

現觀緣起的智慧

八正道之正見與正思惟

釋悟因

佛法的修學之所以有不共世間之處，就是因為有無漏的出世間正見，出世間正見是在一切法上現觀緣起，當你發現法的無自性，再透過修習八正道，也就是緣起的修法，當下就解開生命的枷鎖與束縛。

「八正道行入涅槃」，八正道是趨向解脫與涅槃所必經的正道，它貫穿佛法修學次第的戒、定、慧三學，也貫穿佛教聞思修的始終過程。而戒、定、慧三學，不共世間、最獨特的就是智慧、慧學。本文側重八正道中慧學的部分，也就是正思惟與正見。

正思惟：正確的思想



「正思惟」就是正確的思惟。正確的思想就是以「智慧」觀苦、集、滅、道四種真理的真義。從那裡「觀」？從我們的日常行為當中。在日常生活中，當我們的身心對應情境時，當下是一種考驗，在這當中，如果能夠正思惟，有正確的思想指導、支持，我們的行為舉止、動身發語，都將會朝向正確的方向，而不會偏失。如果支持我們思惟的，就是佛陀的智慧，我們的方向就會更明確，我們也會愈來愈自在，愈來愈輕安。這就是「正思惟」的作用與功能。

正見：正確的知見

「正見」就是正確的知見。這個「見」字，用得非常好，「好」在那裡？首先我們必須了解什麼是「見」。

〔「看見」≠「知見」〕

「見」，一般而言，是指眼睛有看的功能。眼睛能夠看得清楚，是因為眼睛明亮、清澈。有一雙明亮清澈的眼睛，讓我們在選擇方向或走路時，覺得安穩、明確。然而從佛教的立場，「正見」的「見」字，是通指「見聞覺知」，包括我們的眼、耳、鼻、舌、身乃至意識等各種感官的功能，也就是指六根觸對情境時產生的「了別」，或是「認知」的作用。這時已經不只是運用肉

眼的眼球、視神經，而是要透過心眼、心靈去見。

《楞嚴經》中曾提到：看到東西，是因為有眼睛，而眼睛之所以能夠看到，是因為有燈光，燈光可以顯現出物體的顏色，但能夠看的是視神經，而不是燈光。同樣的道理，眼睛的視神經能夠映現事物的表象、顏色、形狀、大小、高低，但真正能分辨現象，透視表象內涵、徹見真相的是「心」。

〔正確的思想引導〕

我們的「心」具有了別、認知的作用，但是只有經過訓練的心才能確保看得正確，把目標物看得正確無誤，這就是「正見」。所以心的了別或認知，有時是正確的，有時是不正確的，有時甚至是邪的、惡的。當然，佛陀的教導，要我們保持「正知」、「正見」，並且學習去除「不正知、不正見」。

有二種原因可能造成我們的不正知、不正見。其中一個是內心有疑惑，例如懷疑世間有善惡因果，懷疑三世、業報，懷疑世間有聖凡之別等，這些內心的疑惑，將影響我們對所見所聞的認知，使我們在判斷事情時，容易產生偏差。第二種原因是內心的散動，心思散亂、不定，猶如動盪的水，使我們在看事物時，容易產生曲解。心思散亂的情況，只要維持心的寧靜，仍然可以看得正確；內心有疑惑，必須先建立正確的思惟，才能引導正見。例如正信世間有善有



惡，有三世、業報，有聖有凡。

〔兩種正見——世間的、出世間的〕

關於「正見」的分類，佛教區分為二種，一種是「世間正見」，一種是「出世間正見」。「世間正見」，像世間的哲學、科學的理論、學說，或其他宗教的主張等，透過不斷地辨正，某種學說可能愈臻成熟，這是世間的正見；而佛教所說世間有善惡、三世、業報，有聖凡，也是屬於世間的正見。「出世間正見」是指心能照見諸法的實相，也就是照見諸法是緣起、無自性。而不只是看到事物的表象或現象而已。

