

第八章 四聖諦—簡易實用的脈絡化修行方法

前 言

四聖諦是佛教重要的教法之一，內容為：苦聖諦、苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦，簡言之為「苦、集、滅、道」，此與第四章第二節的七處善之「如實知、集、滅、滅道跡」幾乎一樣，本章將探討兩者間的異同。另外，四聖諦與十二支緣起的超克都將導向解脫之道，兩者間的關連亦將於本章詳述。

本章分成四節。第一節，四聖諦與十二支緣起的關連。第二節，作為一種修行參考架構的四聖諦，說明四聖諦如何能脫離「苦」的修行標的而存在。第三節，四聖諦與七處善的關連，四聖諦本身也是一種修行架構，與第四章所闡述的七處善間的異同將於此節說明。第四節，小結。

第一節 四聖諦與十二支緣起的關連

十二支緣起與四聖諦有密切關連是學界一般公認的觀點，有學者認為因為緣起法實在太甚深難解了，四聖諦相較下顯得簡明易懂，所以四聖諦是針對鈍根劣智者或未起信心者權巧方便的說法³⁴⁴。或者認為十二支緣起的重點是放在苦楚是如何發生的「流轉門」上，是為了自己理解的「對自之法門」，而四聖諦則著重於「還滅門」，是將緣起的道理使他人知瞭與實踐的「對他之法門」³⁴⁵。在進入與學界的對話之前，以下將先如實地逐一審視四諦與十二支緣起的關連。

1. 苦諦與十二支緣起的關連

對生命歷程中的各種苦楚有強烈的感受，是佛教很明顯的特徵之一³⁴⁶。一

³⁴⁴ 參閱：于凌波，《簡明佛學概論》，民國 84，二版一刷（出版一刷為民國 80），台北：東大，頁 331。

³⁴⁵ 參閱：水野弘元，〈初期佛教的緣起思想〉，《佛教思想（一）在印度的開展》，李世傑 譯，民國 74，台北：幼獅，頁 149~150。

³⁴⁶ 「佛教·客觀而冷靜地提出問題是它的一部遺產·它不再說『與罪惡抗爭』，而適當地尊重現實，只說『與痛苦抗爭』·有兩個生理上的事實是它的基礎·第一、過度的敏感，這種過度的敏感表現於對於痛苦之細密的感受性·」，參閱：Friedrich Wilhelm Nietzsche(尼采)，*Der*

般人總認為具備貪愛(cravings)、慾望(desires)、意圖(intentions)是正常的現象，在這歷程中人們對於自我與所經驗的一切，已經預設了某種程度的恆常(permanence)與自主權(autonomy)。不過，這樣的恆常與獨立自主並非真正的事理，真正的事理是所有的一切都是受條件制約的(conditioned)、都是決定於先前處境的(dependent on their originating circumstances)。而之所以會有恆常與自主的想法，主要是因為個體用片面的(separateness)與獨立自我(independent self-ness)的觀點來理解事理。於是，當事實的顯現與個體所預期的恆常/自主不一致時，個體的心中便會感到不滿足(unsatisfactory)，不滿足就是苦³⁴⁷。

以苦為對象，展開一連串的探索登峰之旅就是十二支緣起。苦，就內容一般分為八種³⁴⁸：生苦、老苦、病苦、死苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。前四項主要是生理軀體必經的生、老、病、死，這樣的苦是顯著的、易於觀察的。後四項屬於心理層面的痛苦則是較隱微的：愛別離—對於喜愛的卻必須分離，怨憎會—對於厭憎的卻總是兜在一起，求不得—想要的得不到，五陰熾盛—心思極度地焦躁不安。八苦清楚地勾勒出個體從出到死亡這段生命區間內，大部分痛苦來源的類型，也正是對十二支之中的老死支（含憂、悲、惱、苦）的如實知見，在四聖諦中以一個最簡潔有力的「苦」字，表達出十二支緣起所欲探究、突破、超克的終極領域。

2. 集諦與十二支緣起的關連

因著強烈地希望能脫離出這般生命的痛苦狀態，進入第二階段的探索：此等痛苦是如何產生的、引起痛苦的原因是什麼，這就是集諦³⁴⁹。痛苦的聚集來自於煩惱的情緒與有染垢的業力³⁵⁰，也來自於錯誤地認知世間的各種快樂的感受為真實進而產生貪愛³⁵¹。

在《雜阿含經》中，對於痛苦的來源進行深入而有系統的探索就是十二支緣起，更精準地說，就是去掉老死支與生支的其餘十支。前一章第三節有關十二支

Antichrist，《上帝之死》，劉崎 譯，民國 91 重排版（初版民國 57 年），台北：志文，頁 84~88。

³⁴⁷ 這段說明摘要彙整自：Sue Hamilton, *The Dependent Nature of the Phenomenal World*，收錄於 *Recent Researches in Buddhist Studies: Essays in Honour of Professor Y. Karunadasa*, Colombo: Y. Karunadasa Felicitation Committee, 1997, p.281.

