



竺摩长老



著作：初阶佛学读

第九课 修习基本的圣道

修习圣道，是学佛重要的课题，因学佛的目的在成佛，要成佛必先修道。从四谛的道谛中，开示出三十七种修法，叫做三十七道品，亦叫做三十七菩提分法。这些道品，都是修学佛法的基本工作：

1. 四念处 - 即修习四念处观，常把心念放在四种观法上，使之正而不邪。一身念处，观身不净；二受念处，欢受是苦；三心念处，观心无常；四法念处，观法无我。这四种观法，都是以智慧为体，以慧观的力量，把自己的念头常住於正当的道法中，就不会趋於邪径了。

2. 四正勤 - 即精进勤劳，修习四种道法：一对于自己已作的恶法，勤使断灭；二对于未作的恶法，勤使不生；三对于未作的善法，勤力去做；四对于已作的善法，勤使增长。由此四法，策励身口意三业，最为殊胜，所以亦叫做四正胜。

3. 四神足 - 前四念处的慧观，是注重修智慧的；四正勤是注重修精进的，现在的四神足，是注重修禅定的。光是智慧和精进增多，定力劣弱，还是不够应付外境的，故须要用这四种定力摄心，使定慧均等，神力充沛，所愿皆得，故名四神足。一欲神足，依欲望的力量，加功用行，引发定力；二勤神足，依精进的力量，加功用行，引发定力；三心神足，心专一境，加功用行，引发定力；四观神足，依於慧观，察照真理，引发定力。

4. 五根 - 一信根，正信因果，实理实事；二进根，努力不息，以求上进；三念根，净念相继，去诸邪思；四定根，妄浪平息，定水湛然；五慧根，真智现前，破诸谬见。由这五法，能生圣道，如木有根，能生枝干，所以叫做五根。

5. 五力 - 五力之名与五根相同，而程度浅深不等，故另立五力。如信根增长，破诸邪信，得名信力；进根增长，能破懈怠，得名进力；念根增长，被诸邪念，得名念力；定根增长，被诸乱想，得名定力；慧根增长，破除三界一切烦恼，得名慧力。

6. 七觉支 - 是三十七道品 - 菩提分法中的支流。为何在三十七菩提分法中七觉支独得觉的名字呢？这因为前修四念处至五根五力时未觉，後修八正道时已觉，唯中间修这七觉分法，正由凡夫从迷而入悟，由未觉而成觉，故虽三十七分都可名觉，而觉的自体在乎这七分，就独得觉名。

第一是择法觉支，择法就是抉择佛法而得的智慧。有了智慧的判断力，对于诸法便可抉择其是非、善、恶、真、妄、染、净，而从中舍恶修善，返妄归真，弃暗投明。但择法的智力，须由第二精进觉支的坚持，才使择法觉慧成就；这时不但身心适悦自在，而对所缘的境界，亦起微妙的变化作用，因此便生出第三喜觉支。这喜非同寻常浮浮泛泛的喜。乃是发现一个从未发现的新境界，如哥伦布发现新大陆那样，生大欢喜；因这喜是属于理解的法喜，接近法身真如的契悟，对于现实世界的万有，获得微妙变化的透视，迷蒙初启，真理在握，所以会生大喜悦。

第四除觉支，即断除一切染污的烦恼。前由精进使觉慧得法喜之乐，今从法喜中更由强胜的智力，根除一切染污微劣的烦恼。除了烦恼，便生第五舍觉支。舍就是舍弃劣染，使之善净，如擦去镜垢，晶莹即现。所以除舍二支，是从择法智体中所生起的殊胜作用。第六定觉支，定就是禅定。前五支中择法一支为慧的自体，进喜除舍四支为慧的妙用；今即从慧而坚固定力；到了定慧相应的程度，就产生了第七念觉支。这念不是妄想别的邪念，而是定慧双融，境智一如的正念，由此契证真如，入妙觉海，无始不觉，至此方觉。只知人生觉与不觉的关键，全在於修这七觉支法，所以能在诸圣道中，独得觉名。维摩经中有首偈说：「总持之园苑，无漏法树林，觉意净妙华，解脱智慧果」；就是说，由於觉意的净华，所以得到解脱的智果。

问题练习：

1. 三十七道品中是从甚么道法中开示出来的？
2. 甚么叫做四念处？
3. 甚么叫做四正勤？
4. 甚么叫做四神足？
5. 甚么叫做五根和五力？
6. 七觉支在三十七道品中为何独得觉名？
7. 甚么叫做七觉支？
8. 维摩经中有首甚么偈？