

一把尖銳且沉重的斧頭

止與觀和諧並進

阿姜禪達果著

《一把尖銳且沉重的斧頭：止與觀和諧並進》
阿姜禪達果著

僅作免費結緣贈送。

保留所有商業使用權利。

禁止以任何形式把全部或部分內容複製用作銷售、牟利或獲取任何實質利益。若獲得作者同意，可以重新印刷以作免費分發。

此作品採用知識共享署名 —

非商業性使用 — 禁止演繹 4.0 國際許可協議。

請參閱本書最後一頁的詳細信息。

繁體中文第一版（2021年）版權所有©2021

致所有曾為我師的眾生

『在佛家的禪修裡，
斧頭的重量可以被比擬成寧靜祥和（止 *samatha*），
而它的鋒利度可以被比擬成洞察力（觀 *vipassanā*）』

斧頭

想像你需要一把斧頭在森林裏砍出一條道路來，這把斧頭必須既鋒利亦有一定相當的重量才能成功地達成。但它的利刃應止於何處，它的重量又該始於何處？顯然，即使付出再大的努力，刮鬍刀或者棒球棒都起不了作用。

在佛家的禪修裏，斧頭的重量可以被比擬成寧靜祥和（止 *samatha*），而它的鋒利度可以被比擬成洞察力（觀 *vipassanā*）。禪修的這兩個範疇對讓眾生得以覺醒，瞭悟世間實相並從苦中獲得解脫都起著關鍵性的作用。透過檢視與佛陀相關的最早期的經文以及部份當代流行的禪修方式，我們可以進一步察覺到這兩個靈性發展的支柱間相互支持的關係。

「觀」一詞，常與南傳上座部一些特定的禪修技巧或佛教修行方式有關。但佛陀最初傳授的其實是「止 / 觀」。「止」是對單一所緣、過程或認知持續地專注，從而生起的平靜與輕安；「觀」則是清晰的照見。當兩者並存時，一個人的心與思想是平衡的。「止」是歸一、無條件的包容和不帶偏見的平等心。它是寂靜、明亮、燦爛、內靜和喜悅的，能給予心的平靜，是一種精緻細雅的情感。「觀」則來自於心敏銳的洞察力。它剖析、審查、比較、對比和評估，觀察並分析所有因緣條件下產生的身心現象無常、不滿足與無我的本質。

「止」生起能量，而「觀」使其發揮作用。兩者最初並非意指不同目標的佛教禪修方式，而是兩個有著緊密關聯的主題，共存在一條和諧修行以導向「涅槃」（*Nibbāna*）之道。兩者結合的成果是智慧：一種知覺上的深刻變化，使我們的知見與自然的實相契合。佛陀依據眾生各自不同的需要和傾向，教授各種不同的禪修方式，但全都包含寂靜與智見的相互交織融合，它們堅實而靈活地導向自由，止與觀相輔並進使心解脫。

在繼續以下的討論之前，先釐清一些字彙的定義將會有所幫助。「止」(*Samatha*) 實際上是「禪定」(*samādhi*) 的同義詞：寧靜、集中注意或專注。「正定」(*Sammā-samādhi*) – 正確的或圓滿的禪定，是八正道的第八個要素。為了使禪定「正確」並導向涅槃，必須時時刻刻都在當下保持清晰的覺知（正念 *sati*）。沒有清晰覺知的禪定亦可能使人感到平靜和放鬆，但它並不屬於佛陀所教的修行之道。從不善心生起的定被稱為「不正確的定」（邪定 *micchā samādhi*），因為它並不能導向涅槃。圓滿的禪定被稱為「禪那」(*jhāna*)，是心深度歸一與寧靜的禪修狀態。佛陀教授過四禪那和四無色定（合稱四禪八定）。在佛陀滅度後，原始教義的註釋提出了許多新的概念和詞彙。例如，指完全入定的禪那狀態 – 「安止定」(*appanā samādhi*)；只是在「門檻上」但沒有禪那那麼深入的「近行定」(*upacāra samādhi*)；以及接連相續地專注於不同的所緣而非單一所緣而產生的「剎那定」(*khaṇika samādhi*)。這最後一項亦確實地將禪定重新定義為對當下專注的覺知。

我們不清楚「止」和「觀」自何時起被視作不同的禪修模式，有可能是在佛陀滅度後不久就已經開始了。當然，到了註釋書出現的年代，「止乘行者」(*samathayānika*) 和「觀乘行者」(*vipassanāyānika*) 這兩個名詞使用作指稱將修習重心只放在其中一項模式（或「乘」）的人，同時亦出現了「乾觀者」(*sukkhavipassaka*) 一詞，意指只培育剎那定或只修習內觀而沒有禪定的人，其對身和心的變化過程保持純粹、不干擾、剎那剎那緊緊接續的觀察。直至這個歷史點，對「乾觀」的描述仍然罕見且簡略，只有在復註文獻中才有對「止乘行者」和「觀乘行者」這兩個名詞的詳細闡述，並將它們描述成兩項截然不同的修習方法。這些較後期才出現的註釋文獻引起了一定的爭議，尤其是有關剎那定是否符合八正道中正定的要求，更經常為人所討論。

『佛陀教導說，

在八正道尚未全部圓滿之前，

是不可能證得涅槃的。』

正定

佛陀教導說，在八正道尚未全部圓滿之前，是不可能證得涅槃的。佛陀教義的經藏中，他全然地釋義八正道中的正定為四禪。

『而，學友們！甚麼是正定？學友們！這裡，比丘從離慾、離不善法後，進入後住於有尋、有伺，離而生喜、樂的初禪；以尋與伺的平息、自信、一心，進入後住於無尋、無伺，定而生喜、樂的第二禪；以喜的褪去與住於平靜，有念、正知，以身體感受樂，進入後住於這聖弟子宣說：：「他是平靜、具念、住於樂者」的第三禪；以樂的捨斷與苦的捨斷，及以之前喜悅與憂的滅沒，進入後住於不苦不樂，由平靜而念遍淨的第四禪。這被稱為正定。

