

作者簡介

張雲凱

專長：

東西方宗教生死觀

早期佛教心理學

止觀與情緒管理

漢巴佛典對讀

學歷：

文化大學廣告學系 畢業

中華佛學研究所 畢業

華梵大學東方人文思想研究所碩專班 直升博士班

華梵大學東方人文思想研究所博士班 畢業

經歷：

(一) 論文發表

- 1997.09 《巴利語文法教材之比較研究》，中華佛學研究所畢業論文，台北：中華佛學研究所。
- 2009.03 〈試論早期佛典之親子觀〉，高雄：阿含經推廣團。
- 2009.03 〈北傳《阿含經》「厭離」與南傳尼科耶 (*nikāya*) 之對應語詞初考〉，華梵大學東研所學生論文發表會，台北：華梵大學東方人文思想研究所。
- 2009.04 〈論《雜阿含經》之「厭離」〉，2009 研究生論文發表會，宜蘭：佛光大學宗教學系。
- 2009.06 〈一個藉由南傳巴利經典解讀北傳《阿含經》的例子——以《雜阿含經》之「厭離」為例〉，2009 第二屆東方人文思想國際學術研討會，台北：華梵大學東方人文思想研究所。
- 2010.06 〈耆那教之業力論與解脫思想初探〉，2010 第三屆東方人文思想國際學術研討會，台北：華梵大學東方人文思想研究所。
- 2010.12 〈試論《雜阿含經》之「厭離」〉，《中華佛學研究》，台北：中華佛學研究所。
- 2011.10 〈從佛陀修行過程看其人格教育〉，宗教與生命教育學術研討會，台北。
- 2012.03 〈佛教與耆那教之消業與入滅法門初探〉，《玄奘佛學研究》，新竹：玄奘大學。

2012.10 〈漢譯《阿含經》之「厭離」研究〉，華梵大學東方人文思想研究所博士班
畢業論文，台北：華梵大學東方人文思想研究所。

(二) 擔任國科會研究專案之研究助理

1. 專案名稱：《增一阿含經》的歷史語言及義理研究
專案主持人：關則富教授（元智大學通識教育中心）
執行起迄：2009/09/01~2011/07/31
2. 專案名稱：巴利語《增支部》第一冊譯注
專案主持人：關則富教授（元智大學通識教育中心）
執行起迄：2012/08/01~2013/01/31

提 要

找尋世界背後的真實定律是印度宗教哲學家們的共通思維，對此釋迦牟尼佛如何承接與創新？本文以釐清《阿含經》「厭離」之意義及思想，做為佛陀對此之回應。經由版本比對、訓詁、分析、歸納等等之研究方法，得知《阿含經》之「厭離」蘊藏三種意義：

第一、「出離的情緒」（巴 *samivega*）：面臨無常狀況而突然慌張、恐懼，急欲找尋安穩之歸依處，這可說是「宗教心」或是「厭離心」、「出離心」，是發現世界不完美而希望探求真實，轉迷成悟之起始點。

第二、「對治煩惱」：依教奉行後，以戒律作為行為與思想依據，身心若破戒、違法，立刻覺知，並以所學之方法使之止息，使身心回歸平靜。

第三、「中立的情緒」（巴 *nibbidā*）：奉行戒律、修持禪定而生起如實知見，於身心如實知見諸行無常，確認身心非「我」（巴 *atta*），對身心變化一視同仁，保持「中立的情緒」。修行至此，可謂見到世界真實定律：「見法」，因此而為「入流者」、「智慧者」、「解脫者」。

此外，四禪之「捨」（巴 *upekkhā*）與「厭離」（巴 *nibbidā*）同為如實知見生起，故為性質相同之情緒，為涅槃前之階段，然而「慧解脫」生起之「厭離」（巴 *nibbidā*）可能是當時之新興法門，故道次第中以「厭離」為此二者之代表。

