

圓覺經
第廿三講
最尊貴的淨蓮上師講解

三十七助道品的第四品類，是「五根」。爲什麼稱爲「根」呢？因爲這五法，就像植物的根一樣，植物都是先有種子發芽，發芽之後，如果根還沒有生的話，這個芽也很容易會爛壞掉。就是用這個來比喻，前面雖然修四念處觀，能夠使善芽萌發，但是根還沒有生，因爲根還沒有生，因此所萌的善芽也容易爛壞，所以必須修習現在說的五法，使善根生，這就是爲什麼稱爲「根」的原因。

五根第一個，是信根。就是相信三十七助道品，能生出一切無漏禪定解脫，就是你有這樣的信心，現在修習三十七菩提道品，就能夠生出一切無漏禪定，是無漏禪定，不是有漏的，外道也修禪定，但是他們是有漏的，四禪八定是通外道，但是他們沒辦法解脫，是因爲他們是有漏的禪定，不管定力再高，都沒有辦法解脫，但是我們相信現在修的助道品，它能夠獲得禪定的功夫，是屬於無漏的，因此它可以解脫，有這樣的信心，我們就稱爲信根。

前面開始修的時候，已經有信心了，但是不夠堅固，經過四念處、四正勤、四如意足這樣的修行過程，已經獲得煖位、頂位，因爲有修、有證，我們的身心也有很明顯的轉變，就是靠這個，我們信心才能夠更加的堅固，這個時候就稱爲信根。前面是發芽，善根發芽，現在已經開始長根了。

第二個，是精進根。前面說既然相信三十七助道品，能夠成就無漏禪定解脫，有這樣的信心，我們才可能精進會去勤求不息，這個就是精進。前面修四正勤的時候，已經有精進，再加上精進如意足，前面講過，沒有間斷、沒有夾雜的時候，就會生出精進根。所以所謂的精進根，就是對於修正法沒有間斷、沒有夾雜，修一切法都是正法，中間沒有夾雜、沒有間斷，才稱爲精進根。

第三個，是念根。經過前面的念如意足，一心專注，所以到這裡，念更增進，就是說這個時候，心裡只有三十七助道品的內容，沒有其他的念頭，所有的邪念、妄念，都沒有辦法進入到我們的心中。我們說「念」，就是明記不忘，明記不忘什麼？就是正法的內容，所以這個時候，所謂的念根，就是對於正法能夠記憶不忘失，明記不忘，這個就能夠成就念根，心心念念都在這個上面，其他任何世間法，貪、瞋、癡……什麼，都沒有辦法進入，這個時候才能夠稱爲念根，心心念念都是跟正法相應，都沒有離開三十七菩提道品的內容。

第四個，是定根。前面修四念處的時候，我們的心能夠專注不散，已經有了定心，在經過四正勤、四如意足，使我們的定力更加深，這個時候就能夠成就定根，所以這個時候，我們的心就能夠不散亂，都在這個定當

中，這個稱為定根。

第五個，是慧根。所謂的慧根，就是我們內在的智慧已經能夠起觀照，不需要再藉助其他的方法也好、或者是教導也好、或者是自己提醒也好，都不需要了，一面對境界的時候，你馬上就能夠起智慧的觀照，這個時候就稱為慧根。在我們的智慧還沒有開發的時候，我們前面可能要聽從善知識的教導、或者多多參閱經論、多多思惟、或者是多多的修法門，一直修到我們的智慧能夠隨時起觀照，面對一切境界，都不會被境界轉，這個時候我們就說已經成就了慧根。

前面修四念處的時候，已經具有智慧的觀照，我們前面講過四念處，就是慧觀，智慧比較多，在經過四正勤、四如意足，到這裡的時候，我們的慧觀就更增明，因此就能夠成就慧根，所以，慧根的意思，就是面對一切境界的時候，能夠起智慧的觀照，心裡非常清楚明白，所有的佛法的智慧都能夠現前，在面對境界的這一剎那，不會迷惑顛倒，不會生煩惱、打妄念，弄了半天，佛法才進來，不會速度這麼慢，我們會來不及觀照，就是因為我們沒有成就慧根，所以面對境界都會來不及，都是先生煩惱、先打妄想之後，才能夠運用一些佛法的智慧進來，但是那個速度太慢，所以起惑造業比較快的原因，就是沒有成就慧根。

