

# 隨觀法目之積聚成分以禪修

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/4/16 4/23, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20260404 版)

提綱：一、關鍵概念。二、隨觀法目(或法理)之經證：隨觀法目之積聚成分的一節。三、經文重點整理。四、「隨觀·法目之積聚成分」在預備入門的心理準備。五、「隨觀·法目之積聚成分」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.) 積聚、積聚成分(*khandha* (Pāli); *skandha* (Skt.)). 梵文 *skandha* (m.), 蘊、聚、陰、枝幹、肩。

(1.3.) 五蘊(*pañca-skandha*; five aggregates; five clusters)，五種積聚、五種積聚成分，包括：

色蘊(*rūpa-skandha*)，物質之積聚。*rūpa* (n.)，色、物質、顏色、外觀、色相、形象、形貌。

受蘊(*vedanā-skandha*)，感受之積聚。*vedanā* (f.)，受、感受、疼痛、痛癢。

想蘊(*saṃjñā-skandha*)，概念認定之積聚、概括認知之積聚。

行蘊(*saṃskāra-skandha*)，心意之組合造作之積聚。*saṃ-s-kāra* (m.)，行、造作、複合式的造作、準備階段的處理工作、處理儀式。

識蘊(*viññāna-skandha*)，分別式知覺之積聚。

(1.4.) 五取蘊(*pañcôp'ā-dāna-skandhāḥ*; five aggregates of grasping or clinging)，五種受到執取之積聚、五種受到執取之積聚成分。

「法」或「法目」(*dharma*)，是佛法教學或修行的單位項目。至於「法蘊」或「法目之積聚成分」(*dharma-skandha*)，則在於表示，以「積聚」或「積聚成分」(*skandha*)，而成為佛法教學或修行的「法」或「單位項目」(*dharma*)。<sup>1</sup> 然而，在凡夫的執取(*up'ā-dāna*)作用下，「五蘊」，即變成「五取蘊」。

具體而言，色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊，這五個一組的法目之積聚(五蘊)，經由凡夫的執取(*up'ā-dāna*)，而成為「五取蘊」，五個一組的受到執取的法目之積聚，包括：

<sup>1</sup> 以「法蘊」為名的論典，可參閱：大目乾連，《阿毘達磨法蘊足論》，唐·玄奘譯，T. 1537, vol. 26, pp. 453b-513c, (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1537>). *Dharmaskandha* (Endangered Archives Programme), (<https://eap.bl.uk/archive-file/EAP729-1-2-1106>). *Dharmaskandha*, ([https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa\\_dharmaskandha.htm](https://gretil.sub.uni-goettingen.de/gretil/corpus/transformations/html/sa_dharmaskandha.htm)). *The Sections of Dharma (Dharmaskandha)*, (<https://84000.co/translation/toh245>).

色取蘊(*rūpōp'ā-dāna-skandha*), 受到執取的物質之積聚。

受取蘊(*vedanōp'ā-dāna-skandha*), 受到執取的感受之積聚。

想取蘊(*saṃjñōp'ā-dāna-skandha*), 受到執取的概念認定之積聚、受到執取的概括認知之積聚。

行取蘊(*saṃskārōp'ā-dāna-skandha*), 受到執取的心意之組合造作之積聚。

識取蘊(*vijñānōp'ā-dāna-skandha*), 受到執取的分別式知覺之積聚。

(1.5.) 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(*vi-paśyanā*)或洞察禪修(*vi-paśyanā-bhāvanā*)的能力。<sup>2</sup> 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。

(1.6.) 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。

(1.7.) 四念住(*catvāri smṛty-upa-sthānāni* 四念處): 安住於(*upa-sthāna*)心念現前覺察(*smṛti*)四類(*catuḥ*)所緣(*ā-lambana*)之處所(*upa-sthāna*)。

(1.7.1.) 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*)。

(1.7.2.) 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*)。

(1.7.3.) 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*)。

(1.7.4.) 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：隨觀法目之積聚成分的一節<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Cf. 〈禪修投影之認識與練習〉, (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-13.pdf>).

