

一．前言：

阿含經典揭示的修學之道，可以用「解脫道」來提示；其問題意識，在於掙脫生死相續流對生命體的種種捆綁。在對治生命問題上，阿含經典記載有關禪修 (*adhicittam śikṣā / adhicitta-sikkhā* 增上心學)相當豐富的教學。

研讀阿含經典，可稍加留意如下題目：何謂禪修？阿含經典傳承在典籍上的禪修有哪些？阿含經典的禪修，可發揮什麼樣的功能？阿含經典的禪修，有哪些可讓初學者練習的？

二．關鍵概念和入門知識：

對於什麼是禪修，可從禪修主要在做什麼事入手。禪修所看重的，可分成二個部分。第一個部分，生命體的念頭、思惟、觀想，以達到「正定」為目標。<sup>1</sup> 第二個部分，生命體的呼吸、身體的安適、穩健、喜悅、安樂、平衡的覺受。禪修基本上在進行調御的工作，並且在身心這二方面的任務是雙重的：一方面，避免身心的未調御狀態成為生命體現世或未來世的麻煩製造者；另一方面，依於所修得調御的身心，推進道業，同時趣向生命體在現世或未來世的生命目標。這二方面的任務如此達成，或可稱為「身正及心正」或「身止息及心止息」。<sup>2</sup> 因此，禪修就可理解為在於獲得身心的止息或身心皆適合行走於正道所進行的身心調御的工作。

三．以禪修所涉及解脫道的有關課題認識禪修的多重功能：

(1) 佛法修持在意念的品質所要求的水準；(2) 建造適合修學的生命品質；(3) 排除各式各樣的蓋障、垢染、或驅使力；(4) 現法樂住；(5) 開顯智慧；(6) 得到解脫及解脫道上的果位；(7) 引發神通；(8) 覺受天樂及生於諸天。

四．結語

禪修可開展的課題相當多樣且豐富。基於如此認識的禪修教學，如何適切地落實為可修煉的禪修技術且轉化為活生生的實踐式的理解，則是當今之世有志於佛法修行的人們可多留意的重點工作。

【「色界四禪」的述句與禪定支】

針對色界四禪和無色界四等至的說法和內容，根據經文，大致可得出在進路上的二種把握方式。第一種方式，個別看每一個定境的述句與禪定支。第二種方式，沿著一個關鍵的概念或準則，將四禪和四等至連貫起來，看出其中在消極

<sup>1</sup> 「何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。」(《雜阿含經·第 784 經》，T. 99, vol. 2, p. 203a)

<sup>2</sup> 例一，「年少比丘供養、奉事長老比丘者，時時得聞深妙之法。聞深法已，二正事成就：身正及心正。」(《雜阿含經·第 723 經》，T. 99, vol. 2, p. 195a)

例二，爾時，世尊告諸比丘：「當修安那般那念。若比丘修習安那般那念·多修習者，得身止息及心止息，有覺、有觀，寂滅、純一，明分想修習滿足。」(《雜阿含經·第 802 經》，T. 99, vol. 2, p. 206a)

方面，「漸次諸行寂滅」、「漸次諸行止息」的道理，以及在積極方面，一個階次又一個階次，越來越能顯發正念、正知、歡喜、安樂等禪修功德的講究。這一份附錄，僅從色界四禪入手，其功能主要在於提供閱讀有關經文起碼的參考工具。

=====

【四禪／四禪那／四靜慮】 *catvāri dhyānāni / cattari jhānāni*

=====

【初禪／初靜慮】 *prathama-dhyāna / paṭhamajjhāna*

另稱：有尋有伺(or 有覺有觀)，離生喜樂。

◎「云何，學離欲、惡不善法，有覺、有觀，離生喜樂，具足初禪，」《雜阿含經·第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「謂比丘離欲、離惡不善法，有覺、有觀，離生喜樂，初禪具足住，」《雜阿含經·第 483 經》，T. 99, vol. 2, p. 123a-b.

◎「彼行禪者離欲、離惡不善之法，有覺、有觀，離生喜樂，得初禪成就遊。」《中阿含經·第 176 經·行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 713c.

