

綜論正念與正知

——一個旁通阿姜查與禪語錄角度之探討

/ 釋如石

一、正念正知之重要

在宗喀巴《菩提道次第廣論》中，密護根門、正知而行、飲食知量和惜寤瑜伽，是促使行者較易獲得止觀的四種基本資糧；這是根據《瑜伽師地論·聲聞地》「世間及出世間諸離欲道趣向資糧」而說的。其中，尤其以「正知而行」、「密護根門」以及此二者所需的「正念」，最能增長一切善行，特別是在清淨律儀和迅速引生止觀方面，因此可以說是淨化身口意之三學最重要的基礎。¹

格魯派學者突滇卻札（Thub bstan chos grags, 十九世紀中至二十世紀前半）在《佛子功德妙瓶》中說：修行要領之善巧與否，全憑正念正知的守護是否善巧而定。而且，大乘顯密之道一切功德之生起和增長等關鍵，也全在於依止正念正知而已。這是具足法眼、精通修行要領的聖賢之士所再三告誡的。²而正念正知之所以如此重要，泰國禪師阿姜查（Ajahn Chan, 1918–1992）認為：「是因為我們需把當下的情況看清楚，我們必須瞭解我們心的過程。一旦這種正念和瞭解現起時，那麼，一切便都會被妥善地照料了。」³既然正念正知如此重要，所以阿姜查特別強調：「如果有五分鐘你沒有正念，你便是瘋了五分鐘」、「沒有正念、我們心不在焉時，就好似死了一樣」。⁴中國的雲居道膺禪師（835–902）也用同樣的口吻說：「暫時不在，如同死人，豈況如今論年論月不在？」⁵

儘管正念正知如此重要，但是談論此一主題的論文似乎並不多見。因此，下文將嘗試以教典為經、阿姜查和禪宗語錄為緯，再配合西藏高僧大德之說，來對「正念正知」作一綜觀性質之探究。

二、何謂正念與正知

（一）心識之基本功能

——覺知與憶念

根據西藏佛教格魯派的《心類學》，心或識，以清明和覺知為其特性。⁶第十四世達賴喇嘛也說：此心「唯明唯知」。而心之所以能覺知，是因為它

具有清澈且明亮的本質。當禪修達到止——心一境性以上的階段時，會感覺自心清澈、澄明如同淨水一般。這時，如果心的這分清澄觸及某一事物，它就會顯現該事物的形象；如果沒有外緣影響，心就保持它明亮與清澄的本然狀態。⁷對於這樣的心識本質，阿姜查顯然也擁有相當深刻的體驗和理解。他說：「我們會對一切在心中生起的事物清楚而如實地了知。我們之所以不會去懷疑，是因為心清明且光亮；達到『三摩地』的心是這樣子的。」⁸總之，澄明的心具有一種能清楚覺知塵境的功能，也就是阿姜查所謂的「這一個心，這個能覺知者，具有如實覺知的潛能。」⁹

既然心能有所覺知、有所經驗，就一定會留下印象並形成短暫、短期和長期等三種不同程度的記憶。如果心不在焉，沒有作意，沒有覺知，就不可能引生當下的記憶。2000年諾貝爾醫學獎得主肯戴爾（E.R. Kandel）和史奎爾（L.R. Squire），在《透視記憶》一書中也說：「記憶是知覺的正常後果。」¹⁰反之，如果提高注意力，增強覺知，則記憶也將變得更為清晰、持久。¹¹

（二）正念之意涵

記憶或憶念，在佛典中通常都以「正念」或「念」（巴利語 *sati*；藏語 *dren-pa*）字來表示。在漢、藏所傳無著的《阿毘達磨集論》中，「念」的定義是：「於串習事，令心明記不忘為相，不散亂為業。」¹²《廣論》解釋《集論》的「不忘為相」時說：不只是記得師長所教導的所緣而已，必須要讓心能相續明記所緣目標而不散動。¹³另外，根據巴利經論與辭典的解釋，「念」之語義有：記憶、覺察、聯想、憶持、繫繫、注意與警覺等等。¹⁴上座部《阿毘達摩概要精解》說：

