

第五章 放在修行脈絡下的「五受陰」之探究

前 言

第三章梳理出「五陰」與「五受陰」的差別，從實修的視角，只有雜染的「五受陰」有修行的需求，而非中性意義的「五陰」。因此，可以推論在《雜阿含經》中大部分「五陰」的用法其實是意指「五受陰」。職是之故，本章的標題特別以「五受陰」表示，以清楚地分別出研究的聚焦所在。另外，從觀察起心動念的角度，第三章也推論出「垂直動態五受陰」的意涵，呈現出「色→受→想→行→識」各受陰彼此間的關係。如果從第四章所揭示的「七處善」觀察視域來看，第三章所研究的內容係處於第一階段的「如實知」與「集」，至於五受陰的「味、患、離、滅」等階段將於本章闡述。

本章分成六節。第一節，五受陰如實知，直視並掌握五受陰的本質。第二節，以五受陰為所緣而導致的苦，說明五受陰如何與我見交互作用而導致純大苦聚。第三節，五受陰的修行方法，梳理出直接有效的具體作法。第四節，五受陰修行的目標。第五節，五陰與緣起法的關連。第六節，小結。

第一節 五受陰如實知

《雜阿含經》中以相當強烈地的譬喻描繪一般人的生存現象，如狗子繫柱而長夜繞柱¹³²、亦如飄盪沒溺於激流¹³³，其內心恐懼的程度如長夜須彌山崩、焦躁的程度如百穀草木枯乾。所以如此的原因之一就是對於五受陰沒有完整徹底的明白，所謂完整徹底的明白指的是對於五受陰的集、味、患、離、滅等沒有如實知見，於是便渾渾噩噩地隨色轉、隨受轉、隨想轉、隨行轉、隨識轉。以色為例，隨色兜轉的歷程如下表所示。

¹³² 《雜阿含經·第266經》T. 99, vol. 2, p.69b。

¹³³ 《雜阿含經·第268經》T. 99, vol. 2, p.70a。

圖表 五-1 【一般人「隨色轉」的歷程—水平動態的色受陰】

註釋	隨 色 轉 的 歷 程							
134	於色染著	於色界貪	色意生縛	色識住	色攀緣色	增長色識	形成我見	見色是我等
135	於色樂著、讚歎		於色繫住	色縛所縛	內縛所縛		以所縛決定生、死、輪迴	
136	觀色有常		不厭離色		喜貪色		不解脫	
137	色隨使使		色隨使死	為取所縛			不解脫	

相對於第三章所推論的「垂直動態五受陰」，此等隨五受陰兜轉的現象可以理解為「水平動態的五受陰」，在此情況下的色是搖擺的¹³⁸。被無明所蓋、愛結所繫的個體處於如此動搖的狀態反而將更強化對色的執取，於色更不離貪欲、愛、念、渴，週而復始地盲目輪迴於色¹³⁹。而隨色轉只是其中之一，真實的狀態還包括隨受轉、隨想轉、隨行轉、隨識轉，心緒不停地隨著五受陰兜轉，其混亂的狀況可見一斑！因此，在經中不斷地告誡對於五受陰的現象不應視為是理所當然地接受，而應視之為病、為癱、為刺、為殺，如此得以構成修行五受陰的驅策力，這樣的驅策力對於初入佛門者到已證阿羅漢果位者都一樣是有效的¹⁴⁰。

從實修的視角，五受陰的歷程中最重要的大概就是「受受陰」了，因為「受」扮演著火車頭的關鍵角色，故對「受」有清晰地如實知見之必要的。往後的段落

¹³⁴ 《雜阿含經·第 64 經》 T. 99, vol. 2, p.17a。

¹³⁵ 《雜阿含經·第 74 經》 T. 99, vol. 2, p.19b：「於色所樂、讚歎、繫著住，色縛所縛，內縛所縛，不知根本，不知邊際，不知出離。是名愚癡無聞凡夫以縛生，以縛死，以縛從此世至他世，於彼亦復以縛生，以縛死。是名愚癡無聞凡夫隨魔自在，入魔網中，隨魔所化，魔縛所縛，為魔所牽。受、想、行、識，亦復如是」。

¹³⁶ 《雜阿含經·第 1 經》 T. 99, vol. 2, p.1a：「當觀色無常，如是觀者則為正觀，正觀者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫。如是觀受、想、行、識無常，如是觀者則為正觀，正觀者則生厭離，厭離者喜貪盡，喜貪盡者說心解脫」。

¹³⁷ 《雜阿含經·第 15 經》 T. 99, vol. 2, p.3a：「色隨使使，色隨使死；隨使使，隨使死者，則為取所縛。如是受、想、行、識隨使使，隨使死；隨使使，隨使死者，為取所縛。世尊，若色不隨使使，不隨使死；不隨使使，不隨使死者，則於取解脫。如是受、想、行、識不隨使使，不隨使死；不隨使使，不隨使死者，則於取解脫」。

¹³⁸ 《雜阿含經·第 21 經》 T. 99, vol. 2, p.4c：「色動搖時，則為魔所縛；若不動者，則解脫波旬。如是受、想、行、識動搖時，則為魔所縛；若不動者，則解脫波旬」。

¹³⁹ 《雜阿含經·第 267 經》 T. 99, vol. 2, p.69c：「如是凡愚眾生，於色不離貪欲，不離愛、不離念、不離渴，輪迴於色，隨色轉，若住若臥不離於色；如是受、想、行、識，隨受、想、行、識轉，若住若臥不離於識」。

¹⁴⁰ 《雜阿含經·第 259 經》 T. 99, vol. 2, p.65bc：「若比丘未得無間等法，欲求無間等法，精勤思惟：五受陰為病、為癱、為刺、為殺，無常、苦、空、非我。所以者何？是所應處故。若比丘於此五受陰精勤思惟，得須陀洹果證。…阿羅漢亦復思惟：此五受陰法，為病、為癱、為刺、為殺，無常、苦、空、非我。所以者何？為得未得故，證未證故，見法樂住故」。

1~3 將深入探討感受的來由、作用與各種樣貌。

1. 感受的來由

感受的多元性與複雜性有時並不容易釐清，佛陀生動地譬喻如同一個飯店住了各式各樣的人，有高貴的婆羅門、貴族的刹利、智慧的長者、認真的居士、粗鄙的野人、勇猛的獵師、嚴謹地持戒者、散漫的犯戒者、普通的在家人、修行的出家人等，都住同一個飯店之內，就像是各式各樣的感受能夠存在於個體之內一般¹⁴¹。

歸納所有感受大致可成三類：樂受、苦受、不苦不樂—不明顯的感覺¹⁴²、昏愚或隱微不查的感受。感受並非騰空而降而是有形成因緣的，會浮現出來的感受通常已經是經過一段時間的累積或壓縮。然而，對於何時開始累積、經歷怎樣的濃縮的過程，卻難以一眼就從感受的表面外觀辨別出來。因此心中不由得會問一個問題，這些感受到底是從何而來、由何而生？這麼多的感受是否有「製作者」？

如果有所謂的製作者，只有四種可能的情況，一、「苦樂自作」，所有的感受其實都是早就注定好了的，是週而復始無法也無力改變的循環，苦樂的製作者就是苦樂本身，這是宿命論。二、「苦樂他作」，各種不同的感受是來自於他人或外在環境的影響而牽動，這是外在環境歸因論，苦樂的製作者是外在環境。三、「苦樂自他作」，感受的部份是命中注定的，其他部分則由外境所決定，苦樂的製作者就是苦樂本身與外在環境。四、「苦樂非自非他作」，既不承認苦樂是來自於宿命，亦否決苦樂來自於外在環境，如此一來，苦樂的製作者就是上帝或天神，感受是神所賜予的生命的各種滋味。對於這個問題，優陀夷¹⁴³、佛陀¹⁴⁴、舍利弗¹⁴⁵均分別回答過，不過所有的回覆都指向相同的答案，認為苦或樂根本沒有所謂的製作者，也就是對於上述四種假設均逐一加以否定。主張沒有製作者，破除了一般人對於命運、環境、天神、以及其他所有擬人化的存在等的倚賴與歸因。