³⁴⁸ 還有許多其他的分法，如：三苦、五苦、十苦等。

³⁴⁹ 「苦集諦主要說明的是：苦亦是眾多原因聚合而生起的。初期佛教對於因果關係認為：僅從一因是無法生起苦，無因亦無法生起苦」，參閱：呂凱文，《初期佛教緣起概念析論：緣起與《雜阿含》「雜因頌」諸相應概念之交涉》，民國 91，輔仁大學哲學博士論文，頁 126。

³⁵⁰ 參閱：Dala Lama(達賴喇嘛)，*How to practice: the way to a meaningful life*，《修行的第一堂課》，丁乃竺 譯，民國 91，台北：先覺，頁 45~49。

³⁵¹ 「錯以為世間的感受存有真實的快樂在其中，因而樂此不疲，養成了一再貪著這種樂受的習性」，參閱：楊惠南，《佛教思想發展史論》，民國 92，台北：東大，頁 54。

緣起主動性的探究，曾經把探究原因的十二支分成三個層次，第一個層次是最表面的現象，就是從生支到老死支，這在苦諦已經探究過了。第二個層次是從條件的俱足狀態（有支），一路往上追索到接收訊息來源的窗口（六入處支），在這裡可以清楚看出，個體如何順著自身六入處偏喜好惡的指引，而決定與外境接觸的方向及內容（觸支），並引發各種感受情緒（受支），產生強烈的愛憎情懷（愛支），以及偏頗的執取認定（取支）。但是這樣還不夠，六入處所帶來的認知顯得分散，且偏重於五官的進路（眼、耳、鼻、舌、身），雖然也有提到「意」，卻不夠凸顯。於是，再緊縮焦點進入第三個層次，直接指出個體與外境接觸產生的所有波動歷程中（名色支），腦袋瓜裡所想的一切（識支），將直接導引所有的行事作為（行支）。而為什麼會有以這般的行事作為，歸結到最後就是因為無知（無明支），特別是關乎生命各種重要議題的無知，這些議題絕大部分都是觀念性的認知，因此而得以補強在上一層次中主要來自於五官認知的缺口。所有這些原因的匯集，注定造成生命歷程中不斷重複的痛苦循環。

3.滅諦與十二支緣起的關連

明白所呈現的狀況與狀況的來由之後，第三個階段就是找出得以使痛苦真正消滅的方法或施力點，這就是滅諦³⁵²。足以造成改變而使痛苦得以消滅的施力點，必須夠清晰明確，是針對問題直接的、各別的回應，借用商學財務報表的觀念來看，是相當於「明細表」的性質，這在十二支中，指涉的是受支、觸支、六入處支與行支。相當於「彙總表」的性質者：有支、取支、愛支、名色支與識支，此等係累積的、聚集的、總攝的呈現，不宜亦不易構成所謂的施力點。

於是，滅諦階段的主要任務，就在於清楚地提舉出這些足以帶來改變的修行方法並貫徹執行：

（一）「受」的修行方法：從垂直動態五受陰的分析中可以清楚地觀察到「受」至「想」是引發各種情緒的關鍵。若能以無常觀修與非我觀修來面對各種刺激，就能抽離出事實與情緒，進而將情緒理析出真正感受的成分與後續想像的成分。再佐以逆向操做的「想」之觀修，例如：觀樂做苦想、觀苦做劍刺想，或者於可意之處不可意、於不可意之處不瞋恚等，就能適時適度地終止「受」無止盡且隨性地蔓延擴張，降低困頓於「見受是我、見受是我所、見我在受、見受在我」等封閉思惟的程度。

（二）「觸」的修行方法：接觸的修行方法是一種分辨與選擇的能力智慧，對於勝/劣、善/不善、習/不習、淨/染等能有選擇接觸與否及如何接觸的眼光與實踐。以生活教育為例，許多小孩共同的現象是看太多電視，如何選合適的節目讓小孩

³⁵² 「滅諦則是說明苦生起之原因的消滅」，參閱：呂凱文，《初期佛教緣起概念析論：緣起與《雜阿含》「雜因頌」諸相應概念之交涉》，民國 91，輔仁大學哲學博士論文，頁 153。

看（接觸），就是這個層面的問題。就成人的情況，大家都知道讀書是好的，如何選擇適合自己的讀物也是這個層面的問題。

對一般人而言，先入為主的現象是很普遍的，這相當程度是來自於對所接觸的人、事、物、理或情境等沒有維持適度的距離或覺知。在練就出分辨與選擇的智慧之前，較穩當的作法就是對於所有的接觸都保持一種清醒的覺知，以及可隨時更新資訊的心理空間。也就是深刻地明白「接觸」其實是六根、六境、六識三者和合的作用，接觸的經驗未必是真理或真實的顯現，因此對於所有的接觸經驗並不需要全然絕對地認同或否定。另外，如實知見與接觸有關的心理運作，即清晰瞭解「接觸、慾望、知覺」三者同時啟動是產生感受的緣由，如此觀察能有效地降低無明觸的機會，逐步地建立起「明觸」所需要的分辨選擇的能力與智慧。

（三）「六入處」的修行方法：六入處的眼、耳、鼻、舌、身、意是個體接收訊息或資訊的所有管道，這些管道在面對任何外境的刺激時立即進入「受—想—行—識」的歷程，由此可以觀察到「五受陰、六入處、觸」的歷程基本上是一氣呵成的，分別說明只是為理解上的權宜，故其修行方法亦將彼此會通。

六入處對一般人最大的威脅之一是以為自己所見到的（眼）、所聽到的（耳）、所接觸到（身）、所思慮到的（意）就是真實不虛且永恆不變。換言之，因為親眼所見、親耳所聞等反而造成了心理認知的停格，記憶永遠地鎖在極片面的接觸經驗之中，並將此片面的經驗堅決地擴散，成為絕對全面且真實的歷史事件。

