

觉知、念和定

达摩悟陀长老 著

此文首次连续刊登于由伦敦 JOURNAL OF THE BUDDHIST SOCIETY 出版之 2002 年 2 月份及 8 月份的《THE MIDDLE WAY》。此文经过修正后，于此刊载。

2010 年 1 月 第二版
免费赠阅 只限非回教徒

感谢

所有助印及于各方面给予协助的善信

印刷

Chee Khoon Printings Sdn Bhd
352-G-6, Macallum Street Ghaut, 10300 Penang, Malaysia.
Tel: 04-263 1257, 262 3485
Fax: 04-264 3492

封面设计

Goh Hee Siang & Chin Lee Wah
相片所示为乔达摩佛寺的其中一间茅舍

一切布施中 法施最无上
Sabbā Danam Dhammadanam Jinati

但愿一切众生喜悦于此法施的功德

觉知、念和定

达摩悟陀长老 著

Namo Tassa Bhagavato Arahato Samma Sambuddhassa

前言

在现今社会里，普遍上已有越来越多人对静坐产生了浓厚的兴趣。即使是西方非佛教徒及无神论者，也因各种因素而学习静坐：为作心理治疗、为消除压力，因为平静的心被认为是最佳的减压良药、为身体健康，因大多数医生都认同许多疾病是受心理影响，甚至是起源于心理的。

静坐的目的 无可否认，静坐能在各方面帮助我们改善生活及健康，但是佛陀所教示的法及静坐（接下来将称为禅修）的目的远远超越上述目标。其实佛教的禅修是朝向最高的心灵目标——灭苦。苦或不圆满（dukkha），渗透我们生活的每一个层面，当中也包括了愉快与幸福，因为无常是普遍存在于每一个现象的法则。如果能完整地服用佛陀所开的药方——八正道，将能趋向苦的止息。

八正道 无论如何，我们必须准确地理解八正道的内容，以便使我们的修习能够引导我们直接地朝向这个目标。八正道的内容为正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进、正念和正定。这八支圣道可被归类于三增上学里，即增上戒（正语、正业、正命）、增上定或增上心（正精进、正念、正定）及增上慧（正见、正思惟）。

最早期的经典 每当谈到八正道中有关定的部分的时候，似乎都会引起些许的混淆。解除我们疑惑的最佳方法，就是依据我们最根本的老师——佛陀的指示。佛教徒对于佛陀真正的教法都众说纷纭，但普遍上大家都认同编纂于最早期的汇集本——四部《尼柯耶》（nikayas）¹中约五千部经的真实性。

再者，这四部《尼柯耶》的内容是一致、无矛盾之处，并蕴含了佛陀教法的中心思想——趋向解脱。佛陀亲自宣称他的教法只能在经典（sutta）

¹ 四部汇集佛陀开示的《尼柯耶》为《长部》（Digha Nikaya）、《中部》（Majjhima Nikaya）、《相应部》（Samyutta Nikaya）与《增支部》（Anguttara Nikaya）。作者于《解脱：经与律的关联》书中讨论了经典的重要性。

及律典（vinaya）中找到，经与律是证实佛陀教法的唯一权威²。

有鉴于此，我将会讨论八正道中一些有关定的部分，以便能更正确的理解它们原本由佛陀传下来的意义及修习法。八正道中有关定的三支圣道为正精进（samma vayama）、正念（samma sati）及正定（samma samadhi）。我将会详细地讨论正念与正定。接着，再谈止（samatha）与观（vipassana），以及了解经典的重要性。

巴利文的翻译

就算只是为了达到一部分解脱的目标，我们还是有必要正确的理解佛陀对有关修定所运用的各种名项。

在未解释这些巴利文名项前，我需先说明，只从字面上的意义来翻译巴利文是很冒险的。因为我们很难找到与巴利文同样意义的英文字眼。再说，文字通常都含有好几层意思，例如 sanna 一字可被翻译为标签、想、观念，而每一项翻译都有部

²《增支部》第 4.180 经。

分的准确性。但对于一位初学者来说，要从不同的翻译中理解 sanna 的意义便是件困难的事。

为了理解佛陀所运用的巴利文名项之真正意义，我们必须研究最早期的四部《尼柯耶》，以了解佛陀如何为此名项下定义，如何运用它以及该名项的特点。

正念（Samma Sati）

正念是八正道中的第七支圣道，也或许是引起最多误解的名项。我将会从几个层面突出正念的意义及讨论如何依据经典修习正念。

觉知（sampajanna）

首先，我将讨论觉知，因为它是协助我们修习正念的工具。Sampajanna 来自 janati（知道）这个名词。经典里没有为这个名项下定义。无论如何，它的意义可在两部经中推论而得：

Sampajanna 意即觉知 “再者，诸比丘，向前进或返回时，比丘以觉知（sampajanna）而行；向

前看或向旁看时，他以觉知而行；屈伸肢体的时候，他以觉知而行；穿着袈裟、执持衣钵的时候，他以觉知而行；吃饭、喝水、咀嚼、尝味的时候，他以觉知而行；大小便利的时候，他以觉知而行；走路、站立、坐着、入眠、睡着、说话及沉默的时候，他以觉知而行...”³

“诸比丘！一位比丘如何提起觉知（sampajano）呢？诸比丘！在此，有比丘，当受生、住、灭时，他觉知到；当想（念头）生、住、灭时，他觉知到。”⁴

从这两部经，我们发现 sampajanna 的意义是觉知或完全觉察。第一部经指的是对身体行为的觉知；第二部经则是指对于精神作用的觉知。而在比丘戒，波逸提（Pacittiya）的第一规条，sampajanna musavade 的意义就是“于完全觉察的心妄语”，这再次证明了 sampajanna 是指觉知或完全觉察。

尝试达到觉知是禅修中的其中一项初步阶段。它防止我们的注意力分散，以让我们多少可以

³ 《中部》第 119 经。

⁴ 《相应部》第 47.35 经。

控制我们的心以及避免不善心的生起。在佛教的禅修中，就如以上所说的，所觉知的包括了身与心。

觉知能协助念 (sati) 的修习，而它们之间是携手相连的。这就是为何 sati-sampajanna (念和知) 二字经常在经典中一起出现⁵。

念 (sati)

