

圆觉经
第二十二讲
最尊贵的净莲上师讲解

出世间法的第五个，是三十七助道品。

这个「助」，是资助的意思。这三十七个助道品，是资助正道，使正道成就的品类。

什么是正道呢？小乘的声闻道、辟支佛道、大乘的佛道，都是正道。就是说这三十七个助道品，能成就小乘的阿罗汉果、辟支佛果、和大乘的佛果。

为什么正道要分不同的种类呢？那是因为佛要随众生不同的本愿和因缘，为他们说三十七助道品，使他们都能够各得其道。像那些想要求声闻的人，就能够得声闻道，就是藉由思惟苦集灭道，就能够证阿罗汉果；曾经种辟支佛善根的人，就能够得辟支佛道。曾经种辟支佛善根的人，这是什么意思呢？我们知道辟支佛，他是属于缘觉，思惟十二因缘，所以他不管是有佛出世、无佛出世，因为他过去已经有种过这样的善根，所以即使在无佛出世的时候，他也能够藉由思惟无常等等的道理，然后能够悟道，而证辟支佛果，这个我们就说他曾经有种过辟支佛善根的人，他如果今天来修习三十七助道品，也能够证得辟支佛果；至于大乘想要求佛道的人，也能够得佛道。这说明什么呢？就是不管是小乘的根性、大乘的根性，都要藉由三十七助道品才能够成就，不管是小乘、还是大乘的果位，所以我们就知道三十七助道品它是共法，共声闻小乘，不论小乘、大乘，都是藉由三十七助道品而成就的，所以它很重要，一定要详细说明。

这种情况，就好像天下雨，它所下的雨是没有差别，可是得到雨水会有差别，那个大树大草，它得的雨水多，小树小草，所得的雨水就少，这就说明，佛都是以慈悲心来说法，可是众生听闻同样的内容，但会有不同的结果，那是众生随他各自的本愿，各自的本愿，就是你曾经有没有发过什么样的誓愿，如果你从过去熏习一直到这一世，都觉得自己解脱比较重要，要赶快自己解脱，那你曾经发下的誓愿，就是要赶快解脱，这个就属于小乘的根性，就说你的本愿是属于小乘的；可是从过去生就已经发菩提心，希望赶快开悟成佛、赶快利益众生，你从过去发的誓愿就是大乘，所以众生随各自的本愿，这个本愿就是你自己本身曾经所发的誓愿，看是什么样的誓愿，当然根性也有利钝的差别，再加上有没有发菩提心，这等等的差别，所以会有不同的结果，但是不管怎么样，都是能够成就正道。

这三十七助道品，有那些内容呢？它分成七个品类：

第一个品类，就是四念处。四念处，它的意思就是四个心念所观察的处所，那四个呢？就是身、受、心、法，所以这个四念处的「四」，就是身、受、心、法这四法；「念」，就是能观察的智慧。用这个能观察的智慧，观察什么呢？就是观察身、受、心、法这四个对象，所以身、受、心、法这

四个是心念所观察的处所，所以叫做「四念处」。那也是我们心念所安住的地方，所以又叫「四念住」，心念所安住的四个地方，叫做四念住。所以有的地方叫四念处，有的地方叫四念住，都是可以的。说明一个能观察的智慧、还有所观察的对象，能观察的智能，就是「念」；「处」，就是所观察的对象，那是身、受、心、法这四个内容。

为什么佛要教导我们把心念安住在四个地方呢？目的就是为了要对治凡夫的四颠倒，它是一种从粗到细的观法。凡夫对色蕴多起净倒，所以要修「观身不净」来对治；凡夫对受蕴多起乐倒，所以要修「观受是苦」来对治；凡夫对想蕴、行蕴多起我倒，所以要修「观法无我」来对治；凡夫对识蕴多起常倒，所以要修「观心无常」来对治。

