正知與念*

無著比丘（Bhikkhu Anālayo）原著
釋心承 翻譯

摘要

本文審視初期佛教經典中出現的心理素質，正「智」[1]或正「知」[2]（*sampajañña/samprajanya*），以期能明辨其與禪修中修習「念」的相關作用。這二個術語經常一起出現，顯示二者之間的合作，在於「念」提供更為純然或接受性的覺知，而「正知」則執行認知或識別的功能。這種合作可適用於各種不同的情況下，從包括睡眠在內的日常生活種種活動，到深定的狀態，以及正觀無常、空的修習。以此方式來理解，可能有助於更深刻瞭解念的功能，不僅是對於念本身，還有與念密切關聯的其他心理素質之相關性，如此理解也是佛教思想不同時期所理解

* 2020/12/16 收稿，2021/4/7 通過審稿。

*本文譯自“Clear Knowing and Mindfulness”，發表於 *Mindfulness* 11, 862–871 (2020). https://doi.org/10.1007/s12671-019-01283-8。感謝原作者長老無著比丘授權翻譯為中文，原文是採用正文引註，所以隨頁註腳是譯者所增加的譯註。

1 原文中 clear comprehension（巴利 *sampajañña*）一詞，依前後文譯為「正智」、或「清晰的智」。

2 原文中 clear knowing（巴利 *sampajañña*）一詞，依前後文譯為「正知」、或「清晰的知」。

的。

關鍵詞：禪那、正智、正知、受隨觀、梵住、空、無常、念住（*satipaṭṭhāna*）、*sampajaññā*（巴利正知）、*samprajanya*（梵文正知）

NTU Digital Library & Museum of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學研究數位圖書館

「念」在佛教傳統中的功能與特質，可以從檢視念與其他心理素質的相關性來幫助理解，而經文描述與禪修有關的修習中，這些心理素質與念都有著密切關聯。Dunne et al.（2019）指出清晰的「知」或清晰的「智」（巴利 *sampajañña*，梵文 *samprajanya*，中文正知/正智，藏文 *shes bzhin*），其作用是在已經散亂時，有察覺出的能力。有一個例子是警覺禪修者，當他們沒有專注於呼吸這個預定的所緣境，而是在做白日夢時，就會警醒他們。

嘗試依循 Dunne et al.（2019）的先例，其文強調藏傳佛教禪修傳統中的觀點，本文探討選自初期經典中所出現的正知文段，以便能理解在佛教思想發展的初期階段中，正知的特質及其與念的關聯性。

念住

正知的心理素質出現在修習四念住的簡潔定義中，這種定義適用於隨觀身、受、心、法四念住中的每一個念住：

> 精勤、清晰的知、具念，去除世間的貪欲與憂。（SN 52.6：*ātāpī sampajāno satimā vineyya loke abhijjhādomanassaṃ*）.

> 精勤方便，正念正知，調伏世間貪憂。（SĀ 537）

正式念住修習中基本要素的簡潔定義，反映了念與其他心理素質的合作，其中之一就是正知。在第二個版本中額外限定

這種知為「正」，符合漢譯《阿含經》中的普遍傾向，其相較於巴利對應經典來說，是更為頻繁地使用這個術語。在本例中的這種用法，並不意味著其本身有實質上的差異，因為在二個版本中所敘述的整體修習，都是對應於第七道支「正念」的實行。[3]因此表明這裡的正知是正確類型，只是使已經隱含的內涵變得明確而已。

上座部阿毘達磨藏的一部早期作品《分別論》（*Vibhaṅga*，Vibh 194），由提供與智慧相關的標準術語集，來說明正知的重要意義，其中前二個是智慧（*paññā*）本身以及了知（*pajānanā*）。[4]正如 Gethin（1992, p. 48）所指出的，這種關聯性只是「形式化一些比較鬆散，但是已經存在於《尼柯耶》中的詞語。舉例來說，很難不去辨識在四部主要的《尼柯耶》中，可能所有源自字根 *jñā*『知』，以及字根 *dṛś*、*paś*『看』的詞語，有著特別的關聯性。」

《分別論》提及「了知」（*pajānanā*），相當於在《念住經》及其對應經典的實際教導中經常出現的一個術語：必須「了知」（*pajānāti*/知）。以樂受為例子來說，其教導如下：

---

[3] 八正道即正見、正思維、正語、正業、正命、正精進、正念、正定，其中第七道支「正念」，則是指身、受、心、法四念住。參見《中阿含 189 經》：「云何正念？比丘者，觀內身如身，觀至覺、心、法如法，是謂正念。」(T01, no. 26, p. 736b14-16)

[4] 《分別論》:「「正知」者，此處如何為正知耶？是所有之慧、知……乃至……無癡、擇法、正見。是言正知。此之正知者有得達、等得達、到達、等到達、生起、等生起、成就。依此言「正知」。」(N49, no. 25, p. 227a7-9 // PTS.Vibh.194 - PTS.Vibh.195)

或當感受樂受[5]時，他了知：「我感受樂受。」（MN 10：*sukhaṃ vā vedanaṃ vediyamāno, sukhaṃ vedanaṃ vediyāmī ti pajānāti*）.

