

純然的專注^{八正道之正定}

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 蔡奇林 審訂

經過「定」訓練的心，可以專注於所緣而不分心，
可以進一步帶來柔軟與寧靜，讓心更有效地發揮直觀的作用，
如不被微風吹皺的湖水，無論在它前面的是什麼，皆能忠實地映照出其本來面目。

「正定」的定義

第八道支是「正定」，巴利文稱作 *sammā samādhi*。「定」表示在每一個「心」所現起的「心所」的強化狀態。而「一境性」這個心所的作用，是將其他的心所統攝於識知目標，任務在於將意識層面獨立出來，以確保「心」或「心的作意」(act of mind) 專注於它的所緣。

「心」在每一個時刻，都必須識知某個對象，無論是色、聲、香、味、觸或法。在識知所緣的行動中，「一境性」將心及伴隨其生起的心所統攝為一，同時集中於所緣上。「一境性」說明了一個事實：任何心的活動，都有個中心焦點，整個所緣便由外往內投向這個焦點。

然而，「正定」(*samādhi*) 是一種特殊的一境性，並不完全等於一境性，因為當饕客面對美食、殺手準備殺人、軍人要上戰場時，他們的心念都很集中，但是他們的專注不能稱為「正定」。「正定」只能指善的一境性，也就是善念的集中。而且，就只在善念的定義下談「正定」時，其所指涉的範圍也很狹窄——並非善念集中便可稱為「正定」，而是當刻意提起心念，將心指向更高、更純淨的覺察狀態時，才可稱為「正定」。

論書定義「正定」為：心與心念端正而不偏不倚地集中於所緣。

「正定」是一種善的定，它拾起日常生活中渙散、紛亂的心境，讓它們達到內在的統一。在定中的心有兩個特點：對所緣完整的專注力，以及其所導致的平靜心靈，這兩點與不定的心大不相同。未受過「定」訓練的心搖擺不定，佛陀將之比喻為一條被帶離水面、拋在地上的魚，劇烈地拍動不已。心無法靜止不動，缺乏內在控制地在一個個念頭、想法間游移，如此散亂的心，就是一顆迷惑的心，被諸多的憂慮與考量纏繞，不停地追求染污，只能見到事物的片面，不斷地被雜念所扭曲。相反的，經過「定」訓練的心，可以專注於所緣而不分心；免於分心，進一步可以帶來柔軟與寧靜，讓心更有效地發揮直觀的作用。就像不被微風吹皺的湖水，無論在它的面前是什麼，皆能忠實地映照出其本來面目。

定的修習

有兩種方式修習禪定：一種是作為一個修行目標，達到最高層次的禪定；或是作為修行過程，為了導向「觀」所伴隨的附屬物。前者稱為修止（samatha-bhavana），後者稱為修觀（vipassana-bhavana）。這兩種方式有一些共同的基本要求，無論何者，都必須持戒清淨，抑止五蓋，必須尋求適當的指導（最好由個人老師來指導），也必須要有適合禪修的處所。一旦這些基本要求都完成後，修止的行者便需準備一個禪修的所緣，作為修定的焦點。（1）

（1）以下，我將把我的論述限定於簡要的概覽。若想進一步瞭解全貌，請見《清淨道論》III-XI。

禪修的所緣：四十業處

如果禪修者找到一個具備資格的老師，老師可能會給他一個適合他根性的所緣；如果禪修者沒有老師，他可能就得自己多試幾次，來找出一個所緣。禪修指引中收集了四十種修止的目標，稱之為「業處」(kammaṭṭhāna)，因為它們正是禪修者作修行功課的地方。這四十個業處列舉如下：十遍(kasīṇas)、十不淨(dasa asubhā)、十隨念(dasa anussatiyo)、四梵住(cattāro brahmavihāra)、四無色(cattāro āruppā)、一想(ekā saññā)、一差別(eka vavatṭhāna)。

十遍

「遍」代表著那些最根本的特質：四個為地、水、火、風四大；四個為青、黃、赤、白四色；另外兩個是光與空間。每一個「遍」都具體代表了其所指涉的普遍特質。因此，「地遍」可能是一個裝滿泥土的圓盤，為了提昇對地遍的定力，禪修者先將一個盤子放在面前，牢牢地盯著它，想著「地啊，地啊。」只要做出適當的改變，同樣的方式也適用於其他的遍。

