

p. 157 line -3【**本質境**】蕩益《八識規矩直解》卷 1：「性境者。性是實義。謂相分色從相分種子所生。故名為實。此復有二：一無本質。二有本質。一無本質者。即第八心王所緣根身器界及諸種子。但是自變自緣。不假外質。然約器界及他人之浮塵根。既是共相識種所變。亦得說有外質也。根本智親證真如。雖不變為相分。亦名性境。二有本質者。即今五識所緣現在五塵。及明了意識初念，并定中獨頭意識所緣定果色等。皆托第八識之相分以為本質。隨即變為自識相分而為所緣。猶如鏡中所現群像。雖約真諦言之，則皆如幻如夢、了無真實。而約俗諦言之，則五塵即是五識相分。從種子生還熏成種。不同空華、鏡像、兔角、龜毛。亦復不同過去、未來之不可得。故名性境也。」(X55, p. 435, c13-p. 436, a1)《宗鏡錄》卷 63：「五識緣五塵境時。雖即是實。但是五識之所變自識相分。不離五識。皆成唯識。故唯識論云。故現量境是自相分。識所變故。亦說為有。意識所執外實色等。妄計有故。說彼為無。意云。五識各有四分。其五塵境是五識之親相分。由五識自證分變似色等相分境現。其相分又不離見分。皆是唯識。若後分別意識起時。妄執心外有其實境。此即是無。不稱境體而知故。」(T48, p. 775, c4-12)

p. 162 line 3【**神足通**】大經 10、11 願「**神足通願、徧供諸佛願**」：「我作佛時，所有眾生，生我國者，皆得神通自在，波羅蜜多。於一念頃，不能超過億那由他百千佛刹，周徧巡歷供養諸佛者，不取正覺。」《佛說無量壽經》卷 1：「設我得佛，國中人天不得神足，於一念頃，下至不能超過百千億那由他諸佛國者，不取正覺。」(T12, p. 268, a6-8)

p. 163 line 2【**攝盡十方無盡三寶。皆在一法之中**】大經 41 願「**樹現佛刹願**」：「欲見諸佛淨國莊嚴，悉於寶樹間見。猶如明鏡，覩其面像。」42 願「**徹照十方願**」：「所居佛刹，廣博嚴淨，光瑩如鏡，徹照十方無量無數，不可思議，諸佛世界。」〈禮佛現光第三十八〉；「阿彌陀佛即於掌中放無量光，普照一切諸佛世界。時諸佛國皆悉明現，如處一尋。」《佛說觀無量壽佛經》卷 1：寶樹花葉果「有大光明，化成幢幡無量寶蓋。是寶蓋中，映現三千大千世界一切佛事；十方佛國亦於中現。」(T12, p. 342, b17-19)大勢至菩薩之「天冠有五百寶蓮華；一一寶華有五百寶臺。一一臺中，十方諸佛淨妙國土廣長之相，皆於中現。」(T12, p. 344, a25-28)

