

全然寂靜的馬車

八正道的譬喻

班迪達尊者 著

鍾苑文 譯

八正道的寂靜馬車，是一輛戒、定、慧的馬車，
以身精進與心精進為輪，慚愧為靠背，念為裝甲，正見為車伕，
可載運一切眾生安全地橫越海洋、沙漠，穿越輪迴的叢林。

全然寂靜的馬車

尚未到達預流的凡夫，就如旅者開始一段冒險的旅程，在橫越沙漠、叢林或森林時，會有許多危險在等候，他必須裝備齊全。在這種旅程中，不可或缺的東西之一是輛優良且可靠的車，佛陀提供比丘天人一個卓越的選擇。「你會搭乘，」他說：「一輛全然寂靜的馬車。」

可以想像在他最近有了處於天界樂神之中的體驗後，會發現一輛寂靜的車子是多麼吸引人，



但在此還有弦外之音。

大部分的車輛都有噪音，佛陀時代所使用的舊式雙輪或四輪馬車喧囂地發出嘎嘎聲，特別是如果潤滑油不足、粗製濫造或超載時，更是如此。即使現代的汽車或卡車仍十分喧鬧。然而，佛陀提供的馬車，卻非普通的車輛，它製造精良，不論數以千、百萬或億計的眾生搭乘，移動時都安靜無聲。這輛馬車可載運所有人安全地橫越海洋、沙漠，穿越輪迴的叢林，是一輛修觀的、八正道的馬車。

佛陀在世時，數百萬眾生只是聽聞他的開示便證悟了。有一千、十萬或百萬個眾生，可能都聽過同一個開示，所有這些眾生都可以同時在馬車上一起橫越。

這輛馬車永遠不會嘎嘎作響，但其乘客通常會發出許多嘈雜聲，特別是那些到達較遠的彼岸——抵達涅槃這安全庇護所的人，他們會以讚美與興奮的語氣高聲說：「這馬車多好啊！我運用了它，而它也發揮了功效，引領我到達覺悟。」

已抵達覺悟四階段的聖人——預流者、一來者、不來者與阿羅漢，他們以各種不同的方式歌頌馬車：「我的心已完全改變，充滿了信心、清明與廣闊。許多智慧於我身中展開，心強壯而穩定，能彈性地面對生命的變化。」

能進入禪定的聖人們會歌頌這輛車，進入滅定的一來者與阿羅漢也是如此，他們能經驗到心、心所與一切心所生法的寂滅。從這些定中出來，他們對這輛車充滿喜樂與讚美。

通常當某人死亡時，人們會哀傷、悲號。看到有情離開這世間，我們會哀悼、哭泣、沮喪。然而，對想根除一切煩惱的阿羅漢而言，死亡是件期待的事。他會說：「終於能丟棄這苦的聚合體了！這是我的最後一生，我不用再面對痛苦，而只有在涅槃庇護所的喜樂。」

阿羅漢的珍貴也許超乎你的想像，但你自己可以知道阿羅漢可能會有感覺。看看自己的修行，你也許曾克服五蓋——貪欲、瞋恚、昏沉睡眠、掉舉惡作與疑，而可以清晰地看到所緣的本質；也許曾看到名色之間的差別，或現象的剎那生滅。看到生滅的階段，即是一種解脫與快樂，這種喜悅、清明的心，就是禪修的果。

佛陀說：「對曾參加密集禪修或曾達到禪定的人而言，在他身上生起的喜悅，遠超過這世間或天界所能經驗的欲樂。」

禪定在此等同安止定，或是在修觀時所發展的深層次的剎那定，後者稱為「觀禪」(vipassanā jhānas)。

〔無與倫比的滋味〕

能持續地保持正念的行者，會在禪修中經驗到很深的喜悅——一種從未品嚐過的、無與倫比的法味。初次經驗時，你會充滿驚奇：「多殊勝的佛法啊！真是神奇！我無法相信內在竟能生起如此多的平靜、喜與樂。」你會充滿信念、信心、滿意與滿足，會開始想與別人分享這經驗，



