

以直觀看現實世界

「全然專注」的修習之四

向智尊者 著

香光書鄉編譯組 譯

心愈能清晰、深刻地回應極平凡事項所顯現的苦諦，我們輪迴的時間就將更縮短。引起反應的清楚覺察，是來自於「全然專注」所賜予的無偏的直觀；而深刻的體驗則是來自智慧的反思或正知。

我希望自己沒有習慣任何事，這樣我就能有新的視野、新的聽聞與新的感覺。習慣破壞了我們的哲學。（G. C. Lichtenberg, 1742-1799）

在先前的段落裡（編按：本專輯第四篇文章），我們曾提到不善的自發性衝動。我們已了解停下來運用「全然專注」與持續的專注，如何處理或減低自身輕率的衝動反應，而讓我們能以新鮮的心——不因其最初的自然反應而產生偏見的「直觀」（Directness of Vision），來面對任何的情況。



利用直觀，我們可以直接地看現實世界，不必透過任何有色或凹凸的鏡片，也沒有情緒或習慣的偏見、理智成見的介入。「直觀」的意義是：直接面對現實世界赤裸裸的事實，就像初次相見般生動、鮮明。

習慣的正負面影響

時常阻礙直觀自發性反應的，不僅來自於我們激情的衝動，同時也源自於習慣，自發性的反應以習慣的型態對人產生更強、更深的有益或有害的控制。習慣的正面影響，可見於「反覆練習的力量」，這股力量保障我們動手與動腦的、世俗或精神的成就與技能免於忘失，並將這些偶然、短暫與不完美的獲得，轉變成完全能掌握品質的穩定擁有。習慣的自發反應的負面影響，則顯現於對「習慣力」的負面意義——各種的強制性行為會產生削弱、使之無效並窄化的作用。在此，我們只關注習性阻撓、妨礙直觀的負面影響。

如前所述，習性反應一般比衝動反應更強烈地影響我們的行為。激情的衝動可能才生起就消失，雖然後果可能非常嚴重，並會延伸至未來，但影響絕不像習慣那麼持久、深遠。習慣向我們的生活與思想撒下細密的巨網，企圖捕捉更多的東西，我們的激情衝動也可能被捕入網中，這稍縱即逝的特性因而轉變為持久的人格特點。一剎那的衝動，或一次偶然的放縱，或一個突

發的奇想，都可能因一再重覆而變成難以根除的習慣與難以控制的欲望，最後成為我們理所當然的反射作用。欲望一再地滿足，於是變成了習慣，而未經審查的習慣，則成為一種無法壓抑的強烈衝動。

事情有時是這麼發生的：起初，我們不認為某一特別的行動或心態對個人有何重要，這樣的行為或心態在道德上可說是無記的。剛開始我們會發現很容易將之去除，或改變為相反的情況，因為這時的情緒或理智都沒有壓迫我們要偏向那一種選擇。但由於不斷地重覆，我們開始認為所選擇的行為或思想過程是「愉悅、可愛與正確的」，甚至是「正義的」，最終便認同這就是我們的個性或人格。最後，任何破壞常規的事，都令我們不悅或覺得不妥，對任何外在的干涉都感到憎恨，甚至認為這種干涉威脅我們「重要的利益與原則」。事實上，無論在任何時代，無論是否已文明化，未開化的心都視陌生人的「奇風異俗」為仇敵，儘管它們的存在並無攻擊性，但仍感到挑釁或威脅。

起初，特殊的習慣尚未受到重視時，習慣所逐漸形成的執著並不針對行為本身，而是針對未受干擾的常規所產生的愉悅。這種執著於常規的力量，部分來自身心的惰性，而這惰性即是人內心的強烈動機。

現在，我們要來談談執著常規的另一個原因。由於習慣的力量，使我們對特別關注的物體、行為或思考方式，投入較強烈的情緒，使得對實際上不甚重要或平常事物的執著，強烈到遠超



出我們基本的需要。因此，若缺乏意識的控制，微不足道的習慣就會變成我們生命中不容置疑的主宰，產生限制、僵化我們性格的危險力量，並箝制我們於環境、智力與心靈活動上的自由。由於向習慣屈服，便造作了新的結使（煩惱），使自己易受到新的苦——新的執著、瞋恚、偏見與偏愛——所傷害。由習慣所造成主導的影響，對於今日心靈發展造成的危機，或許已比往日更為嚴重，因為在特殊化與標準化普及於生活與思想各層面的現代，習慣的擴張已變得顯而易見。因此，當我們思考《念處經》中敘述結使形成的語彙時，也應當想到習慣所扮演的重要角色。

