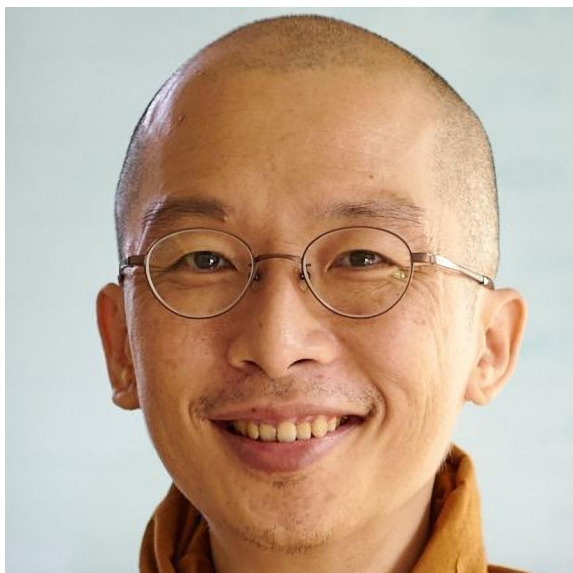


什么是  
**禅那**  
和  
**三摩地**

你真的知道吗

古玛拉·比丘 著





## 古瑪拉尊者

([bit.ly/kumbhi](http://bit.ly/kumbhi))於1999年，在 Sayadaw U Revata座下受戒為佛門僧侶，當時年27歲。

與奧智達長老在護法苑共同生活期間，他獲得了在戒律、經藏和巴利文方面的指導。長老也啟發了他對於超越正統和傳統的法義持開放態度，只要這些教義能使人擺脫痛苦。

他主要向德加尼亞禪師學禪，是這位禪師教會了他導向結束痛苦

的正確修行見解和心態。他還深受Luang Por Ganha的啟發，身為修行僧侶要始終有興趣提升自己。

憑藉著先前接受的教育培訓，他擅長用各種語言（英語、華語和福建話）與佛教徒和非佛教徒分享佛法，尤其是與禪修方面相關的佛法。

除了立志成為更好的人並激勵他人外，他也立志於實現自我解脫。

獻給我的父母、老師們、  
以及那些所有沒有放棄為解脫而努力的人。

# 目錄

序言	6
如何使用本書	8
導言	9
<b>第一部分有關禪那的爭論及其和解</b>	<b>11</b>
禪那是解脫的必要條件嗎？	13
分歧的根基及其解決方案	15
兩種禪那的對比	17
了解它們的差異	19
更多對比要點	20
推論	24
在傾聽中覺悟	25
禪那的意思是如何演變的？	25
結論	26
困惑與解惑	28
<b>第二部分回顧與禪那相關術語的翻譯</b>	<b>31</b>
修訂翻譯的必要性	33
註釋書與矛盾	35
不健康的情況	35
修訂建議	36
Samatha (奢摩他)	36
Samatha (止) 和Vipassanā (觀)	37
經藏中“Samatha”的意思	40
'專注禪'	41
在經藏裡禪修中的Samatha的意思	43
Samādhi (三昧)	45
經藏的Samādhi	45
Samādhi與Ekaggatā的關係	48
Ekaggatā (一境性)	48
透過Ekaggacitta探索Agga	49

Agga被遺忘的意思·····	50
與「鎮定」一詞和解·····	51
經藏如何使用Ekagga一詞·····	52
限定上述說法·····	52
Jhāna (禪那) ·····	53
經藏中「禪那」的用法·····	53
禪那是禪修，不是一種精神狀態·····	54
<b>第三部分穿越相互矛盾教義的叢林·····</b>	<b>55</b>
總結·····	60
附錄·····	61
附錄1：我們應該培養專注力嗎？·····	62
附錄2：我費力禪修的經歷·····	67
附錄3：進行禪那時是否能聽到聲音？·····	69
附錄4：止禪禪那 (Samatha Jhāna) & 觀禪禪那 (Vipassanā Jhāna)·····	71
附錄5：出世間禪那·····	74
附錄6：《清淨道論》中的Nimitta不一定是圖像性的·····	77
附錄7：有究竟智為果的定力·····	79
附錄8：通往正定的兩種途徑·····	81
附錄9：重訪安般念·····	86
附錄10：問答·····	93
致謝·····	101
<b>知識共享聲明 (Creative Commons Statement)·····</b>	<b>103</b>

# 序言

一談到“禪那”，很多禪修者都會很感興趣。但是，他們對禪那卻有種種的異議和爭論。我覺得有必要為這種情況做點什麼，於是，我便開始寫作。

這本書是為那些希望解開與禪那有關的疑惑和困惑的人所寫的。具體來說，他們是—

- 想修禪，卻對有關禪那相互矛盾的觀點感到困惑，並且正在尋找答案的人；
- 有修禪，但不修現在傳統上座部<sup>1</sup>通常所指的“禪那”，因此懷疑自己是否錯過了某些重要，甚至必要的東西的人；
- 有得到通常所指的“禪那”，但卻發現自己在精神上仍然沒有成熟，沒有從痛苦中解脫出來，於是開始懷疑的人。

由於主題的性質，本書含有一些學術元素，並假定讀者熟悉與佛教禪修有關的基本概念和術語。然而，本書並非為學術界人士而寫。它是寫給一般既不了解巴利文，也不熟悉經典的佛教（尤其是上座部）禪修者的。

我寫這本書部分是出於一種興趣，將我的理解和實踐（主要基於Sayadaw U Tejaniya【德加尼亞禪師】的教導，在某些方面也基於Ajahn Chah【阿姜·查】的教導）與經藏進行對照。（經藏是包含上座部佛教傳統中最早的佛教教導的典籍。）但最終，這種對照延伸到了其他老師的教導，如Ajahn Sumedho【阿姜·蘇美多】、阿姜Thānissaro等人。

在進行這些對照時我有一個基本假設：**當代佛教界存在著有造詣的法師。雖然他們可能不會使用經藏中的術語來表達自己的教導，但他們確實在傳授覺悟之道。**透過澄清因術語不同而產生的看似矛盾之處，我將他們的教義與經藏連結起來。

在本書中，我

---

1 我所說的「傳統上座部」是指忠於上座部藏外文獻的佛教，主要是第五世紀以後的註釋書籍。在這形式的佛教中，這些書籍備受推崇，被認為是對早期藏典的正確解釋。在本書中遇到這個術語時，請謹記這一點。

- 1.區分了兩種“禪那”，其中只有一種對解脫是必要的。
- 2.檢討與禪那(jhāna)相關的關鍵巴利術語的現有英譯，並提出與經藏更一致的英譯。在這一部分中，你也會讀到許多關於修行的提示。
- 3.建議我們在面對佛教禪修方面相互矛盾的教義時，如何從大局出發，為自己做出決定。

在這個過程中，我發現了一些讀者可能感興趣的相關事項。為了避免本書正文造成負擔和雜亂，我將這些內容寫於附錄。要注意的是，讀者需要先了解正文的內容。

在解決看似矛盾的教義時，本書所表達的觀點往往與傳統觀點不同。因此，我邀請你批判性地閱讀，並自己做出判斷。

此外，在解決困惑的當中，我有時需要證明它們是基於某些流行的翻譯。這並不代表我對譯者的評價不高。相反，我認為他們對佛教界做出了巨大貢獻。不過，我確實想提醒，讀者閱讀的是譯本，而譯本一定會受到譯者觀點的影響。

如果你發現這本著作有任何不體面或不妥之處，請你原諒我這個仍在佛法上努力的人。

願這本書對你的靈修之旅有所幫助。

古馬拉·比丘  
2022

註：這本書幾乎完全翻譯自 *What You Might Not Know about Jhāna and Samādhi*，其中有更多內容是針對英語世界的。

## 如何使用本書

**正當使用：**作為自己學習和實踐以及與他人討論的參考——善業。

**不當使用：**作為詆毀和爭論的彈藥——惡業。

**關於網頁連結：**網頁是無常的。雖然本書中的所有連結都經過仔細檢查，但當你點擊它們時，它們可能已經無效。如果出現這種情況，請將連結（不是快捷連結）複製並貼上到Wayback Machine ([web.archive.org](http://web.archive.org))，也許在那可以找到。



# 導言

阿難，關於修行的道路或方法，如果在僧伽中出現爭論，那麼這種爭論將給眾人帶來許多不利、許多不快樂；給天神和人類帶來不利、損害和痛苦。

喬達摩·佛陀

《薩瑪伽瑪經》(MN104.5)

在上座部佛教中，「禪那」(jhāna)長期以來是一個頗具爭議的話題。佛教禪修者經常對這個問題產生困惑和分歧。雖然分歧是複雜的，但它只是基於兩種基本上看似相互衝突的觀點。

有一種觀點認為禪那不是解脫的必要條件。這種觀點對於相信它的人來說是完全無誤的，直到他們了解到經典中的說法並非如此：四禪那是八支聖道的一部分，而且是在經典中反覆被佛陀所鼓勵的。

這種衝突令人不安，導致一些認真修行的群體避而不談禪那。對他們來說，這幾乎成了一個禁忌話題。他們也不得不說服自己，禪那在某種程度上是不必要的。有些人可能對老師的保證感到滿意，但是，面對與此觀點相反的大量證據，他們可能會產生懷疑，從而搖擺不定，或更加堅持自己的觀點。

另一種觀點認為，入神(absorption)的禪那是必要的。持有這種觀點的禪修者很可能會努力實現入神的禪那；然而，即使成功了，他們後來可能會意識到並沒有從痛苦中獲得真正的解脫。舊有的煩惱和痛苦模式又回來了，有時甚至會惡化，於是他們就會想，到底缺少了什麼？他們應該抱著希望堅持下去嗎？

這種狀況是不健康的。它侵蝕了人們對佛法的信心，同時助長了對宗派觀點的「信心」。我們是否該置之不理，我行我素就算了呢？

當然可以，但考慮到佛陀所揭示的通往止息諸苦的道路，如今已被相互矛盾的觀點和教義攪得一團糟，許多佛教修行者需要令人信服的答案來為自己澄

清這個問題。此外，《薩瑪伽瑪經》中所述的道路確實出現了爭議，並且已經持續了很長時間，造成了極大的損害。因此，讓我們來看看有關禪那的爭論。

# 第一部分

## 有關禪那的爭論及 其和解

## 禪那是解脫的必要條件嗎？

在上座部佛教的禪修界裡，我們很大可能會遇到這個有爭議的古老問題——禪那是解脫的必要條件嗎？說「是」的人可能會引用經藏論證，但是，許多德高望重的禪修老師卻提出了相反的說法，其中一些甚至警告學生不要修禪那，例如阿姜·查：

對禪修者傷害最大的是「入神定」(absorption samādhi/jhāna)，即深沉、持續平靜的定。這種定帶來極大的平靜。哪裡有平靜，那裡就有快樂。有了快樂，就會產生對快樂的執著與依戀。這禪修者不想觀察其他任何事情，他只想沉浸在這種愉悅的感覺中。當我們已經修了很久，我們可能很快就會進入這種定。只要我們開始注意我們的禪修對象，心就會進入平靜，然後就不想出來探究任何事。我們只是沉浸在快樂之中。這對修禪者來說是一種危險。（譯自 *A Taste of Freedom*）

雖然德加尼亞·禪師並不反對，他說：

我們不需要「禪那的定」(jhānic samādhi)；你不能用「入神專注」來修內觀(vipassanā)。修禪那的人在修內觀之前，必須先出禪那。（譯自 *Awareness Alone Is Not Enough*）

禪宗的聖嚴·法師就很直接地勸阻了：

禪的修行和一般修行不同，不是要入定<sup>1</sup>，而是要在生活中能放下一切，身心自在，要修煉到這種程度。所以打坐坐得好，若一工作就會打擾你，這還是禪的訓練嗎？（摘自《信心銘講錄》）<sup>2</sup>

面對這種說法，支持「禪那是不必要的」的說法的人當然會同意，而反對者則不會。反對者可能會忽視或辯解這種說法，或無聲地批評這些大師偏離了佛陀的教導、無視了正定，所以只教「七正道」。然而，許多人認為這些大師修養深厚，對佛法有直接的理解。

我們是否能夠調和這種看似不可調和的局面？

有些老師試著這樣調和，他們說禪那並不是唯一的一種正定，這意味著有一種非禪那的正定。對於了解經藏的人來說，這種嘗試是沒有說服力的。大象仍在房間裡，辯論仍未結束。

不過，幸虧我們現在可以解決這個問題了。這種看似不可調和的局面在很大程度上已經得到了調和，因為精明的學者（我將在下文中引述他們）已經找到了分歧和困惑的核心，從而使問題逐漸被解除。我們不必再無視那隻大象，或試圖繞過它，因為那隻大象只是一種幻象，我們可以穿過它。

然而，這個問題還解除得不夠深入，因為它與傳統觀念背道而馳，而傳統觀念自然會抗拒改變。我想透過這本書來催化這一進程。此外，我還想理順一些相關問題，讓那些還不確定的人感到滿意。在這過程中，我將說明上述大師們的教誨是如何與經藏佛陀的教誨相對應的。

- 
- 1 「入定」是漢傳佛教中的常用語，意思是進入一種全神貫注的狀態。有趣的是，阿姜·查的上述引文中也有類似的短語：「進入這種定」和「進入平靜」。請注意雖然“禪那”在傳統的上座部佛教中是指一種入神狀態，但禪宗的聖嚴法師卻說：“禪的修行……不是要入定”，即進入一種全神貫注的狀態。
  - 2 法師是指有位學生說他想保持自己的一些好體驗，並以勞動會影響修行為由，要求免於勞動。

## 分歧的根基及其解決方案

經藏中有“八條聖道”，即“通往止息痛苦的修行之道” (*dukkha-nirodha-gāminī paṭipadā*)。八條聖道包含“正定”，在經藏中被反覆定義為“四禪”。<sup>3</sup>換句話說，**根據經藏，禪那是止息痛苦的必要條件**。僅憑這一點，就足以反駁所有「禪那是不必要的」的論點。

那麼，「禪那是不必要的」這一駁斥的觀點從何而來？它源自於一部上座部藏外文獻<sup>4</sup>，名為《清淨道論》 (*Visuddhimagga*)<sup>5</sup>。這本書和其他的藏外文獻有提到了“*sukkhavipassaka*”（幹觀者）<sup>6</sup>，即未曾體驗過禪那而覺悟的人（包括阿羅漢），因此這意味著沒有禪那也可能覺悟。換句話說，**根據藏外文獻，禪那對於止息痛苦是不必要的**。這似乎也得到了經藏的支持，因為經藏中有敘述到家人只聆聽佛陀的教誨就覺悟了。

這就是爭論不休和令人困惑的根源。

我們可以這樣解釋這個問題：其中一定有一個是錯的。如果這是真的，那麼藏外文獻，因為是後來的，很可能就是錯的；所以禪那是必要的。但是，前面所引用的那些說「禪那是不必要的」大師們，又是怎麼說的呢？他們都錯了嗎？

在我看來，完全不是這樣。

那麼，我是否認為經藏是錯的呢？

---

3 例如，《大念處經》 (*MahāSatipaṭṭhāna Sutta*, DN22.21), 《諦分別經》 (*SaccaVibhaṅga Sutta*, MN141.31)和 *Vibhaṅga Sutta* (SN45.8)。

4 本書裡的「藏外文獻」是指三藏以外的上座部文獻。

5 這是一本在傳統上座部裡備受推崇的著作，由覺音 (*Buddhaghosa*) 尊者於第五世紀錫蘭（今斯里蘭卡）撰寫。它是一本綜合手冊，根據大寺 (*Mahāvihāra*) 長老的說法，濃縮並系統地闡述了佛法的理論和實踐教義。(資料來源：<http://en.wikipedia.org/wiki/Visuddhimagga>) 它與更早的非上座部文獻有顯著的相似之處：《解脫道論》 (*Vimuttimagga*)。(資料來源：<https://en.wikipedia.org/wiki/Vimuttimagga>)

6 這個詞語出現的頻率高於其對應詞：*vipassanā-yānika*（觀行者）；*sudhāvipassanā-yānika*（純觀行者）。

不。

那我該如何看待這件事呢？

詞語的意思是可能變化的，巴利語詞也不例外。就「jhāna」（禪那）而言，上述兩套文典雖然使用同一個詞，但它們在時間和起源地上相距甚遠，所講的並不是同一樣東西，所以造成了看似矛盾的現象。<sup>7</sup>

讓我用一個比喻來解釋這個問題。

如今，如果我們聽到有人說他是gay，我們很大可能會認為他是在說自己是同性戀，我們不會認為他是在說自己很快樂或開朗。雖然四十年前「gay」這個英文字通常就是快樂或開朗意思，而且現在還是有這個意思，但是如果你今天想告訴別人你很開心，你不會說：「我好gay啊！」（除非你的確是同性戀，並且想一語雙關）。

同樣地，如今當我們聽到有人說「禪那」時，我們很大可能會認為他指的是一種全神貫注的禪修狀態。我們不大可能會認為他指的是根據經藏的禪那。這是因為「禪那」作為一種入神狀態，已經變成在佛教思想中根深蒂固的觀念了。

回到這兩套文典之間看似矛盾的地方，當我們意識到它們使用「禪那」一詞來表示不同的東西時，我們就能夠明白它們之間其實並沒有矛盾。兩套文典都是對的——按照他們各自的術語來說。換句話說，經藏中的「禪那」是止息痛苦的必要條件，而藏外文獻中的「禪那」則不是。（如果你還不確定上座部佛教通常所謂的「禪那」是哪一種，那就是後者。）

---

7 其他意義也改變的巴利語詞彙包括：

- *peta*:從“亡者”到“餓鬼”
- *vihāra*:從“住所”到“寺院”
- *nimitta*（我將在本書的不同地方討論此語詞）

## 兩種禪那的對比

下表譯自Richard Shankman的書《三摩地的體驗》(The Experience of Samādhi) (第四章：圍繞三摩地的爭議；Shambhala, 2008年)。8,9不過腳註是我寫的。對比要點的證據在他的書中，部分也在本書的第二部。

	巴利經藏與《清淨道論》中的禪那之對比	
	經藏	《清淨道論》
四種入神狀態 (absorptions) <sup>10</sup>	稱為“jhāna” (禪那)	稱為“rūpa jhāna” (色界禪)
四種無色成就	稱為“ārappa”	通常稱為“ārappa”；少數情況稱為“arūpa jhāna”
專注類型 <sup>11</sup>	心一境性	一心一意專注於一個對象
在禪那中對身體的意識	似乎間接地顯示對肉身和不斷變化的現象有增強的體驗和洞察力 <sup>12</sup>	沒有體驗肉體與不斷變化的現象

- 8 Richard Shankman自1970年起開始禪修，並在Spirit Rock和IMS等美國佛法中心授課。他是Sati Center for Buddhist Studies和Mindful Schools的共同創辦人。(資料來源：<https://www.spiritrock.org/richard-shankman>和<https://www.dharma.org/teacher/richard-shankman>)
- 9 這本書是一本關於這個主題的平衡的著作。作者也在這裡談到此事：<https://radiopublic.com/buddhist-geeks-6po12m/ep/s1!8ba75>(快速：tiny.cc/shankman)和[www.audiodharma.org/series/135/talk/1854/](http://www.audiodharma.org/series/135/talk/1854/)(快速：tiny.cc/shankman2)。這些談話包括一些書中沒有的坦率評論。
- 10 「入神狀態」(absorption)不適合形容經藏中的禪定。雖說如此，的確很難找到一個合適的詞來涵蓋這兩種類型。
- 11 其實，「專注」可以用於《清淨道論》的禪那，但經藏的禪那就不適合了。詳情請參閱第二部裡的“Samādhi (三昧)” (第45頁)。
- 12 在禪那中不一定有洞察力。參見《總說分別經》(Uddesavibhaṅga Sutta, MN138)，其中說意識還是有可能，隨行所獲得的禪那中令人喜歡的元素，被其之樂味所結結，



