

修習：心智的培育

羅睺羅·化普樂 著

顧法嚴 譯

佛說：「比丘們！病有兩種。那兩種呢？肉體的病和心智的病。有人可以一年、兩年、甚至一百年、一百多年肉體都不生病。但是，比丘們啊！世間除了心無染著的人（就是說，除了阿羅漢以外），心智方面能有片刻不生病的人，都是稀有難得的啊！」

佛的教誨，尤其是他所教的修習方法，其目的在培養健康、均衡和寧靜的心理，使臻完美。不幸的是：佛教中幾乎沒有什麼法門，像「修習」那樣被教徒及非教徒所誤解。只要一提到「修習」，馬上就使人想到逃避日常生活，擺起某種姿勢，像石窟裡或寺院佛堂中的塑像一般，在遠離塵囂的處所，以從事某種祕密或神祕的冥想，或專注於神遊。真正佛教的修習，完全不是這種的逃避。佛在這一主題方面所教的內容，太大的被誤解或極少的被了解。以致到了後世，修習方法變質敗壞，竟成爲一種儀式，其手續繁雜幾乎成爲專門學問了。

大多數的人對於修習（或稱瑜伽）有興趣，其目的乃在獲得若干精神或祕密的力量，諸如爲旁人所無的「第三隻眼」等。若干年前，就曾有一位印度佛教尼師，想練成以耳視物的神通。而當時她的視力極好，並未喪失。這種念頭無他，只是精神顛倒而已；所以仍然只是渴求權力的貪欲在作祟。

英文中所用以代表巴利原文 *bhāvanā*（修習）的 *meditation*（沈思、冥索）一詞，十分不妥。*Bhāvanā* 的意義是培育、發展，尤指心智的培育與發展。肯定點說，佛教中的修習，正是百分之百的心智培育的意思。它的目的，在滌蕩淫欲、憎恚、怠惰、焦慮、不安、疑惑等心智方面的騷亂不淨，一方面又培育集中的注意力、清明的心智、知識、意志力、精進力、分析力、自信、歡喜心、寧靜的心境等優良品性，以冀最後導致如實知見一切事物本性的最高智慧，而證入最後的真理、涅槃。

修習有兩種。一種是發展注意力使能集中，所謂心一境性（亦稱奢摩他、三摩地、止等）。經中有許多方法，修之可以達到最高的神祕境界如無所有處、非想非非想處等。這些境界，根據佛說，都是心造心生的、是緣成的（有爲法）。它們與實相、真理、涅槃無關。這一種的修習，在佛世以前已經有了。因此，它不是純粹佛教的，但是佛教也並未將它從佛教的修習方法中剔除。可是這種方法並不是證入涅槃的要件。佛自己在證正覺以前，就曾在不同的師門下，學過這種瑜伽法門，而達到了最高的神祕境界。可是，他並不以之爲滿足，因爲它們並不能予他以徹底的解脫，也不能使他親見最終的實相。他認爲這種神祕境界只是「此生中愉快的生活」或「平靜的生活」，如此而已。

因此，他發明了另一種的修習，叫做毘婆舍那（觀），深刻地察照萬物的本性，以導致心靈的完全解脫，而證入最終的真理、涅槃。這才是主要的佛教的修習方

法、佛教的心智培育法。它是根據觀察、警覺、洞照與憶念而作的一種分析法。在區區數頁短紙中，要詳論這一項廣泛的議題，是不可能的。以下只是一個簡單而粗淺的嘗試，以略明真正的佛教修習—心智的培育或心智的發展—其實用的方法為如何而已。

佛所說的法中，有關心智發展（修習）的最重要的一部經，叫做《念住經》（巴利文《長部第二十二經》或《中部第十經》）。這部經傳統上極受尊敬。不但在寺院中經常定時背誦，在佛教家庭中亦復如是，而由家人圍坐虔誠聆聽。比丘們亦常在垂死人的病榻邊讀誦此經，以淨化臨終者最後的念頭。這經中所創導的修習方法，既不離世亦不遁世。相反的，它與我們的生活、日常的活動、我們的憂悲喜樂、我們的語言思想、我們所從事的道德與理性的活動，靡不攸關。

