

九住心六力四種作意

九住心			說明	六力成辦	四種作意
一	念住 （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 （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。		三、四、 憶念力	二至六： 「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。	四、 四住已不失其所緣，由加力收攝心，故粗沉生。 （易生粗沉）		
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。	五、六、 正知力	
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、 細沉細掉立即斷之，故其已無有力用。		七、八、 精進力

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，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」。

九住心：

原出無著論師《六門教授習定論》等，宗喀巴《菩提道次第略論》引述頗詳。九住心分別由六種力而成就，可分為四個「作意」(用心)位。

一、初住：又譯「內住」。由「聽聞力」知修習方法，安坐攝心，專注一緣；但定力小，散亂多，覺雜念叢生不斷，心有如河流。(止住於要止的境地中，把心的力量放在專注的地方)

二、正念住：又譯「續住」。經多次修習，由「思維力」提起正念，能於短時間內專注於所緣，心不流散，覺心如溪澗水，時隱時現。（前念與後念相續地專注所緣的法門）

◎以上兩種住心，散亂多而定力小，需用力攝心，故稱「力勵運轉作意位」。

三、覆審住：又譯「安住」。由「憶念力」時時憶念所緣，定力漸增，雜念生時能較快覺知，攝心還住於所緣境。（偶爾失念，心向外散，能立刻攝回，還住於要止的境地；很清楚要離開，又很清楚地將它拉回來）。

四、後別住：又譯「近住」。較前更進一步，掉舉、沉沒生時，能即時覺知，隨即攝心住於所緣。（坐了 30 分鐘有一個妄念動，立刻將它收回來，散亂不會太久，偶爾散亂，就馬上攝住）。

◎以上兩種住心，漸能攝心不散，自覺心如潭中水，無風不起浪，然尚有被掉舉、沉沒二風吹動之時，為對治沉、掉而覺疲勞。

五、調柔住：又譯「調伏」。以「正知力」照察心念，攝心不散不沉，能較長時間入定，嘗受到定中的喜樂，因而自然樂於修定。（心對外境，不再散亂而起三毒，要它安住二小時就能安住，若起三毒也明明白白）

六、寂靜住：厭修情緒完全滅除，心較前更為寂靜，坐中恆久不散不沉。（在此中三毒停止了，我放它、它才會動，我不放它、它是不會動，進入心清淨境界）

七、最極寂靜：又譯「降伏住」。由「精進力」勤修不懈，定力更深，自主情緒的能力增強，不被貪欲、憂戚、昏沉所動。（達到此時三業的障礙皆消失了，煩惱不起，呼吸息相達到一分鐘心跳 60 下之內。已感覺不到有息的存在）

◎從第三安住心至此，坐中雖能持續入定，但尚有被掉舉、沉沒打斷定心之時，故名「有間缺運轉作意位」。

八、功用住：又譯「專注一境」。心更寂定，能隨意專注一境，恆久不散，心住所止的境界，要安住那裏就安住在那裏，但還有安住它的念頭，還不能自由自在，故雖尚須策勵其心，但沉、掉已不能為障，定心恒常相續，無沉、掉間斷，故名「無間缺運轉作意位」。

九、任運住：又譯「等持」。由不斷修習的「串習力」，功夫純熟，達不須作意攝心，便能隨意入定，恆久不動，心如止水，無須收攝而心寂定，故名「無功用運轉作意位」。（已不必加功用行，自然而然心地平正而相續，次而進入輕安狀態）

△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。

△若依《菩提道次第廣論》所說，所謂的「九住心」，即：

一、內住：由「聽聞力」了知修「止」的方法，開始將向外攀緣的心轉為向內，但只能短暫專注在禪修的所緣上；一座中，只有十分之一的時間在所緣上，或者只有住緣半串念珠以下的專注。在這個階段，行者自覺妄想紛飛，其勢強猛，猶如自懸崖傾瀉而下的瀑流。（如河流）