	經藏	《清淨道論》
內觀禪的修練	間接地表明在禪那中可以修內觀禪	內觀只能在禪那之外發生
相 (nimitta)	在各種語境中作為「標記」、「主題」或「基礎」使用的一般術語，而並不特定地用作達到禪那的圖像專注對象 <sup>13</sup>	在「近行定」時產生的影像，作為達到禪那的禪修對象 <sup>5,14</sup>
「遍作」（預備）、「近行」與「安止定”	沒有這些術語	有使用這些術語

在同一章中，Shankman寫道：

經藏與《清淨道論》一致認為，覺悟並不需要完全脫離身體意識的強烈專注狀態。它們的不同之處在於，經藏並沒有將這種狀態定義為四禪，而《清淨道論》則有。

阿姜Thānissaro從另一個角度回應了這個觀點：

……註釋書中「禪那」的意思與三藏「禪那」的意思截然不同。由於這種區別，我們可以說，註釋書將它們的「禪那」視為覺

---

被其之樂味系縛，被其之樂味的束縛所結縛。（見[http://fowap.goodweb.net.cn/news/news\\_view.asp?newsid=85253](http://fowap.goodweb.net.cn/news/news_view.asp?newsid=85253)）在這種情況下，是不可能具有洞察力的。

13 例如，在《有明小經》(Cūḷavedalla Sutta, MN44.12)中，我們可以找到 *cattāro satipa tṭhānā samādhi-nimittā*，即「四念住是定的所緣」。

14 Leigh Brasington利用這一點將現代對「禪那」的各種修法分為「經藏風格的禪那」和「《清淨道論》風格的禪那」。（見<http://www.leighb.com/jhanantp.htm>。）不過，《清淨道論》的「相」不一定是圖像性的，它也可能是質感性的。（參見「附錄6：《清淨道論》中的Nimitta不一定是圖像性的」。）如果他考慮到這一點，他可能會將他歸類為「經藏風格的禪那」的一些修法歸入「《清淨道論》風格的禪那」。

悟的必要條件是正確的，但如果沒有達到三藏意義上的“禪那”，覺悟是不可能發生的。( *Wings to Awakening*, 第三部：The Basic Factors (1996-2011年)，第219頁)。

## 了解它們的差異

如上所示，Shankman既不是唯一一個，也不是第一個注意到這種差異並將其寫入著作的人。阿姜Thānissaro僅用五段話就論述了這一爭議。(同上)<sup>15</sup>自2003年以來，Leigh Brasington一直在撰寫有關這一課題的文章。<sup>16</sup>

所有在這方面著筆的作家中，據我所知，最早的是Ayodhya Prasad Pradhan，他在 *The Buddha's System of Meditation* (《佛陀的禪修體系》，Sterling出版社，1986年) 中寫道：

雖然佛教三藏中經常重複「禪那」的公式化描述，但三藏本身並沒有列出獲得「禪那」過程的實修方式。保留在註釋書中的傳統，尤其是覺音(Buddaghosa)以巴利文所寫的《清淨道論》一書中，似乎已經形成了自己的體系…。在將後者與前者進行比較之後，我相信，任何打算或已經投入時間和精力來實踐早期佛教的禪修並揭開其秘密的人，都會發現其中的反差。<sup>17</sup>

---

15 見<http://tiny.cc/tbwings>,從第二段開始：「The role of jhāna…」。

16 Leigh Brasington自1985年開始修行，是已故Ayya Khema尊者的資深美國學生。尊者肯定了Brasington的修行，並要求他開始教學。(資料來源：[www.audiodharma.org/teacher/24/](http://www.audiodharma.org/teacher/24/))

17 Ayodhya Prasad Pradhan,生於1904年，是尼泊爾著名的佛教學者，研究巴利語、經典、哲學和文學……。他年輕時曾修練哈達瑜伽，後來又修練拉雅瑜伽，後來發現佛陀的禪修體系優於其他已知體系，於是開始修練它。(譯自書皮)

隨著越來越多的佛教學者和修行者發現並談論這一反差，它也越來越為人所知，尤其是在最近十年。了解這種反差可能會使關於禪那的討論更富有成果，並減少爭論。**更重要的是，對於那些被有關禪那相互矛盾的觀點所迷惑的修行者來說，了解這種反差有助於他們釐清通往解脫之路的迷惑。**

## 更多對比要點

Shankman的對比表（如前所述）啟發我整理出更多的對比要點。如果你已經閱讀了以下觀點的附帶解釋，但仍然對某些觀點感到費解或難以接受，那麼你可以把先它們記下來，在閱讀完第二部分後，再回過頭來看。

更多兩種禪那的對比		
	經藏	《清淨道論》
與解脫道的關係	必要	可有可無 <sup>18</sup>
禪那明確是組成八條聖道的一部分。除此之外，《枳吒山邑經》(Kīṭāgiri Sutta, MN70.14-18)也間接地表示了禪那的必要性。經中對修行成就者的分類較不為人所知。當中的一些成就者，如被稱為 <i>paññā-vimutta</i> （慧解脫者）的一種阿羅漢和被稱為 <i>diṭṭhippatta</i> （得見者）的一種預流者，這部經說他們沒有達到無色界，卻沒有說他們沒有達到禪那。		
禪那是一種...	意識的工作	精神狀態
我認為這一點是最重要的區別。有關解釋，請參見 <b>禪那是禪修，不是一種精神狀態</b> （第54頁）。		

18 《清淨道論》「幹觀者」的概念意味了這一點。這概念在第15頁已經解釋了。

	經藏	《清淨道論》
--	----	--------

**如何達到** 以八支聖道的前七道支為不需所有這有些條件 條件<sup>19</sup>

經藏中的禪那需要所有前七道支為條件，而《清淨道論》的禪那則不需要。但這並不意味著後者較容易達到。事實上，根據《清淨道論》(XII.8)，禪那隻有百萬分之一的人可以達到，這還是樂觀的比例。悲觀的比例是十億分之一。你覺得自己夠幸運嗎？

<b>達到初禪所需的努力</b>	修練“置後的修行”(paṇīdhāya bhāvanā)或「未置後的修行」(appaṇīdhāya bhāvanā)。 <sup>20</sup>	持續專注於一個對象，以提高專注力，並產生一個概念性的對象，讓專注於它，併入神於內。
------------------	---	---

<b>四念住</b>	……導向禪那。	……和禪那是互相排斥的修法。
------------	---------	----------------

《有明小經》(Cūḷavedalla Sutta, MN44.12)裡有說，「四念住是定的所緣。」(Cattāro satipaṭṭhānā samādhinimittā.)此外，在Sūda Sutta (SN47.8)中，佛陀說，當某位有智慧的比丘觀身受心法而住（即修練四念住）時，

**心鎮定**(cittam samādhīyati)，**煩惱障被捨棄**(upakkilesā pahīyanti)……那位賢智、能幹、善巧的比丘在今生獲得**快樂安住**(sukhavihāra)，也獲得**正念正知**(satisampajañña)……

這意味著他至少達到了三禪。

<b>Sammā-sati (正念)</b>	……導向禪那。	……與禪那無關。
------------------------	---------	----------

雖然標準的佛教教義將sammā-sati (正念) 定義為四念住，但有些經文意

19 見AN7.45、AN10.103、SN45.28、MN117.3、DN18.27和DN33.2.3(3)。

20 詳情：「附錄8：通往正定的兩種途徑」

味著sammā-sati應該也包括其他需要正念的修練。例如，AN1.296-305列下了十種建立正念的方法：隨念佛、法、僧、（善）行為、慷慨和神明；入出息念、念死、身至念、寂止隨念。這些的每一個「當修習、多作時，會一向地通往厭離、離欲、滅盡、寂止、通智、正覺、涅槃。」由於這些sati的修練也能通往涅槃，它們也應該被視為sammā-sati。

Sammā-sati通往禪那。這一點在Micchatta Sutta (AN10.103)中可能得到了最直接、最令人信服的肯定，該經說：「正定生自正念(sammā-sati)」。這段經文也反駁了在修練四念住之前需要先達到禪那的觀點。

五蓋是…	被捨的(pahīna)	被僵硬化的(vikkhambhita)
最重要的是…	禪修的工作	禪修的對象

經藏總是從禪那本身的角度來論及禪那，偶爾才會提到注意的對象，例如《雙思經》(Dvedhāvitakka Sutta, MN19.12)中的“這些法（現象）”，以及 Bhikkhunupassaya Sutta, SN47.10)中的「某令[心]明淨的所緣」。對經藏的禪那而言，對象並不是最重要的。事實上，根據經藏，改變對象不僅是可以接受的，而且隨著修行的進展，是有必要的。

相較之下，《清淨道論》花了大量的文字描述對象，從而暗示了它的重要性。事實上，在這種修練中，我們要專注於對象，以增強專注力，以便達到入神的目的。

Vitakka和vicāra意思維和考慮 思是…	初步和持續的安置（注意力於對象）
--------------------------	------------------

「喜」(pīti)的類型	平靜、愉悅、美麗、微而深；（與令人興奮、欣喜若狂；令人高
--------------	------------------------------

經藏	《清淨道論》
感官享受與不善法的) 分離 <sup>21</sup> 而生，或定而生	興 <sup>22</sup> ；「因達到所渴望的目標而高興」 <sup>23</sup>
「樂」(sukha)的類型	滿足、平靜、自在、輕盈；（與感愉悅、充滿喜悅；愉快 <sup>24</sup> ；“享官享受和不善法的) 分離而受所獲得的滋味” <sup>25</sup> 生，或定而生
聽覺會暫停嗎？	不會 <sup>26</sup> 會
走動時可能嗎？	可能 不可能
可以用為「靈性逃避」(spiritual bypass)嗎？	不。當心安定下來時，覺知就會是的，因為專注和入神具有排增強。因此，煩惱障很容易被看他性。到。

「靈性逃避」是一個現代心理學術語，指一種用「靈性」方法來逃避不快樂的因應機制。參見[www.hazelden.org/store/item/79106?Recovering-Spirituality](http://www.hazelden.org/store/item/79106?Recovering-Spirituality) (快速：bit.ly/s-bypass)。下面是一個使用禪修的例子：<http://web.archive.org/web/20160606203150/http://blogs.psychcentral.com/ mindfulness/2014/10/can-meditation-be-dangerous/>(快速：bit.ly/meddanger)。

21 「分離」譯自viveka。

22 《清淨道論》解釋：

喜……讓身心喜悅的作用，或遍滿的作用；歡喜踴躍的表現。

23 源自《殊勝義注》(Atthasālinī)，一本阿毘達摩註釋書。

24 《清淨道論》解釋：

樂……它有愉快的性質，有增加聯結的作用，表現為攝益。

25 源自《殊勝義注》(Atthasālinī)。

26 詳情：「附錄3：進行禪那時是否能聽到聲音？」

	經藏	《清淨道論》
註解名稱 <sup>27</sup>	與近行定(upacāra samādhi)的安止定(appanā samādhi) 程度相當的剎那定(khaṇika samādhi)	
其他名稱	流動的定 <sup>28</sup>	入神定 <sup>29</sup>

## 推論

區分了這兩種禪那，我們就可以做出以下的推論：

- 1.如果我們根據經藏，說禪那是覺悟的必要條件，我們並沒有錯，因為經藏中的禪那就是如此。
- 2.如果我們按照傳統上座部的說法，以“幹觀者”<sup>30</sup>來論證，說禪那不是覺悟的必要條件，我們也沒有錯，因為《清淨道論》中的禪那就是如此。
- 3.然而，幹觀者一定是修了禪那。當然是經藏的“禪那”，而不是《清淨道論》（即現今傳統上座部佛教中）所謂的“禪那”。

所以，其實整個辯論都建立在誤解的基礎上，房間裡的大像只是一種幻覺。只要有足夠的知識來區分這兩個不同的“禪那”，矛盾就消失了。

27 這一點來自Shankman的書，雖然不在他前面的表格裡。我創造這個詞的靈感來自阿

28 姜·查的描述：「如果你的心境平和，它就像靜止的流水……這就是智慧產生的地方。」（譯自*Still, Flowing Water*）

29 摘自阿姜·查在本書第13頁的引述。如果你忘記了，我已經

30 在第20頁解釋過了「幹觀者」。

## 在傾聽中覺悟

認識這一點也解決了為什麼有些人在聽佛陀或其弟子講經時能夠覺悟的困惑。他們當中有許多都是在家人，之前可能從未禪修過，更不可能體驗過《清淨道論》中的入神禪。他們所做的似乎只是認真聆聽並思考所聽到的佛法。這似乎意味著有些人不需要整個八支聖道就能獲得解脫，但這與我所展示的證據相互矛盾。

有些人認為八條聖道中的禪那是如《清淨道論》中所描述的，他們試圖用一種新的概念來解釋上述的現象：雖然這些人在那一世沒有禪修並證得禪那，但他們在前一世已經做到了。這種解釋相當牽強。如果前世的禪那也算數，那麼前世的戒行又如何呢？如果也算數的話，那麼他們當世沒有戒行也可以覺悟，對不對？

其實，我們不必憑藉這種解釋來解開這個謎題。我們可以合理推測，他們一定是在聆聽時修練了禪那，經藏中的禪那。只要承認經藏中的禪那可以在聆聽一位覺悟者講述佛法時實現，謎題就迎刃而解了。

## 禪那的意思是如何演變的？

你可能會想知道，從編纂經藏到寫《清淨道論》期間，「禪那」的意思是如何演變的。對此，我只能提供一些推測。

如果我們研究非佛教的印度靈性教義，就會發現它們的一些禪修狀態與《清淨道論》中所描述的禪那非常相似。以下的兩段引文取自David Frawley<sup>31</sup>博士的*Ayurveda and the Mind*（Motilal Banarsidass出版社，1998年）：

---

31 David Frawley是印度教、瑜珈和阿育吠陀的作者…。身為美國印度教徒，弗勞利是少數幾個被印度主要印度教教派承認為Vedacharya或古代智慧導師的西方人之一。（來源：[www.gurusfeet.com/guru/david-frawley](http://www.gurusfeet.com/guru/david-frawley)）



Samādhi是一種入神的狀態，在這種狀態中，我們的意識完全專注在一個物件或體驗中，忘記了其他的一切。（第88頁）

Samādhi是意識與感知對象合而為一的能力，透過這種能力可以了解終極實在的本質。它的最佳譯法也許是“入神” (absorption)。（第291-292頁）

不知何故，這種入神類型的samādhi（現在被稱為“瑜伽的第八支”）在上座部佛教中被稱為“禪那”，從而取代了其在經藏中的原意。我認為這是在非佛教教義的逐漸影響下發生的，影響了佛教傳統中的觀點和實踐，其中一部分演變成了我們現在所稱的「上座部」。畢竟，傳統的上座部佛教認為它所稱的「禪那」並非佛教傳統所獨有，而且是在佛陀時代之前就已經存在了。

另一方面，瑜伽的第七支，*dhyān*或*dhyāna*（梵文的「禪那」）似乎與經藏中的禪那有些對應。<sup>32</sup>有興趣的讀者可自行進一步研究。<sup>33</sup>

---

32 這種相似的情況也可能是由於瑜珈受到早期佛教的影響。我們可以在這裡看到一些學者對此的看法：[https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga\\_Sutras\\_of\\_Patanjali#Buddhism](https://en.wikipedia.org/wiki/Yoga_Sutras_of_Patanjali#Buddhism).

33 在[http://en.wikipedia.org/wiki/Dhyana\\_in\\_Hinduism](http://en.wikipedia.org/wiki/Dhyana_in_Hinduism)中，你可以看到與禪修有關的印度術語是如何以如此多樣的方式被使用的。

## 結論

一開始，我問：「禪那是解脫的必要條件嗎？」正如我們所見，這取決於問題中「禪那」的意思。如果有人問我們這個問題，我們首先應該問他對這個字的理解。他的回答可能會導向以上討論的兩種不同的「禪那」。當他所說的「禪那」的意思被釐清之後，我們才可以好好回答這個問題。

我也引用了一些禪師的話，他們貶低、甚至阻止和警告人們不要修「禪那」。當你發現阿姜·查說過禪那“對修禪的人來說是一種危險”，你可能感到很驚訝。如果你的認識不足，你可能會懷疑作為引用者的我、翻譯、或甚至阿姜·查本人和其他大師。又或者你可能會出於信仰而遵循他們所說的話，但同時也因為對經典的理解不夠全面而心存疑慮。

不過，現在你應該要知道他們所說的「禪那」究竟是什麼意思了。到底他們指的是經藏中的禪那，還是《清淨道論》中的禪那？如果你對這仍有疑問，第二部分應該會對你有幫助。

無論如何，我認為這些禪師已經了解脫的正道。在說這些話時，他們用傳統的用語告誡我們什麼不是正道。他們並沒有貶低或阻止，當然也沒有警告我們不要修經藏中的禪那。根據我對他們教義的理解，他們所鼓勵的修法（他們可能稱之為vipassanā（毘婆奢那））確實能達到經藏中的四種禪那。<sup>34</sup>

因此，雖然經藏中的禪那目前通常不以其原始名稱為稱呼，但實際上仍然有人在傳授和修練，而且往往是由那些說“禪那”沒有必要的人所傳授和修練！

至於《清淨道論》中的禪那，我們應該簡單地將其稱為“入神”，而不是“禪那”，這樣當我們談到入神狀態時，聽眾就不會混淆，而能正確地理解。

---

34 稱其為vipassanā（毘婆奢那）符合傳統的上座部佛教術語，但不符合經藏中vipassanā的用法。更多信息，請參閱第二部分中的“Samatha（止）和Vipassanā（觀）」（第37頁）。

## 困惑與解惑

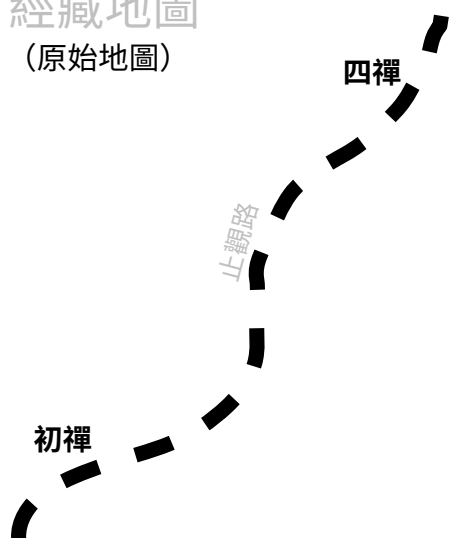
雖然這條道路仍在被傳授和實踐，但許多人仍然因為這些術語在應用上的差異而感到困惑。讓我用一個比喻來解釋這個問題。

