

心的五蓋

一、前言

佛陀教義的最高目標是達到不可動搖的心解脫。這裡的解脫是指心從繫縛於苦與生死輪迴的所有束縛中得到自由；這意味著徹底清淨了被煩惱染污的心，並移除了由世間向出世間前進過程的所有障礙，亦即到阿羅漢境界的阻礙。

許多阻擋了心靈開展的障礙，佛教經典裡常提到的有五種，特別稱為「蓋」（*nīvaraṇa*）：

1. 貪欲（*kāmacchanda*）
2. 瞋恚（*byāpāda*）
3. 昏睡（*thīna-middha*）
4. 掉悔（*uddhacca-kukkucca*）
5. 疑（*vicikicchā*）

它們以各種方式阻礙並遮蔽心的修行（*bhāvanā*），所以被稱為「蓋」。根據佛教教義，心的修行可分為兩種：一是修止（*samatha-bhāvanā*）、一是修觀（*vipassanā-bhāvanā*）。止的成就是在禪定中，心能完

全止於一境；為了能達到這一境性（即便只是短暫），初步條件必須克服五蓋。在達成禪定境界的開示中，佛陀經常提到五蓋。

有五種主要代表初禪境界的心所稱之為「禪支」（jhāna）。根據佛教論書，五蓋任何之一對各別禪支都是有害的，它阻礙了禪支達到禪定所需的更高發展與提升的程度；相反地，增強五禪支修習的力量可對治五蓋，以趨向禪定的道路。五禪支與五蓋的關係將會在本章節中闡述。

五蓋不僅妨礙禪定，而且妨礙較淺層次的定，如達到安止定（appanā）前預備階段的近行定（upacārasamādhī）；或者，同樣也阻礙了具有近行定的力量、已達到成熟觀禪所需的剎那定（khaṇikasamādhī）。除了上述這些較高層次的心性發展外，任何努力嘗試想要思惟清晰與過清淨生活的人，也都會被五蓋嚴重影響。

五蓋造成了廣泛有害的影響，需要不斷努力克服，刻不容緩。不要認為花少許時間坐禪便足以對治五蓋，除非藉助日常生活中的努力，臨時抱佛腳而要能抑制五蓋是很難成功的。

渴望心能達到堅定解脫的行者，應選擇一個明確、直接、可行的禪修對象，也就是業處（kammaṭṭhāna）^{（1）}。廣義來說，業處是行者終其一生修行的依止處。緊緊地繫著業處，從沒有長時間忘失過它；即便只是做到這一

點，對心的掌握與發展都會有相當大的進步，因為心能從中產生很大的凝聚力和毅力。選擇以克服五蓋為業處的修行者，應該檢查自己哪一蓋最強，然後細心觀察通常這些蓋是如何生起、在甚麼情況下生起，進一步更認清自己內心有哪些正面力量能對治五蓋，最後將其降伏。同時，行者也應在一生之中盡量去發展這些正面的力量，也就是本書將提到的「根」、「禪支」與「覺支」。還有業處，在某些情況對於克服五蓋也是很有幫助的。

然而，凡夫（*puthujjana*）^{〔2〕}對五蓋只能達到暫時性壓制或部份減弱，直到證得聖道（*ariyamagga*）階位才能徹底斷除：

疑在初果（預流道）斷除。

貪欲、瞋恚與悔在三果（不來道）斷除。

昏睡與掉舉則在阿羅漢道斷除。^{〔1〕}

因此，對治五蓋所得到的利益並非僅限於使禪坐時間更短或更長，而是在每一個過程中減弱這些障礙，令行者愈趨接近聖者的果位，此境界從捨斷五蓋煩惱而得的解脫是堅固不移的。

本文譯自佛陀所說的經典和論書，雖然大多是佛陀對比丘的開示，但也同樣適用於在家生活的人。正如古德所說：「此處所提到的『比丘』是指將身心奉獻於修行佛法者之一，任何踐行佛法者都包括在『比丘』一詞中。」

二、廣說五蓋的經典

（一）《增支部》

1. 五種覆蔽心而減損智慧的障礙

有五種障礙覆蔽於心而減損智慧，那五種呢？

貪欲是障礙，能覆蔽於心而減損智慧；瞋恚……昏睡……掉悔……疑是障礙，能覆蔽於心而減損智慧。

若不克服此五種障礙，比丘便沒有足夠力量的智慧來覺知自己的、他人的以及自他真正的福祉，也沒有能力了知殊勝成就的過人智慧以證得聖果。

然而，若能克服覆蔽於心且減損智慧的五種障礙，比丘將有強力的智慧覺知自己的、他人的以及自他真正的福祉，也將有能力了知殊勝成就的過人智慧以證得聖果。（AN

5:51,《增支部》第21冊 頁76)