Sati 意即念 念 (sati) 是禅修中另一个非常重要的名项。庆幸的是，这个名项的统一及准确定义可以在九部经里寻获⁶。Sati 的定义是“具有念，成就最胜之念慧，记得及长念久远以前之所作所说”。换言之，sati 指的是记忆的素质，而适当的英语翻译为“recollection”。在这也需说明一点，sati 一字来自 smṛti，意思是“记得”。忆念或记得不一定只是指过去的事。它也可以用在现在，甚至是未来，例如：‘当你出门时，记得要锁门。’ Sati 在巴利文字典的翻译包括回忆、觉知等。在此，念 (sati) 的意思是紧记于心、注意及观照。

⁵ 例如《中部》第 39 经。

⁶ 例如《中部》第 53 经，《增支部》第 5.14 经及《相应部》第 48.1.9 经。

四念处 在禅修时，我们需要忆念些什么呢？从《念处经》（Satipatthana Sutta）里，我们发现首先需要忆念的四项目标为身体、感受、心念与佛法。基本上它们就是身、心和法。观照身与心是重要的，因为它们是我们经常执取为自我的五蕴。而观照佛法是其中一种证得四圣谛观智的善巧方法。如果八正道的其他圣道同时存在或已圆满修习，观照它们将引导我们达致深观。所以，念意即记得观照这四项目标，而并非色、声、香、味、触，这些世间的目标。

身和心 佛陀教导说，痛苦的生起是因为我们执取五蕴（khandhas）。我们认为五蕴是“我”，或属于“我”，或在“我”里面，或“我”在五蕴里。五蕴就是色、受、想、行、识。广义来说，五蕴基本上是指身和心。⁷

这个我们时常执取的“我”是一种虚妄的错觉（一个灵魂或自我），以为它是长久、永恒不变

⁷ 广义的说，心包括了受、想、行和识。

的。然而，所有存在的现象都是不断地在流动与改变，并没有任何的实体。

我们都会喜欢、执着并渴望在世间所得的快乐能够延续长久。但是，每一样事物都在改变中！譬如，年轻会变老，健康会变衰弱，所爱的人会逝世，爱也会改变，而且通常是由热情变成冷淡。这一切都会给我们带来痛苦。如果我们不了解及不接受无常为生命的自然现象，那我们将会继续受苦。

因此，我们需要观察及了解身与心的自然现象。观察这个常与“我”联系在一起的东西的生、住和灭都是缘起和合而成，没有实体以及不值得去执取的。

个案研究：觉知与念

让我们来研究几项个案，以便能更理解什么是觉知与念：

（一）普通人

让我们来看看一个普通人，即一个非佛法行持者于日常警觉的状态。这个人在面对日常生活时，保持一般的觉知与念力。他的觉知力是依据他的

注意而导向，从一个物体移到另一个物体。如果他在做事情时没有好好引导他的觉知力，他或许将会遭遇意外。譬如，在切菜时切到手指；或在驾驶时，被一位漂亮的女性吸引而碰撞另一辆汽车。所以他学习到必须在日常生活中保持觉知力。他的念力也像普通人一样，必须记得与客户的约会，记得处理日常琐事，记得修理篱笆等。

世俗的念力 那么，这位普通人和一位佛法行持者的觉知力与念力有什么分别呢？前者的觉知力与念力是世俗而散乱的，没有集中于身、受、心及法。换言之，他没有修习佛法以断除烦恼。

正觉知与正念 于《相应部》里有一则有趣的寓言故事。这则关于鹤鹑与猎鹰的故事⁸清楚地说明了应该如何引导觉知与念。

在该寓言故事中，有只鹤鹑在外闲荡时离开了自己的住所范围，结果被一只猎鹰抓住。这只机灵的鹤鹑挑战猎鹰在自己的住所范围内决斗，

⁸ 《相应部》第 47.1.6 经。同样的譬喻也出现于《相应部》第 35.199 经及《相应部》第 47.1.7 经。

而猎鹰也答应了。于是，鹤鹑便回到自己的地方，然后站在土块上嘲弄猎鹰。当猎鹰向下猛扑时，小鹤鹑便溜滑进入土块的洞口里，结果猎鹰随即撞向土块去了。

佛陀以此寓言故事说明，如果一位比丘安居于自己的家园范围内，魔王（诱惑者）将没有机会接近他。自己的家园范围指的就是观照身体、感受、心念及佛法。在外闲荡就是指迷恋于世间的物质——色、声、香、味与和触。禅修是向内观照，而不是迷恋于外在的色、声、香、味与触。

（二） 法的实践者

让我们看看一个听闻佛法以及希望修习佛陀所教导的觉知与念的个案。他尝试觉知与关照身、受、心及法。当他面对日常的工作时，他将发现要这样做是很困难的。由于需要处理和记住太多世间的事物，他的注意力非常散乱，而不能集中于身、受、心及法。他的心不是在挂念过去、担忧未来，就是在作策划和作白日梦等。他既不能觉知于当下，又怎么能够记得要觉知与观照身、受、心及法呢？

活在当下 要修习觉知与正念，他必须觉知于当下。他必须停止想、忧虑、策划以及停止用心思⁹。这当然是不容易做到的！

在一期又一期的生命里，我们都认为意根是我们最好的朋友，最大的庇护者。它帮助我们谋求生计以及在生活中获得成就，同时也在艰难与危险中保护我们。由于我们经常运用心思，所以比地球上其他生物的心智发展较多；那也是为何人类在地球上占据主导地位的原因。人类 — man (manusya) 一字可能是来自 mano，即“意根”的意思。

我们太习惯于思考以致难以停止思考。事实上，我们不愿停止思考，因为那是自我保护的系统。放弃思考实际上就是厌离自我，而厌离对大部分人来说是令人恐惧的。但是，我们必须停止思考以便能觉知于当下以及修习觉知与正念。除了需要记住观照身、受、心及法外，觉知于当下是第二样我们需要记住的事项。

⁹ 《中部》第 125 经。

(三) 睡眠的状态

现在让我们来看看睡眠的状态。科学家已发现，多数人在睡觉的大部分时间作梦。当一个人睡着与作梦时，他是否完全觉知呢？在某种程度上，他可以是有觉知力的，因为没有其他东西分散他的注意力。他排除一切，只专注自己的梦境。

