

(陸) 七覺支¹

釋開仁 · 2011/3/13

目次：

- 一、佛出現於世，有七覺支現於世間
- 二、七覺支可說為十四法
- 三、修習七覺支之方法
 - (一) 七覺支須漸次而起
 - (二) 修七覺支應適當的對治沉掉
 - (三) 專精聽法，能斷五蓋，修七覺支，令心慧解脫
 - (四) 五蓋是退法，七覺支是不退法
 - (五) 善知方便而修七覺支
 - (六) 五蓋、七覺分之食和非食
 - (七) 七覺支可對治七使
- 四、七覺支與其他法相潤、增進之因緣
 - (一) 密護根門，三妙行，四念處，七覺支，明、解脫
 - (二) 安般念，四念處，七覺支，明、解脫
 - (三) 善人，親近善知識，聞善法，乃至明、解脫
 - (四) 七覺支與八正道合修，可達解脫
- 五、一切止觀的方法，須與七覺支俱修，方能漏盡
 - (一) 不淨觀
 - (二) 隨死念
 - (三) 慈（悲喜捨）心
 - (四) 空入處（乃至識入處、無所有入處、非想非非想入處）
 - (五) 安那般那念
 - (六) 無常想（乃至種種想）
- 六、七覺支之功德
 - (一) 隨心所欲，覺分正受
 - (二) 說七覺支能令疾患皆悉除愈
 - (三) 佛背疾請阿難說七覺支，獨讚佛果由精進所得
 - (四) 修七覺支能得聖果
 - 1、得聲聞果
 - 2、得證無上菩提

¹ 關於「七覺支」的專著，近代有：Piyadassi Thera, “*The Seven Factors of Enlightenment*”, 及 Nyanaponika Thera, “*The Five Mental Hindrance and Their Conquest*”, Weel Pub. (台北方廣合輯並中譯《七種覺悟的因素——七覺支、五蓋及其對治方法》，2004.12)

一、佛出現於世，有七覺支現於世間

《雜阿含·721經》卷27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

(1) 轉輪聖王出世，有七寶現於世間

「轉輪聖王出世之時，有七寶現於世間，金輪寶、象寶、馬寶、神珠寶、玉女寶、主藏臣寶、主兵臣寶。如是，如來出世，亦有七覺分寶現，齋戒處樓觀上，大臣圍遶，有金輪寶從東方出，輪有千輻，齊轂圓軛，輪相具足，有此吉瑞，必是轉輪聖王，我今決定為轉輪王。即以兩手承金輪寶，著左手中，右手旋轉，而說是言：『若是轉輪聖王金輪寶者，當復轉輪聖王古道而去。』於是輪寶即發，王蕃前隨，而於東方乘虛而逝，向於東方，遊古聖王正直之道。王隨輪寶，四兵亦從，若所至方，輪寶住者，王於彼住，四兵亦住。東方諸國處處小王，見聖王來，悉皆歸伏。」

(2) 如來出世，有七覺分現於世間

如來出興於世，有七覺分現於世間，所謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²

二、七覺支可說為十四法

《雜阿含·713經》卷27：³

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有眾多比丘晨朝著衣持鉢，入舍衛城乞食。時，眾多比丘作是念：「今日太早，乞食時未至，我等且過諸外道精舍。」

眾多比丘即入外道精舍，與諸外道共相問訊慰勞，問訊慰勞已，於一面坐已，諸外道問比丘言：「沙門瞿曇為諸弟子說法，斷五蓋覆心、慧力羸為障礙分、不轉趣涅槃；住四念處，修七覺意。我等亦復為諸弟子說斷五蓋覆心、慧力羸，善住四念處，修七覺分。我等與彼沙門瞿曇有何等異？俱能說法。⁴」

時，眾多比丘聞外道所說，心不喜悅，反呵罵，從座起去。入舍衛城，乞食已，還

² (CBETA, T02, no. 99, p. 194, a5-22)

³ 外道雖也說五蓋、七覺支，但不知五蓋可有十種，七覺支可為十四種。

⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷33(CBETA, T27, no. 1545, p. 174, b8-19)：

【發智論】如多苾芻集在一處，有諸外道來作是言：『如喬答摩，為諸弟子宣說法要，謂作是說：「汝等苾芻應斷五蓋，如是五蓋能染污心，令慧力劣損害覺分障礙涅槃；於四念住應善住心；於七覺支應勤修習。」我等亦能為諸弟子說此法要，則喬答摩所說法要，與我何別？而今汝等獨歸彼耶？』然彼外道尚不能識五蓋名相，況能了達住四念住修七覺支；然竊佛語故作是說，施設斷取應知亦然。

謂彼外道，與蓋俱生、與蓋俱死，尚不識蓋。況知能治念住覺支。

精舍，舉衣鉢，洗足已，往詣佛所，稽首佛足，退坐一面。以諸外道所說，具白世尊。

爾時，世尊告眾多比丘：「彼外道說是語時，汝等應反問言：『諸外道！五蓋者，種應有十。七覺者，種應有十四⁵。何等為五蓋之十、七覺之十四？』如是問者，彼諸外道則自駭散，說諸外道法，瞋恚、憍慢、毀訾、嫌恨、不忍心生，或默然低頭，失辯潛思。所以者何？我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說歡喜隨順者，唯除如來及聲聞眾於此聞者。

1、五蓋之十

諸比丘！何等為五蓋之十？

(1) 謂有內貪欲，有外貪欲。彼內貪欲者即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。彼外貪欲即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。

(2) 謂瞋恚有瞋恚相，若瞋恚及瞋恚相即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。

(3) 有睡有眠，彼睡彼眠即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。

(4) 有掉有悔，彼掉彼悔即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。

(5) 有疑善法，有疑不善法，彼善法疑、不善法疑即是蓋，非智非等覺，不轉趣涅槃。是名五蓋說十。⁶

2、七覺支之十四

何等為七覺分說十四⁷？

(1) 有內法心念住，有外法心念住。彼內法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼外法念住即是念覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(2) 有擇善法、擇不善法。彼善法擇，即是擇法覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼不善法擇，即是擇法覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(3) 有精進斷不善法，有精進長養善法。彼斷不善法精進，即是精進覺分。是智是等覺，能轉趣涅槃。彼長養善法精進，即是精進覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(4) 有喜，有喜處。彼喜即是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼喜處，亦即

⁵ 印順法師《原始佛教聖典之集成》(p.728-729)：

關於「波利耶夜 (pariyāyapariyāya)」，應從兩方面去了解：

一、是說明的方法；

二、指說明的內容（義），或所說的教法（文與義）。

對於某一問題，作分別的解說——理由的說明，分類的逐項的說明。這種分別解說，稱為「波利耶夜」。如《相應部》「覺支相應」，說到依「波利耶夜」，五蓋有十，七覺支有十四。《雜阿含經》作：「五蓋者，種應有十；七覺者，種應有十四」。「種」是「波利耶夜」的義譯，是約義分類的意。

⁶ 《阿毘曇毘婆沙論》卷 26〈2 使捷度〉：「佛經說：五蓋或復有十。問曰：五蓋云何或時有十？

答曰：以三事故。一以緣內、緣外，二以體性，三以善、不善法。

緣內、緣外者，欲愛體。有緣內生，有緣外生，內外生愛俱亦是蓋，亦障於慧，不生菩提，不到涅槃。恚蓋亦如是。

體性者，睡眠、掉悔蓋，亦障於慧，不生菩提，不到涅槃。

以善、不善法者，有疑於善法猶豫，有疑於不善法猶豫，俱是疑蓋，亦障於慧，不生菩提，不到涅槃。以是三事故，立蓋或說有十。」(CBETA, T28, no. 1546, p. 195, c8-16)

⁷ 《瑜伽師地論》卷 98：「復次，自性差別故，及所緣因緣相差別故，應知七覺支十四種差別。」(CBETA, T30, no. 1579, p. 864, b27-29)

是喜覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(5) 有身猗息，有心猗息。彼身猗息，即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼心猗息，即是猗覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(6) 有定，有定相。彼定即是定覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼定相即是定覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。

(7) 有捨善法，有捨不善法。彼善法捨，即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃。彼不善法捨，即是捨覺分，是智是等覺，能轉趣涅槃，是名七覺分說為十四。」

