

定學概說

(淨照法師依據《成佛之道》編制)
開仁修訂 2013/3/28

壹、引言

一、三增上學：(p.199-205)

- 1、增上戒學：為了修定而持戒，叫做增上戒學。
- 2、增上定學：為了修發真慧而修習禪定的，叫增上心（定）學。
- 3、增上慧學：為了作為解脫的依止而修慧，叫增上慧。

二、定與慧：(p.313)

- 1、從修習成就來說：定與慧，在修習成就的聲聞、菩薩行中，是相應不離的，稱為『止觀雙修』，『定慧均等』。也就因此，聲聞及菩薩法中，每以禪及三摩地等定，來稱那與慧相應的禪定。
聲聞法中，如空三摩地，勝義禪等；大乘如首楞嚴三摩地，如來禪等。
- 2、從下手學習，及定慧的特殊性能來說：二者是有分別的。所以，
聲聞法的三增上學，心增上學以外，有慧增上學；
大乘法六波羅蜜多，禪波羅蜜多以外，有般若波羅蜜多。
- 3、從修習來說：多稱之為止、觀。

三、「止與觀」、「定與慧」：(p.314)

- 1、止：梵語奢摩他（śamatha），譯義為止。
《解深密經》卷3說：止是『心一境性』（大正16，698b）；『內心相續』（大正16，698a）。定是『平等持心』的意思。所以止是安心一境而不散動的。
- 2、觀：梵語毘鉢舍那（vipaśyanā），譯義為觀。
《解深密經》卷3（大正16，698a）說觀是：『(1)正思擇，(2)最極思擇，(3)周遍尋思，(4)周遍伺察』。所以，慧是以觀察抉擇為特性的。有人以為明了就是觀慧，這是不合經義的。

貳、什麼是定？

一、定成就：(p.120)

- 1、平等持心（不昏沈、不掉舉），心一境性。
- 2、身心輕安。

二、止成就：(p.331)

※要生起身心的輕安樂，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，才名為止成就。

三、通遍的定德：(p.332)

- 1、明顯。
- 2、無分別（心安住而自然任運）——但有人誤以為是無分別智的證悟。
- 3、微妙身心輕安樂（於欲境不起染著）——但有人誤以為是斷煩惱了。
（出定後，定的餘力相隨）——但有人以為是動靜一如，常在定中。

參、修習定的動機

一、修定的動機：(p.118)

- 1.對治欲樂。
 - 2.對治散亂。
- ※欲界特有的煩惱：欲貪、瞋恚。

二、修定的前提：(p.118)

- 1.依於慈心。
- 2.依於淨戒。

三、修定之目的：(p.316)

聲聞人	大乘行人
1、得現法樂住	1、引發身心輕安
2、得殊勝知見	2、引發神通等功德
3、得分別慧	3、能深入勝義
4、得漏盡解脫	4、作饒益眾生的種種事業

※《大智度論》卷 47（大正 25，400a5-8），《俱舍論》卷 28（大正 29，150a16-18）。

※印順法師著《修定—修心與唯心·秘密乘》p.11-19。

肆、禪定之異名

※《瑜伽師地論略纂》卷 5（大正 43，66c25～67a27）；《成唯識論了義燈》卷 5 末（大正 43，753b18～c7）提到「定」之七種異名（相當於下列 1～7 項）。

