



略述三十七道品

張秉全

三十七道品，或稱三十七菩提分法，乃佛教基本教義之一，不論修習何種行門，皆須以此三十七道品爲入道方便。《大智度論》說：

「三十七品，是趣涅槃道行。」也就是說，修此三十七品，能幫助行人達到涅槃之彼岸。

道，即道路，有能通之義，品即品類，此三十七品，皆是入道深淺之品類。《法界次第》說：

「道者能通義，品者，品類也。」

此三十七道品，不僅小乘行人可修，即大乘行者，亦須稟此而修。《維摩詰經·佛國品》說：

「三十七道品，是菩薩淨土。」菩薩淨土，從何感得呢？須修三十七道品。修淨土念佛法門者，也必須修習三十七道品，

《彌陀經》說：

「……是諸衆鳥，晝夜六時，出和雅音，其音演暢五根、五力、七菩提分、八聖道分如是等法。」即使帶業往生極樂之人，雖然脫離生死苦海，但受諸樂，似可不用四念處、四正勤道品，然而其他道品還必須修學的，所以彌陀願力所化諸鳥，也常說五根、五力、七菩提分、八正道分之法，令行人依此修習，斷惑證

道，何況我等凡夫。

三十七品之內容，依《法界次第》所說，大致如此：

稱爲念處。

(一) 四念處。念即能觀之智，處即所觀之境，以智觀境，

① 觀身不淨，以智慧觀察四大所成之幻質色身，通體是穢，是不淨。(甲) 種子不淨，軀體由父母精血和合而成此身；(乙) 生處不淨，此身從母體尿道中產出。《釋論》云：「此身非蓮華，亦不由栴檀，糞穢所長養，但從尿道出。」(丙) 遍身不淨，體內貯存大小便利膿血涕痰；(丁) 究竟不淨，死後遺體歸於爛壞。欲修不淨觀，須審諦觀察死身自敗壞至消滅全過程，凡有九想觀：

- 1 脹想(屍體腫脹)
- 2 青瘀想(屍體青紫色，瘀血充盈)
- 3 壞想(屍體爛壞)
- 4 血塗想(汚血流溢)
- 5 膿爛想(遍體流膿腐爛)
- 6 蟲啖想(爲蛆蟲等所啞食)

