

七覺分略講

生如法師

七覺分略講

七覺分也叫作七覺支，具體分為：念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、舍覺支。

第一，念覺支。修學了某種法，心心念念緣於這種法，而沒有夾雜，這是念覺支的成就。

剛修學佛法時緣於某種法而修，緣著緣著心念一轉就斷了散掉了，心裏不再念著，這種法即不現前，這時念覺支還未成就。比如修習淨土念佛法門，一開始緣於佛號，緣著緣著就散掉了，心裏沒有了佛號，也沒有了往生的念頭，這時念覺支未成就。某種法修到一定程度，功夫綿密，念覺支生起來時，於法念念不忘，這時念覺支已修習成就。

比如修行四聖諦之理時，如果心心念念都是四聖諦理，心念都在觀行和思考苦集滅道之理，念覺支就修成了。一開始心裏不念不著四聖諦法，對四聖諦法沒有思惟，沒有觀行，沒有念想，後來心心念念緣於苦集滅道，那麼遇緣對境就立即想起：這法是苦的，苦是如何出現的，是如何集結起來的，要如何修道如何滅掉苦，心念時刻不離於苦集滅道，這時四聖諦法的念覺支已成就。

念覺支是七覺支當中的第一個覺支，念覺支成就，是我們修學佛法的首要條件。如果不能念念於所修的正理，就不能於正理精進；不能於正理生起喜樂；不能生起輕安；於正理不能生起抉擇和決定；心裏不能舍除不如理作意和不如理之法，仍然著於世俗的貪嗔癡煩

惱。

比如修菩薩六度，心心念念緣於菩薩六度的修行上，會時刻檢查自己的內心，自己的布施福德積累得怎麼樣，自己的持戒情況怎麼樣，遇到犯戒時立刻想起：我應該嚴格持戒，不應該有所違犯。修禪定時心散亂，自己應該警覺到：我現在沒有禪定，應該把心收攝回來。般若智慧不足，遇到佛經看不懂時，就應該知道自己的般若智慧還不足，應該努力彌補。某種法理還沒有明白，又落到世俗境界相當中，自己應該知道：我般若慧修的程度還很差，應該再精進。如此這般，心處於念覺支狀態，則住於菩薩六度。念覺支成就了，才能精進修學菩薩六度。當念覺支成就時，心念與法相應，時時刻刻念著法。心念與法不相應，念覺支則沒有成就，只成就一半或者某一部分。念覺支成就以後，時時刻刻能念著佛法，主動觀行佛法，最後才能證得佛法。

念覺支是修學佛法的初級階段。念覺支成就以後，後面的擇法覺支、精進覺支、喜覺支、倚覺支、定覺支、舍覺支才能成就。自己有沒有念覺支，心裏應該清楚。念覺支沒有生起之前，要清楚知道沒有生起，生起了以後，要清楚知道已經生起了。如果念覺支沒有修足，應趕快加強修行。在修行中，我們應該時時刻刻檢查自己的心念處於哪種狀態，哪種程度。對自己要加以關注有所了解，才能夠改善自己，完善自己，如果不了解自己，就不能對治自己，不能完善自己所修。

修行每種法都有念覺支，念覺支也有層次上的差別，比如修學唯識，念覺支沒有成就是很正常的，因為這屬於菩薩的道種智，我們智慧力不足，不可能成就念覺支。但是在我們目前應該修學的法上，

念覺支應該要修學成就，比如說沒有斷我見的人，心裏應該時時刻刻念著斷我見的內容五蘊空無我，念念在觀行五蘊的生滅無常，心念都與斷我見之理相應，這時候念覺支就生起來了，至於成就沒成就，圓滿沒圓滿，那還需要進一步來檢查，直到念覺支成就和圓滿。

在參禪階段，要檢查菩薩六度方面的念覺支是否成就，檢查般若智慧修習程度如何，內心是否能緣於般若這一法，遇緣是否能聯想到般若空性，是否能意識到都是第八識所現起來的法。或者在接觸一切法時，都要尋覓第八識究竟在什麼處所，時刻念著：我如何明心，如何證悟，如何參禪，如何修定，這就是我們目前修學應該具有的心念，並且應該讓念覺支不斷增進。如果我們的心念跑到世俗法上去了，說明我們心念還不夠堅固，念覺支還沒有成就，應該再強化自己的心念力。

