

從「止觀」論佛學的靜心修持與 靈性教育

王嘉陵*



摘 要

本文首先探討天臺宗智顗大師的《修習止觀坐禪法要》內涵，說明止觀的靜心方法，包含先前的準備工作、需要配合的事項與心理態度，以及止觀的日常生活應用等。接著提出現代心理學所主張的「正念」與「心流」兩種心理素質，作為止觀的現代應用範例，並進行古代理論與現代實踐的對話；然後藉由現代作品與其他佛學經典之詮釋，進一步申論止觀的靜心重點。文末，透過上述討論，從止觀的靜心修持看待當前的靈性教育，並提出作者的看法，分別提出三點建議，分別為：開發心的覺知、練習當下的專注與投入，以及體驗並回歸生命本有的存在狀態。期待未來的教育方向，能從「腦」轉向「心」，如此學習者生命的開展與超越，將具有更大的可能性。

關鍵字：心流、止觀、正念、佛法、靈性教育

* 王嘉陵：國立臺灣海洋大學師資培育中心教授兼國立臺灣海洋大學人文社會科學學院院長

電子郵件：chialing@email.ntou.edu.tw

收件日期：2024.10.08；修改日期：2025.05.11；接受日期：2025.09.19

A Discussing on Buddhist Meditation and Spiritual Education from the Viewpoint of Cessation and Contemplation

Chia-Ling Wang*

Abstract

This article aims to discuss the great Buddhist master Zhizhet's work – *Essentials of Practicing Śamatha and Vipāśyanā Meditation* – and its implications on spiritual education. For this purpose, first, the preparation and manners for practicing *cessation* and *contemplation*, its psychological attitude, and practical applications in daily lives are illustrated. Second, the author takes modern examples by drawing from psychological theories of 'mindfulness' and 'flow', to explain effects on practicing cessation and contemplation. Third, through the interpretation of modern works and other Buddhist classics, the main point of cessation and contemplation meditation is explored further. In the end, the author attempts to view spiritual education in terms of the significance of cessation and contemplation and makes three suggestions; namely exploring awareness of mind, practicing concentration and engagement in each moment, and returning to the original status of an individual's being. It is argued that pivoting one's educational direction from the 'brain' to the 'spirit' will open possibilities for the transformation and transcendence of human lives.

Keywords: flow, cessation and contemplation, mindfulness, Buddhism, spiritual education

* Chia-Ling Wang: Professor, Centre of Teacher Education, National Taiwan Ocean University, Dean, College of Humanities and Social Sciences, National Taiwan Ocean University

E-mail: chialing@email.ntou.edu.tw

Manuscript received: 2024.10.08; Revised: 2025.05.11; Accepted: 2025.09.19

壹、緒論

生命教育的學習主題包含「哲學思考」、「人學探索」、「終極關懷」、「價值思辨」與「靈性修養」等五大範疇。在《十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊》（教育部，2019）中，將「靈性」看作是：人的自我超越、追求真理、愛與被愛、企向永恆的精神特性；而「靈性修養」的實踐起因在於人能察覺到自我生命的有限性，進而生發超越的嚮往，並追求幸福與至善的生命。相較於過往，現代社會變化相當快速，人們的生活忙碌，時常感受到來自各個層面的精神壓力，在忙亂與空虛之中找不到生命的幸福與踏實。本文試圖回到古代佛學的生命智慧，從天臺宗對於「止觀」的探討出發，描繪找回個人生命本質的方法，藉由止觀的生命實踐，探討開展心靈的自我超越，以及追求生命至善之可能性。在教育相關文獻之中，與傳統佛法智慧的連結甚少，本文是一篇跨領域的文章，將靈性教育結合佛學之探究，以及帶入心理學的理念進行詮釋，期待透過關於止觀的理解與練習，對當前學習者容易遭遇的壓力或情緒問題，帶來另一種解決方案，也是提升個人身心修養的具體實踐方法。

「止觀」原是佛教徒的一種禪定修行的實踐方法，對於個人靜心的引導相當重要，早期傳入中國的《安般守意經》，即將止觀作為數息觀的組成部分（王雷泉，2020），而止觀更是天臺宗修行方法的重要主軸。關於止觀的詮釋，本文主要是以天臺宗智者大師的《修習止觀坐禪法要》（智顗大師、寶靜法師，2019）這本止觀入門書作為主要文本，描述止觀的心態調適與修行方法，再輔以其他佛學經典與相關詮釋，闡釋止觀的意涵與修持重點，透過對於止觀的初探，希望對於個人靈性修養與當前靈性教育的實踐，能夠得到一些啟發。

智者大師法名智顗，字德安，是天臺宗第四代祖師。其著作《修



習止觀坐禪法要》又名《童蒙止觀》、《小止觀》，是一本平易簡單，適合初學者修習止觀坐禪的入門書，此書是智者大師為其俗兄陳鍼所說的一本經書，它代表天臺宗思想之大要，也是止觀禪修的指導書（屈大成，2011），同時也是智者大師另一本討論止觀的著作——《摩訶止觀》的節錄本及概要整理。本文之所以選擇以這本書來探討止觀的意涵與作法，是因這本書具體易懂且簡單扼要，可帶領讀者瞭解止觀的梗概。《修習止觀坐禪法要》的內容主要在介紹修習止觀的坐禪方法，解說修習禪定之前需要做好的準備工作、應當具備哪些條件，以及在修行時，要如何收攝心念、調理身體，並應用於日常生活中的行、住、坐、臥；關於修行過程中可能會遭遇的身心反應，及其對治方法，在本書中也有說明。有興趣修習止觀者，可依本書所提供之方法，在日常生活中對境修習。

