

正念的真正意思為何——巴利聖典的觀點*

What does mindfulness really mean? A canonical perspective

原作者

Bhikkhu Bodhi

譯者

溫宗堃、李慧萍、釋如一、釋宏滿、釋洞崧、釋見玄、釋法持
劉國棟、釋堅慈、釋見碩、董惠珠、洪佩英、常雅涵、黃舒鈴
釋常光、張慧君、張舒芳、釋覺宏、釋有暎、釋圓悟、釋淨善
釋道儀、連啟超、蘇原裕、蔡文聰、釋空竹、釋慧見、林悟石
黃子倫、陳亭螢、吳錫昌、釋如聞、楊鎮鴻

本文的目的，是以保存完整的最古老佛教典籍——巴利聖典為研究資料，藉以確定正念禪修（mindfulness meditation）的意義和功能。
**正念，是佛教最知名禪修系統，即念住修行（satipaṭṭhāna）的最核心要素。念住的相關記載，不斷地提到兩個詞：正念（sati）和正知（sampajañña）。依三藏聖典來理解這些術語是很重要的——不只從語言學的角度而言是如此，而且，這樣的理解對於實際禪修實踐也有著重大的影響。sati（正念）這個語詞的原意是「記憶」，不過，佛陀依據其教學目標附予這個舊詞新的意義。作者認為，這個意義

* 譯按：本文譯自 Bhikkhu Bodhi (2011): What does mindfulness really mean? A canonical perspective, *Contemporary Buddhism*, 12:01, 19-39。感謝原作者菩提長老（Bhikkhu Bodhi）慨允授權翻譯，原文文章連結，請至：<http://dx.doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>。此譯文為法鼓佛教學院碩士班學生的課堂作業，在課堂討論後，由授課教師溫宗堃做最後修正定稿。

** 譯按：mindfulness 乃巴利文 sati 的英譯，sati 的古譯為念、正念。考慮語順的關係，本文通常將 mindfulness 譯為「正念」，但在 mindfulness 與 right mindfulness（sammāsati）併列討論時，才將前者譯為「念」，相對於後者的「正念」。

可以用「清澈覺知」(lucid awareness)來表徵其特性。文章中質疑將正念等同於「純然注意」(bare attention)的慣常解釋，並指出這兩個用語背後潛在的問題。也簡要地討論了正知(清晰理解)的作用，指出它是正念的觀察功能和內觀發展二者之間的橋樑。最後，探討正念是否可以合理地自其傳統脈絡中擷取出來，運用於非宗教的目的。作者主張：非傳統的正念應用方式，是可以被接受的，甚至是值得讚揚的，理由是：這麼做有助於減輕人類的苦。但是作者也提醒要避免化約地理解正念，並呼籲研究者應尊重正念所根源的宗教傳統。

一、佛道中的正念

現代醫學對於人們調整及克服人類弱點的能力，在正念的系統練習進入減壓和心理治療的領域之後，大大地改變了原有的觀點。在 1979 年，當喬·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn) 在麻省大學醫學中心推出「正念減壓」課程 (Mindfulness-Based Stress Reduction) 時，「正念」首次成為一種治療學。此後，世界各地有數以百計的醫學中心、醫院和診所，先後應用正念來降低病患的疼痛和壓力。正念在臨床上的應用，已經從舒壓擴展到心理治療，被證實是一種有效的工具，能夠幫助病患處理憂鬱、焦慮和強迫症等症狀。

雖然正念應用於醫療目的，乍看下似是現代的創新；但是其根源其實可追溯回二千五百年前的佛陀教法——西元前五世紀，佛陀居住、弘化於北印度。佛陀給予的教導，也就是所謂的法 (Dhamma, 梵文 Dharma)，並非是強調信仰的教義，而是助人探索快樂與精神自由的完整理論與實踐。其教法的核心便是那能夠帶來洞見並根除苦難的修練系統。這套修練系統隨著佛教本身而傳遍全亞洲。當佛教於不同的土地扎根時，各個禪修系統得以在擁護佛法的國家蓬勃發展。這些傳承多數持續迄今，由投入禪修的僧侶們保存於寺院與精舍。

在 1960 末期至 1970 年代，經濟實惠的航空服務，促成了影響深遠的文化交流。佛教、瑜伽和其他心靈傳統的亞洲導師來到美國，吸引了對物質主義、軍事主義與現代社會主義感到心灰意冷的年輕人的追隨。年輕的西方人也前往亞洲，向佛教大師研習禪修，回國後便開始與同胞分享所學。當禪修

日益普及之時，醫療、神經學和心理治療等各領域的專家們也開始關注禪修，於是，東方修行者和西方科學之間展開了精采的對話。

位於佛教所有古典禪修系統之核心的，是稱為正念的訓練。佛陀特別重視正念，把正念納入能總攝佛陀教法的四聖諦（苦、集、滅、道）中的第四聖諦——八正道之中。正念（*sammā sati*），是八正道的第七道支，位於正精進與正定之間，把心的精勤運作與心的寧靜、統一，連結在一起。

保存在早期結集的巴利《尼柯耶》裡的佛典，是採用便於記憶的精簡定型文句來記錄，因此我們會看到各經典一致地用固定的定型句來定義正念，譬如：

什麼是正念？諸比丘！於此，比丘於身隨觀身而住，熱勤、正知、具念，調伏世間的貪欲與憂惱。他於受隨觀受而住……。他於心隨觀心而住……。他於法隨觀法而住，熱勤、正知、具念，調伏世間的貪欲與憂惱。此名為正念！¹

關於有系統的正念練習，巴利經典中最具有影響力的文本是 *Satipaṭṭhāna Sutta*——《念住經》。經文開宗明義地強調正念練習的目的和方法。

諸比丘！這是淨化眾生、超越哀愁與悲泣、息滅身苦與憂惱、成就正理、證得涅槃的一行道，也就是四念住。哪四個呢？於此，比丘於身隨觀身……受……心……於法隨觀法，熱勤、正知、具念，調伏世間的貪欲與憂惱。諸比丘，這是淨化眾生……，證得涅槃的一行道，也就是四念住。²

在這段經文中，佛陀指出修習的目標是息滅痛苦、達到涅槃（梵文 *nirvāna*）——非凡的幸福和寂靜的狀態；方法就是四念住。從正念的定型句，我們可以推論出兩個有關於此項練習的重要事實，一個涉及其客體面，另一個則是其主體面。就客體層面而言，我們可看出正念是在反觀個人自身的經

