

中華佛學學報第 011 期 (p049-072)：(民國 87 年)，臺北：中華佛學研究所，<http://www.chibs.edu.tw>  
Chung-Hwa Buddhist Journal, No. 11, (1998)  
Taipei: The Chung-Hwa Institute of Buddhist Studies  
ISSN: 1017-7132

# 正法與三十七菩提分法的實踐

林崇安  
國立中央大學教授

## 提要

本文先探討正法的內涵及特色，接著引經說明三十七菩提分法的實踐。此中強調實踐的重點要落實到身心現象上，時時覺知諸受無常、無我的特性，而不生起貪瞋的習性反應，如此才是走在菩提道上。

**關鍵詞：**1.正法 2.三十七菩提分法 3.菩提道

p. 50

## 一、前言

佛法是佛陀所發現的正法，是適用到所有眾生的一個普遍的法則，是引導眾生脫離生死苦海的方法。今日要想復興正法，一方面要了解什麼是正法，什麼是三十七菩提分法，一方面要知道如何去實踐正法，如何去實踐三十七菩提分法。以下先探討正法的內涵及特色，而後分析三十七菩提分法的實踐，此中，引用釋尊的核心教導——《雜阿含經》——作為主要的依據，並以此經的本母《瑜伽師地論·攝事分》，以及《大毗婆沙論》來解釋經義。文末並探討了菩提道的次第以及道果。

## 二、正法的內涵及其住世

正法的內涵有那些？這要依據世俗與勝義的不同標準來說明。《大毗婆沙論》卷 183 說：

世俗正法，謂名句文身，即素怛纜、毗奈耶、阿毗達磨。勝義正法，謂聖道，即無漏根、力、覺支、道支。[1]

由此可知，世俗正法指的是經、律、論三藏；勝義正法指的是聖者心續中的無漏五根、五力、七覺支、八聖道。爲了使正法久住，必須有人傳遞下去，由於傳法者有凡聖之別，因而有「持教法者」與「持證法者」的不同，前論說：

持教法者，謂讀誦、解說素怛纜等。持證法者，謂能修證無漏聖道。若持教者相續不滅，能令世俗正法久住。若持證者相續不滅，能令勝義正法久住，彼若滅時，正法則滅。[2]

由此可知，讀誦及解說經、律、論三藏，可使世俗正法延續下去，但要使勝義正法住世，則必須修證無漏聖道，也就是說，要證得無漏的五根、五力、七覺支、八聖道等菩提分法。至於三十七菩提分法中的四念住、四正斷、四神足是否歸屬在正法之內？前論說：

念住、正斷、神足皆亦攝在此所說中，謂四念住即慧根、慧力、擇法覺支、正見所攝。

p. 51

四正斷即精進根、精進力、精進覺支、正勤所攝。四神足即定根、定力、定覺支、正定所攝。[3]

因此，三十七菩提分法都是正法，而且必須有人去修證，才能使勝義正法住世；若無持證者，正法就滅了。

正法住世多久呢？依據《中阿含經》卷 28、《五分律》卷 6 及卷 29、《毗尼母經》卷 3、《大毗婆沙論》卷 183 的記載，釋迦牟尼佛所傳的正法住世五百年。[4]從印度佛法的演變看來，在印度本土確實只有五百年存在著勝義正法。阿育王時期（佛滅二百多年）佛陀的正法傳往錫蘭、緬甸等國，並且延續下來。前後延續多久呢？於《善見律》卷 18 中有一個看法：

於千年中得三達智。復千年中得愛盡羅漢，無三達智。復千年中得阿那含。復千年中得斯陀含。復千年中得須陀洹學法。（復得五千歲）於五千歲得道，後五千年學而不得道，萬歲後經書文字滅盡。 [5]

依此看法，勝義正法可以住世五千年。而真正衡量正法住世的標準，便是在於有情是否能持證無漏的五根、五力、七覺支、八聖道，因此，釋尊說：

我之正法不依牆壁柱等而住，但依行法有情相續而住。 [6]

由以上的說法，可以看出正法的存在與否，在於人們能否具體地實踐三十七菩提分法。實踐後會有什麼具體的效果呢？以下便先探討實踐正法所顯現的特色。

### 三、正法的特色

正法有正法的特色，奉行正法後，這些特色就會明顯地呈現出來，在《雜阿含經》中，相關的經文如下：

p. 52

1. 世尊說現（見）法、說滅熾然、說不待時、說正向、說即此見、說緣自覺。（215 經） [7]
2. 聖弟子念於正法：念於世尊現法律、離諸熱惱、非時、通達、即於現法、緣自覺悟。（550 經） [8]
3. 念法功德：於世尊正法律，現法、離諸熱惱、非時、通達、緣自覺悟。（554 經） [9]
4. 受持如是具足淨戒，宿業漸吐，得現法、離熾然、不待時節、能得正法通達、現見觀察、智慧自覺。．．．具足如是智慧，新業更不造，宿業漸已斷，得現正法、離諸熾然、不待時節、通達、現見、生自覺智。（563 經） [10]
5. 聖弟子念於法事，謂如來說正法律：現法、離諸熾然、不待時節、通達涅槃、即身觀察、緣自覺知。（848 經） [11]

6. 如此現法、永離熾然、不待時節、親近涅槃、即此現身、緣自覺知者，為八聖道，正見乃至正定。（912 經） [12]

7. 聖弟子念於法事，世尊法律：現法、能離生死熾然、不待時節、通達、現（見）法、緣自覺知。（931 經） [13]

8. 我今於現法中，已離熾然、不待時節、能自通達、現前觀察，緣自知覺。（1078 經） [14]

其他相近的經文有：

9. 云何念法？如來所說勝妙之法，等同慶善：現在得利及獲得證、離諸熱惱、不擇時節、能向善趣、現在開示，乃至智者自知，是名念法。（別譯雜 187 經） [15]

p. 53

10. 白衣聖弟子念法：世尊善說法、必至究竟無煩無熱、常有不移動、如是觀、如是覺、如是知。（中阿含 128 經） [16]

以上十段經文，明顯示出正法的六個特色： [17]

1. 現見（現法、現在得利）：修習正法後，自己就可在此世親見煩惱的不斷滅除；在此時此刻就可得到正法的利益。
2. 離熾然（滅熾然、無熾然）：修習正法，終必滅除煩惱。
3. 不待時節（應時、非時）：修習正法，沒有時節限制，任何時候，於行住坐臥中皆可修習。
4. 通達涅槃（引導、正向、親近涅槃）：修習正法，順著道果，必可一路走向涅槃的標的。
5. 即此見（唯此見、現見觀察）：唯有遵循正法才能走向涅槃，此一道路於一切外道、一切天趣諸見中不可見到。
6. 緣自覺知（內自所證、智者自知）：正法必須最後自己去親證，不可只停留在聞、思的階段，要遠離信他、遠離欣樂、遠離行相周遍尋思、遠離隨聞所起、遠離見審察忍，因此《雜阿含》313 經說：

