

七菩提分

内容

七菩提分或七道品法[1]，即是七觉支(Satta Bojjhangā)，包含有念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支(猗觉支)、定觉支和舍觉支七个部分。

首先为什么叫做觉支呢？佛开示说：

「比丘！资于觉故，说为觉支。……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习念觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习择法觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习精进觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习喜觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习轻安觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习定觉支……依远离、依离贪、依灭尽、回向于舍以修习舍觉支。」

比丘！若修习此七觉支者，则由欲漏心解脱，由有漏心解脱，由无明漏心解脱。」[2]

佛言是为了证得正觉而修习七觉支；方法是：

(1)依远离(vivekanissita)，远离凡夫常做的恶不善法，修净戒；

(2)依离贪(virāganissita)，依法灭除恶不善法，调服和灭除贪等三毒烦恼和五盖等；

(3)依灭尽(nirodhanissita)，是灭尽诸烦恼结，使它们于未来永不再生起，及灭尽对五蕴的执取。

关于远离这里要稍微解说一下，这是出离之意；凡夫的生活，步步黏着，跟色(各种各样爱瞋执着的人、事、物)、声(恶、妄、绮语、两舌，歌舞娱乐)、香(香水、花、香粉)、味(美味食物、饮料)、触(衣、座、床、男女淫欲)等的五欲做了长久的好朋友，难分难舍。佛法是要我们远离这些的诱惑，方能入道，所以佛说远离；而不是修行一定要跑到深山无人处去，若到了那里，心中还在思念五欲，那有什么利益？

在[杂阿含 1071 经]里佛教导一名喜爱独住的比丘说：「然更有胜妙一住，何等为胜妙一住？谓比丘！前者枯干，后者灭尽，中无贪喜。是婆罗门心不犹豫，已舍忧悔，离诸有爱，群聚使断，是名一住。无有胜住过于此者。尔时。世尊 即说偈言：悉映于一切，悉知诸世间，不着一切法，悉离一切爱，如是乐住者，我说为一住(独处远离)。」

依离贪是守护六根门，不令于触境时生起贪、瞋、痴等烦恼，并依法调服诸结缚。依灭尽是当根门调服后，心住于舍，只以涅槃为目标，依于灭尽五蕴，不更造任何新业。如此修习的结果，回向于舍，就是趣向菩提。则能由嗜欲的欲漏解脱，由执取于三有的有漏解脱，及由愚痴无明的无明漏解脱。

佛又说修七觉支的原因，是为了断五盖。

「尔时世尊告诸比丘：圣弟子，清净信心，专精听法者，能断五法，修习七法，令其满足。

何等为五？谓贪欲盖、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此盖则断。

何等七法？谓念觉支、择法、精进、猗、喜、定、舍觉支。

此七法修习满足净信者，谓心解脱，智者谓慧解脱。贪欲染心者，不得不乐，无明染心者，慧不纯净。

是故比丘离贪欲者心解脱，离无明者慧解脱。若彼比丘，离贪欲心解脱，得身作证，离无明慧解脱，是名比丘断爱、缚、结、慢、无间等，究竟苦边。」[3]

有净信心的弟子，专心听法时能断除五盖，同时修习七觉分，它的利益就是会由欲漏，有漏，无明漏这三漏解脱。[法句义疏]卷一记载了一位名叫帝须的年青比丘，在病床上听佛开示佛法后，从凡夫直证阿罗汉果的真实故事。帝须证后就圆寂了。心离贪欲瞋恚者叫身作证，或心解脱；而以智慧破无明者叫慧解脱。帝须是慧解脱。

修习

修习七觉支的先决条件是什么呢？佛开示说：

「诸比丘！日轮上升时之先驱，前相者，即是明相出。诸比丘！如是比丘，生起七觉支时之先驱，前相者，为如理作意。」[4]

如理作意(即正思惟)是使七觉支能生起的前相。

要如何修习七觉支呢？前面提到一个先决条件，那就是要有正思惟或如理作意；还要依远离，依离贪(欲)，依灭尽(烦恼)，回向(最终趣向)于舍。

除此之外，佛向毘达利耶开示时指出：「毘达利耶！修习，多习四念处者，则得七觉支圆满。」[5]

