

關於九住心與八斷行

長慈 編
2013/8/15

壹、關於九種心住

一、九住心之說明（《成佛之道》（增注本）pp. 329–331）

- 1、內住：就是要收攝此外散的心，使心住到內心所緣上來，不讓他向外跑。
- 2、續住：心住內境，相續而住，不再流散了。
- 3、安住：雖說相續而住，但還不是沒有失念而流散的時候。但修習到這，能做到妄念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。
- 4、近住：這是功夫更進了！已能做到不起妄念，不向外散失。因為妄念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，所以叫近住。

※前四住心，是安住所緣的過程。

- 5、調順：色、聲、香、味、觸——五欲，貪、瞋、癡——三毒，加男、女為——十相，這是能使心流散的。現在心已安住了，深知定的功德，也就能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂。
- 6、寂靜：十相是重於外境的誘惑，還有內心發出的『不善』法，如不正尋思——國土尋思、親里尋思、不死尋思、欲尋思、恚尋思、害尋思等。五蓋——貪欲、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑。對這些，也能以內心的安定功德而克制他，免受他的擾亂。到這，內心是寂靜了。寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，並非是涅槃的寂靜。
- 7、最極寂靜：上面的寂靜，還是以靜而制伏尋思等煩惱，還不是沒有現起。現在能進步到：尋思等一起，就立即除遣，立刻除滅。

※從五到七，就是降伏煩惱的過程。

- 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。就此努力使心能專注於同一，能不斷的，任運的（自然而然的）相續而住。
- 9、等持：這是專注一趣的更進步，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。修習止而到達這一階段，就是要得定了。

二、九住心與六種力、四種作意（《瑜伽師地論》卷 30，大正 30，450c18–451b8）

云何名為九種心住？謂有苾芻令心內住、等住、安住、近住；調順、寂靜、最極寂靜；專注一趣、及以等持，如是名為九種心住。

- 1、云何內住？謂從外一切所緣境界，攝錄其心繫在於內令不散亂，此則最初繫縛其心，令住於內不外散亂，故名內住。
- 2、云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動未能令其等住遍住故，次即於此所緣境界，以相續方便澄淨方便，挫令微細遍攝令住，故名等住。
- 3、云何安住？謂若此心雖復如是內住等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。

- 4、云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。
- 5、云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相，及貪瞋癡男女等相故，彼先應取彼諸相為過患想，由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心不令流散，故名調順。
- 6、云何寂靜？謂有種種欲恚害等諸惡尋思、貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想，由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心不令流散，故名寂靜。
- 7、云何名為最極寂靜？謂失念故即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不忍受，尋即斷滅除遣變吐，是故名為最極寂靜。
- 8、云何名為專注一趣？謂有加行有功用，無缺無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。
- 9、云何等持？謂數修數習數多修習為因緣故，得無加行無功用任運轉道，由是因緣不由加行不由功用，心三摩地任運相續無散亂轉，故名等持。
- 當知此中由六種力，方能成辦九種心住：一聽聞力，二思惟力，三憶念力，四正知力，五精進力，六串習力。
- 初由聽聞、思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住，及即於此相續方便澄淨方便等遍安住。
- 如是於內繫縛心已，由憶念力數數作意，攝錄其心令不散亂安住、近住。
- 從此已後由正知力調息其心，於其諸相諸惡尋思諸隨煩惱不令流散調順、寂靜。由精進力設彼二種暫現行時能不忍受，尋即斷滅除遣變吐，最極寂靜、專注一趣。由串習力，等持成滿。
- 即於如是九種心住，當知復有四種作意：一力勵運轉作意，二有間缺運轉作意，三無間缺運轉作意，四無功用運轉作意。
- 於內住、等住中，有力勵運轉作意。
- 於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間缺運轉作意。
- 於專注一趣中，有無間缺運轉作意。
- 於等持中，有無功用運轉作意。

