

# 感覺之外

## 不沈溺於感官享樂的人 了知無與倫比的喜樂 法句經第九十九首

對南傳上座部的學法者而言，可能會以為自己聽得太多，讀得太多有關念覺知的教導了，再聽下去，著實會讓人睡著。會有這種反應，是因為我們認為，自己對念覺知的瞭解，跟自己投入念覺知的實修一樣多。這個時候我希望，我們能將所有的假設全放到一邊，然後重新想一想自己對於念覺知的瞭解。

首先我要提出，就實修而言，我不確定有哪一個英文字真的可以把巴利文 *sati* 表達清楚。這個重要的字有很多微妙的涵義。因此有時候我會使用「念覺知 (mindfulness)」，「覺知 (awareness)」或是「注意力 (attention)」這類的同義詞來表達。有時候則使用「了知 (knowingness)」來加以詮釋。儘管「了知」這一個詞還是不太精準，但是，我覺得它在意思上，還是彌補傳統翻譯的不足。知道 *sati* 的原始意義是「記憶 (memory)」或是「記憶力 (recollection)」，對我們也有幫助。

不管如何翻譯 *sati* 這個字，它都是佛陀時常提到的一種能力，在精神修行上具有非常重要的意義。其他的能力 (spiritual faculties, 譯註：修行的能力共有這五個，統稱五力) 還包括了——信力、精進力、定力及慧力——世上很多偉大的宗教也講，不過佛陀的獨到之處是，他清楚地指出念覺知的修行，是我們解脫的要素。經典中有很多的譬喻，幫助我們掌握念覺知的精髓。例如，鼓勵我們在每一個當下培養高度的注意力，就要像，我們頂著一桶滾燙的油在走路一樣。當我們正在從事日常的活動時，一定要保持清醒警覺，帶著完全活化的覺知能力，這麼一來，我們的任何想法及感覺，就不會打斷或是擾亂我們。

有了念覺知，我們就是在恰如其分地覺知世界。有情眾生透過眼睛 (眼)、耳朵 (耳)、鼻子 (鼻)、舌頭 (舌)、身體 (身) 以及精神 (意) 所接收到的各種六塵 (impressions, 譯註：色、聲、香、味、觸、法) 來瞭解自己的世界，所以，上面所指的這六個接受器 (六根) 都要保持覺知。還有，要對感官 (六根) 的本質 (六識) 保持覺知，如實覺知六識不停地變動。佛陀要我們瞭解，如果有正確的念覺知，正確的注意力，我們就會如實知見六塵的原貌，而不會對六塵產生錯覺。就是因為我們對這些六塵產生錯覺，所以我們痛苦。如果我們不要痛苦，如果我們不要困惑或是不快樂，那麼，我們對生命的理解方式，一定要修正。

**譯註：**有了覺知，就會如實知見自己的世界是依（六）塵而有，（六）塵是依（六）根而有，（六）根是依（六）識而有，而識是變化不停的。有覺知時，能如實知見，錯覺（我，我的）消失，痛苦就沒有立足之地。

佛陀使用各種不同的譬喻和話語勉勵我們，教導我們如何培養一種時時可用的，最優質的注意力。他勸告我們，將這樣的注意力運用在坐著（坐）或是站立（住），行進（行）或是躺下（臥）的姿勢當中，簡而言之，在各個姿勢當中覺知自己。我們或許會以為，精神的修行得在特殊的場所進行，像是大殿（Dhamma hall）或是禪修中心；或著認為修行是一個特別的活動，像是得坐在蒲團上。當然，這些事情在修行的形式層面，扮演一個重要的角色；不過正確的說來，持續的精神修行是指，不管此時正在發生什麼事（譯註：自己在作任何的動作），我們在每一個片刻全心地活著。也就是說，不要把自己的體驗劃分成哪些是值得正念覺知的，哪些是不值得正念覺知的。

