

停止與放緩的藝術

「全然專注」的修習之三

向智尊者 著

香光書鄉編譯組 譯

保持不動，以運用「全然專注」所成就的益發平靜的心，將抑制情感的衝動，而已養成的暫停與停止的習慣，則可以扮演煞車的角色，及時制止我們沈溺於不善的頑強惡習。

保持不動是最好的

為了完整無礙地展現現心的能力，需要激發與約束這兩種互補力量的影響。這兩種力量已得到善知「心」的佛陀認可，他建議精進根與定根應保持同等的強度與平衡(1)。此外，佛陀還推薦七覺支中的三種覺支適用於策勵心，而另外三種覺支則適用於使心平靜(2)。在五根與七覺支中，「念」不只注意當中的平衡，還要使遲緩的活躍起來，使急進的和緩下來。



「念」的本質看似被動，實際上卻具有激發的力量，可使心警覺，而一切有目的的活動不可缺少的正是警覺。但我們現階段的探究，關心的主題是「念」的約束力量。我們要來審察「念」如何解結與離執，如何在解脫工作所需的心靈特性的發展中，產生積極的助益。

在修習「全然專注」時，我們於內心與空間的觀察處，於內、外在世間喧鬧的索求中保持不動。「念」擁有平靜的力量，有阻止行動與踩煞車的能力，在暫停下來觀察事實並智慧地思索時，能使輕率的干預停止，並延緩下判斷，為急躁衝動的身、語、意帶來有益的「放緩」。保持不動與停止、暫停與放緩，即是現在我們所說的「全然專注」約束作用的關鍵語。

一部中國古書說道：

使物起始與使物終止中，

沒有比保持不動更好的了。

根據佛陀的教法，事物真正的「終止」是指「諸行寂滅」的涅槃，也就是諸行的完全止息或停止——「滅」(nirodha)。「事物」或「諸行」，在此意指源於渴愛與無明的有為法與「無我」的現象，而「諸行寂滅」是由於「行」的止息，也就是創造世間的「業」活動的止息。佛陀宣說「世間」與「苦」的止息，無法藉由走路、移居或輪迴來達成，但可以在我們自己身上成就。每次審慎地保持不動、停止或暫停，都預告了世間止息即將來臨。「保持不動」的究竟義是停

止「業」的累積，不再頻頻關注稍縱即逝的事物，斷除無休止的生死輪迴中持續加入的纏縛。遵循「念」的方法，訓練自己於「全然專注」中保持不動與暫停，就拒絕了世間對我們貪或瞋等性格的持續挑戰，保護自己免於輕率與虛妄地下判斷，克制自己不要盲目地投入干預行動充滿危機的漩渦中。

免於干擾者，處處皆安穩。（《經集》v.953）

保持不動（靜止）並知道何處停止的人，將不會遇到危險。（知止不殆）（《道德經》第44品）

先前引述的中國諺語第二句提到：使物起始中，沒有比保持不動更好的了。若以佛法的角度來解釋，事實上，保持不動所開啟的即是「用來減少業累積的事物（或特性）」。

我們可以遵循傳統對修心的分類：戒（行為）、定（寂靜）與慧（觀）來看待這些，這三者無疑地都因「全然專注」所培養出的「不動」態度而得到增益。

〔戒（行為）〕

我們如何改善自己的行為、品德與作正確決定的技巧呢？一般而言，如果我們熱切地想要改善，太急於對治深植在舊習或激烈衝動的各種缺點，可能會飽嚙挫敗之苦，所以最明智的是選擇阻力最少的方式。首先，我們應注意存在於身行和語言的各種缺點，以及因魯莽與草率所



造成的錯誤判斷。在我們的生活中，就有許多藉當下的反省而避免錯誤的例子，也因此免去因一時疏忽所產生的一連串苦難或罪惡感。但我們如何控制輕率的反應，並以片刻的正念與反思來取代它呢？若要做到這點，就須仰仗「停止與暫停」以及適時踩煞車的能力，而這些能力則藉由修習「全然專注」即可獲得。

