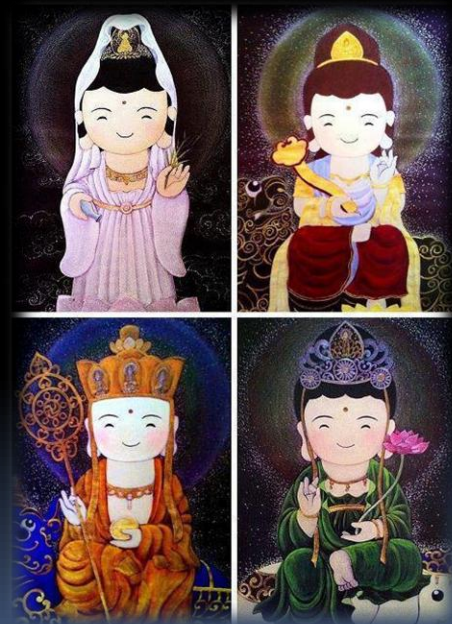


2025年03月20日

主講人： 高明智(惟智)

法華心香讀書會 三十七助道品(02)



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

- 三十七助道品的複習
- 四正勤的內容
- 四正勤的重要
- 四正勤的檢核
- 四如意足的內容
- 四如意足的實踐
- 四如意足的檢核



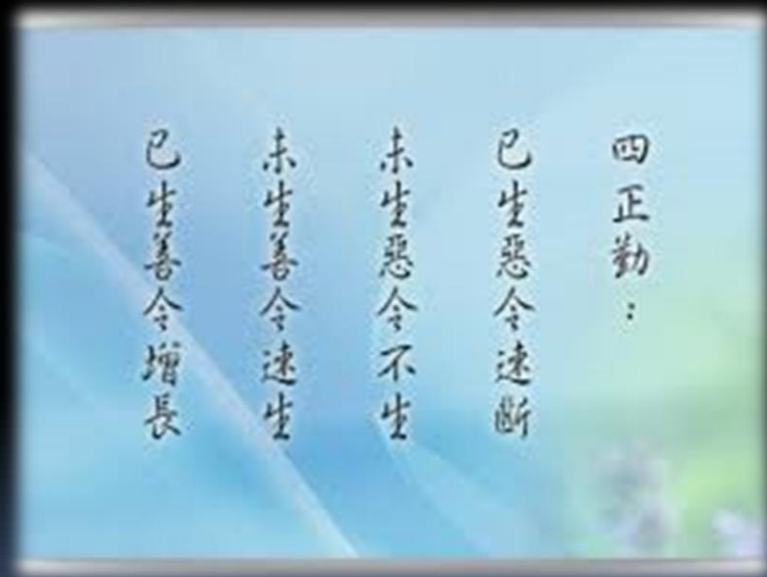
複習四念處-1

- 四念住（巴利語：satipaṭṭhāna，梵語：smṛtyupasthāna），又譯作四念處、四念止、四意止，為《阿含經》修行方法次第，也是毘婆舍那的修行方法。指從「身」、「受」、「心」、「法」四個面向，建立持續及穩固的覺知。也就是觀察當下的身體、感受，心識，乃至於五蓋、五蘊、十二處、七覺支、四諦等法，明瞭其實質為無常、苦、空及無我，斷除貪瞋痴煩惱，從苦解脫。

複習四念處-2

- 佛教認為不管是要成為佛、辟支佛、阿羅漢都必須修四念處等三十七道品，如實覺知五蘊的剎那生滅及無常、苦、空、無我，精進學習累積智慧，才能正道證悟四果、涅槃、斷除煩惱，脫離輪迴。不能如實修四念處等三十七道品，則無法證悟四果、涅槃、不能斷除煩惱，不能脫離輪迴。

四正勤



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

《大智度論》：「破邪法，正道中行，故名正勤。」



四正勤(修行的基本功)

- 已生惡令速斷
- 未生惡令不生
- 未生善令速生
- 已生善令增長

修行的因：
破惡



四正勤(修行的基本功)

- 已生惡令速斷
- 未生惡令不生
- 未生善令速生
- 已生善令增長

修行的因：
破惡



清淨在源頭，八識田中的種子要清淨，
從四正勤開始(耕耘與除草)

四正勤(修行的基本功)

