

南華大學人文學院生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士論文

Master Program in Philosophy and Life Education

Department of Life-and-Death Studies

College of Humanities

Nanhua University

Master Thesis

精進與三十七道品交涉之研究

A Study of the Relation between Viriya and

Bodhipakkhiyā Dhammā

蔡麗敏

Li-Min Tsai

指導教授：呂凱文 博士

Advisor: Kai-Wen Lu, Ph.D.

中華民國 108 年 6 月

June 2019

南華大學

生死學系哲學與生命教育碩士班

碩士學位論文

精進與三十七道品交涉之研究

A Study of the Relation between Viriya and  
Bodhipakkhiyā Dhammā

研究生：蔡麗敏

經考試合格特此證明

口試委員： 王建東

陳誠

呂崇文

指導教授： 呂崇文

系主任(所長)： 李俊松

口試日期：中華民國 108年 6月 21日

## 中文摘要

「三十七道品」是當代高僧大德所提倡的日常生活修行之完整次第，本論文研究目的即在於探究「道品誦」的由來，以及實踐之究竟的目的性。因此考察各組分門別類的義理及次第的發展。在檢視過程，同時發現「精進」單支多次重複在各組之中，可知佔其重要修行實踐之意涵，又和「四正勤」的語彙類同；因此安排章節釐清二者之間的相關性，藉由釐清「精進」的概念及意涵，進行探討論文的主題，全文分為五章。第一章「緒論」說明本論文的研究背景動機、研究目的、研究範圍、研究方法、研究資料、歷年來重要研究成果舉要以及研究結構的說明。第二章「探索三十七道品的來源」，主因釐清於科技媒體對「三十七道品」的詮釋意涵，藉由研究的文獻蒐集、閱讀佛教原典，進行了解佛教發展的脈絡性探究其義理。第三章「精進與四正勤的相關性」，檢視各別語詞核心概念之實踐的脈絡。第四章「精進與三十七道品之交涉」分析如何「精進」於「三十七道品」的應用實踐，以及「精進」於各組間的前後關係之意涵。第五章「結論」，審視評估是否扣緊最初的研究設定之目標，作為本文研究成果的重點整理，以及再延伸學習的的展望。

關鍵字：三十七道品、精進、四正勤

## **Abstract**

“Bodhipakkhiyā dhammā” is the complete sequence of daily life practice advocated by contemporary eminent monks. The purpose of this study is to explore the origin of “Bodhipakkhiyā dhammā” and the reason for practice. Therefore, the rationale and sub-development of the categories of different components have been examined. During the examination, it was found that the “viriya” single was repeated in various groups, which means it has a significant meaning in its practice. It was also similar to the vocabulary of “catūsu sammappadhāna.” Thus, the relationship between the above two has been clarified. By clarifying the concept and meaning of “viriya,” the theme of the paper was discussed. The whole paper is divided into five chapters. The first chapter “Introduction” explains the background motivation, research purposes, research scope, research methods, research data, important research results over the years and research structure of the thesis. The second chapter, “Exploring the Sources of the Bodhipakkhiyā dhammā,” is based on the clarification of the interpretation meaning of the “Bodhipakkhiyā dhammā” in the scientific media. By collecting research literature and reading the original Buddhist scriptures, the context of Buddhism development has been understood to explore its rationale. The third chapter, “The relationship between viriya and catūsu sammappadhāna,” examines the development of different language core concepts in practice. The fourth chapter, “The relationship between viriya and Bodhipakkhiyā dhammā” analyzes how the “viriya” is applied in practice in the “Bodhipakkhiyā dhammā” and the meaning of “viriya” in the context of each group. The fifth chapter, “Review of Research Results,” examines whether the study has corresponded with the original objectives of the research, which has become the summary of the research results. It also puts forward re-extensions and recommendations for future research.

Keywords : Bodhipakkhiyā dhammā, viriya, catūsu sammappadhāna



## 【縮寫語與略符】

CBETA：電子佛典集成 April 2014 年(中華電子佛典會出版)。

T=《大正新脩大藏經》，台北新文豐，1993 年。

DĀ = 漢譯《長阿含經》(Dīgha Āgama)。

EĀ = 漢譯《增壹阿含經》(Ekottara Āgama)。

MĀ = 漢譯《中阿含經》(Madhyama Āgama)。

SĀ = 漢譯《雜阿含經》(Saṃyukta Āgama)。

AN = 南傳《增支部尼柯耶》(Aṅguttara-Nikāya)。

DN = 南傳《長部尼柯耶》(Dīgha-Nikāya)。

MN = 南傳《中部尼柯耶》(Majjhima-Nikāya)。

SN = 南傳《相應部尼柯耶》(Saṃyutta-Nikāya)。



# 目次

中文摘要.....	i
<b>Abstract</b> .....	ii
【縮寫語與略符】.....	iv
目次.....	v
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 問題意識與研究目的.....	3
第三節 研究文獻範圍.....	4
第四節 研究方法.....	7
第五節 歷年來國內重要研究成果舉要.....	7
第六節 本文研究結構說明.....	10
第貳章 探索三十七道品來源.....	12
第一節 佛陀初轉法輪-四聖諦.....	13
第二節 四聖諦與八正道關係.....	17
第三節 道諦的開展—三十七道品探究.....	22
第四節 三十七道品分析.....	45
第五節 小結.....	53
第參章 精進與四正勤的相關性.....	54
第一節 精進的句型分析.....	54
第二節 精進的意涵分析.....	56
第三節 正勤的句型分析.....	58
第四節 四正勤的意涵分析.....	60
第五節 精進與四正勤的詞彙核心概念.....	62

第肆章 精進與三十七道品之交涉.....	64
第一節 精進與四念處之交涉.....	64
第二節 精進與四正勤之交涉.....	65
第三節 精進與四如意足之交涉 .....	66
第四節 精進與五根之交涉.....	69
第五節 精進與五力之交涉.....	71
第六節 精進與七覺支之交涉.....	71
第七節 精進與八正道之交涉.....	72
第八節 小結.....	73
第伍章 結論.....	76
第一節 本文研究成果重點整理.....	77
第二節 研究限制與未來展望.....	78
參考書目.....	80
一 經、論.....	80
二 期刊論文.....	80
三 學位論文.....	81
四 專書著作.....	81
五 工具書.....	83
六 網路資源.....	83

# 第壹章 緒論

## 第一節 研究背景與動機

筆者從事醫療服務病患之工作，現在已進入第十八年的時間，到過雲林天主教醫院急診服務，看見搶救生命的急迫，親眼見病人因病死亡過程；以及因意外的病人，面貌瞬間改變的逝去、林口長庚醫院兒童外科病房，看見多數的罕見疾病案例；當時單位也曾為台灣一場SARS之病房、嘉義長庚醫院新生兒加護病房，看見誕生的奇蹟及生命力的強大、成人加護病房看見老人生命力衰退凋零，有求生意志力好也有想終止此身生命的病人；現在任職於大林慈濟醫院神經科技術員，主要是協助提供檢查的資料，幫助醫師診斷治療方向之處置，以及疾病之預防和健康保健。在醫院的工作環境裡，觀察到大多數的病人和家屬彼此之間相依的身心煎熬，如焦慮、擔憂、害怕、恐懼、甚至憤怒的情緒，身心靈接受到高壓的環境和挑戰，讓筆者感受到生、老、病、死苦的現象，以及面對人事物種種情境磨合的不明白，覆蓋身心的種種困頓可說是苦上加苦。

除了職場常面對病苦、心苦，回到家也親身經歷陪伴照顧父親生病的苦痛，母親對巨大的家庭變故無解，到處求神問事？神職人員大都回答祖先要功德超渡，家人才會平安。為了幫助媽媽有去參與法會做功德超渡，在這樣的因緣際會下，經人介紹到安慧學苑舉辦之梁皇寶懺法會做功德超渡，懵懵懂懂跟著法師和大眾帶領拜懺儀軌，隨著念誦文字聞思，意識腦海浮現種種困頓和疑惑似乎看見了道理，身心枷鎖因此得到了鬆動而輕安，體會見苦、知苦、惜福、再造福。開啟探索著生死之間的價值意義在哪裡？佛陀覺悟之法究竟在告訴我們什麼？又該如何修行？如何一窺究竟找出生命的起源？來到此生的目的？以及又如何減輕必經的生、老、病、死、憂、悲、愁、惱之苦迫。因此好奇、好要的親近道場，聽聞善知識說法，感受到佛法可以帶來的身心的安頓和心開意解之身心輕安，可讓身心得到足夠能量，應對日常生活中的煩惱困境。

很感恩奇妙因緣之旅，踏進佛教證嚴上人所創辦的慈濟醫院體系工作，從醫院宗旨：尊重生命、人本醫療。願景：成為守護生命的磐石。不禁讓我感受到對生命意義的存在及其成為守護者。於是空檔時間參與志工早會，看著大愛台播放海內外傳來的天災、地變、人變、也就是地、水、火、風不調；所帶來的大小三災之身心內外世間的苦難。人們該如何警世覺悟！為地球和有情的苦難世間伸出援手救助，及人人可以從自我覺醒做起。常聽聞證嚴上人說：「時間過得很快，分秒流逝，把握當下為愛付出，只要有愛的能量就可以來幫助人，為社會帶來安定的希望和平息災難。

省思著在我們所處生活環境裡，以及宏觀天下芸芸苦難蒼生，應當如何知足、惜福和再造福？以及喚起人心的醒悟，讓人人得以自覺覺他之助人者，帶來世間生活的身心安頓解脫之道，因此引發進入研究所就讀的動機，試著找出佛陀日常生活之教法，讓所處生活世間是菩提、是道場、是法樂、是法施之生命教育實踐。

但是佛典經文浩瀚，該如何找到最根本的佛法入門？感謝呂凱文教受指引從閱讀佛教原典《雜阿含經》讀起，在研讀過程，見到經文脈絡不斷的提到「三十七道品」相關名相法之交涉，引發筆者好奇、關切的想找出彼此交涉重要意涵和目的的釐清。也記憶起，初次參與慈濟宗門共修「三十七道品」之唱頌和反觀自性，當時觸動己心深處的震撼，看見無明煩惱應當懺悔和精進斷惡修善，而在那當下化解了身心困頓的煩惱，因而輕安、祥和、寧靜。

因此引發內心一股能量，想試著追溯探討相關脈絡的起源，了解初期佛教和現代高僧大德對「三十七道品」的重要詮釋。進行了解有情的生命世間，可以如何離惡向善，讓生命品質到達趣向之目的。這是筆者想探討研究的動機。故試著提出「精進與三十七道品交涉」的論析，提供身心內外世界正確知見的修行解脫之道。

## 第二節 問題意識與研究目的

身處於忙碌變化多端的社會族群中，以及於醫療職場，體會生命種種情境苦難的磨合現象。發現，佛陀初轉法輪說明了四聖諦法，從正確見解世間苦的真相，進而透過修行知苦、離苦、止息苦因而安定身心的平靜、安穩的狀態。此佛法已從二千五百年前輾轉至當今社會的流傳，由此可知是真理性的，是可以親證得的。深感得以親近佛法及善知識教導是慶幸可貴的，在《雜阿含經》卷十五第 405 經有一則勉勵當精進修行之譬喻故事如以下經文：

世尊告諸比丘：「譬如大地悉成大海，有一盲龜壽無量劫，百年一出其頭，海中有浮木，止有一孔，漂流海浪，隨風東西。盲龜百年一出其頭，當得遇此孔不？佛告阿難：「盲龜浮木，雖復差違，或復相得。愚癡凡夫漂流五趣，暫復人身，甚難於彼。所以者何？彼諸眾生不行其義、不行法、不行善、不行真實，展轉殺害，強者陵弱，造無量惡故。是故，比丘！於四聖諦當未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等<sup>1</sup>。」

此段故事譬喻舉例：盲龜於茫茫大海中，於頭部探出於外恰巧的值於浮木的洞口機率極微渺茫。然而，此盲龜並非兩眼均喪失，而是於腹部具有一眼，隨波浮游，遇大木隨風吹來，遂得覆此木，龜仰向，其腹之一眼當於浮木之孔而見日月之光<sup>2</sup>。我想，就如人們雖然身處與茫茫人群中，如能向內觀自身，當也有一顆明心性智慧之眼。

接著譬喻：佛陀教知比丘生死輪迴於五趣中，生世為人是比盲龜值浮木還更難得的機緣；尤其可以修行四聖諦法更是難得！教示應當不斷精勤的學習。

本文的題目是「精進與三十七道品交涉之研究」，主因此道品為四聖諦開展的方便修行法門，也是近代高僧大德提倡「三十七道品」是佛教根本修行門徑之重要性。那麼此法門，面對生命流轉變異世間之憂、悲、苦、惱、害怕、恐懼之

<sup>1</sup> 《雜阿含經》卷 15，T02，n099，頁 108 下。

<sup>2</sup> 慈怡，《佛光大辭典》4，佛光出版社，1988 年 10 月，頁 3457 下。

束縛，可以因此突破生命的困頓嗎？如果是一條安頓身心解脫之道，應如何於日常生活中實踐？如何「精進」學習「三十七道品」的修行實證呢？。扣緊論述主題，提出本文相關問題分別為：

- (一) 佛陀的覺悟之道，對世人教導的真正核心關懷為何？
- (二) 生命流轉的變異世間，佛陀教導世人身心安頓的解脫方法？
- (三) 研討為何「三十七道品」是佛法根本入門原因和究竟目的？
- (四) 如何建構「三十七道品」相輔相成修行次第？
- (五) 佛陀在七類道品裡，重複教授、教戒「精進」的重要性？
- (六) 「精進」和「四正勤」詞意內涵相同，在經文脈絡義理分門別類的關係如何？
- (七) 釐清建構「精進與三十七道品之交涉」，提升趣向生命價值觀，精進實踐的方法。

以上即是本文論述中想扣緊探討的問題，在這一連串的探索過程，會是非常有幫助提供正確知見的脈絡，提升生命價值觀之實踐方法，以及有智慧的理知來面對生命的苦難，探析實踐修行「三十七道品」要領，趣向生活困境解脫的方法。

### 第三節 研究文獻範圍

本文以初期佛教《雜阿含經》之「道品誦」為主要概念進行意義的探討，主因是「三十七道品」各類的品項，大多重複出現於此經典脈絡的關係，此脈絡是佛陀對弟子應當時情境根機的施教。在文獻資料上亦即以北傳漢譯《四阿含》及南傳巴利藏《五部尼柯耶》為主要範圍。然而，「道品誦」是佛陀所教導日常生活修行方法，因此會普遍出現於各經典中，所以相關典籍資料亦會是本論文的輔助資料，藉由相關資料匯集，探究「道品誦」重要意涵，以及彼此重複出現的交涉關係。以下就文獻資料做說明：

#### (一) 北傳漢譯《四阿含經》

阿含為梵語 āgama 的譯音，字源 ā+√gama，是指傳來的意思。佛陀在世時流傳之教法，傳承於弟子間的教授、教戒稱之謂「阿含」<sup>3</sup>。佛滅涅槃後，阿含成為佛教的聖言教說、聖集、聖典的意思。茲介紹如下：

- 1 《長阿含經》：二十二卷三十經，佛陀耶舍(Buddhayaśas)譯。姚秦弘始十五年(西元四一三年)，相當於巴利本《長部尼柯耶》。
- 2 《中阿含經》：六十卷二二二經。瞿曇僧伽提婆(Gautama Saṃghadeva)於西元三九八年譯出；之前有曇摩難提(Dharmanandin)於西元三八四年的譯本，相當於巴利本《中部尼柯耶》。
- 3 《雜阿含經》：五十卷一三六二經，求那跋陀羅(Guṇabhadra)譯。宋元嘉年間(西元四四〇頃)，相當於巴利本《相應部尼柯耶》。
- 4 《增一阿含經》：五十卷四七二經，瞿曇僧伽提婆於西元三九八年譯出；之前有曇摩難提於西元三八四年的譯本，相當於巴利本《增支部尼柯耶》。

## (二) 南傳漢譯《五部尼柯耶》

巴利語是 Prakrit 語的一種，此是中其印度雅利安語的總稱，於西元前六世紀到西元後十一世紀，印度的印度雅利安人的語言<sup>4</sup>。巴利語三藏(tipitaka)係指斯里蘭卡、緬甸、泰國等佛教區域自古以來傳持的巴利語(pali)佛教聖典。然而，這個名稱是十九世紀以來，西方學者才開始以此巴利語名詞稱為南傳上座部使用的語言。是因，原先在南傳三藏經典中並沒有這個名稱，是在註釋文獻中，才開始以「巴利」為稱名，其原意是「聖典」的意思<sup>5</sup>。而在巴利佛教聖典的經藏方面，以五部《尼柯耶》為主題，「尼柯耶」(nikāya)一詞原意是集合體、類或部；意思是「佛陀言論彙編」。茲介紹如下：

<sup>3</sup> 楊郁文，〈雜阿含經解題〉，《佛光大藏經·阿含藏·雜阿含經(一)》，台北：佛光出版社，1995年8月，頁1-2。

<sup>4</sup> 水野弘元、許洋主譯之《巴利文法》，《世界佛學名著譯叢》5，頁1、12。

<sup>5</sup> 郭良鑿，《佛陀和原始佛教思想》，北京：中國社會科學出版，1997年12月，頁1-2。

- 1 《長部》(Dīgha-Nikāya)三十四經。
- 2 《中部》(Majjhima-Nikāya)一百五十二經。
- 3 《相應部》(Saṃyutta-Nikāya)二千八百八十九經。
- 4 《增支部》(Aṅguttara-Nikāya)約九千五百五十七經。
- 5 《小部》(Khuddaka-Nikāya)又細分十五經。

相對於北傳漢譯經藏被稱為「阿含」(āgama，或譯阿笈摩)，意思是傳承經典或聖典。因此，在佛教的範圍內，可以將漢傳阿含((āgama)和南傳阿含(nikāya)視為同義詞。

### (三) 研究資料說明

本論文的研究以漢譯《雜阿含》與南傳《相應部》為主要研究對象，是因為「阿含經」概括了佛陀從覺悟至入涅槃期間的種種生活教法，此是很貼近身心日常於生活上可修可證的次第教法。而且，從不同地方傳承的譯本，可以對照彼此意涵的相同處或異同之差異性的論證。

於是在漢傳音譯文本之研究對象，主要蒐集範圍為《大正藏》、《佛光藏》以及印順法師所著的《雜阿含經彙編》為主要文獻資料。至於南傳巴利藏方面，發現因個人語言能力的限制，暫無法論析巴利語的解析。為了避免失去語詞意涵的聚焦，進而將範圍彌補求證的方法，設定為輔助相關名相解析的對比、對照做為論證之探究的途徑。所使用工具為，莊春江網路工作站、巴利字典、佛學詞典，以及相關書籍於同樣的道次第在巴利語上的註解，擬做為漢傳相關對照做的研究。

### (四) 其他經論

從上述主要「阿含經」為主的文獻資料外，也援用其他相關經論，如漢譯《大念處經》、《清淨道論》、《攝阿毗達磨義論》等作為論證文獻典籍。

## 第四節 研究方法

本論文使用的研究方法，以文獻學及義理分析研究方法為主。在文獻資料蒐集，從佛教原典「阿含經」的脈絡，找其相關佛陀於「道品誦」的的教示、教戒整理出現同類的文句，文法思想概念的彙編，做同類別的整合。並且輔助性找出相關經論典籍、近代學者著作的詮釋，進行「三十七道品」意涵解釋的對照。接著，進行探究「道品誦」相關語詞於巴利語的意譯分析，進行比對，比較核心概念之確切義理的資料整合。

至於義理分析方面，第一步驟是於經典文獻相關資料上的結構整合，做出句詞文法思想的概念分析。在這些線索上，對應當時佛陀在不同的場景，應根機淺深於弟子施教對答的文句、定型式的句子，做細部的解析，了解確切究竟的義理。第二步驟是依所整理各類道品的重要義理，進行整合「三十七道品」修行次第的結構分析。第三步驟釐清並且整合「精進」與「四正勤」運用於道品交涉解析。第四步驟是提出解釋「精進」出現在各類道品間的彼此交涉的可能意涵。第五步驟扣緊本文研究「精進與三十七道品交涉關係」提出解釋。

## 第五節 歷年來國內重要研究成果舉要

當今社會科技資訊發達，發現可以搜集來至各學界歷年來研究成果資料龐大，由於各人根機初入佛門，難以對應各學界的研究背景，深入簡出一一分析架構，故究其舉要與擇要說明，則近代高僧大德和台灣學界指標研究的成果如下表：

### (一) 釋印順，《佛法概論》

印順法師是當代學習佛法重要指標性之人間導師，對於初探佛學，此書具有啟蒙性的教育。書中指出於日常生活經驗裡，佛法是實現完善的道德，並指出八正道即是實踐的正確道路，是解放自己，淨化世間，行於世間不著世間，作種種

利他，完成佛陀那樣的大覺<sup>6</sup>。可謂，此書具有代表性研究如何於日常生活中實踐自利利他，淨化人心之覺行圓滿於佛法指出道路的探究。

## (二) 釋印順，《成佛之道》

在三乘共法章說明，四聖諦、十二因緣的流轉、還滅之世間現象，指出聞慧正見四諦慧，如實知四諦，應斷及應修，惑苦滅應證，由滅得涅槃。指出苦由集而生，滅依道而證。所指的道即是八正道的次第開展修行次第，總集有三十七道品，是解脫行人涅槃之徑<sup>7</sup>。

## (三) 釋證嚴，《三十七道品講述》

證嚴法師是當今將佛法行於人間菩薩道，行救濟世人之苦，並宏揚佛法人間化，提倡淨化人心、帶來社會祥和的聖者，舉凡多國都有法師救世的足跡。此講述，以世間生活實相關述生命大自然法則，將器世間的三理：生理、心理、物理；佛法中的「四相」：生老病死、生住異滅、成住壞空；呈現「理、相」融合，將三十七道品深入簡出於日常生活的體證，就是修學菩薩道的淨土境界<sup>8</sup>。

## (四) 釋聖嚴，《三十七道品講記》

聖嚴法師是將佛法運用禪修行於日常生活，淨化人心的聖者之一；為當今台灣重要代表性人物。此書說明了三十七道品的源由、出處，並教導內觀覺知、頓悟、漸修禪修法門。很適合現代人忙碌生活方式融入道品誦教法，以語言和實例生活相融合的智慧解脫道<sup>9</sup>。

