

廣論講義

奢摩他

依彼引生住心次第01

日期：2023.10.31

範圍：p. 376+2~p. 376+11

第二、依彼引生住心次第。分三：一、正明引生住心次第；二、由六力成辦；三、具四種作意。今初 初中九心：一、內住者，謂從一切外所緣境攝錄其心，令其攀緣內所緣境。《莊嚴經論》云：「心住內所緣。」

第二、依彼引生住心次第。分三：一、正明引生住心次第；二、由六力成辦；三、具四種作意。依據彌勒菩薩所造《莊嚴經論》中，介紹生起奢摩他的次第而言，在成就奢摩他之前要修住心，住心可以分為九種：一、內住心。二、續住心。三、安住心。四、近住心。五、調伏心。六、寂靜心。七、最寂靜心。八、專注一趣心。九、等持心。

一、內住心，將原本流散在外的心向內收攝，讓心短暫地安住在某個所緣境上，這是一般修學三摩地的人都能做到的。如《莊嚴經論》云：「心住內所緣」意思是修奢摩他時最初要緣自己所選擇的三摩地的所緣境而修，故名內住。

二、續住者，謂初所繫心令不散亂，即於所緣相續而住。如云：「其流令不散。」

二、續住心：設法讓之前安住的心持續不要散亂，也就是將心安住於所緣境的時間拉長，從之前內住心的幾秒鐘，延長到續住心的幾分鐘，這樣的住心是續住心。如《莊嚴經論》云：「**其流令不散**」意思是從內住心的續流讓心稍微延長而不散亂，故名續住。在第一與第二住心階段，是沉掉眾多而住分稀少的階段。在這兩個階段，散亂的時間要比安住的時間還要長。

三、安住者，謂由忘念向外散時，速知散已，還復安置前所緣境。如云：「**散亂速覺了，還安住所緣。**」

三、安住心：當心安住於所緣境時，不時會因忘念所緣境而導致心向外散，在此時能立刻察覺心已散亂，並將心拉回所緣境上的住心，是安住心。如《莊嚴經論》云：「**散亂速覺了，還安住所緣。**」意思是在修三摩地時，如果發現心流散於外境的話，立即拉回原來的所緣境上，故名安住。與前兩個階段相比，這一階段中的散亂時間較短，並能生起強而有力的正念。

四、近住者，《修次初編》說，前安住心是知散斷除，此近住心是散亂斷已，勵力令心住前所緣。《般若波羅蜜多教授論》說，從廣大境數攝其心，令性漸細上上而住，如云：「具慧上上轉，於內攝其心。」《聲聞地》說：「先應念住，不令其心於外散動。」謂起念力，令不忘念，於外散動。

四、近住心：從之前不時產生散亂而屢屢失去所緣境的狀態中，透過強而有力的正念一再收攝自心，讓心完全安住於所緣境，不再向外流散，此時心安住在境上的時間更勝前者。由於從此不再

忘念所緣境，所以要勝過前面三個階段。雖然不會忘念所緣境，但有強力的沉掉，所以需要運用沉掉的對治法。如《修次初編》說，前者只是發現心流散於外境時，斷除心向外流散，並立即拉回原來的所緣境上而已，後者不僅如此，更以精勤的正念力讓心持續安住於所緣境上。

《般若波羅蜜多教授論》說，所謂「近住心」是指從心的廣大體性中，逐漸收攝於細微的心的狀態中，讓心的體性不斷增上而住，此說法如同《莊嚴經論》云：「**具慧上上轉，於內攝其心。**」意思是具有智慧的瑜伽師在修三摩地時，以正念力讓自心收攝於一所境上，故名近住。《聲聞地》也說，近住心是以生起正念力，不讓心忘念所緣而向外散動。

五、調伏者，謂由思惟正定功德，令於正定心生欣悅。如云：「次見功德故，於定心調伏。」《聲聞地》說，由色等五境、及三毒、男、女隨一之相，令心散動，先應於彼取其過患，莫由十相令心流散。

第五、調伏心：當心完全安住於所緣境時，如果攝心太猛，可能會受到沉沒的影響。所以，以強而有力的正知觀察其心，並思維三摩地的功德，讓心變得更加活躍的住心，是調伏心。如《莊嚴經論》云：「**次見功德故，於定心調伏。**」意思是在此能觀見三摩地的功德，由此安住於定而調伏沉沒，故名調伏。此階段與前兩個階段的區別在於：在此階段，粗的沉掉已不再產生。

《聲聞地》說，所謂「調伏心」，是指若心由於色等五境、及三毒、男、女隨一之相而散亂，以思維彼等過患，不讓十相使心流散，故名調伏心。