修习时要渐次修，从念觉支开始修到舍觉支。如下经中佛所开示：

「时有异比丘，来诣佛所；稽首礼足，退坐一面。白佛言：世尊谓觉分，世尊，云何为觉分？佛告比丘：所谓觉分者，谓七道品法，然诸比丘，七觉分渐次而起，修习满足。」[6]

所以下面，我将渐次说明七觉支的修习。

一：念觉支 (Sati Sambojjhangām)

佛言：「有内法心念住，有外法心念住，彼内法念住即是念觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼外法念住即是念觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」[7]

内法指的是四念处的身念处、受念处、心念处，和法念处的五盖、五蕴、十二处的内六处、七觉支、四谛。外法指的是十二处的外六处。培育对这些念处所起的正念即是念觉分，是智慧的培育，是等觉的培育，能导向于涅槃的目标。

内法中最重要的是安般念，安般念修习圆满则四念处修习圆满，四念处修习圆满则七觉支修习圆满，七觉支修习圆满则明解脱圆满。内外法都念住，去除五盖(内外十种)，培育七觉支(内外十四种)。这是佛听完比丘报告说外道比丘也说五盖七觉支法后，向比丘们说的。外道只说外法，不说内法，他们也不会说。

佛的众多弟子中，安般念是最常用以证果的法门。修习安般念有十六行相，这在[清净道论][8]里有很详细的讨论，这里只作简单的介绍。

- (一) 知我长出息，长入息。
- (二) 知我短出息，短入息。
- (三) 修习我觉知一切身出息，身入息。
- (四) 修习我觉知寂止身行出息，身行入息。

佛强调修习安般念要有正知正念，正知是知道，以心观察真相。正念是不糊涂，不散乱。以这两

种心的状态来观察我们的呼吸。修习的时候不要给自己不必要的压力，放松身心来修习。因为进入定的境界对许多人来说是一种崭新的领域，很多人怕入定之后，不能回来了。这是没有任何事实根据的无聊恐慌。修习我觉知长出息和长入息，短出息和短入息。并修习觉知一切身出息，身入息。寂止身行是指心安定时无有热恼，故身心寂静，难辨出入息。这四相是给初学者修习观身念处而说的。

(五) 知喜而修习我将出息、我将入息。

(六) 知乐。

(七) 知心行。

(八) 知寂止心行。

这喜是二禅的禅支，必须出定，观喜的特相，就会知它是会衰坏的，因而心不痴，而只知喜。乐是指身乐与心乐，或身轻安与心轻安。心行是指觉知受、想二蕴。寂止心行是指粗的心行止息。这四相是给证得禅那的人修习观受念处，佛陀教罗云修安般念的方法加了观受的部分。

(九) 知心而修习我将出息，我将入息。

(十) 令心喜悦。

(十一) 令心等持。

(十二) 令心解脱。

知心是指从初禅至四禅而言。令心喜悦是指依止观而生喜悦，观后以与禅相应的喜为所缘而生喜。令心等持是指令心住于禅那。令心解脱是指在初禅令心解脱于五盖，在二禅令心解脱于寻与伺，在三禅令

心解脱于喜，在四禅令心解脱于苦与乐；或者在出定观时，以无常观令心解脱于常想，以苦观令心解脱于乐想，以无我观令心解脱于我想，以厌离观令心解脱于爱想，以离欲观令心解脱于欲想，以灭观令心解脱于集(生起)想，以舍观令心解脱于执着。这四相是给证得禅那的人修习观心念处。

(十三) 观无常。

(十四) 观离欲。

(十五) 观灭。

(十六) 观舍。

观无常先知常，再观五蕴的无常，及它们的生、灭、变、易。观离欲这里有两种，即灭尽离欲，指诸行的刹那坏灭，和究竟离欲。观灭指灭欲与涅槃。观舍有遍舍与慧舍，遍舍是对诸蕴与诸行的舍，慧舍是见到有为的过患而作抉择的舍。这四相是给证得禅那的人修习观法念处。