甚至會企圖舉辦自己的傳教活動。這是你心中的聲音，歌頌能搭乘這輛寂靜的馬車。

另一種噪音比較不那麼狂熱，那是行者粗魯、不悅地搭乘馬車時的尖叫聲，他們也許想要繼續堅持，但只是很勉強，這些是未勤奮於禪修的行者。在修觀中，少量的精進只能帶來微不足道的結果，懈怠的行者永遠無法品嚐法味，他們也許聽說別人的成功，或看到別人坐得直挺安穩，推測他們享受很深的止與觀，但自己的心卻陷入散亂與五蓋的困境裡。懷疑會悄悄地潛入他們的心中——懷疑老師、方法與馬車本身：「這真是很糟糕的馬車，無法載我到任何地方，車身顛簸，又製造許多噪音。」

〔愈是迷路，得到的米愈多〕

有時甚至會聽到非常絕望的哭號從馬車的方向傳來，這哭聲來自對禪修有信心且很努力的行者，但為了某些原因，無法如預期有很大的進步。他們開始失去信心，懷疑是否能達成目標。

緬甸有種用來鼓勵這些人的說法：「行者愈迷路，得到的米愈多。」行者是存在於佛教國家的一種出家人，他們受持八戒或十戒，穿著白袍，剃除髮鬚，因為捨離世間而住在寺院中，以種種方式維持寺院與協助比丘，任務之一是每隔幾天進城化緣。在緬甸，化緣得到的通常是生米，他們挑著兩端吊著竹簾的扁擔，沿街而行。

也許是他不熟悉村落的小徑，在該回家時找不到回寺院的路。這位可憐的出家人走入死巷，

於是轉入一個小巷弄，結果又是一條死巷，而人們一直以為這是他路線的一部分，因此繼續布施給他。等到他找到回家的路，便已獲得一大堆戰利品。

如果你們有時迷失或偏離正軌，可以想想你最後會得到一大袋的佛法。

馬車的兩輪——心精進與身精進

一如佛陀所形容的，這輛神聖的馬車具有兩輪，在當時馬車即如此製造，這樣的隱喻才能容易為當時的聽眾所接受。佛陀解釋馬車的一輪是身精進，而另一輪則是心精進。

禪修與從事其他的職業一樣，精進是很重要的，必須努力勤奮才能成功。如果我們不屈不撓地精進，就能成為英雄——有勇氣的人，禪修中所需要的正是勇猛精進。

身精進是維持身體行、住、坐、臥各種姿勢的努力。而若沒有心精進，禪修就不存在，它是保持正念與定，確保煩惱遠離的力量。

精進的兩輪承載著修行之車。行禪時，你必須舉起腳、向前伸，然後放到地上，一再地重覆便構成了走路的動作。當你行禪時，身精進產生移動，而心精進喚起心持續不斷地專注於移動，適量的身精進有助於警覺與心精進。

我們必須注意到，精進是佛陀設計車輛的基礎，就如世間馬車的兩輪必須穩固地安裝在車



上一樣，心精進與身精進也必須好好銜接，以帶動這輛八正道的馬車。如果坐禪時，無法確實讓身體努力坐好，或無法使心保持敏銳，並持續而精確地覺察，那麼我們便那裡也去不了。然而，如果精進的雙輪繼續轉動，車輛便會筆直地向前移動。

〔身精進——維持身體各種姿勢的努力〕

單單保持身體的姿勢，便需要相當大量的精進，如果坐著，必須努力讓自己不倒下來；如果是在走路，則必須移動雙腿。我們試著保持四威儀均衡地精進，並創造健康的條件。尤其在密集禪修時，必須有足夠的時間坐禪、行禪，其次是站立、躺臥，並限制睡覺的時間。

如果不好好地維持姿勢，結果便是懶散。在坐禪時，你也許會找個東西來靠背，或許會斷定走路太累，或某種放鬆的嗜好更適合禪修。如你所猜想，我不推薦以上任何一種想法。

〔心精進——保持正念與定，確保煩惱遠離〕

心精進也是如此，鬆懈是不好的。必須一開始便認定，發揮堅忍不拔與持續的心精進是必要的。要告訴自己在正念中不要有任何間斷，儘可能地持之以恆。如此的態度非常有用，它會開啟你的心，而有確實實現自己目標的可能。