这从粗到细的观法是什么意思呢？什么叫从粗到细？就是身、受、心、法，它是依照这个次第来一个一个练习，就是从最粗浅的到最微细的一种观法。

我们凡夫想要出离生死，必须要破见思二惑。见思二惑，那个比较容易破呢？见惑比较容易破，因为它只是观念的问题；在见惑里面，又是以身见为首，就是萨迦耶见，就称为身见，就是有我见之后，才有其它的边见、戒禁取……，都是由我见来的，所以这个五不正见当中，是以身见为首，所以想要破见惑，也是从身见开始破，见惑破了之后，才能够进一步破思惑，才能够解脱轮回。所以，解脱轮回的第一步，就是要破身见，这个萨迦耶见。所以，四念处第一个修，是修习身念处，它的道理在这里。身念处怎么修呢？我们前面已经介绍过了，不净观的修法我们也讲了很多，就是以智慧来观察，不论是自身、还是他身，都是充满种种不净的，所以我们平常就是这样子来练习，从根本不净开始观察，就是这个身体怎么来的呢？父精、母血、加上中阴身这个神识，三缘和合而成胎，父精母血，这个种子是不净的，所以三缘和合而成胎，这个根本是不净的；等到三缘和合而成胎之后，住在母胎的住处，也是不清净的，因为就是跟粪便等等这些污秽的东西杂处，所以它的住处也是不净的；出生之后，九孔常流不净，鼻孔有鼻屎、耳孔有耳屎……等等的；那到最后，死了以后，尸体也是不清净的，那就是九想的内容，从膨胀、烂坏……等等的，所以它最后也是不净的，就是将来不净，我们经常这样子来观察、思惟，就不会对这个色身产生执着，而以为它是清静净的。我们只要能够做到不执着这个色身是清静净的，就能够不染着，不染着，就能够离贪欲，这个就是「身念处」的修法。

我们凡夫都是执着色、受、想、行、识这五蕴，以为它是真实存在的，以为它是我，色蕴是属于色法，受、想、行、识属于心法，我们现在说要去我见，那就应该观察色法、还有心法，也就是五蕴的内容，观察它不是我，但是以初学的人来说，你叫他马上就观五蕴：色、受、想、行、识，同时来观察色、心二法，它是生灭、无常、无我的，对一个初学者来讲，他没有办法一下子就全部做到，所以它必须要有次第，从粗到细，所以我

们就从比较明显、比较容易的来观察。色法跟心法来讲，色法比较粗显、比较容易观察，所以我们才会从身念处开始下手修，身念处修了之后，就从心法，先修色法，再修心法，是因为色法比较粗显、比较容易观察，心法比较微细，受、想、行、识这四个都属于心法，那一个又比较粗显呢？就是受，因为我们无时无刻，每一刹那都有种种的感受生起，所以受蕴又比其它想蕴、行蕴、识蕴又比较粗显，所以身念处之后，我们就修习「受念处」，受念处修完之后，就修「心念处」，心念处修完，最后再修「法念处」，这就是所谓从粗到细的观法。

所以，在修「观身不净」之后，我们第二步就修「受念处」。受念处怎么修呢？就是以智慧观察，我们每天六根所领受的六尘境界，只有苦，没有快乐，这个很重要，不然我们会以为有乐受能够生起，以为有真正的快乐，其实是没的，为什么没有呢？就算你顺境所产生的乐受，它会变坏，所以它是属于坏苦，它不是真的快乐，所以乐受是属于坏苦，为什么？因为它是生灭、无常的，它会改变，所以它不能永远快乐，它会消失，生起它就消失，只要因缘不具足，它就消失，因缘具足，它又生起，所以它是生灭、无常，只要是生灭、无常，它就不是真实存在的，所以并没有真实的乐受可得，所以即使是顺境所生起的乐受，它也是苦的，它是属于坏苦；苦受更不用说了，逆境所生起的苦受，它是苦上加苦，所以它是属于苦苦；至于不顺不逆境所生起的舍受，它是属于行蕴的苦，所以不管是苦受、乐受、还是舍受，它的本质都是苦的，一个是坏苦、一个是苦苦、一个是行苦，所以没有所谓真正的快乐这件事情，可是如果我们还颠倒的以为有乐受所以追求的话，这个就是不明白这个道理，所以才要修习「受念处」来破除乐倒。

四念处的第三步，是修「心念处」。我们一般也都是把我们的第六意识的心，把它当作是我的心，但是第六意识的心，它是生灭、无常的，所以我们怎么来修这个心念处？就是观察我们第六意识的心，发现它是生灭、生灭……，没有刹那停留，经常这样子观察，就不会把「无常」当作是「常」，不会把妄心当作是我们的真心，这就是「观心无常」的修法。