四念处的修习与实践，就连已证果的阿罗汉，也天天乐住，如下经所示：

「尊者阿那律语比丘言：若比丘诸漏已尽，所作已作。舍离重担，离诸有结，正智心善解脱，彼亦修四念处也。所以者何？不得者得，不证者证，为观法乐住故。」[9]

佛说过应以法及四念处为自己的归依处，如下段经文所示：

「当知如来不久亦当过去。是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲，不异依。阿难白佛：世尊！云何自洲而自依？法洲而法依？不异洲，不异依？佛告阿难：若比丘身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧；如是外身，内外身；受、心、法法观念处，亦如是说。」
[10]

二：择法觉支(Dhammavicaya Sambojjhangām)

佛说：「有择善法择不善法，彼善法择即是择法觉支，是智是等觉能转趣涅槃，彼不善法择即是择法觉支，是智是等觉能转趣涅槃。」[11]

择法觉支是属于慧学，应用正确的方法以使三十七菩提分法修习圆满。

善法予以抉择，采纳，实践，以断五盖等烦恼，能作大明灯，能作眼以明辨是非善恶，能增长智慧，能使觉悟，能渐趣涅槃。

不善法也予以抉择，远离，断舍以断欲及诸盖等烦恼，能这么以慧抉择，伺察和观察，正念而住，以致修习圆满，最终也能转趣涅槃。

在[相应部]的觉支相应里，佛陀曾指出对善、不善法之抉择，对黑白法的抉择，对诃责、无诃责法的抉择，对劣胜法的抉择，在这每一种当中，都要有如理作意(正思惟)。

佛也指出择法又可分为内法的慧抉择和外法之慧抉择两种。内法主要是指自己内心的贪、瞋、痴三不善根所生的种种不善心所或烦恼；外法主要是指促使不善心所生起的诸境与外缘。

如[杂阿含 616 经]里说明了要善于自观心相。

「尔时。世尊告诸比丘：当取自心相，莫令外散，所以者何？若彼比丘愚痴，不辨，不善，不取自心相而取外相，然后退减，自生障阂。譬如厨士愚痴，不辨，不善巧便调和众味，奉养尊主，酸咸酢淡，不适其意。不能善取尊主所嗜，酸咸酢淡，众味之和，不能亲侍尊主左右，司其所须，听其所欲，善取其心，而自用意调和众味，以奉尊主。若不适其意，尊主不悦，不悦故不蒙爵赏，亦不爱念。愚痴比丘亦复如是。不辨，不善，于身身观住。不能除断上烦恼，不能摄取其心，亦复不得内心寂静，不得胜妙正念正知，亦复不得四种增上心法，现法乐住，本所未得安隐涅槃。是名比丘愚痴，不办，不善。不能善摄内心之相而取外相，自生障阂。」

在[杂阿含 624 经]里说明了先净其戒然后修四念处。「尔时。世尊告郁低迦：汝当先净其初业，然后修习梵行。郁低迦白佛：我今云何净其初业，修习梵行？佛告郁低迦：汝当先净其戒，直其见，具足三业，然后修四念处。」

在[杂阿含 637 经]里说明了学戒成就修四念处。

「尔时。世尊告诸比丘：当修四念处。……乃至如是出家已。住于静处，摄受波罗提木叉律仪，行处具足，于细微罪生大怖畏，受持学戒。离杀，断杀，不乐杀生。乃至一切业迹如前说。衣钵随身，如鸟两翼。如是学戒成就，修四念处。」

因为择法觉支是慧学的一部分，培育它的目的，是能应用正确的法门或修习正确的法门，以便如实地知见诸名色法或五蕴。如此就必须用善法来修持，并舍弃恶法。

以下列举一些：

(一)饮食知量；以断除对饮食的贪欲，或者修习食厌想的段食厌(食物厌)想，如思惟要行乞，行乞路上要躲避蚊虫，恶狗，恶象等，要遍求，要嚼烂，胃肠要分泌消化，要排泄，食错食物会致病等等。

