

第四章 無常、非我、七處善的探究

前 言

本章在整份論文中的角色是比較特別的，因為本論文探究的是《雜阿含經》的緣起說，緣起概念涉及很多內容，例如：五陰、六入處、十二支等，這些都是直接的修行內容，或稱之為修行對境。但是，本章所探究的無常、非我、七處善常扮演著修行骨架的功能（此係何以放在同一章），以提供一個（或多個）普遍適用的有效修行方法，此等方法可以帶入任何一種修行對境來從事修行的實踐。職是之故，在往後各章的修行方法中都會提到無常、非我與七處善，故先於本章探究無常、非我與七處善的深刻意涵。

本章分成三節。第一節，認知取向的探究，深入無常與非我，呈現出個體的認知取向，即個體是抱持著什麼樣的觀念與態度在面對、理解、詮釋所有的人、事、物、理。第二節，從觀察事理到實踐修行的各種架構，探討七處善的組成與內涵，說明七處善如何成為觀察修行對境、實踐修行理念的完整架構，也闡述七處善如何呈現出一般修行的歷程。第三節，小結。

第一節 認知取向探究

認知取向，係指一般人在認識或認知時是採用什麼樣的理解視角，其直接影響到認識的內容與行為的模式，因此對認知取向的探究是相當重要的。《雜阿含經》有關認知取向的探究首推「常見」與「我見」，簡言之，常見可視為是對事物或他人的認知取向，我見則可視為是對自己的認知取向。本節首先探討常見與我見的定義、常見與我見如何導致苦的產生、常見與我見的形成緣由，接著再深入闡述破除常見與我見的「無常想」與「非我觀」。

1. 一般認知取向—常見與我見—的定義

對於「我」的探究，楊郁文教授曾追溯古印度從吠陀(Veda)時代經婆羅門(Brahmana) 時代到奧義書(Upanisad)時代的主要理解面向以及內容如下：

Veda 神話的敘述 — 生主(Prajāpati)。



Brāhmana 神學的解說 — 梵(brahman)為 世界之根源、創造的原理。



Upanisad 哲學的觀察 — 我(ātman)為 個人的「主體」，
梵(brahman)為 宇宙的「本元」。

「我」在《阿含經》中的定義轉變為：主、自在，常，獨一、自有⁸⁵。楊先生對於《阿含經》中的「我」是否即等於「主體」並未加以說明。倒是在《佛光大辭典》⁸⁶則直接定義「我」就是主體：「『我(ātman)』：原意為呼吸，引伸為生命、自己、自我、本質，泛指獨立永恆存在的主體，此主體存在於一切萬物的根源之內，支配統一個體，乃印度思想界重要的主題之一。」。

上述的引文衍生出一個問題：在傳統印度思想中的「我」是主體之義，然而，在《雜阿含經》中「我」是否就是指涉主體⁸⁷？或者係指涉關於主體的屬性？

先假設經中的「我」是主體之義，則「非我」或「無我」就是對這個唯一主體的否定。不過，這樣的否定作用並不會導致修行的需求與修行的成果，一方面是因為主體只有一個並不足以構成所謂的修行，另一方面是在此脈絡下只要無神論或多神論就已經是非我了，並不需要花上一輩子甚至是多輩子的努力。

因此從《雜阿含經》專注於完成個人修行解脫的脈絡來看，可以推論經中的「我」所要說明呈現的並非主體之義，而是指涉主體概念的屬性，因為只有屬性才會落在各種不同的層面，並發揮（不良的）作用導致（不良的）影響，如此方有修行的需求。這樣的推論在下文第三段說明「常見與我見的形成緣由」時亦可得充分的經證支持。

「常」或「我」在《雜阿含經》中並沒有正面直接的定義，綜合各經反推而得：

「常」的基本屬性：非苦、非變易法⁸⁸、正住⁸⁹，

「我」的基本屬性：主宰、自在⁹⁰、無病苦⁹¹、常、獨一自有⁹²。

⁸⁵ 參閱：楊郁文，《阿含要略》，民國 94，修訂版四刷，台北：法鼓文化，頁 396-397。

⁸⁶ 參閱：《佛光大辭典》，民國 89 年光碟二版，高雄：佛光山宗務委員會，頁 2937。

⁸⁷ 楊郁文教授認為經文中的「我」的用法還有：1 第一人稱的我、2 世俗常識的我、3 順世假名的我、4 反身代名詞的我，見《阿含要略》，頁 418。

⁸⁸ 《雜阿含經·第 110 經》T. 99, vol. 2, p.36a。

⁸⁹ 《雜阿含經·第 35 經》T. 99, vol. 2, p.8a。

⁹⁰ 《雜阿含經·第 110 經》T. 99, vol. 2, p.36a。

⁹¹ 《雜阿含經·第 33 經》T. 99, vol. 2, p.7b。

⁹² 參閱：楊郁文，《阿含要略》，民國 94，修訂版四刷，台北：法鼓文化，頁 397。

如此一來，所謂的「常見」與「我見」，就是在觀察、認識、理解、詮釋 事之理、物之理或人之理時，於其中看到或確認了 局部或全面的 永恆、唯一、主宰、偉大、自存、絕對等的 特質或存在。常見可視為是對事、物或他人的認知取向，我見則可視為是對自己的認知取向。

此種認知取向溶於日常會形成某種刻板印象、僵化固執的觀念或作法；溶於哲學會高舉真理至上的絕對地位或思辨能力的絕對肯定；溶於宗教會體現出永恆、偉大、自存的神或救贖者。

2. 常見與我見如何導致苦

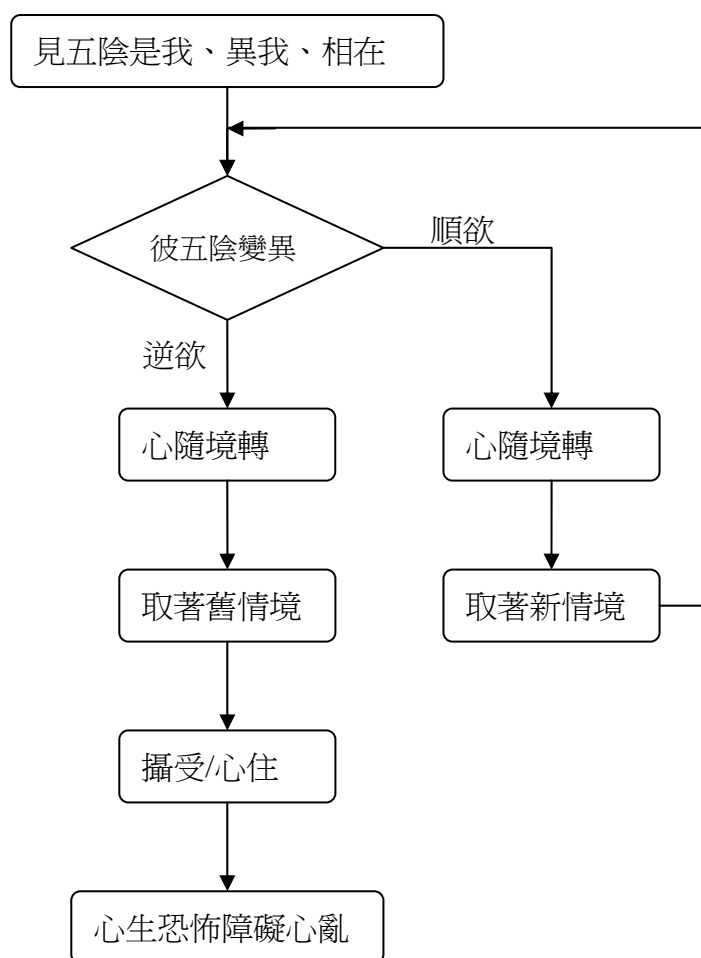
常見，透顯出對於普通正規或美好狀態長存的期待，在具體物質世界中人們多少瞭解永恆不變是不可能的現象，然而在心靈世界就未必了。在心靈世界中，一般人很容易不知覺地建立起某種恆常的想像或期待，再將此想像期待投射於親情、愛情、友情、宗教、地位等，例如：熱戀時想像期待這份情感能至死不渝、事業高峰時想像期待所建立事業王國能基業長存等。秉持著如此的常見，不論是否口頭表示，一般人必然會不斷地要求或希望對方或對境以自己所認同的方式回報或回應。這樣的結果長期而言一定是痛苦的，因為對方或對境不可能事事完全依照自己的意思進行，換言之，對方或對境的真實狀態是不會一直固定的或美好的，而是持續變動且不斷演化的。

