

念的力量

一、前言

（一）「念」的價值與影響

「念」是否真如文題所說的具有力量呢？就日常生活而言似乎並非如此。比起其它許多看來更重要、為了達成各種願望所需的心所，念或專注處於更謙卑的地位。此處，「念」只意謂著「小心謹慎」，以致不會在追求目標的過程中跌跌撞撞或錯失良機。只有在某些特別的任務與技巧上，念才會被刻意地培養；儘管如此，它仍舊只被視為輔助的功能，更廣大的範疇與可能性並未受到認同。

即使從佛教教義來看，僅瀏覽包含念的心所分類表，也許我們會認為這個心所不過是滄海一粟，或覺得它處於附屬的地位，其重要性很容易被其它心所所掩蓋。

實際上若將念擬人化，它具有相當保守的性格。相較之下，其他心所如作意、精進、想與勝解則顯得較有特色，因為它們對人與情境產生立即和強烈的影響；有時，它們快速且廣泛地征服心，儘管通常是不穩固的。念則

不然，它不外露鋒芒，總是將大部分功德留給其它贏得讚賞的心所。在我們能欣賞念的價值與其靜默的深刻影響之前，必須先好好地認識並了解它。念行事緩慢且從容，其日常工作的本質十分單調，然而一旦立足就不易動搖，並且能真正主宰其所磐據的地域。

就像同類型的現實人格，具如此特質的心所常常被人低估或忽略。就念來說，需要如佛陀這般的天才來發掘它樸實裝扮下所「隱藏的天份」，並發展這強力種子的廣大潛力。能察覺並利用看似渺小的力量，確實是天才才有的能力；而此處確實發生了「芥子變須彌」的現象而重新評估價值，改變了大與小的標準。透過佛陀超凡的心靈，念最後顯現為阿基米德點（Archimedean point），在這支點上撬開了世間大量循環不已的「苦」的兩個停泊地——無明與渴愛。

佛陀以非常肯定的語氣來談念的力量：

念，我說它是百分之百有益的。（SN 46:59,《相應部》第 17 冊 頁 300）

念能主宰萬事萬物。（AN 8:83,《增支部》第 23 冊 頁 261）

另外，在〈念處經〉的經首與經末，有著嚴肅又有力的敘述：

諸比丘！這是唯一的道路，唯一能淨化眾生，克服憂傷，消滅悲苦，抵達正道，證得涅槃的道路，即四念處。

（二）培養「純然專注」，開發「念」的潛力

日常生活中，念或注意力投向任何目標，很少會為了仔細據實的觀察而持久；通常，會隨後馬上生起情緒反應、分辨思惟、評論或有所意圖的行為。而在受持佛法的生活和思想中，念（sati）幾乎與正確目的的正知（sampajañña）或合適行為及其他的考慮結合，因而也看不到它。但為了開發念真正的潛力，必須了解並慎重地培養它基本、純正的形式，我們稱之為「純然專注」（bare attention）^{〔1〕}。

藉由「純然專注」可了解，在知覺^{〔2〕}的相續剎那裡，那清楚、專心的意識已知道實際發生在人內外的事。之所以稱為「純然」，是因為只關注於知覺的單純事實，而沒有以行為、語言或心的分別來回應。如前所述，通常心純粹接受的狀態是非常短暫的思考過程，人幾乎無法察覺到。但以展現念的潛力為目標而有方法地培養它，專注力有多強，「純然專注」就能維持多久。「純然專注」因此成為念處禪修的鑰匙，開啟通往主宰心靈與究竟解脫之門。

「純然專注」可由兩方面來培養：1. 以特定所緣來修習的禪修法；2. 結合念與正知的一般態度，儘可能應用於日常事物中。至於修持的細節已在別處描述過，這裡不再重複。^{〔1〕}

本文主要目的是證明並解說這方法的有效性，也就是要展現念的真正力量。特別在現今迷信崇拜從未停止活動的時代，有人會問：「像純然專注如此被動的心態，

怎麼可能達到所宣說的重要成果？」也許，可以如此答覆這位提問者：「不應相信別人怎麼說，而是以個人體驗來檢視佛陀的主張。」那些尚未好好了解佛陀教法而接受它為可靠指導的人，倘若沒有好理由，就要他們開始修習這極度簡樸的修法，會令其感到奇怪而躊躇不前。因此，接下來將提供許多「好理由」讓讀者作為仔細檢查之用，同時也介紹念處的整體精神，並作為其普遍且重要見解的指標。此外，也希望已經依此方法修持的人，能於下列的觀察中認同自己修持的某些特點，並鼓勵自己審慎地增長它們。

二、「純然專注」的力量來源

下面將從四方面來討論「純然專注」，這是念之力量的主要來源。它們並非唯一來源，但就心靈發展進程所產生的功效而言，卻是最重要的來源。此四者如下：

- (一)「純然專注」所應用的「整頓」與「稱名」的功能；
- (二)其無暴力、無強迫的過程；
- (三)停止與放緩的能力；
- (四)「純然專注」所賦予的直觀。

(一)「整頓」與「稱名」的功能

1. 整頓心房

沒有經過系統性禪修訓練令心產生和諧與控制的人，應該仔細看看自己每天的思想與活動，他將會看到十分尷尬的景象。除了少數主要有目的的思想與行為途徑外，他將面臨知覺、思想、感受和草率身行的糾結混亂。其中所顯現的雜亂與脫序若出現在自己的客廳，是絕對無法忍受的；然而，在大部分清醒的生活與正常的心靈活動中，這些被視為理所當然。現在，來看看那雜亂畫面的細節。

首先，人會看見無數偶發的感官觸受（如影像和聲音）不斷地流越其心，大部分是模糊、片斷的，有些甚至以錯誤的知覺與判斷為依據。這些感官觸受帶著與生俱來的缺點，常常在判斷與決定的更高層意識中形成未經考驗的基本準則。這些偶發的感官觸受確實不需要、也不能夠成為專注的所緣。就像路上的石頭，只有當它橫逆途中或因為某些理由而引起興趣，人才會注意到它。然而，若太常忽略這些意料之外，人可能會被路上許多石子絆倒或是錯過許多珍貴之物。

除了偶爾生起的感官觸受以外，還有更為重要且明確的知覺、思想、感受與意志作用也與有意義的生活密切相關。它們絕大部分同樣都處於極度的混亂中，數以百計的念頭交互掠過心頭，到處都有未完成的思想、壓抑的情感與瞬間情緒的殘架，它們多半是早夭了。由於其本質天生脆弱又容易被更新、更強的印象所掩蓋，再加上人缺乏專注，使得它們不能持續、發展。如果觀察心，

將會注意到自己的思想是多麼容易被轉移，像是未受訓練的爭論者不斷相互插話，拒絕聆聽另一方的論辯。再者，許多思路未能成熟或沒有成為意志與行動，是因為人沒有勇氣去接受實際、道德或理智的結果。假如繼續更仔細地檢視自己日常的知覺、思想或判斷，將必須承認它們大多是不實的，僅是習性的產物，受到理智或情緒的偏見、格外的偏好或厭惡、錯誤或膚淺的觀察、懶惰或自私所引導。

這樣仔細觀看心長期被忽視的部分，對觀察者所造成的震撼是有益的。這使他堅信並迫切地需求有系統的心靈文化，以便能從心靈的表層擴展至方才所探訪的廣大意識昏暗區。觀察者因此能察覺到，處於果斷的意志與思緒強光下較小部分的心靈，並非整體內在力量與意識清明的可靠標準。他也會明白，個人意識的品質不能只依憑少數短暫且間斷的心理活動所產生的最理想結果來下評判。決定意識品質的關鍵要素是自我了解與自我控制：每天心靈遲鈍的覺知與每日活動中不受控制的部分是增長或減少。

意念、語言、行為裡持續多年的日常小過患（或如佛陀所教示的「已經過好幾世」），是引起內心混亂與困惑的主要原因，它製造了煩擾並令之延續不斷。因此，古德曾說：「過患會造成許多垢染。一、兩天內只會積聚少許灰塵，但若持續經年，則會變為一大堆垃圾。房舍如此，心亦如是。」⁽²⁾

黑暗、零亂的心靈角落是最兇猛敵人的藏匿處。它從彼處冷不防地發動攻勢，成功地擊敗我們。那個充斥著受挫的欲望與壓抑的憎恨、猶豫不決、見異思遷，以及許多其他晦暗不明之物的昏暗世界，成為令急湧激情（貪婪與慾望、憎恨與憤怒）可得到強力支援的環境。此外，那昏昧地帶模糊和使事物模糊的本質，正是無明或癡不善根（三不善根中最強者）的組成要素及孕育之所在。

一旦心的主要煩惱（貪瞋癡）在不受束縛的昏暗地帶找到庇護或支持，一旦那編織少數高尚清晰思維的珍貴成分的心，由一些昏昧不清卻又組織緊密複雜的念頭與情緒形成基本構造，滅除這些煩惱的企圖就註定要失敗。如何處理這龐雜無章的狀態呢？人通常試圖忽略它，並仰賴表層意識的抵抗能量；然而，唯一安全的方法就是以「念」面對它。只要盡可能養成「純然專注於剛生起的念頭上」的習慣，一點兒也不需要更困難的方法。這實用的原則說明了「一時不存二念」單純的狀態：「念」的光明若現，心的昏暗不再。當持續的念獲得穩固的依據，心如何處理那些才生起的念頭、心情與情緒就是比較次要的事了。我們可以用有意義的念頭來取代以驅離這些亂緒，或是允許甚至強迫它們表達出來。後者常會顯現出它們是多麼地貧乏與微弱；一旦它們被迫呈現，便不難將之捨棄。這「純然專注」的程序非常簡單且有效，困難處僅在於如何持續地應用它。

