

定的探討

林崇安

（本文編入《佛教教理的探討》第7章,內觀教育基金會,2008 新版）

一、前言

佛教三學中的「定學」、止觀雙運中的「止」、四靜慮中的「靜慮」，都是有關如何使內心穩定而不散亂的重要課題。定、止與靜慮三者間有何差別？如何達成內心穩定而不散亂？這便是此處所要探討的。

二、定的意義

定、止與靜慮的差別，可由定義來瞭解：「定」的梵文是「三摩地」，《集論》卷一說：

何等三摩地？謂於所觀事，令心一境為體。

《瑜伽師地論》卷卅說：

三摩地，亦名為善心一境性。

「止」的梵文為「奢摩他」，其一特色是具有身輕安和心輕安，《解深密經》第六品說：

即於如是善思惟法，獨處空閑，作意思惟。復即於此能思惟心，內心相續，作意思惟。如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名「奢摩他」。

「靜慮」的梵文是「禪那」，早期翻為「禪定」。《瑜伽師地論》卷卅三說：

言靜慮者，於一所緣，繫念寂靜，正審思慮，故名靜慮。

在梵文裡，有關集中精神的術語，還有「三摩呬多」，漢譯為「等引」，是指修定時針對「無我」令心一境，平等安住。「三摩地」有時也譯為「等持」。另外還有「三摩鉢底」，漢譯為「等至」，如四無色等至、無想等至及滅盡等至。「等至」有時也翻成「定」。「等至」是：

靜慮地所攝身大種或心心所，於所緣境平等安置之心一境性。

由上述定義，我們可以看出「定」及「等持」泛指集中精神到一對象上，「止」

則必有身心輕安。「靜慮」、「等至」及「等引」三者在对對象集中精神前，還須經過思考的運作，也就是說，要經過止觀雙運後才能達成。

茲將與「定」相關術語的漢、梵、藏、英對照如下：

	漢文	梵文	藏文	英文
1	等持 [平等攝持]	samādhāna	mnyam par 'jog pa	setting in equipoise
2	止	śamatha [奢摩他]	zhi gnas	calm abiding
3	定	samādhi [三摩地;三昧]	ting nge 'dzin	meditative stabilization
4	等引	samāhita	mnyam bzhag	equipoise
5	靜慮 [禪定]	dhyāna [禪那]	bsam gtan	concentration
6	等至	samāpatti [三摩鉢底]	snyoms 'jug	absorption

三、修定時相關的心理

在修定時，會出現種種心理狀態，這些心態出現時，要能適當的取捨，也就是說，該有的心態要將它維持，不該有的就應去除。取捨不當，嚴重時便會發生所謂的「著魔」。修定時，有五種心態必須去除，稱為「五過失」。《辯中邊論》第四品說：

懈怠、忘聖言，及惛沈掉舉、不作行、作行，是五失應知。

惛沈與掉舉合為一個過失。《阿毗達磨集論》卷一說：

懈怠，謂愚痴分，依著睡眠、倚臥為樂，心不策勵為體。

忘念，謂諸煩惱相應念為體。

惛沈，謂愚痴分，心無堪任為體。

掉舉，謂貪欲分，隨念淨相，心不寂靜為體。

「忘聖言」指由於煩惱現前，忘記經論或師父有關修定的教導。「不作行」指修定時，起了惛沈、掉舉而不起加行去對治。「作行」則是已經沒有惛沈、掉舉，卻仍起心作意去對治。「不作行」猶如生病時不去治療，「作行」猶如已痊癒而仍然去吃藥，所以都是過失。