佛教認為：世間的正見是有漏的，是不徹底的。出世間的正見是無漏的，是究竟的。有漏與無漏，是從迷與悟的立場說的。世間的知見之所以稱為有漏，是因為在世間的知見、見解中，都具有相對性；在變動當中，有時經不起時間的考驗；有時更是充滿個人的執著與干擾。而出世間的知見，不混雜自我的思惟，直觀現象界，透視現象的緣起、無自性，如此我們將不再被世間種種現象所迷惑。

對佛教而言，出世間的無漏正見，才是真正的「智慧」——不共世間的智慧。只有聖人，才能穿透世間這些萬事、萬物、萬象，深觀緣起，看到它的無自性。聖人看到緣起法，他的知見，就叫做「般若」，或叫做「智慧」，這是「正見」，出世間的正見。

聖人的知見

世間，在現象與真實之間，常常充滿矛盾。有時一些似是而非的情況，更讓我們無法辨識真偽。佛陀為了讓我們了解真相，常常用世俗諦，以一般人能夠理解的語言告訴我們，目的是要引導我們進入聖人的知見，看清真相——實相。

〔超越對與錯〕

關於聖人的知見，經典有這麼一則記錄：有一次，阿闍世王聽說佛陀呵責提婆達多，他內心產生疑惑：佛陀是一位成道的聖人，怎麼可能呵責別人？而且還讓人家感到不愉快？於是他問佛陀：「難道開悟證果的佛陀，還會對別人說令人不愉快的話嗎？」佛陀看他手中抱著孩子，就因機說法詢問：「你手中抱的孩子是誰？」阿闍世王回答：「是我最疼愛的小王子。」「如果這小孩糊裡糊塗地吞下一塊木片，你會怎麼辦呢？」阿闍世王說：「我會馬上把手插到他的喉嚨裡，把木片挖出來，就算我的手被咬，不，不僅被咬，甚至把他的口腔抓破，我都不會停止，直到把那木片拉出來為止。」佛陀說：「相同的，我呵罵提婆達多，真正的目的是為了護念他。我呵斥他，不是因為我個人的煩惱遷怒於他。」

在面對當下的情境作回應時，有時會被他人誤會，甚至無法被諒解。但對一個可以看到更



曠遠、深徹的人來說，在當下的情境中，不從自己的立場看待事情，而是從「應該必須如此做」來思考行動，這就是聖人的智慧。

現代的父母親在管教兒女的過程中，常常遇到「可不可以打孩子」的困擾，也常常聽到打了孩子以後，自己難過、懊惱的情況。「處罰孩子」，如果不是孩子犯錯，而是自己生煩惱，遷怒小孩，順手打下去，事後會後悔不已。但是如果從緣起的觀察，基於慈愛、智慧的表達，孩子也能夠感受得到的。

清楚當下自己的動作，是否與煩惱相應，與我執相應，這就是現觀。

〔超越善與惡〕

當我們能夠現觀事物的真相，我們就會發現：這裡面「現有作、有作者、有所用作法，三事和合，故有果報。」（《中論卷二·觀作者品》）作即作用，即業的活動力用，但它始終是有力用而絕無自性，因為它是緣起的。有一個膾炙人口的典故，提到了這樣的思惟：

達摩祖師來到中國，他跟梁武帝在金陵碰面。梁武帝看著這位遠方來的大師，就告訴他：「朕蓋了多少寺院、度了多少僧尼，多少寺院樓台都在煙雨中，這些功德應該很大吧！」達摩祖師竟然劈頭回答說：「了無功德！」。

從「世俗諦」來說，建寺度僧，推動佛法，是善法、善業，當然是有功德。但是從「真如

理諦」、實際的真相來說，梁武帝只是適逢因緣際會，有因緣可以做，順著因緣去做，就成就了這些事。因此達摩祖師是從這個角度回答，是針對「勝義諦」而言。問題在於梁武帝想聽的答案是——我做這些事到底有沒有功德，這是從世間的知見、從世間相對的看法來評量，但他卻遇上了正想破斥相對二元世間法的達磨祖師，使得這段對話的意涵，更耐人尋味。

