
華嚴專宗學院佛學研究所
第二十三屆畢業論文

七覺支於四地菩薩之修行

——以《八十華嚴》為主

指導老師：陳英善教授

研究生：釋天培

中華民國一零七年七月

目 錄

摘 要：	ii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機及目的	1
第二節 研究範圍與方法	3
第三節 現代研究成果回顧	4
第二章 三十七道品於經論之含義	5
第一節 四念住	6
第二節 四正勤	8
第三節 四神足	10
第四節 五根	11
第五節 五力	13
第六節 七覺支	14
第七節 八正道	17
第三章 七覺支於四地菩薩之行法	19
第一節 四地菩薩之斷證	19
第二節 四地菩薩之地相	20
第三節 三十七道品於對治修行增長分之意義	22
第四節 七覺支於三十七道品之意義	25
第四章 七覺支之修行	28
第一節 七覺支之體	28
第二節 七覺支之分類	30
第三節 七覺支修行之共相	31
第四節 七覺支修行之別相	34
第五節 七覺支之對治	37
第六節 菩提分法與十地菩薩之修行	39
第五章 總結	44

摘要：

三十七菩提分是三乘共修之法門，不僅聲聞、緣覺人要修，就連發大心之登地菩薩也要修習，是成就佛道之重要因素，是修學佛道之必經路徑。此三十七道品又分為四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道七科。而七覺支是其核心，是無漏之法。

七覺支指念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支（除覺支）、定覺支、捨覺支。此七法能斷除見道位所應斷之煩惱，可以說三十七道品的修行其實是圍繞著七覺支來進行的。前面的四念處、四正勤、四如意足、五根、五力都是為後面進入七覺支的修行而作準備，是它的前方便；八正道則是七覺支修行圓滿之後才生起的修行法門。修習七覺支能覺了、分別四聖諦之真理，是現觀道。

《阿毘達磨大毘婆沙論》甚至認為它是最終決定能得解脫之法門。

《大方廣佛華嚴經》是佛成道後宣說的圓滿教法，在華嚴經的四十二個修行階位中，四地菩薩主修三十七道品，但經中對三十七道品及七覺支的描述簡單扼要，故本文將引相關經、論，按共相和別相兩部分，詳細說明四地菩薩於七覺支的修行，以及修行七覺支的意義，並說明三十七道品與地上菩薩修行的關係。

關鍵詞：三十七道品 七覺支 四地 華嚴經

第一章 緒論

第一節 研究動機及目的

三十七道品是佛教中重要的修行方法之一，大、小乘經論對其廣有論述。在初期佛教阿含部經典中，三十七道品佔據了很大的篇幅，佛將其喻為佛法大海中的珍寶，如《中阿含經》卷 8〈未曾有法品 4〉中佛云：

婆羅邏！若我正法、律中多有珍寶，無量瑣異，種種珍琦，充滿其中。

珍寶名者，謂：四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八

支聖道者，是謂我正法、律中第五未曾有法，令諸比丘見已樂中。¹

經中，佛向婆羅邏阿修羅王介紹佛法中的八未曾有法²。其中佛不僅將三十七道品喻為佛法中的珍寶，更將其列為第五未曾有法，諸比丘見已樂在其中。由此可見佛對三十七道品的重視。同時，佛也非常強調修行三十七道品所能獲得的利益，如《起世經》卷 10〈最勝品 12〉云：

諸比丘！復有剎利，正信出家，修習三十七助道之法，能盡諸漏、心得

解脫、智得解脫，現見證法，得諸神通。既作證已，口自唱言：「我生

已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」。婆羅門、毘舍亦復如是。諸

比丘！此三種姓，於後生中，能成就明行足，得阿羅漢，名為最勝。³

《起世經》是阿含部經典，佛在經中說修習三十七道品可以盡諸漏、得解脫，證得阿羅漢果。由此可見，修習三十七道品的重要性及必要性。

由上可知，三十七道品在初期佛教中佔據著非常重要的地位。那麼，在佛所

¹ 《中阿含經》，CBETA, T01, no. 26, p. 476, c22-26。

² 八未曾有法：1. 於佛法中漸作漸學、漸盡漸教；2. 佛弟子乃至命盡，終不犯戒；3. 佛法甚深無底，極廣無邊；4. 無欲為味，以佛法覺味、息味及道味；5. 三十七道品是佛法中的珍寶；6. 佛法中四果四向之聖人居其中；7. 佛法中眾聖清淨，不清淨者眾聖遠離；8. 四姓出家，同名沙門。

³ 《起世經》，CBETA, T01, no. 24, p. 364, c14-20。

宣說的圓滿之教——《華嚴經》中，三十七道品的地位又如何呢？實叉難陀譯《大方廣佛華嚴經》卷 54〈離世間品 38〉云：「六波羅蜜、四攝事⁴、三十七菩提分法是菩薩園林，紹繼慈父境界故」。⁵經中，佛說菩薩有十種園林⁶，若菩薩能安住於此十種園林，則能夠證得如來無上遠離憂惱、得大安樂之行。佛將三十七道品和六波羅蜜、四攝法並列稱為第七種菩薩園林，因為依此法修行可以紹隆、繼承佛的境界。佛在初期經典中以大量篇幅來說明三十七道品的修行，而在中、後期大乘經典中則是簡略帶過，所以會有人忽視此道品在大乘菩薩修行過程中的重要性。經中，佛將三十七道品與六波羅蜜、四攝法相提並論，可知修行三十七道品的功德利益和修習六波羅蜜、四攝法是等同的。

又《大方廣佛華嚴經》卷 36〈十地品 26〉云：「得是法已增慈愍，轉更勤修四念處，身受心法內外觀，世間貪愛皆除遣。菩薩修治四勤行，惡法除滅善增長，神足根力悉善修，七覺八道亦如是」。⁷此段經文指的是十地之第四地——焰慧地菩薩的修行重點。菩薩圓滿第三地的修行，進入第四地後，慈愍心增加，於是更加精勤的修行四念處。菩薩分別從內、外及內外來觀察身、受、心、法，由此除去了對世間五欲的貪愛，生起出世間之念。菩薩修行四正勤，以此法去除、消滅惡法並使善法增長；菩薩又勇猛精進的修習四神足、五根、五力等法，對七覺支和八正道的修習也是如此精進不放逸。焰慧地菩薩就十波羅蜜來說，主修精進波羅蜜；就四、五、六地修共三乘法來說，則主修三十七道品。

從以上引文可以看出，無論是阿含部經典還是大乘圓教經典，佛都非常強調

⁴ 四攝法：布施攝、愛語攝、利行攝、同事攝。

⁵ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 286, c24-25。

⁶ 十種園林：1.生死，2.教化眾生，3.住一切劫，4.清淨世界，5.一切魔宮殿，6.思惟所聞法，7.六波羅蜜、四攝事、三十七菩提分法，8.十力、四無所畏、十八不共乃至一切佛法，9.示現一切菩薩威力自在神通，10.一念於一切處為一切眾生示成正覺。

⁷ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 190, c21-25。

三十七道品的重要性，因為它是三乘共修之法門——不僅聲聞、緣覺人要修，就連發大心之登地菩薩也要修習。

三十七道品的具體修行內容又分為四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道七科。《阿毘達磨俱舍論》卷 25〈分別賢聖品 6〉云：

七覺八道支，一向是無漏。三四五根力，皆通於二種。論曰：此中七覺、八聖道支唯是無漏，唯於修道、見道位中方建立故。世間亦有正見等法，而彼不得聖道支名。所餘皆通有漏、無漏。⁸

論中說七覺支和八聖道⁹兩科，唯是無漏法，因為只在修道位和見道位中才建立。世間雖然也有正見等法，但是都不能得聖道之名。其餘的四念處、四正勤、四神足、五根、五力則都通有漏法和無漏法兩種。

由上得知，三十七道品中，唯有七覺支和八正道是無漏法，那麼此無漏法之七覺支於三十七道品中有何意義呢？修共三乘法之華嚴四地菩薩為何要修習七覺支呢？又是如何修習呢？此法僅有四地菩薩才修嗎？菩薩修此七覺支及三十七道品對四地乃至後面諸地有何意義呢？以上疑問是筆者撰寫本文的原因，筆者將在文中對此進行探討。

第二節 研究範圍與方法

本文的研究範圍以實叉難陀譯的《八十華嚴》及澄觀的《華嚴經疏鈔》為主，以智儼的《搜玄記》、法藏的《探玄記》等祖師相關注疏、大藏經華嚴部類相關經論及現代學者的相關著作與論文為輔。

本文將對《八十華嚴》及祖師相關著疏進行研究，通過資料對比、義理分析

⁸ 《阿毘達磨俱舍論》，CBETA, T29, no. 1558, p. 133, a21-25。

⁹ 八聖道：即八正道。

及歸納總結等方法，研究七覺支與焰慧地菩薩修行的關係及所起之作用，並探討三十七道品與四地之後諸地修行的關係。

第三節 現代研究成果回顧

七覺支是三十七道品中重要之一科，所以與之相關的著作很多，許多佛學教科書及法師講經時都會對此進行詳細說明，如聖嚴法師的《七覺支講記》，證嚴法師的《三十七道品講義》、《三十七道品偈誦釋義》，釋大願的《七覺支》等，對三十七道品及七覺支的經典含義進行詳細講解及聯繫現代生活，指導大眾實修；班迪達尊者著、鍾苑文譯的《以七覺支，成覺悟者》、《發展七覺支，淨化身心》，喜見長老、向智尊者著、南傳佛教叢書編譯組譯的《七種覺悟的因素：七覺支、五蓋及其對治方法》，毗耶達西法師著、南傳佛教叢書編譯組譯的《七覺支》等，以南傳經典為依據，指導七覺支的修行；現代學者的研究及期刊論文，如楊郁文的《三十七菩提分法及其次第開展與整體運用》、《生活中的七覺支》，對三十七菩提分的分類、修行層次以及生活實踐進行探討；藍慧雪的《七覺支思想研究——以早期部派佛教阿毘達磨為中心》則以部派佛教為主進行探討；釋傳悟的《七覺支之探究——以南北傳四部〈阿含經〉為主》，以南北傳四部阿含經為基礎，對七覺支進行探討；邱秀韋的《談「七覺支」及其治病原因》，智銘的《談以七覺支修斷五蓋》等，從七覺支的對治進行研究。本文的重點則是研究七覺支在《八十華嚴經》中，於四地菩薩修行的意義，所起的作用。

第二章 三十七道品於經論之含義

三十七道品又名三十七菩提分法、三十七覺支等。《大明三藏法數》卷 37 釋云：「道即能通之義，品猶類也。合四念處等法門為三十七，皆是入道淺深之氣類，故云道品也」。¹⁰也就是說，道是能通達的意思，品指種類。集合四念處等，共三十七個修行法門，都是通達到無漏聖道的同類法門。但是由於修學有次第，證入有淺深，所以亦稱為道品。

《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉云：「菩提是覺，分是因義，此三十七為諸乘覺因故。亦云道品，品即是類，因為果類故」。¹¹即菩提是梵語，翻譯成中文是覺悟的意思，分是因的意思，這三十七個修行法門是三乘覺悟之因。也稱做道品，品就是類，因為果的流類。印順法師的《華雨集·辨法法性論講記》裡亦解釋說：「菩提譯義為覺，分是條件，就是因素。要成就大覺，就要具備這些支分」。¹²

總括以上引文可知，三十七菩提分是成就佛道之必要因素，是修行佛道之必經路徑。

已知三十七道品的名稱義涵，其具體內容是什麼呢？《增壹阿含經》卷 3〈阿須倫品 8〉云：「云何三十七品道？所謂四意止、四意斷、四神足、五根、五力、七覺意、八真行」。¹³《大般若波羅蜜多經》卷 3〈學觀品 2〉云：「應圓滿四念住、四正斷、四神足、五根、五力、七等覺支、八聖道支」。¹⁴從這兩段引文中可以得知，三十七菩提分的具體內容雖然在不同經典中，名字略有不同，但其

¹⁰ 《大明三藏法數(第 36 卷-第 38 卷)》，CBETA, P183, no. 1615, p. 37, a3-5。

¹¹ 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 790, c2-4。

¹² 印順法師，《華雨集·辨法法性論講記》，頁 266。

¹³ 《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125, p. 561, b20-22。

¹⁴ 《大般若波羅蜜多經》，CBETA, T05, no. 220, p. 12, a1-2。

內容總歸為四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支、八正道。下面將分別引用大、小乘經論及現代著書來說明其定義及內涵。小乘經論以《阿含經》及《俱舍論》等為主，大乘經論則廣泛引用《般若經》、《大乘阿毘達磨雜集論》、《大智度論》的思想。

