

## 第九章 結論

本研究主題是以個人心理實修為視角，深入探討漢譯《雜阿含經》的緣起說。

五陰是佛教（或佛學）的基本概念，對五陰正確地明白是深入佛教重要的關鍵<sup>380</sup>。五陰為色、受、想、行、識，歷來均將此視為是表達個體身心關係的重要依據，即色表身，受、想、行、識表心，同時亦以此證成個體並沒有一個所謂的「我」存在<sup>381</sup>，個體不過是五陰的聚合。第三章首先釐清經典用詞的深刻意涵，清楚地區別出五陰與五受陰，並說明具有修行需求的是五受陰，而非五陰。因此，推論經中大部分的五陰，其實是意指五受陰。同章亦推論出動態垂直的五受陰，此觀點認為五陰不只有身心關係的意涵，更重要的是呈現出個體面對外境刺激的波動歷程，簡述為「刺激—波動」。其中，色受陰表外境，受受陰到識受陰表波動歷程。從經文的梳理中，可以發現從色受陰到受受陰之間省略了「觸」，事實上也是因為「觸」，色與受、想、行、識才會關連上。從「刺激—波動」的歷程來理解五受陰，可以將五受陰從名詞性格中釋放出來而呈現出動詞性格。這樣的動態歷程，個體從出生到死亡幾乎時時刻刻都不離開五受陰的運作，差別的是波動的幅度、方向與頻率，波動光譜的兩個端點是五陰熾盛與五陰皆空。五陰熾盛，是面對外境的刺激時，其波動幅度之劇烈與方向之雜亂已經超乎個體得以自我控制的範圍。五陰皆空，是面對外境的刺激時，其波動幅度趨近於或已達於零。修行的歷程正是要從五陰熾盛努力地邁向五陰皆空，這是透過落實第五章所闡述對五受陰的各種修行方法，其中最重要的是對受受陰的修行。

感受與慾望息息相關，面對刺激時，順欲則個體感到好的、歡喜的樂受，一般人很容易希望這樣的感覺一直持續下去，即產生進一步的慾望：歡喜、讚歎、執取、繫著等。若逆欲則產生不好的、不舒服的、痛苦的苦受，並感到厭惡而亟欲除之而後快，進一步的慾望為瞋恚、嫌薄。感受對一般人的作用與影響很大，不但此生大部分時光係被感受操弄制約，連來生都受波及。超克感受的原則是時時刻刻以覺知的心觀察五受陰「刺激—波動」的歷程，在第一個波動是產生樂受時，停住，保持覺查，如實地觀察此樂受背後的我欲，以及觀想此樂受可能帶來的陷阱與困頓糾結，此即觀樂作苦想。當第一個波動是苦受時，停住，保持覺查，如實地觀察此苦受背後的不欲與我欲（兩者其實是一體兩面的），以及思惟應如何拔除此苦受，在尊重現實且不扭曲或不逃避的前提下，拔除苦受一定得進入認知思惟改變的歷程，故痛苦困頓是心智成長的重要契機，掌握此契機就是所謂

<sup>380</sup> 即使是大乘的重要經典如《心經》，都是立基於五陰（五蘊）之上。

<sup>381</sup> 「把一切的存在分類為五蘊、十二處、十八界等來說明，可說是佛教獨特之處。這是為了要論證一切法揭示無常、苦、無我的現象存在」，參閱：水野弘元，釋惠敏 譯，《佛教教理研究—水野弘元著作選集（二）》，民國 89，台北：法鼓文化，頁 42-43。

的觀苦作劍刺想。當第一個波動是不苦不樂受時，停住，保持覺查，如實地觀察此不苦不樂受背後的愚或癡，愚是不知不覺的昏沈，痴是執取的程度已經達到沒有分辨能力，面對這種情況時，要用多元觀察視角的無常觀修來喚醒昏沈與增加分辨識別的能力<sup>382</sup>，此即觀不苦不樂作無常想。透過此三類的觀修得以辨識出我與我欲的虛無性。