在這方法的修習中，我們訓練自己去「看」與「等待」，以延緩或暫緩對事物作出反應。我們先學習簡單的方法，在自己所選擇的情境，於禪修期間有限的經驗範圍內進行。當一再地面對偶爾出現干擾我們專注的「觸」、感受或妄念；當一再地控制自己以某些方式來回應它們的欲望；當面對它們，而能一再成功地保持平靜不動，這即是在更廣泛與無防護的日常生活領域中，為保有內在的平靜作準備。即使受到突如其來的驚嚇、誘惑或挑釁時，也會現起一「心」，使我們得以暫停並停止。

我們現在所談的是因粗心或魯莽而易生起的行為缺失，它們或多或少都能輕易地由「念」所制止，熟練地處理這些問題，也會影響更多頑強的、根植於激情衝動或根深柢固惡習的不道德行為。保持不動，以運用「全然專注」所成就的益發平靜的心，將抑制情感的衝動，而已養成的暫停與停止的習慣，則可以扮演煞車的角色，及時制止我們沈溺於不善的頑強惡習。

能夠保持不動而單純地專注其上，或暫停而作明智的反思，常常會使貪欲的最先誘惑、憤怒的最初浪潮與愚癡的首陣迷霧消失，不會造成嚴重的纏縛。但人會在不善念過程中的那一點

停止，端視「念」的品質而定。若「念」十分敏銳，則我們可以在未受控制太久之前，於最初就停止一連串染污的念頭與行為；那麼，各個煩惱的增長將僅限於剛開始的力量範圍，以較少的努力便可制止，不會有太多或甚至完全沒有「業」的纏縛。

就以令人喜愛、賞心悅目的可見色為例，這喜愛起初可能不甚活躍與持久，若此刻心已能保持不動而作離貪的觀察或反思，便能輕易去除摻入視覺中的微少的「貪」，而將所見的標記為「只是看到會引起樂受的東西」，或將那吸引人的感覺昇華為一種寧靜的、藝術上的愉悅。但若錯失最早的機會，喜愛將會變成執著，進一步想要擁有。若立即召回「停止」，「想要」的念頭將漸漸失去力量，也不會輕易地變為持久的渴愛，更不會試圖去實際擁有所喜愛的事物。

但若貪欲之流仍未遏止，則「想要」的念頭會以言語來表達自己的索求，或甚至以衝動的言詞來要求——不善口業將隨不善意業而生；若拒絕它，會使原有的貪欲之流分派成為傷心或憤怒的煩惱支流。然而，即使已到了後期，仍可以停下來平靜地省思或運用「全然專注」，接受心對貪念的拒絕，並宣布已滿足渴望，就可避免更進一步的混亂。然而，若是在喧鬧的言語之後生起不善身業，甚至為渴愛所驅使，而想利用偷竊或暴力以獲得期望之物，那麼便造就了「業」的纏縛，將體驗其後果的全面衝擊。但即使已造作了罪行，停下來反思仍然功不唐捐，因為以追悔自責的型態而生起的「念」，將阻止性格的定型，避免相同的行為再度發生。佛陀曾對兒子

羅睺羅說：



任何想以身、語、意造作的行為，你應當思考這行為……若於思量時發現：「我想做的行為有害於己，或有害於人，或有害於兩者，此即是不善行，會產生苦，導致苦。」——如是應堅決地不去造作該行為。

同樣地，正當以身、語、意造作某行為時，你應當思考這行為……若於思量時發現：「正在做的行為有害於己，或有害於人，或有害於兩者，此即是不善行，會產生苦，導致苦。」——如是應停止造作該行為。

同樣地，甚至在身、語、意已造作了某行為後，你仍應思惟該行為……若於思量時發現：「已造作之行為有害於己，或有害於人，或有害於兩者，此即是產生苦，導致苦的不善行。」——如是未來應避免做作該行為。（《中部》61）

〔定（寂靜）〕

現在我們來思考，停止以運用「全然專注」，如何有助於獲得「止」並強化其兩種意義：心一般的平靜與禪定。

當色身無法遠離外在世界喧鬧不已的噪音時，培養暫停以運用「全然專注」的習慣，可使我們易於抽離而進入自己內在的平靜中，將更能捨棄對他人愚蠢言行的無益回應。當命運的衝擊迭起又令人感到艱困時，受過「全然專注」訓練的心，會在外表順從或有所警覺但無行動的