四念处的最后一个，就是「法念处」。法念处怎么修呢？只要是因缘所生法都是生灭、无常、无我的，就是这样修，所以不管是色法、还是心法，它都是无我的，经常这样练习，我们就可以破除对色法、还有心法的执着，很快地就能够体悟空性的道理，就是能够早一点体证到无我，这就是「观法无我」的修法。

我们平常在日常生活，就是这样不断不断地用智慧来观察身、受、心、法，把我们的心念安住在这四个对象当中，所以它其实是非常方便，随时随地都可以修。

当我们对自己、或者是别人、或者是外在的六尘境界生起贪着的时候，就赶快修「身念处」，就是「观身不净」，赶快修不净观，只要我们对自已，不管是自己、还是对别人、还是对外在的六尘境界还有贪着，就必须修

身念处，就是这个不净观，只要我们还有贪着，不管是对自己、对别人、还是对一切的境界，只要你还有贪，还有贪爱，就要不断不断地来练习这个「观身不净」，这样才能够去除种种的贪爱。

我们每天也有各种的感受，所以在每一种感受生起的时候，我们就可以修受念处，不管什么样的感受生起，刚才讲的三受，它其实都是苦的，坏苦、苦苦、行苦，不管什么样的感受，它的根本都是苦的，只要我们还会想要享乐，觉得说要让自己怎么样才能够比较享受，怎么样才会日子过得比较舒坦、比较舒服，只要还有这样的念头，就比较要多修受念处，那表示我们对享乐还是蛮在意的，所以我们整天才会想怎么样让自己的日子过得比较舒坦、身心比较舒畅，要吃什么、闻什么、听什么、穿什么、睡什么、住在那里、怎么样比较舒服、比较自在……，只要还有这些念头，都表示我们对受念处的内容还没有完全的了知，所以才以为有快乐可以追寻，才会想着怎么来过享乐的日子，所以当有不同的感受生起，我们随时都可以修，其实每一刹那都有不同的感受，不管是怎样的感受，欢喜、忧愁、快乐、还是悲伤，都是一样的，都可以来修受念处。

我们每天也不知道打了多少妄想，只要在打妄想的时候，你把它当作是「我」在想，这个就是把妄心当作是真心，这个也要多多地修习心念处，就是观心无常，知道生灭、无常的心念不是我的真心，它是妄心，经常这样思惟的话，我们就不会把妄想当作是我们的真心，我们也不会那么在意说这个是我的想法、这是我的观念，然后跟别人争执说：「我的想法才是对的！」像这次选举，所有的对立的想念，全部都是妄想，都不是真心、都是生灭、无常的，可是为什么他们那么执着说自己的观念才是正确的？就是因为他没有修习心念处，不知道观心无常的道理，所以他才会那么执着他的想念是真实的，真实存在的，可是只要是妄心，都是无常的，所以它都不是真实存在的，所以也没有什么好争的，自性都是空的，所以多修习心念处，就不会对想念这么样的执着，一定认为我的想法是对的、你是错的，那个对、错就不是那么重要，因为所有都是在打妄想，全部都是妄心的生灭而已，所以没有什么好执着。

同样的，当我们生起执着的时候，也不管是对什么生起执着，只要是会执着，就表示我们忘记它是生灭、无常、无我的，所以也要经常修习「法念处」，这个法，就是明白一切因缘所生法，它是生灭、无常、无我的，这就是「观法无我」，只要我们生起执着，就表示又忘记因缘所生法它是生灭、无常、无我的，又把它当作是真实存在的，所以你才会执着，所以只要有执着，不管你是对什么执着，怎么检查？就是你开始认真了，那就是你以为它是真实存在，不然你干嘛那么认真？干嘛会生烦恼？为什么会有种种的感受生起？就是因为你又忘记它是无我的，所以这个时候就要修「法念处」，来观一切因缘所生法它是无我的，就能够破除种种的执着，不管是我执还法执都是一样的。

这就是四念处的修法，平常都要这样不断不断地来练习，可是只要我

们一懈怠、一失念，就是没有在四念处当中，我们的心念没有安住在这四个当中，就很快又生起烦恼，很快又落入四颠倒当中，马上常、乐、我、净这四颠倒就起来了，因为没有安住在这四念处当中。所以，要想什么办法，让我们的心能够一直安住在四念处当中呢？那就是修「四正勤」，就是第二个，三十七助道品的第二个品类，就是「四正勤」。