已達解脫寂滅境界的修行人，在他的內心世界還有各種感受嗎？答案是肯定的¹⁴⁶。但是，與一般人混濁難釐清的感受不同的是，此等人的感受是清明的，

¹⁴¹ 《雜阿含經·第 472 經》 T. 99, vol. 2, p.120c。

¹⁴² 「若沒有明顯的樂受或苦受，感覺不明顯，…即是不苦不樂受」，參閱：性空法師，《念處之道》，民 92，嘉義：香光書鄉，頁 167。

¹⁴³ 《雜阿含經·第 253 經》 T. 99, vol. 2, p.61c-62b。

¹⁴⁴ 《雜阿含經·第 302 經》 T. 99, vol. 2, p.86ab。

¹⁴⁵ 《雜阿含經·第 343 經》 T. 99, vol. 2, p.93b-94a。

¹⁴⁶ 《雜阿含經·第 481 經》 T. 99, vol. 2, p.122bc：「彼欲寂滅、覺寂滅、觸寂滅，以彼因緣故，眾生受·正見因緣故，眾生受；正見寂滅因緣故，眾生受；正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定、正解脫、正智因緣故，眾生受；正智寂滅因緣故，眾生受。若彼欲不得

因為構成感受的三要素慾望、知覺、接觸三者都已經寂滅，不再污染感受。由此可見，一般世人與修行人的差別並非在於有沒有感受，而是在於如何面對、處理與詮釋感受。

2. 「受」對生命歷程的重要影響

感受會不斷地累積，這種累積凝聚的影響所及之處不只是此生此世，在此生與下一生的銜接過程中亦具備相當重要的定錨作用，經云¹⁴⁷：

此身非汝所有，亦非餘人所有；謂六觸入處，本修行願受得此身

此中的「受」就是這一輩子所累積凝聚的感受，例如：遺憾、渴求、貪戀、恐懼、不捨、怨恨、懊惱等。在活著的時候，面對這種凝聚的感受不去好好地梳理它，在往生的時候，這種凝聚的感受將連同心願慾望，指引下一世的去處，在形成另一個生命個體時，構成其所謂先天性的習性、氣質、天賦與傾向。由此可知，結束生命不等於一了百了，死亡終結的是物質性的軀體，非物質性的感受與心願並未隨之消逝。現代社會中常見個體面臨無法處理或解決的困境時，就用自縊的方式作爲了斷，嚴重者甚至帶著家人一起輕生，從經文的解析中發現，這種處理方式只是把問題往後遞延累聚，實未真正解決任何問題。

濃烈到可以帶往下一世的願望與感受是如何形成？就是這輩子所有的接觸經驗，即六觸入處。由此可看出在十二支緣起中的「六入處」、「觸」、「受」、「愛」、「取」、「有」、「生」是如何地環環相扣。此環扣性的運作，在此生、在彼生、在此生與彼生之間都可以理出脈絡清晰的勾鎖關係。若能在此生此世就能有效地消化分解掉各種凝聚壓縮的感受，就是從無明轉化爲明的修行指標之一。於是，在平時就要能分齊各種感受與感覺，不讓各種大大小小的感覺無明地凝聚或累積，如此一來，就沒有任何強烈的感受可以帶到下一世，這就是經云¹⁴⁸：

無明離欲而生明，身分齊受所覺，身分齊受所覺時如實知。若壽分齊受所覺，壽分齊受所覺時如實知，身壞時壽命欲盡，於此諸受、一切所覺，滅盡無餘

3. 「受」的多種樣貌

佛陀的說法時是隨機教化，無固定不變的模式或論述，是根據每位弟子「業障發作的方向」與「清淨業障的方向」之不同，施予適切的個別修持與共同修持

者得、不獲者獲、不證者證生，以彼因緣故，眾生受；以彼寂滅因緣故，眾生受。是名不寂滅因緣，眾生受；寂滅因緣，眾生受。

¹⁴⁷ 《雜阿含經·第 295 經》 T. 99, vol. 2, p.84a。

¹⁴⁸ 《雜阿含經·第 292 經》 T. 99, vol. 2, p.83b。

的指引¹⁴⁹，因而在某個程度上也造成受教者的困擾。對於「受」的說法，阿難就提出這樣的疑問¹⁵⁰：「世尊不是說有苦、樂、不苦不樂的三種感受嗎？為何又說所有的感受都是苦？」。更有優陀夷尊者與瓶沙王的辯論¹⁵¹，前者認為有三種感受，後者認為有二受，各不退讓，因為他們都認為自己親耳聽到佛陀說法，解決的方法是一起去向佛陀求證到底是有幾種「受」。

佛陀的答覆很有意思，他說：「我有時候說一受，有時說二受，也說過三、四、五、六、十八、三十六種受，甚至於一百八十種受，或者無限量的受」，之後他進一步闡述要義：

一受：所有感受最終都將歸於苦受

二受：來自身體的感受（身受）與來自心理的感受（心受）

三受：苦、樂、不苦不樂

四受：欲界繫受、色界繫受、無色界繫受、不繫受

五受：是指樂、喜、苦、憂、捨

六受：眼觸生受、耳觸生受、鼻觸生受、舌觸生受、身觸生受、意觸生受

十八受：隨六喜行受、隨六憂行受、隨六捨行受

三十六受：依六貪著喜、依六離貪著喜、依六貪著憂、依六離貪著憂、依六貪著捨、依六離貪著捨

百八受：是指過去的三十六受、現在的三十六受及未來的三十六受

無量受：指稱所有各種各樣的感受¹⁵²

從一種感受到無限多種感受，實在只是廣說和略說的差異，因著所要說明的重點層次不同而呈現出多種樣貌。因此佛陀說，世人因為不瞭解關於「受」的真實意義，所以會衍生出各種爭論而認為他的說法前後不一。如果能夠確切明白「受」的真實深刻意義，就不會衍生出各種爭論，也不會認為他所說的前後相違了。佛陀接著以另一組前面沒說過的二受（欲受、離欲受）開示優陀夷等。佛陀依據不同的切入視域，闡述出「受」的不同樣貌，由此可知「受」的多變性與多樣性，就如同來自四面八方借宿於飯店的旅客。對於「受」的理解，不應執持於名相，應掌握其真義，方不至於自我混淆。

4.五受陰完整的如實知

經文多處以色受陰說明對於色的如實知、色集、色滅、色滅道跡、色味、色患、色離的如實知 是修行的關鍵之一。換言之，對五受陰的七處善能清楚地掌

¹⁴⁹ 蔡耀明，《業報緣起與成就無上智慧—以阿含·般若為線索而連貫之》，民國 76，台灣大學哲學碩士論文。

¹⁵⁰ 《雜阿含經·第 474 經》T. 99, vol. 2, p.121a。

¹⁵¹ 《雜阿含經·第 485 經》T. 99, vol. 2, p.123c-124b。

¹⁵² 如《雜阿含經·第 481 經》T. 99, vol. 2, p.122bc 所述。

握是非常重要的。下表彙整經文¹⁵³的解說，期對五受陰有完整的如實知見。

圖表 五-2 【五受陰於七處善一覽表】

	色	受	想	行	識
(初步的) 如實知	所有諸色， 一切四大及 四大造色， 是名爲色	六受身：眼 觸生受， 耳、鼻、舌、 身、意觸生 受，是名爲 受	六想身：眼 觸生想， 耳、鼻、舌、 身、意觸生 想，是名爲 想	六思身：眼 觸生思， 耳、鼻、舌、 身、意觸生 思，是名爲 行	六識身：眼 識身，耳、 鼻、舌、 身、意識 身，是名爲 識身
集	於色喜愛， 是名色集	觸集是受集	觸集是想集	觸集是行集	名色集是 名識集
味	色因緣生喜 樂，是名色 味	緣六受生喜 樂，是名受 味	想因緣生喜 樂，是名想 味	行因緣生喜 樂，是名行 味	識因緣生 喜樂，是名 識味
患	若色無常、 苦、變易 法，是名色 患	若受無常、 苦、變易 法，是名受 患	謂想無常、 苦、變易 法，是名想 患	若行無常、 苦、變易 法，是名行 患	若識無 常、苦、變 易法，是名 識患
離	若於色調伏 貪欲、斷貪 欲、越貪 欲，是名色 離	於受調伏貪 欲、斷貪 欲、越貪 欲，是名受 離	若於想調伏 貪欲、斷貪 欲、越貪 欲，是名想 離	若於行調伏 貪欲、斷貪 欲、越貪 欲，是名行 離	於識調伏 貪欲、斷貪 欲、越貪 欲，是名識 離
滅	愛喜滅是名 色滅	觸滅是受滅	觸滅是想滅	觸滅是行滅	名色滅是 識滅
滅道跡	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道	八聖道