佛說此經已，眾多比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁸

三、修習七覺支之方法

(一) 七覺支須漸次而起

《雜阿含·733經》卷27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有異比丘來詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊謂覺分。世尊！云何為覺分？」

佛告比丘：「所謂覺分者，謂七道品法。然諸比丘七覺分漸次而起，修習滿足。」

異比丘白佛：「世尊！云何覺分漸次而起，修習滿足？」

佛告比丘：「若比丘內身身觀住，彼內身身觀住時，攝心繫念不忘。彼當爾時，念覺分方便修習，方便修習念覺分已，修習滿足；滿足念覺分已，於法選擇，分別思量。當於爾時修擇法覺分方便，修方便已，修習滿足，如是乃至捨覺分修習滿足。⁹

如內身身觀念住，如是外身、內外身，受、心、法法觀念住，當於爾時專心繫念不忘，乃至捨覺分亦如是說。如是住者，漸次覺分起，漸次起已，修習滿足。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁰

(二) 修七覺支應適當的對治沉掉

1、《雜阿含·714經》卷27：¹¹

⁸ (CBETA, T02, no. 99, p. 191, a17-c14)。S V 45 110-111。

⁹ 《阿毘達磨法蘊足論》卷8：「佛告苾芻：若有於身，住循身觀，安住正念，遠離愚癡，爾時便起念覺支；得念覺支，脩令圓滿，彼由此念，於法簡擇極簡擇、遍尋思、遍伺察、審諦伺察，爾時便起擇法覺支；得擇法覺支，脩令圓滿，彼由擇法，發勤精進，心不下劣，爾時便起精進覺支；得精進覺支，脩令圓滿，彼由精進，發生勝喜，遠離愛味，爾時便起喜覺支；得喜覺支，脩令圓滿，彼由此喜，身心輕安遠離麤重，爾時便起輕安覺支；得輕安覺支，脩令圓滿，彼由輕安，便受快樂，樂故心定，爾時便起定覺支；得定覺支，脩令圓滿，彼由心定，能滅貪憂，住增上捨，爾時便起捨覺支；得捨覺支，脩令圓滿，於受心法，住循受心法觀廣說亦爾，如是覺支，漸次而起、漸次而得，脩令圓滿。」(CBETA, T26, no. 1537, p. 491, b17-c2)

¹⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 196, b12-28)

¹¹ 外道雖也說五蓋、七覺支，但不知心遲緩時應修擇法、精進、喜覺支，心躁進時應修輕安、定、捨覺支，而念覺支，一切兼助。

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

時，有眾多比丘……如上說。差別者：「有諸外道出家作如是說者，當復問言：『若心微劣猶豫者，爾時應修何等覺分？何等為非修時？若復掉心者、掉心猶豫者，爾時復修何等覺分？何等為非時？』如是問者，彼諸外道心則駭散，說諸異法，心生忿恚、憍慢、毀訾、嫌恨、不忍，或默然低頭，失辯潛思。所以者何？我不見諸天、魔、梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，聞我所說歡喜隨喜者，唯除如來及聲聞眾於此聞者。」

(1) 不合適的對治法

諸比丘！若爾時其心微劣、其心猶豫者，不應修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？微劣心生、微劣猶豫，以此諸法增其微劣故。譬如小火，欲令其燃，增以焦炭。云何？比丘！非為增炭令火滅耶？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

「如是，比丘！微劣猶豫，若修猗覺分、定覺分、捨覺分者，此則非時，增懈怠故。若掉心起，若掉心猶豫，爾時不應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分。所以者何？掉心起、掉心猶豫，以此諸法能令其增。譬如熾火，欲令其滅，足其乾薪，於意云何？豈不令火增熾燃耶？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「如是掉心生、掉心猶豫，修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，增其掉心。」

(2) 合適的對治法

諸比丘！若微劣心生、微劣猶豫，是時應修擇法覺分、精進覺分、喜覺分。所以者何？微劣心生、微劣猶豫，以此諸法示、教、照、喜。譬如小火，欲令其燃，足其乾薪。云何？比丘！此火寧熾燃不？」

比丘白佛：「如是，世尊！」

佛告比丘：「如是微劣心生、微劣猶豫，當於爾時修擇法覺分、精進覺分、喜覺分，示、教、照、喜。若掉心生、掉心猶豫，修猗覺分、定覺分、捨覺分。所以者何？掉心生、掉心猶豫，此等諸法，能令內住一心攝持。譬如燃火，欲令其滅，足其焦炭，彼火則滅。如是，比丘！（掉心生，）掉心猶豫，修擇法覺分，精進、喜（覺分），則非時；修猗、定、捨覺分，自此則是時。此等諸法，內住一心攝持。念覺分者，一切兼助。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹²

2、《大智度論》卷19〈1 序品〉：¹³

得力已，分別道法有三分：

擇法覺、精進覺、喜覺，此三法，行道時若心沒，能令起。

除覺、定覺、捨覺，此三法，若行道時心動散，能攝令定。

念覺在二處，能集善法，能遮惡法；如守門人，有利者令入，無益者除却。

¹² (CBETA, T02, no. 99, p. 191, c15-p. 192, a24)。

另請參見：覺音論師《清淨道論》（葉均中譯），底本 131-133 頁。

¹³ (CBETA, T25, no. 1509, p. 198, c2-8)

若心沒時，念三法起；若心散時，念三法攝。無覺實覺，此七事能到，故名爲分。

3、《瑜伽師地論》卷 14：

次說七種。謂有七法，能於諸諦如實覺了，圓滿解脫。謂

毘鉢舍那品有三：一、擇法，二、精進，三、喜。

奢摩他品亦有三：一、安，二、三摩地，三、捨。

念通二品。¹⁴

七覺分	《雜阿含經》、《大智度論》		《瑜伽師地論》	
	心微劣猶豫時	掉心猶豫時	奢摩他品	毘鉢舍那品
念覺分	√	√	√	√
擇法、精進、喜覺分	√	×	×	√
猗、定、捨覺分	×	√	√	×

(三) 專精聽法，能斷五蓋，修七覺支，令心慧解脫

1、《雜阿含·710 經》卷 26：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「聖弟子清淨信心，專精聽法者，能斷五法，修習七法，令其滿足。

何等爲五？謂貪欲蓋，瞋恚、睡眠、掉悔、疑，此蓋則斷。

何等七法？謂念覺支，擇法、精進、猗、喜、定、捨覺支。此七法修習滿足，淨信者，謂心解脫；智者，謂慧解脫；貪欲染心者，不得不樂；無明染心者，慧不清淨。是故，比丘！離貪欲者心解脫，離無明者慧解脫¹⁵。若彼比丘離貪欲，心解脫，得身作證；離無明，慧解脫，是名比丘斷愛縛、結，慢無間等，究竟苦邊。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁶

2、《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 96：

如《契經》說：「諸聖弟子，若以一心屬耳聽法，能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」¹⁷

問：要在意識修所成慧能斷煩惱，非在五識生得（慧）聞思（所成慧）能斷煩惱。如何乃說「若以一心屬耳聽法能斷五蓋」？

答：依展轉因，故作是說。謂善耳識無間，引生善意識；此善意識無間，引生聞所成慧；此聞所成慧無間，引生思所成慧；此思所成慧無間，引生修所成慧；此修所成慧，

¹⁴ (CBETA, T30, no. 1579, p. 354, a6-10)

¹⁵ 印順法師《成佛之道（增註本）》(p.173)：經中時常說到：『離貪欲者，心（定）解脫，離無明者，慧解脫』。這是說：依慧力的證入法性，無明等障得解脫。以定的寂靜力，使貪愛等障解脫。

¹⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 190, b9-21)

¹⁷ 《雜阿含·709 經》(大正 2, 190b)。《大毘婆沙論》卷 1(CBETA, T27, no. 1545, p. 2, b10-16)。

修習純熟能斷五蓋，故不違理。

問：斷五蓋時，未能圓滿修七覺支，何故契經作如是說：「能斷五蓋，修七覺支，速令圓滿。」

答：離欲染時，名能斷五蓋；離色染時，名修七覺支；離無色染時，名速令圓滿，故無有失。

有作是說：「離欲染時，名能斷五蓋；離無色染時，名修七覺支速令圓滿。」此說初後，略去中間，故無有失。

復有說者：「無間道時，名能斷五蓋；解脫道時，名修七覺支速令圓滿。」相鄰近故，說名為速。¹⁸

（四）五蓋是退法，七覺支是不退法

《雜阿含·705經》卷26：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「

有五退法。何等為五？謂貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，是則退法。

若修習七覺支，多修習令增廣，是則不退法。何等為七？謂念覺支、擇法覺支、精進覺支、猗覺支、喜覺支、定覺支、捨覺支，是名不退法。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。¹⁹