覺樂覺時，便知覺樂覺。（MĀ 98）

得樂痛時，即自覺知：「我得樂痛。」（EĀ 12.1）

巴利版本的教導使用了一個質詞，是用來標明直接或間接的言語，也就是引號 *iti*（此處出現的形式為 *ti*）。這意味著某種程度的內在言語表達是需要的，其形式為：「我感受樂受。」這種內在的言語表達，是「了知」（*pajānāti*）一詞所要表明的任務，而這似乎代替了在念住的簡潔描述中，所提到的正知這種心理素質。

從所有這一切得出的是，在正式念住修習的架構下，正知的作用是對於正在經歷的一切，提供「理解力」的要素。正是由於這種理解的清明，人們才能對自己說：「我感受到如此這般的受。」

具有洞察力的受隨觀

隨觀受與修習正知之間的關聯性，再次出現在以下不同的文脈中：

---

[5] 原文中 feeling tone（巴利 *vedanā*）一詞，此處譯作「受」，對應經典《中阿含 98 經》的譯詞為「覺」，《增一阿含 12.1 經》的譯詞為「痛」。

> 且當精勤的比丘不荒廢正知，於是[這種]賢智者遍知所有受。
>
> （SN 36.12：*yato ca bhikkhu ātāpī sampajaññaṃ na riñcati, tato so vedanā sabbā parijānāti paṇḍito*）.

> 比丘勤方便，正智不傾動，於此一切受，黠慧能了知。（SĀ 471）

這敘述超越了先前段落中僅是識別諸受的類型，這裡正知的作用進展為具有穿透力的，能由此而產生智慧。這並不是說在《念住經》及其對應經典中所敘述的基本受隨觀，不能具有穿透力來引生智慧，重點只是在於目前的段落中，這種潛力是更為顯著而已。

覺知無常

需要穿透式體悟的諸受，其特殊的特徵是無常性。這種正知無常的修習，可以涵蓋諸受，以及諸想和尋思[6]。這類修行的描述，出現在名為難陀的比丘所修習的禪觀記述中，相關的描述如下：

> 在此，比丘們！難陀了知受的生起，了知其持續，了

[6] 原文中 thoughts（巴利 *vitakka*）一詞，依前後文譯為「尋思」、或「尋」。

知其滅去；他了知想的生起，了知其持續，了知其滅去；他了知尋[7]的生起，了知其持續，了知其滅去。比丘們！這是難陀的念與正知。

（AN 8.9：*idha, bhikkhave, nandassa viditā vedanā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthaṃ gacchanti; viditā saññā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthaṃ gacchanti; viditā vitakkā uppajjanti, viditā upaṭṭhahanti, viditā abbhatthaṃ gacchanti. idaṃ kho, bhikkhave, nandassa satisampajaññasmiṃ hoti*）.

善男子難陀，覺諸受起，覺諸受住，覺諸受滅，正念而住，不令散亂；覺諸想起，覺諸想住，覺諸想滅；覺諸覺起，覺諸覺住，覺諸覺滅，正念而住，不令散亂，是名善男子難陀正念正智成就。（SĀ 275，採用異讀「而」來替代「心」。）

苦受、樂受、不苦不樂受，悉知緣起，知此諸受起滅久近；亦知諸想起滅因緣；亦知諸覺當住起滅因緣。（SĀ^{2} 6）

比丘們！族姓子難陀，在受生起時了知，在持續時了知，在滅去、消失、滅盡時了知。因此他繫念現前，無有失念。他在想和[尋]思生起時了知，在持續時了

[7] 原文中 thoughts（巴利 *vitakka*）一詞，此處譯作「尋」，是依循玄奘的古譯，而對應經典《雜阿含 275 經》、《別譯雜阿含 6 經》的譯詞為「覺」。

> 知，在滅去、消失、滅盡時了知。因此他繫念現前，無有失念。比丘們！這是說族姓子難陀的勝念正知。（Up 2065：*dge slong dag rigs kyi bu dga' bo'i tshor ba ni rig bzhin du skye'o, rig bzhin du gnas so, rig bzhin du nub pa dang, yongs su zad pa dang, yongs su gtugs par 'gyur ba. de yang dran bzhin du yin gyi, ma dran bar ni ma yin no. 'du shes dang spyod pa rig bzhin du skye ba dang, rig bzhin du gnas pa dang, rig bzhin du nub pa dang, yongs su zad pa dang, yongs su gtugs par 'gyur ba. de yang dran bzhin du yin gyi, ma dran par ni ma yin no. dge slong dag 'di ni rigs kyi bu dga' bo'i dran pa dang shes bzhin mchog ces bya'o*）。

儘管在闡述上有些許不同，但可以看出這四個版本一致地強調，清楚地識別無常性，其中大部分涉及到洞察生起和滅去，也洞察諸受、諸想、和尋思的中間時期，隨著過程的變化而持續存在。識別這類中間時期，反映了初期佛教的無常概念，這不同於後來傳統中所出現的剎那論（von Rospatt 1995）。根據這後起的學說，任何的現象都會在生起後立即滅去。然而從初期佛教的觀點來看，凡是已經生起的，在滅去之前都會持續一段時間，雖然這種過程的持續存在，是一種相續不斷的變異過程，並不涉及任何恆常的事物。