這被稱為導向苦滅道跡聖諦。』

《長部》第二十二經

《中部》第一四一經

『而，當像這樣說：「這是得定者的法，這不是未得定者的法。」時，緣於什麼而說呢？這裡，比丘進入後住於初禪……第二禪……第三禪……第四禪。』

《增支部》第八集 第三十經

『比丘們！我說：依止初禪……第二禪……第三禪……第四禪後，有諸煩惱的滅盡。』

《增支部》第九集 第三十六經

那麼，禪那的體驗又是怎樣的？一般常散落在各個感官根門的心力逐漸往內收回結聚，所有負面情緒和不善法皆全部捨斷，擁有身體的感覺不再存在，人感覺輕安愉快，而心不再有任何思想活動亦變得寧靜。之後，心的覺知越來越專注於其自心的投射，這通常以煥發光明的狀態出現，直到主體與所緣的相對關係消融，兩者合為一境。接著，心歸一、靜止不動和生起喜樂。此刻對外界已不再有覺知，剩下的就只有心「瞭知」的本質，無邊無際的清晰覺知。這狀態可以持續幾分鐘至幾天。如此玄妙的禪修體驗，成為許多不同的靈性修習傳承的神秘依據。無處不在的清明和純淨、深層次的歸一感和極其滿足的悅意，這些就是禪那的特徵。

『兼具禪那與智慧者，
涅槃已不遠了。』

《法句經》 第三七二偈

禪那與智慧

當將要成為佛陀的悉達多(菩薩)，以極端的禁慾苦行亦未能獲得解脫時，他記起自己小時候有一次當父親在舉行皇室慶典時，他安坐在蒲桃樹蔭下的情形。當他在那兒等待時，他的心自然而然地平靜下來直至進入了初禪，並體驗到一種前所未有的喜悅。如今，這位極之餓饑的菩薩想：『這可就是通往覺悟的道路？』直覺告訴他：『對，就是這條道路。為什麼我要害怕與感官享受或不善心無關的快樂呢？』然後，他終止了痛苦的禁食，並來到菩提樹下禪坐。他將注意力集中在越來越深層次的禪那上。從禪那出定後，他能夠清晰地觀照，並從根本上拔除了內心所有的煩惱毒害。他進而完全覺醒，此後被稱為覺悟者 - 佛陀。

之後佛陀決定要教導眾生時，他琢磨誰最能領悟他的教義。他首先想到的是兩位曾教導過他的老師，因為他們已經掌握到無色界的禪定技巧，擁有可以理解他所體驗的觀慧的基礎。當一個人發展了深層次的禪定並熟悉佛法的主要概念和思路，達致覺悟的智慧就相對容易地生起。佛陀教導說：

『得定者不需要意圖：「令我如實知見。」 得定者如實知見，這是法性。』

《增支部》第十一集 第二經

這就是真正能夠厭離貪，並最終導向解脫和涅槃的所緣。同樣地，

『對正定壞失者來說，如實智見失去近因……厭與離貪失去近因……解脫智見失去近因。』

《增支部》第五集 第二十四經

佛陀說，只要心被五蓋中的其中一項或多項所繫，就不可能生起導向解脫的洞見（《增支部》第五集 第五十一經）。覆蓋心識的障礙有以下幾類：1) 貪慾：感官慾樂，五感方面的執取和貪愛；2) 瞋恚：憤怒、厭惡、沮喪、失望；3) 昏沈：呆滯或嗜睡；4) 掉悔：躁動和懊悔；以及 5) 懷疑。若有任何一種障礙或與之相關的心態存在，心就會焦慮和困惑。五蓋使心呆滯、軟弱和無法運作。五蓋長養無明，是錯見生起的因緣，若沒有止禪的內在安寧與寂靜，心很有可能還是一直受到五蓋的影響和困擾（《中部》第六十八經）。

持續性的遠離五蓋，是進入近行定的條件。此時六個感官繼續運作，但都處於平靜的狀態。這裏是智慧的發揮場所，在這兒探索法和分析法都可以得到顯著的成果。從禪那出定後的一段相當長的時間裏，令人無明的五蓋仍然完全隔絕，心因此而敏銳、靈活和光明，有了清晰觀照的因緣條件，心如實知見實相。

「沒有」進入禪那的近行定與從禪那出定「後」的近行定在品質上有一定的差異。後者的活力要大得多，也越加清晰明朗，就像本來被貪慾、瞋恚和愚癡染污了的覺知之窗，突然被擦拭乾淨，讓人豁然得見窗外沐浴在燦爛陽光下的森林。心一般會將經驗到的事物，透過舊有深入的認知習性而加以過濾和扭曲。我們所思、所見和所聞的，很可能與真實有很大的差別。即使在相對平靜，感到彷彿可以看清生命的時候，那些根本性的錯誤知見仍然緊緊纏搏歪曲著我們。然而，從禪那出定後的那一刻，很多掩蓋基本覺知的顛倒認知，都會暫時受到壓制，予以純粹的覺知生起的空間。

禪那讓有正念的覺性發揮力量。止禪和觀禪都建基於對當下開展出持續性的敏銳正念，但單單只有正念並不能使人覺悟。持有正念的那一刻並不就是覺悟的那一刻。正念需要集中和被導引。禪那為心賦予力量，因此當我們觀照時，便能更深入透徹地理解事物的本質，獲得更深層次的領悟。禪定讓我們的目光保持穩定，使我們可以清晰地觀照所緣，就像用手將鏡子穩定地拿好，讓我們可以好好地看清自己。儘管僅有止禪本身並不能滅除無明，而若只有觀禪，則猶如蜻蜓點水只觸及表層，無法透徹深入實相。但若兩者相輔相成，便有無限益處。