## 認同苦與樂

在佛陀的一生當中，他在沈溺於感官經驗當中，體驗到認同感官經驗的限制。在傳統佛傳裡，他生命的第一階段，是盡可能的享樂。到了二十九歲時，他遇見老、病、死，這些狀況讓他心神不寧，他落入絕望之中。有了早年沈溺於享樂，把享樂當作自我的經驗以後，他投入另一個極端，成為苦行者。他把痛苦的感覺當作新的自我認同，觀察自己能忍受多少痛苦；他信奉當時廣受歡迎的宗教信仰，以為透過苦行可以淨化及解脫自己。

這樣的態度，即使是在現代也不稀奇。人們想以感官經驗獲得的快樂，來證明自己的存在。「我」要是可以蓋「我的」房子，那會多麼快樂呀？「我」要是能從「我的」人際關係或「我」居住的環境離開，會是多麼快樂呀？我會有聞起來宜人芳香的廁所，舒服的感覺、質感和經驗在我的生命當中。上述的這種態度是基於我們對愉悅的偏好，偏好愉悅是天生自然的，是可以理解的，而且我們或多或少都有過這個態度。但是，如果我們不快樂，我們會把態度帶到極端，我們就會覺得自己好像是失敗了。

**譯註：**把經驗當成自我，把經驗的苦樂當成自我，不是念覺知的修行。

我們都約略知道，快樂總是來來去去。如果我們對此保持覺知，那麼在我們有愉快經驗的時候，我們單純地知道這個經驗是舒服的。我們不會變得沈迷或執取這個經驗的快樂。例如：幾個星期之前，這裡的天氣確實是非常宜人。夏末初秋，住在諾森伯蘭郡（Northumberland）會覺得實在太好了。鄉間的香氣、夏末傍晚的柔和景象、稻田收割、藍天、鳥兒及果實全都非常美好。和友善的人同住，又有親切的訪客到寺院裡來，任何人都能感覺到滿足、身心自在的快樂感。如果在當下保持著念覺知，有愉快的感覺時，也有「了知」，在經驗中，覺知快樂。而這份了知不會影響快樂。

**譯註：**念覺知的修行，是知道經驗、感覺的實際情況，不把經驗、感覺、念覺知等等，任何一個當成自我。

正如我們把快樂當作「自我」；我們也能把痛苦，身體的不愉快或情感的不愉快，當作「自我」。對於尚未覺悟的佛陀而言，認同感官的快樂（譯註：把感官的快樂當作「自我」），並沒有讓他解脫，所以，他以為認同苦受可能會成功。他成為苦行者（ascetic）。他的方式是禁食、禁水甚至長時間不呼吸，和其他苦行主義用的方式一樣，都是在增加身體的挫敗感。

大部分的人，並不會像未覺悟的佛陀一樣，去嘗試極端的苦行；不過，當我們讓自己落入沮喪或是氣憤的時候，跟行苦行是極為相像的。我碰過很多沈溺在憤怒之中很多年的人——要看清他們的憤恨是很痛苦的。這些人也許會說，他們也想放下憤怒，可是很明顯地，他們已經對憤怒習以為常。這些人覺得，把不快樂或憤怒當作「自我」，可以給自己一種安全的意識——從中至少可以找到一點熟悉的安全感（譯註：有點臭味相投的意思）。如果害怕讓我們產生認同的意識，我們甚至還能對害怕的感覺成癮。不知道有別的方法，可以讓我們建立安全的感覺時，我們是沒有辦法放下的。

沒有敏銳的覺知，當快樂的經驗來時，我們就會把快樂的感覺當作自我。我們很輕易地就對自己的感覺成癮。就算是一種不好的感覺，也會讓自己覺得好像還活著。沒有任何的感覺會顯得非常嚇人。

未覺悟的佛陀，探究自己與感覺的關係，最後發現，沈溺在痛苦的感覺中找快樂，跟他多年來，沈溺在愉悅的感覺中找快樂的結果一樣——不快樂。他瞭解到，這也不是解脫的道路。他發現了，在「認同快樂是自己」和「認同痛苦是自己」之間的中道（Middle Way），取代了自己過去對待感覺的方法，中道包含覺知的能力，佛陀稱之為「正念覺知」（Right Mindfulness）——氣定神閒地（帶著念覺知）關注經驗的全貌，也就是說他坦然地探究各種經驗，心理的、生理的、情感的、微細的、粗糙的，任何的經驗。

