

丁、七覺支 (bojjhavga)

在解釋依十二處而修行法念處之後，佛陀繼續解釋依七覺支而修行法念處的方法。

「再者，諸比丘，比丘依七覺支而安住於觀法為法。

諸比丘，比丘如何依七覺支而安住於觀法為法呢？

在此，諸比丘，念覺支存在比丘內心時，他了知：『念覺支存在我內心。』念覺支不存在他內心時，他了知：『念覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的念覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的念覺支。」

在此，念特別是指憶念四念處，即包括憶念五蘊、十二處等觀禪的目標。究竟名色法及其因緣(即苦諦及集諦)是觀禪的目標。時常對它們如理作意能幫助未生起的念覺

支生起以及培育、增長與圓滿已生起的念覺支。

正念本身即是念覺支的緣法。如理作意的特相跟之前所述的一樣。時常如理作意念覺支之緣法時，念覺支就會生起。

再者，有四種方法能令念覺支生起：

- 一、具備正知的念；
- 二、遠離內心迷惑的人；
- 三、與擁有正念的人相處；
- 四、傾向於培育正念。

解釋如下：念是憶念目標，而正知則如實知見目標，例如憶念眼淨色的是正念，而如實知見眼淨色的觀智則是正知。簡而言之，在修行觀禪時，正念憶念諸行法及其無常、苦、無我、不淨四相，正知則如實知見之。念不能單

獨起觀照的作用，而必須與正知配合。

通過在「向前進」等七種動作裡具備正知的念，念覺支就會生起；或者，在這些動作裡激起有益正知的念是具備正知的念。由於具備正知的念令人在任何地方皆能培育念，因此它是念覺支生起的必要因素。

通過遠離猶如對棄食呱呱叫的烏鴉一般內心迷惑之人，念覺支就能生起。通過與擁有正念的人相處，念覺支就能生起。通過在一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育正念，即持續不斷地憶念禪修業處，念覺支就能生起。比丘了知，通過這四種方法培育而生起的念覺支，只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

佛陀繼續解釋第二個覺支，即擇法覺支：

「擇法覺支存在他內心時，他了知：『擇法覺支存在我

內心。』擇法覺支不存在他內心時，他了知：『擇法覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的擇法覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的擇法覺支。」

在此，「擇」是分析，「法」則是五雙好與惡之法：善法與不善法、無可指責與當受指責之法、應修行與不應修行之法、高尚與卑劣之法、清淨與邪惡之法。簡而言之，這五雙法中的前者是將會帶來善報的善法，後者則是將會帶來惡報的不善法。時常對它們如理作意能幫助未生起的擇法覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的擇法覺支。

怎樣如理作意它們呢？你應觀照緣取六塵而生起的善速行心路過程與不善速行心路過程中每一心識剎那裡的名法，並且觀照它們所依靠而生起的依處及所緣取的目標。名法是四名蘊，依處是色蘊，而目標則可能是名蘊或色蘊，

如是你所觀照的是五蘊。接下來你應觀照導致五蘊生起的因緣，然後觀照五蘊及因緣法為無常、苦、無我及不淨。如此如理作意觀照時所產生的觀智就是擇法覺支。

註疏提到七種能令擇法覺支生起的方法：

- 一、提出有關五蘊等的問題；
- 二、清淨依處，即清洗身體、衣服等；
- 三、平衡五根；
- 四、遠離愚痴的人；
- 五、親近智者；
- 六、思惟難以知見的諸蘊、處、界等之間的差別；
- 七、傾向於培育擇法覺支。