深層的禪定讓心體驗真正的安寧和深邃的寂靜。它將心從雜亂無聊的思緒和煩擾不休的念頭中解放出來。真正的觀慧並非來自分析推理。當然，透過對法有如石頭打磨機般一再仔細且規律地重覆琢磨和持續思索，可以鋪陳出一條通往觀慧的滑石道路，然而思量本身最終亦會成為一種障礙。思考的心並非智慧，我們不能用智力去直接體驗實相。它已經被我們對世界的慣性理解所污染。因為我們的思想、觀點和認知從根本上塑造了我們的現實，需得釜底抽薪以截然不同的經驗去挑戰和震醒還未覺悟的心。受過高等教育的禪修者所面臨的其中一項挑戰，就是捨離執取或者認同饒有興味的念頭。這需要意願，讓心保持單純，徹底的靜止和恬寂，猶如連一絲微風也沒有的杳無人煙的山頂一樣。

當禪定達到歸一和覺知清明的極致時，很多我們向來認為恆常不變的身心現象都會暫時停頓。所有身、口和意行，都在禪那中消失。五個感官也停止運作，由此隔絕了對外界感官資訊的接收。進入禪那後，心完全集中在對單一所

緣的覺知上，故此心無法在當下進行審察。可是，一旦離開這個狀態之後，因曾體驗了現實的另一種層次，便令人不禁對世界的真義及更大自由的阻障都產生了不同的理解。

『不完成正定而將捨斷諸結(將我們困縛在輪迴之中)；這是不可能的。不捨斷諸結而將作證涅槃；這是不可能的。』

《增支部》第六集 第六十八經

就算我們只希望修習止禪而完全不涉足觀禪，事實上，我們亦在同時培育對身心無語話的觀照。這種動態中的禪定能覺知內外現象的生滅變化，也正是內觀技巧的修習目標。因此，實際上，那所謂的「剎那」定亦可以隨著對止禪的修習而自然產生。

在內心重複念誦單詞、觀出入息、修習慈心或修習其他純止禪的方法，當這般努力時，一個人很自然亦會獲得對心的運作更深刻的瞭解。在修習的每一個階段，執取都是使心不能進入更深禪定的原因。所以，我們有必要找出並瞭解自己所執取的到底是甚麼。

隨著禪定的精煉化，我們能夠發掘內心更微妙和深入的執取 — 它們阻礙著自己進一步去體驗更深層的安寧與快樂。我們如何生活常受到那些充滿著雜染的動機和臆測的主宰，若沒有禪修，要發現它們就會很難；若沒有成就禪那，要深入瞭解讓我們不能覺悟的最微妙深細的執取，幾乎是沒有可能。隨著禪定的深化和層次的提升，我們亦透過揭示、思察和最終克服那些讓心難以安寧的障礙而更瞭解自己。

『不完成定而「他將完成慧。」 — 這是不可能的。』

《增支部》第五集 第二十二經

『當他看見自己五蓋已被捨斷時，欣悅被生起；

當歡悅時，則喜被生；

當意喜時，則身寧靜；

身已寧靜者，則感受樂；

心樂者，則入定。』

《長部》第二經

由出離而生起的甜蜜喜樂

心變得越純淨就會生起越多的快樂，這是很自然的。佛陀否定了透過不容許自己任何快樂的自我懲罰可令人變得更聖潔的信念（或未經確認的假設）。在中道的概述裏，佛陀教導通過捨離自我懲罰和自我放縱享慾這兩者，個人才能體驗一種細緻而滿足的快樂。許多經典裏都有這個自然過程的相關描述。

『當他看見自己五蓋已被捨斷時，欣悅被生起；當歡悅時，則喜被生；當意喜時，則身寧靜；身已寧靜者，則感受樂；心樂者，則入定。』

『他從離慾、離不善法後，進入後住於有尋、有伺，離而生喜、樂的初禪，他以離而生喜、樂潤澤、遍流、充滿、遍滿此身，全身沒有任何地方不被離而生喜、樂遍滿。』

《長部》第二經

禪定給予心一種發自內在無瑕無染的快樂，使修行佛道充滿喜悅和滿意。佛陀稱讚禪那為「此時此地的不淪之樂」和「此時此地的涅槃。」正是這種強烈的出世間之樂，給予心擺脫對世間執取的動力。

經歷過這種超越感官享樂的喜樂後，若說會對它產生執取，亦算是個合理的假設。事實上，若然真的對禪那產生了執取，也不會為此而帶來痛苦（*dukkha*），因為禪那的本質就是捨離執取的狀態。但也可能會因此而花上太長的時間去細嚐這種喜樂的甜美，以致延誤了修習的進度。當禪修者對進入禪那的技巧已經發展熟練，若在初時誤以為這就是某種層次的覺悟，也是很正常的。因為在這個階段，無論是否正在禪修，禪定的力量都可以持續地抑制著心的雜染。然而，煩惱的根源仍然潛伏於深層，又或變成只會以極其微妙的方式顯現。

但這種高估自身禪修的體驗，亦意味著修習者的禪修階段已經進階較高的層次了。能純熟地進入禪那的禪修者，已經大大地減弱其根深蒂固，以視覺、聲音、氣味、味道、觸感和思想來尋求滿足的癡迷傾向。如果他們熟悉並樂於遵循佛陀的教導，便已經是在前往涅槃的道路上了，只是還未到達而已。

