

菩提法師 著 釋見芋譯

【森林法音】

八正道之正思惟

航向彼岸的 心靈舵手

佛陀曾說凡是思惟的就成為心的傾向，而思惟分離欲、無瞋、無害正思惟與欲、瞋、害邪思惟，所選擇的方向總回到自己身上，回到剎那剎那產生的作意。

重整心的定位

八正道的第二道支，巴利原文 *sammā saṅkappa*，我們翻譯為「正確的意圖」(right intention)，這詞彙有時又譯為「正確的思惟」(right thought)，這樣的翻譯需要加下列條件才能被接受：這是現前當下脈絡的「思惟」(thought)尤其專指心理活動的意圖面或認

知面，而且認知層面是被第一道支——「正見」所包括。然而，如果過於堅持區分意圖與認知兩者的作用，那又顯得太過刻意。因為就佛教觀點而言，心的認知與意圖二者是不能孤立分隔的，有著交織纏繞及相互作用的密切關係。情緒的偏執影響見解，而見解決定著情緒。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上，那些促使心達到這些目標的運用，即是正思惟的意思。

三種正思惟

〔正思惟與不正思惟〕

佛陀從三方面解釋正思惟，即離欲思惟、無瞋思惟、無害思惟。(1)相對於這三者的三個錯誤

思惟是欲思惟、瞋思惟、害思惟，(2)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。

佛陀在證悟前發現這兩種意念的分別(《中部》16)。當佛陀在森林中禪修致力於解脫時，他發現自己的意念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意念在心中生起時，這些意念導向自他的傷害、阻礙智慧、而且遠離涅槃。透過如此省察，他於是將這種意念從心中驅逐，並令其終

結；而當第二類意念生起，他知道這些意念是有利的、益於智慧的長養及涅槃的證得。因此，他增強這些意念並使之圓滿。

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關鍵性的連結，會銜接我們的認知覺察(正見)與活動模式(正語等)。一方面，行為的發生由意念而來，意念是行為的前驅，引導著身體和語言，激發身、語的發動，將身體和語言當作表達意念、理想的目的與工具。另一方面，這些目的、理想

以及我們的作意，必然也由現前

的見解而來，當錯誤的見解佔上

風時，錯誤思惟就會引生不善的

行為。因此，當一個人否認行為

的道德力，並以財富及地位來衡

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。而當這種追求蔓延

時，所得的結果就是苦，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

正和壓迫的原因並不在我們的心

外，而全只是作意的顯現，是意

念被貪、瞋、癡所驅使的展露。

相對的，當作意正確時，行

為將是正確的。要使作意能夠正

確，最實在的保證就是「正見」

——當人了解行為帶來與業的法

則相應的結果時，就會在符合業

的法則之下，對自己的欲求有所

限制，因此，由作意外顯的行為

就會順應正確的行為規範。佛陀

簡潔地總結這個問題：對一個執

持邪見的人來說，他那以邪見為

基礎的行為、語言、計劃和目

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、計劃和目的，將會導

向快樂。(3)

〔正見四聖諦引生正思惟〕

正見中最重要的理則就是了

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。了解這四個真理與自己生

命的關係，會引生離欲思惟；了

解他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，如同我們看到自己祈求快樂，我們也看到其他所有的眾生都祈求快樂，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、安詳；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。

盡除不善根

開始培育八正

道的那個剎那，正見和正思惟會一起對治三不善根（貪、瞋、癡）。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，癡才能完全根除，但每一個短暫出現的正確了解，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。

〔貪與瞋的對治——意念替換〕

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意念著手。貪和瞋以意念的形式出現，可藉由「意念替換」(thought-substitution)的過程而滅除，被相反的意念所取代。離欲思惟提供對貪的治療，貪顯現在欲望的意念中，如官能享受、貪得無厭與佔有的意念。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。既然相反的二種意念不能並存，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。無瞋思惟對治外流在前，無害思惟對治之後湧現的瞋念，無害思惟對治之後湧現的害念，如此，盡除瞋不善根。