善法，有善法的果報。從世間正見來說，我們相信有善有惡，有聖有凡，有三世因果，有前世來生，而且因果報應絕對是歷歷不爽，所謂「善有善報，惡有惡報」。然而在佛法的修學，更重視超越世間的引導，在出世間的正見裡面，不只以世間善法為依歸，而是立足於善法的基礎之上，透視諸法的緣起，了然於世間的相對性、無我性，如此才能化解內在的執著、業障及世間的束縛。

透視身心的實相

前面提過，當我們的眼、耳、鼻、舌、身、意在映受外境的時候，心裡會產生了別、認知，此時你過去的思想、想法，或者過去的習氣，會影響這些認知；同時內心生起了別時，也會伴隨喜歡、不喜歡的感覺。這些感受、想法、習性、了知，都叫做精神情況，它們會影響你的色身，你的色身也會影響你的精神狀態。身心是相互影響，像翹翹板一樣，一直在動的狀態。這



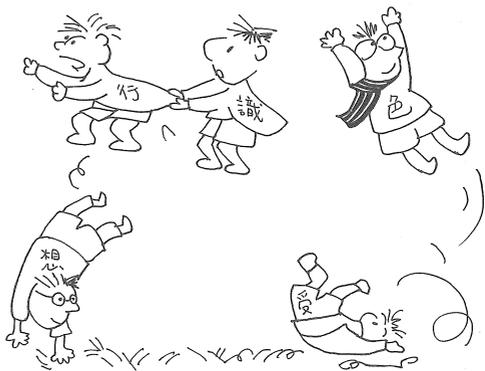
就是我們身心的「實相」，是變動的，是當下緣起的。

然而，我們往往無法從當下去看緣起。因此，你接受的某些思惟，反應出來的某些思惟，有時是前後相互牽扯、矛盾，形成一團的糾結。這一團糾結的東西，事實上它會構成你的苦。常常有的人在那裡面翻滾，產生痛苦，甚至自己陷溺在裡頭，自憐自艾。這種苦苦往往來自自己的思惟結構，倒不一定是外在環境中真正發生了什麼事。

〔思惟的翹翹板〕

我曾經看過一位居士，她很高興先生事業蓬勃發達，但是她受不了先生有很多女性祕書、會計、公關職員，因此產生了夫妻間的感情糾紛。

有一次，她受不了了，寧可不要這個家，就一個人跑到阿里山上去住。要逃避什麼？逃避先生的事業？或者那些女職員的印象？沒多久，就遇上過年，家家戶戶熱熱鬧鬧的，全家團圓，而她卻感覺孤零零地，都沒有人來看她。於是觸景傷情，又難過、



(繪圖／釋白證)

又傷心，獨自一人無法自己的自艾自憐。後來先生、兒女去看她，親戚朋友去看她，勸她回家。她一方面可憐自己一個人住在山上，另一方面又很不甘願回家，回去還得再看到迷惘中糾纏不清的那一團。

後來大家勸她：回過頭來看看，自己究竟要的是什麼？在阿里山上的那段時間，剛開始她很得意，自己不必再看到不喜歡的情境，但一方面她又受不了孤獨寂寞，老是覺得被人家丟棄。回到山下時，她又說事業不要管，這個、那個要放下。

我們的思維就像這樣，高高低低不斷地糾纏著。唯有耐心的、靜下來觀察，看清自己身心世界的思維結構，然後作一個抉擇：我要的是什麼？我不要的是什麼？總之，唯有正確的知見，才能作出理性的抉擇；有理性的抉擇，才能從苦迫中得到超越、解脫。

〔窮學生的抉擇〕

另外有個同學，家境不是很富裕，所以他的資源並不豐富。當他看到班上的同學，每晚都出去約會，常常去PARTY狂歡，心裡很是羨慕。經過一段時間之後，他回頭看看自己：每次看到同學出去玩，就會起心動念，自憐自艾。他想，自己還是要有所決定，到底是要往外跑還是做些有意義的事？念頭一轉，與其沒有錢往外跑，不如好好在宿舍K書，好好地在「之乎者也」上下工夫。後來，他覺得自己很慶幸，因為他在K書當中，反而闖出一片天空。