……他了解：結使的生起依憑兩者（根與境）；以何方式使未生結生起，他亦了解。

以佛教的名相來說，習慣的力量明顯強化了昏沈睡眠蓋（*thina-middha nīvaraṇa*），而削弱了身輕快性與心輕快性（*kāya-labuta, citta-labuta*）⁽¹⁾。

習慣擴展範圍的傾向在於心的本質，它不只源自於前述的被動惰性力量，在許多情況下，是來自控制與征服的主動意志。某些擁有相當強度的主動的心，具有使自己再次顯現的傾向，它們努力地想得到支配權，成為其他較弱的心法、色法圍繞的中心，而讓這些心、色法順應它們的安排。這種傾向雖然一直受到抵抗，卻仍在擴展中，甚至外圍或附屬的心法，也展現出同樣追求支配權的迫切需求。令人驚訝的是，這非常類似以自我為中心的個體接觸社會時，所擁

有的自我肯定與主控的傾向。類比於生物學，可以想見癌症或其他疾病成長時，所表現出的擴張傾向。我們在此奇異的突變中所遇見不斷重覆顯現的傾向，於原子時代中顯現出極大的危險。

因為想得到支配權的意志存在於許多各種不同類型的心中，一個稍縱即逝的突發奇想，就可能成為性格中相對持久的特質，若它仍不滿意自己的地位，可能從現在與生命力結合的狀態中完全脫離，直到最後於輪迴的過程中，變成新的人格中心。我們身上就有無數新生命的種子，無數潛在的「眾生」，我們應發願將它們從輪迴中度脫出來，如禪宗六祖所說的意思。(2)

有害的身心習慣會變得茁壯，不僅是因為人刻意地培養，也是因為不注意或未加以排斥。我們現在本性中許多粗壯的「根」，是由早已遺忘的過去世所種下的微小種子所長成（見《得法小經》，*The Simile of the Creeper*, MN 45）。這些道德上的「不善」或其他惡習的長成，可以由漸漸培養的另一個習慣——全心地注意它們，來有效地制止。如果我們慎重地去做那些已成為無意識的行為，在做之前先停一下，運用「全然專注」與反思，這就給了我們一個仔細檢視該習慣，並清楚地了解其目的與合適性的機會，允許我們重估情勢，直接地看清楚它，不被包圍習慣活動的錯誤自信——「這是對的，因為以前曾做過」，這內心的迷惑所障礙。縱使不能很快地破除不良習慣，但省思時的停頓，可以處理其不經質疑而生起的自發性，而在其中烙下反覆審察與對抗的封印，當它再出現時力量就會減弱，並在我們企圖要改變或去除它時變得愈來愈馴服。

一直以來，有「人類保姆」之稱的習慣，不能也不應在我們生活中消失，這是不容置疑的。



我們只要回想一下，便知那是多麼容易的事，尤其對都市人而言，在擁擠繁忙的一天只需以「一半的注意力」，即可事半功倍，因為習慣使我們的生活簡化了，若是所有的芝麻小事，都得以慎重的努力與極度的專注來完成，將會是多麼無法忍受的重擔。事實上，許多人力操作與藝術的技巧，甚至是複雜的智力運作中的標準程序，若透過有技巧的例行動作，一般都會帶來更好、更豐碩的成果。然而，這種習慣作為的平順狀態也會到達終點，除非產生興趣而使之活躍，否則將開始出現疲乏、衰微的徵兆。

當然，提倡消除一切細微的小習慣聽來十分荒謬，因為許多細微習慣不僅無害，甚至還有用處。不過，我們應定時反問自己，是否仍然能控制它們？是否能自在地下放下或改變它們？我們可以用兩種方式來回答這問題：

一、全神貫注於我們習慣的行動一段時間；

二、在不對自我造成傷害或干擾的情況下，暫時地實際摒棄它們。

如果我們以直觀的光芒照向它們，仔細地觀察或做這些習慣動作，就像是初次所做一般，這些小小的例行活動與身邊習慣了的景象，會呈現出新的興味與刺激的光芒，這將有助於我們職業的工作與環境，也有助於因習慣而疏遠的親密人際關係，改善與配偶、朋友、同事的關係。這清新與直接的角度，透露出人際關係或工作都能採取更不同、更有益的方式，而非如以往只能受制於習慣力。

已養成的「放棄細微習慣」的能力，其價值會在對抗更危險的習性時獲得證明。當生命中的重大改變強力剝奪我們的基本習慣時，這能力也會幫助我們，鬆動慣常的行為與思想的硬土，將能活化生命力、心靈活力與想像力。最重要的是，可以在如此鬆軟的泥土上，播下心靈成長的堅實種子。

