

【三十七道品】

為梵語 *bo-dhi-pāksika* 之意譯，又作菩提分、覺支，即為追求智慧，進入涅槃境界之

三十七種修行方法。又稱三十七覺支、三十七菩提分、三十七助道法、三十七品道法、循此三十七法而修，即可次第趨於菩提，故稱為菩提分法。

三十七道品可分七科如下：

(1) 四念處，又作四念住。①身念處，即觀此色身皆是不淨。②受念處，觀苦樂等感受悉皆是苦。③心念處，觀此識心心念生滅，更無常住。④法念處，觀諸法因緣生，無自主自在之性，是為諸法無我。

(2) 四正勤，又作四正斷。①已生惡令永斷。②未生惡令不生。③未生善令生。④已生善令增長。

(3) 四如意足，又作四神足。①欲如意足，希慕所修之法能如願滿足。②精進如意足，於所修之法，專注一心，無有間雜，而能如願滿足。③念如意足，於所修之法，記憶不忘，如願滿足。④思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如願滿足。

(4) 五根，根，即能生之意，此五根能生一切善法。①信根，篤信正道及助道法，則能生出一切無漏禪定解脫。②精進根，修於正法，無間無雜。③念根，乃於正法記憶不忘。④定根，攝心不散，一心寂定，是為定根。⑤慧根，對於諸法觀照明了，是為慧根。

(5) 五力，力即力用，能破惡成善。①信力，信根增長，能破諸疑惑。②精進力，精進根增長，能破身心懈怠。③念力，念根增長，能破諸邪念，成就出世正念功德。④定力，定根增長，能破諸亂想，發諸禪定。

(5) 慧力，慧根增長，能遮止三界見思之惑。

(6) 七覺分，又作七覺支、七覺意。①擇法覺分，能揀擇諸法之真偽。②精進覺分，修諸道法，無有間雜。③喜覺分，契悟真法，心得歡喜。④除覺分，能斷除諸見煩惱。⑤捨覺分，能捨離所見念著之境。⑥定覺分，能覺了所發之禪定。⑦念覺分，能思惟所修之道法。

(7) 八正道，又作八聖道、八道諦。①正見，能見真理。②正思惟，心無邪念。③正語，言無虛妄。④正業，住於清淨善業。⑤正命，依法乞食活命。⑥正精進，修諸道行，能無間雜。⑦正念，能專心憶念善法。

⑧ 正定，身心寂靜，正住真空之理。〔雜阿含經卷二十六、卷二十七、卷二十八、俱舍論卷二十五、大毘婆沙論卷九十六、法界次第初門卷中之下〕