虚幻的当下 作梦者是否觉知于当下呢？对他来说，他是在当下。然而，那只是虚幻的当下。由于他以为梦中的人就是他自己，所以那是虚幻与错觉的。

无我的正念 同样地，我们也产生错觉而认为这个身与心是“我”。佛陀说，世间是虚妄，是一个假相，而涅槃则不是虚妄的¹⁰。我们的心在一期又一期的生命中误导着我们¹¹。

佛陀是一位觉者。为了唤醒我们，佛陀在许多部经中教导我们，无论是过去、未来或现在，内在或外在，粗或细，上等或下等，远或近的色（或

¹⁰ 《中部》第 140 经。

¹¹ 《中部》第 75 经。

物质)或心,都应以正确的智慧看待它:“这不是我的,这不是我,这不是我的自我¹²”。

当我们如此修习时,执着就会慢慢松懈并在心中生起对世间的客观见解。在这阶段,当我们的心理倾向于厌离或放下执着及世间时,那就是引导我们达到正定或禅那的先决条件。

因此,这个无我的观照是非常重要的。这是我们在修习觉知与正念时所应该记取的第三件事。

现在我们可以看到,有三件事是我们在修习觉知和正念时应该记取的:观照身、受、心与法;觉知于当下;以正确的智慧看待任何身和心,即‘这不是我的,这不是我,这不是我的自我’。

(四) 疯子

让我们来看看一个疯子的个案。典型的疯子都有着非常混乱及难以控制的心念。他完全不能集中注意力。有时候他或许会因为心中生起了要做其他事的念头而在用餐之时突然站起来。他的心一直不断的流转于难以控制的思惟中。就算他获得

¹² 例如《中部》第 22 经,《增支部》第 3.131 经及《相应部》第 22.15 经。

正确的禅修指示，他也不能做到，因为他根本不能控制自己的心，也不能如实看待事实的真相。

佛陀说，除了阿罗汉之外，我们很难找到一个完全没有精神疾病的人¹³。换言之，大多数人在某种程度上都患有精神疾病，他们的心不能集中，而且不断流转于难以控制的思惟中。巴利文 asava 在字面上的意思是漏出、遣散。若翻译为“失控的心漏”应是合理的。一位阿罗汉也被称为 khinasava，即一位摧毁了 asava（或者是诸漏尽）的人。所有其他众生仍然有一颗难以控制的心漏，也就是无法专注的心，除非他们处于禅定（samadhi）的境界中。由于大多数众生拥有难以控制与专注的心，结果妨碍了他们如实的看到事物的真相，且无法领悟无我（anatta）及达到解脱。在经典中解释说，定力是如实看到事实真相的必要条件¹⁴。

无正定则修习不圆满 因此，以一颗不受控制与无法专注的心来修习觉知与正念，还是不足以证

¹³ 《增支部》第 4.157 经。

¹⁴ 《相应部》第 12.23 经及《增支部》第 7.61 经。

得解脱的。所以，八正道中的第八支圣道 — 正定是有必要实践的。

修习正念就是要观照身、受、心和法，觉知于当下，并以正确的智慧看待任何身和心，即“这不是我的，这不是我，这不是我的自我。”

在这阶段里，如果没有正定的话，我们的修习仍然是不圆满的。于此，重要的是修习和发展正念直至强烈的状态而达到 satipatthana（强烈之念，一般的翻译是‘念住或念处’）。达到 satipatthana 是有必要的，因为它是达到正定的垫脚石。接下来我会对此作出详细的讨论。

强烈之念（Satipatthana）

另一个与禅修有关的重要巴利文名项是 satipatthana。虽然没有 satipatthana 的定义，但是它的修习相近于 sati（念）— 基本上也是观照身、受、心与法。

Satipatthana 一字来自 sati 和 patthana 或 upatthana。Patthana 或 upatthana 被翻译为基础、升起、运用、建立（establishment）等。无论如何，这些翻译都不能详细地辨别 sati 及 satipatthana。

强烈之念 我们在研究经典时将会发现 sati 与 satipatthana 是有分别的。如前文所言，sati 的意思是念。现在 patthana 可能是来自 pa 和 thana 二字。Pa 的意思是起程，同时含有超越的意思。因此，它可以含有极度、热烈的意思。Thana 的意思是站立不动，也可指一种境界或情形。因此，satipatthana 应该是指一种有强烈念力的境界。这个 satipatthana 的翻译似乎与接着所参阅的经典相同。

修习强烈之念 《相应部》第 47.2.10 经 — 念处经，以一个令人震撼的譬喻来说明如何修习 satipatthana。它比喻了一个男人被迫在头顶上置放一碗装得满满的油，然后在一群观看一位最美丽的女子载歌载舞的人潮中行走。跟随在他背后的是一个举着剑的男人，而只要他头顶上的碗溢出一滴油，他的头就会被砍下。按这情况，他必须非常专注于头上的那碗油，而不让其他东西分散他的注意力，也就是达到一心专注。上述说明已清楚地道出 satipatthana 的意思。

禅那的特征 于《中部第 44 经》里说明了 satipatthana 是达到禅定 (samadhi) 的特征 (nimitta)。这意味着当一个人达到禅定 (也指心一境性或禅那) 时, satipatthana (不只是 sati 而已) 也必定自然存在。定或禅那的境界是一种具有极度明觉和念力的境界, 此时的心是处于一种光明极净的状态, 因为此时的心是专注、不散乱的。所以, 这里说明了 satipatthana 是禅定的特征。

于《相应部》第 52.2.2 经里, 阿那律尊者被问及他如何修习以达到天眼通 (他能清楚看到一千个世界)。他回答说, 那是因为修习 satipatthana。在其他经典中, 神通力通常是因为通过禅那而引发的。

于《中部》第 125 经, 就如行持八正道一样, 佛陀叙述了修学各阶段的正行 (carana), 以达到四种禅那。在初禅时有提到 satipatthana, 接着是第二禅、第三禅及第四禅, 这意味着 satipatthana 与初禅是同义的。

强烈之念与禅那携手相连 于《中部》第 118 经里说明: “修习、广修出入息念的人能圆满四念

处；修习、广修四念处的人能圆满七觉支（bojjhanga）；修习、广修七觉支的人则能圆满明与解脱。”

修习出入息念被说为能圆满四念处。相比之下，《相应部》第 54.1.8 经阐明极度专注于出入息的人能获证所有禅那。这再次意味着 satipatthana 与禅那是同义的。再者，当修习四念处时，将圆满七觉支。而七觉支中的四支——喜、轻安、定与舍，都是禅那的特点。这再次表示，我们不能将 satipatthana 与禅那分开，它们是相互结合、同步并进的。

于《中部》第 10 经里说明：“诸比丘！这是使众生清净、超越忧愁与悲伤、灭除痛苦与烦恼、成就正道及现证涅槃的唯一道路——那就是四念处。”这并没有与《增支部》第 9.36 经相矛盾：“确实，我说，依止于初禅...第二禅...第三禅...第四禅而诸漏尽。”阿难尊者亦在《中部》第 52 经中说：“世尊所教导之一法以达致解脱是初禅...第二禅...第三禅...第四禅...”

