

七覺支

七覺支（Satta Bojjhaṅga, Satta Sambojjhaṅga），或稱七菩提分，即七種導向正覺（菩提）的條件或因素。「正覺」是指可以清晰地覺察到四聖諦。「覺支」是指出世間道的智慧，智慧之道的構成因素。

《經藏·相應部·第二·覺支相應》：

「諸比丘！象依雪山使其身增大，獲得其力；於彼處使身增大，以獲得其力已，入於小池，入小池已，入大池，入大池已，入小河，入小河已，入大河，入大河已，入大海洋，於彼處其身得廣大。

諸比丘！如是比丘，依於戒而立於戒，以修習七覺支，多修七覺支者，則於諸法得廣大。

諸比丘！為何說比丘依於戒而立於戒，以修習七覺支，多修七覺支者，則於諸法得廣大呢？

諸比丘！於此有比丘，

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習念覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習擇法覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習精進覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習喜覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習經安覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習定覺支；

依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於捨以修習捨覺支。

諸比丘！如是比丘，依於戒而立於戒，以修習七覺支，多習七覺支者，則於諸法得廣大。

論教七覺支（七菩提分）是：

- 一、念覺支（sati）是把心投入到所緣當中，沉入到所緣當中而不動，不會忘失禪修的對象；
- 二、擇法覺支（dhammavicaya）是正見，亦是慧的一個名稱，即如實知見名色法的觀智；
- 三、精進覺支（viriya）是為了達成目標付出的努力；
- 四、喜覺支（piti）是對於所緣要有興趣，對修行的目標有興趣，或者說我們喜歡禪修；
- 五、輕安覺支（passaddhi）是身心的輕安、輕快、舒適，是指心與心所兩者的輕安；
- 六、定覺支（samādhi）是心的平靜、心一境性、心的單純、專一；
- 七、捨覺支（upekkhā）是心的平等，內心處於一種中捨的狀態，不會偏於任何一邊，既不會過緊也不會過松，既不會過動也不會過靜、不會極端、不會過度、恰到好處。在此是指屬於遍一切美心心所的中捨性心所，而不是捨受。

擇法、精進與喜三覺支對治心的軟弱無力；輕安、定與捨三覺支則對治心的激動；念覺支則確保這兩組平衡，不會有其中一者強過另一者。

《經藏·小部·法句經·第六·智者品·89》：

「心已圓滿地培育了七覺支，以及捨棄了一切貪慾的人，樂於自己已捨棄了執著。此人已根除了一切煩惱，擁有阿羅漢道智明亮之光，在此界已證得了涅槃。」

《經藏·長部·大般涅槃經》：

「諸比丘，還有七種興盛法，我將宣說，請專心諦聽！」

「是，世尊。」諸比丘回答說。

世尊說：「諸比丘，當諸比丘仍修七菩提分：念菩提分，擇法菩提分，精進菩提分，喜菩提分，輕安菩提分，禪定菩提分，捨菩提分，則彼等是只會興盛，不會衰微。當此七興盛法尚存在於諸比丘中，當彼等仍諄諄以此相訓，則彼等是只會興盛，不會衰微。」

《經藏·中部·第七十七·善生伍達夷大經》：

「再次，伍達夷！依我而為諸弟子說行道、如是實行，我諸弟子修習七覺支。伍達夷！

於此，比丘修習依止遠離、依止離貪、依止減、迴向棄捨等，而修習念覺支；

於此，比丘修習依止遠離、依止離貪、依止減、迴向棄捨等，而修習擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支；

