

圓覺經  
第二十二講  
最尊貴的淨蓮上師講解

出世間法的第五個，是三十七助道品。

這個「助」，是資助的意思。這三十七個助道品，是資助正道，使正道成就的品類。

什麼是正道呢？小乘的聲聞道、辟支佛道、大乘的佛道，都是正道。就是說這三十七個助道品，能成就小乘的阿羅漢果、辟支佛果、和大乘的佛果。

爲什麼正道要分不同的種類呢？那是因爲佛要隨眾生不同的本願和因緣，爲他們說三十七助道品，使他們都能夠各得其道。像那些想要求聲聞的人，就能夠得聲聞道，就是藉由思惟苦集滅道，就能夠證阿羅漢果；曾經種辟支佛善根的人，就能夠得辟支佛道。曾經種辟支佛善根的人，這是什麼意思呢？我們知道辟支佛，他是屬於緣覺，思惟十二因緣，所以他不管是有佛出世、無佛出世，因爲他過去已經有種過這樣的善根，所以即使在無佛出世的時候，他也能夠藉由思惟無常等等的道理，然後能夠悟道，而證辟支佛果，這個我們就說他曾經有種過辟支佛善根的人，他如果今天來修習三十七助道品，也能夠證得辟支佛果；至於大乘想要求佛道的人，也能夠得佛道。這說明什麼呢？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夠成就，不管是小乘、還是大乘的果位，所以我們就知道三十七助道品它是共法，共聲聞小乘，不論小乘、大乘，都是藉由三十七助道品而成就的，所以它很重要，一定要詳細說明。

這種情況，就好像天下雨，它所下的雨是沒有差別，可是得到雨水會有差別，那個大樹大草，它得的雨水多，小樹小草，所得的雨水就少，這就說明，佛都是以慈悲心來說法，可是眾生聽聞同樣的內容，但會有不同的結果，那是眾生隨他各自的本願，各自的本願，就是你曾經有沒有發過什麼樣的誓願，如果你從過去薰習一直到這一世，都覺得自己解脫比較重要，要趕快自己解脫，那你曾經發下的誓願，就是要趕快解脫，這個就屬於小乘的根性，就說你的本願是屬於小乘的；可是從過去生就已經發菩提心，希望趕快開悟成佛、趕快利益眾生，你從過去發的誓願就是大乘，所以眾生隨各自的本願，這個本願就是你自己本身曾經所發的誓願，看是什麼樣的誓願，當然根性也有利鈍的差別，再加上有沒有發菩提心，這等等的差別，所以會有不同的結果，但是不管怎麼樣，都是能夠成就正道。

這三十七助道品，有那些內容呢？它分成七個品類：

第一個品類，就是四念處。四念處，它的意思就是四個心念所觀察的處所，那四個呢？就是身、受、心、法，所以這個四念處的「四」，就是身、受、心、法這四法；「念」，就是能觀察的智慧。用這個能觀察的智慧，觀察什麼呢？就是觀察身、受、心、法這四個對象，所以身、受、心、法這

四個是心念所觀察的處所，所以叫做「四念處」。那也是我們心念所安住的地方，所以又叫「四念住」，心念所安住的四個地方，叫做四念住。所以有的地方叫四念處，有的地方叫四念住，都是可以的。說明一個能觀察的智慧、還有所觀察的對象，能觀察的智慧，就是「念」；「處」，就是所觀察的對象，那是身、受、心、法這四個內容。

爲什麼佛要教導我們把心念安住在四個地方呢？目的就是爲了要對治凡夫的四種顛倒，它是一種從粗到細的觀法。凡夫對色蘊多起淨倒，所以要修「觀身不淨」來對治；凡夫對受蘊多起樂倒，所以要修「觀受是苦」來對治；凡夫對想蘊、行蘊多起我倒，所以要修「觀法無我」來對治；凡夫對識蘊多起常倒，所以要修「觀心無常」來對治。