異信、異欲、異聞、異行思惟、異見審諦忍，正知而說：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。 [18]

此中的「異」就是遠離的意思，經文明示出自己必須親證涅槃，如實知道自己已無貪瞋癡，已不受「有漏業力」的牽引了。在前面引用的《雜阿含》912 經中，也明確指出八聖道就是正法。因此，凡是正確地實踐菩提分法（內含八聖道）必然具有上述正法的六個特色，否則，就不是走在正法的道上。而這六個特色，並沒有任何教條、盲信在裡面，任何人只要依循著正法，就必可一步步地走向涅槃的標的，途中每一步的成效都是當下就顯現的，是立竿見影的，是可驗證的。為何能如此呢？因為正法是立足於身心現象上，是直接體驗個人五蘊生滅無常、無我的特性，並沒有想像、自我暗示等成分在內，因而能有上述六個特色的顯現。三十七菩提分法完全是立足於個人的身心實相上，這一點便是修行的樞紐；只有立足於身心的實相上，正法的六個特色才可一一呈現出來。

p. 54

## 四、三十七菩提分法的實踐

三十七菩提分法是聲聞菩提、獨覺菩提以及無上菩提所必修的，如《大智度論》卷 19 中說：

佛說四念處乃至八聖道分是摩訶衍，三藏中也不說三十七助道品獨是小乘法。 [19]

故知任何走在菩薩道上的行者都必須修三十七菩提分法。然而如何實踐呢？

首先，對妄想紛飛的凡夫必須使其心安靜下來，因此釋尊開示出一些前行方便，而後才依次修習四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道。以下依次來探討這些主題。

### (一)前行方便

由於眾生根性的不同，或偏貪、偏瞋、偏癡、偏慢、偏尋思，對他們要有不同的對治方便，《瑜伽師地論》卷 26 引用釋尊對頡隸伐多長老的開示如下：

若唯有貪行，應於不淨緣安住於心，如是名為於相稱緣安住其心。若唯有瞋行，應於慈愍安住其心。若唯有癡行，應於緣性緣起安住其心。若

唯有慢行，應於界差別安住其心。若唯有尋思行，應於阿那波那念安住其心，如是名為於相稱緣安住其心。 [20]

此中，「不淨、慈愍、緣性緣起、界差別、阿那波那念」合稱作五種淨行所緣，分別對治貪行、瞋行、癡行、慢行及尋思行。在前行階段的(1)不淨觀，(2)慈愍觀，(3)緣性緣起觀，及(4)界差別觀這四種修法，都是運用理智的思惟：(1)以不淨觀去思惟內部朽穢不淨（髮、毛、爪、齒、塵、垢、皮、肉、骸骨、筋、脈、心、膽、肝、肺、大腸、小腸、生藏、熟藏、肚、胃、脾、腎、膿、血、熱痰、肪、膏、肌髓、腦膜、涕、唾、淚、汗、尿、屎等三十六物）、外部朽穢不淨（青瘀、膿爛、變壞、膨脹、食噉、變赤、散壞、骨、鎖、骨鎖、屎所作、尿所作、唾所作、涕所作、血所塗、膿所塗、便穢處等十七項），(2)以慈心去思惟無苦無樂之有情，欲與其樂；以悲心去思惟有苦之有情，

p. 55

欲拔其苦；以喜心去思惟有樂之有情，欲慶其樂。(3)以緣性緣起觀，去思惟身心相續中，無有作者及以受者，只是因果相續而已。(4)以界差別觀，思惟身心不外是地界、水界、火界、風界、空界及識界組合而已。

至於阿那波那念（入出息念）則不是運用思惟，而是直接去觀察鼻端附近呼吸的出入，經由持續不斷的覺知，使心專注於呼吸而達成奢摩他（寂止）。由於所觀察的是個人身心當下的實相，因而，「阿那波那念」便是釋尊時期所傳授的禪定法門的根本。 [21]以此為根基，接著就去修毗鉢舍那（內觀），所修的就是三十七菩提分法。

## (二)四念住的實踐

四念住舊譯作四念處，釋尊說：

有四念處，何等為四？謂身身觀念處、受、心、法法觀念處。如是比丘！於此四念處修習滿足，精勤方便、正念、正知，應當學。 [22]

對此四念住必須修習滿足，修習時要「就身體觀察身體」、「就感受觀察感受」、「就心觀察心」、「就諸法觀察諸法」，也就是說，要直接觀察身心的實相。此中，心中所呈現的種種思想、念頭等等，稱作「法」，身上所呈現的苦、樂等等，稱作「受」，這些都不外是個人的身心現象。在實踐四念住時，必須(1)精勤方便，不斷地用功，(2)正念：對自己的身心現象要時時保持覺知，(3)正知：對身心現象要時時徹底了知其無

常、無我的特性。不斷地修習四念住，依據這一條清淨的道路，才有可能達到涅槃的標的，因此，釋尊說：

有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲、滅惱苦，得如實法，所謂四念處。 [23]

爲什麼四念住是走向滅苦所必經的道路呢？《瑜伽師地論》〈攝事分〉解釋如下：

又四念住，由欲、精進等修習加行，方得圓滿。應知除此四種念住，更無有餘不同分道或所緣境。由此道、此境，能盡諸漏，獲得涅槃。由無第二清淨道故，說純有一能趣正道。又此純一能趣正道，由二因緣，能令有情究竟清淨：

p. 56

一思擇力故，二由修習力故。……於四念住勤修加行，依思擇力超度愁泐。由依世間修習力故，得離欲愛，棄捨憂苦。依出世間修習力故，超度一切薩迦耶苦，亦能證得八支聖道及聖道果，真實妙法。 [24]

由此可知，在修習四念住的加行時，以思擇力及世間的修習力，就可將世間八風所產生的愁泐、憂苦去除；進入正行時，以出世間修習力就可滅除身見之苦（薩迦耶苦），證得八聖道以及真實妙法（如實法），因此，釋尊說：

若比丘離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，則不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。 [25]

此處明顯地指出，若不修習四念住，就脫離了聖法，根本就不能了生脫死。而且，修習四念住，才能成爲大丈夫，釋尊說：

若比丘身身觀念住，心得離欲，心得解脫，盡諸有漏，我說彼為大丈夫也。所以者何？心解脫故。……受、心、法法觀念住已，心離貪欲，心得解脫，盡諸有漏，我說彼為大丈夫也。所以者何？心解脫故。 [26]

