

## 培養慈愛

母親搖著嬰兒是一個很好的慈愛的形象。嬰兒在搖籃裡入睡是其結果。我仍然記得母親搖我入睡的美好的感覺。當無私地關愛他人，自己也會充滿快樂。這就是慈愛和它的結果。

在聖典中，慈愛是具有增進他人福祉的特點。和睦、善意、友好、慈愛是用於描述這種心理狀態的一些常用詞。研究慈愛的最好辦法是當它在自己或別人心中生起的時候。它是完全無私和純潔的心理狀態，帶給自己和他人現實的和未來的利益。培養這種心態的過程被稱為 **bhavana**，通常被譯為『禪』。當我們培養它，它變得壯大、有力和有用。它帶給我們豐沛的、極深而又極強的寧靜與快樂。

培養慈愛包括以下幾方面：

- 1 慈心定。得定後，慈愛變得強而有力。
- 2 通過訓練，慈愛也可發送給任何人。也就是說它是靈活、多樣化、普適和無量的。
- 3 當這種潛能變得強有力時，我們可以利用它產生奇蹟，使每個人的生活更美好。

為了有效地做到這些，你需要方法。獲得有關技巧需要耐心。隨著經驗的積累你將會不斷完善。

### METTA AND ITS PLACE IN BUDDHISM 慈愛和它在佛教中的地位

慈愛在佛教裡是一種心理狀態。它的禪觀目標是可愛的人。是一種希望促進可愛的人的利益的心理狀態。在佛教中，無我的教義佔了主要的地位。因為是這樣，慈愛看起來似乎和這種教義有矛盾。這是因為有兩種真理，一種是世間俗成的真理（世俗諦），另一種是究竟的真理（勝義諦）。

世間俗成的真理是概念性的，只是在約定俗成的意義上是真實的。如果從究竟的意義上看（也就是說用離開主觀的想法、概念進行觀察），這些並不存在。它們像真實存在投下的影子。因此一個『人』只是在世俗諦的意義上存在。從究竟的意義看，『人』只是心識和物質過程。如果你這樣看問題，就是如實知見，實際上也就是內觀（**vipassana**）。培養這種直接洞察真實存在的能力就是觀禪（**vipassana bhavana**）。

在作內觀禪修時，我們不能同時有慈愛，因為禪觀對象是不同的。然而，當我們回到世俗諦時，或者換回到概念性的所緣時，我們又可具有慈愛。這是為什麼相比之下，內觀更深刻、更殊勝。它使你從生死輪迴之苦中徹底解脫。

雖然慈愛有其局限性，但慈愛的作用決不能被低估。絕大多數人需要很長時間才能完成內觀修行。即使完成內觀修行後，慈愛仍具有重要的作用。即使佛陀也並非總是沒有概念性的所緣。概念隨著心的活動、認知過程同時發生。

在對蘇巴（**Subha**）的開示中，佛陀回答了關於長壽的原因等問題。從他回答中，我們可以看到，長壽、健康、美貌、受人尊敬、富有、出生高貴等業果，可歸因於和慈、悲、隨喜有關的行為。因此四梵住（**Bramavihara**，即慈、悲、喜、捨）對於仍在生死輪迴中的人來說是一種撫慰。

除此之外，我們也看到慈愛是一種有效的方法，可以

- 1 克服嗔恨，因為它和這些暴力性和破壞性的心理狀態相反；
- 2 培養內觀所需的定力，因為用慈愛我們的心能很快得定；
- 3 形成和一切眾生的良好關係——這對家庭的幸福、社會以至整個世界都很重要。