第一節 四念住

四念住，又名四念處，四意止、四止念、四念等。「念」指與觀慧¹⁵相應的念心所¹⁶；「處」即身、受、心、法四種所觀照的境界。

四念住即身念處、受念處、心念處、法念處，衆生於此四種境界上起常、樂、我、淨四種顛倒知見，修行者用觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我來對治，能令妄念止於其境。如《長阿含經》卷 8 之九〈佛說長阿含第二分眾集經第五〉中舍利弗云：

復有四法，謂四念處。于是，比丘內身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂；外身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂；內外身身觀，精勤不懈，憶念不忘，捨世貪憂。受、意¹⁷、法觀，亦復如是。¹⁸

由經文可知，身念處又細分為內身觀、外身觀、內外身觀，如果精勤不懈、憶念不忘的修習四念處，可以捨去世間的貪和憂。對受、心、法三種的境界的觀照也是一樣分為內、外、內外三種，精勤不懈、憶念不念的修習，可以捨去對世間的貪和憂。在這裡強調了修習四念處的作用是捨去對世間的貪和憂。此處未提及四念處的具體修法，即別相念和總相念。行者先在一一境界上進行一種觀照，純熟

¹⁵ 《阿毘達磨俱舍論》：「慧調於法，能有簡擇」，（CBETA, T29, no. 1558, p. 19, a20）。

¹⁶ 《阿毘達磨俱舍論》：「念調於緣，明記不忘」，（CBETA, T29, no. 1558, p. 19, a20-21）。

¹⁷ 意：心也，即觀心無常。

¹⁸ 《長阿含經》，CBETA, T01, no. 1, p. 50, c9-13。

之後在一一境界上進行四種觀照。

大乘論典肯定修行四念住能對治常、樂、我、淨四種顛倒的觀點，《大乘阿毘達磨雜集論》卷 10〈諦品 1〉云：「四顛倒者，謂四念住隨其次第能斷淨、樂、常、我四種顛倒」。¹⁹論在解釋四顛倒時說，按次第修習四念住，能斷除淨、樂、常、我四種顛倒。即觀察色身的不清淨，能斷除色身是清淨的顛倒知見；觀察所有的感受都是苦受，能夠斷除感受是樂的顛倒知見；觀察心意識的遷流變化無常，能斷除心意識是恆常不變的顛倒知見；觀察諸法沒有一個恆常不變的主體，能斷除諸法恆有一個自我的顛倒知見。

四念住之修行方法如《摩訶般若波羅蜜經》卷 24〈四攝品 78〉云：

云何為四念處？菩薩摩訶薩觀內身，循身觀²⁰；觀外身，循身觀；觀內外身，循身觀。勤精進以一心智慧觀，觀身集因緣生，觀身滅，觀身集生滅，行是道，無所依，於世間無所受。受、心、法念處亦如是。²¹

經中佛向須菩提介紹四念處的具體修法，即菩薩修身念處時分為內身、外身、內外身三個境界。觀內身，隨著身相內外，從頭至腳、從現相到本質而逐一去觀照它的不淨、苦、無常、無我、。觀照外身、內外身境界時也用同樣的方法。菩薩精進的以一心智慧觀去觀照，觀照身體集因緣而生，集因緣而滅，觀照色身的生住變滅、種種諸苦，了知此身不值得執著，於世間也無所受。菩薩於受念處、心念處、法念處也是如此觀照。

由上可知，大乘佛教里四念處的修法強調在身、受、心、法，此一一境界上，

¹⁹ 《大乘阿毘達磨雜集論》，CBETA, T31, no. 1606, p. 739, b16-17。

²⁰ 《大智度論》卷 48〈四念處品 19〉：「「循身觀」者，尋隨觀察，知其不淨，衰老病死，爛壞臭處，骨節腐敗，摩滅歸土。如我此身，覆以薄皮，令人狂惑、憂畏萬端。以是故，如身相內外隨逐，本末觀察」，（CBETA, T25, no. 1509, p. 404, a11-14）。

²¹ 《摩訶般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 223, p. 394, c9-13。

進行不淨、無常、苦受、無依四種觀照，也就是說總起十六種觀照。初期佛教經典中則先於一一境界上進行單一觀照，功夫純熟後再在每一境界上起四觀照。

第二節 四正勤

四正勤，又名四正斷、四正勝、四意斷、四意端、四斷等。《成唯識論》卷6云：「勤謂精進，於善、惡品修斷事中勇悍為性，對治懈怠，滿善為業」。²²意即勤指精進，在修善斷惡的事中，積極的揀擇諸染、淨法，能夠對治懈怠，圓滿善法。「斷」是斷除障礙之義，也可以解釋為以精勤心來斷除懈怠心。

四正勤之具體修行方法如《中阿含經》卷21〈長壽王品 2〉云：

阿難！我本為汝說四正斷，比丘者，已生惡不善法為斷故，起欲求方便行，精勤舉心斷。未生惡不善法為不生故，起欲求方便行，精勤舉心斷。未生善法為生故，起欲求方便行，精勤舉心斷。已生善法為住故、不忘故、不退故、轉增多故、廣布故、滿具足故，起欲求方便行，精勤舉心斷。²³

經中佛告訴阿難四正勤的修行方法，即比丘為了使令已經生起的惡不善法斷除，發起希望尋求種種方便行之心，發精進心去斷除障礙；為了使令未生起的惡不善法不生起，發起希望尋求種種方便行之心，發精進心去斷除障礙；為了使令未生起的善法生起，發起希望尋求種種方便行之心，發精進心去斷除障礙；為了使令已經生起的善法久住、不退失、增大、擴廣、圓滿具足，發起希望尋求種種方便行之心，發精進心去斷除障礙。此處的「精勤舉心斷」指發起精進心去斷惡修善。

由上可知，四正斷指精進的斷除斷惡修善事法中的一切障礙，歸根結底還是

²² 《成唯識論》，CBETA, T31, no. 1585, p. 30, a23-25。

²³ 《中阿含經》，CBETA, T01, no. 26, p. 563, a10-17。

以精進心斷惡修善。又帕奧說：「這是精進心所執行了四種作用。這四正勤與八聖道分的正精進相等」。即四正勤是精進心所在作用，四正勤等同於八正道中的正精進。

大乘經論也指出四正勤是精進的斷惡修善，如《大乘阿毘達磨雜集論》卷10〈諦品 1〉云：「正勤者，謂策勵等，於止、舉、捨相作意等中，若由止等相作意，不顧戀所緣境，純修習對治，爾時名策勵」。²⁴正勤指策勵，即對止、舉等相作意時，不去攀緣外境，精純的修習，加以對治。其修法如《摩訶般若波羅蜜經》卷5〈廣乘品 19〉中云：

所謂四正勤。何等四？須菩提！菩薩摩訶薩未生諸惡不善法為不生故，欲生勤精進，攝心行道；已生諸惡不善法為斷故，欲生勤精進，攝心行道；未生諸善法為生故，欲生勤精進，攝心行道；已生諸善法為住、不失、修滿、增廣故，欲生勤精進，攝心行道。²⁵

此中惡不善法即欲界之雜染業，包括身、語、意業之三惡行及能起彼之三惡行。如《顯揚聖教論》卷2〈攝事品 1〉云：「離惡不善法者，謂斷欲界業。雜染法能墮惡趣惡，故名為惡，能障於善，故名不善」。²⁶經中，佛告訴須菩提大乘菩薩法中四正勤的修行方法。即菩薩為了使令未生起的各種惡不善法永不生起，生起勤精進之心，收攝身心的修行；為了使令已經生起的各種惡不善法斷除，生起勤精進之心，收攝身心的修行；為了使令各種尚未生起善法生起，生起勤精進之心，收攝身心的修行；為了使令各種已經生起的善法久住、不失去、修行圓滿、增益廣大，生起勤精進之心，收攝身心的修行。文中強調「攝心」，是指從意業

²⁴ 《大乘阿毘達磨雜集論》，CBETA, T31, no. 1606, p. 739, c10-13。

²⁵ 《摩訶般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 223, p. 254, b16-22。

²⁶ 《顯揚聖教論》，CBETA, T31, no. 1602, p. 486, c27-29。

上斷除惡不善法，增長善法。此與初期佛教以精進心於身、口業方面進行斷惡修善不同，這也是菩薩戒和聲聞戒的區別。菩薩戒嚴格到意業方面的起心動念即犯，而聲聞戒則制身、口業的違犯。

由上引文可知，雖然大、小乘佛教中的四正勤都指以精進心斷惡修善，但大乘佛教的四正勤，其修習對治的範圍不僅包括初期佛教的身、口業造作，還包括意業的起心動念。

第三節 四神足

四神足，又名四如意足、四如意分等，即四種禪定也。「如意」指如意自在，故又稱定為「如意足」或「神足」。四神足為欲如意足、念如意足、精進如意足、思惟如意足。《中阿含經》卷 21〈長壽王品 2〉中佛對阿難說：

阿難！我本為汝說四如意足。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²⁷。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。²⁸

引文中的欲定即欲如意足，精進定即精進如意足，心定即念如意足，觀定即思惟如意足。經中佛向阿難講解四如意足：比丘成就欲如意足，能夠燃燒諸煩惱行，修習定時應依於無貪欲、依於遠離煩惱、依於滅除煩惱，發願到達涅槃境界。成就精進如意足、念如意足、思惟如意足時也是如此修行。由此可知，在早期佛教中，修習四神足以斷除煩惱為根本，即斷除煩惱後才能成就如意足。

《摩訶般若波羅蜜經》卷 5〈廣乘品 19〉云：「所謂四如意分。何等四？」

²⁷ 《阿毘曇毘婆沙論》卷 41〈使捷度 2〉：「滅諦名涅槃，名不相似，名非品」，(CBETA, T28, no.1546, p. 306, c12-13)。

²⁸ 《中阿含經》，CBETA, T01, no.26, p. 563, a20-24。

欲定斷行成就修如意分，心定斷行成就修如意分，精進定斷行成就修如意分，思惟定斷行成就修如意分」。²⁹此中欲定、心定、精進定、思惟定分別是欲如意足、念如意足、精進如意足、思惟如意足。《法界次第初門》卷 2 云：「能斷結使，故云斷行成就也」。³⁰即能斷除煩惱，所以說斷行成就。經中佛告訴須菩提大乘菩薩修習四神足的方法時說：得欲如意足能夠斷除煩惱，所以要修習如意足；得念如意足能夠斷除煩惱，所以要修習如意足；得精進如意足能夠斷除煩惱，所以要修習如意足；得思惟如意足能夠斷除煩惱，所以要修習如意足。

《瑜伽師地論》卷 29 云：「由出世法最勝自在，是最勝神；彼能證此，故名神足」。³¹意即修欲等四定能證得最殊勝自在的出世法，所以稱為神足。

由此可知，大乘佛教認為得四神足能夠斷除煩惱，證出世法，所以要修習。也就是說，菩薩先修行如意足，修行成就後，煩惱就自然斷除了。此與前所引《中阿含經》卷 21〈長壽王品 2〉中的因果關係恰恰相反。初期佛教認為依於斷除煩惱，修習四神足，也就是說，煩惱斷除後，才可能成就四神足；而大乘則認為修習四神足成就後，煩惱自然也就斷除了。此是大小乘經典中的不同之處。

第四節 五根

五根，指信根、精進根、念根、定根、慧根。「根」有增上、出生義。《雜阿含經》卷 26 第六四六經云：

信根者，當知是四不壞淨³²；精進根者，當知是四正斷；念根者，當知是

²⁹ 《摩訶般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 223, p. 254, b24-27。

³⁰ 《法界次第初門》，CBETA, T46, no. 1925, p. 682, a12-13。

³¹ 《瑜伽師地論》，CBETA, T30, no. 1579, p. 444, b7-8。

³² 《眾事分阿毘曇論》卷 8〈千問論品 7〉：「淨者，謂四不壞淨。問：云何四？答：謂佛不壞淨、法不壞淨、僧不壞淨、聖戒不壞淨」，(CBETA, T26, no. 1541, p. 664, a16-17)。

四念處；定根者，當知是四禪；慧根者，當知是四聖諦。此諸功德，一切皆是慧為其首，以攝持故。³³

在經中，佛告訴比丘們說，信根是信佛、法、僧、戒；精進根即四正勤；念根即四念處；定根即是四種禪定；慧根即是四聖諦。這五根的功德都是以慧為首，因為此五根因慧而得以攝持。經中雖說慧為上首，但實際排列時，信根列在最前面，其實際含義是指在五根中，以信為上首，以慧為指導。

《阿毘達磨俱舍論》卷3〈分別根品2〉云：「於清淨中，信等五根有增上用。所以者何？由此勢力伏諸煩惱引聖道故」。³⁴即對於清淨法，信等五根有增上的作用，因為它的勢力能夠降伏諸煩惱，引發趨向聖道。由此可知，初期佛教認為五根對於清淨法有增上作用。