自己知道自己的條件因緣，安頓自己，因緣情況不是一成不變的，人可以選擇。

生活中緣起的修法

在生活中修學緣起，先要建立起世間的知見，也就是對緣起法的理則，真正徹底地開悟，才能夠突破生命的限制。它不在別人身上，是從我們自己身心上去觀察。

〔看到我執〕

當我們遇到情境，感覺不舒服，感覺受苦時，我們要試著回到自己五蘊的身心來觀察。從色、受、想、行、識，從身、心、靈各方面觀察。只要靜下心來仔細地看，會發現自己內在的糾纏模式。是這些糾纏模式構成我們的苦；在這樣的苦裡面，我們又不時地回頭去品味、舔自己的舊傷，滿懷自憐；內在世界的紛紛擾擾就這樣纏繞不已，這也就是佛法中所說的「我執」。

就像這樣，我執是一個纏繞的思惟結構。用一個既定的、預想的立場，去看自己、看世間、看別人，不但自己會被這些思惟牽著走，無法自主，更何況別人？要別人應和著你、滿你的願，是不可能的。例如我們常常這樣企盼：「事情一定要這樣、那樣」，這是一個很單純的糾纏模式，是對因與果的認知糾結不清。如果真正看清緣起，知道諸法從緣生，事情該怎麼做就怎麼

做，如此就不會產生這樣的偏差認知，也不致於在事情不如己意時又產生痛苦。

〔突破我執〕

在十二因緣裡面談到苦，說苦從「有」生，從生命自體產生

苦。為什麼生命自體會產生苦？因為生命充滿著「愛」與

「取」，我們常常被自己的色身、感受、思想、見解所迷惑，

或者愛著它們，或者執取著它們，因而產生苦迫；感覺受

苦，要逃避那個苦，結果可能又再造業。於是惑、業、苦

就這樣循環不已。

苦的根本，業的根本，惑的根本，最主要的根源，是

來自不正知、不正見。那麼不正知和不正見是就什麼事物

而言？對於世間萬事萬物，認為有所謂「自性」的東西。

以為它是具體的、實有的，對於這一點，事實上是很難去看

破。尤其當我們陷在那樣的想法裡面時，那一團的東西就會

很實在；在這當中感受的苦迫，也會很實在。

如果處在這樣的狀況，感到身心無法平衡的時候，就告訴自



(繪圖／釋自詮)



己：安靜下來，觀一下呼吸，感覺呼吸順暢、安適，然後做一個動作，回到自己身心上去看它，你一看，而且看得愈深、愈深，不是會發生什麼事情，而是那個地方就鬆動了，慢慢地它就鬆動了，你發現，原來很堅實很具體的東西，它開始慢慢地鬆動。為什麼？所有內在、外在的世界一向如此，它們一直是在流轉、變動當中。

當然，這樣做並不能立即進入初果、二果、三果、四果，或馬上斷盡所有的煩惱。但是在生活中，你可以這樣練習做現觀。在禪修中，常舉的例子是：人趕著一頭牛，要出門，這隻牛拖著牛車，如果牛不走，是要打牛車還是打牛？道理很清楚，打牛車是沒有用的。同樣的，你想要改變外在環境，猶如緣木求魚。因為外面的因緣條件也一直在變，它們怎麼能夠全部都稱心如意呢？求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦，各種各樣的苦，如排山倒海般壓過來，只有安頓自己，面對它、接受它、消化它，才不會再製造業行，不會再滋潤生死。