佛陀勉勵我們要培育念覺知，走在中道上，這麼一來，我們就不致於誤解事情。當快樂來時，「了知」——「這是快樂」也一起出現；我們就不會迷失於快樂之中。當痛苦和不幸（或失望和挫敗感，或者害怕或焦慮出現時），我們感覺它，但是並不認同它（就是自我）。以我們目前的狀況，可能還會希望從痛苦的實相中「逃脫」——我們的感覺或許是：我們無法承受痛苦、我們不喜歡痛苦、我們不要痛苦、我們不應該遭受痛苦——然而佛陀教導我們，為了自己長期的身心自在，要用慈悲心去體驗痛苦的實相。痛苦的經驗是無法傷害我們的。

## 疏離

有時候，人們誤解念覺知的教導，把它跟脫離現實（being out of touch）的心理狀況，或是稱為經驗分裂（being split off from experience）的

心理狀況給弄混了。造成誤解的原因，可能是由於不可預知的幼年生活。如果幼年時期家庭成員異動，其他各種不同型態的不穩定事件發生，那麼兒童常常就沒有機會，學習跟同輩建立健全、信任的互動方式。如果這樣的性格繼續存在沒有處理，這樣的兒童長大成人以後，他們對待生命的基本態度就是懷疑。這樣的個體，不知道如何將自己完全地融入每一個經驗。那種情況就好像是，他們袖手旁觀自己的生命活動。「這是我，正在做這件事；這是我，正在做那件事」。無法自發地放開自己，總是袖手旁觀著自身。

**譯註：**把自我和經驗當成是分開的兩件事，這種情形不是覺知經驗，不可以把它和覺知經驗混淆。

袖手旁觀是常見的態度。很多人是帶著有缺陷的意識一起成長的，他們拼命地想要融入生命，但是卻帶著沒有功能的自我意識（self-consciousness，譯註：有自我意識，但是它是沒有作用的；沒有覺知的自我）。很多西方人，就是採用與生命一刀兩斷的意識形態（譯註：自己一邊，生命一邊），來學習佛陀的教導。然後，很不幸的，他們就把念覺知的教導解讀成疏離。他們想把這種「我的心正在看著我」的缺陷心理狀態，變成一種宗教的修行（譯註：先把這個心理缺陷合理化，然後把它當成就是宗教修行的意思）。可是，這根本就不是佛陀所教的東西。正念的意思，並不是叫我們與自己的經驗分裂；它的意思，是要我們更徹底確實地經驗它——沒有任何障礙（限制）。快樂的感覺我們就實際感覺快樂。當我們吃著美食的時候，我們知道有快樂的感覺。如果我們經驗到快樂，而我們處在「沒有覺知」的狀況，沒有覺知我們正在經驗快樂，我們就是在為自己製造問題。下一次，當我們經驗不快樂的事件，「沒有覺知」的狀況也會出現，沒有覺知的狀況就是痛苦。如果我們能夠有念覺知，恰如其分地接受經驗，不摻雜，不間斷，這麼一來，一切的事事物物都能教導我們。如果我們總是退卻，而且帶著維護自我「安全」的態度，「觀看」一切事物，那我們將會發現，學習是困難的。

**譯註：**有念覺知就會和經驗慢慢成為一體（一心的狀態），沒有念覺知就繼續加深缺陷、限制、分裂、分離等等狀況。

## 正觀樂和苦

我們可能會想：「我願意覺知痛苦，但是，我不想因為覺知快樂，而破壞了快樂的經驗。」這是普遍對修行的誤解。如果我們聽清楚佛陀的教導，那麼我們就會瞭解，當快樂生起的時候，我們只是「知道」，而不要讓自己沈溺在快樂中。同樣的道理，當情況改變而失望生起的時候，失望也淹沒不了我們。透過正念覺知的修行，我們學會不陷入極端的快樂或是極端的痛苦。