¹ DN 22.21 (II 313;LDB 348-49). MN 141.30 (III 252;MLDB 1100-1101). SN 45:8 (V 9-10;CDB 1529)。略語，請參見「主要略語」。

² DN 22.1 (II 290;LDB 335). MN 10.1 (I 55;MLDB 145)。

驗——這些經驗被歸納在身、受、心、法（經驗性現象）四種客體範圍內。其中最後一個，在巴利文中稱之為 *dhammās*，我們可以理解這個語詞是意指某幾類取決於佛陀教法（*Dhamma*）之目標的經驗性現象。

在主體方面，此定型句顯示「念住」（正念的建立）不僅涉及正念，也涉及一群共同作用的心理要素。在念住修行的文脈中，正念常作為 *anupassanā*（隨觀）的一部分出現，而 *anupassanā* 這語詞進一步地說明了正念的角色。我們通常將 *anupassanā* 翻譯為「沉思」（*contemplation*）。但是，按字面義將它理解為觀察的行為，可能更具啟發性。*anupassanā* 是由前綴詞 *anu*（意味著重復或親近的意思）和語基 *passanā*（意為「觀看」）。因此，正念是對現象作密切、反復觀察的一個過程。

在「念住套句」裡，如「熱勤、正知、具念」（*ātāpi sampajāno satimā*）所示，*anupassanā* 牽涉好幾個心理要素。根據古典的注釋書，其中每一個語詞代表着特定的心理要素（心所）。「熱勤」（*ātāpī*）意味著精進，是投入修行的力道；正念（*sati*）是警醒的要素，清楚覺知呈現在相續經驗裡的每一個事件；認知的要素，是以 *sampajāno*（正知）為表徵，這是一個與名詞型 *sampajañña*（正知）相關的形容詞。

sato 以及 *sampajāno* 這兩個術語經常比鄰出現，這意味著它們各自的名詞——*sati*（正念）以及 *sampajañña*（正知）——彼此之間有很密切的關係。區分這兩者時，我會說，正念是對現象界的清澈覺知，這清澈覺知的要素普遍存在於練習之初；而隨著正念的增強，「清晰理解」隨後出現，於是加進了認知的元素。在內觀禪修的練習中，禪修者清楚理解已生起之現象的本質與特性，並且把它們跟佛法（佛陀整體的教學）的各項特徵聯結起來。因此，從「清晰理解」可知：禪修者不僅觀察到現象，而且「理解」現前現象的意義。隨著練習的不斷進展，清晰理解所擔任的角色愈加重要，最後發展成為直接的觀（*vipassanā*）與智慧（*pañña*）。

二、正念的意義

有一個詮釋上的問題，和實際禪修練習有著密切的關係，就是有關正念（*mindfulness*）這個語詞，在一般使用時和用於佛教禪修時的確切意義。我們太過於理所當然地使用 *mindfulness* 這個翻譯詞，卻很少去探究這英文詞彙

的細微精確差異，更不用說去探究巴利語中這個詞彙的真正意涵，以及使用 *mindfulness* 這個譯詞的恰當性。*Mindfulness* 這個字，本身意思非常模糊而且彈性很大，我們可以把它解讀為任何我們想要的意義。因此，我們很少意識到：學者是在嘗試使用其他譯詞並發現不適合之後，才選擇這個詞彙作為 *sati* 的譯詞。

在佛教以外的印度心理學中，*smṛti*（相當於巴利語 *sati* 的梵語字）一般而言意指記憶。因此，莫尼爾·威廉斯（Monier-Williams）在他的《梵英字典》（*Sanskrit-English Dictionary*）中對 *smṛti* 的定義是「回憶、追憶、想到或思考、記起……記憶」。³就如同我們將會看到的，某些佛教經文也保留了這個意涵，但是我們不應該太過強調這一點。當佛陀需要想出一個足以傳達他自己教導的特點與修行的專有名詞時，佛陀不得不利用當時可運用的語詞。為了給自己主要的禪修方法一個名稱，佛陀選擇 *sati* 這個字彙，但是這時候 *sati* 不再有記憶的意思，佛陀賦予這個字彙一個新意義，以符合他自身所建構的心理學和禪修體系。因此，堅持用「記憶」這個舊意義來解讀新脈絡，將會是一個重大錯誤。

然而，嘗試判斷 *sati* 這個字彙是如何在舊意義的基礎上引申出新的用法，則不會是一個錯誤。不過對我們而言很可惜的是，在尼科耶（早期經典結集）對 *sati* 作正式清楚定義的方式，並不像我們習慣在禪修練習的現代教科書或學術研究中所看到的方式。佛教經典有四百年之久是由背誦者代代相傳，以口傳方式保存、傳承下來。這種傳承方式，造成編纂佛陀開示的人需要將重點濃縮為簡要、重複又容易記憶的定型句。因此，當我們查看這些文獻，試圖找出 *sati* 的意思時，通常我們看到的不是明白易懂的解釋，而是以實務面的語詞進行操作上的示範，來說明 *sati* 在佛教心理學和禪修練習中如何運作。我們必須從這些典籍中揀選出這個字彙的各種意涵，將這個字彙的各種意義作比對，並且根據自己的思考與經驗加以評估、判斷。

第一位把 *sati* 英譯為 *mindfulness* 的學者，似乎是偉大的英籍翻譯家，巴利聖典協會的創辦人里斯·戴維斯（T. W. Rhys Davids）。他在《大念處經》譯文引言中的評論，至今依然顯現出非凡的洞見：

³ Monier-Williams (2005, 1272).

