

2 ◎【講經前的共修】：

 《普賢行願品》偈頌

4 ○ 南無華嚴會上佛菩薩（三稱）

 V1. 所有十方世界中，三世一切人師子；

6 我以清淨身語意，一切遍禮盡無餘。

 V2. 普賢行願威神力，普現一切如來前；

8 一身復現刹塵身，一一遍禮刹塵佛。

 V3. 於一塵中塵數佛，各處菩薩眾會中；

10 無盡法界塵亦然，深信諸佛皆充滿。

 V4. 各以一切音聲海，普出無盡妙言辭；

12 盡於未來一切劫，讚佛甚深功德海。

 V5. 以諸最勝妙華鬘，伎樂塗香及傘蓋；

14 如是最勝莊嚴具，我以供養諸如來。

 V6. 最勝衣服最勝香，末香燒香與燈燭；

16 一一皆如妙高聚，我悉供養諸如來。

- 2 V7. 我以廣大勝解心，深信一切三世佛；
悉以普賢行願力，普遍供養諸如來。
- 4 V8. 我昔所造諸惡業，皆由無始貪恚癡；
從身語意之所生，一切我今皆懺悔。
- 6 V9. 十方一切諸眾生，二乘有學及無學；
一切如來與菩薩，所有功德皆隨喜。
- 8 V10. 十方所有世間燈，最初成就菩提者；
我今一切皆勸請，轉於無上妙法輪。
- 10 V11. 諸佛若欲示涅槃，我悉至誠而勸請；
唯願久住刹塵劫，利樂一切諸眾生。
- 12 V12. 所有禮讚供養福，請佛住世轉法輪；
隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道。
- 14 V13. 願將以此勝功德，迴向無上真法界；
性相佛法及僧伽，二諦融通三昧印。
- 16 V14. 如是無量功德海，我今皆悉盡迴向；
所有眾生身口意，見惑彈謗我法等。
- 18 V15. 如是一切諸業障，悉皆消滅盡無餘；

2 念念智周於法界，廣度眾生皆不退。

V16. 乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡；

4 如是四法廣無邊，願今迴向亦如是。

6 ○ 南無大行普賢菩薩（三稱）

○ 往生咒（三遍）：南無阿彌多婆夜、哆他伽

8 多夜、哆地夜他、阿彌利都婆毗、阿彌利多、

悉耽婆毗、阿彌唎哆、毗迦蘭帝、阿彌唎哆、

10 毗迦蘭多、伽彌膩、伽伽那、枳多迦利、娑婆

訶。

12

14

16

2 ◎【講經後的發願與迴向】：

I. 《菩提道次》祈願文、宗喀巴大師著

- 4 以我久勤所積集，量等虛空二資糧；
 爲度無明有情眾，願成導師佛世尊。
- 6 未成佛前一切生，文殊慈憫垂攝持；
 具足教以最勝道，得已行令諸佛喜。
- 8 以我解悟道法要，大悲爲導善方便；
 淨除眾生意冥愚，持佛教法於久遠。
- 10 教法勝寶未遍揚，或已遍揚而衰墮；
 願於彼處興大悲，顯弘利樂之寶藏。
- 12 願佛菩薩妙事業，最勝菩提道次第；
 饒益諸願解脫者，世尊教行永流傳。
- 14 成就修行善道緣，淨除人非人違緣；
 佛所讚歎淨行道，生生世世永不離。
- 16 以十法行於勝乘，如理精勤修行際；
 護法聖眾常護持，如海吉祥普十方。

2 II. 極樂淨土、精簡發願迴向文

- 願我臨欲命終時，盡除一切諸障礙；
- 4 面見彼佛阿彌陀，即得往生安樂刹。
- 我既往生彼國已，現前成就此大願；
- 6 一切圓滿盡無餘，利樂一切眾生界。
- 彼佛眾會咸清淨，我時於勝蓮華生；
- 8 親睹如來無量光，現前授我菩提記。
- 蒙彼如來授記已，化身無數百俱胝；
- 10 智力廣大遍十方，普利一切眾生界。
- 乃至虛空世界盡，眾生及業煩惱盡；
- 12 如是一切無盡時，我願究竟恒無盡。
- 我此普賢殊勝行，無邊勝福皆迴向；
- 14 普願沈溺諸眾生，速往無量光佛刹。
- 願今禮佛發願，修持功德，迴施有情；
- 16 四恩總報，三有齊資；法界眾生，同圓種智。

