

佛典中修習禪定過程的詮釋——以《清淨道論》「觀呼吸」禪定過程為例

釋自鼎*

提 要

詮釋或說明禪定的過程並不同實際地在練習禪定，而是「後禪定」的一種重建工作。兩者之間有一個不可避免的落差，即是語言的本質及使用是不等同經驗或是體驗的本身。

本文以覺音論師（Buddhaghosa，西元5世紀中葉）的著作《清淨道論（*Visuddhimagga*）》的「觀呼吸（安般念）」法為例，企圖從 Ben McClelland 深入分析所發展的「寫作過程」理論模式，檢證《清淨道論》第八品「隨念業處品（*anussatikammaTthAnaniddeṣa*）」第九「安般念（*AnApAnassati*）」中，¹描述觀呼吸得禪定過程的方法。從中推證覺音論師發展出一個整合的禪修詮釋法，也依此可推測《清淨道論》之所以能至今持續不衰的二個主因：（1）覺音論師能充分掌握觀呼吸得禪定過程的特性（2）整合不同的修辭法能更周延地重新呈現修「觀呼吸」得禪定的過程。

關鍵詞：佛教、《清淨道論》、觀呼吸、寫作歷程、覺音

* 香光尼眾佛學院副院長。

¹ Vism. 266-293。安般念：AnApAnassati，由 Ana(入息)+apAna(出息)+sati(念)組成的複詞，漢譯為阿那般那觀、念阿那阿波那、念安般、安般念、安般守意、念出入息、念無所起、息念觀、持息念或稱阿那波那、安般、數息觀。（《望月佛教大辭典》頁2479a-b），以下翻為「觀呼吸」。

The Interpretation of Meditative Process in Buddhist Texts: the Practice of Mindfulness of Breathing (AnApanassati) in *Visuddhimagga* as an Example

Zinai Shi

Vice Director, Luminary Buddhist Institute

Abstract

Interpretation or explanation of meditative process is a restructured work done after meditation, which is not actually practicing meditation. The fundamental problem in studying Buddhist meditation is that most of the studies regard the meditative process as a resultant situation with static linear stages rather than being an actual activity and continual process. Due to this bias, the hermeneutic role that the authors play in the Buddhist texts is worth to have an opportunity to be acknowledged along with the strategies and methods that the authors invented.

Using the model of ‘Contemporary Composing Theory’ suggested by Ben McClelland, an in-depth analysis on the process of Buddhist meditation intends to reveal the essential aspects of the developmental process in meditation.

The exploration of how narrative methods were applied in interpreting instruction on ‘breathing meditation’ further scrutinizes the “Eight Steps of Mindfulness Breathing” in Chapter Eight of the *Visuddhimagga*. Buddhaghosa’s innovation illustrates a more complete description of the developmental aspects found in the meditation process. From investigating the methods of describing the meditative process, a refined Buddhist hermeneutic approach to study, read and apply Buddhist doctrines emerges.

Keywords: Buddhism, Visuddhimagga, mindfulness of breath, writing process, Buddhaghosa

佛典中修習禪定過程的詮釋——以《清淨道論》「觀呼吸」禪定過程為例

釋自鼎

一、前言²

佛典中記載修道的內容，可視為是藉由語言以傳達佛陀的教法。然而佛典使用語言的同時，也引生難免的隔閡：語言詮釋的「道（梵 marga，巴 magga）」和實際體驗佛陀教法是不同的。文本以文字符號標示作者試圖傳遞的意含，是建構一個可令他者可以理解的語言世界；然而禪修實際修持的歷程，則是身和心同時參與、且持續運作的另一世界。眾所周知，此兩者是不同但又密切相關連。

對此二者的差異，在悠久豐富的佛教教理史中，已有不同的解釋及解決。例如：從肯定語言的功能是一種傳達佛陀教法的工具，運用語言於是被稱為「方便」（upāya）；由此引生的譬喻如「指月指」或「船筏」等。學佛者因經典語言文字而有所依循，再透過個人的實踐進而明心見性、悟見真實相，渡越「生死苦海」。另一解決方式，則從對於真實法的不同認識層次，分別出兩者為二種真理，即「二諦」：直接證悟真實相，不假借概念直觀智慧所體會的究竟真實，是「勝義諦」，假借語言概念認識對象的真實，是「世俗諦」。³

² 本文原為作者博士論文 *The Interpretation of the Transformative Process in Early Buddhism* 中部份的翻譯，經多次修改擴充後成文，中文初稿於 2004 年發表於「台灣宗教學會」和「現代佛教年會」。承蒙與會學者涂豔秋教授對本文論述譬喻和敘事內容提供寶貴意見，在此致謝；同時誠摯感謝台大陳思賢教授和林娟蒂小姐將原英文初稿翻譯成中文。

³ **Ak Bh VI-4** Yatra bhinne na tad-buddhir anyāpoha dhiyā ca tat/

ghāṁubuvāt saMvṛtisat paramArthasad anyathā/ (Pradhan 編, 1s 大, p.334)

當〔瓶類的事物〕被破壞時，或以思維解構分析成為他物〔此事物的構成要素〕時，如果對此〔事物〕的認識覺知不能生起，則它是世俗的存有 (saMvṛtisat)，像瓶和水。如果不是如此，則是勝義

有關二諦和心的活動關係，北印度五世紀論師世親（Vasubandhu）整合「說一切有部」思想的論書《俱舍論》中，簡練地說明二諦。主張「世俗諦」是透過「想」的心理活動，並依照約定俗所共同承認的「世俗的真實」；然而此真實並不完全等同覺悟者直接經驗的真實。二諦的區分，似乎已清楚地回答「言說」和「親驗」的差異，然而不論「方便」或「二諦」並沒有完全回答，從初學到開悟的過程內涵。

探討「禪修經驗與詮釋之間的落差」現象，可涵蓋三種不同的層次⁴：（1）**經驗層次**：即從「未見月」到「見月」的直接經驗，不含後設認知或回憶，這是前理解階段。（2）**認知層次**：第一人稱的認知和回憶禪修的經驗，在此層次，身心的經驗是主要內容，然而，認知內容常因對禪修的經驗、認知和記憶程度的差異，而有個別差異。（3）**理解層次**：此層次包含第一人稱認知或回憶「直接禪修的經驗」；或第二人稱的詮釋者所認知的內涵。佛典中的作者屬理解層次，可能是第一人稱或第二人稱。此三層次結構內容，在廣博豐富的佛教教義和禪修典籍中，已有許多不同的闡釋觀點。但為避免過度涉入繁複的哲學論辯，或侷限在分析禪修內容，本文將著眼探討詮釋禪修歷程的問題，而不詳細討論上述各層次的意含，和各層次的交互關係。

本文主要的觀點是：佛典文本所記載禪修的內容，是參與論述禪修過程，也是人類心靈發展的歷史傳承，如高達美主張：解釋者和經典是「相互對話的參與式關係」。⁵禪修歷程的實際經驗和文本（即言說與文字）是不等同的：佛典是文本詮釋的產物，實際禪修是身心同時並持續地操作。本文認為釐清這兩者的差異，可賦予讀者一個解讀文本的位置，以擴展讀者進行解讀文本的視域，支持讀者清楚地從此「非禪修的狀態」的位置，以更多元和批判的立場進行對禪修文本內容的解讀。本文主張：探討佛典中禪修歷程的詮釋，需先將文本所記載的禪修經驗分離為兩範疇：

的存有（paramArthasat）。（本文譯），《阿毗達摩俱舍釋論》『偈曰。若破無彼智。由智除餘爾。俗諦如瓶水。異此名真諦。』（大 29，頁 268c）

⁴ 經驗與說明間的落差，包含三者的落差：「經驗當時，與對經驗的認知與回憶，及對認知、回憶的說明。」感謝審核教授提供此寶貴意見。

⁵ 張隆溪，經典在闡釋學上的意義，黃俊傑編《中國經典詮釋傳統（一）通論篇（儒學與東亞）》，（台北：喜馬拉雅基金會，2001），頁 8。

「文本」和「禪修經驗」，並釐清兩者是不等同的。同理，文本作者的詮釋和讀者的解讀，均在「後禪修」層次進行對禪修經驗的理解。

依此，本文認為須從三個面向探討佛典的作者，如何對禪修歷程進行詮釋：（1）先釐清語言詮釋禪修歷程的差異和限制，以及如何超越此限制的途徑。（2）自辯證禪修過程的「實際經驗」和「語言描述經驗」的差異中，探索更貼切描述禪修過程的描述模式或方法。（3）分析佛教文本的作者，如何運用不同的寫作策略和修辭法以重建禪修的過程。⁶

限於討論篇幅有限，對於探討佛典如何詮釋禪修過程，本文將以修習禪定作為探討範圍，而不論及修觀的過程；討論的「文本」則以覺音論師（Buddhaghosa 第五世紀中葉），所編寫《清淨道論（*Visuddhimagga*）》第八章「隨念業處品（*anussatikammaṭṭhAnaniddeṣa*）」中「安般念（*AnApAnassati*）」的一段插文，作為本文討論的範例。此插文位在覺音論師註釋巴利尼科耶（*NikAya*）中，「安般念十六事」的定型句。⁷這十六事共分成四組（依身、受、心、法念處分別），在第一組（身行組）之後，覺音論師插入另一段新的解釋，其中隱含一類似法數的內容（作意的規定一數（*ganana*）、隨逐（*anubandhana*）、觸（*phusana*）、安止（*thapana*）、觀（*sallakkhana*）、還滅（*vivattana*）、遍淨（*parisuddhi*）、回觀（*patipassana*）之前各項作意），⁸並在此插文中使用許多的譬喻，說明從初學到得到禪定的過程。

⁶ 對於文本「重建」經驗，西方詮釋學家有不同的意見，本文認為：文本不可能有完全等同實際禪修經驗的重建，而是企圖在文本的平台上，建構可被理解的「後禪修經驗內容」。

⁷ 「安般念十六事」（*Vism.* 266-294，日譯《南傳大藏經》63，頁76-77），《無礙解道》作「三十二作念智」（《漢譯南傳大藏經》43，頁243）；《修行道地經》卷五作「十六特勝」（大15，頁216a15-20）；《大智度論》卷十一作「十六行」（大25，頁138a10-15）；《瑜伽師地論》卷27作「十六勝行」（大30，頁432a29-b28）（*Vism.* 中巴利文 *solasavatthuka*，譯為十六事）。

⁸ *Vism.* 278。「八項作意」英文翻譯和中文翻譯不同（中文翻譯只算七種，不含最後「回觀」）。但根據原文第八項在 *Vism.* 定義為“*Tesabca patipassanati paccavekkhana*（並且，「回觀[之前]那些[作意]」是「省察[智]」。”根據 *Vism.* 大疏（*Visuddhimagga-mahatika*）「回觀」的解釋是：*Patipassanati pati pati dassanam pekkhanam*—「回觀」是不斷地回看，稱為「觀」。又第七項「遍淨（*Parisuddhiti*）」被定義為聖果（*phalam*），加上，根據本節文末提及十九觀智，意指成就四果的聖者觀察（一）道，（二）果，（三）已斷的煩惱，（四）殘餘的煩惱（阿羅漢不觀察剩餘煩惱），（五）涅槃。故應當將「回觀那些[作意]（*Tesabca patipassanati*）」，加入作意的規定範圍，共計有八項。中譯名稱參考葉均翻譯本，（覺音尊者著，葉均譯《清淨道論》，（高雄：正覺學會，2000），頁279）。