《瑜伽論記》卷7云：「有能生義，增上名根」。³⁵即五根能出生、增長清淨法。其修行方法如《大寶積經》卷101所云：

復次應觀五根：一者信根，決定安住於諸法中，為上首故；二者精進根，遍修諸行，成就佛身故；三者念根，具足諸法，心善調柔，無忘失故；四者定根，遠離攀緣，不隨昏睡故；五者慧根，決斷諸法，正觀現前，不隨他故。³⁶

經中，善德天子代眾向文殊師利菩薩請法。此引文即為文殊菩薩教諸天子如何修習五根。信根指以決定心安住在諸法中，此信根於五根中為最上；精進根指為成就佛身，全面的修習所有行門；念根指內心具足一切法，善於調柔，不會忘失；定根指內心遠離一切外境不攀緣，也不會隨之而昏睡；慧根指用智慧決斷一切法，

³³ 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 183, b27-c2。

³⁴ 《阿毘達磨俱舍論》，CBETA, T29, no. 1558, p. 14, a13-15。

³⁵ 《瑜伽論記》，CBETA, T42, no. 1828, p. 459, a22。

³⁶ 《大寶積經》，CBETA, T11, no. 310, p. 570, b3-8。

正觀顯現在前，不會受他人影響。

由上可知，在大乘佛教中，五根中的信根能使行者安住於諸法中，故列為上首。如《大方廣佛華嚴經》卷 14〈賢首品 12〉云：「信為道元功德母，長養一切諸善法，斷除疑網出愛流，開示涅槃無上道」。³⁷意即信是修道的根本、一切功德之母，能夠生出、長養一切諸多的善法，斷除煩惱，出生死之愛河，開顯指示通往涅槃的無上大道。精進根能使行者遍行諸法；念根能令行者於法銘記在心而不忘失；定根能令行者既不攀緣外境也不昏睡；慧根則能令行者作出正確的判斷、揀擇諸法。

第五節 五力

五力，「力」即力量、作用，能破除惡法。五力即信力、精進力、念力、定力、慧力。《雜阿含經》卷 26 第六七五經云：「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」。³⁸在經中，佛告訴諸比丘說，信力即信佛、法、僧、戒；精進力即四正勤；念力即四念處；定力即四禪；慧力即是四聖諦。由上可知，五根與五力的內容是一樣的，但是其功德、力用卻完全不同。《大智度論》卷 19〈序品 1〉云：「菩薩行是五根增長，能破煩惱，度眾生，得無生法忍，是名五力。復次，天魔、外道不能沮壞，是名為力」。³⁹意思是說菩薩修行此五根，令其增長，則能夠破除煩惱，度化眾生，證得無生法忍，這稱為五力。又因為不會被天魔、外道所破壞，所以稱為力，意即自身有力量，所以不為天魔、外道所破壞。

³⁷ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 72, b18-19。

³⁸ 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 185, c11-13。

³⁹ 《大智度論》，CBETA, T25, no. 1509, p. 204, c29-p. 205, a2。

《阿彌陀經要解》卷1云：

五力者：信根增長，能破疑惑，破諸邪信及破煩惱，名信力；精進根增長，破種種身心懈怠，成辦出世大事，名精進力；念根增長，破諸邪念，成就一切出世正念功德，是為念力；定根增長，能破亂想，發諸事理禪定，是為定力；慧根增長，能遮通別諸惑，發真無漏，是為慧力。⁴⁰

由引文可以看出，修行信力能破疑惑、邪信及煩惱；修行精進力能破懈怠；修行念力能破邪念；修行定力能破亂想；修行慧力能破諸惑。也就是說，在大乘佛教中，五力的作用也是破除惡法，引向聖道。

由以上引文可以得知，在大小乘經論中，五根與五力的內容完全相同。既然如此，又何必在五根之外別立五力呢？《阿毘達磨大毘婆沙論》卷141釋云：「問：何緣此五，名根？名力？答：能生善法故，名根；能破惡法故，名力。有說：不可傾動，名根；能摧伏他，名力。有說：勢用增上義是根，不可屈伏義是力」。⁴¹意思是說：能夠出生善法，所以叫根；能夠破除惡法，所以叫力。也有的認為：自身不會動搖，叫根；能摧伏他人，叫力。還有的認為：根有勢力增上義，力有不屈伏義。也就是說，根與力的根本區別在於，五根就像植物的根，它能生長、發芽（出生、增上善法），而五力就像人有力量一樣，能破除、摧伏惡法。

第六節 七覺支

七覺支，又稱七遍覺支、七菩提分、七覺分等。「覺」指覺了所修之法的真偽；「分」即支分，指此七種法，各有支派分齊，不相雜亂。

七覺支為念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支（除覺支）、定

⁴⁰ 《阿彌陀經要解》，CBETA, T37, no. 1762, p. 368, c20-26。

⁴¹ 《阿毘達磨大毘婆沙論》，CBETA, T27, no. 1545, p. 726, b15-18。

覺支、捨覺支。《阿毘達磨法蘊足論》卷 8〈覺支品 15〉云：

佛告苾芻：「若有於身住循身觀，安住正念、遠離愚癡，爾時便起念覺支；得念覺支，脩令圓滿，彼由此念，於法簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察、審諦伺察，爾時便起擇法覺支……彼由擇法發勤精進，心不下劣，爾時便起精進覺支……彼由精進發生勝喜，遠離愛味，爾時便起喜覺支……彼由此喜身心輕安，遠離麤重，爾時便起輕安覺支……彼由輕安便受快樂，樂故心定，爾時便起定覺支……彼由心定能滅貪憂，住增上捨，爾時便起捨覺支。⁴²

此段引文佛告訴比丘七覺支的修行方法。即修四念住的身念住時，安住於正念，便得念覺支；由此對法進行簡擇、思惟、觀察，起擇法覺支；由擇法而發勤精進，起精進覺支；由精進生起勝喜，遠離貪愛，起喜覺支；由勝喜而身心輕安，起輕安覺支；由身心輕安而覺樂，因樂所以心定，起定覺支；由心定能滅貪憂等煩惱，住於平等、寂靜，起捨覺支。

又《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 141 云：「擇法即慧⁴³，喜即喜根⁴⁴，捨謂行捨⁴⁵。餘四如名，即心所中各一為性」。⁴⁶即擇法覺支是簡擇的智慧，喜覺支是心悅，行捨指行蘊的捨，指心的平等性，即心住於平等、寂靜。念、精進、輕安、定分別是四個心所。其中念⁴⁷、定⁴⁸是別境心所所攝，精進⁴⁹、輕安⁵⁰是善心所所攝。

⁴² 《阿毘達磨法蘊足論》，CBETA, T26, no. 1537, p. 491, b17-29。

⁴³ 《阿毘達磨俱舍論》：「慧，調於法能有簡擇」，(CBETA, T29, no. 1558, p. 19, a20)。

⁴⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 142：「喜根云何？答：依順樂觸所生心悅，平等受受所攝，是謂喜根」，(CBETA, T27, no. 1545, p. 732, c2-3)。

⁴⁵ 《大明三藏法數》卷 33：「行捨，調精進三業，令心平等，寂靜而住，一切掉舉、昏沉等障，悉皆捨離也」，(CBETA, P182, no. 1615, p. 774, a2-4)。

⁴⁶ 《阿毘達磨大毘婆沙論》，CBETA, T27, no. 1545, p. 726, b23-24。

⁴⁷ 《阿毘達磨俱舍論》：「念，調於緣明記不忘」，(CBETA, T29, no. 1558, p. 19, a20-21)。

⁴⁸ 《入阿毘達磨論》：「定，調令心專注一境。即是制如猿猴心，唯於一境而轉義」，(CBETA, T28, no. 1554,

由上可知，早期佛教的念覺支指四念處；擇法覺支指揀擇的智慧；精進覺支指勤行精進；喜覺支指生起勝喜；輕安覺支指遠離麤重；定覺支指因享受輕安之樂而心定；捨覺支指滅捨蘊，去除煩惱，心住於平等、寂靜。此期經典中，七覺支是按次第而修，前一覺支圓滿才進入下一個階段。

在初期佛教中，七覺支的實質內容為慧、喜根、行捨及念、精進、輕安、定四個心所。而《佛說大乘隨轉宣說諸法經》卷2云：

佛告文殊師利：「學法眾生，於自性中，了知一切善不善法，棄捨世緣，勤念正法，名念覺支；擇謂以自性智，於三界能揀擇，故名擇覺支；精進謂了知一切法，勤行不捨，名精進覺支；喜謂於一切諸行發生，晝夜喜行，妙性快樂歡喜，故名喜覺支；輕安謂安住一切法中，不為魔燒，心得自在，故謂輕安覺支；定謂了一切法本無自性，修三摩地，名定覺支；捨謂心安住一切法，不住智、不住佛，捨離諸緣，名捨覺支；是名七覺支」。⁵¹

即佛告訴文殊菩薩說，修行佛法的眾生，在本具的自性中，明了的知道一切善法和不善之法，棄捨世間諸多之外緣，精進的憶念正法，是念覺支；擇指以自性之智慧，對於三界有揀擇的能力，是擇覺支；精進指了知一切法，精勤的修行不懈怠，是精進覺支；喜指於一切修行，不分晝夜，歡喜奉行，體會諸法實相而快樂歡喜，是喜覺支；輕安指身心安住於一切法中，不為外境所擾，心得自在，是輕安覺支；定指了知一切法本無自性，修三摩地，是定覺支；捨指心安住於一切法中，既不住於智也不住於佛，捨離諸多外緣，是捨覺支。此中，佛並未強調七覺

p. 982, a19-20)。

⁴⁹ 《入阿毘達磨論》：「精進，調於善不善法生滅事中，勇悍為性」，(CBETA, T28, no. 1554, p. 982, b4-5)。

⁵⁰ 《入阿毘達磨論》：「心堪任性，說名輕安。違害昏沈，隨順善法」，(CBETA, T28, no. 1554, p. 982, b11-12)。

⁵¹ 《佛說大乘隨轉宣說諸法經》，CBETA, T15, no. 652, p. 777, b9-19。

支修行的次第。

由此可知，大乘佛教中七覺支與初期佛教的內涵略有不同。

第七節 八正道

八正道，又稱八聖道、八聖道支、八聖道分等名。不邪曰正，能通曰道。即依此八不邪之法修行，能通至涅槃。八正道為正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。《雜阿含經》卷 28 第七八四經云：

何等為正見？謂說有施、有說、有齋，有善行、有惡行，有善、惡行果報，有此世、有他世，有父母、有眾生，有阿羅漢善、到善向，有此世、他世，自知作證具足住：「我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。」何等為正志？謂出要志、無患志、不害志。何等為正語？謂離妄語、離兩舌、離惡口、離綺語。何等為正業？謂離殺、盜、淫。何等為正命？謂如法求衣服、飲食、臥具、湯藥，非不如法。何等為正方便？謂欲、精進、方便、出離、勤競、堪能常行不退。何等為正念？謂念隨順、念不妄、不虛。何等為正定？謂住心不亂、堅固、攝持、寂止、三昧、一心。⁵²

八正道在大乘佛教中之實踐如《大智度論》卷 19〈序品 1〉所云：

正見是智慧，如四念處、慧根、慧力、擇法覺中說；正思惟，觀四諦時無漏心相應，思惟動發，覺知籌量；正方便，如四正勤、精進根、精進力、精進覺中說；正念，如念根、念力、念覺中說；正定，如如意足、定根、定力、定覺中說；正語、正業、正命，今當說：除四種邪命攝口

⁵² 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 203, a4-17。

業，以無漏智慧除、捨、離餘口邪業，是名正語；正業亦如是。五種邪

命⁵³，以無漏智慧除、捨、離，是為正命。⁵⁴

由上可知，在大乘佛教中，正見指揀擇的智慧。正思惟指以無漏心對法進行覺知籌量。正語指遠離四種邪命⁵⁵及以無漏智慧除去其它口惡業。正業指遠離佛制的殺、盜、淫及其它身惡業。正命指除去五種邪命。正方便指四正勤，正念指四念處，正定指禪定。

為了便於對比，將初期佛教與大乘佛教中，八正道的具體含義，列表說明如下：

對比項目	初 期 佛 教	大 乘 佛 教
正見	如實了知善惡、因果	揀擇的智慧
正思惟	希求出離及出離之法	覺知籌量
正語	遠離口四惡業	攝持口業
正業	遠離身三惡業	攝持身業
正命	如法求得資身之具	遠離邪命自活
正精進	為求出離精進不懈的修行	斷惡修善
正念	念法實相	四念處
正定	禪定	禪定

⁵³ 《大智度論》卷 19〈序品 1〉：「一者、若行者為利養故，詐現異相奇特；二者、為利養故，自說功德；三者、為利養故，占相吉凶為人說；四者、為利養故，高聲現威令人畏敬；五者、為利養故，稱說所得供養以動人心。邪因緣活命故，是為邪命」，（CBETA, T25, no. 1509, p. 203, a18-23）。

