

# 阿罗汉的足迹

## 第一章 三十七道品

现在我应该精简地陈述「三十七道品」，而这“三十七道品」应该由想要实修禅定与直观的修行人，以精进和决心去修持，因而促成了在现世佛法中再生为人类的殊胜机缘。

简要地说，「三十七道品」共有七组，是为：

- 一、四念住
- 二、四正勤
- 三、四神足
- 四、五根
- 五、五力
- 六、七觉支
- 七、八圣道支

按照定义，「三十七道品」所以称为「道品」，因为他们是「圣道智」的组合，是「圣道智」，是足处（最近因）、资粮与根机。