**譯註：**有了念覺知的修行，我們不會認為快樂是我或我的，也不會認為痛苦是我或我的。

這種「了知」是指，我們能以新的方式來體會事情。我們學習更深刻地觀察和聆聽。例如，我們知道感覺、觀念及情感的無常（impermanence）。很久不見的朋友出現，見到他們是件多麼快樂的事情。看到老朋友，我們在心理上及生理上感到快樂，感覺很高興很喜悅——我們經驗溫暖以及珍貴的友誼。此時，如果有正確地了知與成熟的注意力，那麼我們也不會沈迷於經驗當中。寂靜的內在會覺知到，我們喜歡的友人最後也將離去。我們體會「碰見友人覺得快樂」的實相，是無常的。

談到這個議題，就一定會談到，念覺知似乎會削弱經驗的問題。好像，當我們再次碰到好朋友時，覺知這個經驗的本質是無常的，似乎會使我們不能完全地享受這次的碰面。

每當談到念覺知的教導，佛陀總是會使用另一個巴利字 *sampajañña*，跟 *sati* 相連接。*Sampajañña* 的意思是「清楚的瞭解」（譯註：正知）。我們以智慧瞭解每一個快樂的，或是不快樂的經驗，知道「這個經驗將不會持續到永遠」。佛陀鼓勵我們培養敏銳的覺知心，所以具備一顆敏銳的覺知心，是重要的。念覺知是一種寂靜的了知，寂靜的狀態，而清楚的瞭解則是正確的觀察事情。在修行中，溫和以及平靜的心會長養，這樣的心實際上會使快樂經驗的美更加提升。而在面對不快樂的經驗時，心也賦予我們正確的力量來忍受。

## 自由地去看清楚

有一個譬喻，它常常幫助我們培養這個正知的修行：在一個空曠的房間裡，有一個打開的窗戶，一道陽光從窗外射進房間來。雖然灰塵在房間裡四處漂浮，但是只有在這道光中，我們可以看見被陽光照亮的點點灰塵。這道光是注意之光，空曠的房間是指心的本質，而這點點的灰塵是感官（六根）經驗的景色、聲音、香味、味覺、觸覺以及心理的念頭想法（六塵）。灰塵漂浮於整個空間，如果有正確的念覺知，我們就能正確地觀察（正知）灰塵。即使它是金粉，我們也不能讓它跑進眼睛中，要不然我們會被金粉弄瞎。即使面對骯髒討厭的灰塵，我們也不會迷失在自己對它的反應。我們如實地知道它是灰塵。這是「念覺知」與「清楚的瞭解（正知）」的作用：如實地知道事情共同的實相，看清事情間的相關性（relativity，關係，因緣）——正確地觀察事情。

聽了這個教導以後，我們很可能會問：這個教導跟世界上比較重大的議題，有什麼關係？沒錯教導是很美，不過教導跟現實中，某某國家很可能準備對另一個國家發動戰爭這件事，有什麼關係？知道感官經驗是漂浮在心中的點點灰塵，有什麼益處？唔，這種修行能對這些廣泛的議題，產生一種很正面的作用。通常我們一想到發動戰爭，就會產生強烈的情緒反應。我們不僅會感到內心的焦慮、恐懼或憤慨；我們還會向外，對各個相關國家領導者產生種種想法。我相信我們都知道，政治議題所衍生的憤怒會如何。如果，我們執取這樣的想法，而自以為正當，我們就信服這些念頭。「我們不應該打仗！」我們想：「戰爭是不好的，而寬宏大量、仁慈與和平是好的。」在

有這些感想的時候，如果我們沒有念覺知和正知，我們就無法如實地明察事理。如果我們執取想法，我們就**成為**想法，然後我們的情緒就會過度反應。我們的立場決定我們的想法（意）、言談（口）以及外在的行為（身）表現，沒有念覺知，將會造成錯誤的行動和錯誤的言論。（沒有念覺知時，身心變化的）過程如下：錯誤的見解、錯誤的想法、錯誤的言論、錯誤的行動。「錯誤」在這裡的意思，不是指沒有道德觀念，而是指沒有如實知見實相。當我們有了錯誤的想法，我們生命的能量，會執行僵化及有限的見解，而不會執行細心體諒（念覺知）及理解（清楚的瞭解）。

