

# 發展七覺支，淨化身心

## 尋找平衡之道——七覺支

班迪達尊者 著

鐘苑文 譯

「覺支」即指成就覺悟者的因素，或覺悟的因。

如何在自己身上培育七覺支呢？那就必須透過四念處禪修法。

當這些覺支充分發展時，便能引領行者到達涅槃。

## 成爲聖者

人不能只經由凝視天空而覺悟；或經由閱讀、研究經典而覺悟；或藉由思考而覺悟；也不會因發願，心就會突然靈光爆破而覺悟。要讓覺悟生起，必須有某些必要或先決的條件，巴利語稱爲「覺支」(bojjhanga)——覺悟的因素，共有七項。

「覺支」一詞是由「覺」(bodhi)與「支」(anga)組成，「覺」意指覺悟或覺悟者，而「支」



則指發生的因素，因此，「覺支」即指成就覺悟者的因素，或覺悟的因。「覺支」的第二個意思，是基於其巴利語兩個字根的另一種意義。「覺」又指得以理解或領會四聖諦——苦、集（苦的起因）、滅（苦的止息）、道（滅苦之道——八正道）的知識；而「支」又指「部分」。因此，「覺支」的第二個意思是指領會四聖諦的特定知識。

所有的觀行者對四聖諦都有某種程度的了解，但要真正地了解它們，則需要一個特別的、意識的轉換剎那——道心。這是修觀達到極致的一種狀態，包含涅槃的經驗。一旦行者有此體驗，便會徹底地明白四聖諦，人因此認為其內在擁有覺支，而稱之為「聖者」，因此，覺支也是聖者所具有的特質。它有時也稱為「等覺支」（sambojjhanga），字首 sam 意指完整、完全、正確或真實，表示敬意或加強語氣，字義上並無差別。

七覺支或聖者的七個特質是：念（sati）、擇法（dhamma vicaya）、精進（viriya）、喜（piti）、輕安（passaddhi）、定（samadhi）、捨（upekkha）。在修觀的所有階段中，都能找到這七支，但如果我們以觀的開展階段作為標準，那麼，七覺支開始變得非常清楚，是在行者初見諸法生滅的生滅隨觀智的階段。

如何在自己身上培育七覺支呢？那就必須透過四念處禪修法。佛陀說：「比丘啊！如果持續且再三重覆地修習四念處，七覺支就會自動且完整地開展。」

修習四念處不是要去研究、思考它們，或聽與它們有關的開示，或討論它們。我們必須做

的是直接且根據經驗地覺知四念處——覺知「念」得以建立其上的四個基礎。《念處經》(Sāṃpañhāna Sutta) 將之稱為：第一、身——身體的感覺；第二、受——感受，存在於每個經驗中的苦、樂或不苦不樂的特性；第三、心——心與念頭；第四、法——心的所有其他所緣，如見、聞、嚐到的東西等。此外，佛陀說覺知的練習，要持續且重複，不應間斷。這確實是我們在修觀中嘗試做的，由馬哈希尊者所教導與開展的觀禪傳統，即是遵循佛陀的指導，專為完整地發展七覺支，以及最終體驗聖道心。

## 發展七覺支，淨化身心

當這些覺支充分發展時，便能引領行者到達涅槃。在其中，它們可與強效藥匹敵，讓心有足夠的力量經得起人生的起伏。此外，通常還會治癒身心的疾病。

禪修並不保證可以治癒所有的疾病，但發展覺支很有可能治療病痛，即使是那些看起來無藥可醫的不治之症。

〔淨化身心〕

◎對治五蓋，使心平衡



心病是指貪、瞋、癡、嫉妬、慳吝、我慢等疾病，當這些力量生起時，便使心晦澀且混亂，而製造出反應這種混亂狀態的色法。當心被負面思想所籠罩，而不是擁有清楚明亮的「氣色」時，你會變得愚鈍、不快樂、不健康，就如在污染的空氣中呼吸一樣。