以上這五個，就是所謂的五根。到這個時候，我們的善根已經生起了，就好像植物，根已經生起了，我們的心會比較清淨，比之前心要清淨，是為什麼呢？是因為已經有了信根，我們說「信」讓我們的心清淨，所以這個時候，心會變得清淨，妄想、雜念是自然就不會生起，為什麼呢？就是前面講的，因為有了念根、有了定根，所以我們的妄想、雜念，它是自然就不會生起，隨時都在起智慧的觀照，念念都在正念當中，都在正法當中，跟正法相應；再加上我們的內心已經能夠起慧觀，就是面對一切境界也不會迷惑顛倒，這個時候就是進入所謂的「忍位」，四加行的第三個——忍位。所謂的忍，就是切斷的意思，因為這個時候，我們是能夠切斷一切的妄心、妄息，所謂的妄息，就是一般所謂的呼吸，自然的呼吸，這個時候完全的停止了，轉成內在的呼吸、還有毛孔呼吸，在功夫來說，就是所謂的氣住脈停，這個功夫能夠做到氣住脈停，就是進入忍位才可能做得到，因為妄念不再生起了，自然心就能夠停止，停止一切的妄念，心不起一切的妄念，我們身上的脈自然就能夠回歸到它的本位，就不再亂走，我們平常的氣脈是亂走，所以才會生病，就是因為氣脈亂了，現在因為沒有妄心、妄息，所以氣脈也都能夠回歸，回歸本位，所以就是所謂的氣住脈停。

這個時候的善根，雖然已經生起，但是惡法卻還沒有破，所謂的惡法，就是不信、懈怠、放逸、失念、掉舉、散亂、昏沉、不正知……這些都是所謂的惡法，這些還沒有被斷除，雖然善根已經生起，但是這些障礙還沒有斷除，所以我們必須還要再進一步地修習，令我們的善根能夠繼續地增長，剛才只是善根生起，但是那個力量還沒有出來，所以我們必須再修、

再更加努力，讓善根繼續地增長，等到這五種善根增長到一切的障礙，就是剛才我們講的不信、懈怠、放逸這些，一切的障礙都不能夠被破壞的時候，不但不能夠被破壞，而且還能夠破壞這些障礙，不會被這些煩惱、障礙所破壞，還能夠調伏、破壞這些障礙，這個時候我們就稱為「五力」。所以一定要等到這五種善根增長到一切的，不管是天魔、外道都不能夠被破壞，而且還能夠破壞障礙，不信等等的障礙，這個時候我們就稱為五力。所以這個「力」，就是它已經產生作用力，力，就是力用的意思，就是它的功能已經發揮出來了，應該有的力量，剛才五根還沒有產生很強大的力量，所以我們要讓善根繼續增長，讓它產生力量，所以就成就了五力，五根成就了五力，所以這個五力是從五根來的，所以內容是完全一樣，只是這個時候能夠發揮它的作用力，所以稱為五力。

三十七菩提道品的第五個品類，就是五力。

第一個，是信力。如果我們的信根增長，就能夠遮止煩惱，不會再被邪門外道、或者是任何的疑惑所動搖，這個時候不管人家跟你講什麼，你的信心都不再會被動搖了，或者遇到任何的境界、任何障礙現前的時候，你都不再會被影響、或者是動搖，這個時候就產生了信力，所以它就能夠破除不信、或者是邪信等等的障礙，這時候就成就了信力。所以什麼時候才有真信？真正的信心什麼時候生起？就是這個時候才有真正的信心，前面的信，因為還沒有產生強大的力量，所以很容易被影響、或者是被動搖，只有到這個時候，才有真正的信心生起，是因為已經成就了信力，已經成就了信力，當然不信的障礙就能夠被斷除，所以不管是不信、還是邪信，這些障礙都能夠被斷除。

如果是精進力繼續增長的話，就能夠破除懈怠、放逸等等的障礙，進一步成辦出世間法。這時候想要成就一切出世間法，怎麼樣解脫、怎麼開悟成佛，這個時候才可能做得到，這個時候就是五力的第二個——精進力。就是因為精進它的力量已經發揮作用，所以才能夠破除所謂的懈怠、放逸，我們現在雖然想精進，但是做不到，經常懈怠、放逸最主要的原因，就是因為我們的精進還沒有成就它的力用，就是精進力還沒有成就，所以難免有時候想要放鬆一下，放鬆就是懈怠、放逸就現前了，所以什麼時候能夠真正的精進？就是要到精進力成就的時候，才能夠真正的不懈怠、不放逸。

