

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 論 文

五蘊之想蘊研究—

兼論與當代正念療法的關係

A study of *saññā*—

and the relationship with Modern Mindfulness—Based Therapy

研 究 生：劉 智 凱

指 導 老 師：呂 凱 文 博 士

中 華 民 國 104 年 6 月

南 華 大 學

宗 教 學 研 究 所

碩 士 學 位 論 文

五蘊之想蘊研究—兼論與當代正念療法的關係

研究生： 劉智凱

經考試合格特此證明

口試委員： _____

何建興
呂朝文
蔡嘉林

指導教授： 呂朝文

系主任(所長)： 黃國清

口試日期：中華民國 104年 5月 29日

摘 要

在當代的正念療法中，有許多想像的運用，但是初期佛教的經典記載，並沒有存在著這麼多「相」到「想」的教法，這中間存在著若干的差距。本論文最後試圖探究這差距，先從初期佛教談起。佛陀所教說的五蘊是一切存在的基礎，生命活動中對於外境的認知作用，最主要是想蘊的功能。想蘊似乎與想像有著極大的相關性，這也是本論文所要探討的部分之一。本論文採文獻學、義理闡述和比較研究方法，所涉及的範圍主要有原始佛教的典籍、當代西方正念療法的書籍與一些本土正念學的著述。

本論文先從五蘊探究起，包括五蘊的意義、形成的過程以及對五取蘊對治的方法。五蘊是在一種橫向的關係下討論眾生的生命，十二緣起是在一種縱向的關係來探討眾生的生命，兩者之間有著顯著的關聯。想蘊是五蘊之一，從初期佛教與阿毗達摩的典籍中整理歸納想蘊的意涵，想蘊在五想身有認知的功能，第六想身則能於內心中構畫出種種的意象，而產生想像、聯想、語言、概念、知識、記憶等心理作用。初期佛教「相」到「想」的教法有：光明想、一想代替一想的身心技術《小空經》、不淨想。

廣義的想像包含了純粹的記憶聯想和創新概念的想像力，狹義的想像意指既有的記憶提取，本論文中所說的「想像」只涉及狹義的想像。當代的正念「想像」運用技法從四個系統中探討，其與經典中所記載的方法的差異性在於當代的方式是透過語言的引導，傳統的佛教方式則是由比丘自行練習。傳統佛教禪修中的「想像」練習是日後解脫的資糧，當代正念療法中的「想像」運用偏重於短期訓練，是適時對自我狀態的調整，有助於深化正念的練習。

關鍵字：五蘊、十二緣起、想蘊、相、正念、想像

略 符 表

大正 = 《大正新脩大藏經》

卍續藏 = 《卍新纂續藏經》

A = Aṅguttara Nikāya 《增支部》

D = Dīgha Nikāya 《長部》

M = Majjhima Nikāya 《中部》

S = Saṃyutta Nikāya 《相應部》

AĀ = 《增壹阿含經》

DĀ = 《長阿含經》

MĀ = 《中阿含經》

SĀ = 《雜阿含經》

It = Itivuttaka 《小部·如是語經》

Mv = Mahavagga 《律藏·小品》

Pm = Paṭisambhidāmagga 《無礙解道》

Vibh = Vibhaṅga 《分別論》

Vibh-a = Vibhaṅgaṭṭhakathā 《分別論注釋書》

目次

摘要.....	I
略符表.....	II
目次.....	III
1 緒論.....	1
1.1 研究動機.....	1
1.2 問題意識與研究目的.....	4
1.2.1 問題意識.....	4
1.2.2 研究目的.....	7
1.3 相關研究成果回顧.....	9
1.3.1 中文文獻的說明.....	9
1.3.2 部分西文研究成果.....	14
1.4 研究主題與範圍說明.....	18
1.5 研究方法.....	22
1.6 章節架構說明.....	24
2.五蘊教說之所在：〈陰相應〉略判.....	26
2.1 《雜阿含經》之〈五陰誦〉.....	26
2.2 〈陰相應〉經文略判.....	29
2.3 南北傳〈陰相應〉比對.....	35
3.五蘊說.....	41
3.1 提出的背景.....	41
3.1.1 婆羅門教的我觀.....	41
3.1.2 佛教的無我觀.....	43
3.2 五蘊和五取蘊.....	46
3.3 五取蘊的對治.....	52
3.4 五蘊與十二緣起.....	59

4.初期佛教的想蘊.....	69
4.1「想」的意涵與本質.....	69
4.2 認識的過程.....	79
4.2.1 六根與六境.....	80
4.2.2 認識的過程.....	83
4.3「相」到「想」的教法.....	89
5.當代正念療法中的「想像」.....	100
5.1「想像」的發生與意涵.....	100
5.2 當代正念療法中的「想像」運用.....	104
5.2.1MBSR 系統.....	105
5.2.2MBCT 系統.....	109
5.2.3MBST 系統.....	111
5.2.4 引導孩童的技巧.....	115
5.3「想像」運用技法之討論.....	117
6.結論.....	122
參考書目.....	125
經典文獻.....	125
專書.....	125
學位論文.....	129
期刊論文.....	130
網路資料與工具.....	132

1 緒論

1.1 研究動機

近三十年來，歐美社會興起一股修習正念運動的風潮，並且在醫學、心理學、神經科學、教育學等領域都嘗試與正念做結合，進行研究與應用。這股修習正念的潮流，實乃受到傳入西方的佛教禪修傳統的影響，國內開始受到這個風潮的影響，也僅十餘年。因為就讀南華大學宗教所，接觸到正念練習的課程，在修習正念的課程中，其課程設計分為兩個階段進行。前面一個階段是透過放鬆、飲食觀察及行禪觀察的訓練過程來培養與提高對於自我身心的覺照能力；後面一個階段則是在前面的基礎下，自我能覺察到面對外界的情境而瞬間升起的情緒，並且利用特定的法作意來加以減緩與轉化。此階段的法作意運用上，所教授的方法有森林想和慈悲喜捨心等的運用技巧，就是在感官與外境接觸後產生認識的基礎上，運用較好或有趣甚或同理的想像來代替當下產生的粗重煩惱，讓自身的情緒能在短時間內由劇烈波動獲得稍微緩和。那段練習森林想的日子裡，彷彿自己天天置身於可愛動物園區，有時與外境的對峙時，將引起自己情緒波動的人物在想像中幻化為森林中某種動物，由於對於動物的對立感不再如此鮮明，身心的拉扯便不再那麼強烈。

「想」無時無刻在我們的腦海中不斷的升起然後隱沒，有時我們會覺知，有時又如過江之鯽一般，無法那麼清楚的覺知。根據調查，每個人每天平均會產生逾六萬個念頭（想蘊），¹這些念頭裡，西方科學家認為有 95% 是重複的，即以前動過的想法，也許是昨天，甚至包含了連前天也動過的念頭（想蘊），就像唱盤一般，一直在重複。另外有一項發現，念頭（想蘊）裡面有 80% 以上的是負面性質，對人類毫無益處，並且會進而傷害人類的身心健康。試想若深夜回家時，在社區中行走聽到後面傳來陣陣細碎的脚步聲，這是一個外境的相，當時心中所產生的第一個念頭（想蘊）是什麼？也許尾隨於後脚步聲是來自於企圖不良的歹徒，亦或是來自於盡責巡守的社區警衛，甚至是來自於深夜出門等候的家人。對於所經驗到的世界，我們將其轉化為訊息模式，進而產生各種不同的「想」，可能是對訊息正確的解讀，亦或產生錯誤的理解。假如我們看見一個人正在做事，產生了一個想法：「那個人做錯了，這件事不應該是這麼做。」然而事實上，我

¹ 從佛教的觀點，念頭是對境的第一起心，想是緣此念頭的思維，對境才會起念頭、開始想，著境不捨的用心，就積聚成想蘊。念頭是由五蘊裡面一個想蘊和行蘊所推動出來的，想蘊是念頭最主要的部分。

們有可能是錯的，那人有可能是對的。又或許我們有時在為夥伴做一件事的同時，這也是一個外境的相，心裡想：「這似乎不太合理，為什麼他們要我做這樣的一件事呢？」我們會一直抓著這樣的想法、感覺不放，但實際上也許一開始夥伴要表達的意思並非我們所理解的樣子，也許後來夥伴會隨著事情的轉變改變他們的想法，因為念頭甚至引伸出來的想法皆是無常的，不定的。所以在面對外界的相，進行訊息解讀，無論這些的解讀正確與否，我們都會生起了種種的想法，某些想法卻常令自己陷入於驚懼、憂慮的情緒裡。面對這樣的親身體驗，我試圖去尋找答案，尋找可能解套的方法，就像是乘著小舟進入汪洋大海尋找未知的國度一般，在佛陀最原始的教法中一探究竟。

佛陀是誕生於 2500 年前一個印度小國的王子，在 29 歲時因要找尋離苦的方法而離家修行，經過六年苦修，忍受飢餓痛苦，35 歲時於菩提樹下現觀四諦與緣起法而成就無上正等正覺。隨後他廣為說法，傳佈其教法約四十五年，80 歲時在前往鄰近一個城市說法的途中，因為感染痢疾，年邁的身體已無法再負荷，於兩棵樹中間，對弟子說明最後的教誨然後入涅槃。佛教的主要思想也在這四十五年的說法中盡悉地教授給弟子，其具體的教義乃是三法印、五蘊、十二因緣、四聖諦和八正道等項目。

佛教的主要思想中，一切的存有（法）是以色、受、想、行、識五蘊來說明，對於個人身心經驗的解析亦是如此，其中物質性的存有以色蘊總括之，精神性的存有則是以受、想、行、識四蘊說明。個人具有眼、耳、鼻、舌、身、意六根的身體，然後六根與六塵相接觸時，便產生種種的心理活動，大多回應著外界的刺激。個體的內在經驗產生苦、樂、不苦不樂的「受」；對外界的訊息進行分類、整理、認知的工作，產生這是「桌子」亦或「杯子」的「想」；接下來激起了意志的「趨力」，也就是「行」，而「識」則是覺知自己擁有一系列感受與思考的思想主體。佛經說：「觀色如聚沫，受如水上泡，想如春時燄，諸行如芭蕉，諸識法如幻。」²由此可知，五蘊並不如想像中實在，會隨著因緣而不斷生滅變化。

佛陀是感知眾生之苦，才想尋找滅苦之道，所以佛教自然是十分關注有情的。佛教以為人類活動可以分為生理活動與心理活動，而這也是當時印度普遍承認的這兩種區分方式，五蘊的說法是較偏重於心理活動，五蘊與六入、六境就形成佛教的認識過程。木村泰賢以為佛教的認識論是佛教特有的，最有特色之點，其他印度的學派，都不像佛教作如此詳細的論究。³其中「想」蘊扮演著重要的角色，從外境的種種相，透過感官系統的接觸攝入，產生認識作用，引發種種的「想」，從生活經驗中便能深刻體會到。「想」可進一步區分為善巧的「想」與不善巧的「想」，不善巧的「想」是導致身心痛苦的原因之一，如何將不善巧的「想」停

² SĀ.265，大正 02，頁 69 上。相當於 S.22.95.Pheṇa 泡沫。

³ 木村泰賢著、歐陽瀚存譯(1968，1993)，頁 116。

止、捨離，正念的作用即能導正「想」蘊，以成就善巧的「想」。在二千五百年前，佛陀告訴受了邪師蠱惑、殺紅了眼的年輕人央掘摩羅：「醒醒吧！年輕人，我早就停下來了，你為什麼還沒有停下來呢？」因為佛陀常處於正念當中，單純的只念住於當下所發生的，所以提醒央掘摩羅要停下他那想殘殺人的嗔念，停下他那因外境而牽動不息的「想」。

基於以上的說明，筆者期待能夠深入早期佛教聖典，以對五蘊的理解為基礎，然後對「想」蘊能夠有較為全盤深入的瞭解；佛陀對於「想」蘊的某些教導與現代心理學進行結合，在正念課程中加以運用，成為轉化煩惱的技巧之一。實際的觸境體驗是每天時時刻刻不間斷在生活中上演的，輔以學理成為背後的支持，加上現代正念功法的練習，相信對於自身在修行的觀察力培養上與煩惱的對治是有幫助的。



1.2 問題意識與研究目的

1.2.1 問題意識

我們回溯至佛教的最源頭，所有的知識都是來自於佛陀的教導，佛陀的教說是素樸的，佛陀自從證悟之後，說法四十五年，其最終的目的皆是為了引導弟子趨於喜悅寧靜，達到解脫涅槃的境界。從《箭喻經》的記載中，明顯提供佛教的宗旨，佛陀並不傾向於談論形而上學的空泛義理，更重視的是可貴的實踐面，他認為解決人類生老病死等痛苦的切身問題為首要課題，在某些意義上，佛陀可說是一位務實的宗教家。佛陀學說的基點其實與其一生的事蹟有相當的關聯，也就是「出家」、「修行」、「成道」和「與印度當時一般思想的關係」，整個佛陀的學說—苦觀、無常觀、無我觀、中道觀、緣起觀和解脫觀，都是依著這個事蹟而發展出來。⁴

苦觀可以說是一切學說的基點，佛陀觀察到世間有八種苦，並且指出痛苦最根本的原因存在於我們自身之內，所以當我們瞭解我們自身的實相，便能夠找到解決的方法，從痛苦中解脫出來。佛陀進而探討內在的實相，發現每個人都是五種運作過程的聚合體，對於五蘊的執取是造成苦的最根本問題。對於五蘊的執取何以成為苦的最原始的問題中心？佛陀開示五蘊法門，這樣的法門可以說是佛陀的獨立創見，還是有脈絡可循，是受到當時印度各派思想的影響，融合之後所產生的見解？五蘊為大家所熟知的名相，其真正所涉及的內涵為何？五蘊法門與佛陀其他的學說有著何種緊密的關聯性，這也是需要深入探究的問題。

佛教以五蘊色、受、想、行及識來細部說明有情的組成結構，由於五蘊是不斷的生滅變化，是因緣的產物，並不是絕對存在的，所以對於有情存在的見解是主張無我論。Mathieu Boisvert 認為十二支緣起法是每一個體身上都會發生的歷程，而且佛教認為個體由五蘊所組成，所以五蘊勢必被隱含在緣起法中的歷程。⁵緣起法一直被視為是佛陀核心的教法，而顯然五蘊並沒有顯示出相對的重要性，這是值得深思的問題。依照《雜阿含》200 經裡佛陀教導羅侯羅學習教法的步驟，先行認識「五蘊」的煩惱狀態，以及理解我們藉以認識世間的「六入」通道，這的確是理解緣起之前的重要基本功課。⁶五蘊既然是說明緣起不可或缺的關鍵，對照五蘊與緣起法，發現五蘊完全在緣起法的範圍內，除了想蘊以外，為什麼想

⁴ 李世傑(1961)，頁 203-204。

⁵ Mathieu Boisvert(1995),p.150.

⁶ 呂凱文(2000)，頁 43-44。

蘊並沒有被涵蓋在緣起法之中呢？而且五蘊的順序（色-受-行-識）似乎與緣起法的順序（行-識-色-受）並不完全一致，為何佛陀在兩種思想系統上會採取不同的闡述順序呢？

因為有無明的產生，所以有生命現象，而因有生命現象的存在，必然會有心理活動。生理活動與心理活動就如同一有情的構成因素，進一步區分有情的分類，可以發現低等的有情其生理活動強，心理活動弱，高等的有情的心理活動便較為強，其中人類是諸多有情中心理活動最複雜的、最頻繁者。佛教對於心理學的考察在當時的印度是最為詳盡的，早期的佛教心理學經過發展後，才逐漸形成所謂後來佛教知識體系的認識論。認識論或稱為知識論，⁷西方的研究開始得非常早，自蘇格拉底開始研究的對象由自然轉為人，柏拉圖時已有講習，後來出現了理性主義和經驗主義，發展到康德時，為知識論刻畫出一個龐大的圖像，他以系統性的陳述，知性與感性兩種認知能力，並形成一個較為完整的理論。在佛教的發展脈絡中，一般認為佛教的認識論是要到陳那才算發展出如同西方意義般穩健的知識論，之後的法稱、寂護等也是依著陳那的學說發展自己的思想理路。⁸陳那學說中的現量、比量是探討有關什麼是正確的認識以及如何獲得正確的認識，是屬於認識論的範圍，如此繁雜與龐大的系統，毋寧說是經過時代演進的成果，經由佛陀時代、部派佛教到初期大乘佛教、中觀，最終來到唯識的發展。

佛教的心理學有何特色呢？以無明為基礎，因而有生命的活動，產生各種心理的作用，透過外界資訊的攝入，而有了認識的過程。對於外界資訊的解讀，因為有情的起始是無明，所以會產生兩種認知，一種是正確的解讀，另一種則是錯誤的判斷。這樣的認識過程與現代的心理學有異曲同工之妙，某種程度的相似性。感覺器官、認識的形成過程和內心的心理作用便是早期佛教的心理學探討重點，而「想」是個體在認識外境的作用上佔有極重要的樞紐位置，同時也是佛教在認識真實上，扮演著一不可或缺的角色。想蘊的產生過程為何？這涉及佛教的心理學。早期佛教心理學的內容包括哪些面向？五根（感覺器官）與意識的搭配，便產生了認識，佛教所說對外境的認識過程是如何產生？而在經典中，「想」的意義與一般本質，以及其在五蘊和合的個體中扮演怎樣的角色，也就是說想蘊在認識過程中發揮了怎樣的的作用？在苦的緣起過程中，受蘊被視為控制渴愛的特別聯結點，所以眾多的討論是聚焦於受蘊上的，然而想蘊對於在控制渴愛上所扮演的角色為何？是否也可以加以討論。

對於外境的「相」到形成內心的種種「想」，彷彿就是將實際的疆域內化為地圖一般，一點一滴的慢慢建立對這世界的認知，然後憑著這樣的認知來面對與

⁷ 其由來是在 1854 年蘇格蘭哲學家浮萊爾(Ferrier)在所著《形而上學原理》一書中，取希臘 Episteme（知識）與 logos（論或學）二語，創立 Epistemology 一詞，意即為「知識論」，日人譯為「認識論」。請參考吳康、周世輔(1973)，頁 99。

⁸ 吳汝鈞(2009)，頁 56-57。

處理每一件事。我們是透過「相」來認識世界和自我，佛陀認為我們對世界的看法是「我在取相」，佛陀很明白的知道我們在日常生活中是抓取哪些相來作為我們認識的內容。⁹在閱讀經典的記載中，發現有談及多種情況的想，有善巧與不善巧的想，也皆有對應的教法，其一因為貪、嗔、癡無明的緣故，對於「相」產生不善巧的想，進而引發煩惱漏，趨向於惡法，正念的修習是可以對治不善巧的想；其二面對可欲的「淨相」，佛陀教導一些善巧的想成為修習的資糧；其三佛陀的解脫並非一蹴即成的，以次第的想來取代之之前粗重的疲勞，空於一切煩惱，漸趨於解脫的境界。顯然這些教法是與解脫息息相關的，研究上也較少涉及這個領域，經典中到底呈現了哪些從「相」到「想」的教法？

正念是來自於初期佛教，早期佛教，是指二千五百年前在印度開始的佛教系統，他們一開始在談解脫心法時提到，正念是導向解脫的要件之一。佛陀提到，苦是佛陀對人生現象的分析，集是痛苦升起的原因。佛陀認為只要把這些苦導出來，解決掉，你的煩惱就會解脫，至於苦集滅道的道，包含了正念的部分。正念的教導為何是佛教的核心之一呢？因為道諦的部分是佛教修習的方法。有一條路，八個次第可以達到解脫，要有正見、正思維、正語、正業（正當的行為）、正命（正當的職業）、正精進、正念、正定，即是八正道。¹⁰現代正念學的骨架是來自於初期佛教，披以西方心理學的外衣，以當代的語言在歐美國家風行。一篇發表於紐約時報中文網的文章是這樣寫著：

儘管這一概念源自古代佛教、印度教和中國傳統文化，但在實驗心理學中，正念與其說是關於靈性，不如說是關於專注：平靜思想、把注意力集中到當下和排除一切干擾的能力。這一理念可追溯到心理學家艾倫·蘭格(Ellen Langer)的研究成果。蘭格在 20 世紀 70 年代展示，專注的思想可能改善認知功能，甚至改善老年人的重要生命機能。(Maria Konnikova 2012)

以上的這段話是從實驗心理學的觀點而言，但我們可以從中察覺到西方嘗試賦予「正念」一種創新的詮釋，試圖脫離宗教的色彩，並且將其視為現代心理學治療的一種技法。即使是如此，我們仍然可以在現代正念學所運用的技法上，觀察到這些技法仍可以在初期佛教佛陀最素樸的教法中找到蹤跡。引起我們好奇的是現代正念學如何將這些教法與心理治療結合運用，去幫助人們達到心靈轉化的效果。

念的巴利原文為 *sati*，是佛教的五根〈信進念定慧〉之一，原是一個動詞，意為「記得」，引申成為名詞形態為「記憶」。如《阿毘達磨順正理論》卷 10：「於境明記，不忘失因，說名為念。」但念也有專注、覺察的意思，《清淨道論》認

⁹ 引用學者呂凱文上「阿含經解脫道」課程時所提及的論點。

¹⁰ 引用學者呂凱文在「台灣正念學學會」網站上發表〈正念心理學〉文章。

為，念是一種心理過程，通過不忘失的憶念，以保持思慮的穩定、不飄蕩。¹¹ 正念的巴利原文為 *sammā-sati*，其英譯為 *mindfulness*，當代西方對於正念的理解，例如 Kabat-Zinn(1990)對正念的定義是簡潔明確地強調「分分秒秒的覺察」，而 Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson&Carmody(2004)所發展出正念的操作型定義則為：「對於注意力的自我調節能力，以及對經驗抱持好奇、開放與接納的取向」。Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman(2006)試著提出正念之所以給學員帶來正向改變的理論模式，即（→表示導致）：「正念的訓練→再覺知→自我調節、價值釐清、認知與行為的彈性、探索→有益的結果例如症狀的緩解」。¹² 以上這樣的理解是否有偏離佛教的基本精神？

本是佛教教門內的修行法門，在西方心理學與佛教學的融合以至於推廣下，成為心理治療方面有效的良方。西方結合了心理學與醫學，發展出以正念內觀為基礎的冥想方法，以改變想法與感受，西方是如何去解釋這一套心理機制的運轉，這樣的解釋是否會過度詮釋正念的操作呢？而冥想方法的採用，在東西方正念學中都可以發現其蹤跡。我所瞭解的本土正念學 MSBT 某些功法的使用是為了在身心燒灼時，能夠快速減輕粗重的煩惱，當代的正念療法皆具有同樣的效果。當代的正念功法與西方的心理學做結合，借用佛經中的話，佛陀教導弟子們，「如同技巧純熟的木匠，用好釘子來取代粗糙的釘子，人也應該用美好的想法來取代痛苦的念頭。」¹³，而成為現代正念學中的心的認知訓練，而這其實與正向心理學有異曲同工之處，如此的結合使用，是否容易讓人曲解正念的真正意思？古代佛教的操作「想蘊」，相當於經典中「相」到「想」的教法觀點是如何轉化為當代正念學所採用，這也都非常值得探究的問題。在當代正念療法應用中，帶有很多想像，早期佛教的覺察或正念觀察似乎沒有這麼的多。當代正念療法和傳統佛教的「想像」技法運用，顯然是有差距的，箇中的差別點在何處？

1.2.2 研究目的

因此，基於前揭的研究動機、問題意識，設定本研究的目的分述如下：

1. 《雜阿含經》之首誦為〈五陰誦〉，此是佛陀教法的核心，也是瞭解修行次第的開端。佛陀以五蘊來解析個人生命經驗的本質，否定有一個恆常不變的「我」的存在。〈陰相應〉是〈五陰誦〉的主體，先對〈陰相應〉的內容進行整理略

¹¹ 《清淨道論》〈說蘊品〉：「依此而憶念故，或他自己憶念故，或只是憶念故為念。它以不漂蕩為相；以不忘失為用；以守護、境之現前為現起，以堅固之想或身念處為近因。當知念能堅持〔所緣〕如同門柱，能護眼根如同守衛。」

¹² 胡君梅(2011)，頁 19。

¹³ Jack Kornfield 著，周和均譯(2010)，頁 321。

判，方便後面的章節汲取所需的資源。

2. 擬先探討五蘊的提出原因，探討對於五蘊的執取其實苦的真相中最根本造成的原因，而無我的主張也是對五蘊另一面向的理解。對於五取蘊的觀察是如實知其生命活動及其問題，且如實知其對治。最後再討論五蘊與十二緣起之間的關聯性和建立的次第的差異性，並嘗試對其差異性提出可能的解釋。
3. 釐清文獻中「想」的意義與一般本質，探討想蘊的產生過程，這便涉及佛教的心理學，從早期聖典中瞭解認識過程的理論架構，及想蘊在認識過程中發揮了怎樣的作用。
4. 從相到想中，會產生正確的認識，也會產生不正確的認識。從相到想中，佛陀說明了哪些的教法，有助於減輕煩惱，逐漸趨於寧靜、喜悅，將經典中這些資料作適當的整理，以提供研究者參考的依據。
5. 試圖將傳統的正念身心技術與當代的正念療癒（或療育）功法進行聯結，建立起一溝通的橋樑。擬先對正念如何看待想法的相關問題進行簡短的討論，而且探討如何操作。以經典中「相到想」的教法為基礎，比對當代的正念療法中利用想像來進行冥想的練習及轉換想法的修習方法。探討兩者之間的差距，有何相同之處與相異之處。

1.3 相關研究成果回顧

本節分成兩小節，第一小節為中文文獻的說明，分成三個部分，第一部分是涉及五蘊的研究，主要是介紹近年來國內所發表的碩博士論文中，有談及五蘊的部分；第二部分是涉及想蘊的研究，由於近幾十年國內對於想蘊的單獨研究非常稀少，在文獻中，大多是涵括於五蘊的研究之中，且多是想蘊的定義界說，因此以專書的介紹為主；第三部分則是涉及正念的部分，搜羅的資料主要是集中在近年來國內所發表有關正念的碩士論文。第二小節是部分西文研究說明，同樣也是分成三部分作介紹。其中國外對於想蘊的單獨研究較多且更為深入，外文資料所涉及的觀點，有些部分在國內似乎尚未廣泛採用。

1.3.1 中文文獻的說明

列出的次序是依發表年代。

1. 涉及五蘊之研究

◆ 李江滢(2005)，《蘊、處、界的研究—以《雜阿含經》和《舍利弗阿毘曇論》為中心》。文中章節依照蘊、處、界的次序，整理經與論的五蘊、十二處、十八界並作定義上的釐清。作者在第三章做蘊的分析，從《雜阿含經》中可以探求出五受陰組織上的定義分別是諸所有色、六受身、六想身、六思身和六識身；在法相上的定義有色受陰是有質礙的、具有分解性的，受、想、行、識四受陰則為覺相、諸想、為作相和知別相。在《舍利弗阿毘曇論》〈問分〉「陰品」中，李氏以表格的方式整理出五陰一一陰的定義與種類；在五蘊的對法分析中，一非心相應即是色蘊，二心相應為受、想二蘊，一不說心相應、非心相應即為行蘊，而一不說心相應就是識蘊受蘊、想蘊是屬於二心相應。

◆ 陳麗彬(2005)，《《雜阿含經》中佛陀對病苦的教示之研究》。作者從疾病的角度來談五蘊，文中指出《雜阿含經》中佛陀對病患的教示內容，最重要的核心便是在建立看待疾病的正確心態。有情的生命就是色心相依的活動現象，所以五蘊是一體而非分離的。根據《雜阿含經》，蘊的觀察可從三個層面，一是純屬於物理、生理、心理交互作用下的「生命活動」；二是貪、嗔、痴俱，「煩惱的生命活動」；三是貪、嗔、痴已盡，「清淨的生命活動」。由於執取五蘊身心為我及我所，面對身體病痛毀壞時，缺乏正知正念下產生憂、悲、惱、苦等情緒，這樣

身苦、心苦牽連逼迫的結果，將帶往另一個生命輪迴的開始。眾生繫著「五蘊」是見到「我」的主要原因，妄見五蘊是「我」則是令眾生患病時「憂、悲、惱、苦」生起與增長的導因。如何從五蘊的面向觀無我呢？有四種方法：(一)直觀無常；(二)由緣起觀無常；(三)用時間差距觀無常；(四)從苦觀五蘊無我。

◆ 劉佩君(2007),《從帕費特論初期佛教無我思想》。作者針對帕費特的論點，對照佛教思想比較討論。作者是從佛教無我的論述，逐步帶出五蘊的解釋和五蘊與五取蘊的分別。相較與其他的論文，此篇論文談及五蘊和假名的關係、五蘊和心物理的聯繫性。她指出在西方學界，大抵上將佛教在人的問題上的論述，歸屬於「化約主義」或者「消除主義」。歸於「化約主義」者，是將佛教無我思想理解為人的存在化約為五蘊的存在；歸於「消除主義」者，是將佛教無我思想理解為只有五蘊的存在，沒有人的存在。帕費特將佛教視為「消除式的化約主義」，亦是以為佛教無我思想是主張只有五蘊的存在，沒有人的存在。西方學者用「假名」來說明人的存在是五蘊的存在，甚至只有五蘊的存在，是斷章取義的結果。西方思想中在人格同一性中具有重要的物理聯繫性與心理聯繫性，色蘊涉及的是物理聯繫性，其他四蘊涉及的是心理聯繫性。帕費特肯定心理聯繫性，否定人格的同一性。

◆ 莊麗娟(2008),《業力的形成及其轉化：以《阿含經》的緣起說為探討中心》。本論文第三章第二小節是探討從五蘊緣起的觀點來看業力的可轉性。首先作者從五蘊之緣起的思惟來把握名色之緣，探討五蘊為無常、苦、空、非我的特性，其所建構出的業力的本質為無恆常性、無實體性、沒有一個不變的主體「我」在生死流轉中輪迴。既然如此，生命如何生死流轉呢？因五蘊無常，此世的五蘊無法延續到來世，五蘊的流轉只是因緣業報的現象，來世受報時只是「異陰相續」的「我」，沒有一個亙古不變的實體存在。由觀察五蘊之集、滅、悟得五蘊非我之實相而處中道，投入四聖諦的修行，速斷五蘊之貪染與造業，走上解脫輪迴之道。

◆ 許恬智(2011),《緣起說之「識與名色」研究—以初期佛典與瑜伽行派為主》。本論文依其題目，討論名色與五蘊的關係。名色於《阿含經》中的解釋為色、受、想、行、識—五蘊，於巴利《相應部》中的解釋為色、受、想、思、觸、作意。五蘊整體表達是我們的肉體精神，但是，後來不僅指個體，也意指我們內外現象存在世界的整體。一般說五蘊是世間，可擴及五蘊、十二處、十八界是世間；《阿含經》中一切法的意思是指構成我的生存內、外的全部要素，所以將五蘊、十二處、十八界稱為一切法。所以作者認為五蘊絕非是作為離開自己的客觀的諸法來思考的抽象的一切法，而是直接把有漏、有取的人之生存原貌，做最具體呈現的法。

◆ 林維明(2012)，《「見清淨」之探討—以《清淨道論》為主》。本論文就是討論如何修學見清淨，見清淨是藉由現觀了知名色法生滅實相的現量智，而非經過推論思惟後才了知的比量智的一種修持。文中提到見清淨是十六觀智的起步，如實知見色法與名法，也就是如實知五蘊。在五蘊觀色法中，指出有五種色法，依《五陰譬喻經》中所言，色如同泡沫聚、因不堅實，故會隨水流而滅，要依十一法即過去，現在、未來、內、外、粗、細、好、醜、遠、近如是思惟，如實地觀五蘊而離五蘊之擺佈。在五蘊觀名法中，觀受的生起即觀觸境時受之生，觀受的剎那滅，可以觀身上的各種感受的過去。識法的觀照，識蘊生起的現在因是「名色」，如此可觀照識蘊的因緣生，然後再觀照其剎那生（指在接觸境時所生的識）。「識無所住」故不增長，即住於正念，正智的無念狀態。想的生是當根門觸境後，意門所起的認識與思。想的壞滅是當境消失時或轉至新的境時，舊的想就壞滅，觀想的剎那滅，可以觀心裡各種想念的逝去為例。行的發生是由根、境、及意識所組合而生起的，行的剎那滅，只要觀行的過去便可知。

◆ 陳秀蓉(2012)，《馬哈希內觀禪之教學研究—以郎尼根的廣義實證法為基礎》。有關五蘊的內涵，馬哈希西亞多是以「眾生的精神與物質特性」來定義，並且以非常生活化的口吻來形容五取蘊，他指出五取蘊為你是每時每刻所體驗到的事物，當你看、聽、嗅、嚐、觸或想時，它們立刻出現。當你彎曲、伸出或移動時，五蘊就在彎曲、伸出或移動裡。馬哈希說觀照五取蘊，看清他們的實相，一旦觀照到實相，便不再執取。馬哈希多對從觀照五取蘊，了悟他們的無常、苦、無我的普遍實相，以證得內觀的智慧。當行者在進行內觀禪修時，會發現生起的一切現象是生起、變化而後消失，沒有任何現象是恆久不變的。

◆ 釋仁朗(2013)，《阿含經的無我思想》。文中討論到五蘊的部分主要是有關於五受陰與緣起的法義關聯，作者先說明五陰與五受陰的差別，再敘述五受陰不離無常、生滅法，最後論述五受陰與緣起法，及其解脫觀行。五受陰又稱為五取蘊，也就是有情眾生對五蘊生起與煩惱相應的執取，經典上直接了當地說五陰與五受陰的差別，關鍵在於「欲貪」。《阿含經》中詮釋五受陰是「本行所作、本所思願，是無常、滅法」，是指五受陰是有情對生命產生本能上的思願、執愛，但這一切所見、所思皆是無常滅盡的。此外，五受陰不離緣起法，作者也舉出經文做說明，並且透過六入處的「觸受」作觀察，不失為正規的行法結合。

2. 涉及想蘊之研究

◆ 木村泰賢，《原始佛教思想論》¹⁴。作者將認識過程分成三階段，過程一是外境刺激六根；過程二是原先備具之心的作用出動而產生活動即六識；過程三是根專注於境時，發生觸，進而引發一連串的內心活動：受、想、思。說明「想」

¹⁴ 木村泰賢著、歐陽瀚存譯(1968, 1993)，頁 114-121。

乃心中動念對象之作用，除了對外境知覺以外，還有以記憶喚起動念對象亦是「想」之作用，主張「想」是廣義的表象作用。木村氏的另一本著述，《小乘佛教思想論》。¹⁵阿毗達摩佛教將心的特相區分心王和心所，論師間有不同的議論，但大體上言，心王為種種心作用的持有者或使用者，「想」為心所法之大地法的作用之一。在認識的要件上區分的更細，分為四條件，第一是外根，第二是境，第三是意根，第四是境入於內外根的中樞。而內心的活動，以觸為出發點，漸次構成複雜，到認識的成立，可分為十七剎那。種種阿毗達摩，把「想」的定義或說為取像的作用，或說為「於境取差別相」，或說為「由攝取一切作用而為知覺之相；又有給與其知覺特徵之理由作用」。

◆ 和辻哲郎，《原始佛教的實踐哲學》。¹⁶作者依據對於阿毗達摩論書將「想」定義為「取像性」，認為在知覺、表象、觀念、思想上取像即為想，但是他也提到經典上看不到認為想是與物像對立的心像的證據。文中舉見到花為例，在心中成像，說明「想」不是心理性的存在者，而是一切存在者為了具有一定的姿態而必須依據的「存在的方法的法」。而且作者也說明在「觸」中所給予的意識內容，取一定的像，這就是「想」，在五蘊學說中不追究色與想的關係，但在這認識的過程中，被努力探究。

◆ 釋印順，《成佛之道》。¹⁷文中介紹五蘊的種類與定義，想蘊的定義是「取像」，就是認識作用。在認識境界時，內心就設取境相，現起表象作用；再加構想、聯想等，成為概念；依此而安立種種的語言或文字。依據佛說的「四識住」法門，「取識」（與煩惱相應的識）的境界，不外乎四事：物質的色、情緒的受、認識的想、造作的思。取識在這些物質或精神的對象上，一直是染著的，不能脫離。也就是是識能住著的，色受想行是所住的。所以「想」是「取識」的境界之一。

◆ 大卿 弘法師，《阿含聖典的解脫心法》。¹⁸法師開示經典中的「想如春時焰」是在提醒我們，想蘊往往是我們內心的不安、缺乏、饑渴過度所產生的錯覺，因為不能安住而生的顛倒取相。色、聲、香、味、觸、法就是相，就是境，我們的心隨著「心對境所取的相」而轉，相的具體化叫想，相本來是不固定的，想開始把那個相固定，然後根據這個想而尋尋覓覓，開始產生迷想、戲論，產生強烈的好惡可愛，於是產生強取，想緊緊抓住，而為欲所繫縛。只要想蘊不相應，就能離相，相滅欲就滅。修行是「依」「出入息」來按摩想、安撫想，就能降服想，不再於想有「依」。

¹⁵ 木村泰賢著、濱培法師譯(1978, 1990), 頁 382-434。

¹⁶ 和辻哲郎, 譯叢編委會譯(1988), 頁 138-139。

¹⁷ 釋印順(1994, 2005), 頁 148-151。

¹⁸ 大卿 弘法師(2002), 頁 107-108。

◆ 關則富，〈佛教中的「想、受」二蘊與心理學的「認知」和「情緒」〉。¹⁹文中提出了早期佛經與阿毗達摩對於「想」作用的看法，進而推論其與心理學所謂的「認知」指涉的內涵相當一致。作者進一步指出佛點有多處暗示束縛與解脫（或迷與悟）的關鍵在於「想」，覺悟者或解脫者並非沒有「想」，只是強調凡夫的「想」往往是錯謬而有害的。在凡夫的認知過程裡，想代表了純粹的主觀經驗，因而導致戲論（*papañca*）以及隨之而來的謬誤認知，無法了悟實相，受困而不得解脫。

3. 涉及正念之研究

◆ 胡君梅(2011)，《正念減壓團體訓練課程之行動研究》。本文是探究作者赴美學習正念減壓(MBSR)到回台落實執行兩次課程的行動歷程與反思，在文中特別梳理了幾則與正念有關的重要經文並加以白話文闡釋，希望能協助有心想追本溯源者可以一窺佛陀的教導，並增進對正念減壓課程之理解與掌握。2010年秋初，作者第一次執行正念減壓的完整八週課程，體會到正念減壓之團體屬性與團體諮商之異同處；2011年春天，第二次執行正念減壓的完整八週課程；減輕壓力是大家來此課程的公約數，但大家的收穫都超越了此公約數。從整個行動歷程中，作者深刻體會到帶領者與所傳授的正念是無法分割的，正念不是一種或一組技巧，而是一種生活態度、一種存在的樣貌、一種讓自己獲得內在平靜與喜樂的生活方式。身為正念減壓課程的帶領者，更需要全面地觀照自己，實踐自己所傳授的方法、理念與生活方式。

◆ 王秀妃（釋秀定）(2013)，《「以管窺天」到「洞見自身實相」——《大念處經》宗教修行之現象學研究》。正念的修行方法記載於《大念處經》中，是佛教稱為「念住」的宗教修行，一種幫助修行人知道苦以及如何滅苦的方法。本研究搜集修行者經驗，接著透過經驗的分析結果，獲得「正念到底是如何發生的」解答。修行者透過直接觀察自我的練習，區別「念」、「念頭」、「自我以及時間的認知」等三個現象的差異。首先，念和念頭是屬於心的部份，會出現「念頭—念—念住—覺知—正念」的改變。其次，修行者對自我以及時間的認知會改變。對時間的認知，是離開時鐘時間（線性因果時間），進入兩層的經驗時間，經驗生發的時間以及經驗的流轉時間。對自我的認知，則是透過體驗到自我是一個個身、受、心、法所組合的變動之流。在這樣的情況下，修行者會體驗到無常、苦以及無我。當正念與八正道一起運作，修行者才步上佛教去苦的正道。

◆ 陳永宏(2013)，《《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉》。當代慈心禪方法由早期佛教《慈經》（*Mettāsutta*）改編而來，《慈經》並非指特定一部經典，收錄於《巴利文課頌本》中的《應作慈經》、《慈願》、以及《慈效益經》等均稱

¹⁹ 關則富(2009)，頁 36-37。

為《慈經》。當代慈心禪操作方式主要改編自《慈願》。當代學者將悲心、四無量心、緣起等概念均含括蓋於慈心一詞的意涵中，可能顯示當代正念學者對慈心意涵的解讀過度主觀的現象。由此延伸出慈心禪修方法上，早期佛教強調剛始操作慈心禪時，要避免對異性或極愛之人散發慈心，即是為了減少貪愛的昇起，相較於當代慈心禪對散發慈心的對象完全沒有限制。研究推論即使是短期（如：7 分鐘）慈心練習也可產生正向影響，顯示早期佛教對成就慈心禪的要求標準與當代慈心禪相差甚距。相對的，當代學習慈心禪或身心患者而言，《慈經》的要求也可能過高而造成實踐上的困難。

◆ 蔡佩樺(2013)，《頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估》。本研究是設計「頓悟性經驗融入正念課程」之介入方案，並以實徵研究檢驗頓悟性經驗正念課程提升正念覺察、頓悟，及降低軍校生壓力的效果。本研究結果發現，在正念效果上，一般正念課程並沒有提升止觀覺察的效果。然而，正念融入頓悟性問題課程具有提升個體正念覺察的效果；在頓悟效果上，一般正念課程組相較於控制組在頓悟性提升上未有顯著差異，然而，頓悟性課程正念組其頓悟性能力具有改變之效果。此外，質性研究顯示一般正念課程組與頓悟性課程正念組有 9 個相同的反應因素，分別為：「活在當下」、「情緒改變」、「想法或態度改變」、「接受與放下」、「軍校適應」、「放鬆」、「自我了解」、「覺知感受」、「靜心」共 9 個反應因素。此外，頓悟性正念課程組特則多了「頓悟」的反應因素，顯示透過頓悟性課程可以大量提升參與者對頓悟性概念之影響。

◆ 鄭淑卿(2013)，《從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？》。本文研究可視為是種嘗試性比較，即從作者參與南華大學宗教學研究所「MBST 正念治療的實踐與理論」課程，進行本論文研究分析，考察正念日記寫作與自我療癒之可能性。首先作者依據正念的初期佛教經典基礎，接合新時代對正念的悅納，到不同視角正念的轉移，進行論述。文中依序分為「正念」、「正念治療」、「正念日記」、「自我療癒」順序進行討論，第二章與第三章，這兩章可視為對正念的論題作闡述探討。對於正念日記基本理論的闡述深入，可以瞭解當代所開發出來的正念寫作模式，最後是以自身的生命成長故事做分享，展現學習正念之後生命歷程的轉變。

1.3.2 部分西文研究成果

列出的次序是依發表年代。

1. 涉及五蘊之研究

◆ Kogen Mizuno, *Essentials of Buddhism: Basic Terminology and Concepts of Buddhist Philosophy and Practice*.²⁰ 首先作者提到五蘊包含了肉體與精神的元素，五蘊的特徵是無常、苦和無我的，一個阿羅漢能夠達到證悟的境界是透過五蘊特徵的正確了解。作者對五蘊作分別的解釋外，分述如下：色蘊廣義而言是指對所有的物質總稱的術語，包含了四大元素（地水火風）和衍生物、五種肉體的感覺器官；受蘊是一種肉體和精神印象的接收，並形成情緒；想蘊不僅是內心意象的抓取和形成概念的行為，而且是概念本身；行蘊即是行為或造作，有時會翻譯成意志，但更廣義的意思意味著所有的現象；當與事物接觸的同時，識蘊包含了分析、評判和認知。另外他還特別對識蘊（*viññāṇa*）、心（*citta*）和意（*mano*）進行區別，瑜伽行者稱六識為識蘊，第七意識為意（*mano*），第八意識為心（*citta*）。

◆ Charles S. Prebish and Damien Keown, *Introducing Buddhism*.²¹ 作者先指出佛陀對於人的分析可以分成五個部分，這樣進一步的分析是談到苦聖諦最根本的抓取是對於五蘊的抓取，佛陀在第二次說法時教導了五蘊的內容。在經典中並沒有提到靈魂或自我，而是非我的，人是由五個要素所組成，就像是車子由輪子、傳動裝置、引擎、方向盤和底盤所組成一般。作者再對於色蘊（*material form*）、受蘊（*feelings and sensations*）、想蘊（*perceptions*）、行蘊（*mental formations*）、識蘊（*consciousness*）個別做解釋，根據非我或無我的經典記載，除了五蘊的存在之外，並沒有一個永恆的、不會改變的靈魂或自我存在。

◆ Jake H. Davis & Evan Thompson, “From the five aggregates to phenomenal consciousness: toward a cross-cultural cognitive science”.²² 首先作者提到對五蘊的模式感到興趣是因為此模式對於心的科學探究提供了新的指引，並附帶一提的是 *sati* 有回憶或記憶的含蘊，要以 *sati* 企圖來理解當代 *mindfulness* 所說的活在當下、不加以評判的專注可能是不正確的及混淆的。五蘊的概念框架可以預期成為當代認知科學和現象描述有關於認知，情感和意識的整體基礎，分述如下。情緒會構成部分的身體反應，受在佛教中是指呈現的每一個精神狀態，類似於人類心理普遍的變化，並不僅限於情緒的說法。行蘊動態自我形成的功能允許了個人特性根本轉變的可能性，所以透過正念禪修，有可能轉化我們注意的習慣，甚至於轉變我們對於外在世界反應的方式。識蘊類似於西方學者所謂的 *phenomenal consciousness*，定義為視覺，聽覺，觸覺，嗅覺，味覺，或精神意識的時刻；想蘊則定義作為一個再認識能力，將類似認知的獲取。由於五蘊模型的討論，使得我們得以將特定的感官和精神內容的知覺意識和根本的注意意識作區別，正念禪修能夠提高對於所發生的事物清楚的認識，而無須選擇使用集中注意力的方法。

²⁰ Kogen Mizuno(1996,2003),pp.97-108.

