

# 識蘊無常及四念處的量子循環回饋模型

一意孤行

2025年9月16日



## ——意識與明鏡——

我們常聽到一個成語：「心如明鏡」。過去縣衙裡也常常懸掛一幅匾額：「明鏡高懸」，來說明判官的公正無私，沒有偏狹。完美的鏡子的表面一定是平滑的，沒有彎曲的，所以，鏡子中的虛擬世界和現實中的物體，相對於鏡子的平面來說，是鏡像對稱的。否則就成了哈哈鏡，或是萬花筒了。

在漢傳佛教中，我們也常看到「大圓鏡智」來形容去除分別執著後的境界。以及，用一組互相反射光線的鏡子來形容世間萬物互相聯繫，互相含攝的「華嚴境界」。

似乎，佛法修行的最高目的就是讓心修成一面堅固不動的鏡子，或者是要找出，發現「意識」，或者「覺知」它那個本來就不變不動的「自性」，或者「覺性」。

在《楞嚴經》中有這樣著名的一段關於「意識」的論述：

佛告大王：汝見變化，遷改不停，悟知汝滅；亦於滅時，汝知身中有不滅耶？波斯匿王合掌白佛：我實不知。佛言：我今示汝不生滅性。大王！汝年幾時，見恒河水？王言：我生三歲，慈母攜我謁耆婆天，經過此流，爾時即知，是恒河水。佛言：大王！如汝所說，二十之時，衰於十歲；乃至六十，日月歲時，念念遷移。則汝三歲，見此河時，至年十三，其水雲何？王言：如三歲時，宛然無異；乃至於今，年六十二，亦無有異。佛言：汝今自傷發白面皺，其面必定皺於童年。則汝今時觀此恒河，與昔童時觀河之見，有童耄否？王言：不也！世尊！佛言：大王！汝面雖皺，此見精，性未曾皺。皺者為變，不皺非變。變者受滅；彼不變者，元無生滅。雲何於中受汝生死？

這段話的意思是，人的肉身雖然會老會死，但這個“見精”，這個“能見度的本性”從年少到耄耋之年，是沒有變動過的，既然它沒有變過，它就不受生死的影響。所以，許多宗派都認為，一個人領悟到這個「意識」或「覺知」，它不受那些「被覺知的境界」的來去消長變動影響，那就是開悟，就已經找到擺脫生死的之道了。

可是，生命的意識恰恰不太像是一塊平面的鏡子，而更多的時候，它的確就像是一塊哈哈鏡，我們在其中看到的事物是經過我們的行為改變、扭曲、變形過了的。

讓我們來重新檢視一下我們日常生活中的一些經驗。

比如視覺。我們每個人稍加留意一下，就會發現我們人的視野雖然是180度這麼寬的，但視野中的清晰度卻不是均等的。越是正前方的景象，就越清楚。稍微旁邊的景物，我們要把眼球轉過去，才會變得清晰起來。而當我們的焦點偏離正前方的時候，之前正前方的視象就不再清晰了。也就是說，我們的意識，並不像一面平直的鏡子，均等無別地反映它對面所有的景物，而是越靠近它的焦距中心，景象就越清晰的；而離焦距越遠，景象則越模糊。

也就是說，我們的意識，不是由物質產生的。意識中發生的現象，也不是我們一般以為的，一旦把物體放置在感官前面，它本來一定就該發生的。意識並非一塊被動反映外境的鏡子，物來則現，物去不留。即使有客觀訊號的輸入，但如果沒有「用力地聚焦」這個動作，它也不會清晰地呈現到意識的境界當中來，甚至都不會顯現在意識之中。

用算術來表達就是說，意識中的現象是意識的「用力」C與外境米兩邊相乘的結果：

$$P = C \cdot M \quad (a)$$

為了此文重點的便利，我們只討論 $C \geq 0$ 的情況。在外境訊號米是給定的情況下，當 $C > 1$ 時，外界的訊號 $M$ 就會被放大增強；當 $C < 1$ 時，外境的訊號 $M$ 就會被削減弱化；當 $C = 0$ 時，感官輸入的訊號就不會在意識中顯現，也就是 $P = 0 \cdot M = 0$ 。

用函數的語言來說，為了簡化公式，我們把時空壓縮成一個一維的變數 $x$ （也就是說，如果展開的話， $x$ 可以是三維空間的三個軸和另一個時間軸），那麼同上，「現象函數」 $P(x)$ 就是「塵境函數」 $M(x)$ 與「意識函數」 $C(x)$ 相乘的結果。如果「現象函數」 $P(x)$ 的值域反映的是內心實際發生和體會到的現象的清晰度，「塵境函數」 $M(x)$ 的值域反映的感官世界中“客觀”<sup>1</sup>輸入的訊號強度大小，而“意識函數” $C(x)$ 的值只是從0到 $+\infty$ 標量，從微積分的角度來說，我們對內心所實際體會到的現象形成的「整體印象」 $I$ ，就是「現象函數」 $P$ 對時空變量 $x$ 的積分，也就是

$$I = \int P dx = C \cdot M dx \quad (b)$$

根據量子力學理論，物質世界的現象都可以用一個波函數來表達，所以我們可以把上述的「塵境函數」 $M(x)$ 改成波函數 $\Phi(+)$ 。而「意識」，根據我們上述的分析和舉例說明，我們現在也知道，它是依靠意志發力來架構支撐的，用佛經的話來說，「五蘊皆是行蘊」，也就是說，「意識」也是一種「行蘊」。在著名的十二緣起的公式中，我們也看到在「識」這一支之前，也就是「意識」這一環節前，還有另外兩支——「行」與「無明」。這也事實上嚴絲合縫地吻合了早期佛經中的令一句話：「五蘊皆是行蘊」，也就是說，連「意識」都不是心最底層的現象，它的背後都還有「行」，也就是「意志」、「動機」和「愛惡」等動作的架構，「意識」才會發生。「意識」並不是單純的被動的「知道」。意志也是靠一份一份離散的能量發動的生滅現象，因此「意識」其實是一種「量子現象」。所以，我們也可以用任何一種波函數來描述「意識」。於是，我們可以把上面的「意識函數」 $C(x)$ 改為波函數 $\Psi(+)$ 。在泛函分析中，函數是作為一種無限維的希爾伯特空間內的向量來理解的，所以，(a)式其實是向量 $C$ 與向量 $M$ 的內積。也就是說