念：詞根意為憶念。然而作為心所，它是心於當下能夠清楚覺知其目標，而不純粹只是回憶過去。其特相，是對目標念念分明而不流失；作用，是不迷惑或不忘失。現起，是守護或心面對目標的狀態；近

因，是強而有力的想或四念處。¹⁵

《阿毘達磨概要精解》所說的「對目標念念分明」，相當於《廣論》的「相續明記所緣」；「強而有力的想」，即繫念或憶念；而「面對目標」，就是注意。因此，綜觀上述南、北傳各教典之定義，「念」或「正念」應該具有注意、覺知、憶念和記憶四種相關的心理要素。

(三) 正念與憶念之差別

儘管「正念」具有注意、覺知和憶念等心理成分，但一般的注意、覺知和憶念等心理，並不同佛教所說的「正念」。向智上座 (Nyanaponika Thera) 認為「念」有三個層次。他說：當念從「注意被喚起」的階段發展到「憶念」階段時，其覺知的程度也從模糊轉變為清晰、明確，對目標的覺知也更微細、全面，但卻未必正確可靠。因為它多少帶有錯誤的聯想、感性與知性的偏見，乃至於執無常為常、無我為我、非實為實。然而，事實上大部分人的精神生活都只能停留在這個層面。儘管如此，可是一旦念被提昇到「正念」的層次，能夠「當下清楚地覺知目標」，那麼它就能消除昏散等無明煩惱的干擾，引生定慧，正見「緣起性空」等實相，進而達成滅苦與解脫的正確目的。¹⁶

除了「念」的覺知強度以外，「念」所緣念的對象，應該也關係著念是否能成為「正念」的條件。因為《雜阿含》第 1028 經說：

云何為正念？謂比丘內身身觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。外身身觀念處，內外身身觀念處。內受，外受，內外受。內心，外心，內外心。內法，外法，內外法法觀念處，精勤方便，正念正智，調伏世間貪憂。是名比丘正憶念。

可見，唯有當我們所覺知的對象鎖定在「四念處」或三學等相關法目時，這時相續明記不忘的憶念才算是「正念」。

儘管「正念」不等同一般的記憶、憶念，但仍具有明記不忘的憶念性質與功能；所以正念愈強，記憶也將愈清晰而持久。《森林裡的一棵樹》說：「如果你的心是安靜的，並且一心聆聽……同時不斷地思惟，那麼，你就會如同一台錄音機。……只要你打開你的錄音機，一切都將呈現。」¹⁷ 阿姜查能獲得這種「聞持陀羅尼」，肯定奠基於強而有力

的正念。

(四) 正知之意涵

關於「正知」(sampajabba) 的「正」(sam) 字，有完全、明確之義。因此所謂「正知」，即完全清楚的了知。然而，要能完全清楚地了知，在時間上必然是現前的、當下的¹⁸。或許是基於這樣的考量，藏語譯「正知」為：shes - bzhin，意即正在進行的了知，或當下的覺知。就這個意義而言，則正知的「正」，應指「正在」，而不是「正確」。

當然，正知也有「正確」的意含；帕奧禪師 (Pa - Auk, 1934 -) 在《正念之道》中所提到的正知，除了對三業了了分明的「行處正知」以外，還包含對涉及倫理價值、是非和真假判斷在內的「有益正知」、「適宜正知」和「不癡正知」。¹⁹ 這三種「正知」，不但要清楚覺知身心的各種狀態，還須同時辨明這些身心狀態是否有益、是否恰當、是否有無明染污等等；也就是《聲聞地》所說：「若於是事、是處、是時，如量、如理、如其品類所應作者，即於此事、此處、此時，如量、如理、如其品類正知而作。」²⁰ 換言之，在正知而行之前，必須經過聞思之程序，對於什麼事有益、什麼事該做等等，都要先獲得一個正確的理解，然後才能在行動的當下，注意觀察自己的三業是否「如量、如理、如其品類」，是否完全合乎三學的最高原則。

