

# 什么是定？

Ko samādhī'ti? Kusalacittekaggatā samādhi.

“什么是定？善的心一境性为定。”

# 定的意思

以何义为定？以等持之义为定  
(*samādhānaṭṭhena samādhi*)。什么称为等  
持呢？心与心所平等并完全地保持、安置  
(*samaṃ sammā ca ādhāna, ṭhapananti*)在一  
个所缘上。所以，以该法的威力使心平等  
并完全地、不散乱、不杂乱地住立在一个  
所缘上，当知这即是等持。(Vm.38)

# 定的异名

定, 三摩地 samādhi = sam (完全地, 正确地)  
+ ādhāna (保持, 持有)

定, 等持 samādhāna = sam (完全地, 正确地)  
+ ādhāna (保持, 持有)

定, 等至, 三摩钵底 samāpatti = sam (完全地,  
正确地) + āpatti (< āpajjati 已到达, 已进入)

# 定的异名

定, 三摩呬多 **samāhita** = < **samādahati** (心已集中, 已安定)

心一境性 **cittekaggatā** = **citta** (心) + **eka** (专一) + **agga** (最高, 点) + **tā** (状态)

止 **samatha** = **paccanīkadhamme sametī'ti samatho**  
(令诸敌对法止息为止)

禅那 **jhāna** = **ārammaṇūpanijjhānato**  
**paccanīkajjhānanato vā jhānaṃ** (专注所缘或烧  
毁敌对法为禅那)

# 相、作用、现起、足处

特相：不散乱 (avikkhepalakkhaṇo)

作用：散乱的破坏 (avikkhepaviddhamṣana)

现起：不动摇 (avikampana)

足处：乐 (sukha)

# 定的分类

- 近行定 (upacārasamādhi)、安止定 (appanāsamādhi)
- 世间定 (lokiyo samādhi)、出世间定 (lokuttaro samādhi)
- 有喜定、无喜定 (sappītika nippītika)
- 乐俱定、舍俱定 (sukhasahagata upekkhāsahagata)

# 定的分类

- 有寻有伺(savitakkasavicāro)、无寻唯伺(avitakkavicāramatto)、无寻无伺(avitakkāvicāro)
- 喜俱定(pītisahagato)、乐俱定(sukhasahagato)、舍俱定(upekkhāsahagato)
- 微小定(paritto)、广大定(mahaggato)、无量定(appamāṇo)

# 定的分类

1. 苦行道迟通达 (dukkhāpaṭipado dandhābhiñño)
  2. 苦行道速通达 (dukkhāpaṭipado khippābhiñño)
  3. 乐行道迟通达 (sukhāpaṭipado dandhābhiñño)
  4. 乐行道速通达 (sukhāpaṭipado khippābhiñño)
- 从最初的专注开始，直到生起各各禅那的近行，其间继续对定的修习称为**行道**。
  - 从近行开始直到安止，其间转起之慧称为**通达**。



# 定的分类

- 欲界定(kāmāvacaro)、色界定(rūpāvacaro)、无色界定(arūpāvacaro)、无所系定(apariyāpanno)
- 初禅(paṭhamam jhānam)、第二禅(dutiyaṃ)、第三禅(tatiyaṃ)、第四禅(catunnam)
- 初禅(paṭhamam jhānam)、第二禅(dutiyaṃ)、第三禅(tatiyaṃ)、第四禅(catunnam)、第五禅(pañcamam)

# 破除十种障碍

1. 住所 (āvāso)
2. 家族 (kula)
3. 利得 (lābho)
4. 学众 (gaṇo)
5. 工作 (kamma)
6. 旅行 (addhāna)
7. 亲族 (ñāti)
8. 疾病 (ābādho)
9. 读书 (gantho)
10. 神变 (iddhi)

# 亲近传授业处的善友

1. 正自觉菩提 (sammāsambodhi)
2. 独觉菩提 (paccekabodhi)
3. 弟子菩提 (sāvakabodhi)

Yathābhūtaṃ ñāṇāya, satthā pariyesitabbo.

