

佛教的禪定學——以止禪為主

果儒

須陀洹為「戒」圓滿者，斯陀含果亦然；阿那含為「定」圓滿者；阿羅漢為「慧」圓滿者。（《清淨道論》23頁）

證得初果須陀洹的聖者，永不墮入三惡道，因為不會再犯戒，最多再往返天上人間七次，即究竟解脫，所以說「戒」為須陀洹與斯陀含果之因；而證得三果阿那含的聖者，是定圓滿者，所以說「定」是阿那含果之因。俱解脫阿羅漢是戒、定、慧三學皆圓滿，而慧解脫阿羅漢則不然，慧解脫阿羅漢只有戒、慧圓滿，故說「慧」是阿羅漢果之因。

中國的佛教徒嚴重偏廢定學，除了虛雲老和尚、具行禪人、廣欽老和尚等大德，很少人能窮畢生之力在定學上下工夫，而能修完四禪八定者，更是未曾聽聞。我想這是時空背景使然，慶幸的是，而今交通便利，資訊發達，已有數百位佛教徒前往緬甸學習止禪、觀禪，這是非常好的現象，台灣的佛教徒總算知道禪修有多麼重要，尤其是修習觀禪（insight meditation），可以在今生今世即證得聖果（請參閱《大念處經》）。

有人問佛陀：「外道是否能證得阿羅漢果位？」

佛陀說：「只要圓滿八正道即能證得阿羅漢果位，無論他是否是外道。」然而外道根本不知道何謂八正道，即使知道八正道的

名目，也不知道如何修習。

根據《中阿含 210 經·法樂比丘尼經》，法樂比丘尼答曰：「三聚攝八支聖道，正語、正業、正命，此三道支聖戒聚所攝；正念、正定，此二道支聖定聚所攝；正見、正思惟、正精進，此三道支聖慧聚所攝。」（大正藏，第一冊，788 頁）

簡而言之，圓滿八正道即是圓滿戒、定、慧三學，因為正語、正業、正命屬於戒學；而正念、正定屬於定學；正見、正思惟、正精進屬於慧學。至於如何才能使定學圓滿呢？首先必須知道什麼是定？定有幾種？如何修習？

一、什麼是定？

善的心一境性為定。心一境性，指心專注在所緣境上，即住心一境。又「等持為定」，什麼是等持？即將心與心所平等（*sama*）平正（*sammā*）的專注在所緣境上。是故以持戒之力，使心與心所專住在所緣上便是等持。」（《清淨道論》103頁，中平精舍印行）

◎定的相、作用、現起、近因

定以不散亂為特相，以去除散亂為其作用，以不動搖為現起，由於「樂者之心善於等持」，故知樂為定的近因（足處）。

二、定有幾種？

根據《清淨道論》，定的種類繁多，茲摘錄如下：定可分

為 (1) 近行定、安止定二種；(2) 世間定、出世間定。

(1) 近行定與安止定：

①近行定 (upacāra-samādhi)：Upacāra 意為「準備，初步的行為」。Samādhi，音譯為三摩地或三昧，意為定。近行定：指禪修者已降伏「貪、瞋、昏沈睡眠、疑、掉舉」五蓋，具有「尋、伺、喜、樂、心一境性」五禪支，但不穩定，不強固。《分別論》說：「非常接近，…接近安止定，稱為**近行**。」

《清淨道論》則說：「由修習六隨念與念死、寂止念、食厭想及四界差別等所得的心一境性，以及在安止定前的心一境性為近行定。」(95 頁)

這種定的修習稱為「行道」。這種行道對某些人是很難的，由於五蓋的障礙，所以很難修行；而對那些沒有這些障礙的人而言是容易的，而這種人非常稀有難得。

②安止定 (appanā-samādhi)：Appanā 意為安止。安止定即心專注在一固定的所緣 (object) 上。安止定已入禪那，是具有五禪支的根本定。安止定的諸禪支非常強固，猶如有力之人，從坐而起，可以整天站立。」

(2) 世間定與出世間定：

三界內的善心一境性為「世間定」，如四禪八定。與聖道相應的心一境性為「出世間定」，如滅受想定 (滅盡定)。

(3) 持續的定與剎那定：

根據班迪達尊者講述的《就在今生——佛陀的解脫之道》，定有兩種：一種是持續的定：即專注於單一所緣所獲得的定。這種定是在平靜、輕安的禪修中獲得，心必須專注在固定的所緣，而去除其他所緣，遵循這種方法的人可獲得平靜、輕安的經驗，特別是在禪那中獲得安止（absorption）時。

另一種是剎那定。修習觀禪，雖然沒有固定的所緣境，卻可以培養剎那定，剎那定非常重要，所緣境不斷生滅，而在每個剎那，隨著所緣生起剎那定。雖然這種定是剎那剎那生起的，卻毫無間斷，因此，剎那定與持續的定一樣有使心輕安並降伏煩惱的力量。（150 頁）

三、如何修習？

◎坐禪

佛陀建議，不論是森林裡的一棵樹下，或其他安靜的地方都適合禪修。禪修者應安靜、平靜的結跏趺坐，如果盤腿有困難，也可以用其他坐姿；而背部有毛病的人，坐在椅子上也無妨。為了使心達到真正的平靜，我們必須要讓身體處於平靜狀態，因此，選擇可以持久又舒服的姿勢十分重要。

打坐時背部要挺直，與地面成直角，但不要太僵硬。坐姿挺直的理由是：因為拱起或彎曲背部會很快感到疼痛，若保持端身正坐，便可精力充沛的禪修。

（一）破除禪修的障礙

禪修者經常會碰到一些障礙而無法禪修，因此禪修者必須先破除禪修的障礙，根據《清淨道論》，禪修者有十種障礙，即所謂：「住所.家.利養，眾與業為五，遊方.親戚.病，讀書與神通。」以上是十種障礙的名稱。

（1）**住所**：指室內或茅蓬，也指整座僧伽藍。這並非對所有人都是障礙。若有熱心從事建築等事，或對住所有所執著，心有罣礙，對這種人而言，則住所成為障礙，對其他人則不然。

（2）**家**：指俗家或護持者的家。有些人即使是自己的父母也不成為障礙，如住在哥倫陀寺（Korandaka）的長老的年輕的外甥比丘一樣。據說：為了修學，這位年輕比丘幼時就到羅哈納（Rohana，在斯里蘭卡的東南部）去了。長老的妹妹是個優婆夷，她常常向長老詢問她兒子的消息。有一天長老想：「我去把年輕的比丘帶來」，於是便向羅哈納方向走去。

那年輕比丘也想：「我在這裏住很久了，現在應該去看看和尚和優婆夷（他的母親）」，於是便離開羅哈納向這邊走來。他們剛好在大河的岸邊相遇，長老問道：「你要到什麼地方去？」他把來意說了。

長老道：「你來得正好，優婆夷常常問你的消息，我是為此事而來的。你回去故鄉，我在這裏過雨季。」長老把他

送走了。當他抵達哥倫陀寺的那天，恰巧是雨季安居之日。他便在他父親所作的僧房安居。

第二天，他的父親來到寺中問道：「尊者！誰住在我的住所？」他聽說是一年少客僧，便到他的面前禮拜，之後說道：「尊者！在我蓋的僧房安居的人，當有某些義務。」

「什麼義務？優婆塞？」「在雨季的三個月內，只在我家取施食，在自恣日後，要離去時，應通知我。」他默然允許了。優婆塞回家後，告訴他的妻子說：「一位作客的尊者，在我們所蓋的住處安居，我們應該恭敬供養。」優婆夷也允許了，並準備美味的食物。到了食時，他便去雙親家，但沒有人認得他。