⁵⁴ 《大智度論》，CBETA, T25, no. 1509, p. 203, a9-17。

⁵⁵ 四種邪命，即：(一)下口食，謂種植田園、和合湯藥以求衣食而自活命。(二)仰口食，謂仰觀星宿、日月、風雨、雷電、霹靂等術數之學，以求衣食而自活命。(三)方口食，謂曲媚豪勢，通使四方，巧言多求以自活命。(四)維口食：謂學種種咒術，蔔算吉凶，以求衣食而自活命。

第三章 七覺支於四地菩薩之行法

前章已略明三十七道品於大、小乘經論之內涵與實踐。佛成道後最先宣講的是《華嚴經》，此經是佛的內自證境界。由經文可知，在此一乘圓滿之教的修行過程中，三十七道品亦不可缺，是四地菩薩所主修。那麼四地菩薩為何要修三十七道品呢？四地菩薩的地相是什麼？七覺支於三十七道品又有何意義？四地菩薩修七覺支時的修相又是怎樣的呢？本章將予以分別說明。

第一節 四地菩薩之斷證

菩薩圓滿歡喜地、離垢地、發光地之修行，進入第四地，《大方廣佛華嚴經》卷 36 云：

佛子！菩薩摩訶薩第三地善清淨已，欲入第四焰慧地，當修行十法明門。

何等為十？所謂觀察眾生界、觀察法界、觀察世界、觀察虛空界、觀察識界、觀察欲界、觀察色界、觀察無色界、觀察廣心信解界、觀察大心信解界。菩薩以此十法明門，得入第四焰慧地。⁵⁶

即菩薩於三地修行圓滿後，修行十法明門，然後進入第四焰慧地。澄觀於《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉解釋三地與四地次第時云：

第四、焰慧地，所以來者……前三即意樂、戒、定增上，三清淨訖。此下第四訖於佛地，明慧增上，故次來也；又慧有多種，四地正明覺分相應增上慧住，故次來也。又，前地雖得世定總持，而未能得菩提分法捨於定愛及與法愛。今修證彼行，故次來也。若依本論，前三寄世間；今

⁵⁶ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 189, c4-10。

此出世，次第故來。⁵⁷

此文說明前三地與第四地排列次第的原因。前三地分別修習意樂、戒、定，此三修行清淨圓滿後，從第四地至佛地，主修慧。四地正是說明修習菩提分法而相應增上慧；又前面的第三地，「其所成行，亦唯禪及求法；其所得果，亦法及禪」。

⁵⁸即第三地所成就的行門和所得之果是禪定及佛之正法。三地菩薩於禪定及正法歡喜好樂、勤修不懈，四地菩薩所修習的菩提分法，可以去除對禪定和法的執著。依《十地經論》之思想，就寄位修行而言，前三地寄世間法的修習，四地以上寄出世間法的修習。

那麼四地菩薩能夠證得何種境界，成就何種行門呢？《大方廣佛華嚴經疏》又釋云：「由此證得無攝受真如，謂此真如無所繫屬，非我執等所依取故。得此真如，寧有定、法之愛？便能成菩提分行及不住道行，精進不退」。⁵⁹即四地菩薩證得「無攝受⁶⁰真如」，即此真如於物、於法沒有繫屬，此真如不是我執、我慢、我愛、無明、邊見、我所見等煩惱所依取，無所執著、無所住即是無攝受。故證得此真如就不會有三地菩薩因修習禪定而產生的對禪定的貪愛，因聽聞佛法而產生的對法的貪愛以及貢高我慢之心。菩薩進入四地修行後，能夠成就菩提分之修行和不住道行，且精進不會退失。

第二節 四地菩薩之地相

下面先簡單介紹四地菩薩之地相。依據澄觀的《大方廣佛華嚴經疏》，四地

⁵⁷《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 788, c22-p. 789, a1。

⁵⁸《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 779, b18-1。

⁵⁹《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 789, a23-26。

⁶⁰《大方廣佛華嚴經疏隨疏演義鈔》卷 51〈十迴向品 25〉：「應說此如非我執、我慢、我愛、無明、邊見、我所見等所依取故，今無著、無住即無攝受」，(CBETA, T36, no. 1736, p. 399, b10-12)。

菩薩之地相分為四部分：清淨對治修行增長因分、清淨分、對治修行增長分和果分。

一、清淨對治修行增長因分

清淨對治修行增長因分之後就是清淨分，故此分是菩薩趣入四地之前方便，是清淨分之因。《大方廣佛華嚴經》卷 36〈十地品 26〉云：「菩薩以此十法明門，得入第四焰慧地」。⁶¹意即菩薩因修十法明門⁶²，然後才得以進入第四地之修行。

二、清淨分

四地菩薩之清淨分即菩薩初入四地出障之行。如《大方廣佛華嚴經》卷 36〈十地品 26〉云：「佛子！菩薩住此焰慧地，則能以十種智成熟法⁶³故，得彼內法，生如來家」。⁶⁴即菩薩住於焰慧地，能以十種智慧如理觀照，使得十法成熟，見真如理，即同生如來家。⁶⁵即菩薩此時進入四地。

三、對治修行增長分

四地菩薩之對治修行增長分，如《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉所云：「對治修行增長分，即正住地行；品等行，能有所除，故云對治；進習上

⁶¹《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 189, c9-10。

⁶²《大方廣佛華嚴經》卷 36〈十地品 26〉：「佛子！菩薩摩訶薩第三地善清淨已，欲入第四焰慧地，當修行十法明門。何等為十？所謂觀察眾生界、觀察法界、觀察世界、觀察虛空界、觀察識界、觀察欲界、觀察色界、觀察無色界、觀察廣心信解界、觀察大心信解界」，(CBETA, T10, no. 279, p. 189, c4-9)。

⁶³《大方廣佛華嚴經》卷 36〈十地品 26〉：「何等為十？所謂：深心不退故，於三寶中生淨信；畢竟不壞故；觀諸行生滅故；觀諸法自性無生故；觀世間成壞故；觀因業有生故；觀生死、涅槃故；觀眾生、國土業故；觀前際、後際故；觀無所有盡故。是為十」，(CBETA, T10, no. 279, p. 189, c12-17)。

⁶⁴《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 189, c11-12。

⁶⁵《攝大乘論釋》卷 8〈釋應知入勝相品 3〉：「見真如理，證佛法身，能使如來種性不絕故，稱生如來家」，(CBETA, T31, no. 1595, p. 210, b17-18)。

上，名修行增長」。⁶⁶即此分是四地菩薩的正住地行。三十七道品等行法，能夠除障，所以稱為對治；精進之習不斷增上，稱為修行增長。此分有兩個行門，即護煩惱行和護小乘行。其目的是為防護煩惱，不令生起；防護小乘之心，不令生起。此時菩薩正修第四地之法，對治煩惱。

四、果分

四地菩薩之果分如《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉云：「彼果分，此即地滿，是中二分之果」。⁶⁷意思是說，果分即是地滿，將進入第五地。此果亦分兩種，即離障果和成德果。其中離障果從護煩惱生，得煩惱染生遠離果和業染生遠離果。⁶⁸成德果從護小乘生，於勝功德生增上心欲果，於彼說法尊重起報恩心果，於彼方便行中發勤精進果，於彼增上欲本心界滿足果。⁶⁹此時菩薩四地修行圓滿。

由上可知，四地菩薩正住地行是修習三十七道品，從而證離障果和成德果，菩薩圓滿四地之修行，即將進入第五地。

第三節 三十七道品於對治修行增長分之意義

四地菩薩地相之第三分為對治修行增長分。那麼，菩薩在此分裡對治修行增長什麼呢？《十地經論》卷 6 釋云：「云何對治修行增長？有二種：一、修行護

⁶⁶《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 789, b7-9。

⁶⁷《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 789, b10。

⁶⁸《大方廣佛華嚴經疏》卷 38〈十地品 26〉：「果有二種：一、離障果從護煩惱生；二、成德果從護小乘生。前中又二：一煩惱染生遠離果，此離惑障。二、業染生遠離果，此離業障」，(CBETA, T35, no. 1735, p. 793, c13-16)。

⁶⁹《大方廣佛華嚴經疏》卷 38〈十地品 26〉：「第二、成德果中有四。一、於勝功德生增上心欲果；二、彼說法尊中起報恩心果；三、彼方便行中發勤精進果；四、彼增上欲本心界滿足果」，(CBETA, T35, no. 1735, p. 794, a24-27)。

煩惱染；二、修行護小乘。何者護煩惱染？修行菩提分法故」。⁷⁰又云：「云何修行護小乘？不捨一切眾生故，修行助菩提分法」。⁷¹論中指出，對治修行增長有兩種：第一、修行護煩惱染行；第二、修行護小乘行。那麼何謂護煩惱染行呢？答案是修行菩提分法；又什麼是護小乘行呢？答案是以不捨棄眾生的緣故，修行菩提分法。也就是說，在對治修行增長分裡，四地菩薩修行三十七道品以防護煩惱的生起；以不捨棄眾生之心修習三十七道品，以防護小乘人只求自利而不利益他人之心的生起（此利益他人之心即是菩提心之生起，即是菩薩道之基礎）。也就是說在第三分中，菩薩正修三十七道品，因其發心不同，分為自利和利他兩部分，即所修之法又分為護煩惱染行和護小乘行。

既然如此，那麼修行三十七道品如何對治、防護，不令煩惱生起呢？《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉釋云：

三十七品總有七類：一、對治顛倒道，即四念處；二、斷諸懈怠道，謂四正勤；三、引發神通道，謂四神足；四、現觀⁷²方便道，所謂五根；五、親近現觀道，即是五力；六、現觀自體道，謂七覺分；七、現觀後起道，謂八正道。⁷³

此段引文，澄觀綜合《大乘阿毘達磨雜集論》⁷⁴和《瑜伽師地論》之意，按其所

⁷⁰ 《十地經論》，CBETA, T26, no. 1522, p. 160, a23-25。

⁷¹ 《十地經論》，CBETA, T26, no. 1522, p. 160, c17-18。

⁷² 現觀：即七覺支。

⁷³ 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 790, c25-p. 791, a1。

⁷⁴ 《大乘阿毘達磨雜集論》卷 9〈諦品 1〉：「建立十一種道，如其次第，謂三十七菩提分法：四種正行、四種法迹、摩他、毘鉢舍那、三無漏根。觀察事道者，謂四念住，由此最初，以不淨等行，觀察一切身、受、心、法事故；勤功用道者，謂四正斷，由遍觀察一切事已，為斷諸障，發勤精進故；修治定道者，謂四神足，如是淨除一切障已，復由欲勤心觀門，修三摩地，令成調順堪任性故；現觀方便道者，謂信等五根，如是修治三摩地已，為欲證得無漏聖道，勤修增上緣，煖、頂方便故；親近現觀道者，謂信等五力，如是已得增上緣者，為欲無間通達諦理，修習摧伏不信等障，忍、第一法近方便故；現觀道者，謂七覺支，由此最初各別內證，覺真理故；清淨出離道者，謂聖八支道，由從此後為令修道所斷煩惱永得清淨，修出離道故」，(CBETA, T31, no. 1606, p. 738, b12-27)。

起之作用，將三十七道品歸納成七類：（一）、四念處是對治顛倒道，如法修行能對治常、樂、我、淨四種顛倒，從而趣入四聖諦；（二）、四正勤是斷諸懈怠道，如法修行能令行者住於善法當中，遠離放逸，斷除懈怠；（三）、四神足是引發神通道，緣四聖諦而修習四神足，能斷除現行之諸多煩惱，進而引發神通；（四）、五根是現觀方便道，修習信、進、念、定、慧等五根，是進入暖、頂位之前方便，能加速引發對四諦之現觀，不久得入見道位；（五）、五力是現觀親近道，修習信等五力，是進入忍、世第一法之方便，因而臨近現觀道；（六）、七覺支是現觀道之自體，見道位所應斷除之煩惱永遠斷除；（七）、八正道是七覺支修行圓滿之後所修之法，其作用是為斷除修道位上可能產生的不正確行為。由上可見，三十七道品的核心是七覺支，其它六位的修行其實是圍繞七覺支進行的。前面的四念處、四正勤、四如意足、五根、五力都是為進入後面七覺支的修行而作準備，是它的前方便；八正道則是七覺支修行圓滿後才生起之修行，其目的是為確保行者遠離邪行。

