

# 通往覺悟的基石 八正道之正念

菩提長老 著 林娟蒂 朱怡康 譯 釋見廣 審訂

修習「正念」即是訓練心安住當下，  
而邁向覺悟的整個發展歷程皆始於「正念」，  
「正念」在全程始終作為一股規範的力量，以確保心的清晰、明智和平衡。

## 直觀親驗的法

佛陀說，法是事物的究竟實相，是可以直接現見和永恆的真理，隨時敞開予人親近、領會。佛陀更進一步說明，法並非遙不可及，在我們自身之中就能理解到法。這究竟的真實——法，並非什麼神秘、崇高的東西，而是我們如實經驗的一切。但唯有透過了知經驗和徹底深究它的基礎，我們才能碰觸到法。若要讓法成為解脫的真理，我們就必須直接體驗它。無論是僅將法視為信仰般地接受，或僅由於書本、老師的權威便信受，甚至透過演繹和推論來思惟，這都是不夠的。法必須是直觀的，以一種立即照見的了知來掌握和吸收。

## 培養單純的覺知

收攝感官經驗以利於直觀，是在巴利文中稱為sati的一種心理根能，這個字通常被譯為「念」(mindfulness)。念是心處於當下的狀態——注意或覺知。這種念的覺知，與日常生活中有意識的覺察大不相同。當我們認識或經驗一個客體時，整個意識都涉及覺察。然而，覺察在「念」的練習中，被用來使心善巧地保持在單純覺知的層次，不執著地觀察此刻發生在自己身心和周遭的事物。修習正念即是訓練心安住當

下，保持開放、平靜而警覺，去直觀當下正發生的事物。同時，所有的判斷和詮釋都要中止，一旦它們生起，只須覺知並放掉。我們的工作，就只是在任何事物一出現時覺知它，像衝浪者乘著海浪那般隨順事物的起伏變化。整個歷程就是不斷回到當下，堅定地站在此時此地，毫不動搖，不被雜念之潮捲走。

## 認知的模式

我們可能會認為自己對當下一直有所覺知，但那是錯覺。我們只有偶爾會確切地覺知到當下，而這須要正念的練習。在日常的意識中，心依照當下所給予的印象，開啟一連串的認知過程。它並沒有安住於立即的印象，反而以之為跳板，堆疊起一塊塊心智結構積木，使自身遠離了純粹的經驗事實。

一般而言，認知過程是詮釋性的。心只能在很短的時間內不受概念化的影響，而直接地識知它的對象。在抓取第一印象之後，緊接著心會展開概念化的程序，藉由這個步驟，心試圖向自己詮釋對象的意義，根據自己的分類及假設來理解對象。為了完成這項工作，心會提出概念、將概念組合為「架構」，——意即，一連串互相證成的概念。——再將這些架構交織為複雜的詮釋系統。結果，那些最初而直接的經驗已被觀念構成的思惟所淹沒，心接觸的對象，就在重重的想法與觀點底下，變得晦暗難明，猶如層層雲朵背後的月亮。

佛陀將此心智建構的過程稱為 *papañca*（妄想、戲論、施設），意思是「加工」、「裝飾」或「概念的繁衍」。心對經驗的事物精細地加工，阻卻現象直接呈顯本來面貌，使得我們所認識的對象，永遠和它實際的樣子「隔了一層」。加工後的心的產品不僅矇蔽認知，也作為心理投射

的底本。受到迷惑而被無明覆蓋的心，將自我內在的構築，向外投射到對象上，認定該對象就是那樣。結果，我們所認知的最終對象，我們用以作為價值、計畫、行動基礎的東西，都不過是拼湊的產品而非原作。當然，這個拼湊品並不全然是幻覺或想像，因為，它的確擷取了當下經驗作為其基礎和原始材料。但在製造過程中，它也納入了其他東西——心所虛構的種種裝飾。