1、禪（梵：dhyāna，巴：jhāna），動詞語根 dhyai（思慮）：唯限於初禪～四禪。

漢譯：「靜慮」、「思惟修」、「棄惡」、「功德叢林」……。

《大毘婆沙論》卷 141：「靜謂寂靜、慮謂籌慮。」（大正 27，726c12）

2、三昧（sam-ā-動詞語根 dhā（保持）→ samādhi）：平等持心、內心保持平衡的狀態。

漢譯：「三摩地」、「定」、「調直定」、「等持」……。

涵蓋範圍極廣：欲界定、未到定、四禪、四無色定、滅盡定、般舟三昧、首楞嚴三昧等均可稱為三昧。

3、三摩鉢底（samāpatti，梵、巴同）：是從平等持心而到達定境。

漢譯：「等至」、「正受」、「三摩跋提」……。

多用於四無色定（ārūpyasamāpatti）及滅盡定（nirodhasamāpatti）或九次第定（navānupūrvasamāpattayaḥ）。

4、三摩晒多（sam-ā-動詞語根 dhā 之過去分詞 →samāhita）：

漢譯：「等引」。平等引發或引發平等。依定力引生身心安和平等之意。

5、心一境性（梵：cittaikāgratā；巴：cittassa ekaggatā）：將心置於一處，使精神統一。

6、止（梵：śamatha；巴：samatha）：漢譯：奢摩他。

常與觀（梵：vipāśyanā；巴：vipassanā = 毘鉢舍那）對稱。

7、現法樂住（梵：dṛṣṭadharmasukhavihāra；巴：diṭṭhadhammasukhavihāra）：

是依修定而離一切妄想，於現世得身心寂滅法樂。

8、瑜伽（動詞語根 yuj（結合、抑制）→ yoga）：抑制諸根，使身心結合相應。

9、增上心 (adhicitta) 學：常與增上戒學、增上慧學並稱，為三增上學之一。

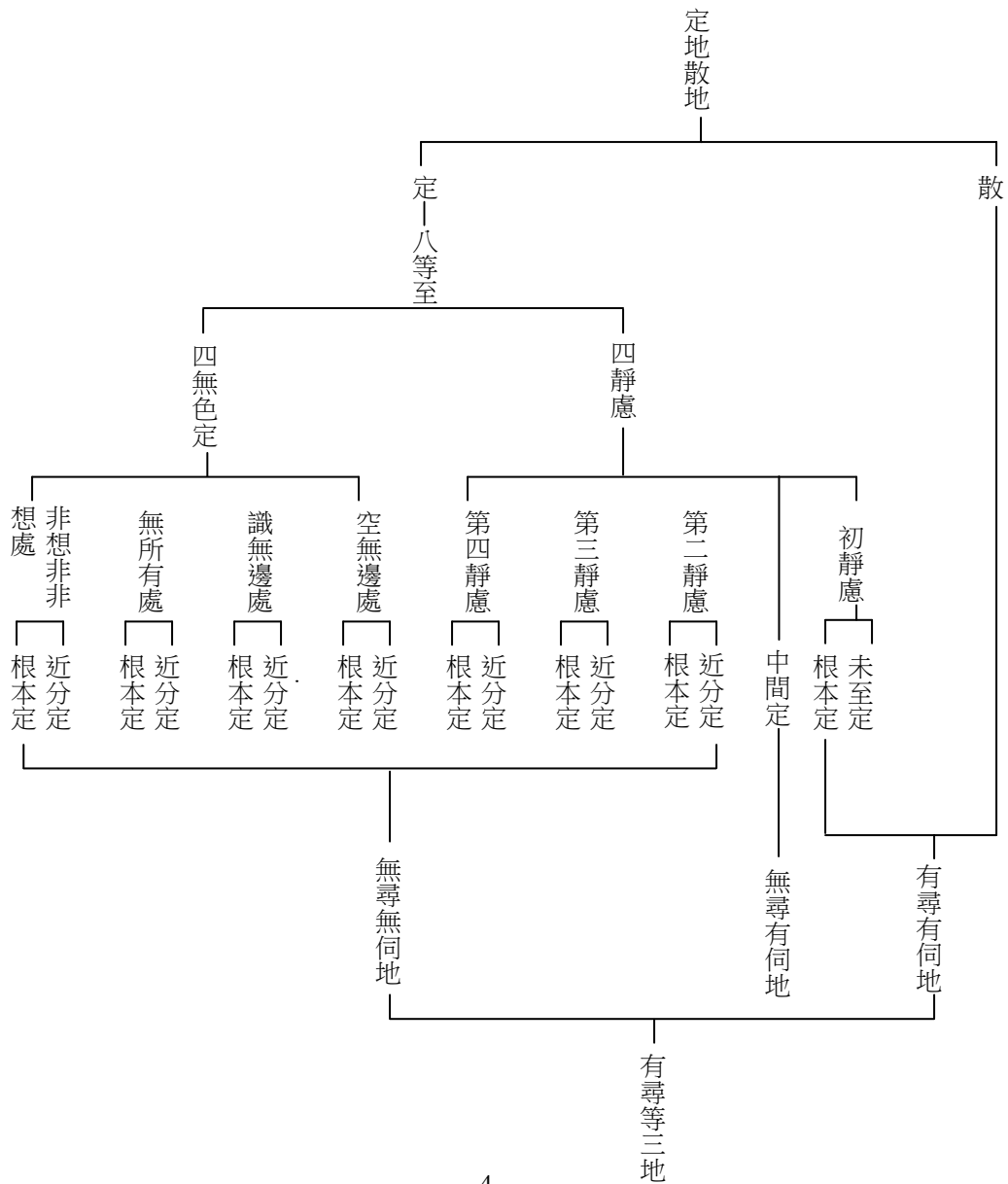
10、解脫 (vimokkha)：舊譯為背捨。

※參見：(1) 印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》p.1215，《空之探究》p.12-p.13。

(2) 增永靈鳳：《禪定思想史》p.5-p.12。

伍、定的種類

一、禪定階位 (四禪八定)：(p.120) (楊白衣《俱舍要義》p.131)



二、二甘露門、三度門、五停心觀：(p.202)

- 1、二甘露門：不淨觀、持息念（數息觀）。
- 2、三度門：不淨觀、數息觀、界分別觀。（《雜阿毘曇心論》卷 5，大正 28，908b）
- 3、五停心觀（五種淨行）：不淨觀、數息觀、界分別觀、慈悲觀、緣起觀。

（但西元五世紀初，鳩摩羅什譯出的《坐禪三昧經》，《禪秘要法經》，《思惟要略法》；曇摩蜜多傳出的《五門禪經要用法》，都以「念佛」替代了「界分別」。）

※參見：印順導師《華雨集》（二）p.242-p.244。

三、「五停心觀」：(p.202)

- 1、不淨觀：治貪欲。
- 2、慈悲觀：治瞋恚。
- 3、緣起觀：治愚癡。
- 4、界分別：治我慢。
- 5、持息念：治尋思散亂。

※鳩摩羅什傳出的《坐禪三昧經》卷上（大正 15，271c）說：

「若多淫欲人，不淨法門治。若多瞋恚人，慈心法門治。若多愚癡人，思惟觀因緣法門治。若多思覺[尋思]人，念息法門治。若多等分人，念佛法門治。」

※有關「五停心觀」（五種淨行），參見《瑜伽師地論》卷 26，大正 30，428 c：

「云何名為淨行所緣？謂不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念等所緣差別。」

四、「不淨觀」與「數息觀」：(p.203)

- （一）不淨觀（九想觀）：1、青瘀想；2、膿爛想；3、變壞想；4、膨脹想；5、食噉想；6、血塗想；7、分散想；8、骨鎖想；9、散壞想。

※參見《大智度論》卷 21，大正 25，217a-c。

（二）數息觀：(p.324)

（A）六妙門：

- 1、數，2、隨，3、止。——修定
- 4、觀，5、還，6、淨。——修慧

（B）十六特勝（十六勝行）：

- 1、念出入息長。2、念出入息短。3、覺息遍身。4、除身行。

- 5、覺喜。6、覺樂。7、覺心行。8、除心行。
 9、覺心。10、令心喜。11、令心定。12、令心解脫。
 13、觀無常。14、觀斷。15、觀離欲。16、觀滅。

※有關「十六特勝」，參見：《雜阿含》卷 29(803)大正 2，206a-b。

(C) 錯誤的出入息：風，喘，氣。

正確的出入息：息。

※《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，430c-433c；《六妙門》，大正 46，549a 以下。

五、四無量心：(p.123)

- 1、慈：願人得樂。
- 2、悲：拔眾生苦。
- 3、喜：同情他人的喜樂。
- 4、捨：心住平等，怨親無別，遠離貪、瞋。

六、七依定：(p.203)