$$I = \langle \overline{C}, \overline{M} \rangle \quad (c)$$

而將 $C(x)$ 與 $M(x)$ 分別換成波函數 $\Psi(+)$ 與 $\Phi(+)$ ，(a)式子就變成

$$P = \Psi \cdot \Phi \quad (d)$$

<sup>1</sup> 這裡的「客觀」二字，之所以打引號，是因為第六識的意識，所對應的「塵境」也可以是主觀世界中的「受蘊」，「想蘊」與「行蘊」

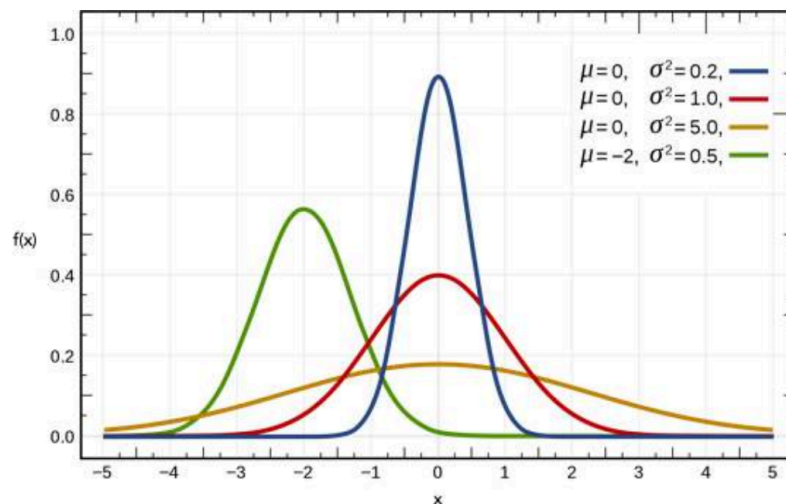
而式子 (b) 用狄拉克發明的左矢和右矢符號，可以表示為

$$I = \int P dx = \int \Psi \cdot \Phi dx = \langle \Psi | \Phi \rangle \quad (e)$$

為了方便舉例起見，我們可令「意識波函數」 $\Psi$  為一個單峰值、且常態分佈的「高斯分佈函數」：

$$\Psi(x) = \frac{1}{\sqrt{2\pi\sigma}} e^{-\frac{(x-\mu)^2}{2\sigma^2}}$$

其影像為：



圖(1)

我們知道，這幾條「意識波函數」曲線  $\Psi(x)$  與  $x$  軸圍成的面積都是 1，只是它們的中心峰值所在的位置  $x = \mu$  與曲線分佈的集中程度  $\sigma$  不同， $\sigma$  越小，曲線的分佈越靠近中心位置  $x = \mu$ ，分佈越集中，曲線越陡峭，峰值越高；反之，曲線整體越平緩，分佈越均勻，但峰值越低。這非常好的描述了意識集中在  $x = \mu$  這個點上的特徵，而  $\sigma$  則反映了意識到注意力聚焦的程度， $\sigma$  值越小，反映的是注意力越集中，其函數的峰值越高，代表在意識中呈現的現象越清晰，反之，則代表注意力越分散，相應的焦點與其周圍的現象就越模糊。

也就是說，「意識波函數」 $\Psi(x)$  的分佈是不均勻的，它與「塵境波函數」相乘之後， $\Psi(x) > 1$  的部分會將  $\Phi(x)$  的值進行放大，而  $\Psi(x) < 1$  的部分會對  $\Phi(x)$  起到衰減的作用，它不是單純被動的反映「外在」的境界，它具有選擇性的「聚焦」和「失焦」功能，從這一點上說，意識是無常的。

可能有人會說，儘管「意識波函數」 $\Psi(+)$ 的分佈是不均勻的，但在圖(1)中，它的絕對值都是非零的。換成日常語言說就是，不管我的眼睛聚焦在哪裡，無論我看得清看不清，我都意識到眼前是有光的，那不就說明這個「意識」是恆常的了嗎？

讓我們再來舉一個意識坍塌為零的例子。就算眼前正在盯著某件物體，如果突然耳邊一聲炸響，瞬間你的注意力就被那個巨大的聲響抓去，而腦海中就沒有眼前的這個物體了。因為此時你的心的注意力已經切換到聽覺的頻道去了。反過來也是一樣，比如我們在高速公路上換道行駛的時候，心要留意看後視鏡中有沒有後面過來的車輛，同時還要扭頭往旁邊看，注意車旁盲區有沒有並行的車輛，這個時候，旁邊人說話的聲波雖然還是客觀上在你耳邊震盪，但你居然聽不到了，車內的音樂也聽不到了。我自己有一次在禪修完之後，意識非常的專注，我拿起一瓶礦泉水，突然不記得為何因為什麼事情，我要翻過水瓶來看底下有什麼東西，那一刻我完全意識不到那個瓶蓋已經是擰開了的事實，水灑了一地，我那一刻非常驚訝，我的意識是那麼專心，怎麼會連開瓶都看不到？！

但有人還是會反駁說，你所舉出的例子最多只能說明，「意識」的注意力方向，整體從一個感官切換到了另外一個感官，或者像你拿著一面鏡子，從空間的一個方向轉去照見另外一個方向，用數學語言來說，「意識波函數」 $\Psi(+)$ 在時空的局部上是可以局部「坍塌」為零的。但是鏡子能夠反射境界的「能照」功能在它的注意力投射的時空上還是連續不變的。

可是，佛法畢竟就是告訴我們，「識蘊無常」。也就是說，這個「能照」的覺知功能甚至在時間軸上也不是連續的，也就是說，連這面會轉換方向的鏡子，也是破的。

——什麼？！鏡子也是破的？

——是的，你沒有聽錯。這鏡子也是破的。

我們在所有的佛教經典中，無論是所謂的小乘或大乘佛教，同時都耳熟能詳的一句話是——「五蘊皆是無常」。但我們常聽到的是對「色蘊」，「受蘊」，「想蘊」無常的討論，但是對「行蘊」，尤其是「識蘊」的無常卻是置若罔聞，《心經》中也只是匆匆忙忙，一筆帶過。

很有可能，這也是「唯識宗」所忽略的地方，因為他們認為意識是一切現象最底層的存在了，所以他們這一派的名稱才會標榜唯獨以「識」為宗。

阿姜查最著名的講法是那句話，他舉著一隻好好的杯子說：「這隻杯子已經破了。」顯然，他絕對不是在說這個物質的杯子而已。顯然他比喻的是我們生命的整個「五蘊」，那說明，連我們以為最真實、最神聖不過的、那個像是鏡子一樣的「意識」，其實也是破的。