從第四章可以看出「如實知」在佛教的修行是立於核心的位置，佛教係奠定在如實知的立場而發展出來的。如實知的態度一路貫穿了集、味、患、離、滅、道的修行歷程。修行是一種正向的改變：從全然順著自己偏喜好惡的現象（集、味），意識到如此現象導致生命品質低落與無盡的生死流轉（患），而亟欲改變並積極實踐得以提升生命品質的各種方法（離、滅），進入到某種修行成果（道），這樣的成果同時也是保證生命品質永不低落的具體法門，若充分貫徹，甚至可以停止生死流轉。第四章也說明了明白個體的認知取向是非常重要的，其可分為對於外在環境的認知取向與對於自我觀點的認知取向。一般人在成長過程中，對於外在環境無形中會建立起恆常的認知，進而延伸到有一個恆常的自我<sup>383</sup>是打從出生就一直存在的概念，此等認知將進一步衍生出對永恆的渴望與追求。佛陀以如實知的精神打破恆常性的錯覺，以多元視角觀察的方法，揭示所有外在環境的無常本質。以探究自我意識形成的歷程，揭示對於「我」的概念與執著是相當嚴重的錯誤。因為對於「我」完全深信不疑，才會在五受陰的運作過程中導致「見色是我」等地交叉執取，就如同把原本已經打結的線頭拉得更緊。其鬆綁的關鍵，在於仔細地觀察自身時時刻刻的五受陰運轉，用五受陰的運作歷程來重新認識自己，而不是用「我」這個統括性的概念來認識自己，如此一來，就可以清楚地觀察我欲在五受陰運作的歷程中發揮了怎樣強大而無孔不入的影響力。

同樣是研究觀察個體如何面對刺激，五受陰是從波動歷程的視角，第六章的六入處則是從接收訊息管道的視角。個體接收刺激的管道是透過眼、耳、鼻、舌、身、意等知覺器官（六內入處），接觸到色、聲、香、味、觸、法等對境（六外入處），內心同時產生相對應的意識、想法、觀點等，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識（六識），此三類項目的和合完成了所謂的接觸（六觸）。因為接

---

<sup>382</sup> 分辨識別的能力在這裡看起來非常重要，個體不具備這種能力也是無明（無知）的一種，這在十二支的無明支中已經闡釋過了。不過，必須注意的是分辨識別的能力與內容只是過程與方法，就像竹筏一般，協助個體有慧眼從此岸到達彼岸，不是終點或目的。若反而執取定著於所分辨識別的內容，就會落入《中論》所謂的「戲論」。

<sup>383</sup> 事實上這也是人類很矛盾的地方，因為在發展心理學的研究中發現，個體在幼年的發展歷程中，恆常的概念是相當重要的，特別是對於主要照顧者，參閱：Diane E. Papalia & Sally Wendkos Olds, *Human Development* (5<sup>th</sup> edition), 黃慧真 譯，《發展心理學》有關依附(attach)的研究，民國 87（初版二刷），台北：桂冠，頁 250-255。這種恆常觀念若一直濃厚地存在，很容易導致個體無法面對或接受重要關係人的死亡或永久的分離，此現象常見於心理諮詢的案例中。此矛盾從社會發展的歷程大概可以得到若干理解，因為恆常的背後是一種關係的連結，關係的連結與人際間的互助合作是高度相關的，而人際間的互助合作是人得以生存的要件，因此這可能是人類共存的一種自然演化，卻是需要透過修行加以斷除的現象。

