

正見之道

佛陀以一句話道出他的教化：「我只教導苦和滅苦。」

苦是什麼？苦如何產生？如何去除苦？

當能全面正確理解並實踐「苦與滅苦」，就能達到最終解脫的目標。

為了解決生命之苦，悉達多太子毅然離開宮中的生活，走進森林裡隱居尋道。六年後，他從深山走出來的時候，已經是覺悟大道的佛陀，更準備與其他人分享大道，讓他們都能夠得獲解脫。促使佛陀最初尋道，是因為他感受到自己被囚於壞滅無常，難有遂意之苦。而他在成佛之後，立定志願要救度眾生，是因為他絕對肯定自己已經找到了永不壞滅和圓滿無缺的究竟。就因為這樣，佛陀才能夠以一句話道出他的教化：「我只教導苦和滅苦。」這句話雖然看似簡單，但背後的意思，卻遠比字面上的意義深奧和精確得多。

了知苦與解脫苦

佛陀看苦是「全面性」和「著重其本質」的，他並不單看「形現於外」的苦。肉體上或精神上的痛苦，並不是佛陀所言的苦。佛陀所說的苦，是指不停在生老病死輪轉的生生世世中打滾。——如果以陷入一種本來就有所不足的情況，來作為佛陀說苦的起點，那麼其餘的，佛陀要說的教化，就全部都是有關於如何從這種苦出離的開示。——解決苦的問題，佛陀純粹從因果法則中找到答案。苦來得一點也不偶然，也絕非外來強加的，它其實是在某些條件之下，便會產生的相應現象。然而，苦也要靠某些條件的支撐才會繼續存在，這表示我們可以從苦惱最初生起的基因架構上著手治理，

只有去除那些讓苦生起的條件，才有可能終止苦的現象。

要能達到全然釋放的境界，最重要的，要先認定引生苦惱的整串連鎖因素，然後在適當的位置截斷它。如果沒有針對苦的源頭，任何一種所謂的解決方法，都只會是治標而不是徹底治本。但要能夠在適當的位置擊破整串起因，首先，得要確定種種成因之間的連鎖關係。我們一定要追溯整串因素直到其最基本的原因，然後，就在那兒將它斬斷。如此，苦才不會再次生起。

無明

依據佛陀的教導，讓苦生起的連串條件之中，第一環節就是無明（avijjā）。無明，就是我們對萬法真性的盲目，它是對一切事物的真相缺乏如實的了解。無明所產生的作用，障蔽了我們平常的認知過程，又滲透我們的思惟模式，讓它變得扭曲錯誤。

無明所引起的各種誤解和認知，最基本的，就是以實性存在的概念，去理解一切現象法相。其實，一切事相並不孤立，它們只是眾多相關連繫事物中的一份子。萬象都是從它們屬系中相關相連的種種所產生出來的，並非來自某個無關的本體中心。它們沒有常住的本質，它們的存在模式是不實、互屬和相依的。不過，在無明的影響之下，我們根本就不會了解萬法沒有實性。這種覺察被無明所掩蓋，因而我們對一切現象的認識，便都往往與事物本來的真正面目有所不同。在我們的眼中，一切事物都是實在、不需外物而

自己存在、具排他性的。

以自我為中心

最能讓我們體會到這種妄見幻相的，莫過於我們最容易接觸到的範疇——那就是我們自己的經驗。這個領域可分成相互對照的兩個部分：一部分是由意識及其附屬的一切，所形成的認知主體；另一部分則是意識所認知的客體事物。雖然，這兩部分本是相連互依的，但受到無明的影響，它們在概念上，已被分解和縮變，成為對立的主客兩體。一方面，認知從整個經驗範疇中被分割出來，導致它被視為與整個認知過程，全無關係的主體；另一方面，客體自然就被視作一個外相世界，面對著主體，成為主體所關注和活動的場地。因此，意識自以為是有個永存的我，對抗著「另一個」愈變愈疏離的外圍世間。就在這種情況之下，意識便開始它控制和支配的長征，證明「活著是全靠著自己的這個生存模式」是正確的。