二、續住：經多次修習，由「思惟力」提起正念，能在所緣上相續專注較長的時間，可達一、二串

念珠之久；自覺妄念減少，其勢稍弱，但仍如山谷中湍急的溪水。（如溪澗水，時隱時現）

三、安住：由「憶念力」時時憶念所緣，專注力增強。當心偏離所緣時，較易警覺而在度回到所緣上；所以心念集中於所緣的時間要多於分心的時間。此時覺得妄念較前更少、更弱，宛如平原上的河水，緩緩而流。

四、近住：「憶念力」已充分發展，只要一經提起，正念就能相續不斷，整座都不會散失。但因過度專注，可能會耗損心力而陷入微細的昏沉。此時，粗分妄念已全平息，感覺心流如平靜的湖水，微細妄念就像波平浪靜的湖面，只見水紋微微起伏。

五、調伏：以「正知力」觀照微細昏沉，並思惟三摩地之功德，藉此振作精神；但若對治過度，反成微細掉舉。據朗吉堪布的說法，此時由於粗沉已去，心住所緣，唯餘細沉，心如虛空，最易誤認得止，因此頗難過關。

六、寂靜：以「正知力」察覺微細掉舉，並且有能力加以對治而生起寂靜的心境。這時，已經不再有絲毫不樂禪修的心理反應。

七、最極寂靜：由「精進力」勤修不懈，正念正知強而有力，能立刻覺察並消除即將生起的微細沉掉。

八、專注一境：由「精進力」故，可以長時間專注在所緣上，能任意入定，完全遠離微細沉掉；雖尚偶起雜念，但仍須稍微用心照顧所緣。

九、等持：由不斷修習的「串習力」促使念力純熟，能夠自然且毫不費力地專注在所緣上。這時，由於真正得「止」的身心輕安尚未生起，所以只能算是「欲界心一境性」。

以上九住心中的第四至第七住心，雖能正念相續，但仍雜有微細的沉掉，所以還是「粗分」的淨念相繼。而第八、九心，由於已經脫離微細的沉掉，能念念住於所緣，毫不間斷，所以都屬於「細分」的淨念相續。因此《聲聞地》說：第三至七心是「有間缺」運轉作意，到了第八心才有「無間缺」運轉作意。再者，第八住心雖能正念相續毫不間斷，但仍須刻意專注，才能不生微細沉掉；而第九住心不必用心專注，就能隨心所欲，自然而然地淨念相續。因此，第八住心相當於「刻意專注一境」的淨念相續；而第九住心則是「自然專注一境」的淨念相續。

△內在專注的三摩地有七項特徵：(1)無自發思緒(2)一種強化的、固定的內化的覺知(3)清明的覺知，擴散進入周遭空間(4)身體自我的消失(5)明顯關閉所有視覺和聽覺(6)深度的幸福和平靜(7)呼吸極度緩慢或停止。《禪與腦的記載》又說：入定時，當下取代時間，時間感暫停；而開悟則消融時間，使意識具有永恆的感受。

△腦神經科學家說：入定時，大腦的前部和頂葉的活動會減緩下來，當頂葉寧靜時，它就分不清自我和外在世界的界限，而直覺體驗到自我成為無限並與萬物合而為一。

△元朝智徹禪師的親身經歷：有時得力，如青天白日無一點雲翳相似，但覺一字疑情於心中活潑潑地，如珠有盤，縱橫無礙。到此不知有身在地上行，亦不知有世間之事。動靜寒溫、折旋俯仰、大小便利，都無計較分別之心，只隨此疑信步而行，吃粥吃飯信手拈匙放箸，又不知飯食中辛酸鹹淡之味，到此方知是「淨

九住心的所緣境，可以分成內緣與外緣，內緣是緣身內，如呼吸、白骨、身內濃血、腫脹等等。外緣上，佛弟子偏向緣佛像、佛號、咒語、光明。

△我們以佛號或呼吸為所緣，並以出世間的角度來談九心住：

一、內住：心緣住佛號或呼吸為所緣，令心不散亂。

二、等住（亦稱續住）：緣於所緣，前念後念相等、相續而不散，內住、等住是由聽聞、思惟而形成，心念有著尋找，來來回回的尋找所緣的念，心念比較粗。念相繼」、「制之一處」的工夫也。