從這點看，慈心禪是每一個人都應在一定程度上修行的法門。沒有它，你不僅在社會和個人關係上容易失敗，而且在修行上處於不利地位。

## 慈心觀禪修入門

### POSTURE 姿勢

你可以用任何姿勢發送慈愛的心念。在慈心禪的強化訓練中，你在一切時中輻射慈愛，不管是站也好，走也好，坐也好，躺也好(只要沒入睡)，都應當用功。

通常坐和走交替進行，逐漸加長坐的時間。

### WALKING 經行

當在經行時輻射慈愛，你不需要像內觀修行那樣真正注意經行過程中的感覺或有關的現象。你只是一邊經行一邊輻射慈愛。當定力變得較強時，步子慢下來是很自然的。有時你只是靜靜地站著並輻射慈愛。當綿綿流出的慈愛中斷了的時候，你必須停下來重新提起它。經行的動態的特性使得精進根比較突出。因此有助於提起並保持慈愛的心念之流，這(提起、保持)也就是第一和第二禪支——尋與伺 (*vitakka*, *vicara*)。

### SITTING 坐禪

最好的坐法是雙盤，兩腿交叉，腳心向上。背要正直，兩手掌心向上重疊置於腿上。

因為很多人不能忍受雙盤時踝關節受的擠壓，可採用單盤，把一條小腿交疊在另一小腿上。也有別的變通的方法，如緬甸人的方法，就是把兩腿都彎曲但不把一條腿壓在另一條腿上。也有把腿置於兩側的坐法，等等。

總的來說，姿勢應當平衡，背要正直，兩腿內曲。這有助於保持警醒，同時使身體比較舒適。在寂止禪中，這是很基本的，特別是剛開始。開始以後就不要換姿勢，而應當保持靜止不動很長時間。

我們應當試著放鬆，從頭到腳趾，或從腳趾到頭；從外表的皮膚到內部的骨骼和器官，一部分一部分地放鬆。然後我們必須下一個決心，要在禪修這段時間把一切事情拋開。所有的事情都必須拋開！這是禪修時間，別的事情都不重要！如果一個人決心很強，絕大多數妄念都可拋開。然後我們應當確保我們的心是放鬆和平靜的。我們同時應當保持警醒，或者說提起正念，不然我們可能陷入昏沉。

在以我們喜歡的姿勢坐定以後，我們應當全然放鬆，身體不能有一點緊張之處，要使身體放鬆到像死了一般靜止不動，要放鬆到身體就好像根本不存在一樣。然後做下一步，對自己修慈。這樣修的時候，應當非常柔和地用功，不然緊張、散亂就可能產生。提起每一念就好像一個細小、微妙、柔軟的水霧或霧紗從心中瀰漫開來。這樣我們可以保持並增進寂靜的狀態

(定力)。

## **GIVING METTA TO ONESELF 對自己修慈**

有時人們認為對自己修慈是自私的，這是因為他們誤解了這樣修行是在作什麼以及相關的心理狀態。

實際上這是一種希望在修行的道路上取得進步真誠無私的心願。希望更快樂、更健康以便修得更好，這樣一個人可以祛除嗔恨心和其他不良的心理狀態。當修行人一個接一個地發出這些良好的願望並讓它們深入心靈深處，會產生深遠的效果。一個人應當不但默念下面的句子，而且要完全瞭解其意義，並很真誠地發出這些願望：

