

自由開放地面對煩惱

「全然專注」的修習之一

向智尊者 著

香光書鄉編譯組 譯

「全然專注」的非暴力程序，賦予禪修者對所緣輕微但肯定的接觸，這樣的接觸對於處理心敏感、逃避與叛逆的本質十分重要，也使人們能平順地應付日常生活所遇到的各種困境與障礙。

禪修的障礙

外在與內心世界都充滿著敵意、衝突與暴力，造成我們苦惱、沮喪。我們從自己的痛苦經驗中得知，要在公開戰場上面對並征服這些敵對的力量，自己還不夠強壯。於外在的世界裡，我們無法事事如願；而在內心的世界裡，我們強烈的情感、衝動與突發奇想，常常凌駕於責任、理智與抱負的需求之上。



我們也進一步了解到，若過分壓抑不可意的情境將會變得更糟，單憑意志力壓制，只會使熾熱的欲望更加增長，若這些欲望一再地受到憤怒的反擊，或受到企圖擊垮他人地位的妄想所煽動，那麼，爭論與吵鬧將永無休止。工作、休息與禪修時所受的干擾，若以怨恨、憤怒或試圖鎮伏來回應，這些干擾將益發增強，造成的影響也更為持久。

因此，雖然我們一再遭遇生命無法強求的情境，但仍有方法來主宰生活的改變與心理的衝突，那就是非暴力的方法。當我們嘗試以強制性的手法，回應內、外在的情境卻失敗時，非暴力的方式往往可以成功，如此能主宰生命與心靈的非暴力方法就是「念住」。有系統地運用培養正念的基本修法「全然專注」，這種非強制方法的全部潛力，將伴隨著有益的結果與廣大、深奧的意涵，慢慢地呈現出來。在本文（編按：即本專輯的前五篇文章）中，我們主要關心的是「念住」對主宰心靈的助益，以及運用非強制程序可能產生的禪修進展。但我們偶爾也該注意一下它對日常生活的影響，對深思熟慮的讀者而言，應該不難將它更周詳地運用在自己的問題上。

在禪修過程中，可能出現敵對的擾亂力量有三種：

- 一、外在的干擾，如噪音。
- 二、內心的煩惱，如貪、瞋、掉舉、不滿或昏沈，在禪修中隨時可能出現。
- 三、各種難免生起的妄念，或放任自己作白日夢。

對剛開始學習禪修的人而言，這些使人分心的事物是極大的絆腳石，因為他們尚未獲得足

夠且有效的技巧來處理它們。只在禪修中注意當下生起的這些干擾是不夠的，因為若在毫無防備的情況下遇到它們，將會多少以隨意或無效的方式與之抗爭，如此所產生的惱怒情緒本身反而會成為另一個障礙。各種干擾與對干擾的拙劣反應，如果在一段時間內發生好幾次，禪修者可能會感到十分沮喪與懊惱，而放棄進一步禪修的企圖，至少在當下便會如此。

事實上，即使因飽讀經書或深受老師教誨而十分了解業處細節的禪修者，在如何善巧地處理可能遇見的干擾上，也常常缺乏指導。面對干擾所產生的無助感，是初學禪者最難以克服的困難，許多人在這關鍵上遭到挫敗，而提早放棄任何方法的努力。一個人處理「初期困難」的方式，往往是決定成功或失敗的因素，世俗事務如此，禪修也是如此。

面對內在或外在的干擾時，缺少經驗或乏人指導的初學者通常會有兩種反應：首先，他會試著輕輕地推開干擾，如果失敗了，就嘗試以純粹的意志力去壓制它們。但是這些干擾就像自大的蒼蠅一樣，初學者先將它們輕輕地揮掉，接著是大力地、憤怒地揮去，或許可以成功地驅離它們一會兒，但蒼蠅通常會帶著怒意不斷地飛回來。努力拂去卻徒勞無功，以及內心的不愉快，已對我們的平靜產生了另一種干擾。

透過四念處的「全然專注」法，對嘗試強烈壓制無效或甚至受到傷害的人，提供了非暴力的選擇。在主宰心靈的方法中，成功的非暴力程序必須以正確的態度作為開始。首先，必須完全認識並冷靜地接受這個事實——這三種干擾的因素是我們在這世間的共住者，不論你喜歡與



否，即使你不認同，也無法改變這事實。我們必須與當中的某些干擾妥協，而對於其他如內心的煩惱，則必須學習如何有效地處理，直到完全克服為止。

一、我們既然不是這人口稠密世界上的唯一居民，就必定有各種不同的外在干擾存在，例如噪音與訪客的打擾。我們不可能一直處於「極佳的孤立狀態」，或「遠離人的喧鬧與狗的干擾」，或住在高聳於人群之上的「象牙塔」內。正確的禪修不是要逃避現實，也不是要提供藏匿處以暫時遺忘。實事求是的禪修，其真正的目標是要訓練心去面對、了解與征服我們所居住的世界，而這世界不可避免地存在著許多禪修生活的障礙。

