

隨觀法目之遮蓋(或障礙)項目以禪修：

正念從遍視遮蓋(或障礙)做高強度訓練

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/4/2, 4/9, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20260401 版)

提綱：一、關鍵概念。二、隨觀法目(或法理)之經證：隨觀法目之遮蓋(或障礙)的一節。三、經文重點整理。四、「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)項目」在預備入門的心理準備。五、「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)項目」在預備入門的加強體認。六、結語。

一、關鍵概念

(1.1.) 法(*dhamma* (Pāli); *dharma* (Skt.)): 梵文 *dharma* (m.), 字根√*dhṛ*, 保持、維持、支持、承擔; *dhṛta* (ppp.); *dhāraya-* (使役形字幹). 在佛教典籍, *dharma*, 音譯為達磨, 通常翻譯為法, 可理解為法目、項目、分析或討論的單位項目、修行的單位項目、法理、道理、教義、規則、規範。

(1.2.) 遮蓋、障礙(*ā-varaṇa; ni-varaṇa; nī-varaṇa* (n.)), 字根√*vr̥* (*vr̥noti* (5P), *vr̥nute* (5Ā)), 覆蓋、遮蔽、圍繞、包圍。在佛法的教學, 遮蓋或障礙的用法, 可見於如下的詞組: 業障(*karm'ā-varaṇa; karmic hindrances; obscurations due to karmic actions*)、報障(*vi-pāk'ā-varaṇa; ripened obscurations; obstacles consisting of retribution 異熟障*)、煩惱障(*kles'ā-varaṇa; afflictive obstructions; obscurations of emotional afflictions*)、所知障(*jñey'ā-varaṇa; cognitive obstructions arising from misunderstandings of reality*)。

(1.3.) 五蓋(*pañca ni-varaṇāni*): 五類遮蓋心性清明的障礙, 包括貪欲之欲求(*kāma-cchanda*)、惡意(*vy-ā-pāda*)、昏沈與瞌睡(*styāna-middha*)、掉舉與後悔(*auddhatya-kaukr̥tya*)、懷疑(*vi-cikitsā*)。¹

(1.3.) 五蓋之對治; 五停心觀(*pañca-citta-sthiti-bhāvanā*): 五類讓心(*citta*)得以安住(*sthiti*)的禪觀(*bhāvanā*), 包括不淨觀(*a-śubha-bhāvanā*), 對治貪欲(*kāma*); 慈心觀(*maitrī-bhāvanā*), 對治瞋恚(*dveṣa*); 界分別觀(*dhātu-vy-ava-sthāna-bhāvanā*), 對治憍慢(*māna; abhi-mānika*) (或者, 精進觀(*vīrya-bhāvanā*), 對治懈怠(*kauṣīdya*)); 入出息念(*ānāpāna-smṛti*), 對治散亂心(*vi-kṣepa*); 緣起觀(*pratītya-sam-ut-pāda-*

¹ 「爾時，世尊告諸比丘：『有五障(*ā-varaṇa*)、五蓋(*nī-varaṇa*)，煩惱於心，能羸智慧，障礙之分，非明、非正覺，不轉趣涅槃。何等為五？謂：貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉、悔蓋、疑蓋。如此五蓋，為覆、為蓋，煩惱於心，令智慧羸，為障礙分，非明、非等覺，不轉趣涅槃。』」《雜阿含經·第 707 經》，T. 99, vol. 2, p. 189c, (https://cbetaonline.dila.edu.tw/z/T0099_026). Cf. Bhikkhu Bodhi (tr.), “SN 46.38,” *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 1592-1593. 此外，參閱：*Āṅguttara Nikāya*, “5.51. Obstructions,” <https://suttacentral.net/an5.51/en/bodhi?lang=en&reference=none&highlight=false>. “The 5 Hindrances in Meditation and Daily Life,” (<https://sasanarakkha.org/wp-content/uploads/2024/05/The-5-Hindrances-In-Meditation-and-Daily-Life-by-Aggacitta-Bhikkhu-Jan-2022.pdf>).

bhāvanā)，對治愚癡(*moha*)。²

(1.4.) 隨觀、循觀(*anu-paśyanā* (f.); repeated looking, contemplation), 字根√*paś* (*paśyati* (1P), *paśyate* (1Ā)), 觀、看見。隨觀或循觀，為禪觀的基礎技巧，用以開發以有分別影像(*sa-vikalpa-pratibimba*)為所緣(*ā-lambana*)的洞察禪觀(*vipaśyanā*)或洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)的能力。³ 隨觀或循觀的運作，在於貼切地、持續地、與細膩地檢視所觀看項目的確實情形，而非立即地、慣性地接受初步反映在通俗認知心的現象。*anu-paśyanā* (f.)之接頭音節，*anu-*，隨順、跟隨、重複、再三。*paśyanā*，觀看、檢視。