因此，必須修習四念住圓滿，達到心解脫後，才配稱作大士（大丈夫）。要證得聲聞菩提、獨覺菩提以及無上菩提也都必須修習四念住，釋尊說：

若比丘於四念處，修習、多修習，未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。....如淨眾生，如是未度彼岸者令度，得阿羅漢、得辟支佛、得阿耨多羅三藐三菩提，亦如上說。 [27]

因此，修習四念住，可使凡夫（未淨眾生）成爲有學（令得清淨），已得「有學位者」成爲無學（令增光澤、鮮白）。聲聞阿羅漢及獨覺、諸佛就是三種「無學位」的聖者。

p. 57

眾生要能修習四念住，才能自護、護他，釋尊說：

云何護他、護自？不恐怖他、不違他、不害他，慈心哀彼，是名護他、自護。是故比丘當如是學：自護者修四念處，護他者亦修四念處。 [28]

由此可知，要想真正的利益別人，必須先修習四念住，斷除自己的煩惱，而後才能不傷害他人並且利益他人。

在修習四念住時，必須親自體驗身心現象的剎那生滅，釋尊說：

何等爲四念處集，四念處沒？食集則身集，食滅則身沒，如是隨身集觀住、隨身滅觀住、隨身集滅觀住，則無所依住，於諸世間永無所取。如是觸集則受集，觸滅則受沒，如是隨集法觀受住、隨滅法觀受住、隨集滅法觀受住，則無所依住，於諸世間都無所取。名色集則心集，名色滅則心沒，隨集法觀心住、隨滅法觀心住、隨集滅法觀心住，則無所依住，於諸世間則無所取。憶念集則法集，憶念滅則法沒，隨集法觀法住、隨滅法觀法住、隨集滅法觀法住，則無所依住，於諸世間則無所取。 [29]

此處詳細示出修習四念住的要點：直接觀察身受心法的緣起過程，由於四食（段食、觸食、意思食、識食）而有「身」，由於根塵接觸而有「受」，由於名色而有「心」，由於作意（憶念）而有「法」；整個身心現象由於緣起而存在，在剎那變化中，沒有「我」及「我所」，在未來、過去及現在三世中，不斷生起滅去，因此，〈攝事分〉中說明如下：

又瑜伽師，了知身等因緣生已，復於三世身等諸法，住無常觀。由住如是無常觀故，於諸後有，終不依止後有愛住；又現法中，於一切行，若內若外，都不執取我及我所。又於未來，當知安住集法隨觀；於過去世，當知安住滅法隨觀；於現在世，生已無間盡滅法故，當知安住集滅法隨觀。 [30]



因此，在整個四念住的實踐中，對於身上產生的受，以及心上產生的法，都要了了分明於其緣起的生滅過程，

p. 58

身心的每一剎那，即生即滅，雖然非常快速，但仍必須持續地覺知其無常的性質，如此，隨集法、隨滅法、隨集滅法來修四念住。對「無常」有深切的體認後，就不會對「後有」產生任何的貪愛了，同時，也不會對身心現象執著為「我」或「我所」了。在整個實踐過程中，一直要對五蘊（特別是受蘊）不間斷地觀察，離開觀察就會被身上的「諸受」所牽引，而生起「愛、取、有」等，因此，必須連續地以平等心去觀察諸受的生滅無常。 [31]唯有斷除對身上諸受所生起的貪瞋反應，才能滅除愛取，這便是緣起法則中，「受滅則愛滅，愛滅則取滅」的重要過程。

### (三)四正斷的實踐

四正斷是(1)律儀斷，(2)斷斷，(3)修斷，(4)防護斷。《瑜伽師地論》卷 29 說：

由於已生惡不善事，應修律儀令其斷滅，不應忍受，由是因緣，名律儀斷。於其未生惡不善事，為欲令彼不現行斷、為欲令彼不現前斷，為斷故斷，故名斷斷。....由於善法數修數習，先所未得能令現前，能有所斷，故名修斷。.....由於已得已現在前諸善法中，遠離放逸，修不放逸，能令善法住不忘失，修習圓滿，防護已生所有善法，能有所斷，故名防護斷。 [32]

由此可知，四正斷的實踐，在於使「未生惡」不生起，「已生惡」令斷除，「未生善」令生起，「已生善」不忘失，對以上四項要殷勤策勵、精勤努力，不到圓滿終不歇息，因此又稱四正勤，釋尊說：

我於二法依止多住。云何為二？於諸善法未曾知足，於斷未曾遠離。於善法不知足故，於諸斷法未曾遠離故，乃至肌消肉盡，筋連骨立，終不捨離精勤方便，不捨善法，不得未得，終不休息，未曾於劣心生歡喜，常樂精進，昇上上道。如是精進住故，疾得阿耨多羅三藐三菩提等。 [33]

因此，四正斷便是積極的滅除「惡不善法」以及增長「一切善法」，然而，什麼是「惡不善法」以及「一切善法」？《瑜伽師地論》卷 29 說：

p. 59

云何名為惡不善法？謂欲纏染污身、語、意業，是身語意惡行所攝，及能起彼所有煩惱。．．．云何名為一切善法？謂若彼對治、若蓋對治、若結對治。 [34]

由此可知，由於貪欲所染污的身語意的行爲，以及會作出這些行爲的煩惱，都是惡不善法。能對治惡不善法、煩惱、五蓋的，就是善法。要如何對治呢？不外是精勤地修習四念住。因此，將四念住不斷地精進實踐，便自然而然地實踐了四正斷，並非別有其他項目要修。時時刻刻體認身心現象的無常、無我，在四念住的觀照之下，貪瞋的習性反應就日漸消滅，身語意的不善行爲也漸滅除，貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、昏沈掉舉蓋、疑蓋等五種蓋也就被對治了，善法也就日增了。

#### (四)四神足的實踐

四神足是(1)欲三摩地斷行成就神足，(2)勤三摩地斷行成就神足，(3)心三摩地斷行成就神足，(4)觀三摩地斷行成就神足。分別簡稱作(1)欲神足，(2)勤神足，(3)心神足，(4)觀神足。此中，由於實踐八種斷行而使四種三摩地（欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地）圓滿成辦。什麼是八種斷行呢？《瑜伽師地論》卷 29 說：

何等名為八種斷行？一者欲，謂起如是希望樂欲：我於何時修三摩地當得圓滿？我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠？二者策勵，謂乃至修所有對治，不捨加行。三者信，謂不捨加行正安住故，於上所證深生信解。四者安，謂清淨信而為上首，心生歡喜；心歡喜故，漸次息除諸惡不善法品粗重。五者念，謂九種相，於九種相安住其心，奢摩他品能攝持故。六者正知，謂毗鉢舍那品慧。七者思，謂心造作，於斷未斷正觀察時，造作其心，發起能順止觀二品身業、語業。八者捨，謂行過去、未來、現在隨順諸惡不善法中，心無染污，心平等性。 [35]