離欲思惟

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：欲望的影響將會被抵制，而且終究被拋棄。欲望之所以被拋棄，不在於它是道德上的邪惡，而在於它是苦的根本。(4)因此，離欲將從渴愛和尋求滿足的驅力轉移，成為通往快樂，從執取中解脫的鑰匙。

佛陀並不要求每個人都離開家庭生活而出家，或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）的天性和環境而定。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，當一個人能克服他的欲望，就能更快地朝向解脫。從欲望的操控中解脫，或許不是件容易的事，但這樣的困難並不會消除其必要性。因為既然貪愛是苦的起源，止息苦端賴於貪愛的滅除，這便涉及了引導心向於離欲。

當人試著要引導心向於離欲、放掉執取時，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，心習慣於取得、緊抓與執取，要打破這些習慣，似乎不能



單靠意志的作用。人們或許贊同離欲的需要，想將執取拋開，但當這種呼喚真出現時，內心反而會退縮，而持續朝往欲望掌控的方向。

〔了解欲望的本質〕

因此如何斷除欲望枷鎖的問題出現了。佛陀並未提供壓抑心的方法——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「了解」，真正的離欲並非強迫自己放棄內心珍愛的事，而是改變我們對珍愛事物的觀點，如此，這些欲望將不再束縛我們。當了解欲望的本質，我們以敏銳的專注密切地探究，不須搏鬥，欲望自己就會消失。

透過這種方式了解欲望，就能從欲望的掌控中鬆綁。我們必須了解，欲望總是與苦有關，隨著需求與滿足的輪迴，欲望會影響我們觀看事情的方式。之所以停留在欲望的束縛中，是因為我們將它當作達到快樂的工具，如果換不同的角度來看欲望，欲望

的力量將減弱，就能朝向離欲。所謂的改變認知就是「如理作意」(yoniso manasikāra)，如同認知影響意念一般，意念也可以影響認知。平常的覺察夾雜著「不如理作意」(ayoniso manasikāra)，我們通常只看到事情的表面，粗略地以自己直接的需求和興趣的觀點瀏覽，很少深入挖掘事情的根本或其長遠的後果。為了清楚情況，我們需要如理作意——審察行為背後所隱藏的潛在含意、探討這些行為的結果與評估目標的價值。經過審察，我們所關心的就不會僅止於所謂的快樂，而會

關心什麼是真實的，即使犧牲享樂，也準備並願意去發掘真實。

因為真正的安全總是決定於實相，而不在於享樂。

〔思惟欲望本具的苦〕

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。當綿密、細心地觀察欲望時，會發現苦總是尾隨欲望來到，它有時表現為痛苦或惱怒，或隱伏為一種持續不滿的張力。欲望萌生時，它在內心創造一種匱乏感及不滿的苦，為了終止這種苦，我們奮力地滿

足欲望，如果努力失敗了，曾經歷挫折、失望，甚至是絕望。但

即使是成功時的快樂也不是絕對的，因為我們可能會擔憂既得利益將會失去，而不得不保護自己的地位、捍衛自己的領土，或者得到更多、升得更高、建立更緊密的控制。欲望的要求似乎是永無止盡，每一個欲望也都要求永恆——希望所得的一切永遠持續。但是，所有欲望的目標都是無常的，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。(5)

〔思惟離欲的利益〕

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，並非想像般從快樂轉為悲傷，從富足到貧困；而是超越粗糙、糾纏的愉悅，達到崇高的快樂與安詳，並從奴役的地位轉變為主導的地位，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，可視為逐漸離欲而達至涅槃的過程，涅槃是離欲的終極階段——一切所依捨離（*sabb' upadhīpattinissāga*）。

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離開欲望的操縱，執著就像落葉般自然地脫落。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，離欲思维的意念擊走欲思惟並取代它。

無瞋思惟

〔屈服與壓抑無法對治瞋〕

無瞋思惟對治生氣和憎恨所控制的瞋思惟。如同面對欲望，面對瞋亦有兩種無效的方式：一是屈服於瞋，即是以身行、語行表現憎恨，這種方法雖然釋放壓力，協助將生氣「逐出個人這套體系」，但同時卻也造成某些危險——增長忿恨、引發報復、製造敵人、毒化人際關係以及導致不善業產生。最後，瞋不但不會離開這套「體系」，而是驅入更