這部經共分四大部分；第一部分是關於身體的，第二部分關於感覺與感受，第三部分關於心智，第四部分則關於各種道德的與理性的課題（法）。

這裡有一事必須明白牢記；不論修習什麼方法，要緊的是念念分明，憶持不忘，並須注意觀察。

有一個最爲人所熟知、喜好而又是最實用的修習法門，叫做「憶念出入息法（數息觀）」。這是與身體有關的。只有在修習這一法門時，才需要採取一種經中指定的特別姿勢。經裡所指示的其他修習方法，就無此限制，無論行住坐臥都可隨意爲之。但修習數息觀則必須根據經典跏趺而坐，保持身軀端直而心念警覺。跏趺而坐不易實行，非一切國家人士（尤其是西方人士）所能輕易辦到。因此，跏趺坐有困難的人，可以坐在椅子上，只要身體端直，心神警覺就行。這項修習中，端坐極爲重要，但不是僵坐。兩手須很舒適地擱在膝上。如此坐定後，可將兩眼閉合，或凝視鼻端，隨各人方便爲之。

每人日夜呼吸不停，但自己絲毫不覺，因爲從未有人以分秒的時間，將心神貫注在呼吸上。而如今要做的，正是這個。（方法是）照平時一樣的一呼一吸，絲毫不要用力。只將心神集中於這呼出吸入上，凝神觀察這吸進呼出的動作，保持對這呼吸的警覺，使時刻都了了分明於這一動態。你呼吸時，有時深，有時淺。這並不打緊，只顧自自然然的呼吸去。惟一的一點是你在深呼吸時，心中須有數這些是深呼吸，如此這般。換言之，你的心力須集中在呼吸上，使你對於它的動作變化，無不了然於心。忘掉你的周圍環境以及其他一切事物，不可抬眼視物，這樣的試練五至十分鐘。

開頭的時候，你會發覺全神貫注在呼吸上，非常的不容易。你會奇怪你的心怎麼這樣會跑，它就是不肯停下來。你想東想西，耳中只聽到外面的聲音。你的腦筋混亂、思緒紛飛。你也會覺得沮喪失望。但是如果你繼續不停的練習，每天早晚各一次，每次五至十分鐘，慢慢的，你的心就會集中在呼吸上了。過了一段時間，你就會經驗到一剎那（的定境），你的心神全部貫注在呼吸上，連近身的聲音也都充耳不聞，一時外境俱泯。這一短時間的（定境），是一種了不起的經驗，充滿了喜悅與寧靜。你但願能繼續保持它，但是這時你還做不到這一點。不過只要

你經常不停的練習，這種經驗可以一次又一次的發生，而每次定的時間也會逐漸加長。這就是你繫心於呼吸上至忘我之境的時候了。只要你老覺得有你自己存在，你就不能集中注意力於任何別的東西。

這個念念不離呼吸的修習法，是最簡單、最容易的一種。其目的在發展注意力，以達到非常高的禪定境界。此外，集中注意力（定力），對於任何深刻的了解、深透的內觀，以洞察萬物的本性包括體證涅槃，都是不可或缺的。

除了這些，呼吸的練習更有立竿見影的效驗。它對你的健康大有裨益；能增進你的安眠，鬆弛緊張的身心，增進日常工作的效率。它能使你寧靜安詳。即令在你精神緊張或興奮的時候，如果練習幾分鐘的數息，你就會馬上覺得安靜平定了下來，好像在一段休息之後剛剛醒覺一般。

另一種非常重要、實用而有益的修習方法（心智的發展）是：不論在做什麼事情的時候，動手也好，日常起居也好，從事公私工作也好，要時刻念茲在茲了了分明於你的每一舉動。你或臥或立或坐或行，或安眠，或曲臂伸腿，回顧前瞻，穿衣吃飯，言談靜默，大小便利，凡此一切以及其他種種活動，你必須時時刻刻了了分明於你所作的每一動作。也就是你必須生活在當前的瞬間中、在現前的行為中。這並不是說你不應想到過去未來。相反的，你在與眼前時刻行為有關的方面，一樣可以想到過去未來。