这个「正」，说明它不是邪的；「勤」，表示它是不懈怠的，就是精进，它不是邪精进，所以叫做四正勤。正，是不邪；勤，是不怠、不懈怠，就是精进的意思，说明它是正的精进，不是邪精进，因为有一些外道，他也是很精进，可是他的精进不能够除苦，不能够解脱，之后还要苦，还会苦上加苦，因为他修一些无益的苦行，不但这一世修得很苦，将来还更苦，为什么？因为他不能达到除苦的目的，是苦上加苦，所以这个精进，我们称为邪精进，就不是现在讲的四正勤。四正勤，就是要在四方面，真正的以正确的方法来精进，这个叫做四正勤。

所以，我们就希望能够精进在四念处当中，不生懈怠，所以只有能够精进在四念处当中，才能够使没有生起的善法能够生起，已经生起的善法能够继续地增长；同时也能够使没有生起的恶法不生起，已经生起的恶法能够断除，所以善的有两个，恶的有两个，一共加起来是四个，这个就是所谓的四正勤。只要我们精进在四念处当中，不失念、不懈怠，我们就能够做到使我们的善法没有生的，能生起，已经生起的，继续增长；恶法，已经生起的能够断除，没有生起的，不会再生，为什么？因为你的心念是一直安住在身、受、心、法这四个对象里面，不懈怠、没有失念，因此就能够达到四正勤这样的目标，所以四正勤的意思是这样子来的。

但是，如果我们对修习四念处没有强烈的欲乐，或者在修四念处的时候，不能够一心专注，而且有夹杂、有间断，偶尔修、偶尔不修，中间还夹杂着，可能又去忙世间的种种欲乐去了，所以有夹杂、有间断，心又经常的驰散，就是没有办法安住得很好，经常的失念，这样就不能够得到很好的效果，为什么会这样子呢？那就是因为前面的四念处，它是偏重在智慧的修习，我们刚才说以智慧的观察，所以它是偏重在智慧方面，所以定力就会比较弱，所以虽然我们精进在四念处当中，但是因为它比较偏重在智慧的观察，所以就会显得定力比较不足，定力弱的话，就会产生我们刚才讲的那四种情况，所以接下来，我们就要修习「四如意足」。

四如意足，就是三十七助道品的第三个品类，就是四如意足，目的就是要增加禅定的功夫，不会偏重在修智慧，而定力不足，定力不足，不能够定慧等持，所以它的效果不好的原因就出在这里。

四如意足，第一个是「欲如意足」。这个欲，就是希望，希望很快能够到达如意的境界，像修四念处的话，也希望能够赶快达到应有的效果。

第二个是「念如意足」。念，就是心安住在正念当中，不失念，就是一心专注的意思。

第三个是「精进如意足」。精，就是精纯，没有夹杂；进，就是没有间

断，因为有间断，就让善法退失，就不能够进，所以精进如意足，就是没有夹杂、没有间断，这个就是精进如意足。

第四个「思惟如意足」，就是对所思惟的义理心不驰散，心不驰散，能够非常专注地在所思惟的义理当中。

所以有了猛利的乐欲，这就是欲如意足；再加上专注一心，就是念如意足；再加上没有间断、没有夹杂，这个是精进如意足；再加上心不驰散，就是思惟如意足，就能够所欲自在圆满，所以就称为「四如意足」，所以这个「如意」，是自在的意思；「足」，是圆满的意思，就是你所求的愿望都能够如意具足，就是你所求的愿望，就是不管你希望达到什么样的目的，都能够圆满具足的达到，这就是「如意足」的意思。

前面的四念处、还有四正勤，因为它是偏在智慧比较多、精进比较多，禅定力比较弱，所以就不能够如意，不能够如我们的愿，达到它应该有的效果，所以前面这两个就不能够称为「如意足」，现在再加上这四个，这四个都是在熏习我们的定力，因为欲如意足，就是你要心无旁骛的追求，心中不作第二想，要赶快得到如意足，希望赶快达到四念处的效果，你的心是非常的希望赶快达到，所以它是一种定的培养，就是心无旁骛，不作第二想，一心一意都在这上面；第二个念如意足，也是在培养我们的定功，为什么？你必须一心专注，一心专注就是定；第三个精进也是同样的，你没有夹杂、没有间断的在你的所观境上面，不断不断地练习，所以它也是培养一种定力的方法；第四个也是，思惟，就是心不驰散，在你所思惟的义理当中，心不驰散，这个也是定，所以这四个最主要就是增加我们的禅定力，所以现在加上这四种定力的话，就能够使我们的智慧、还有定力能够平均，定慧等持，这样才能够让我们的愿求都能够得到，所以就称为「如意足」。