上述三種「厭離」在《大般若經》各有轉化，第一種衍生為菩提心；第二種可與「厭離此土，求生他方淨土」之思想做一比對；第三種則轉化成「平等」、「無分別」之觀念。

可知佛陀以戒、定、慧滅除現象世界對人的擾亂，找到世界背後的秩序，安住於平靜的知、情、意當中。對現代人而言，佛法修行有助情緒穩定，可運用現代媒體達到與需要大眾接觸的目的，再運用簡易的法門傳達穩定身心的法門。

江 序

這篇論文的主角雖然只是「厭離」這個詞，但是文中的研究，發展頗多的面向：有佛法的義理、修行的實證，也有歷史的討論，也釐清不同問題所使用的研究方法。以版本比對法說明該語詞意義；以經文歸納分析說明果德；以經文與學界研究成果共同佐證作者的研究成果。更值得一提的是本文雖僅起始於一個語詞語義的辨析，後來擴而涉及佛法修證的起點、過程與修行成就的要旨，證明了「厭離」是佛教思想中很重要的一個觀念。

自古以來，國人多以「修身、齊家、治國、平天下」為人生應為之事，對於佛家出世避俗的生活方式，多採取不諒解的態度，「厭離」這個詞，看來似乎有「厭世」的意味，但是透過本文的研究，很清楚地說明佛法所厭離的對象，不是世俗與社會，而是受到外在環境的牽動，於心中產生的「煩惱」。佛法的修行，就是透過一段時間的訓練，使「心隨境轉」的凡夫，成為「境隨心轉」的聖者。若能達到這樣的狀態，則世俗與出世就變得沒有差別。因此出世是為尋找一個不受困擾的時空，進行身心的集訓，便於入世而不受世俗煩惱之累。事實上，各行各業在成就之前，都需要一段時間進行專注而紮實的基礎訓練，才能「出師」。這樣看來，專修的佛教徒採取出家之路，練習各種對治煩惱的方法，就不會那樣地與眾不同了！

值得一提的是佛教以「談心」為主，透過各種觀察的方法、實修法門使心變得更健全，它與現代科學中的心理諮商或療癒的目的是一樣的。因此佛陀可稱為是一位臨床心理師，他療癒了自己，同時將這套療癒的方法教授給他的跟隨者，使大家都能夠自我療癒。目前在精神醫學界的輔助治療方法：正念減壓療法，即是這套方法轉化而來。

與雲凱相識的經過是我在台大住院，剛開完刀，躺在病床上，雲凱前來探望，希望我提供他撰寫論文的技巧，後來我病癒出院，也時常和他討論論文撰寫的進度，最後看他完成，終於集結成冊並以高分通過博士口考。他要我為他的論文出版作序，讓我與有榮焉！

教末 江萬里 於 2013 年 4 月 10 日

熊 序

佛教大慈大悲、普渡有情、自利利人的菩薩精神頗具有積極、正面的思維，此乃爲人所熟知者。而佛教亦有「厭離」的思想，往往爲人所忽視，甚或誤解爲消極、負面的思維。前後二者似乎互相矛盾、排斥，實則不然。佛法思想浩瀚無涯，其「宇宙觀」有「三界六道」、「三千大千世界」、「十法界觀」，溯其本體乃是「一眞法界」，但都不出一心。若能回歸於一眞法界，乃能見本來面目矣。故從世俗之眼光視之，佛教的「厭離」觀，乃是消極、逃避的思想。但從佛教的法界觀言之，則「三界六道」中，不僅欲界要「厭離」，即使「色界（四禪天）」、「無色界（四空天）」都在「厭離」之列。其中有所謂「三有」、「廿五有」，都不可執取。執之則有我執，有分段生死之苦。三界有情所以不能出離者，就因沾戀與執取故。因此「厭離」爲佛法的基本觀念，故先從「三界六道」的厭離，而有所謂「欣厭俱足」語，「欣」是欣佛道，而「厭」是厭世法。故出離世間，乃是初修者的第一步，也是《阿含經》的思想精華所在。既出了三界，還有所謂聲聞、緣覺、菩薩三法界，尙有法執、變易生死，都必當厭離。《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄」。蓋因凡有相，就有執著，有執著，便被纏縛而不得解脫。修學菩薩道行者，行六度與萬行，要在悲智雙運。所謂：「是雖行於慈，而於諸眾生無所愛戀；雖行於悲，而於諸眾生無所取著；雖行於喜，而觀苦眾生心常哀愍；是雖行於捨，而不廢捨利益他事。」則是從厭離「有」，到厭離「空」，乃至無可厭、無可離，所謂「不取不捨」、「無智亦無得」乃是「第一義悉檀」，是爲「中道第一義諦」乃得「一眞法界」，徹悟宇宙人生眞理，本來面目自現。