他這三個月在那裏受用飲食，直到雨季結束時，去告訴他們說：「我要走了。」他的雙親說：「尊者！明天去吧。」於是第二天請他在家裏吃了飯，把油裝滿油筒，並送他一塊砂糖及九肘長的布，說道：「尊者可離去。」他說了祝福的話後，便向羅哈納方向走去。他的和尚也在自恣日後，朝同一條路上走回來，所以他們又在從前相遇的地方會面，長老問道：「摯愛的！你看見優婆夷沒有？」

「有的，尊者」，他把所發生的事告訴了他，並用那油擦長老的腳，以砂糖作飲料給他喝，連那塊布也送給長老，禮拜長老後，他說道：「尊者！羅哈納比較適合我。」然後拜別

而去，長老也回到自己的寺院，並在第二天到哥倫陀村落。

那位優婆夷經常眺望路上，常作如是想：「現在我哥哥將帶我兒子回來了。」然而她看見長老獨自歸來，心想：「我兒子必定死了？所以長老獨自回來。」立刻跌在長老腳邊，痛哭起來。長老想：「一定是少欲的年少比丘，沒有告知真相而去。」他安慰她，告訴她事情的真相，並從鉢袋中取出那塊布給她看。

優婆夷放心了，朝著兒子走的方面俯伏禮拜，說道：「像我兒子這樣的比丘，世尊說的《傳車經》中的行道，像我兒子這樣的比丘身體力行，他甚至在自己的生母家中吃了三個月的飯，也不說我是你兒子，或你是我母親的話。實在值得讚嘆！」這樣的人，自己的父母尚且不成為障礙，何況其他的護持者。

(3) 利養：指飲食、衣物、臥具、湯藥四種資具，以及名聞和其他供養，這些怎麼會是障礙呢？因為有福報的比丘所到之處，人們供給他許多資具，他必須為他們說法，因此無法修習沙門法，他不斷的應接各方人士，所以利養便成為他禪修的障礙。他應當離開大眾，住在沒有人認識他的地方，這樣才能破除障礙。

(4) 眾：指經學眾或論 (Abhidhamma) 學眾。因為要教導他們，他便無法修習沙門法，所以僧眾是他的障礙。他應該這樣破

除：他應該去找另一位教師，對他說：「尊者！請攝受教導他們。」如果找不到教師，就對他們說：「諸賢者！我有重要的事情。」他應這樣捨眾，去行沙門法。

(5) 業：指營造 (*nava-kamma*) 之事。他必須知道營造的材料是否已獲得，又須監督，哪些工作已作或未作，這是障礙。他應如是破除：如果只有少許未作，便應完成；如果還有大部分未完工，如果是僧團的建築工程，則委託僧團或僧團中負責的比丘；如果屬於自己的，則委託為自己負責的人。

(6) 遊方：即使他去阿蘭若行沙門法，也很難斷除有關遊方的念頭，所以他應該去完成那件事，然後專心修習沙門法。

(7) 親屬：在寺院則指阿闍梨、和尚、同修（阿闍梨的弟子）、和尚的弟子、同學，與師兄弟等法眷；在家中則為父母、兄弟等。他們若生病便是他的障礙，他應該照顧他們，等痊癒後，即去除障礙。當自己的和尚生病，如果無法很快痊癒，則必須繼續看護。對自己出家的阿闍梨，受具足戒的阿闍梨，同修，授具足戒的弟子，從自己出家的門人，同一和尚者亦然；還有自己的依止阿闍梨，教授阿闍梨，依止的門人，教授的門人，同一阿闍梨者，在依止和教授期間應該看護。如果能這樣做，即使依止和教授期間已結束，仍需照顧他們；對自己的父母應如對和尚一樣。

(8) 病：指任何疾病，因有礙禪修故為障礙，所以必須服藥去病。

如果他服藥一連幾天都無效，則應作：「我不是你的奴隸和雇傭者，為了養你，使我無始的輪迴。」這樣呵責自身後，再去修習沙門法。

(9) 讀書：讀誦聖典對經常忙於讀誦的人而言是障礙，餘者不然。如以下故事所說的，據說有位《中部》的誦者勒梵長老去親近住在馬拉耶的勒梵長老，請教業處（禪修的所緣）。

長老問：「賢者！聖典你學得如何？」

「尊者！我在研讀《中部》經典。」

「賢者！《中部》不易研究，你誦習根本五十經，又誦中分五十經，又得誦後分五十經，你還有空禪修嗎？」

「尊者！你給我禪修的業處後，我就不看經典了。」

他修習業處十九年期間，未曾誦經，在第二十年時，證得阿羅漢果，後來他對為誦經而來的比丘們說：「諸賢者！我已二十年沒有讀經了，但我仍通曉。開始吧。」從頭至尾，竟無一字疑惑。

住在迦羅利耶山的龍長老，擱置經本已經十八年了，某次他為比丘們誦《界論》（Dhatukatha，南傳七論之一），他們和住在村中的長老依次校對，沒有一個地方錯誤。

據說，大法護長老每天對學僧講說前一夜所誦的經，講完了，他卻跑到無畏長老前，坐在地上的席子上說道：「賢者！請你為我解說禪修的業處吧！」

「尊者！你說什麼？我不是從你聞法的嗎？有什麼是你不知道的而我能夠為你解說的呢？」

大法護長老對他說：「賢者！對已經證悟的人而言，講學是另一回事。」

據說無畏長老那時已證得須陀洹果。他為他的親教師（大法護長老）說了業處後便回來。稍後，當他在銅殿說法時，聽說大法護長老業已般涅槃。他聽了這個消息後說道：「賢者！我們的阿闍梨大法護長老證阿羅漢道是應當的。賢者！我們的阿闍梨是正直謙虛的人，他曾坐在從自己學法的弟子前，說道：『教我禪修的業處吧！』。賢者！大法護長老證得阿羅漢道是至當的。」對這種人而言，讀書不會成為禪修的障礙。

(10) 神通：指凡夫的神通。神通如幼稻難以持久，些微的事情便會失去。對修習毗婆舍那（觀禪）而言，神通是障礙；對「定」則不然，因為透過定才有神通。所以想證得內觀智慧的人，應當破除神通的障礙；修定的人則應破除其餘九種障礙。

(二) 親近教授業處的善友

有兩種業處：即一切處業處及應用業處。

(1) 一切處業處：對比丘眾等而言，「修習慈心和念死（死隨念）」為一切處業處；有人說也包括不淨想。

①修習慈心：禪修的比丘對同一範圍內的比丘修習慈心，首先當限定其範圍（先對寺內的所有比丘）：「願他們幸福，沒有煩惱。」其次對同範圍內的所有天人，然後對村裡的施主，其次對所有的人和所有的生靈修習慈心。

由於他對比丘眾修習慈心，使同住者生起柔和之心，他們便成為友善的同住者。由於對同一範圍內的天人修習慈心，良善的天人會如法的守護他；對村裡的施主修習慈心，則有柔軟心的施主能如法的護持他所需要的資具；對人們修習慈心，能使他們生起信心，不會討厭他；對一切有情修慈，則在各處行走皆無妨害。

②念死：即憶念「我必定會死」來斷除不當的希求，增長警覺之心，不執著生命。如果他熟悉不淨想，即使是諸天的境界，他也不會生起貪欲。

由於修習慈心、念死和不淨想有許多利益，所以當於一切處修習，故稱為「一切處業處」。

(2) 應用業處：指在四十業處中，對適合他的根性的業處應常常修習，因為它是修行增上的近因，所以稱為「應用業處」，能教導這兩種業處的人為教授業處者。

禪修者應親近教授業處的善友，所謂善友指有下列特質的人：可敬重者，善語堪教他者，能作甚深論說者，不作畜牲論者。像這樣具足德行，專為他人利益，能使道業增上的

人為善友。

如果能找到漏盡者當然很好，如果找不到，則應該依序向以下的人學習業處，即阿那含、斯陀含、須陀洹、獲得禪那的凡夫、三藏持者、二藏持者、一藏持者等。如果連一藏持者也不可得時，則當親近精通一部（Nikaya）及其義疏，又知羞恥者。持聖典者了解經典，保護教法及維持傳統，並遵循其師之意而非自己的意見，所以古德再三的說：「知恥者保護佛教。」

