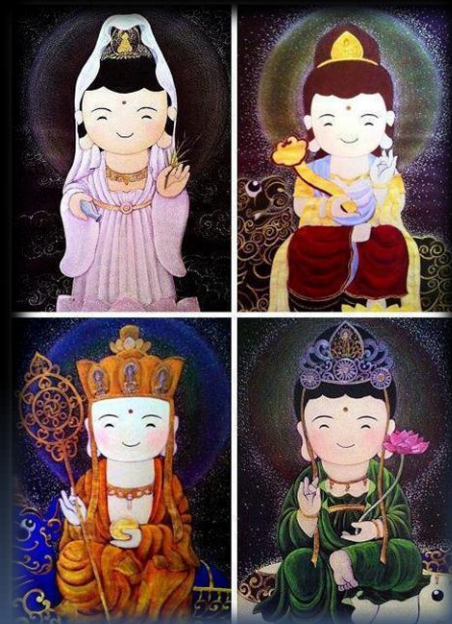


2025年04月24日

主講人： 高明智(惟智)

法華心香讀書會 三十七道品(04)



Agenda

- 七覺支的內容
- 七覺支的檢核
- 七覺支的案例
- 七覺支的譬喻
- 七覺支的背誦
- 七覺支的實踐

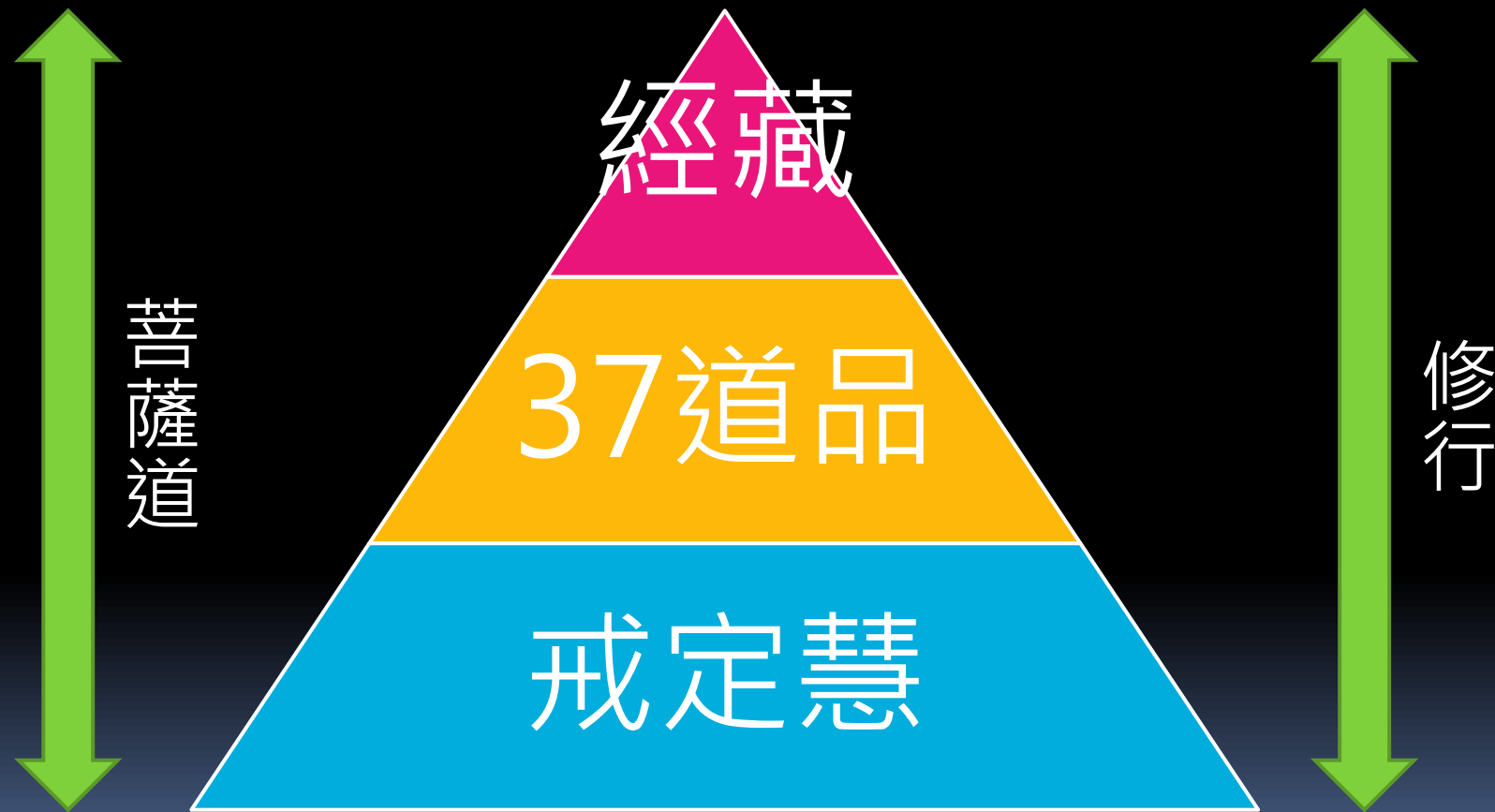


七覺支

- 擇法覺支
- 精進覺支
- 喜覺支
- 輕安覺支
- 捨覺支
- 定覺支
- 念覺支



戒定慧解知見生



薰法香音樂筆記 20190311靜思妙蓮華法師功德品第十九

選擇 詞:李仁甫(本契) 曲:李仁甫、高原 唱:高原(本宓)

- 我選擇我要的
- 我選擇我要吃的
- 我選擇我要使用的
- 我選擇我最喜歡的我
- 有人說 人生就是不斷選擇