這從粗到細的觀法是什麼意思呢？什麼叫從粗到細？就是身、受、心、法，它是依照這個次第來一個一個練習，就是從最粗淺的到最微細的一種觀法。

我們凡夫想要出離生死，必須要破見思二惑。見思二惑，那個比較容易破呢？見惑比較容易破，因爲它只是觀念的問題；在見惑裡面，又是以身見爲首，就是薩迦耶見，就稱爲身見，就是有我見之後，才有其他的邊見、戒禁取……，都是由我見來的，所以這個五不正見當中，是以身見爲首，所以想要破見惑，也是從身見開始破，見惑破了之後，才能夠進一步破思惑，才能夠解脫輪迴。所以，解脫輪迴的第一步，就是要破身見，這個薩迦耶見。所以，四念處第一個修，是修習身念處，它的道理在這裡。身念處怎麼修呢？我們前面已經介紹過了，不淨觀的修法我們也講了很多，就是以智慧來觀察，不論是自身、還是他身，都是充滿種種不淨的，所以我們平常就是這樣子來練習，從根本不淨開始觀察，就是這個身體怎麼來的呢？父精、母血、加上中陰身這個神識，三緣和合而成胎，父精母血，這個種子是不淨的，所以三緣和合而成胎，這個根本是不淨的；等到三緣和合而成胎之後，住在母胎的住處，也是不清淨的，因爲就是跟糞便等等這些污穢的東西雜處，所以它的住處也是不淨的；出生之後，九孔常流不淨，鼻孔有鼻屎、耳孔有耳屎……等等的；那到最後，死了以後，屍體也是不清淨的，那就是九想的內容，從膨脹、爛壞……等等的，所以它最後也是不淨的，就是將來不淨，我們經常這樣子來觀察、思惟，就不會對這個色身產生執著，而以爲它是清淨的。我們只要能夠做到不執著這個色身是清淨的，就能夠不染著，不染著，就能夠離貪欲，這個就是「身念處」的修法。

我們凡夫都是執著色、受、想、行、識這五蘊，以爲它是真實存在的，以爲它是我，色蘊是屬於色法，受、想、行、識屬於心法，我們現在說要去除我見，那就應該觀察色法、還有心法，也就是五蘊的內容，觀察它不是我，但是以初學的人來說，你叫他馬上就觀五蘊：色、受、想、行、識，同時來觀察色、心二法，它是生滅、無常、無我的，對一個初學者來講，

他沒有辦法一下子就全部做到，所以它必須要有次第，從粗到細，所以我們就從比較明顯、比較容易的來觀察。色法跟心法來講，色法比較粗顯、比較容易觀察，所以我們才會從身念處開始下手修，身念處修了之後，就從心法，先修色法，再修心法，是因為色法比較粗顯、比較容易觀察，心法比較微細，受、想、行、識這四個都屬於心法，那一個又比較粗顯呢？就是受，因為我們無時無刻，每一刹那都有種種的感受生起，所以受蘊又比其他想蘊、行蘊、識蘊又比較粗顯，所以身念處之後，我們就修習「受念處」，受念處修完之後，就修「心念處」，心念處修完，最後再修「法念處」，這就是所謂從粗到細的觀法。

所以，在修「觀身不淨」之後，我們第二步就修「受念處」。受念處怎麼修呢？就是以智慧觀察，我們每天六根所領受的六塵境界，只有苦，沒有快樂，這個很重要，不然我們會以為有樂受能夠生起，以為有真正的快樂，其實是沒有的，為什麼沒有呢？就算你順境所產生的樂受，它會變壞，所以它是屬於壞苦，它不是真的快樂，所以樂受是屬於壞苦，為什麼？因為它是生滅、無常的，它會改變，所以它不能永遠快樂，它會消失，生起它就消失，只要因緣不具足，它就消失，因緣具足，它又生起，所以它是生滅、無常，只要是生滅、無常，它就不是真實存在的，所以並沒有真實的樂受可得，所以即使是順境所生起的樂受，它也是苦的，它是屬於壞苦；苦受更不用說了，逆境所生起的苦受，它是苦上加苦，所以它是屬於苦苦；至於不順不逆境所生起的捨受，它是屬於行蘊的苦，所以不管是苦受、樂受、還是捨受，它的本質都是苦的，一個是壞苦、一個是苦苦、一個是行苦，所以沒有所謂真正的快樂這件事情，可是如果我們還顛倒的以為有樂受所以追求的話，這個就是不明白這個道理，所以才要修習「受念處」來破除樂倒。

四念處的第三步，是修「心念處」。我們一般也都是把我們的第六意識的心，把它當作是我的心，但是第六意識的心，它是生滅、無常的，所以我們怎麼來修這個心念處？就是觀察我們第六意識的心，發現它是生滅、生滅……，沒有刹那停留，經常這樣子觀察，就不會把「無常」當作是「常」，不會把妄心當作是我們的真心，這就是「觀心無常」的修法。

四念處的最後一個，就是「法念處」。法念處怎麼修呢？只要是因緣所生法都是生滅、無常、無我的，就是這樣修，所以不管是色法、還是心法，它都是無我的，經常這樣練習，我們就可以破除對色法、還有心法的執著，很快地就能夠體悟空性的道理，就是能夠早一點體證到無我，這就是「觀法無我」的修法。