## (五) 菩提比丘，《八正道趣向苦滅的道路》

作者指出佛陀的教誨以兩個理則為中心，一是四聖諦，佛陀在此對苦的問題診斷，並且指出對治這個問題所需要的方法。另一是八正道，這是佛陀開出來的藥方，以實地修行根除深植的苦因。並且展示八個道支的作用，使修行者可以理

---

<sup>6</sup> 釋印順，《佛法概論》，新竹：正聞出版社，2014年7月，頁169。

<sup>7</sup> 釋印順，《成佛之道》，新竹：正聞出版社，2005年2月，頁219,232。

<sup>8</sup> 釋證嚴，《三十七道品講述》，台北：靜思人文志業股份有限公司，2016年6月，頁3。

<sup>9</sup> 釋聖嚴，《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2018年5月，頁3-4。

解佛教的「開悟且自在」的這項目標<sup>10</sup>。

(六)緬甸，雷迪大師(LediSayadaw)，《三十七道品導引手冊》

雷迪大師是南傳佛教在十九世紀末、二十世紀初期最具影響力的僧人，本書蔡文熙中譯的緣起，則是在嘉義明法比丘的協助下完成的。由此交流，可以充實台灣佛教多元的內涵。此書指出三十七道品應該由想要實修禪定與直觀的修行人，以精進決心去修持，可以促成現世佛法中，再生為人類的殊勝機緣。並且指出諸道品都是佛陀的遺產，是佛法中無價的寶石<sup>11</sup>。

(七)楊郁文，〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉

此篇說明與印順導師有關的三十七菩提分法的開示與論述，從隨順經：相關經典闡明其重要性。尊宗經：《成佛之道》將道品一類一類總集為三十七道品，印順導師將道品總合起來的解脫道歸納為十類：一、信，二、勤，三、念，四、定，五、慧，六、尋，七、戒，八、喜，九、捨，十、輕安。

雖然有此十種，但需從正見成就，就能信成就，引導五出世根的次第開展，開發七覺支的修心功德，以八正道為敘述是最圓滿的，三學最為簡要的<sup>12</sup>。

(八)林崇安，〈正法與三十七菩提分法的實踐〉

探討三十七道品為正法的內涵與特色，實踐於日常生活中時時覺知諸受無常、無我、空的特性，不生起貪、嗔、癡習性的反應，如此才能走向覺悟的修行道上<sup>13</sup>。

從上的資料搜集到閱讀的整合過程，筆者省思可以略分為台灣戒嚴前、後，

---

<sup>10</sup> 菩提比丘著，香光書香編譯組譯，《八正道趣向苦滅的道路》，嘉義：香光書鄉出版社，2010年1月。

<sup>11</sup> 緬甸 雷迪大師(LediSayadaw)，蔡文熙中譯，《三十七道品導引手冊》，台北：方廣文化事業有限公司，2017年2月，頁29。

<sup>12</sup> 楊郁文，〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，<http://www.yinshun.org.tw/thesis/04.htm>，瀏覽日期：2019年1月15日。

<sup>13</sup> 林崇安，〈正法與三十七菩提分法的實踐〉，台北：中華佛學學報第011期，民國87年。

台灣於佛寺的信仰與文化交流綿延至當今多元性層面的開展。宏觀當今的台灣佛寺，多元化的誦經拜懺的儀軌為大眾消災解厄之祈福、舉辦佛學院深入佛學弘揚佛法流傳於世的傳法、以及學習佛菩薩慈悲實踐救世人之苦的多元現象。從運用佛法多元化的修行中，如何回歸日常生活中的根本究竟之實踐；經由當代重要性代表人物與學者著作分析，可以得知「三十七道品」直指生命核心於淨除憂、悲、愁、惱之苦，是淨化身心靈的良方，於日常生活當下即可修可證的的道次第之解脫道。

## 第六節 本文研究結構說明

整體論文的進行結構，是依照《雜阿含經》為主及相關「阿含經」佛陀應根機施教的方法探其論析。所設的論文題目：「精進與三十七道品交涉之研究」，其目的探討面對生命種種的煩惱困境的生活中，如何精進修行？並且善巧方便應用「三十七道品」彼此交涉關係，實踐安頓身心，自利利人之佛教生命價值觀為目的。

本論文的結構，包括五個章節，每個章節摘要概述如下：

### 第一章 緒論

- (一) 敘述研究背景的動機：探索面對生死之間憂、悲、愁、惱種種苦迫困境，如何以佛法安頓身心為研究動機。
- (二) 問題意識與研究目的：旨在閱讀《雜阿含經》相關典籍，發現「三十七道品」之各類品項，常出現於佛陀日常生活應機施教，且也是近代高僧大德所說明的修行根本門徑。故進一步深入探討佛陀施教「三十七道品」的生命教育目的，以及實踐各道品的義理和方法為何？
- (三) 研究文獻範圍：界定在「阿含經」相關脈絡的經典，進行脈絡性、組織性、系統性分門別類分析：「四念處、四正勤、四如意、五根、五力、七覺支、八正道」的來源及次第發展的義理。

(四) 研究方法，以文獻學及義理分析為主。首先整理佛教聖典從口傳流傳記載的特性，年代先後成立的發展整理。接下來，整理常重複出現類同的文句，乃至固定式的文句，同一公式做不同應用的定型式中，做同類別的文法整理。

(五) 歷年重要研究成果舉要：從搜尋研究成果龐大的資料中，舉要與擇要說明，擇要近代高僧大德和台灣學界指標研究的成果。

(六) 研究結構說明：指出整篇論文組織架構。

## 第二章 探索三十七道品的來源

(一) 佛陀初轉法輪 - 四聖諦。(二) 四聖諦與八正道關係。(三) 道諦的開展-三十七道品探究。(四) 三十七道品分析。(五) 小結。

## 第三章 精進與四正勤的相關性

(一) 精進的句型分析。(二) 精進的意涵分析。(三) 正勤的句型分析。(四) 四正勤的義涵分析。(五) 精進與四正勤的詞彙和核心概念。

## 第四章 精進與三十七道品交涉相關性

(一) 精進與四念處之交涉。(二) 精進與四正勤之交涉。(三) 精進與四如意之交涉。(四) 精進與五根之交涉。(五) 精進與五力之交涉。(六) 精進與七覺支之交涉。(七) 精進與八正道之交涉。(八) 小結：

## 第五章 結論

審視評估是否扣緊最初的研究設定之目標，作為本文研究成果的重點整理，以及再延伸學習的的展望。

## 第貳章 探索三十七道品來源

當代高僧大德提倡「三十七道品」是佛教日常生活的完整修行次第，因此引發筆者探究此出處的根源？以及此「道品」的重要義理？那麼又該如何於日常生活實踐此究竟之目的？

經閱讀主軸《雜阿含經》及「阿含經」相關典籍，發現其來源出處於佛陀的時代，是當時佛陀對弟子日常生活所教導的修行次第，是趣向離世間集苦之解脫的修行方法、可以獲得證悟的途徑。那麼有關此「道品」的次第，可以根據佛陀初轉法輪講說四聖諦之道諦是還滅有情世間集苦的方法，此是以八正道正知見為首，因應當時根機施教，所成立不同的道品組合，分為七個類組<sup>14</sup>。後代弟子依道品的數目次第，總列為：四念處、四正勤、四如意、五根、五力、七覺支、八正道。此七類共三十七道品<sup>15</sup>，由此成為佛教界的定論。

然而此「三十七道品」在《雜阿含經》之「念處相應」、「根相應」、「力相應」、「覺支相應」、「聖道分相應」、「安那般那念相應」與「學相應」中多次重複性出現相關詞彙，經由結集群者將這些相關經群匯編歸納為「道品誦」。但是，由上的整理，發現「道品誦」的整體性應有七個類組，缺少了四正勤和四如意的經教之脈絡？因而，參閱印順導師著作之《原始佛教聖典之集成》指出所缺少的二組，於《相應部》第 49 和 51 相應品是有補足此處的經群。故從而得知「阿含經」於北傳和南傳的經文對照蒐集中，可見「道品誦」的由來是佛陀日常生活教導的聖典集成。

此「道品誦」的巴利文是(bodhi-pakkhiya)，所指的是覺悟或音譯為菩提分；然而「品」亦音譯分，是有條件、要素的意思<sup>16</sup>。故名指有三十七項覺悟的條件

<sup>14</sup> 釋印順，《成佛之道》，新竹：正聞出版社，2005 年 2 月，頁 232-233。

<sup>15</sup> 《雜阿含經》道品誦卷 24-28。對應是《相應部》卷 45-51。

<sup>16</sup> 釋聖嚴，《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2018 年 5 月，頁 243。

要素；循此教法而修，即可有智慧次第趨向涅槃的境界<sup>17</sup>。

## 第一節 佛陀初轉法輪-四聖諦

在探索三十七道品來源資料整理中，發現出至於四聖諦之道諦的開展。因此，探究於此的義理會是有助於深入探析「道品誦」的修行性質之根本的研究。

回溯「四聖諦」的歷史典故，是在二千五百年前的佛教的創始者釋迦牟尼佛，在當時因體會世間的生、老、病、死之種種苦難的現象，為了解決這些苦的問題，因而出家修道。在證悟成道之後，便開始走向人群宣講覺悟的真理。初次宣說四聖諦法是於鹿野苑為五比丘講說：「此是苦，此是苦集，此是苦滅，此是道」。以此說明：「此是苦，苦會終止，有方法可以離苦」<sup>18</sup>。由此教法說明眾生集聚苦受的示相覺悟之道理，還滅集聚苦的解脫道途徑。然而，於此四聖諦法教導的認知，是有次第的指導「當知、當斷、當證、當修」的涅槃途徑。如《雜阿含經》卷 15 第 382 經：

如是我聞：一時，佛住波羅捺仙人住處鹿野苑中。爾時，世尊告諸比丘：「有四聖諦。何等為四？謂苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦。若比丘於苦聖諦當知、當解，於集聖諦當知、當斷，於苦滅聖諦當知、當證，於苦滅道跡聖諦當知、當修<sup>19</sup>。」

四聖諦的「諦」巴利語是(sacca)，所指的是真實的、真正的、真實語、真實的理解，亦即簡稱「真理」的意思<sup>20</sup>。什麼叫做真理？就如同科學求「真」無

---

<sup>17</sup> 慈怡，《佛光大辭典》，佛光出版社，1988年10月，頁506中。

<sup>18</sup> 阿姜蘇美多著，法園編譯群譯，《四聖諦》，南投：法耘出版社，2000年6月，頁18-19。

<sup>19</sup> 《佛光大藏經·雜阿含經二》卷15，382經，頁650。對應是《相應部》(S. 56. 29. Parīñeyya Abhiññeya 應遍知)。

<sup>20</sup> 網路巴利字典：[https://palidictionary.appspot.com/zh\\_TW/browse/s/sacca](https://palidictionary.appspot.com/zh_TW/browse/s/sacca)，瀏覽日期：2019年05月04日。

誤的意思；真理亦指從古老時代至現今遍及一切時、處，存在的真實現象。由此說明任何人都可以從「四聖諦」途徑覺悟出真理。因此，可以說它是佛法開悟所代表的精華教義<sup>21</sup>，是佛教修行之道的根基。

然而，四聖諦所指的是「苦、集、滅、道」或「苦諦、集諦、滅諦、道諦」的語詞解釋？引用呂凱文教授將佛教初期的巴利文資料中與上述「四諦」相對應的語詞和現代白話語譯做適當的比喻，如下圖示對比<sup>22</sup>。

可以分別如下表示：

漢譯	巴利文	巴利文漢譯	現代白話語譯	擬喻
苦	dukkha	苦	苦(煩惱)	病
集	dukkhasamudaya	苦之集	苦(煩惱)生起的原因	病因
滅	dukkhanirodhe	苦之滅	苦(煩惱)的止息	病癒
道	dukkhanirodhagaminīpaṭipadāya	苦滅之道	讓苦(煩惱)止息的方法	藥

從上圖可知，「四聖諦」思想的次第開展有其相關連性、其目的性是為了了解苦因集起的因緣，進而實踐還滅集苦因緣之治療方法。就如醫療臨床工作上，醫師看(病)，找出(病因)，因而診斷給予(藥)治療，以及衛教生病的原因是什麼，讓病人可以從病因了解自我日常生活需改善的地方，達到(病癒)及預防日後重複再復發的病因。

所以此「四聖諦」法，是生命於各種煩惱苦現象中，教導「離苦」修行上的實踐方法。而且是有次第的引導指出了生命自覺於苦緣起的因上覺察，進而實踐性還滅苦因的覺悟途徑。從文獻經典資料閱讀中，探究出四聖諦的來源之目的性是教導世人覺知世間苦難的真相，因有所覺悟離苦的善解脫道路。

由此可知「四聖諦」是日常生活中，無論是身心靈困頓之苦，或是疾病痛苦對治的處方箋。因此，只要依循實踐，即可以離集苦的因，讓身心靈得到淨化、

<sup>21</sup> 阿姜 蘇美多著，法園編譯群譯，《四聖諦》，南投：法耘出版社，2000年6月，頁16。

<sup>22</sup> 呂凱文，〈論「四諦」的「滅苦」方法論〉，《法光雜誌》，1999年10月n121。

安穩、安祥、寧靜之目的。從經典文獻和學者的解釋探析出四聖諦的要旨，那麼於當代世人尊稱之人間導師—印順法師對於「四聖諦」的闡述，舉要如於《成佛之道》的著作中，針對其義理分別說明：

- (一) 苦諦：開示人生世間苦的特性。
- (二) 集諦：世間苦惱迫切的原因。
- (三) 滅諦：說明超越世間，消除一切苦迫的境地。
- (四) 道諦：到達滅除苦惱的方法<sup>23</sup>。

於印順法師解釋的觀點，理知「四聖諦」法是人生觀與世間觀看見苦緣起生滅流轉的因緣現象，因而有智慧對應滅除苦惱之善解脫道的方法。然而，理知「四聖諦」法，仍是在認知層面的覺悟啟示，如要真正覺悟苦聖諦因而到達煩惱的完全止息之境界，需從「知」上更進一步的實修實踐。主因人不是單獨存在的，而是於時間、空間、人與人之間的情境，彼此都有密切的相關連結，因而有諸多種情境現象的誘因與磨練；因此當時佛陀次第三度的演說，此即稱為三轉四諦法。

- (一) 示相轉：內容「此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性。」
- (二) 勸修轉：內容「此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。」
- (三) 自證轉：內容「此是苦，我已知；此是集，我已斷；此是滅，我已證；此是道，我已修」<sup>24</sup>。

由此三轉的途徑，可以更完全的了知有情世間苦的特性、原因、消除苦的方法。那麼於所表述的三轉呈現，是由示相了知苦的真相，勸修轉苦應知應修，進而親證實踐體現寂靜之涅槃。因此從此三轉的理論整理觀察中，其所闡述的條理次第：「知、斷、證、修」中完成解脫煩惱之苦，體現清淨、安寧祥和的涅槃境

---

<sup>23</sup> 釋印順，《成佛之道》，新竹：正聞出版社，2005年2月，頁144。

<sup>24</sup> 香光尼僧團伽耶山文教基金會，〈初級佛學課程補充教材〉，民國95年5月，頁18。

界。

那麼於「知、斷、證、修」的次第過程，當如何應用於日常生活中的實踐，擇要經文如《雜阿含經》卷 15 第 379 經：

爾時，世尊告五比丘。此苦聖諦，本所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺；此苦集、此苦滅、此苦滅道跡聖諦，本所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，苦聖諦智已知，當復知本所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺；苦集聖諦已知當斷，本所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，苦集滅，此苦滅聖諦，已知當知作證，本所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復以此苦滅道跡聖諦已知當修，本所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，比丘此苦滅聖諦已知，知已出，所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，此苦集聖諦已知，已斷出，所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，苦滅聖諦已知，已作證出，所未聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺。復次，苦滅道跡聖諦已知，已修出，所未曾聞法，當正思惟，時，生眼、智、明、覺<sup>25</sup>。

由此段經文分析，佛陀當時對五比丘教示於四聖諦修行的次第圓滿方法整理歸納如下：

1 已知當知→2 已知當斷→3 已知當知作證→4 已知當修→5 已知，知已出→6 已知，已斷出→7 已知，已作證出→8 已知，已修出。

由此排列八個次序，可以從首尾歸納整理二個層次：從 1 至 4 提出的「已知」過程，進而「當知」實踐「知、斷、證、修」的次第，及 5 至 8 的次第「知已」實踐「已出、已斷、已證、已修」的圓滿涅槃境界，在於四聖諦的「知、斷、證、修」次第的實踐重要過程。也就是說：首先從苦聖諦中的了悟覺「知」，進行此

<sup>25</sup> 《雜阿含經》卷 15, T02, no. 99, 頁 103 下。對應是《相應部》(S. 56. 11-12. Tathāgatena vuttā 如來所說)。

四個次第達到苦止息的要領。接著於「修」中圓滿此次第的結果，即是已修出苦聖諦的意涵。意謂「知行」融合於智慧圓滿之涅槃的境界。

另外，特別於此引文中框符標記出：「當正思惟，時，生眼、智、明、覺」，是於日常生活中因「正思惟」所緣的境界生起「正見」之智慧清明覺照之意旨。也就是說於當下「正觀」如實清明「覺知」，是滅苦道聖諦的方法。

所以此節針對「四聖諦」理解的探究，理知是從「正思惟」清明「覺知」的基礎因而轉動修行的法輪；另一方面也是實現實踐修行的過程，能不能如實體現智慧之法於身心自在的圓滿解脫道上，主要在於是否深入了解「四聖諦」法；並且逐漸次第強化「覺知」的「修」證。那麼，在「修證」的過程，如果能看到苦諦，用心覺知即能看到集諦、滅諦、道諦；若能看到集諦，就能看到苦諦、滅諦、道諦；若能看到滅諦，就能看到苦諦、集諦、道諦；在看到道諦也是如此同樣的道理。

所以「四聖諦」意涵，意謂於日常生活現象中，是對於苦真相覺悟的管道，依循管道可以淨化煩惱苦的方法，導引解脫趣向涅槃寂靜。於此依據經典記載，是佛陀初次宣說對世間現象開悟真理的方法途徑，當時的對象是於印度之鹿野苑修行的五比丘，雖然現今不同場景，但法依然永傳，是後代學佛弟子學習於佛法悟道的依循根基。

## 第二節 四聖諦與八正道關係

於前一節四聖諦的逐諦推衍中可得知，此教理可以遠離集種種煩惱苦的因，而於這「離」或「滅」的苦因上，所指導修行實踐方法指出「當正思惟，時生、眼、智、明、覺」，在此所指出的意謂：於根塵歷緣對境中，正思惟四聖諦法，如實覺知緣起生滅之清明醒覺的涅槃智慧之寂靜。

然而，這樣的境界實證過程，在《雜阿含經》〈陰相誦〉記載中，教導正思惟，觀五蘊無常，苦、空、無我之心解脫道。也就是正確見解觀察五蘊無常之生

滅流轉的因緣現象。而於此「正思惟」觀的過程，讓人明白苦的現象起因於「欲望和貪愛」的執取所導的因果關係，若「欲貪」斷則可以心解脫。如《雜阿含經》卷1第2經：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。世尊告諸比丘：「於色當正思惟，觀色無常如實知。所以者何？比丘！於色正思惟，觀色無常如實知者，於色欲貪斷；欲貪斷者，說心解脫。

「如是受、想、行、識當正思惟，觀識無常如實知。所以者何？於識正思惟，觀識無常者，則於識欲貪斷；欲貪斷者，說心解脫。如是心解脫者，若欲自證，則能自證：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。如是正思惟無常，苦、空、非我亦復如是<sup>26</sup>。

從此段經文，指出正思惟觀五蘊無常、苦、空、無我是心解脫道。於此法要首先開始教導的方法是「於色當正思惟，觀色無常的如實知」，進而斷欲貪。由此可以理知欲貪斷，則可以離因欲貪執取所帶來的集聚苦現象。由上的整理，不免可以發現，一開始的教導方法是「正思惟」「觀色無常」「如實知」的方法實踐要領是心解脫道。但是因為應眾生根機深淺不一致，進而於還滅苦的方法上，因而逐漸序說了「道諦」方法的開展，此道諦即是八正道。

在漢譯的《佛說轉法輪經》中，佛陀開示有「二事墮邊行」<sup>27</sup>如果偏向任何一邊，皆無法精進修行佛道，因此勉勵需遠離此二邊的身心行為，進而於「八正道」的精進修行<sup>28</sup>。然而對照南傳漢譯《長部》第22經，亦詳細開示日常生活

<sup>26</sup> 《雜阿含經》卷1, T02, no. 99, 頁1上。對應是《相應部》(S. 22. 15-17. *Yad aniccam, etc.* 無常者)

<sup>27</sup> 二事邊墮邊行指的是：一為念在貪欲無清淨志，二為猗著身愛不能精進。是故退邊行，不得值佛道德具人。參閱《佛說轉法輪經》T02, no. 109, 頁503中。

<sup>28</sup> 原文如下：「何謂為苦？調生、老苦、病苦、憂悲惱苦、怨憎會苦、所愛別苦、求不得苦，要從五陰受盛為苦。何謂苦習？調從愛故而令復有樂性，不離在在貪喜，欲愛、色愛、不色之愛，是習為苦。何謂苦盡？調覺從愛復有所樂，婬念不受，不念無餘無婬，捨之無復禪，如是為習盡。何謂苦習盡欲受道？調受行八直道，正見、正思、正言、正行、正命、正治、正志、正定，是為苦習盡受道真諦也。」參閱《佛說轉法輪經》T02, no. 109, 頁503中。

的修持即是以「四聖諦」來觀察諸法，進而滅苦。而此滅苦之道諦亦即指出八正道。其內容如下：

比丘們啊！比丘在日常生活中，應以四聖諦觀察諸法。比丘們啊！比丘在日常生活中，應如何以四聖諦觀察諸法呢？比丘們阿！比丘應知苦諦，應知集（苦的根源）諦，應知滅（苦的止息）諦，應知道（滅苦之道）諦。比丘們啊！那麼什麼是苦聖諦呢？生是苦、老是苦、病是苦、死是苦、憂、悲、苦、惱、絕望是苦，想要的東西而得不到是苦。簡言之，所有五取蘊是苦。那麼比丘們啊！什麼是集聖諦呢？它就是導致再生的欲望，它與貪欲和享樂相結合，在每一生中都能尋到欣喜。它是尋求感官享樂的欲望，尋求永生的欲望，尋求短暫生存的欲望。那麼比丘們啊！什麼是滅聖諦呢？它就是欲望的完全消退與止息，它是放棄、鬆手、捨離、不黏著。那麼比丘們啊！什麼是導致苦的止息的道聖諦呢？它就是那八正道，所謂正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念、正定<sup>29</sup>。