◎「欲心便得解脫，無復眾惡，有覺、有觀，念持喜安，遊於初禪。」《增一阿含經·安般品第十七之一·第 1 經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼即精勤，捨欲、惡不善法，與覺、觀俱，離生喜樂，得入初禪。彼已喜樂潤漬於身，周遍盈溢，無不充滿。如人巧浴器盛眾藥，以水漬之，中外俱潤，無不周遍。比丘如是得入初禪，喜樂遍身，無不充滿。如是，摩訶( māṇava )！是為最初現身得樂。所以者何？斯由精進、念無錯亂、樂靜閑居之所得也。」《長阿含經·第 20 經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85b.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾離欲、惡不善法，有尋、有伺，離生喜樂，初靜慮具足住。」《大般若經·第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「已離諸欲，離諸不善法，有尋、有伺，離生喜樂，初禪具足住。」

〔筆記〕以上的述句(formula /statement)，僅止於對初禪的描述(description)，並沒有對初禪的構成要項根據其要項的數目做分析(numerical analysis)。再者，以上有關初禪的述句，都沒有提到「心一境性」。照道理講，既然初禪尚存在著尋和伺，即很難在這樣的狀態下達到真正的「心一境性」。然而，特別指出初禪還包括「一心」這個要項的，在阿含經典內，可以找到幾乎是僅有的二處經證：(1)法樂比丘尼答曰：「初禪有五支；覺、觀、喜、樂、一心，是謂初禪有五支。」《中阿含經·第 210 經·法樂比丘尼經》，T. 26, vol. 1, p. 788c;(2)「〔迦葉尊者引述〕……佛告比丘：『我今離於欲、惡不善，有覺、有觀，喜、樂，一心，入於初禪，晝夜常在如是定中。……』。」《別譯雜阿含經·第 118 經》，T. 100, vol. 2, p. 417c.

禪定支：禪定的構成要項或組成部分 *dhyāna-aṅga / jhānaṅga / a constituent (or member, factor) of meditation.*

〔筆記〕構成要項並非操作技術本身，而是依於操作技術修出來相當於組成零件的東西。再者，構成要項並非禪定所獨有，而是佛法很常見的現象，例如七覺支。即使要使一位修行者建立成真正的福田，也都有消極和積極這二方面構成要項的講究；例如，佛言：「大王！如是，沙門、婆羅門遠離五支、成就五支，建立福田。施此田者，得大福利，得大果報。何等為捨離五支？所謂

貪欲蓋，瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，已斷、已知，是名捨離五支。何等為成就五支？謂無學戒身成就，無學定身、慧身、解脫身、解脫知見身，是名成就五支。大王！如是，捨離五支、成就五支，建立福田。施此田者，得大果報。」《雜阿含經·第 1145 經》，T. 99, vol. 2, p. 304a-b.

初禪捨離支：已離諸欲(sensual pleasures)，離諸不善法(unwholesome states)。

初禪相應支：有尋、有伺，喜、樂。

尋(or 覺)：尋求、尋思 *vitarka /vitakka /reasoning (or searching, thought, initial application)*.

有尋(or 有覺)：*sa-vitarka /sa-vitakka /with (or accompanied by) reasoning*.

伺(or 觀)：伺察、體察 *vicāra /vicāra /examination (or sustained application, reflection)*.

有伺(or 有觀)：*sa-vicāra /sa-vicāra /with (or accompanied by) examination*.

摩竭陀大臣雨勢復問曰：「阿難！沙門瞿曇不稱說伺，不稱說何等伺？」

尊者阿難答曰：「雨勢！或有一貪欲所纏而起貪欲，不知出要〔i.e. 出離〕如真；彼為貪欲所障礙故，伺·增伺·而重伺。雨勢！是謂第一伺·世尊不稱說。復次，雨勢！或有一瞋恚所纏而起瞋恚，不知出要如真；彼為瞋恚所障礙故，伺·增伺·而重伺。雨勢！是謂第二伺·世尊不稱說。復次，雨勢！睡眠所纏而起睡眠，不知出要如真；彼為睡眠所障礙故，伺·增伺·而重伺。雨勢！是謂第三伺·世尊不稱說。復次，雨勢！疑惑所纏而起疑惑，不知出要如真；彼為疑惑所障礙故，伺·增伺·而重伺。雨勢！是謂第四伺·世尊不稱說。雨勢！世尊不稱說此四伺。」

摩竭陀大臣雨勢白曰：「阿難！此四伺可憎、可憎處，沙門瞿曇不稱說。所以者何？正盡覺故。」

摩竭陀大臣雨勢復問曰：「阿難！何等伺·沙門瞿曇所稱說？」

尊者阿難答曰：「雨勢！比丘者，離欲、離惡·不善之法，至得第四禪成就遊。雨勢！世尊稱說此四伺。」

摩竭陀大臣雨勢白曰：「阿難！此四伺可稱、可稱處，沙門瞿曇所稱。所以者何？以正盡覺故。」《中阿含經·第 145 經·瞿默目捷連經》，T. 26, vol. 1, p. 655b-c.