念与强烈之念相对 Satipatthana 的修习与念（sati）相似，因为两者皆与观照身、受、心与法有

关。而两者的分别只是念的强烈程度。当修习正念（samma sati）至一个强烈境界时，它就成为 satipatthana 了。

强烈之念引向禅那 《相应部》第 47.1.8 经里有说到一位愚痴、无善巧的比丘修习 satipatthana，但是心却不能得定，不能断除烦恼。然而，当一位有智慧、聪明善巧的比丘修习 satipatthana 时，他的心能得定，能断除烦恼。因此，当一位比丘不能善巧地修习 satipatthana 时，他将不能达到禅定。

当一位善巧的比丘达到 satipatthana 时，他就能得到禅定。这再次肯定了一个人达到禅定时，他也自然拥有 satipatthana。这就是为什么在达到禅定的境界时也称为增上心（adhicitta）（《增支部》第 3.85 经）以及心修养（bhavitam cittam）（《增支部》第 2.3.10 经）。我们知道，增上心是增上慧的先决条件，也是解脱的基础。由此可见，禅那是八正道的重要因素。

一个人必须修习正念，并将之发展至强烈状态以达到 satipatthana。当获得 satipatthana 时，他也同时达到禅定。这就是为何在《中部》第 119 经

中，我们发现到重复不断修习身念处的其中一个利益是能‘随意、毫无困难的获得四禅那，也就是增上心以及欢喜安住于当下的状态’。因此，一位善巧的比丘修习 satipatthana 以达到禅定。

于《中部》第 117 经中说到，八正道是一支一支修习的。因此，如说正念能导致正定，那么 satipatthana 可说是连接八正道的第七支（正念）与第八支（正定）的桥梁了。

正定（Samma Samadhi）

巴利文字典将 samma samadhi 翻译为正定、禅修、心一境性等。定是五根（indriya）、五力（bala）、七觉支（bojjhanga）和八正道的其中一个因素。在所有经典中，对于定和正定都有着统一的定义，那就是心一境性¹⁵或四禅那¹⁶。当所给予的定义为四禅那（心极光净的境界）时，通常都会长篇的叙述禅那的情况。于《中部》第 117 经里，正定是指心一境性，并依持八正道其他七支圣道的支助。

¹⁵ 例如：《中部》第 44 经及《增支部》第 7.42 经。

¹⁶ 例如：《中部》第 141 经及《相应部》第 45.1.8 经。

心一境性指的是四禅那 如果说心一境性与四禅那所指的是两种不同层次的正定，那意味着佛法前后的不一致性，而这是不可能的。当我们更详细地研究经典时，我们发现这两者都是指禅那，有如《相应部》第 48.1.10 经对定所下的定义一样：

“诸比丘！什么是定根呢？诸比丘，于此，圣弟子以舍为所缘，获得禅定、获得心一境性。

他远离种种欲望，远离种种不善法，他证得并安住于有寻有伺及由远离而生起喜（piti）和乐（sukha）的初禅。因寻伺的止息，而心得净与专一，他证得并安住于无寻无伺、及由定而生起喜和乐的**第二禅那**。因喜的舍离，他证得并安住于**第三禅那**，安住于舍、对正念、觉知的乐、身体的快乐感受、如所有圣者所宣说的：‘他乐住于舍和念’。

因断乐、断苦，以及先前已灭除忧和喜，他证得并安住于不苦不乐，以及舍、念清净的第四禅那¹⁷。比丘，这就是所谓的定根。”

从这部经里，我们发现心一境性（或心一趣）无可置疑所指的就是四禅那。即使是《大念处经》（mahasatipattha Sutta）¹⁸里，正定也被下定义为四禅那。

定是智慧生起的先决的条件。从《增支部》第 4.41 经中，我们将会明白定及正定于经典中被定义为禅那的其中原因。这部经提到定的修习有助于得到明和智见（nanadassana），被称作是广修至心极光净的状态——指的就是禅那，而别无其他。

目前盛行的看法是：心一境性（cittassa ekaggata）不需要达到禅那。这指的是将心于一时间制于一处，也称为刹那定——而这是佛陀不曾提过的。于《增支部》第 35.206 经中有关猎人与六种动物的譬喻已清楚说明，一颗由一个目标转移至另

¹⁷ 一般人相信在禅那中没有念。然而，佛陀却说念是时常出现于禅那里。事实上，佛陀指出于第四禅中能达到完全纯净的念。

¹⁸ 《长部》第 22 经。

一个目标的心，只是普通凡夫的心智而已。此譬喻将于‘修习’篇里详细说明。《增支部》第 3.100 经教导我们修习增上心的方法，就是达到心一境性。首先，一个人必须脱离错误的身行、语行及意行。第二，一个人必须要脱离贪欲、嗔恚与恼害的思维。接下来，一个人必须脱离有关亲友、国家及个人荣誉的思惟。最后，就算有关精神作用的思惟也要放下，这样的心才能安住以及达到心一境性。在此我们可看到，心一境性当然并不是只将心在一段时间制于一处那么肤浅而已。

什么是禅那的境界？

禅那在字面上的解释是火或光明。因此，禅那可被翻译为心的光明境界。

极度的觉知与具有念 当一个人达到禅那时，他的心只是投入于一个目标而已，不像平时般散乱，同时是极度的觉知和具有念力的¹⁹。就如以上我们叙述四禅时，我们可看到念是完全纯净的。当

¹⁹ 《中部》第 111 经。

我们的心不散乱而且具有念力时，它将会处于极光净的境界²⁰，并涌现极轻安的现象。

所以，能达到禅那的众生将可以投生到色界天（rupaloka），拥有闪亮的身体并长期享受极快乐的生活。对于大部分人来说，这境界是不容易达到的，因为必须要放下执着才行。因此，它在经典中被称为超人类（uttari manussa dhamma）的境界。

