

## 生活與禪

釋玄慧

### 壹、前言

近一、二十年來，全球吹起一股禪風，世界各地，許許多多的禪修活動，各式各樣，應接不暇，由此可見現代之生活多麼的需要「禪」。拜資訊發達之賜，現在的生活中想要接觸「禪」，是很容易的，習慣使用電腦的人，只要上網搜尋關鍵字「禪」，一連串「禪與生活」、「生活與禪」……等等之類的網路文章，即呈現在眼前；亦或是喜愛閱讀的人，到圖書館或是規模稍大一些的書店，就會看到一整排關於「禪」的書籍。無論是書架上關於「禪」的長篇大論，或是網路流行的小品文章，比比皆是，可謂是「琳瑯滿目」，但這兩者，卻都有讓一般人在心裡打一問號，「禪」到底是什麼？為何所詮釋的內容，不盡相同，有些還差距甚遠，讓人真是不知如何選擇！

又，我們的生活中為何需要「禪」呢？生活中有「禪」，能增益什麼？生活中沒有「禪」，又損失些什麼？說到：關於「禪」的網路文章，亦或是書架上之專著，著實是不不少的，但有些內容中，對於「禪」之定義，「禪」之本質為何，不是交代不清的，就是模稜兩可，且「禪」法，是要讓生命得到什麼養分，只憑自己的一點修行體驗，沒有聖教經典做為依據，而吹噓一場，這是會使人誤信，而走入歧途的！

不知如何選擇之原因是一般人對「禪」真的是「一知半解」，所以沒有選擇的能力，也因此，才有筆者在此處佔一版面的因緣。既然佔了一份版面，也就將自己對「禪」所知解之一二，奉獻出來，提供給大家做一參考！所以，本文內容首先著重在幫助大家了解何為「禪」，因此之故，約略、簡要的將「禪」的名稱意義，以及一般書籍資料中難得提到的：「禪」對於我們的生活、生命有什麼幫助與意義？做一概述。

其他宗教，也有「禪修」方法，在本文中，不作各宗教之「禪修」比較

評論，只針對佛法修學綱目「戒、定、慧」三學之一的「禪」之內容，及如何修習，作一精要介紹、論述。亦不在此作禪的種類介紹與分別，只取傳統的修學法中，大小乘皆普遍運用之幾種如「五停心觀」、「二甘露門」等作概述，尤其對「二甘露門」中的「持息念」禪修法，作一深入分析。期能幫助初學者，具有些微的擇法能力！

## 貳、禪修知見

### 一、禪定之名義解析

一般所稱之「禪定」是梵語dhyana「禪那」的音譯，加上漢語「定」的意譯而成的梵漢合稱詞。意思是指心念專注於一個特定對象——所緣境，停息所有的散動亂想，以達到專一安住、平和安穩的精神狀態。

#### 1. 「禪」

禪，梵語 dhyana，巴利語 jhana。音譯「禪那、馱衍那、持阿那」。意譯作「靜慮」：是止他想，繫念專注一境，正審思慮，定慧均等義；「棄惡」：捨欲界五蓋等一切諸惡；「功德叢林」：以禪為因，能生智慧、神通、四無量等功德；「寂靜審慮」指將心專注於某一對象，極寂靜以詳密思惟之定慧均等之狀態。

#### 2. 「定」

定，原為梵語 samadhi（三摩地、三昧）之意譯，意思是等持。等，是平正，不高揚掉舉，不低沈昏昧。持，是攝持一心，不使散亂。等持，即令心專注於一對象，而達於不散亂之精神作用，或指其凝然寂靜之狀態。令心不散亂之修行，及由此而有之特殊精神狀態，通稱為定，其進境有層次上的

1大乘，梵語maha-yana。音譯摩訶衍那、摩訶衍。又作上行、上乘、勝乘、第一乘。為小乘（梵 hinayana）之相反詞。乘（梵 yana），即交通工具之意，係指能將眾生從煩惱之此岸載至覺悟之彼岸之教法而言。有如下解說：

（一）在阿含經，尊稱佛陀之教說為「大乘」。

（二）大乘、小乘之語，係釋尊入滅後一段時期，大乘佛教興起後，由於大、小乘對立而起之名詞。一般而言，係大乘佛教徒對原始佛教與部派佛教之貶稱，若由部派佛教之立場來看，大乘並非佛教。然由思想史之發展而言，小乘乃是大乘思想之基礎。

（三）小乘視釋迦為教主，大乘則提倡三世十方有無數佛。小乘僅否定人我之實在性，大乘且否定法我之實在性。小乘以自己之解脫為主要目標，故為自調自度（調指滅除煩惱；度指證果開悟）的聲聞、緣覺之道。大乘認為涅槃有積極之意義，乃自利、利他，兩面兼顧之菩薩道。

差別。

在佛教的修行系統中，心念專注的程度，分有四禪八定等淺深次第不等的定境。又因止、觀，均行、不均行，有心、無心等之不同，而生四禪、四無色、二無心定等之差別。佛法修行之綱要為戒、定、慧三學<sup>3</sup>，持戒清淨（戒學內涵）始可得禪定寂靜（定學內容），禪定寂靜始能得真智（「般若」）（慧學範疇）開發。又八聖道中之正定，為五根<sup>5</sup>、五力<sup>6</sup>之一，故亦稱定根、定力；六波羅蜜（六度）之一，即禪定波羅蜜。禪定為大乘、小乘、外道、凡夫所共修，然其目的及思惟對象則各異。因禪定為佛法之主要修行之一，故大小乘經論皆廣為說示之，而其種類亦繁多。

