

证严上人讲迷

三十七道品 偈诵释义

三十七道品，又称三十七觉支，是为追求智慧、
进入涅槃境界之三十七种修行方法。

本书以「三十七道品歌词偈诵」为蓝本，
拾掇原三十七道品讲义以外相关文字，
提纲挈领以为修行菩萨道者之指引。



证严上人讲述

三十七道品 偈誦釋義

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

三十七道品偈诵释义/证严上人讲述. —上海:复旦大学出版社,2011.3
(证严上人作品系列)
ISBN 978-7-309-07941-8

I. 三… II. 证… III. 佛教-人生哲学-通俗读物 IV. B948.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 023600 号

慈济全球信息网: <http://www.tzuchi.org.tw/>

静思人文书轩: <http://www.jingsi.com.tw/>

苏州静思书轩: <http://www.jingsi.js.cn/>

原版权所有:静思人文志业股份有限公司授权复旦大学出版社
独家出版发行简体字版

三十七道品偈诵释义

证严上人 讲述

出品人/贺圣遂 责任编辑/邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

杭州长命印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 7 字数 68 千

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-07941-8/B·384

定价: 23.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

【序言】

依教奉行

释证严

信仰要正信，行道要正行。我们信仰佛法，走入佛法中心，行在菩萨道上，就是要一心一意实行佛陀的教法。佛法中最基础，也是学佛者不可或缺的即是“三十七道品”。三十七道品，又称三十七觉支、三十七菩提分、三十七助道法、三十七品道法，是为追求智慧，进入涅槃境界之三十七种修行方法。循此三十七法而修，即可次第趋于菩提，故称为菩提分法。

三十七道品可分为七科：

第一科：四念处，又作四念住，即观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我。

第二科：四正勤，又作四正断——已生恶令永断、未生恶令不生、未生善令生、已生善令增长。

第三科：四如意足，又作四神足——欲如意足、念如意足、进如意足、慧如意足。

第四科：五根，根即能生之意，此五根能生一切善法，分为信根、精进根、念根、定根、慧根。

第五科：五力，力即力用，能破恶成善，包含信力、精进力、念力、定力、慧力。

第六科：七觉支，又作七觉分、七觉意——择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、舍觉支、定觉支、念觉支。

第七科：八正道，又作八圣道、八道谛——正见、正思惟*、正语、正业、正命、正精进、正

* 思惟：同“思维”。——简体字版编者注

念、正定。

《维摩诘经》中提到“三十七道品”是趋向菩萨净土的法门路径,对于学佛者,无论是自修或利他,都不能离开三十七道品的教育。三十七道品是在家、出家修行者切实能行的大道,不只是用在口头上,更能实践于行动中,身体力行,达致世界净化的终极目标。

所谓“助”,就是帮助我们认识佛法,进而将佛法的精髓运用在日常生活中。这三十七种通往真理的道路,引领着学佛者深刻体认佛陀的精神指引,进一步发心立愿“以佛心为己心”,开发自我的智慧。

佛法生活化的运用,归结来说即是“诸恶莫做,众善奉行”,短短的八个字,文浅而言深。凡夫在人间,日常的起心动念难保没有偏邪,思想观念上的一念偏差,言语动作就造作出诸般恶

业,恶业恶因轮转不息,恶缘恶果便永无宁日。

有了三十七助道法以为指路明灯,广大的学佛修行者,就能时时生起警惕,观四念处、行四正勤以统摄杂乱心,以七觉支、八正道的智慧冲破无明暗钝,圆满大圆镜智,乘般若舟安渡生死之河,达至涅槃彼岸。

感恩王端正居士及郭孟雍教授的用心,不畏烦劳数次读览拙著《三十七道品讲义》,然后撷取其中要目以为歌词,配上优美而振动人心的乐曲,成为一曲“三十七助道品”偈诵。曲调悠扬,意味可浅可深,端视听者的用心。以歌曲来唱,况味不落凡尘且余音缭绕;以“佛典偈诵”视之,广袤之意境,深刻动人又切实能行,因此不失为“以歌曲深入人心”之方便法门。

慈济法门的立愿,无非是遵从佛法的教义而深入社会,再以种种方便接引众善男子、善女

人,唯盼净化人心,祥和社會,祈求天下无灾难。
人间的净土在人心,人心清淨有爱,身心苦难的
众生就有希望,就能得救。

慈济人用爱铺着路走过来,这条道路即是
承自二千多年前佛陀教示之道——三十七助道
法。佛陀的教法大家应该时时共修,这首三十
七助道品的歌曲,则能帮助大家熟悉其中之精
髓,时时唱念,刻刻不忘,但盼诸君时时提高警
觉,正视人生无常,发心发愿自助助人,祈愿众
生得离苦,大爱包容地球村。

志求佛道者依教奉行,庶乎不空过此生。

三十七助道品纲目

四 念 处——观身不净、观受是苦、观心无常、
观法无我

四 正 勤——已生恶令永断、未生恶令不生、
未生善令生、已生善令增长

四如意足——欲如意足、念如意足、进如意足、
慧如意足

五 根——信根、精进根、念根、定根、慧根

五 力——信力、精进力、念力、定力、慧力

七 觉 支——择法觉支、精进觉支、喜觉支、
轻安觉支、舍觉支、定觉支、
念觉支

八 正 道——正见、正思惟、正语、正业、正命、
正精进、正念、正定

《序 言》 依教奉行

前言 26

《第一行品》 四念处 28

《第二行品》 四正勤 37

《第三行品》 四如意足 119

《第四·五行品》 五根五力 41

《第六行品》 七觉支 161

《第七行品》 八正道 183

结语 175

《佛典偈诵》三十七道品偈诵释义

四念处

【观身不净】

人生在世几十年，何必斤斤来计较；
了解自我入经藏，天堂地狱在瞬间；
九孔常流不净物，色身犹为载道器；
身怀宝藏不相识，转污染为清净身。

【观受是苦】

人生叹苦苦何在，亲身入苦去感受；
用心来观受是苦，才能了解何谓苦；
浮生如梦可成真，苦乐忧欣总是幻；
情与无情同有受，无不在于感受中。



【观心无常】

心念所生称为生，心念执著就是住；
反恩为仇称为异，善念灭除就是灭；
观心无常有四相，专一心思来观察；
了解人性入经藏，生住异灭在其中。

【观法无我】

有色无色皆是法，众生皆为法所困；
六根六尘蔽真心，莫使无明驴乱意；
磨砖焉能做明镜，自家宝藏善珍摄；
透彻宇宙万物理，观法无我唯心造。



四正勤

恒持刹那四正勤，勤须不偏道乃行；
一勤已生恶念断，二勤未生恶不生；
三勤未生善令生，四勤已生善令增；
正能破邪力万钧，勤可助道展鹏程；
害人之心不能有，知罪肯忏可重生；
行善之念不可无，从来善道在助人；
无缘大慈平等爱，同体大悲智慧心；
红尘自古苦偏多，四勤拂拭莫染尘。

