

佛法禪修地圖七講

林崇安教授編著

內觀教育基金會

2023. 05

目錄

| | |
|-----------------------|----|
| 佛法禪修地圖 1：修行總綱..... | 4 |
| 佛法禪修地圖 2：行者和四十業處..... | 6 |
| 佛法禪修地圖 3：行者和四念住..... | 10 |
| 佛法禪修地圖 4：純觀行者的三學..... | 13 |
| 佛法禪修地圖 5：止行者的三學..... | 16 |
| 佛法禪修地圖 6：佛法的境行果..... | 19 |
| 佛法禪修地圖 7：菩薩的成佛之道..... | 22 |

編者序

近年由於疫情的影響，內觀教育禪林的佛法課程調整為網路教學，在這因緣下編出「佛法禪修地圖七講」作為遠距教學的講義，並由智軍同學錄製成影片，登上網站供眾分享。

這七講是依據南北傳的經論，來說明佛法禪修的次第，此中包含聲聞道和菩薩道的實踐。聲聞行者和菩薩行者雖根性有別，但都必須圓滿三學和所需的波羅蜜，也都必須遵循佛陀在經典所示的禪修途徑，才能抵達解脫的終點。

願正法久住！

林崇安

內觀教育基金會

2023.05.05

佛法禪修地圖 1：修行總綱

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.03.17.

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——

佛法禪修地圖 2：行者和四十業處

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.03.24.

行者和四十業處

一、前言

1. 「業處」是作業或工作之處，代表禪法（禪修之法）。佛教有兩大禪法：止禪和觀禪。其他宗教也有止禪。觀禪是佛教特有的禪法。佛教修止禪的目的是培養定力，作為觀禪的基礎。修觀禪的目的是照見名色法的三實相（無常、苦、無我）。
2. 止（奢摩他）是色禪及無色禪裡的「一境性心所」。觀（毗婆舍那）是照見名色法的實相，這是「慧心所」的作用。
3. 止有四十業處：十遍、十不淨、十隨念；四無量、食厭想、[四界分別觀]、四無色。
十遍處：1 地遍、2 水遍、3 火遍、4 風遍；5 青遍、6 黃遍、7 赤遍、8 白遍；9 虛空遍、10 光明遍。
十不淨：1 腫脹、2 青瘀、3 膿爛、4 斷壞、5 食殘、6 散亂、7 斬斫離散；8 血塗、9 蟲聚、10 骸骨。
十隨念：1 佛隨念、2 法隨念、3 僧隨念、4 戒隨念、5 施隨念、6 天隨念；7 寂止隨念、8 死隨念、9 身至念、10 入出息念。

二、六種行者的性格

由於過去所造的業不同，人們的性格因此不同，有六種行者：

1. 貪行者；2. 瞋行者；3. 痴行者；
4. 信行者；5. 知識行者；6. 散漫行者。
知識行者＝見行者、覺行者。散漫行者＝尋行者。
1. 貪行者與 4. 信行者組成一對：
貪行者對惡的目標有好感；
信行者對善的目標有好感。
2. 瞋行者與 5. 知識行者組成一對：

瞋行者以不善的方式厭離目標；
知識行者通過發現真實的過患而厭離目標。

3. 痴行者與 6. 散漫行者組成一對：

痴行者由於膚淺而猶豫；
散漫行者則由於常臆測而猶豫。

三、六種行者與適合的業處

1. 貪行者適合修十不淨、身至念。
 2. 瞋行者適合修四無量及青、黃、赤、白四遍。
 3. 痴行者適合修入出息念。
 4. 散漫行者適合修入出息念。
 5. 信行者適合修六隨念：佛、法、僧、戒、施、天隨念。
 6. 知識行者適合修四界分別觀、食厭想、死隨念、寂止隨念等四種。
 7. 六種行者都適合修地、水、火、風四遍、虛空遍、光明遍、四無色等十種業處。
 8. 修遍處所用的圓盤（直徑約 30 公分）：痴行者適合用大的圓盤；
散漫行者適合用小的圓盤。
- ※佛陀個別指導的業處還很多，例如，教導周利盤陀伽用手摩觸白布，並唸誦：「這布容易遭污染」。當布變髒時，他想到自心就像這布一樣，由於貪瞋癡變得骯髒，而起無常想。他精進地培育定力證得色界禪。以這禪那為基礎去修行觀禪，然後證阿羅漢果，同時也得到四無礙解智及六神通。

