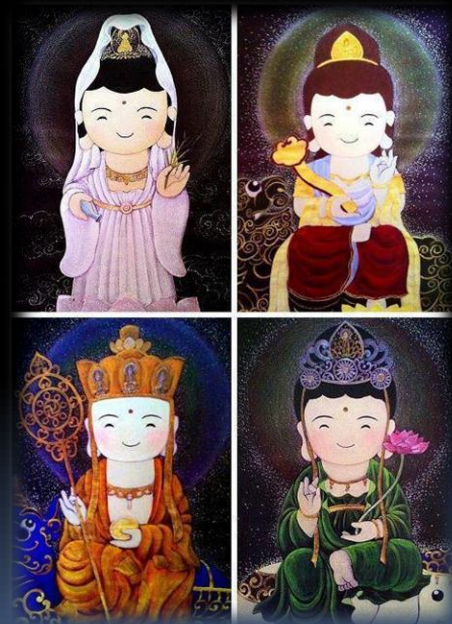


2025年03月06日

主講人： 高明智(惟智)

法華心香讀書會 三十七助道品(01)



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



修學佛法要正命
守本分抱歡喜心

大綱

- 三十七道品的實例
- 三十七道品的重要
- 三十七道品的內容
- 三十七道品的檢核



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
- 賺取無量法財法寶
- 具備高EQ事事如意
- 做事踏實根基穩固
- 做事成功諸願成就
- 解決問題創意無限
- 正確方向慧命成長

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。」

三十七品具足佛事—以竹筒歲月為例

1	四念處	觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我
3	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
4	四如意足	欲如意足，念如意足，進如意足，慧如意足
5	五根五力	信根(力)，精進根(力)，念根(力)，定根(力)，慧根(力)
6	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
7	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，尊者生。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，當奉行。自覺法，通達無上菩提，於正覺，未開覺，未曾聞聲聞而為說法，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。」

上人開示

- 一直與大家分享，**最根本，修行啊！我們不能忽視「三十七助道法」。**
- 「三四」就是從「觀身不淨」(四念處)開始，「四正勤」、「四如意足」，我們要很清楚，這三項四種的道理，我們必定要用心記。不只是一要用心記住，還要時時反覆於我們的腦海中，我們才不會讓我們的心，散心雜念了，所以要用心。
- 「二五根力」，前面說過了，信根、精進根、念根、定根、慧根。生起了善根，我們一定要用「力」堅持，所以「根」與「力」是非常重要的，要平行(培養)。
- 再說「七菩提分」(七覺分)。「七菩提分」就是希望我們要懂得選擇修行的方向，同時還要精進，精進中還要歡喜，得到真實的法就要法喜充滿，有煩惱，要如何去除等等，念，還是不離開智慧。這都已經說過了。
- 總之，「七菩提分」與「八聖道分」都叫做「道法」。**所有的道法，要以「三十七助道品」開始為基礎。**

學佛者的基礎功

- 三十七道品，也稱為三十七助道品，乃學佛者的基礎功，基礎一定要打的紮實，既廣且深，地基上面才能建築出又高又穩的房子。
- 因為總共有三十七種方法，要引導我們用心思考，身體力行，自我覺悟，所以還有一個名稱是「三十七覺分」，及引導我們覺悟人生。（證嚴上人）

三十七道品

- (一)佛事，成正覺之事。
- (二)身心無礙之修持。
- (三)福慧雙修的人生路。
- (四)法喜充滿的指導原則。
- (五)是生命的智慧。



十地菩薩

No.	十地	簡要說明
1	歡喜地	菩薩既滿初阿僧祇劫之行，初窺心性，破見惑，證二空理，成就檀波羅蜜，生大歡喜。
2	離垢地	菩薩斷思惑，除毀犯之非，使身清淨，成就戒波羅蜜，離一切垢。
3	發光地	菩薩滅無明闇，而得三明，成就忍波羅蜜，心光開發。
4	焰慧地	菩薩於三十七道品，圓滿具足，進而修習力無畏，不共佛法，遠離懈怠，成就精進波羅蜜，使慧焰熾盛。
5	難勝地	菩薩為利益眾生，外習諸技藝，內成就禪波羅蜜，極難制勝。
6	現前地	菩薩住解脫法門，修空無相無願三昧，成就般若波羅蜜，使現前差別盡泯。
7	遠行地	菩薩斷諸業果細現行相，起殊勝行，廣化眾生，成就方便波羅蜜，備遠行資糧。
8	不動地	菩薩住無生忍，斷諸功用，身心寂滅，猶如虛空，成就願波羅蜜，於涅槃心，湛然不動。
9	善慧地	菩薩滅心相，證智自在，具大神通，善護諸佛法藏，成就力波羅蜜，善運慧解。
10	法雲地	菩薩廣集無量道法，增長無邊福智，悉知一切眾生心行，依上中下根，為說三乘成就智波羅蜜，有如大雲，雨大法雨。