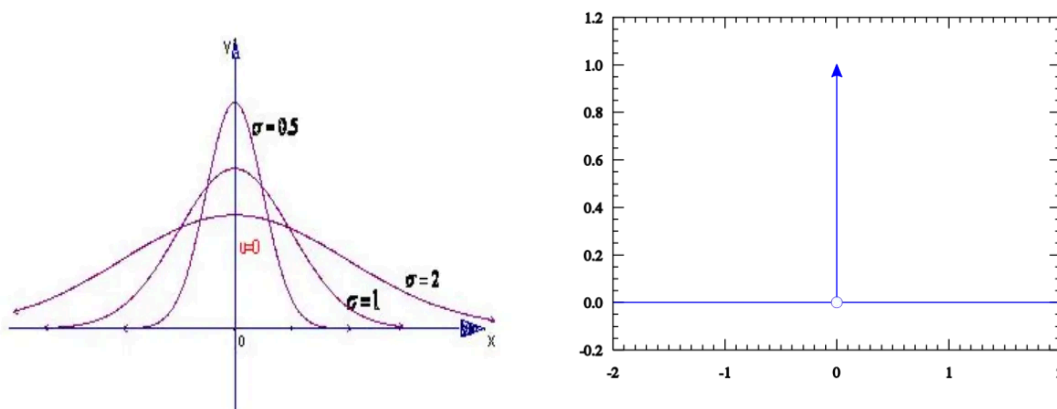
這直接就是違反我們的直覺的。但，而佛法的核心突破口也就在這裡。

除了上面我們點到過的，注意力被強制轉移的例子，可以佐證「意識無常」的論點之外，更重要的一點是，其實哪怕就是我們非常清醒的有聚焦意識的狀態，它都是「無常」的。

最習以為常的例子就是現代的電影。早期無聲電影時代，我們看卓別林的電影，人物都有跳動感，而現代的電影就沒有那個跳動感了。那是因為早期電影播放底片的速度是每秒16-23幀，比人的視覺正常的每秒24幀的速度要慢，所以人的視覺就可以捕捉到每一幀畫面中間斷檔的空白，所以人物的動作就有不連續的跳動感；而當電影的播放速度提高穩定在每秒24幀之後，就超過了人的視覺能夠捕捉到中間斷檔的能力，而且視覺暫留效應還能教平滑地蓋住前後不同幀之間斷片之處，讓人的意識又能感覺到上一幀與下一幀之間的不同之處，於是不同幀之間人物的運動就連貫起來了。我們常常在電視中新聞聯播的報道畫面上看到裡面的電腦螢幕是閃爍的，原因也是因為攝影機的拍攝速度是高過一般的電腦顯示器的顯示頻率的，所以中間的短暫黑屏就被捕捉到了的原因。我們的意識，包括視覺就像一個具有某種拍攝頻率範圍的攝影機一樣，當它的頻率要高過要拍攝對象變動的頻率時，它才能發現對象的變動，否則它就以為對像在時間上是連續的。而如果所拍攝的對象變化的頻率遠遠超過眼識的抓拍頻率，那眼睛根本識別不了對像是變化的，所有的圖像都似乎堆疊到一幅靜止的圖像上了，成了一鍋粥，心就會以為對像是完全靜止的。

另一個例子是我們小時候就見過的電風扇倒轉的現象。當電風扇的速度從零開始緩慢增加的時候，我們能夠覺知到風扇的轉動方向。但速度越來越快的時候，我們會開始有種錯覺：風扇在倒轉。如果「意識」在時間上是完全連續恆常的，無論風扇轉動多快，我們都能夠「如實」地一直觀察到電風扇移動的方向，不會出錯。之所以出現錯覺，那就是因為當視覺拍攝下來的前後緊接的兩幅照片中，風扇的轉動角度越是小於180度時，我們的大腦自然腦補出來的情形就越是和實際發生的情形吻合：風扇一直是順著轉的。但是，當前後緊接著拍下的兩幅照片中，風扇轉動的角度越是超過了180度，甚至接近270度——360度的範圍時，這個角度的跨度太大，心的視覺暫留效應要想按照原來順轉的方向把前後兩幅照片連起來理解，開始變得越來越困難，其中有兩幀角度小於180度，距離較近，視覺暫留效應更容易把它們連成一片，所以心就沿著這個方向把它們連續起來解讀了，所以，大腦在它曠劫以來以為這個「自我」所依附的「意識」，這個「五蘊」之中最可靠的一個功能是連續可靠的假設之下，也就是佛經所說的「意識」，這個「五蘊」之中最可靠的一個功能是連續可靠的假設之下，也就是佛經所說的「倒轉」的「現在

所以，上述圖(e)中的「意識波函數」 $\Psi(x)$ 中的 $\sigma$ 值就應該隨著時間在 $x \in (0, +\infty)$ 的區間之內每秒震盪24次。一般情況下， $\sigma$ 的值不會變得太小，因為這需要相當的能量。而當它比如說在禪那的狀態下，或者



圖(2)以高斯分佈函數上下震盪描述眼識 圖(3)狄拉克 $\delta$ 函數

經驗過禪那的心，那 $\sigma$ 的值就會變得更小。當 $\sigma \rightarrow 0$ 時，它其實變成了狄拉克函數 $\delta(x - \mu)$ (圖 3)，此時意識的全部注意力都集中在 $x = \mu = 0$ 這個點上；而反過來，當 $\sigma \rightarrow +\infty$ 時， $\Psi(x) \rightarrow 0$ ，整個曲線幾乎是水平的直線，此時「意識」沒有單獨的焦點，注意力是平攤在整個「外在」境界之上，但曲線整體與 $x$ 軸圍成的面積仍然保持為1，意識的平均亮度很小很小，對「外境」的辨識度就已經很低了，這已經能夠部分解釋風扇看起來倒轉的問題。

如果我們再把「識蘊也是行蘊」這一點考慮進來，也就是說，「意識」的發動過程中是要耗能的，所以，當它衰減下來的時候， $\Psi(x)$ 最後是可以整體耗盡變成零的。這更能說明「意識」為何會判斷出錯的問題。

在一般狀態下，「意識」一直以為自己在時間上的存在是連續的、穩定的。而要突破自身，反觀到意識自己的生滅頻率，就要求「意識」自己首先要盡量調高自己的注意力，去接近最高的臨界狀態。而如果切實觀察到「意識」自身的生滅，說明某種比「五蘊」的意識更高的更底層意識已經啟動了，因為只有這樣，才會發現之前那個「意識」斷檔之處。而「五蘊」的意識其實已經就是佛經所說的「世界邊」了，我們自認為的對外在世界的「連續」的觀察，我們自認為的這個堅固的有個核心的「自我」，都建立在認為「五蘊」的「意識」的螢幕是完美無瑕的假設之上的。而這層殼兒一旦打破，就是突破了身心時空世界的邊緣。

這一方面需要個人強大的內在動機，另一方面需要受過禪那「樂受」的洗練。一個原因是要突破對「五蘊」的抓取，心可能感覺會有些類似從高空墜落的恐懼感，我們內心底層的「有身見」的外圍有一層由「貪愛」和「恐懼」

包裹著的能量勢壘，心要突破它，得需要內在某種更高的快樂的保護之下，才敢，才能進行這樣的工作。另一個原因是，心經過禪那的洗練過後，確知內心具有透過自我的動作的調整，創造出與感官欲樂迥然不同的快樂的能力，於是對佛法的信心有了相當大的提升，對佛法更高的境界也建立了正確的直覺層面的「離苦向樂」的方向感，為那個關鍵的時刻做出了正確的時刻需要預先反應。因為，一般情況下，心在恐懼的時候，會回頭去盲目地往苦的方向鑽，會把“五蘊”抓得更緊，而具備了“四聖諦”這個重要的要件的心，在發現所有的“五蘊”，包括“蘊蘊”，都是“無常”的時刻，會立刻碰到快樂，甚至會被彈開。