(二)远离恶知识；以断除修习恶法之弊，思惟闻恶法起邪思惟，会生对正法的不信，起邪见，不能生正念正智，就不会护根门，而会造作身口意三恶行，增长五盖，加重无明，结果轮回将会苦长。

(三)制漏[12]的七种方法；有漏从见(正见)断，有漏从护(护六根门)断，有漏从离(离欲、离恶不善法)断，有漏从用(用正确的法门)断，有漏从忍断，有漏从除断，有漏从思惟断。

(四)修慧清净的五法；有惭，有愧，遍学，精勤与智慧。

(五)三种观修；观无常、观苦、观无我。

(六)十种观智；生灭随观智，坏随观智，怖畏现起智，过患随观智，厌离随观智，欲解脱智，审察随观智，行舍智，随顺智，明解脱智。

(七)修不净观对治净想，念死来对治放逸，观死尸来对治淫欲想，修安般来对治纷乱，念休息来对治忙碌想，观空来对治有想。

(八)修习四无量心；修慈心以对治瞋心，修悲心以对治害心，修喜心以对治妒心，修舍心以对治我执。

(九)修十乐住想：白骨、噉、青瘀、坏、膨胀，这些指尸体；慈、悲、喜、舍与安般。多修有大义利，得大安稳，得大果大功德。

(十)修十助乐住想：不净、死、违逆、不可乐、无常、苦、无我，断、离贪、灭有助十乐住想，助大义利，助大安稳，助得大果大功德。

三：精进觉支 (Viriyasambojjhangām)

佛说：「有精进断不善法，有精进长养善法。彼断不善法精进即是精进觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼长养善法精进即是精进觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」[13]

不善法有以下的分类：

(一)漏(āśava)--- 欲漏，有漏，邪见漏和无明漏四种漏。漏是指脓疮所流出的脓。欲漏是对欲乐之贪，有漏是对存在或生命之贪，邪见漏属邪见，无明漏属痴。

(二)暴流(oghā)--- 同上，有欲暴流，有暴流，邪见暴流及无明暴流四种。

(三)身系(Kāya ganthā)--- 有贪婪之身系，瞋恨之身系，执着仪式(戒禁)之身系，及武断地执取「只有这才是真实的」之身系。

(四)取(Upādānā)--- 欲取，邪见取，戒禁取和我论取。对欲乐的强烈渴爱是欲取，任何道德上的邪见是邪见取，戒禁取是执取实行仪式或修苦行及其它种种戒禁能导致解脱，我论取是执着身见，或五蕴的任何一个「我」或「我所有」。

(五)盖(Nīvaraṇa)--- 指贪欲盖，瞋恚盖，昏沉睡眠盖，掉举恶作盖，疑盖和无明盖。前五盖是证禅那的障碍，无明盖是生起智慧的主要障碍。

(六)随眠(潜在倾向 Anusaya)--- 欲贪随眠，有贪随眠，瞋恚随眠，我慢随眠，邪见随眠，疑随眠和无明随眠。

(七)结(Samyojanāni)--- 欲贪结、色贪结、无色贪结、瞋恚结、我慢结、邪见结、戒禁取结、疑结、掉举结、无明结。这些结把众有情结缚在生死轮回中。

(八)烦恼(Kilesa)--- 贪、瞋、痴、慢、邪见、疑、昏沉、掉举、无惭、无愧十种烦恼，它们使有情内心污染。

以上的这些不善法，要配合择法觉支，精进觉支，正念觉支来断除。

什么是善法呢？如下经所示：

「如是比丘善修方便，正复不欲漏尽解脱，而彼比丘，自然漏尽，心得解脱。所以者何？以勤修习故。……如是。比丘精勤修习随顺成就，不自知见今日尔所漏尽？明日尔所漏尽？然彼比丘知有漏尽。所以者何？以修习故。

何所修习？谓修念处，正勤，如意足，根，力，觉(支)，道。

譬如大船，在于海边，经夏六月，风飘日暴，藤缀渐断。如是，比丘精勤修习随顺成就。一切结缚，使，烦恼，缠。渐得解脱。所以者何？善修习故。」[14]

