

科書。四、道決定獲，如上課。

頌云：道者趣菩提

體智之能作

道品多屬用

順理諸方便

戒定慧等學

心住理能行

由修解脫行

能生盡苦智

四諦法為總法，無論念佛參禪學密學教皆不可離。

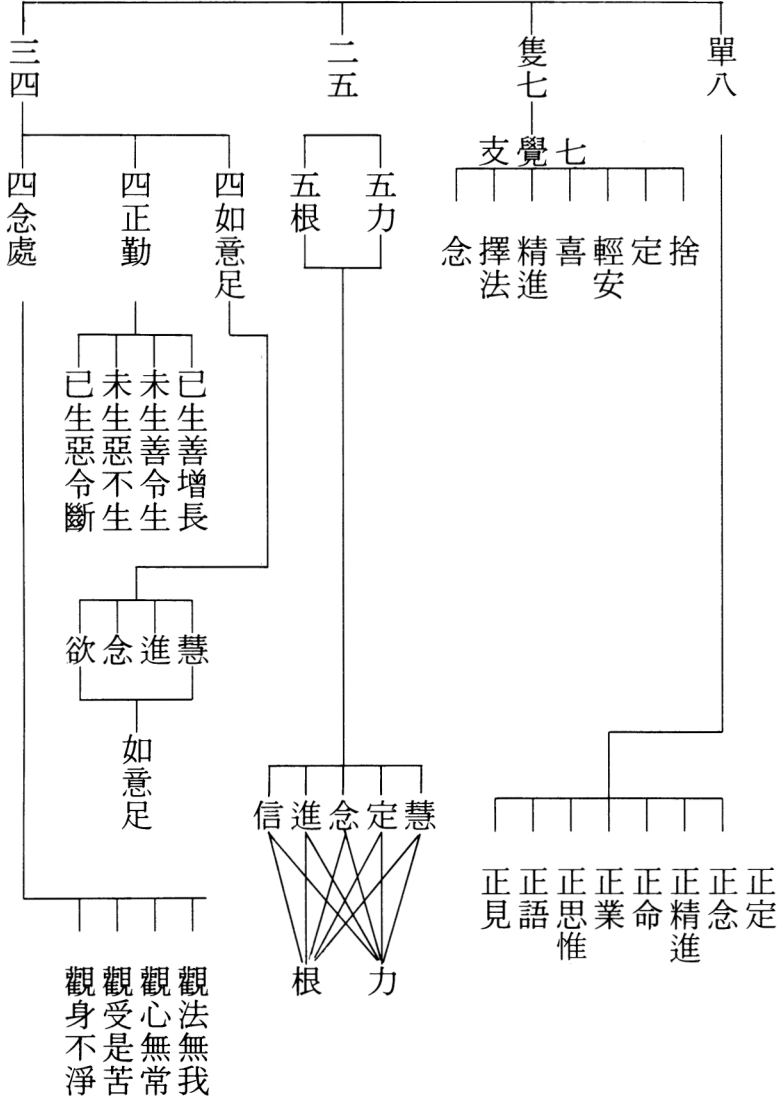
### 丑、三十七助道品

此三十七助道品，為明了方便起見，分為：三四、二五、隻七、單八四種。茲列

略表如次：

# 品道助七十三

叁、中士修法 三十七助道品



## 甲、三四

三四者，即四念處，四正勤，四如意足是也，略釋如次：

### 一、四念處

四念處是智慧，即四法印，一切教法，皆可攝於四念處，故四念處頗為重要，云何為四：即觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我是。分詮如下：

#### (一)、觀身不淨

觀身不淨，謂二根和合，種子不淨，胎中住處不淨，生時生處不淨，現身九孔常流不淨，死後白骨不淨。此所以有身如行廁之喻也。初修於定中觀，在家斷邪淫者宜觀此，出家修梵行者，更宜觀此，自觀不淨，推及其他，亦皆不淨，不修此觀，欲念若起，則禪定不易得，此觀成就，初觀能轉自心，以後有神通力，能令他人轉少為老，轉美為醜。如釋迦佛得道時，魔王令魔女來擾，佛以不淨觀令彼魔女轉少為老，各各自視，互相驚哭，遂即散去，故見貌美者，不觀其外相，但觀想內容不淨，乃降服貪淫之妙法也。