有些行者特別討厭行禪，覺得無聊又浪費時間，只在老師告訴他們這麼做時行禪。相反地，

由於行禪需要強固的雙重精進，對於保持精進之輪的轉動是非常重要的。以正確的專注行禪，你會輕鬆舒適地抵達目標。

當心精進時時刻刻地出現，便能防止煩惱侵入，將之阻擋在外、擱置一旁，並被心所拒絕。

有些行者斷斷續續地精進時，他們一時興起才精進的作法會使人混亂。建立在突發正念的精進，是徒勞無益的，因為在失念的幾個剎那後，便是煩惱逍遙的時光。之後，當這樣的行者再次開始保持正念，就必須重頭來過。一再地努力而後休息，無法建立起動力，也無法進步。

也許你會做某種心靈的探尋，老實說，你真的有保持正念嗎？你真的誠摯地在醒著的每個剎那，以堅忍不拔且百折不撓的精進來維持正念嗎？保持心精進之輪持續轉動的人，可說擁有熱切的精進。佛陀讚美這樣的人說：「擁有熱切精進的人，則有舒適的生活。」為什麼會如此？熱切的精進阻止煩惱靠近，產生冷靜、平靜、喜樂的心理氛圍，遠離貪婪、殘酷、破壞性等一系列皆是苦的念頭。

熱切精進的美德是無止盡的，佛陀說：「寧願以熱切的精進活一天，也勝過沒有精進而活一百年。」希望你從這段討論中所得到的激勵，足以保持精進之輪的轉動。

馬車的靠背——慚愧



佛陀所描述的下一個部分是車輛的靠背——慚愧。當時的馬車會有靠背來倚靠，若無靠背，在車子突然停止或向前時，車伕或乘客會跌下車。靠背也可以是個奢侈品，人可以向後倚靠，像坐在自己喜歡的扶手椅子般，舒適地向目的地前進。在我們的討論中，目的地是神聖的目標——涅槃。

〔有益的慚與愧〕

為了明白內觀馬車上「靠背」的功能，我們必須審查「慚愧」的意義。佛陀使用的巴利語是 *hiri* (慚)；「愧」(*ottappa*) 的品質則是「慚」的良伴。雖然經典並未特別提及，但由於「愧」的意思也包含在內，所以要同時討論。這兩個字通常分別翻譯為「羞恥」(*shame*) 與「畏懼」(*fear*)，不幸地，這些字都是負面的，也因此是不正確的。在英文中，並無適合表達這些意義的語詞，最好的權宜說法是「道德良心」。如果有時間，我會試著解釋巴利語的意思。

請謹記，慚與愧並非如習慣所說的和生氣或瞋恚有關，它們只是以非常特別的方式，讓人對不善行感到羞恥與畏懼。它們一起創造一個純淨無染的道德良心——自我的正直。事實上正直的人不會做任何令他羞恥的事，在道德上也是無懼的。

慚是種厭惡煩惱的感覺。你若試圖努力保持正念，便會發現當煩惱攻擊你到為煩惱所害之間有個空檔。回復理智時，可以說你因為鬆懈而為煩惱所困，而感到某種憎惡或羞恥。這種對

煩惱的態度稱為「慚」。

愧是畏懼不善行的結果。如果正式禪修時，你花了很長的時間在不善思上，就會使進步遲緩。如果你受到煩惱的影響而做出不善行，便會為後果所苦，畏懼發生這種事，便會對總是等著發動攻擊的煩惱更加注意、警覺。在禪坐時，你會堅定地專心致力於主要的所緣。

慚與個人的美德和正直有直接的關係，而愧也與美德以及父母、師長、親戚、朋友的美名有關。

慚以許多方式表現。假設某個很有教養的男子或女子，不論家境如何，父母以人類的價值來教育他們，如此的紳士、淑女會在做殺生的不善行前三思。他們會想：「我的父母教我愛，那麼我要屈從於這種破壞性的想法或感覺，置自己的自尊心於險境嗎？我要在自己缺乏慈悲與體諒的虛弱時刻，殺害其他眾生嗎？我要犧牲自己的美德嗎？」如果能以這種方式反思，而決定避免殺生，慚便發揮了作用。