擇法覺支。要知道自己的內擇法覺支是否生起來了，就要細心檢查自己對於法的辨別力，經過一段時間的檢查之後，確認自己有一定的辨別力，就知道自己的內擇法覺支已經生起來了。對自己修行的狀態、內容、程度，都要進行反觀，那麼修行就有步驟有層次有內容了。這些步驟心裏清清楚楚，就會知道我們目前應該如何來修學，不會心亂如麻，茫無方向，見什麼法學什麼法，而是有次第有步驟地修學，按部就班地修行，這樣就知道自己的內擇法覺支已經修習成就了，

擇法覺支，就是對目前應該修的法，具有一定的抉擇之力，心裏應該了解此法是正還是邪，是大還是小，在佛法當中屬於什麼層次。遇到與自己智慧層次相應的法，有正確的抉擇力，能夠做出正確的抉

擇，就說明擇法覺支生起來，具有擇法眼了。

有了擇法覺支，不管遇到什麼法，什麼人講法，都有一定的辨別力和抉擇力。此師所講的法，是大乘還是小乘，是正道還是邪道，是否符合佛意，他本身智慧層次到了哪裏，能不能幫助自己和眾生斷我見，能不能引導自己和眾生明心見性，應該有一定的擇法眼來辨別和抉擇。要不要修這種法，什麼時候修，自己心裏都要有一個量度，才能做出正確的抉擇。

對於很高深的法，暫時沒有抉擇力，是屬於正常的。有些人對於稍微比自己層次高的一些法，也有一定的抉擇力，但這個抉擇力肯定不是很大，不是很充分，抉擇的力量雖不夠強大，有個粗略的辨別就可以了。

第三，精進覺支。如果沒有擇法覺支，還不具備擇法眼，能不能精進呢？無法真正的精進。比如有兩條道路，其中一條是正確的，另一條是不正確的，如果選錯了，就是南轅北轍，那麼精進的方向錯了，是不是越精進離正道就越遠？所以，在精進覺支生起來之前，應該要具備擇法覺支。

選擇了正確的修行之路、修行之法，或者選擇了一位明師之後，才能夠對某法精進地修行，或者跟著某師精進地修行，這是正精進。如果擇法覺支沒有完善，選擇了一條不正確的佛法修行之路，越精進就越浪費精力，越耽誤時間，這是邪精進，而正精進，精進一分就能獲得一分的智慧成就。

精進包括很多方面，比如修行菩薩道，布施、持戒、忍辱、禪

定，都要精進。任何一個法，只要能走向明心見性，都要精進地修行。這是精進覺支。內精進是意根的精進，這是真精進究竟的精進；外精進是意識的精進，還不是真正的精進，還需要繼續熏習意根。

第四，喜覺支。精進一段時間之後的結果是什麼？對於某種法修學方向正確了，生起一種喜樂之心，越學心裏越高興，越法喜充滿，越學越有成就感，內心獲得了一種輕微的解脫功德。所謂的喜樂，一個是內心喜悅，再一個是對於法的喜愛，這就是喜覺支。

如果修了很長時間，心裏的喜覺支始終沒有生起來，說明修學還不得力，或者是精進度還不夠，或者是選擇的法不對，或者是念覺支沒成就。學法學對了，到一定時候一定有喜覺支生起，內心充滿喜樂，因為身心已經獲得利益，沒有獲得利益，不會生起喜樂心來。比如自己得到一件東西，覺得對自己挺有用，心裏就會很高興，如果覺得這件東西沒有用或者用處不大，心裏就不會高興。

第五，倚覺支。內心生起喜悅以後，會出現什麼現象？煩惱就會壓伏下來，五蓋減輕，然後內心生起輕安的覺受，這就是倚覺支。這個倚是倚靠安歇的意思，身心都安歇下來，代表內心輕安的意思。到這時越修心裏越輕鬆越自在，越感覺解脫，身心越放鬆，能保持下去，說明倚覺支成就，保持不下去說明倚覺支退失。