我們平常在日常生活，就是這樣不斷不斷地用智慧來觀察身、受、心、法，把我們的心念安住在這四個對象當中，所以它其實是非常方便，隨時隨地都可以修。

當我們對自己、或者是別人、或者是外在的六塵境界生起貪著的時候，

就趕快修「身念處」，就是「觀身不淨」，趕快修不淨觀，只要我們對自己，不管是自己、還是對別人、還是對外在的六塵境界還有貪著，就必須要修身念處，就是這個不淨觀，只要我們還有貪著，不管是對自己、對別人、還是對一切的境界，只要你還有貪，還有貪愛，就要不斷不斷地來練習這個「觀身不淨」，這樣才能夠去除種種的貪愛。

我們每天也有各種的感受，所以在每一種感受生起的時候，我們就可以修受念處，不管什麼樣的感受生起，剛才講的三受，它其實都是苦的，壞苦、苦苦、行苦，不管什麼樣的感受，它的根本都是苦的，只要我們還會想要享樂，覺得說要讓自己怎麼樣才能夠比較享受，怎麼樣才會日子過得比較舒坦、比較舒服，只要還有這樣的念頭，就比較要多修受念處，那表示我們對享樂還是蠻在意的，所以我們整天才會想怎麼樣讓自己的日子過得比較舒坦、身心比較舒暢，要吃什麼、聞什麼、聽什麼、穿什麼、睡什麼、住在那裡、怎麼樣比較舒服、比較自在……，只要還有這些念頭，都表示我們對受念處的內容還沒有完全的了知，所以才會以為有快樂可以追尋，才會想著怎麼來過享樂的日子，所以當有不同的感受生起，我們隨時都可以修，其實每一剎那都有不同的感受，不管是什麼樣的感受，歡喜、憂愁、快樂、還是悲傷，都是一樣的，都可以來修受念處。

我們每天也不知道打了多少妄想，只要在打妄想的時候，你把它當作是「我」在想，這個就是把妄心當作是真心，這個也要多多地修習心念處，就是觀心無常，知道生滅、無常的心念不是我的真心，它是妄心，經常這樣思惟的話，我們就不會把妄想當作是我們的真心，我們也不會那麼在意說這個是我的想法、這是我的觀念，然後跟別人爭執說：「我的想法才是對的！」像這次選舉，所有的對立的想念，全部都是妄想，都不是真心、都是生滅、無常的，可是為什麼他們那麼執著說自己的觀念才是正確的？就是因為他沒有修習心念處，不知道觀心無常的道理，所以他才會那麼執著他的想念是真實的，真實存在的，可是只要是妄心，都是無常的，所以它都不是真實存在的，所以也沒有什麼好爭的，自性都是空的，所以多修習心念處，就不會對想念這麼樣的執著，一定認為我的想法是對的、你是錯的，那個對、錯就不是那麼重要，因為所有都是在打妄想，全部都是妄心的生滅而已，所以沒有什麼好執著。

同樣的，當我們生起執著的時候，也不管是對什麼生起執著，只要是會執著，就表示我們忘記它是生滅、無常、無我的，所以也要經常修習「法念處」，這個法，就是明白一切因緣所生法，它是生滅、無常、無我的，這就是「觀法無我」，只要我們生起執著，就表示又忘記因緣所生法它是生滅、無常、無我的，又把它當作是真實存在的，所以你才會執著，所以只要我們有執著，不管你是對什麼執著，怎麼檢查？就是你開始認真了，那就是你以為它是真實存在，不然你幹嘛那麼認真？幹嘛會生煩惱？為什麼會有種種的感受生起？就是因為你又忘記它是無我的，所以這個時候就要修「法

念處」，來觀一切因緣所生法它是無我的，就能夠破除種種的執著，不管是我執還法執都是一樣的。

這就是四念處的修法，平常都要這樣不斷不斷地來練習，可是只要我們一懈怠、一失念，就是沒有在四念處當中，我們的心念沒有安住在這四個當中，就很快又生起煩惱，很快又落入四顛倒當中，馬上常、樂、我、淨這四顛倒就起來了，因為沒有安住在這四念處當中。所以，要想什麼辦法，讓我們的心能夠一直安住在四念處當中呢？那就是修「四正勤」，就是第二個，三十七助道品的第二個品類，就是「四正勤」。