雖然這裡我們是在用科學發現的現象來解釋印證佛經的原意，這是卓見成效的。但也不意味著，佛法就完全等同於是科學。而「意識無常」的道理，也不一定非要現代科學的例子從能讓人在佛法中突破。早在2600年前的佛經中早有例證解釋說明。漢譯的《阿含經》中也有「意識如幻術」一句。我們常常被「一切皆空」的大乘佛教定式蒙混過去，忽略了這一句佛經關鍵性的真實意義。它在提醒我們，我們對這個認為是「自我」的「意識」的認知是有問題的。原因就在我們普普通通日常的生活經驗之中就可以體會。我們篤信「眼見為憑」，可是魔術師的手法可以快到就在你眼前用手一彈，就讓你產生一張撲克牌就變成另外一張牌的錯覺的程度。所以，一個認真探索生命奧秘的人，只要仔細思考這個簡單的事實，就可能足以認識到這個「意識」是「不可靠的」、「會出錯的」（無常），所以它是有可能因為「無常」，所以會帶來「痛苦」的，而一個會給生命帶來「痛苦」的東西，我們怎麼能夠死地把它認作是「自我」或「我的東西」？正所謂，無常故苦，苦故非我——如果一個事物是不穩靠的，那它就會帶來苦，如果一個事物會帶來苦，那我們就不應該稱之為“自我”，或者“我的”。

據說，這是按「色、受、想、行、識」五蘊逐次突破「有身見」的一種方式，「意識」是最後的關口。

既然這樣，有人可能有疑惑，那是不是說生物學知識越多的人就可能越容易斷除「我見」了？當然多學科學知識的確對修行是可能有幫助的。尤其是當今西方的「認知科學」(cognition science)有許多揭示意識不可靠，會出錯的例子和實驗。但「斷除我見」至少還需要幾個前提條件。第一個是一個人要誠實，對生命的核心問題要有高度的熱情和較真兒的精神，也就是「戒」裡面的「不說謊」；其二，如佛經所說，要具備初禪以上的經驗。而禪定的基礎是“寬宏大量之心”，是“遠離世間貪憂”，如果一個人被世間利益鎖得太死，甚至為此做出故意傷害他人的行為，說明世間對他的引力太強了，僅憑對科學知識的背誦和了解是比較難讓人擺脫對“五蘊”的自我認同的。

而具備這些條件之後，比如說，一個人利用目前已有的科學知識從新去檢驗《楞嚴經》中所說的這個「不汝還者，非汝而誰」的「覺知」，是否真的

足以視為究竟的「自我」時，就有可能觸發「我見」的崩潰。但我們這裡也不是為了不執著「五蘊」，就硬是污衊編理由給它們安上什麼罪名，或者說它們什麼都沒有，根本就不存在。它們還是有用的，是有一定程度，甚至相當高的樂受的，是還可以使用一段時間的，它們並不是完全破的，這就是它讓人執著、迷惑人之處。但是，就像是上戰場，我們必須確保我們的武器和裝備萬無一失，也像是我們對飛機發動機的質量要求一樣，用X射線設備觀察，發動機的葉片哪怕有一個小小沙眼，我們也不能讓它過關。因為在高速旋轉的時候，葉片可能會斷裂飛出去，造成機毀人亡。也就是說，這個淺層的「意識」，當我們發現它的「缺點」、「過患」，「不是絕對可控」的時候，也是可以還出去的，從而撥雲見天發現更深的佛經說的「無有著陸面的意識」。

之所以要嘗試用現代量子力學的「波函數」來解釋佛法修行的道路，主要有幾個原因。

二，佛法修行的道路是由動態的因果關係鋪就的，而函數關係是最好的描述因果關係的工具。

三，內心的狀態，雖然外部科學儀器有些可以檢測到，有些像開悟的經驗，則只能靠每個人內心的誠實去自我檢驗佛法的真實性。因此，有人可能會說，即使這樣的理論是正確的，也很難用實驗讓人欣服。但是，至少「禪定」所產生的非同尋常的「喜樂」，在現代外部儀器的檢驗下，是可以測得出來的。而透過嚴格的數學概念描述的佛法，能夠體現佛法修行的手段是依靠每個人具體操作的行為，而不是落入那些無法落實到具體實踐的、尤其是與“離苦得樂”完全無關的形而上學的冥思苦想的死循環、俄羅斯套娃中去。這對每一個嚴肅認真的修行者來說，是至關重要的。而對於一個不想投入實踐的人來說，無論一個理論多麼完美，甚至實驗結果多麼驚人，仍然是說食不能飽腹。

四，呼吸，尤其是「色界禪」強調的全身的呼吸動作，完全就是一個三維立體的波，可以用波函數來擬合。內心的動作也是某種能量的體現，也可以用波函數來描述。「四念處十六勝行」中「身念處」的頭兩個「勝行」「知息長」，「知息短」從數學的角度看，就是調整身體獲取呼吸能量，排出廢棄能量這個個動作的「波函數」，第三個「勝行」「知息遍身」就是說要把這個能量調整的覺知範圍擴展到整個身體里里外外整個三維空間裡每一個角落去，把從皮膚，肌肉，筋膜，骨骼，所有粗細各異的身體組織都調動起來，架構出最少苦的身體狀態來，這就是“第四個勝行”所說的，“令身行寧靜”。

五，其次，由於幸福度是快樂的感覺在時空之上的積分，也就是公式(e)

$$I = \int P dx = \int \Psi \cdot \Phi dx = \langle \Psi | \Phi \rangle, \quad x \text{ 为时空变量}, \quad (e)$$

所以這解釋了為何禪那的喜樂要優越與感官的快樂，為何色界禪的修行要將我們的注意力從感官世界迴轉到全身的感覺來。結合「受念處」第五，第六個「勝行」「覺知喜」，“覺知樂”來看，就是要覺知的範圍，也就是“意識波函數”的形狀擴充到全身去，而不是只集中在鼻子端頭，或者空氣在肺部的進出。這樣盡量讓全身所有的神經元細胞都在採集喜樂的回饋訊號，

