



# 佛說禪行三十七品經

釋如乘 譯

佛說禪行三十七品經 後漢安息國三藏安士高譯釋迦牟尼佛所說的：如何靈活運用，四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七菩提分、八正道分等三十七類的成就之道。本經是由漢桓帝(約西元一百四十六至一六八年間) 安息國王子，安士高大師所譯 (安士高，東行傳法第一人，將禪帶入中國第一人，於西元一百六十八年圓寂於蘇州)。

◎ 「聞如是，一時佛遊於舍衛國祇樹給孤獨園，佛言諸比丘，若能彈指間，惟行自身身止觀，外身身止觀，內外身身止觀，分別念解世間癡惱，是為精進，為如佛教，非是愚癡食人施，何



況能多行者撮取其要，若彈指間，止觀痛若止觀意及止觀法，內外分別念解世間癡惱，皆如上說，何況多行者，是故可念行四意止。」

根據記載，那時釋迦牟尼佛，在舍衛國的給孤獨園弘法時，教導著所有比丘說：如果能在學習當中，可以訓練自己把注意力放在觀察自己的生理現象，以及生理的反應現象，和自我的認知現象，與認知的反應現象。然後再運用注意的訓練能力，去分門別類處理自己的生理與認知上的不良現象，這就是努力用功改造自己的行為表現。如此的行為就是走在學佛之道。並不是所謂的不去努力用功改造自己，只依賴外在現象改變的不智之舉，因此努力用功學習者必能從學習當中獲得要領。在學習當中能夠察覺到“身”(生理的表現於何)“痛癢”(生理的反應於何)“意”(認知的表現於何)“法”(認知的反應於何)，內外現的現象為何？從事分門別類來化解生活上的無知與煩惱，以上所指皆是學習之路，如此的學習者，便能體認“觀



身不淨”(察覺自己的不良生理現象)“觀受是苦”(察覺自己的不良生理反應現象 )“觀心無常”(察覺自己的認知現象)“觀法無我”(察覺自己的不良認知反應現象)，等察覺注意力的本事，進而不斷的學習與應用。

◎ 「佛言諸比丘若彈指間，惟行未生惡法不令生，勸意治行精進攝意是為精進行禪，為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者，攝取其要若彈指間，惟行已生惡法即得斷，若惟行未生善法便發生，及已生善法立不忘增行得滿，勸意治行精進攝意，皆如上說，何況多行者，是故可念行四意斷。」

佛教導著所有的學生說：若是在學習當中能使尚未產生的不良思想不會產生。能教化自我的認知、改造思想行為、精益求精向善發展，它就是努力用功學習正心之人，這就是學佛之道，學佛的並不會不明事理，只著重在改變外在現象而已。因此努力用功學習者，必能



從學習中獲得要領。若是在學習中察覺有不良現象時，能夠馬上停止影響關係。又在學習中察覺惡念未轉時，能夠使其轉向於善，以及認知已經轉善，能持續向善發展。這就是能教化自我的認知與思想行為。如上所說，因此努力用功學習者必能獲得，已生惡令永斷(對於過去的認知上產生的不良現象，能切除不良影響關係.譬如五蓋影響)未生惡令不生(對於尚未產生的不良認知會不會產生.譬如不覆五蓋)已生善令增長(五種善根已生.能更精進使其增長)未生善令生(五種善根未生.所以更精進使其產生)的本事並不斷地學習與應用。

◎ 「佛言諸比丘若彈指間，惟行欲定斷生死，惟神足是最為精進行禪，為如佛教不是愚癡食人施，何況多行者，撮取其要若彈指間惟行精進定，若惟行意定及戒定斷生死為神足，皆如上說，何況多行者，是故可念行四神足。」



佛教導著所有的學生說：若是在學習當中運行如何管控身、心、靈的影響因素時，當下若能獲得管控的自主能力，那即是努力用功優良的表現，就如佛所教導的一切，都是要經過實證實修，並非不明事理的向外求發展。因此努力用功的學習者，必能獲得要領，在學習當中努力管控自我的懈怠，來獲取精進的能力。又能在努力學習當中，管控不善的認知來獲取認知上向善的邏輯能力。以及能在學習當中管控不良的欲望，來獲取追求善欲的能力。能夠管控各類的不良影響因素，它就是獲得自主能力的表現。如上所說，因此努力用功的學習者必能獲得，欲如意足(能管控生理欲望.獲得學習向善的自主能力)，念如意足(能管控認知.獲得注意力向善的自主能力)，精進如意足(能管控學習行為.獲得了學習行為向善的自主能力)，思維如意足 (能管控思想邏輯.獲得邏輯推衍向善的自主能力)等本事並能不斷地學習與應用。