## 二、禪觀概要

2即色界天之四禪。色界天之四禪與無色界天之四無色定，合之而成八定，故知八定包含四禪。四與八並舉者，蓋色界與無色界相對，則在色界為「禪」，在無色界為「定」；若以色界、無色界相對於欲界之「散」，則色及無色二界，皆稱為「定」。故合色界之四禪定與無色界之四無色定，而稱之為八定。又若區別色界及無色界之禪定，則色界之禪定「定、慧均等」，無色界之禪定，其相微細而「定多慧少」。（《佛光大辭典》p.1845。）

3學佛者所必修之戒、定、慧三學：(一) 戒學，又作增上戒學。戒可修善，並防止身、口、意所作之惡業。(二) 定學，又作增上心學。定可攝散澄神、摒除雜念，見性悟道。(三) 慧學，又作增上慧學。慧能顯發本性，斷除煩惱，見諸佛實相。此三者為佛教實踐綱領，即由戒生定，由定發慧。（《佛光大辭典》p.683。）

4即「八正道」，指達到佛教最高理想境地（涅槃）的八種方法和途徑。略述如次：(1) 正見：指正確的見解，即有關佛教正確世界觀與人生觀的緣起與四諦之智慧，但對未確立智慧者，則為正確的信仰。(2) 正思惟：指在身、語行為以前的正確意志或決定。(3) 正語：指正思惟後所產生的正確言語。不說妄語、惡口、兩舌、綺語，要說真實而且與別人能融洽的有益語言。(4) 正業：指正思惟後所產生的行為。不做殺生、偷盜、邪淫的事。要從事愛護生命、布施與慈善、遵守性道德等善行。(5) 正命：指正確的生活。即以正當的職業過正當的生活，以及每天過規律的生活。無論睡眠、飲食、工作、運動、休息等，都要有規律。(6) 正精進：精進是努力趨向理想，也就是指努力除惡，俾使一切宗教的、倫理的、政治的、經濟的、身體健康方面的善增加。(7) 正念：具有正確的意識、想法，時刻不忘其理想與目的。(8) 正定：即精神統一。在日常生活中，使心安靜。心如明鏡止水，一片冰心似的無念無想之狀態，就是正定之展現。八正道雖然分成八個項目，但卻是有機的結合，因此不是個別而不相關聯的。只是為了說明上的方便，才將它分為八項。（《中華佛教百科全書(二)》p.196.1~p.196.2。）

5指五無漏根：乃三十七道品中的第四科，即信根、進根、念根、定根、慧根。此五者於伏煩惱引聖道有增上之用，故名五根。信根，即深信四諦、三寶等道理，不為餘法所破壞。進根，又名勤根、精進根，謂深信教法後，如實勤修。念根，由精進故，心於所緣境，念住不忘。定根，由念住故，得定心不散亂。慧根，由得定故，而觀智起，如實了知諦理。（《中華佛教百科全書(三)》p.973.1。）

6指三十七道品之第五科：謂發生聖道之力用有五種，即信力、精進力、念力、定力、慧力。所謂信力，指於如來所修植淨信，不為沙門、婆羅門或餘世間等所引奪。精進力，指為永斷已生之不善法，而生策勵，乃至廣說四種正斷。念力，指於內心住循身觀，乃至廣說四種念住。定力，指離欲惡不善之法，乃至廣說四種靜慮。慧力，指如實了知苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦及趣苦滅道聖諦。（《中華佛教百科全書(三)》p.952.1）

## 1. 「五停心觀」

佛所開示的禪觀，如約眾生的煩惱特重不同，修習不同的對治，使心漸歸安定清淨來說，古師曾總集為「五停心觀」（玄奘法師譯為「五種淨行」），就是：以不淨觀治貪欲；慈悲觀治瞋恚；緣起觀治愚癡；界分別治我慢；持息念治尋思散亂。這是針對某一類的煩惱特別強，而施用的不同治法。以下略為說明：

### 1) 不淨觀

乃多貪之眾生觀想自他色身之不淨而息止貪欲之心。如觀想死屍青瘀等相以對治顯色貪，觀想鳥獸噉食死屍以對治形色貪，觀想死屍腐爛生蟲蛆之相以對治妙觸貪，觀想死屍之不動以對治供奉貪，及觀想白骨之骨鎖觀以對治以上之四貪。

### 2) 慈悲觀

乃多瞋之眾生觀想由與樂拔苦而得之真正快樂，以對治瞋恚煩惱。

### 3) 緣起觀

觀想順逆之十二緣起<sup>7</sup>，以對治愚癡煩惱。

### 4) 界分別觀

觀想十八界<sup>8</sup>之諸法悉由地、水、火、風、空、識所和合，以對治我執之障。外道於身心常執為我而起我執，故於地、水、火、風、空、識六界起因緣假和合之分別，若觀無我，則能對治我執。此觀為聖道之方便，故亦稱「界方便觀」。