2. 棄捨五蓋即慧具足者

人的心受無節制的貪欲所覆蔽時，他將會做出不應該做的事，而忽略應該去做的事。他將因此斷送自己的名譽和幸福。

人的心受瞋恚所覆蔽…受昏睡…受掉悔…受疑所覆蔽時，他將會做出不應該做的事，而忽略應該去做的事。他將因此斷送自己的名譽和幸福。

聖弟子若已看到這五種心的染污，他將會捨棄它們。如

此，他便成為所謂有大智慧、無量智慧和澈見真理與具足智慧者，這就是「慧具足」。(AN 4:61,《增支部》第20冊頁113)

3. 以黃金的五種雜質譬喻五蓋

因為五種雜質侵蝕，致使黃金不柔軟、難以塑造、失去光澤、易碎且不易加工。這五種雜質是甚麼呢？鐵、銅、錫、鉛和銀。

若清除這五種雜質，黃金將會變得柔軟、易於塑造、充滿光澤、堅硬且容易加工。無論王冠、耳環、項鍊或金鍊等各種飾物，都能隨心所欲鑄成。

同樣地，有五種雜質侵蝕心的清淨，致使心不柔軟、不易受控制、失去光澤與堅定，無法專注於煩惱的根除。這五種雜質是甚麼呢？貪欲、瞋恚、昏睡、掉悔和疑。

若清除這五種雜質，心將會變得柔軟、易受控制、充滿光澤、堅定，且易於專注於煩惱的根除。人可以將心專注於心所證悟任何更高的境界；倘若條件具足，他將可以隨心所欲獲得證悟的能力。(AN 5:23,《增支部》第21冊頁20)

(二) 《中部》

修習法念住時，比丘如何以五蓋作為念住的對象呢？

比丘們！當貪欲生起，比丘知道他有貪欲；當沒有貪欲，他知道沒有貪欲。知道貪欲如何生起，知道如何對治已生起的貪欲，也知道如何使已捨棄的貪欲不再產生。

當瞋恚生起，比丘知道他有瞋恚；當沒有瞋恚，他知道沒有瞋恚。他知道瞋恚如何生起，知道如何對治已生起的瞋恚，也知道如何使已捨棄的瞋恚不再產生。

當昏睡生起，比丘知道他有昏睡；當沒有昏睡，他知道沒有昏睡。他知道昏睡如何生起，知道如何對治已生起的昏睡，也知道如何使已捨棄的昏睡不再產生。

當掉悔生起，比丘知道他有掉悔；當沒有掉悔，他知道沒有掉悔。他知道掉悔如何生起，知道如何對治已生起的掉悔，也知道如何使已捨棄的掉悔不再產生。

當疑生起，比丘知道他有疑；當沒有疑，他知道沒有疑。他知道疑如何生起，知道如何對治已生起的疑，也知道如何使已捨棄的疑不再產生。（MN 10,《中部》第9冊 頁78）

如以上經文所說，專注並直接觀察每一蓋的生起，是一個對治五蓋及其他內心煩惱簡單而有效的方法。如此修習，內心會生起止息的力量來對抗無節制且持續出現的不善意念，並產生一股警覺的力量來防止它們再次生起。這個方法依據一個簡單的心理學理論，如論師所說：「善念與惡念不會同時出現。因此，覺知貪欲的當下（貪欲發生在覺知的前一瞬間），貪欲就不再存在了（只有覺知的念頭）。」

三、別說五蓋

比丘們，正如這個色身需要以食物維生、依賴食物生存，沒有食物便無法存活。同樣的道理，五蓋也需要以食物維生、依賴食物生存，沒有食物便無法存活。（SN 46：2，《相應部》第 17 冊 頁 217）

（一）貪欲蓋

1. 貪欲的食物

於眾多誘人外境未能時時如理作意，此乃令未生貪得生、令已生貪得增長並持續的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

2. 截斷貪欲的食物

對於（禪修時）不淨所緣能時時如理作意，就是令未生貪不生、令已生貪不得增長和持續。此乃截斷貪欲的食物。

（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

〈念處經 Satipaṭṭhāna Sutta〉的註釋提供了六種有助於棄捨貪欲的方法：

- （1）學習如何修不淨觀
- （2）專心致力於修習不淨觀
 - a. 不淨的所緣

行者專意修習不淨觀時，能對各種誘人外境生起堅固厭離，此乃修不淨觀的成果。（AN 5:30〔2〕,《增支部》第 21 冊 頁 35）

在〈念處經〉和《清淨道論》中所闡述的「不淨所緣」

專指「墓園十相（cemetery meditations）」，但也可泛指所有欲樂的過患。

b. 可憎的身體

比丘們！由腳底往上又由頭頂往下，如此觀察自己的身體。身體皆為皮膚所覆且充滿各種不淨：頭髮、體毛、指甲、牙齒、皮膚、肌肉、筋、骨、骨髓、腎、心、肝、橫膈膜、脾、肺、大腸、小腸、胃中物、糞便、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、淋巴液、唾液、黏液、關節液、尿液，（與一個頭顱骨的頭腦）。（MN 10,《中部》第9冊頁75）

