

# 第一章 緒論

## 前言

本研究的主題，是從個人心理實修的視角，深入探討漢譯《雜阿含經》的緣起說。研究的視角有三：係個人的而非社會的、心理的而非生理的、重實修的而非純理論的。本研究的路數是參考佛陀對羅睺羅的指導<sup>1</sup>，即「五陰→六入處→尼陀那法<sup>2</sup>→無常法」。全文關懷的焦點在於採掘出《雜阿含經》基本義理的個人實踐內涵，因此極重視先以理解而非單純信仰的前提下，能夠造成內在轉化的經文，並詳釋經文對此等轉化的闡述，以呈現佛陀教法的現代性，俾利於佛教徒或非佛教徒的修行實踐。

## 第一節 研究主題與研究背景

### 1. 研究主題

緣起法是佛教的基本教義之一，也是歷來佛教各宗各派必定詳加論述的議題。與緣起相關的重要概念，除了四聖諦之外，其餘如：五陰、六入處、七處善、無常、非我等，通常是被各自獨立介紹，較少顯示出此等與緣起法的關係<sup>3</sup>，以及其彼此間的交互關係。而對於緣起說的詮釋，中文學術研究大致呈現出兩種樣貌，若以漢譯資料為依據者，除了研究各宗派的緣起觀之外，多依循說一切有部的兩重三世詮釋觀點。若以多種語文資料為依據者，則多進入文獻學或語源學的

<sup>1</sup> 《雜阿含經·第 200 經》 T. 99, vol. 2, p. 1a：「…爾時世尊觀察羅睺羅心解脫慧未熟，不堪任受增上法，問羅睺羅言：『汝以授人五受陰未？』羅睺羅白佛：『未也，世尊！』佛告羅睺羅：『汝當為人演說五受陰。』…爾時世尊復觀察羅睺羅心解脫智未熟，不堪任受增上法，問羅睺羅言：『汝為人說六入處未？』羅睺羅白佛：『未也，世尊！』佛告羅睺羅：『汝當為人演說六入處。』…爾時世尊觀察羅睺羅心解脫智未熟，不堪任受增上法，問羅睺羅言：『汝已為人說尼陀那法未？』羅睺羅白佛：『未也，世尊！』佛告羅睺羅：『汝當為人演說尼陀那法。』…爾時世尊觀察羅睺羅心解脫智熟，堪任受增上法，告羅睺羅言：『羅睺羅！一切無常。何等法無常？謂眼無常，若色、眼識、眼觸，如上無常廣說。』…」。

<sup>2</sup> 係梵文 (*nidāna*) 的音譯，指原因、起源、因緣等，參閱：林光明、林怡馨編譯，《梵漢大辭典》，民國 93，台北：嘉豐，頁 778。一般直接以此字表示因緣法。

<sup>3</sup> 少數的例外如 Boisvert 就曾各別說明色、想、行、識與緣起的關係，參閱：Mathieu Boisvert, *The Five Aggregates : Understanding Theravāda Psychology and Soteriology*, Canada : Wilfrid Laurier University Press, 1995.

探究。

文獻學或語源學的相關研究是很重要的基礎工程，不過對義理的探究亦不宜偏廢。隨著時代的演進，義理的探討是相當必要的，因為只有深入義理，讓義理呈現出當代的意義與理解，方能使義理活化，而進入貫徹實踐的可能。故本研究以漢譯《雜阿含經》為依據，從最基礎的五陰、六入處等，仔細探究每一個相關重要概念的意涵，一路貫穿，直到十二支緣起與四聖諦為止。

## 2. 研究背景

筆者於民國八十年自會計學系畢業後即服務於商業界，由於對人的高度興趣多年來持續地接觸心理類與通俗佛教類的作品。前者協助撐開原先對於自我與他人的認知框架，得以真正去認識與接受不同型態的人，令人產生共鳴實用的喜悅。後者帶來莫大的精神滿足與生命品質提昇的感動，若見書中細膩且理性的觀察與推敲過程，更令種種人生困惑得以逐次獲得洞察、理解與跳脫。

