

正念的真義（修訂版）

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

作者：坦尼沙羅比丘

譯者：梁國雄居士 v1.0_2024-1-18

版權聲明⁽²⁾

【譯者引言】

在本文內，斜體字如 *Pali* 等是巴利文，正體字如 *Mindfulness* 等是英文。自從 *Mindfulness* 一字與佛教禪修掛鉤後，它的隱含意義越來越多，加上不少創新定義與解釋，其含義益顯複雜難解。*Mindfulness* 之中譯字眼也有許多——如念（*Sati*）、念住（*Satipaṭṭhāna*）、正念（*Sammā-sati*）、具念、有念、繫念、憶念、念念不忘、謹記不忘、專注、留意、留意覺知、靜觀、內觀……等等。本文姑且譯之為：正念（*sati*）、謹記。若細心閱讀，此文將可為讀者澄清 *Mindfulness* 一字在佛教禪修內之本義。在此多謝坦尼沙羅比丘，他讓自己很多文章免費流通，更容許他人翻譯後免費流通。請留意：據作者言，此文作了重大的修改。

~~~~~

近年來，世界上充斥著大量的書籍、文章、教說與課程，它們宣揚兩種關於正念修習的理論。第一種理論是，佛陀使用「正念」一詞來表示單純的注意（*bare attention*）：一種對身心現象純粹接受的狀態——不反應、不評判、不干擾——當身心現象與六種感官（心意算為第六種）接觸時。第二種理論認為，培養單純的注意本身就可以實現佛教修行的目標：解脫苦惱逼迫。即使在非佛教的圈子裡，這些理論已成為什麼是正念，以及如何最好地開發它的標準解釋。

然而，從巴利藏經中佛陀的教義來看，這兩種理論都具有嚴重的誤導性。它們頂多只把修道的一小部分描述為全部，最壞的情況是，它們詆毀了你在修道上所需的許多技能，且歪曲了有關覺悟體驗的真正含義。

當了解到佛陀自己對正念的定義，以及它在修道中之功用的解釋時，修習正念將會卓有成效。正如他的描述，正念（*samma-sati*）並非單純的注意，相反，它是一種主動、積極的記憶能力，善於回憶起——與記憶住——適用於你當前行動的指示與意向。它的角色是善用對苦<sup>(3)</sup>的性質及其止息的正見，積極地監督聖道的其他道支——如正決意（正思惟或正志）、正語、正業、正命——俾能生起正定。（參考 MN 117 中部 117 經）<sup>(4)</sup>。然後，它在正定的基礎上實現完全的解脫。

在下面的經文中，佛陀將正念定義為記憶能力，同時透過四念住（*satipaṭṭhānas*）或正念的建立來說明它在禪修實踐中的作用：

“什麼是念根<sup>(5)</sup>？有這樣一種情況，一位比丘，聖者的弟子，謹記不忘，非常細緻，甚至能記憶起很久以前做過的事與說過的話。〔四念住的公式從這裡開始：〕他持續專注（留意觀察）身體本身——精進（*ardent*）、警覺（*alert*）與念念不忘（*mindful*）——拋開對世間的貪欲與

悲痛。他持續專注（留意觀察）感受本身……心本身……心法本身——精進、警覺與念念不忘——拋開對世間的貪欲與悲痛。” —（參考 SN 48:10 相應部 48.10）

在大念住經（長部 22 經 DN 22）中，對四念住最廣泛的討論始於要時刻專注於呼吸的指示。但是，正如四念住公式所示，正念並不是你須要為呼吸帶來的唯一素質，你還須保持警覺與精進。

「警覺」<sup>(6)</sup>之巴利語是 *sampajañña*，它是另一個經常被誤解的術語。它的意思並不是知悉或無選擇地覺察到現在，正如它有時候被定義的那樣。經典中的例子表明，*sampajañña* 是指在身心活動中覺察到自己正在做著什麼事情。畢竟，如果你想洞悉自己是如何造成痛苦，你就得把當下的覺察集中在你實際上正在做著的事情上。如果你只是記著過去的教材或廣泛地接受當前發生的一切，你就看不到因果關係在運轉。這就是為什麼當你禪修時，正念必須與警覺結合。

精進（*ātappa*）意指專心致志地做你正在做的事情，並盡力善巧地去做。這並不意味著你必須一直保持緊張與流汗，而是說你要堅持養成善巧的習慣，以及放棄不善巧的習慣。事實上，這就是正精進的作用，是聖道中緊接著正念之前的道支（要素）。正念透過謹記什麼是善巧的、什麼是不善巧的，並回想著你要繼續嘗試變得善巧，來促進這種精進力。