◎ 「佛言諸比丘若彈指間，惟行信根，以見四喜之事不離佛亦法與眾及戒，是為精進行禪，為如佛教不是愚癡食人施，何況多行者撮取其要，若彈指間，惟行精進根，以見四意斷，若惟行念根，以見四念止，若惟行定根，以見四禪，若惟行慧根，以見四諦，皆如上說，何況多行者是故可念行五根。」

佛教導著所有的學生說：若是在學習當中觀察到自我的學習信心，它是來自於對佛、法、眾生、戒、（四預支流）。並且不脫離佛、法、僧、戒這四大類的相互關係。此時你努力用功的程度，就已經是趨向於穩定的境界，如佛所教導著大家一樣，一切的學習都是要經過實證實修，並非不明事理的向心外求發展，因此努力用功學習者，必能獲得其要領。在努力的學習當下不斷的培養精進能力，來達到四意斷的效果，再不斷的努力培養注意力的自主能力，來達到四意止的效果，再不斷努力培養上述現象的穩定性，來達到四大類型的心



靈安穩現象。經由上述的培養，而培養出處理不良現象的能力(慧根)來洞察四諦(苦，集，滅道)的相互關係。如上所說，因此努力用功學習者，必能獲得，專注培養信根(滋養相信佛、法、眾生、戒相互關係的信心)精進根(滋養努力不斷的學習行為)念根(滋養注意力可自主的能力)定根(滋養學習精神可穩定的能力)慧根(滋養可處理不良現象的能力)的本事並不斷地努力用功學習。

◎「佛言諸比丘若彈指間，惟行信力，從得四喜之事，令無能壞，是為精進行禪，為如佛教非是愚癡食人施，何況多行者若彈指間，惟行精進力，若念力，若定力，若慧力，皆如上說何況多行者，是故可念行五力。」

佛教導著所有的學生，若在學習當下，能應用自己的信仰能力，去獲得如何應用，佛、法、眾生、戒、產生的互動功能，使學習之途不受阻礙。這就是努力不懈良好的成就表



現，就如佛所言，學習並非不明事理的向外求發展。因此努力用功學習者，在學習當中，能夠有持續性不懈怠的動力，去延續掌控注意力的持續能力，及穩定向善現象的持續能力，和持續不斷產生的處理不良現象能力。以上所指，因此實習者必能獲得信力(持續性的執行信仰能力)精進力(努力不懈的能力)念力(持續性的自主注意力的能力)定力(持續性的維持安穩的能力)等本事並不斷地學習與應用。

◎ 「佛言諸比丘若彈指間，惟行念覺意，以念所當念，以愛念，以正念，為善法念得志不忘是為精進行禪，為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者撮取其要，若彈指間，惟行法解覺意，其意經經分別解隨順解，若惟行精進意覺，其身精進，意亦精進，若惟行愛覺意知所當愛令意得喜，若惟行止覺意，令身体止，意亦休止，若惟行定覺意，令意住念亦住，志不亂不邪念，若惟行護覺意，為護行知所念知安身，令見



道護，惡念安隱行事事，皆如上說，何況多行者，是故可念行七覺意。」

佛教導著所有的學生說：若是能在學習當中，注意力的運作具有了察覺能力(例如，六根與六塵的關係)以如此的注意力訓練，並能以此訓練為喜好，當注意力它沒有預設立場，它是如實地去面對，那就是優質的注意力訓練成果表現。再加上不斷地學習與成長，有了上述行為它即是處在，努力不懈穩定發展的情境裡。猶如佛所教導的，學習它並不是不明事理的向外求發展。因此努力用功學習者，在實習當中，去檢驗注意力與察覺力，控管注意力與察覺力的思緒，如能控管自如去處理不良現象時，那就察覺能力提昇的表現。能力能夠提昇，思想系統功能提昇，再能進入因喜好的實習發展階段，就能明白如此的實習發展，此種好學行為，認知系統正處於喜悅的境界當中。如果注意力與察覺力能夠呈現穩定發展，外顯的干擾停止，內顯的干擾也停止，此時便