我們現在有兩幅地圖：原版地圖（即經藏）和修訂版地圖（即《清淨道論》），二者指的都是佛教修行的同一景觀，但使用的名稱不同。

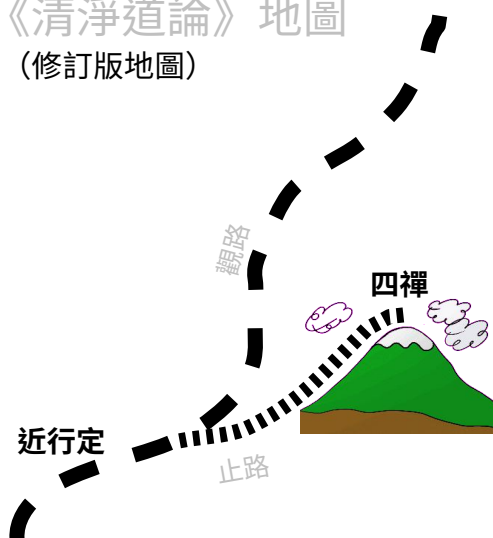
修訂版地圖以“禪那”來標註原版地圖中所沒有一條相對陡峭的路線上的各個點，並稱這條路線為“止”，而原版地圖中的“止”是另一個意思。修訂版地圖間接說明了這條路線是非必要的。它也說連第一站（初禪）也非常少人能到達。許多使用修訂版地圖的人並不知道這個細節，而當中的一些人還是到達了這個站點，但更多的人仍在嘗試，認為這樣做是達到目標的必要條件。

*描述兩幅相同景觀但使用不同名稱的地圖*

經藏地圖  
(原始地圖)



《清淨道論》地圖  
(修訂版地圖)



如果您按照修訂版地圖，選擇這條非必要的路線並順利完成徒步旅行，您將欣賞到壯麗的景色，呼吸到新鮮的空氣：啊，太幸福了！你可能會想，涅槃這個目標應該是更崇高吧！又或者，你可能甚至會誤以為自己已經達到涅槃了！

但如果你夠清醒，就不會被這種想法欺騙。無論感覺多麼美妙，你都會知道這只是另一種暫時的體驗，一種不值得執著的造作；你也會知道，你必須離開它，前往真正的目的地。為了真正地擺脫痛苦，你必須放棄它。其實，修訂版地圖也是這麼說的。<sup>35</sup>

因此，用修訂版地圖其實是沒有問題的。但是，如果你同時也參考原版地圖，並以為裡面所使用的名稱是指相同的意思，那麼你就會發現許多圍繞著「禪那」、「止」等等的矛盾之處。原版地圖並沒有說「禪那」是可選項。相反的，它顯示“禪那”為**路線的一部分**。這差異非常明顯。

然而，由於不了解情況，

1. 有些人兩張地圖都不看。他們認為「跟著我們的帶路人（禪修老師）走就好了。」這不愧是最方便的選擇，但萬一帶路人其實並不認識路呢？
2. 有些人不理會修訂版地圖。他們認定「照原版地圖走就好了。」這樣做比較整潔、比較安全，對不對？
3. 有些人注意到了這一差異，但選擇視而不見，假裝兩張地圖實際上以相同的方式使用名稱。他們可能甚至在腦海中合併兩張地圖的部分內容，得出的結論是，認為非必要走的路線實際上是必要的！在這三種回應中，我們或許認為第二個是最好的：以經藏為依據，不顧其他一切。然而，對於長期的佛教禪修者來說，這可能很棘手。《清淨道論》長久以來被認為是權威，因此基於它的謎米<sup>36</sup>在佛教徒的思想中已經根深蒂固。因此，

---

35 從那麼高的地方滑翔，能滑到真正的路線上嗎？這不是開玩笑，有人說就是這樣修的。

36 謎米：文化訊息的單位，諸如文化做法或想法，以口頭或重複性行為從一個人的思想傳遞到另一個人的思想。（美國傳統英漢雙解學習辭典）。

即使我們這樣反應，我們又如何確定我們對禪那的理解沒有受到傳統觀念的影響？我認識的一些長期禪修者說他們並不遵循《清淨道論》，但實際上他們還是持有與該書一致的禪那觀念。

要解除我們這個問題的困惑並非易事。我們需要警惕，認識自己，也許包括我們的老師，都被過去的影響所纏住。我們必須重新學習，重塑我們對禪那的觀念。根據我的經驗，這並不太太困難，但確實需要時間。

為了促進這項努力，我們需要知道我們容易被纏住的地方。我注意到，**有一個關鍵的地方是我們在理解和解釋有關禪那的概念時所依賴的字詞**。我們需要重新考慮這些字詞。當我們所使用的字詞能夠更精確地翻譯出經藏中的巴利語詞彙時，我們就能從根本上重塑我們的觀點，使之更符合經藏內容。這樣，我們解除自己和他人困惑的努力就會變得更容易了。這就是我們將在第二部分探討的內容。

# 第二部分

## 審查與禪那相關術 語的翻譯

## 修訂翻譯的必要性

我們如今很幸運，經藏被翻譯成了英文、中文和其他多種語言，讓一般人都能讀懂。然而，由於語言的限制，譯本無法完美地傳達原文的意思。此外，譯者也會受到現有翻譯和解釋的影響，而這影響也許比他們願意承認的還要多。

**經文譯者本身可能有意識到他們譯本的局限性，但讀者卻往往沒有意識到這一點。**大多數經文譯本的讀者都不懂得巴利文，他們往往會忘記自己讀的是譯本，因此很容易受到譯者的影響。

在將巴利典籍翻譯成英文的早期，先驅者需要盡可能得到可獲得的幫助。因此，他們不得不依賴現有的主流解釋，即傳統上座部佛教；這佛教傳承是忠實於由第五世紀錫蘭（今斯里蘭卡）大寺派認可的巴利註釋文獻的佛教傳承。<sup>1</sup>這種依賴一直持續到第二十世紀末。例如，著名翻譯家菩提·比丘寫道：

1972年至1975年的兩年半時間裡，我與Ānanda Maitreya尊者住在Sri Nandaramaya…。在我僧侶生活的這個早期階段，我在尋找正確地理解佛法的正確鑰匙時，遇到了相當大的困惑……。如果沒

---

1 除了大寺(Mahāvihāra)派，錫蘭還有另外兩個教派：從大寺派分離出來的無畏山(Abhayagiri)派和從無畏山派分離出來的祇陀林(Jetavana)派。這三個教派在法與律的某些方面存在分歧。在一千多年的歷史中，不同的教派根據在位國王的喜好而變得突出。有時，他們之間的競爭導致了焚燒寺院和書籍，甚至謀殺。

在第12世紀，Parākramabāhu國王以「和解」的方式消滅了那兩個分離出來的教派。這兩個教派的比丘「要麼被迫離開教團，要麼被貶為沙彌。」如果他們想再次成為比丘，就必須加入大寺派的僧團，成為新比丘。

後來，大寺派的傳承也在斯里蘭卡終結，但由來自暹羅（今泰國）的比丘們恢復，因為大寺派的傳承早在暹羅就已建立。該教派延續至今，當時被命名為Syāmopālivamsika Mahāvihāra [現在普遍稱為Siam Nikāya]。(資料來源：Gunaratne Panabokke, *History of the Buddhist Saṅgha in India and Sri Lanka*)。

那兩個被消滅的教派的文獻已經找不到了，可能是在所謂「和解」的過程中被銷毀了。現在，他們的教義只在上座部所謂的「註釋書」之大寺派記錄中的譴責為人所知。

有可靠的指引，很容易迷失在臆測和意見的「叢林」中，到處都是驕傲、爭論和自負的地雷。在這段期間，大長老總是提醒我，要正確地理解巴利文佛法，必須依靠上座部註釋傳統。他在我心中植入了對義注(Atthakathā);和復注(Ṭīkā)的深深敬意，這種態度激勵並引導我對經藏和阿毘達摩的研究。雖然我後來發現有必要區分上座部佛教思想演變過程中的各個階層，但老師早期的這一勸告幫助我避免了徒勞的詮釋，這種詮釋往往只是源於詮釋者的驕傲和自作聰明。<sup>2</sup>

20th世紀末，巴利學術發生了巨大變化。隨著個人電腦和網路的普及，有判斷力的學術研究變得更加有效，學術發現也更容易為普通佛教徒所了解。我們現在對經藏有了更好的理解，並且更有信心閱讀經文。

作為一名學者，菩提·比丘本人也改變了對依賴註釋書的立場。在他相應部英文翻譯(*The Connected Discourses of the Buddha*)裡的序言(第16頁)中，他寫道：

作為預防措施，我應該指出，這些註釋書對經文的解釋是根據最晚在公元一世紀左右的理解，當時被覺音[尊者]所引用的舊註釋書已被封存，不可再作補充。這些註釋書透過上座部學派中發展起來的複雜釋經方法的視角來看待經文，這種方法是根據古代老師的解釋而建立的，並結合到部分由阿毘達摩系統原理構建的框架上。這種釋經方法不一定符合佛教歷史最早期對教義的理解……。

因此，正如他最近譯本的尾註所經常顯示的那樣，他已允許自己「對段落以不同的方式去解釋」。(同上)

---

2 譯自菩提·比丘寫的 *Ven. Balangoda Ananda Maitreya: A Personal Appreciation* ([www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bam.html](http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/bodhi/bam.html))



## 註釋書與矛盾

註釋書是有用的地方，但如果我們透過註釋書的理解去閱讀經藏，我們的觀點就受到了它們的影響。當我們理所當然地認為註釋書是正確的時候，我們對經藏的理解就會只限於眾多（大多已不復存在的）佛教宗派之中的一個宗派的理解而已。實際上，這樣做違背了經藏中的指示，甚至也違背了律藏的註釋書《善見論》（Samantapāsādikā）中的指示。<sup>3</sup>

多年前，在與一些佛學學者交往後，我開始注意到經藏與遵循註釋書的傳統上座部佛教之間的矛盾。「禪那」問題只是其中之一。我看到的矛盾之處足以讓我懷疑註釋書的可靠性。此外，不同的註釋文本之間有時也會相互矛盾。因此，即使我們選擇遵循這些註釋書，有時仍需在它們之間做決定。<sup>4</sup>

上座部典籍中存有矛盾，承認這一點是有益的。

## 不健康的情況

傳統上座部教義與經藏教義之間的矛盾長久以來都很少被討論。在這種情況下，巴利文譯者所選擇的字詞自然傾向於符合傳統的上座部佛教。因此，在英語的上座部佛教禪修界中，我們常見到與《清淨道論》中的禪那一致的詞彙，如“concentration”（專注）、“meditative absorption”（禪修性入神）和“onepointedness”（「一境性」的錯誤翻譯）。幾十年來，這些詞語被廣泛使用，基

---

3 詳見奧智達·比丘所寫的《在和諧中了悟真理》（第43-50頁）：<https://sasan-arakkha.org/wp-content/uploads/2021/02/在和諧中了悟真理：三部曲.pdf>（快速：[bit.ly/trilogy-zh](https://bit.ly/trilogy-zh)）。

4 如果摩囉陀尊者的舊錫蘭語註釋書還存在，我們很可能會看到更多的矛盾，也能更了解上座部佛教是如何演變的。根據第十五世紀的緬甸著作，這些註釋書被認為已被覺燒毀（但現代學者對這一說法提出質疑），現在只能從它們在（官方）註釋書中的被引用來知道它們的存在。

本上沒有受到質疑，幾乎已被普遍接受了。雖然這方便了翻譯工作，但這些字詞卻與巴利經藏中的起源不符。我們需要對此做些什麼。

## 修訂建議

Ajaan Dick Silaratano在*Uncommon Wisdom: Life and Teachings of Ajaan Paññāvad dho*中寫道：「Tan Paññā…不認為學術傳統是神聖不可侵犯的；傳統的解釋應該始終根據直接經驗來檢驗。」

我同意這一觀點，並將在以下副標題中探討與禪那相關的關鍵巴利語詞彙及其常見英譯。同時，我也將提出我認為能更好反映那些巴利語詞原意的譯法。這項工作涉及重新閱讀早期佛教典籍，並將它們與當代禪脩大師的教導聯繫起來。這必然也涉及挑戰一些既定觀點。因此，如果你長期以來對這些術語持有特定看法，希望你能暫時將它們放在一邊，以便你能夠客觀地閱讀下文。

## Samatha（奢摩他）

在傳統的上座部佛教中，“samatha”是指通往禪那的禪修，而“vipassanā”則是指通往ñāṇa或（洞見）智慧的禪修。它們被認為是相互排斥的，即不可能同時修練。既然禪那被認為是解脫的可選項，那麼samatha也是如此被認為，但vipassanā則被認為是必要的。

此外，在傳統的上座部佛教中，“samatha”指的是修練正定(sammā · samādhi)，即四禪那；而“vipassanā”指的是修練正念(sammā-sati)，即四念住。這樣分類很整

齊，不是嗎？如今，「samatha」也通常被理解為'concentration meditation'（專注禪）。<sup>5</sup>

這些觀點早已成為上座部佛教的一部分，但它們是否都符合經藏？

## Samatha（止）和Vipassanā（觀）

在經藏中，我們發現“samatha”的用法與現在的常用用法有些不同。例如，經藏並沒有把它說成是一種可有可無的修行。而且，**當經藏同時提到samatha和vipassanā時，它們都被說成是需要培養的東西。**

例如，在Vijjābhāgiya Sutta (AN2.31)中：「這兩種東西對靈明(vijjā)都有份。哪兩種？止(samatha)和觀(vipassanā)。<sup>6</sup>Āgantuka Sutta (SN45.159)也間接表示了同樣的原則，其中說到修練八支聖道意味著修練samatha和vipassanā：

修練八道聖道的比丘……以通智修練那些要以通智修練的東西……<sup>6</sup>。比丘們，應以通智修練的是什麼呢？Samatha和vipassanā。<sup>6</sup>

**經藏還說，samatha和vipassanā可以一前一後地修練，也可以聯合一起修練。因此，它們並不是互相排斥的修法。**這一點在Yuganaddha Sutta (AN4.170)裡得到了最清楚的體現，在此經中，阿難·尊者談到阿羅漢果位是如何獲得的：

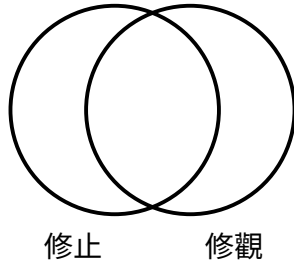
---

5 最近，一些佛教徒產生了一種新的想法：如果你專注於鼻子，那就是ānāpānasati，因此是samatha;如果你有關注腹部，那就是vipassanā!

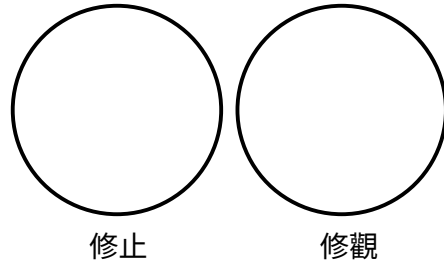
6 《六處大經》(Mahāsaḷāyatanika Sutta, MN149.11)裡面也有類似的段落。

朋友，在此一位比丘以止(samatha)先導修觀(vipassanā)…。又另一位比丘以觀先導修止……。又另一位比丘止觀雙連修。

根據經藏的術語



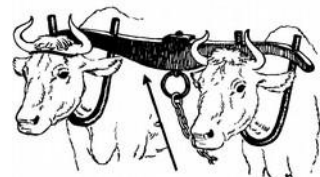
根據《清淨道論》的術語



現在，讓我們來看看第三種修法：止觀雙連 (samathavipassanaṃ yuganaddham,直譯：止觀軛結)。

如前所述，傳統上座部佛教根據其術語，認為所謂“samatha”和“vipassanā”的修練是互相排斥的。因此，上座部的註釋書將這部經裡的「止觀雙連」修練解釋為「禪那」與「觀察造作」交替修練。這種解釋在當今的上座部佛教中被普遍使用，但卻忽略了yuganaddha（雙連）的意思。

Yuga是「軛」的意思，「是一種用木頭製造的梁，擱套在兩頭牛或其他牲口的頸背部，用來給成對工作的牲口共同拉一負載」。<sup>7</sup>由於兩頭軛結的牲畜無法交替移動，所以註釋書中將「止觀雙連」解釋為禪那和觀察造作之間交替修練是難以理解的。此外，在《大六處經》(Mahāsaḷāyatanika Sutta, MN149.9-26)中，「止觀雙連」已被提及為如實知見有關六根門的現象。<sup>8,9</sup>



圖像:shamelesspopery.com

7 <https://zh.wikipedia.org/zh-my/%E8%BB%9B>

8 這又是法念住(dhammānupassanā)的一部分。這也就顯示了，「法念住」在經藏的術語中包括“samatha”和“vipassanā”。

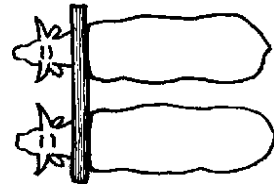
9 這種修練模式的描述似乎與阿姜·查、他的大多數弟子和德加尼亞禪師的共同核

還有更重要的一點：先前的兩種修法（止先導觀和觀先導止）也不表明止(samatha)和觀(vipassanā)是互相排斥的。「先導」譯自*pubbaṅgama*，字面意思是「前行」。這意味著一個先走，另一個在後面跟著；而不是一個先走，停下來後，另一個才走。我們可以把它們想像成兩頭牲畜，一頭先走，另一頭在後面跟著走。

### 止先導觀或觀先導止



### 止觀雙連



圖像:nzdl.org

因此，在修練samatha和vipassanā以獲得阿羅漢果的三種組合中，全部都顯示這兩種修練並不互相排斥。此外，上述巴利經藏與上座部註釋之間的矛盾也說明了為什麼我們必須認識到這兩套文獻的術語並不相同。

**註：**「止先導觀」的修法可以在Jhāna Sutta (AN9.36)和Mahāmālunkya Sutta (MN64.9-12)找到。這兩部經文表明，禪那並不意味著全神貫注於某個對象。相反的，這兩部經說明了在禪那中，我們可以如何看待與五蘊相關的現象的真實本質，這也是vipassanā的其中一個面向。在Dasama Sutta (AN11.16)中也有類似的段落。至於「觀先導止」的修法，請參考我對以下問題的回答：「你能舉出修觀隨後修止的一些例子嗎？」（第96頁）。

心教義相吻合。

總之，傳統上座部的佛教用“*samatha*”和“*vipassanā*”來表示兩種互相排斥的禪修方式，而經藏則用它們來表示在正道中可以同時修練的兩種成分。

阿薑·查也贊同這個觀點，他說：

在正定中，無論達到什麼程度的平靜，都有覺知；是有正念和正知的。這就是能產生智慧的定。(譯自 *The Path in Harmony*)

我要說清楚，我並不是說當今佛教界沒有互相排斥的禪修體系。事實上是有的，在傳統（即經典大寺派）上座部術語中，這些體系被稱為“*samatha*”和“*vipassanā*”。但我要舉證說明的是，在經藏中，這兩個字的用法不同；它們指的是正道的兩種基本成分。<sup>10</sup>

## 經藏中“*Samatha*”的意思

讓我們看看經藏中是如何使用“*samatha*”的，從而對這個字有一個全新的認識：

- *Brahmāyācana Sutta* (SN6.1): *sabbasaṅkhārasamatha*，意為“一切造作的止息”，指的是涅槃。
- *Vinaya Piṭaka*： *adhikaraṇasamatha*，意為“事件的止息”，指平息比丘紛爭的規定。

從這些例子我們可以看出，*samatha*不僅用於禪修。它的一般意思是「止息」。在禪修中，它指的當然是心的止息(*cetosamatha*)。

---

<sup>10</sup> 在四念住的修練中，有些人更傾向於*samatha*，而有些人則傾向於*vipassanā*。參見 *Tatiya-samādhī Sutta* (AN4.94)，佛陀在其中建議修行者如何彌補不足。

在中國佛教中，*samatha*通常被翻譯為“止”，但更完整的翻譯是“止息”。在藏傳佛教中，*samatha*被翻譯為shinay，意為「內在的平靜」。<sup>11</sup>在本討論的最後，我將說明經藏如何定義禪修中的*samatha*。

