

## 念住需要做的事

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

作者：坦尼沙罗尊者

译者：梁国雄居士

V1.2\_2014-11-24

佛教禅修的巴利文是 *Bhavana* —— 培育或发展，它是培育或发展内心善巧质量的一个简称。禅修是一种业 —— 能最终导致诸业止息之有意图的活动 —— 但尽管如此，它仍是业。同类的说法有：（一）可译作禅修的巴利文 *kammatthana*（业处），它指手头上的工作；（二）泰国也常称禅修为用功（努力做）。这些术语都值得我们牢记于心，以抗衡禅修的通俗设想：一种无作为或被动地接受一切的训练。事实上，就巴利文佛典之描述，禅修是一种非常积极主动的过程，它不但有一系列需要做的事，还要主动地促成其事。此点从下面有关如何通过 *Satipatthana*（念处/念住）的修习去培养、建立正念之巴利文佛典描述中可以得知。

巴利文 *Satipatthana* 常被翻译为「念处」 —— *Sati+Patthana* 之复合词，令人想到是指禅修对象或所缘，当你看到「四念处」列出身、受、心与法时，此想法又被增强了。可是，当你阅读佛典时，你会发觉它们实教我们应把 *Satipatthana* 视为一个过程，一种建立（*Upatthana*）念(*Sati*)的方法，因此，*Satipatthana* 应是「念住」 —— *Sati+Upatthana* 之复合词；当佛典对此复合词下定义时，它们并非列出四个对象，而是列出四个方程式<sup>[2]</sup>以描述一个活动。

下面是第一个方程式（身念住）：

禅修者应留意观察身体本身 —— 热切、警觉和念念不忘 —— 撇开对世间之贪欲与悲痛<sup>[3]</sup>。

方程式内的每个术语都是重要的：

- 「留意观察」也可译作「随观（追踪）」，这是在禅修实践中，当你在矛盾的感受急流中要紧握某特定对象或所缘时之「定力」元素。
- 「热切」是指在禅修实践中之勇猛精进，即努力抛弃不善心、并增强善心以取代之，同时要奋力把二者分辨出来。
- 「警觉」是指清楚地知道（觉察到）当下发生的事情。
- 「念念不忘」（*Mindful*）是指牢记或记得。有时「念念不忘」被译作无反应的觉知，无事需要做，只单纯地见证任何生起的事物。可是，「念住」的方程式并不支持这种译法，事实上，无反应的觉知是舍心（*Equanimity*）的一部分，而舍心是「念住」过程所培育出来的众多质量之一，而「念住」过程中所包含之「热切」，则肯定有事需要做，而「念念不忘」的职责就是要时刻不忘你的工作。

这里所说的工作有两件：（一）留意观察你的对象或所缘；（二）撇开对世间之贪欲与

悲痛，以免从所缘中分心返回世间。这便是「身体本身」的意思。换句话说，对当下的身体感受你要尽量保持随观着那个感受，不要与你自己的世界观（想法、说法或见解）扯上关系，你要远离有关：（一）你与身体过去之关系，（二）你希望与身体将来之关系等等想法、说法。你要放下关注世间是否接纳自己身体的美丽、活力或精力……等方面。身体会按其本身条件去运作的，你只需与身体的本然运作协调，直接体验其当下的呼吸、活动、姿态、基本特性与其不可避免的败坏、衰亡。这样，你将学懂如何去掉对自身体验背后所假设之有或无的东西，并获得一切都与感受本身有关的实践体验。

同样的方法也适用于其余的三个念住：即留意观察感受本身（受念住）、心态本身（心念住）与心理素质（mental qualities）本身（法念住）等。乍看之下，它们颇像新的、不同的禅修练习，但佛陀已明确表示：它们都可集中于一个修习——念念不忘自己的呼吸（念呼吸）。当心与呼吸一起时（心与呼吸同步），四个念处（禅修对象）都会同时存在，差别只在你微妙的专注点而已。因此，当你以第一个最明显的「身念住」去发展你的技巧时，可不必走远去开始较为微妙的修习，只单纯持续地随观着呼吸，并转移专注点于中间生起的感受（受念住）或心态（心念住），你也可转移专注点于偶然闯入的心理素质（mental qualities）（法念住），或是加强它。一旦选择好你的禅修对象（受、心或法），便要像对待「身」那么样的方式去对待它们：即以它本身为禅修对象，不去与你自己的故事或世间的见解扯上关系。你把苦的、乐的、不苦不乐的「感受」与你经常围绕着它们所制造的故事分开。你把贪、瞋、痴等心态与它们在世间中之焦点分开。这样，你便可洞悉到它们的实相了。

