

## 念住需要做的事

The Agendas of Mindfulness<sup>[1]</sup>

作者：坦尼沙羅尊者

譯者：梁國雄居士

V1.2\_2014-11-24

佛教禪修的巴利文是 *Bhavana* —— 培育或發展，它是培育或發展內心善巧品質的一個簡稱。禪修是一種業 —— 能最終導致諸業止息之有意圖的活動 —— 但儘管如此，它仍是業。同類的說法有：（一）可譯作禪修的巴利文 *kammattana*（業處），它指手頭上的工作；（二）泰國也常稱禪修為用功（努力做）。這些術語都值得我們牢記於心，以抗衡禪修的通俗設想：一種無作為或被動地接受一切的訓練。事實上，就巴利文佛典之描述，禪修是一種非常積極主動的過程，它不但有一系列需要做的事，還要主動地促成其事。此點從下面有關如何通過 *Satipatthana*（念處/念住）的修習去培養、建立正念之巴利文佛典描述中可以得知。

巴利文 *Satipatthana* 常被翻譯為「念處」 —— *Sati+Patthana* 之複合詞，令人想到是指禪修對象或所緣，當你看到「四念處」列出身、受、心與法時，此想法又被增強了。可是，當你閱讀佛典時，你會發覺它們實教我們應把 *Satipatthana* 視為一個過程，一種建立（*Upatthana*）念(*Sati*)的方法，因此，*Satipatthana* 應是「念住」 —— *Sati+Upatthana* 之複合詞；當佛典對此複合詞下定義時，它們並非列出四個對象，而是列出四個方程式<sup>[2]</sup>以描述一個活動。

下面是第一個方程式（身念住）：

禪修者應留意觀察身體本身 —— 熱切、警覺和念念不忘 —— 撇開對世間之貪欲與悲痛<sup>[3]</sup>。

方程式內的每個術語都是重要的：

- 「留意觀察」也可譯作「隨觀（追蹤）」，這是在禪修實踐中，當你在矛盾的感受急流中要緊握某特定對象或所緣時之「定力」元素。
- 「熱切」是指在禪修實踐中之勇猛精進，即努力拋棄不善心、並增強善心以取代之，同時要奮力把二者分辨出來。
- 「警覺」是指清楚地知道（覺察到）當下發生的事情。
- 「念念不忘」（*Mindful*）是指牢記或記得。有時「念念不忘」被譯作無反應的覺知，無事需要做，只單純地見證任何生起的事物。可是，「念住」的方程式並不支持這種譯法，事實上，無反應的覺知是捨心（*Equanimity*）的一部分，而捨心是「念住」過程所培育出來的眾多品質之一，而「念住」過程中所包含之「熱切」，則肯定有事需要做，而「念念不忘」的職責就是要時刻不忘你的工作。

這裡所說的工作有兩件：（一）留意觀察你的對象或所緣；（二）撇開對世間之貪欲與

悲痛，以免從所緣中分心返回世間。這便是「身體本身」的意思。換句話說，對當下的身體感受你要盡量保持隨觀著那個感受，不要與你自己的世界觀（想法、說法或見解）扯上關係，你要遠離有關：（一）你與身體過去之關係，（二）你希望與身體將來之關係等等想法、說法。你要放下關注世間是否接納自己身體的美麗、活力或精力……等方面。身體會按其本身條件去運作的，你只需與身體的本然運作協調，直接體驗其當下的呼吸、活動、姿態、基本特性與其不可避免的敗壞、衰亡。這樣，你將學懂如何去掉對自身體驗背後所假設之有或無的東西，並獲得一切都與感受本身有關的實踐體驗。

同樣的方法也適用於其餘的三個念住：即留意觀察感受本身（受念住）、心態本身（心念住）與心理素質（**mental qualities**）本身（法念住）等。乍看之下，它們頗像新的、不同的禪修練習，但佛陀已明確表示：它們都可集中於一個修習——念念不忘自己的呼吸（念呼吸）。當心與呼吸一起時（心與呼吸同步），四個念處（禪修對象）都會同時存在，差別只在你微妙的專注點而已。因此，當你以第一個最明顯的「身念住」去發展你的技巧時，可不必走遠去開始較為微妙的修習，只單純持續地隨觀著呼吸，並轉移專注點於中間生起的感受（受念住）或心態（心念住），你也可轉移專注點於偶然闖入的心理素質（**mental qualities**）（法念住），或是加強它。一旦選擇好你的禪修對象（受、心或法），便要像對待「身」那樣的方式去對待它們：即以它本身為禪修對象，不去與你自己的故事或世間的見解扯上關係。你把苦的、樂的、不苦不樂的「感受」與你經常圍繞著它們所製造的故事分開。你把貪、瞋、癡等心態與它們在世間中之焦點分開。這樣，你便可洞悉到它們的實相了。