<sup>3</sup> 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](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](https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0125_005)). 英譯本：Bhikkhu Nāṇamoli, 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.

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

.....

(4.2. 隨觀法目之積聚成分的一節 Dhammānupassanā-khandha-pabba)

比丘們！再者，比丘於法目(或法理 *dhammesu*)之為五種受到執取的積聚成分(或五取蘊 *pañcasu upādāna-kkhandhesu*)，隨觀法目(*dhammānupassin*)而安住(*viharati*)。

比丘們！然而，比丘如何於法目之為五種受到執取的積聚成分，隨觀法目而安住？

比丘們！就此而論，比丘[知曉]：『這樣是物質(色)(*iti rūpaṃ*)；這樣是物質產生之來源(色集)(*iti rūpassa samudayo*)；這樣是物質之消逝(*iti rūpassa atthaṅ-gamo*)。

這樣是感受(受)(*iti vedanā*)；這樣是感受產生之來源；這樣是感受之消逝。

這樣是概念認定(想)(*iti saññā*)；這樣是概念認定產生之來源；這樣是概念認定之消逝。

這樣是心意之組合造作(行)(*iti saṅkhārā*)；這樣是心意之組合造作產生之來源；這樣是心意之組合造作之消逝。

這樣是分別式知覺(識)(*iti viññāṇaṃ*)；這樣是分別式知覺產生之來源；這樣是分別式知覺之消逝。』

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。』

他無所依賴而安住。而且他於世間不抓取任何事物。

比丘們！比丘以如此的方式，於法目之為五種受到執取的積聚成分，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)，而在導向目標的路途上，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。<sup>4</sup>

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。

<sup>4</sup> 「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 adhiḡamāya*)、以及用以作證涅槃(*nibbānassa sacchi-kiriyāya*)，而這也就是四念住(*cattāro sati-paṭṭhānā*)。

(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「隨觀法目之積聚成分以禪修」的經文，可分成三大段落：

(3.4.1.) 「隨觀法目之積聚成分以禪修」，第一大段落，總說：

於法目(或法理)之為五種受到執取的積聚成分(或五取蘊)，隨觀法目(或法理)而安住。

(3.4.2.) 「隨觀法目之積聚成分以禪修」，第二大段落，分別就內部、外部、內部與外部，各分成五個小段落，逐一面對於法目之為五種受到執取的積聚成分，依次為物質(色)、感受(受)、概念認定(想)、心意之組合造作(行)、分別式知覺(識)。

(3.4.2.1.1.) [知曉]①這樣是物質(色)；②這樣是物質產生之來源(色集)；③這樣是物質之消逝。

(3.4.2.1.2.) ①這樣是感受(受)；②這樣是感受產生之來源；③這樣是感受之消逝。

(3.4.2.1.3.) ①這樣是概念認定(想)；②這樣是概念認定產生之來源；③這樣是概念認定之消逝。

(3.4.2.1.4.) ①這樣是心意之組合造作(行)；②這樣是心意之組合造作產生之來源；③這樣是心意之組合造作之消逝。

(3.4.2.1.5.) ①這樣是分別式知覺(識)；②這樣是分別式知覺產生之來源；③這樣是分別式知覺之消逝。

(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.) 「隨觀法目之積聚成分以禪修」，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。

---

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。」

(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，於法目之為五種受到執取的積聚成分，隨觀法目而安住。

#### 四、「隨觀·法目之積聚成分」在預備入門的心理準備

(4.0.1.) 禪觀，大致不是一般世人平時會做的事情。學習禪觀，應有必要認知禪觀在做什麼，以及如何適當地著手，如此應可減少不得其門而入的困窘。

(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，設置為所緣的，首先，「法目之遮蓋(或障礙)項目」(*dharm 'ā-varaṇa*)；其次，「法目之積聚成分」(*dharmā-skandha*)。