在经典中如此阐明四种禅那的情况：

第一禅（初禅）

- 灭除最初的欲想（《长部》第 9 经）
- 生起由离所生的喜、乐，而微妙之真实想（《长部》第 9 经）
- 不为恶魔所见（《中部》第 25 经）
- 舍离五盖及具足禅那五支（《中部》第 43 经）
- 仍有动摇之境（《中部》第 66 经）
- 在无需提醒下，灭除不善念（《中部》第 78 经）

²⁰ 《增支部》第 1.6.1 经。

觉知、念和定

- 言语灭（《相应部》第 36.11 经）
- 身苦灭（《相应部》第 48.4.10 经）
- 现法乐住（《增支部》第 6.29 经）
- 令魔终息，遮魔眼之视野，不为波旬所见（《增支部》第 9.39 经）

第二禅

- 生起由定所生的喜、乐之微细真实想（《长部》第 9 经）
- 仍有动摇之境（《中部》第 66 经）
- 善念灭（《中部》第 78 经）
- 圣默然之境（《相应部》第 21.1 经）
- 寻与伺灭（《相应部》第 36.11 经）
- 心生非世俗之喜（《相应部》第 36.29 经）
- 忧根除（《相应部》第 48.4.10 经）

第三禅

- 生起舍、乐之微细真实想（《长部》第 9 经）
- 仍有动摇之境（《中部》第 66 经）
- 喜灭（《相应部》第 36.11 经）

觉知、念和定

- 心生非世俗的乐（《相应部》第 36.29 经）
- 身乐灭（《相应部》第 48.4.10 经）

第四禅

- 生起不苦不乐之微细真实想（《长部》第 9 经）
- 舍、念清净（《中部》第 39 经）
- 身以清净皎洁之心，遍满而坐（《中部》第 39 经）
- 不动摇之境（《中部》第 66 经）
- 能与诸天交互论议及证得一向乐之世界（《中部》第 79 经）
- 心生非世俗的舍出（《相应部》第 36.29 经）
- 入息灭（《相应部》第 36.11 经）
- 喜根灭（《相应部》第 48.4.10 经）
- 得天之经行、住、坐、卧（《增支部》第 3.63 经）
- 能抉择种种界（《增支部》第 6.29 经）

修习

在《中部》第 117 经及《长部》第 18 及 33 经里，我们发现七个支助修习正定²¹的条件为正见、正思惟、正语、正业、正命、正精进及正念。

六只动物的寓言故事 于《相应部》第 35.206 经里可发现到一项重要的原则。这部经里运用一则寓言故事阐明一位猎人捉了六只动物：蛇、鳄鱼、鸟、狗、豺狼和猴子。他用粗绳绑着每只动物，并在释放它们前将六条绳绑在一起。那六只动物自然而然地朝向六个不同的地方逃走——蛇朝向地洞，鳄鱼朝向水，鸟朝向天空，狗朝向村子，豺狼朝向墓地以及猴子朝向森林。当它们各自往不同的方向拉扯的时候，它们必须跟随当时拉扯力量最强的一方。这就如同凡夫的心，被六种不同的根境拉去。佛陀称它为不受管制的心。

然而，如果这六只动物被绑在一支粗大的柱子上，他们将在柱子旁不停的兜圈，直至筋疲力尽。当这发生时，它们将会被驯服在柱子旁站立或

²¹ 那是正定或圣者的禅那。

躺下。同样地，佛陀说，如果一位比丘修习身念处——专注于这一个目标——他将不会被六根拉去不同的方向，而这颗心也就会被驯服了。

这寓言故事显示了驯服心的方法，就是将它锁定于一个禅修目标，一个它并不熟悉的东西，直到心能安住于一处，以达到心一境性。

放下执著与世间 要达到正定或禅那当然是不容易的。就如之前在《相应部》第 48.1.10 经所言，一个人在达到正定前，需要以放下世间和执着为基础。然而，多数禅修者都不能放下执着与世间。由此因素，止（舍摩他）的修习与获得禅那是很困难的。

禅那是达证解脱的必要性

于《增支部》第 3.85 及 9.12 经里，佛陀将三增上学——增上戒、增上心/定及增上慧与四圣果比较。经中说，初果圣者（须陀洹，Sotapanna）及二果圣者（斯陀含/一来者，Sakadagami）完成增上戒。三果圣者（阿那含/不还者，Anagami）则完成增上戒

及增上定。四果圣者（阿罗汉/一位解脱者，Arahant）完成增上戒，增上定及增上慧。

由于经典中，定与正定所指的都是禅那，显然，禅那是达到阿那含与阿罗汉境界的必然条件。

经典里的证明

《增支部》第 3.88 经：这部经也是与三增上学有关的。在此，增上心的训练被定义为四禅那。同样地，于《中部》第 6 经，佛陀说明了四禅那包含了增上心及欢喜安住于当下。

《增支部》第 4.61 经：在此经中叙述到‘自然具有智慧’。这说明了一位已经舍离五盖（panca nivarana）²²的人，是有‘大慧、广慧、明见、具慧’的人。从以上有关初禅的叙述中，我们发现当一个人获证禅那时，五盖将会断除。这表示着获证禅那（和八正道中的其他七支圣道）能产生伟大的智慧。

²² 五盖为贪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉举追悔及疑惑。这五盖障碍我们如实地看清楚真相，因此它们是智慧与解脱的障碍。

《增支部》第 6.70 经：于这部经中佛陀说：“真实地，诸比丘，一位比丘没有高层次禅定的寂灭，没有达到心一境性，而能进入及安住于心解脱或慧解脱 — 那是不可能的。”²³

《增支部》第 9.36 经：佛陀说：“真实地，我说诸漏²⁴尽（阿罗汉果）是依止于初禅...第二禅...第三禅...第四禅...”