2 **【目錄】（Content）：**

壹、前言 (*Preface*)：pp.8-11

4 貳、參考資料 (*Reference*)：中文、英文
 版本 pp.12--13

6 參、**【禪修概說】**：*(The Brief Introduction
of Meditation)*：pp.14--15

8 肆、**【九住心略說】**：pp.15--16

 伍、**【九住心與六力，及四種作意的關
10 係】**：pp.17--18

 陸、**【菩提道次第廣論卷十六：關於九
12 住心的經文】**：pp.18--27

**【Appendix . I. 附錄一：密勒日巴尊者的
14 證道歌：三釘歌（見、修、行三精要歌）】
 p.27-31***(The Song of the View, Practice, and
16 Action: three key points)*

2 **【Appendix .II. 附錄二：每日修持的內容
與過程：心的訓練】 pp.31-33**

4 *The Content and Process of Your Daily
Practice: Training of your internal
6 mindfulness*

8 **【Appendix .III. 附錄三：心宏法師的法
語】 pp.33-35**

10 **【Appendix .IV. Bibliography 附錄四：參
考書目】 pp.35-46**

12

14

16

2 壹、前言 (Preface) :

4 一、當下的利益 (the present benefit) : 佛法殊勝
6 的利益，不只是總是強調來生 (future life)，能
8 夠往生淨佛國土 (Pure Land) ; 事實上，佛法是
10 更重視現前 (present)、身口意的轉變
 (transformation) 與淨化 (purification)。因為從世
 俗諦 (the conventional truth) 的角度而言，心念
 (mindfulness) 如流動的河水 (flowing river) 一
 般，過去、現在、未來是連續不斷的。

12 二、道次第的重要性 (the significance of *the*
14 *stages of enlightenment*) : 念佛的意義是「無量
 覺 (countless enlightenment)」 ; 換言之，對
 於覺悟的過程，應該清清楚楚的，才叫真正的
 無量覺。所以，精進地學習聞、思、修三慧，
16 而明瞭修行的道次第，是非常重要的。

2 ○三慧 (three types of wisdom) :

聞：1) Listening the Buddhist doctrine from the
4 dharma teacher,

思：2) Thinking the meaning of dharma by
6 yourself ,

修：3) Training your cultivation through
8 meditation and insight.

三、殊途同歸的道次地(the same purpose of *the*
10 *stages of enlightenment* by different
approaches)：雖然佛開示無量法門，但是目標
12 是只有相同的一個：「究竟成佛」。猶如百川，
最後還是匯歸於大海的。

2 (1.) 中國、華嚴宗：信 (believe; faith) 、解
 (understanding) 、行 (action; engagement) 、
 4 証 (reaching into the stage of enlightenment)

(2.) 西藏、密宗：見 (view) 、修 (correction;
 6 transformation) 、行 (action; engagement) 、
 果 (result)

8 四、所緣境與果報是相互影響的 (the
 interdependent influence between the *perceived*
 10 *objects of visualization (alambana)* and the *final*
results) :

12 1.) 南傳(Therevada Buddhism)：四念處：身、
 受、心、法。

14 2.) 北傳(Mahayana Buddhism)：諸佛菩薩的名
 號、咒語，大乘經典，淨佛國土等等。

- 2 3.) 藏傳(Vajrayana Buddhism): 三寶: 佛、法、
僧。三根本: 上師、本尊、護法, 壇城等等。
- 4 ※真誠的建議: 「心中有雅量, 心念才有無有
窮盡的力量 (*Your mind can show more flexible*
6 *space, and then your internal mindfulness will*
indeed manifest the endless power forever.) 」
- 8 五、此次演講的重心(the major focus of this
lecture): 各種禪觀的共通過程(the common
10 process) : 九住心 (the Nine-Stages of
Mindfulness)。
- 12 六、此次演講的微薄奉獻(the slight contribution
of this lecture): 經文對照表, 與大手印的禪
14 修:【密勒日巴尊者的證道歌: 三釘歌】

2 貳、參考資料 (Reference) :

1.) 達賴喇嘛，(2003) 禪修地圖 (*Stages of Meditation*)，譯者：項慧齡，廖本聖，台北：橡樹林。
2.) 第七世詠給明就仁波切，(2004) 明心之旅，編譯者：喜笑之歌編譯群，台北：喜馬拉雅聖者傳承。
3.) ※薩姜米龐仁波切 (Sakyong, Jamgon Mipham)，(2006) 心的導引 (*Turning the Mind into an Ally*)，台北：橡樹林。
4.) 屈大成著(1970)，中國佛教思想中的頓漸觀念。台北:文津出版社有限公司，2000。
5.) ※智者大師著，黃學明校註，(1997)，釋禪波羅密。出版：馬來西亞，十方出版社。
6.) 宗喀巴大師造 (2002)，菩提道次第略論釋,(上) 昂旺朗吉堪布譯。出版社：財團法

