

### 『正思惟——離欲、無瞋、無害』

(1) 八正道的第二道支，巴利原文sammā saṅkappa，我們翻譯為「正確的意向」(right intention)。這詞彙有時又譯為「正確的思惟」(right thought)，這樣的翻譯需要加上條件才能被接受：就是以目前的內涵，「思惟(thought)」專指心理活動的意向面，其認知面已在第一道支——「正見」所包括。然而，如果過於堅持區分意向與認知兩者的作用，那又顯得太過做作。就佛教觀點而言，心的認知與意向，二者是不能孤立分隔成不同的部位的；而是彼此之間，有著交織纏繞及相互作用的密切關係。情緒的偏好影響見解，而見解決定著偏好。因此，透過深刻的省思與探究的體證，得到對存在本質的一種透徹觀智，能帶來價值的重建。這能促使心朝向與新見解對等的目標，而達到這些目標所必須運用的心，即是正思惟的意思。

(2) 佛陀從三方面解釋正思惟，即離欲思惟、無瞋思惟、無害思惟。相對於這三者的三個錯誤思惟：是欲思惟、瞋思惟、害思惟。每一種正思惟對治相對的錯誤思惟——離欲思惟對治欲思惟；無瞋思惟對治瞋思惟；無害思惟對治害思惟。

(3) 佛陀在證悟前就發現思惟的這兩種區別(見《中部》19)。當佛陀在森林中禪修致力於解脫時，他發現自己的思惟可以區分為兩種不同的類別：一類是將意念放在欲、瞋、害之上；另一類則是放在離欲、無瞋、無害之上。不論何時，佛陀注意到當第一類思惟在心中生起時，這些思惟導向自他的傷害，阻礙智慧，而且遠離涅槃。透過如此省察，他於是將這種思惟從心中驅逐，並令其終結。而當第二類思惟生起，他知道這些思惟是有益的，利於智慧的長養，及涅槃的證得。因此，他增強這些思惟並使之圓滿。

(4) 正思惟位於道支的第二位，介於正見及以正語為首的三個道德道支之間，由於心的作意功能，形成銜接我們的認知觀點，與世間活動模式之間的關鍵性連結。從行為這一面回頭看，總是指向產生這些行為的意念思惟。意念是行為的前驅，指導身體和語言，驅使身語進行活動，將身體和語言當作表達它的理想與目標的工具。進一步，這些理想與目標，即

我們的意向，又指向強勢主導的知見。當錯誤的知見佔上風時，錯誤的思惟就會引生不善的行為。因此，當一個人否認行為的道德效力，以財富及地位來衡量成就，那麼他就只會追求財富與地位，甚至不擇手段來獲取財富與地位。當這種追求形成風氣時，所得的結果就是痛苦，因為不計後果地試圖去攫取財富、地位與權力，會導致個人、社會團體與國家極大的苦迫。所以，造成無窮盡的競爭、衝突、不公正和壓迫，其原因並不在我們的心外，全都只是意念的顯現，是思惟被貪、瞋、癡所驅使的結果。

**(5)** 但是當作意正確時，行為將是正確的。要使作意正確，最實在的保證就是「正見」——當人們瞭解業力的法則，行為必然帶來相應的後果時，就會在符合業的法則之下，對自己的欲求有所節制。因此他的行為，即他的意向外顯的表達，就會順應正確的行為規範。佛陀就此事簡潔地總結如下：對一個執持邪見的人來說，他那以邪見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向苦；當一個人執持正見，他那以正見為基礎的行為、語言、計畫和目的，將會導向幸福。

**(6)** 正見中最重要理則就是了解四聖諦，隨之而來的，這樣的見解，將在某些方面決定正思惟的內容。我們所發現的事實正是如此：了解這四個真理與自己生命的關係，會引生離欲思惟；了解它們與其他眾生的關係，會引生另外兩種正思惟。當看到自己的生命充滿著苦，並看到貪欲如何引發自身的苦迫時，心就會傾向離欲，拋棄貪欲以及束縛我們的所緣；當以相似的方式，將這樣的真理應用到其他有情眾生時，這種思惟就會增長無瞋和無害。再者，如同我們看到自己希求快樂，我們也看到其他所有的眾生都希求快樂，然而他們卻和我們一樣要經常受苦。體念所有眾生的尋求快樂，使得無瞋的意念生起——慈心地希望他們能健康、快樂、平安；體念所有眾生皆在受苦，使得無害的意念生起——悲心地希望他們免於苦迫。