從經文中得知，生命流轉於生、老、病、死、憂、悲、愁、惱之苦的現象，是因來至於欲望的執取和尋求感官的享樂不斷的欲求。如能如實觀「四聖諦」法，可以看見「苦聖諦」集起的因緣，是於五取蘊的欲貪執取；因此教導了於日常人生觀中，止息欲貪的方法途徑，即是八正道(ariya aṭṭhaṅgika magga)。

從上述《佛說轉法輪經》、《南傳長部》的內容分析，理知四聖諦與八正道的相關係，主要是在看見苦的真相，因而清晰身心修行的實踐技術，得到離苦的善解應用。

然而，在身心實踐技術上，於漢譯《雜阿含經》的故事中，看見陀羅比丘聽聞佛陀教法，因而選擇出家專心思惟法義，並且不放逸的精進修行，不讓苦因再次的輪迴，使身心得以諸清淨圓滿。世尊向羅陀比丘開示：「修行當知此身體是

---

<sup>29</sup> 譯文轉引自亨利·克拉克·華倫著，顧法嚴譯，《原始佛典選譯》，台北：慧炬出版社，1992年，頁162-171。

由五蘊所聚集的現象」。而此身集聚現象是因為於愛、喜、貪俱於此的愛樂，也就是說它們是集聚苦的因緣。那麼，當如何於此身集聚苦的現象斷滅呢？就是於愛、喜、貪俱的愛樂，當「斷、捨、吐、盡、離欲、寂、沒」，是名有身盡。於此「身盡」的語彙，對應經文意謂對於五蘊集聚的愛、喜、貪的樂著之苦的止息。在此表述止息之方法所闡述的是「八正道」，它可以帶來離苦淨化身心，趣向寂靜的涅槃。如以《雜阿含經》卷 6 第 123 經的說明：

世尊告羅陀曰：「諦聽，善思，當為汝說。當知有身、有身集、有身滅、有身滅道跡。

何等為有身？謂五受陰——色受陰，受、想、行、識受陰。

云何有身集？謂當來有愛，貪、喜俱，於彼彼愛樂，是名有身集。

云何有身滅？謂當有愛，喜、貪俱，彼彼愛樂無餘斷、捨、吐、盡、離欲、寂、沒，是名有身盡。

云何有身滅道跡？謂八正道——正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，是名有身滅道跡。有身當知，有身集當斷，有身滅當證，有身滅道跡當修。

世尊如是教授已，羅陀比丘獨一靜處，專精思惟。所以善男子剃除鬚髮，著染色衣，正信非家，出家學道，增益精進，修諸梵行，見法自知作證：

「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」成阿羅漢，心善解脫。佛說此經已，羅陀比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>30</sup>。

從「四聖諦」法義的資料整理，理知苦聖諦的緣起真相，那麼「道諦」是滅苦集聖諦的途徑；而於道諦逐次開展出「八正道」是修行實踐的善巧方法，於此的根本實踐是從自身現象觀於五蘊身集愛、喜、貪俱，於此的愛樂黏著集聚的苦。善觀行八正道實踐以此「斷、捨、吐、盡、離欲、寂、沒」，於苦上的止息。並且三轉十二行法輪「知、斷、滅、證」的心解脫過程。因此羅陀尊者聽聞悟道回

---

<sup>30</sup> 《雜阿含經》卷 6,T02,no.99,頁 40 上,中。對應是《相應部》(S. 23. 9-10. Chandarāga.欲貪)。

應：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」。由上的舉例是記載羅陀尊者因佛陀的傳法，證得出世間之阿羅漢果。雖然此道果對凡俗修行者是遙不可及的。但是，從經文可理知八正道乃是觀五蘊的無常變化，是生滅法，是因緣有因緣滅的覺照智慧，因而明辨欲貪所抓取享樂的禍患。所以說，八正道的生活實踐，同理是可以降低甚至沒有被欲望纏附的煩惱，於此道法是世間趣向出世間的身心涅槃寂靜的善法。

由上「八正道」的說明是對治日常生活苦迫的修行方法，那麼於此當如何一一深入了解其各各要義？舉要在《中阿含經》卷第七《分別聖諦經》第十一的解說八正道可以看見的共同基本句型是：「念苦是苦時，習是習、滅是滅、念道是道時，或觀本所作，或學念諸行，或見諸行災患，或見涅槃止息，或無著念，觀善心解脫時。」如內容：

- (一) 正見是：「於中擇、遍擇、決擇擇、法視、遍視，觀察明達。」
- (二) 正志是：「於中心伺、遍伺、隨順伺、可念則念，可望則望」。
- (三) 正語是：「於中途口四妙行，諸餘惡口行，遠離除斷，不行不作，不合不會」。
- (四) 正業是：「於中途身三妙行，諸於身惡行，遠離除斷，不行不作，不合不會」。
- (五) 正命是：「於中非無理求，不以多欲無厭足，不為種種伎術咒說邪命活。但以法求衣，不以非法；亦以法求食，床座、不以非法」。
- (六) 正方便：「是於中若有精進方便，一向精勤求，有力趣向，專著不捨，亦不衰退，正伏其心」。
- (七) 正念是：「於中若心順念，背不向念，念遍、念憶、復憶心正不忘，心之所應」。
- (八) 正定是：「於中若心住，禪住、順住，不亂不散，攝止正定。」又說：「過

去時，是苦滅道聖諦，未來現在時，是苦滅聖道諦。真諦不虛」<sup>31</sup>。

從經文整理得知，八正道的每一道品基礎與宗旨方向性是相同的，那就是正見繫念四聖諦法，此是佛教的核心教義。探析理知四聖諦「苦、集、滅、道」蘊涵著兩種因果關係，「集」是「苦」的因，「道」是「滅」的因。從正見觀所作所為，可以發現種種的過失災患生滅法，因此八正道的修行是脫離「集」與「苦」之因果上的身心體證。所以，了知四聖諦法，也必需有八正道的修行次第；一個是能幫助覺悟的理論法，一個是日常生活經驗的善巧智慧實踐標地，是實現修行觀體證的過程。有了智慧的法眼，有了方法輔助到達安然寂靜；所以從探索四聖諦與八正道的關係理知二者：一個是看見苦的智慧；一個是身心實踐的方法，彼此帶來讓智慧得以更加完善圓滿的覺悟境界。

### 第三節 道諦的開展—三十七道品探究

前一節探討了「四聖諦」和「八正道」相互關係，可以得知八正道的由來是四聖諦之道諦的修行方法開展。那麼，為什麼會有八正道到有總合三十七道品的名數呢？因此，於閱讀「阿含經」相關文獻探索中發現，佛陀講經說法約四十五年間，面對來會的弟子、信徒和異教徒之間的問題，隨順應時應機說法或指導教化之思想與行為，因而逐漸累積了七個類組；隨身的弟子眾多，經過多方結集彙編整理呈現總合有三十七項目。然而，此名相由來根據文獻是出現於阿難尊者表述出至於《增一阿含經》的編集，此意涵代表所有的諸法皆由此生，是修行身、口、意之清淨成就道果的方法。如《增一阿含經》卷一序品：

阿難告優多羅曰：「我今以此增一阿含囑累於汝，善諷誦讀，莫令漏減，所以者何？其有輕慢此尊經者，便為墮落為凡夫行。何以故？此，優多羅，增一阿含，出三十七道品之教，及諸法皆由此生。」

大迦葉問阿難曰：「云何，阿難！增一阿含乃能出生三十七道品之教，及

<sup>31</sup> 《中阿含經》卷七,T01,no.26,頁 469 上。

諸法皆由此生？」阿難報言：「如是，如是，尊者迦葉！增一阿含出生三十七品，及諸法皆由此生；且置增一阿含，一偈之中，便出生三十七品及諸法。」

迦葉問言：「何等偈中出生三十七品及諸法？」時，尊者阿難便說此偈：「諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教」。「所以然者，諸惡莫作，是諸法本，便出生一切善法；以生善法，心意清淨。是故，迦葉！諸佛世尊身、口、意行，常修清淨」<sup>32</sup>。

從經文中可見阿難尊者告優多羅說：《增一阿含》出三十七道品之教，及諸法皆由此生。但是不免令人好奇疑問？因此，大迦葉尊者問了阿難尊者：為什麼《增一阿含》能出生三十七道品之教，及諸法皆由此生？什麼是三十七道品諸法？阿難便說：諸惡莫作，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教」。「所以然者，諸惡莫作，是諸法本，便出生一切善法；以生善法，心意清淨。

所以「三十七道品」是佛陀教導世人修身、口、意清淨行的方法，由此「道品」法可以對治諸惡的不善法，讓身心得以生起善法，走向清淨的道路。

那麼惡和善是由人們的身、口、意的行為所造作的，所以說於日常生活的所見所聞之感官情緒，也就是人、事、物之時間、空間、人與人之間，所產生的種種情境之煩惱苦的現象，如果藉由實踐此「道品」的修行，可以息滅煩惱趣進淨化身、口、意行為，帶來清淨和輕安自在。

由此可知「三十七道品」法，是佛陀弟子結集而有的修行方法，分別為七個類組，會有不同的類組，主因是滿足應時應根機的眾生，各類隨得解法，因而有此「道品」的組合。接下來為七個類品的組合介紹分別為：

#### (一) 四念住

四念住的巴利語(satipaṭṭhāna)，亦稱四念處、四意止。指從身、受、念、法

---

<sup>32</sup> 《增一阿含經》卷 1,T02,no.125,頁 551 上。

四個面向起念專住於觀身體的變化，感受，心念和現象的無常法；並且建立持續及穩固的覺知一於此處的安止。從四聖諦的智慧理論中，可以明瞭所觀的現象法是五蘊剎那生滅、無常、苦、及無我的本質；此方法可以開悟智慧，斷除因欲貪所帶來的瞋和癡的種種苦迫，帶來身心安寧清淨的解脫方法。佛預入滅之際，阿難尊者請問佛陀四件要事，其中問及，佛在世的時候，佛弟子以佛為住，若佛滅度之後，佛弟子以何為住？佛言：以四念住為住。由此可知，四念住是佛陀所留傳的重要法門。何謂四念住呢？《雜阿含經》卷 24 第 607 經：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。何等為四？身身觀念處，受、心、法法觀念處。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

《雜阿含經》卷 24 第 608 經

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「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，不得脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，我說彼於苦不得解脫。「若比丘不離四念處者，得不離聖如實法；不離聖如實者，則不離聖道；不離聖道者，則不離甘露法；不離甘露法者，得脫生、老、病、死、憂、悲、惱、苦，我說彼人解脫眾苦。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>33</sup>。

從經文中，佛陀說明了四念住的重要性，不但可以處理面對日常生活情緒之憂、悲、惱、苦，甚至可以解脫生老病死的輪迴苦。但是令筆者疑問？生死乃是大事，修行四念住真的可以停止生死輪迴嗎？經中分析可以理解的是，四念住觀無常生滅法，因而不染迷不欲貪求，因而遠離集聚苦的因緣。但是，得以解脫病、

---

<sup>33</sup> 《雜阿含經》卷 24,T02,no.99,頁 171 上。對應是《相應部》(S. 47. 24. Suddhaka 清淨) 和《相應部》(S. 47. 41. Amata 不死)。

老、死，令人深思疑問？我們可以從生命經驗現象觀察，筆者認為有生就有病老死，這過程必會有情緒的神經感官反應，仍會有苦痛。而要如何減輕面臨於此身心現象的苦痛，我想四念住的修行方法，是要我們清明生命實相之生滅無常的真理，唯有親身感受漸進次第實踐修行才能悟道的。

## 1 四念處是善法聚

《雜阿含經》卷 24 第 611 經：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有善法聚、不善法聚。云何善法聚？所謂四念處，是為正說。所以者何？純一滿淨聚者，所謂四念處。云何為四？謂身身觀念處，受、心、法法觀念處。云何不善聚？不善聚者，所謂五蓋，是為正說。所以者何？純一逸滿不善聚者，所謂五蓋。何等為五？謂貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋<sup>34</sup>」。

於經文中提到善法聚，指出於自身現象觀察身、受、心、法的生滅無常觀；不善法聚即是身心現象之貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉悔蓋、疑蓋；於此五種身心現象語詞字尾各多了一個「蓋」字，意謂蓋住身心於善法上的修行。筆者從經文中與日常生活結合，體會是活在日常生活當下，醒覺於身、受、心、法念處的現象法上覺知的觀察。也就是說在歷緣對境的當下，於因緣上清明如實了知，行雲流水如實做所應當做，離不適當身心生起的欲貪望的抓取，隨順安然跟著生滅流轉，可以帶來清安當下的醒悟覺受。

因此如善法聚，則不善法即相離。但是於不善法所提的「欲」和「睡眠」的語詞，其實於生命生存的精神感官上，是可以適當存在而有的，但需有善法上的覺察，適應身體機能所需，如身體餓了會有想吃東西的欲望，一天工作久了累了需睡眠補足體力，也就是說於所指出於善法之身、受、心、法觀念處上的覺知，適其所需。如果過之則代表貪心起，此時如無於四念住的覺察，因而讓貪心起蔓

---

<sup>34</sup> 《雜阿含經》卷 24,T02,no.99,頁 171 中，下。對應是《相應部》(S. 47. 5. Kusalarāsi 善聚)。

延，就會連帶來所指的五蓋之不善法聚。

所以四念住之身、受、心、法法念處上的修行實踐，是日常生活離不善法聚的善法。

## 2 四念處有如依靠父母的境界

在《雜阿經》有一則故事，舉例了四念住有如父母的境界，是我們依止、依靠的安全場域。此故事的舉例：「有一隻名叫婆羅的鳥，獨自外出飛至天空遊玩，被老鷹雙爪抓住了，此時婆羅於空中鳴喚：「我因為沒有自覺，而離開了父母的境界，才會被你抓住而不得自在。老鷹得知婆羅說在田耕壟中自有父母的境界，可已免諸難！於是放他回田耕壟的家，看牠是否真能脫逃？此時婆羅回到自境界站在堅石上和老鷹搏鬥，老鷹見狀大怒衝快速攻擊，因此來不及轉向而撞死，婆羅見勢躲到堅石下而躲過此被抓的危險」。這時，羅婆躲在堅塊底下的說了一首偈子：

鷹鳥用力來，羅婆自依界，  
乘瞋猛威力，致禍碎其身。  
我具足通達，依於自境界，  
伏怨心隨喜，自觀欣其力。  
設汝有兇愚，百千龍象力，  
不如我智慧，十六分之一，  
觀我智殊勝，摧滅於蒼鷹。

佛陀告訴比丘，就像舉例中的老鷹與婆羅鳥，愚癡者捨離所依靠的父母境界，而遊於他處，招致危身之災，你們應當以此警惕，讓自己安住於自境界所行之處，應善守持，離他境界，應當學習<sup>35</sup>。

由此故事的譬喻意涵，比喻他境界就像六根對六塵所產生的種種情境，所產

---

<sup>35</sup> 《雜阿含經》卷 24,T02,no.99,頁 172 下,173 上。對應是相應部(S. 47. 6. Sakunagghī 鷹)，此經說明應守住四念處，遠離五欲境界。

生的感觀感受於貪欲迷著之染著，因此教示自境界，指出於觀自身的身、受、心、法，法觀念處上的覺悟學習。由此回到自身現象的觀察學習，可以捨離因欲貪帶來的種種苦受，此是醒覺開悟解脫的管道。

對應我們所處的日常生活間，從各種不同場景的人時地的相處，可以看見各種來自獨立不同見解的個體，有種種的情境拉扯磨合對應，有時順遂平靜安然的如理隨順安然而過，有時因意見不和帶來了鬥爭不平靜的生活，甚至從當今資訊科技發達快速的時代，從媒體可以看見種種社會亂象，暴力、竊盜、殺害、乃至無常的災變，此因皆乃是於身心內外不調和，起因於貪嗔癡所導致種種的苦迫。

所以，由此譬喻的故事讓人理解四念處的認知，它是回到自身內境和外境的現象觀察，是於日常生活層層變化多端的情境中，帶來安頓自我離於會帶來集苦因的生活情境，因而帶來身心平淨、清靜而自在的生活。

### 3 四念處是守護身門

四念處是日常生活的善法聚，由如父母帶給予安穩安全的家，而這個家所指的是自我生命的個體，但是生命是不可能獨立存在的，會跟隨著應時所需面對種種境界的考驗磨合。那麼在諸多境界的現前裡，如何才能得以走向對的正確道路，從對四聖諦的理知，其主要是了知世間苦真相的集因，進而實踐離集苦因。那麼可知四念住的修行是回到自身的現象，於此也是守護眼、耳、鼻、舌、身、意對應境界的種種不善誘因，是守護善法升起，趣向清淨、安頓身心之道法。如《雜阿含經》卷 24 第 620 經：

如是我聞：一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。爾時，世尊告諸比丘：「大雪山中，寒冰嶮處，尚無猿猴，況復有人。或復有山，猿猴所居，而無有人。或復有山，人獸共居，於猿猴行處，獵師以羶膠塗其草上，有點猿猴遠避而去，愚癡猿猴不能遠避，以手小觸，即膠其手；復以二手欲解求脫，即膠二手；以足求解，復膠其足；以口嚙草，輒復膠口。五處同膠，聯捲臥地。獵師既至，即以杖貫，擔負而去。」「比丘當知，愚癡

猿猴捨自境界父母居處，遊他境界，致斯苦惱。

如是，比丘！愚癡凡夫依聚落住，晨朝著衣持鉢，入村乞食，不善護身，不守根門，眼見色已，則生染著；耳聲、鼻香、舌味、身觸，皆生染著。愚癡比丘內根外境被五縛已，隨魔所欲。是故，比丘！當如是學，於自所行處父母境界依止而住，莫隨他處他境界行。云何比丘自所行處父母境界？謂四念處——身身觀念住，受、心、法法觀念住。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>36</sup>。

從猿猴與獵師的故事譬喻，舉例出需明辨境界現前的善和不善因，當知是不善的境界，應當有智慧的遠避而離開，如果已知但是仍明知故犯，或愚痴不能明辨，則容易陷入困境難以抽離身。佛陀從這而舉例所謂愚痴是因為捨離了依於自境界處的醒覺，帶來了種種苦惱。

經由此故事，警惕比丘入於凡夫依著聚落群居持鉢乞食時，如果不懂得守護根門，隨遇六根跟著境界攀緣；眼睛看到喜愛的，因此主動黏著因而迷住於外境界。同樣的，於耳朵聽到聲音、鼻子聞到氣味、舌頭嘗到味道、身體的接觸等等，一一生起染著心；這樣的行為就像猴子五處同被膠黏住，身心不能自己，已被外境給綁架帶來的惱苦。

所以，應該讓心安住於熟悉且安全之處，不隨著五欲境界而輕浮躁動。然而哪裡是熟悉、安全的處所呢？所指出的是四念處之身、受、心、法，以生命體為覺察的對象，透過內外生起的種種感受、心念、一切現象等，如實地觀察，念念分明，依此調伏世間的種種貪愛與憂苦。

## (二) 四正勤

---

<sup>36</sup> 《雜阿含經》卷 24，T02，no.99，頁 173 中，下。對應是相應部(S. 47. 7. Makkata 猿猴)。本經說明愚痴猿猴捨自境界父母居住處，由他境界，致為獵師所捕；愚痴凡夫不善護身，染著五欲，為魔所縛。因此應依止父母境界-四念處。

正勤的定意是：能夠非常地努力實踐，稱為勤奮(pādhana)；能夠適當地、非常努力地實踐諸法，稱為正勤（巴利文: sammapadhāna）<sup>37</sup>，由此可知四正勤代表有四種勤奮於法的實踐修行意思。是三十七道品的第二類組，所指的意旨是精進於斷惡修善法。此名稱亦翻譯為四意斷、四正斷、四正勝<sup>38</sup>。如《雜阿含經》卷 26 第 647 經文：

何等為精進根？已生惡不善法令斷，生欲、方便、攝心、增進；未生惡不善法不起，生欲、方便、攝心、增進；未生善法令起，生欲、方便、攝心、增進；已生善法住不忘，修習增廣，生欲、方便、攝心、增進，是名精進根<sup>39</sup>。

由於雜阿含經在「道品誦」相應分裡，缺少針對四正勤為主要的經教群組，但是，可以於「根相應」第二單支的精進根發現四正勤的內容，由此可知，四正勤和精進根是等同的義理。同時可以發現，為什麼在此「道品誦」缺少四正勤組別，是因為和精進根合併為共談等同的意涵。

那麼從探索四正勤的由來過程，於經文探析是依於佛陀教戒精進於四念處的修行，勤攝心，正智、正念，因而有智慧清明了知善惡根源，捨離世間的貪憂。擇其經文如《雜阿含經》卷 24 第 622 經：

汝等比丘勤攝心住，正念正智。云何為比丘勤攝心住？若比丘已生惡不善法當斷，生欲、方便，精進攝心。未生惡不善法不令起，未生善法令生，已生善法令住不忘，修習增滿，生欲、方便，精勤攝心，是名比丘勤攝心住<sup>40</sup>。

<sup>37</sup> 緬甸 雷迪大師(Ledi Sayadaw)，蔡文熙中譯，《三十七道品導引手冊》，台北：方廣文化事業有限公司，2017 年 2 月，頁 45。

<sup>38</sup> 釋聖嚴，《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2018 年 5 月，頁 43。

<sup>39</sup> 《雜阿含經》卷 26, T02, no. 99, 頁 182 中。對應是《相應部》(S. 48. 8. Datṭhabbam 應觀)。

<sup>40</sup> 《雜阿含經》卷 24, T02, no. 99, 頁 174 上。對應是《相應部》(S. 47. 1. Ambāpāli 菴羅)。本經敘說明世尊於菴羅園中為諸比丘說四念處正念正住的法要。