一般的人，並不生活在他們眼前的生活中，他們都生活在過去或未來裡。雖然看外表他們似乎是在此時此地做著些什麼，實際上，他們是生活在他們思想中的另一世界裡，生活在虛構的問題與苦悶裡。通常他們是活在過去的記憶中，或對未來的欲望與懸揣之中。因此，他們並不生活在他們目前正在做的工作裡，也不樂於這工作。所以，他們就對現況不滿、不開心，而自然而然的不能對當前像是在做的工作，獻出全部身心了。

有時你在餐館裡，看見有人一面吃飯一面閱讀，這是一種很常見的事。他給你的印象是一個大忙人，連吃東西都沒有時間。你不知道他倒底是在吃東西，還是在閱讀。你也許可以說他正兩事一齊做，而實際上，他那樣也沒做，也那樣都做得沒味道。他的心神不寧而緊張，不樂意做目前正在做的事，不生活在眼前的瞬間，卻不知不覺地、愚蠢地想要逃避人生。（這意思卻不是說在吃飯的時候不可以和朋友談天）。

不論你想什麼辦法，你都無法逃避人生。只要你活著，不管是在村鎮裡，還是巖窟裡，你必須面對人生而生活。真正的生活，是眼前的瞬間，不是已經死掉而消逝了的過去回憶，也不是尚未出生的未來夢想。一個生活在眼前的瞬間中的人，所過的才是真正的人生，而他也是最快樂的人。

有人問佛，為什麼他的弟子們過著簡單平靜的生活，每天只吃一餐，卻如此神情煥發？佛說：「他們不悔既往，不冥索將來。他們生活在現前的時間中，因此他們都神采奕奕。愚蠢的人，又冥索未來，又追悔過去，就像碧綠的蘆葦在驕陽中被刈斷一般，一下子就枯萎了。」

修習念住法，並不是要你想或是覺得「我在做這個」、「我在做那個」。不對！恰

正相反。你一想到「我在做這個」，你就覺得有個自己而不能生活在你的行為中了。你是生活在「我存在」的意念裡，而你的工作也就糟蹋了。你應當完全忘了自己，而全心全意的浸潤在工作中。一個演講者一自覺到「我在對聽眾演講」，他的講話就混亂了，思緒也不連貫了。但是如果他一心講演他的題目，整個地忘了自己，他的表現才是最好的。他一定講得很精彩，解釋得很明白。一切偉大的傑構，藝術的、詩歌的、智識的、心靈的，都是在它們的創作人完全浸潤在工作中、在他們完全忘我而不自覺的時候所產生的。

這個佛所傳授的，在一切時中都要念念分明（的念住法），也就是要生活在眼前的一瞬間裡，生活在眼前的活動裡。（禪宗的方法，也是脫胎於此項教導。）在這一種修習法門裡，你無須實施某種特定的活動才能發展念念分明的能力。你只須隨時了知你所做的一切事，你不必專為特定的修習方法花費一秒鐘的寶貴時間。你只要養成經常警覺的習慣，不分晝夜，在日常生活中的一切活動上，時刻都了了分明就可以了。上述兩種修習方法，都與我們的身體有關。

還有一種發展心智的方法，是關係我們的一切感受的：愉快的、不愉快的、既非愉快亦非不愉快的。舉一個例子：比方你正經驗到一種不快樂而悲哀的情緒。在這種情況下，你的頭腦模糊不清，情緒低落。有時候，你甚至於不明白為什麼會有這不快的情緒。第一，你先得訓練自己不為不快的情緒而不快，不要為了煩惱而益增煩惱。而須設法清楚的看到為什麼會有不快、煩惱或悲哀的情緒或感覺。設法審察它如何生起、生起的原因，以及如何消失、如何止息。要以一種置身事外的態度去觀察審度它，不要有絲毫主觀的反應；須像科學家觀察事物一樣。在這裡，你也不可以「我的感覺」、「我的情緒」的主觀態度來看它，而只應客觀地視之為「一種感覺」、「一種情緒」。你又得忘掉「我」的虛妄觀念。你一旦看出它的本質，它如何生起、如何消失，你心中對這情緒就漸漸的變得冷靜淡漠，無動於中，而成為超脫自在。對於一切感受與情緒都是如此。