不过，由于渴望开悟，你仍有一系列需要做的事。佛陀不把此渴望视作苦因，而是导致苦灭之道的一个部分。这在「四念住」中之「法念住」——留意观察那些心理素质本身——中会最清楚。你让自己熟悉那些会障碍「定力」之不善心，例如：感官之欲、敌意与不安定等；不单只去体验它们，还要去了解它们，这样你才可除掉它们。同样，你让自己熟悉那些培养智慧的善心，好让你不断培育和发展它们，直至解脱。

佛典特称这些善心为七觉支（七菩提分），并且指出，「四念住」的修习目的，就是要顺序地全部发展它们。第一是「念觉支」；第二是「择法觉支」，指对善心与不善心、什么可接受与什么需要改变等的明辨能力；第三是「精进觉支」，指不断努力抛弃不善心、并增强善心以取代之。佛典描述了各式各样与此有关的方法，但它们最终都可归结为二类：在某些情况下，某不善心会单纯地因为你坚定的观察而消失，在其他情况下，你必须作出协调一致的努力，积极和尽力地做到能抵消那个不善心，并以一适当的善心来取代之。

当善心在你内部接管后，您会知道，虽然善心没有导致恶行，但长时间的较量能令心意疲倦。因此，你把思想安静下来，期间会开发多三个觉支：第四「喜觉支」、第五「轻安觉支」和第六「定觉支」。它们为内心提供了舒适、安宁的幸福基础。

最后的觉支是：第七「舍觉支」，它在名单中的位置也是重要的，因为，只有前面较为活跃、主动的觉支已尽其职责后，它的无反应性才是完全适当的；这说法对名单内的所有觉支，包括舍觉支，也是真确的。佛典从未说过，单独的「舍觉支」便足以令人开悟，而且，

它总是排在名单上最后的位置，前面皆是名单上积极主动的因素。这不是说它可取代它们，它只是加入它们之间的相互作用而已。它不是取代它们，而是抗衡它们，好让你能后退一步，察觉到会被积极主动的因素所遮蔽的，微细层次的苦恼不安与渴爱（苦因），好让积极主动的因素有空间去处理那些新发现的微细层次；只有当所有层次的苦恼不安与渴爱皆已消失，禅修之积极主动与无反应性等两方面的工作才告结束，到了那个时候，心才是真的无事需要做<sup>[4]</sup>。

就像学习弹钢琴。当你更加积极主动地令演奏熟练时，你也会灵敏地作出无反应的聆听、明辨到更为微细的音乐层次，这可让你演奏得更为熟练。同样地，当你在所选的禅修对象上发展念住力变得熟练时，你会更加灵敏地剥除当下现象之更微细的层次，直至没有任何障碍在解脱道上。

### 【注释】

#### 1. 英文作品（The Agendas of Mindfulness）之原载网站：

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

用于佛教禅修之 Mindfulness 一字译法甚多甚广，例如：念（*sati*）、念住/念处（*satipatthana*）、正念、四念住（简称）、静观、具念、系念、专念、念念不忘（not forgetting）、不忘不失、明记于心、随念、忆念、不遗不漏，不失法性、牢记（keeping in mind）、记得（recollection）、留意观察、专注、……等等。译者根据上下文义会选择不同的译法。

2. **四个方程式：**第一个方程式（身念住）为：禅修者应留意观察身体本身 —— 热切、警觉和念念不忘 —— 撇开对世间之贪欲与悲痛。若依次把「身体」改为「感受」、「心态」和「心法」等，即为：第二个方程式（受念住）、第三个方程式（心念住）和第四个方程式（法念住）。
3. **撇开对世间之贪欲与悲痛：**直接或间接地去除内心干扰性的思绪，如五盖 —— 贪、瞋、疑、掉举（内心之浮动不安）、昏沉或睡眠等。
4. **无事需要做：**为了完全解脱，所应做之事已经做完，到时便可称「无事需要做」。相信这是指阿罗汉所证得之「所应作已作」的境界。

© 2014 版权声明：此中文版权属译者所有，欢迎免费转载及流通，但未经译者书面同意，不得更改内容或作任何牟利的商业用途。