如果念根增長，就能夠破除妄念、或者邪念等等的障礙，而成就一切出世間的正念功德，這個就是五力的第三個——念力。這個時候才不會失念，念念都能夠安住在正念當中，是這個時候才可以做得到。前面念根的時候，雖然可以開始，就好比善根已經發芽，已經長出根，但是力量還不夠，植物長根之後，它的枝葉才能夠開始茂盛，這個力就好比枝葉開始茂盛，植物有根了之後，樹幹、樹葉才能夠慢慢地生長出來，所以這個念力，就好比植物已經長出它的枝葉，所以這個時候才能夠成就一切出世間的正念功德，就是說你的心才能夠跟出世間法相應，然後安住在出世間法的正

念當中，而不是世間法，如果我們沒有念力的話，沒有成就念力，我們念念都是在世間法，跟世間法相應，所以就難免起惑、造業，念念貪、瞋、癡……統統都來了，就是因為沒有成就念力，所以只要一失念，煩惱就生起了。

當定根不斷增長，就能夠破除掉舉、散亂等等的障礙，而發真正的禪定，色界、無色界的四禪八定、或者是聲聞的滅盡定等等的這些禪定，這時候才能夠真正的成就這些禪定力，這就是五力的第四個——定力。所以當我們成就定力的時候，才能夠真正做到不掉舉、不散亂，我們有時候還會掉舉、散亂、胡思亂想，就是因為這個定力還沒有真正的成就，所以要到了這個時候，我們的掉舉、散亂才能夠真正被斷除。

如果慧根增長的話，就能夠破除昏沉、愚癡等等的障礙，除去一切邪妄的執著，隨時都能夠以四念處的智慧來觀照，不再起四種顛倒，這就是五力的最後一個——慧力。不再起四種顛倒，要靠這個智慧力，所以要到了這個時候，我們才不會昏沉、不正知，不再起四顛倒，要這個時候，才能夠做得到。我們前面說四念處是對治四種顛倒，什麼時候才會做得比較得心應手呢？就是要等慧力成就的時候，我們才能夠念念都跟四念處相應，不再起四種顛倒，不會落入昏沉、或者不正知當中。所謂的不正知，就是愚癡性一起來，又落入四顛倒，這就是愚癡，不明白諸法實相的內容，所以才會起愚癡，所以所謂的不正知，就是指這個愚癡的意思，就是落入四種顛倒的愚癡狀態。

有以上的五力，我們就可以知道，信力，是可以破除不信等等的障礙；精進力，可以破除懈怠、放逸；念力，可以破除失念；定力，可以破除掉舉、散亂；慧力，可以破除昏沉、不正知。這些障礙，就是所謂的八大隨煩惱，所以要到了成就五力，才能夠真正破除這些煩惱障礙，而進入四加行的最後一個，叫做「世第一法」。

所謂的世第一法，就是以世間法來說，它已經是第一了、已經是最高了，因為再進一步，就是出世間法，就是進入見道位，就已經不在世間了，所以它在世間已經是最高了，再下去就是出世間，所以稱為「世第一」。就是以世間法來說，它是第一、它是最高的。所以我們就知道，世第一法是怎麼成就的呢？就是靠五力，成就世第一法。

這個時候，智慧力就能夠開發，因此就有了覺了我們所修的法，是真的、還是假的，這樣的智慧力，我們就稱為「七覺分」。

所以，三十七助道品的第六個品類，就是「七覺分」。覺，就是覺了的意思，這個是智慧的作用，覺了什麼呢？就是覺了我們所修的法，它是真的、還是假的，這時候能夠分辨真偽，因為有這樣的智慧力，能夠分辨是正的、還是邪的，真的、還是假的。這個「分」，就是支分的意思，因為它有七個內容，所以就稱為支分。這七個內容，就是七種法——擇法、精進、喜、除、捨、定、念，這七種法。對於這七種法的支分，能夠清楚的覺了，