現在來談談有關心的修習。在你的情感熱烈奔放或泰然自若的時候，心中充滿瞋恚、嫉妒或是柔情、慈悲的時候，頭腦昏迷惶惑或是清楚明了的時候，凡此等等的時候，你對這種情況都須完全有數。我們必須承認，我們常常不敢或羞於觀察自心；所以，我們寧願逃避它。我們應當勇敢誠懇的去正視自己的心念，就像在鏡中看自己的臉一樣。

這時，我們的態度不是批評裁判，也不是分辨是非善惡，只是單純的觀察、偵視、審度。你不是一位法官，而是一位科學家。你觀察你的心，清清楚楚地看到它的真實性質時，你就不再對它的情感、情緒與各種狀態產生意象。這一來你就變得超脫自在，而能夠如實了知萬物的本來面目了。

舉一個例來說：比方你真的生氣了。氣憤與憎恨心理使你失去了理性。奇怪而矛盾的是：一個生氣的人，並不真正的知道他在生氣。一旦他察覺這一心境，看到自己在生氣，他的怒火就好像變得不好意思，似乎自知其可恥而開始平息。你應當審察它的性質，如何生起？如何消失？這時你又須切記：不可想「我在生氣」或想到「我的怒火」。你只須明白了知你生氣的心情，以客觀的態度去觀察它、

審查它。對一切情緒、情感與心境，都應採取這一態度。

另外，還有一種對於倫理、心靈與理性方面問題的修習。我們對這類課題所作的一切研究、閱讀、商討、談論、思索，都包括在這類修習之內。閱讀本書並對書內所討論的題目作深刻的思考，都是一種修習。前面我們已經看到差摩迦與一群比丘的一席話曾導致全體共證涅槃。這也是一種修習。

因此，用這種修習方法，你可以研究、思量、審度下列的五蓋：

- (一) 貪欲，
- (二) 瞋恚，
- (三) 睡眠，
- (四) 掉悔，
- (五) 疑法。

這五蓋防礙任何明覺，事實上也就是防礙任何進步的五種障礙。人如果被這五蓋所覆蔽而不知怎樣去祛除它們，就不能分辨是非善惡。

你也可以修習七覺支，就是：

(一) 念覺支：無論在從事精神或肉體活動的時候，隨時保持念念分明，如前文所述。

(二) 擇法覺支：鑽研探究各種有關教義的問題。這包括一切宗教、倫理、以及哲學的學習、閱讀、研究、討論、交談、和參加有關教義的專題演講等。

(三) 精進覺支：以堅定的決心，努力不懈，以底於成。

(四) 喜覺支：與消極、憂鬱、悲愁、適正相反的心理狀態。

(五) 輕安覺支：身心的鬆弛，勿令身心僵硬呆滯。

(六) 定覺支：前文已論及。

(七) 行捨覺支：以寧靜安詳、不懼不亂的心情，應付人生一切變故。

要培育這些德性，最重要的事，是要有一個真正的誓願，立定一個百折不撓的志向。至於發展上述每一種品性所必須具備的物質以及精神條件，本書中另有敘述。你也可以用五蘊做修習的題目，如參究「何為眾生？」「叫做我的是什麼？」等問題。也可以用四諦，如前文所論。參究這些問題，就構成第四種的修習方法（即法念住），以導致最高真理的親證。

除了在這裡所討論者以外，尚有許多修習的題目。照傳說共有四十種之多。其中特別值得一提的，是所謂四無量心的修習。

(一) 慈心無量：將無限量的慈心，普愛一切眾生，不分軒輊，猶如慈母鍾愛獨子，一般無二。

(二) 悲心無量：對一切在災難痛苦中的眾生，普遍以悲心護持被覆。

(三) 喜心無量：對他人的成功、福祉及快樂，寄以無限同情的喜悅。

(四) 捨心無量：對人生一切變遷泰然自若。

摘錄自慧炬出版《佛陀的啓示》