詞源學上，Sati 是「記憶」。但是，如同在佛教興起時發生在其他普遍被使用的語詞上的情況一樣，新的含義後來附加在 Sati 上，這個含義賦予了 Sati 新的意義。因此，「記憶」成為最不適當且誤導的翻譯。它變成記憶、回憶、回想、覺察某些特同的事實。其中最重要的事實是，一切身心現象的無常（依緣而生，依緣而滅）。Sati 包含了這種覺知力的重覆運用，從道德倫理的觀點去覺知生活中的每一個經驗。⁴

尼柯耶以兩種慣用的定型句來解說 sati 的意義。一個回溯到「記憶」這原有的含義，另一個則提到它與四念住的關聯。我們在 SN 48:9 中見到第一種定型句，該經對五根（信根、精進根、念根、定根、慧根）進行分析，以簡短的定型句簡要地定義每一根，其中「念根」（satindriya）的定義如下：

又，諸比丘！什麼是念根呢？於此，聖弟子有念—具有至高的正念與覺照（警覺），能記憶並回想久遠以來所做所說之事。這即所謂的念根。⁵

此處巴利經文的關鍵詞是 *saritā anussaritā*，即「記憶與回憶」。這兩個字都是由動詞「*sarati*」（「記得」或是「具正念」）所衍生而來的動作者名詞；前者是簡單型（未裝飾），後者以 *anu* 為前置詞。單獨看時，這兩個字可以被解釋為記憶或正念，但是「久遠以來所作所說之事」（*cirakatampi cirabhāsitampi*）這措詞，告訴我們應該用記憶的字眼（角度）來解釋這裡的 *sati*。

然而，在下一經，即 SN 48:10，五根再次被定義。念根先被定義為回憶久遠以前所說、所作的的能力，與前一經的定義相同。不過，經文彷彿承認這個定義是不足的，隨後又加了四念住的公式：「他於身隨觀身……。於隨觀法，熱勤、正知、具念，調伏對此世間的貪與憂。這稱為念根。」⁶這意味著

⁴ Rhys Davids (1910). 引自未編頁碼的線上版。

⁵ SN V 197 (CDB 1671). 此定型句也出現在 AN 5:14 和 AN 7:4，成為「念力」的定義。有趣的是：SN 48:9 和 AN 5:14 的漢譯對應經典（分別為 SĀ 646 at T II 182b19 和 SĀ 675 at T II 185c12），分別定義念根和念力的意思為四念處。這可能是在較早的記憶含意消褪不見的時期，所做的標準化結果。

⁶ SN V 198 (CDB 1672).

經文的編輯者並不滿意「記憶」這簡單的定義，覺得需要用另一個強調禪修練習的定義來加以補足。下一部經，即 SN 48:11 問說：「甚麼是念根？」之後的回答：「依四念住獲得的念，稱為念根。」⁷這裡則完全未提到記憶。有人也許會說：作為正念的 *sati*，意味著對當下的清澈覺知，能使 *sati* 具有記憶的作用。雖然這可能為真，但是，經文本身並未這麼說，畢竟經文只是並列兩個陳述，並未加以解釋。

從兩段對七覺支 (*satta bojjhaṅga*) 的說明中，我們看到 *sati* (念) 的雙重意義。第一個覺支是念 (*satisambojjhaṅga*)，其次依序是擇法、精進、喜、輕安、定和捨。在 SN 46:3，一開始佛陀讚美與阿羅漢比丘眾往來的益處，其中一個益處是，可以從他們那裡聽聞佛法。從他們那裏聽聞佛法後，「比丘加以回憶及思維。這麼做時，比丘生起、增進並圓滿念覺支。」⁸在這段文中，作為覺支的正念，源自於對他所聽到的教法加以回憶及反思。被用到的兩個動詞是 *anussarati* (回憶) 和 *anuvitakketi* (思維)。第一個動詞 *anussarati* (憶念)，是 *sarati* (記得) 的增強形式 (名詞 *sati* 便是從 *sarati* 衍生而來)；第二個動詞 *anuvitakketi* (思維)，是名詞 *vitakka* (思考或反思) 的基礎。經文之後繼續描述其餘六個覺支，最後提到修習的成果。

單就此經而言，經文似乎強調那將 *sati* 理解為記憶的詮釋。但是，在另一部經典，SN 54:13，佛陀把四念住當作七覺支的跳板，所以當比丘「於身隨觀身……。於法隨觀法時，比丘生起、增進並圓滿念覺支。」⁹一旦正念生起，其它覺支也依序生起，最終證得「盡智和解脫」。這一經的架構與前一經相同，但是此處念覺支的生起並非由於記憶或聽聞教導，而是從直接觀照身、受、心、法 (經驗現象) 而來。

註釋書用一個巴利字彙來說明 *sati* 的意思，我認為它有強調它的新角色的意思，這字彙就是 *upatthāna*。*Upatthāna* 的第一個意思為「設立、建立」，這也就是行者要對正念做的事。在尼柯耶中，此字跟 *sati* 的關係早已非常密切。*satipatthāna* 這複合詞本身是由 *sati* 和 *upatthāna* 所組成。四念住 (*satipatthāna*) 是正念的四種建立，也就是設立正念的過程，這過程依正念的所緣境被區分為四種面向。這個分析指明一件事：建立正念這件事，其實

⁷ SN V 200 (CDB 1673).

⁸ SN V 67 (CDB 1571).

⁹ SN V 329-33 (CDB 1780-85).

不是企圖回憶某個在過去發生的事，而是對個人當前經驗採取某個特別的立場（stance）。我將此描述為：對自身經驗保持觀察或警覺的一種立場。我們甚至可以把 *sati* 的立場稱為是一種「折射」（bending back）在身體的、感官的、心理的經驗對象上的意識之光。這個「折射」的動作能夠照亮這些經驗事件，把它們從無覺察的黯淡區提升到明覺的光亮之中。

upaṭṭhāna 這個字所具有的「現前」（presence）的意思，在《無礙解道》（*Paṭisambhidāmagga*）這一本經典註解著作中更為顯著。書中五根的每一根都用另一個術語來解釋，每一根透過對應的術語而得以「被直接認知」（*abhiññeyyam*）。就此，信根應被直接認知為相信；精進根應被直接認知為努力；念根應被直接認知為現前（*upaṭṭhānaṭṭhena satindriyaṃ*）；定根應被直接認知為不散亂；慧根應被直接認知為見。¹⁰在此，*sati* 被等同於 *upaṭṭhāna*，但這並不是指禪修者「建立正念」，而是指正念本身就是一種建立現前的一個動作（an act of establishing presence）。正念建立所緣的現前，令所緣能為禪修者所檢查及識別。

