

《三十七助道品》

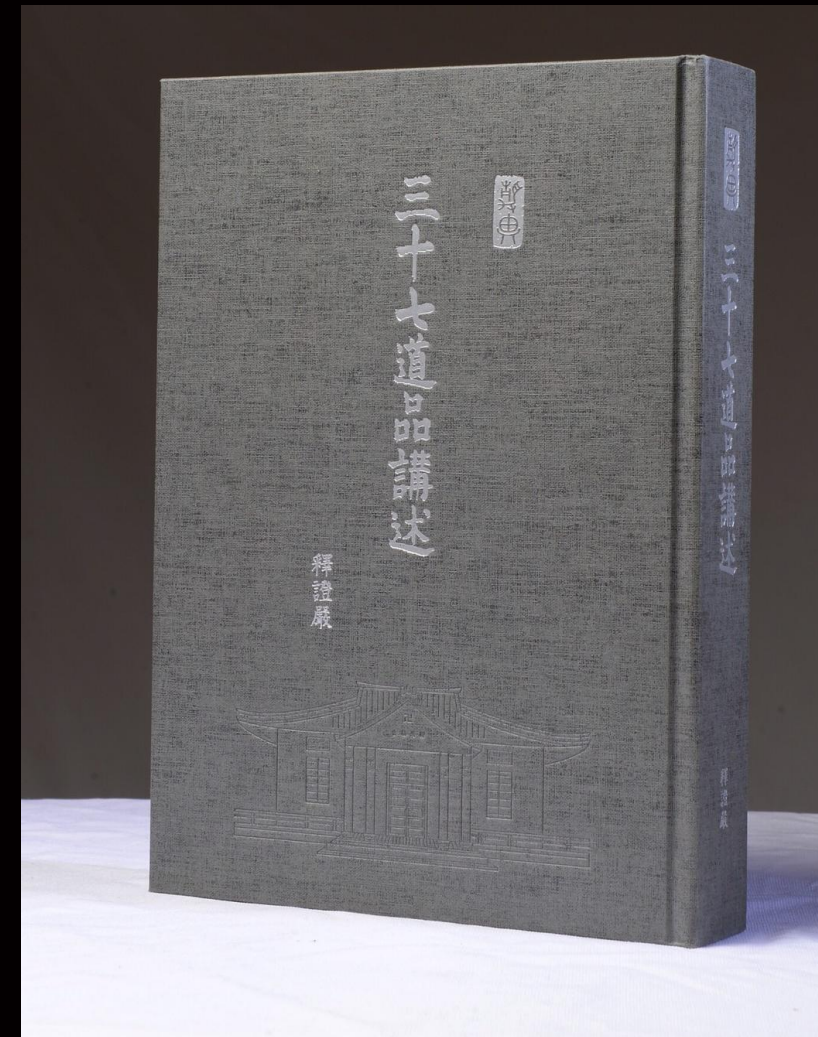
七覺支、八正道

三十七助道品

- 「三十七道品」不是一部「經」，它是37種修行的方法、次第。

- 修「三十七道品」之前，
應要先修「五停心觀」：

1. 多貪眾生不淨觀
2. 多瞋眾生慈悲觀
3. 多散眾生數息觀
4. 愚癡眾生因緣觀
5. 多障眾生念佛觀



三十七助道品

《無量義經》〈說法品第二〉：「聞佛如來說是經時，或得『煖法、頂法、世間第一法』、須陀洹果…」

七賢位與三十七道品大致對應表			
	「七賢位」	修行性質	「三十七道品」
三賢	五停心觀	降伏躁動心	為其前方便
	別相念住	個別觀察	四念處
	總相念住	統一觀照	四念處(觀法深化)
四加行	煖位	修行升溫	四正勤、四如意足
	頂位	世間最高定慧	四正勤、四如意足(圓滿)
	忍位	安忍於真理	五根
	世第一位	世間最上	五力、七覺支、八正道

三十七助道品

- 四諦——「苦集滅道」

在講《法華經》之前——八正道

可依三十七道品得解脫、小涅槃

開演法華之後——一乘道

三十七道品為輔修、助道；發菩提心
後正修四攝、六度，終至究竟涅槃。

- 「三十七道品」亦常出現於大乘經中，但修行態度與二乘不同；小乘注重個人解脫、出離行，大乘則重視生活、人與人之間的互動。



七覺支

- 為七種開悟的條件；由修「觀慧」及「禪定」而入無漏道法的順序。雖分七種，但在運用上卻可以是一貫的（總相住）。

利根者，修四念處即能證四果；

鈍根者若修四念處不夠，即往下修四正勤、四如意足…

- 佛陀講「三十七道品」是對四眾弟子講的，
所以雖然難，但任何人都可以修七覺支，進而開悟！

七覺支—念覺支

- 常念於「定慧均等」；其實念覺支就是四念處，所以四念處在三十七道品之中極為重要！
- 出三界的關鍵是「慧」，但也要有「定」才能穩固
- 想跟念不同：
「想」是外面的相，跑到心上
「念」是「現在的心」；
每一個當下的念頭要照顧好、收攝在四念處中

