

動中禪名詞簡說

佛陀成道後被尊稱為”覺者”，因為佛陀的覺性圓滿無漏成就無上正等正覺的智慧，這主要體現在佛陀體證了徹底滅除痛苦的真理，在其修行的整過過程中佛陀曾經嘗試過各種修行方法，到了最後佛陀則是以禪修的方法才圓滿修行，也就是以禪修的方法把其本自俱足的圓滿”覺性”完全開發出來，因此之後所有的修行滅苦的方法都離不開”覺性”開發與禪修，自古以來禪修方法有很多種，但是不論我們使用那一種方法，修行者都必須對於佛陀證道之後講述給大家的修行真相與真理有所理解，因為這些真相與真理是佛陀在證道過程中一一領悟的智慧，我們現在透過流傳下來的文字雖然能夠有表面的理解，但是徹底的領悟則也必須如同佛陀一樣在修行中在生活中用自己的身心去體證去實踐，因此以下的簡介僅供文字解說與理解用，覺性像渡河所需要的船與船槳作為工具，禪法像划船的方法，練習禪法像不停滑動船槳的雙手，有了工具方法與持續的努力，人們終於會有抵達彼岸離苦得樂的一天，祝願大眾早日離苦得樂。

四念處(住): 四念住（巴利語：satipaṭṭhāna，梵語：smṛtyupasthāna），又譯作四念處、四念止、四意止，為《阿含經》修行方法次第，也是毘婆舍那(內觀與證念動中禪)的修行方法。指從「身」、「受」、「心」、「法」四個面向，建立持續及穩固的覺知。也就是觀察當下的身體、感受，心識，乃至於**五蓋、五蘊、十二處、七覺支、四聖諦**等法，明瞭其實質為無常、苦、空及無我，斷除貪瞋痴煩惱，從苦解脫。佛教認為不管是要成為佛、辟支佛、阿羅漢都必須修四念處等三十七道品，如實覺知五蘊的剎那生滅及**無常、苦、空、無我**，精進學習累積智慧，才能正道**證悟四果、涅槃、斷除煩惱，脫離輪迴**。不能如實修四念處等三十七道品，則無法證悟四果、涅槃、不能斷除煩惱，不能脫離輪迴。

五蓋: 蓋（巴利語：nīvaraṇāni，梵語：nivāraṇa，英語：Five hindrances），佛教術語，是煩惱的異名之一。主要分為五個種類，即**五蓋**（巴利語：pañcānīvaraṇāni，梵語：pañcānivāraṇa），即**一貪欲，二瞋恚，三睡眠，四掉悔，五懷疑**共五者，又被稱為**五障、和五退法**，是開發覺性禪修的主要障礙。

五蘊: 五蘊的體性是：生滅、無常、苦、空、無我。五蘊之定義可閱《雜阿含經·六一經》，《般若波羅蜜多心經》在開首說觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時，「**照見五蘊皆空**」，並謂「色等五蘊即是空，空即是色等五蘊」。大乘佛教不只認為「眾生空」（無人我、人無我），即**眾生為名色等五蘊組成，並無自性**。即便五蘊、十二處、十八界等法，亦空無所有，無其自性，是為法空（無法我、法無我）。大乘般若經等認為諸法如夢如幻，本來自空。

名色: (梵語與巴利語: Nā mar ū pa), 佛教術語, 為名 (n ā ma) 與色 (r ū pa) 之並稱, 屬十二緣起之第四支, 亦是五蘊之總名, 亦攝一切法。名: 受想行識之四蘊, 皆心識之法 (心、心所法), 無形體質礙之存在, 只能憑借語言賦予事物的名稱、音聲而顯現、知曉。色: 色蘊, 有形質礙之法。是由極微構成, 佔據空間的形體。十二緣起中, 人識入母胎, 名色漸漸生長, 成長到六根完備, 稱為「名色支」。這是名色依託於識而得生長, 稱之為「識緣名色」。然而, 入胎之人識, 若無名色作依託, 識也不能相續生起, 所以又說「名色緣識」。《阿含經》用蘆葦展轉相依, 而得生長, 作為譬喻, 說明識與名色, 相依相緣的關係, 簡單理解”名即心, 色即身”。