《廣論》也同樣說：「一切現行，悉應憶念，了知其中應不應行。於進止時，一切皆應安住正知，謂我現前正行如是。」²¹。由此可見，上述「有益正知」、「適宜正知」和「不癡正知」已明顯加入分析、思考、比較和判斷等屬於抉擇慧一類的心所在內，應屬於「正知」的外延意義，而非「正知」的根本意義。「正知」的原始意義，依然還是全然清楚的明覺或了了分明的覺知，它應該是中性的，尚未涉及倫理價值和是非、真假等判斷的層面。

從另一個與「正知」相反的角度來看，「不正知」在《阿毘達磨集論》中的定義是：「謂諸煩惱相應慧為體。由此慧故，起不正知身語心行，毀所依為業。」意即：「不正知」是一種與煩惱相應的慧，它使人對現前身口意的活動處於不清楚的狀態中。反之，則「正知」的定義應該是：一種不與煩惱相應的慧，它使人對現前身口意的活動處於了了覺知的狀態中。「不正知」之所以會「處於不清楚的狀態」，安慧 (470 - 550)《廣五蘊論》說：是因為「不正觀察」的緣故。反之，則「正知」之所以

能了了覺知，應該是「正觀察」的緣故。寂天《入菩薩行·護正知品》的結頌也說，必須深入觀察身心的各種狀況才能維護正知，所謂「再三宜深觀，身心諸情狀；僅此簡言之，即護正知義。」由此可見，「正知」應指對身心每一微細狀態了了分明的覺知。

《入菩薩行》所說「正知」的法義，其根據大概是《般若經》；因為寂天在《學處集要》解釋正知時引《般若經》說：「行走時，要非常清楚地覺知：我正在行走。站立、端坐、躺臥時，也要非常清楚地覺知：我正站立著、端坐著、躺臥著。對於這個身體的各種狀態，都要極為清楚地了知。」²²而《般若經》的根據，大概是《雜阿含》第 1028 經，或《中阿含·念處經》：

……比丘者，行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知眠，寤則知寤，眠寐則知眠寤。如是比丘觀內身如身，觀外身如身，立念在身，有知有見，有明有達，是謂比丘觀身如身。復次，比丘觀身如身：比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸低昂，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，行住坐臥、眠寤語默皆正知之。

三、正念含攝正知

上節所引有關「正知」之經文，出現於題名「念處」的《中阿含經》中，這很容易讓人聯想到，正念與正知之間應該有相當密切的關係。而這一密切的關連，其實從正念所具有「對目標念念分明」的特性，就可以明顯地看得出來。因為「念念分明」的覺知也同樣是「正知」不可或缺的特性。那麼正念與正知之間到底存在著怎樣的關係呢？

在阿姜查的開示中，「正念」有三種不同的說法：

1. 「正念」，是憶持力，而「正知」則是自我的覺醒。
2. 擁有正念，就是去瞭解你自己，去瞭解你心靈的狀況和你的生命。
3. 「念」，很簡單地就是當下的心。²³

其中第一種說法指出，正念和正知是兩種性質不同的心所；這是比較正規的說法，它符合阿毘達磨論典的界定。不過，由於這兩種心所相伴而生，而且「必定同時存在」，²⁴因此當我們說到其中一個，便等於隱含了另一個的存在。「四

念處」便是以正念含攝正知的一個最明顯的例子。阿姜查也經常用正念來含攝正知。在上述第三種說法中，念、今心——「當下的心」，²⁵便包含了正知；因為只要是「當下的心」便少不了現前覺知的功能。而在第二種說法中，「正念」幾乎等同正知——「瞭解你自己」、「瞭解你的心靈狀況和生命」。這種覺知心理很像認知心理學所說的「自覺」(self-awareness)：「對內心狀態不加反應或批判的注意」。²⁶

上面所說「以正念含攝正知」的情形，也同樣出現在漢、藏所傳的佛教文獻中。例如寂天的《學處集要》說到十二種正念，其中之一就是「再三觀察內心當下狀態」的正念；²⁷而這種正念和《入菩薩行》所說「再三宜深觀，身心諸情狀」的「護正知」，幾乎同一意義。同樣的，《廣論》也說：念的行相，是「定知」之相。²⁸這些例證在在表明了，「正念」的確包含「正知」的心理要素。