觀察一件複雜的事，要辨認其組成的份子，並挑出形成如此複雜構造的個別要素。若將之應用在內心與實際生活複雜的流動過程，自然會注意到一種強而有規律的影響力。正如人在冷靜審視的眼光前會感到羞愧，思考的過程將以較不失序且穩定的方式前進，不輕易脫離軌道，愈來愈像一條規律的河流。

於現世數十年乃至遍歷前世的千年輪迴中，理智與情感的偏執、身心習性所組成的緊密系統，在每個人身上穩定成長著；它們在人類生命中的合理地位與效用，已不再遭到質疑。同樣地，「純然專注」的運用鬆動了人心表層非常古老又堅硬的土壤，為播下有系統的心靈訓練種子而整好了地。「純然專注」辨識並追尋習性細密組織中的單一脈絡，也謹慎整頓情緒衝動後的辯解以及偏見的不實動機。由於「純然專注」無畏地質疑，舊習往往變得毫無意義，並暴露其根源而有助於去除一切看來有害的部分。總之，在無庸置疑的心理過程中看似費解的組織，「純然專注」打開了微細的裂縫，隨後不斷禪修的有力臂膀揮舞著智慧之劍，將能刺穿這些裂縫，終至破壞那需要被破除的組織。若那看來堅實整體中單一部分間的內在連結能被理解，偏執、習性的改變就不再遙不可及了。

透過禪修揭開心緣生本質的真相與細節，影響心靈根本改變的機會亦隨之增加。如此，不僅那些至今未受質疑的習性、其昏昧地帶與正常活動，甚至那些物質世界

裡看來堅實、不容懷疑的事實，也都變得不可靠並失去了極大的自我肯定。虛偽的「堅固事實」其乏味的自我肯定令許多人印象深刻，同時也嚇到了；他們不相信心靈訓練能有什麼價值，因而不願意參加。「純然專注」的運用對於整頓、調整心靈的工作帶來明顯的成果，他們的疑慮將因此消除，並激起步入心靈之路的信心。

對於佛陀所提念處 Satipaṭṭhāna 的第一個目標「淨化眾生」而言，「純然專注」的整頓或調整功能是不可或缺的。當然，這段話指的是眾生心靈的淨化，第一步即是將最初的秩序帶入心理過程的運作中。〈念處經〉的註釋對於「淨化眾生」作如下詮釋：

「心的雜染污染了眾生；心的清淨淨化了眾生。」心的清淨依此念住之道而完成。

2. 稱名

如前所述，「純然專注」藉由整理與辨識心理過程中各種混亂的組織，來整頓或管理心。如其他的心理活動一樣，這種辨識的功能和語言公式有關，它藉由明確地「稱名」，開始辨識個別心理的過程。

原始人相信語言能行使魔力：「叫得出名字的東西，便喪失了其控制人的神秘力量，和對它未知的恐懼。若知道某種力量、某個人或物的名字（對原始人來說），就等於主宰了他們。」⁽³⁾ 相信名字有神奇力量的古代信仰亦出現在許多童話故事與神話中，認為只要勇敢地面對惡魔並叫出他的名字，就能破壞其力量。

原始人的「語言魔力說」有點道理，當修習「純然專注」，就能證實「稱名」的力量。衝動與晦澀的想法，這心中的「昏暗魔」，連單純只想弄清楚它們「名字」的討論都無法忍受，更遑論要知道其名稱；光是這點，就足以削減它們的力量。「念」冷靜而機警的目光一掃，就會發現這些惡魔的藏身處，再運用「稱名」的方法將之逼出，暴露在意識的陽光下。雖然這個階段的「純然專注」除了知道惡魔的名字與身分以外，尚無法更進一步質問，屆時它們將會自覺窘困，而不得不為自己辯護。儘管被迫暴露只是初期階段，仍能使它們無法忍受審察而漸漸遠去。因此即便只是修習的初期階段，禪修者就能贏得第一回合的勝利。

心中若出現不善或卑鄙的念頭，即便它們稍縱即逝、模糊不清，仍會對人的自尊造成不愉快的影響。這種念頭常會被推到一邊，未受到注意或排斥；它們也常常被更為愉悅與可敬的標記所偽裝，隱藏其真正的本質。依這兩種方式之一所處理過的念頭，會加強潛意識中不善傾向所累積的力量。此外，這些過程還會弱化人的意志，使其無法對抗煩惱的生起與對人的掌控力，並增強迴避這些問題的習性。但若能清楚並誠實地「稱名」或標出任何不善念，運用這簡單的方法排除忽略與偽裝這兩種有害的方式，可以避免它們對潛意識結構的不良影響與心力的分散。

對不善念頭或缺點正確命名，心便會對它們產生一種

內在的抗力甚至嫌惡，終而能成功地牽制它們，將之滅除。縱使這些方法未立即控制不善習性，無論它們何時出現，反覆對抗削弱其能量的衝擊將能鎮伏它們。持續先前的擬人化，我們可以說，不善念不再是故事場景中的主人，被叫出名字的羞怯將使它們更容易被對治。在此藉由這些簡單而微妙的心理技巧，有系統地強化了所召喚來的助手——慚力（hiri-bala）。

「稱名」與「標記」的方法，當然也可以運用在受到鼓舞、強化的崇高思想與動力上。若不仔細觀察，這些善的習性往往會被忽略，顯得平凡無益；一旦清楚覺知，將會刺激它們發展。

這是「正念」最有益的特色之一，特別是「純然專注」，它使人能運用一切外在事件與內在心靈的情況而得以進步成長。透過「稱名」與「標記」的方法，可使其成為客觀認知的所緣，甚至能使有害者變成有益的起點。

在〈念處經〉的幾個篇章中，似乎是以直說的方式個別陳述稱名或「單純標記」的作用，本經中至少有四個這樣的例子：

- (1) 「體驗樂受時，他知道『我正體驗樂受』」等。
- (2) 「心有貪時，他知『心有貪』」等。
- (3) 「若貪(蓋)出現在心中，他知道『欲貪在我心中出現』」等。

(4) 「若念覺支於心中出現，他知道『念覺支在我心中出現』」等。

總之，這裡簡要指出「整頓」與「稱名」的心理過程，是完全了解「觀」（vipassanā）的真實本性所不可或缺的準備工作。「純然專注」所發揮的作用，將有助於驅除充滿心理過程的錯覺，也有助於分辨其特質或特性，並注意到它們的剎那生滅。

（二）非強制的程序

1. 禪修的障礙

外在與內心的世界都充滿著令人痛苦沮喪的敵意和衝突力量。從自己的痛苦經驗得知，人尚不夠強壯到足以在空曠的戰場上面對並征服這些敵對的力量。外在的世界裡，事事無法如願；而內心的世界，熱情、衝動與心血來潮常常駕凌於責任、理智與抱負的需求上。

進一步了解，過分壓抑不可意的情境只會更糟：如果嘗試單憑意志力抑制它們，只會使熾盛的欲望更加增長；若它們一再受到憤怒的反擊或為企圖擊垮他人地位的妄想所煽動，那麼，爭論與吵鬧將永無休止。工作、休息與禪修時所受的干擾，若以怨恨、憤怒或試圖鎮伏來回應，則會益發增強，其所造成的影響也會更為持久。

因此，雖然一再遭遇生命無法強求的情境，但不運用

暴力，仍有方法來主宰生活的改變與心理的衝突。當嘗試以強制性的手法回應內外的情境卻失敗時，非暴力的方式往往可以成功；能如此主宰生命與心靈的非暴力方法就是「念住」。有系統地運用培養正念的基本修法「純然專注」，隨著有益的結果與廣大、深奧的意涵，這種非強制方法的全部潛力將慢慢呈現出來。本文主要關心的是「念住」對主宰心靈的助益，以及運用非強制程序可能導致的禪修進展。偶爾也注意一下它對日常生活的影響，對深思熟慮的讀者而言，應該不難將它更周詳地運用在自己的問題上。

出現在禪修中且容易擾亂修習平順過程的三種敵對力量：

- (1) 外在的干擾，如噪音。
- (2) 內心的煩惱（kilesa），如貪、瞋、掉舉、不滿或昏沈，在禪修中隨時可能出現。
- (3) 各種難免生起的妄念，或放任自己作白日夢。

對一位初習禪者而言，這些使人分心的事物是極大的絆腳石，因為他尚未充分熟練如何有效地應付它們。只在禪修中去注意那些生起的干擾是不夠的。若毫無防備之下面對干擾，禪修者多少會以隨意、無效的方式及憤怒的情緒與之對抗，這又將成為另一個障礙。禪修者可能會因為在一段期間內幾次出現的干擾以及自己的拙劣反應，而感到十分沮喪與懊惱，放棄進一步禪修的嘗試。至少在當下會如此。