多聞者藉著親近許多阿闍梨，從中學習，並釐清問題，他會引經據典的解說業處，說明哪種業處適合、哪種不適合學人，所以應當親近這種教授業處的善友，向他學習禪修的業處，並對他盡各種義務。

（三）於四十種業處中選擇適合自己的業處

在四十業處（Kammaṭṭhāna）中，禪修者應選取何種業處，有十種解說：（1）依名稱（2）依入近行定與安止定（3）依禪那的種類（4）依次第超越（5）依增不增（6）依所緣（7）依地（8）依執取（9）依緣（10）依性行的適應。茲以此十種行相來解說業處（meditation object）：

①依名稱：是就「四十業處」而說的。四十業處指十遍、十不淨、十隨念、四梵住、四無色、一想、一差別。

十遍：指地遍、水遍、火遍、風遍、青遍、黃遍、赤遍、白遍、光明遍、限定虛空遍等。

十不淨：指膨脹相、青瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相等。

十隨念：指佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、死隨念、身隨念、出入息隨念、寂止念等。

四梵住：指慈、悲、喜、捨。

四無色界：指空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。一想：指食厭想。一差別：指四界差別。以上是依名稱來說明業處。

②依導入近行與安止：在四十業處中，除了身隨念與出入息念外，其餘的八種隨念及食厭想和四界差別等十種業處導入近行定；其他三十種業處則導入安止定。這是依導入近行與安止定來抉擇業處。

③依禪那的種類：在導入安止定的三十種業處中，出入息念及十遍導入初禪至第四禪。身隨念及十不淨導入初禪；前三種梵住導入初禪至第三禪；第四梵住（捨）及四無色導入第四禪。這是依禪那來抉擇業處。

④依超越：分為禪支的超越和所緣的超越兩種。導入三禪及四禪的業處（出入息念、十遍）是禪支的超越。因為在相同的所緣境中，必須超越「尋、伺」等禪支才能入第二禪；第四梵住亦

然，必須在與慈、悲相同的所緣中超越喜，才能入第三禪。在四無色中超越所緣，於前九遍中超越其他所緣，便能入空無邊處定；若超越虛空等，便能入識無邊處定等，其餘的業處則無超越。如是依超越而抉擇業處。

⑤依增不增：在四十業處中，只有十遍當增大。由於「遍」的擴大空間，在特定的範圍內，可以天耳聽到聲音，可以天眼看到外境，可以他心智知道他人的心念。

身隨念與十不淨想則不宜增大，何以故？由於範圍的限制和沒有益處，如果這些業處會增大，那麼只有屍聚會增大，故不應擴大。其他的（佛隨念等十種業處）因為沒有相，故無法增大。如是依增不增抉擇業處。

⑥依所緣：在四十業處中，有二十二種以相似相為所緣，即十遍，十不淨，出入息念和身隨念；其餘十八種業處沒有相似相所緣。有十二種業處為自性法所緣，亦即在十隨念中，除了出入息念和身隨念外的其餘八種，加上食厭想，四界差別，識無邊處，非想非非想處共十二種為自性法所緣。其餘六種（四梵住、空無邊處、無所有處）是不可分類的所緣。這是依所緣而抉擇業處。

⑦依地（處所）：有十二種業處，即十不淨，身隨念及食厭想在諸天是不會現起的。這十二種業處加上出入息念，這十三種在梵天界不會現起。在無色有，除了四無色，別的不會現起。於人界中所有業處都會現起。如是依地而抉擇業處。

⑧依執取：依見（sight）、觸、聞而執取業處。十遍中除了風遍，其餘九遍加上十不淨共十九種，是由見執取的。在（似相）初階，先以眼見彼等之相而執取；身隨念中的皮等五法（髮毛爪齒皮）由見所執取，其餘二十七法由聽聞而執取，這是身隨念由見、聞所執取。出入息念由觸；風遍由見與觸，其餘十八種由聞而執取。捨梵住及四無色，初學者不宜執取，應取其餘三十五種。以上是依執取而抉擇業處。

⑨依緣：在這些業處中，除了空遍，其餘九遍為無色定之緣；十遍亦為神通之緣。前三梵住（慈、悲、喜）為第四梵住之緣。每一種較低的無色定為較高的無色定之緣；非想非非想處為滅盡定之緣。如是依緣而抉擇業處。

⑩依性行的適合：貪行者以十不淨加上身隨念等十一種業處為適合；瞋行者以四梵住和四色遍為適合；痴行者與尋行者以出入息念業處為適合；信行者以前六隨念為適合；覺行者以死隨念、寂止念、四界差別和食厭想為適合。其餘六遍與四無色則適合所有行者。這是依性行適合與否來抉擇業處。

修習這些禪法可以降伏貪等，並能啟信。如《彌醯經》說¹：「應修習四種法：為除貪，當修不淨；為除瞋恚，當修慈；為斷尋，當修出入息念；為除我慢，當修無常想。」²《羅睺羅經》也提到：

¹ 《彌醯經》（Meghiya-sutta）Udāna 第四品第一經。Udāna p.37.

² 《羅睺羅經》（Rāhula-sutta）M.62./I, p.424

「羅睺羅！修習慈心」等，由此可知，只為羅睺羅一人而說七種業處³，所以不應拘泥文句，應求其真義。

（四）捨離不適合修定的精舍，住在適合的精舍

為了修定，應捨棄不適合的精舍，住在適合的精舍。如果與教授業處的阿闍梨同住一寺，而那裡是方便的，則應住在該處修習業處；如果那裡不能安住，則應遷到其他寺院去住。如果對業處有任何疑問或忘記時，他可以在做完寺內的職務後，再往阿闍梨的住處親近阿闍梨，釐清有關業處的問題。有關業處的所有問題，都應在阿闍梨處釐清，並一再熟思業處，雖然遠一點，為了修定，應捨離不適合的精舍，到較遠的合適的精舍去住。

甲、不適合修定的精舍

以下八種缺失中有任何一種即是不適合禪修的精舍。何以故？

- （1）大的精舍：當他在房內禪修時，沙彌們和年輕比丘們的喧嘩聲，以及大眾的作務聲，使他的心散亂。如果所有職務都有人作，無其他干擾，像這種大寺也可以住。
- （2）新精舍：有許多建築事宜，如不參與，其他比丘會出怨言。如果其他比丘說：「大德可自由行沙門法，我等當負責建

³ 七業處（*satta kammaṭṭhānāni*）：即慈、悲、喜、捨、不淨、無常想、出入息念。

築事宜。」這樣的新精舍亦可住。

- (3) 破舊精舍：有許多修繕之事，甚至連自己的坐臥處若不修繕，別人亦出怨言。若從事修繕，將中斷禪修。
- (4) 如果在為人所渴仰（著名）的精舍住，那麼欲往禮拜者自四方來集，使他不得安寧。如果此處對他是適當的話，則白天當往他處，夜間則在此住。
- (5) 近於城市：則有異性出現。
- (6) 有不和合者居住的精舍，住著互相敵對不和的比丘，當他們起衝突時，會嚴重影響禪修。
- (7) 不適當者：指有異性等外境，或是非人棲止之處，都是不適當的精舍。
- (8) 不得善知識的精舍：**不得善知識是大的缺失。**
這八種缺失中，有任何一種便是不適當的精舍。

乙、住在適當的精舍

住在具備五支的住處。如世尊所說：⁴「諸比丘，何謂具備五支的住處？(1)住所離行乞的鄉村不過遠不過近，有路可往返者；(2)日間不喧鬧，夜間又無聲音；(3)無虻、蚊、風、熱及蛇等物；(4)住在該處容易獲得衣服、飲食、臥具及醫藥；(5)在該處有多聞、通達《阿含》，持法、持律及持論母的長老比丘居住，

