

分別定品

1. 定的根本定義
2. 定的種種異名
3. 根本定：四禪八定
4. 等至
5. 三三昧
6. 依定所起諸功德
 1. 四無量
 2. 八解脫
 3. 勝處
 4. 遍處

定的基本定義

- 「定謂善一境，并伴五蘊性」

以善等持為自性

1. 善：性為善
2. 一境：心一境性名為定，謂專一所緣。
3. 并伴五蘊性：若加上助伴，就以五蘊為體。

定的種種異名

1. 三摩地 (*samādhi*) : concentration , 等持 , 持心平等於同一所緣上轉 , 又名三昧、三摩提。重所緣。
2. 禪那(*dhyāna*) : 簡稱「禪」, 義譯為靜慮, 思惟修, 特指色界四種定。重能觀。
3. 三摩鉢底 (*samāpatti*) : 等至, 平等能至 coming together , 身心平等攝持。重身心平等。

4. 三摩呬多 (*samāhitā*) : harmonious 等引，平等能引，身心平等所引的功德而言。
5. *Cittaihagrata*: 心一境性，定的自性
6. 奢摩陀(*śamatha*) : 止，攝心於一境，重修的過程。
7. 現法樂住 : 四禪的根本定，現前的法樂。

根本定：四禪八定

• 二種定

1. 生得定：指依過去業力而生於上二界諸天
2. 修得定：指依人生修行而得定力

• 四禪八定

色界

1. 初禪
2. 二禪
3. 三禪
4. 四禪

無色界

- 5 空無邊處
- 6 識無邊處
- 7 無所有處
- 8 非想非非想處

初禪

- 定義：離生喜樂
 - 離欲惡不善法：五欲，五蓋：欲貪、瞋恚、昏睡、惡舉、疑
 - 生起喜樂：禪定功德
- 五禪支：
 1. 尋：內心粗顯的推求作用，對緣境攀緣
 2. 伺：內心深細的考察作用，對緣境持續思惟
 3. 喜：喜受，心受樂為喜(受心所)。
 4. 樂：心輕安樂。
 5. 一心：心一境性，定的自性

二禪

- 由初禪向上修，禪支漸減
- 定義：定生喜樂
- 四禪支：內淨、喜、樂、一心
 1. 內等淨：信根，信以心淨為性，離尋伺之擾動而信根生起。
 2. 喜：同初禪，但由定力所生，更強
 3. 樂：同初禪，但由定力所生，更強
 4. 一心：同前

三禪

- 定義：離喜妙樂

- 五禪支：

1. 行捨：行蘊之捨心所，大善地法，心平等，不易受干擾。
2. 正念：心繫所緣而不散，行捨強故
3. 慧：慧心所增強
4. 樂：由輕安樂所引之身樂，但無喜
5. 一心：如前

四禪

- 捨念清淨

- 四禪支：

- 念清淨：正念清淨，不受樂的干擾

- 捨清淨：行捨清淨，不受樂的干擾

- 捨受：無苦樂受

- 一心：

- 離八災：欲界：憂、苦、出息、入息；
色界：尋、伺、喜、樂

四無色定

1. 空無邊處：超越一切色想，作意虛空無邊，以作意離色為主。
2. 識無邊處：超越虛空無邊，作意一切為識，以作意離空處為主
3. 無所有處：超越識無邊，作意一切無所有，以作意離識為主，以無所有為行相。
4. 非想非非想處定：離無所有行相，非有想，非無想。

附論 1：定的修學

- 定：心一境性
- 修止成定：攝心一境的訓練名「止」，成就(未到地)名定，禪支生起。
- 所緣：攝心修定的對像名「所緣」
 - 順於正理
 - 對治煩惱
- 禪支：定之功德，禪支生起才能稱定

附論:九住心(瑜伽師地論)