- 2 人佛陀教育基金會。
- 7.) 宗喀巴大師造 (2002), 菩提道次第略論
- 4 釋, (下) 昂旺朗吉堪布譯。出版社: 財團法
- 人佛陀教育基金會。
- 6 8.) ※宗喀巴大師造論 (2003), 菩提道次第
- 廣論集註 (卷一至卷十三) 智敏集註 (第一
- 8 版)。出版社: 上海古籍出版社。
- 9.) 宗喀巴大師造 (2002), 菩提道次第廣論,
- 10 法尊法師譯。台北: 福智之聲教育基金會。
- 10.) 創古仁波切著, 帕滇卓瑪譯 (1997) 止
- 12 觀禪修, 台北: 眾生出版社。

14

16

2 參、【禪修概說】：

(The Brief Introduction of Meditation) :

4 主題：以「安那般那念」為例 (The
 Mindfulness of Breathing)

6 一、調身 (Controlling your body)：毗廬七支坐
 法

8 二、調息 (Controlling your breathing)：

 三、調心 (Controlling your internal
10 mindfulness)：

 在數息的過程中，因人而異，所以每個人的身
12 心狀況不同。整體而言，大約可分為三個階
 段：(1.) 數息(2.) 觀息 (3.) 觀照。

14 (1.) 數息的過程中，如前一段所說。

 (2.) 觀息的過程中，只是清楚了知：出息長、
16 入息短；或者了知：出息短、入息長，沒有計

2 算數字。

(3.) 觀照的過程中，就是呼吸均勻並且非常細

4 微，心就安住在業處，或安住在現前的正念，
然後心就可進入禪修的「九住心 (the

6 Nine-Stages of Mindfulness) 」。

肆、【九住心略說】：

8 薩姜米龐仁波切 (Sakyong, Jamgon Mipham) ，
(2006) 心的導引 (*Turning the Mind into an*

10 *Ally*) ,pp.128-138，台北：橡樹林。

○【No.1—4：】與增長「穩定性」有關(Having
12 to do with developing stability)

一、內住者(Placement)：收攝向外流散的心

14 二、續住者(Continual placement)：心持續專注
於呼吸

16 三、安住者(Repeated placement)：心全然專注

- 2 而穩定
- 四、近住者(Close placement)：以正知保持心的
- 4 清明
- 【No.5—6：】與增長「清明」有關(Having to
6 do with developing clarity)
- 五、調伏者(Taming)：心寧靜，且柔和調順
- 8 六、寂靜者(Pacifying)：與心結盟，體驗心本
具的力量
- 10 ○【No.7—9：】與增長「力量」有關(Having to
do with building strength)
- 12 七、最極寂靜者(Thoroughly pacifying)：以禪修
之力，消融微細的念頭
- 14 八、專注一境者(One-Pointed)：心完全醒覺，
不在散亂
- 16 九、平等住者(Equanimity)：心與當下，合而為
一。

2 伍、【九住心與六力，及四種
作意的關係】：

4 （創古仁波切著，帕滇卓瑪譯（1997）止
觀禪修，pp.88，台北：眾生出版社。

6

六力	九住心	四種作意
1. 聽聞力 2. 思維力	1. 內住 2. 續住	1. 力勵運轉 作意
3. 覺知力或 憶念力	3. 安住 4. 近住	2. 有間缺運 轉作意

4. 覺性或正 知力	5. 調伏 6. 寂靜 7. 最極寂 靜	2. 有間缺運 轉作意
---------------	-------------------------------	----------------

5. 精進力	8. 專注一 趣	3. 無間缺運 轉作意
6. 熟悉力或 串習力	9. 等持	4. 無功用運 轉作意 (自然作意)

2

陸、【菩提道次第廣論卷十六：

4

關於九住心的經文】：

【第二、依彼引生、住心次第(分三)】：

6

【一、正明引生住心次第，二、由

六力成辦，三、具四種作意。】

8

○【一、正明引生、住心次第】(Formally

indicating how to generate the detailed

2 **processes of meditation)**

初中九心。

4 一、內住者(Placement)，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
6 住內所緣。」

二、續住者(Continual placement)，謂初所繫心
8 令不散亂，即於所緣相續而住，如云：「其流
令不散。」

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

四、近住者(Close placement)，修次初編說，前
14 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
16 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