## 正念的任務

在心從事虛構的過程裡，隱而不顯且作為虛構泉源的，即是隨眠煩惱。這些潛伏的煩惱會捏造出假象，投射為我們所認識的世界，並藉機現起，進一步地扭曲事物的真貌。導正這些妄想便是智慧的任務，但智慧若要有效執行工作，就必須直接接觸對象的如實面貌，免於為概念的加工所堵絕。而正念的任務就是去清理智識的干擾，「念」讓經驗在當下原原本本地呈現出來，揭露了事物的本來面目，沒有將事物漆上概念的色彩，也沒有用一堆詮釋遮掩它。因此，修習正念比較不像是去「造作」，而是更接近於如何「不作」——不去思考、判斷、連結、計畫、想像或企望。因為我們的「作」，都是干涉的習慣模式，是為了讓心操縱經驗，並試圖確立其統馭地位的方法。「念」正是要藉著單純的察覺，以解開這些「作」所纏繞的結。「念」除了「覺知」之外，什麼也不做，它看著每一個經驗的生起、持續與消逝。在觀看之中，沒有執取的空間，也沒有讓欲望扭曲事物的衝動，只有對於當下經驗的原貌，持續地直觀，謹慎、精準而不懈。

## 南瓜與石頭

「念」可以發揮強而有力的奠基功能，將心牢固地繫於當下，不隨記憶、追悔、恐懼和希望而流向過去或未來。有時，沒有「念」的心被比喻為南瓜；安住在「念」之中的心，則被喻為石頭。放在湖面上的南瓜很快就會漂走，永遠都停留在水的表面；但石頭不會漂走，它會留在被放下的地方，然後一下子就沈入水底。同樣地，當念的力量強大時，心就可以安止於所緣上，深入其相；不像缺乏念的心，漂移不定，僅僅掠過水面。

## 兩條路

「念」有助於止和觀的成就。隨著運用方式的不同，「念」可引領修行者進入甚深禪定或內觀智慧。單是在運用方式上的微妙轉換，便意味著禪修過程中的路徑差異：或走向更深層的內在寧靜，直到定的最高峰——禪那；或可能一舉揭去幻象的面紗，獲得穿透性的觀智。

為了達到禪定，「念」的首要任務是將心集中在所緣上，不讓它漂移。「念」要負起守護心的責任，確保心不離開所緣而迷失在胡亂、漫無目的的妄想中。「念」也要看管心中生起的種種「心所」，攔截隱藏於層層偽裝後的蓋障，並在它們造成傷害前加以驅逐。反之，為了達到觀智與智慧的體現，則須以更不一樣的方式修習正念。在這個階段，「念」的任務是以最高的精確度去觀察、覺知、審查現象，直到認清它們的本質。

## 四念處是唯一之道

正念必須透過「四念處」的修習來加以培養。所謂「四念處」是指身、受、心、法四種緣念隨觀的依處。佛陀解釋道：「諸比丘！何為

正念？比丘於身，隨觀身而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。於受，隨觀受而住……於心，隨觀心而住……於法，隨觀諸法而住，熱誠、正知、正念，捨離對世間的貪欲與憂惱。」

佛陀開示，四念處是「唯一之道，能使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃。」之所以稱它們為「唯一之道」，並非為了樹立狹隘的教條，而是為了指出：唯有透過修習正念所獲得的觀智，洞察身心經驗，才能達到解脫。

## 修習念處的次第

在四念處中，身念處關切的是存在的物質面；其餘三個念處則主要關切精神面（但並非唯獨關係到精神面）。正念的圓滿須要四念處齊備，雖然四念處的修習沒有固定的次第，一般而言，會先修習身念處，以作為基礎。當「念」增長且變得清晰之後，另外三個念處才易於觀照。由於篇幅有限，在此無法完整地講解這四個念處，只能簡要地作一概覽。

### 身念處

#### 入出息念

佛陀指導身念處的練習時，首先介紹入出息念(安那般那念)。雖然入出息念不必然是禪修的第一步，但在實際修行時，念住於呼吸經常作為「禪修的根本業處」，它是整個禪觀過程的基礎。然而，將這個業處視為只是給初學者的練習是錯誤的。光是練習正念呼吸，即可帶領我們邁向解脫道的每個階段，臻至全然的醒覺。事實上，佛陀在開悟的那個夜晚，就是修習入出息念。往後在他獨自靜修閉關的歲月裡，仍反覆運用此法門，並時常推薦入出息念給其他比丘，稱讚這是「寧靜、

