

覺悟之階次——覺支經

七覺支是七個覺悟的層次。由修而証，由覺而悟，由煩惱轉入菩提，共分七層。從念覺支開始，順序而修，覺的程度，層層上升，至第七階之捨覺支是捨的覺悟，由是捨世，步入聖位。很多人把覺支的次序顛倒，是不明經意。

黃兆榮

在阿含經裡，佛用了三十七個項目講修行的方法，名為三十七道品。三十七道品並非三十七個獨立的修行法門，而是修行法門的三十七項方便解說。在這些道品裡，每一項不是各自獨立的，它們之間是互有相通的。全部道品可以總結為八正道。再可縮為戒、定、慧三字。若就修證的程序來說，則總成爲七覺支。七覺支不是七個平等排列的修法，而是七個順序的步驟，同時也說明了由修而證，由覺而悟，由煩惱轉入菩提的過程。七覺支也可以簡括爲聞、思、修、證四個階段。因此，七覺支的次序是重要的，必須弄清楚，不可任意調動。現將覺支的內容依次簡述如下：

(一)念覺支：學者從佛或善知識處，或從經教典籍中得聞善法，內心牢牢緊記，日夜專念不忘。在此階段中應多聞佛法正

理，記憶不忘，則能開發智慧，是覺的第一步。修此覺支可得聞所成慧。

(二)擇法覺支：由念覺支修行成熟，於所聞法深入思維分析，徹底了解，融滙貫通而生正見，乃具抉擇智慧，善於分別諸法，知所取捨，是爲覺的第二層次。修此覺支可得思所成慧。

(三)精進覺支：由擇法覺支修行成熟，知所取捨，乃擇其最善勝法決定修習之。於是精勤努力，絕不放鬆，務求成功而後已。是爲覺的第三階段。修此覺支可得修所成慧。

(四)喜覺支：由精進覺支修得成熟，漸有證境：此時，法喜充滿，內懷喜悅；對於世間欲樂感覺淡薄，不再熱心追求。是爲覺的第四層境。

(五)猗覺支：繼續精進修行，喜覺之境逐漸提昇，轉入新的境

界，身心輕安自在，是為第五層覺境。

(六)定覺支：由猗覺支而繼續精進修行，證境更加充實，心不散亂，禪定境界逐漸深入，是為覺境之第六層。

(七)捨覺支：由定覺支的修行，禪境日深，享受禪樂，始知世間樂愛實非樂愛，由是得悟世間一切法皆可捨，乃決定捨棄世俗凡夫之執著知見，邁進菩提大道，開始脫離世間，步入聖地，是為覺悟之第七層。

上述七支，是修覺悟道之七個步驟，七層境界。簡要而言，是聞、思、修、證四段。念覺支是聞；擇法覺支是思；精進覺支是修；喜、猗、定、捨是不同程度之證。

覺支經原文：(雜阿含經卷二十六。依印順法師之標點及修訂)

如是我聞：一時，佛住王舍城耆闍崛山中。時有無畏王子，日日步涉，仿佯遊行，來詣佛所，與世尊面相問訊，慰勞已，退坐一面。白佛言：「世尊！有沙門、婆羅門作如是見，作如是說：無因無緣衆生煩惱，無因無緣衆生清淨。世尊復云何？」佛告無畏：「沙門、婆羅門為其說，不思而說，愚癡不辨不善，非知思，不知量，作如是說：無因無緣衆生煩惱，無因無緣衆生清淨。所以者何？有因有緣衆生煩惱，有因有緣衆生清淨故。何因何緣衆生煩惱？(何因何緣衆生清淨)，謂衆生貪欲增上，於他財物、他衆具而起貪，言此物於我有者好，不離愛樂。於他衆生而起恨心，兇心，計校欲打、欲縛、欲伏，加諸不道，為造衆難，不捨瞋恚。身睡眠，心懈怠。心掉動，內不寂靜。心常疑惑，過去疑，未來疑，現在疑。無畏！如是因、如是緣，衆生煩惱」。無畏白佛：「瞿曇！一分之蓋，足煩惱心，況復一切！」無畏白佛：「瞿曇！何因何緣衆生清淨？」佛告無畏：「若(沙門、)婆羅門有一勝念，決定成就，久時所作，久時所說，能隨憶念，當於爾時習念覺支；修念覺已，念覺(支)滿足。念覺(支)滿足已，則

於選擇、分別、思惟，爾時擇法覺支修習；修擇法覺支已，擇法覺支滿足。彼選擇、分別、思量法已，則精進方便，精進覺支於此修習；修精進覺支已，精進覺支滿足。彼精進方便已，則歡喜生，離諸食想，修喜覺支；修喜覺支已，則喜覺支滿足。喜覺支滿足已，身心猗息，則修猗覺支；修猗覺支已，猗覺(支)滿足。身猗息已則愛樂，愛樂已心定，則修定覺支；修定覺支已，定覺(支)滿足。定覺(支)滿足已，貪憂滅則捨心生，修捨覺支；修捨覺支已，捨覺支滿足。如是無畏！此因此緣，衆生清淨」。無畏白(佛)：「瞿曇！若一分滿足，令衆生清淨，況復一切！」無畏白佛：「瞿曇！當何名此經？云何奉持？」佛告無畏：「王子！當名此為覺支經」。無畏白佛：「瞿曇！此為最勝覺分！瞿曇！我是王子，安樂亦常求安樂，而希出入。今來上山，四體疲極，得聞瞿曇說覺支經，悉忘疲勞」。佛說此經已，王子無畏聞佛所說，歡喜隨喜，從座起，稽首禮佛足而去。

