

◎ 六力、九住心、四作意

| 六力    | 九住心            | 四作意                   |
|-------|----------------|-----------------------|
| 1.聽聞力 | 1.內住           | (1.至 2)<br>「力勵運轉作意」   |
| 2.思維力 | 2.續住（等住）       |                       |
| 3.念力  | 3.安住<br>4.近住   | (3.至 7)<br>「有間缺運轉作意位」 |
| 4.正知力 | 5.調伏住<br>6.寂靜住 |                       |
| 5.精進力 | 7.最極寂靜         |                       |
|       | 8.專注一趣         | 8.「無間缺運轉作意」           |
| 6.串習力 | 9.等持、平等住       | 9.「無功用運轉作意」           |

\*\*「六力」、「九住心」與粗、細「淨念相續」的對照表如下：

|             |     | 六 力          | 專注度            | 九 住       | 三 住                  | 淨 念 相 續 |
|-------------|-----|--------------|----------------|-----------|----------------------|---------|
| 安住所緣<br>的過程 | ┌   | 聽聞力          | 正念少<br>妄念多     | 1.內 住     | 極粗住                  | 粗分沉掉    |
|             |     | 思惟力          | 正念妄念<br>勢均力敵   | 2.續 住（等住） |                      |         |
|             |     | 憶念力          | 正念多<br>妄念少     | 3.安 住     |                      |         |
| 降伏煩惱<br>的過程 | ┌   |              | 細沉生            | 4.近 住     | 粗 住                  | 粗分淨念相續  |
|             | 正知力 | 細沉除<br>細掉    | 5.調 伏          |           |                      |         |
|             |     | 細掉除          | 6.寂 靜          |           |                      |         |
|             | 精進力 | 微細沉掉<br>初生即除 | 7.最極寂靜         | 細 住       | 刻意專一 淨念相續            |         |
|             |     | 離細沉掉         | 8.專注一境         |           |                      |         |
|             | 串習力 | 自然專注         | 9.等 持          | 欲界定       | 自然專一 淨念相續            |         |
|             |     | 輕安專注         | 止、心一境性、<br>奢摩他 | 未到定       | 輕安專一 淨念相續<br>——事一心不亂 |         |

\*\*九住心(由初學攝心到成就正定的修習過程)欲界定降服散亂心，至心無散亂，有九個次第：

九住心、六力、四種作意圖表：

四住心（《釋禪波羅蜜》說）：

- 一、粗住心：初學修止，攝心專注一緣，從多散亂到漸少散亂，覺心漸虛凝，稱「粗住」。
- 二、細住心：功夫更進，其心泯泯轉細，身體自然端直，不覺疲困，似有一股力量扶持，稱為「持身法」。

三、欲界定：心更寂定，能任意入定，恆久安住不動，於一座中，心無流逸散動，但仍見有身體手足、床座存在。這種定境，心未能超出佛教所說有飲食、睡眠、男女之欲的生存狀態，故名「欲界定」。

四、欲界未到地定：欲界定持續修習，功夫深入到一定地步，覺身心泯然空寂猶如虛空，不見有身體、床座，定心安穩不動，能一坐終日乃至數日、數月。這種定境，已經超出了欲界，但還沒能到達佛教所說四禪中的初禪，故名「欲界未到地定」。