**(7)** 開始修學八正道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治貪、瞋、癡三不善根。癡，這個根本認知的煩惱，被正見這個初生的智慧種子所對治。雖然只有當正見發展到完全證悟的階段，癡才能全部根除，但每一個短暫出現的正知見，都提供了對治癡的最終破壞力。至於另外兩個屬於情感煩惱的不善根，則需要經由重新導正思惟，即由離欲、無瞋、無害等思惟來斷除。

**(8)** 貪與瞋根深柢固，不會輕易地屈服，如果能使用有效的策略，克服它們並非不可能。佛陀所想出的方法，是利用一種間接的方式：從解決引起這些煩惱的思惟著手。貪和瞋以意念的形式出現，可藉由「意念替換」的過程而滅除，被相反的思惟所取代。「離欲思惟」提供對貪的治療，貪顯現在欲望的意念中，如官能享樂、獲取與佔有的意念；因為離欲思惟源自無貪善根，只要離欲思惟被培育，無貪善根便能發動起來。既然相反的二種思惟不能並存，當離欲思惟生起時，他們便驅離欲望的意念，即無貪的意念取代了貪念。相同地，「無瞋思惟」和「無害思惟」也提供了瞋的解毒劑。瞋若不是顯現在充滿憤怒、敵意或憎惡的瞋思惟中，就是顯現在殘酷的衝動、侵略與破壞的害思惟中。無瞋思惟對治先在前頭往外流動的瞋念；無害思惟對治之後湧現的害念，如此而盡除瞋不善根。

### 【離欲思惟】

**(1)** 佛陀形容自己的教導與世間的方式恰恰相反。世間的方式就是欲望的方式，未解脫者跟著欲望隨波逐流，藉由追求自認可以感到滿足的事物來尋求快樂。佛陀所闡明的離欲要義正好相反：欲望的吸引力應被抵制，而且終究要拋棄。欲望之所以要被拋棄，不在於它是道德上的邪惡，而在於它是苦的根本。因此，離欲——從渴愛和尋求滿足的驅策轉移——乃成為通往快樂，從執著中解脫的鑰匙。

**(2)** 佛陀並不要求每個人都離開家庭生活成為僧侶，也沒有要求他的弟子立即放棄感官的享樂。一個人離欲的程度是依他（她）的性情和環境而定。但是佛陀所留下的指導原則是：要達到解脫，必須完全根除貪愛。而這條道路上的進展是否能夠加速，端賴個人克服欲望到何種程度。從欲望的操控中解脫，或許不是件容易的事，但其必要性並不會因困難度而消除。因為既然貪愛是苦的起源，止苦有賴於貪愛的滅除，這便涉及了引導心趨向於離欲。

**(3)** 不過就是在這一點，當人們試著要放掉執著時，他將遭受內在強而有力的抵抗。因為，心不想放棄它已經執取的所緣。長久以來，心習慣於獲取、抓取與執取，要打破這些習慣，似乎不可能單靠意志的作用。人們或許贊同離欲的需要，想將執著拋開，但當這種呼喚真的出現時，內心反而會退縮，而持續朝向被欲望掌控的方向。

(4) 因此，「如何斷除欲望枷鎖」的問題出現了。佛陀並未提供壓抑的方法——讓心充滿恐怖和厭惡，以驅走欲望——來解決問題。壓抑不但不能解決問題，反而將問題推入表層下；而在表層之下，問題仍繼續滋生。佛陀所提供的工具是「瞭解」，真正的離欲並非強迫自己放棄內心仍然珍愛的東西，而是改變我們對珍愛事物的觀點，不再束縛我們。當了解欲望的本質，我們以敏銳的專注密切地探究，不須掙扎，欲望自己就會消退。