在佛法中，「止觀」與「定慧」、「寂照」、「明靜」等語詞代表著同樣的意義，所有諸佛的修證，不出止觀的範疇，天臺宗的修行法門，主要也是以止觀為依歸（智顗大師，2019）。依據寶靜法師的詮釋，止觀可以說是靜的工夫，是禪定修行的實踐方法，其梵語是「禪那」，也是「靜慮」之意，靜即是止，指的是「湛湛寂寂，一念不生」；慮即是觀，觀「歷歷明明，萬象森然」；另一方面，靜也是定之意，慮是慧之意，止觀亦是「靜慮一如，定慧均等」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁21）。止觀的重要性在於，它是靜心或靜坐的入門方法，也是開啟個人生命無限性的關鍵鑰匙。對於靈性教育而言，止觀是引導個人回到內心，與宇宙整體生命接軌，找回真正自己的實踐方法。

當代心理學學者愈來愈多人在談論「正念」（mindfulness）、「心流」（flow）等概念，其中所追求的寧靜、全神貫注、動作與意識融合、自我感知消失等意識狀態（Kotler, 2021/2021），以及增進對於當

下的覺察、調節情緒等能力（陳秀蓉、劉子鍵，2022），與止觀的靈性修養所要達到的目的有異曲同工之效；例如，近年來世界各國在醫療系統、學校體系所推廣的正念課程，其基礎即是來自於佛法心理學（溫宗堃，2022）。本文首先探究佛學中對於止觀的論述，整理出當中所主張的靈性提升之修持方法，接著討論當代心理學中「正念」、「心流」等具體之心靈修持的方式，點出它們與止觀的共通之處；雖然「正念」、「心流」等觀點並不同於止觀，但作者認為，彼此之間可作為相互理解的橋梁。此外，楊定一以科學家與醫學家的身分，近幾年與天下出版社合作，陸續出版了「全部生命系列」二十多本與靈性修養有關的書籍，如大眾所熟知的《真原醫》、《靜坐》等作品，他透過簡單易懂的科學語言，引導大眾從各個層面深入瞭解靈性修養的意涵與實踐方法，對於靈性修習者所關注的飲食、睡眠、運動、呼吸等重要議題也有詳細論述。在華人世界，楊定一對於大眾的靈性教育有許多貢獻，書中所述借用其科學專長與詮釋角度，融入對於止觀的討論，進行佛學、心理學與現代科學之對話，希望為靈性教育之實踐，提出一些具體方向。

綜上所述，本文的研究目的有三：

一、以《修習止觀坐禪法要》為主要的探討文本，對止觀的要義進行詮釋，說明止觀的靜心方法。

二、嘗試透過當代心理學的「正念」、「心流」概念，與佛學的止觀意涵進行對話。

三、輔以科學角度進行止觀的現代詮釋，討論止觀靜心對於個人靈性修養的重要性，並提出對於靈性教育之省思。

Patrick Love與Donna Talbot認為靈性涉及五個部分：一、尋求個人的真實性（authenticity）與圓滿（wholeness）；二、超越小我；三、自我與他者的連結；四、尋找生命的意義與目的；五、靈性是超驗的



(transcendent) (轉引自Waggoner, 2016)。靈性教育與其他的學習方向不同，靈性學習是向內探求，而非向外追求（王嘉陵，2022），它是一種內部工程，目的在於個人自身生命圓滿與對於個人小我的超越。止觀靜心的方法，與西方世界對於正念的觀點有諸多符應之處，對於當代的靈性教育，或許是一個可以借鑑的重要方向。

貳、天臺宗智顗大師的「止觀」初探

一、止與觀要雙修

當初智顗大師的兄長陳鍼修習止觀，主要是為了健康延壽，但智顗大師為兄長講解止觀的目的不僅於此，而是為了助人成佛道、了脫生死、進入涅槃，在本書開頭，智顗大師單刀直入：「若夫泥洹之法，入乃多途，論其急要，不出止、觀二法」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁34）。「止」與「觀」是兩種方法，在佛法中，雖然終成佛道的修持方法很多，但對於智顗大師而言，最重要、最直接的莫過於止觀二法，一切修行法門亦不超出止觀二法，可見止觀對於靈性修持的重要性，從初入門到成佛果，皆脫離不了止觀的實踐。止觀之所以要雙修，是為了得到禪定與智慧，修得禪定需要依靠「止」，以止來伏住無止盡的妄念；智慧的獲得是來自於「觀」，要以觀的工夫斬斷各種煩惱。能不被妄想煩惱所左右，個人的清淨自性才能現前，是故，「止是禪定之勝因，觀是智慧之由藉」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁35）。智顗大師亦提及，止與觀兩種方法除了要相互運作，也要保持平衡，不能只偏向其中任何一種方法，因為禪定與智慧要均等，有定力缺乏智慧無法了脫生死；有智慧卻沒有定力的工夫輔佐，人易陷於偏執。可見止觀兩種工夫要同時增長，才能發揮相輔相

成的作用，並達到圓融。

二、修習止觀前的準備

智顗大師認為，一個人要開始修行止觀，需要具備五種助緣：持戒清淨、衣食具足、閒居靜處、息諸緣務及近善知識（智顗大師、寶靜法師，2019），持戒是遵守佛經中的戒律，這是為了讓心可以達到清淨，佛法強調因戒得定，因定開慧，所以透過持戒以端正身心有其重要性；若先前犯了戒也沒關係，心態上需要懂得懺悔改過。佛法對於人的善惡皆能包容，多數人都會犯錯、皆有煩惱，這些煩惱挫折反而是修習止觀的起點，帶來想要改變自身的動力，《摩訶止觀》中說明：「蔽若不起，不得修觀。……蔽即惡魚，觀即鉤餌。若無魚者，鉤餌無用。」（王雷泉，2020，頁134）所以止觀的作用也在於轉惡修善、轉煩惱為菩提。第二個助緣是「衣食具足」，外在物質條件不缺乏，才能安心修道。第三與第四點談到的是需要找到能靜下心來的時間與空間，現代人生活忙碌，很難到深山叢林中修行，但至少生活中有時要挪出一些空閒時間，不要揹負太多外務，才能收攝心念，投入止觀的練習。第五點的「近善知識」是指要找到可以一同修行的同道或老師，彼此相互砥礪規勉。