2 應念住，不令其心於外散動。」謂起念力，令
不忘念於外散動。

4 五、調伏者(Taming)，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
6 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
8 由十相令心流散。

六、寂靜者(Pacifying)，謂於散亂觀其過失，
10 於三摩地止息不喜，如云：「觀散亂過故，止
息不欣喜。」聲聞地說，由欲尋思等諸惡尋思，
12 及貪欲蓋等諸隨煩惱能擾亂心，先應於彼取其
過患，於諸尋思及隨煩惱不令流散。

14 七、最極寂靜者(Thoroughly pacifying)，謂若生
貪心憂感昏沉睡眠等時，能極寂靜，如云：「貪
16 心憂等起，應如是寂靜。」聲聞地說，由失念
故，若起如前所說尋思及隨煩惱，隨生尋斷，

2 能不忍受。

八、專注一境者(One-Pointed)，爲令任運轉故
 4 而正策勵，如云：「次勤律儀者，由心有作行，
 能得任運轉。」又如聲聞地云：「由有作行令
 6 無缺間，於三摩地相續而住，如是名爲專注一
 趣。」第八心名專注一趣，即由此名易了其義。
 8 九、平等住者(Equanimity)，修次中說，心平等
 時當修等捨。般若波羅蜜多教授論說，由修專
 10 注一趣，能得自在任運而轉。如論云：「從修
 習不行」，聲聞地說名等持。如云：「數修數
 12 習，數多修習爲因緣故，得無功用任運轉道，
 由是因緣，不由加行不由功用，心三摩地任運
 14 相續，無散亂轉故名等持。」此中九心之名，
 是如修次初編所引，如云：「此奢摩他道，是
 16 從般若波羅蜜多等所說。」

2 ○ **【二、由六力成辦】 (The Complete Achievement by Six Kinds of Powers)**

- 4 第二由六力成辦。力有六種，一聽聞力，
 2 思惟力，三憶念力，四正知力，五精進力，
 6 六串習力。此等能成何心者，
 一、由聽聞力成內住心，謂唯隨順從他所聞，
 8 於所緣境住心教授，最初令心安住內境，非自
 數思數修習故。
- 10 二、由思惟力成續住心，謂於所緣先所住心，
 由數思惟將護修習，初得少分相續住故。
- 12 三、由憶念力成辦安住近住二心，謂從所緣向
 外散時，憶先所緣於內攝錄，又從最初生憶念
 14 力，從所緣境不令散故。
- 四、由正知力成辦調伏寂靜二心，謂由正知了
 16 知諸相諸惡尋思及隨煩惱流散過患，令於彼等
 不流散故。

- 2 五、由精進力成辦最極寂靜專注一趣，雖生微
 細諸惡尋思及隨煩惱，亦起功用斷滅不忍，由
 4 此因緣，其沉掉等不能障礙妙三摩地，定相續
 生。
- 6 六、由串習力成等住心，謂於前心極串習力，
 生無功用任運而轉三摩地故。此等是如聲聞地
 8 意，雖見餘處亦作餘說，然難憑信。

若得第九住心，譬如讀書至極串熟，最初
 10 發起欲誦之心，雖於中間心往餘散，然所讀誦
 任運不斷，如是初念於所緣境，令心住已，次
 12 雖未能一類相續依念正知，然三摩地能無間缺
 長時流轉，由其不須功用相續恆依念知，故名
 14 無加行或名無功用。能生此者，先須一類功用
 依念正知，令沉掉等諸障品法不能障礙，生三
 16 摩地經極長時，此即第八住心，此與第九雖沉
 掉等三摩地障，不能爲障，二心相同。然於此

- 2 心必須無間依念正知，故名有行或有功用。能
生此者，須於微細沉掉等法，隨生隨除而不忍
- 4 受，故須第七心。生第七心，須先了知諸惡尋
思，及隨煩惱散亂過患，由有力正知於彼等上
- 6 觀察令不流散，故須第五及第六心，此二即是
有力正知所成辦故。能生此者，須於散失所緣
- 8 境時，速憶所緣及須最初從所緣境念不令散，
故須第三及第四心，以此二心即彼二念所成辦
- 10 故。又生此者，須先令心安住所緣及令住已相
續不散，故應先生初二種心。
- 12 如是總謂，先應隨逐所聞教授，善令心
住。次如所住數數思惟，令略相續將護流轉。
- 14 次若失念心散亂時速應攝錄，忘所緣境速應憶
念，次更生起有力正念，於所緣境初不令散。
- 16 若已成辦有力憶念，又當生起猛利正知，觀沉
掉等能從所緣散亂過失。次當起功用力，雖由