願我無敵意

願我無精神痛苦

願我無身體痛苦

願我能過得稱心如意

在一個小時的禪坐中，頭 5 分鐘應該這樣做。這可實現如下幾個目的：

### **1. 使自我正直**

禪修者必須這樣做。這意味著有一個和自己生活各方面相關的目標。這包括正業、道德等。如果不這樣做，那一定在禪修中或禪修外會發生衝突。

### **2. 提起慈愛的動力**

在看到自己需要真正快樂，一個人可以更好理解他人也需要快樂。這將幫助激發對他人的慈愛，使對他人的慈愛容易散發出來。

### **3. 培養初步的定力**

對自己比對別人更容易激發這種真誠的願望。為了獲得一定程度的定力，這是一個比較容易入手點。隨著禪修的進行，定力會達到更深的程度。

在這之後，禪修者可進行到下一步，對他人輻射慈愛。

## **SELECT AN INDIVIDUAL 選擇修慈的對象**

按照和當前修行者的關係，各種人可分為 5 類：

1.特別親近的

2.可愛的

3.中性的

4.不喜歡的

5.有敵意的

至於選擇什麼人作為慈心觀剛開始時的禪修對象，我們建議選擇第二種，一個可愛的人，因

為慈心很容易生起。第一種人可能會引起貪執，對第三種人生起慈心可能有一些困難，第四和第五種人可能會引起嗔恨。我們建議不要選擇異性因為可能引起欲貪。但如果是他的母親或她的父親呢？通常也不適宜，因為沒有靜定下來的心可能會轉移到另一異性。死者也不宜，因為這人已經不存在並且已經往生，所以不能產生深定。所選的可愛的人應該是活著的並且和自己是同一性別。『可愛』意味著一想起他（或她）的時候就會生起慈愛。這人可能本身就充滿慈愛，同時還具有很多美德，如戒行、禪定、智慧、耐心、謙遜等等。應當是你想到或見到的很令你尊敬且很友好的某人，你可以把他叫做真正的朋友。如果你已經和他認識了一些時間並且因某些事有時在一起過，而且相互很少誤解或根本就沒有任何誤解，這就好。這樣你可通過回憶他對你所做的好事和過去一起時令人快樂的事而生起慈愛。

當你選擇了某人作為慈心觀的對象，這就是你修慈愛的土壤和源泉，你的慈愛將深深扎根並發散到遙遠的它方。

### **AROUSING OF METTA 激發慈愛**

慈愛的近因是可愛的人。因此我們必須看到這人的有益的方面。方法之一是想他/她的美德或可貴的品質。我們可以列出來，例如，他是

1. 具有悲心 v1
2. 善解人意 v2
3. .... v3

列出越多越好，只要想到一條就會激起慈愛。我們應當節約地用，這樣可持續很長時間。例如，當我們想 v1 時，慈愛生起。每當慈愛減退的時候，我們用 v1 去重新激起慈愛。一些時間以後，v1 可能（暫時）不再有效，然後我們用 v2 來激起愛。我們將繼續用 v2 來激發慈愛。當 v2 不再有效時，我們又回到 v1。我們可以不用 v1 和 v2 來激發慈愛，直到二者似乎都不管用為止。然後我們進行到 v3。

另一種方法是看到這人的可愛之處以激發慈愛，因此要回憶和他/她有關的能激起慈愛的事情。可以是他給與的幫助、贈送的禮物，或者只是柔和關懷之語。當然要避免回想不愉快的時候。我們也可以列出這些事：

事情

1. 送的生日禮物 e1
2. 困難時給與的幫助 e2
3. 為找工作出的主意 e3
4. 其它 e4

我們可以應用前述回想美德相同的原則以確保慈愛容易生起。慈愛生起時，它必須是真誠的並且發自內心深處。慈愛應當豐沛、自由、沒有阻礙地從心中流出。要運用智慧並注意避免貪執，採用恰當的方式，這樣對任何人修慈都不會有問題。

## THE FOUR ASPIRATIONS 四種祝願

當慈愛生起時，我們用四種祝願來強化它：

- 1 願他/她沒有敵意/危險
- 2 願他/她沒有精神上的痛苦
- 3 願他/她沒有身體上的痛苦
- 4 願他/她能過得稱心如意

要點是我們帶著慈愛發出每一個祝願。這將進一步激發慈愛使其源源流出。完全清楚這些祝願的意義並真誠地這樣想也非常重要。在第一個祝願激起的慈愛減退之前，我們換到下一個以使其連續不斷。當我們用了第四個祝願我們又從第一個開始。這樣可以無限進行下去。

第二點是如果一個祝願，如『願他無敵意』，非常有效產生很強的慈愛並能持續很長時間，我們應當讓這慈愛之心流延續盡可能長，這樣慈愛會進一步深化。

然而如果一個祝願並不很有效，我們應該跳過它或很快換到下一個。

第三點應當知道每一個祝願都有更加積極的一面。如果想強調更加積極的一面，看看每一祝願的意義會幫助我們用得更有效。

### 1. 願他/她沒有敵意/危險

敵意可能是指我們內在的（如煩惱）和外在的。更加積極的一面將是『願他充滿慈愛』。我們也可用『願他平安』。敵意也可能是內在的任何危險或有害的因素（如煩惱、惡報成熟）或外在的（如自然災害、意外事故等）。

