

## [九住心]

### ● 六力成辦之理

六力的安立就是讓我們知道怎麼樣才能獲得九住心，以及在第四、第五、第六住心是要如何的去對治，六力就是在講述這些道理。

#### 一、聽聞力

第一住心的時候，當我們心緣著所緣境的時候，我們的念頭馬上就會緣到其他地方，第一住心是由「聽聞力」成辦，怎麼說呢？也就是由他人那邊聞得三摩地的道理以後，馬上進行禪修，所以第一住心是由「聽聞力」在成辦。

#### 二、思維力

第二住心由「思維力」成辦，也就是說第二住心比前一住心能夠多緣在所緣點上多幾分鐘。第二住心大概會比第一住心安住在所緣境上大概多個三四分鐘，但是第二住心的時候對於所緣境並不能夠緣念得非常的清楚，而且當緣著所緣境的時候，心還是會向外流散，所以心緣在所緣境的時間依然不是很長。

#### 三、正念力

◇ 第三住心不同於第二住心的點是在哪裡呢？第三住心的時候，我們專注於所緣境，但是心向外流散的時候，我們會馬上以正念再把心拉回來，所以在第三住心的時候，當你的心向外流散的時候，你的正念是非常重要的，這個正念就會把他拉回來不忘失所緣境，所以是以正念把我們的心拉回來，所以正念是非常重要的。

◇ 第四住心雖然可以專注於所緣境的時間較長，也不會忘失他的所緣境，但是心容易去緣在其他的其他地方。第四住心的時候，我們的心會做兩個工作，第一個它會緣著所緣境，但是另外一方面又緣到其他地方。好比說我們在背經典的時候，剛開始背的時候是比較困難，但是當你背好了以後，我們就可以很輕鬆的不看書本就可以念誦出來，背經典也好或者是唸誦六字大明咒也好，我們念誦六字大明咒我們可以不間斷的念誦，但是我們的心不知道已經跑到哪裡去了。當我們在念誦六字大明咒的時候，其實我們內心不知道跑到哪裡去了，等驚覺過來以後才想到--那我到底是念了幾遍？其實已經念了幾

千遍了。相較於第一、第二、第三住心來講，第四住心比較可以專注於它的所緣，可是卻是有粗分的沉沒跟掉舉出現。所以說在第三、第四住心的時候有粗分的沉沒跟掉舉出現，這時候就要以正念把它拉回專注於所緣境上。

#### 四、正知力

第五住心相較於前幾住心，當然心不會向外流散也沒有粗分的沉沒，但是有產生細分沉沒的危險。細分沉沒就好比我們感覺身體比較累或是天氣很熱或是我們吃太多的時候，我們總覺得身體很沉重，感覺身體懶懶的，這個就是類似細微的沉沒。雖然身體沉重懶散，所緣境也不是那麼清楚，但是還不至於到想睡的那一種粗分的沉沒出現。

◇ 如果沉沒產生的時候，我們應該應當要如何做對治？

我們在禪定的過程當中，如果沉沒的情況出現的話，我們就要思惟三寶的功德以及禪定的功德，讓我們對禪定靜慮產生歡喜心，以這個歡喜心來消除我們心懶散的這種狀態。所以當我們的心力不足的時候，我們可以透由思惟靜慮的功德讓我們對靜慮產生一種歡喜心，然後再去緣著我們的所緣。可是這個時間一長的話，會導致我們心又向外流散的這種情況又會出現。所以當我們心對於靜慮產生歡喜心，精神又來的時候，我們就又容易產生掉舉，但是這一種掉舉不是像第一、第二、第三住心的那一種粗分的掉舉是屬於細分的掉舉。是否有這一些細微的沉沒跟掉舉出現，我們就要以正知來觀察，所以用正知來觀察這一些細微的沉沒跟掉舉是否有產生就變得非常重要。我們在修習禪定的時候會，有另外一個心出現來觀察我們的心是否有緣在所緣境上，還是已經向外流散，生起檢查的那個心，是否有在修禪定？這個心就是「正知」。我們在第五住心跟第六住心的時候會有細微的沉沒跟掉舉產生，這時候就必須以正知來觀察、檢查是否有細微的沈沒跟掉舉產生了，因此就如同在書中說到第五、第六住心由「正知力」成辦的。

#### 五、精進力

◇ 第七住心的時候，雖然沉沒跟掉舉會有些許的產生，但是已經不會障礙、危害到禪定的修習，為什麼會有這樣子的情況產生？就是在第七住心的時候，由於長時修行禪定的關係，所以即使沉沒跟掉舉產生也不能夠障礙到禪定的進行了。

◇ 第八住心的時候，沉沒跟掉舉是沒有辦法危害、障礙到修習禪定

了，在第八住心的時候，能夠長時的修習禪定，也不需要額外的去觀察是否有沉沒跟掉舉產生。第七、第八住心為什麼會有這樣子的一種能力產生呢？那是因為第七、第八住心是由努力精進地修習禪定的關係，所以才會有這樣子的情況產生，也因此書中說第七、第八住心是由「精進力」成辦。