不會互相雜亂，所以叫做七覺分，有這樣的智慧力能夠分辨。

第一個，是擇法覺分。這個「擇」，就是揀擇的意思，就是以智慧來揀擇法的真偽。就是在用智慧觀照一切法的時候，我們能夠很清楚地來分別它的真偽，所以從此以後就不會再謬取虛偽的法，把它當作是真實的。這就是所謂有了正法眼，已經有了正法眼，什麼時候有正法眼？就是進入見道位的時候才有，你這個時候才不會錯誤了，不管任何法現在你的面前，你馬上就能夠分辨它是正法、邪法、還是相似法，會非常的清楚，一聽到、一看到，馬上就有這個智慧去分辨，這個就是所謂的擇法覺分，能夠揀擇一切法它的真偽，如果我們沒有這個擇法覺分的話，我們可能就會沒有這樣的智慧去分辨它的真偽，我們可能有時候還會介紹人家說：「你一定要看什麼書！你一定要看什麼節目！」結果那些內容講的都是相似法，你看起來好像佛法，你看得好相應、好歡喜，趕快叫人家一定要看什麼節目，結果它也不是正法，為什麼會有這樣的錯誤呢？就是因為我們還沒有成就擇法覺分，所以對於一切法，我們沒有智慧去揀擇它是真的、還是假的，所以一定要到這個時候，有了正法眼，你才能夠揀別一切法的真偽，這個很重要，不然我們都會把邪法或者相似法，把它當作是正法，不但自己這樣子做，還幫忙人家去相信這樣的內容。

第二個，是精進覺分。前面講過，精，就是不夾雜；進，就是不間斷，所以，所謂的精進覺分，就是我們在修道的時候，善能覺了精進的內容，所以不會再去行無益的苦行，百般的折磨自己，以為那個是精進；或者去從事一些所謂的邪精進，所謂的邪精進，就是你精進了半天，但是沒有辦法達到最後的解脫、開悟成佛，或者是真正的消業障，沒有辦法達到真正的目標，佛法的目標，那個就稱為邪精進，就白白的浪費時間，但是沒有辦法達到那樣的目標，這些精進，我們都稱為邪精進，不是真正的精進。所以要到了精進覺分以後，我們才不會再去從事那些不正確的精進，以為是真正的精進，所以，這個時候才能夠真正的在正法當中用心專一、沒有間斷歇息，這就稱為正精進。

譬如說：有人也許他在做大禮拜，拜到膝蓋受傷，可是他說：「我不能夠間斷！我要繼續精進！」所以他也不去看醫生，然後就繼續做大禮拜，一直到他的膝蓋廢掉為止，他認為那個是精進，舉例子，這個就不是真正的精進；或者是，那個明明胃不好的，他就一定要斷食、或者是一定要持午，覺得說持午才是真精進，所以即便他的胃出血、胃潰瘍、十二指腸潰瘍，他還是堅持一定要持午、或者是斷食，這個我們就不能夠說他是真正的精進，因為可能會傷害他的身體，讓他沒有辦法繼續好好地修行；或者是，看到古人不倒單，哇！好好樂！他也開始學習不倒單，可是沒有那樣的功夫，所以他晚上不睡覺，統統睡白天，都在昏沉當中。這個就是邪精進，不是真正的精進，他只是學一個樣子，修行的樣子，但是沒有辦法達到修行的目的，就是開悟、解脫；或者他就耽著在種種禪定的覺受裡面，