十地菩薩

No.	十地	簡要說明
1	歡喜地	菩薩既滿初阿僧祇劫之行，初窺心性，破見惑，證二空理，成就檀波羅蜜，生大歡喜。
2	離垢地	菩薩斷思惑，除毀犯之非，使身清淨，成就戒波羅蜜，離一切垢。
3	發光地	菩薩滅無明闇，而得三明，成就忍波羅蜜，心光開發。
4	焰慧地	菩薩於三十七道品，圓滿具足，進而修習力無畏，不共佛法，遠離懈怠，成就精進波羅蜜，使慧焰熾盛。
5	難勝地	菩薩為利益眾生，外習諸技藝，內成就禪波羅蜜，極難制勝。
6	現前地	菩薩住解脫法門，修空無相無願三昧，成就般若波羅蜜，使現前差別盡泯。
7	遠行地	菩薩斷諸業果細現行相，起殊勝行，廣化眾生，成就方便波羅蜜，備遠行資糧。
8	不動地	菩薩住無生忍，斷諸功用，身心寂滅，猶如虛空，成就願波羅蜜，於涅槃心，湛然不動。
9	善慧地	菩薩滅心相，證智自在，具大神通，善護諸佛法藏，成就力波羅蜜，善運慧解。
10	法雲地	菩薩廣集無量道法，增長無邊福智，悉知一切眾生心行，依上中下根，為說三乘成就智波羅蜜，有如大雲，雨大法雨。

三十七助道品(證嚴上人)

- 佛陀就是這樣告訴我們，要斷無明。所以時時一直要我們斷無明。無明的源頭我們若能斷除，才能進入靜寂清澄，涅槃的境界。這樣，我們就能永遠安逸。不過，尚未能永遠安逸之前，那我們就要修行。
- 之前也說過了八聖道，就是八正道法。這八正道法還不夠，還有其他來幫助的法，所以就是三十七道品。
這三十七道品，又有一個名稱叫做「三十七助道品」，就是來幫助我們，讓我們很容易能了解，幫助我們如何看世間，如何來看身心，所以讓我們更清楚。
- 還有一個名稱叫做，「三十七菩提分」。「菩提」就是覺，就是有三十七種，幫助我們覺悟之道。