十不淨

「十不淨」是屍體的不同腐爛階段。這個主題與身念處中觀想屍體的腐爛過程類似。事實上，在以前，墳場常被推薦為進行這兩種修行的適當場所。然而，這兩種禪修的著重點有所不同：在正念的練習中，重點為運用反思能力。其所見的屍體腐爛的畫面，是用來刺激一個人思考自己的死亡與腐爛。但在正定的練習中，並不鼓勵進行反思，它的重點在於將心念集中於所緣，想法愈少愈好。

十隨念

「十隨念」則是多種法的集合。前三個隨念是投入觀想佛、法、僧三寶，它們是經論中所傳承的基本標準。接下來三個隨念，也依循古

老的原則：觀想戒律（戒隨念）、觀想布施（捨隨念）、觀想自身中潛藏的神性特質（天隨念）。然後是：念死、禪觀身體的不淨本質（身至念）、念出入息（安般念），以及最後的寂止隨念，亦即無邊無際地觀想涅槃。

四梵住及其他

「四梵住」是向外的社會態度：慈、悲、喜、捨。它們會發展為普世的光芒，逐漸擴大，直到擁抱一切眾生。「四無色」則是更深層禪定的所緣：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。但是，只有在一個人對禪定已經相當熟悉之後，才可能以這些為所緣。「一想」（食厭想）是去觀想食物令人厭惡之處，這是特別用來對治對美食的執著。「一差別」（四界差別）則是以四大來觀想身體。

各業處對治的問題

在介紹過這麼多種禪修業處之後，一個剛剛起步而沒有老師的行者可能會開始猶豫，不知道該選哪一個比較好。手冊有根據這四十業處的特性，將它們類歸不同根性的人。因此，不淨觀或禪觀身體的各處，被認為最適合欲望強的人修習；慈心觀最適合瞋恨心重的人；隨念三寶對具有願心的人最有效……等等。

但為了實用目的，一般而言，會建議初學者從簡單的業處入手，以便減少雜念。因為掉舉或雜念所引起的精神渙散，是每一種根機的人都會遇到的問題。因此，無論哪一種根機，一個有助於放慢、沈澱思惟過程的業處，是十分有益的。一般我們都會建議「觀呼吸」，它能有效地去除雜念，對於初學者或務求禪定的老參而言，呼吸都是最適合的業處。

一旦心靜得下來，思惟模式將更易於覺察，一個人就能運用其他的業處，來處理自己所遇到的特殊問題：「慈心觀」可以用來對治瞋心

與惡念。對肢體部分的正念，得以削弱感官欲念。「佛隨念」可以增長信心與願力。「念死」則可激發迫切感。

選擇適合於當下處境的業處需要一些技巧，但這種技巧，通常是在嘗試與錯誤中，透過練習而演進。

「定」的階段

「定」需要一步一步修習，無法一蹴可幾。為了讓我們的探究能涵蓋「定」的每個階段，我們將以一位自始至終皆在修「止」的行者為例，並假設他的進展比一般行者快很多。

選擇適合自己的業處

行者從老師那裡獲得禪觀業處，或自己選好一個之後，他就去一個安靜的地方閉關。他在那裡擺好正確的禪修姿勢——雙腿舒適地趺坐，上半身挺立垂直，雙手交疊置於腳踝，頭部端正不動，閉上嘴巴和眼睛（除非禪修的業處是「遍處」，或視覺所緣），自然而規律地讓呼吸通過鼻孔。接著，他將心集中於所緣上，並試著堅定而警醒地將心念維繫在所緣。要是心散亂了，他會很快地注意到，重新逮住它，並輕柔而堅定地將它帶回所緣。這最初的階段稱作遍作定或預備定，其所緣則稱為遍作相或準備相。

克服五蓋

當最初的種種刺激消失，而心準備好開始修行之後，五蓋便可能從內心深處一一浮現。它們有時呈現為思緒；有時呈現為畫面；有時呈現為具干擾性的情緒：貪、瞋、厭惡感、昏沈、掉舉、疑。這些障礙

可以構成可觀的阻礙，但只要有耐心，並持續努力，它們仍是可以被克服的。為了克服它們，行者必須行止得宜。有些時候，當某種特定的障礙生起，他必須放下最初的所緣，而選擇另一個更能對治這個障礙的所緣；但在其他時候，他必須義無反顧地堅持最初的所緣，一遍又一遍地將心念帶回來。