此推導出一個要點：無常的現象界本身並不會造成痛苦，之所以會有痛苦產生，來自於個體未能深層赤裸地體認或接受所有變化，而透過慾望的發酵廣用恆常的認知取向來面對並框限變異無常的現象界，然而，現象界有其發展的理路，若這樣的理路與個體的恆常認知不一致，無常的現象界就會導致個體的痛苦。職是之故，經中時常把「無常」和「苦」相提並論，因為兩者是一體兩面的，「無常」是對現象界的真實描述，而「苦」則是來自個體用恆常的認知取向所必然衍生的感受。

常見的認知取向與自我觀相互搓揉就成為我見的認知取向，因此常見與我見並非截然二分的觀念，而是相互貫穿的。我見的認知取向啟動以自我為中心的思惟模式，同時引發「我所」與「我慢」，因此會對與自己相關的人事物產生不必要的執取，典型的例子是對子女的教養，具我見的父母將要求子女依照自己的觀念想法生活、行事、就業、擇偶等，表象是為子女的益處，實則為我見的滲透作用。透過我見所產生的執取會很強烈，因此一旦被執取的對象產生變異或不再服順，個體就會非常難以理解與接受而衍生各種憂苦煩惱。下圖以五受陰為例，呈現出因我見的認知取向而導致的痛苦一般歷程⁹³。

⁹³ 《雜阿含經·第43經》T. 99, vol. 2, p.10c-11a：「凡夫於色見是我、異我、相在，見色是我、

圖表 四-1 【我見作用於五陰而導致痛苦的歷程】



由上述可知，常見或我見的認知取向會導致類似劃定疆界的心理思惟，無形中已經相對地排除了疆界之外的一切，只認同接受疆界內的人、事、物、理，造成以管窺天的扭曲認知，而無法理知人、事、物、理的真实樣貌。如此一來，或是隨欲地執取行事，或是心中多所疑惑，所做的決策或行為將難以切合事理，而給自己與相關他人造成困擾、麻煩、甚至是災難。簡言之，就是演變成純大苦聚。

3. 常見與我見的形成緣由

藉由五陰所揭示的五個面向，常見的一般形成緣由為⁹⁴：

我所而取；取已，彼色若變若異，心亦隨轉；心隨轉已，亦生取著、攝受心住；攝受心住故，則生恐怖障礙心亂，以取著故。愚癡無聞凡夫於受、想、行、識，見我、異我、相在，見識是我、我所而取；取已，彼識若變若異，彼心隨轉；心隨轉故，則生取著、攝受心住；住已，則生恐怖障礙心亂，以取著故」。

⁹⁴ 《雜阿含經·第81經》T. 99, vol. 2, p.21a:「以色非一向是苦非樂，隨樂、樂所長養，不離樂，

在色的層面→感到樂受→隨樂→樂所長養→於色染著、繫、惱→形成對色的常見
在受的層面→感到樂受→隨樂→樂所長養→於受染著、繫、惱→形成對受的常見
在想的層面→感到樂受→隨樂→樂所長養→於想染著、繫、惱→形成對想的常見
在行的層面→感到樂受→隨樂→樂所長養→於行染著、繫、惱→形成對行的常見
在識的層面→感到樂受→隨樂→樂所長養→於識染著、繫、惱→形成對識的常見

以「色」為例，第 81 經只說到因為對色有雜染，所以會有牽繫煩惱，並沒有提到形成對色的常見。然而，深入經文所描述現象的心理狀態，可以瞭解當個體對色產生雜染而牽繫煩惱時，表示個體對色已經有所期待，即冀望這種帶來樂感之色能常存。如此一來就形成對色的常見；相同的歷程也適用於受、想、行、識。

因此，常見的建立與接觸經驗是息息相關的，特別是導致舒服、愉悅、美好、光榮的接觸經驗⁹⁵。這類接觸的共同特質就是與個體的內在慾望相符，個體感到樂受，在培養出高度的覺知力與專注力之前，個體的思惟與注意力被此等樂受吸引過去，一方面希望能持續擁有此等樂受，另一方面也從事維持此樂受的行為舉動，無形中，心意識已經黏著在引發樂接觸的來源之上。此黏著執取若愈深、愈強，就愈容易演變出常存的期待與幻想。

將「我」這個概念搓揉進去常見裡面就形成我見，特別是關於「我」是一個怎麼樣的人的認知，例如：我中等身材、我感受力強、我組織力好、我行動力差、我脾氣不好、我沒自信等，這些描述的共同架構是「我一特質」，其中隱含了(1)一個恆常、統合的我，(2)我就是這些特質的總和，即「我=我的特質」。恆常統合之我的認知來自於習慣性的觀察視域狹隘，一般人的觀察視域通常是很短的時間，或僅為當下呈現狀況，甚至是自我慾望的投射，鮮能觀照到整個穿越時空的變化流程。因為觀察視域狹隘，才有可能將時刻分秒都處於變化狀態的人用特質來框限與描繪，並且就如此這般地認定與認知到所謂的「我」。職是之故，所有關於「我」的特質認知、或關於「我」的意識內容都不是憑空而降或理所當然（非當生），而是有形成歷程的。以下以五陰為觀察進路，說明個體如何透過不斷地攀緣四種不同的意識內容（四識住）而形成關於自我特質的認知，即「我的特質=四識住」。從表層到底層的觀察為「我=我的特質=四識住」，從形成的歷程則為「四識住→我的特質→我」。

是故眾生於色染著；染著故繫，繫故有惱。摩訶男！若受、想、行、識，非一向是苦非樂，非樂、非樂長養，離樂者，眾生不應因此而生樂著。摩訶男！以識非一向是苦非樂，隨樂、樂所長養，不離樂，是故眾生於識染著；染著故繫，繫故有惱。

