

## 佛教禪修做為心身安頓：以基礎觀念與關鍵概念為線索

Buddhist Meditative Practices as the Abiding of the Mind-Body

Complex: From the Clue of Basic Ideas and Key Concepts

蔡耀明

國立臺灣大學哲學系副教授

### 摘要

本文將主題設定為「佛教禪修做為心身安頓」；使用的方法，主要為關鍵概念之分析，以及佛教禪修在達成心身安頓之條理。至於研究與論述之目標，則為如此條理之適切的理解。在論述的行文，本文由如下的五節串連而成。第一節，「緒論」，開門見山，帶出研究主題。第二節，解明基礎觀念，探討佛教怎麼看待進入生命世界的有情，怎麼會提出禪修，以及教導的是什麼樣的禪修。第三節，解明關鍵概念，包括佛教、禪修、禪定、念住、止、觀、靜慮、等至、等持，藉以提供入門的切要工具與思辨技巧。第四節，以根基、道路、成果所共構的一套方式，用以呈現佛教禪修的全幅圖樣，從而形成心身安頓之全套的學理更為確實的理解。第五節，「結論」，總結本文的要點。

**關鍵詞：**佛教禪修、心身安頓、止觀、靜慮、等持

## 壹、緒論

本文以基礎觀念與關鍵概念為線索，從心身安頓的角度，探討佛教禪修之內涵。<sup>1</sup> 有鑒於一般世人對於所謂的禪修，或許霧裡看花、眾說紛紜，而如果以基礎觀念與關鍵概念為線索，應該較有利於循序漸進地形成切要的與清晰的理解。至於心身安頓的角度，這在一方面，位居佛教禪修的骨幹；另一方面，也可立即銜接當今世人切身的關懷。

## 貳、基礎觀念的解明

本文將主題設定為「佛教禪修做為心身安頓」；使用的方法，主要為關鍵概念之分析，以及佛教禪修在達成心身安頓之條理。至於研究與論述之目標，則為如此條理之適切的理解。這整個任務，如果出之於循序漸進，則基礎觀念的解明，即應列為優先著手的工作。

在本文的脈絡，所謂的基礎觀念，其意涵為佛教怎麼看待進入生命世界的有情，怎麼會提出禪修，以及教導的是什麼樣的禪修。這些在踏上起跑線之前的看法或想法，在這一節，將以如下的三個小節，予以解明：其一，心身安頓列為生命世界之重大課題；其二，訴諸禪修以助成心身安頓；其三，禪修之本務為心身觀照與心態鍛鍊。

### 一、心身安頓列為生命世界之重大課題

佛教將進入生命世界的有情，看成一直在變動不居的心態與身體短暫的組合表現。不僅生命歷程是無常的，而且使得有情相當脆弱地受困在如此無常的生命歷程，以至於心身安頓益發凸顯為生命世界重大的課題。

「心身安頓、心身安立、或心身安住，初步意指生命歷程當中做為生命體之構成部分的心態和身體之和合組成，並非處於無依無靠、流離失所、或浪跡天涯的情形，而是達成安頓、安立、安住、或安置的情形。」<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> 本文為國科會九十八~一〇〇年度專題研究計畫（98-2410-H-002-124-MY3）的部分成果，計畫題目為「佛教經典的住地學說與心身安頓之實踐」。

<sup>2</sup> 蔡耀明，〈佛教住地學說在心身安頓的學理基礎〉，《正觀》第54期（2010年9月），頁14。此外，參閱：蔡耀明，〈「確實安住」如何可能置基於「無住」？：以《說無垢稱經》為主要依據的「安住」之哲學探究〉，《正觀》第57期（2011年6月），頁127-130；蔡耀明，〈以心身安頓為著眼對「住地」的哲學檢視：做為佛教住地學說的奠基工程〉，《法鼓佛學學報》第9期

如果正視用以組成有情的心態與身體在生命歷程的無常、脆弱、與困苦，並且尋求對策或解決之道，則心身安頓之可能性與如何可能，比起認知在生命歷程的無常乃至困苦，甚至來得更為重要。

## 二、訴諸禪修以助成心身安頓

佛法指出，進入生命世界的有情，之所以會一直在推動著無常乃至困苦的生命歷程，主要的癥結，包括並未正視生命歷程的無常乃至困苦、不斷地產生追逐或攪動的情意、以及持續造作在生命世界相互逼迫或傷害的事情。如果這些癥結造成生而復死的有情與顛沛流離的心身，則反向操作，亦即訴諸善業、禪修、智慧，將可助成生命超脫與心身安頓。關聯於此，本文不僅提供「理論知識」，更致力於「實踐知識」之闡釋。<sup>3</sup>

## 三、禪修之本務為心身觀照與心態鍛鍊

在佛法教導的諸多可助成生命超脫與心身安頓的修學課業當中的禪修，其本務尤其在於心身觀照與心態鍛鍊。<sup>4</sup> 一般世人如果不怎麼在乎心身觀照或心態鍛鍊，極可能連禪修一詞都不會納入在使用的辭彙。再者，一般世人縱使將禪修一詞納入使用的辭彙，如果想要的僅止於虛晃一招的神祕經驗或與神明搭上線，極可能不會將禪修做成心身觀照或心態鍛鍊。至於佛法的教學，一方面，致力於確實認知用以組合為有情的心身之變化與實相，另一方面，致力於徹底的生命超脫與確實的心身安頓，而禪修正好是打通這雙方面的中流砥柱，因此佛教禪修的本務，即為心身觀照與心態鍛鍊。