- 選擇下一步要往哪裡走
- 因為選擇 每個人都迷路了
- 為了選擇而錯
- 為了選擇而錯過
- 為了選擇而沒把握
- 為了選擇我迷失了我
- 而我說 人生別再不斷選擇
- 堅定每一步要往哪裡走
- 因為堅定 不再迷路前進了

薰法香音樂筆記 20190311#靜思妙蓮華#法師功德品第十九

選擇 詞:李仁甫(本契) 曲:李仁甫、高原 唱:高原(本宓)

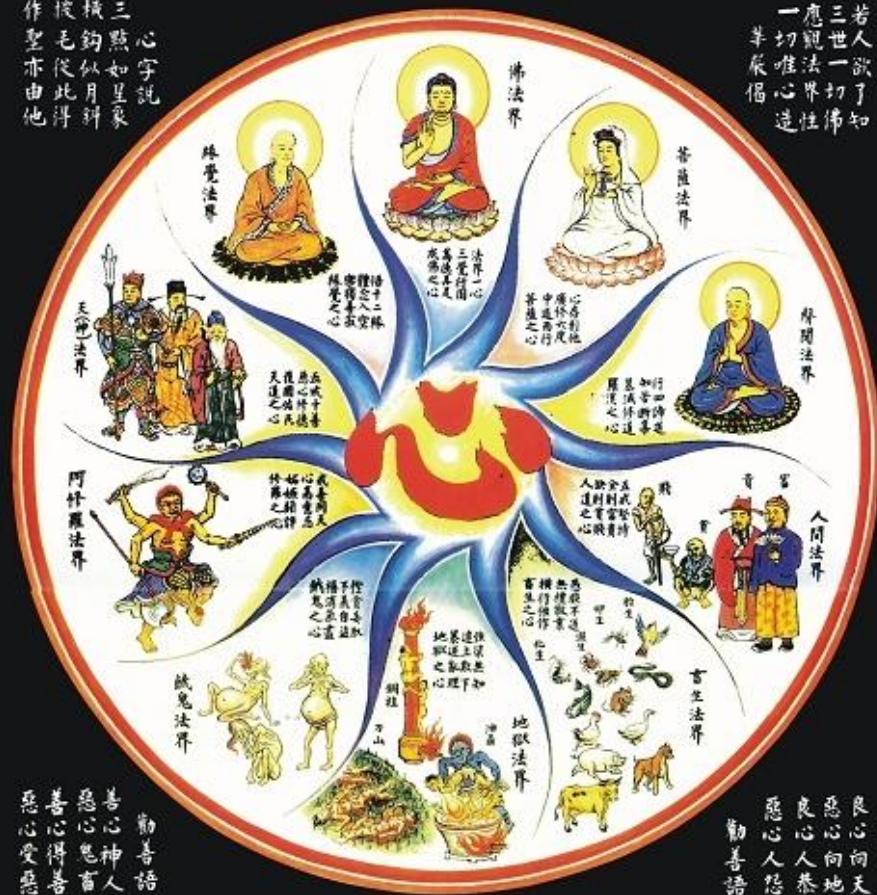
- 我選擇我要的
- 我選擇我要吃的
- 我選擇我要使用的
- 我選擇我最喜歡的我
- 有人說 人生就是不斷選擇
- 選擇下一步要往哪裡走
- 因為選擇 每個人都迷路了
- 為了選擇而錯
- 為了選擇而錯過
- 為了選擇而沒把握
- 為了選擇我迷失了我
- 而我說 人生別再不斷選擇
- 堅定每一步要往哪裡走
- 因為堅定 不再迷路前進了