就諸受、諸想、和尋思的心理過程，來觀察這種相續的無常性，必定需要某種程度的不斷內心監督。這是類似於覺察的能力，也就是在實際禪修中，心將散亂時，能夠進行調整以保

持修行的相續性，而不會散亂迷失了。因此在初期經典中，這種監督似乎已被認為是念與正知的一個面向，這個功能在後來有些佛教傳統中，是受到越來越多的關注（Dunne 2015）。

身體舉止

《念住經》和漢譯《阿含經》多部對應經典中的一部經，都以明確提及正知的一項修習，作為身隨觀的一個特點。這些教導的形式如下：

> 當前進及後退時，他正知而行；當向前看及環視時，他正知而行；當曲伸[肢體]時，他正知而行；當穿著大衣[8]、[餘]衣及[持]鉢時，他正知而行；當吃、喝、咀嚼、及嚐味時，他正知而行；當大小便時，他正知而行；當行走、站立、坐著、入眠、醒著、說話、默然時，他正知而行。
>
> （MN 10：*abhikkante paṭikkante sampajānakārī hoti, ālokite vilokite sampajānakārī hoti, samiñjite pasārite sampajānakārī hoti, saṅghāṭipattacīvaradhāraṇe sampajānakārī hoti, asite pīte khāyite sāyite*

[8] 原文中 outer robe（巴利 *saṅghāṭi*）一詞，依循古譯翻為「大衣」，對應經典《中阿含 98 經》的譯詞是「僧伽梨」。「僧伽梨」（*saṅghāṭi*）是僧侶三衣之一，有大中小三衣，此衣稱為大衣。參見《瑜伽師地論》卷 24：「謂有大衣、或六十條、或九條等，或兩重刺名僧伽胝。」(T30, no. 1579, p. 414b25-26)《律戒本疏》：「大衣入村，中衣入眾，下衣私處。」(T85, no. 2788, p. 622b28-29)

> *sampajānakārī hoti, uccārapassāvakamme sampajānakārī hoti, gate ṭhite nisinne sutte jāgarite bhāsite tuṇhībhāve sampajānakārī hoti*）.
>
> 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。（MĀ 98）

這項修習的基本要點，似乎是在身體層面上執行各種活動時，都能保持端正合宜。提到衣鉢則顯示出，這些教導是特別針對僧眾。在傳統習俗的背景下，佛教僧侶的功能之一，就是透過行為典範起著激勵作用（Mrozik 2007）。

這修習在《念住經》和其對應經典《中阿含經》中，出現在描述具念於身體的姿勢之後。就走路來說，這種覺知姿勢的教導如下：

> 或當行走時，他了知：「我正在行走。」
> （MN 10：*gacchanto vā gacchāmī ti pajānāti*）.
>
> 行則知行。（MĀ 98）

相同的教導也適用於站立、坐著、和躺下，[9]這項修習本質

[9] 《中阿含 98 經》:「行則知行，住則知住，坐則知坐，臥則知臥，眠則知

上是與受隨觀相似，因為這裡正知的作用，再次地還是識別：「我正在行走。」

鑒於《念住經》及對應經典《中阿含經》中這一系列的修習，可以預見這種姿勢的覺知，為隨後在各種身體的活動中，培養謹慎的要素奠定基礎。在此設想下，正知的作用將從一種更為言語化的識別形式：「身體是處於如此這般的姿勢」，進展為一種持續監督個人行為的形式，以此方式使其顯現出莊嚴的舉止。在這裡敘述式的了知作用，指涉及言語的、敘述結構式的判斷，並不那麼突出。這在以下的事實中顯而易見，即經文的教導不再使用引號 *iti*。例如：在前進和後退時，這任務只是以適當的方式來行動而已，是在正知（*sampajāna*/知）而行時所進行的。

與這類身體活動有關的正知之功能，可以藉助正知在巴利經典中的另一種應用，來作進一步探討，這與有意地說妄語有關。巴利語中有意說謊的敘述是使用 *sampajānamusā bhāsati*，「明知地說妄語」（例如 DN 26）。在漢譯二部對應經典之一，是將其譯為「故作妄語」（DĀ 6），[10]證實了 *sampajāna* 在巴利語中的涵義，即使在漢譯對應經典中並未見到「知」一詞本身。

將這涵義與目前的修習架構聯繫起來，則這觀點可以是正知於這些身體的行動，是指有意地、或有知覺地執行，而不是自動地實行。

眠，寤則知寤」。(T01, no. 26, p. 582b20-21)

10 《長阿含 6 經》:「一萬歲時，眾生復相劫盜，為伺察所得，將詣王所白言:『此人為賊，願王治之。』王問言:『汝實作賊耶？』答曰:『我不作！』便於眾中故作妄語。」(T01, no. 1, pp. 40c27-41a1)