⁹⁵ 對於惡劣、悲慘、痛苦的接觸經驗（苦受）則有兩種可能，一種是形成斷見，另一種是創造出修行的契機。對於不苦不樂的接觸經驗則隨波逐流，終將沖刷至常見或斷見。

我見於五陰的形成歷程⁹⁶：

於色染著→於色界貪→於色意生縛→色識住→色攀緣色→增進、廣大、生長色識
→形成我見→見色是我、異我、相在

於受染著→於受界貪→於受意生縛→受識住→受攀緣受→增進、廣大、生長受識
→形成我見→見受是我、異我、相在

於想染著→於想界貪→於想意生縛→想識住→想攀緣想→增進、廣大、生長想識
→形成我見→見想是我、異我、相在

於行染著→於行界貪→於行意生縛→行識住→行攀緣行→增進、廣大、生長行識
→形成我見→見行是我、異我、相在

上述標示出底線的色識、受識、想識、行識即為四識住⁹⁷。

以色識為例，經文的內容為：「於色界貪→於色意生縛→色識住→色攀緣色→增進、廣大、生長」，第 64 經說明色識住的歷程是從「於色界貪」開始，並未提到「於色染著」。但在歷程的闡釋中則往上追溯推論「於色染著→於色界貪→於色意生縛→色識住→色攀緣色→增進、廣大、生長色識」，這是以形成過程的視角，必先「於色染著」方可能「於色界貪」，因此而推論出「於色染著→於色界貪」的形成階段，此目的是與常見的形成過程銜接，以梳理出更清晰的形成脈絡。另外，這段經文到「增進、廣大、生長」即終止，但在歷程的闡釋則往下延伸推論「增進、廣大、生長色識→形成我見→見色是我、異我、相在」，這是以發展的視角，呈現出一旦個體已經架構起濃厚的色識，特別是與自我有關的色識，接下來必然會發展出我見，既然有我見，一定會見色是我、異我、相在，此目的是凸顯我見的成形、作用與影響。如此一來，得以完整地呈現出我見的整體脈絡。

整個歷程的說明一方面呈現出「識」（意識的內容）並非無中生有，而是動態地來自於色、受、想、行，即第三章第一節第 6 項在定義識陰時所闡述的：「名色因，名色緣，是故名識陰」。另一方面也透顯出個體如何透過持續地、無意識地強化此歷程而對自我形成恆常的認知觀點，進而把這般的認知觀點視為理所當然，再全面地滲透運用於所有的接觸經驗。

為更深入明白四識住與我見的關係，再回到「我＝我的特質＝四識住」的說明中所舉的例子加以解析：(1)我中等身材，此為個體對自己外觀的認知，牽涉

⁹⁶ 《雜阿含經·第 64 經》T. 99, vol. 2, p.16c-17a：「眾生於無畏處，而生恐懼。愚癡凡夫無聞眾生怖畏無我、無我所，二俱非當生，攀緣四識住。何等為四？謂色識住，色攀緣色，愛樂、增進、廣大、生長。於受、想、行、識住，攀緣，愛樂、增進、廣大、生長。離色界貪已，於色意生縛亦斷；於色意生縛斷已，識攀緣亦斷，識不復住，無復增進、廣大、生長。受、想、行界離貪已，於受、想、行意生縛亦斷；受、想、行意生縛斷已，攀緣亦斷，識無所住，無復增進、廣大、生長」。

⁹⁷ 有關「四識住」亦可參閱圖表三-3 之【一般人的垂直動態五受陰歷程圖】。

到的是色識住。(2)我感受力強，是有關感受與思惟的描述，故涉及受識住與想識住。(3)我組織力好，組織能力是一種從內能清楚感受、明白思惟到外能清晰表達的能力，涉及受識住、想識住與行識住。(4)我行動力差，行動力差可能是出於懶惰（此涉及行識住）、或思慮不清（想識住）、或感覺遲鈍（受識住）等。(5)我脾氣不好，此必為外顯的行為（行識住），直接的來由可能是思域狹隘（想識住）。(6)我沒自信，是這幾個例子中牽涉範圍最廣的自我描述，涉及色識住、受識住、想識住、行識住。

然而，此等識住並非天生如此或注定如此，而是彙整自個體從小到大所看到的、所聽聞到的、所碰觸到的一切種種⁹⁸。如此日益深化的過程，貫穿其中的是原本就未曾堅實存在的「識」，此「識」跟著不斷的接觸經驗而愈形壯大、堅固、真實，直到終被吸入「自我」的大黑洞之中。若無覺察反思能力，此「自我」就會愈塞愈多的「識」，且會愈擠愈硬，這可以說明何以小孩的可塑性較高，而年長者常會顯得執拗。當自我認同過高時，對於否定恆常自我的「非我」或「非我所」等概念相對地就會感到畏懼恐怖，一來是很難想像所謂的「非我」的狀態，二來是這個大否定幾乎是挖掉長久以來賴以生存的根基。

到目前為止所探究的我或我見，均聚焦於個體自我概念的形成歷程，著重生活現實層面的觀察。另一種類型的我或我見則是把自我抽象化為永恆的存在，或者是某種永恆絕對存在的部分，不論此永恆絕對的存在是被稱為梵、神、主體或其他。兩者相較，後者（衍生出梵、神的常見與我見）所形成的認知取向係投射範圍最廣且厚重程度最高的恆常認知，也是學界一般對於「我」的討論範疇⁹⁹，卻不易為一般人所覺察與理解。前者（日常可觀察到的常見與我見）呈現出投射範圍較小且厚重度較輕的我、我所與我慢，是一般人較容易觀察、體會、進而調整修正的，從《阿含經》專注於完成個人解脫的視角，此類「我」可能較趨近於

⁹⁸《雜阿含經·第80經》T. 99, vol. 2, p.20b:「觀察我所從何而生？復有正思惟三昧，觀察我、我所，從若見、若聞、若嗅、若嘗、若觸、若識而生」。

⁹⁹Harvey 論述西方學界對「我」的研究很多，但其中最常見的錯誤觀點如：(1)認為有一個實在的大我(a real Self)與變易中的小我(a changing self)，小我會成為大我，但大我並非涅槃，持此觀點者如曾任巴利經典協會主席的 Miss I.B Horner；(2)認為有一個不受條件限制的、涅槃的、但卻無法明瞭的真實大我(a true Self)，持此觀點者如重要的大乘經典翻譯家 Edward Conze；(3)認為有一個實在的或真實的大我(a real or true Self)，不過此大我是超出存在或不存在的範疇，持此觀點者如 George Grimm 於《Doctrines of the Buddhism》。其他認為在早期佛教具有「大我」觀點的西方或印度的著名學者如：Mrs C.A.F. Rhys Davids, Ananda Coomaraswamy, K. Bhattacharya, J. Pérez-Remón(pp.17-19)。Harvey 彙整巴利文的早期經典，關於「我(self / atta)」這個字的用法有：(a)指涉變易中經驗個體(a changing empirical self· simply meaning 'onself', 'himself' or 'myself')；(b)指涉品行或性格(character)；(3)指涉個性、人格或有形體的自我(selfhood / *atta-bhāva*)；(4)指涉心(mind, heart, thought / *citta*)(pp.19-20)。Harvey 認為在早期經典裡面完全沒有形而上的大我(a metaphysical Self)(p.44)，而非我觀修是一種斷除所有認同貪愛的修行工具，若反而因此對非我這個觀念本身產生執取就不對了(p.46)。參閱：Peter Harvey, *The Selfless Mind: personality, consciousness and nirvana in Early Buddhism*, Oxon: RoutledgeCurzon, 2004 (初版：1995)。