（五）善知方便而修七覺支

《雜阿含·719經》卷27：²⁰

如是我聞：

一時，佛住巴連弗邑。爾時，尊者優波摩(Upavāṇa)、尊者阿提目多住巴連弗邑鷄林精舍。

爾時，尊者阿提目多晡時從禪覺，詣尊者優波摩所，共相問訊慰勞已，退坐一面，問尊者優波摩：「尊者！能知七覺分方便，如是樂住正受，如是苦住正受？」

優波摩答言：「尊者阿提目多！比丘善知方便修七覺分，如是樂住正受，如是苦住正受。」

復問：「云何比丘善知方便修七覺分？」

優波摩答言：「比丘方便修念覺分時知思惟：『彼心不善解脫，不害睡眠，不善調伏掉悔，不害睡眠，如我念覺處法思惟，精進方便，不得平等。』如是擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，亦如是說。」

若比丘念覺分方便時先思惟：『心善解脫，正害睡眠，調伏掉悔，如我於此念覺處法思惟已，不勤方便，而得平等。』如是。」

¹⁸ (CBETA, T27, no. 1545, p. 499, b14-c2)

¹⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 189, b24-c1)

²⁰ 比丘能夠了知自己精勤修習七覺支時生起樂住，或是苦住。

阿提目多！比丘知方便修七覺分，如是樂住正受，如是不樂住正受。」
時，二正士共論義已，各從座起而去。²¹

（六）五蓋、七覺分之食和非食

《雜阿含·715 經》卷 27：²²

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「有五蓋、七覺分，有食、無食，我今當說。諦聽，善思，當為汝說。

◎五蓋有食

譬如身依食而立，非不食。如是五蓋依於食而立，非不食。

（1）貪欲蓋以何為食？謂觸相，於彼不正思惟，未起貪欲令起，已起貪欲能令增廣，是名貪欲蓋之食。

（2）何等為瞋恚蓋食？謂障礙相，於彼不正思惟，未起瞋恚蓋令起，已起瞋恚蓋能令增廣，是名瞋恚蓋食。

（3）何等為睡眠蓋食？有五法。何等為五？微弱、不樂、欠呿、多食、懈怠，²³於彼不正思惟，未起睡眠蓋令起，已起睡眠蓋能令增廣，是名睡眠蓋食。

（4）何等為掉悔蓋食？有四法。何等為四？謂親屬覺、人眾覺、天覺、本所經娛樂覺。自憶念、他人令憶念而生覺，於彼起不正思惟，未起掉悔令起，已起掉悔令其增廣，是名掉悔蓋食。

（5）何等為疑蓋食？有三世。何等為三？謂過去世、未來世、現在世。於過去世猶豫、未來世猶豫、現在世猶豫，於彼起不正思惟，未起疑蓋令起，已起疑蓋能令增廣，是名疑蓋食。

◎七覺分不食

譬如身依於食而得長養，非不食。如是七覺分依食而住，依食長養，非不食。

（1）何等為念覺分不食？謂四念處不思惟，未起念覺分不起，已起念覺分令退，是名念覺分不食。

（2）何等為擇法覺分不食？謂於善法撰擇，於不善法撰擇，於彼不思惟，未起擇

²¹ (CBETA, T02, no. 99, p. 193, b28-c17)

²² 說明使「五蓋」、「七覺支」生長、與減損的因緣條件。

²³ 五個術語的意義，比照如下：

雜含 715 經	雜含 598 經	相應部(S. V, p.64)
1、微弱	沉沒於睡眠	cetaso linatta 心的退縮
2、不樂	不欣樂	arati 不樂
3、欠呿	欠呿	vijambhita 打呵欠
4、多食	飽食	bhattasammada 飯後的睡意
5、懈怠	懈怠	tandi 懶惰

法覺分令不起，已起擇法覺分令退，是名擇法覺分不食。

(3) 何等為精進覺分不食？謂四正斷，於彼不思惟，未起精進覺分令不起，已起精進覺分令退，是名精進覺分不食。

(4) 何等為喜覺分不食？有喜，有喜處法，於彼不思惟，未起喜覺分不起，已起喜覺分令退，是名喜覺分不食。

(5) 何等為猗覺分不食？有身猗息及心猗息，於彼不思惟，未生猗覺分不起，已生猗覺分令退，是名猗覺分不食。

(6) 何等為定覺分不食？有四禪，於彼不思惟，未起定覺分不起，已起定覺分令退，是名定覺分不食。

(7) 何等為捨覺分不食？有三界，謂斷界、無欲界、滅界，於彼不思惟，未起捨覺分不起，已起捨覺分令退，是名捨覺分不食。

◎五蓋不食

(1) 何等為貪欲蓋不食？謂不淨觀，於彼思惟，未起貪欲蓋不起，已起貪欲蓋令斷，是名貪欲蓋不食。

(2) 何等為瞋恚蓋不食？彼慈心思惟，未生瞋恚蓋不起，已生瞋恚蓋令滅，是名瞋恚蓋不食。

(3) 何等為睡眠蓋不食？彼明照思惟，未生睡眠蓋不起，已生睡眠蓋令滅，是名睡眠蓋不食。

(4) 何等為掉悔蓋不食？彼寂止思惟，未生掉悔蓋不起，已生掉悔蓋令滅，是名掉悔蓋不食。

(5) 何等為疑蓋不食？彼緣起法思惟，未生疑蓋不起，已生疑蓋令滅，是名疑蓋不食。²⁴

²⁴ (1) 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 48：「

問：何故貪欲、瞋恚、疑一一別立蓋，昏沈睡眠、掉舉惡作二二合立蓋耶？

脇尊者言：佛知諸法性相勢用，若法堪任別立蓋者，則別立之。若不爾者，便共立蓋故不應責。

復次，若是隨眠亦纏性者，各別立蓋；若是纏性非隨眠者，二共立蓋。

復次，若是圓滿煩惱性者，各別立蓋；若非圓滿煩惱性者，二共立蓋。結、縛、隨眠、隨煩惱、纏五義具足者，名圓滿煩惱。

復次，以三事故，名共立蓋。謂一食故，一對治故，等荷擔故。此中一食、一對治者，謂

◎貪欲蓋以淨妙相為食，不淨觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

◎瞋恚蓋以可憎相為食，慈觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

◎疑蓋以三世相為食，緣起觀為對治，由此一食一對治故，別立一蓋。

◎昏沈睡眠蓋以五法為食，一瞢憤，二不樂，三頻欠，四食不平性，五心羸劣性，以毘鉢舍那為對治。由此同食同對治故，共立一蓋。

◎掉舉惡作蓋以四法為食，一親里尋，二國土尋，三不死尋，四念昔樂事，以奢摩他為對治。由此同食同對治故，共立一蓋。

等荷擔者，貪欲、瞋恚、疑一一能荷一蓋重擔，故別立蓋。昏沈睡眠（、掉舉惡作）二二能荷一蓋重擔，故共立蓋。如城邑中一人能辦一所作者，則令別辦；若二能辦一所作者，則令共辦。又如椽梁，強者用一，弱者用二，此亦如是。」(CBETA, T27, no. 1545, p. 250, b19-c15)

(2) 另請詳參《瑜伽師地論》，其中比較有差異的是「昏沈睡眠蓋之食」，於《瑜伽師地論》卷 24(CBETA, T30, no. 1579, p. 412, a1-5)及卷 11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, b9-c23)但