## 參、關鍵概念的解明

關鍵概念在哲學的探討，猶如敲門磚，可提供入門的切要工具與思辨技巧。這一節，將以如下的七個小節，逐一解明本文主題的關鍵概念：其一，佛教；其

---

(2011年12月)，頁12-14。

<sup>3</sup> 「哲學學者區分理論知識 (theoretical knowledge) 與實踐知識 (practical knowledge)。理論知識包括針對事實的與系統的訊息與關係做出精確的整理與評量。實踐知識則在於執行諸如彈鋼琴、使用帶鋸機、摘除腫瘤、或烘培蛋糕等事務所必要的技巧。」(Douglas Soccio, *Archetypes of Wisdom: An Introduction to Philosophy*, 7<sup>th</sup> edition, Belmont: Wadsworth, Cengage Learning, 2010, p. 13.)

<sup>4</sup> 參閱：蔡耀明，〈《阿含經》的禪修在解脫道的多重功能：附記「色界四禪」的述句與禪定支〉，《正觀》第20期（2002年3月），頁83-140。

二，禪修、禪定；其三，念住（念處）；其四，止（奢摩他）、觀（毗婆舍那）；其五，靜慮（禪那）；其六，等至（三摩跋提）；其七，等持（三摩地、三昧）。

## 一、佛教

就人物的外表而論，佛教可視為以釋迦摩尼佛為核心的修行成就者所施行的教導或所成立的宗教。就事情的內涵而論，佛教可視為一大套的學理與實踐，包括對生命世界與生命歷程解開而貫通的觀察與解釋，從生命世界與生命歷程徹底解脫的整條修行道路的教導與鍛鍊，以及延續生命歷程在廣大的生命世界從事以高超的覺悟與度化有情為職志的教導與鍛鍊。<sup>5</sup>

## 二、禪修、禪定

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）。<sup>6</sup> 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。

翻譯成漢文的禪思、宴坐、或宴默，相當於梵文的 *pratisaṃlayana*，來自動詞字根√lī（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）。*pratisaṃlayana* (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。<sup>7</sup> 簡言之，所謂的禪思，乃藉由離開吵雜、安坐靜處、

<sup>5</sup> 本文在研究進路，以修行之道路與義理，闡發佛教禪修之內涵；至於針對佛教禪修，考究或議論其歷史的發展，學界已有不少的論著，可另行參考，例如，Johannes Bronkhorst, *The Two Traditions of Meditation in Ancient India*, Delhi: Motilal Banarsidass, 2000; Alexander Wynne, *The Origin of Buddhist Meditation*, New York: Routledge, 2007.

<sup>6</sup> See Elisa Freschi, "Indian Philosophers," *A Companion to the Philosophy of Action*, edited by Timothy O'Connor and Constantine Sandis, Malden: Wiley-Blackwell, 2010, pp. 421-422; Antoine Lutz and et al., "Chapter 19: Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction," *The Cambridge Handbook of Consciousness*, edited by Philip Zelazo and et al., Cambridge: Cambridge University Press, 2007, p. 502; Stuart Sarbacker, *Samādhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*, Albany: State University of New York Press, 2005, pp. 3-4.

<sup>7</sup> 世尊告諸比丘：「常當修習，方便禪思，內寂其心，如實觀察。」（《雜阿含經·第 68 經》，T. 99, vol. 2, p. 18a.）此外，"*na bhādanta-śāriputra evaṃ pratisaṃlayanaṃ saṃlātavyaṃ yathā tvaṃ pratisaṃlīnaḥ.*"「唯，舍利子！不必是坐為宴坐也。」（大正大學綜合佛教研究所梵語佛典研究（校訂），《梵文維摩經：ポタラ宮所藏寫本に基づく校訂》（東京：大正大學出版會，2006 年），

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（meditation; meditative equipoise or evenness）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。<sup>8</sup>

### 三、念住（念處）：身、受、心、法

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。<sup>9</sup> 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）。<sup>10</sup> 就此而論，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。<sup>11</sup> 根據至少如上的三個要項，*smṛti* 有別於心不在焉（mindlessness），或許可說明為心念覺察（attentive awareness; mindfulness）。<sup>12</sup> 如此的心念覺察，其心態之品質，在於如同鏡面，清明地覺察而反映著出現在心態的舉動，然而並不橫加干預或判斷。<sup>13</sup> 將心念覺察正確地／正

---

頁 20；《說無垢稱經》，唐·玄奘譯，T. 476, vol. 14, p. 561b.)

<sup>8</sup> Stuart Sarbacker, *Samādhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*, Albany: State University of New York Press, 2005, p. 17.

<sup>9</sup> 「這並非生硬地將心念覺察等同於記憶，而毋寧是在指出，一旦心念覺察能夠現前，記憶將能夠妥善運作。心念覺察之於記憶的關係，顯示出為了能夠記憶某一特定的情境，正值該情境在發生的時刻，當時的心念覺察必須現前。」（Ven. Anālayo, “Mindfulness in the Pali Nikayas,” *Buddhist Thought and Applied Psychological Research: Transcending the Boundaries*, edited by D. K. Nauriyal and et al., London: Routledge, 2006, p. 229.）See also Tse-fu Kuan, *Mindfulness in Early Buddhism: New Approaches through Psychology and Textual Analysis of Pali, Chinese and Sanskrit Sources*, London: Routledge, 2008, p. 1.