四、四十業處所達到的定（近行、安止）

◎四十業處都能達到近行定。

（1）修習前 8 隨念+1 食厭想+1 四界分別觀只能達到近行定；

十隨念：1 佛隨念、2 法隨念、3 僧隨念、4 戒隨念、5 施隨念、6 天隨念、7 寂止隨念、8 死隨念、9 身至念、10 入出息念。

（2）修習其餘 30 種業處能達到近行定以及下列安止定：

- 1) 十遍、入出息念能達到五種禪※a；
- 2) 十不淨、身至念只能達到初禪※b；
- 3) 慈、悲、喜三無量只能達到前四種禪※c；
- 4) 捨無量只能在第五禪出現※d。以上屬色界禪。
- 5) 四無色能產生無色禪（禪支同第五禪）。

※a 色界五種禪（依阿毗達摩論）：

1. 尋、伺、喜、樂、一境性俱初禪善心。
2. 伺、喜、樂、一境性俱第二禪善心。
3. 喜、樂、一境性俱第三禪善心。
4. 樂、一境性俱第四禪善心。
5. 捨、一境性俱第五禪善心。

※b 修十不淨與身至念都需要運用「尋」，因此只能到達初禪。

※c 慈、悲、喜三無量須與悅受[心樂受]相應，只能產生與樂受相應的前四禪。

※d 捨無量須與捨受相應，只能產生與捨受相應的第五禪。

五、結語

※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。

※一境性心所（定）的性質：

特相是不散亂；作用是統一相應法；

現起是平靜；近因是樂。

※修定原則：

定的近因是樂，故要選自己喜歡而不生貪的目標作所緣。

行者修適合自己的業處才容易得定。

◎以上介紹了六種行者和四十業處的選擇，兼及所修出的定。#

【參考資料】

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

——吉祥圓滿——

圖 3：行者和四念住

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023. 03. 31.

行者和四念住

一、四念住的業處

(1) 身念住 (分六)：1. 入出息念，2. 四威儀，3. 正知，4. 身至念，5. 四界分別觀，6. 九不淨觀。

(2) 受念住

(3) 心念住

(4) 法念住 (分五)：1. 五蓋，2. 五取蘊，3. 內外六處，4. 七覺支，5. 四聖諦。

二、四種行者

1. 依個性

貪行者，分鈍根貪行者和利根貪行者。

見行者，分鈍根見行者和利根見行者。

2. 依禪那

止行者，分鈍根止行者和利根止行者。

純觀行者，分鈍根純觀行者和利根純觀行者。

※止行者，擅長禪那。純觀行者，一般無禪那，屬見行者。

三、四種行者和適合的念住

◎依個性

※身和受是造成渴愛的主要因素。

1. 鈍根貪行者為了去除對身的渴愛，適合修身念住：觀身不淨。

2. 利根貪行者為了去除對受的渴愛，適合修受念住：觀受是苦。

※心是造成常見的主要因素，法是造成我見的主要因素。

3. 鈍根見行者，適合修心念住：觀心無常。

觀察貪心等的無常，以去除「心是常」的錯誤見解。

4. 利根見行者，適合修法念住：觀法無我。

觀察五蓋、內外六處等的無我，以去除「法是我」的錯誤見解。

◎依禪那

1. 鈍根止行者能夠輕易地取得禪相※，適合修身念住。
 2. 利根止行者精於禪定，適合修受念住。
 3. 鈍根純觀行者不需辨別許多差異的法門，適合修心念住。
 4. 利根純觀行者精於辨別各種差異的法門，適合修法念住。
- ※三種禪相：a. 遍作相是始修時修定的目標[例如圓盤]。b. 取相是有如張眼看到般呈現在心中的影像。c. 似相是毫無瑕疵的心之影像，比取相更清淨百倍或千倍。40業處都可獲得遍作相和取相，但只有十遍、十不淨、身至念、入出息念等22業處可獲得似相。

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[業處]，最後抵達相同的目的地。

◎四十業處和四念住的修習範圍。

四十業處是止業處。

四念住含止業處和觀業處，其中的止業處有的和四十業處相同。

行者一般先修一種止業處得到定（最少剎那定或近行定），而後去修觀業處得到慧。

◎四念住是唯一之道，包含止禪和觀禪。

純觀行者修習四念住，圓滿後就成為慧解脫阿羅漢。

止行者修習四念住，圓滿後就成為俱解脫阿羅漢。#

【參考資料】

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

——吉祥圓滿——

佛法禪修地圖 4：純觀行者的三學

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.04.07.