《中部》第 24 经：这部经讲述达到最终的目标，即涅槃的七种清净。其中一个心的清净，但未在此下定义。无论如何，于《增支部》第 4.194 经中说明，彻底的心清净指四种禅那。

《中部》第 36 经：在这部经，佛陀谈及有关他取证的奋斗，以及他如何花好几年的时间去修习种种

²³ 那就是为何于《增支部》第 4.51 经说到一个人供给比丘四种必需品 — 食物、袈裟、住宿以及医疗照顾。若该比丘在受用必需品后，能维持色身修行而获得无量的定力，此功德将是无量的。

²⁴ 漏 — asava，义为不能控制的心漏。

徒劳无功的苦行。过后他寻找另一个朝向解脱的方法，并回忆起他在年少时曾经坐在一棵蒲桃树下获得禅那。那个回忆让他领悟到：“那是朝向证悟的道路”。接着，通过禅那，他达到了证悟的境界。那就是为何在《中部》第 27 经里，禅那被称为‘如来的足迹’。

《中部》第 52 经：于此，阿难尊者被问及，哪一法是佛陀所教导要达到解脱所需要具备的。阿难尊者回答说：“初禅... 第二禅... 第三禅... 第四禅...。”

《中部》第 64 经：佛陀在此说道：“阿难！有一条道路、一个方法，可以舍离五下分结；任何人如不依着那条道路、那个方法，而想知道、看到或舍断五下分结²⁵——那是不可能的。”

接着，佛陀继续解释说，那道路、那方法就是获证初禅...第二禅...第三禅...第四禅...。这里非

²⁵ 五下分结的断除是阿那含的境界，也同时包括了已经断十结的阿罗汉。

常清楚的知道，没有通过禅那是不可能达到阿那含或阿罗汉境界的。

《中部》第 108 经：阿难尊者被问及什么样的禅修是佛陀所赞叹，以及那一种禅修是佛陀所不赞叹的。阿难尊者回答说，可以获证四种禅那的禅修是佛陀所赞叹的；没有舍离五盖的禅修是佛陀所不赞叹的。

《中部》第 68 经：于此，佛陀肯定的说，禅那是舍离五盖的必须条件：

“当他还没有达到离欲的喜和乐以及远离诸不善法（也就是初禅）或达到比那更殊胜（也就是更高的禅那）时，贪欲²⁶...嗔恚...昏沉睡眠...掉举追悔...疑惑...嫌恶...倦怠将遍取其心而持续存在...。当他达到离欲的喜和乐以及远离诸不善法（也就是初禅）或达到比那更殊胜时（也就是更高的禅那），贪欲...嗔恚...昏沉睡眠...掉举追悔...疑惑...嫌恶...倦怠将不会遍取其心而持续存在...”

²⁶ Abhijjha 与欲乐的渴望相似。

因此，获证禅那的禅修是佛陀所赞叹的，不能获证禅那的禅修是佛陀所不赞叹的。总的来说，禅修的主要目的为舍离五盖以及证得禅那。

《长部》第 12 经：“...当一位比丘出家修行和依波罗提木叉之禁戒，持戒而住以及获证初禅...凡任何老师的弟子证得这样殊胜的沙门果位，这位老师就不应被世间责难。凡是责难这位老师的，他的责难是不适当、不正确、不合于真实、错误的...”

《中部》第 76 经：阿难尊者指出，佛陀曾宣称，如果一位智者能舍离五盖和具足四种禅那以及三明，他一定会过梵行的生活，并在此生活中获证真理和善法。

《中部》第 14 经：“虽然一位圣者已清楚地以如实正慧见到欲乐如何使人得到很少的喜悦、很多的苦恼...，只要他还没有达到欲乐和不善法以外的喜乐（初禅）或比那更殊胜的（更高的禅那），他还是不能从欲乐中解脱出来。”

没有禅那，错误之道 正定是指四种禅那，八正道的第八支圣道。当获证禅那时，五盖会断除。这是佛陀所赞叹的禅修，因为它有助于达到解脱——涅槃。于《中部》第 31 经，“超越人法，到达殊胜最上知见之安住，被定义为初禅...第二禅...第三禅...第四禅...”如果说禅那是不必要的，那就等于说解脱是不需要正定的。事实上，这表示我们只是修习七正道，而这并不是佛陀所指示走向涅槃的道路。《相应部》第 16.13 经里说明了这是其中一项令佛法消失的因素。因此，《增支部》第 6.64 经里，佛陀说：“定是道；无定是错误之道。”

禅那是达证涅槃的中途驿站

禅那是达到阿罗汉果位所需具备的条件，因为它们是证得涅槃的中途驿站。

涅槃是一个完全寂灭的境界，因为六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及意识）都完全止息了。禅那是一个欲乐之想已灭除的寂灭境界，也是一个寂灭的境界，因为心已完全不动摇，而且有非常强烈之念力。

《增支部》第 9.33 经：关于禅那，佛陀说：“当欲乐止息（禅那境界），那些安住于欲乐止息的人，我说，他们必定是灭除欲望、寂灭（nibbuta）、已渡过及到达彼岸的人。”

《长部》第 13 经：佛陀说如果一个人在这一生的行为不像梵志，那他怎可能期望下一世投生为梵志？同样地，让我们想想涅槃的境界。佛陀说：“涅槃为最上乐²⁷。”既然禅那是极喜和乐的境界。如果一个人不能获证禅那，一个极喜和乐、超越天人欢乐的境界²⁸，那又怎能期望他获证最上乐的涅槃呢？

《中部》第 53 经：“当一位圣者因此成为一位具有德行，守护根门，饮食知量，专心警寤，具足七正法，能如愿，毫无艰难地获证四禅、增上心与现法乐住的人...他将能得尽诸漏、无漏心解脱、慧解脱。”

²⁷ 《法句经》第 204 偈。。

²⁸ 《中部》第 75 经。

《增支部》第 5.3.28 经：“诸比丘！我将教导你们修习正定中的圣五支...诸比丘！世间有比丘，远离欲乐，乃至具足初禅...第二禅...第三禅...第四禅...比丘能善取观察之相...诸比丘，当比丘这样修习多修习正定的圣五支时，他能依所引发慧作证、法作证的心，无论在任何范围内，都可正确地认可。”

没有禅那就没有漏尽通 诚如经典所叙述，六种神通中最重要的是漏尽通 — 证得阿罗汉果。如前文所说，漏（asava）意思是不受控的心漏。所以，阿罗汉已永远止息了不受控的心漏。禅那则是指不受控的心漏暂时止息的境界。例如，在初禅时，诸不善念灭；所有的念灭，即圣默然之境，都出现于第二禅及更高的禅那里。如果一个不能获证禅那及暂时止息诸漏，那怎么能永久的止息诸漏呢？

奉劝入禅那 于《中部》第 66 经里，佛陀叙述了禅那之乐：“这是离欲之乐、远离之乐、寂静之乐、正觉之乐。我说：对此乐应习行，修习多修习，不应对它生起怖畏！”

佛陀接下来于《长部》第 29 经解释说：“...有四种安乐行，必定能引领至远离、离欲、灭、寂静、智、正觉、涅槃。是那四种呢？...初禅...第二禅...第三禅...第四禅...如果有外道行者问：‘释迦弟子是否专心安住于这四种安乐行？’应回答他们：‘是！’他们将以正语讲述有关你的事...”