(一) 依七種定（初禪、第二禪、第三禪、第四禪、空無邊處定、識無邊處定、無所有處定等七根本定）而修發真實慧。

(二) 依「未到定」及「靜慮中間」亦能發真實慧。參見：

《大毘婆沙論》卷 161，大正 27，817a：「依九地皆能漏盡，謂七根本、未至、中間。」

《瑜伽師地論》卷 100，大正 30，881a：「一切異生復有九依能盡諸漏……。」

(三) 為何「未至定」及「靜慮中間」能盡諸漏？（《大毘婆沙論》卷 161，大正 27，818a-c）

(四) 為何初禪以上的近分定不能引發無漏慧？參見《順正理論》卷 78，大正 29，765b：
 「唯初近分亦通無漏，皆無有味離染道故。上七近分無無漏者，於自地法不厭背故。唯初近分通無漏者，於自地法能厭背故；此地極鄰近多災患界故；以諸欲貪由尋伺起，此地猶有尋伺隨故。」

七、大乘的禪、三昧等：

《大智度論》卷 5，大正 25，96c25-97a15：

復次，除四根本禪，從未到地乃至有頂地，名為定，亦名三昧，非禪；四禪亦名定，亦名禪，亦名三昧；諸餘定亦名定，亦名三昧：如四無量、四空定¹、四辯²、六通、八

¹ 四空定：即四無色定。

² 四辯：即四無礙解，或四無礙智：1、義無礙智，2、法無礙智，3、辭無礙智，4、樂說無礙智（辯

背捨³、八勝處⁴、九次第定⁵、十一切處⁶等諸定法。……

復次，《般若波羅蜜》〈摩訶衍義品〉中，略說則有一百八三昧——初名首楞嚴三昧，乃至虛空不著不染三昧⁷——廣說則無量三昧。

八、大乘定學之特色：(印順法師《初期大乘佛教之起源與開展》p.1212)

- 1、菩提心相應(薩婆若：一切智)
- 2、方便力——入禪而不為禪力所拘。
- 3、大悲心——教他人入禪。
- 4、無所得般若相應——「不亂不味故，應具足禪波羅蜜」、「不見法若亂若定」。

※《大品般若經》卷5(大正8, 250a)：

「云何名禪波羅蜜？須菩提！菩薩摩訶薩，以應薩婆若心；自以方便入諸禪、不隨禪生；亦教他人入禪；以無所得故。」

九、「定」依「觀慧」而成差別：(p.333)

- 1、得未到定後，如修欣上、厭下的六行觀——世間的色、無色定。
- 2、以無常為觀門，漸入無我、無我所觀——聲聞乘的定。
- 3、觀法性空、不生不滅，與大乘般若相應——大乘禪定。

無礙解)。參見《大智度論》卷25(大正25, 246a22-247b2)。

³《大智度論》卷21：「八背捨者，內有色外亦觀色是初背捨，內無色外觀色是第二背捨，淨背捨身作證第三背捨，四無色定及滅受想定是五，合為八背捨。背是淨潔五欲，離是著心，故名背捨。」(大正25, 215a7-11) 詳見《大智度論》卷21(大正25, 215a11-216a3)。

⁴八勝處：1、內有色想觀外色少勝處，2、內有色想觀外色多勝處，3、內無色想觀外色少勝處，4、內無色想觀外色多勝處，5、青勝處，6、黃勝處，7、赤勝處，8、白勝處。
詳見《大智度論》卷21。(大正25, 216a3-c22)

⁵九次第定：次第出入四禪、四無色乃至滅受想定(滅盡定)。

《大智度論》卷21：「九次第定者，從初禪心起，次第入第二禪，不令餘心得入若善若垢，如是乃至滅受想定。」(大正25, 216c22-24)

⁶十一切處：即十遍處，觀地、水、火、風、青、黃、赤、白、空、識之十法，使其一周遍於一切處也。

⁷參見《摩訶般若波羅蜜經》卷5〈問乘品第18〉(大正8, 251a8-253b16)；《放光般若經》卷4〈摩訶衍品第19〉(大正8, 23b14-24c24)；《光讚經》卷6〈三昧品第16〉(大正8, 190a18-193a10)。

陸、所緣——修禪定時心所住的對象

一、所緣（修禪定時心所住的對象）之三大原則：(p.321)

（一）能淨治惑障：（五種淨行所緣）

- 1、不淨觀：對治貪欲。（參見《瑜伽師地論》卷 26，大正 30，428c-429c）
- 2、慈悲觀：對治瞋恚。（參見《瑜伽師地論》卷 26，大正 30，429c）
- 3、緣起觀：對治愚癡。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，430a）
- 4、界差別觀：對治我執（我慢）。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，430c）
- 5、數息觀：對治尋思散亂。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，430c-433c）

（二）契順於正理：（五種善巧所緣）

- 1、蘊善巧。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，433c3-434a3）
- 2、界善巧。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434a3-11）
- 3、處善巧。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434a11-22）
- 4、緣起善巧。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434a22-b6）
- 5、處非處善巧。（參見《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434b6-12）

※《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434b6-12：

「**處非處善巧**，當知即是緣起善巧差別。此中差別者，謂由處非處善巧故，能正了知非不平等因果道理，則善不善法有果異熟。若諸善法能感可愛果異熟法，諸不善法能感非愛果異熟法，若能如是如實了知，名**處非處善巧**。」

二、《瑜伽師地論》談到四種所緣：(p.321)

- （一）遍滿所緣
- ├ 1、有分別影像。
 - | 2、無分別影像。
 - | 3、事邊際性 ├ a 盡所有性。
 - | | b 如所有性。
 - └ 4、所作成辦。

（《瑜伽師地論》卷 26，大正 30，427a-428c）

- (二) 淨行所緣
- ├ 1、不淨。
 - | 2、慈愍。
 - | 3、緣性緣起。
 - | 4、界差別。
 - └ 5、阿那波那念。
- (《瑜伽師地論》卷 26-27，大正 30，428c-433c)

- (三) 善巧所緣
- ├ 1、蘊
 - | 2、界
 - | 3、處
 - | 4、緣起
 - └ 5、處非處
- (《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，433c-434b)

