

# 安般念練習：九住心練習

## 第一、「最初住（內住）－堅持相」

- 於中觀察「最初住」是「堅持相」
  - 這個過程當中，刻意的開始觀察、計數，這個叫做「最初住」。
  - 尋求安般念的入、出息相，開始反覆進行觀察。
  - 最初的觀察叫做「堅持相」。

- 你的心還沒有特別在呼吸上面
  - 心馳騁在眼、耳、鼻、舌、身、意所對的
    - 色、聲、香、味、觸、法的五塵境界，
    - 乃至於意根法塵的散亂上面。
  - 
  - 根本沒有進到一個 一緣相續 的狀態，

- 一定要刻意的選擇一個所緣，相續讓你的心，注意這個所緣，在這個所緣的差別相上，數數的去觀察。
  - **所緣境**：鼻吸口吐，引心準備觀察息入、息出。
  - 為了讓心不生五蓋，還要特別加上念力，去用順逆勝進算數
    - 就是要讓你的心不斷的相續，在這個所緣上堅持而住。
    - 從本來不是這個狀態，**刻意的**變成這個狀態，叫做「最初住」。
    - 為什麼這個階段是**力勵運轉作意**？

## 第二、「正念住（等住）- 正流相」

- **繼續讓他流注穩定**，叫做「正念住」是「正流相」。
  - 即是正念流注的相
  - 正念是 相續穩定的在入息(或出息)數一、數二、數三
  - 如此順、逆算數，都沒有錯誤。

- 心相續的安住在所緣上

- 保持穩定的觀察，繼續讓他流注穩定
- 叫做「正念住」，是「正流相」
- 正就是正念，保持在所緣上
- 流就是相續流注，繼續保持穩定的觀察。
- 為什麼這個階段還是**力勵運轉作意**？
  - 是刻意
  - 是尋求
  - 是伺察

### 第三、「覆審住（安住）- 正知相」

- 在正念住的過程當中，保持有一個心去觀察
  - 發現到有非所緣夾雜進來，
  - 當警覺的那個時候就叫做覆審住，
    - 過程當中保持全然的覺知。
    - 一旦知道非所緣出來了，就叫做「正知相」。

- 「覆審住」叫做「正知相」，警覺到有非所緣取代了你的所緣
  - 忘失了正念所緣，心不在正念的所緣上相續流注。
  - 這個忘失可能會一段時間，或短或長，
  - 忘失之後，警覺到他是非所緣，引心內住。
- 所以這個階段的作意→有間闕運轉作意

- 就是反覆審查他是不是還在所緣上住
- 保持一個可以觀察息入、息出的能力
- 保持他是不是相續流注的狀態
  
- 這個階段讓心達到覆審住（正知相）穩定的過程，
- 用到的是→**憶念力**



## 第四、「後別住（近住）－轉得相」

- 就會回到最初住，不掉不悔的繼續相續
  - 那個心就叫做「後別住」
  - 是「轉得相」

- 警覺到非所緣，用「後別住」的作意力令返，
  - 讓他無掉（心無燥動不安）、無悔（無憂悔厭惡）
  - 自然回到最初數，不要後悔，又不是交業績、打考績
  - 「後別住」叫做「轉得相」
  - 本來失去了，轉回來，得到正念所緣。
  - 這個階段讓心達到「轉得相」穩定的過程，用的是→憶念力
- 有間闕運轉作意

## 第五、「調柔住（調順）－心喜相」

- 調柔你的心隨著作意，慶慰自己能夠又重得回來入出息的算數
  - 重得回來入出息的算數，**不困難了、不艱澀**
    - 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。

- 從「後別住」進到「調柔住」，調柔是修定的目標
  - 調柔自心，不是要住地(定地的相應煩惱)
  - 心有心喜相，有一種喜想，最初嘗到寂靜的喜樂
  - 是修止觀的第一個目的
  - 尚未得身心輕安，
  - 想到了就覺得有慶幸的喜心，這叫「心喜相」
  - 這時候已經**沒有粗的五蓋**

## 第六、「寂靜住（寂靜）－對治相」

- 心喜之後繼續往內觀察，這時候心比較微細，
- 有沒有更細擾動的妄想？或者是煩惱？
  - 會看到意業擾動的獨頭妄想內容
  - 或是貪、瞋、癡 相應的想
  - 或是尋思到特別的情境，有8種尋思相
  - 這些要去對治叫做「寂靜住」是「對治相」