白居易，遇到鳥窠和尚，向他請教：「什麼是佛教？」

鳥窠和尚就說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

白居易聽了哈哈大笑，這些話三歲小孩都會說。鳥窠和尚回答：「三歲小孩雖能說，八十老翁做不到。」

白居易聽了之後，想想很有道理。

四正勤(修行的基本功)

- 已生惡令速斷
- 未生惡令不生
- 未生善令速生
- 已生善令增長

打造超時空飛行器(大乘盾甲)

身為載道器的基本要求：

安全(100%、零缺點的)、

舒適(100%、多多益善)、

無限無量(開放大眾共乘的)

四正勤(修行的基本功)

- 已生惡令速斷
- 未生惡令不生
- 未生善令速生
- 已生善令增長

持五戒，確保
得生人間

持十善，確保
得生天界

四正勤(上人叮嚀)

- 每一天我們都說修行、修心。所以古人說：
「你也修個好心好行。」是的，我們要好心好行，這就是我們平時修行，很重要的目標。
若有所作 必不作惡 亦不念惡 苦自不生
- 心要照顧好：
心無怨結 無瞋無爭 是心自在 最安樂住
心住於安樂，這就是人生，最快樂也是最幸福的事。

四正勤

勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。諸惡莫做，眾善奉行。
依重要性排列，情境譬喻：欠錢先還債，再儲蓄。

已生惡令速斷 +4（已欠的高利貸快還）

未生惡令不生 +3（避免欠地下錢莊錢）

未生善令速生 +2（新的福報可以滋息）

已生善令增長 +1（銀行利息低但穩定）

四正勤的重要-我的體悟(覺察)

- 看到時間 過秒關 觀自身 自修自得
- 看到方向 聞大法 善知識 明師指引
- 及時懺悔 天天懺悔 發露懺悔 功德簿
- 設定目標 定課 標竿學習 發揮功能
- 盤點自己 定時盤點 年度盤點 一生盤點
- 殷勤精進 精進 勤精進 勇猛精進
- 慎勿放逸 持戒 少欲 正定三昧
- 做就對了 去做 去嘗試 記得要修正

四正勤的重要-我的體悟(譬喻)

- 四正勤就如殷勤的農夫，播種之後會定期的除草、施肥，用心地耕耘灌溉，直到菩提種子發芽、茁壯、長大，蔚為菩提林，結出菩提道果為止。年復一年，永續耕耘，一代一代，傳承下去。哼

四正勤的重要-我的體悟(行動)

- 看到時間 過秒關 觀自身 自修自得
- 看到方向 聞大法 善知識 明師指引
- 及時懺悔 天天懺悔 發露懺悔 功德簿
- 設定目標 定課 標竿學習 發揮功能
- 盤點自己 定時盤點 年度盤點 一生盤點
- 殷勤精進 精進 勤精進 勇猛精進
- 慎勿放逸 持戒 少欲 正定三昧
- 做就對了 去做 去嘗試 記得要修正

及時付出
把握因緣
投入深入
度化人間
法在人間
造福人間

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



四正勤已——已生惡令速斷

- 修行前先確認自己走在正道上
- 害人的心罵人的惡意都能斷除
- 生活中已經做到不比較與計較
- 可以原諒別人挑惕與中傷的話
- 可以做到聲色柔和不給人臉色
- 知道自己的錯誤過失即時改正
- 懺悔無始貪瞋癡願意快速改過
- 日日反省自己將不好習氣除去

四正勤—未生惡令不生

- 知道自己有不好的念頭能懺悔
- 不斷地反省與掃除心中的愚癡
- 做好禮節與禮貌不會熟不拘禮
- 人與人之間互敬互讓的平等心
- 能夠做到平常心遇事不起漣漪
- 守好自己的身口意避免造惡業
- 持種種戒防非止惡避禍於無形
- 知道人生誘惑多時時戒慎虔誠

四正勤—未生善令速生

- 隨時想到自己還可以做的善事
- 自己對於做好事助人非常渴望
- 理解無緣大慈與同體大悲的心
- 隨時隨地要求自己把握結善緣
- 能鼓勵他人體解大道發無上心
- 培養自己的大慈悲心多做善事
- 多關心較少人關心的弱勢族群
- 知福惜福再造福願意多做多得

四正勤—已生善令增長

- 對於已經在做的事願意多做
- 對於善事願意多一點投入時間
- 對於不認識的人也能給予協助
- 以大慈悲智慧心滋養增長自己
- 將自己愛的能量不斷擴散出去
- 積極鼓勵他人能愛心綿延不斷
- 自己保持長期精進心行菩薩道
- 鼓勵他人也行十善精進菩薩道