“为了如实智，应寻求导师。”(S.2.73)

# 亲近传授业处的善友

1. 一切处业处 (sabbatthakakammaṭṭhāna)
  2. 应用业处 (pārihāriyakammaṭṭhāna)
- 能传授这两种业处者名为**传授业处者**。

# 亲近传授业处的善友

- 正自觉者
- 八十大弟子之住世者
- 漏尽者
- 不来者、一来者、入流者、得禅凡夫，  
三藏持者、二藏持者、一藏持者
- 持诵一部并精通义注的知耻者

# 亲近传授业处的善友

Evarūpo hi tantidharo vaṃsānurakkhako pavenīpālako  
ācariyo ācariyamatikova hoti, na attanomatiko hoti.

Teneva porāṇakattherā “lajjī rakkhissati! lajjī  
rakkhissatī”ti tikkhattuṃ āhaṃsu.

- 像这样的圣典持者确实是传统的保护者和传承的维护者，只是[继承]阿吒利意见的阿吒利，而不是自己的意见。因此古代的长老们再三地说：“知耻者将保护[佛教]！知耻者将保护[传统]！”
- 前面所说的漏尽者等在此乃是以自己的证得之道而说。但多闻者则因曾亲近其阿吒利学习、遍问而净化，以其心观察[与业处相关的]经典及原因后，考虑适合不适合，犹如大象指示大道而行于密林之处一般宣说业处。(Vm.42)

# 请求业处的态度

- 亲近阿吒利和请求业处须知
- 把自己奉献给佛世尊与阿吒利  
(buddhassa vā bhagavato ācariyassa  
vā attānaṃ niyyātetī)
- 具足意乐、具足胜解  
(sampannajjhāsayena  
sampannādhimuttinā ca hutvā)
- 学取于相 (nimittaṃ gahetvā)

# 业处分别

## 四十种业处

业处，巴利语kammaṭṭhāna的直译，意为工作的地方，或心专注的所缘。

十遍、十不净、十随念、四梵住、四无色、一差别和一想。



# 业处分别

**十遍**——地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、红遍、黄遍、白遍、光明遍和限定虚空遍。

**十不净**——肿胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相。

**十随念**——佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、死随念、身至念、入出息念和寂止随念。

# 业处分别

四梵住——慈、悲、喜、舍梵住。

四无色——空无边处定、识无边处定、  
无所有处定、非想非非想处定。

一差别——四界差别。

一想——食厌恶想。

# 定分别

“除了身至念和入出息念以外的其余八种随念、食厌恶想、四界差别，这十种业处为近行导入。其他的为安止导入。” (Vm.47)

**十种近行业处**——佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、死随念、寂止随念、四界差别、食厌恶想。

**三十种安止业处**——十遍、十不净、身至念、入出息念、四梵住、四无色定。

# 禪那分別

“对于安止导入，在此，入出息念以及十遍属于四种禅那；身至念以及十不净为初禅；前面三种梵住为三种禅那，第四梵住及四种无色属于第四禅。这是依禅那的分别。” (Vm.47)

十遍、入出息念——初、二、三、四禅  
十不净、身至念——初禅  
慈、悲、喜梵住——初、二、三禅  
舍梵住、四无色定——第四禅

# 所缘分别

“在十种随念中，除了入出息念和身至念以外的其余八种随念，食厌恶想、四界差别，识无边处、非想非非想处，这十二种为自性法所缘。十遍、十不净、入出息念和身至念这二十二种为相所缘。其余六种为不可说所缘。” (Vm.47)

**自性法所缘**——佛随念等八随念、食厌恶想、四界差别、识无边处、非想非非想处

**相所缘**——十遍、十不净、入出息念、身至念

**不可说所缘**——四梵住、空无边处、无所有处

# 所缘分别

“在这四十种业处当中，十遍、十不净、入出息念、身至念这二十二种为似相所缘。其他的为非似相所缘。” (Vm.47)