(5) 要以這種方式瞭解欲望，要能從欲望的掌控中鬆綁，我們就必須瞭解：欲望總是與「苦」綁在一起的。欲望的整體現象，即需求與滿足的循環，決定於我們觀看事物的方式。我們之所以停留在欲望的束縛中，是因為我們將它當作快樂的工具。如果我們換不同的角度來看欲望，它的力量將減弱，就能朝向離欲移動。所謂的改變認知就是「如理作意」，如同認知影響意念一般，意念也可以影響認知。我們平常的覺察夾雜著「不如理作意」，通常我們看事情，只粗略地以自己直接的需求和興趣觀覽它的表面，很少深入挖掘事情的根本或探究其長遠的後果。為了清楚情況，我們需要「如理作意」，審察我們行為背後所隱藏的潛在意義，探討這些行為的結果與評估目標的價值。經過這樣的審察，我們所關心的就不會是所謂的歡樂，而會關心：什麼是真實的。即使犧牲舒適，我們也必須準備好並願意去發掘真實的東西。因為真正的保障總是站在實相這邊，而不在於舒適那一邊。

(6) 欲望與苦是分不開的同伴。經由細想整個欲望的循環過程，可以證實這一點。只要綿密、細心地觀察欲望，就會發現苦總是尾隨著欲望來到，它有時表現為痛苦或惱怒，或隱伏為一種持續不滿足的張力。欲望萌生時，它在內心創造一種匱乏感及不滿足的苦，為了終止這種苦，我們奮力地滿足欲望；如果努力失敗了，會經歷挫折、失望，甚至是絕望。但即使是成功時的快樂，也不是無條件的，因為我們會擔憂既得利益將會失去。我們不得不保護自己的地位，要捍衛自己的領土，要得到更多，要升得更高，要建立更緊密的控制。欲望的要求似乎永無止盡，每一個欲望也都要求永恆——希望所得的一切永遠持續。但是，欲望的所有目標都是無常的，不論是財富、權力、地位或親眷，分離是無法避免的。而伴隨分離的苦迫程度，也與執取的力道成正比：多分執取帶來多分的苦；少分執取帶來少分的苦；沒有執取就不會帶來苦。

(7) 思惟欲望本具的苦，是一種將心導向離欲的方法；另一種方法，則是直接思惟離欲的利益。從欲求轉向離欲，並非想像中從快樂轉為悲傷，從富足轉為貧困；而是超越粗糙與糾纏的享樂，達到崇高的幸福與平安，並從奴役轉變為主導的地位。欲望最終帶來恐懼和悲傷，離欲則給予無懼和喜悅。離欲也促使三學的完成：淨化行為、益於禪定、滋養智慧的種子。整個修行的課程，從開始到完成，可視為離欲逐次發展，而達至涅槃的巔峰的過程，涅槃是離欲的終極階段——捨離一切所依（sabbūpadhipaṭinissagga）。

(8) 當細心隨觀欲望的危險與離欲的利益時，我們逐漸地駕馭自心，脫離欲望的掌握。執著，於是像枯葉般自然地脫落。這種改變不會突然來到，但只要持續地修行，無庸置疑地，改變終將到來。經由一再作觀，一個思惟擊倒一個思惟，離欲思惟就移除了欲望思惟。

### 【無瞋思惟】

(1) 無瞋思惟，對治被憤怒和憎恨所控制的瞋思惟。如同面對欲望，處理瞋亦常有兩種無效的方式：一是屈服於瞋，即以身體與語言行為表現憎恨。這種方法雖然釋放壓力，協助將生氣「逐出個人體系」，但同時卻也造成某些危險。這將增長忿恨，引發報復，製造敵人，毒化人際關係，導致不善業的產生。結果，瞋不但不會離開這套「體系」，反而潛入更深層，繼續破壞意念和行為。另一種方式是壓抑。也是無法消滅瞋的破壞力，僅是將破壞力轉移並推向內在，化作自我輕視、慢性憂鬱、或傾向失去理性的突發暴力。