事實上，即使因飽讀經書或深受老師教誨而對自己業處細節十分熟悉的禪修者，在面對如何善巧處理可能遇到的干擾，也常常是缺乏指導的。面對干擾的無助感是初習禪者最難以克服的困難，許多人在這關鍵上挫敗而提早放棄任何努力。一個人處理「初期困難」的方式往往是決定成功或失敗的因素，世俗事務如此，禪修亦然。

面對內在或外在的干擾，缺乏經驗或指導的初學者通常會有兩種反應：他會試著輕輕地推開干擾，如果失敗了，就嘗試以純粹的意志力去壓制它們。但是這些干擾就像自大的蒼蠅一般，初學者先將它們輕輕地擲掉，接著是用力、憤怒地將之拂去。這樣或許可以暫時驅除它們，但蒼蠅通常會帶著憤怒不斷地飛回來。努力拂去以及內心的不愉快，已對禪修者的平靜產生了另一種干擾。

對嘗試以暴力壓抑而無效或甚至受到傷害的人，念處透過其「純然專注」的方法提供了非暴力的選擇。在主宰心靈的方法中，成功的非暴力程序必須以正確的態度作為開始。首先，必須完全認識並冷靜地接受這個事實：三種干擾因素是我們在這世間的共住者，不論喜歡與否，即使不認同也無法改變這事實。我們必須與當中某些干擾妥協，而其他如內心的煩惱，則必須學習如何有效處理，直到完全克服為止。

(1) 我們既然不是這人口稠密世界上的唯一居民，

就必定存在著各種不同的外在干擾，例如噪音與訪客的打擾。禪修者不可能一直住於「極佳的孤立狀態」或「遠離人的喧鬧與狗的干擾」，或住在高聳於人群之上的「象牙塔」內。正確的禪修不是逃避現實，也不是要提供得以暫時遺忘現實的藏匿處。實事求是的禪修，目的是為了訓練心去面對、了解與征服所居住的這個世界，儘管這世界存在許多禪修生活無可避免的障礙。

(2) 緬甸禪師馬哈希長老 (Mahāsi Sayadaw) 曾說：「在未解脫的凡夫身上，煩惱必定一再生起。他必須面對此事實並清楚認識這些煩惱，以便不斷地運用合適的念處對治法。煩惱會因而漸漸減弱，變得更短暫，進而消失殆盡。」因此，對禪修者來說，了知煩惱的生起與其本質，和了知崇高念頭的生起同樣地重要。

面對自己的煩惱將可激勵人奮發努力以消除它們。另一方面，煩惱出現時，若因為不正確的羞愧或傲慢而轉移了對它的注意，將無法真正進入問題的所在，而且會一直逃避與煩惱最終、決定性的相遇。盲目地打擊煩惱，只會使自己感到疲憊甚至傷害自己。當煩惱生起，仔細觀察其本質與行為，就能好整以暇、先發制人，最後完全地驅逐它們。因此，以自由開放的眼光面對煩惱吧！無須羞愧、恐懼或沮喪！

(3) 第三類干擾禪修者心靈的入侵者是妄念與白日夢。它們可能包含：過去、最近或遙遠的潛意識深處所浮現的記憶與印象；對未來的計畫、想像、害怕與希望

等念頭；禪修期間偶然產生的感官知覺所衍生的一連串聯想。每當專注與正念鬆懈時，妄念或白日夢就乘虛而入。雖然它們看來微不足道，但由於不斷出現而形成一種最難以應付的障礙。不僅對初學者而言是如此，對任何人來說，只要心掉舉或渙散時都一樣。然而，只要能控制這些入侵者，就能長時間持續禪修。只有在阿羅漢的階段得到圓滿的「念」、守護心門無誤時，妄念與煩惱才能完全去除。

若這三種干擾因素將要決定禪修者的態度時，就必須完全重視與其相關的一切事實，並全神貫注其中。如此，苦聖諦於此三種干擾透過禪修者個人「求不得苦」的經驗，很清楚地呈現出來，其他三聖諦也依同樣的情況而得到印證。即使禪修者在處理障礙的當下，這些修練的方式也都不出念處的範圍，他將保持對四聖諦的念覺知（觀法念處 *dhammānupassanā*）⁽⁴⁾的一部分。正念的特點（也是它的任務之一）就是將生活的實際經驗與法的真理連結起來，並利用它們作為實際體證「法」的機會。初期階段，已致力營造一個正確又有益的態度，第一次成功地測試了我們的和平武器：藉由更了解敵人而鞏固了自己先前因情緒而變得軟弱的處境。藉由將這些敵人變為教導真理的老師，禪修者已贏得了最初的優勢。

2. 三種對治禪修干擾的方法

若以務實的角度來看待這三種禪修干擾因素並做好準

備，當它們實際生起時就比較不會立即以憤怒回應。在心情比較平穩的情況下，以非暴力的武器來面對它們，這是現在將談論的。

有三種對治禪修干擾的策略。每當前一個策略無法對治干擾時，應該繼續輪流使用此三者；它們都是「純然專注」的運用，差別只在於對干擾注意的程度與時間。此處的指導原則是：除了實際環境的需要外，不特別重視個別的干擾。

(1) 首先，應該清楚但輕輕地注意干擾，不要著重和注意細節，然後試著回到原來禪修的業處。如果干擾很微弱或先前的專注力相當強，便能很快地繼續靜坐冥想。此階段不要與干擾有任何對話或辯論，不給予對方長時間停留的理由。一般而言，就像未受到熱情歡迎的訪客一般，干擾會因此快速離去。這種冷漠、簡潔的驅離法可以使禪修者回到原來的禪修，而不會對平靜的心產生任何嚴重的干擾。

此處的非暴力方法是：「純然專注」於干擾，但只給予最少的回應，並一心向著出離。這正是佛陀自己應對不速之客的方法，正如〈大空經 Mahāsuññata Sutta〉所說：「……一心向隱居……與出離，談話的目的在於驅散（那些訪客）。」也類似於寂天菩薩有關如何應付愚人的建議：如果不能遠離他們，就應以「紳士般冷漠的禮貌」來對待他們。

(2) 如果干擾一直持續，則保持耐心、鎮定，重複

運用純然專注，干擾的力量耗盡後即會消失。此處的態度是有耐心又堅定地對一再出現的干擾反覆說「不」，堅決拒絕已偏離的方向。此時必須以等待與堅守立場、警覺的觀察力來輔助。

以上兩種方法一般可以成功應付本質脆弱的妄想與白日夢，而外在環境與內心煩惱兩種干擾也常因此而降伏。

(3) 這些干擾若因某種理由未被降伏，則應審慎且全神專注於干擾，使它們成為智慧生起的所緣。如此，禪修者可將禪修的干擾轉變為合理的禪修所緣。禪修者可以持續專注於新所緣，直到引起注意的內外因素消失為止。若滿意這修法的成果，甚至可以在剩餘的禪修時間都保持這樣的修習。

例如，當受到持續噪音干擾時，應該完全注意那噪音，但必須小心區別噪音本身及自己對它的反應。無論何時生起怨恨，都應當清楚地依其本質而認出它。如此就是在修持〈念處經〉所敘述的觀法念處（dhammānupassanā，專注於諸蓋）：「他知道耳朵與聲音，以及因兩者而生起的煩惱（例如怨恨）。」若噪音是間歇性或有各種不同的強度，則可以輕易地於其出現時分辨生與滅（udayabbaya）。以這樣的方式，可進一步作無常觀（aniccatā）。

面對一再出現如貪欲、掉舉等內心的煩惱，態度應該也是類似的。禪修者應該正視它們，但必須清楚煩惱

本身與自己面對它們的不同反應（如默許、害怕、憤恨、惱怒等）。如此，即使使用「稱名」的方法也會得到上述的利益。貪欲或掉舉一波波反覆出現時，禪修者將漸漸學會區別它們高低起伏的時段，也可以獲得關於這些行為其他有助益的知識。藉由這樣的過程修習觀心念處（cittānupassanā）與觀法念處，禪修者依然能夠完全保持在「念住」的領域中。

將禪修干擾轉變為禪修所緣的方法，既簡單又巧妙，可視為非暴力過程的極致。這方法極具念住精神的特色，將一切的經驗都作為解脫道的資糧。如此可以化敵為友，因為一切的干擾與敵對力量都變成老師；不管誰是老師，都應當被視為朋友。

在此，先從一本值得注意的小書，凱瑟琳·巴特勒·海瑟薇（Katherine Butler Hathaway）《小鎖匠 The Little Locksmith》書裡引述一段，這是一份藉由苦難所學到堅忍與實用智慧之動人的人性紀錄。

我對於人們的無知與浪費感到震驚，他們自以為聰明地拋棄自己不愛的東西。只因為不喜歡，他們丟棄了經驗、人群、婚姻、情勢等各式各樣的東西。你若丟掉一樣東西，它就不見了。你曾經擁有的，現在則是一無所有，兩手空空，無物可用。然而，幾乎所有被丟棄的，藉著一絲奇蹟，都能化腐朽為神奇……。在每一種最壞的情勢中都有轉變的可能，不喜歡的東西將變為喜歡的，但大多數人從不記