(1.5.) 禪修(meditative practices)，相當於梵文的 *bhāvanā*，來自動詞字根√*bhū*(是、有、實存、成為)之使役形的陰性名詞。*bhāvanā* 字面的意思大致為使成為實存(causing to be; calling into existence)或培養(cultivating)。如果將 *bhāvanā* 理解為禪修，尤其在諸如 *citta-bhāvanā* (mental cultivation), *śamatha-bhāvanā* (cultivation of tranquility), *vi-paśyanā-bhāvanā* (cultivation of insight)之類的複合詞的脈絡，其意涵為心態之修煉，從而培養心態之優良的品質與高超的能力。

(1.6.1.) 身念住(*kāya-smṛty-upa-sthāna* 身念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)身體(*kāya*); 以身體(*kāya*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*).

(1.6.2.) 受念住(*vedanā-smṛty-upa-sthāna* 受念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)感受(*vedanā*); 以感受(*vedanā*)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*).

(1.6.3.) 心念住(*citta-smṛty-upa-sthāna* 心念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)心(*citta* 心念); 以心(*citta* 心念)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*).

(1.6.4.) 法念住(*dharma-smṛty-upa-sthāna* 法念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)法目(*dharma* 法理); 以法目(*dharmaā* 法理)為心念現前覺察(*smṛti*)之處所(*upa-sthāna*).

二、隨觀法目(或法理)之經證：隨觀法目之遮蓋(或障礙)的一節⁴

(4.1. 隨觀法目之遮蓋(或障礙)的一節 *Dhammānupassanā-nīvaraṇa-pabba*)

比丘們！比丘如何於法目隨觀法目而安住？

比丘們！就此而論，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為五類遮蓋(或五類障礙

² 「若見有情多貪欲者(*ye rāga-caritāḥ sattvās*)，深生憐愍，方便令其修不淨觀(*tān śubha-bhāvanāyāṃ ni-yojayati*)；若見有情多瞋恚者，深生憐愍，方便令其修慈悲觀。若見有情多愚癡者，深生憐愍，方便令其修緣起觀。若見有情多憍慢者，深生憐愍，方便令其修界分別觀。若見有情多尋伺者，深生憐愍，方便令其修持息念。」《大般若波羅蜜多經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, pp. 416c-417a, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-13.pdf>).

³ Cf. 〈禪修投影之認識與練習〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-13.pdf>).

⁴ 漢譯本：《中阿含經·第98經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b, (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_024)；《增壹阿含經·壹入道品第十二·第1經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b, (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0125_005).

英譯本：Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* – The Foundations of Mindfulness (中部 10·念住經),” *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155.

參閱：蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀 V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017年)，頁 155-175.

pañcasu nīvaraṇesu) ，隨觀法目(dhammānupassin)而安住(viharati) 。

比丘們！然而，比丘如何於法目之為五類遮蓋，隨觀法目而安住？

(4.1.1.) 比丘們！就此而論，比丘就內部正存在著貪欲之欲求(santaṃ vā ajjhataṃ kāma-cchandaṃ) ，他知曉(pajānāti)：『我的內部有貪欲之欲求。』(atthi me ajjhataṃ kāma-cchando)

就內部正不存在著(a-santaṃ)貪欲之欲求，他知曉：『我的內部無貪欲之欲求。』(natthi me ajjhataṃ kāma-cchando)

隨著未生起的貪欲之欲求是如何地生起(yathā ca an-uppannassa kāma-cchandassa uppādo hoti) ，他就如此予以知曉(tañ ca pajānāti) 。

隨著已生起的貪欲之欲求是如何地捨棄(yathā ca uppannassa kāma-cchandassa pahānaṃ hoti) ，他就如此予以知曉。

隨著已捨棄的貪欲之欲求是如何地於未來不再生起(yathā ca pahīnassa kāma-cchandassa āyatiṃ an-uppādo hoti) ，他就如此予以知曉。