純觀行者的三學

◎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必修的部分。純觀行者，一般無禪那，屬見行者。

一、增上戒學

◎出家眾有四遍清淨戒：

1. 護解脫律儀戒；如南傳比丘 227 戒。
2. 根律儀戒：以正念防護諸根，不執取可喜所緣，不排斥不可喜所緣。
3. 活命遍淨戒：以適合的方式獲取生活必需品。
4. 資具依止戒：適當地用衣、食、住、藥四種資具。

◎在家眾持守五戒，進而以正念防護諸根（根律儀）。

二、增上心學

純觀行者修習適合自己的止業處：

※四十業處：十遍、十不淨、十隨念、四無量、一食厭想、一四界分別觀、四無色。

1. 培養出近行定使心寧靜而有力。例如，修習四界分別觀，分解身體到能夠看到色聚。
2. 培養出剎那定使心安住，具有正念和觀照之心。例如，身動時覺知身動，心動時覺知心動。

三、增上慧學

◎純觀行者的增上慧學：

法 1. 由四界分別觀，培養出近行定後，修習色業處、名業處等。

法 2. 由觀身動、心動，培養出剎那定後，修習心念住等。

◎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名法。

(2)緣攝受智：以緣起生滅（無明緣行等，與無滅則行滅等）來辨識五蘊的緣生緣滅。

(3)思惟智：觀照諸蘊的無常、苦和無我三相。

(4)生滅智：觀照諸蘊的緣起生滅和諸蘊的剎那生滅，使觀智照見三相強而有力。在初階生滅智時會出現十種觀染。

※十種觀染：從身發射出極亮的1光明、體驗到從所未有極強的2喜、3輕安、4樂。其5勝解與6策勵增長、7慧趨向成熟、8念變得穩定及9中捨心所變得不受動搖，行者對這些體驗生起了微細的10.欲，即享受與執著這些體驗。

(5)壞滅智：特別觀照五蘊的壞滅。

(6)怖畏智：觀照五蘊持續壞滅的怖畏。

(7)過患智：觀照五蘊持續壞滅的過患。

(8)厭離智：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。以阿羅漢道智滅除無明後，接著成阿羅漢。

(16)省察智：省察智是世間智，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。

◎純觀行者的果位：慧解脫阿羅漢。

【問】如果只修行佛隨念能證悟涅槃嗎？

[帕奧禪師]答：不能。然而以佛隨念的近行定作為基礎，你可以修行四界分別觀以看到色聚，然後分析究竟色法、分析究竟名法、辨識名色法的因，再觀照名色法及它們的因為無常、苦、無我。如此修行觀禪你就能夠證悟涅槃。

#

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

——吉祥圓滿——

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，2023.04.14.

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。#

【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

佛法禪修地圖 6：佛法的境行果

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.04.21.

佛法的境行果

◎佛法的地圖可分成境、行、果三部分。由境辨明諸法的分類和性質，猶如地圖中各縣市地名的安立。由行和果掌握修行的道路和終點。

一、境

※境的要點是諸法的層層分類和定義。

四法印偈：諸行無常，有漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜。

【例 1】南傳上座部：諸法與二諦

諸法分成有為法和無為法。

有為法[28 色法、89 心法、52 心所法]。1 無為法：涅槃。
以上的色法、心法、心所法、涅槃是究竟法，是勝義諦。
另有概念法是世俗諦。

【例 2】說有部：五位七十五法

有為法[11 色法、1 心法、46 心所法、14 心不相應行法]。
3 無為法。

【例 3】唯識宗：五位百法

有為法[11 色法、8 心法、51 心所法、24 心不相應行法]。
6 無為法。

【定義、分類，舉例說明】

◎境、法、有、所知是同義字。

境的定義：心所覺知[的對象]。

法的定義：能持自性。

有的定義：以正量所緣的東西。

所知的定義：能為心之境。

◎法分二：有為法與無為法。

◎有分二：無常與常。

◎有為法、無常、所作性是同義字。

◎無為法、常、非所作性是同義字。

有為法的定義：因緣所生的法。無為法的定義：非因緣所生的法。

無常的定義：剎那生滅的法。常的定義：非剎那生滅的法。

所作性的定義：已生的法。非所作性的定義：非已生的法。

◎有為法分五：色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

※可繼續往下分類並下定義。

二、行

※行的原則是走在中道，如樹木順流不著邊而到大海。

【1】五道：資糧道→加行道→見道→修道→無學道

三十七菩提分法配合五道：

1. 四念住→四正勤→四神足→4. 五根→5. 五力→6. 七覺支→7. 八聖道。

1. 資糧道下品→中品→上品→4. 加行道暖位. 頂位→5. 忍位. 世第一→6. 見道→7. 見道. 修道. 無學道。(經量部看法)