因此，在生活中，不管愉快不愉快，做決定時，先回到自己身上去觀察，看到身心有某些反應出現時，你就注意看它，你會知道，你再注意看，它就不見了。這就是緣起的現觀。

徹底現觀緣起，當下，你就不再迷惑、痛苦。

〔陷溺與超越〕

有位居士，在台灣電腦界可算是佼佼者。有一天，他下班回家，看到他的孩子正在招待來

家裡玩的同學，他聽到那位同學問他的孩子說：「你爸爸做什麼

的？」孩子說：「我爸爸專門搞電腦。」這位同學聽了，便興

致勃勃地想問那位電腦老爸，有關電腦的問題，沒想到他的孩

子竟然跟這位同學說：「我爸爸不懂電腦，他太老了，你要

認識電腦，我來告訴你。」為什麼會這樣呢？一位電腦專

家，在孩子的心目中，竟然是爸爸太老，爸爸不懂電腦。當

時，他覺得自己的面子有點掛不住，內心有些翻滾。

後來他自省：身心的團塊出現了，先觀團塊，壓力減輕

了，然後再回到那件事：年輕人想要的，可能是他們現階段聽

得懂的語言，而自己的這一套，對他們而言是太深了。當他的孩

子問他電腦時，可能他都以專業、深奧的知識，強加灌注在孩子

身上，事實上小孩根本就聽不懂，而產生另一套的解讀。於是，這位居士當下就接受「我」「太

老」「不懂」的那一團，不讓「我、我的」糾纏模式繼續蔓延下去，很快地他就釋懷了。

這在說明什麼？當下的緣起。如果我們能當下現觀，看到緣生的法，就能從「自我」的陷

溺中超越。而當我們洞見世間，了然世間，悲憫與寬廣的胸襟就出現了。



(繪圖／釋自詮)



〔埋在地下的黃金〕

有個富翁，他很富有，擁有很多黃金，這些黃金他用不著，就將它掩埋在家裡圍牆的旁邊。他三不五時就會去巡視，次數多了難免引起人家注意，所謂「此處無銀三百兩」。一天他在家休息沒出去察看，隔天就發現黃金不翼而飛了。「這是我的黃金，怎麼可以挖走我的黃金呢？」富翁難過傷心，不眠不食，煩惱到生了病，病情一日一日加重。後來有朋友問他：「你這些黃金有沒有在花用啊？」他說：「沒有，現在衣食還無缺，不會動用到它，所以才把它埋在地下。」朋友就獻計建議他：「既然用不到，放著也是一樣，不如換個方式處理，就原地理一些磚頭，把它當做黃金。」

這是世間的處理方式，不就是一直埋在那邊嗎？問題是在富翁的想法——那是我的黃金，我的黃金被偷了。從世間正見的角度來看，如果他在有生之年，將這些黃金轉化成世間的善業善行，這就造作了「善業」功德。再進一步反思，我還未來到世間前，世間就有黃金了；我走了以後，黃金也還是留在世間。事實上，生時我沒帶來，死時我帶不走。為什麼會認為黃金是我的呢？

有人說：「那個房子從前是我的，現在不是我的。」本來房屋、田產叫做「百字姓」，是世間的。即使擁有良田千頃、屋舍多座，其實夜晚也只能夠睡一張床，一張寬二、三尺，長六尺

的床，什麼是我的呢？所謂「我的」，好像很具體，事實上，它是沒有自性的，只有自己內在的執著跟糾纏。

身體也是一樣，你說我不想死，不想生病，不想老，不可能的。如果是我的，為什麼我無法自主呢？事實上，它們都在無常轉變中，知道它是無自性，而有它的功能存在，隨著善願，智慧，我們運轉這樣的功能。這就是緣起的法。

開悟後的境界

我們常常在「我」、「我的」感覺裡面，並且感覺它很真實，其實這種感覺只有存在很短的時間。一件事情發生，你馬上用一個固定不變的想法去衡量，其實如果你進入禪修，或者你不斷常常地反觀自己身心的反應，你會發現，根本就沒有一個不變、在指揮的東西，所有的色、受、想、行、識只是像電流，好像連續的，其實不連續的在那裡流動，你會發現在當下，並沒有任何一個法停留。如果你看到這個，你確確實實看到這個，你對世間的看法、想法、眼光將會完全改觀。