(4.1.2.) 就內部正存在著惡意(byāpāda) ，他知曉：『我的內部有惡意。』

就內部正不存在著惡意，他知曉：『我的內部無惡意。』

隨著未生起的惡意是如何地生起，他就如此予以知曉。

隨著已生起的惡意是如何地捨棄，他就如此予以知曉。

隨著已捨棄的惡意是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.3.) 就內部正存在著昏沈與瞌睡(thina-middha) ，他知曉：『我的內部有昏沈與瞌睡。』

就內部正不存在著昏沈與瞌睡，他知曉：『我的內部無昏沈與瞌睡。』

隨著未生起的昏沈與瞌睡是如何地生起，他就如此予以知曉。

隨著已生起的昏沈與瞌睡是如何地捨棄，他就如此予以知曉。

隨著已捨棄的昏沈與瞌睡是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.4.) 就內部正存在著掉舉與後悔(uddhacca-kukkucca) ，他知曉：『我的內部有掉舉與後悔。』

就內部正不存在著掉舉與後悔，他知曉：『我的內部無掉舉與後悔。』

隨著未生起的掉舉與後悔是如何地生起，他就如此予以知曉。

隨著已生起的掉舉與後悔是如何地捨棄，他就如此予以知曉。

隨著已捨棄的掉舉與後悔是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

(4.1.5.) 就內部正存在著懷疑(vicikiccha) ，他知曉：『我的內部有懷疑。』

就內部正不存在著懷疑，他知曉：『我的內部無懷疑。』

隨著未生起的懷疑是如何地生起，他就如此予以知曉。隨著已生起的懷疑是如何地捨棄，他就如此予以知曉。

隨著已捨棄的懷疑是如何地於未來不再生起，他就如此予以知曉。

以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。

或者就外部，於法目隨觀法目而安住。

或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

或者於法目隨觀集起之情形而安住。
或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。
或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。
或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』(atthi dhammā)
他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。
比丘以如此的方式，於法目之為五類遮蓋，隨觀法目而安住。

三、經文重點整理

(3.1.) 《念住經》教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心念、和法目(或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於《念住經》之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向日標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。⁵

(3.2.) 《念住經》在教導念住禪修，就身體、感受、心念、和法目(或法理)這四類入手處，而採取的辦法，其要領可標示為：面對情境，直球對決，帶上修行。至於禪修，在四念住的脈絡，擔綱的要角，即正念、正知。

(3.3.) 《念住經》在法目(或法理)這一類入手處，又分成五小類，亦即，①法目之遮蓋(或障礙)項目、②法目之積聚成分、③法目之知覺通路、④法目之達成覺悟的分支要項、⑤法目之真理。

(3.4.) 《念住經》在「隨觀法目之遮蓋(或障礙)項目以禪修」的經文，可分成三大段落：

(3.4.1.) 「隨觀法目之遮蓋(或障礙)項目以禪修」，第一大段落，總說：
於法目(或法理)之為五類遮蓋(或五類障礙)，隨觀法目(或法理)而安住。

(3.4.2.) 「隨觀法目之遮蓋(或障礙)項目以禪修」，第二大段落，分成五個小段落，逐一面對可構成遮蓋(或障礙)的五類項目，依次為貪欲之欲求、惡意、昏沈與瞌睡、掉舉與後悔、懷疑。

(3.4.2.1.1.) ①就內部正存在著貪欲之欲求；②就內部正不存在著貪欲之欲求；③隨著未生起的貪欲之欲求是如何地生起；④隨著已生起的貪欲之欲求是如何地捨棄；⑤隨著已捨棄的貪欲之欲求是如何地於未來不再生起。

(3.4.2.1.2.) ①就內部正存在著惡意；②就內部正不存在著惡意；③隨著未生

⁵ 「比丘們！這是一條行去之道路(ekāyana magga; one (eka) going (ayana) way (magga))，用以淨化眾生、用以凌駕憂愁與悲歎、用以滅除困苦與憂傷、用以證悟理趣(nāyassa adhigamāya)、以及用以作證涅槃(nibbānassa sacchi-kiriyāya)，而這也就是四念住(cattāro sati-paṭṭhānā)。」是哪四個呢？比丘們！就此而論，比丘於身體(kāye)隨觀身體(kāyānupassin)而安住(viharati)，熱衷(ātāpin)、正知(sampajāna)、具念(satimant)，已經調伏在世間之貪欲與憂慮(vineyya loke abhijjhā-domanassam)。於感受(vedanāsu)隨觀感受(vedanānupassin)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於心念(citte)隨觀心念(cittānupassin)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。於法目(或法理 dhammesu)隨觀法目(dhammānupassin)而安住，熱衷、正知、具念，已經調伏在世間之貪欲與憂慮。」