此兩類的書籍都涉及到人的心理現象，不過國內佛教學界與心理學界彼此的對話交流並不多，這是很可惜的現象，因為雙方在各自的領域都已經發展出值得令對方重視的成就<sup>4</sup>。近年來，達賴喇嘛與西方科學家每兩年定期的會面，其中與心理學家對談所結集的中譯本有《意識的歧路》、《慈悲》、《情緒療癒》、《破壞性情緒管理》等書。在《破壞性情緒管理》中，雙方深刻地審查破壞性情緒對於人類社會的戕害，最後的結論之一是去找到能引向正面情緒的教導。引向正面情緒，從另一個角度正是修行的起步之一<sup>5</sup>，而這種引向正面情緒的需求，實際上是不分東方、西方、宗教、年齡、性別與社經地位的。筆者閱讀此書的時間點恰在進入研究所之前，因此便好奇在佛學中有關於引向正面情緒的教導為何。

## 第二節 問題意識、研究範圍與研究方法

---

<sup>4</sup> 例如：「心理治療與心理學的重點基本上是要幫助人發展健康的自我，讓人擁有成熟的情緒表現，一種自我效能(self-efficacy)的感覺，而西方心理學的目標就停留在此。正如人際理論家布朗(Daniel Brown)與威爾伯(Ken Wilber)所說的，東方心理學一方面知道人必須先建立健康的自我才能超脫，同時也很注重下一步：個我(self)如何超越自私的我(ego)，這也就是佛教與西方處理破壞性情緒的不同」，參閱：Daniel Goldman, *Destructive Emotions: A Scientific Dialogue with the Dalai Lama*, 中譯本：《破壞性情緒管理》，張美惠 譯，民國 92，台北：時報，頁 185。此書是第八屆於公元 2000 年的會議紀錄。

<sup>5</sup> 「基本上是先練習將剎那的情緒改變為正面的，慢慢導向較持久的心情改變，最後化為性情的改變」，《破壞性情緒管理》，頁 336。

## 1. 問題意識

在佛學中，常會有對於空、解脫、涅槃等高深義理的哲學研究，相較而言，對於日常生活所引起的心理或情緒反應，除了在教團多少會強調之外，中文的佛學界似乎不太重視這個議題。不過，佛教既然能引導生命走向終極的涅槃之道，在面對日常生活的各種心理或情緒反應時，理應亦能提供良好的洞見與指導，這樣的洞見與指導能直接契入生活情境，不需要先具備佛教或佛學相關素養，畢竟佛陀初轉法輪時面對的一定都是非佛教徒。

佛陀的教導當然不只是為了引發正面情緒，甚至可以說引發正面情緒根本不是佛陀的目的。但有趣的是佛陀雖不以此為目的，在實修的過程中卻會帶來正面情緒的效果。因為心懷仇恨、貪婪、恐懼等負面的情緒，是絕不可能導向解脫之道的，所以修行的初步要務之一便是如何面對、理解與轉化這些負面情緒。因此，雖然導向正面情緒不是佛陀教化的目的，卻是走向解脫之道的必然歷程之一。

經典中常提到透徹地觀照十二支緣起就能帶出清清爽爽的解脫智慧，既然如此，從十二支緣起來探究正面情緒的教導必然是直接有效的進路。此勾勒出本文的三大問題意識：一、經文對於緣起說的闡述為何？二、如何梳理出緣起說及其相關概念的心理實用價值？三、當代人如何透過緣起說的理解、驗證與觀照，能夠有效地增強自我效能<sup>6</sup>、甚至超克自我<sup>7</sup>？這些問題指引著本研究的進行。

## 2. 研究範圍

本研究以漢譯《雜阿含經》為依據，之所以選擇《阿含經》類，主要是經中的教義專注於完成個人的解脫<sup>8</sup>，在解脫的歷程中對各種心理思惟的理解、觀照與駕馭等功夫都是重要的里程碑，而本研究的目的與此等里程碑是相呼應的，故以《雜阿含經》為研究依據。其次，這時期的佛教經典用語較為直接，闡述的內容較為根本與生活化，不需要多作說明或詮釋亦能掌握要義，算是在中文經典讀本中較容易直接進入的經文。

