

走向寂靜

一向智尊者作品選集

向智尊者 著

香光書鄉編譯群 譯

目錄

- 壹、正念的力量
- 貳、覺知、淨化你的心
- 參、自由開放地面對煩惱
- 肆、停止與放緩的藝術
- 伍、以直觀看現實世界
- 陸、四種崇高的心靈境界

向智尊者簡介

- ◎一九〇一年七月，生於德國法蘭克福漢諾鎮。
- ◎一九三六年六月，于錫蘭出家，受教于三界智尊者（Nyanatiloka Thera）。
- ◎一九五四年前後在緬甸仰光隨馬哈希尊者修習念處毗婆舍那。
- ◎一九五八年一月，創立錫蘭佛教出版社（BPS）。
- ◎一九九四年十月，入滅于錫蘭隱居林（Forest Hermitage）。
- ◎ 重要著作：《法見》（The Vision of Dhamma）、《佛教禪觀心要》（The Heart of Buddhist Meditation）、《阿毗達磨研究》（Abhidhamma Studies）、《舍利弗的一生》（The Life of Sāriputta）。

壹・正念的力量

01 開啟解脫大門之鑰

心純粹接受的狀態是非常短暫的思想過程，人們幾乎無法察覺到。培養「念」的方法，是為展現心的潛力，注意力多強，「全然專注」即維持多久。「全然專注」因此成為四念處禪修的鑰匙，以開啓通往主宰心靈與究竟解脫之門。

02 「正念」的價值與影響

「正念」是否真如文題所說的具有力量呢？就我們日常生活的活動來看，似乎並非如此。比起許多看來更重要、為了達成各個願望所需要的種種心理機能，「念」或「專注」是處於較謙卑的地位。此處所說的「正念」，只是意謂著「小心足下」，這樣才不會在追求目標的過程中跌跌撞撞或錯失良機。人們只有在某些特別的工作與技藝上，才比較會刻意地培養「正念」，但儘管如此，仍將它視為只有輔助的功能，「正念」更廣大的範疇與可能性並未受到認同。

即使我們來看佛教的教義，僅瀏覽「正念」在各種心所分類表裏所顯現的情況，我們也會認為「正念」這

能力不過是「滄海一粟」，同樣會產生它是居附屬地位的印象，其重要性很容易為其他心理機能所掩蓋。

事實上，若將「正念」擬人化，那麼它的性格相當保守。相較之下，其他如奉獻、精進、想像與理解力等心所則顯得較有特色，它們會對人們與情境產生立即且強烈的影響，有時會迅速並廣泛佔據心，但往往並不穩固。「正念」則不然，它曖曖含光，在日常生活中，將大部分的功德留給其他通常會贏得所有讚賞的心理機能。在我們能欣賞「正念」的價值與其靜默的深刻影響之前，必須先好好地認識、瞭解它。「正念」的腳步緩慢且從容，它日常工作的性質十分單調，但一旦立足，就不易動搖，並真正主宰所盤據的領域。

具有這樣特質的心理機能，就好像與其同類型的人格一般，常常受人忽略或低估。在這種情況中，需要像佛陀這般的天才，才能在「正念」樸實的外表下，發掘其「隱藏的天份」，並發展這強力種子的廣大潛力。佛陀能察覺並運用這看似渺小的力量，確實是天縱的英明，而此處確實發生了「芥子變須彌」的轉變現象，改變了大與小的標準，種種價值也必須再重新評估。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迴圈不已的「苦」的兩個停泊地一無明與渴愛。

佛陀以非常慎重的語氣來強調正念的力量：

「念」，我說它是百分之百有益的。(《相應部》46:59)

「念」能主宰萬事萬物。(《增支部》8:83)

甚至在《念處經》的開端與結尾，有著嚴肅又有力的敘述：

這是唯一的道路，諸比丘！能淨化眾生，克服憂傷，消滅悲苦，抵達正道，證得涅槃的唯一道路，即四念處。

培養「全然專注」，開發「念」的潛力

在日常生活中，若我們將「念」或專注導向任何所緣，通常很少是為了仔細、實際觀察所緣而維持很久，而往往是隨後立即生起情緒反應、分辨的思考、反思或有目的的行為。在佛陀的教義所引導的生活或思想也是如此，「念」幾乎與「正知」(sampajañña) — 正確的目的或適當的行為，以及其他的考慮因素連結在一起，因而不易看見它。但為了開發「念」真正的潛力，我們必須瞭解並謹慎地建立其基本、純正的型態 — 「全然專注」(bare attention) [1]。

藉由「全然專注」，我們可以瞭解在知覺 [2] 的連續剎那中，所清楚、專心地覺察到的實際發生於身上、身內的事。之所以稱之為「全然」，是因為只關注在知

覺的事實，而沒有以身、語或意的分別來作回應。一般而言，如前所述，心純粹接受的狀態是非常短暫的思考過程，人們幾乎無法察覺到。但培養「念」的方法，目標即為展現心的潛力，依循這樣的方法，注意力有多強，「全然專注」就能維持多久。「全然專注」因此成為四念處禪修的鑰匙，以開啓通往主宰心靈與究竟解脫之門。

「全然專注」可由兩方面來培養：(一) 以選定的所緣來修習的禪修法；(二) 結合「念」與「正知」的態度，盡可能地運用於日常事物中。修持的細節在別處已描述過了，這裏無須再重複。(1)

本文（編按：即本專輯的前五篇文章）的首要目的是證明並解說這方法的有效性，也就是要展現出「念」真正的力量。特別在我們所處的這個時代，外在活動的迷信崇拜從未停止，有些人會問：「『全然專注』既然如此被動，怎麼可能導向所宣稱的偉大成果？」

在回答這個問題時，我們可以建議這位質問者，不要相信別人怎麼說，而要在個人的經驗中檢驗佛陀的主張。但對於不瞭解佛法、尚不足以接受佛法是值得信賴的指南的人，如果沒有好的理由，要他們開始修習這極度簡樸的修法，他們會感到奇怪而躊躇不前。因此，下列許多的「好理由」（編按：見後文），提供讀者作為仔

細檢查之用，這些理由同時也是要簡介四念處的精神，以作為其廣大與意義深遠見解的指標。此外，更希望已經依方法修持的人們，於下列的觀察中（編按：見後文），能認同自己修持的某些特點，並鼓勵自己審慎地增長它們。

（編者按：本期專輯譯自向智尊者（Nyanaponika Thera）所著的《法見》（The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera, Kandy: BPS, 1994）一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）

【注釋】

(1) 見向智尊者著《佛教禪觀心要》（The Heart of Buddhist Meditation, Rider & Co., 1962）。

【譯注】

[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「全然專注」，采其「全面地專心、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》（臺北，東華，1989），頁 476。

貳・覺知、淨化你的心

「全然專注」的修習之一

我們心裏黑暗、髒亂的角落是最兇猛敵人的藏匿處，敵人從那裏冷不防地發動攻擊，

唯一安全的對治法是面對它—以「念」面對它，無須以其他更困難的方法，

盡可能全然專注於剛生起的念頭上，「念」的光明出現，心便不會昏暗。

我們心裏黑暗、髒亂的角落是最兇猛敵人的藏匿處，敵人從那裏冷不防地發動攻擊，唯一安全的對治法是面對它—以「念」面對它，無須以其他更困難的方法，盡可能全然專注於剛生起的念頭上，「念」的光明出現，心便不會昏暗。

現在我們要從四方面來討論「全然專注」，它們不是「念」力量的唯一來源，但就修心的方法所產生的功效來說，卻是最重要的來源。這四者如下：

一、「全然專注」所應用的「整頓」與「稱名」的功能；

二、其非暴力、無強制的過程；

三、停止與放緩的能力；

四、「全然專注」所賦予的「直觀」(directness of vision)。

01 整頓心的成員

任何未藉由有系統的禪修訓練而使心平和、降服的人，應該觀察自己每天的思想與活動，他將會看見令人十分尷尬的景象。除了有目的的思想與行為等少數的主要途徑以外，他將到處面臨因知覺、思想、感受與隨意動作的糾葛，所顯現出的雜亂與脫序。這些情況若是出現在自己的客廳，我們是絕對無法忍受的；然而，在大部分清醒的生活與正常的心理活動中，我們卻將之視為理所當然。現在，讓我們看看那畫面相當雜亂的細節。

首先，我們會遇見大量偶然產生的「觸」，如影像與聲音，不斷地穿越我們的心。它們大部分是模糊、片斷的，有些甚至以錯誤的知覺與判斷為基礎。帶著這些與生俱來的缺點，它們常常在意識的更高層次中形成判斷與決定的基礎，而這樣的基礎往往是不曾受到檢驗的。所有這些偶爾產生的「觸」，確實無須也無法成為專注的所緣，就像在路上瞥見的石頭，只有當其擋住前進的方向，或因為某些理由引起人的興趣時，我們才會

注意到它。然而，若太常忽視這些偶爾生起的印象，就有可能被路上的許多石頭絆倒，或忽略了其他許多寶石。

除了偶爾生起的「觸」以外，還有更為重要而明確的知覺、思想、感受與意志作用，也與我們目標明確的生活密切相關。同樣地，在此我們發現其絕大部分都處於極度的混亂中。無數的念頭交錯地掠過心頭，處處都有未竟的思想、壓抑的情感與剎那情緒的殘絮，它們多半是早夭了。由於它們天生脆弱的本質與我們的缺乏專注，或為新的、更強的印象所掩蓋，導致它們無法持續、發展。如果我們觀察自己的心，將會注意到自己的思想是多麼容易被轉移，常常像是未受訓練的爭論者，不斷地彼此相互插話，拒絕聆聽另一方的論辯。再者，許多思路仍未成熟，或未成為意志與行動，那是因為我們沒有勇氣接受實踐後顯現于道德或理智上的結果。假如我們繼續更仔細地檢視自己日常的知覺、思想或判斷，就必須承認它們大多是不實的，僅僅是習性的產物，受到理智或情緒的偏見、錯誤或膚淺的觀察，以及喜愛或厭惡、懶惰或自私所引導。

這樣仔細觀看心中長期受忽視的部分，對觀察者所造成的震撼是有益的，這使他堅信、迫切地需要有系統的心靈文化，以便能從心靈的表層，擴展至方才造訪的

意識的廣大昏暗區域。觀察者便會察覺到，與前者相較起來區域顯得較小的「心」，儘管是處於有目的意志與思考的強光下，卻不是整體的內在力量與意識清明的可靠標準。他也會明白，不能依憑少數成就於短暫、間斷的心理活動所產生的最理想結果，來評判個人意識的品質。因為決定意識品質的關鍵要素在於瞭解與控制自我——我們日常覺察力的遲鈍特性，與每日活動中不受自己控制的部分，這兩者是增長或是減少。

在我們一生中，日常生活裏的身、語、意的微小疏忽持續了好幾年（或如佛陀所教示的已有好幾世），這些都是我們在心中所發現到的造成雜亂與渾沌的主要原因。這種疏忽造成煩擾，並延續不斷。因此，古德曾說：

疏忽會造成許多污垢，房舍如此，心也如是。一、兩天內只會聚集少許灰塵，但若持續經年，就會垃圾成堆了。(1)

我們心裏黑暗、髒亂的角落是最兇猛敵人的藏匿處，敵人從那裏冷不防地發動攻擊，常常成功地擊敗我們。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充滿了昏昧的心靈世界，造成強烈的煩惱——貪婪與欲望、憎恨與憤怒可以得到的強力後援。此外，那昏昧區域模糊的本質，以及它會使事

物晦澀的特性，正是三不善根（編按：見本刊第六十七期，頁 6）的最強一根一無明或癡的組成要素與孕育的所在。

只要內心的主要煩惱一貪、瞋與癡，在心靈未能主宰的昏暗地帶找到庇護或支持；或只要這些昏昧不清的念頭與情緒，其緊密、複雜的組織形成心的基本結構，而當中只羅織了少數的神聖黃金縷線與清晰的思考，我們想要滅除這些煩惱的企圖就註定失敗。但平日我們是如何處理這些雜亂無章的狀態呢？通常我們試圖忽略它，而仰賴心靈表層的對抗能量。然而，唯一安全的對治法是面對它—以「念」面對它，無須以其他更困難的方法，只要盡可能地全然專注於剛生起的念頭上，使其成為習慣。而此處的有效原則是來自於一個簡單的事實：一時不存二念—「念」的光明一出現，心便不會昏暗。

