

阿罗汉的足迹

第七章 七觉支 (Sambo jhanga)

「所谓的‘正觉’，就是指可以清晰地觉察到四圣谛。所谓的‘觉支’，就是指出世间道的智慧，智慧之道的构成因素。」

鸟儿首先是以蛋的形式从母鸟的子宫中分娩出来，其次是啄破蛋壳而出。当雏鸟的羽毛长齐了，它们就会离开巢窝，想飞往哪里就飞往哪里。同样的，在瑜伽行者的例子中，当他们成功地安立在「身念住」上，或者贯彻完成「禅定」功课的时候，可以先从累世轮回所带来的心灵混乱中解脱出来。其次是，当他们证得了「直观」，可以觉察到「名」、「色」、「蕴」等等，就可以从无知的粗劣状态中解脱出来。最後，当「七觉支」开发了，成熟了，瑜伽行者在出世间的智慧之道上，完全圆满了，羽翼丰满，证得了所谓「正觉」的智慧之道，因而可以从世间的庸俗状态解脱出来。他们从凡夫的境界中解脱出来，进而证得圣人出世间或涅槃的境界。

「七觉支」，分别是：

- 一、念等觉支。
- 二、择法等觉支。
- 三、精进等觉支。
- 四、喜等觉支。
- 五、轻安等觉支。
- 六、定等觉支。
- 七、舍等觉支。

「念的内在因素」(Sati-cetasika, 译按：或译为「念心所」)，计有「念住」、「念根」、「念力」、「正念道支」，这就是所谓的念等觉支。

「慧的内在因素」(Panna-cetasika, 译按：或译为「慧心所」)，「观神足」、「慧根」、「慧力」、「正见道支」，这就是所谓的「择法等觉支」。另外，慧的种清净道(译按：参见第五章的相关注解)，开始是「见清净」，其次是「三随观智」、「十观智」，这些都称为「择法等觉支」。正如棉花的种子必须经过推磨整理之後、才能制造出棉花一样，修行人反覆以「直观智」观照五蕴的过程，就称为「择法」。

「精进的内在因素」(Vlriya-cetasika, 译按：或译为「精进心所」)，计有「正勤」、「勤神足」、「精进根」、「精进力」、以及「正精进道支」，这都是所谓的「精进等觉支」。

安立在“念住”之後，例如「身念住」，一旦观照、觉察的历程持续增加中，喜悦与快乐就会出现，这就是所谓的「喜等觉支」。

当内心的混乱、念头与思绪中止了，在修行的身心上就会经历平稳、宁静的过程，这就是所谓的「轻安等觉支」，它是「身轻安」与「心轻安」的内在因素。

所谓的「定根」、「定力」与「定道」的「禅定诸法」，就是所谓的「定等觉支」。另外，与「禅定」的功夫、「心清净道」有关的「遍作定」、「近行定」、「根本定」或「八正定」，以及与「慧清净道」有关的「空定」、「无相定」、「无愿定」，也都称为「定等觉支」。而伴随「直观智」或「道智」与「果智」而生起的「定」，就以「空定」、「无相定」与「无愿定」这些名词来称呼。

当修行人在「业处」的工夫还是缺少方法或系统，就必须多在身心上加以锻炼；不过，一旦具备了方法与系统，修行人就可以自在了，不必限制在这种身心的锻炼努力上。这种自在，就是所谓的「中舍性心所」（译按：平静的内在因素）。这就是「舍等觉支」。

当一位瑜伽行者可以充分拥有「七觉支」，就会在佛法内享受到一位沙门的喜悦与快乐，而这种喜悦与快乐是任何世间上的喜乐所不能比拟的，他就像转轮圣王一样，统领著四大洲、坐拥七宝珠，享有无可比拟的轻松与自在。

因此，诚如《法句经》所说的：

「比丘入屏虚，彼之心寂静，审观於正法，得受超人乐。」（译按：《法句经》第三百七十三偈颂）

「若人常正念，诸蕴之生灭，获得喜与乐，知彼得不死。」（译按：《法句经》第三百七十四偈颂）

如果在「直观乐」（vipassana sukha）当所经验到的快乐与喜悦（这种乐是在「七觉支」中完成的），再分为二百五十六个部份、这每一个部份的快乐与喜悦都超过世间的国王、天人、梵天的快乐与喜悦，足见在「正觉」中的喜悦与快乐是如此的巨大。因此，佛陀也如是说：

「诸味法味胜！」（译按：《法句经》第三百五十四偈颂）

有许多故事（译按：参见《相应部》·觉支相应）提到，只要听闻到「七觉支」的偈颂就可以治疗大部份的疾病与慢性病。不过，只有当这些听闻者完整觉察到“七觉支”的意义，并且生起强大、清晰的信心的时候，这些疾病与慢性病才会痊愈。

以平衡的方式获得「七觉支」，这位瑜伽行者就可以肯定在「身念住」中不会出现缺陷，也可以保证他在「无常」、「无我」的觉察以及身心的能量当中不会出现缺陷。因为他的心灵可以在「三法印」中安立自在，他现在可以经验到觉察涅槃光明所带来的喜悦，这是他在以往无尽的轮回中，甚至是在梦中，从未出现过的。由於心灵喜悦与自在的缘故，他对于「业处」对象的观照可以非常沉静、稳定，而这种「平静」的境界是以正念的努力，从骚乱中解脱出来，并觉察到「无常」与「无我」、激起能量，才会生起的。

以上所述与「七觉支」的境界是相互协调的，而且他们个别的功能也是特别清晰。就算是在普通的修行境界，从安立「身念住」的刹那开始，例如「正念」的「诸法」，就被视为「觉支」。

当佛陀开示必须修习「七觉支」，就被视为「觉支」。

当佛陀开示必须修习「七觉支」，是如此说的：

「修习念等觉支，

远离依止，

远离贪念依止，

灭尽依止，

最後般入涅槃，

修习舍等觉支，

远离依止，

远离贪念依止，

灭尽依止，

最後般入涅槃。』（译按：参见《论藏》·《分别论》第十品分别觉支）

其意义是，在一般的方向上，安立「身念住」的历程（例如：呼出与吸入），就等於是安立「七觉支」。有关「七觉支」的个别安立，参见《分别论疏》。

（Sammohavinodani-Atthakatha《分别论注释》第一品 Suttanta-bhajanlya-Vannana）。

上述巴利文句的意义是：「一位修行人应该修习“念等觉支」，他依靠著一切活动、焦虑、渴望、贪婪的止息，或者轮回之苦的止息，以及放弃四种所依的基础（译按：四种所依是指，执著感官的快乐、执著心的污染的激情、执著行为的功德、执著身体的五蕴）。」

「远离依止」（viveka nissita）、「离贪依止」（viraga nissita）、「灭尽依止」（nirodha nissita）是指，「不会向往‘有的成就’与‘财的成就’，而是会摧毁今生当中潜在‘身见’的大部份领域，因而从轮回中解脱出来。」「成就依止」

（vivatta-nissita）是指，念念无间地从感官的执著中解脱出来，「觉」、「觉支」与「菩提支」的意义都是一致的。