²¹ Charles S. Prebish and Damien Keown(2006, 2010),pp.54-57.

²² Jake H. Davis & Evan Thompson(2013),pp.585-598.

2. 涉及想蘊之研究

◆ Hamilton Sue, *Identity and experience—the constitution of the human being according to early Buddhism*。²³根據作者的看法，想有兩種作用，其一是在《尼柯耶》裡的敘述，她認為「想」(sañña) 最適合的翻譯是統覺(apperception)，它顯示了辨別力的功能；當感知(perception)發生時，它也顯示了吸收或理解的作用，發揮認出(identification)的功能，也就是說，當人的感官接收到訊息時，「想」具有辨識、認出的能力。其二是當感官訊息不存在時，「想」可以有形成概念(conception)的功能。

◆ Kuan Tse-fu (關則富), *Mindfulness in Early Buddhism: new approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources*。²⁴文中探討想與念的定義，歸納「想」與「念」在認知方面是極為相似的，皆具有記憶與認出的功能。「想」有分為善巧的「想」、不善巧的「想」及非善巧非不善巧的「想」，不善巧的「想」製造出錯誤的記憶，形成一種惡性循環，對於以後相似物件的認知上，會產生一種扭曲的影響。「念」則是一種正確的記憶，對於傳入的感官數據或經驗能夠正確的辨別或認知。「念」與「想」是一起運作的，當「念」呈現時，「想」必然是處於一善巧的狀態，所以「念」是成就善巧的「想」的直接因素。「想」的不善巧運作將會導致戲論(概念的增生)的產生，此戲論則是會阻礙與解脫有關的洞察力。正念的練習是透過專注於所經驗的對象(例如身體)，不帶著任何的戲論。人會有一種自然的傾向，就是對於原始感官體驗會以抽象的認知模式或知覺的成見加以替代，正念的做法就是將這種傾向打破。

◆ Krishna Del Toso, “The Function of sañña in the Perceptive Activity According to the Sutta-piṭaka”。²⁵這篇文章的目的是指出了以下幾點考慮：(1)「想」這個詞作為技術用語時，是指正常的感知能力，意味著基於鮮明印記抓取的一種排序的活動，其中包括(正確的或錯誤的)識別和命名。(2)雖然感知是在巴利經典〈Majjhima Nikāya I, 293〉中被視為是一個單一的事件，然而我們可以說想蘊的發生是在受蘊之後，是關於集合從受蘊而來的訊息，並減少訊息且在一個基準上進行組織，即是在內部假定為對抓取做嚴格的區分〈根據 MN I, 111-112 的觀點，想蘊會在自我的思想的形成起到了核心作用，相對於物體的想法〉，這將隨後提交給識蘊。

3. 涉及正念之研究

²³ Hamilton, Sue(1996),pp.57-59.

²⁴ Kuan, Tse-fu (關則富)(2008),pp.13-24.

²⁵ Krishna Del Toso(2011).取自 <http://philpapers.org/rec/TOSTFO>.(2013.10.29)

◆ Bhikkhu Bodhi, “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”。²⁶作者使用巴利經典深入了解正念禪修的意義與功能，正念這個詞本來的意思是「記憶」，但佛陀因著他的教學目標而給予新的含義。這個意義上，作者認為，最可能被定義為「清楚的覺知」(lucid awareness)，並且他進一步質疑正念常見的解釋—「單純的注意」(bare attention)。他也主要討論了正知的角色，顯示正知扮演了正念觀察的功能與內觀發展之間的橋梁，最後他提出了正念是否能夠合法地從傳統的經典中提取出來而應用於世俗。作者認為正念的非傳統應用是可以被接受的，在幫助減輕人類的痛苦方面的成果是值得讚揚的，但他也在正念的簡單化理解上提出告誡，並且力勸研究者要尊重深植於正念中的宗教傳統。

◆ Rupert Gethin, “On some definitions of mindfulness”。²⁷作者指出在 1881 年由 T. W. Rhys Davids 首次將 sati 翻譯為 mindfulness，從那時起不同的作者，其中包括 T. W. Rhys Davids，曾試圖給予正念精確的定義，而這些都是立基於對於古代佛教典籍的閱讀和翻譯。在 20 世紀 50 年代開始，正念的一些定義已成為禪坐的實際操作，特別是 Nyanaponika 的定義似乎已經對那些發展 MBSR 和 MBCT 的人所採用的正念定義有著顯著的影響。轉向留心傳統南傳佛教帶出的各個方面正念的定義，在 MBSR 和 MBCT 的文本中一些被強調的定義是不明顯的。此外，MBSR 和 MBCT 把正念的概念視為“非評判”，從傳統佛教的觀點來看需要慎重考慮，因此正念理論所強調的定義在正念實際臨床的應用上並非如此顯著。

◆ Martine Batchelor, “Meditation and mindfulness”。²⁸在本文中，作者分享一些他練習韓國禪修的體驗，其中從來沒有提到正念的字眼，這個練習有助於練習者更專注。他認為奢摩他〈Samatha〉²⁹可以穩定我們的注意，而毘婆舍那〈Vipassanā〉³⁰幫助我們更清楚看東西。兩者的共同培養，使我們能夠開發出正念，其特點是冷靜和清晰，隨著我們繼續禪修，它賦予了正念兩個強大的方面：接受與轉化。文中他提到五種佛陀所教授的方法去處理困難思想，是早期佛教徒處理認知行為的策略。佛教禪坐可以幫助我們開發一個創新意識和積極明智的正念，使我們認識到我們的心理模式並且對付它，其和現代的心理認知療法有相似之處，兩者皆是處理並關注具有相同的題材：人的痛苦和方法來減輕痛苦。

²⁶ Bhikkhu Bodhi(2011),pp.19-39.

²⁷ Rupert Gethin(2011),pp.263-279.

²⁸ Martine Batchelor(2011),pp.157-164.

²⁹ 奢摩他是止，意指平靜，是深入禪那的方法。

³⁰ 毘婆舍那是觀，是運用少分的止來培養綿密的正念，以直觀當下諸法的無常。

1.4 研究主題與範圍說明

本研究的研究主題與範圍可以區分為兩部分，分別簡介如下：

其一是五蘊：主要是涉及五蘊整體概念的說明，與細部分別的解釋，再進一步將想蘊從五蘊中抽離出來，針對想蘊做更深入的探討，所研究的範圍鎖定於初期佛教的經典。「初期佛教」(Early Buddhism)的時期，學者的定義並未統一，Griffiths 定義初期佛教為在阿育王之前的印度佛教，Collins 主張是佛陀至阿育王的時期，關則富認為是佛教史的前一百年或前二百年，也就是 Schmithausen 所主張：不同部派從他們的不同立場各自發展前的聖典時期（canonical period）。³¹這個時期的經典以漢譯「阿含經」（Āgama）與巴利語「尼柯耶」（Nikāya）為主。

(一)漢譯四部「阿含」³²

1. 《長阿含經》：二十二卷三十經，姚秦弘始十五年（西元413年），由佛陀耶舍（Buddhayawas）於長安（今西安）譯，是分別說系法藏部Dharmaguptaka所傳的，語言底本是俗語本。
2. 《中阿含經》：六十卷二二二經，東晉隆安元年至二年（西元 397-398 年），由瞿曇僧伽提婆於建康（今南京）譯出，是說一切有部 Sarvāstivādīn 所傳的，語言底本是梵文本。
3. 《雜阿含經》：五十卷一三六二經，分七誦，五十一相應。宋元嘉年間（西元 435-445年），求那跋陀羅（Gunabhadra）於揚都（今南京）祇洹寺譯出。『雜阿含經』已有所殘失，是說一切有部Sarvāstivādīn所傳的，語言底本是梵文本。
4. 《增壹阿含經》：五十一卷四百七十二經，苻秦建元二十一年（西元 395 年），曇摩難提於長安（今西安）譯出，後經僧伽提婆修正。是大眾部 Mahāsāṃghika 的末派所傳，語言底本是中古印度雅利安方言（或含有梵語成分的俗語本）。

(二)巴利語五部「尼柯耶」³³

³¹ 王瑞鄉(2008)，頁7。

³² 蔡奇林(2009)，頁 175-176。

³³ 蔡奇林(2009)，頁 173。

1. 《長部》：長篇經文的集成，共三十四經。
2. 《中部》：中篇經文的集成，共一百五十二經。
3. 《相應部》：依主題相關性而編輯的經文集成；接近三千則短經，編為五十六相應，再編為五篇。
4. 《增支部》：含有數目的經文的集成；約二千四百則短經，編為十一集。
5. 《小部》
 - (1) 小誦
 - (2) 法句
 - (3) 自說
 - (4) 如是語
 - (5) 經集
 - (6) 天宮事
 - (7) 惡鬼事
 - (8) 長老偈
 - (9) 長老尼偈
 - (10) 本生
 - (11) 義釋
 - (12) 無碍智道
 - (13) 譬喻
 - (14) 佛種姓
 - (15) 行藏



其二是當代正念療法(MMBT, Modern Mindfulness-Based Therapy)。正念是佛教教義的核心，其是緣於佛陀所說四聖諦之道諦中之三十七道品中的八正道之一。距今兩千五百年前，佛陀在印度開始對於弟子授以內觀禪坐的教學，而在日後印度佛教滅亡之後，部分地區如緬甸、斯里蘭卡仍然保留這樣的訓練方式。1940年前後，緬甸的馬哈希尊者開始大規模普及正念禪法，這在很多國家都造成了非常大的影響，在1956年後，哈佛大學等很多西方的著名學校也因此開始引入正念的訓練，這裡所謂的「當代」是指正念開始進入西方心理治療界、醫學界、腦神經科學界及教育界的時代，開端始於二十世紀七〇年代，而在二十一世紀初形成風潮。在1979年，由Jon Kabat-Zinn在麻州減壓臨床中心教導正念減壓法(MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction)，運用正念練習治療病人，同時進行了幾個里程碑式的療效研究，引起很大的迴響，同時開啟歐美這一波正念療法的濫觴。現在更有所謂「正念為基礎的介入」的整個家族，如：MBCT, MBRP,

MBCP, MB-EAT, MBEC 等等，已被發展出來因應特定的目的，對於苦難的減緩，以及深化對人的理智和心性之本質的理解，有著深刻且持續擴大的貢獻。³⁴ 以上所說的一系列方法，通常被統稱為「當代正念治療」(MMBT)。

目前傳入台灣的正念學除了有美國傳來的 MBSR, MBCT, DBT 外，還有從東南亞傳來，主要以緬甸、泰國和越南等三國為主。從緬甸傳入者的有上座部佛教出家僧伽法脈的馬哈希禪師 (Mahāsi Sayādaw, 1904-1982)、帕奧禪師 (Pha Auk Sayadaw, 1934-)，等系統，以及屬於緬甸在家人烏巴慶 (U Ba Khin 1899-1971)、葛印卡 (S. N. Goenka, 1924-) 系統也包括在內；至於泰國傳入者，以阿姜查禪師 (Ajahn Chah, 1918-1992)、朗波田禪師 (Luangpor Teean, 1911-1988)，以及最近在台灣更為興盛的法身寺 (Wat Dhammakaya) 系統較為著名。至於，常駐於法國梅村的越南籍一行禪師 (Ven. Thich Nhat Hanh, 1926-)，他的禪法也經常被翻譯為中文在坊間流通上市。另外，斯里蘭卡的上座部佛教法脈弘化在台灣開展部分，除了有斯里蘭卡駐台灣佛教代表的強帝瑪法師外，還有創立法雨道場的明法比丘 (Thitadhammo, Bhikkhu Metta, 1952-2009)；此外近年來也出現了從馬來西亞回來的隨佛法師 (Ven. Bhikkhu Vūpasama) 的系統。台灣本土裡，像林崇安教授對於南傳佛教正念禪法的推廣也是在這波因緣下展開。³⁵ 此外，筆者所接觸學習的當代正念功法乃是呂凱文教授在南華大學所推動的台灣本土化的正念治療功法 MBST (Mindfulness-Based Suffering Therapy)³⁶，主要是揉合台灣新雨社張大卿先生的正念學系統³⁷ 以及呂氏在正念禪法的實證經驗對於漢譯阿含經典、巴利佛教聖典與清淨道論重要教法的解釋。³⁸

在歐美發展了 30 年的正念治療，其研究文獻可以說是累積了數以千計，然而，有趣的是截至目前為止，學界尚未發展出關於對該課程的理論共識，這或許是由於正念減壓的創始人並不致力於理論的發展。³⁹ 而南傳的正念學通常以實修方式教導的書籍呈現，台灣本土的正念學也尚未有完整的書籍出版。有鑒於此，所以

³⁴ Jon Kabat-Zinn 著，溫宗堃譯(2013)，頁 191。

「正念認知療法」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy)(Segal, Teasdale and Williams 2002)、

「正念復發預防」(Mindfulness-Based Relapse Prevention)(Bowen, Chawla and Marlatt 2011)；

「正念分娩與育兒」(Mindfulness-Based Childbirth and Parenting)(Bardacke, forthcoming)；

「正念進食覺察訓練」(Mindfulness-Based Eating Awareness Training)(Kristeller, Baer and Quillian-Wolever 2006)；

「正念老人照護」(Mindfulness-Based Elder Care)(McBe 2008)。

³⁵ 呂凱文(2011)，發表於成功大學「禪法與當代台灣」研討會。

³⁶ 此為一專題課程，首次於 2011 年秋季於南華大學宗教學研究所開設。

³⁷ 新雨社採取原始佛教所教示的「四念處」，做為社員們自修或共修的方法，張大卿教導社員撰寫「修行日誌」的方法，來具體了解四念處的修行方法。值得一提的是，張大卿教導弟子在修習「四念處」之前，必須先修習「四無量心」。楊惠南(2000)。

³⁸ 呂凱文(2011)，發表於成功大學「禪法與當代台灣」研討會。

³⁹ 胡君梅(2011)，頁 18。

關於正念這部分的資料，將蒐集目前已出版有關正念功法的中文書籍為主，這其中包括了除了有歐美的系統以外，尚有南傳的系統，再加上一些林崇安教授、呂凱文教授所發表的期刊論文，以及筆者自己所實際參與學習的 MBST 系統的資料。面對這麼龐大的正念資料，筆者無法在短時間內一一閱讀，所以僅將研究的範圍侷限於 MBSR、MBCT 及 MBST 三種當代的正念療法。

我們可以發現，MMBT 正在透用典範轉移的傳統詮釋學技巧，重新在西方文化脈絡中進行佛教典範轉移的論述。這種論述主要是透過西方主流科學的這個「他者」的語言，重新將佛教核心的身心技術去除佛教脈絡化，順勢將之格義為西方文化背景下能被截取的內涵。這是西方格義下一種詮釋學運動，其涉及兩種詮釋學技巧，亦即，「去脈絡化」(distinction)與「援為己用」(appropriation)的雙重運作。⁴⁰基於以上的觀點，本研究著重於將佛教的「想蘊」觀念與操作技巧透過典範轉移於當代的正念學運用中，除了探討當代正念對於覺察意識流的處理方式外，主要將研究方向限定於想像力的運用。想像力在五蘊的系統中是屬於想蘊，想像力的運用雖非是正念治療的主要方法，但若是給與想像力較好的引導的話，在透過感官認識世界的過程中淨化身心會更迅速。依達賴喇嘛的說法，特定的鍛鍊是用來對抗特定的問題，冥想者不會認為想像就是真實，這種特殊的形象，是要謹慎的鍛鍊，以對抗某種特定的情緒問題。⁴¹

⁴⁰ 引用學者呂凱文在「呂凱文」fb 網站上發表的文章。

⁴¹ 達賴喇嘛(2007)，頁 34-35。

1.5 研究方法

首先本論文欲先對五蘊的文獻資料進行有系統的整理與分類之後，再討論五蘊的實質內涵與所涉及的議題，然後再更進一步探討想蘊，而涉及的範圍為初期佛教，所使用的資料範圍是漢譯的四部《阿含經》、巴利語五部《尼柯耶》，這些都隸屬於文獻學的部分。文獻學是文獻資料研究之事。文獻學可以說以古代文獻及其文獻工作為整理和研究對象，站在文獻層面或文獻關聯的語文層面，經由展開專門且深入的探討，從而形成的方法、知識、或學問。⁴²文獻資料的蒐集與整理並不只限於原典，尚且包括當代與主題有關的研究資料，原典的追溯可以求取到主題的客觀真相，當代的參考資料可以幫助自己較為省力的增加對主題的知識累積，認識就會越深越廣。⁴³對於五蘊的資料整理，是以紙本的資料為準，一篇一篇的判讀；使用整理過的資料，再找出《阿含》和《尼柯耶》中有關五蘊的經文，進行相關義理探討。將以「想」為關鍵字，搜尋最新版的漢譯 CBETA 光碟，盡可能的找出有關「想蘊」的經文，再進行資料篩選，同時並參考二手資料。

至於佛教義理闡述方面，佛教的義理研究是很難的，要以現代人所熟悉的觀點與詞彙，適切的詮釋古老的義理，使之活現，具有時代意義，尤其不易。⁴⁴筆者從初期佛教的經文中，可以發現文句的使用上是非常精簡的，而概念、思想等皆內含於其中，必須從簡短的幾句話，把意涵完整的揭露出來並不太容易。本研究會嘗試從典籍中的文脈去爬梳五蘊的義蘊、想蘊的義涵，再進一步推論闡述出文理。

傳統經典的說法是與解脫的目的有關，當代正念的運用則明顯與療癒或療育的功能相結合，中間經歷了轉化運用。傳統經典中佛陀運用想像的教法和當代正念療法中的想像運用是存在於不同的時空背景之中，也背負著不同的文化脈絡，本論文試圖在兩者之間建立起一個溝通的平台。所採用的方法就是比較研究法，比較研究法的基本原理有二：「比相同」與「比差異」。比相同的目的，經常在「他山之石可以攻錯」，以類似情況，作當前研究現象之比附援引，以作同因必同果式的解釋或預測。比差異的目的，則常為證明不同因不同果，故不能將當前研究的現象與其他對照現象混為一談，或引據為作因果解釋或預測的借鏡。⁴⁵

首先理解想蘊在經典中所呈現的意義，可能會有數個意涵；然後在當代的正念資料方面，從兩個面向—西方、台灣本土化的正念學資料中，蒐集正念功法中

⁴² 蔡耀明(2006)，頁 65。

⁴³ 吳汝鈞(2000)，頁 3-4。

⁴⁴ 吳汝鈞(2000)，頁 2。

⁴⁵ 王玉民(1994)，頁 247。

覺察想法、運用冥想與改變認知等的身心靈技巧；將經典的說法與當代的運用進行比對，進行異同性辯證。比對當代正念功法中，哪些正念學想像帶領技巧的運用是直接原汁原味援引自經典裡的教法，亦或作了若干的改變，其實是隱含其精神。也就是這些帶領技巧和佛教傳統的想像運用存在著哪些相同的部分，以及存在著哪些差異性。這種異同性辯證企圖在佛教早期教法與當代正念學之間形成一種架橋的作用，進行思想內涵的分析。

在寫作過程中，因為經文有時較為簡略，對於字義的解說並不十分詳盡，所以將一方面採用注釋書的詮釋來呈顯經文的義理，一方面則借用近代學者對於相關議題文章的討論，來對經文作理解。在正念學裡面，對於佛教義理「想蘊」的重新詮釋，也將獲得檢視，從純佛教的觀點到融合了西方心理學、醫學等多音並現的雜陳論述，找出其差異點，透過這樣的辯證，企圖回答本研究所提出的問題。



1.6 章節架構說明

本論文的章節架構將安排共計六章，除了緒論與結論以外，第二章到第五章是論文的主體，現說明如下：

第一章緒論。主要說明本論文的研究動機、問題意識、相關研究成果回顧、研究主題說明、研究目的、研究方法、章節架構說明。

第二章五蘊教說之所在：〈陰相應〉略判。本章的目的是先對五蘊的原始文獻資料做簡單的整理、分析，並將南北傳的資料進行比對。(一)「《雜阿含經》之〈五陰誦〉」，先明《雜阿含經》特色之所在，再明〈五陰誦〉的結構，〈陰相應〉是主要內容。(二)「〈陰相應〉經文略判」裡，以「大正新脩大藏經」版的《雜阿含經》為研究底本，輔以《佛光阿含藏》所列的題解，將經文的內容將其作簡略的大意陳述。(三)「南北傳〈陰相應〉比對」，這個部分已有學者進行比對，引用其比對的成果，再稍加以潤改。

第三章五蘊說。本章的內容是以五蘊為主軸，討論相關議題。(一)「提出的背景」，從婆羅門的我觀論起，尋找思想脈絡，再論佛教的無我觀，五蘊無我是佛陀最根本的主張。(二)「五蘊與五取蘊」，分別蘊與取蘊的差異，對五蘊個別的意義做說明，並且闡述五蘊是如何產生的。(三)「五取蘊的對治」，引用三段經文說明如何減輕對於五取蘊的執取，討論的方法都需有禪修功夫為基礎。(四)「五蘊與十二緣起」，說明五蘊的名稱排列方式與十二緣起不同，從經典義說與生活實例比對五蘊與十二緣起的關係。

第四章初期佛教的想蘊。本章的重點是探討想蘊，並呈顯出相關的修行方法。(一)「「想」的意涵與本質」，從原始經典中找出想蘊的原始意義和本質，乃至阿毗達摩中對於想蘊的延伸解釋。(二)「認識的過程」，從感覺器官談起，以至認識的形成，想蘊在其中所扮演的角色。(三)「「相」到「想」的教法」，定義「相」的意思，從原始文獻資料中，找尋佛陀教導從「相到想」經文，並做較深入的討論。

第五章當代正念療法中的「想像」。本章的主要目的是介紹對於「想像」的意涵，以及當代正念學運用「想像」的技巧，並加以分析。(一)「「想像」的發生與意涵」，「想」其實涉及認知與想像兩個方面，探討兩者是如何形成的，再界定想像的意思。(二)「當代正念療法中的「想像」運用」，從四個系統找出當代正念療法中有哪些「想像」操作方法。(三)「「想像」運用技法之討論」，先討論當代

正念療法如何看待或處理想法或念頭，再討論四個系統的「想像」運用特色何在。運用「想像」的正念帶領技巧，與傳統佛教的方法比較相同與相異處。

第六章結論。此章的內容為本文研究回顧、總結。



2.五蘊教說之所在：〈陰相應〉略判

於本研究之初，先對於經典研究做探討，五蘊說多數出自於《雜阿含經》之首「陰相應」，本章欲先介紹漢傳《雜阿含經》的〈五陰誦〉，說明其中的結構，再對「陰相應」進行分析探討，最後再比對南傳《相應尼柯耶》與北傳《雜阿含經》陰相應各有哪些差異點。

2.1 《雜阿含經》之〈五陰誦〉

佛陀在菩提樹下證悟之後，傳法四十五年，最後在拘尸那羅城郊外的婆羅雙樹下涅槃。佛陀入滅後，有部分的比丘以為再也不用受到戒律的約束，求得自由了，大迦葉聽到之後，沉痛無比，同時為了免於傳誦於僧伽之間的法、律的遺忘，於是有了結集佛陀教法的想法。結集的意義是合誦，誦出法與律，經大眾的共同審定，確認是佛所說所制的，然後加以分類，編成次第。⁴⁶要探究《雜阿含經》的成立，首先從聖典的結集開始談起。依照日本學者姉崎正治博士從漢譯諸律藏對《雜阿含經》的記載研究中，指出在第一次結集時，誦出《阿含經》就在此時，即已敘述了《雜阿含經》的內容。⁴⁷由此可知，《雜阿含經》的主要內容確實在第一次結集時便已存在，直到第二次結集後，經與律才真正的完備，時間約是公元前三世紀前後。

《雜阿含經》是四部阿含之一，然而為什麼要集成四部？這四部各有什麼特殊的意義？當初的編輯者具有怎樣的看法，後人是不得而知，但是例來有些經典或大德嘗試對於四部阿含進行特色的說明，或解之為宗趣。《雜阿含經》的特色可以歸納為：（一）在實踐信仰方面，從佛法本源來看，是為了解脫而施設，具有解脫知見與解脫次第，所以為禪修者所修習。（二）從思想內涵來看，其是佛陀教法中最根本、最核心的部分，顯示的是最真實、最殊勝的義理。（三）從結集形式上著眼，其隨義類相同者，分成不同的部類，次第安布，相次相間雜，這也是間廁鳩集的意思。⁴⁸

⁴⁶ 釋印順(1988, 2005), 頁 35。

⁴⁷ 姉崎博士指出在《根本有部毘奈耶雜事》卷 39, 於《雜阿含經》的內容, 即作一、蘊品, 二、處界品, 三、緣起聖諦品, 四、聲聞品, 五、佛品, 六、聖道品, 七、有偈品。化地部《五分律》卷 30, 法藏部《四分律》卷 54, 以《雜阿含經》型式出現, 只有〈有偈品〉。大眾部《摩訶僧祇律》卷 32, 以《雜阿含經》型式出現, 只有《有部雜事》的第六〈聖道品〉部分。

吳老擇編(1988), 頁 8。

⁴⁸ 說一切有部薩婆多毘尼毘婆沙卷 1: 說種種禪法, 名雜阿含, 是坐禪人所習。

關於《雜阿含經》的相關研究，自日人姉崎正治開始，進而影響國內學者呂澂先生，乃至於印順導師，⁴⁹不但考訂了其教法，更對其原先錯亂顛倒的經文卷次、品目進行整理，確立其較為正確的分類組織，以至於目前國內所出的《雜阿經論會編》和《佛光阿含藏》都重新部帙，新編經號。在這些的研究中指出，在所謂的九分教部類中，《雜阿含經》的經文呈現出三個部類—修多羅(契經)、祇夜、記說，並且以這樣的順序成立而組織的。修多羅 (Sutta) 原意是結集，所有結集出的經文原來都可被稱為修多羅，之後，僧團將經典長行散文的部份，稱為修多羅，《雜阿含經》中的〈五陰誦〉、〈六入處誦〉、〈雜因誦〉、〈道品誦〉皆屬於修多羅。祇夜 (Geyya) 即為偈頌，《雜阿含經》中的〈八眾誦〉屬於祇夜。記說 (Veyyākaraṇa) 為佛陀與弟子之間的問答或者是弟子與弟子之間的問答，《雜阿含經》中的〈弟子所說誦〉、〈如來所說誦〉⁵⁰皆屬之。依照漢譯的《雜阿含經》來看，可以分為三部分、七誦、五十一相應。

印順導師比對北傳《雜阿含經》和南傳《相應部》的對列關係如下：⁵¹

《雜阿含經》		《相應部》
五陰誦第一品		I 有偈篇
六入處誦第二品		II 因緣篇
雜因誦第三品		III 蘊篇
道品誦第四品		IV 六處篇
八眾誦第五品		V 大篇

佛陀的阿含教法，可以分成五大板塊，最重要的教法在前三品，是佛陀教法的核心，我們要證得解脫，一定要有這三種解脫知見——於蘊、處、因緣如實知見的解脫，此三品同時也講述了修行的要領。第四品「道品誦」，講述以八正道為主

覺音比丘四部注釋書名：相應部注 Sāratthapakāsinī 顯揚真義。

龍樹尊者大智度論卷 1：第一義悉檀。

瑜伽師地論卷 85：即彼一切事相應教一間廁鳩集，是故說名《雜阿笈摩》。

釋印順(1971, 1994)，頁 489-491。

⁴⁹ 日人姉崎正治(1908)對於《雜阿含經》進行研究之後，本國學者呂澂先生在 1924 年發表〈雜阿經刊定記〉後，指出《瑜伽論》「攝事分」自八十五卷至九十八卷為《雜阿含經》之本母，並且將經文的卷次、品目作初步釐定。印順法師知悉這些學者的研究成果後，亦循其經論的脈絡研讀，於 1971 年在《原始佛教聖典之集成》提出自己的研究論述。

⁵⁰ 依《瑜伽論攝事分》，記說的部分是分散而附於修多羅之下。宋本求那跋陀羅譯本，已別立〈弟子所說誦〉。佛光版的《阿含藏》則有對〈弟子所說〉、〈如來所說〉的經卷進行區分。

⁵¹ 釋印順(1983, 1994a)，頁 44。

此處是以一切有部誦本，經典的原始結構下去比對，就是以五誦，也就是五品下去比對。記說部分，『雜阿含經』分散而附於「五陰誦」、「雜因誦」、「道品誦」以下；『相應部』分散在「因緣篇」、「蘊篇」、「六處篇」、「大篇」以下。

的三十七道品，幫弟子們複習「如何修行」這個核心議題，至於「八眾誦」，則是佛陀跟天眾、人眾在互動的時候，教導他們的內容，大都富有趣味性和通俗弘法的特色。

〈五陰誦〉是《雜阿含經》之首誦，〈五陰誦〉何以置於《雜阿含經》之首？在《瑜伽論》及大部分版本的《雜阿含經》前三品都是以蘊、處、因緣這樣的順序呈現，這個次第與《雜阿含》200 經裡佛陀教導羅侯羅學習教法的步驟是一致的。顯示出經典的編輯者是按照佛法學習的次序來編集的，首先要從認識身心的苦惱開始，要見到真實的苦才會產生離苦的心念、離苦的動力。若以觀察的所緣境來說，自我的身心狀態是最容易觀察的下手處，乃至於處、界的範圍，佛陀主張苦、無常、無我想，也是從五陰的變化觀察中最易體驗到的特性。我見的破除也要從五蘊著手，自我的身見先破除才能進一步破除對他人的身見。〈五陰誦〉共分成四相應--〈陰相應〉、〈羅陀相應〉、〈見相應〉、〈斷知相應〉。〈陰相應〉是〈五陰誦〉的主體，共有五卷，六、七卷中，則有〈羅陀相應〉、〈見相應〉和〈斷知相應〉。〈羅陀相應〉、〈見相應〉在《相應部》中亦隸屬於〈蘊篇〉；關於〈斷知相應〉的部分，印順導師認為是其包含了無數經在內，然不外乎對無常五陰的「當斷、當知、當吐、當盡、當止、當捨、當滅、當沒」，故略舉而立為〈斷知相應〉；⁵²此三相應是屬於「記說」的形式。依照日本「國譯一切經」計數，《雜阿含經》共有一三四四四經，而〈五陰誦〉就有一一五七八經，占全經百分之八十六。⁵³由以上的數據顯示，〈五陰誦〉是《雜阿含經》相當重要的一誦，主要彙集有關覺察「五蘊身心」現況的教說，並結合「四諦」之解說為其核心。學者楊郁文在其所著〈阿含經題解〉中陳述〈五陰誦〉四相應的大意，表列如下：⁵⁴

陰相應	有情於色、受、想、行、識五陰或一一陰起我、我所見而長夜流轉生死；佛開示五陰無常、苦、無我、空，使有情悟入，斷盡貪、瞋、癡，得解脫、涅槃。佛法以有情為重心，所以佛陀常談五陰法門。五陰法門是以「心理」為重心開示「有情事」。
羅陀相應	羅陀是侍者比丘，時常奉事在佛陀身旁，聽聞佛法、接受教育的機會最多，佛為之「記說」五陰法門。眾多外道出家也因此時常向羅陀請教，羅陀向他們記說「出家事」。
見相應	佛陀向諸比丘記說不如實知五陰而起種種「有情的邪見事」。
斷知相應	佛陀向諸比丘記說有關有情五陰之「斷、知、盡、吐、止、捨、滅、沒事」。

⁵² 釋印順(1983, 1994a), 頁 49。

⁵³ 楊郁文(1983), 頁 13。

⁵⁴ 楊郁文(1983), 頁 13-15。

2.2 〈陰相應〉經文略判

〈陰相應〉是〈五陰誦〉的主體，共有五卷。經過印順法師的研究，認為傳譯時保存了攝頌，所以可依攝頌而知道經文的次第。保存攝頌的，共五卷，現存本編為卷一，卷一0，卷三，卷二，卷五，這是可依攝頌而確定為漢譯現存本的卷次倒亂的。⁵⁵以下經卷的排列，是依照印順法師研究結果所排列，經號是依《大正新脩大藏經》版本排列，共 112 經，略說各經的旨要。⁵⁶

經卷	經號	經 旨
卷一	1	當觀五陰的無常、苦、空、無我，是為正觀。正觀能生厭離、喜貪盡、心解脫。
	2	當思惟觀察五陰的無常、苦、空、無我，於五陰欲貪斷，心解脫。
	3	對於五陰不能了知、明白、斷棄、遠離對其貪欲，就不能遠離痛苦；對於五陰能了知、明白、斷棄、遠離對其貪欲，就能遠離痛苦。
	4	如果昧於五陰，則不能超越生、老、病、死的怖畏；如果能明白五陰，就能超越生、老、病、死的怖畏。
	5	對於五陰愛喜、不明白，就無法解脫痛苦；對於五陰不愛喜、明白者，就能於痛苦中解脫。
	6	如果昧於五陰，則不能超越生、老、病、死的怖畏；如果能明白五陰，就能超越生、老、病、死的怖畏。
	7	對於五陰愛喜，就無法解脫痛苦；對於五陰不愛喜，就能獲得自在解脫。
	8	觀察過去、未來、現在的五陰是無常、苦、空、非我，就能厭離、離欲、滅盡五陰。
	9	真實正觀五陰，就能解脫自在，生真實智。
	10	真實正觀五陰，就能解脫生、老、病、死、憂、悲、苦惱。
	11	因、緣和因緣所生之五陰都是無常，這樣觀察就能獲得自在解脫。
	12	因、緣和因緣所生之五陰都是無常，這樣觀察就能解脫生、老、病、死、憂、悲、苦惱。
	13	對於五受陰無愛味、知其患、應出離，就能獲得自在解脫。

⁵⁵ 釋印順(1983, 1994a), 頁 2。

⁵⁶ 經旨則參考學者楊郁文所寫的《佛光大藏經·雜阿含一》題解。

14	於五受陰的味、患、離進行遍求，後體驗覺悟，就能以智慧如實見，獲得自在解脫。
15	對於五陰執取時，隨順煩惱到死，就是被愛取所繫縛；反之，對於五陰不執取時，不隨順煩惱到死，就從愛取中解脫。
16	執取五陰，隨順煩惱役使，會增加輪迴流轉的次數。
17	五陰非我所應擁有的，應斷除對它的貪欲，獲得永遠的安樂。
18	五陰不是我，也非我所應擁有的，亦非餘人所應擁有的，宜速斷除。
19	五陰是貪染所依住，宜速斷除。
20	有一部經名為深經，和十九經有相同說法。
21	對五陰追求執取時，已被魔王所束縛；若不追求執取，就能解脫。
22	觀五陰的十一種行相無常，斷除對五陰的愛欲，就能完善的解脫。
23	觀察此識身(五陰的十一種行相)及外境界一切相，無有我、我所見、我慢使繫著。
24	觀察此識身(五陰的十一種行相)及外境界一切相，無有我、我所見、我慢使繫著。
25	多聞之義是聽聞五陰是「生厭、離欲、滅盡、寂靜」之法。
26	法師之義是能對他人說五陰是「生厭、離欲、滅盡、寂靜」之法的人。
27	法次法向之義是於五陰向厭、離欲、滅盡。
28	對五陰生厭、離欲、滅盡，不起諸漏，心正解脫，稱為見法涅槃。
29	比丘能於五陰說滅、離欲、滅盡，則稱說法師。
30	五陰是無常、變異、不安穩，對五陰如實知，就能生厭，獲得解脫。
31	對五陰和其集、滅、滅道跡如實知，就能斷除對五陰的貪著。
32	對五陰和其集、滅、味、患、離應如實知，正觀五受陰非我、非我所，能得自在。
卷一0 256	無明是對五受陰的無常、磨滅法、生滅法不如實知；明是對五受陰的無常、磨滅法、生滅法如實知。
257	無明是對五受陰和其集、滅、滅道跡不如實知；明是對五受陰和其集、滅、滅道跡如實知。
258	無明是對五受陰和其集、滅、味、患、離不如實知；明是對五受陰和其集、滅、味、患、離如實知。
259	精勤思惟五受陰的性質(病、癱、刺、殺、無常、苦、空、

		非我)，可證初果至四果的果位。
260		五受陰是本行所作、本所思願，是無常、滅法。
261		取著五陰故有我，若於五陰如實觀察，如實知五陰無常、苦、空、非我，則得解脫。
262		阿難為長老闍陀說如來離於有、無二邊而說中道。
263		比丘若不修習方便隨順成就知見，而用心求，不得諸漏盡。
264		佛陀以小土搏作譬喻，教導五陰是無常、苦，我不可得。
265		以恒河之聚沫、水泡、水氣幻成的野馬、芭蕉樹、魔術師的變術為譬喻，說明五陰是無堅固的實體。
266		眾生不如實知五陰，如狗子繫柱繞柱，為無明所蓋，愛結所繫，長夜流轉。
267		眾生長夜輪迴是因心為貪、瞋、癡所染，心惱故眾生惱，心淨故眾生淨。再則不如實知五受陰，不得解脫，如實知五受陰，則得解脫。
268		五受陰如急流岸邊之草木，攀援即斷，不可執著。
269		五受陰如祇陀樹園之林木，非我、非我所（非所應者），當盡捨離。
270		於五陰多修習無常想，能斷欲愛、色愛、無色愛、掉慢、無明。
271		低舍比丘於修梵行生怠慢，疑惑於佛法。佛陀勸其好好修行，勿執著五受陰，並以二路譬喻正邪。
272		佛陀因少諍事責備諸比丘，後教誨諸比丘，貪嗔癡覺、想不善法要修無相三昧而滅盡，不取五陰則得解脫。
卷三	59	說五受陰的集和滅。
	60	對於五受陰不樂、不讚歎、不取、不著，能得解脫。
	61	說明一一陰為何，且是無常、苦、變易之法，應捨離、滅盡。
	62	凡夫於五受陰生我見繫著，心結縛而生貪欲；聖弟子正觀五受陰無常。
	63	凡夫於五受陰計有我、我所，於六入觸生無明觸；聖弟子於六入觸生明觸。
	64	從我、我所解脫者，則斷五下分結；之後，識不攀緣前四蘊而無所住，離欲，見法涅槃。
	65	常當修習方便禪思，如實觀察五受陰的集與滅。
	66	常當修習方便禪思，如實觀察五受陰的集與滅。凡夫於五受陰生愛著故不得解脫，聖弟子不生愛著則得解脫。
	67	常當修習方便禪思，如實知五受陰的集與滅。
	68	常當修習方便禪思，如實觀察五受陰的集與滅。

69	有身集即是苦集，有身滅即是苦滅。	
70	說明有身、有身集、有身滅。	
71	說明有身、有身集、有身滅、有身滅道跡，若有身滅則證阿羅漢。	
72	說明所知法、智及智者。	
73	說明重擔、取擔、捨擔及擔者。	
74	凡夫不如實知五受陰而被繫著，聖弟子如實知故獲得解脫。	
75	如來與阿羅漢之差別。	
76	聖弟子觀察五受陰非我、非我所，自覺涅槃。	
77	斷五蘊的欲貪，終將導至根本斷。	
78	五陰起、住、出，則苦起、病住、老死出；五陰滅、息、沒，則苦滅、病息、老死沒。	
79	聖弟子不顧過去的五蘊、不欣未來的五蘊、於現在的五蘊厭離、離欲、滅盡向。	
80	說明觀五陰之無常而得心樂、清淨、解脫，是名為空；若於五陰起無相、無所有、無我、無常之知見，是名聖法印、知見清淨。	
81	佛陀為破富蘭那外道的「無因無緣說」而說者。	
82	聖弟子於五陰見無常、苦、無我而獲得解脫。	
83	聖弟子於五陰見非我、不異我、不相在，而得解脫。	
84	聖弟子觀察五受陰非我、非我所，而得解脫。	
85	聖弟子於五陰見非我、不異我、不相在，而得解脫。	
86	五陰是無常、苦、變易法，正觀五陰而得解脫。	
87	五陰是無常、苦、變易法，如實觀察五陰而得解脫。	
卷二	33	五受陰非我。
	34	佛陀在鹿野苑為五比丘說五受陰非我。
	35	當思惟五陰是無常、變易之法，厭、離欲、滅、寂沒。
	36	對五陰的繫著，未生憂悲苦惱使生，已生憂悲苦惱更增廣。
	37	佛陀告諸比丘，其所言說，皆如法而說，而凡愚不知，不可歸罪於佛陀。
	38	對於世人所知的道理，佛陀的說法並沒有不同，五陰是無常、變易之法，是佛陀了悟的世間法。
	39	五陰如種子，四識住如大地，貪喜如水，三類相緣，生長增廣；若貪喜盡又無識住處，則五取陰俱識無生長增廣。
	40	封滯〈執取〉故不解脫，不封滯則解脫。
	41	對五受陰及其集、味、患、離詳說，如實知則獲得解脫。
	42	以七處善、三種觀義能得解脫。七處善巧是如實知五陰及其

