

佛教之身心關係及其現代意義

釋惠敏

國立台北藝術大學 教授兼教務長

中華佛學研究所 副所長

2004, 7. <佛教之身心關係及其現代意義>。《法鼓人文學報》第1期。台北

一、前言

身心關係 (mind-body) 是西方哲學的主要課題之一，有所謂「二元論」、「一元論」或「身心一如」等不同的立場。對此議題，佛教的觀點是什麼？從五蘊(*skandha*，又譯為「陰」)、十二處(*āyatana*，又譯為「入」)、十八界或六界(*dhātu*)的角度來看，佛教揭示何種身心關係 (mind-body) 的教義？所謂「身心解脫」的境界為何？

對於「生死學」(Thanatology)的領域以及「安寧療護」(Hospice Care)之「臨終關懷」(terminal care) 的理論與實務，佛教之身心關係的理論與修行經驗，有何運用價值？

佛教禪定學有其深廣的身心經驗基礎與理論體系，於禪定成就時之身心狀態為何？禪定成就機轉(mechanism) 之身心關係如何？所有禪定境界中，最深奧的「滅盡定」(*nirodha-samāpatti*，又稱為「滅受想定」，諸心心法滅的禪定境界) 之身心變化為何？「滅盡定」與身心之營養關係如何？等是本文所要探討的問題。希望藉這些佛教的身心關係的議題，有助於現代社會在生命科學的發展。

二、佛教之身心關係與身心解脫

佛教的基本教義常以五蘊(*skandha*，又譯為「陰」)、十二處(*āyatana*，又譯為「入」)、十八界(*dhātu*)的角度，教導不同根機的眾生，正確地觀察與認識身心的相依關係，破除對「自我」是恆常不變的執著，體証「身心解脫」。¹ 對身心產生執著（愚）有「色」（物質）「心」（精神）「心所」（心理作用）等三方面。例如：《阿毘達磨大毘婆沙論》：²

復次，世尊所化有三種愚，一者愚色、心，二者愚於色，三者愚心所。

愚色、心者為說十八界，於此界中廣說色、心，略說心所故。

愚於色者為說十二處，於此處中廣說色，略說心、心所故。

愚心所者為說五蘊，於此蘊中廣說心所，略說色、心故。

此十八界、十二處、五蘊之三種愚與廣說、略說色、心，心所的分析如下表所示：

¹ 《阿毘達磨俱舍論》「何故世尊於所知境，由蘊等門作三種說。頌曰：

愚根樂三故 說蘊處界三

論曰：所化有情有三品故，世尊為說蘊等三門。傳說：有情愚有三種。或愚心所總執為我。或唯愚色。或愚心色。根亦有三，謂利中鈍。樂亦三種，謂樂略中及廣文故。如其次第世尊為說蘊、處、界三。」(T29, no. 1558, p. 5, b1~8)

² T27, no. 1545, p. 367, a16~22

	色	心	心所
愚色、心者： 為說「十八界」	廣說色： 眼界、色界 耳界、聲界 鼻界、香界 舌界、味界 身界、觸界	廣說心： 眼識界 耳識界 鼻識界 舌識界 身識界 意識界 意界	略說心所： 法界
愚於色者： 為說「十二處」	廣說色： 眼處、色處 耳處、聲處 鼻處、香處 舌處、味處 身處、觸處	略說心： 意處	略說心所： 法處
愚心所者： 為說「五蘊」	略說色： 色蘊	略說心： 識蘊 ³	廣說心所： 受蘊、想蘊、行蘊 ⁴

此五蘊、十二處、十八界等三種法門在中國佛教界也稱為「三科」，例如：《華嚴遊心法界記》「第一入三科法門方便者，即蘊、界、處法也。蘊者積集也，即五蘊法。界者差別等也，即十八界法。處者內外六處也，即十二處法也。言三者是數。科者是類。法者是自性軌持。門者是通智遊入。是故總名為三科法門也」。⁵ 此外，在《六祖大師法寶壇經》〈付囑第十〉中，六祖惠能大師付囑法海等諸門人如何說法時，也教導「先須舉三科法門」，⁶並且說明：「三科法門者，陰、界、入也。陰是五陰，色・受・想・行・識是也。入是十二入。外六塵色・聲・香・味・觸・法。內六門眼・耳・鼻・舌・身・意是也。界是十八界。六塵・六門・六識是也」。⁷ 可見從印度到中國所傳的佛教，對於身心關係（mind-body）的議題，並不是在於「二元論」、「一元論」或「身心一如」等論究，而是以「三科」法門，探討如何破除：誤認身心的「色」（物質）「心」（精神）「心所」（心理作用）等不同層面為

³ 《阿毘達磨俱舍論》「應知識蘊即名意處，亦名七界，謂六識界及與意界。」(T29, no. 1558, p. 4, a28~29)

⁴ 《阿毘達磨俱舍論》「受想行蘊、無表、無為總名法處，亦名法界。」(T29, no. 1558, p. 4, a27~28)

⁵ T45, no. 1877, p. 643, a28~b4。此外《宗鏡錄》「夫覺王隨順世法曲徇機宜，欲顯無相之門，先明有相之理。因方便而開真實，假有作而證無生。非稱本懷，但施密意。於四俗諦中，立第二隨事差別諦。說三科法門，謂蘊處界等，今欲會有歸空，應當先立後破，須知窟穴，方可傾巢。」(CBETA, T48, no. 2016, p. 801, c11~16)

⁶ 《六祖大師法寶壇經》〈付囑第十〉「師一日喚門人法海・志誠・法達・神會・智常・智通・志徹・志道・法珍・法如等。曰：汝等不同餘人，吾滅度後，各為一方師，吾今教汝說法，不失本宗。先須舉三科法門，動用三十六對，出沒即離兩邊。說一切法，莫離自性。」(T48, no. 2008, p. 360, a23~28)

⁷ T48, no. 2008, p. 360, b1~4

恆常不變的「自我」執著，體証「身心解脫」境界。

(一) 五蘊

其中，「蘊」(skandha，又譯為「陰」)，是積聚(aggregate)義，即同類之聚合。色、受、想、行、識「五蘊」的身心觀是著重於心理作用的分析，將身體 (body) 的各種狀態歸為色法(物質)的聚合(色蘊，色陰)一種，如《雜含》(55 經)說：「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」。⁸

除物質性的色蘊外，內在的心理作用(心所法)，則細分為三種：

一、受蘊：受(vedanā)的定義是「領納」，即領受各種外境而納受於心的，是眾生的感覺(sensations)、感情(feelings)作用。當感受順境，即引起喜樂；反之，當感受逆境，即感到憂苦。

二、想蘊：想(samjñā)的定義為「取像」，即是知覺(perception)青黃、長短、男女、怨親、苦樂等相的認識(recognition)作用。⁹

三、行蘊：行(sam-skāra)的定義是「造作」(mental formations)，主要是「思」(volition)心所，即意志作用。對境後，經審慮、決定、發動行為與語言的表達貪、瞋、癡的意向。

四、識蘊：以上三類各別的心理作用，可總說為「識蘊」。識(vijñāna; consciousness)的定義為「了別」，例如《阿毘達磨俱舍論》：「各各了別彼彼境界，總取境相故名識蘊。」¹⁰識蘊也是眾生的認識作用的主體(心王法)，不斷地攀緣、住於色蘊、受蘊、想蘊、行蘊等四蘊上活動，增長貪愛，不得解脫。所以，此四蘊也稱為「四識住」

(catur-vijñāna-sthiti)，如《長阿含經》「復有四法，謂四識住處。色識住、緣色、住色，與愛俱增長。受、想、行中亦如是住」。¹¹若認識作用的主體能離此四而不再貪著，即「識不住東方、南西北方、四維上下，除欲見法、涅槃滅盡、寂靜清涼」。¹²

印順法師認為：五蘊說的安立，由「四識住」而來，綜合此四識住的能住、所住，即是

⁸ T02, no. 99, p. 13, b15~17

⁹ 《阿毘達磨俱舍論》「想蘊謂能取像為體，即能執取青黃、長短、男女、怨親苦樂等相。」(T29, no. 1558, p. 4, a4~5)

¹⁰ T29, no. 1558, p. 4, a21~22

¹¹ T01, no. 01, p. 51, a19~21

¹² 《雜阿含經》「攀緣四識住，何等為四？謂色識住、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。」

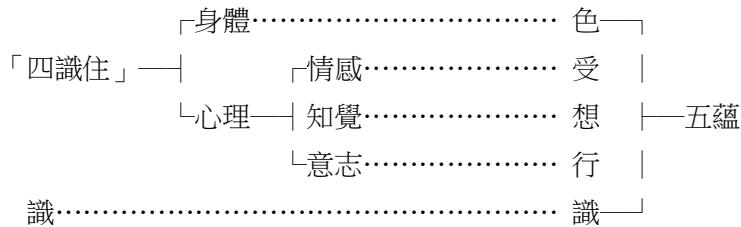
比丘！識於此處，若來、若去、若住、若起、若滅，增進廣大生長。

若是說：更有異法，識若來、若去、若住、若起、若滅、若增進廣大生長者。但有言說，聞已不知，增益生癡，以非境界故。所以者何？

比丘！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。識無所住故不增長；不增長故無所為作，無所為作故則住，住故知足，知足故解脫，解脫故於諸世間都無所取，無所取故無所著，無所著故自覺涅槃：我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。

比丘！我說識不住東方、南、西、北方、四維、上、下，除欲見法，涅槃滅盡，寂靜清涼。」(T02, no. 99, p. 17, a1~19)

五蘊，這即是有情的一切。¹³ 二者的關係，可以下圖表示：



(二) 十二處

其次，眾生的認識作用，不可能獨自存在，要依於感官與境界的因緣。「十二處」是眾生的身體之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根（六根，六種認識器官）與所認識的對象—色、聲、香、味、觸、法（六境）。「處」(āyatana，又譯為「入」)是認識作用之生長來源（心心所法生長門）的意義。¹⁴ 所以，《雜阿含經》說：「爾時，世尊告諸比丘：有二因緣生識，何等為二？謂眼色·耳聲·鼻香·舌味·身觸·意法，如是廣說，乃至非其境界故。所以者何？眼·色因緣生眼識，彼無常·有為·心緣生。色若眼·識，無常·有為·心緣生，此三法和合觸，觸已受，受已思，思已想。此等諸法無常·有為·心緣生，所謂觸·想·思。耳·鼻·舌·身·意亦復如是」¹⁵。由眼色等十二處而引發眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識，才能了別境界，引起的種種心理作用：六觸、六受、六想、六思、六愛等。

六內處中眼根、耳根、鼻根、舌根、身根，為生理機構，是色法。此眼根等的色，《阿毘達磨俱舍論》等佛典稱為「云何為眼，謂清淨色，眼識所依。」¹⁶，是物質中極精妙微細而不可以肉眼見的「清淨」（細）色，近於現代生理學所說的視神經等。有些佛典對這些「清淨色」，除了認識功能之外，對於各種「清淨色」（感覺神經）所在的位置、形狀與大小的比喻，以及五大（地、水、火、風、空等五種物理性質的基本元素）之構成也作描述，在《解脫道論》¹⁷則說：

「云何眼入？以是見色有對，依彼眼識起，此謂眼入。復次，依眼睛肉揣白黑眼珠三圓，於肉、血、風、痰、唾五重內住，如半芥子，大如蟻子頭，初業所成四大所造火大最多。此清淨色，謂為眼入。如大德舍利弗所說：以眼識清淨見諸色，或小或微，如臚柯喻。」

「云何耳入？以是聞聲。於是聲有對，依耳識起，此謂耳入。復次，於二孔赤毛為邊，依膜住，如青豆莢。初業所造空大最多。四大所造清淨色，此謂耳入。」

「云何鼻入？以是聞香。於是香有對，依鼻識起，此謂鼻入。復次，於鼻孔中三和合依細孔住，如拘毘陀羅形。初業所造，風大最多。四大所造清淨色，此謂鼻入。」

¹³ 印順 1949。《佛法概論》。p.60。

¹⁴ 《雜阿含經》「眼是門，以見色故。耳·鼻·舌·身·意是門，以識法故」(T02, no. 99, p. 64, a10~11)。《阿毘達磨俱舍論》「心心所法生長門義是處義。訓釋詞者，謂能生長心心所法故名為處，是能生長彼作用義。」(T29, no. 1558, p. 5, a2~4)

¹⁵ T02, no. 99, p. 54, a23~29

¹⁶ T29, no. 1558, p. 52, a17~18。《般若燈論釋》「眼入者，以色為境界故，彼清淨色是眼識所依止處故，名清淨色，以為眼入。」(T30, no. 1566, p. 132, a27~28)。《瑜伽師地論》「眼等以各別清淨色為相。」(T30, no. 1579, p. 597, b26~27)；「四大種所造，五識所依五清淨色眼等處攝，名清淨色。」(T30, no. 1579, p. 660, c7~8)。

《成實論》「又有比丘問佛：何等為眼？佛答：因四大造清淨色，是名為眼。」(T32, no. 1646, p. 262, a20~22)。

¹⁷ T32, no. 1648, p. 445, c26ff.