學問或知識的美德也能使人抗拒不善行，如果某人在任何的意義下是有學問、教養的，他便會有高的道德標準。當真正有教養的人企圖做出不道德的行為時，他會想到那有失身分，而退縮不前。

慚也會因為年紀的關係而生起，在年紀較長時，人會感到一種尊嚴，而對自己說：「我是個年長的人，知道對錯的差別。我不會做任何不適合自己的事，因為我深深尊重自己的尊嚴。」



慚也會因為有勇氣的信念而生起，可以反思不道德行為是怯懦、卑劣、無節操者行為的領域。有勇氣與信念的人，無論如何都會選擇堅守原則。這是英勇的美德，拒絕讓自己的正直受到破壞。

愧——良心中的畏懼層面，當想到父母、朋友、家人會因為自己不道德的行為而蒙羞時生起，它同時也是不辜負人性中的至善的願望。

一旦做了不道德的行為是無法隱藏的，你自己知道做了這件事，同時也有一些眾生能讀出他人的心，能看到或聽到別人發生了什麼事。如果你注意到這些眾生在場，做不善行時便會猶豫，以免被人發現。

慚與愧在家庭生活中扮演很重要的角色，因為有了這些，父母與兄弟姊妹可以過著相當清淨的生活，如果人類無有慚愧，家庭成員的連繫不受姻親關係的限制，那麼就如貓狗一般了。

現在這世界深受人們缺乏這些特質的困擾。事實上，慚與愧稱為「世間的守護者」。想像有個世界，那裡的每個人都擁有充分的慚與愧！

慚與愧也稱為「白法」(sukka dhamma)——純淨之法，因為它們在這星球上，對於維持有情行為的純淨十分重要。白法同時意味白色，以象徵純淨。相反的無慚與無愧則稱為「黑法」(kanha dhamma)，黑色會吸收熱，而白色則反射之。無慚與無恥的黑法是煩惱最好的吸收器，當它們出現時，你可以確定煩惱會完全滲入心中；然而，如果白法出現，煩惱便會被反射出去。

經典舉兩顆鐵球為例，一個被糞便弄髒了，另一個則是火紅熾熱的。有個人受贈這兩顆球，他拒絕了第一個，因為它令人厭惡；他也拒絕了第二個，因為怕被燙傷。不取被糞便污染的球，就如他心中慚的特質，當他將不道德與正直相比較時，會發現不道德令人厭惡。不取熾熱的球，就如出自對業果的恐懼，而害怕犯下不善行的愧，他知道結果會導致地獄或惡趣，因而避免十種不善行，就如它們是那兩個鐵球一樣。

〔無益的慚與愧〕

有些慚與愧是無益的，我稱它們為「假的」慚與愧。有人也許會對持守五戒、聞法或向值得尊敬的人頂禮感到羞恥、難堪；也許會對在大眾面前高聲朗誦或演說感到丟臉。害怕別人的批評，如果那批評不是根據道德行為而發，那就是假的慚。

有四件事有助於個人的利益，這是人類不該感到羞恥的。這些並未列在佛教經典中，它們是屬於世間的、實用的。

首先，不要對自己的生意或賴以為生的工作感到羞恥；不該對接近老師以學習買賣、專業或學科感到羞恥，如果因羞恥而不去做，如何獲得知識呢？不該對吃感到羞恥，如果不能吃，那麼將會餓死。最後，不該對夫妻間的親密關係感到羞恥。

同時也有假的愧，例如，害怕在人生歷程必要的時刻，會見重要的人。



村民會在搭乘火車、公車或渡船旅行時，有假愧的傾向，我指的是真正的村民——從未搭乘過公共運輸工具的人，這些單純的人也許會在旅行時害怕使用廁所，這也是無益的。人們也會害怕動物、狗、蛇或昆蟲，或害怕到陌生的地方。許多人害怕異性，或敬畏父母、師長，不敢走到跟前或與之交談。有些行者害怕與老師小參，他們等在門外，彷彿那是牙醫診所一般。

