

心如狂象当调服—九住心 | 驯象图

有一幅著名的《调象图》，所描述的内容是「九住心」。透过连环图示，再配合《阿毗达磨集论》与《经庄严论》，我们更能够清楚地了解，成办「安止」的方式。

出家人表用功修行的行者，他的钩索表正念，棍表正知，这些是他驯心的工具。大象表心，它的黑色表沉没。猴子表掉举。兔表细微的沉。在路上，有5种修定的进程上令我们分心的东西：色声香味触觉的外境，对应眼耳鼻舌身。

道路六弯，象征「六力」：

听闻力、思维力、正念力、正知力、精进力，与串习力.....

以调伏大象，来比喻调伏自己的内心.....

以火焰的强弱有无，代表「念、知力」的大小.....

僧人右手持「正知」(棍子)的法器，右手持「正念」的钩索。大象象征心，黑色代表「沉没(广论说“昏沉”)」。猴子象征「流散」，...代表「掉举」..... 兔子代表「细微沉没」。

「五妙欲」表掉举之境。在路上，有A、B、C、D、E五种妙欲，它们是修定的进程上令我们分心的东西。

A 是一面镜子，表色和色的诱惑。

B 是一对乐器，表声和其诱惑。

D 是一个装了香水的海螺，表香和其诱惑。

C是水果，表味和其诱惑。

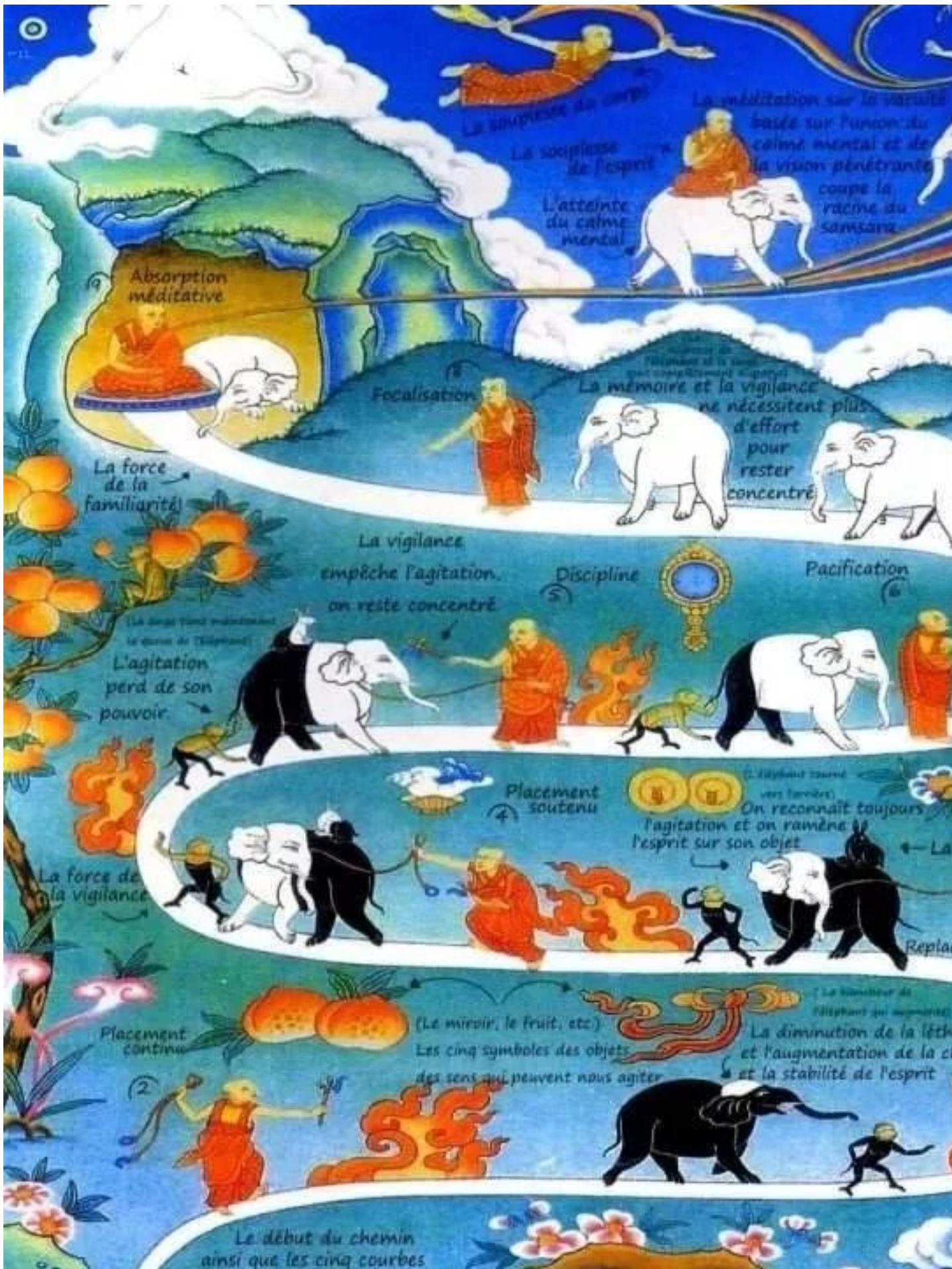
E是一块布，表触和其诱惑。

A、B、C、D、E就是色声香味触觉的外境，对应眼耳鼻舌身。

路上有一些火，这些火表四作意。

在初修时（图的最下方）火比较猛，越往上走，火越小，这指开始修的时候必须用功力度大和很刻意，到后来不必太过用力和极刻意了。

这幅图正是喻示修行必经的九个阶段，称为“九住心”。“九住心”亦可称为“九住定”是修习禅定的九个阶次，是初学行者勘验禅定修学进度，最具体、实际的准则。上一个台阶，就会有不同的发现与收获



La souplesse de l'esprit

La méditation sur la vacuité basée sur l'union du calme mental et de la vision pénétrante coupe la racine du samsara

L'atteinte du calme mental

Absorption méditative

Focalisation

La mémoire et la vigilance ne nécessitent plus d'effort pour rester concentré

La force de la familiarité

La vigilance empêche l'agitation, on reste concentré

Discipline

Pacification

(La singe s'agitait en regardant le drapeau de l'éléphant)

L'agitation perd de son pouvoir