然而，如果你精力充沛地試圖在觀察的所緣上，不時地驅策敏銳的念，心自然會停留其上而不散亂。定就會在此刻出現。在一定的時間後，心的五蓋與負面的傾向將會清除，智慧開始展現。當觀生起，心變得更加純淨，就如從城市的忙亂中歸來，再次呼吸清新的空氣一樣。

念、精進與擇法覺支使得連續階段中的定與觀慧生起，每個新的慧，就如呼吸另一口新鮮空氣到心中一樣。生滅隨觀智的階段是良好且深刻禪修的開始，捨覺支開始穩定心，同時念變得愈來愈強，所緣的生滅也會變得十分清楚，且對可以直接經驗的真正本質沒有懷疑。

精進突然上湧，也許會讓禪修看起來毫不費力。行者也許會了解，並沒有一個「人」在努力，當他直接覺察自己純淨的心時，便會生起喜與樂。同時，實相的祕密就會在每個剎那間展開，喜隨著輕安與解脫疑、憂慮的心生起。在這寧靜的空間，可能會看得愈來愈清楚。在沒有干擾時，定也會加深。

在這深刻的禪修中，行者可以真實地經驗平衡的心——即使是極大的喜或樂出現，也不會被樂受所席捲，或因不愉悅的所緣而動搖。行者不厭惡痛苦，也不執著欲樂。

### ◎改善循環系統，使身輕盈

七覺支自然會影響身與心，因為兩者錯綜相連。當心真正純淨，且充滿覺支時，對循環系統會有很大的影響。新製造出的血液非常純淨，它滲透到不同的器官與感官，淨化它們。身體會變得有光澤，知覺力會增強，可見色會變得非常明顯清晰。有些行者會察覺到許多光從身體放射出來，在晚間能照亮整個房間，而心也充滿光。他會有高度的信心與證信——相信自己對正在發生事物的直接經驗，身心變得輕盈而敏捷，有時感覺好像飄浮在空中一樣，身體常會變得覺察不到，行者可以如此坐上好幾個小時，一點也不會感覺疼痛。

### 〔奇蹟般的治療〕

覺支的力量可以影響舊疾與不治之症，特別是在更深的修習中。在仰光的禪修中心，發生奇蹟般的治療是很常見的，光是聽到的實例就可寫成一本書，在此，我只簡單敘述兩個明顯的例子。

### ◎治癒肺結核

曾有位長年為肺結核所苦的人，他找過許多醫生與緬甸傳統的草藥醫師，也在仰光綜合醫院的肺結核病房待過很長一段時間，但一直都未痊癒。他垂頭喪氣且自暴自棄，覺得自己唯一



的道路就是走向死亡。他申請到中心來禪修，當作是最後的依靠，但他隱瞞了嚴重的病情，以免中心以危害其他行者健康為由，而拒絕他參加。

在兩週的禪修中，他的慢性症狀劇烈地顯現出來，平常只在練習佛法的某個階段中出現的疼痛感加劇，令他極為痛苦且煩惱，身心俱疲，以致完全無法入睡，只能整夜清醒地躺著咳嗽。

一晚，我在自己的茅篷裡，聽到從他住處傳來劇烈的咳嗽聲。我帶著一些緬甸治療咳嗽的草藥去找他，希望幫助他減緩一些最近感染的流行性感冒或傷風。他以大字形的姿勢躺在房間內，疲憊得無法言語，痰盂裡裝滿了咳出來的血。我問他是否需要藥，當最後可以說話時，他坦承了病情，我第一個念頭是，不知自己是否已吸入了他的病菌。

他接著為將傳染病帶到禪修中心而抱歉，但請求准許能繼續禪修，他說：「如果離開，我就只有一條路了，那就是死亡。」這些話感動了我，立即鼓舞並激勵他繼續禪修。做好避免肺結核病菌散布中心的隔離安排後，我繼續指導他。

一個月內，透過禪修快速的進步，他克服了肺結核，當離開中心時，他已完全痊癒。三年後，當他再度出現時，已是位強壯而健康的比丘。我問他現在感覺如何，結核病與咳嗽可有再復發？「沒有！」他說：「結核病從未復發。至於咳嗽，有時會感覺喉嚨癢，但如果立刻對它保持正念，就不會咳嗽了。佛法真是奧妙且充滿奇蹟，喝了佛法之藥，我便完全痊癒了。」

