

禪修投影之認識與練習

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/05/21 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、禪修之基本功：

1.1. 正念：心念現前覺察(*smṛti* (Skt.); *sati* (Pāli))，且正確地覺察(*samyak-smṛti* (Skt.); *sammā-sati* (Pāli))。

1.2.1. 正知：心念現前為基礎之覺知(或知曉) (*ā-jñā* (Skt. f.); *aññā* (Pāli. f.))，且正確地覺知(或知曉) (*samyag-ā-jñā* (Skt. f.); *sammadaññā* (Pāli. f.))。¹ 亦即，帶上心念現前覺察的覺知(或知曉)。

1.2.2. 正知：心念現前為基礎之覺知(或知曉)，且正確地覺知(或知曉) (*saṃ-prajāna* (Skt. ppr.); *saṃ-prajanya* (Skt. n.); *saṃ-prajñāna* (Skt. n.); *saṃ-prajñānatā* (Skt. f.); *sampajāna* (Pāli); *sampajañña* (Pāli))。

1.2.3. 正見：正確的見解(*samyag-dṛṣṭi* (Skt.); *sammā-diṭṭhi* (Pāli))。

1.2.4. 正思惟：正確的心思或心態(*samyak-saṃ-kalpa* (Skt.); *sammā-saṅkappa* (Pāli))。

二、禪修之進階：

2.1. 正定：正確的禪定(*samyak-samādhi* (Skt.); *sammā-samādhi* (Pāli))。

2.2.1. 正智：正確的智慧(*samyag-jñāna* (Skt.); *sammā-jñāna* (Pāli))。

2.2.2. 般若正智：洞察之智慧(*pra-jñā* (Skt.); *paññā* (Pāli))。(*samyak-pra-jñā* (Skt.); *sammappaññā* (Pāli))。

2.3. 正等覺、正遍覺：正確的平等覺悟、正確的圓滿覺悟(*samyak-saṃ-bodhi* (Skt. f.); *sammā-sambodhi* (Pāli. f.))。

三、禪修投影之認識：

3.1. 禪修的二大棟樑：²

¹ *sammā* (adv. rightly, properly, thoroughly) + *aññā* (ā + √ñā; f. cognition, knowledge) => *samma-d-aññā* => *sammadaññā* (f.). *sammā* 由於之後加上以短母音 *a*-開頭的字 *aññā*，成為 *samma*，而為了發音順暢，再加上 *-d-*，因此連音變化為 *sammad-aññā*。

² [0697c18] 慈氏菩薩復白佛言：「如世尊說·四種所緣境事(*catvāry ālambana-vastūni*)：一者、有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)所緣境事；二者、無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)所緣境事；三者、事邊際(*vastu-paryantatā*; *vastv-anta*)所緣境事；四者、所作成辦(*kārya-pariniṣpatti*; *krtyānuṣṭhāna*)所緣境事。於此四中，幾是·奢摩他(*śamatha*)所緣境事(*ālambana-vastu*)？幾是·毘鉢舍那(*vi-paśyanā*)所緣境事？幾是·俱(*ubhaya*)所緣境事？」

[0697c24] 佛告慈氏菩薩曰：「善男子！一是·奢摩他(*śamatha*)所緣境事(*ālambana-vastu*)，謂·無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)；一是·毘鉢舍那(*vi-paśyanā*)所緣境事(*ālambana-vastu*)，謂·有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)；二是·俱所緣境事，謂·事邊際(*vastu-paryantatā*; *vastv-anta*)、

3.1.1. 其一，止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)，主要借助無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)，以心態活動之持續止息能力的開發與培養為要務的禪修。

3.1.2. 其二，洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)，主要借助有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)，以心態活動之持續洞察能力的開發與培養為要務的禪修。

3.2. 無分別影像(*nir-vikalpa-pratibimba*)：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。

3.3. 有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)：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。

3.4. 觀，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-ni-dhyāyati* (√*dhyai* 之使役形)。大致的意思為觀看、諦觀、禪觀、觀想、用心念形成有關的意象，並且將心念上的有關意象，投射為心眼可專注觀看的有關影像。

四、禪修投影之練習：

4.1. 投射一個很小的透明圓點。

4.2. 投射一個日輪。

.....

所作成辦(*kārya-pariṇīpatti*; *kr̥tyānuṣṭhāna*)。』《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>)