除了上述條件，智顗大師也強調個人在心態上要「訶欲」（智顗大師、寶靜法師，2019），亦即排除過多欲望，在面對「色、聲、香、味、觸」這五種欲望時，要有所節制，若被欲望帶走，心被欲望所奴役，心很難得定。再來是要「棄蓋」（智顗大師、寶靜法師，2019），需要捨棄五種障道的煩惱，此五種煩惱分別是：貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔與疑。亦即要去除貪心、捨棄憤怒怨恨、不貪著睡眠、不終日放蕩、嬉戲，或整日閒言閒語、道人是非，最後則是要捨棄疑惑、丟掉無法生出信心的煩惱。



三、修習止觀須配合的事項

智顗大師認為，依靠坐禪來修行止觀是最為有效，在坐禪的過程中，有五件事需要調和，以幫助進入禪定（智顗大師、寶靜法師，2019）。第一要調和飲食，不能吃太多或太少；第二要調和睡眠，有適當的睡眠休息，心才能明朗清靜；第三是調和身體狀況，所謂行亦禪，坐亦禪，語默動靜體安然，智顗大師對於禪坐的坐姿在書中也說明得很清楚；第四是調和氣息，也就是呼吸的調整，調息可以依照三種方法：「一者下著安心，二者寬放身體，三者想氣徧毛孔出入，通同無障。」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁128）簡言之，要放下一切、一心專注，身體姿勢要自然放鬆，以及氣息要無所障礙，當氣息由粗到細，則表示人的心神安定；第五則是調和心神，不使意念放逸，意念也不能昏沉、浮動。此部分與學習者的日常生活息息相關，在引導學習者練習禪坐與靜心時，可事先與之溝通，使其更能進入身心專注與放鬆的狀態，對於年紀較小的初學者而言，單就這五個項目的調整，不僅僅是應用於禪坐的練習，對於個人身心調整、情緒的穩定也能收到很好的效果，且可提升各種學習效果。

接下來進入到修習止觀的心態與習慣，即智顗大師所說的五種方便法門：一者欲、二者精進、三者念、四者巧慧、五者一心分明（智顗大師、寶靜法師，2019）。「欲」是指樂欲，代表具有強烈動機；「精進」是指持續不間斷地努力；「念」指的是憶念，心中能憶念禪定智慧，以及一心憶念要成就正等正覺的佛果；「巧慧」是指能分辨世間的逸樂與禪定的智慧之樂，並明白後者的重要性；「一心分明」則代表能進入一心一意修行止觀的狀態。

四、修「止」與修「觀」的方法

止觀分為止與觀兩個面向，智顗大師整理出修止的三種方法，分別是：「繫緣守境止」、「制心止」及「體真止」（智顗大師、寶靜法師，2019）。繫緣守境止的方法是將心繫緣於一處，讓心不放逸，意念可以是守在鼻端或是丹田；制心止是看著念頭升起時，即令它放下，止住妄心；體真止則需要帶著對於實相的認知，智顗大師解釋何謂體真止：

三者體真止。所謂隨心所念一切諸法，悉知從因緣生，無有自性，則心不取。若心不取，則妄念心息，故名為止。如經中說云：一切諸法中，因緣空無主，息心達本源，故號為沙門。（智顗大師、寶靜法師，2019，頁152-153）

要達到體真止，需要瞭解我們的自性本無生滅，但外在的現象隨時都在生滅，對於佛法而言，生滅是幻，如《金剛經》所言：「凡所有相，皆是虛妄」（賴永海、陳秋平，2012），知道是虛妄，心就不會執取，當內心不執著外在人、事、物一定要如何，拿掉想要控制的心，妄念自然止息，三種止的方法中，此法最為根本，但需要改變對於整體世界的認知，明白心外的一切了不可得，是故，體真止也是最具難度的。智顗大師也提及「正念」的實踐，他認為，人要住於正念之中：

起信論云：「若心馳散，即當攝來住於正念。是正念者，當知唯心，無外境界。即復此心，亦無自相，念念不可得。」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁157）



正念是將專注力拉回到內心，同時不受外境干擾的止念狀態，一個成熟的修行者，應時時回到內心的寂靜，不受外在事件所干擾，經由長久的練習，心不再隨外境馳逐，會變得愈來愈穩定。

修觀的方式共有兩種，一者「對治觀」，二者「正觀」（智顗大師、寶靜法師，2019）。對治觀指的是用對治的方法觀心，例如，用慈心對治瞋恚心，用數息的方法對治心思雜亂等。智顗大師解釋何謂正觀：「觀諸法無相，並是因緣所生，因緣無性，及是實相。先了所觀之境一切皆空，能觀之心自然不起。」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁162）正觀的智慧與上述體真止相似，主要在觀空，了知一切法皆空，外在事物的生滅皆是因緣所生，不需要人去控制和干預，以此智慧去觀，念頭自然減少，能以客觀之心看待萬物，隨時保持在正念之中。

五、止觀要能於日常生活中應用

雖然禪坐是修止觀最好的方法，但一般人俗事外緣多，不容易時常有時間端身正坐，學習將止觀的方法應用於日常生活中，顯得格外重要，是故禪坐之外，智顗大師也補充要「歷緣修止觀」及「對境修止觀」（智顗大師、寶靜法師，2019）。歷「緣」修止觀的緣有六種，分別是一行、二住、三坐、四臥、五工作、六言語，亦即於日常生活中的行、住、坐、臥、工作、言語中，都要隨時修止觀，各種行為中，要能了知一切法皆不可得，以及一切法畢竟空寂，心境上就是在應用止觀的工夫。對「境」修止觀的境分為六種外境，即六塵境：「眼對色」、「耳對聲」、「鼻對香」、「舌對味」、「身對觸」及「意對法」。各種感官與意念在面對外在境界時，若能提起止觀，知道一切外境皆空，則分別心不起，不會有貪愛心、瞋恚心等煩惱，心念不散亂，則漸漸能入禪定。