對治五過失，要用「八斷行」。《辯中邊論》第四品說：

為斷除懈怠，修欲、勤、信、安。

為除餘四失，修念、智、思、捨。

「八斷行」就是欲、勤(精進)、信、安(輕安)。念、智(指正知)、思及捨。
《集論》卷一說：

欲，謂於所樂事，彼彼引發所作希望為體。

勤，謂心勇悍為體。

信，謂於有體、有德、有能，忍可清淨希望為體。

安，謂止息身心羸重，身心調暢為體。

念，謂於串習事，令心明記不忘為體。

此處「智」指正知，反面為不正知。

不正知，謂諸煩惱相應慧為體。

思，謂於心造作意業為體。

捨，謂依止正勤，無貪、無瞋、無痴，與雜染住相違，心平等性、心正直性、心無功用住性為體。

此處用前四種心理（欲、勤、信、安）去對治「懈怠」，用「念」對治「忘聖言」，用「正知」對治惛沈掉舉，用「思」對治「不作行」，用「捨」對治「作行」。

其他與定有關的重要心理，依《集論》卷一如下：

作意，謂發動心為體。

勝解，謂於決定事，隨所決定印持為體。

尋，謂或依思或依慧，尋求意言令心粗轉為體。

伺，謂或依思或依慧，伺察意言令心細轉為體。

領納相是受相，謂由受故，領納種種淨不淨業諸果異熟。

放逸，謂依懈怠及貪瞋痴不修善法，於有漏法心不防護為體。

在修定的過程中，要避免「五蓋」現前。《雜集論》卷七說：

蓋有五種，謂貪欲蓋、瞋恚蓋、惛沈睡眠蓋、掉舉惡作蓋、疑蓋。能令善品

不得顯了是「蓋」義，覆蔽其心，障諸善品，令不轉故。

惡作及疑的意義，依《集論》卷一如下：

何等惡作？謂依樂作不樂作，應作不應作，是愚痴分，心追悔為體。

何等為疑？謂於諦猶豫為體。

因此，在修定時要時時掌握自己的心態，以正確的作意。離開昏沈與掉舉。並對所產生的各種覺受，能正確的取捨。在這心路歷程中，一方面要依據經論。一方面要靠師父的指引。

四、修定的次第

(1)準備

在修定的準備工作上，分成三點來說明：

第一，要有資糧。所謂資糧，就是住的地方要很安靜，白天沒有什麼外人。晚上很寂靜，並且不會讓住者生病；食物方面也要能容易獲得。例如，在印度高山修行，有住戶定時送飯，不必憂愁。另外，還須有好的朋友（指戒、見都相同者）護持。

第二，坐姿要正確，全身要放鬆：

- 1.腳的姿勢，可以用全跏趺、半跏趺，甚至散盤。
- 2.眼睛自然張開為佳。
- 3.身體本身要端正，不要前傾或後仰。
- 4.肩要平齊。
- 5.頭微俯，不要太高或太低，不可歪一邊。
- 6.齒與唇要自然。
- 7.舌可以抵著上顎。
- 8.呼吸要自然，不要刻意控制。

第三，所緣方面：修定的時候一定要有安置的對象，這對象就叫做「所緣」。在經論上所提到的所緣非常多，例如呼吸。在修定時，心住於所觀的對象非常穩定，稱為「住分」；心對所緣能夠覺察得很清楚，稱為「明分」。住分、明分都要達到。至於覺察得很清楚，不是用眼睛看，而是用意識去覺察。若沒有「住分」，表示內心不穩定，這時仍要繫心在原先所安置的對象上。若無「明分」，則所覺察的對象不清楚。修定所選的所緣也不要常常改變，常常改變就難以達到定。

(2)止的達成

修定的第一個目標就是要達到止。第一個方式，依《俱舍論》有「不淨觀」及「持息念」二種方式入止。不淨觀或稱「白骨觀」；持息念或稱「數息觀」，分成六個階段：數、隨、止、觀、轉、淨。不淨觀以「無貪」為性質，由對治貪而修成止；持息念以「慧」為性質，並以正念安住於所緣。

第二個方式，依《瑜伽師地論》，由「九心住」的次第，配合「六力」及「四作意」入止，見下表：

四作意	九心住	六力
力勵運轉	1. 內住	聽聞力
	2. 等住	思惟力
有間缺運轉	3. 安住	憶念力
	4. 近住	
	5. 調順	正知力
	6. 寂靜	
無間缺運轉	7. 最極寂靜	精進力
	8. 專注一趣	
無功用運轉	9. 等持	串習力