『比丘們！猶如恒河向大海低斜、向大海傾斜、向大海坡斜。同樣的，比丘們！修習四禪、多修習四禪的比丘向涅槃低斜、向涅槃傾斜、向涅槃坡斜。』

《相應部》五十三相應 第六經

佛陀在世時，會有其他教派的苦行主義者批評他和他的弟子們沉溺於禪修的快樂之中，佛陀回應道：

『有這四種快樂的實行導向一向涅槃、離貪、滅、寂靜、證智、正覺、涅槃，哪四種呢？[佛陀接著說明了四禪那的基本定義。]這是可能的：其他外道遊行會這麼說：「屬於釋迦人之子的沙門們住於這四種快樂的實行。」他們應該被回答：「是的！」當他們正確地說你們時，他們會這麼說，他們不會以不實、不存在的誹謗你們。

『其他外道遊行會這麼說：「住於這四種快樂的實行之實踐者，有多少果、多少效益應該可以被預期呢？」這麼說的其他外道遊行會應該能被這麼回答：「住於這四種快樂的實行之實踐者，有四果、四效益應該可以被預期。」哪四種呢？這裡，比丘以三結的滅盡，為入流者（初果須陀洹 *Sotāpanna*，覺悟的第一階段），不墮惡趣法、決定、以正覺為彼岸，這是第一果、第一效益。再者，這裡，比丘以三結的滅盡，以貪、瞋、癡薄，為一來者，只來此世一回後，得到苦的結束，這是第二果、第二效益。再者，這裡，比丘以五下分結的滅盡而為化生者（於梵天界），在那裡入了究竟涅槃，為不從彼世轉回者，這是第三果、第三效益。再者，這裡，比丘以諸煩惱的滅盡，以證智自作證後，在當生中進入後住於無煩惱的心解脫、慧解脫，這是第四果、第四效益。住於這四種快樂的實行之實踐者，有這四果、四效益應該可以被預期。』

《長部》第二十九經

『而，比丘們！甚麼是導向無為之道呢？

是止、觀。』

《相應部》 四十三相應 第二經

純內觀修習

在當代佛教禪修派系的廣闊光譜中，某些修習的方法較側重於內觀。這些「內觀」的技巧強調省察而淡化了「止禪」的重要性，並將沉湎於禪定的修習視為非必要性或不予鼓勵的。

傳統上，這些禪修派系的依據出自《增支部》的一部經典（第四集 第一七零經）。經中阿難尊者概述了四種獲得證悟的方法。第一種是透過標準模式：止禪為先導而修習內觀，導向覺悟；第二種（討論的重點）是內觀為先導而修習禪定，導向覺悟；第三種是禪那和內觀相互交替，令禪那加深，從而導向覺悟；第四種是意識到自己高估本身的禪修層次後，糾正錯誤的理解進而達至覺悟。實際上，經中並無提及能以何種內觀的途徑直達覺悟。相反，所表達的似乎是，禪修者各有不同的傾向，但都只會在止禪和內觀融入到一個和諧的平衡時，才能達致覺悟。

佛陀亦預視到禪定將有被排斥的可能。經中指出：

『有這五個能退墮法，導向正法的混亂與消失，哪五個呢？這裡，比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷對大師（佛陀）住於不尊敬的、不順從的；對法 … ；對僧團 … ；對學住 … ；對定…。』

《相應部》十六相應 第十三經

註釋書將「對定住於不尊敬的、不順從的」定義為未能或沒有嘗試達到八定。

儘管如此，內觀修習技巧還是成功地幫助了許多人將瞭解帶入他們的生活中，並讓心擺脫一部份的痛與苦。內觀修習是否成功很大程度上取決於其有沒有平衡與止禪的修習。有些人具有天賦，無需費力便可獲得禪定。而且，在過往的年代，要將心帶入內在的寂靜，似乎較為容易得多。昔日的緬甸 – 現代內觀禪修技巧的發源地，生活條件與現代禪修者面對的大不相同。以在傳統佛教文化中成長的人為例，對佛法懷有堅定信念並持守高尚道德水平極為普遍，生活（尤其是在農村）都非常純樸，人們普遍對禪修甚感興趣，修行者獨自在房間渡過數週甚至數月，每天禪坐十二小時或以上，可想象他們能生起極大的禪定 – 若說其強大到足以產生深刻的知見，也是很合理的事。

即使在今天，內觀禪修營亦依賴於創造一些特殊條件：減少或完全禁止交談、閱讀、目光接觸或外界干擾，這些都是產生禪定的條件。一些禪修營在開始時集中修習觀息法（安那般那念 *ānāpānasati*），讓禪定產生以作為後續修習的基礎。另外一些教導則主張內觀修習者應以呼吸作為覺知的第一所緣。如此，在初始階段，其與觀息法之間的差異其實很小。特別是在西方國家，內觀禪修中心開始覺察到修習慈心禪和悲心禪（*mettā, karuṇā bhāvanā*）的益處，透過將正面的心態無限、無分別和平等地散播，讓心解脫（儘管是暫時性的）－這其實就是禪那。在實際的經驗中，內觀修習似乎是與止禪結合時給予了最佳的效益。

『而，比丘們！什麼是導向無為之道呢？是止、觀。……』

《相應部》四十三相應 第二經

『這是祥和的。這是崇高的。

這就是「諸行止息 (sabbe sankhāra samatha)」，

是所有因緣法的徹底「止息」。』

佛陀

巴利經典參考

就我們所知，佛陀從未教導一種能與我們現今所認知的「內觀」對應的禪修方法，「乾觀」的修習法門似乎原本就不存在。在佛陀的所有教導中，都很難找到只提及內觀而沒有與止禪或禪那連繫的部份。

