

佛法禪修地圖1： 修行總綱

林崇安教授編
內觀教育基金會，2023.3.17

佛法禪修地圖1：修行總綱

佛法禪修地圖的重點是三學的開展和成熟。

1.三學：戒學、定學、慧學。

 增上戒學、增上心學、增上慧學。

2.七清淨：戒清淨、心清淨、[見清淨、度疑清淨、道非道智見清淨、行道智見清淨、智見清淨]。

3.八聖道：正見，正思惟，[正語，正業，正命]，正精進，正念，正定。

4.唯一之道：三十七菩提分法

 四念住→四正勤→四神足→五根→五力→七覺支→八聖道。

5.涅槃法緣：十二劣緣和二勝緣

 十二劣緣：1 自圓滿， 2 他圓滿， 3 善法欲， 4 正出家，

 5 戒律儀， 6 根律儀， 7 於食知量， 8 覺寤瑜伽，

 9 正知而住， 10 樂遠離， 11 清淨諸蓋， 12 依三摩地。

 二勝緣：1 正法增上他音， 2 內如理作意。

6.十波羅蜜：佈施、持戒、出離、智慧、精進、忍辱、真實、決意、慈、中捨。菩薩道的行者要圓滿修學十波羅蜜。

7.禪修總綱：止禪和觀禪

(一) 止，屬定學，有四十業處：

◎十遍：地遍.水遍.火遍.風遍、青遍.黃遍.赤遍.白遍、
虛空遍.光明遍。青或譯綠.藍.褐，赤或譯紅。

◎十不淨：腫脹、青瘀、膿爛、斷壞、食殘、散亂、斬斫離散、
血塗、蟲聚、骸骨。

◎十隨念：佛隨念、法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、
寂止隨念、死隨念、身至念、入出息念。

◎四無量：慈、悲、喜、捨。喜指隨喜。

◎一想：食厭想。

◎一分別：四界分別觀。

◎四無色：空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。

(二) 觀，屬慧學，有十六觀智：

1.名色分別智， 2.緣攝受智， 3.思惟智， 4.生滅智，

5.壞滅智， 6.怖畏智， 7.過患智， 8.厭離智，

9.欲解脫智， 10.審察智， 11.行捨智， 12.隨順智，

13.種姓智， 14.道智， 15.果智， 16.省察智。

8.人的性格有六種：

- 一、貪行者；二、瞋行者；三、痴行者；
 - 四、信行者；五、知識行者[見行者]；六、散漫行者。
- 由於過去所造的業不同，人們的性格因此不同。

結語

- ※於修行總綱，掌握基本修行術語，猶如地圖中的重要地名。
- ※於修行實踐，依據個人性向，各自選出適合自己的路徑[業處]，最後抵達相同的目的地。 #

【參考資料】

1. 南北傳經論
2. 《阿毗達摩概要精解》
菩提比丘編，尋法比丘中譯
3. 《攝阿毘達摩義論表解》
法雨道場明法比丘編
4. 《智慧之光》、《親知實見》等
帕奧禪師著

———吉祥圓滿———