- 觀察這樣子狀態的過患
- 已經沒有粗的五蓋，但是這時候會有太多的微細想，
  - 每一個人的習氣不一樣，
    - 有人因為美好的經驗而心喜，就會讓你回想到以前同樣喜樂的經驗。
    - 有人就會談到還是學佛好，五欲世間流轉實在是苦，開始想到小時候有多苦，爸爸媽媽多苦，以後不好好上進也會很苦，就開始三世心轉。



- 這種微細想，第一個是忘失所緣，心已經不再安般念上面
  - 你又不覺得失去正念，還繼續在那邊編劇，
  - 因為你已經把心喜當作自己可得的安住相。
  - 這個時候就要解決，很難解決的微細想。
- 怎麼對治？
  - 憶念他的過患，不要去罵他，不要叫他走開，
  - 這個都沒有用，
  - 進行相的辨識與他的過患反覆憶念相應。

- 怎麼對治？

- 「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，
- 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。



## • 怎麼對治？怎麼訶斥？

- 透過正知力覺察到非所緣，你愛染其相，你有所得，
- 訶斥你的心，
  - 你這樣的繼續想有過患，這才是苦的因緣，
  - 那個想法的內容只不過是記憶材料，
  - 你在當中不肯出離，不知道他有過患，這叫做顛倒。
  - 顛倒是無明，無明會引發一切的煩惱，這才是流轉的因緣，
  - 在當中不知道出離，這叫做無明。訶斥你的心，

- 就是憶念這種心狀態底下的過患，
  - 罵他沒有用，他就是你自己。
  - 但是你要知道憶念一下，這樣子的心有什麼破壞過患
  - 聞思從文本上、善知識學到的憶念力
  - 憶念一下回來這是有過患是要遠離，
- 解決微細想總共有兩個住
  - 第一個在「寂靜住」，第二個在「降伏住」，
  - 這兩個住重點，都擺在清淨你的微細的煩惱想

## 第七、「降伏住（最極寂靜）－惑息相」

- 對治之後，同樣的煩惱不再起了，叫做「降伏住」（最極寂靜）是「惑息相」
  - 惑就是煩惱，煩惱都息滅(降伏)。
    - 「寂靜住」就開始起對治，正知他不是所緣，他有過患，憶念過患自然就止息，之後又回到正念所緣上。
    - 所以「寂靜住」是知道他要對治、思惟他的過患；
  - 煩惱不起喜樂相續了，再回來這相就是「降伏住」（最極寂靜）。

- 小結：

- 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。

## 第八、「功用住（專注一趣）- 加行相」

- 心能夠相續流注、安住在入息、出息所緣

- 是「加行相」，就是加功用行，
  - 繼續精進的在這個所緣上，帶著有功用的注意
  - 還要特別專注這件事情
  - 有功用的意思，叫做專注，
  - 還是專注、穩定的相續觀察這件事情

- 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。



- 到了功用住就是可以從數息轉成隨息
  - 可以慢慢轉成觀了，
  - 觀的重點在觀察、辨別，辨別行相的差別，
  - 乃至於以後要去憶念思惟，緣起緣生的道理，
  - 這個都需要更清楚的念。
- 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。
  - 是「加行相」，就是加功用行，

## 第九、「任運住（等持）- 串習相」

- 然後把這個功用心放掉，叫做「任運住」
  - 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
  - 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**。
  - 藉著後勢力安住其心，這個叫做「串習相」，是「任運住」。
  - 四種作意的第四種叫做無功用運轉作意，無功用的意思就是放輕鬆，不再計數了，



- 有定、正念的後勢力：

- 你就搭著後勢力滑就好，保持這樣觀察。
- 我的經驗是在這時候，放棄數息轉成隨息。
- 「任運住」叫做「串習相」，也叫做「得定相」

- 我為什麼不喜歡叫做得定，

- 因為定有四禪八定，
- 這個時候你從散心位剛剛開始練安般，初得定是得欲界定
- 你能夠依著你所選擇的所緣，在這邊保持正念的相續，行相完全清晰的辨識，
- 到這個時候也可以把任運住稱為「得定相」。

