

目次

第一章 緒論	1
第一節 研究主題與研究背景	1
1. 研究主題	1
2. 研究背景	2
第二節 問題意識、研究範圍與研究方法	2
1. 問題意識	3
2. 研究範圍	3
3. 研究方法	4
第三節 研究的重要性與研究目標	5
1. 研究的重要性	5
2. 研究目標	5
第二章 學界相關研究概況	7
第一節 中文文獻的說明與評述	7
1. 以《阿含經》的緣起思想為研究對象	7
2. 與《阿含經》緣起思想相關的研究	9
第二節 部分外文研究成果與綜合評述	11
1. 與五陰有關的研究述評	11
2. 與緣起思想有關的研究述評	14
3. 與四聖諦相關的研究述評	15
第三節 小結	16
第三章 「五受陰」詮解的探究	17
第一節 語詞與概念的釐清	17
1. 「色」、「陰」、「色陰」、「色受陰」的經文定義	18
2. 「色(陰)」的學界論述與審視	19
3. 「受」、「受陰」、「受受陰」的經文定義暨對學界論述的審視	23
4. 「想」、「想陰」、「想受陰」的經文定義	24
5. 「行」、「行陰」、「行受陰」的經文定義暨對學界論述的審視	25
6. 「識」、「識陰」、「識受陰」的經文定義	26
7. 「五陰」與「五受陰」的概念釐清	27

第二節 「五受陰」的詮解.....	28
1.從水平靜態到垂直動態的詮解.....	28
2.垂直動態五受陰的詮解推論.....	29
3.垂直動態的五受陰.....	30
第三節 小結.....	32
第四章 無常、非我、七處善的探究.....	34
第一節 認知取向探究.....	34
1.一般認知取向—常見與我見—的定義.....	34
2.常見與我見如何導致苦.....	36
3.常見與我見的形成緣由.....	37
4.破除常見我見的認知取向—無常想、非我觀.....	41
5.無常想的修行方法.....	42
6.無常想的具體效益.....	44
第二節 從觀察事理到實踐修行各種架構.....	45
1.基本的觀察與實踐模式之一—集、滅.....	46
2.基本的觀察與實踐模式之二—味、患、離.....	47
3.進階的觀察與實踐模式—如實知、集、滅、滅道跡.....	48
4.完整的觀察與實踐模式—七處善.....	48
5.七處善的運用.....	49
第三節 小結.....	50
第五章 放在修行脈絡下的「五受陰」之探究.....	52
第一節 五受陰如實知.....	52
1.感受的來由.....	54
2.「受」對生命歷程的重要影響.....	55
3.「受」的多種樣貌.....	55
4.五受陰完整的如實知.....	56
第二節 以五受陰為所緣而導致的苦.....	57
1.見色是我、異我、相在.....	58
2.見受是我、異我、相在.....	59
3.見想是我、異我、相在.....	60
4.見行是我、異我、相在.....	60
5.見識是我、異我、相在.....	61

第三節	五受陰的修行方法.....	61
1.	面對樂受、苦受、不苦不樂受的覺察.....	61
2.	面對身苦與心苦的覺察.....	64
3.	五受陰的非我觀修.....	66
第四節	針對五受陰的修行目標.....	68
第五節	五陰與緣起法的關連.....	70
第六節	小結.....	72

第六章 六入處—知覺系統的運作.....73

第一節	六入處如實知.....	73
1.	六入處的基本認識.....	74
2.	六入處的特質.....	76
3.	六入處於七善處的如實知.....	77
第二節	以六入處為所緣而導致的苦.....	78
第三節	六處入觸的形成緣由.....	80
1.	六內入處與六外入處的連結樞紐.....	80
2.	六入處的形成歷程.....	81
3.	六入處與五陰的關連.....	82
第四節	六入處的修行方法與修行目標.....	85
1.	六入處與「我」的關連與觀修.....	86
2.	「律儀」修行法.....	87
第五節	六入處與緣起說的關連.....	90
1.	「六入處的形成歷程」與十二支緣起的關連.....	90
2.	六入處、十八界與緣起說的貫穿.....	91
第六節	小結.....	93

第七章 十二支緣起法探究.....96

第一節	十二支緣起如實知.....	98
1.	以心理實修視角詮解十二支緣起.....	99
2.	無明的探究.....	103
3.	從有支到無明支的關係.....	104
第二節	緣起法所透顯的修行方法.....	104
第三節	十二支緣起相關議題探究.....	109
1.	名色與五受陰的關係.....	109

2.名色與識的關係	110
3.行支的意涵	111
4.十二支的積極主動性	112
5.十二支的觀察視域	113
6.無明中的『不知前後際』相對於前世來生的領悟	114
第四節 兩重三世觀點詮釋十二支緣起的審視	115
1.順觀與逆觀	117
2.實際觀修各支的情況	118
3.因與果的關係	120
4.Joanna Macy 的觀點	121
5.回應 Joanna Macy 的觀點	123
6.兩重三世說的歷史地位與定位	124
第五節 小結	125
第八章 四聖諦—簡易實用的脈絡化修行方法	127
第一節 四聖諦與十二支緣起的關連	127
1.苦諦與十二支緣起的關連	127
2.集諦與十二支緣起的關連	128
3.滅諦與十二支緣起的關連	129
4.道諦與十二支緣起的關連	133
5.五受陰於八正道的修行	135
6.六入處於八正道的修行	137
7.綜觀四聖諦與十二支緣起	138
第二節 作為一種修行參考架構的四聖諦	139
第三節 四聖諦與七處善的關連	141
第四節 小結	142
第九章 結論	143
參考文獻	148

圖表目錄

圖表 三-1	【學界一般對「色」與五陰的論述特點彙總】	22
圖表 三-2	【「五陰」與「五受陰」】	27
圖表 三-3	【一般人的垂直動態五受陰歷程圖】	31
圖表 四-1	【我見作用於五陰而導致痛苦的歷程】	37
圖表 五-1	【一般人「隨色轉」的歷程—水平動態的色受陰】	53
圖表 五-2	【五受陰於七處善一覽表】	57
圖表 五-3	【「我」與色受陰的交互作用】	59
圖表 五-4	【一般人 vs. 修行人的垂直動態五受陰歷程圖】	63
圖表 五-5	【五受陰的修行目標】	69
圖表 六-1	【六入處整體關連圖】	75
圖表 六-2	【六入處於七處善一覽表】	78
圖表 六-3	【六入處對生命歷程的影響】	79
圖表 六-4	【六入處的形成歷程】	81
圖表 六-5	【「經驗歷程」與「六入處及五陰」關係圖】	83
圖表 六-6	【六入處與五陰的內在關連圖】	85
圖表 七-1	【三有關係圖】	100
圖表 七-2	【四取關係圖】	100
圖表 七-3	【有、取、愛的貫穿關係】	101
圖表 七-4	【有支到無明支的關係】	104
圖表 八-2	【八正道之修行內容一覽表】	134
圖表 八-3	【五受陰於八正道之修行參考表】	136
圖表 八-4	【十二支緣起與四聖諦的關連】	139
圖表 八-5	【四十四種智：十一支緣起於四聖諦的內涵】	140
圖表 八-6	【四聖諦與七處善的關係】	141