六入處的威脅之二是處理訊息的方式完全依照原有偏喜好惡的指引，於是，對於可意的、可愛的就會產生貪愛之心，對於不可意的、不可愛的就會產生嫌薄之意。如此一來，所有的接觸經驗將只是更加強化執取的程度與態度，此造成了一般人的思想行為之所以日益僵化偏頗以致於純大苦聚的主要緣由。

對六入處的修行方法，最重要的是在六觸入處時保持若干覺知，藉由這樣的覺知方可能於可意或可愛之處儘量不衍生一種希望繼續擁有的貪愛念頭，對於不可意或不可愛之處儘量不去厭惡嫌薄而希望其趕快消逝或直接忽略的現象，這過程是拉開「意」與「欲」的黏著，觀察「意」而降低「欲」。再佐以無常觀修與非我觀修，開放心理空間以重新認識與理解一切的進來的資訊，特別是已構成心理傷害或負面影響的入處。如此將可以不停格於某一個時空背景下的接觸經驗，活化對於此等經驗的詮釋，帶動進步的詮解循環，以漸趨近於如實知見。

（四）「行」的修行方法：行包含了身行（所有的行動作為）、口行（所有說出來的話語）、意行（所有的意念想法）。說好話、做好事是針對行很好的修習，不過，所謂的「好」時常會牽涉到立場與情勢的判斷及認定。身、口、意修行的難處與

關鍵在於如何能將三者合一，即做的行爲（身）與說出來的話語（口）與心中真正的想法（意）是相互一致的，若能將「身＝口＝意」，很多問題與困頓都可以逐漸地消融化解，因為在要求三者一致的最高標準之下，不論是對自己或是對他人的欺騙、虛偽、言行不一等情況將無所遁形，正因為無處隱匿脫逃，方有對治修行以達解脫的可能。

以上係約略地呈現出隱含於滅諦的各種具體方法，這些方法其實都是從前述各章中梳理彙整出來的，且都是不需要多加言詮就可以直接實踐的。由此可知，認為十二支緣起的重點是放在苦惱如何發生的「流轉緣起」上，而四聖諦則著重於「還滅緣起」之觀點並不適切。不論是十二支緣起或是四聖諦都是同時均等地觀照到流轉門與還滅門的，因為若無流轉門的如實知見，就無還滅門的實踐；若無還滅門的實踐，則流轉之說便毫無實質意義。

另外值得注意的是，從上述視角理解的滅諦其實是與傳統對於滅諦的說法不一樣的。傳統觀點認為有關修行方法的描述是在第四諦的道諦，而透過道諦中八正道的實踐之後，方能達至滅諦的解脫或涅槃的境界。之所以會做此解可能有兩個原因，第一，「滅」這個字本身的確有這層意義，且常以此義出現，例如：寂滅。第二，認為四聖諦的呈現模式是兩組倒裝的相對概念，以圖示為：

	第一組（形成過程）	第二組（解脫過程）
外表呈現的狀態（果）	苦	滅
內在實質的原因（因）	集	道

相對概念指的是第一組與第二組要呈現的內容與狀態是相反的，「苦」是雜染的、是此岸，「滅」是清淨的、是彼岸。「集」是構成「苦」的種種原因，「道」是成就「滅」的種種方法，也是連接此岸到彼岸的方法。在此前提之下，「苦、集、滅、道」的呈現方式就是倒裝的了，因為就時間的發生次序而言，應該是因在果前面，先有集、後有苦，先有道、後有滅，所以應該是「集、苦、道、滅」。但是，經文呈現的方式卻是果在因前面，故是倒裝的呈現，因此就發生的邏輯次序而言，應為：

	第一組（形成過程）	第二組（解脫過程）
內在實質的原因（因）	集	道
外表呈現的狀態（果）	苦	滅

這的確是一種有力的理解方式，亙古以來，也有相當多優秀的修行人以此理解架構而修證道果。

有關於應如何理解四聖諦的表達方式，第 389 經³⁵³的大醫王之喻提供了最好的註解，此經也是最常被引以闡釋四聖諦的經文。該經首先闡述大醫王（還不只是醫師）所應具備的四種能力：

- 一、善知病，擅長清楚確實地掌握病情；
- 二、善知病源，對於疾病發生的各種原因能做正確完整的判斷；
- 三、善知病對治，如何使疾病得以醫治能提出精準的處方；
- 四、善知治病已，當來更不動發，不但能將這次發作的疾病治癒，對於如何讓相同的疾病往後永不再發亦能提出確切的對應之道。下表呈現出大醫王之喻與四聖諦的關係。

圖表 八-1 【大醫王之喻與四聖諦的關係】

善知病	→	苦聖諦如實知
善知病源	→	苦集聖諦如實知
善知病對治	→	苦滅聖諦如實知
善知治病已，當來更不動發	→	苦滅道跡聖諦如實知

由此可知，第三個階段（善知病對治＝滅諦）其實是包含了治病的方法與因著此等處方而治癒的意涵，但較強調對治的方法層面而非治癒層面，因為治癒是用對方法的必然結果，如何能下對處方、用對方法才是重點。就此而言，第三諦的滅，理解為修行的具體方法會較理解為修行已達至的成就，更貼近四聖諦一路貫穿的脈絡。從大醫王之喻可以看出，四聖諦的說明結構並非跳躍式的倒裝，而像走階梯一般，必須前一個階段確實完成之後才能到下一階段的³⁵⁴。

就實效觀之，上述滅諦階段所簡述的幾個修行方法，對於心向修行的凡夫而言，雖然非常實用，但也相當具有挑戰性。若未能正確地理解並真正落實這些階段的修行，想要準確地掌握八正道的意涵，並不容易。因為所謂的「正」³⁵⁵就