如果培養了正確敏銳的念覺知，我們可以在不傷害自己或他人的情況下，繼續感覺憤慨。就算很快就要發生戰爭了，我們也能如實感覺快要發生戰爭的風險。我們可以思考對不同領導者的各種看法。我們可以去思考自己的想法，可以去感覺自己的感受，但是我們如實瞭解，這些想法和感受**就是**想法和感受——我們不會在這些反應當中迷失。我們處在一個為自己負責的最佳立場；我們不會想要停止感覺事物或是思考事情。

我們思考了戰爭的可能性之後，也許會想：「某某某是一個兇惡和殘忍的人。我們只要抓住那個人，除掉他，把他丟到外太空去。我們應該將所有恐怖分子處死。」然後我們瞄一瞄自己而反應：「喔，我的天呀，我怎麼能有這種想法？」我們接著就開始感到內疚而想著：「我不應該有想要傷害其他人的想法。」如果我們此時具有念覺知，就算我們開始產生偏見，片面的想法，或是隨之而起的內疚想法，我們會讓它們如實呈現，而不會妨礙它們。以這樣的方式去經驗它們，我們可以瞭解它們的本質，發現它們背後的原因。按照它們的指令而起反應，去發動戰爭或是仇恨，這樣當然是不對的；但是，我們也不必因為有了這些想法產生，而感到沮喪。我們不必盲目反應，也不必設法去堵住想法。事實上，我們可以向它們學習。如果能以成熟敏銳的覺知接受它們，那麼，它們就可以教導我們，如何同情那些會被我們當成敵人的人。

我聽過最重要的教導之一就是：我們具足念覺知所費時間的長短，是我們唯一要害怕的事。在我出家的第一年，還處於難以適應的時期，我學到這個教導。這個教導立刻讓我覺得非常有意義；我相信它，我信任它。而且實踐到現在。

什麼東西通過心的空間是無關緊要的；那些點點灰塵的本質就是點點的灰塵。只要我們記得正確覺知自己的經驗，正確的瞭解、正確的言論以及正確的行為就會到來。

## 平衡五力

修習道德品行（戒）以及開展定力（定）是有益的。學習智慧的教導（慧）以及培養修行的能量（精進力）是有益的。所有這些精神修行都很重要，但是佛陀明確的指出念覺知是最最重要的。沒有念覺知，即使我們長養了德行（功德），也還是會失去平衡。如果我們失去念覺知，我們可能會因為求好

心切而變得面目可憎（譯註：顧此失彼）。如果我們有了念覺知，在失去平衡的地方，我們就會有辨識力。例如：如果我們正在培養寬宏大量（布施）、道德品行（持戒）或是仁慈和藹（慈心）——或其他良善的美德（波羅蜜）——而且我們有念覺知，那麼當自大自滿像藤蔓一般在心裡攀升、當「我是寬宏大量的」或是「我比他們好」的感覺生起時，就會有及時察覺的辨識力（來辨識它們）。有了正確培養的念覺知，我們就能觀察正在滋生的染污。沒有了念覺知，我們可能培養了德行，卻丟了如實知見的智慧，（在修行中）迷失而破壞了修行的成果。

有正念覺知的人辨認經驗的相對性（the relativity of experience，譯註 1）。我們不必袒護我們的經驗（認同經驗就是自我）；我們不必贊成或是反對快樂，不必贊成或是反對痛苦（認同感覺就是自我）。當我們正在經驗不幸或正處於失敗的感覺，那個時候，並沒有我們就是失敗者的意思。我們不必因為經驗著失敗的感覺，而讓自己成為失敗者。我們也許害怕自己在公共場合裡出糗，沒錯，若是沒有念覺知，我們真的會陷入恐懼。有了念覺知，我們可以感覺害怕出糗的感受、甚至感覺毫無用處和不受尊重的感受，並且容許它如實呈現——容許它成為我們下一次，走向自由或和諧的基礎。譯註 1：經驗是隨因緣條件生起的，沒有體驗一心，就會產生分別，就會分喜歡的經驗，討厭的經驗。