⁴ A.V,p.15f. (Āṅguttara-nikāya, 《增支部》)

時時可親近詢問，他們能為他解說其所不明瞭者，對諸法中的疑惑處得以除疑。諸比丘，如是為具備五支的住所。」

· 以上是「為了修習禪定，捨離不適當的精舍，住在適當的精舍」的詳細解釋。

（五）詳述修習法（Detailed Instructions For Development）

◎兩種定

兩種定指近行定與安止定。「在近行地（plane）」則以捨斷五蓋使心專注（入定）；「在安止地」則以禪支⁵的現前使心專注。

這兩種定有如下的作用：在近行定，五禪支是不強的，因為五禪支不強，當入近行定時，他的心以相為所緣而墮入有分（life-continuum）。安止定則五禪支強固，因為五禪支強固，他的心一旦斷除有分，整夜整日均可持續，因為以善的速行⁶繼續作用。猶如有力之人，從坐而起，可以整天站立。

◎七種適與不適

以下是守護的方法：住處、行境與談話，人、食物與節氣，加上威儀有七種，應避免這七種不適者。應用適當的七種，如是禪修者，不久便得安止定。

（1）住所：禪修環境要適當，能維持生計，這種地方才能讓

⁵支（aṅga）：即初禪的「尋、伺、喜、樂、心一境性」五禪支。

⁶速行（javana）：指「速行心」。速：快速。

人入定。若住在那裡，不專注之心無法專注（入定），這是不適當的住處；若住在那裡，正念能現前，心能入定，則為適當住所，能使心專一的住處，應住在那裡。適當的住所，如銅鑠洲的小龍洞，住在那裡修習業處的五百比丘均證得阿羅漢果。

（2）行境：禪修者必須避開會影響個人禪修的環境，因為繁忙且活動多的地方，會讓心從禪修的所緣境轉移。相當程度的安靜非常重要，但不能太遠以致無法取得賴以維生的各種必需品。

（3）談話：在禪修期間，談話要限制，註釋書將此限定為聆聽佛法。我們可以加上與禪師一起進行的佛法討論：小參。在禪修時偶爾花些時間討論是很重要的，特別是對進行的方式感到困惑時。任何事只要過度就有害。即使是禪師的開示也要仔細評估，要學習分辨，判斷聽到的開示是否有助於培養已生起的定，或令未生起的定生起，如果答案是否定的，那麼，禪修者必須避免那樣的情況，甚至不去聽禪師開示，或不再安排更多的小參。

在密集禪修時，禪修者必須儘量避免交談，尤其是談俗事，即使嚴肅的佛法討論，有時也不適宜。在禪修時，要避免與同修者辯論教義，而最不適當的是談論食物、住所、生意、經濟、政治等，這些稱為**畜牲論**⁷。禁止這類言談的目的，是為了避免禪修

⁷ 三十二種無用的談話（畜牲論）1.王論，2.賊論，3.大臣論，4.軍論，5.怖畏論，6.戰論，7.食物論，8.飲物論，9.衣服論，10.床室論，11.花蔓論，12.香論，13.親戚論，14.乘物論，15.鄉村論，16.市集論，17.城論，18.地方論，19.女論，20.男論，21.英雄論，22.道旁論，23.井

者分心。佛陀對禪修者說：「禪修者不應放縱言談，經常交談會分心。」

當然，禪修時可能免不了需要交談，不要超過絕對必要的溝通，同時在談話時保持正念。談話的內容若依十論事而談者為適當，然應適度的說。十論事指：1.少欲，2.知足，3.遠離煩惱，4.無著，5.精勤，6.戒，7.定，8.慧，9.解脫，10.解脫知見。

(4) 人：主要與禪師有關。如果禪師的指導能讓人進步，使已生起的定增長，並令未生起的定生起，他就是位適合的老師。另外兩種與禪修有關的人：一是團體中護持禪修的人，一是團體中相關的人。在密集禪修時，禪修者需要許多護持，對忙於團體修行的人來說，去思考自己對團體的影響是很重要的，設身處地為其他禪修者設想，唐突或吵雜的動作會打擾別人，請將這點牢記在心，尊重其他禪修者，自己便能成為合適的人。

此外，不作畜牲論之人，具有戒德者，親近這種人，能使不專注之心變專注，或已入定之心更堅固，與此人交往是適當的。過度關心身體及作畜牲論之人為不適當。

(5) 食物：適當的飲食有助於禪修，有人以甘的為適合，有人以酸的或辣的為適合，要謹記在心的是，不可能一直滿足自己的嗜好。團體禪修有時規模相當大，為大家烹煮的食物要一起

邊論，24.先亡論，25.種種論，26.世俗學說，27.海洋起源論，28.有無論，29.森林論，30.山岳論，31.河川論，32.島洲論。

準備好，在此情況下，最好能接受團體所提供的任何食物。如果禪修者被食物不足或厭惡的感覺所困擾，可以試著改正。

◎瑪帝卡瑪塔的故事

曾經有六十位比丘在森林裡禪修，他們有一位非常虔誠的女居士瑪帝卡瑪塔（Mātikamātā）的護持。她試著去找出他們的喜好，並每天烹煮足量的食物供養他們。一天，她問這群比丘：在家眾是否也可以像他們一樣禪修。他們告訴她：「當然可以。」並指導她禪修。她歡喜的回去練習，持續禪修，即使在做飯或做家事時也從未間斷，最後證得阿那含果⁸（Anāgāmi）。由於過去所累積的功德，使她同時具有天眼、天耳通，可以看到遠方的東西，聽到遠處的聲音，以及能了知他人想法的他心通。

瑪帝卡瑪塔滿懷喜悅與感激，心想：「我所了解的法真是殊勝，雖然我這麼忙，每天要料理日常雜務，並為比丘們準備食物，我相信那些比丘一定比我更有成就。」她以天眼通觀察六十位比丘的禪修狀況，令她震驚的是，他們竟然無人獲得觀慧。「出了什麼事？」瑪帝卡瑪塔納悶極了。她以神通觀察比丘們的情形，看到到底是哪裡出了問題，並非地點的問題，也不是他們發生衝突，

⁸ 阿那含果（Anāgāmi）：或稱不來果，證得此果位的人將不再生於欲界，未來將在色界的五淨居天人涅槃。證得此果的人，已斷除欲貪與瞋，但仍有一些如掉舉等微細的煩惱。

而是沒有吃對食物！有些比丘喜歡酸的口味，有些喜歡鹹的，有人喜歡辣椒，有人喜歡糕餅，有些則喜歡素食。由於他們教導她禪修，令她證果的感激之心，瑪帝卡瑪塔開始在飲食上滿足每位比丘的喜好。結果，比丘們很快地都成為阿羅漢。這位婦女快速且高度的成就，以及她的智慧與奉獻，給為人父母者與照顧者樹立良好的典範—為他人提供服務的人，無須放棄禪修。

(6) 氣候：人類對氣候有很強的適應力，不論多熱或多冷，都可以找到讓自己舒適的方法，當這些方法有限或無法取得時，禪修會受干擾，如果可能的話，最好在溫和的氣候禪修，所以氣候以安適為主。若能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，這樣的食物和氣候為適當，其他為不適當。

(7) 威儀（姿勢）：在此談論的是行、住、坐、臥四種姿勢。坐姿對止禪最有幫助。有些人以經行為適合，臥、立、坐則適合他人。如果那種姿勢能使未入定之心入定，已入定之心更堅固，則為適當，餘者為不適當。