本文將以上述八項作意的插文為例，探討覺音論師如何成功地闡述從初學習觀呼吸到得禪定的過程，並以覺音論師的詮釋為理解禪修經驗的典範，提供讀者在解讀佛典中，因解文本言說和親驗禪修歷程之間的落差，能賦予讀者個人更多的解讀空間，擴展解讀佛典的視域，在讀者的詮釋位置上連結經驗和文本，參與理解經典的歷史工作，且融入當下自己解讀文本的生命經驗。⁹

二、詮釋禪修過程的問題與方法

佛典記載關於禪修的實踐方法提供修禪者一種指引，就像一本安全駕駛指南。這手冊說明有關應如何安全地駕駛和注意的事項，但閱讀手冊之後的理解，並不足以保證能夠安全地在路上開車。唯有實際上路駕駛，或加上教練指導和不斷地累積經驗，才能奠下安全駕駛的基礎。修習禪法也是如此，文字所記載或描述，僅僅提供理論上的理解，唯有從實際且持續的練習方能真正地理解禪修過程的內涵。

文本使用語言文字的另一限制是，文本的文字僅能以靜態、線性的方式描述禪修複雜的身心過程。而且，這描述內容傾向客觀和簡化，如 Buswell 和 Gimello 指出：「經由把佛陀證悟的經驗系統化地呈現，此時佛陀覺悟的超越性經驗，被客觀、典則化地提供給一般的學佛者。」¹⁰這個轉述過程和作者有關以外，也和語言形式有關。德國哲學家 Heidegger (1889-1976) 的洞見進一步指出：語言本身構成一個自體，它有它自己的形式，而且用其文字意涵本身，承載別於其描述實體的另一個意義平台。上述海德格的觀點：「[語言]有它自己的形式」和「承載別於其[語言]描述實體的意義平台。」賦予語言和所承載內容，一個「可見」的差異位置。更重要是，文本所再現的內容是「用其文字意涵本身」承載「經驗內容」。這兩點對本

⁹ 高達美：「理解不應當被構想成是一種主體的行動，而應當被構想成是參與到傳統的事件中去，是一個傳播的過程，在此過程中過去與現在不斷匯合。」同註 4。

¹⁰ Martin Heidegger, *On the Way to Language*, Peter D. Hertz 譯, (Cambridge; Hagerstown, New York, Philadelphia, London, Mexico City, Sao Paulo, Sydney: Harper & Row, Publicators, San Francisco), p. 59.

文探討文本詮釋禪修經驗，提供更明確的思維方向：文本在詮釋禪修經驗上是工具，別於禪修經驗內容；文本和禪修實修經驗處在不同的位置；文本建構另一個屬於詮釋禪修的「意義平台」，但又緊密地和禪修經驗相關。接著，本文將釐清語言詮釋禪修歷程的差異和限制，及可能超越此限制的途徑。

（一）詮釋禪修過程問題

順延上述討論，本文論述「禪修過程」會碰到因兩者差異而產生的困境。其原因有二：（一）禪修是靠身心參與的一種心智訓練，無法以語言工具加以客觀化呈現。（二）在詮釋或研讀佛典時，言說或研讀者實處在一個「後禪修」描述的立場，正如一個人在看另一個文化般。當研究者從書上閱讀有關「修道」的描述時，事實上是處於「外於」禪修本身的過程。因此 Gimello 指出：佛典中所表明的禪修的「道」，只有在它成為[閱讀者的]目標，且閱讀者本身以此為目標，進行修習時才能有意義。

¹¹

「外於」禪修本身，意指相較於正在練習禪定的禪修者，閱讀者的心理活動或是身體的狀態，是站在觀看的位置，進行瞭解禪定過程並非參與其中。修習佛陀所示的禪修，需要經由對生命與實相，進行一種內向觀察。不管每個人目前處境是好是壞，都須面對生命本身的不完美與局限性的事實。雖然，每個人可能或早或晚面對此點，但徹底脫離輪迴的決心才能立志修習禪修，達成解脫的目標。在解脫「道」上邁進的過程，人人不同，有時因個性、秉賦等而相異。

然而，對於未直接經驗禪修或體悟涅槃者而言，是無法理解箇中滋味，就像烏龜對兔子無法解釋水中生活如何一樣。這限制顯而易知，即使像「頭痛」這麼簡單的事情，也很難描述給從來沒頭痛過的人知道。同樣地，要描述何謂開悟、涅槃，甚或只是說明如何禪修，是很難以言語完全表達的。

（二）語言描述世界的兩難

整個修定過程的複雜與多層次性，面臨一個辯證的課題：實際過程是經驗性及

¹¹ 同上註。

現場性的，但是對其所做的描述卻是反思及後經驗性的。緣此，有幾個問題必須面對：何謂「描述」？在佛教典籍中「描述」指的是什麼？佛典中，尤其是早期有關修定的經典中，如何描述禪定過程？對於這種有身心參與、需花時間累積練習的過程，佛典使用哪些方法作貼切描述？

佛典中禪修方法和歷程的描述，一方面著眼在實際有效地救拔眾生，一方面為妥善地保存佛陀的教法，而發展系統化的佛教禪修法。所謂描述禪修經驗，則是「顯露」出那一系列實踐、體驗與體證禪定或解脫的境界。「顯露」用 Ricoeur 的話來說，就是把原本隱存或約略浮現於個人經驗或實踐中的感受或洞見，清楚地在本文中彰顯述說出來。

當然，文本要明察以語言來描述禪定經驗的限制。Roderick 與 Fox 在下列這段文字中闡明（事後的）語言如何拙於捕捉曾在剎那間出現的高峰經驗：

你也許曾完全沈浸在身體參與的感受中，恰如看到美麗的落日或聆聽優美的管弦樂演奏時一般……這種經驗很神奇，彷彿使人突然越過平常所慣有的感受。但時間通常很短暫，馬上就會回到原來的慣有狀態，而無法再有那神奇的感覺。這種神奇的體驗閃爍、易消逝，如同鳥兒易受驚嚇般。如果你看落日時，忽然想描述你的感動、或是腦中現起是否該吃晚飯的念頭，則那種神奇的感動就會消逝無蹤……就如同你陶醉於美妙音樂的感動時，突然被鄰座人的評論打斷般。¹²

想要暫時跳出感動來思考這個感動本身，或是用言詞捕捉它，都會使文本離開原來的感動，因為文本的心已經不在那當下而在做另一件事。所以 Roderick 與 Fox 一再強調：「當文本刻意去思索它時……它就跑，……感動完全沒。」¹³

口語描述或思索尋探，都是一種對過去發生過的經驗的「重建」，但往往在經驗中，這些都是徒勞的。可是，文本雖然不能讓文本認識這種經驗本身，卻可以幫助文本知道「如何」去複製這種經驗。所以，對禪定經驗的記載描述，提供修習者一個從認知理解禪法的管道，也提供禪修者自我檢視的參考準則和方向。

¹² Bucknell, Roderick & Martin Stuart Fox, *The Twilight Language*, (Lodon: Curzon Press, 1986), p. 41.

¹³ 同上註。

因此文獻記載與讀者間的互動關係，可被視為是共築一個論述平台。論述本身做為一個形式是固定的文字或口語，但文本卻是對讀者「開放」的，正如 Ricoeur 所言：「文本的世界意味文本對『外部』的開放，¹⁴對於『非文本自身』的開放。」文本雖具有自身的內在意含及結構，但卻無法自我具足。Ricoeur 認為，從文本是活的角度來看，「它的內在動能及構造，唯有在閱讀時才能被呈現出。」既然如此，對於佛典，文本應從讀者參與的觀點來看待它們。若要理解早期佛典中如何表達禪定過程，不妨先看文本的作者與其寫作策略是如何形成其作品。

第二個限制是，不論口語或文字語言的表達，均以線性發展而呈現，此表達可充分呈現線性發展的過程。但對內在或過程的描述，語言的線性描述有其相當大的限制。例如，一個人要敘述他正往車站走去，他表達成一句話時說：「我正往」，他未說完的內容可由說者再決定，他表達內容因此可與事實無關。另一個問題是，對於同時發生的情境，線性的句型表達無法重現同時發生的情境，以及超越語言可描述的經驗。因此，佛典中發展出許多不同的表達方式或修辭法，以期有效傳遞禪修的操作方法與歷程。

（三）描述的方法

敘述這個英文字 description 是來自於拉丁文 descripcioun，意思是「劃定出」、「標示出」¹⁵。闡釋「再現」佛陀教法的方法有兩種：系統法與敘述法；而此二法皆各自有其限制及特色。

1、系統法

在早期論書中，以系統法敘述禪定過程者，大部份都是以法數（梵 matrka；巴 mAtika）方式呈現。如三十七道品、安般念十六事，或十念處等等。法數是在佛法的專有術語之前加上數目，將法義構成一個有意義的系統。此系統方法的特色是將

¹⁴ Ricoeur, Paul, *Time and Narrative*, Vol.1, translated by Kathleen McLaughlin & David Pellauer, (IL: University of Chicago Press, 1990), p. 158.

¹⁵ Webster's New World Dictionary & Thesaurus, Digital edition.

不同的禪修的方法或發展階段，發展成一個結構，在其中每一個項目與其他項目依次編排，或是因果關係，或是先後次序關係等。如同 Steven Collins 所說：「系統化乃是將某一場域內的事物齊一，透過編排範疇而將它們納入一個系統中。」¹⁶

所謂「系統化」，意味著將某種「東西」概念單位組織成一個體系。在這個體系中，每一概念單位與其他單位間形成一個融貫的邏輯關係。這個「東西」是使用語言將佛陀的教法分類化後的產品。將佛陀的教法形成體系加以概念化，並非等同於實際體驗禪修，而是對曾享有此經驗者的事後描述。將佛陀的教法系統化不僅只為理論上的目的，更是為實際教學上的考量。口傳時代為方便記憶和規格化內容以確保傳遞過程中減少訛誤，因此加入數目以規範內容。例如，四諦是佛法根本教義，數目「四」，規範兩種因果關係：生命因無明煩惱而流轉的因果，和修道斷煩惱證得涅槃的還滅的因果關係。法數的系統化，一方面在形式上可確保佛法教義能在結構上不被輕易更變，但另一方面對禪修實證經驗描述也因為各概念間的隔離，而使禪修歷程的表達受到限制。因此，有必要討論佛典中詮釋禪修過程使用其他的方法。

2、譬喻法與敘述法

對佛陀的教法，依其敘述形式與內容分成之十二種類。又作十二分教、十二分聖教、十二分經。其中〈譬喻〉（巴 avadana，音譯阿波陀那）是以譬喻的方法，揭示法義。譬喻是修辭法的一種。它可以使難以表達的情懷，或景物，能生動、具體地呈現出來。譬喻由喻體、喻依、喻詞組合而成。喻體是所要描寫的對象；喻依是用來比方說明喻體的另一人、事或物；喻詞是連接喻體和喻依的詞。例如：像、好像、就像、真像；如、就如、猶如、如同；似、恰似、好似，好比、彷彿等。

譬喻可分為二種：顯喻（metaphor）和隱喻（simile）。兩者都是透過比較兩種完全不相同的事物，或者是真實或者是想像，以突顯所想表達的義蘊。兩者的不同是：顯喻具備三者，「喻體」、「喻依」、「喻詞」。例如，「獅子急得直吼，那

¹⁶ Collins, Steven, *Nirvana and Other Buddhist Felicities-Utopias of the Pali imaginaire*, (Cambridge: Cambridge University Press, 1998), pp. 121-2.