- 第一階段：重在住心
 1. 內住：將心向內住於所緣
 2. 續住：心慢慢能持續住於所緣
 3. 安住：忘念一起，心一散，能立即察覺
 4. 近住：不起忘念，不向外散常，能先制服
- 第二階段：重在伏煩惱(離欲惡不善法)
 5. 調順：不為外境(五欲)所誘惑(離五欲)
 6. 寂靜：以靜調伏內心的不善法—不正尋思和五蓋

7. 最寂靜:尋思一起，立即調伏

● 第三階段：相似定境

8. 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

9. 等持：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

● 定成就(未到地定)

● 輕安樂:由心輕安起身輕安

● 於所緣自在：隨時可以依所緣止心

補充 3：入色界定

- 六行觀：依未到地定作六行觀。欣上界的勝、妙、離，厭下界的苦、粗、障。
- 入初禪：作意初禪之好處---五禪支，厭欲界的五欲五蓋為苦、不善(障)、粗(心無禪支)。
- 入二禪：作意二禪之禪支更勝妙，離尋伺之粗，禪之不強。
- 入三禪：作意三禪之禪支妙樂，一心更靜。離二禪喜的擾動，二禪離尋伺近。
- 入四禪：作意四禪之行捨、受捨、一心，離樂之擾動。

八等至

- 三摩鉢底 (*samāpatti*)：等至，平等能至
coming together，身心平等攝持。重身心平等。
- 八等至：四禪+四無色定
- 由性質
 1. 味等至：得定後，貪著於定樂，
 - 1) 上二界貪。
 - 2) 但唯緣自地有漏，而不味下地。
 - 3) 亦不緣上地

1. 淨等至：世間的善定，為離下界之不善而修。
2. 無漏等至：
 1. 定慧相應而發無漏慧之定。
 2. 能斷惑
 3. 非想非非想無此特性。

三三昧：空、無相、無願

- 三解脫門：為無漏定，能為入涅槃解脫之門
- 阿含經：
 1. 依三法印起觀，一一觀都能証實相得解脫
 - 空解脫門：依無我起觀，觀一切法無我無我所，心離我執
 - 無相解脫門：依涅槃起觀，一切法無相，心離一切執
 - 無願解脫門：依無常起觀，一切法無常，一切無所欲求

1. 次第入：由空(無我)為先導，再進修無相和無願
2. 對治入：無法依空得解脫，則修無相...無願
 - 空：無我、無我所，觀五蘊苦、空、無常
 - 無相：六根對六境之六想無常滅壞，法所攝之空想也不再起，外離六塵內離三毒
 - 無願：若微思的我慢思願為觀識所依，亦無常滅壞。

俱舍論之三三昧

- 空三昧：
 - 以四諦十六行相苦諦下之空、無我為行相，此「空」包括無我和無我所。
- 無相三昧：
 - 以滅諦下之滅、靜、妙、離為行相
 - 涅槃離十相：五境、男、女、生、異、滅等十相。
- 無願：
 - 苦諦下：無常、苦行相，此應厭捨
 - 集諦下：因、集、生、緣，此應厭捨
 - 道諦下：道、如、行、出，道如筏，為工具，不應著

四無量心

- 心緣無量有情，引無量福，感無量果
- 大乘特重此四無量心的修持
- 對治四種障：瞋、害、嫉、欲貪瞋
 - 不淨觀對治姪貪
 - 其餘捨能對治
- 勝解作意 (假想觀)
 - 不能煩惱，但能對治降伏
 - 不能令他實質得樂等，但能增長自我信心提高實踐欲願
- 依地
 - 喜無量依初、二禪，喜受攝故，其他定無
 - 其他依六地：四根本禪、未到地、中間定。

修四無量心

- 慈：觀想無量有情皆得樂，無瞋為體，對治瞋
- 悲：觀想無量有情皆離苦，無害為體，對治害
- 喜：以無量有情離苦得樂為喜，喜受為體，對治嫉
- 捨：觀無量有情怨親平等，無貪為體，對治欲貪瞋
- 起修：
 1. 先思稚己所受樂或諸佛菩薩等聖人所受之妙樂
 2. 親友分三品、中唯一、怨敵分三品
 3. 於上品親起勝解觀兩樂，因為最易起
 4. 如是次此到上品敵，觀與上品親等樂
 5. 再由一村到一國及遍滿一切