五禪支

在行者持續精進地修習正定之後，他的努力可以激發出五種心所。其實，在日常生活中種種未受引導的意識裡，這些心所會交替出現，只不過此時的他們缺乏統一的聯繫，因此也無法發揮特殊作用。然而在禪修的幫助之下，這五種心所可以變得有力，並彼此結合，讓心堅定、達到三摩地，它們將作為「禪支」主導著正定，這五種禪支依序是尋、伺、喜、樂以及一境性。

五禪支的特相與作用

「尋」的工作是將心導向所緣，它緊抓著心，舉心向上、推向所緣，就像將釘子釘進木頭一樣。在這項工作完成之後，「伺」再將心固定於所緣，並發揮伺察的作用，將心維持在同一個地方。我們可以用一個例子來說明「尋」和「伺」的不同之處：「尋」像是撞鐘，而「伺」則像鐘的共振。第三禪支，「喜」是對於所緣具有好感，而伴隨發生的愉悅與歡娛。第四禪支，「樂」則是因成功維持正定所帶來的喜悅感覺。

雖然喜和樂所具有的特質是一樣的，也很容易被混淆，但它們並不相同。我們也可以用另一個例子來說明兩者的差異：當一個飢渴的沙漠迷途者遠遠地看到綠洲時，他所體驗到的是「喜」；而當他喝到池

子裡的水，並在樹蔭下歇息時，他所體驗到的是「樂」。

第五個，也是最後一個禪支是「一境性」，它具有將心統一在所緣的關鍵功能。(2)

五禪支對治五蓋

在定力更提升之後，五禪支便得以生起來對治五蓋，每一個禪支都能對治一個特定的蓋：「尋」可以讓心專注於所緣，對治「昏沈」；「伺」可以讓心安住於所緣，對治「疑」；「喜」可以止息瞋念；「樂」可以剷除掉舉與憂慮；而「一境性」則可以對治最易於引人分心的感官欲望。因此，隨著禪支逐漸得到強化，各種障礙也將逐漸消逝、遠離。雖然它們目前仍然不會被根除——因為只有到了第三階段，才能以智慧根除它們——但是在這一階段，它們已被降低到一個足夠平靜，而不致於干擾進一步的正定的狀態。

禪相的變化

內在禪支克服五蓋的同時，禪相也會發生一些改變。禪那的最初禪相——遍作相——只是一個模糊的形體。在修習「遍處」禪時，它可能是一個代表特定要素或顏色的圓盤；在修習觀呼吸時，它則是呼吸所帶來的感覺。

但在定力得到進一步的強化之後，最初的禪相會促成另一種禪相生起，這種禪相稱為「取相」。在「遍處」禪中，它會是在腦海中出現一個盤子的圖像，但就像是親眼看到的一樣清晰；而在觀呼吸時，你可能會注意到觸感的氣流在鼻孔附近移動，像是一幅流動的圖像。

當「取相」出現，禪修者就會離開初階的相，並專注在新的禪相。到了適當的時間，另一個禪相將會從「取相」中出現，這稱為「似相」的禪相，是比「取相」更亮、更清晰好幾倍的心靈影像。「取相」好

比是雲層中的月亮，「似相」好比是從雲中現出的月亮。

近行定與安止定

在「取相」出現的同時，五禪支會抑止五蓋，然後心會進到「近行定」的階段。在此「近行定」裡，心會被牽引至接近「安止定」。它會進到「安止定」的「鄰邊」，但仍需更多的努力來全然專注於所緣，這是「安止定」的標竿。

更進一步地練習，禪支的力量會強化並將心帶到「安止定」。如同「近行定」，「安止定」以「似相」為所緣。這兩階段的禪定的區別，並非以五蓋的消失或以「似相」為所緣，這兩項都是一樣的。區別它們的是禪支的強度。「近行定」時，禪支已出現，但它們缺乏力道和穩定度：因此，這階段的心被譬喻為剛開始要學走路的小孩，他走了幾步，跌倒、站起來，再多走一些，再跌倒。但在「安止定」的心，就像想要走路的人，他只是站起來，並向前直走，沒有猶疑。

四禪與四無色禪

「安止定」階段的定分為八個階段，每一階段都比前一階段更深、更純粹細緻。前四階段，形成稱為「四禪」的一組。禪那最好不用翻譯，因為缺乏適當的對等語，雖然它可被約略地解譯為禪定。接續四個也形成一組，四個非物質性的狀態。這八階段必須以漸進式的次第來達成，任一個後面的階段都有賴於前一階段的純熟。「四禪」組成了文本中常見的「正定」的定義。因此，佛陀說：

