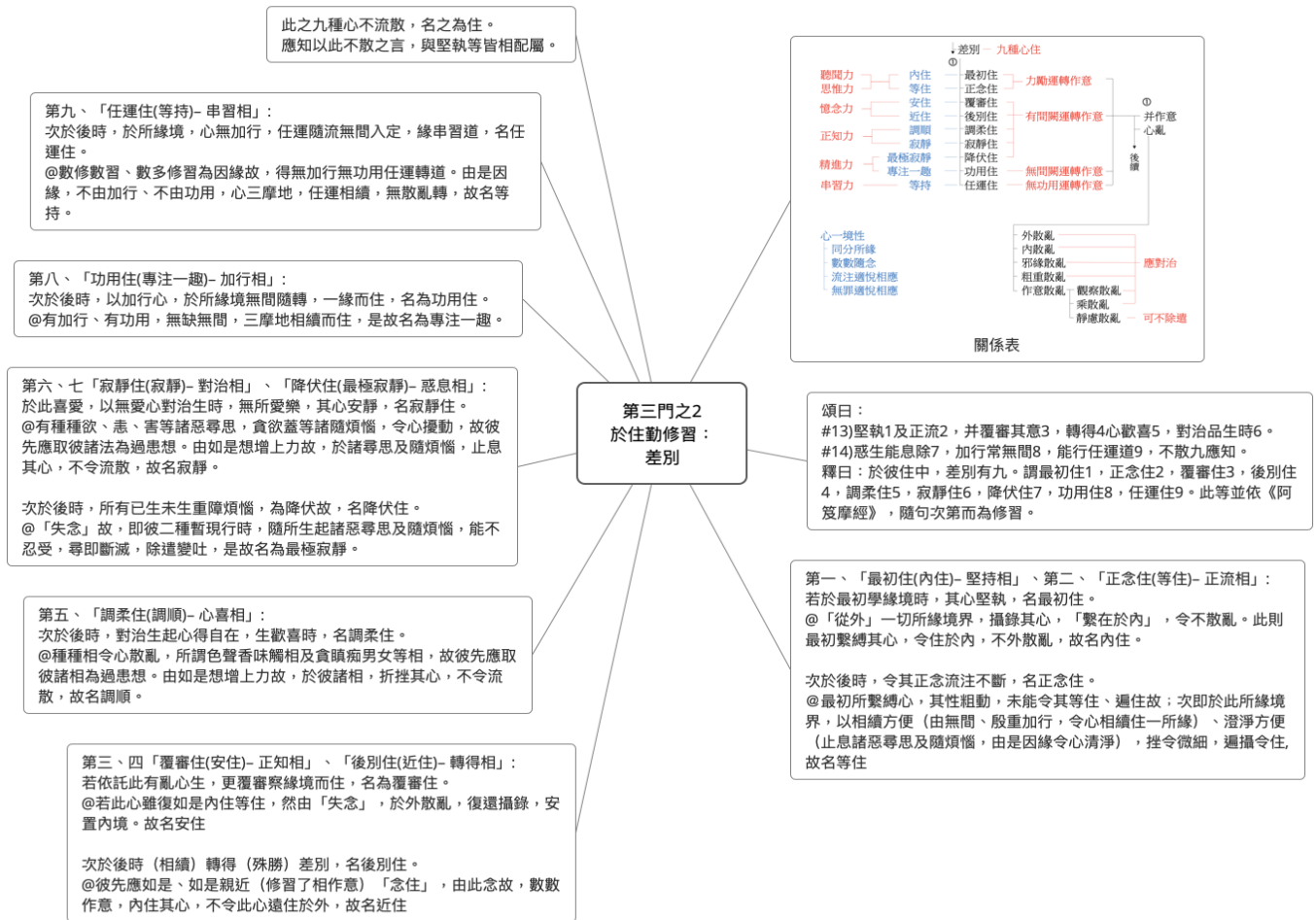
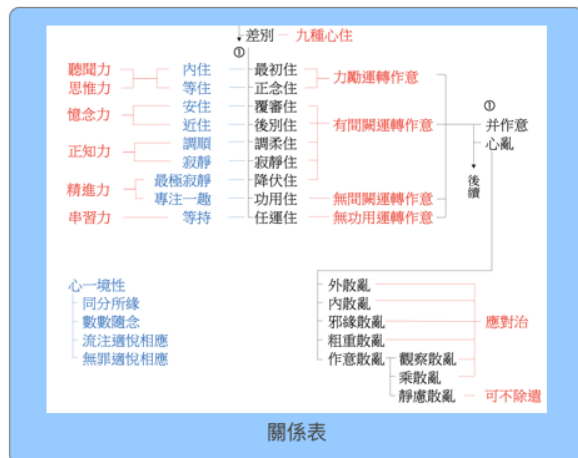