當持續的「念」站穩了立足點，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。我們可以用有目的的念頭來取代、驅離，或允許、甚至強迫它們呈現將要表達的東西。而後者的方法常會使它們顯現出貧乏與衰弱，一旦迫使其現身，我們便不難將之捨棄。這「全然專注」的程式非常簡單且有效，困難僅在於要如何持續地運用它。

觀察一件複雜的事，意謂著要辨認其組成分子，指出形成如此複雜構造的個別要素，若將之運用在內心與實際生活的複雜流動過程中，自然會注意到一種強而有規律的影響力，正如在冷靜的審視眼光前，人會感到羞愧，思考的過程也將以較不失序與不令人厭惡的方式進行，不會輕易脫離軌道，而愈來愈像一條平靜的河流。

理智與情緒的偏執，以及身心習慣所組成的緊密系統，在現世的數十年與穿越前世的千年輪回中，於每個人身上穩定地成長著，人們已不再質疑其於人類生命中的合理地位與效用。同樣地，運用「全然專注」可以鬆動人心極古老又堅硬的底層，將心田整好了地，以播下有系統地訓練心靈的種子。「全然專注」能辨認、追查出習慣在細密組織中的單一條理，同時也能謹慎地處理感情衝動之後的正當理由，或偏見下的不實動機。在無畏的質疑下，「全然專注」使往往已變成無意義的舊習之根暴露出來，因而有助於去除一切有害的部分。

總之，「全然專注」在看似不容置疑、無法穿透的心理過程（**mental process**）的組織中，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，最終破壞那想要破除的組織。若能理解那看來緊密的整體中單一部分間的內在連結，它們就不再是遙不可及的了。

當透過禪修，揭開了「心的本質是因緣和合而生」的事實與細節之後，影響心靈基本改變的機會即隨之增加。依這樣的方式，不僅是心至今未受質疑的習性—其昏暗地帶與正常的運作狀況，甚至那些物質世間中看來堅實、不容懷疑的事實，也都變得有待商榷，而失去了不少的確定性。虛偽的「堅固事實」所產生的確定性如此平凡無奇，卻震撼並嚇阻許多人，因懷疑心靈訓練的效果而猶豫不前。在整頓心靈與使其規律化的工作中，運用「全然專注」將帶來明顯的成果，不僅能消除疑慮，且可激發步入心靈之路的信心。

我們應該注意到，「全然專注」使心整頓與規律的功能，對於「淨化眾生」—佛陀提及四念處時所說的第一個目標—具有基本的重要性，當然，這段話指的是眾生心靈的整頓，而此處的第一步即是將最初的秩序帶入心理過程的運作中。我們已經瞭解「全然專注」如何將之完成，從這意義來說，《念處經》的注釋因而對於「爲了淨化眾生」作如下的詮釋：「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。

02 正確叫出煩惱的名字

如前所述，「全然專注」藉由整理與辨認心理過程

中各種混亂的組織，來「整頓」或管理心。就像其他的心理活動一樣，這種辨認的功能與語言的表達有關。換句話說，利用清楚地「稱名」的方法，以進行「辨認」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，便喪失了控制人的神秘力量，人們對它也不再充滿未知的恐懼。若知道某種力量、某個人或物體的名字，（對原始人來說）就等於主宰了他們（2）。

相信名字有魔力的古代信仰，也出現於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。

在原始人的「語言魔力」與修習「全然專注」中，有一項真理的要素會在「稱名」的力量上得到印證。心中的「昏暗魔」—狂熱的衝動與晦澀的想法，連我們簡單、清楚地詢問「名字」，它們都無法承受，更遑論被人知道名稱。因此，單是這點就足以削減它們的力量。只要「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，屆時它們會自覺窘困，而不得不爲自己的

行為辯護。雖然這個階段的「全然專注」，除了知道惡魔的名字與身分以外，尚無法更進一步地質問，但我們如此強行將它們暴露出來，儘管只是初期的階段，仍使它們無法忍受審察而漸漸離去。因此在修習的初期階段，我們就能贏得第一回合的勝利。

心中若出現不善或卑鄙的念頭，不論它們如何稍縱即逝、模糊不清，仍會對人的自尊造成不良的影響。因此，這種念頭常會被推到一邊，而未受到注意或排斥；它們也常常被更為愉悅與可敬的標記所偽裝，而隱藏其真正的本質。依這兩種方式之一所處理過的念頭，會加強在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，並增強回避這些問題的習性。但由於運用這簡單的方法，清楚並誠實地「稱名」或標出任何的不善念，就排除了忽略與偽裝這兩種有害的方式，所以能避免它們對潛意識結構造成不良的影響與轉移心的力量。

以正確的名字叫出卑鄙的念頭或缺點，心便會對它們產生一種內在的反抗，甚至是反感，因而遲早會成功地牽制它們，最後將之滅除。縱使這些方法未立即控制不善的傾向，但仍會鎮伏它們，無論其於何時出現，反復對抗的衝擊將會削弱它們。如沿用先前的譬喻來說，不善念不再是場景中不受挑戰的主人，由於被叫出名字

的羞怯，將使它們更容易對治。在此我們所召喚來的助手，即是由這些簡單而微妙的心理技巧有系統地加以強化的慚力（hiri-bala）。

「稱名」與「標記」的方法，當然也可以運用在將受到鼓舞、強化的崇高思想與動力上。若不審慎地注意它們，往往會忽略了這些善的傾向，而使其發揮不出效用，但當清楚地覺知它們時，則會刺激其成長。

這是「正念」—特別是「全然專注」最有益的特色之一，它使我們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，可使其成為無執取智慧的所緣，甚至能使有害者變成有益的起點。

在《念處經》的許多篇章中，「稱名」或「單純標記」的作用，似乎是以直說的方式個別地陳述，本經中至少有四例：

（一）「體驗樂受時，他知道：『我正體驗樂受』」等。

（二）「心有貪時，他知：『心有貪』」等。

（三）「若貪（蓋）出現在心中，他知道：『欲貪在我心中出現』」等。

（四）「若念覺支於心中出現，他知道：『念覺支在

我心中出現』」等。

總之，我們簡單地指出心理過程中的「整頓」與「稱名」，這是完全瞭解「觀」(vipassanā)真正的本質所不可或缺的準備工作。「全然專注」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。

【注釋】

(1) 參見《經集》v. 334 的注釋。

(2) 見 Anagarika Govinda 所著《早期佛教哲學的心理態度》(The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy, Rider & Co., 1961)。

參・自由開放地面對煩惱

「全然專注」的修習之二

「全然專注」的非暴力程式，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，也使人們能平順地應付日常生活所遇到的各種困境與障礙。

01 禪修的障礙

外在與內心世界都充滿著敵意、衝突與暴力，造成我們苦惱、沮喪。我們從自己的痛苦經驗中得知，要在公開戰場上面對並征服這些敵對的力量，自己還不夠強壯。於外在的世界裏，我們無法事事如願；而在內心的世界裏，我們強烈的情感、衝動與突發奇想，常常凌駕于責任、理智與抱負的需求之上。

我們也進一步瞭解到，若過分壓抑不可意的情境將會變得更糟，單憑意志力壓制，只會使熾熱的欲望更加增長，若這些欲望一再地受到憤怒的反擊，或受到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，這些干擾將益發增強，造成的影響也更為持久。

因此，雖然我們一再遭遇生命無法強求的情境，但仍有方法來主宰生活的改變與心理的衝突，那就是非暴力的方法。當我們嘗試以強制性的手法，回應內、外在的情境卻失敗時，非暴力的方式往往可以成功，如此能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「全然專注」，這種非強制方法的全部潛力，將伴隨著有益的結果與廣大、深奧的意涵，慢慢地呈現出來。在本文（編按：即本專輯的前五篇文章）中，我們主要關心的是「念住」對主宰心靈的助益，以及運用非強程式可能產生的禪修進展。但我們偶爾也該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。

在禪修過程中，可能出現敵對的擾亂力量有三種：

一、外在的干擾，如噪音。

二、內心的煩惱，如貪、瞋、掉舉、不滿或昏沈，在禪修中隨時可能出現。

三、各種難免生起的妄念，或放任自己作白日夢。

對剛開始學習禪修的人而言，這些使人分心的事物是極大的絆腳石，因為他們尚未獲得足夠且有效的技巧來處理它們。只在禪修中注意當下生起的這些干擾是不夠的，因為若在毫無防備的情況下遇到它們，將會多少以隨意或無效的方式與之抗爭，如此所產生的惱怒情緒本身反而會成為另一個障礙。各種干擾與對干擾的拙劣反應，如果在一段時間內發生好幾次，禪修者可能會感到十分沮喪與懊惱，而放棄進一步禪修的企圖，至少在當下便會如此。

事實上，即使因飽讀經書或深受老師教誨而十分瞭解業處細節的禪修者，在如何善巧地處理可能遇見的干擾上，也常常缺乏指導。面對干擾所產生的無助感，是初學禪者最難以克服的困難，許多人在這關鍵上遭到挫敗，而提早放棄任何方法的努力。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，禪修也是如此。

面對內在或外在的干擾時，缺少經驗或乏人指導的初學者通常會有兩種反應：首先，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樣，初學者先將它們輕輕地揮掉，接著是大力地、憤怒地揮去，或許可以成功地驅離它們一會兒，但蒼蠅通常會帶著怒意不斷地

飛回來。努力拂去卻徒勞無功，以及內心的不愉快，已對我們的平靜產生了另一種干擾。

透過四念處的「全然專注」法，對嘗試強烈壓制無效或甚至受到傷害的人，提供了非暴力的選擇。在主宰心靈的方法中，成功的非暴力程式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——這三種干擾的因素是我們在這世間的共住者，不論你喜歡與否，即使你不認同，也無法改變這事實。我們必須與當中的某些干擾妥協，而對於其他如內心的煩惱，則必須學習如何有效地處理，直到完全克服為止。

一、我們既然不是這人口稠密世界上的唯一居民，就必定有各種不同的外在干擾存在，例如噪音與訪客的打擾。我們不可能一直處於「極佳的孤立狀態」，或「遠離人的喧鬧與狗的干擾」，或住在高聳于人群之上的「象牙塔」內。正確的禪修不是要逃避現實，也不是要提供藏匿處以暫時遺忘。實事求是的禪修，其真正的目標是要訓練心去面對、瞭解與征服我們所居住的世界，而這世界不可避免地存在著許多禪修生活的障礙。

二、緬甸的禪修大師馬哈希尊者（Mahāsi Sayadaw）曾說：

在未解脫的凡夫身上，煩惱必定一再地生起。他必須面對事實，清楚認識這些煩惱，以便不斷地運用合適的四念處對治法。煩惱會因而漸漸減弱，且變得短暫，進而消失殆盡。

因此，對禪修者而言，了知煩惱的生起及其本質，與了知崇高念頭的生起同樣重要。

藉由面對自己的煩惱，激勵我們要奮發努力以消除它們。在另一方面，當煩惱出現時，若出於不正確的羞愧或傲慢，而使我們的注意力轉移，這樣將無法真正進入問題的所在，也會一直逃避最終的決定性接觸；若盲目地打擊它們，只會使我們感到疲憊，或甚至會傷害自己。但若藉由仔細觀察它們的本質與行為，當煩惱在心生起時，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！

三、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，或是對未來的計畫、想像、害怕與希望等念頭，或在禪修期間偶然產生的感官知覺，常常在之後衍生出一連串的聯想。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，但由於不斷地出現，而形成一種最難應付的障礙。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。妄念與煩惱一樣，只有在阿羅漢的階段一得到完美的「念」，無誤地守護心門時，才能完全去除。

若這三種干擾因素將要形塑出我們的態度時，就必須完全地重視與其相關的一切事實，並全心全意地注意它們。如此，禪修者透過面對這三種干擾因素的經驗，苦聖諦將會在他面前清晰地顯現出來——「求不得是苦」。而其他三聖諦也應能依同樣的情況獲得印證。以這樣的方式，甚至在禪修者處理障礙的當下，都仍不出「四念住」的範圍，他將保持對四聖諦的覺知——「法隨觀」(dhammānupassanā)的一部分(1)。這就是正念的特點，也是它的任務之一——將生活中的實際經驗與「法」的真理連結起來，利用它們作為實際體證「法」的機會。在初期的階段，我們已致力於建立一個正確又有助益的態度，第一次成功地測試了我們的和平武器：藉由更瞭解敵人而鞏固自己的地位——先前依情緒的處理方式而削弱了的地位；藉由將敵人變為教導真理的老師，我們已贏得了最初的優勢。