<sup>10</sup> See Rupert Gethin (tr.), “Establishing Mindfulness (*Satipaṭṭhāna-sutta*),” *Sayings of the Buddha: A Selection of Suttas from the Pali Nikāyas*, Oxford: Oxford University Press, 2008, p. 141; Richard Jaffe, “Meditation,” *Encyclopedia of Buddhism*, edited by Robert Buswell, Jr., New York: Macmillan Reference USA, 2004, p. 523.

<sup>11</sup> See Chris Kang, Koa Whittingham, “Mindfulness: A Dialogue between Buddhism and Clinical Psychology,” *Mindfulness* 1/3 (September 2010): 170; William Mikulas, “Mindfulness: Significant Common Confusions,” *Mindfulness* (November 2010): 5. (<http://www.springerlink.com/content/d25579n382m30230/>)

<sup>12</sup> Riccardo Repetti, “Meditation and Mental Freedom: A Buddhist Theory of Free Will,” *Journal of Buddhist Ethics* 17 (2010): 173. (<http://www.buddhistethics.org/>)

<sup>13</sup> Christopher Johns, *Being Mindful, Easing Suffering: Reflections on Palliative Care*, London: Jessica Kingsley, 2004, p. 19.

當地 (correct/right) 做出來，或者做在一貫地正確的／正當的修行道路，即可稱為正確的／正當的心念覺察，簡稱正念 (*samyak-smṛti*)。

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。<sup>14</sup> 由於關聯的入手處與現前安住，在運作心念覺察，乃一氣呵成，因此這二套解讀之間，大概僅止於語詞標示的差異。

佛教將身體、感受、心態、和法目 (法理) 當成一組，標示為四念住。就此而論，如下的三點，尤其值得重視。首先，將身體、感受、心態、和法目 (法理) 當成一組，顯示佛教基本上重視生命經驗，而念住也不是在做抽離生命經驗的想像。其次，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。第三，將生命經驗切在起心動念基礎的層次，而且維持正確的／正當的心念覺察，相當於從基礎的層次切線脫離一般世人的經驗環圈，再由接手的禪修課業繼續鍛鍊，即可推進在修行的道路。

#### 四、止 (奢摩他)、觀 (毗婆舍那)

以念住為基本功，強化心念覺察 (to heighten awareness)，在心態修煉更為進階的講究，兵分兩路，接手的即為止與觀。<sup>15</sup> 在佛教所提供多樣的修行道路，止與觀甚至擔當重責大任，從基本功，乃至推動整條修行道路的進展。<sup>16</sup>

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。<sup>17</sup> 如果將 *śamatha* 放在禪修的脈絡，其作用主要

<sup>14</sup> Sarah Shaw, *Buddhist Meditation: An Anthology of Texts from the Pāli Canon*, London: Routledge, 2006, p. 77.

<sup>15</sup> See Khenchen Thrangu, *Essential Practice: Lectures on Kamalaśīla's Stages of Meditation in the Middle Way School*, translated by Jules Levinson, Ithaca: Snow Lion, 2002, p. 36.

<sup>16</sup> 「復次，善男子！一切聲聞及如來等所有世間及出世間一切善法，當知皆是此奢摩他、毘鉢舍那所得之果。」（《解深密經·分別瑜伽品第六》，T. 676, vol. 16, p. 701b.）See also *Wisdom of Buddha: The Saṃdhinirmocana Sūtra*, translated by John Powers, Berkeley: Dharma Publishing, 1995, p. 195; Tsong-kha-pa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment (Lam rim chen mo)*, vol. 3, translated by the Lamrim Chenmo Translation Committee, Ithaca: Snow Lion, 2002, p. 14.

<sup>17</sup> See Jamgon Kongtrul Lodro Taye, *The Treasury of Knowledge: Journey and Goal*, translated by Richard Barron, Ithaca: Snow Lion, 2010, p. 15; Phramonchai Saitanaporn, *Buddhist Deliverance: A*

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。

觀（毗婆舍那、洞察禪修），相當於梵文的 *vipāśyanā*，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）。*vipāśyanā* (insight; insight meditation; clear-seeing; seeing deeply) 字面的意思大致為觀看、觀察。<sup>18</sup> 如果將 *vipāśyanā* 放在禪修的脈絡，其作用主要在於強化心態的觀察品質，而非僅止於依賴信念、概念、或推理。就此而論，如下的三點，尤其值得重視。首先，*vipāśyanā* 強調現前知覺之觀察，走到前線，進行第一手的生命經驗之觀察，而且進行觀察的時候，單純地觀察，盡可能不將信念或概念挾帶入場。其次，*vipāśyanā* 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，既非片面地切割為對象化的觀察，亦非隔絕為獨我式的觀察。第三，*vipāśyanā* 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。根據至少如上的三點，*vipāśyanā* 或許可說明為洞察禪修。

## 五、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。

如果將 *dhyāna* 放在禪修的脈絡，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

---

*Re-Evaluation of the Relationship between Samatha and Vipassanā*, Ph.D. Dissertation, Sydney: University of Sydney, 2008, pp. 15-17; Richard Shankman, "Appendix 4: Samatha Meditation Practices of the Visuddhimagga," *The Experience of Samādhi: An In-depth Exploration of Buddhist Meditation*, Boston: Shambhala, 2008, pp. 191-204.

