

2019年03月06日

主講人： 高明智(惟智)

法華心香讀書會 三十七助道品(上)



湖南冬令發放真實例子(2015)

	Whom	Who/What	37道品
1	全體參與發放人員	冬令發放團隊VS感恩戶的病苦貧困	觀身不淨，觀受是苦
2	一位年輕的小姐	羨慕62歲的師姊，現在就要付出	觀心無常，觀法無我
3	幾位村幹部與領導	看到師兄姊誠心如法付出，立即改掉催促與嚼檳榔，依慈濟節奏做法	已生惡令速斷，四正勤
4	一位年輕業務(男生)	自己煩惱多，看到師姊笑容感動	欲如意足，四如意足
5	多位的企業經理人	無人分配大米到自動自發快速分好	五根五力
6	發心支援的老闆	派多輛車及多人支援入戶發放(臨時)	七覺支
7	全體參與發放人員	對於慈濟及師兄姊的付出言行讚嘆	八正道

有一套思想具備下列好處，你要不要？

- 照顧好你的一念心 四念處
- 賺取無量法財法寶 四正勤
- 具備高EQ事事如意 四如意足
- 做事踏實根基穩固 五根
- 做事成功諸願成就 五力
- 解決問題創意無限 七覺支
- 品質保證慧命成長 八正道

三十七道品之重要性-1

- 三十七道品為各宗修持的共同功課。
- 這是佛法及修持的重心，亦是修持的品類、次第和方法，所以叫作道品。
- 三十七道品貫穿三藏十二部經論，是學佛的基礎，也是菩提心法。
- 修三十七品自然順得漏盡
- 三十七品非是小乘法（原典出於阿含經，為大乘佛法初期設施的入佛階段）

三十七道品之重要性-2

- **【三十七道品】** 是小乘佛法的中心，也是大乘佛法的根本。有了厚實的基礎才能往上發展，所謂**【萬丈高樓從地起】**，本立而後道生，故說大、小乘不二，圓融無礙。**三十七道品實是佛法修學的大根大本**，是吾人欲了脫生死煩惱、進而離苦得樂、成就菩提覺道，得自在解脫的不二法門、必修的科目。

三十七道品之重要性-3

- 三十七道品是雜阿含經的核心，其重要性可知。
- 維摩詰謂：「三十七道品是菩薩淨土。」
- 《自誓三昧經》則云：「三十七品具足佛事。」

三十七道品的出處

- 《增一阿含經·序品》「時，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，及諸法皆由此生。阿難報言：如是，如是，尊者及迦葉！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。」
- 《雜阿含經》記載，有比丘問「如來為法根、為法眼、為法依，唯願世尊為諸比丘廣說此義，為諸比丘聞已，當受奉行。」佛言：「如來、應、等、於、正覺，未曾聞法，能自覺法，通達無上菩提，於未來世開覺聲聞而為說法，謂四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺、八道。」

三十七道品是般若之重心

- 《大般若經》第一會第四卷，即說到三十七道品是般若之重心，是大乘菩薩所當行。
- 三十七道品為大菩薩當行，並與般若相應。(第四卷)
- 「我須菩提當於一切法如實覺了，無生無滅。……我當通達一切法相，乃至通達無邊理趣門妙智。我當引發三十七菩提分法，乃至一切相智門。一切地獄、傍生、鬼界、人、天趣中諸有情類，所受苦惱，我當代受。令彼安樂，一一各以無數方便教化，令證無餘涅槃。……圓滿修集菩提資糧，然後趣證阿耨多羅三藐三菩提，如是名為金剛喻心，是故菩薩復名摩訶薩。」

三十七道品

- 四念處 觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我
- 四正勤 已生惡令速斷，未生惡令不生，未生善令速生，已生善令增長
- 四如意足 欲如意足，念如意足，進如意足，慧如意足
- 五根 信根，精進根，念根，定根，慧根
- 五力 信力，精進力，念力，定力，慧力
- 七覺支 擇法覺支，精進覺支，喜覺支，輕安覺支，捨覺支，定覺支，念覺支
- 八正道 正見，正思惟，正語，正業，正命，正精進，正念，正定

