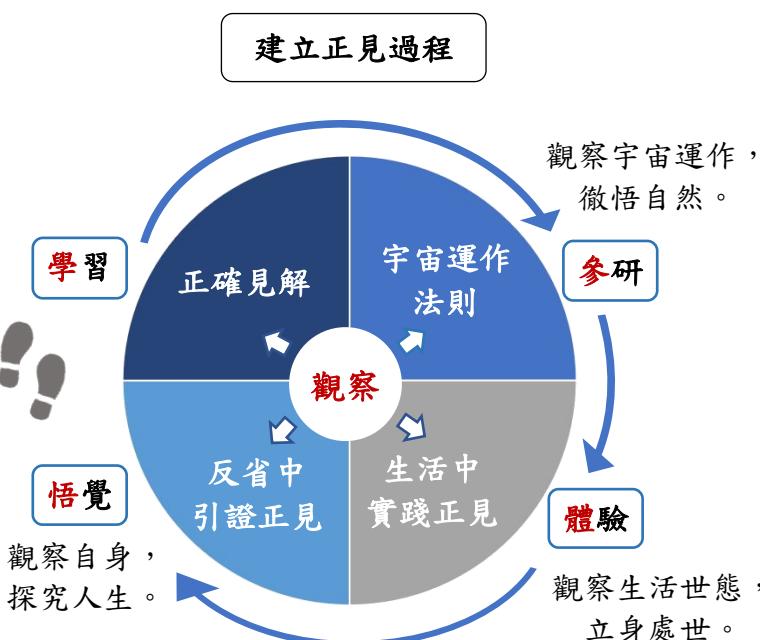


### (3) 建立正見

何謂「正見」？就是正確的見解及價值觀。

正見就是對宇宙運作法則的認知，以正見來觀察自身及生活環境，與宇宙自然運作的關連；從而明白事理因緣及人我關係，從學習、參研、體驗及悟覺中體會，構建和諧共融的人生觀。



## 何謂「宇宙運作法則」？

上篇提到，「道」衍生萬物，由能量轉化成物質，成為可看見的世界，按照宇宙運作法則，衍生萬象。

在《淺註》導讀篇中，已略述緣起法則與因果無常的概念，以下就讓我們進一步探討這些法則跟日常生活的關連。

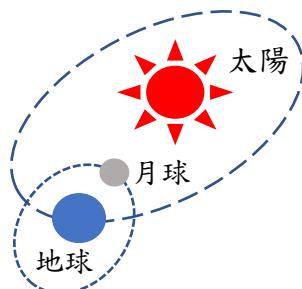
### 宇宙運作—緣起法則

此有故彼有，此生故彼生，  
此無故彼無，此滅故彼滅。

這四句源自《阿含經》，延續書首所言，世間事物及現象均需依賴其他條件而存在，因合適的條件匯聚而生，因條件消散而滅，彼此是互相依存。正如五行(金木水火土)之相互協調及制行，沒有誰在主宰。