這個釋義，說明了正念練習對它的所緣境所產生的影響。一方面，可以說，它標示出我們與世界日常互動時出現的所緣的「客體化過程」，藉此我們能夠將這些所緣視為「存在那裡的」對我們有用的事物。而另一方面，*sati* 令所緣境在覺知中「現前」（present）為一種現象，呈現出它們的獨特性以及一切依緣而生的現象所共有的模式和結構，整體效應是使所緣境可以清楚地被檢查。《清淨道論》也支持上述的說法，描述 *sati* 的現起（manifestation）為「直接面對所緣境」（*visāyabhimukhabhāvapaccupaṭṭhānā*）。¹¹在此意義上，我們可以用最簡單的語詞把正念理解為「清澈覺知」（lucid awareness）。¹²

我以為 *sati* 的這個面向，連結了 *sati* 在三藏裡兩個主要的意義：1. 記憶；2. 對當下的清澈覺知。*sati* 使被捕捉到的所緣，在心中清晰而分明地顯現。當被認知的所緣屬於過去——當它被理解為是過去所作、所感、所說——它的清晰呈現採取的是記憶的形式；當所緣是出入息、來回經行等的身體現象，

¹⁰ *Paṭis* I 20。《無礙解道》雖然收於巴利聖典中，但它明顯源自於比那記載佛陀說法的古老尼柯耶還晚的一個時期。此書對《清淨道論》（*Visuddhimagga*）有很大的影響，《清淨道論》經常加以引用。

¹¹ *Vism* 464。見 Nanamoli (1991, 14.141)。

¹² 我不想無限制地用“awareness”作為 *sati* 的譯詞，因為這個字已被用來表示許多巴利術語，從 *viññāna*（識）、*citta*（心）到 *sati*（念），乃至 *sampajañña*（正知）和 *vijjā*（明）。

或者當它是感覺或思維等的心理活動，sati 的清晰呈現所採取的形式是對當下的清澈覺知。

在巴利經文中，sati 還有其它和禪修有關的作用，不過這些都具有強調它們清澈覺知（lucid awareness）和分明呈現（vivid presentation）的特性。比如經典中提到：正念的類別包括憶念佛陀（buddhānussati）、沉思色身的可厭（asubhasaññā）、憶念死亡（maraṇassati）。這些都是讓客體界清楚地呈現在心的面前。《慈經》（*Metta Sutta*）甚至把慈心禪修也當作一種正念。¹³在這些練習中，不論是佛的特質、身體的可厭、死亡的必然性，或者可愛的眾生，這些對象都是概念法。但是，注意著這些對象的內心活動，都是有所指定的正念。將它們統合在一起的，從主觀來講，是清晰而活躍的覺知活動；從客觀來講，則是對象分明的呈現。

除了從禪修的脈絡來理解之外，如果想要確定正念的正確含義，不能忽略正念在八正道中的角色。正念是正確實踐其他七個道支的保障。MN 117 把前個五道支（從見到活命）區分為「邪」和「正」，後然又說明了正見、正精進和正念是如何與每個道支相聯而起。

拿正思維來舉例。經文說：「如實知正思惟、邪思惟，這是正見……。努力斷除邪思惟、增長正思惟，這是正精進。正念地斷除邪思惟並增長、安住於正思惟，這是正念。」¹⁴相同的準則也存在於八正道的其他幾項目，包括正語、正業、正命。以此來確保人們正念地接受八正道裡的倫理成分。

這種解釋突顯出一般對正念的詮釋是有問題的。一般的詮釋以為：正念是本質上不具有辨別、評價和判斷的一種覺知。儘管這種對正念的描述在關於禪修的通俗文獻中得到廣泛的流傳，但這和聖典文本的描述（解釋）並不完全相符，而且還有可能對如何正確修習正念產生錯誤的見解。在一些情況下，正念的培養確實需要修行者放下個人的辨別、評價和判斷，改採單純觀察的立場。然而，要發揮身為八正道之一員的作用，正念一定要和正見、正精進共同合作。這就意味著正念修行者必須時時評估自己的起心動念，對它們進行判斷，並投入有意識的行動。正念和正見配合時，能使修行者辨別善

¹³ 憶念佛陀出現在 AN 6:10, AN 6:25 等。觀身體的不淨在 DN 22.5 (LDB 337)、MN 10.10 (MLDB 147)和其他處。憶念死亡在 AN 6:19 and AN 6:20。Sn v. 151 如此描述慈心禪：*etaṃ satim adhiṭṭheyya*（應該決心修此念）。

¹⁴ MN 117.10-15 (III 72-73;MLDB 935-36).

與不善，惡行與善行，有益的心所與有害的心所。正念和正精進的配合時，能促進不善心的斷除與善心的增長。如此，正念修習方能為正慧的生起和苦源的斷除奠定基礎。

三、正念與純然注意

許多教導和實踐當代內觀禪修的詮釋者，藉由「純然注意」(bare attention) 一詞來傳達正念的經驗性意味。雖然我對此有一些保留（我將在以下討論），但是我認為：如果這個特色被理解為是一種過程的指引，用來指導人們以某些方法來培養正念，這是可以被接受的。這方式能幫助初到這陌生領域的禪修新手，掌握住觀察身心現象的恰當方法。這時，便可把它的目的看作是實用性的，而非理論性的；是教學法的，而不是定義式的。

然而，從巴利聖典的觀點來看時，很難把「純然注意」視作適用於所有正念練習的一個有效的理論性描述。如我先前所說，正念是一種能夠用多樣方式加以培養的多用途心理特質。雖然某些方法強調一種可務實地描述為「純然注意」的覺知型態，但是，在佛教禪修技巧的光譜之中，這只是培養正念的眾多方法之一，還有許多其他方法並不避諱使用概念式思考和明確的價值系統。從上文可知：注意身體的可厭、思惟死亡，和對眾生散播慈心，都能培養正念。統合這些練習（包括純然注意在內）的東西，乃是一種能允許所緣清晰分明陳現在前的清澈覺知。

不把「純然注意」視作僅是一種教學措施，將產生另一個問題，即涉及佛教術語的混用，但這在嚴謹的佛教術語使用中，應該加以區隔。企圖在正念與「純然注意」之間，畫上一個理論式等號的一個有影響力的嘗試，是德寶法師（Henepola Gunaratana）很受歡迎的一本書——*Mindfulness in Plain English*（《平靜的第一堂課：觀呼吸》）裡的一段文字，這段文字在網路上經常被引用。該書從佛教的認知理論將正念看作是：在概念形成之前便發生的短暫的概念前覺知：