可進入穩定上述良好現象，持續地穩定力，來使認知能夠自主，注意力能自主。如果能自主，不良現象便無法干擾，思想系統亦不混亂，接下來將進入護持整體階段，以維持生理、心理交互關係能夠保持安穩的境界，因應之道自然形成，不良的現象無法形成而運行。如上所說，努力用功實習者，必能獲得，念覺支(注意力集中具有察覺性)擇法覺支(自主的學習力，安穩的實習)精進覺支(能有持續性的學習動力)喜覺支(能修得禪境的喜悅)輕安覺支(能獲得自在安適的心境)禪定覺支(能安處於不散亂的祥和境界)捨覺支(能安穩不著法的境界當中)等七種自我察覺與觀照的本事並不斷地發展與實習。

◎ 「佛言諸比丘若彈指間惟行正見，以知古知始知終知內知外，知苦知習知盡知道知佛知法，知比丘眾知學行事，如六合所習所取歡喜變失，及其歸趣知不貪之德是為正見，為精進



行禪為如佛教，不是愚癡食人施，何況多行者撮取其要，若彈指間惟行正思，為思出家思不諍，思不殺，若惟行正語不妄語不兩舌，不惡口不形笑，若惟行正命不以貪生活不恚生活，不以癡生活，若惟行正業不殺不盜竊不邪淫，若惟行正治以修治四意斷之事，若惟行正念以受行四意止，亦惟行正定以思念四禪事事，皆同如上說，若彈指間功德如是何況多行者，是故可念行八正道佛說是已皆歡喜受。」

佛教導著所有的學生說：若是能在學習當中，身、心去力行沒有偏見的實習之路，去明白過諸聖賢為何？明白煩惱起於何，明白結束於何，明白內在外在，明白煩惱，明白如何學習，明白如何因應，明白實習之道，明白自覺、覺他，覺行圓滿，明白和合大眾，明白所學所從何事，明白要實踐戒和同修，見和同解，身和同住，意和同悅，口和無諍，利和同均之道的心得，法喜、改造、蛻變、及一切學習成果所帶來的生命樂趣。明白不附合妄想就



是美德，能如此就是沒有了執著，也是努力不懈維持安穩心境的行為。就像佛所說的，學習並不是不明事理的向外求發展。因此努力用功學習者，在學習中成長與蛻變，去仔細推想要如何脫離凡俗之影響。又如何不起瞋恚心，如何不斷滅善根等等作為。在學習當中實踐言語不偏頗、不虛妄、不造謠生非、不惡言、不虛偽取人等不良行為。在學習當中實踐，正當的謀生手段例如，不追求豪華奢侈的生活，不厭棄嚴謹的生活，不從事無使命無所事事的生活。在學習當中實踐正當行為例如不殘害生命，不偷竊，佔有他人事物，不放蕩沉迷。在學習當中實踐達成，未生惡令不生，已生惡令斷，未生善令生，已生善令增長等四事的効果。在學習當中實踐正確的注意力與察覺力以達成，觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我之効果。在學習當中實踐維持心靈安穩的狀態例如，能離一切惡境界，能斷一切惡的境界，能生善喜的境界，能安住於無求的境界。



如上所說學習的當下是功德無量，以此努力用功實習者善行，正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定、等八條光明大道，佛教導完畢時大眾皆歡喜領受。

◎總結一、大般涅槃經後分卷上遺教品第一，所記載「阿難如汝所問，佛涅槃後，依何住者，阿難，依四念處嚴心而住，觀身心相同於虛空，名身念處，觀受不在內外，不住中間名受念處，觀心但有名字，名字性離名心念處，觀法不得善法，不得不善法，名法念處，阿難一切行者應當依此四念住。」及雜阿含經卷第二十四誦道品第一所顯示，所謂修行者，首當從四念處著手，也就是說首先要把注意力放在(一) 觀身不淨，觀察自己的各種生理現象，如新陳代謝、老化、衰敗、及一切知覺感觀所帶來的不良影響與干擾。觀察分析生理需求所帶來的困擾為何？各種知覺感官所帶來的困擾為何？觀察分析生理需求、新陳代謝、老



化、衰敗，各種知覺感官，所帶來的影響因素，不滿足現象等，它的自主性為何？所謂的身不淨是指眾生因生存現象所帶來的種種不滿足，所以應當作觀察與分析，來提昇自己的自主性與滿足性，遠離焦慮與不安的現象。