以上是三十七道品之分類，其修行次第如《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉所云：「此七次者：若聞法已，先當念持，次即勤修，勤故攝心調柔，調柔故信等成根，根增為力，次七覺分別，八正正行」。⁷⁵即此七類之所以如此排列，其原因是：如果聽到佛之聖教，應當先如理思維、信受奉行，然後再勤加修習；因為勤修，所以能夠攝受身心，使之調柔（得到禪定）；因為身心調柔，所以能發起信等五根，五根能出生、增長聖道；此五根的作用增大、增強，進而成為五力；然後再用七覺支來覺了、分別四聖諦之真理；最後修習八正道以糾正行者日常修行中可能出現的錯誤行為，是一個行為規範。

⁷⁵ 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 791, a1-4。

第四節 七覺支於三十七道品之意義

由於初期佛教非常重視三十七道品的修行，前文也提到，修行七覺支能斷見道位所應斷之煩惱，即證得見道位，所以會有人誤認為三十七道品是小乘之修法。其實三十七道品不僅是二乘人必修之法，也是菩薩的必修法門。其中七覺支更是重要，如《佛說大迦葉問大寶積正法經》卷 2 云：「佛告迦葉：『譬如轉輪聖王，有其七寶恒隨王行。迦葉！菩薩亦爾，有七覺支恒隨菩薩』」。76經中，佛說就像轉輪聖王有七寶恆常相隨一樣，菩薩有七覺支恆常相隨。又《大方廣佛華嚴經》卷 43〈十定品 27〉云：「佛子！菩薩摩訶薩亦復如是。修習普賢菩薩行願及諸三昧以為眾寶莊嚴之具，七菩提分為菩薩身」。⁷⁷此是普賢菩薩對普眼菩薩所說，普賢菩薩將普賢菩薩行願及諸三昧喻為眾多寶物的莊嚴具，又將七菩提分法喻為菩薩之身。在所有的修行法門中，佛獨作此譬喻，可見七覺支的重要性。

三十七道品又分為四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支和八正道七位，七覺支於中之地位，如《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96 所云：

契經中說於三十七修道法中，若唯取決定者，則應說七種修道法，謂七覺支，唯無漏故；若唯取不決定者，則應說餘六位修道法。謂四念住，乃至八道支，通有漏、無漏故。⁷⁸

論中的三十七修道法即是三十七道品。意即在契經中所說的三十七道品中，如果只說最終決定能得解脫的法，則應該說七覺支，因為七覺支唯是無漏法；如果只說不一定能得到解脫的法，則應該說其餘六位的修道法，即四念住乃至八正道，因為這六位通有漏和無漏。此中認為八正道是不決定法，因為它通有漏、無漏法。

⁷⁶ 《佛說大迦葉問大寶積正法經》，CBETA, T12, no. 352, p. 206, b1-2。

⁷⁷ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 229, a20-23。

⁷⁸ 《阿毘達磨大毘婆沙論》，CBETA, T27, no. 1545, p. 496, a16-20。

這觀點與前第一章所引之「七覺、八道支，一向是無漏」⁷⁹不同。通過此段的引文，我們可以得知，七覺支在三十七道品的七位修行方法中，被認為是唯一能決定得解脫的修行法門。

在三十七道品的修行過程中，七覺支之前都未能見性。依七覺支修行，才覺悟真理，如《大乘阿毘達磨雜集論》卷 9〈諦品 1〉云：「現觀道者，謂七覺支。由此最初各別內證，覺真理故」。⁸⁰即七覺支是現觀道，因為是從這裡開始各別內證，覺悟真理。又《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》卷 72〈十地品 26〉云：「言現觀者，現前觀聖諦故」。⁸¹也就是說七覺支所觀的內容是四聖諦之義理。

《瑜伽師地論》卷 29 云：「最初獲得七覺支，故名初有學。見聖諦迹已，永斷滅見道所斷一切煩惱」。⁸²即修行七覺支圓滿，入有學位（聖位）。既已見聖諦理，就能永遠斷除、消滅見道位所應斷除的一切煩惱。那麼，見道位要斷除哪些煩惱呢？《瑜伽師地論》卷 66 云：「云何見道所斷法？謂薩迦耶等五見⁸³，及依諸見起貪、瞋、慢，若相應無明，若於諸諦不共無明、於諦疑等，及往一切惡趣業等，是名見道所斷法」。⁸⁴也就是說，修行七覺支能斷除身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見，以及依此五見所起之貪、瞋、慢心，或與煩惱相應，或與諸諦理不共有之煩惱、於諦理所生之疑心等，以及由此牽引往生一切惡趣之業等法。

七覺支是無漏法，諸經論對此都無異議。而對八正道，論師的觀點不一致，如本文第一章緒論所引《阿毘達磨俱舍論》⁸⁵不同。那麼八正道到底是有漏還是

⁷⁹ 《阿毘達磨俱舍論》，CBETA, T29, no. 1558, p. 133, a21-22。

⁸⁰ 《大乘阿毘達磨雜集論》，CBETA, T31, no. 1606, p. 738, b24-25。

⁸¹ 《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》，CBETA, T36, no. 1736, p. 573, c20-21。

⁸² 《瑜伽師地論》，CBETA, T30, no. 1579, p. 445, a7-9。

⁸³ 薩迦耶見：即身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見。

⁸⁴ 《瑜伽師地論》，CBETA, T30, no. 1579, p. 668, a20-23。

⁸⁵ 《阿毘達磨俱舍論》卷 25〈分別賢聖品 6〉：「此中七覺、八聖道支，唯是無漏」，(CBETA, T29, no. 1558,

無漏呢？《大方廣佛華嚴經》卷 57〈離世間品 38〉云：

隨順菩提八聖道是菩薩道。所謂：行正見道，遠離一切諸邪見故；起正思惟，捨妄分別，心常隨順一切智故；常行正語，離語四過，順聖言故；恒修正業，教化眾生令調伏故；安住正命，頭陀知足，威儀審正，隨順菩提行四聖種⁸⁶，一切過失皆永離故；起正精進，勤修一切菩薩苦行，入佛十力無罣礙故；心常正念，悉能憶持一切言音，除滅世間散動心故；心常正定，善入菩薩不思議解脫門，於一三昧中出生一切諸三昧故。⁸⁷

此段經文是普賢菩薩回答普慧菩薩所問。意即隨順菩提修行八正道即是菩薩道。修行正見，就能遠離一切邪見；起正思惟，能捨虛妄分別，使心恆常隨順一切智中；常行正語，則能遠離口業的四種過失，順於佛教；恆常修習正業，能教化眾生使其調伏；安住於正命中，行頭陀知足行，一切所行合乎佛之規定，隨順四聖種，則能永離一切過失；精勤修行一切菩薩行，入佛十力則能心無罣礙；心安住於正念之中，能憶念受持一切佛之言音，能除滅世間散動之心；心安住於正定之中，則能善入菩薩不思議解脫門，從一三昧中出生一切三昧。

從上面可知，八正道的核心是“正”。四地菩薩在圓滿七覺支的修行後，已經進入聖位，徹見聖諦理，斷除見道位之煩惱；而菩薩見性之後的起修，就是以八正道為其行為準則，遠離一切偏邪之行為，斷除修道位之煩惱。⁸⁸ 此時菩薩已不再流轉生死，修行斷除善有漏法及無覆無記等法。由此可知，八正道和七覺支同樣是無漏法，而非有漏法。

p. 133, a23)。

⁸⁶ 《十住毘婆沙論》卷 17〈助尸羅果品 33〉云：「四聖種者，所謂趣得衣服而足，趣得飲食而足，趣得坐臥具而足，樂斷樂修行」，(CBETA, T26, no. 1521, p. 116, b23-24)。

⁸⁷ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 300, b27-c8。

⁸⁸ 《瑜伽師地論》卷 66 云：「云何修道所斷法？謂一切善有漏法、一切無覆無記法、除先所說諸染污法，餘染污法，是名修道所斷法」，(CBETA, T30, no. 1579, p. 668, a23-25)。

綜上可知，菩薩七覺支修行圓滿後能夠斷除見道位所應斷除的一切煩惱及煩惱因，然後進入聖位。四地菩薩三十七道品的修行過程中，前面的四念處、四正勤、四神足、五根、五力都是為後面修習七覺支作準備。七覺支是進入聖位的必經之路，是出世之關鍵。後面的八正道則是將修行落實到具體的事相上，使我們的修行遠離偏邪兩邊，既不貪著享樂，也不執著苦行，趨於中道之法，是實踐法門。

第四章 七覺支之修行

本章先辨七覺支之體，次引祖師對七覺支之分類，然後說明七覺支之修相，最後明七覺支之對治。元曉總結諸經論，將七覺支之修相分為共相和不共相兩種。如《中邊分別論疏》卷 3 云：「覺支脩習者，有共、不共」。⁸⁹即七覺支的修行有共相和不共相兩種。本章將分別說明七覺支之修行。

第一節 七覺支之體

七覺支指念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支（除覺支）、定覺支、捨覺支，共七個修行方法。在《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉中，澄觀依《大乘阿毘達磨集論》⁹⁰之思想來解釋七覺支之體，疏云：

然七覺分，七皆自體，而差別者，覺為自體，餘六皆覺之分。謂念是所

依支，由繫念故，令諸善法皆不忘失。擇法是自體支，覺自相故。精進

⁸⁹ 《中邊分別論疏》，CBETA, X48, no. 797, p. 164, b5-6。

⁹⁰ 《大乘阿毘達磨集論》卷 5〈諦品 1〉云：「自體者，謂：念、擇法、精進、喜、安、定、捨。念是所依支；擇法是自體支；精進是出離支；喜是利益支；安、定、捨是不染污支，由此不染污故，依止不染污故，體是不染污故」，(CBETA, T31, no. 1605, p. 685, a10-14)。

是出離支，由此勢力能到所到故。喜是利益支，由心勇悅，身調適故。

猗、定、捨三是不染污支，猗即輕安，由此不染污故，謂由安故，能除

麤重⁹¹；定者，依此不染污故，謂依止定得轉依⁹²故；捨者，體是不染污

故，謂行捨⁹³平等，永除貪憂，不染污位為自性故。⁹⁴

意即七覺支的每一覺支都是覺的體。它的差別在於擇法覺支是覺的自體，其餘六覺支都是覺的分支，都是為了隨順、成就覺悟，與其心、心所相應。念覺支是覺的所依支，由於時時繫念，所以能令所有善法都不會忘記、失去。擇法覺支是覺的自體支，是覺的自體之相。精進覺支是覺的出離支，由於精進修行，能夠到達覺悟。喜覺支是覺的得益支，由於內心勇猛喜悅，身體得以調順舒適。猗、定、捨三覺支是不染污支。猗覺支即輕安覺支，從輕安覺支開始是不染污的，指輕安覺支能夠除去煩惱障和所知障無始來所熏習的種子。說定覺支不染污，指依於定覺支，能轉煩惱得大涅槃，轉所知障證無上正覺。捨覺支，其體性不染污，指心安住於平等、寂靜之中，遠離掉舉、昏沉等障，永遠除去了貪憂等煩惱，不染污位是它的自性。

為何輕安覺支、定覺支和捨覺支是覺的不染污支呢？對此，《大乘入道次第》卷一釋云：「何故此三名無染支？答：麤重為因，能生諸染，輕安近能治此麤重，名無染因；由依定故，方能離染，定即名為離染所依；捨正除染，即是無染之自性也，故此三種得無染名」。⁹⁵意即，麤重作為因，能夠生出諸多的煩惱，輕安

⁹¹《攝大乘論釋》卷7云：「煩惱障及所知障，無始時來熏習種子，說名麤重」，(CBETA, T31, no. 1597, p. 359, b8-9)。

⁹²《成唯識論》卷9云：「由轉煩惱得大涅槃，轉所知障證無上覺，成立唯識，意為有情證得如斯二轉依果」，(CBETA, T31, no. 1585, p. 51, a7-9)。

⁹³《三藏法數》卷33云：「行捨，調精進三業，令心平等、寂靜而住，一切掉舉、昏沉等障，悉皆捨離也」，(CBETA, B22, no. 117, p. 599, a15-17)。

⁹⁴《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 793, a6-15。

⁹⁵《大乘入道次第》，CBETA, T45, no. 1864, p. 455, c18-22。

覺支近能對治此麤重，所以是無染之因；因為依於禪定，才能離煩惱，所以定覺支稱為離染所依；捨覺支正能除去煩惱，是無染的自性，所以此輕安、定、捨三覺支能夠稱為無染支。

以上兩文都從對治角度出發，解釋三覺被稱為無染支的原因，但兩家略有不同。可以看出，澄觀以唯識思想進行解釋，明確指出了輕安、定、捨三覺支所斷之障及所對治之煩惱心所。而《大乘入道次第》則從煩惱對治之次第進行解釋，先對治煩惱之因（麤重），再遠離煩惱，最後除去煩惱。

歸納上文可知，七覺支每一覺支都為覺之體。所不同的是，擇法覺支為覺之自體，其餘六覺支為覺之支分，都是圍繞覺而產生的。念覺支是所依支，精進覺支是出離支，喜覺支是利益支，輕安、定、捨三覺支是不染污支。