細想以下例子：正見需要五項要素輔助才能發展成熟，然後心通過智慧得到解脫：持戒、多聞、討論、禪定和內觀（《中部》第四十三經）。並且，對於完全實現了八正道的人來說，『止與觀二禪是平勻而穩固地雙輔並進的』（《中部》第四十九經）。舍利弗尊者證得阿羅漢的方法被描述為（《中部》第一一一經）『進入一個接著一個發生之狀態的洞察。』^{1 2} 這聽起來好像是指他的洞見而已，但他所觀照的現象實際上就是四禪那和四無色定的元素。最後，在入出息念經（《中部》第一一八經）里，對於觀息的指示，就是循序漸進地步向證悟的過程，其中同時包含了平靜與洞見。

八正道中的正念指的是四念住（*satipaṭṭhāna*）。儘管在經典中並沒有說明內觀等同於四念住，但主張內觀修習的教派，都傾向於從這些經典中尋找啟發和理據。然而，在大念處經（《長部》第二十二經）中，正定被定義為禪那。這些經典還指出四念住應在心脫離「對世界的貪著和臆惱」² 後才開展。這句「對世界的貪著和臆惱」與五蓋的法義吻合。心想要長時間遠離五蓋，就需要穩固的禪定。佛陀也教導說（《中部》第一二五經）其中一個修習四念住的目的，就是調伏比丘或比丘尼對世俗生活的憶念和慾望，以便進入禪那，從而使心清淨和達致圓滿的證悟。因此，四念住若非是禪定確立後的修習，就是用以來發展禪定的技巧。

認為禪定非絕不可缺的主要學術理據，並非出自於經文而是來自註釋書和復註。闡釋傳統仍然強調，必然是在禪那達到一定的密度並達至正定時，才能

¹ anupada dhamma vipassanā 逐步法之觀

² abhi jjhā-domanassa 貪惱

導向不同階段的證悟，但卻堅持只需將禪那維持一個心識剎那便足夠了。實際上，似乎正是這長時間持續專注的能耐，方可生出滅除煩惱和達到證悟的力量。

圓滿證悟有兩個方面：心解脫³，即指禪那，和慧解脫⁴。當平靜與洞見緊密交織，就是內觀的頂峰 – 能洞察並證達涅槃的觀智。佛陀曾經在多處描述：

『這是祥和的。這是崇高的。這就是「諸行止息 (sabbe sankhāra samatha)」，是所有因緣法的徹底「止息」。』

與此同時，禪定的巔峰 – 想與覺受都已熄滅的狀態⁵，會很自然地產生洞見，從而引向第三個階段的證悟⁶。佛陀甚至將禪那喻作終極的解脫⁷，這顯示其涉及的寂滅是何等深邃。這些例子都清楚地說明了非常重要的一點：「止」和「觀」根本上是密不可分的。

³ cetovimutti

⁴ paññāvimutti

⁵ saññavedayitanirodha or nirodha samāpatti 想受滅盡定

⁶ anāgāmi 阿那含

⁷ parinibbāna 般涅槃 《增支部》第四集 第四五三/ 四五四經

『定是道。

無定是不善道。』

《增支部》 第六集 第六十四經

經文摘引

『舍利弗！比丘應該思考：「我已修習止與觀了嗎？」如果比丘觀察省思而知道：「我尚未修習止與觀。」那位比丘就應該精進於修習止與觀。但，如果比丘觀察省思時而知道：「我已修習止與觀。」那比丘因此能以喜、悅而住，在善法上日夜隨學。』

《中部》第一五一經

『而，比丘們！什麼是導向無為之道呢？是有尋有伺的定（初禪）。』

《相應部》四十三相應 第三經

『而，比丘們！什麼是導向無為之道呢？是空定（suññata samādhi）。』

《相應部》四十三相應 第四經

『凡修習無量[禪那] 慈心，並立志於看到依著的滅盡，他們的結使亦變薄。』

《增支部》第八集 第一經

『若比丘希望：「願我住於心解脫、慧解脫」... 則他應該是戒的全分行者，致力於內心的寧靜安詳、不輕視禪那、具備觀與洞見、安處於空屋者。』

《中部》第六經

『比丘們！你們要修習定。得定的比丘如實了知。』

《相應部》二十二相應 第五經

『比丘們！心喜獨居，悅樂獨居，內住於心寂靜，不輕視禪那，修習內觀，常住於空處。』

《如是語經》第四十五

『持有警醒的正念，清晰的知見，內住於心的寂定，隨喜他人之成就及祥和者，以一心正確地思惟，可適時破除無明的黑暗。故此，致力於警醒，成爲一位殷切、敏銳和獲得禪那的比丘。』

《如是語經》第四十七

『妙語的精華是理解，修習與理解的精華是禪定。』

《經集》第三二九

『專注於禪那，堅定地修禪，在林木間欣喜愉悅，當於樹下入禪：自得其樂…應該學會沙門奉行的獨居生活，獨處的寂靜就是智慧。』

《經集》第七零九、七一一

『當未獲得從離慾、離不善法的喜與樂（指初禪或二禪），或在其之上的寂靜時，五蓋、連同不樂和倦怠持續遍取他的心。』

《中部》六十八經

『增上戒學之受持、增上心學之受持、增上慧學之受持。……什麼是增上心學之受持呢？那是，一位比丘……進入並住於初禪……二禪……三禪……四禪。』

《增支部》第三集 第八十四、八十八、八十九經

『定是道。無定是不善道。』

《增支部》第六集 第六十四經

『我經常教導，平靜就是止定；
流動就是智慧。
我們禪修來讓心平靜並保持靜止；
這樣它才會開始流動。』

阿姜查尊者

泰國森林傳統與阿姜查尊者

在泰國東北的森林、山脈與洞穴之間，孕育出當代其中一個最活躍的禪修傳承。在這個修持佛法的派系中，止禪與觀禪修習是結合教導的。而阿姜查尊者可謂是這些泰國森林禪修大師中最聞名的。