得這點。

先前說過，這三種干擾因素的出現是無法避免的，它們是世界的一部分。不論禪修者同意與否，它們依循自己的法則來來去去；但運用純然專注，禪修者能避免被它們掃除或驅逐。在穩固的念住上採取堅定且冷靜的立場，禪修者將以適度但本質上相同的方式，反覆重現菩提樹下的歷史情景：當魔王統領魔軍要求未來佛所坐的土地時，佛陀拒絕讓步。要相信念住的力量，在那種情況下具足信心、不斷複習菩薩的強烈願望：「願魔王無法將我驅離此處。」（SN 3:2,《相應部》第 27 冊 頁 110）

讓干擾自由來去，就像在修習純然專注時，讓那浩瀚不斷的身心活動行列裡所有其他成員在禪修者的眼前通過。它們生起，生起後又消逝。

在此，禪修者的優勢是「二意識剎那不會同時出現」的明顯事實。嚴格說來，專注並非現前，而是指方才逝去的剎那。因此只要仍在念的支配下，就不會有干擾或染污的念頭。這給了禪修者穩固「觀察者哨站」（亦即潛在「覺悟寶座」）的機會。

藉由運用三種超然觀察的方法，其所產生平靜消解的影響會使禪修中的干擾漸漸失去憤怒的螫刺，也因而失去干擾的影響。這顯示了真正「離貪」（virāga 字面意義是「脫色」）的行為。當這些經驗褪去了引起貪、瞋、惱怒和其他內心煩惱的情緒色彩，呈顯出如同清淨

法（suddha-dhammā）的真正本質。

純然專注的非暴力過程，賦予禪修者對所緣輕微但肯定的接觸。這樣的接觸對於處理心敏感、逃避與叛逆的本質十分重要，亦使人能平順地應付日常生活所遇到的各種困難情境與障礙。為了說明達到禪定所應具備精進的平和特質，《清淨道論》描述了一種測試，那是古代的外科醫學生為了證明自己的技術所必須經歷的考驗：將一片蓮花葉放置於水盆中，學生必須在葉脈上做個切口，既不能完全將葉脈切開，也不能讓它浸入水中；用力過猛的學生不是將葉子切為兩半，就是壓入了水中；膽怯的學生甚至不敢用刀去切割葉脈。事實上，像外科醫生這般溫柔又堅定的手就是心靈訓練所必備的；而這樣巧妙、平穩的接觸，將是修習「純然專注」這個非暴力方法的自然結果。

（三）停止與放緩

1. 保持不動

為了完整無礙地展現心的能力，需要激發與約束這兩種互補力量的影響。這兩種力量已受到善解的佛陀認可，他建議精進根（viriy'indriya）與定根（samādh'indriya）應保持同等的強度與平衡⁽⁵⁾。此外，佛陀還介紹七覺支中適於喚醒心的三種，另外三者則適於使心平靜⁽⁶⁾。在五根與七覺支當中，念不只注意當中的平衡，還要使遲緩的活躍起來，使急進的和緩下

來。

念的本質看似被動，實際上卻具有激發的力量可使心警覺，而一切有目的的活動不可缺少的正是警覺。但現階段的探究，所關心的主題是念的約束力量，審察念如何解結與離執，如何在解脫工作所需的心靈特性發展中產生積極的助益。

修習純然專注時，禪修者在內心與空間的觀察處，於內外世間不斷的要求中保持不動。念擁有平靜的力量，有阻止行動與踩煞車的能力；在暫停下來觀察事實和智慧地反思時，能停止輕率的干預並暫緩下判斷，也在身語意急躁衝動時，帶來有益的放緩。保持不動與停止、暫停與放緩，是現在所說「純然專注」約束作用的關鍵詞彙。

一部中國古書說道：

**使物終止與使物起始，
都沒有比保持不動更好。**

根據佛陀的教法，真正「事物的終止」是所謂「諸行寂滅」（sankhāraṇaṃ vūpasamo）的涅槃，諸行的究竟止息或停止，也稱為「滅」（nirodha）。「事物」或「諸行」在此意指源於渴愛與無明的有為法與無「我」的現象，達到「諸行寂滅」是由於「行」的止息、創造世間的「業」的止息。佛陀宣說世間和苦的止息無法藉由走路、遷移或輪迴來達成，但能在眾生自身上成就。每個

刻意保持不動、停止或暫停的行為，都預告了世間止息即將來臨。「保持不動」的究竟義是停止業的累積，不再頻頻關注稍縱即逝的事物，斷除生死輪迴中不斷加入的纏縛。藉由遵循念的方法及訓練自己於純然專注中保持不動和暫停，就能拒絕接受世間持續對貪或瞋等性格的挑戰，保護自己免於輕率與虛妄地下判斷，克制不要盲目投入干預行動充滿危機的漩渦中。

免於干擾者，處皆處安穩。（《經集》v.953）

保持不動並知道何處停止的人，將不會遇到危險。（知止不殆）（《道德經》第44品）

這裡引述的中國諺語提到：使物起始沒有比保持不動更好。若以佛法的角度來解釋，這些由保持不動而有效開啟的事物是「用來減少業累積的事物（或特性）」。我們可以依傳統對修心的分類分為戒（或行為）、定（或寂靜）與慧（或觀）來看待這些。純然專注所培養出的「保持不動」態度對此三者有決定性的幫助。

（1）行為（戒）

禪修者如何改善自己的行為、行為的道德品質並做出正確決定的技巧？假若熱切想要改善，一般最明智的是選擇阻力最少的方向。如果太急於對治深植於舊習或強大衝動的缺點，可能會飽嘗挫敗之苦。禪修者應該先注意很多身行和語言的缺點，以及由魯莽與草率所造成的錯誤判斷。生活裡有許多因剎那反省而避免了錯誤一步

的例子，因而避開因片刻粗心而產生的一連串苦難或罪惡感。但，如何得以控制輕率反應並以片刻正念與反思來取代它們呢？要做到這點，須仰仗「停止與暫停」和適時踩煞車的能力。這些能力可藉由純然專注的修習來獲得，訓練自己去「看」與「等待」，以延緩或暫緩對事物作出反應。禪修者先學會以簡單的方法，在自己所選擇的情境，於禪修期間有限的經驗範圍內進行。當一再面對偶爾出現干擾專注的感官觸受、感受或妄念，當一再控制自己的欲望並以某種方式回應它們，當一再成功地保持平靜去面對它們：這些便是在更廣泛與無防護的日常生活領域中，為保有內在的平靜作準備。即使受到突如其來的驚嚇、誘惑或挑釁，禪修者將因為當下專注的心而能夠使自己暫停並停止。

關於那些因粗心或魯莽而易生起的行為缺失，或多或少都能輕易地由念所制止。熟練地處理這些問題，也會改變更多頑固的、根植於激情衝動或根深柢固惡習的不道德行為。保持不動，以修練純然專注所成就、益發平靜的心，可以抑制感情的衝動。已養成的間歇與停止習慣則可以扮演煞車的角色，及時制止禪修者沈溺於不善的頑強惡習。

能夠保持不動而純然專注，或暫停下來作明智地反思，常常會令最初出現的貪欲誘惑、憤怒浪潮與愚癡迷霧消失，不會造成嚴重的纏縛。然而在不善念過程的哪一點停止，則決定於念的品質。若念是敏銳的，毋需受

左右太久，在最初期即可停止一連串染污的念頭與行為。那麼，各個煩惱的增長將僅限於剛開始的力量範圍，只需少少的努力便可制止，而且幾乎沒有業的纏縛跟隨而來。

就以令人喜愛、賞心悅目的可見色為例。這喜愛起初可能不甚活躍與持久，此刻心若已能保持不動而作離貪的觀察或反思，便能輕易去除摻入視覺中微少的「貪」，而將所見標記為「只是看到會引起樂受的東西」，或將這吸引人的感受昇華為一種平靜的喜好。然而，若錯失最初的機會，喜愛將會變為執著並成為想要擁有的欲望。若當下喚醒「停止」，欲望的念頭會漸漸失去其力量，也不會輕易變為持久的渴愛，更不會試圖想真正擁有所喜愛的東西。但若貪欲流仍未被遏止，則欲望念頭會以言語表達甚至衝動言詞來要求，不善口業將隨不善意業而生。對貪欲的拒絕將使原有的貪欲流分岔，成為傷心或憤怒的內心煩惱支流。即使在最後的階段，禪修者仍可以停下來平靜地省思或修練純然專注，接受心對貪欲的拒絕並放棄實現願望，就可避免更多的複雜。然而，若是在喧鬧的言語之後生起不善身業甚至為渴愛所驅使，而試圖藉由偷竊或暴力去獲得想要的東西，那便造就了「業」的纏縛，必須體驗其後果的巨大影響。不過儘管如此，人即使已造作了罪行，若能停下來反思，仍舊功不唐捐。因為以自責反省的形式而生起的念，將避免性格被定型，避免同樣行為再度發生。世尊曾對兒

子羅睺羅說：（MN 61,《中部》第10冊頁172）

你應思考任何你想以身、語、意造作的行為……於思量時，你若了解到：「我想做的行為有害於己、有害於人或有害於二者，此即是不善行。它會產生苦，導致苦。」那麼，你當然不該去造作此行為。

同樣地，你應當思考自己正藉由身、語、意所造作的行為……於思量時，你若了解到：「我正在造作的行為有害於己、有害於人或有害於二者，此即是不善行。它會產生苦，導致苦。」那麼，你應當停止造作此行為。