这里说明了善修习三十七道法随其时日自得漏尽。长养善法即是指三十七菩提分法。这些善法以精进来配合，就能正趣涅槃。

四：喜觉支 (Pitisambojjhangām)

佛说：「有喜、有喜处，彼喜即是喜觉分，是智是等觉，能转趣涅槃，彼喜处亦即是喜觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」[15]

喜指五禅支的喜，亦即欢喜，以喜爱为相，身心充满喜悦为味，雀跃为现起。它有小喜(笑喜)、刹那喜(念念喜)、继起喜(流喜)，踊跃喜(越喜)和遍满喜(满喜)五种。

小喜或笑喜使身毛竖立；刹那喜或念念喜生起于刹那；继起喜或流喜如波浪于身上数数现起后消失；踊跃喜或越喜强大使身踊跃而起；遍满喜或满喜生起后遍满全身。

喜成熟时使身轻安与心轻安成就。尤以遍满喜为佳，它与定相应。

喜处指能生喜之处。有如下六处：

(一)六随念——佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念。加上念死，身至念，安般念和寂止(休息)随念，也叫十念。念死要配合慈心观来平衡消沉的心。

(二)十遍——地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍、虚空遍。另一说为十一切处为地、水、火、风、青、黄、赤、白、虚空、识。

(三)八解脱——也叫八背舍。内有色想外观色、内无色想外观色、净解脱身作证、无量空处游。无量识处游、无所有处游、非有想非无想处游、灭解脱身作证慧观诸漏尽。

(四)七识住及二处——人及欲天(离欲)、梵天(离恶不善法)、晃昱天、遍净天、无量空处天、无量识处天、无所有处天；二处是非有想非无想天及无想天。

(五)九次第定(正定 Samāpatti 或三摩钵底，正定现前，等至)——四禅、四无色定和灭尽定。

(六)八胜处——也叫八除入或八除处。内有色相，外观色少，若好若丑，是名胜知胜见；内有色相，外观色多，若好若丑，是名胜知胜见；内无色相，外观色少，若好若丑，是名胜知胜见；内无色相，外观色多，若好若丑，是名胜知胜见；青胜处；黄胜处；赤胜处；白胜处。修习诸喜处，令心生喜，以致轻安成就，定亦成就。

若不修定，但能常生离欲喜，对欲常有忧心，于欲常住于舍，常喜于断恶修善，常对不善有忧心，

亦能于喜觉支修习圆满，即随喜，欢喜，猗喜（轻安），乐，一心。如下经所示：

「尔时尊者舍利弗……白佛言：……世尊！若使圣弟子，学远离，喜乐具足身作证，得远离五法，修满五法。

云何远离五法？谓断欲所长养喜，断欲所长养忧，断欲所长养舍，断不善所长养喜，断不善所长养忧，是名五法远离。

云何修满五法？谓随喜，欢喜，猗喜，乐，一心。佛告舍利弗：如是，如是。……」[16]

五：轻安觉支(Passaddhisambojjhangām)(猗觉支)

佛说：「有身猗息，有心猗息；彼身猗息即是猗觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼心猗息即是猗觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」[17]

身指色身，即是色法，心指意门，即是心法。猗是依，指身与心都已调服而得轻安，息指已止息诸盖与烦恼。这个觉支的生起的先驱前相是如理作意。不过佛也曾开示如下：

「比丘修习喜觉支时，于比丘喜觉支修习圆满，达意喜者，则得身轻安，心轻安。」[18]

又说：「诸比丘！比丘意喜而身轻安，心轻安时，于比丘发轻安觉支。比丘修习轻安觉支时，于比丘轻安觉支修习圆满，身轻安者，则得乐，得乐者，则得心安。」

所以轻安觉支的发起，须赖喜觉支修习圆满后才达到的。因为喜觉支与轻安觉支唇齿相关，而且两者都是色界四禅里的禅支，喜禅支在二禅才显著，而轻安禅支在三禅才显著。

身轻安是在呼吸调柔变得极微细之后意喜才能达到；心轻安是在心远离杂念，通过业处如安般念与十遍等的修习达到心生喜悦，不生诸念，欣喜于所修习的业处后，配合身轻安才能达到。