三、安住：安住與近住，由憶念力形成，必須透過思惟尋察，具有強力作意來緣住所緣的呼吸、佛號，而安住則是用憶念，憶念者，已離尋察，而安住於伺察；尋伺的尋，有著尋找的意味，猶如貓在找老鼠，就是尋；找到以後，不用再找了，一心的伺察，老鼠的一舉一動都在伺察的掌握之下。

我們無始攀緣習性非常強大，栓在呼吸上的所緣，只能暫時的內住、等住，但是所緣的心，不時的會被妄想習性拉走，當發覺所緣的呼吸又被妄想心拉走時，要從零出發，令心回到等住，相續不絕，念頭就這樣斷斷續續來回攝心，此過程即是安住，安住也是淨念相續的前行。

四、近住：乃增長憶念力，令淨念相續不絕。安住重在妄念的覺察，覺察到妄念時，令心回到等住，當覺照的心增長時，粗糙的妄念漸消，漸入「近住」，近住的心，其覺察力逐漸敏銳，能覺察到細的妄念活動，亦即心不離所緣的佛號與呼吸，同時也能覺察妄念的生起，心也能清楚的了知，沒被妄念拉走，能相續緣於佛號，此是近住；近住，也是在正念中，生起正知力，亦即心在正念中時，當昏沉或掉舉在生起時，即能覺察到，稱為正知力；正知力，也猶如燭光在照物時，燭光旁邊雖然照見有黑煙生起，卻不妨燭光照物。

五、調順：心所以無法安住，其一是貪執於色聲香味觸等欲望，比如靜坐中，生起貪戀男女的姿色，止觀就中斷了，貪著優美的音樂、想念所愛的聲音、特殊的香味，或者溫暖的觸覺，一切五根對五塵所生起的貪、瞋、痴，都會障礙修止與修觀。

要調順這些貪欲，就要先去了解貪染色、聲、香、味、觸等五欲的過患，並了解五欲是因緣生的幻有，並且決心要離開五欲的貪著，同時也要以正知力觀察到禪定與智慧的無漏妙樂，不是世間的五欲所能比擬。正知此「一虛一實的差別」，方能有力放下對世間五欲的染著，來調伏攀緣的心。調伏與寂靜心是由正知力來深化、成辦，正知貪欲、煩惱的過患，正知禪定、無漏慧的殊勝，由此正知力，逐步的調伏無始以來的貪欲串習力。串習力有所扭轉後，生活的習慣就會有所改變，比如以前花很多時間去唱歌，逐漸改變喜歡念佛或寂靜打坐。

六、寂靜：煩惱會擾動寧靜的心，先明白五欲的過患後，要深入調伏各種煩惱，隨煩惱即是各種貪、怨、恨、害、諂、憍、嫉，慳種種煩惱，比如心中掛念著明天的工作，或者氣恨財物被欺騙，種種煩惱都會令心擾動不安，如果無法調伏這些不安，就無法成就寂靜。

世間的九住心，比如畫畫、武術，可以達到任運，但是在修習世間法時，對五欲與煩惱諸障礙，都只是暫時性的伏住，因為世間法沒有無漏慧，出世間的無漏慧，能洞觀貪欲、煩惱的空性，能究竟止息對成就三昧的影響。

七、最極寂靜：前面的調順與寂靜，在遇到貪欲與煩惱現前時，要先忍受，再慢慢消融煩惱，到了最極寂靜時，已不用忍受，因為智慧與禪定的力量都已增長了，能在煩惱現起當下，能隨觀隨止。

最極寂靜與專注一趣由此精進心成辦。煩惱現行時，以般若觀照調伏，令心寂靜；但是一時的調伏，不等於已調伏潛藏性的習性煩惱；只要昏沉與掉舉現起，煩惱就會隨著習性在因緣聚會時浮現，比如靜坐中，突然想起某人或某事，心情就現起貪、瞋相，「最極寂靜」就是不斷的以精進心來覺察到潛伏性的煩惱，並降伏之，隨起隨滅。由寂靜到最極寂靜，或由安住到近住，有著相同的模式，就是令心「由粗而細」，「由生轉熟」。