十二因緣: (梵文、巴利文: निदान Nid ā na) 也稱十二緣起支、十二有支 (梵文: prat ī tya-samutp ā da-aṅga, 巴利文: paṭicca-samupp ā da-aṅga), 佛教重要的基礎理論之一, 是釋迦牟尼佛陀自修自證得到的真理。此十二緣起支分別是: 1.無明、2.行、3.識、4.名色、5.六入、6.觸、7.受、8.愛、9.取、10.有、11.生、12.老死。它們都是緣生法, 都是無常的, 它們之間是依「此有故彼有、此生故彼生」的緣起關聯。十二因緣因果相續而無間斷, 使人流轉於生死輪迴大海, 而不能得以出離。佛陀、辟支佛、阿羅漢, 都依「四聖諦」三轉十二行, 覺醒了悟十二種因緣而了知生死輪迴的真相, 達到究竟解脫。

十八界: 分為六根界、六塵界和六識界, 六根(內六處)與六塵(外六處)合稱十二處, 六根界: 能見之根, 名為眼界。能聞之根, 名為耳界。能嗅之根, 名為鼻界。能嘗味之根, 名為舌界。能覺觸之根, 名為身界。能覺知之根, 名為意界。六塵界: 眼所見一切色境, 名為色界。耳所聞一切音聲, 名為聲界。鼻所嗅一切香氣, 名為香界。舌所嘗一切諸味, 名為味界。觸即觸著, 身所覺冷暖細滑等觸, 名為觸界。意所知一切諸法, 名為法界。六識界 (六轉識): 識依眼根而能見色, 名眼識界。識依耳根能聞諸聲, 名耳識界。識依鼻根能嗅諸香, 名鼻識界。識依舌根能嘗諸味, 名舌識界。識依身根能覺諸觸, 名身識界。識依意根而能區分別一切法相, 名意識界。十八界的體性: 其中的六根中前五根, 再加上五塵代表的是代表了物質層面的色法。其中的六識, 再加上六根中的最後的意根及阿來耶識與六塵中的法塵則是代表了精神層面的心法。代表世間的十八界一一法一六根、六塵、六識, 皆是因緣和合、生住異滅, 因緣而生、因緣而滅, 都是無常、苦、空、無我, 非真實的法。

七覺支: 包括以下七類,

1. 念(smṛti)覺支, 心中明白, 常念於定與慧。
2. 擇法(dharmavicayaḥ, dhammavicaya)覺支, 依智慧能選擇真法, 捨棄惡法。
3. 精進(v ī ryam, v ī riya)覺支, 精進勤奮學習正法而不懈怠。
4. 喜(Pr ī ti, p ī ti)覺支, 得正法而產生的喜悅。

5. 輕安(*praśrabdhīḥ, passaddhi*)覺支，又作猗覺支，指身心感到輕快安穩。
6. 定(*sam ā dhi*)覺支，進入三昧而心不散亂。
7. 捨(*upekṣ ā , upekkh ā*)覺支，心無偏頗，不執著而保持平衡。

八聖道分: (巴利語: *Ariyo aṭṭhaṅgiko maggo*, 梵語: *Ārya aṣṭ ā ṅga m ā rgaḥ*)，又譯為八正道、八聖道、八支正道、八支聖道、八聖支道，佛教術語，是指佛教徒修行達到最高理想境地涅槃的八種方法和途徑，故又稱八船、八筏。包括：正見解（正見）、正思惟、正語言（正語）、正行為（正業）、正生活（正命）、正精進、正意念（正念）、正禪定（正定）。梵語「正」也有「圓、全面」的意思。一般都將八正道作為戒、定、慧三學的展開，和三十七菩提分法之總結。

四聖諦： (梵文: *चत्वारि आर्यसत्यानि*, *catv ā ri ā ryaṣaty ā ni*; 巴利語: *catt ā ri ariyasacc ā ni*; 標準藏語: *བདེན་པ་བཞི།*)，又稱四真諦、四諦，四種神聖的諦，即苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦和苦滅道聖諦，簡稱為苦諦、集諦、滅諦和道諦，是釋迦牟尼佛之軸心教法[1]。已證初果後，依聖智慧名四聖諦；未證初果前，依凡夫智慧學習名四諦。若一切漏盡，無漏心解脫、慧解脫，見法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』彼一切悉知四聖諦。何等為四？謂知苦聖諦、知苦集聖諦、知苦滅聖諦、知苦滅道跡聖諦。如是知、如是見、如是無間等，亦如是說。若一切漏盡，無漏心解脫、慧解脫，見法自知作證：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』彼一切悉知四聖諦。何等為四？謂知苦聖諦、知苦集聖諦、知苦滅聖諦、知苦滅道跡聖諦。如是知、如是見、如是無間等，亦如是說。

