

正念的真义（修订版）

[Mindfulness Defined by Thanissaro Bhikkhu](#)⁽¹⁾

作者：坦尼沙罗比丘

译者：梁国雄居士 v1.0_2024-1-18

版权声明⁽²⁾

【译者引言】

在本文内，斜体字如 *Pali* 等是巴利文，正体字如 *Mindfulness* 等是英文。自从 *Mindfulness* 一字与佛教禅修挂钩后，它的隐含意义越来越多，加上不少创新定义与解释，其含义益显复杂难解。*Mindfulness* 之中译字眼也有许多——如念（*Sati*）、念住（*Satipaṭṭhāna*）、正念（*Sammā-sati*）、具念、有念、系念、忆念、念念不忘、谨记不忘、专注、留意、留意觉知、静观、内观……等等。本文姑且译之为：正念（*sati*）、谨记。若细心阅读，此文将可为读者澄清 *Mindfulness* 一字在佛教禅修内之本义。在此多谢坦尼沙罗比丘，他让自己很多文章免费流通，更容许他人翻译后免费流通。请留意：据作者言，此文作了重大的修改。

~~~~~

近年来，世界上充斥着大量的书籍、文章、教说与课程，它们宣扬两种关于正念修习的理论。第一种理论是，佛陀使用「正念」一词来表示单纯的注意（*bare attention*）：一种对身心现象纯粹接受的状态——不反应、不评判、不干扰——当身心现象与六种感官（心意算为第六种）接触时。第二种理论认为，培养单纯的注意本身就可以实现佛教修行的目标：解脱苦恼逼迫。即使在非佛教的圈子里，这些理论已成为什么是正念，以及如何最好地开发它的标准解释。

然而，从巴利藏经中佛陀的教义来看，这两种理论都具有严重的误导性。它们顶多只把修道的一小部分描述为全部，最坏的情况是，它们诋毁了你在修道上所需的许多技能，且歪曲了有关觉悟体验的真正含义。

当了解到佛陀自己对正念的定义，以及它在修道中之功用的解释时，修习正念将会卓有成效。正如他的描述，正念（*samma-sati*）并非单纯的注意，相反，它是一种主动、积极的记忆能力，善于回忆起——与记忆住——适用于你当前行动的指示与意向。它的角色是善用对苦<sup>(3)</sup>的性质及其止息的正见，积极地监督圣道的其他道支——如正决意（正思惟或正志）、正语、正业、正命——俾能生起正定。（参考 MN 117 中部 117 经）<sup>(4)</sup>。然后，它在正定的基础上实现完全的解脱。

在下面的经文中，佛陀将正念定义为记忆能力，同时透过四念住（*satipaṭṭhānas*）或正念的建立来说明它在禅修实践中的作用：

“什么是念根<sup>(5)</sup>？有这样一种情况，一位比丘，圣者的弟子，谨记不忘，非常细致，甚至能记忆起很久以前做过的事与说过的话。（四念住的公式从这里开始：）他持续专注（留意观察）身体本身——精进（*ardent*）、警觉（*alert*）与念念不忘（*mindful*）——抛开对世界的贪欲与

悲痛。他持续专注（留意观察）感受本身……心本身……心法本身——精进、警觉与念念不忘——抛开对世界的贪欲与悲痛。” —（参考 SN 48:10 相应部 48.10）

在大念住经（长部 22 经 DN 22）中，对四念住最广泛的讨论始于要时刻专注于呼吸的指示。但是，正如四念住公式所示，正念并不是你须要为呼吸带来的唯一素质，你还须保持警觉与精进。

「警觉」<sup>(6)</sup>之巴利语是 *sampajañña*，它是另一个经常被误解的术语。它的意思并不是知悉或无选择地觉察到现在，正如它有时候被定义的那样。经典中的例子表明，*sampajañña* 是指在身心活动中觉察到自己正在做着什么事情。毕竟，如果你想洞悉自己是如何造成痛苦，你就得把当下的觉察集中在你实际上正在做着的事情上。如果你只是记着过去的教材或广泛地接受当前发生的一切，你就看不到因果关系在运转。这就是为什么当你禅修时，正念必须与警觉结合。

精进（*ātappa*）意指专心致志地做你正在做的事情，并尽力善巧地去做。这并不意味着你必须一直保持紧张与流汗，而是说你要坚持养成善巧的习惯，以及放弃不善巧的习惯。事实上，这就是正精进的作用，是圣道中紧接着正念之前的道支（要素）。正念透过谨记什么是善巧的、什么是不善巧的，并回想着你要继续尝试变得善巧，来促进这种精进力。

