

九次第定

（名数）四禅，四无色，及灭受想定（亦云灭尽定），九种之禅定，不杂他心，次第自一定入于一定之法也：一、初禅次第定。二、二禅次第定。三、三禅次第定。四、四禅次第定（已上名色界四禅天之根本定）。五、空处次第定。六、识处次第定。七、无所有处次第定。八、非想非非想处次第定（已上名无色界四处之根本定）。九、灭受想定。止息一切心识之定，以是为禅定之至极。智度论三十一曰：‘九次第定者：从初禅心起，次第入第二禅，不令余心得入，如是乃至灭受想定。问曰：余者亦有次第，何以但称九次第？答曰：余功德皆有异心间生，故非次第。此中深心智慧利行者，自试其心，从一禅心起，次入二禅，不令异念得入。’同八十一曰：‘入初禅，乃至过非想非无想处，入灭受想定，是名次第定。’又见大乘义章十三，三藏法数三十四等。【丁福保佛学大词典】 [1]

目录

- . 1 名词解释
- . 2 进入禅定的九个层次
 - . ▫ 入定
 - . ▫ 九次第定
 - . ▫ 六力
 - . ▫ 四种注意
 - . ▫ 安心六法
 - . ▫ 九次第定的体验和最终目标

名词解释

九次第定是藏传佛教对修习禅定初期阶段心理状态进行讲解的专有名词。文言的九次第，就是九个层次、九个步骤的意思。定就是入定、禅定。

进入禅定的九个层次

九次第定是讲如何克服入定的主要障碍及入定初期的九个步骤，即入定的九种心理状态，因为不论佛教、道教、印度教；显宗或密宗的禅定或者叫修心、冥想、修炼等等叫法，都会经过这九种心理状态。只是修习的门路不一样，叫法不一样，具体的九个层次的分法各

家各派也有差别，（也有不按九个层次分的，例如欲界定只分四个步骤），但是这种心理状态的发生是一致的，是修习禅定、气功、冥想都会体验到的九种心理状态。

九次第定并非究竟，不像有些文章里形容的那样，比四禅八定还多一定。其实这个阶段称为“息心”，又叫做“止”，藏名“奢摩他”，只是禅定初学入门而已，“初能止”罢了。差不多相当于四禅八定最初的阶段“欲界定”。

入定

在未说九次第定之前先说一下入定一开始遇到的困难或者说是障碍。

入定的第一种主要障碍是懒，对观修缺乏兴趣和欲望。懒包括了懈怠、怯懦和驰走。懈怠是指修行者只满足于现况，不生起精进的决心，无力自拔于怠倦中。怯懦是因为修行者相信自己无能力从事高深的禅修，认为入定是完全超乎自己能力所及，于是就不进行这种禅修了。驰走是指修行者把自己的能量消耗于不恰当的地方。懒使修行者堵塞了观修和入定之门，不能进入有力的高尚的心境。克服懒的障碍在于加强信心、愿望、努力和调柔。信心是在精思禅定有多种利益而获得的，然后以信心为基础，愿意去证取真正的入定境界，引起愉快的努力，热切地修行，渐渐地使心调柔，而斩断了懒的根源。

入定的第二种主要障碍是昏沉。当你在专心观注时，明朗度及专注力都减少了，此时就发生昏沉了。昏沉有两种类刑：粗昏沉和细昏沉，粗沉是修行者固定和安住于观想的目标时，却失去了心的明朗和专注力，甚至昏昏欲睡，这种情况往往发生在禅修上有进步的时候。细昏沉则是明朗度及稳定度都有，但却并不是非常的清晰和明朗，也就是说明朗度和专注力稍微减少了，没有真正的心的活活泼泼的明朗：这种情况是在禅修上更有进境时才会发生。认清细昏沉是比较困难的，只有老练的修行者才能认知细昏沉及细昏沉和专注的差别。如果你无法辨知这二者，那么就可能会把专注和细昏沉混在一起，修持会得到负面的结果。在许多书上提到，有许多西藏喇嘛修行到达这个地步后就被细昏沉所制，而没法觉察它，于是掉入陷阱中，他们误以为细昏沉就是某些非常高的密宗证悟，或者是圆满次第的三摩地境界。昏沉发生的原因是心的专注力松散和懈怠，更严重些是心理的蒙昧或模糊。