第二節 以五受陰為所緣而導致的苦

五受陰之所以導致苦可大致分成三個緣由：(一) 覺察能力低落，當個體面對刺激時，心中必然會同時昇起各種感受(受集)，對於種種感受未能清楚覺察，將迷迷茫茫地對感受產生取著，因著無知的取著必然往下繼續衍生出「有」、

¹⁵³ 《雜阿含經·第42經》T. 99, vol. 2, p. 10a-c。

「生」、「老、病、死、憂悲惱苦」等純大苦聚的現象¹⁵⁴。(二) 思惟控制能力低落，若個體面對刺激時已經能夠清楚覺察到心中的感受，卻無法控制主導思緒的方向與內容，將會隨波逐流地於樂受產生貪想、於苦受產生恚想或害想¹⁵⁵，如此一來同樣會衝向純大苦聚。(三) 整體觀察視域狹隘，不假思索地全然認同自我實存的概念，進而將「我」廣泛地滲透到五受陰的每一個層面，這部分將於下段詳述。

第四章曾經探討自我概念形成的過程是經由日積月累的四識住，片段地彙整出若干特質，並視此等特質為統合、恆常的自我。自我概念既已成型，在觀察、認識、理解、詮釋、儲存任何的人、事、物、理時，很自然地便將「我」的觀念想法滲入。在六入處接收訊息時全面地以「我」的價值作為一種篩檢、調節或扭曲，以自己所知道的、所認同的、所欲求的當成是鑑衡準則，面對所有的外境刺激時，順此準則而生樂受，逆此準則而生苦受。於是，每一次五受陰的垂直動態歷程或水平動態歷程都內隱了自我的意志與操縱，而形成了見色（受、想、行、識）是我、異我、相在的現象¹⁵⁶。

1. 見色是我、異我、相在

以「色」為例，且暫定義「此色」係指個體對於「外觀美感的強烈偏愛」：

- A. 所謂「見色是我」，即個體將「外觀美感的強烈偏愛」與「我」全面地密和在一起，外顯行為是非常注重外表。
- B. 「見色異我」即「見色是我所」，區分出「我」與「我的（我所）」，「我」只有一個，「我所」可以有很多，既然是我的，如果我不想要的話也可以丟棄，因此對「外觀美感的偏愛」是我的選擇之一。
- C. 「見色相在」可以是「見色在我」，以我為主，範圍較大，色為輔，是我內不可分割的一部份，即對「外觀美感的強烈偏愛」是我的一部分。
- D. 「見色相在」也可以是「見我在色」，以色為主範圍較大，我為輔只是色的一部份，這樣的人對「外觀美感」的要求是全面且近乎絕對的。

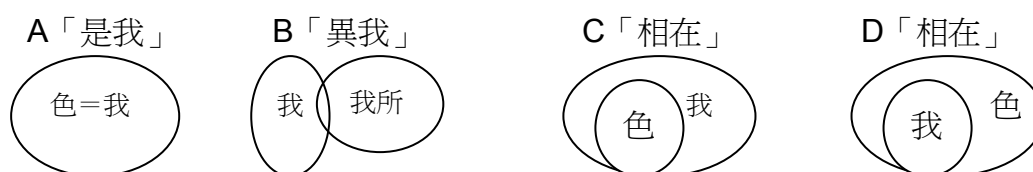
A~D 四項大致圖示為：

¹⁵⁴ 《雜阿含經·第 65 經》 T. 99, vol. 2, p.17ab：「云何色集，受、想、行、識集？愚癡無聞凡夫於苦、樂、不苦不樂受，不如實觀察此受集、受滅、受味、受患、受離。不如實觀察故，於受樂著生取，取緣有，有緣生，生緣老、病、死、憂悲惱苦，如是純大苦聚從集而生，是名色集，是名受、想、行、識集」。

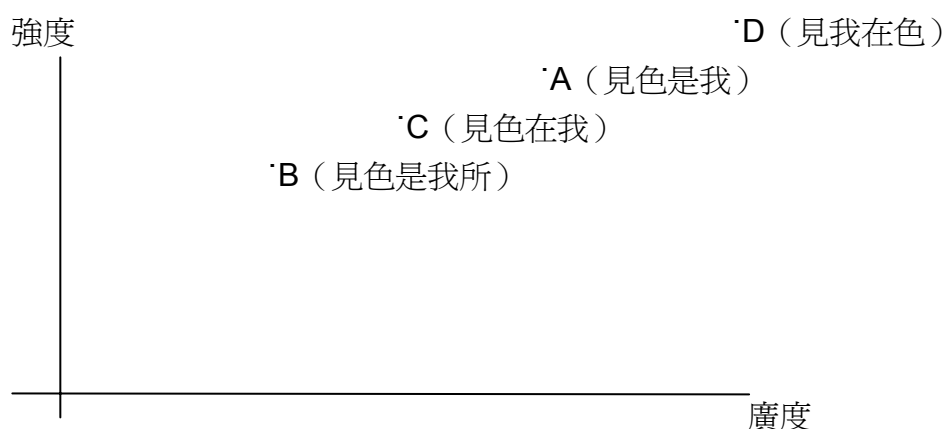
¹⁵⁵ 《雜阿含經·第 272 經》 T. 99, vol. 2, p.72a：「有三不善覺，何等為三？貪覺、恚覺、害覺。此三覺，由想而起。云何想？想有無量種種。貪想、恚想、害想，諸不善覺從此而生」。

¹⁵⁶ 《雜阿含經·第 63 經》 T. 99, vol. 2, p.16b：「若沙門、婆羅門計有我，一切皆於此五受陰計有我。何等為五？諸沙門、婆羅門，於色見是我、異我、相在；如是受、想、行、識，見是我、異我、相在。如是愚癡無聞凡夫計我，無明分別如是觀，不離我所，不離我所者，入於諸根。入於諸根已，而生於觸，六觸入所觸，愚癡無聞凡夫生苦樂，從是生此等及餘，為六觸身。云何為六？為眼觸入處，耳、鼻、舌、身、意觸入處」。

圖表 五-3 【「我」與色受陰的交互作用】



為更清楚地明白，下圖以座標的方式彙總呈現我與色交互作用的執取樣貌，橫軸表示對「外觀美感強烈偏愛（色）」的廣度，縱軸表示強度：



以相同的結構觀察我與感受的交互作用，就會成為：見受是我、見受是我所、見受在我、見我在受，於想、行、識亦同。如此仔細地觀察我與五陰的交互作用雖看似繁瑣重複，但其實是很重要的如實知。接下來繼續以第一人稱直接體會經文的立場，仔細審視「我」與「五陰」如何交互作用¹⁵⁷，其中「我」與「色」的交互作用已經闡釋過了就不再贅述。為說明之便，每一個小項前面都會有一個英文代號，以利區別說明。

2. 見受是我、異我、相在

A1) 見受是我：把我與某種感受黏在一起，那樣的感受填滿心中，認為那樣的感受就是我，無法將自己從感受中抽離開來，不顧感受本身的適切性，外顯為高度情緒化。

¹⁵⁷ 《雜阿含經·第 57 經》 T. 99, vol. 2, p.14ab：「見色是我；不見色是我，而見色是我所；不見色是我所，而見色在我；不見色在我，而見我在色。不見我在色，而見受是我，不見受是我，而見受是我所；不見受是我所，而見受在我；不見受在我，而我在受。不見我在受，而見想是我；不見想是我，而見想是我所；不見想是我所，而見想在我；不見想在我，而見我在想。不見我在想，而見行是我；不見行是我，而見行是我所；不見行是我所，而見行在我；不見行在我，而見我在行。不見我在行，而見識是我；不見識是我，而見識是我所；不見識是我所，而見識在我；不見識在我，而見我在識。不見我在識，復作斷見、壞有見；不作斷見、壞有見，而不離我慢。不離我慢者，而復見我，見我者即是行」。