		集、滅、滅道跡、味、患、離。三種觀察是指觀察五陰、六界、六入，並方便思惟其義。
43		對五陰取就生執著，心生恐怖障礙心亂；對五蘊不取則不執著，心不生恐怖障礙心亂。
44		對五陰取就生繫著，心生恐怖障礙心亂；反之，則沒有這樣的事。
45		凡夫以無明故，於五受陰起我見、有覺乃至我知我見覺。
46		五受陰之詳說，聖弟子不為三世之五陰所支配，不生繫著，而獲得解脫。
47		善男子隨順法，於五陰多修厭離。
48		善男子正信非家出家，隨順法，於五陰多修厭離。
49		五陰是生滅法。
50		於五陰修厭、離欲、滅盡、解脫、不生，世尊教人修諸梵行。
51		五陰是壞法，五陰滅涅槃是不壞法。
52		鬱低迦經，內容如〈增一阿含經〉之四法中所說的一樣。
53		佛陀向婆羅門解說「有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅」。
54		占相預言之不可信賴，因為五陰無常。
55		區分陰與受陰的不同。
56		對五陰取，生愛恚是有漏法；對五陰無漏非受，不生愛恚是無漏法。
57		觀察諸陰，勤修三十七道品，疾得漏盡。見我者，都是無常的有為法、緣起法。
58		五受陰以欲為根，由欲而生欲集、欲生、欲觸。佛陀再解釋何為陰、如何出離五陰、如何盡除煩惱。
卷五	103	差摩比丘身得重病，上座諸比丘遣陀娑比丘前往探病，往返之間，論說正觀五受陰之無我、無我所，不一定能離我欲、我使、我慢，還須真實正觀五受陰之生滅。
	104	舍利弗息止焰摩迦比丘的惡邪見，使焰摩迦比丘明白漏盡阿羅漢了知五蘊是無常、苦，得到寂靜、清涼，獲得解脫。
	105	外道出家仙尼問佛陀為何知諸弟子命終所生之處，佛告以有常見、斷見、正見三師；並說慢心是相續之因。
	106	佛死後為有或無，都是無記，此說法是隨順諸法說。
	107	拘羅長者於身患苦，佛教以當修學不苦患心，舍利弗廣演其義。
	108	西方眾比丘聞佛說法後欲返回西方，向舍利弗辭行，舍利弗為彼等講授佛所說法之綱要。

109	佛陀以池水譬喻見諦者所斷眾苦甚多，於未來世永不復生；之後，舍利弗詳說五受陰「非我、非異我、不相在」。
110	薩迦尼搥子欲破除佛陀的五陰無我說，率眾與佛辯論，卻反被佛陀說服。

由以上的經旨，可以做簡單的歸納：

(1) 卷一的內容多著重於說明要觀察思惟五陰無常、苦、空、無我的性質，如此觀察，就不貪著、生厭、離欲，終至獲得解脫。相反的，若昧於五陰、愛喜五陰，就為煩惱所束縛，無法解脫痛苦。

(2) 卷十的內容首先說明無明是對五受陰不如實知，明是對五受陰如實知。使用多篇的譬喻來說明五受陰是不堅固的，所以不可執著。

(3) 卷三先詳細解釋五受陰的每一陰，對於五受陰的產生與滅除也有詳說，並引入六入；再者以有身說、重擔說替代五陰說，最後言聖弟子於五陰見無常、苦、非我、非我所而獲得解脫。

(4) 卷二的內容似乎比較沒有一種較集中的規則性可觀察，當然所涉及的主題都不脫五陰。有幾個常見重要的經目，如對五比丘的說法、五受陰的詳說、陰與受陰的區別、七處三觀的教說等都在此卷中。

(5) 卷五的內容屬於較長篇幅的修多羅，只有八部經。內容涵括了佛陀對外道說五陰、佛陀略說五陰弟子廣演其義、弟子間互相對說五陰。承襲了前面四卷的說法，此卷彷彿是個小統整，將五陰說的精要呈現於其中。

2.3 南北傳〈陰相應〉比對

現存的〈雜阿含經〉為說一切有部所傳，〈相應部〉為赤銅部所傳。〈相應部〉有七七六二經文，共五十六相應，分為五大品〈vagga〉：(1)有偈品〈Sagātha-vagga〉(2)因緣品〈Nidāna-vagga〉(3)蘊品〈Khandha-vagga〉(4)六處品〈Saiḷāyatana-vagga〉(5)大品〈Mahā-vagga〉。蘊品中共有 13 個相應，除了「蘊相應」是修多羅的形式外，其它的都屬於記說的形式。⁵⁷「22 蘊相應」由於經數龐大的關係，又以另外一種單位來簡化組織，以五十為一篇，所以「22 蘊相應」進而被分為三個部分：「根本五十經」、「中五十經」、「後五十經」。五十只是一個大略的數目，其中「根本五十經」有五十二經，「中五十經」有五十經，「後五十經」有五十六經。

〈雜阿含經·五陰誦陰相應〉與〈相應部·蘊品蘊相應〉相當，以下根據前一小節所列出的經卷，將兩者進行比對：⁵⁸

雜阿含經	相應部
卷一 1	S.22.51. Nandikkhaya(1) 喜盡〈一〉 S.22.12-14 Anicca etc 無常、苦、無我
2	S.22.15-17 Yad anicca(1-3) 無常者〈一~三〉
3	S.22.24. Parijānaṃ(or Abhijānaṃ) 徧智〈or 證知〉 參閱 S.35.27. Parijānanā 曉了〈二〉
4	參閱 S.35.27. Parijānanā 曉了〈二〉
5	〈前半〉S.22.29. Abhinandanāṃ 歡喜 〈後半〉S.22.24. Parijānaṃ (or Abhijānaṃ) 徧智〈or 證知〉
6	參閱 S.35.27. Parijānanā 曉了〈二〉
7	S.22.29. Abhinandanāṃ 歡喜
8	S.22.9-11. Atitānāgatapaccuppanna (1-3) 過去現在未來〈一~三〉
9	S.22.15. Yad anicca (1) 無常者〈一〉 參閱 S.35.182-183.Yad anicca(10-15) 凡無常者〈一0~一二〉、凡無我者〈一三~一五〉 參閱 S.35.186. Bāhira (1-3) 外〈三經〉

⁵⁷ 修多羅：22 蘊相應。弟子記說：23 羅陀相應、24 見相應、28 舍利弗相應。如來記說：25 入相應、26 生相應、27 煩惱相應、29 龍相應、30 金翅鳥相應、31 乾達婆相應、32 雲相應、33 婆蹉種相應、34 禪定相應。

⁵⁸ 資料來源：明法比丘(2006)《雜阿含經》與《相應部》對照表、楊郁文(1983)《佛光大藏經·雜阿含一》、CBETA 電子佛典系列光碟(2014)。

10	S.22.16-17. Yad anicca (2-3) 無常者〈二 ~三〉
11	S.22.18. Hetu (1) 因〈一〉
12	S.22.19-20. Hetu (2-3) 因〈二 ~三〉
13	S.22.28. Assāda (3) 味〈三〉
14	S.22.26-27. Assāda (1-2) 味〈一 ~二〉
15	S. 22.36. Bhikkhu (2) 比丘〈二〉 參閱 S.22.63-65 Upādiyamāna etc. 取、思、歡喜
16	S.22.35. Bhikkhu (1) 比丘〈一〉
17	S.22.69. Anattaniya 非自所應 參閱 S.22.68. Anattā 無我
18	S.22.69. Anattaniya 非自所應 參閱 S.22.68. Anattā 無我
19	S.22.70. Rajanīyasaṅḥitaṃ 止住所染
20	S.22.70. Rajanīyasaṅḥitaṃ 止住所染
21	S.22.64. Maññamāna 思
22	S.22.124-125. Kappo (1-2) 劫波〈一 ~二〉
23	S.22.91.Rāhulo(1) 羅睺羅〈一〉 S.18.21 Anusayasuttaṃ 使
24	S.22.92.Rāhulo(2) 羅睺羅〈二〉
25	參閱雜 362 經
26	S.12.16. Kathika 說法者 S.22.115-116. Kathika (1-2) 說法者〈一 ~二〉 參閱雜 288 經，雜 363 經
27	S.12.16. Kathika 說法者 S.22.39-42. Anudhamma (1-4) 隨法〈一 ~四〉 參閱雜 288、363、364 經
28	參閱 S.22.115-116. Kathika (1-2) 說法者〈一 ~二〉 參閱 S.35.154.Kathika 說法者，雜 288、363 經
29	參閱 S.22.115. Kathika (1) 說法者〈一〉
30	S.22.49. Soṇa (1) 輸屢那〈一〉
31	S.22.50. Soṇa (2) 輸屢那〈二〉
32	
卷一〇 256	S.22.126-130. Samudayadhamma etc. 集法〈一 ~三〉、味〈一 ~二〉
257	S.22.135. Koṭṭhita (3) 拘絺羅〈三〉
258	S.22.131-134. Samudaya etc. 集〈一 ~二〉、拘絺羅〈一 ~二〉

259	S.22.122. Sila 戒
260	
261	S.22.83. Ānando 阿難
262	S.22.90. Channo 闍陀
263	S.22.101. Vāsijaṭa (or Nāvā) 手斧之柄〈or 船舶〉 A.7.71. Bhāvanā 修習
264	〈前段、後段〉 S.22.96. Gomaya 牛糞 〈中段〉 A.7.58. Pacalāyamāna 打瞌睡 It.22. puñña 福 中 61 牛糞喻經 中 138 福經 增壹 24.4 高幢品之四
265	S.22.95. Pheṇa 泡沫 No.105 安世高譯五陰譬喻經 No.106 竺曇無蘭譯佛說水沫所漂經
266	S.22.99. Gaddula(1) 繫繩〈一〉
267	S.22.100. Gaddula(2) 繫繩〈二〉
268	S.22.93. Nadī 河流
269	S.22.33-34. Natumhākaṃ(1-2) 非汝應法〈一〉、非汝所應法〈二〉
270	S.22.102. Aniccata (or Sañña) 無常性〈or 想〉
271	S.22.84. Tisso 低舍
272	S.22.80. Piṇḍolyam 乞食 參閱 It.91. Jīrita 托鉢 參閱中 140 至邊經 參閱本事經卷 4
卷三	59 參閱 S.22.5. Samādhi 三昧
	60 參閱 S.22.5. Samādhi 三昧
	61
	62
	63 參閱 S.22.47. Samanupassanā 觀見
	64 S.22.55. Udānaṃ 優陀那
	65 S.22.5. Samādhi 三昧 S.22.6. Paṭisallāṇā 宴默
	66 S.22.7. Upādāparitassanā (1) 取著恐懼〈一〉
	67
	68

69	S.22.44. Paṭipadā 道
70	S.22.103. Ante 邊
71	S.22.105. Sakkāyo 有身 參閱 No.1548 曇摩耶舍、曇摩崛多等合譯《舍利弗阿毘曇論》卷第八
72	S.22.23. Pariñña 徧智 S.22.106. Pariññeyya 所徧知
73	S.22.22. Bhāra 重擔 增壹 25.4 五王品之四
74	參閱 S.22.117. Bandhana 縛 參閱 S.22.65. Abhinandamāna 歡喜
75	S.22.58. Sambuddha 等覺者
76	參閱 S.22.118-119. Parimucchita (1-2) 解脫〈一 ~二〉
77	S.22.25. Chandarāga 欲貪
78	S.22.30. Uppādam 生
79	S.22.9-11. Atītānāgatapaccuppanna (1-3) 過去現在未來〈一 ~三〉
80	No.103 竺法護譯佛說聖法印經 No.104 施護譯佛說法印經
81	S.22.60. Mahāli 摩訶利
82	
83	
84	S.22.45. Aniccata (1) 無常〈一〉
85	S.22.45-46. Aniccata (1-2) 無常〈一 ~二〉
86	
87	
卷二	33 參閱 S.22.59. Pañca 五群比丘
	34 S.22.59. Pañca 五群比丘 Mv.1.6.13. Dhammacakkapavattana 轉法輪經 No.102 義淨譯佛說五蘊皆空經 No.109 安世高譯佛說轉法輪經 No.110 義淨譯佛說三轉法輪經 No.1421 五分律 卷 15 No.1428 四分律 卷 32 No.1537 法蘊足論 卷六
	35
	36 參閱 S.22.43. Attadīpa 自洲

37	S.22.94. Puppha (or Vaddha) 華〈or 增長〉
38	參閱 S.22.94. Puppha (or Vaddha) 華〈or 增長〉
39	S.22.54. Bija 種子
40	S.22.53. Upāya 封滯
41	S.22.56. Upādānaṃ parivaṭṭaṃ 取轉
42	S.22.57. Sattaṭṭhāna 七處 增壹 41.3 馬王品之三 No.150A 安世高譯佛說七處三觀經
43	S.22.7. Upādāparitassanā (1) 取著恐懼〈一〉
44	S.22.8. Upādāparitassanā (2) 取著恐懼〈二〉
45	S.22.47. Samanupassanā 觀見
46	S.22.79. Sīha (2) 師子〈二〉
47	S.22.146. Kulaputtana dukkhā (1) 善男子苦〈一〉
48	S.22.147. Kulaputtana dukkhā (2) 善男子苦〈二〉
49	S.22.37-38. Ānanda (1-2) 阿難〈一 ~二〉
50	S.22.37-38. Ānanda (1-2) 阿難〈一 ~二〉
51	S.22.32. Pabhavgu 壞法
52	
53	
54	
55	S.22.48. Khandhā 蘊
56	
57	S.22.81. Pārīleyyaka 波陀聚落
58	S.22.82. Puṇṇamā 滿月 M.109. Mahāpuṇṇama-sutta 滿月大經 M.110. Cūḷapūṇṇama-sutta 滿月小經
卷五	103 S.22.89. Khema 差摩
	104 S.22.85. Yamaka 焰摩迦
	105 參閱 S.44.9. Kutūhalasālā 論議堂
	106 S.22.86. Anurādha 阿[少/免]羅度
	107 S.22.1. Nakulapitā 那拘羅父 增壹 13.4 地主品之四
	108 S.22.2. Devadaha 天現 參閱增壹 41.4 馬王品之四
	109 參閱 S.13.2. Pokkharanī 蓮池
	110 M.35. Cūḷasaccaka-sutta 薩遮迦小經 增壹 37.10 八難品之十

對以上的對照表加以統計，〈雜阿含經・五陰誦陰相應〉計有 112 經，所對應的及參閱的〈相應部・蘊品蘊相應〉共 103 經。茲將〈蘊相應〉所出現的經目做一簡單整理：

根本五十經	1	32	中	53	95	後	103
	2	33	五	54	96	五	105
	5	34	十	55	99	十	106
	6	35	經	56	100	經	115
	7	36		57	101		116
	8	37		59	102		117
	9	38		60			118
	10	39		63			119
	11	40		64			122
	12	41		65			124
	13	42		68			125
	14	43		69			126
	15	44		70			127
	16	45		79			128
	17	46		80			129
	18	47		81			130
	19	48		82			131
	20	49		83			132
	22	50		84			133
	23	51		85			134
	24			86			135
	25			89			146
	26			90			147
	27			91			
	28			92			
	29			93			
	30			94			

3.五蘊說

那一晚，佛陀於菩提樹下證道之後，起初他並不想傳法，後因大梵天的勸請，才讓他改變心意。他第一次的初轉法輪是在波羅奈鹿野苑的仙人墮處向過去的五位同伴說法，首先他先解釋了中道背後的理論，接著概述了四聖諦。在五比丘因為聽聞正法而證得預流果之後，佛陀在鹿野苑第二次說法，闡述他獨特的「無我」學說，其中便包含了五蘊說。⁵⁹

3.1 提出的背景

3.1.1 婆羅門教的我觀

印度哲學的開創，一般認為是雅利安人，他們進住五河流域，征服了當地的原住民，並逐漸向東、向南伸張其統治勢力，以致征服了全印度。依據日本學者高楠順次郎與木村泰賢的看法，將印度古文明分為三個時期，第一時期為天然神話時期，即西元前 1500-1000 年；第二時期婆羅門教成立時期，即西元前 1000-500 年；第三時期為教派興起時代，是在西元前 500-250 年。⁶⁰若以時間上來劃分，婆羅門的哲學思想是隸屬於印度古文明的第一時期和第二時期。這兩個時期有宗教上的代表聖典《吠陀》、《梵書》和《奧義書》，《吠陀》屬於詩歌體，《梵書》和《奧義書》屬於散文體。

一開始，在《吠陀》的神話中，將整個宇宙分成三個範圍：天界、空界、地界，⁶¹各有許多的神祇，信仰方式是屬於自然主義的多神信仰。到了《吠陀》發展的末葉，當時的思想開始進入轉型期，自然神的信仰仍然盛行，但另一方面已有新定抽象神的傾向，有所謂一神論、一元論的出現，發展出唯一的概念，有單一創造神說法的出現，而宇宙萬有是由其流出。當時對於宇宙「大原」的稱呼也不一樣，無有讚歌曰「彼之一」，生主歌曰「萬有之獨一主」，造一切歌曰「唯一神」，原人歌為全宇宙為「一原人」。⁶²到了《梵書》時期，先拿「生主」做中

⁵⁹ 律藏大品 1：6 中記載佛陀在宣說苦聖諦時，便有提到五取蘊苦。

⁶⁰ 高楠順次郎、木村泰賢著，高觀廬譯(1991)，頁 28-29。

⁶¹ 天界是指日、月、星辰運轉的空間，主要神祇是司法神婆盧那；空界是指雲、雷、風等大氣中之自然現象發生的空間，主要神祇是指雷電神因陀羅；地界是指人類或其他動、植物生存的空間，主要的神祇是指火神阿耆尼。

⁶² 高楠順次郎、木村泰賢著，高觀廬譯(1991)，頁 138。

心，⁶³再拿「梵」做中心，⁶⁴後來拿「自我」做中心，⁶⁵以原人說發展成自我做最高原理，梵我不二逐漸萌芽。從梵書的第三階段看來，印度的思想家已經開始思索自我的概念，或許我們可以推論因此也衍生出當時的有情觀 atman 的發展過程，西方學者有兩種看法，⁶⁶諸多學者皆以為

以氣息為原義→成生氣、靈魂之意→終為自我之意

然而依照多依森氏的考察，

身體全部→軀幹→魂、生氣（呼吸）→真性之實我

從以上可知，在這中間的過渡時期，對於自我概念的發展，先是著重於身體的考察，形成所謂個人的實我。

《奧義書》是古印度文明最成熟的產物，主要的主張有「梵」⁶⁷、「我」和「輪迴」。在《奧義書》所呈現出來的自我考察，除了已經由身體的考察演進到對於心理的考察，對於自我的描寫，莫過於「四位」說和「五藏」說。所謂的四位說，將自我從接受對象限制的程序上分為四位：醒位、夢位、熟眠位、覺位。這樣的歷程可能可以從「禪度格耶奧義書」中一段關於自我探究的對話來探討。醒位是指受外在粗雜經驗限制的我，這是以形軀為自我，也是自我反省的起點，然而形軀的自我最終被否定，而進入夢位。夢位是指內在微細經驗限制的自我，也就是進入感覺觀念的世界，感覺觀念是一束零碎變動的印象，若是將自我視為感覺零碎變動的印象的主體，自我也將是零碎變動的，仍然無法獲得永恆的自我。再向深層探究，熟眠位是指不受內外經驗限制而純然享受妙樂的自我，在無夢睡眠的我，並非經驗之我，而是超越於當前經驗之上的一個解釋個體生命存續的主體。如果將自我的反省再往上翻一層，就是覺位，就是真我，在這一位中，主體享有最大的自由，不受任何對象及條件限制，而呈顯為一絕對之境，也就是梵，主客的結合而為梵我不二。⁶⁸

⁶³ 所謂的中心是指宇宙最高原理，是祭祀主神、創造的原理、支配的原理，生主雖然是抽象神，但仍帶有些許神話色彩。

⁶⁴ 以梵是唯一實在，全世界之主，一切從梵發展，住在梵中。

⁶⁵ 為了尋求「梵」的客觀性原理，印度思索家開始在內部尋求，想通過人們的主觀原理，去發現宇宙的太原，於是就拿「自我」為中心原理。

⁶⁶ 高楠順次郎、木村泰賢著，高觀廬譯(1991)，頁 212-213。

⁶⁷ 在奧義書中，梵被多數的哲人描述為一切事物的本體或最高實在，梵在本質上是一種「識」，但是不同於世間一般的意識。當時的哲人無法對梵作一確切定義，只有透過不斷否定“不是這個，不是這個”來凸顯它至高無上的本質。

姚衛群(1996)，頁 11。

⁶⁸ 霍韜晦(1978)，頁 132-134。

五藏說是將自我的生命反省，分成五步歷程：食味所成我（四大所成的肉團身）、生氣所成我（由出息、入息、介風、等風、上風所組成）、意識所成我（有情感成分、以記憶、想像等心理作用中心所組成）、認識所成我（以分辨是非、善惡、美醜、一多的認識作用所組成）、妙樂所成我（由妙樂所組成的）。⁶⁹其思考的模式和四位說極為相似，此處便不再多加以解釋，這兩種學說對於自我的探尋，是由外而內的，一層一層向內心靈深處追尋，也就是由最外層最不真實的自我—食為所成我、醒位，逐漸揚棄外在世界的影響力，而逐步進入完全不受外在世界影響之真實自我—妙樂所成我、覺位，所謂妙樂的自我，也就是解脫的境界，進入大梵。從這裡可以發現，在《奧義書》中找尋自我，從有形的自我（色身）開始向無形的自我（心靈）層層深入，最後發現最真實的自己是形而上的展現，是不可言說、不可見、不可聞的，但卻肯定有自我的存在，也就是梵性。

3.1.2 佛教的無我觀

婆羅門思想發展到最後，開始解體，此時出現了許多異端的思想，就是所謂的六十二見、六師外道等，對於自我存在的見解，有一些對立的意見。有的認為「我」是恆存的，有的主張「我」是一部分恆存、一部分有變化，有的主張「我」死後全部斷滅，另外還有一些其他的主張。佛教興起，佛陀對於是否有一個真實的自我存在，也作出了回應，一方面是基於對婆羅門思想的反省，一方面是立基於修行實證的體驗，佛陀標舉了「無我」的主張。

巴利語 *anattan* 可以翻譯為「非我」或「無我」，⁷⁰為否定的接頭詞 *an* 加上 *attan*（我）而來。由思想發展及字義上看，佛陀無我的主張即為否定自我而來，自我是經驗背後不變的常法，我們總是會意識到「我看見了這個世界的一切、我感覺到很快樂、我正在思考某件事情」等，「我」是一個獨立存在的個體，並且能夠經驗或者擁有各式各樣的經驗，佛陀質疑的便是經驗下有一個恆常不變的自我存在。同時，佛陀對於死後常樂自我的存在或者是形而上自我的存在是不加以討論的，他認為無論說存在或不存在都會落入「常見」或「斷見」之中。在《布吒婆樓經》⁷¹中，透過遊方者布吒婆樓與佛陀的對話就可以很清楚的看到，佛陀以年輕人欲追求一個從來沒見過的美麗女子以及一個人造了梯子卻不知道要爬上哪座城牆為例，認為這樣的說法是沒有實質意義的。佛陀以為在經驗之外，討

⁶⁹ 楊惠南(1995)，頁 73-74。

⁷⁰ 近代學者英國 Mrs. C. Rhys Davids 和日本的中村元博士認為譯為「非我」較為恰當，在語義上，「非我」主要否定對象不是「我」，但卻沒有肯定「我」不存在。換言之對「我」的問題沒有說明，只是存而不論。但「無我」卻可以解作為是對「我」存在的否定。

霍韜晦(1978)，頁 141-142。

⁷¹ D.9. *Poṭṭhapādasuttam*。《長阿含經》第 28 經。

論自我是沒有意義的。同樣的說法可以在《布吒婆樓經》中見到，其他遊方者〈外道〉口中的自我，共有三種自我：〈一〉由四大組合的粗糙肉身，受食物如米飯等的滋養者。〈二〉由心靈元素所造的靈體，具有和肉身一樣的器官，但不是粗糙之類的東西。〈三〉由意識本身所造，無形象的「自我」。⁷²這三種自我侷限於經驗之中，但是佛陀透過禪定觀察到即使是意識，也只不過是持續變異的現象，並沒有存在於過去、存在於現在、也存在於未來不變的實體。除了以上的說明以外，史蒂文·柯林斯(Steven Collins)也有效的指出早期佛典否認自我的三個論點：〈一〉我們無法究竟控制五蘊中的任何一蘊〈關於五蘊的探討將於以下的小節介紹〉，所以無法將任何一蘊視為自我。〈二〉我們貪愛並嘗試執著必定會變化與消失的事物，必定會痛苦，就是所謂的無常故苦。此論點似乎直接對準早期《奧義書》恆常不變且超越痛苦的絕對自我概念。〈三〉排除特別經驗之外的「自我」虛妄性，排除了經驗，人無法思考，又如何以為自我存在呢？⁷³

佛教的無我思想是對主體恆常存在的否定，其試圖要解決的問題是什麼？如同前面所說，佛陀的無我觀一開始並不是落於形而上學的哲學思考，反而是回歸到一個實踐人生理想的方法上。佛陀主張「我」的概念的存在是來自於「無明」或者是「痴」，以為世間的某個部分是我、是我所有的，進而產生情緒與行動上影響，會去貪愛會去執取，不管得到與否，最後都會陷入痛苦、憤怒、恐懼之中。乃至於面臨老病死時，「我」的一切終將被奪走—色身、感受、想法、意志和意識。佛陀要解決的是破除人無始以來根深蒂固存在的無明和貪欲，斷除我慢。在修證的過程中，即使貪、瞋、痴都已很薄弱的人，都會仍然保有一種「我存在」的感覺，就像是一件新洗的衣服仍然附著淡淡洗衣粉的味道，必須擱置一段時間後，淡淡的洗衣粉味道才會完全消失不見。這樣的人還是必須繼續精進修習，讓附著與五蘊上微細的我慢全然的消失，最終達到一個解脫涅槃的境界，不再陷入輪迴之苦。在此可以借用史蒂文·柯林斯的說法，他對於「無我」教法詳盡研究的標題—佛陀解脫道的目標是成為真正的「無私之人」(Self-less person, 雙關語，即「無我者」)。⁷⁴

既然佛陀對弟子教導「無我」或「非我」，但是在原始經典中，仍然有使用「我」的字眼存在；甚至佛陀依然教導業報輪迴的觀念，佛陀說在生死的流轉當中，只有業報而無受者、作者，但是如果沒有一個恆常存在的主體，那又該如何解釋到底是誰在受報？是誰在輪迴？在初期佛教時期，佛陀並沒有對此再多加說明，佛教的無我觀便因此受到異教思想批評。在部派佛教時期，阿毗達摩學者嘗試著對此提出解釋，「人」或者「我」只是約定俗成的名稱，賦予一個「假名」

⁷² 佛使比丘著，香光書鄉編譯組譯(1997)，頁 88。

⁷³ Rupert Gethin 著，賴隆彥譯(2009)，頁 175-176。

⁷⁴ Rupert Gethin 著，賴隆彥譯(2009)，頁 187。

的概念。大毘婆沙論云：⁷⁵

我有二種：一、假名我，二、計人我。若計假名我，即非邪見。

假名我就是補特伽羅我，補特伽羅譯義為數取趣，是不斷在生死中受生的意思，無論是自己，別人，畜生，都有身心和合的個體，都可說有世俗假我的。計人我就是薩迦耶我，在自己的身心和合中，生起自我的感覺，與我愛、我慢的特性相應，與他對立起來。⁷⁶關於這個「假名我」，最為大家所熟知的例子就是《彌蘭陀王問經》⁷⁷，馬車只是竿子、車軸、輪子、車身、馬軛等的組合體，它是一種施設的假名；同樣的，當五蘊聚合時，便出現了「那先」或「人」的名稱，事實上，並沒有一個獨立存在的「那先」或「人」，「人」只是五蘊聚合時相續流動的身心現象。這樣的解釋方法就是後世所謂的「析空觀」，以緣起來解釋和合，把身體剖析為許多的成分，而每一個成分都是組成這個身體的緣。我的存在既然是一種身心現象，並且是複雜的和相續流動的，但是這種五蘊之間的彼此聚合並不是偶然的、隨機的，佛教引用了緣起的法則，認為是有一因果相連的關係。人是一連串的〈身心〉事項群以「人類」的形態所產生，而且因果連結的情況是，事項傾向於以複製自己的方式發生，因此相對上可以持續一段時間並保持穩定。⁷⁸也就是說兒童會維持一段很長的時間然後逐漸成長為青年，但這中間會以一種很細微的轉變來持續著，即使到了老年的時候，再回首，仍然會感覺四、五十年前的那個人是自己。死亡是一種結構的瓦解，並非中斷，因果連結仍然持續著，所謂的輪迴轉世是舊的形態重新配置為另一個新的型態，但佛教認為舊的形態與新的型態是否為同一人時，其觀點為不一不異，並非相同亦非不同，就像牛奶變成乳酪，乳酪變成奶油，奶油又提煉為醍醐一般，從生到老，從老到死，又從死受生，一身又一身。

⁷⁵ 大毘婆沙論卷四。

⁷⁶ 釋印順(1994, 2005), 頁 355-356。

⁷⁷ 平川彰以為《彌蘭王問經》是在上座部的七部論藏(Abhidhamma-pitaka)到註釋書的中間文獻，為紀元後一世紀左右為止成立的。本經中並沒有大乘佛教的思想，對於西元前由《阿含經》到阿毘達磨佛教的過渡期，有重要的參考價值。

⁷⁸ Rupert Gethin 著，賴隆彥譯(2009)，頁 181。

3.2 五蘊和五取蘊

苦觀是當時各學派所共同承認的，其產生的原因也與印度的自然環境有關，雅利安人進入恆河平原之後，人口漸多，由游牧轉為農業生活，加上冬天酷寒，夏天酷熱，雨季又有水患，所以生活漸感艱辛。在這樣的環境中，自必多有反省，反省日久，不僅感到求生艱難，且感到生、老、病、死尤苦，這都是很現實的痛苦問題。⁷⁹佛陀以為苦是他對於人生現象的觀察，他對於苦的說明在經典中記載略有不同：

諸賢！云何苦聖諦？謂生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎會苦、愛別離苦、所求不得苦、略五盛陰苦。⁸⁰

友等！然者，如何為苦之聖諦？是生苦，老苦，死苦，憂、悲、苦、惱、愁苦，所求不得，此皆是苦。略言之乃五取蘊之苦。⁸¹

儘管苦的內容不盡相同，以上表達的是存在的基本事實，即使是自己感覺生活於樂的眾生，不管採取怎樣的作為，遲早必定以某種形式遭遇或面對到「苦」。佛陀對苦的觀察是以修行的角度觀之，只要能使身心無法達到寧靜喜悅的狀態〈逼惱身心的狀態〉就稱為苦，前所述之七種狀況都會導致身與心的熱煩惱憂戚受、苦受等，直接地影響五蘊，就非常深的層面來說，所有的痛苦來自於對於五蘊自身的過度執取，而這就是苦的真理〈苦諦〉。痛苦與執取是同時存在的，執取即造成繫縛，因為繫縛就無法解脫自在。苦是如何產生呢？苦的性質為如何？佛陀說

苦乃由緣生。依何而成耶？依觸而成。⁸²

佛陀不贊同外道沙門所說苦是自作、他作、無因作，他指出苦是由渴愛的因緣所生起，但一切都會變異毀壞，不絕的流轉，所以無常的，無常意味著不安定，對於事情發展方向的不安定，不安定會造成心理上的壓力，這就是苦，無常可以說是佛陀苦觀立論的依據。這樣的無常就是否定有一恆常我的依據，世間並沒有一真正自主之物，沒有辦法可以主宰事情發展的方向，所以是無我的。

⁷⁹ 李志夫(1999)，頁 10。

⁸⁰ MĀ.31 《分別聖諦經》，大正 01，頁 467 中。

⁸¹ M.141. Saccavibhaṅgasuttam 諦分別經，中部經典四，頁 260。

⁸² S.12.24. Aññatiṭṭhiya 異學，相應部二，頁 38。相當於 SĀ.343。

對於構成生命的狀態，佛教以五蘊來說明，即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色蘊是生理現象，受蘊、想蘊、行蘊、識蘊是心理現象。五蘊同時回應了幾個問題：生命是什麼？正在進行的是什麼？那裡有什麼？⁸³我是一個具有眼、耳、鼻、舌、身的一個生命體，這個生命體可以運用五根來與外界接觸。接觸之前、當下與之後都會產生心理活動，直接回應身體的刺激，會產生感受、想法、會有想要如何行動的欲望及衝動。覺知到有一個讓這一切發生的思考主體存在。然而這個生命體是處於變動的狀態，所以佛陀說五蘊並不是固定存在的實體，依因緣條件聚集才展現，如果因緣條件不存在，五蘊也會跟著消失。

蘊〈巴 khandha〉舊譯為陰，有積聚的意思，是指人類存在的基本要素。經典裡有時記載五陰，有時記載五受陰，「陰」和「受陰」有何區別呢？依《雜阿含經》第 55 經⁸⁴的解釋

云何為陰？若所有諸色，若過去、若未來、若現在，若內，若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切總說色陰。隨諸所有受、想、行、識亦復如是。彼一切總說受、想、行、識陰，是名為陰。

云何為受陰？若色是有漏、是取，若彼色過去、未來、現在，生貪欲、瞋恚、愚癡及餘種種上煩惱心法；受、想、行、識亦復如是，是名受陰。

此經說明陰有五種，即色、受、想、行、識陰，對此五陰的過去、現在、未來產生了三毒等煩惱心法即稱為五受陰。五受陰〈Pañcupādānakkhandhā〉的「受」，巴利文為 upādāna，意為取、執取，所以五受陰又譯為五取蘊。然而五陰與五受陰可以說是不一不異的，依《雜阿含經》第 58 經⁸⁵的說明

非五陰即受，亦非五陰異受；能於彼有欲貪者，是五受陰。

這句話即指出若於五陰有欲貪，即為五受陰。佛陀對於五受陰的解釋，其實可以視為五陰的解釋，在《雜阿含經》有兩篇經文對於五陰的一一陰分別說明，學者楊郁文以為第 46 經⁸⁶是法相⁸⁷上的定義

若可闕可分，是名色受陰。指所闕，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊、虻、諸毒虫、風、雨觸，是名觸闕，是故闕是色受陰。諸覺相是受受陰，何所覺？覺苦、覺樂、覺不苦不樂，是故名覺相是受受陰。

⁸³ Rupert Gethin 著，賴隆彥譯(2009)，頁 174。

⁸⁴ SĀ.55，大正 02，頁 13 中。相當於 S.22.48.Khandhā 蘊。

⁸⁵ SĀ.58，大正 02，頁 14 中。相當於 S.22.82.Puṇṇamā 滿月。

⁸⁶ SĀ.46，大正 02，頁 11 中。相當於 S.22.79.Siṭha(2) 師子〈二〉。

⁸⁷ 楊郁文(1997，2007)，頁 270。

諸想是想受陰，何所想？少想、多想、無量想、都無所有作無所有想，是故名想受陰。

為作相是行受陰，何所為作？於色為作，於受、想、行、識為作，是故為作相是行受陰。

別知相是識受陰，何所識？識色，識聲、香、味、觸、法，是故名識受陰。

近人釋印順以現代的語言表達，色的定義為「變礙」，有體積而佔有空間，所以有觸礙，由於觸對變異，所以可分析，總括來說是五根五境等有形的物質；受的定義為「領納」，即領略境界而受納於心，是有情的情緒作用，如領境而適合自己身心的，即引起喜樂，如不合意的，即感到苦痛或憂愁；想的定義為「取像」，就是認識作用，認識境界時，心即攝取境相而現為心象，由此表象作用，構成概念、進而安立種種名言；行的定義為「造作」，主要是「思」心所，即意志作用，對境而引生內心，經心思的審慮、決斷，出以動身、發語的行為；識是明了識別，從能知得名，識能知受、想、行三者。⁸⁸《雜阿含經》中另一篇對五受陰說明的經文是第 61 經⁸⁹，學者楊郁文以為組織⁹⁰上的定義

云何色受陰？所有色，彼一切四大，及四大所造色，是名為色受陰。

云何受受陰？謂六受身。何等為六？謂眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受受陰。

云何想受陰？謂六想身。何等為六？謂眼觸生想，乃至意觸生想，是名想受陰。

云何行受陰？謂六思身。何等為六？謂眼觸生思，乃至意觸生思，是名行受陰。

云何識受陰？謂六識身。何等為六？謂眼識身，乃至意識身，是名識受陰。

此篇經文除了說明五陰由何所組成之外，色陰由地、水、火、風四大基本要素亦或由基本要素所組成的元素進而所構成的；受、想、行、識四陰各有六種。同時也透顯出五陰是如何產生的，為了充分解釋五陰是如何集起的，須先參究其他的經文，依《雜阿含經》第 214 經⁹¹

有二因緣生識。何等為二？謂眼色、耳聲、鼻香、舌味、身觸、意法
眼、色因緣生眼識，……，此三法和合觸，觸已受，受已思，思已想

六根六境分別為眼根對色境、耳根對聲境、鼻根對香境、舌根對味境、身根對觸

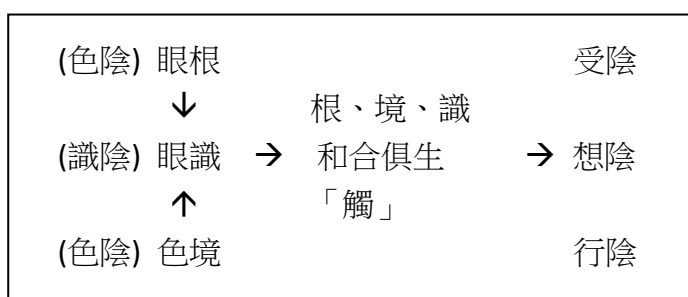
⁸⁸ 釋印順(1949, 2003), 頁 58-59。

⁸⁹ SĀ.61, 大正 02, 頁 15 下。

⁹⁰ 楊郁文(1997, 2007), 頁 271。

⁹¹ SĀ.214, 大正 02, 頁 54 上。參閱 S.35.93.Dvayam(2) 二法〈二〉。

境、意根對法境，這些都是屬於五陰中的色陰；眼根色境緣生眼識、耳根聲境緣生耳識、鼻根香境緣生鼻識、舌根味境緣生舌識、身根觸境緣生身識、意根法境緣生意識，此為六識，也就是五陰中的識陰；根、境、識三法和合俱生「觸」，因此「觸」有六觸，即眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸。再比對《雜阿含經》第 61 經的經文，可以明瞭眼觸生起一組受、想、思，耳觸也生起一組受、想、思，鼻觸生起另一組受、想、思，舌觸亦生起一組受、想、思，身觸產生一組受、想、思，意觸同樣生起一組受、想、思，所以受陰有六種，謂六受身；想陰有六種，謂六想身；行陰有六種，謂六思身。嚴謹的來說，五陰是有六組的，以下的圖示以一組的產生為例說明，再類推其他五組



所有的過程都是因緣所生，根據《雜阿含經》第 58 經⁹²，比丘與佛陀之間的問答

何因何緣名為色陰？何因何緣名受、想、行、識陰？

四大因、四大緣，是名色陰。所以者何？諸所有色陰，彼一切悉皆四大，緣四大造故。觸因、觸緣，生受、想、行，是故名受、想、行陰。所以者何？若所有受、想、行，彼一切觸緣故，名色因、名色緣，是故名為識陰。所以者何？若所有識，彼一切名色緣故。

從佛教的看法來說，單一的緣是無法生起果的，必須要眾多的緣聚合才能生起果，但這樣的聚合形成並不是所謂的「共生」或「共作」，就是 1+1=2，2〈意味果〉裡面完整的保留了 1〈意味緣〉的本質，沒有變異性的存在；這樣的聚合形成是在諸緣的互相影響下所產生的結果，在 1+1 的過程中，1〈意味緣〉的本質受到另一緣 1 的影響，兩者都產生了變化，所產生出來果。色陰是由四大的因緣所生，受、想、行陰是由觸因、觸緣所生，識陰是由名色因、名色緣所生，因此五陰可以說是「緣已生法」，依據學者呂凱文的研究，緣已生法表示某種事物被完成的狀態，在屬性上是無常的、有為的，⁹³這樣的說法與經典上對於五陰性質的說法

⁹² SĀ.58，大正 02，頁 14 下。相當於 S.22.82.Puṇṇamā 滿月。

⁹³ 呂凱文(2000)，頁 79。

是一致的。佛陀在對五比丘講說捨離苦樂兩邊的「中道」之教和佛法的總綱「四諦」之理《轉法輪經》後，五比丘已陸續遠塵離垢，但尚未斷盡所有的煩惱，佛陀接下來宣說五蘊無我的道理《無我相經》⁹⁴

諸比丘！色是無我。諸比丘！若此色有我者，此色則無致病，於色則得謂：『我用此色，不用彼色。』諸比丘！然而，色無我故，色乃致病，於色不得謂：『我用此色，不用彼色。』

受……想……行……識……

諸比丘！汝等於意云何？色是常耶、無常耶？」

「大德！是無常！」

「無常者，是苦耶？是樂耶？」

「大德！是苦。」

「以觀見無常、苦而變易之法，得為『此是我所，此是我，此是我體』耶？」

「大德！不也。」

依以上所說色蘊是無我的，色蘊若是有我，便不應有病、有苦，因為有病、有苦，所以色蘊是無我的；另外一方面來說色蘊是無常的，因為無常故苦，是變易法，所以不能說色蘊是我的、我是色蘊，色蘊是真我，同樣的論證見於受、想、行、識四蘊，這是佛陀從一一蘊中來消解自我，也說明了五蘊的性質是無常、苦、變易法、無我的。同樣的，佛陀亦從五蘊的整體來破除我見，在《雜阿含經》第306經中談到：⁹⁵

眼、色緣生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思，此四無色陰、眼、色，此等法名為人，於斯等法作人想、眾生、那羅、摩菟闍、摩那婆、士夫、福伽羅、耆婆、禪頭。

對此五蘊的集合體作人想、眾生想，也就是作我想，如同上一小節所介紹的，佛教的思想主要是承襲婆羅門的思想，但是卻對其某些觀點進行批判，所以為了導正有一個實在實體的存在的觀點，佛陀接者說

比丘！……，此諸法皆悉無常、有為、思願緣生；若無常、有為、思願緣生者，彼則是苦。

從上而知，眼、色緣生眼識，三事和合之法生觸、受、想、思，這是緣已生法，

依其研究區分緣已生法與緣起，緣已生法表示某種事物被完成的狀態、代表某種事物於時空中的狀態與結果；緣起並非具體事象之法，而是存在於具體事象之法裡面，且使具體事象之法能夠成立的理則。

⁹⁴ S.22.59.Pañca 五群比丘，相應部三，頁 97-99。相當於 SĀ.34。

⁹⁵ SĀ.306，大正 02，頁 87 下。

其中便是以緣起的法則來打破常的法則，就是無常，這是從相關連的五蘊整體來破除我見，要破除我見就是要破除對於五蘊的貪愛，更細部的討論將在下一節展開。



3.3 五取蘊的對治

在原始經典中的記載，佛陀對於五取蘊做了若干的比喻，《雜阿含經》第73經⁹⁶裡談到五取蘊是「重擔」，重擔即表示對於五取蘊的放不下，一直背負著，才會形成一種沉重的負擔；《雜阿含經》第1172經⁹⁷說五取蘊是五拔刀怨者；此外因為羅陀是佛陀的侍者比丘，佛陀曾告訴羅陀應觀察五陰是「魔、死法、斷法、滅法、棄捨法、無常法、苦法、非我法、空法、病法、癱法、刺法、殺法、殺根本法」⁹⁸等，以上皆是否定的語詞，此乃因為眾生執持五取蘊為我身，我身即會產生這些憂患，佛陀希望弟子們正確的看到，正確的看到之後，自然會對於五蘊產生厭離，厭離即為「失去興趣」之意，⁹⁹意味著不執著，對於五蘊的執取變為淡泊，負擔便會減輕。另一個對於五取蘊的譬喻是將其視為「標柱或柱子」，¹⁰⁰被皮帶圈綁的狗，被拴在堅固的標柱或柱子上，牠只能以此為中心繞著跑、隨著轉，眾生因為無明所覆，流轉於生死輪迴之中，其實是繞著五蘊而轉，對此五蘊產生堅固的我見，若不從五取蘊中被釋放，也就是無法從生、老、死、愁、悲、苦、憂、絕望中被釋放，也就是無法從苦中被釋放。