起的惡意是如何地生起；④隨著已生起的惡意是如何地捨棄；⑤隨著已捨棄的惡意是如何地於未來不再生起。

(3.4.2.1.3.) ①就內部正存在著昏沈與瞌睡；②就內部正不存在著昏沈與瞌睡；③隨著未生起的昏沈與瞌睡是如何地生起；④隨著已生起的昏沈與瞌睡是如何地捨棄；⑤隨著已捨棄的昏沈與瞌睡是如何地於未來不再生起。

(3.4.2.1.4.) ①就內部正存在著掉舉與後悔；②就內部正不存在著掉舉與後悔；③隨著未生起的掉舉與後悔是如何地生起；④隨著已生起的掉舉與後悔是如何地捨棄；⑤隨著已捨棄的掉舉與後悔是如何地於未來不再生起。

(3.4.2.1.5.) ①就內部正存在著懷疑；②就內部正不存在著懷疑；③隨著未生起的懷疑是如何地生起；④隨著已生起的懷疑是如何地捨棄；⑤隨著已捨棄的懷疑是如何地於未來不再生起。

(3.4.2.1.) 以如此的方式，或者就內部，於法目隨觀法目而安住。

(3.4.2.2.) 或者就外部，於法目隨觀法目而安住。

(3.4.2.3.) 或者就內部與外部，於法目隨觀法目而安住。

(3.4.3.) 「隨觀法目之遮蓋(或障礙)項目以禪修」，第三大段落：

(3.4.3.1.) 或者於法目隨觀集起之情形而安住。(3.4.3.2.) 或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。(3.4.3.3.) 或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。(3.4.3.4.) 或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念成為如此的設立：『法目存在。』(3.4.3.5.) 他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。

比丘以如此的方式，於法目之為五類遮蓋，隨觀法目而安住。

四、「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)項目」在預備入門的心理準備

(4.0.1.) 當我們想正確地認識或好好地學習與我們在類別、形態、等級、或運作有相當大差異的事項時，即有必要帶上若干可以配合該事項的心理準備或觀念調適。

(4.1.) 《念住經》沿著身體、感受、心念、和法目(或法理)的次序，在「隨觀法目(或法理)」的部分，一上來做為所緣的，就是「法目之遮蓋(或障礙)項目」。

(4.2.) 這既不是在介紹任何學說，也不是在進行任何學術討論，而是設置為念住禪修的所緣，並且以「隨觀」的方式，直球對決「法目之遮蓋(或障礙)項目」；如此，才夠資格稱為「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)項目」。

(4.3.) 如果經由在「隨觀」高強度的紮實訓練，確實做得出「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)項目」，則所謂的「法目之遮蓋(或障礙)項目」，也就不再是鐵板一塊的「法目之遮蓋(或障礙)項目」；勝出的，將是對著「法目之遮蓋(或障礙)項目」，照樣帶上來的「隨觀」之修為。

(4.4.) 以「隨觀」至少要能面對且碾壓「法目之遮蓋(或障礙)項目」，如此的念住禪修，才夠資格稱為「一條行去之道路」(*ekāyana magga*; one (*eka*) going (*ayana*) way (*magga*))，乃至可「用以作證涅槃」(*nibbānassa sacchi-kiriyāya*)。⁶

⁶ *nibbānassa* (Pāli, n.gen.si.), *nir-vāṇasya* (skt., n.gen.si.), 涅槃。 *sacchi* (*sa+akkhin*; Pāli), *sākṣin* (*sa+akṣin*;

五、「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)項目」在預備入門的加強體認

(5.0.1.) 在預備入門「隨觀·法目之遮蓋(或障礙)項目以禪修」的階段，隨著五類遮蓋(或障礙)項目，應該練習清楚地個別辨識這五類項目，並且琢磨著一一帶上適合對治的辦法。

(5.0.2.) 法目之遮蓋(或障礙)項目，標示為五蓋，包括貪欲之欲求、惡意、昏沈與瞌睡、掉舉與後悔、懷疑。⁷

(5.1.) 對治貪欲(*kāma*)或貪欲之欲求(*kāma-cchanda*)，帶上不淨觀(*a-śubha-bhāvanā*)，又稱為厭逆作意(*prati-kūla-manasi-kāra*)，觀察身體不潔淨、不美好(*a-śubha*)，認知臭穢的情形，從而對身體不再抱持幻想，且不再貪戀身體。