四正勤(總分:_____)

No.	得分	高(16-14)	中(13-10)	低(9-0)
1	已生惡令速斷			
2	未生惡令不生			
3	未生善令速生			
4	已生善令增長			

Note

■

■

■

■

■

■

■

無限感恩~

四如意足



四如意足

- 欲如意足
- 念如意足
- 進如意足
- 慧如意足



四種使事情如意的修練

- 滿足心願——願大志堅菩提現
- 照顧心念——誠正信實道可證
- 不斷精修——拔苦予樂重力行
- 正確思惟——慈悲喜捨放長情



四如意足(上人開示)

- 「四如意足」，「如意」就是很歡喜的意思，歡喜什麼呢？歡喜我們進入了這個道，在正確的道路上行走沒有障礙，這叫做如意，無障礙。「足」就是前進，我們很歡喜在道法中，我們還是精進，精進兩足尊。
- 我們要有福慧，福慧好比兩足尊，所以我們向前前進，非常歡喜，一路修行過來都是這麼歡喜，這叫做四如意足。

四如意足(上人開示，靜思妙蓮華)

- 我們昨天有說過了，「能得定的慧靈妙不測之德」，這叫做「神通」。我們平常所說的神通，那就是在「四如意足」。昨天說的「如意」，那就是快樂自在，就是能夠得到定，定慧，心若定，無事不通，心專、心的定，自然我們想事情，「我想通了！」「如何想通的呢？」「我很專心，專心的定心來思考。我想通了。」這叫「定慧靈妙」。我們的心若無雜念，心若專，「意」就定。心專意定，什麼事情想不通呢？所以這種「想」就通了，如靈妙，心靈靈通，我們就有很多大的力量，這種「不測之德」，就是無可限量，無法去測量，這德都在我們的內心。

四如意足

- 欲如意足
- 念如意足
- 進如意足
- 慧如意足



四如意足(上人開示)

- **欲如意足**：欲就是希望，希望就是願，學佛要發大願，有此大願就會產生大力。有願有力，便能圓滿眾善。「體解大道，發無上心」，這就稱為「欲如意足」。
- **念如意足**：念即心念，要時時刻刻心存正念。眾生的煩惱都是從欲念而起，所以想去除煩惱一定要調整自己的心念，心念正確則事事如意。必須存有「大慈、大悲、大喜、大捨」四無量心，才能圓滿如意。

四如意足(上人開示)

- **進如意足**：進即精進。「千里之路，始於初步」，從凡人到聖人的境界，路途非常遙遠，若想到達聖人的境域，一定要自起步開始。差之毫釐，失之千里，我們精進的目標方向若正確無誤，就能如我們所願，達到目的地。
- **慧如意足**：慧即智慧。若能對佛法有正確的認識，那麼要達到修行的目標就容易了。修福之時一定那要修慧，修慧的時要修福，福慧雙修就稱為如要意足。有福則有眾生緣，有慧則能領導眾生，所以福與慧兩者定要雙修。

案例:雙和區新春團拜會議

雙和2015新春拜年活動—四如意足



四如意足的實踐者



過年期間，收到一些人對於雙和賀新春，歡喜轉法輪拜年影片的讚嘆。我們有靜思妙蓮華的排字，有啟動大慈航的演繹等，身為雙和的一份子，也有參與其中，看到團隊的美，有很多的法喜與感動。活動企劃的羅恒源師兄是我的資深師兄，看到他全心地付出，也看到其他師兄姊的投入與配合，令人敬佩。能夠圓滿如人之意的事情，必然符合四如意足，以此來簡要分析這次活動的成功因素。

欲如意足：願大志堅菩提現，這個任務要大，要有創意，要邀約上千位師兄姊一同來承擔，不是一件容易的事。羅師兄說，一開始兩個多禮拜，他也不曉得要如何做。只知道堅定地向前行，後來就通了，十天完成。這個願是為雙和，為慈濟，為大家好，無私的大願，符合「**願大志堅菩提現**」。

四如意足的實踐者



念如意足：人人一念心，不畏寒風低溫要完成任務，是念如意足。但規劃之初，有人反應，字是不是小一點，人不要那麼多，這都要以善念、正念去溝通協調到圓滿。很多人反應他們不同的期待，文案、時間、呈現方式，分工負責主其事的每一個人，以誠，以正化解，符合「**誠正信實道可證**」。