02 對治禪修干擾的三種方式

如果我們以實事求是的態度看待這干擾禪修的三種因素，心作好了準備，那麼當它們實際生起時，就比較不會立即以激怒作為回應，而是以現在要說明的和平武器，在情緒比較平穩的情況下面對它們。

當前面的方法無效時，應連續使用三種對治禪修干擾的方式，這三者都是運用「全然專注」，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之外，不過於重視個別的干擾。

一、首先，應該清楚地注意干擾，但要輕輕地，也就是不要去重視它或注意其細節。這樣短暫的注意後，應該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，則可以很成功地恢復禪修。在此階段，注意不要輕易地與干擾「對話」或辯論，要堅持立場，不給對方任何停留的理由，在許多情況下，干擾會快速離去，就像未得到熱情歡迎的訪客一般。這種冷漠簡潔的驅離法，常常可以使我們回到原來的禪修上，而不會對心的平靜造成嚴重干擾。

此處的非暴力方法是「全然專注」於干擾，但只給予最少的回應，並一心向著出離。這正是佛陀自己應付「不速之客」的方法，正如《》《大空經》(Mahāsuññata Sutta)所說：「……一心向隱居……與出離，談話的目的在於打發(那些訪客)。」也類似於寂天(Shāntideva)

勸告如何應付愚人的方式—如果不能遠離他們，就應以「紳士般冷漠的禮貌」來對待他們。

二、然而，如果干擾一直持續，則應該耐心、鎮定、一而再地運用「全然專注」，干擾的力量在耗盡之後就會消失。此處的態度是反復地說「不」，以離開原來行動的決定性「拒絕」，來面對一再出現的干擾，這就是有耐心又堅定的態度。在此，警覺的觀察力必須輔以等待與堅守立場的能力。

這兩種方法一般可以成功地應付本質脆弱的妄想與白日夢，而另外兩種干擾—外在環境的與內心的煩惱，也常會因而降服。

三、但這些干擾若因某種理由並未投降，則我們應審慎地全神專注於干擾，使它們成為智慧生起的所緣。以此方式，將禪修的干擾轉變為合理的禪修所緣。我們可以持續地專注於新的所緣，直到引起注意的內外因素消失為止。或如果滿意這修法的成果，甚至在剩下的禪修時間，都可以保持這樣的練習。

例如，當受到持續的噪音干擾時，應完全地注意那噪音，但我們必須小心區別噪音本身與自己對它的反應。例如，無論於何時生起怨恨，都應當清楚地依其本質而認出它。如此做時，就是在修持《念處經》所敘述

的「法隨觀」：「他知道耳朵與聲音，以及因兩者而生起的結使（如怨恨）。」若噪音是間歇性的，或有各種不同的強度，則可輕易地在其出現時分辨出生滅，以這樣的方式，將可進一步作「無常觀」。

面對一再出現的煩惱，如貪欲、掉舉等，態度也是類似的，即要直接面對它們，但必須清楚煩惱本身與自己對它們的反應—如默許、害怕、憤恨、惱怒等，這兩者之間的差異。如此做時，即是在使用「稱名」的方法，也會得到上述的利益。貪欲或掉舉一波波反復出現時，我們也將漸漸地學會區別它們「高、低、起、伏」的時段，並知道它們的活動模式。藉由修習「心隨觀」（*cittānupassanā*）與「法隨觀」（即專注於諸蓋）的過程，而同樣地完全保持在「念住」的領域中。

將禪修干擾轉變成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—將一切經驗都作為解脫道的資糧。如此可以化敵為友，因為所有的干擾與敵對力量都變成我們的老師，而只要是老師，都應當視為朋友。

在此，我們不能不引述一本值得注意的小書中的段落，即 Katherine Butler Hathaway 所著的《小鎖匠》（*The Little Locksmith*），這是一份動人的人類文獻，充滿著由苦難而成就的堅忍與實用的智慧。

我對於人們的無知與浪費感到震驚，他們應該不至於如此愚昧地拋棄任何自己不愛的東西。他們丟棄經驗、人群、婚姻、情境等各式各樣的東西，只因為他們不喜歡。你若丟掉一樣東西，它就不見了。你曾經擁有，現在則是一無所有，兩手空空，無物可用。然而，幾乎所有遭丟棄的，都可借著一絲奇跡，而化腐朽為神奇……。幾乎在每一種最壞的情勢中，都有轉變的可能，可以藉此將不喜歡的東西變為喜歡的，但大多數人從不記得這點。

我們先前說過，這三種干擾因素的出現是無法避免的，它們依循自己的法則來去，不論你是否同意，都是我們世界的一部分，但運用「全然專注」，就能避免被它們掃除或驅逐。在「念住」穩固的土地上採取堅定且冷靜的立場，適度地，但以本質上相同的方式，反復地重現菩提樹下的歷史情景：當魔王統領魔軍，欲索取未來佛所坐的土地時，佛陀拒絕移動。我們要相信「念住」的力量，在那種情況下具足信心地不斷復習菩薩的強烈願望：「願魔王無法將我驅離此處。」（*Mā maṃ thānā acavi!*）（*Padhāna Sutta*）

讓干擾自由來去，就像在修習「全然專注」時，在身心中所發生的事件，其廣大、不止息的序列中所有組成分子，在我們觀察的眼前通過，它們生起，持續一段

時間，然後消逝。

在此，我們所擁有的優勢是個明顯的事實——二個心剎那不會同時出現。嚴格說來，專注不是指當下，而是方才逝去的剎那。因此，只要仍在「念」的支配下，就不會有「干擾」或「染汙的念頭」。這給了我們穩固「觀測者崗位」的機會，也就是穩固我們自己潛在的「菩提座」。

藉由運用三種方式的冷靜觀察，所產生的平靜與消解的作用，會使禪修的干擾漸漸失去激怒人的「刺」，干擾人的影響力因而不復，如此將證實它們是真正「離貪」（*virāga*）的行為，*viraga* 字面上的意義則是「脫色」。當這些經驗退去了引起貪、瞋、惱怒與其他內心煩惱的情緒色彩時，將以其真正的本質——清淨法（*suddha-dhammā*）而顯現。

「全然專注」的非暴力程式，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，也使人們能平順地應付日常生活所遇到的各種困境與障礙。《清淨道論》中描述了一種試驗，以說明達到禪定所應具備的「精進」的平和特質。古代的外科學生必須經歷這樣的考驗以證明自己的技術：將一片荷葉放入水盤中，學生必須在葉子上做個切口，他不能將葉片完全切開，也不能讓它浸入水中。用

力過猛的學生不是將葉子對半切開，就是壓入水中；膽怯的學生甚至不敢用刀去切劃葉面。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，而這樣的技術一平穩地接觸，將是修習「全然專注」一無暴力程式的自然結果。

【注釋】

(1) 見蘇摩比丘 (Bhikkhu Soma) 所著之《念住之道》(The Way of Mindfulness, Kandy: BPS, 1975)，頁83。

肆・停止與放緩的藝術

「全然專注」的修習之三

保持不動，以運用「全然專注」所成就的益發平靜的心，將抑制情感的衝動，而已養成的暫停與停止的習慣，則可以扮演煞車的角色，及時制止我們沈溺於不善的頑強惡習。

01 保持不動是最好的

爲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。這兩種力量已得到善知「心」的佛陀認可，他建議精進根與定根應保持同等的強度與平衡 (1)。此外，佛陀還推薦七覺支中的三種覺支適用於策勵心，而另外三種覺支則適用於使心平靜 (2)。在五根與七覺支中，「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。但我們現階段的探究，關心的主題是「念」的約束力量。我們要來審察「念」如何解結與離執，如何

在解脫工作所需的心靈特性的發展中，產生積極的助益。

在修習「全然專注」時，我們於內心與空間的觀察處，於內、外在世間喧鬧的索求中保持不動。「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並智慧地思索時，能使輕率的干預停止，並延緩下判斷，為急躁衝動的身、語、意帶來有益的「放緩」。保持不動與停止、暫停與放緩，即是現在我們所說的「全然專注」約束作用的關鍵語。

一部中國古書說道：

使物起始與使物終止中，

沒有比保持不動更好的了。

根據佛陀的教法，事物真正的「終止」是指「諸行寂滅」的涅槃，也就是諸行的完全止息或停止——「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，而「諸行寂滅」是由於「行」的止息，也就是創造世間的「業」活動的止息。佛陀宣說「世間」與「苦」的止息，無法藉由走路、移居或輪回來達成，但可以在我們自己身上成就。每次審慎地保持不動、停止或暫停，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，斷除無休止的生死輪回中持續加入的纏縛。遵循「念」的方法，訓練自己于「全然專注」中保持不動與暫停，就拒絕了世間對我們貪或瞋等性格的持續挑戰，保護自己免於輕率與虛妄地下判斷，克制自己不要盲目地投入干預行動充滿危機的漩渦中。

免於干擾者，處處皆安穩。（《經集》v.953）

保持不動（靜止）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）

先前引述的中國諺語第二句提到：使物起始中，沒有比保持不動更好的了。若以佛法的角度來解釋，事實上，保持不動所開啓的即是「用來減少業累積的事物（或特性）」。

我們可以遵循傳統對修心的分類：戒（行為）、定（寂靜）與慧（觀）來看待這些，這三者無疑地都因「全然專注」所培養出的「不動」態度而得到增益。

02〔戒（行為）〕

我們如何改善自己的行為、品德與作正確決定的技巧呢？一般而言，如果我們熱切地想要改善，太急於對治深植在舊習或激烈衝動的各種缺點，可能會飽嘗挫敗之苦，所以最明智的是選擇阻力最少的方式。首先，我

們應注意存在於身行和語言的各種缺點，以及因魯莽與草率所造成的錯誤判斷。在我們的生活中，就有許多藉當下的反省而避免錯誤的例子，也因此免去因一時疏忽所產生的一連串苦難或罪惡感。但我們如何控制輕率的反應，並以片刻的正念與反思來取代它呢？若要做到這點，就須仰仗「停止與暫停」以及適時踩煞車的能力，而這些能力則藉由修習「全然專注」即可獲得。

在這方法的修習中，我們訓練自己去「看」與「等待」，以延緩或暫緩對事物作出反應。我們先學習簡單的方法，在自己所選擇的情境，于禪修期間有限的經驗範圍內進行。當一再地面對偶爾出現干擾我們專注的「觸」、感受或妄念；當一再地控制自己以某些方式來回應它們的欲望；當面對它們，而能一再成功地保持平靜不動，這即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、誘惑或挑釁時，也會現起一「心」，使我們得以暫停並停止。

我們現在所談的是因粗心或魯莽而易生起的行為缺失，它們或多或少都能輕易地由「念」所制止，熟練地處理這些問題，也會影響更多頑強的、根植於激情衝動或根深柢固惡習的不道德行為。保持不動，以運用「全然專注」所成就的益發平靜的心，將抑制情感的衝動，

而已養成的暫停與停止的習慣，則可以扮演煞車的角色，及時制止我們沈溺於不善的頑強惡習。

能夠保持不動而單純地專注其上，或暫停而作明智的反思，常常會使貪欲的最先誘惑、憤怒的最初浪潮與愚癡的首陣迷霧消失，不會造成嚴重的纏縛。但人會在不善念過程中的那一點停止，端視「念」的品質而定。若「念」十分敏銳，則我們可以在未受控制太久之前，於最初就停止一連串染汙的念頭與行為；那麼，各個煩惱的增長將僅限於剛開始的力量範圍，以較少的努力便可制止，不會有太多或甚至完全沒有「業」的纏縛。

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，若此刻心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的微少的「貪」，而將所見的標記為「只是看到會引起樂受的東西」，或將那吸引人的感覺昇華為一種寧靜的、藝術上的愉悅。但若錯失最早的機會，喜愛將會變成執著，進一步想要擁有。若立即召回「停止」，「想要」的念頭將漸漸失去力量，也不會輕易地變為持久的渴愛，更不會試圖去實際擁有所喜愛的事物。