當一些禪修老師說“*samatha*或禪那是不必要的”之類的言語時，他們使用的是傳統的上座部術語。在這個術語中，*samatha*是指「專注禪」(concentration meditation)，這是可能會導向入神類的禪那。他們指的並不是經藏中的*samatha*。我不曾見過任何禪修老師說心的止息(cetosamatha)是不必要的。

*No Ajahn Chah*一書中談到了經藏中的*samatha*，但沒有使用這個詞：「強化心靈並不是像強化身體那樣讓它四處走動，而是讓心靈停止下來，讓它休息。」這句話與Vijjābhāgiya Sutta (AN2.31)中的這句話一致：“修了止有何作用？心靈得到了修養。”

---

samatha	止息
• cetosamatha	• 心的止息

---

有鑑於此，你不妨重讀上述“Samatha（止）和Vipassanā（觀）」(第37頁)副標題下有關*samatha*的經文，以便能更好地理解其意義。

## '專注禪'

如果我們現在所謂的「專注禪」(concentration meditation)不是經藏的*samatha*，那它又是什麼呢？其實，它們看似有共同之處，但本質上是不同的。

---

11 從明就仁波切的Joyful Wisdom (Three Rivers Press, 2009)一書中，我欣喜地了解到經藏中“*samatha*”和“*vipassanā*”的用法在現存的佛教傳統中依然存在。這可能大大有助於保存正確的修行觀，從而使他和他的學生成功地結束了痛苦。作者來自源自於MūlaSarvāstivāda（根本說一切有部）的噶瑪噶舉傳承。這部派部源於Sthaviravāda,即原始的上座部。

在「專注禪」的修練中，人要持續注意一個對象，例如鼻尖呼吸的感覺而不理會其他的一切。當注意力嫻熟地保持後，意識就會逐漸沉浸到對象裡。

如果你是專注於呼吸，那麼呼吸會逐漸變得規律、綿長而舒服。這很討人喜歡。由於極少消耗能量，呼吸自然會變得更短更微弱，直到停止。如果你並不擔心這種狀況，就有可能保持它。

然後，由於關注對象不清不楚，意識(mano)自然就自己創造出一個對象，這在傳統的上座部佛教中被稱為“nimitta”（“相”或“禪相”）。這個所創造出來的對象，可以有很大的不同。（更多信息，請參閱“附錄6：《清淨道論》中的Nimitta不一定是圖像性的”。）<sup>12</sup>如果專注力很強，物件可能是一個明亮的光圈。你的注意力很容易被這種自發性的意識創造所吸引。<sup>13</sup>如果你能持續注意這個新的對象，最終就會感覺自己沉浸其中，融為一體，從而產生一種強烈的興奮感。

在上述的整個過程中，你的意識會逐漸與關注對象以外的一切事物脫節。如果你並不為缺乏感官觸碰而煩惱，你很可能會發現這種體驗是令人愉悅的。

這種入神的狀態在傳統上座部的佛教中被稱為「禪那」。這個「禪那」及其先決條件nimitta在經藏中是找不到的。而且，與經藏中的說法有些相反：**「當一個人在生活中防護意根時，心就不會被意識所可以認知的事物浸透。」** (PamādaVihāri Sutta, SN35.97)由此可見，雖然在傳統的上座部佛教中，我們被教導要沉浸在“nimitta”（一種「意識所可以認知的事物」）中，經藏卻告訴我們，不要沉浸在意識所可以認知的事物中。請記住，此經所說的是通往定和顯現諸法的修練。

---

12 這與一種導致幻覺的已知原因相似：造成幻覺最諷刺的原因一定是視覺障礙，無論是青光眼、白內障、腫瘤或其他疾病。根據《生活科學》雜誌報道，Charles Bonnet綜合症會讓人產生“生動、複雜的視覺幻覺”，通常是人臉、卡通和圖案。「據認為，出現這種症狀是因為大腦的視覺系統不再是從眼睛或視網膜的一部分接收視覺訊息，而開始自己創造圖像。」（譯自<https://www.ibtimes.com/brain-science-6-weird-things-can-cause-hallucinations-2604229>，快速：bit.ly/halluc）

13 奧智達尊者指出，到了這一禪修階段，不能再正確地稱之為“安般念”，因為它已經變成了“安般相念”。



那麼，現在普遍傳授的「專注禪」到底是什麼呢？**我現在認為它是一種與八條聖道無關的禪修形式**。我的意思並不是說它沒有用或不好，而是說**沒有它也能達到覺悟，甚至《清淨道論》也承認了這一點**。它的另一個不相關之處是它不能與八支聖道的所有其他部分一起修持。例如，在這種入神的狀態下，人們無法修練四念住，更別說修練vipassanā了。所有這些都表明，傳統上座部佛教中“samatha”和「禪那」的概念與經藏中的概念不同。

**注意：**不要以此貶低《清淨道論》禪那的修行者。要達到這種境界，一個人必須有相當好的修養。此外，在他們認真態度的支持下，如果他們對經藏的禪那持開放態度，他們很可能會做得很好，並且很容易洞見真相。

## 在經藏裡禪修中的Samatha的意思

禪修中的“samatha”最好的描述也許可以在Tatiya · samādhī Sutta (AN4.94)中找到。在這裡，佛陀提到了獲得“增上慧法”，但尚未獲得“**內在心的止息**”的人。這個人要去找一個已經獲得內在心的止息的人，然後問：“**如何令心穩定？如何令心沉澱？如何令心平衡？如何令心鎮定？**”這就是經藏中samatha的意義所在。

這句話與《身至念經》(Kāyagatāsati Sutta, MN119.21)中的另一句話很相似：“**內心穩定、沉澱、平衡、鎮定。**”讓我把它們並排放在一起：

---

Tatiya · samādhī Sutta (AN4.94)	《身至念經》(Kāyagatāsati Sutta, MN119.21)
如何令心	……內心
穩定？	穩定、
沉澱？	沉澱、
平衡？	平衡、
鎮定？	鎮定。

---

在《身至念經》中，提到能產生上述效果的修法包括認知自己的姿勢和在日常活動中充分覺知。因此，雖然這些修練現在通常被稱為“vipassanā”，但實際上根據經藏的用法，它們是屬於“samatha”。<sup>14</sup>顯然，這種samatha與「專注禪」的samatha有很大的不同。

同樣的說法也出現在Vitakkasaṅḥāna Sutta (MN20)中，該經提供了五種方法來平息「邪惡、不善、與慾望相關、與厭惡相關、與愚癡相關的思維」。例如，第二種方法是細察這些念頭的弊端：「所以，這些思維是不善的；所以，這些思維是有過失的；所以，這些思維的結果是痛苦的。」對於所有五種方法，在放棄邪惡、不善的思維後，  
**“內心就會穩定、沉澱、平衡、鎮定。”**由此可見，在經藏中，仔細檢查不善念的弊端也是samatha。

根據這些經文，我們可以得出這個結論：**任何能讓心安定下來的修法都是samatha。**

註：Tatiya · samādhi Sutta除了定義samatha之外，還定義了vipassanā，說一個沒有獲得vipassanā的人要接近一個獲得vipassanā的人，並問：“如何看待造作？如何調查造作？如何洞穿造作？”

在此，造作(saṅkhārā)不應該僅指五蘊之一，而是指包括所有五蘊的更廣意義，正如在第39頁附註中所提及的經文中所描述的「止先導觀」的修法。有了經藏中對vipassanā的定義，我們就可以評估我們的修行是否包含vipassanā。

如果你在閱讀上述內容時對術語感到困惑，這是完全可以理解的。傳統上座部的佛教現在所說的

---

14 由於傳統的上座部佛教將samatha視為專注禪，因此不得不將這些身至念的修法歸類為vipassanā。雖然這樣做符合傳統思想，但卻給試圖理解經藏的人們帶來了一個長久的困惑。

「vipassanā」,在經藏中實際上被稱為satipaṭṭhāna，其中包括samatha和vipassanā。

## Samādhi（三昧）

上面所翻譯成“鎮定”的巴利詞，通常在英文被翻譯成“concentrated”。那我為什麼不把它翻譯成「專注」呢？

簡單來說，「專注」不是*samādhi*的好翻譯。在中國佛教裡，*samādhi*被音譯為“三昧”或“三摩地”，但採用意譯時，最常見的就是“定”。然而，由於在英文界裡*samādhi*長久以來被翻譯為*concentration*，結果佛教徒一般上雖然還是用「定」這個詞，但他們把它解釋為「專注」。

其實，「定」和「專注」的意思一樣嗎？當然不一樣。但哪一個才是*samādhi*的正確翻譯呢？

這一個問題，就好像在第一部分裡談到的「禪那是解脫的必要條件嗎？」的問題。不能說哪個是對，哪個是錯。如果你修的是根據經藏的*samādhi*，那就應該把它翻譯為「定」；但如果你修的是根據《清淨道論》和其他上座部註釋文獻的*samādhi*，那就應該把它翻譯為「專注」。為什麼這麼說呢？

### 經藏的Samādhi

就如第一部分已經解釋的，《清淨道論》的禪那是一個入神狀態。要能夠達到這種狀態，所需要的是專注。但是專注與經藏的*samādhi*完全格格不入。讓我們來看看幾部經以了解這一點。

「比丘們，有五種東西一位比丘擁有了就不能進行正定而住。哪五種？在此，一位比丘不能容忍色相、不能容忍聲音、不能容忍

氣味、不能容忍味道、不能容忍觸覺。這五種東西一位比丘擁有了就不能進行正定而住。

「比丘們，有五種東西一位比丘擁有了就能夠進行正定而住。哪五種？在這裡，一位比丘能夠容忍色相、能夠容忍聲音、能夠容忍氣味、能夠容忍味道、能夠容忍觸覺。這五種東西一位比丘擁有了就能夠進行正定而住。Sammāsamādhi Sutta, AN5.113)

**這部經告訴我們，如果要進行正定，也就是四禪，我們需要能夠容忍五官的感覺。畢竟，正如阿姜·查和德加尼亞·禪師都說過的，「聲音只是聲音」。有了這種正確的觀點，我們才能夠容忍五官的感覺。**

**此外，上述經文的前提顯然是人在禪那中有體驗五官的感覺。否則，人就沒有對象需要容忍了。<sup>15</sup>這也證明了，經藏中的禪那並不是一種與世隔絕的入神狀態。**

當我們將經藏裡的經文與自身的經驗連結起來，我們就會發現samādhi的意思並不是專注，而是鎮定。讓我們再來看另一部經，Kimatthiya Sutta (AN10.1):

「大德！善戒是為了什麼目的，有什麼效益呢？」

「阿難！善戒的目的是不後悔，效益是不後悔。」

「但，大德！不後悔是為了什麼目的，有什麼好處呢？」

「阿難！不後悔的目的是欣悅，效益是欣悅。」

「但，大德！欣悅是為了什麼目的，有什麼好處呢？」

「阿難！欣悅的目的是喜，效益是喜。」

「但，大德！喜是為了什麼目的，有什麼效益呢？」

---

15 更多資訊請參閱「附錄3：進行禪那時是否能聽到聲音？」

「阿難！喜的目的是寧靜，效益是寧靜。」<sup>16</sup>

「但，大德！寧靜是為了什麼目的，有什麼效益呢？」

「阿難！寧靜的目的是樂，效益是樂。」

「但，大德！樂是為了什麼目的，有什麼效益呢？」

「阿難！樂的目的是定，效益是定。」

「但，大德！定是為了什麼目的，有什麼效益呢？」

「阿難！定的目的是如實智見，效益是如實智見。」

「但，大德！如實智見是為了什麼目的，有什麼效益呢？」

「阿難！如實智見的目的是厭與離貪，效益是厭與離貪。」<sup>17</sup>

「但，大德！厭與離貪是為了什麼目的，有什麼效益呢？」

「阿難！厭與離貪的目的是解脫智見，效益是解脫智見。……」

（譯者：莊春江）

以上的「定」譯自samādhi。如果把samādhi翻譯成“專注”，就會出現問題：我們怎麼可能因為樂而獲得專注呢？你遇過這種情況嗎？我沒有。

在我的記憶中，我也從未因專注而獲得如實智見（或「如實知見」）。不過，我記得我因專注而獲得了奇特的體驗；只是體驗，不是領悟，我沒有從中學到任何減少痛苦的東西。

上述經文與Indriya · samvara Sutta (AN6.50)並行，其中說戒是正定（不只是定）的近因，而正定又是如實智見的近因。這就消除了對這裡的samādhi是否是指四禪的所有疑慮。

---

16 我認為「寧靜」不是*passaddhi*的好翻譯。傳統的翻譯「輕安」是很貼切的。也許譯者受到了*tranquillity*這英文翻譯的影響。

17 「厭惡」的巴利原文是*nibbidā*，比較完整翻譯是「厭離」。

這與阿姜·查在 *The Dhamma Goes Westward* 中所說的話相符：「如果你從sīla（戒）開始，這種守衛就會帶來平靜。這就是samādhi（定），它成為智慧之因。」

---

samādhi	定，鎮定
• sammā • samādhi	• 正定

---

## Samādhi與Ekaggatā的關係

如果你長久以來把經藏裡的samādhi理解為“專注”，你也許還是會很難接受“鎮定”這個'新'的理解。而且，你或許會用《有明小經》(Cūḷavedalla Sutta, MN44.12)中的這句話來質疑這個詮釋：cittassa ekaggatā ayaṃ samādhi,通常翻譯成英文為“one-pointedness of mind—this is concentration”。

如果samādhi是「鎮定」(composure)的意思，那麼這句話就會變成“onepointedness of mind—this is composure”。要怎麼解釋這句話呢？*One-pointedness of mind*絕對不是「鎮定」吧？

實際上，問題不在於把samādhi理解為“鎮定”，而在於把ekaggatā翻譯為one-pointedness。下面我來解釋一下。

## Ekaggatā（一境性）

長期以來，在上座部佛教中，ekaggatā通常被翻譯為“one-pointedness”。雖然這一譯法現在很普遍了，但其實它是個錯誤。

這巴利語有三個部分：eka (one) + agga + tā (-ness)。因此，這種常見的翻譯顯然將agga理解為“pointed”。對於這個詞，普林斯頓大學的WordNet 3.0提供了兩種意思：

1. Direct and obvious in meaning or reference; often unpleasant. (含義或指涉直接且明顯；通常令人不快。)
2. Having a point.

第一個釋義顯然不合適，所以我們只剩下“Having a point”（有一個point）。

“Point”有多種意思，但由於“one-pointedness”常與“concentration”一起出現，因此人們傾向於推測“point”其中的一個意思：「某物的精確位置；空間上有限的位置」。也可能是“非常小的圓形”，即一個點（譯自WordNet 3.0，普林斯頓大學）

因此，如果我們對禪修的理解涉及關注身體，就很容易把「onepointedness」和“concentration”的意思聯合起來，並假定其概念是「將注意力集中在一個空間上有限的位置（或一個點）上」。這個概念也讓我們將其與《清淨道論》中的*samādhī*（即將心「專注於單一所緣(ekārammaṇe)”)聯繫起來。

這一切似乎都很有道理，除了一個問題以外：**在經藏中，*agga*並不是「空間上有限的位置」或「點」的意思。**

## 透過Ekaggacitta探索Agga

為了說明“one-pointedness”是*ekaggatā*的錯誤翻譯，讓我使用一個相關術語：*ekaggacitta*。我將以這個術語說明這裡的*agga*不應被譯為“point”或“pointed”，因而*ekaggatā*也不應被翻譯為“one-pointedness”。

Ekaggacitta有三個部分：*eka*(one) + *agga* + *citta*(mind)。當譯者將*ekaggatā*譯為“one-pointedness”時，他就必須將*ekaggacitta*譯為「one-pointed mind」。這一翻譯你可能已經看過。“One-pointed mind”——這是什麼意思？這是一個很奇怪的詞語，在普通英語裡無法理解。

現在，讓我們來了解一下*agga*。之前已經做了結論，它在*ekaggatā*裡被翻譯為“point”，並理解為“點”或“空間上有限的位置”。根據*Pāli-English Dictionary (PED)*，它有幾種意思，即比喻和字面意思。在比喻意義中，我們可以找到的有

*foremost, excellent, best, chief, idea*等意思。很明顯它的比喻意思完全不符合“空間上有限的位置”，所以我們只剩下字面意思，最接近的意思是“top or tip”（頂部或尖端）。

PED從巴利文獻中舉出了這些例子：*kusagga—tip of a blade of grass*（草葉的尖端），*dumagga—top of a tree*（樹的頂端），*dhajagga—top of a banner*（旗幟的頂端），*pabbatagga—top of a mountain*（山的頂端），*sākhagga—tip of a branch*（樹枝的尖端）。由此推斷，*ekagga*可譯為「一的頂端/尖端」或「一頂端/尖端」。跟著，*ekaggacitta*也就可以翻譯成「一心的頂端/尖端」或「一頂端/尖端心」。這些翻譯有意思嗎？

公平地說，PED的例子也包括 *āragga—point of an awl*（錐子的尖端）。<sup>18</sup>不過，這裡的point也是tip（尖端）的意思，而不是「空間上有限的位置」。

我相信沒有人是帶著這種想法去翻譯這些術語的。然而，top和tip畢竟是 *agga* 最接近代表，其在 *ekaggatā* 中被廣泛接受的意思。你看到這裡的問題了嗎？雖然 *ekaggacitta* 被廣泛翻譯為“one-pointed mind”，而 *ekaggatā* 被廣泛翻譯為“one-pointedness”，但這些翻譯其實並不符合 *agga* 任何可能的意思。

如果 *ekaggacitta* 不是“one-pointed mind”的意思，那應該是什麼呢？在經藏中，*ekaggatā* 中的“agga”又是什麼意思？

## Agga被遺忘的意思

其實，*agga* 還有另一個意思，是 *agāra* 的縮略形式。例如，*uposathāgāra* 與 *uposathagga* 相同，意為每兩週一次的寺院戒律儀式的殿堂。*Agga* 只出現在複合詞中：*dānagga*-施捨的地方，*bhattagga*-食堂，*vassagga*-避雨的地方。雖然這個 *agga*（或 *agāra*）通常指某種建築物，但其意義更廣：從豪宅到洞穴。（見 Pāli Text Society 的 *Paṭisambhidāmagga* 1.176）。根據上述例子，這個 *agga* 似乎涵蓋了任何

---

18 錐子是用來標記表面或打小孔的尖頭工具。



有遮蔽的地方。但又有 *suññāgāra* (*suñña + agāra*)，它的字面意思是「空曠的地方」；所以 *agāra* 只是「地方」的意思。

*Agga* 的另一個意思，即“地方”，這會不會是它在 *ekaggatā* 裡真正的意思呢？讓我們把這幾個部分連起來：*ekaggatā* = *eka* (一) + *agga* (地方) + *tā* (性) = 「一個地方」的性質。

這句話初聽起來可能有些奇怪，但請考慮一下它指的是一種精神狀態。當心是「一個地方 (*ekaggam*)」時，它的意思是心不散亂、不到處亂跑；而是平靜、鎮定的。現在，聽起來不那麼奇怪了吧？

此外，在漢傳的阿含經中，“*cittassa ekaggatā*”（或梵文 *ekāgratā*）直譯為「心一境性」。這裡的「境」譯自 *agga* 或 *agra*，絕不是「頂端」或「尖端」的意思。*Soothill-Hodous Dictionary of Chinese Buddhist Terms* 將其定義為 “region, territory, environment, surroundings, area, field, sphere, eg the sphere of mind, the sphere of form for the eye, of sound for the ear, etc.” 我認為“地方”很好地涵蓋了這些詞的意思。而且，“地方”也正是「境」的其中一個意思。