### 2. 願他/她沒有精神上的痛苦

精神上的痛苦指心裡的憤怒、悲傷、迷惑、恐懼、絕望、煩躁，以及生活條件不如意。『願他/她平靜快樂』是對應第二種祝願的更加積極的願望。

### 3. 願他/她沒有身體上的痛苦

身體上的痛苦包括各種身體的不舒服、大病、小病和傷痛。因此可以把祝願變成「願他/她健康強壯」。

### 4. 願他/她能過得稱心如意

這意味著我們希望他/她能夠順利進行生活的各種活動或維持生活，如起床，吃飯，照顧生計，照看孩子、妻子、房子，以及休息，精神生活以至安然入睡。

這些祝願的最後一條本身就是積極的，消極一點的變通的說法是『願他生活中沒有麻煩、問題、障礙』。

我自己試過，也讓別人試過，確實有不同的心理效應。希望對方好的用詞比消極的詞產生的效果強，後者更傾向於悲心，著重於拔苦。因此這是值得考慮的一方面。一種可能性是二者皆用，這樣就增加成了八條祝願。

我們也注意到了太多的祝願可能對初學者修定不利，因此我們堅持只用四條祝願。

如果需要一種特定的祝願，可以考慮另一種調整，如『願他能免除正在令他痛苦的致命的癌症』，甚或一個簡單的祝願，『願他的兒子能夠學好功課』。

這些是更特殊的情形，因此不是什麼時候都可用，也不是對什麼人都可用。然而這是一個善願，當帶有強而深的定力發出這些祝願時，會有相應的效果。

開始時慈愛的心念之流不是很流暢也持續不了多久。要防止只是念頌祝願而無慈愛的感受。也必須防止在激發慈愛時沒有選擇沒有控制的思維（這會導致散亂）。也要注意在慈愛沒有生起時不要灰心喪氣。因此，當這些障礙生起時要有正念及時覺察是很重要的。

## 修定的五蓋

當慈愛還沒有達到綿綿不斷的時候，五蓋還可能產生因而障礙你的進步。

### 1 SENSUAL DESIRE (kama raga) 貪愛

貪愛通常伴隨著一個有吸引力的目標而生起。這是為什麼我們不選特別親近的人作為第一個禪觀對象的原因之一。基於同樣的理由，我們避免異性。即使對好友修慈，你也應當避免回想激動的時刻（例如觀賞美景等）。也不要貪著禪修中生起的平靜與快樂，這在慈心禪中會產生很多。可運用正念標記[譯注 1]『慾望』或『執取』，直到它消失。要一直記住，不要執取。有正念覺察是關鍵。另一個辦法是短時間改為對所有眾生輻射慈愛以祛除執取。然後讓心回到純潔無私的慈愛狀態。

### 2 ILL-WILL 嗔恨

嗔恨伴隨排斥性的目標生起。這就是說當我們對不喜歡或敵對的人修慈是可能發生。如果嗔恨生起，我們可重新對剛開始時的那人（可愛的）修慈。

嗔心可能會隨著失望或不良的感覺生起。如果是這種情況，盡量不要理它並堅持繼續修慈。如果這也不行，就換到一個比較舒適的姿勢或環境。

### 3 SLOTH AND TORPOR 昏沉與睡眠

當內心變得寧靜之後，這種懶散狀態可能出現，常常使禪修者掉入深睡眠中。因此，當我們的正念觀照力變弱的時候，我們應該提起精神更加精進努力地激發慈愛。例如，我們可以較快的從一個祝願換到另一個。我們也可以使慈愛的情感變得更強烈。用經行的方式修慈愛也有助於使慈愛的心流變得更加有力。我們必須提起精神精進用功才能做到這些。通常還可採取下面一些辦法，如洗臉，搓手，坐在明亮開闊的地方，適當談論或思考懶散的危險和精進的益處等等。