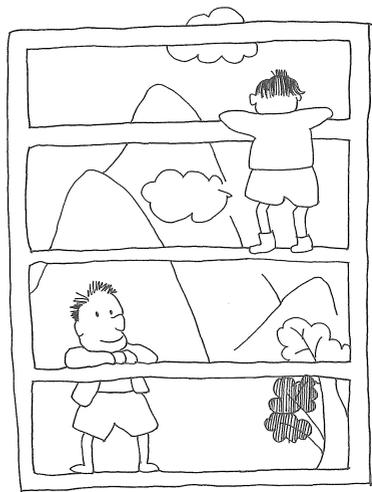
一個有智慧、開悟的人，當他重新回過頭來看生、老、病、死，他知道身體還是會壞，還是會老、會病，這些因緣條件的變化還是存在的。然而，他胸中有一份了然，他不再痛苦了。



誰綁了你

解脫的道路，其實不會很遙遠，只要平常多給自己一點宗教時間，靜下心來，觀自己的呼吸，觀自己的心念，看到在快速的流動變化當中，究竟是誰綁了你？你會發現，自己在那當中，

從你的身心清楚看到，它的無常、變化，以及我的身心在這裡面的感覺，你就確實體悟了緣起法。體悟緣起法，生、老、病、死依舊宛然，然而，這個時候已經是解脫——苦的止息，所謂「除盡」——盡除所有的苦受。在這當中，你不會再造業，不會再迷惑，這就是解脫的道路。



(繪圖/釋自詮)

慢慢地將這煩惱解開。所以佛經最可貴的就是教導我們，學著把我們的繫縛、煩惱慢慢地解開。

修道——解脫的道路——指的是用方法在自己心理上解開束縛，這方法就是「正見」，就是「智慧」，有了正見的引導，修習「八正道」，生命就有離苦，解脫的可能。

【心田四季】

是誰應該拿筆來寫？

目八

小萍，從台北來我們公司工作不久，純真善良的她，很得眾人疼愛。有天，她接手的案子需要找廣告社的資源，她問大家：「台中有那家廣告社的服務好，又快又便宜？」「泉湧」「滌塵」「喜樂」……大夥兒非常熱心，一下子就說了十多個廣告社名稱，卻見小萍翹著嘴巴，很委屈地說：「你們寫給我啦！七嘴八舌的，我聽不懂啦！……」

一旁的我，聽到小萍的回應，當下胸口微微發熱，內心湧出一股不舒服的能量。我默不作聲，旁邊的李大哥卻率直地說：「好啊！待會兒我寫給你！」聽到李大哥的回答，小萍很高興地又捧著資料回到座位上工作。看著小萍的反應，我內心的不舒服還持續著，低下頭閉起眼睛，靜靜地觀察自己的身心，聆聽內心湧出的這股氣在說什麼「有沒有搞清楚？妳請我們提供名單，是妳應該拿筆和字條來請我們寫啊！怎麼會叫



我們寫給妳！」在這當下，我猛然照見自己的執取——請人幫忙，態度應該要客氣低下，而之所以會有不舒服的情緒就是源於這見煩惱——觀念上偏執所帶來的煩惱。

「請人幫忙，態度應該要客氣低下」，這觀念沒錯吧！這是從小被教育為人處世很好的理則，但為何會造成我的不舒服呢？因為執取，執著這想法，希望對方也能遵照這規條，且還要把它套在每一人、事、物上面，不管當下因緣如何，一律要在這框框內，如此不但無法如實照見當下的因緣，也失去了彈性與變通。如同鬧鐘設定六點，它就會抓六點的訊息，五點、七點它就不會叫。當我內心設定好「請人幫忙，態度應該要客氣低下」時，就無法接受小萍需要別人主動的幫忙，也感受不到她內心的恐慌與擔憂。再往深處觀照，見煩惱的背後其實是源於「我」，在內心深處，我真正不舒服的是——妳麻煩到「我」了！——當看到這一層時，我心中的執取就慢慢地鬆開了！

於此，也體會到人跟人的衝突，來自於溝通無法對焦，為何對焦有困難呢？因為彼此都有緊抓不放的想法。小萍緊抓的觀念是「年長者應該要照顧後學」，因而產生了「你們沒體諒到『我』！」的委屈，也看不到其他同事手中正忙著各自的事呢！所以，委屈、不舒服的情緒是個很好的訊號，警告我們要覺察內在緊抓著什麼觀念不放，若能覺察、願意放下，眼前的路就會更寬廣遼闊！