阿姜查的教導風格樸實，在解釋寧靜與洞見的關係時，經常以種種與自然界相關的現象作喻。

『禪修就像一根木棍，它的一端是「觀」，另一端則是「止」。若我們將它拾起來，那是只有其中一端，還是兩端都被提起了呢？洞見必需在祥和寂靜之中才能得到培育，整個過程是自然產生的，我們無法強迫。』⁸

阿姜查將培育心的這兩個面相，比喻為噬咬和品嚐一個蘋果。它們是不同的，但我們如何能不吃一口就嚐到蘋果呢？有關禪定和智慧，他問道：『一個未成熟的芒果和當它成熟之後，還是同一個芒果嗎？』它仍然是同一個芒果，就如禪定不斷地成熟而釀成智慧。

『禪定為沈思和內觀建立好基礎。以安寧的心體驗的所有事物，都能使洞見增長。』⁹

阿姜查教導我們內觀就像擦燃一根火柴，能夠即時帶來亮光，但火焰卻轉瞬即逝。培育禪定就像將燈芯一次又一次地浸入溫熱的蠟中，浸入的次數越多，製成的蠟燭就越堅壯。蠟燭不會自主地發光，卻有著很大的潛能，一旦以火柴點燃，將可以持續提供光明，驅逐黑暗，並帶來清晰的視野。

佛陀經常將心的不同狀態，比喻為各種狀況的水：渾濁的、沸騰的、或是清徹的。而阿姜查則生動地將止與觀的關係比喻為「靜止的流水」。

⁸ 《不可動搖之寂靜》阿姜查尊者著

⁹ 《不可動搖之寂靜》阿姜查尊者著

『我經常教導，平靜就是止定；流動就是智慧。我們禪修來讓心平靜並保持靜止；這樣它才會開始流動。

『開始時，我們先學習靜止的水是怎樣的，而流動的水又是怎樣的。修習了一段時間後，我們就會看到這兩者是如何相互支持的。我們需要使心平靜，就像靜止的水一樣。然後，流動才會開始。既靜止又流動：這並不容易思惟。

『我們能理解靜止的水是不流動的。我們能理解流動的水是不靜止的。但在修習時，我們卻需兩者兼備並行。真正修行人的心就像靜止的流水，又或是流動的靜水…這是我們前所未見的…

『如果您已證悟法，便會於任何時候都在這種體驗之中。保持寂靜並擁有智慧：流動而靜止；靜止而流動。』¹⁰

無論在過往或者近代，為數不少被譽為達證覺悟的泰國森林傳統僧侶、美琪和在家居士似乎全都有進入禪那的能力¹¹，這或許是一項重要的觀測。儘管阿姜查的教導以著重培育智慧見稱，但他本身對禪定掌握的程度據說是到了他可以在一口入息之間便進入禪那。在如此堅實的基礎上，感官的接觸都可以是智慧的源泉。正如他所說：

『現時有很多人都在教授內觀，但我想說的是：內觀修習並非易事，不能馬上便完全地投身進去。就我所見，如果一開始便直接修習內觀，便會無法成功完成整個旅程。』¹²

¹⁰ 《傾聽弦外之音》阿姜查尊者著

¹¹ 在泰國森林傳統中，最深層次的禪定一般稱作安止定（*appanā*）而不是禪那（*jhāna*）。

¹² 《不可動搖之寂靜》阿姜查尊者著

『與其試圖改變佛陀的教導以符合自己的生活方式，
我們應該改變自己的生活方式以符合佛陀的教導。』

和諧的心

關於止禪的角色這問題之所以需要如此精確，皆因它開啟了能夠完善緊貼生活的修行方式。我們每天做出數百個的微小決定，都可能取決於我們對寧靜的重視程度。要讓自己的注意力不受波動而渙散，需要有意識的努力。儘管將覺性融入繁忙而物慾橫流的生活方式中肯定可以在這幾方面奏效：減輕壓力、讓人際關係和諧、更能享受各種生活樂趣，但如果認為這樣有一天便可達至證悟，則是不切實際。

解脫，根據佛陀的定義，是我們在身心體驗的認知上產生了根本的變化。能夠導向解脫的佛法修習不僅需要技巧，亦要有相應支持性的生活方式，能讓現代人普遍習以為常的忙碌步伐緩慢下來。如果覺醒證悟真的是我們想要的，我們就必須放慢速度並簡化生活。與其試圖改變佛陀的教導以符合自己的生活方式，我們應該改變自己的生活方式以符合佛陀的教導。

我們這一代人一般都受過高等教育，並擁有大量的訊息，生活在節奏急速而複雜的社會裏，在傳播媒體的衝擊和感觀超載的環境下長大。顯然可見的是，我們早已與寧靜脫節了。這使我們絕大部份人在止禪方面缺乏了平衡。成長中的文化背景令我們的分析能力較發達，但如果沒有持續性的禪定所帶來的專注能力，這些「洞見」就無法有足夠的力量去改變我們的生活。

無論我們遵循的是什麼佛教傳承，所有禪修者的終極目標都是一致：對無常法保有持續的覺性而遠離五蓋，從而獲得達致覺醒的解脫智見。問題是：沒有禪那也有可能做得到嗎？

在審視身心時能夠長時間讓心保持無染已經是一項崇高的成就。對於一般的禪修者，細微的五蓋會潛入心並讓人難以覺察。

事實上現代的禪修者是否真能體驗到禪那？可以肯定的是：如果我們不去嘗試，這就永遠不可能發生。如果我們認為這是絕不可能做到的，那麼在去嘗試之前，我們就已經自行扼殺了成功的機會。佛法根據自然法則運作，當禪那的因緣條件被培育成熟，成果就會自然產生，我們屆時便可依據自己的體驗而非單靠別人的描述，親身瞭解到深層禪定的狀態和其成效了。