“对于禅相，一切[业]处都能够通过适当的方法获得遍作相和取相。但只有遍、不净、身分、入出息才能获得似相。在此，确实是通过专注似相而转起近行定和安止定。”——摄阿毗达摩义论

似相所缘——十遍、十不净、入出息念和身至念

# 地分别

“在此，十种不净、身至念和食厌恶想这十二种于诸天不会生起。这十二种和入出息念这十三种于梵天界不会生起。但无色有除了四无色外，其他的都不生起。但在人界一切都可生起。” (Vm.47)

欲界诸天——十遍、九随念、四梵住、四无色、  
四界差别

色界梵天——十遍、八随念、四梵住、四无色、  
四界差别

无色界梵天——四无色定

人界——四十种业处

# 性行分別

1. 貪行者 (rāgacariyā)
2. 瞋行者 (dosacariyā)
3. 痴行者 (mohacariyā)
4. 信行者 (saddhācariyā)
5. 觉行者 (buddhicariyā)
6. 寻行者 (vitakkacariyā)



# 性行分别

“对贪行者，在此乃适合十不净和身至念十一种业处，对瞋行者是四梵住、四色遍八种，对痴行者、寻行者则只有一种入出息念业处；对信行者是前面的六随念，对觉行者是死随念、寂止随念、四界差别和食厌恶想四种。其余诸遍、四无色则适合一切性行者。对所有诸遍，小[所缘适合]寻行者，无量[适合]痴行者。”

(Vm.47)

贪行者——十不净和身至念

瞋行者——四色遍、四梵住

痴行者、寻行者——入出息念

信行者——六随念

觉行者——死随念、寂止随念、四界差别和食厌恶想

# 性行分别

“Rāgādīnaṃ pana avikkhambhikā saddhādīnaṃ vā anupakārā kusalabhāvanā nāma natthi.”

“对善的修习没有不能消除贪等，或不能助益信等的。” (Vm.47)

“要断除贪爱，应修习不净；要断除瞋恚，应修习慈心；要断除寻(杂念)，应修习入出息念；要断绝我慢，应修习无常想。” (A.9.1.3)

在《中部·大教诲拉胡喇经》中，佛陀一次教导具寿拉胡喇八种业处——四界差别、慈、悲、喜、舍、不净、无常想和入出息念。

# 十八种不适合的住所

1. 大住所
2. 新住所
3. 旧住所
4. 路边
5. 有泉
6. 有菜叶
7. 有花
8. 有果
9. 胜地
10. 依城市

# 十八种不适合的住所

11. 依薪林

15. 边地

12. 依田园

16. 国界

13. 有不同分之人

17. 不适合者

14. 市场

18. 不得善友

# 适合的住所

“诸比库，什么是五支具足的坐卧处？

在此，诸比库，坐卧处[离托钵之村]不太远、不太近，往返相宜；

白天不吵杂，夜晚无声音、无噪音；

无虻、蚊、风吹、日晒之触恼；

在该坐卧处的居住者，获得衣、食、坐卧处、病者所需之医药不困难；

且在该坐卧处有多闻、通达圣典、持法、持律、持论母的长老比库居住，时时亲近他们询问、遍问：‘尊者，这是什么？这是什么意思？’依这些具寿们能开显未开显者，阐明未阐明者，对许多有疑惑处之法能去除疑惑。

诸比库，这就是五支具足的坐卧处。” (A.10.11)

# 修习分别

## 三种修习：

1. 遍作修习 (parikamma-bhāvanā)
2. 近行修习 (upacāra-bhāvanā)
3. 安止修习 (appanā-bhāvanā)

# 禪相分別

## 三種禪相：

1. 遍作相 (parikamma-nimitta)
2. 取相 (uggaha-nimitta)
3. 似相 (paṭibhāga-nimitta)