由「欲斷行」生起希欲斷除惡不善法，由「策勵斷行」勤修對治惡不善法，由「信斷行」對所證深生信解，由「安斷行」心生歡喜而止息惡不善法的粗重，由「念斷行」於止品所攝的九種相（內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣、等持）安住其心，由「正知斷行」住於觀品所攝的慧，由「思斷行」造作其心，行於隨順止觀二品的身業及語業，由「捨斷行」於惡不善法，心無染污而能保持平等心。

p. 60

由上述八斷行，對惡不善法不斷對治，對善法不斷增進而生起心一境

性，證得欲三摩地、勤三摩地、心三摩地及觀三摩地，圓滿成辦時，便是欲神足、勤神足、心神足及觀神足。爲什麼稱作神足？因爲「足」代表能行走到目的地，「神」代表世間殊勝之法，出世間法則是「最殊勝之神」，由於四神足能行走到世間及出世間法的殊勝處，因而稱作「神足」，經過這一條道路就能達到涅槃的目的地，阿難尊者曾對一位婆羅門說：

如來、應、等正覺所知所見，說四如意足，以一乘道淨眾生，滅苦惱、斷憂悲。何等為四？欲定斷行成就如意足、精進定、心定、思惟定斷行成就如意足。如是聖弟子修欲定斷行成就如意足，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至斷愛，愛斷已，彼欲亦息。修精進定、心定、思惟定斷行成就，依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨，乃至愛盡，愛盡已，思惟則息。婆羅門！於意云何？此非邊際耶？

婆羅門言：尊者阿難！此是邊際，非不邊際。[36]

此段經文，是求那跋陀羅在西元 440 年左右譯出，「四如意足」即是四神足的舊譯，「欲定、精進定、心定、思惟定」即是「欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地」的舊譯。此段經文指出，四神足是一條通往滅苦的道路，到達目的地時，愛盡、煩惱盡，此時欲、勤、心、觀就自然止息了，因此，整個修行的過程是有邊際而可達成的。在修行過程中，什麼是依離、依無欲、依出要、依滅、向於捨呢？《瑜伽師地論》卷 85 說：

有五離繫品界：一者斷界，二者無欲界，三者滅界，四者有餘依涅槃界，五者無餘依涅槃界。謂見道所斷諸行斷故，名為斷界；修道所斷諸行斷故，名無欲界，即此唯有餘依故，名有餘依涅槃界；此依滅故，名為滅界，亦名無餘依涅槃界。……又於斷界，未得為得勤修習故，名於諸行修厭。於無欲界，未得為得勤修習故，名於諸行修離欲。於滅界，未得為得勤修習故，名於諸行修滅。 [37]

於卷 92 又說：

p. 61

未得斷界，於其斷界正希求時，名依遠離。未得無欲界，於無欲界正希求時，名依離欲。未得滅界，於其滅界正希求時，名依於滅。棄捨下劣修覺分故，迴向勝妙修覺分故，名棄捨迴向。 [38]

由上述二段論文，可以知道「依離、依無欲、（依出要）、依滅、向於捨」就是玄奘所譯的「依遠離、依離欲、依於滅、棄捨迴向」，是對斷界（斷除見道所斷的煩惱）、無欲界（斷除修道所斷的煩惱）、滅界（無餘涅槃）等三界的希求，以及棄捨下劣、追求勝妙菩提分的心理。故在整個修行的道路上，要對諸行（身心五蘊）不斷地修厭、修離欲、修滅，步步上昇而得究竟的解脫。因此，四神足的實踐，仍是承續著四念住的修法，將注意力集中在自己的身心現象上，使不善法滅除，善法增長，在希欲及信解的力量下，將禪定（止）及智慧（觀）不斷地加強，對順逆的感受保持平常心，不再生起貪瞋的習性反應，那麼四神足就漸次地圓滿了。至於修四神足時，由於禪定的達成，相伴的許多神通也會出現，這些只是修行的副產品而已，重要的是心靈的淨化。

## (五)五根與五力的實踐

五根是信根、精進根、念根、定根及慧根。五力是信力、精進力、念力、定力及慧力，都是菩提道上所要具備的，釋尊說：

若聖弟子成就信根者，作如是學：聖弟子無始生死，無明所著，愛所繫，眾生長夜生死往來流馳，不知本際·有因故有生死，因永盡者則無生死。無明大闇聚障礙，誰般涅槃？唯苦滅、苦息、清涼、沒。 [39]

又說：

有五根：信根、精進根、念根、定根、慧根。何等為信根？謂聖弟子於如來所起信心，根本堅固，諸天魔梵、沙門婆羅門，及諸世間（法）所不能壞，是名信根。何等為精進根？謂四正斷。何等為念根？謂四念處。何等為定根？謂四禪。何等為慧根？謂四聖諦。此諸功德，皆以慧為首，譬如堂閣，棟為其首。 [40]

p. 62

以上說明五根及其意義，並指出慧根為最勝：先由思擇知道唯有「苦滅、苦息、清涼、沒」而無涅槃者，並對如來生起正確而堅固的信解，以此信解為基礎生起精進，而有四正斷；並對身、受、心、法等所緣境如實地覺知其無常的性質，而有四念住；對所緣境專注一趣，達成四禪；對四聖諦如實觀察，生起智慧。因此，整個五根的實踐，便是立足於對自己身心現象的如實觀察，以如來所教導的方式去如實地體驗，在智慧的

引導下，終至涅槃的到達，痛苦的止息。五根與五力，其內涵並無不同，釋尊說：

信根者，當知是四不壞淨。精進根者，當知是四正斷。念根者，當知是四念處。定根者，當知是四禪。慧根者，當知是四聖諦。 [41]

又說：

彼信力，當知是四不壞淨。精進力者，當知是四正斷。念力者，當知是四念處。定力者，當知是四禪。慧力者，當知是四聖諦。 [42]

於如來所起信心，深入堅固，諸天魔梵、沙門婆羅門，及餘同法所不能壞，是名信力。 [43]

以上就五根與五力的內涵相比較，並無不同，只是在實踐的階段上，五力比五根較純熟而已。此處四不壞淨是對佛、法、僧的淨信以及聖戒的成就。釋尊說：

流者謂八聖道。入流分者有四種，謂親近善男子、聽正法、內正思維、法次法向。入流者成就四法，謂於佛不壞淨、於法不壞淨、於僧不壞淨、聖戒成就。 [44]