以上七種，不適當的應捨棄而用適當者，若能如此修習，不久即可獲得安止定。

◎入安止定的十種善巧

若如此行道，仍不得安止定，應以十種安止善巧助其入定，以下是入安止定的十種善巧：

(1) 令事物清淨：

保持身體與外在環境的清潔。保持內部的清潔是指規律的洗澡，保持頭髮與指甲的整潔，並使排便通暢。保持外部清潔是指穿整齊清潔的衣服，並清掃整理住處，這會使心清明，因為當目光落在污穢與雜亂無章的事物上，心容易散亂，若環境清潔，心就會變得清明，心處於這種狀態有助於禪修。

(2) 使五根平衡

五根指信、進、念、定、慧。禪修者應當使五根的力量平均。如果他的信根強而其他根弱，則精進根的策勵作用，念根的專注作用，定根的不散亂作用，慧根的知見作用便無法發揮。

若精進根太強，則信根的勝解作用和其他諸根的作用無法發揮，應修習輕安等來對治。其餘諸根，若其中一根太強，其他諸根便無法發揮作用。

此處要特別強調信與慧，定與精進的平衡。假使信強而慧弱，則成為迷信（盲目的信仰）；若慧強而信弱，則未免奸巧，兩者平衡，才能信其當信之事。若定強而精進弱，則會懈怠，增長懈怠；若精進強而定弱，則會掉舉，增長掉舉，唯有定與精進平衡，才不會懈怠；精進與定平衡，才不會掉舉，所以兩者應均等，兩者均等才能入安止定。

在定與慧中，修定者必須有強的心一境性，如此才能入安止定；而修觀者必須慧強，如此他可通達（無常、苦、無我）三法印。如果定與慧平衡，則可獲得安止定。

念力強是其他四根所需要的，因為正念可以使心不掉舉，而信、精進、慧有使心掉舉的傾向。正念也可以使心不懈怠，而定有怠惰的傾向，所以義疏提到：「世尊說：念能用在一切處，何以故？心以念為依止，以念為守護；若無正念，則無法策勵心，抑制心。」

(3) 於相善巧：

即熟悉禪定的所緣境，亦即保持清晰的心相。

(4) 當策勵心時，即策勵心：

即振奮沮喪的心，在心變得沉重、憂鬱、沮喪時，使心振奮起來，這時你應該試著使心振奮起來。振奮沮喪的心也是禪師的工作，當禪修者拉長著臉來小參時，禪師會知道如何激勵他。

(5) 當抑制心時，即抑制心：

即抑制過度興奮的心，禪修者在禪修中經常有令人迷戀的經驗，會變得興奮，他們過度精進。此時禪師不宜鼓勵他們，而應該使禪修者回到正常狀態，同時幫助禪修者激發輕安覺支，或是教他放鬆，不要過度精進。

(6) 振奮因疼痛而怯弱的心：

如果心因疼痛而畏縮，也許需要為它製造快樂。禪修者也許會因為環境或舊疾復發而感到沮喪，此時心需要振奮與清淨，好讓它再度清明、敏銳，你可以嘗試各種方法使心振奮起來，禪師也可以勉勵你，不是說笑話，而是說鼓勵的話。

(7) 當有捨心時，使有捨心：

當他如此行道：不惛沉，不掉舉，對所緣，心均等，行於奢摩他的道路，此時無須策勵或抑制心，猶如馬夫對平均行進的馬一般，這是「當有捨心時，使有捨心」。

(8) 遠離無等持之人：

遠離心散亂的人和沒有出離心的人，遠離忙於俗事而心散亂的人。

(9) 親近等持之人：

心不平靜又不安靜的人，無法培養定力，所以要時常親近邁向出離之道，有定的人。

(10) 傾心於彼：即傾心於定，尊重定，趨向於定。

以上是入安止定的十種善巧。

◎平等精進

如果如此行道，安止定仍不生起，禪修者仍須精進，絕不放棄禪修，禪修者以平衡的精進一再努力，避免心過勞，適當的努力，心向於相（sign），從惛沉、掉舉中解脫。即使有輕微的惛沉掉舉，他也會去除惛沉掉舉，並以適度的努力，趨向於相，便能入安止定。

◎四種禪那的修習法

(一) 初禪

《布吒婆羅經》⁹云：「捨此五蓋，觀自身者，便生歡喜。歡喜者生喜，懷喜者身安穩，身安穩便覺樂，樂則心入三昧。彼離諸欲，離不善法，有尋有伺，離生喜樂，入住初禪。」

「已離諸欲」：指已經離欲及捨棄諸欲。入住初禪時，諸欲不存在，唯有放下諸欲才能入住初禪。

「離諸不善法」：指五禪支所對治的五蓋，因為五蓋與五禪支是不相容的，所以說五禪支對治五蓋，去除五蓋。

◎初禪的五禪支 (The Five Jhānic Factors)

第一禪支：尋 (vitakka)。尋是將心導向所緣，把心對準目標是其特相；使心觸及所緣為味 (作用)；把心導向所緣為現起。

第二禪支：伺 (vicāra)。伺是伺察，即繼續觀察的意思。在「尋」將心帶到所緣，並穩固的停在那裡後，「伺」會繼續專注在所緣上。「伺」以持續專注於所緣為特相，使心固定於所緣為現起。

尋與伺的區別：最初的置心於境為尋；而使心持續專注於所緣為伺。寧靜的狀態為伺，即心接近不動的狀態。在《二法集義疏》¹⁰中說：「將心導向所緣境為尋，使心安止…。心持續專注在

⁹ 《布吒婆羅經》為《長部》(Dīgha Nikāya) 第九經。

¹⁰ 《二法集義疏》(Dukanipāta-aṭṭhakathā)：即覺音所作的《滿足希求》(Manoratha-pūraṇī) 是《增支部》的注解。

所緣境為伺，置心一境。」

第三禪支：喜（pīti）。喜有五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。當這五種喜成熟時，則成就身輕安、心輕安。輕安成熟時，則成就身、心兩種樂。樂成熟時，則成就三種定，即剎那定、近行定、安止定。在這五種喜中，安止定的根增長，而與定相應者為遍滿喜。此處所說的「喜」即遍滿喜。

第四禪支：樂（sukha）。能去除身心的苦惱為樂，樂是跟隨第三禪支而來，會對禪修感到非常滿意。由於第三與第四禪支的生起是因為遠離五蓋的關係，因此兩者合稱為「離生喜樂」，意指由遠離五蓋而生的喜樂與滿足。

第五禪支：心一境性。「離」的產生是因為尋與伺的生起，如果心瞄準所緣，專注在所緣，不久心便會遠離五蓋。由於心遠離五蓋，就會變得喜、樂。當這四禪支出現時，心會變得平靜，能專注在所緣上，不會散亂，這種定就是第五禪支「心一境性」。

◎捨離五支，具備五支

捨離五支：捨斷貪愛、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑等五蓋，為「捨離五支」。禪那是超越欲界，對治貪欲，出離諸欲的，因貪著種種外境，則不能住心一境，或者心生貪染，不能捨離欲界而行道；當瞋恚干擾所緣，則心無法專注；當昏沉睡眠征服心時，則無法禪修；當掉舉惡作干擾心時，則不得安寧，心會散亂；

當心中有疑時，則無法證入禪那。如未能捨斷五蓋，則禪那無法生起，故說五蓋為禪那的捨斷支。雖然在入禪那的剎那，其他不善法亦應捨斷，但五蓋是禪那的特殊障礙，故稱為捨斷支。

具備五支：「尋」使心專注於所緣，「伺」使心持續固定在所緣上，由於尋伺使心不受五蓋干擾，不散亂而成就加行，由於加行的成就，而生喜悅，以及增長樂。由於持續專注在所緣上，有助於住心一境，因此「尋、伺、喜、樂、心一境性」五禪支的生起為具備五支。當五禪支生起時，即為禪那的生起，所以這五禪支為初禪的五具備支。

近行定也有五禪支，這五支在近行定時比平時強；在初禪的五禪支比近行定更強。在安止定，由於尋的生起，極專注於所緣，伺的生起，持續固定在所緣上，喜樂生起並遍滿全身，故言「離生喜樂，無不遍滿全身」。心一境性生起，完全專注於所緣，猶如上面的蓋子置於下面的函，這是安止定的五禪支和近行定五禪支不同處。