◎七覺分之食

譬如身依食而住、依食而立；如是七覺分依食而住、依食而立。

(1) 何等為念覺分食？謂四念處思惟已，未生念覺分令起，已生念覺分轉生令增廣，是名念覺分食。

(2) 何等為擇法覺分食？有擇善法，有擇不善法，彼思惟已，未生擇法覺分令起，已生擇法覺分重生令增廣，是名擇法覺分食。

(3) 何等為精進覺分食？彼四正斷思惟，未生精進覺分令起，已生精進覺分重生令增廣，是名精進覺分食。

(4) 何等為喜覺分食？有喜，有喜處，彼思惟，未生喜覺分令起，已生喜覺分重生令增廣，是名喜覺分食。

(5) 何等為猗覺分食，有身猗息、心猗息思惟，未生猗覺分令起，已生猗覺分重生令增廣，是名猗覺分食。

(6) 何等為定覺分食？謂有四禪思惟，未生定覺分令生起，已生定覺分重生令增廣，是名定覺分食。

(7) 何等為捨覺分食？有三界。何等三？謂斷界、無欲界、滅界。彼思惟，未生捨覺分令起，已生捨覺分重生令增廣，是名捨覺分食。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁵

◎此經說明使「五蓋」、「七覺支」生長、與減損的因緣條件。 *製表：溫宗聖

		食	非食
七覺支	念	思惟四念處	不思惟四念處
	擇法	於善、不善法選擇	於善、不善法不選擇
	精進	思惟四正斷	不思惟四正斷
	喜	思惟喜、喜處法	不思惟喜、喜處法
	輕安	思惟身心輕安	不思惟身心輕安
	定	思惟四禪	不思惟四禪
	捨	思惟斷界、無欲界、滅界	不思惟斷界、無欲界、滅界
五蓋	貪	於觸相不正思惟	思惟不淨觀
	瞋	於障礙相不正思惟	思惟慈心
	睡眠	於微弱等五事不正思惟	思惟明照
	掉悔	憶念親屬覺等四事	思惟寂止
	疑	於三世不正思惟	思惟緣起法

(七) 七覺支可對治七使

《增壹阿含·3經》卷34〈40七日品〉：²⁶

說為「黑闇相」。而其非食者，於《瑜伽師地論》卷11(CBETA, T30, no. 1579, p. 329, c23-p. 330, c13)則說為「光明相」。

²⁵ (CBETA, T02, no. 99, p. 192, a25-p. 193, a7)

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「我今當說七使²⁷，汝等善思念之。」

諸比丘對曰：「如是。世尊！」是時，諸比丘從佛受教。

1、眾生皆為七使流轉生死，不得解脫

世尊告曰：「云何為七？一者、貪欲使，二者、瞋恚使，三者、憍慢使，四者、癡使，五者、疑使，六者、見使，七者、欲世間使。是謂，比丘！有此七使，使眾生之類，永處幽闇，纏結其身，流轉世間，無有休息，亦不能知生死根原。猶如彼二牛，一黑一白，共同一軛，共相牽引，不得相遠。此眾生類，亦復如是，為此貪欲使、無明使所纏結，不得相離，其餘五使，亦復追從，五使適從，七使亦然。若凡夫之人，為此七使所縛，流轉生死，不得解脫，不能知苦之元本。比丘當知，由此七使，便有三惡趣：地獄、畜生、餓鬼；由此七使，不能得度弊魔境界。」

2、七使可用七覺意治之，令得解脫

然此七使之法復有七藥。云何為七？貪欲使者，念覺意治之；瞋恚使者，法覺意治之；邪見使者，精進覺意治之；欲世間使者，喜覺意治之；憍慢使者，猗覺意治之；疑使者，定覺意治之；無明使者，護覺意治之。²⁸是謂，比丘！此七使用七覺意治之。

3、佛以自成佛道的經歷為證

比丘當知，我本未成佛道為菩薩行，坐道樹下，便生斯念：『欲界眾生為何等所繫？』復作是念：『此眾生類為七使流轉生死，永不得解；我今亦為此七使所繫，不得解脫。』爾時，復作是念：『此七使為用何治之？』復重思惟：『此七使者當用七覺意治之，我當思惟七覺意。』思惟七覺意時，有漏心盡，便得解脫，後成無上正真之道，七日之中結跏趺坐，重思惟此七覺意。

是故，諸比丘！若欲捨七使者，當念修行七覺意法。如是，諸比丘！當作是學。」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。²⁹

四、七覺支與其他法相潤、增進之因緣

（一）密護根門，三妙行，四念處，七覺支，明、解脫

²⁶ 參閱 A 7 11-12 Anusaya (1)(2) 隨眠。

²⁷ 參見《俱舍論》卷 19(大正 29, 98c)；《雜阿含·490 經》卷 18(大正 2, 127a28)。

²⁸ 隋·慧遠撰《大乘義章》卷 16：「七覺在於修道，修中之要唯止與觀，是義相資能達彼岸。定者是止，擇法是觀，故說此二以為覺支；猗、捨二種助止力強，精進及喜助觀力強，故復須立；念能俱調故立念覺。又復此等能治七使，故偏說之以為覺支。此如《增一阿含經》說：何者七使？一、貪欲使，謂欲界地貪愛煩惱。二、有愛使，謂上二界貪愛煩惱，彼經名為「欲世間使」。三者瞋使，四者痴使，五者慢使，六者疑使，七者見使。三界五見云何對治？念治貪欲，守心正念離貪欲故。喜覺對治欲世間使，慶入聖道離世間故。擇法治瞋，以修智慧破離我人除瞋恚故。捨覺治癡，捨猶除也，證法平等捨癡冥故。猗覺治慢，以心猗息離慢高故。定覺治疑，於法正住離猶豫故。精進治見，懇求正慧斷諸見故。以有此能說為覺支。」(CBETA, T44, no. 1851, p. 777, b5-21)

²⁹ (CBETA, T02, no. 125, p. 738, c20-p. 739, a23)

《雜阿含·281經》卷11：³⁰

如是我聞：

一時，佛住王舍城迦蘭陀竹園。

(1) 外道詣佛所請問佛為弟子說何等法福利，並勝過一切

時，有縈髮目犍連出家來詣佛所，共相問訊，問訊已，退坐一面。

爾時，世尊告縈髮目犍連：「汝從何來？」

縈髮目犍連白佛言：「我從彼眾多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家，集會未曾講堂聽法，從彼林來。」

佛告縈髮目犍連：「汝為何等福利故，從彼眾多種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家所聽其說法？」

縈髮目犍連言：「我試聽其競勝論義福利，聽其相違反論議福利故。」

佛告目犍連：「長夜久遠，種種異道沙門、婆羅門、遮羅迦出家競勝論議，相違反論議福利，迭³¹相破壞。」

縈髮目犍連白佛言：「瞿曇！為諸弟子說何等法福利，令彼轉為人說，不謗如來，不增不減，誠說、法說、法次法說，無有餘人能來比校、難詰、訶責？」

佛告目連：「明、解脫、果報、福利，為人轉說者，不謗如來，不乖其理，法次法說，無有能來比校、難詰、嫌責。」

(2) 佛為外道法次法說得明、解脫之因

縈髮目犍連白佛言：「瞿曇！諸弟子有法，修習多修習，令明、解脫、福利滿足者不？」

佛告縈髮目犍連：「有七覺分，修習多修習，明、解脫、福利滿足。」

縈髮目犍連白佛言：「有法修習，能令七覺分滿足不？」

佛告縈髮目犍連：「有四念處，修習多修習，能令七覺分滿足。」

縈髮目犍連白佛：「復有法修習多修習，令四念處滿足不？」

佛告縈髮目犍連：「有三妙行，修習多修習，能令四念處滿足。」

縈髮目犍連白佛言：「復有法修習多修習，令三妙行滿足不？」

佛告目犍連：「有六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足。」

(3) 釋修六觸入處律儀，滿足三妙行

縈髮目犍連白佛言：「云何六觸入處律儀，修習多修習，令三妙行滿足？」

佛告目犍連：「若眼見適意、可愛念、能長養欲樂、令人緣著之色，彼比丘見已，不喜、不讚歎、不緣、不著、不住；若眼見不適意、不可愛念、順於苦覺之色，諸比丘見已，不畏、不惡、不嫌、不恚。於彼好色，起眼見已，永不緣著；不好色，起眼見已，永不緣著；內心安住不動，善修解脫，心不懈勸³²。耳、鼻、舌、身、意識法亦復如是。」