觸（觸）而衍生各種感受（受），因為對感受的強烈貪愛（愛）而衍生出各種執取（取），不斷堆疊地執取一旦所有條件充分具備（有）就構成了生死相續（生、老死）。此歷程的說明呈現出六入處在實際修行中的高度重要性，透過六入處，一般人建立起強烈的我執。透過對六入處的實際觀修，修行人建立起非我的覺悟。六入處修行的核心是律儀修行，係針對時時刻刻的眼所見、耳所聞、鼻所嗅、舌所嚐、身所觸、意所識等都保持一份覺知，以清楚明白我慾（結法）是如何地左右扭曲所見所聞，並藉由逆向操作超克我慾。於是，對於任何外境方能不隨個人的偏喜好惡而產生歡喜、讚歎、執取、繫著、瞋恚、嫌薄等反應，使心不染著或黏結於色、聲、香、味、觸、法等任何外境。如此一來，心是安頓的，是能夠帶有覺知地、不偏不倚地、無常地、非我地如實看待所見、所聞、所嗅、所嚐、所觸、所識。律儀的修行帶來了具有穿透性的理解力與判斷力，足以消彌任何對生命的懷疑困惑，使心留駐於平靜喜樂的狀態。

一般人對於「我」的想法不外包括我的軀體與我的心理，兩者高度地交互作用與滲透<sup>384</sup>，因此，軀體的痛苦會導致心理的憂悲惱苦，心理的痛苦會導致身體的傷害，對一般人而言這些都是實實在在的「我」。然而，透過前述一路走來的觀修，這種所謂實實在在的「我」將被解構於五受陰與六入處<sup>385</sup>。軀體是存在的，但生理與心理間的交互作用卻是可以分開的。修行者在受受陰的觀修中，區別出來自於生理的痛苦（身苦），以及因為生理的痛苦所衍生的惱、熱、煩、憂、悲、懼等心理痛苦（心苦），並且清楚明白生理的痛苦不必然導致心理的痛苦。修行者身受苦時，在心中設一個控制閥將此苦受鎖住範圍，不令其蔓延到心亦受苦，努力地安住觀察所有的感受與想法昇起、停駐、消失的過程，此即所謂的身苦、心不苦的修行方法。這樣的修行拉開了五受陰中「受受陰」與「想受陰」的距離，讓「想、行、識」超克於「受」的操弄，或者說讓「受、想、行、識」超克於「觸」的操弄，或者更往前推讓「觸」超克於「六入處」的操弄，以終止從六入處一路衍生堆砌的純大苦聚。

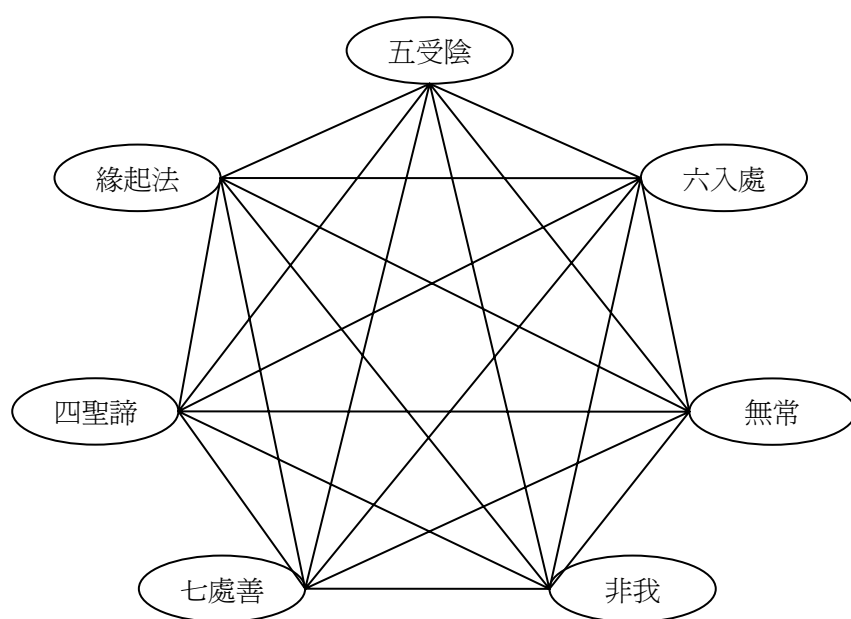
---

<sup>384</sup> 典型者如「心身性異常症候（psychosomatic disorders），指 1.由心理因素所引起的生理異常症候·2.可能由心理因素所引起的單一生理器官的症狀」，參閱：溫世頌 編著，《心理學辭典》，民國 95，台北：三民，頁 258。另外，「情緒和症狀可以獨立於基礎的生理歷程而連結起來·如果疼痛持續下去，該情緒顯然就是苦惱，但如果疼痛無法解除，其結果可能是憤怒和攻擊」，參閱：K. T. Strongman, *The Psychology of Emotion: Theories of Emotion in Perspective(4th edition)*，游恆山 譯，《情緒心理學—情緒理論的透視》，民國 91，台北：五南，頁 265-266。