這是世間事物或現象存在的屬性，亦是宇宙定律。

舉例說，宏觀如地球跟月球及太陽的引力互動，若然沒有太陽，地球可能偏離軌道，飛出銀河系甚或消失。





微觀如植物及蜜蜂，開花植物提供花粉和花蜜給蜜蜂食用，蜜蜂採集及傳播花粉，繁育種子。它們有着相互依存，互利共生的關係。

某國家因天氣乾旱，農作物失收，沒有產品出口予別國，別國的產品存貨供不應求，因而漲價。

亦如田徑四人接力賽，四人互相依存，缺少一個也不能出賽。

草帽是由很多稻草編織而成，並非獨立存在；若將編織在一起的稻草拆散，草帽形象便會消失。

大雨後有積水，有利於蚊子繁殖。  
若然沒有積水，蚊子自然不容易孳生。



生活中的例子比比皆是，表面上事物看似各自存在，現象各自產生，實則互相牽連。然而這一環扣一環的互動由甚麼而起呢？

### 因—緣—果

所謂「事出必有因」，〈引言〉提及一切事物，都必先有「因」，再配合「緣」，由各種因緣條件聚合而成，才產生「果」。

各種條件，聚合而成。例如有陽光、水份等，植物才茁壯成長。



世間事物都是因緣所生，有賴各種條件組合起來而產生的現象。

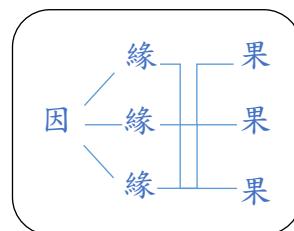
在日常生活中，如何體驗「因—緣—果」？

舉例說：

- 考試前仍不斷玩耍沒有溫習，成績自然不理想；
- 天氣寒冷沒有穿着足夠衣物，自然容易着涼。

倘若「緣」或條件改變，譬如有溫習，考試前卻沒有足夠休息，導致精神不振地應試，成績自然也不理想。

誠如〈引言〉蓋房子的例子，這說明「因果」是存在變化，當條件改變，結果亦會改變。