在中國的禪宗語錄中，用正念含攝正知的情形也屢見不鮮。五祖弘忍（601 - 674）《最上乘論》說：「正念具故，寂照智生」、「一切無所攀緣，端坐正念」。宋·長蘆宗頤〈坐禪儀〉說：「但能正念現前，一切不能留礙」。同樣的，禪宗祖師也有用「正知」來含攝「正念」的情形。圭峰宗密（779 - 841）在〈禪源諸詮集都序〉中說：荷澤神會主張「空寂之知」是「眾妙之門」。永嘉（665 - 713）《禪宗集》說：沒有妄念時之「一念」，為「靈知之自性」。清涼澄觀（738 - 839）〈心要〉說：「無住心體，靈知不昧。」這三段文獻所說的「知」——正知，肯定都包含「正念」在內。

不過，禪宗發展到了後來，便逐漸改用參公案、看話頭和起疑情的方式，來取代正知與正念。如博山（1575 - 1630）《參禪警語》說：「若失了參究一念，必流入異端。」²⁹黃檗（776 - 856）、中峰（1263 - 1323）和憨山（1546 - 1623）三位禪師也都有類似的說法：

決定不流至第二念，始似入我宗門。（黃檗）

纔起第二念，便是落思量，但不起第二念，即是疑情。其疑情中，自然截斷一切知見解會等病。（中峰）咬住話頭，正是把住情識來路，不起第二念。（憨山）³⁰

其中，所謂「不起第二念」的話頭或疑情，就是阿姜查所說「當下的心」，其

中沒有計度分別與隨念分別，它應該相當於寂寂惺惺的正念正知。

四、正念正知相輔相成

(一) 正念直接引生正知

從以上論析我們可以了解，正念和正知雖然是兩種不同的心所，但在實際經驗上卻無法被明確區分開來。帕奧禪師在《正念之道》中說：在講到「正知」這一詞的所有情況下，都只限於與「正念」相伴生起的「正知」而已。因為聖典上有這樣的說明：「沒有正念就沒有正知。」³¹ 阿姜查也同樣說：「正念和正知必定是同時存在的」、「有正念就會有正知」，而且「正念和正知會一起生起，它們生起得很快，致使我們無法分別它們」。³² 阿姜查之所以會覺得正念正知「一起生起」、「無法分別」，可能是因為神經元傳導的速度太快，或者說，念知相生原本就是一種潛意識層面的生物本能，致使悟道高僧也無法明確辨識它們迅速生起的心路歷程，所以自然會覺得「正念和正知必定同時存在」，「有正念就有正知」。

不過，從另一個角度來看，「有正念就有正知」和「沒有正念就沒有正知」這兩句話，似乎還表示了：正知是從屬於正念的，或者正知是由正念所引生的。《聲聞地》在論述「正知」時說：修正知之前，必須先以正念攝持，令不放逸。《廣論》也採取同樣的說法。³³ 該論在「奢摩他」那一章中，還引《入菩薩行》來說明「正念能引生正知」：

正知云何生耶？答：前修念法即修正知重要一因。以若能生相續憶念，即能破除忘境流散，亦能遮止沈掉生已久而不覺，故生沈掉極易覺了。又覺失念之沈掉與覺未失念之沈掉，二時延促，觀心極顯。故《入菩薩行》密意說云：「安住正念已，正知即隨臨」。³⁴

(二) 正知間接引生正念

那麼「正知」是否也同樣能引生「正念」呢？這樣的說法，經論中十分罕見。截至目前為止，筆者只見到《廣論》在論述「奢摩他」時說，「正知」也能間接引生「正念」。如該論云：「正知間接亦能令心安住所緣；謂由正知了知沈掉或將沈掉，依此能不隨沈掉轉，令住根本所緣事故。」³⁵

那麼，為何《廣論》只說「正知」能間接引生「正念」，而不說直接引生「正念」呢？

筆者認為，這可能是因為正知不是正念的親因或直接因，而是間接的助緣。正念的親因，應該是「聞思修習正法」（詳後文）。由聞思修習正法，引生正念，令心專注、憶念所緣三學等法目，而生起相對應之正知。已生之正知，由於能清楚覺知沈掉或失念等過失，所以又有助於間接維護正念。或許是基於這樣的理由，所以《廣論》說：「正知」也能間接引生「正念」。