聲音像打雷一樣響。」這個譬喻中的「喻體」是獅子的吼聲，「喻依」是打雷，「喻詞」則是〈像 一樣〉。另一方面，顯喻以相似性表達所要描述事物的特質，用〈譬如〉或〈像 〉連接兩種不同的事物。如上例，所要表達的並不是獅子，而是獅子吼聲的大。隱喻則只有喻依、喻詞。例如，佛如大醫王。其中喻依是大醫王；喻詞是〈如〉；喻體則隱而不顯，僅僅只以〈佛〉含蓋〈佛度眾生〉。在佛典中二種譬喻法均被使用，但隱喻的使用較多於顯喻。然而隱喻的使用，除為修辭的目的外，在佛典記載禪修內容具有另一層次的功能。此點的探究將在下一節進一步討論。

敘述法是藉敘事或譬喻來說明佛法中的禪定過程。敘述法以事件為經緯，人作為行動者，而時與地作為背景。Collins 接著說：「敘述將事件的各部份依序排列出，並非只是純然為實際上的需要，事實上乃是構成敘述意義的必然。」他更進一步地解說兩種方法的差異：「在系統法中各要素是依邏輯結構而非時間順序排列出的。」他引用 Jerome Bruner 一段生動的語：“If X, then Y; the King died, then the Queen died.”¹⁷這兩句中的 then 意思不同，前面是邏輯關係，後面是時間關係。」（「如果甲，則乙。」與「國王先逝，然後皇后亦逝。」）系統法依照事情的因果條件關係描述事情，「如果天晴（甲），則去郊遊（乙）。」事情發生之間有必然的因果關係，例如「如煩惱滅，則苦滅」。敘述法則依照事情發生的時序描述，但發生的事件之間並不必然有因果關係。據上述討論，有關早期佛典的作者，使用詮釋的方法有：法數、譬喻和敘述法三種，用以詮釋禪修過程。

三、探討禪修過程的可參考模式—以 「寫作過程教學」模式為例

禪修過程經文字表達後，順延文字直線性表現的方式，常使讀者以為禪修是一個靜態、直線性的階段發展，但實際上禪修的過程是螺旋發展狀態。這種誤解易引

¹⁷ 同上註。

導讀者以「結果」來理解「過程」，並且將達到目標所需的條件及時間過度簡化。由於一般初學者易忽略過程所需要的其他因素，認為禪修的成果是一蹴可幾；或以文本的語言敘述為基礎，忽略文本是基於經驗脈絡而發展。這個落差常導致研讀者以為理知上解禪修過程，即可謂理解實際禪修經歷；或是在研讀文本出現困境時，便簡單地歸因禪修過程是一種不可言傳的神秘個人經驗，而放棄進一步探究的可能

（一）美國寫作教學的改革 著重「過程」的寫作趨勢

類似上述禪修文本解讀的讀者傾向忽視過程、重視成果的導向，也發生在寫作教學上。美國寫作教學的改革從六十年代開始，從「成果導向」改為「過程導向」。伴隨認知心理學的興起及追求個人自由的時潮，寫作教學界漸漸對寫作過程及風格感興趣，並且認為寫作是表現個人的價值及信念。¹⁸在此之前的現代傳統學派（Current traditionalism）對寫作看法，如 Joseph Petraglia 指出是：「一種類似『刺激反應』模式，僅注重如何改善教師的教學法，便期待有學生能寫出好文章，而少反思好文章是「為何」或「如何」產生。」¹⁹寫作過程被視為類似是一種「黑箱」作業，反正教師出題目，學生就寫出來，因此「靠靈感寫」便成為對寫作過程的一種過度簡化的觀點。

傳統主義派的寫作教學模式另一問題是，不論寫作的題目脈絡、內容為何，讀者是誰，寫作方法是千篇一律地套公式：依題目發展大綱，開始寫，修改，繳交。寫作的內容也是一成不變：由前言，本文及結論所架構。普門（Pullman）批評這種刻板的寫作方法的缺點是：「創造偏離寫作」。「題目的真實，比讀者和作者更重要。」²⁰根據這類的方法，寫成的作品也多是泛泛之論，無法提出清楚有力的論點或是深入地闡述及說明。

¹⁸ Sibylle Gruber, *History of Composition Studies*. English 512.

<<http://jan.ucc.nau.edu/~sg7/eng512fall00/overview.html>> (June 21, 2004)

¹⁹ Joseph Petraglia, "Is There Life After Process? the Role of Social Scientism in a Changing Discipline," Thomas Kent 編 *Post-Process Theory: Beyond the Writing-Process Paradigm*, (Carbondale, IL: Southern Illinois University Press, 1999), p. 50.

²⁰ George Pullman, "Stepping Yet Again into the Same Current," 見 Thomas Kent 編 *Post-Process Theory: Beyond the Writing-Process Paradigm*, p. 16.

寫作新手則發現依此方法下筆，很少能依原意且不修改初稿大綱而完成一篇文章。初學者常因有新的資訊，或被要求修正，但侷限於原大綱的思考，雖然會修潤初稿，但也僅只是小篇幅地改，很少能作深入的更動。或有因為不了解實際寫作過程，而容易因期望下筆成章而受挫折，以致擱置多時無法寫作的情形。這種情形常發生在研究生寫碩、博士論文的過程。

真正構成美國寫作教學法的改革，直到七十年代才發生。兩個有關寫作過程的實徵研究，全面地改造寫作教學的研究及教學。1971年 Janet Emig 的「十二年級學生的寫作過程 (The Composing Processes of Twelfth Graders)」實驗，企圖回答「當寫作是一種教育刺激的結果時，對個人自我的影響為何」的問題。藉由設計：參與實驗的學生，在寫三篇短文中，同步錄音自己講出的寫作過程，Janet Emig 證明兩種寫作形式：反思型和外延型。反思型屬自我支持的活動，非正式，自己是第一讀者；外延型則是學校支持，較正式，老師是第一讀者。²¹此實驗指出寫作的形式決定寫作過程。寫作是先寫作者的腦中先跑過後，再記錄在書寫中。因此，「有結構性的創思方法的發展，將會引領學生經歷一個較理想的寫作過程。」²²Janet Emig 的實驗強調探究寫作過程的重要。

另一實徵研究是 Linda Flower 和 John Hayes 的「寫作理論的認知過程 (A Cognitive Process Theory of Writing)」的試驗所發展的寫作過程模式，此模式假設「寫作是一連串解決問題的活動」。此模式具有三主內容：(1) 任務環境，指寫作動機及閱讀對象的認識。(2) 長期記憶，即是對題目的知識，讀者的瞭解。和對討論形式的掌握。(3) 工作記憶，即寫作活動主要進行的方向，包括計畫、翻譯(將想法轉成文字傳達給讀者)及修稿。²³類似 Janet Emig 的錄音寫作過程，此研究的重點是，比較專業作家和新手如何操作上述內容及掌握程度。結果顯示：專業作家

²¹ "The Bedford Bibliography for Teachers of Writing," Bedford/St. Martin's
<<http://www.bedfordstmartins.com/bb/comp1.html>> (06/21/2004).

²² Sibylle Gruber, *History of Composition Studies: English 512. A Brief Review.*
<<http://jan.ucc.nau.edu/~sg7/eng512fall00/overview.html>> (06/24/2004)

²³ Kimberly Fitzer, "L9Q1 Meta Required"
<<http://students.ed.uiuc.edu/fitzer/EdPsy399OL/L9-Q1metarequired.htm>> (06/24/2004)

每一次坐下來寫作，都會重新運作此模式，並且將讀者及作品產出結果都納入過程中。並且發現：專業作家熟悉這些內容，但並非依一個直線性的過程進行寫作，而是來回在這三項內容間：有時重新安排計畫，或再構思新的觀點，或是重組主題等。這一研究更清楚地揭露寫作過程是一個非直線性過程，是循環的（cyclic），或稱為回歸的（recursive），是由下到上階級（hierarchical）的。

上述寫作教學針對「寫作過程」所提出的研究，持續地在美國發展，相關理論更臻完備。其中 Ben McClelland 和 Timothy Donovan 所歸納的寫作模式，將寫作的時間及身體反應因素加入。此模式認為有五項因素構成寫作過程：（1）同時多因素間動態的關連。（2）持續性。（3）非直線性發展的過程。（4）成熟化。（5）目標導向。²⁴兩人更進一步主張：此模式是「心智成長過程」的模式，並不僅限於寫作過程。

（二）詮釋「禪定過程」的可能參照模式

雖然藉由佛典文本傳遞禪修過程的複雜內涵是有限的，但清楚將此限制納入問題，並作深入探討的工作並不多見。本文認為探討禪修過程的內在結構，應不侷限在佛典文本的資料，而應當試圖尋求其他解決方法。上述美國寫作教學「寫作過程教學模式」的實徵研究結果—心智發展的理論模式，其架構和內容可謂週延，本文認為參照「寫作過程」模式，探討禪修過程，可提供相當的參考價值。

在進行參照此模式前，有必要釐清禪修經驗和寫作的異同。²⁵從表層心理活動來看，寫作和禪修兩者差異相當大：寫作的操作過程是一種內在思維的運作，從捕捉不同想法、到漸漸形成概念、推敲適當的詞句表達內心形成的概念、修改合理的章節結構、修潤文句，到完成一篇結構完整的文章等，都屬於在具體的日常經驗進行。然而，禪修（尤其禪定）的內在運作，禪修者需有堅持的決心、持續保持注意在單一目標，放下干擾的思維，持續保持熱忱地專注在所選擇的對象上，直到心智

²⁴ Ben M. McClelland & Timothy R. Donovan, *Perspectives-on Research and Scholarship in Composition*, (NY: The Modern Language Association of America, 1985), pp. 10-11.