云何舌入？以是知味。於是味有對，依舌識起，此謂舌入。復次，於舌肉上，兩指大住。如[爵-(采-木)+(樊-大)]波羅花形。初業所造，水大最多。四大所造清淨色，此謂舌入。

云何身入？以是覺觸，於是觸有對，依身識起，此謂身入。復次，除毛髮爪齒，所餘不受。於一切受身，初業所造，地大最多。四大所造清淨色，此謂身入。」

如上所述五種「清淨色」（感覺神經）之所在位置、形狀與大小的比喻，以及五大（地、水、火、風、空等五種物理性質的基本元素）之構成的敘述，可整理如下表所示：

	「清淨色」（感覺神經）之所在位置	形狀、大小的比喻	五大（五種物理性質的基本元素）的構成
眼入（處）	依眼睛肉揣白黑眼珠三圓，於肉、血、風、痰、唾五重內住。	如半芥子，大如蟻子頭。 如臚柯喻。	火大最多
耳入（處）	於二孔赤毛為邊，依膜住。	如青豆莢	空大最多
鼻入（處）	於鼻孔中三和合，依細孔住	如拘毘陀羅形 ¹⁸	風大最多
舌入（處）	於舌肉上，兩指大住。	如[爵-(采-木)+(樊-大)]波羅花（蓮花的一種） ¹⁹	水大最多
身入（處）	除毛髮爪齒，所餘不受。	於一切受身	地大最多

以此眾生身體之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根（六根，六種認識器官）與所認識的對象—色、聲、香、味、觸、法（六境），所產生之六種心理作用（六識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六識），這也就是現實的「一切」。所以，《雜阿含經》319 經說：「佛告（生聞）婆羅門：一切者，謂十二入處。眼、色，耳、聲，鼻、香，舌、味，身、觸，意、法，是名一切。若復說言：此非一切。沙門瞿曇所說一切，我今捨，別立餘一切者，彼但有言說，問已不知，增其疑惑，所以者何？非其境界故」。²⁰接續之 320 經所說的「一切有」、321 經所說的「一切法」的內容也是同於 319 經所說的「一切」，也即是「十二入處」。此外，有其他的比丘所問三經、尊者阿難所問三經、世尊法眼法根法依三經也都如上所說。

¹⁸ 《佛說立世阿毘曇論》「園中有樹，名波利夜多，亦名拘毘陀羅。是樹生長具足，形容可愛。枝葉相覆，密厚多葉，久住不凋，一切風雨不能侵入。譬如裝花鬘師。裝飾花鬘，及以耳璫。其樹形相，可愛如是。」(T32, no. 1644, p. 188, b16~20)。《華嚴經探玄記》「波利質多樹，正云：波喇耶咀羅拘毘陀羅，此云香遍樹。謂此樹枝華實一切皆香故立此名。又此樹香氣於忉利天處一切普熏故名香遍。」(CBETA, T35, no. 1733, p. 488, b24~27)

¹⁹ 《善見律毘婆沙》「有三十二大人之相八十種好，譬如蓮花[爵-(采-木)+(樊-大)]波羅花開敷莊嚴水上。」(T24, no. 1462, p. 680, a18~19)。《翻梵語》「[爵-(采-木)+(樊-大)]波羅花（譯曰代里也）」(T54, no. 2130, p. 1050, a17)。

²⁰ 《雜阿含經》319 經 T02, no. 99, p. 91, a27ff.。

²¹ 因此，印順法師提出：「十二處是一切，一切有的；離了十二處，就沒有什麼可知可說，可修可證的。那些離十二處而有所施設的——超經驗的，形而上的，在佛看來，那是戲論，是無關於實存的幻想，佛總是以「無記」去否定他。」²²所謂「無記」，是指釋尊認為有些問題，無法以六種認識器官來證實，無回答之意義，故不答以是或非（無記、不可記）。例如：是否有永恆不變的靈魂、時間與空間有限性或無限性等問題。²³

（三）十八界、六界

「界」(dhātu)有同性質種類之「種族」的意義，例如：山中有金、銀、銅、鐵、白鑑、鉛、錫、丹青等各種礦產的族類。同樣的，在眾生的身心中，有眼、耳、鼻、舌、身、意（六根，六種認識器官）與所認識的對象—色、聲、香、味、觸、法（六境），以及所產生之眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等六種心理作用（六識）等不同種類的身心要素，合稱十八界。²⁴

此外，佛教也以「界差別」(dhātu-prabheda)的觀察方法，對治「慢行」(mānacarita，我慢行為特質)的修行者。《瑜伽師地論》「若諸慢行(mānacarita)補特伽羅、於界差別作意思惟；便於身中離一合想(piṇḍasamjñām)、得不淨想；無復高舉、慳慢微薄；於諸慢行、心得清淨。是名慢行補特伽羅、由界差別淨行所緣。」²⁵此時，所說的「界」，是指「地、水、火、風、空、識」等六界。前四界「地、水、火、風」也稱為「四大種」(mahābhūta)，²⁶是指構成物質（色法）的四大元素，也是物質通遍的特性，依據《阿毘達磨大毘婆沙論》，其各別的特徵與作用如下：

「問：地、水、火、風何相？何業？」

答：堅是地相，持是地業。

濕是水相，攝是水業。

煖是火相，熟是火業。

動是風相，長是風業。」

「地」即物質的堅性，作用是任持；「水」即物質的濕性，作用為攝聚；「火」即物質的煖性，作用為熟變；「風」為物質的動性，作用為增長。其中，地與風，水與火，在性質與作用上有相對的關係。例如：「地」是物質的堅定性，以維持物體固定的形態；「風」是輕動性，以促成物體增長的變化。「水」有攝聚的作用，「火」有熟變的作用。在因緣條件配合時，四大是相互依存而和合，所謂「四大調和」，身體的狀況則良好、健康。但是，因緣條件不

²¹ T02, no. 99, p. 91, b27~29

²² 印順 1968。《說一切有部為主的論書與論師之研究》p.92

²³ 《雜阿含經》(T02, no. 99, p. 86b23~29; p. 32b29ff.; p. 85c3~16; p. 226a13ff.)。《瑜伽論》(T30, no. 1579, p. 654, c9~a1)

²⁴ 《阿毘達磨大毘婆沙論》「種族義是界義者，如一山中有多種族，謂金、銀、銅、鐵、白鑑、鉛、錫、丹青等石，白墡土等異類種族。如是於一相續身中，有十八界異類種族。」(T27, no. 1545, p. 367, c25~28)。

《阿毘達磨俱舍論》「法種族義，是界義。如一山中有多銅、鐵、金、銀等族，說名多界。如是一身或一相續中，有十八類諸法種族，名十八界。」(T29, no. 1558, p. 5, a4~7)。

²⁵ T30, no. 1579, p. 43c

²⁶ 或加上「空」成為「五大」。例如：《佛本行集經》「其五大者，所謂地、大、水、火、風、空。」(T03, no. 190, p. 753, c21~22)。《大方廣佛華嚴經》「善男子！又觀此身，唯五大性。何等為五？所謂堅、濕、煖、動及虛空性。」(T10, no. 293, p. 711, a23~24)。《大般涅槃經》「復次，瞿曇！堅是地性。濕是水性。熱是火性。動是風性。無所罣礙是虛空性。」(T12, no. 375, p. 846, c9~10)

配合時，四大是相互乖違而背離，所謂「四大不調」，身體的狀況則生病、死亡。《雜阿含經》更以「篋」（比喻「四大所造精血之體」）中的「四蛇」（比喻「四大」）的比喻「四大不調」（猶如：四毒蛇出脫互相惱害）時「能令身死，及以近死」。²⁷

依《瑜伽師地論》「界差別」(dhātu-prabheda)的觀察，以人體以及外在環境為具體的對象，其個別描述如下：²⁸

云何地界？地界有二。一、內，二、外。內地界者：謂此身中內別堅性、堅鞭所攝、地、地所攝、親附執受。外地界者：謂外堅性、堅鞭所攝、地、地所攝、非親附，非執受。又內地界、其事云何？謂髮、毛、爪、齒、塵、垢、皮、肉、骸、骨、筋、脈、肝、膽、心、肺、脾、腎、肚、胃、大腸、小腸、生藏、熟藏、及糞穢等、名內地界。又外地界其事云何？謂瓦、木、塊、礫、樹、石、山、巖、如是等類、名外地界。

云何水界？水界、有二。一、內，二、外。內水界者：謂此身中內別濕性、濕潤所攝、水水所攝、親附執受。其事云何？謂淚、汗、湧、唾、肪、膏、脂、髓、熱、痰、膿、血、腦、膜、尿等、名內水界。外水界者：謂外濕性、濕潤所攝、水水所攝、非親附，非執受。其事云何？謂井、泉、池、沼、陂、湖、河、海、如是等類、名外水界。

云何火界？火界、有二。一、內，二、外。內火界者：謂此身中內別溫性、溫熱所攝、煖煖所攝、親附執受。其事云何？謂於身中所有溫煖、能令身熱、等熱遍熱。由是因緣，所食、所飲、所噉、所嘗、易正消變。彼增盛故；墮蒸熱數。如是等類、名內火界。外火界者：謂外溫性、溫熱所攝、煖、煖所攝、非親附，非執受。其事云何？謂於人間依鑽燧等、牛糞末等、以求其火。火既生已；能燒牛糞、或草、或薪、或榛、或野、或山、或渚、或村、村分、或城、城分、或國、國分。或復所餘如是等類、名外火界。

云何風界？風界、有二。一、內，二、外。內風界者：謂此身中內別風性、風飄所攝、輕性、動性、親附，執受。其事云何？謂內身中，有上行風、有下行風、有脅臥風、有脊臥風、有腰間風、有臍間風、有小刀風、有大刀風、有針刺風、有畢鉢羅風、有入出息風、有隨支節風。如是等類、名內風界。外風界者：謂外風性、風飄所攝、輕性、動性、非親附，非執受。其事云何？謂在身外、有東來風、有西來風、有南來風、有北來風、有塵風、有無塵風、有狹小風、有廣大風、有毘濕婆風、有吠藍婆風、有風輪風。有時大風、卒起積集，折樹、頽牆、崩山、蕩海。既飄鼓已；無所依憑，自然靜息。若諸有情、欲求風者；動衣、搖扇、及多羅掌。如是等類、名外風界。

云何空界？謂眼耳鼻口咽喉等、所有孔穴。由此吞咽，於此吞咽。既吞咽已；由此孔穴、便下漏泄。如是等類、說名空界。

²⁷ 《雜阿含經》「爾時，世尊告諸比丘：譬如有四蛇，凶惡毒虐，盛一篋中。時，有士夫聰明不愚，有智慧，求樂厭苦，求生厭死。時，有一士夫語向士夫言：汝今取此篋盛毒蛇，摩拭洗浴，恩親養食，出內以時，若四毒蛇脫，有惱者，或能殺汝，或令近死，汝當防護。」(T02, no. 99, p. 313, b15~22)。《雜阿含經》「比丘！篋者，譬此身色四大，四大所造精血之體，穢食長養，沐浴衣服，無常變壞危脆之法。毒蛇者，譬四大，地界・水界・火界・風界。地界若諍，能令身死，及以近死。水・火・風諍亦復如是。」(T02, no. 99, p. 313, c10~14)

²⁸ T30, no. 1579, p. 430, a15ff.

