

## 九：修習基本的聖道

修習聖道，是學佛重要的課題，因學佛的目的在成佛，要成佛必先修道。從四諦的道諦中，開示出三十七種修法，叫做**三十七道品**，亦叫做**三十七菩提分法**。這些道品，都是修學佛法的基本工作：

**一、四念處**——即修習四念處觀，常把心念放在四種觀法上，使之正而不邪。(一)身念處，觀身不淨；(二)受念處，觀受是苦；(三)心念處，觀心無常；(四)法念處，觀法無我。這四種觀法，都是以智慧為體，以慧觀的力量，把自己的念頭常住於正常的道法中，就不會趨於邪徑了。

**二、四正勤**——即精進勤勞，修習四種道法：(一)對於自己已作的惡法，勤使斷滅；(二)對於未作的惡法，勤使不生；(三)對於未作的善法，勤力去做；(四)對於已作的善法，勤使增長。由此四法，策勵身口意三業，最為殊勝，所以亦叫做四正勝。

**三、四神足**——前四念處的慧觀，是注重修智慧的；四正勤是注重修精進的，現在的四神足，是注重修禪定的。光是智慧和精進增多，定力劣弱，還是不夠應付外境的，故須要用這四種定力攝心，使定慧均等，神力充沛，所願皆得，故名四神足。一、欲神足，依欲望的力量，加功用行，引發定力；二、勤神足，依精進的力量，加功用行，引發定力；三、心神足，心專一境，加功用行，引發定力；四、觀神足，依於慧觀，察照真理，引發定力。

**四、五根**——一、信根，正信因果，實理實事；二、進根，努力不怠，以求上進；三、念根，淨念相繼，去諸邪思；四、定根，妄浪平息，定水湛然；五、慧根，真智現前，破諸謬見。由這五法，能生聖道，如木有根，能生枝幹，所以叫做五根。

**五、五力**——五力之名與五根相同，而程度淺深不等，故另立五力。如信根增長，破諸邪信，得名信力；進根增長，能破懈怠，得名進力；念根增長，破諸邪念，得名念力；定根增長，破諸亂想，得名定力；慧根增長，破除三界一切煩惱，得名慧力。

**六、七覺支**——是三十七道品菩提分法中的支流。為何在三十七菩提分法中七覺支獨得覺的名字呢？這是因為前修四念處至五根五力時未覺，後修八正道時已覺，唯中間修這七覺分法，正由凡夫從迷而入悟，由未覺而成覺，故雖三十七分都可名覺，而覺的自體在乎這七分，就獨得覺名。

**第一是擇法覺支**，擇法就是抉擇佛法而得的智慧。有了智慧的判斷力，對於諸法便可抉擇其是非、善惡、真妄、染淨，而從中捨惡修善，返妄歸真，棄暗投明。但擇法的智力，須由**第二精進覺支**的堅持，才使擇法覺慧成就；這時不但身心適悅自在，而對**所緣**的境界，亦起微妙的變化作用，因此便生出**第三喜覺支**。這喜非同尋常浮浮泛泛的喜，乃是發現一個從未發現的新境界，如哥倫布發現新大陸那樣，生大歡喜。因為這喜是屬於理解的法喜，接近**法身**真如的契悟，對於現實世界的萬有，獲得微妙變化的透視，迷蒙初啟，真理在握，所以會生大喜悅。

**第四除覺支**，即斷除一切染污的煩惱。前由精進使覺慧得法喜之樂，今從法喜中更由強勝的智力，根除一切染污微劣的煩惱。除了煩惱，便生**第五捨覺支**。捨就是捨棄劣染，使之喜淨，如擦去鏡垢，晶瑩即現。所以除捨二支，是從擇法智體中所生起的殊勝作用。**第六定覺支**，定就是禪定。前五支中擇法一支為慧的自體，進喜除捨四支為慧的妙用；今即從慧而堅固定力；到了定慧相應的程度，就產生了**第七念覺支**。這念不是妄想分別的邪念，而是定慧雙融，境智一如的正念，由此契證真如，入妙覺海，無始不覺，至此方覺。只知人生覺與不覺的關鍵，全在於修這七覺支法，所以能在諸聖道中，獨得覺名。《維摩經》中有首偈說：「總持之園苑，無漏法樹林，覺意淨妙華，解脫智慧果。」就是說，由於覺意的淨華，所以得到解脫的智果。

## 問題練習：

- 一、三十七道品中是從甚麼道法中開示出來的？
- 二、甚麼叫做四念處？
- 四、甚麼叫做四正勤？
- 五、甚麼叫做四神足？
- 六、甚麼叫做五根和五力？
- 七、七覺支在三十七道品中為何獨得覺名？
- 八、甚麼叫做七覺支？
- 九、《維摩經》中有首甚麼偈？