---

<i>ekagga</i> ( <b>adjective</b> )	一境
• <i>ekaggatā</i> ( <b>noun</b> )	• 一境性
• <i>ekaggacitta</i>	• 一境心
• <i>cittekaggatā</i> ( <i>cittassa ekaggatā</i> , <i>cittassekaggatā</i> )	• 心一境性

---

## 與「鎮定」一詞和解

現在，讓我們回到之前引用的一句話：*cittassa ekaggatā ayam samādhi*。我曾說過，把它翻譯成“one-pointedness of mind—this is concentration”（直譯：「一頂端（或稱『尖端』）性，這就是鎮定」）是沒有意義的。現在，如果我們把“onepointedness”換成“one-placeness”或比較符合英文的“stillness”：“stillness of mind this is composure”，會怎麼樣呢？聽起來還可以吧？

## 經藏如何使用Ekagga一詞

比丘們，如果比丘**即使在走動時**已停止了渴望，已停止了憎恨，已停止了昏沉和睡意，已停止了不安和內疚，已放棄了疑惑；精進力已被激起、不呆滯；正念已建立、不忘記；身體安靜、冷靜；**心神鎮定、一境(ekaggam)**；比丘們，在走動時也是如此的比丘，熱忱、認真，可以說是一個持續不斷激起精進力和積極主動的人。[站、坐、臥亦復如是。] (摘自Sampannasīla Sutta (Iti111)

和Sīla Sutta (AN4.12))

在這裡，我們可以看到，當一個人五蓋沒有了，心也已經*ekagga*了，他還是可以走動的。要是我們把以上的*ekaggam*譯為“一頂端/尖端的”，那麼“心神一頂端/尖端的”是什麼意思呢？說不通吧。

但是，如果我們把*ekaggam*理解為“一境的”，也就是不散亂、平靜、鎮定的意思，那麼這段話就說得通了。它告訴我們，我們可以在走動的同時，心神是平靜的。

## 限定上述說法

我並不否認將注意力置於特定的所緣上的用處。例如，佛陀在Bhikkhunupassaya Sutta (SN47.10)中建議，當心無法安定時，將心置於令心明淨的所緣上；還有Vitakkasaṅṭhāna Sutta (MN20.4)中所建議的，細察持續不善思維的弊端。然而，這些都是為了讓心安定下來，而不是為了將注意力集中在空間上有限的位置。

我也不否認注意呼吸以建立覺知的價值；尤其是當頭腦被思維捆縛，以至經常忘記觀察。不過，我的確認為持續專注於鼻尖或其他有限的空間位置，與經藏中佛陀的教導格格不入。但我怎麼能這麼說呢？這不是佛陀教導的ānāpānasati修法嗎？事實上，如果我們根據經藏來看，並不是這樣的。為了避免離題，給本書的這一部分造成負擔，我將這一討論放在了「附錄9：重訪安般念」。

## Jhāna (禪那)

正如前面所確定的, 禪那不是一種入神狀態。那它是什麼呢? 讓我們來看看「禪那」在經藏中的用法吧。

### 經藏中「禪那」的用法

根據AN1.394-5741<sup>19</sup>, 一個人算不缺禪那 (arittajjhāna), 如果他就只在彈指間,

- 修練四禪中的任何一禪、
- 以四梵住中的任何一種, 修練心解脫、
- 修練四念住中的任何一種、
- 產生四正勤中的任何一種、
- 修練四如意足中的任何一種、
- 修練五根中的任何一種, 或
- 做許多其他事情, 包括修練不淨想、死想、非我想。

你看到「禪那」的意思有多廣了嗎?

此外, 在《薩遮迦大經》(Mahāsaccaka Sutta, MN36.21)中, 佛陀將他覺悟前的一次實驗稱為“appāṇaka jhāna”。*Appāṇaka*的意思是「不呼吸的」。他說:「我停止了口鼻的呼吸。」這樣做當然是很精疲力竭的, 但佛陀還是稱之為*jhāna*

(禪那)。在《瞿默目犍連經》(GopakaMoggallāna Sutta, MN108.26)中, 阿難·尊者說, 佛陀並沒有讚美所有的禪那, 他並不讚美有五蓋的禪那。但是, 他還是稱之為「禪那」。

---

19 雖然如此長的經文系列僅在一個短語上有所區別, 似乎有些矯揉造作, 但在此我只想指出一個用詞的問題。縱使這些經文非佛說, 它們還是顯示了“jhāna”在佛教早期歷史中的用法。

## 禪那是禪修，不是一種精神狀態

IB Horner在她翻譯的中部(Majjhima Nikāya)裡用「meditation」（禪修）來翻譯 jhana。之後的翻譯者（應該是因為受到註釋書的影響）卻選擇了用其他的字詞。但是，我們從上面的例子可以看到，IB Horner的選擇其實是很有道理的。

此外，漢傳佛教界長期以來一直使用從jhāna音譯而來的禪（禪）。禪宗的字面意思是“禪修宗派”，而不是“入神宗派”。

有一個相關的字是jhāyī，通常翻譯為“meditator”（禪修者），而不是「入神者」。

---

jhāna ( <i>noun</i> )	禪那，禪修
·jhāyī ( <i>noun</i> )	·禪修者

---

我想強調一個重點：**禪那是禪修，是一種業(kamma)**。即使在四禪中，它也是一種業，而不是一種狀態或所謂的境界。這一點對於理解經藏中的禪那至關重要。

我們長久以來受傳統觀念的影響，令我們誤以為禪那是一種精神狀態。然而，在重溫了經藏中「禪那」的多種用法之後，我沒有發現任何證據說它是一種精神狀態，同時也看到了足夠多的例子（如前所述），表明它是一種意業 (manokamma)或精神運作。

這一說法也得到Ariyamagga Sutta (AN4.235)的支持，其中佛陀問道：“什麼業是非暗非明的、有非暗非明的果，導向盡業？”佛陀自己給出的答案是“八支聖道”，其中包括正定，即四禪。因此，禪那其實就是一種業，一種我們要從事的工作，而不是要達到的狀態。

# 第三部分

## 穿越相互矛盾教義 的叢林

我們當中有許多人學習佛教禪修，因為我們相信它能讓我們擺脫痛苦，哪怕只是在粗淺的層面上。然而，隨著學習的深入，我們意識到，佛教當中有許多關於禪修的教義是相互矛盾的，而且往往看似不可調和。

因此，談到禪修的對錯，我們可以爭論不休。那麼，我們該怎麼做呢？我是一個實用主義者。對我來說，我們應該問自己：我們該如何決定要遵循哪一種教導？要回答這個問題，我選擇請教我們的老師：佛陀。誠然，他已經不在了，我們無法直接向他請教，但我們可以參考最接近他教誨的資料來源：經藏。

你也許讀過Kālāma Sutta (AN3.65)。我們現在所面臨的情況與經文中的Kālāma人相似。他們從不同的祭司和修行者那裡聽到了相互矛盾的教義，於是他們開始懷疑和徬徨。**佛陀給他們的建議也就是我們的解決方法：要決定是否應該遵循某個教義，我們要檢視它付諸實踐所產生的結果。**

那麼，現在我們修練禪那是為了什麼呢？佛陀教誨的目的又是什麼？在《轉法輪經》(Dhammacakkappavattana Sutta, SN56.11)中，佛陀說：「**苦聖諦是應當了解的。**」那麼，我們要問自己：「我們對禪那（連同八支聖道的其他部分）的理解和實踐，是否有讓我們了解苦？我們所要了解的苦並不是書本上、講座上或我們的知識理解中的苦，而是我們自己能夠直接了解的苦。」<sup>1</sup>

我們也應該將自己的修行與《轉法輪經》裡第二、三聖諦的指示進行比較。我們修行是否讓我們**捨棄對感官、存在與非存在的渴望**？它是否讓我們**見證苦的滅盡，也就是捨棄渴愛**？這就是我們修行的目的。因此，我們要問自己：“這是我們禪修的結果嗎？”

這種評價方式與Satthusāsana Sutta (AN7.83)中的這段話相符：

---

1 有些人為了其他的目的而修禪：要與世隔絕，避免面對世界的痛苦；或為了成為靈修成就者，以對抗自卑的痛苦。後者讓我想起了丘揚創巴所說的「靈修物質主義」。有些禪修者看不到自己看似崇高的努力背後，其實有提升自我的別有用心。

「至於那些你能知道的事：『這些東西一向通往厭離、離欲、滅盡、寂止、通智、覺悟、涅槃』，你可以一貫受持：』這是法；這是律；這是師教。

這段話談到的是涅槃，也就是終極解脫，所以，這個標準看似過於苛刻，但其實並非如此。我們只需了解什麼是「涅槃」：「貪盡、嗔盡、癡盡—朋友，這稱為涅槃。」(Nibbānapañhā Sutta, SN38.1)

因此，我們應該檢視一下：「在我目前的修行方式下，我是否更加脫離了貪嗔癡？」對我而言，這是檢驗心靈進步的試金石。透過修行，我們的慾望減少了嗎？在遇到與以前類似的不理想情況時，我們是否比以前少了憤怒、恐懼或痛苦？我們是否減少了嫉妒、自負、固執、虛榮、糊塗、執著（如對觀點的執著）？為了評估我們的修行方式是否正確，我們需要誠實地回答這些問題。

此外，請記住我們所有的痛苦都是由貪嗔癡構成的。我們的修行應該落實在生活的各個層面和各個方面，而不僅僅是在禪坐或靜修時，讓貪嗔癡消失。

考慮到貪嗔癡的強度會波動，有位老師建議將近期與五年前進行比較。如果你覺得五年太長，那三年怎麼樣？如果超過了這個時間，但情況並沒有好轉，那就說明某個地方出了問題，最好是退一步，重新評估我們的修行方式，並做出必要的改變。如果貪嗔癡反而增加了，那麼我們當然應該立即採取行動！

在Saṅkhitta Sutta (AN8.53)中還有另一份標準清單。以下是佛陀給他繼母的教導，你可能會覺得更具體、更直接：

「至於那些你可以知道的東西：『這些東西

- 導向離欲而不導向有欲，
- 導向離縛而不導向結縛，
- 導向損減而不導向積集，
- 導向少欲而不導向大欲，
- 導向滿足而不導向不滿，
- 導向閒靜而不導向聚會，
- 導向發勤而不導向懈怠，

· 導向易養而不導向難養'，  
你可以一貫受持：『這是法，這是律，這是師教。』”

因此，我們也可以將自己的修行與這八點來比較，看看自己的修行是否符合佛法。

回到因捨棄渴愛而滅苦的問題上，我們不必將思維侷限在「一整體」的熄滅。正如佛陀在Uposatha Sutta (Ud5.5和AN8.20)中所說：

「比丘們，猶如大海逐漸低斜、逐漸傾斜、逐漸坡斜，而沒有忽然的斷崖；同樣的，比丘們，在這法與律中有逐漸學習、逐漸作業、逐漸修行，而沒有忽然的了知通達。

因此，如果我們修行的方式確實是正確的，且適合我們，那麼它就應該讓我們逐漸地如實知見，並見證逐漸地放下渴愛和執著，以及相應地逐漸從痛苦中解脫出來。

有些人可能會很真誠地告訴我們，他們是根據經藏或佛陀的教導來教學或修行的，按照他們的方法，我們會看到這個或體驗到那個。在遵循他們的方法時，我們可能真的看到或體驗到了他們所說的東西；但如果我們還是無法實現我們修行的目的，即從痛苦中解脫出來，那麼我們還應該繼續嗎？

當然，我們在修行中持續地缺乏進展並不一定意味著教學是錯誤的。錯誤也可能在於自己的修行方式。

無論如何，只要是長時間都沒有減少痛苦，那麼為了我們自身的解脫，我們應該退後一步，反思這種情況，並決定要怎麼做。

反過來說，如果別人告訴我們：“你的方法是錯的，不符合佛陀的教導”，從理論上我們不能完全定論他們說的是真的還是假的。然而，如果我們的修行（無論我們稱之為「禪那」還是其他的）確實讓我們離苦，那麼我們就應該讓我們親身經歷的這個真理，指引我們前進的道路。

因此，在決定要修什麼或如何修時，我們不要盲目地遵循報導、傳奇、傳統、經文、邏輯推測、推理、比喻、經想的觀點、可能性或「這沙門是我們的老



師」的想法。這些在《伽藍經》中都被列為不被接受的標準。相反的，我們要讓自己的進步與否來告訴我們，我們的理解和修行是否能帶來我們所尋求的解脫。

## 總結

雖然我們需要從外在資源學習並運用我們的智慧，但這些都不足以作為決定遵不遵循某種教導的依據。我們需要親自了解某種修行方式是否能讓我們離苦。我認為，這種自我驗證是為我們自己確定禪修對錯的最佳方式。這將引導我們穿越相互矛盾教義的叢林。

也許可以說我們現在很有福氣，有各種活生生的禪修傳統和方法可供選擇。然而，方法終究不是最重要的。重要的還是結果：這種修行是否能讓我們解脫？如果我們學到的任何東西（例如本書的內容），在付諸實踐時並沒有帶來成果，那麼我們就應該秉持自己的正直，為了自己的利益而拒絕它。然而，如果它確實帶來了成果，那麼我們就應該從事它。

**小貼士：**如果你無法判斷自己的修行是否取得了成果，在自我修養方面是否有所進步，那麼你可以問問身邊的親戚和朋友，他們知道真相。如果他們選擇不說，那你也知道真相了。

# 附錄

# 附錄1：我們應該培養專注力嗎？

在正文中，我提出了“concentration”（專注）不是*samādhi*正確英文譯法的理由。對此，有人可能會問：「即便如此，我們還是需要培養專注力來獲得解脫，不是嗎？」我在經藏中沒有看到支持這種說法的根據，反而在其他地方發現了很多不該培養專注力的理由。

以下是Anālayo尊者的*Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*(第85頁,BPS, 2003)中關於Naḷakapāna Sutta的一個註腳：

MI 463<sup>1</sup>解釋說，有禪那體驗的人的心神不會再被五蓋所淹沒。另一方面，需要指出的是，如果慾望或厭惡仍然侵入了心神，它們會以驚人的強度表現出來，這是因為意識對單一對象（即使是不健康的對象）心無旁物的能力增強了。這方面的例子可見於幾個本生故事（如Ja I 305的第66個故事、Ja II 271的第251個故事和Ja III 496的第431個故事）。這些故事描述了菩薩作為苦行者的前世。<sup>2</sup>在每一個案例裡，雖然該苦行者能夠達到高度專注的境界，並擁有超常的能力，但當意外見到衣衫不整的女人時，他都會被慾望完全征服。  
[粗體和腳註由我添加。]

我引用上文是為了強調一個值得注意的觀點。不過，首先我需要指出一個錯誤。第一句話的措詞似乎暗示了禪那有種永久的效果，但作者向我澄清並不是這個意思。在隨後給我的一封電子郵件中說道，他是指當一個人處於禪那中一段時間後，當他剛從禪那中出來到世間時，會有一種緩衝作用，之前會引起反應的事情不再對心神造成強烈的衝擊，更容易保持平衡。

我理解他的澄清，但這與經文不符。經文中根本沒有提到後效，它說的是瞬間效應。經中說，一個人如果沒有達到至少初禪，渴望、憎恨、昏沉和睡意、不安

---

1 這是指Pāli Text Society的Majjhima Nikāya第一冊第463頁。

2 本生故事是上座部佛教藏外文獻的一部分。

和罪惡感、疑惑、不滿和疲倦就會佔據心神並停留在那裡；但一個人如果達到了至少初禪，這些皆不會發生。巴利文本中的動詞，*adhigacchati*（達到）和 *tiṭṭhati*

（停留），都是簡單現在式(simple present tense)。這些都無法支持Anālayo尊者的解釋。他的解釋看來是基於入神“jhāna”的概念。

現在，讓我來談談他隨後提出值得關注的意見，我在上面的引文中用粗體標出了這一點。你能將那部分再讀一遍嗎？

正如他所指出的，修練專注（即入神禪的根基）有潛在的危害。但是，經藏從未提及禪那有這種危害。相反的，正如上述經文所說，擁有正定的人不會被那些較粗的煩惱障所淹沒。此經或其他任何經文都沒有說或暗示，當一個人剛剛出離這種狀態時，「慾望或厭惡……會以驚人的強度表現出來」。

如果佛陀教導的「定」確實有這樣的潛在危害，那麼佛陀對此保持沉默，或者經藏的編纂者沒有將其包括在內，就非常奇怪了。在我看來，經藏中找不到關於這種潛在危害的內容，只是因為經藏中的禪那並沒有這種危害。

那麼，這是否意味著Anālayo尊者的個人觀察和他所引用的本生故事都是錯的呢？完全不是。就如之前所說過的一樣，這衝突只是表面現象。當我們認識到他的觀察和他所引用的故事與經藏中的禪那無關時，衝突就消失了。**經藏中的禪那是有關於強力的鎮定，而《清淨道論》中的禪那是有關於強力的專注。**

我剛出家時，住在佛教中心，有位女士常來修禪。她很容易就能達到入神狀態，而且每天在家裡禪坐享受極樂。（那是禪那嗎？）有一天，正當她享受著美麗、寧靜的極樂時，砰！她被驚醒了。「是誰摔門啊？」她滿腔憤怒，立刻起身去查看。她一找到罪魁禍首，也就是她的女兒，就怒火中燒。她的女兒嚇壞了。當她從憤怒中「醒過來」時，她對發生在自己身上的事情感到震驚。

在向我講述這個故事時，她顯得憂心忡忡。然後，她用壓抑著憤怒的聲音問我為什麼禪修會讓她變成這樣。（你覺得呢？）由於我當時缺乏經驗，唯一想到的就是執著。於是我告訴她，這是因為她執著於那種狀態。聽了這話，她似乎有些困惑，也可能不太相信。不管怎樣，我無法進一步解釋，部分原因是我覺得她為此責怪我的老師和我。她走之後，我再也沒有見到她了。

現在回想起來，我認為執著是問題的次要部分。執著會產生如此強烈的憤怒，應該是伴隨高度的專注。

在正常情況下，剛從入神狀態中出來的專注修練者，很可能心情超好。然而，正如Anālayo尊者在書中指出的那樣，所留下的高度專注力會帶來危害。畢竟，修練專注就是修練對所緣（對象）的執著，而入神狀態是高效的專注，高效的執著。這種強烈的執著，使剛從入神狀態中出來的人們，容易誇大所注意的對象，並被慾望或憎恨所淹沒。

在那位女士的案例中，執著的對象只是從“令人愉悅的極樂狀態”，轉變到“破壞極樂的女兒”。

類似的案例還有一位婦女，她以能夠「進入禪那」而聞名。告訴我這個故事的人說不清是什麼引發了她的憤怒，但看到她那雙通紅的眼睛，他們起初還以為她被什麼惡靈附身了。後來，他們把這件事稱為「火山」。

雖然執著在這種爆炸中的作用可能較小，但正如阿贊·蘇美多解釋的那樣，它也很重要：

如果我們執著於寂靜和靜止，執著於沒有感官感覺，我們可能會變得非常憤怒；一旦我們習慣了這種感覺，沒有東西衝擊感官是多麼令人愉悅的事情。如果我們出於無知、出於貪婪而執著於寂靜，那麼當寂靜被打破時，我們就會感到非常憤怒，甚至會有殺人的衝動。所以，這不可能是佛陀所說的那種寂靜！<sup>3</sup>