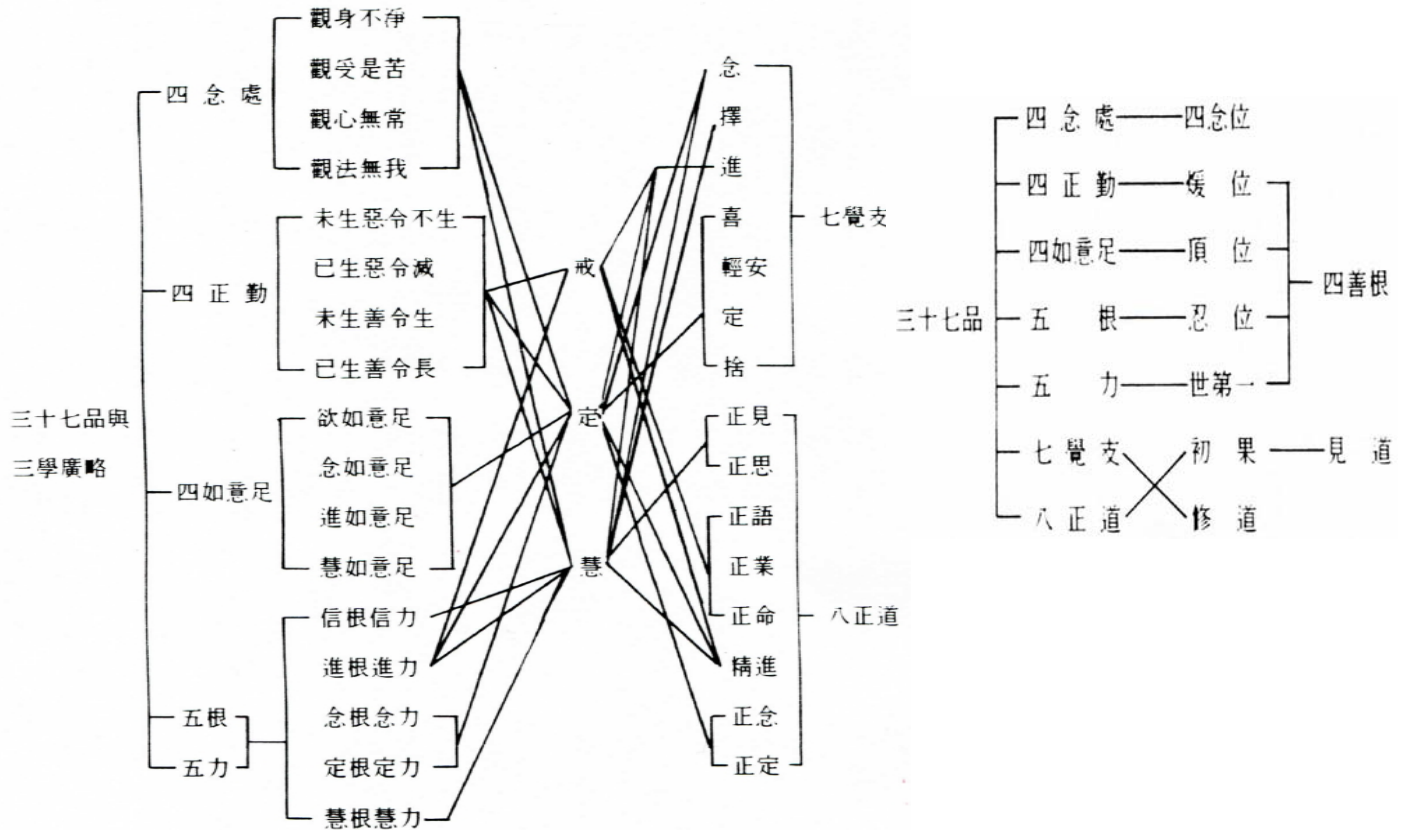
p. 164 line -4【**香積佛國**】《維摩詰所說經》卷3〈10 香積佛品〉：「爾時維摩詰問眾香菩薩：「香積如來以何說法？」彼菩薩曰：「我土如來無文字說，但以眾香令諸天、人得入律行。菩薩各各坐香樹下，聞斯妙香，即獲一切德藏三昧。得是三昧者，菩薩所有功德皆悉具足。」」(T14, p. 552, c21-25)《注維摩詰經》卷8〈10 香積佛品〉：「肇曰。其土非都無言。但以香為通道之本。如此國因言通道。亦有因神變而得悟者。」(T38, p. 401, b15-17)《注維摩詰經》卷9〈11 菩薩行品〉：「有以飯食而作佛事。有以園林臺觀而作佛事。肇曰。眾香國即其事也。一義飲食以舌根通道。園觀以眼根通道也。」(T38, p. 404, a25-27)

p. 166 line -5【**西齋詩**】【**西齋淨土詩**】三卷。明·梵琦(1296~1370)編撰。係集錄二百五十餘首禮讚淨土的依正二報，或寄社會世相而廣勸念佛的詩歌而成。收在《卍續藏》第一〇八冊。梵琦字楚石，明州(浙江)象山人，晚年退隱於天寧永祚寺，於寺西側築庵，自號「西齋老人」。依書中自序所載，該書係西齋老人於六十三歲以後所作。全書主要在破除由自性彌陀唯心淨土理論所衍生的偏見，並高唱事相高妙的淨土觀。~《中華佛教百科全書》《淨土十要》卷8〈西齋淨土詩〉(卷二)：「(舍利)舍利是春鶯。修眉漆點睛。黃金塗作翅。碧玉扣為聲。上下七珍樹。低昂三寶名。返聞聞自性。勞奏女媧笙。」(X61, p. 737, b16-18)

p. 166 line -1【**共命**】佛教寓言中所常見的共命鳥。又作者婆耆婆迦、耆婆耆波迦、時婆時婆迦。意譯命命鳥、生生鳥，或共命鳥。為雉(或鷓鴣)之一種，依其鳴聲而命名為「耆婆耆婆」。《翻譯名義集》卷二云(T54, p. 1090, c)：「耆婆耆婆迦，此翻生勝天王，云生生；或翻命，法華云命命。」佛經中亦另有一說。謂共命鳥係一身二頭之禽鳥。依《佛本行集經》卷五十九所述，有一寓言故事如次：往昔久遠之時，雪山下有二頭鳥，共同一身，一頭曰迦嚩荼鳥，一名優波迦嚩荼鳥。此二鳥，一頭若睡，一頭便覺。迦嚩荼偶睡，時，近有一果樹，名摩頭迦，優波迦嚩荼思曰：我獨食此華，若入腹中，二頭俱除飢渴。遂未告知迦嚩荼而食之。其後，迦嚩荼聞之，即生瞋恚嫌恨之心，作如是念：其所得食，不語我知，不喚我覺，即便