本論文以《雜阿含經》的「雜因誦」為主，但在進入「雜因誦」之前，必須

---

<sup>6</sup> 「自我效能 (self efficacy)：一種自我信念，根據班度拉 (A. Bandura)，自我效能是自認是否有能力去執行某特定行為以獲得預期結果的信念。它可能影響人對動機、思考、情緒、行為、環境的操控，亦可能影響行動的取決、需要的資源、阻礙的克服、堅忍的需求、成果的水準等」，參閱：溫世頌 編著，《心理學辭典》，民國 95，台北：三民，頁 586。

<sup>7</sup> 「自我(ego, self)：1.指一個人的自我觀。2.根據佛洛伊德(S. Freud)的精神分析論，指介於本我與超我之間的心理實體。在現實情況下，自我在社會習俗、道德、理想的限制下，試圖滿足本我的需求」，參閱：溫世頌 編著，《心理學辭典》，民國 95，台北：三民，頁 586。

<sup>8</sup> 參閱：蔡耀明，〈「慧解脫」與「般若波羅蜜多」的銜接和差異〉，《佛學建構的出路：佛教的定慧之學與如來藏的理路》，民國 95，台北：法鼓，頁 191-194。

先進入「五陰誦」與「六入處誦」<sup>9</sup>。十二支緣起並不是獨立存在，而是由各支所組成的，所以，深入各支便是深入十二支的有效方法。十二支以逆觀包含了：老死支、生支、有支、取支、愛支、受支、觸支、六入處支、名色支、識支、行支、無明支。「五陰誦」某個程度可以理解為對名色支、受支、行支的說明。「六入處誦」則顯著地涉及了六入處支、觸支、受支、愛支、取支、有支、老死支、生支、識支、無明支。不見專誦說明，而見於「雜因誦」中說明的有受支與整個緣起法「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅」的精神。

本研究著眼於經中可以言詮的、可以在生活中獲得充分地理解與印證的部分，對於超出語言邏輯或難以言詮的境界則不涉入。如此一來，便限定了三個範圍：一、著眼於一般的心理狀態，而非特殊的心靈狀態，例如：禪定。二、內容是現世能理解、驗證、運用的，故將不涉入來世與前世的探究。三、不涉入戒律部分，雖然這在完整的佛教修習也是非常重要的。

### 3. 研究方法

為了深刻明白緣起說與各支的內涵，本論文採取的研究方法是直接進入《雜阿含經》中，逐經詳閱，建立摘要，針對摘要再篩檢、過濾，並彙整經文的精要及相關的修行方法，期能打開緣起說的動態修行理路。這樣的研究方法，在精神上類似於「摘要建構法」<sup>10</sup>，但作法上有些異同。相同的是，都是採取「節節拆解、再節節貫穿」的手法。不同的是，在第一層的拆解貫穿過程中，本研究未以提問作為限定與深入經文的架構，而採取較被動的立場，以大量採掘經文的相關內涵。於初步建立完經文的摘要之後，再進一步以個人心理實修為視角重新篩檢、梳理，以彙整出經中有關個人實修部分的意涵與方法<sup>11</sup>。

文中所有的心理歷程或修行方法都是有經可循，並非筆者所編纂建構，故本研究的注釋部分會有很多的經文索引。另外，經典的用語邏輯，很多時候是濃縮內涵僅標示重點，類似於卷軸。本研究試圖順著經典的指引，將經文中濃縮的部分還原成一般濃度，將捲起的内容攤開來，再以攤開出來的內容作為研究對象，

<sup>9</sup> 「甚深的緣起是這麼地難解，而造成人們難以認識緣起的原因之一，就在於找不到理解緣起之適當步驟。關於這個適當的步驟，《雜阿含》二〇〇經則提出可供參考的建議方案」，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，台北：輔仁大學哲學博士論文，頁 42。其中的《雜阿含》二〇〇經，就是前述註釋 1 中佛陀指導羅睺羅的經文，亦即從五陰、六入處等入手。