要從苦中被釋放出來，佛陀開示了許多的法門，其中之一從觀察五蘊身心的方面來說，

於色不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。如是受、想、行、識，不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。……於色若知、若明、若斷、若離欲，則能斷苦；如是受、想、行、識，若知、若明、若斷、若離欲，則能堪任斷苦。¹⁰¹

上述的經文是說對於五蘊知、明白、加以斷除、離欲貪，就無憂苦，甚至在其他的經文中顯示出，如實觀察五蘊、如實知五蘊就能具向解脫，甚至究竟解脫；¹⁰²而且對於五受陰的無常、苦、空、無我的性質精進思惟的話，可以證得初果須陀洹果證，得須陀洹果證已，欲得二果斯陀含果證者，亦當思惟『此五受陰法為病、為癱、為刺、為殺、無常、苦、空、非我。』即使乃至得究竟解脫證得阿羅漢果

⁹⁶ SĀ.73，大正 02，頁 19 上。相當於 S.22.22.Bhāra 重擔、AĀ.25.4。

⁹⁷ SĀ.1172，大正 02，頁 313 中。相當於 S.35.197. Āsīvisa 毒蛇、AĀ.31.6。

⁹⁸ 《雜阿含經》第 122-131 經。

⁹⁹ 張雲凱(2009)，頁 6。

¹⁰⁰ S.22.99.Gaddula(1) 繫繩〈一〉，相應部三，頁 212。相當於 SĀ.266。

¹⁰¹ SĀ.3，大正 02，頁 1 中。相當於 S.22.24.Parijānaṃ(or Abhijānaṃ) 徧智〈or 證知〉。

¹⁰² SĀ.110 經。相當於 M.35.Cūḷasaccaka-sutta 薩遮迦小經、AĀ.37.10。

位之後，依然需要思惟五受陰無常、苦、空、非我的性質，¹⁰³持續修持不輟。由此可知，對於五受陰的如實觀察，如實知以及精進思惟¹⁰⁴即會生厭離，喜貪盡，進而心解脫；對於五受陰的觀察，了知，掌握是減少煩惱、減輕對於「我」和「我所」的執取、乃至於邁向解脫之道的重要關鍵，佛陀對於五受陰對治的教導分散於初期佛教聖典之中，他以各種方式來滅除對於五蘊的執取，以下將對他所提出的方法進行一些探討。

根據《雜阿含經》第 65 經¹⁰⁵記載

常當修習方便禪思，內寂其心。所以者何？比丘常當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。云何如實觀察？此是色、此是色集、此是色滅；此是受、想、行、識，此是識集、此是識滅。

經文中所謂的「方便禪思、內寂其心」就是修「止」，「如實觀察」便是修「觀」，日本學者和辻哲郎認為所謂的「如實〈yathābhūtam〉」那就是完完全全的，按照現實，沒有設立任何獨斷性的預想，而去認識一切存在者的存在是無常、苦、無我，以及一切存在者的法是色受想行識或眼耳鼻舌身意。¹⁰⁶學者張雲凱則分別引用《雜阿含經》和《相應部》之論述來說明「如實」，在《雜阿含經》的經文中，他指出「如實」可說即是消彌分別，去除好惡的方法；在《相應部》中，他依「如實智觀〈yathābhūtañānadassanam〉」的解釋來理解「如實」之意，「如實」是如同那被觀察所緣所呈現出來的樣子去理解它本身。¹⁰⁷在此，佛陀教導要以四聖諦之方法〈這是問題、這是問題產生的原因、這是問題的解決、這是問題解決的方法〉，依照五蘊所呈現的樣子去理解五蘊本身。觀察自身時，能夠瞭解到色身集起的原因是四大及四大所造色所形成的，色身的滅去自然也是因為生理與物理的因素敗壞而散去。觀察「受」時，可以明確的了知此是苦受、此是樂受、此是不苦不樂受，集起的原因是在根、境、識三者和合所引發觸產生虛妄分別而推動

¹⁰³ SĀ.259。相當於 S.22.122.Sīla 戒。

¹⁰⁴ 漢譯《阿含經》與漢譯《尼柯耶》中也有提到要對五蘊正觀、正思惟、以智慧如實見、平等慧如實觀、如實知、見、明、覺、慧、無間等的說法。

¹⁰⁵ SĀ.65，大正 02，頁 17 上。相當於 S.22.5.Samādhī 三昧；S.22.6.Paṭisallāṇā 宴默。

在《雜阿含經》第 42 經中七處善的前四處的觀察亦同於此經。

¹⁰⁶ 和辻哲郎，譯叢編委會譯(1988)，頁 176。

¹⁰⁷ 張雲凱(2009)，頁 10。

《雜阿含經》，T02, no. 99, p.52, c1- 3：「爾時，世尊告諸比丘：『當修無量三摩提，精勤繫念，所以者何？修無量三摩提，精勤繫念已，則可如實顯現。』」修習三摩提將顯現如實。

SA.12.23./II,53. Yathābhūtañānadassananti yathā-sabhāva-jānana-sāṅkhātāṃ dassanam.Etena taruṇa-vipassanam dasseti. Taruṇavipassanā hi balavavipassanāya paccayo hoti. 張氏試譯如下：「『如實智觀』是如其本來實在狀態觀察，此為幼小的毗婆奢那，幼小的毗婆奢那是有力毗婆奢那的助緣。」

的好惡情緒，觀察「想」、「行」時，這是更細膩的運作，也能夠明白這是因為觸產生虛妄分別而推動的想法、強求或排斥。「受、想、行」的滅去是因為觸滅，觸滅則說的是虛妄分別的作用斷除，明觸的作用升起，能夠依照所觀察到的所緣去真實的理解其本身。在根、境的當下就產生「識」，從胎生學的角度，識由名色的長養至胎兒出生而作用逐漸增強；在現實身心活動中，識攀緣色、受、想、行蘊而住，隨增喜貪，增強其功能；識的還滅則是名色的斷滅之外，還有對於四蘊的離貪，攀緣就會斷裂，「識」自然無法茁壯。¹⁰⁸佛陀指出要對治蘊集的方法，使有漏的生命活動轉向無漏的生命活動，便是以「正見」為首的「八正道」。

根據《雜阿含經》第 14 經¹⁰⁹記載

我昔於色味有求有行，若於色味隨順覺，則於色味以智慧如實見。

我於色患有求有行，若於色患隨順覺，則於色患以智慧如實見。

我於色離有求有行，若於色離隨順覺，則於色離以智慧如實見。

〈受、想、行、識亦同〉

我以如實知五受陰味是味、患是患、離是離，我於諸天人、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。

因為色而生喜樂稱之為色味，色是無常、苦、變異法是色的過患，能夠調伏對於色的貪愛，自然產生遠離的力道，謂之色離。在《中阿含·苦陰經》中，佛陀以一個十四、五的妙齡女子為例，眼根對女子加上眼識看見了女子，因為能見「色」而升起了貪愛，稱之為色味。接下來，佛陀教導可以想像此女子衰老時，頭髮斑白、齒牙動搖，拄著拐杖而行的景象，甚至是其臥病在床，身心受到極大的痛苦折磨，死後身驅逐漸腐爛，筋骨暴露，乃至骨節解散的景象，自然能夠瞭解「色」變異的特質，這樣的想像自然能夠導致對於色相的抓取變得薄弱，對於色味的染著〈色欲〉降低、看清楚色的過患，逐漸的不執著於色蘊。佛陀將五蘊的「味、患、離」三法放在一起，而且有次第的說，是很有深義的。先說「蘊味」是要指明一切生命問題的主要根源，以及確定的對治目標。再說「蘊患」表明苦患的五蘊並非本身苦患，而是由於對於五蘊的「味著」才造成的。最後說「蘊離」顯示

¹⁰⁸ SĀ.64。

攀緣四識住。何等為四？調色識住、色攀緣、色愛樂、增進廣大生長；於受、想、行，識住、攀緣、愛樂、增進廣大生長。比丘！識於此處，若來、若去、若住、若起、若滅，增進廣大生長。……離色界貪已，於色意生縛亦斷，於色意生縛斷已，識攀緣亦斷；識不復住，無復增進廣大生長，受、想、行界離貪已，於受、想、行意生縛亦斷。受、想、行意生縛斷已，攀緣亦斷，識無所住，無復增進廣大生長。

¹⁰⁹ SĀ.14，大正 02，頁 2 下。相當於 S.22.26-27.Assāda (1-2) 味〈一~二〉。

被出離的不是「五蘊本身」，而是於五蘊的「味著」。¹¹⁰對於五蘊的「味著」，修行的下手處可以於「觸」下手，守護根門，依「遠離」不使根、塵、識三者和合，調伏貪著；或者是當下覺察到對於五蘊的「味著」的心念，令染著的心念不起，這需要「禪定」的功夫，也就是止觀的修習。或者是於五蘊的十一行相「過去、未來、現在、內、外、麤、細、好、醜、遠、近」如實地以真正的智慧做觀照，五蘊不在我中，我不在五蘊中，即無我、無我所。

關於五取蘊的對治方法，也被記載於《大念處經》，這是一篇佛陀教導四念處的經文，《雜阿含經》第 607 經明白的說明，四念處是一乘道，¹¹¹所以沒有其他的分路。四念處又稱四念住，有四個參學的架構—身念處、受念處、心念處與法念處，亦即身體、感受、心意、法相。身念處是第一個被介紹的架構，也是敘述最詳盡的念處，因為身念處對於一個初學者而言，是最容易入手的，是屬於較粗糙的隨觀對象。受念處和心念處較之身念處，顯得幽微較難入手，也需要有身念處一止的基礎。至於法念處的部分，是涵括的層面最廣，真正所涉及的是：特定的心的素質〈如五蓋和七覺支〉，以及將經驗分析為特定的類別〈如五蘊、六入處和四聖諦〉。¹¹²Bhikkhu Anālayo 對照《安那般那念經》和《念住經》，指出經由法隨觀所得的洞見，它們從直接經驗現象的「無常性」開始，到關注現象的「離染」和「寂滅」，這些洞見反過來會導致適合覺悟的心的狀態—「無執著」或「棄捨」。所以相對於之前的念住，法隨觀特別涉及：認識所觀察現象依緣而生的性質。¹¹³接下來引用《大念處經》¹¹⁴隨觀五蘊的經文

復次，諸比丘！比丘即於五取蘊法，觀法而住。

然，諸比丘！比丘如何即於五取蘊法，觀法而住耶？

於此，諸比丘！比丘〈知〉：如是色，如是色之生起，如是色之滅盡

如是受，如是受之生起，如是受之滅盡

如是想，如是想之生起，如是想之滅盡

如是行，如是行之生起，如是行之滅盡

如是識，如是識之生起，如是識之滅盡。

如是，或於內法，觀法而住；又於外法，觀法而住；又於內外法，觀法而住。

或於法，觀生法而住；又於法，觀滅法而住；或於法，觀生滅法而住。

尚又智識所成及憶念所成，皆會『有法』之思念現前。彼當無所依而住，且不執著世間任何物。

諸比丘！比丘如是即於五取蘊法，觀法而住。

¹¹⁰ 蔡奇林(2008)，頁 375-376。

¹¹¹ SĀ.607。

世尊告諸比丘：「有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲，滅惱苦，得如實法，所謂四念處。」

¹¹² Bhikkhu Anālayo 著、香光書鄉編譯組譯(2013)，頁 220。

¹¹³ Bhikkhu Anālayo 著、香光書鄉編譯組譯(2013)，頁 222-223。

¹¹⁴ D.22.Mahāsatiṭṭhāna 大念處經，長部經典二，頁 285-286。相當於 MĀ.98《念處經》。

隨觀的巴利文為 *anupassati*，就是一再而再的看見，依照經文，隨觀要具備的三個要素為精勤、正知、具念。¹¹⁵一再而再的看見或觀察什麼呢？可以分成觀察的對象和範圍。觀察的對象是五蘊，清楚的認出每一蘊、觀察每一蘊的生起、觀察每一蘊的滅去，從中顯示出五蘊的無常性。實際練習的方法，例如禪坐時觀察自己的呼吸，知道這是入息與出息；觀察腹部的起伏，知道這是腹部的隆起與落下。苦產生時，了知有苦，或有苦受；樂產生時，了知有樂，或有樂受；甚至三受之間的轉變。當對象出現時，會賦予名稱或意義，知道這是「想」；禪修的時候，覺察念頭的出現，知道這是「想」，覺察念頭的消失。當動作之前，了知從內心生起一股意志衝撞，知道這是「行」；或者禪修期間，你可能覺得無聊、昏沉或氣憤，亦或中間產生了善念，你能認出它們是「心行」。在感官根門生起的任何一「識」，看見時知道這是「眼識」，聽見時知道這是「耳識」，甚或思考時知道生起了「意識」，同時有不斷變化的本質。首先先知道五蘊，再進一步隨觀五蘊的生滅，並且去經驗它展現無常的性質，這也是在隨觀諸法。在諸經典中，隨觀諸蘊的無常性，以及由此隨觀自我的無常性，對獲得證悟而言，是格外突出重要的成因。隨觀五蘊的生起，也突顯其依緣而生的性質，體驗五蘊的無常，是基於瞭解五蘊的依緣性。¹¹⁶觀察的範圍是內法〈*ajjhattam va dhammesu*〉、外法〈*bahiddha va dhammesu*〉、內外法〈*ajjhatabhiddha va dhammesu*〉。學者何孟玲根據覺音尊者的注譯，說明「內」、「外」的意思是指「自己」和「他人」，並根據自己的考據，認為「內外」可能意指「有時自己、有時他人」，有一種自己與他人之間反覆來回的狀況。¹¹⁷這樣說法與現代禪者戒喜禪師的說法是相同的：當禪修者觀察五蘊時，便是在「隨觀內法」。但也可能隨觀他人的諸法，即「如同此蘊於我之內，它於他人亦將如是」，當如此隨觀時，你是在隨觀外法。當來回隨觀自己與他人的五蘊時，便是在「隨觀內、外法」。當你如此隨觀時，便能認清五蘊的生與滅，且找不到任何值得貪愛與執著的事物。你安住在覺知五蘊上，不執著、不可愛認何事物。¹¹⁸

以上引用三段經文，來探討如何減輕對於五蘊的執取，乃至於邁向解脫的道路。顯然其中所討論的方法，都需要禪修的功夫作為基礎。依《雜阿含經》第305經¹¹⁹

何等法應知、應了，悉知、悉了？所謂名色。何等法應知、應斷？所謂無明及有愛。何等法應知、應證？所謂眼〈明〉、解脫。何等法應知、應修？所

¹¹⁵ 四念處禪修所要求的隨觀態度，是精進的、不是散漫怠惰的隨觀；是清楚了解的、不是昏昧無知的隨觀；是注意於當下的，不是飄忽不定的隨觀。

何孟玲(2001)，頁 62。

¹¹⁶ Bhikkhu Anālayo 著、香光書鄉編譯組譯(2013)，頁 256-257。

¹¹⁷ 何孟玲(2001)，頁 65。

¹¹⁸ Venerable U Silānanda 著、賴隆彥譯(2005)，頁 149。

¹¹⁹ SĀ.305，大正 02，頁 87 下。相當於 M.149.Mahāsaḷāyatanika 大六處經。

謂正〈止〉觀。

從以上的經文可以知道佛陀教導弟子要修習止觀，所要觀察的對象是名色一也就是身心五蘊，修習止觀的目的是為了要斷除無明與貪愛，證得明及解脫。止〈奢摩他〉觀〈毘婆舍那〉是佛陀教授的兩種禪修方式，奢摩他意指平靜，是深入禪那的方法，毘婆舍那〈字面的意思是「看清」，但更常翻譯為「觀」〉是運用少分的止來培養綿綿密密的正念，以直觀當下諸法的無常。¹²⁰在《增支部》4集170經¹²¹中描寫了三種止觀雙運而煩惱潛在趨勢被消除而證得究竟涅槃的方式：一是先止後觀，二是先觀後止，三是止觀並修。¹²²因此止觀可以說是當時釋尊的弟子應該「習得」並且「具備」而且一起發展的兩種心之修習的法門。

有關於止的修習，釋尊先以思惟身體的不淨來教導弟子修厭離，卻傳出弟子極度的厭患其身軀，而導致以刀自殺、或者吞服毒藥、或者以絞繩自縊，或者自懸崖縱身跳下自盡，或者令其他的比丘持刀殺害己身的自殺或令他殺行為。¹²³為了避免悲劇的重演，在阿難尊者的請求下，世尊便宣說了「安那般那念」〈入出息念〉的攝心法門，安那〈ana〉，意思是入息，即是吸氣。而般那〈apānā〉意為出息，即是呼氣的動作。以正念〈sati〉來觀察出息跟入息，即是安那般那念，修習的方法可見於《入出息念經》〈中部第118經〉和《大念處經》〈長部第22經〉。一次一次的專注心念於呼吸，可以讓我們成就止，止可以帶來心的寧靜和定，是觀的基礎，但是在修習止中所產生的正見，是無法辨別名、色法，辨別名、色法是需要透過觀〈毘婆舍那〉的修習。

Vipassanā〈毘婆舍那〉是由“vi”和“passanā”所構成的複合詞，“vi”表示「各種的特質」，“passanā”〈源自 passati〉是「觀察」之意。就此，仔細地觀照無常、苦、無我相，即稱之為“vipassanā”，亦即，「對種種的特質的觀照」¹²⁴。透過毘婆舍那，也就是觀，依佛陀的教導，觀照的對象可以有五蘊、六入處、緣起與緣起法、四食、四聖諦、十八界及三受。在身心五蘊生起時，一次又一次的實際體驗其生滅的變化，然後了知這個身、心「無常」、「苦」、「無我」的真相。在「觸」的當下，如果無法觀察到因為外相所引起的念頭、情緒、感受等，便是所謂的無明，如果能夠觀照到，並且當下標記這些不是「我」，不是「我所」，就是所謂的明，對於可喜的對象，不起「欲貪」，對於不可意的對象，不起「瞋恚」，住於厭離之中。毘婆舍那修行法是要看清楚當下一切發生的身心現象，發生時自然的面貌，實在的樣子，以單純的正念去觀察他、了解他。當五蘊現象發生的時

¹²⁰ 坦尼沙羅比丘著、鄭振煌譯(2005)，頁61。

¹²¹ A.4.170.Yuganaddha，增支部經典二，頁263。相當於SĀ.560。

¹²² 坦尼沙羅比丘著、鄭振煌譯(2005)，頁63。

¹²³ SĀ.809。相當於S.54.9.Vesālī 毘舍離。

¹²⁴ Sayādaw U Paṇḍita 著、溫宗堃譯(2008)，頁159。

候，不加以分別、思惟、推理、判斷等，只是直接去經驗它，用正念直接去觀察。剛開始練習時，如實的觀察識屬於微弱的力量，持續不斷綿密的觀察，會變得熟練，逐漸形成較為強大的力量，定力逐漸的加深，覺察力會變得敏銳，才能透視了悟身心的一切現象，才能減輕對於五蘊的執取。



3.4 五蘊與十二緣起

緣起是佛陀於菩提樹下悟道成佛的體驗內容，佛陀曾說：「如來出世，或如來不出世，此事之決定、法定性、法已確立，即是相依性。如來證於此，知於此。證於此、知於此，而予以教示宣佈，詳說、開顯，分別以明示。」¹²⁵緣起是早已存在於大自然間的法則，並非佛陀個人的創見，佛陀只是覺悟了此道理，觀察到此道理。然而，緣起思想是如此的深奧，佛陀告訴其侍者阿難不可輕忽緣起，不可誤以為緣起是淺顯易懂的。佛陀這麼說：

阿難！別這樣說，阿難！別再這樣說。緣起甚深，具深邃相。眾生無法理解我的教導，也無法徹底看透緣起，他們的心因而混亂，如糾結難解的絲、纏結成球的線、攀生雜亂的文若草及燈心草，不得出離於輪迴、苦界、惡趣與墮處、。¹²⁶

由此可知，徹底的了解緣起是有助於遠離痛苦、出離生死輪迴。緣起除了與證悟、輪迴有密切的關係以外，一般可以見到的是與四聖諦的關聯性，其流轉門為苦諦與集諦，還滅門為滅諦與道諦，五蘊說顯然在和緣起說的連繫上，顯得薄弱許多。在經典裡記載佛陀教導羅侯羅學習教法的步驟，是先從為人演說五受陰，再為人演說六入處，進而演說尼陀那¹²⁷法，從中顯示出五蘊說是理解緣起之前的重要基本功課之外，日本學者和辻哲郎也表達出「五蘊說沒有考慮五法之間的依屬關係，這種困難的問題，現在全部移入緣起說中」¹²⁸的看法，所以下將試圖對五蘊說和十二緣起的關聯性進行探討。

緣起的形式和支數在經典中呈現出多元的樣貌，在 20 世紀中葉，日本的佛教學界開始對於緣起思想的原始資料進行整理，首先學者中村元認為在十二緣起形成之前，應該還有更素樸的形式存在；接下來學者三枝充憲在他的《初期佛教の思想》一書中，將其所考察的緣起說分成三類：〈A〉漫然無系統的緣起說表達；〈B〉所謂十二因緣及其它各種不同支數；〈C〉以上兩類之外的其它緣起說。¹²⁹學者和辻哲郎在其著述《原始佛教的實踐哲學》中，談到從簡單的緣起系列來觀察，最素樸的緣起系列就是與無我五蘊結合的系列，其發展出來的模式為

¹²⁵ S.12.20.Paccaya 緣，相應部二，頁 29。相當於 SĀ.296。

¹²⁶ Buddhādāsa Bhikkhu 著、香光書鄉編譯組譯(2004)，頁 27。

¹²⁷ 尼陀那(nidana)即是因緣，而緣起(patīccasamuppāda)一詞，古時也譯為因緣，例如漢譯《阿含經》裡將「十二緣起」又叫做「十二因緣」，就是這個原因。

呂凱文(2000)，頁 43。

¹²⁸ 和辻哲郎，譯叢編委會譯(1988)，頁 224。

¹²⁹ 傅偉勳(1991)，頁 177。

自然的立場〈對無我五蘊的無知〉→ 取 → 苦¹³⁰

和辻氏的這個論點，對於五蘊和緣起的關聯，提供了具有價值的參考性，此一模式不僅出自於〈五陰誦〉的經文中，並且成為緣起思想的雛型。五蘊說和緣起思想或許在一開始便是息息相關，除了它們都是朝向於解決人類生存的基本問題「苦的存在」之外，緣起思想為了要解決證悟和輪迴的問題，自然不能缺少關於有情的元素，必然將五蘊含涉於其內。依照學者呂凱文的研究，將其緣生法與五蘊的名稱進行對照，¹³¹

緣生法：[行]、[識]、名[色]、六入處、觸、[受]

五蘊：[色]、[受]、想、[行]、[識]

除了想蘊之外，其它四蘊的名稱都被使用於緣起支中，但這並不代表想蘊不包含於其中，依照一般對於「名色」的理解，「色」法所指的即是色蘊，「名」法所指的則是受、想、行、識四蘊。即使緣起支和五蘊的名稱相同，其名稱所代表的意涵是否完全相同，還是有待確定的空間，將在稍後會談到。

從以上的對照看來，五蘊說的名稱排列方式和緣起支並不相同，首先從五蘊說的名稱排列方式來探究。五蘊的排列次第都是色、受、想、行、識，在原始佛教經典中並沒有對其做出解釋，我們試圖回想婆羅門我觀的建立過程，從「五藏」說來觀察，其是從自我的生命反省上來探討，分成五步歷程。佛教受到婆羅門教的影響甚深，所以思想模式應該極為雷同。佛教原始經典裡面對於是否有「我」存在的探究，也是一層一層的由外向內省察，由生理的部分向心理的部分省察。佛陀教導年老的那拘羅父居士身體雖然患病，如何免於心裡患病呢？從色蘊的觀察開始下手，「不觀色是我，我以色有，我中有色，色中有我，不住纏於我是色，色是我所。」接下來由粗糙的色身向更為細緻的精神活動有次第的省察，「不觀受是我……、不觀想是我……、不觀行是我……、不觀識是我……。」¹³²這是有情種種我見生起的順序，如果省察後能夠不繫著，自然會免於心苦。日後部派佛教的學者對五蘊理論在組織結構次第上做了說明，¹³³在世親所著的《俱舍論頌》有一頌文記載

¹³⁰ 在自然的立場的人，不如實知五蘊法，在五蘊上，見我、異我、我所、產生執著。由於被取著的色受想行識轉變，因此心也隨之轉變，從轉變、取著的矛盾中產生恐怖、障礙。和辻哲郎，譯叢編委會譯(1988)，頁 218-219。

此段文字與 SĀ.43 極度的雷同，可以判定為由其改寫。

¹³¹ 呂凱文(2000)，頁 44。

¹³² S.22.1.Nakulapitā 那拘羅父，相應部三，頁 1-6。相當於 SĀ.107。

¹³³ 覺音比丘的《清淨道論》也有對五蘊的順序做說明，稱之為「關於五蘊的抉擇說」，以次第、差別、譬喻、以如是見者的利益成就來闡述。

此頌是將五蘊的排列方式分為隨塵、隨染、隨器、隨界四個原因加以解釋，以下將分項說明：

1. 隨塵：塵是指粗顯，由於色蘊是有對礙性的物質，占有空間，所以列為第一。在無形的心法之中，受蘊是最能夠容易覺知的，例如苦受、樂受等，列為第二。想蘊是一種心理的認識作用，具有取境的功能，能了知男女相、大小相、青黃赤白等顏色相等，形成概念，安立名言，說在第三。行蘊粗於識蘊，屬於一種意志的衝撞，列為第四。識蘊是最微細的，抓取的是事物的總相，不容易覺察，所以列為第五。
2. 隨染：染是指染污，生命於生死中流轉是由於貪著，男女於容顏美貌等色欲上，更相愛樂，色是最染，所以色蘊說在第一。對於男女之相等色欲貪著，是因為耽著樂受，所以次說受蘊。此等耽著愉快的感受，是由於個人的顛倒妄想力所致，想蘊說在第三。顛倒妄想的產生是原於行蘊的煩惱活動所引起，所以行蘊位列第四。煩惱皆是因為識而起，而且前四蘊皆會反過來染污識，所以最後立。
3. 隨器：器是以比喻的方式呈現，將五蘊比喻為一用餐的過程，若欲招待客人，必先迎上最好的器皿，色蘊就有如器皿一樣，所以先說。器皿具備之後，就得呈上米麵等食物，來滋養或減損人的色身，有如樂受能資益人，苦受減損人，受蘊為二。求得食物之後，畢竟尚不能單獨食用，其中必須要加油、鹽、酢等佐料，方可食用，想蘊同助味，列為第三。行蘊中它有業煩惱，業因能生異熟，比如廚人能製造食物，所以說行蘊為第四。識蘊就有如受招待之人，是廚人做完食物之後的受食者，所以最後說。¹³⁵
4. 隨界：界是指欲、色、無色三界，此是依五蘊在三界的差別情況來說的。欲界中有許多美好的事物，會以色相顯示的五欲境界為抓取的對象，所以將色蘊列為首。欲界之上是色界，生於此道者仍有色身，但無男女飲食之欲，初禪和二禪因修靜慮得喜受，三禪因修靜慮得樂受，所以受蘊說為第二。色界以上是無色界，其前三界空無邊處、識無邊處、無所有處的想像力特別豐富、強大，所以想蘊為第三。最高層非想非非想處，思維力特勝，思心所為行蘊所攝，所以行蘊說在第四。識是通三界的，住於四蘊之中，所以列在最後。

從以上的敘述，了解到五蘊的排列方式可能是採用各蘊粗顯、染污等的程度來說，十二緣起的排列方式顯然不是。眾生的生命就是在六根對六塵產生六識之中的交互衍生的複雜作用，從五蘊的觀點來談，色心的關係可詳細地分析出色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊；從十二因緣的觀點來敘述，眾生可以感受到生命現象

¹³⁴ 《阿毘達磨俱舍論》卷一，分別界品第一。

¹³⁵ 釋定源(1999)，頁 59-72。

的十二個過程來認識生命。¹³⁶或許我們可以理解五蘊是在一種橫向的關係下討論眾生的生命，十二緣起是在一種縱向的關係來探討眾生的生命，從五蘊到十二因緣的傳承不是一種直線的發展，而是發生了視角的某種根本轉換，¹³⁷這些說法似乎解釋了五蘊說與緣起支的名稱排列方式不同的原因。

十二緣起又稱為十二因緣、十二有支，其定型公式為「所謂此有故彼有，此起故彼起；所謂無明緣行，行緣識，識緣名色，名色緣六入處，六入處緣觸，觸緣受，受緣愛，愛緣取，取緣有，有緣生，生緣老、死、憂、悲、惱、苦，乃至純大苦聚集。」它是十一種狀況或事件所串起來的鎖鍊，可分為順觀和逆觀，亦即流轉門和還滅門來觀察，經典記載佛陀未成正覺而為菩薩時發見緣起的初心，便是從還滅門著手，往前推想。從巴利語*paticca-samuppada*來理解緣起，*paticca*有藉由緣、憑藉、依存或因某某理由之意，*sam*為共同、一起或集合之意，*uppada*為生起之意，歷來學界除了譯為緣起、緣起的道理、緣起法，或藉由〈諸〉緣而共同生起者、因緣，或*casual law*或*dependent origination*等。¹³⁸所以緣起系列並非前支是單一之緣，是屬於共同集合之緣而生起後一支。

十二緣起傳統的詮釋是採用阿毗達摩「緣起貫穿三世」的觀點，如此的理解方式是建立在覺音論師所著的《清淨道論》中所提及的「三世兩重因果」上。這樣的詮釋方式在近代產生了不同的討論，首見於德國學者互勒塞(Max Walleser)所著的《原始佛教的哲學基礎》(*Die philosophische Grundlage des altereren Buddhismus*, 1904)，後來日本學者受其影響，如松本文三郎、宇井伯壽、和辻哲郎等都反對緣起說是時間前後因果的關係，認為緣起說的本意是在彰顯各支之間的論理關係，而與時間的因果關係並不相干。¹³⁹其主張的來源依據是原始經典裡面有以「蘆葦立於空地，輾轉相依」來說明「識緣名色，名色緣識」兩支之間的相依關係，所以前面條件與後面條件之間的相依性所呈現出來論理關係便是緣起。此外，在日本以外的佛教界也有人提出類似的觀點，如泰國的佛使比丘，他不認為緣起是貫穿三世的，他指出在一世、一年、一天或者一個月、乃至一瞬間，就可以完成緣起。其主張著重之處為否定「結生識」的說法，認為此種說法與佛陀所說的「無我一經驗背後沒有一個不變的常法存在」相違背，有落入常見之過。我國的學者印順法師在對緣起思想進行考察，探討十支緣起時，將以上兩種詮釋方式區分為依「胎生學」和「認識論」為基礎，¹⁴⁰並不極端的支持某一特定的說法，同時接受兩種觀點的存在。筆者想暫時拋開這兩種詮釋的區分方式，只就原始經典裡面對於十二緣起的「義說」及佛使比丘所舉的生活上緣起的例子加以探討，來比對十二緣起和五蘊說的關聯性。

¹³⁶ 釋仁朗(2007)，頁 46。

¹³⁷ 黃玉順(2003)，引用自 <http://big.hi138.com/zhexue/luojixue/200304/13463.asp>(2014.6.10)

¹³⁸ 呂凱文(2000)，頁 58。

¹³⁹ 傅偉勛(1991)，頁 179。

¹⁴⁰ 釋印順(1970, 1992)，頁 15-21。

根據《雜阿含經》第298經¹⁴¹記載，佛陀告訴諸比丘緣起法的「法說」，巴利文為desissāmi，是第一人稱動詞，即是佛陀對佛法的義理做一般的宣說，做一般的教導，「法說」的內容即是先前所述的定型公式；緊接著，佛陀對緣起法進行「義說」，巴利文為vibhajissāmi，也是第一人稱動詞，有分別之意思，即是佛陀對於個別的名相進行解說。現以表格羅列於下：

十二緣起各支	298 經的義說	五蘊的義說	比對說明或備註
無明	若不知前際、不知後際、不知前後際，不知於內、不知於外、不知內外，不知業、不知報、不知業報，不知佛、不知法、不知僧，不知苦、不知集、不知滅、不知道，不知因、不知因所起法，不知善不善、有罪無罪、習不習、若劣若勝、染污清淨，分別緣起，皆悉不知；於六觸入處，不如實覺知，於彼彼不知、不見、無無間等、癡闇、無明、大冥，是名無明。		《雜阿含經》第256 經云： 「於此五受陰如實不知、不見、無無間等、愚、闇、不明，是名無明。」 ¹⁴²
行	行有三種—身行、口行、意行。	云何行受陰？謂六思身。何等為六？謂眼觸生思，乃至意觸生思，是名行受陰。 為作相是行受陰，何所為作？於色為作，於受、想、行、識為作，是故為作相是行受陰。 ¹⁴³	巴利文皆是saṅkhāra，意思卻不相同。 五蘊的「行」蘊，多稱之為「思」，主要是「思」心所，即「意志作

¹⁴¹ SĀ.298，大正 02，頁 85 上、中。相當於 S.12.1.Paṭiccasamuppāda 法說及 S.12.2.Vibhaṅga 分別。

¹⁴² SĀ.256，大正 02，頁 64 下。相當於 S.22.126-130. Samudayadhamma etc. 集法〈一 ~三〉、味〈一 ~二〉。

¹⁴³ 它們為了「變異質礙物質」造作成為「色」—因緣和合之行；為了「領納覺受作用」造作成為「受」—因緣和合之行；為了「取像概念作用」造作成為「想」—因緣和合之行；為了「造作意志作用」造作成為（行）—因緣和合之行；為了「明了識別作用」造作成為「識」—因緣和合之行。

			用」。 十二緣起的「行」支，則是指「身、口、意」三行。
識	謂六識身—眼識身、耳識身、鼻識身、舌識身、身識身、意識身。	別知相是識受陰，何所識？識色，識聲、香、味、觸、法，是故名識受陰。 云何識受陰？謂六識身。何等為六？謂眼識身，乃至意識身，是名識受陰。	巴利文皆是 <i>viññāṇa</i> ，兩者意思相同，都是指六識身。
名色	云何名？謂四無色陰—受陰、想陰、行陰、識陰。云何色？謂四大、四大所造色，是名為色。此色及前所說名，是為名色。	若可闕可分，是名色受陰。指所闕，若手、若石、若杖、若刀、若冷、若暖、若渴、若飢、若蚊、虻、諸毒虫、風、雨觸，是名觸闕，是故闕是色受陰。 云何色受陰？所有色，彼一切四大，及四大所造色，是名為色受陰。	名是指精神要素，想蘊雖然在十二緣起裡面沒有被獨立於一支，但也被隱含於其內。色是指生理要素，也就是所謂的色蘊。名色的巴利文為 <i>āmarūpa</i> ，色 <i>〈rūpa〉</i> 與色蘊的巴利文相同。
六入	謂六內入處—眼入處、耳入處、鼻入處、舌入處、身入處、意入處。		
觸	謂六觸身—眼觸身、耳觸身、鼻觸身、舌觸身、身觸身、意觸身。		
受	謂三受—苦受、樂受、不苦不樂受。	諸覺相是受受陰，何所覺？覺苦、覺樂、覺不	巴利文皆是 <i>vedanā</i> ，兩者意

如是，「行」是一種「形成造作過程的（潛在）力量、作用」，其性質是「有為」的。此中，可看出「行蘊」——造作形成（為作），——也就是色、受、想、行、識的形成造作過程。
周柔含(2002)，頁 94。

		苦不樂，是故名覺相是受受陰。 云何受受陰？調六受身。何等為六？調眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，是名受受陰。	思相同，都是指感受—苦受、樂受、不苦不樂受。
愛	調三愛—欲愛、色愛、無色愛。		
取	四取—欲取、見取、戒取、我取。		
有	三有—欲有、色有、無色有。		
生	若彼彼眾生，彼彼身種類一生，超越和合出生，得陰、得界、得入處、得命根，是名為生。		
老死	云何為老？若髮白露頂，皮緩根熟，支弱背偻，垂頭呻吟，短氣前輸，柱杖而行，身體黧黑，四體班駁，闇鈍垂熟，造行艱難羸劣，是名為老。云何為死？彼彼眾生，彼彼種類沒、遷移、身壞、壽盡、火離、命滅，捨陰時到，是名為死。此死及前說老，是名老死。		

將五蘊與十二緣起的義說進行比對，發現除了「行蘊」與「行支」的意義不同之外，其它的「色蘊」與名色支的「色」、「受蘊」與「受支」、「識蘊」與「識支」的意義是完全一致。「想蘊」雖然沒有單獨成為一支，但是被隱含於名色支中；而且依照五蘊生起的過程中，在「觸」的當下，便會依序發生受、想、行三蘊，在「受支」裡面其實也隱含了想蘊和行蘊。

佛使比丘在《生活中的緣起》一書中，舉出數個日常生活中的緣起實例，其詮釋角度與經典中的略有差異，最後導向的不是老死而是苦，採其中一例「從眼根而入—洋娃娃壞掉篇」來探討，以下也將以表格方式呈現：¹⁴⁴

¹⁴⁴ Buddhādāsa Bhikkhu 著、香光書鄉編譯組譯(2004)，頁 64-67。

事例	十二緣起各支	各支的詮釋	與五蘊的關係說明或備註
小女孩不懂佛法，內心充滿無明	無明	對佛法的無知	
洋娃娃壞掉時，內心引發一種產生想法或思想的力量	行	產生想法或思想的力量	行支的解釋與行蘊相同，是一種造作的力量
眼識〈想法或思想〉，看見洋娃娃壞掉了，並知道它壞掉了	識	眼根看見色塵產生眼識，三者合為眼觸	識支與識蘊相同，皆意謂六識
小女孩的身心原不處於受苦狀態，現轉為即將受苦的身心	名色	身心改變，產生作用，變得能夠經驗苦	身心改變，由五蘊轉為五取蘊
在這種身心中生起準備受苦的六入	六入	正常狀態的六入變得能夠經驗苦	
生起準備受苦的觸	觸	正常狀態的觸變得能夠經驗苦	
產生苦受	受	苦受	受支與受蘊相同，但這裡更加強調苦受，認為即使是樂受，也會因為追求、執著而產生焦慮、煩惱，轉為苦受
追隨苦受這影響力的渴愛	愛	渴愛	
執著苦的感受為「我所有」	取	產生執著，生起煩惱	
產生「我的」洋娃娃壞了的概念	有	產生「我」的概念	
傾向受苦的自我，能體驗痛苦的「我」生起	生	「有」圓滿成熟	
產生看見洋娃娃壞掉的苦—小女孩哭了	苦	純大苦聚集	五取蘊苦

第一次緣起

再 次 緣 起	就寢時，小女孩想起損壞的洋娃娃	識	意識的作用 〈思及損壞的娃娃，這個念頭是想心所所緣，觸及心之後引生意識〉	想蘊成為法塵，與意根產生意識 意識是六識之一
	小女孩的身心原不處於受苦狀態，現轉為即將受苦的身心	名色	身心改變，產生作用，變得能夠經驗苦	身心改變，由五蘊轉為五取蘊
	這種身心中將轉變為準備感受苦的六入	六入	正常狀態的六入變得經驗苦的六入	
	生起準備受苦的觸	觸	正常狀態的觸變得能夠經驗苦	
	產生苦受	受	苦受	受支與受蘊相同
	追隨苦受這影響力的渴愛	愛	渴愛	
	執著苦的感受為「我所有」	取	產生執著，生起煩惱	
	產生「我的」洋娃娃壞了的概念	有	產生「我」的概念	
	傾向受苦的自我，能體驗痛苦的「我」生起	生	平常的狀態等同於未生，因為還未起作用，當有任何自然的事件使其作用發生時，這就是「生」	
	產生想起洋娃娃壞掉的苦—小女孩又哭了	苦	純大苦聚集	五取蘊苦

佛使比丘以為一般情況下，我們身心是處於平靜無拉扯的狀態，不能稱之為緣起，當具有某種意義或價值的外境現起，六入與之接觸之後，成為無明之所依，才會引發緣起之流。我們已具備的身心、六入原不處於受苦的情況，轉變為即將受苦的身心，顯然與我們所慣有認知的名色、六入是相當不同的視角詮釋。對於「生」的詮釋，他是這樣說的：

有一點是大多數人不了解的，即法的語言或緣起語言所隱含的部分。人們不相信自己無時無刻不在「出生」，或身心、六入都不斷地產生。他們不相信平時的狀態等同於未出生，因為還未起作用，當有任何自然的事件使其作用發生時，這就是「生」了。¹⁴⁵

出生並非只限於生命起點的瞬間，反而在每天的日常生活中，都有多次的出生，這樣的詮釋視角，佛使比丘稱為法的語言。

佛使比丘的詮釋進路，徹底將日益為人所迷思化與形上思維化的佛教緣起無我思想，拉到日常生活當下「念」茲「在」茲的滅苦經驗。¹⁴⁶我們可以發現在現實中認識過程的緣起，「行支」與「行蘊」的意思是一致的，顯然和原始經典的解釋不同。「想蘊」在再次緣起時發揮了極大的作用，成為意識生起的因緣之一，跳脫傳統的模式。不管是從原始經典上著眼或是從日常經驗著眼，可以確定的是五蘊和十二緣起有著密不可分的關係，五蘊是有情的身心，有情在經驗緣起之時，身心的活動必然參與其中。五蘊學說或許就是緣起學說的開端，緣起學說才逐漸發展成為更精緻的理論，以上只做了大略的探究，這個議題應該可以做更深入的研究。



¹⁴⁵ Buddhādāsa Bhikkhu 著、香光書鄉編譯組譯(2004)，頁 66。

¹⁴⁶ 呂凱文(1998)，<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ013/bj086812.htm>。(2014.06.12)

4. 初期佛教的想蘊

在有情眾生中，可以觀察到有些眾生的色蘊比較發達，有些眾生的受蘊相當發達，唯獨人類的想蘊是相較於其他有情來說，是最為豐富的。由於想蘊的發展緣故，人類善於思考。顛倒妄想、邪知邪見的形成，是想蘊所促成的；同樣的，想要提昇，想要快樂，想要解脫，也是想蘊在主宰，所以在修行時，就是以想蘊為關鍵點。

4.1 「想」的意涵與本質

「想」的巴利文為 *saññā*，是陰性的名詞。想蘊是五蘊中的第三蘊，雖然它的名稱並不存在於十二緣起之中，實際上卻隱含於十二緣起的「受」支裡。想蘊是初期佛教分析「我」的成分之一，即使它並不是控制渴愛的第一要素，但卻是扮演束縛與解脫（或迷與悟）的關鍵之所在，所以可見其重要性。「受」是認識過程中感性的一面，而「想」是認識過程中理性的一面。

以下將從初期佛教與阿毗達摩的典籍中，來檢視「想」的意涵與本質，初期佛教所引用的典籍以《阿含經》為主，《尼柯耶》為輔。

◆ 「想」的意義

（一）云何想受陰？謂六想身。何等為六？謂眼觸生想，乃至意觸生想，是名想受陰。復次，彼想受陰無常、苦、變易之法，乃至滅盡、涅槃。¹⁴⁷

想陰有六種，即因眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸、意觸所產生的想，既是因觸而生，所以是因緣和合的產物，所以是無常的，無常故苦，也是變動不定的狀態。

