

## 佛法基础 47-2021-04-21 (校对稿)

本课提要：《经庄严论》中所说修安止的方式；九住心——1、内住；2、续住；3、安住；4、近住；5、调伏；6、寂静；7、最极静；8、专注一境；9、平等住。

阿弥陀佛，在群里在座的所有法友们，大家上午好！

今天我们基础佛学班要学习的就是：修三摩地也好，成办三摩地、成办安止的一个方式有什么？对，大概就是关于这个部分给大家讲一下。

我昨天发给你们的就是这里：虽然是《经庄严论》也好，或者《阿毗达摩三论》也好，各有不同的一些成办三摩地、安止的方式，当然是我选择《弥勒慈氏五论》当中的、《弥勒慈氏五论·经庄严论》当中提到的九住心，对，透由九住心来去成办三摩地跟安止，这样子就是也比较好的，这个有是一个根据嘛。不是说我们任何的人就是制造出来，这是我们佛教共同所承许的大成就者——弥勒他著作的《慈氏五论》当中的《经庄严论》的、他修三摩地的方式，或者是一个成办安止的一个方式。

这个里面有九住心，有不同的九个心嘛，所以这个是什么呢？第一个是内住，第二续住，第三安住，第四近住，第五调服，第六寂静，第七最极近，第八专注一境，专注一境，九、平等住，就是这个九个的阶段。我们真正的去修三摩地的话，一定要按照这个顺序来去成办的话，这样的就是有规律的、有规则、非常好的。所以呢，我们一个、一个阶段就是慢慢的解释一下，这样的话，大家都比较容易理解的，对。

当然是我们要了解的就是说，平常我们在各种地方就是讲了不同的、很多各种各样的，但是有无依据我也不知道。最主要的就是、可靠的就是弥勒著作的《经庄严论》当中所提到的九住心。我们将来想要成办三摩地或者是安止的话，透由这种九种心来去成办的话，其实这个是很好的，大概就是这样的。

当然是我们三摩地跟安止、圣光这三个有一个顺序的，这是我之前应该有讲过了——详细的三摩地是什么？安止是什么？或者是圣光是什么？我们在这个当中就是应该有讲过了，这样子就够了，所以呢，再也不要去多加解释吧，这样的话有点累赘的感觉。

最主要是我们现在成办三摩地或者成办安止的方式如何去修。当然是我们佛教也好，外道也好，重视修禅或者是成办三摩地跟安止，主要的就是外道的目的或者是佛教的目的都各有各的千秋嘛。

外道的他们的最终极的目的是什么？修禅的目的是什么？他们消除今生的一些的苦恼，希望能够达到一些的快乐境界而去修的。那佛教的终极的目标是什么呢？为了断除一切的所段、为了断除一切的智障、障碍，达到究竟涅槃，或者是一个得到解脱果，拥有这种目的来修禅的。大概就是不同的——动机上的不同，修行的方式也不同的，大概就是所得到的三摩地有就是、肯定一开始得到的三摩地的话，就是三摩地而已，但是将来外道所修的三摩地跟佛教所修的三摩地，其实那个能力上来讲一定有大小的差别。原因是什么呢？

佛教所修的三摩地也有通达空性的三摩地，通达无我的三摩地，还有通达四谛十六行相的三摩地等等。这样的话，这些的殊胜的、深奥的三摩地、安止当然是外道没有的啊，绝对没有的。他们的三摩地就只是纯粹世间的一个、世间的法、世间的一个三摩地而已，除了这个之外，没有这种的深奥的、殊胜的一个三摩地。为什么这么说呢？

他们修禅，所以呢，心及心的力量都是集中在一个地方，或者专注一心的去修行的时候，他多多少少今生的贪心、痴心妄想等等，这种的颠倒妄想比较强烈的现起的部分就是消失了。这样的话，他某些程度上来讲的话，它可以过生活当中得以一些的快乐、愉快的事情，所以呢，为了这个原因而修的。

