

# 佛教禪修承先啟後的複習與預覽之一

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/2/26, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20251207 版)

## 一、關鍵概念

佛法在核心的骨幹，**解脫道**(*mokṣa-mārga; vimukti-mārga; vimukti-patha*)，為導向解脫，在戒、定、慧的實修；**菩提道**(*bodhi-mārga; bodhi-patha*)，則為導向無上正等菩提(*an-uttarā samyak-saṃ-bodhiḥ*)，在六種乃至十種波羅蜜多(*pāramitā*)的實修。不論走在解脫道或菩提道，**觀或觀想**，乃撐起禪修的脊梁，且為得入禪定的要件之一。

**禪修做為關鍵觀念**：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，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，其意涵為心態之修煉，從而培養心態之優良的品質與高超的能力。

**專注**(*dhāraṇā*) (f.)，總持、總攝、屏息集中精神。其字根為√dhr̥ (*dhārayati*) (使役形)，保持、支持、堅持，而與 *dhāra* (adj.) (支持、維持) 或 *dhāraṇa* (adj.) (保持、攝持、憶持、護持) 有關的陰性語詞。

**氣息**(*prāṇa* (m.) < *pra-āṇa*)，呼吸、呼氣、活力。*āṇa* 為√an (2P) (*aniti*) (呼吸) 之陽性名詞：呼吸、吸氣。

**調息**(*prāṇāyāma*)，藉由延長或遮止氣息在調控氣息。*prāṇa* (m.)，氣息、呼吸。*āyāma* (m.)，延長、延伸、遮住、遮止。其字根為√yam (1U) (*yamati; yamate*)，支撐、保持、展開、抑制、調控。

**克制氣息**(*prāṇa-samyama*)，抑制氣息、制止氣息。*prāṇa* (m.)，氣息、呼吸。*samyama* (m.)，克制、抑制、制止。其字根為√yam (1U) (*yamati; yamate*)，支撐、保持、展開、抑制、調控。

## 二、預備入佛教禪修門，試水溫的要項：

- 2.1. 試水溫的要項一：心情平靜而不攪動。
- 2.2. 試水溫的要項二：心思專注而不雜亂。
- 2.3. 試水溫的要項三：心念明亮而不昏暗。

## 三、心念現前覺察且覺知入出息：入出息念

3.1.1. 關鍵概念一：**正念**：心念現前覺察(*smṛti* (Skt.); *sati* (Pāli); being aware)，且**正確地覺察**(*samyak-smṛti* (Skt.); *sammā-sati* (Pāli))。心態活動的基礎運作為念頭



chos 'byung)。在九節佛風，會涉及的，還有額輪(或智慧輪 *ājñā-cakra*)，就在二個眉毛假想的中間交會點往上一個中指節往內與中脈的交會點。

左鼻孔接左脈，右鼻孔接右脈。左脈和右脈，與中脈平行。這三脈，在生法宮交會。

三脈之顏色，初學可先不必涉及。在初學程序大致熟練時，可觀想中脈為藍色透明，右脈為紅色透明，左脈為白色(或無色)透明。

4.2. 散盤、單盤、雙盤，皆可。若坐著，應避免彎腰駝背、前俯後仰、或不自主地晃動。上半身維持自然正直；全身維持自然放鬆。

①吸氣，由右鼻孔進入，沿著右脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著左脈上升到平行額輪的高度，下彎從左鼻孔呼氣。

②吸氣，由左鼻孔進入，沿著左脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著右脈升到平行額輪的高度，下彎從右鼻孔呼氣。

③吸氣，由雙鼻孔進入，沿著左右二脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著中脈上升；上升到額輪，然後再沿著中脈下降，到三脈交會處(生法宮)，再沿著左右二脈上升到平行額輪的高度，同時下彎從左右鼻孔呼氣。

以上三節為一趟，再重複二趟，總共為三趟、九節。

4.3. 進行運作程序時，初學者，可用手指(拇指、食指、或無名指皆可)輕壓左邊鼻子，方便氣單獨由右鼻孔進入；從左鼻孔出氣時，放開輕壓左邊鼻子的手指，同時(拇指、食指、或無名指皆可)輕壓右邊鼻子。