2 微細失念而散，亦能無間了知斷截。既斷除
 已，令諸障品不能爲障，定漸延長。若生此心
 4 策勵修習得修自在，即能成辦第九住心，無諸
 功用勝三摩地。是故未得第九心前，修瑜伽師
 6 須施功用，於三摩地安住其心，得九心已雖不
 特於住心功用，然心亦能任運入定。雖得如是
 8 第九住心，若未得輕安，如下所說尙不立爲得
 奢摩他，何況能得毘鉢舍那。然得此定，有無
 10 分別安樂光明而嚴飾者，誤爲已生根本後得共
 相合糝無分別智。尤有眾多於聲聞地所說第九
 12 住心，誤爲已生無上瑜伽之圓滿次第者，下當
 廣說。

14

○【三、具四種作意】(Having four types of

16 **Consciousness)**

第三具四種作意。如聲聞地云：「即於如

2 是九種心住，當知復有四種作意，一力勵運
 轉，二有間缺運轉，三無間缺運轉，四無功用
 4 運轉。

於(1.)內住、(2.)等住(x續住)中，有力勵運轉作
 6 意。於(3.)安住、(4.)近住、(5.)調伏、(6.)寂靜、
 (7.)最極寂靜中，有有間缺運轉作意。於(8.)專
 8 注一趣中，有無間缺運轉作意。於(9.)等持中，
 有無功用運轉作意。」

10 此說初二心(1-2)時，須勤策勵，故有力勵運轉
 作意。次五心(3-7)時，由昏沉掉舉故，中有間
 12 缺不能久修，故有有間缺運轉作意。第八心時
 (8.)，昏沉掉舉不能為障，能長時修，故有無間
 14 缺運轉作意。第九心時(9.)，即無間缺，又不恆
 常勤依功用，故有無功用運轉作意。

16 若爾初二心時，亦有有間缺運轉，中五心
 時亦須力勵，云何初二不說有間缺運轉作意，

- 2 於中五心不說力勵運轉作意。答，初二心中心
入不入定，後者極長，中間五心住定時長，故
4 於後者就三摩地障礙立名，前者不爾。故雖俱
有力勵運轉，然間缺運轉有無不同，故於力勵
6 運轉作意，未說中間五心。如是住前所說資
糧，恆依精進修三摩地，乃能成辦正奢摩他。
8 若略修習一次二次，還復棄捨所修加行，必不
能成，如《攝波羅蜜多論》云：「由無間瑜伽，
10 精勤修靜慮，如數數休息，鑽木不出火，瑜伽
亦如是，未得勝勿捨。」

12

- 【Appendix . I. 附錄一：密勒日巴尊者
14 的證道歌：三釘歌（見、修、行三精要
歌）】**

- 2 妄念解脫於法身，明空任運自安樂，
 無整寬坦舒鬆定，此三修訣應受持。
- 4 十善法性力中增，十惡法爾自性盡，
 明空無需諸對治，此三行訣應受持。
- 6 無有輪迴之可斷，無有涅槃之可證，
 自心本來原是佛，此三果訣應受持。
- 8 此即法性本來空，惟師能令悟此要，
 三要攝內成一要，繁行多求終無益，
- 10 悟卻俱生即到家。我適所說諸訣要，
 實為修行之法寶，由我證境所流出，
- 12 汝等珍重善受持。
- 14 ○ Oh, my Guru! The Exemplar of the View,
 Practice, and Action,
- 16 Pray vouchsafe me your grace, and enable me
 To be absorbed in the realm of Self-nature!
- 18 ○For the View, Practice, Action, and
 Accomplishment
- 20 There are three Key-points you should know:

2 ○All the manifestation, the Universe itself, is
 contained in the mind;
 4 The nature of Mind is the realm of illumination
 Which can neither be conceived nor touched.
 6 These are the Key-points of the View.
 ○Errant thoughts are liberated in the
 8 *Dharmakaya*;
 The awareness, the illumination, is always
 10 blissful;
 Meditate in a manner of non-doing and
 12 non-effort.
 These are the Key-Points of Practice.
 14 ○In the action of naturalness
 The Ten virtues spontaneously grow;
 16 All the ten Vices are thus purified.
 By corrections or remedies
 18 The Illuminating Void is ne'er disturbed.
 These are the Key-points of Action.
 20 ○There is no Nirvana to attain beyond;
 There is no *Samsara* here to renounce;
 22 Truly to know the Self-mind
 It is to be the Buddha Himself.
 24 These are the Key-points of Accomplishment.
 ○Reduce inwardly the *Three Key-Points* to One.
 26 This One is the void Nature of Being,