7a.《阿含經》所說根本佛教之基本教義，即：無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死。據《長阿含卷十大緣方便經》載，緣癡有行，緣行有識，緣識有名色，緣名色有六入，緣六入有觸，緣觸有受，緣受有愛，緣愛有取，緣取有有，緣有有生，緣生有老、死、憂、悲、苦惱大患所集，是為此大苦陰緣。即此十二支中，各前者為後者生起之因，前者若滅，後者亦滅，故經中以「此有故彼有，此生故彼生；（中略）此無故彼無，此滅故彼滅」之語，說明其相依相待之關係。即一切事物皆具有相依性，皆由因、緣所成立，故說無常、苦、無我。（《佛光大辭典》p.683。）

b.參閱《中華佛教百科全書(二)》—「十二緣起」p.311.2~p.312.2。

8指在我人一身中，能依之識、所依之根與所緣之境等十八種類之法。界為種類、種族之義。謂十八種類自性各別不同，故稱十八界，又作十八持。即眼、耳、鼻、舌、身、意等六根（能發生認識之功能），及其所對之色、聲、香、味、觸、法等六境（為認識之對象），以及感官（六根）緣對境（六境）所生之眼、耳、鼻、舌、身、意等六識，合為十八種，稱為十八界。（《佛光大辭典》p. 356。）

## 5) 數息觀

又作「安那般那觀」、「持息念」。即計數自己之出息、入息，以對治散亂之尋伺，而令心念止持於一境，為散亂之眾生所修者。

## 2. 「二甘露門」

為了修發真慧「般若」而修習禪定的，佛多教授「不淨觀」，及「持息念」，使弟子們從此下手，修定而修發真慧的。這在佛陀時代，稱這二者為「二甘露門」。印度語的甘露，與中國傳說的仙丹相近，是不死藥。佛法以此譬喻不生滅的涅槃；修習這二大法門，能了脫生死，所以叫甘露門。一般說來，佛是多以這二大法門來教授的。這不但對治欲貪，散亂（這是障定最重的），依此修成禪定，也可由此進修真慧而了生死的。此再對這二大法門概要說明：

## 1) 不淨觀

不淨觀，是先取死屍的不淨相而修習的，就是九想：①青瘀想；②膿爛想；③變壞想；④膨脹想；⑤食噉想；⑥血塗想；⑦分散想；⑧骨鎖想；⑨散壞想。這是對治貪欲——淫欲貪，身體愛最有力的。

## 2) 持息念

持息念，俗稱「數息觀」及「安般念」，是心念出入息（呼吸）而修定的，就是「六妙門」：①數；②隨；③止；④觀；⑤還；⑥淨。還有「十六勝行」<sup>9</sup>，那是持息念中最高勝的。

## 三、禪修意義

## 1. 對治「欲樂、散亂」

<sup>9</sup>為數息觀中最為殊勝之十六種觀法。數息觀，即以數息來制馭散亂，使精神統一之法。有關其內容細目、順序、解釋，諸經論說法不同，據成實論卷十四所載，有下列十六種：(一)念息短，心若粗雜散亂，則呼吸短促，在此短促之呼吸中，集中心念，作意識分明之呼吸。(二)念息長，如(一)所述，觀心微細而呼吸亦長。(三)念息遍身，知肉身是空，而作氣息遍滿全身之觀想。(四)除身行，除去身體之行為，使心安靜，並消滅粗雜之氣息。(五)覺喜，即心得到歡喜。(六)覺樂，即身體得到安樂。(七)覺心行，知從喜心可能引起貪心之禍。(八)除心行，即滅貪心，除粗雜之受。(九)覺心，覺知心之不沈浮。(十)令心喜，心沈則令之振起生喜。(十一)令心攝，心浮則將之攝歸於靜。(十二)令心解脫，捨離心之浮沈而解脫。(十三)無常行，知心寂靜，一切無常。(十四)斷行，知無常而斷煩惱。(十五)離行，斷煩惱，生厭離心。(十六)滅行，厭離而得一切之滅。(《瑜伽師地論卷二十七》T30n1579/p.0432a29~0433b23。)

爲什麼要修定？理由非常多，但主要是，認爲這個現實人間，有兩大癥結，非修定不能對治，即「欲樂」與「散亂」。

### 1) 「欲樂」

人類對於物質的欲樂，適合自己情意的色聲香味觸，及男女的欲樂，都是貪戀不捨的。現在的欲樂，耽著不捨。過去的欲樂，念念不忘。未來的欲樂，盲目的追求著。這些欲樂，沒有的苦求不已；得到了，又怕失去；失去了，憂苦得不得了！試想：人間的一切問題——社會、經濟、政治等一切，那一樣不是爲了大家的貪求欲樂而存在。欲樂是不可著的，如刀頭的蜜，似乎有味，而不知接著是割舌的苦惱。

### 2) 「散亂」

人心是散亂的，比猴子的躁動還厲害若干倍。由於內心的散亂，情意容易衝動，認識不能明確（散亂重的，連世間學都不能了解），自己不能控制自己，一味隨著環境而轉動。散亂爲引起顛倒煩惱的有力因素，使人陷溺於多憂多苦的欲海，不能自拔。修定才能不受欲樂的繫縛，不爲散亂所擾亂，心地明淨安定，而有自主的自由。

## 2. 修定福業

另外值得一提的是，在《阿毘曇毘婆沙論》中稱修定爲「定福業」<sup>10</sup>。通常以爲：布施是積極的利他的善行；持戒僅是克己的消極的德行；修定，這有什麼福善可說呢？因佛法以「自淨其意」爲關捩，而在世間法中，唯有修定才能達成這一目的。

凡是德化的政治，德化的宗教，論究到德行的根本，就不能不探究到內心。如儒者以齊家治國平天下爲己任，而這非修身不可。「自天子以至於庶人，一是皆以修身爲本」，而修身還要從「致知」，「誠意」，「正心」中做去。根本而徹底的問題，在自己的內心。定心清淨而沒有染污的擾亂，這即是善，且是更可貴的德行！如大學的「知止而後能定」，到「安而後能得」，便是世間修定福業的內心過程。

