

南傳上座部對正知正念之解說與應用

越建東

前言

一般而言，早期佛教（大乘佛教未興盛前）以及現今仍留傳的南傳上座部佛教（Theravāda）所關注最重要的課題為教授人們通往解脫之道。其中最典型的教法莫過於戒、定、慧三學；而具體實踐三學的項目則見於三十七道品（或稱三十七種菩提分法 Bodhi-pakkhiya-dhamm）中。在南傳佛教文獻裡，這些道品是處處顯著可見的條目且占甚高之地位。三十七道品共有七類：四念處、四正勤、四神足、五根、五力、七覺支以及聖八支道。本文所關心的主題，是在大部份類別裡出現頻率非常高之「念」（sati）或「正念」這一項，例如：它是四念處的主體、五根之念根、五力之念力、七覺支之念覺支以及聖八支道之第七項：正念。由此觀之正知是整個修行過程中不可或缺的一環。筆者感興趣的是，此特殊之項目是否引起古德們高度的重視？果然經過初步的搜索與瀏覽，發現南傳所保存的佛典特別是註釋、註疏裡，對正念（以及正知）的解釋與應用敘述甚詳且例子豐富。基於漢傳佛教界可能對於這方面的了解（指南傳論書對這個主題）比較不熟悉或研究較少，因此筆者覺得將之介紹出來應具一番意義，此乃成為本文撰寫之動機。同時值得注意的是，在許多佛典中念或正念在很多場合通常皆與另一類同性質的項目「正知」一起出現；兩者有密切的關係且在修行中各自扮演相輔相成的角色，如Nyanaponika長老所述：

在巴利語中，正知正念這兩個概念在佛典中以複合詞的形狀出現。正念是一種敏銳的察覺能力，正知則將該觀察結果主動進行反省，以採取必要的行動。

因此本文亦將正知列為研究項目之一。本文的主旨，意在介紹南傳佛教對正念正知的解說，包括文義、教理、功能與角色等角度的探討。由於文獻之龐雜，本文只能嘗試選擇某些

佛典中重要的文脈與詮釋，作為窺視其概貌之基礎。本文之文獻依據鎖定在南傳上座部所傳之巴利語典籍，重點放在「經藏」(sutta-pi āka)——五部尼柯耶(nik āya)，「論藏」(abhidhamma-pi āka)——南傳七部阿毘達磨，以及對經和論所作之註釋(aṅgakhathāna)、註疏(āṅgikāvatthana)，同時參考南傳佛教學者之著作。以下分三部分作探討：正念之涵義；正知之涵義；正念正知之應用。

正念之涵義

正念(sati)之基本意思可以從其動詞詞根√sm 看出，即：「記得」、「記在心中」之意，因此引申之名詞為「記憶」、「銘記在心」等。然而，這樣的定義有時稍嫌模糊，在經中(指Nik āya)也無十分明確之定義，只能從各種文脈中去歸納。或許我們可以試問這麼一個問題：念之所指是針對過去的事件，或是現在之事件？通常一提到「記憶」，很容易認為一定是記得過去之事件。不過若依據《念處經》(中部第十經)，似乎較傾向於憶念現在、當前之事物。這樣的理解，可以從該經之經名satipa āh āna一詞得到。Satipa āh āna是由sati加pa āh āna(原文應該是upa āh āna)，因為其相當之梵文為sm ṛtiupasthāna)，後者之基本意思為：「安置」、「保持」或「現前」等；兩者之結合則可視為有「保持憶念」、「讓念現前」等含意。簡單地說，即讓自己頭腦清楚地、正確地了解現前的念頭為何。

Nyanaponika長老之詮釋似乎也支持此論點，他提出雖然sati有時是指記得過去之事，不過它大部分被應用來指向現在所發生者；如果用一般心理學的表示法，則或許帶有「專注」(attention)、「覺查」(awareness)之意。