第三門之 2-於住勤修習：差別



1. 關係表



《第二本禪修手冊》

P101：

聽聞、思惟都是用來你修定的增上緣，今天聽過課，回去在文本上複習到了，專精思惟，操作一下，找到了那個要領。

經常憶念這個聞思要領，再讓他重新現前，這叫做憶念。

憶念完之後，心相續的狀態就是正念。

如果有非所緣的夾雜，察覺到了令心返回，這叫做正知。

如此用勝進算數，叫做精進。

精進到無功用，叫做串習。

1.1. 《第二本禪修手冊》

P101：

聽聞、思惟都是用來你修定的增上緣，今天聽過課，回去在文本上複習到了，專精思惟，操作一下，找到了那個要領。

經常憶念這個聞思要領，再讓他重新現前，這叫做憶念。

憶念完之後，心相續的狀態就是正念。

如果有非所緣的夾雜，察覺到了令心返回，這叫做正知。

如此用勝進算數，叫做精進。

精進到無功用，叫做串習。

2. 頌曰：

#13)堅執 1 及正流 2，并覆審其意 3，轉得 4 心歡喜 5，對治品生時 6。

#14)惑生能息除 7，加行常無間 8，能行任運道 9，不散九應知。

釋曰：於彼住中，差別有九。調最初住 1，正念住 2，覆審住 3，後別住 4，調柔住 5，寂靜住 6，降伏住 7，功用住 8，任運住 9。此等並依《阿笈摩經》，隨句次第而為修習。

3. 第一、「最初住(內住)– 堅持相」、第二、「正念住(等住)– 正流相」：若於最初學緣境時，其心堅執，名最初住。

@「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。

次於後時，令其正念流注不斷，名正念住。

@最初所繫縛心，其性粗動，未能令其等住、遍住故；次即於此所緣境界，以相續方便（由無間、殷重加行，令心相續住一所緣）、澄淨方便（止息諸惡尋思及隨煩惱，由是因緣令心清淨），挫令微細，遍攝令住，故名等住

《第二本禪修手冊》

P101、102：這「最初住」、「正念住」兩個一掛，所用到的就是力勵運轉作意……找到了最初息出息入他不過就是複習你聽聞及思惟；思惟就是你自己決定，反覆操作保持穩定觀察的一個身心狀態。即是透過聽聞所學到的智慧，跟他相應，這就是息入息出，息入時鼻頭會先有觸，腹部會脹；腹部扁下去，在鼻頭有風出相，這叫做出息，就可以調起來聽聞老師所講的就是這個意思，能夠對照。

第一、「最初住(內住)- 堅持相」、第二、「正念住(等住)- 正流相」：
若於最初學緣境時，其心堅執，名最初住。
@「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。

次於後時，令其正念流注不斷，名正念住。
@最初所繫縛心，其性粗動，未能令其等住、遍住故；次即於此所緣境界，以相續方便（由無間、殷重加行，令心相續住一所緣）、澄淨方便（止息諸惡尋思及隨煩惱，由是因緣令心清淨），挫令微細，遍攝令住，故名等住。