同樣地，你應當思考已經藉由身、語、意所造作的行為……於思量時，你若了解到：「我已造作的行為有害於己、有害於人或有害於二者，此即是產生苦，導致苦的不善行。」那麼，你應當於未來戒除造作此行為。

（2）寂靜（止）

現在我們來思考，「停止並開始修練純然專注」如何有助於獲得並強化「止」的兩種意義：一般心的平靜與禪定。

當色身無法遠離外在世界喧鬧不已的噪音時，培養暫停下來修習純然專注的習慣，有助於抽離並進入自己內在的平靜中，也更容易放棄對他人愚蠢言行的無意義回應。當命運的衝擊迭起又令人感到艱困時，受過純然專注訓練的心，會在看似順從或警覺但不採取行動的庇護下找到歸依處，並於此耐心等待風暴過去。生命中有些

情況最好是順其自然結束，在激進或忙碌行動失敗之處能夠保持不動並等待的人往往可以得到勝利。警覺者保持不動所獲取的經驗令人深信：不必積極回應所接收的每個觸，也毋需將每次與人或事的相遇當作是干預自己的挑戰。緊急情況如此，日常生活也是如此。

由於避免不必要的忙碌，外在的磨擦將減少，其所帶來的內在緊張亦會鬆弛，更多的和諧與平靜將擴及每天的生活，縮小日常生活與禪修寧靜的距離。如此，那些或粗或細干擾禪修、造成身心不安的煩惱將會漸漸減少；專注的最大障礙「焦慮」因而較少出現，即使現起也更容易克服。

一有機會就培養純然專注的態度，令心轉移注意的離心力將會漸漸消失，攝心並使心專注的向心力則會聚集。那麼，渴愛將不再急於追求各種無常的事物。

經常對一連串相續事件作「持續作意」的練習，使心能在嚴格的禪修時不斷專注於一個或少數的所緣；另一個修定的重要因素「心的平穩或堅定」也能增長。

因此，保持不動、暫停與停下來修習純然專注的練習，培養出幾個禪定的顯著成分：平靜、專注、堅定和減少各式各樣的所緣。它提升了心於日常的平均水準，使其更接近禪心的層次。這點非常重要，因為這兩種心的層次若差異太大，往往會使心靈專注的嘗試不斷挫敗，並障礙禪修中持續平靜的達成。

在七覺支的序列中發現：輕安覺支先於定覺支。佛陀

說：「若有輕安，心即能定。」表達了同樣的事實。依據先前的評論，現在應該更能了解這說法。

（3）觀（慧）

佛陀曾說：「心定者能如實知見。」因此，純然專注用來強化所有修定的方法，也為修觀提供了支持的條件；而「觀」也從純然專注的保持不動中，得到更為直接、殊勝的助益。

一般而言，人關注於事物的處理或使用大過於了解其真正的本質。因此，經常草率地抓取知覺所傳遞最初的幾個訊號，透過根深柢固的習慣，那些訊號藉由好壞、苦樂、利害、對錯等判斷產生了標準反應。藉著這些判斷，界定了本身與所緣的關係，並導出相應的言語或行為。人在一般或熟悉所緣的專注力所需時間，鮮少比接收最初幾個訊號更長，所以經常以片斷方式知覺事物，因而產生曲解。而且人甚至未察覺：只有所緣的最初階段（或再多一些）成為作意的焦點，其實所緣是時間延伸的過程（從開始至結束）。除了在有限情境內不經意察覺到的部分，所緣還擁有許多層面與關係，簡要地說，它擁有某種稍縱即逝的特性。

以如此膚淺方式所認知的世界，由不成形、片斷的經驗所組成，而這些經驗又以主觀所選擇的符號或象徵作為特徵。個人的自我興趣決定了象徵的抉擇，有時甚至被誤用。那所造成的陰暗世界不只有外在環境與他人，還包括自我身心過程的一大部分。這些也都受制於同樣

膚淺的概念化方式。

佛陀指出由曲解的知覺與沒有方法的專注所導致四個基本的誤解：以不淨為淨，以無常為常，以苦與導致苦為樂，以無我者為「我」或「我所有」。當與自我有關的戳記如此一再印在每日經驗的世界，基本的誤解「我所有」就穩固地深植於每個人的身心要素中；像植物的鬚根，雖然細小卻能蔓延並堅固。事實上到了這種程度，單憑理智上深信「無我」，幾乎已無法動搖「我」與「我所有」的觀念。

這些嚴重的後果源自於基本的知覺情境：從知覺接收到最初的少數訊號後所做倉促或習慣性的反應。但如果凝聚「念」收攝的力量，並暫停下來運用純然專注，當下成為心所緣的身心過程將更完整、真實地顯現，不會馬上陷入自我的漩渦。同時，能在念警覺的注視下顯露自己，展現出各方面的多樣性以及與其相互關連並交互作用的廣大網絡。如此狹隘又往往歪曲現實的自我關聯，會因當下所得到更廣大的視野而縮小並退居到幕後。於一連串的發生與組成分子中，此過程顯現出不斷的生滅、起落。這些變化與無常的事實，因而在人心上留下了愈發深刻的印象。

如此對生滅現象的辨認，同樣消融了以自我為中心所造成的錯誤整體概念。自我不加分別地駕馭了事物的差異性，以有「我與我所有」的偏見將事物聚集在一起，但「純然專注」揭露出這些虛偽的整體為無我、因緣和

合的現象。如是一再面對生命過程於內於外無常、緣起、無我的本質，便會發現其單調與令人不滿的本質就是苦的真諦。因此，藉由放緩、暫停與保持不動以運用純然專注的簡單技巧，一切存有的三特性（無常、苦與無我）都將在透徹的「觀」下清楚展現。

2. 自發性

於行動前先專注地暫停，這種已學會並強化了的習慣，並沒有排除善的自發性回應。相反地，經由訓練，暫停、停止與保持不動以運用純然專注的修持會變得自動自發。它可以成長為心的一種選擇性技巧，隨著可靠與迅速回應的增長，避免突然生起邪惡或不智衝動。若沒有訓練這種技巧，可能會因為強有力的自發性而發生「理智上雖了解那些衝動是不善，卻仍屈服於其下」的情形。修習「專注地暫停」，可以使不善的自發性或習慣，為建立在更多了解與崇高意向上的善所取代。

正如有些反射動作會自動保護色身，心也同樣需要自發性的精神與道德的保護，而純然專注的修習提供了這重要的功能。具有一般道德標準的人會本能地畏避偷竊或謀殺的想法，有了純然專注的幫助，這種自發性道德抑制作用的範圍會大大地擴展，道德敏感度也將大幅提高。

一顆未受訓練的心，高貴的習性與正確的思想常受突發的強烈情感與偏見所攻擊。它們若非就此屈服，就是在經過一番內在掙扎後堅持下去。但若不善的自發性能

夠如上所述，遭到制止或大幅削弱，原有的良善衝動與明智的反思將能獲得更大的空間，並自動自在地展現自己。它們自然的流露將令人更相信自身中良善的力量，也讓他人更有信心。自發性的善十分值得信賴，因為先前有系統的訓練已紮下了穩固的深厚基礎。在此有個方法可以將「有行善心」（*sasañkhārika-kusala-citta*）轉變為「無行善心」（*asañkhārika-kusala-citta*）⁽³⁾。根據阿毘達磨心理學，這樣的心若與智慧結合，將取得道德價值中的首要地位。以此方式就能實地了解《金花的奧秘 *The Secret of the Golden Flower*》⁽⁷⁾書中的一句格言：「若人有意地達到無意的狀態，他即已得道。」這句話以巴利語釋義即是：「以有行、有意的努力，能贏得自發性。」（*Sasañkhānena asañkhārikam pattabbam*）

若能睿智地運用佛陀教義裡無數輔助心靈成長與解脫的方法，實際上就沒有任何能究竟對抗「念住」的東西。而這方法始於學習暫停與停止以運用「純然專注」的簡易修習。

3. 放緩

為了對治未受訓練之心的魯莽、草率與忘失，暫停與停止的修習建立了一種刻意的「放緩」動作。以現代生活的需求而言，要在一般工作日引入這樣放緩的作用是行不通的，然而，它卻是防止「現代生活的忙亂快速導致危害結果」的方法。閒暇之餘培養這種修持則更顯重要，尤其是在嚴格的念住修習中。這種修持也會為每天

的例行工作帶來更多平靜、效率與技巧等實際的利益。

為了達到禪修的目的，「放緩」在克制感官、專心與定等方面是很有效率的訓練。此外，它對禪修更具有特殊意義。〈念處經〉的註釋書認為，動作的放緩有助於重拾對於禪修業處所失去的專注。如經文所提及，一位比丘失念，沒有依照修持原則所要求的「憶念禪修業處」而快速地彎曲他的手臂；一旦發覺這樣的漏失，他將手臂收回原來的的位置，再次專心地重複原來的動作。此處的禪修業處是「正知動作」，如〈念處經〉中所提到的：「以正知做彎曲與伸展的動作。」

