

● 我們為什麼要修習三摩地呢？

修習三摩地最主要就是可以讓我們的心更為穩定而且心更清楚的緣在我們的所緣。

- ◇ 當我們做了非常多的工作，以及在工作上覺得很累很辛苦的時候，再加上事情沒有辦法很順利的完成的話，我們的內心就沒有辦法像平常一樣平靜，內心就會不愉快，如果能夠每天做一點禪修，持續的修持一、兩個月...，你內心的想法就會變得比較輕鬆自在，一旦遇到一些違緣，內心也會變得比較柔軟，也能夠去面對、解決問題。
- ◇ 有時候我們做了非常多的善行以及唸誦功課，我們可能會覺得很累，我們再去禪修的話，可能會是無力的一種狀態，這時候你也可以減少在功課上的一些唸誦，然後去禪修三摩地，這樣子對我們的內心會有幫助的。
- ◇ 當我們到達可以安住在我們的所緣境上的時候，我們內心的力量已經是變強了，這時候去觀修皈依境或者是資糧田，雖然沒有辦法很清楚的去緣著每一尊，但是你的內心卻是可以安住在所緣境上，所以這時候對於你的心安住在皈依境以及資糧田上的這一點上是有很大的幫助。

● 九住心

一、第一住心--內住心

只要你有去禪修，幾乎都能夠達到內住心的這種狀態。我們在剛開始在專注於所緣的時候，我們心會跑來跑去無法安住，這個是正常的現象，一開始都會有這樣子的情況產生的。

二、第二住心--續住心

一些人達到第二住心的這一種狀態，也就是說你在緣著所緣（本尊相）的時候，大概是唸 100 次六字大明咒的時間，你的心不會向外散，這個就是達到第二住心。

- 我們可以透由修習的經驗就可以知道，在一開始禪修的時候，我們的內心是沒有辦法安住在所緣點上，內心就像猴子一樣到處跑無法安住於所緣，但是當你修個一天、慢慢修...，這樣持續修修到一個月的時候，你會發現你的心不會像以前一樣跑來跑去，而是稍微能夠安住在你的所緣上幾分鐘。

三、第三住心--安住心

當你能夠持續地安住於所緣兩三分鐘的話，那就是你已經到達了第二住心

的程度，可是你已經到達了第三住心了嗎？還沒有！還是在第二住心的狀態。譬如說我們在禪坐的時候，我們會端身正坐，以旁邊的人來看我們就覺得這個人是在禪坐，為什麼？我們身體坐得直直的，可是我們的內心，我們的思維是跑來跑去的，我們的內心不知道已經跑到哪裡去了，甚至跑了四五分鐘以後，我們的思緒才又拉回來想到--喔！我現在正在禪修，我們才會發現所緣點不見了，這種情況就表示你還沒有得到第三住心的程度。當達第三住心的時候，既使心向外跑也能夠以正知察覺，能夠知道心已經跑出去了。有些人可能他的心已經向外跑，但是沒有辦法察覺，禪修的功夫是要慢慢的形成的，光是修一兩次是不夠的，需要串習多次一點，你內心的力量才會越來越強。不努力串習，內心是難以有所變化的，你努力地串習、修習就可以看到成效。如果你的心向外流散，你馬上能夠察覺拉回來的話，那就是你已經到達第三住心的程度了。

- 有些人可能會有這樣的現象，譬如說他在禪修的時候，只要眼睛一閉起來就想打瞌睡，可是眼睛張開就會看到他所在禪修的環境，然後又不專心，所以閉眼也不是，睜眼也不是。其實不管是眼睛閉起來或是眼睛睜開來，你不要去在意眼睛是要閉起來，還是睜開，因為我們的重點不是在這裡，重點是你的心要安住在你的所緣點，是用我們的心去緣在那個所緣境上，所以重點你不要放在你的眼睛。

四、第四住心--近住心

到了第四住心的時候，我們的心能夠安住在我們的所緣境上，因此我們心的能力就更強了，我們的內心是可以安住在我們的所緣境上，可是我們內心的另一角卻想到其他的地方或其他的事情。

五、第五住心--調伏心

達到第五住心的時候，當你在禪修的時候你的心不太會向外跑，心能夠安住在你的所緣境上，可是會有一種沒有精神、懶懶的情況出現，比如說當天氣熱的時候，我們的身體是懶懶散散，內心懶懶的，頭腦也不清楚，所以到第五住心的時候，我們心會有這種懶懶的，沒有精神的這種狀態出現。

- 如何對治沒有精神、懶懶的情況呢？

如果我們內心是處於懶懶的，沒有精神的狀況的時候，我們就要去思惟三摩地的功德，思惟三摩地的功德可以去除我們打瞌睡的心。當我們去思惟某件事的殊勝之處，它的特色、它的功德的時候，內心自然會產生歡喜的心，頭腦也會變的清楚，也比較有精神。

註 1：在我們修習三摩地的時候，內心有懶懶的這種狀態，但是依然能夠專注在所緣境上的，所以西藏以前的論師就有一些人主張說這個就是獲得禪定，後來宗喀巴大師講到這個不是真正的禪定，這個是沉沒的一種現象。所以我們在修三摩地的時候，我們要安住在我們的所緣境上，不僅要安住在我們的所緣境上，我們的內心要有精神而不是打瞌睡的那一種狀態。

註 2：我們在禪修的時候，所緣境不清楚沒有關係，我們不要去追求所緣境要清楚，你只要追求你的心緣在所緣境上，這樣子就可以了，譬如說你在前面放張桌子，桌子上擺著佛像，你心就緣著那邊佛像，你不需要要求自己把那個佛像緣得非常的清楚，這個不是我們要要求的，我們要要求的就是心緣在所緣境上。

- 所緣境不是那麼的清楚，我們應該怎麼做呢？

有時候會有一種情況產生，也就是雖然你的心不會向外流散，也可以緣著你的所緣境，可是你的所緣境不是那麼的清楚，或者你的所緣境變成是其他的東西，或者你的所緣境只顯現出一半，這種情況產生的時候，我們應該怎麼做呢？我們可以在平常沒有在禪修的時候，常常的去看你的所緣境，所緣境自然而然就會記在你的心裡面，之後你做禪修的時候，你的所緣境就可以變得清楚了。

- 結語：

不論在任何時刻我們在禪修的時候

1. 禪修的時間一定要短，
2. 你的心一定要有精神，
3. 對於我們平常要禪修的所緣境，我們要放在眼睛可以經常看得到的地方，然後多去看，不論你是真的佛像或者是圖案也好，就放在你常常看到的地方，經常去看，這樣就會在牢記在你的內心。
4. 我們在修習三摩地的時候不一定都要端身正坐，主要就是讓你的心緣在你的所緣境上，這個是比較重要的。
5. 如果能夠在早上禪修是非常好的，那時候我們的身跟心都不會覺得很累，可以禪修兩三分鐘，這樣是非常好的。