提出有關五蘊等的問題意思是：探尋諸蘊、處、界、根、力、覺支、道分、禪支、止禪及觀禪的涵義。這就是

向法師請求解釋五部尼柯耶及註疏中甚難理解的部份。不懂得教理就很難正確地修行，因此你應當向賢能的導師學習。

清淨依處就是清淨自身依處（身體）及外在依處（衣服和住所）。當燈芯、燈油及容器骯髒時，燈光就晦暗，燈芯則會爆裂發出聲響；當燈芯、燈油及容器清潔時，燈光就明亮，燈芯不會爆裂發出聲響。而智慧也是如此，於骯髒的內在和外在環境裡，從心及心所產生的智慧多數是不清淨的；然而在乾淨的環境裡生起的智慧多數是清淨的。如此，乾淨能令屬於智慧的擇法覺支生起。

當頭髮與指甲太長，體液過多及流汗時，自身的清淨就受到污染；當袈裟破舊、骯髒與發臭以及住所骯髒、凌亂時，外物的清淨就受到污染。因此必須適時理髮、修剪指甲、服用令身體輕鬆的催吐劑與瀉藥、塗肥皂、洗澡等，

以保持自身清淨。同樣地，必須保持外物清淨，即修補、清洗與染自己的袈裟，用黏土等物鋪自己屋內的地，令它乾淨、平滑以及做必要的工作以保持屋子乾淨。

平衡五根就是平衡信、精進、念、定及慧五根。

當慧根不清晰、精進根鬆懈等時，信根的作用就可能太強而蓋過其他根，這是因為信根對能激起信心的當信之事作用太強。信根太強時，其他根就無法適當地執行各自的作用：精進根不能執行致力的作用，不能支助相應名法，也不能避免懈怠；念根不能執行面對目標及持續憶念它的作用；定根不能執行不散亂及驅除散亂的作用；慧根不能像以眼見物般地如實知見目標。

這四根不能執行各自的作用是由於受到過強的信根干擾的緣故。只有通過平衡它們的作用，五根才能完成各自的任務，因此應當通過思惟當信之事的真實本質及不注意

能令信心太強的事來減弱過強的信根。

「思惟當信之事的真實本質」是指依緣及緣生等本質審察當信之事。例如你對佛陀的信心太強時，可以分析佛像的四界，如此就會見到許多色聚及能分析它們的究竟色法；你也可以觀照緣取那些色法的名法，然後觀照這些色法及名法為無常、苦、無我。通過如此知見法的本質，你緩和了過強的信心。或者通過不作意佛陀的特質，你也能緩和過強的信心。

瓦卡利長老 (Vakkali Thera) 就是信根太強的例子。這位通過堅強的信心實行其任務的尊者喜歡時常看著佛陀。佛陀就訓誡他，說道：「你看這不淨的身體有什麼用？只有見法者見我。」而催促他修禪，但他卻無法修禪。有一天佛陀趕他走，使他感到非常傷心。當他去到一個很陡的斜坡，想要跳下去自殺時，佛陀運用神通，令自己顯現

得好像就坐在他的面前，向他說道：

「充滿喜悅與深信佛陀教法的比丘，
能夠達到諸行法滅盡的寂樂之境。」

聽了佛陀的話之後，他感到很喜悅，而開始修行觀禪，但由於信根太強，他無法獲得觀禪的喜悅。明瞭這一點的佛陀在指導他平衡五根之後，再教他一個禪修業處。該長老依照佛陀所教的方法精進且次第地修行，然後證得阿羅漢果。

然而，如果精進根變得太強，那麼信根就不能執行對目標激起信心的作用，其餘諸根也不能執行各自的作用。在這種情況下，應該通過培育輕安、定與捨覺支來緩和精進。蘇那長老（Sona Thera）就是精進過強的例子。

蘇那長老的身體很嬌嫩。從佛陀取得業處之後，他去

住在清涼林，他想：「我的身體很嬌嫩，然而只是舒適地過活是不可能獲得快樂的。」因此他決定只採用站和走兩個姿勢，精進地修行。由於行走太多，所以腳底生了水泡，令他遭受極劇烈的痛苦。雖然很痛，他還是非常精進地修行，但無法通過太強的精進而在禪修中獲得特別的成就。