(二)觀受是苦，一切受無論內受、外受、逆受、順受、凡事受即是執著，即是苦，而苦就是所謂的煩惱，煩惱即是受困的現象。所以修行者要明白所受何來，苦與受的因果關係，執念即是受，也是指不良的互動，終究緣受執樂，隨相漂流。因此修行者更加要去明白“受”與“苦”的不良互動關係。

(三)觀心無常，此處所謂的“心”為何？它是一種統稱，好比有人說：「我心很難過。」善心、惡心、無心、有心等等。“心”它是指思想邏輯，它是隨著五蘊運轉，它對萬物的解釋是隨性，而非理性的。譬如大家都想要養生，卻忽略了修心。因此一切緣心執著，我們都應當去仔細觀察與分析。



(四)觀法無我，此處所謂的“法”為何？它是指經由生理、心理現象的學習經驗，無論是好與壞的經驗，成功與失敗的經驗，一切累積的經驗，隨著四大、五蘊而來的種種經驗，緣法的經驗。修行的人都應當仔細去觀察與分析，進而能雖是法法生，更能法法捨。

綜觀四念處之功能，由觀身不淨出發，進而觀受是苦，再進化能觀心無常，提昇到能觀法無我。由此的自我省思能力，方能去我執破顛倒，如此無間斷的學習開發智慧，便能斷三結(身見、戒取、疑)不再墮入不良現象，踏入八正道的道途之中，即是所謂的須陀洹(入流)，從此方能脫凡入聖。(具有觀慧的能力)

二、衍生上述具有四念住的能力，再持續的往上發展修行。我們由「增一阿含經」、「俱舍論卷二十五」、「安般守意經」。來到了四正勤(四意斷，四正斷，四正勝)，何謂勤、斷、勝呢？勤修它能斷習氣懈怠，不懈怠斷了



習氣才有能力鞭策自己，而三業清靜。(一)已生惡令永斷：能使發生的不良現象不再延續並斷除。(二)未生惡令不生：尚未產生的不良現象，能使其沒有發生條件。歸納(一)與(二)，目的就是教導—我們要離貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑(五蓋)。能預防、斷除五蓋以後，我們接著探討(三)未生善令生：尚未發生的善行使其發生(給予條件發生)(四) 已生善令增長：已在進行之善行使其持續進行(增強分辨能力)。再延續歸納(三)與(四)，其目的就是教導修行者，要明白自己的根本煩惱、貪、瞋、癡、慢、疑、惡見、(六根本煩惱)，所跟隨的種種煩惱現象。如此才能知惡斷惡。再明白十善法實踐不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不惡口、不兩舌、不綺語、不貪欲，不瞋恚，不邪見(十善道)。如此才能知善，行善。對於貪、瞋、癡(三毒)的影響，已能產生因應之策，如此的修行精進現象，就是處在須陀含的境界裡。(能修精進以增慧)



三、由雜阿含經卷第二十一所記載：「如是婆羅門如來應等正覺所知所見，說如意足以一乘道淨眾生，滅苦惱斷憂悲。何等為四，欲定斷行成就如意足，精進定、心定、思惟定斷行成就如意足，如是聖弟子修欲定斷行成就如意足，依離依無欲依出要依滅向於捨，乃至斷愛，愛斷已彼欲亦息，修精進定，心定思惟定斷行成就，依離、依無欲、依出要、依滅向於捨乃至愛盡，愛已盡，思惟則。」以上告訴修行者應如何去修持四如意足，又為何修持了四念處又修持了四正勤以後它需要再向上提昇往修持四如意足發展呢？

我們再由大智度論卷十九所載：「行者如是得四念處實智慧，四正勤中正精進，精進故智慧增多，定力弱小，得四種定，攝心故智，定力等，所顯皆得故名如意足。」由上得知雖然發展到四正勤心境它可以不尋不伺得外喜，但又要如何脫離外喜的追求呢？因此來到了發



展四如意(四神足) 的層面。又四神足的層面為何？從俱舍論記卷二十五所記載：「謂諸神靈，勝妙功德故名為神，定是彼神所依止，故名之為足，神之足故名為神足。」

再從大毘婆沙論卷一百四十一記載「諸所思求，諸所欲願，一切如意故名為神，引發於神，故名神足，然此神用略有二種，一、世俗所欲，二、聖者所樂，若分一為多，合多成一，此等名為世俗所欲。若於世間諸可意事，不住順想，於諸世間不可意事，不住違想，於諸可意不可意事，安住於捨，正念正知，此等名為聖賢所樂。」