六，這也解釋了為何無色界禪定的修行在佛陀開創的「正定」體系中，他把它放在「四禪」的基礎上去修習。當意識沒有經過「色界禪」起碼一個程度的喜樂洗禮，心的能量不夠的時候，如果直接進入這個閉環中，也就是直接跳入「無色界定」的話，心在這個境界中就不容易辨識得出的裡面仍有細微的動作，比如「想蘊」的動作——有，無，存在、不存在等等這些細微概念的里面仍有細微的動作，比如「想蘊」的動作——有，無，存在、不存在等等這些細微概念的里面仍有細微的動作，比如“想蘊”的動作——有，無，存在、不存在等等這些細微概念的里面仍有細微的動作，比如“想蘊”的動作——有，無，存在、不存在等等這些細微概念的里面仍有細微的動作，比如“想蘊”的動作——有，無，存在、不存在等等。活動——它沒有能量跳得出去這些看似細微但是卻相當高能的“勢壘”，於是就認同“意識”為最高的“覺性”、“解脫”、“涅槃”等，這種定也就是佛陀在自己證悟之前，在他之前的老師那裡學的禪定，但佛陀認為這仍舊沒有突破他自己內心深處對生死的疑惑。而他後來發現的「色界禪」為何他稱之為「正定」（他並沒有把從他老師那裡學到的「無色定」直接稱為「正定」）？那是因為心在「色界禪」中就是在練習利用內心的動作和動作之間的「喜樂」關係，來拆解和架構內在的境界。尤其到達「四禪」的時候，「身」、「受」和「心」已經到達一個相當的高度，呼吸能量遍及全身每個角落，「身行」的架構到達完美極致的境界，已經靜止，都不需要主動刻意的呼吸，就已經能夠滿足身體的需要了。身體的邊界感也自然而然地消失了，這不是一般情況下透過刻意屏蔽打壓念頭的習慣而讓身體消失的。所以這時候去修「無色界定」才是順水推舟的事。因為此時心具備了一些「動作-苦樂」之間因果關係的「正見」，也具備了很高的能量，可以繼續去修學在「無色界定」中內心那些細微的動作造成的不同境界和它們不同的滋味，從而深刻體會到「空無邊處定」，「識無邊處定」、「無所處」有處定」、「非想非想處定」這些全都是由粗到細的各種心行架構出來的，要進一步去超越它們，而不會卡在要麼認為“一切都空無所有”、“沒有自我”，要麼認同“我心即宇宙的合一感”或是“即空即有”這類和苦樂無關的觀念當中。

## 意識波函數的內在循環反饋結構

我們再來比較考察一下公式(d)

$$P = \Psi \cdot \Phi, \quad P \text{ 为现象函数, } \Psi \text{ 为意识波函数, } \Phi \text{ 为尘境函数,} \quad (d)$$

這裡，讓我們依照「四聖諦」的框架，把這幾個函數的取值由「訊號」的強度更精細限定到「快樂」的強度。

於是，從公式(d)我們知道，對於內心的苦樂這樣的現象磷，意識波函數 $\Psi$ 至少扮演了與塵境函數 $\Phi$ 平分秋色的作用，但其實它扮演的作用更加巨大。在歷代的先賢中，我們不難見到那些將物質需求降到最低限度，但在禪定中卻能保持著高度喜樂和寧靜的修行者的榜樣。

也就是說，在禪定中，「塵境函數 $\Phi$ 」幾乎只扮演了維持生存基本條件的角色。而禪那的高度喜樂顯然則由「意識波函數 $\Psi$ 」自己提供。

那意識自己怎麼會自己製造出喜悅的呢？

讓我們來檢視一下早期經典中的「四念處」之「十六勝行觀」中的所有步驟。我們看到所有的「勝行」中，前提全都是「吸氣時...」，「呼氣時...」，而「呼吸」基本上就是「身念處」的全部內容，而「身念處」的第一，第二，第三，「第四勝行」是「令身行深沉寧靜」(calming the body fabrication)<sup>2</sup>，這裡如果將它翻譯成『令身行休息』就不準確了，因為「休息」是，但只是修行的一個組成部分，並不是全部的要義，修行是有功課要努力完成的。這也是許多人誤以為修行的重點就是「不用力」的源頭。而「寧靜」顯然不是「一片死寂」，它是有「快樂」的內在感受在裡面的。也就是說，調整呼吸是有目的的，其目的就是要去掉「苦受」，帶來更多的「樂受」，佛法的「正定」並不是以把一切身體的活動都消滅掉為標準。而這就與「受念處」的內容銜接上了。

而「受念處」和「心念處」的內容，明顯也是互相銜接的。

「受念處」的第五個「勝行」「敏銳覺察喜」(sensitive to rapture)，「第六勝行」是「敏銳覺察樂」，而「受念處」的「第七勝行」似乎有些跑偏題，說的是要「敏銳覺察心行」，其實放在「四聖諦」的框架下，它們的意思也是連貫的，也就是說，首先要能夠感受到「喜」，感受到「樂」，心才會變得清晰，能夠覺察到平時不易覺察的內心的境界是由動作架構起來的，然後利用內心的「喜」「樂」，去平復內心那些「不善巧」的造苦的動作，這也就是第八個「勝行」的修習內容：「令心行深沉寧靜」。

「心念處」第「九個勝行」是「敏感覺察心」(與前面「受念處」「第七勝行」對比，似乎有點重複，其實「第七勝行」強調的是要覺察具體內心每一個動作的發動是因為背後「苦樂」的推逼，而「九勝行」強調的是要覺察具體內心每一個動作的發動是因為背後「苦樂」的推逼，而「第九勝行」「敏銳的是神明察心」強調的是神覺知(the mind)說明「心念處」的修行，是為了覺察內心的動作和喜樂之間的關係，是為了升起讓內心滿足的「喜樂」。

<sup>2</sup> 這裡採用的英文版本來自於坦尼沙羅尊者的巴利文英譯。以下皆同。

以上「身念住」、「受念住」、「心念住」的分析，已經可以清楚地看到它講述的主線就是「動作—苦樂」之間的因果關係，也就是透過身心動作大大小小，方方面面地調整，架構起更高更穩定的「喜樂」境界，反過來又繼續推動身心調整動作的精細化。

接下來「心念處」的最後一步「第十一勝行」才是「釋放心行/令心行解脫」（releasing the mind）。這是「初果」的境界。

順便提一下：這讀起來貌似我們只有透過「心念處」的修習才能證得「初果」，但不要忘記，所有的「念住」，所有的「勝行」，經文中的前提都是「吸氣...」，「呼氣...」，也就是「身念住」的功課。也就是說，隨著「身念住」的推進，身體的內在觸感會越來越敏感，許多過去覺察不到的內心細膩的動作，此時會從身體內在的觸感，或者呼吸狀態的細微變化而察覺，調身就可以調心，調整呼吸就可以改變心念，隨著這些動作，身心的細微變化會越來越清晰，此時，「心念這也是為何經文說『透過身體去見不死』。

回過頭來說「心念處」的最後一步「第十一勝行」：「釋放心行/令心行解脫」。它與下面「法念處」的「隨觀無常/注意力放在現象「無常」的那一面」（focusing on inconstancy）是對接的。它可以用在「世間法」中放下不善巧心行，也可以說是在講「出世間法」的那一刻：也就是是佛經比喻的證悟「初果」的人就像是在湍急的河流中快要淹死的人，突然腳尖踩到河床，可以伸頭出水面喘一口氣了。的，它畢竟還是意志架構的，所以還是「無常」的，當心發現這一點之後，做出背離它的動作，也就是要試圖找到更高更真實長遠的快樂時，那唯一的結果就是發現「超越時空的快樂」的可能性了。這個過程可能是電石火光般迅速，但變化卻極其劇烈，可謂是驚天動地，山崩地裂。放手，而這是生命不知多麼久遠以來的頭一次，而且發生之後，心才知道「自我」不是一個本然在那裡的東西，也不是什麼「本性」，看起來「自我」一直在那兒，其實是因為它的架構是一個多麼密集的過程，心一直本能地把這個無常迅速生滅的意志和意識（當然還有其它較粗的“色”，“受”，“想”）抓起來當作“自我”，透過想像的方式，把這些無常斷斷續續的現象連起來理解成‘這是自我’，心需要一直非常快速的發動這個「想蘊」的架構來維持那個「自我」，那是非常辛苦非常累的，明白後身體可能就像是脫了一層重重的殼兒，心也很驚奇它之前怎麼就沒發現整個身體有這麼緊繃的一層東西，脫掉之後是非常的輕鬆，它知道它再也回不去了，因為這是「苦的滅」，卸掉一大層「苦」還會回頭把「苦」再抓起來嗎？