於此，比丘修習依止遠離，依止離貪，依止減、迴向棄捨等而修習捨覺支。

於此，我眾多諸弟子達於通智圓滿究竟而住。」

《小部·醍醐味論》：

「念覺支是近住醍醐¹，放逸是滓濁，吐去放逸之滓濁，吞入念覺支近住醍醐是醍醐味。擇法覺支是思擇醍醐，無明是滓濁，吐去無明之滓濁，吞入擇法覺支之思擇醍醐是醍醐味。精進覺支是精勤醍醐，懈怠是滓濁，吐去懈怠之滓濁，吞入精進覺支之精勤醍醐是醍醐味。喜覺支是遍滿醍醐，熱煩是滓濁，吐去熱煩之滓濁，吞入喜覺支之遍滿醍醐是醍醐味。輕安覺支是寂靜醍醐，粗重是滓濁，吐去粗重之滓濁，吞入輕安覺支寂靜醍醐是醍醐味。定覺支是無散亂醍醐，掉舉是滓濁，吐去掉舉之滓濁，吞入定覺支無散亂醍醐是醍醐味。捨覺支是簡擇醍醐，無簡擇是滓濁，吐去無簡擇之滓濁，吞入捨覺支簡擇醍醐是醍醐味。」

如何攝七覺支

《小部·經典十八 無礙解道·入出息論》：

「攝〔七〕覺支，如何而為攝〔七〕覺支？

依近住之義攝念覺支，依思擇之義攝擇法覺支，依精勤之義攝精進覺支，依遍滿之義攝喜覺支，依寂止之義攝輕安覺支，依無散亂之義攝定覺支，依簡擇之義攝捨覺支。此人於此所緣攝此之〔七〕覺支，故云「攝〔七〕覺支」。

修習七覺支之功德：

「諸比丘！如是修習七覺支，如是多修者，則可期有七果、七功德。何為七果、七功德呢？

(1) 於現法已得開悟。

(2) 若於現法中，未得開悟者，則於命終時亦得開悟。

¹ 佛於涅槃經說乳等五味時，以醍醐味比涅槃經。天台大師因之定如來所說一代聖教之次第，一以比五時教之次第而生，一以比機之次第淳熟。是曰約教相生約機濃淡。一、乳味，初自牛出者。譬佛於牛，佛初說華嚴經，如牛之乳。此時二乘之機未熟，至為淡泊，復如生乳。二、酪味，取自生乳者。以譬佛於華嚴之後說阿含經，聞阿含經，為小乘之機。三、生酥味，更自酪製者。以譬於阿含之後說方等經，小機熟而為大乘通教之機。四、熟酥味，更精製生酥者。以譬於方等經之後說般若經，通教之機熟而為大。乘別教之機。五、醍醐味，更煎熟熟酥者。以譬於般若經之後，說法華涅槃二經，別教之機熟而為大乘圓教之機。

- (3) 若於現法未得開悟，命終時亦未得開悟者，則依終盡五下分結²得中般涅槃³。
- (4) 若於現法未得開悟，命終時亦未得開悟，依終盡五下分結盡未得中般涅槃者，則依終盡五下分結，以得生般涅槃。
- (5) 若於現法未得開悟，命終時亦未得開悟，依終盡五下分結未得中般涅槃，依終盡五下分結，未得生般涅槃者，則依終盡五下分結，而得無行般涅槃。
- (6) 若於現法未得開悟，於命終時未得開悟，依終盡五下分結未得中般涅槃，依終盡五下分結，未得生般涅槃，依終盡五下分結未得無行般涅槃者，則依終盡五下分結，得有行般涅槃。
- (7) 若於現法未得開悟，命終時未得開悟，依終盡五下分結，未得中般涅槃，依終盡五下分結，未得生般涅槃，依終盡五下分結，未得無行般涅槃，依終盡五下分結，未得有行般涅槃者，則依終盡五下分結，為上流以至於色究竟天。
- 諸比丘！如是修習，如是多修七覺支，則可期得此七果、七功德。」