倚覺支又叫輕安覺支。輕安指的是內心非常輕鬆安然自在，身體輕盈不沉重。身和心是互相依賴、互相依存的，身體出現變化，心就出現變化，心出現變化，身體就出現變化，身心相應。心裏喜樂或者輕鬆自在，身體就輕盈飄然，身體如果輕盈飄然，心則是輕鬆愉悅。

身體搞不好，心境也不會愉悅輕鬆自在。當禪定出現時，身體覺受很輕盈，心一定是非常快樂的；當學法學得非常快樂的時候，身體一定是輕鬆安然的。

禪定指身體和心都得定，缺少一個都不叫禪定，離不開身體而定，也離不开心而定，二者相輔相承。禪定能讓人獲得一種輕安、輕盈、自在的感覺，所謂輕盈，指的是色身輕盈，不沉重，同時心也愉悅舒適，心量增大，輕安的覺受與上界相應，有脫離人間本地的趨勢，這是定的徵兆。很多人都沒有修到這種狀態，身體還是很沉重，內心也沒有生起喜樂、輕鬆、自在和解脫的感覺，說明修行還不得力不如法。

當修到出現輕安的覺受時，行走坐臥的狀態就不同以往了，心裏的狀態從面部表情和身體的姿態上就能看得出來。所以，一個人有沒有道，修到什麼程度，是不是明心了，明眼人一看就知道了。過去的禪師都有那慧眼，弟子參禪參到了某一天，滿面春風的走過來，渾身透露出那股好像是得道的氣勢，師父一看，不用弟子說話就知道了。證道是有標志的，不是說，斷我見證果和明心了，身口意還與從前完全相同，沒有一絲差別，更不能比從前還差煩惱還重。剛明心見性，剛斷我見時的身心狀態，別人一看，就能看出來跟從前不一樣。修到倚覺支的時候也是這樣，身心都有變化。

第六，定覺支。倚覺支成就了以後，禪定就會出現了，所謂禪定，一是對法的決定，再一個是身心寂靜，身體安然不亂動，心能專一深細思惟不散亂，處於不動的狀態中。所謂定就是不散亂，能緣於

法深入進去，不受外界幹擾，心住於法上。這兩種定都具足，才是完整的禪定。

修到未到地定具足時，心比較沉穩和集中，思惟法義時很快就能把心沉下來深入法義中，不會煩躁不安，不會浮在文字表面而深入不下去。到這種狀態禪定就成就了，不管腿能不能盤，內心都與禪定相應，行住坐臥都能有定，這樣就能深入到佛法當中。這就是定覺支。

在倚覺分的時候就有初步的定，前面的倚覺分沒修出來，不可能出現後面的禪定。即使強行坐很長時間，因為沒有倚覺分，得定也很困難，有了倚覺分，入定才容易，行走坐臥有禪定，身體狀態就顯示定已經出現了。

所以修出喜覺支和倚覺支之後，才能有定覺支，定是由喜和倚兩個覺分所引發出來的，前面還有精進覺分、擇法覺分，這些一連串的覺支引發後面各個覺支，一個比一個深入，沒有前面的覺支就沒有後面的覺支。如果說一個人證果了，這些現象都沒有，那證的是什麼果？如果說一個人明心了，這些身心上的相貌覺受狀態都沒有，那明的是什麼心？所以證果與否明心與否瞞不了過來人，就看那身心狀態，一眼就看得出來，即使他一句話不說，那個臉面臉色神情就把得法與否的心境顯示了出來。是否有道，那一開口說話更能判斷出來，瞞不過明眼人。

第七，舍覺支。禪定生起來之後，降伏了各種心念，心才能住於平等的舍境，不苦不樂，不喜不悲，平平淡淡，既不貪執也不嗔恚，內心清清靜靜。舍覺支的舍是舍去的意思，原來有什麼東西需要舍去

的？心裏有喜有樂，有貪有嗔，有粗重的覺觀思惟，有散亂有波動，都需要舍去，達到舍受。二禪以前還有覺觀有念，心裏還有喜樂受沒有舍去，到了四禪，舍念清靜，一個念頭都沒有，更是舍，叫作舍念清淨。