離：遠離、離去、脫離 *viveka /viveka /detachment, seclusion, aloof from*.

離生：藉由遠離而產生 *viveka-ja /viveka-ja /born of detachment*.

喜：歡喜、喜悅 *prīti /pīti /joy, zest, joyous zest, rapture*.

樂：安樂、可樂 *sukha /sukha /happiness*.

離生喜樂：藉由遠離而產生歡喜和安樂 *vivekaja-prīti-sukha /vivekajaṃ pīti-sukhaṃ /joy and happiness born of detachment*.

「彼若因五欲功德生喜、生樂，此樂非聖樂，是凡夫樂，病本、癰本、箭刺之本，有食，有生死，不可修，不可習，不可廣布，我說於彼則不可修。……若有比丘離欲、離惡·不善之法，至得第四禪成就遊，此樂是聖樂、無欲樂、離樂、息樂、正覺之樂，無食，無生死，可修，可習，可廣布，我說於彼則可修也。」《中阿含經·第 169 經·拘樓瘦無諍經》，T. 26, vol. 1, p. 702c.

「若比丘離欲、離惡·不善之法，有覺、有觀，離·生喜樂，得初禪成就遊——是謂『樂覺·

非欲使』也。所以者何？此斷欲故。」《中阿含經·第 210 經·法樂比丘尼經》，T. 26, vol. 1, p. 789c.  
初靜慮具足住：*paṭhamam jhānam upasampajja viharati /enters and dwells in the first jhāna.*

=====

【初禪與二禪之間】無尋唯伺(or 無覺唯觀)

=====

【二禪／第二靜慮】*dviṭṭya-dhyāna /dutiyaajjhāna*

另稱：無尋無伺(or 無覺無觀)，定生喜樂。

◎「云何，離有覺·有觀，內淨、一心，無覺、無觀，定·生喜樂，具足第二禪，」《雜阿含經·第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「調比丘有覺·有觀息，內淨、一心，無覺、無觀，定·生喜樂，第二禪具足住，」《雜阿含經·第 483 經》，T. 99, vol. 2, p. 123b.

◎「行禪者覺·觀已息，內靖、一心，無覺、無觀，定·生喜樂，得第二禪成就遊。」《中阿含經·第 176 經·行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 714a.

◎「有覺·有觀息，內自歡喜，專其一心，無覺、無觀，三昧念喜，遊於二禪。」《增一阿含經·安般品第十七之一·第 1 經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼捨覺·觀，便生為信，專念一心，無覺、無觀，定·生喜樂，入第二禪。彼已一心·喜樂潤漬於身，周遍盈溢，無不充滿。猶如山頂涼泉·水自中出，不從外來，即此池中出清淨水，還自浸漬，無不周遍。摩納(māṇava)！比丘如是入第二禪，定·生喜樂，無不充滿，是為第二現身得樂。」《長阿含經·第 20 經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85b.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾尋·伺寂靜，內等淨，心一趣性，無尋、無伺，定·生喜樂，第二靜慮具足住。」《大般若經·第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「尋伺止息故，內淨、心專一故，無尋、無伺，定·生喜樂，第二禪具足住。」

二禪捨離支：尋止息、伺止息。

二禪相應支：喜、樂、心一境性。

寂靜(or 止息)：寂止 *upaśama /upasama /subsiding (or calming down, elimination).*

尋伺寂靜(or 尋伺止息／有覺有觀息／離有覺有觀)：*vitakka-vicārānaṃ vūpasamā /by the subsiding of reasoning and examination.*

內：內部、自身之內 *adhyātma /ajjhata /inner, internal, inward.*

淨(or 等淨／信／歡喜)：因止息尋伺的動搖而心得於澄淨或淨信 *saṃ-prasāda /sampasāda /serenity, calm, confidence.*

內淨(or 內等淨／內信／內自歡喜)：*adhyātma-saṃprasāda /ajjhataṃ sampasādanam /inner serenity.*

心一境性(or 心一趣性／一心)：*cittasya eka-agratā (or citta-eka-agratā, eka-(agra)citta) /cetaso ekodi-bhāvam (unification of mind) /citt'ekaggatā (or ekaggatā, one pointedness of mind).*

