

# 覺知、淨化你的心

「全然專注」的修習之一

向智尊者 著

香光書鄉編譯組 譯

我們心裡黑暗、髒亂的角落是最兇猛敵人的藏匿處，敵人從那裡冷不防地發動攻擊，唯一安全的對治法是面對它——以「念」面對它，無須以其他更困難的方法，儘可能全然專注於剛生起的念頭上，「念」的光明出現，心便不會昏暗。

現在我們要從四方面來討論「全然專注」，它們不是「念」力量的唯一來源，但就修心的方法所產生的功效來說，卻是最重要的來源。這四者如下：

- 一、「全然專注」所應用的「整頓」與「稱名」的功能；
- 二、其非暴力、無強制的過程；
- 三、停止與放緩的能力；
- 四、「全然專注」所賦予的「直觀」(directness of vision)。



## 整頓心的成員

任何未藉由有系統的禪修訓練而使心平和、降服的人，應該觀察自己每天的思考與活動，他將會看見令人十分尷尬的景象。除了有目的的思想與行為等少數的主要途徑以外，他將到處面臨因知覺、思想、感受與隨意動作的糾葛，所顯現出的雜亂與脫序。這些情況若是出現在自己的客廳，我們是絕對無法忍受的；然而，在大部分清醒的生活與正常的心理活動中，我們卻將之視為理所當然。現在，讓我們看看那畫面相當雜亂的細節。

首先，我們會遇見大量偶然產生的「觸」，如影像與聲音，不斷地穿越我們的心。它們大部分是模糊、片斷的，有些甚至以錯誤的知覺與判斷為基礎。帶著這些與生俱來的缺點，它們常常在意識的更高層次中形成判斷與決定的基礎，而這樣的基礎往往是不曾受到檢驗的。所有這些偶爾產生的「觸」，確實無須也無法成為專注的所緣，就像在路上瞥見的石頭，只有當其擋住前進的方向，或因為某些理由引起人的興趣時，我們才會注意到它。然而，若太常忽視這些偶爾生起的印象，就有可能被路上的許多石頭絆倒，或忽略了其他許多寶石。

除了偶爾生起的「觸」以外，還有更為重要而明確的知覺、思想、感受與意志作用，也與我們目標明確的生活密切相關。同樣地，在此我們發現其絕大部分都處於極度的混亂中。無數的念頭交錯地掠過心頭，處處都有未竟的思想、壓抑的情感與剎那情緒的殘絮，它們多半是早

天了。由於它們天生脆弱的本質與我們的缺乏專注，或為新的、更強的印象所掩蓋，導致它們無法持續、發展。如果我們觀察自己的心，將會注意到自己的思想是多麼容易被轉移，常常像是未受訓練的爭論者，不斷地彼此相互插話，拒絕聆聽另一方的論辯。再者，許多思路仍未成熟，或未成為意志與行動，那是因為我們沒有勇氣接受實踐後顯現於道德或理智上的結果。假如我們繼續更仔細地檢視自己日常的知覺、思想或判斷，就必須承認它們大多是不實的，僅僅是習性的產物，受到理智或情緒的偏見、錯誤或膚淺的觀察，以及喜愛或厭惡、懶惰或自私所引導。

這樣仔細觀看心中長期受忽視的部分，對觀察者所造成的震撼是有益的，這使他堅信、迫切地需要有系統的心靈文化，以便能從心靈的表層，擴展至方才造訪的意識的廣大昏暗區域。觀察者便會察覺到，與前者相較起來區域顯得較小的「心」，儘管是處於有目的意志與思考的強光下，卻不是整體的內在力量與意識清明的可靠標準。他也会明白，不能依憑少數成就於短暫、間斷的心理活動所產生的最理想結果，來評判個人意識的品質。因為決定意識品質的關鍵要素在於了解與控制自我——我們日常覺察力的遲鈍特性，與每日活動中不受自己控制的部分，這兩者是增長或是減少。

在我們一生中，日常生活裡的身、語、意的微小疏忽持續了好幾年（或如佛陀所教示的已有好幾世），這些都是我們在心中所發現到的造成雜亂與渾沌的主要原因。這種疏忽造成煩擾，並延



續不斷。因此，古德曾說：

疏忽會造成許多污垢，房舍如此，心也如是。一、兩天內只會聚集少許灰塵，但若持續經年，就會垃圾成堆了。(1)