《第二本禪修手冊》

P101：第一、「最初住(內住)- 堅持相」
「最初住」的相叫做「堅持相」。……心要從攀緣數數，拉回到專注一緣……從你本來不是這個狀態，刻意的變成這個狀態，這叫做「最初住」，就是力勵運轉作意。

《第二本禪修手冊》

P101：第二、「正念住(等住)- 正流相」
正就是正念，保持在所選擇的所緣上，流就是相續流注，繼續保持穩定的觀察。……相續的還能夠繼續在出入息的算術上，這個叫「正念住」是「正流相」，正念的安般念所緣，能夠很穩定的相續流注。

3.1. 《第二本禪修手冊》

P101：第一、「最初住(內住)- 堅持相」

「最初住」的相叫做「堅持相」。……心要從攀緣數數，拉回到專注一緣……從你本來不是這個狀態，刻意的變成這個狀態，這叫做「最初住」，就是力勵運轉作意。

3.2. 《第二本禪修手冊》

P101：第二、「正念住(等住)- 正流相」

正就是正念，保持在所選擇的所緣上，流就是相續流注，繼續保持穩定的觀察。……相續的還能夠繼續在出入息的算術上，這個叫「正念住」是「正流相」，正念的安般念所緣，能夠很穩定的相續流注。

3.3. 《第二本禪修手冊》

P101、102：這「最初住」、「正念住」兩個一掛，所用到的就是力勵運轉作意……找到了最初息出息入他不過就是複習你聽聞及思惟；思惟就是你自己決定，反覆操作保持穩定觀察的一個身心狀態。即是透過聽聞所學到的智慧，跟他相應，這就是息入息出，息入時鼻頭會先有觸，腹部會脹；腹部扁下去，在鼻頭有風出相，這叫做出息，就可以調起來聽聞老師所講的就是這個意思，能夠對照。

4. 第三、四「覆審住(安住)- 正知相」、「後別住(近住)- 轉得相」：

若依託此有亂心生，更覆審察緣境而住，名為覆審住。

@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

次於後時（相續）轉得（殊勝）差別，名後別住。

@彼先應如是、如是親近（修習了相作意）「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

第三、四「覆審住(安住)- 正知相」、「後別住(近住)- 轉得相」：
若依託此有亂心生，更覆審察緣境而住，名為覆審住。
@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

次於後時（相續）轉得（殊勝）差別，名後別住。
@彼先應如是、如是親近（修習了相作意）「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

《第二本禪修手冊》

P102：

警覺到異緣夾雜，那個警覺非所緣的心叫做「覆審住」……如果你警覺到他是非所緣，就再用「後別住」的作意力令返，讓他無掉無悔的自然回到最初數，不要後悔，又不是交業績、打考績。

所以由「堅持相」進到「正流相」、「正知相」、「轉得相」，心又滑回到最初數的息入息出計為一，算數修學的過程，再透過順、逆算數，回來完成這一周天 10 次順 逆修學，這是四住、四相都是一掛。

4.1. 《第二本禪修手冊》

P102：

警覺到異緣夾雜，那個警覺非所緣的心叫做「覆審住」……如果你警覺到他是非所緣，就再用「後別住」的作意力令返，讓他無掉無悔的自然回到最初數，不要後悔，又不是交業績、打考績。

所以由「堅持相」進到「正流相」、「正知相」、「轉得相」，心又滑回到最初數的息入息出計為一，算數修學的過程，再透過順、逆算數，回來完成這一周天 10 次順 逆修學，這是四住、四相都是一掛。

5. 第五、「調柔住(調順)- 心喜相」：

次於後時，對治生起心得自在，生歡喜時，名調柔住。

@種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相及貪瞋痴男女等相，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。