<sup>10</sup> 參閱：蔡耀明，〈《大波若經》第十五會「靜慮波羅蜜多分」的禪修教授〉，《佛學建構的出路：佛教的定慧之學與如來藏的理路》，民國 95，台北：法鼓。

<sup>11</sup> 希望做到如同 Peter Harvey 所說的“seek carefully to allow the texts to speak for themselves, being alive to the fault of imposing one's own prejudices on the material”，意譯：「小心地不要將自己的偏見加諸於所研究的材料，要讓經文能如實地呈現」，參閱：Peter Harvey, *The Selfless Mind: personality, consciousness and nirvana in Early Buddhism*, Oxon: RoutledgeCurzon, 2004(1<sup>st</sup> ed:1995), p.8。

而非以卷軸的標題作為研究對象。

在依據的經典上，採取單一經典深入研究法，並不廣涉及其他經論。對單一經典進行地毯式的理解與梳理，能有效地掌握隱微于經文中的前後關連性。之所以採取單一經典法，主要是因為本研究著眼於心理實修的闡述，所以內在的連貫性與邏輯性是相當重要的。若廣涉其他經論，經與經之間的連貫性恐有牽強之虞，因為，在每一部經典的背後通常隱含了某種修行的哲學觀，若旁涉他經，一時之間恐難前後一貫且細緻地融合不同的修行哲學，故單一經典的研究方法對於本研究應屬較適切與妥當的。

### 第三節 研究的重要性與研究目標

#### 1. 研究的重要性

現代社會的心理問題愈來愈多，諮商心理學有深入且具高度實用價值的研究，但不可否認地，其主要理論架構是根植於西方的文化背景<sup>12</sup>。從歷史脈絡看，佛教雖然也是外來文化，但在漢民族中，的確已經歷了成功的漢化與內化，而成為漢民族文化根基的一部份。

本論文借用西方心理學的研究精神與態度，在心理認知上，重視一個環節一個環節的貫穿與銜接，避免頓悟式的跳躍理解<sup>13</sup>或簡略敘述心理的重要轉變歷程。在學術層面的重要性，第一，梳理出漢傳佛學與現代心理學的可能對話介面<sup>14</sup>。第二，重新審視佛學界對於緣起法相關義理的討論。第三，對於漢譯佛典的重視。另外，在實務層面的重要性，呈現出漢譯《雜阿含經》的生活智慧與鑲入日常的修行方法，以提升當代對於基礎修行的概念理解與實踐步驟<sup>15</sup>。

#### 2. 研究目標

本研究的目標：第一，透過紮實的經典研究，重新理解、審視與詮釋緣起思想，以及部分與十二支緣起高度相關的觀念，例如：五陰、六入處、四聖諦、無

---

<sup>12</sup> 「由於目前有關心理治療的學理，甚至於施與的技術與經驗，都源於西方，因此，要在我們東方社會裡去開展心理治療，不得不考慮文化的因素，探討如何發展適合亞洲文化的心理治療」，參閱：曾文星 徐靜 合著，《心理治療：學說與研究》，民國 94，台北：水牛，頁 433。

<sup>13</sup> 頓悟的經驗是來自於根器深者，本研究的觀照對象是一般人。

<sup>14</sup> 目前國內雙方學界大部分的對話是以「禪修」為介面，鮮以經典教義為對話介面。

<sup>15</sup> 「佛陀之道是建立在常識與仔細觀察實相的基礎上」，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，頁 61。

常、非我等。第二，梳理出能夠引發正面情緒的基礎教導，引發正面情緒，表示對日常生活中的負面或破壞性情緒能有效地疏通或消融，這不但適用於日常生活，對欲進入更高深層次的修行者而言，應該也會有事半功倍之效。所謂基礎教導，意指不論是否為佛教徒，本研究應該都有相當的參考價值。第三，從個人心理實修的觀點，凸顯此等義理在心理認知層面上的透澈性與超越性，呈現出在日常生活中運用此等義理之原理方法，確實可以積極地開創出面對與解決問題的新思惟、新態度與新方法。