這種有知覺地執行自己身體的活動，作為整體隨觀中的一項修習特色，是在《念住經》及其對應經典中所描述的，而這在敘述漸次道修行中，也有明確提及。

漸次道修行中描述了行為的關鍵面向，引導行者從最初在修道上開始前進，這在古代環境的基準下，包括從出家成為僧人，一直到體悟正覺。儘管這類的闡述可能會顯示出某種程度上的差異，但修習與身體活動有關的正知，似乎是漸次道描述裡一個相當穩定的要素（Anālayo 2017）。

在此修習架構下，這類修行模式的特色，通常是詳細描述在漸次道上的行者如何具足「念與正知」。這二個術語的結合，證實了這項修習確實涉及念。與上文中的建議一致，依據《念住經》及對應經典《中阿含經》中這一系列的修習，念的作用可以理解為包括覺知身體姿勢，而這為能端正合宜地執行任何身體活動的正知奠定了基礎。

念與正知以此方式結合，在漸次道的說明中起著核心作用，其原因可能是它們的基礎性任務，在於訓練行者能在各種的身體活動中，相續不斷地持有這二種心理素質。另一個原因可能是與這種傾向有關，即是向外人提供這種漸次道的說明，向他們傳達一些關於佛弟子修行方式的概念。在這種情況下，對於謹慎舉止的描述，則可以作為一種容易識別的修行方式。舉例來說，對於外人而言，具念在受隨觀上，是難以看得出來的一種禪修方式，而佛教僧侶在行為上保持端正合宜，則更容易被目睹。事實上，這種修習正知似乎自然地與外在有關聯，意味著行者幾乎就像從外部來看待自己一樣。

與善行的相關性

有一個對於各種修行要素逐步進展的描述，說明了念與正知如何支援守護諸根，這是指防護行者在五種感官的體驗反應，不會失去自制力。這進而能支助身體、語言、與意念上的善行，而後者又進一步為修習四念住提供了基礎：

> 比丘們！我說：四念住是有食，非無食，而什麼是四念住之食呢？應該說：三善行。比丘們！我說：三善行是有食，非無食，而什麼是三善行之食呢？應該說：守護諸根。比丘們！我說：守護諸根是有食，非無食，而什麼是守護諸根之食呢？應該說：念與正知。（AN 10.61：*cattāro p'ahaṃ, bhikkhave, satipaṭṭhāne sāhāre vadāmi, no anāhāre. ko cāhāro catunnaṃ satipaṭṭhānānaṃ? tīṇi sucaritānī ti 'ssa vacanīyaṃ. tīṇi p'ahaṃ, bhikkhave, sucaritāni sāhārāni vadāmi, no anāhārāni. ko cāhāro tiṇṇaṃ sucaritānaṃ? indriyasaṃvaro ti 'ssa vacanīyaṃ. indriyasaṃvaram p'ahaṃ, bhikkhave, sāhāraṃ vadāmi, no anāhāraṃ. ko cāhāro indriyasaṃvarassa? satisampajaññan ti 'ssa vacanīyaṃ*）.
>
> 四念處亦有習，非無習。何謂四念處習？答曰：三妙行為習。三妙行亦有習，非無習。何謂三妙行習？答曰：護諸根為習。護諸根亦有習，非無習。何謂護諸根習？答曰：正念正智為習。（MĀ 51，另外二部對應

經典是單行本，T 36[11]和 T 37[12]，沒有明確提及正知。）

念與正知本身在這裡起著重要作用，又再次地隱含在四念住的修習中，這顯示出它們在不同階段的修行，都能彼此相互建立起作用。

念與正知作為守護根門所需要的滋養食或修習，則必須歸屬為某種更為基礎的修行方式，這可以是上述討論中，謹慎和安詳舉止這類型。有意識地進行各種身體的活動，並且能端正合宜，確實會為凝聚專注力提供基礎，這能有助於承受感官經驗上經常性的片斷零散。

一旦心不再受制於這種片斷零散的經驗，就很容易建立起身體的、語言的、及內心領域的善行，對應於「三善行」或是「三妙行」，建基在以此方式奠定的道德行為上，則四念住的修習有其位置，這反映出念與正知更為精細的運用。以這種方式，則可以看到念與正知的漸進式精煉。

這種漸進式精煉，就其顯示念與正知的修習，與道德行為有一種互惠的關係，也是很有趣的。這並不是說在從事念住修

---

11 《本相猗致經》:「四意止從有本，不為無有本。何等為，比丘！四意止從有本？謂三清淨行。三清淨，比丘！亦有本從行，不為無有本。何等為，比丘！三清淨有本？謂為守攝根。守攝根亦有本，不為無有本。何等為，比丘！守攝根有本？謂為本念故。」(T01, no. 36, p. 820a25-b1)

12 《緣本致經》:「四意靜止，由從有本，非無有本。其義焉在？謂清淨潔妙，其行在三。三清淨行，亦為有本，非無有本。本義為何？謂守攝諸根，斯則為本。守攝諸根，亦為有本，非無有本。本義為何？謂鏡鑑玄照，斯為本念矣。」(T01, no. 37, p. 820c23-28)