三十七道品的內容



四念處—遵佛遺教觀後心得

報告人：高明智

2014年10月19日



遵佛遺教觀後感

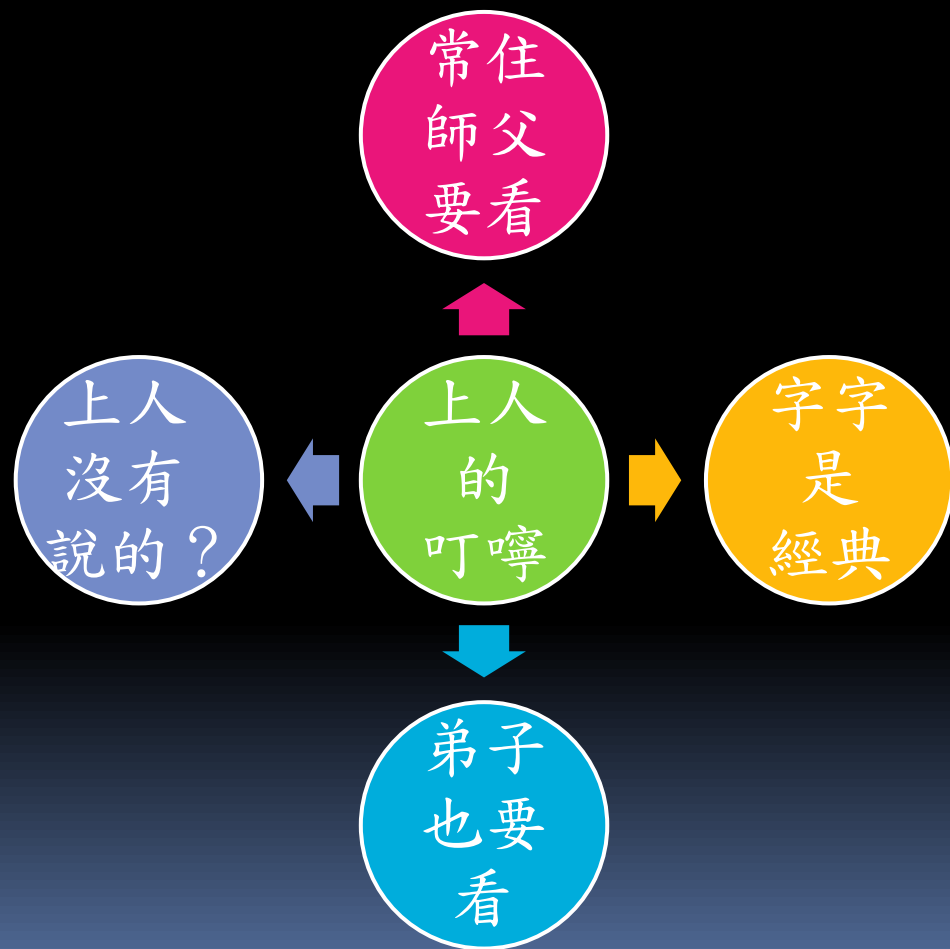


佛陀說法49年，即將入滅，他會交代那些道理呢？這些佛陀最後的教誨收錄在《佛遺教經》，經文不長，僅兩千餘字，甚為寶貴。許亞芬歌子戲團將之改編，搬上舞台，演出甚為精彩，可以讓人感受佛陀的本懷，以及弟子憂念佛陀入滅的悲戚。

看戲聽戲學佛法，佛陀入滅前阿難問了四個重要的問題，我對於其中的兩題感觸頗深。您入滅後，我們要以何為師？佛陀回答：「以戒為師」；又問，您入滅後，我們要以何為住？佛陀回答：「以四念處為住」。

戒是戒定慧，三無漏學，修持淨戒可以防非止惡，生諸禪定、心得清淨，除滅煩惱。戒很重要，要珍惜，要尊敬其地位就如修行人看到老師一般的恭敬。

四念處為住，住是心的依止處。四念處是：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。這四點與涅槃四德「常樂我淨」相通，觀身不淨是修淨德，要離欲少欲；觀受是苦是修樂德，要理解苦集滅道四聖諦，知苦因，滅苦本，行正道；觀心無常是修常德，要接受無常；觀法無我是修我德，要去除我執，縮小自己，無私無我。