意譯

(阿難尊者說：)我常常隨侍在釋迦牟尼佛的左右，親自見聞了這件事：那時候，佛住在王舍城的耆闍崛山中。一天，有一位無畏王子來到佛的住所，向佛行禮問候之後提出了一個問題：「世尊，有些沙門、婆羅門等修道人持這樣的知見而說：『衆生的內心起煩惱不是因為有甚麼原因，只是自然的事罷了！衆生沒有煩惱，內心清淨，也不是有甚麼特別的原因，只不過是自然而有的事。』世尊，你以為他們的見解怎麼樣？」佛告無畏說：「這些沙門婆羅門是沒腦子的愚癡人，他們不明是非黑白，不懂分析事理才會說這種話。為甚麼呢？因為衆生起煩惱，是有原因的；衆生得清淨，也是有原因的。甚麼因甚麼緣能使衆生的內心起煩惱呢？」

(一)有些衆生貪愛欲強，對於自己沒有的東西便愛不釋手，希望獲得擁有，所以煩惱便生。(稱為貪欲蓋)。

(二)有些衆生對於別的衆生由於種種因素而有仇視心、惡毒心、計較心、殺害心、征服心、不人道對待的心等，或製造種種災禍給其他衆生而始終不肯拋棄其瞋恚之心。這些衆生當然是心有煩惱的。(稱爲瞋恚蓋)

(三)有些衆生終日睡眠，精神頹廢，不求上進，事理不明，他的心自然充滿煩惱。(稱爲睡眠蓋)

(四)有些衆生，不能把持其心，他的心常常隨着外境而竄動，追逐名利，所以始終無法安定平靜，煩惱隨生。

(五)有些衆生對於過去的事充滿了疑惑和憂慮；對於現在的事充滿了疑慮；對於未來的事也充滿疑慮，所以內心煩惱。(稱爲疑蓋。)(無畏！便是這些因這些緣能使衆生煩惱。)(上列五點，合稱五蓋。能蓋理智，使人迷癡。)(無畏王子說：「瞿曇，(稱呼佛之姓氏)如您前面所講的五蓋，只要有其中之一蓋，便足以使心煩惱，更何況全部！」甚麼因甚麼緣能使衆生煩惱消除，內心清淨呢？」佛答無畏說：①如果有修行人從佛或善知識那裡學到了一些好的道理、方法，決定依着實行，便應該把學得的法牢牢地緊記在腦海中，即使經過了很長的時日，也能清楚地記憶不忘。在這個階段中，他是正在修行念覺支。

②如果念覺支修了之後，成績滿意，便應開始對這些道理、方法進行深思、分析；學習怎樣去選擇取捨。這時候，他是正在修擇法覺支。

③在修習擇法覺支成績滿意之後，有了抉擇正法的智慧，知道如何作出取捨，便應選取適合自己的正確方法，精勤努力，依法修行，絕不放鬆。此時，進入了精進覺支的階段。

④精進覺支修得有好成績，便會內心充滿法喜；對於世間的欲樂，逐漸淡忘，不再蓄意追求。此時，進入了喜覺支的階段。(原文中「食」指四食。人生活在世上，必須通過吸取物質性及精神上的食糧以維持其生命及活力。物質性的供給包括衣食住行、

空氣等稱爲粗搏食。精神上的受用則分成三類：1.對於受蘊有增益作用的，例如由觸外境而生樂受、苦受等稱爲細觸食。2.對於想蘊、行蘊的功能有增益作用的，例如娛樂節目等稱爲意思食。3.對於識蘊有增長擴大作用的例如一般的精神活動稱爲識食。很難嚴格區分甚麼活動屬於甚麼食，因爲一種活動很可能包括幾種食在內，甚至全部四食。總而言之，四食是衆生在世間追求的物質上或精神上的受用。)

⑤喜覺支修得成熟之後，喜的感覺提昇爲身心輕安，安樂自在。此時進入了修猗覺支的階段。

⑥猗覺支修得成績好，身心的輕安使自己感到圓滿具足，不向外攀緣尋求，心常在定中，進入了禪定的境界，此階段是修定覺支。

⑦由定覺支的修習，禪定境界日漸深入，享受禪樂，頓覺世間一切欲樂不是眞樂，不值得迷戀執著，乃生出捨世間法的心。此時，進入了捨覺支的修行階段。捨覺支修行圓滿，則是捨離世間，入於聖流，滅諸煩惱，心得清淨。無畏！這些因、這些緣便是能使衆生清除煩惱，心得清淨的原因。)(無畏聽了佛的開示，便說：「瞿曇，您所說的各支，只須滿足其中一支，便足以使衆生清淨，更何況滿足全部！」)(瞿曇，我們應該用甚麼名稱來命名您剛才講的經以便於奉誦受持？)(佛告訴無畏王子說：「王子，這篇經介紹了覺悟的層次，應當稱爲《覺支經》。)(無畏說：「瞿曇，這眞是最好的覺悟層次的說明！瞿曇，我是王子，平日習慣了安樂生活，但求舒適，很少出外步行。今天特地步上山來，拜見世尊，身體四肢疲累已極。可是聽了您講《覺支經》之後，精神舒暢，一切疲勞全部消除。)(佛開示完畢，無畏王子獲得法益，滿懷歡喜，離開座位，向佛頂禮，然後離去。

(完)