《雜阿含經》所著眼的層面。另就心理實修而言，從日常生活中觀察到常見我見應該也是破除常見我見比較簡易、直接、有效的進路，此亦呼應前述認為《雜阿含經》中的「我」係著眼於與主體概念相關的屬性，而未必僅指涉主體。

4. 破除常見我見的認知取向—無常想、非我觀

「常」的屬性為非苦、非變易，「我」的屬性為百分之百地主宰、自在、無病苦。當個體有常見或我見的認知時，必然渠道水成地導向恆常、主宰、自存等認知觀點。但是，從事實所觀察到的證據顯示，此等認知觀點並未給個體帶來期待中的美好¹⁰⁰，反而導致個體如陷泥沼的痛苦。由此可知，在人們所賴以生存的這個世界，並沒有真正具備「常/我」屬性的人、事、物、理，也就是沒有真正的恆常、主宰、自存等現象，所有的人、事、物、理本質上都是「無常」與「非我」的。

無常，透顯出所有的人、事、物、理係分分秒秒均處於變易的狀態，故若個體意圖用各種手段來匡住任何人、事、物、理就必然會產生痛苦的感受。無常世間的特性之一是「有為行」¹⁰¹，所有行為都是有所為而為，都是為了達到某種目的而做，不論這樣的目的是高尚或正當與否。於是，所有的行為都成爲一種交換行為，即使交換的內容不是以物質當作介面，而是情感或知識當作交換介面，本質上都是透過交換行為而取得彼此需求的滿足¹⁰²。

這樣的交換行為之所以能夠完成與無常世間的另一個特性有關，即「緣起法」。緣起法簡言之就是所有一切人事物理都是依因待緣而成立的，均由必要條件與充分條件共同組成，缺一不可。所以，沒有任何人事物理是無來由或不需要構成的原因與條件，亦即沒有任何人事物理能全然地主宰、恆常或自存¹⁰³。當所有條件俱足之後，人事物理就會成就或發生；之所以未能成就或發生，只是因爲條件尚未俱足。不過，條件是否俱足，並非從一廂情願的認知或過去的歷史經驗，而是從成就人事物理本身的變合理路出發。

從正面的角度思考，無常世間正因爲不是永恆不變的¹⁰⁴，一般人才能夠透過實修來調伏、超越、斷除自己無止盡的渴求、或消彌掉欲貪所致的愛喜，讓生

¹⁰⁰之所以會是「美好」，是因爲此等觀點的源頭爲「樂受」。

¹⁰¹《雜阿含經·第80經》T. 99, vol. 2, p.20b：「無常者，是有為行，從緣起，是患法、滅法、離欲法、斷知法」。

¹⁰²相對的「無爲行」是什麼樣的情形？是無所爲而爲，可能是存在於禪定境界中或是深入緣起的中道行徑，在別的宗教傳統可能就是所謂聖者的狀態。

¹⁰³此即非我的觀點，亦爲經中常見的邏輯概念：「五陰是無常，無常則苦，苦則非我」，如《雜阿含經·第84經》T. 99, vol. 2, p.21c。

¹⁰⁴佛陀以親身的經歷教導一位比丘何謂無常的精彩說明，參閱：《雜阿含經·第264經》T. 99, vol. 2, p.67c-68b。

命的品質得以真正不斷地往上提升。

5. 無常想的修行方法

關於「無常想」歷來各宗派已發展出相當多高明的修行法門¹⁰⁵，此段落彙整梳理出無常修行的基礎步驟，雖然份量不多，不過應該是放諸四海而皆準的。

修行無常想的基本態度是必須不斷地練習、再練習，如同田夫勤於除草般¹⁰⁶。如前所述，一般人的觀察視域是相當狹隘的，不是只觀照到很短的時間，就是只看到投射出去的慾望，透過無常想可以有效拓寬、加深、拉長觀察視域。首先，找一個想要觀修的對境，不論此對境是物質現象、感受、思惟、行動或意識，以下假設以 A 為對境。誠實地去面對與觀想 A 並非一向都令人感到愉悅，當美好之 A 變成是醜陋之 A 時，很可能將因著對美好之 A 的執取，未能打自心坎地接受 A 的變異而導致痛苦（隨苦），煩憂地渴望回復美好之 A（憂苦長養），以致把自己鎖在痛苦的心境之中（不離苦）¹⁰⁷。

接下來，試著採取全然不同但更寬廣深刻的視角來切入對 A 的思索與觀想，經中列舉了五組觀察面向¹⁰⁸：

- (1) 從過去的情況看 A 是怎樣的情形、從現在的呈現看 A 又如何、從未來的視角看 A 將可能呈現什麼樣貌（若過去、若未來、若現在），
- (2) 從自己五受陰的變化歷程來觀察 A 是如何形成的、從他人五受陰的變化歷程來觀察 A 有什麼影響（若內、若外）¹⁰⁹，
- (3) 從大方向看 A 是如何、從細緻層面看 A 又如何（若麤、若細），
- (4) 從美好層面理解的 A 是什麼樣貌、從醜陋層面理解的 A 又是什麼樣貌（若好、若醜），
- (5) 如果距離拉遠 A 會如何、若距離縮近 A 又會如何（若遠、若近）。

針對單一 A 從 11 個面向觀察，呈現出 A 變異的本質與狀態，適度地還原 A 的如實樣貌，以破解個體對 A 唯一或狹隘地認知。如果願意真正地面對與接受各種不同情況下所顯現的 A，將深刻明白原來對 A 的理解認知是多麼地一廂情

¹⁰⁵ 例如：腐屍觀修。

¹⁰⁶ 《雜阿含經·第 270 經》T. 99, vol. 2, p.70c。

¹⁰⁷ 《雜阿含經·第 81 經》T. 99, vol. 2, p.21a：「以色非一向樂，是苦、隨苦、憂苦長養，不離苦，是故眾生厭離於色；厭故不樂，不樂故解脫」。

¹⁰⁸ 《雜阿含經·第 22 經》T. 99, vol. 2, p.4c-5a：「當觀知諸所有色，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切皆悉無常。··如是觀受、想、行、識，若過去、若未來、若現在，若內、若外，若麤、若細，若好、若醜，若遠、若近，彼一切皆悉無常」。

¹⁰⁹ 性空法師認為「觀內」就是觀自己的五蘊身心，「觀外」就是觀他人的五蘊身心，「觀內外」就是自他交替觀察，參閱：性空法師，《念處之道》，民國 92，嘉義：香光書鄉，頁 73。