# 禅相分别

“之前的取相和这[似相]的差别：取相知道遍的过失，似相则如从袋子中取出的圆镜、如洗净的螺贝、如出云翳的月轮、如乌云前的白鹤般摧破取相而出，比之显得清静百倍、千倍而呈现。” (Vm.57)



# 近行定与安止定

“他从生起[似相]开始，乃镇伏了诸盖，平息诸烦恼，以近行定等持其心。

有两种定：近行定和安止定。以两种行相等持于心：于近行地或获得地。其中，近行地以舍断诸盖等持其心，获得地则以诸支明显[等持其心]。

这两种定有不同的行相：于近行，诸支不稳固。以诸支未稳固故，如婴儿起来站立后屡屡跌倒在地。同样的，近行生起时，其心有时以[似]相为所缘，有时落入有分。

在安止时，诸支变得稳固。以其稳固故，如有力之人从座位站立后，可以整天站立。同样的，在安止定生起时，其心一次断了有分后，以善速行次第转起，可持续整夜整日。” (Vm.58)

# 七种适合

Āvāso gocaro bhassam, puggalo bhojanam utu;  
iriyāpathoti sattete, asappāye vivajjaye.

Sappāye satta sevetha, evañhi paṭipajjato;  
nacireneva kālena, hoti kassaci appanā.

1. 住所 (āvāso)
2. 行处 (gocaro)
3. 谈话 (bhassam)
4. 人 (puggalo)
5. 食物 (bhojanam)
6. 气候 (utu)
7. 姿势 (iriyāpatho)

# 十种安止善巧

若如此行道者仍不得[安止]，则应实行十种安止善巧。这是其方法：应当以十种行相欲求安止善巧——(1)使事物清洁；(2)诸根平衡而行道；(3)善巧于相；(4)在应当策励心的时候，那时就要策励心；(5)在应当抑制心的时候，那时就要抑制心；(6)在应当愉悦心的时候，那时就要愉悦心；(7)在应当旁观心的时候，那时就要旁观心；(8)避开无定之人；(9)亲近有定之人；(10)志向于它。(Vm.60)

# 十种安止善巧

使事物清洁——保持内外各种事物清洁卫生——内的如头发、指甲、体毛、身体；外的如衣服、住所等。

# 十种安止善巧

五根的平衡——精进根与定根  
信根与慧根

# 十种安止善巧

信强而慧弱则成迷信，信于不当之事。慧强而信弱则偏于虚伪一边，犹如由药引起的病般不可救药。唯有两者平等，才能信于正当之事。(Vm.62)

# 十种安止善巧

但对于修定者来说，即使信强也是适当的，如此依相信、信心将证得安止。于定慧中，对于修定者来说，一境性强是适当的，如此他可证得安止。对于修观者来说，慧强是适当的，如此他获得通达（无常、苦、无我）相。但两者平衡才可得安止。然而念在一切处强都是适当的。念可以保护心[避免]因为倾向于掉举的信、精进、慧而陷于掉举，及因为倾向于懈怠的定而陷于懈怠。 (Vm.62)

# 十种安止善巧

在应当策励心的时候，那时就要策励心

——修习择法觉支、精进觉支与喜觉支



# 十种安止善巧

有七法可导致生起择法觉支：询问，事物清洁，诸根平衡行道，避开恶慧之人，亲近有慧之人，省察甚深智所行，志向于它。(Vm.64)

# 十种安止善巧

有十一法可导致生起精进觉支：(1)省思恶趣等怖畏，(2)见到精进能证得世间、出世间等功德，(3)“我应行于佛陀、独觉佛、大弟子们所行之道，它不可能以懈怠而行。”如此省思所行之道，(4)为施主们能得大果报而恭敬钵食，(5)