安詳，真正永恆的快樂。可在邪惡的不善思想一生起時，便迅速地將其消滅、止息。」

作為一種禪修的業處，入出息念可以發揮如此有效的功用，原因即在於氣息的出入總是伴隨著我們。只要把呼吸帶到覺察的範圍，就能將呼吸的過程轉換成禪觀的所緣。修習入出息念，毋須特別的世智辯聰，只須覺知呼吸。禪修者從鼻孔自然地呼吸，在鼻孔周圍或上唇的觸點，感覺呼吸像空氣般地進出而不忘失；毋須控制呼吸或強迫它跟隨特定的節奏，只須正念隨觀氣息進出的自然過程。覺知呼吸可切斷散漫、繁複的思考，將茫然失神的我們，從無意義的想像迷宮中解救出來，使我們腳踏實地地活在當下。因為，不論我們何時開始覺知呼吸，只有在當下，才有可能真正覺知到它，絕非在過去或未來。

佛陀說明入出息念的修習方式，有四個基本步驟。前二個步驟並沒有一定的先後次序。指當入息或出息長時，要覺知入息或出息長；當入息或出息短時，也要覺知入息或出息短。禪修者只是密切地觀察息的出入，不論息長、息短，都要了知。當「念」變得敏銳，可以跟上呼吸的整個移動過程，從入息開始到中間階段，直到結束；然後從出息開始到它的中間階段，直到結束，這個步驟便稱為「清楚覺知全身息」。第四步驟是「安定身行」，指逐漸緩和呼吸及其相關的身體功能，直到它們變得相當微細難察。除了上述四個基礎階段，還有更進階的練習，讓我們藉由入出息念通往禪定和深觀。

### 身體姿勢

身念處的第二個練習，是對身體姿勢保持正念，打破了禪修單一固定坐姿的侷限。身體有行走、站立、坐著、躺臥四種基本姿勢，和其他各式的轉換動作。無論採取何種姿勢，都要完全了知身體的動作：

走路時，覺知我正在走路；站立時，覺知我正在站立；坐著時，覺知我正在坐著；躺臥時，覺知我正在躺臥；改變姿勢時，覺知我正在改變姿勢。透過觀照姿勢和動作，身體無我的本質被清楚地揭露出來——此身既非一個我，亦非屬於我所有，只是一種生物型態，服從於意志的支配影響。

### 正念正知

下一個觀身練習，則是將「念」進一步地擴展。除了單純的覺知，還加上理解的元素，稱為「正念正知」。即在採取任何行動時，都要保持全然的覺察或正確的了知。只要能隨時維持正知，那麼不管是來、去、前望、四顧、彎腰、直仰、穿衣、吃飯、大便、小便、睡眠、清醒、說話、沈默等，都能成為禪修進展的時機。在註釋書中，正知可以從四個層面加以解釋：（1）利益正知：認識行動的目標，判斷某個目標是否合於法則。（2）適宜正知：瞭解最能有效完成目標的方法。（3）行處正知：將心持續地專注於禪修業處，即使在行動時也念念不離。（4）不癡正知：將行動視為一個無我的過程，沒有一個能控制的自我存在。

### 觀身不淨

身念處接下來的兩個練習，是藉由分析觀察來暴露身體的真實樣貌。其中之一是「不淨觀」——觀身的不可意；另一個是「四界分別觀」——觀察身體是四大的組合。觀身不淨的目的，是對治對身體的迷戀，特別是淫欲。佛陀教導性欲是貪愛的表現，是苦因之一，而終結苦的先決條件便是減低它、放下它。修不淨觀以削弱淫欲的方法，是抽離造成性欲的認知基礎，不再認為身體充滿著感官誘惑。因為愛欲隨著這份認知而起伏：當我們認為身體具有吸引力時，愛欲生起；

若我們不再認為身體很美時，愛欲也隨之消失。所以，既然只有在執取身體特定的相，只從表面來看待身體時，才會認為身體具有吸引力。那麼，為了對治這種感覺，我們就必須不黏著這些相，以客觀的角度，更深一層地探求審察身體。

