

佛法禪修地圖5： 止行者的三學

林崇安教授編

內觀教育基金會，2023.4.14

止行者的三學

◎佛法禪修地圖的重點是三學的開展和成熟。行者依根器選擇適合自己的必修部分。止行者，修習禪那無有障礙。

一、增上戒學

※增上戒學：「1.安住具戒，2.守護別解脫律儀，3.軌則、4.所行悉皆具足，5.於微小罪見大怖畏，6.受學學處，是名增上戒學。」（集異門足論，舍利子造）

二、增上心學_[分五]

【1】增上心學：「離欲、惡不善法，有尋有伺，離生喜樂，入初靜慮具足住，廣說乃至入第四靜慮具足住，是名增上心學。」

【2】止禪作為觀禪的基礎

1.培養四禪八定使心寧靜有力；2.培養觀照之心，作為觀禪的基礎。

【3】三種禪相：遍作相、取相與似相。

1.遍作相是在起始修行階段用以培育定的目標。

2.取相是與肉眼所看到的目標一模一樣、出現在心中的影像。

3.似相是毫無瑕疵的心之影像，比取相更清淨百倍或千倍。

※於一切業處通常可出現遍作相與取相。似相只出現於入出息念、身至念、十遍與十不淨。通過似相而生起近行定與安止定。

【4】止行者修習四十業處的修習次第舉例

- 1.修習入出息念至色界四禪。
- 2.修習身至念。
- 3.修習十遍：白、青、黃、赤、地、水、火、風、光明、虛空遍。
- 4.修習四無色。
- 5.修習四護衛禪：慈心觀、佛隨念、十不淨、死隨念。
- 6.修習界分別觀。
- 7.修習其餘十業處：法隨念、僧隨念、戒隨念、施隨念、天隨念、寂止隨念、悲、喜、捨、食厭想。

【5】兩種剎那定：止禪的剎那定、觀禪的剎那定

◎對於止行者，止禪有三種定：1) 剎那定（預作定的一種），2) 近行定，3) 安止定。止禪的剎那定特指以似相（如入出息似相）為所緣的定力，它屬於近行定之前的定力。

◎對於純觀行者，另有觀禪的剎那定。純觀行者常從四界差別入手，以證得近行定或剎那定，並見到色聚以及色聚中的四界。

三、增上慧學

【1】增上慧學：「如實了知：此是苦聖諦、此是苦集聖諦、此是苦滅聖諦、此是趣苦滅道聖諦，是名增上慧學。」

【2】止行者的增上慧學：

◎止行者要修觀時，可先進入初禪（如，入出息初禪），這屬於止。出定後，辨識初禪的三十四個名法，並觀照這些禪那法的生滅本質為無常、苦、無我。對於第二禪等也是如此。辨識時，定力仍在，不會轉移到其它所緣，這是剎那定，因為所緣是剎那生滅的。同樣，當行者修觀以照見究竟名色法及其因的無常、苦或無我的本質時，他的心通常也不會偏離所緣，已沉入三相之一，這也是剎那定。

◎修觀過程中，有十六觀智的次第：

- (1) 名色識別智：辨識和分解五蘊為究竟色法和究竟名法。
- (2) 緣攝受智：以緣起生滅（無明緣行與無滅則行滅等）來辨識五蘊的緣生緣滅。
- (3) 思惟智：觀照諸蘊（名色法及其因）的無常、苦和無我相。
- (4) 生滅智：觀照諸蘊的緣起生滅和諸蘊的剎那生滅。

- (5) 壞滅智：特別觀照五蘊的壞滅。
 - (6) 怖畏現起智：觀照五蘊持續壞滅的怖畏。
 - (7) 過患隨觀智：觀照五蘊持續壞滅的過患。
 - (8) 厭離隨觀智：觀照五蘊除了持續壞滅之外並無任何可喜之處，因而對五蘊感到厭離，心傾向於無生、寂靜的涅槃。
 - (9) 欲解脫智：對五蘊的厭離感變得更加強烈，只想從五蘊解脫。
 - (10) 審察智：審察諸蘊的三相，觀智比以前更深更強。
 - (11) 行捨智：對五蘊不再視為怖畏或可愛，只以中捨之心來看待。
 - (12) 隨順智：觀智從對五蘊向涅槃過渡。
 - (13) 種姓智：取涅槃為所緣的世間觀智，從凡夫向聖者過渡。
 - (14) 道智：取涅槃為所緣的出世間智。道智能次第斷除煩惱。
 - (15) 果智：道智的果。
 - (16) 省察智：省察 1道智、2果智、3涅槃、4已斷除的煩惱和5殘留的煩惱。行者以阿羅漢道智滅除無明後，接著成為阿羅漢。
- ◎止行者的果位：俱解脫阿羅漢。

四、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，最後抵達涅槃的目的地。

◎三學猶如三層大樓，依戒而定而慧，往上提升，而後獲得解脫、解脫知見。#

四、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，最後抵達涅槃的目的地。

◎三學猶如三層大樓，依戒而定而慧，往上提升，而後獲得解脫、解脫知見。 #

【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———