（二）諸想是想受陰，何所想？少想、多想、無量想、都無所有作無所有想，是故名想受陰。復以此想受陰是無常、苦、變易法。¹⁴⁸

諸比丘！說名為想者何耶？諸比丘！了解故名為想。了解者何耶？了解青，了解黃，了解赤，了解白是。諸比丘！了解故名為想。¹⁴⁹

¹⁴⁷ SĀ.61，大正 02，頁 15 下。

¹⁴⁸ SĀ.46，大正 02，頁 11 中。相當於 S.22.79. Sīha (2) 師子〈二〉。

此為南北傳兩個對應經，翻譯上有很大的不同，《雜阿含經》是以想的數量〈或印象的性質〉來說明想受陰，有些微想法〈或單純的印象〉、很多種想法〈或複雜的印象〉、廣大沒有邊際的想法〈或無有止盡的妄想〉以及什麼物質都沒有的地方心中仍浮現的想法〈或根本記不起來的印象〉；《相應部》則是指出了解〈知道〉就是想，例如了解〈知道〉各種顏色就是想。

(三) 彼云何名想陰？所謂三世共會，是謂名為想陰。¹⁵⁰

云何名為想？所謂想者，想亦是知。知青、黃、白、黑，知苦樂，故名為知。

151

所謂「三世共會」，三世是指過去、現在、未來，共會即前後共相融通，而有一貫之印象，此即所謂聯想作用。¹⁵²想不僅能夠分別青黃白黑、感受等，對於過去已經歷的事物，形成印象，待今日再經驗，便能知道，這就是聯想的功能。

(四) 又如是說：『我眼見色，我耳聞聲，我鼻嗅香，我舌嘗味，我身覺觸，我意識法。』彼施設又如是言說：『是尊者如是名、如是生、如是姓、如是食、如是受苦樂、如是長壽、如是久住、如是壽分齊。』比丘！是則為想，是則為誌，是則言說。¹⁵³

這裡指出對於世間名相的施設是一種想像，是一種標誌，是一種言說。所以對於世間名相施設的過程中是有想的作用於其中。

◆「想」與受、行的關係

(五) 出息、入息是身法，依於身、屬於身、依身轉，是故出息、入息名為身行。有覺、有觀故則口語，是故有覺、有觀是口行。想、思是意行，依於心、屬於心、依心轉，是故想、思是意行。¹⁵⁴

想與思在南傳巴利本作為想與受，在阿含經中較少提到心，但此處提到心。想與受都是依附於心、依照心而顯現，所以想是屬於心意的行為。

(六) 覺、想、思，此三法合不別，此三法不可別施設。所以者何？覺所覺者，即是想所想，思所思。是故此三法合不別，此三法不可別施設。¹⁵⁵彼受，彼想與彼識，此等之法為相合，而非相離者，且對此等法之分解、分析後亦不得知其差異也。尊者！彼感受即想之；彼想即識知之。是故此等之

¹⁴⁹ S.22.79. Sīha (2) 師子〈二〉，相應部三，頁 130。

¹⁵⁰ AĀ.36.5，大正 02，頁 707 中。參閱 S.40.10.Sakka 帝釋。

¹⁵¹ AĀ.36.5，大正 02，頁 707 中。參閱 S.40.10.Sakka 帝釋。

¹⁵² 周紹賢(1995)，頁 33。

¹⁵³ SĀ.306，大正 02，頁 87 下。

¹⁵⁴ SĀ.568，大正 02，頁 150 上。相當於 S.41.6.Kāmaḥū(2) 迦摩浮〈二〉。

¹⁵⁵ MĀ.211 《大拘絺羅經》，大正 01，頁 791 中。

法為相合、而非相離者，且對此等法之分解、分析後亦不得知其差異也。¹⁵⁶

在《中阿含經》中是說，五蘊中的二、三、四蘊—受蘊、想蘊、行蘊，三者的關係是非常緊密的，通常是相伴而生，相互依存的。也就是在觸之後，三者俱起。在《中部經典》中則略有不同，認為受蘊、想蘊、識蘊三者是聯合的，無法分離。

(七) 所謂三痛。云何為三？所謂苦痛、樂痛、不苦不樂痛。彼云何名為樂痛？所謂心中樂想，亦不散，是謂名為樂痛。彼云何名為苦痛？所謂心中憤亂而不定一，思惟若干想，是謂名為苦痛。彼云何名為不苦不樂痛？所謂心中無苦無樂想，復非一定，復非亂想，亦不思惟法與非法，恒自寂默，心無有記，是故名為不苦不樂痛。是謂三痛。¹⁵⁷

此處所謂的三痛就是三受，受與想的關係被更清楚的描述，在受生起的前後、當下會產生種種想。樂受時，所產生的想是喜悅的，並且趨於單一的方向。產生苦受時，心中衍生出各種的想，是雜亂，沒有定向。不苦不樂受時，心中的想無法區分為善或不善想，只是處於寂然靜默。

◆「想」之四諦

(八) 云何想如實知？謂六想——眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，是名為想，如是想如實知。云何想集如實知？觸集是想集，如是想集如實知。云何想滅如實知？觸滅是想滅，如是想滅如實知。云何想滅道跡如實知？謂八聖道——正見乃至正定，是名想滅道跡，如是想滅道跡如實知。云何想味如實知？想因緣生喜樂，是名想味，如是想味如實知。云何想患如實知？若想無常、苦、變易法，是名想患，如是想患如實知。云何想離如實知？若於想調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名想離，如是想離如實知。¹⁵⁸

此處從七處善的面向來說明想，也就是如實知想、想的集、滅、滅道跡、味、患、離。

(九) 云何知想？謂有四想。比丘者，小想亦知，大想亦知，無量想亦知，無所有處想亦知，是謂知想。云何知想所因生？謂更樂也。因更樂則便有想，是謂知想所因生。云何知想有報？謂說也。隨其想便說，是謂知想有報。云何知想勝如？謂或有想想色，或有想想聲，或有想想香，或有想想味，或有想想觸，是謂知想勝如。云何知想滅盡？謂更樂滅想便滅，是謂知想滅盡。云何知想滅道？謂八支聖道，正見乃至正定為八，是謂知想滅道。¹⁵⁹

¹⁵⁶ M.43.Mahāvedallasuttam 有明大經，中部經典二，頁 12。

¹⁵⁷ AĀ.46.8，大正 02，頁 778 下。相當於 A.10.27.Mahāpañha 大問。

¹⁵⁸ SĀ.42，大正 02，頁 10 中。相當於 S.22.57.Sattaṭṭhāna 七處。

¹⁵⁹ MĀ.111《達梵行經》，大正 01，頁 599 下。相當於 A.6.63.Nībbedhika 抉擇。

此處說明「想」為四想；觸是「想」產生和滅去的因緣；「想」產生之後的果報便是言說；「想」的差別則有六種，即六想；導向「想滅」的道跡是八正道。南傳對應經與此經的差別是在於將「想」定義為六想：色想、聲想、香想、味想、觸想、法想。

◆「想」之性質

(十) 譬如春末夏初，無雲、無雨，日盛中時，野馬流動，明目士夫諦觀思惟分別；諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固。所以者何？以彼野馬無堅實故。¹⁶⁰

此處是比喻想有如春天天空中的陽燄、海市蜃樓、幻影一般，具有哄騙的性質，並非堅固且是無實體的。

(十一) 時，彼天子說偈問佛：

「何物重於地？ 何物高於空？ 何物疾於風？ 何物多於草？」

爾時，世尊說偈答言：

「戒德重於地， 慢高於虛空， 憶念疾於風， 思想多於草。」¹⁶¹

這裡顯示出「想」某種隨機性，以風的速度與草的繁多來譬喻想蘊，甚至比其快速與繁多，所以想蘊本質的顯現是難以控制的。

(十二) 如是，比丘！諸所有想，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近。比丘！諦觀思惟分別。諦觀思惟分別時，無所有、無牢、無實、無有堅固，如病、如癱、如刺、如殺，無常、苦、空、非我。所以者何？以想無堅實故。¹⁶²

從想的十一種形相做觀察，想不受時間、空間、物質性質的限制，活動彈性廣大。可以發現因為變易性大、不堅固的緣由，所以其性質為無常、苦、空、無我。

(十三) 云何見想即是我？謂六想身——眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想。此六想身一一見是我，是名想即是我。云何見想異我？謂見色是我，想是我所，識是我，想是我所，是名想異我。

云何見我中想？謂色是我，想在中住，受、行、識是我，想在中住。云何見想中我？謂色是我，於想中住，周遍其四體，是名想中我。¹⁶³

想的性質並非如經文所述，此是邪見，其性質是非我、非異我、不相在，當

¹⁶⁰ SĀ.265，大正 02，頁 68 下。相當於 S.22.95.Pheṇa 泡沫。

¹⁶¹ SĀ.1298，大正 02，頁 357 上、中。

¹⁶² SĀ.265，大正 02，頁 68 下。相當於 S.22.95.Pheṇa 泡沫。

¹⁶³ SĀ.109，大正 02，頁 34 下。參閱 S.13.2.Pokkharāṇī 蓮池。

作如是觀：想是無常、苦、空、非我。

◆不善巧的「想」

(十四) 比丘！有三不善覺法。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。¹⁶⁴

想有無數種，有害的想法可以歸類為貪恚害三種想法，這三種想法會引發貪恚害三種覺法。

(十五) 若思量、若妄想生，彼使攀緣識住；有攀緣識住故，有未來世生、老、病、死、憂、悲、惱、苦。如是純大苦聚集。¹⁶⁵

妄想是一種錯誤的概念增生，生起思量妄想是為潛伏的煩惱種子及攀緣的識所依止，依十二緣起的觀念，自然就會有未來世的產生。所以妄想是未來世苦產生的助因。

(十六) 佛告帝釋：「想之所生，由於調戲，因調緣調，調為原首，從此而有，無此則無。帝釋！若無調戲則無想，無想則無欲，無欲則無愛憎，無愛憎則無貪嫉，若無貪嫉，則一切眾生不相傷害。帝釋！但緣調為本，因調緣調，調為原首，從此有想，從想有欲，從欲有愛憎，從愛憎有貪嫉；以貪嫉故，使群生等共相傷害。」¹⁶⁶

佛告訴帝釋天眾生不和之根本是有想，想會引發意欲，意欲產生貪愛和憎恨，之後就有嫉妒與慳吝，最終造成眾生之結。此處的想法，南傳大藏經譯為尋，也就是 *vitakka*，有思維、思量之意。想產生的根源為調戲，調戲在南傳大藏經譯為「妄想諸支」或「想與名稱之妄想」，其巴利文為 *papañcasaññāsankhā*，菩提比丘長老英譯為「〔生於〕內心的增殖的認知與觀念」。¹⁶⁷所以內心增生的認知與觀念會進一步造成思維、思量。

(十七) 欲者，謂眼所識色可愛、樂、念，染著色。耳聲、鼻香、舌味、身所識觸可愛、樂、念，染著觸。閻浮車！此功德非欲，但覺想思惟者。¹⁶⁸

五種境界是一種中性的性質，然而會對於五種境界生起欲愛的心理，是因為在觸的當下，產生了樂、可愛的思惟想法。所以欲愛的成分中，其實是包含了想蘊的要素。

¹⁶⁴ SĀ.272，大正 02，頁 72 上。相當於 S.22.80.Piṇḍolyam 乞食。

¹⁶⁵ SĀ.359，大正 02，頁 100 上。相當於 S.12.38.Cetanā(1) 思〈之一〉。

¹⁶⁶ DĀ.14《釋提桓因問經》，大正 01，頁 64 中。相當於 D.21.Sakkapañhasuttam 帝釋所問經。

¹⁶⁷ 引用學者莊春江在「莊春江工作站」網站上對「尋」及「想與名稱之妄想」的註解。

¹⁶⁸ SĀ.490，大正 02，頁 127 中。相當於 S.38.1-16.Nibbāna etc. 涅槃等。

◆善巧的「想」

(十八) 若比丘得無常想者，必得無我想，若比丘得無我想者，便於現法斷一切我慢，得息、滅、盡、無為、涅槃。¹⁶⁹

想的一種本質顯現，一種想的產生必帶動另一種想的產生，善巧的想則會帶來煩惱的止息，不善巧的想的連貫性則需要靠正念才能將其停下。

(十九) 如無常想，如是無常苦想、苦無我想、觀食想、一切世間不可樂想、盡想、斷想、無欲想、滅想、患想、不淨想、青瘀想、膿潰想、腫脹想、壞想、食不盡想、血想、分離想、骨想、空想，一一經如上說。¹⁷⁰

以上所舉出的想，是佛陀所教導善巧的想，是用來對治可欲的淨相，經常修習這些想，可以得到大果大福利。在此可以觀察到想運作功能的複雜性。

(二十) 阿難！我本為汝說五熟解脫想，無常想、無常苦想、苦無我想、不淨惡露想、一切世間不可樂想。¹⁷¹

這是使解脫成熟的五種想，是屬於善巧的想，佛陀為年少比丘講解五想，要使身心得安穩，終生能夠行清淨的梵行。

(二十一) 汝當依四不壞淨，於上修習六明分想。何等為六？謂一切行無常想、無常苦想、苦無我想、觀食想、一切世間不可樂想、死想。¹⁷²

以上說明六種成就「明」的觀察與思惟之要素，主要是透過觀想的方式，思惟世間一切是無常、苦、無我的，斷除對於四食的貪愛，滅除對三界的貪染，專精念死。

(二十二) 復有七法，謂七想：不淨想、食不淨想、一切世間不可樂想，無想、無常想、無常苦想、苦無我想。¹⁷³

云何九生法？謂九想：不淨想、觀食想、一切世間不可樂想、死想、無常想、無常苦想、苦無我想、盡想、無欲想。¹⁷⁴

其有修行十想者，便盡有漏，獲通作證，漸至涅槃。云何為十？所謂白骨想、青瘀想、[月*逢]脹想、食不消想、血想、噉想、有常無常想、貪食想、死

¹⁶⁹ MĀ.57《即為比丘說經》，大正 01，頁 492 中。相當於 A.9.1.Sambodhi 等覺。

¹⁷⁰ SĀ.747，大正 02，頁 198 上。相當於 S.46.57-61.Aṭṭhika etc. 骨等，69-76.Paṭikkūla etc. 違逆等。

¹⁷¹ MĀ.86《說處經》，大正 01，頁 563 下。相當於 M.148.Chachakkasuttaṃ 六六經。

¹⁷² SĀ.1034，大正 02，頁 270 上。相當於 S.55.3.Dīghāvu 長壽優婆塞經。

《漢譯南傳大藏經》相對經文作「汝於此一切諸行，當作無常觀、無常即苦想、苦即無我想、斷想、離貪想、滅想而住。

¹⁷³ DĀ.9《眾集經》，大正 01，頁 52 上。相當於 D.33.Saṅgītisuttaṃ 等誦經。

¹⁷⁴ DĀ.10《十上經》，大正 01，頁 56 下。相當於 D.34.Dasuttarasuttaṃ 十上經。

想、一切世間不可樂想。¹⁷⁵

經典中所列出的七想、九想、十想都是屬於觀業處¹⁷⁶，在禪觀中，想像力的運用可以對治貪嗔癡三毒。此處의各種「想」有想像的作用，此種「想」非散亂的想，而是仔細的思念，專注於一對象的想。

◆三界眾生之「想」

(二十三) 若有沙門、梵志於地有地想，地即是神，地是神所，神是地所，彼計地即是神已，便不知地。如是水、火、風、神、天、生主、梵天、無煩、無熱。彼於淨有淨想，淨即是神，淨是神所，神是淨所，彼計淨即是神已，便不知淨，無量空處、無量識處、無所有處、非有想非無想處、一、別、若干、見、聞、識、知，得觀意所念、意所思。從此世至彼世，從彼世至此世，彼於一切有一切想，一切即是神，一切是神所，神是一切所，彼計一切即是神已，便不知一切。¹⁷⁷

與南傳漢譯大藏經比對之後，「想」有覺知、思惟之意。此處列出二十三項覺知思惟的範圍，範圍之廣大，若能正確的「想」，便知一切都是因緣和合而生的。

(二十四) 若一切世間，天及魔、梵、沙門、梵志，從人至天，使不鬪諍，修習離欲清淨梵志，捨離諂曲，除悔，不著有、非有，亦無想，是我宗本。

¹⁷⁸

此處是說一個離欲、無疑惑的解脫者已經斷除憂慮、解脫對於存有與非有的貪愛，也沒有「想」潛伏著。¹⁷⁹這是說解脫者並非沒有想，只是沒有了錯謬而有害的想。

(二十五) 云何九覺法？謂九眾生居：或有眾生，若干種身若干種想，天及人是，是初眾生居。或有眾生，若干種身而一想者，梵光音天最初生時是，是二眾生居。或有眾生，一身若干種想，光音天是，是三眾生居。或有眾生，一身一想，遍淨天是，是四眾生居。或有眾生，無想無所覺知，無想天是，是五眾生居。復有眾生，空處住，是六眾生居。復有眾生，識處住，是七眾生居。復有眾生，不用處住，是八眾生居。復有眾生，住有想無想處，是九眾生居。¹⁸⁰

¹⁷⁵ AĀ.46.9，大正 02，頁 780 上。相當於 A.10.56-57.Sañña(1-2) 想〈一 ~二〉。

¹⁷⁶ 業處(巴利語：kammaṭṭhāna)，是心工作的地方，或修行時心專注的對象，也就是修行法門，有止業處與觀業處兩大類。

¹⁷⁷ MĀ.106《想經》，大正 01，頁 596 中。相當於 M.1.Mūlapariyāyasuttam 根本法門經。

¹⁷⁸ MĀ.115《蜜丸喻經》，大正 01，頁 603 中。相當於 M.18.Madhupiṇḍikasuttam 蜜丸經。

¹⁷⁹ 關則富(2009)，頁 36-37。

¹⁸⁰ DĀ.10《十上經》，大正 01，頁 56 上。相當於 D.34.Dasuttarasuttam 十上經。

若比丘離欲、惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住。如有想比丘有法而不覺知。如是第二、第三、第四禪，空入處、識入處、無所有入處具足住。如有想比丘有法而不覺知。云何無想有法而不覺知？如是比丘一切想不憶念，無想心三昧身作證具足住，是名比丘無想於有法而不覺知。¹⁸¹

從兩部經的經文來看，不僅欲界中的眾生有「想」活動之外，色界與無色界的眾生亦有「想」的活動存在。梵光音天是初禪天之一，光音天是二禪天之一，遍淨天是三禪天之一，無想天是四禪天之一，是屬於色界。空處、識處、不用處、有想無想處則屬於無色界。欲界有情，執取五境的妙相，色蘊顯了；而色界四禪有因定所生的喜受、樂受等禪相，故受蘊最為顯了；無色界是由取像觀想的力用而入，故想蘊的作用顯了。¹⁸²即使三界顯了的蘊並不相同，但想蘊的活動都存在於其中，只是色界與無色界的眾生常處於定中。色界和無色界以上的定有「有想」與「無想」之分，從色界初禪到無色界無所有處定，是有想心三昧；無所有處以上，就是非想非非想處與滅盡定，是屬無想心三昧。無想心三昧即是無相三昧，是於一切相不加以作意或憶念，而得入的禪定。¹⁸³

◆論藏中對於「想」的解釋

(二十六) 想蘊謂能取像為體。即能執取青黃長短男女怨親苦樂等相。此復分別成六想身。¹⁸⁴

想就是取像，所謂取像，就是我們在認識境界時，能緣的心對所緣的境，在心識上浮現所緣對象的影像。然後對影像進行思維、判斷，形成概念與名言，也就是能夠認知顏色、形狀、性別、親疏遠近、苦樂感受等相。不僅是視覺上的認知、尚有聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、思惟上生滅的認知。¹⁸⁵

(二十七) 「一切有想念相的總括為想蘊」，這裡亦以想念相即為「想」，所謂：「朋友，想念想念，故名為想」。此想念的自性及想念相雖為一種，然依類別則有三：即善、不善、及無記。此中，與善識相應的〈想〉為善，與不善識相應的想為不善，與無記識相應的想為無記。沒有任何識是不與想相應的，所以那識的區別，便是想的區別。此想與識雖以同樣的區別，然而就相等來說，則一切想都自有想念的特相；有給以再起想念之緣的相說「這就是它」的作用，如木匠等〈想起〉木料等；依所取之相而住著於心為現狀，如盲人見象相似；以現前之境為近因，如小鹿看見草人而起「是人」之想相

¹⁸¹ SĀ.559，大正 02，頁 146 下。相當於 S.35.192.Kāmahū 迦摩浮。

¹⁸² 釋原貌(2010)，頁 135。

¹⁸³ 釋原貌(2010)，頁 136。

¹⁸⁴ 《阿毘達磨俱舍論》卷 1，大正 29，頁 4 上。

¹⁸⁵ 《阿毘達磨順正理論》，大正 29，頁 338 下。

想蘊取像為體。謂於一切隨本安立。青長等色。琴貝等聲。生蓮等香。苦辛等味。滑澁等觸。生滅等法。所緣境中如相而取。故名為想。是故此想隨德立名。以能取像故名為想。

似。¹⁸⁶

在此處的解說是部派阿毗達摩的解說，這裡所說的想是指想心所，與想蘊相同。¹⁸⁷想是認知一切的相，這裡著墨的重點是想的類別，有善巧的想、不善巧的想和非善巧非不善巧的想，與識密切相關。想亦有憶起一切的相的作用，即使是相似的相現起，也能夠加以類比、判斷。

(二十八) 想的特相是體會目標的品質；作用是對它作個印記，以便再次體會相同的目標時能夠知道「這是一樣的」，或者其作用是認出以前已體會過的目標；現起是通過以前已領會過的表徵分析目標〈abhinivesa〉；近因是所出現的目標。它的程序可比喻為木匠通過自己在各種木材上所作的記號，而認出它們的種類。¹⁸⁸

想的意涵是抽象的，當它去體會目標品質時，就是先取相再對其進行認知；作個印記便是記憶，作個印記的過程中，便會有語言、概念、知識等心理作用；再次體會並認出以前體會過的，就是透過表徵分析、聯想、想像等的運作。

綜合以上經典的說法，「想」的意涵是取像，攝取外境，在心識上浮現所緣對象的影像，構成概念，就是認知，即認知顏色、形狀、性別、親疏遠近、苦樂感受等相的認識作用。所謂的六想身，是從眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根而來的知覺，前五想是因應著外界刺激所產生的，第六想意想則是由內部發生的，即隨著見聞覺知境相，內心能構畫出種種的意象，而產生想像、聯想、語言、概念、知識、記憶等心理作用。¹⁸⁹所以「想」是與六境的特色有關，去體驗所經歷到的對象是什麼，並做出評判。例如進入一個花博園區，內心會取綠色植物的想、鮮花的想、參觀群眾的想、公共陳設的想，並且會對對境的優劣、好壞來做分析。對盛開的鮮花做鮮豔想，對快枯萎的鮮花做醜陋想，對某些鮮花做淡雅想，對某些鮮花做平庸想。對沒見過的鮮花做認知、記憶的想；對已見過的鮮花做回想、聯想的想；對綠色植物的造景，可能像拱門、可能像動物的造型，做想像的想。但「想」有一特性，不會深入地取目標，不取目標太久，¹⁹⁰只是一種表象的功能，也就是在心之上，某種影像、名稱浮現於心思的作用。

在根、塵、識三者和合，觸生起的當下，受、想、行三者俱起，關係密切，初期佛教經典以為三者皆是心意的行為，部派阿毗達摩以為三者是遍一切心心所。想會產生於受的前後、當下，三受所產生的「想」，特性也有所不同，樂受的想是喜悅的，苦受的想則是雜亂的，胡思亂想，不苦不樂受的想則是寂然靜默。此

¹⁸⁶ 覺音尊者著，葉均譯(2002)，頁 473-474。

¹⁸⁷ 想蘊與想心所名稱的不同，是佛教對法的分類名稱不同所致。在《阿含經》中是以蘊、處、界來說明一切法，在部派阿毗達摩時期，將一切法分為有為法和無為法，有為法又可以分成色法、心法、心所法、不相應行法。

¹⁸⁸ 菩提比丘編、尋法比丘譯(2008)，頁 62。

¹⁸⁹ 釋原貌(2010)，頁 132。

¹⁹⁰ 帕奧禪師(2009)，頁 374。

外，想與識是相應的，與善識相應的〈想〉為善，與不善識相應的〈想〉為不善，與無記識相應的〈想〉為無記。這是阿毗達摩的區分法，其源頭可能來自於原始佛教經典，在原始經典中提到有害的想法是貪嗔癡三種想法，也提到三善想，分別為出要想〈出離想〉、不恚想、不害想，這種善巧的想便是經常思惟無常、苦、空、無我。想與識極為相似，但還是有區別的，如在《阿毘達磨順正理論》中記載

於彼諸境界中，總了其體說名為識，別取名相施設名想¹⁹¹

識的功能是能知了別總相，想的功能是進一步取別相並給予名稱。「想」可以分成世間的「想」和出世間的「想」。世間的「想」來自的根源是掉悔，世間的「想」偏向於不善巧的想，其會進一步產生欲愛，形成生命中輪迴不已的苦。出世間的「想」是禪修的下手處，是屬於善巧的想。

所謂的妄想是在說明「想」的本質是虛妄的，並沒有好壞的評價，可以說是無記。「想」就有如陽燄一般，並非堅固且無實體，發生時是快速和繁多的，很難加以控制。有些「想」的變化是瞬間的，比如前一刻的想與此刻的想會不同，有些「想」卻很頑固，可以持續好幾年都不會改變，例如對多年前遊歷的城市，印象會維持很久；三界的眾生「想」的數量呈現也是不一定的，有些只有一種想法，有些有些微的想法，有些有種種不同的想法。「想」的範圍可以超越時間、空間，物體本身的性質，例如看著一個二十幾歲的漂亮女子，可以想像其三歲時牙牙學語的稚嫩模樣，也可以想像其八十歲時步履蹣跚齒牙動搖的狀態；又比如在夏日電車中偶遇穿著清涼的女子，可以想像透視皮膚下的血管排列，想像透視身體內心、肝、脾、肺、腎五臟六腑的所在，一幅美麗的人體結構影像躍然於眼前。由於「想」的變易性極大，且加上不堅固的緣由，所以其性質為無常、苦、空、無我。

¹⁹¹ 《阿毘達磨順正理論》，大正 29，頁 395 上。

4.2 認識的過程

在東方和西方的哲學發展中，都各自發展出一套認知的理論與架構，西方在認知心理學的詮釋是為現代的我們較為熟悉的詞彙與觀點，實際上與佛教的說法也有許多相仿之處，首先先對西方的認知結構與運作過程作一簡單的介紹，其中認知結構分為認知主體、認知功能、認知活動與被知境界；認知過程：人在認知的運作過程中，經歷了「經驗」、「理解」、「判斷」、「抉擇」等階段。¹⁹²不過兩者可以說是在概念上有共通之處但是本質上卻是相異的。

佛教認知結構的雛型始於佛教創始人釋迦牟尼的教導，其目的是要從現實社會及人生的苦痛中解脫。原始佛教是以蘊、處、界來說明一切法，在認識發展的過程中，其實完整的包含了蘊、處、界三個面向的分類元素，五蘊說偏重於心理的分析，六處說偏重於生理的分析，六界說¹⁹³則詳於物理的分析。認識的展開需要被知的境界、認知的的主體與認知的活動，以佛教的用語稱為根、境、識三者的和合，根即為六處說，境則是由六界的元素所組合而成，識則為五蘊身心的活動。以下將先介紹佛教認知中的「根」和「境」，接下來闡述內在認識的發生過程。

¹⁹² 整理自沈清松主編，《哲學概論》，頁 67-78 頁。

認知主體：包括人的形軀與面與心靈面，認知世間事物的的總基礎。

認知功能：包括感性功能與心智功能，感性功能即是視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺；心智功能包括理智與意志兩種能力。

認知活動：包括感性活動與心智活動，視、聽、嗅、嚐、觸為感性活動；心智活動包含了悟性活動與意欲活動。

被知的境界：就是外界的物質現象與內心的心理現象。

經驗：人藉著外五官接觸外境攝取到資訊，產生整體印象，也藉由內感官產生想像與回憶來把握其中的影像。

理解：理智攀緣經驗作思考，瞭悟被知對象的本質並下定義，甚至將所掌握的現象作詳細的陳述。

判斷：人的理智會對理解的對象作反思，當他洞察到理解的意義與對象事實相符合，會作「肯定」判斷；如果理解的意義與對象事實不相符合，則會作「否定」判斷。

抉擇：在完成以上三階段，認知就此完成。但是人還是會對被知對象採取立場、作出取捨，並在衡量上引申抉擇與踐行。

思考：在以上四階段中，都隱含著人的思考在內。

¹⁹³ 六界說就是指地、水、火、風、空、識。

4.2.1 六根與六境

眼、耳、鼻、舌、身、意稱為六根，眼根是指視覺器官，耳根是聽覺器官，鼻根是嗅覺器官，舌根是味覺器官，身根是觸覺器官，意根是指心、意、識一類，以現代的術語，或許較接近腦功能。六根之所以是「根」〈indriya〉義，這是因為六根被視為是汲取經驗世界所提供與料〈六塵〉等資訊的工具，就此而言，「根」之汲取〈取食〉作用，難免被聯想為與植物根部的功能相提並論，視之為生滅變化的原動力。¹⁹⁴同時六根又稱為六入，是有情認識這個世間的六個重要入口，並且也是煩惱滲入的六個管道。《雜阿含經》第 279 經¹⁹⁵記載

眼根不調伏、不關閉、不守護、不修習、不執持，於未來世必受苦報；耳、鼻、舌、身、意根亦復如是。

多聞聖弟子眼見色，不取色相，不取隨形好，任其眼根之所趣向，常住律儀，世間貪、愛、惡不善法不漏其心，能生律儀，善護眼根。耳、鼻、舌、身、意根，亦復如是。如是六根善調伏、善關閉、善守護、善執持、善修習，於未來世必受樂報。

六根憑藉著六塵吸取養分，以之茁壯，如果過度吸取，就會造成貪染與瞋恚的產生，也就是煩惱的增生。貪與瞋都是來自於無明，因此六根會引發善惡的行為，甚至進一步影響生死的輪迴。佛陀在教導弟子要守護根門，如同城門的守城人一般，適時的要對入城的旅者加以過濾、關閉。

六根這樣的類似用語在《奧義書》及數論學派的經典中早已出現，其將眼、耳、鼻、舌、皮稱為五知根，即為認識機關；統轄知根等而於認識作用附以連絡者為意，也是根的一種。¹⁹⁶ 在初期佛教的原典中可以發現，多採用六入的說法，關於六根的說法亦可見，但較少。在經典中可見一種說法，眼、耳、鼻、舌、身、意稱為內六入，色、聲、香、味、觸、法稱為外六入，以內六入為認識的能力，以外六入為認識的對象，不過在原典中記載認識的發生，仍採用「根」的說法。在《雜阿含經》第 1171 經¹⁹⁷中，佛陀曾以六種生物來比擬六根，說明六根的特質

譬如士夫遊空宅中，得六種眾生。一者得狗，即執其狗，繫著一處。次得其

¹⁹⁴ 呂凱文(2000)，頁 175。

¹⁹⁵ SĀ.279，大正 02，頁 76 上、中。相當於 S.35.94.Saṅgayha(1) 所攝取〈一〉。

¹⁹⁶ 高楠順次郎、木村泰賢著，高觀廬譯(1991)，頁 284。

¹⁹⁷ SĀ.1171，大正 02，頁 313 上。相當於 S.35.206(5-8).Chapāṇa 六生物。

鳥，次得毒蛇，次得野干，次得失收摩羅，次得獼猴。得斯眾生，悉縛一處。其狗者，樂欲入村。其鳥者，常欲飛空。其蛇者，常欲入穴。其野干者，樂向塚間。失收摩羅者，長欲入海。獼猴者，欲入山林。此六眾生悉繫一處，所樂不同，各各嗜欲到所安處，各各不相樂於他處；而繫縛故，各用其力，向所樂方，而不能脫。

這六種生物—狗、鳥、毒蛇、野干、¹⁹⁸失收摩羅、¹⁹⁹獼猴，所喜愛的特性各不相同，但卻被繫於同一個柱子上，想要用力的奔向所喜愛的去處，卻始終不能掙脫。六根所抓取的境界各不相同，比如，眼根只會注意物體的影像，並不會去抓取聲音，耳根抓取聲音，卻對某些物體呈現的味道沒有反應，因此六根對應的是各自單一特性的境界，是一對一的，不會混淆。而這六根接受所喜愛的境界，對於不喜歡境界，則是厭惡、排斥。例如，耳根聽到美妙的音樂，內心會生起歡愉的感受，如果聽到小孩子的吵鬧聲，便會有一種不舒服的感覺，想要與之對抗，進而內心會湧現想罵人的衝撞。同時，這段經文呈現出六根是被限制在個體內，卻不斷想向外跑的特質，因為無明的推動，使得六根對於外在的經驗不斷的求取，由於無法做如實知的過濾，逐漸造成內在五蘊熾盛的狀況。

六根的前五根眼、耳、鼻、舌、身是生理的感覺器官，屬於色法，但並不是只包含如我們肉眼所視的形體外觀。前五根是器質性的感官，但也存在著一種微細的部分，就有如現代的術語—神經系統，這部分是肉眼所不能見的。六根的第六根意根，屬於心法。在原始經典中記載，六根的形成是由父母生育而來，緣名色而有六根。²⁰⁰關於以上前五根具有微細部分的說法，或許可以從《雜阿含經》第 322 經²⁰¹中，窺得若干顯微的蛛絲馬跡

眼是內入處，四大所造淨色，不可見，有對。耳、鼻、舌、身內入處亦如是說。

意內入處者，若心、意、識非色，不可見，無對，是名意內入處。

前五根是地水火風四大元素所組成，關於淨色，佛陀並無再進一步說明，但依阿毗達摩的論書中，有提到為「識」所依之處。在後來的佛教著述中《百法明門論纂》有這樣子的區分

¹⁹⁸ 野干，菩提比丘英譯本作「狐狼」。《佛光大辭典》解釋為「狐之一種」，或直接說是「野狐」。「野干」的棲息地是墳場墓地，所以，可以比較確定的是，這是一種專吃屍體腐肉的動物。

¹⁹⁹ 失收摩羅，又作失收摩羅魚、失守摩羅魚。意譯作殺子魚、鱷魚。產於印度恆河的海豚或河豬之一種。摘自佛光電子大辭典。

²⁰⁰ SĀ.293，大正 02，頁 83 下。同時可以參考《阿毘達摩法蘊足論》卷 11，大正 26，頁 508 中。對名色緣六入有更詳細的解說。緣於各種希求所起的名色，六根皆得增長，叫做名色緣六處。

²⁰¹ SĀ.322，大正 02，頁 91 下。

故謂眼如蒲桃朶。耳如新捲葉。鼻如雙垂爪。舌如初偃月。身如腰鼓繇。此明浮塵五根體相也。眼能照矚。耳為能聞。鼻為能齶。舌為能嘗。身為積聚依止之能觸。此明勝義五根義用也。²⁰²

浮塵根是肉眼可見，如眼珠、耳鼓、鼻腔、舌膜、肌膚，主要指身體的器官，而勝義根則非肉眼可見，主要是指潛藏於器官內的功能，類似神經組織，後世注釋便以淨色根為勝義根。此外「不可見、有對」，意指是即微所成，且是器質性器官，有進入障礙的。

意的巴利語為 *mano* 或 *manas*，是中性的語詞。在《中阿含·大拘絺羅經》說：「意為彼依」。²⁰³此處的「彼」是指五根，說明五根和意根是相依的關係，五根是生理性的結構，意根是心理性的結構，六根合而為有情，有情的成立必須是生理與心理的互相運作，缺一不可，就有如蘆束相依一般。意根所對應的境界是法塵，而法塵便是五根抓取外境所分別產生的受、想、思，如同《中阿含·大拘絺羅經》中所說

眼根，耳、鼻、舌、身根，此五根異行、異境界，各各受自境界，意為彼盡受境界²⁰⁴

意根不但有他獨特的〈「別法處」〉境界，還能承受五根所取的境界。五根如新聞的採訪員，意根是編輯部的外稿搜集者。意根能取五根的所取，又為五根起用的所依。²⁰⁵

色、聲、香、味、觸、法是六根對應的境界，所以稱為六境；另外，有情喜歡染著於六境，此六境有如塵埃一般能夠汙染有情的情識，所以亦稱之為六塵。在原始經典中提到五欲功德，是與前五境相關。波斯匿王與七個小國國王及諸位大臣在一場共同集會中，議論「五欲功德，哪一個是比較重要？」有人說「色」比較重要，有人說「聲」比較重要，有人說「香」比較重要，有人說「味」比較重要，有人說「觸」比較重要。他們前往佛陀的住所，請教佛陀，獲得的回答卻大出人意料之外。以色為例，若有一人對於「某色境」感到滿意，即使有比「某色境」更好的情境出現，此人也會因並非是其所衷心喜愛，只會言說自己所喜愛的色境是最好的，所以佛陀說：「五欲功德，是以我愛最重要。」²⁰⁶前五境其性質應該只是一種現象的呈現，沒有好壞之分，屬於中性。在眼知色、耳知聲、鼻知香、舌知味、身知觸的過程中，會對五種境界產生喜愛、欲望、貪染，因此稱

²⁰² 《百法明門論纂》卷 1，卅續藏 48，頁 337 下。

²⁰³ MĀ.211 《大拘絺羅經》，大正 01，頁 791 中。相當於 M.43.Mahāvedallasuttaṃ 有明大經。

²⁰⁴ MĀ.211 《大拘絺羅經》，大正 01，頁 791 中。相當於 M.43.Mahāvedallasuttaṃ 有明大經。

²⁰⁵ 釋印順(1949, 2003)，頁 108。

²⁰⁶ SĀ.1149，大正 02，頁 306 上、中。相當於 S.3.12.Pañca-rājāno 五王。

之為五欲功德。以下對於六境做簡略的介紹：

1. 色境²⁰⁷：眼睛所看見的顏色「青、黃、赤、白」等色，煙塵霧影、物體的長短粗細、光影的明暗、容貌的美醜、地形的高低起伏等。
2. 聲境：耳朵所聽到的一切聲音，有的是由有情身體所發出的，有的是由物質所發出的。如嘻笑聲、唱歌吟詠的聲音、風聲、雷聲、管弦樂的聲音等。還有快速的聲音和緩慢的聲音。
3. 香境：好的味道如沉香的味道，不好或刺鼻的味道如蔥的味道，聞起來並無特別氣味的味道如適中的味道，還有濃郁的味道。
4. 味境：舌頭所嚐到的種種味道，有苦味、甜味、酸味、辣味、鹹味和清淡的味道等等。
5. 觸境：身體肌膚所接觸到物體表面的特性，如堅硬、柔軟、潮濕、細滑、粗澀等感覺。還有輕物、重物，以及身體自身會有感覺到寒冷、燥熱、飢餓、口渴的狀況。
6. 法境：廣義的來說，是指包含一切法。一般來說，是指五根抓取五境結合五識，內心所分別產生的受、想、思。譬如風景、好聽的音樂、玉蘭花香、食物、絲製衣物的質感等，都稱為法境。

4.2.2 認識的過程

在《尼柯耶》、《阿含經》中所呈現出來的認識發生的根本模式，以眼根為例

緣眼、色，生眼識，三事和合觸，觸俱生受、想、思²⁰⁸

在此模式裡，根對境發識的作用就是認識的發生。所以在初期佛教中，認識論的原型就是六根對六境，眼根對色境、耳根對聲境、鼻根對香境、舌根對味境、身根對觸境、意根對法境，一一各別產生識取境的作用。前五根是一個接收的管道，能夠接收五境的刺激，於內部形成前五識，意根是一心理性的結構，是認識作用

²⁰⁷ 水野弘元著，釋惠敏譯(2000, 2013)，頁 435。

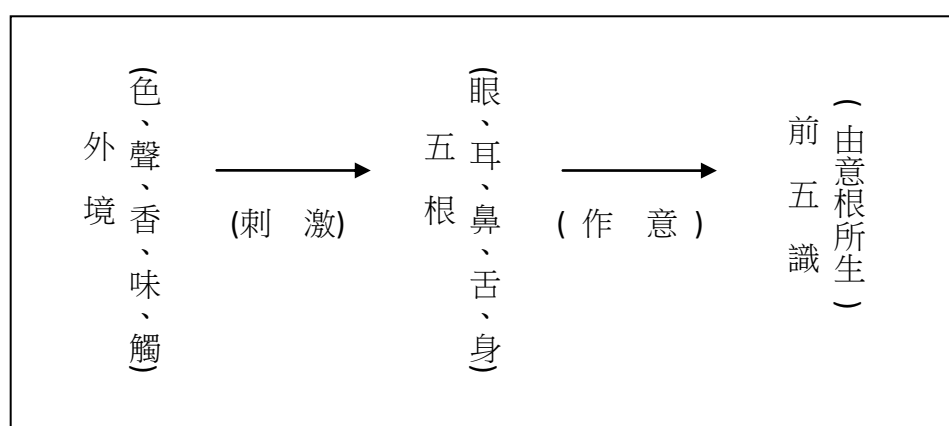
在尼柯耶、阿含，「色」(rūpa)一語被使用的用例中，有五蘊中色蘊的色、十二緣起中的名色支的色，以及作為眼根之境的色等。其中，前二者是指廣義的色—物質，眼根之境的色，則是物質中所謂「顏色」、「形狀」的狹義之色。

²⁰⁸ SĀ.273，大正 02，頁 72 下。相當於 S.35.92-93.Dvayaṃ(1-2) 二法〈一 ~二〉。

的源泉，能夠生起前五識，亦能呈現其一般反應，也就是能生起意識。在《中阿含·象跡喻經》記載

諸賢！若內眼處壞者，外色便不為光明所照，則無有念，眼識不得生。
諸賢！若內眼處不壞者，外色便為光明所照，而便有念，眼識得生。²⁰⁹

此處說在「識」生起前，會先有「念」的發生，這是極為快速的過程，實難察覺到。在後來的阿毗達磨論書中，提到五種遍一切心所，即作意、觸、受、想、思，其中作意便是此處的「念」。作意就是注意，作意是令心轉向目標的心所，就有如船的舵，控制船的方向已朝向目的地；²¹⁰印順法師將這種作意、注意解釋為心的警動、反應。²¹¹



前五根對五境生起前五識，三者和合生觸，也就是五觸身—眼觸身、耳觸身、鼻觸身、舌觸身、身觸身。當根境接觸的一剎那，引發心的注意，產生覺了的識，緊接著依根境識三者的和合，即產生觸，此時的「觸」〈phassa〉是一種認識，是從過去經驗對境界的認識，以「觸」為起點，啟動接下來的心理作用過程。認識的心理過程中，絕對不可能是一種純然的白紙狀態，必定受到過去的知識或經歷影響，必須在以過去的經驗上為基礎來發展。比如，以「看見」一棵樹來說，即使在不清楚是何種「樹種」之下，依其形狀呈現，顏色呈現就可以判定其為「樹」。這種認識、判斷、評價的基礎，實已存在於有情的腦海中。

識與觸都是一種認識，或許只是程度的不一樣，《雜阿含經》第 307 經中言

眼色二種緣，生於心心法，識觸及俱生，受想等有因²¹²

²⁰⁹ MĀ.30《象跡喻經》，大正 01，頁 466 下。相當於 M.28.Mahāhatthipadopama 象跡喻大經。

²¹⁰ 菩提比丘編、尋法比丘譯(2008)，頁 60-61。

²¹¹ 釋印順(1949, 2003)，頁 114。

²¹² SĀ.307，大正 02，頁 88 上。

此經文上說識與觸是一起升起，也有經文主張心識之流有產生的前後次序，兩者本來就是瞬間的升起，需要很細緻的覺察，否則實在很難加以判定。印順法師區分識與觸的差別，若從內而外的認識過程，識為內在心，觸為緣境心，但他也補充說明，認為這只是為了說明方便而說，不能強作內外的區分。²¹³