那佛教的目的是比较多嘛，呵呵……当然是我们今生的快乐更不用说，这个是一个顺便就可以得到的。主要的、终极的目标就是我们追求佛果、追求解脱果，为了消除得到解脱的主要的障碍，为了断除得道成佛的主要的障碍，为了这样的去修行的时候，当然是三摩地的力量各方面都不一样的。所以呢，强调就是说得到解脱、得到成佛必须要通达空性的三摩地，而且必须要有通达空性的止观双运的三摩地。没有的话，那就没办法得到涅槃，就是这样的一个原因。佛教所讲的三摩地是非常殊胜或者非常深奥的，大概就是这个意思。

简单来讲的话，佛教所修的殊胜，外道所修的就是不如它，所以呢，没有那么殊胜。大概就是我们这样的，也许有就是有些人说：啊，这个是不公平啊，呵呵……这么公不公平不是在这个地方，这个是事实的情况。佛教所修的、虽然佛说、佛教所修的也是有各种的三摩地，但是最正确的佛教重视的三摩地的话，它就是缘空性的止观双运的三摩地嘛。

它有具备了消除烦恼的能力，消除所知障的能力。它拥有这样能力的时候，我们不断的修它，就能远离一切的障碍，就像《心经》当中谈到的就是一样：**依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。**就是这个一样的，我们不断的修缘空性的止观双运的三摩地，就能慢慢的远离一切的颠倒识、一切的错乱、一切的烦恼、一切的所知障等等，逐渐的远离，终于得到了佛果，它有具备了这种能力嘛。

那这样子就是、当然是、我们就是可以说非常殊胜啊。它具有消除一切障碍的能力的话，这个不是殊胜的话，那是殊胜是哪一个殊胜？对，就是这，所以我们就是殊胜的原因就是这个意思。

外道的三摩地不管是怎么样的，它没有具备、具备消除烦恼的能力，又没有具备了消除所知障的能力，它只能具备的就是比较强烈的现起的欲界的烦恼，消除它的能力存在的，这个消除也是、只是一个强烈的现起的这个欲界的烦恼的话，让它睡眠潜伏，只有能做到这样的。除了这个之外，他没办法彻底消除欲界的烦恼，

彻底断除欲界的烦恼，他连这个能力都没有。所以呢，这两个的差别大概就是这样子，这样就可以。

好，当然是我们一开始修禅的时候，其实我们平时讲就是说：身体的姿态的话，就是一个毗卢支那佛、毗卢支那佛七座嘛。大家的就是非常重视它的外表，其实这个也是条件嘛，毗卢支那佛七座的话比较庄严，比如说我们所谓的庄严。这样的庄严的话，修行者也是、一方面来讲，就是这样的庄严这样子比较好，让人家一看到就是心里产生了一种喜心。这个也是我们修行者不是重视，但是这个也是一个修行的条件，大概就是圆满的条件，大概就这样的七座、那个毗卢支那七座法。

大概就是七种我们身体的姿态吧？这个都是不用讲了，大家都知道。这样的话，一开始练习的时候，我们心就是一定要专注一心的缘一个所缘上，专注一心的、专注一心的缘一个境上面。为什么一开始这样的呢？这个叫做一个、第一个就是内住，指的是心依止于佛像的任何一种所缘安住于修三摩地，这是内住的意思。第一个九住心的第一种心就是、九住心当中的第一就是内住。

内住，一开始我们当然是内住开始嘛；内住开始的时候，我们寻找一个所缘嘛。为什么我们这样的专注一心的修呢？其实这个也有道理的，平常我们人就是脑子动的太多了，想东想西的，一刹那间也是完全往外散乱的非常的厉害，这样的一分一秒就没办法专注一心的想一件事情的时候，久而久之，心就是很累的，肯定会。但是我们身体累跟心累是不一样的，但是我们人人都知道，心累的时候怎么样？知道吧？所以呢，粗心大意，那就是想东想西。这样的话，心的力量就没办法集中在一个地方，这样子时候这个叫做一个离散乱。我们思想散乱的话，其实这个带来给我们很多的面情绪了，这很明显的。所以呢，心就没办法静下来的，就是这样。