<sup>18</sup> See Antoine Lutz, "Potential Contributions of Research on Meditation to the Neuroscience of Consciousness," *New Horizons in the Neuroscience of Consciousness*, edited by Elaine Perry and et al., Amsterdam: John Benjamins, 2010, p. 282; Carl Olson, *Original Buddhist Sources: A Reader*, New Brunswick: Rutgers University Press, 2005, p. 282; Phramonchai Saitanaporn, *Buddhist Deliverance: A Re-Evaluation of the Relationship between Samatha and Vipassanā*, Ph.D. Dissertation, Sydney: University of Sydney, 2008, pp. 112-117.

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。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 (vitarka/ initial inspection) 與驗明 (vicāra/ further deliberation) 如此的經驗，甚至連勘察與驗明之思慮都中止掉 (suspended)。<sup>19</sup> 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。

## 六、等至 (三摩跋提)

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 or acquisition) 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。

如果將 *samāpatti* 放在禪修的脈絡，其作用在於抵達或達成預先設定的禪修目標。就此而論，禪修的目標，至少可設定在如下的五個向度 (或稱維度)：其一，心態開發之向度，從而所要探測的深度、高度、或廣度；其二，心態所關聯的生命世界之向度，從而所要趣入的深度、高度、或廣度；其三，心態能力或生命能力之向度，從而所要練就的能力品類之水準；其四，心態認知之向度，從而所要體認的課題之確實情形的格局或層次；其五，心態鍛鍊所在的修行道路之向度，從而所要體現的整體修行的位階。總之，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 or support)，觀想 (*paribhāvayati; vibhāvayati/* to visualize in contemplation; to perform visualization-meditation) 禪修之

<sup>19</sup> See Phramonchai Saitanaporn, *Buddhist Deliverance: A Re-Evaluation of the Relationship between Samatha and Vipassanā*, Ph.D. Dissertation, Sydney: University of Sydney, 2008, pp. 46-49; Tadeusz Skorupski, *The Six Perfections: An Abridged Version of E. Lamotte's French Translation of Nāgārjuna's Mahaprājñāpāramitāśāstra, Chapters 16-30*, Tring: Institute of Buddhist Studies, 2002, pp. 90, 98, 106.



所緣，<sup>20</sup> 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。<sup>21</sup>

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 (*samjñā*/ conception or conceptualization/ 想) 與感受 (*vedanā*/ feeling or sensation/ 受)，而稱為想受滅 (*samjñā-vedayita-nirodha*/ cessation of conception and feeling)。<sup>22</sup>

### 七、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識之情形 (a state of equilibrium of intellect)。

*samāpatti* 打開的諸多向度，*samādhi* (meditative concentration; concentration of the mind) 同樣都可以打開。隨著打開什麼樣的向度，就該向度設定所緣，才談得上禪修的系統或脈絡，也才做得出特定樣態的禪修，以及關聯地理解特定樣態的禪修的涵義。如果將 *samādhi* 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 / *cittaikāgratā*/ staying one-pointed or concentrated on the meditative object; one-pointedness of mind)，<sup>23</sup> 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

<sup>20</sup> See Glenn Wallis, *Mediating the Power of Buddhas: Ritual in the Mañjuśrīmūlakalpa*, Albany: State University of New York Press, 2002, p. 149.

<sup>21</sup> See Paravahera Vajirañāna Mahāthera, *Buddhist Meditation in Theory and Practice: A General Exposition According to the Pāli Canon of the Theravāda School*, Charleston: Charleston Buddhist Fellowship, 2010, pp. 365-376.

<sup>22</sup> See Paul Griffiths, *On Being Mindless: Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*, La Salle: Open Court, 1986, pp. 5-13, 17-27; Stuart Sarbacker, *Samādhi: The Numinous and Cessative in Indo-Tibetan Yoga*, Albany: State University of New York Press, 2005, p. 132; Sarah Shaw, *Buddhist Meditation: An Anthology of Texts from the Pāli Canon*, London: Routledge, 2006, pp. 176, 179-182.

<sup>23</sup> Sundari Krishnamurthy, "An Examination of Model-Based Reasoning in Science and Medicine in India," *Model-Based Reasoning in Science, Technology, and Medicine*, edited by Lorenzo Magnani, Ping Li, Springer, 2007, p. 309.

地持住所緣。

## 肆、佛教禪修之根基、道路、成果：心身安頓

正如心身安頓並非短暫的或表面的停歇或居留，佛教禪修也不只是諸如念住乃至等持之個別課業的名目。要認識佛教禪修，尚有必要打開之所以會有如此的作為之全幅圖樣（the big picture; macro perspective）；而正好由於著眼於全局，也較有可能形成心身安頓之全套的學理更為確實的理解。

在用以呈現佛教禪修的全幅圖樣之諸多可行的方式當中，以根基（ground）、道路（path）、成果（fruition）所共構的一套方式，或許特別簡要，而易於理解。<sup>24</sup> 這一節，將以如下的三個小節，嘗試提供一套可用以理解全幅圖樣的方式：其一，佛教禪修之根基；其二，佛教禪修之道路；其三，佛教禪修之成果。