願，因此將逐漸鬆綁對 A 莫名其妙的執取，而一窺無常之 A 的究竟¹¹⁰。

無常想並非一蹴可幾，必須於日常多加練習，從全然不同的視域觀察思惟所熟悉的人事物理，讓熟悉的人事物理能有呈現不同樣貌的機會，一方面訓練自己的心意識不會僵化固著於熟悉的情境狀態，另一方面也為必然的變化預作演練準備。無常想相關的修行方法很多，第 80 經¹¹¹梗概地列出了無常想修行的四個大方向：

- (一) 觀察五陰與五受陰的無常，即「善觀色無常、磨滅、離欲之法；如是觀受、想、行、識，無常、磨滅、離欲之法。觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變易法」。時時自我觀察五受陰「刺激—波動」歷程的變動與關連，可以有效地層層撥開我欲、降低我執，從狹隘對立的二元擠壓關係中釋放出來，以更關廣的視域來處理人我或自我的關係。同時，也可以從極度焦躁不安的「五蘊熾盛」轉向，逐漸地自我轉化，邁向寧靜的「五蘊皆空」。
- (二) 觀察外六入處（色、聲、香、味、觸、法）的無常，即「觀色相斷，聲、香、味、觸、法相斷，是名無相」。個體透過眼、耳、鼻、舌、身、意六種管道接收、處理、詮釋、儲存訊息，並對訊息加以反應。一般人對於自己所親耳聽到或親眼看到的接觸經驗，總認為是較（或最）真實可靠的。然而，對六入處的無常觀修，提醒個體所接觸到的其實只是極小的部分，絕不足以構成全面性的認知，對於所見所聞的真實性，仍要保持一種持續理性地觀察態度，以免反被自己的眼睛、耳朵等六入處所障蔽而不自知。
- (三) 觀察三毒（貪、瞋、癡）的無常，即「觀察貪相斷，瞋恚、癡相斷，是名無所有」。佛教認為由樂受所引起的貪心慾望、由苦受所引起的憤怒仇恨、由不苦不樂受所引起的愚癡，此等所導致的負面影響深入的程度如同中毒一般，因此稱之為「三毒」。對處於此狀態者（別人或自己），人們（或自己）常會對其貼上定型化的標籤，嚴重者甚至認為無藥可救或無可寬待。但是，此經文說明了即使是如此惡相仍然是無常的、是變化不斷的、是有

¹¹⁰ 另外，蔡耀明教授亦提供相當值得參考的修行步驟，如：「在深耕無常觀或無常想上，如下三大重點，最值得優先注意和加強鍛鍊：其一，波段的端點；其二，變化歷程的轉折點；其三，何以如此的源由與道理」，精彩的全文請參閱：蔡耀明，〈「不二中道」學說相關導航概念的詮釋進路：以佛法解開生命世界的全面實相在思惟的導引為詮釋線索〉，《臺灣大學哲學論評》第 32 期（民國 95 年 10 月），頁 115-166。

¹¹¹ 《雜阿含經·第 80 經》T. 99, vol. 2, p.20b：「善觀色無常、磨滅、離欲之法；如是觀受、想、行、識，無常、磨滅、離欲之法。觀察彼陰無常、磨滅、不堅固、變異法，心樂清淨解脫，是名為空；如是觀者，亦不能離慢知見清淨。復有正思惟三昧，觀色相斷，聲、香、味、觸、法相斷，是名無相；如是觀者，猶未離慢知見清淨。復有正思惟三昧，觀察貪相斷，瞋恚、癡相斷，是名無所有；如是觀者，猶未離慢知見清淨。復有正思惟三昧，觀察我所從何而生？復有正思惟三昧，觀察我、我所，從若見、若聞、若嗅、若嘗、若觸、若識而生。復作是觀察：若因若緣而生識者，彼識因緣為常、為無常？復作是思惟：若因若緣而生識者，彼因彼緣皆悉無常。復次，彼因彼緣皆悉無常，彼所生識云何有常？」。

因有緣的、是可以破解的。從這裡可以看出佛教高度樂觀與慈悲的性格。不過，這樣的樂觀並非基於某種傾向或依賴，而是基於深層理性的觀察與曠照，因為無常，方得以從中梳理足以導致有效轉化的施力點，即使是三毒亦然。

(四) 觀察「我」是無常的，即「觀察我與我所從何所從生」。如前所述「我＝我的特質＝四識住」，構成四識住的緣由是日積月累的所見、所聞、所嗅、所嘗、所觸、所識，仔細審查將發現此等形成緣由都是無常變異的、都是決定於形成過程的時空背景，故四識住是無恆常的、是純建構的。於是，「我」與「我所」也必定是無恆常的、非理所當然的、非與生俱來的。到了這個階段，對於思惟概念上存在著恆久之我(*ātman*)的思想就會抱持著清明的否定態度，此即所謂的「非我」(*anātman*, *not-Ātman*)¹¹²。

由上述可知，佛教的「無常」與一般世人所說的「無常」之間有相當大的落差。佛教透過暨深且廣的觀察視域，澄澈地明白世間一切係因緣聚會的和合所致，並沒有任何絕對、恆常、不變的人事物理，這是無常的真諦。亦正因這般無常本質，佛教得以積極地跑到無常世間的前端去尋找改變的契機、落實改變的方法，提升生命的品質。然而，一般人的無常概念只是感慨世間的無奈與被動，消極地跟隨變化的尾端，悲嘆生命萬象的原來並沒有想像中的完好，無形中自行降低了對生命品質的信任與追求。

6. 無常想的具體效益

修習無常想的具體效益是非常大的，佛陀舉了許多譬喻¹¹³說明修習無常想的成果，如：日出能除一切世間闇冥（喻無常想能除一切無明）、樓閣中心堅固眾材所依（喻無常想是眾修行法門的根本依據）等，佛陀也以相當正面的語彙告訴弟子：「無常想修習、多修習，能斷一切欲愛、色愛、無色愛、掉慢、無明」。

一般人的慣習思惟方式是以自我為中心，因此當外境刺激時，很快地會產生是非、對錯、加害者與受害者，顯現出標準二元對立的思惟邏輯。然而，無常想要求確切地「如實觀察」，也就是以人事物理所呈現的真實樣貌進行理解，而非用自我中心的基準進行詮解。欲對人事物理的樣貌有如實地理解，必將採取脈絡化的視角以觀照其整體變化歷程，對變化歷程的如實知見，才能消融二元對立的

¹¹² *not-ātman* 到了阿毘達摩時代轉化為 *no-ātman*，參閱：Isshi Yamada, *Premises and Implication of Interdependence, Buddhist Studies in Honour of Walpola Rahula*, London: Gordon Frazer, 1980。not-ātman 與 no-ātman 是兩種不同層次的論述，前者從認識的觀點說明並無 *ātman* 的存在，後者則從存有的觀點，先將 *ātman* 拉出來再加以否定。在《雜阿含經》中譯成「無我」或「非我」，本研究採用「非我」。

¹¹³ 《雜阿含經·第 270 經》T. 99, vol. 2, p.70c。

思惟邏輯，降低自我中心的思惟慣習。透過不斷地練習，當個體再面對外境刺激時，新的無常思惟會創造出更加寬廣遼闊的空間來認知事物的真實樣貌，新的無常思惟模式將取代舊的自我中心思惟模式，再多加練習，假以時日便能確實斷除一切以自我為中心的慾望、貪愛、驕傲或無明等現象。