(2) 佛陀所推薦的對治方法是慈心，巴利文稱作mettā，特別當瞋的對象是其他人時。這個字起源於另一個字，意思是「朋友」；但是mettā的意義還多於一般的友善。我個人比較喜歡翻譯成「慈愛」(loving-kindness) 這個複合詞，它最能抓住mettā所要表達的意義：對其他眾生無私的愛，衷心關懷他們的幸福和快樂而向外散發的強烈感情。慈愛不只是感情上的善意，也不是良心上回應道德的必要性或是神的要求。慈愛必須成為內在深深的感情，特徵是自發的溫暖，而非義務的感覺。慈愛的最高峰是達到「梵住」(brahmavihara)，即「神的住處」的高度：全然為了一切眾生的幸福，而專注於散發願力的方法。

(3) 含有「慈愛」的愛，應該與感官的愛，以及涉及個人感情的愛有所區別。前者是貪愛的一種形式，必是自我導向的；而後者仍含有某種程度的執著——我們愛一個人，是因為那個人屬於我們的家庭或團體，或是他給予我們愉悅，又或者他會強化我們的自我形象。這類愛的感受很少能超越自我考量的痕跡，即或如此，這種愛的範圍也是有限的，只適用於某特定的人或一群人，其他人是被排除的。

(4) 相反的，「慈愛」所指的愛，並不取決於具特別關係的特殊人物，完全刪除自我的考量點。我們所關心的只是以一顆慈愛的心彌漫他人，理想而言，是要發展成為普及於世的狀態，毫無差別或保留地擴展到所有的眾生。而讓慈愛破除界限的方法，就是在禪修中培育它。這種刻意發展愛的概念，雖然曾被批評是勉強、呆板，而且是算計的。有人認為唯有自發的，無需內在的推動或努力而生起的愛，才是真正的愛。但自發性的無瞋，極為偶然且範圍有限，不能依賴其對治瞋。在佛教的論點是：心無法被命令而去自發性地愛；心只能被示以愛的修習方法，並照著去修行。起初，必須是在內心考量下運用這個方法，但是經過練習，慈愛會變得根深柢固並且融會於心，成為一種自然而且自發的傾向。

(5) 發展愛的方法就是修習慈愛，慈愛的禪修是佛教禪修中最重要的一種。這種禪修是從對自己發展慈愛開始，建議將自己當成慈愛的第一個所緣——因為只有當一個人能感受對自己的真正慈愛時，才有可能真正地慈愛他人。也許我們對他人的生氣和敵意，大多是出自於對自己所持的負面態度。當我們將慈愛向內朝向自己時，有助於銷熔由這些負面態度所產生的堅硬外殼，讓仁慈與同情向外流佈。

(6) 一旦可以引發對自己慈愛的感情，下一步就是擴展至他人。慈愛的延伸取決於認同感的轉移，即超越一般認同感侷限而學習向他人認同。這種轉移純粹是心理上的方法，完全與神學或形而上學的假設——假設有個普遍的我，存在於所有眾生之內——無關。相反的，這種轉移起源於簡單而直接的思惟過程，使我們能分享他人的主體性，並以他人的內在為立足點，去經驗這個世界（至少是想像地）。修習的程序從自己開始，如果我們向內觀看自己的心，會發現：我們生命最基本的渴求，是希求快樂與避免苦。一旦我們在自心看到這一點，就可以馬上瞭解到：所有的有情眾生都共同懷有這基本願望——希望健康、快樂、安全。要發展對他人的慈愛，所要做的就是：觀想自己分享他人與生俱來的追尋快樂的願望。我們

以自己想要快樂為關鍵，體驗這種欲求同時也是他人的基本渴求，然後回到自己的立場並擴展至他人，祝願他們能夠達到最終目標，願他們幸福和快樂。

**(7)** 要有步驟地散發慈愛，先是練習將慈愛朝向代表某些群體的人。這個群體的安排順序，是根據他們與自己的親疏關係：從自己最親的人，如父母或老師開始散發；然後是朋友，中立的人；最後才是有敵意的人。雖然這種形式，是就對方與自己的親疏關係而定，但所發展的愛，並非基於人我的關係，而在於每個人對快樂的共同渴望。對於每一個人，我們都必須專注觀想他（她）的形象，散發這樣的想法：「願他（她）健康！願他（她）快樂！願他（她）平安！」在成功地對某個人產生一股善意與慈愛的溫暖感情後，才可以轉向下一位。一旦對個人的慈愛練習能些微得力，就可以選擇較大的群體。可以試著對所有的朋友、所有中立者及所有敵人發展慈愛。那麼，慈愛可以充滿各方而擴散，往東、南、西、北、上、下等不同方向拓展，毫無分別地慈愛所有的眾生。最後，以慈愛的心充滿整個世界，廣大、莊嚴、無限，沒有敵意，沒有厭惡。