三、關於奢摩他之成就（《成佛之道》（增注本）p. 331）

- （一）一直到第九住心，能無分別，無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。
- （二）要生起身心的輕安樂，引發身心精進，於所緣能自在，有堪能，才名為止成就，也就是得到第一階段的『未到地定』。
- （三）發定時，起初頂上有重觸¹現起，但非常舒適，接著引發身心輕安：由心輕安，起身輕安。這是極猛烈的，樂遍身體的每一部分，徹骨徹髓。當時內心大為震動，被形容為『身心踴躍』。等到衝動性過去，就有微妙的輕安樂，與身相應；內心依舊無功用，無分別的堅固安住所緣，這才名為得定。

四、奢摩他成就之功德（《成佛之道》（增注本）p. 332）

- （一）明顯：心極明淨，所緣於心中現，也極為明顯，如萬里無雲，空中的明月一樣。
- （二）無分別：心安住而自然任運，了了分明。→但有人誤以為是無分別智的證悟。
- （三）微妙身心輕安樂：於欲境自然不起染著。→但有人誤以為是斷煩惱了。

¹ 有關禪定的「觸」，參見智者大師《釋禪波羅蜜次第法門》卷5，大正46，509b23-511a9。

(出定後，定的餘力相隨) → 但有人以為是動靜一如，常在定中。

五、依「觀慧」而成差別(《成佛之道》(增注本) p. 333)

(一) 得未到定後，如修欣上厭下的六行觀² → 世間的色、無色定。

(二) 以無常為觀門，漸入無我、無我所觀 → 聲聞乘的定。

(三) 觀法性空、不生不滅，與大乘般若相應 → 大乘禪定。(三輪體空的禪波羅蜜)

貳、關於八斷行

一、修定過程中的五種過失

引生正定要「由滅五」種的「過失」而成就。

五過失是：懈怠，忘聖言，昏沈掉舉，不作行，作行。

(一) 懈怠：是對善事缺乏勇氣，敷衍，泄沓，為障精進的煩惱。

(二) 忘聖言：聖言是聖者所開示的法義，作為修止的所緣。

忘念是障於正念的，使心忘失所緣的。

(三) 昏沈掉舉：掉舉是貪分，是染著可愛境，心不自在，引起心的外散。昏沈

是癡分，是身心沈重，引起攝心所緣的力量低弱，不大明顯。

初修時，妄想紛飛，或者昏沈闇昧，與修止全不相應的重大過失，容易覺

知，不是這裏所說的。這裏所要說的是：念既安住所緣了，應「覺了」微

細的昏「沈與掉」舉。如不能覺了，或誤以為定力安穩，那就會停滯而不

再進步；日子一久，反而會退落下來。這是非常重要的！如在修習中，覺

得影像不安定，不明顯，或覺得心力低弱，不能猛進，這就是微細沈、掉

存在的明證。

(四) 不作行：覺了到微細的昏沈與掉舉，假使由他去，或因沈、掉過失的深重，

不容易遣除，就不設法對治。不以正知觀察，不尋對治方便，是為「不作

行過失」

(五) 作行：如心已平等安住，還是為了防護沈、掉而『作行』，結果反而使心

散亂了。

² 六行觀：厭下：苦、麤、障。欣上：靜、妙、離。

二、八斷行（滅除五種過失的八種對治法）

怎能滅除這五失呢？這要「勤修八」種「斷行」。八斷行是：信、欲、勤、安、念、知、思、捨。修八斷行，滅五過失，自能成就定心了。如破除了障礙，才能平安的到達目的地一樣。

		{ 欲 —	
┌ 懈怠……………	{ 精進		
	{ 信		
	{ 輕安		
		└—能治八斷行	
所滅五過失┌ 忘聖言……………	正念		
昏沉掉舉……………	正知		
不作行……………	思		
└ 作行……………	捨 —		