這種認知上的錯誤，以及因此而凝固起來的我見，正好就是令我們受苦的煩惱（kilesa）根源。其實，對於這種自以為正確的生存模式，我們總會暗中懷疑，甚至感到不安穩，而這種斷斷續續的焦慮感，往往又會驅使我們去增強自我中心的意識，讓我們對自己所認許的生存模式，有更踏實的感覺。由於我們需要一種肯定自己的存在，讓內心確定自己的真實感，我們就只能讓心理活動圍繞著一個自我中心而生存。

這種要確定自己存在的心態，無論在人們的情緒或智能上都有其影響。在情緒方面，最明顯的，就是自我中心所產生的不善根——貪、瞋、癡——在行為上所引起的嚴重效應。但所謂的「我」，其實是虛無不實的；因此「認為有我」的妄見，會導致經常纏繞著我們的不足之感。我們好像有所欠缺而感到壓迫，總覺得需要有些什麼來填補那空缺似的。這種感覺所產生的結果就是貪——一種不斷驅趕我們的力量。使我們要去尋找和霸佔一切可以接觸到的東西，如享樂、財富、名譽，但到頭來，卻永遠無法成功地使我們安然。當欲望得不到滿足時，就會有挫敗感，對這種感覺

的反應就是嗔怒——急著要消除欲望與滿足之間的障礙。而當我們如此也敵不過那頑強的障礙時，自然就會運用第三種策略：癡呆妄想——刻意對自己眼前的一切事物都模糊不察，好能收藏起自己，來逃避痛苦的侵擾。

在智能方面，自我中心會使我們透過自以為是的小聰明，來建立一些邏輯性的道理，證明有個實質存在的自我。「我是」這個自行生起的意念來自無明——對萬法皆無我性的基本不覺。就這樣，接納了有個真的「我」，然後試圖以此為參照點來作出衡量，就因此開展出「我見」——用來確定自我存在的信念，同時在身心一起建立的架構之上，給予這個「我」一種可以認證的身分。

接下來所產生的理論，就全都墮入形而上學兩種極端的其中之一：如果認為「我」是可以享受永生，就是「永恆論」；如果認為「我」在死亡之時就永滅，就是「斷滅論」。這兩種論說都沒有絕對足夠的信服力，因為兩者都擁有同一的錯誤：它們都一致假定有個持續和堅固的我。

認知上的執著，以及這些執著所引起的情緒反應，全都是來自「我見」。於是，我們在詮釋事物的時候，自然就會注入一股非常強烈的心理力量。可惜「我見」本來就是沒根據的概念，是基本的錯覺和誤解，因此，我們所投注的力量，最終也只會帶來失望。對事物的執著不捨，其實是暗地裡希望一切都會恆久、如意和實在。我們想讓事情發生的次序順著自己的意願走，卻發覺它們所依循的，仍是它們本身的法則，絕對不會臣服於我們的意欲控制之下。



執著「我」帶來苦

執著不捨的最終結果就是苦。不過，來自「我執」要佔據和操縱，但到頭來卻不能如願的苦，並非全是負面的。它含有一種非常重要和正面的價值，就是它擁有瓦解我們的虛設假想，喚醒自身本然之智的潛在威力，使我們有機會踏出「決意尋求解脫」的第一步。這種力量讓我們醒覺到：以自我中心為出發點，希望可以改造這個世界，這是如何的白費心機。明白自己需要以新的角度看事物，而不再被既往的觀點緊緊繫於苦惱之中。

被「我見」繫縛的最基本原因是「無明」。因此，要達到一種新視野，就必須先去除無明。但要去除無明，單靠持戒、信仰、虔誠、良善，甚至修到心境平和、安定，還是不夠。無疑的，在大道上修行，這些德行都是能引起很大助力的必要條件；但是，就算它們全都具備了，也還是不足。我們更需要的，就只有一項元素，具備了它，我們才能確定可以從支撐著生生世世輪轉的緣網中解脫，那項元素就是「正見」。

解脫之道

解脫之道實質上就是「正見」之道。其核心的所知所見，是萬法的本來面目。——煩惱感染的摒除，只會有一個有知有見的人身上發生，而不會在一個不知不見的人身上發生。——可以讓悟性甦醒的客觀領域，就是自身的經驗。一直以來滋長著「我見」的，就是我們經驗中對事相的種種歪曲誤解。因此，要去除這個自我中心的妄見，