涅槃: (巴利語: *Nibb ā na*; 梵語: *Nirv ā ṇa*)，佛教術語，又譯為泥洹、涅槃那、寂滅、無為、解脫、自在、安樂、不生不滅、入滅、入滅度、圓寂。佛教教義認為涅槃是將世間所有一切法的自體性都滅盡的狀態，所以涅槃中永遠沒有生命中的種種煩惱、痛苦，上座部佛教的見解是從此不再受後有，也就是不再有下一世的六道輪迴。這個術語最早源自於古印度婆羅門教，當時眾說紛紜。佛教認為外道無法實證何謂涅槃，在無佛教的時代只有佛和辟支佛可以親證涅槃。釋迦牟尼菩薩降生後，出家成佛轉法輪，教導弟子佛法，才開始有聲聞聖弟子四果阿羅漢實證涅槃。佛陀和阿羅漢捨壽後，會取證無餘涅槃界，進入不生不滅狀態，也稱為涅槃，一般更常用般涅槃（意思是「進入涅槃滅度」，即「入滅」）表達，意思是肉身死亡後，進入不生不滅的涅槃狀態。

四果: 在《雜阿含經》中，最早出現的是四果說，代表修行的四個成果，隨後被稱為四沙門果。四果分成須陀洹、斯陀含、阿那含及阿羅漢四者，阿羅漢為最高的果位。前三果屬於有學（三無漏學尚未圓滿），阿羅漢屬於無學位。四向

四果是四果說的進一步細化，為四果之前再加上向四果的階段，共分八階。

止觀: 佛教術語，**止（奢摩他）**與**觀（毘婆舍那）**的合稱。在漢傳佛教的本土宗派中，天台宗特別重視止觀，又稱止觀宗。止與觀，止是止息妄念，觀是如實觀察一切法。止屬「定」又名「寂」，體性「靜」；觀屬「慧」又名「照」，體性「明」。止息一切外境妄念，專注於所緣為定，正見如實知一切法非常，苦，空，非我為觀慧。止觀為定慧之因，定慧為止觀之果，止觀也是開發覺性禪修的主要方法。

毘婆舍那: 毘鉢舍那、毘鉢舍那、毘婆舍那、毘婆奢那（毘或寫作毗，如毗婆舍那），是佛教術語，在巴利語上(Vi)有「特別、超」的意思，而(Passanā)有「觀看、見」的意思，在英語通常被翻譯為洞察力，意謂以正見來觀察、抉擇，意思是如其本然地觀察事物，如實觀察諸法自性，洞察存在真實本質，是開發覺性修行禪法的重要方法，屬於**內觀禪修**的方法。

覺性: 人與生以來本自俱足的純淨本質與本能，也就是**如來智慧德相**，亦稱**佛性**，《涅槃經》說：「佛性有種種名，於一佛性，亦名**法性、涅槃**，亦名**般若、一乘**，亦名**首楞嚴三昧、獅子吼三昧**」。大乘佛教的二轉、三轉法輪經典即敘述：「一切眾生皆有佛性！」此時的佛性一詞同如來藏義。成佛之性：為禪宗所弘傳，依於如來藏法性而說：「一切眾生都有覺悟成佛的可能性。」但眾生因迷妄的深淺，而有賢愚、明昧的不同。等同於**覺性、自性、本性、真如、實相、如來藏、圓覺**等。「佛性」為大乘佛教「有宗」的核心思想，亦為中國禪宗弘揚「人人皆有成佛之性」所常用的名相，就因有此成佛之性，才可能經由修學成佛之道而成佛，但並非全部佛教教派皆認可之觀念。

覺知(覺察力): 覺性啟用後的內外覺察能力，故亦名**覺察力**，覺性越強盛則覺知覺察力也越強盛，人會變得越來越堅強、勇敢、自信、自尊、聰明、中道、同理、慈悲、善巧、敏捷、智慧。

正念: 語出自”八正道”，覺性與覺知的高度呈現行為，當正念現前時，妄念即會消退。

妄念: 覺性與覺知昏昧無知(無明)時所出現的內心作用如**貪、嗔、癡、慢、疑**。

自我覺察: 在每個當下都覺知自己身與心的作用及過程以確保自己正念現前，覺知強盛。

智慧: 覺性強盛圓滿之後所自然顯露的身、語、意處於中道的行為。