第二節 七覺支之分類

經論及歷代祖師對七覺支的分類也不盡相同。有從止、觀角度來分，如《瑜伽師地論》卷 29 云：

即此七種如實覺支，三品所攝。謂：三覺支奢摩他⁹⁶品攝，三覺支毘鉢舍那⁹⁷品攝，一覺支通二品攝，是故說名七種覺支。謂擇法覺支、精進覺支、喜覺支，此三觀品所攝；安覺支、定覺支、捨覺支，此三止品所攝；念覺支一種，俱品所攝。⁹⁸

論主將七覺支分為三品，其中擇法覺支、精進覺支、喜覺支由觀品攝，輕安覺支、

⁹⁶ 《大明三藏法數(第 1 卷-第 13 卷)》卷 6 云：「梵語奢摩他，華言止。止即止寂之義」，(CBETA, P181, no. 1615, p. 605, a2-3)。

⁹⁷ 《瑜伽師地論》卷 83 云：「毘鉢舍那者，謂即於前所了別義，審觀察故」，(CBETA, T30, no. 1579, p. 762, c23-24)。

⁹⁸ 《瑜伽師地論》，CBETA, T30, no. 1579, p. 445, a1-7。

定覺支、捨覺支由止品攝，念覺支則通止、觀兩品。

有從戒、定、慧三學角度進行分類，如《法界次第初門》卷2云：「念覺分，若修出世道時，善能覺了，常使定、慧均平。若心沈沒，當念用擇法、精進、喜等三覺分；若心浮動，當念用除⁹⁹、捨、定等三分攝」。¹⁰⁰此文是天台智者大師引《大智度論》¹⁰¹的思想解釋七覺支的念覺支。意即如果在修出世之法時，念覺支能夠很好的覺察、曉了，就能使定和慧均等。如果心昏沉，應當觀察，用擇法覺支、精進覺支、喜覺支憶念諸法，加以對治；如果心浮動（掉舉）時，應當憶念用除、捨、定三覺分來攝持。以除覺支來對治身業和口業的過失，用捨覺支捨去能觀之智，用定覺支入正定之中，以此收攝散亂之心。也就是說，擇法覺支、精進覺支、喜覺支是慧學，除覺支、捨覺支、定覺支是定學，而念覺支則兼屬定、慧。澄觀也是這種觀點，如《大方廣佛華嚴經疏》卷37〈十地品 26〉云：「總收七覺，不出三品。念通定、慧，次三是慧，後三定攝」。¹⁰²

由上可以看出，念覺支通定、慧，或者說包括止、觀兩種修法；擇法覺支、精進覺支、喜覺支是慧學，即修觀；除覺支、捨覺支、定覺支是定學，即修止。

第三節 七覺支修行之共相

七覺支修行之共相，如《中邊分別論疏》卷3云：「共脩相者，如對法說，依遠離、無欲、寂滅，迴向棄捨。脩念覺支乃至捨覺支，如是四句。隨其次第，顯示緣諦，脩習覺支」。¹⁰³即七覺支所共通之修相，如論所說，依於遠離、無欲、寂滅，迴向棄捨。修念覺支乃至捨覺支，都是這樣四句。隨七覺支之次第，顯示

⁹⁹ 除覺支：新譯為輕安覺支。

¹⁰⁰ 《法界次第初門》，CBETA, T46, no. 1925, p. 682, c5-9。

¹⁰¹ 《大智度論》卷19〈序品 1〉云：「擇法覺、精進覺、喜覺，此三法，行道時若心沒，能令起。除覺、定覺、捨覺，此三法，若行道時心動散，能攝令定；念覺在二處，能集善法，能遮惡法」，(CBETA, T25, no. 1509, p. 198, c2-6)。

¹⁰² 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 793, a15-16。

¹⁰³ 《中邊分別論疏》，CBETA, X48, no. 797, p. 164, b6-8。

緣於四聖諦之義理而修行。

在《大方廣佛華嚴經》中，四地菩薩就十波羅蜜來說，主修精進波羅蜜；就四、五、六地修共三乘法來說，主修三十七道品。那麼經中四地菩薩修行七覺支時，其具體行相又是如何呢？《大方廣佛華嚴經》卷 36〈十地品 26〉云：

復次，此菩薩修行念覺分，依止厭，依止離，依止滅，迴向於捨；修行擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分，依止厭，依止離，依止滅，迴向於捨。¹⁰⁴

由經文可知，《華嚴經》中四地菩薩於七覺支之修相指的是共相。即四地菩薩修行每一覺支時，都要依止厭、依止離、依止滅，然後回向於捨。《十住經》亦作是說。¹⁰⁵但《六十華嚴》略有不同，經文說「迴向涅槃」¹⁰⁶而非「迴向於捨」。

經中所說的「厭、離、滅、捨」又分別是什麼意思呢？智儼在《大方廣佛華嚴經搜玄分齊通智方軌》卷 3〈十地品 22〉云：

於諸煩惱初方便道觀過厭背，名之為厭；無礙正斷，說之為離；解脫證除，說之為滅；趣向涅槃，名為向捨。若隨位分，見道已前，說名為厭；除見諦惑，說以為離；斷修道結，說以為滅；得涅槃果，名之為捨……餘行類爾。¹⁰⁷

此段是解釋《六十華嚴》中四地菩薩修行四如意足時的經文，智儼從兩個方面來解釋「厭、離、滅、捨」。第一，從修證次第來解釋，即於煩惱，觀其過失，厭離背除，名之為厭；正確無礙的去斷除煩惱，名之為離；證得解脫，除去煩惱，

¹⁰⁴ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 190, a8-11。

¹⁰⁵ 《十住經》卷 2〈焰地 4〉云：「是菩薩修行念覺分，依止厭、離、滅，迴向於捨；擇法覺分、精進覺分、喜覺分、除覺分、定覺分、修行捨覺分，依止厭、離、滅，迴向於捨」，(CBETA, T10, no. 286, p. 510, a13-16)。

¹⁰⁶ 《大方廣佛華嚴經》卷 24〈十地品 22〉云：「是菩薩修行念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分，依止厭、離、滅，迴向涅槃」，(CBETA, T09, no. 278, p. 554, a9-11)。

¹⁰⁷ 《大方廣佛華嚴經搜玄分齊通智方軌》，CBETA, T35, no. 1732, p. 58, b16-23。

名之為滅；得以趨向涅槃，名之為捨。第二，從修行所證階位來說，證得見道位已前，名之為厭；除去了見諦所應斷之煩惱，名之為離；斷除了修道位之煩惱，名之為滅；證得涅槃果，名之為捨。經中三十七道品後面幾位修行中的「厭、離、滅、捨」也類同此處。

澄觀則緊扣四聖諦為所緣境這一點，圍繞四聖諦，展開對「厭、離、滅、捨」的解釋，《大方廣佛華嚴經疏》卷 37〈十地品 26〉云：

準《雜集論》，五根已下，方緣四諦為境；七覺已下，方有依止厭等，以為修相。今經神足，即緣四諦而修。謂：緣苦修，必依厭苦；若緣集修，必依離欲；若緣滅修，必求證滅；若緣道修，必趣滅苦之行，能捨於苦，緣此境時，必求修習，故云迴向……下文依止厭等，並同此釋。¹⁰⁸

也就是說，如果依《大乘阿毘達磨雜集論》的思想，在三十七道品的修行過程中，只有進入五根之後，才是緣苦、集、滅、道四諦為修行之境（四念處、四正勤、四如意足都不是緣四諦而修），進入七覺支以後，才以依止厭，依止離，依止滅，迴向於捨等為其修行之相。但依《華嚴經》的思想，修習四神足時，即緣四諦而修。若緣苦諦為境而修時，必定依止遠離三苦¹⁰⁹之境界；若緣集諦為境而修時，必定依止遠離貪欲等煩惱；若緣滅諦為境而修時，必會希求證得寂滅；若緣道諦而修時，必會趣求滅苦之行，能捨於三苦，緣此境時，必會生起希求修習之心，所以說迴向。也就是說，經中「迴向於捨」指緣道諦而修，必定生起希求修習之心，趣向滅苦之行門，也就能捨於苦了。

李通玄則從對治、滅除惡法的角度來解釋「依止厭、依止離、依止滅、迴向於捨」四句，《華嚴經論》卷 25〈十地品 26〉云：「依止厭者，對治、不取世

¹⁰⁸ 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 792, c9-16。

¹⁰⁹ 三苦：苦苦、壞苦、行苦。

惡法；依止離者，性自無著故；依止滅者，滅諸惡法，令不生故；迴向於捨者，至無依處故。此明是非總捨，至露地¹¹⁰智故。修行精進，普救一切眾生故」。¹¹¹論中，李通玄是依《瑜伽師地論》¹¹²之意來解釋的。依止厭，指對治、不取世間之惡法；依止離，指體性本來無所執著，後被貪等煩惱而染污；依止滅，指息滅諸多惡法，令其不生起故；迴向於捨，指證得不為煩惱系縛之境界。這裡指是、非觀念統統捨棄，因為已經證得脫離煩惱境界的智慧。菩薩為普遍救護一切眾生，精進的修行。

綜上可知，七覺支於四地之修行共相是以苦、集、滅、道四聖諦為所緣境而修行。無論從修證次第、修行階位還是滅惡生善的角度來說，其最終目的都是為了滅除苦及苦因（即煩惱），跳出六道輪迴，證得涅槃寂靜之境界而精進修行。

第四節 七覺支修行之別相

由於無論《六十華嚴》還是《八十華嚴》以及華嚴部其它經典中都未說明七覺支修行之別相，故引它宗論典及祖師之注疏予以補充說明。《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96 云：

尊者妙音作如是說：已見諦者，憶念先時所現觀事而為上首，修習覺支，

令漸圓滿。如契經說，彼於此法繫念、思惟，令不迷謬，起念覺支，修

令圓滿。念圓滿已，於法簡擇、籌量、觀察，起擇法覺支，修令圓滿。

¹¹⁰ 釋慈怡主編，《佛光大辭典》：「露地，〈三〉比喻脫離煩惱之境界。此喻係引申自《法華經·譬喻品》之火宅喻。長者之子因從燃燒之家中逃出，得見露地（屋外）之大白牛車，由是露地被視作已斷三界煩惱之安然境界」，頁 6882。

¹¹¹ 《新華嚴經論》，CBETA, T36, no. 1739, p. 892, b10-14。

¹¹² 《瑜伽師地論》卷 85 云：「云何厭？謂有對治現前，故起厭、逆想，令諸煩惱不復現行；云何離欲，謂由修習厭心，故雖於對治不作意思惟，然於一切染愛事境，貪不現行，此由伏斷增上力故；云何解脫，謂即於此伏斷對治，多修習、故永拔隨眠」，(CBETA, T30, no. 1579, p. 775, b3-8)。

擇法滿已，發勤精進，心不退屈，起精進覺支，修令圓滿。精進滿已，發生勝喜，心不染著，起喜覺支，修令圓滿。喜圓滿已，身心猗適，離惛沈故，起輕安覺支，修令圓滿。輕安滿已，身心悅樂，得三摩地，起定覺支，修令圓滿。定圓滿已，遠離貪憂，心便住捨，起捨覺支，修令圓滿。¹¹³

一切有部四大論師之一的妙音尊者說：已見真諦者，憶念先前所現觀的事為首，按次第修習覺支，令其漸漸圓滿。就像契經中說，行者於四聖諦的如實性繫念一心，認真思惟其法義，令心不迷失錯謬，生起念覺支，修習令其圓滿。念覺支修行圓滿後，於所觀之法仔細的簡別、選擇、籌思、度量、觀察，生起擇法覺支，修習令其圓滿。擇法覺支修行圓滿後，發勤奮精進，內心不會退失、屈伏，生起精進覺支，修習令其圓滿。精進覺支修行圓滿後，生起殊勝的法喜，內心不染著，生起喜覺支，修習令其圓滿。喜覺支修行圓滿後，身心舒適，遠離昏沉的緣故，生起輕安覺支，修習令其圓滿。輕安覺支修行圓滿後，身心愉悅快樂，得定，生起定覺支，修習令其圓滿。定覺支修行圓滿後，能夠遠離貪和憂等煩惱，心安住於平等寂靜之中，生起捨覺支，修習令其圓滿。此是從修行次第來說明七覺支的別相。

元曉在《中邊分別論疏》中說明七覺支修行別相時，則採用《大智度論》的說法，《大智度論》卷 19〈序品 1〉云：

七覺分者，菩薩於一切法，不憶不念，是名念覺分；一切法中，求索善法、不善法、無記法不可得，是名擇法覺分；不入三界，破壞諸界相，是名精進覺分；於一切作法不生著樂，憂、喜相壞故，是名喜覺分；於