無尋(or 無覺)：*a-vitarka /a-vitakka /without reasoning.*

無伺(or 無觀)：*a-vicāra /a-vicāra /without examination.*

定生：藉由禪定力而產生 *samādhi-ja /samādhi-ja /born of concentration.*

定生喜樂：藉由禪定力而產生歡喜和安樂 *samādhija-prīti-sukha /samādhijam pīti-sukham /joy and happiness born of concentration.*

第二靜慮具足住：*dutiyaṃ jhānam upasampajja viharati /enters and dwells in the second jhāna.*

---

【三禪／第三靜慮】 *trītiya-dhyāna /tatiyajjhāna*

另稱：離喜受樂、離喜妙樂。

◎「云何，尊者離喜，捨心住，正念、正智，身心受樂，聖說「及捨」，具足第三禪，」  
《雜阿含經第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「謂彼比丘離喜貪，捨心住，正念、正知，安樂住彼，聖說「捨」，第三禪具足住，」  
《雜阿含經第 483 經》，T. 99, vol. 2, p. 123b.

◎「行禪者離於喜欲，捨·無求遊，正念、正智，而身覺樂，謂聖所說「聖所捨、念、樂住」〔之〕定〔or 室／空〕，得第三禪成就遊。」《中阿含經第 176 經·行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 714a.

◎「無復喜，念自守，覺知身樂，諸賢聖「常所求護〔i.e. 捨〕喜、念」，遊於三禪。」  
《增一阿含經·安般品第十七之一·第 1 經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼捨喜，住護〔i.e. 捨〕，念不錯亂，身受快樂，如聖所說「起護〔i.e. 捨〕、念、樂」，入第三禪。彼身無喜，以樂潤漬，周遍盈溢，無不充滿。譬如優鉢羅花(*uppala*)、鉢頭摩華(*paduma*)、拘頭摩花(*kumuda*)、分陀利花(*punḍarīka*)，始出淤泥而未出水，根、莖、枝、葉潤漬水中，無不周遍。摩納(*māṇava*)！比丘如是入第三禪，離喜、住樂，潤漬於身，無不周遍，此是第三現身得樂。」《長阿含經·第 20 經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85b-c.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾離喜，住捨，具念、正知，受身受樂，唯諸聖者能說「能捨、具念、樂住」，第三靜慮具足住。」《大般若經·第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「由離喜故，而住於捨，念與正知，及樂以身受——諸聖者說「成就捨、念、樂住」——為得第三禪具足住。」

〔筆記〕以上有關三禪的述句，都沒有提到「心一境性」，代之以「具念、正知」。

三禪捨離支：遠離喜。

三禪相應支：捨、念、正知、樂。

由離喜故(or 離喜貪／離於喜欲)：藉由遠離歡喜 *pītiyā ca virāgā /by detachment also from joy, by the fading away as well of rapture.*

捨(or 護)：平衡、平穩、泰然自若的狀態 *upekṣā /upekkhā /equanimity, balance.*

住捨(or 住於捨／捨心住／捨·無求遊／住護)：安住於平衡的狀態、處之泰然 *upekkhako ca viharati /dwells in equanimity, dwells equanimous, abides balanced.*

念：專念 *smṛti /sati /mindfulness.*

正知：恰當的認明 *samprajanya /sampajañña /awareness, clearly comprehending.*

念與正知(or 具念、正知／正念、正智／念不錯亂)：專念與恰當的認明、念念分明 *sato ca sampajāno /mindful and clearly comprehending.*

樂：安樂、可樂 *sukha /sukha /happiness.*

樂以身受(or 受身受樂／身覺樂／覺知身樂／身受快樂)：產生的安樂以整個身體來感受 *sukhañ ca kāyena paṭisaṃvedeti /and experiences (or enjoys) happiness with the body.*

諸聖者說「成就捨、念、樂住」(or 唯諸聖者能說「能捨、具念、樂住」)：由親身經歷且已提昇上去的賢聖所宣說的〔第三靜慮為〕「安住於平衡的狀態、專念、安樂」 *yan tam ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukha-vihārīti / (the third jhāna of) which the noble ones declare: “he is equanimous, mindful, one who dwells happily.” /which the noble ones call: “dwelling in equanimity, mindfulness, and happiness.”*

第三靜慮具足住：*tatiyaṃ jhānam upasampajja viharati /enters and dwells in the third jhāna.*

---

#### 【四禪／第四靜慮】 *caturtha-dhyāna /catutthajjhāna*

另稱：不苦不樂，捨念清淨。

◎「云何，尊者離苦、息樂，憂·喜先斷，不苦、不樂，捨·淨念，一心，具足第四禪，」  
《雜阿含經·第 347 經》，T. 99, vol. 2, p. 97a.