這個「正」，說明它不是邪的；「勤」，表示它是不懈怠的，就是精進，它不是邪精進，所以叫做四正勤。正，是不邪；勤，是不怠、不懈怠，就是精進的意思，說明它是正的精進，不是邪精進，因為有一些外道，他也是很精進，可是他的精進不能夠除苦，不能夠解脫，之後還要苦，還會苦上加苦，因為他修一些無益的苦行，不但這一世修得很苦，將來還更苦，為什麼？因為他不能達到除苦的目的，是苦上加苦，所以這個精進，我們稱為邪精進，就不是現在講的四正勤。四正勤，就是要在四方面，真正的以正確的方法來精進，這個叫做四正勤。

所以，我們就希望能夠精進在四念處當中，不生懈怠，所以只有能夠精進在四念處當中，才能夠使沒有生起的善法能夠生起，已經生起的善法能夠繼續地增長；同時也能夠使沒有生起的惡法不生起，已經生起的惡法能夠斷除，所以善的有兩個，惡的有兩個，一共加起來是四個，這個就是所謂的四正勤。只要我們精進在四念處當中，不失念、不懈怠，我們就能夠做到使我們的善法沒有生的，能生起，已經生起的，繼續增長；惡法，已經生起的能夠斷除，沒有生起的，不會再生，為什麼？因為你的心念是一直安住在身、受、心、法這四個對象裡面，不懈怠、沒有失念，因此就能夠達到四正勤這樣的目標，所以四正勤的意思是這樣子來的。

但是，如果我們對修習四念處沒有強烈的欲樂，或者在修四念處的時候，不能夠一心專注，而且有夾雜、有間斷，偶爾修、偶爾不修，中間還夾雜著，可能又去忙世間的種種欲樂去了，所以有夾雜、有間斷，心又經常的馳散，就是沒有辦法安住得很好，經常的失念，這樣就不能夠得到很好的效果，為什麼會這樣子呢？那就是因為前面的四念處，它是偏重在智慧的修習，我們剛才說以智慧的觀察，所以它是偏重在智慧方面，所以定力就會比較弱，所以雖然我們精進在四念處當中，但是因為它比較偏重在智慧的觀察，所以就會顯得定力比較不足，定力弱的話，就會產生我們剛才講的那四種情況，所以接下來，我們就要修習「四如意足」。

四如意足，就是三十七助道品的第三個品類，就是四如意足，目的就是要增加禪定的功夫，不會偏重在修智慧，而定力不足，定力不足，不能夠定慧等持，所以它的效果不好的原因就出在這裡。

四如意足，第一個是「欲如意足」。這個欲，就是希望，希望很快能夠

到達如意的境界，像修四念處的話，也希望能夠趕快達到應該有的效果。

第二個是「念如意足」。念，就是心安住在正念當中，不失念，就是一心專注的意思。

第三個是「精進如意足」。精，就是精純，沒有夾雜；進，就是沒有間斷，因為有間斷，就讓善法退失，就不能夠進，所以精進如意足，就是沒有夾雜、沒有間斷，這個就是精進如意足。

第四個「思惟如意足」，就是對所思惟的義理心不馳散，心不馳散，能夠非常專注地在所思惟的義理當中。

所以有了猛利的樂欲，這就是欲如意足；再加上專注一心，就是念如意足；再加上沒有間斷、沒有夾雜，這個是精進如意足；再加上心不馳散，就是思惟如意足，就能夠所欲自在圓滿，所以就稱為「四如意足」，所以這個「如意」，是自在的意思；「足」，是圓滿的意思，就是你所求的願望都能夠如意具足，就是你所求的願望，就是不管你希望達到什麼樣的目的，都能夠圓滿具足的達到，這就是「如意足」的意思。

前面的四念處、還有四正勤，因為它是偏在智慧比較多、精進比較多，禪定力比較弱，所以就不能夠如意，不能夠如我們的願，達到它應該有的效果，所以前面這兩個就不能夠稱為「如意足」，現在再加上這四個，這四個都是在薰習我們的定力，因為欲如意足，就是你要心無旁騖的追求，心中不作第二想，要趕快得到如意足，希望趕快達到四念處的效果，你的心是非常的希望趕快達到，所以它是一種定的培養，就是心無旁騖，不作第二想，一心一意都在這上面；第二個念如意足，也是在培養我們的定功，為什麼？你必須要一心專注，一心專注就是定；第三個精進也是同樣的，你沒有夾雜、沒有間斷的在你的所觀境上面，不斷不斷地練習，所以它也是培養一種定力的方法；第四個也是，思惟，就是心不馳散，在你所思惟的義理當中，心不馳散，這個也是定，所以這四個最主要就是增加我們的禪定力，所以現在加上這四種定力的話，就能夠使我們的智慧、還有定力能夠平均，定慧等持，這樣才能夠讓我們的願求都能夠得到，所以就稱為「如意足」。

