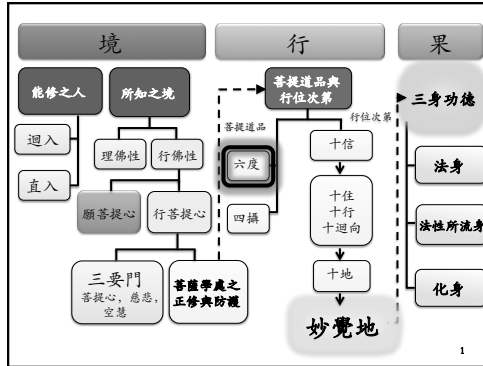


人間佛教之修行實踐：  
依六度四攝而圓滿佛果

10月10日

### 禪波羅蜜之修學要義

- 甲、止觀之修學總論
- 乙、禪波羅蜜之功德
- 丙、八斷行
- 丁、九住心

### 禪波羅蜜之修學要義

- 丁、九住心
  - 丁一、修學之次第
  - 丁二、止成就之相
  - 丁三、簡別錯誤計執




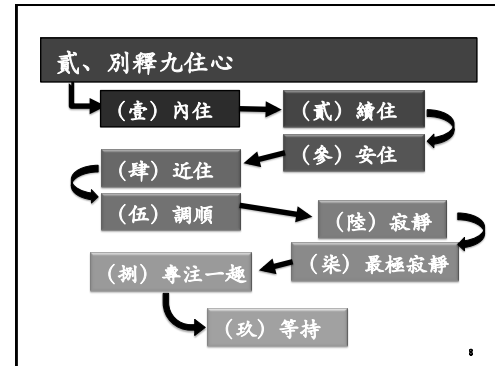
### 九住心—修學之次第

內住亦續住，安住復近住，  
調順及寂靜，次最極寂靜，  
專注於一趣，等持無作行：  
聖說止方便，不越九住心。

- 壹、總明成就正定有九住心
- 貳、別釋九住心
- 參、結說

### 壹、總明成就正定有九住心

從初學的攝心，到成就正定，  
有九住心，也就是住心的修習  
過程可分為九個階段。

## 貳、別釋九住心

### (壹) 內住

#### 一、明未達內住之相

一、「內住」：一般人，

一向是心向外散；

儒者稱為放心，如雞犬的放失

而不知歸家一樣。



9

## 貳、別釋九住心

### (壹) 內住

#### 二、明內住之相

修正，就是要收攝此外散的心，

使心住到內心所緣上來，

不讓他向外跑。



10

## 貳、別釋九住心

### (貳) 續住

#### 一、明未達續住之相

二、「續住」：起初攝心時，

心是粗動不息的，

如惡馬的騰躍一樣，

不肯就範。



11

## 貳、別釋九住心

### (貳) 續住

#### 二、明續住之相

修習久了，動心也多少息下來了，

才能心住內境，相續而住，

不再流散了。



12

## 貳、別釋九住心

### (參) 安住

#### 一、明未達安住之相

三、「安住」：雖說相續而住，

但還不是沒有失念而流散的時候。



13

## 貳、別釋九住心

### (參) 安住

#### 二、明安住之相

但修習到這，能做到妄念一起，

心一外散就立即覺了，

攝心還住於所緣中。到這階段，

心才可說安定了。



14

## 貳、別釋九住心

### (肆) 近住

#### 一、明近住之相

四、「近住」：這是功夫更進了！

已能做到不起妄念，不向外散失。

因為妄念將起就能預先覺了，

先為制伏。



15

## 貳、別釋九住心

### (肆) 近住

#### 二、釋「近住」之名

這樣，心能安定住於所緣，

不會遠散出去，所以叫近住。



16

## 貳、別釋九住心

### (伍) 調順

#### 一、明使心流散之十相

五、「調順」：(1) 色、聲、香、味、

觸——五欲，(2) 貪、瞋、癡——三毒，

加(3) 男、女為十相，

這是能使心流散的。



17

## 貳、別釋九住心

### (伍) 調順

#### 二、明調順之相

現在心已安住了，深知定的功德，也就  
能了知『欲』的過失。所以以靜制欲，

內心柔和調順，

不會因這些相的誘惑而散亂。



18

## 貳、別釋九住心

### (陸) 寂靜

#### 一、達寂靜前所對治之不善法

六、「寂靜」：十相是重於  
外境的誘惑，還有內心發出的

『不善』法，如[：]