當你首次覺知某事時，就在你對它形成概念之前，在你辨識它之前，有短暫的純粹覺知片刻出現。那就是覺知的狀態。通常此狀態是稍縱即逝的。它是當你的眼睛聚焦於一事物時，當

你的心專注於一件事物時，也就是在你將它客體化之前，在心中把它確定之前，把它和其他的存在分開之前，的那一瞬間。它發生在你開始思考它之前——在你的心說：「哦，這是一隻狗」之前。那個流暢、柔焦的純粹覺知的時刻，就是正念……；正念最初的片刻是稍縱即逝的。內觀禪修的目的就是要訓練我們延長這覺知的片刻。¹⁵

稍後，作者強調了正念的這種非概念性、非漫遊的特質，且他明確地把正念等同於純然注意：

正念是非概念性的覺知，另一個對應 *sati* 之英文字彙為「純然注意」。它不作思考，它不涉及想法或概念……。它其實是對當下發生的一切直接而即時的經驗，不帶有思考。在認知過程中，它發生在思考之前。¹⁶

這些話似乎合併了在傳統佛教認知論點上，明確被區別開來的兩個心理功能。其中之一，是在概念生起之前對於所緣對象的把握，這是在所緣對象進入認知範圍時立即發生的。這個動作自發自動地發生。它的倫理性不定，共通於聖人與盜賊、思想家與嬰兒、禪修者或感官享樂者。相對的，正念它不會自動發生，是一種需要被培養的 (*bhāvetabba*) 心理特質。正念的產生，則是在認知所緣對象的過程正在進行之時，須經過刻意的努力，並非自然而然的生起。它同時也具倫理性的功能——試圖除去不善法，建立善法。

因為在憶念佛陀、認知身體之可厭、憶念死亡等禪修練習中，正念扮演著重要的角色，所以我們很難理解，正念如何可能在本質上是非概念性、非漫遊的。雖然某些型式的正念練習，偏好非概念性的觀察，中止概念性及漫遊的思惟，不過在巴利聖典及其注疏中，並無證據顯示：正念在本質上毫無摻雜半點的概念。一些正念練習強調單純的觀照當下，而其他的練習則未如此強調。

即使只是簡單的觀察，也可看出正念的應用方式分兩類。正念可用在專

¹⁵ Gunaratana (2002, 138, italics mine).

¹⁶ Gunaratana (2002, 140).

注於某一點的觀察，如出入息念；在以得定（*samādhi*）為目的的練習中，尤其如此。但是正念也可以是開放而不加引導的，覺察任何出現的現象；在以修習內觀（*vipassanā*）為目的的練習裡特別是如此。還有其他類型的正念訓練大量地使用概念和漫遊式思維——不過這裡應用的方式，與通常的思維不同。不像那種讓意念隨著受染污的情緒、習性或生存需要等支配而隨意漂移，（在這裡）禪修者刻意地運用思維和概念，來令所緣對象呈現在心的面前。

據我所知，第一個用「純然注意」來描述正念的特點的是德國老法師——向智長老（*Nyanaponika Thera*）。他是我修行的老師，我在他於斯里蘭卡的隱居處和他共住了 12 年。向智長老也可能是探索正念修行較深的第一位西方作家，他有兩本相關的著作，亦即，極具影響力的 *The Heart of Buddhist Meditation*（譯按：中文版譯為《正念之道》）以及一本小冊子 *The Power of Mindfulness*（《正念的力量》）。向智長老無意將「純然注意」作為 *sati* 的譯詞（他用的是當時慣用的「*mindfulness*」一詞），他創造這個術語，只是為了強調念住（*satipaṭṭhāna*）練習的初始階段。在區分「正念」和「正知」這兩種修習成分時，他寫道：「正念是突出地體現於純然接受狀態下的單純覺照之態度與修習，而正知則是需要有所行動時——包括就所觀察對象的主動反思時——發揮其功能。」¹⁷關於「正知」，我將在下面做進一步的說明。現在先談純然注意。

向智長老將純然注意作了如下簡明的定義：

純然注意是清楚且專一的覺知：覺察我們自身及內在究竟發生甚麼事。被稱為「純然」，是因其僅注意透過五官或心識所呈現出的純然的知覺事實……。注意六種感官知覺時，注意或正念只是純然地註記所觀察的事實，並未在身、語、意上有所反應——這反應可能是自我指涉（*self-reference*）（喜歡、不喜歡等等）、評判或反思。¹⁸

向智長老與某些當代的內觀老師不同，他並未把「純然注意」當成非概

¹⁷ *Nyanaponika* (1962, 29)。對於佛教術語的第一個字母，向智長老依循德國慣例採用大寫，但此處及以下我改用小寫。

¹⁸ *Nyanaponika* (1962, 30)。在 *Nyanaponika* (1968, vii)裡，也可看到與此幾乎完全相同的定義。

念或非言語的。馬哈希大師的內觀禪修系統，強調精確地為經驗標記的重要性。向智長老修習此系統，且基於敏銳的心理洞察，用他自己的方式，發展此一方法論。儘管他強調純然注意本有的開放、接納以及不評判的態度，但是他也認為精確的標記命名，在心智的認知、形塑和淨化這三項任務中，扮演重要的角色。

在《正念的力量》一書中，向智長老稱這個過程為「整理心智之家」。¹⁹ 他寫說：這工作需要我們審視心智「黑暗、凌亂的角落」——那是「我們最危險敵人的藏匿處」，而最危險的敵人就是內心的貪、瞋、癡。這類的檢查就是作為「純然注意」的正念所從事的工作，且這工作包括以事物的真實名稱來稱呼它們：

正念的平靜觀察，會發現那隱藏的惡魔。以它們的名字稱呼它們，驅使這些惡魔進入空曠、光明的覺知之中。那裡會讓它們感到侷促不安而有必要把自己合理化，雖然在純然注意的這個階段，除了名字、身分之外，它們尚未遭受任何更嚴密的審問。如果在它們初生的階段便把它們逼到空闊處，它們將經不起仔細的檢查，因此只會逐漸消失。因此，即使在初期的練習階段，也可以戰勝它們，獲得最初的勝利。²⁰

我雖然知道，向智尊者對正念的詮釋與時下流行的陳述，二者之間有重大的不同，但我仍然認為：他使用「純然注意」來描述正念的初始階段，是一個錯誤。我之所以這麼說，有兩個理由：一個理由和 *attention*（注意）一詞有關，另一個和 *bare*（純然）這個詞有關。

我之所以對 *attention*（注意）這個字有所保留，是因為這個字被用來翻譯另一個佛教分析心靈的術語——*manasikāra*（作意），它標示著一種與正念的作用很不一樣的心理功能。*manasikāra* 的主要作用是要把心念轉到某個所緣上，每當某個所緣碰觸根門或在「意門」（*mind door*）出現時，就會產生這項自然且自動的功能。*manasikāra* 這個字表示：把注意力轉到某個對象

¹⁹ Nyanaponika (1968, 1).