- (四) 淨惑所緣
- ├ 1、世俗道淨惑所緣
 - ├ a、厭下地：粗、苦、障。
 - └ b、欣上地：靜、妙、離。
 - |
 - |
 - └ 2、出世間道淨惑所緣：苦、集、滅、道四聖諦。
- (《瑜伽師地論》卷 27，大正 30，434b-435b)

柒、修定的方法與功德

一、修習禪定的方法：(p.119)

- 1、調身：身體要平穩正直，舒適安和。
- 2、調息：呼吸要使之漸細漸長，不可有聲；似有又似無。
- 3、調心：心繫於所緣，不散亂，不昏沈，不掉舉。

二、定之階段：(p.121)

- 1、約「分別」來說：
 - 漸離於分別：有尋有伺（初禪）→無尋有伺（中間定）→無尋無伺（二禪以上）。
- 2、約「情緒」來說：
 - 苦樂次第盡：離生喜樂地 → 定生喜樂地 → 離喜妙樂地 → 捨念清淨地。

三、四禪之禪支：(p.121) (參見《俱舍論》卷 28，大正 29，146c)【※詳參附錄】

(一) 初禪五支：1.尋（覺），2.伺（觀），3.喜，4.樂，5.一心。

(二) 二禪四支：1.內淨，2.喜，3.樂，4.一心。

(三) 三禪五支：1.行捨，2.正念，3.正慧（方便），4.身樂，5.一心。

(四) 四禪四支：1.行捨，2.念清淨，3.不苦不樂，4.一心。

四、修定之前方便：(p.192-p.202)

- (一) 1、密護於根門（守護六根）。 2、飲食知節量。
3、勤修寤瑜伽。 4、依正知而住。
5、知足。 6、心遠離。

（※參見《瑜伽師地論》卷 23-24，大正 30，406b-417a）

(二) 1、離五欲：遠離對色、聲、香、味、觸的貪著。

2、棄五蓋：

(1) 欲貪蓋 ——修不淨想。

(2) 瞋恚蓋 ——修慈悲想。

(3) 昏沈睡眠蓋 ——修光明想。

(4) 掉舉惡作蓋 ——修止息想。

(5) 疑蓋 ——修緣起想。

※有關五欲之過患與對治，參見《大智度論》卷 17，大正 25，181a-183c。

※有關五蓋之過患與對治，參見《大智度論》卷 17，大正 25，183c-185a。

五、修習止觀之次第：(p.315)

參見印順導師《空之探究》p.11-12：

定與慧，要修習而成。分別的說：

修止——奢摩他可以得定，修觀——毘鉢舍那可以成慧。

止是住心於一處，觀是事理的觀察，在修持上，方法是不相同的。但不是互不相關，而是相互助成的，如『雜阿含經』卷17（大正2，118b）說：

「修習於止，終成於觀；修習觀已，亦成於止。謂聖弟子止觀俱修，得諸解脫界」。依經說，有先修止而後成觀的，有先修觀而後成止的。一定要止觀雙修，才能得（淺

深不等的)種種解脫界。『增支部』分為四類：

一、修止而後修觀；

二、修觀而後修止；

三、止觀俱修；

四、掉舉心重的，在止觀中特重於修止。

(《增支部》「四集」，日譯南傳 18 冊，p.276；《雜阿含經》卷 21，大正 2，146c-147a)

這可見，止與觀，定與慧，可以約修持方法而分別說明，而在修持上，有著相成的不可或缺的關係。

所以『大毘婆沙論』引『法句』說：「慧闕無靜慮（禪），靜慮闕無慧；是二具足者，去涅槃不遠。」(卷 134，大正 27，693b)

六、大乘的「念佛法門」

(一) 佛法門類別：(p.322) (參見印順法師：《初期大乘佛教之起源與開展》 p.854-868)

1、稱名念佛

2、觀相念佛 ┐ a、念佛三十二相、八十種好 ————— 色身相

└ b、念佛五分功德法身、十力、四無所畏等功德 — 法身相

3、唯心念佛

4、實相念佛

(二) 念佛法門應注意事項：(p.324)

1、念佛由意念，真佛非像佛。

2、初修念佛時必須專一所緣，切勿念此念彼隨易變更所緣。

初取佛相而修習時，勿急求明顯，勿急求微細，否則反成定障。

3、意識所現起的佛相，必須與原來之所緣因果相應。

(1)顯色相應——若欲修黃，而現為紅則不相應。

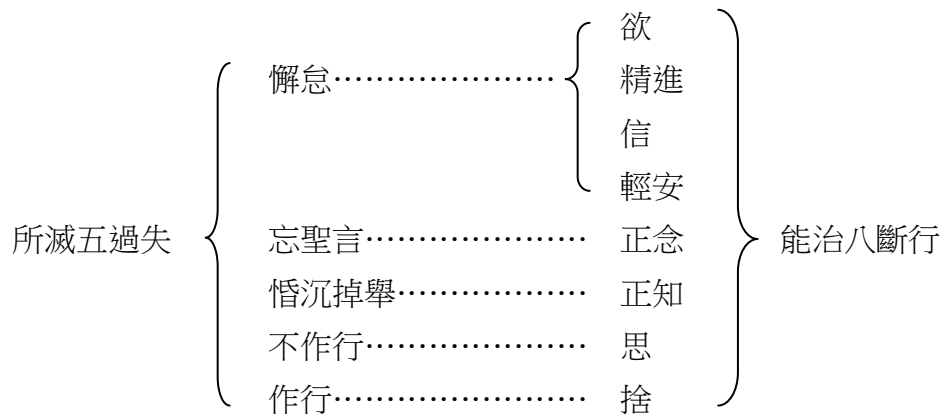
(2)形色相應——若欲修坐，而現為立則不相應。

(3)數量相應——若欲修一，而現為二則不相應。

(4)形體相應——若欲修大，而現為小則不相應。

捌、定的對治

一、禪定之障礙及其對治方法：依「八斷行」滅「五過失」。(p.316)



二、依「信、欲、精進、輕安」→對治「懈怠」。(信為欲依，欲為勤依)(p.317)