“导师是赞叹精进勤奋者，他是不会违越[精进]的教导者，对我们有许多助益，须以恭敬行道为恭敬，除此无他。”如此省思导师的伟大，(6)“我应继承称为正法的伟大遗产，它不可能以懈怠而行。”如此省思遗产的伟大，(7)通过作意光明想、变换威仪路、实行露地[住]等去除昏沉睡眠，(8)避开懈怠之人，(9)亲近勤勉精进之人，(10)省思正勤，(11)志向于它。(Vm.64)

# 十种安止善巧

有十一法可导致生起喜觉支：佛随念、法、僧、戒、舍、天随念、寂止随念，避开粗俗之人，亲近柔和之人，省思信乐的经文，志向于它。(Vm.64)

# 十种安止善巧

在应当抑制心的时候，那时就要抑制心

——修习轻安觉支、定觉支与舍觉支

# 十种安止善巧

有七法可导致生起轻安觉支：依靠美味的食物，依靠舒适的气候，依靠舒服的姿势，中等的努力，避开暴躁之人，亲近身轻安之人，志向于它。(Vm.65)

# 十种安止善巧

有十一法可导致生起定觉支：事物  
清洁，诸根平衡行道，有时抑制心，  
有时策励心，以信、悚惧愉悦乏味  
之心，旁观正确生起之[心]，避开  
无定之人，亲近有定之人，省察禅  
那与解脱，志向于它。(Vm.65)

# 十种安止善巧

有五法可导致生起舍觉支：对有情中舍，对诸行中舍，避开对有情和诸行执著之人，亲近对有情和诸行中舍之人，志向于它。(Vm.65)

# 十种安止善巧

在应当愉悦心的时候，那时就要愉悦心

## ——八种悚惧事

1. 生之苦；
2. 老之苦；
3. 病之苦；
4. 死之苦；
5. 堕落恶趣之苦；
6. 以过去的轮回为根基之苦；
7. 以未来的轮回为根基之苦；
8. 以现在觅食为根基之苦。

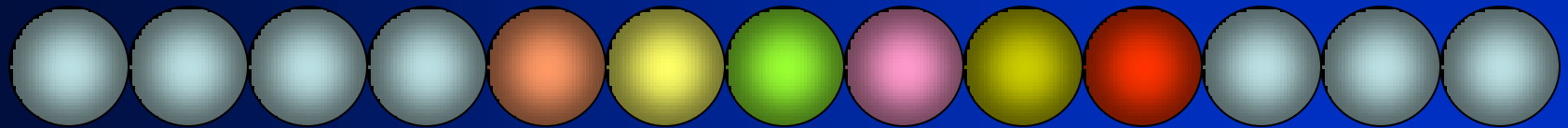
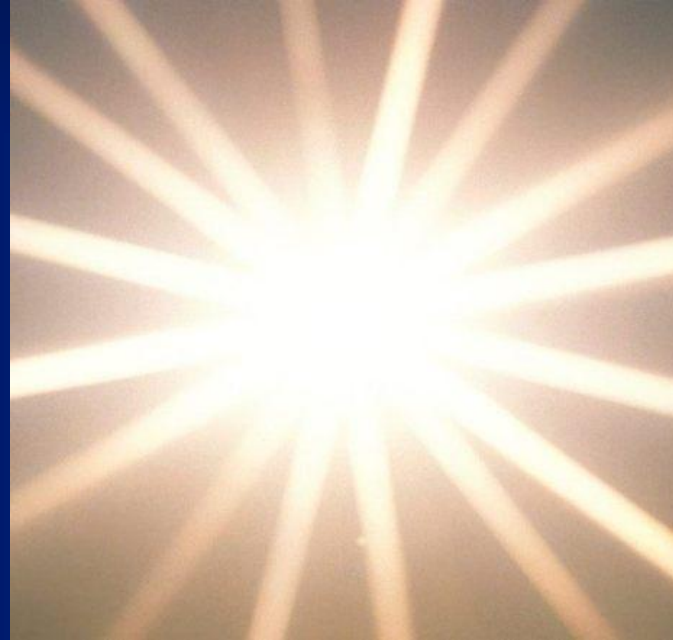
## ——随念佛、法、僧的功德