由此可知，一方面依靠親近善士、聽聞正法（此二屬外在），一方面依靠如理作意、法隨法行（此二屬內在），才能具足五根五力中的信根信力，而有四不壞淨，由此才能進入聖道之流。

p. 63

## (六)七覺支的實踐

七覺支是(1)念覺支，(2)擇法覺支，(3)精進覺支，(4)喜覺支，(5)輕安覺支（舊譯作猗覺支或猗息覺分），(6)定覺支，(7)捨覺支。此七覺支修習滿足，終必滅除痛苦，釋尊說：

聖弟子清淨信心，專精聽法者，能斷五法，修習七法，令其滿足。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此蓋則斷。何等七法？謂念覺支、擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支，此七法修習滿足。淨信者謂心解脫，智者謂慧解脫。.... 離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫。若比

比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫。是名比丘斷愛、轉結、慢無間等、究竟苦邊。 [45]

此中指出，專精於聽聞正法後，就要去斷除五蓋，修習七覺支。經由修習，可以證得心解脫及慧解脫。什麼是斷愛、轉結、慢無間等、究竟苦邊？《瑜伽師地論》〈攝事分〉說：

有學有二清淨說句：謂於後有一切行中，由不現行道理，名已割貪愛，及轉三結。無學有二清淨說句：謂正慢現觀（故），及一切苦本貪愛隨眠永拔除故，名已作苦邊。 [46]

由此可知，修習七覺支，證入有學聖位時，貪愛已不現行（斷愛），並且拔除了「有身見」、「戒禁取」、「疑」等三結（轉結），最後圓滿無學聖位時，我慢完全根除，稱作正慢現觀（慢無間等），並且貪愛的隨眠也完全滅除了，稱作已作苦邊（究竟苦邊）。如何由修習四念住銜接到圓滿七覺支呢？釋尊告訴縈髮目犍連說：

比丘如是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘，爾時方便修習念覺分，方便修習念覺分已，得念覺分滿足。於彼心念選擇於法，覺想思量，爾時方便修習擇法覺分，方便修習擇法覺分已，逮得擇法覺分滿足。……逮得精進覺分滿足。勤精進已，生歡喜心，爾時修習方便歡喜覺分，修習歡喜覺分已，逮得歡喜覺分滿足。心歡喜已，身心止息，爾時修習猗息覺分，修習猗息覺分已，

p. 64

逮得猗息覺分滿足。身心息已，得三摩提，爾時修習定覺分，修習定覺分已，定覺分滿足。謂一其心，貪憂滅息，內心行捨，方便修習捨覺分，方便修習捨覺分已，逮得捨覺分清淨滿足。受、心、法念處，亦如是說。如是修習四念處，七覺分滿足。 [47]

由此可知，修習七覺支（七覺分）時，其觀察的對象與四念住完全相同，都是針對個人身心所攝的身、受、心、法，不斷努力地觀察、覺知五蘊的生滅無常、無我，在止觀下，生起喜覺支、輕安覺支（猗息覺分）、定覺支，再繼續觀察身心最微細的生滅變化，仍然保持平等心，將貪瞋癡的習性一層層地根除，因而圓滿了七覺支。在修習七覺支的過程，也是要層層上進，釋尊說：

若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。如是修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。 [48]

因此，與前述四神足一樣，要依次「依遠離、依離欲、依於滅」來證得斷界、無欲界及滅界，並往上修至圓滿菩提為止。這整個過程，都離不開對個人身心五蘊的觀察。首先，對五蘊之苦，生起脫離之心，這是「依遠離」；對產生五蘊之苦的愛欲，起脫離之心，這是「依離欲」；而後看清楚滅苦是修行的目標，這是「依於滅」；最後，對滅苦之道，不斷實踐，往上修至圓滿，這是「向於捨」。由此也可以看出，整個過程不外是修習著「苦、集、滅、道」四聖諦，而這些都是立足於個人身心之上的。

## (七)八聖道的實踐

八聖道是(1)正見，(2)正思惟（舊譯作正志），(3)正語，(4)正業，(5)正命，(6)正精進（舊譯作正方便），(7)正念，(8)正定。由於此八聖道（八正道）合乎正理，因此被稱作「法」，釋尊說：

有非法、是法。諦聽，善思，當為汝說。何等為非法、是法？謂邪見非法，正見是法；乃至邪定非法，正定是法。 [49]

p. 65

既然八聖道是正法，當然就具有正法的特色：(1)現見(2)離熾然(3)不待時節(4)通達涅槃(5)即此見(6)緣自覺知。其具體的成效，便是此世就可滅除自己的煩惱，釋尊說：

阿難！何等為正法律乘、天乘、婆羅門乘、大乘、能調伏煩惱軍者？謂八正道，正見乃至正定。 [50]

由此可看出，大乘必須立足在八聖道上，也就是說，必須具體實踐八聖道以滅除煩惱。然而要如何實踐呢？釋尊說：

何等為修八聖道？是比丘修正見，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。修正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。是名修八聖道。 [51]

此處也相同於前述四神足、七覺支的實踐方式，都是依遠離、依無欲、依於滅、向於捨（棄捨迴向）往上證得斷界、無欲界、滅界而圓證菩提。也表示三十七菩提分法中，從四念住到八聖道是前後呼應的，是整體一

貫的。例如，觀察感受的受念住，也要配合八聖道的修習才能完滿，《雜阿含》第 759 經記述如下：

世尊告諸比丘：有三受，無常、有為、心所、緣生。何等為三？謂樂受、苦受、不苦不樂受。

諸比丘白佛：世尊！有道、有跡，修習、多修習，斷此三受否？

佛告比丘：有道、有跡，修習、多修習，斷此三受。

何等為道？何等為跡？修習、多修習，斷此三受？

佛告比丘：謂八聖道：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定。[\[52\]](#)

此中，三受為何是無常、有為、心所（指思所造）、緣生？〈攝事分〉說：

滅壞法故，說名無常。諸業煩惱所集成故，說名有為。由昔願力所集成故，名思所造。

p. 66

從自種子，現在外緣所集成故，說名緣生。[\[53\]](#)

因此，三受本身是剎那生滅，且由往昔的業、煩惱、願力所集成，並且以觸為緣而產生。但眾生對三受卻不斷地生起執著，以為是「我」或「我所」，對樂受生起貪心，對苦受生起瞋心，對不苦不樂受生起癡心，因而形成了「受緣愛、愛緣取」，而有生老病死之苦。為了脫離此苦，就必須對八聖道修習、多修習。如何修習、多修習呢？不外是對身心五蘊（特別是受蘊或三受）時時了知其無常的性質，釋尊說：

無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉、慢、無明。....  
無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃。[\[54\]](#)