筋與骨連在一起，加上肌肉和各種組織，再覆上一層皮膚遮蓋，身體並沒有如實呈現。…因為無明誤導，愚夫總認為身體是美麗的。（Snp v. 194/199,《經集》）

c. 各種觀法

感官情境只帶來少許享樂，卻帶來極多痛苦與失望；而其中，過患充滿。（MN 14,《中部》第9冊頁117）

愚夫受愉快表象所蒙蔽而不見不愉快的；受合意表象所蒙蔽而不見不合意的；受快樂表象所蒙蔽而不見痛苦。（Udāna

2:8《自說經》）

（3）守護根門

一個人如何守護根門呢？當眼根接觸色境，他不執著色境的整體外相和各別細相；若不攝護眼根，則貪欲、憂

傷和各種惡不善法便會不斷湧入。因此為了攝護眼根而修行，比丘守護眼根，以達到對眼根的攝護。當耳根接觸聲境…鼻根接觸香境…舌根接觸味境…身根接觸觸境，乃至意根接觸法境時，不執著法境的整體外相和各別細相。…以達到對意根的攝護。（SN 35:120,《相應部》第16冊 頁137）

眼根所識的色境，是喜悅、可愛、愉快與適意的，令人產生欲望與貪求。若比丘於此無有愛喜、執著與接受，心則不生愛喜、執著與接受，對色境的喜愛便會止息；若沒有愛喜，便沒有束縛。耳根所識的聲境…意根所識的法境…若沒有愛喜，便沒有束縛。（SN 35:63,《相應部》第16冊 頁47）

（4）節制的飲量

比丘如何節制飲食呢？攝取食物前先如理思惟：不是為了享受、自豪而食，不是為了嚴飾、莊嚴身體而食，只為了維持這個身體，使它避免受到傷害且能夠藉此修行，並思惟：「如此，我將滅除所有苦受，且令新的苦受不生。那麼我的一生將是安穩、無過患的。」（MN 2/39,《中部》第9冊）

（5）親近善知識

善知識在此特指一些有經驗及能作榜樣的善友，特別是以不淨觀幫助行者克服貪欲；同時，善知識也泛指所有在聖道中的善友。這兩種解釋同樣適用於本文其他各種蓋之說明。

阿難！整個聖道生活就是有善知識、善同伴、善同事。

阿難！一位有善知識、善同伴、善同事的比丘，他將會修習與踐行八正道。^{（SN 45:2,《相應部》第17冊頁116）}

（6）適當的論談

適當論談在此特指關於克服貪欲的談話，尤其關於不淨觀的話題。適當論談也泛指任何可增進道業的言談。這兩種解釋同樣適用於本文其他各種蓋之說明。

若比丘性喜談話，他應謹記：「我不談論低級、粗劣、世俗、不高尚、無意義、不導向超脫、不離欲、不向止息、不向寂靜、不生智慧、不令覺悟、不趨向涅槃，也就是有關國王、盜賊、大臣、軍隊、怖畏與戰爭、食物、飲食、衣服、床具、花鬘、香水、親里、車乘、鄉村、市鎮、城市、女人、酒、市井流言、祖先、各種無意義瑣事、世界和海洋起源的神話、發生與未發生事等等，諸如此類的話題。」如此，他對言談是清楚明白的。

「但我將談論有關修行生活：探索自心，有助捨離、離欲、止息、寂靜、智慧、覺悟、涅槃，亦即有關儉樸的生活：知足、遠離、精進、戒、定、慧、解脫、解脫知見等等，諸如此類的話題。」如此，他對言談是清楚明白的。^{（MN}

122,《中部》第12冊頁98）

以下的事也是有助於貪欲的征服：

禪支中的「定」，即心一境性

根中的「念根」

覺支中的「念覺支」

3. 譬喻

盆中的水若混和紅、黃、藍或橙等顏色，即使視力正常的人也無法從這些水中準確地認清並看到自己的樣貌。同樣地，當一個人內心有貪欲，被貪欲征服，無法從貪欲中解脫，他便不能正確地看到自己的、他人的、自他的福祉，也無法背誦久遠前曾熟記過的經典，更遑論那些未曾背誦的。（SN 46:55,《相應部》第 17 冊 頁 288）