但若貪欲之流仍未遏止，則「想要」的念頭會以言語來表達自己的索求，或甚至以衝動的言詞來要求一不善口業將隨不善意業而生；若拒絕它，會使原有的貪欲

之流分派成爲傷心或憤怒的煩惱支流。然而，即使已到了後期，仍可以停下來平靜地省思或運用「全然專注」，接受心對貪念的拒絕，並宣佈已滿足渴望，就可避免更進一步的混亂。然而，若是在喧鬧的言語之後生起不善身業，甚至爲渴愛所驅使，而想利用偷竊或暴力以獲得期望之物，那麼便造就了「業」的纏縛，將體驗其後果的全面衝擊。但即使已造作了罪行，停下來反思仍然功不唐捐，因爲以追悔自責的型態而生起的「念」，將阻止性格的定型，避免相同的行爲再度發生。佛陀曾對兒子羅侯羅說：

任何想以身、語、意造作的行爲，你應當思考這行爲……若于思量時發現：「我想做的行爲有害於己，或有害於人，或有害於兩者，此即是不善行，會產生苦，導致苦。」一如是應堅決地不去造作該行爲。

同樣地，正當以身、語、意造作某行爲時，你應當思考這行爲……若于思量時發現：「正在做的行爲有害於己，或有害於人，或有害於兩者，此即是不善行，會產生苦，導致苦。」一如是應停止造作該行爲。

同樣地，甚至在身、語、意已造作了某行爲後，你仍應思惟該行爲……若于思量時發現：「已造作之行爲有害於己，或有害於人，或有害於兩者，此即是產生苦，導致苦的不善行。」一如是未來應避免做作該行爲。（《中

部》 61）

03〔定（寂靜）〕

現在我們來思考，停止以運用「全然專注」，如何有助於獲得「止」並強化其兩種意義：心一般的平靜與禪定。

當色身無法遠離外在世界喧鬧不已的噪音時，培養暫停以運用「全然專注」的習慣，可使我們易於抽離而進入自己內在的平靜中，將更能捨棄對他人愚蠢言行的無益回應。當命運的衝擊迭起又令人感到艱困時，受過「全然專注」訓練的心，會在外表順從或有所警覺但無行動的底護下找到皈依處，而在此地耐心地等待風暴過去。生命中有許多情況最好是順其自然結束，在激進或繁忙行動失敗之處能保持不動並等待的人，往往可以得到勝利，不僅重要的情況如此，日常生活的過程中也是如此。警覺地保持不動所贏得的經驗，使我們深信不必積極地回應所接收到的每個「觸」，或認爲每次與人或事的接觸，都是在邀請我們採取干預的行動。

由於避免了不必要的無事忙，外在的磨擦將減少，其所帶來的內在緊張也會放鬆，更大的和諧與平靜將擴及每天的生活，爲日常生活與禪修寧靜的鴻溝架起橋

樑。如此一來，使人煩亂的內在影響—司空見慣的、無論粗細的、會侵佔禪修時間並造成身心不安的掉舉，將會漸漸減少。定的主要障礙—掉舉蓋，就會較少出現，若現起時也更容易克服。

一有機會就培養「全然專注」的態度，分心的離心力便會漸漸消失，攝心並導致定的向心力則會凝聚，那麼，渴愛將不再急於追求各種無常的事物。

對一連串相續事件持續注意的規律練習，使心能在嚴格禪修時，不斷專注於一個所緣，或數量有限的所緣，而另一種修定的重要因素—心的平穩與堅定也能同樣增長。

因此，保持不動、暫停與停止以運用「全然專注」的練習，培養出幾個禪定的明顯成分—平靜、專注、堅定、所緣數量減少。它提升了心于日常時的平均水準，並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。

在覺支的序列中，我們發現輕安覺支先于定覺支。佛陀說：「若有輕安，心即能定。」表達了同樣的事實。現在依據先前的論述，將更能瞭解這說法。

04〔慧（觀）〕

佛陀曾說：「心定者，見事物之如實面貌。」因此，「全然專注」用來強化所有修「定」的方法，也為修「觀」提供了支援的條件；而「觀」也從「全然專注」的保持不動中，得到更為直接、殊勝的助益。

一般而言，我們投注於處理或使用事物的心力，大過於去瞭解其真正的本質。因此，我們通常匆忙地捕捉知覺所傳達的前幾個訊號，然後，由於根深柢固的習慣，這些訊號藉由對好壞、苦樂、利害、對錯等的判斷，引起一個習慣性的標準反應。我們借著這些判斷，來界定與該所緣的關係，並導出相應的言語或行為反應。我們將注意力停留在常見的或熟悉的事物上，很少超過接收前面幾個訊息所需要的時間。

所以，在大部分的時間裏，我們是以不完整的方式覺知事物，更甚者，所緣只有於存在期間的最前段或再多一些的時間，會進入我們的注意力範圍內，因此便容易對它產生誤解。我們甚至未察覺，所緣不過是從開始至結束時間的延伸過程，除了在有限情境內不經意察覺到的部分以外，其實所緣還擁有許多的層面與關係，簡單地說，所緣本身擁有某種稍縱即逝的特性。

以如此膚淺的方式所認知的世界，是由不成形的、

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。我們所選擇的象徵主要是依自己的興趣而定，有時甚至會誤用，因而所導致的陰暗世界，不只包括外在的環境與他人，還包括自己大部分的身心過程，這些也都受制於同樣膚淺的概念化方式。

佛陀指出四種基本的誤解——以不淨為淨，以無常為常，以苦與導致苦者為樂，以無我者為「我」或「我所有」，這些都導因於曲解的知覺與紊亂的專注。當與「自我」有關的戳記一再地烙印在每日經驗的世界中，「這是我的」(attaniya 我所有)的基本誤解，就穩固地深植於影響每個人身心的因素裏，像植物的鬚根，雖然細小，卻能蔓延、堅固。事實上，若到了這種程度，單憑理智上深信「無我」(anatta)，幾乎已無法動搖「我」與「我所有」的觀念。

這些嚴重的後果源自基本的知覺情境——從知覺接收到最初的少數訊號後，便作出倉促或習慣性的反應。但是如果我們凝聚「念」收攝的力量，並暫停下來運用「全然專注」，則當下成為心所緣的身心過程，將更完整、真實地向我們顯現，不會馬上陷入自我的漩渦，而能在「念」警覺的注視下顯露自己，展現出多元性，以及與其相應並交互作用的廣大網路。如此狹隘又往往歪曲現實的與自我有關的部分，會因獲得更廣大的

視野而縮小，並退居到幕後。而所觀察的過程中，其一連串的發生與組成分子，就會顯現出不斷的生滅與起落。這些變化無常的事實，便在人心上留下益發深刻的印象。

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」與屬於「我」的偏見將事物連結在一起，但「全然專注」揭露出這些虛偽的整體其實是無我的、因緣和合的現象。如此一再地面對生命過程內外的無常、相依、無我的本質，我們便會發現其單調、令人不滿的本質——苦的真諦。因此，藉由放緩、暫停與保持不動以運用「全然專注」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。

05 培養善的自發性回應

在行動前先專注地暫停，這種已學會並強化了的習慣，並未排除善的自發性回應。相反地，透過訓練——暫停、停止與保持不動，以運用「全然專注」的修持會變得自動自發。它可以成為心具有選擇能力的機制，隨著可靠與迅速回應的增加，能避免突然生起邪惡或不智的

衝動。若沒有這種技巧，我們可能理智上瞭解那些衝動是不善的，但由於其強而有力的自發性，最後仍會屈服。修習專注地暫停的方法，可使不善的自發性回應或習慣，由建立在更多瞭解與崇高意向上的善的自發性回應或習慣所取代。

正如有些反射動作會自動地保護色身，心也同樣地需要自發性的精神與道德的保護，「全然專注」的修習會提供這重要的功能。具有一般道德標準的人，本能地會畏懼、躲避偷竊或謀殺的想法，有了「全然專注」法的幫助，這種自發性的道德抑制作用的範圍會大大地擴展，而對道德的敏感度也將大幅提高。

在未受訓練的心中，崇高傾向與正確思想常受到突發的激情與偏見的攻擊，它們不是就此屈服，便是掙扎一番後堅持下去。但若不善的自發性如上所述地遭到制止或大幅削弱，我們所擁有的良善衝動與明智的反思，將有更多出現的空間，並自動、自在地展現自己。它們自然的流露使我們更相信自身中良善的力量，也讓他人增長信心。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」轉變為「無行善心」[1]。根據阿毗達磨藏的心理學，這樣的心若與智慧結合，則取得了道德價值中的首要地位。以此方式，我

們就能實地瞭解《太乙金華宗旨》(The Secret of the Golden Flower)(3)一書中的格言：「若人有意地達到無意的狀態，他即已得道。」這句話以巴厘語來解釋即是：「以有行、有意的努力，能贏得自發性（無行）。」（Sasaṅkhārena asaṅkhārikam pattabham）

若我們能睿智地運用佛陀教義中，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」法的東西，而這方法是始於學習暫停與停止，以運用「全然專注」的簡易修習。

06 放緩的訓練

為了對治未受訓練的心的魯莽、草率與忘失，在暫停與停止的修習法中，建立了一種刻意的放緩動作。雖然以現代生活的需求而言，要引介放緩作用於一般例行的工作天是行不通的，但由於它是忙亂快速的現代生活所導致後果的解毒劑，在閒暇之餘練習就顯得很重要，而在嚴格的「念住」禪修中尤其重要，這種修持也會為我們每天例行的工作，帶來更多如平靜、效率與技巧等實際的利益。

為了達到禪修的目的，在克制感官、專心與定等方面，「放緩」是很有效率的訓練。此外，對禪修而言，

更具有特殊的意義。《念處經》的注釋說：動作的放緩有助於重拾對某一所緣所失去的專注。我們因此於其中讀到：比丘快速地彎曲手臂，沒有如修持原則所要求的要憶念禪修的業處，一旦發覺這樣的漏失，他將手臂收回原來的位罝，專心地重複動作。此處的禪修業處或許是「正知動作」，如《念處經》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，放緩身體特定的動作，特別有助於獲得觀智（vipassanā-ñāṇa），尤其是直接覺知無常與無我，因為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，在「念住」的嚴格修持中，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，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。若禪修者清楚地注意到觀察過程中每個片斷如何自動生滅，而當中沒有任何東西移轉或「輪回」到下一階段，那麼，他修習的力量與意義將愈來愈增強、加深。

在暫停以運用「全然專注」的影響下，我們日常身、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、感受與知覺都能在其自然存在的期間內結束，完整的覺知會延伸到最後階段，直到最終的振動與迴響。最後的階段常常會因為我們急躁地攫

取新的「觸」而中斷，或尚未清楚理解時，倉促地往思考路線的下一階段進行，心於是背負著大量模糊或片斷的感官知覺、受阻斷的情緒與未充分理解的思想，這就是一般心靈雜亂的主要原因。「放緩」，將證明一個能夠恢復心靈完整、清明的有效方法。在此有個適當的譬喻，同時也是個實例，那就是修習安般念（ānāpānasati）所必備的過程：「念」必須涵蓋呼吸的完整過程——其開始、中間與結束，這便是經文所指的意義：「體驗全身（呼吸身），我吸入與呼出」。同樣地，若經由「放緩」，使我們習慣於持續專注，「呼吸」的整體或我們生活的律動，將變得更深長、更飽滿。

提早中斷或回避心理過程的習慣，已是現代都市文明人十分嚴重的問題。在持續加快的序列中，人們不斷大聲地要求全新的刺激，正如要求增加自己移動方法的速度一般。這種「觸」的快速衝擊，使人的敏感度漸漸減弱，因而一直要求要更大聲、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。

我們已充分地看到感受更細緻的藝術之美的衰微，以及它無法享有真正自然歡悅的增長，取而代之的是忙亂與短暫的興奮，無法帶來任何真正的美，情感也不能得到滿足。對於「文明人」漸增的膚淺與西方人恐懼神經失序的蔓延，「微弱的心靈呼吸」應負極大的責