所以佛陀去拜訪蘇那長老以及用琴的譬喻指導他。指出如何運用平衡的精進以改正蘇那長老的禪修方法之後，佛陀就去靈鷲山。該長老根據佛陀的指導，平衡地運用精進力，而在努力修行觀禪之下證得了阿羅漢果。

應明白當任何根太強時，其餘的根就無法執行其作用的情形也是如此。

在此，智者特別讚歎平衡信與慧及平衡定與精進。信太強而慧弱的人易於相信沒有道德且不值得相信的愚人；慧太強而信弱的人則會變得狡猾，就有如服藥的副作用一

般地難治，這類人認為善業只依靠想要行善的意願（思）就能生起，由於超越常理地亂想，他步入邪道，不行布施也不做其他善事，因此死後墮入惡道。反之，通過平衡信與慧，人們則只相信值得相信的對象，例如佛陀。

定有令人傾向怠惰的本質，所以當定太強而精進太弱時，怠惰就會擊敗心；精進有令人傾向掉舉的本質，所以當精進太強而定太弱時，掉舉就會擊敗心。當定受到精進的良好配合時，心就不會掉入怠惰；當精進受到定的良好配合時，心就不會墮入掉舉。

必須令信與慧共同平穩地執行作用，對於定與精進也是如此。當這兩對都達到平衡時，安止就容易產生。

對於修行止禪業處者，堅強的信心是有益的，藉著稍微偏強的信心，他能通過相信及專注於目標而達到安止。

關於定及慧，有如此的說法：對於修行止禪業處者，

堅強的一境性是有益的，因為定是安止的主要因素。通過堅強的一境性，他達到安止。對於修行觀禪者，慧根強是有益的，因為當慧根強時，他能夠透視三相。當定慧平衡時，修行止禪者就能達到世間安止。

由於修行止禪者的定力很強，所以很強的慧也是好的。

出世間安止也只在定慧平衡時才會生起，所以佛陀說：「定慧兩者必須並修。」

念根適用於所有情況，因為念可以保護心，使心不會由於過強的信、精進或慧而陷於掉舉，也不會由於過強的定而陷於怠惰。信、精進與慧有掉舉的傾向，而定則有怠惰的傾向。

因此，在所有的情況下都需要念，就像所有的調味汁都需要鹽，也像國王的所有政務都需要宰相處理一般。由於念在任何情況皆適用，所以論師說：「世尊的確如此說：

『念在任何情況都是需要的。』」為什麼呢？因為念能幫助心，念的現起是保護，缺少念就不能策勵或抑制自己的心。

遠離愚人是指遠離沒有了解諸蘊等智慧的愚人。與智者相處是指與通過觀照五取蘊生滅的五十相³⁷而擁有生滅（隨觀）智的人相處。

思惟深奧且難以知見的諸蘊、處、界等之間的差別是指以智慧分析諸蘊等的運作。

傾向於培育擇法覺支是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育擇法覺支。

禪修者明瞭如此培育的擇法覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

³⁷ 五十相：導致五取蘊生起的因有五個，即無明、愛、業、段食及成相。「前四因生故五蘊生」是因緣生，成相是剎那生，這是觀照五取蘊生起的五相；「前四因滅故五蘊滅」是因緣滅，壞相是剎那滅，這是觀照五取蘊壞滅的五相。五蘊各有以上的十相，總共是五十相。

然後陀解釋第三個覺支，即精進覺支。

「精進覺支存在他內心時，他了知：『精進覺支存在我內心。』精進覺支不存在他內心時，他了知：『精進覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的精進覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的精進覺支。」

有致力界、精勤界及不斷精進界三個層次的精進。時常如理作意這三層次的精進能幫助未生起的精進覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的精進覺支。

註疏提到十一種能幫助培育精進覺支的方法：

- 一、思惟惡道的危險；
- 二、明白精進的利益；
- 三、思惟所行之道；
- 四、恭敬鉢食；

- 五、思惟遺產的殊勝；
- 六、思惟導師的偉大；
- 七、思惟傳承的殊勝；
- 八、思惟梵行同修的偉大；
- 九、遠離怠惰之人；
- 十、與精進者相處；
- 十一、傾向於培育精進覺支。