勤攝心住是意謂四念住的意旨，此段經文指出四正勤的實踐方法，勤攝心於四念處修行上的覺知，因而行斷惡、修善，有目地的導引身心攝住安於定境中的觀慧的解脫道法。

由上舉要相關於《雜阿含經》所代表的四正勤實踐內容。那麼，對照《相應部》49 第 5 正勤相應第 1 經：

世尊對諸比丘說示曰：「諸比丘！有四正勤。以何為四正勤耶？」

諸比丘！於此有比丘，為對未生之惡不善法不令生，起志欲、精進、發勤，策心而持。為對已生之惡不善法令斷，起志欲、精進、發勤，策心而持。為對未生之善法令生，起志欲、精進、發勤，策心而持。為對已生之善法令住、不忘失、倍修習、廣修習、令圓滿，起志欲、精進、發勤，策心而持。諸比丘！此為四正勤。

諸比丘！譬如恆河之趣向於東、傾向於東、臨入於東。諸比丘！如是比丘，對四正勤予修習，對四正勤予多修者，則趣向涅槃，傾向涅槃，臨入於涅槃<sup>41</sup>。

在南傳漢譯《相應部》比對四正勤的意涵，同樣於《雜阿經》「根相應」對於精進根義理的闡述。於此經文同樣的說明出四的次第，於此簡要歸納為二個組合分別為一、「斷」已生和未生的惡不善法；二、「生」未生善和使已生善增長。同時指出起「志欲、精進、發勤，策心而持」。對照前一則經文舉要，勤攝心於四正勤的實踐等同的義理。

由上說明實踐目的，可以追溯探究於佛陀初轉法輪所教導的四聖諦法，從了知苦惡集起的原因，進而滅除惡不善的因緣，使得身心安住於善法上的修行。然而，在前面章節探究正觀四聖諦法是帶來智慧法眼趣向清淨、涅槃之道。由此理知智慧法眼是依於四念處的正觀所生起的覺悟。那麼，於此舉例出四正勤的修行，從意涵上是指斷惡、修善，其可以連結依於四念處的修行，因而醒悟了智慧法眼，

---

<sup>41</sup> 《相應部》49,(CBETA,N18,no.06,p74a08-14,p75a1-3)。

清明了知惡、善的緣起，及滅除方法於念覺知清明了知，並且精勤如理的實踐。

故四正勤的實踐目的地是為了離惡、向善，增助力道安穩於四念處上的修行趣向涅槃。

### (三) 四如意足

四如意足的巴利語 (cattāro iddhipāda)，是三十七道品的第三類組，從巴利語的字意，依照 PTS 在「iddhi」的說法，其主要的意義是指一種能力。無論是「iddhi」或「iddhipāda」並不是指超自然的神力，而是指在法上修持的成就基礎<sup>42</sup>。然而，根據相關「阿含經」的脈絡，於此分別是以由欲、心念（心）、精進（勤）、觀照（觀）四法之力，是以定為足，神用自在、自由自主，神勝如意的四種定境<sup>43</sup>。於此擇要相關「阿含」如《中阿含經》卷 21 第 86 經：

佛陀告訴阿難！比丘者，成就欲定燒諸行，修習如意足，依於無欲、依離、依滅，願至非品，如是精進定、心定，成就觀定燒諸行。修習如意足，依於無欲、依離、依滅，願至非品。若說教此四如意足者，彼便得安隱，得力得樂，身心不煩熱，終身行梵行。

阿難！我本為汝說四禪，比丘者，離欲、離惡不善之法，至得第四禪成就遊。阿難！此四禪，汝當為諸年少比丘說以教彼，若為諸年少比丘說教此四禪者，彼便得安隱，得力得樂，身心不煩熱，終身行梵行<sup>44</sup>。

由此段經文分析，可以得知四如意足指的是依於離欲、滅除熾盛燃燒的不善法，並且捨離一切的執著，精進定、心定導引成就止觀上生起的智慧，於此境界中熄滅了所有欲貪的惱苦，圓滿於清淨行之涅槃道。然而，此清淨行之涅槃道，可以分為世間的身心淨化帶來清淨行，以及出世間修禪定次第的涅槃之道法。

<sup>42</sup> 緬甸 雷迪大師(Ledi Sayadaw)，蔡文熙中譯，《三十七道品導引手冊》，頁 67。

<sup>43</sup> 釋聖嚴，《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2018 年 5 月，頁 73。

<sup>44</sup> 《中阿含經》卷 21,(CBETA,T01,no.26,p563,a20-28)。

接著值得探討的是，可以看出「修定」是依於離欲、斷欲，可見「欲」是影響定力的根源。那麼於「欲」帶來的身心不平衡現象，主因是無明帶來種種集苦的因緣，苦上加苦堆積的困頓；若是「欲」生起於清明的善法上精進實踐，則是帶來離不善法，增上善法進階於身心安頓的修行圓滿次第。

所以「欲」分為無明和明的兩個方向的造作。四如意足，是斷無明「欲」，生起清明的善法「欲」，有目的性安止於定境上，是平衡身心自在如意之解脫道。如《中阿含經》卷 60 第 222 經：

欲斷無明者，當修四如意足。云何欲斷無明者，當修四如意足？若時如來出世，無所著、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士、道法御、天人師，號佛、眾祐。彼斷，乃至五蓋、心穢、慧羸，修欲定如意足，成就斷行，依離、依無欲、依滅，趣非品，如是修精進定、心定也。修思惟定如意足，成就斷行，依離、依無欲、依滅，趣非品，是謂欲斷無明者，當修四如意足。如是數斷、解脫、過度、拔絕、滅止、總知、別知，欲別知無明者，當修四如意足<sup>45</sup>。

由此經文的分析，若是要成就佛的十種覺悟稱號，必需修四如意足。於此四個如意分為二個階段：一、欲定、精進定、心定的如意足；二、思惟定如意足。可知修行定境的前提，需進行「欲」斷無明，而此所謂「斷」的無明指的是「五蓋、心穢、慧羸」<sup>46</sup>，於此無明的「斷」修行有四個次第步驟：「依離、依無欲、

<sup>45</sup> 《中阿含經》卷 60,(CBETA,T01.no.26,p806,a18-28)。

<sup>46</sup> 慧羸所指的是(1)「能為無智(SA)；滅慧(MA)」，南傳作「慧的滅者」(paññānirodhiko)，智髻比丘長老英譯為「妨礙慧」(it obstructs wisdom,MN)，菩提比丘長老英譯為「有損於慧」(detrimental to wisdom, SN)，或「缺乏理解」(lack of knowledge, AN)。(2)「令智慧羸/令慧力羸/能羸智慧/慧力羸(SA)；慧羸(MA)」，南傳作「慧的減弱」(paññāya dubbalīkarāṇe，逐字譯為「慧-薄弱+作的事/所作」)，智髻比丘長老英譯為「削弱慧」(weaken wisdom,MN)，菩提比丘長老英譯為「慧的削弱者」(weakeners of wisdom, SN)，或「削弱慧」(weaken of wisdom, AN)，Maurice Walshe 先生英譯為「削弱理解」(weaken understanding, DN)。參閱莊春江工作站：

<http://agama.buddhason.org/MA/MAsearch1.php?str=%E9%9B%A2%E6%AC%B2&path=MA222.htm>，瀏覽時間：2019 年 05 月 27 日。

依滅、趣非品」<sup>47</sup>，從欲定、精進定、心定的漸進次第是為了修行斷無明的集起的因緣，到達思惟定成就圓滿斷無明的圓融境界。

由上經文闡述欲斷無明，應當實踐四如意足。那麼當如何了別無明呢？於經文續闡述如下：

云何欲別知無明者，當修四如意足？若時如來出世，無所著、等正覺、明行成為、善逝、世間解、無上士、道法御、天人師，號佛、眾祐，彼斷，乃至五蓋、心穢、慧羸，修欲定如意足，成就斷行。依離、依無欲、依滅，趣非品，如是修精進定、心定也。修思惟定如意足，成就斷行，依離、依無欲、依滅，趣非品，是謂欲別知無明者，當修四如意足<sup>48</sup>。

前一段經文是生起善法，於「欲」斷無明的集起原因，因而帶來清明、安穩、平衡的止於定的修行，是到達「斷」無明的涅槃境界。然而，此段經文提出如何辨別了知「無明」，同樣的是於四如意足上的修定，於此定觀可以清明了知無明的生起，因而「依離、依無欲、依滅、趣非品」到達寂靜涅槃的境界。

所以四如意足是安止於善法的定境上修行，自然不造惡不善業，不起煩惱，是離無明煩惱，是淨化、平衡、安穩身心於詳和寧靜的境界，它是證得覺行圓滿的根基。

由上的經文擇要來至於《中阿含經》對四如意名相義理的探究目的，主因《雜

---

<sup>47</sup> 趣非品意涵：「捨諸惡法/求出要(AA)」，南傳作「捨棄的圓熟」(vossaggapariṇāṃim)，菩提比丘長老英譯為「在解開上成熟」(maturing in release, SN.45.2)，並解說「捨棄」(vossagga)有雙重含義：「永捨之捨棄」(pariccāga vossagga)與「躍進之捨棄」(pakhandana vossagga)，前者是捨斷雜染：從練習毘婆舍那的「彼分」(tadaṅgavasena)到出世間道的「斷」(samucchadavasena)，後者是進入涅槃：由練習毘婆舍那時傾向它(tadninnabhāvena)，及在聖道中作為所緣(ārammaṇakaraṇena)。捨斷雜染而進入涅槃，就是「捨棄的圓熟」。而「捨棄」(vossagga)與「斷念；定棄」(paṇissagga)，在詞源與含意上是緊密關連的，但用在《尼科耶》中，一個細微的差異似乎將它們分離。「斷念」主要用在毘婆舍那階段，對所有有為法經由洞察無常而積極消除雜染，發生在「安那般那念」的第十六階(參看 SA.803)，「捨棄」則用在聖道成熟，可能意味著完全放棄所有執著的最後狀態，因此在意義上與涅槃緊接。

<sup>48</sup> 《中阿含經》卷 60,(CBETA,T01,no.26,p806,a28-b06)。

阿含經》「道品誦」缺少此類組經群語詞的教授、教戒。若是比對《相應部》51 第 7 神足相應 1 經，擇要經文如下：

諸比丘！對四神足修習、多修者，則資於由此岸至彼岸。以何為四神足耶？諸比丘！於此有比丘，修習欲三摩地勤行成就之神足，修習勤三摩地勤行成就之神足，修習心三摩地勤行成就之神足，修習觀三摩地勤行成就之神足。諸比丘！修習四神足、多修者，則資於由此岸至彼岸<sup>49</sup>。

由上經文教導修習、多修習，即是「欲、勤、心、觀」的四個次第實踐三摩地成就之神足。然而，「三摩地」的意旨參閱莊春江阿含辭典指出(samādhī)，義譯為「等持」，即「平等持心，不昏沈，不掉舉，心保持平衡、寧靜、專注於一境之意思<sup>50</sup>。

所以從「阿含經」的相關脈絡，理知四如意足的四個實踐次第是成就於離煩惱讓煩惱止息，趣向清淨彼岸之涅槃的境界。

#### (四)五根

根的巴利語(indriya)指感官的感覺、知覺能力<sup>51</sup>，在感官可見身體的五種生理機能「眼、耳、鼻、舌、身」共五根，有感覺、知覺得能力，可引發生長的意思；可見如植物的根能引生、茁壯的意思。然而，這裡的五根指的是三十七道品的第四類組。分別為「信根、進根、念根、定根、慧根」的五種根本的道品<sup>52</sup>。如於這五種道品修得堅定，是引發功德的根源，名為根<sup>53</sup>。「根」意指能生善法一切根本。如《雜阿含經》卷 26：

<sup>49</sup> 《相應部》卷 51,(CBETA,N18,no.06,p91,a6-a9)。

<sup>50</sup> 參閱莊春江工作站：網址：

<http://agama.buddhason.org/ad/adSearch.php?keyword=%E4%B8%89%E6%91%A9%E5%9C%B0&button1=%E6%9F%A5++%E8%A9%A2>, 瀏覽日期：2019 年 6 月 29 日。

<sup>51</sup> <https://palidictionary.appspot.com/browse/i/indriya>, 瀏覽日期：2019 年 5 月 27 日。

<sup>52</sup> 釋聖嚴，《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2018 年 5 月，頁 100。

<sup>53</sup> 釋印順，《成佛之道》，新竹：正聞出版社，2005 年 2 月，頁 233。

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。」「何等為信根？若比丘於如來所起淨信心，根本堅固，餘沙門、婆羅門、諸天、魔、梵、沙門、婆羅門，及餘世間，無能沮壞其心者，是名信根。」「何等為精進根？已生惡不善法令斷，生欲、方便、攝心、增進；未生惡不善法不起，生欲、方便、攝心、增進；未生善法令起，生欲、方便、攝心、增進；已生善法住不忘，修習增廣，生欲、方便、攝心、增進，是名精進根。」「何等為念根？若比丘內身身觀住，慙懃方便，正念正智，調伏世間貪憂；外身、內外身，受、心、法法觀念住亦如是說，是名念根。」「何等為定根？若比丘離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，乃至第四禪具足住，是名定根。」「何等為慧根？若比丘苦聖諦如實知，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知，是名慧根。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>54</sup>。

從經文分析中，將五根各別代表其意義擇要整理如下：

- 1 信根：於如來所說教之三寶起淨信，根本堅固，無任何沮壞其心，是名信根。由此信根是趣進清淨覺悟之道。
- 2 精進根：所指的是建立在信根的基礎上，行四正勤的斷惡、修善增廣善法上的精進。
- 3 念根：指的是內身、外身、內外身，受、心、法的法觀念住，意謂四念住，是名念根。
- 4 定根：離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂的禪定，是名定根。
- 5 慧根：於四聖諦之苦、集、滅、道聖諦的如實知，是名慧根。

由此分析可知，五根是由生命體的感官、覺知於淨信佛陀的教法，並且精進斷惡修善，安住於四念住的修行。前面四念住章節有提過，此是善法聚的根源，

---

<sup>54</sup> 《雜阿含經》卷 26,(CBETA,T02,no.99,p182,b23)。

趣向定於境因而正觀生滅流轉的現象，是引生智慧本能的根源。所以此五根是調伏諸煩惱苦，是世間和出世間的心善解脫途徑。

## (五) 五力

力的巴利語詞(balān)，是代表強的、力量、威力<sup>55</sup>的意思。於前段落在五根的探討中，理知「根」有引生、增長、茁壯的意涵；那麼，於此的五「力」則是能量、支持之意。由此五力所指的是於五根所生的善法上，加強於根成就的力用。它是此為三十七道品的第五類組，各分別為信力、精進力、念力、定力、慧力。止觀輔行問云：「名同於根。何須更立？」答：「善根雖生，惡猶未破，更須修習，令根增長。根成惡破，復名為力<sup>56</sup>」。且看於《雜阿含經》卷 26 第 675 經對五力的說明：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘……

如上說。差別者：「彼信力，當知是四不壞淨。精進力者，當知是四正斷。念力者，當知四念處。定力者，當知是四禪。慧力者，當知是四聖諦。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>57</sup>。

由此可得知五力和五根是同於「信、進、念、定、慧」上的五個次第作用。可說「根」是生命體的種子，「力」是資糧的養分，二者輔相成就於斷惡、修善的功能。所以說日常生活修行實踐五力，是降伏煩惱和斷不善法的力量作用，是增上善法的力道，是修行趣向清淨覺悟道路的方法。

## (六) 七覺支

---

<sup>55</sup> 參閱莊春江工作站：

<https://agama.buddhason.org/study/dic.php?keyword=bal%C4%81n&button1=%E6%9F%A5++%E8%A9%A2>，瀏覽日期：201905 月 28 日。

<sup>56</sup> 《止觀輔行》卷 7, (CBETA,T46,no.1912,p364,a13)。

<sup>57</sup> 《雜阿含經》卷 26, (CBETA,T02,no.99,p185,c09-c14)。對應是《相應部》(S.48.8.Datthabbam 應觀)。

七覺支的巴利語(satta sambojjhaṅga)，又作正覺支。指的是七種正覺的智慧要素，帶有覺悟的意涵<sup>58</sup>，是導向智慧於捨的解脫道法。也稱七菩提分、七覺分、七覺意、七覺支，分別為七種法<sup>59</sup>。於此是三十七道品的第六類組，如《雜阿含經》卷 27 第 729 經：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「當修七覺分。何等為修七覺分？謂念覺分，乃至捨覺分，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。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>60</sup>。

由此得知七覺支分別為「念、擇法、精進、喜、猗、定、捨」共合為七種方法；而此修行方法是於念覺支為先驅，此念是依於四念處的生起覺知、了知明、無明觸的辨別，於導致無明的欲貪因「依遠離、依無欲、依滅、向於捨」，進而趣向輕安、寂滅之涅槃的境界。然而，如何才能於日常生活安穩於七覺支上的修行進步，下則經文舉要，如實了知日常生活中，助長惡法及斷善法的因緣實相，如《雜阿含經》卷 27 第 717 經：

世尊告諸比丘：「於外法中，我不見一法，未生惡不善法令生，已生者重生令增廣，未生善法令不生，已生者令退，如惡知識、惡伴黨。惡知識、惡伴黨者，未生貪欲蓋令生，已生者重生令增廣。未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令生，已生者重生令增廣。未生念覺分令不生，已生者令退，未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令不生，已生者令退<sup>61</sup>。

58

[https://palidictionary.appspot.com/browse/s/sambojjha%E1%B9%85ga?fbclid=IwAR2B7gWcT5IMmnY1VDGtmgxA748Bxds\\_IUtPCIJdrKcggFyh5Aqup3ZyW7w](https://palidictionary.appspot.com/browse/s/sambojjha%E1%B9%85ga?fbclid=IwAR2B7gWcT5IMmnY1VDGtmgxA748Bxds_IUtPCIJdrKcggFyh5Aqup3ZyW7w), 瀏覽日期：2019 年 5 月 28 日。

59

<https://agama.buddhason.org/ad/adSearch.php?keyword=%E4%B8%83%E8%A6%BA%E6%94%AF&button1=%E6%9F%A5++%E8%A9%A2>, 瀏覽日期：2019 年 4 月 7 日。

60 《雜阿含經》卷 27,(CBETA,T02,no.99,p196,a16-21)。對應是《相應部》(S. 46. 27. Nirodha 滅)。

61 《雜阿含經》卷 27,(CBETA,T02,no.99,p193,a27-b04)。對應是《相應部》(S. 46. 29. Ekadhamma. 不見一法)。

從文中分析如和惡不善知識結伴成黨，會使惡生、善斷；以及帶來貪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑蓋助長，此是障礙身心寧靜於七覺支的用功修行。於此的正面意涵是鼓勵親近善知識的學習，促進於七覺支上的修行進步，由上經文緊接著教導如下：

諸比丘！所謂善知識、善伴黨、善隨從者，若善知識、善伴黨、善隨從者，未生貪欲蓋令不生，已生者令斷，未生瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋令不生，已生者令斷。未生念覺分令生，已生者重生令增廣，未生擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分令生，已生者重生令增廣。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>62</sup>。

所以由此可知於念覺支的修行，如要進階至次第的實踐圓滿方法，是親近善知識的指導。記得曾選修課程〈正念療育的實踐與理論〉，呂凱文教授教示學習正念的四個步驟：一、親近善士，二、聽聞正法，三、如理作意，四、法次法向。此四個要領是邁向生命轉化為喜悅寧靜，和此段經文佛陀所教導的七覺支修行次第方法相謀合。那麼以下參閱聖嚴法師對於七覺支各別的意義，理析次第實踐涵意以及比對網路工具巴利字典 [https://palidictionary.appspot.com/zh\\_TW/](https://palidictionary.appspot.com/zh_TW/)的語譯如下<sup>63</sup>：

- 1 念覺支(sati-sambojjhaṅga)：覺察、記憶、深切注意、心念集中、全然正知。
- 2 擇法覺支(dhammavicaya-sambojjhaṅga)：依智慧簡擇善法，不善法。
- 3 精進覺支(viriya-sambojjhaṅga)：簡擇正法，精進學習不懈怠。
- 4 喜悅覺支(pīti-sambojjhaṅga)：精進安住四念處與四正勤產生的喜悅。
- 5 猗覺支(passaddhi-sambojjhaṅga)：又作輕安覺支，精進於正法，滅除煩惱的負擔，因而輕安。輕，是沒有重量；安是平實安穩。
- 6 定覺支(samādhi-sambojjhaṅga)：不散亂、不昏沉、心一境性，名為定。

<sup>62</sup> 《雜阿含經》卷 27,(CBETA,T02,n.99,p193,b07-b13)。對應是《相應部》(S. 45. 84. kalyāṇamittatā 善友)。

<sup>63</sup> 釋聖嚴，《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2018年5月，頁146-163。

7 捨覺支(upekkhā-sambojjhaṅga)：平靜的感受、捨受，捨一切境所緣對象，捨善、惡的二元對立，引發空性智慧。

從探究七種覺支意涵中，得知七覺支是日常生活中，在念頭上的正思惟做出正確的擇法，並且精進實踐正法而產生的法喜，也因此離不善法的負擔而輕安，讓身心舒適、舒暢於一境性的定境中，於定中捨離善、惡二元的誘因，此是證得空慧的涅槃境界。

### (七) 八正道

此類組別已於第二節四聖諦與八正道的關係有做整理探討，此段落徵對語詞意義加以探究，八正道的巴利語(ariya aṭṭhaṅgika magga)，「ariy」是高貴的，神聖的意思；「aṭṭhaṅgika」是形容有八個成份、八支部的意思；「magga」是路徑、道路、方法的意思。所以巴利字典的擇要翻譯可謂神聖八支道路；又譯為八聖道、八支正道、八支聖道，此皆是佛教常用的術語。此八正道的在日常的白話語意簡要為分別如下的圖表：

分支	品項	白話語意	分支	品項	白話語意
1	正見	正確的見解	5	正命	正確的生活
2	正思惟	正確的思想	6	正精進	正確的努力
3	正語	正確的語言	7	正念	正確的意念
4	正業	正確的行為	8	正定	正確的禪定

八正道為首的是正見支，意思是正確的見解，有如計畫旅行，要對旅途先有一番的正確的了解，才能到達目的地。然而從《雜阿含經》相關經文得知，佛陀悟道初轉法輪所教導的四聖諦法，是了解生命世間苦的真相道理，以此領悟苦集起的原因，依因還滅的正見之智慧，到達離苦的清淨境界之旅成的目的地。