Placement soutenu

(L'éléphant tourne vers l'arrière) On reconnaît toujours l'agitation et on ramène l'esprit sur son objet

La force de la vigilance

Placement continu

(Le miroir, le fruit, etc.) Les cinq symboles des objets des sens qui peuvent nous agiter

La diminution de la léthargie et l'augmentation de la clarté et la stabilité de l'esprit

Le début du chemin ainsi que les cinq courbes

1、内住心

心依止于佛像等任何一种所缘，安住修三摩地。手拿工具在追象但追不到，这时象被猴拉着跑，二者全身示现极黑色，意有所表；而路上也可以看见火冒得很炽盛猛烈。这是说明在开始的时候，心完全不受控，必须很用力修，而且很用力修也不太见成绩。

一般人六根一直向外追求，于是本来清净的心就变成染污心、贪欲心、嗔恨心……习定，即是将散乱心收摄，让心意住在预设的“所缘对象”上，这是第一步。

2、续住心

持续同一个所缘，安住修三摩地。大象头上白色渐增，代表“明分”与“住分”渐长……手拿工具在追象但还是追不到，象还是被猴拉着跑，但二者黑色少了一点点。这是说明在第二阶段的时候，心能在很短的时段里，停驻在所缘上。

初习定者，虽然将心收摄于所缘对象，但无始来的虚妄心念，会习惯性的想到平日所做的一些事情，所看的一些景物，此时心就跑到所想的人事物上去。经过一段时间后，若忽而“正知”升起，又把心拉回置于所缘对象，可是一会儿又忘记，又想到别的事情，于是心又再次跑掉，经觉照又再拉回，像这样断续不定的来回于所缘对象，是修定的第二步。

3、安住心

心已从先前的所缘涣散的时候，再度专注于先前的所缘，安住修三摩地。行者的钩索绑到象了，象已不再被猴拉着跑，但还是跟着猴子。二者黑色又少了一点点，这时兔出现了，但注意看，在这时，象猴兔开始看向行者了，前2阶段，象是看着追着猴的！大象向后看视，表示了知自心散乱，再次专注于所缘。

在这阶段我们稍微能摄心，心开始有一点点受控了，但一旦外界干扰心仍会涣散了。

此时，心已较习惯安住于所缘对象，妄念一起，即能发觉，并立刻把心拉回，心较安定，不会常常往外跑，这样的心境，称为“安住”。

4、近住心

令所缘逐渐增广，安住修三摩地。大象、猴子、兔子黑色渐减……

心已能安住于所缘对象，对所观之对象虽然还不是很清晰明显，但只要有一念向外攀缘，便能立刻警觉。随时观照于所缘对象，称为“近住”。和 3 差不多，但 3 者白的程度多了。这是说明在这阶段我们能摄心，但一在外界干扰时仍然心散。