（二）瞋恚蓋

1. 瞋恚的食物

經常對於厭惡的對象不如理作意，就是令未生瞋得生、令已生瞋得增長與持續的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

2. 截斷瞋恚的食物

能時時於令心解脫的慈心觀如理作意，就是令未生瞋生起、令已生瞋無法增長和持續。此乃截斷瞋恚的食物。（SN

46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

培育慈心。當修習慈心，瞋恚便會消失。

培育悲心。當修習悲心，殘暴便會消失。

培育喜心。當修習喜心，怠倦便會消失。

培育捨心。當修習捨心，忿怒便會消失。（MN62,《中部》第 10 冊）

〈念處經〉的註釋提供以下六種有助於克服瞋恚的方法：

- (1) 學習如何修習慈心禪
- (2) 專注於慈心禪的修習
- (3) 認知到每一個眾生都是自己業行的作者與受者
- (4) 以下面的方法經常思惟道理

若對他人憤怒時，自己能如何？破壞那人的功德與其它美德嗎？因自己的行為而處於眼前的情境，未來不也受著自身行為的影響嗎？對他人憤怒就如一個人赤手抓握燒得通紅的火炭、熱鐵棒或糞便來襲擊他人。同樣地，若他人對你生氣，他人能如何？破壞你的功德與其它美德嗎？他因自己的行為而處於眼前情境，未來同樣受著自身行為的影響。就像一個不被接受的禮物或逆風擲出一把塵土，他的忿怒將會回到他自己身上。

- (5) 親近善知識
- (6) 適當的交談

以下的事也是有助於瞋恚的征服：

禪支中的「喜」

根中的「信根」

覺支中的「喜覺支」和「捨覺支」

3. 譬喻

一壺在火中加熱且沸騰的水，即使視力正常的人也無法

從中準確地認清並看到自己的樣貌。同樣地，當一個人內心有瞋恚、被瞋恚所征服、無法從瞋恚中解脫，他便不能正確地看到自己的、他人的及自他的福祉，也無法背誦久遠前曾熟記過的經典，更遑論那些未曾背誦的。（SN 46:55,《相應部》第 17 冊 頁 290）

應部》第 17 冊 頁 290）

（三）昏睡蓋

1. 昏睡的食物

經常對於生起的怠倦、沉悶、身體疲乏、飯後睏睡和昏昧不如理作意，就是令未生昏睡得生、令已生昏睡得以增長和持續的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

2. 截斷昏睡的食物

能時時於精進、努力與持續努力的元素如理作意，是令未生昏睡不生、令已生昏睡無法增長和持續。此乃截斷昏睡的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

或許只剩皮筋骨，或許身上的血肉已乾枯。在傾盡全力精進努力仍未達到該有的成就時，我絕不鬆懈。（MN70,《中部》

第 10 冊）

〈念處經〉的註釋提供以下六種有助於捨棄昏睡的方法：

- （1）知道飲食過量是昏睡原因之一
- （2）改變身體的姿勢

- (3) 作光明想
- (4) 到戶外去
- (5) 親近善知識
- (6) 適當的交談

以下的方法也有助於征服昏睡：

- (1) 念死

應該把握今天的努力，因為無人知道死亡是否在明天來臨。 (MN 131,《中部》第 12 冊)

- (2) 無常苦想

一位比丘習慣作無常苦想，時時於此作禪觀，他會對懶惰、閒散、懈怠、鬆懈及失念的危險有強烈的警覺，就如被一個持刀殺人者所威脅般。 (AN 7:46,《增支部》第 22 冊 頁 251)

- (3) 喜心

培育喜心。當修習喜心時，怠倦便會消失。 (MN 62,《中部》第 10 冊)

禪支中的「尋」；

根中的「精進根」；

覺支中的「擇法覺支」、「精進覺支」和「喜覺支」。

內心昏沉不是修習猗（輕安）、定和捨覺支的適當時刻，因為昏沉的心不易受這些覺支所激發。

內心昏沉是修習擇法、精進和喜覺支的適當時刻，因為昏沉的心易受這些覺支所激發。（SN 46:53,《相應部》第 17 冊 頁 278）

（4）思惟聖者之道

我必須踐行這條所有佛、辟支佛及聖弟子所走過的道路，而懈怠的人是無法踐行的！（《清淨道論》iv, 55）

（5）思惟佛陀的偉大

佛陀讚歎精進，他奮勇無匹地行踐法義、利益眾生，他受崇敬之處在於對法的實踐而不是別的東西！（《清淨道論》iv, 55）

（6）思惟法義的寶貴

我必須繼承稱為「善法」的寶貴遺產，而懈怠的人是無法繼承的！（《清淨道論》iv, 55）

（7）激勵內心之法

當內心需要受激勵時，如何激勵內心呢？修習智慧禪觀時，因內心懈怠或因得不到禪悅而導致內心遲滯，這時候應思維八種激勵內心的對象：生，老，病，死，世間的苦，過去輪迴的苦，未來輪迴的苦和現在求食的苦。（《清淨道論》