這在某種程度上也可以說是一個尋找「真我」、「本性」、「自性」的過程，但是普遍的因為沒有「禪那」的支持，心沒有能量去上到那麼高的高度去看到一切所謂的「真我」、「本性」、「自性」都是架構的景象，光是靠概念的思辨是做不到的這一點的，於是心最後落得的結果就是回到“五蘊”的軌道上來，要么抓取“有”，要么抓取“空”、“無”，要么抓取“空有雙運”“非空非有”的“思辨”境界；要么就抓取“識蘊”當作是“覺性”。這也就是佛法為何那麼強調「正定」、

「四聖諦」的緣故。沒有架構起高等內在喜樂經驗的高塔，心是跳不出「五蘊」的。

在這個經驗的基礎上，就不難明白我們需要睡眠，以及會死亡，是生命分別在24小時和大約一百年這樣更大時間尺度上的“無常”的現象，也就是說，生命的“無常”現象也有一個分形的結構，具有時空上的“尺度不變性”。

而捕食性動物的眼睛都是朝前生長的，這有利於瞄準獵物，但是它自己的尾部就難以照顧到。所以，獵豹，獅子常常也受到鬣狗「掏肛」的攻擊。這是在更大空間尺度上體現的「意識無常」的現象。但如果給它們安上像兔子一樣長在兩邊的眼睛，幾乎有180度的視野，那它們又會損失瞄準目標的精準度。生命在輪迴中，就是有各種不同的兩難。這也是一種「苦」。

換用波函數的語言來描述上述這個過程就是：修「色界禪」時，心要回到自己上面來。此時，心不依靠外界獲取快樂的食物，所以外在的塵境函數米，可以暫時不考慮。老子雲：「勝者力，自勝者強。」「欲界」的快樂是靠戰勝他人的競爭獲得的，但「色界」的這種快樂，是靠自己戰勝自己過去的慣性，發展出新的快樂技術而獲得的。所以，心暫時把感官外在的快樂放一邊，此時有工作要做。佛經說與我們的「意識」向外奔逸的「外六塵」相對，還有「內六塵」，也就是身心的不同內在活動，甚至還有「意生身」之說。由於身體的活動與內心的活動都是「行蘊」的架構，都是一份一份能量發動的，我們也同樣可以用「身體波函數 $\Gamma$ 」、「心波函數 $\perp$ 」和“感受波函數 $\Pi$ ”對它們進行描述。在「身念處」的「第四勝行」「令身行寧靜」表明，這個「寧靜的感受」是「呼吸這個身體的動作」的函數：

$$F_1 : \Gamma \Rightarrow \Pi, \quad (f)$$

雖然「受念處」字面上並沒有直接回頭指向「身念處」的內容，但是我們根據經驗，例如：身體覺得舒服，心情好，呼吸會比較平靜；反之，呼吸會變得緊張，可以腦補這一環——身心的感受是會影響身體的呼吸的動作的：

$$F_2 : \Pi \Rightarrow \Gamma, \quad (g)$$

所以 $\Gamma$ 與 $\Pi$ 構成一對循環回饋的閉環；「受念處」的「第七勝行」「敏感覺知心行」是直接指向「心念住」的「第九勝行」「敏銳覺知心境」的，所以「心波函數 $\perp$ 」是“感受波函數 $\Pi$ ”的函數：

$$K_1 : X \Rightarrow \Pi, \quad (h)$$

而「心念住」的「第十勝行」「令心勝喜、令心滿足」是回頭指向「受念處」的「第五、第六勝行」「覺知喜、覺知樂」的，所以「感受波函數 $\Pi$ 」是“心波函數 $\perp$ ”的函數：

$$K_2 : \Pi \Rightarrow X, \quad (i)$$

所以 $\perp$ 與 $\Pi$ 相互之間也構成一對循環回授函數。

總而言之，我們當下的每一刻，內在的身心都具有這樣的互相循環回饋的因果關係結構：

$$\Gamma \Leftrightarrow \Pi \Leftrightarrow X, \quad (j)$$

而這都被包裹在禪修者自我反觀、攬鏡自照的「意識波函數 $\Psi$ 」這個佛經所說的「世界邊」之中，所以公式(j)更應該寫成

$$(\Psi \iff \Gamma \Leftrightarrow \Pi \Leftrightarrow X \iff \Psi), \quad (k)$$

當「意識」不僅在面對外境的時候形成一種「能觀—所觀」的閉環，當它回頭反觀自己的時候也會形成一種「能所」相互作用的閉環，一種「身心動作—苦樂」的循環回饋的動態因果函數結構。這就是佛法所說的緣起公式中最重要的一瞬時性的那一環<sup>3</sup>，當下對當下的作用——“此有故彼有”，也就是每一個當下生命都具有的“自由意志”的體現，這發生在每個當下的複平面內，應該是用複數函數來表達。而「禪那」就是運用這個結構不斷架構越來越穩定，越來越高，越來越熟練可操控的「喜樂」，不是像我們一般聽到的佛法就是直接去觀察「無常，苦，沒有自我」，而是像阿姜李尊者所說的，要逆著這個「無常、苦、非我」的特性走，用「常想」、「樂想」、「我想」這些善巧的「動作」架構起三層「能量勢壘」，其實也就是「正念」的「勢壘」，而且不斷盡量推高這幾個「能量勢壘」，把那些低過這些「勢壘」的因素排除在外，不讓它們進入「意識」中來，反過來說就是進一步縮小了意識在時空中活動的範圍，禪修的術語就是要把注意力迴轉到全身的呼吸上來，人為地把「意識」團團包圍成一個內在不斷強烈共振的「共鳴腔」，或者可以說是一個內在的核反應堆，但這同時也把「意識的波函數」的峰值推得越來越高，「意識波函數」分佈的標準方差 $\sigma$ 數值越來越小，意識的分佈範圍越來越窄，越來越聚焦，對應的分辨度也越來越高。最後當「意識波函數」會看到即使是它認為最穩定，最把握在手的「活生生清醒著」的「意識狀態」都還有「無常」的雜質。心進一步會推開其「無常」的那一面，將「意識波函數」進一步往「狄拉克 $\delta$ 針刺函數」(圖 h)的方向逼仄，讓其峰值更趨向正無窮大 $+\infty$ ，從而越過先前架構的「常想」的「能量障礙」；或者接下來會發生「量子穿隧效應」，在心的能量峰值看起來沒有「能量勢壘」高的情況下，但是與佛法描述吻合的是，如果你有了「初禪」以上的經驗，就有機會突破「常想」的「能量障礙」——「對五蘊的常想」，也就是「有身見」、「我見」——從而觸及「超越時空的無著陸面的意識」，知道「不死的快樂」的確存在，佛法真實不真實，從而證得「初果」。佛經的比喻是，一隻鳥在籠子裡面到處撞，忽然那個籠子的門開了，於是鳥就在籠子並沒有全部打破的情況下衝出去了。