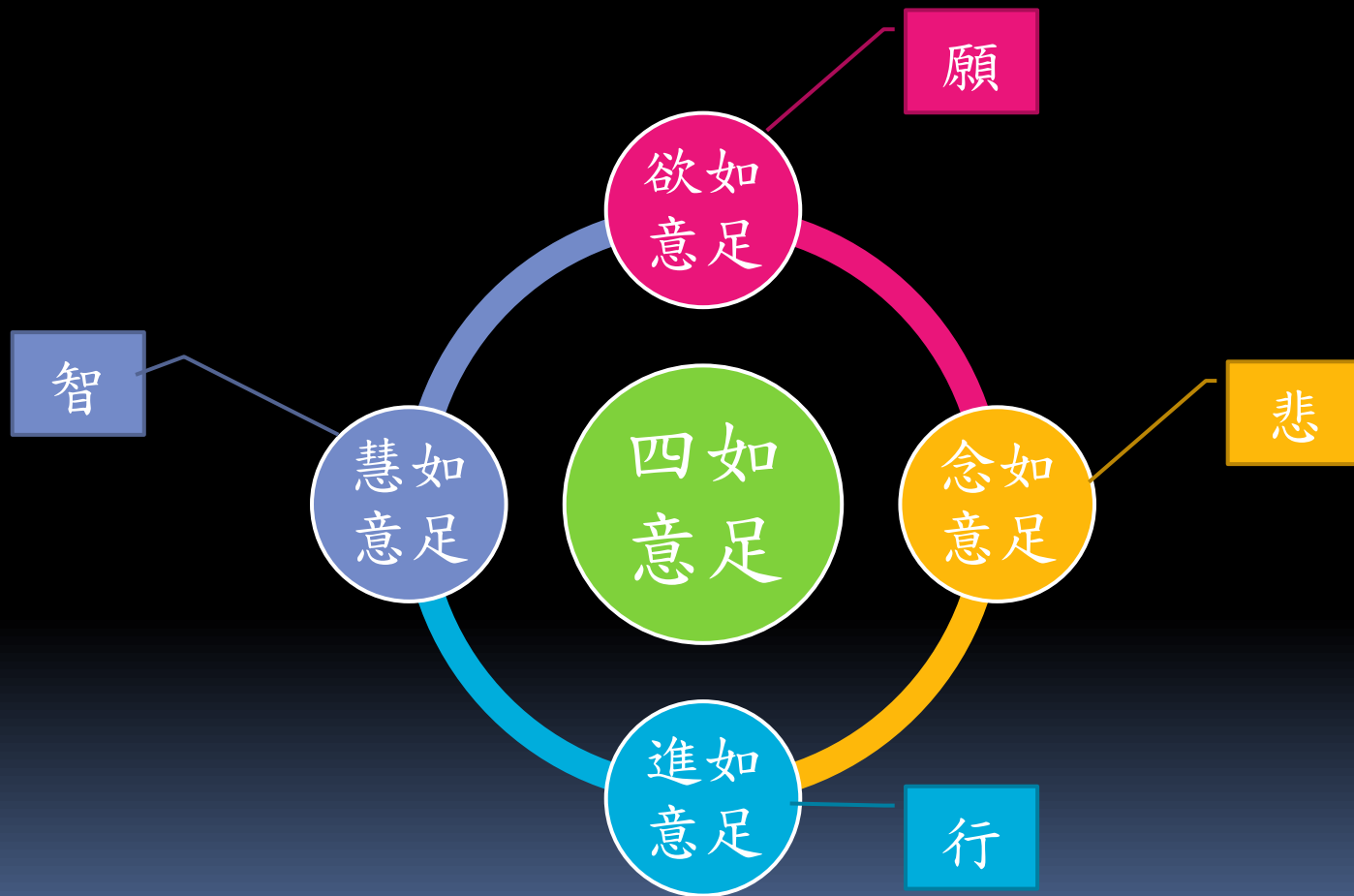
進如意足：看到有人不知道怎麼做，主動去幫助他；看到人手不夠，趕快去拉人；想到有更好的點子，適時提供意見；發現有缺失，立即補位；聽到要求，樂意去執行，符合「**拔苦與樂重力行**」。