原因是什么呢？一个人的相续当中，各种思想的存在，那一刹那间，不同的分别、不同的思想不断的强烈的现起的时候，我们自己领受者非常的难，非常麻烦，

大概就是感到非常的麻烦。这样的话，我们就是一方面从现在起禅修、静坐，这样的的时候，一开始修内住，修内住开始我们就是去练习。当然是我们这里讲说修三摩地，这个时候三摩地就是你如此这样的方式来去寻找三摩地的意思，当然是我们还没有达到真实的三摩地。但是我们为了得到三摩地而去现在开始、内住开始就一定要缘一个所缘上去、专注地心的去、就是心就是静下来，大概就是心安止于一个所缘上。心专注于一个所缘上的意思是什么呢？

比如说我举例来讲，我们前面摆了一个青黄赤白等等的几种颜色的花，这个里面其中选择了一个，比如说举例来讲——白色，白色的花朵我们选出来以后，你当下看，想起白色的那个花。除了这个之外，当下不想其他任何的那个花，其他任何的、其他的事情完全不想的当下，这个叫做专注一心。对，专注一心或者专注一境。

专注一心就是你想法也是一个心，他所想出来的东西也是一个东西、一个对境，这个对境叫做所缘。有的时候，缘代表看的意思，所缘的话，它是一个所看到的对境的意思，大概就是这个。这个也有好处的，其实我们除了上班做其他的工作之外，绝大多数的时间上来讲，尽量就是我们专注一心的去思维的话，你思想的也是比较清楚，比较有能力，比较有精神。

好，你就是想的太乱，粗心大意的话，这个就是往外散乱。心散乱的时候心里的感受也是散乱的，跟着散乱的。这样的话，情绪就是比较有污染的感觉，没有那么干净，没有那么宁静的，没有那么祥和的，原因是什么呢？各种的妄念、执着、颠倒就现起了，就是原因在这个地方。

当然是我刚才讲的内住修，一开始内住修的时候，我相信大部分人过去不曾修过的话，一秒也是不扰动的、一秒钟的时间也是没办法不扰动的安住在一个所缘上，我们就是这样的一个糟糕了。所以呢，缘一个白色的花朵去、心就是安住在这个上面去思维的时候，对，不扰动的情况下这样子的的时候，那就是能不能一秒钟当中不扰动的安住在一个白色的花朵上面？如果能够安住的话，那就不错了。

这样子不断的、每次都这样的训练，当然是我们所缘一开始修内住、安住内住的话啊，所缘是没有一定的，当然是看自己个人的习惯。当然是我们选择一个佛像也好，唐卡也好，或者其他的東西——彩虹也好，河水也好，河流也好，雪山也好，这都是我们可以选择的。所以呢，一开始我们安住修的时候，它的好处是什么呢？

其实他专注一心的想起一个东西来，除了这个、只那个法、东西之外，没有、当下没有其他任何的想法现起的时候，心就某些程度上来讲宁静下来、静下来的。这样的话，我妄想、颠倒、执着也是没有机会强烈地现起的，大概就这个吧。不断的、日常生活当中不断的去串习这样的话，心的定力越来越强，这样的時候，它带来给你无数的好感，这个决定的、肯定的，大概就是这样。

所以呢，第一个内住修是什么呢？指的是心依止，依止就是依靠的意思嘛，依止于佛像等任何一种的所缘安住修三摩地。对，安住修三摩地就是专注一心的去、就是心专注一境、一境，所以呢，心就是安止于一个所缘上，不断的去这样的训练，开始就是这个意思。

好，接下来就是续住嘛。续住的话，指的是持续同一个所缘安住于修三摩地。续住的话，你看，继续嘛，不要中断。续住就是：比如说你早上七点开始修内住，内住的当下如果你中断的话，再接着就不断的去缘这个、前面所讲的这个所缘，没有、不要换这个所缘、所缘境。缘这个所缘境上去、不断的去，还有就是安住在一个所缘上，这样的去专注一境的修的话，这个叫做一个续住，续住就是这个意思。