但是忘記禪定也是生滅法，也是無常的、也是無我的，它的目的是要開發智慧，而不是在那個禪定本身種種的感受、或者是境界當中，這些都是所謂的邪精進。

第三個，就是喜覺分。喜，就是歡喜，這個歡喜，是我們的心真正契入佛法的時候，所謂的法喜，那個才是真正的歡喜，而不是你修禪定、或者修氣脈，你身心會有一種喜樂，不是那個歡喜，也不是你跟世間的貪愛染著相應所生的那個歡喜，不是，而是你的心真正的跟正法相應的時候，所生起的法喜，那個才是真正現在講的歡喜。所以，有了喜覺分，有了這樣的智慧觀照，你才知道你所生起歡喜的時候，你就能夠善能覺了這個歡喜，不是從顛倒法中生起的，而是和正法相應的歡喜，這樣子我們的心才能夠時時地安住在真正的法喜當中，而不是世間法相應貪愛的那個歡喜，或者是在修行的過程當中，所生起的一些身心上的歡喜，不是那個，是真正的契入佛法當中，真正契入法性當中，尤其是見空性的時候，見空性的那種輕鬆感，不是你得禪定的那種身心輕安，不是，已經沒有辦法形容了，那個才是真正的法喜。所以你進入那個境界當中，你不再會眷戀世間的一切法，是很自然的，你的功夫也很自然地一下子就提升到很高，所有希望達到的，也都能夠達到，它是很自然地做到的，所以那個才是真正的法喜，其他的都不是真正的法喜，但是你有沒有智慧來分辨呢？就是看你有沒有現在的喜覺分，要到喜覺分的時候，你才有那個智慧來分辨，它是跟空性相應的身心的究竟的輕安、還是相似的輕安、還是禪定的輕安，你才能夠有那個智慧來分辨，不然就會耽著在不是真正的法喜當中，那就很難再進步了。

第四個，是除覺分。這個除，是斷除的意思，就是我們在斷除愛見煩惱的時候，善能覺了除去的是虛偽的法，能夠增長真正的善根，就是有這樣的智慧來分別我們斷除的是真正的我們的煩惱，第一個是斷除我們的愛見煩惱；第二個是斷除我們身心的粗重，所以這個除覺分又有另外一個名稱，稱為「輕安覺分」，就是因為它能夠斷除身心的粗重，使身心達到輕安，所以又稱為輕安覺分。這是第四個——除覺分。

第五個，是捨覺分。這個捨，就是捨離的意思，就是我們剛才講的，捨離心中曾經愛戀貪著的人、事、物，不再會去追憶它，就是因為善能覺了這些都是虛妄不真實的，這個稱為捨覺分。所以，捨，就是捨離的意思。

第六個，是定覺分。這個「定」，是禪定。就是在發禪定的時候，善能覺了所發的禪定是真、還是假，真禪定、還是假禪定。假禪定，就是不能開發智慧，那個叫假禪定，不能夠達到無漏禪定、達到解脫的，也不是真正的禪定。假禪定的話，會生煩惱，會再起妄想，這個是假禪定。所以有了定覺分的話，你就能夠在發禪定的時候，善能覺了你所發的禪定是真、還是假，不會生煩惱、妄想，這個就是真的。我們的心都能夠安住在境界當中，在這個所緣境當中，心不散亂，這個時候就有定覺分。

第七個，是念覺分。念，就是明記不忘，經常明記定慧而不忘，使它均等，就是定慧均等，不偏在一邊。就是我們在修任何道法的時候，善能覺了，常使定慧均等，不會偏在一邊，這個時候就有念覺分。所以念覺分，它就是讓我們定慧均等的一個能力，你很清楚，不會偏在定、或偏在慧那一邊，定多慧少、或者慧多定少，不會這樣子，會定慧均等，它是靠什麼？就是靠現在念覺分來做到的，所以他心裡隨時明記不忘，定慧均等，不會偏在一邊。

這七個覺分當中，擇法、精進、喜這三個覺分，是屬於慧，什麼時候用呢？在我們心昏沉的時候用，心昏沉的時候，我們就會用擇法、精進、喜這三個覺分，讓我們的心高舉，使它不落入昏沉當中；如果我們的心是浮動的時候，我們就要用除、捨、定這三個覺分，來收攝我們的心，使我們的心不浮動，因為這三個覺分是屬於定；念覺分，它是屬於定慧，因為它隨時讓定慧均等，所以不管我的心昏沉、還是浮動的時候，我們都能夠用念覺分，因為它的作用就是使定慧均等。

如果依照這七個覺分來修的話，就能夠斷見惑，而進入見道位。所以什麼時候開悟呢？什麼進入見道呢？就是修七覺分這個時候，能夠進入見道位，就是在見道的那一剎那，這七覺分的智慧能夠同時生起，同時具備有這七種智慧的能力。見道的時候，就具備七覺分的智慧力，有這樣的智慧來分辨。

見道之後，就進入修道，就能夠進一步的破思惑，先破見惑，再破思惑，什麼時候破思惑？進入修道位之後，你見空性之後，悟後起修，才能夠慢慢斷除那些思惑、那些煩惱，才能夠慢慢地斷除。

