

心念覺知的基礎

史帝分·巴徹勒著 王怡婷譯

心念覺知的修行起源於佛陀在巴利文經典中《念處經》(Satipatthana Sutta)的開示。《念處經》一直都是被認定為佛陀對心靈發展的說法中最重要的講授，因此，這部經在亞洲南傳佛教國家中受到高度尊崇。《念處經》中佛陀宣示如下：「諸比丘！此是使眾生清淨，超越愁悲，滅除苦憂，成就正道，體證涅槃的唯一道路，即是四念處。」

四念處是心念對生命四個領域的覺知：身念處、受念處、心念處及法念處，換言之，是一種生命的總體驗。

佛陀建議修行之人退隱到森林、樹下或一個幽靜獨居的地方，盤腿正身而坐。然後，將專注力放到呼吸上，「正念而入息，正念而出息。出息長時，了知：我出息

長；入息長時，了知：我入息長。」不要試圖去控制呼吸，或用任何方式干涉剛升起的念頭。如果呼吸是長的，我們就覺知它是長的；如果是短的，那就覺知它是短的。

然而，對許多人而言，這看似簡單的修行卻變得十分棘手！有人發現不論自己如何想要專注與覺知，心靈總是反抗這樣的指令，四散奔逃，沈溺於各種心念、回憶與幻想。我們也因而被迫面對這個冷酷的事實：我們只是名義上掌管自己心靈，個人的一貫性和持續性是自我安慰的假象。當假象被撕裂時，顯露出的，只是受無覺知海灣所分隔出的片段覺知的島嶼。同樣地，適當調整而一致的人格是架上擺放的廉價小說，那是混亂的心理受到技巧性的編輯和審核後的版本。

覺知修行的第一步是徹底的自我接納。然而，自我接納不會在道德空白上運作，並非來自人們情緒狀態的道德評估。心念覺知的鍛鍊是佛教正道的一部分，具有佛教的價值與目標。而情緒狀態只是根據苦痛的增加或減少來評估，如，生起憎恨或忌妒的心念，這是被評斷為具有破壞性的，修行者只是單純地明白到「這是有破壞性的」，不會透過強烈的思想、言語、行動來表達，也不因為與心靈生活不相稱而壓抑或否認。以情感的本質——短暫的情緒狀態——來看待情感，人們透過覺知以其本質來觀察它們：生起、停留片刻、然後消失。

佛陀形容他的教義為「逆流而行」。心念覺知有如亮光穩定的明燈，顯現出我們在過去的因緣與習氣的湍流中，顛簸前進的狀況。當我們決定要停下來看看怎麼回事的時刻，就像游泳時突然改變路線，轉而向上逆游而非向下順游，會發現自己被想像不到的強力水流衝撞。事實上，在逆流而上的這一刻之前，我們一直是被水流所掌握的。

心念覺知的修練是通往內在心靈自由的第一步。訓練自己專注呼吸，可以讓自己逐漸變成更平靜和專注的人。這樣的平靜本身不是一種結束，而是提供了一個平台，讓人們可以更清楚地觀察到發生在自己身上的事。它產生了深度的心念去了解因緣的起源：亦即妄想和欲求如何成為人類苦難的根源。這樣的禪定和了解是體驗性的，而非知識性的；是治療性的而非教理性的；是讓人解脫的而非僅是說服人們的。因此，心念覺知的目的在理解如何從愚痴和欲求中解脫，也就是巴利文的毗婆舍那觀，也稱為「內觀」。

【編者按】本文摘譯自簡·史密斯 (Jean Smith) 編輯的《心輪》(Radium Mind: Essential Buddhist Teachings and Talks)。本書由 Riverhead Books 出版社出版。文中部分標題為編者所加。