

# 初级佛学教本



## 第三十四课 三十七道品 (一)

行人的最后目的，为成佛道，证涅槃。然而生死海深，菩提路远，这中间若不假资粮 (1)，就不能得效果。资粮虽非一端，其中最重要者，无过于三十七道品。

三十七道品，分为七科，即一、四念处。二、四正勤。三、四如意足。四、五根。五、五力。六、七菩提分。七、八正道分。此七科三十七品，能助道业增进，故称道品，或助道品。

小乘行人，既修五停心观 (2)，以遏止乱心，当更修四念处观，以开朗智照，是为定慧双运，以期契合于奢摩他 (3) 与毗钵舍那 (4)。

四念处又称四念住，或四念处观。即一、身念处，观身不净。当观我及众生之身，上下内外，悉皆秽恶不净，此观成已，则能厌弃色身，而得涅槃之净。二、受念处，观受是苦。当观乐受则有坏苦 (5)，苦受则有苦苦，舍受 (6) 则有行苦 (7)。此观成已，则能厌弃世间，而得涅槃之乐。三、心念处，观心无当。当观妄心，念念生灭，无常之极。此观成已，则能生无住心，而得涅槃之常。四、法念处，观法无我。当观诸法，皆因缘生，无有自性，我及我所，悉非实有。此观成已，则能厌弃假我，而得涅槃之我。

四正勤，谓正心勤力，断恶修善也。又称四意断，谓此四事，应由意中决定，而断行之。又称四正断，谓能正断懈怠也。又称四正胜，谓于正策励身语意中，此为最胜也。即一、已生的恶心恶行，急念断除。二、未生的恶心恶行，勿令生起。三、已生的善心善行，速令增长。四、未生的善心善行，速令生起。

四如意足，原系四种禅定，谓修此四者，则能如意发通也 (8)。前四念处，是修智慧，四正勤，是修精进，今此是修定静。在修道的过程中，慧与勤虽多，但若定力弱少，亦不能得神通，所以必须修定，以为配合。又称四神足，神是灵妙之德，足为所依之义，言妙德依定而生，如身依足而立也。即一、欲如意足，言修道趣果的欲望增进也。二、念如意足，言念念一也，住于正理也。三、进如意足，言精进直前，功无间断也。四、慧如意足，言真照离妄，心不散乱也。

---

【注释】

- (1) 资为资助，粮为粮食，修道亦如远行，要有善根福德正法等粮食资助之，才能到达，故称资粮。
- (2) 即五种停止心念，观察事相之法以为对治者。一、多贪众生不净观。系观察一切根身器界，皆属不净，以对治贪欲者。二、多嗔众生慈悲观。系观察一切有情痛苦可怜之相，以对治嗔恚者。三、多疑众生因缘观。系观察一切法皆从因缘生，前因后果，历历分明，以对治愚疑者。四、多散众生数息观。系观察呼吸出入之相，每一出入，皆暗数自一至十，以对治散乱心者。五、多障众生念佛观。系观察佛身相好，功德庄严，以对治业障者。
- (3) 译为止，或寂静，谓于染净等境，心不妄缘也。
- (4) 译为观，谓以正慧观察事理也。
- (5) 三苦之一，乐境变坏而生苦故。
- (6) 五受之一。不违不顺，无苦无乐之境，名为舍。
- (7) 三苦之一。行是迁流之义，谓心身虽感受忧喜苦乐，然而念念迁流，无刹那安住，是为苦也。
- (8) 谓开发神通也。

【习题】

- (一) 三十七道品，分为七科，这七科是何名目？
- (二) 五停心观，是何名目？对治甚么？
- (三) 解释奢摩他和毗钵舍那。
- (四) 何谓四念处？每一念处，是观甚么？观成已，能得甚么效果？
- (五) 四正勤是做那四种工作？
- (六) 试述四如意足的名目，并解释之。