依照《天使經》(Devaduta Sutta) 等思惟惡道的危險能令禪修者心中生起如此的想法：「現在是激起精進的時刻；在遭受極端的痛苦時是不可能精進的。」

明白精進的利益是指能接受四道、四果及涅槃這九種出世間法只有通過精進才能證得，而不是通過怠惰。

禪修者向自己說：「我必須走在諸佛、諸辟支佛、諸大

弟子已走過的行道上，然而該道並不是懶惰之人所能走的。」這即是思惟所行之道。

禪修者思惟：「那些以鉢食等來支助你的人既不是你的親戚、也不是你的僕人，他們給你美味的食物時並不如此想：『在未來我們將依靠你而活。』然而他們布施時是期望能夠從布施當中獲得大果報。再者，佛陀也不允許你用必需品純粹只為了身體強壯及生活舒適，但允許你用它們來實行沙門的任務以及脫離生死輪迴。怠惰者並不恭敬鉢食，只有精進者才恭敬它。」如此思惟佛陀所允許的鉢食就能激起精進，就有如大友長老（Mahamitta）的例子一般。

該長老住在農夫洞（Kassaka Lena）。在他時常去托鉢的村子裡有一位年老的女信徒，把他視為親生兒子般地護持他。

有一天，她正準備去森林時向女兒說：「這裡有好米、奶、酥油和糖。妳用這米煮飯，當妳的哥哥大友尊者來時，就把那飯連同奶、酥油和糖一起供養他，而妳也吃那飯，我已經吃了稀飯和昨天剩下的冷飯。」「媽，中午時您吃什麼呢？」「妳用碎米和野菜煮酸粥，把它留給我。」

當時長老著好袈裟，在洞口從鉢袋拿出鉢，正想要出去托鉢，而透過天耳通聽到那對母女的談話，他想：「那位大施主吃了稀飯和隔夜飯，且將在中午吃酸粥，卻把飯、奶、酥油和糖給你。她並不期望從你這裡獲得田地、食物或衣服，只希望從她的布施獲得人界、天界及出世間界的成就。你是否能讓她獲得這些成就？的確，你不應該以含有貪、瞋、痴的心吃她的食物。」當時他就把鉢放回鉢袋，鬆開袈裟的結，不去托鉢而回到農夫洞裡。他把鉢放在床下，把袈裟掛在衣竿上，坐下決意精進修行，心想：「如果

沒有證悟阿羅漢果，我就不出去！」

之前已經精進修行許久的長老，在那時再度培育起觀智，而在用餐的時間還沒到時就證得了阿羅漢果。此漏盡者如盛開的蓮花般微笑地走出山洞。

住在該山洞附近的護法神向他說：

禮敬您——至上聖生者，

禮敬您——人中至上者。

您的污染已滅盡，

您是應供者。

說畢隨喜的話之後，該樹神說：「尊者，在供養食物給您這般的聖者之後，那老婦女將會解脫一切苦。」

當長老起來開門看是什麼時候時，他發現時候還相當早，所以他穿好袈裟及拿了鉢入村托鉢。

那位已經準備好飯的少女坐著從門口看出去，心想：

「我的哥哥就要來了。」

當長老到來時，她就從長老手中接過鉢，把摻有酥油和糖的乳飯放在鉢裡，然後交回長老手中。在說了「願妳快樂」的隨喜話之後，長老就離去。那少女站在當地看著他離去，當時長老的臉上有非常明亮的光澤，五根特別清淨，臉就像脫開果柄的成熟棕櫚果一樣地明亮。

當那少女的母親從森林回來時，她問道：「親愛的，妳的哥哥來過嗎？」少女就將一切經過告訴母親。該大施主知道其子的出家生活已在當天達到頂峰，所以她說：「親愛的，妳的哥哥樂於佛陀的教法，沒有任何不滿。」大家應當以大友長老作為學習的典範，恭敬鉢食。