(5.1.1.) 一般世人之所以習慣產生貪欲或貪欲之欲求，主要來自於接觸經驗大都僅停留且受限於在外表，連帶地，不如理作意(*a-yoniśo-manasi-kāra* 不正思惟)，以及沒認清貪欲或貪欲之欲求的過患。

(5.1.2.) 不淨觀(*a-śubha-bhāvanā*)運用的所在：①修行當事者的內部；②修行當事者的外部；③修行當事者的內部與外部。

(5.1.3.) 不淨觀(*a-śubha-bhāvanā*)的入手處的項目：身體由外層到內部各個項目，包括器官、組織、分泌物、代謝廢物、排泄物。

隨觀身體之厭逆作意(這一個身體，從腳掌往上，從頭頂往下，被皮膚所包覆，充滿各式各樣的不潔淨，包括頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋腱、骨頭、骨髓、腎臟、心臟、肝臟、肋膜、脾臟、肺臟、腸子、腸間膜、胃、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚水、油脂、唾液、鼻涕、關節滑液、尿液)。⁸

(5.2.) 對治瞋恚(*dveṣa; vy-ā-pāda* 惡意)，帶上慈心觀(*maitrī-bhāvanā; contemplation of friendliness or loving-kindness*)。

(5.2.1.) 瞋恚或惡意，大致以敵對或妨礙(*prati-gha; √han (hanti (2P))*)為特徵。予以對治，*maitrī* (f.)，則為表示朋友、同伴、互相認識(知識)之 *mitra* (m.)衍生的字。*慈心(maitrī)*，表示心態的友善、善意、善良、慈祥、和睦。*慈心觀*，將慈心以觀想的方式帶上來，成為觀想可以體會的情形。透過慈心，彼此不必以瞋恚或惡意互相捆綁，而是可締造慈心解脫(*maitrī-ceto-vi-mukti*)。

skt.)，現前、就在眼前、面對面。*kiriyāya (kiriyā; Pāli, f.dat.si.)*, *kriyāyai (kriyā; skt., f.dat.si.)*，作、做成、實行、實踐。*sacchi-kiriyā (Pāli, f.)*, *sākṣi-kriyā (skt., f.) = sākṣāt-kriyā (skt., f.)*，作證、證悟。*nibbānassa sacchi-kiriyāya (Pāli)*, *nir-vāṇasya sākṣi-kriyāya (skt.) = sākṣāt-kriyāya (skt.)*，用以作證涅槃。

⁷ Cf. 「至時，乞食，還·洗手足，安置衣鉢，結·跏趺坐，端身·正意，繫念在前。除去慳貪，心不與俱。滅瞋恨心，無有怨結；心住清淨，常懷慈愍。除去睡眠，繫想在明。念·無錯亂，斷除·掉戲，心不與俱；內行寂滅，滅·掉戲心。斷除疑惑，已度疑網；其心專一，在於善法。」《長阿含經·第20經·阿摩晝經》，T. 1, vol. 1, p. 85a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0001_013). Cf. “DN3 Ambaṭṭha Sutta – With Ambaṭṭha – 長部三 阿摩晝經,” (<https://suttasutta.org/dn3/>).

此外，參閱：《長阿含經·第5經·眾集經》，T. 1, vol. 1, p. 51b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0001_008). 《長阿含經·第17經·清淨經》，T. 1, vol. 1, p. 75b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0001_012).

⁸ Cf. 〈隨觀身體以禪修：身念住之入出息念〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-20260312-1.pdf>).

(5.2.2.) 慈心觀的要務：①對於一般世人在「面對擠壓、不順、違逆、鄙視、嫌棄、或競爭情境所表現或反應的瞋恚，觀察且理解其緣由與過患。②決心不再以一般世人的方式，過著離不開乃至充斥著瞋恚心思的人生，進而積極尋求過上以慈心向著世人，乃至以慈心向著眾生的人生。③向著世人，內心經常祈願：「願世人安樂」；乃至向著眾生，內心經常祈願：「願眾生安樂」。⁹

(5.3.) 對治憍慢(*māna*; *abhi-mānika*)，帶上界分別觀(*dhātu-vy-ava-sthāna-bhāvanā*)。這是以「界」(*dhātu*)為核心概念，凸顯事物或人物乃藉由多樣的「界」方得以共同組成，因此可避開且對治以任何項目、領域、事物、或人物而自以為是的憍慢。