10 《阿毘曇毘婆沙論》T28n1546/p.0318b10。

#### 四、禪修前行準備

修習禪定，不可不先有幾項準備，否則可能會弊多於利，以下分別示之。

##### 1. 依於慈心

修定，不是爲了好奇，不是企圖滿足無限的欲樂，延壽長生，或者爲了引發神通來報仇；要存著慈念，就是利樂眾生的意念來修定。有慈心，心地就柔和，容易修習成就。成就了，也不會利用定力通力來擾亂眾生，如聚眾作亂等。

##### 2. 住於淨戒

必須受持淨戒（十善等），身口有善良的德行。如行業不端，修定就會招魔著邪。成就定力，也是邪定，結果是成爲魔王眷屬，自害害人。

##### 3. 確切信解

在未修前，應確信：在世間法中，修定是最爲安樂的。世間樂，莫過於五欲之樂，男女淫樂是最勝了，但比起定樂來，簡直不可比擬。定中的喜樂，徹骨徹髓，「周遍浹洽」，如大雨滂沱，從溝渠到池沼，到處大水遍滿一樣。如能確切信解，修定能引發世間無比的喜樂，那在修習時，就能不繫戀外物的欲樂，持之以恆，不斷不懈的修去。

##### 4. 離五欲五蓋

習定的方法儘可不同，但大抵調身、調息、調心，使精神集中而歸於平靜。這有一重要事實，即修習禪定，必以離欲爲先。如貪戀一般的現實生活，那是不能得定的。換言之，非鄙視——輕視現實生活，而傾向於內心——一身心的理想生活不可。

首先要肯定認識：如修定而想有成就，那一定要「離欲及惡不善法」。  
因爲定是屬於色、無色界<sup>11</sup>的善法；如心在欲事上轉，不離欲界的惡不善法，

<sup>11</sup>指眾生所居之欲界、色界、無色界。此乃迷妄之有情在生滅變化中流轉，依其境界所分之三階級；係迷於生死輪迴等生存界（即有）之分類，故稱作三有生死，或單稱三有。又三界迷苦之領域如大海之無邊際，故又稱苦界、苦海。（一）欲界，即具有淫欲、情欲、色欲、食欲等有情所居之世界。上自第六他化自在天，中包括人界之四大洲，下至無間地獄等二十處；因男女參居，多諸染欲，故稱欲界。（二）色界，色爲變礙之義或示現之義，乃遠離欲界淫、食二欲而仍具有清淨色質等有情所居之世界。此界在欲界之上，無有欲染，亦無女形，其眾生皆由化生；其宮殿高

那是不能進入色界善法的。這一點，有些人是忽略了。念念不忘飲食男女，貪著五欲，對人做事，不離惡行，卻想得定，發神通，這是顛倒之想！

### 1) 離五欲

禪定的本質不外乎厭此欣彼，厭塵欲而欣心樂。由於禪定的離欲，所以初下手時，先「呵五欲」——對於微妙的色、聲、香、味、觸，認識它的過患而厭棄它，尤其是男女欲。三界中的欲界<sup>12</sup>，側重於五欲及性欲，非離這物欲與性欲，即不能得定。在應離的欲及惡不善法中，欲是「五欲」；惡不善法是「五蓋」。

五欲是淨妙的色、聲、香、味、觸，這是誘惑人心，貪著追求的物欲。修定的，要攝心向內，所以必須離棄它。對於五欲境界，要不受味——不為一時滿意的快感而惑亂，反而要看出它的過患相，以種種理論，種種事實來呵責它。看五欲為：偽善的暴徒，糖衣的毒藥，如刀頭的蜜。這才能不取淨妙相，不生染著；染著心不起，名為離欲。

在五欲中，男女欲是最嚴重的；這是以觸欲為主，攝得色聲香的欲行。男女恩愛纏縛，是極不容易出離的。多少人為了男女情愛，引出無邊罪惡，無邊苦痛。佛經中形容為：如緊緊的繩索，縛得你破皮、破肉、斷筋、斷骨，還不能捨離。這是與定相反的，所以如想修習禪定，非節淫欲不可。

### 2) 除五蓋

五蓋，是欲貪蓋，瞋恚蓋，昏沈睡眠蓋，掉舉惡作蓋，疑蓋。這都是覆蓋淨心善法而不得發生，對修習定慧的障礙極大，所以叫「蓋」。

①欲貪：從五欲的淨妙相而來。

②瞋恚：從可憎境而起。

③昏沈：的心情味劣下沈，與睡眠鄰近，這是從闇昧相而來的。

④a.掉舉：與昏沈相反，是心性的向上飛揚。

大，係由色之化生，一切均殊妙精好。以其尚有色質，故稱色界。此界依禪定之深淺粗妙而分四級，從初禪梵天，終至阿迦膩吒天，凡有十八天。(三)無色界，唯有受、想、行、識四心而無物質之有情所住之世界。此界無一物質之物，亦無身體、宮殿、國土，唯以心識住於深妙之禪定，故稱無色界。（《佛光大辭典》p. 584。）