我能理解那種「殺人」的想法。我1995年的故事是這樣的：我即將進入另一輪興奮狀態，我想，「來了…來了…」我非常非常不想失去我精心培育的狀態。這時，我想起了早些時候的一次禪坐，當時我感到頭上有一絲涼意。我想，「這是什麼？」然後才意識到是因為有人在用漏水的水管給附近的植物澆水，灑到了我的頭上。回想起那段經歷，我絕對不希望類似的事情再次發生，於是產生了一個念頭：“如果有人現在打擾我禪修，我就殺了他！”

---

3 譯自 *The Still Silence* (<http://buddhismnow.com/2011/12/18/the-still-silence-by-ajahnsumedho/>), 快速: [tiny.cc/ssas](http://tiny.cc/ssas))

哦，是的，確實有那麼糟…

是的，我當然能理解阿贊·蘇美多所說的話，只是當時我的禪修都沒有被打斷。「殺人」的念頭只是因為預感到禪修會被打斷就產生了。

我當時上癮了，你懂嗎？如果我興奮的時候真的被打斷了，我不知道我會做什麼事來。

雖然上述情況並不都屬於“全神貫注”，但它們在某種程度上都屬於“入神”，因為它們都是將注意力完全集中在某一對象上。這也涉及到對這種狀態和隨之而來的快感的渴望。

關於那位女士的案件，有些問題值得深思：

- 她的修練帶來了精神上的進步還是退步？
- 這種修練方式符合佛陀的教導嗎？它有沒有可能是正定？
- 以這種修練，渴望會被捨棄嗎？請記住：Nalakapāna Sutta中說，對於達到禪那的人來說，渴望不會佔據心神並停留在那裡。然而，她顯然希望延長這種美好的感覺，這就是為什麼當她的女兒打斷了這種感覺時（至少她是這麼認為），她會如此生氣。不過，當她沉浸在愉悅的體驗中時，大可能並沒有意識到這種強烈的慾望。

我還聽說過一些人的“恐怖故事”，他們培養了強烈的入神傾向，以至於無法抵禦它的力量。有人告訴我，她在日常活動中多次不由自主地沉浸在視覺對象。她很害怕，但這讓事情變得更糟。幸運的是，她的老師（在教授入神禪方面很有名且經驗豐富）勸她停止禪修並從事體力工作，她才逐漸恢復過來。不過話說回來，這老師也是教會了她這種禪法的人。

我相信，大多數有過這種不愉快經驗的人和他們的老师，都不願意把事情告訴別人。因此，這種事情應該比我們所知道的還要普遍得多。不幸的是，雖然這種修練有害，有時甚至會產生可怕的影響，但有些這種方式的修練者仍然堅信這修法是正確的，有些甚至成為了禪修老師！

說了這麼多，修練專注一定有害嗎？有人對阿姜·查說：“我已經禪修很多年了。幾乎在任何情況下，我的心神都是開放而平和的。現在，我想嘗試反其道而行之，修練高度專注或入神的狀態。”他回答：

沒問題。這是有益的精神鍛鍊。如果你有智慧，就不會執著於專注的精神狀態。這與想要長時間坐著是一樣的。這對訓練很好，但實際上，修練與任何姿勢都是無關的。要做到的是直接觀照心神，這就是智慧。當你檢視並理解了心神，你就有智慧知道專注的限制…。如果你已經修練並理解了不執著，那麼你就可以…回去修練入神。你已擁有知道不要執著於任何事物的智慧。  
(「Questions and Answers」 in *The Collected Teachings of Ajahn Chahor Bodhinyana*)

## 附錄2：我費力禪修的經歷

由於對禪修有誤解，我曾經費力地修禪，結果導致了身心緊繃和疲憊。

第一次經歷時，我很年輕，精力充沛，信心也很充沛，但欠缺智慧。在那段靜修期間，我堅持不懈地強迫自己集中注意力。幾天後，我開始感到怪怪的。其實，那是因為緊繃感越來越強，但我誤以為這是因為我的禪修有了進展，所以就繼續努力地集中注意力。

直到緊繃變得難以承受，我才知道已經出了問題。周身的肌肉會不由自主地拉扯。我無法正常行走，眼球也會突然疼痛，因為連接眼球的肌肉都同時拉扯著。如果這種情況發生在你身上，你會害怕嗎？我當時的確害怕起來了。

有一天下午，我感到很累，於是決定小睡一下。雖然很累，但身體的緊繃讓我難以入睡，後來不知怎麼的，我還是睡著了。但過了一會兒，我醒了過來，身體無法動彈。無論我做什麼，就是動不了。這是我從未有過的體驗。我驚慌失措。

再過了一會兒，我透過半睜開的眼睛，隱約看到一位同修走進房間。我想要向他呼救，但我能做到的只是稍微動動嘴，發不出聲音來。他離開房間後，我就感到絕望了。我不知道自己還能做些什麼。

就在這時，我感覺自己好像慢慢地從身體裡飄了出來。光線透過房間對面的窗戶照進來，我似乎正向它飄去。這讓我想起了那些關於隧道盡頭的光的故事，於是我想：“哦，我完了。”

想到這裡，我便屈服於這種情況。然後，突然間我發現自己又回到了床墊上。我趕緊摸了摸地面，以確定這是真的。果然是真的！Hhhhhhh…謝天謝地啊…

那個「漂浮上去」是真的，還是只是我的想像？我無從得知。緊繃的問題一直存在，讓我想放棄修練，但又不能就這樣停止。每當我放棄修練，緊繃感就會逐漸加劇。我需要提起覺知才能夠嘗試放鬆。我並不是很清楚到底要如何才可以做得到，唯有試試看，因為不嘗試只會更糟。



回到家裡後，只要一進行需要集中注意力的活動（如閱讀），不到五分鐘頭部的肌肉（包括眼睛在內）就會繃緊。這對當時身為大學生的我而言，是一種令人擔憂的困擾。幸運的是，幾個月後，這個問題逐漸消失了。

最後一次，我在緬甸的禪修中心修練。那時，我已經知道不能再像過去那樣勉強自己了。然而，我渴望獲得預流果，而且腦中仍然保存著需要專注的一些模糊概念。有了這些，慢慢地我又重演了舊問題。

經過足夠的這種'修練'，我也“達到了”睡眠障礙。我對自己很失望。我想：「我這到底是什麼問題？為什麼我就是做得不好？」在連續幾天睡眠不足後，我意識到自己需要幫助。我去看了中心內部的志工醫生，他給了我一些抗焦慮的藥，讓我能夠睡覺。

我一輩子從來沒吃過這種藥。真是個笑話！人家是透過禪修來減少焦慮，而我卻成功地透過禪修來增加焦慮！長期以來，我一直以自己是個心理強大而穩定的人而自豪，而現在，我卻需要靠藥睡覺。

無論如何，我真的很想睡個好覺。於是，我吞了半片藥，結果就像變魔術一樣，我一覺睡到天亮。第二天一早，我發現整個人已經沉靜了下來。哇，真酷！心想：“早就應該這麼做。嗯，怎樣才能弄來更多這些藥片呢？”

雖然藥物對我很有幫助，我也很喜歡它，但我知道我不能對它產生依賴。總之，醫生只給了我幾天的處方藥，我後來也學會了不再重蹈覆轍。

我並不是唯一在那裡面對這種問題的人。在雨安居的第一個月尾，一位年長的泰國僧侶告訴我，他再也無法忍受頭部的緊繃，之後離開了。在雨安居接近尾聲時，我經常看到一位當地僧侶在坐禪時快速並強勁地點頭，這顯然是緊張的表現。（我之前曾在馬來西亞的一所禪修中心看到一位朋友也做出同樣的動作，這地方也是遵循同樣的禪修傳統。）當為期三個月的禪修即將結束時，許多前來修行的僧侶顯然很渴望從那裡獲得解脫。

我可以理解，為什麼有些人在經歷瞭如此不愉快的經歷後放棄了禪修。而我卻固執地沒有這麼做，最後理智地選擇到別處學習。

## 附錄3：進行禪那時是否能聽到聲音？

有些禪修者根據自己的經驗說，我們在禪那中是聽不到聲音的，甚至初禪時也聽不到。我同意，對於全神貫注的入神，即《清淨道論》中的禪那而言，事情確實如此。

然而，他們當中的一些人卻聲稱自己修練的禪那是根據經藏的，並且引用了Kaṇṭhaka Sutta (AN10.72)中的一句話：「**聲音是初禪的刺。**」<sup>4</sup>他們似乎將這句話理解為「聲音阻礙人達到初禪」。接著，在達到初禪後（按照邏輯，其他禪那也是如此），就不應該再聽到任何聲音。但這一個觀點是否得到Kaṇṭhaka Sutta那一句話的支持呢？

首先，如果說聲音會阻礙人達到初禪，就代表還沒有禪那。如果沒有禪那，那麼聲音又如何成為禪那的刺呢？此外，如果這種解釋是正確的，聲音也不是刺，而是阻礙。

其次，如果這真的意味著一個人在達到初禪時聽不到任何聲音，那麼聲音根本就不可能成為刺了。

**因此，說「聲音是初禪的刺」並不代表初禪聽不到聲音，而是代表可以聽到聲音！**

為了確保這種理解是正確的，我們可以參考同一部經文中其他關於'有刺'的說法。例如：「接近女性是梵行者的刺。」（佛陀當時應該只是對男眾僧侶說話而已。）這是否意味著梵行者無法注意到女性接近他們？我可不曾遇過這種情況。

---

4 *Paṭhamassa jhānassa saddo kaṇṭhako*.雖然*sadda*一般指“聲音”，但也可特指“噪音”。事實上，根據這經文中的上下文，*sadda*這裡的實際意義可能是噪音，因為佛陀在經文中提到，許多著名的離車族人前來拜訪他，他們都*uccāsaddā mahāsaddā*,字面意思是「高聲，大聲」。換句話說，他們非常吵鬧。

因此，經藏中「聲音是初禪的刺」的說法並不支持在初禪中聽不到聲音的觀點。而且，它支持了相反的觀點。然而，我們可以正確地說，在入神禪中聽不到聲音。

順便一提：有些人以禪修時聽不到聲音為榮。但正如阿姜·查和德加尼亞·禪師所說，“聲音就只是聲音”，同樣的，沒有聲音就只是沒有聲音。聾子不用禪修也聽不到聲音。那麼，聽不到聲音有什麼值得驕傲的呢？

# 附錄4：止禪禪那 (Samatha Jhāna) & 觀禪禪那 (Vipassanā Jhāna)

建議：如果你沒有聽過以上這些術語，那很好，你可以直接跳到本附錄的最後一個標題：“觀禪禪修者是否在修練經藏中的禪那？”

如今，如果你告訴上座部禪修者有兩種“禪那”，他們很可能會認為你說的是 samatha jhāna（止禪禪那）和 vipassanā jhāna（觀禪禪那）。這些術語由 Mahasi（馬哈希）Sayadaw 廣為流傳，在 Mahasi 傳統中常用，但也有人批評它們是現代發明。

雖然經藏中確實沒有「vipassanā jhāna」這個詞，但它的確出現在藏外的一些上座部經文中。因此，這個詞並不如有些人認為的那麼新，其起源不會晚於第五世紀。然而，“samatha jhāna”在任何官方認可的上座部文獻中都找不到。因此，無論它是否是 Mahasi Sayadaw 創造的，它都是一個相對現代的字。

為什麼要創造這些術語？我是這樣認為的：經藏與後來的上座部文獻（如《清淨道論》）在 'jhāna' 上的分歧對於明眼的讀者來說是顯而易見的。然而，這些古代長老所認可的文獻受到了傳統上座部僧侶（如 Mahasi Sayadaw）的高度重視。他們幾乎不可能違背這些文獻。如果他們當中有任何人公開地這麼做，他們很可能會面臨一些不如意的後果。然而，分歧依然存在。因此，為了調和這個問題，就創造了這些術語。

除了調和分歧之外，有了這些術語，據說不修禪那的觀禪禪修者就可以說自己其實也有修禪那：他們修的是 vipassanā jhāna。他們不修的禪那是 samatha jhāna，即《清淨道論》中的 jhāna。

雖然這種解釋讓一些人感到滿意，但卻給經藏讀者增加了困惑：「經藏中的「jhāna」是指哪一個？」無論我們說是哪一個，答案都必然會引起更多的問題。（請參閱「附錄5：出世間禪那」）

## 一個誘人的問題

***Vipassanā jhāna***是否等同於經藏中的禪那，而***samatha jhāna***是否等同於《清淨道論》中的禪那？這種整齊劃一的等式很有誘惑力，尤其是對觀禪禪修者而言。

讓我們先來看看「vipassanā jhāna」。上座部傳統認為它與“lakkha ṇūpanijjhāna”相同。後者在文獻中出現得比較多，它的字面意思是「對造作特徵，即無常、苦和非我的緊密而堅定的禪那」。然而，經藏裡禪那的標準描述卻沒有提到這一點。因此，我們不能將vipassanā jhāna等同於經藏的禪那。

雖然如此，有些經文，如Jhāna Sutta (AN9.36)和Mahāmāluṅkya Sutta (MN64.9-12),顯示在禪那裡有vipassanā（觀）。因此，傳統上座部佛教術語中的vipassanā jhāna，在經藏術語裡可能是「禪那附加vipassanā」。

Mahasi Sayadaw的“vipassanā jhāna”與藏外文獻中的「vipassanā jhāna」是否相同？我無法確定。Mahasi Sayadaw的著作英譯本中對該詞的解釋似乎有些不一致。我頂多只能說兩者相似。

至於他說的“samatha jhāna”，顯然與《清淨道論》的禪那相對應。

## 觀禪禪修者是否正在修練經藏中的禪那？

前文是否意味著，如果你修練的是現在一般所謂的“觀禪”，那麼你其實就是修練經藏中的禪那了？不一定。

首先，「觀禪」是一個錯誤的名稱，在經藏中找不到。雖然經藏確實有提到要修觀(vipassanā)，但它的意思與目前流行的「觀禪」的意思不同。（參見「Samatha（止）和Vipassanā（觀）」（第37頁）和在第44頁的一個小注。）

至少這幾十年來，「vipassanā」已成為各種禪修的流行標籤。其中一些實際上是  
指經藏術語中的“samatha”。有些則是專注的修法，禪修者所做的只是持續地將注意  
力放在身體內的某個或某些部位上，而盡量忽略其他的一切。這個標籤甚至也用於純  
粹觀想的修練，還有導向預設心理圖像的專注修練。

正如經藏所使用的samatha和vipassanā相結合的修法也使用“vipassanā”  
這一標籤。根據經藏中的術語，此種修法更正確的說法是“四念住”，它通往經藏  
中的四禪（正定）。所以，如果要與經藏更一致，這些「觀禪」禪修者應該說他們  
修練「四念住」。

## 附錄5：出世間禪那

**建議：**如果你不認識「出世間禪那」(lokuttarajjhāna)這個詞，那就恭喜你，你可以忽略這個附錄。

傳統的上座部佛教以「幹觀者」(sukkha-vipassaka)的概念，堅持說我們沒有禪那也可以覺悟。然而，四禪是八條聖道的一部分。那麼，上座部佛教怎麼能夠無視這顯然的內部矛盾呢？

上座部佛教並沒有無視於這矛盾。而且，它透過創造一個新概念來調和矛盾：「出世間禪那」(*lokuttara jhāna*或*lokuttarajjhāna*)。

假使你其實是應該忽略這個附錄的，以下是對傳統上座部禪那框架的一個簡明介紹：

世間禪那是在前行道中培養的崇高心神狀態(*mahaggata-citta*)，作為達到出世間道的準備；從技術上來說，它們是「色界」心神狀態(*rūpāvacara-citta*)，即「色界」典型意識的類型，傾向於在色界中重生。出世間禪那則是與出世間道或果本身相同的出世間心神狀態(*lokuttara-citta*)。(菩提·比丘, *The Jhānas and the Lay Disciple According to the Pāli Suttas*)

如果你覺得以上的解說過於簡潔，以下的解釋可能會有所幫助：

四禪和四無色界最初顯現為與佛道初級階段相關的深層寧靜的世俗狀態。在這個層面上，它們有助於提供產生智慧所需的專注

---

5 我已在「分歧的根基及其解決方案」(第15頁)的標題下面解釋了「幹觀者」的概念。

6 [www.budsas.org/ebud/ebdha267.htm](http://www.budsas.org/ebud/ebdha267.htm)

基礎。但在佛道發展的後期階段，四禪再次顯現，與解脫智慧直接相關，它們被稱為出世間(lokuttara)禪那。這[四種]出世間禪那是，與四個階級（被稱為超世間之道(magga)）的覺悟體驗相關，和由此產生的解脫層次（即四果(phala)）相關，的[四個]專注程度。（H. Gunaratana尊者, *The Jhānas in Theravāda Buddhist Meditation*）

如此闡述此事之後，傳統的上座部佛教就有得說，幹觀者（即不使用（入神）禪那而獲得覺悟的人）仍然有獲得（入神）禪那，雖然只是在達到覺悟時。它也有得斷言說，經藏中提到的四禪是世間(lokiya)禪，與《清淨道論》中的（入神）禪那是相同的。

因此，透過這項闡述，上座部佛教調和了這項內部矛盾。然而，它也引發了一些嚴重的問題：

- 為什麼經藏不這麼說？這件事情看似相當重要嘛。
- 如果覺悟經驗必然是一種入神狀態，覺察不到外界，那麼為什麼《經藏》中有關覺悟的描述中（包括那些正在聽法時覺醒的情況）沒有提到或暗示這一點？
- 如果「世間禪那」是可有可無的，而「出世間禪那」只是因作為覺醒經驗（即修行的**結果**）才必需發生的，那麼為什麼禪那會被納入八支聖道中，即**通往**滅苦的修行之道？

因此，雖然這種「出世間禪那」的解釋調和了傳統上座部佛教中的一個矛盾，但它卻間接地說佛陀或編纂經藏的僧侶們提供了錯誤、混亂的教導，從而為修行方式的爭論奠定了基礎，間接地「給許多人帶來許多不利、許多不快樂；給天神和人類帶來不利、損害和痛苦」（《薩瑪伽瑪經》，MN104.5）。這些都是嚴重的影響。

事實上，這種修修補補、問題重重的調和是不必要的。**與其試圖用一個新的概念來調和內在的矛盾，不如直截了當地承認：《清淨道論》中的“禪那”，**



**即是一種可有可無的入神狀態，與經藏的「禪那」不同。**所謂的「幹觀者」並沒有達到《清淨道論》中的禪那，但一定做到了經藏的禪那。一旦我們接受了這一點，矛盾就煙消雲散了。

## 附錄6：《清淨道論》中的Nimitta不一定是圖像性的

《清淨道論》中的禪那是沉浸在一個一般被稱為nimitta的意識對象中。這個物件通常被認為是一個明亮的圓盤圖像，而且普遍上，當代教導《清淨道論》禪那的導師們也強調這一點。然而，**《清淨道論》中的nimitta不一定是明亮的圓盤。**事實上，它甚至不一定是圖像性的，它也可以是質感性的：

……並不是所有人都一樣；相反的，有人說，當它出現時，某些人會產生一種輕柔的觸感，就像棉花、絲棉或氣流。

但這是註釋中給出的解釋：對某些人，它就像一顆星星、一簇寶石或一串珍珠；對另一些人，它又有粗糙的觸感，就像絲棉種子或心木製成的木釘；又對其他人來說，它卻像一根長長的辮繩、一圈花環或一縷輕煙；又對另一些人來說，它就像一張伸展的蜘蛛網、一層雲膜或一朵蓮花、一個戰車車輪或月亮似的圓盤或太陽似的圓盤。（《清淨道論》第八卷：214-215）

