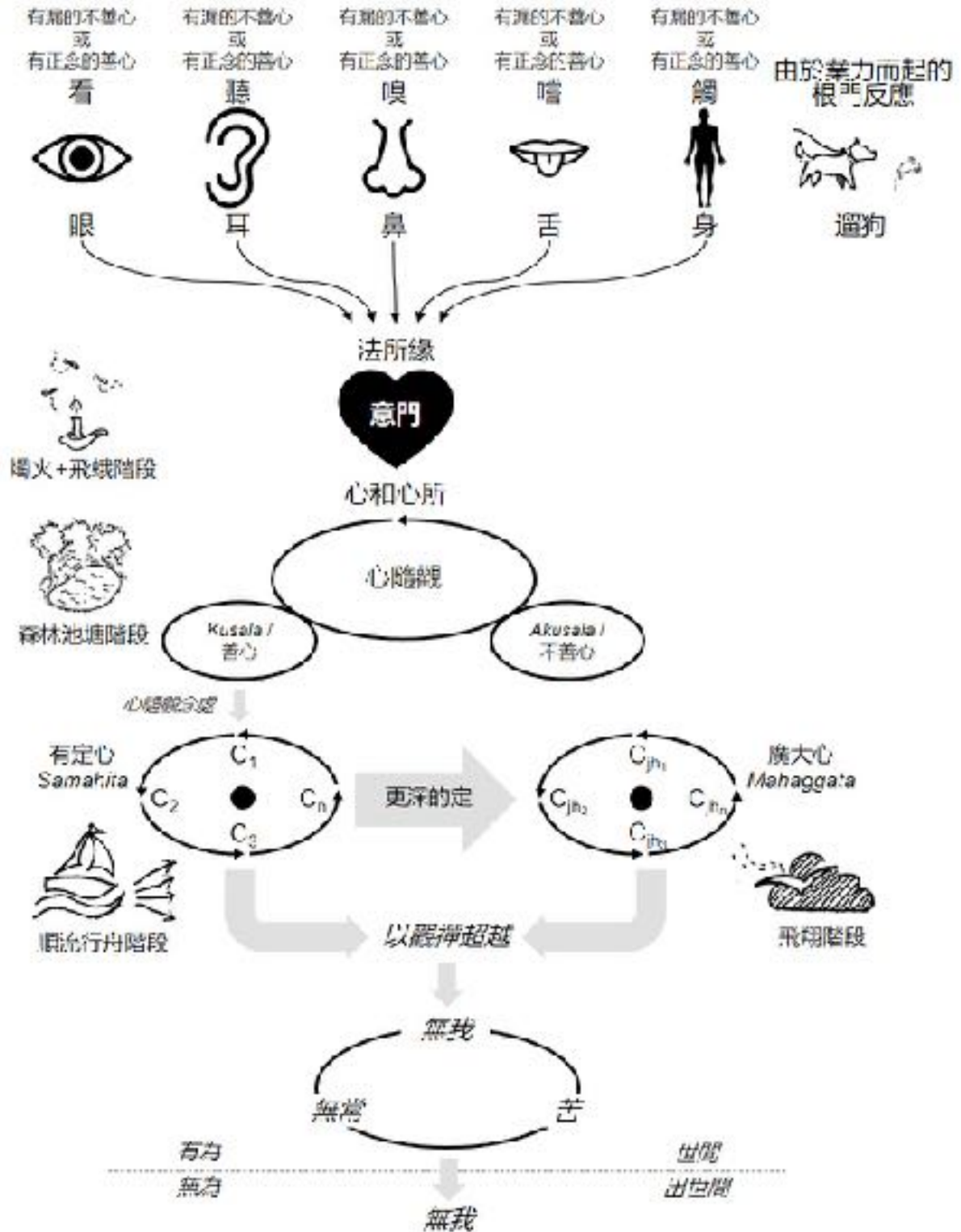


心念處 (一)



心念處（一）

於此階段，正念的所緣是心（*Citta*）。心（*Citta*）和心所（*Cetasika*）的關係若要加以區分，就好像水之於水波。心（水）與心所（水波）在一個心識剎那當下，作為相應緣（*sampayutta paccaya*）是密不可分的，但我們可以分別來分析。⁵

在「遛狗」階段，心就像狗，不停追逐它感興趣的各種所緣。當六所緣撞擊到心，六識便生起，並引發後續的不同反應。一旦所緣出現而心轉向六根門時，以正念標記，並運用正念觀察心識的種種生滅過程。在「遛狗」階段，心在學習認識其本質的過程中，也充分培養了習慣性的正念。