任，它是人心性上的水準、範圍與強度普遍惡化的開端。無論在東方或西方，這危機威脅著所有的人一面對科技文明的衝擊而無充分精神保護的人。運用此處簡述的方法，「念住」為補救這情況提供重要的貢獻，因此就世俗的觀點來看，這方法也證明是有益的。

然而，我們在此主要關心的是「念」在心理學方面的觀點，以及其對禪修的意義。得到「放緩」輔助的持續專注，主要是以三種方式影響心的品質：（一）強化心；（二）厘清所緣的特性；（三）展現與所緣有關的事物。

（一）持續地專注於某所緣，對心會產生特別強烈而持久的衝擊，其影響力不僅普及特定的感官知覺後即刻生起的一連串念頭，也延伸至遙遠的未來，這因果的效力即是心強化的指標。

（二）持續的專注可使所緣的各方面呈現出更完整的輪廓。通常我們從任何新的感官所緣或念頭得到的第一印象，都是其最顯著的特色，也正是所緣的這方面吸引我們的注意，而達到衝擊的最高點。但所緣還呈現出其他的層面與特性，比我們最初注意到的更能發揮許多功能，對我們而言，這些可能較不明顯或在主觀上興趣缺缺，但它們可能更加重要。另外，也有許多第一印象完全是虛妄不實的例子。唯有我們持續地注意，超越了

最初的衝擊，所緣才會完整地顯現自己。在第一波知覺後的過程中，第一印象的偏見力量會減弱，而只有於最後階段，所緣才會呈現更詳盡的內容與更完整的面貌。因此，唯有透過持續專注，我們才能更清晰地瞭解所緣的特性。

（三）任何色、心所緣的特性中，與所緣有關的事物，常常會因為我們匆忙或粗淺的注意而受到忽略，因而需要特別的處理。這些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場合—其背景、環境與目前活動的影響。如果以人為的隔離方式看待事物，將永遠無法完全瞭解它們，我們必須依其緣所生與緣生他法 [2] 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。

07 潛意識的影響

方才討論過三種提升心的方法，對於修觀明顯地具有基本的重要性。當心強化了，其相關結構中的所緣境已可清楚辨析，這就具備了「如實知見」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，其力量與重要性不少於前者，它強化心並使心潛在意識

的機能—潛意識的組織、記憶與直覺變得清晰，這些同樣地滋養並鞏固使人解脫的「觀」的進展。得到這些助力的「觀」，就如經中所譬喻的，猶如山上的湖泊，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」的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，即使是未解脫而仍傾向於故態復萌的凡夫，也是如此。

一、知覺或念頭若一直是持續專注的所緣，就比專注力鬆弛時，能給予心靈更強烈的衝擊，並清楚地顯露所緣的特色，因此當其進入潛意識時，即在那裏佔有特殊的位置。這點適用於三種提升所緣心的方法。

（一）在心的運作過程中，若最終的注意力與最初的一樣強，則當過程結束，心進入潛識時，潛意識將更順從意識的控制。

（二）若將感官的「觸」或思想無數清晰的特色標明出來，那麼當它自瞬間的覺知中消逝時，就不會輕易地在潛意識的模糊內涵中消失，或被情感強烈的偏見拖入，而與錯誤的潛意識結合。

（三）同樣地，正確理解一切與所緣有關的事物，可使經驗不致與模糊的潛意識內容結合。而已提升強度、清晰度的知覺與思想被吸入潛意識中，仍比從模糊

或「困頓」印象所產生的內容清楚且易於通達，如此更容易將其轉變為完整的意識，也較可以解釋對心的潛在影響。透過改善「念」的品質與範圍，若使這種成熟的「觸」數量增加，結果可能會產生潛意識本身結構的微妙改變。

二、從我們稍早的論述來看，明顯地，我們所謂「成熟」或「更能接觸與轉變」的「觸」，使人們更容易、正確地回憶起它們。之所以更容易，是因為強度提升；之所以更正確，則是因為特色已清楚標明，使其不被錯誤聯想的意象或印象所扭曲。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」在專注的意義與功能，有助於加強「念」在記憶的意義與功能。

三、持續專注對潛意識與記憶的影響，會深化與強化直覺力，特別是此處主要關切的「直覺的領悟」（intuitive insight）。直覺並非沒來由而得到的天賦，它如同其他心理機能，都是由特定的條件所產生。如目前所述，其最主要的條件就是知覺與思想儲存於潛意識中的潛在記憶。

顯然地，為直覺的成長提供最肥沃土壤的，是那些擁有較大強度、清晰度與數量龐大等明確特徵的記憶，因為最容易觸及。在此，所保留下來與「觸」相關的事

物也貢獻良多。這類的記憶比單一事件空洞或模糊的回憶更具組織的特色，而且更易形成新的意義與意涵，這些較為清楚的記憶意象，將成為直覺力的強烈刺激與助力。在潛意識深處，經驗與知識存於潛意識中的資料悄悄地聚集並組織，直到時機成熟才顯現為直覺。有時相當普通的事件就能觸動直覺的爆發，雖然這些事件看起來十分平常，但只要它們先前一直受到持續的注意，這些事件對直覺就擁有強大的召喚力。放緩與暫停下來運用「全然專注」，會顯露出日常生活中簡單事物的深度，因而給予直覺力潛在的刺激。

這也可以運用在導致究竟解脫（arahatta）的「四聖諦」現觀上。經典記載許多僧尼實際修觀時，未能達到現觀的例子，但直覺的閃光卻在截然不同的場合觸發他們，例如被石頭絆倒，或偶然看到森林之火、河中的幻影或一團泡沫。在此，我們又看到另一個肯定這似乎矛盾說法的例子：「有意而能得到無意的狀態」。將正念的整束光芒，審慎地投射在生活中最小的事件與行動上，使人解脫的智慧終將生起。

持續的專注不僅是直覺「成長」的良田，還能使其更充分地受到利用，甚至能不斷地重複直覺的剎那。在各種不同創作領域中得到靈感的人，常常對於這共同的經驗感到震驚：直覺如電光石火般來去，反應慢半拍的

心幾乎無法抓住直覺的臨去秋波。但若心一直保持警覺的暫停、放緩與持續專注的訓練，或若如上述的潛意識也受到了影響，直覺剎那的節奏就會變得更完整、更慢與更強，而會出現的情況是，其衝擊變得既強烈又清楚，將使「直覺的領悟」受到充分利用，甚至可以使其消退中的振動重新達到另一個高峰，有如一首旋律的重複節奏，從首次出現的最後一個音符而和諧地再次生起。

充分利用「直覺的領悟」的剎那，對於通往完全證悟的進程具有關鍵的重要性。若對心的控制力太弱，未充分用於解脫的工作，就會讓難以掌控的「直覺的領悟」溜走，這樣的時刻可能許多年後再也不會發生，或終其一生都不再出現。然而，持續專注的技巧可以使人善用這樣的機會，而禪修時所做放緩與暫停的練習，則是獲得該技巧的重要助力。

在我們討論過暫停、停止與放緩的主題後，就能比較瞭解巴厘經文對於「念」的其中一項傳統定義的深遠含義：即 *anapilāpanatā* 的作用，字面上的意義為「不會漂走（或溜走）」，「像水面的南瓜壺」，注釋家又繼續補充說：「(念)深深契入其所緣，非匆匆地掠過表面。」因此，「非表面性」會是個貼近上述巴厘語的翻譯，也適用於描述「念」的特色。

伍・以直觀看現實世界

「全然專注」的修習之四

心愈能清晰、深刻地響應極平凡事項所顯現的苦諦，我們輪回的時間就將更縮短。引起反應的清楚覺察，是來自于「全然專注」所賜予的無偏的直觀；而深刻的體驗則是來自智慧的反思或正知。

我希望自己沒有習慣任何事，這樣我就能有新的視野、新的聽聞與新的感覺。習慣破壞了我們的哲學。(G. C. Lichtenberg, 1742-1799)

在先前的段落裏（編按：本專輯第四篇文章），我們曾提到不善的自發性衝動。我們已瞭解停下來運用「全然專注」與持續的專注，如何處理或減低自身輕率的衝動反應，而讓我們能以新鮮的心一不因其最初的自然反應而產生偏見的「直觀」(Directness of Vision)，來面對任何的情況。

利用直觀，我們可以直接地看現實世界，不必透過任何有色或凹凸的鏡片，也沒有情緒或習慣的偏見、理智成見的介入。「直觀」的意義是：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。

【注釋】

(1) 見《清淨道論》IV, 47。

(2) 同上，IV, 51, 57。使心策勵的三覺支為：擇法、精進與喜；使心平靜的三覺支為：輕安、定與捨。

(3) 一本中國道家的論述，深受大乘佛教的影響。

【譯注】

[1] 沒有因為特定方法的激勵或刺激，所自動生起的心，稱為「無行」；因為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, p.36)

[2] 意指事物為因緣和合所生之物，而其本身也是其他事物產生的條件。

01 習慣的正負面影響

時常阻礙直觀自發性反應的，不僅來自於我們激情的衝動，同時也源自於習慣，自發性的反應以習慣的型態對人產生更強、更深的有益或有害的控制。習慣的正面影響，可見於「反復練習的力量」，這股力量保障我們動手與動腦的、世俗或精神的成就與技能免於忘失，並將這些偶然、短暫與不完美的獲得，轉變成完全能掌握品質的穩定擁有。習慣的自發反應的負面影響，則顯現於對「習慣力」的負面意義——各種的強制性行為會產生削弱、使之無效並窄化的作用。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地影響我們的行為。激情的衝動可能才生起就消失，雖然後果可能非常嚴重，並會延伸至未來，但影響絕不像習慣那麼持久、深遠。習慣向我們的生活與思想撒下細密的巨網，企圖捕捉更多的東西，我們的激情衝動也可能被捕入網中，這稍縱即逝的特性因而轉變為持久的人格特點。一剎那的衝動，或一次偶然的放縱，或一個突發的奇想，都可能因一再重複而變成難以根除的習慣與難以控制的欲望，最後成為我們理所當然的反射作用。欲望一再地滿足，於是變成了習慣，而未經審查的習慣，則

成為一種無法壓抑的強烈衝動。

事情有時是這麼發生的：起初，我們不認為某一特別的行動或心態對個人有何重要，這樣的行為或心態在道德上可說是無記的。剛開始我們會發現很容易將之去除，或改變為相反的情況，因為這時的情緒或理智都沒有壓迫我們要偏向那一種選擇。但由於不斷地重複，我們開始認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」，最終便認同這就是我們的個性或人格。最後，任何破壞常規的事，都令我們不悅或覺得不妥，對任何外在的干涉都感到憎恨，甚至認為這種干涉威脅我們「重要的利益與原則」。事實上，無論在任何時代，無論是否已文明化，未開化的心都視陌生人的「奇風異俗」為仇敵，儘管它們的存在並無攻擊性，但仍感到挑釁或威脅。

起初，特殊的習慣尚未受到重視時，習慣所逐漸形成的執著並不針對行為本身，而是針對未受干擾的常規所產生的愉悅。這種執著於常規的力量，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，我們要來談談執著常規的另一個原因。由於習慣的力量，使我們對特別關注的物體、行為或思考方式，投入較強烈的情緒，使得對實際上不甚重要或平常事物的執著，強烈到遠超出我們基本的需要。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，產生限制、僵化我們性格的危險力量，並箝制我們于環境、智力與心靈活動上的自由。由於向習慣屈服，便造作了新的結使（煩惱），使自己易受到新的苦—新的執著、瞋恚、偏見與偏愛一所傷害。由習慣所造成主導的影響，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，當我們思考《念處經》中敘述結使形成的語彙時，也應當想到習慣所扮演的重要角色。

……他瞭解：結使的生起依憑兩者（根與境）；以何方式使未生結生起，他亦瞭解。

以佛教的名相來說，習慣的力量明顯強化了昏沈睡眠蓋（*thīna-middha nīvaraṇa*），而削弱了身輕快性與心輕快性（*kāya-labutā, citta-labutā*）(1)。

習慣擴展範圍的傾向在於心的本質，它不只源自於前述的被動惰性力量，在許多情況下，是來自控制與征服的主動意志。某些擁有相當強度的主動的心，具有使自己再次顯現的傾向，它們努力地想得到支配權，成為其他較弱的心法、色法環繞的中心，而讓這些心、色法

