

禪法與靜坐

佛教的禪坐傳統原先是印度龐大修行傳統的重要分枝，也是全球靜坐現象最重要的表現之一。

不同的靜坐傳統使用不同的技巧，追求不同的目標，提供不同的解釋，而所用的名稱也都不一樣。當代英文的“Meditation”是個泛稱，試圖概括地談各種不同的靜坐活動，而當代中文的「靜坐」則往往用來翻譯這一英文詞語。因此，「靜坐」超越儒、佛、道以及基督教、天主教、東正教、猶太教、伊斯蘭教、摩尼教、印度教、錫克教、耆那教、苯教、神道等之間的界限。

本書則聚焦於「禪法」，而不是廣泛的討論「靜坐」。禪法是佛教的產物，是結合佛教哲學、戒律、儀規等來進行的修煉方法。本書對禪法的討論是從佛教本身的體系來分析這樣的修煉活動以及圍繞著這種活動的思想。重點在於東亞（尤其是中國）的佛教，但其中也包括關於原始佛教以及盛行於東南亞的所謂小乘佛教的討論。

這一研究範圍已經很廣，而本序從更廣泛的全球性的角度來看佛教禪法這一現象。兩千多年前，佛教從北印度傳到南印度與斯里蘭卡，逐漸傳遍整個東南亞，而同時或稍晚從北印度傳到中亞和中國，逐漸傳遍整個東南亞以及西藏、蒙古等地區。近五十到一百年當中，佛教又傳到歐美以及世界各地，使得諸如禪（Zen）、內觀（Vipassana）、正念（Mindfulness）、定（Samadhi）等佛教禪法方面的字眼已經傳布到英文以及其

他歐美日常語言。在兩千多年的傳布過程裡，其他傳統的思想和方法對佛教的禪法無疑地也發生重要的影響，然而佛教對其他傳統的影響卻可能更大。在中國，佛教對道教修煉傳統的影響最大，從宋朝起儒家也開始大量的吸收佛教禪法的方法和觀念。同時，中國禪宗的思想和實踐方法也受到道家、道教和儒家的影響。¹在西方，佛教禪法以及其他的東方靜坐技巧在某些圈子裡早已被納入基督教或天主教當中，最近幾十年也常常脫離或半脫離宗教領域而進入醫學界、心理學界、體育界等。同時，所謂歐美的思想體系對當代佛教的禪法也有巨大的影響。

靜坐的技巧性

從全球性的角度來看，靜坐可定義為個人操作的、用來達到長期內心轉變的技巧。換言之，有些成分是所有靜坐方法共有的：第一、無論靜坐是在房間裡獨自進行的，還是在禪堂中和團體一起做的，方法本身則是由個人操作的。根據這一點，所謂的“Guided Meditation”，即以聽人或錄音帶的指示來進行的方法，不算是很合乎此一典型的靜坐，因為這樣的靜坐方式個人的主體性不強。第二、靜坐是一種由固定步驟或成分組合成的技巧，而不是一種隨意性的自由活動，更不是一種特定的、超脫的心理狀態，這與英文詞語“Meditation”的某些日常用法截然不同。第三、靜坐是用來達到長期內心轉變，當然

¹ 關於東亞靜坐傳統的特點，見楊儒賓、馬淵昌也、艾皓德合編的《東亞的靜坐傳統》，台灣大學出版中心，台北 2011 年。

此說法很廣泛，因為並未說明是甚麼樣的轉變，究竟是佛教的初禪、二禪、三禪、四禪，還是道教的得道或無為，還是印度教的各種三昧（Samādhi，即入定），還是伊斯蘭教蘇菲派的毀滅之毀滅（Fanā' al-fanā' الفناء فناءُ），還是天主教的密契合一（Unio Mystica）等等。（佛教對這樣的轉變的探討也不少，如蔡伯郎在本集的文章所示。）但另一方面，這種定義又說明，靜坐追求的不只是短暫的心理變化，而是一種長久的蛻變。無論是入定還是其他的短期心理狀態，包括現代人的鬆弛身心，都不是靜坐的最終目標，頂多是達到一種長期的基本轉變的途徑。

東方靜坐傳統和西方靜坐傳統雖然有許多共同點，但也有些不同之處。最明顯的差別在於東方（包括印度、東南亞和東亞）的靜坐，技巧性偏高，而西方（主要包括基督宗教、猶太教和伊斯蘭教）的靜坐，技巧性偏低。因為這樣的差別，所以以身體或呼吸為主要靜坐媒介的方法，如佛教的觀息或無著法師（Bhikkhu Anālayo）在本集提到的 mindfulness of bodily postures（身體姿勢的觀法）是東方傳統的特點。西方傳統重視一神論，也重視天啟的經典（Revealed Scripture），其靜坐方法可分為否定式的（Apophatic，即以無相之神為靜坐對象）和肯定式的（Cataphatic，主要包括通過念誦或觀想來接近神的靜坐方法），而這些都以對神的崇奉（Devotion）為主。各種崇奉性的靜坐方式，東方也有，連不拜神的佛教也有稱名念佛（見陳英善和中村薰在本集的文章）、觀像念佛以及類似於否定式之靜坐的無相念佛或實相念佛。但東方的傳統往往比西方的傳統更將靜坐方法技巧化。以念誦的靜坐為例，印度的持咒往往將念誦改為以聲音的震動（而非有意義之文字）