時常善用止觀的方法，人的善根可以開發，智顗大師提及，從個人的內、外在都可見到效果；就外在行為而言，人會歡喜布施、持戒、孝順父母尊長、供養三寶及聽經講學；內在心性同時也會改變，人會身心安定，外表自在、柔和，隨時感到愉悅、快樂清淨，這是清淨的快樂，遠超過人世間欲望滿足的快樂。另一個好處是，當人能調整好身、心、息，則身體許多疾病皆可改善，智顗大師在書中亦提及運用止觀治病的方法。對於初學者而言，平常若能做到調身、調心、調息，也較能調整自身情緒，並改善對外的人際關係。

在本書最後，智顗大師提醒，無論是將外在情境觀成空或是觀成假的「空觀」、「假觀」，都還是屬於方便法門，一個人要成道證果，最後是要透過止觀，進入「中道第一義觀」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁292），行於中道需要靠止住二元對立的分別，止觀雙修、定慧均等，到最後不再躲避人世間虛假的幻象、不再執著於追求空的境界；沒有一個我，也沒有能修行的法，此種「中道正觀」，才是修道的究竟。

參、止觀與當代心理學的對話

止觀的智慧流傳至今，在當前也有一些類似的心靈修持方法，以下提出「正念」與「心流」這兩個當代心理學的主張，與止觀進行對話，正念與心流所代表的心理狀態，可以說是止觀的現代應用與補充。

一、正念

智顗大師在《修習止觀坐禪法要》中有提及正念，現代的正向心理學也有許多學者在談正念。在西方世界，將正念發揚光大，使之成



為風潮的人是Jon Kabat-Zinn，他結合東方的內觀修習、禪的心智訓練、佛法心理學、體驗式學習、瑜珈，以及壓力生理學等，提出正念減壓（mindfulness-based stress reduction）課程（溫宗堃，2022）。Kabat-Zinn將正念相關課程帶入醫院、學校、企業、監獄與職業運動組織，目前世界上有許多醫學中心，亦提供以正念訓練為基礎的臨床課程。將古老的佛教禪修傳統，以現代語彙再加上自身的創新，讓更多人瞭解，是Kabat-Zinn的重要貢獻。

除了治療憂鬱症的功能之外，正念是心識的訓練，也是人格的培育。Kabat-Zinn（2012/2020, p. 48）對正念的操作性定義是：「有意識且不帶評判地觀照當下」。此種以中立信念，觀照自己內心的方法，類似止觀中「觀」的方式，當人能靜下來觀照自心，心念即可慢慢減少，也能挪開念頭對人的影響，同時伴隨「止」的效果。除了正念技巧的運用之外，心性的培育也是正念的重點，經由課程訓練，可培育出個人內在的寧靜、自我節制、毅力、耐心、勇氣、信心、慷慨、感恩、隨喜心、平等心等心理特質，並能如實地看見外在現象的本質，以慈悲心與智慧去回應（溫宗堃，2022）。除了講解禪坐姿勢之外，正念練習亦強調學員需具備以下幾個基本態度，分別是：不評判、耐心、初學者之心、信任、不努力、接納、放下（Kabat-Zinn, 2012/2020），這裡的「不努力」是指要覺察自身的貪、瞋、癡，對於外在人、事、物不過度執取，而非不盡力或不投入。

現代人的生活過於忙碌，快速運轉的社會亦增加個人許多身心壓力，正念是相當實用的減壓方式，經由來自古人智慧的生命態度，亦能開發出個人沉睡已久的潛力，以及現代公民必須具備的素質，例如：情緒平衡能力、壓力復原力、社交智力、慈悲心與接納自身的態度等，皆可透過正念訓練來達成。Kabat-Zinn（2012/2020, p. 184）提到一個很重要的觀點：「正念不是一種技巧，而是一種存在方式」，正

念不止是冥想打坐，而應將它融入自身生活，才能得到最大的益處。如同智顗大師的主張，日常生活的行、住、坐、臥也都是禪修，隨時運用「觀」，專注覺察自己當下的心念，並以「止」，止息紛飛的妄念。正念訓練嘗試將現代人看重的「作為模式」（doing mode），切換到讓生命運作更正常的「存在模式」（being mode）（Kabat-Zinn, 2012/2020），從重視各種目標、績效的達成，回到人的本質、真正的存在方式；也透過專注於內心，去開發生命的內在本質，這才是正念的重點。而不是讓身心從壓力狀態回復後，藉著更大的抗壓性，在物質層面進行更多的執取。雖然正念課程與訓練去除掉宗教色彩，但其理念與佛法中對於止觀的主張，有許多相似之處，並將它轉化成為更接近現代人的語言與實踐方式。

二、心流

除了與止觀相應的正念之外，接下來筆者以現代心理學所討論的心流概念，對止觀的應用加以補充。進行止觀的練習會造成人的意識狀態的改變，內心能止息妄念、更加專注，且會產生心理學家所提及的心流狀態。提出心流最著名的學者Csikszentmihalyi（1990/2023, p. 24）對心流的看法為：

「心流」是一種意識上和諧有秩序的心理狀態，當事人在做一件事時，只能單純為了想做這件事而做，不能有其他企圖。

一般人做事大多將眼光放在未竟之目標，而非享受當下的喜悅，以至於做事不是處在個人最好的狀態，但當心靈能夠全心投入、全神貫注地處事情，並進入一種忘我的境界時，反而能將事情做得更



完美。《莊子》（傅佩榮，2012）一書中提到的庖丁解牛的故事，即是類似的例子，當一個人很專注地什麼都不想，心沉浸在其中，不想過去、不擔憂未來，此時能量的釋放非常流暢，人也很輕鬆自在，在此刻當下，原有的技藝可以發揮到最上乘。Csikszentmihalyi（1990/2023）解釋道，心流是自我意識的消失，但這不代表自我消失或是意識不存在，而是當我們不費心去想自我，才有機會擴大對於自我的認識，一個人唯有放下自我意識，才得以超越自我，突破自己所設的界線。所以當個人面對挑戰時，憂慮不會讓自己表現得更好，反而是處於專注於當下的心流狀態，才能具有更好的表現。若個人可以運用止觀的智慧，以正念的覺察去處理外在事務，而非以預設的各種想法去對應事物，個人心智運作的層次得以更加提升，生命會得到更極致的發揮，此種「心流經驗」（flow experience），Csikszentmihalyi（1997/1998, pp. 40-41）將它描述得更為具體：