心裏有苦受和樂受，是散亂，心裏念頭不斷，思想憶念不斷，是散亂，當禪定生起時，苦受舍去了，樂受舍去了，粗重的覺觀舍去了，散亂的思想舍去了，內心對過去的追憶舍去了，心念澄清了，心就清靜下來了，這就是舍覺支。七覺分修到最後，把內心的一切繁亂和粗重都要舍除，舍覺支就成就。

在這樣的狀態下，所思惟觀行的佛法才能入心，意識思惟才能深細，意根才能專心考量意識思惟的過程和結果，才能受熏，才能接受，才能產生智慧。內心不斷受到攪擾，不能清靜，就不能深入到佛法中去，就不能受熏，也就沒有智慧的生起。舍覺支生起時，心裏是平靜的，就像沒有波浪的湖水一樣波瀾不起，佛法才能滲透到內心裏滋潤心田，才能生長智慧苗。如果內心總是充滿喜樂，定力不足，心思比較浮躁，觀行不充分，佛法深入不到內心裏，不能證果開智慧。

清淨的心念應該是舍心，有些學佛人念佛境界比較好時，定中看見佛菩薩出現，心裏非常歡喜，如果不能化解這種心境，總是喜歡著佛菩薩的相，心就不清淨，容易入魔境。有些人在修行中心裏總是生悲，為自己生悲，為眾生生悲，感覺世界都是苦，苦得受不了，這是住於悲魔了，心念也不清淨，修到最後悲和喜這兩種心念全部舍除，住於一種平靜平淡平穩平等的心態，才能深入到佛法當中。住於那種

最正的心念狀態中，才能夠觀行成就，從而能斷我見明心證悟。

七覺支是一環扣一環的，沒有前面的環節，就沒有後面的環節，前面這些路都走過了，最後才能斷我見證果，這是證果的前行條件。所以這些經歷如果都沒有，就不能斷除我見，哪個覺支都沒生起來，也不可能斷除我見，從來沒有精進過，從來沒有生起過喜樂之心，身心從來沒有輕安過，對法的認知還不夠深，觀行就不能成就，尤其是從來沒有觀行過，更不可能斷除我見。只有三果四果人再來的，今世遇到佛法稍微加以思惟，聽聞關鍵性的一句話，稍微加以思惟觀行，就能證果，不用一個法一個法的反反複複思惟觀行。頭一次證果的人，必須要反反複複仔細深入觀行，七覺支都要深入修習，並且都要修成就，才能斷除我見。即使三果四果人再來，遇到佛法之後，也要快速的生起這些覺分，然後才能證果。

無始劫來第一次斷我見的人，這些覺分生起來可能要非常非常的慢，持續時間非常的長，每一覺分要非常堅固非常穩定，才能進入下一階段。前世已經證果的再來人就不用這樣，七覺分的生起一個連著一個很快，像舍利佛和目犍連這些大阿羅漢都是一瞬間就完成了，禪定也瞬間生起，他們的觀行一念間就成就，腦子裏一閃念就完成了。因為他們前世都完全具足了七覺分，而我們今世是第一次起修，需要的時間就要長久一些。如果七覺分不成就，沒有修出來，或者修出來後沒有持續一段時間就消失了，那是不能斷我見的，如果非要這樣說就是妄語。一個證果的人其身心的外在表現，與之前相比肯定有變化，因為畢竟有了初步的解脫功德受用，身心一定會轉變一些的。

佛說：或於內法觀法而住，又於外法觀法而住，又於內外法觀法而住。觀七覺支法時，分為觀內七覺支法和外七覺支法，以及內外七覺支法同時觀。內七覺支法就是內心深處比較隱秘的意根所修的七覺支，外七覺支就是意識所修的七覺支，然後對內外七覺支同時觀行而住。然後又觀這些法生起來，觀到把心念住於法上，然後觀行這些法滅去而住，同時又觀這些法的生滅而住，到最後心裏有一個念，全部是七覺支法的念。再把這些法的念舍掉，心住於一無所有的狀態，住於空的狀態，把心裏的任何一種念都要空掉，心無所依，就這樣住著，這也是舍覺支。每種觀行後面都要舍除心中所念所想，住於舍念中，最後舍念也除，才為究竟。