在嚴格的禪修訓練期間，某些身體動作的放緩特別有助於獲得觀智（vipassanā-ñāṇa），尤其直接覺知無常與無我。在複雜且稍縱即逝的過程中，迅速的動作會大幅地強化整體、本體與實質性的錯覺。因此，嚴格的念住修習將走路、彎腰、伸展等動作放緩，以便分辨出每一動作的各個階段；這對於直觀一切現象的三大特性（無常、苦與無我）有很大的助益。若禪修者清楚注意到觀察過程的每個片斷如何單獨地生起和消滅，當中並沒有任何東西移轉或「輪迴」到下一階段，那麼禪修者的觀力將愈來愈增強和顯著。

在暫停下來以運用「純然專注」的影響下，日常身語意的一般律動也會變得更安靜與平和。放緩匆忙的生活節奏，意指思想、感受與知覺都能在整個自然存在的期間內結束，完整的覺知會延伸到最後振動與回響的結束

階段。最後的階段常常會因為急躁地攫取新的「觸」而中斷；或先前的尚未清楚理解，就倉促進行下一個思路。於是，心背負著大量模糊或片斷的感官知覺、受阻斷的情緒與未吸收的思想，這就是一般心靈雜亂的主要原因之一。放緩將證明一個能夠恢復心靈完整與清明的有效方法。有一個適當的譬喻（同時也是一個實例）為修習安般念（ānāpānasati）所必備的過程：「念」必須涵蓋整個呼吸——它的開始、中間與結束，這便是經中這段文所指涉的意涵：「體驗全身（呼吸身），我吸入與呼出。」同樣地，若經由放緩能使禪修者習於持續地專注，整個「呼吸」或生活的律動將變得更深、更飽滿。

提早切斷或忽視思考過程的習慣，是現代都市文明人很嚴重的問題。世人不停地大聲疾呼要日益快速且持續不斷的全新刺激，正如要求增加自己移動方式的速度一般。這種觸受的快速衝擊使人的敏感度漸漸減弱，因而一直要求更大聲、更粗糙、更富於變化的新刺激。若不制止這樣的過程，結果將不堪設想。我們已充分看到更細微美學感受的衰微，以及越來越無法享有真正自然的喜悅；取而代之的，是忙亂與短暫的興奮，無法帶來任何真正的美或情感的滿足。對於越來越膚淺的「文明人」與西方精神疾病的可怕傳播，「淺薄的精神食糧」應負極大的責任；它是人心性上水準、範圍與強度普遍惡化的開端。無論在東方或西方，這危機威脅著所有面對科技文明的衝擊而無充分精神防護的人。前面所簡述

運用於此處的方法「念住」，為補救這情況提供了重要的貢獻。就世俗觀點來看，此法亦被證明是有益的。

接著，要關注「念」在心理學方面的觀點以及對於禪修的意義。由「放緩」輔助的持續專注，主要以三種方式影響心的品質：（1）強化自覺；（2）釐清所緣的特性；（3）展現與所緣有關的事物。

（1）持續專注於所緣，對心會產生特別強烈而持久的衝擊；其影響力不僅遍及隨特定知覺後立即生起的一連串念頭，也延伸至遙遠的未來。這因果的效力即是自覺強化的指標。

（2）持續專注可使所緣在各方面呈現出更完整的圖案。通常從任何新的感官所緣或念頭得到的第一印象，都是其最顯著的特性；這也正是所緣引發注意的部分，因而達到衝擊的最高點。但所緣還呈現出其他層面與特性，比最初注意到的部分更能發揮功能。對於禪修者而言，這些特性可能較不明顯或者主觀上並不有趣，但可能更為重要。另外，也有許多第一印象完全是虛妄不實的例子。唯有持續作意，超越了最初的衝擊，所緣才能完整地顯現自己。第一知覺波動減退，衝擊的傷害力量便會減弱；所緣只有在最後階段才會呈現更廣大詳盡的內容，現出更完整的全貌。因此，只有透過持續的專注，才能更清晰地了解所緣的特性。

（3）任何色、心所緣的特性中，與所緣有關的事物常常會因為匆忙或表面的關注而受到忽略，因而需要特

別的處理。與所緣有關的事物可追溯到它的過去（其起源、起因、理由與邏輯的前例），也可以向外延伸至涵蓋整個來龍去脈（其背景、環境與目前活動的影響）。倘若以人為隔離方式看待事物，將永遠無法完全了解它們。我們必須依「緣所生」與「緣生他法」⁽⁴⁾的本質，視其為廣大型態中的一部分，而這點只有借助持續專注的力量方能完成。

4. 潛意識的影響

方才討論過三種心提昇的方法，顯然對於修觀具有基本的重要性。強化自覺，令相關架構中的所緣境可清楚辨析，這是為了「如實知見」而準備的基礎。但是除了明顯直接的影響外，這三種過程也有間接的影響，其力量與重要性不亞於前者：它強化了心的潛意識組織、記憶與直覺等潛在機能，並使之變得清晰。這些再次滋養並鞏固解脫知見的發展。得到這些助力的觀，如同經中所譬喻的山中之湖：湖水不僅來自天上的雨水，也來自深層所湧出的泉水。得到心在「地底下」潛意識資源所滋養的觀，將具備深厚的基礎，隨之而來的禪修成果就不易漏失。即便是未解脫而故態復萌的凡夫，也是如此。

(1) 持續專注所緣的覺知或念頭比起鬆弛的專注力更能夠提供心靈更強烈的影響，更能清楚顯露所緣的特色。因此當它們進入潛意識時，即在彼處佔有特殊的位置。這適用於提昇所緣心的三種方法。a. 在心的運作過

程中，最終的注意力若與最初時一樣強，當過程結束而心再潛入意識流中，潛意識將更順從意識的控制。b. 如果感官觸受或思想已由無數清晰的特色所標明，那麼當它自瞬間覺知中消逝時，也不會在潛意識的模糊內涵中輕易地消失，或被情感強烈的偏見捲入錯誤的潛意識聯想。c. 同樣地，正確理解與所緣有關的事物，可使經驗免於併入模糊的潛意識資料。被潛意識所吸收、已提升強度與清晰度的覺知與念頭，仍比從模糊或困頓的印象所產生的內容更清楚，並易於通達。如此更容易將其轉變為完整的意識，而對心的潛在影響也較容易解釋。倘若透過改善念的品質與範圍，增加這般成熟的觸，結果潛意識本身的結構可能會產生微妙的改變。

(2) 從稍早的論述來看，因為強度提昇、特色被清楚標明，所謂「成熟」或「較易理解與可改變」的感官觸受顯然能更容易且更正確地被回想，免於被錯誤聯想的印象或觀念所扭曲。記得它們的情境與關連，可以增進兩種作用：更迅速與更正確的記憶。因此念之於專注的意義與功能，有助於加強念之於記憶的意義與功能這部份。

(3) 持續專注對潛意識與記憶的影響會深化與強化直觀力，此處尤指和我們關係密切的「直觀的洞察」(intuitive insight)。直觀並非沒來由而得到的天賦，它就像其他心所一樣都是由特定條件所產生，最主要就是存於潛意識中隱潛的覺知與念頭。為直觀的成長提供

最豐沃養分的，顯然是那些擁有較大強度、清晰度、數量龐大等明確特徵的記憶，因為它們最易觸及；而所保留下來與「觸」相關的事物也貢獻良多。這類記憶比單一事實空洞模糊的回憶更具組織特色，而且更易成為意義與重要性的新模式。這些較為清楚的記憶意象，將成為直觀的強烈刺激與助力。在心識深處，隱潛其中的經驗與知識悄悄地集中並組織潛識資料，直到時機成熟而顯現為直觀。有時相當普通的事件就能觸動直觀爆發；這些事件看來十分平常，然而只要它們先前受到持續的注意，對於直觀就擁有強大的召喚力。放緩與暫停下來運用純然專注，日常生活中簡單事物的深度將會顯露出來，因而給予直觀潛在的刺激。

這也可以應用在導致究竟解脫（arahatta）的「四聖諦」現觀上。經典記載許多例子，僧尼實際修觀時未能達到現觀，瞬間直觀卻在截然不同的場合觸發他們：例如被石頭絆倒、偶然看到森林之火、河中的幻影或一團泡沫。在此，另一個看似矛盾的格言被證實：「一個無意的狀況被有意地得到。」將念的光炬謹慎地投射在每日生活最小的事件與活動上，令人解脫的智慧藉此終將生起。

持續的專注不僅是直觀成長的良田，還能使直觀受到更充分的利用，甚至能不斷地重覆直觀的剎那。直觀如電光石火般來去，反應慢半拍的心幾乎無法抓住其最後一瞥，在各種不同領域獲得靈感的創作者常常因此感

到惋惜。然而，心若能一直保持警覺的間歇、放緩與持續專注的訓練，加上前述已受到影響的潛意識，直觀剎那也將獲得更完整、更慢與更強的律動。因而，那既強烈又清楚的衝擊將使得瞬間的直觀洞察力被加以充分利用。甚至，先前消退中的振動或可因此重新達到另一個高峰，有如一首旋律的重覆節奏，從首次出現的最後一音再次和諧地生起。

充分利用直觀洞察力的瞬間，對於通往完全證悟的進程具關鍵重要性。若是對於心的控制力太弱，沒有充分致力於解脫的工作，就會讓難以掌控的直覺洞察力溜走。這樣的時刻可能許多年不會再發生，或許終其一生都不再出現。持續專注的技巧可以使人善用這樣的機會，禪修時所做的放緩與暫停的練習，則是獲得該技巧的重要助力。