### 一、佛教禪修之根基

如果將佛教禪修視為一套運作，則所謂的根基，在於詢問根本於什麼樣的基礎，才得以造就如此的一套運作。假如欠缺往根基的探究，很可能淪落為如下的三類情形：其一，由於欠缺根基之觀念，所謂的禪修，只運作在諸如人生、歷史、區域、宗派、名師、新潮等現實之表面，而且認為現實之表面就是全然的實在，結果只能卡在現實勢力的拉扯，以及被現實的流變牽引或沖刷，而載浮載沈。其二，由於欠缺根基之觀念，所謂的禪修，只運作在禪修有關的語詞的包裝，而心態與身體實際的情形，可能都在做一些無謂的事情，甚至每下愈況。其三，由於欠缺根基之觀念，所謂的禪修，只運作在預先給定的框框，形成類似下有鐵板、上有鍋蓋的境況。所謂預先給定的框框，可能來自神靈的啓示、民俗的傳統、或意識形態的套用；至於所謂的鐵板或鍋蓋，可能由僵固的人性觀念或人的本質之觀念所造成，也可能由人神、心身、心物、凡聖等截然的二分的觀念所造成。既然設限在自己造成的鐵板與鍋蓋之框框裡面，所謂的禪修，例如仙人或聖人的修為，或許比世間常見的平庸好一些，卻不太可能造成多麼了不起的改變、突破、

---

<sup>24</sup> See Bötrül, *Distinguishing the Views and Philosophies: Illuminating Emptiness in a Twentieth-century Tibetan Buddhist Classic*, translated by Douglas Duckworth, Albany: State University of New York Press, 2011, pp. 9, 122-127; Drubwang Rinpoche, "Ground, Path, Fruition," *Fearless Simplicity: The Dzogchen Way of Living Freely in a Complex World*, North Atlantic Books, 2003, pp. 85-94; Jigme Lingpa, *Deity, Mantra, and Wisdom: Development Stage Meditation in Tibetan Buddhist Tantra*, translated by the Dharmachakra Translation Committee, Ithaca: Snow Lion, 2006, pp. 89-90, 100.

或超脫，結果還是一直陷落在生命世界流轉的機制。如上的三類情形，雖然都講了禪修，甚至做了禪修，但是欠缺往根基的探究，不僅所謂的禪修，載浮載沈於現實的流變，包裝在禪修語詞的煙霧，或陷落在生命世界流轉的機制，而且寄望於禪修的心態與身體，也連帶地遭殃，談不上確實的安頓。

佛法的教學，既重視學理的說明，也強調實修的推動。由學理與實修雙管齊下，不僅解釋浮現在生命歷程的情形，也洞察之所以如此浮現的根本。

禪修所運作的，主要為心身觀照與心態鍛鍊；而禪修之根本，並不等於任何現實表面的事物，也不是以所謂的人性或人的本質為底層之鐵板。就生命世界的探究，佛法致力於穿透構成部分的一個層次又一個層次、變化流程的一個環節又一個環節、關係網絡的一個環圈又一個環圈，進而提示所洞察的涵義。一旦穿透而洞察心態變化的流程，心態如此變化的一貫的根本，稱為心性 (*cittatā*/ nature of mind; state of mind; being of such a mind)；一旦穿透而洞察身體變化的流程，身體如此變化的一貫的根本，稱為身體性或法身 (*dharma-kāya*/ dharma-body; reality body)。不論是一般世人的心身變化、心身觀照之運作、或是心態鍛鍊之運作，這一切的變化或運作，其一貫的根本，稱為心性、法身、或法性 (*dharmatā*/ nature of dharma; state of being such a dharma; reality as-it-is)，<sup>25</sup> 至於其涵義，則可說明為空性 (*sūnyatā*/ emptiness)、不二性 (*a-dvayatā*; *a-dvayatva*/ non-duality; non-dualism)。

心性、法身、或法性做為禪修之根本，而其涵義，首要的則為空性。空性此一概念在涵義上所要提示的，一方面，不具有本身的存在性；另一方面，則為全然的開放性。正好由於空性之不具有本身的存在性，以此為根本的禪修，即可不被諸如心態、身體、資質、個人、自我、社會、或文化之現實的表面所囿限；連帶地，著眼於根本的涵義為空性的禪修，至少在觀念上，即可不至於完全被平庸的心態、身體、乃至文化之殘破的現實所拖累。正好由於空性之全然的開放性，以此為根本的禪修，即可往禪修之運作條件開放，再藉由禪修之觀念、心態、方法、或技術，不僅排除心態、身體、乃至文化之平庸化的困擾，而且帶動可突破

---

<sup>25</sup> 參閱：蔡耀明，〈《佛說不增不減經》「眾生界不增不減」的修學義理：由眾生界、法界、法身到如來藏的理路開展〉，《臺灣大學哲學論評》第 28 期（2004 年 10 月），頁 132-143；蔡耀明，〈觀看做為導向生命出路的修行界面：以《大般若經·第九會·能斷金剛分》為主要依據的哲學探究〉，《圓光佛學學報》第 13 期（2008 年 6 月），頁 58-60；蔡耀明，〈一法界的世界觀、住地考察、包容說：以《不增不減經》為依據的共生同成理念〉，《臺大佛學研究》第 17 期（2009 年 6 月），頁 13-14, 23；蔡耀明，〈佛教住地學說在心身安頓的學理基礎〉，《正觀》第 54 期（2010 年 9 月），頁 30。

平庸的改變，進而徹底開發或顯發深刻的內涵與高超的能力。

做為禪修之根本的心性、法身、或法性，除了可以用空性之概念，還可以用不二性之概念，提示其涵義。不論由通常的認識、語詞、想像、約定俗成、意識形態，或由學術的理論所論斷為二分的、區隔的、差異的、對立的，不二性此一概念，卻在涵義上提示，那些二分的論斷或見解，充其量只是針對特定的時段、面向、層次、領域所添加的區分式的投射或捕捉；而如果擱置區分式的添加，並且打通事情的來龍去脈的理路，即可顯示事情之實相並不具有任何的二分性 (*dvayatā; dvayatva/ duality; dualism*)。<sup>26</sup>