³⁵³ 《雜阿含經·第 389 經》T. 99, vol. 2, p.105ab：「一者、善知病；二者、善知病源；三者、善知病對治；四者、善知治病已，當來更不動發。云何名良醫善知病？謂良醫善知如是如是種種病，是名良醫善知病。云何良醫善知病源？謂良醫善知此病因風起、癘陰起、涎唾起、眾冷起，因現事起、時節起，是名良醫善知病源。云何良醫善知病對治？為良醫善知種種病，應塗藥、應吐、應下、應灌鼻、應熏、應取汗，如是比種種對治，是名良醫善知對治。云何良醫善知治病已，於未來世永不動發？為良醫善知種種病，令究竟除，於未來世永不復起，是名良醫善知治病，更不動發」。

³⁵⁴ 許多經文比喻四聖諦不可倒置的修行次序，有關階梯之喻見《雜阿含經·第 436 經》T. 99, vol. 2, p.113a：「要由初階，然後次登第二、第三、第四階，昇於殿堂，有是處故。如是，比丘！若言：於苦聖諦無間等已，然後次第於苦集聖諦、苦滅聖諦、苦滅道跡聖諦無間等者，應作是說」。

³⁵⁵ 「巴利文的 samma（梵文 samyak）意指『同樣的』或『相等的』，引申為完全、完美和健全；因此 samma 翻譯而來的『正』，並不是『錯誤』、『壞』或『邪惡』的相反詞。我們換另外一種角度來看 samma 這個字，它意指『純熟的』、『合乎時宜』的，可以推論為『有效的』或『合乎現實的』，參閱：Frank Jude Boccio, Mindfulness Yoga — The Awakened Union of Breath, Body and Mind, 《正念瑜珈》，鄧光傑 譯，民國 94，台北：橡樹林，頁 58。

如同「好」一般，在很多情境下會因所據之立場或所詮解的方式而異，鮮有一定的標準可以依循。一般人多依照社會價值慣習、從小學習建立起來的價值體系、甚或個人的偏喜好惡來作為判斷的準則依據，但是此等價值體系、慣習或好惡並非總是清楚穩定。可見如何做有效健全（正）的判斷與選擇，並非天生的能力，是需要大量前置練習，這樣的練習就是在第三階段的滅諦完成。

4.道諦與十二支緣起的關連

透過方法的落實，病得以治癒，如此方能進入下一個階段：使相同的病永遠不再復發的方法，這是治病的最高標準。就醫療而言，能夠做到第三階段已經是良醫了，但是佛陀的要求遠高出這個標準而更積極地提出永除病根的方法，這些超高水準的具體修行方法就是第四諦的八正道。因此，八正道將整個觀察視域往上拉昇，不再局限於問題本身，而是超越問題的隱形結構，直接曠照生命應著力的重點，透過這些重點的實踐，使生命品質有豐富的內涵並且全面地有效提升，如此方可能當來更不動發。由此可見，八正道的提出是四聖諦與十二支緣起最大的不同之處，是四聖諦對十二支緣起地再超越。

在專門說明八正道的經文中³⁵⁶，佛陀慈悲地將八種方法均區分為「世間」與「聖出世間」，所謂「世間」可理解為給業餘修行者的內容，所謂「聖出世間」可理解為給專業修行者的內容³⁵⁷，詳閱下表列³⁵⁸。

³⁵⁶ 《雜阿含經·第 785 經》T. 99, vol. 2, p.203a-204a。

³⁵⁷ 性空法師以「世間」與「出世間」區分之，參閱：性空法師，《四聖諦與修行的關係》，民國 92，嘉義：香光書鄉，頁 100~110。

³⁵⁸ 有關八正道的理論與實踐可參閱：Bhante Henepola Gunaratana（德寶法師），Eight Mindful Steps to Happiness，《快樂來自八正道》，賴隆彥 譯，民國 96，台北：大雁。

圖表 八-2 【八正道之修行內容一覽表】

	給業餘修行者的指示	給專業修行者的指示
正見	見有施、有說，知阿羅漢不受後有	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應於法，選擇、分別、推求、覺知、點慧、開覺、觀察
正志 ³⁵⁹	出要覺、無恚覺、不害覺	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法，分別、自決、意解、計數、立意
正語	離妄語、兩舌、惡口、綺語	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，除邪命念、口四惡行，諸於口惡行離，於彼無漏、遠離、不著，固守、攝持、不犯，不度時節，不越限防
正業	離殺、盜、婬	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，除邪命念、身三惡行、諸餘身惡行數，無漏心不樂著，固守、執持、不犯，不度時節，不越限防
正命	如法求衣食、臥具、隨病湯藥、非不如法	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，於諸邪命，無漏不樂著，固守、執持、不犯，不越時節，不度限防
正方便 ³⁶⁰	欲精進，方便超出，堅固建立，堪能造作，精進心法攝受，常不休息	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏憶念相應心法，欲精進方便，勤踊超出，建立堅固，堪能造作，精進心法攝受，常不休息
正念	若念、隨念、重念、憶念，不妄不虛	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應，若念、隨念、重念、憶念，不妄不虛
正定	心住不亂不動，攝受寂止、三昧、一心	苦苦思惟，集、滅、道道思惟，無漏思惟相應心法住不亂不散，攝受寂止、三昧、一心