順便提一下，從佛經這裡得到的啟發就是，這些原子核，或者“約瑟夫森結”，它們周圍構成的“能量勢壘”應該也不是全然連續的，它們也是一個有漲落的波函數，所以它們也是有“節點”的“漏洞”的，就像是一張漁網，也有可能被魚使勁鑽出去的。所以，我們不需要拆掉整張漁網才逃出羅網，不

<sup>3</sup> 另外一環是歷時性“此生故彼生”，也就是過去對當下的作用，當下對未來的作用。參見我翻譯的坦尼沙羅尊者的《苦的形狀》。

需要打破整面牆才能越獄成功，我們也不需要飛到宇宙的邊緣才跳出「輪迴」。「世界邊」是「意識」的「能所」構成的閉環，打開它的鑰匙，就是我們回到當下的由內感覺到的身體上，用善巧心行架構起「色界禪」之後，觀察到的「五蘊無常」，而最後一道門就是「識蘊」無常。這就是「四念住」「法念住」的「第十三勝行」「隨觀無常」。

回到上面的話題，當然，第二層級的「能量勢壘」「樂想」、「我愛」、第三層「能量勢壘」「我慢」也受到一些撼動，但要完全越過則是「三果」和「四果」的境界了。

雖然「初果」的聖者打破了『將五蘊認同為自我』的認知和想法，所以不會為了所謂的「自我利益」刻意去做出傷害他人的事情，從而斷除了墮入「三惡道」的大門，雖然「初果」的聖者也掌握了部分禪定的技巧，但是還沒有達到爐火純青的地步，所以他還有「欲貪」，也就是對「欲界」，對從感官世界獲得的快樂，還心存眷戀，所以他還可能最多會在人天之間往返七次。當他/她再次將「常想」、「樂想」和「我想」這幾個工具運用到這個已經不受「我見」束縛的「五蘊」上來的時候，尤其是針對「欲界生命的生存方式」、或者「欲貪」來運用的時候，心將發展出更高更穩定的禪定境界，同時對「欲貪」的「常有」的認知、苦、多、苦、多、多、那難以」的「認知」於是「意識波函數」將進一步往「狄拉克 $\delta$ 針刺函數」(圖 h)的方向逼仄，到某個臨界點時，心看到在「欲界」獲得的「樂」遠遠抵不過所需要付出的「苦」，當「意志」架構起來的「欲樂」達到頂峰時，就不可避免地反其道地回落，心就自己放下了對「欲樂」架構的迷想和執著，「意識波函數」就削弱或突破了對「欲界」的「樂想」，再一次發生「量子穿隧效應」，要麼證得「二果」，只在人間天上再輪迴一次；要麼證得「三果」，永遠不會再「欲界」投生。

根據經典所述，「四果」的證得也是繼續對「五蘊」正向運用「常樂我想」，也同時反向運用「無常苦非我想」的結果。想起坦尼沙羅尊者講法中提到：「「自我感」的背後總是有種「缺失感」(sense of lack)。「這應該是他提醒的那個關鍵點吧。

最後總結一下：

——意識的量子循環回饋模型在實際運用層面上的意義——

1. 它讓我們擺脫了歷史上由誤解而形成的「聖知主義」的修行路線，回歸它「動作—苦樂的因果關係」的實踐道路上來。「苦樂」其實在生命中

- 扮演了最重要的核心作用，一方面，我們任何身心的動作都是由底層體驗到的苦樂受所激發的；另一方面，一切身心的動作的目的指向又是要想獲得更多的快樂，區別則在於“無明”多一些，還是“善巧”多一些的問題。意識的量子化模型從理論上強調了內在的動作和意識在塑造生命苦樂中的重要角色。生命的苦樂不只是感官從外界獲得的結果，它更是一種內在的自循環架構。甚至還有更超越的「不死的快樂」。而這是佛法中最具革命性意義的訊息。它告訴我們，生命的意義不是愚蠢的互相殘殺、爭鬥，而是不依賴外在的、內心更純淨快樂的實現。
2. 它以「幸福的大小等於快樂在身心時空之上的積分」這樣精簡的數學形式提醒我們，快樂不止有飛蛾撲火，更有恢弘悠遠純淨的境界。真正的佛法不僅是追求快樂的佛法，更是追求更真實長遠的快樂的佛法。
  3. 在憂鬱治療方面。一般人比較難理解憂鬱症患者的感受，那種外人看不見、摸不著，但那種難過的心情對患者而言彷彿是暗無天日，無邊無際，簡直毫無逃出生天的可能。但如果確立了這個「正見」，病人姑且假設這個「四念處」的公式 $\Psi \leftrightarrow \Gamma \leftrightarrow \Pi \leftrightarrow \Theta \leftrightarrow \Psi$ 是真的，並付諸實踐檢驗，那我們就有了諸多的控制變量來改變我們的心情（而不是毫無招架之力的接納當前的一切），從而走出困境。而且順便說一個對憂鬱患者來說是好消息的是，一旦他/她初次啟動那種由內心的動作和品質帶來的快樂，那是非常強烈的。因為我們的意識敏感的是境界在時空上的變化，而不是靜止的畫面。一旦體會到了內心的快樂，那是非常鼓舞自信的。
  4. 在心理諮商師心理衛生保護方面。由於這個特殊產業，需要我們長時間曝光在對方通常比較負面的思想情緒之中，如果我們懂得用呼吸和身心活動共同架構起來的防護罩保護自己，不僅我們自己不容易受感染，也能站在一個更穩靠的基地上，給病人提供更好的建議和服務。
  5. 在身體疼痛治療方面。疼痛不僅是局部的物理、或病理的現象，它也是一個跟心理有關的循環回饋過程。甚至在身體層面，它還有一個神經元與大腦的循環回饋迴路。而身體的循環回饋系統通常都是兩套一起工作，互相輪替，互相抑制的，而且這個過程又和呼吸（尤其是膈大肌）的控制有關。所以，常常我們身體的右邊出現疼痛，除了需要給予按摩，治療它本身的發炎症狀之外，還可以啟動身體對側部位的活力，來抑制病痛部位的神經興奮的循環迴路。這就不只是頭痛醫頭的思路了。
  6. 在工作學習效率的提高方面。現代的學習和工作壓力很大，人們的呼吸通常都非常緊縮局促，這給身體帶來了很多潛在的苦受，反過來又影響了工作學習的心態和效率。所以我們要懂得利用「正念」創造一個身心內在的「呼吸池」，常常回到身體內部來獲得喜樂的能量來充電。