(2) 見《清淨道論》IV,88-109。

「比丘們，什麼是正定？弟子們，從感官欲樂中出離，從不善法中出離，一個比丘就會進入、安住於初禪。初禪是伴隨著初始和持續心的投注（尋、伺），同時充滿由捨離而生的喜和樂。

接著，當初始與持續心的投注（尋、伺）消退，藉著內在信心與統一心的獲得，他進入並安住在二禪。二禪沒有尋、伺，但是充滿著由定而生的喜、樂。

隨著喜的消逝，他安住在捨、正念和清晰的覺知中，然後他自身經驗到喜樂，聖者說『他住於捨、正念和樂當中。』如此他進入並安住在三禪。

隨著樂和苦的捨棄和先前喜和憂的消失，他進入並安住在四禪。四禪中沒有樂也沒有苦，只有因捨而生的純淨之念。

比丘們，這就是正定。」

四禪

禪那的區分方式是以它們的禪支組成。初禪的組成是五禪支的最初一組：尋、伺、喜、樂、一境性。達到初禪後，會建議禪修者精通它。一方面，他不應對自己的成就感到自滿而忽略持續的練習；另一方面，他不應過分自信並急於向前以達到下一個禪那。為了要精通禪那，他需反覆地入禪並完美地熟悉它，直到他可入禪、住禪、出禪，並可隨時檢查禪支而不具任何障礙。

在初禪精熟後，禪修者會認為成就仍具有瑕疵。雖然，這禪那確實比一般感官意識殊勝得多，更寧靜和喜樂，但它仍是接近感官意識，且離障礙沒有很遠。甚者，其中兩個禪支——尋和伺，在此時顯得相當粗糙，不若其他禪支精緻。接著，禪修者更新他的禪定練習，嘗試超越尋和伺，當他的諸根成熟，這兩個禪支消退，然後他進到二禪。

這禪那只包含三個禪支組成——喜、樂和一境性，它同時包含多重的成分，其中最顯著的是信心。

在二禪，心變得更輕安、更全然專一。但當更精熟，即使這狀態也顯得粗糙，因為它涵蓋了喜——一個傾向於興奮的愉悅禪支。所以，禪修者的訓練途徑再次啟程，這一次決心克服喜，當喜消逝，他進入三禪。在這裡，只有二個禪支，樂和一境性，然而，其他附屬的心所變得明顯有力，最顯著的是正念、正知和捨。禪修者仍視其中涵蓋快樂的成就是有瑕疵的，較之中性的受——不苦不樂受——是粗糙的。因此，他努力去達到超越三禪的樂之極致，成功地進入四禪。四禪以二個禪支——一境性和中性的受——界定，並由於捨的極高境界而有特別純淨的念。

四無色定

在四禪之上，有四無色定。在這階段的禪定，心即使在禪那中，仍存在最微細的視覺意象的受。達到無色界，並不是透過更精細的心所，而是藉由更精緻的禪相。以更精緻的禪相所緣，取代相對粗糙的禪相。這四項成就依其代表的禪相命名：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。這些狀態顯示定的層次是如此精緻、細微，而無法清晰地以言語詮釋。四項中的最後一項是心專注的極點，那是心識所能達到的統一狀態的最高程度。但即使如此，這藉由止禪所達到的定力如此地深，卻仍缺少智慧的洞見，因此還不足以解脫。

剎那定

到目前為止所討論的定的類型，是藉由專注於單一所緣，排除其他的所緣境而產生的定。除此之外，還有一種類型的定並非依靠限定所

緣的範圍，這稱為「剎那定」。

要發展「剎那定」，禪修者不需刻意地排除專注範圍的各種現象；相反地，他只將專注力擺在剎那流動的身心狀態，注意任何呈現的流動現象，這任務只是對任何進入感知的現象保持持續地覺知，沒有任何執取。當他繼續覺察，專注力會剎那剎那地增強，直到在持續的事件變化之流中，建立起一境性。即使客體所緣變化，心的統一性仍保持穩定，並可及時地獲得足以超越五蓋，達到相當於近行定的力量。

這流動性的專注，是透過四念處的練習而發展。依著觀的道路，當力道夠了，就可突破至道上的最後一個階段——智慧的生起。🏠

【編者按】

本文譯自菩提長老（Bhikkhu Bodhi）所著《八正道》（The Noble Eightfold Path—Way to the end of suffering）一書第七章。本書由斯里蘭卡佛教出版社出版。文中部分標題為編者所加。