入定的第三种主要障碍是掉举，即心理散乱或分心。掉举也分粗、细二种。所谓粗掉举是当专注目标时，失去了所观的目标，换言之，修行者的心离开了所观的目标，跑到别的地方去了，以致完全失去目标。这种现象较易认清。所谓细掉举就是修行者一边专注于目标，一边在心中还有浮想潜流，比方说，修行者的心追忆起男朋友或女朋友，或想到打坐完了要去做某件事等等。这种细掉举是一种在禅修表面之下流动的浮想，就像河中的水潜流于冰面之下；也像一条小鱼游来游去，但却不至于搅动了水，尚不致剪断禅修之线。

对治昏沉和掉举之法，首先要确定自己的心不蒙昧或想睡觉、然后再努力去克服因外界事物吸引而起的负面思维，分辨染污及清净的心，克服并避免不同的如瀑流的流转心，从而得到平静、祥和的心内清澈。

使心达到平静的层次，然后寻找听修的目标，得到正确的目标的心理影像，也就是找到了所修的目标；再就是执持所修的目标，最后住于听修的目标上，即用强烈的专心专注于被执持之心理影像上。专注要经过找寻、找到、执持和定住这四个步骤，具有两个特质：1、借密集的心念来执目标，2、专一地停住于目标上。这种专注才算是真正的专注、无瑕疵的专注。修行者要常常利用能清楚分别的心念。当修行者大部分的心思专注于目标时。心的一角要检视是否有昏沉和掉举以及其他错误，这叫做“内省的警觉”，又叫做“分辨的正知”。为了认知某些过失的现起，这样做是必要的。修行者必须认识，时间短但真正专注，要比花长时间在错误的修习上要好多。

九次第定

为了入定，修行者必需经过九种心理状态，即九次第定：

①在禅修的开头，禅定的第一种心理状态叫“初住”。此时的心只有些许的稳定，修行者找到目标但又很快地忘失了，心飘荡到别的地方去了，但你要把目标找回来，散心，提起，如是反复为之。在这种状态开始时，修行者要短时间专注于目标都有困难，仅仅找寻、找到目标就要花上许多努力，就算找到，要执持目标也是困难的。所以，修行者必须耐心，一次又一次地寻找、找到、执持目标，忘失了又找回来执持之。当你正修长养止观力，最后你会发现，你的浮想会比以前更多，似乎愈修愈增长心理的散乱。但是，当这种情况发生时，你不应该以为这是过失，相反地这是一个好的征兆，因为你已能更清楚看到心里发生些什么事了。

比方说，你在某处的外面，只要你不特别注意而只是坐在那里，任心飘浮，做些不着边际的白日梦，你不会注意到是否有许多人、车来来往往。你不会特别注意或知道是否有许多车辆通过，这是因为你并不关心的缘故。但是，如果改天你坐在同一个地点，真的好好注意通过的人、车数量，你会发现交通流量真大。你可能会说：“今天的交通流量比以往多。”但是，事实上并非如此，因为以前是你不经心，而你却注意在看。

②第二种心理状态叫“续住”。在没有得到续住以前，修行者已持续修持了一段相当长的时间，，反复修行，一再把散失的心拉回来，最后，足够稳定生起了，注意力能持续不间断专注于目标五、六或七、八分钟。当你能做到如此地步时，就达到了九次第定的第二次第“续住”

③第三种心理状态是“回住”。有了这种“回住”，你的心理稳定度就比以前更大了，在上述最初两个次第，每当修行者忘失目标，就该立即再寻找它、找到它、执持它，然后保持专注于其上。所以纵使修行者能常常提起心念，但不能立即执持目标。然而，在这个阶段，修行者的心理稳定度比以前增大了，对目标的专注力已经到了一忘失即能提起的地步，不再需要找寻了，有了新的心理状态，修行者的心甚至能不间断地放在目标上十至十五分钟。它之所以叫做“回住”，是因为在基本上心能较专注于目标上，仍然会被诱惑所干扰，心偶尔仍会