誤用聯想的危險

心習慣於標準的反應、活動的順序、對人或物的判斷，這些都是透過聯想而進行。從所接觸到的物體、觀念、情境與人物中，我們選擇出某些特別的標記，並將這些標記與自己對它的反應連結在一起。同樣的接觸若再度發生，會與先前選擇的標記連結，也就是與我們最初或最強的反應連結。這麼一來，這些標記就成為釋放標準反應的信號，而這些標準反應可能是由反覆練習，或經驗所熟悉的一連串相關行為與思想所組成。這種運作方式，使我們不必從頭努力並辛苦地審察這一串順序中的單獨步驟。大幅簡化生活的結果，使我們可以將精力放在其他事情上。事實上，在人心的演進中，「聯想」是絕對重要的一步革新，它使我們能從經驗中學習，因而發現並運用因果法則。

雖然有這些好處，但若錯誤或輕率地運用聯想，或未審慎地控制它，也會招致嚴重的危險，



以下列舉出部分的危險之處：

一、在類似的情境中一再出現的聯想，易強化並永久延續錯誤或未完成的最初觀察、錯誤的判斷與情緒的偏見，如愛、恨與傲慢等。

二、若將足以處理某一特定狀況的不完整觀察與有限的判斷觀點，機械性地應用在變動後的情境中，就會發現十分不當，將導致嚴重的後果。

三、由於聯想的誤導，導致對事物、地方或人產生強烈直覺的厭惡，而這可能只是回想起不愉快的經驗，與實際的人、事等無關。

這些簡述的例子，顯示出時時檢視聯想在內心所造成的常規，以及再次檢驗從之而來的各種習慣與公式化反應是多麼重要。換句話說，我們必須走出常規，重拾對事物的直觀，並以此重新評估自己的習性。

若我們再次回顧失控的聯想所導致的一連串潛在危險，將更了解佛陀堅持我們必須觸及經驗底部的理由。在《經集·窟八偈經》中，佛陀說了一段簡潔但意義深遠的詩偈：「遍知『觸』(phassa)，可使人解脫貪」與「遍知『想』(sañña)，即能橫越輪迴的瀑流。」(vv. 778ff) (3) 將「念」當作念頭進入心第一道門的守衛，我們就更能輕易地控制進入者，並拒絕「不速之客」。因此，即能維持「光明的心」的清淨，以對抗「外來的煩惱」。(《增支部》1:11)

《念處經》為引發直接、清新與正確的見解 (vision) 提供有系統的訓練，這個訓練以身、

心兩方面涵蓋全部的人格與經驗的整體世界。數種練習有系統地應用於自己、他人與自他兩者，將有助於揭露因為錯謬的聯想與誤用類比所造成的錯誤概念。

在佛法的名相中，錯誤聯想的主要類型，由四種錯誤的或顛倒的見解所涵蓋：也就是錯誤地：（一）以無常為常；（二）以苦或導致苦者為樂；（三）以無我與無實體者為有「我」或有永恆的實體；（四）以不淨為美。這些錯誤的見解源自對事物特性的誤解，在強烈的情感與錯誤理論的影響下，我們以片面或錯誤的方式選擇性地理解事物，誤將它們與其他的觀念連結。在我們的「想」與「觸」上運用「全然專注」，能漸漸地避免誤解，穩定地向如實知見事物的目標邁進。

生起厭離心

擁有清楚直觀的人，因深深觸動心靈的事物而激起厭離感（*samvega*），將體驗到精力與勇氣的釋放，促使他打破膽怯的猶豫，以及刻板的生活與思考。如果持續保持厭離心，將獲得解脫所需要的熱誠與堅持，因此古德曾說：

這個世界即是我們活動的領域，

蘊藏著聖道的開展與破除自滿驕矜的諸多事物，



因深深觸動心靈的諸事所激勵，

受到激勵之後，睿智地奮鬥、向前！

與我們關係最密切的周遭環境充滿著激勵人的事物，若平常未能覺察，那是因為習慣使我們的見解遲鈍，使心變得不敏銳的緣故。

對佛陀的教義也是如此。初次接觸教義時，我們接收到理智與情感的強大刺激，但漸漸地，這刺激失去了原有的清明與驅策力。而對治它的方式是求助於周遭豐富的生活，它不斷以新的變化說明四聖諦，以此持續地更新對我們的刺激。直觀甚至為每天最平常的經驗注入新的活力，使其真正的本性穿破習慣的昏暗而顯現，並用清新的音聲對我們說話。它可能正是我們早已習以為常的景象：在街角看到的乞丐、哭泣的孩童或生病的同胞……，他們重新震撼我們，使我們重新思考，激起我們的厭離心，毫不遲疑地踏上導向苦滅的道路。