那么，专心安住于这四种安乐行的人，可期望得到怎样的果报，怎样的利益呢？...他们可以期待四种果报...成就须陀洹...斯陀含...阿那含...阿罗汉...”

止（Samatha）及观（Vipassana）

在正念的修习里，行者可以忆念一个或多个目标。忆念一个目标，如出入息念（anapanasati），能导致心的止静与集中 — 即证得智慧的先决条件。忆念多个目标，如身、受、心及法，只要有定力²⁹以及八正道的其他圣道，就能引导至证得智慧。

²⁹ 《增支部》第 2.3.10 经。

大致上说，忆念一个目标就称为止禅（samatha，舍摩他）；忆念多个目标则称作观禅（vipassana，毗婆舍那）³⁰。

现今有一种普遍的想法，以为佛教的禅修只有观禅。可是，就算对经典只有略微了解的人也该清楚，止是修行中重要、不可或缺的部分。观禅同义于八正道里的第七支圣道（正念），而止禅则与第八支圣道（正定）同义。事实上，于《相应部》第 54.1.8 及 54.2.1 经里，佛陀说，在尚未达到甚至已经达到正觉后，佛陀一般上都会将大多数的时间运用在忆念出入息（止禅），并称它为‘**圣者之道、无上之道、如来的生活方式**’。止和观是达到究竟解脱所必须具备的，但修习的次序则不重要。一个人可以先修止或先修观，或同时修习止和观。

止与观两者的必要性

《增支部》第 4.170 经：在这部经里，阿难尊者说，那些告诉他已经证得阿罗汉果的比丘与比丘尼们，都宣称自己是修习了以下其中一种方法，而证

³⁰ 对于此课题的深入探讨，请参阅由作者所著的“Samatha and Vipassana”一书。

得阿罗汉果位的（只有这四种方法可证得阿罗汉果）：

- 先修止后修观 — 而后道即生起
- 先修观后修止³¹ — 而后道即生起
- 止与观双修 — 而后道即生起
- 坚持让心离于掉举之法，安住正内、正止、趣一境、正持³² — 而后道即生起

《中部》第 43 经：在建立正见后，有五项支助条件是朝向究竟解脱所必须具备的，那就是：

- 戒（sila）
- 多闻佛法（dhammasavana）
- 讨论佛法（dhammasakaccha）
- 止禅（samatha）
- 观照（vipassana）

³¹依观修止：这也暗示了毗婆舍那并不是常被翻译的智见。如果毗婆舍那已经是智见，那就没有修习止的必要了。而且，在《增支部》第 2.3.10 经里解释说，毗婆舍那的修习能引领达到智见 — 只要八正道的其他圣道都同时存在与圆满修习。所以，毗婆舍那并非智见，而只是观照而已。

³²这似乎是如实看到事实真相的方法，日后更成了禅宗以及日拉纳瑜伽（Jnana Yoga）的基础。

《中部》第 149 经：佛陀在此说明一个圆满修习八正道的人，亦同时圆满修习三十七道品³³，而他将平等运作止与观。

《相应部》第 35.204 经：佛陀在此运用了一对使者为譬喻，说明止与观能带来涅槃的讯息。

《增支部》第 9.4 经及 10.54 经：这两部经也都说明止与观两者的必要性。

毗婆舍那的意思 上文中所提到的经典皆意味解脱是必须同时具备止与观。无论如何，我们从经典与律典的记载中发现一些例证，有修止的外道在第一次闻法时就证得解脱或阿罗汉果。那么，到底什么是毗婆舍那的成分呢？《增支部》第 5.26 经以下的说明给了我们答案...毗婆舍那的成分为听闻佛法，当中包括了教导佛法、诵念佛经（读诵佛法）及省思佛法。因此，毗婆舍那应该被译为‘观

³³ 三十七道品（bodhipakkhiya Dhamma）包含了四念处、四神足、四正勤、五根、五力、七觉支及八正道。

觉知、念和定

照’，如同一千多年前中国人所翻译的，而并不是现今普遍翻译的‘智见’。

止和观的角色 布施 (dana) 与持戒 (sila) 分别是行善的积极面及消极面。同样地，止和观也可说是修禅的积极面与消极面。止，能引领至禅那，是带往接近涅槃的积极方式，因为禅那是涅槃的中途驿站。观，是消极面，因为一个人将以正确的智慧：‘这不是我的，这不是我，这不是我自我³⁴’看待世间每一个现象 — 最后这个人将自然地厌离及放下世间的欲乐。换言之，止牵引一个人前往涅槃，反之，观则推动一个人远离世间。

总的来说，我们需要圆满地修习止与观，以及八正道的其他圣道以达证究竟解脱。说佛教的禅修方法只是止或观，实是歪曲了佛陀的教法。

理解经典的重要性

获得正见 对于理解最早出现于《尼柯耶》(Nikaya) 的经典之重要性，是不能不强调的！为

³⁴ 《中部》第 62 经。

何呢³⁵？因为它们是引导我们获得正见的最高权威。于《中部》第 43 经里阐明，正见是从听闻他人之言说（佛法之教导）及给予正确的注意力或深入的省思而得的。建立正见是重要的，因为它相等于进入圣流为圣者³⁶。于《增支部》第 9.20 经显示，一位初果圣人（Sotapanna）是一位拥有正见者，而《相应部》第 55.3.4 经也证实了初果圣人是通过听闻及了解佛法而证得的。因此，佛陀将正见置于八正道之首，说明了八正道的修习始于正见³⁷。所以我们在经典与律典中看到，每一个进入预流支（向初果道）的圣者，都是以听闻佛法而证得的。正见建立后仍需要五个支助条件以达致究竟解脱——其中包括了听闻佛法及讨论佛法。这意味着对一个以离苦为目标的人而言，只是修禅而没有研读经典是一项重大的错误。