- B1) 見受是我所：能將感受與我區分開來，某一種感受不會很快地填滿佔據心頭，清楚意識到自己還有其他的感覺。把受當成是我的，於是可以完全暫時放在一邊，不予理會，繼續進行生活的其他部分。外顯為理智，但可能會欠缺同理心。
- C1) 見受在我：感受是我的部分，能匡住感受，讓生活的其他部分正常運作。與 B1 相似的是外顯較理智，不同的是因為感受是自己的一部份，所以對他人很容易「感同身受」，因此較具同理心。
- D1) 見我在受：以感受為主軸，感受好不好是一切的關鍵，與 B1 相同的是情緒化，不過更形劇烈，掩沒自我於感受之中，故更難以看得到感受之外的真實世界。

個體在 A1~D1 之間是游移的，不是固定的。以兩方爭吵為例，通常感覺較痛苦的一方就是處於 A1 或 D1，而另一方則處於 B1 或 C1。或者是大部分時間是處於 B1 者，於某些特殊情境會轉到 C1。

3. 見想是我、異我、相在

從思慮的視角，「想」與「行」性質上是相同的，不同的是程度與範圍的差異，「想」在這兩個面向上都比「行」小，故將二者一併討論，而以「想」為代表說明之：

- A2) 見想是我：把我與所思、所慮劃上等號，故不具分辨與反省能力，非常主觀，認為自己想的都是對的，活在自己建構的象牙塔中。
- B2) 見想是我所：最見的用語是「這是我的想法」，我與所思之間呈現一種若即若離的關係。
- C2) 見想在我：思慮是部分不可抽離的我，認知到我還有其他層面。
- D2) 見我在想：以思慮構成生命的主軸，為思想家，相對地可能會輕視行動的能力與影響。

4. 見行是我、異我、相在

行動層面的「行」則為：

- A3) 見行是我：以所作所為構成對自我的認識，以所擔任的角色（例如：老師、老闆、父親、兒子等）來認識並認同自我。
- B3) 見行是我所：對於自己的所作所為與內在自我分離，如職場所謂的「逢場作戲」。
- C3) 見行在我：認知到所作所為之外，還有其他層面的我。
- D3) 見我在行：行動家，以所有具體行徑為自我認知的依據，對於行動層面的重視程度最高，相對地可能會輕視思辨的能力。

5.見識是我、異我、相在

- A4) 見識是我：「識」是對己、人、事、物已形成的認知、詮釋與價值體系，只看得到也只認同自己的價值體系，非常主觀，常會不自覺地將自己的價值系統強迫性地往外推展、擴大，強烈要求他人的認同或採納。
- B4) 見識是我所：能夠意識到或理解到別人的或別套的價值系統。
- C4) 見識在我：意識到我除了價值系統外，還有其他組成部分。
- D4) 見我在識：完全從識的角度來詮釋人、事、物、理，典型者如弗洛伊德(Sigmund Freud)建構出性理論之後，便全面地以該理論來理解人與社會文化。

透過明白理論的「我」與「五陰」如何交互作用，當面對外境刺激而各陰開始活動時，便有機會深入觀察實際的「我」在五受陰歷程中扮演什麼樣的角色，實際的「我欲」是如何影響五受陰運行的方向，這清清楚楚的明白就是如實知。「我」與「五受陰」交互作用的結果輕微者內心不得平靜，嚴重者則五陰熾盛。以家長教育子女為例，最常見的狀況就是「見色(小孩)在我」或「見色(小孩)是我」，茫然地執取這種觀念，形成不當的溺愛或以小孩為生活重心，對於自己身為家長的角色深信不疑(見行是我)，就很容易跟著小孩的情緒起伏波動(見受是我)，認為自己所做的都是裨益於小孩的(見想是我)，把自己的價值觀強加在小孩身上(見識是我)，而造成親子間的緊繃關係，給小孩、自己與相關他人不平衡的負荷¹⁵⁸。

第三節 五受陰的修行方法

如第一節所述，在五受陰中扮演著火車頭角色的是受受陰，因此對受受陰的修行便是對五受陰修行的直接進路之一。受受陰修行的核心，首在提高對於「受」的覺察力，進而轉化「受」與「想」的連結方式與內容。

1.面對樂受、苦受、不苦不樂受的覺察

一般在接觸可意、可愛等順於我欲的刺激時會產生樂受，並希望這樣的樂受能夠一直持續或重複出現，於是無形中就構成了對此樂受與樂受來源的貪愛，往後的思惟行為就受這般無明的貪愛所驅使與影響。在此情況下，對五受陰的修行首先必須提高警覺，接觸可意可愛的人事物理之時，觀察自己的垂直動態五受陰如何變化，並在「受」與「想」之間施設一個心理控制閥，以區別開樂受以及

¹⁵⁸ 實際的例子參閱：〈別當直昇機父母〉，《天下雜誌》，第三六八期，民國 96 年 3 月 28 日。

對此樂受的貪愛，讓心中只有樂受，努力降低對於此樂受所衍生的貪愛，亦即不去預期或期待樂受或樂受來源能持續存在。其次，對樂受或樂受來源進行多元視角的無常觀想：若過去/若現在/若未來、若遠/若近、若好/若醜、若內/若外、若粗/若細，或者更直接地對樂受或樂受來源做相反情況的觀想，即觀想當所執取的樂受結束時將會導致怎樣的痛苦，此即「觀於樂受而作苦想」¹⁵⁹的修行方法。

當個體接觸不可意、不可愛時會感到煩憂躁鬱等苦受，產生對此苦受的厭惡甚或仇恨的情緒，引發對此苦受的瞋恚或嫌薄，往後的行為無形中便被這般的瞋恚或嫌薄所驅使與影響。在此情況下，對五受陰的修行重點在於斷除苦受所引發的瞋恚或嫌薄，方法是觀想此苦如同被劍所刺一般，此時應著眼於如何撫平傷口，而非對劍本身或揮劍者產生瞋恚，因為瞋恚對於撫平傷口沒有任何助益。劍刺的觀想可以創造出抽離的情緒空間，把「我」與痛苦劃分開來，不再混淆而衍生膨脹的化學作用，此係「觀於苦受而作劍刺想」。

不苦不樂受，無法清楚地區分來自身體的感受與來自心理的感受，或者對感受的來去茫然無知，就形成所謂的不苦不樂的感受¹⁶⁰。茫茫然式的執取就是痴，大概是所有凝聚的感受中最為混濁的一種；相同地，即使是茫然的愚癡，依舊具有驅使導引後續行為的作用。在此情況下，對五受陰的修行重點在於斷除愚癡，方法是努力釐清每一個昏濁的感受，以對各種感受有更清晰的覺查，如此才可能進一步地覺知到感受的集、味、患、離、滅等歷程，這就是「觀不苦不樂受作無常想」。