走失，在这种情况下，修行者察觉了再把心找回来，即找回你的三摩地。这就象有裂缝在你的袍子上，你发现了，并说：“啊，在这儿！把它修补好。”

④第四种心理状态叫做“近住”。你证到“近住”就不会失去所专注的目标，在前三个次第，修行者一再用新心念来找回忘失的目标。从本阶段起，修行者会达到不必再用新心念，就能执持目标。因为专注力已达完整，就像一个人长大到二十岁成年了，他的力气充足，能做任何需要做的事了。同样地，觉照的力量完整了，你不再走失目标，因为心不再从目标上浮走了。换言之，在本阶段从头到尾，修行者专注目标未曾中断过，是用老的心念来维持禅修。因此，修行者证到。“近住”就不会失去所专注的目标，因为专注力已达完整，不会再走失目标了。但是，即使你是熟练的修行者，也不能在这一次第修习持久，因为昏沉和掉举会现起，长时间的不断打坐只会养成不良习惯。

⑤第五种心理状态叫“伏住”。当你安住在“近住”时，此心变得非常集中，具有高度的稳定，得以整座无间地停住于目标上。然而，由于过度集中心力，本阶段就会落入细昏沉的危险。因此你尤其要长养非常敏锐的“内省的机警”。这种机警必须非常敏锐，因为细昏沉是非常非常微细，叫人难以察觉。事实上，许多古代的修行者就落入一种细昏沉中而误以为是非常高的三摩地。因为没有察觉出细昏沉，致使修行中间受阻，但他们却以为达到了他们的目的。修行者在此时要把沉没的心提起，要稍稍放松，但并非放松专注。修行者要懂得调心的善巧，既能执持目标，又能稍加放松。要做到这一地步，须花许多时间练习。连印度的大修修行者月官对此种技巧也感到难以掌握，他说：“当我着力时，掉举就生起；但当我不着力，昏沉就侵入了”。

比方说，你在某家中，家中的人都慷慨好施、仁慈、说好听的活等等，而同时他们又抢劫你这个盲人。在这样的情形下，要发现他们的真面目就很难了，因为他们是你的朋友。这可比去辨认破门而入的盗贼难了，因为这些盗贼明显。同样细昏沉会被误认为是好的禅修现象，你一定要能用内省的机警来察觉出细昏沉的过失。

⑥第六种心理状态是“寂住”。当安住于第五种心理状态“伏住”时，事实上这种状态是一种非常好的三摩地的层次，修行者正努力于长养非常敏锐的内省警觉力，因此使得心的能量增长了许多。有了这种增加的心的能量（或许是更多的能量），当修行者进展到第六种心理状态时，就会有细掉举的危险。为了防备这种危险，修行者要用非常有力的内省警觉来认清它。就如同在第五种心理状态“伏住”状态下应对细昏沉那样。

⑦第七种心理状态是“最寂住”。在这种状态中，并不会真的有许多昏沉、掉举等生起的危险。它们只会偶尔生起一些。当昏沉、掉举生起时，要驱除它们并不困难，你可以狂热的修持来除遣它们。大体说来，“最寂住”中没有昏沉或掉举。比方说有只大象沿着蜿蜒的小路前进——这是形容趋向成就的心理发展的过程，在这次第中，大象是象征“心”，有一些小的黑点，是象征心在此刻仅仅只有些微的昏沉及掉举。

⑧第八种心理状态叫“专住”。当你证到“专住”时，就不会再生起昏沉或掉举了。当你要静坐时，只要用非常少的努力，心就能专注于目标上，你可以想专注多久就专注多久，在这

静坐期间不会有昏沉或掉举。这就象某人能入睡整整八个小时，不必刻意就能连续地安睡。同样地在一开始打坐时，修行者只要稍作努力，就能坐上很长一段时间，但却没有昏沉及掉举。