二、緬甸的禪修大師馬哈希尊者 (Mahāsi Sayadaw) 曾說：

在未解脫的凡夫身上，煩惱必定一再地生起。他必須面對事實，清楚認識這些煩惱，以便不斷地運用合適的四念處對治法。煩惱會因而漸漸減弱，且變得短暫，進而消失殆盡。

因此，對禪修者而言，了知煩惱的生起及其本質，與了知崇高念頭的生起同樣重要。

藉由面對自己的煩惱，激勵我們要奮發努力以消除它們。在另一方面，當煩惱出現時，若出於不正確的羞愧或傲慢，而使我們的注意力轉移，這樣將無法真正進入問題的所在，也會一直逃避最終的決定性接觸；若盲目地打擊它們，只會使我們感到疲憊，或甚至會傷害自己。但若藉由仔細觀察它們的本質與行為，當煩惱在心中生起時，就能好整以暇、先發制人，最後完

全地驅逐它們。因此，以自由開放的眼光面對煩惱吧！無須羞愧、恐懼或沮喪！

三、第三類干擾禪修者心靈的入侵者是妄念與白日夢，它們可能包含過去、最近或遙遠的潛意識深處所浮現的記憶與印象，或是對未來的計劃、想像、害怕與希望等念頭，或在禪修期間偶然產生的感官知覺，常常在之後衍生出一連串的聯想。每當專注與正念鬆懈時，妄念或白日夢就乘虛而入，雖然它們看來微不足道，但由於不斷地出現，而形成一種最難應付的障礙。不僅對初學者而言是如此，對任何人來說，只要心掉舉或渙散時都一樣。然而，只要能控制這些入侵者，就能長時間持續禪修。妄念與煩惱一樣，只有在阿羅漢的階段——得到完美的「念」，無誤地守護心門時，才能完全去除。

若這三種干擾因素將要形塑出我們的態度時，就必須完全地重視與其相關的一切事實，並全心全意地注意它們。如此，禪修者透過面對這三種干擾因素的經驗，苦聖諦將會在他面前清晰地顯現出來——「求不得是苦」。而其他三聖諦也應能依同樣的情況獲得印證。以這樣的方式，甚至在禪修者處理障礙的當下，都仍不出「四念住」的範圍，他將保持對四聖諦的覺知——「法隨觀」(dhammānupassanā)的一部分⁽¹⁾。這就是正念的特點，也是它的任務之一——將生活中的實際經驗與「法」的真理連結起來，利用它們作為實際體證「法」的機會。在初期的階段，我們已致力於建立一個正確又有助益的態度，第一次成功地測試了我們的和平武器：藉由更了解敵人而鞏固自己的地位——先前依情緒的處理方式而削弱了的地位；藉由將敵人變為教導真理



的老師，我們已贏得了最初的優勢。

對治禪修干擾的三種方式

如果我們以實事求是的態度看待這干擾禪修的三種因素，心作好了準備，那麼當它們實際生起時，就比較不會立即以激怒作為回應，而是以現在要說明的和平武器，在情緒比較平穩的情況下面對它們。

當前面的方法無效時，應連續使用三種對治禪修干擾的方式，這三者都是運用「全然專注」，差別只在於對干擾注意的程度與時間。此處的指導原則是：除了實際環境的需要之外，不過於重視個別的干擾。

一、首先，應該清楚地注意干擾，但要輕輕地，也就是不要去重視它或注意其細節。這樣短暫的注意後，應該試著回到原來禪修的業處。如果干擾很微弱，或先前的專注力相當強，則可以很成功地恢復禪修。在此階段，注意不要輕易地與干擾「對話」或辯論，要堅持立場，不給對方任何停留的理由，在許多情況下，干擾會快速離去，就像未得到熱情歡迎的訪客一般。這種冷漠簡潔的驅離法，常常可以使我們回到原來的禪修上，而不會對心的平靜造成嚴重干擾。此處的非暴力方法是「全然專注」於干擾，但只給予最少的回應，並一心向著出離。這正

是佛陀自己應付「不速之客」的方法，正如《大空經》(Mahāvastū Sūtra)所說：「……(一)向隱居……與出離，談話的目的在於打發(那些訪客)。」也類似於寂天(Santideva)勸告如何應付愚人的方式——如果不能遠離他們，就應以「紳士般冷漠的禮貌」來對待他們。

二、然而，如果干擾一直持續，則應該耐心、鎮定、一而再地運用「全然專注」，干擾的力量在耗盡之後就會消失。此處的態度是反覆地說「不」，以離開原來行動的決定性「拒絕」，來面對一再出現的干擾，這就是有耐心又堅定的態度。在此，警覺的觀察力必須輔以等待與堅守立場的能力。

這兩種方法一般可以成功地應付本質脆弱的妄想與白日夢，而另外兩種干擾——外在環境的與內心的煩惱，也常會因而降服。

三、但這些干擾若因某種理由並未投降，則我們應審慎地全神專注於干擾，使它們成為智慧生起的所緣。以此方式，將禪修的干擾轉變為合理的禪修所緣。我們可以持續地專注於新的所緣，直到引起注意的內外因素消失為止。或如果滿意這修法的成果，甚至在剩下的禪修時間，都可以保持這樣的練習。