庇護下找到皈依處，而在此地耐心地等待風暴過去。生命中有許多情況最好是順其自然結束，在激進或繁忙行動失敗之處能保持不動並等待的人，往往可以得到勝利，不僅重要的情況如此，日常生活的過程中也是如此。警覺地保持不動所贏得的經驗，使我們深信不必積極地回應所接收到的每個「觸」，或認為每次與人或事的接觸，都是在邀請我們採取干預的行動。

由於避免了不必要的無事忙，外在的磨擦將減少，其所帶來的內在緊張也會放鬆，更大的和諧與平靜將擴及每天的生活，為日常生活與禪修寧靜的鴻溝架起橋梁。如此一來，使人煩亂的內在影響——司空見慣的、無論粗細的、會侵佔禪修時間並造成身心不安的掉舉，將會漸漸減少。定的主要障礙——掉舉蓋，就會較少出現，若現起時也更容易克服。

一有機會就培養「全然專注」的態度，分心的離心力便會漸漸消失，攝心並導致定的向心力則會凝聚，那麼，渴愛將不再急於追求各種無常的事物。

對一連串相續事件持續注意的規律練習，使心能在嚴格禪修時，不斷專注於一個所緣，或數量有限的所緣，而另一種修定的重要因素——心的平穩與堅定也能同樣增長。

因此，保持不動、暫停與停止以運用「全然專注」的練習，培養出幾個禪定的明顯成分——平靜、專注、堅定、所緣數量減少。它提昇了心於日常時的平均水準，並使其更接近禪心的層次。這點非常重要，因為這兩種心的層次若差異太大，往往會使心靈專注的嘗試不斷挫敗，並障礙禪修中持續平靜的達成。



在覺支的序列中，我們發現輕安覺支先於定覺支。佛陀說：「若有輕安，心即能定。」表達了同樣的事實。現在依據先前的論述，將更能了解這說法。

〔慧（觀）〕

佛陀曾說：「心定者，見事物之如實面貌。」因此，「全然專注」用來強化所有修「定」的方法，也為修「觀」提供了支持的條件；而「觀」也從「全然專注」的保持不動中，得到更為直接、殊勝的助益。

一般而言，我們投注於處理或使用事物的心力，大過於去了解其真正的本質。因此，我們通常匆忙地捕捉知覺所傳達的前幾個訊號，然後，由於根深柢固的習慣，這些訊號藉由對好壞、苦樂、利害、對錯等的判斷，引起一個習慣性的標準反應。我們藉著這些判斷，來界定與該所緣的關係，並導出相應的言語或行為反應。我們將注意力停留在常見的或熟悉的事物上，很少超過接收前面幾個訊息所需要的時間。

所以，在大部分的時間裡，我們是以不完整的方式覺知事物，更甚者，所緣只有於存在期間的最前段或再多一些的時間，會進入我們的注意力範圍內，因此更容易對它產生誤解。我們甚至未察覺，所緣不過是從開始至結束時間的延伸過程，除了在有限情境內不經意察覺到的部分以外，其實所緣還擁有許多的層面與關係，簡單地說，所緣本身擁有某種稍縱即逝的特性。

以如此膚淺的方式所認知的世界，是由不成形的、片斷的經驗所組成，而這些經驗又以主觀所選擇的符號或象徵作為特徵。我們所選擇的象徵主要是依自己的興趣而定，有時甚至會誤用，因而所導致的陰暗世界，不只包括外在的環境與他人，還包括自己大部分的身心過程，這些也都受制於同樣膚淺的概念化方式。

佛陀指出四種基本的誤解——以不淨為淨，以無常為常，以苦與導致苦者為樂，以無我者為「我」或「我所有」，這些都導因於曲解的知覺與紊亂的專注。當與「自我」有關的戳記一再地烙印在每日經驗的世界中，「這是我的」(attaniya 我所有)的基本誤解，就穩固地深植於影響每個人身心的因素裡，像植物的鬚根，雖然細小，卻能蔓延、堅固。事實上，若到了這種程度，單憑理智上深信「無我」(anatta)，幾乎已無法動搖「我」與「我所有」的觀念。