⑨第九种心理状态叫“等住”。当你证到“等住”时，你已经完全习惯九次第定了。一点都不花任何力量，你就能在打坐时专注在目标上，并能毫不费力地安住于此。就象某人已经念诵六字大明咒许许多多遍后，即使他的心到处浮想，但他的嘴仍然在念诵此咒。即使你能这样，仍然没有证到真正的奢摩他（清晰的静止）。这只是所谓的“欲界定”。你必需继续修行，再过一些时候，会生起一种特别的喜乐，这种喜乐很强，到了你无法消受的地步，然后会减弱一些。再来会因为身体的调柔而生起身体的喜乐，然后会因为心理调柔而产生心理的喜乐。就是这样修行者真正地证到了奢摩他（清晰的静止）。

以上是九种心理状态的修行次第，不管你修显教或密宗都会经过这九种心理状态。不管你所用的是什么修行方法，都是以良好的观照、心的稳定、专注来修，比方说先修五分钟，逐渐扩展成十分钟，再来十五分钟，就照这样，渐次增进，加长你的稳定专注的时间。

以上九次第定，只要能证到前三次第，就能毫不费力地通过其他六次第。但要后者得证必须前者精熟，所以最好稳健地循序渐进修行。

如果你真的想修九次第定这种禅观，你就必须把你的聪明才智完全投注，用各种不同的技巧来证得这种禅观。有时候你在打坐时要“紧”——全心投入；有时候要“松”——坦然安置；有时候你要作些善行，积聚福慧资粮、清净业障及心中不好的心理印痕。为什么呢？因为在打坐时，你长养的是奢摩他，主要是增长“智慧的积聚”——有时称为“心灵的功德”。我们必须福慧双修，也就是兼顾有形及心理两种功德来证得你的目标。

六力

①第一种力就是“听闻力”。修行者靠着六力而得到九次第定，就是借着听闻力及在禅修中保持上师的开示，证到九次第定的第一次第。

②第二种力是“思维力”。思维力就是把听到的上师的开示经过思维、反省，把开示内容反复带进心中。修行者就趋向得证第二次第。

③第三种力是“注意力”。借着这种力，修行者能证到第三和第四次第。

④第四种力是“内省的机警”。就是借着这种敏锐的力量，修行者首先防备细昏沉，然后防备细掉举。所以借着这种力，修行者证到第五、第六次第。

⑤第五种力是“狂热力”。请你记得在第七次第时，修行者是用狂热力来驱除偶而生起的昏沉和掉举。然后在第八次第时，在打坐的开头时，只要用一些努力、一些修持的狂热，就能继续前进，不被阻碍。

⑥第六种力是“完全熟悉力”。修行者就是用这种力而证到第九次第定。此时修行者能毫不费力地打坐，因为修行者已能习惯这种修法了。

就像使用各种方法来盖房子或造飞机，这六种力就是用来建筑奢摩他的工具。事实上这种修法可包含在创造力的知识的领域内。这一领域有三种风貌：身体、言辞、心灵的三种创造力，而这种修法可包含在心灵的创造力中。