- 1、於禪定功德生堅信心：方能起希求願欲修學禪定之心。
- 2、強烈願欲修學禪定：方能起精進修學禪定之心。
- 3、精進修學禪定：引生身心輕安。
- 4、身心輕安：無疲厭、懈怠盡除。

※信（欲之因）→欲（勤之所依）→勤（能依）→輕安（勤果）→對治懈怠。

三、依「正念」對治「忘聖言」。(住所緣時，應如何修？)(p.318)

- 1、正念 = 使心安住於同一境相，不令散亂（於所緣令心不散）。
- 2、曾習緣 = 曾經慣習了的所緣境。
- 3、聖言 = 聖者所開示的法義，在此指修止（禪定）的所緣。

※以「正念」為主、「正知」為助，來修習，
使心能明白的記憶所緣：1、安住。2、明顯。

四、以「正知」對治「昏沈、掉舉」。(住所緣後，應如何修？)(p.326)

(一) 抉擇昏沈、掉舉之相：

- 1、掉舉：掉舉是貪所攝，是染著可愛境、心不自在、引起心的外散。

2、昏沈：昏沈是癡所攝，是身心沈重，引起攝心所緣的力量低弱，不大明顯。

(二) 生起覺了沈、掉之正知：

1、昏沈、掉舉生已，能立刻生起正知，如實了知。

2、昏沈、掉舉未生將生，能以正知，預為覺了。

(三) 如何生起正知？「正念」安住，相續憶念、綿密的照顧，就能生起「正知」。

五、以「思」對治「不作行」。(p.327)

(一)「不作行」：

雖以「正知」覺了昏沈、掉舉，但若以為此昏沈、掉舉微劣短促，不能造業、放縱它而不加以斷除，此即稱為「不作行」。

(二)「思」：

以「正知」覺了昏沈、掉舉之後，以強烈之意志力，欲斷去昏沈、掉舉，此種作意（意志力）即稱為「思」。

(三) 去除昏沈、掉舉之方法：

1、去除昏沈之方法：

(1)、應作意諸可欣事。(如觀佛功德，思惟三寶及菩提心之勝行)

(2)、修光明想。

(3)、讀誦昏沈、睡眠過患之經論。

(4)、以冷水洗面。

2、去除掉舉之方法：應作意諸可厭事。(如思惟無常等)

3、若昏沈太濃厚或數現起，若掉舉太猛烈或太延長：應暫捨正修先求對治，待沈、掉除已，後乃修習。

六、以「捨」對治「作行」。(離沈、掉時，應如何修？) (p.328)

(一)「作行」：滅除昏沈、掉舉之後，仍如前策勵而修，是謂「作行」。

(二)「捨」：昏沈、掉舉已滅之後，不加功用，讓心在平等正直的情況下，自由進行。

┌ 1、受 捨 — 不苦不樂受。(三受之一)

捨 ┤ 2、無量捨 — 捨無量心。(四無量心之一)

└ 3、行 捨 — 不加功用、任運而轉。(五十一心所之一)

玖、從初學者修習攝心到成就正定的過程：九住心 (p.329)

(一) 內住：

一般人，一向是心向外散；儒者稱為放心⁸，如雞犬的放失而不知歸家一樣。修止，就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓他向外跑。

(二) 續住：

起初攝心時，心是粗動不息的，如惡馬的騰躍一樣，不肯就範。修習久了，動心也多少息下來了，才能心住內境，相續而住，不再流散了。

(三) 安住：

雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到妄念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。到這階段，心才可說安定了。

(四) 近住：

這是功夫更進了！已能做到不起妄念，不向外散失。因為妄念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。

(五) 調順：

五欲：色、聲、香、味、觸
三毒：貪、瞋、癡
男、女

} 十相

這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。

(六) 寂靜：

十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如：

不正尋思——國土尋思、親里尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋思等。⁹

⁸ 孟子曰：「仁，人心也；義，人路也。舍其路而弗由，放其心而不知求，哀哉！人有雞犬放，則知求之；有放心而不知求。學問之道無他，求其放心而已矣。」

⁹ (1)《瑜伽師地論》卷 89 (大正 30, 803a)：「心懷愛染，攀緣諸欲，起發意言，隨順隨轉，名欲尋思。心懷憎惡，於他攀緣，不饒益相，起發意言，隨順隨轉，名恚尋思。心懷損惱，於他攀緣惱亂之相，起發意言，餘如前說，名害尋思。心懷染污，攀緣親戚，起發意言，餘如

五蓋——貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑。

對這些，也能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。

(七) 最極寂靜：

上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。

前四住心，是安住所緣的過程。

但修止成定，主要是為了離欲惡不善法，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。必靜而又淨，這才趣向正定了。

(八) 專注一趣：

心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的（自然而然的）相續而住。

(九) 等持：

這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的，無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。

修定的方法不一；到達的時間，也因人而不同。住心的教授，也說有種種，如八斷行等都是。但從最初攝心，到成就正定，敘述這一完整的學程，依聖者所說：修止的方便過程，不會超越九住心的，也就是不外乎九住心的法門。

所以修習止，應依此修習，而認識自己的進程，到了什麼階段，以免增上慢而貽誤了自己。

前說，是故說名親里尋思。心懷染污，攀緣國土，起發意言，餘如前說，是故說名國土尋思。心懷染污，攀緣自義，推託遷延，後時望得，起發意言，餘如前說，是故說名不死尋思。」

(2)《瑜伽師地論》卷 11（大正 30，330b）：「親屬尋思者：謂因親屬或盛或衰，或離或合，發欣感行，心生籌慮等。國土尋思者：謂因國土盛衰等相，廣如前說。不死尋思者：謂因少年及衰老位諸有所作，或利他事，發欣感行，心生籌慮等。」

1	2	3	4	5	6	7	8	9
內住	續住	安住	近住	調順	寂靜	最極寂靜	專注一趣	等持
聽聞力	思惟力	憶念力		正知力		精進力		串習力
力勵運轉作意		有間缺運轉作意				無間缺運轉作意		無功用運轉作意
安住所緣的過程				降伏煩惱的過程				