這些嚴重的後果源自基本的知覺情境——從知覺接收到最初的少數訊號後，便作出倉促或習慣性的反應。但是如果我們凝聚「念」收攝的力量，並暫停下來運用「全然專注」，則當下成為心所緣的身心過程，將更完整、真實地向我們顯現，不會馬上陷入自我的漩渦，而能在「念」警覺的注視下顯露自己，展現出多元性，以及與其相應並交互作用的廣大網絡。如此狹隘又往往歪曲現實的與自我有關的部分，會因獲得更廣大的視野而縮小，並退居到幕後。而所觀察的過程中，其一連串的發生與組成分子，就會顯現出不斷的生滅與起落。這些變化無常的事實，便在人心上留下益發深刻的印象。



如此對生滅現象的辨認，同樣消融了以自我為中心所造成的錯誤整體概念。自我不加分別地駕馭了事物的差異性，以有「我」與屬於「我」的偏見將事物連結在一起，但「全然專注」揭露出這些虛偽的整體其實是無我的、因緣和合的現象。如此一再地面對生命過程內外的無常、相依、無我的本質，我們便會發現其單調、令人不滿的本質——苦的真諦。因此，藉由放緩、暫停與保持不動以運用「全然專注」的簡單技巧，一切存有的三特性——無常、苦與無我，都將在透徹的「觀」下清楚展現。

培養善的自發性回應

在行動前先專注地暫停，這種已學會並強化了的習慣，並未排除善的自發性回應。相反地，透過訓練——暫停、停止與保持不動，以運用「全然專注」的修持會變得自動自發。它可以成為心具有選擇能力的機制，隨著可靠與迅速回應的增加，能避免突然生起邪惡或不智的衝動。若沒有這種技巧，我們可能理智上了解那些衝動是不善的，但由於其強而有力的自發性，最後仍會屈服。修習專注地暫停的方法，可使不善的自發性回應或習慣，由建立在更多了解與崇高意向上的善的自發性回應或習慣所取代。

正如有些反射動作會自動地保護色身，心也同樣地需要自發性的精神與道德的保護，「全

然專注」的修習會提供這重要的功能。具有一般道德標準的人，本能地會畏懼、躲避偷竊或謀殺的想法，有了「全然專注」法的幫助，這種自發性的道德抑制作用的範圍會大大地擴展，而對道德的敏感度也將大幅提高。

在未受訓練的心中，崇高傾向與正確思想常受到突發的激情與偏見的攻擊，它們不是就此屈服，便是掙扎一番後堅持下去。但若不善的自發性如上所述地遭到制止或大幅削弱，我們所擁有的良善衝動與明智的反思，將有更多出現的空間，並自動、自在地展現自己。它們自然的流露使我們更相信自身中良善的力量，也讓人增長信心。自發性的善十分值得信賴，因為先前有系統的訓練已紮下了穩固的深厚基礎。

在此有個方法可以將「有行善心」轉變為「無行善心」^[1]。根據阿毗達磨藏的心理學，這樣的心若與智慧結合，則取得了道德價值中的首要地位。以此方式，我們就能實地了解《太乙金華宗旨》(The Secret of the Golden Flower) (3) 一書中的格言：「若人有意地達到無意的狀態，他即已得道。」這句話以巴利語來解釋即是：「以有行、有意的努力，能贏得自發性（無行）。」(Sasāṅhārena asaṅkhārikam pattabham)

若我們能睿智地運用佛陀教義中，無數輔助心靈成長與解脫的方法，實際上就沒有任何能究竟對抗「念住」法的東西，而這方法是始於學習暫停與停止，以運用「全然專注」的簡易修習。