²⁵ 感謝審閱教授建議：再檢討以「寫作過程模式」探討「禪修過程」的適當性。

活動靜止。隨著持續保持專注，禪修者的心，漸漸能自然不費力地持續專注在一個對象上，更精細地進行心智活動。顯然兩者是相當不同的。

然而，兩者並不是互斥的不同。就心理專注和洞察力的發展來看：兩者都需要內向關注，並要有效調整內在混亂的思緒，以持續對某一目標關注。如資深寫作教師 James Moffett 觀察：寫作的前書寫 (prewriting) 是「對自己說話的內在過程，猶如專注的禪修一般。」²⁶此外，隨著專注時間的持續，寫作的心理活動比日常經驗更能連結內心的潛意識，如創意寫作家 Goldberg Variations 敘述她自己的寫作經驗：「寫作練習能連結你散漫心底層下狂野的心」。²⁷在 Moffett 長期致力連接語言功能到反思的生活的論述後，在他的心得著作《融入中心 (Coming on Center)》中提出：前書寫功能使作者，視寫作是一種「修改內在的說話」，引導寫作者更專注和觀察得清楚，也能發展一個更具有靈性生活的人。²⁸寫作過程和禪修歷程的形式固然不同；但就心智發展歷程的關聯，寫作和禪修都需面對混亂的思緒、持續集中心智在一個課題或對象上，進而細緻和提昇心靈等相同歷程。更重要，兩者都具有引發內心深處連結意義的相似點。

爰此，本文將依上述「寫作過程」模式，及參照《禪修之路—佛教禪修理論和實修讀本》²⁹中記載個人實際禪修經驗，進一步對照比較「寫作過程」和「禪修過程」兩者的心智活動，試圖由此揭示禪修過程的動態和複雜的面向，提供論述或禪修過程另一視域。

1、同時多因素間動態的關連

禪修的過程要求禪修者需身、心都參與才能有所進步，與許多身心並用的技術過程是相類似的，像學游泳、學樂器等。學習者常需要具備某一程度的優良態度與習慣，才能學有所成。此外，這些活動要求身體和心靈一起投入，以及在一段期間

²⁶ Miller, P. John, *The Contemplative Practitioner: Meditation in Education and the Professions*, (CT: Bergin & Garvey), 1994, p. 133.

²⁷ Price, Victoria, "Goldberg Variations," *The Advocate*, p.65, 09/29/2000.

²⁸ 同上註 26。

²⁹ Bucknell, Rod & Chris Kang, ed. *The Meditative Way Mind: Reading in the Theory and Practice of Buddhist Meditation*. Great Britian: Curzon Press, 1997.

內持續性地練習方能純熟。這種身心投入的參與，就如同在馬路上開車，預定前往某地的過程一樣。寫作過程必須同時兼顧數個因素：如引擎要運轉，裝足夠的汽油，並且冷卻系統、煞車、指示燈等等，一個都不能出錯。同時駕駛人的腳要踩油門，手控方向盤，以使車朝正確方向安全前進。並且，駕駛人須清楚駕車的目的地（或是無目的的漫行），並保持與其他車之間的安全距離。

同樣地，禪修的過程中心理方面也具有「同時多因素間動態的關連」。如修呼吸觀以培養專注力時，這當中需有三個最基本的條件構成觀呼吸的修習：能覺知（1）出入的呼吸。（2）出入呼吸接觸鼻端或上唇產生明顯的觸點。（3）正念（清楚覺知）出入呼吸的心。當禪修者將他的心繫在所緣的出入呼吸上，雖然心會散動，但常常將心拉回到出入呼吸的所緣上，最後，他的心會安靜下來，並一直跟隨著他的出入呼吸。此三點是修觀呼吸的基礎條件，即專注在碰觸上唇或鼻端間的氣息的出入，以引導妄想紛飛的心能安住在出入呼吸上，但這個修習，需要其他的「善心所」的協助。

此外，日常生活中任一個行為發生，一個活動的完成都需要有不同的心理的共同活動以完成此活動。修禪，培育心智的活動，更是需要許多善心所同時、互相平衡地生起。最典型及具代表的是三十七道品的「五根」，即信、精進、念、定及慧，這五個能促成開悟的要素的平衡。帕奧禪師指出：「修行每一種法門，都要平衡五根與七覺支」³⁰Gil Fronsdal 認為幾乎在每一活動中，或多或少具有不同層次的五根。

³¹例如修習「觀呼吸」，帕奧禪師解釋「五根」：

信根是指深信修行安般念能使人提昇定力，證得禪那。……慧根是指認識正確的修行方法；……精進根是努力促使心專注於氣息。³²

有關平衡五根，向智尊者簡潔地解釋：

³⁰ 帕奧禪師，德雄比丘譯，安般念簡介。

<<http://www.ms大.org.tw/Magazine/magazinep/Buddhism/64帕奧禪修%20安般念簡介.htm>> (June 28, 2004).

³¹ Gil Fronsgal, Five Faculties, (演講摘錄 10/01/2003).

<<http://www.insightmeditationcenter.org/articles/fivefaculties.html>> (06/28/2004).

³² 同註 30。

[五根中]只有念不會因過度[而有過患]；其餘四根，如果偏過度或偏壓抑，都可能導致扭曲存在平衡中各根的特性、外顯功能及精神的健全。只有信根，則是盲目的輕信。過度的精進會產生躁動及散亂。過度的專心，會傾向昏睡及清靜主義。又當只有慧而無其他根的支持時，則易墮入狡猾及奸詐。

33

寫作，如 Petraglia 強調：「不是一個單一動作，而是經一連串的歷程及策略選擇的文本製造過程。」³⁴這過程包括從字詞的選用，文法的運用，與主題相關的思考，揣摩想像讀者的需求，及構思表達策略等。不論寫作專家或新手，在寫作過程中，即需要同時「翻譯」想法，同時也不斷地關照不同的面向，解決過程中大小的問題。

2、持續性

禪修者均知修習禪修時，持續性的重要性。在尼科耶及阿含經中，佛陀總是勸勉弟子持續修習，以臻成功。如在有關修持觀呼吸禪法的《中部·安般念經》中記載，佛陀曾經有一次將結夏安居時間延長以利弟子們持續地修習。這些都說明持續不間斷的重要性。

同樣地，在書寫過程中，持續不間斷撰寫，也是進行一個長期工作的方法。例如 Bolker 在她所著《每天寫博士論文十五分鐘》一書中，強調每天持續不中斷地寫，是克服撰寫博士論文時挫折及焦慮的秘訣：

很少人能夠每天毫不中斷地寫兩個鐘頭—中間不發呆、不起來泡咖啡、不接聽電話等。……也許某一天寫很久，但經常第二天就不能保持下去；這種情況反覆出現。所以，保持每天都有進度、持續地寫，是完成論文的最好方法。

35

³³ Nanamoli Thera, "Even Balancing of Five Faculties," *Pathways of Buddhist Thought*, (London; 1971), 18. <<http://www.katinkahesselink.net/tibet/pathways1.html>> (06/28/2004).

³⁴ Joseph Petraglia, "Is There Life After Process? the Role of Social Scientism in a Changing Discipline," 見 Thomas Kent 編 *Post-Process Theory*, p. 50.

³⁵ Joan Bolker, *Writing Your Dissertation in Fifteen Minutes a Day-A Guide to Starting, Revising, and Finishing Your Doctoral Thesis*, (NY: Henry Holt and Company, 1998), pp. 44-45.

為何要如此？因為寫作過程的思考及靈感並不是規律地出現；它們可能泉湧而出，但乍現即失。因此，持續地寫，就是每天「定期地」記載下，這些時現時隱的靈感。波克進一步解釋：

有時靈感的出現並不是遵循什麼規則的。它們像是從一灘混水中驀然現蹤，所以文本要培養讓它們容易出現的環境。

你的工作就是每天不斷地寫，累積篇幅、形成主題焦點，記錄它們出現的時刻……其實就是養成：隨時把行、住、坐、臥時，腦海中閃過的想法記錄下來的習慣。³⁶

持續地寫就像持續、不間斷地修習靜坐般。在《沙門果經疏》有詳盡地探討，如何在行、住、坐、臥間仍然保持醒覺，正念分明。限於篇幅，筆者另撰文討論。

3、非直線性發展的過程

書中文字所載的入定過程，都是直線性的。但是，大多數的修習者，在剛開始時，都會碰到忽進忽退的狀況；如 Kang 描述她第一次修習觀呼吸時的狀況：

數息這件事本身並不有趣，所以我很快地就陷於昏沈麻木。經常，在短暫地專注之後就會退至一個半覺知、彷彿入睡的狀態，也忘了要觀呼吸。

在修定初期，這樣忽進忽退地現象，證明實修的「過程」絕非是穩定、直線地進步，而經常是游移不定，不規律的。因此，在《清淨道論》第三章「說取業處品」中，對「禪定」依其發展的情況分為四類：退、住、勝進及抉擇。

第四種四法，為定的退分、住分、勝進分與抉擇分。此中由於障礙的現行為定的「退分」（定），由於彼隨法念的住立為「住分」定，³⁷由於到達更勝的（定）為「勝進分」（定），由於與厭離俱的想和作意的現行為「抉擇分」（定）。³⁸

其實寫作也是一樣，Lin Barannon 說：「事實上寫作並非規律地進行，也不循一定

³⁶ 同上註，pp. 46-7.

³⁷ 彼隨法念 (tad-anudhammata-sati)，意為彼定隨適而念 (tad anurupatabhuta-sati)。

³⁸ Vism 88.

的階段發展。」³⁹Richard Larson 對此解釋說：「寫作的過程 我現在認為是循環反覆式的 有如螺旋狀階層向上（小的台階構成大的層級）而非是線性的。⁴⁰

因為在開始時心還不定，由此可推，修定與寫作同樣都是從「混亂與心念雜雜沓中開始的」。Berthoff 稱此為「學習駕馭混亂」，是一個用語言找尋及形塑規律形式的過程。⁴¹Lin Baranno 對此總結說：「寫作其實是認知的一種方式，在混亂的覺知中尋找關連性，在語言使用中形構融貫的一個過程。」⁴²

4、成熟化

持續保持定靜狀態會使修習者漸漸清明，對周遭環境事物覺知更為清楚，反應更敏銳。然而除覺知的變化外，身體本身也會有反應。在早期的佛經中，記載數個典型禪修進展後身心的反應：

當五種障礙去除時，愉悅生起；隨後歡喜湧現；於是乃得到身體的平靜；然後就是喜悅；有喜悅，心於是專注。⁴³

以上即是對障礙除去後次第出現的覺受的描述。

Jany 在修行日誌中回憶身體出現的變化：

當我靜念回向祈福時，忽然間一股歡喜感泉湧而出，首先彷彿在胸中，後來擴及頸部、臉、頭、肩、手，甚至到下腹。⁴⁴

近來對寫作的研究也指出：身體的感受，其實扮演一定的角色。Perl 稱此為「可感受到的知念」。「寫作者可由某種非語言性的身體感受，來決定是否其詞已表達

³⁹ Ben M. McClelland & Timothy R. Donovan, *Perspectives-on Research and Scholarship in Composition*, (NY: The Modern Language Association of America, 1985), pp. 10-11.