我們都知道悉達多太子在假想的世界長期與世隔絕後，驅車遊行王城，初次遇見老、病、死的美麗故事。這古老的故事很可能是歷史事實，因為我們知道，普通的事件常在許多偉人的生命中得到象徵性的意義，並引出不凡的結果。偉大的心在看似平凡之處發現其意義，並賦予那一剎那深遠的效用。但即使不去爭論那古老故事內在的實情，我們仍可以合理地相信，年輕的王子確實曾以肉眼見過老人、病人或死人。

然而，就像大部分時間的我們一樣，早期所見到的情境，並未深深觸動悉達多。他早期缺乏敏感是由於父王將他安置在世襲的慣例中，由那慣例所產生的屬於王子階級的快樂，雖然微不足道，卻造成了防護良好的人為隔離。唯有當他破除種種安逸習慣所建立的黃金牢籠，「苦」的事實才能強烈地衝擊到他，就像初次見到一般。唯有因此而激起的厭離心，才引導他捨家出家，穩健地邁向覺悟之路。

我們的心愈能清晰、深刻地回應極平凡事項所顯現的苦諦，便愈無須重覆這個教訓，我們輪迴的時間就將更為縮短。引發對反應的清楚覺察，是來自於「全然專注」所賜予的無偏的直觀；而深刻的體驗則是來自智慧的反思或正知。

通往「觀」的道路

直觀也是觀禪這種有系統修習的主要特色之一，與禪修所產生直接或體驗的知識相同，而有別於由讀書與思考推論所得的知識。在修觀時，禪修者直接觀看自己的身、心過程，沒有抽象概念思考的干擾或情感性的估量篩選，因為在那樣的情境下，只會妨礙、歪曲原本的事實，降低現實所給予的強烈的立即衝擊。從經驗中所得的概括概念，在自己的崗位上是很有用的；但若它們干擾了「全然專注」的禪修，則會傾向於「不理睬」或排除特殊的事實，而說：「這



也沒什麼，不過是如此罷了！」概括性的思考會對重覆出現的念頭感到厭煩，將之分類後，又很快地覺得無趣。

然而，「全然專注」是修觀的關鍵方法，它能保留事物的特殊性，敏捷地追隨身、心相續過程中的生與滅。雖然特定序列的一切現象確實可以依其類型而分類（例如入息與出息），正念則視當中的分子是獨特的，認真地記錄其個別的生滅。如果「念」仍舊保持警覺，這些反覆出現的一類，由於其數量龐大，對心的衝擊將更強化而非減弱，隱藏於觀察過程中的三特相——無常、苦、無我——則會愈來愈清楚顯現。它們出現在自己發出的光芒中，這些光芒並非從其他地方所借得，甚至也不是從導向這些經驗的世尊——佛陀那裡得來。這些色法與心法，在「自我的光輝」下，將漸增的厭離感傳達給禪修者——厭惡、不滿意、覺察過患、隨後而來的捨離等，當然喜、樂與定等在修習中也都不會缺席。因此，如果內在成熟的一切其他條件都圓滿了，究竟解脫的最初直觀與入流（*sotapanna*）無疑的智慧：「有生的本質，即有滅的本質」，將如黎明般生起。

因此，在正念力量的展現中，「念住」證明自己是「法」的真正化身：

「法」是世尊所善說，於此地、此時可見，

立即的，歡迎察看，導人向上，為智者直接體驗。

【註釋】

(1) 關於「善」在性質上的重要構成要素——善心 (kusala)，請見拙著《阿毗達磨研究》(Abhidhamma Studies, Kandy: BPS, 1965) pp. 51ff。

(2) 這言論或許有些諷刺，是這位偉大的聖人針對他許多大乘佛教的弟子，以太過狹隘的發心來解釋這著名的大乘菩薩誓言解脫世間一切有情的願心。

(3) 亦可對照《梵網經》(DN1) 結論中有關「觸」的意義之段落。

香光尼衆佛學院招生簡章

◎三大教育特色

- 一、學院教育與寺院教育融合；
- 二、基礎教育與生涯發展兼顧；
- 三、普遍性與個別性的教學並具。

◎五門課程教學

- 一、解門——課程分為法義類、律儀德養類、教史制度類、人文社會學類。
- 二、行門——課程分為平時行持、密集禪修兩種。
- 三、執事門——課程包括執事教育、日常出坡與學院領執等。
- 四、弘護門——實際參與弘護實習，如院務活動、法務實習等。