第五、「調柔住(調順)- 心喜相」：
次於後時，對治生起心得自在，生歡喜時，名調柔住。
@種種相令心散亂，所謂色聲香味觸相及貪瞋痴男女等相，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。

《第二本禪修手冊》

P102、103：

「調柔住」。調柔你的心隨著作意，需要到哪裡就不困難了、不艱澀
的，想入稍假作意就會入，住時也沒有其他的打擾因素，想出的時候也
不會出不來，這個就叫做調柔。

「心喜相」是這時候心就會有一種喜想，最初嘗到寂靜的喜樂，我以前
經常會把第五住的「調柔住」，當作修止觀的第一個目的。很多人都會
把「調柔住」的心喜相，當做得身心輕安，還早咧。……「心喜相」，
這時候已經沒有粗的五蓋。

P104：轉得心就有一種喜悅的想法，這叫做「調柔住」是「心喜
相」，開始有定的初分。

5.1. 《第二本禪修手冊》

P102、103：

「調柔住」。調柔你的心隨著作意，需要到哪裡就不困難了、不艱澀
的，想入稍假作意就會入，住時也沒有其他的打擾因素，想出的時候也
不會出不來，這個就叫做調柔。

「心喜相」是這時候心就會有一種喜想，最初嘗到寂靜的喜樂，我以前
經常會把第五住的「調柔住」，當作修止觀的第一個目的。很多人都會
把「調柔住」的心喜相，當做得身心輕安，還早咧。……「心喜相」，這
時候已經沒有粗的五蓋。

P104：轉得心就有一種喜悅的想法，這叫做「調柔住」是「心喜相」，
開始有定的初分。

6. 第六、七「寂靜住(寂靜)- 對治相」、「降伏住(最極寂靜)- 惑息相」：

於此喜愛，以無愛心對治生時，無所愛樂，其心安靜，名寂靜住。

@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。

次於後時，所有已生未生重障煩惱，為降伏故，名降伏住。

@「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。

第六、七「寂靜住(寂靜)-對治相」、「降伏住(最極寂靜)-惑息相」：
於此喜愛，以無愛心對治生時，無所愛樂，其心安靜，名寂靜住。
@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。

次於後時，所有已生未生重障煩惱，為降伏故，名降伏住。
@「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。

《第二本禪修手冊》

P103：

這時候已經沒有粗的五蓋，但是這個時候會有太多的微細想，每一個人的習氣不一樣……

「寂靜住」叫做「對治相」，你就起一個對治，就是憶念、想起這樣就是失念，這個失念就是無明，會引發煩惱，是流轉的因緣，過患從此生，用正知力把心再拉回到最初住上。微細之後還有微細，從貪瞋癡的對治到八種尋思的訶斥，都在這個階段。

「降伏住」(最極寂靜)叫做「惑息相」，惑就是煩惱，煩惱都息滅。

《第二本禪修手冊》

P103：

你們看到「最初住」、「正念住」是一對，「覆審住」、「後別住」是一對，「調柔住」是完成前面四住，沒有忘失所緣的相續流注的狀態的「心喜相」。之後心更細了，還沒有起現行的意業擾動，就被你看見了，就會思惟他的過患，訶斥他，這是「寂靜住」；訶斥他到不起的「惑息相」，就叫做「降伏住」(最極寂靜)。你有沒有看到他的動態，不是一格一格停格的，心是不斷的反覆前前後後的相轉變。

6.1. 《第二本禪修手冊》

P103：

這時候已經沒有粗的五蓋，但是這個時候會有太多的微細想，每一個人的習氣不一樣……

「寂靜住」叫做「對治相」，你就起一個對治，就是憶念、想起這樣就是失念，這個失念就是無明，會引發煩惱，是流轉的因緣，過患從此生，用正知力把心再拉回到最初住上。微細之後還有微細，從貪瞋癡的對治到八種尋思的訶斥，都在這個階段。