⁴⁰ Richard Larson, "Language Studies and Composing Processes," 見 Donald A. McQuade 編 *The Territory of Language-Linguistics, Stylistics, and The Teachings of Composing*, (Illinois: Southern Illinois University Press, 1986), p. 213.

⁴¹ 同上註，p. 11。

⁴² 同上註。

⁴³ Tassime paJca nlvaraNe pahlne attani samanupassato pAmojjaM jAyati, pamuditassa plti jAyati, pltimanassa kAyo passambhati, passaddhakAyo sukhaM vedeti, sukhino cittaM samAdhiyati (DN, *SampaJapala Sutta*, 169).

⁴⁴ 見 Bucknell, 頁 202。

其意。」另外就是 Larson 所謂的「在語言過程中成形。」⁴⁵他形容寫作就是「把周遭事物透過接續不斷的詮釋，逐漸闡析清楚的過程。」⁴⁶

此外，證悟與妙覺的感受是無法預測和追求。《長老尼偈註》⁴⁷中記載有位長老尼在平凡的日常活動中證悟的事例。一位長老尼在廚房烹煮時，因看見窗外落葉而得頓悟。另外，長老尼 Patacara 在潑水滌足時，⁴⁸她忽然從觀照水是如何入於塵土中而得到觀智。由於她們時時保持正念，因此這樣的簡單生活中的點滴就能幫助她們的開悟。⁴⁹以上兩例說明兩點：第一、開悟的時機是難以預測的。也就是說，修習者的努力何時會開花結果，無人能預知。第二、修習者平素用功的成果，即使在最細微末節的行為中也會顯現。因此，致力於禪修有成者，須時常保持覺照，讓修行的成就能自然地成熟現起。

5、目標導向

禪修的目標在何時達成不可知，但修習正如同一般有期程表的工作般，是朝向預設目標前進的。修習禪修的最終目標是以涅槃為依歸，但修習過程的階段目標，則因禪修的方法而有不同。

在佛教傳統中，成佛與阿羅漢果 (Arahantship) 被認為是修習禪修的兩大目標，佛與阿羅漢均要能超脫生死輪迴 (saMsAra)。終極目標要成佛或是成羅漢果是個人的選擇。據 Wemer 對釋迦成佛的後一段時期所做的歷史考究，提出初期佛教的羅漢成就者多具有四無礙智，然而隨著時間愈往後，經典記載具有四種無礙智的羅漢者有愈來愈少的趨勢。⁵⁰

⁴⁵ 見 Larson，頁 16。

⁴⁶ 同上註。

⁴⁷ Paramattha Dīpani or the Commentary of the Therī Gāthā, ed. by B. Dewarakkhita, Simon Hewavitarana Bequest Series, Vol. III (Colombo: The Tri Pitaka Publication Press, 1918), pp. 4-5.

⁴⁸ 兩位長老尼的故事見 Shanta Ratnayaka, "Experiments in Buddhist Meditation." *Buddha Zine Magazine Articles*, p. 12. <<http://www.buddhane.net/tr20.htm>> (06/29/2004)

⁴⁹ 同上註。

⁵⁰ Karel Werner, "Bodhi and Arahattaphala from Early Buddhism to Early Mayayana," in P. Denwood and A. Piatigorsky ed., *Buddhist Studies: Ancient and Modern*, (London: Curzon Press, 1985), pp. 167-179.

《清淨道論》中所言的三清淨（見清淨、心清淨和見清淨）中，幾乎包含所有的禪修方法。在第二階段——心清淨中含有四十種禪修對象。覺音論師以三種三摩地（samAdhi）來含攝止、觀二法：1、近行定（upacArasamAdhi），2、安止定（appanAsamAdhi）與3、剎那定（khaNikasamAdhi）。而在第三階段的見清淨中，則十六觀智是成就証果依次第生起的智慧。

修入三清淨的路徑有二：止乘（samathayAna）及觀乘（vipassanAyAna）。止乘（samathayAna）是從修止入觀：即發展注意力使能集中在所選的所緣（以概念法為對象），成就時心能持續地保持在所緣上，進入所謂心一境性，即入定，又稱達到禪那。禪那如同「基礎」，令心暫時伏住五蓋，五蓋是貪、嗔、癡、掉舉及疑，這些都是禪那的直接障礙。據《清淨道論》，如能得禪那則可暫時破五蓋。禪那的五禪支可以「屏除、棄絕及解消五蓋。」⁵¹進入禪那後，再以禪那所得的身心境界作為觀察對象進而進入修觀，這是止乘的途徑。因此，前一念的禪那的身心的境界，可提供修觀作為「辨明無常、苦、無我的觀照對象」，⁵²這些對象包括「與身心有關的各種狀態或過程。」⁵³依此，進而能修入十六觀智。

觀乘（vipassanAyAna），又稱純觀，與從得禪定修觀乘的路徑不同。在純觀中，修習者是直接以真實法（心法和色法）為覺知觀照對象。經由時刻相續地觀照此對象，且不加諸任何評斷、偏頗與好惡的心念，直到臻於剎那定（khaNikasamAdhi）為止。純觀雖並非禪那的進階，但也能發展出因能不令五蓋生起，而得到近行定（upacArasamAdhi）。這樣出現的定稱為剎那定（khaNkiasamAdhi）。從此，進而能修入十六觀智。由此可見修行過程具不同層級的目標，寫作過程也是如此。

寫作過程中，主要及次要目標都會被羅列出。McClelland 對設定目標一事做以

⁵¹ Vism, p.114, 被引用於 Henepola Gunaratana, *The Path of Serenity and Insight: An Explanation of the Buddhist JhAnas*, (Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 1992, 1994), p. 31. 五禪支是：尋、伺、喜、樂、一境性心。

⁵² Henepola Gunaratana, *The JhAnas. In TheravAda Buddhist Meditation*, (Kandy, Sri Lanka: BPS, 1988), p. 53.

⁵³ Visuddhacara, "Vipassana & Jhana: What The Masters Say," *Vipassana Tribune*, Vol 4 No 2, (Buddhist Wisdom Center, 31 July, 1996), (<http://www.quantum.com.my/bwc/vtribune/vt3n2p4.html>) (06/28/2004)

下的說明：

有經驗的作家們常將寫作過程看成是層級式而非線性的，整個過程是一個由作者的目標、讀者及主題所催生的目標及次目標，慣常及次慣常作業所構成的複雜網絡。同時，他們會有很好的目標，寫作過程中常奉此為主臬，機動依經驗調整目標；有時雖未必循序漸進而行，但卻往往能次第達成不同層次的目標。⁵⁴

以上對有經驗作家的描述，點出目標設定的複雜與彈性。「複雜的目標網絡」及「雖非循序卻依次完成目標」的觀念，有助於說明修習禪定對完成過程中，目標和禪修歷程的關係。

上述對照比較寫作和禪修兩種不同的心智活動的相似點，是從「後經驗」試圖捕捉兩經驗進行和達成目標所具有的共同要素。這個對照比較蘊含「心智發展經驗」和「詮釋」兩個面向。就經驗層面比照，禪修的過程、目標和寫作是不等同，但卻具有相類似的原理：如 1、同時多因素間的動態關連。2、持續性。3、非直線性的過程。雖然，其中禪修的「成熟化」和「目標導向」，無法被沒有禪修經驗的寫作者理解；然而，比照兩者可發現：在寫作歷程中，因為身心活動持續專注在某個議題，或因為寫作者和自我持續內在對話，常常會油然而生起毫無預設的洞見或身體放鬆，由此可見兩者的相似。

就詮釋層面而言，Ben McClelland 的「寫作過程」是一個系統化模式的詮釋。模式的詮釋，能充實以單一詞句或詞彙詮釋經驗的面向，如「寫作過程」模式中第一個要素—「同時多因素間動態的關」的「同時」和「多因素」，便能充實單一概念化的詞彙—「寫作」或「禪修」指稱的經驗內容。再加上寫作模式中其他四個因素交互地呈現，能更清楚詮釋寫作複雜的心智過程。Ben McClelland 的「寫作過程」，建構新的詞彙和參照架構，協助讀者藉此有效地捕捉複雜的心智活動，其價值和意義是值得肯定的。

⁵⁴ Larson, p. 13.

四、覺音論師在《清淨道論》的詮釋法

上述討論透過參照「寫作過程」模式，可更週延地理解「禪修」或「寫作歷程」的複雜和多元的面向；但上述比照的禪修資料不具整體和連貫關係，接著，本節將以權威的禪修論書《清淨道論》作為討論的文本，探討作者覺音論師的詮釋策略，並與「寫作過程」模式交互參考，以辯析覺音論師如何克服以文本詮釋禪修過程的落差和限制。

眾所周知《清淨道論》在南傳上座部佛教的傳統，被視為是一本佛教禪修的權威著作；在世界佛教的著作中，其論述地位持續不衰。雖然此論有些觀點和尼科耶不盡相同，但其之所以能成為權威論著的關鍵值得加以探討。接著，將以《清淨道論》第八品「隨念業處品（*anussatikammaṭṭhAnaniddeśa*）」中第九節「安般念（*AnApAnassati*）」修得禪定的前階段，作為主要探討範圍，以解明覺音論師詮釋修行道之所以成功的原因。

此外，選擇安般念的原因有二：第一、安般念（下稱觀呼吸）是佛教傳統中較古的修行法，被認為是和「不淨觀」都可以得到不死的二甘露門之一，並且在三大佛教傳統中，此修法至今仍然盛行。故探討此修法的詮釋法，對現代人認識如何修持觀呼吸法有直接的關係和參考價值。第二、覺音論師在上述《清淨道論》中，論述此方法上多所著墨，一方面依照傳統註解尼科耶中「安般念十六事」的定型句，一方面又插入另一法數—「八項作意」，並使用不同的修辭法，加以說明觀呼吸的方法和過程。這段插文佔全文三分之一以上，⁵⁵本文認為值得從這當中更深入探討其詮釋策略和方法，以啟發讀者解讀佛典的視域。

（一）覺音論師克服詮釋「修觀呼吸得禪定」的困難

如上所述，《清淨道論》第八章中關於修習觀呼吸的內容共有兩部份組成：（一）覺音論師逐字註釋巴利尼科耶（*NikAya*）中「安般念十六事」的定型句。（二）八

⁵⁵ *Vism.*中第八品中第九節「觀呼吸」的頁數範圍是：pp. 266-294。而有關「八項作意」篇幅頁數範圍（pp. 277-287）佔10頁，佔全文三分之一以上。

項作意中含有多種比喻，解釋修定所需具備的要件和歷程。在第九節引用經文的「安般念十六事」定型句之後，覺音論師立即使用一個具有涵蓋整個修法的連續譬喻，說明修觀呼吸的過程。這五個譬喻像一個連續故事，以一隻野牛被馴服的過程，類比初學者如何透過將心專注在呼吸上，達成調伏如野牛般的妄想心，進而修得禪定的過程。