³⁰ 佛陀的教法不為責難他論、也不為免脫他難，但以「明、解脫」為福利。而「明、解脫」亦有跡可至。即修：六觸入處律儀→三妙行→四念處→七覺分→明、解脫。整部經約對應 S 46:6；七覺支依序生起的部分約對應 S 46:3。

³¹ 迭=遞【宋】【元】【明】。

³² 《一切經音義》卷3：「懈倦(上音戒，下狂院反，或作倦，《廣雅》：倦，極也。《韻英》：疲也，或作勸)。」(CBETA, T54, no. 2128, p. 323, c12)

如是於六觸入修習多修習，滿足三妙行。

(4) 釋修三妙行，滿足四念處

云何修三妙行，滿足四念處？多聞聖弟子於空閑處、林中、樹下，作如是學、如是思惟：『此身惡行，現世、後世必得惡報。我若行身惡行者，必當自生厭悔，他亦嫌薄，大師亦責，諸梵行者亦復以法而嫌我；惡名流布，遍於諸方，身壞命終，當墮地獄。於身惡行，見現世、後世如是果報，是故除身惡行，修身妙行，口、意惡行亦復如是。』是名修習三妙行已，得四念處清淨滿足。

(5) 釋修四念處，滿足七覺分

云何修四念處，得七覺分滿足？目捷連比丘！如是順身身觀住，彼順身身觀住時，攝念安住不忘。爾時，方便修習念覺分，方便修習念覺分已，得念覺分滿足，於彼心念選擇於法，覺想思量。爾時，方便修習擇法覺分，方便修習擇法覺分已，逮得擇法覺分滿足，選擇彼法，覺想思量。方便修習精進覺分，方便修習精進覺分已，逮得精進覺分滿足，勤精進已，生歡喜心。爾時，修習方便歡喜覺分，修習歡喜覺分已，逮得歡喜覺分滿足，心歡喜已，身心止息。爾時，修習猗息覺分，修習猗息覺分已，逮得猗息覺分滿足，身心息已，得三摩提。爾時，修習定覺分，修習定覺分已，定覺分滿足，謂一其心，貪憂滅息，內身行捨，方便修習捨覺分，方便修習捨覺分已，逮得捨覺分清淨滿足。受、心、法念處，亦如是說。如是修習四念處、七覺分滿足。

(6) 釋修七覺分，滿足明、解脫

云何修習七覺分，明、解脫滿足？目捷連！若比丘修念覺分，依遠離、依離欲、依滅捨，於進趣修念覺分，逮得明、解脫、清淨滿足。乃至修習捨覺分，亦如是說，是名修習七覺分已，明、解脫、清淨滿足。

(7) 結：法法相依，方能至涅槃彼岸

如是，目捷連！法法相律³³，從此岸而到彼岸。」

說是法時，縈髮目捷連遠塵離垢，得法眼淨。時，縈髮目捷連見法、得法、知法、入法，度諸疑惑，不由於他，於諸法、律得無所畏。從座起，整衣服，為佛作禮，合掌白佛言：「我今寧得於正法、律出家，得具足比丘分不？」

佛告目捷連：「汝今已得於正法、律出家，具足得比丘分，得出家已，專精思惟，不放逸住，乃至成阿羅漢。」³⁴

(二) 安般念，四念處，七覺支，明、解脫

《雜阿含·810經》卷29：³⁵

如是我聞：

一時，佛住金剛跋求摩河側薩羅梨林中。

(1) 阿難詣佛所請佛釋疑

爾時，尊者阿難獨一靜處，思惟禪思，作如是念：「頗有一法，修習多修習，令四

³³ 律=依【元】【明】。

³⁴ (CBETA, T02, no. 99, p. 77, a29-p. 78, a21)

³⁵ 修安般念能成就四念處，修四念處能成就七覺支，修七覺支則得明、解脫。

法滿足；四法滿足已，七法滿足；七法滿足已，二法滿足？」

時，尊者阿難從禪覺已，往詣佛所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我獨一靜處，思惟禪思，作是念：『頗有一法，多修習已，令四法滿足，乃至二法滿足？我今問世尊，寧有一法，多修習已，能令，乃至二法滿足耶？』」

(2) 佛總答阿難疑問

佛告阿難：「有一法，多修習已，乃至能令二法滿足。何等為一法？謂安那般那念。多修習已，能令四念處滿足³⁶；四念處滿足已，七覺分滿足；七覺分滿足已，明、解脫³⁷滿足。

(3) 釋修安那般那念，四念處滿足

云何修安那般那念，四念處滿足？是比丘依止聚落，乃至如滅出息念學。

阿難！如是聖弟子入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；若長若短，一切身行覺知，入息念時如入息念學，出息念時如出息念學；身行休息入息念時，如身行休息入息念學；身行休息出息念時，如身行休息出息念學。聖弟子爾時身身觀念住，異於身者，彼亦如是隨身比思惟。

若有時聖弟子喜覺知，樂覺知，心行覺知，心行息覺知，入息念時如心行息入息念學，心行息出息念時如心行息出息念學。是聖弟子爾時受受觀念住，若復異受者，彼亦受隨身比思惟。

有時聖弟子心覺知，心悅、心定、心解脫覺知，入息念時如入息念學，心解脫出息念時如心解脫出息念學，是聖弟子爾時心心觀念住，若有異心者，彼亦隨心比思惟。

若聖弟子有時觀無常、斷、無欲、滅，如無常、斷、無欲、滅觀住學，是聖弟子爾時法法觀念住異於法者，亦隨法比思惟，是名修安那般那念，滿足四念處。³⁸」

(4) 釋修四念處，七覺分滿足

阿難白佛：「如是修習安那般那念，令四念處滿足。云何修四念處，令七覺分滿足？」

佛告阿難：「若比丘身身觀念住，念住已，繫念住不忘。爾時方便修念覺分，修念覺分已，念覺分滿足；念覺分滿足已，於法選擇思量。爾時方便修擇法覺分，修擇法覺分已，擇法覺分滿足，於法選擇分別思量已，得精勤方便。爾時方便修習精進覺分，修精進覺分已，精進覺分滿足，方便精進已，則心歡喜。爾時方便修喜覺分，修喜覺分已，喜覺分滿足，歡喜已，身心猗息。爾時方便修猗覺分，修猗覺分已，猗覺分滿足，身心

³⁶ 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷 26(CBETA, T27, no. 1545, p. 134, b17-c14)：

問：何故《契經》說：「持息念通四念住？」

答：此能引起四念住故，作如是說。

……以持息念依處串習牢固可恃，假使失念煩惱現行速可依之伏諸煩惱引四念住，如人怖賊速走歸城處謂大種相決定故。

……以持息念增益法想是空觀本，由此速能引四念住。

……以持息念所緣鄰近無種種相，無定次第不依有情任運而轉，由此速能引四念住。

……以持息念唯內道起不共外道，由此速能引四念住…。

³⁷ 《佛光阿含藏·雜阿含(二)》(p.1209)：明、解脫(vijjāvimutti)，即三明、三解脫。三明即：一、宿命智證明，二、生死智證明，三、漏盡智證明。三解脫即：一、欲有漏心解脫，二、有有漏心解脫，三、無明有漏心解脫。

³⁸ 參見《瑜伽師地論》卷 27(大正 30, 432a28-433b23)。

樂已，得三昧。爾時修定覺分，修定覺分已，定覺分滿足，定覺分滿足已，貪憂則滅，得平等捨。爾時方便修捨覺分，修捨覺分已，捨覺分滿足，受、心、法法念處亦如是說，是名修四念處，滿足七覺分。」

(5) 釋修七覺分，明、解脫滿足

阿難白佛：「是名修四念處，滿足七覺分。云何修七覺分，滿足明、解脫？」

佛告阿難：「若比丘修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修念覺分已，滿足明、解脫。乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，如是修捨覺分已，明、解脫滿足。」