不過，由於渴望開悟，你仍有一系列需要做的事。佛陀不把此渴望視作苦因，而是導致苦滅之道的一個部分。這在「四念住」中之「法念住」——留意觀察那些心理素質本身——中會最清楚。你讓自己熟悉那些會障礙「定力」之不善心，例如：感官之欲、敵意與不安定等；不單只去體驗它們，還要去了解它們，這樣你才可除掉它們。同樣，你讓自己熟悉那些培養智慧的善心，好讓你不斷培育和發展它們，直至解脫。

佛典特稱這些善心為七覺支（七菩提分），並且指出，「四念住」的修習目的，就是要順序地全部發展它們。第一是「念覺支」；第二是「擇法覺支」，指對善心與不善心、什麼可接受與什麼需要改變等的明辨能力；第三是「精進覺支」，指不斷努力拋棄不善心、並增強善心以取代之。佛典描述了各式各樣與此有關的方法，但它們最終都可歸結為二類：在某些情況下，某不善心會單純地因為你堅定的觀察而消失，在其他情況下，你必須作出協調一致的努力，積極和盡力地做到能抵消那個不善心，並以一適當的善心來取代之。

當善心在你內部接管後，您會知道，雖然善心沒有導致惡行，但長時間的較量能令心意疲倦。因此，你把思想安靜下來，期間會開發多三個覺支：第四「喜覺支」、第五「輕安覺支」和第六「定覺支」。它們為內心提供了舒適、安寧的幸福基礎。

最後的覺支是：第七「捨覺支」，它在名單中的位置也是重要的，因為，只有前面較為活躍、主動的覺支已盡其職責後，它的無反應性才是完全適當的；這說法對名單內的所有覺支，包括捨覺支，也是真確的。佛典從未說過，單獨的「捨覺支」便足以令人開悟，而且，

它總是排在名單上最後的位置，前面皆是名單上積極主動的因素。這不是說它可取代它們，它只是加入它們之間的相互作用而已。它不是取代它們，而是抗衡它們，好讓你能後退一步，察覺到會被積極主動的因素所遮蔽的，微細層次的苦惱不安與渴愛（苦因），好讓積極主動的因素有空間去處理那些新發現的微細層次；只有當所有層次的苦惱不安與渴愛皆已消失，禪修之積極主動與無反應性等兩方面的工作才告結束，到了那個時候，心才是真的無事需要做<sup>[4]</sup>。

就像學習彈鋼琴。當你更加積極主動地令演奏熟練時，你也會靈敏地作出無反應的聆聽、明辨到更為微細的音樂層次，這可讓你演奏得更為熟練。同樣地，當你在所選的禪修對象上發展念住力變得熟練時，你會更加靈敏地剝除當下現象之更微細的層次，直至沒有任何障礙在解脫道上。

### 【註釋】

#### 1. 英文作品（**The Agendas of Mindfulness**）之原載網站：

<http://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/agendas.html>

用於佛教禪修之 Mindfulness 一字譯法甚多甚廣，例如：念（*sati*）、念住/念處（*satipatthana*）、正念、四念住（簡稱）、靜觀、具念、繫念、專念、念念不忘（not forgetting）、不忘不失、明記於心、隨念、憶念、不遺不漏，不失法性、牢記（keeping in mind）、記得（recollection）、留意觀察、專注、……等等。譯者根據上下文義會選擇不同的譯法。

#### 2. 四個方程式：第一個方程式（身念住）為：禪修者應留意觀察身體本身——熱切、警覺和念念不忘——撇開對世間之貪欲與悲痛。若依次把「身體」改為「感受」、「心態」和「心法」等，即為：第二個方程式（受念住）、第三個方程式（心念住）和第四個方程式（法念住）。

#### 3. 撇開對世間之貪欲與悲痛：直接或間接地去除內心干擾性的思緒，如五蓋——貪、瞋、疑、掉舉（內心之浮動不安）、昏沉或睡眠等。

#### 4. 無事需要做：為了完全解脫，所應做之事已經做完，到時便可稱「無事需要做」。相信這是指阿羅漢所證得之「所應作已作」的境界。

© 2014 版權聲明：此中文版權屬譯者所有，歡迎免費轉載及流通，但未經譯者書面同意，不得更改內容或作任何牟利的商業用途。