

正念的力量

開啟解脫大門之鑰

向智尊者 著

香光書鄉編譯組 譯

純粹接受的狀態是非常短暫的思考過程，人們幾乎無法察覺到。

培養「念」的方法，是為展現心的潛力，注意力多強，「全然專注」即維持多久。

「全然專注」因此成為四念處禪修的鑰匙，以開啟通往主宰心靈與究竟解脫之門。

「正念」的價值與影響

「正念」是否真如文題所說的具有力量呢？就我們日常生活的活動來看，似乎並非如此。比起許多看來更重要、為了達成各個願望所需要的種種心理機能，「念」或「專注」是處於較謙卑的地位。此處所說的「正念」，只是意謂著「小心足下」，這樣才不會在追求目標的過程中跌跌撞撞或錯失良機。人們只有在某些特別的工作與技藝上，才比較會刻意地培養「正念」，但儘管如此，仍將它視為只有輔助的功能，「正念」更廣大的範疇與可能性並未受到認同。



即使我們來看佛教的教義，僅瀏覽「正念」在各種心所分類表裡所顯現的情況，我們也會認為「正念」這能力不過是「滄海一粟」，同樣會產生它是居附屬地位的印象，其重要性很容易為其他心理機能所掩蓋。

事實上，若將「正念」擬人化，那麼它的性格相當保守。相較之下，其他如奉獻、精進、想像與理解力等心所則顯得較有特色，它們會對人們與情境產生立即且強烈的影響，有時會迅速並廣泛佔據心，但往往並不穩固。「正念」則不然，它曖曖含光，在日常生活中，將大部分的功德留給其他通常會贏得所有讚賞的心理機能。在我們能欣賞「正念」的價值與其靜默的深刻影響之前，必須先好好地認識、了解它。「正念」的腳步緩慢且從容，它日常工作的性質十分單調，但一旦立足，就不易動搖，並真正主宰所盤據的領域。

具有這樣特質的心理機能，就好像與其同類型的人格一般，常常受人忽略或低估。在這種情況中，需要像佛陀這般的天才，才能在「正念」樸實的外表下，發掘其「隱藏的天份」，並發展這強力種子的廣大潛力。佛陀能察覺並運用這看似渺小的力量，確實是天縱的英明，而此處確實發生了「芥子變須彌」的轉變現象，改變了大與小的標準，種種價值也必須重新評估。透過佛陀超凡的心靈，「念」最後顯現為「阿基米德點」(Archimedean point)，在這支點上撬開了世間大量循環不已的「苦」的兩個停泊地——無明與渴愛。

佛陀以非常慎重的語氣來強調正念的力量：

「念」，我說它是百分之百有益的。（《相應部》46:29）

「念」能主宰萬事萬物。（《增支部》8:83）

甚至在《念處經》的開端與結尾，有著嚴肅又有力的敘述：

這是最唯一的道路，諸比丘！能淨化眾生，克服憂傷，消滅悲苦，抵達正道，證得涅槃的唯一道路，即四念處。

培養「全然專注」，開發「念」的潛力

在日常生活中，若我們將「念」或專注導向任何所緣，通常很少是為了仔細、實際觀察所緣而維持很久，而往往是隨後立即生起情緒反應、分辨的思考、反思或有目的的行為。在佛陀的教義所引導的生活或思想也是如此，「念」幾乎與「正知」（sampajañña）——正確的目的或適當的行為，以及其他的考慮因素連結在一起，因而不易看見它。但為了開發「念」真正的潛力，我們必須了解並謹慎地建立其基本、純正的型態——「全然專注」（bare attention）^[1]。

藉由「全然專注」，我們可以了解在知覺^[2]的連續剎那中，所清楚、專心地覺察到的實際發生於身上、身內的事。之所以稱之為「全然」，是因為只關注在知覺的事實，而沒有以身、語或



意的分別來作回應。一般而言，如前所述，心純粹接受的狀態是非常短暫的思考過程，人們幾乎無法察覺到。但培養「念」的方法，目標即為展現心的潛力，依循這樣的方法，注意力有多強，「全然專注」就能維持多久。「全然專注」因此成為四念處禪修的鑰匙，以開啟通往主宰心靈與究竟解脫之門。

「全然專注」可由兩方面來培養：（一）以選定的所緣來修習的禪修法；（二）結合「念」與「正知」的態度，儘可能地運用於日常事物中。修持的細節在別處已描述過了，這裡無須再重複。(1)

本文（編按：即本專輯的前五篇文章）的首要目的是證明並解說這方法的有效性，也就是要展現出「念」真正的力量。特別在我們所處的這個時代，外在活動的迷信崇拜從未停止，有些人會問：「『全然專注』既然如此被動，怎麼可能導向所宣稱的偉大成果？」

在回答這個問題時，我們可以建議這位質問者，不要相信別人怎麼說，而要在個人的經驗中檢驗佛陀的主張。但對於不了解佛法、尚不足以接受佛法是值得信賴的指南的人，如果沒有好的理由，要他們開始修習這極度簡樸的修法，他們會感到奇怪而躊躇不前。因此，下列許多的「好理由」（編按：見後文），提供讀者作為仔細檢查之用，這些理由同時也是要簡介四念處的精神，以作為其廣大與意義深遠見解的指標。此外，更希望已經依方法修持的人們，於下列的觀察中（編按：見後文），能認同自己修持的某些特點，並鼓勵自己審慎地增長它們。

（編者按：本期專輯譯自向智尊者（Nyanaponika Thera）所著的《法見》（*The Vision of Dhamma: Buddhist Writings of Nyanaponika Thera*, Kandy: BPS, 1994）一書，中譯本將由香光書鄉出版社出版。專輯中部分標題為編者所加。）

【註釋】

（1）見向智尊者著《佛教禪觀心要》（*The Heart of Buddhist Meditation*, Rider & Co., 1962）。

【譯註】

[1] 「bare attention」字面上可解釋為「只是注意」，本文依行文之方便將之譯為「全然專注」，採其「全面地專心、注意」之義。

[2] 知覺（perception）指經由感官以覺知環境中物體存在、特徵及其彼此間關係的歷程，亦即個體靠以生理為基礎的感官獲得訊息，進而對其周圍世界的事物做出反應或解釋的心理歷程。見《張氏心理學辭典》（台北，東華，1989），頁476。

向智尊者簡介

- ◎ 一九〇一年七月，生於德國法蘭克福漢諾鎮。
- ◎ 一九三六年六月，於錫蘭出家，受教於三界智尊者（Nyanatiloka Thera）。
- ◎ 一九五八年一月，創立錫蘭佛教出版社（BPS）。
- ◎ 一九九四年十月，於錫蘭隱居林（Forest Hermitage）入滅。
- ◎ 重要著作：《法見》（*The Vision of Dhamma*）、《佛教禪觀心要》（*The Heart of Buddhist Meditation*）、《阿毗達磨研究》（*Abhidhamma Studies*）、《舍利弗的一生》（*The Life of Sariputta*）。