iv 63.）

（8）對治昏睡的方法

有一次，世尊對目犍連尊者說：「你睏睡嗎？目犍連。」

「是的，世尊。」

「那麼，目犍連！無論內心生起甚麼樣的昏沉意念，不要去作意它，不黏著它。這樣做的話，昏沉將會消除。

若這樣做，昏沉沒有消除，則應在內心裡思惟、反思、複習曾經聽聞和學習過的法義。這樣做的話，昏沉將會消除。

若這樣做，昏沉還不能消除，你應詳細、反覆地記憶曾經聽聞和學習過的法義。這樣做的話，昏沉或會消除。

若這樣做，昏沉還不能消除，你應該拉拉兩個耳朵，用雙手掌按摩四肢。這樣做的話，昏沉或會消除。

若這樣做，昏沉還無法消除，你應該起座，用水洗洗眼睛，眺望四周及仰觀空中繁星。這樣做的話，昏沉或會消除。

若這樣做，昏沉也無法消除，你應該修習光明想：如日間充滿光明，夜間也是這樣，夜間充滿光明尤如日間。因而內心沒有覆蓋，開展明亮的心識。這樣做的話，昏沉或會消除。

若這樣做，昏沉還不消除時，你應該醒覺地來回行禪，收攝心念，不向外馳。這樣做的話，昏沉或會消除……

若這樣做，昏沉還在，你可右側而臥，如右脅獅子之姿勢，兩腿相疊，正念正知，保存心的覺醒。睡醒時隨即起來，並思惟：『我不放縱於躺臥與睡眠的享樂！』目犍連！你應該這樣的修習！」（AN 7:58,《增支部》第23冊頁280）

（9）五種危險的威脅

比丘們！若比丘能看見五種危險的威脅，便足以使他生活精進不放逸，以堅毅的心成就未成就的，證得未證得的，覺悟未覺悟的。這五種危險是甚麼呢？

比丘們！比丘如是思惟：「我現在年輕，年少髮黑，是在人生的早期階段與最美好的時期，然而有一天這個身體會衰老。當受衰老所限，人難以思惟佛陀的教義，難以住在森林、叢林或隱密的地方。我要在這種不悅意、不愉快、不合意的情況到來之前，集中精力去成就我未成就的，證得我未證得的，覺悟我未覺悟的。若能如此，即使老年也能快樂地生活。」

比丘們！比丘再思惟：「我現在身體健康沒有疾病，消化功能順暢，不寒也不熱，身體調順，適合精進修行，然而有一天身體會生病。生病時，人難以思惟佛陀的教義，難以住在森林、叢林或隱密的地方。我要在這種不悅意、不愉快、不合意的情況到來之前，集中精力去成就我未成就的，證得我未證得的，覺悟我未覺悟的。若能如此，即使生病也能安穩地生活。」

比丘們！比丘進一步思惟：「現在有充裕的食物，農作物豐收容易得到食物，易於托鉢乞食。然而有一天會發生饑荒，農作物難以收成，無法得到食物，托鉢乞食困難；人將會遷徙到食物充足的地方，屆時該處會產生擠迫擁塞。在擠迫擁塞之處，人難以思惟佛陀的教義。我要在這

種不悅意、不愉快、不合意的情況到來之前，集中精力去成就我未成就的，證得我未證得的，覺悟我未覺悟的。若能如此，即使饑荒也能安穩地生活。」

比丘們！比丘再思惟：「現在的人生活在和諧、和睦、友善、如水乳交融般的友情中，彼此都帶著友善的目光，然而有一天發生危險與令人不安的事情。人民乘車遠走他方，恐懼的人遷徙到安全的地方，該處將會變得擠迫擁塞。在擠迫擁塞之處，人難以思惟佛陀的教義。我要在這種不悅意、不愉快、不合意的情況到來之前，集中精力去成就我未成就的，證得我未證得的，覺悟我未覺悟的。若能如此，即使危險也能安穩地生活。」