(5.3.1.) *dhātu* (m.)，界，要素、成分、領域、區域、種類，包括四界——地界(*prthivī-dhātu*)、水界(*ab-dhātu*)、火界(*tejo-dhātu*)、風界(*vāyu-dhātu*)——乃至，空界(*ākāśa-dhātu*)、識界(*viññāna-dhātu*)，而成六界。¹⁰ *vy-ava-sthāna* (n.)，分別，分析、差別、安立、建立、設置。界分別，*dhātu-vy-ava-sthāna* (n.)，*dhātu-pra-bheda* (m.)，*dhātu-pra-yoga* (m.)。界善巧，*dhātu-kausālya* (n.)。

(5.3.2.) 有關界分別觀，可由《中阿含經·第162經·分別六界經》著手學習。¹¹ 六界，配合六種特性——地界(堅硬)、水界(濕潤)、火界(溫暖)、風界(流動)、空界(空間)、識界(認知)——不僅可藉以如實觀察與認知世間之如何運作與構造，而且在這六界遂行的拆解、不執取、與不自高舉，體認「這六界都不是自我，都不是我所有，而且這六界與自我也都不在彼此的領域內」，更可從這六界所構造的世間，轉而通往解脫。

(5.4.) 對治散亂心(*vi-kṣepa*)，帶上入出息念(*ānāpāna-smṛti*)。

散亂心，大致意指念頭漂浮、心意遊蕩、思緒紛亂、妄想不絕、心神不寧、心志不專一的心理狀態，尤其在當代社會，似乎極其普遍，且被視為很正常的事情。然而，若想好好地進德修業、持守戒律、乃至禪修入定，散亂心，就成為必須予以面對、處理、改善、對治的問題。

(5.4.1.) 在落實學佛的練習中，散亂心(*vi-kṣepa*)，可表現為各式各樣的變形(deformations)，稱為妄念(*mithyā-smṛti*)，包括迷亂(迷離、迷謬 *bhrānta*)、掉舉(浮

⁹ Cf. 〈*Kakacūpama Sutta*; The Simile of the Saw; 鋸喻經〉，(<https://buddhism.lib.ntu.edu.tw/FT/JA/669064.pdf>); (<https://suttacentral.net/mn21/en/sujato?lang=en&layout=plain&reference=none¬es=asterisk&highlight=false&script=latin>).

〈*Karaṇīya Mettā Sutta*; The Discourse on Goodwill; 應作慈心經〉，(<https://siongui.github.io/pali-chanting/zh/karaniya-mettaa/>); (<https://www.dhammadata.org/books/ChantingGuide/Section0053.html>).

¹⁰ 參閱：《大般若波羅蜜多經·第二會》，唐·玄奘譯，T. 220 (2), vol. 7, pp. 33b, 34a-b, 42c, 45c, 47b, 53b, 78a, 134b-136b, 140c-141b, 351c-352c, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2021-13.pdf>).

「若諸慢行·補特伽羅，於界差別·作意思惟，便於身中，離·一合想，得·不淨想；無復高舉，憍慢微薄；於諸慢行，心得清淨。是名·慢行補特伽羅·由界差別·淨行所緣。」《瑜伽師地論·本地分中·聲聞地·第十三·第二瑜伽處之二》，T. 1579, vol. 30, p. 430c (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1579_027); (<https://ybh.dila.edu.tw/ui.html?locale=zh>).

¹¹ 《中阿含經·第162經·分別六界經》，T. 26, vol. 1, pp. 690a-692b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0026_042); Bhikkhu Ñānamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “MN 140: *Dhātuvibhanga Sutta* - The Exposition of the Elements,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 1087-1096 (<https://suttacentral.net/mn140/en/bodhi?lang=en&reference=none&highlight=false>). 此外，“An Analysis of the Properties,” (<https://www.dhammadata.org/suttas/MN/MN140.html>).

