



禪觀的主要橋樑：

九住心

*(The Major Bridge of
Meditation: Nine Stages of
Mindfulness)*

以《菩提道次第廣論
卷十六》為主

主講者（**Lecturer**）：

釋心宏

（**Ven. Shinhong Shih**）

時間（**Time**）：

04/06--06/06/2006

演講地點（**Place**）：

新加坡佛教總會

主辦單位：

新加坡佛教總會





協辦單位：淨土梵音
(**Pure Land Marketing**)

台北、桑耶精舍：
(**SBA : *Samye Buddhist Association, Taipei***)

<http://www.sbaweb.org>

早期禪宗的修持包含五個步驟：

- 1. 懺悔：拜佛
- 2. 發願：發四弘誓願
- 3. 誦經：誦般若經、金剛經
- 4. 靜坐：修大乘【ex:無量壽佛觀】或小乘禪觀【ex:四念處】
- 5. 迴向：三種迴向：迴向眾生、菩提、法界





藏傳：九住心的圖





印度、菩提迦耶：
賢劫千佛成道之處



印度、菩提迦耶：釋迦牟尼佛





印度、菩提迦耶：
釋迦牟尼佛



印度、菩提迦耶：釋迦牟尼佛



中國山西省崇善寺：
由右至左：文殊、觀音、普賢菩薩



冬季的五台山：台懷鎮



五方文殊：黛螺頂、五方文殊殿



五台山、顯通寺：金色的文殊菩薩



顯通寺：千佛之師的文殊菩薩



五方文殊：

- 東台：聰明文殊菩薩
- 南台：智慧文殊菩薩
- 西台：獅子吼文殊菩薩
- 北台：無垢文殊菩薩
- 中台：孺童文殊菩薩（白色）



五方文殊的壁畫：五台山鎮海寺





千臂千鉢曼殊室利菩薩
五台山、大顯通寺



文殊師利菩薩的主要化身：

- 1. 紅教：龍欽巴尊者、米龐仁波切
- 2. 黃教：宗喀巴大師
- 3. 花教：薩千貢葛寧波、薩迦班智達
- 4. 無量的化身：六道的各種身相





紅教：龍欽巴尊者





全知米滂仁波切 法相

紅教：
米龐仁波切





黃教：宗喀巴大師





宗喀巴大師與兩大弟子





花教：薩千貢葛寧波





花教：薩迦班智達



西藏唐卡：六道輪迴圖



【目錄】 (Content) :

- 壹、前言 (*Preface*) : pp.8-11
- 貳、參考資料 (*Reference*) : 中文、英文版本 pp.12--13
- 參、【禪修概說】 : (*The Brief Introduction of Meditation*) : pp.14-15
- 肆、【九住心略說】 : pp.15--16



【目錄】 (Content) :

- 伍、【九住心與六力，及四種作意的關係】：pp.17--18
- 陸、【菩提道次第廣論卷十六：關於九住心的經文】：pp.18--27
- 【*Appendix .I.* 附錄一：密勒日巴尊者的證道歌：三釘歌 (見、修、行三精要歌)】 p.27-31
- (*The Song of the View, Practice, and Action: three key points*)



【目錄】（Content）：

- 【*Appendix .II.* 附錄二：每日修持的內容與過程：心的訓練】 pp.31-33
- *The Content and Process of Your Daily Practice: Training of your internal mindfulness*
- 【*Appendix .III.* 附錄三：心宏法師的法語】 pp.33-35
- 【*Appendix .IV. Bibliography* 附錄四：參考書目】 pp.35-46



重慶大足石窟：六道輪迴圖



六道輪迴圖：總說



【補充資料】 ex:一杯水為例子

- 「唯心所變，唯識所現。」
- 1.天人所見：猶如甘露
- 2.人道所見：猶如普通的水
- 3.畜生（ex:魚）所見：猶如水是他們的家園
- 4.餓鬼所見：猶如污垢的濃血
- 5.地獄所見：猶如沸騰的熱水，而傷害他們。



六道輪迴的根源：三毒煩惱



宗喀巴大師往生彌勒菩薩的淨土
在兜率天聽法



壹、前言 (Preface)：

- 一、當下的利益(**the present benefit**)：佛法殊勝的利益，不只是總是強調來生(**future life**)，能夠往生淨佛國土(**Pure Land**)；
- 事實上，佛法是更重視現前(**present**)、身口意的轉變(**transformation**)與淨化(**purification**)。



壹、前言 (Preface)：

- 一、當下的利益(**the present benefit**)：
- 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。



流動的河水(flowing river)



無波的大海



壹、前言 (Preface) :

- 二、道次第的重要性
- (the significance of *the stages of enlightenment*) :
- 念佛的意義是「無量覺
(countless enlightenment)」；



壹、前言 (Preface)：

- 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，而明瞭修行的道次第，是非常重要的。



壹、前言 (Preface) :

- ○三慧 (three types of wisdom) :
- 聞 : 1) **Listening the Buddhist doctrine from the dharma teacher,**
- 思 : 2) **Thinking the meaning of dharma by yourself ,**
- 修 : 3) **Training your cultivation through meditation and insight.**



壹、前言 (Preface) :

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



百川匯歸於大海



壹、前言 (Preface) :

- (1.) 中國、華嚴宗 :
- 信 (**believe; faith**) 、解 (**understanding**) 、行 (**action; engagement**) 、証 (**reaching into the stage of enlightenment**)
- (2.) 西藏、密宗 :
- 見 (**view**) 、修 (**correction; transformation**) 、行 (**action; engagement**) 、果 (**result**)