### 4 RESTLESS AND WORRY 掉舉和憂慮

掉舉和憂慮的生起是因為缺乏正念觀照。如果我們有足夠的基本的正念覺照力，掉舉或者說雜念出現的時候我們能夠察覺。所以即使心跟著妄念跑了，我們會很快覺知。因此我們要讓自己做到這一點：當妄想一生起時就觀照標記它[譯注 1]，然後回到修慈愛。

在激發慈愛的開始，主要是在思維，我們必須注意不要失去控制：比如我們回想一個人，然後就想到一起做的事；想了好一陣子，才意識到忘了修慈心觀。因此為了有利於產生深的定

力，我們必須專注地對一個人修慈愛相當長的時間。並且在激發慈愛時，要小心不要想得過分。一旦慈愛生起，我們必須保持一種可使定力深化的綿綿不斷的狀態。

## 5 SCEPTICAL DOUBTS 疑

由於缺乏對佛陀地教法等的瞭解，對三寶或者修慈愛的方法可能產生懷疑。這是我們必須觀照標記[譯注 1]『懷疑』等等，直到懷疑被拋開。另一種方法是再次思維慈愛的益處和嗔心的危害。如果一個人非常努力用功，他會取得進步，懷疑也會被拋開。有一個有經驗的老師隨時可以請教以消除對用功方法的疑問，也是非常重要。

譯注 1：這是用內觀的方法，即當任何妄念生起時，觀照它並同時在內心命名念出。

### 定的五禪支

在初始階段，起主要作用的是第一禪支——尋（*vitakka*）[譯注 2]，它是帶動心王和心所接觸目標的心所。在修慈心觀時，它不斷帶動慈愛的心念到它的目標——所選的作為修慈心觀對象的人。

當慈愛綿綿流出，我們要保證我們心中是同一個人。這樣就是定。心常常會飄向別人，如果出現這種情況，我們讓慈愛的心念流動幾秒鐘，然後回到原來的人。有時候新出現人似乎比原來的人能激起更強的感受，因此會誘使我們更換目標。但最好還是回到原來的人；因為當對原來的人修了一陣子之後多少會有點陳舊感，似乎總有更好的人選。能否對同一個人修很長時間正是對你定力的檢驗。

在這階段涉及的另一問題是視覺化。有的禪修者可能在心中觀想出他的目標（即對著修慈愛的人）。這可能在有些方面有幫助，但也可能使問題複雜化。問題的發生是由於缺乏正念觀照的視覺化會在一段時間裡引起緊張和壓力。現在已經有兩個過程需要關注：

#### 1 慈愛

#### 2 定

視覺化儘管和第二個過程有聯繫，但可能作為第三個過程出現。因此，禪修者必須注意不要做沒有慈愛的觀想，更不能做沒有正念的觀想。

由尋激發慈愛在修定的第一階段占主導地位。下一步是伺（*vicara*），它使慈愛的心念連續地維持在目標上。伺被視為拖長或延長慈愛的心念之流，否則就會中斷。事實上，它是由不停地激發慈愛產生出來的。其結果是慈心之流逐漸變得有慣性，即使你不有意輻射慈愛，它也在繼續；如果是這樣，你只用最小的努力就能連續的輻射慈愛。因此你必須試著盡可能地拖長每一條祝願的使用時間，這樣慈愛可以在很長時間內流向同一人。

當能這樣的時候，通常喜（*piti*）就跟著生起。修行的這種進步能祛除疑蓋，帶來寧靜。喜是一種令人欣喜的、愉快的心理的狀態，它隨著定力增加而出現。喜生起時，有時表現為起雞皮疙瘩或愉悅（小喜），有時為一陣陣清涼在身中閃過或掃過（剎那喜），或者是像波浪起伏一樣非常快樂的感受或晃動，令人感到勢不可擋（繼起喜），或者使人感到變得很輕或要蹦起來（踴躍喜），或者感到整個身心系統的每一個微粒都沉於快樂和舒適之中（遍滿喜）。