放緩的訓練

為了對治未受訓練的心的魯莽、草率與忘失，在暫停與停止的修習法中，建立了一種刻意的放緩動作。雖然以現代生活的需求而言，要引介放緩作用於一般例行的工作天是行不通的，但由於它是忙亂快速的現代生活所導致後果的解毒劑，在閒暇之餘練習就顯得很重要，而在嚴格的「念住」禪修中尤其重要，這種修持也會為我們每天例行的工作，帶來更多如平靜、效率與技巧等實際的利益。

為了達到禪修的目的，在克制感官、專心與定等方面，「放緩」是更有效率的訓練。此外，對禪修而言，更具有特殊的意義。《念處經》的註釋說：動作的放緩有助於重拾對某一所緣所失去的專注。我們因此於其中讀到：比丘快速地彎曲手臂，沒有如修持原則所要求的要憶念禪修的業處，一旦發覺這樣的漏失，他將手臂收回原來的位置，專心地重複動作。此處的禪修業處或許是「正知動作」，如《念處經》所提到的：「以正知做彎曲與伸展的動作。」

在嚴格的禪修訓練期間，放緩身體特定的動作，特別有助於獲得觀智（vipassanā-ñāṇa），尤其是直接覺知無常與無我，因為在複雜且稍縱即逝的過程中，迅速的動作會大幅度地強化整體、本體與實質性的錯覺。因此，在「念住」的嚴格修持中，將走路、彎腰、伸展等動作放緩，以便分辨出每一動作的各個階段，對於直觀一切現象的三大特性（無常、苦與無我）有很大的助益。

若禪修者清楚地注意到觀察過程中每個片斷如何自動生滅，而當中沒有任何東西移轉或「輪迴」到下一階段，那麼，他修習的力量與意義將愈來愈增強、加深。

在暫停以運用「全然專注」的影響下，我們日常身、語、意的一般律動，也會變得更安靜與平和。放緩匆忙的生活節奏，意指思想、感受與知覺都能在其自然存在的期間內結束，完整的覺知會延伸到最後階段，直到最終的振動與回響。最後的階段常常會因為我們急躁地攫取新的「觸」而中斷，或尚未清楚理解時，倉促地往思考路線的下一階段進行，心於是背負著大量模糊或片斷的感官知覺、受阻斷的情緒與未充分理解的思想，這就是一般心靈雜亂的主要原因。「放緩」，將證明一個能夠恢復心靈完整、清明的有效方法。在此有個適當的譬喻，同時也是個實例，那就是修習安般念（anāpānasati）所必備的過程：「念」必須涵蓋呼吸的完整過程——其開始、中間與結束，這便是經文所指的意義：「體驗全身（呼吸身），我吸入與呼出」。同樣地，若經由「放緩」，使我們習慣於持續專注，「呼吸」的整體或我們生活的律動，將變得更深長、更飽滿。

提早中斷或迴避心理過程的習慣，已是現代都市文明人十分嚴重的問題。在持續加快的序列中，人們不斷大聲地要求全新的刺激，正如要求增加自己移動方法的速度一般。這種「觸」的快速衝擊，使人的敏感度漸漸減弱，因而一直要求要更大聲、更粗糙、更富於變化的新刺激。若不制止這樣的過程，結果將不堪設想。



我們已充分地看到感受更細緻的藝術之美的衰微，以及它無法享有真正自然歡悅的增長，取而代之的是忙亂與短暫的興奮，無法帶來任何真正的美，情感也不能得到滿足。對於「文明人」漸增的膚淺與西方人恐懼神經失序的蔓延，「微弱的心靈呼吸」應負極大的責任，它是人心性上的水準、範圍與強度普遍惡化的開端。無論在東方或西方，這危機威脅著所有的人——面對科技文明的衝擊而無充分精神保護的人。運用此處簡述的方法，「念住」為補救這情況提供重要的貢獻，因此就世俗的觀點來看，這方法也證明是有益的。

然而，我們在此主要關心的是「念」在心理學方面的觀點，以及其對禪修的意義。得到「放緩」輔助的持續專注，主要是以三種方式影響心的品質：（一）強化心；（二）釐清所緣的特性；（三）展現與所緣有關的事物。

（一）持續地專注於某所緣，對心會產生特別強烈而持久的衝擊，其影響力不僅普及特定的感官知覺後即刻生起的一連串念頭，也延伸至遙遠的未來，這因果的效力即是心強化的指標。