「降伏住」(最極寂靜)叫做「惑息相」，惑就是煩惱，煩惱都息滅。

6.2. 《第二本禪修手冊》

P103：

你們看到「最初住」、「正念住」是一對，「覆審住」、「後別住」

是一對，「調柔住」是完成前面四住，沒有忘失所緣的相續流注的狀態的「心喜相」。之後心更細了，還沒有起現行的意業擾動，就被你看見了，就會思惟他的過患，訶斥他，這是「寂靜住」；訶斥他到不起的「惑息相」，就叫做「降伏住」(最極寂靜)。你有沒有看到他的動態，不是一格一格停格的，心是不斷的反覆前前後後的相轉變。

7. 第八、「功用住(專注一趣)- 加行相」：

次於後時，以加行心，於所緣境無間隨轉，一緣而住，名為功用住。

@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。

第八、「功用住(專注一趣)- 加行相」：
次於後時，以加行心，於所緣境無間隨轉，一緣而住，名為功用住。
@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。

《第二本禪修手冊》

P106：有功用的意思就叫做專注，繼續還是要專注穩定的相續觀察這件事情，這時候可以不用計數了，只要隨息觀察就好。……這時候專注一趣，從穩定到加功用行，轉進作觀的練習，還沒有入觀喔，這叫做加行相。

7.1. 《第二本禪修手冊》

P106：有功用的意思就叫做專注，繼續還是要專注穩定的相續觀察這件事情，這時候可以不用計數了，只要隨息觀察就好。……這時候專注一趣，從穩定到加功用行，轉進作觀的練習，還沒有入觀喔，這叫做加行相。

8. 第九、「任運住(等持)- 串習相」：

次於後時，於所緣境，心無加行，任運隨流無間入定，緣串習道，名任運住。

@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。

第九、「任運住(等持)- 串習相」：
次於後時，於所緣境，心無加行，任運隨流無間入定，緣串習道，名任運住。

@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。

《第二本禪修手冊》

P106：把這個「功用住」加功用行的作意心，放輕鬆、放掉，這時候你有一個後勢力，藉著後勢力安住其心，這個叫做「串習相」，是「任運住」。……也叫做「得定相」

「得定相」就是六妙門(數、隨、止、觀、還、淨)的第三個，從數息、進到隨息、進到止息，止息就是依著安般念，得到最初的定地。定地就是從欲界定，進到未到地，進到初禪、四禪八定，這都叫做「得定相」。每次透過九住心，引你的心向上一地進步、勝進所緣，生起那一個定地相應的心所。

《第二本禪修手冊》

P107：你能夠把心繫在一緣上，隨你如理作意隨所引，隨所引就可以住所緣，「相續流注，無動無搖，無散亂行」，能夠這樣子，這是最起碼的功夫。他裡面有兩種力量，一種是正念、一種是正知，一種是觀察、一種是辨識，正念相應就是觀察，能夠全然的觀察，辨別行相的差別叫做正知力，從正知的辨識，進到因緣的理解、緣生緣滅的理解。

8.1. 《第二本禪修手冊》

P106：把這個「功用住」加功用行的作意心，放輕鬆、放掉，這時候你有一個後勢力，藉著後勢力安住其心，這個叫做「串習相」，是「任運住」。……也叫做「得定相」

「得定相」就是六妙門(數、隨、止、觀、還、淨)的第三個，從數息、進到隨息、進到止息，止息就是依著安般念，得到最初的定地。定地就是從欲界定，進到未到地，進到初禪、四禪八定，這都叫做「得定相」。每次透過九住心，引你的心向上一地進步、勝進所緣，生起那一個定地相應的心所。

8.2. 《第二本禪修手冊》

P107：你能夠把心繫在一緣上，隨你如理作意隨所引，隨所引就可以住所緣，「相續流注，無動無搖，無散亂行」，能夠這樣子，這是最起碼的功夫。他裡面有兩種力量，一種是正念、一種是正知，一種是觀察、一種是辨識，正念相應就是觀察，能夠全然的觀察，辨別行相的差別叫做正知力，從正知的辨識，進到因緣的理解、緣生緣滅的理解。