<sup>385</sup> 陳麗彬（釋見寰）彙整出觀察非我的方法有（一）從五蘊的面向觀無我，其中包含了：1 直觀無常→無我、2 由緣起觀無常→無我、3 用時間距離觀無常→無我、4 從苦觀五蘊無我，（二）從六入處的面向觀無我，其中包含了：1 從生滅法觀六入處無我、2 從苦觀六入處無我，參閱：陳麗彬（釋見寰），《《雜阿含經》中佛陀對病苦的教示之研究》，民國 94，華梵大學東方人文思想碩士論文，頁 125-130。

對純大苦聚源頭最清晰的探究歷程莫過於十二支緣起法。第七章的十二支緣起從每一個人都會面臨到的老病死與憂悲惱苦出發，一路追溯「生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行、無明」的歷程，闡述各支的意義以及各支間如何關連。事實上，前述各章對於「老死、生、有、取、愛、受、觸、六入處」均已各別探究過，本章著眼於「名色、識、行、無明」，透過深入此四支，得以呈現出十二支緣起思想全然地積極、主動、負責、活潑、理智、具創造力的豐富內涵，這樣的內涵在中文學界幾乎未曾被凸顯過。藉由實踐「此有故彼有，此起故彼起；此無故彼無，此滅故彼滅」與十二支的觀修，個體得以修正或甚至消融二元思惟所導致的慣性認知扭曲，此過程如同清除眼睛的障蔽物，而得以較清楚地觀察外境，減少因為自我蒙蔽所導致的恐懼、疑惑、誤解或僵化。由此可見，對十二支的詮解在實修的道路上是相當重要的，故本章末節亦深入探討傳統兩重三世詮解的觀點。

十二支緣起法從生命終極的老死苦楚出發，一路勇猛精進地探究其根本源頭，在此過程中也發展出如何消滅苦楚的方法，甚至是如何永遠地消滅苦楚的方法，這，就是四聖諦，特別是其中的道諦。從五受陰到十二支是針對問題一層一層深入地觀察探索，到了第八章的四聖諦透過「苦、集、滅、道」則直接曠照修行的重點，以提供後學簡單清楚的修行架構。不論是在表達方式或是內容上，四聖諦都是立足於十二支並對十二支地再超克。緣起說並非獨立存在，透過佛陀對羅睺羅修行指導的啟發，得以確立五受陰、六入處、無常觀修等與緣起法的高度相關。事實上，五受陰、六入處、無常觀修、非我觀修、七處善、四聖諦與緣起法之間的內在關連是相當密切的，甚至可以說是相互證成的。這或許也是緣起法之所以甚深難解的原因之一。本研究透過經文的梳理，逐一呈現出此等概念間彼此的關連性，即下圖中每一條的连接線都可以在內文找到闡釋。



從漢譯《雜阿含經》可採掘到的內容是極為豐碩的<sup>386</sup>，本研究所呈現的只是很少的一部份。懷著相當謹慎戰競的態度，筆者努力貼著經文並佐以個人生活實踐，以採掘並梳理出緣起法中本來就有的豐富、活潑、實用、創造性的內涵。

---

<sup>386</sup> 筆者贊同 Peter Harvey 所述佛陀的教法都是真實 (true) 且精神上實用的 (spiritually useful) ，參閱：Peter Harvey, *The Selfless Mind: personality, consciousness and nirvana in Early Buddhism*, Oxon: RoutledgeCurzon, 2004 (1<sup>st</sup> edition:1995) , p.12。