◎初禪的進展（一）：觀察行相

禪修者如是觀察行相：「我吃這樣的食物，親近這樣的人，住這樣的住所，以這樣的威儀，在此時證入初禪。」應觀察飲食等行相。當他的初禪消失時，他以此方式重溫那些行相，使初禪再生起。至於不甚熟練的初禪，他將一再練習，直到熟練並獲得安止定。禪修者每當退失安止定時，應觀察他證得初禪時的食物

等行相，一再重溫而得安止，他必須如是觀察行相。

◎初禪的進展（二）：淨化障礙法

當他一再重溫這些行相時，是為安止定的成就，但不是長久的，若能完全去除定的障礙，則能長久持續。

當比丘入禪那時，不觀察貪欲的過患等，未能完全鎮伏貪欲；不以身輕安去除身的粗重，未能除去昏沉睡眠、掉舉惡作，對其他修定的障礙也未完全淨除，比丘若這樣入定，如蜂入不淨的窩，亦如國王入不淨的花園一般，很快就會出來的（出定）。如果已淨除修定的障礙而入禪那，則如蜂入清淨的窩，亦如國王進入清淨的花園一般，他可以終日住在定中。

◎初禪的進展（三）：五種自在

在初禪，禪修者應該用五種自在修行。五種自在即：

- (1) 入定自在：隨時可入定，為入定自在。
- (2) 住定自在：能夠隨自己意願住定多久。
- (3) 出定自在：能夠在所預定的時間出定。
- (4) 轉向自在：能夠隨自己的意願轉向初禪，無滯礙的轉向。
- (5) 觀察自在：能自在的觀察諸禪支。

如目犍連尊者降伏難陀波難陀龍王¹¹一樣迅速入定，名為入定自在。能以同樣的速度出定，名為出定自在。為說明入定自在及

¹¹ 大目犍連降伏難陀波難陀龍王的故事，可參考《清淨道論》P.385~387。

出定自在，以佛護（**Buddharakkhita**）長老的故事為例：尊者受戒後，戒臘八年時，他是去照顧大羅哈納瞿多（**Mahā-Rohanagutta**）長老的三萬個有神通的比丘中的其中一位。有一隻金翅鳥王心想：「等供養長老的龍王出來供粥給他時，我當抓牠來吃。」當它一看到龍王便從空中跳下，當時尊者立刻化成一座山，抓著龍王的臂潛入山中，金翅鳥王對山擊了一下便離去，大長老說：「諸位，如果佛護比丘不在這裡，我們不免要蒙羞。」

（二）第二禪

在五自在中，禪修者從熟練的初禪出定，覺得此定接近與其相對的五蓋，由於尋與伺較粗，所以禪支弱，見此過失已，即對第二禪的寂靜作意，並去除對初禪的希求，為入第二禪而禪修。

從初禪出定時，由於他以正念正知觀察禪支，尋與伺變粗，而喜、樂、心一境性生起。此時為了捨斷粗禪支和獲得寂靜支，他在相同的相下數數作意，斷了有分，以相同的所緣生起意門轉向心。此後，對同樣的所緣生起四或五個速行心。這些速行心的最後一個是色界的第二禪心，其餘的是欲界心。

因此，《馬邑大經》云：「復次，諸比丘！比丘尋伺止息故，內心寂靜，一心（心一境性），無尋無伺，定生喜樂，入住第二禪。由定所生之喜樂…無不遍滿全身。」¹²

¹² 《馬邑大經》出自《中部》第一冊(M. 39)。請參閱《中阿含經》第30

禪修者捨離尋、伺二支，具備三支，入住第二禪。因為初禪被尋伺干擾，猶如波浪攪動的水，不平靜，所以初禪雖有信，但不名為「靜」。因為缺乏靜，三摩地也不甚明顯，所以不名為專一。這是由於尋伺的止息而靜，不像近行定因捨斷五蓋而生起，也不是初禪的五禪支現前，而是因為尋伺的止息而得專一。第二禪因為不受尋伺干擾，所以極安定，非常靜，所以說由定生喜樂。

捨離二支：尋與伺的捨斷為捨離二支。在初禪近行的剎那捨斷五蓋，而只有在安止的剎那捨離尋伺，禪那生起，所以稱尋伺為二禪的捨斷支。

具足三支：喜、樂、心一境性生起為「具備三支」。《分別論》說¹³：「第二禪是信（confidence）、喜、樂、心一境性」，這是說明附隨於禪那的諸支，除了信支外，喜、樂、心一境性三支是禪那之相。

（三）第三禪

證入第二禪時，於五種行相已習行自在，從熟練的第二禪出定，看到二禪的過失，知道此定仍有讓人興奮的喜心，故稱二禪的喜為粗，因為粗的喜，故禪支亦弱。禪修者看到二禪的過失後，不再希求二禪，而對第三禪的寂靜作意，為了進入第三禪，必須

48 卷，182 經(T1.P.724)和《增壹阿含經》，第 49 卷，第 8 經，(T2. P.801)。

¹³ 《分別論》.p.258.

繼續禪修。

當他從第二禪出定時，以正念正知觀察禪支，粗的喜生起，樂與一境性平靜的現起。此時為了捨斷粗的禪支和獲得平靜的禪支，他在相同的相屢履作意。當他想：「現在第三禪將生起」，斷了有分，以同樣的所緣生起意門轉向心，此後，即對同樣的所緣生起四或五個速行心；這些速行心的最後一個是色界的第三禪心，其餘的為欲界心。

此時，如《馬邑大經》所說：「諸比丘！比丘離喜，住於捨，正念正知，以身受樂，成就聖者所說之捨、念、樂住，住於第三禪。彼以離喜所生之樂，…無不遍滿全身。」禪修者如是捨離一支，具足二支，入住第三禪。

住於捨 (upekkhā)：入第三禪者因為有清明強固的捨，故名「住於捨」。捨以中立為特相，不偏為作用，不造作為現起，離喜為近因。

念與正知：憶念(sarati)為念，正當的知(sampajānati)為正知(sampajāna)，指禪修者有正念與正知。「念」以憶念為特相，不忘失為作用，守護為現起。「正知」以不痴為特相，以推度為作用，以簡擇為現起。

在初禪、第二禪也有正念正知，因為如果失念或不正知，是無法入近行定的，遑論入安止定。因為那些禪那比較粗，猶如走在平地上的人，正念與正知的作用不明顯。由於捨斷粗的禪支，

成細禪支，猶如人在剃刀鋒的邊緣，必須有正念正知。

第三禪雖已離喜，如果不以正念正知去守護，則必定回到喜，與喜相應。此外，有人貪著樂，而三禪之樂極微妙，無有他樂過於此樂，必須有正念正知，才不會貪戀此樂，為了強調這特殊的意義，故只在第三禪說正念與正知。

「成就捨、念、樂住」：禪修者達到最上微妙之樂的三禪，他有「捨」心，不被樂所牽引，正念現前，以防止喜的生起，他以名身（mental body）受無雜染之樂，故說「成就捨、念、樂住」。

捨離一支：此處以捨離「喜」為捨離一支。猶如第二禪的尋與伺在安止的剎那捨斷，而喜亦在第三禪安止的剎那捨離，故說喜是第三禪的捨斷支。

具備二支：以「樂與心一境性」的生起為具備二支。所以《分別論》說¹⁴：「第三禪那即是捨、念、正知、樂與心一境性」，這是說明第三禪那所有的禪支。若只論證入禪相的禪支，則除了捨、正念正知，只有「樂與心一境性」這兩支。

（四）第四禪

證入第三禪時，對上述的五種行相已習行自在，從熟練的第三禪出定，看到三禪的缺失：三禪仍有樂，因為樂粗，故禪支亦弱，看到三禪的缺失後，對第四禪的寂靜作意，對第三禪不執取，