比丘們！比丘又如是思惟：「現在僧團比丘和諧共處，沒有諍論，在一味的佛法中安住生活，然而有一天僧團會分裂。當僧團分裂時，人難以思惟佛陀的教義，難以住在森林、叢林或隱密的地方。我要在這種不悅意、不愉快、不合意的情況到來之前，集中精力去成就我未成就的，證得我未證得的，覺悟我未覺悟的。若能如此，即使僧團分裂也能安穩地生活。」（3）（AN 5:78,《增支部》第21冊 頁123）

3. 譬喻

一壺長滿苔蘚與水生植物的水，即使視力正常的人也無法從中準確地認清、看到自己的相貌。同樣地，當一個人內心昏沉、被昏沉所征服、無法從昏沉中解脫，他便不能正確地看到自己的、他人的及自他的福祉，也無法背誦久

遠前曾熟記過的經典，更遑論那些未曾背誦的。（SN 46:55,《相應部》第 17 冊 頁 289）

（四）掉悔蓋

1. 掉悔的食物

對於掉舉的內心不如理作意，就是令未生掉悔得生、令已生掉悔增長和持續的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

2. 截斷掉悔的食物

若能於心的止息如理作意，就是令未生掉悔不生、令已生掉悔無法增長和持續。此乃截斷掉悔的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

以下六種方法有助於捨棄掉悔：

- （1）認識佛法（法義與戒律）
- （2）探究佛法
- （3）通曉戒學（出家眾與在家眾的戒條——德行的準則）
- （4）與有德行的長者交往
- （5）親近善知識
- （6）適當的交談

以下的事情也有助於對治掉悔：

禪支中的「喜」
根中的「定根」

覺支中的「猗覺支」、「定覺支」和「捨覺支」

內心掉舉不是修習擇法、精進和喜覺支適當的時刻，因為動盪的心不易被這些覺支所平息。

內心掉舉是修習猗、定和捨覺支的適當時刻，因為動盪的心易被這些覺支所平息。（SN 46:53,《相應部》第 17 冊 頁 279）

3. 譬喻

盆中的水被風所吹動，盪起陣陣漣漪。即使視力正常的人也無法從這些水中準確地看到自己的相貌。同樣地，當一個人內心有掉悔、被掉悔所征服、不懂得從掉悔中解脫出來，他便不能正確地看到自己的、他人的及自己和他人的福祉，也無法背誦久遠前曾熟記過的經典，更遑論那些未曾背誦的。（SN 46:55,《相應部》第 17 冊 頁 289）

（五）疑蓋

1. 疑的食物

若經常對生起疑惑的事物不如理作意，就是令未生疑得生、令已生疑增長和持續的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

2. 截斷疑的食物

若能時時於善與惡、無責難與責難、高尚與下劣、好與壞等事物如理作意，就是令未生疑不生、令已生疑無法增長和持續。此乃截斷疑的食物。（SN 46:51,《相應部》第 17 冊 頁 268）

六種有助於捨棄疑的方法：(1)(2)(3)(5)(6)五種與捨棄掉悔相同，第(4)種則是：對佛、法、僧三寶具堅定的信念。

另外，以下也有助於疑的對治：

禪支中的「伺」

根中的「慧根」

覺支中的「擇法覺支」

3. 譬喻

盆中的水渾濁不清，混著泥濘及放在黑暗的地方。即使視力正常的人也不能從這些水中準確地看到自己的相貌。同樣地，當一個人內心有疑、被疑所征服、不懂得從疑中解脫出來，他便不能正確地看到自己的、他人的及自他的福祉，也無法背誦久遠前曾熟記過的經典，更遑論那些未曾背誦的。(SN 46:55,《相應部》第17冊 頁290)

四、蓋的對治⁽⁴⁾

(一) 摘自〈沙門果經〉

一位正知正念、少欲知足的比丘，遠離繁囂到空閑處，如森林、樹下、深山、峽谷、山洞、荒塚、叢林、曠野、草堆等。托鉢乞食用齋後，比丘盤腿而坐，端身安住，保持正念。他捨棄世間的貪欲，安住於無貪欲心，離貪欲而淨化內心；捨棄瞋恚，內心沒有瞋恚，悲憫一

切眾生，離瞋恚而令心淨化；捨棄昏沉，內心沒有昏沉，充滿光明，正念正知，離昏沉而令心淨化；捨棄掉悔，安住於無掉悔心，內心寂靜，離掉悔令心淨化；捨棄了疑，安住於無疑心，於善法沒有疑惑，離疑令心淨化。