（二）持續的專注可使所緣的各方面呈現出更完整的輪廓。通常我們從任何新的感官所緣或念頭得到的第一印象，都是其最顯著的特色，也正是所緣的這方面吸引我們的注意，而達到衝擊的最高點。但所緣還呈現出其他的層面與特性，比我們最初注意到的更能發揮許多功能，對我們而言，這些可能較不明顯或在主觀上興趣缺缺，但它們可能更加重要。另外，也有許多第一印象完全是虛妄不實的例子。唯有我們持續地注意，超越了最初的衝擊，所緣才會完整地顯

現自己。在第一波知覺後的過程中，第一印象的偏見力量會減弱，而只有於最後階段，所緣才會呈現更詳盡的內容與更完整的面貌。因此，唯有透過持續專注，我們才能更清晰地了解所緣的特性。

(三) 任何色、心所緣的特性中，與所緣有關的事物，常常會因為我們匆忙或粗淺的注意而受到忽略，因而需要特別的處理。這些與所緣有關的事物可追溯到它的過去——其起源、起因、理由與邏輯的前例；也可以向外延伸至涵蓋整個場合——其背景、環境與目前活動的影響。如果以人為的隔離方式看待事物，將永遠無法完全了解它們，我們必須依其緣所生與緣生他法^㉑的本質，視其為廣大型態中的一部分，而這點只有借助持續專注的力量方能完成。

潛意識的影響

方才討論過三種提昇心的方法，對於修觀明顯地具有基本的重要性。當心強化了，其相關結構中的所緣境已可清楚辨析，這就具備了「如實知見」的基礎。但是除了明顯直接的影響外，這三種過程也有間接的影響，其力量與重要性不少於前者，它強化心並使心潛在意識的機能——潛意識的組織、記憶與直覺變得清晰，這些同樣地滋養並鞏固使人解脫的「觀」的進展。得到這些助力的「觀」，就如經中所譬喻的，猶如山上的湖泊，湖水不僅來自天上的雨水，也來自深



層所湧出的泉水。得到心在「地底下」的潛意識資源所滋養的「觀」，將具備深厚的基礎，隨之而來的禪修成果就不易漏失，即使是未解脫而仍傾向於故態復萌的凡夫，也是如此。

一、知覺或念頭若一直是持續專注的所緣，就比專注力鬆弛時，能給予心靈更強烈的衝擊，並清楚地顯露所緣的特色，因此當其進入潛意識時，即在那裡佔有特殊的位置。這點適用於三種提昇所緣心的方法。

(一) 在心的運作過程中，若最終的注意力與最初的一樣強，則當過程結束，心進入潛意識時，潛意識將更順從意識的控制。

(二) 若將感官的「觸」或思想無數清晰的特色標明出來，那麼當它自瞬間的覺知中消逝時，就不會輕易地在潛意識的模糊內涵中消失，或被情感強烈的偏見拖入，而與錯誤的潛意識結合。

(三) 同樣地，正確理解一切與所緣有關的事物，可使經驗不致與模糊的潛意識內容結合。而已提昇強度、清晰度的知覺與思想被吸入潛意識中，仍比從模糊或「困頓」印象所產生的內容清楚且易於通達，如此更容易將其轉變為完整的意識，也較可以解釋對心的潛在影響。透過改善「念」的品質與範圍，若使這種成熟的「觸」數量增加，結果可能會產生潛意識本身結構的微妙改變。

二、從我們稍早的論述來看，明顯地，我們所謂「成熟」或「更能接觸與轉變」的「觸」，

使人們更容易、正確地回憶起它們。之所以更容易，是因為強度提昇；之所以更正確，則是因為特色已清楚標明，使其不被錯誤聯想的意象或印象所扭曲。記得它們的情境與關連，可以增進兩種作用——更迅速與更正確的記憶。因此，「念」在專注的意義與功能，有助於加強「念」在記憶的意義與功能。