此正見內容指出五陰誦，有情於色、受、想、行、識一一陰我、我所見而長夜流轉生死；因此開示教導正觀五陰無常、苦、無我、空，斷盡貪、

嗔、癡的執取，得以解脫涅槃。由此可知正見為首支，是因需先有正確的人生觀，省悟人生價值的意義，並且應遵循生命的正確道路行駛到達目的。

但是生命旅程中會有諸多的種種誘因，或顛簸荊棘的考驗，因此次第的展開了八正道，於此猶如行駛的指覽圖，帶著舵行安全、安穩的到達目的地。

然而，我們可以現從文獻閱讀得到學理的知識理論。但是，其實從理論到生命真正的實踐，才是真正的知行合一的達到淨化身心，離煩惱苦因的涅槃境界。

那麼，當如何實踐八正道，到達生命趣向之涅槃境界呢？從正見觀五陰「無常法」，及「斷無常法」，最終義理是捨去對法明辨的執著，顯現出寂靜安然之無我的境界。在《雜阿含經》卷 7 第 174 經闡述：

佛陀教弟子於過去、現在、未來，當求大師種種教隨順、安、廣安、周普安、導、廣導、究竟導、說、廣說、隨順說。第二伴、真知識、同意、憫、悲、崇義、崇安慰、樂、崇觸、崇安隱、欲、精進、方便、廣方便、堪能方便、堅固、強健、勇猛身心、勇猛難伏、攝受常學、不放逸、思惟、念、覺、知、明、慧、辯、思量、梵行、如意、念處、正勤、根、力、覺、道、止、觀、念身、正憶念。如是斷義，如是知義、盡義、吐義、止義、捨義亦如是<sup>64</sup>。

從前面章節整理分析四聖諦是了知苦的來源，而道諦指出八正道是實踐滅除苦因的方法，可以證得圓融的境界。從聽聞得正見到思惟理解教法，可知這是一段漫長的修行道路。從過去、現在立足於未來，生命流轉變化的境界歷練，故需常行親近大師求種種隨順說法，讓善法得以增上智慧；並且需憐憫眾生，將已知的法導入人心而廣安。那麼，人心長久以來造作善、不

---

<sup>64</sup> 《雜阿含經》卷 7, (CBETA,T02,n.99,p46,a06-a15)。

善業薰習，難調難伏，修行梵行者應當精進常攝受，不放逸思惟念覺支，如實安於止觀的智慧。然而，在經中有提到「知義、盡義、吐義、止義、捨義」，意旨可以連結四聖諦教義闡述的條理次第：「知、斷、證、修」，同樣的教示於了知苦聖諦，從覺悟到教義實際修行實踐，直至致臻完善純熟悟道，捨離對法依賴的執取，體證安然寂淨、祥和之涅槃的境界。

由此可知八正道是走向生命幸福的旅程，是趣向涅槃寂靜的道路。那麼從一開始對其各語詞的白話解釋，會是較難以深入義理的探究。故參閱菩提比丘於巴利文、英文、中文的對照，進行八正道成份的分析如下圖表<sup>65</sup>：

I.		
巴利語	英語	中文
Sammā diḥṭṭi	Right view	正見
dukkhe ñāṇa	understanding suffering	知苦
dukkhasamudaye ñāṇa	understanding its origin	知苦集
dukkhanirodhe ñāṇa	understanding its cessation	知苦滅
dukkhanirodhagaminīpa-ṭīpadāya ñāṇa	understanding the way leading to its cessation	知苦滅道
II.		
Sammā saṅkappa	Right intention	正思惟
nekkhamma-saṅkappa	intention of renunciation	離欲思惟
abyāpāda-saṅkappa	intention of good will	無瞋思惟
avihimsā-saṅkappa i	intention of harmlessness	無害思惟
III.		
Sammā vācā	Right speech	正語
musāvāda veramaṇī	abstaining from false speech	離妄語
pisuṇāya vācāya veramaṇī	abstaining from slanderous speech	離兩舌

<sup>65</sup> 菩提比丘著，香光書香編譯組譯，《八正道趣向苦滅的道路》，嘉義：香光書鄉出版社，2010年1月，頁130。

pharusāya vācāya veramaṇī	abstaining from harsh speech	離惡口
Samphappalāpā veramaṇī	abstaining from idle chatter	離綺語
IV.		
Sammā kammanta	Right action	正業
pāṇātipātā veramaṇī	abstaining from taking life	離殺生
adinnādānā veramaṇī	abstaining from stealing	離偷盜
kāmesu micchācārā veramaṇī	abstaining from sexual misconduct	離邪淫
V.		
Sammā ājīva	Right livelihood	正命
micchā ājīvaṃ pahāya sammā ājīvena jīvitam kappeti	giving up wrong livelihood, one earns ones living by a right form of livelihood	離邪命，依淨行 生活
VI.		
Sammā vāyāma	Right effort	正精進
saṃvarappadhāna	the effort to restrain defilements	勤守律儀
pahānappadhāna	the effort to abandon defilements	勤捨斷
bhāvanāppadhāna	the effort to develop wholesome states	勤有益
anurakkhaṇappadhāna	the effort to maintain wholesome states	勤隨護
VII.		
Sammā sati	Right mindfulness	正念
kāyānupassanā	mindful contemplation of the body	身念處
vedanānupassanā	mindful contemplation of feelings	受念處
cittAnupassanā	mindful contemplation of the mind	心念處
dhammAnupassanā	mindful contemplation of phenomena	法念處
VIII.		
Sammā Samādhi	Right concentration	正定

paṭhamajjhāna	the first jhāna	初禪
dutiyajjhāna	the second jhāna	第二禪
tatiyajjhāna	the third jhāna	第三禪
catutthajjhāna	the fourth jhāna	第四禪

參閱八正道的語詞解析，可驗證得知，「道」支是於佛陀初轉法輪四聖諦法，從中「正見、正思惟」四聖諦的智慧，因而，「正語、正業、正命」，也就是說於日常生活中的身、口、意思行爲，實踐正當的倫理道德規範，不冒犯社會法律道德，因而導致自己與他人之煩惱的苦迫。在這樣的條件下，可以讓生活有較好的品質帶來身心的平衡以及安穩；進而幫助修煉可以精進朝向更進階層次達到慧解脫涅槃的境界。所以由上的整合歸納，可見整個八個道支，是以正見四聖諦慧為首，以戒為定的基礎，已定為慧的基礎；以慧為直達涅槃的工具<sup>66</sup>。所以，可說八正道支是澄淨我們日常生活的智慧涅槃道。但是，涅槃在修行層次從世間至出世間的解脫道可見遙不可及，所要求的更高禪定層次難以到達，但是，「道」支可見始於當下所緣境，它是逐步淨化身心安詳幸福的道路。

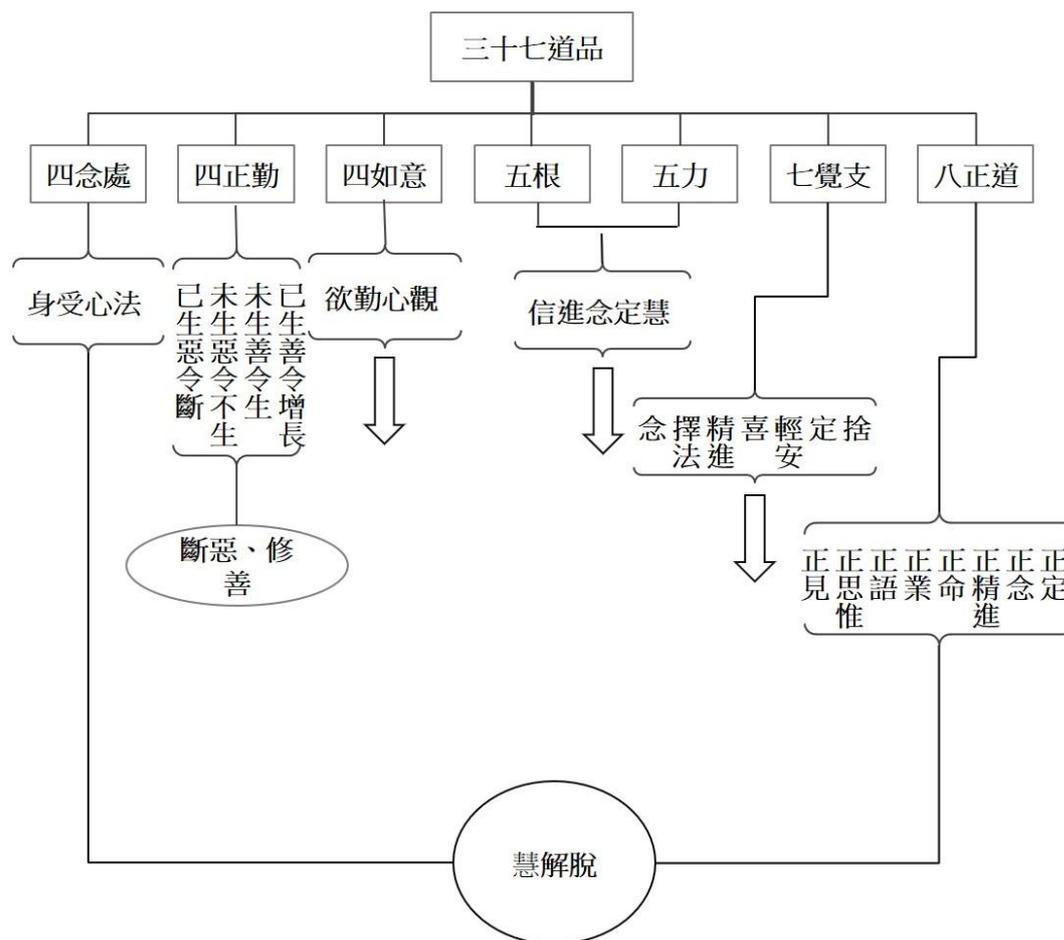
最後於此節，綜合七個類組相關資料的探究整理，可以釐清為何當代高僧大德提倡「道品誦」是日常生活修行的完整次第，可以從中理知修行的目的地是離苦得樂並且淨化身心靈，讓處於煩惱此岸到達彼岸的清淨道路。猶記得曾於慈濟靜思精舍見過一段法語：「自淨其意，利他為上」！當時觸動身心沁涼的洗滌，體會修行是自我實踐斷意想的煩惱念頭，沒有人帶給自己無明的惱苦，是自己抓取了惱苦的認知，同時體會自淨其意，可以自我捨掉惱苦負擔的念想，沒有人苦了自己，是自己跟自己過意不去；然而，於利他為上的法語，體會人群生活中根、塵、識境界的觸動，是以無我觀以及生起慈悲柔和利他的境界。深深感受諸佛菩薩宏偉慈悲柔和的力量震撼。

所以修行是從自我內觀醒悟做起，並不是望著外境的比較及是非的動搖，於

<sup>66</sup> 菩提比丘著，香光書香編譯組譯，《八正道趣向苦滅的道路》，嘉義：香光書鄉出版社，2010年1月，頁26。

此產生帶來人心不安的苦迫。如人人於「道品誦」互為善知識實踐修行，那麼所處的人間、時間、空間，將是淨化人心、祥和社會的境界；人們所嚮往的修行淨土不遠，使於當下生命的覺知領悟。

最後將此章節三十七道品探究的項次畫成簡圖，方便一目了然其內容綱目如下圖：



從圖表呈現分析的結果，可以知道七個組別的项目，皆是帶來解離生活世間之貪憂帶來的惱苦。雖然第二類組的四正勤，較無明顯看出究竟之智慧的解脫，而是輔助增上善法的功能性質；然而，其每組都是導引生命踏上安穩、安定的智慧解脫道，是讓生活的此岸到達彼岸的修煉幸福道路。

## 第四節 三十七道品分析

前一節探究了三十七道品的來源，得知修行目的是讓導致於集惱苦的因遠離和止息，是讓身心從煩惱的此岸可以有方法次第的實踐修行，因而帶來淨化，導向清淨道路的彼岸。此節是進行分析各類組單支間彼此的相關係，進行釐清語詞、以及不同組別卻有相同語詞重疊之性質的比對，比較，探析重要的功能性質。因此將七個類組做分門別類進行分析。

### (一) 四念處：身、受、心、法。

佛陀開始初轉法輪是說四聖諦法，於五陰色、受、想、行、識，觀無常、苦、空、無我。依隨身而住，熱忱、正知、正念、捨離世間貪憂。然而，依隨身而住，意旨將念覺知、繫心、攝心隨順於身、受、心、法的觀察；舉要分別各隨身住的意涵：

- 1 身(Kāya)：是「聚」、「群體」、「組合」的意思，於此隨身住需念定於身為所緣的觀察。我們可以知道身體是四大「地、水、火、風」的組成，如同「身體、血液、體溫、呼吸」的分裝組成而有的這個「我」。若是再細分由上而下，由外而內，根據文獻經典，提及了更多的微細之身分法，如《中阿含經》第98經念處經：比丘觀身如身，比丘者，此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，我此身中有髮、鬚、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。猶如器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、蔓菁、芥子。如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，我此身中有髮、鬚(毛)、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂

比丘觀身如身<sup>67</sup>。

由上得知三十二種觀身方法，可以了知身體是多因多緣的組合，並且指出觀身不淨，可見身體細胞所有的組合，會隨著時間衰減、凋亡、腐朽，束縛著病、老、死的限制，由此突破對身體永恆存在的執取，了解色身生命的主體是苦、空、無我，世事諸行無常的道理。所以隨身觀的目的可以釐清生命的真相，使自己內在對身體的執著有所轉變，並且轉化為生命的力量。然而，於此最終是觀無我，超越自我困頓，得身心自在的境地。

2 受(vedeanā)：指痛苦、感覺，此受是由觸而引生的感受。於日常生活可以體驗到受有「喜、怒、哀、樂、憂、悲、愁、惱」等受。但是，於此觀點是將受觀是苦的。原因是所有的受是變化無常的，雖然生活有快樂、喜悅的境遇，但它是無常的，一但境遇改變就會產生苦受。如《中阿含經》第 98 經念處經：云何觀覺如覺念處？比丘者，覺樂覺時，便知覺樂覺。覺苦覺時，便知覺苦覺。覺不苦不樂覺時，便知覺不苦不樂覺。覺樂身、苦身、不苦不樂身；樂心、苦心、不苦不樂心；樂食、苦食、不苦不樂食；樂無食、苦無食、不苦不樂無食；樂欲、苦欲、不苦不樂欲。樂無欲、苦無欲覺、不苦不樂無欲覺時，便知覺不苦不樂無欲覺。如是比丘觀內覺如覺，觀外覺如覺，立念在覺，有知有見，有明有達，是謂比丘觀覺如覺。若比丘、比丘尼如是少少觀覺如覺者，是謂觀覺如覺念處<sup>68</sup>。

從經文的「觀覺如覺念處」，比對《大念處經》於此的說明，意指觀「受」念處的意思<sup>69</sup>。於經文的闡述，可以分析從日常生活覺知「食、無食，欲、無欲」，

<sup>67</sup> 《中阿含經》卷 24，(CBETA,T01,n.26,p583,b04-b17)。

<sup>68</sup> 《中阿含經》卷 24，(CBETA,T01,n.26,p583,c24-c29,p584,a01-a05)。

<sup>69</sup> 《大念處經》卷 1，(CBETA,ZW05,n.48,p188,a10-a24)。彼於日常生活中，應如何注意觀察其受？諸比丘啊！彼等感覺樂受時，自知正感覺樂受，心中了了分明。感覺苦受時，自知正感覺苦受，心中了了分明。感覺非苦非樂受時，自知正感覺非苦非樂受，心中了了分明。感覺有關利害樂

的「樂、苦、不苦不樂受」。「食」和「欲」是色身生命的根本於物質和精神的來源，起於根和塵觸所產生的感受。

於此觀「受」念處，目的是專心繫念認清如其所念，如其所知的面貌。因此，覺知「受」是緣起法，是生滅隨境流轉的，因此讓心念不執取、不黏著的捨離諸受，此方法修行帶來平靜、安穩，最終是捨受，於此體證無常、無我之寂靜。

3 心(citta)：在巴利語的意譯是指想法、雜色的，多樣化的，多種形式的的意思。於此是觀心無常的法要。由念覺知攝心觀察，可以發現心是連續不斷生滅變化的過程。六根對六塵的觸動，產生了認知、識知的目標。然而，環境現象是多因多緣生滅流轉變化的，所以心念、想法、認知隨著雜色流動而多樣的變化，如萬花筒的世界。如如《中阿含經》第 98 經念處經：云何觀心如心念處？比丘者，有欲心知有欲心如真，無欲心知無欲心如真，有恚，無恚，有癡，無癡，有穢污，無穢污。有合，有散，有下，有高，有小，有大，修，不修，定，不定，有不解脫心知不解脫心如真，有解脫心知解脫心如真。如是比丘觀內心如心，觀外心如心，立念在心，有知有見，有明有達，是謂比丘觀心如心。若有比丘、比丘尼如是少少觀心如心者，是謂觀心如心念處<sup>70</sup>。於此經文內容可以看見觀「心」的要點是於「欲、恚、癡」三個心所覺知現象的變化，心是束縛或解脫，應於此繫念觀「心」的流轉，了了分明認清心意於內、於外、於內外是變化無常的，不論是清淨或染著，皆不執取，而是念止

---

受時，自知正感覺有關利害樂受，心中了了分明。感覺無關利害樂受時，自知正感覺無關利害樂受，心中了了分明。感覺有關利害非樂受時，自知正感覺有關利害非樂受，心中了了分明。感覺無關利害非樂受時，自知正感覺無關利害非樂受，心中了了分明。感覺有關利害非苦非樂受時，自知正感覺有關利害非苦非樂受，心中了了分明。感覺無關利害非苦非樂受時，自知正感覺無關利害非苦非樂受，心中了了分明。

<sup>70</sup> 《中阿含經》卷 24，(CBETA,T01,n.26,p584,a05-a14)。

於觀「心」對應境界現象法的變化，而在那個當下因而清明覺知涅槃寂靜悟道的修行所在處。

因此觀心無常，帶來更深一層的認知醒悟，捨去對現象界存在認知不變的執著，讓心轉向找出一條安定、輕安的道路。猶記第一次接觸佛學社區研讀課程，回家作業法師給予寫作功課，題目：「我生命中的重擔」！當時，聽聞佛法所說的人生三苦「苦苦、行苦、壞苦」，省思體會生命於此反覆徘徊，想要的喜悅、快樂，沒有永久、永遠快樂的！如時間分秒流逝，心跳一下一下的跳過，沒有在原地定位的，人、事、物，於此是一直存的變化。所以生命所承擔重擔的苦痛或快樂，唯有心靈可以主宰。然而，發現真正的快樂美好，是放下對事情的執著，以及放下自我的觀感，這個「我」是假我，它是生命中的重擔。當時其實對佛法並沒深入的認知，是課堂聽聞後於生活省思懵懂見解。法師於作業勉勵回應：心念也是無常變化的，所以需練習「觀心無常」。當時對此句話產生疑問無法理解，提問那「心」要跑到那裡去安定呢？然而，本文於此四念處的分析「觀心無常」，這裡多了釐清現象存在的緣起生滅法，體會心念是無常、無所住，依緣起所生依隨順而滅；所以心是沒有要跟隨無常跑到那裡去，而是安定於當下生滅之寂靜。當對此法有正確的認知，將是提升超然捨離心對於「常、無常」的執著，因而寬廣了心的睿智，是踏上讓心的力量安定於實踐超越我、無我的涅槃境界。

4 法(dammā)：形容是要被馴養的，要被訓練的。於此是四念處最後一個隨身觀法，即是說觀法無我的概念，是需被訓練養成的。為什麼呢？如果沒有法見，一般大眾以無常為常，無我為我的錯誤認知，因而執取恆常不變，自我受到困頓的苦迫。那麼，於《念處經》指出法念處三種觀法的要素，如：觀內法如法，觀外法如法，立念在法，有知有見，有明有達，是謂比丘觀法如法，謂內六處<sup>71</sup>；於此同樣的段落依序同樣的語

---

<sup>71</sup> 《中阿含經》卷 24，(CBETA,T01,n.26,p584,a21-a24)。

句接連指出了「五蓋、七覺支」的觀法，是謂觀法如法念處。若有比丘、比丘尼少少須臾頃立心正住四念處者，彼朝行如是，暮必得昇進，暮行如是，朝必得昇進。由此說明四念處生活朝暮如實步步修行，將可以克服斷無明煩惱的染著，因此可以體會為什麼佛陀常於教導四念處時，常出現的文句：正知正念，捨離世間的貪憂，趣進涅槃境界。

所以觀法無我，主因和前三項的隨身觀身、受、心的理論是一樣的，目的是訓練正見無常、無我觀，轉化內在生命的能量力量，超越自我設限，趣向生命清淨涅槃的境界。

以上四個品名的分析，可知是整體性無法分開的生命體之現象感受。依止四念處的修行，體證生命現象是無常、苦、空、無我，因此讓生活捨離因欲貪執取帶來的困頓苦受。

以上的整理，可知四念處是教導對生命體會的領悟，依於隨身念住的覺知醒悟。方法是正見回到自身現象的覺察，刻意將念頭安住於身的覺知，讓心不隨外境迷茫的轉向，而是穩住安於身的定境，清楚覺知，帶來活在當下的醒悟。

(二) 四正勤：已生惡令斷、未生惡令不生、未生善令生、已生善令增長。

此類組根據前一節於此的探究，是斷惡、修善法；分別：「二個斷惡、二個生善」，共四個次第。那麼帶來正見善、惡的根源，是依於四念處所覺知的智慧法眼。字語之令斷、令生，有意謂著刻意的造作行動支持，實踐止惡、修善增長。此組別需了知惡、善的造作，在佛法指出的惡、善分別如下：

- 1 惡(*duccarita*)：指的是差勁的行為，錯誤的行動。在佛法上指的是導因於「貪、嗔、癡」三不善根，此涵蓋了所有強弱程度的一切惡法，它們都是苦的根本因。
- 2 善(*kusala*)：指的是有益的、正確的意念、好的行動，功績，德行。佛法上指的是「無貪、無嗔、無癡」，此三善根是一切行為上的無私與出離，是生命趣向涅槃之境界。

所以若能清明如實了知「貪、嗔、癡、無貪、無嗔、無癡」的六種名法是萌發一切善、惡的根源<sup>72</sup>，從日常生活中的身、口、意實踐倫理道德行為之斷惡、修善，其果是導因離苦得安樂於道品上修清淨智慧的解脫。因此，「四正勤」可說是修行道上的中繼資糧站，若捨離了惡的生起拉扯，方向只有善法的增長，將有助於次第的進階。