- 2 Which only a wondrous Guru
Can clearly illustrate.
- 4 ○Much activity is of no avail;
If one sees the Simultaneously Born Wisdom,
- 6 He reaches his goal.
○For all practitioners of Dharma
- 8 This preaching is a precious gem;
It is my direct experience from yogic meditation.
- 10 Think carefully and bear it in your minds,
Oh, my children and disciples.
- 12

【Appendix .II. 附錄二：每日修持的內

14 **容與過程：心的訓練】**

The Content and Process of Your Daily Practice

16 *: Training of your internal mindfulness*

Written by *Shinhong Shih (Lama Jangchub Ozer)*

18 06/01/2005

1. Understanding clearly your internal mind at
- 20 every moment

- 2 在每一刻，清楚地瞭解你自己內在的念頭。
2. Overcoming diligently your not proper
4 personality and bad behavior
 努力地克服你自己不適當的個性，與壞的
6 行為和習氣。
3. Purifying continuously your arising negative
8 mind daily
 每天持續地，淨化你自己所生起的負面的
10 念頭。
4. Discovering the true nature of your
12 mindfulness and awareness anywhere and
 anytime.
14 隨時隨地，覺察到你自己的正念與正知之
 本質。
- 16 5. Enhancing gradually your positive
 mindfulness into the stage of complete

- 2 enlightenment every day.
 每天逐漸地，提昇你自己的明確的正念，
 4 並且安住於完全覺悟的境界中。

6 **【Appendix .III. 附錄三：**

心宏法師的法語】

- 8 ◎A. 超越障礙的過程：(02, March, 2005)
1. 瞭解問題 (*understanding problems*)
 - 10 2. 動機&態度 (*motivation & attitude*)
 3. 溝通 &對話 (*communication &*
 - 12 *conversation*)
 4. 善巧方便 &解決方法 (*skillful means &*
 - 14 *solution*)
 5. 自我超越(*self-transcendence*) ex: 人際關
 - 16 係不好&幽冥界眾生干擾
- ◎B. 改變命運的程序：

- 2 1. **心念**若改變，你的態度跟著改變；
(Mindfulness)
- 4 2. **態度**改變，你的習慣跟著改變；(Attitude)
- 6 3. **習慣**改變，你的個性跟著改變；
(Behaviour)
- 8 4. **個性**改變，你的人生跟著改變；
(Personality)
- 10 5. **人生方向**改變，你的命運跟著改變；(Life
Approach)
- 12 6. **命運**(Destiny)改變，你的**菩薩道生涯**
(Bodhisattva Path)才會大放智慧與慈悲的
光明。

14 ◎C. 心宏法師的法語供養：

心量有多大，

16 願力就有多大；

面對的考驗就有多大，

2 修持的功德力就有多大，
 自性顯現的範圍就有多大。

4

【Appendix .IV. Bibliography 附錄

6 四：參考書目】

A. 生死學 (Living/ Dying)

- 8 'Becker, Carl B. (1951), *Breaking the circle:
 death and the afterlife in Buddhism*, Edited by
 10 Tracey Moore; USA: Southern Illinois University
 Press, 1993. ISBN 0-8093-1932-2
- 12 'Judith L. Life (2001), *Making Friends with
 Death: a Buddhist guide to encountering
 14 mortality*; Boston, USA: Shambhala Publications
 Inc., 2001. ISBN 1-57062-332-5

16

2 **B. 道次第— 宗喀巴(黃教) (The Path of
Stage – Tsongkapa)**

4 'Tsongkapa (1357-1419), *The Great treatise on
the Stages of the Path to Enlightenment* ,