(4.2.1.) 練習的動作，主要是「隨觀」(*anu-paśyanā*)，隨順所設置的對象，單純地進行觀看、檢視之動作。

(4.2.2.) 在《念住經》的這一節(4.2. 隨觀法目之積聚成分的一節)，隨觀的對象，既不是世間浮面的攏統的現象，也不是任何的語詞、概念、或語句，而是隨觀現場當下的、具體的、活生生的五蘊。

(4.2.3.) 在這能觀(*grāhaka* 能緣)、所觀(*grāhya* 所緣)雙方對接運作的，就是正念(*samyak-smṛti*)、正觀(*samyag-vi-paśyanā*; *samyak-par 'īkṣā*)、正知(*samyag-ā-jñā*; *saṃ-pra-jāna*; *saṃ-pra-janya*; *saṃ-pra-jñāna*)。

(4.3.) 如此的「隨觀」(*anu-paśyanā*)，才得以通往「禪觀」或「洞察禪觀」(*vi-paśyanā*)。其要領在於，就所設定的所緣(*ā-lambana*)，既不在表面敷衍，也不橫生枝節，而是持續鎖定所緣(*ā-lambana*)，從所緣表面的影像(*prati-bimba*)，穩定地、如實地透入(洞察)所緣之內核(*sāra*)。

(4.4.1.) 參考經證一：《雜阿含經·第1經》<sup>5</sup>

爾時，世尊告諸比丘：「當觀色無常；如是觀者，則為正觀；正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

如是，觀受、想、行、識無常；如是觀者，則為正觀；正觀者，則生厭離；厭離者，喜貪盡；喜貪盡者，說心解脫。

「白話翻譯」：那個時候，世尊向比丘們開示：「應當將物質(色)觀看為無常的。這樣的[角度的]觀看，就是正確的觀看。做出正確的觀看，就會[對物質]產生厭離心(*nibbidā*)。[對物質]產生厭離心，就會竭盡[對物質的]喜愛(*nandi*)貪染(*rāga*)。竭盡[對物質的]喜愛貪染，即可說為透過心念之解脫(*ceto-vimutti*; liberation through mind)。

同樣地，應當將感受(受)、概念認定(想)、心意之組合造作(行)、分別式知覺

<sup>5</sup> T. 99, vol. 2, p. 1a, (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0099>). 本經教導以無常、困苦、空、非我之角度，輪番觀看生命體的五種積聚之構成部分，從而形成對這些積聚成分的厭離而竭盡喜貪，乃至透過心念而達成解脫。Bhikkhu Bodhi (tr.), “SN 22.12, 14, 51” *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 868-869, 889-890, (<https://suttacentral.net/sn22.12/en/bodhi?lang=en&reference=none&highlight=false>).

(識)觀看為無常的。這樣的[角度的]觀看，就是正確的觀看。做出正確的觀看，就會[對該項目]產生厭離心。[對該項目]產生厭離心，就會竭盡[對該項目的]喜愛貪染。竭盡[對該項目的]喜愛貪染，即可說為透過心念之解脫。

(4.4.2.) 參考經證二：《心經》

“*Āryāvalokitēśvaro bodhisattvo gaṃbhīrāyāṃ prajñā-pāramitāyāṃ caryāṃ caramāṇo, vy-ava-lokayati sma: pañca skandhāḥ, tāṃś ca sva-bhāva-sūnyān paśyati sma.*”

「白話翻譯」：聖潔的觀自在菩薩，運行於深奧的般若波羅蜜多的時候，觀照五蘊(五種積聚之構成部分)，而將此等五蘊看成在本身的存在是空的。

「玄奘譯」：觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

(4.5.) 總之，佛法教學的「**隨觀·法目之積聚成分**」，在於導入禪定，與開發智慧。

## 五、「**隨觀·法目之積聚成分**」在預備入門的加強體認

(5.0.1.) 認識、重視、與加強「**隨觀**」(*anu-paśyanā*)，也就是**隨順**所設置的對象，單純地進行**觀看、檢視**之動作。

(5.0.2.) 在《念住經》的這一節(4.2. **隨觀法目之積聚成分**的一節)，「**隨觀**」的對象，雖然說為「**五蘊**」(*pañca-skandha*)、「**五取蘊**」(*pañcôp'ā-dāna-skandhāḥ*)，並不是整體一起來，而是一個一個來。