7 散想（骨骼開始分散）

8 白骨想（屍體血肉銷盡，唯存白骨）

9 燒想（爲火所燒，終歸消失）

《五停心觀》云：「多貪衆生不淨觀。」常修不淨觀，能令貪姪貪愛煩惱徹底清淨，脫離苦海。

② 觀受是苦。六根領受六塵境界曰受，有苦受、樂受、不苦不樂受三種，《法界次第》云：

「六觸（根塵相觸）因緣生六受」，從六受生三受，就是這意思。

③ 觀心無常。此心乃指六識妄心。《法界次第》云：

「六識能識諸塵，分別攀緣，謂之爲心。」分別攀緣，即六識妄心之功能，此妄心緣慮塵境，起種種分別，念念生滅，一刻不停。常觀六識妄心，生滅無常，使心不外馳。

④ 觀法無我。法即諸法，有情衆生，無情萬物，總稱爲法。

《法界次第》云：

「通達一切法，我、我所，畢竟不可得，故無我。」也就是說，一切心法、色法，因緣和合而生，因緣別離而滅，生滅無常，起唯法起，滅唯法滅，於諸法中，本無我相可得。

佛臨滅度時，阿難白佛，佛滅後我等依何而住？佛言：依四念處而住，《小品》云：

「若能深觀四念處，是爲坐道場。」

（二）四正勤。又名四正斷。斷惡生善，故名正斷。

① 對已生之惡令斷；

② 對未生之惡，使不更生；

③ 對未生之善令生；

④ 對已生之善，使之增長。

《法界次第》云：

「此四通名正勤者，破邪道於正道中勤行，故名正勤也。」即對此四法，勤行精進，故稱四正勤。

（三）四如意，又名四神足。修此能發種種神通妙用，凡有所求，皆得如意，故名如意足。

《法界次第》云：

「此四通名如意者，四念處中實智慧，四正勤中正精進，精進智慧增長，定力小（稍）弱，得四種定攝心故，智定力等，所願皆得，故名如意足。」就是對四如意的具體解釋。

① 欲如意足。謂發心修習一切諸法，凡有所愿欲，皆得滿足；

② 念如意足。能令正想，時時現前，一心正住，念念不捨；

③ 精進如意足。無雜曰精，無間曰進。謂能專精觀理，不使間雜，故曰精進。若能精進，所愿皆得，故名精進如意足；

④ 思惟如意足。思惟者，思惟佛智正理，心不馳散，謂凡有所修，若能思惟，所愿皆得，故名思惟如意足。

（四）五根。根有二義。一者能持義，如樹之有根，不會枯死；二者能生義，如樹開花生果。《法界次第》也說：

「此四通名根者，能生也。」

① 信根。深信修行正道及助道法門，能出生一切無漏禪定解脫，名爲信根；

② 精進根。謂既信四念處正觀及諸助道善法，倍策精進，勤求不息，是名精進根；

③ 念根。謂惟念正道及諸助道，一心觀想，更無其他雜念，是名念根；

④ 定根。謂攝心於正道及助道法之中，念念相應，無有散亂，是名定根；

⑤慧根。謂修行正道及助道法，能以智慧，觀照分明，是名慧根。

(五)五力。五力是五根得到發展和增長，能具足極大力用。《法界次第》云：

「此五通名力者，能壞諸有漏不善，成辦出世善事，故名力也。」

①信力。謂信正道及助道法，若信根增長，則能生起遮諸煩惱，不為邪法所動之力用，故名信力；

②精進力。謂行是正道及助道法時，若精進根增長，則能生起除滅身心懈怠。成辦出世大事之力用，故名精進力；

③念力。謂攝心在正道及助道法時，若念根增長，則能生起破諸空有二邊邪念，成就出世中道正念功德之力用，故名念力；

④定力。謂攝心於正道及助道法，若定根增長，則能生起破諸亂想，發諸事理禪定之力用，故名定力；

⑤慧力。謂能以智慧照了一切諸法，若慧根增長，則能遮三界見思之惑，發真無漏智慧之力用，故名慧力。

(六)七覺分，或稱七菩提分。有了五力之慧力後，發無漏智慧，善能覺了，則能生此七覺分。

①擇法覺分。擇即揀擇。謂能用智慧觀察一切諸法之時，善能簡別何者是真，何者是偽，而不謬取虛偽之法，故名擇法覺分；

②精定覺分。謂能一心精進，修道不倦，慧照分明，不修外道無益苦行，精進修持六度、四攝等道法，故名精進覺分；

③喜覺分。喜即歡喜，謂由於慧照分明，善能覺了諸法，安住真境，充滿法喜，故名喜覺分；

④除覺分。謂修行時，能斷除五利使（身見、邊見、邪見、戒取見、見取見）與五鈍使（貪瞋癡慢疑），善能覺了，除諸虛偽之法，以智慧破煩惱，不損真正善根，故名除覺分；

⑤捨覺分。捨即捨離，謂對於現前之境，慧照分明，了知虛妄不實，永遠捨除之（即不著於境之意），故名捨覺分；

⑥定覺分。定即禪定，謂修禪定時，了知四禪、四空定，天人及外道所修世間禪定，皆虛妄不實，生滅無常，從而不生愛見貪著之心，故名定覺分；

⑦念覺分。念即思念，謂修諸道法時，善能覺了，使定慧均等，不偏不倚，定力太過，易生昏沉，則用擇法、精進、喜三覺分觀照，令心不沉沒；慧力太過，心生浮動，則用除、捨、定三覺分收攝之，令心不浮動。能以慧照使定慧均等，故名念覺分。