以上看見，是即時或較短時間所產生的結果，以下試舉一真實個案，一個決定可以影響一生的例子。

## 〔少年的決定〕

少年不愛讀書，中學畢業後選擇到北方戶外興建道路。夏天氣溫高達攝氏38度，滿身全是被蚊叮的疤痕，冬天則寒風凜冽，在這兩季工作皆不好受。

他的一位同事年過半百，開工時很吃力，為了生活只能撐着，不時想辦法躲懶，故常被主管申斥，旁人看見也覺難堪。

一天，這位年長同事跟少年閒談，問他何故選擇這份高體力勞動的差事。

少年：我不愛讀書，這工作時薪高，既可讓我買心儀的汽車，下班後消費娛樂，長假期又可出國旅遊，所以我很樂意幹。

年長：年青人你可知，我每天下班後，腰酸背痛得同事要命，坐下便休息，甚麼也不願意做。我也想跟家人外出活動，但每次也因太累而錯過，跟兒子相處時間少，關係亦變得疏離。

年長：我奉勸你應把握時間，重返校園，學習一技  
同事 專長，將來做醫生、律師、建築師或工程師  
也好，免得如我般，體力不繼仍要從事高體  
能勞動的工作。

少年：那你為何選擇這份工作？

年長：我年青時家境貧窮，沒能力上大學，當時政  
同事 府亦沒有資助金計劃，所以便做了這工作。

少年思考了數星期，決定回校重拾學業。

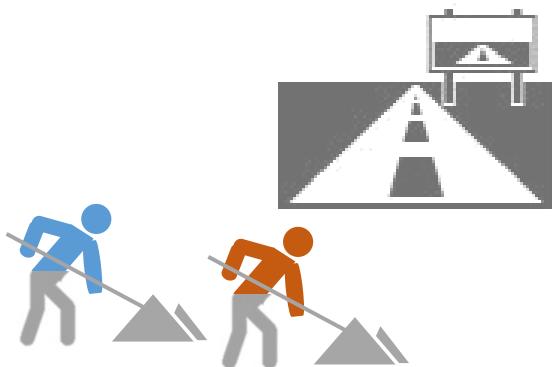
今天，少年已成為執業建築師，擁有一成功建築  
師事務所，生活條件亦很充裕，更是樂意幫助朋友  
及參與培育業界的年青人。



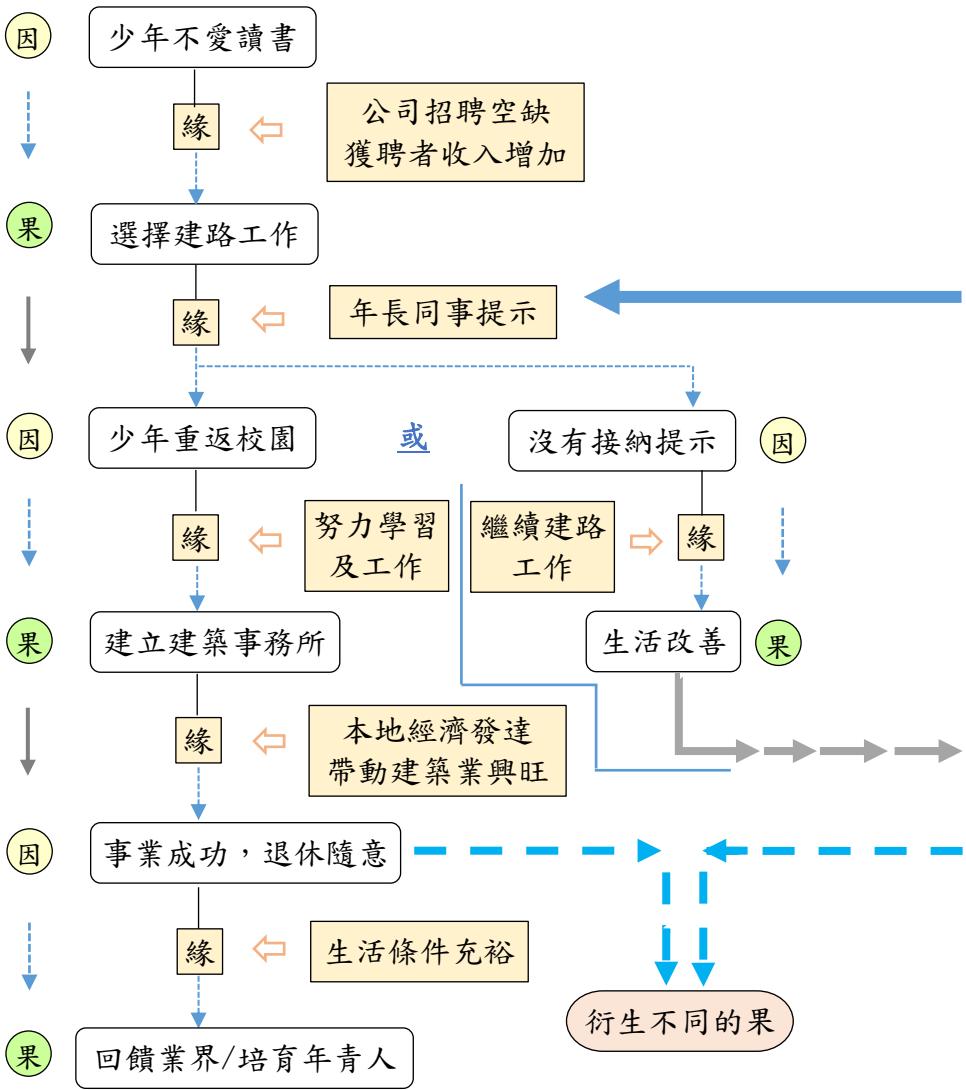
從以上看，由「因」至「果」可經歷數十年，少年改變原來的決定，立下決心，經過多年努力，終於改變命運。