由上所顯示我們再持續分析，四如意足之意涵為何？(一)欲如意足：此處所指的“欲”非是惡欲，它是指慕求莊嚴諸法之欣樂欲望，修行之人要能發大願，才能有追求的動力，有動力才有增長智慧的機會。正如三皈依所指“體解大道，發無上心”。修行之人要明白實修“欲



如意”就是在勉力自己要願願相隨，願願而發，願而不斷。

(二)念如意足：能夠願願不斷後接著便是念的功夫了，所謂念念一心住於正理，便是告訴我們要能夠控制注意力，專注在“慈悲喜捨一”

(四無量心)有了如此誠正的專注能力，修行者在注意力的自主性方面即獲得自在。

(三)精進如意足：所謂學如逆水行舟，不進則退，不精則不進，精能去雜，不雜則精，不忘四正勤便是精進道，持續地去粹練去蕪存菁，使一切願能行就是精進如意足的成就表現。

(四)思惟如意足：欲能、念能、精進能、方能進入思想系統的管理與成長，再進而獲得邏輯推理的能力，正是所謂的聞思修而登三摩地。欲能定、念能足、精進能定、能定而得慧，而慧定即是思惟如意足的表現(慧如意足)。因此從(一)、(四)念處去實修智慧，再進入(二)、(四)正勤，勤修精進，精進故智慧



增，智慧雖增定力仍不足，所以再實修四如意足之“定”，使定慧均等，慧定破諸暗，即是四如意足的境界。此境界不需外喜，得內樂遍全身，為阿那含境界的表現。

從(一)、(四)念處之功能了解，雖然須陀洹境界能斷身見，知三結(身見、戒取、疑)但尚未能了脫三縛之束。因此以四念處為住努力用功來到了(二)、(四)正勤，勤修四正勤來脫三結，祛除五蓋(貪、瞋、昏沉、掉悔、疑)，五蓋能除方展智慧，但雖然智慧能展，尚未得心應手，也就是所謂的“斷三結薄”。因此持續向上努力而修來到了四如意足，了脫六根本煩惱的身見、戒禁取、疑、貪瞋，五種根本煩惱，在此五下分結，剩下“癡”還未能了脫。以上我們明白了 (一)、(四)念處，(二)、(四)正勤，(三)、(四)如意足的功能是能分析自己的生理、心理、學習發展與改造的指引。

雖然此時覺察力能辨一切煩惱之粗細，內心趨向於平靜而得樂，接下來又要如何離開“樂”的



追求與控制呢？於是再努力不懈地實修來明白何謂“五根”。雜阿含經卷二十六：「一時佛住舍衛國祇樹孤獨園，爾時世尊告諸比丘，五根有五根何等為五，謂信根、精進根、念根、定根、慧根、信根當知是四不壞淨，精進根者當知是四正斷，念根者當是四念處，定根者當知是四禪，慧根者當知是四聖諦，佛說此經已諸比丘聞佛所說歡喜奉行。」

由上所指我們要明白“根”的重要性，譬如樹無根則不活，決定樹的大小穩定成長，要看根部是否健康，能吸收營養才能延伸根基。首先探討的是(一)信根：信有佛，眾生皆有佛性。信有佛法，一切善法。信有僧，有修持的人，有善行之人。信有戒有倫理，有規矩。有種種信根性的信仰。(二)精進根：能努力不懈去斷除惡習。能努力不懈使未發生的惡習不發生。能努力不懈尚未形成的善行成形。能努力不懈使已形成的善行繼續發揚光大。(三)念根：能把改造自己的注意力放在觀身不淨、觀



受是苦、觀心非常、觀法無我，這四大處的問題上。(四)慧根：能明白何謂煩惱，煩惱如何形成，煩惱又如何消滅，智慧它是從何而來。具有五根修行的人才能成長，但要持續成長那就要具有“五力”的實踐力量。大乘義章卷十六：「以信等五種道品出生出世聖道之力偏強故名為根又因此五根依次而有對治，不信、懈怠、放逸、掉舉、無明煩惱等之作用故名為根。」

智度論十九：一「五根增長不為煩惱所壞是名為力。」蕩益大師：「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，名念力。定根增長能破亂想，發諸事理禪定，名定力。慧根增長能遮通別諸，發真無漏，名慧力。」