6 Translated by The lamrim Chenmo Translation
Committee; Joshua W. C. Cutler, editor-in chief;

8 Guy Newland, editor; NY, USA: Snow Lion
Publications, 2000. ISBN 1-55939-152-9

10 'Tsongkapa (1357-1419), *The Principal
Teachings of Buddhism*, Commentary by

12 PabongkaRinpoche, translated by Geshe Lobsang
Tharchin & Michael Roach; USA, New Jersey:

14 Mahayana Sutra and Tantra Press, 1997. ISBN
0-918753-09-0

16 Pabongka Rinpoche (1878-1941), *Liberation in
the Palm of your hand: a concise discourse on*

- 2 *the path to Enlightenment*, Edited by Trijang
Rinpoche, Translated by Michael Richards. 1997
- 4 Sonam Rinchen, *The three principal aspects of*
the path: an oral teaching, translated and edited
6 by Ruth Sonam; USA, New York: Snow Lion
Publications, 1999. ISBN 1-55939-116-2
- 8 • 宗喀巴大師, **菩提道次第心論：能海上**
師集。(第一版) 出版社：方廣文化事業有限
10 公司, 1997。 ISBN 957-9451-26-5
- 宗喀巴大師, **菩提道次第論科頌講記：**
12 **能海上師講授**, 任定詢記 (第一版)。出版社：
福智之聲出版社, 1991。 ISBN 986-80172-5-4
- 14 • 昂旺朗吉堪布講授, **菩提道次第要義**，
郭和卿口譯, 絳巴法隆筆記(第一版)。出版
16 社：福智之聲出版社, 1991。 ISBN
986-80172-3-8

- 2 • 宗喀巴大師造 (1357-1419)，， **菩提道次第**
 略論釋, (上) 昂旺朗吉堪布譯。 出版社：財
- 4 團法人佛陀教育基金會， 2002。
- 宗喀巴大師造 (1357-1419)，， **菩提道次**
- 6 **第略論釋, (下)** 昂旺朗吉堪布譯。 出版社：
- 財團法人佛陀教育基金會， 2002。
- 8 • 宗喀巴大師造 (1357-1419)，， **菩提道次**
- 第略論** 大勇法師/法尊法師譯。 出版社：財
- 10 團法人佛陀教育基金會， 2002。
- 宗喀巴大師造 (1357-1419)，， **菩提道次**
- 12 **第略論** 大勇法師譯(第一版)。 出版社：方
- 廣文化事業有限公司， 1997。 ISBN
- 14 957-99970-8-X
- 袞卻格西開示， **菩提道次第綱要(上)**
- 16 法音法師口譯(初版)。 出版社：財團法人台
- 北市護持大乘法脈基金會， 1990。 ISBN

2 957-980161-4

• 袁卻格西開示， **菩提道次第綱要(下)**

4 法音法師口譯(初版)。出版社：財團法人台北市護持大乘法脈基金會，1990。ISBN

6 957-980161-4

• 釋如石著， **菩提道燈抉微** 阿底峽尊者

8 學術思想，中華佛學研究所論叢(12)(初版)。

出版社：台北市法鼓文化事業股份有限公司，

10 1997。ISBN 987-8473-23-0

※※宗喀巴大師造論(1357-1419)，， **菩提**

12 **道次第廣論集註(卷一至卷十三)** 智敏集註

(第一版)。出版社：上海古籍出版社，2003。

14 ISBN 7-5325-3602-5

• 宗喀巴大師著(1357-1419)， **菩提道次**

16 **第廣論(一)道前基礎** 淨蓮法師注疏\。流通

處：淨土梵音(PURELAND MARKETING, 新加坡)，

2 2003。

• 能海上師輯， **菩提道次第科頌** 倪維泉

4 譯，方祖澤教授等校。出版社：上海佛學書局出版，1994。

6 • 達賴喇嘛十四世著(1990)， **菩提道次第簡明釋論**(*THE PATH TO ENLIGHTENMENT*)

8 法本原著：達賴喇嘛三世索南嘉措，彌勒若巴喇嘛英譯，蔡東照中譯。出版社：唵阿吽出

10 版有限公司，2000。ISBN 957-9022-39-9

• 宗喀巴大師造 (1357-1419)， **三主要道：**

12 **出離心, 菩提心, 空正見** 帕繡喀仁波切闡述，桑.塔欽格西/米歇爾.洛克英譯。流通處：諦

14 觀精舍。

• 帕繡喀仁波切開示(1878-1941)， **掌中解**

16 **脫菩提道次第第二十四天教授(I & II)** 墀江仁波切筆錄整理，仁欽曲札譯(二刷)。出版社：

- 2 白法螺出版社, 2002。ISBN 957-91642-1-2
- 法尊法師譯, *宗喀巴大師傳* 出版社:福
- 4 智之聲出版社, 1993。
- 王堯/褚俊傑著 *宗喀巴評傳* 出版社:
- 6 東初出版社, 1992。ISBN 957-633-046-7
- 8 **C. 道次第一 岡波巴(白教) (The Path of
Stage – Gampopa)**
- 10 Ringu Tuku Rinpoche (1952), *Path to
Buddhahood: Teachings on Gampopa’s jewel*
- 12 *ornament of liberation*, Edited by Maggy Jones,
Briona Nic Dhiarmada, and Corinne Segers; USA:
- 14 Shambhala Publications Inc., 2003. ISBN
1-59030-012-2
- 16 Gampopa (1995), *Gems of Dharma – Jewels of
freedom*, Translation from the tibetan by Ken