想 念

七覺支—擇法覺支

「依智慧選擇法之真偽，取真實而捨虛妄。」

「三法印」：

諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜
印順導師加一個「諸受是苦」，
稱為「四法印」。



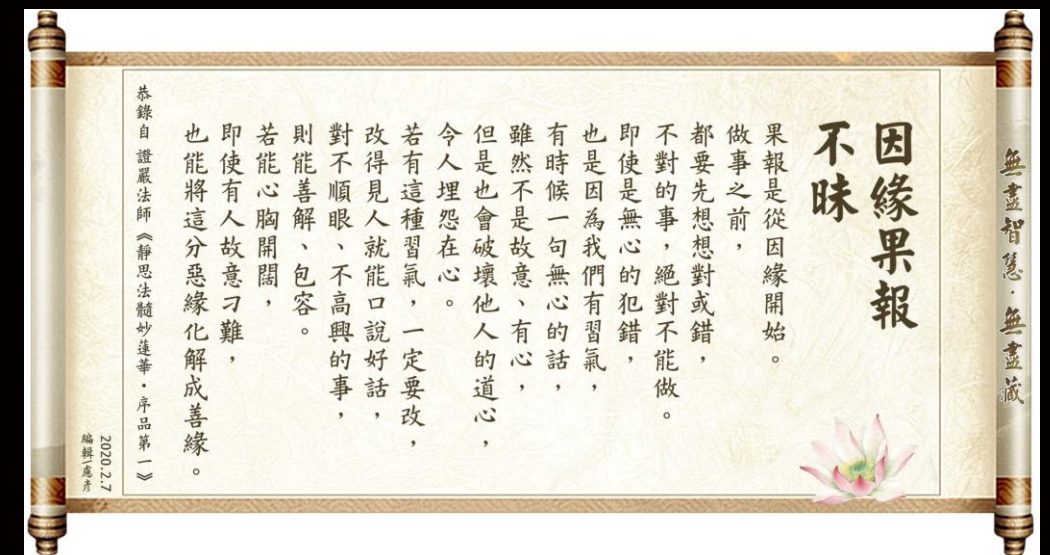
- 觀法無我
觀察一切諸法，自本來今，性相空寂
擇法覺支
各是哪一種「法」的定義？