這些都不是真正的慚與愧，它們只與做出不善行有關。人應該畏懼惡業與煩惱，要知道在它們攻擊時，很難說它們會操縱人到什麼程度，而讓人做出不善行。

反思慚與愧是件好事，行者身上的這兩項特質愈強，便愈能發揮精進來保持正念。害怕破壞持續練習的行者，就會努力地培養警覺。

因此，佛陀對天人說：「莊嚴的八正道馬車以慚為靠背。」如果你有慚與愧的靠背，當駛向涅槃極樂時，會有東西可倚靠與依賴，能讓你舒服地坐著。就如搭車時有意外的風險，行者在八正道的馬車上，也冒著修行的風險，如果這些特質較微弱，便有失念的危險，而所有的過患便隨之發生。

願你充分的慚與愧引領你激發熱切的精進，以能使持續地修習正念。願你因此能順利而快速地沿著八正道前進，直到最後了解涅槃。

環繞馬車的裝甲——念

為了確保佛法之旅安全完成，馬車必須有車身。在佛陀時代，馬車以木頭或其他堅硬的材質製成，用來防禦矛或箭。在近代，國家會花費許多資源來發展戰車所使用的裝甲。現代的汽車為了安全，也都以金屬包覆，今日你乘車時，就如處在舒適的房間裡，遠離風吹日曬。如果車身好好地保護你免受天候的影響，那麼不論外面下雨或下雪，你都能舒適地旅行。這些例子都在說明，念讓行者遠離煩惱無情攻擊的功能。念是種讓心安全、舒適與冷靜的武裝，只要有念提供保護，煩惱便無法進入。

少了念的防護，無人能安全地以八正道之車旅行。當馬車進入戰場時，裝甲是保護乘客的決定性因素，修觀是場對抗煩惱的戰役，早在記憶所及之前，煩惱便控制了我們的存在，所以需要堅固的裝甲環繞馬車，我們才能受到保護，免受它們無情的掠奪。

為了克服煩惱，了解它們如何生起是有益的。煩惱的生起與六境有關，無論何時，只要在六根門的任何一門失去正念，你很容易就會成為貪、瞋、癡與其他煩惱的受害者。

例如，當「看」的過程發生時，可見色與眼識接觸，如果是可意的所緣，而且你沒有正念，立基於渴愛或欲望的念頭便會生起；如果是不可意的所緣，瞋恚便會攻擊你；如果所緣是平淡且無關好惡的，你就会被愚癡的浪潮捲走。然而，當正念現前，煩惱便無法進入你的意識之流。注意「看」的過程，念讓心有機會了解正在發生事物的真實本質。

念的直接利益是心的純淨、清明與快樂，這些只有在念出現時才能經驗到。無有煩惱即是



純淨，因為純淨而會有清明與喜悅，純淨而清明的心便能加以施展。

不幸的是，在事物還未受檢視的過程中，不善心會比善心生起得更頻繁。一旦心中生起貪、瞋、癡，我們便會開始造作不善業，而在今世或後世結果。投生是一種果報，有了生，死亡變得不可避免。在生與死之間，眾生會造作更多的業，包括善業與惡業，使得輪迴持續轉動。因此，無有正念是通往死亡之路，它是今世與來世的死因。

因此，念猶如對生命不可或缺的新鮮空氣，所有呼吸的眾生都需要清新的空氣，如果只有污染的空气可用，他們很快就會染病，甚至死亡。念就是這麼重要，喪失正念這新鮮空氣的心會變得腐敗，呼吸急促，並因煩惱而窒息。

人吸了髒空氣也許會突然生病，而在真正臨終時遭受極大的痛苦。當失念時，我們因吸入煩惱的毒氣而受苦，在可意的所緣出現時，被渴愛的痛苦所刺穿；如果是不可意的所緣，就被瞋恚之火所焚燒；如果發現所緣會讓人出醜，就會被我慢所吞食。煩惱以許多形式出現，但當它們攻擊我們時，總是相同的——我們會受苦。心的完全舒適、寧靜與快樂，只存在於將煩惱摒除於內心之外。

有些污染物會讓有呼吸的生物發昏與混亂，有的則會死亡。煩惱也是如此，有的攻擊力較小，有的則會致命。有人會因欲樂而頭昏；或盛怒下中風發作而亡；若渴望過度強烈，會致人於死；放縱多年的貪欲，是為嚴重疾病種下禍根；極度的憤怒或恐懼也會致命，特別是有心臟