確切地說，修習不淨觀，所要達成的，就是奪走貪愛的認知支柱，以逆轉感官愛欲之流。這種觀法，須以自己的身體為所緣，對於一個剛開始修不淨觀的新學來說，以他人的身體為所緣，是不易獲得理想的結果的，觀異性的身體尤其如此。

禪修者可藉由觀想的協助，在心裡將身體分解為其組成部分，並一個一個加以審視，呈現出它們令人厭惡的本質。經文中列舉了身體的三十二個部分：髮、毛、爪、齒、皮、肉、筋、骨、髓、腎、心、肝、肋膜、脾、肺、大腸、小腸、胃中物、糞、腦、膽汁、痰、膿、血、汗、脂肪、淚、皮脂、涕、唾、關節液、尿。這些部分令人厭惡，意味著由它們構成的整體，同樣可憎。只要湊近一點觀察身體，就會發現它的確沒什麼吸引力，它美麗的外表只是幻象。

不過，千萬不可誤解不淨觀的目的。修不淨觀不是為了引發厭惡或反感，而是要不執著，如同取走燃料般來滅除愛欲之火。

#### 四界分別觀

四界分別觀則以另一種方式分析觀察色身，讓身體無我的本質曝光，以對治我們認同身體為我的習性。顧名思義，這項修習是在心裡隨觀分解身體為四種界——地、水、火、風四大。雖然延用古老的稱呼，實際上是為了突顯四種基本的物質運作型態：堅硬、流動、熱和振動。地大最易見於色身的固體部分，如內臟、組織或骨頭；水大可見於身上的液體；火大表現為體溫；風大即如呼吸系統。



持續地觀照四大，拓展的洞察力將破除此身為我或我所的見解。如是觀察身體為物質元素的組合，禪修者將明瞭色身所依存的四大，其實和構成外在物質的元素並無不同，而且兩者經常互動著。

經過長時間的修習而清楚地了解這點，便能夠停止對身體的認同與執取。能夠理解到色身不過是不斷變化中的物質運作結構之一，以支持不斷變化的心理運作之流，這當中沒有任何可被視為真實存在的個體，也沒有任何可成就自我感的實質基礎。

### 墓園觀

最後一個身念處的練習是一系列的「墓園觀」。藉由想像、圖片或實際面對屍體，來觀想人死後身體的分解過程。這裡提到的每一個觀法，都有助於我們將一具腐爛屍體的影像映在心裡，再以之反觀自己的身體，「現在這個充滿生命力的身體，就和那具屍體一樣，有著同樣的本質，臣服於同樣的命運。它逃避不了死亡與敗壞，必然要走向死亡，分解腐爛。」但我們仍不應誤解此法門的目的。修習墓園觀並非耽溺於對死亡與屍體的病態迷戀，而是運用有足夠力道的禪觀，來擊碎自我對存在的執取。世事恆常不變的看法，乃是執著存在的基礎，而每一具屍體，無疑都在教導我們「諸行無常」的道理。

### 受念處

下一個念處是受念處。「受」在此指的並不是「情緒」，——一種複合的現象，最適當的歸納是在心念處和法念處底下。——而是被更狹義的指涉為「情感基調」或是經驗的「快樂質度」。「受」可以分為三種主要類型：樂受、苦受、不苦不樂受。佛陀教導我們：由於每一個知覺行動，都會被渲染上某種情感色調，「受」必然伴隨著意識出

現，無法分割。因此，「受」總在每一個經驗時刻現起，它或強或弱，清晰或模糊，然而每當認知產生時，總是會附帶著「受」。

「受」的生起必須倚靠一種我們稱為「觸」的心理活動。「觸」就是意識、根門與所緣三者和合。透過「觸」這個「心所」，意識得以經由根門接觸所緣，而所緣也得以透過根門而被「心」所認識。因此，依據六根的分別觸，可分為眼觸、耳觸、鼻觸、舌觸、身觸和意觸六種。而依據不同的「觸」，生起的「受」也有六種。