關於識，在《中部經典·愛盡大經》中有一段經文是如此說

無論任何，緣其緣而識生，即依其〔緣〕而識生。如眼緣於色而識生，即名為眼識。耳緣於聲而識生，即名為耳識。鼻緣於香而識生，即名為鼻識。舌緣於味而識生，即名為舌識。身緣於所觸而識生，即名為身識。意緣於法而識生，即名為意識。諸比丘！猶無論如何，緣其緣而火燃，依此而得名。即緣薪而火燃，即名為薪火。緣木片而火燃，即名為木片火。緣草而火燃，即名為草火。緣牛糞而火燃，即名為牛糞火。緣穀皮而火燃，即名為穀皮火。緣塵屑而火燃，即名為塵屑火。諸比丘！如是依何緣而識生，即依何緣而得名。緣眼於色而識生，即名為眼識。緣耳於聲而識生，即名為耳識。緣鼻於香而識生，即名為鼻識。緣舌於味而識生，即名為舌識。緣身於所觸而識生，即名為身識。緣意於法而識生，即名為意識。²¹⁴

此段經文，主要是在說明唵帝比丘認為有一個能夠流轉、參與輪迴保持其不變、同一性的識存在，但佛陀破斥其錯誤的見解，識是依因緣而生，並無一常存的識存在。再進一步說明，識有六種名稱的區別，稱之為六識，其存在也是一種緣起的現象，名稱的由來和聚合的因緣直接相關，就如同火的性質都是一樣，卻會因助燃的材料不同，得到火的名稱各異。在原始佛教中，並沒有探討識的本質是一或多，只是說有六識。對於識的本質是原來僅為一，依作用發顯為六，或者是五識的本質上本來就是不同，這種一識論或多識論，在日後部派佛教間造成意見的歧異，成為待探討的問題。

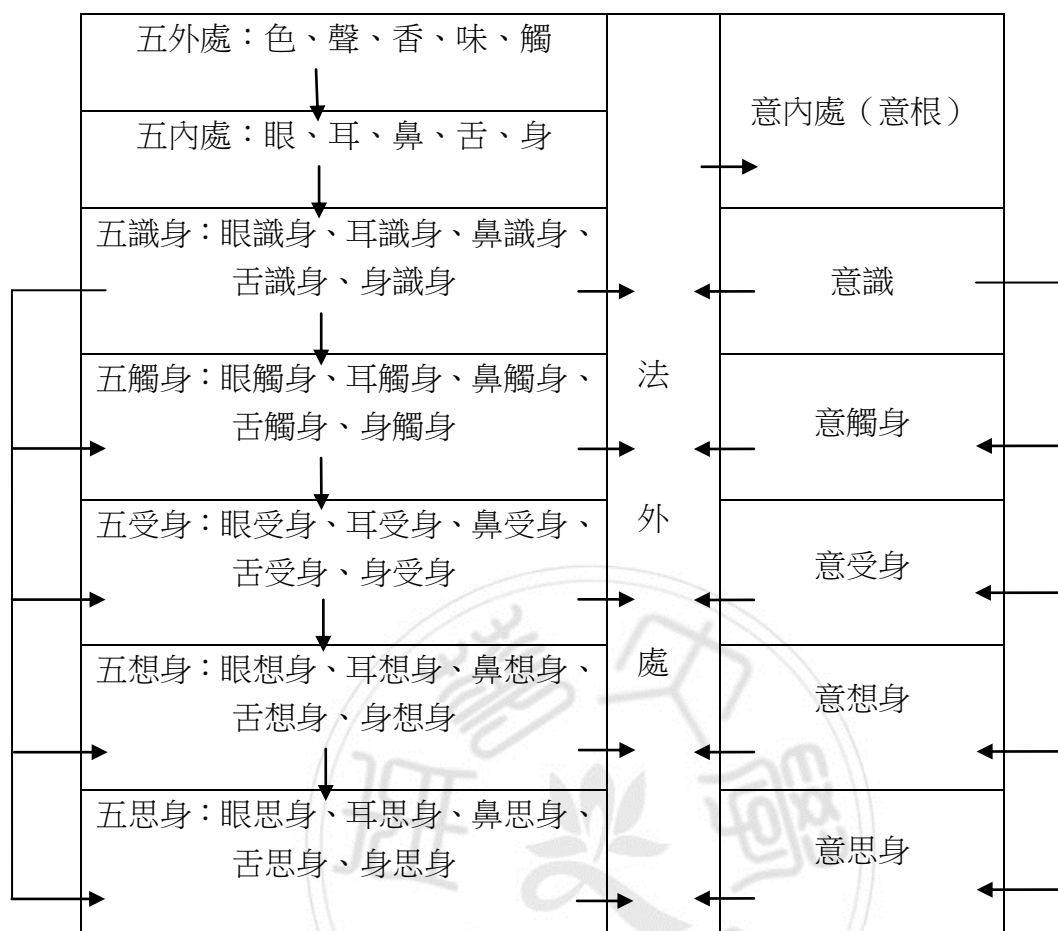
在觸之後，便啟動複雜的心理歷程。五觸身產生之後，便展開一連串的心識之流。五受身、五想身、五思身便依序形成，發生的時間極為短暫，環環相扣，三者的排列是分層次的。《中阿含經》第 211 經說：「覺所覺者，即是想所想，思所思。是故此三法合不別，此三法不可別施設。」²¹⁵受、想、思三者是不能分開來描述的，三者的排列是位於同一層級的。顯然關於受、想、思的發生過程，經典上出現了兩種說法，在此並無意做進一步討論。五觸身、五識身、五受身、五想身、五思身就形成法塵，意根對於法塵呈現一般反應，就是產生意識，進而產生意觸身、依序發生意受身、意想身、意思身，整個原始佛教的認識發生的雛型

²¹³ 釋印順(1949, 2003), 頁 115。

²¹⁴ M.38.Mahātaṇhāsāṅkhasuttaṃ 愛盡大經，中部經典一，頁 349。相當於 MĀ.201《唵帝經》。

²¹⁵ MĀ.211《大拘絺羅經》，大正 01，頁 791 中。相當於 M.43.Mahāvédallasuttaṃ 有明大經。

就此成立。茲以圖表解釋之²¹⁶



在認識的過程中，想蘊的運作又是如何呢？在此將做一些探討。在上一小節中介紹，「想」的意涵是取像，想如何達到取像？外界的對象，通過五根門，刺激我人之心，而達於所謂知覺中樞時，於此即浮起那對象的型態，這就是想。²¹⁷因應著外界的刺激，於心中所浮現的影像，是五想身—眼想身、耳想身、鼻想身、舌想身、身想身。另外一種意想身，是從內部產生的，是因著記憶或想像使得某些名稱或形態浮現於內心的狀態。所以想蘊不僅是取外境之像，也取內在之像，於外境有認知的作用，於內在有記憶、想像的作用。有一篇經文裡，文中提到以想蘊為主的認識過程。《蜜丸經》中，佛陀略說一個沙門已脫離欲望的束縛，沒有疑惑，斷除憂惱，對任何種類的存在已離渴愛，對於想〈認知〉已沒有煩惱雜染的潛伏，也就是達到「無想」的，沒有偏見、謬誤、有害的想。其弟子大迦旃延則進一步詳細的加以解說，經文中提到認知的過程

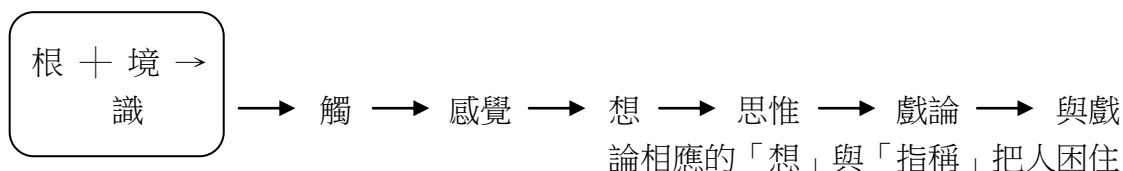
以眼及色為緣，則眼識生。三者〈即眼、色、眼識〉共會則有觸。以觸為緣則感覺生。對所感覺〔的事物〕產生想。對所想〔的事物〕進行思惟。對所

²¹⁶ 釋法照(2005)，引用自 <http://www.yinshun.org.tw/94thesis/94-02.htm>(2014.10.4)

²¹⁷ 木村泰賢著、演培法師譯(1978，1990)，頁 433。

思惟〔的事物〕形成戲論。由於形成戲論的緣故，與戲論相應的「想」與「指稱」會把人困住。²¹⁸

這個過程學者關則富以圖解表示如下²¹⁹



識之後產生觸，觸之後感受發生，在同時或緊接著認知〈想〉發生，想之後有思惟的產生。思惟〈vitakka〉也稱為尋，尋通常見於禪那之中，意指把心投向目標；然而尋也可使用在日常生活中，指內在的語言，在此，或許可以解釋為認知之後，產生了內在的語言，思惟又可分成「正思惟」與「邪思惟」，此處的思惟應該屬於「邪思惟」—不正確的思惟。不正確的思惟引發謬誤的概念增生，也就是戲論，又稱為妄想，最後，人便受制於謬誤的認知與稱呼之中。這樣的情況屬於凡夫的認知過程，會在每天的日常生活中上演。例如，當眼睛、表格、眼識三者合產生觸，生起受，認知這是表格，要填寫很多的記錄，有不快樂的感受。再進一步思惟，這種記錄既麻煩又瑣碎，我不想做，這是一種內在的語言。接著概念的增生，這種表格是上司所設計的，是為了其成果展現之用，而加諸於下屬的工作中，這種記錄意義不大。最終，人會被困於這種想法中，只要想到要執行這樣的工作，就非常的不開心，也不太願意執行，甚至抱怨連連。這種戲論、謬誤的認知與稱呼，其根本的來源是對於自我的執取，是一種「我」的概念在作祟。所以這樣的心理活動，從感官〈根〉接觸外境一直到感覺的階段，都是屬於中性的，不能說善或惡，但在「想」的階段，則是產生惡的關鍵所在。²²⁰

在會導致錯誤思惟的心識之流的過程中，是否有停下來機轉？在《大般涅槃經》中記載，佛陀將行涅槃之前，對眾比丘叮囑要修習諸法，其中有七法

更有七法，汝等當修。一者不如白衣營資生業；二者不作戲論調謔之言；三者不樂睡眠廢於精勤；四者不論世間無益之事；五者遠惡知識，近於善友；六者正念，不生邪想；七者若於佛法有所得者，更求勝進。²²¹

²¹⁸ 此經文內容取自關則富(2009)，頁 37。《中部經典》第 18 經《蜜丸經》與《中阿含經》第 115 經《蜜丸經》的內容用語較為艱澀，不易理解，比對學者關氏的翻譯，顯然容易瞭解其意，故採用其論文中的經文。

²¹⁹ 關則富(2009)，頁 37。

²²⁰ 關則富(2009)，頁 37。

²²¹ 《大般涅槃經》，大正 12，頁 194 上。

第六項提到依循著正知正念，就不會生起不善巧的想，可見正念是截斷這種錯誤思惟的心識之流的重要推手。念有導正想的作用，當有正念存在時，其想的運作是朝向善巧的方向。²²²經典中所提及善巧的想，是涉及修行時所使用的觀想，例如：無常想、無我想、不可樂想、不淨想、無欲想、滅想等，正念是正定的前行，因為正念的存在，才能發起修行時所需要的觀想。不善巧的想的發生，主要是因為貪嗔癡的緣故，追根究柢，就是以無明為源頭，所產生的心理狀態。正念能夠截斷這種三毒之流，不善心所之流，引發善心所〈不貪、不嗔、不癡〉心識之流，內心產生喜樂之受。正念的發生，其實是可以作用於認識過程的一開始，根據《長部經典·三明經》中的一段話

具足清淨之身、語業，活命清淨，具足戒行，守護諸根門，具足正念、正知而住。²²³

這是教導出家沙門的梵行，對照於八正道，其方法步驟是一致的，在具備了前行的條件之後〈身業、語業的清淨，遵行戒律〉，才能守護根門。這裡的根門是指六根門—眼、耳、鼻、舌、身、意根，在根、境與識三者和合生觸的當下，因為正念的運行，對於即將展開的謬誤認識過程起了剎車的作用，此時讓瞬間發生的心識之流有了停下來空間，進而導向於正軌。守護諸根門與正念就像是一體的兩面，比對《相應部經典·六處相應·五十品》，可以發現兩者的關聯性

婆羅門！於此，有比丘以眼見色，則心不傾於可愛之色，不背拂於不可愛之色，使正念現前，無量思慮而住；又如實知彼心解脫、慧解脫，彼所起之惡、不善法，則消滅無餘。

耳聞聲……以鼻嗅香……以舌味味……以身觸於所觸……以意識法，心不傾於可愛之法，不背拂於不可愛之法，使正念現前，無量思慮而住；又如實知彼心解脫、慧解脫。彼所起之惡、不善法，則消滅無餘。

婆羅門！如是則為守護諸根門。²²⁴

當根門遇見外界的對象時，不傾心或不排拒於外界的對象，僅是住於正念之中，依著正念而行，這就叫守護諸根門。或許我們可以這麼說，認識過程的解脫法門在於正念的運作，正念是在根門處下手，適時的操作正念，則是為守護諸根門。

²²² 念在阿毗達摩中，是屬於善心所，有所謂的正念的說法，並沒有邪念的說法。想則是有善巧不善巧、無記的想之區別。

²²³ D.13.Tevijjasuttam 三明經，長部經典一，頁 268。相當於 DĀ.26《三明經》。

²²⁴ S.35.132.Lohicca 魯醯遮，相應部四，頁 159。相當於 SĀ.255。

4.3 「相」到「想」的教法

「相」一般認為其巴利文為 *nimitta*，是中性單數主格的詞語，依據字典的翻譯為相、因相、前兆、瑞兆、相貌、特相、占相、現相、姪相、界標、標識、理由。²²⁵由此可知，*nimitta* 有多種不同的意思，在 *Piya Tan* 的翻譯與論述²²⁶中，指出經典中比較常見的意思共有七種，依序是(1)對象，或稱為入處；(2)外觀或外貌；(3)基礎，一種集中貫注的基礎，即四念住，例如定相；²²⁷ (4)存在的條件，例如《無礙解道》中所說的因相；²²⁸ (5)預兆或先兆，亦或是一種透過占卜的方式得到的占相—前相，占珠相等；²²⁹ (6)業力的標示，過去的業力對於未來重生的一個標誌，就是所謂的業相；²³⁰ (7)心理的反射，是透過禪定達到的一種精神的狀態，也就是所謂的心像，或稱為禪相，如同《中部·隨煩惱經》所說的進入禪定狀態所經歷到的色相與光明相。²³¹

此小節要討論的「相」應屬於上述中的第一、二、七項，從經典中來看，可以發現並非只限於 *nimitta* 會翻譯為「相」，尚有其它的巴利文用字會被翻譯為「相」。《長部·沙門果經》中的一段經文說

茲有比丘以眼見色時，不執取〔總〕相，不執取別相。……乃至……以意知法時，不執取總相，不執取別相。
以耳聞聲時……乃至……以鼻嗅香……乃至……以舌味味……乃至……以身觸觸……乃至……以意知法時，不執取總相，不執取別相。²³²

此處的總相，就是所謂的根本相，有整體之意，其用字為 *nimitta*；別相，也就是細相，有個別、特徵之意，其用字為 *anubyañjana*。以看見一棵樟樹為例，總相是看見整棵樹的大致形貌，再更細緻的觀察，別相是或許是看見其樹皮的紋路、葉片的形狀、葉脈生長的情況等等。當然這裡的相並不局限於視覺的相，包括了聽覺的相、嗅覺的相、味覺的相、觸覺的相、以及心中產生受、想、行的法相。在《中部·總說分別經》²³³也可以找到類似的說法，提到色相(*rūpanimitta*)乃至於

²²⁵ 水野弘元(1968, 2005), 頁 174。

²²⁶ *Piya Tan*(2006), 取自

<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/19.7-Nimitta-piya.pdf>(2015.1.10)

²²⁷ M.44.Cūḷavedallasuttaṃ 有明小經，中部經典二，頁 21。相當於 MĀ.210《法樂比丘尼經》。

²²⁸ Pm.1.16，後來瑜伽行派視為阿賴耶識三相之一，意言為萬法原因之相。

²²⁹ D.1.Brahmajālasuttaṃ 梵網經，長部經典一，頁 8-9。相當於 DĀ.21《梵動經》。

²³⁰ M.33.Mahāgopālakasuttaṃ 牧牛者大經，中部經典一，頁 300。相當於 SĀ.1249。

²³¹ M.128.Upakkilesasuttaṃ 隨煩惱經，中部經典四，頁 149。相當於 MĀ.72《長壽王本起經》。

²³² D.2.Sāmaññaphalasuttaṃ 沙門果經，長部經典一，頁 79。相當於 DĀ.27《沙門果經》。

²³³ M.138.Uddesavibhaṅgasuttaṃ 總說分別經，中部經典四，頁 232。相當於 MĀ.163《分別六處

法相(dhammanimitta)。這些「相」所指稱的範圍極為廣大，六根所能經歷到的對象都屬於此範疇中，所謂的「此有識之身及外之一切相」(imasmiñca saviññānake kāye bahiddhā ca sabbanimitta)。

若再縮小「相」的範圍，指的是視覺所抓取的外觀或外貌，在《長部·三十二相經》²³⁴中提到佛陀有三十二大人相(mahāpurisalakkhaṇam)，巴利文 lakkaṇa 有相、吉凶相、男女相判斷等之意。《相應部·惡魔相應·蛇》²³⁵中記載惡魔波旬化身為大蛇王相(sapparājavaṇṇam)，此處「相」的巴利文為 vaṇṇa，有容色之意。《長部·起世因本經》²³⁶中有出現女子之相、男子之相的說法，「相」的巴利文為 liṅga，其有特徵之意，亦即有情吃了熟米之後，身體與容貌出現變化，女子表現出女子的特徵，男子表現出男子的特徵。另外有一經說到，尊者賴吒毘羅隨佛陀出家過無家的生活，證得阿羅漢果位之後返家，父母認不出其子，家婢因注視手、足、聲音之相，方才認出是家中的小主人歸來。²³⁷這裡所謂的「手、足、聲音之相」就有特徵之意味，就如同上述的別相、隨相、細相。

此外還有一種心相，它是有別於 Piya Tan 所說的第七種因禪定所達到的精神狀態一心像，它是取自於記憶中，然後浮現於腦海中的相。就像尊者賴吒毘羅的家婢能夠認出從前的小主人來，並非因為眼前所抓取到的剔除髮鬢、身著袈裟衣的出家沙門相，乃是依據記憶中的某些形相，是與現實中所抓取到的細部特徵一一比對，發現是相符合的。再舉一例，在《中阿含·侍者經》裡有這樣的記載

於中夜時，入室欲臥，四疊優哆邏僧敷著床上，袈僧伽梨作枕，右脅而臥，足足相累，意係明相，正念正智，恒念起想。²³⁸

在入睡時，將意念繫著於光明相((obhāsanimitta)上，此相顯然並非當時親眼所見，乃是採取日光、月光照在地上，所形成圓輪之情景，然後此種景象被儲存於大腦中，形成記憶，然後取自於記憶裡的心相。由此可知這種心相的形成，與之前所討論想蘊的本質有相當大的關聯性。

由以上的說明，可以知道「相」是記憶和認知運作技巧上的核心因素，因為藉由「相」的協助，「想」蘊能夠與當下接受到的信息相等同，對這信息具有著概念、想法和記憶。²³⁹如同 4.2 小節中所述及的，「想」的意涵是取像，五想身

經》。

²³⁴ D.30.Lakkhaṇasuttam 三十二相經，長部經典三，頁 138。

²³⁵ S.4.6.Sappasuttam 蛇，相應部一，頁 183。相當於 SĀ.1089。

²³⁶ D.27.Aggaññasuttam 起世因本經，長部經典三，頁 82。相當於 DĀ.5《小緣經》。

²³⁷ M.82.Raṭṭhapālasuttam 賴吒毘羅經，中部經典三，頁 63。相當於 MĀ.132《賴吒和羅經》。

²³⁸ MĀ.33《侍者經》，大正 01，頁 473 下。

²³⁹ Analayo Bhikkhu(2003),p.177.

取的是外境之相，意想身取的是內在之相，於外境有認知的作用，於內在有記憶、想像的作用。並不是所有的「相」對五蘊的運作都是有意義的，這裡的「相」應該比較局限於能夠引起心的注意之範圍，所以無著比丘說：「『相』意指明顯的特性，藉此我們可以辨認或回憶某事物。」²⁴⁰我們若要將疆界化為地圖時，並不可能將所有的一切都收進地圖中，必然選擇重要的、醒目的景色，這些景色就是能立即地引起注意。注意力決定我們對世間的看法，注意力在哪裡，世間就在那裡，我們都用注意力來取這個世間的相。我們不斷地用注意力抓取外在世間的「相」，依著慣性思維而產生種種的「想」，內在世間就形成了。²⁴¹有些「相」的性質是我們抓取之後會迅速的放掉，有些「相」的性質則是會讓我們的六根駐足較長久的時間。比如搭乘捷運時，我們看見車廂內擠滿乘客的景象，但並非所有的乘客的「相」都能一一被收羅於我們的心中，有些乘客的「相」是視線掃過就放掉，有些乘客的「相」則會引起較深切的觀察。這種狀況正是如同無著比丘所說的，在認知的過程中，「相」可以伴隨著「想」蘊首次對於感官資訊的評估，因為「想」蘊在感知評估的初期階段，無論感知感覺對象是否足夠吸引值得進一步注意，半意識的判定都會發生。²⁴²對於這樣的評估，就是形成一種概念，所謂漂亮的相 (subhanimitta)、可愛的相 (piya nimitta)、生氣的相 (paṭighanimitta)。

從「相」到「想」，所引發的並不一定是正確的認知，有可能是錯誤的想法，例如，我們常常會將「相」認為是恆常不變的，殊不知「相」是無常變化的，無法掌控的。因此保持正念從自己的身心狀態覺察開始，轉化注意力的負面取相，進而靈活調整為正面的取相，這些都可以透過想像力練習。²⁴³佛陀善巧的教導弟子，利用「相」的呈現引發出善巧的「想」，對治不善巧的「想」，甚至引領邁向解脫的境界，屬於對於認知的訓練，這些將在接下來的段落中做討論。

(一) 嗜睡與昏沉對治的教導—光明想

光明想 (ālokasañña)，菩提比丘譯為明亮的想法 (the perception of light)，無著比丘譯為認知的清晰度。佛教談到生命的輪迴與煩惱，會透過十二緣起解釋，十二緣起開頭就提到「無明」，「明」是指智慧或邁向解脫的知識，但望文生義彷彿就是光明。²⁴⁴光通常代表著純淨、自由、神聖、莊嚴的意涵，而光明想是一種禪定中觀想的運用和練習，其為佛陀對弟子的教導其中之一，用意是帶來智慧的清明。在《中阿含》的三部經中，有提到光明想的語句，此三部經分別為〈侍者經〉、〈念身經〉和〈念處經〉。

²⁴⁰ Bhikkhu Anālayo 著、香光書鄉編譯組譯(2013)，頁 271。

²⁴¹ 引用學者呂凱文在「台灣正念學學會」fb 網站上發表〈從光明想談「相」與「想」〉文章。

²⁴² Bhikkhu Anālayo (2003), p.178.

²⁴³ 引用學者呂凱文在「台灣正念學學會」fb 網站上發表〈從光明想談「相」與「想」〉文章。

²⁴⁴ 引用學者呂凱文在「台灣正念學學會」fb 網站上發表〈從光明想談「相」與「想」〉文章。

在〈侍者經〉經文中，佛陀告訴阿難尊者於中夜時入睡前的準備於中夜時，入室欲臥，四疊優哆邏僧敷著床上，裨僧伽梨作枕，右脅而臥，足足相累，意係明相，正念正智，恒念起想。²⁴⁵

這裡佛陀首先教導睡覺的姿勢，身體要右脅而臥，左足疊在右足的上，這是獅子臥法，這樣的姿勢是有益於身心。接下來教導了睡覺時要保持的心理狀態，就是意念繫於光明之相。《瑜珈師地論》將光明想運用於睡眠的練習，其源頭即是來自於此。印順法師在《成佛之道》依據《瑜珈師地論》解說：

在睡眠時，應作光明想；修習純熟了，連睡夢中也是一片光明。這就不會過分的昏沈；不但容易醒覺，也不會作夢；作夢也不起煩惱，會念佛、念法、念僧。等到將要睡熟時，要保持警覺；要求在睡夢中，仍然努力進修善法。這樣的睡眠慣習了，對身心的休養，最為有效。而且不會亂夢顛倒，不會懶惰而貪睡眠的佚樂。²⁴⁶

睡眠時修持光明想，心即是要時時保持專注於光明相上，這也就是持續對於法的專注和思惟。

〈念身經〉是佛陀告訴諸比丘修行念身的各種方法以及修行念身後所獲得的利益、果報，其中談到

比丘修習念身，比丘者念光明想，善受善持，善意所念，如前後亦然，如後前亦然，如晝夜亦然，如夜晝亦然，如下上亦然，如上下亦然，如是不顛倒，心無有纏，修光明心，心終不為闇之所覆。²⁴⁷

此處是說在修行四念處的身念處時，也要修習光明想，〈念處經〉²⁴⁸有關光明想的經文與〈念身經〉相同，在此將不再列出。在《尼柯耶》也有一些對於光明想的記載，列舉如下

友！修定，若修習、多所作者，云何能導知、見之獲得？友！於此有比丘，作意光明想，專作日想，觀夜如晝，觀晝如夜，如是明徹、澄亮之心，修光明暉耀之心。友！此修定，若修習、多所作者，能導智、見之獲得也。²⁴⁹
由捨昏沈睡眠，以離昏沈睡眠而住之，有光明想、具正念、正知，由捨昏沈睡眠淨化其心²⁵⁰

²⁴⁵ MĀ.33《侍者經》，大正 01，頁 473 下。在 SĀ.503、727、1087、1176、1197 皆有類似的說法。

²⁴⁶ 釋印順(1994，2005)，頁 195。

²⁴⁷ MĀ.81《念身經》，大正 01，頁 555 下。相當於 M.119.Kāyagatāsatisuttam 身行念經。

²⁴⁸ MĀ.98《念處經》。相當於 MN.10.Mahāsatipatṭhānasuttam 念處經。

²⁴⁹ D.33.Saṅgītisuttam 等誦經，長部經典三，頁 239。極為相似的記載見於 A.4.41、A.6.29、A.7.58。

諸比丘！何為比丘以廣大不纏之心，修習光耀心耶？

諸比丘！於此有比丘，善持光明想、善攝持光明想。²⁵¹

依其經文所說，在修習念身時，有許多的應用技巧，其中也可以選擇光明想，觀想日月星辰等發光源，持續取其光明相，觀想那光明的點，不論是在前或在後，不論是白天或黑夜，不論在上或在下，都能夠清楚明亮，心不顛倒。而光明想所帶來的好處：(1)由於心不顛倒，心就不會被其它的事物所纏繞，不會被黑暗所覆蓋，導致智見的獲得。(2)在修習奢摩他的時候，很容易因為身體及心靈的疲累帶來打瞌睡的狀態，光明想能夠幫助禪修者遠離昏沉睡眠，讓心靈處於一種清明的狀態。(3)光明想也能幫助釋放狹窄心胸的執著特質，帶來比較寬廣開朗的心胸，由於專注於某一心念上，自然不容易為一般的細微瑣事所羈絆，能培養出光亮明耀之心。

對於入睡前的準備—光明想，只見於北傳的經典裡，在南傳的經典中並沒有見到這樣的記載。在北傳的經典和南傳的經典裡，也分別記載了四念處和定學的修習過程中，修習光明想的方法與帶來的益處。此外經典裡面，出現「繫意在明、計意在明、思惟計明之想、向明之想、繫想在明」應該都是指光明想的意思。²⁵²

無著比丘在其著作中指出，光明想〈認知的清晰度〉似乎與「培養內心的清晰度」有關，所獲得的佐證來自於經典和《分別論》。而且提到注譯書對於這個用詞，採用比較字面上的涵義，建議用真正的光、或外在的光源、或其它的光，作為內心的意象。²⁵³而依《清淨道論》中所記載，四十業處裡光明遍的修習方法：「把取光明遍的人，對於壁隙或鍵孔或窗牖之間而取光明相。」²⁵⁴取相的方法是並不是直接取太陽相或月亮相，而是取日光和月光透過牆壁的空隙、樹林的空隙照在地上所出現的圓輪（曼陀羅）相。

當代南傳帕奧禪師，將修止時的禪定所產生的智慧之光稱之為光明想，顯然這樣的光明想是一種禪相，有了這種智慧之光的支助下，禪修者能輕易的培育各種禪那，成就各種止業處。同時光明想也能幫助禪修者清晰地觀照名色法，培育觀智，修習緣起，觀照無常、苦、無我的本質。²⁵⁵

²⁵⁰ M.112.Chabbisodhanasuttam 六淨經，中部經典四，頁 13。極為相似的記載見於 M.51、M.107、M.125、D.2、A.5.75、A.9.40、A.10.99。

²⁵¹ S.51.20.Vibhaṅgasuttam 分別經，相應部六，頁 115。

²⁵² 引用學者莊春江在「莊春江工作站」網站上對「光明想」的註解。

²⁵³ Bhikkhu Anālayo 著、香光書鄉編譯組譯(2013)，頁 235-236。

A.4.86 將「認知的清晰度」和「培養光明的心」相連結。Vibh.254 解釋：「認知的清晰度」指稱明亮、清楚、純粹的認知，而 Vibh-a.369 解釋：「認知的清晰度」是指在認知中，了無諸蓋。

²⁵⁴ 覺音尊者著，葉均譯(2002)，頁 173。

²⁵⁵ 瑪欣德尊者(2014)，頁 59-66。

(二) 一想取代一想的身心技術—小空經

這裡要談到漢譯《中阿含·小空經》，其對應巴利經典為《中部相應·空小經》(Cūḷasuññatasutta)。此經主要是佛陀對阿難說佛陀多住於空，並解說空觀。依經文所說，空不是什麼都沒有，而是空其所空，有其所有，如鹿子母堂沒有象、馬、牛、物、人等，但是有眾比丘存在的，該處沒有的，知道是空，該處留有的，知道是有。緊接著，佛陀提到如何修空觀，卻不是一開始就修空觀，而是摸著石頭過河般，一個石頭踩穩了，再往下一個，抓一個放一個、抓一個放一個，次第往生命解脫的空觀推進。²⁵⁶這逐步觀空的方法與想像力是有關係的，先將部分經文節錄於下

阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念村想，莫念人想，當數念一無事想。彼如是知空於村想，空於人想，然有不空，唯一無事想。若有疲勞，因村想故，我無是也。若有疲勞，因人想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無事想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念人想，莫念無事想，當數念一地想。彼比丘若見此地有高下，有蛇聚，有棘刺叢，有沙有石，山嶮深河，莫念彼也。若見此地平正如掌，觀望處好，當數念彼。阿難！猶如牛皮，以百釘張，極張挖已，無皺無縮。若見此地有高下，有蛇聚，有棘刺叢，有沙有石，山嶮深河，莫念彼也。若見此地平正如掌，觀望處好，當數念彼。彼如是知，空於人想，空無事想，然有不空，唯一地想。若有疲勞，因人想故，我無是也。若有疲勞，因無事想故，我亦無是。唯有疲勞，因一地想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念無事想，莫念地想，當數念一無量空處想。彼如是知，空無事想，空於地想，然有不空，唯一無量空處想。若有疲勞，因無事想故，我無是也。若有疲勞，因地想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無量空處想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念地想，莫念無量空處想，當數念一無量識處想。彼如是知，空於地想，空無量空處想，然有不空，唯一無量識處想。若有疲勞，因地想故，我無是也。若有疲勞，因無量空處想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無量識處想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，

²⁵⁶ 呂凱文(2015)，頁 205。。

若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念無量空處想，莫念無量識處想，當數念一無所有處想。彼如是知，空無量空處想，空無量識處想，然有不空，唯一無所有處想。若有疲勞，因無量空處想故，我無是也。若有疲勞，因無量識處想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無所有處想故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

復次，阿難！比丘若欲多行空者，彼比丘莫念無量識處想，莫念無所有處想，當數念一無想心定。彼如是知，空無量識處想，空無所有處想，然有不空，唯一無想心定。若有疲勞，因無量識處想故，我無是也。若有疲勞，因無所有處想故，我亦無是。唯有疲勞，因一無想心定故。若彼中無者，以此故，彼見是空，若彼有餘者，彼見真實有。阿難！是謂行真實、空、不顛倒也。

257

比對漢譯經文和巴利文經文，有兩個不相同之處，一是無事想在巴利文經文裡譯為林想；二是漢譯經文中沒有提到當數念非想非非想處，而巴利文經文中有提及當作意非想非非想處想。

經文裡提到逐步的觀空法，是以較輕微、較不受干擾的觀想，取代較粗重、受到較大干擾的觀想。逐步取代的步驟：

(1) 無事森林想取代村落想、人想：村落就是人與人、人與事，人與話語所聚集的地方，其中充滿車水馬龍，居民來來往往、從事生息、飼養家畜等等的景象。這樣的地方，對於一位想無事清靜的人大概不太容易在那裡耳根清靜。村落人群是一個人相、我相可以看得到的地方，裡面充滿種種人我比較的相。²⁵⁸即使遠離人群，單獨處於一個空間中，暫時沒有與家人、鄰居、親戚、朋友、路人等的接觸，但是仍會引發對於人的種種想法、勾起回憶，仍會帶來干擾。所以引發以觀想森林的幽靜來取代村落想、人想所帶來的疲勞，抽離村落人群所形成人我比較的條件。在森林裡，我們可以看到樹，看到很壯碩高聳的樹群綿延開來一望無際，可以體驗到清風吹過樹梢之際的聲音。在森林裡，看到松鼠、黃鼠狼、有美麗的蝴蝶、蜻蜓、昆蟲、螞蟻等等，還有很多不知名的植物與花朵。到了森林，人相就淡了，我相就淡了。²⁵⁹

(2) 大地想取代無事森林想：即使是觀想森林，森林中存在著蟲鳴鳥叫、野獸的腳步聲，仍然不太平靜，這樣的觀想所引起的干擾由平整的大地想來取代。離開自然環境生物的干擾，想像寬闊無垠、一望無際的大地，讓心更開闊，更加平靜。

²⁵⁷ MĀ.190《小空經》，大正 01，頁 737。相當於 MN.121.Cūḷasuññatasuttaṃ 空小經。

²⁵⁸ 呂凱文(2015)，頁 201。

²⁵⁹ 引用學者呂凱文在「台灣正念學學會」fb 網站上發表〈小空經「森林想」〉文章。

無事森林想空，但大地想不空。

(3)空無邊處想、識無邊處想、無所有處想、非想非非想處想依次取代：以後者更專注的想來取代前者。其實從大地想，便進入禪修的狀態，大地仍然有高低起伏、荊棘叢林、黃沙岩石，大地想仍會帶來觀想的干擾，於是專念空無邊處，大地想空。空無邊處想便是心想出離患難重重的色（色蘊物質）的牢籠，於是捨色想而緣無邊的虛空，心與空無邊相應。然後依次專念識無邊處想而空無邊處等想空。專念無所有處想，不念識無邊處等想，識無邊處等想空，而無所有處想不空。專念非想非非想處空，無所有處想空。

(4)無想心定取代非想非非想處想：最後以無想心定取代非想非非想處想，在無想心定時觀無常、無我，得到體悟而達到解脫。

顯然佛陀在此經中的教導，觀空的方法並非一蹴即成，而是逐層突破。觀空的方法是與觀想作結合，首先取其相，將相浮現於心，以更能帶來平靜喜樂的想來取代先前的較大干擾的想。一開始也非馬上進入禪修的狀態，先處理日常生活中紛擾的心念，讓其逐漸趨緩下來，森林無事想便是扮演了一個關鍵的轉銜點，遠離人聲市集的鼎沸，遠離世俗人我眾生相的對立比較，趨近於大自然，讓自然之音洗滌受干擾的心靈，沉澱雜亂的思緒，以淨想取代不淨想。

以一想取代一想，是先看到一想的味、再看到該想的患，才會產生離的方向。即使處於禪定中，也是如此，而在後來所提到的四定中，可以知道想蘊仍然持續活動著，在非想非非想處時，想蘊已變得極其微細，而無法執行其想的作用，因此不能切實地說此心有想。但該想並非不存在，而保留了其殘餘之狀，因此亦不能說它無想。這時候想像力應該無法運作，《中阿含》的經文並沒有列出非想非非想處想，或許就是這個原因。

（三）破除世間男女貪欲的執著——不淨想

在佛教的修行中，要修習禪定，必須以離欲為先，離欲的目的，則是重於內心煩惱的調伏。對於所謂的五欲功德，要呵斥它，瞭解其過患然後起厭離的心態，五欲功德著重的是對於物質的欲望，談到色，著重的是對於男女的欲望。在禪定中，也有觀慧的法門，不淨觀就是其中的一項。

不淨觀(*asubhānupassin*)，又稱為不淨想，為二甘露門之一，也是五停心觀之一，²⁶⁰屬於佛陀教導對治欲界男女貪慾特別有效的一種方式。佛陀要弟子到墓地、森林、村口等停放屍體的地方，去觀察死屍的相狀，將其一一銘記於心，回到住

²⁶⁰ 不淨觀和及持息念為二甘露門。佛陀所開示的禪觀，依眾生的煩惱不同，給予不同的修習對治，古師總稱為「五停心」：以不淨觀對治貪欲、慈悲觀對治瞋恚、緣起觀對治愚癡、界分別對治我慢、持息念對治尋思散亂。

所之後，回憶觀想所見到的樣貌，心中升起不淨想，在《中阿含·息止道經》裡提到

年少比丘始成就戒，當以數數詣息止道觀相，骨相、青相、腐相、食相、骨鎖相。彼善受善持此相已，還至住處，澡洗手足，敷尼師檀，在於床上結加趺坐，即念此相，骨相、青相、腐相、食相、骨鎖相。所以者何？若彼比丘修習此相，速除心中欲恚之病。²⁶¹

這裡的不淨想包括對遺骸的想，屍體腫脹、青瘀的想，屍體生膿爛、腐爛的想，屍體被禿鷹、野獸、蛆蟲吞食的想，骨鎖沾著血連著筋、亦或散亂於地的白骨的想。²⁶²《清淨道論》的〈說不淨業處品〉裡，說到死者有十不淨相：膨脹相、清瘀相、膿爛相、斷壞相、食殘相、散亂相、斬斫離散相、血塗相、蟲聚相、骸骨相。取相之後，則要置念不忘，內攝諸根，意不外相，觀察往返的路，並且不與他人作伴單獨而行。回到處所後，經行時當於不淨相作意而經行，坐時當於不淨相作意而打坐。²⁶³上述對於不淨相作意，應該就有包含於心中成就不淨想，不過因為擔心所升起的不淨想會被其它的想法干擾，所以要求收攝六根，不隨意抓取其它的外相，更要避免與他人同行交談，專心意念於墓地所看見的屍體相。當年輕的比丘修習這些不淨想，便可以快速的除去心中的貪欲，這種貪欲主要是來自於對於男女相的執取。

在其它經典中記載，關於對於這種男女相執取的減輕或破除，佛陀的教授是有層次性的。對於出家不久的年少比丘，因為充滿了活力，也具有野獸般的欲望，佛陀希望它們的內心能夠保持安穩快樂，樂於寂靜，能夠終生修持梵行。首先教導比丘若看見年老的婦女，要當作母親想；看見中年婦女，要當作自己的姊妹想；看見幼小的女孩，要當作自己的女兒想。若仍然無法對治貪欲的過患，接下來授與不淨想，想像從腳底到頭頂，只是骨架上掛著肉糰，外面敷上一層皮罷了，裡面充滿了各種的不淨。當完成不淨想之後，內心便會出現清淨的想法。此外，還可以守護住六根的出入口，看見色境，眼根不執取色相，也不執取隨形的好相。²⁶⁴將陌生的女子當作親人觀想，由於社會倫理的觀念影響，比較不會產生淫欲的念頭；而不淨想亦會帶來後續的身心清淨的影響；然而最根本的方法，便是善護根門。

在《中阿含·苦因經》裡，佛陀講述色的樂著與過患時，也有異曲同工之妙。色的樂著即是少女的容色端秀，引致心生喜悅。色的過患即是要看到少女八、九

²⁶¹ MA.139《息止道經》，大正 01，頁 646 下。

²⁶² 可參閱 MĀ.98《念處經》。

²⁶³ 覺音尊者著，葉均譯(2002)，頁 177-179。

²⁶⁴ SĀ.1165。相當於 S.35.127.Bhāradvāja 婆羅陀闍。

十歲時，青春消逝、肉體衰敗、依靠拐杖而行的模樣。甚而看到少女重病、生活無法自理的情景；少女死後，肉體敗壞的過程，被吞食支解等種種的狀態。²⁶⁵此處，佛陀教的方法是先想像女子年華老去的模樣，人很自然地對不美好的事物無法升起愛著的念頭，抓得很緊的相便會鬆開；再進一步輔以不淨想，很容易導向對於色欲貪的調伏、欲貪的捨斷，對於色相的出離。

另外，不淨想不只是對他人身體的觀想，還包括對於自身不淨的觀想，在《中阿含·念身經》有這樣的一段文字

復次，比丘修習念身，比丘者此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，謂此身中有髮、毛、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、膈、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。猶以器盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、大麥、小麥、大小麻豆、菘菁芥子。如是比丘此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿，謂此身中有髮、毛、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、膈、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。如是比丘隨其身行，便知上如真。彼若如是在遠離獨住，心無放逸，修行精勤，斷心諸患而得定心，得定已，則知上如真。是謂比丘修習念身。²⁶⁶

上述經文對於觀察自身不淨的步驟，觀察的範圍包括身體的各個部位，各種臟器，乃至於人體的排泄物。作如此不淨的觀想，對自身外貌肉體的愛惜自會減輕，將注意力向內收攝，不放逸，提起精進修行的心。所以不淨想首先是來自於對於他人死狀的觀察和對自身及其他活人身體的觀察，將所觀察的相置放於心，於禪修時或面對美好的境相時，浮相於心，知道此身不淨，調伏貪著的心念。

從以上的介紹，我們可以發現，佛陀所引導「相」到「想」的教法，有一部分是用在對於世俗現象的轉念上，鬆動弟子對於「相」的執取，著重於欲貪的對治—男女相的愛著，以及因為環境因素所引發的粗重煩惱。這與《中部相應·想念止息經》裡，所提到的第一個方法有幾分雷同，但也有區別之處。《想念止息經》是佛陀為弟子開示五種止息不善念的方法，第一種方法是試圖以不善念相反的善念來取代，以細的木釘來取出粗的木釘。不過這種念頭取代的操作方式範圍更顯廣大，不僅可以思惟不淨的「相」，甚至可以思惟現象其無常、無我的本質，對於瞋念則可以慈悲的念頭來取代。

「相」到「想」的教法，另一部分是著重於邁向解脫之道的禪定修習，也就

²⁶⁵ MĀ.99 《苦陰經》。相當於 M.13.Mahādukkhakkhandhasuttam 苦蘊大經。

²⁶⁶ MĀ.81 《念身經》，大正 01，頁 556 上。相當於 M.119.Kōyagatāsatisuttam 身行念經。

是觀想的操作。以下引述現代大德東杜仁波切對於觀想作用的說明：

有許多種禪定的方法，大致上是被歸類為兩大類，一種是概念式禪定，一種則是靜慮的覺性。概念式禪定，這種方法之下，我們會在心中反覆想像，或者是針對一個客觀物體做想像，為的是訓練我們的心能夠進入正面意念和感受的治療循環中。靜慮的覺性，這種方法之下，我們開始把焦點放在某一個特定物上，然後我們將自己的覺性和禪定經驗融合在一起。正面或負面的特質並不是那麼重要，更重要是單純地停留在非判斷性的覺性中，把我們的覺性融入我們正在經歷的一切。²⁶⁷