習之前，道德行為必須全然的完善，否則上文的描述中，就不會將念與正知安置在道德行為的三個面向之前。同樣地，儘管是處在三妙行穩定建立之前的層次，念與正知並不是在道德真空下運作，不然上文的描述，不會顯示出它們支援道德行為（經由促成守護根門）。此外，這種更為精細層次的念與正知，是隨著四念住而修習，顯然是需要建基在堅實的道德基礎上。

以此方式顯現出二者之間的合作，一方面是道德行為，另一方面是念與正知，經由雙方互相提昇與支助的合作，二者共同導向究竟正覺的體證，從而引生心的解脫。在這一點上，道德行為將變得很自然，而念與正知也將持續地現前。

日常生活中的內心平衡

由於念與正知的建立，一旦獲得究竟正覺，在根門上體驗任何事物時的內心平衡，都將變得堅定不可動搖。就視覺體驗來說，經文顯現如下：

> 他眼見色之後，既不喜悅也不憂愁，而住於捨，具念正知。
>
> （AN 4.195：*cakkhunā rūpaṃ disvā n'eva sumano hoti na dummano; upekkhako viharati sato sampajāno*）.
>
> 眼見色，不喜不憂，捨求無為，正念正智。（MĀ 12）

這二個版本以同樣方式描述其他根門的狀況（其中包括作為第六根門的意根）。這裡念與正知的現前，成為證悟之心的自

然狀態，始終保持不動貪、瞋的反應。無論發生什麼事，都將是與捨相應，這是一種支援念與正知的內心平衡，反過來也得到念與正知的支持而心平衡。念與正知的現前，在某種程度上，標明在此所描述的這類捨，與僅僅是漠然不顧，二者之間有實質上的差別。

在睡眠時監控時間

在正知身體種種活動的教導中，提到的活動之一是與睡眠有關，念與正知相結合，確實可以在睡眠方面起特定的作用。這裡有一個關涉佛陀本身的例子：

> 那時，世尊晚上在空曠處經行許久之後，在夜晚接近黎明時，洗腳進入室內，然後右脅獅子臥，將一腳放在另一腳上，具念正知，又作意起來想。
>
> （SN 4.7：*atha kho bhagavā bahud eva rattiṃ abbhokāse caṅkamitvā rattiyā paccusasamayaṃ pāde pakkhāletvā vihāraṃ pavisitvā dakkhiṇena passena sīhaseyyaṃ kappesi pāde pādaṃ accādhāya sato sampajāno uṭṭhānasaññaṃ manasi karitvā*）.

> 爾時，世尊夜起經行，至後夜時，洗足入室，右脇臥息，繫念明想，正念正智，作起覺想。（SĀ 1087，採用異讀「想」來取代「相」。）

另一部對應經典並不是提到念與正知，而是說到「修於念

覺」，或者是「修習明辨的念」（SĀ²26）。[13]在另一部的文脈中，這種差異又出現在關於佛陀忍受劇烈的苦痛，在同一漢譯《阿含經》結集中，這種措辭又再次出現（SĀ²287），[14]反而是巴利對應經典和另一部漢譯《阿含經》版本，提到的是念與正知（SN 1.38 和 SĀ 1289）。[15]其它初期經典則是規律地指出，在睡覺時需要念與正知，這使得援引上述二個版本的譯文描述是合理的。

在此修習架構下，這二種心理素質的任務似乎與監控時間有關。在古代的環境中，當然沒有手錶可以掌握時間的軌跡，也沒有鬧鐘可以設定來確保早起。為了防止睡整個晚上直到日出，禪修者必須設定自己及時起床，以便在清晨修行。這種自我設定，如果是這段文所描述的正確措辭，似乎是念與正知的任務，建立在正確時間醒來的覺想。這進而意味著在睡眠期間，念與正知至少在某種程度上，必須相續不斷地現前。

如果這種解釋是正確的話，將為佛教密宗中清醒夢的修行提供先例（例如 Norbu & Katz 1992 或 Wangyal 1998；另見 Crescenzi & Torricelli 1997）。看來念的修習確實促進了體驗清醒夢的可能性（Stumbrys et al. 2015），這是指了知自己正在做夢。

---

[13] 《別譯雜阿含 26 經》:「爾時，世尊於初夜後分，坐臥經行。於其晨朝，洗足入房，右脇著地，足足相累，繫心在明，修於念覺，而生起想。」(T02, no. 100, p. 381c17-19)

[14] 《別譯雜阿含 287 經》:「沙門瞿曇實是丈夫人中師子，雖受苦痛，不捨念覺，心無惱異」。(T02, no. 100, p. 474a1-3)

[15] 《雜阿含 1289 經》:「爾時，世尊金鎗刺足，未經幾時，起身苦痛；能得捨心，正智正念，堪忍自安，無退減想。」(T02, no. 99, p. 355a20-22)