<sup>12</sup>同上。



b.惡作：是追悔，是從想到親屬、國土、不死，及追憶起過去的事情，或亂想三世而引起的。

◎疑：從三世起，不能正思惟三世的諸行流轉，就會著我、我所，推論過去世中的我是怎樣的，……這一類的疑惑。

以上這五蓋，要修不淨想來治欲貪；修慈悲想來治瞋恚；修緣起想來治疑；修光明想（法義的觀察）來治昏沈睡眠；修止息想來治掉舉惡作。這五蓋能除遣了，定也就要成就了。

## 五、修習禪定之方法

修習禪定的方法，先調攝身心，再以「持息念」之方法練習，以下分別說明：

### 1.調攝身心

修習禪定，不外乎調攝身心。「調」是調伏，調柔，人心如違悞的劣馬，不堪駕御；又如惡性牛，到處踐踏禾稼，必須加一番調練降伏功夫，使心能伏貼溫柔，隨自己的意欲而轉，所以古來有「調馬」，「牧牛」的比喻。調又是調和，身體，呼吸，心念，都要調和到恰好，勿使動亂，才能漸入安定。「攝」是收攝，使心念集中，勿讓它散亂。調攝的對象，有「三事」——身，息，心，如《小止觀》<sup>13</sup>等說。

#### 1) 調身

身體要平穩正直，舒適安和，不得隨便動搖，也不使身體有緊張積壓的感覺。閉目，閉口，舌抵上顎，也不可用力。

#### 2) 調息

調息——呼吸，要使之漸細漸長，不可有聲，也不可動形，似有似無，但也要漸習而成，不可過急。

#### 3) 調心

調心，使心繫念緣中，不散亂，不昏沈，不掉舉，心意集中（歸一）而

---

<sup>13</sup>即《修習止觀坐禪法要》T46n1915/p.0462b02。

能平正，自然安定。三者有相互關係，以心為主，在身體正常的安靜中，心息相依，而達定境。

## 2. 修息

以「念息」為方便而修止，也是容易得力的法門。一呼一吸，叫做一息。息是依緣身心而轉的，對身心的粗動或安定，有密切關係，所以安定身心的定學，對修息極為重視。修息的有六門，即一般稱的「六妙門」：數、隨、止、觀、還、淨；但後三者，是依止起觀的觀法。

### 1) 「數息」

以息為所緣，吸入時，以心引息而下達於臍下；呼出時，心又隨息而上，自鼻中呼出。這樣的一呼一吸為一息，數入息的不再數出息，數出息的不再數入息。一息一息的默數下去，到十數為止，再從一數起。數息，如念佛的捏念珠一樣，使心在息——所緣上轉，不致於忘失。初學的如中間忘記了，那就從一數起，以做到一息一息的不加功力，憶念分明為限。

### 2) 「隨息」

久久心靜了，不再會忘失，就不必再數，只要心隨於息，心息相依，隨息而上下，覺息遍身等。這樣，連記數的散亂，也離去了。

### 3) 「止息」

久久修息漸成，心與息，如形影的不離。忽而心息不動，身心泯然入定，也就是修止成就。

凡修息的，以細長為妙，但初學不可勉強，以免傷氣。又息須均勻，切勿忽長忽短。「持息念」，即是以呼吸做為靜心修定的對象，它的重點是「觀察自然的呼吸」。其具體的練習技巧是：將鼻孔以下的「人中」區域，作為觀察的範圍，專注地覺知氣息在此一區域通過時，空氣接觸皮膚所產生的磨擦、長短、冷熱等感覺。至於身體的其他部位，無論有任何苦樂覺受生起，身外的周遭環境，無論有任何動靜，都一概不予理會。一再警覺地防止心念飄忽遊離，忘失了專注觀察（人中範圍的）呼吸。只要一覺知自己失念或散亂，就一次又一次地將注意力帶回到呼吸的觀察上。

至於練習的時間，初學者先以十分鐘的時間練習，也可在其他空檔時間常常練習。隨後再依次增加為三十分鐘、一小時，或更長的時間。只要能持之以恆，專注力就能加強，對於情緒的調和平穩與學習能力的增進，將有很大的助益。

佛法的持息，本意在攝心入定，所以不可在身體上著想。修習久了，如小腹充滿，發熱，或吸氣時直達到足跟趾端，或覺臍下氣息下達，由尾閭而沿脊髓上升，或氣過時，幻覺有光色，音聲等——這都是氣息通暢，生理上的自然現象。切勿驚奇誇眩，落入氣功及丹道的外道窠臼！

### 3. 「持息念」之修行特色

之所以選擇「呼吸」作為練習專注力的對象，主要的優點如下：

#### 1) 禪修所緣具普遍性

其實藉以練習專注的對象種類很多，在各種宗教或修行系統中，都有自己的修練方法，然而無論是持誦還是憶念，多以信仰系統中的神、佛為念誦的對象；有一些持誦咒語的方法，甚至強調其中的加持與神秘力量。因此，容易使人陷入宗教信仰的認同或排斥的困擾，而且如果太強調神秘的加持或感應力量，將貶抑或否定自我的覺知與專注能力，喪失自信心而完全依賴外在的力量。

人人都具足的自然生理的呼吸現象，做為練習專注力的對象，不陷入宗教對立與神秘氛圍，應是一個較為理想的方法。

#### 2) 利於作情緒之覺察與調理

我們的呼吸跟情緒有相互影響的關聯，當情緒起了變化，呼吸也會跟著加快。呼吸的生理現象，也能少分的自主控制。以「呼吸」做為專注的對象，可以覺察情緒反應呈現在呼吸的狀態——平穩的情緒有平靜的呼吸，焦慮緊張的心情則會產生呼吸較為急促的反應。所以，長的、短的呼吸，急促的、平緩的呼吸，在在都反應了吾人的情緒狀態。觀察並覺知呼吸的狀態，有助於情緒的自我覺知與調整。一般人也都知道，當生氣或緊張時，如果做幾次深呼吸，對情緒的平穩就會有幫助。

