毘鉢舍那(*vi-paśyanā*)所緣(*ālambana*)。」

[698b20] 「世尊！云何無間心(*ānantarya-citta*)？」

[698b21] 「善男子！謂·緣彼影像·心·奢摩他(*śamatha*)所緣(*ālambana*)。」

[698b22] 「世尊！云何心一境性(*cittaikâgratā*)？」

[698b22] 「善男子！謂·通達·三摩地所行影像(*samādhi-gocara-pratibimba*)·唯是其識(*vijñapti-mātra*);或通達此已·復思惟·如性(*tathatā*)。」

5.3. 練習且體會止觀之間適度交替，互為增上

5.3.1. 在佛法的教學，不論解脫道或菩提道，都施設眾多的修學項目，不僅各有所要對治的負面問題，所要開發的正向功能，而且在有關的修學項目之間，也適合互相配合，乃至互為增上(*adhi-pati; ādhi-patya*)之作用，亦即，消極面，不相障礙，積極面，互相助成生起、增長、連結、強大等勢用；戒定慧這三增上學之間，布施乃至般若這六波羅蜜多之間，以及止(*śamatha*)觀(*vi-paśyanā*)之間，都適合以互為增上的觀念與方式，在修行的道路，搭配且共同行進。

5.3.2. 就止觀而論，應該先分別打下扎實的功夫。

5.3.3.1. 在寂止(*śamatha*)與慧觀(*vi-paśyanā*)各自下功夫且有若干成效之後，即可用上寂止的底氣，推進慧觀的動能。

5.3.3.2. 在寂止與慧觀各自下功夫且有若干成效之後，亦可用上慧觀的動能，深化寂止的底氣。

5.4. 再者，猶如定慧等持，禪定與智慧適合平等把握；同樣地，止觀雙運，寂止與慧觀也適合結合並進，發揮相加相乘的效果。

.....