所以，以無常想的不斷修習，來去除一切欲貪、色貪、無色貪、掉、慢、無明。處於「思所成慧」時，稱作「修習」，處於「修所成慧」時，稱作「多修習」。對八聖道的修習、多修習，便是要對身心五蘊（特別是受蘊）先思考其無常、有為、思所造、緣生的性質，接著要親身去體驗其剎那的生滅，以得到修所成慧，如此才能對自己的身心不再起執著，



因而正語、正業、正命等八聖道便能完成，同時對於三受的執著也全部斷除了。

## 五、菩提道的次第以及道果

眾生由輪迴痛苦中想要解脫出來，就必須不斷地修習三十七菩提分法，釋尊說：

若比丘修習隨順成就者，雖不欲令漏解脫，而彼比丘自然漏盡，心得解脫。所以者何？以修習故。何所修習？謂修念處、正勤、如意足、根、力、覺、道。如彼伏雞，善養其子，隨時蔭卵，冷暖得所，正復不欲令子方便自啄卵出，然其諸子自能方便安穩出殼。 [55]

因此，不斷地修習四念住（念處）、四正斷（正勤）、四神足（如意足）、五根、五力、七覺支、八聖道便是走在菩提道上，終必破除無明殼，得到究竟的解脫。在這三十七菩提分法中，四念住屬下品資糧道，四正斷屬中品資糧道，四神足屬上品資糧道，

p. 67

五根屬加行道的煖位及頂位，五力屬加行道的忍位及世第一位，七覺支屬見道，八聖道屬修道，以「金剛喻定」滅除最後的無明就進入究竟道（無學道）。以上以五道（資糧道、加行道、見道、修道、究竟道）的次第，方便說明菩提道的內容，就實質而言，不外是以戒律為基礎，不斷地修習禪定與智慧。禪定與智慧的修習也就是奢摩他（寂止）與毗鉢舍那（內觀）的修習。而止觀的修習重點，不外是時時觀照自己的身心實相，特別是覺知自己的呼吸以及身上感受剎那剎那的生滅無常，經過一而再、再而三地修習，終必親身體驗五蘊自性皆空的真諦，並超越身心的範疇，親證涅槃的究竟實相。因此，在菩提道上的每一步，必須落實到自己身心的實相上；對自己五蘊的無常、無我，要以覺知與智慧不斷地直接觀察，不可落入想像、臆測、自我暗示的陷阱中，那麼，將依次由資糧道、加行道，進入見道、修道，到達究竟道；同時，見道所斷的煩惱以及修道所斷的煩惱也依次根除了，而斷界、無欲界以及滅界也依次證得了。總之，走在菩提道上，不外是對自己的身心現象要時時覺知其無常、無我的特性，因而不執著為「我」或「我所」，往昔的貪瞋習性也就不斷地拔除，終至從所有的煩惱痛苦中解脫出來。在這整個淨化的過程中，慈悲心也自然地漸形增長，對眾生的關懷與照顧，也因

為自己的成長而加強，而有「自利利他」的圓滿達成。整個菩提道的過程，可用七種清淨 [56]來說明：

1. 戒清淨：具足尸羅，守護別解脫律儀，心便無悔，適於修習正定。
2. 心清淨：依次修習正定，調柔自心，安住不動，適於修習正見。
3. 見清淨：止觀雙運之下，於四聖諦證入現觀，斷除見道所斷諸惑，獲得無漏有學正見。
4. 度疑清淨：得正見故，於四聖諦、佛法僧永斷疑惑，超度猶疑。
5. 道非道智見清淨：得正見故，於正見前行之道，如實了知是為正道；於邪見前行之道，如實了知是為非道；遠離非道，行於正道，以此斷除修道所斷諸惑。
6. 行智見清淨：如實了知隨道之四種行跡：(1)苦遲通，(2)苦速通，(3)樂遲通，(4)樂速通。
7. 行斷智見清淨：如實了知「苦遲通」應全斷除，「苦速通」及「樂遲通」一分應斷，依「樂速通」永盡諸漏，於現法中獲得無造究竟涅槃。

以上以七種清淨來描述修行者其心淨化的過程，所證得的涅槃，則是超越了身心五取蘊（經文作五受陰），釋尊說：

p. 68

有五受陰，何等為五？謂色受陰、受、想、行、識受陰。云何色受陰？所有色，彼一切四大及四大所造色，是名為色受陰。復次，彼色是無常、苦、變易之法，若彼色受陰永斷無餘：究竟捨、離、滅、盡、離欲、寂、沒，餘色受陰更不相續、不起、不出，是名為妙、是名寂靜、是名捨離一切有餘，愛盡、無欲、滅盡、涅槃。……復次，彼識受陰，是無常、苦、變易之法，乃至滅盡、涅槃。……若於此法如實正慧等見，不起心漏，名阿羅漢，諸漏已盡、所作已作、捨離重擔、逮得己利、盡諸有結、正智、心得解脫。[57]

此中先指出五取蘊（五受陰）各別的自相種類（如，色蘊是四大及四大所造）、共相過患（如，色蘊是無常、苦、變易之法），了知此種的智慧稱作「法住智」；若進而了知此五取蘊應永斷無餘，起厭逆想，並於涅槃起寂靜想，此種智慧稱作「涅槃智」。《瑜伽師地論》卷 83 解說經中永斷無餘、究竟捨、離、盡、離欲、滅、寂、沒的意義如下：

無餘斷（經文為永斷無餘）者，謂是總句。永棄捨（究竟捨），諸纏斷故。永變吐（離），隨眠斷故。永盡者，過去解脫故。永離欲者，現在

解脫故。永滅者，未來解脫故。永寂靜者，由見道故。永滅沒者，由修道故。 [58]

同卷又解說不相續、不起（無取）、不出（無生長）、愛盡、離欲、滅（盡）、涅槃的意義如下：

不相續者，謂死歿已後，餘識不生故。言無取者，謂無所住識，無有趣入名色事故，自體永不生故。無生長者，謂無有名色更增廣故。....言愛盡者，謂不希求未來事故。言離欲者，謂無現在受用喜樂故。所言滅者，謂餘煩惱斷故。言涅槃者，謂無餘依故。 [59]

因此，對身心五蘊不再執取後，煩惱、隨眠依次棄捨，心得解脫，牽引到來世趣入名色的有漏業力已止息了。有餘依的阿羅漢，雖有身心與六境接觸，但不再生起貪瞋，不再被感受所束縛。在無餘依涅槃中，則超越了身心世界。至於阿羅漢的意義，《瑜伽師地論》

p. 69

卷 87 解說如下：

又與四種義相應故，當知是名阿羅漢相：一者自事已究竟，應作他事義故。二者應得自義，一切遍滿道理義故。三者未來行因已永斷滅，應證現法樂住義故。四者超有學地，入無學地相應義故。 [60]