順應它們的安排。這種傾向雖然一直受到抵抗，卻仍在擴展中，甚至週邊或附屬的心法，也展現出同樣追求支配權的迫切需求。令人驚訝的是，這非常類似以自我為中心的個體接觸社會時，所擁有的自我肯定與主控的傾向。類比於生物學，可以想見癌症或其他疾病成長時，所表現出的擴張傾向。我們在此奇異的突變中所遇見不斷重複顯現的傾向，於原子時代中顯現出極大的危險。

因為想得到支配權的意志存在於許多各種不同類型的心中，一個稍縱即逝的突發奇想，就可能成為性格中相對持久的特質，若它仍不滿意自己的地位，可能從現在與生命力結合的狀態中完全脫離，直到最後於輪回的過程中，變成新的人格中心。我們身上就有無數新生命的種子，無數潛在的「眾生」，我們應發願將它們從輪回中度脫出來，如禪宗六祖所說的意思。(2)

有害的身心習慣會變得茁壯，不僅是因為人刻意地培養，也是因為不注意或未加以排斥。我們現在本性中許多粗壯的「根」，是由早已遺忘的過去世所種下的微小種子所長成（見《得法小經》，*The Simile of the Creeper, MN 45*）。這些道德上的「不善」或其他惡習的長成，可以由漸漸培養的另一個習慣—全心地注意它們，來有效地制止。如果我們慎重地去做那些已成為無意識的行為，在做之前先停一下，運用「全然專注」與反思，這

就給了我們一個仔細檢視該習慣，並清楚地瞭解其目的與合適性的機會，允許我們重估情勢，直接地看清楚它，不被包圍習慣活動的錯誤自信—「這是對的，因為以前曾做過」，這內心的迷惑所障礙。縱使不能很快地破除不良習慣，但省思時的停頓，可以處理其不經質疑而生起的自發性，而在其中烙下反復審察與對抗的封印，當它再出現時力量就會減弱，並在我們企圖要改變或去除它時變得愈來愈馴服。

一直以來，有「人類保姆」之稱的習慣，不能也不應在我們生活中消失，這是不容置疑的。我們只要回想一下，便知那是多麼容易的事，尤其對都市人而言，在擁擠繁忙的一天只需以「一半的注意力」，即可事半功倍，因為習慣使我們的生活簡化了，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，許多人力的操作與藝術的技巧，甚至是複雜的智力運作中的標準程式，若透過有技巧的例行動作，一般都會帶來更好、更豐碩的成果。然而，這種習慣作為的平順狀態也會到達終點，除非產生興趣而使之活躍，否則將開始出現疲乏、衰微的徵兆。

當然，提倡消除一切細微的小習慣聽來十分荒謬，因為許多細微習慣不僅無害，甚至還有用處。不過，我們應定時反問自己，是否仍然能控制它們？是否能自在

地放下或改變它們？我們可以用兩種方式來回答這問題：

一、全神貫注於我們習慣的行動一段時間；

二、在不對自他造成傷害或干擾的情況下，暫時地實際摒棄它們。

如果我們以直觀的光芒照向它們，仔細地觀察或做這些習慣動作，就像是初次所做一般，這些小小的例行活動與身邊習慣了的景象，會呈現出新的興味與刺激的光芒，這將有助於我們職業的工作與環境，也有助於因習慣而疏遠的親密人際關係，改善與配偶、朋友、同事的關係。這清新與直接的角度，透露出人際關係或工作都能採取更不同、更有益的方式，而非如以往只能受制於習慣力。

已養成的「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。當生命中的重大改變強力剝奪我們的基本習慣時，這能力也會幫助我們，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。最重要的是，可以在如此鬆軟的泥土上，播下心靈成長的堅實種子。

02 誤用聯想的危險

心習慣於標準的反應、活動的順序、對人或物的判斷，這些都是透過聯想而進行。從所接觸到的物體、觀念、情境與人物中，我們選擇出某些特別的標記，並將這些標記與自己對它的反應連結在一起。同樣的接觸若再度發生，會與先前選擇的標記連結，也就是與我們最初或最強的反应連結。這麼一來，這些標記就成為釋放標準反應的信號，而這些標準反應可能是由反復練習，或經驗所熟悉的一連串相關行為與思想所組成。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的單獨步驟。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」是絕對重要的一步革新，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，但若錯誤或輕率地運用聯想，或未審慎地控制它，也會招致嚴重的危險，以下列舉出部分的危險之處：

一、在類似的情境中一再出現的聯想，易強化並永久延續錯誤或未完成的最初觀察、錯誤的判斷與情緒的偏見，如愛、恨與傲慢等。

二、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，機械性地應用在變動後的情境中，就會發現十分不當，將導致嚴重的後果。

三、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，而這可能只是回想起不愉快的經驗，與實際的人、事等無關。

這些簡述的例子，顯示出時時檢視聯想在內心所造成的常規，以及再次檢驗從之而來的各種習慣與公式化反應是多麼重要。換句話說，我們必須走出常規，重拾對事物的直觀，並以此重新評估自己的習性。

若我們再次回顧失控的聯想所導致的一連串潛在危險，將更瞭解佛陀堅持我們必須觸及經驗底部的理由。在《經集·窟八偈經》中，佛陀說了一段簡潔但意義深遠的詩偈：「遍知『觸』(phassa)，可使人解脫貪」與「遍知『想』(saññā)，即能橫越輪回的瀑流。」(vv. 778ff) (3) 將「念」當作念頭進入心第一道門的守衛，我們就更能輕易地控制進入者，並拒絕「不速之客」。因此，即能維持「光明的心」的清淨，以對抗「外來的煩惱」。(《增支部》1:51)

《念處經》為引發直接、清新與正確的見解(vision)提供有系統的訓練，這個訓練以身、心兩方面涵蓋全部的人格與經驗的整體世界。數種練習有系統地應用於自己、他人與自他兩者，將有助於揭露因為錯謬的聯想與誤用類比所造成的錯誤概念。

在佛法的名相中，錯誤聯想的主要類型，由四種錯誤的或顛倒的見解所涵蓋：也就是錯誤地：（一）以無常為常；（二）以苦或導致苦者為樂；（三）以無我與無實體者為有「我」或有永恆的實體；（四）以不淨為美。這些錯誤的見解源自對事物特性的誤解，在強烈的情感與錯誤理論的影響下，我們以片面或錯誤的方式選擇性地理解事物，誤將它們與其它的觀念連結。在我們的「想」與「觸」上運用「全然專注」，能漸漸地避免誤解，穩定地向如實知見事物的目標邁進。

03 生起厭離心

擁有清楚直觀的人，因深深觸動心靈的事物而激起厭離感（saMvega），將體驗到精力與勇氣的釋放，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，

因深深觸動心靈的諸事所激勵，

受到激勵之後，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，我們接收到理智與情感的強大刺激，但漸漸地，這刺激失去了原有的清明與驅策力。而對治它的方式是求助於周遭豐富的生活，它不斷以新的變化說明四聖諦，以此持續地更新對我們的刺激。直觀甚至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，並用清新的音聲對我們說話。它可能正是我們早已習以為常的景象：在街角看到的乞丐、哭泣的孩童或生病的同胞……，他們重新震撼我們，使我們重新思考，激起我們的厭離心，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假想的世界長期與世隔絕後，驅車遊行王城，初次遇見老、病、死的美麗故事。這古老的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的生命中得到象徵性的意義，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。但即使不去爭論那古老故事內在的實情，我們仍可以合理地相信，年輕的王子確實曾以肉眼見過老人、病人或死人。

然而，就像大部分時間的我們一樣，早期所見到的情境，並未深深觸動悉達多。他早期缺乏敏感是由於父王將他安置在世襲的慣例中，由那慣例所產生的屬於王子階級的快樂，雖然微不足道，卻造成了防護良好的人為隔離。唯有當他破除種種安逸習慣所建立的黃金牢籠，「苦」的事實才能強烈地衝擊到他，就像初次見到一般。唯有因此而激起的厭離心，才引導他捨家出家，穩健地邁向覺悟之路。

我們的心愈能清晰、深刻地響應極平凡事項所顯現的苦諦，便愈無須重複這個教訓，我們輪回的時間就將更為縮短。引發對反應的清楚覺察，是來自于「全然專注」所賜予的無偏的直觀；而深刻的體驗則是來自智慧的反思或正知。

04 通往「觀」的道路

直觀也是觀禪這種有系統修習的主要特色之一，與禪修所產生直接或體驗的知識相同，而有別於由讀書與思考推論所得的知識。在修觀時，禪修者直接觀看自己的身、心過程，沒有抽象概念思考的干擾或情感性的估量篩選，因為在那樣的情境下，只會妨礙、歪曲原本的事實，降低現實所給予的強烈的立即衝擊。從經驗中所

得的概括概念，在自己的崗位上是很有用的；但若它們干擾了「全然專注」的禪修，則會傾向於「不理睬」或排除特殊的事實，而說：「這也沒什麼，不過是如此罷了！」概括性的思考會對重複出現的念頭感到厭煩，將之分類後，又很快地覺得無趣。

然而，「全然專注」是修觀的關鍵方法，它能保留事物的特殊性，敏捷地追隨身、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），正念則視當中的分子是獨特的，認真地記錄其個別的生滅。如果「念」仍舊保持警覺，這些反復出現的一類，由於其數量龐大，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、無我一則會愈來愈清楚顯現。它們出現在自己發出的光芒中，這些光芒並非從其他地方所借得，甚至也不是從導向這些經驗的世尊—佛陀那裏得來。這些色法與心法，在「自我的光輝」下，將漸增的厭離感傳達給禪修者—厭惡、不滿意、覺察過患、隨後而來的捨離等，當然喜、樂與定等在修習中也都不會缺席。因此，如果內在成熟的一切其他條件都圓滿了，究竟解脫的最初直觀與入流（sotapanna）無疑的智慧：「有生的本質，即有滅的本質」，將如黎明般生起。

因此，在正念力量的展現中，「念住」證明自己是

「法」的真正化身：

「法」是世尊所善說，於此地、此時可見，

立即的，歡迎察看，導人向上，為智者直接體驗。

【注釋】

(1) 關於「善」在性質上的重要構成要素—善心 (kusala)，請見拙著《阿毗達磨研究》(Abhidhamma Studies, Kandy: BPS, 1965) pp. 51ff。

(2) 這言論或許有些諷刺，是這位偉大的聖人針對他許多大乘佛教的弟子，乙太過狹隘的發心來解釋這著名的大乘菩薩誓言解脫世間一切有情的願心。

(3) 亦可對照《梵網經》(DN 1) 結論中有關「觸」的意義之段落。

陸·四種崇高的心靈境界

四梵住的修習

慈、悲、喜、捨四者也稱為「無量心」，因就其真正的本質而言，沒有任何局限，沒有排他性、不公平性，且不被選擇性的偏愛或偏見所障礙。已達四梵住無量境界的心，對任何國家、種族、宗教與階級不會懷有瞋恨。

01 心常停留的居所

佛陀曾教導四種崇高的心：慈 (mettā)、悲 (karuṇā)、喜 (muditā)、捨 (upekkhā)。

在佛經中，這四者以巴厘語 Brahma-vihāra (梵住) 為人所知。「梵住」一詞可解釋為心的超越、崇高或偉大的狀態，或似梵、似天、似神的住所。

這四種態度之所以超越或崇高，是因為它們以最正確、最理想的行為模式對待有情。事實上，慈、悲、喜、捨四梵住，為人與社會接觸所發生的各種狀況，提供了解決的辦法。它們是緊張的紓解劑；是社會衝突中偉大的和平締造者；是生存奮鬥中創傷的療愈者；它們打破社會的界限，建立和諧的社群，喚醒人們所遺忘的寬

容，恢復早已失落的喜悅與希望，提倡人類四海一家的精神，以對抗自私自利的力量。

梵住與瞋心並不相容，這樣的心類似梵天（*Brahmā*）—佛教傳統宇宙觀裏的神，是更高層天界的短暫統治者。梵天沒有憎恨，這與許多東、西方對神的概念相反—那類神的信徒認為自己的神會表現出憤怒、嫉妒與「正義的憤慨」。以持戒與禪修勤勉地培養這四種崇高心的人，被認為可以達到等同梵天的境界（*brahma-samo*）。若四種崇高的心成為修行者心中主導的作用，他就能投生到相應的世界—梵天界，因此說這四種是似天、似梵的心。