在這繁忙的時代，仍然有居士、比丘及比丘尼能夠獲得禪那。他們並非生來就具有這種能力。這是需要培育的。當然，即使我們認同禪定對於心智的健康發展有著不可或缺的作用，但這亦不能保證可以就此成功地靜止騾動的心。但是，如果不先意識到心的平靜是何等至關重要，就無法期望自己肯花時間和努力去引發心的寧靜。如果生活中讓禪定產生的條件不具足，我們可以採取一些步驟去創造它們。

禪修的一個重要基礎是維持崇高的德行，透過持守五項佛教的基本戒律，以慈悲和責任心的方式對待自他。這五戒包括：1) 過遠離暴力的生活，不故意傷害任何生物；2) 培育誠實的品德，不偷竊不欺騙；3) 過負責任的性生活，不犯性罪行或做不忠的事；4)) 不妄語；和 5) 保持頭腦清晰，不沾酒類或其他麻醉性物品。在我們的生命中珍視善意並展現慈悲可大大減少我們在坐墊或行禪道上遇到的阻障。

在感官上加以限制和約束，可以有效地讓禪修的效益得以持續和融貫。佛陀不斷強調要以正念守護根門，從而遏抑自我沉溺放縱的重要性。而禪那產生的喜悅則與感官享樂完全無關。興奮和激動其實是深度禪修的障礙。當我們寄情於外來刺激，心全神貫注於相關的追逐時，禪那就不可能發生。向內尋求才可得到真實可靠的快樂。

禪修要獲得成果需要持續的修習和精進的訓練。我們多久才禪修一次？每次的時間有多長？我們必須願意實在地投入精力和時間而不是去尋找不存在的捷徑。禪那最常在參加禪修營時獲得，那裡很安靜，對外界的顧慮被減至最少，人們都保持靜默，有老師給予大家鼓勵，且每天亦有數小時的禪修時間。因此，除了每日堅定地修習之外，定期給與自己參加禪修營的機會，這對平靜動盪的心起著深遠的影響。

一旦我們踏上持戒和沈著的生活步伐，並每天禪修，我們多半會開始體驗心平靜的快樂。此時可能出現的障礙就是對這種快樂產生執取的恐懼。但正如我們先前所說，這種擔憂是沒有必要的。害怕會對禪定之樂產生執取實際上會阻礙自己進入禪那，無法得到佛陀及其大弟子們所讚嘆的純淨之樂。願意接納靜寂的快樂並讓它增長是十分重要的。佛陀描述禪那為：

『離慾樂、獨居樂、寂靜樂、正覺樂。我說，對於這種快樂，應該去追求、應該修習、應該培育，對這種快樂不應該害怕。』

《中部》第六十六經

用如此積極的鼓勵來培育禪修之樂，我們便很難認同應該懼怕或者迴避禪那的觀點。很重要的是，我們需要讓心有休息的時間，允許自己去享受精神上的愉悅而無需感到內疚。如果我們已經習慣了苦難，又或在某種程度上認為應該懲罰自己，那我們就可能會認為自己不值得那麼快樂。我們都值得。

害怕對禪那產生執取？有可能發生的最壞結果是，我們將投生到天界，並獲得長達八萬四千億劫的天界之樂。考慮到輪迴的其他可能投生處時，這還算是個不壞的選項吧。而還有可能發生的最佳情況則是，我們成道了。戒和不同層次的定就像梯級，我們必須抓住越來越高的梯級才能讓自己往上爬。如果我們已經聽聞佛陀的睿智教導，並真誠地希望讓心解脫，那麼踏上階梯的頂端應該是我們能力所及之事。當我們往上攀時，就會放開對下層梯級的執取。但我們首先必須牢牢地抓住每一層梯級，如果太早放手，我們就會墜落。

隨著心變得越來越平靜，我們會感到彷彿進入了一個未知的領域。對未知的恐懼有時候會成為障礙，但對佛陀懷有堅定信仰與信賴可以幫助我們有信心勇往直前。有時候，心會產生內在的景象、令人激動的光線或其他不尋常的感受。但不管它們多麼吸引人、恐怖或者有趣，都會對禪修造成干擾而不應該加以理會。如果發生了非常奇怪的事情而我們又不確定自己的修習是否正確，那就可以暫時停止又或先返回自己熟悉的禪修層次，待有機會時，我們可以向合格的老師求教。有時候，我們亦可能會對失去控制而產生恐懼。在深細的層面上，想要操控禪修的意慾亦會成為阻障，必須要將之放手。渴望隨順自己的好惡而作出操控，是自我認同的基本根源。一旦放棄這種控制，我們可能會害怕失去心中的自我。以為事物可以由自己控制的這個概念本身就是個妄想。放鬆對控制的慾望，讓「自我」退下，可以令心輕鬆並使禪修達到更深入的層次。

禪修要有成果，正確的態度也至關重要。儘管我們需要時刻激勵自己堅持禪修，但若是從自我慾望出發而想追求更高層次的意識形態，或是渴望再次獲得先前經歷過的寧靜，都不會令禪定生起。這些渴望只會帶來壓力。當中有太多的慾望與自我。最能讓禪修進步的方法，就是完全感到滿足，投入精力讓正念投注於當下，而不抱持任何希望或期待。

讓一切順其自然。用力太強、急於求成、或是試圖強迫想獲得某些特定的經驗，都只會適得其反。無論經歷了何種程度的平靜，我們都可心存感恩。我們無法總在祥和的環境中生活、總是身體健康、或有良好的環境以發展禪定。我們可以視這些時刻為增強寬宏和包容心的寶貴機遇。在培養正確的心態時，務必切記所有祖師大德的鼓勵：我們禪修並非為了獲得地位、讚譽或名望，而是為了謙虛、慈悲和智慧。