經典的重點



- 您入滅後，我們要以何為師？
- 佛陀回答：「**以戒為師**」
- 您入滅後，我們要以何為住？
- 佛陀回答：「**以四念處為住**」

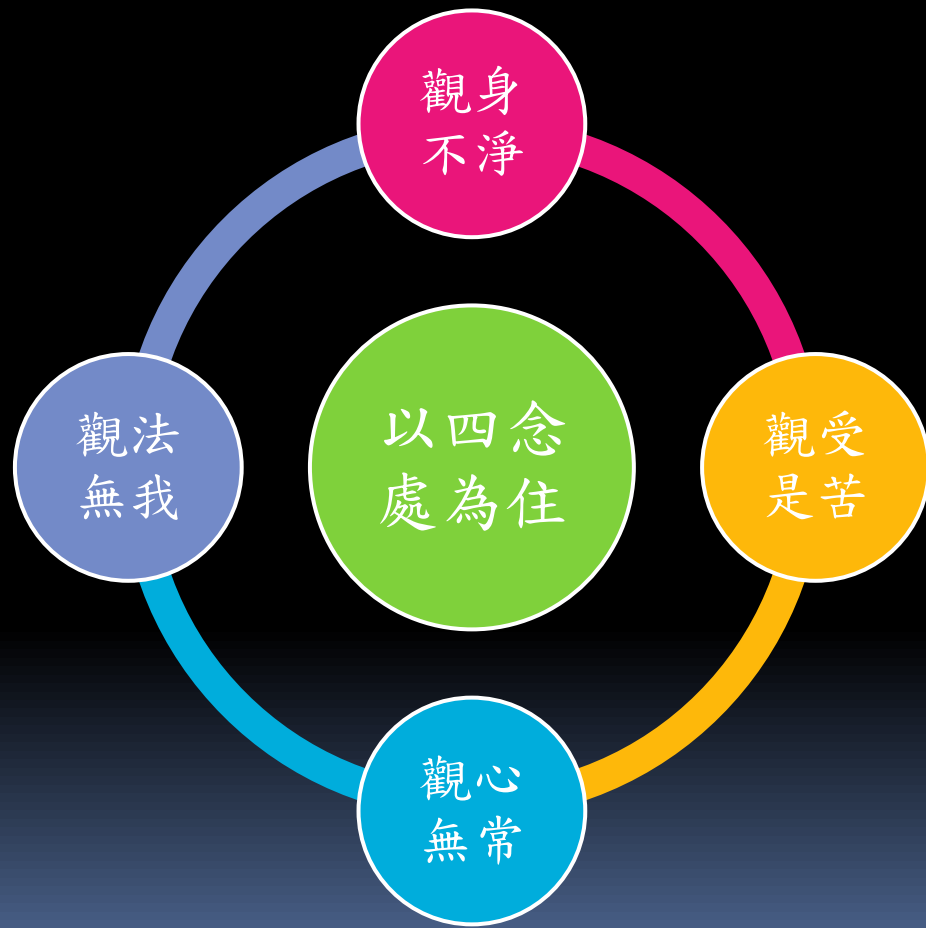
以戒為師

戒

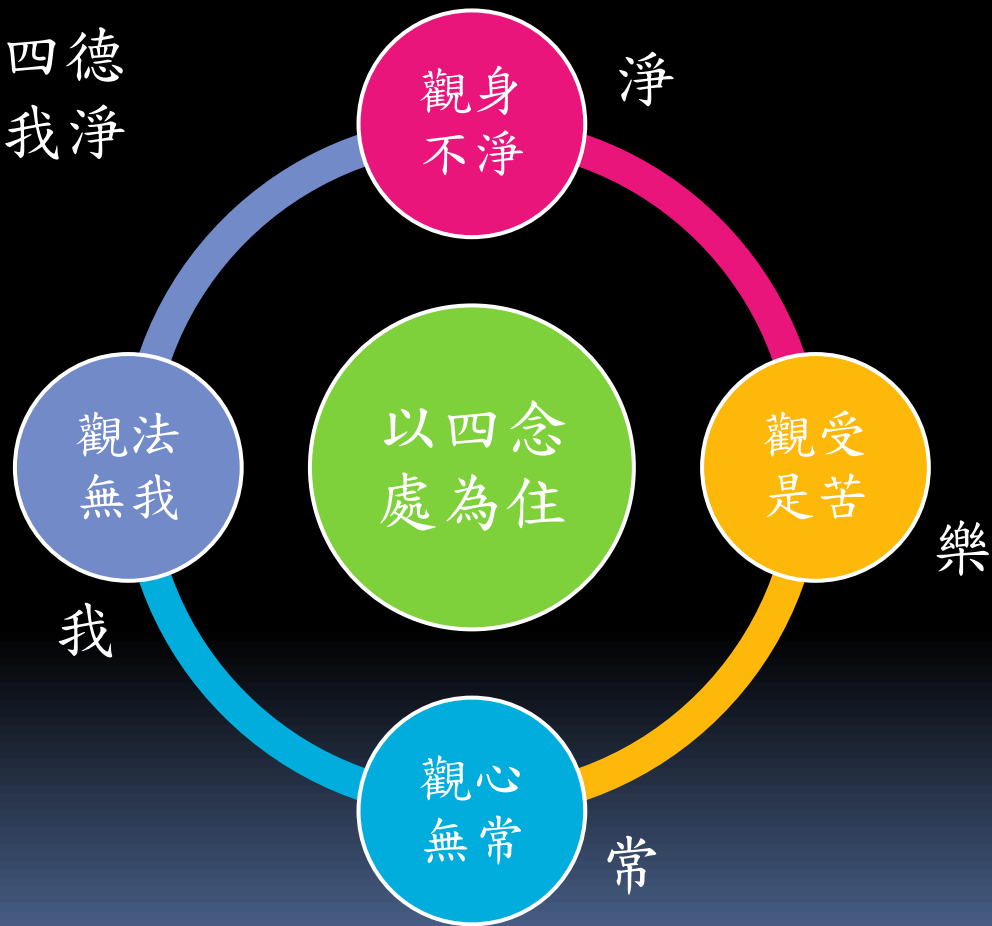
定

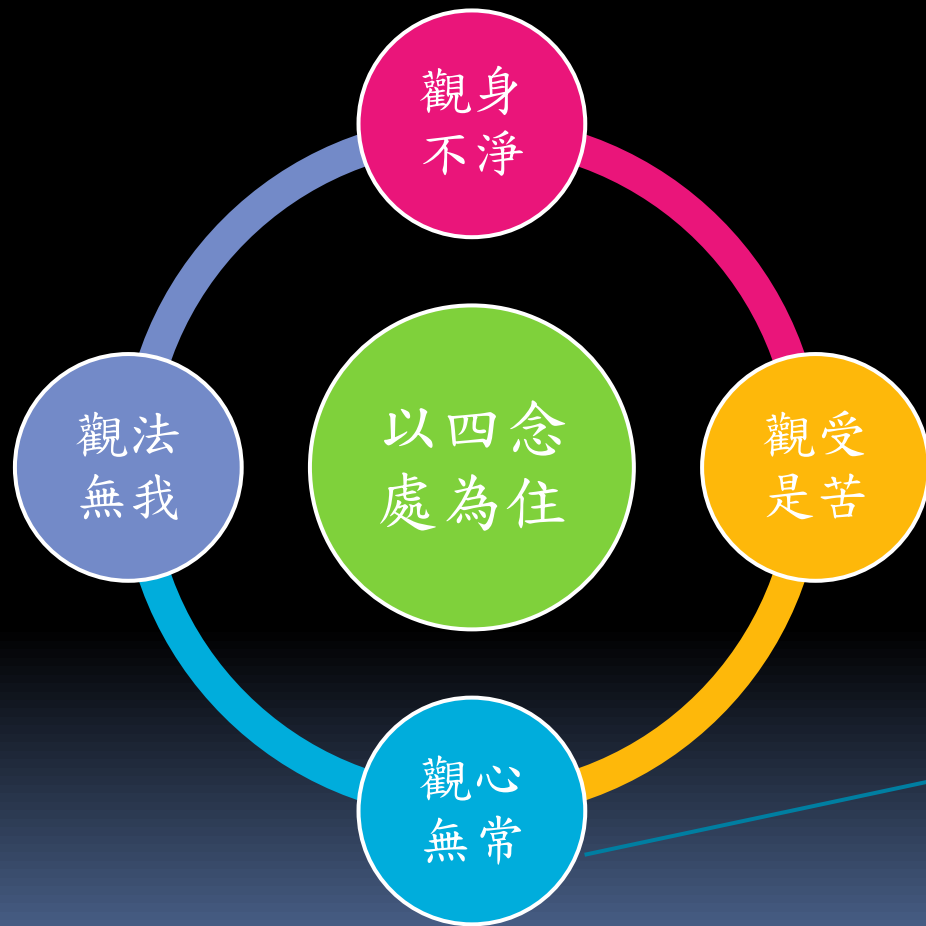
慧

三無漏學，修持淨戒可以防非止惡，生諸禪定、心得清淨，除滅煩惱。戒很重要，要珍惜，要尊敬其地位就如修行人看到老師一般的恭敬。

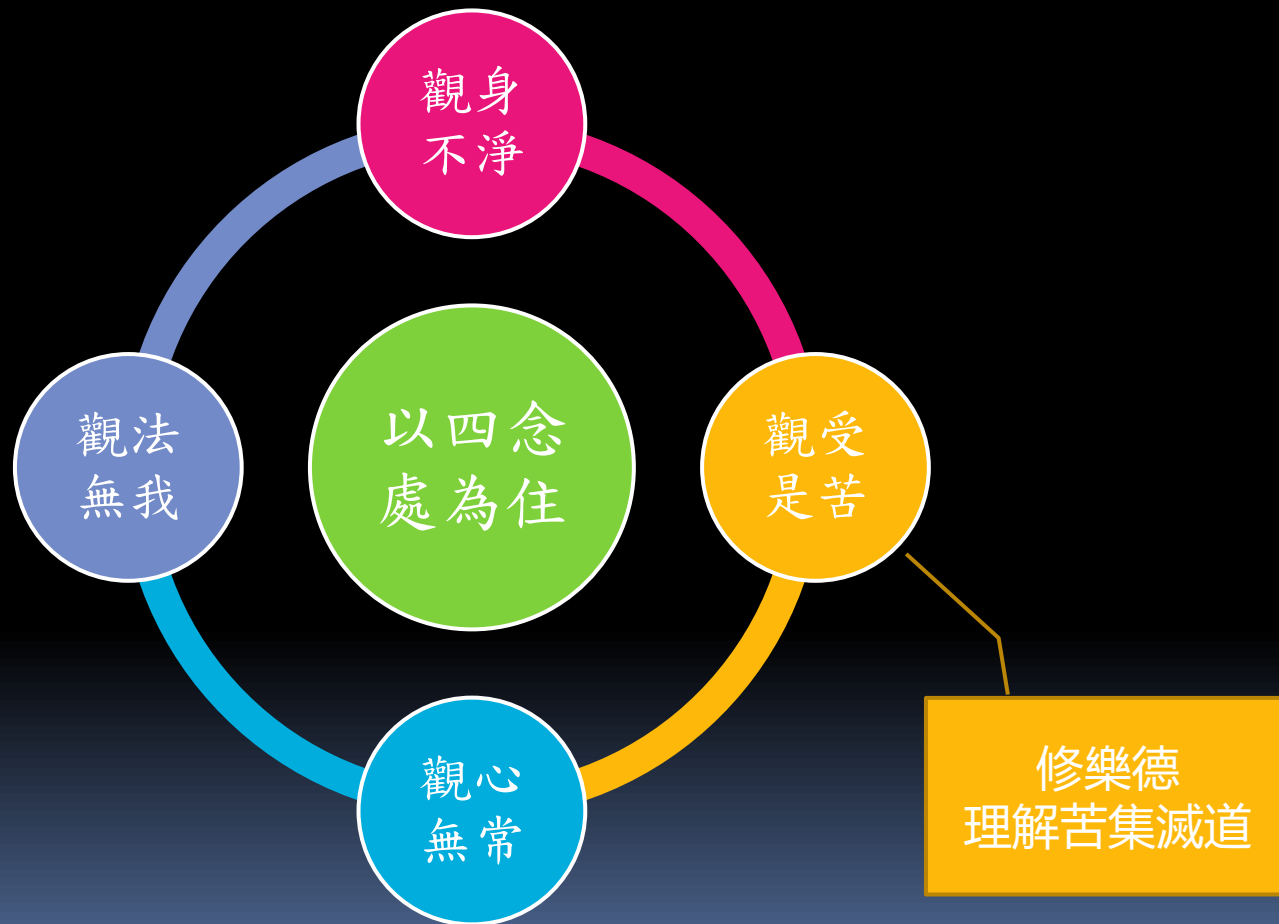