³⁵ 对于经典的重要性的讨论，请参阅作者所著的《解脱：经与律的关联》。此文献首次刊登于 1999 年三月份的 ‘Theravada, Journal of the Society of Australia’，随后编辑为书籍。

³⁶ 一位圣者就是一个已经达到四双八辈其中一圣果的人，因此也正朝向脱离轮回的道路。

³⁷ 《中部》第 117 经。

法与律为师 事实上，于《大般涅槃经》³⁸中，佛陀在入灭前，劝告比丘们在他入涅槃后以法与律³⁹（Dhamma-Vinaya）为老师。于《长部》第26经里，佛陀接着强调：“比丘，以你自己为明灯，以自己为归依处，不以其他为归依处。以佛法为明灯，以佛法为归依处，不以其他为归依处。”

最高权威 如果我们希望达到各阶段的圣者之境，理解佛法（也就是经典）是非常重要的，因为它给予我们灵性上的指南。于《增支部》第4.180经里，佛陀劝导说，当一位比丘说：‘这是佛陀的教法’时，我们不应鄙视或接受他所说的，而是先将他的话与经典及律典对证。如果这些话不是依据经典及律典所说的，我们应该拒绝接受它。

奉劝精通经典 同时，佛陀也在《相应部》第20.7经里告诫说：“...将来的比丘，对那些如来

³⁸《长部》第16经。

³⁹法与律（Dhamma-Vinaya）是佛陀完全的原始教示。于《增支部》第4.180经里，佛法被称为佛陀的教示（经典）。

（Tathagata）所宣说的经典，深奥的，意义渊博的，超越世间的，与空性（sunyata）相应的：当这些经文被宣说时，他们不想听闻，不想随时恭听，不想了解，不认为是应忆持、应了知的法。但是对于那些诗人所作的文词，华丽的及外门（与佛陀教示不同）的，弟子所讲述的：当这些被讲述时，他们会听闻，会随时恭听，想要了解，认为这是应忆持、应了知的法。就这样，比丘们，如来所宣说的经典，深奥的，意义渊博的，超越世间的，与空性相应的，将消失无踪。因此，比丘们，你们应如是训练自己：如来所说的经典，我们要听闻，随时恭听、了解，确认它是应忆持、应了知的法。”

解脱 此外，于《增支部》第 5.26 经，叙述了五种解脱处：

- 听闻佛法
- 教导佛法
- 诵念佛经（读诵佛法）
- 省思佛法
- 正确地观察于禅定时所浮起的种种禅相（samadhi nimitta）

在这五个解脱处中，可能只有最后一项是指正规的禅修。这说明了理解佛法对于证得解脱是至关重要的。有两个同义的巴利名相经常会出现在经典中：（一）bahusacca — 多闻真理（佛法），以及（二）bahussuta — 多闻佛法。而于《中部》第53经里，bahussuta（多闻）被喻为圣者的所有物之一。

唯有依禅那才能获得洞悉实相的智见 我们在经中发现，人们常在听闻佛法时证得种种圣果，尤其是须陀洹阶段。这有赖于他们心智培育的程度，也就是他们所具有的定力程度，以及听闻佛法时如何与定力相应。因此，一个没有禅那的人可以通过听闻、教导、读诵、省思佛法，证得须陀洹或斯陀含；而具有禅那的人则能成为阿那含或阿罗汉。为何呢？因为他们具有纯净及经过培育的心智，并依止禅那而获得洞悉实相的智见的可能性。

于《律藏大品》第一章里，清楚地说明了这一点。佛陀在接受一千位头发缠结的外道苦行僧的归依后，向他们宣说《燃烧经》（Adittapariyaya Sutta）后，结果他们全都证得阿罗汉果位。过后，

佛陀带领他们前往王舍城（Rajagaha）。频婆娑罗王引领了十二那由（nahuta）的在家众去拜见佛陀。根据巴利文字典，一个那由多是指‘一个很大的数目’，而根据律典的注释是指一万。佛陀向他们次第性地开示佛法，基本上都是有关四圣谛的教法，而所有十二那由多（120,000）的人全证得法眼——即证得向初果道。他们有些人可能是修习过禅定，但是不可能在那么大的数目中每个人都有禅定的。

结语

佛陀教导止息苦的方法是八正道。修习此正道以正见为首。要获得正见，一个人必须研读经典以及完全熟悉佛陀原始的开示。再者，一个人必须持戒以及修定。

觉知（sampajanna）是禅修的初步阶段。这必须与念（sati）相配合才能引领至佛教修禅的目标。无论如何，只有觉知和念是不足以得到解脱的。我们必须坚持修习——不然我们会觉得有心无力。因此，觉知力与念力必须修习至一个强烈的程度，以

达到强烈之念（satipatthana）及禅定。当获证禅那时，五盖将会被舍离——这就是佛陀所赞叹的禅修。

因此，禅修的首要目的是从心中去除五盖以及获证禅那。当我们如此修习心时，那么一个人将会有可能在听闻、教导、读诵或省思经典中的圣谛或禅修时证得经典所述的智慧。这就是为什么修定必须与原始教示的研读配合。

禅修是心的修习、培育及根的修习，以断除我们自然潜在的恶念种子以及从贪、嗔和痴中解脱出来。当获证禅那并断除五盖时，就是心的修习已完成。根的修习在以下的《根修习经》（Indriyabhavana Sutta）里讲述得相当清楚：

“阿难！一位圣者如何修习六根呢？阿难！于此，当一比丘以眼见色...以耳闻声...以鼻嗅香...以舌尝味...以身体接触...以意意识法，而生起合意、不合意、合意及不合意时，倘若他想：‘愿我对于所厌恶的，安住于不厌恶想’ 他能安住于不厌恶想。倘若他想：‘愿我对于所不厌恶的，安住于厌恶想’，他能安住于厌恶想。倘若他想：‘愿我对于所厌恶和不厌恶的，安住于不厌恶想’ 他能安

觉知、念和定

住于不厌恶想’ 倘若他想：‘愿我对于所厌恶和不厌恶的，安住于厌恶想’ 他能安住于厌恶想。倘若他想：‘愿我能避开所厌恶和不厌恶的，安住于舍、念和觉知’ 他能安住于舍、念和觉知。那就是圣者的根修习。”

因此，禅修不只是被动的觉知或观察。禅修是完全掌控我们的心，以控制我们的观念及感受，而不让它们控制我们。

~ ❀ ~

愿正法常住

Ciram Titthatu Saddhammo