再来安住，第三个安住的话，它是什么呢？指的是担心移出先前的所缘，就是涣散的时候，心再度专注于先前的所缘，安住修三摩地。对，这个就是叫做安住修。安住修的时候，它虽然这个之间没有差、没有那么大了，但是它一个动作上来讲也有区别嘛。

比如说我们举例来讲，我们在家里就是安住心安住一个佛像上，不扰动的前提下，心里清清楚楚想起一个佛像来，除了这个之外，没有思想任何东西的时候，突然就你的电话响起来嘛。很重要的电话打来，这样的话你不接也不行嘛。你就是、再来就是接电话跟人家讲话的时候，心就是不在焉了，心就散乱了，对。讲完电话之后呢，再就是继续寻找刚才前面所看到的所缘、那个所缘境，又继续不断的就是缘这个三摩地而去专注一心的修，这个叫做一个安住修，就是这个。所以呢，这个中间有、当然是各种的因素、各种的方式来就发生、会发生的机会存在嘛，所以呢，我们就是这个里面讲第三个安住修，安住修就是这个意思。

那再来第四个近住。近住的话，指的是令所缘逐渐的增广安住修三摩地。那你看，第四个近、那个近住的话，第四个心的时候，那前面三个我们练习的蛮不错的。不错的时候呢，我们永远都是这样子的话，那就是没有什么，那就是我们一定要让心的力量、力量就是越来越加以扩充，对，让它越来越增加，这样的话，我们就是一定要所缘逐渐的增广。所缘、所缘增广的意思是什么呢？

比如说：一开始第三个阶段就是只有专注一境，只有一个境，再来第四个近住的时候，我们所缘增广就是以前是只有一个，现在这个上面就是我们所缘发挥，一定要增广，就是越来越多。举例来讲的话，先我们就是所缘一个白色的花朵，再来第四个近住的时候，为什么叫近住呢？它就是除了花之外，再来它就是、对境就是、增广的意思是说：花、花瓣、花蕊还有花叶类似这样的，就是它的所缘越来越多，这样子去修，这个叫做一个近住、近住修三摩地。

那五、调服，五、调服是什么呢？指的是修三摩地的时候，肉身起昏沉的话，透过思维三摩地的功德，来产生修行三摩地的兴趣，心能持续于所缘上安住三摩地、安住三摩地，就是这个。那你看，调服的时候，这个肯定会有调服有意思的，原因是什么呢？

其实我们这样的练习的过程，也许会一一有的时候昏沉现起的，有的时候吊举出

现了。这样的時候，那又就是出現了一些障礙嘛。障礙的時候，有的時候就是我們出現了一些的身體上的一些的疲憊啊，或者內心的一些的懶惰啊，等等這些的各種的問題就出現的時候，你不想再這樣的修下去，再也不想去修。這樣子的話，這個當下我們就是想什麼呢？

想就是說——透過思維三摩地的功德，我們還是一定要告訴自己，三摩地的功德很大，對。有了三摩地，你得到了什麼好處？沒有三摩地的導致有什麼過患？這些都是教導，都是一定要思維一下。這樣的話，你就是修三摩地有興趣的時候，就能繼續修下去嘛。所以呢，這個階段就是類似這樣的話，產生修行三摩地的興趣，或者心能持續緣一個所緣上不斷的去修，這個階段就是叫做一個調服，第五個調服，大概就是這個意思。

第六是什麼呢？寂靜。那寂靜的話，指的是修三摩地時，若生起吊舉的話，通過思維渙散的過患來止息不喜歡修行三摩地，對，就是這樣子——心能持續於所緣上，安住於修三摩地。其實調服跟寂靜這兩個是內心出現的過患不同，所以呢，它就調伏跟寂靜這兩個是、作用是差不多吧，大概就是這個意思。