念覺支

念覺支：依近住之義修習念覺支者，依念覺支之力故，其他之六覺支是一味。

唯念力強，對於一切都可以。因為以念可以保護由於信、精進、慧的傾向於掉舉而陷於掉舉及由於定的傾向於怠惰而陷於怠惰的心。所以念是好像合於一切菜味的鹽和香料相似；亦如綜理一切事物的大臣處理一切政務相似，可以希求一切的。故義疏說：「世尊說，念能應用於一切處，何以故？心常以念為依止，以念守護其現狀，以及無念則不能策勵抑制於心。」

經藏《長部.大念處經》：

「諸比丘！比庫或於內念覺支存在者，知：『於我內念覺支存在，』或於內念覺支不存在者，知：『於我內念覺支不存在。』而知未生之念覺支生起，又知已生之念覺支修習成就。」

《中部.一切漏經》：

「諸比丘！如何是漏，由修習而舍離耶？曰：諸比丘！於此處，比庫由省慮真正修習念覺支。其由離、由離染、由滅盡而轉入於出離也；由省慮真正修習擇法覺支……乃至……修習精進覺支……乃至……修習喜覺支……乃至……修習輕安覺支……乃至……修習定覺支……乃至……修習舍覺支，其由離、由離染、由滅盡而轉入於出離也。諸比丘！於現在：若不如是修習，即令憂戚熱惱之諸漏生起；若已如是修習，此等憂戚熱惱之諸漏則不生起。諸比丘！此等應謂漏，由修習而舍離也。」

² 指繫縛有情於欲界的五種煩惱。所謂下分，即下界，相對於色、無色的上界，而指欲界。具名五順下分結，略稱五下結或五下。《俱舍論》卷二十一云（大正 29・108c）：「何等為五？謂有身見、戒禁取、疑、欲貪、瞋恚。何緣此五名順下分？此五順益下分界故，謂唯欲界得下分名。此五於彼能為順益，由後二種不能超欲界，設有能超由前三還下，如守獄卒防邏人故。」欲貪、瞋恚二結如守獄卒，令愚夫異生禁錮於欲界的牢獄中。若有異生以不淨觀破欲貪，又以慈悲觀破瞋恚，而生於初靜慮乃至有頂，則身見、戒禁取見、疑之三結如巡邏者，還將執彼復置於欲界。故欲界繫的煩惱雖多，仍偏立此五結為順下分結。

³ 《俱舍論》24 卷，「問：何故名中般涅槃？答：此補特伽羅、已過欲界，未到色界，住彼中有而般涅槃；故名中般涅槃。」

《相應部.覺支相應 第一 山品 第三 戒》：

「 諸比庫! 比庫如是遠離而住於隨念，隨尋彼法時，彼比庫生念覺支。比庫修習念覺支時，於比庫念覺支修習圓滿，如是正念而住，以慧決擇、伺察、觀察彼法。 」

《相應部.覺支相應 第三 伍達夷品 第八 決擇》：

「 伍達夷!於此有比庫，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於舍，以修習廣大、無量無嗔之念覺支。彼於念覺支，以修習心於前之未決擇、於前未破裂之貪蘊以決擇而破裂之，於前未決擇、前未破裂之嗔蘊以決擇而破裂之，於前未決擇、前未破裂之痴蘊以決擇而破裂。 」

《小部.無礙解道.俱存品 第四 慈論》：

「 「一切有情乃無怨、安穩、有樂」令近住於念，有念覺支遍習之慈心解脫。

擇法覺支

擇法覺支：有善不善法，有罪無罪法，劣法與勝法，黑白分法。常常於此等法如理作意，這便是使未生的擇法覺支生起的原因，或為已生的擇法覺支令其增長、廣大、修習而至圓滿。

經藏《中部.入出息念經》：

「 諸比庫!有時比庫有如是念而住，以慧審察、審思其法，偏入思惟。其時，比庫精勤於擇法覺支，其時，比庫修習擇法等覺支，其時，比庫修習圓滿擇法等覺支。 」

《相應部.覺支相應》：

「 諸比庫!云何為食可使未生之擇法覺支生起，已生之擇法覺支得修習圓滿耶?諸比庫!有善不善法、有呵責無呵責法、劣勝法、黑白俱分法。此之如理作意多修，為食可使未生之擇法覺支生起，已生之擇法覺支得修習圓滿。 」