正念、警觉与精进是从佛陀所说的 *yoniso manasikāra*（适当的关注<sup>(7)</sup>）中得到指导的。请注意：这是适当的关注，不是单纯的注意。任何注意的举动都不是赤裸裸的、纯粹的。佛陀发现，你关注感官接触的方式，是由你对什么是重要的看法决定的：你对每次体验提出的问题，你想要解决的问题。如果人生没有问题，你可以毫无选择地敞开心扉接受任何事情。但事实是，在你所做的每一件事中，都有一个大问题：由于误解了什么是痛苦、它是如何生起的以及如何把它结束而产生的痛苦。这就是为什么佛陀没有告诉你要用初学者的眼睛来观看每一个时刻。你必须优先考虑痛苦的问题，并始终谨记着对问题及其正确解决方案的知情理解。

否则，不适当的关注<sup>(7)</sup>就会造成妨碍，集中在「我是谁？」之类的问题上，「我有自我吗？」——涉及存在与身份问题，佛陀说，这些问题会让你陷入见（恶见）的丛林、让你陷入荆棘之中（中部 2 经 MN 2）。而通往解脱的问题则集中于理解苦、放弃苦的根源以及修习灭苦之道；你对解答这些问题的愿望，使你对自己的身、口、意行为保持警觉，并热衷于善巧地执行它们。

因此，正念就是要谨记适当的关注之观点、角度。现代心理学研究表明，注意（*attention*）是在离散的（不连续的）时刻产生的。你只能专注于某事物片刻，然后若想继续保持专注，就得念念提醒自己回到它上面去。换句话说，持续的注意——能够随着时间的推移看到因果关系的类型——必须把那些短的时段缝合在一起。这就是正念的目的。它谨记你关注的对象与关注的目的。

这就是为什么对正念及其在修道上的作用之准确理解，不仅仅是学者们争论的吹毛求疵的问

题，它对你的修习方式实有真正的影响。如果你无法识别你带入禅修的素质之间的差异，它们就会聚集一起，使真正的洞察力难以产生。

例如，正念的一个流行定义是觉醒（awakening），正念的每一刻都是瞬间的觉醒滋味。但正念是有为的、受条件制约的，而涅槃则不是。将觉醒道路上众因素之一误以为是觉醒本身，就像到达道路中间后，就在那里睡着一样，你永远不会走到路的尽头；与此同时，你也会被老、病、死等所碾压。

当代其他的正念定义，可能避免了将正念与觉醒混淆的错误，但它们仍会将它与有时在修道上有用、有时无用的素质混淆。例如，正念有时被描述为深情的关注、或富有同情心的关注，但情感与同情心并非正念的同义词，它们是不同的东西，如果你把它们带入你的禅修中，就要明白它们是正念之外的举动，因为禅修技巧需要看到同情心等素质何时有用、何时无用。正如佛陀所说，亦如我们大多数人在自己生活中的经历那样，情感有时会是痛苦的原因，所以你必须小心。

正念也被等同于欣赏当下可提供的所有小乐趣：如葡萄干的味道、手中一杯茶的感觉。用佛陀的话来说，这种欣赏被称为知足。当你经历身体上的困难时，知足是有用的，但在精神领域并不总是有用。事实上，佛陀曾经说过，他觉醒的秘诀是，他不允许自己满足于他所达到的任何成就（增支部 2.5 经 AN 2: 5）。他不断精益求精，把事情做到最好为止。所以知足必须知道它的时间和地点。正念，如果不与知足混淆的话，可以帮助我们记住这个事实。

其他流行的定义将正念描述为一种不反应或完全接受。如果你在佛陀的词汇中寻找这些术语，你会发现最接近的就是舍（equanimity 一种平等、安稳、镇定的心态）与忍耐。舍意指放下你的偏好，并接受你无法改变的事情。忍耐是一种能力，它不会因为自己不喜欢的事情而激动，即使事情没有像你希望的那样迅速解决，也能坚持面对困难的情况。但在建立正念时，你要与不愉快的事物相处，不仅是为了接受它们，而是为了观察和理解它们。一旦你清楚地认识到某种特质，例如厌恶或贪欲等，是对心有害的，就不再需要继续培养忍耐或舍，你必须尽一切努力去除它，并透过引进其他的道支来滋养替代它的其他善巧素质：如正决意（正思惟或正志）与正精进。

毕竟，正念是透过适当的关注所制订的更大修道规划的一部分。你必须谨记不忘，让更大的修道规划对你所做的一切产生影响，例如，你用心记住呼吸，因为你看到定力（专心）作为修道的一个因素，是你需要培育、修习的东西，而正念呼吸就是一个很好的方法。呼吸也是一个很好的立足点，可直接观察到你内心发生的事情，看看哪些心理素质会带来好的结果，哪些不会。

禅修采用了许多心理素质，你必须清楚它们是什么、它们在哪里分手、各自行动，以及它们各自能做些什么。这样，当事情失去平衡时，你可以识别出缺少了什么，并可以培养弥补缺乏所需的任何东西。如果感到慌乱与烦躁，请尝试带入一点温柔与满足。当懒惰时，要增强你对不善巧和自满的危险感觉，这不仅仅是累积越来越多正念的问题，你还必须添加其他因

素。首先，你要有足够的正念将事物拼凑在一起、谨记禅修的基本议题，并随着时间的推移观察事物，然后尝试保持警觉，看看还要增援多少精进。