慧如意足：人人不分你我，共同一心，成就一件事。參加錄影者當天早上七點報到，彩排，然後錄影，半天準時完成，過程氣氛歡愉，這是很難得的。心淨一切國土淨，符合「**慈悲喜捨放長情**」。

四如意足(偈頌)

- 欲念進慧四如意，具足圓滿道業立；
- 欲如意足貴發願，願大志堅菩提現；
- 念如意足在誠正，誠正信實道可證；
- 進如意足當正勤，拔苦與樂重力行；
- 慧如意足濟蒼生，慈悲喜捨放長情；
- 四如意足繫一心，心淨一切國土淨；
- 煩惱一念動三千，三千一念由心牽；
- 毫釐之差謬千里，體解大道無量義。





四如意足(修行的加速器，神足)

- 欲如意足（提升、昇華、大願無我、出欲界）
- 念如意足（專注、一心、空有等觀、出色界）
- 進如意足（精進、勇猛、勤修力行、量具足）
- 慧如意足（判斷、正確、平等大愛、出無色界）



四如意足(修行的加速器，神足)

- 欲如意足（提升、昇華、大願無我、出欲界）
- 念如意足（專注、一心、空有等觀、出色界）
- 進如意足（精進、勇猛、勤修力行、量具足）
- 慧如意足（判斷、正確、平等大愛、出無色界）

請務必安裝並升級
自己的心念思維，
才能出入自在，
虛空無罣礙



四如意足(修行的加速器，神足)



薰法香心得札記(二〇一五年二月五日星期四)

- 如來心等同天體宇宙，
- 總持能遮蓋大地萬物，
- 持一切善法使不令散，
- 持法使惡不起之力用，
- 增上念慧能任用總持。

四如意足(上人叮嚀)

- 三十七助道品是佛陀教導的修行法，應以歡喜如意的心，好好把握當下修
- 日常生活中培養一念寬大的心，遇事以歡喜心面對，就不會有不如意的事

四如意足

- 欲如意足
- 念如意足
- 進如意足
- 慧如意足



四如意足—欲如意足

- 能控制自己欲望的能力
- 努力想救拔眾生的能力
- 發願想證得圓滿的能力
- 捨小我體解大道的能力
- 引導欲求無貪欲的能力
- 希望要莊嚴道場的能力
- 包容感恩尊重愛的能力
- 志業堅定不退轉的能力

四如意足—一念如意足

- 虔誠一念初發心的能力
- 誠正信實誓願行的能力
- 相信三寶自性佛的能力
- 腳踏實地無旁騖的能力
- 心淨無染無煩惱的能力
- 聽聞佛法極熱情的能力
- 全神投入極專心的能力
- 慈悲喜捨四無量的能力

四如意足—進如意足

- 法入心精進學習的能力
- 無執著純而不雜的能力
- 無懈怠進而不退的能力
- 勤於拔眾生苦難的能力
- 喜歡給眾生歡樂的能力
- 做就對了勤力行的能力
- 不怕苦難不灰心的能力
- 方向正確無差錯的能力

四如意足—慧如意足

- 心中有平等大愛的能力
- 歡喜做付出無求的能力
- 無得無失看得開的能力
- 以智慧心濟蒼生的能力
- 慈悲心行菩薩道的能力
- 展現喜捨放長情的能力
- 清晰地自我觀照的能力
- 造福修慧結好緣的能力

四如意足(總分:_____)