在作意上，九住心分成四階段作意。內住、等住是強力的作意心，稱為有力勵運轉作意，安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜乃有間缺運轉作意，專注一趣為無間缺運轉作意，等持為無功運轉作意。

內住、等住是先進行聞思攝持，安住、近住是由憶念力安住於所緣，而調伏、寂靜是由正知力深入觀察，並由般若力來覺察到微細虛妄的生起，在淨化虛妄的過程中，寂靜斷斷續續，有時寂靜，有時需要調伏煩惱，稱之為「有間缺運轉作意」，最極寂靜是「有間缺運轉作意」的終點；當正知力相應般若時，會生起種種輕安功德，會生起必到解脫彼岸的信心而精進不懈，精進心亦是成就了無間缺運轉作意。第八心的專注一趣則進入無間缺運轉作意。

八、專注一趣：即是在緣於所緣的心，在精進心下，已不受貪欲與各煩惱的擾動，相續無間。

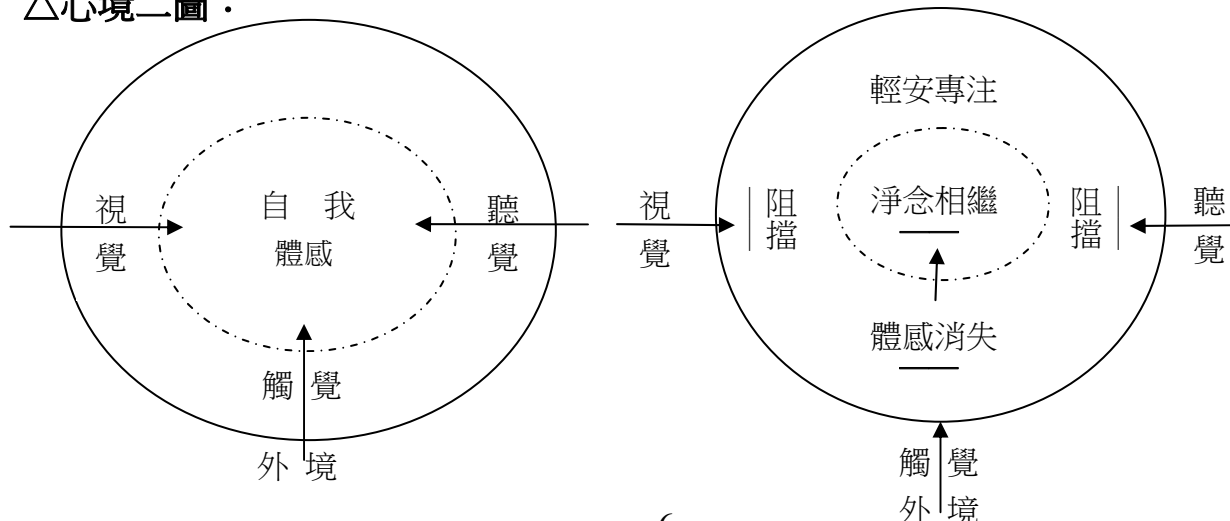
九、等持：等持由串習的力量成辦。專注一趣尚不離精進心的加行與功用，等持是由精進不斷的串習力成就任運，等持亦是於所緣無功用運轉作意。

△廣欽老和尚四十二歲左右「佛七」的親身經驗：我在福州鼓山時，有一次隨眾在大殿行香念佛。突然間我那麼一頓，只覺得佛號先在大殿地面盤繞，然後再冉冉升起來。當時沒有寺廟等人、事、物的感覺，也不曉得行不行香，也不曉得定在那裡，只有源源不斷的念佛聲，由下至上一直繞轉，盡虛空、遍法界盡是彌陀聖號。最後維那引磬一敲，大眾各歸寮房，他還是一樣「南無阿彌陀佛」下去。二六時中，行住坐臥，上殿過堂，完全融於佛號聲中，鳥語花香，如此有三月之久。