又身轻安与心轻安的另一翻译叫身猗息与心猗息，猗指依，息是指止息，平静；所以身猗息可以解释为身依于平静，心猗息可以解释为心依于平静，这两者的调服是定的前行。

六：定觉支(Samādhisambojjhangām)

佛说：「有定、有定相，彼定即是定觉分，是智是等觉能转趣涅槃；彼定相即是定觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」 [19]

定，指三摩地；依修止法门修四色界禅从初禅至四禅，再到四无色禅，以及灭尽定。

定相，这跟修定取相(假想观，胜解作意)有关，如八胜处，十遍处中的地、水、火、风、青、黄、赤、白八遍，八解脱中的内有色想外观色，内无色想外观色，与净解脱身作证三解脱，这些都是缘欲界色和色界为境，或依色界来修定。

二禅的少光天，无量光天是定中的光明相，三禅的少净天，遍净天是定中的净相，这与十遍处的前八遍相吻合。如此的精勤修习，能起智慧，能开悟，趣向涅槃。

四禅那（Jhana）是根本定，要进入须以修止法门或业处培育五禅支才能进入，要多修习定才能认识禅支，发现禅支。若不认识禅支，修定的人会生许多疑问甚至邪念，定也不能持久。

所以要以正确的方法修习，善知识是很重要的。定觉支的培育方法应该注意。

这四禅那依经所说如下：

「复此四禅支，是佛所说：

谓若苾刍，已能离诸欲不善法，有寻有伺，此名第一离(诸欲)生喜乐定。

若复苾刍，止息寻伺，内心清净，安住一想，无寻无伺，此名第二定生喜乐定。

若复苾刍，不贪于喜，住于舍行，身得轻安妙乐，此名第三离喜妙乐定。

若复苾刍，断除乐想，亦无苦想，无悦意，无恼意，无苦无乐，此名第四舍念清净定。如是等名为四禅定。」[20]

这里所讨论的初禅禅支有寻、伺、喜、乐、定，二禅有清净，一想、喜、乐(轻安)、定，三禅有舍、乐、定，四禅有舍、念、清净、定。

讨论光相与净相的经文有：「世尊告诸比丘：有光界、净界、无量空入处界、无量识入处界、无所有入处界、非想非非想入处界，有灭界。彼光界者，缘闇故可知，净界缘不净(不净观)故可知。无量空入处界者，缘色故可知。无量识入处界者，缘内故可知。无所有入处界者，缘所有可知。非想非非想入处界者，缘有第一故可知。灭界者，缘有身可知。

诸比丘白佛言：世尊！彼光界，乃至灭界。以何正受而得？佛告比丘：彼光界，净界，无量空入处界，无量识入处界，无所有入处界，此诸界于自行正受而得。非想非非想入处界，于第一有正受而得。灭界者，于有身灭正受而得。」[21]

这是跟色界禅乃至灭尽定有关的。

在[中阿含.长寿王品.天经]中提到佛过去时修光明相的纪录：「尔时世尊告诸比丘，我本未得觉，无上正真道时，而作是念，我宁可得生其光明，因其

光明而见形色。如是我智见极大明净，我为智见极明净故，便在远离独住，心无放逸，修行精勤。……我复作是念，我宁可得生其光明，因其光明，而见形色，……即得光明，便见形色，及与彼天，共同集会，共相慰劳，有所论说，有所答对，亦知彼天如是姓，如是字，如是生，亦知彼天如是食，如是受苦乐，亦知彼天如是长寿，如是久住，如是命尽，亦知彼天作如是业已，死此生彼。亦知彼天，彼彼天中，亦知彼天上，我曾生中，未曾生中也。」这是修色与光明遍，也是色界禅。

在[增支部.四支.定经]中佛说：「诸比丘！世上有四种人：一，修止而不修观；二，修观而不修止；三，止观皆不修；四；止观俱修。」要达到解脱，单靠修止或修观都不行，唯有止观俱修才能达到解脱境。《杂阿含 464 经》也是如此强调：「上座答言：尊者阿难！修习於止，终成於观。修习观已，亦成於止。谓圣弟子止、观俱修，得诸解脱界。」