躁心、漂浮心、高傲心 *auddhatya*)、尋求心(尋覓心 *vi-tarka*)、失念(失憶、忘失記性 *muṣita-smṛti*)。¹²

(5.4.2.) 若經常處於散亂心的狀態，在日常生活，容易造成內心空洞或混亂的狀態，情緒起伏、內心糾結、心神不安；在涉及修行方面，則容易滋長雜染之煩惱(*kleśa*)，障礙在修行正道的進展，乃至退失道心。

(5.4.3.) 一方面，散亂心，會造成學佛的重大障礙；另一方面，學佛有很多辦法，可改善散亂心，包括禮佛(*buddhābhi-vandana*)、誦經、抄經、經行(*caṅkrama*)、隨息(*anu-gama-prāṇa*)、數息(*gaṇanā-prāṇa*)、念佛、持咒、入出息念(*ānāpāna-smṛti*)、懺悔(*kṣama; pāpa-deśana; ā-patti-deśana*)。

(5.4.4.) 「入出息念」之入門的練習：心念現前覺察且覺知入出息¹³

(5.4.4.1.) 找到「起心動念」，而「起心動念」的本務，即單純地「覺察」；進而升級地開發為「覺知(或知曉)」。

(5.4.4.2.) 不僅優先帶上「起心動念」，而且賦予「起心動念」中尊的地位與功能，持續啟動「起心動念」之「覺察」的功能與能力，此之謂「心念現前覺察」；以心念現前的方式，進而「覺知(或知曉)」，此之謂「心念現前覺知(或知曉)」。

(5.4.4.3.) 在佛法的禪修教學，「心念現前覺察」乃至「心念現前覺知(或知曉)」，要用在且持續安住在所設置的對象，此之謂正念安住(*smṛty-upasthāna*; 或念住、念處; *mindfulness*)，而成為心念現前且安住於禪修所緣的修為。

(5.4.4.4.) 正念安住之禪修，即以剎那剎那現起的能緣之清明的念頭，覺察剎那剎那設置為所緣的身體(*kāya*)、感受(*vedanā*)、心念(*citta* 或心態)、法且(*dharma* 或法理)，從而形成剎那剎那皆安住(*upasthāna*; 住)在覺察(*smṛti* 或念)，乃至皆確實認知(或知曉)所覺察與所認知項目的一套禪修程序。

(5.4.4.5.) 以心念現前之覺察為能緣；其四類所緣的第一類，即身體；在身體的眾多面相中，優先上場的，即身體之入出息。

(5.4.4.6.) 全身，由外到內，由上到下，跟著放鬆、沉著，而避免緊繃或上揚。確實腹式呼吸的入出息，調節為適度的、順暢的深、長、細、慢。注意力，收攝，且放在入出息。

(5.4.4.7.) 以心念現前的方式，「覺察」乃至「覺知(或知曉)」氣息出入，此即「入出息念」(*ānāpāna-smṛti* (Skt.); *ānāpāna-sati* (Pāli); 阿那般那念、安般念): 心念現前覺察入出息。

(5.5.) 對治愚癡(*moha*)或懷疑(*vi-cikitsā*)，帶上緣起觀(*pratītya-sam-ut-pāda-bhāvanā*)。

(5.5.1.) 在佛法的教學，所謂的愚癡(*moha*; √*muh* (*muhyati* (4P), *muhyate* (4Ā))), 大致在於凸顯，在無明(*a-vidyā*)的背景所形成與所累積的無知(*a-jñāna*)，連帶地，

¹² Cf. 〈調伏妄念優化練習〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2024-305.pdf>).

¹³ Cf. 〈心念現前覺察且覺知入出息〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-4.pdf>).

〈隨觀身體以禪修：身念住之入出息念〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-20260312-1.pdf>).

在情意方面所形成或所表現的不明事理、茫然、迷亂、或困惑(*vi-mūḍha; saṃ-bhrānta*)之心態。所謂的**懷疑**(*vi-cikitsā*)，在梵文，接頭音節 *vi* (分開、欠缺)+*√cit* (知覺、認知)的希求形(*desiderative*)的陰性名詞，意思為缺少確知、不確定、猶豫不決、三心二意。¹⁴

(5.5.2.) 在**愚癡**(*moha*)或**懷疑**(*vi-cikitsā*)的作用狀態，正在現行的，主要就是**愚癡**(*moha*)或**懷疑**(*vi-cikitsā*)；而所謂的**真理**(*satya 諦*)，即受到遮障或扭曲。反之，帶上可解開**真理**的修程序，此即**緣起觀**(*pratītya-sam-ut-pāda-bhāvanā*)。

(5.5.3.) 以**緣起觀**，對治愚癡或懷疑，在策略上，相當於「直球對決」(*to face the problem head-on*)，面對問題，認清問題的癥結，並且在問題發生時，或發生之前，直接面對挑戰與困境，從問題的源頭與對治的辦法，遂行問題之適當且有效的處理與解決。