佛法東傳，藉漢譯流佈中國；歷代譯師高僧，灑甘露，施法雨。千年以

降，語言隨時空變易，國人對佛典理解日益疏闊。故今研讀佛典者，必參考先賢祖師之著述，廣收博採，考證不辭其繁，而約取務求精實，乃得如實體會經義。吾漢傳佛教走向現代化，不可固步自封。除奠基於既有之傳統佛教的基石上，亦宜借助近代研究學術的成果與方式，以自調整與補充養分（但不變其本質）。雲凱本論文之主題「厭離」思想，乃藉由探討中文詞義與巴利語語源為基礎，深入漢巴版本之經文比對，以了知經典中意味多重的語詞。並以經中實義說明「厭離」思想，其與佛法修行轉染成淨之過程息息相關，借以彰顯佛法的實質內蘊，為達到身心清淨之境，闡釋佛法所厭棄者，為無明煩惱而非世俗人間。茲篇從《阿含經》為基礎，又以現代學術研究方法探討之。所謂「登高必自卑，行遠必自邇。」這是篇從小向大處看的文章，在學術先建立深厚的基礎，也在實修的理論上紮下穩固的根基。故是篇非僅係純學術之論著，也是修行之入手法要。可謂是帶有法味的學術論文，頗具特色。

作者早年研讀於中華佛學研究所，而今又以此文畢業於華梵大學東方人文思想研究所博士班，可說是寒窗苦盡而甘味漸來矣。「不是一番寒澈骨，怎得梅花撲鼻香。」本論文在口考時，頗得口考委員諸公之嘉許。其於學術可說沈潛有得，功不唐捐。若進而體之於實修，假之以歲月，其必更有佳作，可預卜也。付梓之前，求序於予。身為指導教授，豈能默爾。遂簡述一二，以與同好共享之。吾於雲凱亦深有期許與冀望焉。

慕樵居士 熊琬 序於腴聞齋 2013.3.28



目次

序	江萬里	
序	熊琬	
凡例		
第一章	緒論	1
第一節	研究動機與學界研究成果	1
一、	研究動機	1
二、	學界研究成果	3
第二節	研究範圍	11
一、	《阿含經》簡述	11
二、	以《阿含經》為研究範圍之必要性	12
三、	《阿含經》之漢譯記要	14
第三節	研究背景	19
一、	《奧義書》的解脫思想	20
二、	六師外道及其解脫思想（一）	26
三、	六師外道及其解脫思想（二）	31
第四節	研究目的	44
一、	釐清《阿含經》中「厭離」之差異	44
二、	探討「厭離」之五蘊所屬	44
三、	證明「厭離」為「入流」之指標	44
四、	釐清《阿含經》中「厭離」與「捨」之異同	45
五、	闡釋聲聞乘與菩薩乘之內在關連	46
六、	找尋止觀為現代人所用的契機	46
七、	說明「厭離」與「厭世」之分別	47
第五節	研究方法	47
一、	訓詁法	47
二、	版本比對法	48
三、	歸納分析法	52
第六節	論文內容與整體架構簡述	53
第二章	「厭離」作為「出離的情緒」之用法	55
第一節	「厭離」（巴 <i>saṃvega</i> ）之用例	56
第二節	「感受」與「情緒」	63
第三節	佛典中的身受與心受	67
一、	以十二支緣起說明	67