(三) 正念正知是定慧之因

儘管正念正知相伴而生，但從認知的過程來看，覺知畢竟還是更基本的心理，它應該發生在憶念之前。先由覺知所緣引生當下的記憶，再由憶念所緣帶出後續的覺知，二者相輔相成。這似乎是人類長期演化——緣生而來的生物本能，法爾如是，沒有什麼道理可說。事實上，有情眾生的生命層次及道位高低，與其覺知和憶念能力的強弱應有一定程度的關連。覺知能力愈精細明利者，其生命的層次和道位也愈高，如色、無色界和阿羅漢、佛陀等等。反之，覺知能力愈粗淺蒙昧者，其生命的層次和道位也愈低，如畜生、地獄等等。因此，一切有情眾生的覺知和憶念本能，應是佛教解脫所依智慧的先決條件，也是「一切眾生皆有佛性」這個大乘理念最根本的前提。否則，土木瓦石皆當成佛。

雖然人類擁有覺知和憶念的本能，但此未經訓練的原始本能仍然相當粗劣，只能使人維持正常的俗世生活，不足以用來探究奧秘的生命實相。誠如阿姜查所說：「如果心沒有力量，智慧就不能生起。」³⁶ 因此，若想洞明生命實相，則念知的本能必須被進一步訓練，使它們專注於「身、受、心、法」，而且變得愈來愈精細有力，以致於能得止起觀，入定生慧。《靜止的流水》也說：「有正念和正知的時候，（三摩地和）般若（智慧）將會在同一個地方生起來協助。」³⁷ 這樣才可能識破無明煩惱，解決生命最根本的問題。

五、如何引生並強化正念

(一) 引生正念之主因

前引《阿毘達磨集論》說：對於曾經「串習」之事物，內心明記而不忘失，就是念的體性。「串習」，即聞思修之意。《聲聞地》也說：「由聞思修增上力故，獲得正念。」根據這兩種說法，正念的主因應該是聞思修習正法。《清淨道論》也主張：念的近因，是「強而有

力的想或身等念處」。³⁸ 所以，依止善知識，聽聞正法並思惟修習，便是獲得正念的主因。

(二) 維護與強化正念之助緣

那麼，已得之「正念」該如何守護才不至於退失並且能持續增強呢？

根據《聲聞地》的說法，這就必須藉助「密護根門」等助緣了。正念是主、是正，「密護根門」是從、是助，二者相輔相成。因為正念須靠「密護根門」來維護，避免正念由六根門頭向外散逸；而六種根門又需依靠有力的正念才能嚴密防守。《清淨道論》說：念「因為看護眼門等，故如門衛。」³⁹ 換言之，念能密護根門。而在《聲聞地》中，正念和密護根門被視為是相輔相成的，如云：「云何名為密護根門？謂防守正念、常委正念。……云何名為防守正念？謂如有一密護根門增上力故，攝受多聞，思惟修習，由聞思修增上力故，獲得正念。」⁴⁰

至於六種根門該如何密護，《聲聞地》說：根塵相對時，應該「不取行相，不取隨好」。⁴¹ 所謂「取行相」，宗喀巴解釋為：「於非應觀視色等，正為境界或現在前，即便作意彼等行相，現前往觀」；而「取隨好」則為：「於六識起後，能引貪瞋癡三之境，意識執持，或其境界雖未現前，由從他聞，分別彼等。」⁴² 說得淺白一點，「不取行相，不取隨好」，就是心不主動攀緣外在的六塵境界，也不追隨內心的好惡分別或非理作意。

除了「密護根門」以外，由親近師長、聽聞思惟正法所引生對上師、三寶的敬信、慚愧和畏懼業果等宗教心理，都有助於正念的守護與增強。《入菩薩行·護正知品》第 30、31、32 頌就是如此開示的：