正念除了指稱「現在記得」之外，它本身也是一種心理過程。一般上念頭是不斷地生起

和消失的心理事件，而未經過訓練之念頭是雜亂無章的，不管好的或壞的念頭總是一直在迅速地生起和消失，並無法保證只有正念存在而無邪念。對修行者而言保持正念是非常重要之事，並且需要不斷地、主動地努力以赴。爲了達到讓正面的念頭儘量維持，同時使內心儘可能遠離或去除非正念負面的影響，因此把握現前這一念變成最重要之事。而把握、了解現在念頭之真面貌即正念之意。

如上所述，Nikāya 本身正念之解釋甚少，欲獲得進一步之理解，則需借助阿毘達磨等論書。首先，看看七論之首《法集論》(Dhammasaṅgani) 對念所作之定義：

「有正念者」，即有正念、隨念、念、憶念、憶持性、不漂蕩性、不忘性……。

上述所列諸詞可視爲正念之同意詞，正念之特性亦可從各詞的特色中顯示出來。不過單純從字面上似乎難以得到較清楚的理解，其中一個困難處在於不易尋得完全適當之中文翻譯，除非附以具體之解說。另外一個方法是，同時對照比《法集論》更晚期之論書，參考各種說法。舉《清淨道論》爲例，其對正念所作之定義爲：

依此而憶念故，或他自己憶念故，或只是憶念故爲念。它以不漂蕩爲相；以不忘失爲用；以守護、境之現前爲現起，以堅固之想或身念處爲近因。當知念能堅持〔所緣〕如同門柱，能護眼根等如同守衛。

此解釋出自於《清淨道論》第十四品〈說蘊品〉中，此處之念是屬於阿毘達磨佛教心理學思想體系下，所謂三十七種與諸善心相應之行的第十項。從以上兩種解說例子中，有一個值得注意之詞：「不漂蕩」(apilāpana)。它同時被早期阿毘達磨和稍後之論書採取來表示念之特性（當然也可能是後者繼承前者）。筆者注意到，這個詞在《彌蘭陀問經》

(Milindapañṇā-sutta) 中有更詳細之使用。該經是以兩種方式和譬喻來呈現念之解釋，並且相當生動地表示何謂「不漂蕩」。經文中敘述到當彌蘭陀王問及「甚麼是念的特徵」時，那先比丘(Nāgārjuna) 回答「不漂蕩」即其特徵。他接著作了如下之解說：

當念生起時，人不會漂蕩於善不善法、罪無罪、尊卑、黑白或混合之法，只會想到「此等是四念處……」，是故修行者只親近所應親近之法，……學習所應學習之法……。大王！如是不漂蕩為念之特徵。

其所舉之譬喻為：

如同財務官必須朝夕提醒轉輪王記得其財富時如是言：「大王！您有如此多之象、馬……請您記得這些財富。」因此他對王之財富並不漂蕩。

上述之例說明不漂蕩的意思為不會漂浮而忘失，換言之，警覺、銘記之心。因此念的功能為在心識流中將特定事物鎖住，令不流失。此外，在下一個例子中，那先比丘提出了正念的另一個特徵：執持（upaga ha）如所述：

當念生起時，他省察饒異法和不饒益法，並分辨：「此是有利益，此是無利益」，因而捨棄不饒益法，執持饒益法；捨棄無利益法，執持有利益法。

其所舉之譬喻大意為大臣知道如何分辨何者為有無饒益或利益法，而執持饒益、利益者與王。此喻提示念之功能為分辨事物之正、反面，且進一步執持善者。以上兩種詮釋皆十分恰當地表達出正念之涵意。

然而，正念之特性，其實不易以一二而概其全貌，它具有多元化的表現方式，也必須用更多角度顯示。了解這種種特性，則有助於修行者正確的實踐。例如，在對五根五力的說明中，經論提供了清楚的解說。相應部之〈分別經〉（Vibha ga-sutta）如是描述念根：