病的人；煩惱同時也會招致精神官能症或精神異常。

事實上，煩惱比空氣中的有害物質還要危險許多。如果有人吸入污染的空氣而死，毒素會留在他的屍體中，但煩惱的染污則會帶到下一世，更不要說它們對其他有情的負面影響。煩惱由心吸入，造成的業會在未來成熟。

當正念時時刻刻現前，心會漸漸淨化，如戒煙以後，肺漸漸排掉附著其上的焦油與尼古丁一樣。純淨的心容易專注，智慧便有機會生起，這個治療的過程由念開始。以念為修習的基礎並深化定，你會經歷到各個層次，智慧便漸漸增長。最後在煩惱根除之時，便會體證涅槃，涅槃中沒有任何染污。

只有在個人的修行中體驗過念的利益的人，才能欣賞其價值。當人們不厭其煩地呼吸新鮮空氣，在擁有健康後，才能證明他們努力的價值。同樣地，深入修行的禪修者，甚至是體驗到了涅槃，才會真正了解念是值得的。

車伏——正見

不論這輛車有多優良，若沒有駕駛，那裡也無法到達。同樣地，佛陀解釋，正見必須為我們的心靈之旅提供動力與方向。經典列出六種正見，在這項開示中，佛陀特別提及於聖道心剎



那所生起的正見。聖道心是此練習中最頂點的觀，我們將在後面討論。

〔自業正見——「業」是個人唯一的財產〕

第一種是「自業正見」(kammassakatā sammāditthi)——視「業」為個人財產的正見，「業」當然是指所有的善行與不善行。我們能擁有與支配物質所緣的觀念，基本上是個錯覺，因為所有的物質都是無常的，必然會敗壞，「業」才是我們在世上唯一可靠的財產。

我們必須了解，不論所做的一切是善或惡，都會跟著我們輪迴，而生起相應的善果或惡果。「業」對於心會產生直接的結果，依善業或惡業導致樂或苦。另外，還有經過長時間才圓熟的果，不善業導致投生於惡趣，而善業則生於善趣，最高的善業則導向解脫輪迴。

以這種方式看待生命，給予我們選擇所希望的生活條件的力量。因此，業自性正見又稱為「世間之光」，藉由它，我們能看到並評估選擇的本質。正確地了解「業」，就如鐵路的交叉點，火車可以在那裡選擇方向；或如連結許多目的地的國際機場。由於我們如所有眾生一般希求安樂，對「業」的這項了解，會讓我們產生培養更多善行的強烈願望，也會想要避免那些招致未來悲苦的行為。

布施與持戒的人，即選擇了投生於善趣的方向，這種福業會幫助有情走上涅槃之道。

〔禪正見——安止於所緣〕

修習定才能超越自業正見。定有種種立即的功德，它能讓行者活得輕安，安止於所緣。

第二種正見是「禪正見」(jhāna samāditi)——關於各種禪與安止定的正見，它是與八種禪定之一同時生起的知見。禪正見有三項功德：在臨終時，如果能夠維持獲得安止的力量，便能投生梵天，在那兒待上很長的時間，經歷世間的成壞；第二，禪定是發展穩固內觀的基礎；它也能成為發展神通的基礎。

〔觀正見——為究竟的觀開路〕

我們花費最多的時間與精力在發展第二種正見——觀正見(vipassanā samāditi)，這種正見是觀智的果。當精進、念與慚愧都現前時，這些觀智自然會發展。重要的是，要謹記：正見不只是一種看法，而是從我們親見存在的真實本質，所生起的深刻領悟。

近代的元首要離開官邸時，會有多項準備工作，在車隊安排好之前，安全人員要先確定道路是否暢通與安全。他們要檢查是否有炸彈；在人行道上放些柵欄以控制群眾；分派警察人員站崗；並移除任何可能擋路的車輛。唯有如此，總統才會離開官邸進入座車。

同樣地，在八正道中，觀正見就如特務。無常、苦與無我隨觀清除道路上的各種執取——執



取邪見、珍愛的理論、誤解等，清除的過程順序地發生，一旦事前的準備工作完成，聖道正見將會出現，並根除煩惱。

◎清除的過程

在通往聖道心的路上，每階段的觀皆斷除一種特別的邪見，或關於實相本質的誤解。第一個名色分別智，讓我們區出名色的差別，了解生命只不過是川流不息的名、色二法。此時，我們除去了額外的東西——將實際不在該處的某物放入實相中，例如永恆與有個自我的觀念。

