



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>

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。
- ○ 西藏、蓮華戒 (*Kamala-sila, 740-795, A.D.*) 《修行次第》



貳、參考資料 (*Reference*) :

- 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。



貳、參考資料 (*Reference*) :

- 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: 財團法人佛陀教育基金會。



貳、參考資料 (*Reference*) :

- 7.) 宗喀巴大師造 (2002), 菩提道次第略論釋,(下) 昂旺朗吉堪布譯。出版社:財團法人佛陀教育基金會。
- 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(第一版)。出版社:上海古籍出版社。



貳、參考資料 (*Reference*) :

- 9.) 宗喀巴大師造 (2002), 菩提道次第廣論, 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) 止觀禪修, 台北: 眾生出版社。





藏傳：九住心的圖



Chapter 4: 7. 不斷變化的心識

- ○禪修的訓練：印度、西藏、中國的禪修都重視「九住心（*the Nine Stages of Mindfulness*）」的學習與訓練。
- Ex: 中國禪宗的十牛圖
 - ○十牛圖的內容：宋代廓庵禪師《十牛圖頌》【請看圖形檔】
 - 1. 尋牛 2. 見跡 3. 見牛 4. 得牛 5. 牧牛
 - 6. 騎牛歸家 7. 忘牛存人 8. 人牛俱忘
 - 9. 返本還源 10. 入？垂手



參、【禪修概說】：

- *(The Brief Introduction of Meditation)*：
- 主題：以「安那般那念」為例
- **(The Mindfulness of Breathing)**
- 一、調身 **(Controlling your body)**：毗盧七支坐法
- 二、調息 **(Controlling your breathing)**：
- 三、調心 **(Controlling your internal mindfulness)**：



大約可分為三個階段

- 在數息的過程中，因人而異，所以每個人的身心狀況不同。整體而言，大約可分為三個階段：**(1.) 數息(2.) 觀息 (3.) 觀照。**
- **(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、入息短；或者了知：出息短、入息長，沒有計算數字。



大約可分為三個階段

- (3.) 觀照的過程中，就是呼吸均勻並且非常細微，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 Nine-Stages of Mindfulness**) 」。



肆、【九住心略說】：

- 薩姜米龐仁波切 (Sakyong, Jamgon Mipham) , (2006)
- 心的導引 | (*Turning the Mind into an Ally*) ,pp.128-138 , 台北：橡樹林。



肆、【九住心略說】：譬喻

- ○【No.1—4：】與增長「穩定性」有關(Having to do with developing stability) ex:猶如奔流的瀑布
- ○【No.5—6：】與增長「清明」有關(Having to do with developing clarity) ex:猶如平原上的河流
- ○【No.7—9：】與增長「力量」有關(Having to do with building strength) ex:猶如無波的大海



肆、【九住心略說】：

- ○【No.1—4：】與增長「穩定性」有關
(Having to do with developing stability)
- 一、內住者(**Placement**)：收攝向外流散的心
- 二、續住者(**Continual placement**)：心持續專注於呼吸
- 三、安住者(**Repeated placement**)：心全然專注而穩定
- 四、近住者(**Close placement**)：以正知保持心的清明



猶如奔流的瀑布：01大瀑布



犹如奔流的瀑布：02中瀑布



猶如奔流的瀑布：03小瀑布



肆、【九住心略說】：

- ○【No.5—6：】與增長「清明」有關(Having to do with developing clarity)
- 五、調伏者(Taming)：心寧靜，且柔和調順
- 六、寂靜者(Pacifying)：與心結盟，體驗心本具的力量



猶如平原上的河流：01：水流急



猶如平原上的河流：02：水流緩慢



猶如平原上的河流：03：水流更緩



肆、【九住心略說】：

- ○【No.7—9：】與增長「力量」有關
(Having to do with building strength)
- 七、最極寂靜者(Thoroughly pacifying)：
以禪修之力，消融微細的念頭
- 八、專注一境者(One-Pointed)：心完全醒
覺，不在散亂
- 九、平等住者(Equanimity)：心與當下，
合而為一。



猶如無波的大海：01：浪很大



猶如無波的大海：02：浪很小



猶如無波的大海：03：一點點



真正寧靜無波的大海：04



相互影響的關係

- 伍、【九住心與六力，及四種作意的關係】：[\(pp. 17-18\)](#)
- (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。



陸、【廣論卷十六：關於九住心的經文】：

- 【第二、依彼引生、住心次第（分三）】：
- ○【一、正明引生、住心次第】
(Formally indicating how to generate the detailed processes of meditation)
- ○【二、由六力成辦】(The Complete Achievement by Six Kinds of Powers)
- ○【三、具四種作意】(Having four types of Consciousness)



【二、由六力成辦】（pp.22）

- 第二、由六力成辦。力有六種，一聽聞力，二思惟力，三憶念力，四正知力，五精進力，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，於所緣境、住心教授，最初令心安住內境，非自數思、數修習故。



【二、由六力成辦】（pp.22）

- 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。
- 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，又從最初生憶念力，從所緣境不令散故。



【二、由六力成辦】（pp.22）

- 四、由正知力成辦：調伏、寂靜二心，謂由正知 (**awareness**)，了知諸相，諸惡尋思，及隨煩惱流散過患，令於彼等，不流散故。



【二、由六力成辦】 (pp.22)