定觉支的培育还要注意佛所说的真实禅，这记录在[杂阿含 926 经]中：「世尊告诃陀迦旃延：当修真实禅，莫习强良禅。如强良马，繫槽櫪上，彼马不念，我所应作、所不应作，但念穀草。如是，丈夫於貪欲纏多所修習故，彼以貪欲心思惟，於出離道不如實知，心常馳騁，隨貪欲纏而求正受，瞋恚、睡眠、掉悔、疑多修習故，於出離道不如實知，以疑蓋心思惟，以求正受。」

诃陀！若真生马繫槽櫪上，不念水草，但作是念，駕乘之事。如是，丈夫不念貪欲纏，住於出離如

實知，不以貪欲纏而求正受，亦不瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏，多住於出離，瞋恚、睡眠、掉悔、疑纏如實知，不以疑纏而求正受。

如是。誑陀！比丘如是禪者。不依地修禪，不依水、火、風、空、識、無所有、非想非非想而修禪，不依此世、不依他世，非日、月，非見、聞、覺、識，非得非求，非隨覺，非隨觀而修禪。誑陀！比丘如是修禪者，諸天主（忉利天王）、伊濕波羅（大梵天王）、波闍波提（愛神）恭敬合掌。稽首作禮而說偈言：南無大士夫，南無士之上，以我不能知，依何而禪定。

爾時。有尊者跋迦利住於佛後，執扇扇佛。時，跋迦利白佛言：世尊！若比丘云何入禪，而不依地、水、火、風，乃至覺觀，而修禪定。云何比丘禪？諸天主、伊濕波羅、波闍波提合掌恭敬，稽首作禮而說偈言：南無大士夫，南無士之上，以我不能知，依何而禪定。

佛告跋迦利：比丘於地想能伏地想，於水、火、風想、無量空入處想、識入處想、無所有入處、非想非非想入處想，此世他世，日、月、見、聞、覺、識，若得若求，若覺若觀，悉伏彼想。跋迦利！比丘如是禪者，不依地、水、火、風，乃至不依覺、觀而修禪。跋迦利！比丘如是禪者，諸天主、伊濕波羅、波闍波提恭敬合掌，稽首作禮而說偈言：南無大士夫，南無士之上，以我不能知，依何而禪定。佛告跋迦利！佛說此經時，誑陀迦旃延比丘遠塵離垢，得法眼淨。跋迦利比丘不起諸漏，心得解脫。」

修定的前方便是调服五盖：贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，而後修业处。真实禅的修法有点像[金刚经]中所说的「无所住而生其心。」，因为心无所缘，故此连忉利天王、大梵天王、及爱神等都不能夠知道修禅者依何而禅定！

这也说明佛如何成就无上正等正觉，于此世，诸天，魔王，梵天，沙门和婆罗门之中，无能超越于佛。亦说明为何佛得解脱种种的系缚，颠倒想，而能作狮子吼，并说我生已尽，所作已办，不更受有。

七：舍觉支(Upekkāsambojjhangām)

佛说：「有舍善法，有舍不善法，彼善法舍即是舍觉分，是智是等觉，能转趣涅槃；彼不善法舍即是舍觉分，是智是等觉，能转趣涅槃。」[22]

舍是指无有取着，对善法与不善法，不予取着，舍弃而归于寂静，最后般涅槃。

所以这七觉支的每一觉支，都是「依远离，依离贪，依灭尽，回向于舍。」[23]

金刚经也提到：「法尚应舍，何况非法？」为什么善法也要舍呢？若一个行者远离恶行后尚执着于善行，那个‘我’还没有舍弃，这是不可能证得无上菩提的。

五上分结是阿罗汉道要断除的五结：色(贪)爱，无色(贪)爱，掉举，我慢，无明。若一个‘我’还在的话，色爱也在，无色爱也在，我慢也在，无明也在。

当我们心从贪欲和瞋恚解脱后，得心解脱，若慧观诸漏(五上分结，有漏，无明漏)已尽，则慧解脱。对纯观修而解脱的阿罗汉是慧解脱阿罗汉，那些定、慧俱修的阿罗汉道行者，在解脱时是俱解脱阿罗汉。