因此我們明白有了五根，好比具有了利器，而有了利器，若沒有執行利器的能力“五力”畢竟



是徒勞無功，所以證明五根是“理”，五力是“事”，“五力”之能是彰顯“五根”之功。

接著我們將探討由“五根”、“五力”功能所顯現的七種覺悟，又稱為“七菩提分”，“七覺分”，“七等覺支”等，亦可稱是七大類的領悟境界。在雜阿含經卷二十六：「有五退法，何等為五，謂，貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋是則退法，若修習七覺支，多修習令增廣是則不退法，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、是名不退法。」「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。」

再由大智度論：「菩薩於一切不憶不念是“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



樂者，憂喜相壞故名“喜覺分”。於一切法中除心緣不可得故除(輕安)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。」

一、念覺支：是將注意力擺在“四念住”以修持“定”與“慧”的共同成長。(一)能覺察生理(觀身)三十六物。體內十二種肝膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生臟、熟臟、赤痰、白痰等。體外十二物：髮、毛、爪、齒、腠、淚、涎、唾、屎、尿、垢、汗。支持身體十二器：皮膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜。等三十六物所帶來的對生活上的影響力，如病、衰、老、敗、等等與新陳代謝問題，能做到自身不但能護持且不受不良現象影響。(二)能覺察苦受、樂受、憂受、喜受、捨受、各種直覺反應所帶來的各種煩惱。(三)能覺察不良習氣，貪欲、瞋恚、掉悔、睡眠、疑、等五蓋所帶來的學習障礙。(四)能覺察色、受、想、行、識、等五蘊所連結行成“色”、“心”二



法，無所謂的“正”、“邪”二法它皆是變異所成，也就是說，能覺察“四念住”之功能，是為修行之基礎。

二、擇法覺支：雜阿含經卷二十七：「有擇善法擇不善法，彼善法擇即是擇法覺分，是智是等覺能轉趣涅槃，彼不善法擇即是擇法覺分，是智是等覺能轉趣涅槃。」(一)彼不善法擇：在學習方面能覺察“五蓋”之不良影響，且不被不良現象影響。(二)彼善法擇：具有擇善修行的能力。修行者能依四聖諦分析出學習中所產生的障礙其中的因果關係，進而從有漏的學習行為，趨向於無漏的成長現象。也就是說修行者能覺悟簡擇學習方法，並能具有分辨、改變、成長、學習方法的能力。

三、精進覺支：大智度論釋初品中毘梨耶波羅蜜義第二十六：「精進法是一切諸善之根本，能出生一切道法，乃至阿耨多羅三藐三菩提。如毘尼中說：一切諸善法乃至阿耨多羅三藐三菩提，皆從不放逸生。」雜阿含經卷第二



十七：「有精進斷不善法，有精進長養善法，彼斷不善法精進即是精進覺分，是智是等覺能轉趣涅槃。」由以上我們明白，能持續不斷地去實踐“四正斷”的能力，“惡”能斷、能不生、能斷斷，“善”能護、能生善、能護護，即是覺悟精進的能力表現。

四、喜覺支：雜阿含經卷第二十六：「何等為善覺分食，有喜有喜處，彼思惟未生喜覺分令起，已生喜覺分令重生令增廣，是名喜覺分食。」雜阿含經卷第二十七：「有喜有喜處，彼喜即是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。」由以上明白，修行者在學習中要能有喜悅的呈現，並且有持續喜悅的動力，喜悅力源源不絕即是覺悟“喜”的能力表現。

五、除覺支(猗息覺支、輕安覺支)：具有能力斷除諸見諸煩惱，增善去惡，不虛不偽，斷去了一切重重，所以身心自在而輕快。雜阿含經卷第二十七：「有身猗息有心猗息彼身猗息即是猗覺分，是智等覺能轉趣涅槃。」由以



上明白了，生理的種種現象，能了解，能有智慧擺脫一切束縛，便可趨向於生理上的自在輕快。而心理的各種現象明白，有了智慧來擺脫一切束縛，便可趨向於心理層面的自在輕快。也就是說不貪著一切欲、樂，即是覺悟出心靈喜悅的境界。

六、定覺支：學習至此要能覺悟出安定，安定能定方能入禪，能捨一切貪著，注意能不散亂於一切事相，禪能定、善能不斷、處於安穩良善的狀態，即是能覺悟出禪定的表現。雜阿含經卷第二十七：「有定有定相彼定即是定覺分，是智等覺等能轉趣涅槃。」