九心住的定義，依《瑜伽師地論》卷卅如下：

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。

云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動，未能令其等住、遍住故。次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。

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。

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。

云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相，及貪瞋痴男女等相。故彼先應取彼諸相為過患想，由如是想增上力故，於彼諸想折挫其心，不令流

散，故名調順。

云何寂靜？謂有種種欲害等諸惡尋思、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，故名寂靜。

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，能忍受，尋即斷滅，除遣變吐，是故名為最極寂靜。

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。

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。（等持又譯作平等攝持）

「內住」依靠聽聞力，「等住」依靠思惟力，「安住」及「近住」依靠憶念力，「調順」及「寂靜」依靠正知力，「最極寂靜」及「專注一趣」依靠精進力，「等持」依靠串習力。

在「心理作意」方面，內住及等住是力勵運轉作意：要費力地作意，才能集中於所緣。安住、近住、調順、寂靜及最極寂靜，是有間缺運轉作意：在作意時，較不費力，但仍有間斷，並不連續。專注一趣是無間缺運轉作意：在作意時已能連續，但還要用一點力。等持（平等攝持）是無功用運轉作意：此時很自然、很平穩而不費力，能持續將心安住於所緣。達到等持後，進一步產生身輕安及心輕安後，才算得到了奢摩他（止）。

得到止之後，往上有二種修法：一種是世間道（四靜慮與四無色）的修法，一種是出世間道的修法。《瑜伽師地論》卷卅三說：

已得作意諸瑜伽師（指已得身心輕安的修行者），已入如是少分樂斷，從此已後，唯有二趣，更無所餘。何等為二？一者世間，二出世間。

(3)世間道

世間道的修法，就是依靠著「止」，再往上修得四靜慮及四無色等至。修時要配合「粗靜行相」的觀法。為了達到這些目標，必須用七種作意。以下以「初靜慮」（初禪）來說明如何由止到達初禪：

七種作意	所壓伏之煩惱	註
（初修業者作意）		止
1. 了相作意		觀
2. 勝解作意		觀
3. 遠離作意	欲界粗品三品	止觀

4. 攝樂作意	欲界中品三品	止觀
5. 觀察作意		觀
6. 加行究竟作意	(以無間道壓伏) 欲界細品三品	止觀
7. 加行究竟果作意	(解脫道)	初禪

「加行究竟」或譯作「方便究竟」。七種作意的意義，《大乘阿毗達磨雜集論》卷九說：

云何證入初靜慮時由七作意？謂由定地作意，見欲界中過患等故，了達粗相。初靜慮中，此相無故，名為靜相，是名了相作意。

如是作意，猶為聞思之所間雜。從此已上，超越聞思，一向修相緣粗靜相以為境界。修奢摩他、毗鉢舍那，數數思惟如所尋思粗靜性相，是名勝解作意。

由修習此故，最初斷道生彼俱行作意，名遠離作意。

由此能斷上品煩惱故，及能遠離彼品粗重故，此觀行者復欣樂上斷見上斷功德，已觸少分遠離喜樂，為欲除去惛沈睡眠，時時修習淨妙作意以悅其心，是名攝樂作意。

如是正修行者方便善品所資持故，令欲界繫煩惱纏垢不復現行，因此為欲審察煩惱斷與未斷，復更作意觀察彼生隨順淨相，是名觀察作意。

如是行者數數觀察進修對治，為令欲界一切煩惱於暫時間得離繫故，此對治道相應作意，是初靜慮最後方便，故名方便究竟作意。

從此無間証得根本最初靜慮俱行作意，是名方便究竟果作意。

七種作意中，達到「遠離作意」，可壓伏欲界粗品（或譯作上品，內分三小品）的煩惱；達到「攝樂作意」，可壓伏中品（內分三小品）的煩惱；由「加行究竟作意」的無間道，可壓伏欲界細品（或譯作下品，內分三小品）的煩惱；其解脫道即為「加行究竟果作意」，這時就達到初靜慮（初禪）。在壓伏粗、中、細品的煩惱時，要靠止觀雙運，「觀」就是觀上地為靜相，下地為粗相（欣上厭下）。由於此觀是「粗靜行相觀」，不是「無我觀」，所以只能壓伏煩惱，不能拔除煩惱的種子，因此只是「世間道」。唯為了壓伏煩惱，須止（奢摩他）觀（毗鉢舍那）雙運，並不是只靠止就能壓伏。

