

九住心

宗喀巴《六門教授習定論》「九住心」

- 一、內住：由「聞慧力」安坐修止，攝心繫緣。然定力少，散亂多，雜念叢生。
- 二、續住：由「思維力」提起正念，逐漸進步，能短暫專注，時隱時現。--以上二種住心，散亂多，定力少，須用力攝心，稱「力勵運轉作意位」。
- 三、安住：由「憶念力」時時憶念所緣境，定力漸增，於雜念生時能即刻覺察，攝心還住所緣。
- 四、近住：由「憶念力」攝心，覺照力更敏銳，於沈沒、掉舉時能即時覺知對治。--以上二種住心，漸能攝心不散，自覺心如潭中水，無風不起浪，然尚有不澄靜時，為沈、掉所擾而不靜，或在對治沈、掉時感覺疲勞。
- 五、調伏：以「正知力」調伏沈、掉，攝心不動，能較長久入定，嚐受到入定的喜樂，而自然樂於修定。--「初攝心」
- 六、寂靜：由「正知力」攝心入定，斷滅厭修情緒，心更寂靜。--「攝心入定」
- 七、最極寂靜：由「精進力」勤修，持續不懈，定力益增，自主情緒能力增強，坐中能斷除貪欲、憂戚、昏沈等。--定力益增，能自主控制情緒（E.Q）。當是孔子所謂「從心所欲，不踰距」的境界。

從第三住心至此第七住心，坐中能持續入定，然定心尚有被沈、掉間斷之時，故稱「有間缺運轉作意位」。

- 八、專注一境：由「精進力」勤修不懈，能任意入定，雖尚偶起雜念，起已即滅。雖仍須策勵其心，然沈、掉已不能為障，定心恆常持續，故名「無間缺運轉作意位」。
- 九、等持：由不斷勤修「串習力」，定功純熟，不須作意攝心，便能隨意入定，恆久不動之境，名「無功用運轉作意位」。

修定達第九等持心，故在此「無功用運轉作意位」，能隨意長時間入定，乃至行住坐臥，皆能與定心相應。若未得輕安，仍屬佛教所說最低層次的「欲界定」，尚未跨入「九次第定」的門檻，只名「奢摩他隨順作意」，而不得名為「奢摩他」。「奢摩他」屬超出欲界定的「初禪未到地定」，有心一境性與輕安兩大標準。//輕安包括身心兩方面，心輕安指具有自主心理的堪能性，1.能擺脫貪欲、瞋怒等不良情緒的紛擾，2.心不為境所動，3.在一切時中安定、愉快、坦然。得輕安時，自然能引發身輕安的風(氣)生起，一般頭頂先有似重而並無不適感，漸漸滿溢全身，身體極為舒適、快樂、輕鬆，由此而心輕安更加增長。初得身心輕安時，因初嚐前所未有的愉悅，內心激動踴躍，此後漸漸安定平隱，但輕安並不漸退。宗喀巴所說能引發身輕安，大略相當於丹道的先天氣激發後天氣(疑似通小週天)。修定者得到身心輕安一境，而成就「止」時，身心發生質變，得大利益、大受用，佛教謂之「現法樂住」。

「奢摩他」是佛教顯密各派修行者，及佛教以外的一切修煉者所共修。欲深入四禪八定等高深定境，得五神通，乃至得佛教所謂堪斷煩惱的智慧，皆須以奢摩他為基礎。「奢摩他」僅能得身心輕安，祛治疾病，並不能達到超脫生死、出世間的目的。故除修「奢摩他」外，尚須修「毗婆舍那」(觀)，如「無我」、「空性」、「實相」等的智慧觀照，始能澈見宇宙人生真象，達到出離二死(分段生死與變易生死)的究竟涅槃境界。