密勒日巴證道歌：三釘歌

- ○Resource : **Chinese Version:** 張澄基譯 (2006) 《密勒日巴全集》 pp.95-96,初版in 1980,台北：慧炬出版社
- ○**English Version:** Garma C.C. Chang translated & annotated, (1999) *The Hundred Thousand Songs of Milarepa*, pp.79-80, Boston & London : Shambhala





西藏、白教三祖師



འཇུག་ལུ་གསལ་སོང་པའི་ཚུ་མཚན་སྣོད་དང་། ཚེས་ཅིག་རྒྱུད་འཇུག་མཚན་མཚན་མིང་ལ་མཚན་གྱི། །གདམས་པའི་གཏེར་གྱི་རྩ་བ་མཚན་མཚན་གསལ་བོ་ལ། །
 འགའ་ཚུ་དཔེ་སོ་གསལ་བའི་གསལ་བྱ་གཏེར་ལ། །ཤེས་པ་ལྷན་སྦྲུལ་སྤྱོད་དུ་བཟང་གྲགས། རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་ལོ་ལོ་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱི་དཀར་གྱི། རྒྱལ་བ་མཚན་མཚན་གྱི་ལོ་ལོ་རྒྱལ་བ་མཚན་མཚན་གསལ་བོ་ལ། །
 མཚན་མཚན་གསལ་བྱ་གཏེར་ལ། འཇུག་ལུ་གསལ་བའི་ཚུ་མཚན་སྣོད་དང་། ཚེས་ཅིག་རྒྱུད་འཇུག་མཚན་མཚན་མིང་ལ་མཚན་གྱི། །གདམས་པའི་གཏེར་གྱི་རྩ་བ་མཚན་མཚན་གསལ་བོ་ལ། །



密勒日巴證道歌：三釘歌

- 祈請上師賜加持，令我法爾能常行，如尊示範見、行、修。
- 見之精髓有三要，行之精髓具三要，
- 修之精髓亦有三，果之精華三訣攝：



密勒日巴證道歌：三釘歌

- 外顯諸境皆是心，
- 心即明顯之體性，
- 明體無相無可執，
- 此三見訣應受持。



密勒日巴證道歌：三釘歌

- 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。



密勒日巴證道歌：三釘歌

- 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。



密勒日巴證道歌：三釘歌

- 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。



密勒日巴證道歌：三釘歌

- 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，
- 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，
- 汝等珍重善受持。



壹、前言 (Preface) :

- 四、所緣境與果報是相互影響的
- (the interdependent influence between the *perceived objects of visualization (alambana)* and the *final results*) :
- 1.) 南傳(Theravada Buddhism) :
- 四念處：身、受、心、法。



桑耶精舍共修時、禪修的方法：

- 每日應修持的內容：【四念處】
- 1. 無常觀：對治昏沉心
- 2. 數息觀：對治散亂心
- 3. 不淨觀或白骨觀：對治貪心與惡念
- 4. 慈悲觀：對治瞋心與殺心
- 5. 無量壽佛觀：對治愚癡心



壹、前言 (Preface)：

- 2.) 北傳(Mahayana Buddhism)：
 - 諸佛菩薩的名號、咒語，大乘經典，淨佛國土等等。
- 3.) 藏傳(Vajrayana Buddhism)：
 - 三寶：佛、法、僧。三根本：上師、本尊、護法，壇城等等。



一、依止善知識之理由

- 《華嚴經》云：佛法無人說，雖慧不能解。
- ◎《華嚴經》云：信→解→行→證
- ◎密宗：見→修→行→果
- 佛法：聞思修，戒定慧三學→概念、經驗、修持、證悟。
- 世間法：知識、概念、技能、經驗。



二、依止善知識之理由

- 歸依三寶：

- 1.佛寶：覺性(the nature of enlightenment)與悲願(compassionate vows)
- 2.法寶：般若(*prajnaparamita*; wisdom)與禪觀(meditation & insight)
- 3.僧寶：清淨(purity)與和合(interactive cooperation)



○ 西藏佛教的四歸依

- 1. 上師 (*Guru*; Spiritual teacher) : 傳承 (lineage) 與 加持 (blessing)
- 2. 佛寶 : 覺性與悲願
- 3. 法寶 : 般若與禪觀
- 4. 僧寶 : 清淨與和合
- Ex: 《八十八佛懺悔文》云：南無歸依金剛上師，南無佛、法、僧。
- ◎ 密宗：見→修→行→果
- ○ 西藏佛教的教理因素、文化因素：



藏傳佛教的三根本：

- 1. 上師 (*Guru*)
- 2. 本尊 (*Major Deity*)
- 3. 護法 (*Protector*)
 - 3a. 世間的護法
 - 3b. 出世間的護法





藏傳佛教：
白教的歸依境



藏傳佛教傳法的三個內涵：

- 1. 灌頂 (*empowerment*)
 - 2. 口傳 (*oral instruction*)
 - 3. 解說 (*explanation*)
- ∴ 上師是無比的重要，是一切成佛的根本
 - 學者的觀點：佛一定是上師
 - 上師不一定是佛（這樣的想法很危險??）← 善知識的不同定義



壹、前言 (Preface) :

- ※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 space, and then your internal mindfulness will indeed manifest the endless power forever.*) 」



壹、前言 (Preface) :

- 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 process) : 九住心(the Nine-Stages of Mindfulness) 。
- Ex:1.共通過程(*the common process*)
- 2.不共通過程(*the uncommon process*)



壹、前言 (Preface)：

- 六、此次演講的微薄奉獻
- (the slight contribution of this lecture)：
- 經文對照表，與大手印的禪修：
【密勒日巴尊者的證道歌：三釘歌】

