04

阿含經中的七覺支修持及其功用

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.29～44	無	**1 先行修持**	1.1 原文：具足善根……修七覺支 1.2 原文：具善知識……修七覺支了 1.3 原文：聞妙法已……修七覺支 1.4 原文：正思惟……令增廣。 1.5 原文：有食有不食……如實思惟
		2 七覺支的修習	2.1 原文：依遠離……向於捨 2.2 原文：七覺分……修習滿足 2.3 原文：如內身……歡喜奉行 2.4 原文：善知方便修七覺分 2.5 原文：善巧方便……攝持外相 2.6 原文：善繫心住，知前後昇降 2.7 原文：隨時對治……修七覺分
		3 修持七覺支的功德	3.1 功德 3.2 原因 3.2 經典依據

04 阿含經中的七覺支修持及其功用

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.29～35	無	**1 先行修持**	1.1 原文：具足善根……修七覺支 1.2 原文：具善知識……修七覺支了 1.3 原文：聞妙法已……修七覺支 1.4 原文：正思惟……令增廣 1.5 原文：有食有不食……如實思惟

1 先行修持

1.1 原文：具足善根之人，已親近善知識、聞善法、生淨信、正思惟（如實作意），正念正智，具護諸根，具身口意三妙行，修四念處，修七覺支。

1.1.1 全文釋義：已經具足善根或已親近善知識的人，必須要聽聞善法，生起清淨的信心，然後對自己所聞之善法，如實思惟。這是先要具足正念、正智慧，然後保護眼、耳、鼻、舌、身、意六根，勿受色、聲、香、味、觸、法六塵的污染，便能轉身口意三業為三妙行，再從四念處著力修持而進入七覺支的階段。

1.1.2 單字釋義：

1.1.2.1 善根：有親近善知識、聽聞佛法的意願和因緣

1.1.2.2 知識：與自己有互動、有關係的朋友

1.1.2.2.1 善知識

1.1.2.2.1.1 對我們有益的善友、益友、諍友、良友

1.1.2.2.1.2 儒家主張的「友直、友諒、友多聞」

1.1.2.2.2 惡知識

1.1.2.2.2.1 對我們無益的惡友、損友、劣友、險友

1.1.2.2.2.2 臭味相投的狐群狗黨

1.1.2.3 善法：能夠幫助我們祛除煩惱，生起智慧心和慈悲心的方法及觀念。

1.1.2.4 淨信：清淨而正確的信心

1.1.2.4.1 二個原則

1.1.2.4.1.1 在觀念上具有佛法的正知見，也願意接受這樣的正知。

1.1.2.4.1.2 在用了佛法之後，從經驗上得到利益而生起堅定的信心，這也就是正思惟。

1.1.2.5 正念：與正法相應的心念

1.1.2.6 正智：與煩惱不相應的心念

1.1.2.7 諸根：眼、耳、鼻、舌、身、意的六根

1.1.2.8 具護諸根

1.1.2.8.1 經典比喻：守護六根，像烏龜把頭尾四腳藏在殼內以保命。

1.1.2.8.2 經常地全面守護六根使不受六塵污染、刺激、誘惑

1.2 原文：具善知識、善伴黨、善隨從；未生之五蓋不生，已生之五蓋令斷。便能修七覺支了。

1.2.1 全文釋義：有了善知識，還要有同修善法的伴侶、精進淨信的弟子。跟著具正見、有道心的伴侶，互相勉勵、共同學習，使得未生之五蓋不要再生起，已生之五蓋盡快斷除。

1.2.2 單字釋義

1.2.2.1 五蓋：修行過程中的五種障礙，將能開啟智慧心和慈悲心的功力蓋住。

1.2.2.1.1 貪欲：貪著順境

1.2.2.1.2 瞋恚：瞋惡不順境

1.2.2.1.3 昏沈、睡眠：使人無法用功

1.2.2.1.4 散亂、掉悔：使人心不安定

1.2.2.1.5 疑：狐疑不信三寶、懷疑自己沒有善根，修行便不得力

1.3 原文：聞妙法已，身正、心正，爾時次地修七覺支。

1.3.1 全文釋義：在聽聞微妙的佛法之後，就可開始一個一個逐次修行七覺支了，但要有正確的身體坐姿，以及正確的心念。

1.4 原文：正思惟，未起之七覺支令起，已生之七覺支令增廣。

1.4.1 全文釋義：時時刻刻作觀照，清楚知道要照著七覺支的次第修起，精進不懈。尚未修的七覺支，要趕快修；已經修的七覺支，則要繼續修，使得力量更強，範圍更廣。

1.5 原文：有食有不食——七覺分依食而住：於七覺分，逐一如實思惟。七覺分不食：於七覺分，不逐一如實思惟。

1.5.1 單字釋義：

1.5.1.1 依食住（逐一如實思惟）：次第修行七覺支

1.5.1.2 不食（不逐一如實思惟）：整體修七覺支

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.35～42	無	**2 七覺支的修習**	2.1 原文：依遠離……向於捨 2.2 原文：七覺分……修習滿足 2.3 原文：如內身……歡喜奉行 2.4 原文：善知方便修七覺分 2.5 原文：善巧方便……攝持外相 2.6 原文：善繫心住，知前後昇降 2.7 原文：隨時對治……修七覺分

