

Chart of Jhānas & Characteristics
禪定和特點的圖表

No. 項目	Jhāna 禪定	Characteristics 特點	Mediative Progress 禪修進度	Time of Stay on the Object 心逗留在所緣境 的最長時間	Avg Sitting Time 平均打坐時間
0	Worldly-None 世間法	Wandering Mind 迷失的心	Unable to stay on object 心無法停留在所緣境上	5 sec - 2 min. 5秒至2分鐘	30min. Or less 30分鐘或少於30分鐘
1	1 st Jhāna 初禪	Joy, Excitement, Happiness, Tranquility 喜悅、興奮、愉快、平靜	Only wholesome observation thoughts 只有善心的想法	3-5 min. 3-5分鐘	30min. - 45min. 30-45分鐘
2	2 nd Jhāna 二禪	Bigger but more subtle Joy. 更大但更微細的喜悅。 Confidence, floating feeling 自信, 身體有輕安浮起的感覺	Verbalizing causes tension in head. 言語會導致頭部緊張。	3-6 min. 3-6分鐘	45min. - 60min. 45-60分鐘
3	3 rd Jhāna 三禪	Joy turns to contentment and happiness. Increasing equanimity. 快樂變成滿足和快樂, 平靜感覺加強。	Lose bodily feeling. "My hands are missing!" 失去身體的感覺。"我的手失蹤 了!"	3-10 min. 3-10分鐘	45min. - 60min. 45-60分鐘
4	4 th Jhāna 四禪	Equanimity - happy feeling fades - just balance remains 寂靜, 快樂的感覺消失 - 只剩下平衡, 等持心。	Feeling of loving-kindness rises to the head. 慈愛的感覺升起了頭。	5-10 min. 5-10分鐘	60 min - 1.25 hrs 60分鐘至1.25小時
5	Base of Infinite Space 空無邊處	Mind starts to expand outward 心開始向外擴張	Lovingkindness now turns to Compassion 慈愛現在變成悲憫	5-10 min. 5-10分鐘	1 hr. to 1.5 hrs 1-1.5小時
6	Base of Infinite Consciousness 識無邊處	See mementos of consciousness arise. Seeing Impersonality 看到意識出現的時刻, 看到覺醒生起, 覺知世間任何現象無我。	Feeling of Compassion turns to Joy 悲憫的感覺變成喜悅	10-15 min. 10-15分鐘	1 hr. to 1.5 hrs 1-1.5小時
7	Base Nothingness 無所有處	Awareness in head. Lights, flickers - no thoughts at all 覺醒更加強烈, 完全沒有念頭生起, 可 能有光或閃爍波段。	Feeling of Joy turns to Feeling of Equanimity 喜悅的感覺轉化為平靜的感覺	15-30 min. 15-30分鐘	1.5 hrs to 2 hrs 1.5-2小時
8	Base of Neither Perceptions nor Non-Perception 非想非非想	Subtle vibrations, dreamy, No thoughts at all for long periods 微細的心續流, 如夢如醒, 長時間沒有 思想。	The feeling of Equanimity just stops-Observe Quiet Mind Object 平靜的感覺會停止 - 那時只觀察 安靜的心為目標。	20-60 min. 20-60分鐘	1.5 hrs to 3 hrs 1.5-3小時
	Cessation 滅盡定	No perception feeling or consciousness - like a light switch turning off. 沒有感知或意識 - 就像一個燈熄滅。	A "space" or blackout in the mental stream. 受, 想, 識的心續流暫時止息。		
	Nibbāna 涅槃	Seeing links, moment of relief, then joy. 看到緣起法, 一剎那解脫現前, 後有極 樂的呈現。	Perceive world differently-bright colors etc. 感知世界不同 - 3D及明亮的色彩 等。		