精勤

在睡眠時持有念與正知，大概是以一種相當放鬆的方式，來建立這二種心理素質，否則將難以入睡。當清醒並了解心中現起不善的狀態時，則可能需要更加積極地執行這同樣的心理素質。而克服這種不善的狀態，可以依憑以下的心理素質：

> 他應作極度的意欲、精勤、勇猛、努力、不退、念、正知。
>
> （AN 10.51：*adhimatto chando ca vāyāmo ca ussāho ca ussoḷhī ca appaṭivāni ca sati ca sampajaññañ ca karaṇīyaṃ*）.
>
> 便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍莫令退。（MĀ 110）

這二個版本都以有人頭部或衣服著火燃燒為例，[16]在陷入這種險境時，將激起極大的努力來熄滅火，以此來說明所需要的精進程度。顯然眼前的事態，是需要採取堅決果斷的行動。

儘管上述段落中並未詳細說明，但可以合理地認為念與正知的作用，在這裡的修習架構下，又再次涉及一種監督。這種克服不善心理狀態的任務，確實是需要強而有力的精進，然而這種精進需要與某種程度的監督結合，以便能確保達成目標，並且不會造成任何的不平衡。

---

[16] 《中阿含 110 經》:「猶人為火燒頭、燒衣，急求方便救頭、救衣。如是，比丘欲滅此惡不善法故，便以速求方便，學極精勤，正念正智，忍不令退。」(T01, no. 26, p. 599a11-14)

住於梵住[17]

去除不善的心理狀態，是作為能夠修習內心寂靜與安止的先決條件，例如：梵住。為達此目的所需的禪修轉變，經文敘述如下：

> 離貪、離瞋、不愚癡，正知具念，他心與慈俱遍滿一方而住，同樣地第二[方]，同樣地第三[方]，同樣地第四[方]。
>
> （AN 3.65：*vigatābhijjho vigatabyāpādo asammūḷho sampajāno patissato mettāsahagatena cetasā ekaṃ disaṃ pharitvā viharati, tathā dutiyaṃ, tathā tatiyaṃ, tathā catutthaṃ*）.
>
> 離恚離諍，除去睡眠，無調貢高，斷疑度慢，正念正智，無有愚癡，彼心與慈俱，遍滿一方成就遊，如是二三四方。（MĀ 16）

這二個版本接著是慈無量心散發的標準描述。在此修習架構下，念與正知的任務似乎超越了在先前實例中，克服不善心

---

[17] 梵住（巴利 *brahmavihāra*），即慈、悲、喜、捨四無量心。參見《增支部 4.190 經》：「世間有比丘，以慈俱行心……乃至……住徧滿，以悲……喜……捨俱行心徧滿一方住，如是第二、如是第三、如是第四方〔徧滿住〕，如是徧上、下，橫徧於一切處處，一切世界，與捨俱行，廣、大、無量、無怨、無惱害心徧滿住。諸比丘！如是者，有比丘是得梵住。」(N20, no. 7, p. 303a10-13 // PTS.A.2.184)

理狀態的監督功能。它們的作用很像是與隨後慈無量心的散發，也有著持續的相關性。在深入禪定時，念與正知可用來監督內心狀況的建議，這點可以轉而從第三禪的標準描述，來獲得證實。

第三禪

在初期佛教思想中，第三禪似乎是一種深定的體驗，其特徵是心一境性，並且沒有任何形式的思惟活動，事實上這也是初禪所需的（Anālayo 2019，2020）。正知在第三禪的標準描述中，明確地起著重要作用如下：

> 離喜貪，而住於捨，具念正知，以身體來體驗樂，聖者所宣說：「捨、念、樂住」，他成就第三禪而住。（MN 27：*pītiyā ca virāgā upekkhako ca viharati sato ca sampajāno, sukhañ ca kāyena paṭisaṃvedeti, yaṃ taṃ ariyā ācikkhanti： upekkhako satimā sukhavihārī ti tatiyaṃ jhānaṃ upasampajja viharati*）.
>
> 離喜欲，捨無求遊，正念正智，而身覺樂，謂聖所說，聖所捨、念、樂住室，逮第三禪成就遊。（MĀ 146）

上座部的一部註釋作品《清淨道論》（*Visuddhimagga*），闡明了正知為什麼會在第三禪的標準描述中明確提及（Vism 163），

而在前二禪的標準說明中，則沒有特別列出。[18]根據其提出的解釋，對於維持在第三禪的獨特挑戰，即是避免心回到第二禪中更強烈的喜體驗。《清淨道論》用小牛的例子說明了心的這種傾向，也就是小牛會一直跟隨著母牛，除非是阻止小牛這樣做。同樣地，為了保持在第三禪中更為微細以及更深層次的禪定，念與正知需要防護喜的自然吸引力，而這種喜的吸引力會將心拉回第二禪的體驗。[19]