這段話表明，把nimitta稱為心理「形象」或「圖像」是不正確的。即使在《清淨道論》的脈絡中，它的意思是「相」。

這段話也表明，即使是圖像性的nimitta也存在著很大的差異；只有最後兩個nimitta（即月亮似的圓盤或太陽似的圓盤）可以用普遍的nimitta概念來識別。記住，這些只是例子。專注的意識可以創造出各種高度生動的現象。甚至可能出現可怕的現象，雖然這不是人們會沉浸其中並體驗極樂的那種。

認識專注的nimitta可以是質感性的，這一點很重要。例如，有些人曾在沒有看到任何心理圖像的情況下獲得極樂的入神經驗。在這種情況下，如果他們對佛教的認識不多，他們可能會把這種體驗誤認為是經藏中的禪那。如果他們了解前文所談到的兩種禪那，但他們並不知道nimitta也可以是質感性的，那他們

也可能會把它誤以為那是經藏的禪那。可能發生的情況是，他們沉浸在某種質感性的nimitta中，也許是上面引述的其中一種。

此外，要注意的是，《清淨道論》中的禪那並不局限於透過專注於鼻子的呼吸感而產生的nimitta。專注於其他物體（如顏色）也會產生nimitta。這裡的關鍵在於選擇一個你的意識能對它產生足夠興趣的對象，讓意識能夠持續地停留在這個對象上，從而產生一種nimitta。因此，如果一個人能夠專注於規定部位（即鼻子）以外的呼吸感覺，從而產生一個nimitta（無論是圖像性的或質感性的）來沉浸其中，那麼由此產生的入神狀態也應該被認定為《清淨道論》中的禪那。

### 一個小小的假設

我在上文提到，專注的意識可以創造出各種不同的現象。我突然想到，nimitta顯現的這種被稱為「近行定」的體驗，就像清醒夢一樣。清醒夢者會體驗到各種虛構的感官印象，並且知道它們並不真的。不同之處在於，近行定成就者只專注於一種虛構的感官印象中的一個對象。這是因為他的意識已經形成了只專注於一個對象的慣性。

# 附錄7：有究竟智為果的定力

你曾經讀過這段落嗎？

「朋友，有一次，我住在Sāketa的Añjana林鹿園裡。Jaṭilagāhiyā比丘尼走近我，向我致敬，站在一旁說：『阿難·大德，不前傾、不後彎、不透過努力克制來防止[煩惱障]而達到的定力—因為自由，所以穩定；因為穩定，所以滿足；因為滿足，所以人不會不安。阿難·大德，世尊說這種定力有什麼為果？

「當她問我這個問題時，我回答說：『姊妹，不前傾…的定力…因為滿足，所以人不會不安。世尊說這種定力有究竟智為果。』」 (Ānanda Sutta, AN9.37)

有究竟智為果的定力必定是正定。此外，它的描述讓我想起了在「附錄8：通往正定的兩種途徑」中所提到的「未置後的修行」(paṇidhāya bhāvanā,第83頁)。這種定力看起來就是這種修行的結果。

比較: Rochester禪修中心<[doug@mcgillreport.org](mailto:doug@mcgillreport.org)>於

2018年11月9日在 *The Daily Tejaniya* 上刊登了 Sayadaw U Tejaniya 的這段話。我不禁注意到與上面引用的這段話有顯著的相似之處。你自己比較一下：

**「為了培養觀禪的定，你需要擁有智慧。這可以是正確的資訊和/或你透過自己的思考和經驗所理解的東西。因為有了這種智慧，意識既不會想要什麼，也不會推開什麼。因為有了這種智慧，心神才會感到穩定；心神不會有任何反應。這就是觀禪的定，只有從這種定中才能生起智慧。」**

(註：Sayadaw所說的「觀禪的定」是指透過正念和智慧培養的鎮定或精神穩定。)

## 附錄8：通往正定的兩種途徑

很多人說，在經藏中找不到培養四禪（即正定）的實際指導，只有在後來的文獻中，如《清淨道論》，才有這樣的指導。我以前也這麼認為。然而，經過認知的轉變後，我在經藏中發現了兩種方法。佛陀在Bhikkhunupassaya Sutta (SN47.10)中稱它們為：置後的修行 (paṇīdhāya bhāvanā),和未置後的修行 (appaṇīdhāya bhāvanā)。

### 置後的修行

阿難，在此，比丘作為觀身者安住於身體中，熱心、有正知、有正念，除去對世界的渴望和憂惱。（作為觀受者、觀心者、觀法者安住於感受、心神、法中亦復如是。）當他作為觀身者安住於身體中時，發生了（基於身體的）身體的燃燒或精神的遲鈍，或者心神向外散亂。那麼，阿難，他就應該把心置於某種令[心]明淨的所緣上。一個人把心置於某種令[心]明淨的所緣上，悅就會產生。一個人有了悅，喜就會產生。一個人心喜了，身體就會平息。一個身體已平息的人就會感到快樂。因為快樂，心神就平定了。他這樣反思：「我安置心的目的已經達到了。好，現在我收回[它]。」他收回[它]，不思不考。他了知：「不思不考，我內心有正念且快樂。」阿難，置後的修行就是如此。

在這裡，當修行者試圖修練四念住時，他遇到了三種情況的至少其中一種從而使修練變得困難。在這種情況下，佛陀建議先將把心置於某種令心明淨的所緣上。

這與Vitakka · saṅghāna Sutta (MN20)中提到的第一種方法相似，即「認知某一對象時，相對於那個對象，在比丘中生起了有關貪、有關瞋、有關痴、邪惡、不

善的思維，他應該認知除此對象之外的另一個有關善的對象。「如果該方法無效，他應該嘗試該經文中提到的其他方法。

回到Bhikkhunupassaya Sutta,對於「令〔心〕明淨的所緣」這部經並沒有給出解釋或例子，但我認為它可以是任何只要將心置於它就能令心明淨的所緣。註釋書建議使用AN11.12中提到的六種「隨念」(anussati)：如來、法、僧團、自己的(善)行為、自己的慷慨和神明。雖然此經並沒有特別提到這六種所緣為“令〔心〕明淨”，但它有更詳盡的措辭表達了類似的意思，並之後敘述了與Bhikkhunupassaya Sutta中相同的效果，即從「悅就會產生」到「心神就平定了」。根據《大義釋》(MahāNiddeśa)的說法，這些隨念適合「信氣質」的人。我不知道阿姜·查是否讀過這部經，但他的建議幾乎與此相同：

當〔心〕處於騷動之中，四處亂跳時，要給它一個禪修的主題，讓它去玩。  
什麼樣的主題？佛隨念、法隨念、僧隨念、美德隨念、慷慨隨念、死隨念：讓它思考死亡。(It's Like This: 108 Dhamma Similes)

註釋書中沒有建議死隨念，但根據我的經驗，我知道這確實能讓我的心平靜下來。但只是有時，因此對我來說這並不是最好的方法。什麼方法適合你呢？以下是《大義釋》(MahāNiddeśa)中Tuvaṭṭakasuttaniddeśa的一些建議：

對於**貪氣質**的人，世尊講關於不美。對於**瞋氣質**的人，世尊說的是慈愛的修行。給予**癡氣質**的人，世尊安排[學習]計畫—測驗、適時聽法、適時討論法—和與上師同住。對於**思氣質**的人，世尊說的是入出息念。對於**信氣質**的人，世尊說的是令〔心〕明淨的所緣，即佛陀的徹底覺醒，法的徹底“法性”，僧伽的良好修行與戒律。對於**自知氣質**的人，世尊說的是觀相，即無常狀態、苦狀態、非我狀態。

以上所述並非詳盡無遺，因為經藏中也提到了其他方法。無論如何，找到適合自己的所緣，在需要時使用，對我們都有好處。它應該是這樣的：當把心置於

---

8 《大義釋》在其他地方說「他教授如死念之類的禪題」。

當它時，心會變得明淨，帶來喜悅，然後使身體平息，從而使人感到快樂，使心鎮定。完成這一切之後，他就應該把心收回來。然後，他就了知：「不思不考，我內心有正念且快樂。」雖然這裡沒有用到「禪那」這個詞，但描述的元素暗示了初禪和向二禪的過渡。

我們可以看到，經藏中的禪那並不像入神性的「禪那」那樣奇異、神秘或困難，但也不普通，因為經藏中的禪那捨棄了障礙，人也與感官享受和不善法隔離了。請記住：禪那隻是「禪修」的意思，而四禪是不同層次的禪修，是透過精心修練的鎮定來實現的，而不是戲劇性的專注狀態。當心轉向真正的禪修時，它會變得更加鎮定，而不是更加興奮。

即使我們不接受這個結論，我們也可以如實地閱讀初禪的標準描述，然後看到它實際上並不戲劇性。另外，從這段經文中我們可以看出，將心「置於某種令[心]明淨的所緣上」並不是為了達到任何入神狀態。相反，它純粹是一種止息修行，在我們遇到一些心理或生理困難時是必要的。

這部經並沒有說這個人接下來該做什麼。然而，由於它是《念住相應》(Satipaṭṭhāna-samyutta)的一部分，而且它主題的確是四念住，因此我們可以認為比丘會回到四念住。這相似於某些「觀禪」導師的指示，也就是在「觀禪」（經藏稱為「四念住」）之前先做慈愛禪。

## 未置後的修行

一位未將心置於外的比丘了知：'我心未置於外。'然後他了知：'它前後不受約束的、自由的、未置的。'然後，他也了知：'我作為觀身者安住於身體中，熱心、有正知、有正念；我很快樂。（作為觀受者、觀心者、觀法者安住於感受、心神、法中亦復如是。）

所以，未置後的修行是有關四念住，也就是Cūḷavedalla Sutta (MN44.12)中所說的「定的所緣」。這個描述似乎與「附錄7：有究竟智為果的定力」中所引用的Ānanda Sutta (AN9.37)的內容有關。這很可能與某些人現在所說的“開放式覺知”



相同。這也讓我想起被稱為「無選定的覺知」(choiceless awareness)的修法，但現在在傳統的上座部佛教中最常被稱為“vipassanā”，以區別於這項傳統的“samatha”（專注禪）。但在經藏的術語中，四念住包含samatha和vipassanā。這種修練似乎也符合挪威一項研究中所稱的“nondirective meditation”（非指導性禪修）<sup>9</sup>。

**註：**「未置」、「無選定」和「非指導性」等字眼看似意味著一個人完全被動，什麼都不做，但事實上並非如此。它們只是意味著一個人沒有固定自己的注意點。「未置後的修行」仍是一種修練，即建立正念。

在第一句和第二句中，上面的引文描述了修行者在沒有前面提到的三種使修行變得困難的條件時的心理狀態。隨後的句子顯示他會像通常的四念住方式那樣進行修練。這裡重要的一點是，他應該已經具備了適當的心理狀態。

也許有人會問：「觀察身體、感受、心神或法，不也是安置心嗎？」可能是的，但同時在經文描述中又說一個人的心「前後不受約束的、自由的、未置的」。簡而言之，一個人的心沒有被置於任何特定的所緣。因此，從整體來看，這段話表明，一個人應該憑直覺觀察最適合自己情況的所緣，就像一個技術嫻熟的司機憑直覺掛上最適合情況的擋位一樣。在實踐中，這個所緣必須是明顯的，並且容易讓我們培養善法的。

雖然這裡沒有具體說明，但保持這種修練應該會自然產生四禪，這一點在好幾部經中都得到了很好的肯定。（我已經在第一部分裡的「更多對比要點」的「四念住」表項（第21頁）中解釋過這一點。）畢竟，正如經文前面所說的，“任何人……若以穩固的心安住於四念住……就會感知相繼更高層次的殊勝。”我認為我們可以相當肯定“相繼更高層次的殊勝”指的是覺悟的四個階段。那麼，

---

9 請參見<http://gemini.no/en/2014/05/how-your-brain-works-during-meditation/>（快速：[tiny.cc/brainmed](http://tiny.cc/brainmed)）

既然正定（即四禪）是八條聖道的一部分，沒有它，我們就休想要「相繼更高層次的殊勝」了。

有趣的是，上述經文的最後一句話「有正知、有正念；我很快樂」顯示這種修練會導向三禪。我們沒有理由認為它就止步於此。

## 摘要

通往正定有兩種途徑：

- 置後的修行(*paṇīdhāya bhāvanā*),使用的是令心明淨的所緣。這只適用至初禪。
- 未置後的修行 (*appaṇīdhāya bhāvanā*),運用的是四念住, 即定的所緣。

## 附錄9：重訪安般念

如今，當佛教徒談到「安般念」或「出入息念」時，他們通常是指只專注於鼻尖周圍的呼吸感覺。這也就是上座部佛教傳統的安般念的修法。

另一種沒那麼傳統的修法是想像空氣在鼻孔中上下流動。這肯定是一種想像，因為實際上人們所能知道的只是空氣通過時的感覺。更不傳統的方法是想像空氣進入鼻子，通過鼻孔，然後進入喉嚨，然後（不知怎麼的）進入胃部，然後再出來。這更肯定是一種想像，因為我們其實並沒有呼吸到胃裡。

當我們重新閱讀經藏中對基本安般念的標準描述時，我們會發現它的重點與呼吸的感覺無關，而是與呼吸本身有關。

以下是我自己的譯文，我細分了這段經文，並用括號納入一些巴利語：

……將正念置於首位(*parimukham*)。就持著正念，他吸氣；就持著正念，他呼氣。

{1}吸氣長，他就了知：“我吸氣長。”呼氣長，他就了知：“我呼氣長。”

{2}吸氣短，他就了知：“我吸氣短。”呼氣短，他就了知：“我呼氣短。”

{3}他學習：“體驗全身，我將吸氣。”他學習：“體驗全身，我將呼氣。”

{4}他學習：「平息身體的造作(*kāyasaṅkhāra*)，我將吸氣。他學習：「平息身體的造作，我將呼氣。」

在上文中，我將*parimukham*譯為「首位」。然而，在傳統的上座部中，根據論藏的《分別論》，*parimukham*的意思是*nāsikagge*或者*mukhanimitte*。*Nāsikagge*的

意思是“在鼻尖”，而*mukhanimitte*是「在臉部（或嘴巴）的相」。<sup>10</sup>第一種說法夠清楚，而第二種說法雖然在字源學上較為合理，但卻難以理解。也許這就是傳統修法普遍採用第一種說法的原因。<sup>11</sup>

事實上，(*parimukham*中的)*mukha*不一定指臉或嘴巴。它也有其他意義：入口、開口、河口、前方、前面。它也可以有抽象的意思：最好的部分、最重要的。

我認為這裡*mukha*的意思是“前面”，雖然不是空間意義上的前面；而前綴*pari-*則有「完全」的比喻意義。因此，我認為*parimukham*的意思是“完全在前面”，即“首位”的意思。所以我把*parimukham satim upaṭṭhapetvā*譯為「將正念置於首位」。我相信修行者會覺得這很有實踐上的意義。

安般念的標準描述接著是：「就持著正念，他吸氣；就持著正念，他呼氣。」照原樣解讀，可見它的意思很簡單，即**呼吸時要保持正念。重點不是呼吸，更不是呼吸的空氣，而是正念**。無論如何，這裡並沒有指定要注意身體的任何部位。

此外，雖然以上標註第{1}和第{2}確實說明要了知吸氣和呼氣是長還是短，但仍然沒有說明要注意哪裡。<sup>12</sup>只要對呼吸有興趣，就能分辨出長短，沒有必要

---

10 阿毘達磨學生應該了解阿毘達磨藏（又稱論藏）的起源。雖然其年代還沒有明確的共識，但現代佛教學者一致認為，該集代表了學者弟子的作品，從佛陀圓寂後至少100年開始分階段出現。（更多信息，請參見[https://en.wikipedia.org/wiki/Abhidhamma\\_Pitaka#Origins](https://en.wikipedia.org/wiki/Abhidhamma_Pitaka#Origins)。）其問世較晚並不意味著它是錯誤或不值得一讀的，但同時我們也不應期望它與經藏完全一致。《分別論》是第二卷，對18個主題進行了闡述。（有關概述，請參閱<http://en.wikipedia.org/wiki/Vibhanga>。）其中有「禪那分別論」（*Jhānavibhaṅga*），我們可在那裡找到所引用的解釋。

11 小部(*Khuddaka Nikāya*)後來增補的《無礙解道》(*Paṭisambhidāmagga*)有完全不同的解釋：*pari*指*pariggaha*（提起、抓取），*mukha*指*niyyāna*（出去、離開、釋放、解脫）。我不知道它想表達什麼，也許正是因為它的含糊不清，這種解釋在傳統上座部佛教中被忽略了。我們可以看到，傳統上座部佛教當中有多種解釋，而現在它只選擇了其中一種。

12 辨別呼吸的相對長短的指示意味著一個人應該意識到時間的概念，從而推翻了

將注意力局限於任何部位的感覺。此外，你可能知道，呼吸所涉及的遠不止鼻子周圍某一點的感覺。<sup>13</sup>它也涉及相對微妙的意念，若沒有這些意念，呼吸就無法進行了。

此外，要特別注意一個很有限的位置會使修行比經藏所說的更加困難。在這樣做的過程中，許多人在眉心（或阿周那輪）都出現了緊繃。這是由於過度控制注意力造成的。

順道一提，{1}和{2}其實並不是兩個步驟。這裡並沒有說應該先長呼吸，然後才短呼吸。就了知呼吸是長是短就行了。

現在，讓我們看看{3}。在這裡，我們可以看到為什麼 *parimukham*，至少在這種上下文中，並不可能表達《分別論》中所說的意思。經文都說修行者要學習 (*sikkhati*) 呼吸時感受整個身體。它沒有說只注意呼吸，更沒有說只注意鼻尖的感覺。然而，體驗呼吸是體驗全身的一部分。<sup>14</sup>這一點清楚地將經藏中的安般念與傳統的安般念區分開來。

其次，讓我們看看{4}。註釋書將這裡的「身體的造作」解釋為呼吸。雖然有些經文（如《有明小經》 (*Cūḷavedalla Sutta*, MN44.12)）也是這樣定義的，但我懷疑它是否適用於說明經藏中的安般念。以下是我的理由：

1. “身體的造作” (*kāyasaṅkhāra*) 只是經藏中的一個籠統術語，其用法多種多樣。在一些經文中，如 *Bhūmija Sutta* (SN12.25) 和 *Saṅkhāra Sutta* (AN3.23), 它們的上下文顯示「身體的造作」不可能指呼吸。請閱讀這些經文並親自驗證。「身體的造作」的各種用法顯示了這個字可以指呼吸以外的意思。

---

「觀禪」禪修者普遍認為在禪修時應該忽略概念的想法。此外，如果忽略概念，我們怎麼能夠理解概念為概念呢？

13 在放鬆和沒有成見的情況下，人們很可能會體驗到呼吸時在腹部的感覺。因此，觀察腹部起伏感覺的馬哈希方法實際上可稱為“安般念”，儘管由於正統的限制，傳統上並不這樣標籤。根據我的經驗，這種方式更有利於定心，而專注於鼻尖的感覺則更有利於專注。

14 佛陀不應該是說要去感受身體的每一個細胞。只要有一種全身的感覺就可以了。

- 2.基本ānāpānasati教導中的*passambhayam kāyasaṅkhāram*（平息身體的造作）相似於Bhikkhunupassaya Sutta (SN47.10)中的*kāyo passambhati*（身體平息），但該經文顯然不是在說呼吸。請注意，兩者指的是同一個過程：samatha（止息）。
- 3.最重要的是，如果佛陀所說的“身體的造作”是指“呼吸”，那他為什麼不直接明說，免得我們誤解呢？（我相信佛陀是一位稱職的老師。）既然他說的是“身體的造作”，我們就不應該認為他說的是呼吸。

