

去脈絡化正念的危險與挑戰

呂凱文

初期佛教的修行脈絡系統中，正念學是屬於精雕細琢的「次系統」之一。在邁入解脫法流的四個階段中，它屬於第三階段「如理作意」的身心微觀(或名色內觀)技術；在八正道與三學的分類中，正念、正定與正勤被歸類為「定學」，正語、正業、正命被歸類為「戒學」，正見、正思維則是屬於「慧學」。換言之，這是層層相涉的網絡，正念的修習必須涉及其它相關項目，反之亦然。

就此而言，正念學与其它次系統互相關涉，且皆共同隸屬於宏觀的「主系統」。主系統中每一種次系統彼此互相支持與合作，才能帶來主系統的增長提升；反過來說，弱化其中的任何一組次系統的力量，則主系統與相關次系統也會跟著弱化，甚至無法正常運作。切割其中任一種次系統於主系統外獨自運用並服務於某種特定目的，或許也可以進行某種程度的運用，但是可能原先主系統的發展方向有著不同的意趣。

試試看這樣的例子可否充分說明前述的類比。好比說，西湖退水的泥沼中採集蓮藕的工人，帶著髒兮兮的泥巴收工後，試著清除身體的污垢，趕赴晚宴的約會。如果一開始就拿著指甲剪或小小竹籤剷除指甲縫隙的泥巴後，就認為整個清洗完成可以赴約參加晚宴，這既不合情理，也不符合衛生。

清除污泥總該有先後順序：首先，將髒的工作服換下，再用蓮蓬頭的大水柱從頭到腳沖刷全身大面積卡著污泥的地方；再用肥皂搓洗身體表層的污垢，以手指指力慢慢搓除頭髮、臉部眼睛、鼻子、耳朵周遭裡面的小面積污垢；接著，再打開蓮蓬頭水柱讓全身沖洗乾淨，並拿條大毛巾從頭到腳將身體擦乾淨，換套乾淨衣服穿上走出浴室；最後，來到光線充足處，眼神帶著專注，拿著小工具輕輕鬆鬆剔除卡在深層隙縫的細微污泥，洗手完畢。至此，赴約前的基本準備大致合格。

這個例子我要談的是：正念的實踐涉及身心微細變化動作的專注覺察，就精細而言，它更類似於洗澡完畢前專注剷除微細深層污垢的動作。然而，這並不是說前面的清洗動作不需要正念，而是說先前大面積污垢清除乾淨了，不需要分心處理前面的問題，現在直接進行深層的細部處理即可。正念實踐的重點在此。

就佛教修行系統而言，正念修習也通常是取證涅槃前的勤修階段被特別強調，在此之前，其它幫助身語意柔軟的相關項目，或者是引導生命方向的見解與思維都已妥善建立且不需要分心調伏。這時候正念等的修習就可以針對深層的微細煩惱進行覺察，藉此開發解脫智慧的開啟。佛教正念實踐的重點在此。

如果能妥善照顧前面相關階段，既建立正確觀念與思維，也能好好地柔軟身語意等日常生活行為，這時正念覺察就能迅速帶動生命往解脫方向發展。但是在未能紮穩這些基礎的前提下，脫離整體支援系統的正念或許會是充滿不安穩、危險與挑戰的。這樣的正念覺察力，有時像風中殘燭的豆火，幽微而不明，任何些微的業風都可能隨時吹襲燈滅；有時它也往世間慾望靠攏成為世俗成就的工具，挑起更強烈的欲求。

不曉得各位是否有過這樣的雪地經驗：行車於薄冰雪地上，車子順著力勢持續滑向前去，猛一抬頭，清楚覺察遠方前車已經因為雪地煞車失靈撞停在前頭了，這時自己猛然將煞車努力踩到底，卻還是煞不住車子在薄冰雪的滑力勢，即使就是把輪胎鎖死，車子還是繼續往前滑去撞停在前車的後面。碰！撞車。

沒有加裝雪鏈的車子，有時就像是脫離整體支援系統的正念般的充滿危險與挑戰。缺乏正見生命方向的正念，雖然持續保持覺察，但是有可能是雪盲；缺乏正定的煞車力，即使持續保持正念清楚覺察過程，有可能照樣雪地撞車。脫離整體支援系統的正念，未必能安穩邁向喜悅寧靜的生命。正念，很好。但是去脈絡化的正念覺察，充滿危險與挑戰。