如下经所示：「……谓圣弟子止观俱修，得诸解脱界。阿难复问上座：云何诸解脱界？上座答曰：尊者阿难，若断界，无欲界，灭界，是名诸解脱界。尊者阿难复问上座：云何断界乃至灭界？上座答曰：尊者阿难，断一切行，是名断界，断除爱欲是无欲界，一切行灭是名灭界。」[24]

诸行无常，我们的根门在接触境时所起的思惟造作，都是属于行，因为是因缘和合，故是无常。但我们却对这根境的和合，起心动念生爱恨，招受众苦。正确认识它们(行)是无常，是苦，才能舍，才能断除爱欲，一切行灭时，心已寂静，故名为灭。如此做，可以免除四有(Upadhi 或译生存因素，执着)：即欲有，染(烦恼)有，业有和蕴有。

在[杂阿含 740 经]中佛开示说：「若比丘修习此七觉分，多修习已，当得七果。何等为七？谓现法智；有余涅槃；及命终时，若不尔者，五下分结尽，得中般涅槃；若不尔者，得生般涅槃；若不尔者，得

无行般涅槃；若不尔者，得有行般涅槃；若不尔者，得上流般涅槃。」故七觉支的修习有大功德，能得大果。

又在[增壹阿含]等法品六经里提到七觉支治病的功能：「尔时世尊告诸比丘，汝等受持此七觉意法，善念讽诵，勿有狐疑于佛法众者，彼众生类，所有疾患，皆悉除愈。所以然者，此七觉意，甚难晓了，一切诸法，皆悉了知，照明一切诸法，亦如良药疗治一切众病。犹如甘露，食无厌足。若不得此七觉意者，众生之类，流转生死；诸比丘！当求方便修七觉意。」

七觉支的圆满修习

这是以正思惟来观察七觉支。要知道这是成佛的七大步，每一个解脱道与菩萨道行者都须走的七大步。修习四念处来培育念觉支；修习正见正思惟四正勤来培育择法觉支；修习四正勤来培育勤觉支；修习与喜处相应诸法来培育喜觉支；修习意喜而身轻安心轻安来培育轻安觉支；修习止禅法门从四色界禅至四无色禅以及灭尽定来培育定觉支；修习舍不善法及舍善法来培育舍觉支。它的贯彻是以远离恶法，断除贪爱，灭尽诸烦恼结，最后连所证悟的也舍弃而达到诸行寂静的涅槃。

註釋：

- 1[杂阿含. 733 经]。
- 2[相应部. 觉支相应]，第五经。
- 3[杂阿含 710 经]。
- 4[相应部. 觉支相应]，第十三经。
- 5[相应部. 觉支相应]，第六经。
- 6[杂阿含 733 经]。
- 7[杂阿含 713 经]。
- 8[清淨道论]，第八章，二四五页。
- 9[杂阿含 542 经]。
- 10[杂阿含 638 经]。
- 11[杂阿含 713 经]。
- 12 三漏：欲漏，有漏和无明漏；遍指煩惱和生忧戚之法。[中阿含. 漏尽经]。
- 13[杂阿含 713 经]。
- 14[杂阿含 263 经]。
- 15[杂阿含 713 经]。
- 16[杂阿含 482 经]。
- 17[杂阿含 713 经]。
- 18[相应部. 觉支相应]，第一，戒。
- 19[杂阿含 713 经]。
- 20[大集法门经]卷上。
- 21[杂阿含 456 经]。
- 22[杂阿含 713 经]。
- 23[相应部. 觉支相应]，山品一经。
- 24[杂阿含 464 经]。

法增比丘,台北

愿众生安乐！

欢迎翻印，请先联络作者。请勿删改。

dhammavaro@hotmail.com

<http://groups.google.com/group/learning-buddhism> 学习佛法

<http://ti-sarana.blogspot.com> 皈依三宝