19

## 貳、別釋九住心

### (陸) 寂靜

#### 一、達寂靜前所對治之不善法

##### (一) 不正尋思

不正尋思——(1)國土尋思、(2)親里尋思、

(3)不死尋思、(4)欲尋思、

(5)恚尋思、(6)害尋思等，



20

## 貳、別釋九住心

### (陸) 寂靜

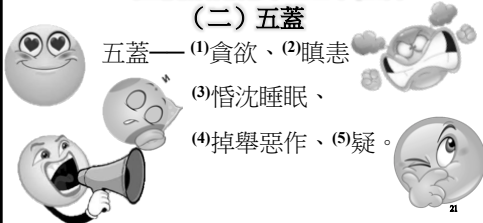
#### 一、達寂靜前所對治之不善法

##### (二) 五蓋

五蓋——(1)貪欲、(2)瞋恚

(3)昏沈睡眠、

(4)掉舉惡作、(5)疑。



21

## 貳、別釋九住心

### (陸) 寂靜

#### 二、明內心之安定功德能治不善法

對這些，也能以內心的安定功德

而克制他，免受他的擾亂。



22

## 貳、別釋九住心

### (陸) 寂靜

#### 三、明寂靜之相

到這，內心是寂靜了。

寂靜，如中夜的寂無聲息一樣，

並非是涅槃的寂靜。



23

## 貳、別釋九住心

### (柒) 最極寂靜

#### 一、明未達最極寂靜之相

七、「最極寂靜」：上面的寂靜，

還是以靜而制伏尋思等煩惱，

還不是沒有現起。



24

## 貳、別釋九住心

### (柒) 最極寂靜

#### 二、明達最極寂靜之相

現在能進步到尋思等一起，

就立即除遣，立刻除滅。



25

## 貳、別釋九住心

### (柒) 最極寂靜

#### 三、簡別前四住心與後三住心之差別

##### (一) 前四住心

前四住心，

是安住所緣的過程。



26

## 貳、別釋九住心

(柒) 最極寂靜

三、簡別前四住心與後三住心之差別

(二) 第五至第七住心

但修正成定，主要是為了離欲、惡不善法，所以定力一強，從五到七，就是降伏煩惱的過程。



27

## 貳、別釋九住心

(柒) 最極寂靜

三、簡別前四住心與後三住心之差別

(三) 小結

必靜而又淨，這才趣向正定了。



28

## 貳、別釋九住心

(捌) 專注一趣

一、明專注一趣之相

八、「專注」「一趣」：心已安住，不受內外不良因素所動亂，臨到了平等正直持心的階段。



29

## 貳、別釋九住心

(捌) 專注一趣

二、明達專注一趣時仍需有作行

就此努力使心能專注於同一，能不斷的、任運的（自然而然的）相續而住。



30

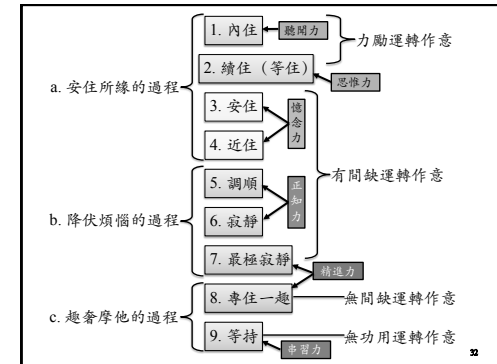
## 貳、別釋九住心

(玖) 等持

九、「等持」：這是專注一趣的更進步，功夫純熟，不要再加功用，「無作行」而任運自在的、無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是要得定了。



31



32

壹、總明成就正定有九住心

貳、別釋九住心

參、結說

33

參、結說

(壹) 修正方便不外九住心

(貳) 修正應知所到階段

34

## 參、結說

(壹) 修正方便不外九住心修定的方法不一；到達的時間，也因人而不同；住心的教授，也說有種種，如八斷行等都是。



35

### 參、結說

(壹) 修正方便不外九住心  
但從最初攝心，到成就正定，敘述這一完整的學程，依「聖」者所「說」，修「止」的「方便」過程，「不」會超「越九住心」的，也就是不外乎九住心的法門。