四种注意

我们要说到四种注意，这也是证到九次第定的方法。

①第一种叫“紧握的注意”或“强有力的注意”。修行者就是用这种注意而证到第一、第二次第。

②第二种是“中断的注意”。修行者就是用这种注意证到第三到第七次第。它之所以叫“中断的”是因为在这段调练其心的阶段中，修行者的专注常被昏沉和掉举所打断。

③第三种叫“不中断的注意”，这在第八次第才有。

④第四种叫“自发的注意”，这在第九次第才有。

以上是禅修的方法及内容，至于修不修则是你个人的事。然而不管你修不修，只要你听了这些教法，弄清楚其内容，就会有利益的印记留在你的心流之中。

九次第定及四种注意取材自无著大师的著作：《声闻他品》、《菩萨地品》。而证取九次第定的六力，可在弥勒菩萨所作的《大乘庄严经论》中找到。

（以上节选自嘎旺·达吉上师讲授，崔忠镇译《时轮本续注》）

安心六法

格桑·嘉措格西上师在其《大乐光明》一书中引述了萨拉哈祖师日诀中的安心六法，认为这是对想证取九次第定的人提供的最好的调心方法，对现代的修行者特别有帮助。

这些方法是：

一、如日不被云遮。就像太阳不和云混合，不被云所蔽，修行者像太阳一样，不应和云混在一起，也不应为这些破坏完全专心的障碍诸如流转的概念思维和昏沉等所蔽。

二、如鹰搏空。这种最凶猛的飞禽在空中回翔，它只要间或振翅即可保持滑翔，只花恰当的力量就可以达到目的；它从不怒飞、狂飚。同样地，当修行入定时，修行者把心专注于

目标上，应该拿捏恰当，保持心的平衡。如果太着力会引起散动，如果专注不够又会落入昏沉。

三、如海不扬波。如果既无风又无浪，海面保持静止。同样地，当修行者的心已经不会散动，应保持心不间断地专注于目标上。

四、如婴儿观佛殿。当小孩子在看庙中墙壁上的图像时，他只是观看而全不起世俗之念。同样地，如果修行者不熟悉入定修习，就应该在一开始时只求能作粗略的认取目标。一开始就要求太详细或清晰的观境，反而会引起更多的念头，最后导致完全忘失了目标。然而稍后如果修行者熟练了，就可以像成人仔细欣赏寺庙壁画般地修观。

五、如空中鸟迹。鸟飞空中，无迹可寻，没有人会想去寻找这种根本不存在的。同样地，当禅修时，如鸟般的念头在心中生起，但修行者不该跟着它跑。相反地，要把心放在目标上即心本身，并保持专心于此。

六、如上等棉线。上好的棉线有两种特质：除了柔软、平滑外，还非常坚韧。在禅修中，修行者的心也要如此。就像柔软、平滑的棉线，心要舒适、放松，但又要牢牢地用心念拴紧目标。

九次第定的体验和最终目标

修行者证得九次第定后，也就是证得“息心”后，就会经验到不同境界的心理和身体的柔软和乐受。首先，会经验到有一种特殊而有益的气流遍及顶轮以至全身，带来身体的极大的生理轻柔，使你感到非常敏捷、舒适、愉悦。其次，当修行者入定时，只感到有心而已，你会觉得身体消逝，你住于心的乐受中，远离外界万象及内心的概念思维。再次，当修行者从定中出来，你会感到感官世界景象平凡，不及定中的妙境，你的性格和修养更趋向宁静、善良和忍耐，智慧增长了。

以上九次第定，不过是修定的阶段，并非究竟。这个阶段称为“息心”，又叫做“止”，藏名“奢摩他”，是指修到心已不再被思虑所散动、干扰的状态，也就是说，修行者的心可以专注一处并保持不被引开，能将心很长一段时间放在任何所选择关注的目标上。专注于目标的时间愈长，对目标的认取就愈清楚，最后能得到对此目标的直接和直觉的体悟。所以“息心”是完全静止和不移动的专心，“息心”是直觉体悟空性不可或缺的条件。

没有证到“息心”修行者的心就像一匹野马，无法驾驭，不会柔软顺从，概念思维不断使心散动，而无法长时间专注于目标上，也不可能发展为对空性这种微妙深幽对象的现观。修“息心”的下一步目标，就是空性的现观。《大乐光明》一书论述空性现观时说：“首先要生起空性的心理影像（先想象空来专住）。随着在息心练习上的进展，对空性之体悟会愈来愈清晰，最后能观（你的心）、所观（空性）双泯。当到达这种境界时，你就证到空性的现观，登上菩萨地（对实相有直接的洞视）。”

但是，修行者要斩断妄念和烦恼之源，惟有证到空性之现观方能办到。这就是得见自性和洞视实相。所以，要达究竟，还要进一步的修持。



【唐望故事】公众号



【繁盛梦】公众号