云何識界？謂眼、耳、鼻、舌、身、意識。又心、意、識三種差別。是名識界。

(四)「身心解脫」的境界

《瑜伽師地論》「界差別」(dhātu-prabheda)的觀察方法來自於《中阿含經·分別六界經》²⁹之類的經典，敘述佛陀夜宿在一個陶工家裡的時候，發現同宿的弗迦邏娑利(Pukkusāti)有智慧而誠懇，因而對他說：「比丘！我為汝說法，初善·中善·竟亦善，有義有文，具足清淨，顯現梵行。謂分別六界，汝當諦聽，善思念之。尊者弗迦邏娑利答曰：唯然。佛告彼曰：比丘！人有六界聚·六觸處·十八意行·四住處。若有住彼，不聞憂感事。不聞憂感事已，意便不憎·不憂·不勞，亦不恐怖。如是有教，不放逸慧，守護真諦，長養惠施。比丘！當學最上，當學至寂，分別六界。如是，比丘！人有六界聚，此說何因？謂地界·水界·火界·風界·空界·識界。比丘！人有六界聚者，因此故說……

云何比丘不放逸慧？若有比丘分別身界，今我此身有內地界而受於生。此為云何？謂髮·毛·爪·齒·麤細膚·皮·肉·骨·筋·腎·心·肝·肺·脾·大腸·[月*胃]·糞。如斯之比，此身中餘在內，內所攝堅，堅性住內，於生所受，是謂比丘內地界也。

比丘！若有內地界及外地界者，彼一切總說地界，彼一切非我有，我非彼有，亦非神也。如是慧觀，知其如真，心不染著於此地界，是謂比丘不放逸慧。

復次，比丘不放逸慧，若有比丘分別身界，今我此身有內水界而受於生，此為云何？謂腦膜·眼淚·汗·涕·唾·膿·血·肪·髓·涎·淡·小便。如斯之比，此身中餘在內，內所攝水，水性潤內，於生所受，是謂比丘內水界也。

比丘！若有內水界及外水界者，彼一切總說水界，彼一切非我有，我非彼有，亦非神也。如是慧觀，知其如真，心不染著於此水界，是謂比丘不放逸慧……

比丘！若有比丘於此五界知其如真，知如真已，心不染彼而解脫者，唯有餘識。

此何等識？樂識·苦識·喜識·憂識·捨識。

比丘！因樂更樂故生樂覺。彼覺樂覺，覺樂覺已，即知覺樂覺。若有比丘滅此樂更樂，滅此樂更樂已，若有從樂更樂生樂覺者，彼亦滅息止，知已冷也。

比丘！因苦更樂故生苦覺，彼覺苦覺，覺苦覺已，即知覺苦覺。若有比丘滅此苦更樂，滅此苦更樂已，若有從苦更樂生苦覺者，彼亦滅息止，知已冷也。

比丘！因喜更樂故生喜覺，彼覺喜覺，覺喜覺已，即知覺喜覺。若有比丘滅此喜更樂，滅此喜更樂已，若有從喜更樂生喜覺者，彼亦滅息止，知已冷也……彼比丘唯存於捨，極清淨也。

比丘！彼比丘作是念：我此清淨捨，移入無量空處。修如是心，依彼，住彼，立彼，緣彼，繫縛於彼。我此清淨捨，移入無量識處·無所有處·非有想非無想處。修如是心，依彼，住彼，立彼，緣彼，繫縛於彼……

彼比丘復作是念：我此清淨捨，依無量空處者，故是有為。

若有為者，則是無常。若無常者，即是苦也。若是苦者，便知苦。知苦已，彼此捨不復移入無量空處。

我此清淨捨，依無量識處·無所有處·非有想非無想處者，故是有為。若有為者，則是無常。若無常者，即是苦也。若是苦者，便知苦。知苦已，彼此捨不復移入無量識處·無所有處·

²⁹ T01, no. 26, p. 690, a19ff.；巴利藏《中部經》第 140 經 Dhātuvibhaṅga sutta。

非有想非無想處。

比丘！若有比丘於此四處以慧觀之，知其如真，心不成就，不移入者，彼於爾時不復有為，亦無所思，謂有及無。

彼受身最後覺，則知受身最後覺。受命最後覺，則知受命最後覺，身壞命終，壽命已訖，彼所覺一切滅息止，知至冷也……」。

這段經文的要點，斯里蘭卡 Rahula, Walpola 法師在 *What the Buddha Taught* 的第四章（第三聖諦：滅諦—苦的止息）中說明如下：³⁰

人由六種元素組成：堅性、濕性、暖性、動性、空與識。佛將六者予以分析，結論是六者中沒有一樣是「我的」、「我」或「我自己」。

它徹底明了識如何來？如何去？

愉快的、不愉快的、以及既非愉快亦非不愉快的感覺如何來？如何去？

由於這種了解，他即心無所著。

心無所著，就成為一純粹、平等的捨心。

他可將這捨心隨意昇到任何高層的心靈境界，而長時間的維持此一狀態。

但是他又想：「如果我將這純淨的捨心集中於空無邊處，而生一心與彼相應，是知該處乃心所造，是有為法。

如果我將此純淨捨心集中於識無邊處……於無所有處……於非有想非無想處，而生一心與彼相應，是知該等處皆是心造。」

於是，他不再以心造作，亦不以意志（思）求生存相續，亦不求滅。

因為他不造作，不求生存相續，亦不求斷滅故，他對世間心無執取。

心無執取，則無所罣礙。無所罣礙故，心得徹底完全的平靜（內心的寂滅）。

於是他也自知：「受生已盡，清淨的生活已過完了，該做的事都已做了，已沒有餘事可辦。」佛在經歷一種愉快、不愉快、或既非愉快亦非不愉快的感覺的時候，他知道這種感覺是不久長的。

它即沒有纏縛他的力量。經歷這些感覺，不能使他情感激動。不論是什麼樣的感受，他都能經歷而不受它的拘縛。他知道一旦軀殼朽敗，這些感覺終將歸於平靜，就像油盡燈枯一樣。

「因此，比丘們啊！有這樣賦稟的人，才是賦有絕對的智慧。因為具有滅一切苦的智識，才是絕對的聖智。」

「他這築在真理上的解脫，是不可動搖的。比丘啊！凡是虛妄不實的，都是假法。凡是真實的、涅槃的，才是真理。因此，比丘啊！有這種賦稟的人，才是賦有絕對的真理。因為絕對的聖諦就是涅槃，也是實相。」

這是佛教的修行目標—身心解脫的境界（涅槃）。修行者破除了誤認身心的「色」（物質）「心」（精神）「心所」（受、想、識等心理作用）等不同層面為恆常不變的「自我」執著，體証「身心解脫」境界。

³⁰ Rahula, Walpola 1958. *What the Buddha Taught*. Chapter IV (中譯本：顧法嚴譯《佛陀的啟示》台北市：慧炬，1983)。

三、佛教之身心關係與「生死學」(Thanatology)、「安寧療護」(Hospice Care)

(一)「臨終關懷」(terminal care)與最後48小時：「五大」的分解

「生死學」(Thanatology；死亡學)係法國生物學家 Elie Metchnikoff 於 1903 年首創，主要探討與死亡相關的行為、思想、感受以及現象。它雖然在 1912 年被 Roswell Park 引進美國，直到二次世界大戰末期受到歐陸存在主義(Existentialism)哲學流行的衝擊，才重新喚起學術界與社會的注意。存在主義關心死亡和自殺議題，在戰後帶動了國際性的自殺防治運動(suicide prevention movement)，從而促進美國有關悲傷(grief)和哀慟(bereavement)的科學研究，以及講授死亡與臨終(dying)課題的死亡教育(Death Education)。死亡教育在美國興起於六〇、七〇年代之際，首先在大學開課，其後向下延伸至中小學。臺灣是在八〇年代後期由學者將美式死亡教育引進大學教育，1998 年開始也為教育界以「生命教育」或「生死教育」的名稱推廣至各級學校，2000 年初更被教育部列為小學至大學十六年正式教育的一環。³¹

「生死學」的實務面發展上，1902 年前後，有幾位天主教的修女在倫敦附近開設 St. Joseph's Hospice，照顧臨終的貧民。Hospice(安寧院，源於拉丁語"招待所"之意)起源於歐洲中世紀時代，基督教修道院所附設的安寧院，是用來作為接待長途跋涉之朝聖者或旅行者的中途休息、重新補足體力的驛站，或為了照顧受傷與垂死之患者所設立的院舍。1967 年，英國倫敦的護士出身的醫生，西西里·桑德絲女士(Dame Cicely Saunders)，創辦了全世界第一家對癌症末期病人有特殊服務方案的聖克里斯多福安寧醫院(St. Christopher's Hospice)，以醫療團隊合作方式照顧癌症末期病人，陪他們走完生命全程，並輔導家屬度過哀慟時期。之後，由於得到英國女王的大力資助，Saint Christopher's Hospice 成為教育示範中心，接著擴散到全英國。八年以後，Saint Christopher's Hospice 的一組人員到美國，幫美國建立了第一個 Hospice。1990 年淡水馬偕醫院建立了全台灣第一家的安寧病房。如今，Hospice 的名稱引用於現代的醫療機構，作為照顧癌症末期病人設施的通稱，在世界各地如雨後春筍地發展。

「安寧療護」(Hospice Care)³²之照顧癌症末期病人的方案，有下列所謂「四全照顧」之特色，故成為文明社會與人道醫療的指標。

- 一、全人照顧——身、心、靈完整醫治照顧。
- 二、全家照顧——不只關心病患，也關心照顧家屬。
- 三、全程照顧——對臨終者照顧到臨終，也幫助家屬度過整個憂傷期。
- 四、全隊照顧——結合醫、護、宗教、社工、營養、心理及義工等人員，共同照顧臨

³¹ 鈕則誠·趙可式·胡文郁 2001。《生死學》台北：空中大學生活科學系教材。

³² Hospice Care 目前在台灣的衛生署以「安寧療護」作為正式譯語。其它地區之用語如下：臨終關懷(中國大陸、台灣佛教界)、善終服務(香港、台灣天主教)、寧養服務(香港)、緩和照顧、緩解照顧、姑息照顧(Palliative Care)、緩和照顧病房(中心)(Palliative Care Unit，簡稱 PCU)、緩和醫學(Palliative Medicine)、支持照顧(Supportive Care)、癌病延續性照顧(Continuing care of cancer treatment)、完整性症狀治療(Comprehensive symptom control)。參考鍾昌宏醫師編著《癌病末期安寧照顧——簡要理論與實踐》。安寧照顧基金會出版。出版年月未明。

終者及家屬。

其中，對於「臨終關懷」(terminal care)的理論與實務，佛教之身心關係的理論與修行經驗有許多發展的可能性。例如：索甲仁波切(Sogyal Rinpoche)的《西藏生死書》(The Tibetan Book of Living and Dying)所掀起的一股社會熱潮。書中藉由「地、水、火、風、空」之「五大」的分解的觀察方法，來探討「死亡的過程」的知識，希望成為面對人生最後階段(terminal phase of life)的智慧。

「五大」的分解與前(§1.3)所述「界差別」(dhātu-prabheda)的觀察方法有關。醫學界對於一般病人最後階段(terminal phase)的有：(1)極為衰弱；(2)需要臥床；(3)嗜睡(drowsy)；(4)漸失時間感與注意力；(5)漸失食慾；(6)吞嚥困難等徵候。³³ 此外，有醫學研究，觀察 200 位病人最後 48 小時的症狀，有如下的數據：³⁴

1. 呼吸帶濕氣且有雜音 (56%)，
2. 排尿功能失常 (53%；其中，失禁 32%，滯留 21%)，
3. 疼痛 (51%)，
4. 身心不安 (42%)，
5. 呼吸困難 (22%)，
6. 嘔吐 (14%)，
7. 流汗 (14%)，
8. 抽搐痙攣 (12%)，
9. 昏迷 (9%)。