現在美學，誤不美以為美，是不知觀身不淨法。

## (二)、觀受是苦

世間之樂，樂中有苦，在世間求無苦之樂，無有是處，何以故，苦樂對待故。

印度有一老修行，一日吉祥天女至，凡見此女者有種種吉祥，旋黑女兒又至，自言是吉祥天女之妹，頃刻不離，凡見此女者有種種不吉祥，以彼二女不相離，老修行遂皆拒絕之。此二女復至他家，他家留之，忽而吉祥之事迭至，忽而不吉祥之事迭至。以此推之，可知世間苦樂亦如一母所生頃刻不離，惟苦樂皆拒之門外，方能成功。換言之，離苦樂之樂，方為真樂。

## (三)、觀心無常

謂第六意識無常，剎那即變，過去、現在、未來三心不可得，三心相續不斷不常，如河水本無動，以波浪流轉而動，線中無布，以經緯相貫而成布，故非決定之無，亦非能見之有。

過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得，三心不可得，是修行入手處，與參話頭同。

所宜特別注意者，第六意識如水中之浪，刹那刹那不停，如停而人仍不是死，如此觀察，則易見真心。

#### (四)、觀法無我

無我有二：一、內。二、外。一切內法無我，謂於五蘊中覓我不可得，一切外色無我，謂於地水火風四大，覓我亦了不可得，世間之相流轉遷變，並無自性，亦無實法，無我云云，亦復如是。以上觀身離瞋，身解脫；觀受離貪，境解脫；觀心離痴，慧解脫；觀法得智慧，我解脫。

四念處觀法，約分為二：一、定中觀。二、隨時隨處觀。如此修習，數月可起作用，利根數日可起作用，然成功雖速，易得易失，須久修習方好。

身對境即受，心對境即法，故四念處攝一切法。

四念處即正知正見，修此則不致招魔。

#### 二、四正勤

四念處是境，四正勤是行。云何為四？即已生惡令斷，未生惡不生，未生善令生，已生善令增長是也。詮如次：

(一)、已生惡令斷

謂時時懺悔，祈消宿業。

(二)、未生惡不生

已生惡令斷，是懺悔，未生惡不生，是持戒，謂既能持戒對於眾生，起慈心悲心，自不惡念矣。

(三)、未生善令生

謂修行出世善，六度四攝，具慈悲心，祈三寶加持父母及眾生，同離苦海皆是。

(四)、已生善令增長

謂增修出世善，修四正勤，初修儀規，於理上修，次於事上修，初斷惡，惡不斷則善不生，善生則惡斷，斷惡增善謂布薩。

三、四如意足

四念處是慧，四正勤是戒，四如意足是定。足者行也，加上定功即如意足，一名神足，依定修行一日千里，故云神足，無論四念處，四正勤，皆宜在定中修行，固不只四如意然也。云何為四，即一、欲。二、念。三、進。四、慧是也。詮如次：

(一)、欲

欲者願也。謂歡喜心，凡作一事，皆起願欲歡喜心。

(二)、念

念者時時不忘之謂，如禪念話頭，淨念佛號，密念本尊皆是。總之修行何法，即繫念何法，心常在念，而無雜想，一涉雜想則不易成就也。

(三)、進

進謂精進，精進與正勤稍不同，精進則一門深入。

(四)、慧

四如意中之慧，不是由定生慧之慧，是一種選擇。

四念處是慧，四正勤是戒，四如意足是定。此戒定慧三學，宜合修為要，一分家則不成功，戒若無定，雖修三千威儀，八萬細行，境若現前，仍不免犯戒。慧若無定，雖通三藏，而究竟之義不達。定中無慧無戒，亦同世間定，故宜合修也。正勤在定中修，如勤念過，心反散亂，故又以四如意足之定調劑之。

