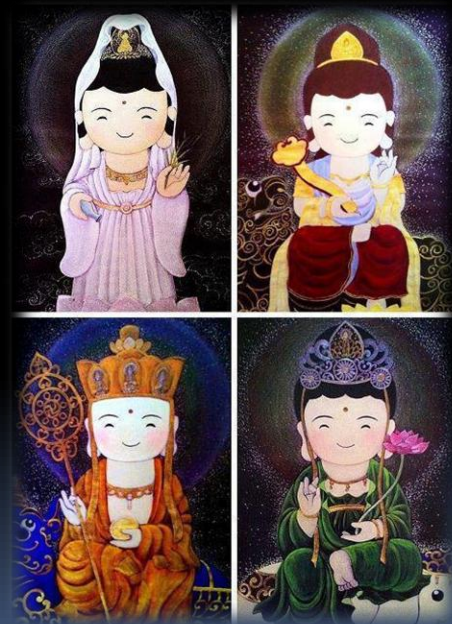


2019年04月10日

主講人： 高明智(惟智)

法華心香讀書會 三十七助道品(03)



三十七助道品

- 四念處
- 四正勤
- 四如意足
- 五根
- 五力
- 七覺支
- 八正道



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(力)

- 信根(力)
- 精進根(力)
- 念根(力)
- 定根(力)
- 慧根(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



大綱

- 複習三十七道品
- 五根五力案例分享
- 五根五力案例分享
- 雙向交流-破疑解惑



五根(力)

- 信根(力)
- 精進根(力)
- 念根(力)
- 定根(力)
- 慧根(力)



五根

- 信根
- 精進根
- 念根
- 定根
- 慧根



五根

- 信根
- 精進根
- 念根
- 定根
- 慧根

信願行，信解行證

做就對了(精進)

照顧好自己的一念心

定慧包藏一切思惟，修定智慧，
無所缺少



五根

- 信根
- 精進根
- 念根
- 定根
- 慧根

根，有生長護持之義，若修此五根之法，能護持道念，令不退失，日益增長道心，不被諸境所感動，是修習佛法的根本。



念茲行茲戒定慧
堅固一念初發心

五根(確保成就的種子、成功的基因)

- 信根
- 精進根
- 念根
- 定根
- 慧根

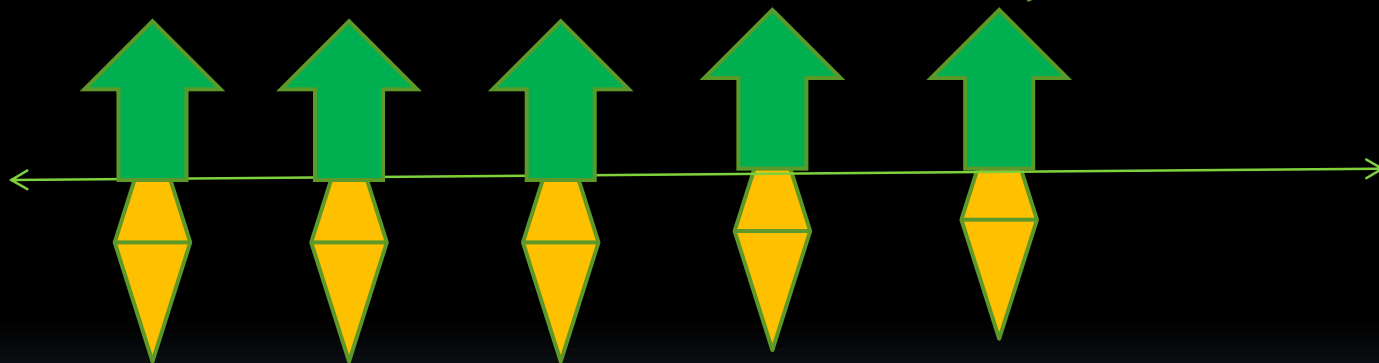


五根五力

- 根，有生長護持之義，若修此五根之法，能護持道念，令不退失，日益增長道心，不被諸境所感動，是修習佛法的根本。
- 力是修道增長力量，能排除一切業力障礙，不為他法所伏，而能摧伏他法，故以力為名。由五根的修持，而得到的五種力量。

五根與五力的關係

五力：努力向上成長的力量



五根：吸收大地土壤的養分

五力

- 信力
- 精進力
- 念力
- 定力
- 慧力



五力

- 信力
- 精進力
- 念力
- 定力
- 慧力

力是修道增長力量，能排除一切業力障礙，不為他法所伏，而能摧伏他法，故以力為名。由五根的修持，而得到的五種力量。



五力(確保成就的力量、成功的驅動力)

- 信力
- 精進力
- 念力
- 定力
- 慧力



五根五力與前三科的不同

- 精進、念、慧，在前面均已出現
- 信與定第一次出現，要再強化這兩項
- 五根五力都重要，但信與定有其特殊的
重要性，特別是在接受更艱難的考驗與磨難
時，唯有信根力與定根力特別強才能過關

五根五力

- 馬來西亞百萬好菩薩



五根(上人開示)

- 五根：即能生一切善法。
- 信根：信於正道也。
- 精進根：修正法無雜。
- 念根：正法記憶不忘。
- 定根：攝心不散也。
- 慧根：諸法觀照明了。
- 此五法是生聖道的根本，故名五根。

五根五力(上人叮嚀)

- 信根增長為信力，能破諸邪信。
- 精進根增長為精進力，能治身心懈怠。
- 念根增長為念力，能除諸邪念。
- 定根增長為定力，能破諸亂想。
- 慧根增長為慧力，能破三界迷惑，生起清淨智慧。
- 五根必須平衡發展，五力方能增長。
根與力修習圓滿，能成聖道。

無限感恩~

三十七道品的檢核



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)

給分原則

- 大部份做到(滿意)，給2分
- 做的普通，給1分
- 沒做到(不滿意)，給0分

五根(力)

- 信根(力)
- 精進根(力)
- 念根(力)
- 定根(力)
- 慧根(力)



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瞭
- 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)			

Note