36

### 參、結說

(貳) 修正應知所到階段  
所以修習止，應依此修習，而認識自己的進程到了什麼階段，以免增上慢而貽誤了自己。



37

## 禪波羅蜜之修學要義

### 丁、九住心

丁一、修學之次第

丁二、止成就之相

丁三、簡別錯誤計執

38

## 九住心—止成就之相

若得輕安樂，  
是名止成就。



39

### 壹、總明止成就之要件

貳、明發定至止成就之過程

參、明出定後餘勢隨逐

40

### 壹、總明止成就之要件

(壹) 達止成就前之相

一、輕快舒悅及熱、動等觸

二、無分別、無功用的任運

(貳) 身心輕安而有堪能為止成就相

41

### 壹、總明止成就之要件

(壹) 達止成就前之相

一、輕快舒悅及熱、動等觸

在修正過程中，早就有些輕快舒悅的身心感覺，而也一定有熱觸、動觸等發現。



42

### 壹、總明止成就之要件

(壹) 達止成就前之相

二、無分別、無功用的任運

但一直到第九住心，能無分別、無功用的任運，還只是類似於定，不能說已成就定。



43

### 壹、總明止成就之要件

(貳) 身心輕安而有堪能為止成就相

這一定要：

(1)「若得」生起身心的「輕安樂」，

(2)引發身心精進，(3)於所緣能自在，

(4)有堪能，這才「名」為「止成就」，

也就是得到第一階段的『未到地定』。



44

壹、總明止成就之要件

貳、明發定至止成就之過程

參、明出定後餘勢隨逐

45

貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

一、頂上重觸現起

二、衝動性身心輕安

(一) 由心輕安起身輕安

(二) 極猛烈而樂遍全身、徹骨徹髓

(三) 身心踴躍

(貳) 得定之相

(一) 由心輕安起身輕安

(二) 極猛烈而樂遍全身、徹骨徹髓

46

貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

一、頂上重觸現起

發定時，起初頂上有重觸現起，

但非常舒適，



47

貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

二、衝動性身心輕安

(一) 由心輕安起身輕安

接著引發身心輕安：

由心輕安，

起身輕安。



48

貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

二、衝動性身心輕安

(二) 極猛烈而樂遍全身、徹骨徹髓

這是極猛烈的，

樂遍身體的每一部分，

徹骨徹髓。



49

貳、明發定至止成就之過程

(壹) 發定時之相

二、衝動性身心輕安

(三) 身心踴躍

當時內心大為震動，

被形容為

『身心踴躍』。



50

貳、明發定至止成就之過程

(貳) 得定之相

一、離衝動性之微妙輕安樂

等到衝動性過去，

就有微妙的

輕安樂與身相應，



51

貳、明發定至止成就之過程

(貳) 得定之相

二、無功用、無分別的安住所緣

內心依舊無功用、

無分別的堅固安住所緣，

這才名為得定。



52

壹、總明止成就之要件

貳、明發定至止成就之過程

參、明出定後餘勢隨逐

53

### 參、明出定後餘勢隨逐

從此出定以後，在行、住、坐、臥中，都有輕安及定的餘勢隨逐，好像常在定中一樣。如再修止入定，持心不散，一下子就能入定，生起身心輕安，而且能不斷增勝起來。



## 禪波羅蜜之修學要義

### 丁、九住心

丁一、修學之次第

丁二、止成就之相

丁三、簡別錯誤計執

### 九住心—簡別錯誤計執

明顯無分別，  
及妙輕安樂，  
是道內外共，  
由觀成差別。



壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

(壹) 明顯

(貳) 無分別

(參) 微妙輕安

參、明深妙定亦共外道

### 壹、總明通遍之定德

成就定的，能得由定所發的殊勝功德。通遍的定德，有三：

一、「明顯」；

二、「無分別」；

三、「及」微「妙輕安樂」。



### 貳、別釋通遍之定德

(壹) 明顯

明顯是：心極明淨，

所緣於心中現，

也極為明顯，

如萬里無雲空中的明月一樣。



### 貳、別釋通遍之定德

(貳) 無分別

無分別是：心安住而自然任運，

了了分明，不曾有什麼作意的功用。

所以當時的心境，澄淨得如波平浪靜的

大海一樣，真可說惺惺寂寂、

寂寂惺惺了！



### 貳、別釋通遍之定德

(參) 微妙輕安

而在這樣的定境中，又有微妙的身心輕安，因而離惡行善非常有力，又極其自然，不像平時的逆水行舟那樣。





## 貳、別釋通遍之定德

(參) 微妙輕安