在第三禪的描述中，顯現出念與正知所起的作用，可以是非敘述式的。然而對於「受」的識別，則明確地標明為是敘述

---

18 即初禪、二禪雖然也有念與正知，但是作用不明顯；到第三禪時，念與正知的作用才會顯著。《清淨道論》:「此念與正知雖前之諸禪中亦有—然失念者或不正知者，不唯近行〔定〕不成就，何況安止〔定〕耶？—而彼等諸禪雖麤故，如〔行〕地上人之〔樂〕，〔諸禪〕心之前進為樂者，〔即無念無正知之必要〕，於其處念、正知之作用不明顯。然依麤支之捨斷，此禪為細故，如人〔航海危險之〕劍波海此禪心之前進必要把握念、正知之作用。故於此唯說〔念、正知〕。」(N67, no. 35, p. 276a4-8 // PTS.Vism.162 - PTS.Vism.163)

19 念與正知在第三禪守護著，才不會又回到第二禪與喜相應，同時也不會耽著在第三禪的微妙樂。《清淨道論》:「更〔唯說第三禪之念、正知〕是有何〔理由耶〕？猷如犢牛親於母牛，離母牛〔養牛人〕而不看護者，即隨近於母牛，此之樂是離喜，若不護念、正知之守護，更近於喜而至與喜相應。或對於樂之有情亦是戀著，而此〔第三禪之〕樂，無以上之樂故而為極妙。然於此處依念、正知之威力，無樂之戀著，非依其他之方法，顯示如斯特殊之意義，當知〔念、正知〕唯第三禪說之。」(N67, no. 35, p. 276a9-13 // PTS.Vism.163)

式的，但在深度專注的禪那中，這相同心理素質所起的作用，幾乎不涉及言語表達。反而是在念的支持下，正知需要以靜默和不顯眼的方式，來執行它的功能，以便能在第三禪中保持心一境性。

符合第四禪中標準說明的一般模式，先前譯文的描述未明確提及某一個所緣對象。此外，由於達到禪定的深度，獲得的禪那將會是一個不二的經歷，從而為後來一些佛教修行傳統所關注的不二體驗，提供了一個先例，其中念顯然未與某一特定的所緣對象有所關聯（Dunne 2011）。

住於空

修習正知也與住於空有關，有一部相關經典區分住於內空、外空、或是內外空，隨後則提出在嘗試住於空時，卻沒有成功的建議。然而若是成功了，行者將清晰了知自身是正住於空。對於住於內空的情形，經文說明如下：

> 他了知：「作意於內空時，我的心躍入、得淨信、安住、解脫於內空。」以此方式，他有正知。
> （MN 122：*evaṃ pajānāti： ajjhattaṃ suññataṃ kho me manasikaroto ajjhattaṃ suññatāya cittaṃ pakkhandati pasīdati santiṭṭhati vimuccatī ti. itiha tattha sampajāno hoti*）.
>
> 觀時，則知內空成就遊，心不移動，趣向於近，得清澄住，解於內空者，是謂正知。（MĀ 191）

這部經典的藏文版本有所不同，其差異在於正知（與念）僅有在所有版本中都有描述的禪修進展結束時才有提及（Skilling 1994: 220: *de la dran pa dang shes bzhin can du 'gyur ro*）。結果是藏文的對應經典並沒有明確地將這二種心理素質，與住於內空的特殊情形聯繫起來。儘管如此，這含義還是相同的，因為念與正知貫穿整個禪修進程，是絕對必須的心理素質，不僅僅是在最終的頂點才需要。基於這種推論，正知的作用與住於內空的相關性，至少在藏文版本中是隱含著。

在這個修習架構下，正知的功能似乎與其在第三禪中的作用相似。事實上，無法住於空的主要障礙，是因定的程度不足。然而在第三禪中念與正知的任務，是要提防退回到第二禪；而在這裡的任務，可能是要提防退回到先前所描述的心理狀態，那種無法順利地住於內空的心理狀態。

從禪修的住於空開始，正知的修習在這部經典中，一直延伸到經行，在那裡相續不斷地正觀於空，表現出其遠離貪欲與憂的能力。在正知的作伴下，這種持續修習空的其他面向，能攝持心使不生起不善的念頭，避免談話中不適當的話題，並能持續地遠離五種欲樂的吸引力。以此方式，正知的適用範圍，就從其在禪修中經驗空的作用，擴展到在各種活動的狀態下來實行空。

面對死亡

需要念與正知的另一個時刻，是人死亡的時候。初期經典經常提及接近死亡時的慣用語是：「待時」。在這種情況下，經文的建議是：

> 比丘們！比丘應該具念與正知，以等待時候的到來，這是我們對你們的教誡。
> （SN 36.7：*sato, bhikkhave, bhikkhu sampajāno kālaṃ āgameyya. ayaṃ vo amhākaṃ anusāsanī*）
>
> 當正念正智以待時，是則為我隨順之教。（SĀ 1028）

不用說，要使這二種心理素質成為一個人最後時刻的陪伴，先前的修習是需要的。從這個角度來看，念與正知的修習是與範圍廣泛的各種活動，以及各類禪修有關，除了可從中獲得各種利益之外，時時刻刻致力於培育這二種心理素質，同時也是使自己準備好，以面對人類最具挑戰性體驗的一種方式：即個人自身的死亡。