这过程很像烹饪，当你不喜欢所煲的汤味时，你不必局限于加些盐的单一选择，你可以加些洋葱、大蒜、牛至叶/粉 (*oregano* 调味品)，或任何你觉得需要的东西。请记住，你有一整个香料架的东西可以用，而香料应清楚地贴上标签。如果它们都被标签为“盐”，你将不知道该使用哪种“盐”。

请记住，你的烹饪是有目的的。一般认为正念可导致正定。我们经常被告知，修观（正念的修习）与修止（正定的修习）是两种不同的禅修方式，甚至是两条不同的觉醒之道，但佛陀从未对两者作出明确的区分。在他的教法中，修观与修止是交织在一起的：修观逐渐变成修止，反过来，修止又成为更理想的正念的基础，修观的四个念处也是修止的禅修对象，而最高层次的定境就是正念变得纯净的地方。

我的师公阿姜李曾说过类似的东西，正念与精进结合，变成一个称为寻 (*vitakka, directed thought*) 的定支，在这种情况下，你将心意持续集中于一个目标上，例如呼吸。警觉与精进结合，变成了另一个称为伺 (*vicāra, evaluation*) 或评估的定支。在这种情况下，你评估当下的呼吸怎么样了，舒服吗？是的话，坚持下去，不是的话，可以做些什么来让它更为舒服？试试让它长一点、短一点、深一点、浅一点、快一点、慢一点。走着瞧吧。当你找到一种能够滋养饱满感与醒神感的呼吸方式时，就可以将这种充满感散布全身。学习如何与呼吸建立联系，以滋养良好的能量流遍全身。当你的身体感觉焕然一新时，心意就能在当下轻松地安静下来。

你可能已经意识到，永远不该胡乱摆弄自己的呼吸，你应该顺其自然。然而，禅修并非一个被动的过程，不加批判地面对出现的一切，完全不用调整。正念不断提醒你要坚持当下的呼吸，但它也提醒你，有一条道路可以让你在未来获得良好的结果，而调整呼吸来帮助安定自心，就是这条道路中的一个善巧部分。

这就是为什么评估——判断最大限度地提高呼吸乐趣的最佳方式——对禅修实践至关重要。换句话说，当你培养正念时，不可放弃你的判断，相反，你要训练内心少一些评判，多一些明智，这样他们就会产生切实的效果。

当呼吸在全身变得非常饱满与醒神时，你可以放下评价，只是与呼吸合而为一。这种一体感有时也被称为正念，从字面意义上讲：心灵的充实 (*mind-fullness*)，一种弥漫于整个意识范围内的一体感。无论你专注 (*focus*) 什么，你都与之合而为一，无论你做什么，你都与之合而为一；根本没有单独的「你」。这是一种很容易与觉醒混淆的正念，因为它看起来很解脱，但在佛陀的词汇中，它既不是正念，也不是觉醒。他用一个技术名词来称呼它：*cetaso ekodibhāva*（心一境性、心专注于一境而不散乱）。在九次第定<sup>(8)</sup>中，这是从第二层次的二禅 (*second jhāna*)，一直到第六层次的识无边处定，都存在的禅支。当心智需放弃一体性以达至第七层次的无所有处定时，它就被放弃了。因此，心一境性实际上不是修止或修定的终极

目标，更不用说觉醒了。

这意味着你的正念、警觉与精进还有许多工作要做。正念提醒你，无论这种心一境性有多美妙，你仍然没有解决痛苦的问题。警觉试图专注在心一境性的状态下心仍在做什么——做着哪些暗中选择来维持那种心一境性，以及那些选择造成了什么隐微的苦恼——而精进则试图寻找一方法来放弃那些隐微的选择以摆脱苦恼。

因此，实际上心一境性也只是达到更高目标的手段。你修心至坚实的心一境性，以便舍弃将经验划分为「我」与「非我」的习惯方式，但你不会就此停步。继之，你抓住此心一境性，并继续让它侍从圣道上的所有道支（因素）。到了那个时候，心一境性背后的活动就会变得清楚明白；阿姜李（Ajaan Lee）曾用岩石中的矿石意象来作比喻。维持心一境性就像满足于知道你的岩石中有金、银和锡：如果这就是你所做的一切，你将永远利用不到那些金属。但是，你若将岩石加热到不同的熔点，它们就会自行分离，只有这样你才能从中受益。

令人解脱的内观智慧来自于试验与实验，这就是我们最初了解世界的方式。如果我们不是活跃的生物，我们根本就无法理解这个世界。事物都会过去、过去，我们不知道它们是如何联系在一起，因为我们无法影响它们，无法看到改变哪些原因会产生哪些结果。正因为我们在世界中能有所行动，我们才能理解到它。

心意也是如此，你不能只是坐在那里，希望单一的心理素质——如正念、接纳、满足或心一境性——就能完成所有的工作。如果你想了解心意的潜能，就必须愿意与自身的感觉玩耍一下、与心意的素质玩耍一下。到了那时，你就会了解因果关系。

但是，理解因果关系需要你所有智慧，那非单指书本智慧（book intelligence），这意味你有能力关注自己正在做什么、了解做完后的结果，并找出善巧的方法去逐渐减少苦恼：称之为圣道的街头智慧（street smarts）。正念可以让你看到这些联系，因为它不断提醒你正视这些问题，正视原因，直到你看到它们的结果。但仅靠正念并不能完成所有工作，你不能简单地倒入更多胡椒粉来改善汤的味道，你要根据需要添加其他成分。