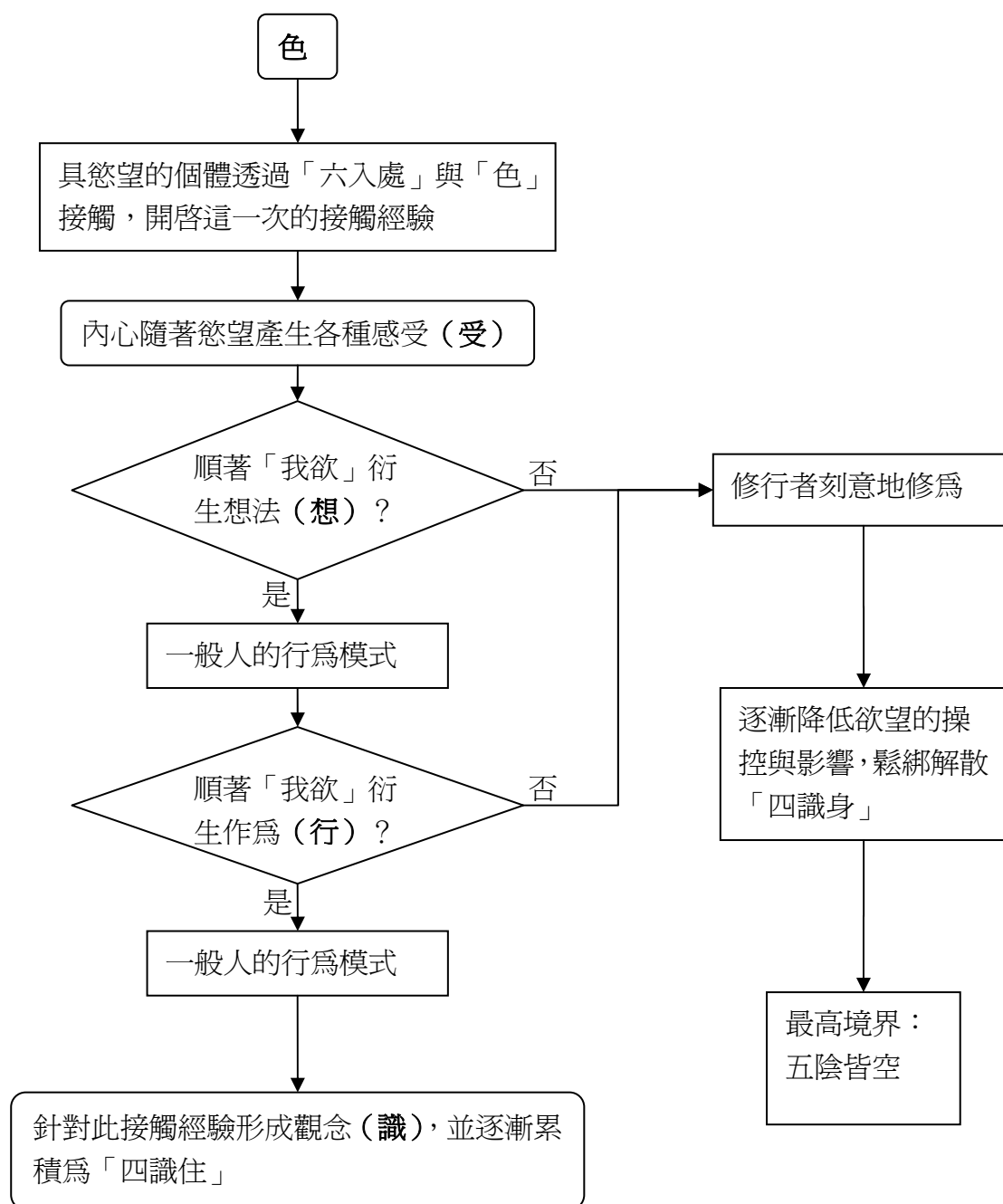
從六入處接收到外境的刺激而生的「受」到「想」是形成一般人情緒良窳的關鍵，也是苦受、樂受、不苦不樂受的修行關鍵。對一般人而言，「受」到「想」呈現出盤根錯節的混亂狀況，個體接觸所引發的感受全然地決定了「想」的內容，而且理所當然地認為「想」就是應該接納「受」的指引。以碰撞為喻，如果「受」是表面碰了個小凹，「想」通常就是把小凹變成大洞。如何讓小凹不成為大洞，而仍只維持小凹甚至鋪平，就是「想」的修行功夫，也是情緒控制的關鍵。所謂的「觀於樂受而作苦想、觀於苦受而作劍刺想、觀不苦不樂受作無常想」，就是在清楚地覺知到「受」之後，於「受」與「想」之間刻意地保持一點距離，再以逆向操作的方式來「想」，這是相當有效的修行方法。下圖以修行者代表對五受

¹⁵⁹ 《雜阿含經·第467經》T. 99, vol. 2, p.119a：「有三受，苦受、樂受、不苦不樂受。觀於樂受而作苦想，觀於苦受而作劍刺想，觀不苦不樂受作無常想」。以及《雜阿含經·第470經》T. 99, vol. 2, p.120ab：「為樂觸受，不染欲樂，不染欲樂故，於彼樂受，貪使不使。於苦觸受，不生瞋恚，不生瞋恚故，恚使不使。於彼二使，集、滅、味、患、離如實知；如實之故，不苦不樂受，癡使不使」。

¹⁶⁰ 《雜阿含經·第470經》T. 99, vol. 2, p.120ab：「譬如士夫身被雙毒箭，極生苦痛。愚癡無聞凡夫亦復如是，增長二受，身受、心受，極生苦痛。…於此二受，若集、若滅、若味、若患、若離，不如實知；不如實之故，生不苦不樂受，為癡使所使」。

陰的修行，呈現出不同五受陰的處理態度將構成何等的差異¹⁶¹。

圖表 五-4 【一般人 vs. 修行人的垂直動態五受陰歷程圖】



¹⁶¹ 這樣修行方法也可以運用到壓力管理上，因為很多現代生活的壓力跟如何去感受、理解與詮釋壓力源有關。準此，在感受到壓力時，試著清楚分辨事情與心情就是抒解壓力的途徑之一，事情是壓力的來源，但心情是可以適度地抽離與調節的，因為事情是「色」，而心情是「受」到「想」；事情有急迫性，但心情與事情可以保持一點距離，讓心理的感覺僅止於「苦受」，不再放任地胡思亂「想」，就可以免於過度的焦躁煩憂。

2. 面對身苦與心苦的覺察

前面提到有二受，即來自身體的感受（身受）與來自心理的感受（心受）。以腳踢到門檻為例，腳附近的神經傳導致大腦而產生痛的感覺，腳本身（身）是不會痛苦的，會感到痛的是心或意識的作用（心）。如此一來，就沒有所謂的身受苦與心受苦，因為兩者根本是一回事，或者更準確地說並沒有所謂的身受，而只有心受，這是依照神經醫學所教導對於感受來源的一般理解。

但是，就感受而言，的確有常會故常生¹⁶²的現象，也就是越去想某種感覺，那種感覺就越強烈、越具體、越具影響力，甚至於達到「見受是我」的程度。然而，一旦不去理會¹⁶³該感受，則該感受就會被淡化、被忽略，甚而被遺忘。仍以腳踢到門檻為例，愈想它的痛，它就愈痛，不想它的痛，就自然比較不痛。由此可知，當下對於腳感到痛的感覺的確是存在著的，但對於後續是否會感到更痛，或者這樣的痛是會造成進一步心理的煩躁、惱熱、憂悲、煎熬之感，則是可以用抽離的¹⁶⁴。

就身體的傷病而言，身苦，指的是神經傳導所引發，對於身體傷病或身體與外境接觸時不舒服的感受，是中性的、原發的、不具破壞性的，是所有具相關經驗的人都會有的，即使是大修行者亦然。心苦，指的是因為身苦所引發的各種感受或心理反應，例如：厭倦、煩躁、惱熱、憂悲、煎熬、恐懼等，是負面的、續發的、具破壞力的。因為是續發的，所以相當程度是因人而異，對修行者而言，重要的課題之一就是要徹底去除這種續發性的負面感受，因為唯有去除這層面的感受，才能杜絕其破壞性的發展。

當生命的歷程走到了重要而痛苦的關卡¹⁶⁵，例如：被迫面對自己或親友的死亡、重病、或重傷害等，一般世人的反應不外是心亂發狂、啼哭號呼、憂悲稱怨，讓自己長時間地沈淪沒溺於痛苦的情緒波濤中，處於「見受是我」的狀態，沒有辦法讓心得到休息，就像被兩支毒箭射中，第一支射到身，第二支射到心，於是，身受大苦、心也受大苦。