無常想從外在人事物理的現象與本質進行全面地審察，因而認知到人事物理的恆常概念純粹是虛構的，於是逐層剝離對人事物理恆常的認知與倚賴，直到全面否決所有恆常實體的存在¹¹⁴。當一切外在人事物理恆常的假象被逐一破除時，最終會面臨到的就是「自我」的概念。對於終極自我概念的維持與破除構成了印度教與佛教的基本分野之一¹¹⁵，佛教繼續往下破除自我的概念，而形成極為切要核心的「非我觀」；印度教則將自我概念拉昇到最崇高的「梵我合一 (Ātman)」¹¹⁶。因此，非我觀修是無常觀修最徹底的實踐¹¹⁶，從另一個角度看，唯有透過無常觀修，才能正確地進入非我觀修。

有關非我觀修的具體內容與方法必須借用某個對境來說明，而經中最常見的修行對境即為五受陰，此部分將於下一章闡述。接下來還是著眼在觀察視域的問題，因為觀察視域幾乎決定性地影響了實踐修行的深刻程度，下一節將探討隱含於經中的各種觀察架構。不過，在《雜阿含經》中幾乎沒有純粹觀察這回事，觀察的目的是為了實務的修行，而非理論的建構或有趣的研究，因此須注意的是，觀察架構與修行實踐其實是同時並存的。

第二節 從觀察事理到實踐修行各種架構

觀察能力的培養是實踐佛教修行的基本功夫，前一節闡述無常想的實修曾提到對事理觀察的五組面向，即過去/現在/未來、內/外、麤/細、好/醜、遠/近。這一節再進一步地梳理其他蘊藏於《雜阿含經》的觀察方式¹¹⁷，而每一種方式都是對變化流程完整的觀察，差別只是內容的詳略不同，所下的段落標題如基本

¹¹⁴ 「在初期佛教，由無常的理法而導出無我說」，參閱：中村元，〈佛陀的教義〉，《佛教思想(一)：在印度的開展》，玉成康四郎 主編，李世傑 譯，民國 74，台北：幼獅。

¹¹⁵ 參閱：林煌洲，〈古奧義書 (Upanisads)與初期佛學關於人的自我(Self)概念之比較與評論〉，《佛學研究中心學報》，第五期，民國 89 年。以及：林煌洲，〈古奧義書 (Upanisads)與初期佛學關於自我沈淪概念之比較與評論〉，《佛學研究中心學報》，第六期，民國 90 年。

¹¹⁶ 《雜阿含經·第 270 經》T. 99, vol. 2, p.71a：「無常想者，能建立無我想。聖弟子住無我想，心離我慢，順得涅槃」。

¹¹⁷ 黃纓淇曾以五蘊為對象，整理出在《雜阿含經》除了「七處」之外，還有「一處」到「八處」：「一處」為五蘊本身，「二處」為蘊之集、滅，「三處」為蘊及其集、滅，「四處」為蘊及其集、滅、滅道跡，「五處」為蘊、蘊集與蘊之味、患、離，「六處」為蘊及其集、滅與蘊之味、患、離，「八處」為受及其集、滅、滅道跡與受之味、患、離、受集道跡。參閱：黃纓淇，〈五蘊「七處善巧」之管窺—兼含《蘊相應七處》之譯注〉，第八屆「宗教與心靈改革」研討會。

的、進階的、完整的並非經文如此分類，而係為解說之便而施設，並無較好或較差的分別，因為佛陀說法總是因機賜教的。

1. 基本的觀察與實踐模式之一——集、滅

開始與結束是所有人事物理最基本的可觀察點(point)。若把視域再放寬為整個變化流程(process)，可以再分兩個部分，第一部份是從昇起(生)到存在(住)的歷程，第二部分是從變異(異)到消逝(滅)的歷程。集，從點(point)的視角，係指開始或昇起的條件與狀態，即「生」；從過程(process)的視角，係指昇起與存在¹¹⁸的條件與狀態，即「生、住」。相對地，滅，從點(point)的視角，指消逝的條件與狀態，即「滅」；從過程(process)的視角，則指變異與消逝的條件與狀態，即「異、滅」。

以五受陰為例¹¹⁹，色受陰的昇起匯聚(集)係緣於心中對色產生愛喜之意，受受陰、想受陰與行受陰的昇起匯聚係緣於無明的接觸經驗，識受陰則是來自於前四受陰的集合。一旦精準地掌握了「集」的緣由，就能成功地反推「滅」的緣由。因此，從實修的視角¹²⁰，色受陰之所以消逝(滅)是因為個體修行的程度已經達到了對於色不再產生任何愛喜之意。受受陰、想受陰與行受陰之所以消逝是因為個體的修行程度已經可以成功地使每一次的接觸都明明白白，不再有無明或無知的接觸經驗，因此不會再茫然地貼附著慾望衍生出各種感受、思惟、行動。而識受陰之所以消逝則是因為個體的修行功力已經能夠消彌前四受陰。

「集、滅」是最簡易的觀察面向，卻也是關鍵的觀察面向，佛教核心思想之一的緣起法其基本精神就是「此起彼起，此有故彼有；此滅故彼滅，此無故彼無」，所要探討的即為人事物理是如何昇起與消逝的條件與歷程¹²¹。集，透顯出對形成緣由的追溯與明白；滅，透顯出修行的實踐與成果，是從形成緣由層面就切斷昇起的連結。

¹¹⁸ 《雜阿含經·第68經》T. 99, vol. 2, p.18a:「云何色集，受、想、行、識集？緣眼及色、眼識生，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，乃至純大苦聚生，是名色集。如是緣耳、鼻、舌、身、意，緣意及法生意識，三事和合生觸，緣觸生受，緣受生愛，如是乃至純大苦聚生。是名色集，受、想、行、識集」。從這一則經文可以看出「純大苦聚=色集+受集+想集+行集+識集」，在這種情形下，「集」不只是昇起，而是包含了匯聚與因眾匯聚而存在的現象。

¹¹⁹ 《雜阿含經·第59經》T. 99, vol. 2, p.15b:「觀此五受陰，是生滅法。所謂此色，此色集，此色滅；此受、想、行、識，此識集，此識滅。...愛喜集是色集，愛喜滅是色滅；觸集是受、想、行集，觸滅是受、想、行滅；名色集是識集，名色滅是識滅...」。

¹²⁰ 受陰並不像花開花落般地會「自然」消逝，而是需要透過刻意地修行並達到某種成果才能令其消融殆盡。由此可知，至少在《雜阿含經》所指的「滅」都必須是在動態實修的脈絡下討論，而不是抽離實修的脈絡做純理論的探討。

¹²¹ 亦稱「增減法」，《雜阿含經·第358經》T. 99, vol. 2, p.100a:「所謂此有故彼有，此起彼起，為緣無明行，緣行識，乃至純大苦聚集，是名增法。云何減法？謂此無故彼無，此滅故彼滅，所謂無明滅則行滅，乃至純大苦聚滅，是名減法」。