四念處、四正勤、四如意足，是基本法，此三四不外戒定慧，無論何法，皆戒定

慧所攝。

## 乙、二五

二五者，五根、五力是也，略釋於下：

### 一、五根

五根、五力皆修四念處等之果，五根即菩提，分詮如下：

#### (一)、信根

根者增上義，由能生長善法故名為根。云何信根，信者謂於三寶、四諦等，能深忍樂，一種清淨性，名之為信，由此信而生諸善法，故曰信根也。

#### (二)、進根

進即精進，由此生諸善法，故曰進根，既有信根，則精進心生起，久之則進根得矣。

#### (三)、念根

於諸憶持，名之曰念，由此生諸善法，名曰念根，既有進根，即念念不忘久之則



念根即得。

(四)、定根

專注所緣，名之曰定善，由此生諸善法，名曰定根。既有念根，即念念在定，久之則定根得矣。

(五)、慧根

簡擇得失，名之曰慧，由此生諸善法，名曰慧根，既有定根，由定生慧，則慧根當然可得。

二、五力

不可屈伏名為力，五力者即前五根之力也，分詮於下：

(一)、信力

即若天若魔，乃至諸煩惱皆不能屈伏，所以稱力。信力即信根之力，無別體也。

(二)、進力

進力即進根之力，亦無別體。

(三)、念力

念力即念根之力，亦無別體。

(四)、定力

定力即定根之力，亦無別體。

(五)、慧力

慧力即慧根之力，亦無別體。

第一步生五根，第二步生五力。凡修何法，得到五根，再進一步修行，即得五力。

定是外道、凡夫、小乘、大乘共修的路，但各各目的不同，此宜特為注意。

在定中所生身上種種等現象，（按：前八觸，後八觸，共十六觸。）雖有是事實，佛法不許說，恐其觀身是淨，及生我執。

五力最要，力即法輪之轉，種種方便從此生。又五根、五力中的根範圍最寬，不僅在習定時為定。無論入定出定，凡一切不動搖者皆是定所攝。

根謂法，力謂類。如見有情苦為法，見己苦而推及人之苦為類。

五根是八法，五力是八類。

三四為體，五根、五力為用。

### 丙、只七

即合念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨七種，名為七覺支。所云只七者，前四念處、四正勤、四如意足，有三個四種；五根五力，有二個五種；此七覺支，只有一個七覺支，故云只七也。覺謂菩提，支謂支分，有七種菩提支分，循此修行，可得阿耨多羅三藐三菩提之果，前四如意足，是起定之因，此七覺支，是正得定之方便。略詮如下：

#### 一、念覺支

其境明記，名之為念，謂去不正念，生起正念，防護定心，持念不捨，時時緣所修之法，故名念覺支，何以故，念覺支即覺法所依止也。

#### 二、擇法覺支

觀察得失，名之為擇，擇指慧言，以慧擇法，循是修行，可出三界，否則隨眾生數，隨業流轉，行者若懈怠、昏沈、放逸時，宜速修此擇法覺支以對治之，何以故，

擇法覺支，其自體即是覺也。

### 三、精進覺支

熾然修善名為精進，行者選修抉擇，既抉擇已，當然能起精進，何以故，精進即是覺之出離支也。

### 四、喜覺支

於意適悅，名之為喜，謂以精進心修法，任修何法，皆能生歡喜心，蓋得法之利益故也。

### 五、輕安覺支

身心調暢，名為輕安，謂妄念已息，輕安自得。

### 六、定覺支

專注所緣，名之為定，即心不外馳也。

### 七、捨覺支

遠離沈掉，平等寂靜，名之為捨，合上輕安與定，此三皆是覺之無染支，又捨謂止，如修儀軌中，有修止處，有修觀處。

七覺支即菩提支，欲得菩提，須先得定，七覺支中念，譬如警察，防護定心者即念。

又七覺支指在定時言，即正修，亦即是定，與後八正道，指出定時言，二者相對。七覺支是定，八正道即是戒。

#### 丁、單八

即合正見、正語、正思惟、正業、正命、正精進、正念、正定八種，名為正道。所云單八者，前四念處、四正勤、四如意足，有三個四種。五根、五力，有二個五種。此八正道，只有一個八種，猶七覺支，只有一個七種故，故云單八也。