當心開始安住於禪定時，讓它盡量維持靜止不動十分重要。建議不要為了「進行」內觀禪而刻意使心離開平靜的狀態。當讓心維持靜止的內在能量開始減弱時，念頭就會逐漸出現。這時候，我們便應該有意識地將注意力轉移到法的探索與分析上。

然後，我們分析身、心和種種外在現象皆由因緣和合而生、無常、不圓滿和無我。這樣才是最有效地利用禪定的力量。此時的觀照具有切斷心的煩惱根源的潛力。如果在體驗到禪定之後不這樣思惟，我們便會在一段時間內持續地感到祥和與快樂。

由於沒有五蓋的阻礙，心會特別清明和獲得更深刻的理解，但是當寂靜最終消散後，與之前強度相同的煩惱便會再次出現。當心在止禪中獲得充份休息，並以獲得的活力探索生命時，內觀就會自然地出現。

在理想情況下，止禪和觀禪在修習期間由始至終都相輔相成。我們需要一些智慧才會開始坐下來禪修，然後才會發現那份讓我們將生命看得更加透澈的寂靜。這透澈的瞭解會帶來更有智慧和德行的生活，並進而導向更深入的寂靜，而這寂靜則有助於思惟觀照。將注意力集中於外在世界的不實在和固有缺陷之上會產生捨離心，而隨著心越來越傾向於往內尋求快樂，寂靜越發加深，更多的觀智亦將被喚醒。止禪與觀禪逐漸變得強而有力，就像登山者前進的左右步伐，直到某一天，某一輩子，他們最終能登上那無可動搖的寧靜與智慧的頂峰。

提升禪修的層次可能是我們生命中所能做的最有意義事情，但這樣做需要耐心，極大的耐心。這種毅力需要熱誠、孤寂與勇氣去面對、接受和釋放來自心中的種種阻礙。它需要我們投入大量的時間。當面前的高山看似淒冷堅硬，而腳下的山谷卻又迎笑得如此甜蜜時，它亦需要那份堅持，不放棄的決意。禪

那不是休閒漫步時遇見的公園長椅，它是個位於八千米高山腳下的大本營，是讓人在終極攻頂之前得以養精蓄銳的地方。

它是一個溫暖而安靜的庇護所，讓登山者可以暫時躲避刺骨冷風與可將水瓶凍結的寒晚。但要在頂峰附近建立大本營絕非易事。這可能需要先通過一系列的營地以逐漸增加高度。從起步開始，探險隊就必須以堅定的目光注視前進之路。隨著身體力行的滿足感，激勵著路途上的每一步，加上禪定在沿途提供滋養，眼前展現的高遠風光，便是我們努力的回報。

假若自由之巔真正是在我們的視線範圍內，亦已珍惜和一再被堅決地認定為自己的遙遠志向，我們便會很自覺自然地開始朝著這個方向做出種種人生的選擇。止禪與觀禪亦在通往涅槃的旅途上以原本和諧的關係交織互融。

『……因此，比丘們，常樂住於禪那的喜悅，
保持高度專注，
為得見生命的止息而殷切精進，
征服魔羅和他的兵團。』

《如是語經》第四十六

阿姜禪達果

阿姜禪達果尊者 (Ajahn Chandako) 是位於紐西蘭奧克蘭近郊的解脫森林寺院 (Vimutti Buddhist Monastery) 的住持。他於1990年在阿姜查的泰國森林傳統下受比丘戒。

阿姜禪達果於1962年出生於美國明尼阿波利斯，他在卡爾頓學院 (1984年) 修讀宗教學學士學位時，開始對佛陀的教導產生興趣。畢業後，他開始學習禪修，即後他前往亞洲尋找適合全心獻身追隨佛法的寺院。

在泰國密集修習禪修後，阿姜禪達果在受比丘具足戒之後的首五年在阿姜查特為外籍僧侶所建立的國際森林道場 (Wat Pah Nanachat) 定居。即後，阿姜禪達果開始雲遊，到處參訪泰國禪師，並在他們的指導下修習。阿姜隨後將其所汲取的教義翻譯成英文。

阿姜禪達果於2004年受邀創立解脫森林寺院。位於150英畝原生森林、溪流和連綿山丘之中的寺院，是個讓人修習佛法和深化智慧的恬靜庇護所。阿姜禪達果是撰寫諸多書籍和文章的作者，並經常在世界各地授法。

解脫森林寺院

郵箱 7 號

奧克蘭

紐西蘭

網址：www.vimutti.org.nz

願一切衆生脫離苦難



本作品採用知識共享署名 - 非商業性使用 - 禁止演繹4.0國際許可協議授權。

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

這是該許可協議授權的易於理解（而非替代）的摘要。

您可以自由地：

- 分享 - 在任何媒介以任何形式複製、發行本作品。

只要遵守下述條款規定，授權人將不能撤回你使用本創作的自由。

唯須遵守下列條件：

- 署名 - 你必須給予姓名標註，並提供本許可證的鏈接。同時你需要聲明是否有修改創作。你可以採用恰當的形式將相關信息表述出來，但不得以任何形式暗示授權人已正式認可了你以及你的使用行為。
- 非商業性使用 - 你不得將本創作運用於商業目的。
- 禁止演繹 - 如果你對本創作進行了重混、轉換、依據本創作進行再創作等，你不得再次散佈經過修改的創作。
- 不得增加額外限制 - 你不能增設任何法律限制或是技術限制，來限制他人進行本許可證已經允許的行為。

聲明：

- 當你使用本創作中屬於公眾領域的元素，或當法律有額外或限制條款允許你的使用行為時，你則不需要遵守本授權協議。
- 不提供保證。本授權協議並不能完全提供你預期需要的所有許可，例如：公共形象權、隱私權、著作人身權等其他權利，這些權利的法律限制可能會限制你使用本創作。