03

七覺支的意義

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.11～28	無	**1 七覺支修行順序**	1.1 念覺支排第一、擇法覺支第二 1.2 擇法覺支排第一、念覺支第二
		2 七覺支內容及意義	2.1 念覺支 2.2 擇法覺支 2.3 精進覺支 2.4 喜覺支 2.5 除覺支 2.6 定覺支 2.7 捨覺支

03 七覺支的意義

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 11	無	**1 七覺支修行順序**	1.1 念覺支排第一、擇法覺支第二 1.2 擇法覺支排第一、念覺支第二

1 七覺支修行順序

1.1 念覺支排第一、擇法覺支第二

1.1.1 依據：《阿含經》

1.1.2 理由：一開始就修念覺支的四念住，由四念住而開發智慧。

1.2 擇法覺支排第一、念覺支第二

1.2.1 依據：大乘經典

1.2.2 理由：先借佛之智慧及正見，來做為行者選擇法門的一個標準，知道了何謂善的正法、何謂不善的非正法，然後才開始修行。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
		2 七覺支內容及意義	2.1 念覺支 2.2 擇法覺支 2.3 精進覺支 2.4 喜覺支 2.5 除覺支 2.6 定覺支 2.7 捨覺支

2 七覺支的意義與內容

2.1 念覺支

2.1.1 意義

2.1.1.1 修行道品時，常念於定與慧均等

2.1.1.2 使心念集中，從散亂心而成集中心，由集中心而成統一心

2.1.1.3 修行道品次第時，常常思惟、觀照，留心自己的智慧和禪定是同樣重要

2.1.1.4 四念住——時時將心專注於禪定和智慧同等重要的狀況

2.1.1.4.1 觀身不淨

2.1.1.4.1.1 身有三十六物

2.1.1.4.1.1.1 內身十二物：體內的肝、膽、腸、胃、脾、腎、心、肺、生臟、熟臟、赤痰、白痰

2.1.1.4.1.1.2 外身十二物：體外的髮、毛、爪、齒、眵、淚、涎、唾、屎、尿、垢、汗

2.1.1.4.1.1.3 身器十二物：支持身體的皮、膚、血、肉、筋、脈、骨、髓、肪、膏、腦、膜

2.1.1.4.2 觀受是苦

2.1.1.4.2.1 受：身體的直覺

2.1.1.4.2.1 苦受：不舒服

2.1.1.4.2.2 樂受：舒服

2.1.1.4.2.3 憂受：對可能發生的苦受，產生憂受

2.1.1.4.2.4 喜受：對已發生及未發生的樂受，形成喜受

2.1.1.4.2.5 捨受

2.1.1.4.2.2 諸受無一非苦

2.1.1.4.3 觀心無常

2.1.1.4.3.1 心有五蓋

2.1.1.4.3.1.1 貪欲：對於樂的事，會貪著、追求，希望保留它，不要失去，甚至希望得到更多一些

2.1.1.4.3.1.2 瞋恚：對於苦及不快樂的事，會瞋恨、討厭，希望趕快離開它

2.1.1.4.3.1.3 掉悔：遇到快樂的事，心裡很興奮，遇到不快樂的事，心裡很沮喪

2.1.1.4.3.1.4 睡眠：在不苦不樂時，因為無聊沒事做，很可能就會打瞌睡

2.1.1.4.3.1.5 疑：有時會懷疑自己是快樂或是不快樂，也弄不清楚究竟是真的還是假的

2.1.1.4.3.2 心念剎那生滅，知心無常

2.1.1.4.4 觀法無我

2.1.1.4.4.1 法：由五蘊構成的色心二法，由此衍生出我們對好或不好、善或不善、有益或無益等虛妄執著

2.1.1.4.4.2 觀法無我：清楚知道萬事萬物皆由緣起緣滅而有，自性本空。

2.1.2 修行四念住的次第：觀身觀成功，就能夠清楚地觀受；觀受觀成功，一定

讀懂一句 受用一世
法鼓山心靈環保讀書會

能夠清楚地觀心；觀心觀成功，一定能夠清楚地觀法。

2.2 擇法覺支

2.2.1「法」的意義：真實法或虛妄法，善法或不善法。

2.2.1.1 善法

2.2.1.1.1 世間善法：五戒十善

2.2.1.1.2 世間不善法：五逆十惡

2.2.1.2 不善法

2.2.1.2.1 出世間善法：道品次第的解脫法

2.2.1.2.2 出世間不善法：諸煩惱心

2.2.2「擇法覺支」的意義：

2.2.2.1 依智慧簡擇法之真偽，取真實而捨虛妄。

2.2.2.2 依四聖諦法，如實簡擇善法、不善法而得道法無漏

2.2.3 擇法原則：依據釋迦牟尼佛所說的觀念和方法，作為基本原則

2.2.4 擇法的重要性：

2.2.4.1 知簡擇：知道修行是否正確

2.2.4.2 不知簡擇：不能離苦得樂，反招致煩惱與痛苦。

2.2.5 擇法覺支的應用

2.2.5.1 觀身

2.2.5.1 虛妄法（惡法）：把身體當成是不變的、真實的。

2.2.5.2 真實法（善法）：能觀照身體，知道這個身體是暫時的現象，認知它不是真實的。

2.2.5.2 觀受心法：如同「觀身」

2.3 精進覺支

2.3.1 意義：

2.3.1.1 簡擇真實的正法，專心精進不懈怠，依四正斷（四正勤）為著力點。

2.3.1.2 對已在修行的善法，繼續努力修行使其增長，尚未修的善法，立即開始修；未斷的不善法，趕快使之斷除，尚未發生的不善法，從此不讓它生起，用這樣的方式持續不斷地修行。