²⁰ Nyanaponika (1968, 8).

上，心「對所緣的留意」。基於這樣的意義，它被翻譯為 *attention*。²¹然而，這事並不是 *sati* 的作用。向智尊者將（初期階段的）*sati* 解釋為「純然注意」，是將 *sati* 和 *manasikāra* 的意思混合在一起。一般來說，*manasikāra* 主導了認知歷程的初期階段，而 *sati* 則在稍後的階段出現，維持對所緣的注意力，使所緣清晰地向清澈的認知顯現。

向智尊者是一位對佛教心理學——阿毗達磨相當敏銳的學者，他選擇以 *attention* 來描繪 *sati* 的特性絕非出自疏忽。我懷疑他之所以會這樣做的潛在原因，是融合了他用以書寫的兩種歐洲語言：德文及英文。在他早期以德文寫成的作品裡，他把 *sati* 譯作 *asachtsamkeit*——意指「*attentiveness*（注意）、*heedfulness*（密切關注）、……*mindfulness*（留心）、*care*（小心）」。²²雖然 *mindfulness* 可認為是 *attentiveness* 的同義詞，意謂著持續的注意力，但是，當 *mindfulness* 被注解為「純然注意」（*bare attention*）時，這造成的風險是混淆了 *sati* 和 *manasikāra*，混淆有意識的正念及自動的注意行為。我認為，這兩個專業術語的混淆，導致德寶法師（在先前引用的段落裡）將正念等同於短暫非概念覺知，一種發生在概念及漫遊思惟生起之前的覺知。

我對使用 *bare*（純然）這個字來形容這類的注意有所保留，比較是因於哲學的立場。我認為，以「純然注意」一詞引導初學者建立正念的方法，在實務上是有用的。向智長老可能是如此思考才寫道：純然注意「是純然地註記所觀察的事實，並未在身、語、意上有所反應」，然而，從理論的角度來說，是否有任何注意的活動，或任何其他心智活動，能真正地是「純然的」，這件事是值得懷疑的。就我所了解，幾乎任何有意識的行動必然受制於許多內在與外在的決定因素，它們決定了這活動的運作方式。這活動發生在具有個人生活史和人格特質的人身上。同時，它也發生在某個特定的——歷史的、社會的和文化的——脈絡中。這個脈絡賦予該活動一種特定的傾向，而該活

²¹ *Manasikāra* also occurs in another context, when it is prefixed either by a *yoniso* or *yoniso*. *Ayoniso manasikāra* is 'careless reflection,' attending to an object in a way that causes unarisen defilements to arise and arisen defilements to increase. *Yoniso manasikāra* is the opposite: careful reflection on an object that prevents unarisen defilements from arising and removes arisen defilements.

Manasikāra 也出現在其他脈絡中，加上接頭詞 *ayoniso* 或 *yoniso*。*Ayoniso manasikāra* 是指「草率的思惟」（*careless reflection*），它注意所緣對象的方式，會使未生起的煩惱生起，使已生起的煩惱增加。*Yoniso manasikāra* 則相反：對所緣對象謹慎的思惟（*careful reflection*），能避免未生起的煩惱生起，且能除去已生起的煩惱。

²² <http://en.bab.la/dictionary/german-english/achtsamkeit>.

動便是有賴於這個傾向才擁有其獨特的身分。

舉例說，我們可以區分不同的脈絡傾向，看禪修練習者是依循著古典佛教世界觀的傳統佛教徒，還是一位在世俗整體觀點的背景下來進行禪修的現代西方人。其中的差別，Gil Fronsald 有條理地總結如下：

他們（西方的在家老師們），並不強調捨離世間，而是強調參與世間和在世間中的自在。這些西方的老師們，並不排斥身體，而是接受這個身體，把它當作修行整體領域的一部分。西方老師們並不強調終極的靈性目標，例如：完全的開悟、終結輪迴或成為不同階位的聖人，而是傾向強調正念的立即利益、在人生的起起伏伏中保持無憂和沉靜。²³

無疑地，這些傾向上的差異將會發生，並且會形塑正念的經驗。有人也許會主張：覺知呼吸就是覺知呼吸，不論是誰在呼吸。我當然無法駁斥這一點，但我認為很可能的情況是：當禪修者超越這初始的階段時，種種的假設與期望必然會開始起作用。

我不把正念想作是完全「純然的」，我會把它當作是如同散布在一個光譜上似的，帶著不同層度的概念內容，從重到輕到零，端視所練習的正念類型。念住（*satipatthāna*）系統本身也顯示了這樣的差異。在某些念住練習中，決定性脈絡和傾向可能是「重」的，而另外一些練習則是「輕」的。例如，在不淨觀、四界分別觀，或是塚間觀中，不迷戀與離貪的傾向，從一開始就很重。從最初開始，正念的運作和尋、伺（*vitakka and vicāra*）有緊密的關連，需要複雜的概念活動。在馬哈希大師所教導的內觀禪修中，概念的使用較輕微。禪修者起初只是注意腹部的擴展和收縮，然後逐步地將注意力延伸到所覺知的一切事物。²⁴在以證得禪那（*jhānas*）為目標的禪修系統中，概念的內容將變得更薄弱，並在證得禪那之時消失——即使這時正念變得更加純淨和清晰。

但在所有的情況中，如果「念」（*mindfulness*）要成為八正道中的「正念」（*right mindfulness, sammāsati*），那它必須和一群心理要素相聯，由它

²³ Fronsald (1995).

²⁴ See Mahasi Sayadaw (1971, 3-12).