例如，當受到持續的噪音干擾時，應完全地注意那噪音，但我們必須小心區別噪音本身與自己對它的反應。例如，無論於何時生起怨恨，都應當清楚地依其本質而認出它。如此做時，就是在修持《念處經》所敘述的「法隨觀」：「他知道耳朵與聲音，以及因兩者而生起的結使



(如怨恨)。「若噪音是間歇性的，或有各種不同的強度，則可輕易地在其出現時分辨出生滅，以這樣的方式，將可進一步作「無常觀」。

面對一再出現的煩惱，如貪欲、掉舉等，態度也是類似的，即要直接面對它們，但必須清楚煩惱本身與自己對它們的反應——如默許、害怕、憤恨、惱怒等，這兩者之間的差異。如此做時，即是在使用「稱名」的方法，也會得到上述的利益。貪欲或掉舉一波波反覆出現時，我們也將漸漸地學會區別它們「高、低、起、伏」的時段，並知道它們的活動模式。藉由修習「心隨觀」(cittānupassanā)與「法隨觀」(即專注於諸蓋)的過程，而同樣地完全保持在「念住」的領域中。

將禪修干擾轉變成禪修所緣的方法既簡單又巧妙，可視為非暴力過程的極致。這方法極具「念住」精神的特色——將一切經驗都作為解脫道的資糧。如此可以化敵為友，因為所有的干擾與敵對力量都變成我們的老師，而只要是老師，都應當視為朋友。

在此，我們不能不引述一本值得注意的小書中的段落，即 Katherine Butler Hathaway 所著的《小鎖匠》(The Little Locksmith)，這是一份動人的人類文獻，充滿著由苦難而成就的堅忍與實用的智慧。

我對於人們的無知與浪費感到震驚，他們應該不至於如此愚昧地拋棄任何自己不愛的東西。

他們丟棄經驗、人群、婚姻、情境等各式各樣的東西，只因為他們不喜歡。你若丟掉一樣東西，它就不見了。你曾經擁有，現在則是一無所有，兩手空空，無物可用。然而，幾乎所有遭丟棄的，都可藉著一絲奇蹟，而化腐朽為神奇……。幾乎在每一種最壞的情勢中，都有轉變的可能，可以藉此將不喜歡的東西變為喜歡的，但大多數人從不記得這點。

我們先前說過，這三種干擾因素的出現是無法避免的，它們依循自己的法則來去，不論你是否同意，都是我們世界的一部分，但運用「全然專注」，就能避免被它們掃除或驅逐。在「念住」穩固的土地上採取堅定且冷靜的立場，適度地，但以本質上相同的方式，反覆地重現菩提樹下的歷史情景：當魔王統領魔軍，欲索取未來佛所坐的土地時，佛陀拒絕移動。我們要相信「念住」的力量，在那種情況下具足信心地不斷複習菩薩的強烈願望：「願魔王無法將我驅離此處。」(Mā man thānā acavī) (*Padhāna Sutta*)

讓干擾自由來去，就像在修習「全然專注」時，在身心中所發生的事件，其廣大、不止息的序列中所有組成分子，在我們觀察的眼前通過，它們生起，持續一段時間，然後消逝。

在此，我們所擁有的優勢是個明顯的事實——二個心剎那不會同時出現。嚴格說來，專注不是指當下，而是方才逝去的剎那。因此，只要仍在「念」的支配下，就不會有「干擾」或「染污的念頭」。這給了我們穩固「觀測者崗位」的機會，也就是穩固我們自己潛在的「菩提座」。



藉由運用三種方式的冷靜觀察，所產生的平靜與消解的作用，會使禪修的干擾漸漸失去激怒人的「刺」，干擾人的影響力因而不冉，如此將證實它們是真正「離貪」(virāga)的行為，virāga 字面上的意義則是「脫色」。當這些經驗退去了引起貪、瞋、惱怒與其他內心煩惱的情緒色彩時，將以其真正的本質——清淨法(suddha-dhammā)而顯現。

「全然專注」的非暴力程序，賦予禪修者對所緣輕微但肯定的接觸，這樣的接觸對於處理心敏感、逃避與叛逆的本質十分重要，也使人們能平順地應付日常生活所遇到的各種困境與障礙。《清淨道論》中描述了一種試驗，以說明達到禪定所應具備的「精進」的平和特質。古代的外科學生必須經歷這樣的考驗以證明自己的技術：將一片荷葉放入水盤中，學生必須在葉子上做個切口，他不能將葉片完全切開，也不能讓它浸入水中。用力過猛的學生不是將葉子對半切開，就是壓入水中；膽怯的學生甚至不敢用刀去切割葉面。事實上，像外科醫生這般溫柔又堅定的手，就是心靈訓練所必備的，而這樣的技術——平穩地接觸，將是修習「全然專注」——無暴力程序的自然結果。

【註釋】

(1) 見蘇摩比丘(Bhikkhu Soma)所著之《念住之道》(*The Way of Mindfulness*, Kandy: BPS, 1975)，頁83。