仔細進入八正道所提舉出的八種修行方法，會發現有些在前述各章已出現過，例如：

a.關於「正見」，亦見於第 467 經³⁶¹與第 301 經³⁶²。第 467 經劍刺之喻強調不執

³⁵⁹ 正志 = 正思惟，參閱：楊郁文，《阿含要略》，民國 94 修訂版四刷，台北：法鼓文化，頁 139。

³⁶⁰ 從各經文中可以讀出：正方便 = 正勤 = 正精進。

³⁶¹ 《雜阿含經·第 467 經》T. 99, vol. 2, p.119ab：「觀於樂受而作苦想，觀於苦受作劍刺想，觀不苦不樂受作無常滅想者，是名正見」。

³⁶² 《雜阿含經·第 301 經》T. 99, vol. 2, p.85c：「世間有二種依，若有、若無，為取所觸；取所

著、不受限制與不被無明地引導於各種感受，對各種感受有正確地認知與觀想，就是正見。第 301 經對迦旃延的說法帶出若能超越二元思惟的限制，以緣起中道的非我觀修面對世間，就是正見。由此二經可知，正見，如同黑暗中的明燈，提供八正道修行中最重要也是最基本的指引³⁶³。

b.關於「正方便/正精進」，亦見於第 254 經³⁶⁴。該經以琴弦譬喻，強調修行若精進太急，增其掉悔；精進太緩，令人懈怠，應該要平等修習攝受，莫著、莫放逸、莫取相。但是，若持著這種正確的態度精進修習，卻未見預期的成效，第 348 經³⁶⁵說仍應繼續不捨慤勤精進方便，堅固堪能，此係修行所應具備的基本正確態度。

c.有關「正念」，亦見於第 346 經³⁶⁶。此經認為「正知+不失念+住不亂心」= 正念。具體的修行對境可見於第 275 經³⁶⁷所強調的一心正念，安住觀察，即覺諸受起、覺諸受住、覺諸受滅，正念而住，不令散亂；覺諸想起、覺諸想住、覺諸想滅，正念而住，不令散亂。正念是一種將感受與想法鎖定於適當的範圍，使之不雜亂無章地任意滋生擴大的有效方法³⁶⁸。

由此可知，對十二支紮實地理解與實踐是對八正道明白實踐的基礎功夫³⁶⁹，因為這八個方法在十二支中的相關各支還有清晰的修行對境，例如：五受陰或六入處等，到了四聖諦就不再提修行對境而直接將重要方法匯聚於八正道。

5. 五受陰於八正道的修行

從五受陰來理解八正道將更能凸顯四聖諦脈絡化的修行方式，所謂脈絡化是指在何種情況底下對應到何種修行方法都能有清晰的脈絡可循，也指涉有清楚的、系統的修行步驟。換言之，所提到的修行並非處於真空的、純理論的、理想的情境，而是落入具體的、實際的、有脈絡可循的真實生活情境中。第三章說明

觸故，或依有、或依無。若無此取者，心境繫著、使、不取、不住，不計我，苦生而生，苦滅而滅。於彼不疑不惑，不由於他而自知，是名正見」。

³⁶³「正見是首要的」，參閱：葛印卡，《生活的藝術》，民國 93，台北：佛陀教育基金會，頁 213。

³⁶⁴《雜阿含經·第 254 經》T. 99, vol. 2, p.62c。

³⁶⁵《雜阿含經·第 348 經》T. 99, vol. 2, p.98a。

³⁶⁶《雜阿含經·第 346 經》T. 99, vol. 2, p.95c-96b。

³⁶⁷《雜阿含經·第 275 經》T. 99, vol. 2, p.73b。

³⁶⁸「正念就是不讓心離開、忘失所緣，讓心能夠繼續停留在我們所需要的境界」，參閱：性空法師，《四聖諦與修行的關係》，民國 92，嘉義：香光書鄉，頁 106。

³⁶⁹「正好由於緣生緣滅的連接環節逐一打通生命歷程，才有所謂以八正道為一整套可行辦法所打造的修練道路的順次進展」，參閱：蔡耀明，〈「不二中道」學說相關導航概念的詮釋進路：以佛法解開生命世界的全面實相在思惟的導引為詮釋線索〉，《臺灣大學哲學論評》第 32 期（民國 95 年 10 月），頁 115-166。

五受陰是個體面對外境刺激的波動歷程，是一般人都會有的雜染現象，為方便實修以清淨此等雜染，下表推論五受陰於八正道相對應的修行參考方法。

圖表 八-3 【五受陰於八正道之修行參考表】

八 正 道 的 修 行 指 引		
色受陰	正見	正志 正方便 正命 正定
受受陰	正念、正定、正見	
想受陰	正念、正見	
行受陰	正業（身）、正語（口）、正念（意）	
識受陰	正念、正見	

正見：強調正確地觀察、理解人事物理的觀念與方法，此中的觀念係指明白生命有更高值得追求的境界（知阿羅漢不受後有），方法則至少包含了緣起法與不二法。這裡之所以對應於「色」並非要改變或修正「色」，而是要改用正確的方法與完整的視角來面對、觀察、理解、詮釋「色」。

正念：強調攝受心住、安住觀察³⁷⁰。「受」是個體面對外境刺激的第一個反應，讓「受」鎖定於適當的範圍，使其無法透過想像的作用（想）擴長增生，以及讓每一刻的念頭想法（包括新增加的「想」與既有內容的「識」）都能不妄不虛是正念的功夫之一，不妄是不任意地扭曲六處之所入觸，不虛是不任意自創或推演六處之所入觸，這其實是需要以正見為基礎的。