¹¹³ 《阿毘達磨大毘婆沙論》，CBETA, T27, no. 1545, p. 497, b3-14。

一切法中除心，緣不可得故，是名除覺分；知一切法常定相，不亂、不定，是名定覺分；於一切法不著、不依止，亦不見是捨心，是名捨覺分。

114

即菩薩於諸萬法不起分別心、執著心，是念覺分；於一切萬法中，積極求證、探索善法、不善法、無記法的本無自性，了知其體的空不可得，是擇法覺分；為脫離欲界、色界、無色界之輪迴，而精進修行是精進覺分；於一切修行不生貪著、喜樂之心，因為憂和喜也是相對待的，此是喜覺分；於一切修法中除去我們心意識的攀緣作用，因為心本不可得故，此是除覺分；知一切法體本如如不動，是定覺分；於一切法不執著、不依靠，也不見此捨離之心，是捨覺分。

論中的除覺支即是輕安覺支。《大智度論》從空的角度進行解釋，認為念覺支指於一切法不憶不念；擇法覺支指以智慧了知一切法不可得；精進覺支指不入於三界；喜覺支指於一切法心生平等，不生著樂；除覺支指於一切法中除掉攀緣外境之心，以知心不可得而身心輕安；定覺支指知一切法常定相；捨覺支指於一切法不著，亦不見此不著之心。元曉是從空觀的角度來說明七覺支的別相。

就修行次第來講，《阿毘達磨大毘婆沙論》認為七覺支是按次第而修，然澄觀云：「又雖一剎那七法俱起，而隨行相各說功能」。¹¹⁵意即七覺支的修行是七法同時俱修，而非按次第，一法圓滿後再修另一法。經文是為了方便行者的理解，才應機分別說七覺支的功用。

由上可知，七覺支的別相在初期佛教論典與大乘佛教論典中的內涵完全不同，同時我們在具體實修時，應從空觀的角度進行覺照，七法同時起修，而非次第修行。

¹¹⁴ 《大智度論》，CBETA, T25, no. 1509, p. 205, a2-10。

¹¹⁵ 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 793, a18-19。

第五節 七覺支之對治

佛說八萬四千法門，教導弟子修行，都是為指示迷途眾生對治煩惱，三十七道品也不例外。《佛說大迦葉問大寶積正法經》卷3云：

又復施設四念處，令彼有情觀身無其所有，能破我見；觀受無受所得，破彼我見；觀心無心可得，亦除我見執故；觀法無法可得，破彼法我執故。以四正斷於修斷事，修善勤修、斷惡勤斷。以四神足成就通力，以五根五力治彼不信、懈怠、失念、散亂、癡等，以七覺支治一切愚癡，以八聖道治彼一切無知、八邪等過。¹¹⁶

即佛施設四念處，是為對治我見；以四正勤精勤的斷惡修善；以四神足成就神通力；以五根五力來對治不信、懈怠、失念、散亂、愚痴等；以七覺支來對治一切的愚癡；以八正道對治一切無知、八邪等過失。也就是說，修行七覺支是為對治愚癡，開顯智慧。《大集大虛空藏菩薩所問經》卷3亦云：「於七覺支得開悟智；於八聖道得入理智」。¹¹⁷意即修行七覺支能得開悟所需之智慧；修行八正道能得入真理的智慧。

綜上所述，修行七覺支是為對治愚癡，開發本有之智慧。本章第三節和第四節說明了七覺支的修相各不相同，各有對治。此七個覺支所對治的煩惱如《大方廣佛華嚴經疏》卷37〈十地品 26〉云：

念除妄念，擇除不正知，餘除懈怠、昏沈、麤重、散亂、掉舉。上約通說。大乘七覺不念諸法故，決擇不可得故，離進怠相故，絕憂喜故，除

¹¹⁶ 《佛說大迦葉問大寶積正法經》，CBETA, T12, no. 352, p. 211, a11-17。

¹¹⁷ 《大集大虛空藏菩薩所問經》，CBETA, T13, no. 404, p. 624, c28-29。

安心緣皆叵得故，性定之中無定、亂故，亦不見於能所捨故。¹¹⁸

疏中，澄觀將七覺支所對治的煩惱分為通途所說和從理觀的角度（空性）進行分析。從通途來說，修習念覺支，使身心安住於正念之中，能除妄念；擇法覺支通過智慧去抉擇，能除不正知；精進覺支能除懈怠；喜覺支能除昏沉；輕安覺支能去除身心的麤重；定覺支能去除身心之散亂；捨覺支能去掉掉舉。大乘從理上觀照，即從禪宗頓悟角度來說，諸法本不可得，故不念諸法；也就沒有什麼決擇可言，自然沒有所謂精進、懈怠之相，也就沒有所謂憂、喜可言。心不念一法，不為外境所緣；性本如如不動，沒有定、亂之分；更沒有所謂能捨、所捨。

雖然同屬華嚴部經典，其觀點也會略有差異。《最勝問菩薩十住除垢斷結經》卷1〈空觀品 3〉云：

遂應漸進七覺意華，以意覺花¹¹⁹行十五心¹²⁰，斷慳悋心履菩薩迹，成深妙慧而不退轉；法覺意花¹²¹無為無作，除去穢惡不善之行；精進覺華¹²²合受戒慢，有放逸者抑使不起；歡悅覺花¹²³應三禪地，攝諸亂想寂怕無為；猗覺意花¹²⁴無所貪著，觀了諸法亦無所習；以信覺花¹²⁵其志牢固，暢說微妙而無悔恨；亦當思惟無著覺花¹²⁶，斷百八瑕染著心者。¹²⁷

此是佛回答最勝菩薩之所問，其中七覺意華即七覺支。即菩薩漸漸進入七覺支的修行時，先以念覺支來行十五心，用心斷除慳貪、悋嗇之心，行菩薩之道，成就甚深微妙的智慧而不退轉；以擇法覺支來分別揀擇無為法無作法，斷除不清

¹¹⁸ 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 793, a19-23。

¹¹⁹ 意覺花：即念覺支。

¹²⁰ 十五心：即八忍八智之前十五心。

¹²¹ 法覺意花：擇法覺支。

¹²² 精進覺華：精進覺支。

¹²³ 歡悅覺花：喜覺支。

¹²⁴ 猗覺意花：輕安覺支。

¹²⁵ 信覺花：定覺支。

¹²⁶ 無著覺花：捨覺支。

¹²⁷ 《最勝問菩薩十住除垢斷結經》，CBETA, T10, no. 309, p. 970, a6-13。

淨的不善之行；以精進覺支使放逸之心不起；以喜覺支相應於三禪之法喜，攝受諸多繁亂妄想；以輕安覺支無所貪著，了達諸法體性本空，無有一法可修；因定覺支而信心堅固，演說微妙之法沒有悔恨；以捨覺支斷除一切雜染、執著之心。也就是說念覺支能對治貪心；擇法覺支對治愚癡和惡法；精進覺支對治放逸；喜覺支對治妄想；輕安覺支對治貪著；定覺支對治不信；捨覺支對治雜染、執著。

第六節 菩提分法與十地菩薩之修行

一、初地

從《八十華嚴》的經文來看，在菩薩的四十二個修行階位中，菩提分法的修行最早出現在初地，經云：「不捨一切世間事成就出世間道故；集助菩提分法無厭足故；常求上上殊勝道故。佛子！菩薩成就如是淨治地法，名為：安住菩薩歡喜地」。¹²⁸菩薩於第三地不捨棄一切世間法的修行，用以成就出世間之道；修助菩提分法無有疲厭和滿足；恆常求無上佛道。

菩薩於前三地勤修世間法，以求出世間。在前三地的經文中，除初地有提及菩提分法的修行外，二地及三地均未提及。

二、第四地

四地菩薩的修行重點是三十七道品，經云：「諸大菩薩等，得如是法已，哀愍諸眾生，習身受心法，內外四念處，依止於厭離……修習七覺意，行於八聖道，修習如是法，皆為眾生故」。¹²⁹也就是說，四地菩薩修行三十七道品，其目的不僅僅是自利，更是為慈悲救度眾生。

¹²⁸ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 181, c7-10。

¹²⁹ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T09, no. 278, p. 554, c11-19。

三、第五地

菩薩四地修行圓滿後進入第五地。那麼菩薩進入五地後，是不是不用再修此三十七道品呢？此三十七道品與十地菩薩的修行又有什麼關係呢？下面引文說明：

《大方廣佛華嚴經》卷 36〈十地品 26〉云：「念處為弓根利箭，正勤為馬神足車，五力堅鎧破怨敵，勇健不退入五地。慚愧為衣覺分鬘，淨戒為香禪塗香，智慧方便妙莊嚴，入總持林三昧苑」。¹³⁰又云：「佛子！菩薩摩訶薩住此第五地已，以善修菩提分法故，善淨深心故，復轉求上勝道故¹³¹……」從這些引文可以看出，五地菩薩仍在繼續修行三十七道品，且在此基礎上，向佛道繼續努力。

菩薩於四地已修得出世法，此是自利行。菩薩圓滿四地，進入五地後，為利益眾生，又學習五明，此是入世法，是利他行。

四、第六地

《大方廣佛華嚴經》卷 37〈十地品 26〉云：「佛子！此菩薩摩訶薩大悲轉增，精勤修習，為未滿菩提分法令圓滿故，作是念……成就如是智光明已，雖修習菩提分因緣，而不住有為中；雖觀有為法自性寂滅，亦不住寂滅中，以菩提分法未圓滿故」。¹³²意即，菩薩進入六地後，於菩提分法的修行還未圓滿，仍須繼續努力修習。六地菩薩雖然修行菩提分法，但以空性的角度來也就是說即便是六地菩薩，其菩提分法仍未修行圓滿，由此可知四地菩薩、五地菩薩於三十七道品的修行必定是不圓滿的。

¹³⁰ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 192, c27-p. 193, a2。

¹³¹ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 191, b21-22。

¹³² 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 194, c8-18。

五、第七地

《大方廣佛華嚴經》卷 37〈十地品 26〉云：「佛子！此十波羅蜜，菩薩於念念中皆得具足。如是四攝、四持¹³³、三十七品、三解脫門¹³⁴略說，乃至一切菩提分法，於念念中皆悉圓滿」。¹³⁵從此引文可知，菩薩到七地後，菩提分法的修行才算圓滿。又云：「初地攀緣功德滿，二地離垢三諍息，四地入道五順行，第六無生智光照，七住菩提功德滿，種種大願皆具足，以是能令八地中，一切所作咸清淨」。¹³⁶由此文可知，菩薩到四地才進入出世法的修行；到七地，菩提分法才修行圓滿；進入八地後，菩薩之所行才全部是清淨無漏的。

從以上第五地、第六地、第七地的引文可以看出，菩薩對菩提分法的修行到第七地才功德圓滿，然而到後面解脫月菩薩向金剛藏菩薩請教時，金剛藏菩薩的回答卻又不同，經云：

爾時，解脫月菩薩問金剛藏菩薩言：「佛子！菩薩但於此第七地中滿足一切菩提分法，為諸地中亦能滿足？」金剛藏菩薩言：「佛子！菩薩於十地中皆能滿足菩提分法，然第七地最為殊勝。何以故？此第七地功用¹³⁷行滿，得入智慧自在行故。佛子！菩薩於初地中，緣一切佛法願求故，滿足菩提分法，第二地離心垢故，第三地願轉增長得法光明故，第四地入道故，第五地順世所作故，第六地入甚深法門故，第七地起一切佛法故，皆亦滿足菩提分法。何以故？菩薩從初地乃至第七地，成就智功用

¹³³ 四持：持即總持，持善不失，持惡不起。四持指法總持、義總持、咒總持、忍總持。

¹³⁴ 三解脫門：空解脫門、無相解脫門、無作解脫門。

¹³⁵ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 196, c7-10。

¹³⁶ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 198, b2-5。

¹³⁷ 功用：指身口意的造作。《大方廣佛華嚴經》卷 37〈十地品 26〉云：「自然而行，不假功用」，(CBETA, T10, no. 279, p. 197, a21-22)。