「思惟遺產的殊勝」是如此思惟：「導師留下『七種聖財』（satta ariya dhanani），此遺產的確很殊勝。怠惰者不

能獲得信、戒、知識（多聞）、捨離、慧、慚及愧這七種聖財。怠惰者就像是已被父母斷絕關係的兒子，在父母死後不能繼承他們的財產；對於『七種聖財』也是如此，只有精進者才能獲得它們。」

「思惟導師的偉大」是憶念佛陀一生中的種種大事。在他入母胎、為求證悟而出家、成佛、開示《轉法輪經》、顯現雙神變、在三十三天開示《阿毗達摩藏》之後下來人間、於入般涅槃之前的三個月捨棄命行及入般涅槃這八個時候，由於他那無比清淨的戒、定、慧，一萬個世界都發生大震動，猶如大地震一般。

「思惟傳承的殊勝」是思惟在成為比丘之後，他已成為佛陀之子，而這樣的人是不應該懶惰的。

「思惟梵行同修的偉大」則包括如此訓誡自己：「舍利弗尊者、目犍連尊者和諸大弟子都是在精進修行之後才證

悟出世間法，而你是否在跟隨他們的生活方式？」

「遠離怠惰之人」是指遠離那些像吃飽後躺著懶睡的大蟒蛇一般沒有身心精進力的懶人。「與精進者相處」是指與心朝向且致力於證悟涅槃的人相處。

「傾向於培育精進覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育精進覺支。如此培育的精進覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第四個覺支，即喜覺支。

「喜覺支存在他內心時，他了知：『喜覺支存在我內心。』喜覺支不存在他內心時，他了知：『喜覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的喜覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的喜覺支。」

喜覺支有兩種，即禪那之喜與觀禪之喜。在達到近行

定及安止定時，心產生許多遍滿全身的「勝色」，因此禪修者感到喜悅。事實上喜是依靠心所依處色生起的名法，但由於與它相應的心產生遍滿全身的「勝色」，所以我們隱喻式地說「喜遍滿全身」。

有令喜覺支生起之緣法，時常對它們如理作意能幫助未生起的喜覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的喜覺支。

什麼是令喜覺支生起之緣法？註疏說：「喜本身即是令喜覺支生起之緣法。」為什麼呢？譬如說在你見到親愛的朋友向你微笑時，你也會微笑，他的微笑成為你微笑的緣法。同樣地，當你緣取初禪或第二禪的喜為目標來修行觀禪時，你的觀智會與極強的喜相應，如是禪那之喜成為觀禪之喜的緣法。

註疏提到十一種能令喜覺支生起的方法：

- 一、佛隨念；
- 二、法隨念；
- 三、僧隨念；
- 四、戒隨念；
- 五、捨離隨念；
- 六、天隨念；
- 七、寂止隨念；
- 八、遠離粗野的人；
- 九、與斯文的人相處；
- 十、省思能激發信心的經文；
- 十一、傾向於培育喜覺支；

通過隨念佛陀的特質直到獲得近行定時，遍滿全身的喜覺支就會生起；通過隨念法和僧的特質，喜覺支也能生

起；對於完美無瑕地持守四遍清淨戒已有一段長久時間的比丘，當他省思自己的戒行時，喜覺支也會生起；在家居士則可省思自己所持守的五戒、八戒或十戒。

在佛陀時代有一位比丘名叫五戒持者，他在僅僅五歲大時就成為阿羅漢。在最勝華佛 (Padumuttara Buddha) 時代，他是一個富翁的窮僕人，沒有能力供養佛陀及僧團，但他有極強的善欲想要修行善法，以便為自己建立生死輪迴中的保護所，因此他向一位大長老請求受持五戒而且毫不違犯地終生持守，長達當時人壽的十萬年。臨終時他省思自己那清淨無瑕的五戒，而在死後投生到天界。從那時起到他成為阿羅漢的十萬大劫期間裡，他不曾墮入惡道，而只在人間與天界流轉，享受人天的福報。每一世他都擁有三項特點，即英俊、富有與慧根敏銳。他英俊及富有是過去持戒清淨的緣故，但為什麼他會擁有敏銳的慧根呢？