这就是为什么最好不要给正念这个词赋予太多的含义或赋予它太多的功能，否则，你就无法清楚地辨别出像满足这样的素质何时有用，何时无用，何时需要将事物合而为一，何时需要将事物拆开。

因此，请在架子上的香料贴上清晰的标签，并透过实践了解哪种香料适合哪种用途。只有这样，你才能充分发挥厨师的潜力。

#### 【中译者简注】

(1) 英文原文：Mindfulness Defined by Thanissaro Bhikkhu 之原载网站为：

<https://www.dhammatalks.org/books/Head&HeartTogether/Section0009.html> Mindfulness Defined essay inside Head & Heart Together eBook\_(revised 2020-8-26) by Thanissaro

Bhikkhu. Please note that Significant changes were made to the essay ‘Mindfulness Defined’ in this revision.

(2) **版权声明：**

英文版权: Copyright 2016 Thānissaro Bhikkhu

This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 Unported.

To see a copy of this license visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/> . “Commercial” shall mean any sale, whether for commercial or non-profit purposes or entities.

中译本版权 © 2024 属梁国雄居士所有。流通条件如上述之英文原文版权。原载网站：

<http://bemindful.weebly.com> ，转载时请包括此【版权声明】。

(3) **苦：**苦即逼迫之义，谓或遇恶缘恶境，身心受其逼迫。逼恼身心曰苦。

(4) (中部 117 经)：……“比丘们，正见在修行当中是作为先导的。“比丘们，正见怎样在修行当中作为先导呢？”“比丘们，有了正见，正思维便会出现；有了正思维，正语便会出现；有了正语，正业便会出现；有了正业，正命便会出现；有了正命，正精进便会出现；有了正精进，正念便会出现；有了正念，正定便会出现；有了正定，正智便会出现；有了正智，正解脱便会出现。比丘们，就是这样，一位学人在修学中具有八支，一位阿罗汉具有十支。

- MN 117 大四十经\_萧式球译

(5) **念根 (faculty of Sati)：**三十七道品中五根 (信根、精进根、念根、定根与慧根) 之一。

在寻法比丘译之《阿毗达摩概要精解》第二章、节五中，**念 (Sati)** 的解释为：巴利文 *sati* 的词根意为「忆念」，然而作为心所，它是心于当下能够清楚觉知 (其目标)，而不是纯粹只是回忆过去。其特相是对目标念念分明而不流失；作用是不迷惑或不忘失；现起是守护或心面对目标的状态；近因是强而有力的想 (*thirasañña*) 或四念处 (见同书第七章、节廿四)。

(6) **警觉：**1) 对自身情况的反省、觉悟。例如，他警觉到专业知识的不足，于是决定再继续进修。

2) 对于当下危险或情况变化的敏锐感觉。例如我们对于身旁的陌生人，应随时提高警觉。

(7) **适当的关注：**巴利文是 *Yoniso Manasikāra*；英文是 Appropriate Attention、Proper Attention 或 Wise Reflection (明智的反省)。古译为「如理作意」。不适当的关注 (inappropriate attention, *Ayoniso Manasikāra*) 则与之相反。

(8) **九次第定：**初禅次第定、二禅次第定、三禅次第定、四禅次第定 (以上是色界四禅天的根本定)、空处次第定、识处次第定、无所有处次第定、非想非非想处次第定 (以上是无色界四处的根本定)、灭受想次第定。深心智慧利之行者，自试其心，从初禅心起入二禅，不令异念得入，乃至入灭受想定，止息一切心识，是达禅定之至极。