2 七覺支的修習

2.1 原文：依遠離，依無欲，依滅，向於捨。

——《雜阿含》七二九經。大正藏二 196 上。

2.1.1 全文釋義：遠離、無欲、滅，稱為三界，依此三界，就能趨向於「捨」了。

2.1.2 單字釋義：

2.1.2.1 遠離：遠離所有障礙修行的人、事、物。

2.1.2.2 無欲：不僅要離開五欲，心中也要沒有想得到什麼欲求。

2.1.2.3 滅：滅除貪、瞋、睡眠、掉悔、疑的五蓋煩惱，凡是有煩惱出現時，隨時要將它化解。

2.2 原文：七覺分漸次而起，修習滿足。

——《雜阿含》七三三經。大正藏二 196 中。

2.3 原文：如內身身觀念住，如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，當於爾時專心繫念不忘，乃至捨覺分亦如是說。如是住者，漸次覺分起，漸次起已，修習滿足。佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

——《雜阿含》七三三經。大正藏二 196 中。

2.3.1 全文釋義：七覺支如果要修圓滿，必須從四念住開始修起，先觀身，包括觀內身、外身、內外身，也就是觀身體的三十六物之後，再依次觀受、觀心、觀法，繼續不斷、專心不忘，這就是七覺支的念覺分。修習

讀懂、做到、受用一世
法鼓山心靈環保讀書會

念覺分，再修第二、第三……，依次修到第七的捨覺支。每一個覺支都不能離開身、受、心、法四念住，否則便失去著力點。

2.3.2 念覺分放第一的原因：正在修時，定與慧同時要照顧到，四念住重在觀慧，是入手工夫，故在經論中也有將念覺支，置於第一覺支的。

2.4 原文：善知方便修七覺分。

——《雜阿含》七一九經。大正藏二 193 下。

2.4.1 單字釋義：

2.4.2 善知方便：修七覺支一定要很清楚地知道，是從祛除五蓋，修四念住觀等方法，來調適身心。

2.4.3 方便：

2.4.3.1 用適當的方法，便利在修行過程中，順暢獲益。

2.4.3.2 佛法的立場：用語言、文字來表達的理論觀念及方法技巧。

2.4.3.3 對不同的人、在不同的狀況，運用不同的角度和層次，來協助他們獲得法益。

2.5 原文：善巧方便，取內心相，攝持外相。

——《雜阿含》六一六經。大正藏二 172 下。

2.5.1 全文釋義：修七覺支的時候，要有善巧方便，向內觀照心的狀況，既已向內觀心，心外的種種狀況，便已攝歸內心。

2.5.2 單字釋義：

2.5.2.1 取內心相：向內觀心

2.5.2.2 攝持外相：觀心而使身心及環境統一

2.5.2.3 外相：並不一定是身體以外的人、事、物，身體的狀況也是外相。

2.5.3 方法應用：初修之時，往往要以外相的呼吸，作為心之所依，也就是要有外相，做為所緣境。心安之後，始攝外相的呼吸而內觀於受、心、法的苦、無常、無我。

2.6 原文：善繫心住，知前後昇降。

——《雜阿含》六一五經。大正藏二 172 中。

2.6.1 單字釋義：

2.6.1.1 善繫心住：已懂得如何把原本散亂的心念，用方法使之繫於一境，心住一境（止於一念），便能得定。

※心住於一境，並不等於日思夜想的迷情。

愛情的執著，是一種情緒的持續，
入定則是輕安心的增長，平靜心的持續。

2.6.1.2 知前後昇降：是指清楚前一念與後一念的狀況，
前一念修別相，後一念轉為總相念，是昇；
前一念修總相念，後一念退為別相念，則為降。
前一念總修七覺支，後一念逐一修七覺支，是降；
前一念逐一修七覺支，後一念總修七覺支，便是昇。
若在修定之時，則以昏沉為降、掉舉為昇，
心明為昇、心暗為降。

2.7 原文：隨時對治。於心微劣猶豫時、於心掉舉猶豫時，合法適時修七覺分。

2.7.1 全文釋義：知道前後昇降的狀況，就要隨時隨地對治「微劣猶豫」及「掉舉猶豫」的兩種狀況，才能如法而適時地修七覺支。

2.7.2 單字釋義：

2.7.2.1 猶豫：對自己、對方法沒有堅決的信心

2.7.2.2 微劣：心力不夠或體力不濟

2.7.2.3 掉舉：身心浮躁、忽昇忽降

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.42～44	無	**3 修持七覺支的功德**	3.1 功德 3.2 原因 3.2 經典依據

3 修持七覺支的功德

3.1 功德：治療身心諸病，得身心健康。

3.2 原因：修七覺支的調心，必先調身、調睡眠、調呼吸、調飲食，所以既能治煩惱諸病，也必能有益四大色身的調和。

3.3 經典依據：

3.3.1 生病時治病

——《增一阿含》139.6 經。大正藏二 731A。

3.3.2 對治貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五蓋

——《雜阿含》704、711、714、715、717、719、725 經。大正藏二。

3.3.3 能作大明、能作目，增長智慧，轉趣涅槃

——《雜阿含》706、707、713 經。大正藏二。

3.3.4 善積聚、成不退轉，令眾生清淨，離諸煩惱

——《雜阿含》708、709、711、720、725、731、732 經。大正藏二。

3.3.5 得心解脫、慧解脫，四種聖果、七種福利

——《雜阿含》710、734、735、736、739、740 經。大正藏二。

3.3.6 對治七使

——《增一阿含》卷 34.3 經。大正藏二 739 上。

3.3.6.1 貪欲使者，念覺意治之

3.3.6.2 瞋恚使者，法覺意治之

3.3.6.3 邪見使者，精進覺意治之

3.3.6.4 欲世間使者，喜覺意治之

3.3.6.5 憍慢使者，猗覺意治之

3.3.6.6 疑使者，定覺意治之

3.3.6.7 無明使者，護覺意治之

討論題目

1. 進入七覺支前的先行修持為何？

2. 何謂「知前後昇降」？

3. 何謂「善知方便」？

4. 修持七覺支的功德為何？

5. 七覺支分別對治七使的哪一項？