四靜慮及四無色，各用上述七種作意達成後，有下列特徵：

1. 初靜慮：尋、伺、喜、樂、心一境性。
2. 第二靜慮：內等淨、喜、樂、心一境性。
3. 第三靜慮：捨、念、正知、樂、心一境性。
4. 第四靜慮：捨清淨、念清淨、不苦不樂受、心一境性。

5. 四無色：奢摩他一昧性。

《雜集論》卷九說：

初靜慮中，尋伺二種是對治支，能斷欲界欲害等尋伺故。喜樂二種是利益支，由尋伺支治所治已，得離生喜樂故。心一境性是彼二所依自性支，依止定力尋等轉故。

第二靜慮中，內等淨是對治支，由此能治尋伺故。喜樂是利益支，心一境性是彼二所依自性支，義如前說。

第三靜慮中，捨、念、正知是對治支，由此三能治喜故。樂是利益支，心一境性是彼二所依自性支，義如前說。

第四靜慮中，捨清淨、念清淨是對治支，由此二能治樂故。不苦不樂受是利益支，心一境性是彼二所依自性支，諸無色中不立支分，以奢摩他一昧性故。

第四靜慮有一特色，即「入息、出息」停止。《成實論》卷十三說：

息依身心，何以知之？隨心細時，喘息亦細。四禪心不動，故出入息滅。

四靜慮及四無色，各有「近分定」及「根本定」。達到身心輕安的「止」時，進入初靜慮的近分定，又稱為「未至定」，列表如下：

初靜慮	未至定	有尋有伺三摩地
	根本定	
	中間定	無尋唯伺三摩地
第二靜慮	近分定	無尋無伺三摩地
	根本定	

第三靜慮以上，與第二靜慮的分法相同。尋是粗的思考，伺是細的思考。第二靜慮以上，才是無尋無伺。修到中間定，可得大梵天的果。

四靜慮及四無色等至，一般合稱為「四禪八定」（八定指有八個根本定）。有尋有伺、無尋唯伺、無尋無伺三個三摩地，合稱為「三三摩地」（三等持）。

達到初禪，已能壓伏欲界的煩惱，在一般世人看來，已近乎聖者，但在佛教看來，仍然不是聖者，必須要用「無我觀」將煩惱從根拔除，才算得上是聖者。因此，要成為聖者，就必須走入「出世間道」。

(4) 出世間道

得到止之後，要進入出世間道，依次也是用七種作意，但要觀「四諦十六行

相」以體悟「無我」。這七種作意按照五道的次第，配合如下：

七種作意	五道
(初修業者作意)	(得止)
1. 了相作意	資糧道
2. 勝解作意	加行道
3. 遠離作意	見道
4. 攝樂作意	修道
5. 觀察作意	
6. 加行究竟作意	
7. 加行究竟果作意	無學道

出世道所修的「了相作意」，是由聞思去思考苦諦的四行相（無常、苦、空、無我）、集諦的四行相（因、集、生、緣）、滅諦的四行相（滅、靜、妙、離）及道諦的四行相（道、如、行、出）。「勝解作意」則是對四諦十六行相超過「聞思間雜作意」，一向發起修行的勝解，有「煖」、「頂」、「忍」及「世第一法」四善根。此四善根要配合未至定、中間定或四靜慮來修。