前因由於比庫極緩的精進等而心昏沉之時，他便不應修習輕安等三覺支，而應修習擇法等三覺支，即策勵於心。

令擇法覺支生起的七緣及修習七種法：

- 1.多詢問
- 2.清潔事物
- 3.諸根平等而行道
- 4.遠離惡慧的人
- 5.親近有慧的人
- 6.觀察深智的所行境界
- 7.專注於彼（慧或擇法覺支）

於此等行相及此等諸法的生起，名為擇法覺支的修習。

精進覺支

精進覺支：有發勤界精进的开始，出離界出离于懒惰而比发勤界更强了，勇猛界步步向胜处迈进而比出离界更强的意思，常常於

此等法如理作意，這便是使未生的精進覺支生起的原因，或為已生的精進覺支令其增長、廣大、修習而至於圓滿。

經藏《中部.入出息念經》：

「 諸比庫!有時比庫，以慧審察、審思其法，為偏入思惟，以精勤不系著之精進者，其時，比庫精進於精進等覺支，其時，比庫修習精進等覺支，其時，比庫修習圓滿精進等覺支，以精勤於精進者，不味著而喜生。 」

《相應部. 覺支相應》：

「 諸比庫!云何為食?使未生之精進覺支生，已生之精進覺支得圓滿修習耶?諸比庫!發勤界、精勤界、勤勇界。多修此如理作意為食者，則未生之精進覺支生，已生之精進覺支得圓滿修習。 」

前因由於比庫極緩的精進等而心昏沉之時，他便不應修習輕安等三覺支，而應修習擇法、精進、喜三覺支，即策勵於心。

精進覺支生起的十一緣及修習十一種法：

- 1.觀察惡趣等的怖畏；
- 2.見於依精進而得證世間出世間的殊勝功德；
- 3.如是觀察道路：我當依於佛、獨覺佛、大聲聞所行的道路而行，並且那是不可能以懶惰去行的；
- 4.受人飲食的供養當思布施之人以此而得大福果；
- 5.應這樣觀察大師（佛）的偉大；我師是勤精進的讚歎者，同時他的教理是不可否認的，並且對於我們有很多利益，只有以恭敬的行道而為恭敬，實無有他；
- 6.應這樣觀察其遺產的偉大：應領受我們的正法的大遺產——這也不是懶惰所能領受的；
- 7.以光明想而作意，變換威儀及露地住而習行去，除去其昏沉和睡眠；
- 8.遠離懶惰之人；
- 9.親近勤於精進的人；
- 10.觀察四正勤；
- 11.專註於精進覺支；

於此等行相及此等諸法的生起，名為精進覺支的修習。

喜覺支

喜覺支：有喜覺支的生起法，常於此法如理作意《清淨道論·說地遍品》：“喜覺支的生起法”實即是喜的名称，亦即于它的生起而作意，名為“如理作意”。，這便是使未生的喜覺支生起的原因，或為已生的喜覺支令其增長、廣大、修習而至於圓滿。《清淨道論·說地遍品》

經藏《中部.入出息念經》：

「 比庫發精進，得離財之喜時，比庫得喜覺支，修習喜覺支，喜覺支修習圓滿。意喜者，則身輕安而心輕安。 」

《相應部. 覺支相應》：

「諸比庫!云何為食可使未生之喜覺支生起，已生之喜覺支得修習圓滿之耶?諸比庫!有喜覺支處之法。此之如理作意多修，為食可使未生之喜覺支生起，已生之喜覺支得修習圓滿。」