而過去我們是不知道生命這一秘密的。就像我們在汪洋大海中有了一套太陽能的海水淨化器，我們隨時都可以喝上清涼的淡水。有這樣的「呼吸池」，我們應當工作中的矛盾和衝突就會更加輕鬆，因為那些負面能量會被這個清涼的池水所稀釋。

7. 在文學藝術方面。禪修者往往忽略語言、自我內心對話在禪那訓練中的重要角色。我自己剛好就是從那句我們中國的古詩「感時花濺淚，恨別鳥驚心」中領悟到上述公式(a) $P = C \cdot M$ 的，也就是我們內心的情感、動作對境界存在著巨大的渲染作用。詩歌，尤其是古代詩詞，之所以講究節律，那就是它懂得將這一個個文字形成的意像波函數按照規律組合起來，前句後句之間形成一種共振；而文字之間的對仗又是利用它們之間意像的反差形成相互放大的效果。一個禪修者可能在禪那喜樂的心境下，加上有這些理論的指導，會創作出發自內心的更優秀文學作品出來。
8. 在音樂方面。我們很難不聯想到音樂和呼吸節奏之間的關係。我們小的時候還沒有音樂會，聽音樂時大家都是老實坐著不動在聽。長大一些了，去音樂會現場大家隨著節奏起舞都覺得有點不自然。在禪修狀態下，比較容易觀察到，音樂的美感另外有一部分是從身體的呼吸節奏、鬆緊的程度與音樂合拍的結果，還有一部分是內心的理解和感情對音樂回應的結果，總而言之，就是音樂本身輸入的樂受與內在身心活動形成的共鳴的結果。而這反過來讓我們大大提高了對呼吸調整空間的理解、想像和信心，也就是說，一個音樂好的欣賞者不僅僅是在聽，他/她同時也是在內心與演奏者同時演奏著的。而且如果音樂波動的空間是無限的，那麼呼吸波幅長短調整的細膩空間也是無限的。這不僅大大增強了我們對音樂的欣賞能力，同時發展出的禪那境界也有助於音樂創作者帶給世間更美妙的作品。
9. 在美學體驗上。如果一個禪修者在日常生活中建立了基本穩定的禪那，當他/她再去觀察自然風光的時候，自然發現那些景色似乎更加宜人了。《法句經》中也有大量的大自然美好風景的描述。那是因為禪修者是透過這個帶有喜悅的身體來接觸外在境界的感官信號的；同時身體感覺會變得更加通透，似乎皮膚周圍就有一層喜悅的能量包圍著。阿姜李的禪修方法中也提醒我們有時離開身體皮膚一點點，去留意那周圍的「氣」的能量。所以，外境的好的能量，微風，陽光，雲霧，甚至空間本身的遼闊，星月，都會自然從身體的管道湧入。這樣的美感體驗不是想像中把自己鎖在身體裡，透過用眼睛這兩個小孔，隔著遠遠地往外望，到景點打個卡趕緊奔赴下一站的感覺相比的。這也就是《易經》所說的：「參贊天地之化育」的境界。

## 附：《中部118 念住經》節選

### 四念住

「那麼，如何修習「正念」地「出入息」，以達到「四念住」的圓滿呢？

#### [1]「身念住」

##### 第一勝行：知息長

無論何時，當比丘長吸氣時，辨識到『我正在長吸氣』；或長呼氣時，辨識到『我正在長呼氣』；

##### 第二勝行：知息短

或短吸氣時，辨識到『我正在短吸氣』；或短呼氣時，辨識到『我正在短呼氣』；

##### 第三勝行：知息遍身

訓練自己『吸氣時...我要敏銳地感知全身』；

##### 第四勝行：令身行寧靜

訓練自己『吸氣時...我要讓「身體的動作」帶著寧靜』：

此時，比丘把注意力保持在身體本身之上——熱忱、「正知」（警覺）、「正念」——調伏世間貪憂。比丘們，我告訴你們，這——出入息——被看作是「身中之身」，這就是為什麼，比丘此時要把

注意力保持在身體本身之上——熱忱、「正知」(警覺)、「正念」——調伏世間貪憂。

## [2]「受念住」

第五勝行：覺知喜

無論何時，比丘訓練自己：『吸氣...呼氣時，我要感受「喜」』；

第六勝行：覺知樂

訓練自己：『吸氣...呼氣時，我要感受「樂」』；

第七勝行：覺知心行

訓練自己：『吸氣...呼氣時，我要感受到內在動作的架構』；

第八勝行：令心行寧靜

訓練自己：『吸氣...呼氣，我要讓內心的動作帶著寧靜』：此時，比丘要把注意力保持在感受本身之上——熱忱、「正知」(警覺)、「正念」——調伏世間貪憂。比丘們，我告訴你們，這種對呼吸細緻的注意力——被看作是「受中之受」，這就是為什麼，比丘此時要把注意力保持在「感受」本身之上——熱忱、「正知」(警覺)、「正念」——調伏世間貪憂。

## [3]「心念住」

第九勝行：敏銳覺察心境

無論何時，比丘訓練自己，『吸氣...呼氣時，我要敏銳地覺察心境』；

第十勝行：令心滿足

訓練自己，『吸氣...呼氣時，我要令心勝喜滿足』；

第十一勝行：令心境持續穩定

訓練自己，『吸氣...呼氣時，我要令心境持續穩定』；

第十二勝行：令心解脫

訓練自己，『吸氣...呼氣時，我要令心釋放解脫』：

此時，比丘把注意力保持在「心境」本身——熱忱、「正知」(警覺)、「正念」——調伏世間貪憂。我不會說，在一個失念、沒有「正知」(警覺)的人身上，會有對呼吸的「正念」，這就是為什麼

，比丘此時要把注意力保持在「心境」本身之上——熱忱、「正知」（警覺）、「正念」——調伏世間貪憂。

#### [4]「法念住」

##### 第十三勝行：隨觀無常

無論何時，比丘訓練自己：『吸氣...呼氣時，我要專注於「無常」』；

##### 第十四勝行：隨心所欲

訓練自己：『吸氣...呼氣時，我要專注於「離欲」（離貪，斷愛 dispassion) 』；

##### 第十五勝行：隨觀滅

訓練自己：『吸氣...呼氣時，我要專注於「滅」』；

##### 第十六勝行：隨觀捨

訓練自己：『吸氣.....呼氣時，我要專注於「捨」』：

此時，比丘把注意力放在自身的內心品質——熱忱、「正知」警覺和「正念」——調伏世間貪憂。以「分別智慧」(discernment) 明白捨斷貪憂的人，就是以「平等心」(equanimity) 仔細觀察的人，這就是為什麼，比丘此時要把注意力保持在「內心的品質」本身之上——熱忱、「正知」（警覺）和「正念」——調伏世間貪憂。

「這就是如何修行和探索「正念」地「出入息」，將「四念住」臻至圓滿。<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> 此段經文參考的是坦尼沙羅尊者的英文版本。