八正道之正即戒，七覺支攝於定，八正道攝於戒，云何名正？曰因果不錯名正。茲略詮於下：

#### 一、正見

正見者，不隨邪見、邊見、戒禁取見等，以戒言正，以見言見，合說以下七種，皆攝於正見，有正見而後始能生以下七種也。

## 二、正語

發話語言，不隨口四之惡，故云正語，此正語亦由正見而來。

## 三、正思惟

正思惟者，不惟不當思惟者不思惟，即十四無記，亦不思惟，故云正思惟，換言之，即第六意識不起顛倒想是也。

## 四、正業

凡佛弟子，當作正當營業，一切害人營業及傷風敗俗之淫業等，皆不當作，故曰正業。

## 五、正命

命者生活所依。謂依正命生活，不依五種邪命生活也。

## 六、正精進

謂合乎戒律之精進也。

## 七、正念

謂修何法，即念何法，不夾雜他念。如修淨土者專念佛號，參禪者專參語話頭，

各有各應專注之念，故曰正念，此則合念於純一也。

### 八、正定

定為外道、凡夫、小乘共修之定，但目的不同，正定云者謂非邪定也。

七覺支是根本智，屬真諦，八正道是後得智，屬俗諦。

以上三十七道品，如木工之用具，各有各用，又於三十七道品中，隨拈一法皆能起作用，若全起作用，則見道矣。三十七道品中四念處為總境，餘皆攝此四念之中，中土修行，從別解脫戒上修，把三十七道品，亦加在戒上修。

菩提道次第即起三十七道品作用之方便，三十七道品可攝一切法，亦即總持，大小乘所共修，密教亦不能外，密即總持也。

頌云：

(總說)	三十七助道	四念處正勤	及四如意足	五根五力等
	七覺八正道	略為四念處	開則三十七	更廣復無盡
	不以一種藥	而止眾病故	餘無量修法	皆攝在此中
(四念處)	念隨順正智	緣中得止住	以念持此法	對治四顛倒

(四正勤)	破邪行正道	不同世間勤	於法欲求證	黑白之止行
(四如意足)	能攝心安穩	止住一緣中	失勤多散亂	令心調柔故
(五根力)	調柔生五根	不可壞稱力	或以淺深論	或以軟利名
(七覺支)	七覺支修用	令入於實智	念集善遮惡	中三沈令起
	後三輕安等	心散時令定	得法心定穩	漸至涅槃城
(八正道)	於法觀不謬	八正道戒見	正見四念處	慧根力擇法
	正語離口邪	正思惟諦理	正業正命者	除一切邪命
	正精進四勤	進根力進覺	正念念處等	念根力念覺
	正定如意足	定根力定覺	念處正修法	正勤行不謬
	攝心稱神足	根調柔名根	轉深說名力	入無學實智
	說名菩提支	於法見不謬	王道之金繩	稱云八正道

頌中七覺支修用，謂修行之作用。七覺支是根本智證真諦，八正道是後得智，證俗諦。實智謂深般若，八正道謂廣般若。中三沈令起，謂昏沈時，起擇法、精進、喜之功用。後三謂散亂時，起輕安、定、捨之功用。涅槃城謂菩提，在解脫名涅槃，在



智慧名菩提。無學小乘阿羅漢，大乘十地，聖法見謂正見，王道之金繩謂戒。總言四諦為境，三十七道品為行。下士修法，首修三皈，明業果。中士為得清淨涅槃，由別解脫戒入手，在家依五戒、八戒，出家依沙彌比丘諸戒。持戒時宜合三十七道品修，又宜定中修，此三十七道品為大小乘之所共也。

附五種邪命（比丘營不如法事而為生活，謂之邪命，有五種）。

- 一、詐現異相：於世俗之人詐現奇特之相，以求利養者。
- 二、自說功德：自說己功德，以求利養者。
- 三、占相吉凶：學占卜而說人之吉凶，以求利養者。
- 四、高聲現威：大言壯勢，而現威勢，以求利養者。
- 五、說所得利以動人：於彼得利，則於此稱說之，於此得利，則於彼稱說之，以求利養者。