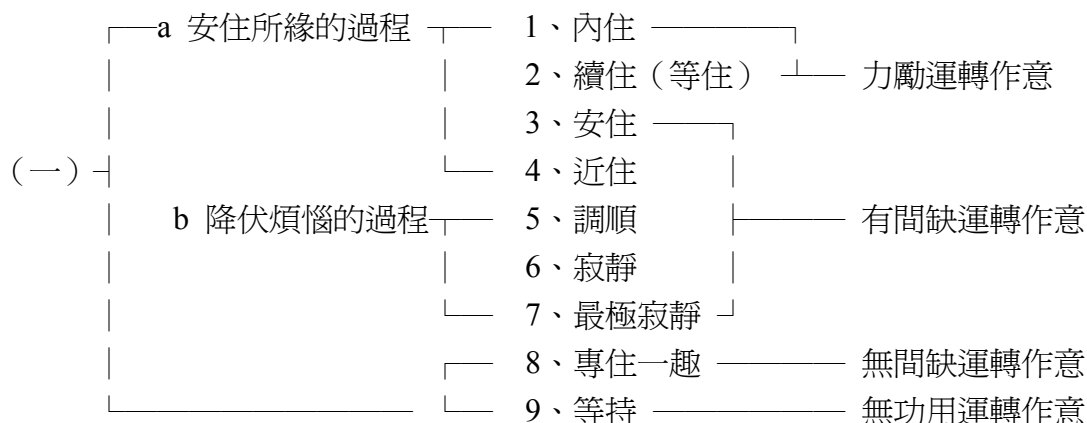


九住心（從初學的攝心到成就正定的修習過程）欲界定由「開始」降伏你的散亂心，到最後，無散亂轉，有九個次第～



（二）九住心之定義（《瑜伽師地論》卷 30，大正 30，450c18-451b8）

云何名爲九種心住？謂有苾芻令心內住、等住、安住、近住；調順、寂靜、最極寂靜；專注一趣、及以等持，如是名爲九種心住。

云何內住。謂從外一切所緣境界。攝錄其心繫在於內令不散亂。此則最初繫縛其心。令住於內不外散亂。故名內住。

云何等住。謂即最初所繫縛心。其性羸動未能令其等住遍住故。次即於此所緣境界。以相續方便澄淨方便。挫令微細遍攝令住。故名等住。

云何安住。謂若此心雖復如是內住等住。然由失念於外散亂。復還攝錄安置內境。故名安住。

云何近住。謂彼先應如是如是親近念住。由此念故數數作意內住其心。不令此心遠住於外。故名近住。

云何調順。謂種種相令心散亂。所謂色聲香味觸相。及貪瞋癡男女等相故。彼先應取彼諸相爲過患想。由如是想增上力故。於彼諸相折挫其心不令流散。故名調順。

云何寂靜。謂有種種欲恚害等諸惡尋思貪欲蓋等諸隨煩惱。令心擾動。故彼先應取彼諸法爲過患想。由如是想增上力故。於諸尋思及隨煩惱。止息其心不令流散。故名寂靜。

云何名爲最極寂靜。謂失念故即彼二種暫現行時。隨所生起諸惡尋思及隨煩惱能不受。尋即斷滅除遣變吐。是故名爲最極寂靜。

云何名爲專注一趣。謂有加行有功用。無缺無間三摩地相續而住。是故名爲專注一趣。

云何等持。謂數修數習數多修習爲因緣故。得無加行無功用任運轉道。由是因緣不由加行不由功用。心三摩地任運相續無散亂轉。故名等持。

當知此中由六種力。方能成辦九種心住。一聽聞力。二思惟力。三憶念力。四正知力。五精進力。六串習力。初由聽聞思惟二力。數聞數思增上力故。最初令心於內境住。及即於此相續方便澄淨方便等遍安住。

如是於內繫縛心已。由憶念力數數作意。攝錄其心令不散亂安住近住。

從此已後由正知力調息其心。於其諸相諸惡尋思諸隨煩惱不令流散調順寂靜。

由精進力設彼二種暫現行時能不受。尋即斷滅除遣變吐。最極寂靜專注一趣。由串習力等持成滿。

即於如是九種心住。當知復有四種作意。一力勵運轉作意。二有間缺運轉作意。三無間缺運轉作意。四無功用運轉作意。

於內住等住中。有力勵運轉作意。

於安住近住。調順寂靜。最極寂靜中。有有間缺運轉作意。

於專注一趣中。有無間缺運轉作意。

於等持中。有無功用運轉作意。