2.3.2 簡擇正法與明師的重要性：

2.3.2.1 修行走火入魔的原因

2.3.2.1.1 沒有老師，端憑自己苦修瞎練，當身心有反應時，不知如何處理，或認為那便是開悟。

2.3.2.1.2 遇到的老師本身，就是用盲修瞎練出來的魔法，當然就會入魔了。

讀懂一句 受用一世 法鼓山心靈環保讀書會

2.3.2.2 簡擇前應備條件：對基礎佛法的認識

2.3.2.2.1 瞭解因果觀念：四聖諦、十二因緣

2.3.2.2.2 具備因緣觀念：十二因緣

2.3.3 精進覺支與四正勤的差異

2.3.3.1 四正勤是針對修四念住而言；精進覺支則是以四正勤的態度來修前五科。

2.3.3.2 四正勤是針對修行前五科時，從觀而修定，觀所產生的智慧很薄弱，所以要繼續修定，同時再修觀，之後繼續加強修定；精進覺支則是將前五科一起精進地修，以產生更深的定慧功能。

2.3.4 精進的方式

2.3.4.1 不正確的精進：不吃、不喝、不睡、不休息，拚著命的修行

2.3.4.2 正確的精進

2.3.4.2.1 前方便：從調飲食、調身心、調呼吸、調睡眠打基礎

2.3.4.2.2 方法：細水長流、綿綿不絕，不緊張、不鬆懈、不急不緩、有毅力、恆久持續地不斷努力。

2.4 喜覺支

2.4.1 意義：安住於真實的道法「四念處」及「四正勤」，而有喜悅。

2.4.2 喜悅的原因

2.4.2.1 用觀念轉變自己

2.4.2.2 用方法幫助自己

2.4.3 修行喜覺支得兩種喜悅

2.4.3.1 聽聞佛法得法喜：聽聞佛法之時，心胸豁然開朗，而有如釋重負的感覺。

2.4.3.2 修行禪定得禪悅：修行禪定時，身心輕鬆、平穩、寧靜，就會產生一種禪定的喜悅——輕安、無累。

2.4.3.2.1 能得「集中心」及「統一心」，便得禪悅，亦稱定樂。

2.4.3.2.2 能得「無心」，即見空性，終得解脫，便是解脫的自在歡喜。

※禪定的層次有「四禪八定」，大略又可歸類為「集中心」、「統一心」、「無心」三類。

2.5 除覺支（輕安覺支）

2.5.1 意義：由觀慧、正念、正精進的喜悅，而得除去身心的粗重，感受到身心的輕利安適。

2.5.2. 輕安的意義：

2.5.2.1 輕：沒有重量

2.5.2.2 安：平實安穩

2.5.3 輕安的狀態：修行到了身與心都沒有負擔的感覺時，可能還知道有環境，風聲、雨聲、車聲、人聲等都還聽得到，不過已不是對立的，而像是跟自我合而為一的。

2.6 定覺支

2.6.1 意義：

心一境性，名為定，便是不昏沉、不散亂，住於四禪定相。

2.6.2 禪定類別

2.6.2.1 小乘的定：沒有前念與後念，心止於一，停留在一個念頭上，這是次第禪定。從初禪至四禪，四禪含攝八定，乃至進入解脫定。

2.6.2.2 大乘的定：心可以有念頭，但是不受環境狀況的影響而有起伏、波動，這是定慧不二的如來禪或祖師禪，也就是中國禪宗所講的「道在平常日用中」，從知見的導正、智慧的開啟，轉變了對於事物原有的態度。把世間的顛倒見扭轉過來之後，便不會隨波逐流，被境界之風捲著走了。這就是定慧均等的工夫。

2.6.3 中國禪宗的大乘禪定修行

2.6.3.1 不論是用話頭或默照，只要一念與方法相應，便是相似的心一境性（心念反覆地停留在某一個心境上）就得輕安。輕安的程度深，那就是禪定。

2.6.3.2 在平常生活中，練習著吃就是吃、喝就是喝、工作就是工作、走路就是走路、休息就是休息，也即是心繫一境的意思。

2.6.4 次第禪定的深定與昏厥及熟睡之差異

2.6.4.1 深定與出定：

2.6.4.1.1 入深定：時間及空間感會消失

2.6.4.1.2 出定後：身心輕鬆、快樂，不受刺激、誘惑的影響，會是個有修養的人。

2.6.4.2 昏厥

2.6.4.2.1 昏厥後：被打擊後，失去知覺，什麼都不知道，直到恢復知覺，頭腦才開始發生作用。

2.6.4.2.2 醒來後：頭腦是不清楚、不舒服的。

2.6.4.3 熟睡

2.6.4.3.1 熟睡時：無夢的熟睡狀態，醒來時才發現已過了好幾個小時。

2.6.4.3.1 醒來後：體力雖然恢復了，但當被刺激或受誘惑之時，不會因為熟睡之後，人格就更加健全。

2.7 捨覺支（護覺支）

2.7.1 意義

2.7.1.1 捨外境之心，捨一切所緣對象，由住於一直心，而發空慧。

讀懂一句 受用一世
法鼓山心靈環保讀書會

2.7.1.2 捨善與不善二法，捨「斷（遠離想）」、「無欲（想）」、「滅（想）」之三界

2.7.2 七覺支中最重要：捨去一切，才能有空慧所證的解脫境現前。

討論題目

1. 七覺支修行的順序為何？
2. 如何修行四念住？
3. 修行走火入魔的原因？
4. 修行次第禪定得到的「深定」與「昏厥」及「熟睡」之差異為何？
5. 為什麼捨覺支是七覺支中最重要的？