2. 基本的觀察與實踐模式之二—味、患、離

若以五陰中的「色」為觀察對境，色味，係指「色因緣生喜樂」¹²²，同時也意味著個體已經對色產生染著¹²³。在前一節第3段說明對色的常見是如何形成的過程時，曾依據經文梳理出以下歷程：「在色的層面→感到樂受→隨樂→樂所長養→於色染著、繫、惱→形成對色的常見」，除掉畫底線的部分，就構成了「於色染著」的歷程，亦即「色味」的歷程為：「在色的層面→感到樂受→隨樂→樂所長養→於色染著」，這其中已經隱含了慾望的存在與作用，因為只有順欲才會對色感到樂受與染著。在這個階段，個體所領受到的是色美好的一面，或是色所帶來的美好感受，因此對色以及對擁有色抱持著正面、支持、喜愛，甚至是執取的觀點。

色患，係指個體對色產生負面、不喜歡、厭惡的觀點¹²⁴，之所以會如此，是因為個體終於領略到色無常的本質，卻因著對色的執取染著，不樂於接受色的變異，所衍生出痛苦¹²⁵。色患是個體對色有更完整瞭解的契機，卻也是一種考驗，如果個體不肯誠實勇敢地面對色患，終將進入純大苦聚的循環。相對地，如果個體願意誠實勇敢地面對色患，則將進入下一個階段，色離。

色離，係指個體深刻瞭解雖然色的本質是無常的，但之所以會導致痛苦主要是因為個體慾望的作用¹²⁶，因此徹底消除痛苦的關鍵就在於如何能夠有效駕馭慾望，而不是被慾望所駕馭。這並不是一件簡單的事情，因此，這個階段強調的是修行方法的實踐，因為只有透過徹底落實修行才能調伏慾望、超越慾望、甚至是斷除慾望¹²⁷，如此一來，也才有可能脫離色的牽制¹²⁸，淨化「於色染著」的心理現象。

「味」、「患」、「離」清晰地呈現出修行的一般歷程：第一階段「味」，狀況良好或美好，個體誤以為這樣的狀況是可以長存的，沒有修行的需求。第二階段「患」，個體感受到痛苦並產生問題意識，開始有修行的需求。第三階段「離」，努力找方法與實踐方法以消彌痛苦、克服問題。

¹²² 《雜阿含經·第42經》T. 99, vol. 2, p.10a:「謂色因緣生喜樂，是名色味」。

¹²³ 《雜阿含經·第13經》T. 99, vol. 2, p.2b:「若眾生於色不味者，則不染於色；以眾生於色味故，則有染著。如是眾生於受、想、行、識不味者，彼眾生則不染於識」。

¹²⁴ 《雜阿含經·第13經》T. 99, vol. 2, p.2b:「以色為眾生患故，彼諸眾生則厭於色」。

¹²⁵ 《雜阿含經·第42經》T. 99, vol. 2, p.10a:「若色無常、苦、變異法，是名色患」。

¹²⁶ 因為相同的色未必會給他人帶來等質等量的痛苦。

¹²⁷ 《雜阿含經·第42經》T. 99, vol. 2, p.10a:「謂於色調伏欲貪、斷欲貪、越欲貪，是名色離」。

¹²⁸ 《雜阿含經·第13經》T. 99, vol. 2, p.2b:「以色於眾生有出離故，彼諸眾生出離於色」。

3.進階的觀察與實踐模式—如實知、集、滅、滅道跡

此與第 1 段不同的是多了「如實知」與「滅道跡」。以五陰為例，色如實知係指諸所有色，一切四大及四大造色，受如實知係指六受：眼觸生受，耳、鼻、舌、身、意觸生受，想如實知係指六想：眼觸生想，耳、鼻、舌、身、意觸生想，行如實知係指六思身：眼觸生思，耳、鼻、舌、身、意觸生思，識如實知係指六識身：眼識、耳、鼻、舌、身、意識身¹²⁹。值得注意的是這裡針對色如實知、受如實知、想如實知、行如實知、識如實知的定義正與第三章第一節色陰、受陰、想陰、行陰、識陰的定義相同，卻不同於色受陰、受受陰、想受陰、行受陰、識受陰的定義。由此可以確定，雖然經中對色等如實知的定義是在五受陰的脈絡底下闡述，但其實係指涉尚未受慾望作用與影響的五陰。因此，如實知，本身的意義係強調知道人事物本來清朗無礙的樣貌，亦即沒有被個體的慾望加油添醋、扭曲操縱之前的人事物原來的存在。瞭知此等樣貌的存在，對實際地修行將產生清晰地導航作用。如實知的另一種用法是冠上某個對境，例如對 X 的如實知，假設 X=受，對受的如實知則包括了：受集如實知、受滅如實知、受滅道跡如實知等，強調的是對 X（受）有正確、完整、清楚的認知，這樣的用法在經中相當常見。

經歷了如實知、集、滅的觀察與修行架構之後，接下來是如何保證同樣的問題不再重複出現的具體修行方法，此謂滅道跡，其法有八：正見、正志、正語、正業、正命、正方便、正念、正定，即八聖道，此部分將於第八章詳述。

事實上，「如實知、集、滅、滅道跡」這四個理解事理的層次正是四聖諦所揭示的架構，差別僅在於四聖諦是以「苦」為修行對境而構成定型化的語句：「苦聖諦如實知、苦集聖諦如實知、苦滅聖諦如實知、苦滅道跡聖諦如實知」，簡稱為「苦、集、滅、道」。除了「苦」之外，尚可各別地以色、受、想、行、識，或是眼觸入處、耳觸入處、鼻觸入處、舌觸入處、身觸入處、意觸入處，或是老死、生、有、取、愛、受、觸、六入處、名色、識、行等作為修行的對境，此等將於後文詳述。

4.完整的觀察與實踐模式—七處善

結合了如實知、集、滅、滅道跡與味、患、離的觀察視域與修行實踐，簡稱為「七處善」¹³⁰，是修行歷程完整的觀察與一般實修模式。闡述七處善的經文雖然只有一則，但是，七處善的觀念卻廣泛地運用於《雜阿含經》，從五陰、六

¹²⁹ 《雜阿含經·第 42 經》 T. 99, vol. 2, p.10ab。

¹³⁰ 《雜阿含經·第 42 經》 T. 99, vol. 2, p.10a：「云何，比丘！七善處？比丘！如實知色，色集、色滅、色滅道跡、色味、色患、色離如實知。如是受、想、行、識，識集、識滅、識滅道跡、識味、識患、識離如實知」。