正業：指涉所有的行為層面，特別是與軀體有關的行為，此「業」為業力之業。對一般人而言，只要做到不殺、不盜、不姪就已經是正業了，但是對於專業的修行人而言這樣是不夠的，除了不殺、不盜、不姪（身三惡行）之外，還要完完全全地根除掉其餘所有的惡行（諸餘身惡行數）。

正語：強調對於說出口的每一句話語都是在自我覺查下清楚明白的功夫。語言的力量是相當大的，許多人對於所謂刀子口豆腐心者會予以同理的包容，但在正語的修行當中，連刀子口都是需要被修正的。

正志：強調一種時時刻刻地自我觀察與審視的精神態度，亦即所謂的「覺」。「覺」的內容最低限度要包括不害（不去造成傷害）、無恚（沒有憤怒等不平的心）、出要（平等心）。

正方便：是一種不斷持續的、提起的、奮發向前的、努力不懈的態度與做法。保持高度的精進心是支撐與面對困境磨考的重要基石，也是提升生命品質最重要的樞紐。若無此精進心去貫穿實踐，修行的論述將會成為美妙的安慰

³⁷⁰ 「正念—體現出『全然注意』的心質—就是觀察事物的原貌，不加以檢選、不比較、不評斷、不評價，也不把內心的投射或期望蓋住或添加在當下所發生的狀況。正念就是看到『原貌』的能力。...正念要求我們如實接受自己的原貌、不要試圖改變、辯護或合理化，只要去看見—但不要沈溺在罪惡感中。」，參閱：Frank Jude Boccio, *Mindfulness Yoga — The Awakened Union of Breath, Body and Mind*, 《正念瑜珈》，鄧光傑 譯，民國 94，台北：橡樹林，頁 86-88。

劑或者令人望而生畏的深奧理論。

正命：強調正當的謀生方式。正命的提出透顯出八正道的修行是紮根於日常生活的，而非只適用在特別的時空，例如在打坐或共修時。

正定：應該可以算是八正道中最高階的修習，此時思緒不再如脫韁野馬般地想得太多、太少、或胡思亂想，個體已經可以很好地掌舵自己時時刻刻的思緒與感受，因此得以在「受」的階段就適度地縮限斷截，而不再往後無止盡地延伸波動的歷程，全然地超越了外境的變化刺激對自我所衍生的制約或影響，呈現出極高度甚至是絕對地專注。

從五受陰到四聖諦，就學習次第而言，五受陰與六入處屬於初階，十二支屬於中階，四聖諦屬於高階，但是每一階都很重要，沒有任何一階可以直接忽視跨越，每一階都是為自己解脫與為他人解說所必須經歷的學習，因此並無「對自或對他之法門」的區別。同時，在第七章已經分析過十二支緣起是高度濃縮的語彙，事實上，四聖諦更是十二支的再濃縮，因此四聖諦應該不是針對鈍根者權宜簡化的法說，而是更精緻化、更宏觀的法說³⁷¹。

6. 六入處於八正道的修行

如何明白是否已經真正地修習滿足了八正道，第 305 經³⁷²提供了修行成果階段性樣貌的參考指標。此處以「眼」³⁷³為修行對境舉例說明，實際上所指涉的與可適用的範圍的是全面的六入處：

- (1)對於「眼」的性質、作用、影響等能如實知見；
- (2)對出自於色、眼識、眼觸等的因緣而衍生出的苦受、樂受或不苦不樂受能如實知見；
- (3)不執著或染著於色、也不執著或染著於因上述歷程而產生的各種感受；
- (4)因為不染著，所以能不相雜、不愚闇、不顧念、不繫縛；
- (5)能損減五受陰，降低外境的刺激所造成的波動幅度與頻率；
- (6)能進一步消彌來自於眼觸對於色與受的愛貪喜或惡嫌薄；

³⁷¹ Peter Harvey 亦認為“The Four Holy Truths comprise the more advanced teachings of the Buddha, intended for those who have prepared themselves by previous moral and spiritual development.”，意譯：「四聖諦是由更高階的教法所構成，目的是給在精神與道德發展上已經準備好的人」，參閱：Peter Harvey, *An Introduction to Buddhism: Teachings, history and practices*, Cambridge: Cambridge University Press, 1990, p.47.

³⁷² 《雜阿含經·第 305 經》T. 99, vol. 2, p.87bc：「若於眼如實知見，若色、眼識、眼觸、眼觸因緣生受內覺若苦、若樂、不苦不樂如實知見；見已於眼不染著，不不染著故，不相雜、不愚闇、不顧念、不繫縛，損減五受陰，當來有愛貪喜，彼彼染著悉皆消滅。身不疲苦，心不疲苦，身不燒，心不燒，身不熾然，心不熾然，身覺樂，心覺樂。身心覺樂故，於未來世生、老、病、死、憂悲惱苦悉皆消滅，如是純大苦聚陰滅。作如是知、如是見者，名為正見修習滿足，正志、正方便、正念、正定、前說正語、正業、正命清淨修習滿足，是名修習八聖道清淨滿足」。

³⁷³ 需注意的是「眼」並非指生理性的眼睛，而是指透過眼睛的管道，對於外境之「色」進行的觀察、理解、思惟、詮釋，且對「色」自然所衍生出貪愛或瞋恚之心。同時亦指涉如何再運用相同的管道，完成修行解脫的歷程。耳、鼻、舌、身、意亦同。