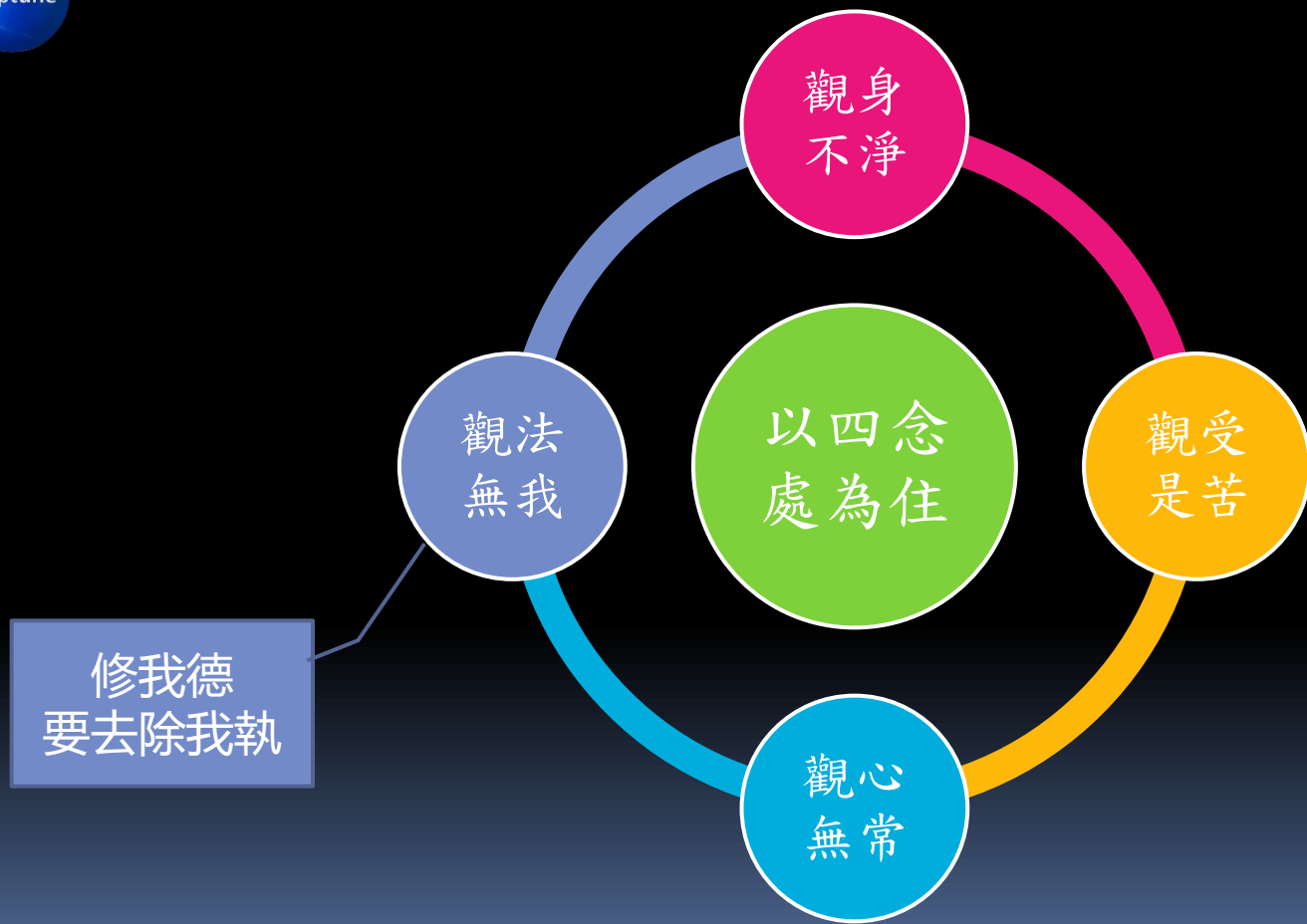
涅槃四德
常樂我淨

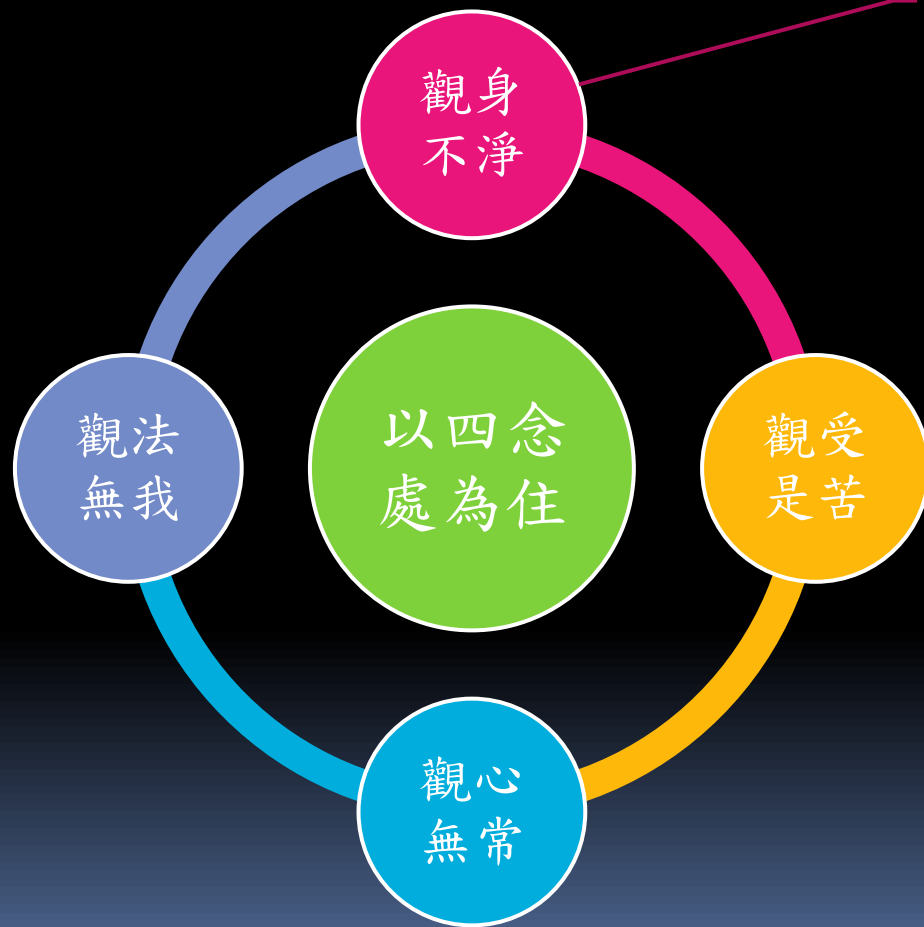




修常德
要接受無常







修淨德
要離欲少欲

三法印



諸行無常



諸法無我



涅槃寂靜

四聖諦：知苦因，滅苦本，行正道

苦

- 苦的現象
- 八苦：生老病死，愛別離、怨憎會，求不得，煩惱熾盛

集

- 苦的原因
- 貪瞋癡慢疑（五鈍使），身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見（五利使）

滅

- 滅苦的法
- 戒定慧，三十七道品，四攝法，六度萬行

道

- 修行的道