三十七道品自我檢核表

- 三十七道品有七個科門共三十七品，是協助修行的基礎功夫。
(給大乘行者)
- 現依每一道品的精神意義，製作出五個行為或觀念或能力的敘述。請根據這些文字的描述來進行自我檢核，誠實面對自己。把這些話當成一面智慧的鏡子，看看自己的修行情形。
(自我觀照、自我覺察)
- 每一個敘述，以三分量表自評，最高2分，最低0分。如果你自己覺得自己的言行想法與該描述非常吻合，大部份做到了，給2分。有時有，有時沒有，做的普通，給1分，如果(大部份)沒做到，給0分。(給分原則)
- 這屬於自我檢核，非常模測驗，不要在意別人的分數，也沒有常模平均值的問題。每個人努力朝向滿分去追求與實踐即可。(追求慧命成長)

四念處—觀身不淨

- 生活上不會處處斤斤計較
- 願意多了解自己自我觀照
- 願意修行多聞法與入經藏
- 認清天堂地獄只在一念間
- 體認身體只是一個載道器
- 愛惜自己的身體發揮良能
- 人人具足佛性智慧和慈悲
- 理解減少慾望是修行基礎

四念處—觀受是苦

- 完全接受人生不如意的事
- 真正地用心感受什麼是苦
- 了解苦是源於自己的欲望
- 快樂與痛苦都是一種空幻
- 不論生命與物質都要珍惜
- 清楚身體與感受是苦的本
- 理解佛性被五陰塵勞障蔽
- 能用心付出甘願做歡喜受

四念處—觀心無常

- 接受世事無常多變的事實
- 理解世間事不能事事如意
- 不對的念頭生起就丟掉它
- 常觀照自己不要妄想執著
- 相信心可以轉境不被境轉
- 提醒自己要了解自性清淨
- 深入經藏修練判斷的智慧
- 用心中的法面對生住異滅

四念處—觀法無我

- 不要以事情的表象當真理
- 不要像父子騎驢三心二意
- 無私無我無慾則剛才是法
- 經常妥善照顧好自己的心
- 團體能歡喜快樂合和互協
- 無習氣心念純行事無偏差
- 能夠放下自己讓悲智浮現
- 了解萬物道理不聞聲起舞

四念處(總分:_____)

No.	得分	高(16-14)	中(13-10)	低(9-0)
1	觀身不淨			
2	觀受是苦			
3	觀心無常			
4	觀法無我			

四正勤已—已生惡令速斷

- 修行前先確認自己走在正道上
- 害人的心罵人的惡意都能斷除
- 生活中已經做到不比較與計較
- 可以原諒別人挑惕與中傷的話
- 可以做到聲色柔和不給人臉色
- 知道自己的錯誤過失即時改正
- 懺悔無始貪瞋癡願意快速改過
- 日日反省自己將不好習氣除去

四正勤—未生惡令不生

- 知道自己有不好的念頭能懺悔
- 不斷地反省與掃除心中的愚癡
- 做好禮節與禮貌不會熟不拘禮
- 人與人之間互敬互讓的平等心
- 能夠做到平常心遇事不起漣漪
- 守好自己的身口意避免造惡業
- 持種種戒防非止惡避禍於無形
- 知道人生誘惑多時時戒慎虔誠

四正勤—未生善令速生

- 隨時想到自己還可以做的善事
- 自己對於做好事助人非常渴望
- 理解無緣大慈與同體大悲的心
- 隨時隨地要求自己把握結善緣
- 能鼓勵他人體解大道發無上心
- 培養自己的大慈悲心多做善事
- 多關心較少人關心的弱勢族群
- 知福惜福再造福願意多做多得

四正勤—已生善令增長

- 對於已經在做的善事願意多做
- 對於善事願意多一點投入時間
- 對於不認識的人也能給予協助
- 以大慈悲智慧心滋養增長自己
- 將自己愛的能量不斷擴散出去
- 積極鼓勵他人能愛心綿延不斷
- 自己保持長期精進心行菩薩道
- 鼓勵他人也行十善精進菩薩道