八解脫

- 為對治下界貪愛所修之定，是假想觀(勝解作意)，不能斷煩惱但能伏下地煩惱
 - 解脫：不為下界煩惱所障，舊譯背捨，背離捨棄
1. **內有色想觀外色解脫**：
 - 問題：內心有色貪之想。
 - 方法：觀外色之青、瘀等不淨。
 - 對治：對治欲貪，以無貪為體，依初、二禪起觀。
 2. **內無色想觀外色解脫**：已漸除色貪，為使更堅固，持續觀外色之青、瘀等不淨。同上。

3. 淨解脫身作證足具住：

- 問題：內心因不淨觀而起沉暗相
- 對治：能對治前不淨觀的沉暗相，令心欣悅，並不對外色起貪。
- 依四禪起觀，觀色清淨，心澄淨無疑，如：觀青色如青蓮華，如優摩伽華。又如觀白骨如琉璃等。
- 身作証：遍身經安，由心裏的調整而影響身的安適。又為色界之邊。

4. 空無邊處解脫

5. 識無邊處解脫

6. 無所有處解脫

7. 非想非非想處解脫

- 此四解脫各各能棄捨下地之貪，故名解脫

8. 滅受想定解脫身作証具足住

- 滅盡定
- 為得相似涅槃而止息相受之擾亂
- 二無心定之一
- 能離有頂貪
- 因無心故稱為身作証。

八勝處：前三解脫細分為八

- 內有色想觀外色解脫 { 內有色想觀外色少
內有色想觀外色多
- 內無色想觀外色解脫 { 內無色想觀外色少
內無色想觀外色多
- 淨解脫身作證足具住 { 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

十遍處

- 依六界+四顯色而成，觀遍一切處

- 淨解脫(八解脫的第三解脫)

地大遍一切

水大...

火大...

風大...

青色...

黃色...

赤色...

白色...

- 空無邊處解脫：空無盡遍一切處

- 識無邊處解脫：識無盡遍一切處

解脫、勝處、遍處次第修

- 從諸解脫入諸勝處，再由諸勝處入諸遍處，後後勝前故
- 解脫能離欲貪，但於所緣未能自在
- 勝處細觀所緣，雖於所緣自在，但未能達遍一切處
- 勝處之青等四顯色依四大，進觀地等一一無邊
- 由色等進觀空等無邊
- 再觀「空」的「概念」依識而有
- 進觀「識」遍一切處

菩薩觀

- 阿毘達磨的菩薩所重視的是：
 - 現實人間未成佛前的世尊
 - 本生故事
- 其修行次第則大概可分為：
 - 三無數劫修四或六波羅蜜
 - 百劫修相好
 - 最後一生之史都天下生
 - 金剛座上頓斷一切煩惱等四階段。

三無數劫修六波羅蜜

- 菩提薩埵：追求正覺的有情或勇心於正覺
- 三大阿僧祇劫修六波羅蜜種種苦行，供養諸佛為資糧
 - 發菩提心
 - 修六波羅蜜：佈施、持戒、忍、精進、禪定、般若
 - 供養諸佛：每一無數劫供養七萬六千佛
- 不入深定不斷煩惱：但以聞思慧伏而不斷

百劫修相好

- 三大阿僧祇劫修種種苦行滿，百劫修三十二相好
- 名為「真菩薩」
- 捨五劣得五勝：
 - 捨諸惡趣，恒生善趣
 - 捨下劣家恒生富貴家
 - 捨非男生恒得男生
 - 捨不具根恒具諸根
 - 捨有忘失念恒得自性生念

金剛座上頓斷一切煩惱

- 三十四心剎那斷一切煩惱
- 依第四禪起十六心斷一切見惑如前說
- 再起九無間道九解脫道斷一切修惑