(5.5.4.) **緣起觀**，根據《雜阿含經·第 295 經》，包括「**緣起的流轉**」，「有因有緣世間集」，「解開而認知世人或眾生」，以及「**緣起的還滅**」，「有因有緣世間滅」，「出離而超脫人世或世間」。¹⁵

今生之生存組合體，並非任何生命體所擁有的物體；其產生之形態為「緣起」(*paṭicca-samuppāda* 由關聯的條件而生起)，至於其運作的機制之條理，則為「此有故，彼有；此起故，彼起。」(*imasmiṃ sati, idaṃ hoti. imass' uppādā, idaṃ uppajjati*。當這一項存在的時候，那一項就會存在。從這一項的生起跟著而來的，那一項就會生起。)以緣起的機制之條理，就看懂了一組又一組的組合體如何地一步一步推動出生命歷程上的後續波段的出生、衰老、疾病、死亡、以及概括承受的一大堆的困苦。因此，此一方向的整個系列的情形，又可稱為「有因有緣世間集」，也就是隨著主要的關聯條件與輔助的關聯條件之形成與推動，即為世間之得以產生的來源。

既然看懂了一組又一組的生存組合體都是行走在生命歷程由關聯的條件所推動出來的，只要不再造作或形成往生命歷程推動下去的關聯條件，就可以不再推動出後續的一組又一組的生存組合體。這樣子懸崖勒馬的轉折，其形態為「緣滅」(*nirodha* 由關聯的條件而熄滅)，至於其運作的機制之條理，則為「此無故，彼無；此滅故，彼滅。」(*imasmiṃ asati, idaṃ na hoti. imassa nirodhā, idaṃ nirujjhati*。當這一項不存在的時候，那一項就不會存在；從這一項的熄滅跟著而來的，那一項就會熄滅。)藉由如此的轉折，不僅貼切地認知緣滅的機制之條理，而且起心動念，局內式地就運作在緣滅的方向上，工夫純熟了，則一組又一組的生存組合體，乃至生命歷程上的後續波段的出生、衰老、疾病、死亡、以及概括承受的一大堆的困苦，皆可一一熄滅。因此，此一方向的整個系列的情形，又可稱為「有

¹⁴ Cf. 〈學佛如何化解人生的難題與困境〉，(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-20260322-1.pdf>).

¹⁵ 《雜阿含經·第 295 經》，T. 99, vol. 2, p. 84a-b (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0099_012); Bhikkhu Bodhi (tr.), *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 575-576, 757. 此外，參閱《雜阿含經·第 53 經》，T. 99, vol. 2, pp. 12c-13a (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0099_002); Bhikkhu Bodhi (tr.), *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 1211-1212.

Cf. 〈以《雜阿含經》為依據探討「解開而認知世人」與「出離而超脫人世」在條理的一貫〉《東海哲學研究集刊》第 17 輯 (2012 年 7 月)，頁 3-33, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/b-2012-5.pdf>).

因有緣世間滅」，也就是隨著主要的關聯條件與輔助的關聯條件之熄滅，世間之延續即得以熄滅。

(5.5.5.) 經由「緣起的流轉」與「緣起的還滅」這雙重的緣起觀，不論內部或外部，過去、未來、或現在，包括何以流轉與何以還滅，皆如實認知且修行實證，連帶地，有關的愚癡(*moha*)或懷疑(*vi-cikitsā*)，也都得到對治而無容生起。

六、結語

既然稱為「法目之遮蓋(或障礙)項目」，也就是大致已在一般世人的現實造成遮蓋(或障礙)的作用，竟然不僅要求予以「隨觀」，而且還要逆轉為禪修的定力與智慧。

這一份講義，樂意和有心學習「隨觀」的大家分享。由此可多少認識與理解五類遮蓋(或障礙)項目何以與如何造成現實人生的遮蓋(或障礙)。尤其，何以一些世人竟然會把五蓋當成食物或補品在吃，以及何以佛法的修行者應該把五蓋當成危害世人的障礙，並且不再受用五蓋，而是應該在四念住，乃至七覺支、八正道加強修煉，進而以四念住，乃至七覺支、八正道為食。¹⁶

.....

¹⁶ Cf. 《雜阿含經·第715經》，T. 99, vol. 2, pp. 192a-193a, (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0099_027). Bhikkhu Bodhi (tr.), “SN 46.51,” *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 1597-1602 (<https://suttacentral.net/sn46.51/en/bodhi?lang=en&reference=none&highlight=false>).