以不二性為根本所運作的禪修，如下的二個情形，意味尤其深遠。其一，從事禪修的過程，既不必預設或認為所謂的主體與客體、知覺與所緣、能修與所修、心態與身體之間存在著任何區隔的鴻溝，也不必僵持或受困在根本莫須有的區隔觀念所衍生的問題。既然如此，諸如所謂的身體（氣息）與心念，所謂的心態表層與心態深層，所謂的禪修知覺與禪修所緣，這些被一般世人習慣地認為好像存在著區隔的現象或語詞，都在禪修的過程，或者同步搭配、全程貫通、整全達成，或者幾乎毫無間隙地平等一味。反過來說，如果不是將所謂的心態與身體，在觀照上或鍛鍊上，致力於搭配、貫通、達成、乃至一味，而兀自在頭上頂著區隔觀念的框框格格，那最好不要輕易掛出專業禪修之招牌。<sup>27</sup> 其二，從事禪修的過程，藉由禪修之運作條件所帶動的改變，不必擔心太高超，或害怕太深刻，也不必一方面，頂著所謂的神性或天道為突破不了的上限，另一方面，踏著所謂的人性或物性為突破不了的下限。正好由於根本於不二性，禪修所可能帶動的改變，毫無上限，而為無上之高超；同樣地，禪修所可能挖掘的深度，毫無下限，而為無下之深刻。<sup>28</sup>

---

<sup>26</sup> 參閱：蔡耀明，〈「不二中道」學說相關導航概念的詮釋進路：以佛法解開生命世界的全面實相在思惟的導引為詮釋線索〉，《臺灣大學哲學論評》第 32 期（2006 年 10 月），頁 115-166；蔡耀明，〈《入楞伽經》的心身不二的實相學說：從排除障礙的一面著手〉，《法鼓佛學學報》第 6 期（2010 年 6 月），頁 57-114。

<sup>27</sup> See Antoine Lutz and et al., "Chapter 19: Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction," *The Cambridge Handbook of Consciousness*, edited by Philip Zelazo and et al., Cambridge: Cambridge University Press, 2007, p. 521.

<sup>28</sup> 「曰：『無住為本。』妙吉祥言：『如是無住，孰為其本？』無垢稱言：『斯問非理。所以者何？夫無住者，即無其本，亦無所住。由無其本、無所住故，即能建立一切諸法。』」（大正大學綜合佛教研究所梵語佛典研究（校訂），《梵文維摩經：ボタラ宮所藏寫本に基づく校訂》（東京：大正大學出版會，2006 年），頁 68；《說無垢稱經》，唐·玄奘譯，T. 476, vol. 14, p. 573b.）相關討論，請參閱：蔡耀明，〈「確實安住」如何可能置基於「無住」？：以《說無垢稱經》為主要依據的「安住」之哲學探究〉，《正觀》第 57 期（2011 年 6 月），頁 138-141。

這一小節所論陳的禪修之根基——也就是借用心性、法身、或法性之概念，將心態、身體、或法目之得以如此產生的根本，提示為空性或不二性之涵義——並非僅止於不痛不癢的理論，而是不僅座落於禪修之得以運作的系統，甚至施設為禪修在觀念上或觀想上的重心。觀念上，一方面，理解由關聯條件所產生的心態，雖然根本於心性，卻非即為心性；另一方面，將根本之心性理解為澄澈明亮的情形 (*prabhāsvarā/ transparently luminous*)。<sup>29</sup> 觀想上，一方面，不把產生的任何心態捕捉為帶有實質成份的意象；另一方面，將產生的任何心態，往根本透視為一貫地澄澈明亮之意象。<sup>30</sup>

## 二、佛教禪修之道路

一般世人如果習慣膚淺的閒聊，搬到禪修，很可能想到禪修，先看一下浮現出什麼點狀的、瑣碎的意象，再往歷史、人物、或事蹟之類的項目，跳來跳去地做一些搭線，就可以繞著意象與搭線，蔓延地說東聊西。然而，如果想要認識進去禪修，則不容無視於禪修之道路，亦即在內涵上撐起禪修的整條骨幹。

佛教的禪修，不論在教導或在實踐，都以打通道路為其形態。所要打通的道路，並非受困地被平庸的生命歷程或心路歷程牽著鼻子走或推著背部走，而是積極出擊，經由專業鍛鍊，打通調正的心路歷程。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

<sup>29</sup> “*tac cittam a-cittam, prakṛtiś cittasya prabhāsvarā.*” 「心非心性，本性淨故。」 (That thought is no thought, since in its essential original nature thought is transparently luminous.) (U. Wogihara (ed.), *Abhisamayālaṅkāra-āloka Prajñāpāramitāvyākhyā: The Work of Haribhadra together with the Text Commented on*, Tokyo: The Toyo Bunko, 1932, p. 38; 《大般若經·第四會》，唐·玄奘譯，T. 220 (4), vol. 7, p. 763c; Edward Conze (tr.), *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines & Its Verse Summary*, Bolinas: Four Seasons Foundation, 1975, p. 84.) 相關討論，請參閱：蔡耀明，〈《大般若經·第二會》的嚴淨／清淨〉，《佛學研究中心學報》第4期（1999年7月），頁36-39。