分。以此力故，從第八地乃至第十地，無功用行皆悉成就。¹³⁸

以上所有引文中的菩提分法，從狹義上指三十七道品¹³⁹，從廣義上指六度萬行、一切行門。解脫月菩薩問金剛藏菩薩，菩薩僅僅是在第七地時圓滿修行所有菩提分法，還是在十地所有地中都能一一圓滿修行菩提分法？金剛藏菩薩回答說，菩薩在十地中的每一地都能圓滿修行菩提分法，但是在第七地時最為殊勝。因為在第七地時，須三業造作之修行圓滿，才能得以進入智慧自在行。菩薩在初地修行時，緣慮一切法界眾生，發起大慈願心而修布施，以此來圓滿菩提分法；在二地修行時，遠離欲垢，修十善業，以此圓滿菩提分法；在三地修行時，發深廣心，本覺智慧顯現，斷除忘失聞思修三慧之障礙，以此圓滿菩提分法；在四地修行時，發大慈心，修行三十七道品，斷除微細煩惱現行障，以此進入聖道，圓滿菩提分法；在五地修行時，發慈心，隨順世間法，修習平等加行，體悟真俗二諦的無差別智，圓滿菩提分法；在六地修行時，發大悲心，修平等利生之行，智慧現前，進入無為真如，圓滿菩提分法；在七地修行時，發慈悲心，加修一切菩提分法，觀一切法空，無差別相，悉皆平等，方便進入三界，化度眾生，圓滿菩提分法。菩薩從初地至七地的修行過程中，逐漸成就智慧功用分。以此自然契於真性之智，所以菩薩在第八地到第十地的修行過程中，不假身、口、意三業之行都能自然成就。

六、初心至十地

從《八十華嚴》的經文可以看到，菩薩從初地起才涉及三十七菩提分法的修

¹³⁸ 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279, p. 196, c11-23。

¹³⁹ 《阿毘達磨俱舍論》卷 25〈分別賢聖品 6〉云：「三十七法順趣菩提，是故皆名菩提分法」，(CBETA, T29, no. 1558, p. 132, b7-8)。

行，但澄觀云：「然上猶寄位，若約行者，初心通修，況入地菩薩」。¹⁴⁰意即，雖然經中於初地菩薩，才提及三十七道品的修行，但這是從寄位的角度來講；如果從實際修行來談，則從初發心¹⁴¹即開始修行，更何況是入地菩薩呢？所以說，從修行階位來說，菩薩從初發心想要修行佛道之時即開始修行三十七道品，此道品之修學貫穿華嚴菩薩修行之始末。

澄觀又云：「下五地中說無量道品，及離世間品說道及助道，皆名無量。今約寄位故，但三十七耳」。¹⁴²即從第五地以後所說的無量道品，以及《八十華嚴·離世間品》中所說的道及助道，其內容實際上都是無量無邊的。經中簡略，故只說三十七道品，而此三十七道品實則包含無量無邊之道品。也就是說，從修行內容來說，華嚴菩薩所修之菩提分法，不僅僅只是七覺支乃至三十七道品，實則包含無量無邊之道品。

菩薩從初地至三地勤修出世間法，以進入聖位，此是菩薩的自利行（初地菩薩雖主修布施，然其修行目的是為對治自身煩惱）。菩薩圓滿四地，進入五地後，為利益眾生，又學習五明，此是入世法，是利他行。菩薩先出世，後入世，從自利擴大到利他，圓滿菩薩道的修學。而四地菩薩證得無攝受真如，於一切法無所執著，故菩薩在進入第五地難勝地修習入世法時，才不會為世間法所染污，做到真俗無礙。故從修行的次第來說，修學三十七道品是菩薩從自利到利他、出世到入世的橋樑，是其中的關鍵，而七覺支是其核心。

¹⁴⁰ 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 791, a5-6。

¹⁴¹ 初心：即新發菩提心而入佛道之謂。新發意之菩薩相當於五十二位中之十信位；以其修學佛道日淺，故又稱新學菩薩。

¹⁴² 《大方廣佛華嚴經疏》，CBETA, T35, no. 1735, p. 790, c9-10。

第五章 總結

在《華嚴經》中，三十七道品是三乘共修的法門，是成就佛道的重要因素，是修行佛道的必經之路。七覺支是其中的核心，可以說三十七道品的修行其實是圍繞七覺支而進行。在七位的修法中，四念處、四正勤、四如意足、五根、五力都是為進入七覺支的修行而作準備，是它的前方便。七覺支是出世之關鍵，斷除見道位所應斷除之煩惱，進入聖位。八正道是修行的實踐法門，其目的是為確保行者不墮入偏邪兩邊，為修行保駕護航。在七位修法中，唯有七覺支和八正道是無漏之法，其它則通有漏和無漏。

從寄位修行的角度來說，焰慧地菩薩於十波羅蜜中，主修精進波羅蜜；就四、五、六地修共三乘法來說，則主修三十七道品。即四地菩薩的正住地行是修習三十七道品，從而證離障果和成德果，菩薩圓滿四地之修行，證得無攝受真如後進入第五地，才能確保菩薩修入世間法時不會染著。

七覺支於四地之修行共相是以苦、集、滅、道四聖諦為所緣境。修行七覺支可以對治愚癡，開發行者本有之智慧。無論從修證次第、修行階位還是滅惡生善的角度來說，其最終目的都是為了滅除苦及苦因（即煩惱），跳出六道輪迴，證得涅槃寂靜之境界而精進修行。同時行者在具體實修時，應從空觀的角度進行覺照，七法同時起修，而非次第修行。

《華嚴經》中四地菩薩的正住地行是修行三十七道品，菩薩修行的目的也不僅僅是為了自利，更是為慈悲救度一切眾生。故筆者經過研究，得出以下結論：

- 一、從修行階位來說，菩薩從初發心想要修行佛道之時即開始修行三十七道品，此道品之修學貫穿華嚴菩薩修行之始末。
- 二、從修行內容來說，華嚴菩薩所修之菩提分法，不僅僅只是七覺支乃至三十七道品，實則包含無量無邊之道品。
- 三、從修行的次第來說，三十七道品是菩薩從自利到利他、出世到入世的橋樑，是其中的關鍵，而七覺支是其核心。

參考書目

一、原典文獻

1. 《三藏法數》，CBETA, B22, no. 117。
2. 《大明三藏法數》，CBETA, P181, no.1615。
3. 《長阿含經》，CBETA, T01, no. 1。
4. 《起世經》，CBETA, T01, no. 24。
5. 《中阿含經》，CBETA, T01, no. 26。
6. 《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99。
7. 《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125。
8. 《大般若波羅蜜多經》，CBETA, T05, no. 220。
9. 《摩訶般若波羅蜜經》，CBETA, T08, no. 223。
10. 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T09, no. 278。
11. 《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279。
12. 《十住經》，CBETA, T10, no. 286。
13. 《最勝問菩薩十住除垢斷結經》，CBETA, T10, no. 309。
14. 《大寶積經》，CBETA, T11, no. 310。
15. 《佛說大迦葉問大寶積正法經》，CBETA, T12, no. 352。

-
16. 《大集大虛空藏菩薩所問經》, CBETA, T13, no. 404。
 17. 《自在王菩薩經》, CBETA, T13, no. 420。
 18. 《佛說大乘隨轉宣說諸法經》, CBETA, T15, no. 652。
 19. 《大智度論》, CBETA, T25, no. 1509。
 20. 《十住毘婆沙論》, CBETA, T26, no. 1521。
 21. 《十地經論》, CBETA, T26, no. 1522。
 22. 《阿毘達磨法蘊足論》, CBETA, T26, no. 1537。
 23. 《眾事分阿毘曇論》, CBETA, T26, no. 1541。
 24. 《阿毘達磨大毘婆沙論》, CBETA, T27, no. 1545。
 25. 《阿毘曇毘婆沙論》, CBETA, T28, no. 1546。
 26. 《入阿毘達磨論》, CBETA, T28, no. 1554。
 27. 《阿毘達磨俱舍論》, CBETA, T29, no. 1558。
 28. 《瑜伽師地論》, CBETA, T30, no. 1579。
 29. 《成唯識論》, CBETA, T31, no. 1585。
 30. 《攝大乘論釋》, CBETA, T31, no. 1595。
 31. 《攝大乘論釋》, CBETA, T31, no. 1597。
 32. 《顯揚聖教論》, CBETA, T31, no. 1602。
 33. 《大乘阿毘達磨集論》, CBETA, T31, no. 1605。
 34. 《大乘阿毘達磨雜集論》, CBETA, T31, no. 1606。
 35. 《大方廣佛華嚴經搜玄分齊通智方軌》, CBETA, T35, no. 1732。
 36. 《大方廣佛華嚴經疏》, CBETA, T35, no. 1735。
 37. 《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》, CBETA, T36, no. 1736。

-
38. 《新華嚴經論》，CBETA, T36, no. 1739。
 39. 《阿彌陀經要解》，CBETA, T37, no. 1762。
 40. 《瑜伽論記》，CBETA, T42, no. 1828。
 41. 《大乘入道次第》，CBETA, T45, no. 1864。
 42. 《法界次第初門》，CBETA, T46, no. 1925。
 43. 《中邊分別論疏》，CBETA, X48, no. 797。

二、中文專書、論文等

1. 高登海（1982）。〈佛學中的三十七道品概述〉。《宗教世界》，V.2 n.3。頁 9-13。
2. 陳甘皇（1983）。〈三十七道品略釋〉。《中國佛教》，V.3 n.27。頁 25-31。
3. 釋曉雲（1984）。〈般若經中「七覺支」之教育論〉。《華梵佛學年刊》，v.2-3。頁 202-210。
4. 智銘（1986）。〈談以七覺支修斷五蓋〉。《內明》，v.1 n.166。頁 20-21。
5. 釋證嚴（1990）。《三十七道品講義》。台北：慈濟文化。
6. 劉銳之（1991）。《戒定慧之抉擇》。台北：金剛乘學會。
7. Goldstein, J.; Kornfield, J 著，春陽譯（1992）。〈七覺支略說(上)〉。《十方》，v.11 n.3。頁 26-31。
8. Goldstein, J.; Kornfield, J 著，春陽譯（1993）。〈七覺支略說(下)〉。《十方》，v.11 n.4。頁 30-35。
9. 印順法師（1993）。《華雨集·辨法法性論講記》。台北：正聞出版社。

-
10. 釋從信（1995）。《三十七菩提分：細說四念處乃至八正道靜坐法》。台北新店：圓明出版。
 11. 高聞天（1996）。《佛法的實踐》。台北：大乘精舍。
 12. 林毓文（1997）。《正觀禪的理論與實行：三十七道品與止觀禪坐資料彙編之一》。台北：奧克南禪修中心。
 13. 林崇安（1998）。〈正法與三十七菩提分法的實踐〉。《中華佛學學報》，V.11 n.7。頁 49-72。
 14. 釋傳悟（1998）。〈七覺支之探究--以南北傳四部《阿含經》為主〉。《佛教青年論文集》，高雄：元亨寺妙林出版社
 15. 林崇安（2000）。《〈阿含經〉的中道與菩提道》。汐止市：大千出版。
 16. 楊郁文（2000）。〈三十七菩提分法及其次第開展與整體運用〉。《印順導師秩晉五壽慶論文集》，台北：正聞出版社。
 17. 釋證嚴（2002）。《三十七道品偈誦釋義》。台北：慈濟文化。
 18. 釋大願（2002）。《七覺支》。臺南：慈蓮寺。
 19. 藍慧雪（2002）。《七覺支思想研究—以早期部派佛教阿毘達磨為中心》。臺南：慈蓮寺。
 20. 釋果淨（2002）。《七覺支》。臺南：慈蓮寺。
 21. 班迪達尊者 鐘苑文（2003）。〈以七覺支，成覺悟者〉。《香光莊嚴》，V.9 n.75。頁 16-93。
 22. 釋聖嚴（2004）。《七覺支講記》。臺北：法鼓文化出版社。
 23. 喜見長老、向智尊者（2004）。《七種覺悟的因素：七覺支、五蓋及其對治方法》。臺北：方廣文化。

-
24. 毗耶達西法師（2004）。《七覺支》。九龍：方廣文化。
 25. 釋法增（2005）。《解脫正道：三十七菩提分法》。台北：佛陀教育基金會。
 26. 雷迪大師(Ledi Sayadaw)著、蔡文熙譯（2006）。《阿羅漢的足跡：三十七道品導引手冊》。台中：方廣文化。
 27. 洪啟嵩（2006）。《入佛之門：佛法在現代的應用智慧》。台北：全佛文化事業有限公司。
 28. 楊美容（2008）。《漢譯〈阿含經〉四念處之研究》。新竹：玄奘大學宗教學研究所碩士論文。
 29. 聖嚴法師（2011）。《三十七道品講記》。台北：法鼓文化事業有限公司。
 30. 釋繼夢（2012）。《三十七道品修持法要》。新北：大華嚴寺。

三、工具書

1. 釋慈怡主編（1989）。《佛光大辭典》。高雄：佛光出版。
2. 丁福保編（1993）。《佛學大辭典》。臺南：和裕出版社。
3. 陳義孝 竺摩編（2013）。《佛學常見辭彙》。高雄：白石文化出版社。
4. 朱芾煌編（1994）。《法相辭典》。臺北：商務印書館。
5. 中華佛教百科全書編輯委員會（1994）。《中華佛教百科全書》。臺南：中華佛教百科文獻基金會。
6. 趙樸初。（2013）。《中國佛教》。北京：中国大百科全书出版社。