在討論過暫停、停止與放緩的主題後，就比較能夠理解巴利經文對於念其中一項傳統定義 *anapilāpanatā* 的深遠含意，字面意義為「不會漂走（或溜走）」，註釋書補充：「像水面的南瓜壺」，接著又說：「念深入其所緣，非匆匆地掠過表面。」因此「非表面性」貼近上述的字義解釋，也適用於描述念的特色。

（四）以直觀看現實世界

我希望我自己可以打破對任何事的習慣性，如此我就能

有新的視野，新的聽聞，新的感覺。習慣破壞了我們的哲學。（G.C. Lichtenberg 1742-1799）

先前的段落裡曾提到不善的自發性衝動。我們已了解「停下來運用純然專注」與「持續專注」如何處理或平息輕率的衝動反應，因而能以清新的心、以最初自然反應的無偏見直觀來面對任何的情況。

我們藉由直觀直接理解現實世界，不透過任何有色或凹凸鏡，也沒有情緒或慣性偏見、理智性成見介入。直觀的意義為：直接面對現實世界赤裸裸的事實，就像初次相見般生動、鮮明。

1. 習慣的力量

那些時常阻礙直觀的自然反應不僅來自於激情的衝動，它們經常是習慣的產物；以習慣型態出現的自然反應對人產生更有力更堅固、或有益或有害的控制。習慣的正面影響可見於「反覆練習的力量」。這股力量保障那些不論動手與動腦的、世俗或精神的成就與技能免於忘失，並將這些偶然短暫且不完美的獲得轉變成完全能掌握品質、更穩固的資糧。習慣性自然反應的負面影響，則顯現於所謂「習慣的力量」：它麻木、厭鈍並偏狹的影響產生各種強制性行為。在此，我們只關注習性阻撓、妨礙直觀的負面影響。

如前所述，習性反應一般比衝動反應更強烈影響我們的行為。激情的衝動可能才一生起就消失了，雖然其後

果可能非常嚴重並延伸至將來，但影響絕不像習慣那麼持久、深遠。習慣朝我們的生活與思想撒下緊密巨網，企圖捕捉更多東西。激情衝動也可能被捕入網中，其稍縱即逝的特性因而轉變為持久的人格特點。剎那衝動、偶爾放縱或突發奇想，都可能因為一再重覆而變成難以根除的習慣與難以控制的欲望，最後成為理所當然的反射作用。欲望被一再滿足而形成習慣；未經審查的習慣，則成為一種無法壓抑的衝動。

有時，一開始一個特別的行動或心態不會被認為對個人有何特別的重要性，這樣的行為或心態在道德上可說是無關緊要且微不足道的。剛開始會發現很容易將它去除或改變為相反的情況，因為此時我們並沒有情緒或理智上必須作抉擇的壓迫。但由於不斷地重覆，我們開始以為所選擇的行為或思想過程是「愉悅、可愛與正確的」，甚至是「正義的」，終而認同這就是自己的個性或人格。最後，任何破壞常規的事都令人覺得不悅或不妥；對任何外在的干涉都感到憎恨，甚至認為這種干涉威脅到我們「重要的利益與原則」。事實上，無論在任何時代、文明化與否，未開化的心都會視陌生人的「奇風異俗」為仇敵；儘管它們的存在並無攻擊性，仍然感到挑釁或威脅。

起初，特殊的習慣尚未受到十分重視，逐漸形成的執著是針對未受干擾的常規所產生的愉悅，而非行為本身。這種執於常規的力量部分來自身心的惰性，而這惰

性即是人內心的強烈動機。現在，我們要來談執於常規的另一個原因。由於習慣的力量，我們對特別關注的物質、行為或思考方式投入較強烈的情緒，使得對於實際上不甚重要或平常事物的執著強烈到遠超出基本需求。因此，若缺乏意識的控制，微不足道的習慣就會變成我們生命中不容置疑的主宰，產生一股危險力量來限制、僵化我們性格，並箝制我們於環境、智力與心靈活動上的自由。由於向習慣屈服，我們為自己造作了新的結使（煩惱），使自己易受到新的苦（新的執著、瞋恚、偏見與偏愛）所傷害。由習慣所主導的影響對於今日心靈發展造成的危機，或許已比往日更為嚴重。因為在特殊化與標準化普及於生活與思想各層面的現代，習慣的擴張已變得顯而易見。

因此，當思考〈念處經〉中敘述結使形成的語詞時，我們也應當想到習慣所扮演的重要角色。

……他十分了解：結使的生起依憑二者（根與境）；以何方式使未生結生起，他亦十分了解。

以佛教的名相來看，習慣的力量明顯強化了昏沉睡眠蓋（*thīna-niddha nīvaraṇa*），而削弱了身輕快與心輕快性（*kāya-labutā, citta-labutā*）⁽⁸⁾。

習慣擴展其範圍的傾向依於心識的本質。它不只源於前述被動的惰性力量，在許多情況下，它來自想要控制與征服的主動意志。某些擁有相當強烈活躍型態的心識

易於顯現它們自己。每一個心識努力想得到支配權，以成為其他較弱的名、色法環繞的中心，並使這些名、色法適應它們的安排。這種傾向一直受到爭議，卻仍在擴展中；甚至，外圍或附屬的名法同樣也出現追求支配權的迫切需求。這與自我中心個體在接觸社會過程中所擁有的自我肯定與主控的趨向，形成鮮明的對比。打個生物學比喻，我們可以舉出癌症或其他疾病的成長所表現擴張的傾向；而原子時代中，此反常突變中所遇見不斷重覆顯現的傾向，隱約將起現極大的危險。

因為想得到支配權的意志存在於各種類型的心識中，一個曇花一現的念頭可能成為性格中相當持久的特質；若仍不滿意其地位，也可完全脫離目前的生命力組合，最終於輪迴的過程中變成新性格的核心。我們身上有無數新生命的種子、無數潛在的「眾生」，應如禪宗六祖所說的，發願將它們從輪迴中解脫出來。(9)

有害的身心習慣會變得茁壯，不僅是因為人刻意地培養，也是因為被忽略或未加以排斥。現在本性中許多粗壯的根，是早已遺忘的過去世種下的微小種子所長成（MN 45, 《中部》第 10 冊頁 27）。這些道德上的不善或其他惡習的長成，可以慢慢培養另一個習慣來有效制止：全心地關注它們。如果我們慎重地去做那些無意識的行為，如果在做之前先暫停一下，運用純然專注與反思，就有機會去細察該習慣，並清楚了解其目的與合適性（sāthaka-, sappāya- sampajañña）。這讓我們得以重新評判、直接

看清楚，不被內心的迷惑所障礙，因為它盡是具有錯誤自信的慣常行為：「這是對的，因為以前曾做過。」縱使有害的習慣不能很快被破除，反省的間歇倒是可以反制不被質疑的自發情境，如此將會烙下反覆審察與反抗的戳記。當它再次出現時力量就會減弱，並在我們想要改變或去除它時變得愈來愈馴服。

確實有「人類保姆」之稱的習慣，不能也不應在我們生活中消失，這是無庸置疑的。我們只消回想一下那多麼令人欣慰的事，尤其過著繁忙、複雜生活的都市人，只需以「一半的注意力」即能事半功倍，因為習慣為我們帶來極為簡化的生活。若是所有的芝麻小事都得以慎重的努力與極度的專注來完成，將會是多麼無法忍受的重擔！事實上，許多人力操作、藝術技巧，甚至是智力運作中複雜的標準程序，若能透過善巧的例行動作，一般都會帶來更好、更豐碩的成果。然而，這種平順的慣性行為也會到達終點；除非因新興趣的產生而活躍起來，否則將會開始出現疲乏、衰微的徵兆。

當然，主張消除一切微小的習慣是荒謬的，因為有許多是無害甚至是有用的。不過，我們應經常反問自己：是否仍能控制它們、是否能為所欲為地放下或改變它們？我們可以用兩種方式來回答這問題：首先，專注地留意慣性行為一段時間；第二，在不對自他造成傷害或干擾的情況下，暫時摒棄它們。倘若以直觀的光芒照向它們，彷彿第一次觀察或執行這些習慣，這些瑣碎的例

行活動與身邊常見的景象將帶來新的興味與刺激。這適用於專業性的職業與環境，也適用於因習慣而疏遠的親密人際關係；我們與配偶、朋友、同事的關係，將因此而恢復活力。這清新的直觀顯示，一個人能夠以不同且更有益的方式建立人際關係或工作，而非如以往受制於習慣的力量。

一個已養成「放棄細微習慣」的能力，其價值會在對抗更危險的習性時獲得證明。當面對生命的重大改變，這強力剝奪自己基本習慣的能力也會反過來幫助自己。鬆動慣常的行為與思想的硬土，將能活化生命力、心靈活力與想像力；而最重要的是，如此鬆軟的泥土可以播下心靈成長的堅實種子。