修行者並未豁免於大苦，不過在面對大苦的時候採取與一般世人截然不同的應對方式，在心中不起憂悲稱怨、不啼哭號呼、不心亂發狂，對感受並不特別去

¹⁶² 《雜阿含經·第 446 經》 T. 99, vol. 2, p.115a。

¹⁶³ 不去理會可能是自於否定或逃避，比較好的是來自於無常、非我、因緣法等的觀修。

¹⁶⁴ 「早期的初期佛典中說明人苦於生老病死，但意(*manas*)不受病」，參閱：林煌洲，〈古奧義書(Upanisads)與初期佛學關於人的自我(Self)概念之比較與評論〉，《佛學研究中心學報》，第五期，民國 89 年，頁 17。另外，「在原始經典，識的異名『心』(*citta*)與『意』(*manas, mano*)，『心』、『意』、『識』三者名異而義同」，參閱：張瑞良，〈蘊處界三概念之分析研究〉，《台大哲學論評》，第八期，民國 74 年 1 月，頁 113。

¹⁶⁵ 《雜阿含經·第 469 經》 T. 99, vol. 2, p.119c。

強制地否認、壓抑或逃避。在面對身體的大苦時將心苦從身苦中過濾篩檢出來，明白來自身體的感受與來自於心理的感受本來就不一樣，痛苦會加深加劇地揮之不去就是因為把兩者攪混膨脹。在此情況下，對五受陰的修行，將苦感封鎖於來自身體的物質層面，讓痛苦僅止於身受，而不進入心受，就像身體雖然被第一支毒箭射中，但心理並未被第二支毒箭射中一般¹⁶⁶。既不需要否定也不需要強化身苦，而是如其所呈現的樣貌接受它，然後再單純地觀察諸受(想)起、諸受(想)住、諸受(想)滅¹⁶⁷，不再對感受加油添醋，或者將原本來源相異的感受賦予更多地想像或串連，只要正念地安住觀察¹⁶⁸，這就做到了身苦患、心不苦患。

一般人在面對純心理¹⁶⁹的大苦時，也可以運用此等方法，不迅速地製造出一個與外境對立的、受苦的、被害的「我」，而以無常觀修與非我觀修的方法，重新觀察、梳理與詮釋所面對的處境，便能適度地將心苦的範圍鎖住，不令其恣意蔓延，就像心受第一箭刺而不受第二箭刺般。

經中記載著一位一百二十歲的長者，因為年事已高滿身為病患所苦。舍利弗¹⁷⁰告訴他面對疾病有兩種方式：一是身苦患、心苦患，一是身苦患、心不苦患。身苦患、心苦患者就是對於色、受、想、行、識的集、味、患、離、滅都沒有清朗正確的如實知。以「色」為例，因為沒有如實知，而愛樂於色（這裡是指長者的身體），認為這身體就是「我」或「我的」，且極力地想要抓取保留這種自我或擁有完好身體的感覺。於是，當身體日漸壞去時，心裡面就會跟著產生苦惱、恐怖、障礙、隔閡、牽掛、懷念、擔憂、迷戀等種種痛苦。這就是身、心苦患。相對於此，身苦患、心不苦患就是對於色、受、想、行、識的集、味、患、離、滅具有如實知見。續以「色」為例，因為真正地如實知，因此不會對身體產生愛樂之感，不認為這身體就是「我」或「我的」，也不會想要抓取保留這種自我或擁有感覺。於是，當身體日漸壞去時，心裡面就不會隨之著產生任何苦惱，沒有恐怖、障礙、隔閡、牽掛、懷念、擔憂、迷戀等的種種痛苦，這就是身苦患、心不苦患。

¹⁶⁶ 《雜阿含經·第 470 經》T. 99, vol. 2, p.120a：「譬如士夫被一毒箭，不被第二毒箭。當於爾時，唯生一受，所謂身受，不生心受」。

¹⁶⁷ 「觀察感受是靠依觸、所緣、觸等的因緣來生起；當這些因緣消失時，感受也自然消失」，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 152。

¹⁶⁸ 《雜阿含經·第 275 經》T. 99, vol. 2, p.73b：「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」。

¹⁶⁹ 修行人理論上應該已經沒有這類的苦，這是屬於感情上的、認知上的苦。

¹⁷⁰ 《雜阿含經·第 107 經》T. 99, vol. 2, p.33b：「凡夫於色集、色滅、色患、色味、色離不如實知，不如實知故，愛樂於色，言色是我、是我所而攝受。彼色若壞若異，心識隨轉惱苦生；惱苦生已，恐怖、障閡、顧念、憂苦、結戀。於受、想、行、識，亦復如是。是名身、心苦患。云何身苦患、心不苦患？多聞聖弟子於色集、色滅、色味、色患、色離如實知，如實知已，不生愛樂，見色是我、是我所。彼色若變若異，心不隨轉惱苦生；心不隨轉惱苦生已，得不恐怖、障閡、顧念、結戀。受、想、行、識，亦復如是。是名身苦患、心不苦患」。

3.五受陰的非我觀修

第四章第一節第3段曾經提到「我＝我的特質＝四識住」，一般人認知中的「我」至少具備統合與恆常的特質。五受陰的非我觀修係透過無常想來瓦解「四識住」的統合性與恆常性，進而解構對於「自我」狹隘、局限、固定的認知，呈現出「我」之統合恆常的虛構，以消融對「自我」死抓著不放的各種認知。所經歷的各階段如下述。為解說之便，設 X = 色識住、受識住、想識住、行識住、識識住 的單項或組合。

第一階段：把「我」跟 X 區分開來，「我」與 X 並非如一般認知地不可分離。區分的方法，靜態者可藉由不同的視角，深入觀察 X 無常與變易本質；動態者可在遇到外境刺激時，從更高的視域觀察「我」與 X 的互動狀況。

第二階段：清楚地意識並仔細觀察「我」對於 X 的執取，抽離出對於 X 的執取，並截斷對 X 的執取所衍生的束縛（ X 意斷）。

第三階段：往後再遇到類似的刺激時，能夠有意識地覺查、鎖住並停止對於 X 的茫茫執取，而使心中不再衍生出對 X 的層層攀緣。

第四階段：故 X 不會強力黏著滲透心中，便不再無止盡地增進、廣大、生長，也就沒有機會膨脹並實體化為「自我」的概念或認知。

原本被誤認為是「我」的各種「頑強堅固的 X 」（四識住）逐漸地剝解、萎縮。於是，各種「頑強堅固的 X 」逐漸地趨近於零的同時，「我」的概念亦將隨之消融，因為「自我」概念係來自於： $\Sigma(\text{頑強堅固的 } X) = \text{四識住} = \text{「我」}$ ，若「頑強堅固的 X 」 $\Rightarrow 0$ ，則「我」 $\Rightarrow 0$ 。

所謂「頑強堅固的 X 」 $\Rightarrow 0$ ，就是指各種「識」不再無明地繁衍增生；因此而無所為作，也就是不會被無明之欲牽制著一定要去做什麼或完成什麼，心是寧靜的，不需要不停地往外攀緣以填補空虛，心安頓下來了（住），進入「知足」的心境¹⁷¹，「知足」就是進入「解脫」¹⁷²的境界了。這與「五陰皆空」的境界是相呼應的，「五陰皆空」表示所有的刺激在內心都不會產生任何無明的波動，因此每一次的刺激都是完整的了結，不再堆疊出會繼續衍生無限影響的「識」，也就是令「頑強堅固的 X 」 $\Rightarrow 0$ 。

¹⁷¹ 簡約地區分兩類情況，一類是「不知足」，就是一般世人時常會覺得不足、不夠，或有所欠缺的感覺。另一類是「知足」，不過，知足，又可分為兩種，一種是不帶覺知的知足，這是表面的知足，這種知足不會導致精進，遇到考驗或疑惑時很容易退縮，以「知足」來自我催眠與說服，通常會不假思索地服膺於單一論述或學說；另一種是清清楚楚的知足，是真正的「知足」，有高度的覺知功力，知所進退，勇於面對與因應考驗，對於提升生命品質或修行境界仍然勇猛精進，但心無掛礙，此處即是。