接下來，手指繼續輕壓右邊鼻子，方便氣單獨由左鼻孔進入；從右鼻孔出氣時，放開輕壓右邊鼻子的手指，同時(拇指、食指、或無名指皆可)輕壓左邊鼻子。

接下來，同時由雙鼻孔雙入雙出時，則不必壓著鼻子。

## 五、禪修「息住」之練習

息住(*kumbhaka*; 住息、閉氣、暫停呼吸、寶瓶氣; the retention or cessation of breathing; breath retention; breath holding; in-breathing and out-breathing being ceased or stopped)。

息住(*prāṇa-sam-rodha*)，止息。*prāṇa* (m.)，氣息、呼吸。*sam-rodha* (m.)，制止、阻止、壓制。其字根為√*rudh* (6U) (*rundhati*; *rundhate*)，制止、阻擋、關閉。

5.0.1. 練習且習慣於放鬆的腹式呼吸：身體放鬆，心情放鬆。緩慢吸氣，胸腔不上升，橫隔膜往下，腹部緩慢膨脹；之後，緩慢呼氣，腹部往內凹，橫隔膜往上，胸腔稍微收縮。

5.0.2. 以腹式呼吸之適度的深、長、細、慢的方式「調息」。由於「心」用在如此「調息」，專注於如此「調息」的「心」，也跟著在「調心」。<sup>2</sup>

5.1. 以腹式呼吸的方式，緩慢地、單純地吸氣到腹部(或肚臍下方橫放食指與中

<sup>2</sup> 進行柔和的暫停呼吸前，應先練習且習慣於放鬆的腹式呼吸，考量有二。其一，能確實習慣於放鬆的腹式呼吸，有助於改善日常生活的高壓力、肩頸痠痛又僵硬、心情緊繃、焦躁、失眠、便秘等問題；而這些問題的改善，才不至於嚴重障礙正確進入暫停呼吸的情形。其二，能確實習慣於放鬆的腹式呼吸，才足以迅速進入暫停呼吸的狀況。

指這二指往內的丹田，或肚臍以下橫放四指往內與中脈交會的生法宮)。

5.2. 身心皆持續放鬆，意念或者輕輕地放在腹部(或丹田，或生法宮)，或者立即周遍地、均勻地放在全身，就這樣，溫柔地暫停呼吸 5-10 秒。

5.2.1. 由於初步目標在於往靜慮(*dyāna*)的方向深入突破，暫停呼吸以減少擾動為原則。

5.2.2. 呼吸的出入起伏是擾動；一直在計算已經暫停呼吸幾秒了，更加構成擾動。因此，暫停呼吸時，不要算著秒數，僅用些微的常規經驗，感覺大略多久了即可。

5.2.3. 在這寶貴的 5-10 秒中，單純地、不攀緣地體會類似「萬籟俱寂」的情形；以至於任何內外輕微的擾動，似乎都放大很多倍在靈敏地覺受。這是止息禪修(*śamatha-bhāvanā*)準備進入狀況或上路必不可少的寶貴覺受。

5.2.4. 由於還在基本功的練習階段，只做淺嘗即止的初體驗，而不必貪戀或執著其中的覺受。

5.3. 由腹部(或丹田，或生法宮)，緩慢且均勻地將氣息從鼻孔送出。

5.4. 以上，為一次呼吸。

5.5. 如此重複操作數次。

## 六、日輪觀(*sūrya-bimba-bhāvanā; sūrya-maṇḍala-bhāvanā*)

禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成日輪意象(*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所在。就這樣，持續投射日輪影像(*prati-bimba*)到所設置的空間所在，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*)。

## 七、佛身觀(*buddha-kāya-bhāvanā*)

禪觀時，雙眼輕輕閉著，先用心念形成佛身意象(*nimitta*)，並且將心念上的佛身意象(*nimitta*)，持續投射為心眼可專注觀看的佛身影像(*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所在。就這樣，持續投射佛身影像(*prati-bimba*)到所設置的空間所在，而且持續聚焦地、專注地、了了分明地用心眼觀看所投射的佛身影像(*prati-bimba*)。

.....