到了「火燭+飛蛾」階段，可於意門觀照心識。心識是主要所緣，而其他的所緣則為次要所緣。心識如明亮的火焰，次要所緣就如同圍繞火焰的飛蛾。有時飛蛾撲向火焰而自滅，並使火焰搖曳或晃動，這取決於飛蛾的大小。

以心識作為主要所緣時，關鍵在於，你的正念相續並達到一定程度的穩定。如此一來，當忘失正念時，正念的習慣性會自動以失念作為所緣來觀照。在深層次的觀照中，只有善心會生起，因此，對於發展更深層次的觀禪而言，如何識別失去正念的狀態頗為重要。以心識作為主要所緣時，你會覺知到撞擊心的所緣，這些可能是外在的所緣（五根門所緣）也可能是內在的（意門所緣）。對於內在的所緣，你需要憑經驗來判斷，是否要跟隨所緣抑或以正念觀照心識——心識的流動變化。

在「森林池塘」階段，心非常寧靜，能清晰覺知到所有短暫來到池塘邊喝水的奇妙動物（所緣）。此時，可於意門觀照到心識，它平靜猶如森林池塘，能覺察到細微的變化。

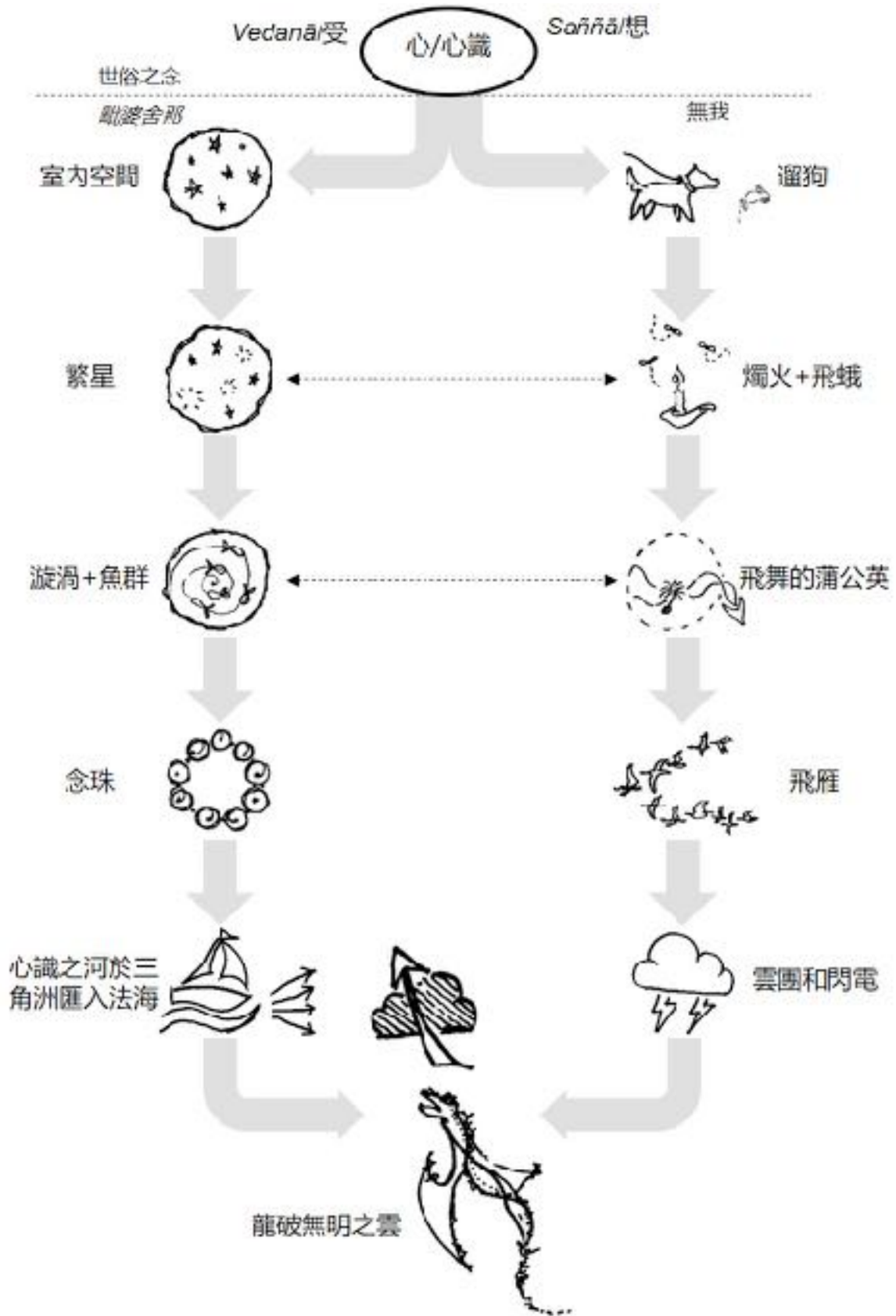
在「行舟」階段，正念之流相續並任運觀照心。而即使在定中，也能自動以正念觀照定心（*Samahita*）。