¹⁷² 往後當然還有更深的修行境界。

可見修習非我的直接進路之一就是將五受陰「刺激—波動」的歷程作為對境，覺查到在此歷程中的「我」的角色與影響，再加入無常觀修以進一步地思惟、理解、認知、放下五受陰歷程中的「我欲」，透過消融「我欲」以消解「我」之各種頑強堅固的 X¹⁷³。如此一來，在面對外境刺激時，心將隨緣隨喜不黏著於某種情境或狀態，不產生牽動思緒的感受（不受），因而無所執取（不取）、無所停滯（不住）¹⁷⁴。若有痛苦發生，就讓它發生，不要用「我」的意識，刻意去阻止它、對抗它或強化它，也不用過度樂觀地認為痛苦一定很快就會過去、或過度悲觀地認為痛苦將永遠如影隨形。當痛苦消滅時，就讓它逝去，不要用「我」的意識去張揚它、貶抑它、甚至是繼續死抓住它。以第三者的立場，沈穩地觀察痛苦之所產生與消逝的歷程，不急躁焦煩於如何去除痛苦，如此得以緩和心中翻滾的疑惑與恐懼。痛苦仍然存在，但不至於心煩意亂，就不會在無明中受控於這般痛苦的歷程或為他人提供不恰當的解藥所誤。

非我觀修亦可用於觀察與選擇生命導師上¹⁷⁵，佛陀¹⁷⁶以此為依據告訴方從外道出家的仙尼說，有三種老師：第一種老師見現在世真實是我，不過未能知命終後事，此種觀點稱之為斷見；第二種老師見現在世真實是我，命終之後，亦見是我，此種觀點稱之為常見；第三種老師不見現在世真實是我，命終之後，亦不見我，持此種觀點的老師稱之為如來。

有關自我的概念與認知，佛陀不從正面的角度定義或解釋「我是什麼」，而從反面的角度，重新釐定自我認知的取向，教導我們認識到我不是原本所認定的

¹⁷³ 學界對「五陰」與「我」的關係大致可分成兩種視角：〈一〉以五陰證成非我，此說認為五陰的提出適足以證明「我」是沒有實體存在的，「我」只是五陰的聚合構成物，並無實質的、固定的「我」存在，例如：竹村牧男，蔡伯郎 譯，《覺與空—印度佛教的開展》，民國 92，台北：東大，頁 32；以及“five skandhas, which is the most primitive theory substantiating *anātman*”，參閱：Shoson Miyamoto, *A Re-Appraisal of Pratītya-samutpāda*，《印度學佛教學論叢》，公元 1955，東京：法藏館，頁 159。〈二〉認為在無我的前提下，五陰方得以成立，如此一來，五陰一定要變成是一種抽象的法的體系，方足以輔佐無我論的去具體形象特性，例如：于凌波，《簡明佛學概論》，民國 94，二版一刷（初版一刷為民國 80），台北：東大，頁 290-294。

本文透過經文的爬梳發現「非我觀」實際上是順著「無常想」繼續深入而發展出來的，即使用最常見的觀點將五陰視為構成人的五種聚合構成，亦不足以以此證成非我，因為：一、持有我論者可以很輕易地說成：有我，其表現於可觀察的現象為色、受、想、行、識。二、以五陰證成非我，無形中已經將五陰扁平化了，完全嗅不到五陰具有時間性的豐富意涵與精闢分解接觸經驗的功力。三、如果接受五陰可以證成非我的觀點，其中的「受、想、行」是可以省略的，因為這三者都只是過程，最終都會匯流到「識」，因此「色」與「識」就足以做充分地表達，此正是西方哲學中不折不扣的身心二元論。

在這裡想提出的是，雖然經文在說明非我時，經常用五陰來做舉例，但若從實修或經典脈絡來看，從五陰到非我其實還有相當長的距離。若一下子就將「五陰」直接與遙遠的「非我」綁在一起，以修行脈絡而言似乎跳躍得太快、太劇烈了。

¹⁷⁴ 《雜阿含經·第 262 經》T. 99, vol. 2, p.66c-67a：「若不受、不取、不住、不計於我，此苦生時生、滅時滅。迦旃延！於此不疑、不惑，不由於他，而能自知，是名正見如來所說。」

¹⁷⁵ 這裡並非僅選擇普通的宗教導師，而是真正的生命導師。經中他處亦說明應如何理性且正確地觀察與選擇生命中的導師，例如：《雜阿含經·第 309 經》T. 99, vol. 2, p.88c-89a。

¹⁷⁶ 《雜阿含經·第 105 經》T. 99, vol. 2, p.32a。

那般固定的樣貌（我），進而一層一層地釋放對此樣貌的認定與執取（非我）。這是一種相當懸擱式地理解，因為懸擱，沒有定著；因為沒有定著，反能體驗全然的自由。這樣的懸擱與哲學家所說的「人被拋到這個世界」的懸擱是不同的，哲學家感受到強烈的孤寂與無奈，這裡的懸擱將因為緣起法而連結出無止盡的有情眾生，故雖懸擱，但不至虛無或孤悲。

第一節 針對五受陰的修行目標

關於五受陰修行的目標以及此目標的樣貌，經中有相當多的描繪，下表以不同的觀察視域彙整主要的敘述，期清晰掌握五受陰的修行目標。表中除了表達果位的第 259 經有須陀洹等未達究竟的陳述外，其餘的目標其實都是相同的，即五陰皆空或涅槃，不同的呈現方式係來自於不同的切入視域與佛陀的因機教說。

圖表 五-5 【五受陰的修行目標】

視域	註釋	五受陰的修行目標及目標的樣貌
五陰	177	生厭、離欲、滅盡、不起諸漏、心正解脫··見法涅槃
我	178	無：有我、我所見、我慢、使、繫著··超越疑心、遠離諸相、寂靜解脫··斷除愛欲、轉去諸結、正無間等、究竟苦邊
十二支	179	解脫生、老、病、死、憂悲苦惱
	180	離無明得明：明者是知，知者是為明··於此五受陰如實知，見明覺慧無間等，是名為明，成就此法者，是名有明
果位	181	須陀洹果證、斯陀洹果證、阿那含果證、阿羅漢果證
	182	於諸天人、若魔、若梵、沙門、婆羅門、天、人眾中，以脫、以離、以出，永不住顛倒、能自證得阿耨多羅三藐三菩提
狀態	183	以義饒益、長夜安樂
	184	無所畏
	185	無所為作故則住，住故知足，知足故解脫、解脫故於世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃
	186	離有、無二邊、不受、不取、不住、不計於我··不疑、不惑、不由於他，而能自知，是名正見如來所說
	187	心得解脫、不滅、不生、平等捨住、正念正智··前際俱見永盡無餘··後際俱見永盡無餘··前後際俱見永盡無餘，無所封著··無所取··無所求··自覺涅槃

- 177 《雜阿含經·第 28 經》 T. 99, vol. 2, p.6a。
 178 《雜阿含經·第 24 經》 T. 99, vol. 2, p.5b。
 179 《雜阿含經·第 31 經》 T. 99, vol. 2, p.7a。
 180 《雜阿含經·第 256 經》 T. 99, vol. 2, p.64c。
 181 《雜阿含經·第 259 經》 T. 99, vol. 2, p.65bc。
 182 《雜阿含經·第 13 經》 T. 99, vol. 2, p.2c-3a。
 183 《雜阿含經·第 18 經》 T. 99, vol. 2, p.4a。
 184 《雜阿含經·第 30 經》 T. 99, vol. 2, p.6b。
 185 《雜阿含經·第 64 經》 T. 99, vol. 2, p.17a。
 186 《雜阿含經·第 262 經》 T. 99, vol. 2, p.66c-67a。
 187 《雜阿含經·第 60 經》 T. 99, vol. 2, p.15c。

第二節 五陰與緣起法的關連

緣起說是佛教核心的教法之一，經中多處清楚地說明若能透徹地觀照緣起法，就能將生命導向解脫涅槃之道，由此可一窺緣起說的意義之豐富與內容之完善。可以用來理解或討論緣起說的視角相當多元化，本論文關注的焦點是個人心理實修，因此並未進入近代沸揚一時的學術議題，例如：由二支到十二支的演變，或十二支緣起是否為佛陀所親說等。