於此，聖弟子有念，成就最勝之念與慧（satineppaka），他能憶念、隨念長久以來之所作、之所說。

值得注意的是，本文提出對過去之所作、所言之回憶，這是其中提及正念可應用於憶念過去之一例。另外，在五力中對念力之定義可參考增支部之所述。念力的性質，有時被視為是一種能夠摧毀放逸的力量。根據 Soma 比丘依論書的觀點，念力就是一種不放逸之力，它

提供修行者一種主動性。穩定性的操作力量。從其解釋來看，正念在念力之定義底下所強調的是念的持續性，亦即念之目標不在於短暫、斷斷續續之產生，而是主動且不斷地將正念保持在每一個念頭中。同時南傳傳統所注重的應用為清楚地、不斷地察覺到自己過去與現在每一個念頭的產生或消失細節，以此來作來覺悟真諦（四聖諦）以及斷煩惱的基礎。這方面正念之運作即四念處，四念處的內容與操練實例非常清楚且具體地記載於《念處經》裡，由於南北傳所述大同小異，因此本文不另敘述。

正知之涵義

正知（sampajañña）這個詞的定義，在 Nikāya 中也不多見，只能透過不同經文作間接性的推論。古代之論師，或許累積了過去修行者之經驗，而於論書中對正知提供了甚明確且寶貴之定義。其中一個具體之例為：

有正知者能夠以全方位、用各種方法去詳細了知事物；這種狀態是一種具備充分認知（或知識）能力的狀態。

在一部較晚期的論書裡，阿難陀長老也提到類似的定義：

正知是全然地、正確地、平衡地了知。

綜括以上所述，可得知正知是與正確了知、認知或知識有關聯者。此定義基本上從其詞根√ñā（知道，了解）而來，其所屬心理狀態與正念有細微的不同。相對於正念客觀性、中性的觀察力，它表現出更加主動、主觀的認知能力；正念負責正確的覺查，正知則指示下一步正當的反應。正知的功能如同一個電腦的中央處理器，在接收了正念所收集的資訊後，主使對這些資訊作進一步的處理，包括選擇、過濾，決定下一個動作以及其進行方式等。這種主觀性導向善處的功能，正是讓日常生活變成有修行意義的重要能力，因為失去正知，等同盲目無知，而流失於煩惱流中。其實，阿毘達磨佛教便把不正知看成是一種不善之心行：

不正知，即無智、無見、……、無明闇，為癡之不善根。

換個角度觀之，正知與正面的性質如無無明、有智慧等是一體的，Nyanaponika 長老即直接點出：

正知即正智或智慧，奠基於正念之上。

我們現在可為正知勾劃這麼一個輪廓：它以正智（有時指正確的知識）或智慧為前提，以正念為基礎，扮演指控的角色，在抉擇善不善之後，作出正面的反應。欲證實這樣的理解，我們可借助論書的解說與實例，來了解正知的功能與操作，以下一節為詳細的介紹。

正念正知之應用

根據論書所述，正知是以四種方式來操作的（對初學者而言則為訓練方式）：有目的之正知（s tthaka-sampaja €*€ 鋤）；適當性之正知（sapp ya-sampaja €*€ 鋤）；行處之正知（gocara-sampaja €*€ 鋤）；不愚癡之正知（asammoha-sampaja €*€ 鋤）。

第一類的方式是所有動作發起前所應用者，其目標在於考量動作之目的以及其價值何在；修行者需要自己在作出行動之前，經常問自己這個動作是否符合修行的目的。這裡以及以下所述之動作基本上包括七類：前行後退；瞻前顧後；屈伸手足、持下衣、上衣或持鉢時；飲食嘗味；大小便利；行住坐臥；覺醒、語默等。第二類的方式在於檢驗行動之適當與否，即使原來的目的沒問題，修行者仍必須考察各種時、地、人等的實際條件，是否適合此動作之進行。此類方式也是一種學習並掌握善巧方便的訓練，要求方法上之正確與得當。第三類的方式包括兩種情形，與行處的兩種解釋有關。第一種行處是屬於禪修者的修行所緣，亦即傳統上三十八種修定所緣其中之適合自己性行者。第二種行處意指托鉢乞食。結合兩種行處的實踐為：經過前兩種正知的考量，並練習好其禪定的所緣之後，開始日常之托鉢，於托鉢的同時在其心中知道要保持其修定的所緣令不消失，做到此才算完成行