⁵ 相應緣：屬於緣法的名法導致屬於緣生法的名法一同生起，並為無可分離的相應組合，該組合的特徵是同生、同滅、擁有同一所緣、擁有同一依處。見《阿毗達摩概要精解》英編者：菩提長老，中譯者：尋法比丘。

「飛翔」階段涉及更多禪那 (*jhāna*) 心精微、昇華的狀態，心識正經歷廣大心 (*Mahaggata*) 之生起滅去。

如果你能經由修觀，使洞見無常 (*Anicca*)、苦 (*Dukkha*)、無我 (*Anattā*) 三共相的觀智得以開展並深化，那麼心識即可超越世間。這是從有為 (*Sankhata*) 和世間 (*Lokiya*) 趣入無為 (*Asankhata*) 及出世間 (*Lokuttara*) 的轉化。

心念處 (二)



心念處（二）

世俗正念與毗婆舍那正念之間的區別在於，毗婆舍那正念涉及無我（*anattā*）的體驗。你必須已證得十六觀智的第一觀智，才算持有毗婆舍那正念。這可用以判斷觀智進展的層次以及是否到達該觀智。你也可能有過類似的體驗，而實際上並未到達觀智，因此在評估個人的進展之時，需要審慎以對。一旦正念當前，毗婆舍那正念就離你不太遠了。此流程圖標示出，一旦毗婆舍那正念現起，心念處（*Cittanupassanā*）可能發展的途徑。

前一個流程圖——心念處（一）說明的是理論上的步驟，而這裡的流程圖所標示的步驟，則是針對禪修體驗而言。此圖的左側流程是指：以更加集中專注的形式在意門觀察到的所緣。右側的流程則是對於所緣更加開放的形式，即使外在的根門所緣也可經由意門感知。

前一個流程圖已說明「遛狗」和「燭火+飛蛾」階段。「室內空間」階段的經驗有時會取代「遛狗」階段。在「室內空間」階段時，所緣像是在心識之中，心識包圍且容納著所緣。當這些所緣快速生滅如同繁星閃爍時，「室內空間」階段便進展至「繁星」階段。

在「漩渦+魚群」階段，心識刹那變化的體驗，如同不斷加深的漩渦中心（心好比是漩渦），而所緣就如同捲入漩渦的魚群。在「飛舞的蒲公英」階段，你能夠念念相續並在每個心識刹那觀照到當下的心（蒲公英種子），同時也覺知到心識生滅的諸緣和其他根門所緣，它們如同一個持續變化中的參照體系，隨著心識蒲公英飛舞而變化著。

「繁星/漩渦+魚群」和「燭火+飛蛾/飛舞的蒲公英」兩階段於流程圖中，左右以虛線連接，標示的是，左右二者屬於同一階次的不同禪修經驗。左側列出的階段（繁星/漩渦+魚群）指的是，專注力更為集中窄化的正念，而右側列出的階段（燭火+飛蛾/飛舞的蒲公英）則表示，對其他根門所緣而言，較為開放的正念。

到了「念珠」階段，生滅變化更加迅速，心識刹那變化極為快速，如同手指快速捻過念珠。在「翔雁」階段，定力更為深細，心如同高空中的翔雁於雲端輕拍雙翅。此階

段相當於前流程圖的「飛翔」階段。「心識之河於三角洲匯入法海」，則相當於前圖的「行舟」階段。在「漩渦+魚群」「飛舞的蒲公英」「心識之河於三角洲匯入法海」三個階段中，都會經驗到變化快速且流程延續的過程。而在「雲團+閃電」階段，行苦 (*sankhāradukkha*) 的特相則變得明顯。

最終，心變得強而有力，可比喻為龍；這個譬喻為出世間心的神秘物種，瞬間騰飛，超越了無明、愚癡、虛妄的烏雲。