(三) 四如意足：欲如意足、勤如意足、心如意足、觀如意足。

四如意足是安止於善法的定境上之如意自然、安然的身心自在如意修行。然而與此的如意，是指念如意安止定於於四念處觀的定境上。因為定境如意的恆持是不容易的。故需發起四個向次：欲所指的是欲想於定，勤是精進於定，心是安止於定，觀是定於生慧。

在此修行的次第，首先需身心遠離生活的貪欲和憂惱，轉向隨順安於四念處定境上的修行，此是引導淨化身心靈的依處。然而，定(samādhi)這個名詞，表示「收斂」自我，意謂著：心的沉穩或統一<sup>73</sup>。在心的沉穩定中，觀存有的現象是五蘊的生起和滅去，因而洞見所有的苦惱是來至欲貪的渴求；當在體證剎那的同時捨離欲貪的造作，即可帶來當下的安穩寂靜。

「定」是證悟的先決條件，亦有心一境性的意涵。記得選修「阿毗達摩專題研究」課程，老師曾於課本舉例了日常生活的五個善心所「尋、伺、喜、樂、一境性」的應用<sup>74</sup>。在課後生活中的體會，如同有目標(尋)於當下所緣(伺)的覺知，因而清明、清新於當下帶來的(喜)受，全心投入當下因而少了雜染的干擾，帶來更深一層的(樂)受；然而分別於四個的階段的過程，需身心一境性的作用清楚的覺知。在這裡的一境性(cittassekaggatā)也意謂著定。

---

<sup>72</sup> 向智尊者，香光書香編譯組譯，《法見》嘉義：香光書香出版社，2011年12月，頁165-166。

<sup>73</sup> 無住比丘著，香光書香編譯組譯，《念住通往證悟的直接道》嘉義：香光書香出版社，2017年6月，頁89。

<sup>74</sup> 菩提比丘英編譯·尋法比丘中譯，《阿毗達摩概要精解》，嘉義：法兩道場，2019年9月，頁38-40。

所以在《雜阿含經》的四如意足，指的是「欲、勤、心、觀」和《阿毗達摩》指出的色界五善心所「尋、伺、喜、樂、一境性」是同樣以「定」為構成要素。此法義是日常生活中淨化身心的功能要素，也是更深入修禪定的境界的功力，是導向超越世間二元對立之涅槃境界。

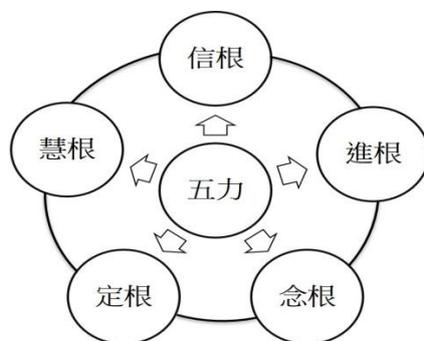
#### (四) 五根：信根、進根、念根、定根、慧根。

於第三節五根的探究，得知根是能生長的作用，信是深信佛法，進是四正勤，念是四念處，定是四如意，慧是四聖諦。此五根的目的是開發身心靈醒悟的淺能根基，如果一位萌發善行的修行人，要是沒有開發五根，就像是一位沒有方向領導的舵行，主因在行法的世間中，生命「欲」的產生會隨著境界生起兩種「欲」，如前面所探究的善、不善的二個方向。

所以五根是幫助一位修行者開發善行清淨的道路，有著跟隨依止的方向，如果此五根的奠基穩固，就像植物根紮的深，如遇風吹雨打，仍然安穩屹立著根，日漸增長成茁壯大樹，生成果實、種子，安然隨順於環境生、滅流轉之成、住、壞、空的寂靜。

#### (五) 五力：信力、進力、念力、定力、慧力。

力是支持的作用，促進提升整體平衡輪轉。可說五根是種子，此五力就像資糧的滋養補充體力；於此五力和五根，是互為增上支持善法平衡轉動的發展。如下附圖：



#### (六) 七覺支：念覺、擇法覺、精進覺、喜覺、輕安覺、定覺、捨覺。

覺是指覺悟佛所說的教法，念是指念的覺知，擇法是選擇正確的法，精進是

朝著方向努力，喜是經過於法實踐產生的喜受，輕安是因煩惱已遠離而得，定是洞見捨離躁動不安的境遇因而得定境，捨是超然離二元的對立，全然的覺知。

於此七覺支，指的是覺悟之道，意指清晰覺察到四聖諦之滅除苦迫集起的原因，覺悟從世俗迷茫的雜染狀態，選出智慧滅苦之道，依此次第的實踐，淨化身心，最終趣向捨二元對立的境界，證得涅槃寂靜的智慧解脫道法。

七覺支有七個引導，意謂著需善巧於念全然覺知的醒悟，所緣於善法的實踐。在前一節於此部分的探究，建議在初生萌發善芽的解脫道上，容易經不起生活境遇的考驗而摧毀，故需常親近善知識，才能在此次第的方法，得以更純熟的任用自如。

然而，於此類組的修行次第，是同理於四如意足的修行觀念，皆是建立於定境上的念覺知。而這是整體性的過程，只是被拿來一一分析推理逐漸感受而有的名稱。所以，此二類組皆是已經提升身心靈在生活上的品質觀感。

7、八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

依於菩提比丘在巴利文、英文、中文的語譯，可以將此八支道法歸納為佛法的「戒、定、慧」三學，試列表如述：



所以說，如於初轉法輪之四聖諦法來表述，道諦是實踐離生活欲貪之惱苦的管道，那麼首先需正知見世間蘊是集合體，是生滅流轉無常、無我的。若能如實正見如理思惟，可以是體證涅槃智慧的前導。因此道諦開展的前二支是慧觀；三、四、五分支是戒清淨道，六、七、八分支是勤於念覺知中的定觀。也就是說正見五蘊和合之緣起生滅的智慧，因而依循滅除導致苦集的因緣，趣向修行淨化身心靈，安頓身心於平靜、安穩、涅槃的道路。然而，此八正道意涵可以是世間的倫理道德的實踐；也是生起智慧

法眼，開啟自我生命探索實相的真理，洞察從無明煩惱之束縛中的解脫道法。

## 第五節 小結

從分析中得知三十七道品的各類組所對應的去向是四念處、觀四聖諦慧。從一開始熱忱、正知、正念、捨離貪欲、憂惱，主要目的是修四念處觀慧去向涅槃的寂靜安樂。

由以上相關資料的整理，清晰理知於日常生活的修行重要元素是正知、正念的實踐，帶來淨化身心得安詳寧靜。然而，總別三十七道品的次第由來，是因各各道支彼此環環相扣呼應的開展，主要是對治生活種種歷緣對境的修煉，到達涅槃的要素。但是，從各類別見其「精進」支是道誦重覆最多次的組合，分別位於「五根、五力、四如意、七覺支、八正道」中的共五個組合；於此可看出相似中間銜接橋梁的意謂。因此值得探索「精進」支與各組間的交涉意涵，擬定為本論文研究的主題。

然而，探究「精進」支的同時，發現和「四正勤」組別有相同意涵？故需探究釐清兩者各所代表實踐性質之要素，以及各別核心概念是否異同？故安排下一章節探析釐清「精進」與「四正勤」的相關性。

## 第參章 精進與四正勤的相關性

前一章節針對三十七道品組合的分析，得知「精進」出現於七類道品組合中的五組，在意涵解釋是斷惡、修善。那麼為何另安立「四正勤」會是獨立一類組呢？因此，此章節進行語詞、句型於各組別相關性的應用分析：

### 第一節 精進的句型分析

精進可以明白的語意有努力、勤奮，向前的意思。將二字於《漢字字典》找出相關的解析。「精」是指「精心、精神專一、專精、精密、聰明、很、極、完美、最好、明朗、清明或是物質中最純粹無雜質」的意思<sup>75</sup>。「進」追溯甲骨文字形，上面是“隹”象小鳥形，下面是“止”（趾）<sup>76</sup>。意謂鳥腳只能前進不能後退，故用以表示前進。可以理析「進」與「退」的相對，就是不退為前進的意思。從《漢字字典》單字的拆解至詞彙的解析，可以知悉「精進」是專心前進到所設定的理想目的地。

那麼本文所探析的「精進」，是指佛教「三十七道品」中的精進分支，從佛學常見詞彙，指的是勤，及努力向善、向上的意思<sup>77</sup>。在佛教術語指出精進在梵語(विर्या) 、巴利語(viriya)，音譯毗梨耶。指出精勤修諸善法，於修善、斷惡、去染轉淨之修行過程中，不懈怠地上進<sup>78</sup>。

由此追溯於印度當地巴利言語的探究釐清詞彙的意旨，擅用專家莊春江網路工作站的「簡要巴漢辭典」，再次的進行「精進」語意對照分析，如從各詞性的「a.：形容詞、m.：陽性名詞、n.：中性名詞、v.：動詞」，的相關歸納整理：

(一) sammāvāyāma(m.) 正精進(正方便/等方便)、正勤者。

---

<sup>75</sup> 黃錦宏，《漢字字典》，台北：旺文社股份有限公司，1997年9月，頁461。網路漢典：<http://www.zdic.net/z/20/js/7CBE.htm>，瀏覽時間：2019年2月28日。

<sup>76</sup> 網路漢典：<http://www.zdic.net/z/25/xs/8FDB.htm>，瀏覽日期：2019年2月28日。

<sup>77</sup> 陳義孝編，《佛學長見詞彙》，台北：文津出版社，1998年9月，頁370。

<sup>78</sup> 慈怡，《佛光大辭典》1，佛光出版社，1988年10月，頁5883中。

- (二) *vīriya*=*vīra*+*ya*, (n. )活力、精進、勤。
- (三) *padhānasāṅkhāra*(n.) 勝行、勤奮行、精進。
- (四) *vāyamati* : (v.)精進、努力。
- (五) *vikkamati* : (v. )努力、勇猛精進。
- (六) *tippupakkama*=*tippapadhāna*(a.) 極精進的。

由上整理出六組有關「精進」的巴利字詞之中譯，那麼如要釐清「道品誦」相關類別的組合對於「精進」確切語詞的定義，需於南傳漢譯經文進行對照和比較的分析，釐清確切的文句之核心概念。故擬出北傳漢譯於：「四如意足、五根、五力、七覺支、八正道」共五組的「精進」脈絡，進行比對的研究分析。所選擇的工具方法：莊春江工作網站和巴利字典現有的翻譯題材為主要對應的分析如下：

- 1 四如意的「勤」分支巴利字詞是(*vīriyasamādhippadhānasāṅkhārasamannāgataṃ*) 南傳中譯是指具備活力定勤奮之行的神足<sup>79</sup>。
- 2 五根的「精進根」巴利字詞是(*viriyindriya*)<sup>80</sup>英譯 *the faculty of energy*，南傳中譯是活力的機能<sup>81</sup>。
- 3 五力的「精進力」巴利字詞是(*viriyabala*)<sup>82</sup>英譯 *the faculty of energy*，南傳中譯是活力的力量<sup>83</sup>。
- 4 七覺支的「精進」巴利字詞是 (*vīriyasambojjhaṅgo*)，英譯 *the enlightenment*

<sup>79</sup> 參閱莊春江網站：<http://agama.buddhason.org/SN/SN1542.htm>, 瀏覽日期：2019年6月29日。《相應部》51 相應 1 經：比丘們！有這四神足，當已修習、已多修習時，導向從此岸到彼岸，哪四個呢？比丘們！這裡，比丘修習具備欲定勤奮之行的神足；**修習具備活力定勤奮之行的神足**；修習具備心定勤奮之行的神足；修習具備考察定勤奮之行的神足。比丘們！這些是四神足，當已修習、已多修習時，導向從此岸到彼岸。

<sup>80</sup> 《佛光大藏經·雜阿含經二》卷 26，644 經，頁 1041。對應《相應部》48 根相應 3 經：比丘們！有這五根，哪五個呢？信根、活力根、念根、定根、慧根。

<sup>81</sup> 參閱莊春江網站：<http://agama.buddhason.org/SA/SA0644.htm>, 瀏覽日期：2019年6月29日。

<sup>82</sup> 《佛光大藏經·雜阿含經二》卷 26，673 經，頁 1064。《相應部》50 力相應 1-12 經：比丘們！有這五力，哪五力呢？信力、活力之力、念力、定力、慧力，比丘們！這些是五力。

<sup>83</sup> 參閱莊春江網站：<http://agama.buddhason.org/SA/SA0644.htm>, 瀏覽日期：2019年6月29日。

factor of energy，南傳中譯是活力覺支、活力等覺分<sup>84</sup>。

- 5 八正道的「精進」巴利字詞是(sammāvāyāma)<sup>85</sup>南傳中譯是正精進、正勤。從資料中，並未看見英譯的解釋？因此，參考巴利字典的解釋分析 sammā 是指：「正、適當地、正確地、徹底地」的意思； vāyāma 是「vi+ā+yam 抵達<sup>86</sup>」的意思，因此(sammāvāyāma)是正確地、適當地、徹底地的抵達目的地之意思。

從上述整理五個類組的比對、比較分析中，可見相關脈絡的「四如意、五根、五力、七覺支」使用的字詞是「活力」(virīya)之中性詞。然而，於八正道則是「正精進、正勤」(sammāvāyāma)。若將此字尾的 vāyāma 的文法分析是為「vi+ā+yam 抵達」的意思。

因此，由上對於使用「精進」字詞的分析，整合於「漢字字典」、「佛教術語」、相關「巴漢辭典」的對照結果，擬定「精進」的句型詞彙擇要為 virīya=vira+ya, (n.) 活力、精進、勤抵達目的地之意涵。也因為由此的整理比對結果，作為論文研究的句型語彙。

## 第二節 精進的意涵分析

此節探討「精進」的主要目的是於三十七道品中的意涵，是因於近代高僧大德宣說此道品是日常生活中的完整修行次第，又於閱讀《雜阿含經》文獻中得知佛陀教授、教戒如實知四聖諦的因緣流轉，即可以對治世間有情生、老、病、死、

---

<sup>84</sup> 參閱莊春江網站：<http://agama.buddhason.org/SN/SN1314.htm>，瀏覽日期：2019年6月29日。《相應部》46相應4經：學友們！有七覺支，哪七個呢？念覺支、擇法覺支、活力覺支、喜覺支、寧靜覺支、定覺支、平靜覺支，學友們！這些是七覺支。。

<sup>85</sup> 參閱莊春江網站：<http://agama.buddhason.org/SN/SN1234.htm>，瀏覽日期：2019年6月29日。《相應部》45相應39經：比丘們！我將教導你們梵行與梵行果，你們要聽！而，比丘們！什麼是梵行？就是這八支聖道，即：正見、正志、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，比丘們！這被稱為梵行。

<sup>86</sup> 巴利字典網址：[https://palidictionary.appspot.com/zh\\_TW/browse/v/v%C4%81y%C4%81ma](https://palidictionary.appspot.com/zh_TW/browse/v/v%C4%81y%C4%81ma)，瀏覽日期：2019年7月1日。

憂、悲、苦、惱方法<sup>87</sup>。那麼所說的方法即是道諦開展的三十七道品<sup>88</sup>。所以此篇文針對「精進」做重要性質的整理探討，取材「三十七道品」的完整修行次第的文獻，進行「精進」於各組別排列次序不同，做前後關係的整理分析，試著由「精進」找出重要意涵。

#### (一) 精進於四如意的相關性：

四如意其實有兩個分支是和精進的詞性相關，「欲」和「勤」，此兩支目的是修心定，成就觀定息止煩惱的的智慧<sup>89</sup>。「欲」為第一分支，是有意「欲」於覺知四念處的修行，「欲」有意想之欲望，產生了支持的能量；「勤」是精進活力朝向「心」安定於四念處的覺知；「觀」是的涅槃境界的解脫道法。

因此可知，和「精進」相關的「欲」和「勤」的目的地是活力的動能支持導向「心」定於四念處身、受、心、法法念處的觀慧。

#### (二) 精進於五根、五力的相關性：

於此是位於「五根、五力」的第二分支，首支「信根、信力」指的是相信佛陀教法，第二支「進根、進力」，所指的是於佛陀的教法精進活力的修行。「進根」能引生長茁壯，「進力」能助長及能量支持的意思，於此「信」是相信佛陀的教法，「進」是實踐四正勤的斷惡、修善；相依是抵達四念處的慧觀<sup>90</sup>。

由此分析「精進」相關的「進根、進力」是指出實踐四正勤趣向四念處的修行。

#### (三) 精進於七覺支的相關性：

運用七覺支修行的過程，指出不善心，意指五蓋：「貪、瞋恚、睡眠、掉悔、疑」，此是帶來身心困苦的因，如要離此因集聚的困頓，指出七覺支的善巧運用，

---

<sup>87</sup> 《雜阿含經》卷 15, T02, no.99, 頁 389 中。

<sup>88</sup> 釋印順，《成佛之道》，新竹：正聞出版社，2005 年 2 月，頁 232。

<sup>89</sup> 《中阿含經》卷 21, T01, no.26, 頁 563 上。

<sup>90</sup> 《雜阿含經》卷 26, T02, no.99, 頁 182 中。

分別是：「念覺支、擇法、精進、喜、輕安、定、捨」<sup>91</sup>。於此「精進」是位於擇法和喜之間，從念的首覺支生善法，擇法於善，所以「精進」是活力動能導引離五蓋因生成的困頓，產生於法實踐的喜悅、也因遠離帶來身心困頓的因，而得到輕安的果實。

由此分析「精進」於此的相關性，是在擇善法上的精進、勤、活力的實踐，因而產生了身心的喜悅、輕安、定之過程；然而，最終的目地是捨離善和不善的二元對立，到達涅槃之境界。

(四) 精進於八正道的相關性：

在此是位於第六分支，前分支的「正命」所指的是正當生活，進而「精進」銜接「正念」相依性的覺知修行。由此分析「精進」的相關性，是在日常生活中實踐離惡緣鞏固善法，並且是銜接導引正念覺知，讓身心安定於境上的修行解脫道。

(五) 小結：

由以上分析可知，「精進」於五根、五力、八正道是戒清淨道之離惡、向善的支持橋樑及有活力、動能實踐的意旨。那麼「精進」於四如意足、七覺支是已處於四念處慧之增上善法，是繼續保持順向善的覺知，到達目地之一境性的涅槃解脫境界。

因此分析「精進」於三十七道品相關組別中的意涵，指出惡和善的離向、順向的方向性質。可以說「精進」是於離惡、向善導引目的地的勤活力實踐。

那麼於本文「道品誦」的探究整理得知，其「精進」意涵銜接的目地是正念的定觀之禪境的涅槃境界。

### 第三節 正勤的句型分析

正勤的「正」是指「合於法則規矩的道理或事情、治罪的正法、不偏不疑的

---

<sup>91</sup> 《雜阿含經》卷 26，T02，no.99，頁 190 中。

正中、精純不雜的意思」；「勤」是指「努力、盡心盡力、經常」<sup>92</sup>的解釋；所以「正勤」詞彙意指合於法則，勤於努力實踐到達目標。如果是在佛學的詞彙，正勤即是正精進，是指四正勤的斷惡、修善法<sup>93</sup>。

因此，進行探究句型來源的分析，比對「精進」和「四正勤」字詞來源的相同性和差異性？釐清四正勤的字詞之句型結構重要義理，故進行於莊春江工作站的「簡要漢巴辭典」對照分析，如從各詞性的「a.：形容詞、m.：陽性名詞、n.：中性名詞」，的相關歸納整理出正勤的語譯：

(一) sammāvāyāma(m.) 正精進(正方便/等方便), 正勤者。

(二) sammappadhāna(n.) 正勤。

(三) ātāpin : =ātāpī, a. 熱心的, 熱誠的, 正勤的<sup>94</sup>。

於前一節的整理中，得知正精進和正勤等同的意旨，其巴利字(sammāvāyāma)，譯意：正確的精進、勤努力抵達目的地之意思。也從資料整合發現「精進」單支是類組間的離惡、向善之橋樑的意調，是有目的性的於念處相依實踐。但是，根據三十七道品中的四正勤是獨立一組的指出次第的教理：「已生惡令斷，未生惡令不生，未生善令生，已生善令增長」。由此可見是單純指出四個修行的次第要理。因此，比對相應部之正勤相應於的巴利字是(sammappadhānasamyuttam)<sup>95</sup>。因此，四正勤的巴利字句型是(catūsu sammappadhāna)<sup>96</sup>，此為教理的斷惡、修善之四個次第綱要。

所以依《漢字字典》、《佛學詞彙》、《巴漢字典》的統合分析，可以歸納「正

---

<sup>92</sup> 黃錦宏，《漢字字典》，台北：旺文社股份有限公司，1997年9月，頁63，311。

<sup>93</sup> 陳義孝編，《佛學長見詞彙》，台北：文津出版社，1998年9月，頁199。

<sup>94</sup> <https://agama.buddhason.org/study/dic.php?keyword=%E6%AD%A3%E5%8B%A4&button1=%E6%9F%A5++%E8%A9%A2> 瀏覽日期 2019年3月01日

<sup>95</sup> 參閱莊春江網站：<https://agama.buddhason.org/SN/SN1529.htm>，瀏覽日期 2019年7月1日。

<sup>96</sup> <https://agama.buddhason.org/ad/adSearch.php?keyword=%E6%AD%A3%E5%8B%A4&button1=%E6%9F%A5++%E8%A9%A2> 瀏覽日期 2019年3月1日

勤」和「精進」的詞彙是相同的，如：「正當的努力、活力動能之」意涵以(vīriya)為代表。然而，於各組間「精進」單支亦是指出以實踐「四正勤」的四個次第的方法。因此，四正勤的句型結構是(catūsu sammappadhāna)。

#### 第四節 四正勤的意涵分析

四正勤的四句教所指的核心概念是斷惡、修善。這裡的善和惡的分別，主要來至四念處的正觀。此正觀是五蘊無常、苦、空、無我的智慧，進而離諸欲貪而得心解脫<sup>97</sup>。佛陀一開始是這樣簡要的說明欲貪是憂惱苦的起因，此是屬於理知身心的欲望所造作的苦即是惡。但是，我們可以經驗覺知念頭是無常的變化，有很多的情緒反應來至於和境界的呼應。所以需知道什麼是善？什麼是惡？來表述四正勤所說的是斷惡、修善法，故根據文獻的探索舉例說明：