這「因—緣—果」的例子看來很直接，彷似只是少年個人決定所產生的結果。但是世間萬物互相牽動，「果」又會變成「因」，從而再產生不同的「果」，而「緣」在不同環境又可隨時改變，前因後果連續不絕。

讓我們引用少年及年長同事際遇的例子，看看因果不斷延伸，構成「因果相續」的不斷演化。

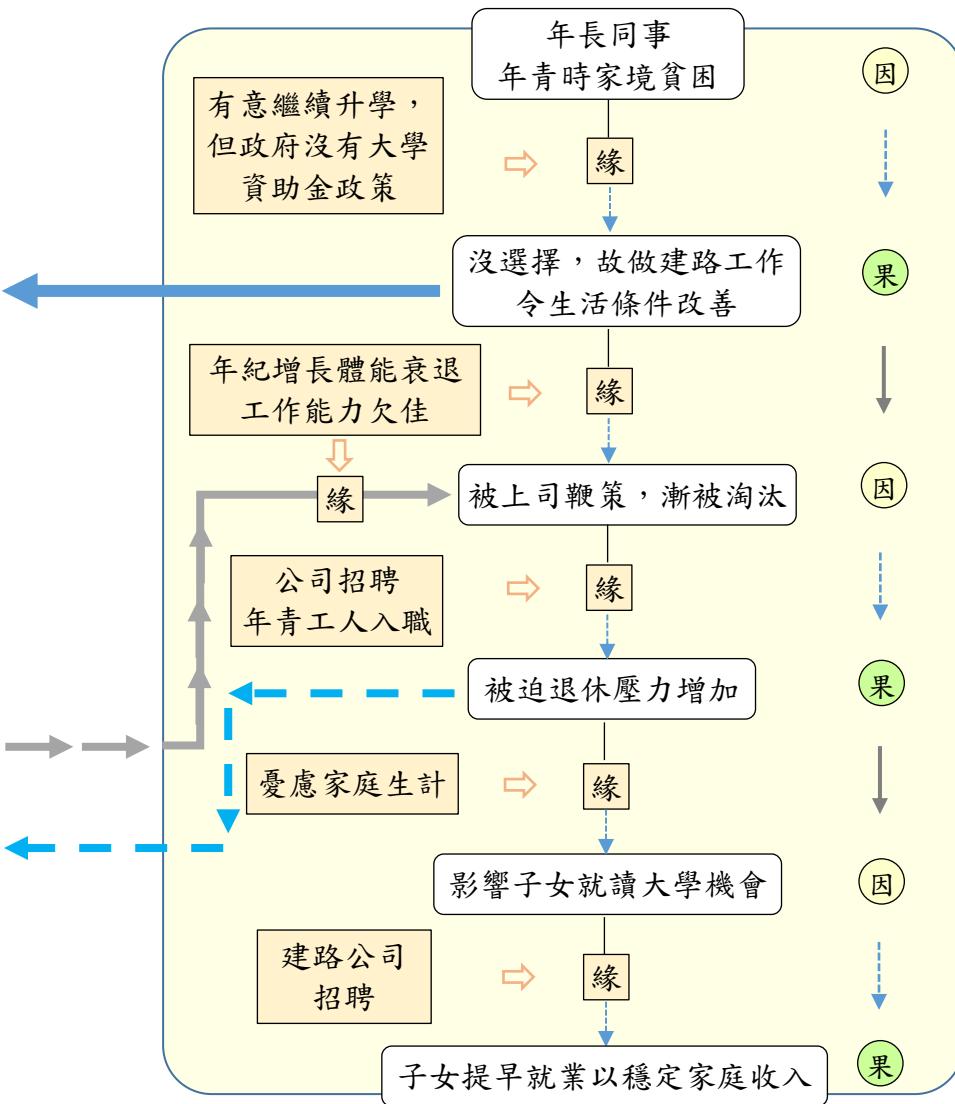


## 少年決定的〔因—緣—果〕



上圖顯示，  
由 (因) 產生 (果) → 由 (果) 轉為 (因)

## 年長同事際遇的〔因—緣—果〕

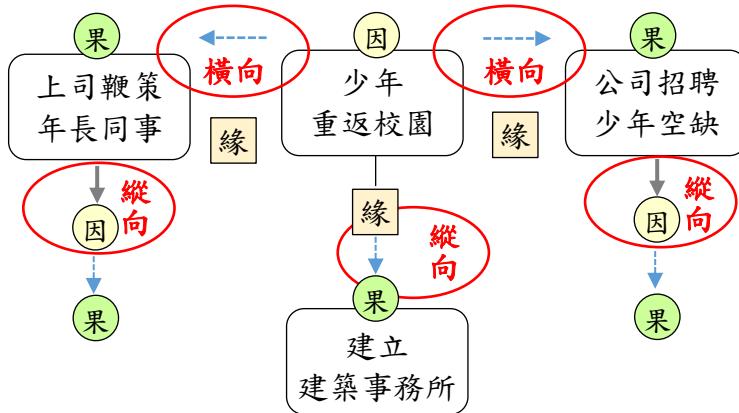


⇒ 緣 是令 果 產生變化的因素

從以上所見，由少年選擇建路工作開始，這個「果」亦成了重返校園的「因」，再「縱向」變成引申至數十年後，成立建築事務所的「果」。

這反映出從「因」產生「果」的時間有長有短，亦非只是影響以後的事，圍繞在身邊的事也會受影響。

例如，當少年重返校園，公司會招聘他的空缺，從「橫向」變成「果」，屆時獲聘人選又會有另一番際遇；另一方面，上司亦即時鞭策年長同事，以致發生後來一切的「果」。

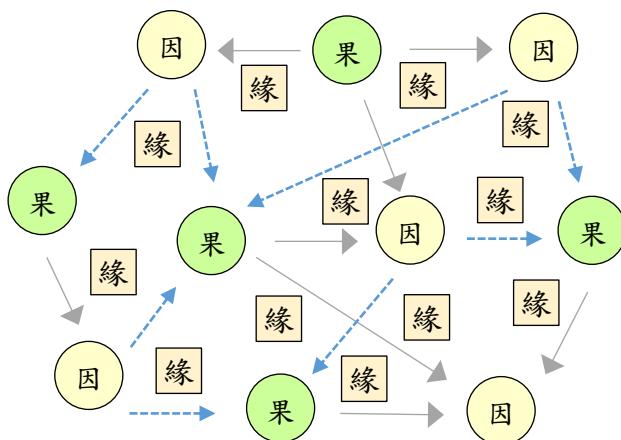


「因」配合「緣」，即適當條件(人、事、物、時機、空間或環境)才產生「果」。「果」又可以變成「因」，其中是靠「緣」的變化而改變。

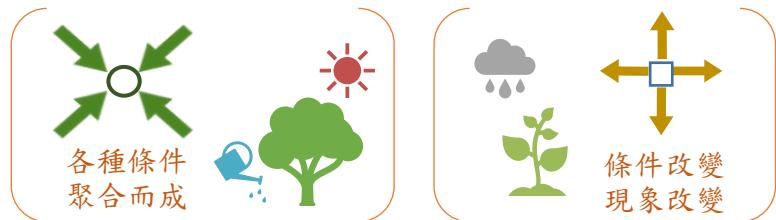
「緣」的變化影響至大，舉例如下：

- 少年因年長同事的提示而重返校園；若然不醒覺，只着眼一時經濟提升的「果」，便會繼續此工作直至終老。隨着年紀增長，便有可能如年長同事，因體能減弱表現欠佳，漸被淘汰且憂慮生計，影響下一代的發展。
- 少年成為執業建築師，除了努力讀書，過程中亦要人事及環境配合，例如前輩指導、發揮機會等。
- 少年的建築事務所培育年青人，年長同事的子女有可能受惠。