No.	得分	高(16-14)	中(13-10)	低(9-0)
1	欲如意足			
2	念如意足			
3	進如意足			
4	慧如意足			

Note













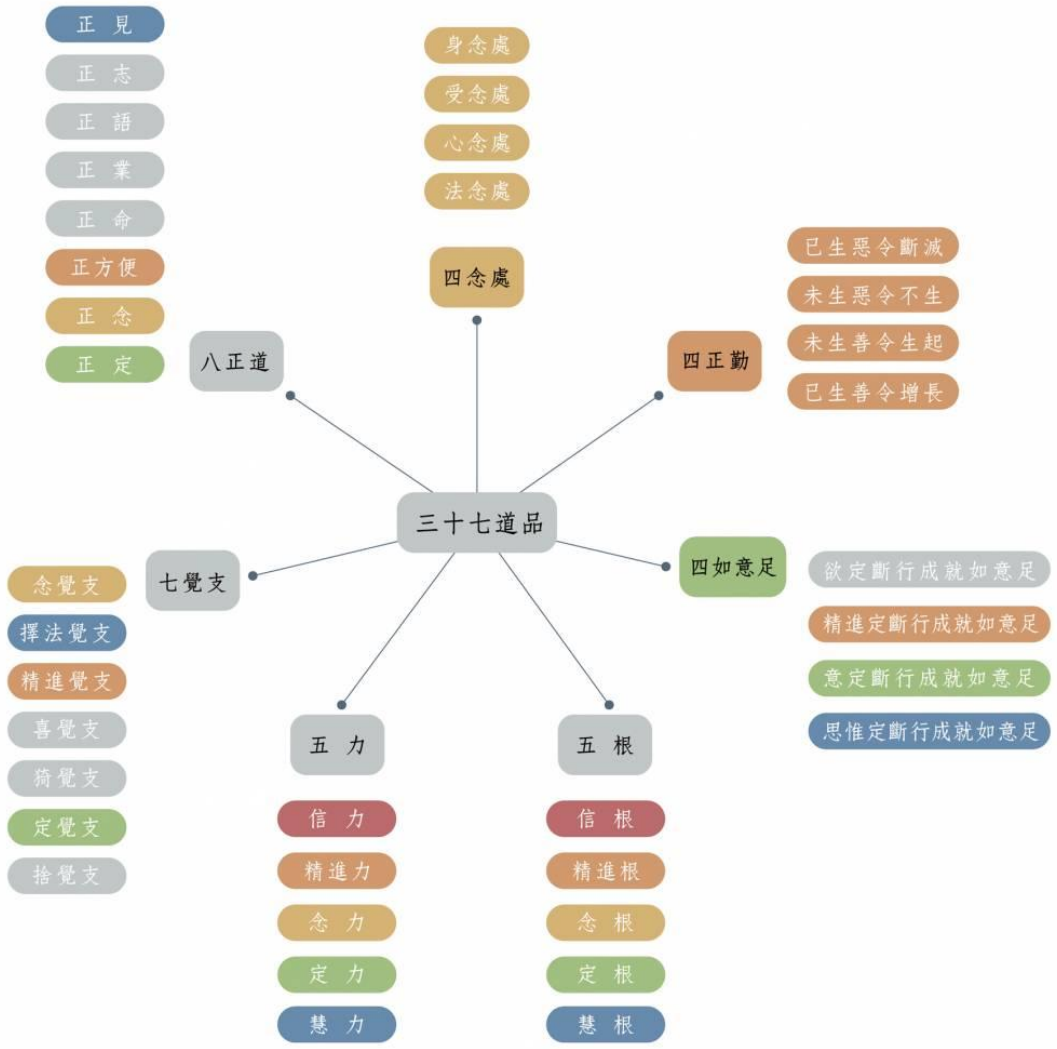


我的反思與改善行動

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

無限感恩~

補充參考



三十七道品-1

- 要快速證悟並除滅煩惱，可以整理出三十七類通往涅槃的方法，稱為「三十七道品」，包括：
- 四念處：專注於當前的四種目標之一 (1)身念處、(2)受念處、(3)心念處、(4)法念處。
- 四正勤：正確的勤奮於四個層面 (1)已生惡令斷滅、(2)未生惡令不生、(3)未生善令生起、(4)已生善令增長。
- 四如意足：基於四種因素產生禪定、成就神通 (1)欲定斷行成就如意足、(2)精進定斷行成就如意足、(3)意定斷行成就如意足、(4)思惟定斷行成就如意足。

三十七道品-2

- 五根：如同根生莖葉般能增上其他善法的五個根本 (1)信根、(2)精進根、(3)念根、(4)定根、(5)慧根。(佛經中另外有定義的「五根」為「眼、耳、鼻、舌、身」，與這裡的「五根」意義不同。)
- 五力：由五根進修而產生的力量 (1)信力、(2)精進力、(3)念力、(4)定力、(5)慧力。
- 七覺支：覺悟的七個要素 (1)念覺分、(2)擇法覺分、(3)精進覺分、(4)喜覺分、(5)輕安覺分、(6)定覺分、(7)捨覺分。
- 八正道：邁向解脫的八個正確途徑 (1)正見、(2)正志、(3)正語、(4)正業、(5)正命、(6)正精進、(7)正念、(8)正定。

我的學習與覺悟

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



Note















無限感恩~