【2】證果時間

1. 聲聞行者走聲聞五道，有四道四果，最終成為聲聞阿羅漢。

上首弟子[如舍利弗]修波羅蜜達一阿僧祇與十萬大劫，以成就上首弟子菩提。

大弟子修波羅蜜達十萬大劫，以成就大弟子菩提。

2. 獨覺行者走獨覺五道，發願於最後一世依自力證得獨覺果。

獨覺行者修波羅蜜長達二阿僧祇與十萬大劫，以成就獨覺菩提。

3. 菩薩行者走菩薩五道，最終成佛。菩薩根性分三類：

a 慧者菩薩被授記後，只須再修習四阿僧祇又十萬劫即可成佛。

b 信者菩薩被授記後，須再修習八阿僧祇又十萬劫方能成佛。

c 精進者菩薩被授記後，須再修習十六阿僧祇又十萬劫方能成佛。

三、果

1. 聲聞果：聲聞阿羅漢。
2. 獨覺果：獨覺阿羅漢。
3. 佛果：如來、阿羅漢(應供)、正等正覺(正遍知)、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊。

(如來十號：或將世間解、無上士合為一號)

《旗幡經》中，佛陀說：「在遭遇厄難時，應當只想起我，然後憶念：此世尊是阿羅漢、正等正覺、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊。」(此經列九種功德)

八明：觀智、意所成神變智、種種神變智、天耳智、他心智、宿住隨念智、天眼智、漏盡智。

十五行：波羅提木叉律儀、守護六根、飲食知量、警寤瑜伽。信、慚、愧、多聞、精進、正念、智慧。初禪、二禪、三禪、四禪。

善逝，指善行：善淨行、善妙處行、正行、正語。

世間：行(名色)世間、有情世間、空間世間。#

四、結語

◎由佛法的境，掌握基本修行術語，猶如地圖中的重要地名。

◎由佛法的行、果，依據個人性向，各自選出適合自己的道路，最後抵達阿羅漢或佛陀的果。#

【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

佛法禪修地圖 7：菩薩的成佛之道

林崇安教授編，內觀教育基金會，2023.04.28.

菩薩的成佛之道

菩薩行者從發菩提心開始，上求佛道，下化眾生。

一、南傳菩薩道

(1) 觀禪有十六觀智：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。當修行到行捨智時，若行者有想要成佛的強烈意願，將不取證聲聞果，一直停在行捨智，累積足夠的波羅蜜往佛陀面前受記。

(2) 菩薩於佛前初次受記的條件有八項：

- 一、是人。
- 二、是男人。
- 三、波羅蜜已經圓滿到他在那一生足以證得阿羅漢果。
- 四、遇到一位佛陀（給與授記）。
- 五、是一位相信業力的隱士或佛教的比丘。
- 六、具備四禪八定與五神通。
- 七、有不惜犧牲自己生命修波羅蜜的非凡精進力。
- 八、善欲足夠強大到令他發願成佛。

(3) 被授記的三種菩薩的波羅蜜：

- a 利根的慧者菩薩若有意在他被授記的那一世證得阿羅漢，他有能力在佛陀還未講完一首四行偈的第三行時，即證得阿羅漢果，連同六神通與四無礙解智。
- b 中根的信者菩薩若有意在他被授記的那一世證得阿羅漢，他有能力在佛陀還未講完一首四行偈的第四行時，即證得阿羅漢果等。
- c 鈍根的精進者菩薩若有意在他被授記的那一世證得阿羅漢，他有能力在佛陀剛講完一首四行偈的第四行時，即證得阿羅漢果等。

(4) 菩薩被授記後累積十波羅蜜：1. 布施 2. 戒 3. 出離 4. 般若 5. 精進 6. 忍 7. 真諦 8. 決意 9. 慈 10. 捨波羅蜜。這些

波羅蜜有三個層次，即一般波羅蜜、近波羅蜜和勝義波羅蜜。這三個層次的波羅蜜圓滿後成佛。最後一世的菩薩在降魔前還是凡夫。

(5) 成佛所需的時間：

a 慧者菩薩被授記後，只須再修習四阿僧祇又十萬劫即可成佛。

b 信者菩薩被授記後，須再修習八阿僧祇又十萬劫方能成佛。

c 精進者菩薩被授記後，須再修習十六阿僧祇又十萬劫方能成佛。

二、北傳菩薩道

【1】阿含經論的看法

(1) 四波羅蜜：菩薩廣修布施、持戒、精進和般若等四波羅蜜。

(2) 修行的五道：資糧道、加行道、見道、修道、無學道。諸菩薩先以三阿僧祇劫圓滿資糧道上品的福慧資糧，接著以百劫修成相好之因。在最後一生，坐菩提樹下，黃昏降魔（菩薩在降魔前還是凡夫）；於初夜入四禪後現證加行、見、修三道，於後夜現證無學道（從加行道煖位至無學道，一座成佛）。