以上只略舉「緣」的可變數，橫向及縱向的因果關係交織成「因果網」，前因產生後果，後果變成另一現象的因，因後有果，果後有因，因果相續。



做了甚麼決定，就會產生相應的結果，當中若有變化，相應的結果亦會隨之而改變。



這正好說明，無論是主因或是助緣，都是可以改變的。即是說，因果不是命定論，我們可以由改善條件，或者創造條件，來獲取更好的效果。

### 〔少年的決定〕—自強不息的結果

少年大學畢業後，努力工作，成功建立自己的建築師事業，創造充裕的生活條件之餘，亦回饋業界，樂於幫助朋友及年青人，生活自然充實，心態平衡。

若當年決定繼續在建路公司工作，沒有把握機會改善條件，時間過去，體力未必應付自如，若然公司政策變動，便會受制其改變而影響生活模式。

當駕車或橫過馬路時，我們會按照交通燈號或路牌指示而前行。「因果」的發生是否也有規則指引呢？

## 因果法則

- 因果不會消滅 ➤ 每凡所作，猶如播了種子，遇緣便會萌芽，產生果報。
- 因果非宿命論 ➤ 因果不是注定；取決於自己所做，便會得到不同果報。
- 善因、惡因  
必生同類果報 ➤ 「種瓜得瓜，種豆得豆」，種善因得善果，種惡因得惡果，不會混淆。
- 善惡不相抵銷 ➤ 譬如已作惡因，必受惡報，不能消除；惟多增善緣，惡果可由重轉輕。

業  
力

業是造作，力是力量。

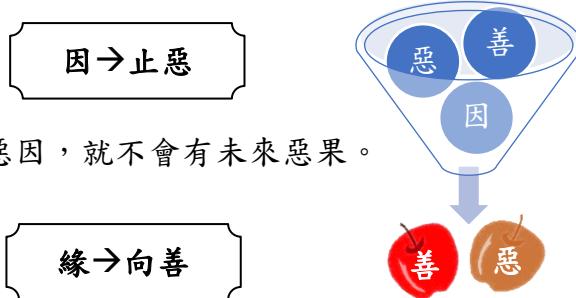
在行為(身)/言語(口)/思想(意)上的造作而產生的力量。

- 果報出現的先後時間  
(按次序) ➤ 隨著業力的輕重—何者為重，何者先報；  
➤ ➤ 隨著個人習慣—就日常所做最多的行為而受報；  
➤ ➤ 隨緣的強弱而決定所報。

## 因果操作機制

業力猶如記錄，根據眾生在過去、現在的行為，所引發的一切結果，按因果法則，推動因果延續，及影響現在及將來的經歷。

無論善業或惡業，皆由自身所決，雖未能改變過去，但可在當下從因、緣、果報方面下功夫：



果報未出現，只是因緣尚未成熟，一切仍有變數，俗語有云：「不是不報，只是時辰未到。」

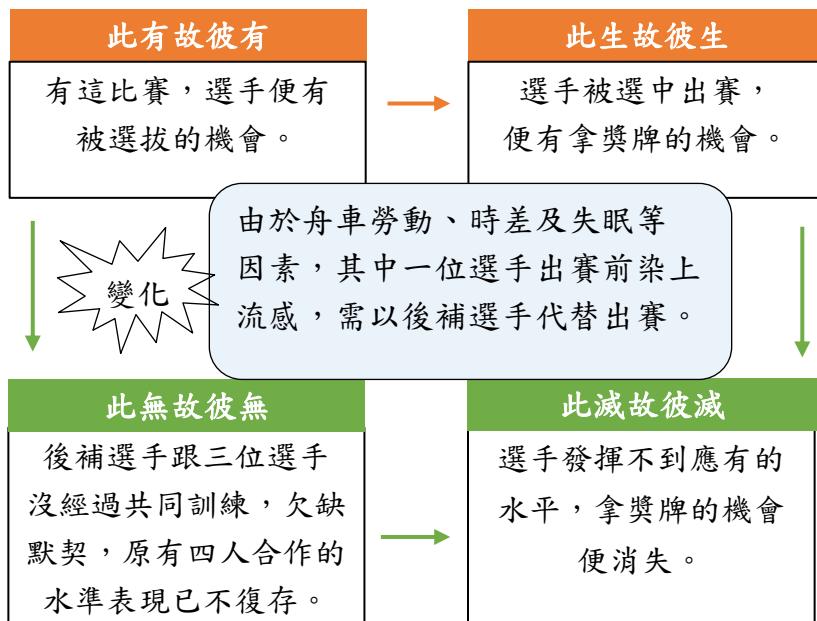
在果報來臨前，努力補救，多行善業，雖然善惡不能相抵，但亦可「重業輕報」，將所報減輕。