正念、警覺與精進是從佛陀所說的 *yoniso manasikāra*（適當的關注<sup>(7)</sup>）中得到指導的。請注意：這是適當的關注，不是單純的注意。任何注意的舉動都不是赤裸裸的、純粹的。佛陀發現，你關注感官接觸的方式，是由你對什麼是重要的看法決定的：你對每次體驗提出的問題，你想要解決的問題。如果人生沒有問題，你可以毫無選擇地敞開心扉接受任何事情。但事實是，在你所做的每一件事中，都有一個大問題：由於誤解了什麼是痛苦、它是如何生起的以及如何把它結束而產生的痛苦。這就是為什麼佛陀沒有告訴你要用初學者的眼睛來觀看每一個時刻。你必須優先考慮痛苦的問題，並始終謹記著對問題及其正確解決方案的知情理解。

否則，不適當的關注<sup>(7)</sup>就會造成妨礙，集中在「我是誰？」之類的問題上，「我有自我嗎？」——涉及存在與身份問題，佛陀說，這些問題會讓你陷入見（惡見）的叢林、讓你陷入荊棘之中（中部 2 經 MN 2）。而通往解脫的問題則集中於理解苦、放棄苦的根源以及修習滅苦之道；你對解答這些問題的願望，使你對自己的身、口、意行為保持警覺，並熱衷於善巧地執行它們。

因此，正念就是要謹記適當的關注之觀點、角度。現代心理學研究表明，注意（*attention*）是在離散的（不連續的）時刻產生的。你只能專注於某事物片刻，然後若想繼續保持專注，就得念念提醒自己回到它上面去。換句話說，持續的注意——能夠隨著時間的推移看到因果關係的類型——必須把那些短的時段縫合在一起。這就是正念的目的。它謹記你關注的對象與關注的目的。

這就是為什麼對正念及其在修道上的作用之準確理解，不僅僅是學者們爭論的吹毛求疵的問

題，它對你的修習方式實有真正的影響。如果你無法識別你帶入禪修的素質之間的差異，它們就會聚集一起，使真正的洞察力難以產生。

例如，正念的一個流行定義是覺醒（awakening），正念的每一刻都是瞬間的覺醒滋味。但正念是有為的、受條件制約的，而涅槃則不是。將覺醒道路上眾因素之一誤以為是覺醒本身，就像到達道路中間後，就在那裡睡著一樣，你永遠不會走到路的盡頭；與此同時，你也會被老、病、死等所碾壓。

當代其他的正念定義，可能避免了將正念與覺醒混淆的錯誤，但它們仍會將它與有時在修道上有用、有時無用的素質混淆。例如，正念有時被描述為深情的關注、或富有同情心的關注，但情感與同情心並非正念的同義詞，它們是不同的東西，如果你把它們帶入你的禪修中，就要明白它們是正念之外的舉動，因為禪修技巧需要看到同情心等素質何時有用、何時無用。正如佛陀所說，亦如我們大多數人在自己生活中的經歷那樣，情感有時會是痛苦的原因，所以你必須小心。

正念也被等同於欣賞當下可提供的所有小樂趣：如葡萄乾的味道、手中一杯茶的感覺。用佛陀的話來說，這種欣賞被稱為知足。當你經歷身體上的困難時，知足是有用的，但在精神領域並不總是有用。事實上，佛陀曾經說過，他覺醒的秘訣是，他不允許自己滿足於他所達到的任何成就（增支部 2.5 經 AN 2：5）。他不斷精益求精，把事情做到最好為止。所以知足必須知道它的時間和地點。正念，如果不與知足混淆的話，可以幫助我們記住這個事實。

其他流行的定義將正念描述為一種不反應或完全接受。如果你在佛陀的詞彙中尋找這些術語，你會發現最接近的就是捨（equanimity 一種平等、安穩、鎮定的心態）與忍耐。捨意指放下你的偏好，並接受你無法改變的事情。忍耐是一種能力，它不會因為自己不喜歡的事情而激動，即使事情沒有像你希望的那樣迅速解決，也能堅持面對困難的情況。但在建立正念時，你要與不愉快的事物相處，不僅是為了接受它們，而是為了觀察和理解它們。一旦你清楚地認識到某種特質，例如厭惡或貪欲等，是對心有害的，就不再需要繼續培養忍耐或捨，你必須盡一切努力去除它，並透過引進其他的道支來滋養替代它的其他善巧素質：如正決意（正思惟或正志）與正精進。

畢竟，正念是透過適當的關注所制訂的更大修道規劃的一部分。你必須謹記不忘，讓更大的修道規劃對你所做的一切產生影響，例如，你用心記住呼吸，因為你看到定力（專心）作為修道的一個因素，是你需要培育、修習的東西，而正念呼吸就是一個很好的方法。呼吸也是一個很好的立足點，可直接觀察到你內心發生的事情，看看哪些心理素質會帶來好的結果，哪些不會。