深一層，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。

〔以慈愛對治瞋〕

特別當瞋的對象是他人時，佛陀所推薦的方法是一種巴利語稱作 *metta* 的特質。這個字起源於另一個字，意思是「朋友」，但是，*metta* 的意義還多於一般的友善、親切，我比較喜歡用慈愛 (*lovingkindness*) 這個複合

詞，它最能抓住 *metta* 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。培育慈愛的最高峰是達到梵住 (*brahmavihāra*)，即「神的住處」——全然為了一切眾生的幸福，而專注於散發願力的方法。

含有 *metta* 的愛應該與感官

別。前者是貪愛的一種形式，必是自我導向的；而後者仍有某種程度的執取——我們愛一個人是因為那個人給予我們愉悅或是屬於我們的家庭、團體，亦或對方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，這種愛的範圍是有限的，只適用於一些特定的人或一群排除其他人的團體。

〔在禪修中培育慈愛〕

相反的，慈愛所指的愛，並不取決於特別關係的特殊人物。在此，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瀰漫他人，理想地發展成為普及的狀態，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、呆板且是有計劃的。他們認為唯有自發的、無內在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有範圍限制，不一定能對治瞋。在佛教的論點是：心不能被命令去自發地愛；心只能被示以愛的修習方法並照著去修行。首先，在考量下使用這個方



法，經由練習，愛的感受會變得根深柢固並且融於心，成為一種自動自發的性向。

己時，有助於鎔毀由負面態度產生的堅硬外殼，容許向外流佈仁慈與同情。

(至少是觀想地)。

練習的過程從自己開始，我們如果向內看自己的心，會發現

發展愛的方法就是慈愛的修

一旦可以引發對自己慈愛的

眾生最基本的渴求是希求快樂與

習 (metta-dhavana)，慈愛的禪修

感情，下一步就是擴展至他人。

避免苦。一旦我們在自心看到這

是佛教禪修中最重要的一種。這

慈愛的延伸取決於自我的轉移，

一點，就可以立刻地了解到，所

種禪修是從對自己發展慈愛開

即擴展超越一般自我的侷限，以

有的有情眾生共有這種相同的基

始，建議將自己當成慈愛的第一

及學習和別人融為一體。這種轉

本願望——希望健康、快樂、安

個所緣；(6)因為只有當一個人能

移純粹是心理上的方法，完全與

全。而發展對他人的慈愛，所要

感受對自己的真正慈愛時，才有

神學或形而上學的假設無關，如

做的就是觀想自己分享他們天生

可能真正地慈愛他人。也許我們

有個普遍我存在於所有眾生之

尋求快樂的願望。我們以自己想

對他人大部分的生氣和敵意，是

內。相反的，這種轉移起源於簡

要快樂為關鍵，體驗這種欲求同

出自於對自己所持

單、直接的思惟過程，使我們能

時也是他人的基本渴求，然後回

的負面態度，而當

分享他人的主體性，並以他人的

到自己的立場並擴展至他人，願

將慈愛向內朝向自

內在為立足點，去經驗這個世界

他們能夠達到最終目標，願他們

幸福和快樂。

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，這個群體的安排是以與自己由親而疏的關係為順序，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普遍渴望。對於每一個人，我們都必須集中觀想他（她）的形象，散發這樣的想法：「願他

（她）健康！願他（她）快樂！願

他（她）安詳！」（7）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、及所有敵人發展慈愛。那麼，慈愛可以充滿各方面而拓寬，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、無限的、沒有敵意、沒有厭惡。

無害思惟就是由悲心（*Karuna*）引導的意念，對治殘忍、好鬥、和暴力的意念。悲心潤澤了慈愛，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，深刻地、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擾亂。

無害思惟

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）

一聖諦所提供，第一聖諦列舉了不同面向的苦：我們隨觀有情遭受了老、病、死，憂傷、哀慟、痛苦、悲愴和絕望等。

範圍，包括一切的眾生。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（samsara）的苦。如果一開始，