※參見《瑜伽師地論》卷 30，大正 30，450c18-451b8：

云何名為九種心住？

(1) 明九種心住

謂有苾芻，令心 1)內住、2)等住、3)安住、4)近住、5)調順、6)寂靜、7)最極寂靜、8)專注一趣、及以 9)等持，如是名為九種心住。

- 1)云何內住？謂從外一切所緣境界，攝錄其心，繫在於內，令不散亂。此則最初繫縛其心，令住於內不外散亂，故名內住。
- 2)云何等住？謂即最初所繫縛心，其性羸動未能令其等住、遍住故¹⁰；次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，¹¹挫¹²令微細遍攝令住，故名等住。
- 3)云何安住？謂若此心雖復如是內住等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。
- 4)云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。
- 5)云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、瞋、癡、男、女等相故，彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故，於彼諸相折挫¹³其心不令流散，故名調順。
- 6)云何寂靜？謂有種種欲、恚、害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動。故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故，於諸尋思、及隨煩惱，止息其心，不令流散，

¹⁰《披尋記》(二)頁 1005：「未能令其等住遍住故者：若心不能安住平等捨位，名未等住；若於所緣不能遍攝令住，名未遍住。」

¹¹《披尋記》(二)頁 1005：「謂由無間殷重加行，令心相續住一所緣，是名相續方便。止息諸惡尋思及隨煩惱，由是因緣令心清淨，是名澄淨方便。」

¹²挫〔ㄉㄨㄛˋ〕：捏起，提起。《老子》：“或行或隨，或噓或吹，或強或羸，或挫或隳。(《漢語大辭典》卷 6，頁 618)

¹³折挫：亦作“折剝。亦作“折銼。1.挫折；挫敗；挫傷。(《漢語大辭典》卷 6，頁 374)

故名寂靜。

7)云何名為**最極寂靜**？謂失念故即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思，及隨煩惱能不受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。

8)云何名為**專注一趣**？謂有加行、有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。

9)云何**等持**？謂數修、數習、數多修習為因緣故，得無加行、無功用任運轉道。由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。

(2) 配六力

當知此中由六種力，方能成辦九種心住。

一、聽聞力；二、思惟力；三、憶念力；四、正知力；五、精進力；六、串習力。

A·聞、思力配——內住、等住

初由聽聞、思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住；及即於此相續方便、澄淨方便，等遍安住。

B·憶念力配——安住、近住

如是於內繫縛心已，由憶念力，數數作意攝錄其心，令不散亂，安住、近住。

C·正知力配——調順、寂靜

從此已後，由正知力，調息其心，於其諸相、諸惡尋思、諸隨煩惱，不令流散，調順、寂靜。

D·精進力配——最極寂靜、專注一趣

由精進力，設彼二種暫現行時，能不受，尋即斷滅、除遣、變吐，最極寂靜、專注一趣。

E·串習力配——等持

由串習力，等持成滿。

(3) 辨作意

即於如是九種心住，當知復有四種作意。

一、力勵運轉作意；二、有間缺運轉作意；三、無間缺運轉作意；四、無功用運轉作意。

1)於內住、等住中，有**力勵**運轉作意。

2)於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有**有間缺**運轉作意。

3)於專注一趣中，有**無間缺**運轉作意。

4)於等持中，有**無功用**運轉作意。

當知如是四種作意，於九種心住中，是**奢摩他品**。

即如是獲得內心奢摩他者，於毘鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毗鉢舍，故此亦是**毘鉢舍那品**。

（附錄）【四種禪的修習法】

覺音著·葉均譯《清淨道論》〈第四、說地遍品〉（底本 p.139-169）摘要：

一、初禪

「已離諸欲，離諸不善法，有尋有伺，離生喜樂，初禪具足住。」（Dīgha,I,p.73）

「已離諸欲，已離諸不善法」。「離」，是指身離、心離、鎮伏離三種。

「已離諸欲」，離諸事欲是說明欲樂的捨離，那就是說「身離」。

「離諸不善法」，是離煩惱欲或離一切不善的意思，這便是說「心離」，是說明取著出離之樂。

（鎮伏離=煩惱欲離）「諸欲」，雖然其他諸法亦存於不善性，但依照《分別論》（Petaka）中，「什麼是不善？即欲欲（瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作、疑）」等的說法，乃表示以五蓋為禪支所對治的，故說五蓋為不善。即如《彼多迦》中說：「三昧對治欲欲，喜對治瞋恚，尋對治昏沉睡眠，樂對治掉舉惡作，伺對治疑。」

（初禪的相應支）

（尋）尋是尋求，即思考的意思。以專注其心於所緣為相。令心接觸、擊觸於所緣為味（作用）。引導其心於所緣為現起（現狀）。

（伺）伺是伺察，即深深考察的意思。以數數思維於所緣為相。與俱生法隨行於所緣為味。令心繼續（於所緣）為現起。

（尋與伺的區別）雖然尋與伺沒有什麼分離的，然以粗義與先行義，猶如擊鐘，最初置心於境為尋。以細義與數數思惟性，猶如鐘的餘韻，令心繼續為伺。

「離生」——離去為離，即離去五蓋的意思。或以脫離為離，脫離了五蓋與禪相應法聚之義，從脫離而生或於脫離五蓋之時而生，故名離生。

「喜樂」——歡喜為「喜」。彼以喜愛為相。身心喜悅為味，或充滿喜悅為味。雀躍為現起。喜有五種：小喜、剎那喜、繼起喜、踴躍喜、遍滿喜。

如果五種喜到了成熟之時，則身輕安及心輕安二種輕安成就。輕安到了成熟之時，則身心二種樂成就。樂成熟時，則剎那定，近行定，安止定三種三摩地成就。於此五種喜中，安止定的根本增長而與定相應者為遍滿喜。當知在這裡說的「喜」即遍滿喜的意思。〔※「遍滿喜」生起之時，展至全身，猶如吹脹了的氣泡，亦如給水流沖入的山窟似的充滿。〕