七覺支—擇法覺支

- 「修行會不會走火入魔？」
 1. 沒有老師，自己亂學、亂練
 2. 遇到的老師也是自己亂學、亂練出來的…

如何分辨佛教與外道或附佛外道？

1. 因緣果報觀
2. 平等觀
3. 四法印



七覺支—擇法覺支

• 從凡到聖的四個步驟：

1. 親近善士—親近善知識
2. 聽聞正法—聞
3. 如理作意—思
4. 法隨法行—修

選擇法，還要慎選良師益友！



七覺支—精進覺支

「選擇了正法，專心修行不懈怠，依四正勤為著力點而前進。」

「四正勤」是針對「四念處」的精進，
「精進覺支」是將前面的五大項（四念處、四正勤、四如意足、五根、五力）一起修。

Q：「當逆境現前時，該怎麼辦？」

A：用四念處（法寶）來觀，若不得力，亦可用念佛、持咒以定心。



七覺支—喜覺支

「安住於真實的正道法中，而得喜悅」

聽正法、行正法後的法喜，非從顛倒法中生的喜（慾樂、邪見）

- 「知見的調整，方法的練習」
只要認真的用觀念，耐心的用方法，
不要有急切的得失心，自然會產生法喜~

修行人應是令自他都如沐春風，
聽懂佛法、能用佛法，隨時隨地都應該
是歡歡喜喜的~



七覺支

- 除覺支：「又名輕安覺支。由觀慧、正念、正精進的喜悅之後，而得除去身心的粗重，感受到身心輕安。」

「輕」——無負擔 「安」——安穩、安住
煩惱未完全斷除，但**已能不受煩惱困擾、亦不造麤業。**

- 定覺支：「心一境性，名為定。」

小乘定——沒有前念、後念，將心止於一境

大乘定——心可以有念頭，但不受環境狀況的影響而起伏

上人：**「不被世間的污染所染著」**

七覺支—捨覺支

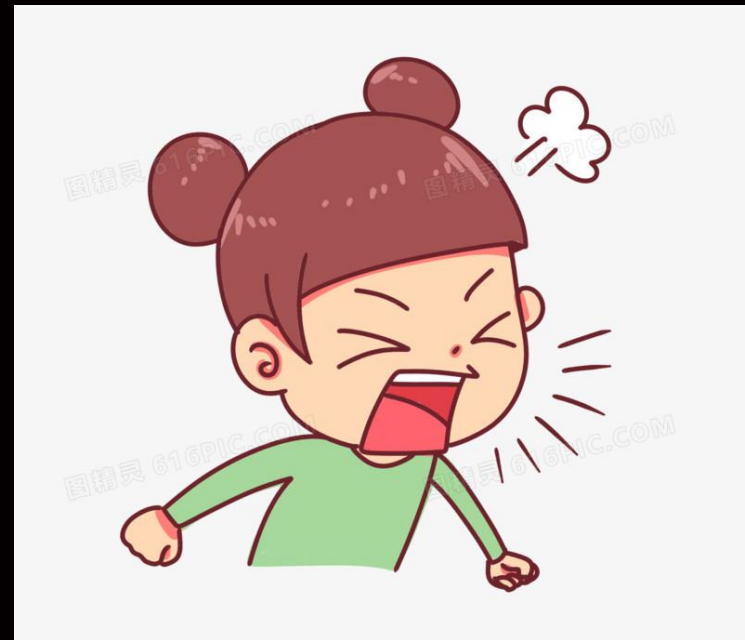
「捨緣外境之心，捨一切所緣對象，由住於一直心，而發空慧。」

捨—能攀附的心(主觀)

所攀附的境界(客觀)

對一切外境、心境都不執著，即「能所雙亡」。

吃素、環保很好，但執著了就不好；
金銀財寶很好，但捨不掉 就成了煩惱~



八正道

• 最基礎、根本的佛法——「四諦」、「十二因緣」。
苦集滅道則是八正道。「八正道」涵蓋了前面的六大項目，所以是最完備、可獨立運作的。

「三十七道品講述」P. 352

「謂此八法，不依偏邪而行，故名為正；
復能通至涅槃，故名為道。」

八正道是依著四聖諦的正見、正思惟，
在身口意中實踐正語、正業、正命而得
清淨心，精進於正念及正定而得解脫。



八正道—正見

「三十七道品講述」P. 361

「謂人修無漏道，見四諦分明，破外道有無等種種邪見，是為正見。」

- 「學佛首重正知、正見」
正見即「四諦」；

苦——人生本質有苦

集——苦的原因是貪愛與執著

滅——止息貪愛，苦就能止息（涅槃）

道——修八正道，可以走向離苦得樂。



八正道—正思惟

「三十七道品講述」P. 391

「謂人見四諦時，正念思惟，觀察籌量，令觀增長，是為正思惟」

- 對正見有更深入“觀照”
常常思惟「苦」的因何來？
- 知道→體會→做到
人間菩薩的訪視、病患關懷



八正道—正語

「三十七道品講述」P. 401

「謂人以無漏智慧，常攝口業，遠離一切虛妄不實之語，是為正語。」

- 正語亦稱諦語；真實的語言

星雲大師——「四給」：
給人信心、給人歡喜、
給人希望、給人方便。

或著使他人能發揮智慧與慈悲的都是正語。



八正道—正業

「三十七道品講述」P. 410

「謂人以無漏智慧，修攝其心，住於清淨正業，斷除一切邪妄之行，是為正業。」

• 不是消極的不行「十惡」，是積極地造「十善」

身三惡行：	殺生	偷盜	邪淫
身三妙行：	利益眾生	廣做布施	淨修梵行



八正道—正命

「三十七道品講述」P. 421—

「謂出家之人，當離五種邪命利養，常以乞食自活其命，是為正命。」

- 正命；正當的活命方式
- 不使自己生煩惱——智慧
- 不因自己活命而傷害其他眾生——慈悲
- 以不正當的方式維持生命，即為邪命；
- 在家居士——不違反五戒
- 出家眾——依靠居士供養，過著清貧生活



八正道—正精進

「三十七道品講述」P. 450

「不雜名精，無間名進；謂人勤修戒定慧之道，一心專精，無有間歇，是名正精進。」

「三學」為修行總綱，

「八正道」為延伸內容。

三學、八正道大致對應表

三無漏學	八正道
慧	正見、正思惟
戒	正語、正業、正命
定	正精進、正念、正定

• 三十七道品中的精進：

四正勤、進根「五根」、進力「五力」、
精進覺支「七覺支」，正精進「八正道」。

唯有精進才能成辦道業。

八正道—正念

「三十七道品講述」P. 460

「謂人思念戒定慧正道及五停心助道之法，堪能進至涅槃，是名正念。」

將前諸道品、五停心時時憶念、不忘失

- 如實憶念諸法之性相（空性），令不忘失。亦可思苦、觀苦；思苦、知苦、離苦、修道，或觀眾生苦即能啟發悲心、菩提心。



八正道—正定

「三十七道品講述」P. 515

「謂人攝諸散亂，身心寂靜，正住真空之理，決定不移，是名正定。」

離五欲及五蓋的惡不善法，成就初禪乃至四禪。由世俗有漏的世間禪定依四聖諦相應，便是趣向涅槃的勝定

• 大乘推廣：數息、念佛
小乘推廣：數息、不淨觀
雖然未得定境，但學定的過程本身就能有所功德利益。



感恩