### 3) 所緣境易於取得

「持息念」之學習內容中，特別的提醒學人要「觀察自然的呼吸」。所謂「自然的呼吸」，是去接受當下所呈現的呼吸狀況——自然而平常的呼吸狀態。這不是說大家平常的呼吸是不自然的，現在要去學習自然的呼吸，而是強調以平靜安穩的心念，去接受當前每一個呼吸的狀態；或許它現在是急促的，伴隨著你激動的情緒；或許是緩和的，伴隨著你平和的心情。而我們只是觀察它、接受它，不加入好惡的評價，不刻意追求讓自己舒服的呼吸，也不刻意排斥讓自己難受的呼吸。訓練自己清楚地覺察內心所有情緒反應出來的呼吸狀況，覺察它，面對它，不逃避，不控制。「觀察自然的呼吸」，其重點是不以控制或調整呼吸的方法來平撫情緒，只要我們能將專注力安穩而堅定地放在呼吸的覺知與觀察上，心緒自然能平穩下來。

這個方法非常簡單，但是要達到心念專注的程度，仍需要耐心的練習。平時也應當常常提醒自己不隨妄念奔馳，時時將散動的思緒，帶回到呼吸的觀察上來。經過多次練習，當我們生起妄念時，就能很快地覺察，進而不與妄念的內容相應。如果每一個妄念生起，都能如是地轉化，而不與之相應，則妄念就像清晨的薄霧，很快就會被東昇的太陽照射得煙消雲散。

## 六、禪修成就

修息以微密勻長為準，所以非「風相」：息出入時，如風的鼓盪一樣，出入有聲，那是太粗而要不得的。也非「喘相」：這雖然出入無聲，但不通利（艱澹），如刀刮竹一樣，一頓一頓的有形可見。也非「氣相」：雖然通利了，但口鼻仍有氣入的感覺。離此風相，喘相，氣相，微密勻長，古人形容為「悠悠揚揚」，「若存若亡」，才合於息相的標準。

修定的方法很多，是可以依種種的所緣相而攝心的。不過從對治主要的定障——貪欲與散亂，引發正定而說，不能不說以上所簡介之方法是更有效的，更穩當的！在修習攝心的過程中，如能達到遠離五欲，斷除五蓋，那麼定心明淨，會很快的發生功德而成就的。

能達到「心一境」性，就名為「定」。初習定時，繫念一境，頓時妄想紛飛，不易安住。念如繩索，使心常在一境上轉，久之妄念漸息；再進，僅偶爾泛起妄念；久久，能得平等持心，心住一境，如發起身心輕安，就是得定了。

## 參、禪修之生活運用

### 一、淨化身心，合於社會

微妙的五欲，不過是誘發情欲的因緣。內心一向受著環境的誘惑，所以呵責五欲。「欲」是習以成性，隨境染著的貪欲。所以《雜含·卷四八·一二八六經》<sup>14</sup>說：「非世間眾事，是則之為欲。心法馳覺想，是名士夫欲」。

佛法的修定離欲，重於內心煩惱的調伏，並非拒絕世間一切。否則，守護根門，遠離五欲，會同於外道波羅奢那的堵塞聰明了（《雜含·卷一一·二八二經》<sup>15</sup>）。人類有眼等五根，即不能不受用五境；生存人間，即不能不衣食資生。所以佛法的離欲，不是拒絕這些，是淨化自心而適當的——合於社會情況，合於身心需要而受用這些，不為環境的愛著而牽轉。特別是佛陀自身的生活，可作確切的證明。釋尊的生活，不但是糞掃衣，也有名貴的金縷衣；不但是粗食，也有百味食；不但樹下坐，也住高樓重閣；不但獨住山林，也常與四眾共住。佛雖如此，還是被稱為少欲、知足、無事、寂靜<sup>16</sup>。這可見問題在內心；不繫戀於環境，不追逐於塵欲，那麼隨緣適量的受用，無不是少欲知足。反之，如貪欲熾盛，那即使遠離人間，粗衣惡食，也算不得少欲，離欲<sup>17</sup>。

### 二、不著定境

禪定，要遠離物欲與男女欲，但不知定境也同樣的是貪欲。《中含·苦

14《雜含·卷四八·一二八六經》T02n0099/p.0354b18~b19。

15《雜含·卷一一·二八二經》T02n0099/p.0078a22。

16《中含·箭毛經》T01n0026/p.0781b27。

17參《雜含·卷一三·三〇九經》T02n0099/p.0088c18。

陰經》<sup>18</sup>中，論到「五欲」，主要的是物質佔有欲。論到「色」，即是男女互相佔有的淫欲。論到「覺」，即四禪定的定相應受。經中一一說明它的味著，過患與出離；禪定以離物欲及性欲為主，而不知禪定也還是無明貪欲的產物。這對於專談「受用」的學者，是怎樣適當的教授！