「梵住」之所以稱為「住」（*vihāra*），是因為我們應當使這四者成為心時常停留的居所，感覺像在「家」一樣，而不是偶爾短暫拜訪而隨之遺忘的地方。換句話說，要讓這四者完全充滿我們的心，而成為不可分離的夥伴，在一切日常活動中好好地注意它們，誠如《慈經》所述：

行住坐與臥，
無有疲倦時，
善安住此念，
此即謂梵住。

慈、悲、喜、捨四者也稱為「無量心」（*appamannā*），因就其圓滿與真正的本質而言，沒有任何局限，如受限於其所遍及的某一類眾生，沒有排他性、不公平性，且不被選擇性的偏愛或偏見所障礙。已達四梵住無量境界的心，對任何國家、種族、宗教與階級不會懷有瞋恨。

但是，除非與這種心態建立起穩固的自然關係，否則我們很難審慎地以意志的努力來運用「無量」，也很難避免各種程度的偏執。若要成就這點，在大多數的情況中，不僅必須以這四種特質作為行為的準則與省思的課題，還要將之作為有系統禪修法的業處，這樣的禪修稱為「梵住修習」（*Brahma-vihāra-bhāvanā*）。修習的目標是藉助這崇高的心，成就高層次的心專注狀態—「禪那」。修習慈、悲、喜三梵住能成就前三禪，而修習捨梵住只能成就第四禪，其中「捨」是最關鍵的因素。

一般而言，持續的禪修會有兩種至高的成果：

第一、禪修將這四種特質深深地烙印在心上，成為不易動搖的自發態度。

第二、禪修造成並確保無量的延伸—擁抱一切眾生的展現。事實上，佛經對這四種修法的詳盡教導，明顯是要逐漸地展現這崇高心的無量性，它們有系統地破除一切界限—一切限制這些方法運用於特定的人或地域

的界限。

禪修時，選擇散發慈、悲或喜等心的物件，要由淺入深，例如修慈無量時，先從渴望自己的幸福開始，以此作為基準點而漸漸地擴大範圍：「正如我希望自己能無苦、安樂一般，願那有情，願一切有情也能無苦、安樂。」之後，將此慈愛的想法擴及自己敬愛的人，例如老師；再擴及到深愛的人、漠不關心的人；最後，如果有的話，擴及到敵人或厭惡的人。既然這修法是關心活著的人的福祉，就不應選擇已過世者，同時也應避免選擇對你而言具有性吸引力的人。

當我們已能應付最艱難的任務——將慈心散發給厭惡的人，就應進一步「破除界線」（sīmāsambheda）——將慈心無分別、平等地遍及以上所說的四種人。「破除界線」時，會使我們達到更高層次的定：隨著似相（paṭibhāganimitta）的顯現，而成就「近行定」（upacāra-samādhi），進一步達到初禪的安止（appanā），再進入更高的禪定。

在「空間的擴展」上，先從身邊的環境開始，例如家庭，之後擴展到鄰居、整條街，以至整個城市、國家、其他國家與全世界。在「方位的擴展」上，先向東方散發慈心，再來西方、北方、南方、介於四維居間的方向、上方與下方。

適度地變換選擇的物件，同樣的修習原則即能運用在悲、喜與捨的禪修上。修法的細節可見諸經文（見《清淨道論》第九品）。

成就梵住的禪定，其最終目的是培養出一種心態，以作為導向解脫的「觀」的穩固基礎，以洞察一切現象的真實性是無常、易受痛苦與沒有實體的。因四梵住而成就禪定的心，清淨、寂靜、堅定、鎮靜，沒有粗相的自私自利，因而為唯一能完成解脫最後工作的「觀」作好準備。

以上的論述顯示出兩種修習梵住的方法，一是以之作為實際的行動與適當的思考方向，另一則是以禪定為目標的有系統禪修法，此兩者彼此相輔相成。禪修有助於使慈、悲、喜、捨成為自發的反應，當我們努力在身、語、意中保有這四種特質，卻面臨生活中無數苦惱的挑戰時，這自發的反應有助於使心更加堅定與平靜。

另一方面，若實際的行為漸漸受到四梵住的約束，心中的仇恨、緊張與暴躁就會減少，這些情緒的影響力常常狡猾地闖入禪修的時段，變成禪修中的「掉舉蓋」。日常的生活與思惟，對禪修的心有極大的影響，只有在兩者間的鴻溝持續縮小時，穩定的禪修進展與修行最高目標的達成才有可能。

不斷反思這四者的本質、利益與相反特質的過患，將有助於四梵住的修習，誠如佛陀所說：「人長久思惟與反省的事物，即是心專注、傾向之處。」

02 佛陀開示四梵住的基本內容

一、諸比丘！弟子以慈心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以慈心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。

二、諸比丘！弟子以悲心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以悲心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。

三、諸比丘！弟子以喜心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以喜心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。

四、諸比丘！弟子以捨心遍滿一方，如是遍滿第二、三、四方而住，乃至上、下、四周，他以捨心豐沛、廣大、無量、無憎與無苦，遍滿一切世間平等而住。（《長部》 13）

05 四梵住的沈思

〔慈〕

「慈」，沒有「擁有」的欲望，清楚知道在勝義中沒有所謂的所有物與擁有者，這即是最崇高的慈愛。

「慈」，不說也不會想到「我」，清楚知道「我」只不過是一種錯覺。

「慈」，沒有選擇性與排他性，清楚知道若這麼做的話，就會製造出與「慈」本身相反的厭惡、反感與瞋恨。

「慈」，接納一切眾生，不論其大小、遠近，在陸地、水裏或空中。

「慈」，無私地擁抱一切有情，不僅是對我們有益或讓我們歡喜，或帶給我們快樂的有情。

「慈」，擁抱一切眾生，不論其心是崇高或低下、善或惡。擁抱高貴或良善的眾生，是因慈愛自然地流向他們；接納心低下與邪惡的眾生，是因為他們最需要慈愛。許多善良種子已枯死的人們，只因缺少讓種子成長的溫暖，而讓它在缺愛的寒冷世界中死去。

「慈」，納受一切眾生，清楚知道我們都是這期生命中的旅伴，都受制於同樣「苦」的定律。

「慈」，並非燒傷、燒焦、折磨人、造成更多傷害的感官之火——它現在突然地燃燒，下一刻即熄滅，留下比以前更深的寒冷與孤寂。

相反地，「慈」像是安慰病人的那溫柔又堅實的手，從未改變其同情，沒有猶豫，不在意所面對的任何反應。「慈」，安撫人們因苦難與煩惱之火焚燒後所感受到的寒意。「慈」，為被遺棄在孤寂冰原中的人，在缺愛世界的嚴寒中顫抖的人，以及因深深的絕望或不斷向外求助而內心空虛、枯竭的人，給予他們生命的溫暖。

「慈」，即是知道、瞭解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。

「慈」，即是力量，並給予他人力量，是最崇高的愛。

「慈」，佛陀稱之為「心的解脫」、「最崇高的美」，是最崇高的愛。

「慈」的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

〔悲〕

世間正在受苦，但大部分的人封閉了眼睛與耳朵，看不見川流不息的淚河流過生命，聽不見那持續不斷遍及世界的痛苦哀號。任由自己小小的悲傷或喜悅遮蔽了視線，阻礙了雙耳，心也被自私所束縛而變得僵硬、狹隘，這樣的心如何向更高的目標邁進？如何能體會唯有摒除自私的渴愛，才可以從苦中解脫。

「悲」移除了沉重的障礙，打開通往自由的大門，使狹隘的心變得如世界之寬廣。

「悲」解除心中使人麻痺、難以活動的重擔，賜予依附在自我低地上的人們得以飛翔的雙翅。

因為「悲」，即使有時我們個人並未感到苦，苦的事實卻仍能鮮明地呈現在心中。「悲」給予我們豐富的痛苦經驗，在苦真正降臨時，使我們能堅強而有所準備地面對它。

看啊！這綿長的旅行隊伍，當中無論人或動物的眾生，都背負著悲傷與苦痛。在無數的過去生中，我們都曾背負過與這每一眾生相同的重擔。看看這些眾生，打開悲憫的心吧！

而這樣的不幸可能再度成為我們自己的命運！現在沒有悲心的人，有一天會因此而哭泣。若缺乏對他人的憐憫，將來也必會透過自己長久的痛苦經驗來獲得，

這是偉大的生命定律，瞭解這點後，要留心看好自己！

眾生沉溺於無明，而迷失在幻相中，從一個痛苦迅速地經歷下一個痛苦，不明白苦的真正原因，也不知如何解脫。悲心的真正基礎是洞見「苦」的普遍法則，而非僅立基於單一的「苦」的事實。

因此，我們悲憫的物件，也包括以邪惡、愚癡的心活動而獲得當下快樂的人，以他現前的行為，就可預見其苦難的未來，悲憫之心便油然而生。

有智者生起悲憫，不會讓自己成為苦的受害者，他的身、語、意充滿憐憫，但心不動搖，仍保持平靜與鎮定而不改變，他還能怎麼幫助眾生呢？

願如是「悲」於我心中生起！「悲」即是知道、瞭解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。

「悲」，即是力量，並給予他人力量，是最崇高的悲憫。

「悲」的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

〔喜〕

不僅要向悲心，也要向隨喜心打開你的心胸！

眾生在世間所得到的快樂真是十分稀少啊！無論何時，只要他人得到一絲絲的快樂，你都應慶倖，至少有一線喜悅的光束，穿破他們生命中的黑暗，驅散蒙蔽心靈的灰暗迷霧。

藉由分享他人的快樂如同自己的快樂一般，你的生命將得到喜悅，難道你不曾觀察過，人們在快樂時，容貌如何因為喜悅而改變，而且變得明亮嗎？難道你不曾注意到，喜悅激起人們高尚的抱負與行為，遠超出他平時的能力嗎？這樣的經驗從未以喜悅的幸福感填滿你的心嗎？藉由為他人製造快樂，帶給他人喜悅與安慰，你自己就有能力來增加這樣隨喜的經驗。

讓我們教導他人何謂真正的喜樂！許多人從來沒學過。生命雖然充滿悲傷，但也有許多快樂與喜悅的泉源，只是大部分的人都不知道。讓我們教導人們在自己身上尋得真正的喜樂，並為他人的喜悅感到歡喜！讓我們教導人們將自己的喜樂展現到更高的境界！

在佛陀的教義中，神聖與崇高的「喜」並不少見。佛陀的教法常被誤以為是傳佈憂鬱的教義，但事實卻相去甚遠，佛法一步步地導向更清淨、崇高的快樂。

神聖與崇高的「喜」是滅苦之道上的一大助力。不

僅因悲傷而憂鬱的人，乃至擁有喜悅的人都會發現，平靜才能使心處於沈思的狀態，而唯有平靜與專一的心，才能得到令人解脫的智慧。

他人的喜樂愈神聖與崇高，我們就愈有隨喜的理由。我們隨喜的一個原因是，他人神聖的生活確保了今生與來世的安樂；另一個更加神聖的隨喜他人的理由，則是他們對「法」的深信、對「法」的瞭解與對「法」的遵循。讓我們給予他們「法」的幫助吧！讓我們努力，使自己愈來愈能夠給予他人這樣的幫助吧！

「喜」即是知道、瞭解，並隨時準備提供幫助的崇高的心與智慧。

「喜」，即是力量，並給予他人力量，是最崇高的喜樂。

「喜」的究竟顯現是什麼呢？

向世間開顯通往苦滅的道路，一條世尊所指出、親自走過與完全領悟的道路。

〔捨〕

捨根源於「觀」，是一種完美、不動搖的平衡心。

環顧我們周圍的世界並檢視自己的心，就能明瞭要

達到並維持心的平衡是多麼地困難。

仔細地檢視我們的生命，就可以注意到生命不斷地在兩極間移動一起落、成敗、得失、毀譽，我們感受到心如何以苦樂、喜悲、失望與滿足、希望與恐懼來回應這一切。這些情緒的波浪時而將我們推向高處，隨後又將我們推落下來，才獲得片刻的平靜，馬上又進入另一浪潮的力量之中。我們怎能期待駐足于波濤的頂端呢？若不是在「捨」的島嶼上，又如何能在存有的永不止息的海濤中，建築起自己的生命之屋呢？