- 2 and Katia Holmes; UK: Altea Publishing,
Parkmount house. ISBN 0-9524555-0-1
- 4 Gampopa (1996), *The Instruction fo Gampopa :
a preciose garland of the supreme path*, oral
6 commentary by Khenpo Karthar Rinpoche; root
text by Gampopa, translated by Yeshe Gyamtso;
8 edited by Lauran M. Roth and David N.
McCarthy; New York, USA: Snow Lion
10 Publications,. ISBN 1-55939-046-8
- 12 ※※Gampopa (1998), *The jewel ornament of
Liberation: The wish-fulfilling gem of the noble
techings*, Translated Khenpo Konchog Gyaltsen
14 Rinpoche, Edited by Ani K. Trinlay Chodron;
USA, New York: Snow Lion Publications. ISBN
16 1-55939-092-1
- ※※Je Gampopa's (2003) *The Jewel Ornament*

2 *of Liberation: the Wish-Fulfilling Gem of the*
 4 *Noble Teachings*, commentary by the Ven.
 Khabje Khenchen Thrangu Rinpoche, Nepal,
 6 Namu Buddha : Zhyisil Chokyi Ghatsal Trust
 Publication.

8 ※※岡波巴, *岡波巴大師全集選譯*, 張澄基
 譯。台北: 法爾出版社, 2003。

10 貢葛卻己生格仁波杰, *密宗道次第心要講錄*,
 釋妙空, 張鎮國筆錄, 釋楚禪校編。出版社:
 財團法人台北市慧炬出版社, 2001。ISBN
 12 957-518-112-3

14 **D. 道次第一 龍欽巴(紅教) (The Path
 of Stage)**

16 • 龍欽巴尊者, *四法寶鬘導讀*, 談錫永導
 讀。出版社: 全佛文化事業有限公司, 1999。

2 ISBN 957-8254-49-0

4 **E. 禪觀 / 夢境 (Meditation / Dream)**

- 李開濟著，*瑜珈、神修、禪觀*，出版社：文
 6 津出版有限公司，1997。 ISBN 957-668-470-6
- Stephen Segaller and Merrill Berger, *夢的智慧*
 8 (*The wisdom of the dream: the world of Jung,*
Carl Gustav 【C. G Jung】), 龔卓軍、曾慶志、
 10 沈台訓譯。

出版社：立緒文化事業有限公司，2000。 ISBN
 12 957-8453-94-9

- 十四達賴喇嘛 (1996), *達賴：心與夢的解*
 14 *析 (Sleeping, dreaming and dying: an*
exploration of consciousness with Dalai
 16 *Lama)*, 法蘭西斯可·凡瑞拉(Francisco J. Varela)
 英文編譯；楊書婷、姚怡平譯。出版社：四方

- 2 書城有限公司，2004。 ISBN 986-80785-04-4
 • 明. 劉伯溫著， *斷夢秘書：真本占夢秘法*。
- 4 姚文祺/程瑞麟編纂。出版社：武陵出版有限
 公司，2000。 ISBN 957-35-1141-X
- 6
- Ven Sayadaw U. Janakabhivamsa,
 8 *Vipassana Meditation: Lectures on Insight
 Meditation*, Thailand: Chanmyay Yeiktha
 10 Meditation Centre, Myanmar, 1992, free
 distribution by The Corporate Body of the
 12 Buddha Educational Foundation, ROC. ISBN
 974-89288-2-9
- 14 • Ven Phra Pannavuddho Bhikkhu, *The Manual
 of Insight Meditation: Practising Clear
 16 Comprehension in accordance with the Maha
 Satipatthana Sutta*, As instructed by Ven. Phra

- 2 Acharn Dhammadharo Bhikkhu; Thailand: Wat
Sai-ngarm Meditation Centre, 2004. free
4 distribution by The Corporate Body of the
Buddha Educational Foundation, ROC.
- 6 Ven K. Sri Dhammananda, *Buddhism in the
Eyes of Intellectuals*, Copyright by Buddhist
8 Missionary Society, free distribution by The
Corporate Body of the Buddha Educational
10 Foundation, ROC. ISBN 967-9920-57-7