2. 誤用聯想的危險

心對於標準反應、活動順序、人或物判斷的習慣性，都是透過聯想進行。從所接觸到的物體、觀念、情境與人物中選出某些特別的標記，並將這些標記與自己對它的反應連結在一起。若相同的觸一再出現，它會與先前選擇的標記連結，然後再與最初或最強烈的反應連結。這麼一來，這些標記成為釋放標準反應的信號，這些標準反應可能是由連結一連串熟悉的行為與思想，經由反覆練習或經驗而產生。這種運作方式，使我們不必從頭努力並辛苦地審察這一串順序中每個單一的步驟。大幅簡化生活的結果，使我們可以將精力放在其他事情上。事實上，在人心的演進中，「聯想」絕對是重要的一大革

新，它使我們能從經驗中學習，因而發現並運用因果法則。

雖然有這些好處，但若錯誤、輕率地運用聯想或未能審慎地控制它，也會招致嚴重的危險。以下列舉部分危險之處：

(1) 在類似的情境中一再出現的聯想，易於使錯誤或不完整的最初觀察、錯誤判斷與愛、恨與傲慢等情緒的偏見強化且持續。

(2) 若將足以處理某一特定狀況的不完整觀察與有限的判斷觀點，呆板地應用在變動後的情境中，就會發現十分不適當，將導致嚴重的後果。

(3) 由於聯想的誤導，導致對事物、地方或人產生強烈直覺的厭惡。而這可能只是不愉快經驗的回想，與實際的人事等無關。

這些例子顯示出，時時檢視聯想的心理狀況、檢查各種習慣與從聯想而來的刻板反應是多麼重要。換句話說，我們必須走出刻板成規，重拾對事物的直觀，並以此重新評估自己的習性。

若再次察看未經檢查的聯想所導致的一連串潛在危險，將更了解佛陀對於掌握經驗基礎的堅持。在《經集》〈洞穴〉中，佛陀說了一段簡潔又意義深遠的詩偈：「遍知『觸』(phassa)，可使人解脫貪。」與「遍知『想』(sañña)，即能橫越輪迴的瀑流。」(vv. 778ff) (10) 將念當作念頭進入心第一道門的守衛，就更能輕易地控制進入

者，並拒絕不速之客。因此，即能維持「光淨心」的清淨，以對抗「客塵煩惱」。(AN 1:15,《增支部》第 19 冊頁 12)

為了引發直接、清新與正確的見解，〈念處經〉提供有系統的訓練，包括身、心兩方面的完整人格與純粹的經驗世界。於自己、他人及自他兩者有系統地應用數種練習，將有助於揭露因錯謬聯想與誤用類比所造成的錯誤概念。

佛法名相中，錯誤聯想的主要類型由四種錯誤或顛倒的見解所涵蓋：錯誤地以無常為常、以苦或導致苦者為樂、以無我與無實體者為有「我」或有永恆的實體、以不淨為美。這些顛倒的見解源自於對事物特性的誤解；在激情與錯誤理論的影響下，以片面或錯誤的方式選擇性地理解事物，將它們與其他的觀念做錯誤的連結。藉由在想與觸上修習純然專注，就能漸漸避免誤解，穩定地邁向如實知見事物的直觀。

3. 激發厭離心

被深深觸動的事物激發厭離心 (samvega) 的直觀者，體驗到精力與勇氣的釋放。這促使他打破膽怯的猶豫以及刻板的生活與思考。如果持續保持厭離心，將能獲得解脫所需要的熱誠與堅持。因此古德曾說：

這個世界即是我們活動的領域，

蘊藏著聖道的開展與

破除自滿驕矜的諸多事物，

因深受觸動心靈的諸事所激勵，
激勵之後，睿智地奮鬥、向前！

與我們關係最密切的周遭環境充滿著激勵人心的事物，若平常未能覺察，那是因為習慣使我們的見解遲鈍，使心變得不敏銳的緣故。

對佛陀的教義也是如此。初次接觸教義時，接收到強有力的理智與情感激發，但這激發漸漸失去了原有的新鮮與驅策力。對治方法是，藉由周遭的豐富生活，永遠以新的變化來說明四聖諦，持續更新對自己的激勵。直觀甚至能為每天最平常的經驗注入新的活力，使其真正的本性穿破習慣的昏暗而顯現，並用清新的音聲敘說。它可能正是我們早就習以為常的景象：在街角看到的乞丐、哭泣的孩童或生病的朋友……。這些景象重新震撼我們，使我們思考並激發厭離心，而毫不遲疑地踏上導向苦滅的道路。

我們都知道，悉達多太子在幻想世界裡長期與世隔絕後驅車遊行王城，初次遇見老、病、死的美麗故事。這古老故事很可能是歷史事實，因為我們知道普通的事件常在許多偉人生命中獲得一種象徵的意義，並引出不凡的結果。偉大的心在看似平凡之處發現其意義，並賦予那一剎那深遠的效用。即使不去爭論那古老故事是否屬實，我們依舊可以合理相信：年輕的王子確實曾親眼見過老人、病人和死人。然而，就像大部分時間的我們一

樣，那些情境早先可能未曾深深觸動悉達多。他的生命被父王以世襲慣例安排，過著備受呵護、與世間隔離而無絲毫快樂的皇室生活，因此無法感受。唯有當種種安逸習慣所建立的黃金牢籠被破除了，他才能受到「苦」真相強烈的衝擊，如同初次遇見一般。如此才得激發厭離心進而引導他出家，穩健地邁向覺悟之路。

心愈能清晰、深刻地回應極平凡事相所顯現的苦諦，便愈毋須重覆這個教訓，輪迴的時間將更為縮短。喚醒我們反應的清楚覺察，來自於純然專注所賜予無偏的直觀；而深刻的體驗則來自於智慧的反思或正知。

4. 通往內觀之路

直觀也是有系統內觀禪修的主要特色。它是禪修所產生直接或體驗的認識，有別於經由讀書與思考所得的推論知識。內觀禪修時，禪修者直接觀看自己的身心過程，沒有抽象概念的干擾或情感評估的篩選。因為那些干擾和篩選只會妨礙、扭曲明顯的事實，削弱現實所給予強烈、立即的衝擊。從經驗中所得的概念性結論，依其地位來說是很有用的；但若干擾了純然專注的禪修，這些概念就會傾向「不理睬」或排除特殊的事實：「這也沒什麼，不過是如此罷了。」概括性思考會對重覆出現的念頭感到厭煩，將之分類後又很快覺得無趣。

純然專注是有系統內觀的關鍵方法。它堅守事物的特殊性，敏捷地跟隨身心相續過程中的生與滅。雖然特定序列的一切現象確實可以依其類型而分類（例如入息與

出息），純然專注則視之為明顯不同的對象，認真地記錄各別的生滅。倘若念仍保持警覺，由於數量龐大，這些反覆出現的現象對心的衝擊將更強化而非減弱，隱藏於觀察過程中的三特相（無常、苦、無我）亦愈來愈清楚地顯現。它們出現在自己發出的光芒中，這些光芒並非從他處借得，甚至也不是從引導這些經驗的佛陀那裡得來。在「自我的光輝」下，這些色法與名法將漸增的逼迫感傳達給禪修者：厭惡、不滿意、覺察過患、隨後來而來的捨離，當然喜、樂與定也不會在修習過程中缺席。因此，如果內在成熟的所有條件都圓滿了，究竟解脫的最初直觀將成就「入流者」（sotāpanna）無疑的智慧（有生即有滅）。

因此，在念力的展現中，「念處」（satipaṭṭhāna）證明它自己是「法」的真正化身：

世尊善巧解說的法，此時此地可親見；不論什麼時候，邀請觀察驗證；是通達內明之道，智者可直接證知。

【註釋】

- (1) 參閱向智尊者《佛教禪觀心要 The Heart of Buddhist Meditation》（Rider & Co., 1962）。
- (2) 參閱《經集》註釋書 v. 334。
- (3) 參閱 Anagarika B Govinda《早期佛教哲學的心理態度 The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy》（Rider & Co., 1961）。
- (4) 參閱蘇摩比丘《念住之道》（Kandy: BPS, 1975）頁 83。
- (5) 參閱《清淨道論》IV, 47。

- (6) 同上，IV, 51, 57。策勵人心的三覺支為：擇法、精進與喜；平靜心的三覺支為：輕安、定與捨。
- (7) 一本中國道家的論述，深受大乘佛教的影響。
- (8) 關於這些善在質上的重要構成要素「善心」(kusala)，請見拙著《阿毘達磨研究》(Kandy: BPS, 1965) pp. 51ff。
- (9) 這或許是這位偉大聖人針對他多位大乘佛教弟子的諷語。他們常常以太過小的發心來受持眾所週知的大乘菩薩戒，誓言解脫世間一切有情。
- (10) 亦可對照《長部·梵網經》結論中有關「觸」的意義之段落。

【譯註】

- [1] 「bare attention」字面上可解釋為「只是注意」，本文依行文之方便將之譯為「純然專注」，採其「完全地專心、注意」之義。
- [2] 知覺(perception)指經由感官以覺知環境中物體存在、特徵及其彼此間關係的歷程，亦即個體靠以生理為基礎的感官獲得訊息，進而對其周圍世界的事物做出反應或解釋的心理歷程。見《張氏心理學辭典》(台北，東華，1989)，頁476。
- [3] 不因特定方法的激勵或刺激而自動生起的心，稱為「無行」；因特定方法的激勵或刺激才生起的心，稱為「有行」。(見 A Comprehensive Manual of Abhidhamma，頁36)
- [4] 意指因緣和合所生之物，而其本身也是其他事物產生的條件。