- 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，由此因緣，其沉掉等，不能障礙妙三摩地 (*special samadhi*)，定相續生。



【二、由六力成辦】（pp.22）

- 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》意，雖見餘處，亦作餘說，然難憑信。



心宏法師的法語：

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



心宏法師的法語：

- ◎**B. 改變命運的程序：**
- 1. 心念若改變，你的態度跟著改變； (**Mindfulness**)
- 2. 態度改變，你的習慣跟著改變； (**Attitude**)
- 3. 習慣改變，你的個性跟著改變； (**Behaviour**)



心宏法師的法語：

- 4.個性改變，你的人生跟著改變；**(Personality)**
- 5.人生方向改變，你的命運跟著改變；**(Life Approach)**
- 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。



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引 (*Turning the Mind into an Ally*) :
- 一、內住者(**Placement**)：收攝向外流散的心
- 【菩提道次第廣論卷十六的經文】
- 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：「心住內所緣。」



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：
- 二、續住者(**Continual placement**)：
心持續專注於呼吸
- 【菩提道次第廣論】
- 二、續住者(**Continual placement**)，
謂初所繫心令不散亂，即於所緣相續
而住，如云：「其流令不散。」



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：
- 三、安住者(**Repeated placement**)：
心全然專注而穩定
- 【菩提道次第廣論】
- 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：「散亂速覺
了，還安住所緣。」



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：四、近住者(**Close placement**)：以正知保持心的清明
- 【廣論】四、近住者(**Close placement**)，修次初編說，前安住心是知散斷除，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，「先應念住，不令其心於外散動。」謂起念力，令不忘念於外散動。



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：五、調伏者(**Taming**)：心寧靜，且柔和調順
- 【廣論】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，莫由十相，令心流散。



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：六、寂靜者(Pacifying)：與心結盟，體驗心本具的力量
- 【廣論】六、寂靜者(Pacifying)，謂於散亂觀其過失，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，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。



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：七、最極寂靜者
(**Thoroughly pacifying**)：以禪修之力，消融微細的念頭
- 【廣論】七、最極寂靜者(**Thoroughly pacifying**)，謂若生貪心、憂惑、昏沉、睡眠等時，能極寂靜，如云：「貪心憂等起，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，能不受。



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：八、專注一境者(**One-Pointed**)：心完全醒覺，不在散亂
- 【廣論】八、專注一境者(**One-Pointed**)，為令任運轉故，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：「由有作行令無缺間，於三摩地相續而住，如是名為專注一趣。」第八心，名專注一趣，即由此名：易了其義。



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：九、平等住者
(**Equanimity**)：心與當下，合而為一。
- 【廣論】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。



【一、正明引生、住心次第】

- 心的導引：九、平等住者(**Equanimity**)：心與當下，合而為一。
- 【廣論】九、平等住者(**Equanimity**)：如云：「數修、數習，數多修習為因緣故，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，是從般若波羅蜜多等所說。」



紅塵中的清淨蓮花
(Pure Lotus of this world)



【三、具四種作意】

- ○(Having four types of Consciousness)

第三、具四種作意。如聲聞地云：「即於如是九種心住，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、無功用運轉。



【三、具四種作意】

- 於(1.)內住、(2.)等住(×續住)中，有、力勵運轉作意。
- 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。」



【三、具四種作意】

- 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。



【三、具四種作意】

- **Q:**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，於中五心，不說力勵運轉作意？
- **A:**答，初二心中，心入不入定，後者極長，中間五心，住定時長，故於後者，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，故於力勵運轉作意，未說中間五心。



【三、具四種作意】

- 如是住前所說資糧，恆依精進修三摩地，乃能成辦正奢摩他。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，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。」



心宏法師的法語：

- ◎C. 心宏法師的法語供養：
 - 心量有多大，
 - 願力就有多大；
 - 面對的考驗就有多大，
 - 修持的功德力就有多大，
 - 自性顯現的範圍就有多大。



發願與迴向：願您心中常常有
一盞正法的光明之燈







千手千眼觀世音菩薩



峨眉山、萬年寺的普賢菩薩



心的訓練：

- **【Appendix .II. 附錄二：每日修持的內容與過程：心的訓練】**
- ***The Content and Process of Your Daily Practice : Training of your internal mindfulness***
- **Written by *Shinhong Shih (Lama Jangchub Ozer)* 06/01/2005**



心的訓練：

- **1) Understanding clearly your internal mind at every moment**
 - 在每一刻，清楚地瞭解你自己內在的念頭。
- **2) Overcoming diligently your not proper personality and bad behavior**
 - 努力地克服你自己不適當的個性，與壞的行為和習氣。



心的訓練：

- **3) Purifying continuously your arising negative mind daily**
 - 每天持續地，淨化你自己所生起的負面的念頭。
- **4) Discovering the true nature of your mindfulness and awareness anywhere and anytime.**
 - 隨時隨地，覺察到你自己的正念與正知之本質。



心的訓練：

- **5) Enhancing gradually your positive mindfulness into the stage of complete enlightenment every day.**
- 每天逐漸地，提昇你自己的明確的正念，並且安住於完全覺悟的境界中。