第二個是了解因與果的緣攝受智，斷除任何關於事物是否為偶然發生的疑問——我們知道它們並非如此。進一步地，我們清晰而直接地看見事物並非靠任何外力而產生。

深入禪修，我們會看到所緣的無常，並領悟過去與未來將經驗的每件事都是無常的。基於這無常的理解，接著便會了解我們並無庇護所，無一物可倚賴，因而去除可在世間的物體中找到平靜與平穩的邪見。被諸法壓迫確實是很大的痛苦，在觀的階段，我們會從心底感受到這點。

與這浮沈的恐懼與壓迫感有關，並隨之而來的是，了解無人能阻止或控制事物的來去，我們會恍然了悟事物中並無自我。

後面這三種特別與無常、苦、無我有關的觀，是觀正見的開始。

◎觀正見的生起

隨著觀正見的生起，馬車便蓄勢待發。當它面對導入涅槃的正道時，會有點震動與移動，現在則可以真正轉動輪子，讓車子上路。正確地武裝，堅實的背靠，車伕也坐好了，你只需要輕推一下兩個輪子，馬車便能真正起程。

一旦得到無常、苦、無我隨觀智，你會更快、更清晰地看到事物的生滅。剎那、剎那生滅，以百萬分之一秒、十億分之一秒出現——愈深入，看的生滅愈快，最後你完全看不到生起，怎麼看都只有快速的壞滅一閃而逝，你會有種感覺，彷彿有人突然抽走你腳下的地毯，使你頓失依靠。這種壞滅不是抽象的概念，在那時它涵蓋你整個的生命。

你愈深入，便愈駛近目的地。在完成所有的觀智階段後，道心的正見會接手並載你回家，回到涅槃安全的庇護所。

雖然在觀智顯現時，煩惱沒有機會生起，但它們尚未根除，也許被阻隔在外，但正等待機會回復力量。

◎削弱並去除煩惱

只有當聖道正見生起的剎那，才能根除煩惱。

你也許會想知道根除煩惱是什麼意思。已經生起的煩惱無法移除——它們已經過去。同樣地，尚未生起的煩惱也無法去除，因為它們還未出現。而即使是現在，煩惱生起又滅去，又如



何能將之根除呢？要移除的是睡眠或潛伏的煩惱。煩惱有兩種，一者與所緣有關；另一者與存在的連續性有關。第一種型態在條件許可時發生，即與名或色法的所緣接觸，又缺乏正念時。如果某個所緣佔優勢，又沒有正念以確保心與所緣間接觸的清淨，潛伏的煩惱便甦醒並變得明顯。然而，如果此時保持正念，便不再有適宜的條件，也就遠離了煩惱。

第二種煩惱處在休眠狀態，埋藏在意識流中，隨著我們一路輪迴，這種煩惱只能藉由道心來根除。

古代得了瘧疾的病人有兩種藥可以治療，瘧疾病人要經歷體溫變化不斷的循環，每兩天左右會發一次高燒，接著是突然感到寒冷。治療過程的第一步是先平衡極端的體溫，它讓病人強壯，而令瘧疾細菌變弱，最後當冷熱循環減弱了，便開一劑猛藥。現在病人比較強壯，而病菌更為虛弱，瘧疾便能完全根除。

治療的準備過程，好比是減弱煩惱的觀智，而猛藥則是一次根除煩惱的道心。

另一個例子是經由政府機關的繁複手續，以取得法律證明文件的過程，這可能要花上一整天。首先你到一樓與接待人員洽談，他會要你到二樓去取文件，並在上面簽核。這單位再要你到那單位，你出示一份文件，卻得到一大堆要填寫的表格，然後等負責者簽核。一整天經過許多不同的管道，從一層到另一層，填了許多表格，然後拿去簽核，花很長的時間完成每個部分。最後你到達頂層，只花了官員半秒鐘來做最後的簽核。你的文件現在已經認證了，但須先經過