**譯註：**本段之意：把每一次的經驗當成保持覺知的機會，不管下一次的經驗如何，保持覺知，就會帶領我們走向解脫自由，而不是自我限制（分別）。

## 向指責學習教導

我今天收到一封信，寄信的年輕比丘現在正住在亞洲。他在信裡寫到，最近他的整個修行，就只是如實感覺完全不受尊重的感受。周圍的人誤解他、周圍的人不支持他，可是他已經決定要在那裡度過三個月的兩安居（*vassa*）。他不能離開！他並沒有挨餓，生活也不缺少什麼，但就是糗他。他在信中清晰與平靜地寫著：「我的修行就是學習如實感覺不受尊重的感受。」這不是人為的狀況，但是學習如實感覺不受尊重的感受，將是非常可貴的。如果有一天，他成為一個廣受敬重的比丘或老師，無疑的他將得到很多的讚美，人們稱揚他是多麼的美好；但是他會保持完全敏銳的念覺知，覺知受到尊敬的感受。他將不會迷失在被人尊敬的感受裡。

在受到稱讚和指責的時候，也要有念覺知。當人們指責批評我們的時候，我們可以要求自己，正念覺知被指責批評的感受。如果有人稱讚我們，說我們是多麼美好的人，我們就可能失去如實覺知的意識。他們對我們甜言蜜語，我們信以為真，然後他們就可以操縱我們，然後我們會覺得受騙與被利用。我們不喜歡自己，也對那些人懷恨在心。但是，我們為什麼要在一開始就陷入甜言蜜語中呢？答案即是，沒有念覺知，沒有如實知見。因此當這個經驗過後，當我們被指責批評時，如果我們能提起正念覺知，感覺被批評的感受，甚至如實感覺失敗的感受，那麼，當我們下一次的經驗是獲勝，或是重新受到稱讚的時候，我們也能夠對稱讚保持正念覺知。

有時我們感覺清明與自信，而有時就又感覺困惑與煩惱。如果我們給予「念覺知的培養」（譯註：一心的修行）重要性，而不是給予「充斥心室的點點灰塵」（譯註：心識活動）重要性，那麼，當我們感覺清明時，也能夠有念覺知。如果我們感覺到自信與合一，想著：「我真的弄清楚了。」那麼，我們就能夠如實覺知有那個想法時的感覺。我們乘著波浪但是沒忘記海洋，我們不會成為波浪。我們的生命中會有清明與秩序，但是我們知道那（清明與秩序）也是不一定的，因為事事物物時時都在改變。佛陀對於正念覺知的教導，就是省思世事多變的實相。因此不管基於什麼理由，一旦清明與自信的情況減去，困惑與煩惱，亂無頭緒，失去自信生起，我們也不會在混亂中迷失。我們那時就會瞭解到，那正是自我努力的重要。

### 約束（收攝）失去念覺知的習性

通常在我們努力（精進）守護自己的注意力，有念覺知地不隨事件起舞的時候，我們並不能真正看到，努力的好處。唯有在事後，我們才瞭解到它的益處。

有一次，一位年輕的比丘到曼谷去申請簽證，他停留在曼谷的期間，泰國最大的大學之一邀請他去演講。他很訝異，自己居然可以帶著信心，有能力將演講以及問答處理得當。回到森林道場後，他問查老師：「怎麼可能？我在森林裡，有一大部分的時間，我的修行看起來好像沒用。我覺得自己在浪費時間。然而在那樣的場合，我竟然可以做得這麼好？」查長老（Luang Por）回答說：「我們的修行像是一只鑼。有一大部分的時間，你只是待在森林裡，做你該做的事，對簡單的事情保持覺知，像是掃落葉、從井裡打水、在經行步道（meditation track）來回地走，感覺好像沒什麼重要的。你只是簡單的做你該做的事，對當時的狀態保持覺知。那麼，當有人來敲這只鑼的時候，響聲悅耳。但是我們不應該坐著，擔心自己的聲音聽起來會是什麼樣子。」