這是因為在最勝華佛時代他不單只是持戒，而且還修行止觀。觀照究竟名色法、緣起法及它們的無常、苦、無我三相的觀智是很高深的智慧，因此他那禪修的業產生慧根敏銳的果報。

在我們佛陀的時代，當他五歲時，在接近雨季安居的某一天他看到父母向一位比丘求受五戒。當時他即刻憶起在最勝華佛時代所持守的五戒，而生起極強的喜悅，進而生起極強的定力。接著當那位比丘為他們開示有關四聖諦的法時，他即刻憶起在最勝華佛時代所修的觀禪，而且能很輕易地觀照五蘊及其因為無常、苦、無我。他次第地證悟四道及四果而成為阿羅漢。這是通過戒隨念而產生喜覺支直到證悟涅槃的例子。

通過捨離隨念，例如省思自己在飢荒等時把美味的食物布施給梵行同伴，喜覺支就會生起；省思自己擁有令眾

生成為天神的信、戒、博學、捨、智慧等品德時，喜覺支也會生起；若人如此省思寂止：「通過高等成就而鎮伏的煩惱在六十或七十年內都不會生起」，喜覺支也會生起。

「遠離粗野的人」是指遠離有如驢背的污泥般粗魯的人，因為他們對佛陀等沒有信心，而且也不禮敬佛塔和諸長老。「斯文的人」是對佛陀等深具信心且內心柔和之人。

「能激發信心的經文」是指能顯示三寶特質及能激發對三寶信心的經文。「傾向於培育喜」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育喜覺支。如此培育的喜覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第五個覺支，即輕安覺支。

「輕安覺支存在他內心時，他了知：『輕安覺支存在我內心。』輕安覺支不存在他內心時，他了知：『輕安覺支不

存在我內心。』他了知尚未生起的輕安覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的輕安覺支。」

輕安有兩種，即身輕安及心輕安：身輕安是諸心所的輕安，而心輕安則是識（心）的輕安。這兩種輕安本身即是令輕安覺支生起之緣法，時常對它們如理作意能幫助未生起的輕安覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的輕安覺支。

在每一個善心裡都有身輕安及心輕安這兩個心所，但其強度則決定於與它們相應的定及慧有多強。在禪那心裡，由於定力甚強，因此輕安也變得很強；在觀禪心裡，由於智慧甚強，因此輕安也變得很強，因此修行止觀禪法能培育極強的輕安覺支。

註疏提到七種能令輕安覺支生起的方法：

- 一、食用良好的食物；
- 二、舒適的氣候；
- 三、舒適的姿勢；
- 四、看法中道；
- 五、遠離煩躁的人；
- 六、與平靜的人相處；
- 七、傾向於培育輕安覺支。

在此，「良好的食物」是指有營養、有益且適合自己的食物。良好的食物給予我們足夠的體力修禪，能夠坐得久；如果吃得不夠或食物品質太差，身體就會衰弱，無法坐得久，也無法保持定力。「舒適的氣候和姿勢」是指適合自己的氣候和姿勢。通過運用這三項適合的事物，身體保持健康令心也健康，因而獲得兩種輕安。然而偉人能忍受一切

的氣候和姿勢，因此這三個條件跟這類人無關。

「看法中道」是指省思自己的業是自己的財產，而別人的業則是別人的財產，即是依業力果報的法則來對待事物，了知一切苦樂皆是由自己造的業產生。這避免了認為諸有情所體驗的苦樂是無因而生的極端邪見，也避免了認為有個創世主在令有情遭受苦樂的另一極端邪見。