就像許多人形容自己表現最傑出時那份水到渠成、不費吹灰之力的感覺，也就是運動家所謂的「處於顛峰」、宗教神秘主義者宣稱的「聖靈充滿」、藝術家及音樂家所說的「靈思泉湧」。運動員、神秘學人士及藝術家在達到心流境界時，所做的事情雖各不相同，他們對此經驗感受的描述卻大同小異。

心流經驗可以幫助個人提升生活素質，在心流中，人是放鬆、愉快的，一個人若懂得在日常生活的各種活動中，進入心流狀態，此人對於生活會有較大的幸福感與滿足感，能享受生命帶來的更多樂趣。事實上，心流狀態的特徵，如完全專心、動作與意識的融合、自我感知消失、時間感改變等（Kotler, 2021/2021），這些也類似於止觀或正

念的心理特徵，它們說明的是一種清楚的頭腦，伴隨寧靜的心靈狀態（Thich, 1975/1987），本文所述及的靈性教育，也是在討論如何幫助學習者進入此種狀態，以及維持這種心靈狀態的重要性。

肆、止觀靜心對於靈性修養的重要性

一、找回生命原有的覺性與寧靜

一個能養成隨時覺察內心習慣的人，內在心靈會很平安、沒有恐懼，外在表現則是穩重安詳，心不易被外在環境所擾動，這是心靈寧靜的成就。寧靜是一種主客合一、超越二元性的狀態，它也是超越感官、超越頭腦的狀態，止觀的目的，是為了帶領個人進入這樣的生命狀態。止觀通常是透過禪坐、呼吸的練習，通過身體的運作專注於內心，心收回來時念頭會慢慢減少、止住，沒有念想的支持，一個能知、能覺的主體（或稱為「小我」）會慢慢淡化、消失，取而代之，超越感官的本覺就會出現，此種本自清淨的本覺，是比我們人類感官覺知更擴大的覺知，甚至可以不受時間、空間的限制。

智顗大師提到修習止觀之前的準備，需要持戒、衣食足、居靜處、息諸緣、近善知識等五種助緣，是因修行者需要一個具有安全感的環境，當一個人無法安心，會被恐懼感與不安的念頭所縈繞，心很難靜下來。「訶欲」與「棄蓋」則是在斷除煩惱的根本，當人被止不住的欲望、貪心與怨恨所纏縛，念頭一定是雜亂的，散亂的心易被外在情境帶走，很難做到止與觀；更麻煩的是，此種思考模式，久了成為習慣，反而會制約個人的心理狀態。為了擺脫個人面對貪、嗔、痴的心理制約，即需要對於止觀的樂欲、精進，隨時提起止觀，才能將個人的慣習扭轉過來。當一個人偶而能體驗到清淨之樂後，會時常想



回到那樣的美好狀態，這樣的動機讓止觀的時間可以愈益長久；因為守在內心的時間久了，外在世界的各種現象反而變得虛幻，明白了虛幻後，心即不再執取外在的條件與事物，這形成了禪定的條件，心定了，智慧也就隨之出現。

一般人要能達到禪定與智慧，的確需要長久時間的練習，讓止觀形成習慣，是故，除了禪坐之外，日常生活的對境練習也很重要，否則雖禪坐中可以靜下心，但一旦面對外在情境，心很容易又被帶走，回不到內心的寧靜狀態。就筆者個人經驗，最大助緣其實是生命中的轉折點或是發生的重大痛苦、挫折，當個人體悟到對於外在世界的追求並不可靠之後，心就容易靜下來，轉而向內在尋求生命的解答，此時往往會伴隨著強烈動機，往尋找「真我」之路大步邁進，這裡講的真我是相對於小我而言，也就是與宇宙合一的「大我」。

楊定一（2019）在《定》這本書中提到，靜坐是幫我將紛亂的注意力集中於一點，專注力愈大，這個點會愈來愈小，小到低於時空法則可以運作的範疇，這個點，稱之為「奇點」（singularity），透過這個點，人可以穿越時空，進入到另一個意識狀態。就物理學而言，一般人體會得到的事物，是在牛頓力學的範圍，但當維度的尺寸小到一個程度，即進入量子世界，這是一個以不同物理法則運作的世界。人的意識集中至能達到奇點的臨界，自然會踏進不同的意識狀態，這個狀態稱之為「超越」（transcendence）。靜坐中，當我們觀察一個點，比如呼吸，只要認真投入、集中意識，即可體驗到上述「超越」的合一狀態，此時沒有「人」在觀察，也沒有「東西」被觀察，主體與客體的界限消失。當這種達到「止」的時間夠長，就能從一個瞬間，延伸到下一個瞬間，形成一連串的瞬间，即成為「定」（也稱三摩地），在定中，人的意識層面會帶來不可思議的大轉變，除了主體和客體徹底合一外，還會帶著無所不在的感覺，這是自我意識擴大，從

小我到大我的狀態。

二、拋開所有認知概念的框架

楊定一所謂的「超越」，不是在人類意識中又加諸一個關於「大我」的概念，而是拋開所有小我意識之後的成就，它是放棄所有小我的追求後，將自身交給宇宙掌管，與宇宙合一的那個大我，稱之為「一體」（楊定一，2019）。小我的意識屬於有限，大我則是無限；小我的思維是站在主客二元的邏輯，屬於相對，但一體代表的是絕對。從這個角度，止觀是為了幫助個人，從有限走到無限、從相對的三維世界超越到絕對的宇宙真理；也是從小我意識，走入不受時空限制的宇宙意識。