如是，七覺支法就修完了，這叫觀七覺支法而住。

佛在這部經中把七覺支分為內七覺支與外七覺支，真正的內心深處生起七覺支指的是意根的七覺支分，而表面生起的七覺支分指的是意識層面的七覺支分。意識所生起的外七覺支實際還沒有熏習到意根的內七覺支，但真正要生起七覺支最主要的還是意根的內七覺支。

念覺支分為意識的外念覺支與意根的內念覺支。意識生起了外念覺支，但是如果意根不願意被意識所熏習，意根還是會向外四處攀緣散亂，不願意緣意識所念。意根沒有念覺知，不念意識所念著的法義，意識的念覺支就不起作用，就會散壞掉。因為沒有熏習到意根，意根的內念覺支不成就，那麼後續的其它覺知都不能出現，就不能證果斷我見。當念覺支真正成就的時候，不僅有意識的外念覺支，還需要有意根的內念覺支成就，這兩個都非常重要。意根的念覺支出現了，

才能促使後邊的覺支出現。

意根如果念念都不離所修的法，才能夠每天持續的在法義上專注思惟，即便是吃飯睡覺都念著法，都不離思惟法義，這樣的念覺支才是究竟的，因此內覺知支與外覺知缺一不可。又例如意根想要修四聖諦法，祂念念都緣於四聖諦法，想把四聖諦法弄清楚，意識心就要配合意根不管行住坐臥，念念都是四聖諦法義。因為意根的心念實在太堅固了，牽引著意識必須隨順意根，這個堅固的心念就是意根的內念覺支。

單單只是意識具有的念覺知，會因意根處處攀緣的緣故而斷去，所以初步的成就落於意識上，意識的念覺知成功的熏習了意根，意根的內念覺知就能成就，所以真正的成就還是落於意根上。由上可知一切法都要熏習到意根才能成就，沒有熏習到意根，都只是意識層面的修學，不能證得法義。

擇法覺支分為意識的外擇法覺支，與意根的內擇法覺支。外擇法覺支先出現和成就，才能熏習意根，內擇法覺支才能出現和成就。意識的外擇法覺支是間斷性的，不起決定作用，真正選擇所修學的法時還會猶豫不決。而意根的擇法覺支成就時，能自動自覺的選擇正確的佛法來修學，不會走岔路和偏路。

意根的擇法覺支就是抉擇性，是由意根的思心所作用的。意根的思心所非常伶俐和快速，比如當出現突發性的重大事故時，意識的思惟抉擇還沒有生起，這時候意根的抉擇性直接起用，或閃躲或作其他行為來躲避危險，當一系列的行為完畢後意識才反應過來。如果這

時是在叉路口抉擇走哪條道路時，意識還未來得及考慮，意根就依照祂的思心所來抉擇了。

又比如同一時間內發生了三四件必須要處理的緊急事情，意識凌亂如麻沒有辦法抉擇時，就要靠意根的思心所來抉擇採取行動。意識只能配合著意根來造作，意識沒有辦法考慮和抉擇了。但意根的抉擇性還是需要意識不斷的熏習，在多數法上才能有正確的抉擇性。所以意根具備擇法覺支，我們才能夠精進的學法，如果意根還沒有具備擇法覺支，只有意識具備擇法覺支還是不行的。

精進覺支分為意識的外精進覺支，與意根的內精進覺支。在一切法的修學中，如果只有意識想精進修學，而內心深處的意根卻不想精進，那就無法精進修習，這個法就修不成就。比如有些人雖然表面上看起來很用功修行，讀了很多書，學了很多佛法，可是意根不感興趣，也不深思，對所學法不知不解，那麼意識的修習猶如走馬觀花蜻蜓點水一樣，意根心猿意馬，結果什麼也沒學明白。又比如學生在聽老師上課，知道不認真聽課考試就不及格，表面好像有在認真的聽老師上課，內心卻止不住的想東想西，看書時一目十行硬背也記不住，一節課下來問學生學了什麼有什麼心得，學生什麼也答不出來。有些不愛學習的小學生就是這樣，坐在課桌邊好像很專心聽課的樣子，可是意根魂不守舍，思想不知道飛到哪裏去了，老師的聲音左耳朵進去，從右耳朵直接就出去，一點也沒有留在意根裏，那就白學了。