△入定時，由於注意力持續不斷地集中在意識的所緣上，前五識無法跟進，緣缺不生，形成了非擇滅，所以前五識暫時不起作用，不但感覺輸入消失，思緒也不再做任何反省。這時，認知心中唯一的對象，便是意識所緣的佛號。

「被關在六字之中」，表示妄想雜念等自發思緒已完全止息，整個身心為佛號所籠罩，而轉變為「五不俱」的定中獨頭意識。這時，由於此種內化的覺知完全專注在佛號上，對色、聲等外境和時空的感受程度大幅減低，甚至暫時消失，不起覺知作用，所以會覺得所有的聲音都變成自己念佛的聲音。

△心境二圖：



一般心境：
外界刺激和身體感
共同提供「自我」
中心思考。

事一心念佛三昧的心境：
聲音等外界刺激和身體感被關閉
除了輕安、專注和佛像（號）相
續之外，其他意念無法進入。

△「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 的過程		聽聞力	正念少 妄念多	1.內 住	極粗住	粗分沉掉
		思惟力	正念妄念 勢均力敵	2.續 住		
		憶念力	正念多 妄念少	3.安 住		
				細沉生	4.近 住	
降伏煩惱 的過程		正知力	細沉除 細掉	5.調 伏	粗 住	粗分淨念相續
			細掉除	6.寂 靜		
	精進力	微細沉掉 初生即除	7.最極寂靜	細 住		
		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、奢摩他	未到定	輕安專一 淨念相續 ——事一心不亂	

◎五過失與八對治（善道次第安樂論）

五過失	八對治
1.懈怠	1.淨信 2.希欲 3.精進 4.輕安
2.忘失教授	5.正念
3.掉舉與沈沒	6.正知
4.不作行（不作對治之過）	7.思
5.作行（過分作對治）	8.捨

◎ 六力、九住心、四作意

六 力	九住心	四作意
1.聽聞力	1.內住	1.力勵運轉作意
2.思維力	2.等住	2.有間缺運轉作意
3.念力	3.安住 4.近住	同上

4.正知力	5.調伏住 6.寂靜住	同上
5.精進力	7.最極寂靜 8.專注一趣	3.無間缺運轉作意
6.串習力	9.等持、平等住	4.無功用運轉作意

呼吸次數與壽命的關係

種類	每分鐘呼吸次數	壽命
蛇	3 次	700-1000 年
龜	5 次	500-700 年
象	5 次	150-200
狗	31 次	15-20 年
人	15-18 次	80-100 年

1.集中：專注 **12 秒**---2.冥想：12 秒之 12 倍（2 分 24 秒）---3.低層次三摩地：再 12 倍（28 分 48 秒）---

1.集中	專注 12 秒
2.冥想：	2 分 24 秒
3.低層次三摩地	28 分 48 秒
4.高層次三摩地	5 時 45 分 36 秒

淨化九個心靈層次的方法：（參考¹）

心靈層次	修行方式	相應之世界
一、身體層次	瑜伽體位法、一般健身運動，太極拳、氣功等：適當的飲食 ² 及欲勤小勞。：「調飲食」	屬最粗鈍的物質世界。情性力量佔優勢，變性力量平平、悅性力量隱而不顯。
二、粗鈍心靈層次	內外行為準： 「外」：不傷害、不虧於心、不偷竊、心不離道、不役於物。 「內」：知足、服務、研讀經文、參禪靜坐。 ³	所有習性如食欲、貪婪、睡眠、懶惰等身體（生理、心理）有關的粗鈍心靈。情性佔優勢，悅性次之，變性則弱。變性居優勢，情性平平，悅性較弱。
三、精細心靈層次（又名潛意識心靈；或純心靈層次）	呼吸控制法（生命能控制 ⁴ ）： 「調息」：「六妙門」： 數息法、隨息法 等。	此界有快樂與痛苦。變性力量漸小，因果業力產生在此精細心靈世界。基督教、回教等宗教所享受的「十善行」之果。變性佔優勢，悅性平平，情性較弱。