——（樂）可樂的為樂即善能吞沒或掘除身心的苦惱為樂。彼以愉悅為相。

諸相應法的增長為味（作用）。助益諸相應法為現起（現狀）。

（喜與樂的差別）

雖然喜與樂兩種是不相離的，但是對於樂的所緣而獲得滿足為喜，去享受獲得了的滋味為樂。有喜必有樂；有樂不必有喜。喜為行蘊所攝，樂為受蘊所攝。此禪的離生喜樂，或於此禪中的故言離生喜樂。如禪一樣，喜樂亦由離而生。

尋令心專注所緣，而伺繼續思惟，由於尋伺心不散亂而成就加行，由於加行的成就而生喜的喜悅以及樂的增長。由於這些專注，繼續，喜悅，增長的助益一境性，則使與其他的相應法俱的此心，得於同一所緣中保持平等正直。是故當知尋、伺、喜、樂、心一境性的五支生起，名為五支具備。

（初禪的進展五自在）

所以他應該於同樣的初禪中，用五種行相，自在修行。五種自在，為轉向自在、入定自在、在定自在、出定自在，及觀察自在。（內容略之）

二、第二禪

於此等五自在中曾修行自在，並自熟練的初禪出定，覺得此定是近於敵對的五蓋，因尋與伺粗，故禪支弱，見此過失已，於第二禪寂靜作意，取消了對於初禪的希求，為證第二禪，當作瑜伽行。

「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。」

「尋伺止息故」是尋與伺二種的止息和超越之故，即在第二禪的剎那不現前的意思。

「內」——這裡是自己之內的意思。

「淨」——為淨信。與淨相應的禪為淨禪，猶如有青色的衣叫青衣。或以二禪具備此淨——因為止息了尋伺的動搖而心得於淨，故名為淨。若依第二義的分別，當知此句應作「淨的心」這樣連結，若依前義的分別，則「心」應與「專一」連結。在二禪中已無尋伺的障礙而得強信生起的機會。得與強信作伴，則三摩地亦得明瞭，故知僅於二禪作這樣說。

「無尋無伺」——依修習而捨斷故。這是由於尋伺的止息而淨，不是止息煩惱的染污而淨，因尋伺的止息而得專一，不是像近行禪的捨斷五蓋而起，亦不如初禪的諸支現前之故。這是說明淨與專一之因的話。

「定生」，即從初禪，或從（與第二禪）相應的定而生的意思。雖然在初禪也是從相應定而生，但只有此（第二禪）定值得說為定，因不為尋伺所動亂，極安定與甚淨，所以只為

此（第二禪）的贊嘆而說為「定生」。

「喜、樂」——已如（初禪）所說。

其次說「二支捨離，三支具備」。當知尋與伺的捨斷為二支捨離。

「喜、樂、心一境性」這三者的生起，名為三支具備。故於《分別論》中說：「第二禪是淨、喜、樂、心一境性」，這是為表示附隨於禪的（諸支）而說的。除開淨支之外，其餘三支，都是依於通達禪思之相的。其餘的如初禪所說。

三、第三禪

如是證得第二禪時，已於如前所述的五行相中而習行自在，從熟練的第二禪出定，學得此定依然是近於敵對的尋與伺，仍有喜心的激動，故稱他的喜為粗，因為喜粗，故支亦弱，見此二禪的過失已，於第三禪寂靜作意，取消了對二禪的希求，為了證得第三禪，為修瑜伽行。

「與由離喜故，而住於捨、念與正知及樂以身受——諸聖者說：『成就捨念樂住』——為第三禪具足住。」

「由離喜故」——猶如上述以厭惡於喜或超越於喜名為離。

「住於捨」——見其生起故為捨。即平等而見，不偏見是見義。由於他具備清明充分和堅強的捨，故名具有第三禪者為住於捨。

捨有十種：即六支捨、梵住捨、覺支捨、精進捨、行捨、受捨、觀捨、中捨、禪捨、遍淨捨。…（9）「住於捨」，如是說則稱對最上樂亦不生偏向為捨，是名「禪捨」。…於此等諸捨之中，禪捨是這裡的意義。捨以中立為相，不偏為味（作用），不經營為現起（現狀）離喜染為足處（近因）

在此（第三禪）的捨已經不被尋伺喜等所征服，產生了很明顯的作用。

「念與正知」，憶念為念，正當的知為正知，這是指人所具有的念與正知而言。此中念以憶念為相，不忘失為味，守護為現起。

正知以不痴為相，推度為味，選擇為現起。

更有什麼說念與正知的理由呢？如是這第三禪的樂雖從喜分離，如果不以念與正知去守護它，則必然又跑進於喜及於喜相應。或者諸有情是戀著於樂，而此三禪之樂是極其微妙，實無有樂而過於此，必須由於念與正知的威力才不至戀於此樂，實無他法。

「樂以身受」——雖然具足第三禪之人沒有受樂的意欲，但有與名身（心心所法）相應的樂（受）。所以從禪定出後亦受於樂，表示此義故說「樂以身受」。

「諸聖者說：成就捨念樂住」，即因那人達到樂波羅蜜最上微妙之樂的三禪而能「捨」不為那樂所牽引，能以防止喜的生起而顯現的念而「念」彼以名身而受諸聖所好、諸聖習用而無雜染的樂，所以值得贊嘆。因為值得贊嘆，故諸聖者如是贊嘆其德說：「成就捨念樂住」。

次說「一支捨離，二支具備」，此中以捨離於喜為一支捨離。喜在第三禪的安止剎那捨離，故說喜是第三禪的捨斷支。

次以「樂與心一境性」二者的生起為二支具備。所以《分別論》說：「(第三)禪即是捨、念、正知、樂與心一境性」，這是以曲折的方法去表示禪那所附屬的各支。若直論證達禪思之相的支數，則除開捨、念及正知，而僅有這兩支。

四、第四禪

如是證得了第三禪時，同於上述的對於五種行相業已習行自在，從熟練的第三禪出定，覺得此定依然是近於敵對的喜，因此三禪中仍有樂為心受用，故稱那(樂)為粗，因為樂粗，故支亦弱，見此三禪的過失已，於第四禪寂靜作意，放棄了對第三禪的希求，為了證得第四禪，當修瑜伽行。