△與天台宗的四住心比對如下：

九住心的第四、五、六、七住心，相當於「粗住心」——心漸虛凝，不復緣慮。

第八住心相當於「細住心」——泯泯轉細……身心自然正直，坐不疲倦。

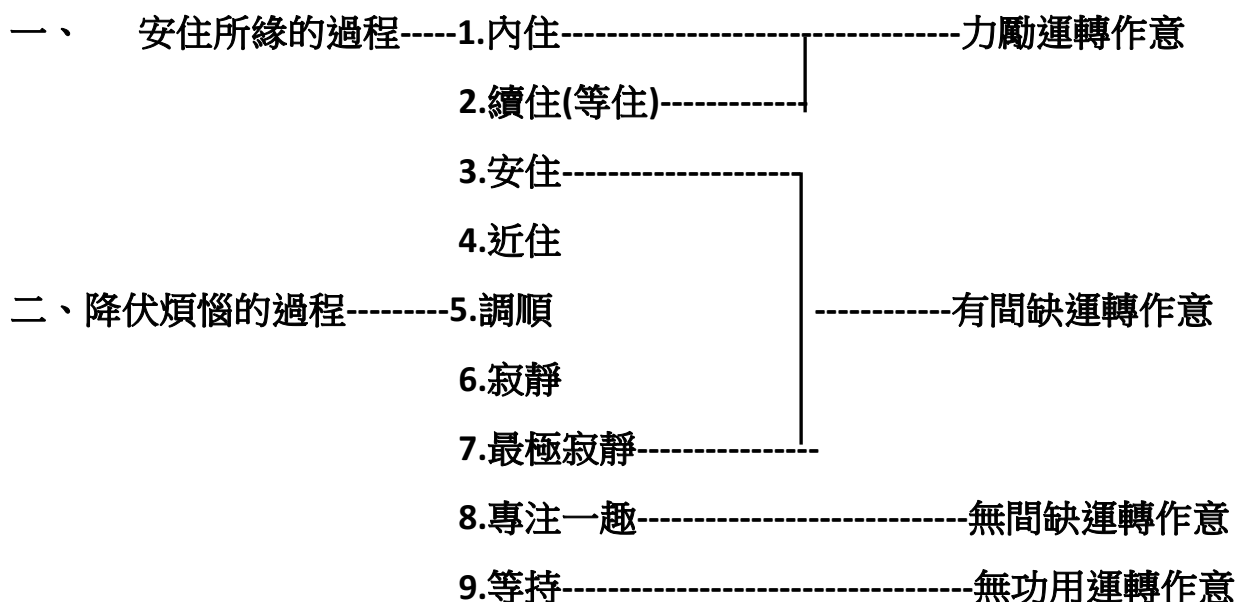
第九住心相當於「欲界未到地定」——覺心自然明淨，與定相應，定法持心，任運不動。

| 九住 |            |                                                          | 說明                           | 六力成辦                          | 四種作意           |                                    |
|----|------------|----------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------------------------|
| 一  | 念住<br>(內住) | 繫心而住所緣，離內散亂攝外攀緣                                          | 前三住時，未能相續守持，覺照而易失。其所緣，由散亂心故。 | 一、聽聞力                         | 「力勵運轉作意」；調練心作意 |                                    |
| 二  | 續住<br>(等住) | 繫心而相續之正念住所緣也（時有外散間時方覺）。                                  |                              | 二、思惟力                         |                |                                    |
| 三  | 安住         | 時有散亂、他念相擾而失其正念、當立即尋返正知之覺照。                               |                              | 四、四住已不失其所緣，由加力收攝心，故粗沉生。（易生粗沉） | 三、四、憶念力        | 二至六：<br>「有間缺運轉」；由昏沉掉舉故，中有間缺，故不能久修。 |
| 四  | 近住         | 雖無失所緣，但尚有餘散，故而以自性之力攝之，令其勿外散，此時覺照之力已增強。所緣之相至若幽微之時，則昏沉易滋生。 |                              |                               |                |                                    |
| 五  | 調順         | 應加強堅穩正念力，思惟三摩地之功德而守持覺照，斷昏沉之細相，此時心似空虛，易誤認得定。              | 五、餘細沉心似虛空然非空，故必除細沉。          |                               |                |                                    |
| 六  | 寂靜         | 斷除一切不喜三摩地，而令心安住所緣，收攝其心，令之無擾于散亂煩惱，斷除微掉散亂。                 | 六、尚有細掉之力。                    |                               |                |                                    |

|   |      |                                                |                              |               |                                     |
|---|------|------------------------------------------------|------------------------------|---------------|-------------------------------------|
| 七 | 最極寂靜 | 于諸貪、憂、昏沉、睡眠等，而寂之、靜之，細沉細掉來時，立即寂滅，無受其之害苦也。       | 七、<br>細沉細掉立即斷之，故其已無有力用。      | 七、八、<br>精進力   | 七、八<br>「無間缺運轉」：生輕安作意（昏沉掉舉不能為障，能長時修） |
| 八 | 專注一趣 | 已無有任何沉掉諸相，是故無障阻、無間斷，精進修習，而安住三摩地中。              | 八、九二住則已專注一趣，絕無沉掉，勵力而行，習定自如也。 |               |                                     |
| 九 | 平等攝持 | 自由離散亂，轉而相續守持定力覺照，此心既平等，則無沉掉諸舉，已無須加行而可任運而轉自如處之。 |                              | 九、串習力：正知、正念之力 | 「無功用運轉作意」：淨智見作意                     |

九住心(由初學攝心到成就正定的修習過程)欲界定降服散亂心，至心無散亂，

九個次第：



九住心的第四、五、六、七住心，相當於「粗住心」——心漸虛凝，不復緣慮。

第八住心相當於「細住心」——泯泯轉細……身心自然正直，坐不疲倦。

第九住心相當於「欲界未到地定」——覺心自然明淨，與定相應，定法持心，任運不動。