覺音論師以一隻年輕狂野的野牛，比喻「初學修行比丘的心」；曾經從狂母牛喝劇毒的奶水，如同比丘的心被過去業力和習氣所污染一般。牧牛者想要去調伏這野牛，就像比丘想要去調伏他的心。首先，牧牛者將這小牛帶離乳牛，帶牠到一個曠野；就像比丘遠離誘人的事物，並到一個偏遠地區，如森林或空屋中。牧牛者用繩子將牛綁在一個大柱子上，如同比丘用專注的繩將他的心繫在出入呼吸上。如此，觀呼吸的相關連三要素被彰顯，「心」靠「念」的繩子，專注在「所緣境」上。這樣的關係也意指禪修修習的關鍵是念（清楚覺知對象），使心能專注在出入呼吸上的重要條件。⁵⁶

此外，覺音論師進一步描述「持續專注」可能發生的情況及效果。比丘調伏散亂心的進程，就像年輕的野牛一樣會四處遊走；但只要比丘願意持續回到出入呼吸的所緣上，就像野牛無法離開這大柱子一樣；最後，他的心會安靜下來，並一直跟隨著他的出入呼吸。藉著持續將心繫在所緣境，比丘散亂心將如同野牛不離開柱子，而是或坐或躺在柱子旁，久而久之比丘自然會安住在呼吸上。透過馴服野牛的譬喻，修習觀呼吸的因素和過程因此被彰顯。

本文認為這連續譬喻對禪修發展的過程具有相當意義。在這譬喻中隱含寫作過程五個要素中部份要素。根據下列圖解，對照分析譬喻和五要素的關係。

⁵⁶ 根據《攝阿毗達摩議論》，念（sati）：巴利文 sati 的詞根意為「憶念」，然而作為心所，它是心於當下能夠清楚覺知（其目標），而不是純粹只是回憶過去。其特相是對目標念念分明而不流失；作用是不迷惑或不忘失；現起是守護或心面對目標的狀態；近因是強而有力的想（thirasabba）或四念處。（菩提比丘著，尋法比丘譯，《攝阿毗達摩議論》，（高雄：正覺學會，2003，頁 71。）

譬喻的內容	比丘調伏歷程的操作階段	寫作過程的要素
1 牛仔嘗試要馴服野牛	比丘嘗試要調伏自心	動機
2 牛仔將小牛帶離開狂母牛，不再喝有劇毒的奶水	比丘到偏遠地區以遠離感官事物	適當的準備
3 牛仔用繩子將牛綁在大柱子	比丘專注地將心繫在出入呼吸上	同時多因素間的動態關連
4 野牛四處晃，但無法離開柱子	心繫在出入呼吸這所緣境，但心會散亂	非線性的持續修習
5 野牛晃膩，便坐或躺在柱子旁邊	效果：只要持續地專注於所緣，心將被調伏	持續

藉由上述圖解，清楚顯現接續的譬喻可以對應「寫作過程」模式：將牛綁在柱子例中，含有寫作過程「同時多因素間動態關連」的運用。小野牛四處遊晃的譬喻，對應「非線性的禪修過程」，意指在初階時，是無法將心繫於一處而不散亂的。只要修習者繼續將注意力繫於禪修所緣上，遲早他的心會如同被繫於柱子旁的野牛般，漸漸被馴服，這對應「持續」的要素。這一連串的譬喻，能清楚說明在禪修過程的持續性和非線性過程。由此譬喻可對比出借用「寫作過程」模式以詮釋禪修過程，至少有三要素（1、同時多因素間的動態關連。2、持續性。3、非直線性的過程）和禪修正在持續進行的過程相類似。另外的兩要素（4、成熟化。5、目標導向），「成熟化」和持續修行後的身心效應有關；「目標導向」和動機有關。由此可推，在五世紀時，佛教對禪修過程的詮釋面向，已發展得相當成熟，因而能純熟地運用譬喻，克服直線文字的限制，能有效解釋禪修過程。

在「安般念十六事」的第一組（身念處）討論結束後，讀者可能預期，作者會接著說明第二組（受念處）。然而作者並沒有依循這四組的順序，卻在此插入佔全文三分之一以上，另一段解釋，即是修學禪修的學習五個步驟，⁵⁷及修觀呼吸的類似法數—八項作意。在此段落中，覺音論師發揮其修辭學的造詣，將敘事、法數和譬喻交互運用，全面完整地詮釋觀呼吸的禪修過程。緣此，本文將以「寫作過程」模式，分析覺音論師的詮釋內涵，以期解明其詮釋策略和方法。

⁵⁷ 學習 (uggaḥo) 五節 (paḷca sandhayo)，是弟子向老師學習禪法的五個步驟：1、受持（決定學習禪法），2、遍問（請問有關修習禪法的業處），3、現起（練習禪法而所修的業處生起），4、安止（心能安住在所修的業處），5、相（檢視業處的相和自性）（Vism. p. 277）。

（二）以「寫作過程模式」探討《清淨道論》詮釋觀呼吸的八項作意

在《清淨道論》在觀呼吸的八項作意中，從數到安住，約共有二十一譬喻加以說明禪修的方法。類似法數和譬喻兩者交織在一起的。本文接著分析覺音論師如何描述禪修的過程中，並著眼在探索八項作意的前四步驟（從「數」到「安住」）。作意規定的八項是：數、隨逐、觸、安住、觀察、還滅、遍淨和回觀，從初學到證悟聖果，修行者應當作意內容。文中詳細說明包含各項間交互關係的要素和發展歷程，但覺音論師並未加入「八」這個數字，本文認為是一種「類似法數」。

「作意八項」，出現在覺音論師註解第一組的四種觀呼吸之後，是：「觀長息，觀短息、觀一切身出息 入息、觀安息」，被界定為初學者從身念處修得禪定；之後的三組（受、心、法三種念處）是以四禪和毗婆舍那作為修持對象。首先，覺音論師以一個有清楚修行目標—想要證得四無礙解及阿羅漢果—的「初學善男子」（表示出家或在家均可），⁵⁸作為八項作意的主角，將所要詮釋的觀呼吸的內涵，放進入一個虛擬的新場域，並藉著這個虛擬的人物，開啟一個立體的運作故事：透過一個主角的設定，將原本以文字說明的禪修過程，置放在一虛擬的場景，隨著假設時間流，主角進行一連串的活動以完成論師所要傳遞修道過程。這是採用敘述故事的策略，將禪修的實踐本質層面成功表達出來。

覺音論師所描繪的這位初學者，不同之前註解尼科耶經典的比丘，一位初學善男子，需要找一個合格的老師，來教導他修學五步驟，以獲取禪修的知識。這五步驟分別是：（一）學得：學習禪修的所緣。（二）遍問：釐清對禪修的疑慮。（三）現起：直到禪相出現。（四）安止：安住在禪相上，和（五）相：清楚業處（所緣）的相和自性，這是觀的階段。

上述五步驟的學習，將修行前準備和尚未得到的學習目標，透過初學善男子呈

⁵⁸ 在開始說明修習觀呼吸時，覺音論師描述一位比丘，他有意修習觀呼吸禪法。「這位比丘開始時，因為長期將心散漫地攀緣外界（色等）境界，因此，不願意將心投入在以觀出入息修定的所緣上，如同一位駕馭野牛的車夫，從車道上滑出一般。」(Imassa hi bhikkhuno dIgharattaM rUpAdIsu ArammaNesu anuvisaIaM cittaM AnApAnassatisamAdhi-Arammanm abhiruhituM na icchati, kUJagoNayuttaratho viya uppatham eva dhAvati (Vism 268).

現。他應當完成先行的準備工作，包括：基本淨化自己行為、語言和意念，透徹地瞭解和記憶禪修方法，同時住在適當的環境。此外，禪修者應提振精神以驅除昏沈，並憶念三寶的功德激勵自己，遵循上述的準備階段，才開始修習禪修。⁵⁹

開始修習，是訓練心如何有效操作以能從專注出入的呼吸，而達到淨化粗糙的煩惱，得到禪定，進而證悟。心如何操作？覺音論師以「作意」總括其他的意含，再從這「作意」關鍵字，開展八個項度。作意（巴利文：manasikara）的巴利文直譯是「心的造作」，是一切心不可或缺的識知因素，是令心轉向認識目標的一種心所；通過它，目標得以呈現於心。其特相是「指引」（sarana）相應法（其他的心所）朝向目標；作用是把相應法與目標連接起來；現起是面對目標；近因是目標。作意有如船的舵，控制船的方向以朝向目的地；或有如馬車夫，指揮已馴服的馬（相應法）朝向它們的目的地（目標）。⁶⁰

覺音論師以「作意」作為操作禪修的樞紐，後續的八項規範，則說明如何觀呼吸的方法和歷程。然而，原文中並沒有出現「八」這個數字，這可能暗示這八項不是一個單純的線性關係，也不是獨立無關的八種要素，更不是八種階段。緣此，接著將透過參照「寫作過程」模式中五個要素的概念，探討此插文中，覺音論師詮釋觀呼吸得禪定的策略和方法。

1、同時多因素間動態的關連

「寫作過程」模式第一個要素—「同時多因素間動態的關連」中兩個詞—「同」和「多」，能有效充實單一概念的描述。如果僅以「寫作過程」或「禪修」這兩詞彙，只能概括地表達一連串的複雜活動；實質上對複雜的心智過程，仍停留在模糊的黑箱層次，無法進一步了解。緣此，本文將以覺音論師在作意規定中的「數」和「隨逐、觸和安住」，證明運用譬喻，可以更清楚表達在禪修過程中「同時多因素間動態的關連」，同理，也檢討運用「寫作過程」模式以詮釋禪修過程的適當性。

（1）數

⁵⁹ Vism 278.

⁶⁰ 同註 56，頁 63。

此處的「數」指「數出入的呼吸」。在早期的佛教文本中，數息並沒有在巴利尼科耶或漢譯阿含中出現，然而，Vimt, AkBh, Vism 和《瑜伽師地論》「聲聞地（WAvakabhUmi）」，都描述數息的不同面向。⁶¹在八項作意中，覺音論師以四個譬喻解釋數息的方法：

首先，先釐清循環的數息的數字範圍，覺音論師建議不要少於五，多於十。如果少於五，太短的的間距會讓禪修者覺得有壓迫感，就像牛仔被迫通過一個狹窄通道；如果一次數太長串的數字，心就會專注在數字上而非出入呼吸。數息時不應間斷數字，否則心會散亂。《清淨道論》中數的數字量很有可能是源自 Vimt，雖然其中的數字量，各文本有所不同。⁶²

另外兩個譬喻也說明操作數息法的速度，即慢數和快數。在慢數的譬喻裡，以計算穀物倒入容器作為慢數的比喻。

一開始，在倒入容器後他需慢慢地數，倒滿量杯後，再將它倒空，然後數一；接著再倒滿量杯，縱使在清除雜物的同時，他也持續不間斷地數一，接下來是二，一直往前數，當散亂時，就藉著在出入呼吸的數數把呼吸抓穩，從一然後數到十，隨時注意發生的狀況。藉著數息，他的出入呼吸變得明顯（因為外在事物較不會讓他分心）。⁶³

在慢數中，數一包括出入呼吸，那就像將穀物倒入又倒出數一，⁶⁴當熟習慢數後，禪修者能精確地覺知出入呼吸，就可轉為快數。在快數中，另一生動譬喻是以牧童專注在數跑出柵門的牛群為喻，就如同數出入呼吸的數目一樣緊湊。

⁶¹ 《解脫道論》(大 32, 頁 430b) 中所謂：算、隨逐、安置、隨觀。

在 AkBh 是 (1) 數, (2) 隨, (3) 止, (4) 觀, (5) 轉, (6) 淨。在《瑜伽師地論》「聲聞地」中提到：應知略有五種修習。何等為五。一、算數修習。二、悟入諸蘊修習。三、悟入緣起修習。四、悟入聖諦修習。五、十六勝行修習。(大 30, 頁 431a)。

⁶² Vimt 將數字量界定如下：「問：什麼是數數？答：一個新禪修者以出息為開始，入息為結束，從一數到十，並不會超過十；再來他被教導從一數到五，但是不會超過五」。參考《解脫道論》(大 32, 頁 430b), 英譯本 Arahant Upatissa, *The Path of Freedom (Vimuttimaggā)*, N.R.M. Ehara, Soma Thera, & Kheminda Thera, (Kandy, Sri Lanka: BPS, 1977, 1995), p.195.