¹ 1.雪莉雪莉 阿南達慕提《阿南達經大義闡微》頁 254 及頁 262；2.《靈性科學集成》卷一 頁 55-60。3.《修行秘訣十六點原則》〈十一、行為規範〉頁 92-118；4.《阿南達馬迦靜坐手冊》以上均屬阿南達馬迦出版社。

² 飲食可三分：1.悅性：對身心皆有益處者。2.變性：只對身體或對心靈有益，屬變性食物。3.僅對身體有益，但無益心靈者，為情性。

³ 〈十五項行為準則〉：「1.寬恕，2.度宏量大，3.經常控制脾氣行為，4.隨時準備為理念犧牲生命的一切，5.充分自制和克己，6.舉止優雅，7.堅持道德的勇氣，8.欲正人，先律己。9.避免挑剔，指責他人，許人隱私及搞派系。10.嚴守外在及內在之行為控制（「克己復禮」），11.由於不知或無意而犯的過錯，能坦然認錯並改過（不貳過），12.面對懷有敵意的人，也能心平氣和，13.避免饒舌（狡辯），14.謹守誠律規範，15.具有責任感（信實）。」〈四十項社會行為規範〉（略）

⁴ 「在深思或禪觀修持時，神經纖維的連繫變得很微弱，心臟壓力減少，脈搏頻率降低，呼吸的需要變少而慢。長時間入定，會發生似乎脈搏完全停止的現象。這種情形出現於無餘依三摩地的境界。有餘依三摩地，脈搏會很微弱，在絕對喜悅的境界裏。但這並非由於身體的不正常或疾病之故。是由於心理導向身體暫時擺脫粗鈍的肉身。」

四、超心靈層次	「感官回收」：五官要從面對的外境收攝回來（收視返聽） 止觀修行法初步：「訶五欲（色、聲、香、味、觸）」	變性力量顯著，悅性力量次之，脞性力量較弱。因果業力漸可撼動。而靈性修持潛藏於此界。
五、下意識心靈層次 ---（當在向上與向下力量之間的過度階段。）	「集中（專注）」concentrate： 止觀：繫緣止、制心止	因果業力存在於此層次內。悅性佔優勢，脞性力量平平，變性力量較弱。/ 此界仍受物質界及粗鈍心靈界之影響，靈性道上仍會受阻礙。此層也控制真如、智慧和不執著。
六、致因性心靈層次	「禪定」：融入至上意識	悅性力量佔優勢，變性力量平平，脞性力量較弱。
七、光明世界	「有餘三摩地 ⁵ 」：漸漸不存在有我的感覺（渾然忘我），以至達至「梵我合一（天人合一）」的境界。	三種束縛力量具隱，宇宙力量潛伏，只有宇宙意識顯現，係無屬性至上意識。絕對真理境界，「無二元對立」之概念。
八、真理世界	「無餘依三摩地」---至上意識：「個別意識」融入「宇宙意識」中：心靈已無作用，無法描述的境界	個體心靈將完全不復存在，而與至上意識融合為一。心靈作用完全停止。
九、目證能力 為核心意識	撒哈佳三摩地 ⁶ ---是最高層次的三摩地。	心靈至高境界---無餘依三摩地，於此境界完全沒有了念頭，只有和平與喜悅。但與現實世界脫離。而撒哈佳三摩地則雖處於最高意識中，同時又與現實世界不分離。（「真俗不二」）

⁵ 「有餘依三摩地」：宇宙意識之宇宙心靈成為客體。「無餘依三摩地」：完全沒有客體或思想的境界，為究竟解脫，或無餘依三摩地。

⁶ 參看泰摩上師《神性生命的極致》〈三摩地與悉地〉：「而撒哈佳三摩地處於最高意識中，同時又可活動於粗鈍的物質世界。」
中國瑜伽出版社 2001.12 頁 90；110