兩個階段不論是什麼樣，產生了什麼樣子的三摩地的過患、三摩地的障礙，我們想盡一切辦法消除這個障礙了，原因是什麼呢？他得到三摩地的障礙。如果你得到了三摩地的話，那它帶來給你無數的好處。對，那就是以不斷的去思維的話，你修三摩地有興趣嘛，對，大概就是這個。

再來渙散，吊舉、渙散是差不多了，這個過患是其實比較多啦，現在日常生活當中心渙散、渙散嘛；再來就是一個吊舉等等的话，其實生活當中也是感到非常的麻煩，非常的辛苦。對，大概就這個。如果你就是年齡越來越增加的過程，沒有調服，如果這樣的話，你容易得失智症，肯定會的，容易忘記的那種失智症啊，或者什麼都會出現了。那寂靜的話，就是大概就這個，對。

那七個，第七個——最極近的話，最極近的話是什麼呢？指的是修三摩地時，若



生起贪心或忧愁的话，立即马上执行。对，马上就产生了烦恼，这个是一个事例而已。这个修行的过程如果强烈的现起贪心、嗔心、嫉妒心等等，或者忧愁等等的这样子产生的话，立即马上执行，就是马上就想尽办法让它消除，对，就是这个，再来安住修三摩地。那这样的话，这个地最极近啊，最极近就是这个意思。

所谓的第八——专注一境的意思说，指的是透过认真努力的方式，让心能安住，对，按照自己所想象的安住于所缘上、安住三摩地。其实达到了八地、那个第八住心的话，达到了这个境界的话，那就是稳定度比较高的，确实这个是比较高的。对，所以呢，刚才我们前面讲的，透过认真的努力方式嘛，让心按照、按照就是自己的思想安住于所缘上，那个时候就是心比较稳定的，所以呢，安住三摩地就是达到了八地、第八住心的时候，就是它的那个定力是比较强的，大概就是这个。

再来第九住、第九住心的话，平等住，是什么意思呢？指的是不需努力……那你看，第九住心的时候不如以前，所以现在不需要那么多的努力，任运而成的心能完全如自己所愿、所愿地安住于所缘上，安住于平等住三摩地。你看，达到了第九住心的时候，我们修行者自己想要安住多久，想要缘一个所缘上安住多久就能够安住多久，你达到了这样的一个定力，所以那个时候已经得到了三摩地。这个三摩地不属于上二界的心，它还是属于是欲界的三摩地，欲界心三摩地，所以欲界也有三摩地。

那个时候、第九住心的时候，既然已经得到了三摩地，但是这个三摩地还是不能算是一个安止，原因是什么呢？止观双运的、止观双运的止——安止还是不算。安止的话，它属于是上二界任何任一的心嘛。第九住心的话，它是一个欲界的三摩地，它不是属于是上二界任一的心。这样的话，它还是算是一个世间的、最稳定的一个心。

它就是说——为什么不属于安止呢？它还没有达、不能达到安止的境界的主要的原因是什么呢？虽然第九住心修者，他想要安住一个所缘上多久，就能够多久，但是他由于这种的修行不能、还不能得到身轻安跟心轻安的感受，所以呢，修这

个三摩地还是不能引申出来身轻安的感受和心轻安感受，这样的话还是不算是一个、属于是真正的安止，对，就是这个。

它纯粹的一个、第九住心是一个欲界的三摩地，大概就是修三摩地的方式就是、大概就是这样子的，当然是详细的去解释的话更多的。反正就是、最主要是修三摩地的方式就是透由这个九住心，类似这样的不断的去串习就可以了。

好，我们就是前面也谈过了三摩地——外道的三摩地跟佛教所修的三摩地的差别，三摩地的、修三摩地的目的或者修三摩地的结果，这些都是我们已经谈过了，那修三摩地的方式也是我们就是、大概就是一个讲好了。对，你真正有心想要修行的话，那就可以照这样的去、方式来去练习就可以了，心的稳定度完全够了。再来就是学习无我、空性的话，你通达空性又得到了三摩地的话，那就缘空性的三摩地就没有问题的，大概就这样嘛。

好，以上就是我们今天的所上课的部分，就是讲完了。