前因由於比庫極緩的精進等而心昏沉之時，他便不應修習輕安等三覺支，而應修習擇法、精進、喜三覺支，即策勵於心。

喜覺支生起的十一緣及修習十一法：

- 1.佛隨念
- 2.法隨念
- 3.僧隨念
- 4.戒隨念
- 5.舍隨念
- 6.天隨念
- 7.止息隨念
- 8.遠離粗惡的人
- 9.親近慈愛的人
- 10.觀察於信樂的經典
- 11.專注於喜覺支

於此等行相及此等諸法的生起，名為喜覺支等的修習。

輕安覺支

輕安覺支：有身輕安，有心輕安，若能於此常常如理作意，這便是使未生的輕安覺支生起的原因，或者為已生的輕安覺支而令增長、廣大、修習而至於圓滿。

經藏《中部.入出息念經》：

「比庫意喜而身輕安、心輕安時，比庫得輕安覺支，輕安覺支修習，輕安覺支修習圓滿。身輕安則得樂、得心定。」

《相應部.覺支相應》：

「諸比庫!云何為食?使未生之輕安覺支生，已生之輕安覺支得圓滿修習耶?諸比庫!有身輕安、心輕安。多修此如理作意為食者，則未生之輕安覺支生，已生之輕安覺支得圓滿修習。」

前因由於比庫過度精進等而心生掉舉之時，則應不修擇法覺支等三種，而修習於輕安覺支等三種。

輕安覺支生起的七緣及修習七法：

- 1.受用殊勝的食物
- 2.受用安樂的氣候
- 3.受用安樂的威儀
- 4.用中庸的加行
- 5.遠離暴惡的人

6.親近於身輕安的人

7.專注於輕安覺支

於此等行相及此等諸法的生起，名為輕安覺支等的修習，這便是當抑制於心之時即抑制於心。。《清淨道論》·說地遍品

定覺支

定覺支：有奢摩他（止）相，有不亂相。若能於此常常如理作意，這便是使未生的定覺支生起的原因，或者為已生的定覺支而令增長、廣大、修習而至於圓滿。

經藏《中部·入出息念經》：

「比庫身輕安得樂、得心定時，比庫得定覺支，對定覺支修習，定覺支修習圓滿。如是得心定，善予觀察。」

《相應部·覺支相應》：

「諸比庫！云何為食？使未生之定覺支生，已生之定覺支得圓滿修習耶？諸比庫！有寂止相、不亂相。多修此如理作意為食者，則未生之定覺支生，已生之定覺支得圓滿修習。」前因由於比庫過度精進等而心生掉舉之時，則應不修擇法覺支等三種，而修習於輕安、定、舍覺支等三種。

定覺支生起的十一緣及修習十一法：

- 1.清潔事物
- 2.於相善巧
- 3.諸根平等而行道
- 4.適時抑制於心
- 5.適時策勵於心
- 6.用信和悚懼使無興趣之心而生喜悅
- 7.對於正行而不干涉
- 8.遠離於無定之人
- 9.親近有定的人
- 10.觀察禪與解脫
- 11.專注於定覺支

於此等行相及此等諸法的生起，名為定覺支的修習，這便是當抑制於心之時即抑制於心。

舍覺支

舍覺支：有舍覺支的生起法，常於此法如理作意，這便是使未生的舍覺支而生起的原因，或者為已生的舍覺支而令增長、廣大、修習而至於圓滿。

經藏《相應部·覺支相應》之《第一山品第八優波摩》：

「比庫若發舍覺支者，則知：『我心善解脫、我善永斷昏眠、我善調伏掉悔，我發精進、希求、作意、不退縮。』」

之《第三 伍達夷品 第五 不損》：

「 依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於舍，以修習廣大無量無嗔之舍覺支。彼依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於舍，以修習廣大無量無嗔之舍覺支，則渴愛斷。渴愛斷，則業斷、業斷，則苦斷。 」

