



## 開發覺悟的七大要素：七覺支

去除了身心活動可能發生的負面因素後，接著，則要積極發展邁向覺悟的正面心理元素。七覺支又稱七菩提分，覺支意指徹底了知諸法實相的要素或分支。簡言之，是七種資助覺悟的要素。修習七覺支隨觀，有兩個階段：1. 當覺支出現時，修習者必須了知這些覺支的出現；當它未出現時，了知它未出現。2. 必須了知未生起的覺支生起的條件，及了知導致已生起的覺支增長圓滿的條件。

其中，「念覺支」為首位，它除了作為其他覺支的基礎外，並可促成其他六覺支的生起。六覺支分兩組：「輕安」、「定」、「捨」等三覺支，適合心高舉和精進過度時。「擇法」、「精進」、「喜」等三覺支，則適用於心遲鈍和精進不足時。「念覺支」則扮演平衡兩組覺支的角色。

關於修習七覺支的利益，除了經典中提及佛陀和目犍連尊者曾以七覺支治病而痊癒的記載，它也是引導修習者證悟很重要的元素。