生命最大成就，不是在得到什麼知識，或是追求什麼練習，反而以「止」，再配合不間斷的「觀」，拋開所有認知概念的框架。止觀的重點不是在強調調身、調息的技術，而是意識的擴展與小我的消解，坐姿與呼吸的調整只是初步，最後是要走向意識的徹底轉變，回到生命原初的「靜」與「定」的本質，就佛法而言，這也是「空」的狀態。為了這個目的，止觀很大的作用在達到無念，就禪宗的解釋，無念不是沒有念頭，而是如六祖惠能說的「心不染著」（賴永海、尚榮，2012）。有念頭不是問題，但心念受外境影響，煩惱念頭不斷產生，控制不住，才是多數人的問題所在，故六祖惠能說：「若前念今念後念，念念相續不斷，名為繫縛。於諸法上，念念不住，即無縛也。此是以無住為本。」（賴永海、尚榮，2012，頁86）他所提醒的是，念頭來了不住在心上，才是心無所縛；若遇到事情，念念不斷，心就被繫縛了，所以止觀在幫助個人做到心無所住，心無所住是最完美的「正念」，也因為心沒有障礙、執著，可以帶出最大強度的「心流」。



禪宗三祖僧璨大師（無日期）在《信心銘》中提醒到，人要「絕言絕慮」，才能「無處不通」，「絕言絕慮」不是沒有言語思想，而是內心清淨的活在每個當下、定在每個時刻，然後不住任何念頭，因為「纔有是非，紛然失心」，一旦產生，例如：是與非、善與惡、好與壞等二元對立的思維，人的意識即限制在有限的範疇，住在自身認知的框架之中，執著自身的主張，並產生衝突，帶來煩惱。「無處不通」代表打破人類思考限制所帶來的意識擴展，是心流的湧現。由此可知，止觀所帶出的意識覺知是活潑而靈動的，充滿著智慧與創造力，而不是死寂、遲滯的。

三、成就平等心

在《修習止觀坐禪法要》這本書的最後，智顗大師提到：「應修息二邊分別止，行於中道正觀」（智顗大師、寶靜法師，2019，頁292）；一位想要獲得最高智慧的修行者，不能只執著於空觀，一心只求見到空性，而是要「空」與「假」兩邊都不住，行於中道，這裡的中道，反映的是心境上的平等。人類思維是站在二元對立的邏輯，因為二元所以造成種種分別，分別之後又有取捨與執著，這是眾生煩惱痛苦的根源，如上述三祖僧璨大師所說，一旦有二元思維，人的真心就不在了，最高智慧只是放下分別心，他也提到心境上要「不二」，「不二皆同，無不包容，十方智者，皆入此宗。」（僧璨大師，無日期）具有不二之平等心的人，心量無限寬廣，所有得到無上智慧的人，都是由此點切入，在日常生活中踐行。在《維摩詰經》（賴永海，2013）的故事中，維摩詰居士表演給眾人看什麼是「不二法門」，「不二法門」的實踐，依靠的是內心的寂靜，當一個人的心能「止」，一切歸於寂靜，心不起分別，此時心就平等不二了。是故，平等不是因為心不平等所以要努力追求平等，這仍然是落在二元

法則；而是心靜了，沒有平等與不平等，此時真正的平等現前，人也就見其佛性，六祖惠能也說：「……智者了達其性無二，無二之性即是佛性。」（賴永海、尚榮，2012，頁33），只有當下處於不起分別念、非二分的寧靜狀態，才是最直接的見性方式，這是禪宗的頓悟法門。但一般人很難直接頓悟，只好依靠禪坐、止觀的練習，先調身、調心、調息，然後慢慢悟入，但心境上的平等，始終還是最後依歸。事實上，當內心不平等，心念通常也很難止住，要觀也觀不起來，兩者之間有連帶關係。

楊定一（2019）指出，定到最後，最多也只是表達一切平等：「萬物」和「一體」的平等、「有」與「空」的平等，甚至是「思」和「無思」的平等，在平等中，人的念頭不再起伏，此時達到最放鬆的狀態，因為沒有一個落差（gradient）可帶來一個動力。楊定一也解釋如何達到這個目標，重點不在於外在的追求，而是將我們的「小我」挪開，放過小我，小我消失了，人會轉回到與宇宙的「一體」，回到「我」的本來面目，對所有萬事萬物皆能包容，這才是真正的「大定」，真正的寧靜。

伍、從止觀的靜心修持看當前的靈性教育

在說明止觀的靈性修養意涵之後，再回過頭來看當前的靈性教育，以下就三個方向提出一些對於當前靈性教育之建議，分別是：開發心的覺知、練習當下的專注與投入，以及回歸生命本有的存在狀態。

一、開發心的覺知

Kabat-Zinn（2012/2020）提到，我們的中、小學甚至到大學教育，

從來沒有安排過與覺知力有關的課程，這是他後來一直努力的方向，這幾年來，正念也逐漸被引介到各個年齡層的教育體系，可惜的是，每個學習階段的正式課程中，相較於知識的學習，覺知力的體察與練習仍然未受到重視，在生命教育這個議題中，靈性修養也很少被教師提及，不然就是匆匆帶過。

止觀的意涵除了教我們禪坐之外，也告訴我們「自淨其意」的重要性，它同時也是「識本心」的方法，《六祖壇經》說明：「菩提只向心覓，何勞向外求玄？」（賴永海、尚榮，2012，頁78）知識與技能是向外求得，但無上的智慧卻是要向內心探索。當前的教育皆在指引學習者向「外」追求，卻忽略了向「內」探索的重要性，當然，在「不二」之下，內外不應有差別，但當一個人內在心靈是強大的，面對外在情境自然不容易動搖，至少不會被外境所惑，煩惱不斷。止觀在提醒我們要隨時覺察自身的心靈狀態，時常向內覺照，才不致於心猿意馬，或產生情緒上的問題，一般人若沒有機會用止觀觀照，通常不太會感受到自己內心的紛亂奔馳，多數學習者在教育過程中不被鼓勵這麼做，且心的覺知能力是較為不足的。