也像自己一樣希望免於苦。必須重複這種想法，持續思惟練習，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，思惟他們受困在苦的壓迫之下，然後散放出

當思惟眾生遭受苦，可以相當成功地產生悲心時，便能轉而思惟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：儘管這些人表面很幸運，但在深沉的內在，必定被良心所引

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。

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

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

修習正思惟成爲心的傾向

增加悲心的寬度和強度。擴展悲心有效的指導方針由第

我們知道惡行終究會成熟，這將會帶來強烈的苦果。

最後，我們可以擴展思惟的

總而言之，雖然明白了離

欲、無瞋、無害三種正思惟，對治欲、瞋、害三種錯誤思惟，思惟的修習引導意念生起的重要性不能被過度強調，因為思惟曾被教導為培育的方法，卻不只是理論的流程。為了發展離欲思惟，我們必須思惟苦與追求世間享樂的聯繫；為了發展無瞋，我們必須仔細思惟所有眾生是多麼地希望得到快樂；為了發展無害，必須仔細思惟所有眾生是多麼地希望遠離痛苦。

不善的意念就像腐朽的木栓卡在心上，而善的意念就像是合適的新木栓，真實思惟的功能如

同槌子，用來移除舊的，以新木栓取代舊木栓。驅動新木栓的工程就是修行，需要一而再，再而三的練習，直至成功。佛陀曾保證過，勝利可以達成。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、或有害的意念，欲、瞋、害就會成為心的傾向；如果我們經常是與之相反的思想，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，回到我們終生剎那剎那產生的作意。

【註釋】

- (1) *Nekkhammasankappa* · 離欲思惟，
abyāpāda sankappa · 無瞋思惟，
avihiṃsāsankappa · 無害思惟。
- (2) *kāmasānkappa* · 欲思惟，
byāpādasaṅkappa · 瞋思惟，
avihiṃsāsānkappa · 害思惟（應是
*vihiṃsāsānkappa*之誤）。雖欲（*kāma*）
常指感官的欲求，但從文中看來
似乎允許一種較寬的解釋，如包
括所有自我尋求的欲望。
- (3) 《增支部》1:16.2。
- (4) 嚴格地說，只有在貪欲所推動的
行為違反倫理基本原則時，例如
殺、盜、淫等，貪心或欲望（*raga*）
才會成為不道德的。當貪欲只是



保留在心所的狀態，或是發展為本質上非不道德的行為，如：享受美食、識別的欲望、不傷及他人的性關係，它雖非不道德的，但仍舊是引起苦迫束縛的欲貪形式。

(5) 關於苦與感官欲求相繫縛的詳細描述，見《中部》13。

(6) 這或許與我們早先所說，慈愛是與自我考量 (self-reference) 無關的說法相矛盾。然而這種矛盾只是表面而已，為了向自己發展慈愛，人們客觀地把自己當作第三者。其次，發展這種愛並不是自我疼愛 (self-cherished)，而

是為了自己的幸福而無執著的利他願望。

(7) 發現任何其他有效的原則，或許可以採用以代替這裡所提供的原則。見 *nanamoli Thera, The*

Practice of Lovingkindness, Wheel No.7.

【菩提法師簡介】

◎ 一九四四年出生於美國紐約。一九七二年，於克萊爾蒙特研究所完成哲學博士學位，隨後即赴斯里蘭卡。

◎ 一九七二年受沙彌戒，一九七三年受比丘具足戒。於當代僧人學者先驅，已故的阿蘭達麥崔彥長老 (Ven. Balangoda Ananda Maiteya) 座下學習。

◎ 一九八四年，奉任斯里蘭卡佛教

出版社總編輯，一九八八年出任該社社長。法師在著作、翻譯、編輯

上聲譽卓著，出版過多部重要作品，包括《中部尼柯耶英譯》(The

Middle Length Discourses of the Buddha — A Translation of the Majjhima Nikaya)、《相

應部尼柯耶英譯》(The *Connected Discourses of the Buddha — A New Translation of the Samyutta Nikaya)* 等。

◎ 現常住同淨蘭若 (美國) 教授佛法，並任蘭若僧團會議主席及美國印順導師基金會董事長。