### 受和煩惱密切關聯

「受」之所以如此重要，而作為一種禪觀的所緣，正是因為「受」通常會引發潛伏煩惱，滲入我們的行動。「受」生起時，可能不被特別留意，但不知不覺地，它們卻會滋養並助長我們心中的不善法。於是，當樂受生起時，我們便被貪婪煩惱所影響，同時想去執取它；當苦受生起，我們便以種種瞋的型態——不愉悅、憤恨和恐懼——加以回應；而當不苦不樂受生起，我們要不是沒注意到它，就是讓它哄騙而落入一種假的安全感，一種為癡所主宰的心境。由此可見，每個根本煩惱都與某種特定的受有關：樂受生貪；苦受生瞋；而不苦不樂受生癡。

不過，受和煩惱的關係並非是必然的。樂並不總是導向貪；苦未必導向瞋；不苦不樂受也不一定導向癡。它們之間的連結是可被切斷的，切斷它們的一個主要方法便是正念。只有在我們不注意，沈浸其中而無覺察時，「受」才會引發煩惱。藉著將「受」轉變為觀察的所緣，正念將使「受」變得無害，讓它無法激起不善的反應。那麼，我們是以禪觀的方式與「受」連結，運用「受」作為立足點，瞭解經驗的本質，不再用執著、厭惡或冷淡等舊有模式來回應「受」。

## 階段性的觀察

在剛開始的階段，觀察「受」的生起時，應注意它們的特質：樂、苦、或不苦不樂。覺知而不去認同它，不把「受」歸為「我」或「我的」，或是發生在「我」的身上。只要保持單純的覺知：觀看每一個「受」的生起，只將它們視為一個覺受、一個純粹的心理事件，去除所有主觀的評判、指向自我的線索。重點在於注意「受」的基調和質度——樂、苦或不苦不樂。

當禪修者的練習有所進展，已能夠持續注意每一個覺受的生起，放下它，又注意下一個覺受時，注意的焦點應從「受」的品質移轉到「受」的過程本身——「受」不斷地流動，生起、消散，了無間斷。在這個過程中，沒有任何事物是持久的。「受」本身只是一個事件之流，「受」的現起，剎那接著剎那，成為存在的吉光片羽，在生起的瞬間隨即消逝。

由此，我們乃得以照見無常，當無常觀開展之後，終將扭轉三不善根——對樂受不生貪；對苦受不生瞋；對不苦不樂受不生痴。無論是樂受、苦受或不苦不樂受，都僅是短暫而無實質的事件，沒有任何真實的喜樂，也沒有能夠執持的主體。

## 心念處

### 心是什麼

接著要探討的念處，是從「受」這個特定的心所，轉移到其所依屬的「心」的一般狀態上，即「心念處」。先認識佛法概念中的「心」，有助於我們瞭解這項修習的內涵。通常我們會認為「心」是一個恆存的官能，在經驗的相續流裡保有一致性。雖然經驗會改變，這顆不斷

經歷變化的心似乎維持不變，就算或多或少有些調整，但其本性基本上仍是相同的。然而佛陀的教導否定「有一個常存不變的心理器官」，「心」並不是一個持久的思想、感受和意志主體，而是被視為一連串剎那的心理活動，每一個都是獨特、個別的，彼此之間有著前後互為因果，但非堅實的關係。

意識的每個單一活動，我們可稱之為一個「心」。而每一個「心」是由許多成分組成的，其中最重要的就是意識本身，即對所緣的基本經驗。由於意識是「心」最主要的部分，因此我們也把意識稱為「心」。除了意識以外，還有一組「心所」，同時伴隨著「心」，包括感受、認識、意志、情緒等。簡言之，意識或「心」僅對所緣產生初步的了別，而「心所」則執行所有的心理功能。

### 觀心而無心

既然意識本身只是純然地經驗客體所緣，除非透過與其關聯的「心所」分辨，否則無法被區別出來。「心所」彩繪了「心」，給予「心」獨特的相狀。因此，當我們想要以「心」作為禪觀所緣時，我們必須運用「心所」作為指標。佛陀說明對「心」的觀察時，根據「心所」的種類、現起，描述了十六種心：貪欲心、無貪欲心、瞋心、無瞋心、癡心、無癡心、收縮心、渙散心、廣大心、不廣大心、超越心、無超越心、專注心、不專注心、解脫心、未解脫心。