# 十种安止善巧

- 在应当旁观心的时候，那时就要旁观心
- 避开无定之人
- 亲近有定之人
- 志向于它

# 禪那速行心路



# 初禪的聖典文句

- 离诸欲，离诸不善法，有寻、有伺，离生喜、乐，成就并住于初禅。
- 离诸欲 (vivicceva kāmehi)
- 离诸不善法 (vivicca akusalehi dhammehi)
- 有寻 (savitakkam)
- 有伺 (savicāram)
- 离生 (vivekajam)
- 喜、乐 (pītisukham)
- 成就 (upasampajja)
- 并住于 (viharati)
- 初禅 (paṭhamam jhānam)

# 让禅那稳固持久的技巧

1. 应把握行相 (ākārā pariggahetabbā)
2. 净化定的结缚法 (samādhiparibandhānaṃ dhammānaṃ suvisodhana)
3. 增大遍相 (nimittavaḍḍhana)
4. 多练习入定 (samāpajjanabahulena bhavitabbaṃ)
5. 应练习五自在 (pañcavasī bhavitabbaṃ)

# 五自在

1. 转向自在：能够在出定之后转向於禅支
2. 入定自在：能够在任何时刻入定
3. 决意自在：能够随自己意愿住定多久
4. 出定自在：能够在预定的时间出定
5. 省察自在：能够在出定之后省察禅支

## 第二禪的聖典文句

- 尋伺寂止，內潔淨，心專一性，無尋、無伺，定生喜、樂，成就并住於第二禪。
- 尋伺寂止 (*vitakkavicārānaṃ vūpasamā*)
- 內潔淨 (*ajjhataṃ sampasādanaṃ*)
- 心專一性 (*cetaso ekodibhāvaṃ*)
- 無尋、無伺 (*avitakkaṃ avicāraṃ*)
- 定生 (*samādhijaṃ*)
- 喜、樂 (*pītisukhaṃ*)
- 成就 (*upasampajja*)
- 并住於 (*viharati*)
- 第二禪 (*dutiyaṃ jhānaṃ*)

# 第三禪的聖典文句

- 离喜，住于舍，念与正知，以身受乐，正如圣者们所说的：‘舍、具念、乐住。’成就并住于第三禪。
- 离喜 (pītiyā ca virāgā)
- 住于舍 (upekkhako ca viharati)
- 念与正知 (sato ca sampajāno)
- 以身受乐 (sukhañca kāyena paṭisaṃvedeti)
- 正如圣者们所说的：‘舍、具念、乐住。’ (yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti upekkhako satimā sukhavihārīti)
- 成就并住于第三禪 (tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati)

# 第四禪的聖典文句

- 舍断乐与舍断苦，先前的喜、忧已灭没，不苦不乐，舍念清淨，成就并住于第四禪。
- 舍断乐 (sukhassa ca pahānā)
- 与舍断苦 (dukkhassa ca pahānā)
- 先前的喜、忧已灭没 (pubbeva somanassadomanassānaṃ atthaṅgamā)
- 不苦不乐 (adukkhamasukhaṃ)
- 舍念清淨 (upekkhāsatipārisuddhiṃ)
- 成就并住于第四禪 (catutthaṃ jhānaṃ upasampajja viharati)



Idaṃ me puññaṃ āsavakkhayāvahaṃ hotu.  
Idaṃ me puññaṃ nibbānassa paccayo hotu.  
Mama puññabhāgaṃ sabbasattānaṃ bhājemi,  
te sabbe me samaṃ puññabhāgaṃ labhantu.

愿我此功德， 导向诸漏尽！  
愿我此功德， 为证涅槃缘！  
我此功德分， 回向诸有情，  
愿彼等一切， 同得功德分！

Sādhu! Sādhu! Sādhu!  
萨度！ 萨度！ 萨度！