¹⁴ 《分別論》 Vibh.p.260

為了進入第四禪，必須繼續禪修。

自三禪出定後，當他以正念正知觀察禪支時，樂粗糙的生起，而捨受與心一境性平靜的生起，此時為了捨斷粗禪支和獲得寂靜支，禪修者在相同的相上屢屢作意，他以相同的所緣斷了有分，生起意門轉向心，此後以相同的所緣生起四或五個速行心，這些速行心的最後一個是色界第四禪心，其餘的為欲界心。

第四禪必生起不苦不樂受（捨受），因為這些速行心是與捨受相應的，因為與捨受相應，所以**第四禪的近行定的喜**也消失了。

此時，如《馬邑大經》所說：「諸比丘！比丘捨離苦樂，滅除憂喜，成就不苦不樂，捨、念、清淨，入住第四禪。彼清明之心，遍滿全身；此比丘清明之心，無不遍滿全身。」如是捨斷一支，具備二支，入住第四禪。

喜是在第四禪近行剎那捨斷的，苦、憂、樂是在初禪、二禪、三禪的近行剎那個別捨斷。在初禪的近行定中（未達安止定），雖已暫時止息苦根，若被蚊虻等所嚙，或有不適的床座，則苦根會現起，在安止定則不然。在近行定苦根並未究竟止息；在安止定，由於全身遍滿喜樂，以全身充滿樂，則苦根止息。

在第二禪的近行定（未達安止定）亦然，雖然已捨斷憂根，但以尋伺為緣，碰到身心俱疲時，則憂根可能生起。若無尋伺，則不會生起；憂根生起，必有尋伺。二禪的近行定是不斷尋伺的，所以憂根可能生起；而二禪的安止定則不然，因為憂根生起的緣

已斷。

同樣的，在**第三禪的近行定**中，雖然已暫時捨斷樂根，樂根仍可能再生起；**第三禪的安止定**則不然，因為在第三禪，是樂的緣的喜已完全止息。

同樣的，在第四禪的近行定中，雖然已斷喜根，但仍近喜根，因尚未證得安止定的捨，未能超越喜根，所以喜根可能會生起；第四禪的安止定，喜根絕不會生起，故說：「茲有比丘捨離苦樂，已先減喜與憂故，以不苦不樂，捨、念、清淨，入住第四禪。」由於外緣的消失，由於喜樂等消失，四禪的貪瞋與貪嗔的緣俱滅，故貪嗔不再生起。

「不苦不樂」：即捨受，以和可意與不可意的經驗相反為特相，以中立為作用，以不明顯的態度為現起，以樂的消失為近因。

「捨念清淨」：指由捨而生起的念清淨。在四禪，念非常清淨，而念清淨是由捨所致，故說「捨念清淨」。使念清淨的捨是中立之義，不僅念清淨，一切與念相應之法亦清淨。

雖然捨在較低的三個禪那也存在，但在初禪、二禪和三禪中不得清淨，因前三禪的捨不清淨，故俱生的念等亦不清淨，所以在前三禪不能說「捨念清淨」，而在四禪沒有尋伺，又有捨受，故心極清淨。因為捨清淨，俱生的念等亦清明，所以只有第四禪稱為「捨念清淨」。

捨離一支，具備二支：捨離一支指捨離喜；事實上喜在同一

過程的諸速行心中便捨斷了，所以說喜是第四禪的捨斷支。捨受與心一境性的生起為具備二支，四禪只有捨與心一境性二禪支。

（五）第五禪：空無邊處定

在《清淨道論》中，覺音論師（Buddhagosa）為前四個禪那做了很貼切的譬喻：「有一個在沙漠中旅行的人，他沒有帶水，感到越來越渴。終於，他看到遠處有水池，他非常興奮，充滿喜悅。」

「在沙漠中旅行，沒有帶水」並「感到越來越渴」指我們的內心追求喜樂、幸福及平靜，這些是無法從外境獲得的。「看到遠方有水池，非常興奮，充滿喜悅」類似在初禪所體驗到的感受，知道目標在望，雖然仍在遠方，但很快就會到達目的地。

後來，那人站在池邊，知道這池水能除去口渴，感到非常歡喜。這是描述二禪的境界，我們知道自己已經快到目的地。然後，他走到水池，盡情喝水，非常滿足，和剛才到處尋找池水的心境相比，是完全不同的，這是三禪的體驗。如果我們很長的時間沒水喝，我們知道此時身心是多麼苦惱，這個譬喻道出我們的心理和情緒：在追求渴望的東西時，內心總是煩躁不安。一旦找到我們渴望的東西，那種心境可說是天壤之別，我們感到喜悅、滿足。這種喜悅的心境不是佛陀所說的最終目標，我們可以從中獲得繼續修行的動力，以及獲得新的內觀智慧。

此時，這位在沙漠中的旅人感到非常平靜。之前，為了生存，他不斷尋找水源而感到焦慮不安，他的口渴使他到處尋找水，現在，口渴已經解除，他走出水池，在樹蔭下躺著休息，從困頓中恢復過來。這種輕安和四禪的經驗一樣，是完全的寂止，讓心休息。

四禪是進入無色界禪（the formless jhānas）的跳板，我們都有進入四無色界禪的能力，事實上，這些定境或可稱為「平凡無奇」，雖然這不是開悟，卻是開悟的基礎，並能訓練我們的心力。開悟不是簡單的事，需要極大的心力，所以我們必須先打好基礎。修習禪那需要耐心和堅忍不拔，而最重要的是，要有無所求之心。

前四個禪那是色界禪，因為我們在日常生活中有類似的境界，雖然物質生活並不圓滿，而且必須依靠外境。我們都有類似色界禪的體驗，所有這些定境都潛藏在心中，只是被我們的顛倒妄想和不斷生滅的念頭所障蔽。

無論何種念頭生起，這些「定」被我們的念頭、情緒、反應、意見和觀念所障蔽，這些我們所熟知的心理現象會障礙我們入定，這些念頭對禪修毫無意義，我們必須把這包袱丟掉，心才會轉到其他心識狀態，因此才可以進入這種禪定的境界。

有關禪定的論述和言論有些是矛盾的，讓人產生困惑。看了一些有關禪修的書籍，容易先入為主，會產生成見，妨礙禪修，所以沒有接觸任何禪修的論述反而更容易禪修。只要坐下來，放

下心中的罣礙，心自然會靜止下來，沒有顛倒妄想，心就能體驗禪那的境界。我們甚至不說是「入」定，而是把各種念頭放下，就像一隻從水池裡跳出來的狗，把水抖落一樣，我們也把念頭從心中抖落。

初禪到四禪是色界禪那（rūpa jhānas），接下來的是四種無色界禪那（arūpa jhānas）。Rūpa 指形相（form），Arūpa 中的 A 指「非」或「不是」。這四種禪那是無形無相的，在日常生活中，在一般的心識狀態下，不可能有無色界禪那的體驗。事實上，未曾禪修的人會覺得這有點像神話，而禪修者即使沒有無色界定的體驗，也會有粗淺的了解。

前四個禪那和身體的感受或情感有關，而佛陀所舉的譬喻全與身體有關，如佛陀提到全身遍滿喜樂；而在四禪，身體處於寂止狀態，這都和感受有關。而無色界定，只有心境（mental states），沒有任何情感或身體的感受，所以經中沒有任何譬喻。禪修者要證入這種禪那，平日必須不斷修習前四種禪那，直到心變得溫順、柔軟、平靜，不再頑固和抗拒，才能體驗更高層次的無色界定。

佛陀是這樣敘述五禪的：「茲有比丘，超出所有色想，滅除障礙想，不起異想，故達空間是無邊的空無邊處定，因此先滅色想，同時生起空無邊處樂之微妙真實想，以此之故，彼於是時，惟有空無邊處定之微妙真實想，如是由修習故想生；由修習故想滅，