處正知。第四類的方式為對上述七組動作維持沒有愚癡的想法。所謂愚癡特指存有我見，認為有一個我在進行各種行動。而此類方式的強調點為行任何動作皆不落入我見。

以上是四類方式的基本原則，論書進一步將此原則一一應用於各種情況中（以七類動作為例），加上甚多之實例，因而形成一個頗大篇幅之解說，其細膩之操作分析同時顯示出南傳佛教對這方面的高度重視。為了節省篇幅，本文不擬詳列論書裡所有的內容，只以其中一類動作作為例子，應該便足以了解到上述四大原則是如何運作的。

一、有目的之正知之應用：以前行後退為例

根據論書，當欲前行（或後退）的想法生起時，修行者並不立刻前行。他應用第一個正知原則，先思考這個動作是否有意義。在大多數情況下所謂有意義即對於修行有幫助者。譬如說，若此前行動作是為了去朝禮聖塔、菩提樹、晉見僧伽、長老、觀看不淨物（如死屍）等，即為有意義且符合目的者，因為前三者有助於生起佛隨念、僧隨念而心生歡喜；見長老是為了得到教授、解除修行疑問；見不淨物是為了修定。若修行者清楚地知曉這些動機則他便是在實踐有目的之正知。

二、適當性之正知之應用

這個步驟基本上延續以上之動作，經過審察，知道去朝禮聖塔是有意義的行動之後，他更進一步考量此行動的適時適地性。如果當時該塔四周正在進行上供等儀式，而不免人群擾攘時，就得重新考慮。要是人群包括男女信徒會導致不良的後果如：見喜愛者生貪、見不喜愛者生瞋時，該地該時便屬不適當者。若無上述障礙則為適當。再舉觀不淨物為例，若知道是女屍則不適合男修行者，若為男屍則不適合女修行者，諸如此類，經過層層考量而確定其適當性。

三、行處之正知

基本上這個原則是盡量不讓原本的修行所緣消失。論書列舉了非常多之例子，因為文頗

長本文無法盡錄。簡單言之最重要的主題皆環繞在如何於前行時仍然將所緣保持不失。

四、不愚癡之正知 (asammoha-sampaja €*€ 鋤)。

論書對此步驟特別強調一點；應經常自我提醒，不要被根深柢固的「有我」、「有一作者」之類的概念蒙蔽。行者不應如是認為：「我在前行，此前行之動作是我所製造出來的。」比較理想的觀念是：「由於意所成之風大種生起，而帶來身體的移動。」甚至作更深刻的理解：分析各種動作中四大種的交替變化。例如：前行時，提起腳的當下，知道地大與水大是屬於弱勢與低勢，風大與火大是處於高勢與強勢。以此類推，在一系列腳部的連續運動中，如：向前、移動、放下等，知道只有四大在做微細的交替變換，由此而逐漸領悟到：實際上並沒有一個「我」在做任何動作，這種理解才稱為「不愚癡」。

從以上的分析與介紹來看，四種正知即正知之詞意：「知曉」與「智慧」之引伸與應用。前兩種正知著重點為收集、分析許多客觀情境之資訊，作為提出正確判斷的基礎，所應認知到的為舉凡不善之結果、對身心有不良影響之因素，皆為排除之對象。第三種正知的功能與正念類似，主經常執持所緣令不忘失。最後一類則為佛教典型的慧學訓練，即以「正見」或「智慧」去透視事物的本質。

結語

通過以上的介紹，我們對南傳在正知正念的修行方式方面有了一些概念。其中一個較明顯的特色為南傳將修行的動作分解甚詳，有時近乎機械式。然而，這種步步為營，以一小步一小步為進展的修行成果，卻是減少過失、趣向修證的保證之一，同時不僅是理性和感性上的成就，更是訓練意志力堅強的力量來源。