### **【無害思惟】**

**(1)** 無害思惟，是由悲心（*karuṇā*）引導的思惟，對治殘忍、好鬥和暴力的思惟。悲心補足了慈愛，慈愛的特徵是希望他人快樂幸福；悲心的特徵則是希望他人免於痛苦。一種無限制地擴及所有有情的願望，如同慈愛，悲心亦藉由對他人的感同身受，深刻而完全地分享他人的內心而生起。悲心萌生於觀想所有眾生如己一般，希望免於痛苦，儘管他們有此願望，卻繼續為痛苦、恐懼、憂傷及其他形式的苦所困擾。

**(2)** 透過禪修發展悲心，最有效的方法是從某位正在受苦的人開始，因為這樣提供悲心一個自然的所緣。直接地或想像地觀想此人的苦，然後仔細思惟：他（她）也像自己一樣希望免於苦。必須重複這種想法，持續觀想、練習，直到胸膛裡生起一股強烈澎湃的悲心。然後，以這樣的感情為標準，轉向不同個體，觀想他們受困在苦的壓迫之下，然後散放出溫和的悲心給他們。思惟有情眾生容易遭受的不同的苦，有助於增加悲心的廣度和強度。第一聖諦列舉了不同面向的苦，為擴展悲心，提供了有效的指導方針：我們隨觀有情遭受了老、病、死，憂傷、哀慟、痛苦、悲愴和絕

望……等等。

**(3)** 當觀想眾生遭受苦，可以相當成功地產生悲心時，便能轉而觀想那些正在享受以不道德手段獲得快樂的人。我們可以仔細思惟：儘管這些人表面上風光體面，但在深沉的內在，必定被良心所引起的劇痛所折磨。縱使他們沒有外在的跡象表現內心的苦惱，但我們知道：惡行終究會成熟，這將會帶來強烈的苦果。最後，我們可以擴展觀想的範圍，含括一切的眾生，思惟所有眾生被貪、瞋、癡驅使，不斷地輪迴生死，普遍遭受著輪迴的苦。如果一開始，難以對完全陌生的有情生起悲心，可以仔細思惟佛陀的箴言來加強悲心——從無始輪迴以來，難以找到不曾身為自己的母親或父親、姊妹或兄弟、兒子或女兒的有情。

### 【總結】

總而言之，雖然明白了離欲、無瞋、無害三種正思惟，可以對治欲、瞋、害三種錯誤思惟，以及觀想的修習，引導這些正思惟生起的重要性。必須再一次強調：禪修觀想，是被教導為培育的方法，不只是理論的流程。為了發展離欲思惟，我們必須觀想：苦與追求世間享樂的聯繫；為了發展無瞋思惟，我們必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望得到快樂；為了發展無害思惟，必須仔細觀想：所有眾生是多麼地希望遠離痛苦。不善的思惟就像腐朽的木栓卡在心上；而善的思惟就像是合適的新木栓；實地觀想的功能如同槌子，以新木栓取代舊木栓。槌入新木栓的工作就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。佛陀曾保證過，成功是可以達成的。他說：凡是一個人經常思惟的，就成為心的傾向。如果我們經常生起感官、敵意、或有害的思惟，欲、瞋、害就會成為心的傾向；如果我們經常是與之相反的思惟，離欲、無瞋、無害就會成為心的傾向（《中部》19經）。我們所選擇的方向，總是會回到自己身上——回到我們生命歷程中的每一剎那所產生的思惟。

※摘錄：菩提比丘著《八正道——趣向苦滅的道路》（香光譯，民99年1月初版），pp.39-52。