《西藏生死書》對於死亡的過程中「地、水、火、風、空」之「五大」配合色、受、想、行、識等「五蘊」，依序分解的描述與上述的醫學觀察有相互呼應之處。分別如下：

首先，「地大」的分解時，病人會肌肉軟弱無力，坐不住，挺不直，身體有沈重感以及往下墜落感，或被重力壓碎感，高山下壓感。此外，伴隨「色蘊」分解，心情激動，或錯亂，常會陷入昏迷狀態。此與上述一般病人最後階段(terminal phase)之(1)極為衰弱；(2)需要臥床；(3)嗜睡(drowsy)、抽搐痙攣類似。其次，「水大」的分解時，病人之鼻水、口水、淚水、大小便等體液失禁，眼睛乾澀，口渴，口中黏稠。此外，伴隨「受蘊」分解，感受減弱，苦和樂，熱和冷的感覺交替出現。心識模糊、暴躁和緊張。猶如墜海滅頂或被大河沖走。此與上述一般病人最後 48 小時之排尿功能失常、流汗、身心不安的症狀類似。接著，「火大」的分解時，病人之口鼻完全乾澀，體溫降低，通常是從腳和手開始冷起，最後是心臟部位。此外，伴隨「想蘊」分解，聽覺和視覺模糊，心識或清晰或混亂，困難辨認家屬或親友。此與上述一般病人最後階段之「(4)漸失時間感與注意力的徵候類似。接著，「風大」的分解時，病人之呼吸帶濕氣且有雜音，呼吸困難，入息較短，出息較長。此外，伴隨「行蘊」分解，意識昏亂且模糊，與外在環境接觸的自我感覺正在流失。此與上述一般病人最後 48 小時之呼吸帶濕氣且有雜音、呼吸困難、昏迷的症狀類似。

佛教寺院（特別是日本的佛寺）之舍利骨灰塔有以「地、水、火、風、空」之「五大」

³³ Robert Twycross and Ivan Lichter. The terminal phase

³⁴ Lichter I, Hunt E. 1990. The last 48 hours of life. *Journal of Palliative Care*, 6(4):7-15.

為意義的的造型，意味著死亡是的歸向歸向五大(梵語之 He goes to the fiveness，表達 He goes to death 或 He dies 之意) 是回歸大自然的思想，被稱為「五輪塔」，它的基本結構由下而上分別為：正方形代表地，圓形代表水，三角形代表火，半月形代表風，寶珠形代表空。如下圖及照片所示：

觀察「五大」或「六界」分解方法在平時禪定的修行中也常用。例如：《中阿含經》「比丘修習念身，比丘者，觀身諸界。我此身中有地界・水界・火界・風界・空界・識界。猶如屠兒殺牛，剝皮布於地上，分作六段。如是比丘觀身諸界。」³⁵以及唐朝善導大師《觀無量壽佛經疏》說：³⁶

「又令觀身四大內外俱空，都無一物。身之地大皮肉筋骨等，心想散向西方盡西方際，乃至不見一塵之相。」

又想身之水大血汗津淚等，心想散向北方，盡北方際，乃至不見一塵之相。

又想身之風大，散向東方，盡東方際，乃至不見一塵之相。

又想身之火大，散向南方，盡南方際，乃至不見一塵之相。

又想身之空大，即與十方虛空一合，乃至不見一塵不空之相。

又想身之五大皆空，唯有識大，湛然凝住，猶如圓鏡，內外明照朗然清淨。

作此想時，亂想得除，心漸凝定，然後徐徐轉心諦觀於日。」

³⁵ T01, no. 26, p. 556, a26~29

³⁶ T37, no. 1753, p. 261, c19ff.

(二) 靈性照顧與覺性照顧的比較³⁷

1. 「全人」的觀點:人的本質？

如上(§2.1)所述,「全人」、「全家」、「全程」、「全隊」是安寧照顧(Hospice,或譯為安寧療護)之「四全」。一般說到「全人照顧」時,大都是指「身、心、靈」完整的醫療照顧。於是,產生了「靈性照顧」(spiritual care)的理念與運動。但是,「身、心、靈」只是討論人的本質諸觀點之一種,是否能完全適應每一個人的人生觀或信仰?是否需要更寬廣的解釋或其他的選擇?這些都是值得我們討論問題。

人的本質為何?是哲學的根本問題之一。雖然眾說紛紜,但是我們可以整理、評價其中比較重要的觀點為下列五種:³⁸

- (1) **身體觀點 (The physical aspect)**: 人是具有肉體和大腦 (body and brain) 的動物。死亡只是物理、化學、生理等自然法則的現象之一,談論精神、靈魂等,反而會增加問題的複雜性。這種觀點一般為物理學家、自然科學家,以及某種程度上為社會學家所支持,而且是難以駁倒和否認的。但是,這難道就是人的本質的全部內容?
- (2) **心智觀點 (The mental aspect)**: 人是具有思想 (mind) 的理性存在,思想非常不同於大腦和肉體。此種主張開始於古希臘羅馬文明時期,在文藝復興和啟蒙運動時代再次興起,後來發展成為唯心主義。它似乎在向普通感覺和科學研究挑戰,並且這思想在那裏 (where) 以及它如何發揮作用的問題是很難說明的。此外,理性真的是人本質的唯一成分?
- (3) **感情觀點 (The emotional aspect)**: 人是情感 (feelings) 的存在。如浪漫主義之對於理性主義的反動,或者存在主義者對於情感和信念的強調。但它是難以定義,無法精確地分析,並且在日常生活中我們始終試圖以理性來抑制、管制感情。
- (4) **靈性觀點 (The spiritual aspect)**: 人的本質是非物質和超自然的靈魂或靈性 (soul or spirit)。如西方宗教主張:存在一個超自然的人格或人格實體,它將一種神聖的活力 (靈魂) 灌輸給每一個人。雖然它提供給人類物質方面、理性方面和情感方面所不具有的特殊意義,但它仍然是難以證實的。靈魂存在的證據是什麼?它在那裏?誰能經驗到靈魂?
- (5) **自我觀點 (The self aspect)**: 由於身體、思想、情感無時無刻都變化不一,但擁有這些經驗的「我」(或稱為人格、個性)則是持續和統一的。若將自我定義為超越性、無限性、恒常性之「真我」則與上述的「靈性」觀點類似。但自我(或真我)位於何處?是什麼樣子?是否如經驗主義者休謨 (David Hume, 1711-1776) 所主張:所謂「自我」僅僅是一束感覺經驗或感覺經驗的集合?從生到死,這些經驗都是在時間的連續序列中發生,此種感覺的恒常連續被混同作為「自我」持續性和統一性的證據,因而誤認為有自我存在。

其實以上五種觀點都應該受到重視,不應該只把某方面作為唯一正確的觀點而排斥其他

³⁷ 參考釋惠敏 1997。〈靈性照顧與覺性照顧的異同〉。《安寧療護》5: 35-40。

³⁸ Thiroux, Jacques P. PHILOSOPHY : Theory and Practice. (New York : Macmillan, 1985), pp.67-79.

觀點。特別是當一個人即將面臨死亡之時，個人的觀點與信念更應該受到尊重與了解。但為了方便討論，我們或許可以將上述討論人之本質的五種觀點歸納、綜合為三大類：

(一)「即」身心之說：只就身心作用與現象討論人的本質，如(1)身體觀點、(2)心智觀點、(3)感情觀點、(4)自我觀點之類。

(二)「離」(超越)身心之說：離開變化不一的身心現象之外，討論別有恒常不變的絕對實體(靈魂、真我或大我)作為人的本質，如(4)靈性觀點、(5)真我觀點之類。

(三)「不即不離」身心之綜合說：認為所謂「靈性」、「自我」不即是身體、心智、感情等現象，但不能離開身體、心智、感情等身心作用而討論人的本質。

2. 「體外離脫」之瀕死經驗的三種解釋：「即」、「離」、「不即不離」

由於現代醫學之驚異進步，許多瀕死病人可有更多起死回生的機會，也引起科學界想要對這些從「陰陽界」歸來者的臨死經驗作研究的興趣。近年來，從大量的問卷調查與研究中，學者們將臨死經驗約略整理出如下的過程：首先，瀕死者感覺自己離開身體，浮遊於上，看著自己與別人(一般稱為「體外離脫」)，但無法與別人溝通。然後通過隧道，見到光、河川、花園、山，與某人(可能是親友或某信仰對象)相會，聽到呼叫自己的聲音或音樂。各個步驟出現狀況因人而異，不一定每個人都會經歷同樣全部的過程，而且有些會因文化背景、宗教信仰、種族社會而有所不同的描述與解釋。³⁹

但其中仍然有許多相同的經驗，特別是「體外離脫」之現象。對於此種臨死經驗，也可整理出與上節討論人本質之三類說法互相呼應的三種解釋：

(一)「即」身心之說：有些人以為「體外離脫」的現象完全可以用瀕死時的感官經驗(如聽覺)或回憶等身心作用來解釋，此種奇妙現象都可歸結為肉體與大腦的物理、化學、生物的活動，不需要假用「靈性」來說明，它「即」是身心作用而已，談論靈魂等反而會增加人們面對死亡問題時的複雜性。

所以，此種說法可以讓人們重視現實的身心，不需別求任何神秘經驗或外在的神祕力量，而將死亡問題單純化。對某些人來說，更容易順應死亡是自然法則而接受死亡的事實。

但此種信念若運用不善，有時可能會成為面對癌症末期兩種極端的態度：(1)一般醫院癌症末期的照顧，只重視延長生命之治癒性治療，甚至癌症末期仍住加護病房。(2)主張安樂死，認為「一死百了」(斷滅性的生命觀)，強調延長生命只是增加痛苦。這兩種癌症末期的處理態度都不是「安寧照顧」的主張。⁴⁰

(二)「離」(超越)身心之「靈性存在說」：一般人比較容易將此奇妙的「體外離脫」臨死經驗，當作「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈魂」存在的證據。東西方的宗教體驗中，常將「行過死蔭的幽谷」(《聖經》詩篇23:4)的說法類比於「體外離脫」後之「通過隧道」的經驗；神聖之光的宗教理念與體驗亦常比對於見光的臨死經驗。所以「身、心、靈」之「靈性照顧」的理念也因而容易理解。

³⁹ 根據日本學者立花隆的調查(46個案例)：「(1)體外離脫(7件)。(2)通過隧道(4件)，(3)見到光(2件)，(4)見到河川(17件)。(5)見到花園(19件)，(6)見到山(3件)，(7)與某人相會(16件)。(8)聽到呼叫自己的聲音(12件)。(9)聽到音樂(2件)。但是，印度方面的調查則是至閻魔王(死神)前接受審判的案例比較多。」

⁴⁰ 鍾昌宏編著《癌症末期安寧照顧——簡要理念與實踐》(台北市：中華民國安寧照顧基金會)，p.16。

此外，相對於心理學化約論 (Reductionism) 的兩種典範 (paradigm)：佛洛伊德的心理分析學派、華特森 (Watson) 的行為主義學派，1950 年代興起了第三勢力：強調「自我」的「人本心理學」(Humanistic Psychology)。到了 60 年代的後期，更發展出第四勢力：超越人本或個人「超個人心理學」(Transpersonal Psychology)。它著眼於超越性經驗與價值的研究，因此不止於探究以人為中心的自我實現的需求，更以宇宙為中心的超越性或靈性需求作為理論體系 (Z 理論)。⁴¹

(三)「不即不離」身心之折衷說：也有些人認為「體外離脫」現象不完全只是（不即）身心作用而已，因為無法完全解釋。但也不完全離開（不離）「身心」來討論，例如：臨死經驗時所見到的景色、人物，所聽到的聲音、音樂等等現象，似乎與大腦側頭葉的刺激有關。因為，一般人進行頭顱手術時，若對大腦側頭葉給予電流刺激，有時也會有見到神、聽到天樂，與死去的親友相會等等的描述。所以，有人便提出「人的大腦側頭葉中有臨死經驗的程式設定」的假說，人臨死時，某種因素（或許是靈性層次）啟動程式，而引發臨死經驗之過程發展。

3. 靈性照顧 (spiritual care)：身、心、靈

如前所論，一般宗教或超個人心理學的立場是主張：「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在。尤其安寧照顧 (Hospice) 運動是起源於基督宗教團體，因此教徒們容易順應「身、心、靈」的教義與生命觀，「靈性照顧」工作也已經有相當的發展，本文不再贅言。