自食；若如此者，我從今後，所得飲食，我亦不喚之而自食。後，遊行經歷，忽遇一毒華，迦嚩唎即食之，二頭俱死。《佛本行集經》卷 59 〈58 婆提唎迦等因緣品〉：「迦嚩唎鳥，食美華者…即我身是。彼時優波迦嚩唎鳥，食毒華者，即此提婆達多是也。」 (T03,p.924,b1-4)

p.167 line 7【三十七道品】



《摩訶止觀》卷 7：「約位者。如念處當其位。正勤是煖位。如意足是頂位。五根是忍位。五力是世第一位。八正是見諦位。七覺是修道位。」(T46,p.87,c17-19)

p.167 line -3【正當用】有謂極樂淨土眾生不必觀身不淨等，故經文從「五根」起說；但須知：《稱讚淨土佛攝受經》卷 1：「如是眾鳥，晝夜六時恒共集會，出和雅聲，隨其類音宣揚妙法，所謂：甚深念住、正斷、神足、根、力、覺、道支等無量妙法。彼土眾生聞是聲已，各得念佛、念法、念僧無量功德熏修其身。」(T12,p.349,b4-8)窺基《阿彌陀經通贊疏》卷 2：「五根等者。三十七菩提分法。經中闕四念住、四正勤、四神足也。下有等言。等此三位。今釋此法略為七位。」(T37,p.340,c16-18)蓮池《阿彌陀經疏鈔》卷 3：「言如是等法者。等四念處。四正勤。四如意足。成三十七品。及等餘一切法故。問：何不先敘念等。而首舉根？答：以重信故。又上三科至此。始有根力故。今重信者。此經以信為主。而根力二俱首信。信持餘四。是道之元、德之母也。」

如五位之中。信亦居初。十信之中。信亦居初。十一善法。信亦居初故。上三科者。從念處。正勤。如意。修為至此。方得根力堅固。能使前所得法。無有退失故。又後當得法。畢竟能得。亦繇乎信。故首舉也。」(X22,p.648,a10-b10)

p. 168~169【四念處】娑婆、極樂對照一

	觀身不淨(身)	觀受是苦(受)	觀心無常(心)	觀法無我(法)
<b>娑婆</b>	七種不淨	三受皆苦	四心流動	五陰無我、無我所
<b>極樂</b>	七種清淨	純不思議樂受	唯真常之心	五陰皆具八大自在我

《阿彌陀經通贊疏》卷 2：「一四念住。謂身受心法。以慧為體。謂由念力，慧於境住。」(T37,p.340,c19-20)觀身受心法，不淨、苦、無常、無我，以次第對治「淨、樂、常、我」等四顛倒之觀法。念，含有慧觀之義；住，即於身受心法四境，生起不淨等觀慧時，其念能止住於其處。又可分為別相、總相二種。即：(一)別相念住，為四念住之各別觀法。(二)總相念住，為總合四念住之觀法，別於一境總用四觀，或別用一觀總觀四境。~《佛光大辭典》

p. 169 line -2【已生惡見思惑等】《摩訶止觀》卷 7：「勤觀念處名正勤。見思本起。名已生惡。觀於即空。令已生不生。故勤精進。塵沙無明名未生惡。觀即假即中。令未生不生。故勤精進。竭力盡誠行四三昧。遮此二惡。一切智名已生善。此善易生。故言泥洹道易得也。道種智、一切種智名未生善。此分別智難生。空智已生。勤加增長。中智未生令得開發。三觀無間祇為生此二智耳。是四正勤亦能悟道。故言一心勤精進故得三菩提。不須餘法。」(T46, p. 89, b7-16)