所以，接下來的八正道，就是屬於修道位。見道之後，修道，修什麼呢？修八正道，這八個全部都做到，就可以證得涅槃。所以涅槃怎麼證？修八正道就一定可以證得涅槃。

所以，三十七助道品的第七個品類，就是八正道。就是八個遠離偏邪，能通往涅槃之道的內容。正，就是遠離偏邪，叫做正；這個道，就是通往涅槃之道。這個涅槃之道，遠離偏邪，所以稱為正道。

第一個，是正見。只有真正的正見，才能夠見到空性的真理，就是諸法實相，這個道理，只有正見才能夠真正的見到真理。這個時候才能夠破除外道所謂有、還是無，這種種的邪見，所以這時候的正見，就是無我的正見，見空性之後，就知道明白無我的道理，這時候才能夠真正的證得無我。之前是解悟，這個時候是證悟。解悟就是說理論上知道，但是你統統做不到，念念都有我執、法執，理論上知道都不算，要真正的做到，什麼時候才能夠做到？就是這個時候才能夠做到，見道之後，見道見什麼？就是見空性，你才真正的明白無我，能夠了悟這個無我，才能夠證悟到這個無我，然後來行八正道。所以，所謂的八正道，都是站在見空性，見道之後，這個無我的基礎上來行的一切身、口、意的內容，就稱為八正道，所

以它也沒有離開戒、定、慧的內容。所以只有正見，才能夠真正見無我的空性的真理，能夠破除一切的邪見。

有了無我的正見，這個時候不管你修習任何的法，這個時候才是真正的思惟，稱為正思惟。因為你已經了悟這個無我，也能夠證入無我，所以有了無我這個正見來修一切法，你就不會再落入「我」、或者「我所有」的思惟當中，所以不再起「我」、或者「我所有」的邪念，這個時候就稱為「正思惟」。這就是第二個——正思惟，所以正思惟怎麼來的？無我的正見來的，你沒有無我的正見，你那個思惟就是有我，有屬於我的，叫做我所，我所有，有我、跟我所有的，這個所有的思惟，不是正思惟，所以我們平常說要思惟，好好地思惟，都有「我」跟「我所」的觀念在裡面，那個是練習思惟，但是不是真正的正思惟，所以真正的正思惟，是建立在無我的正見上面的一切思惟，所以這個時候你修一切法、思惟一切法，也不再會起我執跟法執了。

不再有我跟我所有的妄念，就能夠遠離一切的虛妄、不真實的語言，這就是第三個——正語。所以這個時候你說的言語，才是真正的，不會落入我或者我所有，因為有了正見，無我的正見，所以你就不會起我見，起我見之後，就會有邊見、邪見、戒禁取見，都是從我見來的，你現在既然已經證悟到無我，所以你所生起的見解都是正確的，所以你說出的言語也都是正語。所以，所謂的正語，不管你說什麼話，你的念頭都是無我的，無我、無我所，沒有屬於我的，這樣一個念頭所說出來的言語，這個時候才是正語。有我見的言語，全部就是落入在四種口業的過失當中，所以什麼時候才能夠遠離四種口業呢？就是除非你真正的已經有了正語，才能夠遠離那四種口業的過失。這是在語業方面。

在身業方面，也能夠斷除一切邪妄之行，而住於清淨的身業當中，這就是第四個——正業。

你這個時候所從事的一切的，不管是生活的方式也好，就是你怎麼樣去賺錢，你有沒有去做不應該做的那些職業？出家人有沒有遠離所謂的五邪命？在家眾會不會去做那些惱害或者迷惑眾生的那些職業，還會不會再做？不會了，所以這時候一定是正命，就是靠什麼來滋生我們的生命、靠什麼來活命，就是正命來活命，而不是靠邪命來活命。

這個時候，才是沒有我執、沒有法執的正精進，所以，第六個是正精進。才是真正的精進，這個念頭裡面沒有我、我所有的念頭，這個才是正精進。沒有說「我」要修一個什麼法、「我」要成就一個什麼法、「我」要開悟解脫、「我」要度眾生、「我」要發菩提心，統統沒有這樣的念頭，那個時候的精進，才是真正的精進。