「遠離煩躁的人」是指遠離那些拿著石塊及棍棒四處騷擾人或時常說粗言惡語的煩躁之人。「平靜的人」是在身體方面有自制而寧靜之人。「傾向於培育輕安覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡，皆令心傾向於培育輕安覺支。如此培育的輕安覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第六個覺支，即定覺支。

「定覺支存在他內心時，他了知：『定覺支存在我內心。』定覺支不存在他內心時，他了知：『定覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的定覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的定覺支。」

有平靜及不混亂之相，時常對它們如理作意能幫助未生起的定覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的定覺支。

達到取相及能把它謹記於心中時，即已達到第一階段的定。該安詳之境即是平靜之相；不混亂之相即是不散亂。

心混亂是因為在眾多的目標當中打轉，從一個目標飄到另一個，目標散亂，不專一；散亂的本性也是如此。不穩定是它的特相；偏離是它的現起。通過心一境性就能滅除混亂。

定覺支可分為兩種，即止禪與觀禪的定覺支。培育這

兩種定覺支的方法各分為三個階段，即學習、實修與保持。

舉例而言，如果想要修行地遍，首先你必須向通達的導師學習其修行方法，即如何製造地遍等，然後實際修行直到獲得禪相且能入禪，最後要謹慎地保持該禪那。

如果想要修行觀禪，你必須先學習教理以便瞭解什麼是究竟名色法、緣起法及三相，然後實際地觀照它們以及練習保持觀禪定力的技巧。

有十一種方法能令定覺支生起：

- 一、清淨依處；
- 二、平衡五根；
- 三、善於取業處之相；
- 四、在必要時策勵心；
- 五、在必要時抑制心；
- 六、在必要時令心喜悅；

七、在必要時不干涉地旁觀心；

八、遠離心不專一的人；

九、與心專一的人相處；

十、思惟安止及解脫；

十一、傾向於培育定覺支。

「策勵心」是指通過激起擇法、精進及喜覺支來策勵心；當缺少精進、智慧及對禪修的喜悅時應該採用此方法。

「抑制心」是指抑制太過精進於運用智慧和太過喜悅的心。若要做到這一點，可激起輕安、定及捨覺支。如何做呢？例如修行安般念時，若氣息變得不清晰，你不應把它弄得清晰，而只應專注於它。如果禪相已出現，你不應檢查它的顏色及形狀：白或紅、長或短等等，而只應專注於它為禪相，如此就能抑制過強的精進、喜與擇法覺支，

而提昇輕安、定及捨覺支。

「令心喜悅」是指在心由於智慧力弱、不能證得安寧之樂或不能暫時平息貪欲而感到不滿時，令心再次充滿信心。這可通過思惟能激起悚懼感的八個原因而達成，即思惟生、老、病、死、四惡道之苦、過去輪迴之苦、未來輪迴之苦、今世尋食之苦，也可通過隨念三寶的特質而令心喜悅。

「不干涉地旁觀心」是指對已經進入正確的行道而且進展順利的心不給予策勵、抑制，亦不令之喜悅，因為這種心無昏沉、無掉舉且無不滿。旁觀心就有如馬車夫只是旁觀而不干涉很平順地向前馳的馬。

「遠離心不專一的人」是指遠離還沒有達到近行或安止定而且心散亂的人。「與心專一的人相處」是指跟已經達到那些定境的人相處。「傾向於培育定覺支」是指在行、住、

坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育定覺支。如此培育的定覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

然後佛陀解釋第七個覺支，即捨覺支。

「捨覺支存在他內心時，他了知：『捨覺支存在我內心。』捨覺支不存在他內心時，他了知：『捨覺支不存在我內心。』他了知尚未生起的捨覺支如何在他內心生起，他了知如何培育及圓滿已經生起的捨覺支。」