這首歌是在唱擇法覺支

佛說十法界圖解

心字說
三點如星象
橫鉤似月鉤
披毛從此得
作聖亦由他

若人欲了知
三世一切佛
應觀法界性
一切唯心造
華嚴偈



「六凡」就是地獄、餓鬼、畜生、人間、天堂、阿修羅；聲聞、緣覺、菩薩、佛，叫做「四聖」，合起來叫做「十法界」

經文：「及聲聞香，辟支佛香，菩薩香，諸佛身香，亦皆遙聞，知其所在。」

《法華經·法師功德品第十九》

勸善語
善心向人喜
惡心向人恨
善心得善福
惡心受惡禍

良心向天上
惡心向地下
良心人恭敬
惡心人怨恨
勸善語

所以說戒、定、慧，這就是要連貫，讓我們好好專心，將我們的事物，對人、對事、對物，我們要有那分堅定的志向，若能這樣會合起來，就是積善。所以善為香，我們的戒、定、慧，自然累積了很多戒的香、定的香，會合起來慧香，那就戒、定、慧香會合了，這就是善。一切的善法，無不都是要從戒、定、慧開始，所以要大家很用心啊！

證嚴上人開示20190311薰法香《法華經·法師功德品第十九》

右列心得，來自
上人開示，南非
德本慈濟人冬令
發放的真實案例
20150122

《靜思妙蓮華》
柔軟善法入真如
(第485集)
(法華經•譬喻
品第三)

未學佛	學佛
眾生苦難，不關己事	無緣大慈，同體大悲
沒有行動	緣苦眾生
沒有法	有法度
凡夫	菩薩
造業	造福
煩惱熾盛	歡喜多多
貧窮(富中之貧)	高貴(貧中之富)
苦集	滅道
不覺不知	覺行修行
獨善其身	不請之師
迷惘之中，虛妄網中	直指人心，真實之道
疑悔無智，輪迴不已	法髓入心，增長慧命

七覺支(前言)

- 曉雲法師 《覺的教育》
- 教育的過程就是
- 覺的過程
- 知道，感受，做到



「爐香乍爇，周遍十方」，十方與十法界是不同。「十法界」是指有情界；十方是四維八達、上下，這叫做「十方」。

要體會得到，就要先守戒、定、慧，才來有辦法體會到這香，它是如何來周遍、來教育，行化。

證嚴上人開示20190311薰法香《法華經·法師功德品第十九》

七覺支(前言)

- 證嚴上人《生生世世都在菩提中》
- 心心念念，分分秒秒
- 都在覺中
- 自覺，覺他，覺行圓滿



七覺支

- 擇法覺支
- 精進覺支
- 喜覺支
- 輕安覺支
- 捨覺支
- 定覺支
- 念覺支

修此
七覺
即得
入道



修此七覺即得入道

- 世間邪魔外道多，懂得擇法覺支即得入道
- 能夠做到精進覺支修行是入道的基本功夫
- 成就喜覺支，生大歡喜心已入歡喜地菩薩
- 成就輕安覺支，除滅煩惱已入離垢地菩薩
- 成就捨覺支、定覺支、念覺支，持續在菩薩道上修行，做各方面的整理與自我超越，可以成就到發光地與燄慧地