禪修採用了許多心理素質，你必須清楚它們是什麼、它們在哪裡分手、各自行動，以及它們各自能做些什麼。這樣，當事情失去平衡時，你可以識別出缺少了什麼，並可以培養彌補缺乏所需的任何東西。如果感到慌亂與煩躁，請嘗試帶入一點溫柔與滿足。當懶惰時，要增強你對不善巧和自滿的危險感覺，這不僅僅是累積越來越多正念的問題，你還必須添加其他因

素。首先，你要有足夠的正念將事物拼湊在一起、謹記禪修的基本議題，並隨著時間的推移觀察事物，然後嘗試保持警覺，看看還要增援多少精進。

這過程很像烹飪，當你不喜歡所煲的湯味時，你不必局限於加些鹽的單一選擇，你可以加些洋蔥、大蒜、牛至葉/粉 (*oregano* 調味品)，或任何你覺得需要的東西。請記住，你有一整個香料架的東西可以用，而香料應清楚地貼上標籤。如果它們都被標籤為“鹽”，你將不知道該使用哪種“鹽”。

請記住，你的烹飪是有目的的。一般認為正念可導致正定。我們經常被告知，修觀（正念的修習）與修止（正定的修習）是兩種不同的禪修方式，甚至是兩條不同的覺醒之道，但佛陀從未對兩者作出明確的區分。在他的教法中，修觀與修止是交織在一起的：修觀逐漸變成修止，反過來，修止又成為更理想的正念的基礎，修觀的四個念處也是修止的禪修對象，而最高層次的定境就是正念變得純淨的地方。

我的師公阿姜李曾說過類似的東西，正念與精進結合，變成一個稱為尋 (*vitakka, directed thought*) 的定支，在這種情況下，你將心意持續集中於一個目標上，例如呼吸。警覺與精進結合，變成了另一個稱為伺 (*vicāra, evaluation*) 或評估的定支。在這種情況下，你評估當下的呼吸怎麼樣了，舒服嗎？是的話，堅持下去，不是的話，可以做些什麼來讓它更為舒服？試試讓它長一點、短一點、深一點、淺一點、快一點、慢一點。走著瞧吧。當你找到一種能夠滋養飽滿感與醒神感的呼吸方式時，就可以將這種充滿感散布全身。學習如何與呼吸建立聯繫，以滋養良好的能量流遍全身。當你的身體感覺煥然一新時，心意就能在當下輕鬆地安靜下來。

你可能已經意識到，永遠不該胡亂擺弄自己的呼吸，你應該順其自然。然而，禪修並非一個被動的過程，不加批判地面對出現的一切，完全不用調整。正念不斷提醒你要堅持當下的呼吸，但它也提醒你，有一條道路可以讓你在未來獲得良好的結果，而調整呼吸來幫助安定自心，就是這條道路中的一個善巧部分。

這就是為什麼評估——判斷最大限度地提高呼吸樂趣的最佳方式——對禪修實踐至關重要。換句話說，當你培養正念時，不可放棄你的判斷，相反，你要訓練內心少一些評判，多一些明智，這樣他們就會產生切實的效果。

當呼吸在全身變得非常飽滿與醒神時，你可以放下評價，只是與呼吸合而為一。這種一體感有時也被稱為正念，從字面意義上講：心靈的充實 (*mind-fullness*)，一種瀰漫於整個意識範圍內的一體感。無論你專注 (*focus*) 什麼，你都與之合而為一，無論你做什麼，你都與之合而為一；根本沒有單獨的「你」。這是一種很容易與覺醒混淆的正念，因為它看起來很解脫，但在佛陀的詞彙中，它既不是正念，也不是覺醒。他用一個技術名詞來稱呼它：*cetaso ekodibhāva*（心一境性、心專注於一境而不散亂）。在九次第定<sup>(8)</sup>中，這是從第二層次的二禪 (*second jhāna*)，一直到第六層次的識無邊處定，都存在的禪支。當心智需放棄一體性以達至第七層次的無所有處定時，它就被放棄了。因此，心一境性實際上不是修止或修定的終極

目標，更不用說覺醒了。

這意味著你的正念、警覺與精進還有許多工作要做。正念提醒你，無論這種心一境性有多美妙，你仍然沒有解決痛苦的問題。警覺試圖專注在心一境性的狀態下心仍在做什麼——做著哪些暗中選擇來維持那種心一境性，以及那些選擇造成了什麼隱微的苦惱——而精進則試圖尋找一方法來放棄那些隱微的選擇以擺脫苦惱。

因此，實際上心一境性也只是達到更高目標的手段。你修心至堅實的心一境性，以便捨棄將經驗劃分為「我」與「非我」的習慣方式，但你不會就此停步。繼之，你抓住此心一境性，並繼續讓它侍從聖道上的所有道支（因素）。到了那個時候，心一境性背後的活動就會變得清楚明白；阿姜李（Ajaan Lee）曾用岩石中的礦石意象來作比喻。維持心一境性就像滿足於知道你的岩石中有金、銀和錫：如果這就是你所做的一切，你將永遠利用不到那些金屬。但是，你若將岩石加熱到不同的熔點，它們就會自行分離，只有這樣你才能從中受益。