楊定一（2017）認為，一個人要解脫，需要透過一個完全顛倒的迴路——從腦，回到心。腦的作用是理性、邏輯、思維，心的作用是覺知、覺察；然而，要如何從腦回到心、找到本心呢？楊定一（2020）解釋，可以試著把「腦」的作用挪開，心的力量就會自己出來，不是不要用腦，而是有時可以拋開腦的分別與二元思維，讓「心」帶著「腦」運作，此時處理事情會達到更好的結果，心流的作用也是這樣產生的。可惜的是，教育體系通常只教學習者如何用「腦」，卻忽略了要教他們如何用「心」，心的力量長久被漠視。就教師的角色而言，可時常在課堂中帶學生做一些靜心的練習，幫助他們向內覺察自己內心的狀況，例如，心念的產生或情緒的起伏等情

形，練習久了，學生的覺知能力得以提升，進而可以調伏自身的心理狀態，心緒也會變得較為平穩。

二、練習當下的專注與投入

當代心理學對於「正念」與「心流」的看法，皆強調心的專注與投入，止觀的運作，也能達到這樣的效果，止觀工夫做得好，人的專注力隨時都能保持。當一個人專注到極致，身心與外在環境會形成意識上的和諧、統一，除了能夠達到最好的表現，也能體會到身心合一的快樂。對一般人而言，成佛證果或許太遙遠，但若學生對於一切學習，都能專注且樂在其中，相信會為學習帶來極大的動力，也能達到好的學習效果；這是止觀可以帶出的功效，現代人被各種資訊轟炸，普遍有注意力缺失的問題，教師可透過一些呼吸或是內觀的練習，幫助學生把步調慢下來，將專注力向內收，讓他們找回逐漸失去的專注力，這也是正念課程企圖努力的方向。

當人的心沉靜下來，做事可以游刃有餘，如同庖丁解牛的例子，庖丁不只是用感官作用在支解牛，而是以心神的運作在參與這些完美的動作，他的能力不只是技術，而是超越技術的「道」，已經到達藝術層次（傅佩榮，2012）；這是學習技藝之人的終極追求，也是心流的展現，取決於心能否專一，達到意識擴展與流動的效果。有些運動員開始運用止觀的訓練，透過心的專注與覺察，以得到更好的運動表現（盧俊宏等，2016）；在學習方法上，止觀的確可進行多面向的開發，若能帶領學習者在學習時，獲得活在當下的喜樂，無疑是進入身、心、靈一體的完整學習。

三、體驗並回歸生命本有的存在狀態

靈性修養的目的，是為了超越現有生命的限制，活在生命更好的

存在狀態。正念禪修，如Kabat-Zinn（2005/2014）所言，不只是強調技巧，而是找回人類最原初的存在狀態，在一段時間練習後，人心可以從不和諧，轉而變得柔和、寬容、慈悲、喜捨，這些特質才是生命本有的存在狀態，此回應智顗大師在書中所說，止觀可以啟發人的善根。

現代社會所造成的壓力，很容易讓人迷失自我，多數人很少體會到自己的「本來面目」。目前教育領域開始實施冥想與靜坐（meditation）的練習，應用得愈來愈廣泛，幫助個人身心與外在環境統合，亦可消除個人的主體／客體二分意識，讓學習者對外在環境開放自身，形成互為主體的連結（intersubjective connection）（Bai & Scutt, 2009）。無論哪一種靜坐，都只是工具，目的在幫助我們找到真正的自己；止觀的作用也在於此，透過禪定與智慧，幫助個人找回被遮障已久的真我。

陸、結語

本文首先探討天臺宗智顗大師《修習止觀坐禪法要》的內涵，說明止觀的靜心方法，包含先前的準備工作、需要配合的事項與心理態度，以及止觀的日常生活應用等。接著提出現代心理學所主張的「正念」與「心流」兩種心理素質，作為止觀的現代應用範例，進行古代理論與現代實踐的對話；並藉由現代作品與其他佛學經典之詮釋，進一步申論止觀靜心的靈性修養重點；文末，透過上述討論，從止觀的靜心修持看待當前的靈性教育，並提出作者的看法與建議。靈性修養是生命教育的重要主軸之一，但當前的教育實務針對此方面的教學，不易找到著力點，因為它很抽象，不易具體實施。本文的初衷在於將佛學的止觀修持進行現代化的說明與轉化，期望經由現代化的語言與

實踐，提供靈性教育作為參考，止觀的目的不止在修「身」，也在修「心」，再藉由身心的轉化，提升個人的靈性高度，促進身、心、靈的同步進展。文末提出的三個教育方向，源自於古代佛學的智慧，亦期待未來能發生從「腦」到「心」的教育轉向，讓學習方向除了向外追求知識之外，也明白轉向內心、調整內心狀態的重要性，如此將有益於學習者生命的開展與超越。

參考文獻

王雷泉（釋譯）（2020）。*摩訶止觀*。佛光文化。

【Wang, L.-Q. (Interpret). (2020). *The great calming and contemplation*. Fo-Guang Culture.】

王嘉陵（2022）。大學靈性教育的學習內涵與實踐方向。*臺灣教育研究期刊*，3（2），129-145。

【Wang, C.-L. (2022). The learning substance and practical approaches of spiritual education for higher education. *Journal of Taiwan Education Studies*, 3(2), 129-145.】

屈大成（2011）。從天臺智顗《小止觀》看「止、觀」修行法門。*哲學與文化*，38（12），91-109。https://doi.org/10.7065/MRPC.201112.0093

【Wut, T.-S. (2011). The teaching of “Cessation and Contemplation” in Tiantai Zhiyi’s “Xiaozhiguan”. *Monthly Review of Philosophy and Culture*, 38(12), 91-109. https://doi.org/10.7065/MRPC.201112.0093】

教育部（2019）。十二年國民基本教育課程綱要議題融入說明手冊。作者。https://cirn.moe.edu.tw/Upload/file/29143/83847.pdf

【Ministry of Education. (2019). *Description manual on integration of educational issues in curriculum guidelines of 12-year basic education*. Author. https://cirn.moe.edu.tw/Upload/file/29143/83847.pdf】