之《第三 伍達夷品 第八 決擇》：

「 依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於舍，以修習廣大、無量、無嗔之舍覺支。彼於舍覺支，以修習心於前未決擇、前未破裂之貪蘊以決擇、而破裂之，於前未決擇、前未破裂之嗔蘊以決擇，而破裂之，於前未決擇、前未破裂之痴蘊以決擇而破裂之。 」

之《第三 伍達夷品 第十 伍達夷》：

「 大德!我獲得舍覺支，我修習、多修於此者，則住如如而到達真如，了知：生已盡、梵行已立、所作已辦、更不受後有。大德!我獲得此道，我修習、多修於此者，住如如到達真如，了知：生已盡、梵行已立、所作已辦、更不受後有。 」

之《第四 蓋品 第八 障蓋》：

「 舍覺支為無障、無蓋、無心之隨煩惱，若修習、多修此者，則助於明解脫果之現證。 」

之《第六 覺支總攝品 第四 慈》：

「 諸比庫!於此有比庫，依遠離、依離貪、依滅盡，迴向於舍，以修習悲俱行之念覺支……擇法覺支……精進覺支……喜覺支……輕安覺支……定覺支……以修習悲俱行之舍覺支。彼若欲於非違逆，以違逆想而住者，則以違逆想而住……乃至……若欲俱遮非違逆與違逆，以舍正念、正知而住者，則住於舍正念、正知、或偏超色想，由滅有對想，不作意種種想，則虛空為無邊，俱足虛空無邊處而住。諸比庫!悲心解脫，是以虛空無邊處為其最勝，此比庫未通達更上解脫，而有此之慧。 」

前因由於比庫過度精進等而心生掉舉之時，則應不修擇法覺支等三種，而修習於輕安、定、舍覺支等三種。

舍覺支生起的五緣及修習五法：

- 1.中庸的對待有情
- 2.中庸的對於諸行
- 3.遠離對於有情和諸行愛著的人
- 4.親近對於有情和諸行中庸的人
- 5.專注於舍覺支

於此等行相及此等諸法的生起，名為舍覺支的修習，這便是當抑制於心之時即抑制於心。

於生活中時時刻刻如理作意、內正思惟，則給「七覺支」食物、營養，對「五蓋」斷食；生活當下忘念不正知、非理作意、不能內正思惟，即給「五蓋」食糧，對「七覺支」絕食。

五 蓋			
食		不食	
貪欲蓋食	觸相(淨相、欲相)，於彼 不正思惟	貪欲蓋不食	不淨觀，於彼正思惟
瞋恚蓋食	障礙相，於彼不正思惟	瞋恚蓋不食	慈心思惟
昏沈、睡眠蓋食	微弱、不樂、欠味、多食、 懈怠，於彼不正思惟	昏沈、睡眠蓋不 食	明照思惟
掉、悔蓋食	親屬覺、人眾覺、天覺、 本所經娛樂覺。自憶念、 他人令憶念而生覺，於彼 不正思惟	掉、悔蓋不食	寂止思惟
疑蓋食	於過去世猶豫、未來世猶 豫、現在世猶豫，於彼不 正思惟	疑蓋不食	緣起法思惟

七覺分			
不食		食	
念覺分不食	四念處不思惟	念覺分食	四念處思惟
擇法覺分不食	於善法撰擇，於不善法撰 擇，於彼不思惟	擇法覺分食	有擇善法、有擇不善法， 於彼思惟
精進覺分不食	四正勤於彼不思惟	精進覺分食	彼四正勤思惟
喜覺分不食	有喜、有喜處法，於彼不 思惟	喜覺分食	有喜、有喜處，於彼思惟
猗覺分不食	有身猗息及心猗息，於彼 不思惟	猗覺分食	有身猗息、心猗息，於彼 思惟
定覺分不食	有四禪，於彼不思惟	定覺分食	有四禪思惟
捨覺分不食	有三界——調斷界、無欲 界、滅界——於彼不思惟	捨覺分食	有三界——斷界、無欲 界、滅界——於彼思惟