佛法常說依定發慧，所依的定不必是極深的，多少能集中精神就可以了。所以不得「根本定」的，或但得「未到定」的，但是一念相應「電光喻定」的，都可以引發勝義慧，離煩惱而得解脫。如「慧解脫阿羅漢」，不得禪定，但對於生死的解脫，已切實做到。否則，定心愈深，愈陶醉於深定的內樂中，即愈對佛法不相應。如因定而生最高或頂好的世界，也不能解脫，反而是「八難」<sup>19</sup>的一難。佛法修定而不重定，是毫無疑問的。偏於禪定的，必厭離塵境而陶醉於內心。久而久之，生活必流於忽略世間的現實生活，思想必落於神我型的唯心論。佛法是緣起論，從現實經驗的有情著手。立足於心色依存的緣起論，有自他和樂的深義。

### 三、超越宗教、宗派之見

佛法洞觀的智慧與深徹的慈悲，及佛陀之教法，本來就具有超越性與普遍性，只要講授者、與學習者如實運用得宜，絕對不會引起宗教、宗派上的對立，更不會讓無信仰者有威脅感或排斥心，縱然只淺嚐一二，也能受惠無窮。

先就傳統禪修方法之一的「五停心觀」而言，佛陀的教法切近自身，並沒有祈求的「他者」，而是觀照有情身心的實際狀況，以此方法，即可以離

18《中舍·苦陰經》T01n0026/p.0584c08。

19八難即：(一)在地獄難，眾生因惡業所感，墮於地獄，長夜冥冥而受苦無間，不得見佛聞法。(二)在餓鬼難，餓鬼有三種：(1)業最重之餓鬼，長劫不聞漿水之名。(2)業次重之餓鬼，唯在人間伺求蕩滌膿血糞穢。(3)業輕之餓鬼，時或一飽，加以刀杖驅逼，填河塞海，受苦無量。(三)在畜生難，畜生種類不一，亦各隨因受報，或為人畜養，或居山海等處，常受鞭打殺害，或互相吞噉，受苦無窮。(四)在長壽天難，此天以五百劫為壽，即色界第四禪中之無想天。無想者，以其心想不行，如冰魚蟄蟲，外道修行多生其處，而障於見佛聞法。(五)在邊地之鬱單越難，鬱單越，譯為勝處，生此處者，其人壽千歲，命無中夭，貪著享樂而不受教化，是以聖人不出其中，不得見佛聞法。(六)盲聾瘖啞難，此等人雖生中國（指古印度中部摩竭陀國一帶），而業障深重，盲聾瘖啞，諸根不具，雖值佛出世，而不能見佛聞法。(七)世智辯聰難，謂雖聰利，唯務耽習外道經書，不信出世正法。(八)生在佛前佛後難，謂由業重緣薄，生在佛前佛後，不得見佛聞法。（《佛光大辭典》p. 318。）

苦得樂，究竟涅槃。修行方法一旦牽涉到明顯的宗教傳統或崇敬的對象，就會有隔絕與對立的不幸，也將導致「信者歡喜，不信者排斥」的後果。佛陀教導弟子們要：「自依止，法依止，莫異依止」<sup>20</sup>，佛教當時能在宗教文明發達，修行宗派林立的印度土壤中，風行草偃，追隨者眾，想必是因為佛陀的教法內容，具有超越一切（宗派、崇敬對象）的特性。

以原始教法且貫通部派、大乘的「五停心觀」為例：我人可以有任何形式的信仰，乃至沒有宗教信仰，但是我們每個人都有呼吸——「安般念」；都有身體、感知、情緒、欲念——「六界分別」；我人身心亦在時空遷流中變化，流轉——「緣起念」；再加上身體會變化、衰老、死亡，腐敗——「不淨念」；而且每個人都應該心存善念地對待他人——「慈心念」。所以佛陀所教導的，是超越信仰、宗派對立的，普遍一切，人人可修的禪觀法門。

又如《阿含經》中的「四念處」<sup>21</sup>——「觀身」，觀身之苦受與樂受——「觀受」，觀苦樂覺受所帶來的心念變化——「觀心」，乃至觀身心與外界變化之無常等法則——「觀法」，等四種念住法門，也都具備「超越一切」而不受限於特定宗教文化的特色。

#### 四、善用專注力發揮意志力

一般人平常的心念非常散亂，感官被外界的諸多境相所牽引，導致心意散動浮躁，這對於須要專心才能有成果的學習活動是不理想的；再者，人的情緒若常常受外界的干擾，則也是非常令人苦惱的。「禪定」在之前的名詞釋義中已說明，所以，我們已知禪定的內涵之一的「心一境性」，用現代語言詮釋即「專注力」。

心念若常是散亂而浮躁的，這種散亂的心念狀態，易使吾人意志渙散無

20 《大智度初品總說如是我聞釋論第三》T25n1509/p.0066c05。

21 為三十七道品中之一科。指集中心念於一點，防止雜念妄想生起，以得真理之四種方法。乃原始經典中所說之修行法門。即以自相、共相，觀身不淨、受是苦、心無常、法無我，以次第對治淨、樂、常、我等四顛倒之觀法。念，含有慧觀之義；住，即於身、受、心、法四境，生起不淨、苦等觀慧時，其念能止住於其處。（《佛光大辭典p.1708》）

力，不但受制於情緒的波動，煩惱的擾亂，也無力於知識的學習與善法的進修。若能習禪而得定，不但能使身心輕安，情緒平和安寧，而且在學習專注力的過程中，也就連帶的增強了意志力。以此兩種能力來學習知識、調理情緒，才能獲得良好的成果，這即是修習專注力——禪定所得的益處。