在幾經失望、失敗與挫折後，只分配少分快樂給眾生的世間，幾乎可說是個安全之地。

唯有愈挫愈勇的世間，才有光明成功的未來。

缺少喜樂的世間，於病痛、分離與死亡中成長。

前一刻是我們隨喜的眾生，下一刻卻亟需我們的悲憫，這樣的世界需要「捨」。

但是，所需要的那種「捨」，必須以時時保持警醒的心為基礎，而非冷漠遲鈍的心；它必定是經歷嚴格、審慎修習而來的成果，而非一時情緒的展現。但若「捨」必須一再地用力才能產生，那麼就不配稱為「捨」，它的力量也會減弱，最後為生命的變遷所擊垮。然而，真正的「捨」應能面對一切嚴格的考驗，並從嚴格考驗的

來源中，使自己的力量再生，而只有根植於「觀」的「捨」，才有抵抗與自我更新的力量。

那麼，什麼是「觀」的本質呢？「觀」是清楚明瞭一切生命的變遷如何生起，並明瞭我們的真實本性。我們必須瞭解，自己所經歷的各種體驗，都源自此生或前世所造作的「業」—於身、語、意的行為。「業」是我們從之而生的「子宮」(kamma-yoni)，無論喜歡與否，我們都是自己的業不可轉讓的「擁有者」(kamma-ssakā)。雖然是擁有者，但一旦我們造作了任何業，就失去了駕馭它的能力：業永遠追隨我們，相應於它的遺產終究會歸還到我們身上(kamma-dāyādā，業的相續)。沒有一件發生在我們身上的事，是來自於外在充滿敵意、不可知的世界，任何事都是自己心念與行為造作的結果，這樣的理解使我們免於恐懼，所以是「捨」心的最初基礎。當每件發生在自己身上的事，都只看到源于自己時，我們為何還要恐懼呢？

然而，若生起恐懼或不安，我們知道得以減緩的依皈處—自己的善業(kamma-paṭisaraṇā)。這樣的依止，將使心中生起信心與勇氣—相信過去造作的善業會產生保護的力量，即使現生仍備嘗艱辛、挫折，也更有勇氣在當下造作更多善行。因為我們知道，崇高與無私的行為就是抵抗命運重大打擊的最好方法，及時行善永遠

不會太遲。若在避惡行善時，這樣的依皈穩固地建立在我們身上，那麼總有一天我們會肯定：「根植於過去的不幸與不善愈來愈減少了，而我努力使今生清淨無瑕，除了更多的良善以外，未來還能帶來什麼呢？」這樣的肯定，使我們的心獲得平靜，而得到忍耐與「捨」的力量，足以堪忍現前的苦難。如此一來，自身的「業」就成了我們的朋友(kamma-bandhu)。

同樣地，一切生活中的各種事件，即所造作「業」的果報，也將成為我們的朋友，儘管它們帶給我們憂傷與痛苦。「業」以偽裝的姿態，常常回到自己身上而讓人無法辨認—有時以他人對待我們的方式回歸，有時則以生命中的重大改變回歸，這些業果往往與我們的期待不符，或違反我們的意志。這樣的經驗告訴我們先前未預見的行為後果，顯示出先前的行為雖然明顯，但自己只有稍微覺察，而想以各種藉口將之隱藏、掩飾的動機。若我們學會從這角度來看待事情，並能讀到自己經驗所傳達的訊息，那麼「苦」就能變成朋友，它會是個嚴厲，但誠實、善意的朋友，教導我們最困難的課題—與自己身心有關的知識，警告我們遠離正盲目走向的無底深淵。由於將「苦」視為老師與朋友，我們就能較成功地以「捨」來忍受苦，最後，「業」的教說將給予我們強大的動力，使自己從「業」中解脫，從把我們一再

擲入輪回之苦的「業」中解脫。厭惡將在自己的渴愛、愚癡、習性上生起，創造出許多情境以考驗我們的力量、對抗力與「捨」。

應當作為「捨」之基礎的第二種「觀」，是佛陀所教導的「無我」(anattā)。這教法認為於勝義中沒有任何造作「業」的自我，其業果也沒有影響任何自我。此外，這教法還認為若沒有「自我」，我們就不能說「我自己」。造成「苦」並障礙或干擾「捨」的是自我的錯覺，若自身的某特質受到責難，我們會認為：「『我』受人指責。」而動搖了「捨」；若某項工作沒有成功，我們會認為：「『我的』工作失敗了。」而動搖了「捨」；若失去財富或摯愛的人，我們會認為：「『我所擁有的』失去了。」而動搖了「捨」。

要使「捨」成為不動搖的心，必須捨棄一切有「我的」想法，先從容易遠離自我的小事著手，漸漸地向自己深深執著的所有物與目標下手。同時，也必須捨棄一切與自私的「自我」想法有關的事物，這也是先從自己個性的一小部分開始，從不甚重要的特質，或從自己先清楚看到的些許弱點，漸漸地向自認為是個人存在中心的情緒與嫌惡下手，以練習捨離。

捨棄「我的」或「自我」的想法到達一定程度時，「捨」就會進入我們心中，因為那些已領悟為「無我」

的事物，又如何能藉由貪、瞋或悲傷而使我們煩亂不安呢？「無我」的教義，因而成為我們通往解脫與「捨」之道的嚮導。

「捨」是四梵住的頂點與極致，但不應就此認為「捨」否定慈、悲、喜，或認為前三梵住較為次等，絕非如此，「捨」完全包容、遍及這三者，正如三者完全充滿「捨」一般。

06 四梵住的相互關係

那麼，四梵住如何遍及、充滿彼此？

無量的「慈」防範「悲」免於落入偏私，防止「悲」因為選擇或排外而造成歧視，使「悲」不至落入偏見，或受到被排擠的那一方的仇視。

「慈」，將自身無私、無量的本質賜予「捨」，甚至賦予它熱情。因為經轉化與控制後的熱情，也是完美「捨」的一部分，可以強化其敏銳的洞察力與智慧的約束力。

當「慈」與「喜」正在享受或給予短暫有限的快樂時，「悲」防止它們忘記世間於此時仍存在著最可怕的苦難。「悲」提醒「慈」與「喜」，它們的快樂與無邊的痛苦同時存在，也許在踏出下一步時就會發生。「悲」

提醒「慈」與「喜」，比起它們所減緩的痛苦，世上還有為數更多的苦難，於其緩和的效果消失後，憂傷與痛苦必定再度生起，直到證入涅槃時才能完全根除。「悲」不讓「慈」與「喜」將自己限制於狹隘的一隅，而以封閉態度來面對寬廣的世界；「悲」防止「慈」與「喜」因警戒守護的小小快樂，而變得志得意滿；「悲」刺激並促使「慈」擴展自己的領域，刺激並促使「喜」尋求新的資糧，因而幫助兩者成為真正的「無量心」（appamañña）。

「悲」防止「捨」落入冷漠無情之中，使它免於遲緩或自私的孤立；「悲」敦促「捨」不斷地進入世間的戰場中，藉它來強化自己，以期能經得起世間的考驗，直到「捨」臻于圓滿為止。

「喜」阻止「悲」因世間苦難的景象而崩潰，防止「悲」太過專注於苦，而排斥世間其他的事物。「喜」緩和心的緊張，撫平悲憫心所造成的痛苦煎熬，使「悲」遠離無意義的擔憂與無益的多愁善感，因為這些只會削弱、消耗心力。「喜」使「悲」成長為積極的悲憫心。

「喜」給予「捨」溫和的寧靜，足以軟化其嚴厲的外表。「喜」是佛陀臉上的神聖微笑，雖然他深深地瞭解世間的苦難，但仍維持臉上的笑容，它給予人們安慰與希望、無畏與信心，如是向人們宣說著：「大開解脫

門」。

深植於慧觀的「捨」，是守護與約束其他三無量心的力量，向這三者指出應當遵循的方向，並看著它們如是依循。「捨」防止「慈」與「喜」在無謂的追尋中消散，或在未受控制的情緒迷宮中迷失。「捨」，是為了達到最終目標而警醒的自我控制，不允許「喜」滿足于小小的成果，而忘了我們必須奮鬥的真正目標。

「平等心」的「捨」給予「慈」平穩、不變的堅定與忠誠，賦予它忍耐的美德。「捨」以平穩、堅定的勇氣與無懼來滋養「悲」，使無量的「悲」能夠面對一再遭遇的苦難、沮喪的恐怖深淵。從「悲」的極積面而言，「捨」是智慧所伸出的平靜又堅定的手，對於想執行救助他人這困難技巧的人來說，是不可或缺的。在此，「捨」又指忍耐、堅忍地奉獻於悲憫的工作。

由於上述的理由，「捨」被稱為其他三無量心的頂點與極致，前三者若與「捨」與「觀」無關，就會因為缺乏使之穩定的要素，而變得愈來愈微弱。孤立的美德，若缺乏其他特質給予穩定或柔軟的必要支持，這類美德往往會惡化成為自己特質中的缺點。例如缺少「精進」與「觀」的「慈」，易變成僅是具有虛弱、不實性質的情感上的良善。除此之外，這樣孤立的美德，常常讓我們適得其反，或有違他人的福祉等。將孤立的美

德，連結成為結構中和諧的整體，並於其中展現出最好的一面，而不會落入個別弱點的陷阱，有賴於人穩定與平衡的性格，這正是「捨」的功效，也是它為四梵住彼此的理想關係提出貢獻的方式。

「捨」根植於慧觀，是圓滿、不動搖、平衡的心，但「捨」圓滿而不動搖的本質，並非呆滯、無心與冷酷的，「捨」的圓滿不是由於情緒的「空無」，而是由於瞭解的「圓滿」、自身的完成。其不動搖的本質，並非如冰冷的石頭般堅硬不動，而是最高力量的顯現。那麼，「捨」是如何變得圓滿與不動搖呢？那就是任何導致遲鈍的於此處破壞，移除阻礙的，破除妨礙的，情緒的漩渦與理智的迷亂皆消除，無礙的平靜與偉大的意識流變得清淨光明。

警覺的「念」(sati)，以敏銳的「慧」(paññā)融入「信」(saddhā)的溫暖中，以心的「定」(samādhi)平衡「精進」(virīya)，這內在的五根(indriya)增長為不再喪失的內在五力(bala)。之所以不再喪失，是因為五力能於世間的迷陣(輪回)與無止盡的「擴散」中(papañca)不再迷失自己。這五力是從世間上的心與活動而產生，由於受到「念」的防護，它們不再束縛自己，且毫無改變地回到心與活動中。「慈」、「悲」、「喜」相繼由世間上的心與活動所產生，但由於「捨」的守護，

它們不再執著任何事物，且不被削弱、不受染汙地回到心與活動中。

因此，阿羅漢不會因為給予而短少了什麼，不會因為贈予他人自己內心的財富，而變得貧窮。阿羅漢就像琢磨完好的清澈水晶，無有任何瑕疵，完全地吸收光線，經過自己集中力的強化後，再完整地反射出來。色彩絢麗的光線無法污染水晶，無法穿透它的堅硬，及干擾它平衡的架構，水晶不變地保持自己真正的清淨與力量。「正如世間所有的河川都流入海洋，天上所有的雨水都落入海中，卻看不出大海有所增減」—神聖的「捨」，其本質也是如此。

神聖的「捨」，或具有神聖的「捨」的阿羅漢，是世間的內在中心，但這內在的中心，應與無數有限領域的外在中心—所謂的「個性」、管理法則等有所區別。這些之所以僅是外在的中心，是因為當它們的領域遵循無常法則，而經歷結構上的完全改變時，就不再成為中心，所以造成其色法或心法重心轉變的結果。但是阿羅漢的「捨」，其內在中心因為永恆不變，所以是不動搖的，之所以永恆不變，是因為它不執著於任何事物。

佛陀如是說：

有愛者，心必動搖；無愛者，則無動搖；無有動搖，則得輕安；既得輕安，則無所喜；既無所喜，則無來去；既無來去，則無死生；既無死生，則無此世，乃至他世，二世既無，則苦終盡。（《自說經》8:3）