(5.0.3.) 講大道理，似乎誰都會，或許可以全部合併在一起說出來。但是，在教導與帶領修學，則必須具體地、確實地一個一個來，一步一步來。如此才可能學得踏實、到位。這在阿含經典與般若經典，尤其顯著。

(5.0.4.) 在《念住經》的這一節，「**隨觀**」的對象，不僅「**五蘊**」、「**五取蘊**」一個一個來，而且每一「**蘊**」，也都一分为三——就**內部**，就**外部**，就**內部與外部**——按次且逐一落實與進行「**隨觀**」。

(5.0.5.) 不僅要求「**隨觀**」，而且要求「**隨觀**」而「**安住**」(*upa-sthāna*)。此即《念住經》核心概念「**念住**」(*smṛty-upa-sthāna*)之「**住**」(*upa-sthāna*)——這也是落實專業的修行，在水準上的基本要求。

(5.1.) 設置為第一個隨觀對象的，即「**色取蘊**」(*rūpôp'ā-dāna-skandha*)，受到執取的物質之積聚。

(5.1.1.) **知曉**這樣是**物質(色)**。

(5.1.2.) **知曉**這樣是**物質產生之來源(色集)**。

(5.1.3.) **知曉**這樣是**物質之消逝**。

(5.2.) 設置為第二個隨觀對象的，即「**受取蘊**」(*vedanôp'ā-dāna-skandha*)，受到執取的感受之積聚。

(5.2.1.) **知曉**這樣是**感受(受)**。

(5.2.2.) 知曉這樣是感受產生之來源(受集)。

(5.2.3.) 知曉這樣是感受之消逝。

(5.3.) 設置為第三個隨觀對象的，即「想取蘊」(*saṃjñōp'ā-dāna-skandha*)，受到執取的概念認定之積聚、受到執取的概括認知之積聚。

(5.3.1.) 知曉這樣是概念認定(想)。

(5.3.2.) 知曉這樣是概念認定產生之來源(想集)。

(5.3.3.) 知曉這樣是概念認定之消逝。

(5.4.) 設置為第四個隨觀對象的，即「行取蘊」(*saṃskārōp'ā-dāna-skandha*)，受到執取的心意之組合造作之積聚。

(5.4.1.) 知曉這樣是心意之組合造作(行)。

(5.4.2.) 知曉這樣是心意之組合造作產生之來源(行集)。

(5.4.3.) 知曉這樣是心意之組合造作之消逝。

(5.5.) 設置為第五個隨觀對象的，即「識取蘊」(*viññānōp'ā-dāna-skandha*)，受到執取的分別式知覺之積聚。

(5.5.1.) 知曉這樣是分別式知覺(識)。

(5.5.2.) 知曉這樣是分別式知覺產生之來源(識集)。

(5.5.3.) 知曉這樣是分別式知覺之消逝。

(5.6.) 「隨觀法目之積聚成分以禪修」，收尾最具策略意義的指導原則：

(5.6.1.) 或者於法目隨觀集起之情形而安住。

(5.6.2.) 或者於法目隨觀壞滅之情形而安住。

(5.6.3.) 或者於法目隨觀集起與壞滅之情形而安住。

(5.6.4.) 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。』

(5.6.5.) 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，於法目之為五種受到執取的積聚成分，隨觀法目而安住。

## 六、結語

以「法蘊」或「法目之積聚成分」(*dharma-skandha*)為分水嶺，一般世人，幾乎都在浮面的生死、存在不存在、或自我他者等打轉，也在浮面的身體之好壞、高矮、胖瘦、或美醜等打轉，以及在浮面的心情之好壞、甘苦、或自豪自卑等打轉。

以《念住經》為代表的佛法的教學或修行，大氣地帶上「法蘊」或「法目之積聚成分」(*dharma-skandha*)，直球對決，且深入其堂奧，讓有志於生命實踐之

修煉者，因此得有修行的對象，有修行的目標，且有修行的勇氣與動力。

.....