我們心裡黑暗、髒亂的角落是最兇猛敵人的藏匿處，敵人從那裡冷不防地發動攻擊，常常成功地擊敗我們。受挫的欲望與壓抑的憎恨、猶豫不決、見異思遷，以及許多其他晦暗不明之物充滿了昏昧的心靈世界，造成強烈的煩惱——貪婪與欲望、憎恨與憤怒可以得到的強力後援。此外，那昏昧區域模糊的本質，以及它會使事物晦澀的特性，正是三不善根（編按：見本刊第六十七期，頁9）的最強一根——無明或癡的組成要素與孕育的所在。

只要內心的主要煩惱——貪、瞋與癡，在心靈未能主宰的昏暗地帶找到庇護或支持；或只要這些昏昧不清的念頭與情緒，其緊密、複雜的組織形成心的基本結構，而當中只羅織了少數的神聖黃金縷線與清晰的思考，我們想要滅除這些煩惱的企圖就注定失敗。但平日我們是如何處理這些雜亂無章的狀態呢？通常我們試圖忽略它，而仰賴心靈表層的對抗能量。然而，唯一安全的對治法是面對它——以「念」面對它，無須以其他更困難的方法，只要儘可能地全然專注於剛生起的念頭上，使其成為習慣。而此處的有效原則是來自於一個簡單的事實：一時不存二念——「念」的光明一出現，心便不會昏暗。

當持續的「念」站穩了立足點，心如何處理那些才生起的念頭、心情與情緒，就是比較次要的事了。我們可以用有目的的念頭來取代、驅離，或允許、甚至強迫它們呈現將要表達的東西。而後者的方法常會使它們顯現出貧乏與衰弱，一旦迫使其現身，我們便不難將之捨棄。這「全然專注」的程序非常簡單且有效，困難僅在於要如何持續地運用它。

觀察一件複雜的事，意謂著要辨認其組成分子，指出形成如此複雜構造的個別要素，若將之運用在內心與實際生活的複雜流動過程中，自然會注意到一種強而有規律的影響力，正如在冷靜的審視眼光前，人會感到羞愧，思考的過程也將以較不失序與不令人厭惡的方式進行，不會輕易脫離軌道，而愈來愈像一條平靜的河流。

理智與情緒的偏執，以及身心習慣所組成的緊密系統，在現世的數十年與穿越前世的千年輪迴中，於每個人身上穩定地成長著，人們已不再質疑其於人類生命中的合理地位與效用。同樣地，運用「全然專注」可以鬆動人心極古老又堅硬的底層，將心田整好了地，以播下有系統地訓練心靈的種子。「全然專注」能辨認、追查出習慣在細密組織中的單一條理，同時也能謹慎地處理感情衝動之後的正當理由，或偏見下的不實動機。在無畏的質疑下，「全然專注」使往往已變成無意義的舊習之根暴露出來，因而有助於去除一切有害的部分。

總之，「全然專注」在看似不容置疑、無法穿透的心理過程（mental process）的組織中，打開了微細的裂縫；隨後，不斷禪修的有力臂膀揮舞著智慧之劍，將能刺穿這些裂縫，最終破



壞那想要破除的組織。若能理解那看來緊密的整體中單一部分間的內在連結，它們就不再是遙不可及的了。

當透過禪修，揭開了「心的本質是因緣和合而生」的事實與細節之後，影響心靈基本改變的機會即隨之增加。依這樣的方式，不僅是心至今未受質疑的習性——其昏暗地帶與正常的運作狀況，甚至那些物質世間中看來堅實、不容懷疑的事實，也都變得有待商榷，而失去了不少的確定性。虛偽的「堅固事實」所產生的確定性如此平凡無奇，卻震撼並嚇阻許多人，因懷疑心靈訓練的效果而猶豫不前。在整頓心靈與使其規律化的工作中，運用「全然專注」將帶來明顯的成果，不僅能消除疑慮，且可激發步入心靈之路的信心。

我們應該注意到，「全然專注」使心整頓與規律的功能，對於「淨化眾生」——佛陀提及四念處時所說的第一個目標——具有基本的重要性，當然，這段話指的是眾生心靈的整頓，而此處的第一步即是將最初的秩序帶入心理過程的運作中。我們已經了解「全然專注」如何將之完成，從這意義來說，《念處經》的註釋因而對於「為了淨化眾生」作如下的詮釋：「心的雜染污染了眾生；心的清淨淨化了眾生。」心的清淨依此念住之道而完成。