們給予念方向和目的。作為正道的一部分，念必須接受第一個道支——正見的引導，讓正見將正念練習與慧聯結。念也必須接受第二個道支——正思維（無貪、慈心、無害之希願）的引導。念必須以正語、正業、正命三項倫理性道支為基礎。念也應該和正精進（*sammā vāyāma*）結合，努力去除不善的心理特質，同時，喚醒並圓滿善的特質。

總之，「純然注意」一詞似乎有兩點錯誤。首先它混淆了 *sati* 和 *manasikāra* 兩個不同的心理特質。其次，沒有一個認知活動完全排除賦予其傾向和意義的心理因素。就念住（*satipaṭṭhāna*）練習而言，可以說它的決定性脈絡有不同程度的色彩、不同的「分量」。然而，我不相信人可以遠離所有的決定因子而達到一種絕對的敞開、真空和未定的狀態。

四、經文怎麼說

然而，儘管我對以「純然注意」作為 *sati* 的表述方式有所保留，如果從《念住經》所描述的系統看正念的修習方式，我們可以找到相當多的證據來支持以下的說法：*sati* 最初的任務，是「純然地註記所觀察的事實」而盡可能免除扭曲的概念詮釋。在我看來，問題不在於概念化本身，而是在於那種把錯誤的屬性加諸於所緣經驗的概念化。我們可以把一個經驗事件視作分布於客體資訊和認知該資訊的主體動作這兩極之間的一個領域。一般而言，由於未覺悟的意識的自發作用，這兩極被具體化成為主體和客體的二元對立。主體被當成是實質存在的「我」（I），是一種隱藏在背後作為獨立自主之實體的「自我」（*ego-self*）。客體則變成是「為了我」（*for me*）的一個對象，可讓我覺得滿意或不滿意，因此可能成為渴望或厭惡的對象。這過程就是經文所謂的「造我」和「造我所」（*ahaṃkāra mama mkāra*）。禪修的功能，就是透視一切現象（不論是經驗的主體端或客體端）之無我本質，來消融這個「造我」、「造我所」的結構。

雖然唯有智慧（*paññā*）才能根除認知上的扭曲，但正念還是對控制這扭曲的情形有所幫助。正念聚焦於經驗領域，照明其所緣，沒有平時扭曲的認知詮釋堆疊，不令它們遮蔽所緣的真實本質。身隨觀的第一個練習——出入息念最初的指引，就是一個很好的例子。禪修者坐著，保持身體挺直，將正念建立在前。然後，「只是保持正念地入息，保持正念地出息」（*sato va assasati,*

sato passasati)。**sato va** 一詞是強調：只是保持正念，只需保持正念，就是保持正念罷了。在這裡，**sati** 和其原本的意義不同，不能夠指「記得」。禪修者應該要記得的就只是專心於呼吸。呼吸發生於當下，而非過去。這表示，在這脈絡中，**sati** 是對於當下事件的注意，而不是對於過去的回憶。

經文接著說：「比丘入息長時，他知道：我入息長；出息長時，他知道：我出息長。」對於入息短的指導也是如此。這裡的關鍵字是 **pajānāti**——「知道」。從這個動詞衍生出 **pañña** 這個名詞，它通常被譯為「慧」。但是，很清楚的是，此時慧 (**pañña**) 尚未生起。這時出現的，只是對於呼吸的一種簡單的、最基本的辨識。我們可以視這個過程包含兩個階段。首先，正念（作為一種 **upatthāna** 或清澈覺知）照明呼吸的存在。然後，幾乎同時，一個簡單的認知（如 **pajānāti** 所指）出現，註記呼吸的出、入、長、短。我們可以將這理解為初步的正知 (**sampajañña**)。

在受念住與心念住的章節中，也有相同的描述方式。當禪修者經驗到一個特定的感受，無論是愉快的、痛苦的，或是中性的，他知道他所感受到的是什麼。當一個特定的心理狀態生起——有貪的、有瞋的、有癡的；或者無貪的、無瞋的、無癡的——每一次，他都如實了知當下心的狀態。就我所知，在這類的觀察中，**sati**（正念）的角色是把經驗的內容攤開；而 **sampajañña**（正知）的角色則是確認、界定經驗的內容。在觀察所緣生滅的段落中，**sampajañña**（正知）更進一步轉變成 **pañña**（慧）。這動作清楚地將經驗的內容和佛陀的教學綱要串聯在一塊兒。

在第四個隨觀——法隨觀 (**dhammānupassanā**) 裡，情形變得更複雜，正知的角色也因此更為突出。法隨觀的第一節論及五蓋——欲貪、嗔恚、睡眠、掉舉、疑。再一次，正念把經驗領域攤開在前，而正知則辨認某個蓋的存在與否。當正念與正知一同執行這預備的功能之時，**pañña**（慧）則洞察五蓋的緣起法則。禪修者必須瞭解五蓋如何生起、如何被斷除，以及如何能防止它在未來再次生起。

相似的順序也出現在之後說明五蘊、內外六處、七覺支與四聖諦的練習中。每一個練習皆不僅止於「純然注意」當下經驗的變化，還需要加以探索，才能了解相關的心理要素如何生起？如何被消除或者強化？就正向的心理要素而言，也需要了解它如何變得圓滿。必然的情況是，禪修者以特定的概念

架構為基礎，並透過它們來看待複雜的經驗內容。這些概念架構指出現象在佛法中的對應位置，並且將禪修練習導向預定的目的——證悟涅槃（*nibbāna*）。這時候，禪修練習的方向、脈絡與傾向，對於正念運作的方式有決定性的影響，它們絕對不是可有可無。

五、正知

如我上述所言，正知在經驗現象（法）的觀照上，扮演更顯著的角色，然而正念的套句顯示：某程度的正知始終一直存在。正念的套句告訴我們，正知實際上從一開始便固定地參與每一個練習。無論是觀身、受、心或法（經驗現象），禪修者皆保持「熱勤、正知、具念」。

在尼柯耶中，有兩段固定的文句，描述了正知的修習。較常見的一段經文是《念住經》裡身隨觀的一個練習：

諸比丘！比丘應如何修習正知？比丘前進、返回時，保持正知；
瞻前、側望時，保持正知。又屈伸手足時、著衣持大衣與鉢時、
食時、飲時、嚼時、嚐味時、大小便時、行住坐臥時、睡時、
醒時、語時、默時，皆保持正知。²⁵