二、「身受」與「心受」	68
第四節 「厭離」(<i>samvega</i>) 兼俱受、想與行蘊	69
第三章 「厭離」作為「對治煩惱」之用法	73
第一節 遠 離 (巴 <i>viveka</i>)	74
第二節 被斷捨 (巴 <i>pahīyati</i>)	79
第三節 厭 逆 (巴 <i>paṭikūla</i>)	84
第四節 避 免 (巴 <i>jigucchati</i>)	91
第五節 棄 捨 (巴 <i>ojahāti</i>)	93
第六節 除去不滿而生滿足 (巴 <i>attanāva attano anabhiratiṃ vinodetvā abhiratiṃ uppādetvā</i>)	95
第七節 懺 悔 (巴 <i>attanāva attano vippatisāraṃ uppādetvā</i>)	100
第四章 「厭離」作為「中立的情緒」之用法	107
第一節 「厭離」對應之巴利語 <i>nibbidā</i>	108
第二節 以「觀」生起「厭離」之三類所緣	111
一、一切諸行	111
二、五蘊	112
三、六入處	114
第三節 「如實知見」的詮釋	115
一、如實知見四聖諦	117
二、「如實知見」與兩種禪定	124
第四節 「正念」的詮釋	130
第五節 以「如實知見」檢視「厭離」	133
一、如實知見為認識作用	133
二、「厭離」(巴 <i>nibbidā</i>) 為「中立的情緒」	135
第六節 「厭離」在修行上的意義	137
一、得厭離者已入流	137
二、得厭離者已具智慧	140
三、得厭離者已解脫	142
第五章 「厭離」、「捨」與道次第	149
第一節 「捨」(巴 <i>upekkhā</i>) 的意義	151
一、各大辭典解釋	151
二、「捨」之詮釋與重要性	152
第二節 「厭離」與「捨」之比較	157

第三節 「觀禪」與「厭離」	162
一、「厭離」由「觀禪」而生	162
二、「厭離」於道次第中的位置	166
第六章 「厭離」於《大般若經》之衍化	175
第一節 「出離的情緒」之「厭離」轉化為「菩提心」	176
第二節 「對治煩惱」之「厭離」與求生淨土	182
第三節 「中立的情緒」之「厭離」與「無分別」	186
一、《阿含經》及部派論書之「智慧」與「般若」	187
二、《大般若經》中之「般若」與「如實知見」	188
三、依般若波羅蜜多而無分別	191
第七章 結 論	195
附 錄	
附錄一 《雜阿含經》「厭離」之經文與《尼柯耶》對照	205
附錄二 《雜阿含經》「厭」之經文與《尼柯耶》對照	213
表 錄	
表一 佛世六種哲學家與宗教師（六師外道）之學說主張	43
表二 出現「厭離」經文之南北傳版本比較（一）	57
表三 梵、巴辭典中 <i>samvega</i> 的解釋	58
表四 感受於佛教與心理學的比對	69
表五 出現「厭離」經文之南北傳版本比較（二）	76
表六 出現「厭離」經文之南北傳版本比較（三）	80
表七 出現「厭離」經文之南北傳版本比較（四）	86
表八 出現「厭離」經文之南北傳版本比較（五）	94

表九	出現「厭離」經文之南北傳版本比較（六）	96
表十	出現「厭離」經文之南北傳版本比較（七）	101
表十一	七種做為「對治煩惱」之「厭離」一覽表	104
表十二	各大佛學辭典對 <i>nibbidā</i> 的解釋	109
表十三	<i>indifferent</i> 之解釋	110
表十四	如實知見五蘊之七處一覽表	121
表十五	如實知見與一般認識作用異同比較表	134
表十六	聲聞道次第表	144
表十七	厭離（巴 <i>nibbidā</i> ）的所緣、法門及果德一覽表	147
表十八	「捨」（巴 <i>upekkhā</i> ）於各大佛學辭典中的解釋	151
表十九	「厭離」與「捨」比較表	172
表二十	《阿含經》之「厭離」意義與用法比較表	176
表二十一	「厭離」（出離的情緒）與「菩提心」之對照表	178
圖 錄		
圖一	本文之各章架構	54
圖二	「感受」、「想」與「意志」生成過程圖（一）	66
圖三	「感受」、「想」與「意志」生成過程圖（二）	67
圖四	如實知見者的「感受」、「想」與「意志」生成過程圖	135
圖五	「如實知見」與「受」、「想」、「行」之關係圖	142