## 果報→樂受

樂受是指，要坦然面對及接受應報。  
若能明白因果，就不會懷有忿恨之心，甚至意圖報復，否則怨怨相報，無有休止。

我們明白「因—緣—果」形成事物及現象一環扣一環的互動，那此有/彼有(生)，及此無/彼無(滅)的牽連又是甚麼？就是「變化」亦即是「無常」。

以下引用一場四人田徑接力賽事作例，闡釋「此有彼有，此無彼無」遇上變化的關係。



所以，事物及現象的關係雖然是互相依存，當變化發生，其依存的表現便會因而改變。

## 無常

是指沒有固定不變的意思；如〈引言〉所述，無論事物或現象，皆不會永遠保持同樣的狀態而不起變化。

所謂「人生無常」，其實又何止人生，世間事物及景象亦是瞬息萬變，隨緣互動，衍生百態。

然而，事物及現象的存在，本質皆是暫時性，必經過「生住異滅」的過程，就如人的「生老病亡」。

人的身體，  
昨天和今天都  
不一樣。人生  
過程，每刻  
也在變化。



《淺註》中，「假」的意思是指短暫存在，很快便會過去的現象。

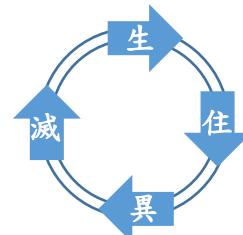
## 生住異滅

生—發生；住—存在；  
異—變異；滅—散滅。

從個人層面舉例，往街市買菜：

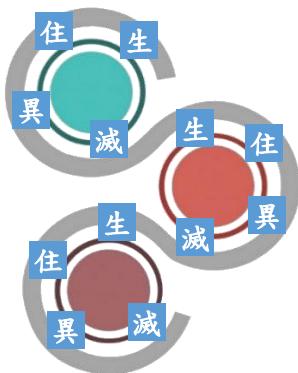
生—最初的想法是買生菜；  
住—到街市時一直保持着這想法；  
異—到達店舖時看見菜心很新鮮，  
即時改變決定；

滅—最終轉買菜心，買生菜的想法就散滅了。



跟別人互動為例，與朋友約會，  
**生**—預早擬定日期；  
**住**—等待日子來臨；  
**異**—日子來臨前，因天氣、健康或另有要事要改期；  
**滅**—最初的約會便取消。  
然而，最初的約會消散了，改期後的約會又重生(**生**)…

再引用〈少年的決定〉內的建路公司為例，  
**生**—少年離去後有空缺，公司招聘；  
**住**—招聘過程；  
**異**—公司與工會擬定新合約的磋商出現分歧，  
    招聘擱置；  
**滅**—最終取消招聘。



但另方面，  
**生**—工會主席召開會員大會；  
**住**—集合會員對新合約的意見；  
**異**—工會主動跟公司磋商新合約  
    條款；  
**滅**—雙方達成共識。  
招聘活動重啟(**生**)……

以上例子，就是事物及現象出現的變化過程，「生住異滅」不斷循環發生，有生必有滅，歷程有短有長，世間現象就是不停在變，明白這變化規律，融入生活，便可積極面對及適應變化。

綜合而言，世間事物及現象就是按照上述的宇宙法則運作——因緣和合、緣起緣滅、無常因果。

我們的日常生活皆不離於此，若能細心觀察便不難看到其中關連，試看看以下實例：

### 〔用餐的體驗〕

某女士每週也會到某食肆用膳，間中也會選一款制作需時大約 15-20 分鐘的點心，每次某女士也不介意等候。有一天，某女士選了這點心，但是：

過了 5 分鐘，她開始着急；

過了 10 分鐘，她面色一沉，牢牢盯緊在她身邊經過的每位服務員；

過了 15 分鐘，她滿臉不悅，質問服務員需等多久，再不送上點心便取消落單；

過了 20 分鐘，點心終於送到。

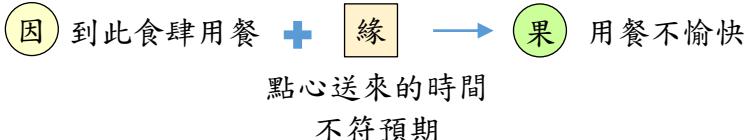
食肆經理早已留意某女士的不滿，送上點心後連聲道歉。某女士趕快進食，很明顯她享用此點心時已沒有以往的歡愉了。