在四諦十六行相的觀法中，由於有「無我觀」的配合，在「遠離作意」時，以止觀雙運親證無我，將「見道所斷的煩惱」從根拔除。同樣，在「修道」中，用止觀雙運將「修道所斷的煩惱」依次從根拔除。這時，用「觀察作意」觀察所有煩惱已斷或未斷；用「攝樂作意」對可欣之法深心欣慕，在修道中要用這二作意配合。修道最後之作意是「加行究竟作意」，這是「金剛喻定」所攝的作意，為最後的「無間道」，此時將修道所斷中最細的煩惱斷除無餘，接著進入在後的「解脫道」，此時便證得阿羅漢的果位。阿羅漢果所攝的作意，便稱為「加行究竟果作意」。

在這過程中，有三種等持（也稱作三三摩地）：

1. 空三摩地——與苦諦之「空行相及無我行相」相應的等持。
2. 無相三摩地——與滅諦之四行相（滅、靜、妙、離）相應的等持。
3. 無願三摩地——與其餘十行相（非常、苦、因、集、生、緣、道、如、行、出）相應的等持。

又有三解脫門：無漏的空三摩地，稱為「空解脫門」；無漏的無相三摩地，稱為「無相解脫門」；無漏的無願三摩地，稱為「無願解脫門」。

以上為聲聞行者得到「止」後，修出世間道得到解脫的過程。至於菩薩行者的三摩地，於《大般若經》第四一四卷中，列舉甚多，可結歸為四種三摩地：健行三摩地、虛空庫三摩地、無垢三摩地及獅子奮迅三摩地。

五、禪定和證果

「禪」是由「禪那」演變而來，而「禪那」字面的意義是「靜慮」，要達到靜慮須經過止觀雙運，而觀又有世間道的「粗靜行相觀」及出世間的「四諦十六行相無我觀」。配合證果的不同，我們可以將禪法分成下列幾種：

1. 世間漸禪——先修止而後修得世間的四禪八定。
2. 出世漸禪——先修止而後配合四禪八定以出世間道依次證得四向四果。
3. 出世頓禪之一——先修止而後依未至定以出世間道證得初果，其後再依未至定直接證得第四果。此種是慧解脫阿羅漢，屬於「頓出離者」。
4. 出世頓禪之二——先修止並熟習四禪八定而後依出世間道直接證得第三果，而後再證得第四果。此種屬於「超越證者」。

在釋尊時期，一般聲聞弟子都是先得到奢摩他（止），而後依靠未至定以出世間道證得初果，繼續進修而達到解脫。有些聲聞弟子以前曾修外道的方法，並得四禪，後來接受釋尊的教導，將「觀」修正，由止觀雙運，立即證得第三果，接著進修並證得第四果，這種是上述的「超越證者」。

至於依「定」所起的功德，依《俱舍論》卷卅九有：

1. 四無量心——慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。
2. 八解脫——內有色想觀外色解脫、內無色想觀外色解脫、淨解脫身作證具足住、空無邊處解脫、識無邊處解脫、無所有處解脫、非想非非想處解脫、滅受想定解脫。
3. 八勝處——內有色想觀外色少、內有色想觀外色多、內無色想觀外色少、內無色想觀外色多、內無色想觀外色青、內無色想觀外色黃、內無色想觀外色赤、內無色想觀外色白。
4. 十遍處——周遍觀地、水、火、風、青、黃、赤、白、空無邊處、識無邊處。

這些功德都是以「止」作基礎才能生起。可知「定學」之成為佛教三學中的一支，並不是無緣無故的。

六、結語

「奢摩他」或「定」是內外道和顯密修行中用以壓伏煩惱的一個共同方法，《菩提道次第廣論》卷十六說：

此奢摩他是內外道諸瑜伽師伏斷煩惱所依根本。又大小乘諸瑜伽師亦皆須修此三摩地，即大乘中，若顯密乘諸瑜伽師，一切皆須修奢摩他。

但是只有「定」仍不足以滅除煩惱，必須進修「慧學」，在定慧雙修下體證無我，才能得到究竟的解脫自在。