⁶³ Vism 278。又「數息的單位」有四種：入和出息，僅有入息，僅有出息，入或出為一單位。

⁶⁴ Vism 279.

結束慢數後，即量穀物般的數數後，接下來就開始快數如牛仔數牛。牛仔執著鞭，較早入柵門，站在出入口的門邊；當牛碰到門，[牛仔]就開始數「一、二……」，而牛群在出去這擁擠的空間時，也是成群迅速地出入，所以牛仔迅速地數著「三、四、五」乃至「十」而急速地數。數息就像此般，當慢數之後，出入呼吸變明顯後，就開始連續地快數。⁶⁵（[]筆者加入）

以上「數」的譬喻，說明觀呼吸活動過程的多項要素：數出入呼吸的心，就像在柵門邊數牛的牧童；牧童以石頭為單位計數就像是數息的例示；出入呼吸就像是進出柵門的牛。這兩個譬喻充分將數息過程的「同時多因素間動態的關連」：「心、出入呼吸、和數出入呼吸的專注力」三者關係呈現。數息法過程的要素：「心」一如量穀的人、牧童；「出入息」一如穀物被裝滿一杯，或牛衝出柵欄；「數目」一如量杯、用來數牛的石頭。這三者是相互關連且同時發生。這兩個比喻將同時互動關係，如同動態圖畫般呈現，以解決線性文字有限的表達。尤其觀不同呼吸速度的比喻選擇，仔細慢數量一杯杯穀物，和數急著衝出柵欄的牛，都能呈現數息操作的「同時、多因素間動態的關連」，充實「數息」這一專有詞彙的有限內容。此外，論師補充說明需注意快數是建立在慢數已經可以專注修習的前提下，因此 Pts 強調自然地專注在出入呼吸以維持心的寧靜。⁶⁶

數息使禪修者將心繫在數一連串的呼吸，初學者的心會較專注，不論快數、慢數觀呼吸，因為有持續數數目的目標，因而能專住地持續不中斷。數息就像是對抗如急流般思緒的掌舵者，當他可以覺知迅速出入的呼吸，或可以迅速地覺察出入呼吸，他就可以比慢數時更上一層樓。此階段意指，禪修者可熟習地運用數息這禪修的工具，保持心的穩定、調伏散亂的思緒。

（2）隨逐、觸與安住

隨逐是更上一層的階段，此時心已能持續地專注在所緣，不需要靠數息將心安住在呼吸上。接著，覺音論師更進一步探討，從隨逐到安止定的發展過程中，修禪

⁶⁵ Vism 279.

⁶⁶ 不應故意地將呼吸拉長或縮短，如果他故意這樣做，他就會分心；而且他的身心都會不平穩，這都是缺失。這樣當他持續數出入呼吸，效果或快或慢就會呈顯。關於以數息法來牽制散動的思緒之成效，以在風浪中前進掌舵為喻。（同上註）

定的多種優質心理因素之間的交互關係。

首先釐清如何隨逐，覺音論師認為：觀呼吸的「隨逐」是指將心專注在，碰觸上唇或鼻端間的出入氣息；並不是指注意從鼻尖進入到中間心臟，從心臟到肚臍的氣息，也不是指呼氣時從肚臍開始注意出息，通過中間的心臟直到從鼻端呼出。覺音論師認為從鼻尖到肚臍，或從肚臍到鼻端這種隨逐法的缺失：會使散動的心易受擾動。覺音論師引用 Ptm 的論述，以支持他的論點。⁶⁷

接著，討論「隨逐和觸與安住」更證明「同時」和「多因素」的觀點，可以更清楚了解進入「隨逐」息時，「觸」與「安住」是不能各別分開作意。覺音論師解釋道：

觸與安住是不能各別（分開）作意，……，在它（所觸）之處，放棄數息，以專注(sati)隨逐彼等（出入呼吸），以安止而安住心，這就稱作「隨逐和觸與安住」。⁶⁸

覺音論師對於說明隨逐，著重兩點：第一層次，首先引用傳統三比喻，再次強調隨逐的進階的狀態是：透過心只跟隨在鼻尖到上唇，出入呼吸的接觸點（範圍），可將心繫得更穩住而漸漸安住。運用這三個譬喻能更清楚說明，隨逐出入息的操作三要素間動態關係。心專注在「觸點上」的「出入呼吸」。⁶⁹這三者譬喻如同動畫般，將「心、呼吸和觸點」的同時、互動關係清楚解明。

跛子的譬喻是；一位跛腳的先生，躺在靠近鞦韆的一塊土地，在一個定點上，看著他太太和兒子來回的擺盪。

譬如一位跛腳人，和妻子孩子玩鞦韆。在他幫太太和兒子推動鞦韆後，他就

⁶⁷ 在觀呼吸時：入息時，將專注力擺在鼻尖到心臟，再到肚臍，因為他的心是散動的，身心將都會受到干擾，搖擺且躁動。如果呼氣時，將注意力放在這通道上，也會因而分心。如此身心都會受干擾而搖擺、躁動。（Vism 280）

⁶⁸ Vism 280.

⁶⁹ 三譬喻源自不同出處：跛子和守門人來自註解書，鋸子譬喻來自《解脫道論》。「現念令入現念出息。如人觸材以緣鋸力。亦不作意鋸去來想。如是坐禪人。於入出息亦不作意。入出息想。所觸鼻唇以念觀知。」《解脫道論》（大 32，430a）

坐在鞞鞞支柱後，看著它在兩邊，通過中間點，來回規律地擺盪……。⁷⁰

覺音論師用這譬喻指出：禪修者將心專注在接觸鼻端和上唇觸點的出入氣息。引用譬喻後，覺音接著詳細說明，譬喻和實際上修禪的關係。

同樣地，當比丘全然專注，就像在鞞鞞支柱做為推動的支點，呼吸的進出如同鞞鞞的擺動。他專注地坐在一個定點，在出入呼吸開始到終止的進出過程中，保持專注在觸點上。將他的心繫在接觸點，就像為能繼續看鞞鞞擺盪，他不移動他的位置。這就是以不能移動的人所做的譬喻。⁷¹

第二個譬喻是守門人的例示，他並不隨著旅人進出城門，只是待在城市邊檢視進出的過客。類似地，禪修者只是覺知呼吸的進出，而非跟隨著呼吸進出體內或體外。

就像守城人並不會檢視城內或城外的旅客，並問他們：「你是誰？」或「你從什麼地方來的？」。「你要去哪裡？」。「你手上拿的是什麼？」因為這些人並不是守城人所關注的對象，他只是檢驗每一個到達他城門的人。就像已經進入體內的入息和已經呼出體外的出息，並不是比丘所關注的所緣，他只專注在每一次接觸到鼻端的出入呼吸而已。⁷²

守門人待在固定的位置檢視進出的旅客，就像專注於在鼻端和上唇間這個接觸區域的氣息。

第三個是鋸樹幹的譬喻，⁷³鋸齒和樹幹的接觸範圍，就好比出入呼吸進出時所碰觸到鼻端和上唇的區域。專注在觸點上，不去管在接觸範圍以外的氣息，如下所描述的：

假設有一樹幹放在地面上，一位男子正要用鋸子將它鋸下，他的專注點就在

⁷⁰ Vism 280-281.

⁷¹ Vism 281.

⁷² Vism 281.

⁷³ Vism 281.在《解脫道論》中，鋸喻文：「謂繫念住於鼻端。或於口脣。是出入息所緣處。彼坐禪人以安念此處。入息出息於鼻端口脣。以念觀觸。或現念令息入。現念令息出。現於息入時不作意。於出時亦不作意。是出入息所觸。鼻端口脣。以念觀知所觸。現念令入現念出息。如人觸材以緣鋸力。亦不作意鋸去來想。如是坐禪人。於入出息亦不作意。入出息想。所觸鼻端口脣以念觀知。(大32, 頁430a)。

鋸齒接觸樹幹的這一小部分，他並不去注意鋸齒的來回移動。然而，他並不是沒有察覺鋸齒的前後移動，他只是努力地想達成目的、次第地把工作完成。⁷⁴

以上三個譬喻，呈顯心、專注和所緣境三者間的相互關係。此關係是：心只專注在呼吸進出的特定位置，即在鼻尖和上唇間的這接觸範圍。為強調這特點，覺音論師嘗試要引用 Ptm 所傳的偈誦，強調能否專注在出入呼吸進出的特定區域——在鼻端和上唇間的位置，是決定成敗的關鍵因素。⁷⁵

三個禪修作意術語「隨逐、觸與安住」，順延閱讀的線性思考，讀者很容易將這三點視為是：「數—隨逐—觸點」三個依序發生的過程。為解決線性語言的限制，覺音論師將源自不同文獻的譬喻，以解明「同時、多因素、動態」的禪觀過程。可見覺音論師的詮釋策略是既用法數的系統，但不以數目標明，避免讀者陷入直線思考，再運用日常生活的譬喻，將充分表達同時、多因素關係正在進行的禪修過程。

2、持續性

寫作過程的另一要素，「持續」，對個人深化禪修或寫作都不可或缺。參照上述「寫作過程」模式，持續寫作對寫作者個人產生的洞察力是非常重要的。然而，在觀呼吸章節中，覺音論師沒有特別引用譬喻，來解釋如何持續保持專注，而只解釋「精勤」可促使人持續用功，直到獲得成果。覺音論師簡要說道：「何謂用功」？當人的身心開始充滿活力時，同時也變得調柔——那就是用功。⁷⁶雖然，在《清淨道論》第八章「第九安般念」覺音論師省略討論如何持續，但在《沙門果經》的註釋中，則有詳細說明。⁷⁷

⁷⁴ Vism 281.