##### (一) 何謂善法

於閱讀《長阿含經》云有十善法：「身不殺、盜、淫，口不兩舌、惡罵、妄言、綺語，意不貪取、嫉妬、邪見<sup>98</sup>」。由此身口意有十種身心行為的善法。

除了上述十善法，還可以從意想的念頭細分善法，根據印度天親菩薩在《大乘百法明門論》中指出善法有十一個：「信、精進、慚、愧、無貪、無瞋、無癡、輕安、不放逸、行捨、不害」<sup>99</sup>。

因此從身口意三個處所造作的行為善，可以歸納整和出共有二十一種善的形容名詞，由此在念頭覺知上，明辨出此是善法。

由理論的知識到實踐過程，十善業容易讓人了知是善，應當所做的外在行為之道德倫理。那麼於內在念善的實踐是較微細的行動，在日常生活歷境經驗中，讓人容易了知是在對和錯行為呈現前，於內在念覺知可做不可做的念想造作，是內在微細的理知。於此可以從情緒的感受來覺知，舉要如「苦受、樂受、不苦不

<sup>97</sup> 《雜阿含經》卷 1，T02，no.99，頁 1 上。

<sup>98</sup> 《長阿含經》卷 10，T01，no.01，頁 60 上。

<sup>99</sup> 《大乘百法明門論》卷 1，T31，no.1614，頁 8555 中。

樂受、喜受、憂受」，如果內在離所有諸受帶來的苦、憂的觀感，即是覺知增上善法，並且進一步的精進、慚、愧過往，趣向淨化身心，即漸離貪、嗔、癡的因，由上的分析此是生善法覺知實踐的要領。

從整理上述佛教觀點的善法，我們也可以從世間法律的倫理道德規範界定善法。除了外在世間形象的道德規範，還有內在世間心靈淨化，超越對立的平衡善法。

## (二) 何謂不善法

根據前項次善法的相反即是不善。除了此十不善，根據印度天親菩薩在《大乘百法明門論》中指出的有根本煩惱六個：貪、瞋、慢、無明、疑、不正見；隨煩惱二十個：忿、恨、惱、覆、誑、諂、僞、害、嫉、慳、無慚、無愧、不信、懈怠、放逸、昏沉、掉舉、失念、不正知、散亂<sup>100</sup>。

於此整理明辨不善法的內、外行為，可以了知導致身心趣向苦的因果關係。可說，如明辨何謂不善法，是正勤實踐的前景覺知，此是惡不善法應斷。

## (三) 小結

從善和不善的分析可以知道此為身心現象的現起，明辨善和不善的現象可以讓身心有目的性的選擇離不善順向善的身心實踐，進而遠離不善的惡緣，達到身心靈淨化的理想的境界之次第修行目的。

由此進行分析四正勤的意涵，可以得知此類別有二個斷惡二個生善，為什麼會各有二個，是有加強的意思，如惡現起令斷，發現要現起前令不現起轉生善，善生另增長。這四個層次是有次第發展的方向性；那麼四正勤的「勤」，也意謂勤勞、殷勤、努力的意思。

所以當身心於所處歷緣對境的時間、空間、人與人之間的互動時容易互為產生諸多的念頭現象，因此需如實明辨善和惡的的所緣境，讓身心對惡不起造作，

---

<sup>100</sup> 《大乘百法明門論》卷 1，T31，no.1614，頁 8555 下。

於善時勤漸增長學習之意涵。

如果人人於善惡明辨分別，實踐斷惡修善，就如佛陀教戒「諸惡莫做，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」<sup>101</sup>。當人人如實修，就會有善的共振，社會即祥和。

## 第五節 精進與四正勤的詞彙核心概念

精進和四正勤的詞彙很類似，但是從佛教原始的巴利語翻譯有著不同的意涵，此節進延伸找出各別語意詞意的核心概念定義。

### (一)、精進語詞核心概念：

精進的日常語，意謂著勉勵努力前進到達理想目的地的意思。那麼，若是探究「道品誦」相關精進的巴利字是(vīriya)，意旨活力、精進、勤的意思。由漢語對照巴利語，所指的語意有相同的意涵。

若是扣緊本文主題，從三十七菩提道品相關類品分析，可以發現它是銜接善法的橋梁，和每一項關係都是互相支持的關係，一個扣一個的強化前項且後項也會得到強化，就如八正道正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進來分析，精進是排在第六正道，之後才正念、正定。可見八正道在解釋正精進的時候，其實是系統建構的，是透過價值觀的釐清，精進實踐的把世間生活倫理的善給鞏固，把妨害我們修行淨化身心的惡緣給斷除，才有辦法繼續透過良好行為，良好語言，良好念頭思考，實踐正念覺知，於其他類品法束也有同樣的銜接架構。

由上可知精進語詞的核心概念，有著方向性、目的性的銜接橋梁概念。在「道品誦」中的精進用意是活力的導引離惡、向善的實踐，可以說是能量轉化恆定變壓器的驅動性質。

### (二)、四正勤語詞核心概念：

從「阿含經」相關經典指出四正勤的巴利字詞是(sammappadhāna)，已生惡

---

<sup>101</sup> 《增一阿含經》卷 1，T02，no.125，頁 551 上。

令斷，未生惡令不生，未生善令生，已生善令增長。

從四個次第的分析中，可分別有二個斷惡及二個生善。那麼為什麼會有此分別呢？可以看出意謂著加強鞏固斷惡、修善增長的意思。如惡現起令斷，發現要現起前令不現起轉生善，善生另增長。由此可見，四個層次是有次第性發展的方向性。

由上可得知，四正勤的核心概念是精勤斷惡、修善的核心價值。可以從古代禪宗神秀大師的名句：「身是菩提樹，心如明鏡台；時時勤拂拭，勿使惹塵埃」。直指出掃除無明煩惱塵垢，明心見如來的本性。可以說四正勤是世間修善法階梯，是入出世間法的地基。



## 第肆章 精進與三十七道品之交涉

從前章節分析「精進」的語詞意涵，是指有活力的動能，趣向日地性實踐的意思。於三十七道各類組間的探究，意謂著是離惡、向善的中間橋樑的變壓轉化器之功能。那麼若於日常生活道德面觀，亦是實踐價值觀判斷後的動能。因此引發探索「精進」與三十七道品交涉相關性，找出如何「精進」的次第修行方法？以及如何於各類組「精進」善巧實踐？進行精進於完整三十七道品的交涉串連運用。

會想整理此章節源由，是因曾經參與當今慈濟佛教團體，對於三十七道品偈誦詮釋的共修。當時因而感受褪去卸下了身心煩惱疲憊的狀態，感受到輕安法喜自在的心境。從中發現三十七道品是日常生活修行的善法，因此心中當時引發探索的動機，再加上日常生活所見所聞，覺得生命的苦迫於日常生活常見，那麼應當如何運用佛法的教導修行，讓身心得以離苦。因次選擇入研究所就讀探索佛法教導的整理。

在和呂凱文教授討論過程，教授指出「精進於三十七道品次第修行」，從閱讀《雜阿含經》認識起，當下欣喜和內心潛藏的動機湧現！但思惟和心緒卻不知道當如何精進學習佛法，以及如何將佛法日常生活的整合應用？

故逐步建起架構於第二章探索三十七道品的究竟來源、第三章針對「精進」和「正勤」的釐清，故此章是深入探析「精進」與三十七道品交涉相關關係研究，找出於不同組合的善巧運用以及彼此的相連結意涵。

### 第一節 精進與四念處之交涉

從閱讀阿含經相關文獻，可以知道四念處指的是精勤方便、正念、正知觀「身、受、心、法、」的現象觀法，如《雜阿經卷》24 第 610 經：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「我當說修四念處。諦聽，善思。云何修四念處？謂內身身觀念住，精勤方

便，正智正念，調伏世間憂悲，外身、內外身觀住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲。如是受、心、法，內法、外法、內外法觀念住，精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲，是名比丘修四念處。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。過去、未來修四念處亦如是說<sup>102</sup>。

從經文可以看見，觀四念處於內在、外在、內外的身、受、心、法，並且精勤方便，正念正知，調伏世間憂悲。可以從佛陀初轉法輪所教導正觀五蘊無常生滅法的現象，了知四念處所的自身現象，於此同樣的是生滅變化連續不間斷的流動過程。

由此正觀四念處法的覺知，可以令人體會無常的變化，因而於所緣境上，可以洞見欲貪是集苦迫的原因，因而透過法的修煉，進階的滅除、捨離欲貪集起的苦因，此是淨化平衡身心的善巧方法。

因此「精進」與「四念住」的交涉相關性，首先是需有正知見，於此可以是日常生活的道德規範，以及出世間的知見。主因是世間相中，可見人心欲望無窮，以及多重無明造成社會的亂向，人心不調的恐安。

所以，「精進」於此的交涉是正見實相的真理，選擇動能離向不善的誘因，趣向內觀安於身心的平衡、平靜、淨化、安頓自在的覺悟道路。

## 第二節 精進與四正勤之交涉

四正勤指的是正念、正知已生惡令斷，未生惡令不生，未生善令生，已生善令增長，所指的是跟意識活動產生的煩惱活動斷除，讓身心靈於善法上殷勤修行。在此分二個層面來說，於世間是淨化不善的身口意三業，於出世間是淨化身心靈的安頓，進而修出世解脫道的方法。《大薩遮尼乾子所說經》卷7：

云何如來四正勤法？答言：「沙門瞿曇四正勤者，謂四種精進：遮二種惡法、集二種善法。沙門瞿曇善性成就，心住善法，未生惡法及已生惡，

---

<sup>102</sup> 《雜阿含經》卷24，T02，no.99，頁171中。

不以精進令滅，未生善法已生善法，不以精進令生。何以故？沙門瞿曇於無量世常修善性，一切惡法自然不生，一切善法自然滿足。惡法者，謂非戒聚伴、非定聚伴、非慧聚伴，於四念處觀時，諸懈怠心、五蓋煩惱覆障心眼，離於信等五種善根，是諸惡法未生不生，已生即滅，勤精進故；善法者，謂信等善根，未生令生，已生增廣，勤精進故，是名四正勤法<sup>103</sup>。

由此說明有四種精進即是斷二種惡法，生二種善法的技巧，主要目的是於四種法的修行實踐當知、已修、已證的心住善法，任運自然圓滿究竟的成就。惡法則是離戒定慧的修行所產生的緣惡。雖然四念處觀是生善法的因，但如果生起了懈怠心、容易會伴隨貪欲，瞋恚，睡眠，掉悔，疑等五蓋煩惱障閉心眼於五種善根的修行。

因此「精進」與「四正勤」交涉，指出了精進活力的於善法上的實踐，並且指出了四個次第的增上善法。

所以，可以說「精進」與「四正勤」二者交涉是有有活力動能的方向性，指出斷惡、離惡、趣向善法之令生及增長的實踐。

### 第三節 精進與四如意足之交涉

四如意足(cattāro iddhipāda)是指得神勝如意的四種定境，名為神足，又可稱作為神妙的、神奇的力量，但其真正的意思是有四種神妙的腳，是以定為足<sup>104</sup>，如：欲如意足、勤如意足、心如意足、思惟如意足。但是又有神妙、神奇的力量，語詞令人不容易明白其義理，況且欲如意足容易和欲貪的不善心混淆，因此舉要經文探析次第性修行之目的。《雜阿含經》卷 21 第 561 經：

昔日佛住在俱睺彌國的瞿師羅園時，阿難尊者也住在這裡。某日，一位

<sup>103</sup> 《大薩遮尼乾子所說經》卷 7,T09,no.272，頁 349 下。

<sup>104</sup> 釋聖嚴，《三十七道品講記》，台北：法鼓文化，2018 年 5 月，頁 73。

婆羅門來到阿難尊者的處所，彼此問訊後，退坐一旁。婆羅門問阿難尊者：「請問你為何會在瞿曇沙門（釋迦牟尼佛）處修習梵行呢？」

阿難尊者回答：「為斷故。」

婆羅門又問：「尊者何所斷？」

尊者回答：「斷愛。」

復問：「阿難尊者！何所依而得斷愛？」

答言：「婆羅門！依於欲而斷愛。」

從以上分析，推論是為了斷愛，愛是因「欲」而生起的。

復問：「阿難尊者！豈非無邊際？」

答言：「婆羅門！非無邊際，如有邊際，非無邊際。」

復問：「尊者阿難！云何有邊際，非無邊際？」

婆羅門的疑問，欲是無邊際，怎麼會有邊際呢？這裡我們可以體會於日常生活生存的道理，有生命即有欲求，如沒有欲求生命是難以存活的；比如餓了要吃，冷了要保暖等等，如同不間斷的維持生命所需是無邊際的。

阿難答言：「婆羅門！我今問汝，隨意答我。婆羅門！於意云何？汝先有欲來詣精舍不？」

婆羅門答言：「是的，阿難！」「如是，婆羅門！來至精舍已，彼欲息不？」

從上的對話中得知，此「欲」所指的是有目標性、目的地性的到達。

答言：「如是，尊者阿難！彼精進、方便、酬量，來詣精舍。」

復問：「至精舍已，彼精進、方便、酬量息不？」

答言：「如是。尊者阿難！」

分析此地方是為了精進、酬量生起的「欲」，因此，此「欲」是順著精進的方向，酬量來至精舍學習之意。酬量的目的如果完成了，也就息了依來「欲」而來求精進、酬量、思惟的念頭。

因「欲」順求精進的方向，完成到達目的，原有的酬量的「欲」就會息止。

此段的對談話語，令人體會意味著精進於思惟上的息止之目的。也就是說，一開始要來前的思慮疑惑，因欲求解惑，精進的到達目的地得到了解惑，於此的困惑的思惟也就止息之意。

復語婆羅門：「如是，婆羅門！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。

此段話指出：如來、應、等正覺所知所見，是依於欲如意行成就，並且精進定、心定、思惟定斷行的成就如意足。可看出於此的目的地是：思惟定斷行成就如意足。發現此是令人難解深入究竟的境界。主因是，缺少實修禪定功夫深入的體會論述。

但是，不免也可讓人省思體會到，思惟定斷行成就如意足，如同生活作息的養息，睡眠的止息、安息之思惟斷的意思。比如說：當覺知身體功能需休息安止於睡眠的養息時；如於「欲」覺知的驅動順向著睡眠休息，當順於睡眠閉眼時，此時會浮現過去發生的念頭，如果順著目標是睡眠之意的沉澱，放鬆安止於睡眠，讓心定於睡眠的狀態，那麼於所浮現的念頭，就會跟著生滅息止，思惟也就斷的意思。

換句話說，如果一開始覺知到念頭的浮現，在「欲」的驅動中，有兩個方向性，如果跟隨念頭黏著，思惟就會跟著過去與現在失去平衡的浮動，就沒有辦法順著(精進是前進目的)睡眠的安息(心定於睡眠)。

可知「欲」有過去的逆行，安於當下的覺知，斷「欲」的過往逆行，才能順於「欲」的趣向安止於睡眠的養息。

所以現代人常失眠，其因是於需睡眠休息時，仍然跟著浮現的念頭「欲」愛取，因此思惟不定的輪轉，此時就難達到思惟定斷行成就如意足於睡眠的狀態；如果可以斷「欲」想，順於睡眠即可以安息、養息。

但是，於此故事是阿難是為修梵行，目的是斷愛，愛斷了，欲則息，欲息了即處於清淨涅槃。故事帶來的啟示，人心是因「欲」愛貪，所以導致失去平衡的

苦迫。

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。」爾時，婆羅門聞尊者阿難所說，歡喜隨喜，從座起去<sup>105</sup>。

這邊說明了更進一層的修行次第，也就是從「知、斷、離、盡、息。」從「欲、進、心、思惟息(止觀)」的有邊際修，目的是涅槃清淨的意思。

從阿難和婆羅門對話口說中，表述了佛陀講一乘道淨眾，滅苦惱、斷憂悲的途徑次第；「欲如意足、精進如意足、心如意足、思惟斷行如意足」；此思惟斷行如意足行乃是斷愛，愛斷，彼思惟「欲」則息，意謂定觀。是有邊際、次第性、方向性與目的性的。

在深入探析中可以簡要明白四如意是「離欲」，進而「欲想」目的性精進方向到達涅槃。

所以「精進」於此的相關性有兩個方向性，一是斷過去的「欲」愛取，所指的是不善，二是有目的地性的「欲」驅動朝向精進的達到目標。所指的是最終目的地是思惟斷的定觀。

#### 第四節 精進與五根之交涉

五根即是「信、進、念、定、慧」，「根」是引發能生長一切善法之義。此五根法是能生長一切善法，為一切善法生起的根本，故總名為五根。如《雜阿含經》卷 26 第 647 經：

---

<sup>105</sup> 《雜阿含經》卷 21，T02，no.99，頁 147 上。

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有五根。何等為五？謂信根、精進根、念根、定根、慧根。「何等為信根？若比丘於如來所起淨信心，根本堅固，餘沙門、婆羅門、諸天、魔、梵、沙門、婆羅門，及餘世間，無能沮壞其心者，是名信根。何等為精進根？已生惡不善法令斷，生欲、方便、攝心、增進；未生惡不善法不起，生欲、方便、攝心、增進；未生善法令起，生欲、方便、攝心、增進；已生善法住不忘，修習增廣，生欲、方便、攝心、增進，是名精進根。「何等為念根？若比丘內身身觀住，慇懃方便，正念正智，調伏世間貪憂；外身、內外身，受、心、法法觀念住亦如是說，是名念根。「何等為定根？若比丘離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，乃至第四禪具足住，是名定根。「何等為慧根？若比丘苦聖諦如實知，苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦如實知，是名慧根。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>106</sup>。

五根是分別所說的是「信」是淨信不壞法，「進」是勤斷惡、修善法，「念」是四念處的正智覺知調伏外身、內外身的世間貪憂法，「慧」是如實知四聖諦的苦集滅道跡的如實知之還滅寂靜法。

因此「精進」於此道品的交涉是價值觀的認定，明辨五根之法束是共融其它組別所歸納整合的綱目。因此與第二分支「進根」有不太相同意義，「精進」是明辨方向的驅動，是助長對整個法束彼此銜接的橋梁之能量的轉化器；而在此「進根」所指的是「四正勤」斷惡修善，累積善的資糧。

因此可以說「進根」是身心意識的倉庫，「精進」是帶動「進根」倉庫資糧活化生命對於價值觀的實踐動能。

---

<sup>106</sup> 《雜阿含經》卷 26，T02，no.99，頁 182 中·下。

## 第五節 精進與五力之交涉

五力即是「信、進、念、定、慧」，「力」是能量的支持及有助長五根所引發的一切善法之義。有輔助和助長五根所生長的善法。如《雜阿含經》卷 26 第 675 經：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘……

如上說。差別者：「彼信力，當知是四不壞淨。精進力者，當知是四正斷。念力者，當知四念處。定力者，當知是四禪。慧力者，當知是四聖諦。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>107</sup>。

「精進」與此交涉和五根有著相同的意涵，「根」是能引生長之意，「力」是助長的能量支持，兩者互為提升增上，並且平衡穩固整個道品架構的進展。因此「精進」於「五力」的交涉是再次的強化對善法實踐的力道。

## 第六節 精進與七覺支之交涉

「覺」是指佛所說的覺悟教法，根據「阿含經」七覺支的排列為「念覺、擇法覺、精進覺、喜覺、輕安覺、定覺、捨覺」。念覺支為首是於四念處實踐產生的智慧，因而明辨真實或虛妄是善或不善法，並且於擇善法實踐後，身心環環相扣的體驗過程及再進階最終的目的地是捨。此「捨」：意味著和四如意足之思惟斷成就如意足有著相同的意涵，目的是捨離「欲愛」二元對立的境界，趣向涅槃寂靜。

如《雜阿含經》卷 26 第 706 經：

如是我聞：一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。爾時，世尊告諸比丘：「有五法，能為黑闇，能為無目，能為無智，能羸智慧，非明、非等覺，不轉趣涅槃。何等為五？謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。如此五法能為

---

<sup>107</sup> 《雜阿含經》卷 26，T02，no.99，頁 185 下。

黑闇，能為無目，能為無智，非明、非正覺，不轉趣涅槃。「若有七覺支，能作大明，能為目，增長智慧，為明、為正覺，轉趣涅槃。何等為七？謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、猗覺支、喜覺支、定覺支、捨覺支。為明、為目，增長智慧，為明、為正覺，轉趣涅槃。」佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行<sup>108</sup>。

從此經文分析有五法所指的是貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，會帶來黑闇無明障礙智慧的升起，故障礙了轉向身心淨化之涅槃。因此佛陀教導七覺支循次漸進的對治此五法的善用技巧。

我們可以體會日常生活中當欲貪念起時，如果欲求無止盡而得不到，容易產生內心的苦惱，連帶了身心因苦惱負擔的疲累產生睡眠，又或則是欲求得到快樂或得不到快樂的掉悔，無法清明什麼是真或假的疑惑，從欲貪環環相扣因而產生了層層的覆蓋，因而讓身心無法清明覺知於法的修道路上。

因此明辨七覺支的技巧循次漸地的到達捨覺支，此捨覺支可以說是捨掉世間不善法造成的煩惱負擔，也可以是淨化身心超越世間善或不善的二元對立之涅槃的境界。

「精進」於此道品的交涉有二個意涵：一是指以念覺知為基礎，精進清晰實踐相關順序的身心經驗之自然過程的體證結果；二是安立於七覺支中的第三分支「精進」，是指於擇法後投入努力實踐的意思，其目的是趣向涅槃寂靜的境界。

## 第七節 精進與八正道之交涉

從第二章第二節探討四聖諦與八正道的關係，得知八正道是佛陀一開始教導四聖諦的解脫道路方法，從如實觀五蘊無常、苦、空、無我的真理，以及如實知的體證智慧。因此，可以清明了知苦是因欲貪染著的集因，理知依循滅除集苦的來源的修行實踐方法。而此方法即是道諦。在此首支是正見循次正思惟、正語、