<sup>30</sup> 「『讓基本的本性安住，而無所黏附，此即禪定境界之大手印 (Mahā-mudrā)。』就這樣，禪修之大手印，在於全然順乎根源的本性，而不去捕捉任何的心態產物。」 (Padmasambhava, “Self-Liberated Wakefulness,” *Treasures from Juniper Ridge: The Profound Treasure Instructions of Padmasambhava to the Dakini Yeshe Tsogyal*, translated and edited by Marcia Schmidt and Erik Kunsang, Kathmandu: Rangjung Yeshe, 2008, p. 4.) See also *Luminous Heart: The Third Karmapa on Consciousness, Wisdom, and Buddha Nature*, translated by Karl Brunnhölzl, Ithaca: Snow Lion, 2009, pp. 353-360; Karl Brunnhölzl (tr.), “A Summary of the Stages of Meditating on the Ultimate Bodhicitta by Aśvaghōṣa,” *Straight from the Heart: Buddhist Pith Instructions*, Ithaca: Snow Lion, 2007, pp. 23-29, 482-483; Mi-pam-gya-tso, *Fundamental Mind: The Nyingma View of the Great Completeness*, translated and edited by Jeffrey Hopkins, Ithaca: Snow Lion, 2006, p. 26.

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。

路徑一：（能緣之）知覺到所緣的路徑。一般世人的知覺或心態活動，面對著四面八方層出不窮的且無常的對象物，像受到風的吹動那樣，此起彼落地在表層激盪起殘破的知覺影像與攪動的情意漣漪。專業禪修的首要之務，在於設定特定的所緣，將所緣轉型為意象，至少在禪修的時候，一方面，盡量不去注意或抓取非所緣範圍的事物，另一方面，盡量就起心動念，用成知覺活動，而且知覺在轉型為意象的所緣。隨著知覺在轉型為意象的所緣，知覺即連結（*yoga/ yoke; connecting; conjoining/ 瑜伽、相應*）所緣。隨著知覺得以連結到所緣，培養出相當水準的熟悉度與駕馭力，而且越來越能持久如此的連結，則不僅初步打通專業禪修首要的路徑，而且心路歷程也初步得到調正。

路徑二：諸如謬見與煩惱充斥的平庸心態得以逐一清除的路徑。不論是將知覺專注地且持久地連結到所緣，或是聚精會神地一再練習禪修的鍛鍊項目，這不僅立即違反一般世人習以為常的平庸的知覺或心態活動，而且那些造成平庸心態的關聯條件，猶如蜂群，連動地傾巢而出，形成與禪修的努力相互較勁的局面。就此而論，如果那些造成平庸心態的關聯條件壓倒式勝出，則禪修的道路，類似被心態的地震震垮，被心態的洪水沖毀，被心態的土石流掩埋，被心態的火毒燒焦，或被心態的強風吹落，而談不上禪修的道路，連帶地，甚至談不上禪修。然而，如果一次接連一次的禪修路上的交手，奮勉不懈，一方面，持續專注在禪修課業的程序，另一方面，培養出越來越豐富的經驗，看清謬見與煩惱交織的平庸心態的來龍去脈，則禪修程序的進行，或者鍛鍊出觀察、減弱、遠離、對治、轉化、排除平庸心態的能力，或者鍛鍊出不起平庸心態的能力，則禪修程序的心路歷程，憑藉鍛鍊出來的能力，將在相當程度，成為平庸心態各式各樣的障礙皆得以逐一清除的路徑。隨著逐一清除禪修路上的平庸障礙，如此打通的路徑，不僅替禪修課業在各個向度的開發奠定鋪路石，而且心路歷程也進一步得到調正。

路徑三：心態品質與心態能力徹底開發的路徑。禪修主要的功用，在於透過心身觀照與心態鍛鍊之本務，將心態活動的內涵之品質與運作之能力開發出來。

在教導或在實踐所重視的禪修課業，包括念住、止、觀、靜慮、等至、等持，經由正確的與持續的練習，都可關聯地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。這些心態品質與心態能力的開發，並非以稍縱即逝或斷斷續續為滿足，而是隨著禪修課業在廣度、長度、深度、或高度的推進，就在所推進的向度，整條路徑打通，而成為心清明之路徑、心覺察之路徑、乃至心持住之路徑。隨著禪修在鍛鍊項目的設置與推進向度的努力，開發出諸如清明、覺察、乃至持住之心態品質與心態能力的整條路徑，不僅開通禪修的主要骨幹，而且心路歷程也更為正面地得到調正。

路徑四：諸如解脫道或菩提道整條修行道路全程推進的路徑。假如說佛教不重視禪修，那並不正確；同樣地，假如說佛教只重視禪修，那也不正確。佛教所教導的，不只是一套技術、一個觀念、一部典籍、或一個學派，而是整條的修行道路。如果將修行的目標設定為從生命世界與生命歷程徹底解脫，則為佛教解脫道。如果將修行的目標設定為高超的覺悟，連帶地廣泛度化有情與莊嚴世界，則為佛教菩提道。<sup>31</sup> 不論抉擇什麼樣的修行目標，禪修的工夫，除了在念住乃至等持之禪修課業開闢禪修的主幹道，還必須與修行道路上的相關課業密切搭配，例如，持戒與禪修、禪修與智慧、禪修與方便，藉以推進整條的修行道路。隨著禪修在修行道路的推進，不僅禪修所關聯的路徑可以全面地開通，而且心路歷程也可以全面地得到調正。<sup>32</sup>