「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」。

「由斷樂及斷苦故」，即斷了身的樂及身的苦。

「先已」是在那以前已滅，不是在第四禪的剎那。

「滅喜憂故」即是指心的樂與心的苦二者先已滅故、斷故而說的。

然而那些(樂苦喜憂)是什麼時候斷的呢？即是於四種禪的近行剎那。那喜是在第四禪近行剎那斷的，苦憂樂是在第一第二第三(禪)的近行剎那中次第即斷。

其次當知也是為了指示不苦不樂的心解脫之緣而如是說。即所謂：「賢者，依四種為入不苦不樂的心解脫之緣。賢者，茲有比丘捨於樂故(捨於苦故，先已滅喜與憂故，以不苦不樂捨念清淨故)，第四禪具足住。賢者，這便是四種為入不苦不樂的心解脫之緣」。

樂為喜的緣，喜為貪的緣，苦為憂的緣，憂為瞋的緣，由於樂等的破滅，則四禪的貪瞋與緣俱滅，故為極遠離。

「不苦不樂」——無苦為不苦，無樂為不樂，以此(不苦不樂之語)是表示此中的樂與苦的對治法的第三受，不只是說苦與樂的不存在而已。第三受即指不苦不樂的捨而言。以反對可意與不可意的經驗為相，中立為味(作用)，不明顯(的態度)為現起(現狀)，樂的滅為足處(近因)。

「捨念清淨」——即由捨而生的念的清淨。在此禪中念極清淨，而此念的清淨是因捨所致，非由其他；故說「捨念清淨」。《分別論》說：「此念由於此捨而清淨、遍淨、潔白，故說捨念清淨」，當知使念清淨的捨，是中立之義，這裡不僅是念清淨。其實一切與念相應之法亦清淨。

雖然此捨在下面的三禪中也存在，譬如日間雖亦存在的新月，但為日間的陽光所奪及不得其喜悅與自己有益而同類的夜，所以不清淨不潔白，如是此中捨之新月為尋等敵對法的勢力所奪及不得其同分的捨受之夜，雖然存在，但在初等三禪中不得清淨。因彼等（三禪中的捨）不清淨，故俱生的念等亦不清淨。猶如日間不明淨的新月一樣。所以在彼等下禪中，連一種也不能說是「捨念清淨」的。可是在此（四禪中）業已不為尋等敵對法的勢力所奪，又獲得了同分的捨受的夜，故此中捨的新月極其清淨。因捨清淨故，猶如潔淨了的月光，則俱生的念等亦得清淨潔白。是故當知只有此第四禪稱為「捨念清淨」。

次說「一支捨離，二支具備」。當知捨於喜為一支捨離；同時那喜是在同一過程中的前面的諸速行心中便斷了，所以說喜是第四禪的捨斷支。捨受與心一境性的二支生起為二支具備。餘者如初禪中說。

諸論中的「業處」比較表

《清淨道論》		《大毘婆沙論》		《成實論》
四十業處	此業處能到達的最高境界	業處	此業處能到達的最高境界	業處
十遍		十遍		淨解脫身作證 或 後四解脫
地遍	四禪	地遍	四禪	
水遍	四禪	水遍	四禪	
火遍	四禪	火遍	四禪	
風遍	四禪	風遍	四禪	
青遍	四禪	青遍	四禪	
黃遍	四禪	黃遍	四禪	
赤遍	四禪	赤遍	四禪	
白遍	四禪	白遍	四禪	
限定虛空遍	四禪	空無邊處	空無邊處	
光明遍	四禪			
		識無邊處	識無邊處	
十不淨		九不淨		不淨想
膨脹相	初禪	觀膨脹		
青瘀相	初禪	觀青瘀		
膿爛相	初禪	觀膿爛		
斷壞相	初禪	觀破壞		
食殘相	初禪	觀被食		
散亂相	初禪			
離散相	初禪	觀分離		
血塗相	初禪			
虫聚相	初禪			
骸骨相	初禪	觀骨鎖		
		觀白骨		
		觀異赤		
十隨念				
佛隨念	近行定	佛隨念		
法隨念	近行定	法隨念		
僧隨念	近行定	僧隨念		
戒隨念	近行定	戒隨念		
捨隨念	近行定	捨隨念		
天隨念	近行定	天隨念		
死隨念	近行定	死想(十想之一)	四無色	死想(十想之一)
寂靜隨念	近行定			
身隨念	初禪			
入出息	四禪	出入息	四禪	出入息

《清淨道論》		《大毘婆沙論》		《成實論》
業處	此業處能到達的最高境界	業處	此業處能到達的最高境界	業處
四無量		四無量		四無量
慈無量	三禪	慈無量	四禪	慈無量
悲無量	三禪	悲無量	四禪	悲無量
喜無量	三禪	喜無量	二禪	喜無量
捨無量	四禪	捨無量	四禪	捨無量
四無色				三無色
空無邊處	四禪			
識無邊處	四禪			識無邊處
無所有處	四禪			無所有處
非想非非想處	四禪			非想非非想處
食厭相	近行定	厭食想	四禪	厭食想
四界差別	近行定			
		八解脫		八解脫
		第一解脫	二禪	
		第二解脫	二禪	
		第三解脫	四禪	色無邊處
		第四解脫	空無邊處	空無邊處
		第五解脫	識無邊處	識無邊處
		第六解脫	無所有處	無所有處
		第七解脫	非想非非想處	非想非非想處
		八勝處		八勝處
		前四	二禪	
		後四	四禪	
		十想		十想
		無常想	四無色	無常想
		無常苦想	四無色	無常苦想
		苦無我想	四無色	苦無我想
		(死想)	四無色	(死想)
		不淨想	四禪	(不淨想)
		(厭食想)	四禪	(厭食想)
		一切世間不可樂想	四禪	一切世間不可樂想
		斷想	四無色	斷想
		離想	四無色	離想
		滅想	四無色	滅想
				無邊虛空處

※在《大毘婆沙論》中，尚有許多禪定的修法，如三三昧、獅子奮迅三昧、三解脫門等。