此由於修習也。」¹⁵

在四禪，我們不再有身體的感受，只覺察到心、感情、感受的寂止，所以到了第五禪「超出所有色想（身體的感受）」，我們毋須刻意去修便可以做到；而破除「障礙想」(all sense of resistance) 就要刻意去破除才會成功。

通常我們會以皮膚為限的身體為「我」，皮膚以外就不是「我」了，我們都很清楚自己所佔的空間大小，這是我們強加在自己身上的自我限定。在前四個禪那，這種「界限」已經被擴大到某種程度，不再以身體為限，至少，禪修者的思想觀念不再僵化。從四禪退出，如想進入「空無邊處定」，我們可以觀察當時心所感覺到的身體邊界，並慢慢把它擴大。

「不起異想」意指我們必須超越個體，我們將事物視為個別的、有範圍的，這種「異想」是人類的心態，如果要進入空無邊處定，就必須超越所有的個體及其差異。有兩種進入空無邊處定的方法，我們可以同時用兩種或只用其中一種，至於要用哪個，視我們在擴大心識時遇上多少困難而定。第一種方法是先觀察身體的邊界，再將這邊界慢慢擴大到無窮盡的空間。假如在這個過程中遇上障礙，意識無法擴展，那麼可以用第二種方法：觀想森林、草原、山川、河流和海洋，再觀想整個地球和天空，以及地平線，當我們觀察到地平線時，再把它們放下，只剩下無盡的空

¹⁵ 見《長部》經典第 93 頁。

間，這就是所謂的「不起異想」。

去思考這些指導方法，看看佛陀所說的是否真實不虛也很有幫助。界限是真實存在的抑或只是光學上的幻象？從科學的觀點來看，宇宙間根本沒有固體粒子，只有不斷離合的能量粒子。透過觀察，我們知道事物的真相，也知道所有的界限都是心製造出來的，因此會放下對「異想」的執著。¹⁶

佛陀所說的進入「空無邊處」的兩種方法是可以刻意去做的。透過修持空無邊處定，心會擴大，一般人將自己的心侷限於個人，無法觀察到宇宙的真相；透過思考和禪修，我們可以把心擴大。心的侷限越少，我們越能把心擴大，也越容易證到究竟實相。

通常我們所知道的與究竟實相無關，這種認知障礙了我們對究竟實相的了解。如果我們把心擴大，就能超越這些界限，我們都有這種潛能，我們可以把我們的潛能發揮到極致，不要把自己侷限在框框裏，要盡可能的把心擴大。

在修止禪時，我們試著平靜和專注；在修觀禪時，我們如實的觀察不同的現象，止禪和觀禪應同時修習。從經典中我們知道佛陀的教法是完整的，我們不可以只選擇一部份來修，而忽視其他的，這樣是無法解脫的。所有修行的方法包括：持戒、守護諸根、知足、正念正知、修習止禪與觀禪，這些都是不可或缺的。

¹⁶請參閱 Ayya Khema 的《何來有我——佛教禪修指南》107~122 頁。

（六）第六禪：識無邊處定

復有比丘，超出所有空無邊處，達「識是無邊」之識無邊處，因此先滅空無邊處之微妙真實想，同時生起「識無邊處」之微妙真實想，以此之故，彼於是時，具有識無邊處之微妙真實想，如是由修習故想生；由修習故想滅，此由於修習也。¹⁷

在第五禪，我們體驗到空無邊處，現在要做的是將注意力由無邊的空間轉向觀察空間的意識上。無論是在空無邊處定或在識無邊處定，我們都找不到有個人在入定，如果有，那就不是這兩種定了，因為有個觀察者在裡頭。在四禪，觀察者縮到最小，這使心力大為提升，變得很清明。在第五和第六禪那，出定後，觀察者充分了解，除了無盡的空間或意識外，沒有人，也沒有任何東西。

有了識無邊處定的經歷後，我們將五禪、六禪來和初禪、二禪比較，當我們有快樂的感受，喜悅也會生起；從五禪到六禪也一樣，只是比較微細。有了空無邊處定，識無邊處定會同時生起，我們只需把注意力從無盡的空間轉到觀察這空間的意識即可。

識無邊處定是證悟和禪修的一部份，透過修行，當我們有了這種禪定，心也會越來越清明，越能觀察實相，心不再偏狹，不再只關心特定的我。從空無邊處定和識無邊處定出定後，我們會發現苦仍然存在，修行仍未結束；只要心中還有自我，這個自我

¹⁷請參閱《長部·布吒婆樓經》93頁。

必定有苦。

(七) 七禪、八禪、九禪：無所有處定、非想非非想定、滅盡定

世尊復言：「布吒婆樓！復有比丘，超出所有識無邊處，達『所有皆無』之無所有處，因此先滅識無邊處之微妙真實想，同時生起無所有處之微妙真實想，以此之故，彼於是時，具無所有處之微妙真實想，如是由修習故想生；由修習故想滅，此由於修習也。」

第五、第六和第七禪經常被稱為毗婆舍那禪(vipassanā jhānas)或內觀禪那。當然，我們也可以從色界的四個禪那證得內觀智慧。

在第五禪及第六禪所生起的觀智(*insight*)，發現自我消失了，只剩下空間和意識。雖然有觀察者，卻找不到觀察的「人」，因為觀察者已經擴大到無盡的空間和意識。現在坐著正在讀書的的觀察者，根本無法體驗到「無限」，而「無限」卻可以在禪那中體會，觀察者也可以擴大到無限。此時雖然有意識，這是心，沒有「人」在那裡。

在第七禪（無所有處），我們知道不但沒有「人」，也找不到任何物體。同樣的，在第五禪（空無邊處）和第六禪（識無邊處），沒有任何物體可以執取，因為在整個宇宙中，根本沒有可以執取

的堅實物體。有了禪那的體驗後，我們有了內觀智慧，因此對人和對世間的反應會改變，我們知道那些看似堅固的物體，事實上是不斷變遷的。

要證得甚深的內觀智慧並非一蹴可躋，要花時間，要一再證入不同境界的禪那，才能證得智與見(vision)，然而，這個境界不是涅槃，只是證入涅槃的過程。

「想之極致」是第八禪（非想非非想處）的境界，使心能休息最久，使心充滿精力，這是心進入第九禪那「滅受想定」（滅盡定）前的最後階段。經中記載，只有不還者（阿那含）和阿羅漢才能進入這種禪那。

某些論著詳細描述九禪：進入滅盡定的人彷彿死了一般，因為呼吸如此微細，以致於難以覺察，然而仍有生命力，仍有體溫及微弱的心跳。據說阿那含和阿羅漢可以進入滅盡定達七日之久。

在第八禪（非想非非想處），此時，心處於沒有活動的狀態，但又不是完全沒有覺知，所以不可以說有覺知，也不可以說沒有覺知。在九禪（滅受想定），即使是三果（不還者）聖人，仍有些微「我」的感覺；只有阿羅漢的滅受想定完全沒有「我」的感覺。

以上是有關四禪八定的修習法。如《清淨道論》所言：「須陀洹為『戒』圓滿者，斯陀含果亦然；阿那含為『定』圓滿者；阿羅漢為『慧』圓滿者。」若能圓滿戒學，再在禪修上下功夫，逮定學圓滿，即可證得三果阿那含。

對禪修有興趣者不妨放下萬緣，到緬甸禪修（必須禁語），待個三、五年，雖未必能證果，卻能讓自己的心更平靜，而對外在的事物（身外之物）也不會如凡夫俗子般的執著，能入安止定，同時又能修習觀禪，修習四念處，隨時隨地保持正念正知，逐漸圓滿八正道中的「定學」——正念、正精進、正定，精勤的邁向解脫之道，他日必定能究竟解脫，永斷生死，不受後有。