⁷⁵ Pts 1. 182. 「當禪修者可以覺知心和出入呼吸時，禪修就會成功，當他沒有覺知這三要素：心和出入呼吸，他就會失敗。」

⁷⁶ Vism 281.

⁷⁷ 此部份筆者另撰文討論。

3、非直線性發展的過程

寫作過程的「非直線性發展的過程」，在《清淨道論》「安般念」的插文中尚未有所謂「線性」或「非線性」的概念，但對於因為禪修進步而產生困惑，應當如何處理，則有所討論。首先，覺音論師在說明正確地修持觀呼吸後，設定禪修者會努力持續修持，接著探討持續禪修後，最明顯的問題：當呼吸因為持續專注，變得微細到幾乎感覺不到時，應當如何處理以持續修成，而不會困頓不前。當呼吸微細到幾乎消失時，表示禪修的專注狀態屬於進步階段，但並不表示沒有困惑、迷失或誤入歧途。覺音論師對此階段的探討如下：

當其他禪修者在更高階段有更清晰的觀呼吸時，這位禪修者並不是這狀況。對他來說，在進階中，出入呼吸變得細微，這時候就到無須特別著力[觀呼吸]。但，當不需特別用功觀呼吸時，比丘不應起身離開座位。他應該怎麼做呢？他不該冒出這樣的想法：「我該問老師嗎？」或者想：「我的所緣不見嗎？」因為，移開或改變姿勢會使禪修又要重來（且必須重新再開始），因此就坐在那兒，不久就會恢復覺察到原來的所緣（即是出入呼吸接觸到鼻端所清楚覺知的觸點）。⁷⁸

處在這情況，禪修者藉由不同面向反思，雖然察覺不到呼吸，但仍有呼吸存在，以持續回到觀呼吸。覺音論師建議可以如此思維：「這些出入呼吸在哪裡？」為什麼他們不在這？他們是誰的？不是誰的？然後認清他們並不在母親子宮的胎息中，並不在浸在水裡的人之鼻息中，也並不同於無知覺生物的氣息像死掉的人，也非在達入滅狀態的人之中，他應這麼思維：「你，賦有智慧，（並非以上所述的那些狀態）」這些出入呼吸，實際是你所擁有的，而你無法覺知它只是因為感知遲鈍。⁷⁹禪修者透過排除自己不屬於上述沒有覺知呼吸的狀態，他應該要保持更有力、敏銳的專注力。

透過正確的認知來辯證反思為什麼出入呼吸會消失，同時繼續保持強大的專注力，覺音論師引用，一位有經驗的農人在適當的地方等，等跑去玩的牛隻回來飲水

⁷⁸ Vism 283.

⁷⁹ 同上。

的譬喻如下：

……擁有專注和理解力的比丘，不應在原先觸點之外的地方找尋出入呼吸，就像農人耕田，同時解開牛隻，讓他們去吃草，自己就坐在樹蔭下休息，然後他的牛走進林中吃草，一位務實的農人，他會去將牛隻找回並上拴，而不是在林中找尋他們的足跡，同時帶著繩鞭到牛喝水的地方，然後他就或坐或躺等著牛群。在牛群漫遊一整天並回到他們相遇的飲水處時，等他們泡過水，喝過水，從水中出來後，農人將牛用繩索繫上，並將他們趕回工作。⁸⁰

上述生動的譬喻呈顯同樣的方法，覺音論師闡釋當出入呼吸，微弱地在鼻端和上唇間進出時，禪修者應當專注在相同的觸點上，運用專注的繩和理解的鞭，以持續專注。⁸¹

上述的解釋，說明在繼續禪修修習保持進步的多項要點。第一點是正確地瞭解在禪修初階時，凡是活人就有呼吸的。第二個理解是，禪修者需要繼續保持專注在原來的觸點上，就像用繩將牛帶回工作，即使出入呼吸這所緣境在過程中，就像牛隻會消失一段時間。最後，上述的正確理解，也暗示應用理性辯證思考來引導正確思維的重要性，使禪修者能在進步不明顯的情況下，能繼續、正確地修持。

4、成熟

如同之前說明馴服野牛的例子，透過持續地努力專注在出入呼吸，就像將牛綁在柱子邊，結果就會有相當的成效——牛會靠在柱子旁邊休息。同樣，持續正確地修習觀呼吸後，身心出現顯著效果。在觀呼吸禪修的八項作意中，覺音論師在不同章節中解釋何謂禪修的成效，用他們來指涉，禪修者在不同階段所達到的顯著進步。有關由專注得定產生身心效應的例子，是在安止的階段中討論，如下述：

當禪修者專注在此所緣（即不隨逐出入的觸點），有時候，不久之後就會出現一些禪相（nimitta），然後，達到伴隨著禪支（禪那要素）所出現的安止，

⁸⁰ Vism 284.

⁸¹ 同上。

稱安止定。⁸²

在達到安止定的階段時，五項禪支已經強壯且平衡，因觀呼吸的專注力增強，會生起禪相（巴利文 *nimitta*）；同時身心會變得較輕鬆、安祥。覺音論師用淺白的比喻，說明身心輕安的境界，也解釋為什麼會出現輕安的現象。

在透過專心數息一段時間後，粗糙的出入呼吸慢慢止息時，任何人的身體擾動會沉靜下來，身心皆會變得輕安，像是身體可跳躍入空氣般。就像身體熱惱不安時，坐上床或椅子時，床或椅子就會下沉且發出聲響，……但身體未受擾動時，坐下時床或椅子既不會下沉也不會發出聲音，而坐墊也不會零亂，……⁸³

依據上述，當專注力增強，身體會變得較輕，彷彿可以昇到空中一般。更甚者是，出入呼吸會變得比以前更細微，甚至身體消失等現象。禪修過程中因心專注，而有種種身體的不同感受，心也更能專注而能趨向安定。

透過文本上描述身心的變化，可以理解這是禪修進階的境界，覺音論師也刻意地將「安住」項目，放在說明「觸」和「安住」兩項度間，以顯示不同的專注安住階段：在「觸」說明「安住」是「安住其心」在觸點；至於成熟安住心，則以生起似相和稱為安止定的其餘諸禪支，以界定安止成就。兩種不同的解釋說明安止，可分出一個較細的階段發展。這是覺音巧妙運用法數，即運用「隨逐」、「觸」和「安住」三個項目，以區分禪修的操作方法和關係，能更仔細地詮釋在數息後的進階發展。他以不設定數目或以依照數目排序的方式，說明安住的「同時」、「多因素」和「持續發展」產生「成熟化」的內容，而又運用法數的功能，輔助譬喻法將持續禪修產生的身、心成熟效應，更貼近地詮釋。

對於上述描述觀呼吸禪修過程的身心發展，本文認為藉由「寫作過程」模式中「成熟化」的概念作為輔助參照，更有助於詮釋禪修過程中，因正確地持續努力修持，適當的累積努力後能產生身心的成熟效應。「成熟化」的概念，有助理解禪修過程中，身、心微妙變化的意含。

⁸² Vism. 282.

⁸³ 同上。

5、目標導向

在上述的討論中，藉著觀出入呼吸以調伏心，從粗息到微細的出入呼吸，然後達到安止定。覺音論師從開始設定「初學善男子」具有要証得阿羅漢果為目標，即清楚說明前行準備，而作意八項的前四項是為得到禪定。並用準備工作這個詞彙，意指修習觀呼吸有其特定的方法和成果，這功課的目標是「在精進中去除不完美，摒除成見和舊習」。⁸⁴

什麼是準備工作（payoga）？當禪修者開始準備衝刺時，障礙消除，而他的念頭專一，這就是前行的準備。什麼是效果？煩惱被摒除，而他的慣性止息，這就是「效果」。因此，禪相建立，障礙也跟著消除，他的煩惱得到控制，正念建立，而心也藉由方法得以專注。⁸⁵

因此在觀呼吸禪修的過程，從「數」到「安住」是為達成禪定，從中修習觀照，並且需要有智慧地作調整，不因為困惑而耽誤修行持續。藉由「寫作過程」對比觀呼吸的八項作意，充分顯現覺音論師對禪修內涵的掌握，和詮釋策略、方法的熟悉，如故事、譬喻和類似法數。而類比「寫作過程」模式更提供一個較完整的架構，以充分理解覺音論師的詮釋策略和方法。

五、結論

從「過程」的經驗面向的觀點來看，禪修的過程可視為一發展過程，是一多樣、交互和持續性的過程。在這過程中，會有身心的反應產生，也會產生一些疑惑，因為這並不是一個線性式的進程。要完整地描述這複雜且非線性的禪修進程，詮釋者的修辭的策略和方法，將決定是否能克服文本以文字詮釋經驗的種種限制。

本文嘗試以寫作過程模式中五項因素，試圖以這五個概念作為一種修辭，以連

⁸⁴ Henepola Gunaratana, *The JhAnas: In TheravAda Buddhist Meditation*, (Kandy, Sri Lanka: BPT, 1988), 53.

⁸⁵ Vism 281.

接文本和經驗的落差。透過參照「寫作過程」模式中的新詞彙，文本闡釋禪修過程的經驗，可以有更好的詮釋路徑。同時，也藉此能透析覺音論師在詮釋禪法上之所以成功的原因：即整合不同修辭法成功地詮釋禪修的發展過程。

本文認為《清淨道論》以「作意」作為解釋觀呼吸禪修過程的核心方法，接著以描述故事的方式，設計主角，建構一個背景舞台，在加以運用譬喻和類似法數，交互詮釋禪修歷程；可謂是一種創新的整合性方法。此外，覺音論師運用譬喻，彰顯禪修內在操作面向，並使用連慣性的譬喻，以呈現禪修的進展過程禪修者的心裡活動，提供許多在法數中無法展現的諸多要點。

本文參照現代所發現的「寫作過程」模式，分析覺音論師的詮釋策略和方法，證明：寫作模式有其參照價值，能清楚分析出覺音論師運用不同修辭法背後的思考架構，更能貼近地解析禪修過程的經驗歷程。透過上述討論，本文可清楚回答為何《清淨道論》能在南傳上座部佛教中，持續不衰地被奉為禪修的權威指導書的原因：覺音論師運用整合修辭法，以連結禪修經驗與文本的落差。

略稱

- AkBh *AbhidharmakoZabhaSya*
(Vasubandhu, and P. Pradhan. Abhidharm-Koshabhāṣya of Vasubandhu.
Tibetan Sanskrit Works series, vol. 8. (Patna: K.P. Jayaswal Research
Institute), 1967.
- CSCD Cattha Sangayana CD-Rom (巴利三藏電子版 , Vipassana Research Institute
出版)
- DN The Dīgha Nikāya (引自 CSCD)
- Ptm The Paṭisambhidaṃga (引自 CSCD)
- Vibh The Vibhaṅga
- Vimt The Vimuttimagga 《解脫道論》 (T. 32 , 第 1648 經)。
- Vism The Visuddhimagga
Chattha Sangayana CD-ROM
大 大正新修大正藏 (引用 CEBET 佛典 , 中華電子佛協會出版)