

III 抉擇正法

前章「暗夜光明」旨在顯示「法的來源」——源自佛陀的修行、覺悟、講說；「法的作用」——作為黑暗世間的指路明燈；以及「法的核心」——四聖諦和八聖道。本章「抉擇正法」則在顯示「法的特質」，也就是此正法之有別於其他學說的特點所在。

限於篇幅，選出的兩經只能表現出「法」的部分樣貌。一是關於「法的判斷抉擇方式」。法的正確與否，須來自於「親身經驗」的具體檢證，而不只是根據外在「經典」所說，或「上師」所言，乃至內在的「思考」所得。這是在面對異說紛紜的學說中，回歸自己的「經驗」和「理性」，作為「法」的正確性和有效性的最終判準。

二是關於「法的實踐施行方式」。「法」是一套調整身、語、意行為的具體方法，因此乃應用於調整我們自身的行為、語言、觀念、態度之上，藉此而具體改善、提升我們今生乃至來世的生命境況。這是通過自身行為的改善，而改善生命的體質和品質，如此自然獲得生命境遇的改善。此有別於婆羅門教或一般神教的依靠祭祀、祈求，希望獲得外在神力的加持、護佑，以消災解厄、成就願求。

總的說，正法鎖定的核心課題是：如何滅除有情身心的苦惱？因此，從抉擇正法的方法，到實行正法的方式，都須回歸有情自身的身心經驗。這是一種重經驗，重自覺，重自省，重自我改善、自我調整的實踐之道。