意識心表面的精進，沒有深入到意根就是外精進、假精進。所以任何一個法都要意根內精進才能夠成就，意識的外精進像浮萍一樣

飄浮不定。只要意根的內精進成就了，即使在參禪時意識與他人談話喝茶，或做其他事，都不影響意根的內精進，意根自然心心念念於參禪不斷。參禪時或者是思量時，意根可以與意識同步，也可與意識不同步，但是意根與意識同步一起參禪比意識和意根單獨的參禪要更深入些。靜坐參禪配合行走參禪，意根與意識同時專注於一個法上，那思惟的就更明了，這時候就全心全意了，意識不用分神於其他法塵，意根不用接收來自於意識更多的信息。在活動當中的意根和意識分神很多，不夠專注時，思惟的比靜中思惟淺一些。總之，意識與意根同步精進，才是真精進。

喜覺支分為意識的外喜覺支，與意根的內喜覺支。先由意識對法義生起喜樂心愛樂心，而後熏習到意根，使得意根對法義也生起喜樂心愛樂心。意識的喜覺支比較膚淺，轉瞬即消失，不久遠不牢固，並不會帶動身心的變化。而意根生起的喜樂心，比較深沉和堅固，會讓整個身心充滿喜樂，這樣才能有後面的倚覺支，身心都輕安。意識喜樂與意根喜樂有區別，意根喜樂時喜笑顏開，眼睛裏和面部上的神情都表露出意根的喜樂，意識的喜樂有些敷衍和做作的意思，並不真誠。

倚覺支分為意識的外覺支，和意根的內覺支。意識降伏了粗重的煩惱和蓋障，生起了輕安和清涼，進一步熏習意根，意根也降伏了粗重的煩惱和蓋障，使得身心都輕安舒適起來，之後就要發起禪定了。

定覺支分為意識的外定覺支，與意根的內定覺支。意識生起禪定之後，牽引意根不得定時，這樣內外定覺支就生起來了。如果只

有意識的定覺支，沒有意根的定覺支，那麼意識的定覺支不長久不堅固，必然要散滅掉。意根有定覺支時，心心念念在於定中，不散亂不昏沉，思惟細密，能夠生起真實的智慧。定覺支有二，一是定於所修行的法上不動搖，二是發起禪定，深入定中，專精思惟，不離不棄。定覺支保持到比較堅固的時候，就能修出舍覺支。

舍覺支分為意識的外舍覺支，與意根的內舍覺支。當禪定生起之後，在定水的滋潤下，意識和意根的心念逐漸清淨澄清下來，雜念去除了，心中所留存的法的念也漸漸減輕，最後心中凡有念都要舍去，清清淨淨，了無掛礙。最初是意識舍去了心念和覺觀，繼而意根也舍去了心念和各種知見，不喜不厭，平和中庸。真正的舍念成就是由意根成就，意根想要無念就無念，意根執著時，其心念意識可能無法控制，而且還要配合著意根而產生念。意根把喜樂心、憎恨心等等一切的心行都舍了，才能深入正法，專心於參究。當意根舍念清靜時，六識就波平浪靜。

到最後意識和意根心心念念都是七覺支的法，再把心裏的七覺支的法都排除掉，任何一法也不住，這樣就舍念清淨了。依這樣的修行方法，心裏一法也不住，意根像如來藏一樣一法都不執著，空空如也，到最後就能究竟成佛。修行就是用以契出契的方法，好比手上有刺，用針挑除刺，刺挑除以後，針就沒用了，把針再舍掉。用佛法剔除世俗法，用深法剔除淺法，用更上的法剔除深法，最後舍棄一切法，就成就了。

學佛修行就是用佛法來破眾生的無明，用更深的法破更深的無

明，無明都破除了，不用再修佛法，佛法只能用來度眾生。意識的外舍覺支舍除心中的法，意根的內舍覺支也把心中的法舍掉後，心裏空空的，這時候什麼念都沒有了，舍念清淨，就入甚深三昧。定成就智慧就能成就，在定中觀行就能證法，後續的修行要相續證得如幻觀，陽炎觀，如夢觀，鏡像觀等等所有甚深三昧境界。