四正勤(總分:_____)

No.	得分	高(16-14)	中(13-10)	低(9-0)
1	已生惡令速斷			
2	未生惡令不生			
3	未生善令速生			
4	已生善令增長			

四如意足—欲如意足

- 能控制自己欲望的能力
- 努力想救拔眾生的能力
- 發願想證得圓滿的能力
- 捨小我體解大道的能力
- 引導欲求無貪欲的能力
- 希望要莊嚴道場的能力
- 包容感恩尊重愛的能力
- 志業堅定不退轉的能力

四如意足—一念如意足

- 虔誠一念初發心的能力
- 誠正信實誓願行的能力
- 相信三寶自性佛的能力
- 腳踏實地無旁騖的能力
- 心淨無染無煩惱的能力
- 聽聞佛法極熱情的能力
- 全神投入極專心的能力
- 慈悲喜捨四無量的能力

四如意足—進如意足

- 法入心精進學習的能力
- 無執著純而不雜的能力
- 無懈怠進而不退的能力
- 勤於拔眾生苦難的能力
- 喜歡給眾生歡樂的能力
- 做就對了勤力行的能力
- 不怕苦難不灰心的能力
- 方向正確無差錯的能力

四如意足—慧如意足

- 心中有平等大愛的能力
- 歡喜做付出無求的能力
- 無得無失看得開的能力
- 以智慧心濟蒼生的能力
- 慈悲心行菩薩道的能力
- 展現喜捨放長情的能力
- 清晰地自我觀照的能力
- 造福修慧結好緣的能力

四如意足(總分:_____)

No.	得分	高(16-14)	中(13-10)	低(9-0)
1	欲如意足			
2	念如意足			
3	進如意足			
4	慧如意足			

五根五力—信根（力）

- 能夠信任自己有自信心
- 能夠完完全全信任別人
- 不執著自己的意見立場
- 確保自己信念契合正道
- 能做到付出無所求的心
- 能夠割捨自己成就他人
- 真心誠意地對待每個人
- 理解真理後會付諸行動
- 信解後能心安腳踏實地
- 堅信一定可以達成目標

五根五力—精進根（力）

- 能了解自修自得的道理
- 願意挑戰志業的企圖心
- 能夠勇敢發大心立大願
- 能善用積沙成塔的方法
- 能夠殷勤不停息不懈怠
- 能夠承擔應該承擔的事
- 能夠珍惜時間把握當下
- 能夠做好自己應盡責任
- 要求自己每天不斷進步
- 凡事認真懂得自我修正

五根五力—念根（力）

- 念念淳善不令邪妄得入
- 能夠事事用心時時用心
- 能夠尊重不同性格的人
- 心中保持正向思考信念
- 保護心念預防情緒動亂
- 主動關心讚美親人伙伴
- 願意多多回饋分享訊息
- 有疑惑時能夠主動詢問
- 遇事能守住最初一念心
- 培養自己的慈悲仁德心

五根五力一定根（力）

- 外緣干擾時能心不散亂
- 能夠專注在當下的主題
- 能夠時時做好自我觀照
- 快速融入工作生活情境
- 面對人事物能超然客觀
- 能夠無私無我不受傷害
- 能夠扮演好自己的角色
- 遇挫折猶能堅固初發心
- 做事有恆心不一曝十寒
- 修練行住坐臥都在定中

五根五力—慧根（力）

- 永遠保持謙虛的心學習
- 能夠尋找出適當的方法
- 能夠轉識成智正確判斷
- 擁有能觀照全局的見地
- 能以平等心對待每個人
- 懂得收集整理運用資料
- 能夠運用團隊智慧成事
- 智慧穩固諸法觀照明了
- 遠離不義捨私利近有義
- 願意把自己的智慧分享

五根五力(總分:_____)

No.	得分	高(20-17)	中(16-12)	低(12-0)
1	信根(力)			
2	精進根(力)			
3	念根(力)			
4	定根(力)			
5	慧根(力)			

我的學習與改善行動計畫

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____