入處到緣起十二支，都將提到此等於七處善的如實知，是清楚掌握修行整全概念的基石。

以五陰的色為例，「色如實知」係未被個體的慾望所染污的色的原來樣貌，「色集」指涉個體升起並持續對色的貪愛的歷程，「色滅」指涉個體理解到色的變異無常並消彌對色的貪愛的歷程，「色滅道跡」指涉個體努力實踐八正道以力求對色的貪欲不再現起。這四個面向囊括了修行的整體歷程。但是，從色集到色滅到底是怎樣的過程才得以導致如此的轉變，這就必須進入「味、患、離」。色集顯示個體對此色已升起貪愛之心。「色味」指涉個體對於色的貪愛已經強烈到對此色染著，這個階段的色尚未產生令個體不悅的變異，因此個體視色的存有或存在是理所當然。然而，隨著因遷緣異，色會順著本身發展的理路（而非個體的期望）產生種種變化，個體必將面臨調整對於色原先的認知，重新領受此色並非恆常的、並非順欲的、並非只帶來愉悅的真實樣貌，這就是「色患」。如果個體選擇誠實地面對色患，將會積極地尋求解決痛苦之道，這個階段就是「色離」。通過了色離的種種實踐而得以進入「色滅」，也就是消彌對於此色的貪愛之心，這是初階段的修行成果，因為，類似的貪愛之心可能會在別的對象又再升起。為了維持並深化初階段的修行成果，則必須以八正道來作自我全面地循環檢視。

由上述可知，七處善在經文中標示出來的次序雖然是：「如實知、集、滅、滅道跡、味、患、離」，若從發生的先後次序看將為：「如實知→集→味→患→離→滅→滅道跡」，此視角下的「集」與「滅」的觀察視域均係點(point)而非過程(process)。

5. 七處善的運用

七處善的運用分成兩個層面。第一個層面是帶入某個修為對境，以七處善的架構對此修為對境有整全的理知，在此之下，七處善是完整的觀察架構與實踐修行模式，這個部分的運用將於往後相關的各章中闡釋。第二個層面是對於理解不同樣貌的人們或不同階段的自己，七處善也提供很好的觀察參考，因為個體所處的內在落點不同，外顯的行徑就不同。

集 ⇄ 味 ⇄ 患 ⇄ 離 ⇄ 滅 ⇄ 道

集：升起愛喜

味：愛喜廣泛匯聚，黏著於此愛喜

患：意識到繼續這樣下去是有問題的

離：開始超越的行動

滅：初步修行成功，消彌愛喜之感

道：積極地持繼邁向純正不偏誤的修行道路

落點之一：處於「集 → 味」，屬於一般不知不覺者。

落點之二：處於「集 → 味 → 患」，開始有知但仍不覺，尚未有具體行動，心中會有很多恐懼、無助、無奈之感。

落點之三：處於「集 → 味 → 患 → 離」，有知、有行動，積極地想改變，找方法、多嘗試是其特徵。

落點之四：處於「集 → 味 → 患 → 離 → 滅」，已達成某種修行成就，但外觀可能顯得消極、無趣、不與人同。

落點之五：處於「集 → 味 → 患 → 離 → 滅 → 滅道跡」，很高的修行成就，外顯出積極的生命態度，但卻無任何得失、欲求或恐懼。到這個階段才能突顯出八聖道中的「正」是什麼意思，就是不帶任何愛喜、偏頗、貪欲、做作、標榜、恐懼的中道¹³¹。

第三節 小結

認知取向，說明的是個體從什麼樣的視角進行觀察、理解、詮釋。認知取向像是隻看不見的手，主宰並決定了意識的儲存內容與行為的發展方向。認知取向可概分為對外在環境的認知取向，以及對自我的認知取向；對應於《雜阿含經》的用詞即為常見與我見。常見的基本屬性有非苦、非變易法、正住，我見的基本屬性有主宰、自在、無病苦、常、獨一自有。此種認知取向溶於日常會形成某種刻板印象、僵化固執的觀念或作法；溶於哲學會高舉真理至上的絕對地位或思辨能力的絕對肯定；溶於宗教會體現出永恆、偉大、自存的神或救贖者。常見或我見的認知取向會導致類似劃定疆界的心理思惟，無形中已經相對地排除了疆界之外的一切，只認同接受疆界內的人事物理，造成以管窺天的扭曲認知，而無法理知人事物理的真實樣貌。如此一來，或是隨欲地執取行事，或是心中多所疑惑，所做的決策或行為將難以切合事理，而給自己與相關他人造成困擾、麻煩、甚至是災難。簡言之，就是演變成純大苦聚。這部分說明了常見與我見的「如實知」。

常見的建立來自於接觸經驗，特別是導致舒服、愉悅、美好、光榮的接觸經驗。這類接觸的共同特質就是與個體的內在慾望相符，感到樂受，於是思惟與注意力被此等樂受吸引過去，一方面希望能持續擁有此等樂受，另一方面也從事維持此樂受的行為舉動，無形中，心意識已經黏著在引發樂接觸的來源之上。此黏著執取若愈深、愈強，就愈容易演變出常存的期待與幻想。

¹³¹ 「中道就是八正道」，參閱：性空法師，《念處之道》，民國 92，嘉義：香光書鄉，頁 50。

我見的形成緣由與「四識住」息息相關，從表層到底層的觀察為「我＝我的特質＝四識住」，從形成的歷程則為「四識住→我的特質→我」，「四識住」來自於個體從小到大所看到的、所聽聞到的、所碰觸到的一切種種。這部分透顯了常見與我見之「集」與「味」的歷程。

然而，從事實所觀察到的證據顯示，常見與我見的認知取向並未給個體帶來期待中的美好，反而導致如陷泥沼難以自拔的痛苦。由此可知，在人們所賴以生存的這個世界，並沒有真正具備「常或我」屬性的人事物理，也就是沒有真正的恆常、主宰、自存等現象，所有的人事物理本質上都是「無常」與「非我」的。這部分顯示了常見與我見的「患」。

如此方得以進入常見的「離」與「滅」，亦即具體的修行方法與實踐。透過無常想的實踐可以有效地拓寬、加深、拉長觀察視域。首先，找一個想要觀修的對境（設為 X），不論此對境是物質現象、感受、思惟、行動或意識。誠實地去面對與觀想 X 並非一向都令人感到愉悅，當美好之 X 變成是醜陋之 X 時，很可能將因著對美好之 X 的執取，未能打自心坎地接受 X 的變異而導致痛苦，煩憂地渴望回復美好之 X，以致把自己鎖在痛苦的心境之中。接下來，試著採取全然不同但更寬廣深刻的視角來切入對 X 的思索與觀想，經中列舉了五組十一個觀察面向：若過去/若現在/若未來、若遠/若近、若內若外、若好/若醜、若粗/若細。再來，明白並實踐無常想的四個大方向：觀五陰無常、觀六入處無常、觀三毒無常、觀我無常。此係常見的「離」與「滅」，有關我見的「離」與「滅」將於下一章闡述。

上述的說明也同時呈現了本章另一個重要的主題—七處善：如實知、集、味、患、離、滅、滅道跡。「如實知」強調知道人事物理的本來樣貌，「集」說明愛喜如何昇起，「味」呈現愛喜如何黏著滲透，「患」瞭解愛喜慾望所導致的痛苦，「離」積極地尋求超克痛苦的方法，「滅」顯示已初步地超克貪愛慾望，「滅道跡」則保證永遠不再昇起貪慾之苦的實踐方法。

七處善、無常、非我提供相當具體實用的修行骨架，可以適用於任何修行對境，因此在往後各章都會述及。下一章將以五受陰為修行對境，具體呈現出在五受陰如何實踐七處善、無常、非我等修行方法。