5、调伏心

若生起昏沉的话，透过思维三摩地的功德，来产生修习的兴趣，心能持于所缘上，安住三摩地。透过“正知”令心不流散。提振自心，引入“三摩地”……

现在不只钩索绑到象，连棍也出动得很好了，而且是和尚拉象而猴子乖乖地拉着象尾巴了，象猴兔半白了。此时仍然有兔。这是说明在这阶段我们基本上已对粗的沉掉有控制了，但还存有细微的过患。

从摄心向内，而至“近住”，皆是把心扣住在所缘对象上；到调顺的阶段，就会知道修定很好，体验到修禅定的殊胜。例如：看书时理解力慢慢增强，办事时精神较能集中，身也有了变化，心也能常处平静当中。所以身心之情绪变化皆能得到具体的改善。降服烦恼的力量也增强了，对于五欲、三毒、男女相之诱惑等，亦能以静制动，不容易为外境所惑。

6、寂静心

若生起掉举，思维涣散的过患来止息，心能持于所缘上，安住三摩地。兔子已消失，表细微的沉掉也受控了，但仍然有细微的掉举。这时象猴的白的程度已过一半了。注意这时火很小了。这时候只间歇用力保持定就足够了。

克服外境的诱惑，到了“寂静”，是降伏发自内心的杂念。如：曾经看过的录影带、电影、杂志图片、或思念乡里、国家等寻思。五盖：贪欲、嗔恚、昏沉睡眠、掉举恶作、疑。对这些，也能以内心的安定功德克制它了，不易再受它的扰乱。至此，内心是寂静了。寂静，如深夜的寂然无声一般，并非是涅槃的寂静，行者应知！

7、最极寂静心

若生起贪心和忧愁的话，令其马上止息，安住修三摩地。这时不必再借外力指挥了，只是轻轻地盯着象就足够了，猴子已消失，表猴子也受到降服了。表示在这阶段，细微沉掉亦难生起；稍有生起，能无间略起功用而断除。

上面的寂静，还是以静定来制伏寻、伺等烦恼的，如以石头暂时把草压住，但被压住的草还蠢动著，并非烦恼心念全不现起了。现在已进步到，寻伺等一起，即立刻遣除。前四住心，是安住所缘的过程。但修止成定，主要是为了离欲恶不善法，所以定力一强，从五住到七住，就是降伏烦恼的过程。必静而又净，才能向正定迈进。

8、一趣心

心已安住，不受内外不良因素所动乱，到了平等正直持心的阶段。就此努力使心专注一境，力求自然的、不断的、相续的任运而住。大象黑色已尽，猴、兔已离。最初稍依念知，沉掉流散不能障碍，“三摩地”运行不断……这说明在此阶段时，能长期处在定中，心已完全受控。

9、等持住心

这是专注一趣的更进步，工夫纯熟，不加功用，无作任运自在、自然的相续而住。习定至此阶段，就是要得定了。

修定的方法不同，成就的时间，亦因人而异。但从最初摄心，到成就正定，叙述这一完整的学程，依圣者所说：修止的方便过程，不会超越“九住心”。所以基础定法之养成，应依此修习，要能正确认识自己的进程，才不会生增上慢，而贻误了自己，伤害他人。习禅的最高目标，固然在转迷成悟，如果一开始便高谈迷悟的问题，除了少数根机深厚明利的人之外，对大多数人而

言，是不切实际的。行者坐着修定，象很乖乖地躺在他旁边，驯服得不得了。在第 9 部分的行者的心有彩虹延伸出来，这是说随等持住心后的境界和修持。彩虹路上的飞天表身的轻安，骑象表心的轻安。最后，行者骑白象，而且有火和剑，这是表止观双运。这火和下面表四作意的火意思不同，这是指智慧火。剑是表能断轮回的无我智慧正见。

依止安住心的方式「九住心」，心能完全如自己所愿地，平等安住于所缘上的，被「轻安」所摄持的三摩地：「安止」的性相。

在止的状态之下，被观察自己所缘的力量，引出的「轻安」的乐所摄持的，对自己的对境加以分析考察的智慧：胜观」的定义