## ◎ 治癒高血壓

另一個例子發生在二十年前，是位住在中心園區的女士。她是某位成員的親戚，長期為高血壓所苦，也向醫生尋求過許多療法與藥物。有時她會來找我，我便鼓勵她禪修——即使在禪修的課程中過世，也能在下一世享受許多快樂。但她總是找藉口，然後繼續去尋找醫生的慰藉。

最後我喝斥她：「許多人大老遠地來到這裡，甚至遠從國外而來，在禪修中心品嚐佛法的滋味，他們是如此深入地禪修，並體驗到許多奇妙的事；而你住在這裡，卻沒有禪修到任何令人滿意的程度。你讓我想起在佛塔下守衛的凶猛石獅，牠們總是背對著它，所以從未能禮敬佛塔。」

這位女士因為喝斥而相當傷心，並同意試著禪修。在很短的時間內，她到達劇烈痛苦的階段。疾病的疼痛結合學法的痛苦讓她吃盡苦頭，幾乎不能進食，也無法入睡。最後，住在中心的家人開始擔憂她的情况，他們請她回到住處以方便照顧。我反對這點，勸她不要聽從而繼續禪修。

家人一次次地來找她，我則堅持她繼續下去。對她而言，這相當於一場戰役，但她堅持繼續禪修，不屈不撓，一股新的激勵湧現，她決定禪修到最後，即使死亡。

這女士的痛苦劇烈得無法想像，她感覺腦袋好像要裂開，頭上的血管怦怦地敲擊、搥打。



她以耐心忍受所有的痛苦，只是觀察著它們，很快地，一大股熱氣從身體裡釋放出來，她散發出很大的熱度。最後，克服了這些感覺，一切變得安穩平靜，她戰勝了這場戰役。高血壓完全治癒，再也不必服藥。

〔治病別忘了解脫！〕

我曾目睹腸道阻塞、子宮纖維囊腫、心臟病、癌症與更多疾病被治癒，雖然我希望這些故事能激勵你，但沒有人保證一定會出現這個結果。儘管如此，如果行者熱切、堅忍不拔、勇猛且勇敢地努力，對因疾病或舊傷而生起的疼痛感保持正念，他將會從這些煩惱中奇蹟般地康復。堅忍不拔的精進將帶來很大的可能性。

四念處禪修也許對癌症病人特別有用。癌症很可怕，在身心上造成許多痛苦。但不論多麼可怕，精通四念處禪修的人，可以藉著對疼痛保持正念，來減輕負擔。他可以寧靜地死亡，只是對痛苦保持完美而無懈可擊的正念。這種死亡是可敬且神聖的。

願你培養從念到捨的每個覺支，因而成為完全解脫的人。

（譯者按：本期專輯內容譯自班迪達尊者（Sayadaw U Pandita）所著《就在此生》（*In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha*）一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）



### 班迪達尊者簡介

◎一九二一年生於緬甸仰光市近郊。

◎十二歲剃度出家，二十九歲接受馬哈希尊者的禪修訓練。

◎目前負責「清淨智禪修道場」(Panditarama) 指導密集禪修，為緬甸當代頗富國際聲望的禪修大德。

◎著有《就在此生》(In This Very Life: The Liberation Teachings of the Buddha)、《解脫道上》(On the Path of Freedom: A Mind of Wise Discernment and Openness)、《寧靜安樂之路》(The way to the Happiness of Peace)、《炎炎夏日的雨水》(Rain Drop in Hot Summer: Words of Advice from Sayadaw U Pandita) 等書。

【心田四季】

### 夜半鐘聲到客船

張美娟

月落烏啼霜滿天，  
江楓漁火對愁眠；  
姑蘇城外寒山寺，  
夜半鐘聲到客船。

——張繼〈楓橋夜泊〉

在綿綿長夜的火宅中，是怎樣的情境，才能讓人驚聽到那暮鼓晨鐘的呼喚？