於欲境自然不起染著，  
大有染著不了的情況。

最低階段的定境，  
就是那樣的深妙！



63

## 參、明深妙定亦共外道

然而，這樣深妙的定，在世  
出世道中、大小乘道中，還「是」  
「內外共」的，還只是共世間的定，  
也是凡夫所可以修得的。



64

壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

65

## 肆、簡別修定的錯誤觀念

(壹) 以為誦讀三藏對修持無用

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

一、總明心態

二、別釋錯誤計別

(一) 以為斷了煩惱

(二) 以為得無分別智證

(三) 以為動靜一如、常在定中

(四) 將上述定德看作解脫、成佛

(五) 小結

(參) 結說

66

## 肆、簡別修定的錯誤觀念

(壹) 以為誦讀三藏對修持無用

有些偏好禪修的，不讀不誦  
三藏教典，以為這只是增長知解，  
於修持沒有多大用處；



67

## 肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是  
一、總明心態

在這種遠離顯了教典專心修習，  
憑自己的一些修持經驗，  
就以為了不得。



68

## 肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

二、別釋錯誤計別

(一) 以為斷了煩惱

由於這是離欲的，所以覺得自己  
不起煩惱（欲界的），就以為斷煩惱  
而不為煩惱所染了。



69

## 肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

二、別釋錯誤計別

(二) 以為得無分別智證

由於任運的無功用無分別心，  
就以為無分別智的證悟了。



70

## 肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是

二、別釋錯誤計別

(三) 以為動靜一如、常在定中

由於起定而定的餘力相隨，  
就以為動靜一如、常在定中了。



71



### 肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是  
二、別釋錯誤計別

(四) 將上述定德看作解脫、成佛

看作解脫的有（如說修得四禪，以為得了四果），看作成佛的也有，

不知這還是共世間定的初步呢！



### 肆、簡別修定的錯誤觀念

(貳) 憑一些修持經驗而自以為是  
二、別釋錯誤計別

(五) 小結

其實，有這樣修驗的人，也並不太多。

有些還在修止過程中，有些身心特殊

經驗，就狂妄得不知自己真面目！



### 肆、簡別修定的錯誤觀念

(參) 結說

修禪而不修觀慧，

以為禪那就是般若，這是永不能  
深入出世法中，真是可悲愍的！



壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

### 伍、明不共外道之定

(壹) 總明由觀成差別

(貳) 別釋由觀成差別

一、依六行觀成世間定

二、依無常等觀成聲聞出世間定

三、觀法性空成大乘禪定

(參) 小結

### 伍、明不共外道之定

(壹) 總明由觀成差別

這還是共世間的定道初階，

要「由觀」慧而「成」為「差別」：

這是世間的、出世間的？

小乘的還是大乘的？



### 伍、明不共外道之定

(貳) 別釋由觀成差別

一、依六行觀成世間定

這是說得此未到地定後，

如修欣上厭下的六行觀，就次第上升，

而成世間的色、無色定；



### 伍、明不共外道之定

(貳) 別釋由觀成差別

二、依無常等觀成聲聞出世間定

如以無常為觀門，

漸入無我我所觀，

才是聲聞乘的定；



### 伍、明不共外道之定

(貳) 別釋由觀成差別

三、觀法性空成大乘禪定

如依此觀法性空、

不生不滅，

與大乘般若相應，

就成大乘禪定。



## 伍、明不共外道之定

(參) 小結

所以但修禪定，不修觀慧，  
是不能解脫生死的，  
更不要說成佛了！



81

壹、總明通遍之定德

貳、別釋通遍之定德

參、明深妙定亦共外道

肆、簡別修定的錯誤觀念

伍、明不共外道之定

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

82

陸、無所得慧相應即三輪體空之禪度

如修此定，  
與無所得慧相應，  
就是三輪體空的禪波羅蜜多。



83

## 禪波羅蜜之修學要義

丁、九住心

丁一、修學之次第

丁二、止成就之相

丁三、簡別錯誤計執

84

The End

晚安



85