於此，將簡介李安德神父所著《超個人心理學》(若水譯) 第九章「人的靈性層次」的看法。首先，提出人具有四種層次：(1) 生理層次，(2) 情緒層次，(3) 理性層次，(4) 靈性層次（超理性或超越性），並認為如此模式才能忠實地反映出人類的普遍經驗，而且符合人性 (p.263)。不應該如早期心理學家為使心理學成為科學，採用物理學的典範作為研究的出發點，因而不僅廢棄「靈魂」一詞，也整個否定靈性層次 (p.263-5)。但是靈性的探究逐漸為心理學家重視，例如曾是佛洛伊德門下的 Roberto Assagioli 說：靈性層次的表現和制約反應一樣地真實重要，因此也應受到科學的研究處理。靈性的聖力和性驅力及攻擊力一樣真實與根本，它們不該貶視為性驅力及攻擊力因昇華或病態所扭曲而成的現象。他在論及「高層自我」時說「對所有宗教人士，我們可以說這中性的心理學名詞可用來指稱靈魂，對不可知論者，我們可沿用他們的說法，假定人內存有較高層的核心……」(p.267)。

其次，該書也介紹 Assagioli 的「非認同及自我認同」的尋找「真我」練習 (p.232-6)：集中心力體會「我有一個身體，但我卻不是這個身體」，同樣地依次體會「我有感覺、情緒、欲望、思想、理性等，但我卻不是它們」。我是純粹自我意識的中樞，和意識內所含的各種東西（如身體、知覺、情緒等）有所不同，但不否認它們仍是屬於我的。意識內容雖然不停的變化（流動性），可是覺察到此現象的卻始終是同一個我（恒常不變性）。如此自我超越的過程 (p.253-4) 是超越「我有」(What I have)，而邁向「我是」(What I am)。因為分辨「存有」(being) 及擁有 (having) 之不同，是發覺「真我」的關鍵 (p.248)。

此外，心理學家描述「靈性人士」有九種特質，其中第八「對痛苦的意識」是：他可以

⁴¹ 李安德著，若水譯《超個人心理學》(台北市：桂冠，1992)，pp. 169-175。

很深深地感受到人類的痛苦與死亡，可是這種體會並不削減他對生命的欣賞及重視 (p.275)。此種特質對安寧照顧應該有正面的意義。

4. 覺性照顧 (care of awareness)：身、受、心、法

佛教基本教義是「無我論」，⁴² 因為若將五類身心之積聚（五蘊，參§1.1）：(1) 色（身體，body），(2) 受（感覺，sensations; feelings），(3) 想（知覺，recognition），(4) 行（意志，mental formations, volition），(5) 識（consciousness）等分析審察，不能發現另有可以稱為「自我」的恆常不變的實質。⁴³

又，根據《中論》（闡釋「不即不異」、「不斷不常」等「中道」思想的佛教論典）第 18 品〈觀法品〉二第 1 頌：如假設「自我」即是五蘊，則「自我」也如同五蘊一樣是生滅變化的。若「自我」不是五蘊，超越五蘊分離獨在，則「自我」不能以「五蘊」的特徵描述，那它究竟是什麼？⁴⁴

《中論》〈觀法品〉第 6 頌：有時，佛教容許說有「自我」，除了是不排除相對性的「自我」（假名我）外，也是為恐懼斷滅的人們，使他們肯定因果關係。有時，亦容許說「無我」以對治「我」、「我所有」的執著、貪、瞋、痴等煩惱。其實，真理是不能一定說是有我或無我。⁴⁵

「無我論」是從「緣起論」的推論而得的，⁴⁶ 生命的每一部分或階段是由眾多條件（緣）和合而生（conditioned），同時也是構成其他部分或階段之生起條件（conditioning）。因此，《中論》第 18 品〈觀法品〉第 10 頌：若生命的法則是依緣起論，則生死之結果不能說即是眾多條件（五蘊），但是亦不能說與眾多條件（五蘊）絕對不同。所以，生命之真理不能說是斷滅性，亦不能說是恆常性。⁴⁷ 以上這些「不即不異」、「不斷不常」等「中道」思想，或許與前述「不即不離」身心之綜合說有類似之處。

配合色身、感受、想、行、識等五類身心組合之類（五蘊）分析覺察，佛教之修習法是「四念住」：學習認識自己的身、受、心（包含五蘊之後三類：想、行、識）法等四方面，使「覺察性」（念，awareness, mindfulness，略稱為「覺性」）敏銳且穩定（住，setting-up, establishment）。此法門不僅是可以導向體會真理（法）的修習，也常用於淨化臨終者的心念，可以稱為「覺性照顧」。

其修習要點是：第一「身念住」是先以培養對呼吸之出入、長短等有關身體性變化的「覺性」，以訓練覺察力之集中。第二「受念住」是覺察身心的感受、苦樂變化之生起、變化、消失，練習區別「我的感覺」（my feeling）與「一種感覺」（a feeling）的不同，以處理不當的情緒。第三「心念住」是覺察各種善惡心境的生滅，同樣地，練習區別「我的」與「一種」的不同，以處理不當的心態。第四「法念住」是於真理、法則、義務等方面，建立起覺察的

⁴² Rahula, Walpola What the Buddha Taught 1958. Chapter VI "THE DOCTRINE OF NO-SOUL : ANATTAM" (中譯本：顧法嚴譯《佛陀的啟示》台北市：慧炬，1983。第六章「無我」)。

⁴³ Rahula 1985, pp.20-27; 52-53 (中譯本：pp.36-45; 94)。

⁴⁴ 「若我是五陰，我即為生滅。若我異五陰，則非五陰相」。大正藏（台北：新文豐出版公司影印自「大正新修大藏經」）30 冊，23c。印順（1952）《中觀論頌講記》，台北：正聞出版，p.318。

⁴⁵ 「諸佛或說我，或說於無我，諸法實相中，無我無非我」。大正藏 30 冊，24a。同前，p.333。

⁴⁶ Rahula 1985, pp.52-54 (中譯本：pp.94-96)。

⁴⁷ 若法從緣生，不即不異因，是故名實相，不斷亦不常。大正藏 30 冊，24a。印順（1952，p.343）。

習慣，破除錯誤見解，從生死煩惱中解脫。⁴⁸

四、佛教禪定學之身心關係

(一) 禪定成就之身心狀態 (所作成辦)

根據《瑜伽師地論》，禪定(靜慮；*dhāyñā*)之成就狀態 (所作成辦) (*kārya-pariniṣpatti*) 的說明如下：⁴⁹

謂修觀行者，於奢摩他、毘鉢舍那，若修、若習、若多修習為因緣故，諸緣影像所有作意皆得圓滿。此圓滿故，便得轉依 (*āśrayaḥ parivarttate*)，一切龐重(*dauṣṭhulyāni*)悉皆息滅。得轉依 (*āśraya-parivṛtti*)故，超過影像，即於所知事有無分別、現量智見生。入初靜慮者得初靜慮時，於初靜慮所行境界。入第二、第三、第四靜慮者，得第二、第三、第四靜慮時，於第二、第三、第四靜慮所行境界。入空無邊處，識無邊處，無所有處，非想非非想處者，得彼定時，即於彼定所行境界。如是名為所作成辦。

即，禪定(靜慮；*dhāyñā*)之成就(所作成辦)者，乃依於不斷重複奢摩他 (*śamatha*；安止定) 毘鉢舍那 (*vipaśyanā*；觀察慧) 的修習，而對有分別 (毘鉢舍那)、無分別影像 (奢摩他) 等所緣的作意(*manaskāra*)圓滿時，則「所依」 (*āśraya*；身心) 轉換，而一切的身心龐重(*dauṣṭhulyāni*)變成完全消失(輕安)。此種狀態即被稱為所依 (身心) 的轉換，成就初靜慮、第二、第三、第四靜慮乃至空無邊處，識無邊處，無所有處，非想非非想處等各種禪定。

《瑜伽師地論》又說：「於所知事(*jñeya-vastu*)由現見故，隨得觸證所緣清淨」⁵⁰。由於所依 (身心) 的轉換而超越影像，即是對所知事生起無分別、現量的智見。這種場合也被稱為所緣清淨(*ālambana-pariśuddhi*)，即、所應知之事能完全清楚的觀察，如在眼前的狀態。

此等所應知之事，於此，乃意味著「不淨」、「慈愍」、「緣性緣起」、「界差別」、「安那波那」五類的淨行所緣、「蘊」「界」「處」「緣起」「處非處」五類的善巧所緣、「下龐上靜」、「四諦」二類的淨惑所緣、等傳統的修行對象。⁵¹

換言之，完成所應成就的事，乃是：(1)圓滿以影像為所緣的止觀修行，(2)身心從龐重轉換成為輕安的狀態，而後，(3)超越影像，亦即於所應知之事生起無分別、現量的智見 (= 所緣清淨)。若以圖式說明，則為如下的修行過程 (稱為圖式 A)。

A : (1)作意圓滿→
(2)所依 (身心) 轉=龐重的息滅(=輕安)=轉依 (身心的轉換) →
(3)超過影像=對所知事生起無分別現量智見=所知事的現見=所緣清淨

若欲進而探究上述(1)作意圓滿階段的詳細內容，則《瑜伽師地論》如次的說明是相關

⁴⁸ Rahula 1985 , pp.68-75 (中譯本 : pp. 126-136)

⁴⁹ T30, no. 1579, p. 427, c8~19; ŚrBh 196, 12.

⁵⁰ T30, no. 1579, p. 428, b21~22; ŚrBh 200, 9.

⁵¹ 《瑜伽師地論》「所知事者，謂或不淨，或慈愍，或緣性緣起，或界差別，或阿那波那念。或蘊善巧，或界善巧，或處善巧，或緣起善巧，或處非處善巧。或下地龐性、上地靜性。或苦諦、集諦、滅諦、道諦。是名所知事。」(T30, no. 1579, p. 427, b1~6; ŚrBh 193, 13.)

的。⁵²「問：修瑜伽師(yogācāra)凡有幾種？答：三。何等為三？一、初修業(ādikarmika)瑜伽師。二、已習行(kṛta-paricaya)瑜伽師。三、已度作意(atikrānta-manaskāra)瑜伽師。．．．云何已度作意瑜伽師？謂住加行究竟果(prayoga-niṣṭha-phala)作意位中，由此超過(atikrānta)加行方便所修(prayoga-bhāvanā)作意，安住修果(bhāvanā-phala)，是故說名已度作意。」

首先，瑜伽師被分為(1)初學者(ādikarmika，初修業)、(2)積累長期的經驗(kṛta-paricaya，已習行)者、(3)超越作意(atikrānta-manaskāra，已度作意)者等三階段。其中，(3)超越作意瑜伽師為安住於加行究竟果(prayoga-niṣṭha-phala)。所謂「加行究竟果」，亦即表示：①了相、②勝解、③遠離、④攝樂、⑤觀察、⑥加行究竟、⑦加行究竟果等七作意之第七位的境地。⁵³接著，何以稱彼為超越作意瑜伽師？因為安住於加行究竟果者，已經超越有關加行方便修習的作意、而安住於修果之故。

復次，為將此三階段配合修行的階位，《瑜伽師地論》中繼續敘述如下：「又始從修習善法欲已去，乃至未起順決擇分善根，於爾所時名初修業。若已起順決擇分善根，所謂煥、頂、隨順諦忍、世第一法名已習行。若已證入正性離生，得諦現觀，不由他緣，於佛聖教，不為餘緣之所引奪。當於爾時名度作意。由彼超過他緣作意，住非他緣所有作意，是故名為已度作意。」⁵⁴依此可知，証得煥、頂、忍、世第一法等順決擇分(nirvedha-bhāgīya)善根以前的修行者，被稱為(1)初學者(ādikarmika，初修業)，已生起順決擇分善根者則被稱為(2)積累長期的經驗(kṛta-paricaya，已習行)者。最後，成為決定性地証得無漏的聖道(samyakatva-nyāma，正性離生)、體得四諦等諸真理、而於聖者的教法能不為其他的影響或因緣所迷惑時，則名為(3)超越作意(atikrānta-manaskāra，已度)者，若以圖式表示，即相當於如下修行者的地位(稱為圖式 B)。

B：已度(atikrānta)作意=加行究竟果作意
=超過(atikrānta)加行方便所修作意
=安住修果(bhāvanā-phala)
=正性(samyaktva)離生(nyāma)
=諦(satyāni)現觀(abhisamāgacchati)

因此，所作成辦(kārya-pariniṣpatti)中所謂圓滿作意之後，可說就是表示超越作意(atikrānta，已度)瑜伽師。此亦即，透過依於圖式 A(所作成辦)的(1)作意圓滿，成為(2)所依的轉換(轉依)，然後，(3)超越影像(生起無分別現量智見)、等的過程，而終於到達圖式 B(已度作意瑜伽師=加行究竟果作意=安住修果=正性離生=諦現觀)的修行階位。

為進一步檢討「所作成辦」中(2)所依的轉換(轉依)、(3)生起超越影像(無分別現量智見)的過程，將考察《瑜伽師地論》中有關瑜伽所作(yogasya yoga-karāṇiyāni)諸項目的說明，其內容即為如下：⁵⁵

問：修瑜伽者凡有幾種瑜伽所作。答：四。何等為四？

一、所依滅(āśraya-nirodha)。二、所依轉(āśraya-parivartta)。

⁵² T30, no. 1579, p. 439, b1~14; ŚrBh 284, 4ff.