就像一個貸款營商成功的人。他不僅償清債務，而且還有餘款養活妻子，因此內心充滿喜悅與高興。

又像一個患有重病深受其苦、沒有食慾渾身無力的病人。後來他脫離病苦，恢復食慾和體力，因此內心充滿喜悅與高興。

又像一個從監獄獲得釋放的人。他獲得安全心無恐懼，也沒有財產減損之苦，因此內心充滿喜悅與高興。

又像一個不能自主受人支配、不能隨心所欲而自由的奴僕。後來他恢復自由，能夠隨心所欲、自主不再受人支配，因此內心充滿喜悅與高興。

又像一個富商旅行於充滿危險、沒有食物的荒野。最後他越過曠野抵達村落，遠離危險到達安全的地方，因此內心充滿喜悅與高興。

同樣地，比丘若不能棄捨五蓋，當觀自身如同負債者、患病者、囚獄者、奴隸、穿越荒野之境的旅人般。

一旦根除五蓋之後，他就像清還了債務、從病中康復、從獄中獲釋、重獲自由與脫離險境一樣。

當他捨離五蓋，生起歡喜；歡喜生起，心輕安；心輕安，則身輕安；身輕安，便生起快樂；內心有樂，便進入定境。

捨離貪欲，捨離各種不善的心念，他進入並安住於伴隨尋伺的初禪之中；初禪從捨離而生，充滿喜和樂。……他進入與安住於第二禪……第三禪……第四禪。

（二）上述〈沙門果經〉引文的註釋

1. 五蓋的譬喻

經典中提到：「同樣地，比丘若不能棄捨五蓋，應當觀自己就像負債者、患病者、囚獄者、奴隸、穿越荒野之境的旅人般。」

此處佛陀指出不能捨離貪欲蓋就像負債者一樣，而不能捨離其他的蓋就像患病者等等。這些譬喻應被理解如下：

（1）貪欲

一個人若負債也就毀了一切。當債主用粗惡語言責罵、折磨或毆打的方式向他討債，他都不能還手，只能忍受一切。他的負債讓他能忍受一切。

同樣地，一個人若對某人生起貪欲，對他喜歡的欲境充滿渴愛、執著，即使對方用粗惡的語言責罵、折磨或毆打的方式對待他，他都會忍受。這是貪欲使他產生忍受。如此，貪欲就像負債一樣。

（2）瞋恚

一個人若患有膽病，他無法享受蜂蜜和糖的甜美味道，還會將吃下去的東西嘔吐出來，並抱怨說：「它是苦的！苦的！」

同樣地，一個具瞋心的人，即使他的老師或師父輕微地勸誡，希望他好，他卻不接受教導，並說：「你很煩耶！」他離開僧團或到處遊逛。正如患膽病的人不能享受蜂蜜和糖的味道，一個患瞋恚病的人將無法領略到佛法的禪悅以及各種法樂。如此，瞋恚就像患病一樣。

（3）昏睡

一個人在節日時被囚在監牢裡，因此他不能看到全部的節日慶典。翌日，當他被釋放時，聽到人們談論說：「昨天慶典的歌曲和舞蹈真是精采啊！」他都不能參與討論，為甚麼不能呢？因為他自己根本沒有欣賞過那慶典。

同樣地，在一個精采的法義開示裡，昏沉的比丘不能聽到完整的法義開示。當開示結束，他聽到眾人讚美說：「聽聞佛法真是令人高興！開示主題很有意思，且譬喻很精采！」他說不出支言片語，為甚麼呢？因為他的昏沉使他沒有聽到法的演說。如此，昏沉就像身陷囹圄一般。

（4）掉悔

一位奴僕很希望去觀賞慶典，但主人對他說：「快去某個地方，那兒有緊急的事要做。若不去，就斬斷你的手和腳或割掉你的耳和鼻！」聽到這話，奴僕趕緊依著指示去做，因此不能欣賞任何慶典。這是因為他為人所雇。

同樣地，在森林靜修卻不精通戒律的比丘，遇到種種

乃至有關吃肉是否被允許的問題。為了梵行，他必須打斷靜修回到精通戒律的比丘處，尋求解答。因為他受掉悔所困，無法得到靜修的悅樂。如此，掉悔就如身為奴僕一般。

（5）疑

一個知道旅行者可能會被強盜搶掠或殺害的旅人正穿越荒野。此時，他只要聽到樹枝或小鳥的聲音就會感到緊張與害怕，並想：「強盜來了！」因心懷恐懼，所以裹足不前甚至轉身逃跑。因此，他必將吃力勉強地才能到達安全的地方，或甚至永遠也到不了。