七、捨覺支：學習至此雖然獲得了種種能力、展現了種種智慧、種種之善現，最終也是能“捨”才是真解脫。“捨”是不著諸相，能生一切智、能慧一切命、能永生、不眷戀一切，行印正法、得善能善、善善覺了、捨捨諸相即禪悅之境也。



接著我們再來探討有關“七覺支”的運用及功能的相互關係。在摩訶止觀：「修此七覺即得入道是也。」我們可以明白，去實修覺悟“七覺支”的實習者，就是掌握修行要領的實習者。首先實習者要能具有自我管控的能力，也就是覺悟“念”覺支的能力。因為“念”覺支它是“定”與“慧”的支配動力，也是察覺能力的來源。那麼“念”覺支是能力來源，它又是如何能源源不絕呢？其實它來自於“三無漏學”的持“戒”，持“戒”能幫助我們斷除一切惡習，惡息能斷除注意力才能控制自如。如此實習者才能有擇法、精進、喜，三類型的察覺能力，此三現象稱之為“慧”的表現。而實習者能有除、捨、定三類型的護持能力時，此三現象稱之為“定”的表現。

八聖道分：具有了能覺悟七菩提分的能力之後，我們便邁入了聖人之道所成就的八大類相表現。一、正見：六祖所云：「正見名出世，邪見名世間。」能遠離邪見(偏見)，不離



真理之一切見解。二、正語：能不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口，等一切邪語，即是行在正語之道。三、正思惟：能思量、思考，不離一切善的考量，遠離一切邪想邏輯，即是行於正思惟之道。四、正業：能行如來一切度眾生之事業，不離一切善業，即是行於正業之道。五、正命：不追逐五邪命為正命，五邪命（一、詐現異相 二、自說功德 三、占相吉凶 四、高聲現威 五、說所得利。）因此不行此五邪命者，即是行於正命之道。六、正精進：不以追逐一切名利為努力，一切以“四正勤”為指引，即是行於正精進之道。七、正念：不偏不倚的注意力，一切以“四念處”為指引，在山能觀山、在水能觀水、處處見分明，即是行於正念之道。八、正定：有為定、無為定，各類之定都要能安然，如明四聖諦十二因緣之定，修六度萬行之定，從有漏之學習至無漏的呈現，一切皆能“安然”即是行於禪定之道。



十方學舍  
Shi Fang Temple

◎長阿含經遊行經卷二：「爾時世尊及詣講堂，就座而坐告諸比丘，汝等比丘汝等當知，我以此法自身作證，成最上覺謂四念處、四意斷、四神足、四禪、五根、五力、七覺支、賢聖八道，汝等宜當於此法中和同敬順，勿生諍訟，同一師受、同一水乳，於我法中宜勤受學共相熾然共相娛樂。」

摩訶止觀：「修此七覺即得入道是也。」我們明白實習者要無時不刻地把注意力觀照在四念處，進而能四意斷達到四神足、萌出五根、培植出五力去覺悟七覺支，再由七覺支之擇法、精進、喜、三覺支培“慧”而生。除、捨、定三覺支安然“定”禪境。再以“念”之力兼注於“定”、“慧”之中。能覺悟七覺支便能祛除五蓋(貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑。)五蓋能除方能力行八相之道。

華嚴經：「正見、牢固、離諸妄見。」明白八正道，以“正見”為首要，“正見”好比良善的人格特質與認知，它能指引後續的發展。



“正見”好比建築師，他能決定建築物的成敗。具有了“正見”方能有正思惟的表現。“正思惟”好比建築師的邏輯能力，它將決定物件、“粗”與“細”的方向。“正見”“正思惟”即是慧行，也是慧學的能力呈現。“正語”、“正業”、“正命”三者好比建築工作團隊涵養與品德，它將決定建築物的優、劣表現，三者即是戒行，也是戒學的呈現。“正念”、“正精進”、“正定三”者好比建築團隊，執行、成長、達成的能力，它將決定物件功能、效能、效果。三者即是定行，也是定學的呈現。

◎ 三十七品經從四念處、四意斷、四神足、五根、五力、七覺支、八正道，指引修行者從內化到外顯的學習，它的功能從自我發現、改造、實證，種種各部門交互作用上的學習、成長與發展上的各種成就，奉行三十七品經即是行於菩提大道的修行者。