⁵³ T30, no. 1579, p. 465, b29~c2; T30, no. 1579, p. 479, c14ff.

⁵⁴ T30, no. 1579, p. 439, b15~22; ŚrBh 284, 23ff.

⁵⁵ T30, no. 1579, p. 439, a16~18; ŚrBh 283, 2.

三、遍知所緣 (ālambana-parijñāna)。四、愛樂所緣 (ālambana-abhirati)

首先，敘述有關「所依」中互成一對的所依滅和所依轉。〈聲聞地〉中的所依 (acraya, gshi) 乃是意指「身心」之眼根、耳根、鼻根、舌根、身根、意根 (六處, śādayatana)，和阿賴耶識的概念並未連結在一起⁵⁶)。其次，「所依滅」和「所依轉」之說明是：依於修習瑜伽的作意，伴隨龐重 (dauṣṭhulya) 的所依次第地消失 (nirudhyate)、伴隨輕安 (praśrabdhi) 的所依漸漸地顯現 (parivartate)。⁵⁷

所謂「龐重」 (dauṣṭhulya)，概略地說，即是身心對於所有善法的「不堪能性」 (akarmanyata)。⁵⁸若詳細地分類，在《瑜伽論》 (大 30, 657a14ff.) 中敘述運到：(1) 現重相、(2) 剛強相、(3) 障礙相、(4) 怯劣相、(5) 不自在轉無堪能相、等五種類的特徵。⁵⁹

所謂輕安 (praśrabdhi)，是對治龐重的性質，亦即身心的堪能性、具備除去不善和障礙的作用。⁶⁰復次進而，當龐重逐漸消失、輕安現前之際的所依，即名為所依清淨 (āśraya-pariśuddhi)。⁶¹

依此可知，在「所作成辦」的(2)所依轉換 (轉依) 之中，有兩個狀況生起：龐重的滅去 (所依滅) 和輕安的顯現 (所依轉)。又，因為此等狀態也被稱為「所依清淨」，所以，此等轉依的構成，可以如下圖式表示之 (稱為圖式 C)。即：

$$\text{C : (1) 轉依} = \text{所依滅 (nirodha)} + \text{所依轉 (parivartta)} = \text{所依清淨} \\ = \text{龐重息滅} \quad = \text{輕安顯現}$$

其次，有關「所緣」中互成一對的所緣的遍知、愛樂，是和所依清淨相互影響，而引起「所依」身心的滅、轉 (= 所依清淨, viśuddhi)。又，禪定 (靜慮; dhāyñā) 之成就狀態 (所作成辦) 時，依於「所依清淨 (viśuddhi) 而得善於淨化 (suviśuddha) 所緣的遍知 (parijñāna)、愛樂 (abhirati)。⁶²

換言之，有關所依滅、所依轉、遍知所緣、愛樂所緣等四種類的瑜伽所作，其彼此間的相互關係，可以如下的圖式 (稱為圖式 D) 表示之。

$$\text{D : 遍知、愛樂所緣} \rightarrow \text{所依的滅、轉} \rightarrow \text{遍知、愛樂所緣的清淨} \\ (= \text{所依清淨})$$

⁵⁶ 《瑜伽師地論》「所依滅及所依轉者，謂勤修習瑜伽作意故，所有龐重俱行所依漸次而滅，所有輕安俱行所依漸次而轉，是名所依滅及所依轉瑜伽所作。」 (T30, no. 1579, p. 439, a19~22)

⁵⁷ 《阿毘達磨法蘊足論》「云何龐重？謂身重性，心重性；身無堪任性，心無堪任性；身剛強性，心剛強性；身不調柔性，心不調柔性，總名龐重。」 (T26, no. 1537, p. 497, b19~22)。《攝大乘論釋》「龐重相者，謂所依中無堪能性。」 (T31, no. 1597, p. 337, b21)

⁵⁸ 《瑜伽師地論》「云何龐重相？謂若略說無所堪能、不調柔相，是龐重相。此無堪能、不調柔相，復有五相。一、現重相。二、剛強相。三、障礙相。四、怯劣相。五、不自在轉無堪能相。」 (T30, no. 1579, p. 657, a19~22)

⁵⁹ 《攝大乘論釋》「輕安相者，謂所依中有堪能」 (T31, no. 1597, p. 337, b21~22)。《大乘五蘊論》「云何輕安？謂龐重對治，身心調暢堪能為性」 (T31, no. 1612, p. 848, c29)。《大乘廣五蘊論》「云何輕安？謂龐重對治，身心調暢，堪能為性，謂能棄捨十不善行，除障為業。由此力故，除一切障，轉捨龐重」 (T31, no. 1613, p. 852, b7~9)。

⁶⁰ 《瑜伽師地論》「一切龐重悉皆息滅，隨得觸證所依清淨。」 (T30, no. 1579, p. 428, b20~21)。

⁶¹ 《瑜伽師地論》「遍知所緣及愛樂所緣者，謂或有遍知所緣、愛樂所緣與所依滅、轉而為上首 (pūrvam gamah)。由此遍知所緣、愛樂所緣增上力 (adhipati) 故，令所依滅及所依轉。或有遍知所緣、愛樂所緣用所依清淨 (āśraya-viśuddhi) 而為上首。由此所依清淨增上力故，令遍知所緣得善清淨，及愛樂所緣得善清淨，於其所作成辦 (kārya-pariniśpati) 時轉，是名四種修瑜伽者瑜伽所作」 (T30, no. 1579, p. 439, a22~29)

若將以上從 A 到 D 的圖式其對應部分合併起來看，則成如下的關係。首先，茲列舉有關禪定成就的目標，即：A (所作成辦)=B (已度作意=加行究竟果作意=安住修果=正性離生=諦現觀)。

其次，有關禪定成就的過程，其相互關係則為如次。

A： (1)作意圓滿→

(2)所依（身心）轉=龜重的息滅(=輕安)=轉依（身心的轉換）→

(3)超過影像=無分別、現量智見=所知事的現見=所緣清淨

C：轉依=所依滅+所依轉=龜重息滅+輕安顯現=所依清淨

D：遍知、愛樂所緣 → 所依的滅、轉 → 遍知、愛樂所緣的清淨

進而，若將此一關係圖中相同的用語削除而再整理的話，則《瑜伽師地論》〈聲聞地〉禪定成就過程之總合的圖式可更清楚地浮現出來 (稱為圖式 α)。

α : (1)作意圓滿=遍知、愛樂所緣→

(2)轉依=所依滅+所依轉=龜重息滅+輕安顯現=所依清淨→

(3)超過影像=無分別、現量智見=所知事的現見=所緣清淨

依於以所作成辦 (圖式 A)為中心、瑜伽所作(圖式 C · D)為傍證所形成之總合的圖式 α ，將可知：《瑜伽師地論》〈聲聞地〉中，所依(身心)清淨 (=龜重息滅+輕安顯現=所依滅+所依轉=轉依)和所緣(禪定對象) 清淨 (=所知事的現見=無分別、現量智見=超過影像)，乃被視為瑜伽行的最高目標，亦即禪定的成就狀態。

(二) 禪定成就機轉(mechanism) 之身心關係

如上已知禪定之成就狀態是可以「所依清淨」 (=轉依)和「所緣清淨」 (=現量智見)來說明，但是在達成禪定之前，亦即是「所依清淨」 (=轉依)和「所緣清淨」 (=現量智見)生起之前，毘鉢舍那(vipaśyanā，觀)和奢摩他(samatha，止)是以何等機轉而相互影響？解決此問題的關鍵，從〈聲聞地〉中各別修行「毘鉢舍那」(觀)和「奢摩他」(止)開始，乃至善加運用止和觀而修行的「止觀雙運轉道」(yuga-naddha-vāhi-mārga)的說明，是可資參考的。

首先，有關証得「轉依」和「現量智見」之前，「毘鉢舍那」(觀)和「奢摩他」(止)，其敘述如下：⁶²

(1)正修行者如如(yathā ca yathā)毘鉢舍那(vipaśyanā)串習(abhyāsa)清淨增上方故，增長廣大，如是如是(tathā tathā)能生身心所有輕安(praśrabdhi)奢摩他(samatha)當知亦得增長廣大。

(2)如如身心獲得輕安，如是如是於其所緣心一境性(ekāgratā)轉得增長。如如於緣心一境性

⁶² T30, no. 1579, p. 458, a3~11; ŚrBh 402, 11ff.

轉復增長，如是如是轉復獲得身心輕安。

(3)心一境性、身心輕安如是二法展轉(*anyonyam*)相依、展轉相屬 (*pratibaddha*)。心一境性、身心輕安如是二法若得轉依(*gnas yons su gyur pa*)方乃究竟。依轉依故，於所知事現量智(*pratyakṣa-jñāna*)生。

亦即，如下的三種過程是明白可知的：

(1)「毘鉢舍那」(觀察的智慧)基於反復練習(*abhyāsa*，串習)所生清淨的力量，逐漸增長、廣大(以↑表示)，伴隨於此，能令生起身心輕安(*praśrabdhi*)的「奢摩他」(安止定)亦逐漸增長、廣大(↑)。

(2)隨著身心輕安的增長 (↑)，心一境性(*ekāgratā*)亦逐漸增長 (↑)。

(3)証得此等轉依和現量智見之前，身心輕安和心一境性彼此相互地(*anyonyam*)影響 (*pratibaddha*)(以↔表示相互影響)。

若以圖式來整理，則為如下的關係 (稱為圖式 E)。

E : (1)毘鉢舍那↑ → 奢摩他 (→身心輕安)↑
(2)身心輕安↑ → 心一境性 ↑ → 身心輕安↑ . . .
(3)身心輕安↑ → 心一境性 ↑ →→→ 轉依 → 現量智見

其中，所謂「毘鉢舍那」(*vipaśyanā*，觀察的智慧)，<聲聞地>中是以屬於遍滿所緣的有分別(*savikalpa*)影像(*pratibimba*)為其所緣，其敘述則為如下：⁶³云何有分別(*savikalpa*)影像(*pratibimba*)？謂如有一或聽聞正法(*saddharma*)、或教授(*avavāda*)、教誡(*anuśāsanī*)為所依止，或見(*drṣṭa*)、或聞(*śruta*)、或分別(*parikalpita*)故，於所知事同分(*sabhāga*)影像(*pratibimba*)，由三摩哂多地(*samāhita-bhūmika*)毘鉢舍那行觀察：簡擇(*vicinoti*)、極簡擇(*pravicinoti*)、遍尋思(*parivitarkayati*)、遍伺察(*parimīmānsam āpadyate*)。

即，有人或基於聽聞正確的教法、或者教授和教誡，或者依於曾見、曾聞、或者思考，對於和所應知之事(*jñeya-vastu*，所知事)具有相同作用的(*sabhāga*)影像，在諸禪定(三摩哂多地)中依毘鉢舍那的方式(*ākāra*)而觀察之。亦即：簡擇、極深地簡擇、普遍地尋思、普遍地伺察。

所謂「所知事」(*jñeya-vastu*)，如前 (§3.1) 所述：五類的淨行所緣，五類的善巧所緣，二類的淨惑所緣等，在其他經論中也是被頻繁列舉的種種傳統的修行對象。

其次，所謂「奢摩他」(*śamatha*)，<聲聞地>中是以屬於遍滿所緣的無分別(*nirvikalpa*)影像(*pratibimba*)為其所緣，其敘述則為如下：⁶⁴

云何無分別(*nirvikalpa*)影像(*pratibimba*)？謂修觀行者，受取如是影像已，不復觀察：簡擇(*vicinoti*)、極簡擇(*pravicinoti*)、遍尋思(*parivitarkayati*)、遍伺察(*parimīmānsam āpadyate*)。然即於此所緣影像，以奢摩他行寂靜其心，即是九種行相令心安住：謂，令心內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、等持。彼於爾時成無分別影像，即於如是所緣影像，一向一趣安住其念，不復觀察：簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察。是名無分別影像(*nirvikalpa* *pratibimbam*)。

⁶³ T30, no. 1579, p. 427, a27ff.; ŚrBh 193, 7-12.