這個時候，念念都在無我的正念當中，這就是第七個——正念。所謂八正道的正念，就是念念無我，不會有一念的「我」生起，這個才叫做正念，念念都在無我的正念當中，念念都跟無我相應，沒有失念的時候，這

個就是正念。

心安住在空性、無我的智慧當中，不散亂、昏沉、掉舉，這個就是第八個——正定。所以真正的定力，就是你的心都能夠隨時安住在無我的空性智慧當中，不會再落入散亂、昏沉、掉舉，這個才是真正的正定。

所以，都是跟無我相應的，所以我們就知道它為什麼能夠證得涅槃，憑什麼？就是憑無我的正見，所成就的這一切的八正道的內容，它當然可以證得涅槃。涅槃就是無我，不生不滅，所以這樣子來修道的話，就一定能夠證得涅槃。

這就是八正道的內容，其中正見、正思惟、正精進，是屬於慧；正語、正業、正命，屬於戒；正念、正定，屬於定，所以我們就知道它是戒、定、慧三學同時圓滿，因此它能夠清淨一切的思惑，而證得涅槃，是這樣子來證的。

做一個總結，以上所說的三十七助道品，從那邊開始下手來修呢？就是四念處，所以我們在聽聞了四念處之後，就開始修四念處；接下來，就是勤修四念處，就是四正勤，能夠得煖位，四加行的第一個——煖位，什麼時候？修四正勤的時候，就能夠得煖位；因為勤修的關係，我們的心就能夠調柔，而得如意自在，這個就是所謂的四如意足，這個時候就能夠得頂位，身心有很明顯的變化；心柔軟、如意自在之後，就能夠成就五根，進入忍位，切斷一切的妄心、妄息；五根的增長，就是五力，能夠進入世第一法位；修七覺分，就能夠斷見惑，斷見惑，入見道位；見道之後，就是修道，所以修習八正道，最後得證涅槃。

這三十七助道品，我們如果把它比喻成一棵菩提樹的話，法性就好比大地，法性如大地，那就是我們在法性的大地上播下四念處的種子，不然你這四念處是播在那裡呢？總是要有一個土地，這個大地就是我們的法性，不生不滅的法性；我們把四念處的種子播下去，所以四念處就好比種子；四正勤就有如種植，就是很勤勞的把種子種下去，這個種植，就好比是四正勤，很精進地來播種；四神足，就好比發芽，就是種子慢慢地發芽；五根，就有如生根，我們剛才講善根開始生，這就是五根，有如生根；在生根之後，樹幹、樹葉就會增長，所以五力，就有如莖葉增長；七覺分，好比開花；八正道，有如結果，結什麼果？涅槃的果，就能夠真正的出離三界，出離一切的世間，到達出世間。

介紹到這邊，補充的資料已經介紹完了。

我們接下來就看圓覺經的原文：

如是乃至八萬四千陀羅尼門，一切清淨。

到這邊剛好一個段落。

「如是」，就是指上面所舉出的出世間法。

「乃至」，就是超越多法的意思，超越三身、四智、五眼、六通、十地、六度、四向、四果、十二因緣、四諦、六度等等的法。

「八萬四千陀羅尼門」，這個是相對八萬四千塵勞煩惱的染污法，所立的清淨法，就是用八萬四千陀羅尼門的清淨法，來對治八萬四千塵勞煩惱的染污法，所以佛說：「我說一切法，為度一切心，若無一切心，何用一切法？」說一切法，就是要度一切心，眾生有多少煩惱？把它歸納，其實是無量無邊，歸納成八萬四千煩惱，八萬四千煩惱就要用八萬四千個法門來對治，那個就是八萬四千陀羅尼門，就是來對治八萬四千煩惱的。

「若無一切心，何用一切法？」已經沒有這些煩惱，對治法還需不需要？也不需要了，所以所對治的沒有了，都被對治完了，能對治的那個法也不需要了，所以說「一切清淨」。一切清淨，就是如果說所對治的不滅，也不是真的清淨，所以真的清淨，就是能所雙亡，所對治的法已經被對治了，能對治的也要止息，這個才是真正的清淨。現在有漏的染法的影像既滅，能對治的也不復成立，所以說一切清淨，就是能所雙亡的意思。

我們今天就講到這裡。

願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。