為靜坐媒介，東亞的臨濟禪往往將既有聲音也有意義的詞句改為無聲音並突破意義的話頭。東、西兩個傳統中都有些反技巧的聲音，或是在技巧與非技巧之間持著一種模稜兩可的態度，如德國神父艾克哈大師（Meister Eckhart）的「無途之途」（Der Weglose Weg）和禪宗的「無門之門」。龔雋在本集的文章所描述不同禪師對於「坐禪」的不同態度也是與此有關。即使如此，普遍來說，東方傳統還是比西方傳統更加重視靜坐的技巧性。

正因為如此，所以在當代，有東方來源的靜坐比西方傳統的靜坐更受歡迎。在現代醫學和心理學對靜坐的研究當中，研究對象幾乎都是來源於東方的方法，如正念靜坐（Mindfulness）、禪坐（Zen）、內觀（Vipassana）、超絕靜坐（TM）、雅肯靜坐（Acem Meditation）、瑜珈（Yoga）、氣功（Qigong）等。²雖然這種研究多半起源於西方，但西方的靜坐方法幾乎都不在其研究範圍之內。在很大程度上，西方的靜坐傳統完全被東方的方法所代替。連“Meditation”這個詞語的意義都從原來的以經書或祈禱詞為對象的默想改為專指超越言語和理性的心理技巧，這可能是受東方經典譯文的影響。因為東方靜坐的技巧性偏高，所以比較容易脫離原有的宗教背景，進入現代人的無宗教或超宗教的世界觀，也比較容易被科學家們拿來做為研究對象。

有些現代靜坐的派別將原有的宗教觀念和現代的科學觀念連在一起，如超覺靜坐和正念靜坐，也有一些全面改用西方

² Maria B. Ospina et al.: *Meditation Practices for Health: State of the Research*. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007.

的或科學的觀念來解釋靜坐的效果和過程，如雅肯靜坐，還有一些是方法和過程都非常簡化，如健身房中的瑜珈。但其共同點在於都是使用來源於東方的方法。

注意的焦點和形式

一般而言，傳統的文化史研究只討論思想體系和社會環境的發展趨勢，所以容易忽略靜坐技巧的發展歷史，這是一種心理科技史。各種靜坐傳統也容易混淆方法與效果，如佛教的「禪」觀念，既可指靜坐的方法，也可指屬於靜坐效果的一種特定的精神狀態。若要比較不同的靜坐方法，則須看每個方法的組合成分。其中最重要的兩點是注意的焦點和注意的形式。

注意的焦點即所謂的“Meditation Object”，有時可譯為靜坐的工具或媒介，有時可譯為靜坐的對象。這樣的工具、媒介或對象可以用機能、動原和位置來區分。其機能指其是通過認知（比如某語句的意義）、情緒（比如慈悲或厭惡）還是感官（比如聲音或圖像）而發的；其動原是指其係主動由靜坐者發出（如自己念的聲音）或係被動地自然存在（如外面溪流的聲音）；其位置是指其是外在的（如溪流的聲音）還是內在的（如內心默念或想像的聲音）。每一項都可以分得更細，比如感官的靜坐工具又可分為聽覺的、視覺的和觸覺的。甚至介於外在和內在之間也還有許多屬於身體的靜坐工具或媒介。

但靜坐的效果不僅來自於靜坐時的注意焦點，而更取決於注意的形式，現代醫學研究也可說明這點。³注意的形式從以下三方面可分為指令式的和非指令式的：

	指令式的	非指令式的
一、靜坐媒介的操作	用力	輕鬆
二、靜坐時的注意	專注	開放
三、對雜念中斷靜坐媒介操作的態度	排除	接納

指令式的靜坐以特定目標為主，所以盡量不讓在靜坐當中自然產生的心靈活動（即佛教所謂的「雜念」或「妄念」）對特定目標造成干擾，而非指令式的靜坐以開放的過程為主，讓靜坐當中自然產生的心靈活動隨時影響這個過程。若是用力操作靜坐媒介，或是盡量專注於靜坐媒介，或是盡量維持靜坐媒介的操作使之不中斷，則靜坐中自然產生的心靈活動的存在空間都會減少。這三點密切相關，在實際的運作當中無法區隔開來。可是對靜坐方法的教導和解釋往往在這方面會有些矛盾現象出現，比如同一個方法可能會出現既要輕鬆又要避免讓雜念中斷靜坐媒介的說法。

指令式和非指令式靜坐方法的區分與佛教傳統的止和觀的區分有類似點，但並非相同。其實止和觀的區分在現代西洋有關靜坐的著作裡往往被說得過分簡單：靜坐者主動操作靜坐媒介的方法為「止」，而靜坐者將注意焦點放在自然存在的呼

³ Øyvind Ellingsen & Are Holen: "Meditation: A Scientific Perspective", In Svend Davanger, Halvor Eifring, Anne Grete Hersoug, Eds, *Fighting Stress: Reviews of Meditation Research*, Acem Publishing, Oslo 2009, pp. 11-35.

吸、思維或身體感覺上的方法為「觀」，後者允許自然心靈活動的存在，前者則否。伊吹敦在本集的文章關於東山法門的觀法即足以說明，觀有可能同時包括「讓自己的神志集中於特定的對象」的方法和「對於所有的物觀為不二平等」的方法。實際上，佛教的靜坐和許多其他傳統的靜坐一樣，常常在這兩種形式之間徘徊，有的禪師注重使勁祛除一切雜念，有的則以不二法門的說法主張正念和妄念是沒有差別的。

本集對佛教禪法的討論又深又細，而本序則僅係從外面的角度淺薄而粗略地談談佛教禪法在全球靜坐領域中的位置而已。

艾皓德

挪威奧斯陸大學文化研究與東方語文系教授