## 六、串習力

第九住心是九住心當中最為殊勝、最好的，所以第九住心是在欲界的心當中最好了、最為殊勝的。到了第九住心的時候，當然還沒有得到「止」，但是你要禪定多久就可以禪定多久。好比說我們一整天都在工作或者是兩三個小時都在工作，工作的過程當中我們都還能夠不間斷的唸誦大明咒。同樣地，到第九住心的時候，你就可以長時間的專注在你的所緣境上。所以說第九住心是透由「串習力」才能夠長時間專注於所緣境，所以我們也可以說以串習力或是以熟悉力來去成辦。所以大家在修習禪定的時候，我們的所緣境一定不要去改變，我們的心專注在所緣境上，禪定的修行不是說修了馬上就可以進步，不是的！你要日積月累的這樣子去修，之後你就會發現不同於我們剛開始修的情況。

- 在唸誦功課的時候，我們應該怎麼做才能獲得大的利益？  
我們在念誦功課之前，我們先要做一個強烈的緣念，也就是從開始念誦功課乃至於還沒有念誦完之前，我不要去思惟其他的事情，如果你能夠先強烈做這樣子的一個緣念的話，你在正行開始念誦功課的時候，就比較能夠不間斷，然後心不外散，從開始乃至於到最後都能夠這樣子圓滿的念完。這時候我們就可以造下很好的、良善的習氣。我們思惟暇身利大難得、易於流逝的道理了以後，然後生起一個我要好好做功課的心，當我們在做功課的時候就有不同的覺受產生，而且更能夠好好的唸誦功課，以這樣子的方式來念誦功課我們就可以造下非常強而有力的善業。
- 如何讓心比較能夠安住於所緣點上？
  1. 經常去看所緣境的佛像或者物品，所緣境就會在我們的內心當中顯現。
  2. 有些比較珍貴的上師曾經這樣講過，當我們修習三摩地的時候，我們可以面對著牆壁，我們心比較不會向外流散，有這樣的一個說法。
  3. 持續地去修習，從你自己的經驗就可以知道是有變化的，是不同於以往的。
  4. 在修禪定的時候時間不要長，大概修個兩三分鐘，然後就休息，之後再

去安住你所緣。

● 問答

1. 問：禪定可以平靜內心的原理為何？

答：當我們的心胡思亂想或者很多妄念的時候，我們身體的風息會有所變化，這時候我們的心就會變得很亂，這時候我們如果去專注於我們所緣境上的話，我們身體的風息就會變得平順、變得好。

2. 問：在身體或精神有痛苦的時候應該怎麼修行？在順境的時候，我覺得修得還好；在逆境的時候，好像自身難保，很難把修行的事擺在第一。

答：我們還沒有遇到境界的時候，我們修三摩地也好，修信心、修悲心好像都可以修得起來，但是當我們遇到境界的時候，你要馬上去生起對治，這個是比較困難的。我們要反覆的去串習，這個非常重要的，怎麼串習呢？也就是當我們的身體產生一些病痛、痛苦的時候，這時候我們要去祈求希望所有的眾生都不受到跟我一樣的苦，我們內心這樣子的去祈求的話，我們會造下善的資糧。所以當我們身體不好的時候，我們可以祈求緣念，希望眾生都不被病痛所苦，我們身體被病痛所苦的時候，我們要祈求眾生不要受到跟我一樣的苦，我們如果能夠這樣子的去緣念祈求，我們可以造下善的廣大的資糧，我們內心這樣子去想的時候，我們心裡就不會感覺那麼累、那麼辛苦，內心的辛苦感覺就會少一點。

3. 問：禪修一定要盤腿嗎？坐著可以嗎？

答：禪修不一定要盤腿，身體保持端正坐在椅子上也是可以的。身體一定是要端正，身體端正脈才會端正，然後你的風息才會順。

4. 問：還不太了解累了暨工作忙，為何反而修禪定更入心呢？（格西瑪：是可以修得更好的意思嗎？）

答：這位居士的意思是說，你累了然後工作忙，然後你去修禪定反而修得更好，是這個意思嗎？格西說如果是我現在講中文的這個意思的話，格西拉的回答，這就是表示你平常就已經修得很好了，如果是這樣的話，那就是已經非常好了。

5. 問：觀修本尊也算是修奢摩他嗎？

答：以密乘來講，觀修本尊是可以成辦奢摩他的，所以說觀修本尊也算是修奢摩他。

6. 問：在漢地的禪修中有動禪或行走禪，只要內心不亂都算是禪定嗎？

答：以禪修來講，有觀察修和止修，觀察修就是你要去做觀察；止修就是一

心專注於所緣。當然你平常這樣子走路，這個當然不算是禪修，但是你專注於你的腳步一步、兩步、三步這樣專注你的腳步的話，這個可以算是禪定、禪修。你要專注於你的腳步，專注於你的腳步才能算是禪修，平常你一般走路，還一邊跟人家講話，這個絕對不是禪修。

7. 問：觀修的時候，偶爾會跑到平時觀修的本尊相，這個是錯誤的觀修，是嗎？

答：( 格西瑪：偶爾會跑到平時觀修的本尊相？所以你在禪定、禪修的相跟本尊相是不一樣的喔？ ) 如果你平常就是有在觀修本尊相的時候，有在緣著本尊相，這個就算是在禪修了。

8. 問：做呼吸禪修的時候反而會覺得呼吸困難，是否表示不適合做呼吸禪修，該如何改善？( 格西瑪：你這呼吸禪修應該是在做數息觀吧？ )

答：所謂呼吸就是自然地呼出、吸入這樣子，所以你就是專注在自然地呼出跟吸入，這樣子就行了。所以你會不會是想要快速的呼吸，而導致你的不適應的情況啊？格西拉的意思就是你保持自然的呼出跟吸入，然後專注在自然地呼出跟吸入的呼吸的這種專注就可以。