⁶⁴ T30, no. 1579, p. 427, b15ff.; ŚrBh 194, 21ff.

即，修行者在把握〔毘鉢舍那的有分別〕影像之後，不是以簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察等〔種種毘鉢舍那的方式〕而作觀察，在此一所緣的影像上，乃是依奢摩他的九種方式(*ākāra*)而令其心寂靜。此等方式亦即：①令心內住(*adhyātmam eva cittam sthāpayati*)、②等住(*samsthāpayati*)、③安住(*avasthāpayati*)、④近住(*upasthāpayati*)、⑤調順(*damayati*)、⑥寂靜(*śamayati*)、⑦最極寂靜(*vyupaśamayati*)、⑧專注一趣(*ekotīkaroti*)、⑨等持(*samādhatte*)、等九種奢摩他的階段。⁶⁵

於此之時，彼乃是以無分別(*nirvikalpa*)影像(*pratibimba*)為所緣。即，在此一影像的所緣上，令其注意力集中於一點。因為不是以簡擇、極簡擇、遍尋思、遍伺察等〔種種毘鉢舍那的方式〕而作觀察，故名為無分別(*nirvikalpa*)影像(*pratibimba*)。

因此，如上所述(1)毘鉢舍那基於反復練習(*abhyāsa*)所生清淨的力量，逐漸增長、廣大(以↑表示)，伴隨於此，能令生起身心輕安的奢摩他亦逐漸增長、廣大(↑)之狀態，<聲聞地>中是以屬於遍滿所緣的有分別(*savikalpa*)和無分別(*nirvikalpa*)影像(*pratibimba*)為其所緣的。

又，此等「不淨」等種種傳統的修行對象被稱為所應知之事(*jñeya-vastu*，所知事)，而對於彼等的修行方式則依毘鉢舍那(觀)和奢摩他(止)兩種的基本模式而被修行。所以，此等「不淨」等種種傳統的修行對象(所緣)，可說也能被收攝在屬於遍滿(*vyāpin*)所緣之有分別(*savikalpa*)和無分別(*nirvikalpa*)影像(*pratibimba*)等兩個的基本模式。

如此地，對於此等種種傳統修行對象的修行方式雖可收攝為毘鉢舍那(觀)和奢摩他(止)兩種的基本模式，此一奢摩他、毘鉢舍那究竟是以何等關係而被稱為止觀的雙運轉道(*yuga-naddha-vāhī-mārga*)？有關此一問題<聲聞地>中其說明如次：⁶⁶

問：齊何當言奢摩他、毘鉢舍那二種和合平等俱轉(*samayugam varttate*)，由此說名止觀雙運轉道？答：若有獲得九相(*navākāra*)心住(*cittasthiti*)中第九(*navama*)相(*ākāra*)心住，謂三摩呬多(*samāhita*)。彼用如是圓滿(*pariniśpanna*)三摩地(*samādhi*)為所依止，於法觀(*dharma-vipaśyanā*)中修(*prayujyate*)增上慧。彼於爾時由法觀故，任運轉(*svarasa-vāhana*)道，無功用轉(*anābhoga-vāhana*)，不由加行(*anabhisamśkareṇa*)，毘鉢舍那清淨(*pariśuddha*)鮮白(*paryavadāta*)，隨(*anuyoga*)奢摩他調柔(*kalpita*)攝受(*parigṛhīta*)。如奢摩他道攝受而轉。齊此名為奢摩他、毘鉢舍那二種和合(*mitrī-bhūta*)平等(*samayugam*)俱轉，由此說名奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道。

其中，最初所說的九相(*navākāra*)心住(*cittasthiti*)，即是上述的①令心內住、②等住、……⑨等持、等九種奢摩他的階段。其第九(*navama*)相(*ākāra*)心住，即是⑨等持(*samādhatte*)。於此，第九心住=三摩呬多(*samāhita*)=圓滿(*pariniśpanna*)三摩地(*samādi*)等關係是明顯可知的。

其次，基於這種圓滿三摩地(*samādhi*)狀態，在法的毘鉢舍那(*vipaśyanā*)上習得殊勝的智慧(*adhiprajña*)。此時，修行者基於法的毘鉢舍那，自然地，不依功用和加行，隨從奢摩他，而且具有完全被包含其中、善巧圓滿清淨的毘鉢舍那。當此之際，奢摩他、毘鉢舍那兩

⁶⁵ T30, no. 1579, p. 450, c18ff.; SrBh 363, 7ff.

⁶⁶ T30, no. 1579, p. 458, b4ff.; SrBh 404, 4ff.

者一方面善自配合(*mitrī-bhūta*)，一方面平等地活動之事，名為奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道。

復次，在如上的定義裡，若再加上止觀雙運道=見道，⁶⁷和見道=無分別、決定智。現見智⁶⁸等兩項來考察，則成為如下的圖式（稱為圖式 F）。

F：圓滿三摩地=+法觀 (→慧) →

任運轉道，無功用轉，不由加行=奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道

=見道：無分別、決定智·現見智

最後，為究明遍滿所緣(*vyāpyālambana*)之修行體系，在先前所論証來自遍滿所緣的禪定（靜慮：*dhāyñā*）之成就狀態（所作成辦）(*kārya-parinispatti*)等總合的圖式 α （以所作成辦的圖式 A 為中心，加上瑜伽所作的圖式 C、D 所形成的圖式）之上，再加上圖式 E 和圖式 F 而試考察之，

α ：(1)作意圓滿=遍知、愛樂所緣→

(2)轉依=所依滅+所依轉=僂重息滅+輕安顯現=所依清淨→

(3)超過影像=無分別、現量智見=所知事的現見=所緣清淨

E：(1)毘鉢舍那 ⇄ 奢摩他 (→身心輕安) ⇄

(2)身心輕安 ⇄ 心一境性 ⇄ 身心輕安 ⇄ . . .

(3)得心輕安 ⇄ 心一境性 ⇄ →→→ 轉依 → 現量智見

F：圓滿三摩地=+法觀 (→慧) →

任運轉道，無功用轉，不由加行=奢摩他、毘鉢舍那雙運轉道

=見道：無分別、決定智·現見智

首先，比對如下此二者的關係

α ：(1)作意圓滿→

(2)轉依→

(3)超過影像=無分別、現量智見

E：(3)身心輕安 ⇄ 心一境性 ⇄ →→→ 轉依 → 現量智見

可提供禪定（靜慮：*dhāyñā*）之成就狀態的出發點。即，在依於轉依生超現量智見（轉依→現量智見）的階段前，身心輕安(*praśrabdhi*)的增長和心一境性(*ekāgratā*)的增長乃相互影響（身心輕安 ⇄ 心一境性），此一過程是明顯可知的。

其次，一方面，伴隨身心輕安的增長，生起轉依，即、僂重的滅去（所依滅）和輕安的顯現（所依轉），而成為所依清淨(*āśraya-viśuddhi=pariśuddhi*)：另一方面，伴隨心一境性的增長，超越影像，對所知事生起無分別、現量智見，而能在眼前完全地觀察（所知事的現見），成為所緣清淨(*ālambana-pariśuddhi*)，此可說是禪定成就的兩項指標。

此亦即，新的圖式（稱為圖式 B）也可推論得之：

⁶⁷根據《瑜伽論》〈攝決擇分〉所云：「由見道中止觀雙運故，聖弟子俱時能捨止觀二道所斷隨眠」（T30, 625a18-9）。又，「又此現觀即是見道，亦名雙運道」（T30, 605c24-5）等亦可知。

⁶⁸ 《瑜伽論》〈聲聞地〉（T30, 475c29ff; ŚrBh 500. 11ff.）謂云：「如其次第有無分別(nirvikalpa)、決定智(nicca-jñana)、現量智(pratyakṣa-jñana)生，由此生故，三界所繫見道所斷附屬所依諸煩惱品一切僂重皆悉永斷」

β：身心輕安 ⇄ → 轉依=所依滅+所依轉=麁重息滅+輕安顯現=所依清淨

心一境性 ⇄ → 超過影像=無分別、現量智見=所知事的現見=所緣清淨

由此可知，在〈聲聞地〉裡，是以達到禪定成就狀態：所依清淨和所緣清淨為修行目標，而達到禪定成就狀態之機轉，是身心輕安(*praśrabdhi*)的增長和心一境性(*ekāgratā*)的增長。

接著，身心輕安的增長過程，即：基於以屬於遍滿所緣中有分別(*savikalpa*)影像為所緣之毘鉢舍那(*vipaśyanā*)，因反復練習所生清淨的力量，逐漸增長、廣大，伴隨於此，能令身心輕安(*praśrabdhi*)；同時，以屬於遍滿所緣中無分別(*nirvikalpa*)影像為所緣之奢摩他(*śamatha*)，也逐漸增長、廣大。此等的過程，亦即為圖式 E：(1)毘鉢舍那 ⇄ → 奢摩他 → 身心輕安) ⇄ 。

因此，在〈聲聞地〉裡，種種的修行對象被收攝於①有分別影像(毘鉢舍那、觀)和②無分別影像(奢摩他、止)兩種的基本模式，依於「身心輕安」和「心一境性」相互影響的禪定成就機轉，而達到禪定成就狀態：所依轉換(所依=身心清淨)，超越影像(禪定之意像)，對所知事生起無分別、現量的智見(所緣清淨)。

(三) 住「滅盡定」時之身心變化⁶⁹

所有禪定境界中，以「滅盡定」(*nirodha-samāpatti*，又稱為「滅受想定」，已離無所有處欲、暫安住想作意為先、諸心心法滅的禪定境界)⁷⁰最深奧，是佛及俱解脫之阿羅漢遠離定障所證的無心定，此定之境界可喻為無餘涅槃之寂靜。

1906年(67歲)時，虛雲和尚認為：自清朝開國以來，未曾頒發「龍藏」大藏經於雲南地方，於是商諸護法奏請頒藏經全套給雲南雞足山鉢孟峰迎祥寺(加贈名：護國祝聖禪寺)，以利益眾生。當時虛雲和尚從北京經廈門，取道南洋運送藏經回雲南。途中，於1907年(68歲)時，在泰國龍泉寺講《地藏經》後，續講《普門品》，一日趺坐，定去，忘記講經。一定九日，哄動泰國京城。自國王大臣，以至男女善信，咸來羅拜。出定後，講經畢，國王請至宮中誦經，百般供養，肅誠歸依，官紳士庶歸依者數千人。

但是根據《年譜》，此次定後二十餘日之間，虛雲和尚的身體產生如下的變化：

足生麻痺，始只行動有礙，後則全身如枯木。不能執箸，食要人餵。護法聘中西醫診治，針灸服藥，俱無效。甚至口不能言，目不能見。群醫束手。惟身心冷然，並無痛苦，一切事皆放下，獨有一事放不下。因有匯票縫在衣領，無人知者。口不能言，手不能寫。萬一化身時，一火燒去，則藏經不能到，雞山殿閣不能修建。這筆因果，如何能負？思深淚下，默祈迦葉尊者加被。

