



(二十四) 三十七道品 (上)

释迦牟尼佛临入涅槃时，告诉阿难陀及众弟子说：「我入灭后，你等比丘，应依四念处安住。」何谓四念处？简述如下：

- (一) 身念处——观身不净：是以修不净观之慧力，对治执身为清净的颠倒妄见。试想我们的身体是否干净？任你打扮得如何美观，当你满身大汗时，便会觉得臭气难堪，何况唾涕便溺等，皆是不净。当人死后，尸体腐烂，遍体生蛆，穿筋啮骨，最后成为白骨一堆。这个身体的存在，实在不净。故能观身不净，则贪爱渴想、恋慕艳丽色相等烦恼，自可消除，才能把心念安住于道法中。
- (二) 受念处——观受是苦：是以观苦之慧力，对治执受为乐的颠倒妄见。受是领纳的意思，即是感受外界的印象。当我们与境界接触时，领纳到苦、乐、舍的感觉：苦受固然是苦，而乐受以至于乐极生悲，仍是逃不了苦；舍是舍受，即不苦不乐的感觉。众生除了外有生住异灭四相迁流，内有意念中的幻想不断之外，到底也是苦，故人生是苦。苦既是由受而有，那么，知苦而不贪欲乐，就不为境界所转移，则执受为乐的错见，便不能存在了。
- (三) 心念处——观心无常：是以观心无常之慧力，对治执心为常的颠倒妄见。心是生命的本质，但心是因缘和合而有的。因缘和合的心物世界，是无常的，会坏灭的，故我们的心是无实体的，是由思惟之因缘关系的发展而已，绝无实体可取；而且思惟的现象，是念念生灭，刹那不住，怎么可以执它为常？由此观心无常，能使心念远离执常的妄见。
- (四) 法念处——观法无我：是以观法无我之慧力，对治执法为我的颠倒妄见。宇宙万法，都是因缘互相依存；我们的身体也是因缘组合而成的，故佛说我是假我，不可执为真我。但众生无知，于假我法中，妄执为真我，这种妄执叫做「我见」。有了我见，则有种种烦恼，便不能接受正法。要使心念安住于道法中，便要以观法无我之慧力，消除执法为我的错误。

四念处之名为四念住，修此四念处，重在智慧。以智慧为体，能使身、受、心、法，常住于正念的道法中。故在修此四念处阶段上，已经得到真实智慧。此后由于更加精进，智慧力则越增多，再接再厉地修其他道品，就能步步走向佛道。

习题：

- (一) 何谓身念处？
- (二) 何谓受念处？
- (三) 何谓心念处？
- (四) 何谓法念处？
- (五) 如何把心念安住于道法中？
- (六) 什么叫做假我？
- (七) 修四念处，为何重修智慧？

(二十五) 三十七道品 (中)

四正勤：又称四正胜，策励身口意之中，以此为最胜，即一·已生的恶心恶行，急令断除；二·未生的恶心恶行，勿念生起；三·已生的善心善行，速令增长；四·未生的善心善行，速令生起。

四神足：是四种禅定名称，又名四如意足。谓修此四者，能如意生起神通。一·欲神足，即修道的欲望增进；二·勤神足，是精进直前，修行无间；三·心神足，是念念专一，住于正理；四·观神足，是修观离妄，心不散乱。

五根：所谓「根」，含有二义：一·「能持」，如树有根，能持枝叶；二·「能生」，如树有根，能生花果。五根能持诸善法，能生诸善法，故称为根。一·信根：信本具佛性，因而发成佛之愿；二·进根：或称精进根，勤求不退，是修行的动力；三·念根：念本具佛性，念修道心，更无他念；四·定根：摄心修种种道法，专精一致不散乱；五·慧根：修诸善法，而后发智慧。

五力：所谓力，指五根增长，具有大力用。信根增长，能破疑惑和外道，名信力；进根增长，能破解怠，使道业成就，名进力；念根增长，能除邪念，住于佛陀正法，名念力；定根增长，能一心不乱，入于禅定，名定力；慧根增长，能破烦恼迷惑，名慧力。

七菩提分：又称为七觉支。一·择法觉支：谓选择有智慧的真理，不选择无智慧的五蕴法；二·精进觉支：一心精进，趋向佛道，终不为无益苦行，迷信的宗教而行精进；三·喜觉支：修佛教正道，心生欢喜；四·轻安觉支：断除烦恼而生轻安，故此一觉支又名除觉支；五·定觉支：修诸禅定，不生爱见贪着；六·舍觉支：舍弃不实的境界，内心平等无有执取；七·念觉支：时时不忘三宝，定慧等名。

若修行时偏向智慧，其心浮躁，则可用除、舍、定三觉支来均匀收摄。若偏向于禅定，其心昏沉，则可用择、进、喜三觉支，令察而生起。

习题：

- (一) 四正勤如何能止恶生善？
- (二) 为什么要修四神足？
- (三) 五根的「根」有何二义？
- (四) 把五力的功用列成一表。
- (五) 写出七菩提分的名称。
- (六) 什么是(A)择法觉支？(B)舍觉支？
- (七) 什么觉支能对治(A)浮躁心？(B)昏沉心？