捨本身即是令捨覺支生起的緣法，時常對它如理作意能幫助未生起的捨覺支生起以及培育、增長與圓滿已生起的捨覺支。

無論是修行止禪或觀禪，太強或太弱的精進都會帶來反效果，即太強的精進導致心掉舉，而太弱的精進則導致心怠惰，甚至落入有分，因此適度的精進是最好的。在你

以適度的精進修行時，捨覺支就會生起。

有五種方法能令捨覺支生起：

- 一、對眾生不執著的態度；
- 二、對東西不執著的態度；
- 三、遠離對眾生與東西有自我感覺的人；
- 四、跟平等對待而不執取眾生與東西的人相處；
- 五、傾向於培育捨覺支。

「對眾生不執著的態度」是通過思惟眾生是他們自己的業之擁有者或思惟究竟法來達到。

「思惟眾生是他們自己的業之擁有者」是指如此思惟：「你是由過去世自己所造之業而產生，而且將依照自己的業而離開此地投生到下一世，別人也是一樣。如此你又在執著誰呢？」。「思惟究竟法」是指思惟「在究竟上只

有無常、苦、無我的名色法，並沒有眾生存在，如此你又能執著誰呢？」

「對東西不執著的態度」是通過思惟無擁有者與短暫性來達到。可如此思惟：「這袈裟將會退色，變得老舊，變成擦腳布，過後只會被人用棍子挑起丟掉。肯定地，若它有主人的話，就不會落到這種可悲的下場。」這是思惟無擁有者；思惟該袈裟不能耐久長存而只能短暫地存在是思惟它的短暫性。這兩種思惟法亦可運用於鉢及其他東西。

「對眾生有自我感覺的人」包括很愛惜自己兒女的在家人，也包括很愛惜自己的弟子、朋友、戒師等的出家人。這種出家人會為他所愛惜的人做一切事，例如剃髮、縫補袈裟、洗袈裟、染袈裟、烘烤鉢等。即使只是一陣子沒見到他們所愛惜的人，他們都會像迷亂的鹿一般四處尋找，問說：「某某沙彌在那裡？」或「某某比丘在那裡？」應該

遠離這種對眾生有自我感覺的人。

「對東西有自我感覺的人」是指非常愛惜袈裟、鉢、容器、拐杖、棍子等，甚至讓別人碰一下也不肯的人。當有人向他借東西時，他會說：「即使我自己都不捨得用它，又怎麼能借給你呢？」也應該遠離這種對東西有自我感覺的人。

「平等對待而不執取眾生與東西的人」是指不執著這兩者之人。應該與這種人相處。

「傾向於培育捨覺支」是指在行、住、坐、臥的一切姿勢與動作裡皆令心傾向於培育捨覺支。如此培育的捨覺支只有在證得阿羅漢道時才達到圓滿。

疏鈔解釋：

捨覺支的因是無執取、無排斥的平等、中道之境。若無執取、無排斥即有捨；若有執取、排斥就沒有捨。此無

執取、無排斥之境有兩方面：不執取眾生與不執取東西。

通過培育捨覺支就能滅除排斥性。開示不執取東西等指導是為了顯示滅除執取的方法。

捨特別能對治貪欲，因此論師說：「捨是滿懷貪欲者的清淨之道。」

「對眾生不執著的態度」是通過思惟業力果報的自然法則及無我本質來達到；通過思惟無擁有者即能了知沒有一個我作為東西的主人；通過思惟東西的短暫無常性即能令人對沒有生命的東西不執著。

至此你已瞭解七覺支及令它們生起的因緣，接下來應該如何修行呢？佛陀在經中說：

「如此，他安住於觀照內在的法為法、安住於觀照外在的法為法或安住於觀照內在與外在的法為法。他安住於

觀照法的生起現象、安住於觀照法的壞滅現象或安住於觀照法的生起與壞滅現象。或者他建立起『有法』的正念只為了更高的智慧與正念。他獨立地安住，不執著世間的任何事物。諸比丘，這就是比丘依七覺支而安住於觀法為法的方法。」

關於這段經文的修法，在之前已跟大家討論過，相信大家都能明白其中的涵義。