- 菩薩道



涅槃四德

四聖諦

三法印

八正道

一念心

四念處

- 觀：觀照、觀察、覺察、覺悟
- 「觀」就是觀念，要時時提起心念，反觀自己，我們要時時警惕自己，身和心時刻保持正念，學佛要有正確的觀念，常常顧好身、心的看法，就是顧「念」。(證嚴上人)
- 從了解自己，認識環境，思考自己與環境的關係開始，找出安身立命的基礎。
- 四念處是修持的基本法要，是生命實現和法喜的根源。是解脫的行門，同時也是慈、悲、喜、捨的實現法門。

四念處(上人開示)

- 內觀身心精勤不怠
- 聽法受法行於法中
- 外觀世態精明不懈
- 憶念不忘捨世貪憂
- 貪念無明去除，社會祥和，天下自然無災

修行自心，轉為涅槃四德

觀身不淨

• 內觀身心精勤不怠

淨

觀受是苦

• 憶念不忘捨世貪憂

樂

觀心無常

• 外觀世態精明不懈

常

觀法無我

• 聽法受法行於法中

我

四念處(上人叮嚀)

- 「以戒德為師」，真正佛陀在世，他也有入滅的時候，阿難就問佛陀說：「佛啊！您在世時，就還有六群比丘難調伏，佛陀入滅之後，這個僧團要怎麼辦呢？我們大家心靈的依靠，要以誰為師呢？」

佛陀就說：「以戒為師；人人要依照戒律，這就是我們最好的老師。」

所以常常說，人人要守好制度，守好戒律，這樣我們就不會偏差掉了，我們還要了解大乘法，佛陀(講)《法華經》，就是要捨方便，要顯真實法，真實法就是大乘法，所以我們要用心的了解，大乘的正法，這才是佛陀來人間，一大事因緣，微妙的道理。

- 依四念處住，以戒德為師，解大乘法妙，行入人群中，弘揚菩薩法。

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

四念處

- 觀身不淨
- 觀受是苦
- 觀心無常
- 觀法無我



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			

我的反思與改善行動

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

我的學習與覺悟

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---



Note















無限感恩~