這就像一位修行者內心生起疑的八種所緣之一⁽⁵⁾。例如懷疑佛陀不是覺者，無法生起信念接受佛陀；也因此無法追求聖道、證得聖果，就像旅人在荒野中不確定強盜在或不在。修行者在內心不斷猶豫、無法決定、焦慮不安，他為自己製造了通往聖地的障礙。如此，疑就像荒野中的旅人。

2. 五蓋的棄捨

經中提到：「當五蓋根除後，一個人就像清還了債務、從病中康復、從獄中獲釋、重獲自由或脫離險境一樣。」

（1）捨棄貪欲

一個貸款營商者，當他致富後想：「債務會使人生煩惱。」他連本帶息將債務還清，並把借據撕毀。之後他不用再與債主聯絡；即使遇到債主，他可以隨心所欲決定是否要起座逢迎。為甚麼呢？因為他不再受制於債

主。

同樣地，一位比丘想：「貪欲會使人生煩惱。」他修習六種對治與遠離貪欲蓋方法。就像清還債務的人不再對債主生起恐懼或焦慮，一位比丘捨棄貪欲，就不再執著與受縛於貪欲的對象，即使面對天界欲樂也不會受誘惑。因此，佛陀以還清債務比喻捨棄貪欲。

（2）捨棄瞋恚

捨棄瞋恚就如從膽病康復的病人一樣，經過服藥療癒後，將可再度品嚐到蜂蜜與糖的味道。同樣地，一位比丘想：「瞋恚真會帶來很大傷害。」他修習六種對治與遠離瞋恚蓋的方法。就像康復的病人親嘗到蜂蜜和糖的美味一般，比丘能尊重與珍惜戒法。因此，佛陀以康復比喻捨棄瞋恚。

（3）捨棄昏睡

有人曾在節慶時被囚禁，後來當他自由且可以參加慶典時，他想：「由於自己以前的放縱，在節慶時被囚禁而錯過慶典。從今我將不再放縱自己。」他注意自己的行為，不在心中產生妄念。當欣賞慶典時他歡呼：「哇，這些節目實在太好了！」

同樣地，比丘明白昏沉所造成的害處，他修習六種對治與遠離昏沉蓋的方法。就如一個人從獄中釋放後能觀賞到整個慶典，即使這慶典有七天之久。當比丘捨棄了昏沉後，便能夠享受整個法的慶典，而最後證得四無礙智的阿羅漢境界。因此，佛陀以獄中獲釋比喻為捨棄昏

沉。

（4）捨棄掉悔

一個奴僕受了朋友的幫助而贖回自由，他因而能隨心所欲做自己喜歡的事情。同樣地，一位比丘明白「掉悔」能造成很大的障礙，他修習六種對治與棄捨掉悔的方法。當棄捨掉悔後，他就像一個真正自由的人，能做自己希望做的事。就如沒有人可以阻止一個自由的人去做他想做的事一樣，掉悔也無法阻止這位比丘行踐離苦得樂的解脫道。因此，佛陀宣說棄捨掉悔就像奴僕重獲自由一般。

（5）捨棄疑

一個手持行李且充分裝備的強健者，與眾人一起結伴旅行穿越荒野。盜賊從遠處看到他，並不敢親近反而四處逃走。他平安地通過荒野，到達一個安全的地方，內心感到十分快樂。同樣地，一位比丘明白「疑」會產生很大的傷害，他修習六種可以對治與遠離疑的方法。一位強健的人整裝結伴而行，視盜賊如無物，平安地經過荒野抵達安全的地方；相同地，一位比丘越過惡行荒野，最後到達至高無上的安穩地——不死的涅槃境界。因此，佛陀以脫離險境比喻為「疑」的捨棄。

【註釋】

- （1）禪修的對象，字義為「用功的依據」。
- （2）凡夫可以是一位比丘或居士，是指沒有達到初果向（預流向）的眾生。
- （3）本經是阿育王收錄在巴勒第二石刻法敕（anāgata-bhayāni）七篇經文

之一。法敕宣稱：「尊者們，這些是正法的語言，即……『怖畏將發生的事情』…由佛陀所說。尊者們，我希望所有比丘與比丘尼乃至男女居士都應常常聽聞與思念這些經文。」

- (4) 摘自《長部》〈沙門果經〉，包括其註釋書《吉祥悅意 Sumaṅgala Vilāsini》相對經文的解釋。
- (5) 根據《分別論》，疑有八種：疑佛，疑法，疑僧，疑戒，疑過去，疑未來，疑過去與未來，疑緣起法。

【譯註】

- 〔1〕五蓋的第四蓋掉悔是由「掉舉」和「後悔」兩蓋組成，初果向斷除當中的後悔，而四果向斷除當中的掉舉。
- 〔2〕修正：巴利經文出處應為 AN 5: 30。

