

參考資料：

瑜伽師地論（彌勒）



初道門

修行規劃

林勝義

總目標一

上升**忉利天** (欲界六天)

(四天王天)

夜摩天

兜率天

化樂天

他化自在天

行門一：修定

到達目標：初禪未到地定

功法一：吐納  查核點：出現拙火

功法二：靜坐

配套條件：

1. 持在家五戒 (殺盜淫妄酒)
2. 飲食調整

查核點：

1. 翻牆成功 (參考老師新書)
2. 坐達1小時而感舒適

行門二：修觀

到達目標：第七識靈體化（元神做主）

功法一：動中修觀（觀身、口¹、意² 三業）

功法二：靜坐中修觀（生活事件與五毒觀、
因果觀、無常空觀）

配套條件：此階段盡量讓自己放下煩惱，保持清心
（並非不管世事，而是貪慾和執著少一點）

查核點： 一、降伏貪、嗔二煩惱/和老師研討事跡
二、請老師查察

註1：不妄語、兩舌、惡口、綺語

註2：不貪、不嗔、不癡

行門三：修般若

到達目標：小無相空境

功法一：參加佛學講座、聞思經藏

配套條件：加修 佈施波羅蜜
(幫助人也是佈施喔!)

查核點：

- 一、體證空相及初級空性心 (降伏愚痴)
- 二、和老師研討/請老師驗證

中道門
圓道門

量身規劃

總目標二

上升西方極樂世界

行門一：念佛

到達目標：西方極樂世界

功法：念佛（星光同修會的各種念佛法門皆可）

查核點：

1. 念佛3分鐘以內，唯一佛號，毫無雜念。
2. 走路時念佛，能夠10分鐘佛號定心不亂。
3. 坐中念佛，可維持1小時念佛定心不散。

行門二：修 觀

功法：常在日常生活中進行
五毒觀、因果觀、無常空觀

配套條件：此階段盡量讓自己放下煩惱，保持清心
(並非不管世事，而是貪慾和執著少一點)

查核點：
一、發起煩惱脫落的現象
二、請老師查察

行門三：修般若

到達目標：小無相空境

功法一：參加佛學講座、聞思經藏

配套條件：加修 佈施波羅蜜

查核點：
一、體證空相及初級空性心
二、請老師驗證

中道門

量身規劃