這些繁複的手續。

內觀也是如此，有許多的繁複手續，道心出現時甚至比最高官員的簽核時間還短，但你必須努力才能得到。當一切都就緒了，正見之道會顯現，證明所有的煩惱都已被根除。

觀智的第一個部分也許可稱作「工人之道」，你必須努力工作，不逃避才能正確地完成它。聖道心就如老闆，指揮工作的完成，他不能在前置作業尚未完成的空白表格上簽核。

〔聖道正見與聖果正見——熄滅煩惱之火、在灰爐上潑水〕

當觀智完成時，聖道心自動生起，接著生起果心。巴利語稱這些心為 *magga* (道) 與 *phala* (果)。聖道正見與聖果正見則各是道心與果心的要素，也是六種正見中的第四與第五種正見。

當聖道心生起，聖道正見根除會造成人們投生於惡趣、下界——地獄、畜生、餓鬼的煩惱。緊接著而生的是聖果心，聖果正見是當中的一部分。由於已根除睡眠煩惱，可能有人會問它的功能為何，果正見只是冷卻煩惱的餘溫，火可能已燒盡，但還留有餘火與微熱的灰爐，聖果正見就是在餘火上潑水。

〔觀察智正見〕

第六也是最後的正見——觀察智正見，它緊隨著果心與涅槃的經驗而來。它觀察五項事物：



(一) 道心的發生；(二) 果心的發生；(三) 作為心的所緣的涅槃自身；(四) 已根除的煩惱；(五) 殘餘的煩惱。而無其他重要的功能。

第一種自業正見，可說是永恆的——永遠不會自存在中消失。這世界的體系也許會破滅或荒蕪，但或許在其他的世界系統中，永遠會有具備「業」是自己財產正見的眾生。

那些不曾試著了解善業與不善業區別的人，完全遠離了光明。他們可以比喻為天生失明的嬰兒，在子宮中與出生時都無法看見。這嬰兒長大了仍不能看見，無法引導自己，眼盲又缺乏引導的人，必然會發生許多意外。

只要人們禪修並到達禪定，禪正見便一直會存在。佛陀的教誨也許並不興盛，但永遠有人練習定與安止。然而，剩下的正見，唯有在佛陀的教誨仍然存在時才能出現。從喬達摩佛陀的時代直到今日，他的教法仍在盛行，廣為現在的世界所知，即使在非佛教國家，也有以他的教誨為基礎的團體或機構。以自業正見或禪正見為足的人，無法接觸佛法之光，他只能被世間之光所照亮，無法照到佛陀之光。剩下的四種正見，從觀正見到觀察智正見，都包含了佛陀教誨之光。

當行者可以分別名色，便能從自我的謬思中解脫，而去掉第一層黑暗的面紗，我們說這是佛法之光照亮了心。但還有更多層面紗要移除，第二層是無明——認為事物是混沌的、隨機而生的。這層面紗即由緣攝受智移除，當行者看到因果，心中的光便更加明亮，他應不會以此為滿

足，由於心不知無常、苦、無我的特相，所以仍一片黑暗。為了要移除這黑暗，行者必須更加努力，當事物生起時持續地觀察它們，讓念更敏銳，定更加深，智慧便會自然生起。

現在行者明白在這些無常的現象中，無法尋求庇護所，他會大失所望，但內在的光卻更亮了，他清晰地了解現象的苦與無我。此時只留下最後一層面紗，覆蓋著涅槃的實相，而唯有聖道心才能移除，佛陀教誨之光現在才真正開始閃耀。

如果發展所有的六種正見，你會容光煥發，不論未來身在何處，永遠不會與智慧之光分離，在你剩餘的輪迴遊歷中，智慧將更加閃耀。最後，當阿羅漢道與果——最後覺悟階段的道心與果心——來到時，智慧之光將如盛大的煙火般燦爛。

【心田四季】

一條人煙稀少的道路

釋見錯

我很喜歡美國詩人羅勃·佛洛斯特詩〈沒有走的路〉，因為我的人生也走了一條人煙稀少的道路——出家。

「黃樹林裡分叉兩條路，只可惜我不能都踏行。我，單獨的旅人，佇立良久，極目眺望一條路的盡頭，看它隱沒在林叢深處。於是我選擇了另一條路，一樣平直，也許