

欲破執著，先破其境

黃奕彥

「執著」一語其實很含糊，如果執意要利他，不用說到「發菩提心、行菩薩道」，一件事能利益大眾，能忍著別人的譏諷，或身體的勞累、百思不得其解的焦慮，執著此事有何不可？不少利生的事業可是由執著的成就。如果是太過精進而勞累過度，這時該做的不是不要太執著，而是不妨暫時休息；能長期維繫，得靠適度的止息。

另一種執著與煩惱攙雜，過於執著某種現世利益，而引發貪瞋等煩惱，自然會帶來心中的憂苦。此時固然應當「不要執著」，可是這句話通常作用不大，即便是自我提醒，放不下還是放不下。

「不要執著」，針對的是執著本身，想藉由意志的直接否定、擺脫執著，但收效往往不大。在佛教經論中更為常見的是另一種方法：看清楚所執著的是什麼，好好分析執著的對境，對它有更深入了解後，自然能放下執著。打個比方來說：見杯中有蛇而驚惶莫名，要消除恐懼，不能只是對自己喊口號說：「不要恐懼」，而是看清楚杯中的影像不是蛇，只是牆壁上所懸掛的弓的倒影，此時不待勉強，恐懼自然消失。

有些執著不是那麼好對治，需要花許多功夫，第一步須體認執著的壞處；不認為執著有錯，又怎會費心對治。有心對治之後，下一步就應好好觀察執著的對境。雖說長時期追逐所執著之境，時時刻刻縈繞於心，但不代表我們曾真正靜下來仔細做過觀察，境界總是受到觀點的影響。貪著一個對境，總會看到對境的好；瞋怒時總是看到對境的可恨之處；我慢時看到的是自己的優點，及對方相對的缺失。觀察境時如果順著原先的觀點，只是串習原有的想法，使煩惱更堅固；所以應觀察的是自己未仔細留意的、境的另一個面向：貪著的是色身，可曾留意色身的三十六種不淨之物、死後肉身腐爛的情形，及就在一天當中許多不可愛的面貌。貪著的如果是財物，可曾觀察為財物所作的種種付出，爭取時的辛勞、守護的不易，勞苦奔走而從未能滿足，而所累積者最終仍無法帶走，予其如此，何若知足常樂？若執著於對仇家的瞋怒，可曾觀察過他的功德、對我曾有的恩德，是否見到他也是受煩惱支使、無法自主而苦惱的有情，甚至為我消去業報而將遭所造惡業的果報。

其實這些在經論中都已再三敘說，只是僅在閱讀時似有感悟，沒有花足夠的時間靜靜思惟，所以在面對境界時又再度被煩惱所宰制。如果有意對治煩惱，就有必要對煩惱所著之境重新審思，雖然如理作意的時間無法與煩惱串習的時間

相比擬，但如果真看清了事實：是不淨而非可愛，是可悲憫而非可恨，真知灼見的力量比妄見的力量更大。而且如理作意的串習愈久，事實也就更加明朗。宗喀巴大師在《廣論·毘鉢舍那章》中說：「破顛倒心必先破其所執境」，又說：「破除之理，亦非如以錘擊瓶，是於無令起知無定解。」雖然談的是如何破除我執無明，於破其他煩惱道理亦同，稍稍改易文字其理亦通：破除煩惱必先破煩惱所執之境；而其破除道理，是了知事實。以貪為例，非於本來可愛之境強觀為不淨，是於不淨知為不淨。

所以，想要破除什麼煩惱執著，何不從觀察其執著之境著手，看似迂曲，實則才是真能「放下執著」的捷徑。