因此，阿羅漢已完成了自利，進而利益眾生；未來的五取蘊之因也已完全滅除，不再受生死業力的牽引，於此世證入禪定，得現法樂住，且處於無學地。至於無上菩提的證得，其道次第又如何呢？釋尊在《雜阿含》第 1177 經中，以譬喻來解說如下：

眾多罪人（喻愚癡凡夫），在於河中（喻處於欲愛、色愛、無色愛之中），隨流漂沒。中有一人，不愚不癡、聰明點慧、樂樂厭苦、樂生厭死（喻菩薩摩訶薩），作如是念：我今何緣在此灰河（喻三惡不善覺及三愛），兩岸極熱（喻內外六入處），又多利刺（喻五欲功德），在闇冥處（喻無明障閉慧眼）隨流漂沒？我當以手足方便逆流而上（喻精勤修學），漸見小明（喻得法忍），..... 勤加方便，遂見平地（喻持戒），即住於彼，觀察四方（喻四聖諦），見大石山（喻正見），..... 即登而上，復見清涼八分之水（喻八聖道），..... 大山上見七種華（喻七覺支），.... 復上石山，見四層階堂（喻四神足），即坐其上。見五柱帳（喻五根），即入其中，斂身正坐（喻習氣無餘離繫），種種枕褥，散華遍布（喻世間靜慮、解脫、等持、等至），..... 涼風四湊（喻四種現法樂住），

令身安穩，坐高林下，高聲唱言（喻轉法輪）：灰河眾生！諸賢正士！如彼灰河，兩岸極熱，多諸利刺，其處闇冥，求出於彼。 [61]

在這段經文中，指出菩薩摩訶薩具足智慧與悲愍，從無明黑暗中，精進修學；於生老病死法，正審觀察，而得法忍；以禁戒為依止，能證得四禪八定；而後，以自力觀察四聖諦；並使正見現前，終於證得八聖道及七覺支，〈攝事分〉解釋菩薩見道及修道的過程如下：

所有正見漸次勝進，先已遠離下地諸欲，乃至上極無所有處，當於聖諦得現觀時，便證無漏四念住等，乃至最後八聖支道所有一切菩提分法，舉其最後，當知亦攝前位一切。

p. 70

..... 為欲無餘永斷有頂所繫煩惱，故復勤修純無漏道，所謂修習無上覺支，是名進修無上修道。由此修故，無學地中六種修法究竟圓滿。一者修聖神通，究竟圓滿。二者修淨五根，究竟圓滿。三者證得煩惱並諸習氣無餘離繫，究竟圓滿。四者證得四種現法樂住，究竟圓滿。五者證得世間靜慮、解脫、等持、等至，究竟圓滿。六者證得名身、句身、文身，得隨所欲，得無艱難宣說正法，究竟圓滿。 [62]

由此可知，菩薩摩訶薩在證得聖諦現觀，於見道位便證得無漏四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七覺支、八聖道等三十七菩提分法。而在修道位，則要修習「無上覺支」，在此要修「聖神通」及「淨五根」，此二項的名目相同於三十七菩提分法中的「四神足」及「五根」，只是此時更為深入、更為廣大，〈攝事分〉中解釋無上修道中的五根如下：

修淨信根究竟滿者，謂於涅槃意樂淨故。修精進根究竟滿者，謂能勇猛造作一切有情義利，善清淨故。修習念根究竟滿者，謂三念住、無忘失法，善清淨故。修習定根究竟滿者，謂於聖、天及以梵住，善清淨故。修習慧根究竟滿者，謂十智力，善清淨故。 [63]

由以上二段論文的解釋，可以看出，在菩薩道上，必須證得三十七菩提分法，而且為了利益一切有情，在修道時，要修更深更廣的四神足以及五根，並使諸習氣完全拔除，圓滿四種現法樂住及世間靜慮、解脫、等持、等至，且能於名、句、文身自在，因而能夠大轉法輪。故知，在整個成佛的道上，菩薩所修的內容，也是不離戒、定、慧或三十七菩提分法，只是為了達成圓滿的無上菩提，所下的工夫要更深更廣，如此而已。例如，佛位的三念住，是佛陀對三類弟子（一類恭敬聽法、一類不恭敬聽法、一類有時恭敬有時不恭敬）都保持完全的平等心，不起愛恚，這

便是四念住的延伸：在修習四念住時要以平等心去面對苦受、樂受與不苦不樂受，時時了知其無常的特性而不起貪瞋；今則是對眾弟子的平等心。

## 六、結語

今日要復興佛陀的正法，就必須落實到個人的身心實相上，具體地實踐三十七菩提分法，

p. 71

在日常生活當中，時時覺知五蘊的無常、無我，不斷滅除對自我的執著，人與人之間自然就建立起安詳和諧的關係，人間淨土自然也就可以達成。 [64]是否走在正法的道上，是否真正在實踐三十七菩提分法，要以正法的六個特色來檢驗：自己實踐正法後，煩惱是不是日漸減少了，效果是不是很明顯？是否行住坐臥中都可修習？此方法是否合乎佛陀緣起的教導？如果答案是否定的，那麼就要檢討自己錯誤之所在。最後，總結三十七菩提分法的實踐如下：

1. 在戒律的基礎上，觀察自己的呼吸，使心專注於當下的實相上，這便是禪定的訓練，以此作基礎去訓練觀察身心實相的智慧。
2. 心中呈現諸法（如思想、情緒）的同時，身上也必生起種種感受，要以平靜的心去觀察受蘊的生起滅去，時時覺知身心無常的特性，這便是四念住的實踐。
3. 對心中善法、不善法的生起，不斷地覺知當下受蘊的無常而能保持平等心，因而惡不善法漸減，善法漸增，這便是四正斷的實踐。
4. 對身心實相的不斷觀察，以「八斷行」不斷對治惡不善法，增長善法而生起心一境性，圓滿成辦欲、勤、心、觀三摩地，這便是四神足的實踐。
5. 對身心實相如實地觀察，生起無常、無我的信解，於佛、法、僧、戒起四不壞淨，精勤於增長善法，純熟於念住及禪定，不斷觀察五蘊的無常、無我，這便是五根與五力的實踐。
6. 於身心的範疇下，觀察五蘊的生滅無常，始終對諸受保持平等心，滅除五蓋的障礙，因而體驗到超越身心的境界，拔除了有身見、戒禁取及疑等三結，這便是七覺支的實踐。
7. 在日常生活中，時時不斷覺知身心五蘊的無常、無我，而能保持正知正見，言行舉止不被貪瞋習性所牽引，心靈不斷地淨化，慈悲不斷地增長，這便是八聖道的實踐。

總之，整個菩提正道是立足在對個人身心現象的不斷覺知，在日常生活當中，對苦受不起瞋心，對樂受不起貪心，時時體驗其無常、無我的特性，如此才能拔除根深蒂固的習性反應，也唯有如此才能達到滅苦的究竟標的，並且自利利他，過著安詳和諧的生活。

p. 72

## **Practice of Dharma and 37 Bodhipakṣīyadharmas**

Lin Chung-an

Professor, National Central University

### **Summary**

The content and characteristics of Dharma are studied first. Then Sutras are quoted to explain the practice of 37 Bodhipakṣīyadharmas. It is emphasized that the practice should be directly based on our mind and body phenomena with the awareness of changing and selflessness, and without reacting to different kinds of sensation with craving or aversion. This is the only path to enlightenment.