No.	十地	簡要說明
1	歡喜地	菩薩既滿初阿僧祇劫之行，初窺心性，破見惑，證二空理，成就檀波羅蜜，生大歡喜。
2	離垢地	菩薩斷思惑，除毀犯之非，使身清淨，成就戒波羅蜜，離一切垢。
3	發光地	菩薩滅無明闇，而得三明，成就忍波羅蜜，心光開發。
4	焰慧地	菩薩於三十七道品，圓滿具足，進而修習力無畏，不共佛法，遠離懈怠，成就精進波羅蜜，使慧焰熾盛。
5	難勝地	菩薩為利益眾生，外習諸技藝，內成就禪波羅蜜，極難制勝。
6	現前地	菩薩住解脫法門，修空無相無願三昧，成就般若波羅蜜，使現前差別盡泯。
7	遠行地	菩薩斷諸業果細現行相，起殊勝行，廣化眾生，成就方便波羅蜜，備遠行資糧。
8	不動地	菩薩住無生忍，斷諸功用，身心寂滅，猶如虛空，成就願波羅蜜，於涅槃心，湛然不動。
9	善慧地	菩薩滅心相，證智自在，具大神通，善護諸佛法藏，成就力波羅蜜，善運慧解。
10	法雲地	菩薩廣集無量道法，增長無邊福智，悉知一切眾生心行，依上中下根，為說三乘成就智波羅蜜，有如大雲，雨大法雨。

七覺支(覺悟與創造力的來源，解決問題能力)

- 擇法覺支
- 精進覺支
- 喜覺支
- 輕安覺支
- 捨覺支
- 定覺支
- 念覺支

菩薩面對
困難與挑
戰，自覺
覺他，靠
七覺支



七菩提分(上人開示，靜思妙蓮華)

- 一、擇覺分，謂揀擇諸法之真偽。
- 二、精進覺分，謂修諸道法，無有間雜。
- 三、喜覺分，謂契悟真法，得歡喜。
- 四、除覺分，謂斷除知見煩惱。
- 五、捨覺分，謂捨離所見念著之境。
- 六、定覺分，謂覺了所發之禪定。
- 七、念覺分，謂思惟所修之道法。

七覺支(上人叮嚀)

- 各位，我們都知道覺就是菩提。眾生向來就是迷，迷時，心量就窄。迷時，都是私己，只有自私，只有自己，這就是眾生迷的起點。無明不斷不斷覆蓋，路愈走愈窄。
- 我們何不在人世間開拓大道？大家都能走，大家都能通這條大道，所以這條大道就在我們心中，我們把心中的道路拓寬，有我、也有很多人，在這種人群的世界，人人和合、人人和氣、人人互愛，這股力量能創造無限美麗的世界。
- 所以覺，就是覺有情，就是覺悟人生的人。覺悟人生的人自然能捨私，捨棄了私己的心，就能走向康莊的大道。所以「七覺支」也應該叫做「七菩提分」，也就是菩提道。

過獨木橋的兩隻狗(迷/不覺)

- 有一個故事，不知道大家知道嗎？兩隻狗走在一座獨木橋上。讓
 有，只是一支木頭跨在溪面上。狗要過去，走到中間。讓
 咬著東西，但獨木橋上，只能容兩隻腳走過，哪可能這裡，
 兩隻狗在那邊並行，就在這裡停下來了，需要我也退，彼此
 之間，狗咬著東西對峙。站久了，你也不退。我吠起，東西就
 下了。開始，你要爭，我也要過，結果兩隻狗都跌下去。
 我的路上，我們的人生，和這樣也差不多。我們若在狹
 窄過去。但是我們凡夫，就是不肯退讓，在很狹窄的
 這就是私己。

唯定與慧能盡惑

- 印順法師《空之探究》：
- 從聖道的修習來說，經中或先說聞法，或先說持戒，而真能部分的或徹底的斷除煩惱，那就是定與慧了。……所以《大毘婆沙論》引《法句》說：
- 「慧闕無靜慮（禪），靜慮闕無慧；
是二具足者，去涅槃不遠」。

七覺支的使用時機

- 若昏沉之時，當念用擇法、精進、喜三覺支，
- 觀察諸法令不昏沉。
- 若心浮動之時，當念用除覺支，除身口之過非。
- 用捨覺支，捨於觀智。
- 用定覺支，入正禪定。
- 攝其散心，令不浮動，
- 是名覺支。



我的學習

■

■

■

■

■

■

無限感恩~

三十七道品的檢核



三十七道品

- 四念處 觀身不淨，觀受是苦，觀心無常，觀法無我
- 四正勤 已生惡令速斷，未生惡令不生，未生善令速生，已生善令增長
- 四如意足 欲如意足，念如意足，進如意足，慧如意足
- 五根 信根，精進根，念根，定根，慧根
- 五力 信力，精進力，念力，定力，慧力
- 七覺支 擇法覺支，精進覺支，喜覺支，輕安覺支，捨覺支，定覺支，念覺支
- 八正道 正見，正思惟，正語，正業，正命，正精進，正念，正定