(6) 結：法法相潤，次第增進，修習滿足

阿難！是名法法相類、法法相潤。如是十三法，一法為增上，一法為門，次第增進，修習滿足。」

佛說此經已，尊者阿難聞佛所說，歡喜奉行。³⁹

(三) 善人，親近善知識，聞善法，乃至明、解脫

《中阿含·51 本際經》卷 10〈5 習相應品〉：⁴⁰

我聞如是：

一時，佛遊舍衛國，在勝林給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：

「有愛者，其本際不可知，本無有愛，然今生有愛，便可得知，所因有愛。」

(1) 有愛有習，非無習

有愛者，則有習⁴¹，非無習。

何謂有愛習？答曰：無明為習。無明亦有習，非無習。

何謂無明習？答曰：五蓋為習。五蓋亦有習，非無習。

何謂五蓋習？答曰：三惡行為習。三惡行亦有習，非無習。

何謂三惡行習？答曰：不護諸根為習。不護諸根亦有習，非無習。

何謂不護諸根習？答曰：不正念、不正智為習。不正念、不正智亦有習，非無習。

何謂不正念、不正智習？答曰：不正思惟為習。不正思惟亦有習，非無習。

何謂不正思惟習？答曰：不信為習。不信亦有習，非無習。

何謂不信習？答曰：聞惡法為習。聞惡法亦有習，非無習。

何謂聞惡法習？答曰：親近惡知識為習。親近惡知識亦有習，非無習。

何謂親近惡知識習？答曰：惡人為習。」

是為具惡人已，便具親近惡知識。具親近惡知識已，便具聞惡法。具聞惡法已，便具生不信。具生不信已，便具不正思惟。具不正思惟已，便具不正念、不正智。具不正念、不正智已，便具不護諸根。具不護諸根已，便具三惡行。具三惡行已，便具五蓋。具五蓋已，便具無明。具無明已，便具有愛。如是此有愛展轉具成。

³⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 208, a9-c9)

⁴⁰ 參閱：A10 61-62 Āhāra 食。

⁴¹ 《佛光阿含藏·中阿含》(p.363, n.5)：「『習』，巴利本作 āhāra(食)，有令生成長養之義。在此可看作緣或助緣。」

(2) 明、解脫有習，非無習

明、解脫亦有習，非無習。

何謂明、解脫習？答曰：七覺支為習。七覺支亦有習，非無習。

何謂七覺支習？答曰：四念處為習。四念處亦有習，非無習。

何謂四念處習？答曰：三妙行為習。三妙行亦有習，非無習。

何謂三妙行習？答曰：護諸根為習。護諸根亦有習，非無習。

何謂護諸根習？答曰：正念、正智為習。正念、正智亦有習，非無習。

何謂正念、正智習？答曰：正思惟為習。正思惟亦有習，非無習。

何謂正思惟習？答曰：信為習。信亦有習，非無習。

何謂信習？答曰：聞善法為習。聞善法亦有習，非無習。

何謂聞善法習？答曰：親近善知識為習。親近善知識亦有習，非無習。

何謂親近善知識習？答曰：善人為習。

是為具善人已，便具親近善知識。具親近善知識已，便具聞善法。具聞善法已，便具生信。具生信已，便具正思惟。具正思惟已，便具正念、正智。具正念、正智已，便具護諸根。具護諸根已，便具三妙行。具三妙行已，便具四念處。具四念處已，便具七覺支。具七覺支已，便具明、解脫，如是此明、解脫展轉具成。」

佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁴²

(四) 七覺支與八正道合修，可達解脫

《增壹阿含·4經》卷35〈41 莫畏品〉：⁴³

聞如是：

一時，佛在釋翅迦毘羅越城尼拘屢園，與大比丘眾五百人俱。

是時，眾多比丘往至世尊所，頭面禮足，在一面坐。爾時，眾多比丘白世尊言：「我等欲詣北方遊化。」

世尊告曰：「宜知是時。」

世尊復告比丘曰：「汝等為辭舍利弗比丘乎？」

諸比丘對曰：「不也。世尊！」

爾時，世尊告諸比丘：「汝等往辭舍利弗比丘。所以然者，舍利弗比丘恒與諸梵行人教誡其法，說法無厭足。」

爾時，世尊與諸比丘說微妙之法，諸比丘聞法已，即從座起，禮世尊足，遶佛三匝，便退而去。

爾時，舍利弗在釋翅神寺中遊。爾時，眾多比丘往至舍利弗所，共相問訊，在一面坐。是時，眾多比丘白舍利弗言：「我等欲詣北方人間遊化，今以辭世尊。」

舍利弗言：「卿等當知，北方人民、沙門、婆羅門皆悉聰明，智慧難及，復有人民憙來相試。若當來問卿：『諸賢師，作何等論？』設當作是問者，欲云何報之？」

諸比丘報曰：「設當有人來問者，我當以此義報之：『色者無常，其無常者即是苦也；

⁴² (CBETA, T01, no. 26, p. 487, b3-c22)

⁴³ 經文的前半段，可參閱：《雜阿含·108經》卷5(CBETA, T02, no. 99, p. 33, b28-p. 34, a23)。

苦者無我，無我者空，以空無我、彼空，如是智者之所觀也。痛、想、行、識亦復無常、苦、空、無我，其實空者彼無我、空，如是智者之所學也。此五盛陰皆空、皆寂，因緣合會皆歸於磨滅，不得久住。八種之道，將從有七，我師所說正謂此耳。」若剎利、婆羅門、人民之類，來問我義者，我等當以此義報之。」

是時，舍利弗語眾多比丘曰：「汝等堅持心意，勿為輕舉。」

是時，舍利弗具足與諸比丘說微妙之法，即從座起而去。

是時，眾多比丘去不遠，舍利弗告比丘：「當云何行八種之道及七種之法？」

是時，眾多比丘白舍利弗言：「我等乃從遠來，欲聞其義，唯願說之。」

舍利弗報曰：「汝等諦聽！諦聽，善思念之，吾今當說。」是時，比丘而受其教。

舍利弗告曰：「若一心念正見者，念覺意不亂也；等治者，念一心一切諸法，法覺意也；等語者，身意精進，精進覺意也；等業者，一切諸法得生，喜覺意也；等命者，知足於賢聖之財，悉捨家財，安其形體，猗覺意也；等方便者，得賢聖四諦，盡除去諸結，定覺意也；等念者，觀四意止，身無牢固，皆空無我，護覺意也；等三昧者，不獲者獲，不度者度，不得證者使得證也。設當有人來問此義：『云何修八種道及七法？』汝等當如是報之。所以然者，八種道及七法，其有比丘修此者，有漏心便得解脫。我今重告汝，其有比丘修行思惟八種道及七法者，彼比丘便成二果而無狐疑，得阿⁴⁴羅漢。且捨此事。若不能多，一日之中行此八種道及七法者，其福不可稱計，得阿那含、若阿羅漢。是故，諸賢，當求方便，行此八種道及七法者，於取道無有狐疑。」

爾時，諸比丘聞舍利弗所說，歡喜奉行。⁴⁵

五、一切止觀的方法，須與七覺支俱修，方能漏盡

(一) 不淨觀

《雜阿含·741經》卷27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「當修不淨觀，多修習已，當得大果大福利。云何修不淨觀？多修習已，得大果大福利。是比丘不淨觀俱念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；修擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。⁴⁶」

⁴⁴ (阿那含若) + 阿【宋】【元】【明】。

⁴⁵ (CBETA, T02, no. 125, p. 745, b26-p. 746, a20)

⁴⁶ (1) 《阿毘達磨大毘婆沙論》卷96(CBETA, T27, no. 1545, p. 499, b6-13)：

如契經說：「不淨觀俱修念覺支，依止厭、依止離、依止滅，迴向於捨，乃至捨覺支廣說亦爾。」

問：不淨觀是有漏，七覺支是無漏。云何有漏法與無漏法俱？

尊者世友作如是說：「以不淨觀攝伏其心令極調柔，有堪能已無間能起覺支現前，從此復能起不淨觀。依如是義，故說俱言。」

(2) 印順法師《成佛之道(增註本)》(p.227)：「

(A) 從無常的正見中，引發正思，就「向於厭」。

眾生對於自我及世界是熱戀著的；正思的向於厭，就是看到一切是無常是苦，而對於

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁴⁷

(二) 隨死念

《雜阿含·742經》卷27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修習隨死念⁴⁸，多修習已，得大果大福利。云何比丘修習隨死念？多修習已，得大果大福利。是比丘修隨死念俱念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨，乃至捨覺分亦如是說。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁴⁹

(三) 慈（悲喜捨）心

《雜阿含·744經》卷27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修習慈心⁵⁰，多修習已，得大果大福利。云何比丘修習慈心，得大果大福利？是比丘心與慈俱⁵¹，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於

名利，權勢，恩怨等放得下。這是從深信因果中來的，所以厭於世間，卻勇於為善，勇於求真，而不像一般頹廢的灰色人生觀，什麼也懶得做。

(B) 從無我的正思中，「向於離欲」。

於五欲及性欲，能不致染著。如聽到美妙的歌聲，聽來未始不好聽，可是秋風過耳，不會動情，歌聲終了，也不再憶戀。如手足在空中運動一樣，毫無礙著。

(C) 從涅槃寂靜的正思中，「向於滅」。

心向涅槃而行道，一切以此為目標。

這三者，表示了內心的從世間而向解脫，也就是真正的出離心。出離心，貫徹了解脫道——八正道的始終。不過正見著重於知厭，知離欲，知滅而已。以下六支，都是向此而修習的。」

⁴⁷ (CBETA, T02, no. 99, p. 197, a29-b7)

⁴⁸ 《增壹阿含·10經》卷2〈3 廣演品〉：「若有比丘正身正意結跏趺坐，繫念在前無有他想專精念死，所謂死者，此沒生彼往來諸趣命逝不停，諸根散壞如腐敗木，命根斷絕宗族分離，無形無響亦無相貌。如是，諸比丘！名曰念死。」(CBETA, T02, no. 125, p. 556, c26-p. 557, a2)

⁴⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 197, b8-14)

⁵⁰ 印順法師《空之探究》(p.26-27)：「經說慈心（*即引此經），是譯者的簡略，實際是慈，悲，喜，捨——四心。所說的「大果大福利」，或是二果二福利，是阿那含與阿羅漢。或是四果四福利，從須陀洹到阿羅漢。或是七果七福利，是二種阿羅漢與五種阿那含。慈，悲，喜，捨與七覺分俱時而修，能得大果大功德，當然是通於無漏的解脫道。無量心解脫，包含了適應世俗，佛法不共二類。一般聲聞學者，都以為：四無量心緣廣大無量的眾生，無量是眾多難以數計，是勝解——假想觀，所以是世間定。但「量」是依局限性而來的，如觀一切眾生而超越限量心，不起自他的分別，就與無我我所的空慧相應。質多羅長者以為：無量心解脫中最上的，是空於貪、瞋、癡的不動心解脫，空就是無量。這一意義，在大乘所說的「無緣慈」中，才再度的表達出來。」

⁵¹ 《大智度論》卷34〈1 序品〉：「

問曰：此經言「聞諸佛名即時得道」，不言「聞名已修道乃得」。

捨；乃至修習捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁵²

(四) 空入處（乃至識入處、無所有入處、非想非非想入處）

《雜阿含·745 經》卷 27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修空入處，多修習已，得大果大福利。云何比丘修空入處，多修習已，得大果大福利？是比丘心與空入處俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

※如修空入處，如是識入處、無所有入處、非想非非想入處三經，亦如上說。⁵³

(五) 安那般那念

《雜阿含·746 經》卷 27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修習安那般那念，多修習已，得大果大福利。云何修習安那般那念，多修習已，得大果大福利？是比丘心與安那般那念俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至修捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁵⁴

(六) 無常想（乃至種種想）

《雜阿含·747 經》卷 27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告諸比丘：「若比丘修無常想，多修習已，得大果大福利。云何比丘修無常想，多修習已，得大果大福利？是比丘心口⁵⁵與無常想俱，修念覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨；乃至得捨覺分，依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

※如無常想，如是無常苦想、苦無我想、觀食想、一切世間不可樂想、盡想、斷想、

答曰：今言「即時」，不言「一心中」；但言更無異事聞之，故言「即時」。

譬如經中說：「修慈心時即修七覺意。」

難者言：「慈三昧，有漏、是緣眾生法，云何得即時修七覺？」

答者言：「從慈起已即修七覺，更無餘法，故言即時。即時有二種：一者、同時，二者、雖久更無異法。即是心而得修七覺亦名即時。」(CBETA, T25, no. 1509, p. 313, c18-26)

⁵² (CBETA, T02, no. 99, p. 197, c15-22)

⁵³ (CBETA, T02, no. 99, p. 197, c23-p. 198, a3)

⁵⁴ (CBETA, T02, no. 99, p. 198, a4-11)

⁵⁵ 「口」字應刪除。

無欲想、滅想、患想、不淨想、青瘀想、膿潰想、腫脹想、壞想、食不盡想、血想、分離想、骨想、空想，一一經如上說。⁵⁶

六、七覺支之功德

(一) 隨心所欲，覺分正受

《雜阿含·718經》卷27：⁵⁷

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，尊者舍利弗告諸比丘：「有七覺分。何等為七？謂念覺分、擇法覺分、精進覺分、喜覺分、猗覺分、定覺分、捨覺分。此七覺分決定而得，不勤而得，我隨所欲，覺分正受。若晨朝時、日中時、日暮時，若欲正受，隨其所欲，多入正受。譬如王大臣，有種種衣服，置箱篋⁵⁸中，隨其所須，(*晨朝所須、)日中所須、日暮所須，隨欲自在。

如是，比丘！此七覺分，決定而得，不勤而得，隨意正受。我此念覺分，清淨純白，起時知起，滅時知滅，沒時知沒，已起知已起，已滅知已滅，如是擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分亦如是說。」

尊者舍利弗說此經已，諸比丘聞其所說，歡喜奉行。⁵⁹

(二) 說七覺支能令疾患皆悉除愈

《增壹阿含·6經》卷33〈39等法品〉：⁶⁰

聞如是：

一時，佛在舍衛國祇樹給孤獨園。

當於爾時，尊者均頭身抱重患，臥在牀褥，不能自起居。是時，均頭便念：如來世尊今日不見垂愍，又遭重患，命在不久，醫藥不接⁶¹。又聞世尊言：「一人不度，吾終不捨。」然今獨見遺棄，將何苦哉！

爾時，世尊以天耳聞均頭比丘作是稱怨。是時，世尊告諸比丘：「汝等皆集至均頭比丘所，問其所疾。」

諸比丘對曰：「如是，世尊！」

世尊將眾多比丘漸漸至均頭比丘房。是時，均頭遙見如來來，即自投地。爾時，世尊告均頭曰：「汝今抱患極為篤重⁶²，不須下牀，吾自有坐⁶³。」

⁵⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 198, a12-24)

⁵⁷ 佛陀能於三時隨意自在獲得七覺支。

⁵⁸ 篋=篋【宋】【元】【明】。

篋〔l ù ㄌㄨˋ ㄨˋ〕：竹編的盛器。(《漢語大詞典(八)》p.1238)

⁵⁹ (CBETA, T02, no. 99, p. 193, b14-27)

⁶⁰ 均頭比丘病重，佛令其說七覺意而病除；當求方便，修七覺意。

參閱：S 46 16 Gilāna (3) 病；然卻說：釋尊病苦，均頭前往探病，釋尊問他會不會說七覺支，結果均頭說完七覺支之後，釋尊的病就好了！

⁶¹ 接：連接。(《漢語大詞典(六)》p.704)

⁶² 篤重：十分嚴重。(《漢語大詞典(八)》p.1221)

爾時，世尊告均頭曰：「汝所患為增？為損？不增損⁶⁴乎⁶⁵？有⁶⁶能堪任受吾教也⁶⁷？」是時，均頭比丘白佛言：「弟子今日所患極篤，但有增無損也，所服藥草，靡不周遍。」

世尊問曰：「瞻視⁶⁸病者竟為是誰？」

均頭白言：「諸梵行來見瞻視。」

爾時，世尊告均頭曰：「汝今堪與吾說七覺意乎？」

均頭是時，三自稱說七覺意名：「我今堪任於如來前說七覺意法。」

世尊告曰：「若能堪任向如來說⁶⁹，今便說之。」

是時，均頭白佛言：「七覺意者。何等為七？所謂念覺意如來之所說，法覺意、精進覺意、喜覺意、猗覺意、定覺意、護覺意。是謂，世尊！有此七覺意者，正謂此耳！」

爾時，尊者均頭說此語已，所有疾患，皆悉除愈，無有眾惱。是時，均頭白世尊言：「藥中之盛⁷⁰，所謂此七覺意之法是也。欲言藥中之盛者，不過此七覺意，今思惟此七覺意，所有眾病皆悉除愈。」