緣起法的基本精神就是「此起彼起，此有故彼有；此滅故彼滅，此無故彼無」，所要探討的就是萬物是如何生起與消逝的歷程，以最簡潔的字眼，就是所謂的「生滅法」¹⁸⁸。透過全然理性地觀察檢視，佛陀深刻體悟到所有現象界的萬物之所以生起或存在，原來是因為其生起或存在的所有條件完全具備了，就自然會生起（此起彼起）、進而呈現出存在的樣貌（此有故彼有），並非無緣無故地就出現了，或有是由某個全知全能的存在者所創造。相對地，現象界的事物之所以消滅或不存在，是因為原先所賴以存在的條件局部或全面地消失了，這就是「此滅故彼滅，此無故彼無」。事實上，此等條件本身也是由各種因素配合而成，而此等條件之所以會局部或全面地消失，與世間不斷變易無常的特質有關。

緣起法的理性精神，再加上高濃度的慈悲心，發展出所謂的十二支緣起。以慈悲心境順貼著人類生存的終極苦痛，卻不被此等苦楚所掩沒，而從深層且不任意推咎他因地探索這樣的苦楚是由何而生。於是，發現到人類終極的老死悲苦是來自於出生¹⁸⁹，而出生是因為具備了所有出生所需的條件（有），這裡面至少包含了父、母與自己。抽離個別因素與特殊狀況，以普遍性的共同觀點來看，之所以能促使此等條件俱足的前提，是來自於三者都擁有某種強烈的執取的心態（取），即使大家執取的內容未必相同。強烈執取的背後是來自於貪愛（愛）¹⁹⁰，之所以能夠產生貪愛是因為有感受（受），有感受的前提必須來自於有接觸（觸），接觸的管道不外是從眼睛看、耳朵聽、鼻子聞、舌頭嚐、身體碰觸、意念想到（六入處）。然而，這些管道在接觸之前並非處於真空的狀態，而是交錯著先前所有經驗的累積（名色），所遺留下來的觀念印象（識），與所有的行事作為（行）等，而這些都與錯誤的認知或無知息息相關（無明）。如此，構成了從下游往上游追索的逆觀十二支緣起，這是觀察人類終極老死憂悲的苦楚如何發生的歷程，即「生

¹⁸⁸ 亦稱「增減法」，《雜阿含經·第358經》T. 99, vol. 2, p.100a：「所謂此有故彼有，此起彼起，為緣無明行，緣行識，乃至純大苦聚集，是名增法。云何減法？謂此無故彼無，此滅故彼滅，所謂無明滅則行滅，乃至純大苦聚滅，是名減法」。

¹⁸⁹ 針對十二支的老死支與出生支，本論文並不拘泥於軀體的出生與死亡，而認為是包含廣義的事情的發生/生起與消失/結束。

¹⁹⁰ 或者憎恨。

法」¹⁹¹。

明白了如何發生還不夠，最重要的是如何能離苦得樂，於是發現：若能有效地消除無知的狀態（無明滅），就不會產生後續錯誤的行事作為（行滅）與觀念認知（識滅），也不會累積偏差的經驗（名色滅）。如此一來，六種與外境接觸的管道就不會是以貪欲為接收訊息的觸媒（六入觸滅），與外境接觸時沒有貪欲運作於其中（觸滅），就不會產生以自我為中心的感受（受滅），也不會有死抓著不放的執取（取滅），如此一來，構成終極苦楚的條件便無法充分俱足（有滅），也就不會衍生出充滿貪愛我欲的人事物（生滅），因此不會為了充滿貪愛我欲的人事物之消逝而感到憂悲惱苦（老死滅或憂悲惱苦滅）。這是從上游往下游清理的順觀十二支緣起，是觀察人類終極老死憂悲的苦楚如何消失的歷程，即「滅法」；合前述的「生法」即為「生滅法」。

「生滅法」的概念是五陰與緣起法重要的銜接之一，因為五陰也是生滅法¹⁹²。第一陰「色」，並不是去探討外境世界如何昇起與消失，而是將著眼點放在個體如何與外境世界產生關連。某物之所以會對某甲產生意義或吸引力，原來是因為甲有貪愛喜歡之感，因此，「愛喜集是色集」，例如：若甲對白晰的肌膚有愛喜之感的話，不論這樣的喜愛是否浮於意識層面，則市面上有關美白的商品對甲就會有吸引力。若透過修行甲對白晰的肌膚不再有愛喜之感，則美白商品對甲就不具任何吸引力，此即「愛喜滅是色滅」。除了偏喜好惡之外，會造成五陰波動的另一個關鍵是接觸，因為一有接觸，就無可避免地會給當事人帶來「受、想、行」的歷程，所以說「觸集是受、想、行集」。若透過修行在接觸的時候明明白白，即無明觸滅，就不會有「受、想、行」的歷程，所以說「觸滅是受、想、行滅」。至於「識」，是上述「色」到「行」的過程中，在心中最後留下的印象與想法等，故云「名色集是識集」，如果沒有「色」到「行」的過程，就不會產生「識」，也就是「名色滅是識滅」。

以生滅法的視角，五陰，是探究人與外境的互動關係如何能成立與消滅的歷程。人生於此世間，與外境的互動是時時刻刻都在發生的，因此，內在的波動也是川流不停的。就如同緣起法是生滅法一般，觀察如何昇起的目的，其實是為了要找到如何令其得以有效消滅的方法，這是五陰與緣起法重要的交集。由此可知，雖然未特別標示出來，十二支緣起的每一支，其實都隱含著五受陰「刺激—波動」的歷程¹⁹³。因此，對五受陰的深刻體悟是進入十二支的重要關鍵，十二

¹⁹¹ 上述的十二支可以看到「時間」意涵，即各支之間的前後關係，但前後之間隔是多久，顯未加以限定。另外，每一支都是累積到相當的程度才會下到下一支，並非單純一對一的連接關係。

¹⁹² 《雜阿含經·第 59 經》T. 99, vol. 2, p.15b:「觀此五受陰，是生滅法。所謂此色，此色集，此色滅；此受、想、行、識，此識集，此識滅。...愛喜集是色集，愛喜滅是色滅；觸集是受、想、行集，觸滅是受、想、行滅；名色集是識集，名色滅是識滅...」。

¹⁹³ 這樣的結論與 Mathieu Boisvert 於 *The Five Aggregates* 的結論是大相逕庭的，有關 Boisvert

支緣起中的名色支、受支、行支，在五受陰中也可以得到基礎明確的理解。不過，因為十二支緣起法是以超脫生死為觀照範圍，實較五受陰以超越內在波動為廣泛，因此在十二支緣起中的名色支、受支、行支尚有更廣更深的意涵。

第三節 小結

本章係將五受陰放在實修的脈絡下仔細地爬梳。第一節闡述五受陰的如實知，說明個體「隨色轉、隨受轉、隨想轉、隨行轉、隨識轉」的混亂現象，此可稱之為「水平動態的五受陰」。同時，也深入探究扮演著火車頭角色的受受陰，並梳理出五受陰於七處善的完整觀察內涵。第二節闡述五受陰之所以導致苦主要係來自於覺察能力與思惟能力的低落，以及將五受陰與「自我」的觀念充分攪和，因此，特別說明五受陰如何與「我」交互作用，即見色是我、異我、相在，見受是我、異我、相在，見想是我、異我、相在，見行是我、異我、相在，見識是我、異我、相在。第三節闡述五受陰的修行方法，承接第一節中所述受受陰的重要性，修行方法中有兩大項就是著眼於受受陰，第一大項為觀樂受做苦想、觀苦受做劍刺想、觀不苦不樂受做無常想，第二大項為身苦患、心不苦患的修行。另外，在這一節中也說明了如何在五受陰中進行非我觀修。第四節闡述五受陰的修行目標，以作為五受陰修行的清晰指引。第五節闡述五陰與緣起法的關連。

從第三章探究五陰與五受陰的意義，第四章探究認知取向與一般修行方法，到本章綜合前兩章的研究成果再深入地呈現出五受陰的修行概要，對五受陰的研究將暫告一段落。下一章將進入與五受陰息息相關的六入處，探究個體如何接收訊息，以及應如何對不良的接收方式進行有效的修行等。