我們生活中都曾遭遇悲傷或挫折，多數人偶而也會陷入情緒的低潮，但是並非每個人都會因為負面情緒而陷入憂鬱，或讓負面的思維擾亂正常的生活。以憂鬱症患者為例，當其情緒低潮時，常會引發強烈的「憂鬱思想模式」，例如認為自己倒楣而無價值，梗在眼前的問題永遠無法解決；種種的負面思維與焦慮情緒，一發不可收拾，遂引發成憂鬱症。嚴重患者的這些反應，幾乎成為自動制約的習慣，一旦遇到困難與打擊，負面思維就一再重複而成為惡性循環。

我人宜透過專注力的鍛鍊，養成清楚覺察思維內容的能力，更進而以堅強的意志力，將專注力轉移到健康而且正面的思考內容，進一步轉向到正確的觀念與健康的心情，並且以意志力任持之；於此，縱然有哀傷的情緒生起，都將是短暫而局部的反應，不至於導致新的循環或惡化。

以專注力——禪定為基礎學習方法，讓吾人更清楚知道自己的思維，尤其是警覺到，憂傷的情緒是會惡化的。透過專注力的鍛鍊，使我們在剛開始感覺煩躁不安的情緒生起時，就立刻警覺，並以「只是覺察而不加以反應」，或是以正面健康的思維來轉移與替代，如此運用純熟之後，不但可以避免與不愉快的思想或記憶強力掛勾，更能避免陷入憂鬱與自傷的惡性循環中。

佛教的禪定之學，即重視依於正確的方法，有次第地練習與增強專注力，以發展自我引導的意志力，這樣才能進一步運用清明的觀察力，成辦一切善法。此中，需要注意的是，定學不是佛教修行的最終目標，佛法的重心在於「般若」的觀照，稱為「慧學」，亦即「觀慧之學」。慧學藉由禪定為輔助，以觀慧力對於觀察對象（所緣境）加以推究與觀察，進而現見諸法的自相與共相，證得緣起無自性的般若智慧。



專注力的培養，使我們能客觀地覺察自己的感覺，提醒自己不做不當的情緒反應或負面的思維。只注重知識的學習是不夠的，更需要運用健康的情緒力量來強化好的認知，而這些能力的獲得，須要具足好的方法，並且持之以恆地以好的方法來練習。

專注力愈強，那麼，情緒的自我調理能力就會愈強，學習知識的效果也就會愈好。當我們能免於躁動情緒的困擾，也就更有能力與勇氣，來面對並處理人生中的許多危機與困境。

## 肆、結語

禪法，不祇是一套知識性的學問，它更是讓生命活得更燦爛、更光明的人生智慧！佛法，不應祇是佛教徒的「專利」，任何人都可以從中汲取養分，豐富人生！

現代生活充滿著緊張與壓力，在在都需要清明的心智與良好的情感調節能力。「禪修」，在現代之生活中，即能提供這種訓練，它雖不是價值肯定，卻有助於實現人生理想的能力；雖不是喜樂境界的本身，卻有增益吾人調理心緒的能力，此即是專注力和因專注力而增強的意志力。人生正確的觀念，如果沒有專注力的對焦與意志力的堅持，則無法實現；而情緒的起落，如果沒有能力轉念與超越，則負面情緒將益形惡化。

「禪法」之運用於學習上，可提供做為「專注力」之訓練。一般的學習，偏向於知識的傳授與灌輸，但是「知道」並不等於「做到」，知識學習過程中，當我們能清楚地專注於一個學習的情境或對象，並且能以意志力堅持長久的時間，才能提昇學習的品質與效果。所以，沒有專注力與意志力的輔助，是不可能有好結果的。

再者，情緒管理更不單純只是心理認知的層面而已，如面對至親的死亡，理智告訴自己哀傷無益，而情感上卻難以平靜如常，只有透過專注力來轉移思慮的對象，不再陷溺於無謂的哀傷，並以堅強的意志力保持心念的平靜，才能真正面對並超越一切的挫折與困難。

有些人會說「平常心是道」，其實這句話是有問題的，因在上述文中，已經明瞭，我們平常的心念是如何的一種散亂狀態，這樣的心念狀態能稱為「道」嗎？正確的說法應是「道在平常」，此才能精準的表達出：學習來的佛法，是要運用在日常生活中的！

佛教的戒、定、慧三學中，禪定力的鍛鍊，就是重視專注力的練習與培養，以及從中增進意志力的堅強，這些對於學習知識，調理情緒，都有很大的助益。因為專注力越強，則情緒的自我調理能力也就越強，學習知識的效果越好。而當我們能免於躁動情緒的困擾，也就更有能力與勇氣，來面對並處理人生中的許多危機與困境。

## 參考與徵引書目

### 一、工具類

《佛光大辭典》光碟版，第二版，Feb. 2000。

《中華佛教百科全書》，Accelon Multilingual Search Engine，Feb.2000。

《CBETA 電子佛典集成》，中華電子佛典協會，Feb. 2007。

### 二、藏經類

《中阿含·箭毛經》，【大正藏第一冊】。

《中阿含·苦陰經》，【大正藏第一冊】。

《長阿含·卷十·大緣方便經》，【大正藏第一冊】。

《雜阿含經》，【大正藏第二冊】。

《大智度論》，【大正藏第二十五冊】。

《阿毘曇毘婆沙論》，【大正藏第二十八冊】。

《修習止觀坐禪法要》，【大正藏第四十六冊】。

《瑜伽師地論》，【大正藏第三十冊】。