

念佛與九住心之融合

見宏法師

七月七日上午，見宏法師於土城自在書苑傳授八關齋戒。如法傳戒後，他叮嚀大家好好照顧色身，飲食要清淡均衡，油和鹽不要固定用一種品牌，最好常常換；吃糙米或五穀雜糧飯取代白米飯。

下午指導拜佛、念佛、繞佛。法師說，姿勢不對是日後生病的因，因此一定要先練習正確的威儀。再來，就是念佛時「心要以佛號為所緣」，他以「念佛與九住心之融合」為大家講解，既苦口婆心又輕鬆詼諧，在場學子受益良多。以下是「念佛與九住心之融合」講義，希望對大家有所幫助。





見宏法師傳授八關齋戒

我們以佛號為所緣，來配合九住心：

一、內住：識心以佛號為所緣，每個字型想清楚，令心不散亂。

二、等住：緣於所緣佛號，前念後念相等，相續而不散，心念有著來來回回的尋找所緣的佛號（叫尋察），此階段心念比較粗。要培養內住、等住是由聽聞力、思惟力而助成。

三、安住：透過思惟力觀察，具有強力作意來緣住所緣的佛號，而安住則是用憶念力來加強。憶念者，已離尋察，而安住於伺察，猶如貓在找老鼠一樣：一心的伺察（專注），老鼠（妄念）的一舉一動都在伺察的掌握之下。

我們無始攀緣習性非常強大，栓在佛號上的所緣，只能暫時的內住、等住，但是所緣的心，不時的會被妄想習性拉



居士代表至誠請師



大眾虔誠受戒

走，當發覺所緣的佛號又被妄想心拉走時，又要從內住出發，令心回到等住，相續不絕，念頭就這樣斷斷續續來回攝心，此過程即是安住，安住是淨念相續的前行。

四、近住：增長憶念力，令淨念相續不絕，漸漸與佛號接近。安住重在妄念的覺察，覺察到妄念時，令心回到近住，當覺照的心增長時，粗糙的妄念漸消，漸入「近住」，近住的心，其覺察力逐漸敏銳，能覺察到細的妄念活動，亦即心不離所緣的佛號，同時也能覺察妄念的生起，心也能清楚的了知，沒被妄念拉走，能相續緣於佛號，此是近住。近住是在正念中，生起正知力，亦即心在正念中時，當昏沉或掉舉生起時，即能覺察到，稱為正知力。正知

力，也猶如燭光在照物時，燭光旁邊雖然照見有黑煙生起，卻不妨燭光照物。

五、調伏：此階段重在生起五欲的調順。心所以無法安住，其一是貪執於色聲香味觸等欲望，比如靜坐中，生起貪戀五塵，止觀就中斷了，貪著優美的音樂、想念所愛的聲音、特殊的香味，或者溫暖的觸覺，一切五根對五塵所生起的貪、瞋、痴，都會障礙修止與觀。

要調伏這些貪欲，就要先去了解貪染色、聲、香、味、觸等五欲的過患，並了解五欲是因緣生的幻有，並且決心要離開五欲的貪著，同時也要以正知力觀察到禪定與智慧的無漏妙樂，不是世間的五欲所能比擬。正知此差別，方有能力放下對世間五欲的染著，來調伏攀緣的心。

六、寂靜：煩惱會擾動寧靜的心，先前明白五欲的過患後，要深入調伏各種煩惱，隨煩惱即是各種貪、怨、恨、害、諂、憍、嫉，慳種種煩惱，比如心中掛念著明天的工作，或者氣恨財物被欺騙，種種煩惱都會令心擾動不安，如果無法調伏這些不安，就無法成就寂靜。調伏與寂靜是由正知力來深化、成辦，正知貪欲、煩惱的過患，正知禪定、無漏慧的殊勝，由此正知力，逐步的調伏無始以來的貪欲習氣。習氣有所扭轉後，生活的習慣就會有所改變，比如以前花很多時間去做無意義的事，逐漸改變而喜歡念佛或寂靜打坐。

七、最極寂靜：前面的調伏與寂靜，在遇到貪欲與煩惱現前時，要先忍受，再慢慢消融煩惱。佛號使你進入最極寂



法雲法師帶領大眾念佛、繞佛



林淑女會長(右)感謝法師及戒子圓滿成就戒會



開心分享學佛心得的菩薩

靜時，已不用忍受的心力產生，因為智慧與禪定的力量都已增長了，煩惱現行時，以般若觀照調伏，能隨觀隨止，令心寂靜；但是一時的調伏，不等於已調伏潛藏性的習性煩惱；只要昏沉與掉舉現起，煩惱就會隨著習性在因緣聚會時又浮現，比如靜坐中，突然想起某人或某事，心情就現起貪、瞋相。「最極寂靜」就是不斷的以精進心來覺察到潛伏性的煩惱，並降伏之，隨起隨滅。由寂靜到最極寂靜，或由安住到近住，有著相同的模式，就是令心「由粗而細」，「由生轉熟」。