念與正知

回顧上文檢視的段落，念與正知的結合，可以執行一系列不同，但是相關的功能。這二種心理素質一起出現在正式的四念住修習中，作為其基本的組成部分。正知在這裡的任務，似乎與一種更為概念化的識別類型有關，且是建立在當下具念於心理接納性之基礎上。然而正知的執行，可以是更具有洞察力，用來揭示諸受、諸想、和尋思的無常性，這項任務需要某種程度的持續監督自己內心。

另一個可能的作用，是可以確保身體的活動，是在端正合宜下進行，或者是在根門上經驗任何事物時，都能守護內心的平衡。一個有趣的應用是關涉到具念、正知的睡眠，以便使自

己能在正確的時間醒來，這需要有能力持續監控時間的流逝。

大概又是在監督的功能中，這二種心理素質可以與堅決的精進和努力共同存在，也和禪修轉移到梵住的無量心散發共存。念與正知也在第三禪現起，此時的正知不再是敘述式的。念與正知也支援在正式修行和日常生活中安住於空。而這二種心理素質也能有助於面對死亡。

在這些不同的修習架構下，念大概是安立心當下現前，以覺知正在發生的事情，而正知會加入清晰識別的要素。Cox（1992/1993 p. 72）建議這二種心理素質的結合，顯示在許多情況下，單單只有修習念並不是一種自足式的修行，而是作為單純觀察的必要階段，只是為後續的階段做準備……〔在這種情況下〕念只是平靜和安穩的準備階段。

國立佛教圖書館 Nan Hua Buddhist Library & Museum 南華大學

縮語表：

AN, *Aṅguttara-nikāya*：《增支部》

DĀ, *Dīrgha-āgama* (T 1)：《長阿含經》（大正經號 1）

DN, *Dīgha-nikāya*：《長部》

EĀ, *Ekottarika-āgama* (T 125)：《增一阿含經》（大正經號 125）

MĀ, *Madhyama-āgama* (T 26)：《中阿含經》（大正經號 26）

MN, *Majjhima-nikāya*：《中部》

SĀ, *Saṃyukta-āgama* (T 99)：《雜阿含經》（大正經號 99）

SĀ^2, *Saṃyukta-āgama* (T 100)：《別譯雜阿含經》（大正經號 100）

SN, *Saṃyutta-nikāya*：《相應部》

T, Taishō edition：大正版

Up, *Abhidharmakośopāyikā-ṭīkā*：《俱舍論註雜錄》

Vibh, *Vibhaṅga*：《分別論》

Vism, *Visuddhimagga*：《清淨道論》

參考書目

Anālayo, Bh. (2017). *Early Buddhist meditation studies*. Barre, MA: Barre Center for Buddhist Studies.

Anālayo, Bh. (2019). The role of mindfulness in the cultivation of absorption. *Mindfulness 10*(11), 2341–2351, doi: 10.1007/s12671-019-01206-7 .

Anālayo, Bh. (2020). A brief history of Buddhist absorption. *Mindfulness 11*.

Cox, C. (1992/1993). Mindfulness and memory: the scope of smṛti from early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma. In J. Gyatso (Ed.), *In the mirror of memory; reflections on mindfulness and remembrance in Indian and Tibetan Buddhism* (pp. 67–108). Delhi: Sri Satiguru.

Crescenzi, A., & Torricelli, F. (1997). Tibetan literature on dreams: materials for a bibliography. *The Tibet Journal 22*(1), 58–

82.

Dunne, J.D. (2011). Toward an understanding of non-dual mindfulness. *Contemporary Buddhism 12*(1), 71–88, doi: 10.1080/14639947.2011.564820 .

Dunne, J.D. (2015). Buddhist styles of mindfulness: a heuristic approach. In B.D. Ostafin, M.D. Robinson, and B.P. Meier (ed.) *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 251–270). New York: Springer.

Dunne, J.D., Thompson, E., & Schooler, J. (2019). Mindful meta-awareness: sustained and non-propositional. *Current Opinion in Psychology 28*, 307–311, doi: 10.1016/j.copsyc.2019.07.003 .

Gethin, R. (1992). *The Buddhist path to awakening: a study of the bodhi-pakkhiyā dhamma*. Leiden: E.J. Brill.

Mrozik, S. (2007). *Virtuous bodies: the physical dimension of morality in Buddhist ethics*. New York: Oxford University Press.

Norbu, N., and Katz. M. (1992). *Dream yoga and the practice of natural light*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

Skilling, P. (1994). *Mahāsūtras: great discourses of the Buddha*. Oxford: Pali Text Society.

von Rospatt, A. (1995). *The Buddhist doctrine of momentariness: a survey of the origins and early phase of this doctrine up to Vasubandhu*. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

Stumbrys, T., Erlacher, D., and Malinowski, P. 2015. Meta-

awareness during day and night: the relationship between mindfulness and lucid dreaming. *Imagination, Cognition and Personality* *34*(4), 415–433 doi: 10.1177/0276236615572594 .

Wangyal, T. (1998). *The Tibetan yogas of dream and sleep*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

NTU Digital Library & Museum of Buddhist Studies 國立臺灣大學佛學典藏與數位圖書館