恆隨上師尊，畏墮聞法語，易令善信者，恆常生正念。
佛及菩薩眾，無礙見一切；故吾諸言行，必現彼等前。
如是思惟已，則生慚敬畏；循此復極易，慙慙隨念佛。

阿迦曼 (Ajahn Mun, 1870 - 1949) 也曾經如此教誡阿姜查：「若訓練心讓它有慚與愧，我們就能有所防護，言行也會更加謹慎。這將能讓人少欲知足，因為我們不可能照顧太多事。一旦如此，我們的正念就會增強，隨時都能保持正念。」阿姜查也說：「當慚愧心增強時，專注力也會隨之增強。」⁴³

(三) 「教外別傳」之正念強化劑 — 疑情

在維護與強化正念之助緣方面，除了上述經論所提示的各種方法以外，禪宗所用「教外別傳」的參公案、看話頭和起疑情等方便，對於正念的強化又更為積極有力。認知科學的研究指出，興趣和偏好會主導我們的注意力，因而也決定了記憶（念）的本質與強度。⁴⁴ 疑情，就是由極欲窺探生命實相以及解脫生死的強烈好奇心和真誠意願所促成的，此種心理自然有助於正念的增強。當疑情強烈到成片、成團時，行者甚至會進入一種「行不知行、坐不知坐」的忘我境界，而這種忘卻身心世界的狀態，正是突破無明雲翳、徹見無我空性的最佳契機。

六、結論

1. 心識具有清澈、明朗的本質，並因此而有如實覺知塵境的功能。既然心能有所覺知、有所經驗，就一定會留下印象並形成記憶。但一般覺知與憶念——「念」，並不同於「正念」；唯有當「念」被提昇到能夠「當下清楚地覺知目標」，而且覺知的對象是四念處或三學等相關法目時，那相續明記不忘的憶念才算「正念」，那了了分明的覺知才算「正知」。

2. 在「正知」的四種類別中，涉及倫理價值、是非和真假判斷在內的「有益正知」、「適宜正知」和「不癡正知」，屬於「正知」的外延意義；「正知」的本義，是了了分明的覺知，它應該是中性的。

3. 正知和正念雖然是兩種不同的心所，但在實際經驗上卻無法被明確區分開來。而正念正知之所以在經驗上「一起生起」、「無法分別」，可能是因為神經元傳導的速度太快。儘管正念正知相伴而生，但在主從的關係上，正知卻從屬於正念，或者說，正念能直接引生正知。然而，正知卻只能間接引生正念，因為正知不是正念的親因，而是間接的助緣。正念的親因，是「聞思修習正法」。由聞思修習正法，引生正念，令心專注、憶念所緣，而促成相對應之正知。已生之正知，由於能清楚覺知失念與沈掉等過失，所以又有助於間接引生正念。

至於維護與強化「正念」的其他助緣，除了《聲聞地》所強調的「密護根門」以外，《入菩薩行》所說敬信上師、三寶以及慚愧和畏懼業果等宗教心理，都有助於正念的守護與增強。而禪

宗所用「教外別傳」的參公案、看話頭和起疑情等方法，對於正念的強化又顯得更為積極有力。

* 本文係新作《阿姜查語錄之道次第輯要與禪宗會通》第五章「四種資糧」之附論。

註：

¹ 《廣論》，頁 46、49；《聲聞地》，T 30，402 上（T:代表《大正藏》）。

² 藏文本《佛子功德妙瓶》，頁 247。

³ 《靜止的流水》，頁 185。

⁴ 分別參見《心靈的資糧》，頁 9；《靜止的流水》，頁 129。

⁵ 《指月錄》，卍 83，597 上（卍:代表新纂《卍續藏》）。

⁶ 蕭金松〈心類學介紹〉：「了知是心識的定義。顯明而了知，是識的定義。心識、了知、識三者同義。（《邊政研究所年報》期 19，頁 76）。不同的學者對「心」或「識」有不同的定義，不過大同小異（格桑嘉措《大樂光明》，頁 169）。