(七)八正道。又名八聖道，修行無漏聖法曰正，能通涅槃名道。《法界次第》云：

「是八法通名道者，正以不邪為義，今此八法，不依偏邪而行，皆名為正，能通至涅槃，故名為道」。

①正見，修四諦無漏聖法時，能慧照分明，見理正確，破外道有無等種種邪見，修此行觀，可以不流轉於生死輪迴，故名正見。

②正思惟。以無漏四諦智，觀照四諦境，使智觀得以增長，故名正思惟；

③正語。謂以無漏智慧，捨除四種邪命，收攝口業，住於一切正語之中，遠離一切虛妄不實之語，故名正語。所謂四種邪命自活：

(甲)方口食。如身作說客，游說四方；

(乙) 維口食。如咒術卜筮，看相算命；

(丙) 仰口食。如仰觀星宿，推測盈虛；

(丁) 下口食。如游手好閒，不務正業。

④ 正業。謂修無漏慧，消除身根一切邪業，住於清淨慧行之中，不作殺盜淫等不正行為，故名正業；

⑤ 正命。謂修無漏智慧，消除五種邪命

(甲) 爲利養故，詐現異相，令人信彼；

(乙) 爲利養故，自說功德，冀其供養；

(丙) 爲利養故，卜命占相，預報吉凶；

(丁) 爲利養故，高聲現威，令人敬畏；

(戊) 爲利養故，說所得供養，誘動人心。

修道之人，應住於清淨正命之中，以道自活，能增長法身慧命，故名正命。

⑥ 正精進。謂以無漏慧修涅槃道，勤行精進，不疲不怠，念念相應，無有間斷，故名正精進；

⑦ 正念。謂修無漏慧，消除妄想，一心正念真如實際，佛果菩提，故名正念；

⑧ 正定。謂以無漏慧相應，深入正定，遠離不定、邪定及有漏禪定，故名正定。

此三十七道品，如進行歸納，戒定慧三學收攝無遺。

戒學攝三：正語、正業、正命；

定學攝十：四如意足、定根、定力、除覺分、捨覺分、正定；

慧學攝十八：四念處、四正勤、進根、慧根、進力、慧力、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、正見、正思惟、正精進；

通定慧：念根、念力、正念；

通三學：信根、信力。

(上接第27頁「試論南傳佛教的傳承」)
面的可靠性和真實性。

另外，當代南傳佛教國家的僧團內部雖然存在着不同的派別，例如斯里蘭卡的暹羅派、阿摩羅補羅派和羅曼那派，緬甸的都達摩派、瑞景派和達伐羅派，泰國、柬埔寨、老撾的大宗派和法宗派等，但是，這些派別在經典、戒律、教法、儀軌諸多方面並無分歧，祇是在諸如剃眉、持傘、通披、偏袒、誦經音調等等細節方面存在一些微小的差異。要消除這些區別、統一各種支派也指日可待。所以，整個南傳上座部佛教是非常具有生命力和發展前途的。

縱觀整部佛教歷史，曾經有多少可以稱得上是思想自由、學術氣氛活躍的宗派，雖然在接受外來學說影響時不斷充實豐富自己、不斷變革更新，但後來卻往往失去了自己的本來特色、面目全非，有的甚至被歷史沖刷乃至消聲匿迹。而所謂「保守」、「拘泥」的上座部蘭卡大寺派佛教，不但沒有因爲「落後」而被時代淘汰，反而發揚光大乃至整個中南半島和南亞一些國家，成爲這些幾乎是上自國王、下至百姓的全民信教國家的精神支柱和文化精粹，甚至爲美、英、法、德、日等先進國家的知識文化界所重視、研究和接受，這是不是值得我們佛陀弟子的進一步深思？

★主要參考資料：

《南傳佛教史簡編》 鄧殿臣著 中國佛教協會出版

《印度教與佛教史綱》 「英」查爾斯·埃利奧特 商務印書館出版

《南傳上座部佛教源流及其主要文獻略講》葉均 《法音》1987

年第2期