**關鍵詞**：1.dharma 2.Bodhipakṣīyadharmas 3.path to enlightenment

[1] 《大正藏》冊 27，頁 917 下。

[2] 同上，頁 917 下。

[3] 同上，頁 917 下。

[4] 分別見《大正藏》冊 1，頁 607 中；冊 22，頁 45 上及頁 186 上；冊 24，頁 818 下；冊 27，頁 917 中。

[5] 《大正藏》冊 24，頁 796 下。

[6] 《大正藏》冊 27，頁 917 下。

- [7] 《大正藏》冊 2，頁 54 中。《雜阿含經論會編》（以下簡稱《會編》）上冊，頁 263。
- [8] 《大正藏》冊 2，頁 143 下。《會編》下冊，頁 439。
- [9] 《大正藏》冊 2，頁 145 中。《會編》下冊，頁 444。
- [10] 《大正藏》冊 2，頁 147 下。《會編》下冊，頁 455。
- [11] 《大正藏》冊 2，頁 216 中。《會編》中冊，頁 460。
- [12] 《大正藏》冊 2，頁 229 中。《會編》下冊，頁 596。
- [13] 《大正藏》冊 2，頁 238 上。《會編》下冊，頁 625。
- [14] 《大正藏》冊 2，頁 281 下。《會編》下冊，頁 21。
- [15] 《大正藏》冊 2，頁 441 中。
- [16] 《大正藏》冊 1，頁 616 下。
- [17] 見拙作〈人間淨土的達成〉，第三屆中華國際佛學會議，1997 年 7 月。
- [18] 《大正藏》冊 2，頁 90 中。《會編》上冊，頁 402。
- [19] 《大正藏》冊 25，頁 197 中。
- [20] 《大正藏》冊 30，頁 428 上。
- [21] 見拙作〈釋尊時期止觀法門的實踐〉，《中華佛學學報》第七期，頁 125，1997 年。
- [22] 《大正藏》冊 2，頁 171 上。《會編》中冊，頁 236。
- [23] 《大正藏》冊 2，頁 171 上。《會編》中冊，頁 236。
- [24] 《大正藏》冊 30，頁 859 中。《會編》中冊，頁 236。
- [25] 《大正藏》冊 2，頁 171 上。《會編》中冊，頁 237。
- [26] 《大正藏》冊 2，頁 172 上。《會編》中冊，頁 250。

- [27] 《大正藏》冊 2，頁 176 上。《會編》中冊，頁 268。
- [28] 《大正藏》冊 2，頁 173 中。《會編》中冊，頁 257。
- [29] 《大正藏》冊 2，頁 171 中。《會編》中冊，頁 238。
- [30] 《大正藏》冊 30，頁 859 中。《會編》中冊，頁 238。
- [31] 見拙作〈受念住的研究〉，《中華佛學學報》第九期，頁 35，1996 年。
- [32] 《大正藏》冊 30，頁 443 上。《會編》中冊，頁 280。
- [33] 《大正藏》冊 2，頁 257 上。《會編》下冊，頁 794。
- [34] 《大正藏》冊 30，頁 442 上。《會編》中冊，頁 277。
- [35] 《大正藏》冊 30，頁 444 上。《會編》中冊，頁 284。
- [36] 《大正藏》冊 2，頁 147 中。《會編》下冊，頁 453。
- [37] 《大正藏》冊 30，頁 775 上。《會編》上冊，頁 13。
- [38] 《大正藏》冊 30，頁 823 上。《會編》上冊，頁 378。
- [39] 《大正藏》冊 2，頁 183 下。《會編》中冊，頁 300。
- [40] 《大正藏》冊 2，頁 183 下。《會編》中冊，頁 300。
- [41] 《大正藏》冊 2，頁 183 中。《會編》中冊，頁 299。
- [42] 《大正藏》冊 2，頁 185 下。《會編》中冊，頁 311。
- [43] 《大正藏》冊 2，頁 188 上。《會編》中冊，頁 321。
- [44] 《大正藏》冊 2，頁 215 中。《會編》中冊，頁 456。
- [45] 《大正藏》冊 2，頁 190 中。《會編》中冊，頁 333。
- [46] 《大正藏》冊 30，頁 778 上。《會編》上冊，頁 34。
- [47] 《大正藏》冊 2，頁 77 下。《會編》上冊，頁 375。



- [48] 《大正藏》冊 2，頁 196 上。《會編》中冊，頁 355。
- [49] 《大正藏》冊 2，頁 202 下。《會編》中冊，頁 387。
- [50] 《大正藏》冊 2，頁 200 下。《會編》中冊，頁 380。
- [51] 《大正藏》冊 2，頁 200 中。《會編》中冊，頁 377。
- [52] 《大正藏》冊 2，頁 199 下。《會編》中冊，頁 375。
- [53] 《大正藏》冊 30，頁 792 上。《會編》上冊，頁 129。
- [54] 《大正藏》冊 2，頁 270 下。《會編》上冊，頁 77。
- [55] 《大正藏》冊 2，頁 67 中。《會編》上冊，頁 58。
- [56] 《大正藏》冊 30，頁 838 上。《會編》中冊，頁 86。
- [57] 《大正藏》冊 2，頁 15 下。《會編》上冊，頁 95。
- [58] 《大正藏》冊 30，頁 766 中。
- [59] 《大正藏》冊 30，頁 766 上。
- [60] 《大正藏》冊 30，頁 787 下。《會編》上冊，頁 98。
- [61] 《大正藏》冊 2，頁 316 下。《會編》上冊，頁 348。
- [62] 《大正藏》冊 30，頁 820 上。《會編》上冊，頁 351。
- [63] 《大正藏》冊 30，頁 820 中。《會編》上冊，頁 352。
- [64] 見拙作〈人間淨土的達成〉，第三屆中華國際佛學會議，1997 年 7 月。