

• 有勵力運轉作意

在第一二住心的時候你聽聞教授了以後，那你雖然以思維的力量來去修習，但是你無法安住於所緣境上，馬上會散亂掉，因此在這階段我們稱為有勵力運轉作意。

- 有間缺運轉作意

在中間五住心--第三、第四、第五、第六、第七住心的時候，依然要努力的修持，但是他是可以安住在所緣境上，雖然是有粗、細分的沉沒產生，但是他不同於第一、二住心，他比較能夠安住在所緣境上，這個就是中間五住心的情況。

- 無間缺運轉作意

第八住心，他只要先緣念--我要安住在我的所緣境上，他就能夠長時間緣在自己的所緣境上，但是他還是需要努力的。

- 無功用運轉作意

第九住心，他不需要特別的用力努力就可以安住在所緣境上看他要安住多久都是可以的，雖然他有這樣子的能力，但是他依然還沒有達到「止」的程度。

- 如果已經成辦「止」，你就可以安住在你的所緣境上四、五個小時，而且還有不同的覺受產生，會生起身輕安以及心輕安，還有心輕安的樂，還有身輕安的樂，這一些都會生起的。所謂的身輕安就是你身堪能，而且你一點都不覺得累，心輕安也就是你安住多久，你心都不會覺得累。心輕安的樂就是在你的心上也有不同的樂產生，身輕安的樂就是不僅你身體不會覺得累、不辛苦，你身體也會有不同的感受產生，所以說當你成辦了「止」以後就能夠長時住於三摩地，而且得到身輕安的樂以及心輕安的樂，一旦有這一些情況產生的話，你就是已經獲得了「止」

- 雖然可以長時間住於三摩地，但是沒有樂的覺受產生的話，那不算「止」。因此如果可以長時間住於三摩地四個小時，而且有產生身輕安的樂，以及心輕安的樂的話，那就是得到了「止」。
- 身輕安的樂跟心輕安的樂是什麼呢？
身輕安的樂就好比說天氣冷的時候，有一隻溫暖的手放在你的頭上會有一個特別舒服的感覺，心輕安的樂也就是像這樣子有一個特別的感覺產生，接著心輕安的樂也會得到。
- 以身輕安跟心輕安這二者來講，是心輕安先生起了以後，再生起身輕安；但是以身輕安的樂跟心輕安的樂來講，是先生起身輕安的樂，再生起心輕安的樂。當我們心有得到「心堪能」的時候，之後我們就會得到「身堪能」，身堪能之後，我們的身體會產生樂受，這時候就是得到身輕安的樂，在那個時候我們的內心也會有安樂產生，這時候就是得到所謂的心輕安的樂。

第一座禪修提要

你的所緣境不要改來改去的，不要改變，看你平常緣什麼我們就去緣那個所緣境，你就輕鬆安住著安住在你的所緣境上，也不要特別用力告訴自己--我不要想其他的。你只要安住在你的所緣境上這樣就可以了。我們就來禪修個幾分鐘。

第二座禪修提要

我們在禪修的過程當中，如果你所緣的佛像變成是黑色或者是不清楚，你就再一次的把它憶念清楚，譬如說顏色，再回想、憶念一下，有回想、憶念清楚了以後，然後再次禪修，做這樣子的憶念對於我們安住在所緣境上是有幫助的。

第三座禪修提要

在禪修的過程當中，如果覺得累了的話，我們就休息兩三分鐘，休息了兩三分鐘以後，然後我們再來禪修一下。

第四坐禪修提要

如果我們能夠安住在所緣境上的話，我們就不需要再來做改任何的改變，因此我們大家一起再來禪修