同樣是等候，為何某女士在平常日子沒有埋怨及發怒，為何這天卻不能呢？

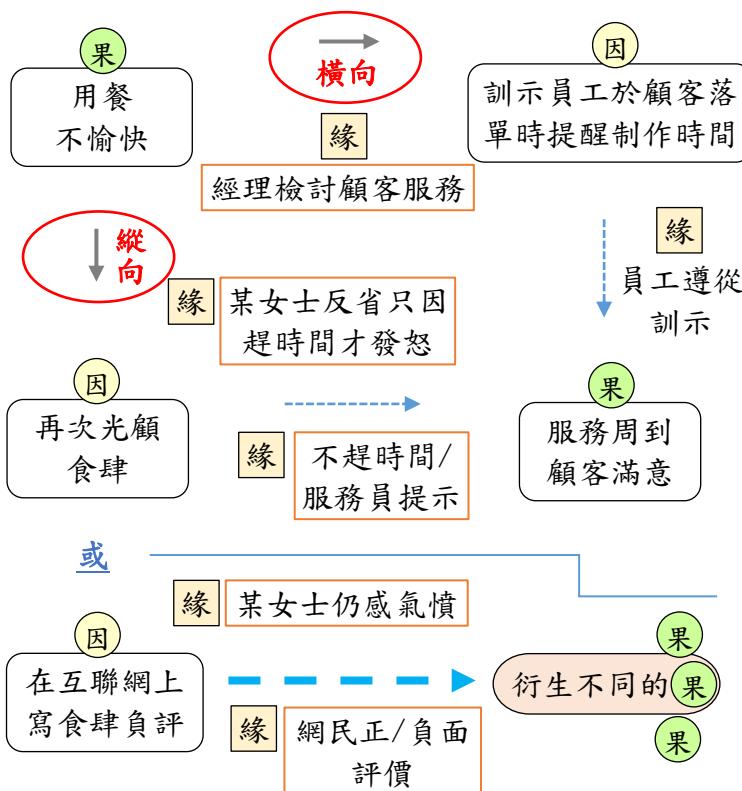
原來用膳後，她要趕着去辦點事情。

從以上例子，可以看到甚麼？

➤ 「因—緣—果」



➤ 用餐不愉快的「果」變成「因」



➤ 此有故彼有 此無故彼無

此生故彼生 此滅故彼滅

若然某女士意識到用餐後要趕着辦事，她大可以：

- (1) 不選擇需要制作 20 分鐘的點心；或
- (2) 甚至不去該食肆，改去其他地方吃點輕食。

時間充裕，便不會令自己陷入焦急，甚至發怒的境地。

所以，既有去該食肆及選擇需時制作的點心，  
才有不愉快的體驗。

若然，從無這個決定，自然便無不愉快。

生滅亦然，發生了不符預期的等候，因此而生起焦急及  
發怒的情緒。

當點心送到，「等候」這件事散滅，焦急發怒  
的情緒理應也隨之滅了。

如上述「因一緣一果」所示，倘若某女士仍感氣  
憤，在互聯網上寫食肆負評，除了引發嗔怨，影響網民  
附和，甚至群起杯葛，食肆生意受挫，員工失業，引起  
連鎖反應。

最後，事件需終會過去，但「業力」仍存，按因果  
法則，推動因果延續，及影響現在及將來的經歷。

➤ 無常—生住異滅

由決定到食肆用餐，直至餐後不愉快，  
期間心情變化，「生住異滅」不斷發生：



**生**—到食肆用餐；

**住**—點心落單；

**異**—點心仍未送上，待會趕着辦事，  
心情開始焦急；

**滅**—用餐的歡愉心情沒有了。

**生**—心情焦急；

**住**—開始埋怨；

**異**—遷怒服務員；

**滅**—點心送上後，  
事件暫時平息。

不論外在環境，或是個人情緒，無時無刻也在變化。

類似的例子在生活中很常見。所以，儘管時代不斷在變，真實的道理(真理)卻是歷久不衰，無論放諸任何年代、任何環境，也可靈活套用。

## 正見與生活

上述所論，宇宙運作的法則(正見)，看似遙遠；事實上，應用在生活中，能主導我們處世時，看清事物、明白興衰變化及因果相續的原則。面對看似突如其来發生的事情，不會感到困惑或無所適從。無論任何情況，仍能保持冷靜，深知事物緣起及互相依存，珍惜現有，努力經營，共建和諧社會，亦有助身心安寧健康。