<sup>108</sup> 《雜阿含經》卷 26，T02，no.99，頁 189 下。

正業、正命、正精進、正念、正定。此八支道品的修行最終目的地是到達定觀生慧的涅槃境界。

其中「精進」於此架構是第六分支，是依於前五項的善法實踐，精進轉化為淨化身心，趣向導引安立於正念的修行。此處正念即是四念處的道品實踐。

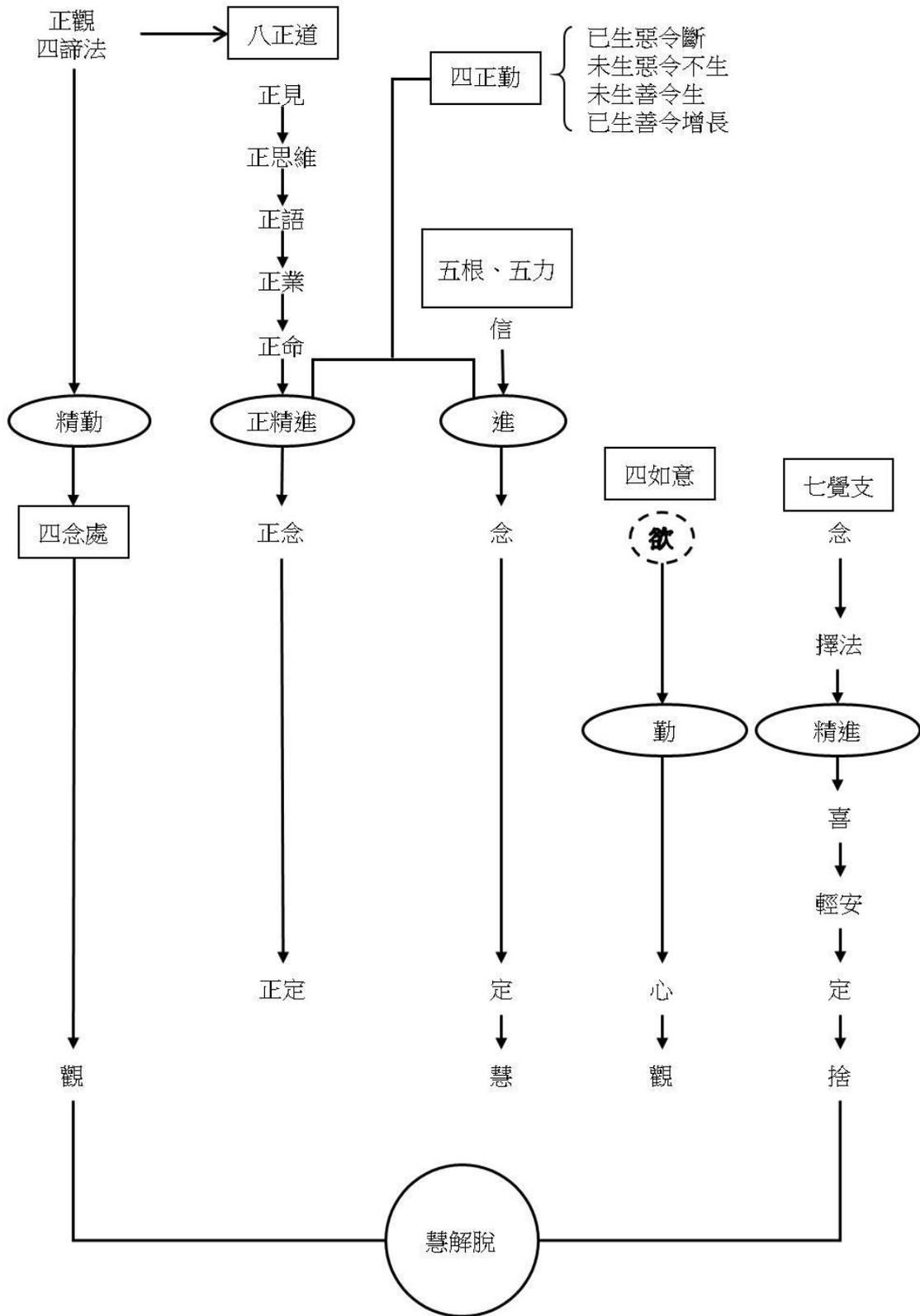
所以說，精進與八正道之交涉關係，由上的整理結果簡要：一是精進於宏觀四聖諦的正知見，二是修道路上精進的能量轉化恆定於四念處修行的功能；二者是理論與實踐的體證，是增上修善道，目的是智慧圓融之涅槃。

## 第八節 小結

本文一開始對於精進用語重複出現，以及發現和四正勤用語有相似的意味，因此進行比對、對照、比較的研究，釐清探析彼此的關係和連結性。經由章節研究的分析結果：精進語詞代表有活力、動能、導向抵達目的地的意思；四正勤則是佛教教理的斷惡、修善方法。

然而，經由分析的結果進行三十七道品交涉之研究，發現三個範疇：一是從整個範圍來說，是對有情世間之苦聖諦的省悟，及了知滅除集苦因的還滅方法，即是指日常生活精進實踐了悟、體證三十七道品的修行次第道果；二是精進實踐四正勤的教理，得以止息煩惱，增上善法，淨化身心為要趣。三是清晰每組間的次第組合，精進是將身心導引至四念處的修行，趣進禪定的安祥喜樂之涅槃的境界。

由上得知，精進與三十七道品交涉的研究結果，是離惡、向善，淨化身心趣向四念處的修行，到達最終目的地慧解脫之涅槃圓融的境界。以此研究成果的發現，將以構圖表述簡要的整合概念，如下圖表：



從圖表中的構成，可以了知佛陀初轉法輪教授四聖諦法，指出說明「正觀」苦聖諦的集起還滅途徑而得心解脫。然而，「正觀」四聖諦法的教導方法是當「觀」五蘊無常、苦、空、無我如實知的證得。此「觀」的教導方法指出了四念處的身、受、心、法法觀念處如實知所證得的解脫道法。但是，因弟子眾多根機深淺不一，因而展開了八正道的組合，乃至延展出共有七個組別皆為「覺悟道」、「解脫道」、「涅槃道」的耳聞口傳教法，統合為三十七道品。

本文從「精進」於道品誦的研究發現，在經文中常重覆教戒、教授當精勤、正念、正知捨離世間貪憂，若將「精勤」安立於導引至四念處的修行，則「精進」支共出現在六個組別中，可知佔其重要的地位。然而，此「精進」所指的意涵指出了四正勤組別的實踐意旨。因此，可以發現七個組合皆是教示世人：「諸惡莫做，眾善奉行之意」。

是故得知「精進」在七個道品的相關組合中，除了四正勤屬於獨立一組斷惡、修善的四個次第教理，其他六個組合如圖表的次第排序，可看出「精進」於四念處、八正道、五根、五力的四個組和中，所銜接的次第是「念處」；於四如意、七覺支的二組雖然是「念處」之後，仍然可見明顯的接近相依之處。由此，可以得知：日常生活「精進」修行的次第是相依「四念處」的修行。然而，項次間的排序是沒有一定的規則，而是於緣起「因」生成上實踐，於「果」上的淨化身心作用，彼此互為緣起生成的關係且彼此強化實踐修行目的。

那麼，雖然圖表顯示，看似分門別類縱軸的次第修行，其實每個組別的道支次第可見相同的意涵，是鞏固善法的實踐，精進趣進四念處的修行，直指禪定的智慧解脫涅槃的境界。而且，可見道支彼此之間是互相關連和支持的，當一項緣的生成於道支上用功，其他得道支也會因此被加強深化洞見進入下一個次第的修行體證。可說每個道支都是於因和緣起當下生成的洞見修行，環環相扣，彼此加強深化定觀慧命的滋養，得到慧解脫。然而，慧解脫似乎需經過很層層關卡實踐才證得？其實，皆是回到當下精進於念處的覺知生滅寂靜之禪定智慧的洞見，因而從煩惱此岸得到菩提智慧進入涅槃寂靜的境界。

## 第五章 結論

在此章節回顧一開始的研究動機、問題意識與研究目的、研究方法等加以審視評估是否扣緊最初的設定目標，研究成果是否為主題所設的論述，以及對於研究探析的義理結果，對未來實踐展望的期許。

於最初的研究動機即是在日常生活中，如何運用佛法的智慧面對生命流轉變異之生、老、病、死、憂、悲、愁、惱苦的煩惱解脫法，探究佛陀教法的核心關懷，以及如何於所處的世間的當下是道場、是法藥、是法樂的生命啟示。

自我於醫療職場所見所聞，經常親身經歷生命的苦難，在這些因緣場景，引發探討如何面對生命的苦迫。回溯佛陀對弟子日常生活教導《雜阿含經》以及「阿含經典」相關經典閱讀的探究。佛陀覺悟教導離苦得安樂的方法，需於初轉法輪即於四聖諦中的見道，了知苦聖諦的實相，因而選擇放下所限制的苦難，而是超越自我面對生命應有的價值觀。於此的正見，是對治自我執取生命應有面貌的執著，正見有生故有死，是合理、合法的。但是，於法之下，同時見證世間的種種苦難相，此時因生起慈、悲、喜，捨之心的同在，此是讓生命的闇處開啟光明，修行不遠，緣於當下的歷境，是回到當下純然覺知的醒覺，是自度度人同登彼岸的幸福道路。

因此，回顧佛陀的核心關懷，乃是教導世人離不當「欲貪」所造成種種苦集的現象，然而，此實踐的方法是回到日常生活的當下，內觀身心四念處覺知的觀照方法，如實覺知的醒覺，因而帶來安頓身心之平靜、安穩，當可以自我觀照的同時，其實當下也開起面對苦的因應之道。

所以生命種種歷境的當下，如能如實實踐道品法的完整修行次第，那麼當下歷境即是資糧道場、是法藥、是法施的喜悅！

## 第一節 本文研究成果重點整理

因為處於慈濟職場工作，證嚴上人教導弟子三十七道品是日常生活的修行實踐方法，又於近代高僧大德和學者闡述：此道品是日常生活完整的修行次第。因此閱讀經典考察三十七道品的由來，並且整理此「道品誦」之究竟目的性。

從文獻整理得知，此道品乃是佛陀初轉法輪開示四聖諦之道諦開展的解脫道法，而道即是道路和日常生活歷緣境界的對應、對治方法。在佛陀時代來拜見求解脫的會眾眾多，佛陀應根機淺深教授教戒傳法，而於親身服侍佛陀的隨身弟子隨記口耳相傳，於《增一阿含經》結集阿難尊者表述三十七道品的組合，說明諸法由此生，並教戒「諸惡莫做，諸善奉行，自淨其意，是諸佛教」。所以然諸惡莫作是諸法本，直指「三十七道品」是對治日常生活諸惡不善法的苦因，並指出此道品法是世間和出世間之身心淨化的解脫道，可以到達涅槃寂靜的境界。然而，涅槃的巴利文(nibbāti)，是指的熄滅，冷卻，消盡煩惱，寂靜，寂滅的意思<sup>109</sup>。

此章節一開始的設定是，如何「精進」善巧運用「道品誦」的各法束於日常生活煩惱中的對治方法。又於讀「道品誦」中，發現「精進」多次出現於各類品中且排序不同，那麼於前後相關連結的重要性質是什麼？故需釐清「精進」和「正勤」詞彙的語意，各其所代表核心概念及意涵。

「精進」一詞從本土《漢字詞典》歸納詮釋為專心而不雜的前進，「巴漢辭典」相關詞彙整理中擇要 *vīriya=vīra+ya*, (n.) 活力、精進、勤的意思。所以比對兩者翻譯語言有著同性質是前進、活力的動能，然而，於「道品誦」的次第，「精進」目的地是念處的修行實踐。

探析「正勤」於《漢字詞典》，是指合於法則，勤於努力實踐到達目標。和精進詞彙類似。但是，如多了數數「四」之四正勤於巴利語詞是(*catūsu*

---

<sup>109</sup> 網路巴利字典：

<https://palidictionary.appspot.com/browse/n/nibb%C4%81ti?fbclid=IwAR2B7gWcT5IMmnY1VDGtmgx A748Bxds IUtPCIJdrKcggFyh5Aqup3ZyW7w> 瀏覽日期：2019年3月31日

sammappadhāna)，此是佛學的語彙，指的是：已生惡令斷，未生惡令不生，未生善令生，已生善令增長。

因此，二者詞彙歸納結論：「精進」和「正勤」是指有動能、動力、活力、驅動前往目標的意旨，然而，「四正勤」指的是斷惡、修善。所以兩者互為相輔相成，促進到達價值觀判斷、認定之目標的實踐。

於第四章的結論，三十七道品是有情生命世間的完整修行次第，建立在對世間苦難的認識，清楚明白造成集苦的來源，了知離苦還滅的方法。

然而，選擇研究如何「精進」探析的應用，結論：精進是出現於整個道次第善法上的銜接性質，像是提供電能之變壓轉化器的平衡輸送；另一端銜接的是四念處的實踐，在七覺知是銜接喜覺知，四如意是心定如意；所以可以說精進是遠離伴隨的苦惱，建立在淨化身心的安穩、平靜之感受，是和喜、樂相應性的。並不是一般認為在苦中的修煉，又或者是不斷的努力，過度緊繃終至疲憊的狀態。

所以真正「精進」的素質：是身心實踐與法相應上而喜悅的感受<sup>110</sup>。

## 第二節 研究限制與未來展望

在一開始擬定論文題目時，指導教授建議從讀「佛教原典」開始認識佛法，因個人根基是一問難以回應佛法的教理是什麼？於是老師一一教導如何閱讀「阿含經典」，告訴其來源的出處，分別依於發祥地之南、北的流傳至現在，因此有時會閱讀到語譯上差異的矛盾處，故建議彼此對照參閱巴利文、英文的翻譯進行透徹了解其義理。

但是，當時內省自我的能力，目前對於漢譯在佛法的認知上，仍是無法釐清教法的脈絡來源，佛經是如此的浩瀚，文獻資料龐大，已於漢譯語言無法讀出佛法究竟目的是什麼？加上語言能力的不足，無法擴大延伸於國外學術成果的探究，故和老師研商出從閱讀《雜阿含經》起認識佛陀的日常生活指導。當聽到這樣口

---

<sup>110</sup> 無住比丘著，香光書香編譯組譯，〈念著通往證悟的直接之道〉，嘉義：香光書香出版社，2017年6月，頁47。

語話，正是所追求想知道佛陀是如何對弟子的教導。因為日常生活中，常不明白真正道理是對的嗎？有時難以透徹道理，侷限自我身心而受困。因此想追尋探究，日常生活的修行方式究竟是什麼？而佛法的真正目的又是什麼呢？

在這一連續跟著研究的發展過程中，發現提升了自我思惟統合邏輯的能力，於日常生活工作的歷境中，腦中的思惟似乎多了彈性的空間，當身心有緊繃感因有所覺知，自然的會多了釋放壓力因而輕安的感受。

發現是因精進於法的探尋，多了覺知的醒悟，而此法正是可驗證身心體會真正感受的地方，即是四念住的修行。

在文獻資料的蒐集過程，發現四念住除了是淨化身心，以及是安穩身心的依止處。其實是有更深入禪定的一境性，空性智慧的解脫意涵。在經文的脈絡可知經由靜坐實踐，可以得禪定之空性智慧的解脫到法；於此正是筆者缺乏的地方，也因此於閱讀到初禪至四禪的說明，會是難以進入體會的。

因此未來展望，除了安排時間參於團體的禪修外，另外即是期許在語言能力的提升。因為從巴利字典的語譯的經驗中，發現會是較接近日常口語話的理析。漢譯文獻，是經過再次詮釋的翻譯，因而多了一層見解的解釋，較會因而失去原意。但是並也不否定漢譯的經典，其主要是在於閱讀上是否可以相應契理，如果多會一種語言，即是幫助當有疑惑時的釐清。

從研究成果，探析精進的導引目的地是依於四念處善法聚的薰息實踐，帶來清明智慧的醒覺之道。此覺知不但是內觀自我身心的觀照，也是在所處的歷境中面對種種的情境、混亂、迷茫時，此是淨化身心安頓的方法。

因此，建議四念處的覺知體驗，可以推廣於學校的教育、職場、社區，帶動社會人人多了法的領悟，以及自我的觀照，當可以依法觀照善待自己時，自然的可以流露觀照他人；這樣一來所處的世間即是法施，法樂的喜悅。

## 參考書目

### 一 經、論

大藏經刊行會編

漢譯《阿含經》

《大正新脩大藏經》第一冊阿含部一，1993 年，台北：新文豐出版社。

《佛光大藏經》《阿含藏》《雜阿含經》，1995 年，高雄：佛光出版社。

《佛光大藏經》《阿含藏》《中阿含經》，1995 年，高雄：佛光出版社。

《佛光大藏經》《阿含藏》《長阿含經》，1995 年，高雄：佛光出版社。

《佛光大藏經》《阿含藏》《增一阿含經》，1995 年，高雄：佛光出版社。

元亨寺漢譯南傳大藏經編輯委員會

漢譯《尼柯耶》

《中部經典》漢譯南傳大藏經，1993 年，高雄：元亨寺妙林出版社。

《長部經典》漢譯南傳大藏經，1994 年，高雄：元亨寺妙林出版社。

《相應部經典》漢譯南傳大藏經，1993 年，高雄：元亨寺妙林出版社。

《增支部經典》漢譯南傳大藏經，1994 年，高雄：元亨寺妙林出版社。

### 二 期刊論文

呂凱文，〈論「四諦」的「滅苦」方法論〉，《法光雜誌》，1999 年 10 月 n121。

林崇安，〈正法與三十七菩提分法的實踐〉，《中華佛學學報》，第 011 期，1998 年，頁 49-72。

楊郁文

1. 〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉，《印順導師九秩晉五壽慶論文集》，2000 年，頁 63-105。

2. 〈以四部阿含經為主—綜論原始佛教之我與無我〉，《中華佛學學報》，第 2 期，1988 年，頁 1-65。

蔡奇林

1. 《從修行到解脫：巴利佛典選集》。台北：南山佛教文化，2012 年。
2. 〈巴利尼柯耶與漢譯阿含經〉，《香光莊嚴》，第 98 期，2009 年，頁 170-178。

### 三 學位論文

呂凱文，初期佛教「緣起」概念析論：緣起與《雜阿含》「雜因誦」諸相應概念之交涉。台北：花木蘭文化出版社，2010 年 9 月。

陳麗彬 (2005)。《雜阿含經》中佛陀對病苦的教示之研究。未出版之碩士論文，東方人文思想研究所，新北市。

陳瑄嬪，初期佛教「空」思想—以巴利《中部·空小經》註譯與研究為進路。未出版之碩士論文，南華大學宗教學研究所，嘉義縣。

劉智凱 (2015)。五蘊之想蘊研究—兼論與當代正念療法的關係。未出版之碩士論文，南華大學宗教學研究所，嘉義縣。

### 四 專書著作

水野弘元著，釋達和·陳淑慧譯〈佛教的原點〉，台中：恒沙出版社，1992 年 5 月二版。

心定和尚著，〈心定自在：結合禪修的情緒管理 11 堂課〉，台北：大立文創企業股份有限公司，2016 年 9 月初版。

向智尊者著，香光書香編譯組譯，〈法見〉，嘉義：香光書香出版社，2011 年 12 月初版。

向智尊者著，賴隆彥譯，〈正念之道〉，台北：橡樹林文化出版，2014 年 3 月初版四刷。

呂凱文著，〈正念療育的實踐與理論〉，台灣正念學學會出版，2015 年 12 月初版二刷。

阿姜 蘇多美著，法園編譯群譯，〈四聖諦〉，南投：法耘出版社，2000年6月初版。

阿姜 查著，法園編譯群譯，〈靜止的流水〉，桃園：圓光出版社，1994年，國家中央圖書館出版品預行編目資料，ISBN：957-8896-08-5 平裝。

班迪達大師著，溫宗堃譯，〈解脫道上：一顆寬廣而睿智的心〉，台北：內觀禪修中心籌備處，2008年6月。

郭良鑒，《佛陀和原始佛教思想》，北京：中國社會科學出版，1997年12月

菩提比丘著，香光書香編譯組譯，〈八正道趣向苦滅的道路〉，嘉義：香光書香出版社，2010年1月初版。

菩提比丘英編譯，尋法比丘中譯，〈阿毗達摩概要精解〉，嘉義：法雨道場印行，2010年9月增訂版。

無住比丘著，香光書香編譯組譯，〈念著通往證悟的直接之道〉，嘉義：香光書香出版社，2017年6月二版。

楊郁文著

1. 〈阿含要略〉，臺北：法鼓文化，1997，8月。

2. 〈由人間佛法透視緣起、我、無我、空〉，臺北：甘露道出版社，2000年，8月。

緬甸 雷迪大師(LediSayadaw)，蔡文熙中譯，《三十七道品導引手冊》，台北：方廣文化事業有限公司，2017年2月。

德寶法師著，賴隆彥譯，〈快樂來至八正道〉，台北：橡實文化出版，2007年4月。

證嚴法師著，〈三十七道品講述〉，台北：靜思人文志業股份有限公司，2016年6月。

釋印順著

1. 〈佛法概論〉，新竹：正聞出版社，2014年7月。

2, 〈成佛之道〉, 新竹：正聞出版社，2005 年 2 月三刷。

3. 〈性空學探源〉, 臺北：正聞出版社，1992 年 10 月修訂六版。

釋聖嚴, 《三十七道品講記》, 台北：法鼓文化，2018 年 5 月

觀淨比丘著, 〈復歸佛陀的教導一, 二冊〉, 彰化：正法律學團，2006 年出版。

顧法嚴中譯, 〈佛陀的啟示〉, 台南：和裕出版社，1996 年出版。

## 五 工具書

陳義孝編, 《佛學長見詞彙》, 台北：文津出版社，1998 年 9 月。

黃錦宏, 《漢字字典》, 台北：旺文社股份有限公司，1997 年 9 月。

慈怡, 《佛光大辭典》1, 佛光出版社，1988 年 10 月。

## 六 網路資源

CBETA 數位研究平台：<http://cbeta-rp.dila.edu.tw/>

CBETA 漢文大藏經：<http://tripitaka.cbeta.org>

印順文教基金會推廣教育中心：<http://yinshun-edu.org.tw/archived/products.html>

佛學原典：<http://ccbs.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/pali/pali.jsp>

國立臺灣大學文學院佛學數位圖書館暨博物館：<http://buddhism.lib.ntu.edu.tw>

上座部佛教百科：<http://wiki.sutta.org>

南傳大藏經工作站：<http://seelandmonastery.org>

重編國語辭典修訂本辭典：<http://dict.revised.moe.edu.tw/>

漢典：<http://www.zdic.net/z/20/js/7CBE.htm>

中研院語言所「搜詞尋字」語庫查詢系統《漢語大字典》

<http://words.sinica.edu.tw/sou/sou.html>

莊春江工作站 <http://agama.buddhason.org>

巴利字典：<https://palidictionary.appspot.com/>

PED, PTS 版巴英辭典：<http://dsal.uchicago.edu/dictionaries/pali/>