(7)如此，此世的身與心才能不疲、不苦、不燒、不熾然，感到身樂與心樂；

(8)方能自然連帶地消滅來世的生、老、病、死、憂悲惱苦。

通過了六入處於八正道的修行考驗之後，外顯行為與態度是：面對外境刺激時，個體不再產生任何無明的波動或影響，對於外境之色不會樂著、讚歎、嫌惡或執取。對於波動歷程的暫時終點的「識」亦能不取、不著、不讚歎、不嫌惡，因此心得以解脫，心解脫的外顯為：不滅、不生，平等捨住，正念正智。這當然不是修行終點，繼續還有極為寬廣遼闊的修行境界，例如：前際俱見，永盡無餘→後際俱見，永盡無餘→無所封著→於諸世間都無所取→無所求→自覺涅槃³⁷⁴。不過，這已經是超出本研究的範圍了。

7. 綜觀四聖諦與十二支緣起

十二支緣起是由一個極為重要問題出發：人，為麼會有這麼多的苦楚？古今中外的哲學家或宗教家都曾勇敢地面對這個人生的終極難題，並提出自己的見解。不同的是，佛陀不依託任何一個超自然的生命體，透過曠照思索生命的歷程，闡述出亙古不變的十二支緣起與四聖諦。十二支緣起透過探究生命終極痛苦的根源，找出正確有效的離苦之道。苦與十二支緣起可以說是一體兩面，四聖諦中的苦諦其實就是十二支緣起凝聚於一的極致表述。換言之，四聖諦表面以苦為標的，詳細具體的內涵則為十二支緣起。對四聖諦的徹底修行可達至心解脫與慧解脫³⁷⁵，對十二支的修行亦可達至慧解脫³⁷⁶，由此可見，四聖諦的修行與十二支的修行具有內在關連性，故推論十二支緣起與各諦的關連如下表所示。需注意的是，下表十二支於八正道所羅列出來的修行項目，係表示各別的修行參考重點，故省略了正方便等共同修行內容。

³⁷⁴ 《雜阿含經·第 60 經》T. 99, vol. 2, p.15c:「若比丘不樂於色，心得解脫；如是受、想、行、識不樂，心得解脫。不滅、不生，平等捨住，正念正智。彼比丘如是知、如是見者，前際俱見，永盡無餘。前際俱見，永盡無餘已，後際俱見，亦永盡無餘。後際俱見，永盡無餘已，前後際俱見，永盡無餘，無所封著。無所封著者，於諸世間都無所取，無所取者亦無所求，無所求者自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有」。

³⁷⁵ 《雜阿含經·第 388 經》T. 99, vol. 2, p.105a:「於苦聖諦已知已解，於苦集聖諦已知已斷，於苦滅聖諦已知已證，於苦滅道跡聖諦已知已修·證覺諸想，自身所作，心善解脫，慧善解脫」。

³⁷⁶ 《雜阿含經·第 347 經》T. 99, vol. 2, p.97b:「先知法住，後知涅槃。彼諸善男子，獨一靜處，專精思惟，不放逸住，離於我見，心善解脫」。

圖表 八-4 【十二支緣起與四聖諦的關連】

	老死	生	有	取	愛	受	觸	六入處	名色	識	行	無明	
苦諦	苦												
集諦	集												
滅諦	樂受苦 想、苦受刺 想、不苦不 樂無常 想，觀受無 常，觀受非 我、非異 我、非相在				分別、 選擇、 覺知		律儀，觀六入 處無常，觀六 入處非我、非 異我、非相在			身=口 =意		左列 一切 法門	
道諦	正念、正 見、正定				正業、 正語、 正見		正念、正見、 正語、正業			正語、 正業、 正見		八正 道	

第二節 作為一種修行參考架構的四聖諦

傳統概念中的四聖諦是以「苦」為對象進行深度的探索，事實上，也僅以「苦」為對象，幾乎未曾擴及其他，於是，四聖諦變成了重要卻固定的教法。然而，從經文的梳理中，可以清楚地發現到，四聖諦可以不以「苦」為對象，例如四聖諦可以「愛」或「受」為對象³⁷⁷。

以「愛」為對象的四聖諦：

愛如實知—貪愛一般有三種形式，即欲愛、色愛、無色愛

愛集如實知—貪愛是從感受的匯聚而生

愛滅如實知—若使無明的感受消逝，則貪愛也會跟著消逝

愛滅道跡如實知—貫徹實踐八正道是讓貪愛永不生起的長久有效方法

³⁷⁷例如：《雜阿含經·第354經》T. 99, vol. 2, p.99b：「於六入處如實知，六入處集、六入處滅、六入處滅道跡如實知，而超度觸者，斯有是處。如是超度受、愛、取、有、生、老死者，斯有是處；乃至超度老死滅道跡者，斯有是處」。

以「受」為對象的四聖諦：

受如實知—感受一般有三種形式，即苦的感受、樂的感受、不苦不樂的感受

受集如實知—感受是從接觸的經驗而衍生的

受滅如實知—杜絕無明的接觸經驗，無知的感受³⁷⁸將無由生起

受滅道跡如實知—貫徹實踐八正道是使無知感受不再生起的長久有效方法

從上述二例可以確定，四聖諦提供了一組具有四個完整層次的修行架構。若以 A 為對象，四聖諦對 A 所提供的修行架構為：

第一層，A 如實知：站在當下的立足點，先清楚全然地掌握 A 的整個樣貌

第二層，A 集如實知：回頭去直接面對 A，以抽絲剝繭 A 的來龍去脈

第三層，A 滅如實知：找到去除 A 的有效施力點，並確實貫徹執行

第四層，A 滅道跡如實知：對消滅 A 之後，如何使 A 不再復發的正確走向，有清楚明白的認識與實踐

作為一種修行參考架構的四聖諦，其實是具有高度彈性而非固定不變的模式。四聖諦不但是重要的教法，同時亦是重要的修行步驟或參考架構，這樣的架構，可以帶入各種不同的修為對境，以達到不同的效果。更精確的說，所有可以被視為是修行對境的，都可以是四聖諦的修行實踐對象，因此才會有所謂的「四十四種智」³⁷⁹。