由此可知，概念式禪定也就是所謂的在禪定中運用觀想，此方法能夠將我們的意念和感受帶領朝向正面方向。持續地讓意象能夠持久停留在我們的心中一段時間，不僅能夠提昇專注力，也能讓我們的心顯現出詳和的本質，帶來喜悅。



²⁶⁷ 東杜仁波切著、丁乃竺譯(2001)，頁 73-74。

5.當代正念療法中的「想像」

2014年11月，喬·卡巴金博士首度訪問台灣，他是當代引領正念浪潮進入歐美主流社會的重要推手。這源自於東方的身心技巧，是佛教禪修的心要，然而在目前的西方世界裡，正念褪去了宗教、文化的色彩，成為了一種自覺的生活的藝術，不僅在醫護界、心理諮商界被廣泛的採用，更擴及教育界、乃至於企業界。當代正念療法中，有關於「想」的部分，其實涵蓋了「認知」和「想像」，此章將著重於討論「想像」。

5.1 「想像」的發生與意涵

對於想蘊〈sañña〉的英譯方面，有幾種不同的用字。維特(Tilmann Vetter)在其2000年的著述《*The 'Khanadha Passages' in the Vinayapiṭake and the four main Vikāyas*》中，將「想」譯為 ideation〈觀念構成〉。哈維(Peter Harve)在其2004年的著述中《*The Selfless Mind : Personality , Consciousness and Nirvāṇa in Early Buddhism*》中，將「想」譯為 cognition〈認識〉。²⁶⁸ Hamilton Sue 在其1996年的著述《*Identity and experience—the constitution of the human being according to early Buddhism*》中，則分別以 apperception〈統覺〉和 conception〈概念〉的用字來說明想蘊的作用。學者關則富指出，佛教所說的「想」與心理學所說的「認知」(cognition)指涉的內涵相當一致。如心理學家 Nicky Hayes 說：「『認知』是個概括性的術語，用來指稱諸如記憶、形成概念、使用語言或注意事物等心理活動。」²⁶⁹歸納以上一些西方學者的看法，可以發現他們傾向於將「想」與「認知」或「認識」在作用上認為是一致的。

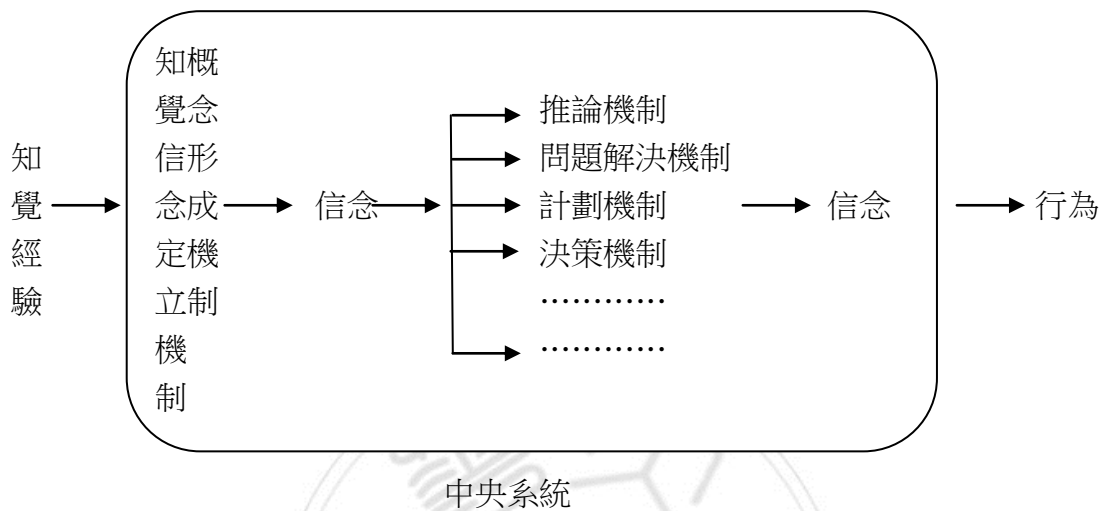
從心理學的角度來探討「認知」，以下引用佛德的心智構造模式²⁷⁰來解說。人類心智構造可以區分為三部分：感覺轉引器(sensory transducers)、輸入分析器(input analyzers)、中央系統。外界的刺激分為遠刺激和近刺激，遠刺激是指外在環境的物體，近刺激則是指一種物理能量，物體經由光波、聲波撞擊感覺轉引器，所產生的能量。感覺轉引器是一種類比系統，例如視網膜等，其具有物理的功能。「感覺轉引器」以外在的近刺激為輸入，以某種型態的腦神經脈衝為輸出。然後

²⁶⁸ 劉嫻君(2007)，頁60。

²⁶⁹ 關則富(2009)，頁36。

²⁷⁰ 在1983年，J.A.Fodor發表了《心智模組性》(*The Modularity of Mind*)一書，對於人的心智構造提出了一套學說。

腦神經脈衝〈腦神經訊號〉輸入「輸入分析器」，以知覺項輸出。輸入分析器屬於心理的，是一種功能狀態，包括視知覺、聽知覺、嗅知覺、味知覺、觸知覺、以及語言理解。經由輸入分析器的轉換後，便形成各種的知覺經驗。「中央系統」包含了一連串的心理機制，知覺經驗經過中央系統的運作，到最後轉化為行為。以圖解說明之



其中「知覺信念定立機制」主要以知覺項為輸入，以知覺信念〈或者行為〉為輸出；其它的中央機制則以信念、欲望等心理狀態為輸入，再以其它的信念欲望等〈或者行為〉為輸出。²⁷¹

佛德的心智構造模式和佛教的想蘊運作有異曲同工之妙，倘若從中央系統的運作上來看，可以看出其相仿處。以圖表加以解析之

佛德的心智構造	佛教的想蘊運作	說明
知覺信念定立機制	五想身—色想、聲想、香想、味想、觸想	兩者都是因應外界的刺激而產生的認知
概念形成機制 其它的中央機制	第六想—意想	兩者都是根據內在的意象而產生的種種心理作用

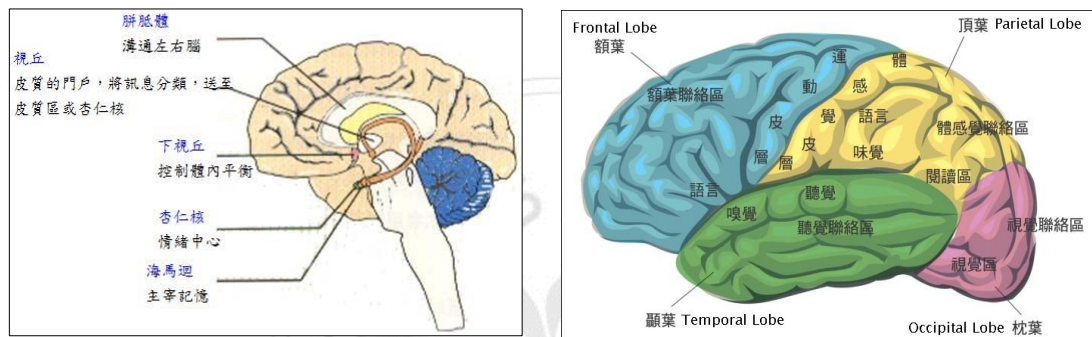
從上面的介紹來看，西方在解構人類的認知活動，並沒有提到「想像」這一個區塊，西方所給的「認知」的定義，或許是有包括想像這一個項目，但卻沒有被強調出來。²⁷²同樣的，在佛教的想蘊當中，除了包含「認知」的部分，也包括了「想像」的部分。其實如果要將兩者做全然的切割是不可能的，在大腦的運作中，兩

²⁷¹ 整理自彭孟堯(2011)，頁 256-259。

²⁷² Hugo Munsterberg 著、邵志芳譯(2010)，個體的心理過程，包括了知覺、記憶、想像和思惟。

者絕對有互相干涉影響的部分。

以西方的科學研究來看，研究大腦的運作機制。人類的左腦偏重於進行理性的活動，例如語言、分析、思考、記憶等等，右腦則偏重於感性的活動，例如創新、藝術、直覺、想像等等。大腦包含幾億互相作用的神經元，大腦皮質(the cortex of brain)各區域與學習、記憶、情緒和想像有關，各個區域之間的互動非常複雜。當感官接收到訊息，將訊息傳送到丘腦，又稱為視丘(thalamus)，訊息在此進行解碼，再送往腦部其他區域。其中一套送往邊緣系統，它在腦部的表層。腦部邊緣系統有兩個重要的構造。其中一個構造是腦杏仁核(amygdala)，這是一群小杏仁狀的神經元，決定體驗的情緒。另一個構造是海馬迴(hippocampus)，負責學習、維持長期記憶等功能。



同時，被匯集於丘腦的解碼訊息，另外一套是被傳送到腦新皮質(Neocortex)，它位於腦部最外層，共有六層，為大腦皮質²⁷³的一部分。神經科學家普通認為其負責分析思考的能力，讓我們開始學習命名、辨別形狀和形成概念。同時，腦新皮質也負責邊緣部分的記憶控制和情緒反應，並平衡高低的差異。

新皮質按功能可以分為額葉、頂葉、枕葉和顳葉。額葉(Frontal Lobe)幫助我們產生目標，並考慮他們是否恰當，然後決定什麼行動對將來最好。頂葉(Parietal Lobe)的功能之一是具有高度抽象的知覺，與觸覺、壓力、溫度以及疼痛有關。顳葉(Temporal Lobe)與知覺、聽覺刺激辨識、以及記憶有關；對聲音和形象作解碼和註解，並處理其他更精細和型態的感覺訊息，左顳葉對語言有關的概念的瞭解特別重要。枕葉(Occipital Lobe)與視覺有關。²⁷⁴從以上可以知道，大腦中腦新皮質和邊緣系統的運作，在生理上促成了我們人類認知、想像的形成。

「想像」(imagination)是一種基礎的心理作用。當我們對於外界的刺激，予以感知，並再將以概念化。這個概念化的過程是一抽象化的過程，例如我們看見

²⁷³ 依胚胎學皮質分類，大腦皮質可以分為新皮質、古皮質和舊皮質。這些皮質層名詞的定義是根據他們發生的時間，新皮質最晚，古皮質次之，舊皮質則是最早產生的。

²⁷⁴ James H. Austin 著，朱迺欣編譯(2007)，頁 82-83。

了黃狗、白狗、灰狗，會依其共同的特徵給予概念化，亦即擁有此一共同特徵的生物即稱之為狗。想像也是一內在抽象化的過程，以過去的影像記憶作為基礎，再進行組合、改造和發展。想像的發生和記憶有著相當密切的關係，記憶是想像的基石。記憶包含了許多不同的大腦區域，長期記憶儲存於顳葉，程序記憶〈例如騎腳踏車〉儲存於殼核，海馬迴的功能在於記錄和提取記憶，潛意識的創傷記憶儲存在杏仁核，人類的本能〈記錄在基因上的記憶〉則源於此。²⁷⁵

想像大多數是與圖片影像的記憶關聯性較多，當你閉上眼睛，想想以下的狀況：貓的耳朵形狀、海浪拍打到岸邊的情景、將英文字母 N 翻轉 90 度會變成什麼樣子。是在大腦的什麼部位形成這些影像，人們是如何讓這些影像在腦海中活現出來？這就是想像。根據研究，視物和想像使用了相同的途徑，但信息傳輸方向是不一樣的，視物的信息傳輸是向上，想像的信息傳輸是向下。眼睛看到的某件具體事物的真實視覺信息，是從大腦枕葉向上傳到大腦頂葉和顳葉，在此處分辨處理其形狀和方位。信息再送至聯想記憶區進行匹對，但還不能完全確定，在大腦的額葉中確定具體事物的名稱。而想像的運作則是由聯想記憶區找到以往儲存的記憶，則是從頂葉和顳葉向下傳遞到枕葉的視覺緩衝區，視覺緩衝區就有如一個螢幕般，最後想像的影像會呈現在螢幕上。而這就是科學家所研究大腦成像的過程。

「想像」的意涵，其實是抽象的、難以定義的概念。笛卡兒認為想像是複製某種心靈客體、產成意象的過程，但這種思維過程產生出來的表象與真實事物有所區別。Vygotsky 指出兩種不同的想像行為：其一，僅為個體過去經驗的重現，並無創造力內涵在內；其二，為源自於個體腦中能夠利用、連結記憶或經驗中元素的能力。前者指的是對既有記憶的提取，這些心像的形成泰半來自學習、經驗或來自於生活週遭所得；而後者所指的是針對不存在的心像加以創造與想像。²⁷⁶ 學者蔡琰、臧國仁認為「想像」是人類基本心智與思維活動，與觀察、記憶、判斷共同組成個人經驗。但想像與天馬行空的「幻想」(fantasy)不同，其重要性猶在於可拼組、統合個人心智之片段經驗進而理解或解釋外在資訊，甚而以不同方式展現個人整合外在刺激後之內在思維與感知。²⁷⁷

由上面的解釋來看，現代的學者對於想像有廣義和狹義的說法。廣義的想像包含了純粹的記憶聯想和創新概念的想像力，狹義的想像意指既有的記憶提取。想像力的部分是目前許多研究的主力方向，但本論文所探討的重點，並沒有涉及創新的概念，只是一種單純的記憶聯想，產生一個已經知道的事物，例如想像一隻白熊，只要喚起原有儲存的意象即可。

²⁷⁵ Rita Carter 著、洪蘭譯(2011)，頁 267。

²⁷⁶ 邱發忠、陳學志、林耀南、涂莉華(2012)，頁 390。

²⁷⁷ 蔡琰、臧國仁(2013)，頁 2。

5.2 當代正念療法中的「想像」運用

當代正念療法(MMBT)的開展是起源於喬·卡巴金博士於麻州減壓臨床中心教導「正念減壓療法」(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBST)，這個方法結合了東方禪修和西方心理治療，建立了成功的典範。1995年創立「正念社會醫療健康中心」(Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society)，推廣MBSR到社會各領域，也建立MBSR教師的培訓中心。三十多年來，MBSR已為世界數百個機構所採用，應用於醫療、心理諮商、學校教育、企業訓練和運動各領域中。

1992年後三位認知心理學家西格爾(Z.V.Segal)、威廉斯(J.M.G.Williams)與蒂斯岱(J.D.Teasdale)為了研究憂鬱症的治療方法，也學習了MBSR，並在其中加入認知行為治療的理論和方法，發展出「正念認知療法」，或稱為「以內觀為基礎的認知治療」(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)。由於它們的專業背景，這個方法在歐美心理學界的傳播十分迅速。近年來，MBCT也轉型從預防憂鬱症復發的方法，發展為在煩忙職場生活中，人人隨時可以練習的靜心法。²⁷⁸

2011年秋季呂凱文教授於南華大學宗教所首度開設「正念治療工法」(Mindfulness-Based Suffering Therapy, MBST)，主要是揉合台灣新雨社張大卿先生的正念學系統以及呂氏在正念禪法的實證經驗對於漢譯阿含經典、巴利佛教聖典與清淨道論重要教法的解釋。同時在2012年，結合國內對正念有興趣之人士，成立「台灣正念學學會」，是國內發展正念學的推手之一，目前在台中、嘉義、台南、高雄都曾依序開課，日前更遠至日本、馬來西亞授課。

當代正念療法對於現代人的壓力處理具有相當的幫助，多是運用正念正知的技巧重新看待情緒和想法，關於「想像」的運用，就是在心中產生一個意象，而不是那麼受到注意。在當代西方正念療法中，對於「想像」這方面的運用可以說是具多向性和活潑性，以下將從MBSR、MBCT、MBST三個系統以及根據MBSR所發展出來對於教導學童學習正念的技巧，來介紹當代正念療法中如何將「想像」的元素融入修習方法中。

²⁷⁸ 李燕蕙(2014)，頁15。近年來，MBCT三位創建者之一，牛津大學臨床心理系的威廉斯(Mark Williams)教授已在MBCT的基礎上，為生活煩忙的現代人設計一組「狂亂世界中的靜心法」(Mindfulness-- A practical guide to Finding Peace in a Frantic World)。

5.2.1 MBSR 系統

(一) 正念呼吸

覺知身體上感覺呼吸最明顯的部位，也許是鼻端、頸部、胸部、腹部，任何地方皆可。當你正常而自然的吸氣時，知道吸氣，呼氣時，知道呼氣。只要對呼吸保持覺知，吸氣並呼氣。²⁷⁹

在培養培養呼吸時，我們有意地觀照呼吸的感覺，以輕柔的觸感容許注意力接觸呼吸，彷彿一隻害羞的動物在森林空曠處的樹幹上曬太陽—那樣的溫柔與興致，不似戀愛中那般神祕。

或者換個意象，容許你的注意力放在呼吸，就像飄落到池塘水面的落葉，然後停在那裡，隨著呼吸的氣息進出身體，接觸每次完整的吸入，接觸每次完整的呼出，接觸頂端與底部的暫停，頂峰與低谷，每次呼吸完整擺盪的最高與最低點。你並沒有思考呼吸或呼吸的感覺，你在感覺呼吸，乘坐呼吸的波浪，就像一片葉子，或者彷彿坐在海洋或湖面溫柔浪濤上的橡皮艇。你讓自己完全進入呼吸的感覺，時時刻刻，時時刻刻。²⁸⁰

(二) 身體掃描靜觀

我們從左腳的腳趾頭開始，慢慢將注意力移到身體的各部位：左腳掌、左小腿、左大腿。在全然的覺察中，安住於身體各部位一段時間，領受該部位所呈現的各種感覺，即便是麻木或沒有感覺，我們都把注意力轉而向內，安於覺察。通常我們還會搭配呼吸，刻意地把氣息吸入/吐出所專注的部位。掃描到骨盆時，再將注意力移到右腳的腳趾頭，從那兒慢慢往上到右足，再慢慢到右腿、右臀、再回到骨盆。從骨盆慢慢往上移，經過腰部、腹部、上背部、胸部，抵達肩胛骨、腋下、兩肩。

從這裡，我們將所有的注意力同步移到雙手的手指，再慢慢同步移到雙手的掌心、手背，慢慢地再移到手腕、下手臂、手肘、上手臂，之後移到肩膀。然後將注意力移到脖子與喉嚨，再往上到臉頰、後腦杓與頭頂。

之後想像你的頭頂有個「小洞」，猶如鯨魚的噴氣孔。吸氣時，想像氣息從這氣孔進入體內，從頭到腳充滿全身。吐氣時，觀想氣息從腳往上送，週遍全身後從頭頂氣孔釋放。有時候我們也會覺察裹覆全身的肌膚，觀想、領受它的呼吸。²⁸¹

²⁷⁹ Bob Stahl、Elisha Goldstein 著、雷叔雲譯(2012)，頁 87。

²⁸⁰ Jon Kabat-Zinn 著、丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，頁 247。

²⁸¹ Jon Kabat-Zinn 著、胡君梅、黃小萍譯(2013)，頁 114。

(三) 山之禪

觀想你見過的、聽過的，或可以想像到最美的山，一座會親自對你說話的山之形象，當你以內心之眼專注此山的形象和感覺時，注意整體形狀，高拔的山巔，底座植根於地表的岩石中，陡坡和緩坡，也注意無論遠觀或近玩，它是多麼宏偉，多麼不受動搖，多麼美——從其獨特的形態散發出來的美；同時也體現了普遍「山性」的概念，超越了某一座特定山峰的形態。

也許你的山有雪在山巔，林在低坡，也許有知名的峰頂，也許是多峰頂或一片高原，無論它外觀如何，僅僅與山的意象並肩而坐，一同出入息，觀察它，注意它的特質，看看你能否將山岳帶入身體，然後讓禪坐的身體與內心之眼裡的山岳合而為一。你的頭部化為峰頂，肩臂化為山側，臀腿紮根於地板的座墊或椅子，成為堅實的基座。在身體裡體驗，山岳昂揚，有中軸的、高拔的特質深深植於你的脊柱之內，讓自己成為一座呼吸的山，寂然不動，完全本來面目——超越語言和思考，一種有中心、根深柢固、不撼搖的存在。

當一天之中太陽橫過天空，而山只是坐在那裡，在山的堅定寂靜中，每一剎那光影色彩不斷變化，即使是未經訓練的肉眼，也看得出每個鐘點的變化，讓我們想起莫內的畫作，他在光影色彩時時轉化的大教堂、山光、水色中設起畫架，一幅幅帆布畫，喚醒了觀賞者的眼睛。當光線變換，夜以繼日，日以繼夜，山只是坐著，做它自己，在季節推移中，時時刻刻日日的天候變換中，它靜止不動，以平靜涵容所有變化。

夏天，也許除了山頂或沒有直接日照的陡坡之外，山上沒有雪；秋季，山穿上耀眼火紅的外衣，冬季覆上雪與冰的外衣。任何季節，它有時包裹在雲霧裡，披掛著嚴寒的雨，賞山的旅客看不清山的全貌，可能會感到失望，但山都一樣——無論看得見或看不見、晴陰、酷熱或嚴寒，山只是坐著，做它自己；有時暴風雨襲擊，大量雪雨無情猛擊，山仍只是坐著，無視這一切。大地回春，鳥兒又在林梢歌唱，葉兒又冒出新綠，野花鋪滿高地草原低坡，小溪帶著滿溢山頭融雪的水，無視這一切，山繼續坐著，無論天候、表面發生的事、外觀的世界如何變換，山皆不被撼動。²⁸²

(四) 湖之禪

練習在禪修中運用湖的意象，以內心之眼顯現出湖，水體被盛載於盆狀大地中，在內心之眼和感性的心中注意水會往低處集中，它尋找自己的高度，要求被盛裝，你運用的湖可深可淺，可藍可碧，可濁可清；無風的日子，湖面是平滑的，像鏡面，反映出樹木、岩石、天空、雲，暫是托著每一事物，然而一旦風將湖面激起漣漪，或大至碎浪，清明的反映便不見了，但陽光仍然

²⁸² Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 145-146。

在漣漪上閃耀，在波浪上舞動，像閃閃發光的鑽石。夜晚降臨，輪到月光上場舞動，如果表面平靜，樹木的輪廓和陰影都反映其中。冬季，湖面也許結冰，但其下充滿動作和生命。

一旦你以內心之眼建立了湖的意象，讓自己在躺臥或安坐時變成一座湖，如此你的能量被正知、開放性和對自己的慈悲心支托著，一如湖水被包容和接納的盆狀大地托持著，每一時每一刻與湖的意象一同出入息，感覺水體如你的身體，開放並接納你的感性心和理性心，反映出所有進來的事物：當倒影和湖水完全清澈，體驗那完全靜止的時刻；當湖面攪動、刮起浪、翻騰，也體驗那暫失倒影和深澈的時刻。在这一切變化中，你安住於禪修，僅僅注意你感性心和理性心上不同的能量運作，飛逝的念頭和感受，衝動和反應，來來去去，就像漣漪和波浪，注意它們的影響，就像你觀察湖上不同變化的能量運作：風、浪、光、影、色彩、氣息。²⁸³

（五）樹之禪

跟樹木學習立禪再好不過了，靠近一棵樹，以樹姿站立著，寂然不動，凝視一個方向最好；感覺你的足部長出根，往地底延伸；感覺你的身體輕搖，一如它向來如此，像樹木在風中搖曳；留在原地不動，與出入息連繫著，啜飲你面前的一切，不然就閉上雙眼並感受周遭環境，感覺離你最近的樹，聆聽它，感覺它的存在，用身與心探觸它。

用出入息幫助你停留在此時此刻……感覺自己身體的站立、出入息、存在，一時又一刻。

當心與身開始暗示自己該繼續向前了，盡量以這樣的姿態再站久一點，記得這些樹都站立許多年了，幸運的話，也都經歷好幾個人生了。看看它們能否給你啟發，了解寂靜和連繫的意涵，畢竟，他們用樹根和樹幹連繫大地，用樹幹和樹枝連繫空氣，用樹葉連繫陽光和風，站立之樹的每一部分都訴說著連繫。自己實驗一下這樣站著，短時間也成，努力與皮膚上的空氣聯繫起來，與腳接觸大地的感覺、世界的聲音、光影色彩的舞動、心的舞動都連繫起來。

284

（六）覺察想法與情緒

坐禪時，將注意力帶到想法上，把它視為覺察領域的事件，注意它們如湧泉、洪流或瀑布生起與消逝。如果可以，留意其內容、它們所帶的情緒電荷〈愉悅的、不快的或中性的〉即其逐漸消褪與消失的特質，同時盡可能不被捲入任何想法的內容裡。我們很容易被引導到另一個想法、印象、記憶或想像，

²⁸³ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 149-150。

²⁸⁴ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 156。

一個接一個想法把我們帶走，無法停留在知道的架構上，在這個架構裡我們帶有某種程度的平靜，了解想法是帶有內容與情緒電荷的事件，允許它們只是能量，只是心智風景與覺察領域生起、停留與消失的短暫事件。

上述關於這個過程的描述，某種意象可以支持你的練習，只要你不過分仰賴它，或僅從表面去看它。例如，如果我們把想法與情緒想像成奔流不止的河流，不管我們是否在禪修，是否在觀察，有時候可將練習想像成坐在河邊，聆聽著無盡的水花、汨汨流水與漩渦、水流聲、意象與故事，而不是被它們困住，被河水帶走。我們也可以坐在自己心智之流的河岸傾聽著，了解這心流及其所包含的，如果我們被困住了，就永遠無所知曉了。這是探索心智本質最直接、最有效的方式，一方面把心智當成工具，一方面又當成探索的對象。

另一個有用的意象，便是心智的瀑流，想法與情緒彷彿從高聳的峭壁流瀉而下，形成奔放的瀑布。想像水花與噴霧形成的水濺之後有個洞穴，而我們安坐於此，觀看並聆聽想法與情緒之流，或許將其部分視為個別的小水滴，就好像混亂複雜的水流內分離出來的事件，這些個別事件可以不落入滔滔奔流中被帶走，可以被觀看、感覺與知道，甚至不被水霧濕透。我們仍然保持愜意與乾燥，只是在每個心智事件、每個水泡出現、停留與消失時，知道並與其同在。

另一個意象則是觀看街上絡繹不絕的車輛，彷彿是從一扇窗戶望出去。你的任務就只是不動感情地注意此刻窗前的車子。因為車子有舊有新，有豪華有普通，有少見或常見，心智可能會在車子開走後還思索著，揣度它跟另一輛看見或沒看見的車之間的關係，或是想著另一部車的製造商仍在營運或早就關門大吉。如果某輛車因為某種理由具有情感上的價值，你的心智可能會回溯到孩提時家庭出遊時愉快或不愉快的經驗，或者跳到夢想購買的下一輛車。因為我們對其中一輛車著迷，所以沒察覺已駛過了數百輛車子。發生這種情況時，盡可能留意讓我們恍神的是哪些連續事件，留意自己此刻身在何處，只看眼前的車子，並將其放入現在的參考架構中心。²⁸⁵

（七）慈心靜觀

想像你在戶外一塊寬闊的空地上，散播著意念的種子。靜觀一開始，先讓慈念向你自由展開，將愛的關懷、友誼、仁慈以及連結等感覺導向自己。僅將意念安住在你希望幸福的意識上，這是正確、合宜且美好的心願。你和所有的生靈一樣，只是想要幸福。你可以想想罹患癌症的經驗帶給自己的種種煎熬，也可以想想從這個經驗中所浮現想要感到幸福和完整的誠摯心願。傳統上，慈心靜觀有四句話：願我平安，願我幸福，願我健康，願我活得自在。活得自在的意思是讓日常事務，如家庭和工作，都能夠順遂，沒有滯礙。讓

²⁸⁵ Jon Kabat-Zinn 著、丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯(2014)，頁 226。

每句話從心裡發出，並用心和它進行連結：只是連結，不去迫使任何特別感覺產生，或讓任何事情發生。願我平安，願我幸福，願我健康，願我活得自在，你可以用自己喜歡的節奏念，不需要念得很快，可以有適當的留白和停頓。一次又一次地讓這些句子浮現：願我平安，願我幸福，願我健康，願我活得自在。持續默念這些句子，為自己的幸福心願祈禱數分鐘。納入慈心的下一個對象是「恩人」，就是曾經對你好、照顧過你、對你慷慨或啟發過你的人；那些曾提醒你，你具備全方位的能力，能去愛、去憐憫和覺知的人。如果你想到某個這樣的人，想著那個人的樣子，或者輕輕地對自己說那個人的名字。記住那個人對你做過的好事，或那個人的優點，並透過同樣的句子和心對這個人傳達愛的慈念：願你平安，願你幸福，願你健康，願你活得自在在把焦點放在恩人身上幾分鐘，然後讓你的心更加開放，納進你的朋友或所愛的人。如果你想到一位摯愛，可以想著那個人的樣子，說這個人的名字，用感官把這個人帶入你心中，並把這個人納入友誼和愛的慈念之中。看看你是否能把剛剛對自己所發的善良心願發給你的摯愛：願你平安，願你幸福，願你健康，願你活得自在。

下一位納入你慈念之中的人是個「中性的人」，一個你沒有強烈好惡的人，或許是你每天會遇到的人。如果你想到一個這樣的人，記住這個人就像所有生靈一樣，只是想要幸福。你可能不了解這個人或他的處境，但你確實知道所有生靈都想要幸福。所以將你希望給自己和所愛的人的幸福、自由、愛和喜悅，也送給這個人。

你可能希望就此打住，但如果你想繼續，下一位就是所謂的「令你不舒服的人」。一開始最好不要挑那個最讓你頭痛的人，而是找那個只是稍微讓你不愉快的人。隨著練習時間慢慢增加，你可以在心裡找出那個曾經造成你極大痛苦的人，也將慈心擴及至他身上。記住，當我們為對方提供友愛的慈念時，並不是寬恕他對我們造成的傷害，或假裝我們感受到的是另一種不同的感覺，否認我們真正的感受只是承認我們身為生靈共同承受的折磨困境，承認身為生命共同體共存於這個世界的共同連結。然後將關懷和愛的慈念，傳送給全世界的生命體：願所有的生命平安，願所有的生命都幸福，願所有的生命都健康，願所有的生命都活得自在。²⁸⁶

5.2.2 MBCT 系統

(一) 三分鐘呼吸空檔練習

第一步帶出覺察

首先，不論你是坐著或是站著，從容地調整成莊重、挺直的姿勢。如果可以，

²⁸⁶ Linda E. Carlson, Michael Speca 著、陳厚愷、賴慧臨譯(2014)，頁 183-186。

請閉上眼睛。接下來，覺察你的內在經驗，開始探問：我現在的經驗是什麼？有什麼想法流過心中？有什麼感受？身體有什麼知覺？

第二步聚精會神

接下來，將注意力放在呼吸時身體的知覺上。

現在去貼近呼吸時腹部的感受……去感受吸氣時腹壁肌肉擴張的知覺……以及吐氣時腹部消下去的知覺

跟著呼吸完全地進出你的身體，利用呼吸將自己定錨在當下。

第三步拓展

現在將覺察的範圍從呼吸慢慢擴展到全身，除了呼吸時的知覺，還包括對於整個身體的感覺、你的姿勢以及臉部表情。

如果你覺察到任何不舒服、緊張或是抗拒的知覺，和緩而開放地在吸氣時將空氣帶入這些部位，吐氣的時候將空氣帶離這些部位，藉此集中注意力到這些知覺上。如果你願意，可以在吐氣時這樣告訴自己：「沒關係……不論那是什麼，它一直都在：讓我來感受它。」

將呼吸空檔的注意力行進軌跡想像成一個沙漏的形狀，沙漏有一個寬廣的開口、狹窄的頸部以及寬廣的底部，用這樣的意象提醒我們：第一步要保持對經驗的開放，第二步是將注意力全部集中在呼吸上，第三步則是拓展、開放至全身的覺察。²⁸⁷

在現代的正念方法帶領中，很靈巧的融入想像，MBCT 系統是源自於 MBSR 系統，將兩者視為一體，進行一起討論。從以上的實例中可以看出，喬·卡巴金博士是個擅長於使用想像技法的正念引導者，不論是正念呼吸、身體掃描、禪坐靜觀、躺臥靜觀、站立靜觀、對感受與想法的覺察、慈心禪修這些過程中，都可以看到想像的運用。其想像技法運用的特色，偏向於利用大自然的素材—山、湖、樹、瀑布、溪流、天空的雲等的特性概念，幫助正念練習更生動更紮實。禪修的領悟與大自然力量的呈現是最容易融為一體的，大自然蘊育著豐富的禪機，《當下，繁花盛開》一書中可見作者多次引用梭羅《湖濱散記》的文章或文句，或許深受其影響。

〈一〉在山之禪裡，借用山不可撼動、中軸高拔的特質來讓坐姿穩定。借用外在天候如何變化都無法改變山的寂靜的特質，傳達出我們的情緒、感受、念頭、成見就彷彿生命中的天候，我們以正念覺照就有如擁有山一般的靜默與智慧。

〈二〉在湖之禪裡，湖面所激起微微的泡沫、漣漪、波浪有如我們的想法、感受，湖水包容接納的特性就彷彿正知所發展出來的開放性，能夠涵容各種身心所產生的想法、感受、衝動和反應。

〈三〉樹之禪的引導著重於連繫的概念，即使站立著，我們的身心仍與四周的環境產生連結，與出入息連繫著、與空氣、陽光及風連繫著。

²⁸⁷ Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、劉乃誌等譯(2010)，頁 233-235。

(四) 情緒與想法的覺察，也以意象的方式引導。河水、瀑布、車流的意象都有連續不斷的特性，以此來象徵思緒之流、意識之流，引導從現象的表象進入到了解現象的真實性。正念的訓練帶來一種新的觀察角度，只是旁觀而不被捲入、不會陷溺。使用這樣的意象卻不過度的仰賴它，以此來支持正念覺察的練習，體驗想法的流動性和跳躍性。

(五) 慈心靜觀其意象並沒有採用自然的素材，因為主要是對人散播慈心。以自我為核心，像一個同心圓一般，依親疏關係向外擴散。值得注意的一點，練習者對讓自己不舒服的人做慈心靜觀時，並不強調必然的寬恕，只是要體認彼此是存在於這個世界的生命共同體，而給予互相的尊重。

5.2.3 MBST 系統

(一) 正念的睡眠瑜伽〈光明想〉

這種瑜伽在《雜阿含經》與《瑜伽師地論》稱之為「警寤瑜伽」。簡單來講，就是以正念的方式入睡。我將它調整為現代人可以操作的方式，它是一種配合光明想，以正念正知觀察呼吸、觀察呼吸深淺出入，進入睡眠與夢境的身心技巧，經常為正念實踐者所運用，也是古代普遍可見的練習。

對於正念療育學而言，睡眠和死亡都是昏沉，睡眠如果是小昏沉，死亡就是大昏沉。死亡是最大的昏沉，一旦死亡後，後面的觸境一無所知也無法自主；睡眠更是昏沉，一旦睡著，你對於睡眠當中所遇到的事情，有時候知道，有時候不知道，或者不管知道不知道，都難有辦法掌控。除非，持續保持正知正念的覺察。如果能了解睡眠的本質，能看透睡眠，能夠以正念入睡的話，那麼相對的，邁入死亡中也能正念正知解脫，不會有任何迷惘。

正念的警寤瑜伽是為了鍛鍊正念覺察力而設計的遊戲。把每天的睡眠都當作練習的遊戲，只要好好覺察睡眠，就可以培育好好覺察死亡的能力。務必相信自己擁有正念解脫的能力，這個遊戲可以帶動每一期生命品質永續提升的慣性能力。

一般來講，我們可以在睡前練習身體掃描，配合光明想慢慢臥躺著入睡。想像柔和的月光，如同佛陀所說的月輪觀，想像月光遍滿全身，全身放鬆，慢慢的從頭到腳，一個部位、一個部位漸次放鬆，再回到觀呼吸，慢慢觀察呼吸的深淺出入。這個過程中，寧靜的心將有機會觀察到昏沉蓋次第生起。未必是第一個昏沉蓋你就睡著，有可能是第二或第三個，自己回去練習看看。睡前的觀察練習，亦即與睡眠有關的正念瑜伽，也被稱為覺寤瑜伽。所謂的覺寤，就是邀請自己試著看看，你是在吸或呼的當下看到昏沉而進入睡眠；邀請自己試著看看，你在吸的前中後段，或者是呼的前中後段，看到昏沉蓋進入睡眠。邀請自己試著看看，昏沉蓋是甚麼樣的顏色，體驗看看它的下沉

力量是如何影響自己進入睡眠。你可以試著看看，把這個當作是一個好玩的觀察遊戲。記住，它只是培育正念覺察能力的遊戲。²⁸⁸

(二) 逐次邁向喜悅寧靜的方法〈森林想〉

森林想是一個蠻有意思的身心鍛鍊技術，源自於《中阿含·小空經》，它可以作為正念覺察相關的支持輔助系統。透過森林想等想像力的練習，逐次逐次進入到煩惱解脫的境界。

森林想的練習有兩種方式，一種是直接進入森林，一種是把森林搬到辦公室、家庭與我們的生活場域。如果無法進入森林，這也無妨，我們可以充分運用想像力，將森林裡的種種相給拉入到內在世間，包括：動物相、昆蟲相、植物相、花相等等，還有許多地水火風的相。要這般練習，最好需要一點經驗基礎。回想看看，自己曾經到過的森林或動物園，試著將那裡的林相、天空相、可愛動物相回憶看看，總會有些景色或動物是印象比較深刻。

用這種方法回到自己的工作場域，特別是比較有衝突的場域，進辦公室前練習：「吸氣！感覺我來到森林；呼氣！感覺每一個同事都變成可愛的森林動物。」你可以看看這裡面所熟悉的人物的性格與動作有哪些可以互相配合可愛動物相。遇到境界而沒有辦法當下離開環境時，也許另一個方法就是說：「好！我先改變自己的想像，用另外的方式來認識對方。」在這種認識的過程中，你會發現，所謂的人相並不是牢固不動，它可以被動物相，被可愛的浣熊相，被全身長著刺刺的肥肥刺蝟相，或者是滿臉狐疑的狐狸相給取代。一般來說，一個將起未起的壓倒性情緒就可以在簡單的意識引導中化解掉，進而消弭無形。

森林想，並不是僅限於森林，當然也可以適時改成花園想、園藝想、池塘想、開心農場想或大海想、高山想、雲霧想。即使一朵花、一片樹葉、一隻毛毛蟲，都可以透過它來看到整個森林；即使一滴水，都可以透過它看到大海的原貌。²⁸⁹

(三) 慈心禪引導

想像一下我們的頭頂，有一道來自宇宙的光。這是一道我們最喜歡的光，他充滿慈悲喜捨的力量，它充滿人類最高尚的情操，感受到這道光，凡是唸到身體的每一個部位，這道光就會跟那個部位完全的融合在一起。

頭皮，感覺頭皮，頭皮充滿慈心的光芒，這是一種祝福的光芒，祝福自己柔軟，祝福自己獲得喜悅，離開煩惱痛苦。頭皮感覺充滿光芒，頭皮感覺舒舒柔軟的。再一次感覺頭皮充滿這道光芒。眼睛，眼睛充滿慈心的光芒與柔軟

²⁸⁸ 呂凱文(2015)，頁 127-128。

²⁸⁹ 呂凱文(2015)，頁 200-206。

，很放鬆。耳朵，充滿慈心的光芒，耳朵感覺放鬆。鼻子，鼻子感覺放鬆。鼻子感覺充滿慈心的光芒。嘴巴，嘴巴放鬆，嘴巴感覺充滿慈心的光芒。下巴放鬆，下巴感覺充滿慈心的光芒。

頭部整個感覺都充滿慈心的光芒。彷彿我們像聖者一樣，充滿慈心的光芒，籠罩在整個頭部，好舒服。肩膀，感覺肩膀整個也充滿慈心的光芒。感覺放鬆，凡是注意力所到的地方都感覺放鬆。

再一次，感覺肩膀放鬆，感覺慈心的光芒。祝福自己可以喜悅。胸部，胸部感覺放鬆，胸部感覺慈心的光芒，好棒。手部，手部感覺放鬆，手部感覺慈心的光芒。感覺慈心的光芒就像流水一樣，慢慢來到我們的胸部，來到背部，腹部，也來到腰部，骨盆腔，上半身整個都感覺慈心的光芒，很放鬆。

腿部，大腿，膝蓋，小腿，腿踝以及腳趾頭，感覺腳部也充滿慈心的光芒。完全放鬆。這時候，從頭到腳，整個人都充滿慈心的光芒。

我們好像被充滿慈心的氣球給包圍，這是一個光球，感覺整個身體及眼前的世界在開展。自己的內心也越來越柔軟，感覺自己從頭到腳每個器官都充滿慈心的光芒。這是一道慈心的光芒，充滿祝福的力量，祝福自己離開痛苦，獲得喜悅。好棒！

隨著眼前的境界開展，感覺光芒越來越大。感覺這道光芒往上往下，往左往右，往四面八方不斷的擴散，感覺他越來越大。感覺它隨著自己的心量越來越大，感覺這道光芒往上往下，往左往右，往四面八方不斷的擴散，感覺光芒就像整個教室這麼大。可以感覺在慈心光芒當中，所有在教室裡的人，男女、老幼、有形無形，在慈心光芒當中，輕輕讓無所求的祝福送給在座的每位眾生，祝福彼此離開痛苦，獲得喜悅快樂。

再一次隨著心量的開展，眼前的世界也越來越大。感覺慈心的光芒不斷擴大，往上方往下方，往左方往右方，往四面八方。可以感覺光芒不斷的往四面八方擴大，越來越大，就像是整個南華大學一樣大，由衷的祝福在這光芒當中的一切眾生，不論男女、老幼、有形無形，由衷的祝福在與南華大學一樣大的慈心光芒當中的眾生，每個眾生都可以離開痛苦，獲得喜悅與寧靜。再一次隨著心量擴大，感覺自己慈心光芒也不斷擴大，往上方往下方，往左方往右方，往四面八方。可以感覺光芒不斷的往四面八方擴大，越來越大，感覺隨著自己眼界與心量越來越大，感覺無所求的慈光也越來越大，感覺這時候整個光芒就像是整個嘉義縣這麼大，由衷祝福像整個嘉義縣這麼大的慈心光芒當中的所有眾生，不論男女、老幼、有形無形，由衷的祝福他們離開痛苦獲得喜悅，導向喜悅寧靜的人生。好棒！

再一次隨著心量擴大，感覺自己慈心光芒也不斷擴大，此刻感覺慈心的光芒不斷往上往下，往左往右，往四面八方不斷擴散出去，越來越大，越來越大。可以感覺隨著心量越大，光芒也越來越大，往上往下，往左往右，往四面八方不斷幅射出去，感覺慈心的光芒籠罩整個台灣，感覺慈心光芒就像台灣那麼大，無限無量的大。由衷祝福在此空間當中的眾生，不論男女、老幼、有

形無形，由衷的祝福他們離開痛苦獲得喜悅，走向寧靜。

感覺隨著光芒不斷擴大，我們的心量已越來越大，感覺慈心的光芒不斷的往四面八方不斷的幅射出去，往上往下，往左往右，往四面八方不斷的無限無量的幅射出去，感覺他越來越無限無量。這時，光芒已經慢慢進入到無限無限的空間，感覺光芒就像整個地球一樣的大，由衷祝福在這世界這空間的眾生，不論男女、老幼、有形無形，不論有沒有呼吸，由衷的祝福他們離開痛苦獲得喜悅，走向寧靜。