禪修者第一次遇到這種情況當然是非常愉快並覺得很有吸引力的。在慈心禪中這種喜會很多。通常人們會產生執著，結果會忘失正念，然後情況就變得複雜化。因此當喜變得過強

時，我們要有所控制。我們必須保持正念觀照和標記。如果身體開始無節制地搖晃或者流淚，你應當知道這已走過了頭，應當有意地讓它止住或者站起身來。這時我們必須記住：當強烈的喜和情緒要變得勢不可擋的時候，要確保慈愛是真正無私的；只要我們用細膩、柔和的正念輻射慈愛而不是很強烈的方式，心可以保持不執著。如果我們保持這樣輻射慈愛，喜會變得微妙、寂靜。心會經歷非常深的內在的樂受（**sukha**），就像一種非常崇高而喜悅的狀態。這裡你必須再度防止執著，這樣修行才能繼續前進。

最後一階段是心的沉入、吸入、或者說與目標的統一。這是心一境性。再次要說的是，在入定以前的很安寧寂靜的階段也必須要有一些正念，不然你可能會落入深睡眠或被很微細的念頭拉走。在這最後階段，《清淨道論》引用文獻說，喜克服散亂，樂克服嗔心，而心一境性克服欲貪，因為它阻止心飛向感官的目標而讓心固定在禪修的目標上。

因此五禪支是：

- 1 尋（**vitakka**）
- 2 伺（**vicara**）
- 3 喜（**piti**）
- 4 樂（**sukha**）
- 5 心一境性（**ekaggata**）

在實際禪修中，這些禪支可這樣定義：

- 1 將心帶向目標（激起、提起、用念）
- 2 將心保持在目標上（維持、延伸）
- 3 在目標上找到趣味、具有興趣（喜）
- 4 於目標快樂滿意（樂）
- 5 心和目標合一（固定、心一境性）

譯注 2：佛教把心法分為心（王）和心所，心（王）僅指心的了知的能力；心所是心所有法的簡稱，是和能知之心相關的所有心法，是協助心（王）執行和完成各種活動的心理素質、心理狀態等，它們和心（王）同生同滅。南傳佛教共講解 52 心所。細節請參看《阿毗達摩概要精解》前兩章。尋、伺、喜、樂、心一境性即是初禪的五個要素，也叫五禪支，是五個心所。他們在證得初禪以前就有，到初禪時達到完善。

三種定

慈心觀產生三種定：

- 1 預備定（**parikamma samadhi**）
- 2 近行定（**upacara samadhi**）
- 3 安止定（**appana samadhi**）



## 1 預備定 (parikamma samadhi)

預備定是修定的初步訓練階段。這是當你精勤念誦、對一個人輻射慈愛的時候，得到的一定程度的心一境性或定。

## 2 近行定 (upacara samadhi)

當你接近沉入或融入目標時，我們認為這是近行定。因其接近安止定，這時禪修者已克服五蓋。心進入一種很微妙、象睡眠的狀態。如果不小心就會入睡。你必須有正念覺察以保持慈愛的心流，但又不要太用勁以免引起心的散亂。在這階段，所觀的人的像可能不知不覺地漸漸呈現出來，但禪修者必須要有足夠的正念覺照以維持慈愛的心流。《清淨道論》描述這種狀態為界限已被破除的狀態。也就是說，禪修者這時修慈到了一種自己和所觀的人合而為一的狀態。這是可以說禪修者對自己的慈愛和對別人的慈愛，以及對親怨都是一樣，不多一分也不少一分。

當定力繼續發展，心所緣境變得更加精緻和穩定。在預備定階段，可能只有那個人的粗略的概念；到了近行定，就變成了一個精緻、透明狀的圖像。然而，所緣境的發展不像在遍的修習中那樣明顯。在開始階段，心的狀態和慈愛是檢驗修行進展的更明顯和更重要的依據。隨著不斷修習，你可能注意到這個精緻的圖像的性質。我記得第一次我注意到的是在水晶般清亮的表面上襯托出來的人，後來又以另一方式出現。