爾時，世尊告諸比丘：「汝等受持此七覺意法，善念諷誦，勿有狐疑於佛、法、眾者，彼眾生類所有疾患皆悉除愈。所以然者？此七覺意甚難曉了；一切諸法皆悉了知，照明一切諸法，亦如良藥療治一切眾病，猶如甘露食無厭足。若不得此七覺意者，眾生之類流轉生死。諸比丘！當求方便，修七覺意。如是，諸比丘！當作是學！」

爾時，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行！⁷¹

（三）佛背疾請阿難說七覺支，獨讚佛果由精進所得

《雜阿含·727經》卷27：⁷²

如是我聞：

一時，佛在力士聚落人間遊行，於拘夷那竭城希連河中間住，於聚落側告尊者阿難：「令四重裓疊敷世尊鬱多羅僧，我今背疾，欲小臥息。」

尊者阿難即受教勅，四重裓疊敷鬱多羅僧已，白佛言：「世尊！已四重裓疊敷鬱多羅僧，唯世尊知時。」

爾時，世尊厚裓僧伽梨枕頭，右脇而臥，足足相累，繫念明相，正念正智，作起覺想，告尊者阿難：「汝說七覺分。」

時，尊者阿難即白佛言：「世尊！所謂念覺分，世尊自覺成等正覺，說依遠離、依

⁶³ 坐=座【宋】【元】【明】（大正2，731d，n.2）

⁶⁴ 不增損=病不增【聖】（大正2，731d，n.4）

⁶⁵ 增為…乎=有增損病不增乎【宋】【元】【明】（大正2，731d，n.3）

⁶⁶ 有=又【宋】【元】【明】（大正2，731d，n.5）

⁶⁷ 也=耶【宋】【元】【明】（大正2，731d，n.6）

⁶⁸ 依【宋】【元】【明】與【聖】改。

⁶⁹ 說+（者）【宋】【元】【明】（大正2，731d，n.8）

⁷⁰ 之盛=盛者【宋】【元】【明】（大正2，731d，n.9）

盛：極；甚。（《漢語大詞典（七）》p.1424）

⁷¹ (CBETA, T02, no. 125, p. 731, a5-b13)

⁷² 佛陀背疾，令阿難說七覺支而自聽聞。當時一比丘以偈頌讚嘆佛陀，並勸人聽聞七覺支法。

無欲、依滅、向於捨，擇法、精進、喜、猗、定、捨覺分，世尊自覺成等正覺，說依遠離、依無欲、依滅、向於捨。」

佛告阿難：「汝說精進耶？」

阿難白佛：「我說精進。世尊！說精進。善逝！」

佛告阿難：「唯精進，修習多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」說是語已，正坐端身繫念。⁷³

時，有異比丘即說偈言：

「樂聞美妙法，忍疾告人說，比丘即說法，轉於七覺分。

善哉尊阿難，明解巧便說，有勝白淨法，離垢微妙說。

念、擇法、精進、喜、猗、定、捨覺，此則七覺分，微妙之善說。

聞說七覺分，深達正覺味，身嬰大苦患，忍疾端坐聽，

觀為正法王，常為人演說，猶樂聞所說，況餘未聞者，

第一大智慧，十力所禮者，彼亦應疾疾，來聽說正法，

諸多聞通達，契經阿毘曇，善通法律者，應聽況餘者，

聞說如實法，專心點慧聽，於佛所說法，得離欲歡喜，

歡喜身猗息，心自樂亦然，心樂得正受，正觀有事行，

厭惡三趣者，離欲心解脫，厭惡諸有趣，不集於人天，

無餘猶燈滅，究竟般涅槃，聞法多福利，最勝之所說，

是故當專思，聽大師所說。」

異比丘說此偈已，從座起而去。⁷⁴

（四）修七覺支能得聖果

1、得聲聞果

《雜阿含·734經》卷27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園。

爾時，世尊告彼比丘，如上。差別者：「若比丘如是修習七覺分已，當得二種果，現法得漏盡無餘涅槃，或得阿那含果。」

佛說此經已，諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁷⁵

《雜阿含·735經》卷27：

如是我聞：

一時，佛住舍衛國祇樹給孤獨園……如上說。差別者：「如是比丘修習七覺分已，多修習已，得四種果、四種福利。何等為四？謂須陀洹果、斯陀含果、阿那含果、阿羅

⁷³ 參見《大智度論》卷4〈1序品〉(大正25, 86b22-27)；《大智度論》卷15〈1序品〉(大正25, 173c4-11)；《大智度論》卷26〈1序品〉(大正25, 249c13-250a24)；《阿毘達磨大毘婆沙論》卷30(大正27, 154a11-25)。

⁷⁴ (CBETA, T02, no. 99, p. 195, b29-p. 196, a11)

⁷⁵ (CBETA, T02, no. 99, p. 196, b29-c4)

漢果。」

佛說此經已，異比丘聞佛所說，歡喜奉行。⁷⁶

2、得證無上菩提

《雜阿含·498經》卷18：⁷⁷

如是我聞：

一時，佛住那羅捷陀賣衣者菴羅園。

爾時，舍利弗詣世尊所，稽首禮足，退坐一面，白佛言：「世尊！我深信世尊，過去、當來、今現在，諸沙門、婆羅門所有智慧，無有與世尊菩提等者，況復過上？」

佛告舍利弗：「善哉！善哉！舍利弗，善哉所說，第一之說，能於眾中作師子吼，自言深信世尊，言過去、當來、今現在，沙門、婆羅門所有智慧，無有與佛菩提等者，況復過上？」佛問舍利弗：「汝能審知過去三藐三佛陀所有增上戒？」

舍利弗白佛言：「不知。」

世尊復問：「舍利弗！知如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

佛告舍利弗：「汝復知未來三藐三佛陀所有增上戒。如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

佛告舍利弗：「汝復能知今現在佛所有增上戒。如是法、如是慧、如是明、如是解脫、如是住不？」

舍利弗白佛言：「不知。世尊！」

佛告舍利弗：「汝若不知過去、未來、今現在諸佛世尊心中所有諸法。云何如是讚歎？於大眾中作師子吼，說言：『我深信世尊，過去、當來諸沙門、婆羅門所有智慧，無有與世尊菩提等者，況復過上』？」

舍利弗白佛言：「世尊！我不能知過去、當來、今現在諸佛世尊心之分齊⁷⁸，然我能知諸佛世尊法之分齊⁷⁹。我聞世尊說法，轉轉深、轉轉勝、轉轉上、轉轉妙，我聞世尊說法，知一法即斷一法，知一法即證一法，知一法即修習一法，究竟於法，於大師所得淨信，心得淨。

世尊是等正覺。世尊！譬如國王有邊城，城周匝方直，牢固堅密，唯有一門，無第二門，立守門者，人民入出皆從此門，若入若出，其守門者，雖復不知人數多少，要知人民唯從此門，更無他處。如是，我知過去諸佛、如來、應、等正覺悉斷五蓋惱心，令慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。彼當來世諸佛世尊亦斷五蓋惱心，令慧力羸、墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。今現在諸佛世尊、如來、應、等正覺亦斷五蓋惱心，令慧力羸、

⁷⁶ (CBETA, T02, no. 99, p. 196, c5-10)

⁷⁷ 舍利弗讚嘆過去、未來、現在佛悉斷五蓋惱心，令慧力羸，墮障礙品，不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。

⁷⁸ S V 160：ceto-pariyāya-nñāṇaṃ 心之差別智。〔引自 楊郁文 之註釋〕

⁷⁹ S V 160：dhamma anvayo 法之類比。〔引自 楊郁文 之註釋〕

墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」

佛告舍利弗：「如是，如是。舍利弗！過去、未來、今現在佛悉斷五蓋惱心，慧力
羸、墮障礙品、不向涅槃者，住四念處，修七覺分，得阿耨多羅三藐三菩提。」

佛說是經已，尊者舍利弗聞佛所說，歡喜奉行。」⁸⁰

⁸⁰ (CBETA, T02, no. 99, p. 130, c7-p. 131, a24)