無論如何，我們暫且假設註釋書的解釋是正確的，佛陀所說的「身體的造作」指的是呼吸。如果是這樣，經文裡的教導應該是「他學習：「平息呼吸，我將吸氣。」這照舊並不意味著只注意鼻尖或其他部位的呼吸感覺。

回到我之前的論點，那麼這裡的“身體的造作”，究竟是什麼意思呢？我沒有從經藏中找到明確的答案。因此，我只能透過結合經藏中該術語的上下文和個人經驗來縮小其可能的含義範圍。

*Kāyasaṅkhāra*（身體的造作）裡的*saṅkhāra*在經藏中也有多種用法。雖然我們更熟悉它是五蘊之一，或一般意義上的“造作”，但它

……有時也指「有意的用力」('volitional effort'),例如在如意足 (*iddhipāda*, qv)的公式中；在*sasaṅkhāra*和*asaṅkhāra-parinibbāyī*(*s. anāgāmī*, qv);阿毘達磨中的術語*asaṅkhārika* (qv)和*sasaṅkhārika-citta*,即無意= 自發的, 有意= 被引發的。(Nyanatiloka長老的 *Buddhist Dictionary*)

同一字典將（上文提及的*sasaṅkhāra*和*asaṅkhāra*中的）*saṅkhāra*譯為「努力」(exertion)。菩提·比丘比較新的翻譯也是如此。Exertion與effort同義。因此，考慮到*saṅkhāra*有時指“（有意的）用力”，安般念中的*kāyasaṅkhāra*可能指「身體（有意的）用力」。這包括自覺和不自覺的用力。

在練習體驗身體的過程中，我們會越來越意識到身體的用力。這樣，我們就能放開不必要的用力。因此，我們就能平息身體的用力。通俗地說，就是放鬆身體。

總之，《經藏》中的基本安般念首先提及要注意到呼吸；然後，開始練習在呼吸時體驗全身，並平息身體的造作（即用力）。這樣做所帶來的結果是鎮定，而不是專注。

相較之下，以註釋書為基礎的安般念通常是專注於呼吸感覺發生的一個小位置上，從而將修行者引向另一個方向，即《清淨道論》中的禪那，也就是《清淨道論》本身視為可有可無的條件。

## 完整的安念及其目的

你或許有註意到，在前文中，我一直用「基本」一詞來限定所引用的安般念說明。這是有必要的，因為佛陀所教導的安般念遠不止於此。佛陀完整的安般念教導與基於註釋的安般念截然不同。

讓我用Ariṭṭha Sutta (SN54.6)來展示這一點。在這部經中，Ariṭṭha尊者這樣描述了他自己版本的安般念：

「大德，對過去感官享受的慾望已經被我捨棄了，對未來感官享受的慾望已經被我去除了，對內外事物的厭惡想法也已經被我徹底消除了。就持著正念我將吸氣，就持著正念我將呼氣。

請注意，他說他放棄了這個，消除了那個，但這並不意味著他真的做到了。在《蛇喻經》(Alagaddūpama Sutta, MN22)中，Ariṭṭha尊者因持有邪見而受到佛陀的告誡，因為他認為「世尊所稱為障礙的那些東西並不能障礙從事它們的人」。把這段和上面一段的引文放在一起，看來Ariṭṭha尊者是修練了邪定，導致他相信自己已經捨棄了慾望，消除了厭惡的想法。這讓他對自己的邪見深信不疑。

無論如何，在Ariṭṭha Sutta中，佛陀並沒有反駁他。相反的，佛陀委婉地回答：「Ariṭṭha,這是安般念，我不說它不是」，並接著描述了“如何詳細地完成安般念”。佛陀以一般的“去森林……”開始，說到（如前面所引述）基本的安般念，接著也敘述了許多其他方面的修練：體驗喜樂，體驗和平息心理造作，體驗、令喜悅、鎮定和解放心神；觀察無常、離貪、滅盡和捨棄。的同時進行的。

從描述中可以看出，**經藏中的安般念並不是指持續專注於呼吸，更不是專注於呼吸感覺的某一點，從而達到入神狀態**。它還顯示，並沒有讓呼吸停止。

這種修法有可能是佛陀時代其他教派的“安般念”，但根據經藏，這不是佛陀教導的“安般念”。（佛陀經常使用現有的術語，但對其進行重新定義。如上文所示，Ariṭṭha尊者對「安般念」有不同的理解。）

我們可以將這完整的安般念與Yuganaddha Sutta (AN4.170)中提到的「止先導觀」的修法連結起來。當身體的造作夠平息時，就可以接著修練安般念的其餘部分，最終包括修觀(vipassanā)。

因此，基本的安般念首先是注意呼吸，然後再注意全身及其造作。然後，讓身體的造作平息。在進行上述修練時，我們會建立起基本的注意力，並讓身心穩定下來，為更精細的修練打好基礎。

在Ariṭṭha Sutta的下一部經Mahākappina Sutta (SN54.7)中，佛陀的話反映了經藏中安般念的目的：「比丘們，當安般念的鎮定被如此培養、如此多作時，既不會有身體的動搖或顫抖，也不會有心神的動搖或顫抖。」

## 其他在經藏中沒有提及的事

如今，在引導式禪修課程中，我們通常會被告知要坐下、盤腿、身體挺直、閉眼（或半閉眼）並專注於與呼吸相關的特定部位。經藏中有記載前三點，但後兩點就沒有。此外，我們的手和舌頭應如何放置也未在經藏中找到。



關於閉上眼睛一事，我並不是說我們不該閉上眼睛，而是說我們不必認為我們應該閉上眼睛。畢竟，我們可以找到許多經文指定或意味著需要辨別與眼睛（及其他感官）有關的現像以及透過眼睛可認知的色相。

**當然，經藏中也沒有提到為了入神而修練安般念以產生現在通常所謂的「禪相」。**

**最後，經藏並沒有說安般念是唯一或最好的修行方法。**根據小部的一本經書《大義釋》(MahāNiddeśa)的記載，佛陀只推薦安般念給那些有思考氣質(vitakkacarita)的人修練。這可能是因為它能让身體的造作平息（或讓身體放鬆），從而讓意識(mano)也平靜下來。其他人則更適合其他的修練方式，我在第93頁提供了相關的段落。

# 附錄10：問答

在寫這本書的過程中，我被問到了許多有趣的問題，特別是在有關該主題的研討會上。大部分問題已經在正文和其他附錄中討論過了。這裡我再回答一些問題。

## 我們需要知道這麼多嗎？

如果我們追隨的是一位思想完全正確的老師，例如佛陀，那當然不需要。我們可以完全依靠老師的知識和指導。

然而，我們現在的情況並非如此理想。我們現在接觸到的各種教義相互矛盾，甚至與經藏相矛盾；有的只是表面上，有的則是實際上。比這更糟糕的情況是，某個教義看似與經藏一致，但實際上並不一致，例如當它以不同的方式使用“禪那”一詞時。

我們無法抹去這些衝突。雖然我們可以試著忽略它，但這可能會讓我們永遠不知道它背後的真相。當然，我們還是可以選擇這麼做，堅持聽老師的話。但這是盲目地信仰，不是嗎？更準確地說，是選擇了盲從。

考慮到我們目前的處境，最好還是努力去理解衝突。一旦我們這樣做，就不會被它所迷惑了。我們也不再需要忽視它而遵循一個可能被誤導的教導，或以有限的信念遵循一個正確的教導。

本書旨在澄清這一衝突。有了必要的訊息，我們就有能力重新評估我們的觀點，並有可能糾正我們所累積的一些錯誤觀點。

## 我們該修練哪一種禪那？

這得由你自己決定。你想要什麼？

如果你想體驗毫無五官感覺、只有微妙腦力活動的奇異快感，那就選擇《清淨道論》中的禪那。如果你知道如何修練，並致力於修練，這並不需要太長的時間。只是不要期待洞察智慧。

如果你想靜下心來，更清楚地看清事物的本質，從而消除對現實的無知，放棄貪欲，結束痛苦，那就修練經藏中的禪那。只是不要期待狂喜。

所以，要先清楚自己要什麼。

你可以像有些人說的那樣，先修練《清淨道論》中的禪那，然後放棄它，利用它存留的效應來洞察事物的本質。但我不能建議你這麼做，因為這不是我的修行方式。此外，它還會帶來高度專注力的潛在危險，正如「附錄1：我們應該培養專注力嗎？」中所強調的那樣。無論如何，如果你有時間和足夠的智慧不執著於它，你可以嘗試一下，然後自己再作決定。

## 我們可以兩種禪那都修嗎？

當然可以，如果我們可以的話。

情況是這樣的。假設你在吉隆坡，想去檳城辦點事。你會向北前往檳城。但是，你可以也去雲頂嗎？<sup>15</sup>當然可以啊，如果你可以的話。但是，不能夠同時去。雖然一開始可能走的是同一條路，但路線會分岔。兩種「禪那」也是如此。

此外，還有一些事情要考慮：你知道去雲頂的路線嗎？你有足夠的時間和其他資源嗎？你是否會為了到達那裡而耗費過多的資源？你能抵達那裡嗎？如果你到了，你會不會因為太喜歡那個地方而忘記在檳城的任務？這些問題一樣的適用於考慮要不要追求《清淨道論》中的禪那。

還有一件事值得考慮：先去檳城完成任務怎麼樣？之後，如果你想要的話可以再再去雲頂，要在那裡待多久都行。同樣的道理也適用於先掌握經藏中的禪那，以獲得覺悟和自由。

在我的教學經驗中，我遇過一些練習專注的人。雖然他們大多數都沒有成功，但少數成功的人當中可能會渴望更多。有些禪修老師也觀察到了這種傾向，如阿姜·查、阿贊·蘇美多、阿贊Thānissaro、德加尼亞禪師和聖嚴法師。（參考「禪那是解脫的必要條件嗎？」（第13頁）和「附錄1：我們應該培養專注力嗎？」）

---

15 雲頂高原(Genting Highlands)是馬來西亞著名的旅遊景點，以主題樂園和賭場為特色。

無論如何，如果你想兩者都修，這是你的選擇。別人無法替你決定。

## 我們需要知道自己處於哪個禪那嗎？

如果你指的是「初禪」、「二禪」等，就實用目的而言，不需要。那些只是標籤而已。

但我們有必要認識什麼是正定，什麼是邪定。了解進行禪那時的情況是怎麼樣的也很有用。例如，一位來自中國的禪修者說，她在禪修時突然感到快樂。由於不了解狀況，她開始懷疑自己的修行，還問我她是不是修錯了！

隨著修練動力的增強，無論姿勢如何，心的一境性也會隨之增強。這時，心會變得快樂安靜，至少暫時擺脫了世俗的渴望和憂惱。當這種情況發生時，我們會怎麼樣？也許我們會開始懷疑是否出了什麼問題，就像上面那位禪修者一樣。

然而，這對於久修的佛教徒來說，更可能的情況是，我們會想“哇……好爽”或“哦，就這麼容易而已嘛”，從而變得過於自信和鬆懈。這樣一來，正念開始衰退，煩惱障又開始悄然而至，瓦解了我們的鎮定，很快的我們就會發現自己又回到了欲樂世界。

與其做這些無益的事情，我們不如檢視自己對正在發生的事情的看法和態度。我們也可以檢查看當下存有什麼和不存有什麼，以及為什麼。

## 在開放式覺知禪的實踐中，禪那在哪裡？

「開放式覺知」是一個相對較新的術語，有多種用法。假設你指的是如奧智達尊者的用法，那讓我根據他的用法來回答。

在這種修練中，人要對所有感官觸碰持開放態度，而不是刻意限制自己的覺知領域。因此，這是屬於「觀法」。就其本身而言，它是一種止息的修練，它導向的是（非入神、經藏中的）禪那。

## 你能舉出修觀隨後修止的一些例子嗎？

可以，在Silavanta Sutta (SN22.122),中，舍利弗尊者回答MahāKotthita尊者的問題：

「阿羅漢也應該對這五取蘊如理作意：無常、苦、疾病、腫瘤、箭、不幸、病痛、彼方的、敗壞、虛空、非我。雖然對阿羅漢來說，沒有其他事情可做了，也沒有什麼可以對已經完成的事情多做些什麼了；但這些東西，如果去修、去多做，會導向現法樂住和正念及正知。」

請注意，雖然上述的修練是觀，但所顯示的結果卻是三禪的描述。這表明，舍利弗尊者所說的「觀先導修止」。

稍作補充，上述的修練及其結果不僅適用於阿羅漢。在經文的前半部分，舍利弗尊者說，行為善良的比丘、已經入流的比丘、已獲得一還果的比丘、或已獲得不還果的比丘，都應該進行同樣的修練，從而有可能實現下一階段的覺悟。由於止是覺悟的一個基本要素（如在的“Samatha（止）和Vipassanā（觀）」（第37頁）所示），所以在這裡止是必然包含在內的。

還有就是Khemaka Sutta (SN22.89)。在這部經裡，Khemaka尊者向一群比丘解答他如何不把五蘊中的任何一蘊視為“這是我”，但與它們相關的“我”卻沒有在他心中消失。在講解過程中，比丘們的心，包括Khemaka尊者的心，都得到了完全的解脫。似乎是他們在過程中也修練了觀，而止隨之而來，正如舍利弗尊者在上述經文中所說的那樣。

我也想到了一些當代的例子，雖然只是關於非我(anatta)的。下面是Paul Breiter在Venerable Father中提阿姜·查說的一段話：

他在結束我們的討論時說：「不要成為阿羅漢。不要成為佛陀。成為什麼都不要。成為什麼都會帶來問題。所以成為什麼都不要。你不需要成為什麼，他不需要成為什麼，我也不需要成為什麼……」他停頓了下來，然後說，「有時候我想到這一點，就什麼都不想說了。」

在解釋上述內容之前，請容許我講述一位來自中國的女士的案例。在2009年，我們在緬甸跟隨Sayadaw U Tejaniya（德加尼亞禪師）修行時，我為她做翻譯。在我來之前，她因難以與老師溝通而喪氣，但當她開始理解修行之後，她的進步很驚人。有一段時間，她每天只睡兩個小時，每餐只吃幾口，但她整天都精力充沛、容光煥發。

有一次，她在描述對「非我」的感知時，她停頓了。當她試圖再次開口時，她又停頓了下來，似乎有什麼東西阻礙了她。禪師向她伸出手掌，示意她停止，然後說：“我明白。”

當思考和思考（即言語造作）被正確地視為非我時，它們就會消退；而且這種消退可以很快發生，這取決於當時「觀」的品質。心會變得非常平靜，覺知會變得非常強；而且這種狀態往往會保持一段時間，但如果定力沒有很好地建立起來，這種狀態就不會持續太久。由於此時的智慧很強，它能控制意識。在看到沒有必要進行言語造作時，智慧會使意識停止造作。

這種體驗奇異地寧靜。人們可能會覺得它是如此吸引人，以至於他們渴望停留在那裡。在這種情況下，如果一個人開始想東西，很容易就再次將其視為非我，而腦子又再次回到寧靜的狀態。因此，如果對這種狀態的慾望比說話的慾望更強，那麼人就根本無法說話，甚至在心裡也無法說話。這位女士看來就是這樣。至於前一個事例中的阿贊·查，他停頓了下來，但還是能夠繼續說話，並解釋了原因。

我認為這些都是「觀先導修止」的例子。

## **你認為馬哈希的修行方式能導向（經藏的）禪那嗎？**

我認為能，如果方法正確，也就是具備正定的七個必要因素（從正見到正念），就可以做到。

如果以急迫的心態去修，就無法做到。這放在任何一種修練都是一樣的。例如，如果一個人執著於標籤或緩慢動作，那麼他往往會忽略實際目的，即培養覺知。相反的，如果一個人以一種不急迫但感興趣的方式去修練，那麼心才有可

能靜下來，禪那才有可能實現。也要記住，標籤是一種思考(vitakka),它將你限制在初禪。

我相信有些人（例如Dīpa Mā）透過馬哈希禪師的教導而獲得覺悟。請記住，八支聖道（即通往滅苦的修行之道）中包含了四禪。因此，假設他們真的獲得了覺悟，他們肯定也修了禪那——當然是經藏中的禪那。

“修禪吧，比丘們。不要放逸。不要事後後悔。”

佛陀



# 致謝

無論是從究竟意義或世俗意義上來講，沒有任何一項工作是由一個人獨自完成的。從究竟意義上講，它的產生是由一個難以想像的龐大因緣網絡所組成的。從世俗意義上講，這本書是我的創作，但這不可能是真的。許多人在知情或不知情的情況下參與了本書的製作，其中一些做出了巨大的貢獻，我絕對不能不提及他們。

若沒有**奧智達尊者**的指導，就不會有這本書。他教了我足夠的巴利文，讓我能夠做出這樣的努力，並以身作則，讓我有興趣和信心跳出條條框框來思考問題。他的寶貴建議和修正讓本書的初稿更為完善。我也要感謝他幫我翻譯一些我難以翻譯的巴利語句子。

**德加尼亞禪師**是幫助我了解佛法最多的人。我對他的感激之情真的無法用言語來形容。正是透過他，我才明白了定的真正意思，而這理解開展成了這本書。

**Ariyadhammika尊者**扮演「魔鬼代言人」的角色，給我提供了詳細的意見。我們隨後的交流讓我更加努力和深入地思考，從而大大提高了本書的準確性和清晰度。

**阿薑·蘇美多**和**阿薑Vajiro** 閱讀了我的底稿，並與**阿姜·查傳統**的其他人分享，從而將這本書帶到了一大部分的受眾。我也要感謝他們熱情的鼓勵。

**阿薑Sucitto**告訴我某些部分是如何的冒失，促使我修改或刪除它們，從而使這本書讀起來更能被人接受。

**Viveka尊者**、**Jina Hon**和**Eric Koert**，感謝他們敏銳地發現了更多冒失的陳述。他們也對清晰度和其他語言問題提出了建議，使本書更加完善。

**德加尼亞禪師**、**Moushumi Ghosh**(禪師的緬英譯者)、**Gavesako尊者**、**果元法師**為本書所做的特殊貢獻。

**我的研究講習班的學員們**向我提出了問題，質疑我的觀點，促使我改進這本書。

**楊憶婷**細心修改我的書稿。

**劉宸**和**王淑嫻**校對這本書。

**劉振威**設計本書精美的封面。

提及上述人士並不代表他們同意本書的內容。最終決定還是我的，因此如有任何錯誤，責任全在我。

我非常感謝大家。

# 知識共享聲明

## (Creative Commons Statement)

《什麼是禪那和三摩地，你真的知道嗎？》

古馬拉·比丘著



本作品採用Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs (CC BY-NC-ND) 3.0 Unported License，直至版權所有者死亡或永久喪失溝通能力。從那時起，它將採用Creative Commons Attribution (CC BY) 3.0 Unported License。

**CC BY-NC-ND License**簡言之

- 只要註明版權所有者，你就可以複製本作品並再發布給他人，但是
- 除非獲得版權所有者的許可，否則禁止將作品用於商業用途或以任何方式進行修改。

完整法律代碼：<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/legalcode>

**CC BY License**簡言之，只要你註明版權所有者，你就可以以任何方式對其進行修改，甚至用於商業用途。

完整法律代碼：<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/legalcode>

如果你有意在地化或翻譯本書，請聯絡版權所有者。