### 三、佛教禪修之成果

談到佛教禪修，再怎麼高深，似乎不能免俗，還是要提一下所謂的成果。如下的五點說明，或許不至於太落入俗套：其一，禪修所練就的心態工夫即為成果；其二，禪修所帶動的修行道路即為成果；其三，禪修之根基、道路、成果，在理趣是一貫的；其四，禪修之任何成果，皆不可被捕捉、不可被獲得；其五，持續在修行道路的禪修，附帶的一項成果為心身安頓。

---

<sup>31</sup> 參閱：蔡耀明，〈抉擇佛教所施設的多樣的修行道路之基本原則：以《大般若經·第四會·第十六會》為依據〉，收錄於《2008年佛學研究論文集：佛教與當代人文關懷》，佛光山文教基金會主編，（高雄：佛光山文教基金會，2008年8月），頁263-286。

<sup>32</sup> 參閱：蔡耀明，〈《大般若經·第十五會·靜慮波羅蜜多分》的禪修教授：做為佛典「摘要寫作」的一個練習〉，《中華佛學學報》第17期（2004年7月），頁49-93；蔡耀明，〈《首楞嚴三昧經》的禪定設計〉，《法鼓人文學報》第3期（2006年12月），頁135-162。

其一，佛教禪修所開發出來的諸如清明、覺察、乃至持住之心態品質與心態能力，亦即，由禪修所練就的心態工夫，包括清明的心態、覺察的心態、持住的心態，這些都是心路歷程與生命歷程很珍貴的成果，並不是一定要在褊狹的世間或社會獲取什麼東西才叫做成果。佛法的禪修者「經歷著靜慮、解脫、等持、等至之安樂。」<sup>33</sup> 經由禪修而得以領受的心態安樂或生命安樂，同樣是禪修水到渠成的果實之一。

其二，佛教禪修所在的修行道路，或為解脫道，或為菩提道。透過禪修，即不必只是延續生命歷程而為生死輪迴，而是走上修行的道路，在修行的道路次第昇進，以及接近修行的目標，而成為趨向解脫之心相續這同樣是心路歷程與生命歷程很珍貴的成果。

其三，佛教禪修任何的成果——不論是由禪修所開發出來的心態品質與心態能力，或是透過禪修在修行道路的次第昇進——既非別異於根基或道路另外存在的東西，亦非與根基或道路相對立的東西，而是根本於空性，並且以禪修為主要的關聯條件，才產生出來的。此之謂根基、道路、成果在理趣的一貫。<sup>34</sup>

其四，由於佛教禪修任何的成果皆根本於空性，並不具有本身的存在性，而且修行的要務在於貫徹修行，甚至廣泛地、徹底地度化有情，因此對於禪修任何所謂的成果，一貫地都以無所捕捉的或無所獲得的方式在看待與運用。<sup>35</sup> 假如以有所捕捉的或有所獲得的方式在看待或運用禪修任何所謂的成果，那將變質為主要在做捕捉或獲得，而不是在做禪修之貫徹。

其五，不論如何生老病死、歷盡滄桑，也不論生命世界如何山嶽崩頽、烽火連天，皆相續不斷地利用生命歷程浮現的任何的心身組合，從事禪修，以及在修行的道路次第昇進。透過如此的策略與運作，不至於只是捲在生死輪迴的旋渦、載浮載沈，而是不僅持續禪修，心態更為調正，而且持續行走在修行的道路，生

---

<sup>33</sup> “*dhyāna-vimokṣa-samādhi-samāpatti-sukhāny anubhavanti.*” (Andy Rotman, *Thus Have I Seen: Visualizing Faith in Early Indian Buddhism*, Oxford: Oxford University Press, 2009, pp. 104, 247.)

<sup>34</sup> See Jigme Lingpa, *Deity, Mantra, and Wisdom: Development Stage Meditation in Tibetan Buddhist Tantra*, translated by the Dharmachakra Translation Committee, Ithaca: Snow Lion, 2006, p. 89; Jamgon Mipham, *Luminous Essence: A Guide to the Guhyagarbha Tantra*, Ithaca: Snow Lion, 2009, p. 96; Thrangu Rinpoche, *Songs of Naropa*, Hong Kong: Rangjung Yeshe, 2004, p. 62.

<sup>35</sup> 有關《般若經》教導的「於一切法無攝受定」(*sarva-dharmâ-parigṛhīto nāma samādhiḥ*/ the meditative concentration called “the non-appropriation of all dharmas”), 或「於一切法無取執定」(*sarva-dharmân-upādāno nāma samādhiḥ*/ the meditative concentration called “not grasping at any dharma”), 請參閱：蔡耀明，〈以心身安頓為著眼對「住地」的哲學檢視：做為佛教住地學說的奠基工程〉，《法鼓佛學學報》第9期（2011年12月），頁36-37。



命歷程也更為調正在高超導向的修行道路，心身安頓也就成為整套運作的副產品之一。

## 伍、結論

進入生命世界的有情，由於關聯的條件不斷地推動，而載浮載沈於世間各方面皆變動不居的流程，以至於波段式的心身組合體飽嘗一再破毀之困苦。

如果從心身安頓的角度探討佛教禪修，雖然禪修既非直接在做心身安頓，亦非主要在追求心身安頓，只要順著禪修的理路確實地做下去，心身安頓乃水到渠成之事。關鍵的要領在於，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。