時有昔日終南同住之妙圓師，見予下淚，口微動，即近湊耳傾聽。囑其取茶，禱迦葉，服下，心內清涼，即入夢。見一老僧如迦葉狀，坐予身邊，以右手摩我頭曰：「比丘！衣鉢誠勿離身，汝不須憂。以衣鉢作枕，就好了。」

聽畢，即取衣鉢作枕。回頭已不見尊者，通身汗下，當下悅樂不能說。予稍能言，今

⁶⁹ 參考釋惠敏 2003。〈虛雲和尚長時住定經驗之探索〉(《中華佛學報》第 16 期. pp. 147-167)。

⁷⁰ 《瑜伽師地論》T30, no. 1579, p. 340, c9~10；《大乘阿毘達磨集論》「何等滅盡定？謂已離無所有處欲，超過有頂暫息想作意為先故。於不恒行諸心心所及恒行一分(染污意)心心所滅，假立滅盡定。」(T31, no. 1605, p. 665, c5~8)；依《大乘阿毘達磨雜集論》(T31, no. 1606, p. 700, b11)的解釋「恒行一分心心所」是指「染污意」。

妙師到華陀前求方藥，只木櫛夜明砂二味，服後目能視，口能言。再求一方，只赤小豆一味，以豆煮粥充飲食，不准吃雜物。吃二天，頭略能動，再求仍是赤小豆。從此以豆為食，大小便通，穢如黑漆。漸漸知痛癢，能起能行，先後二十餘日矣。

對於此種「長時住定」經驗對身體的影響，雖然我們不知道虛雲和尚所入的禪定是否為「滅盡定」(*nirodha-samāpatti*)？但從佛典中可找到下列與「滅盡定」類似的幾點議題與實例討論。

根據《大毘婆沙論》(卷 153)所提出安住於「滅盡定」中，最長可以維持多久，以及長時住定經驗對身體的影響的討論議題。⁷¹ 其問答如下：「問：住滅盡定得經幾時？答：欲界有情諸根大種由段食住。若久在定，則在定時，身雖無損，後出定時，身便散壞。故住此定，但應少時，極久不得過七晝夜，段食盡故。」

首先，論中提出欲界眾生的身體成份（諸根大種）須由飲食（段食）養分來維持。若長久住在禪定中，雖人在定中時，身體無損，但是出定後，身體便散壞。所以，住滅盡定者，由於沒有飲食養分之維持，最長不得過七晝夜。論中並且舉兩個實例來說明：

實例一：住滅盡定三個月，出定後便命終

「云何知然？曾聞於一僧伽藍中，有一苾芻得滅盡定。食時將至，著衣持鉢，詣食堂中。是日打撻墀（又稱撻槌、撻椎；僧團中敲打用之報時器具）少晚。彼苾芻以精勤故，便作是念：我何為空過，此時不修於善，遂不觀後際，則立誓願入於滅定，乃至打撻墀當出時。彼僧伽藍有難事起，諸苾芻等散往他處。經於三月，難事方解，苾芻還集僧伽藍中，纔打撻墀，彼苾芻從定而出，則便命終。」

實例二：住滅盡定半月或一月，出定後便命終

「復有一苾芻得滅盡定，而常乞食。於日初分，著衣持鉢方欲詣村。遇天大雨，恐壞衣色少時停住，則作是念：我何為空過，此時不修於善，遂不觀後際，則立誓願入於滅定，乃至雨止當出。有說：爾時雨經半月；有說：一月其雨方止。彼從定出則便命終。」

論中兩個實例的比丘都是精進修行，不虛度時光，利用等候（食堂報時、雨停）的時間而入於滅定，這點與虛雲和尚 1901 年(62 歲)至 1902 年初(63 歲)之過年期間，獨居終南山茅蓬，煮芋釜中，跏趺待熟，不覺定去的第一次長時「住定」經驗相類似。不同的是：虛雲和尚此三次（半月、九日、九日⁷²）長時「住定」時間記錄雖都超過七晝夜，但是他出定後並沒有命終，只是第二次（1907 年，68 歲）於泰國龍泉寺九日「住定」後，足生麻痺乃至全身如枯木，近二十餘日才恢復。因此，《大毘婆沙論》舉兩個住滅盡定半月或一月乃至三個月的比丘，出定後便命終的實例來說明：住滅盡定者最長不得過七晝夜的論點，應該不是絕對不能超過的日期，似乎可以因個人體質的差異，將日期再長一些，例如：九日或者半月。在《大毘婆沙論》也提到「色界有情諸根大種不由段食之所任持故，住此定或經半劫。或經

⁷¹ T27, no. 1545, p. 779, c3~29。在異譯本《阿毘曇毘婆沙論》也有相同的記載(T28, no. 1546, p. 336, b16~p. 336, c9)

⁷² 第三次長時「住定」經驗是 1951 年（112 歲）春戒期中，「雲門事變」（廣東曲江雲門禪寺被誣窩藏軍械及金銀為由，二十六名僧人擄去，酷刑逼供，有被打致死與折斷手臂者，虛雲和尚自身亦屢遭毒打）。三月初三日至初五日間，虛雲和尚被幾次毒打時，即趺坐入定。閉目不視，不言，不食，不飲水。惟侍者法雲、寬純，日夜侍之，端坐歷九日。

一劫或復過此」，⁷³也就是色界眾生的身體體質（諸根大種）不須由飲食（段食）養分來維持，所以住滅盡定者可以半劫（約 840 萬年），或經一劫或復超過一劫。

（四）「滅盡定」與身心之營養關係

《成唯識論了義燈》討論到修行者長時安住於「滅盡定」時，若不由飲食（段食）養分來維持，那是以什麼養分來維持（以何為食）的問題。其問答如下：「問：如在滅定經於多日，以何為食？答：識・觸・思三。」可見是以識（特別是指維持生命基本功能的心識）（根、境、識和合所生，如見色生喜樂等）觸、思（意志力）等三種精神性的食物來維持、長養有情生命。但是，《大毘婆沙論》卻舉出有另外的看法，認為：安住於「有漏、有心定」者，雖斷段食而食有漏觸、思、識食。安住於「無漏定」者，雖斷真實四食，而有相似觸、思、識食。安住於「滅盡定」者，段、識、觸、思等四種食物皆無。⁷⁴ 此三種禪定與四種食物的關係，以表格顯示如下：

	段食	有漏觸、思、識食	相似觸、思、識食
住「有漏、有心定」者	×	○	
住「無漏定」者	×	×	○
住「滅盡定」者	×	×	×

《成實論》也有如下類似的看法：「又一切眾生皆以四食得存，入滅盡定則無諸食。所以者何？是人不食揣食（段食），觸等（思、識）亦滅，故無食也。」⁷⁵ 其他有關住於「滅盡定」者與飲食（段食）關係的佛教傳說，在玄奘大師西行求法後回國時，越國蔥嶺到烏闌國之時，有聽到如此的傳說：數百年前，因雷震山崩，發現有一閉目枯坐的比丘，鬚髮蓬亂，垂覆肩面。國王不知此是何人，有比丘回答說是出家羅漢入滅盡定很長時間者。國王問有方法叫他出定。比丘回答說「段食」之身，出定便壞，宜先以酥乳灌灑，使潤霑腠理，然後擊撻槌，或許可以叫他出定。⁷⁶ 這些對於長時住於定中的修行者，如何維持身體不壞的佛教理論與實例，或許可作為現代人討論生命科學的參考。

五、結語

從印度到中國所傳的佛教，對於身心關係（mind-body）的議題，並不是在於「二元論」、「一元論」或「身心一如」等論究，是以五蘊（skandha，又譯為「陰」）、十二處（āyatana，又譯為「入」）、十八界或六界（dhātu）的法門，教導不同根機的眾生，正確地觀察其無常性、無我性，認識身心的相依關係，破除對「自我」是恆常不變、獨自存在的執著，體証「身心解脫」。

在「生死學」（Thanatology）的領域，以及「安寧療護」（Hospice Care）之「臨終關懷」（terminal care）的理論與實務，佛教之身心關係的理論與修行經驗，對於死亡的過程中「地、水、火、

⁷³ T27, no. 1545, p. 779, c24~25

⁷⁴ T27, no. 1545, p. 782, c12~14

⁷⁵ T32, no. 1646, p. 345, b9~11

⁷⁶ 《大唐大慈恩寺三藏法師傳》T50, no. 2053, p. 250, c10~28。《大唐西域記》T51, no. 2087, p. 942, b11~29

風、空」之「五大」配合色、受、想、行、識等「五蘊」，依序分解的描述，不僅與醫學觀察有相互呼應之處，也可成為面對人生最後階段(terminal phase of life) 的智慧。

安寧照顧 (Hospice) 的運動起源於基督宗教團體，一般說到「全人照顧」時，也大都是指「身、心、靈」的完整醫療照顧，因而有「靈性照顧」(spiritual care) 的理念與工作的推行。相對於「即」身心之說，而可能引伸只重視延長生命之治癒性治療，或主張安樂死之兩種癌症末期的處理態度，它是建立於「離」身心之外，別有超越身體與思想之「靈性」存在的主張。

但是，「即」身心之說或者「離」身心之外，別有恒常不變性之「靈性」「真我」之生命觀，都是與佛教之「無我論」、「緣起論」不同的，因為生命的本質是「不即不離」身心，所以，生命之真理不能說是斷滅性，亦不能說是恒常性。依據此種中道思想，不於身心之外別立「靈」，而以真理、法則、義務等「法」作為最高的覺察對象。又因「受」是「心」的導向要素，所以也特別重視「受」(苦樂生滅變化)，這與安寧照顧強調控制疼痛，解除不適症狀有呼應之處。所以，學習認識自己的身、受、心、法等四方面，使「覺性」(念，awareness) 敏銳且穩定(住)。此種「覺性照顧」之練習可用於淨化臨終者的心念，也是佛教的基本修習法門。

依《瑜伽師地論》<聲聞地>，可知佛教禪定學之身心關係是：所依(身心)清淨(=龜重息滅+輕安顯現=所依滅+所依轉=轉依)和所緣(禪定對象)清淨(=所知事的現見=無分別、現量智見=超過影像)，是瑜伽行(身心相契合的修行)之最高目標，亦即禪定的成就狀態。

而且，種種的修行對象被收攝於①有分別影像(毘鉢舍那、觀)和②無分別影像(奢摩他、止)兩種的基本模式，依於「身心輕安」和「心一境性」相互影響、增長的禪定成就機轉，而達到禪定成就狀態—所依轉換(所依=身心清淨)，超越影像(禪定之意像)，對所知事生起無分別、現量的智見(所緣清淨)。

如上所論之佛教的身心關係的理論與運用的經驗，是有助於現代社會對於生命科學的探討。

〔參考文獻〕：

1. 佛典的引用主要是用「中華電子佛典協會」(Chinese Buddhist Electronic Text Association, 簡稱 CBETA) 的電子佛典系列(大正新脩大藏經第1冊至55冊暨85冊)光碟，引用出處的紀錄(例如：T30, no. 1579, p. 517, b6~17)是表示冊數、經號、頁數、欄數、行數。
2. 印順 1949。《佛法概論》。香港。(台北，1954年修正重版。台北：正聞出版社，1971年重版)。
3. 印順 1950。《性空學探源》。香港。(台北：正聞出版社，1973年重版)。
4. Rahula, Walpola 1958. *What the Buddha Taught.* (中譯本：顧法嚴譯《佛陀的啟示》台北市：慧炬，1983)。
5. Thiroux, Jacques P. *PHIOSOPHY: Theory and Practice.* (New York : Macmillan ,

- 1985) , pp.67-79 .
- 6. 岑學呂 (1953) 《虛雲和尚法彙》
 - 7. 鈕則誠 · 趙可式 · 胡文郁 2001 。《生死學》台北：空中大學生活科學系教材。
 - 8. 釋惠敏 1997 。〈靈性照顧與覺性照顧的異同〉《安寧療護》5 : 35-40
 - 9. 釋惠敏 2003 。〈虛雲和尚長時住定經驗之探索〉(《中華佛學學報》第 16 期. pp. 147-167