**淨空和尚**：四念處主要的是用智慧來觀察宇宙人生，也就是「看破」。看破之後如果不能積極去斷惡修善，就變成消極，就不是佛法。看破之後還要比一般人更積極去斷惡修善，這才是佛法教學真正的精神。所以接著第二個科目「四正勤」，勤是勤奮努力、是發憤向上、是精進。一切的惡念、惡行，換句話說，有違背如來教誡的錯誤思想、行為，我們要有決心毅力把它斷掉，後不再造，這叫精進。這裡面最重要的關鍵就是「正」，正的標準是什麼？就是下面所說的善與惡，要斷惡、要修善。勤奮的斷惡、修善，是正當的、正確的，所以稱之為正勤。善惡的標準是依戒律、依經論。行為是依戒律，思想是依經論。所謂開智慧，就是在一切法中，你有能力辨別真妄、邪正、

是非、善惡、利害；沒有智慧的話不能辨別。

p. 170 line 5【四神足】由欲求（欲）、心念（心）、精進（勤）、觀照（觀）四法之力，引發種種神用而產生之三摩地（定）。(1)欲：由想達到神通之樂欲力發起之禪定。(2)心：由心念力(專注一心)發起之禪定。(3)勤：由不斷(無間雜)止惡行善力發起之禪定。(4)觀：由思惟佛理之力發起之禪定。據智顛之《法界次第初門》卷中之下，於四念處中修實智慧，四正勤中修正精進，如此則慧多定少，今修四種禪定攝心，始能定、慧均等，所願皆得，故稱如意足。依欲、勤等力而引發等持(定)，再依止等持而引發種種神用，故稱四神足。此外，據俱舍論卷二十五載，四善根位中，於頂位可修得四神足。～《佛光大辭典》《俱舍論疏》卷 25〈6 分別賢聖品〉：「何故說四耶？答：唯三摩地立為神足。從四因生故說為四。謂加行位。或由欲力引發等持令其現起。廣說乃至。或由觀力引令現起。由加行位四法隨增令等持起故得定位。於一等持建立四種。」(T41, p. 761, c9-14)

# 三十七道品

## 八正道 (八聖道)

- 正見——見四諦理，正確認識宇宙人生的真相，走向正道。
- 正思惟——思四諦理，斷滅惡的欲念，生起正當的欲念（又名正欲）。
- 正語——常攝口善業戒，說出和善真誠的語言。
- 正業——常攝身善業戒，努力做好工作、忠於職守、堅守崗位。
- 正命——以正業維持生命，不做不道德的職業。
- 正精進——一心專精，努力向善。
- 正念——憶念正道，精進正業，不使思想行為有錯誤。
- 正定——身心清淨，入無漏定。

指八條修證阿羅漢果的方法

## 七菩提分

- 擇法菩提分——以智慧為用去簡擇法的真偽。
- 精進菩提分——以勇猛心力行正法，無有間雜。
- 喜菩提分——心得善法即生歡喜。
- 輕安菩提分——去除身心粗重煩惱，而得輕快安樂。
- 念菩提分——觀念正法，令定慧均等。
- 定菩提分——心唯一境，不散亂。
- 行捨菩提分——捨離一切妄法，力行正法。

由凡夫從迷而入悟，由此七菩提分

又稱七等覺支、七覺意或七根。此乃由五根發出的七種覺悟。

## 五力

- 信力——令信根增長，破諸邪信。
- 進力——令精進根增長，破身心之懈怠。
- 念力——令念根增長，破諸邪念。
- 定力——令定根增長，破諸亂想。
- 慧力——令慧根增長，破三界諸惑。

「此五力」即力用，能破惡成善。由五根堅固所發，發生向上力量稱五力。此五慧根力能入聖道。

## 五根

- 信根——信四諦聖道等法，理皆真實。
- 進根——精進求道，決不休息。
- 念根——心安道上，不起雜念。
- 定根——心與道合，不向外散。
- 慧根——察四諦義，徹底了悟。

「此五根」即能生之意，及聖道之根本。一根能生一切善法，

## 四神足

- 欲神足——希慕欲樂
- 勤神足——精進無間
- 心神足——一心正念
- 觀神足——心不馳散

→ 重修禪定

即用四種定力攝心，使定慧均等，神力充沛，所願皆得。又作四如意足、四禪足，指四種自在所欲，

## 四正勤

- 已生善令增長
- 未生善令生起
- 未生惡令不生
- 已生惡令斷滅

→ 重修精進

又作四正斷、四意斷、四正勝，四種精勤斷諸惡，生一切善的方法。

## 四念處

- 身念處——觀身不淨
- 受念處——觀受是苦
- 心念處——觀心無常
- 法念處——觀法無我

→ 重修智慧

又作四意止、四念住，即將心思集中安住於一境，把心思安住在道法上，使正而不邪。智慧為體，慧觀為力，