就應該從我們的經驗範疇著手。沒有任何東西能和經驗與我們的親密性相比，因為一切都是通過經驗才得到印記認識。但是，雖然與我們如此接近，經驗同時也是籠罩在黑暗之中，以致於，它的真性被無明掩蓋得令人難以辨認。佛法是最能糾正我們妄見的關鍵，因為它能讓我們看清一切現象的真貌。佛法是驅散無明暗黑的光明，使我們能夠看清楚自己對事物的理解。——就如一個有眼睛的人，在明燈的照亮之下，才會見到不同的形相。

透過禪修體證身心的真相

要正確了解自己的經驗，得靠禪修。若要能深觀 (vipassanā)，首先要做到心能定止 (samatha) 於一處。沒有任何知識能夠代替現身體證。既然是因為看不見事物的真相，才會錯解世法萬象，因此要更正這種錯誤的認知模式，非得通過最直截的「觀」不可。佛教的禪修，並不會將我們的個人意識溶解成「什麼都沒有分別」的絕對，也不會令我們退隱到自我封閉的內心喜悅。它能讓我們透過最通達的門路，去了解事物真相，那就是自己身心兩方面的進程。禪修對於我們如何看待自己，有很深入的影響，但它所產生的改變，卻不是我們在毫不考慮之下便接納的一般觀念。事實上，禪修之所以會改變我們對自己的看法，是因為在這個過程中，我們已然對身心體驗，作出一番離執、清醒和透徹的觀照，因此得以省悟。

三遍知

禪修的主要方法就是「反觀」。也就是覺察之光迴返過來，觀照自己所認識的一切，從而看見它們所蘊含的真正特性。正見之道可分為三個階段，總稱為「三遍知」。在第一個「所知遍知」(nātapariññā) 的階段，我們的經驗世界在止觀中，被剖析分解；繼而再細心審察它們的成分，斷定其特質和作用。過程中所產生的類別，就是佛教一向用來分析人性的一些關鍵名詞——蘊 (khandha)、處 (āyatana)、界 (dhātu)。為了去除「一切都有實質存在」的幻覺，要盡量細微剖析，因為假象其實是來自我們對事物粗略，且不確定的見解。一般的見解會認為一切都是實有的獨立個體，但是，當

觀見它們只是一大組合裡的個個因素時，一向用來肯定自己是一獨立個體的我執，便會即時被遣除。再繼續觀照審析，那些與各種不同因素有關的因緣條件，便會相繼被剖出，而一切法的隨緣現生和互依的特性，便會顯露無遺了。

第二個階段是「審察遍知」(tīraṇapariññā)。這一階段所著重的，不再是經驗範疇裡的細節分解，而是一切法都共同擁有的標誌特徵。這些特徵有三：無常(anicca)、苦(dukkha)、無我(anattā)。一般的普通認知是有侷限的，這類認知對世間現象的理解是恆常、快樂、有我。在深觀之下，就需要以無常、苦、無我取代更正這些假想。這個階段的禪修，是明白無常、苦和無我的這些特徵，都是物質和精神的活動，讓我們能夠從另一個角度，重新理解一切事物。

第二階段的了解漸趨成熟時，第三種理解自然就會出現，就是「捨斷遍知」(pahānapariññā)。此時，之前所成就的剎那洞見，將會進展為全面的徹見。我們會了解到無常、苦、無我，不單只是萬法的表徵，更能清楚明白地看見它們是一切世法的本質。就是因為有了這種體悟，才會進而捨棄妄見和摧毀我執所產生的情緒。

踏上正見之道，才開始看穿無始以來，是什麼蒙蔽我們的思想。這大道能讓我們超出激情和偏見，揮掉一直認為是自己的假面具——那些使我們浮游於生生世世輪轉中，數之不盡的各種身分。走在這道路上固然不易，需要很大的努力和堅定不屈的精神。這樣做當然有回報，那就是隨著每一勇往直前的步伐，將使我們感到更多自由的喜悅，同時最終可以達到究竟解脫的目標。