當我們在禪修時，我們將注意力集中放在呼吸的感受上，有很多引人注目的事情會出現，讓我們想：「我可以發展這個，我可以發展那個。我可以把企畫案如此這般地重寫。」或是「我可以安排那件交易。」當我們坐著禪修時，有一些有創意的想法，看起來好像非常有啟發性，而且很吸引人。我們的教導勉勵我們，要學著對它們說不，要學著約束自己跟隨它們的習性。唯有當我們能夠選擇，不要跟隨自己的習性了，到了這個時候，我們才會知道它們無法強迫及驅使我們。在此之前，我們約束習性，帶回到禪修的目標呼吸，回到身體呼吸時的簡單、清楚、中性的感受。

我們都想要思考事情，追隨自己迷人又有深度的想法，以便可以運用它們。我們能對這樣的習性說「不」嗎？我們常常會害怕，要是我們對這些高深的想法，或是靈光一現的完美創意說不，創意巧思就會消失，而我們將會永遠失去自己非比尋常的主意。我們將會失去自己的智慧結晶，而造成自我沒有自尊和地位的結果。我們將失去了潛能，我們將喪失自我思考深奧想法

的優秀能力。以上所述的想法，就是傳統上所謂的魔羅（Mara）來了，它威脅我們說：「不管你做什麼，就是不要修行約束（restraint，收攝）。」我們不應該無視魔羅的存在。佛陀並不會忽視魔羅，他只是說：「這是魔羅。」以我們的例子來說，我們可以稱這些想法為魔羅，或是我們可以說：「如果我約束追逐幻想的習性，我害怕：我會喪失了自己的創造性，不過我也不確定。」我們不會盲目地，或是強迫自己（馬上）回去專注禪修目標。我們小心地守護（收攝，約束）自己的心，耐心照料它，然後再回到禪修的目標。我們學著對分心的衝動（譯註：散亂的念頭）說不，好讓自己處在自己生命的中心（保持覺知的注意力）。這種修行意指，我們可以選擇導引心產生注意力；而且我們可以把自已交給某個東西，不要讓心處在衝動散亂的情況。

**譯註：**我們可以覺知所有的目標（心識活動），看清它們的原貌，再將它們導回心中。

之後，有一天，日常生活中突然發生一個錯綜複雜的問題——那可能是一場挑戰性的談話，或是一個很困難的決定——不過我們發現，自己已經準備好了。經由良好的修行，產生了一顆有力的心。在約束注意力不要「追隨慣性的習性」時，或許我們並沒有注意到心的力量正在增強，但是，我們一次又一次地，將心帶回到禪修目標，所付出的努力，已經產生了真正的回到當下的力量，正念的力量，sati。當我們需要那個力量時，它就會自然地顯現。

這種訓練注意力的方法，啟發以及鼓舞我們，持續培養念覺知。我用訓練這個字，並不是指一種嚴苛的軍紀訓練，而是基於導引方向的意義上來講，導引某個敏銳而有力的東西方向。如果我們不給自己的注意力方向，如果惑人的習性仍然蒙蔽著自己的心，注意力就會搖擺不定。

**譯註：**帶回禪修目標的注意力訓練，它的好處。

## 念覺知與實修的信心

帶著情感、訓練方法以及敏銳的感受，我們學會運用注意力的訓練，我們會因此而自知，念覺知的力量正在自然地增強。這樣的經驗本身還帶來增強的信根（信認教導和實修而來的信心）。即使在充滿困難與挑戰的情況下，不管這個情況是全球的、個人的、內在或是外在，我們都能帶著有力量的感覺，面對這些情況。在我們具備了念覺知的時候，我們不會逃開這些情況。當然，我們不一定會喜歡它們，但是我們有條件式的喜歡或是不喜歡，將不再左右我們的回應方式。

如果我們找到了念覺知的力量，我們就不會感到備受威脅。就好像背痛的問題一樣；你的背一直疼痛，因為背部的問題，你有很多動作不能做。你為自己找到一個好的復健醫師，他教你一些復健的運動，幫助你在正確的肌肉上正確地使力，復健以後，你發現自己的信心再次回復。以前因為背痛而

不能做的動作，現在都可以作了。每次你使用身體的力量，你就會感到有信心。精神方面的力量也是如此。每當你培養念覺知的精神力量，你對實修的信心以及對生命的信賴就會成長。