这样修这四种禅定，能够开发神通，开发神通之后，我们的身心也能够如意自在，所以它又有一个名称，叫做「四神足」。神，就是神通的意思；足，就是定，就是说明这四种定，能够证得神通自在，所以称为四神足，是这么来的。

我们今天介绍了四念处、四正勤、四如意足，这样修会有什么样的现象产生呢？只要我们精进在四念处当中，烦恼跟习气就能够慢慢被调伏，它就会慢慢、慢慢转，业力也会慢慢地转，好像被消融掉了，身心会慢慢生起轻安，气脉也会慢慢地通畅，所以身心，就是心里面的业力、习气、烦恼的力量一直在减少，身体会产生轻安，轻安的来源是因为你的气脉慢慢地通了，身体的业障也慢慢在少了，所以会有一种暖的感觉，我们称为「得暖」。这个暖的意思，就是说从你心里面感觉暖洋洋的，不管外面的天气多么地恶劣，不顺心的境界不断不断地现前，但是你的心还是一样的很安详、很宁静，就是充满着温暖，就是这个时候，你的心是非常喜乐的，看到人也都是慈眉善目的，就忍不住想要对别人起慈悲心，所以这时候要发菩提心也比较容易，就是因为你的心被调伏了，这个心被调伏怎么来的？

就是因为你的业力、习气、烦恼慢慢在减少，所以你的心自然就能够进入这样的一个状况。身体的得暖，就是说像冬天的话，不会手脚冰冷，不会，就是你随时随地身体的感觉都是暖洋洋的感觉，就是一种暖的感觉，就是因为这样子暖的感觉，但是不是燥热，所以他不会流汗，但是他也不会觉得很冷，就是那种暖暖的感觉。也是因为那种暖的感觉，会把你身体的骨节慢慢地变成非常的柔软，到最后能够像婴儿的骨头这样的柔软，就是因为你得暖了之后，你的身体也会开始好像有脱胎换骨的感觉，这个时候我们就称你已经得了暖位。

今天介绍三十七助道品，我们前面已经讲过，不管你是想要得到小乘的果位、还是大乘的果位，它都是可以达到的，所以它就等于是从资粮位进入加行位、然后进入见道位、到最后的修道位，都是从四念处下手就可以做到，从四念处到第二个四正勤，就是你非常精进地在这个四念处当中，不断不断地这样子来修习，再加上刚才讲的四如意足，就是禅定的功夫，让你智慧跟禅定不断不断地都在进步，这样你就能够进入第一个加行位，叫做暖位。得暖位之后，我们的烦恼、习气也会慢慢地转为清净，就好像达到一个顶峰，这个时候就称为顶位，我们知道四加行有暖、顶、忍、世第一，这个是加行位，接下来就是见道位，见道位之后，就是修习位，所以从前面的四念处、四正勤，只要你精进地修四念处，首先你就能够进入暖位，再加上禅定的功夫，就是刚才讲的四如意足，你就可以进入第二个加行位，就是顶位。进入顶位之后，你会发觉你的心比较安，像我们平常心非常躁动，就是心不安，很多忧虑、牵挂的事情，这个都是因为我们的心不能安，可是到达第三个「四如意足」的时候，你的心就能够慢慢地能够安，能够安的原因，就是刚才讲的，是因为你具足了念如意足，所以你的心能够安了。对于佛法的思惟，因为你不断不断地练习观生灭、无常、无我，不落入四颠倒，这样的结果，就是你对无我的空性智慧的道理也慢慢能够悟透，所以慢慢的理也透了，这个是藉由思惟如意足所得到的结果。接下来功夫就会到达所谓的气住脉停，这个时候杂念妄想很自然就不会生起了，这个时候就进入忍位，这个就是下面我们接着要介绍的五根，我们下一堂再讲，今天会来不及介绍，所以我们今天讲到的，就是怎么样进入暖位，第二个是顶位，四加行的第二个顶位，第三个忍位，要进入五根，使我们善根坚固之后，才能够做得到。

今天就讲到这里。愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。