人生路途的舵手是自己，正見就是掌握人生正確方向的指南針。就讓我們看看正見如何融入生活中。

### 變通 — 放下既定思維

體會無常，懂得變通，變化則通達，放下既定的想法，換個角度看，身處瞬息萬變的社會，與時並進。



明白變化 — 看輕放下，不要執假為真。

生滅循環，自然之理。無常變異，  
因緣和合即生，緣散即滅。任何現象  
只是短暫存在(即假)，轉瞬消逝。



舉例：晴天雨天，變化不斷之理。



## 掌握變化 — 轉變思維角度，隨機應變。

- 無法改變環境，試試改變心態去適應環境。

舉例：

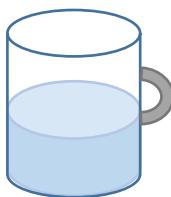
- 不能左右天氣，但可以改變心情；
- 交通擠塞時，改變不了，利用時間重新規劃被延誤後的安排，不埋怨，免添嗔怒。

- 無法改變事情，試試改變處事的態度或處理方式，用另一種方法達到目標。

舉例：

- 公路交通擠塞，改道而行，或轉乘鐵路交通工具；
- 面對同樣的半杯水，有人說只剩半杯水，另有人說，還有半杯水，不同態度，便有不同結果。

半空 😞 ➔



⬅ 半滿 😊

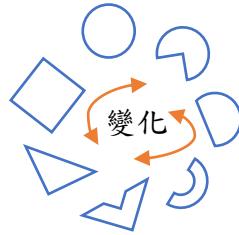
## 隨變而安 — 學習調適，面對生活上的變化。

疾風驟雨，只是片刻，天地之大，尚且隨緣改變；人生無常，亦從緣數。



## 順應變化 — 失與得，皆坦然接受。

- 隨緣生滅，變化流轉，必有得失。
- 失去的並不是真實擁有，得到的亦非長久。
- 順應着變化，和諧相應。



有些時候，「塞翁失馬，焉知非福。」

舉例：

- 小孩首次玩耍攀爬時弄傷，有了這經驗，下次攀爬時便格外謹慎，免再次弄傷。
- 有人中了彩票獲取巨額獎金，揮霍無度，理財無方，最終欠債累累，樂極生悲。

所謂禍福相倚，既知事情的成敗，是很多條件配合而成，得之固然好，失之且安然面對。恪盡本份，處之泰然。

## 審時度勢 — 順勢順時，因時制宜。

因緣互衍，因果互動，明白法則運作，應作則作，不要強為。

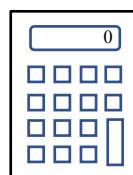


## 量力而行 — 居安思危，思變則通。

- 在安逸的環境中，亦應有危機意識；懂得思考事情可能潛在的隱患或影響，從而做好應對準備。

舉例：

- 酒後駕駛，影響本身及他人安全，後果嚴重。



- 懂得變通，量力而為，在同一情境下，亦可用不同方法解決問題。

舉例：

- 小孩不慎掉入既深且大的水缸中不停掙扎，若只拼命從缸面拉他出來，拉扯需時及乏力，不如打破缸邊讓水流出，解救小孩之困境。

因緣條件是可以改變的。因緣改變，結果自然亦隨之改變。如上述，酒後選擇不駕駛，自然不會衍生影響他人的後果。

## 和諧共融 — 互相尊重，自利利他。

萬事萬物既是互相依存，聚合而成，此有彼有，此滅彼滅；故不要自我放大，從而減少自我執着。



## 相輔相成 — 互相配合，互相補充。

- 事情得以順利進行，亦需有賴周遭的人物事  
互相配合，所謂「天時、地利、人和」。

舉例：

- 企業舉辦戶外活動，選對了  
時間及天氣、合適的場地等，  
鞏固了活動的基礎。加上員工齊心協力，  
籌備充足，活動才可順利舉行。



## 小結

體會宇宙運作的法則，當面對人生各樣的處境，我們都有選擇能力，以最適當的方式去面對。

故此，日常所有都不是理所當然，亦不要執着於變化中流逝的人事物，把握現在，明智及認真地活在當下。

掌握了正見，接下來便要在處世中實踐。