9. 此之九種心不流散，名之為住。 應知以此不散之言，與堅執等皆相配屬。

《第二本禪修手冊》

P107：憶念這個文句，其實已經不只是憶念，直接在這個行相上辨別……練習你的心一察覺失念，就回到最初的狀態……隨著觀察去理解，相續在數息是正念，知道非所緣再回到最初，那個叫做正知。要勝解、愛樂這種所緣，讓你的心在這種相續生滅上，保持全然的觀察，清晰的辨識，還要放鬆的做，你做完之後感覺很累，表示你太用力了。

此之九種心不流散，名之為住。
應知以此不散之言，與堅執等皆相配屬。

《第二本禪修手冊》

P107：

1. 於中觀察「最初住」是「堅持相」。
2. 繼續讓他流注穩定，叫做「正念住」是「正流相」。
3. 如果有閃失正念，這個叫做「覆審住」是「正知相」。
4. 令心回到最初數，叫做「後別住」是「轉得相」。
5. 轉得之後心就有喜，叫做「調柔住」是「心喜相」。
6. 心喜之後繼續往內觀察，有沒有更細擾動的妄想，或者是煩惱，叫做「寂靜住」是「對治相」，怎麼對治？觀察這樣子狀態的過患。
7. 當這個相不再起了，叫做「降伏住」，因為他是連續來的，所以我喜歡用《瑜伽師地論》最極寂靜；所對治的煩惱止息不動，是「惑息相」。
8. 就可以一緣相續住，叫做「功用住」是「加行相」，保持二六時中，坐上修、下坐是這樣子，剛剛去洗手間、喝水有沒有繼續觀察；在這裡就可以放掉計數，隨息觀察就好，上坐至少要練到這裡，下坐保持專注一趣，還是正知而住，上坐下坐很快的保持到這個水平。
9. 然後把這個功用心放掉，叫做「任運住」，瑜伽師地論叫做「等持」，是「串習相」或者「得定相」，這個定最初叫欲界定。

9.1. 《第二本禪修手冊》

P107：

1. 於中觀察「最初住」是「堅持相」。
2. 繼續讓他流注穩定，叫做「正念住」是「正流相」。
3. 如果有閃失正念，這個叫做「覆審住」是「正知相」。
4. 令心回到最初數，叫做「後別住」是「轉得相」。
5. 轉得之後心就有喜，叫做「調柔住」是「心喜相」。
6. 心喜之後繼續往內觀察，有沒有更細擾動的妄想，或者是煩惱，叫做「寂靜住」是「對治相」，怎麼對治？觀察這樣子狀態的過患。
7. 當這個相不再起了，叫做「降伏住」，因為他是連續來的，所以我喜歡用《瑜伽師地論》最極寂靜；所對治的煩惱止息不動，是「惑息相」。
8. 就可以一緣相續住，叫做「功用住」是「加行相」，保持二六時中，坐上修、下坐是這樣子，剛剛去洗手間、喝水有沒有繼續觀察；在這裡就可以放掉計數，隨息觀察就好，上坐至少要練到這裡，下坐保持專注一趣，還是正知而住，上坐下坐很快的保持到這個水平。
9. 然後把這個功用心放掉，叫做「任運住」，瑜伽師地論叫做「等持」，是「串習相」或者「得定相」，這個定最初叫欲界定。

9.2. 《第二本禪修手冊》

P107：憶念這個文句，其實已經不只是憶念，直接在這個行相上辨別……練習你的心一察覺失念，就回到最初的狀態……隨著觀察去理解，相續在數息是正念，知道非所緣再回到最初，那個叫做正知。要勝解、愛樂這種所緣，讓你的心在這種相續生滅上，保持全然的觀察，清晰的辨識，還要放鬆的做，你做完之後感覺很累，表示你太用力了。