⁷ 參見達賴喇嘛《慈悲與智見》，頁 62；丹尼爾·寇曼與羅伯·索曼編《心智科學》，頁 42；傑瑞米·海華與法蘭西斯可·瓦瑞拉編《揭開心智的奧秘》，頁 203。

⁸ 《靜止的流水》，頁 128。

⁹ 《森林中的法語》，頁 245–246。

¹⁰ 《透視記憶》，頁 181。關於記憶形成的腦神經機制，同書說：「顯葉內側使知覺經驗得以持續維持，而此持續的知覺經驗即我們所謂的記憶」（頁 181）至於儲藏記憶的機制，則與神經元突觸連接強度的改變有關（頁 105）。另見 Houshmand, Livingston, Wallace 編《意識的歧路》，頁 101–102。

¹¹ 認知心理學的研究指出：所有通過感官的信息都會進入感覺記憶內，但是要想有效保留信息的每個單元，就都必須加以注意，並且轉變為某種更加持久的形式（J.R. 安德森著《認知心理學》，頁 35）。

¹² T 31，664 中。引文中之「相」字，原譯文為「體」。

¹³ 《廣論》，頁 360–361。

¹⁴ T.W. Rhys Davids & W. Stede, *The Pali Text Society Pali-English Dictionary* (London: PTS., 1979), p.672.

¹⁵ 菩提比丘編《阿毘達摩概要精解》，頁 71。

¹⁶ Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy, Sri Lanka, 1992, p.24. 另見性空《正念之道——大念處經講記》「附錄」，頁 281–282。

¹⁷ 《森林裡的一棵樹》，頁 188。

¹⁸ 關於「現在」或「當下」到底能持續多久，神經生物學家瓦瑞拉（F. Varela）認為：「不可能小於神經元運作所需的可能時間，亦即數百萬分之一秒」（《僧侶與科學家》，頁 166、174）。此一看法頗值參考。

¹⁹ 《正念之道》，頁 150、151。

²⁰ T 30，417 上。

²¹ 《廣論》，頁 49。

²² 引文根據《佛子功德妙瓶》所引《學處集要》譯出，頁 242。漢譯本，見《大乘集菩薩學論》，T 32，98 中。

²³ 分別參見《靜止的流水》，頁 142；《心靈的資糧》，頁 9；《靜止的流水》，頁 129。

²⁴ 《靜止的流水》：「正念和正知必定是同時存在的」（頁 142）。

²⁵ 關於「當下的心」，帕奧禪師認為：我們是不可能觀到自己在這一剎那生起的心。因為在一個心識剎那裡，只有一個心生起，而它不能取自己為目標，但是能取另一個心為目標。所以一般人所說的「觀照當下的心」，其實是指觀照剛剛過去的心，並不是觀照正在生起的心（《正念之道》，頁 397）。

²⁶ 丹尼爾·寇曼《EQ》，頁 64。

²⁷ 臺北版《西藏大藏經》，冊 37，頁 20、135。漢譯本，見《大乘集菩薩學論》，T 32，98 上。

²⁸ 《廣論》，頁 361。

²⁹ 《卍續藏》，112，960。

³⁰ 分別參見《指月錄》（卍 83，514 上）、《天目明本雜錄》（《禪宗全書》，48，382 上–下）；《憨山大師夢遊全集》，《卍續藏》，127，838 下。

³¹ 《正念之道》，頁 170。

³² 《靜止的流水》，頁 142；阿姜查《為何我們生於此》，頁 63。

³³ T 30，417 上；《廣論》，頁 48。

³⁴ 《廣論》，頁 364、367–368。文中之《入菩薩行》引文已經筆者改譯；法尊原譯為：「住念護意門，爾時生正知」。

³⁵ 《廣論》，頁 361。

³⁶ 《森林裡的一棵樹》，頁 70。

³⁷ 《靜止的流水》，頁 142、144。

³⁸ 《清淨道論》，頁 476。其中「強而有力的想」，葉均原譯為「堅固之想」。

³⁹ 《清淨道論》，頁 476。

⁴⁰ T 30，406 中。

⁴¹ T 30，406 下。「不取行相」為《廣論》之譯文（頁 47），英譯為「不取其相」。

⁴² 《廣論》，頁 47。

⁴³ 《阿姜查的禪修世界——戒》，頁 131；《靜

止的流水》，頁 130。

⁴⁴ 《透視記憶》，頁 147。