令人解脫的內觀智慧來自於試驗與實驗，這就是我們最初了解世界的方式。如果我們不是活躍的生物，我們根本就無法理解這個世界。事物都會過去、過去，我們不知道它們是如何聯繫在一起的，因為我們無法影響它們，無法看到改變哪些原因會產生哪些結果。正因為我們在世界中能有所行動，我們才能理解到它。

心意也是如此，你不能只是坐在那裡，希望單一的心理素質——如正念、接納、滿足或心一境性——就能完成所有的工作。如果你想了解心意的潛能，就必須願意與自身的感覺玩耍一下、與心意的素質玩耍一下。到了那時，你就會了解因果關係。

但是，理解因果關係需要你所有智慧，那非單指書本智慧（book intelligence），這意味你有能力關注自己正在做什麼、了解做完後的結果，並找出善巧的方法去逐漸減少苦惱：稱之為聖道的街頭智慧（street smarts）。正念可以讓你看到這些聯繫，因為它不斷提醒你正視這些問題，正視原因，直到你看到它們的結果。但僅靠正念並不能完成所有工作，你不能簡單地倒入更多胡椒粉來改善湯的味道，你要根據需要添加其他成分。

這就是為什麼最好不要給正念這個詞賦予太多的含義或賦予它太多的功能，否則，你就無法清楚地辨別出像滿足這樣的素質何時有用，何時無用，何時需要將事物合而為一，何時需要將事物拆開。

因此，請在架子上的香料貼上清晰的標籤，並透過實踐了解哪種香料適合哪種用途。只有這樣，你才能充分發揮廚師的潛力。

#### 【中譯者簡註】

(1) 英文原文：Mindfulness Defined by Thanissaro Bhikkhu 之原載網站為：

<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) **版權聲明：**

英文版權：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.

中譯本版權 © 2024 屬梁國雄居士所有。流通條件如上述之英文原文版權。原載網站：<http://bemindful.weebly.com>，轉載時請包括此【版權聲明】。

- (3) **苦**：苦即逼迫之義，謂或遇惡緣惡境，身心受其逼迫。逼惱身心曰苦。
- (4) (中部 117 經)：…… “比丘們，正見在修行當中是作為先導的。 “比丘們，正見怎樣在修行當中作為先導呢？ “比丘們，有了正見，正思維便會出現；有了正思維，正語便會出現；有了正語，正業便會出現；有了正業，正命便會出現；有了正命，正精進便會出現；有了正精進，正念便會出現；有了正念，正定便會出現；有了正定，正智便會出現；有了正智，正解脫便會出現。比丘們，就是這樣，一位學人在修學中具有八支，一位阿羅漢具有十支。 - MN 117 大四十經\_蕭式球譯
- (5) **念根 (faculty of Sati)**：三十七道品中五根（信根、精進根、念根、定根與慧根）之一。在尋法比丘譯之《阿毗達摩概要精解》第二章、節五中，**念 (Sati)** 的解釋為：巴利文 *sati* 的詞根意為「憶念」，然而作為心所，它是心於當下能夠清楚覺知（其目標），而不是純粹只是回憶過去。其特相是對目標念念分明而不流失；作用是不迷惑或不忘失；現起是守護或心面對目標的狀態；近因是強而有力的想 (*thirasañña*) 或四念處（見同書第七章、節廿四）。
- (6) **警覺**：1) 對自身情況的反省、覺悟。例如，他警覺到專業知識的不足，於是決定再繼續進修。2) 對於當下危險或情況變化的敏銳感覺。例如我們對於身旁的陌生人，應隨時提高警覺。
- (7) **適當的關注**：巴利文是 *Yoniso Manasikāra*；英文是 *Appropriate Attention*、*Proper Attention* 或 *Wise Reflection* (明智的反省)。古譯為「如理作意」。不適當的關注 (*inappropriate attention*, *Ayoniso Manasikāra*) 則與之相反。
- (8) **九次第定**：初禪次第定、二禪次第定、三禪次第定、四禪次第定（以上是色界四禪天的根本定）、空處次第定、識處次第定、無所有處次第定、非想非非想處次第定（以上是無色界四處的根本定）、滅受想次第定。深心智慧利之行者，自試其心，從初禪心起入二禪，不令異念得入，乃至入滅受想定，止息一切心識，是達禪定之至極。