（一）修信(1)、欲(2)、勤(3)、安(4)——四種斷行，滅除「懈怠」過失

◎從初學到學習成就，「懈怠為」習「定」的大「障」礙，非修「信勤等對治」行不可。懈怠，是對善事缺乏勇氣，敷衍，泄沓，為障精進的煩惱。

◎要滅除懈怠，非精進(3)不可。

◎但定的修習精進，要從對於禪定的希求願欲(2)而來。如一心想成就禪定功德，非得不可，自然就樂意修習而不疲懈了。

◎但這要從信心(1)中來。深信禪定的功德，深信定是可以修習而成的，更信自己能切實修學，一定能成就。

◎在禪定的信心中，第一要深信定境的輕安自在(4)，身心勇銳，使自己的身心，進入一新的境地。如於定的輕安而能深信，實為引發精進的要著。

（二）修正念(5)，滅除「忘聖言」過失

◎在修正時，主要是使心在同一境相上安定下來。使心繫住一境的，是「正念」的力量。正念如繩索一樣，使心繫在一境上，不致流散開去。

◎念什麼境呢？是「曾習緣」。緣是所緣境；曾習緣是曾經慣習了的境相。如修念佛的，先要審視觀察佛相；修習時憶念佛相，使佛相在心上現起來。如修不淨念的，就要先取青瘀、膿爛等不淨相。念，就是曾習境的憶念；修念才能成定，所以定是不能以幻想而修習成就的。

◎有了正念，就能對治『忘聖言』的過失。聖言是聖者所開示的法義，作為修正的所緣，念念不忘於所緣，就能「令心不」向「餘」處馳「散」，心就漸漸安定了。

(三) 修正知 (6)，滅除微細的「昏沈與掉舉」過失

◎以正念攝心，達到了安住所緣的階段，那就要以正知來滅除『昏沈與掉舉』的過失了。

◎掉舉是貪分，是染著可愛境，心不自在，引起心的外散。

◎昏沈是癡分，是身心沈重，引起攝心所緣的力量低弱，不大明顯。

◎初修時，妄想紛飛，或者昏沈闇昧，與修止全不相應的重大過失，容易覺知，不是這裏所說的。

◎這裏所要說的是：念既安住所緣了，應「覺了」微細的昏「沈與掉」舉。如不能覺了，或誤以為定力安穩，那就會停滯而不再進步；日子一久，反而會退落下來。這是非常重要的！如在修習中，覺得影像不安定，不明顯，或覺得心力低弱，不能猛進，這就是微細沈、掉存在的明證。

◎這只要正念安住，相續憶念，綿密的照顧，就能生起「正知」，知道沈、掉已生起了，或要起來了，能使心「不」向「散亂」流去。

(四) 修思 (7)，滅除「不作行」過失

◎覺了到微細的昏沈與掉舉，假使由他去，或因沈、掉過失的深重，不容易遣除，就不設法對治。這種『不作行』的過失，要以思來對治他，才能達到滅除沈、掉的目的。

◎思，是推動心心所而使有所作為的，所以這就是「為」了「斷」除沈、掉，「而」以思來「作行」；「切勿隨彼」沈、掉等流或增長下去。

◎要怎樣的作行呢？

◎如沈、掉不太嚴重的，

☆那麼沈相現前，就舉心而使他明了有力；或修觀察。

☆如掉相現前，那就下心而使他舒緩；或專修安住。

※所以在修止的過程中，舉心或下心，止修或觀修，有隨心的情況而應用，以達平衡中立的必要。這如騎馬的，馬向左就拉他向右，馬向右就拉他向左，總以使馬向中馳去為標準。

◎但沈、掉嚴重的，不容易遣除，就應該修特別的對治。

☆如沈沒重的，修光明想，或修菩提心等可欣喜的功德相。

☆如掉舉重的，應修無常等可厭患相。

◎等沈、掉息去，再依本來所修的，安住所緣而進修。

(五) 修捨 (8)，滅除「作行」過失

◎如修習到沈掉息「滅」了，心就能平等正直。那「時」，就應該不太努力，讓心平等「正直」而「行」就得了，這叫做捨。

◎捨時不加功用，讓心在平等正直的情況下自由進行，這就能「斷於功行」的過「失」。

◎這如騎馬的，如馬不偏向左，不偏向右，就應放寬繩，讓他驀直的向前去。這時候，如依舊把馬繩拉得緊緊的，馬反會因不適意而走向兩邊去。

◎修止的也如此，如心已平等安住，還是為了防護沈、掉而『作行』，結果反而使心散亂了。所以到這階段，應修捨，舒緩功用。