



反复安住：不断住心

“反复安住”是寂止禅定的第三个阶段。在练习寂止（奢摩他）禅定的过程中，随着我们的修持力道逐步开展，一旦我们的注意力跑掉，自己很快就能意识到。祖古明玛泽仁在此为我们解释反复安住怎么运用。这个视频以藏语和英语教学，并附带英语翻译。

“反复安住”表示一旦我们发现自己内心妄念纷飞时，就把心带回来（到方法或所缘境）。祖古在这里解释说，如果我们允许自己的心持续向外散乱，会使得我们的心变得非常“粗重”，如此一来，便难以专注和继续禅修。所以，他建议我们一旦发现心跑掉，试着在三秒钟内把注意力拉回来。在此，祖古举了一个例子，我们起床，走进车子，关上车门，把车子开走。这一系列无意识的动作下来，如果我们最后真的把车子开走，就表示我们在过程中已失去对心的掌控，之后便需要花更多的时间回到我们先前正在做的事。反之，如果我们很快地就意识到自己正走向汽车，那么我们就可以用专注力把自己带回来并重新调整。



反复安住：如何修持

举例而言，我们可以反复安住在自己的呼吸上，这是一个帮助我们系住自心的简单方法。“反复”表示不断回来。因此如果我们开始分心散乱，就跟自己说“回到呼吸上”。呼吸一直与我们同在，无论我们做什么、想什么它都在，呼吸是中立的，它不会附带任何粗重情绪。所以，当我们生起愤怒、沮丧等情绪性想法时，只要简单地去想“回到呼吸上”，那些觉受的能量就会烟消雾散。

反复安住：允许心性安住

祖古建议我们去思维“安”这个字，它能帮助我们更有效地修持。我们不是试图控制——只是允许心安住。当心安住，我们会体验到自由。

禅修练习

我们随时随地都可以练习寂止禅定的前三个阶段，不需要非得在“座上”修才行，尤其是如果我们运用一直都存在的呼吸做为所缘境。我们可以在行进间，练习将注意力放在呼吸上（此为寂止禅的第一阶段：内住）。接着，我们可以继续将注意力安住（第二阶段：续住），最后，我们可以在一整天当中练习来回安住（第三阶段：安住）。

祖古明玛解释说，在练习专注于呼吸上，我们有几个选择。有些人将注意力放在呼气上，有些人则轻轻地注意吸气与呼气。记住，我们不要试图以任何方法控制呼吸，让它自然流进流出。有时会慢、有时会快或有点急促。我们只是把心安住在呼吸上。



其它方法

另外的方式是，我们可以在行进间，轻轻地将专注力放在步伐上。当我们抬起右脚时，我们留意右脚。当我们抬起左脚时，我们的专注力放在左脚。此时，我们的脚跟腿变成了禅修对境，而且没有人知道！

很多时候，我们在走路的时候，我们的心和身体完全失去连结。我们的心停留在办公室、或是家里，或者思维着过去与未来。我们这样把心带回到脚和腿上，并安住在那里。

关键指导

祖古明玛提醒我们，对初学者而言最好的修持方式是，在一整天当中进行短时间，高频率的修持！每当你感到烦躁、倍受压力或是不舒服时，都应该试着运用这些方法——而这就是养成安住新习惯的最佳方法。