陳秀蓉、劉子鍵（2022）。理論基礎導論一：正念的心理轉轍力量。載於陳秀蓉、劉子鍵（主編），*正念引導的基礎與實務*（頁1-22）。元照。

【Chen, X.-R., & Liu, Z.-J. (2022). The first guideline of theoretical foundation: The psychological turning power of mindfulness. In X.-R. Chen & Z.-J. Liu (Eds.), *Mindfulness facilitation: Fundamentals and practicum* (pp. 1-22). Yuan-Zhao.】

傅佩榮（2012）。逍遙之樂：傅佩榮談《莊子》。天下文化。

【Fu, P.-R. (2012). *Unfettered happiness: The interpretation of Chuang-Tzu by P.-R. Fu*. Global Views-Commonwealth Publishing Group.】

智顗大師（著）、寶靜法師（講述）（2019）。修習止觀坐禪法要講述。圓明。

【Master Zhiyi (Ed.), & Master Baojing (Narrate). (2019). *Speech on essentials of practicing samatha and Vipassana Meditation*. Yuan-Ming.】

智顗大師（2019）。小止觀序。載於智顗大師（著）、寶靜法師（講述），修習止觀坐禪法要講述（頁15-16）。圓明。

【Master Zhiyi (2019). Preface on essentials of practicing samatha and vipaśyanā meditation. In Zhiyi Master & Baojing Master (Eds.), *Speech on essentials of practicing samatha and Vipassana Meditation* (pp. 15-16). Yuan-Ming.】

楊定一（2017）。我是誰。天下文化。

【Yang, D.-Y. (2017). *Who am I*. Global Views - Commonwealth Publishing Group.】

楊定一（2019）。定。天下文化。

【Yang, D.-Y. (2019). *Samadhi*. Global Views - Commonwealth Publishing Group.】

楊定一（2020）。轉捩點。天下文化。

【Yang, D.-Y. (2020). *Turing point*. Global Views - Commonwealth Publishing Group.】

溫宗堃（2022）。理論基礎導論二：關於帶領正念課程的二三事。載於陳秀蓉、劉子鍵（主編），正念引導的基礎與實務（頁23-44）。元照。

【Wen, Z.-K. (2022). The second guideline of theoretical foundation: Something on guiding mindfulness. In X.-R. Chen & Z.-J. Liu (Eds.), *Mindfulness facilitation: Fundamentals and practicum* (pp. 23-44). Yuan-Zhao.】

僧璨大師（無日期）。信心銘。

【Sengcan, J. (n. d.). *Xinxin Ming*.】



盧俊宏、余清芳、余致萱（2016）。止觀心理訓練在體育與運動情境的研究與應用。中華體育季刊，30（1），31-38。https://doi.org/10.3966/102473002016033001005

【Lu, J.-H., Yu, C.-F., & Yu, J.-S. (2016). The research and application of mindfulness training in sport and physical education domains. *Quarterly of Chinese Physical Education*, 30(1), 31-38. https://doi.org/10.3966/102473002016033001005】

賴永海（主編）、陳秋平（譯注）（2012）。金剛經、心經。聯經。

【Lai, Y.-H. (Ed.), & Chen, Q.-P. (Translation and Annotation). (2012). *The Diamond Sutra and Heart Sutra*. Linking.】

賴永海（主編）、尚榮（譯注）（2012）。六祖壇經。聯經。

【Lai, Y.-H. (Ed.), & Shang, R. (Translation and Annotation). (2012). *The Platform Sutra of the sixth patriarch*. Linking.】

賴永海（釋譯）（2013）。維摩詰經。佛光文化。

【Lai, Y.-H. (Interpret). (2013). *Vimalakīrti Nirdeśa Sutra*. Fo-Guang Culture.】

Csikszentmihalyi, M.（1998）。生命的心流：追求忘我專注的圓融生活（陳秀娟，譯，初版）。天下文化。（原著出版於1997年）

【Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life* (X.-J. Chen, Trans. 1st ed.). Global Views - Commonwealth Publishing Group. (Original work published 1997)】

Csikszentmihalyi, M.（2023）。心流：高手都在研究的最優體驗心理學（張瓊懿，譯，二版）。遠足文化。（原著出版於1990年）

【Csikszentmihalyi, M. (2023). *Flow: The psychology of optimal experience* (Q.-Y. Zhang, Trans. 2nd ed.). Yuan-Zu Culture. (Original work published 1990)】

Kabat-Zinn, J.（2014）。正念的感官覺醒（丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲，譯，初版）。張老師。（原著出版於2005年）

【Kabat-Zinn, J. (2014). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness* (F. Ding, M.-R. Jiang, J.-L. Li, S.-J. Huang, & X.-L. Yang,

- Trans. 1st ed.). Teacher Zhang Culture. (Original work published 2005)】
- Kabat-Zinn, J. (2020)。正念減壓初學者手冊（陳德中、溫宗堃，譯，初版）。張老師。（原著出版於2012年）
- 【Kabat-Zinn, J. (2020). *Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment and your life* (D.-Z. Chen & Z.-K. Wen, Trans. 1st ed.). Teacher Zhang Culture. (Original work published 2012)】
- Kotler, S. (2021)。不可能的任務：創造心流，站上巔峰，從25個好奇清單開始，破解成就公式（楊景承，譯，初版）。墨刻。（原著出版於2021年）
- 【Kotler, S. (2021). *The art of impossible: A peak performance primer* (J.-C. Yang, Trans. 1st ed.). Mook. (Original work published 2021)】
- Bai, H., & Scutt, G. (2009). Touching the earth with the heart of enlightened mind: The Buddhist practice of mindfulness for environmental education. *Canadian Journal of Environmental Education*, 14(1), 92-106.
- Thich, N. H. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation* (M. Ho, Trans.). Beacon Press. (Original work published 1975)
- Waggoner, M. D. (2016). Spirituality and contemporary higher education. *Journal of College & Character*, 17(3), 147-156. <https://doi.org/10.1080/2194587X.2016.1195752>