這樣修這四種禪定，能夠開發神通，開發神通之後，我們的身心也能夠如意自在，所以它又有一個名稱，叫做「四神足」。神，就是神通的意思；足，就是定，就是說明這四種定，能夠證得神通自在，所以稱為四神足，是這麼來的。

我們今天介紹了四念處、四正勤、四如意足，這樣修會有什麼樣的現象產生呢？只要我們精進在四念處當中，煩惱跟習氣就能夠慢慢被調伏，它就會慢慢、慢慢轉，業力也會慢慢地轉，好像被消融掉了，身心會慢慢生起輕安，氣脈也會慢慢地通暢，所以身心，就是心裡面的業力、習氣、煩惱的力量一直在減少，身體會產生輕安，輕安的來源是因為你的氣脈慢慢地通了，身體的業障也慢慢在少了，所以會有一種煖的感覺，我們稱為

「得煖」。這個煖的意思，就是說從你心裡面感覺煖洋洋的，不管外面的天氣多麼地惡劣，不順心的境界不斷不斷地現前，但是你的心還是一樣的很安詳、很寧靜，就是充滿著溫暖，就是這個時候，你的心是非常喜樂的，看到人也都是慈眉善目的，就忍不住想要對別人起慈悲心，所以這時候要發菩提心也比較容易，就是因為你的心被調伏了，這個心被調伏怎麼來的？就是因為你的業力、習氣、煩惱慢慢在減少，所以你的心自然就能夠進入這樣的一個狀況。身體的得煖，就是說像冬天的話，不會手腳冰冷，不會，就是你隨時隨地身體的感覺都是煖洋洋的感覺，就是一種煖的感覺，所以就是因為這樣子煖的感覺，但是不是燥熱，所以他不會流汗，但是他也不會覺得很冷，就是那種煖煖的感覺。也是因為那種煖的感覺，會把你身體的骨節慢慢地變成非常的柔軟，到最後能夠像嬰兒的骨頭這樣的柔軟，就是因為你得煖了之後，你的身體也會開始好像有脫胎換骨的感覺，這個時候我們就稱你已經得了煖位。

今天介紹三十七助道品，我們前面已經講過，不管你是想要得到小乘的果位、還是大乘的果位，它都是可以達到的，所以它就等於是從資糧位進入加行位、然後進入見道位、到最後的修道位，都是從四念處下手就可以做到，從四念處到第二個四正勤，就是你非常精進地在這個四念處當中，不斷不斷地這樣子來修習，再加上剛才講的四如意足，就是禪定的功夫，讓你智慧跟禪定不斷不斷地都在進步，這樣你就能夠進入第一個加行位，叫做煖位。得煖位之後，我們的煩惱、習氣也會慢慢地轉為清淨，就好像達到一個頂峰，這個時候就稱為頂位，我們知道四加行有煖、頂、忍、世第一，這個是加行位，接下來就是見道位，見道位之後，就是修習位，所以從前面的四念處、四正勤，只要你精進地修四念處，首先你就能夠進入煖位，再加上禪定的功夫，就是剛才講的四如意足，你就可以進入第二個加行位，就是頂位。進入頂位之後，你會發覺你的心比較安，像我們平常心非常躁動，就是心不安，很多憂慮、牽掛的事情，這個都是因為我們的心不能安，可是到達第三個「四如意足」的時候，你的心就能夠慢慢地能夠安，能夠安的原因，就是剛才講的，是因為你具足了念如意足，所以你的心能夠安了。對於佛法的思惟，因為你不斷不斷地練習觀生滅、無常、無我，不落入四顛倒，這樣的結果，就是你對無我的空性智慧的道理也慢慢能夠悟透，所以慢慢的理也透了，這個是藉由思惟如意足所得到的結果。接下來功夫就會到達所謂的氣住脈停，這個時候雜念妄想很自然就不會生起了，這個時候就進入忍位，這個就是下面我們接著要介紹的五根，我們下一堂再講，今天會來不及介紹，所以我們今天講到的，就是怎麼樣進入煖位，第二個是頂位，四加行的第二個頂位，第三個忍位，要進入五根，使我們善根堅固之後，才能夠做得到。

今天就講到這裡。願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。