(3) 成佛所需的時間：《大毘婆沙論》說：「初劫阿僧企耶逢事七萬五千佛，最初名釋迦牟尼，最後名寶髻。第二劫阿僧企耶逢事七萬六千佛，最初即寶髻，最後名然燈。第三劫阿僧企耶逢事七萬七千佛，最初即然燈，最後名勝觀。於修相異熟業九十一劫中，逢事六佛，最初即勝觀，最後名迦葉波。當知此依釋迦菩薩說。」釋迦菩薩最始值遇「古釋迦牟尼佛」而發心，迦葉佛是釋尊所逢事的最後一佛，此後釋尊就上昇兜率天，準備下生成佛。由上可知，釋尊成佛過程，第一階段以三阿僧祇劫累積菩提資糧，第二階段是修習相好異熟之業，釋尊由於精進以九十一劫完成。

【2】大乘經論的看法

(1) 修行的五道：菩薩行者開始發心，進入資糧道、加行道、見道、修道，於無學道時成佛。於見道、修道中，分成菩薩十地。初地以上的菩薩都是聖者，不是凡夫。

(2) 菩薩道的十波羅蜜：1 布施、2 淨戒、3 安忍、4 精進、5 靜慮、6 般若、7 方便、8 願，9 力、10 智，分別配上菩薩的十地：第一極喜地，第二離垢地，第三發光地，第四焰慧地，第五難勝地，第六現前地，第七遠行地，第八不動地，第九善慧地，第十法雲地。

(3) 菩薩被授記的條件：菩薩行者證得無生法忍後，便堪得受記，《大般若經·第四分》說：「佛告善現：『汝所不見、所不得法所有實相，即是菩薩無生法忍。若菩薩摩訶薩成就如是無生法忍，便於無上正等菩提堪得受記。』」《大般若經·第二分》說：「復次，善現！諸菩薩摩訶薩住第七地時，……一者、應圓滿通達空。二者、應圓滿證無相。三者、應圓滿知無願。……九者、應圓滿無生忍智。…」第七地菩薩已經圓滿前六度，故受記後進入新的階段，以方便善巧，來作利他的四攝事業。

(4) 成佛所需的時間：依據《現觀莊嚴論》，從受記到成佛的時間有所不同，因為菩薩行者分成利根、中根和鈍根三種根性：1 利根的菩薩行者，從加行道「暖位」開始，就能一路邁向成佛而不退轉；2 中根的菩薩行者，從獲得菩薩正性離生開始，就能一路邁向成佛而不退轉；3 鈍根的菩薩行者，從獲得無生法忍開始，就能一路邁向成佛而不退轉。

(5) 被授記的菩薩的長時累積資糧：有時生在人間，有時生在欲界天，有時生在色界天，不斷利益眾生。這些被授記的菩薩，(a) 若生於佛已入滅但仍有佛法之處，將以三乘教法來引導眾生；(b) 若生於無佛之處，有時以轉輪王的身份來教導眾生，使之奉行十善；有時以外道師尊的身份來教導眾生實踐三福業事（施類、戒類、修類），在釋尊的本生中就有許多這些實例。這些「已被授記的菩薩」是名符其實的「未來佛」，有時假名為「佛」或「阿羅漢再來」等。

三、結語

1. 南傳和北傳的菩薩行者的精神是一致的，都是以大悲心來利益眾生，經過阿僧祇劫以上的長時間來累積波羅蜜。
2. 這些菩薩行者於佛前受記後，依據利根、中根和下根菩薩的不同，成佛時間的長短雖有不同，但是從無窮的時間來看，都是「有限有量」的。
3. 諸佛因其波羅蜜的成熟，最後一世無師而自證道智、果智和一切知智。

【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——

佛法教材系列 Y

書名：《佛法禪修地圖七講》

編著：林崇安教授

出版：桃園市內觀教育基金會

網址：<https://www.insights.org.tw>

倡印：內觀教育禪林

通訊：桃園市大溪區頭寮路 355 之 5(內觀教育禪林)

出版日期：2023 年 05 月

歡迎倡印，免費結緣

「佛法禪修地圖七講」播放清單的連結為：

<https://bit.ly/佛法禪修地圖七講>