# 算數修習

依法辨

依人辨

算數差別

四種算數

以一為一算數

以二為一算數

順算數

逆算數

勝進算數

修習差別

有散亂

又此勤修數息念者，若於中間其心散亂，復應退還從初數起，或順、或逆。

極串習

安住所緣

應勤加行

# 修習差別

## 有散亂

又此勤修數息念者，  
若於中間其心散亂，  
復應退還從初數起，  
或順、或逆。

## 極串習

### 安住所緣

若時算數，極串習故，  
其心自然，乘任運道，  
安住入息、出息所緣，  
無斷無間相續而轉。

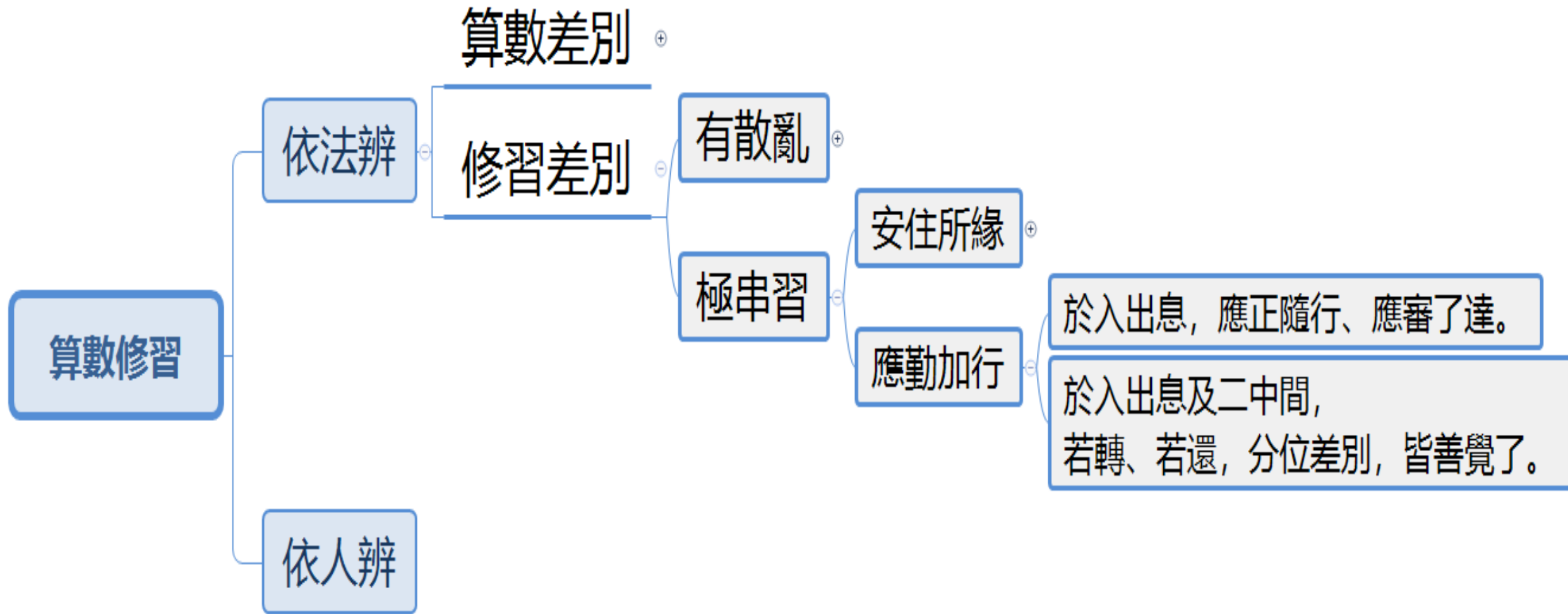
先於入息有能取轉(入)，  
入息滅已，於息空位有能取轉(滿)；  
次於出息有能取轉(出)，  
出息滅已，於息空位有能取轉(空)。

如是展轉，相續流注，  
無動無搖，無散亂行，有愛樂轉。

### 應勤加行

於入出息，應正隨行、應審了達。

於入出息及二中間，  
若轉、若還，分位差別，皆善覺了。



算數修習

依法辨

依人辨

算數差別

修習差別

有散亂

極串習

安住所緣

應勤加行

於入出息，應正隨行、應審了達。

於入出息及二中間，若轉、若還，分位差別，皆善覺了。

修入出息者有二過患。

一、太緩方便，

由太緩方便故，生起懈怠，  
或為惛沈睡眠纏擾其心，  
或令其心於外散亂。

二、太急方便。

令身生不平等

明因緣

謂彊用力持入出息。  
由入出息被執持故，  
便令身中不平風轉。

出過患

由此最初於諸支節皆生戰掉，  
名能戰掉。

此戰掉風若增長時，能生疾病。

由是因緣，於諸支節生諸疾病。

令心生不平等

謂或令心生諸散亂，  
或為極重憂惱逼切。