在應用上，一開始只須著重於前六種狀態，注意「心」是否與三不善根相應。每當某個心現起時，我們便只是將它看作一種「心的狀態」那樣地觀察「心」，而不認同它為「我」或「我所」，也不將它視為具有自性，或屬於自性的東西。不論是「心」的清淨狀態或染污狀態，高尚狀態或低下狀態，我們都不應得意或沮喪，只要對「心」清楚地

了知，單純地注意，然後讓它消逝，不執著於所愛，也不憎惡所厭。

當觀照越深，「心」的內容會變得更加單純。不相關的思緒紛擾、想像和情緒逐漸消退，念變得更加清晰，「心」保持全然的覺知，觀看整個變化過程。在這過程的背後，原本似乎有一個常在的觀察者，但隨著持續的練習，即使是這個明顯的觀察者也會一併消失。那個看似堅固、穩定的「心」，便消融於心識之流中。一個個的心識，剎那、剎那地生滅，無所從來，亦無所去，相續不斷，沒有止息。

## 法念處

### 法的兩種意義

當我們論及「法念處」的時候，依據經典的說明，「法」(dhammā，此為複數形)這個多義字，有兩個相互關連的意義：第一，是指「心所法」，在這裡關注的純粹是「心所」本身，而非上一節所述，「心所」是扮演彩繪心的角色。另一個意義是「真實組成要素(真實法)」，亦即佛法中所洞見的經驗的究竟極微。為了傳達這雙重的意義，我們姑且將「法」稱為「現象」，因為沒有更好的選擇了。但我們不該認為，在現象的背後，還有一個本體或實質的存在。因為佛陀闡述「無我」的重點在於：諸法的真實相，就是單純的現象生滅，背後並沒有一個本體的支持。

經典中關於法念處的部分可再細分為五小節，每小節涵蓋一組不同的法：五蓋、五取蘊、內六處與外六處、七覺支、四聖諦。在這五組當中，五蓋和七覺支屬於狹義的「心所」，其他各組則屬於廣義的真實組成要素(但第三組「內外六處」所提到的通過根門而生的煩惱結，也可包括在「心所法」內)。在本章中，我們只簡短處理被歸於「法」的「心所」意義下的兩

組。我們已經在「正精進」一章中提過它們與正精進的關係，現在我們所要思考的，則是它們與修習正念的特定關連。至於「真實組成要素」意義下的「法」——五取蘊和六處——我們將在「智慧的培育」一章中，討論它們與智慧開展的關係。

### 阻力與助力

由於五蓋和七覺支分別是解脫的主要阻力與助力，對於兩者我們須要予以特別的注意。一般說來，在禪修初期，好不容易克服了期待的心理與粗重的煩惱後，較微細的煩惱才有機會浮現，五蓋——貪欲、瞋恨、昏沈睡眠、掉悔、疑——就會變得顯著。無論五蓋當中的哪一個開始現起，我們都要注意它的存在；當它消失時，也要注意它的消失。為了確保蓋障仍在控制之中，我們必須了知：五蓋如何生起？可以如何被移除？日後又要如何防止它們生起？

類似的禪觀模式也被應用於七覺支：念、擇法、精進、喜、輕安、定、捨。無論哪個覺支開始現起，我們都要注意它的現起，在注意到它的現起之後，我們還要進一步去探究它是如何現起、成熟。當覺支剛出現時，它們是微弱的，但透過持續培養，它們會逐漸積蓄力量。

「念」覺支開啟整個禪觀的過程：當「念」夠穩固後，可以帶動「擇法」——一種智識的探尋特質，「擇法」接著帶起「精進」，「精進」引發「喜」，然後「喜」帶來「輕安」，「輕安」帶來「定」，「定」再帶來「捨」。因此，邁向覺悟的整個發展歷程皆始於「念」。「念」在全程始終作為一股規範的力量，以確保心的清晰、明智和平衡。☸

#### 【編者按】

本文譯自菩提長老 (Bhikkhu Bodhi) 所著《八正道》( *The Noble Eightfold Path — Way to the end of suffering* ) 一書第六章。本書由斯里蘭卡佛教出版社出版。文中部分標題為編者所加。