八、專注一趣：即是在於所緣佛號的

心，在精進心下，已不受貪欲與各煩惱的擾動，專注已相續無間；最極寂靜與專注一趣由此精進心來成辦。專注一趣尚不離精進心的加行與功用。

九、等持：等持由善習的力量成辦，是由精進不斷的善習力成就任運，亦是於所緣無功用運轉作意。

內住、等住是先進行聽聞、思惟的攝持。

安住、近住是由憶念力安住於所緣。

調伏、寂靜是由正知力深入觀察，並由般若力來覺察到微細虛妄的生起，在淨化虛妄的過程中，寂靜斷斷續續，有時寂靜，有時需要調伏煩惱，稱之為「有間缺運轉作意」。

最極寂靜是「有間缺運轉作意」的終點，當正知力相應般若時，會生起種種輕安功德，生起必到解脫彼岸的信心而精進不懈，精進心亦是成就了無間缺運轉作意。

專注一趣、等持則進入無間缺運轉作意。

世間的九住心，比如畫畫、武術，可以達到任運，但是在修習世間法時，對五欲與煩惱諸障礙，都只是暫時性的伏住，因為世間法沒有無漏慧。出世間的無漏慧，能洞觀貪欲、煩惱的空性，能究竟止息，對成就三昧有幫助。

內在專注的三摩地有七項特徵：

- (1) 無自發思緒
- (2) 一種強化的、固定的內化覺知
- (3) 清明的覺知，擴散進入周遭空間
- (4) 身體自我的消失

- (5) 明顯關閉所有視覺和聽覺
- (6) 深度的幸福和平靜
- (7) 呼吸極度緩慢或停止

《禪與腦的記載》說：入定時，當下取代時間，時間感暫停；而開悟則消融時間，使意識具有永恆的感受。

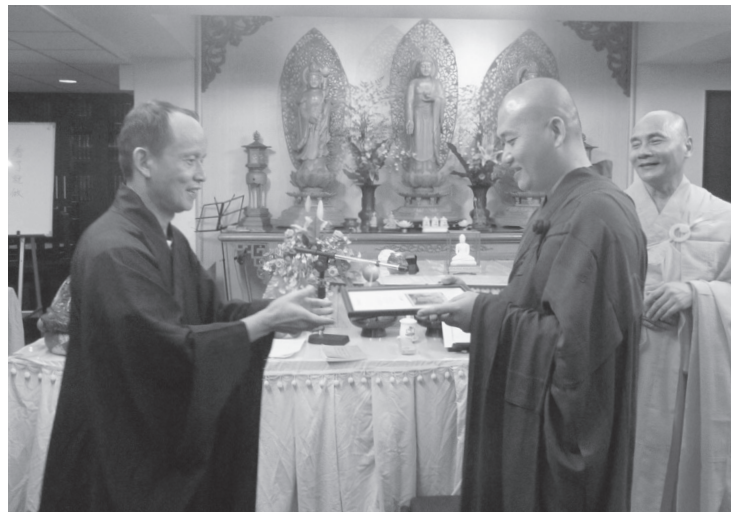
腦神經科學家說：入定時，大腦的前部和頂葉的活動會減緩下來，當頂葉寧靜時，它就分不清自我和外在世界的界限，而直覺體驗到自我成為無限並與萬物合而為一。

入定時，由於注意力持續不斷地集中在意識的所緣上，前五識無法跟進，緣缺不生，形成了非擇滅，所以前五識暫時不起作用，不但感覺輸入消失，思緒也不再做任何反應。這時，認知心中唯一的對象，便是意識所緣的佛號。

當你「被融入在六字佛號之中」，表示妄想雜念等自發思緒已完全止息，整個身心為佛號所籠罩，而轉變為「五不俱」的定中獨頭意識。這時，由於此種內化的覺知完全專注在佛號上，對色、聲等外境和時空的感受程度大幅減低，甚至暫時消失，不起覺知作用，所以會覺得所有的聲音都變成自己念佛的聲音。

祖師大德實證體悟

廣欽老和尚四十二歲左右「佛七」的親身經驗：我在福州鼓山時，有一次隨眾在大殿行香念佛。突然間我那麼一頓，只覺得佛號先在大殿地面盤繞，然後再冉冉升起來。當時沒有寺廟等人、



郭振潮居士代表僧醫會致贈感謝狀給本通法師

事、物的感覺，也不曉得行不行香，也不曉得定在那裡，只有源源不斷的念佛聲，由下至上一直繞轉，盡虛空、遍法界盡是彌陀聖號。最後維那引磬一敲，大眾各歸寮房，他還是一樣「南無阿彌陀佛」下去。二六時中，行住坐臥，上殿過堂，完全融於佛號聲中，鳥語花香，如此有三月之久，到此方知是「淨念相繼」、「制之一處」的功夫也。

元朝智徹禪師的親身經歷：有時得力，如青天白日無一點雲翳相似，但覺一字疑情於心中活潑潑的，如珠有盤，縱橫無礙。到此不知有身在地上行，亦不知有世間之事。動靜寒溫、折旋俯仰、大小便利，都無計較分別之心，只隨此疑信步而行，吃粥吃飯信手拈匙放箸，又不知飯食中辛酸鹹淡之味。

以上是對九住心與佛號培養的次第專住，望有緣諸仁者看了以後對你們用功有幫助。