## 正確叫出煩惱的名字

如前所述，「全然專注」藉由整理與辨認心理過程中各種混亂的組織，來「整頓」或管理心。就像其他的心理活動一樣，這種辨認的功能與語言的表達有關。換句話說，利用清楚地「稱名」的方法，以進行「辨認」個別心理的過程。

原始人相信語言能使魔力：

叫得出名字的東西，便喪失了控制人的神秘力量，人們對它也不再充滿未知的恐懼。若知道某種力量、某個人或物體的名字，（對原始人來說）就等於主宰了他們(2)。

相信名字有魔力的古代信仰，也出現於許多童話故事與神話中——認為只要勇敢地面對惡魔並叫出他的名字，就能破壞其力量。

在原始人的「語言魔力」與修習「全然專注」中，有一項真理的要素會在「稱名」的力量上得到印證。心中的「昏暗魔」——狂熱的衝動與晦澀的想法，連我們簡單、清楚地詢問「名字」，它們都無法承受，更遑論被人知道名稱。因此，單是這點就足以削減它們的力量。只要「念」冷靜而機警的目光一掃，就會發現這些惡魔的藏身處，再運用「稱名」的方法將之逼出，暴露在意識的陽光下，屆時它們會自覺窘困，而不得不為自己的行為辯護。雖然這個階段的「全然專注」，除了知道惡魔的名字與身分以外，尚無法更進一步地質問，但我們如此強行將它們暴露出來，儘管只是初期的階段，仍使它們無法忍受審察而漸漸離去。因此在修習的初期階段，



我們就能贏得第一回合的勝利。

心中若出現不善或卑鄙的念頭，不論它們如何稍縱即逝、模糊不清，仍會對人的自尊造成不良的影響。因此，這種念頭常會被推到一邊，而未受到注意或排斥；它們也常常被更為愉悅與可敬的標記所偽裝，而隱藏其真正的本質。依這兩種方式之一所處理過的念頭，會加強在潛意識中不善傾向所累積的力量。此外，這些過程還會弱化人的意志，使其無法對抗煩惱的生起與對人的掌控力，並增強迴避這些問題的習性。但由於運用這簡單的方法，清楚並誠實地「稱名」或標出任何的不善念，就排除了忽略與偽裝這兩種有害的方式，所以能避免它們對潛意識結構造成不良的影響與轉移心的力量。

以正確的名字叫出卑鄙的念頭或缺點，心便會對它們產生一種內在的反抗，甚至是反感，因而遲早會成功地牽制它們，最後將之滅除。縱使這些方法未立即控制不善的傾向，但仍會鎮伏它們，無論其於何時出現，反覆對抗的衝擊將會削弱它們。如沿用先前的譬喻來說，不善念不再是場景中不受挑戰的主人，由於被叫出名字的羞怯，將使它們更容易對治。在此我們所召喚來的助手，即是由這些簡單而微妙的心理技巧有系統地加以強化的慚力（Hiti-Datta）。

「稱名」與「標記」的方法，當然也可以運用在將受到鼓舞、強化的崇高思想與動力上。若不審慎地注意它們，往往會忽略了這些善的傾向，而使其發揮不出效用，但當清楚地覺知它們時，則會刺激其成長。



這是「正念」——特別是「全然專注」最有益的特色之一，它使我們能運用一切外在事件與內在心靈的情況，而得以進步成長。透過「稱名」與「標記」的方法，可使其成為無執取智慧的所緣，甚至能使用有害者變成有益的起點。

在《念處經》的許多篇章中，「稱名」或「單純標記」的作用，似乎是以直說的方式個別地陳述，本經中至少有四例：

- (一)「體驗樂受時，他知道：『我正體驗樂受』」等。
- (二)「心有貪時，他知：『心有貪』」等。
- (三)「若貪（蓋）出現在心中，他知道：『欲貪在我心中出現』」等。
- (四)「若念覺支於心中出現，他知道：『念覺支在我心中出現』」等。

總之，我們簡單地指出心理過程中的「整頓」與「稱名」，這是完全了解「觀」（vipassana）真正的本質所不可或缺或缺的準備工作。「全然專注」所發揮的作用，將有助於驅除充滿心理過程的錯覺，也有助於分辨其特質或特性，並注意到它們的剎那生滅。

【註釋】

- (1) 參見《經集》v. 334 的註釋。
- (2) 見 Anagarika Govinda 所著《早期佛教哲學的心理態度》（*The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*, Rider & Co., 1961）。