三、持續專注對潛意識與記憶的影響，會深化與強化直覺力，特別是此處主要關切的「直覺的領悟」(intuitive insight)。直覺並非沒來由而得到的天賦，它如同其他心理機能，都是由特定的條件所產生。如目前所述，其最主要的條件就是知覺與思想儲存於潛意識中的潛在記憶。

顯然地，為直覺的成長提供最肥沃土壤的，是那些擁有較大強度、清晰度與數量龐大等明確特徵的記憶，因為最容易觸及。在此，所保留下來與「觸」相關的事物也貢獻良多。這類的記憶比單一事件空洞或模糊的回憶更具組織的特色，而且更易形成新的意義與意涵，這些較為清楚的記憶意象，將成為直覺力的強烈刺激與助力。在潛意識深處，經驗與知識存於潛意識中的資料悄悄地聚集並組織，直到時機成熟才顯現為直覺。有時相當普通的事件就能觸動直覺的爆發，雖然這些事件看起來十分平常，但只要它們先前一直受到持續的注意，這些事件對直覺就擁有強大的召喚力。放緩與暫停下來運用「全然專注」，會顯露出日常生活中簡單事物的深度，因而給予直覺力潛在的刺激。

這也可以運用在導致究竟解脫 (arahatta) 的「四聖諦」現觀上。經典記載許多僧尼實際修



觀時，未能達到現觀的例子，但直覺的閃光卻在截然不同的場合觸發他們，例如被石頭絆倒，或偶然看到森林之火、河中的幻影或一團泡沫。在此，我們又看到另一個肯定這似乎矛盾說法的例子：「有意而能得到無意的狀態」。將正念的整束光芒，審慎地投射在生活中最小的事件與行動上，使人解脫的智慧終將生起。

持續的專注不僅是直覺「成長」的良田，還能使其更充分地受到利用，甚至能不斷地重覆直覺的剎那。在各種不同創作領域中得到靈感的人，常常對於這共同的經驗感到震驚：直覺如電光石火般來去，反應慢半拍的心幾乎無法抓住直覺的臨去秋波。但若心一直保持警覺的暫停、放緩與持續專注的訓練，或若如上述的潛意識也受到了影響，直覺剎那的節奏就會變得更完整、更慢與更強，而會出現的情況是，其衝擊變得既強烈又清楚，將使「直覺的領悟」受到充分利用，甚至可以使其消退中的振動重新達到另一個高峰，有如一首旋律的重覆節奏，從首次出現的最後一個音符而和諧地再次生起。

充分利用「直覺的領悟」的剎那，對於通往完全證悟的進程具有關鍵的重要性。若對心的控制力太弱，未充分用於解脫的工作，就會讓難以掌控的「直覺的領悟」溜走，這樣的時刻可能許多年後再也不會發生，或終其一生都不再出現。然而，持續專注的技巧可以使人善用這樣的機會，而禪修時所做放緩與暫停的練習，則是獲得該技巧的重要助力。

在我們討論過暫停、停止與放緩的主題後，就能比較了解巴利經文對於「念」的其中一項

傳統定義的深遠含義：即 *anapīṭṭapanāṭṭa* 的作用，字面上的意義為「不會漂走（或溜走）」，「像水面的南瓜壺」，註釋家又繼續補充說：「『念』深深契入其所緣，非匆匆地掠過表面。」因此，「非表面性」會是個貼近上述巴利語的翻譯，也適用於描述「念」的特色。

【註釋】

- (1) 見《清淨道論》IV, 47。
- (2) 同上，IV, 51, 57。使心策勵的三覺支為：擇法、精進與喜；使心平靜的三覺支為：輕安、定與捨。
- (3) 一本中國道家的論述，深受大乘佛教的影響。

【譯註】

- [1] 沒有因為特定方法的激勵或刺激，所自動生起的心，稱為「無行」；因為特定方法的激勵或刺激，才生起的心，稱為「有行」。（見 *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, p.36）
- [2] 意指事物為因緣和合所生之物，而其本身也是其他事物產生的條件。

【心田四季】

尋味

釋見拓

一向自認對吃不甚講究，用齋時，每每盛完飯菜，在鉢中攪和攪和，混成一團就往嘴裡送，咸少去搜尋食物的色、香、味。