◎「謂比丘離苦、息樂，憂·喜先已離，不苦、不樂，捨·淨念，一心，第四禪具足住，」  
《雜阿含經·第 483 經》，T. 99, vol. 2, p. 123b.

◎「行禪者樂滅、苦滅，喜·憂本已滅，不苦、不樂，捨·念清淨，得第四禪成就遊。」《中阿含經·第 176 經·行禪經》，T. 26, vol. 1, p. 714a.

◎「彼苦樂已滅，無復愁憂，無苦、無樂，護·念清淨，遊於四禪。」《增一阿含經·安般品第十七之一·第 1 經》，T. 125, vol. 2, p. 582b.

◎「彼捨喜·樂，憂·喜先滅，不苦、不樂，護·念清淨，入第四禪。身心清淨，具滿盈溢，無不周遍。猶如有人沐浴清潔，以新白疊，被覆其身，舉體清淨。摩納(māṇava)！比丘如是入第四禪，其心清淨，充滿於身，無不周遍。又，入第四禪，心無增減，亦不傾動，住無愛恚·無動之地。譬如密室內外塗治，堅閉戶嚮，無有風塵，於內燃燈，無觸燒者，其燈焰上，怙然不動。摩納(māṇava)！比丘如是入第四禪，心無增減，亦不傾動，住無愛恚·無動之地，此是第四現身得樂。所以者何？斯由精勤不懈、念不錯亂、樂靜閑居之所得也。」《長阿含經·第 20 經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85c.

◎「若諸菩薩摩訶薩眾斷樂、斷苦，先喜·憂沒，不苦、不樂，捨·念清淨，第四靜慮具足住。」《大般若經·第十五會》，T. 220 (15), vol. 7, p. 1062a.

◎「由斷樂及由斷苦故，並先已滅喜憂故，不苦不樂故，捨·念清淨，第四禪具足住。」  
四禪捨離支：斷樂。

四禪相應支：捨·念清淨。

由斷樂及由斷苦故(or 斷樂、斷苦／樂滅、苦滅)：藉由斷除安樂和痛苦這二端 *sukhassa ca pahana dukkhassa ca pahānā /by the abandonment (or abandoning) of happiness and suffering.*

先已：在這之前早已。

喜：喜悅 *saumanasya /somanassa /joy.*

憂：憂感、憂愁 *daurmanasya /domanassa /sorrow, displeasure.*

先已滅喜憂故(or 先喜·憂沒／喜·憂本已滅)：藉由之前已滅除喜悅和憂戚這二端 *pubbe'va somanassa-domanassānam atthaṅgamā* /by the previous passing away of joy and sorrow.

不苦不樂故：藉由苦和樂這二端都不現起 *adukkham asukham* /neither suffering nor happiness.

捨·念清淨：達到平衡的狀態上的清淨以及念頭上的清淨／由平衡的狀態產生的念頭上的清淨 *upekkhā-sati-pārisuddhi* /the purity of equanimity and the purity of mindfulness (or the purity of mindfulness produced by equanimity).

第四靜慮具足住：*catuttham jhānam upasampajja viharati* /enters and dwells in the fourth jhāna.

「烏陀夷(Udayin)！比丘離欲、離惡·不善之法，有覺、有觀，離·生喜樂，得初禪成就遊——聖說是移動(*iñjita* /moved, moving)。此中何等聖說移動？此中有覺、有觀，是聖說移動。「此中何等聖說移動？烏陀夷！比丘覺·觀已息，內靖、一心，無覺、無觀，定·生喜樂，得第二禪成就遊——是聖說移動。此中何等聖說移動？若此得喜，是聖說移動。

「此中何等聖說移動？烏陀夷！比丘離於喜欲，捨·無求遊，正念、正智，而身覺樂，謂聖所說「聖所捨、念、樂住」〔之〕定〔or 室／空〕，得第三禪成就遊——是聖說移動。此中何等聖說移動？若此說移動心樂，是聖說移動。

「此中何等聖說不移動？烏陀夷！比丘樂滅、苦滅，喜·憂本已滅，不苦、不樂，捨·念清淨，得第四禪成就遊——是聖說不移動。」《中阿含經·第 192 經·加樓烏陀夷經》，T. 26, vol. 1, p. 743a-b.

---