三十七道品自我檢核表

- 三十七道品有七個科門共三十七品，是協助修行的基礎功夫。
(給大乘行者)
- 現依每一道品的精神意義，製作出五個行為或觀念或能力的敘述。請根據這些文字的描述來進行自我檢核，誠實面對自己。把這些話當成一面智慧的鏡子，看看自己的修行情形。
(自我觀照、自我覺察)
- 每一個敘述，以三分量表自評，最高2分，最低0分。如果你自己覺得自己的言行想法與該描述非常吻合，大部份做到了，給2分。有時有，有時沒有，做的普通，給1分，如果(大部份)沒做到，給0分。(給分原則)
- 這屬於自我檢核，非常模測驗，不要在意別人的分數，也沒有常模平均值的問題。每個人努力朝向滿分去追求與實踐即可。(追求慧命成長)

給分原則

- 大部份做到(滿意)，給2分
- 做的普通，給1分
- 沒做到(不滿意)，給0分

七覺支

- 擇法覺支
- 精進覺支
- 喜覺支
- 輕安覺支
- 捨覺支
- 定覺支
- 念覺支



七覺支—擇法覺支

- 觀察環境與人員變化的能力
- 選擇正確信仰與活動的能力
- 學習佛陀大悲心度眾的能力
- 自省自覺能分辨是非的能力
- 把握人身修行菩薩道的能力

七覺支—精進覺支

- 專心一意且心無雜念的能力
- 斷除名利令煩惱不生的能力
- 修行慈悲喜捨不鬆懈的能力
- 把握時間分秒不空過的能力
- 以勇猛心離邪行苦行的能力

七覺支—喜覺支

- 學習真理心快樂無比的能力
- 自始至終能樂在志業的能力
- 體悟真法且法喜充滿的能力
- 謹守使命且永不退轉的能力
- 藉事練心與藉境修心的能力

七覺支—輕安覺支

- 起心動念不會起煩惱的能力
- 對人事不會患得患失的能力
- 善解他人不會受影響的能力
- 心定能斷除諸煩惱障的能力
- 守好身口意意起則滅的能力

七覺支—捨覺支

- 捨離所見不執著於境的能力
- 把握現在不留戀過去的能力
- 甘願歡喜來專心生活的能力
- 承擔風險離開舒適區的能力
- 能捨親情牽掛與煩惱的能力

七覺支一定覺支

- 吃飯睡覺能規律生活的能力
- 全力奉獻且心無所求的能力
- 一心扮演好自己角色的能力
- 道心堅定且心不散亂的能力
- 講信用守承諾合義理的能力

七覺支—念覺支

- 願度眾生且關心伙伴的能力
- 大愛包容且尊重萬物的能力
- 用心當下且把握機緣的能力
- 正向思考照顧好念頭的能力
- 守護眼耳鼻舌身意根的能力

七覺支

No.	得分	高(10-9)	中(8-6)	低(5-0)
1	擇法覺支			
2	精進覺支			
3	喜覺支			
4	輕安覺支			
5	捨覺支			
6	定覺支			
7	念覺支			

Note

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---
- ---

上人開示

- 靜思晨語--20120605 《法譬如水》四念處
- 20130902 《靜思妙蓮華》依四念處戒德為師
- 靜思晨語--20120606 《法譬如水》四正勤
- 靜思晨語--20120607 《法譬如水》四如意足
- 20131210 《靜思妙蓮華》五根五力根成惡破
- 靜思晨語--20110519 《法譬如水》五根五力
- 20131212 《靜思妙蓮華》八正道法勤修習
- 靜思晨語--20121231 《法譬如水》誠正信實 守八正道

上人開示(靜思妙蓮華)

- 2014/11/24晨語簡記(旃陀羅須賴的故事)
- 2014/11/30晨語簡記(修四念處、四正勤、四如意足，得出三界)
- 2014/12/01晨語簡記(四如意足，五根五力)
- 2014/12/23晨語簡記(七覺支、八正道)
- 2014/12/31晨語簡記(馬來西亞企業家故事)

明月清風應無價
智者慧根覺有情

感恩

奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>

奈普敦論壇

<http://www.neptuner.666forum.tw/>