³⁷⁸ 從上述所有章節的研究中可以析理出感受有兩種，一種沒有修行或修行未達若干成就者所產生的感受，此種感受很像癌細胞，任意迅速地滋生衍化，不受控制。另一種是修行以達若干成就者的感受，此種感受像正常細胞，在該長的時候長、不該長的時候不會長，而且能所鎖定於恰如其分的範圍。這裡的無知感受是指前者。透過八正道的實踐，使會造成不良影響的無知感受不再昇起，但正常的感受仍然是存在的。

³⁷⁹ 《雜阿含經·第 356 經》T. 99, vol. 2, p.99c：「何等為四十四種智？為老死智，老死集智，老死滅智，老死滅道跡智；如是生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行智，行集智，行滅智，行滅道跡智，是名四十四種智」。以及《雜阿含經·第 355 經》T. 99, vol. 2, p.99c：「當覺知老死，覺知老死集、老死滅、老死滅道跡；如是乃至當覺知行、行集、行滅、行滅道跡。云何當覺知老死？覺知緣生故有老死，如是老死覺知。··生集是老死集··生滅是老死滅··八聖道是老死滅道跡··身行、口行、意行，如是行覺知··無明集是行集··無明滅是行滅··八聖道是行滅道跡」。

圖表 八-5 【四十四種智：十一支緣起於四聖諦的內涵】

	老死	生	有	取	愛	受	觸	六入處	名色	識	行
初如實知	緣生故有老死	緣有故有生	色有欲有無色有	見取戒取欲取我取	色愛欲愛無色愛	苦受樂受不苦不樂受	眼觸耳觸鼻觸舌觸身觸意觸	眼耳鼻舌身意	色受想行識	眼識耳識鼻識舌識身識意識	身行口行意行
集	生集	有集	取集	愛集	受集	觸集	六入處集	名色集	識集	行集	無明集
滅	生滅	有滅	取滅	愛滅	受滅	觸滅	六入處滅	名色滅	識滅	行滅	無明滅
滅道跡	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道

第三節 四聖諦與七處善的關連

七處善，就是第四章第二節所闡述之：「如實知、集、味、患、離、滅、滅道跡」。上節【四十四種智表】與第五章之【五受陰於七處善一覽表】極為相似，主要的差異表列說明入下：

	五受陰於七處善一覽表	四十四種智表
橫軸（修為的對境）	色、受、想、行、識	老死至行等十一支
縱軸（修為的方法）	七處善	四聖諦

分析縱軸的可以發現，七處善的內容是：初步的如實知、集、味、患、離、滅、滅道跡，四聖諦的內容是苦如實知、集、滅、滅道跡，兩者均表達出理性修行的歷程，從起點（如實知）→主要過程→終點（滅道跡）都是一樣的。不同的是對「主要過程」敘述的詳細程度，七處善描繪得較細緻，四聖諦則顯得相當簡要。由此可推知，四聖諦與七處善指涉的是相同的內容。從修習架構的視角而言，四聖諦可以說是七處善的精要濃縮版，因此欲對四聖諦有清晰的掌握，七處善是很好的進路，兩者關係如下表列。

圖表 八-6 【四聖諦與七處善的關係】

	起點	主 要 過 程					終點
七善處	如實知	集	味	患	離	滅	滅道跡
四聖諦	如實知	集		滅			滅道跡

傳統觀點視「苦、集、滅、道」為兩組倒裝的呈現形式，若依實際發生的邏輯次序應為「集、苦、道、滅」。但如前所述，本研究發現四聖諦所呈現的形式並非倒裝，而是一階銜接一階地系統化修行次第，故就實際發生的邏輯次序亦為「苦、集、滅、道」。這樣的論點亦呼應於圖表八-6 所顯示的修行歷程。

第四節 小結

本章透過仔細的經文梳理呈現出四聖諦不同的樣貌。第一節說明四聖諦與十二支緣起的關係，這樣的關係在具體的修行脈絡中未必需要指涉到前世或來生。苦諦，以最簡約的方式呈現出十二支流轉的具體內容。集諦，詳細地追究造成苦諦的緣由，也就是逆觀十二支緣起的追溯歷程。滅諦，透顯修行的各種具體方法。道諦，保證生命旅程永不走偏、走邪、走錯的八個面向。

第二節闡述作為一種修行架構的四聖諦，可以不套入「苦」為修行對境，而改採其他的修行對境，例如以「六入處」為對境，則為：六入處如實知、六入處集如實知、六入處滅如實知、六入處滅道跡如實知。如此一來，四聖諦不只是固定的教法，更是一種簡易實用的修行基本參考架構。

第三節說明四聖諦與七處善的關係，兩者都是修行歷程的說明，差異的只是簡說與細說之別。因此，對於四聖諦的清楚地掌握，從十二支緣起與七處善著手是允當且深刻的。