## 3 安止定 (appana samadhi)

當心定在目標上，它沉入並融入目標之中，變得似為一體。這樣培養的是另一形式的心念一定心。人們常說這象掉入一種比睡眠更深的狀態。然而當從這種狀態出來的時候，修行人意識到在那段時間中，他有樂受並有慈愛。人們說這種狀態太像睡眠了，以至於修行人可能並不覺得自己進入過，尤其是當第一次發生而且又只是極短的幾個瞬間。然而當其頻繁發生時就會很明顯。需要多長時間可修到這種水平主要取決於個人的能力。如果我們參加精進禪修，這不會太長。參加過內觀修行而心已調柔、善良健全的人會更快。在慈心禪中有四種這樣的定（按五種定分類）。它們分別叫作第一禪、第二禪、第三禪和第四禪。至於第五禪，只有通過修捨心觀 (upekka bhavana) 才能達到。

### 深化定力的要素

為了能夠使你的業處達到非常接近安止定的近行定，你需要很善巧地增強和定相應的心所；當其足夠強的時候就入定了。下面是培養定力的一些重要的心所：

#### 1、MINDFULNESS 正念

正念是心法中起主導作用的，當然必不可少。它善巧地引導心達到入定的程度；它還防止煩惱和雜念的干擾，及時讓我們採取行動對治。它同時使心靈巧、適宜工作、柔軟，等等。所以在修定的不同深度都必須有很充分的正念。然而，必須是適合安止定的正念，而不是內觀形式的正念。比較而言，寂止禪的定根比精進根強得多，必須保持這種特定的平衡。同時正念還必須連續不斷，因此，開始精進的止禪修習之前，多數人都應該通過念住的訓練打好正念基礎。

#### 2、DETACHMENT 離

正定常被稱作脫離五根之定。如果我們知道觀想對象只是意門的像的話，就容易理解。這定是超越前五門的。如果我們依然對感官之樂還有無節制的慾望，就永不可能接近安止定。如果一個人真正離欲的話，他就從五欲的鴻溝中出來了。離的力量除去低層次世界對我們的束縛。當喜樂隨慈愛生起時，就得很注意保持不執取的離的態度。

### 3、PATIENTCE 耐心

不耐煩和嗔心是和不安相聯繫，耐心正好與其相反。如果我們能保持耐心，我們的心自己就會安靜下來。在這種情況下，耐心和寂止禪的不被擾動的一面是同義詞。有耐心，心可以安住在禪修對象上更長的時間，因為無嗔，就會跟著出現捨心平等安住，定的另一個要素。

經典告訴我們，為了保護定力，我們需要考慮七種適當性：

這些是直接關係禪修外在的事情：

- 1)、 住處
- 2)、 獲得食物的村落
- 3)、 談話
- 4)、 修行伴侶
- 5)、 食物
- 6)、 季節
- 7)、 姿勢

我們應該知道這些會如何影響修定，因此作出適當選擇。

生起定的方法

我注意到有很多種生起定的方法。下面是幾種：

1 緊隨目標並專注於目標：這是初學者修定常用的過程。這裡的要點是：

- (1) 修的時候必須有正念觀照
- (2) 在慈心禪中，必須有慈愛。然後我們關閉一切外緣——如形色和聲音，使心保持在目標上而不著任何別的東西。

2 憶念自心深定的狀態，以意志力培養定力。

在第二種情況，你必須將心帶入安寧的狀態，並且逐步進入越來越深入、微細、更加寂靜的狀態。這第二種方法對經歷過這些狀態的人更為有效。

3 通過決意而控制。決意是心的某一種決斷的狀態。通過對心輸入用特定詞句構成的希望或願望，禪修者按一定的發展路線圖入定。這種方法用於進入指定的定。對於一個這樣修得很嫻熟的人來說，其心將非常準確和快速地對決意作出反應。就像對計算機輸入指令得到結果一樣。