隨著心量的開展，可以感覺自己的光芒就像聲音的擴散一樣越來越無限無量，往上往下，往左往右，往四面八方，感覺這時候自己的光芒已經到無限無量的宇宙，跟整個宇宙一樣大，由衷祝福凡是自己慈心光芒可到的空間，所有的一切眾生，不論男女、長幼、有形無形，不論有沒有呼吸，由衷的祝福他們離開痛苦獲得喜悅，邁向喜悅寧靜的生命。感覺自己的光芒已經到無限無量的宇宙，感覺心量也無限無量的開展。²⁹⁰

MBST 系統是定位介於古典正念學與世俗正念學之間，其是以東方古典正念學為基礎，因此對於想像技法的運用取材乃是根據佛教的原始經典記載而來。在引導的過程中，呂凱文教授會對其出處略加說明，光明想是出自於《雜阿含經》和《瑜伽師地論》，森林想是源自於《中阿含經》，慈心禪則是源自於《慈經》。

〈一〉正念的睡眠瑜伽〈光明想〉運用的時機點是入睡前的正念觀察，醒境、夢境入睡觀察。引導的特色之一是運用現代的語境說明，也融入佛教的術語和觀念。睡前透過身體掃描和觀想月光的結合，可以帶來較好的睡眠品質，也不會隨便做夢，對於身心的恢復是很有助益。隨之帶來的後續觀察活動，引導者視為一個好玩又輕鬆的遊戲，是培育正念覺察能力的遊戲。

〈二〉逐次邁向喜悅寧靜的方法〈森林想〉是屬於正念覺察相關的輔助系統。引導的過程並不是將《小空經》整個複製，而是取其精神〈一想代替一想〉，改變心中的環境，所採用的環節是森林想的部分。這個練習的場域並不是在於安靜的坐著、躺著、站著，而是在活脫脫的生活實境中，辦公室、家庭、舉凡與人接觸的地方都適用。這樣的想像依然要配合呼吸，帶著覺察去轉化念頭，削弱內心與人的對立感。

〈三〉慈心修習是佛教四無量心的基礎修習，MBST 不僅有慈心練習，也著重於悲、喜、捨的練習，西方的正念療法悲、喜、捨的練習並不明顯。引導的方式與西方的正念慈心練習略有不同，依然以同心圓般向外擴散，擴散的形式在於空間的開展，以自我所處的小空間為核心，向外輻射成略大的場域，再依城市、國家、洲際、世界、宇宙的次第，不分親疏，都給予祝福。

²⁹⁰ 呂凱文(2015)，頁 240-241。

5.2.4 引導孩童的技巧

〈一〉靜坐姿勢〈三腳椅〉

想像一把三腳的凳子，重量平均分佈於每根椅腳上。這是一種小孩稱之為「三腳椅」的姿勢背後的概念。這種姿勢就是，你要盤腿交叉坐在坐墊上，重量平均分佈在兩膝和臀部三個點。在「三腳椅」姿勢中，你的背要挺直，閉上雙眼，或輕鬆看著下方。在某些傳統中，這種輕鬆向下的眼神稱為「謙遜之眼」。

有時候孩子在靜坐時會彎腰駝背，有時候它們坐直時身體會很僵硬。想要幫助孩子找到一種放鬆但挺直的姿勢，試試「自己拉拉鍊」。你們可以一起想像在身體中心有一條拉鍊，從肚臍開始，往上直到下巴下面。將一手放在身體前方，靠近肚臍，但不要碰觸；另一手放在身體後方，靠近脊椎底部，但不要碰觸，兩手沿著脊椎向上移動到胸膛，經過下巴，並說「拉上！」現在你已經拉好拉鍊了，將雙手高舉過頭，向天空伸展，發出無聲的歡呼，揮動雙手但不出聲。接著雙手放下，再從頭開始，但兩手互換。向上拉好拉鍊後，再次無聲的歡呼，然後放下雙手，輕鬆的停放在膝上。²⁹¹

〈二〉把注意力放在呼吸〈青蛙的注意力〉

練習和有特殊注意力的青蛙一起坐下，你需要為自己和孩子找到一個安靜的地方，沒有人會來打擾。其它的家庭成員最好知道，你們正在做「青蛙練習」，不會過來打斷你們。

你可以用以下的方式來介紹這個練習：

「青蛙是一種很厲害的動物，能夠跳無數次，但是也可以非常、非常地安靜。雖然青蛙能夠覺察到周遭所發生的一切情況，但青蛙往往不會馬上反應。青蛙靜靜地坐著，保持牠的能量，而不是跟隨著腦袋裡不斷冒出來的各種想法。當青蛙呼吸的時候，牠非常、非常安靜地坐著。青蛙的肚子上升一點點，然後又下降。上升、下降。

「青蛙會做的事情，你也會做。你需要的就是對當下的注意力。注意你的呼吸。覺察、和平、寧靜。」²⁹²

〈三〉躺下時的呼吸意識〈海星伸展式〉

在開始做這樣的伸展之前，我會先告訴孩童，海星是從身體中心向外伸出五

²⁹¹ Susan Kaiser Greeland 著、謝瑤玲譯(2011)，頁 97-98。

²⁹² Eline Snel 著、石世明、黃淑錦譯(2014)，頁 62-63。

隻腳。海星做任何事情幾乎都從中心開始。牠們從中心開始吃，也從中心開始移動。我們會討論人做很多事也是從中心開始，我們甚至從中心呼吸。接著，每個人都在地板上找到一個地方躺下來，將四肢展開，就像海星一樣，但不要碰到別人。我們想像自己的雙臂、雙腿加上頭〈包括頸部〉，就像海星的五隻腳。當我們吸飽氣到肚子裡〈中心〉時，我們將五隻腳張開，抵住地板，就像海星一樣，想像我們從中心開始行動，然後延伸到雙臂、雙腿、頸部、到胸腔、再到雙手、雙腳和頭。吸氣並伸展後，我們就呼氣並放鬆，讓身體抵住地板—雙臂、雙腿、背、雙手、雙腳、頸部和頭。接著我們再次吸氣，並伸展五隻腳〈包括頭和頸部〉。我們呼氣，放鬆，讓體內所有的緊張都落到地板上和下面的泥土中。²⁹³

〈四〉加強對全身的意識〈特別的星星〉

每個人都有一顆特別的星星，一顆無時無刻都與你同在的星星。現在想像你的星星此刻在天上，而你可以感覺溫暖的星光照到你的身體上。想像你的皮膚沐浴在在你專屬的星星所投射出的溫暖光芒中，是什麼感覺。感受你頭頂上的溫暖，你的額頭、你的耳朵、你的臉頰、你的鼻子、你的整張臉、你的下巴、甚至你的脖子。現在，將溫暖的光的感覺慢慢往下移到你的肩膀，在擴張到你的胸腔和軀幹、你的雙臂、雙手和手指。現在，溫暖移到你的身體中間和下半部，溫暖著你的大腿、膝蓋、小腿和腳趾頭。

哇！可以安歇，當自己的感覺真棒！

現在，最後一次，讓我們想像我們可以看到自己的星星，並感受它們的溫暖像毛毯一般包覆我們全身。想像，那會是什麼樣子和什麼感覺。現在，想像你的星星散發出的溫暖，就像毛毯輕輕覆蓋在你的皮膚上；這會令你的全身放鬆，使你安歇。²⁹⁴

引導孩童的正念技巧，就使用到更多的想像。對於孩童而言，如果一開始只是制式的教導他們坐下來練習覺察呼吸，這樣的單調枯燥的模式恐怕無法讓他們持之以恆的練習。孩童的心是自由的，愛好幻想，喜歡有趣、好玩的遊戲，利用想像加入正念引導之中，能增加活潑性，也能達到較佳的學習效果。以上的範例中，只列出正念覺察引導的想像運用，其實還有其他的周邊輔助方法，例如初學者心態的調整，開發對人保持友善的心靈，都能以想像的故事或遊戲來引導練習，皆可參閱相關的書籍。

²⁹³ Susan Kaiser Greeland 著、謝瑤玲譯(2011)，頁 105-106。

²⁹⁴ Susan Kaiser Greeland 著、謝瑤玲譯(2011)，頁 196-198。

5.3 「想像」運用技法之討論

佛教所說的「想」有認知、產生想像、聯想、語言、概念、知識、記憶等心理作用。西方在定義「認知」是一概括性的語詞，指稱諸如記憶、形成概念、使用語言或注意事物等心理活動。兩相對比之下，可以發現很多佛教「想」所涉及的心理作用都被涵蓋於「認知」領域之中。在這一小節，會先討論西方正念療法對於認知〈想法〉的處理方式，再對 5.2 小節所呈現的西方正念療法「想像」的運用技法進行分析。

在當代西方的正念療法中，並沒有特別對「認知」進行定義，僅用在操作式的描述上，同時也有提到相關性的術語，本論文也將納入為「認知」的範圍內。在 MBSR 的系統中，採用了「思考」、「念頭」、「想法」等用語。在 MBCT 的方法中，出現了「認知」、「推論」、「想法」、「思考」、「記憶」、「思維」等說法。在 MBST 的系統中，也多使用「認知」、「想法」、「思考」等用字。在這些相關書籍或文章陳述中，著重於介紹實務性的正念方法操作，以及正念方法對於身心所帶來的正面影響的說明，包括情緒與想法的正面影響。其實思考、念頭、想法、思維的用字，在當代正念療法中，有時候所代表的涵義相去不遠，顯然的，這些帶領或者研究正念的西方學者，對於「認知」相關的語詞已有一種預設的前理解存在。

我們可以從文本的用字遣詞上，看出某些語詞之間的關係及特性。思考是一種過程，產生了想法與念頭。思考是從未有一刻停止，就像一道連續不斷的思緒瀑流。²⁹⁵思考的心有時是即為片段的，事實上，它幾乎一直如此，這是思考的本質。²⁹⁶想法是有關「外面」世界或內心「裡面」的「實相」²⁹⁷，想法包含了詮釋和批判。²⁹⁸想法決定了我們如何覺知與解釋一切存在的人事物，也決定了我們與世界的關係。²⁹⁹對於想法的意象，不只是海面的波浪，也可以被比喻為沸水壺中冒出的氣泡，或者是溪水、瀑布，或被描述為在水上書寫、在空氣中寫字、肥皂泡，都具有稍縱即逝、升起然後消失的特性。³⁰⁰負向的想法可能都不是真的，只是慣性、退縮，出於恐懼的自我保護，是「自我珍惜」的粗糙面。³⁰¹念頭本身是

²⁹⁵ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 35。

²⁹⁶ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 109。

²⁹⁷ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 23。

²⁹⁸ Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn 著、劉乃誌等譯(2010)，頁 87。

²⁹⁹ Jon Kabat-Zinn 著、胡君梅、黃小萍譯(2013)，頁 243。

³⁰⁰ Jon Kabat-Zinn 著、陳德中、溫宗堃譯(2013)，頁 78-79。

³⁰¹ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 85。

一種評判，僅是內心的一個評論。³⁰²念頭即使不像瀑布，也像彎曲的河道，令人陷在湍流中。³⁰³

當代正念療法對於不曾停歇的認知、想法或念頭，提供了一些適切的處理方法，可以用於禪修時和日常活動中。其使用技巧的重點就是在於覺察，和自我的內在連結，改變和思考之間的關係，所提供的方法如下：

- 〈一〉禪修時觀照想法本身，讓想法只是想法。去觀察而不過度評判，不被想法拉過去，即使跟隨著想法游走一段時間，把注意力拉回呼吸上，也就是拉回覺察的層面，把內心的想法單純看成只是一個、一段想法。「想法並不等於事實」，就是幫助我們脫離評判這個慣性行為，也就不容易對號入座，如此一來，就不會被自己的思考模式禁錮得那麼緊，甚至有可能達到更深刻的身心自在的狀態。
- 〈二〉利用內心的意象。主要有兩種想像的引導，其一是經由自然界的啟發，讓學習者了解外在環境會變動，但仍有可維持寂靜的本體，可以去覺察、接納這些變動，又有如旁觀者一般，不隨著來來去去的想法起舞。其二是藉由想像，轉化人與人對立的場景為人與動物相處的景象，想法、情緒多是由人與人互動所產生的，當人與人的對立感降低時，負面想法也會隨之削弱。

如上所述，在處理有如漩渦般，將自己不斷捲入其中的認知、想法、念頭時，也會採用到「想像」的技巧。「想像」的運用是人類與生俱來的本能，在人類文明的發展—宗教的形成裡，都可以清楚地發現「想像」在其中發揮了舉足輕重的影響力。宗教西文為 *religion*，意涵為人與神的關係。宗教的發展是由於人類對於不可知力量的崇敬與畏懼，關於不可知的力量，存在著一致的信仰，但形式和性質卻有不盡一致的想像。原始的祖先對於靈魂的探究到神靈觀念的建構，都是非常富有想像，例如對於死後世界的遐想、自然界成為人性化的精靈世界。人類文明的發展與進步也有賴於想像。交通工具的革新、電信設備的演進、文創事業的開展在在都有想像的運用在其中。

在 5.2 小節裡，呈現了當代正念療法所運用的想像技巧實例。或許我們心中會產生如此的疑問，正念是有意識的且不帶批判的觀照當下，強調的是當下的覺察，想像似乎並不屬於正念的範圍之內？學者呂凱文認為這樣的說法也對，也不對，對此他提出看法

談正念不能只談正念，也要談與正念相關的身心技術，否則看不到整個解脫心法互為網絡、互相支持的全貌。真正來講，應該說是至少有兩種力量彼此

³⁰² Jon Kabat-Zinn 著、陳德中、溫宗堃譯(2013)，頁 142。

³⁰³ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 35。

支撐，一方是清楚覺察的力量，也就是正知正念〈sampajāno satimā〉，一方是想像的力量，也就是取「相」〈nimitta,概念〉的聯想力量。這兩種力量各自很類似傳統佛教所說的「毘婆奢那」〈vipasana〉與「奢摩它」〈samatha〉的練習，像是野地鴻雁的翅膀，平衡運用得當就能展翅高飛。

如果我們的心沒有想像力的提昇，心沒有取相的作用，在正念之後，你如何產生七覺支的喜與輕安呢。更重要的是，如果煩惱是源自於我們的虛妄想像，你如果不清楚想像的本質是甚麼，又怎麼超越煩惱呢？唯有徹底了解想像力的本質，知道如何將想像力轉化為有用的工具，才有辦法從想像的束縛中，徹底離繫開來。³⁰⁴

學者蔡昌雄在《當下，繁花盛開》一書的推薦序文中，對於「觀想」也提出了以下的說法

禪修的境界提昇在於觀想能力的開發，突破日常世界觀構成的經驗核心，親炙自由想像心靈的無限可能，以脫困解縛。³⁰⁵

兩位學者所談的「想像」與「觀想」意義或許不全然的一致，存在著各自詮釋的脈絡，不過應該也有相當大的關聯性，皆涉及想蘊的運作。由本論文之前的探討可知，在佛教傳統禪修方法和當代的正念療法中，一直都有想像的技法。我們可以發現當代正念療法應用中，帶有很多想像，早期佛教的覺察或正念觀察似乎沒有這麼的多。在當代正念療法中，想像發揮何種作用？當代正念療法和傳統佛教的「想像」技法運用，顯然是有差距的，彼此之間存在著哪些雷同的部分，哪些不同的部分？或許我們可以思考看看。

當代西方正念療法其原始發展的用意是在輔佐一般的醫療行為，幫助病患利用自己內在的身心力量，度越困擾自身的生理與心理的疾病。而我們可以發現正念減壓療法運用了觀想技巧，但 Kabat-Zinn 博士強調，整個療程的核心仍在於培育能夠純粹地覺照當下身、心現象的「正念」(mindfulness)。³⁰⁶正念的訓練帶來了個人的覺醒，讓我們重新與自己的內在連結，也與外在的世界以一種嶄新的視角重新連結，重點在於如實的知見，確確實實的活在現在，不顧念過去，不欣樂未來。在以下的一段話中，表達出當代西方正念療法中，想像〈意象〉對於正念的幫助

在以正念為基礎的練習中，我們使用意象來啟發並增強我們內在的天性，也就是那些經常因為受苦、負面期待或知覺習慣而被蒙蔽或忽略的有益特質與

³⁰⁴ 呂凱文(2015)，頁 25-26。

³⁰⁵ Jon Kabat-Zinn 著、雷叔雲譯(2008)，頁 13。

³⁰⁶ 溫宗堃(2006)，頁 14。

能力。

在培養無為無欲的脈絡裡，你可以用意象來強化存在的面向，肯定生命，帶來正向的，鼓舞人心的覺知。³⁰⁷

由以上的這段話，可以知道正念並不強烈期待會帶來怎樣的結果，沒有目標取向，只是在創造一個無欲無為的環境，只是清楚的覺照當下。同時以上的文字也傳達出，正念配合想像時，可以啟發並增強我們內在的正向特質與能力，削弱平日負面的思惟、覺知面向。這一種說法與傳統佛教認為「禪定中的觀想能夠將我們的意念和感受帶領朝向正面方向，能夠提昇專注力，也能讓我們的心顯現出祥和的本質，帶來喜悅」的作用是不謀而合的。

佛教經典中的觀想是想蘊的運作，根據第四章的研究，這種觀想是非散亂的想，而是仔細的思念，專注於一對象的想；正念是正定的前行，正念的存在，能引發修行時所需要的觀想。先前此小節所提到學者呂凱文和蔡昌雄的說法，應該比較接近這種觀想。那當代正念療法中的「想像」運用是否屬於這種形式的想像？還是有所差別？西方的正念療法是屬於一種引導式的正念靜坐〈Guided Mindfulness Meditation〉，³⁰⁸在課堂練習時，有授課老師給予引導，回到家中獨自練習時，則有錄音檔可供學員使用。這與傳統佛教的模式極不相同，傳統佛教多是自己進行練習，而不是被引導。學者呂凱文曾指出：當代西方正念療法的正念學技術裡，其實也帶著意識引導的傾向。³⁰⁹在 5.2 小節所介紹的「想像」運用技法幾乎都是引導詞，這種引導模式屬於一種意識引導，我們可以發現這樣的意識引導技術與傳統催眠學用語言暗示的方法是相近的，但是所欲達到的效果卻不太相同。傳統催眠學的語言暗示是著重於潛意識的探索，正念「想像」運用技法的語言引導則仍保持於意識的層面，開展心靈的靈活度，深化正念練習的效果。

當代正念療法的多數意象〈想像〉引導，在於強化身心有益的特質，帶來正向的力量，讓我們的練習更穩固、更紮實。不過這種的技法運用是要小心的。禪修時，不斷重複的把注意的焦點集中於特定的意象，可以代替許多的雜念妄想煩惱。對於一個正念練習的初學者而言，可能是有危險的，若腦海中不斷呈現想像的畫面，那很容易流於想蘊一直運作，隨著意識之流載浮載沉。當禪修時，初期還在呈現散心時，意象的引導只是暫時的，還是必須將專注力拉回覺察呼吸上、覺察自我的身心變化感受上，此時想像所發揮的功能是適時對自我狀態的調整。我們可以發現，傳統佛教的觀想是由比丘自己進行練習，而當代正念療法的「想像」技法則需透過引導，讓學員練習。

³⁰⁷ Linda E. Carlson, Michael Speca 著、陳厚愷、賴慧臨譯(2014)，頁 172。

³⁰⁸ 美國臨床心理學家 Michael D. Yapko 曾經這樣指出。

³⁰⁹ 呂凱文(2015)，頁 14。

其實在當代的正念療法中，我們也可以察覺到，有些想像技法的運用是援引自佛教的方法。MBST 的「正念睡眠瑜伽」和引導孩童技巧中的「特別的星星」就是由光明想而來；MBST 的「森林想」則是採《小空經》的精神以及擷取其中一小片段；MBSR 與 MBST 的「慈心靜觀」則是取材自《慈經》；MBSR 的「山之禪」和「樹之禪」或許是援引自佛教禪修方法四十業處的「地徧處」，「湖之禪」或許是援引自「水徧處」。

當代正念療法的想像技法運用不僅是可以協助靜坐練習，它也提到可以運用於生活場域中，在 MBSR 和 MBST 的系統中皆有提到。在《正念減壓，與癌共處》一書中，一個學員在面對職場的壓力、人際間的惡鬥時，利用山的意象與特質，促使自己肯定自己的優勢和提高韌性，幫助自己度過人生的不確定性。³¹⁰同樣的，MBST 的森林想主要的運用時機也是在處理生活中一觸即發的人際衝突，採用詼諧幽默的想像度越可能面臨的風暴。當然這些都只是想像技法運用所產生的附加效果。

佛教經典中所記載的種種修行方法皆是為了幫助佛陀的弟子遠離痛苦、邁向解脫，涵蓋了世間到出世間的教導，領域較為廣泛；然而當代的正念療法則是一種世間性的教導，著重於心靈的療癒，讓現代的人在飽受種種生活上的壓力下，藉由正念的練習讓自己鬆綁，獲致較多的幸福感。在傳統佛教的禪修訓練中，比丘是經過長時間密集的練習，培養出深厚的定力，其中的觀想練習，如：光明想、〈小空經〉的空觀、不淨觀、慈心觀，對於身心各有不同的助益，皆可幫助度越自身的修行障礙，讓身心更為清淨，成為日後解脫的重要資糧。為了符合現代人繁忙的生活形態，當代的正念修習時間縮短，想像技法運用所獲得的效果自然不能與傳統佛教修習觀想的效益相提並論，其主要是透過意識引導的方式，讓正念的練習更為穩固，誘發出學員好的自我特質，對生命擁有更大的熱情。當然這就八周或四個月的短期訓練而言，如果正念修習的學員長時間練習後，其成效應該更好。

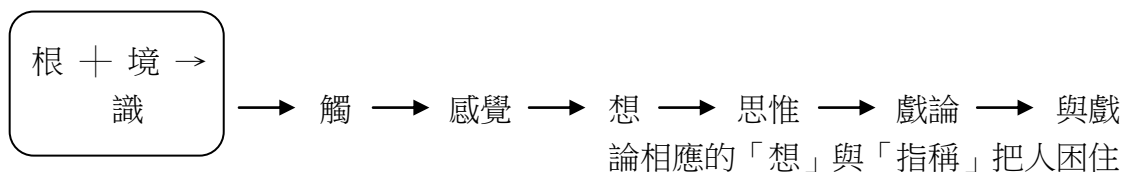
³¹⁰ Linda E. Carlson, Michael Speca 著、陳厚愷、賴慧臨譯(2014)，頁 177。

6. 結論

此針對本論文的研究目的，了解初期佛教所說五蘊的情況，並且對五蘊中的想蘊做較深入的探究。想蘊的運作裡有想像的功能，初期佛教存在著想像的教法，源自於佛教的當代正念療法也有想像的運用，跨越了千年的時空，當代正念療法撿擇了哪些部分來符合現代世俗與物質為主的生活方式，彼此之間存在著哪些異與同，這也是本論文的研究目的之一。

在佛教的脈絡中，念原是一個動詞，意為「記得」，引申為名詞型態「記憶」，但念同時也有專注、覺察的意思。然而在當代西方對於正念的理解，特別強調專注、覺察的部分，例如 Kabat-Zinn 對正念的定義是簡潔明確地強調「分分秒秒的覺察」，而 Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson&Carmody 所發展出正念的操作型定義則為：「對於注意力的自我調節能力，以及對經驗抱持好奇、開放與接納的取向」。

根據本論文的研究，從初期佛教與阿毗達摩的典籍中加以整理歸納，「想」的意涵是取像，攝取外境，在心識上浮現所緣對象的影像，構成概念，就是認知，即認知顏色、形狀、性別、親疏遠近、苦樂感受等相的認識作用。所謂的六想身，是從眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根而來的知覺，前五想是因應著外界刺激所產生的，第六想意想則是由內部發生的，即隨著見聞覺知境相，內心能構畫出種種的意象，而產生想像、聯想、語言、概念、知識、記憶等心理作用。在認識的過程中，凡夫在想蘊運作是



這就是不善巧的想，這種不善巧的想有時是根深蒂固的錯誤想法，有時是一種游移的念頭，根深蒂固的想法與游移的念頭都是可以以正念加以注意和停下來的。

想蘊的運作具有想像的功能，所以在初期佛教的經典中，關於「相」到「想」的教法有：光明想、一想取代一想〈小空經〉、不淨想。佛陀所引導「相」到「想」的教法，有一部分是用在對於世俗現象的轉念上，另一部分是著重於邁向解脫之道的禪定修習，也就是觀想的操作。

正念強調的是當下的覺察，想像似乎並不包含於正念的範圍內，實則不然，想像是與正念相關的身心技術。心透過想像力的提昇，在正念之後，能產生更高層次的喜和輕安的覺受，更趨近於繫縛的解脫。本論文將初期佛教想像運用的教法和當代正念療法中想像的運用做比對，比較兩者之間的差距，有何相同和相異的地方。

首先，在當代的正念療法中，我們可以察覺到，有些想像技法的運用是援引自佛教的方法。MBST 的「正念睡眠瑜伽」和引導孩童技巧中的「特別的星星」就是由光明想而來；MBST 的「森林想」則是採《小空經》的精神以及擷取其中一小片段；MBSR 與 MBST 的「慈心靜觀」則是取材自《慈經》；MBSR 的「山之禪」和「樹之禪」或許是援引自佛教禪修方法四十業處的「地徧處」，「湖之禪」或許是援引自「水徧處」。其實，當代正念療法的想像運用技法，也是將傳統佛教的方法以當代人可以接受的生活經驗加以包裝，以當代人容易接受的語言模式來引導使用。

本研究發現，當代的正念療法中的想像運用主張正念配合想像時，可以啟發並增強我們內在的正向特質與能力，削弱平日負面的思惟、覺知面向。傳統佛教認為「禪定中的觀想能夠將我們的意念和感受帶領朝向正面方向，能夠提昇專注力，也能讓我們的心顯現出祥和的本質，帶來喜悅」的作用。這一方面是兩者的相同之處。

兩者的相異之處，則在於西方的正念療法是屬於一種引導式的正念靜坐〈Guided Mindfulness Meditation〉，在課堂練習時，有授課老師給予引導，回到家中獨自練習時，則有錄音檔可供學員使用。這與傳統佛教的模式極不相同，傳統佛教多是自己進行練習，而不是被引導。所以我們可以發現，傳統佛教的觀想是由比丘自己進行練習，而當代正念療法的「想像」技法則需透過引導，讓學員練習。

此外，傳統佛教的教導是一種涵蓋了世間到出世間的教導，領域較為廣泛；然而當代的正念療法則是一種世間性的教導，著重於心靈的療癒，讓現代的人獲致較多的幸福感。傳統佛教的觀想練習是日後解脫的重要資糧，然而當代正念療法的想像練習偏重於短期訓練，其效果與傳統佛教的練習成效有相當的差異，是適時對自我狀態的調整，有助於深化正念的練習。

最後，筆者接觸佛教經論時間尚短，而且受到語文的限制，因此在撰寫論文期間，僅能就中文文獻、少數英文文獻、網路上的資料進行分析寫作，對一些外文文獻的蒐羅〈英日文著作〉恐有遺漏。對於翻譯的原典解讀能力不足，加上學習巴利文的時間只有一年，巴利原文的閱讀將會是曠日累時，無法進行第一手閱

讀。在當代的正念療法學習上，筆者接觸了 MBST 系統，對於 MBSR/MBCT 系統是感到陌生的，其上課過程中授課老師的引導程序只能由文本中或旁人口中略窺一二，因此在操作分析上可能會發生不客觀、偏頗的現象。在傳統佛教和當代正念療法的想像運用上的比較，筆者也遭遇到極大的難題，由於疏於禪修的練習以及沒有實際操作過傳統佛教的觀想方法，所以在分析差異之處，可能無法很精準、很到位，給予全方位的解釋。對於當代正念療法，它是目前歐美社會蓬勃發展的身心療法之一，未來在想像引導方面可能發展出其它的帶領技巧，這是非常值得期待的。



參考書目

經典文獻

漢譯《阿含經》

大藏經刊行會編

- 1983 《大正新脩大藏經》第一冊阿含部一。台北：新文豐出版公司。
- 1983 《大正新脩大藏經》第二冊阿含部二。台北：新文豐出版公司。
- 1983 《大正新脩大藏經》第十二冊大般涅槃經。台北：新文豐出版公司。
- 1983 《大正新脩大藏經》第二十六冊阿毘達磨法蘊足論。台北：新文豐出版公司。
- 1983 《大正新脩大藏經》第二十七冊阿毘達磨大毘婆沙論。台北：新文豐出版公司。
- 1983 《大正新脩大藏經》第二十九冊阿毘達磨順正理論。台北：新文豐出版公司。
- 1983 《大正新脩大藏經》第二十九冊阿毘達磨俱舍論。台北：新文豐出版公司。
- 1975 《卍新纂續藏》第四十八冊百法明門法纂。台北：新文豐出版公司。

漢譯《尼柯耶》

元亨寺漢譯南傳大藏經編輯委員會

- 1993 《中部經典》漢譯南傳大藏經。高雄：元亨寺妙林出版社。
- 1994 《長部經典》漢譯南傳大藏經。高雄：元亨寺妙林出版社。
- 1993 《相應部經典》漢譯南傳大藏經。高雄：元亨寺妙林出版社。
- 1994 《增支部經典》漢譯南傳大藏經。高雄：元亨寺妙林出版社。

《清淨道論》

覺音尊者著，2002 葉均譯。高雄：正覺學會。

《彌蘭陀王問經》

2003 巴宙博士譯。台北：中華印經協會。

專書

大卿弘法師主講

2000 《阿含聖典的解脫心法》。台南：和裕出版社。

木村泰賢

- 1968，1993 歐陽瀚存譯 《原始佛教思想論》。台北：商務印書館。
- 1978，1990 演培法師譯 《小乘佛教思想論》，《諦觀全集譯述二》。台北：天華出版社。

水野弘元

1968, 2005 《パーリ語辭典》。東京：春秋社。

水野弘元著，釋惠敏譯

2000, 2013 《佛教教理研究》。台北：法鼓文化。

王玉民

1994 《社會科學研究方法原理》。台北：洪葉文化。

李世傑

1961 《原始佛教哲學史》。台南：法藏講堂。

李志夫

1999 《印度哲學及其基本精神》。台北：洪葉文化。

吳康、周世輔

1973 《哲學概論》。台北：正中書局。

吳老擇編

1988 《雜阿含經之研究》。高雄：妙林出版社。

吳汝鈞

1996 《佛學研究方法論》上冊。台北：台灣學生書局。

2000 《佛學的概念與方法》修訂版。台北：台灣商務印書館。

沈清松

2002 《哲學概論》。台北：五南出版社。

呂凱文

2015 《正念療育的實踐與理論》。南華大學宗教學研究所課程用書。

和辻哲郎

1988 譯叢編委會譯 《原始佛教的實踐哲學》，《世界佛學名著譯叢》第八十冊。台北：華宇出版社。

周紹賢

1995 《佛法概論》。台北：台灣商務印書館。

東杜仁波切

2001 丁乃竺譯 《無盡的療癒》。台北：心靈工坊。

帕奧禪師

2009 《智慧之光》。高雄：淨心文教基金會。

姚衛群

1996 《印度哲學》。台北：淑馨出版社。

高楠順次郎、木村泰賢

1991 高觀廬譯 《印度哲學宗教史》。台北：商務印書館。

淨真

1978 〈略談五蘊〉，收於《佛教問題研究(一)》，《現代佛教學術叢刊》第五十三冊。台北：大乘文化。

張雲凱

- 2009 〈論《雜阿含》之厭離〉，《全國佛學論文聯合發表會論文集》第 20 屆。
黃懺華
- 1983 《印度哲學史綱 印度哲學概論》。台北：彌勒出版社。
傅偉勳
- 1990 《從創造的詮釋學到大乘佛學》。台北：東大圖書公司。
菩提比丘編、尋法比丘譯
- 2008 《阿毗達摩概要精解》。嘉義：法雨道場。
彭孟堯
- 2011 《心與認知哲學》。台北：三民書局。
楊郁文
- 1983 〈阿含經題解〉，收於《雜阿含經(一)》，《佛光阿含藏》。高雄：佛光出版社。
1997，2007 《阿含要略》。台北：法鼓文化。
楊惠南
- 1995 《印度哲學史》。台北：東大圖書公司。
達賴喇嘛
- 2007 朱衣譯 《轉念：達賴喇嘛的人生智慧 4》。台北：時報文化。
蔡耀明
- 2006 《佛教的研究方法與學術資訊》。台北：法鼓文化出版社。
蔡奇林
- 2008 《巴利學引論—早期印度佛典語言與佛教文獻之研究》。台北：台灣學生書局。
霍韜晦
- 1978 〈原始佛教無我觀念之探討〉，收於《原始佛教研究》，《現代佛教學術叢刊》第九十四冊。台北：大乘文化。
釋印順
- 1949，2003 《佛法概論》。新竹：正聞出版社。
1970，1992 《唯識學探源》。台北：正聞出版社。
1971，1994 《原始佛教聖典之集成》。台北：正聞出版社。
1983，1994a 《雜阿含經論會編(上)》。台北：正聞出版社。
b 《雜阿含經論會編(中)》。台北：正聞出版社。
1988，2005 《印度佛教思想史》。新竹：正聞出版社。
1994，2005 《成佛之道》。新竹：正聞出版社。
- Buddhadāsa Bhikkhu**
- 1997 香光書鄉編譯組譯 《無我》。嘉義：香光書鄉出版社。
2004 香光書鄉編譯組譯 《生活中的緣起》。嘉義：香光書鄉出版社。
- Bob Stahl、Elisha Goldstein**
- 2012 雷叔雲譯 《減壓，從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法練習手冊》。台北：

心靈工坊。

Bhikkhu Anālayo

2013 香光書鄉編譯組譯 《念住：通往證悟的直接之道》。嘉義：香光書香出版社。

Charles S. Prebish and Damien Keown

2006, 2010 “Introducing Buddhism” . *London :Routledge.*

Eline Snel

2014 石世明、黃淑錦譯 《像青蛙坐定》。台北：張老師文化。

Hamliton Sue

1996 “Identity and experience--the constitution of the human being according to early Buddhism” .*London:Luzac Oriental.*

Hugo Munsterberg

2010 邵志芳譯 《基礎與應用心理學》。北京：北京大學出版社。

James H. Austin

2007 朱迺欣編譯 《禪與腦—開悟如何改變大腦的運作》。台北：遠流出版社。

Jon Kabat-Zinn

2008 雷叔雲譯 《當下，繁花盛開》。台北：心靈工坊。

2013 胡君梅、黃小萍譯 《正念療癒力—八週找回平靜、自信與智慧的自己》(增訂版)。台北：野人文化。

2013 陳德中、溫宗堃譯 《正念減壓初學者手冊》。台北：張老師文化。

2014 丁凡、江孟蓉、李佳陵、黃淑錦、楊琇玲譯 《正念的感官覺醒》。台北：張老師文化。

Jack Kornfield

2010 周和均譯 《智慧的心—佛法的心理健康學》。台北：張老師文化。

Kogen Mizuno

1996,2003 “Essentials of Buddhism: Basic Terminology and Concepts of Buddhist Philosophy and Practice” . *Kosei Publishing Co.*

Linda E. Carlson,Michael Speca

2014 陳厚愷、賴慧臨譯 《正念減壓，與癌共處》。台北：心靈工坊。

Mark Williams、John Teasdale、Zindel Segal、Jon Kabat-Zinn

2010 劉乃誌等譯 《是情緒糟，不是你很糟：穿透憂鬱的內觀力量》。台北：心靈工坊。

Mark Williams、Danny Penman

2012 吳茵茵譯 《正念：八週靜心計畫，找回心的喜悅》。台北：天下文化。

Matthew McKay、Jeffrey C. Wood、Jeffrey Brantley

2012 楊淑智譯 《辯證行為治療技巧手冊》。台北：張老師文化。

Mathieu Boisvert

1995 “The five aggregates : understanding Theravāda psychology and

Soteriology” . *Canada : Wilfrid Laurier University Press.*

Rupert Gethin

2009 賴隆彥譯 《佛教基本通》。台北：橡實文化。

Rita Carter

2011 洪蘭譯 《大腦的秘密檔案》。台北：遠流出版社。

Sayādaw U Paṇḍita

2008 溫宗堃譯 《解脫道上：一顆寬廣而叡智的心》。台北：內觀禪修中心籌備處。

Susan Kaiser Greeland

2011 謝瑤玲譯 《這樣玩，讓孩子更專注、更靈性》。台北：橡樹林。

Ṭhānissaro Bhikkhu

2005 鄭振煌譯 《聖道修行》。台北：慧炬出版社。

Venerable U Sīlānanda

2005 賴隆彥譯 《正念的四個練習》。台北：橡樹林文化。

學位論文

王瑞鄉

2008 《初期佛教慈悲喜捨的修習與解脫之間的關係——相關經證之整理與研究》。台北：法鼓佛教學院〈碩論〉。

王秀妃(釋秀定)

2013 《「以管窺天」到「洞見自身實相」——《大念處經》宗教修行之現象學研究》。花蓮：慈濟大學宗教與人文研究所〈碩論〉。

呂凱文

2000 《初期佛教「緣起」概念析論：緣起與《雜阿含》「雜因誦」諸相應概念之交涉》。台北：輔仁大學哲學研究所〈博論〉。

何孟玲

2001 《《中部》〈念處經〉四念處禪修方法之研究》。台北：華梵大學東方人文思想研究所〈碩論〉。

李江滢

2005 《蘊、處、界的研究—以《雜阿含經》和《舍利弗阿毘曇論》為中心》。台北：華梵大學東方人文思想研究所〈碩論〉。

林維明

2012 《「見清淨」之探討—以《清淨道論》為主》。台北：政治大學宗教研究所〈碩論〉。

胡君梅

2011 《正念減壓團體訓練課程之行動研究》。台北：台北教育大學心理與諮商學系碩士班〈碩論〉。

許恬智

2011 《緣起說之「識與名色」研究—以初期佛典與瑜伽行派為主》。台北：法鼓佛教學院〈碩論〉。

陳麗彬

2005 《雜阿含經中佛陀對病苦的教示之研究》。台北：華梵大學東方人文思想研究所〈碩論〉。

陳秀蓉

2012 《馬哈希內觀禪之教學研究—以郎尼根的廣義實證法為基礎》。台北：輔仁大學宗教學系〈博論〉。

陳永宏

2013 《《慈經》與當代正念治療慈心禪之交涉》。嘉義：南華大學宗教學研究所〈碩論〉。

莊麗娟

2008 《業力的形成及其轉化：以《阿含經》的緣起說為探討中心》。台北：政治大學宗教研究所〈碩論〉。

劉佩君

2007 《從帕費特論初期佛教無我思想》。台北：政治大學哲學研究所〈碩論〉。

蔡佩樺

2013 《頓悟經驗融入正念課程設計暨效果評估》。台北：國防大學政治作戰學院心理碩士班〈碩論〉。

鄭淑卿

2013 《從正念日記到自我療癒：正念如何帶來治療？》。嘉義：南華大學宗教學研究所〈碩論〉。

釋仁朗

2013 《阿含經的無我思想》。台北：華梵大學東方人文思想研究所〈碩論〉。

Kuan, Tse-fu 〈關則富〉

2008 “Mindfulness in Early Buddhism: new approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources”. *London: Routledge* 〈博論〉。

期刊論文

吳汝鈞

2009 〈陳那的知識論研究〉，《正觀雜誌》第 49 期。南投：正觀雜誌社。

呂凱文

2011 〈正念學在台灣本土化與多元化：兼論「正念治療」(MBST) 課程的理念與方法〉，成功大學「禪法與當代台灣」研討會。

李燕蕙

2014 〈正念療法掠影〉，《慧炬雜誌》第 590 期。台北：慧炬雜誌社。

周柔含

2002 〈《淨明句論》第十三品「行」(saṃskāra)的考察〉，《中華佛學學報》第6期。台北：中華佛學研究所。

邱發忠、陳學志、林耀南、涂莉苹

2012 〈想像力構念之初探〉，《教育心理學報》44卷2期。台北：國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系。

傅偉勛

1991 〈關於緣起思想形成與發展的詮釋學考察〉，《中華佛學學報》第4期。台北：台灣大學文學院佛學研究中心。

楊惠南

2000 〈從印順的人間佛教探討新雨社與現代禪的宗教發展〉，《佛學研究中心學報》第5期。台北：台灣大學文學院佛學研究中心。

溫宗堃

2006 〈佛教禪修與身心醫學—正念修行的療癒力量〉，《普門學報》第33期。高雄：普門學報社。

瑪欣德尊者

2014 〈智慧之光的理論與實踐〉，《2014 帕奧禪師學訪成大—禪修實踐與社會價值研討會》。

蔡奇林

2009 〈巴利尼柯耶與漢譯阿含經〉，《香光莊嚴季刊》第98期。嘉義：香光莊嚴雜誌社。

蔡琰、臧國仁

2013 〈新聞記者的想像思維—再論想像與新聞報導的關連〉，中華傳播學會年會論文。

關則富

2009 〈佛教中的「想、受」二蘊與心理學的「認知」與「情緒」〉，《佛學與科學》。台北：圓覺文教出版社。

釋定源

1999 〈試述《俱舍論》之五蘊思想〉，《閩南佛學院學報》第22期。廈門：閩南佛學院學報編輯部。

釋仁朗

2007 〈佛教的生命緣起觀〉，生命教育議題討論。

釋原貌

2010 〈受想在證得滅盡定中的作用〉，《大專學生佛學論文集 2010》。台北：華嚴蓮社。

龔雋

1997 〈近代中國佛學研究方法及其批判〉，《二十一世紀雙月刊》第43期。香港：中文大學出版社。

Analayo Bhikkhu

2003 “Nimitta” ,*Encyclopaedia of Buddhism Volume 7. WG Weeraratne (ed), Sri Lanka: Dept of Buddhist Affairs.*

Bhikkhu Bodhi

2011 “What does mindfulness really mean ? A canonical perspective” ,
Contemporary Buddhism :An Interdisciplinary Journal Volume 12. London: King's College.

Jake H. Davis & Evan Thompson

2013 “From the five aggregates to phenomenal consciousness: toward a cross-cultural cognitive science” . *A Companion to Buddhist Philosophy. John Wiley & Sons.*

Martine Batchelor

2011 “Meditation and mindfulness” ,*Contemporary Buddhism :An Interdisciplinary Journal Volume 12. London: King's College.*

Rupert Gethin

2011 “On some definitions of mindfulness” ,*Contemporary Buddhism :An Interdisciplinary Journal Volume 12. London: King's College.*

網路資料與工具

「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列光碟(2014)。

呂凱文

1998 〈佛使比丘對於緣起思想的反省及其意義〉

<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-BJ013/bj086812.htm>

2012 〈MBST 正念學簡介〉

<http://www.taiwanma.org.tw/index.php>

2015 〈從古典到當代的正念學〉

<https://www.facebook.com/tw.mindfulness/timeline>

明法比丘

2006 《雜阿含經》與《相應部》對照表

<http://dhammarain.online-dhamma.net/canon/canon1.html>

莊春江

<http://agama.buddhason.org/index.htm>

黃玉順

2003 〈五蘊與十二因緣之關係及其哲學意義〉

<http://big.hi138.com/zhexue/luojixue/200304/13463.asp>

釋法照

2005 〈緣起法之認識論探究—以《阿含經》與唯識學派為中心〉

<http://www.yinshun.org.tw/94thesis/94-02.htm>

Krishna Del Toso

2011 “The Function of saññā in the Perceptive Activity According to the Sutta-piṭakā” 。預估 2015 出版，*Philosophy East and West*.

<http://philpapers.org/rec/TOSTFO>

Maria Konnikova

2012 “The Power of Concentration” ,*The New York Times*.

<http://cn.nytimes.com/opinion/20121229/c29holmes/en-us/>

Piya Tan

2006 “Nimitta: The radiant and blissful sign” , *Living Word of the Buddha SD vol 19 no 7*

<http://dharmafarer.org/wordpress/wp-content/uploads/2009/12/19.7-Nimitta-piya.pdf>

