

第一百十一讲 《圆觉经》 讲解之四十九

本节我们继续讲解圆觉经。

彼清淨故，十力、四无所畏、四无碍智、佛十八不共法、三十七助道品清淨；如是乃至八万四千陀罗尼门，一切清淨。

今天讲到三十七助道品。
助道，是扶助正道的意思。是扶持修行者真正发菩提心，成就菩提道的三十七种重要方法。一共分为七科。

第一科：四念处。念，是能观之智。处，是所观之

境。修行以四念处为初始的着力点。

1.1 身念处。

以智慧观察这个身体的种种不净。我们这个身体是父精母血这两种污秽的粘物和合而形成。在母亲子宫中，与粪秽共处。出生之后，我们的九孔之中，常流出污秽不净之物。眼

有眼屎，耳有耳油耳屎，
鼻有鼻涕鼻屎，口有浓痰
口水，还有大小便处常要
排出污秽，如果这样看
来，我们的身体就是一部
不断在生成污秽的机器。
而我们未来死之后，身体
肿胀，发烂生蛆，流浓腐
烂。这样观身不净，可以
让我们对人身产生厌离之
心。我们很多人这一关都

过不了，总觉得自己身体很清洁。特别是女孩子，将各种涂料往身上脸上擦，来清洁那一张表皮。其实在修行人看来，那表皮之下都是污秽之物，根本没有一处是干净的。所谓的漂亮，都是自欺欺人而已。

1.2 受念处

以智慧观察我们的六根感受，种种感受皆是苦。苦受，让我们直接感受到苦。乐受，让我们感受到乐趣完结失却之苦。不苦不乐受，让我们感受到行流变迁之苦，使我们明白人生和六道轮回之苦，而不会在苦中打转而甘愿迷失。

1.3 心念处

以智慧观察我们的六识之心是无常的。六识之心攀缘六尘，以此为执着，一念接一念，念念生灭，无常不实。

1.4 法念处

以智慧观察，了知诸法无我，也没有我所知所证。一切善法恶法，都是随缘

生灭而没有一个所谓的载体存在。

第二科：四正勤。勤是勤奋精进，正是指远离无益的苦行，所以叫作正勤。

2.1 已经生起的恶业，令其永断，如疾病等。

2.2. 未生起的恶业，令其不行，如火灾。

2.3 已经生起的善业，令其增长，如放生。

2.4 未生起的善行，令其快速生起，如浇灌善种。

第三科：四神足。也叫四如意足。

3.1 欲如意足。所求的境界，所求的乐欲，快速能达到。

3.2 勤如意足。勤奋修行，毫不退却。

3.3 心如意足。一心朝着正道走，不偏不倚。

3.4 观如意足。以观的智慧而扶助禅定。

第四科：五根。

4.1 信根。初发心求道时，信念充足，谓树生根。

4.2 进根。修正勤时，信心坚固，具勇猛精进。

4.3 念根。修四神足时，以系念为根。

4.4 定根。修四念处时，心专注不散，以定为根。

4.5 慧根。修四念处时以智慧观照，而称为慧根。

以上五根就如同一棵菩提树牢牢扎入大地的五条粗

大树根，以此为根基，菩提可成也。后面三科，我们下次再继续讲解。

本节的分享就到这里，感恩大家！