單獨來看，這個敘述可能會讓人以為「正知」僅指日常行為的謹慎從事。然而，兩部對住院病比丘說的經，顯示正念和正知共同導向觀慧和解脫。在那兩個場合裡，佛陀探訪療養院並且囑咐比丘們要保持正念和正知。佛陀以四念住的定型句解釋正念，並以上述正知的定型句解釋正知。之後佛陀接著說：正念、正知的比丘將會了知受的緣起、觀其無常，並斷除貪、瞋、癡，從而證入涅槃。²⁶

另一段關於正知的經文，則有不同的強調。這段文所說的正知，並非對日常活動的觀察，而是對心理事件的反觀自照：

²⁵ DN 22.4 (II 292;LDB 337). MN 10.8 (I 57;MLDB 147). 同一段文句也出現在許多論及「次第學」（*progressive training*）的經文。例如 DN 2.65 (I 70-71; LDB 100); MN 27.16 (I 181;MLDB 274); AN 4:198 (II 210)。

²⁶ SN 36.7, 36.8 (IV 210-14; CDB 1266-69).

比丘如何保持正知？於此，比丘了知感受（受）之生時、住時、滅時。了知念頭（尋）之生時、住時、滅時。瞭知認知（想）之生時、住時、滅時。如是，比丘保持正知。²⁷

這階段的觀察顯然標誌著一個轉折點，即 *sampajañña*（正知）在此逐漸成熟為 *pañña*（慧），也就是說，正知變成對無常的洞見——對現象生滅的現觀。

巴利語註釋書一致地說正知有四個層次的應用：1. 認識自身行動的目的；2. 審慎地選擇行動的方式；3. 致力於禪修練習，以及 4. 明辨事物的真實本質。我們也許可說前兩種應用與第一個定型句所述的日常活動之正知有關；第三個應用，可解釋為念住（*satipaṭṭhāna*）套句裡的那個 *sampājano* 所意指的正知；第四種應用，則顯然標示正知轉變為真正的觀智之階段。²⁸

六、擴展至新疆域

正念從其發源地——印度東北，發展了一段很長的路。它傳播到斯里蘭卡、東南亞的河流流域，中國、朝鮮和日本的山中寺院，以及喜馬拉雅地區的隱居處。但是，它的最後一段路程是獨一無二的。今日，佛教禪修已脫離了佛教教義和信仰的傳統架構，被移植到追求實效的現世文化之中。在市區的禪修中心、繁忙的醫院、疼痛門診和治療中心，佛教禪修重新找到了自己的位置。佛教禪修的教師和學員，更可能穿著街服或白袍，而非赭色長袍；他們更可能擁有醫學和心理學的學位，而不是佛教哲學、經典的學位。禪修正被教導來幫助人們獲得解脫，但並非從生死輪迴解脫，而是從經濟壓力，心理失調和緊繃關係的束縛中解脫。

在減壓專家和心理治療師尋求新方法幫忙患者處理身體疼痛、悲傷和苦惱時，古老的正念禪修方法提供了新的希望。但是，佛教方面的反應並非都是熱情的。資深的佛教徒已針對佛教禪修的世俗化改造作出不同的評論。有

²⁷ SN 47:35 (V 180-81; CDB 1657)。亦見 AN 4:41 (II 45)，經文將此稱為導向正念和正知的定之修習。

²⁸ The four types of clear comprehension are discussed at length in Nyanaponika (1962, 45-55). I have translated the commentarial explanation in Bodhi (2008,94-130). 四種類型的正知在 Nyanaponika (1962, 45-55) 有詳細的討論。我在 Bodhi (2008,94-130) 已經翻譯了相關註釋書的解釋。

些人讚揚正念應用到許多新的領域——從醫療中心到高級中學，再到高度安全管理監獄——但是，也有人表示懷疑，甚至強烈的指責。許多真誠的佛教徒猶未作出決定，還掙扎於聖典文本沒有提供明確答案的問題：「是否純淨的佛法（pure Dhamma）被沖淡稀釋了，而僅為世俗的目的服務，簡化成僅是一種治療？這結果難道不就是使輪迴變得更愉悅，而不是讓人從生死流轉解脫？曾經有人在醫療門診裡證悟嗎？」

我個人的想法是：我們需要在謹慎和欣賞之間找到平衡。研究傳統東方冥想練習的科學家可能受唯物主義的影響，因而對冥想的有效性作出化約式的解釋——完全基於神經生理學的解釋。但是，這樣的做法存在著一個巨大的危險。這巨大的危險在於：冥想的挑戰可能被化約為只是熟練某些技巧而已，忽略信心、願力、奉獻和放下自我等素質——這些全是「歸依」所不可或缺的。然而，我不認為我們需要對佛教修練被改用於現世目的一事感到憂慮。我想起佛陀在他死亡前幾星期所說的話：「如來沒有藏在拳中的教說。」²⁹佛陀用這段話說明他給予了所有重要的教導，並未藏私保留任何深奧的教理。但是，我喜歡如此詮釋他的這段話：我們可以允許人們從佛法擷取任何他們覺得有用的內容，即使那只是為了用於現世的目的。

我覺得如果心理治療師們能夠利用佛教正念修習幫助人們克服焦慮和苦惱，那麼他們的工作是非常值得讚美的。如果臨床工作者發現正念能幫助病人接受疼痛和疾病，這也很好——我本身有慢性疼痛，所以我對他們的工作給予額外的讚美。如果和平工作者發現慈心禪有助於他們在倡導和平時更為安詳，這也非常好！如果商界人士發現禪（Zen）的修習能讓他對客戶更為體貼周到，我們同樣應該給予肯定。

正念以及其他取自佛教的練習方法，必然會在西方現代社會找到新的應用，畢竟現代西方的世界觀、生活方式與東亞、南亞的情形不同。如果這樣的練習能夠利益那些尚不能接受佛陀完整教法的人們，我們沒有理由不允許他們只取用他們所需要的佛法內容。相反的，我覺得那些把佛法應用到這些新用途的人們，他們開創性的勇氣與洞見是值得欽佩的。只要他們的行動能謹慎並懷著悲憫的胸懷，就讓他們以任何能幫助他人的方式來運用佛法吧！同時，我也相信，作為佛法繼承人的我們，有責任提醒這些實驗者——他們

²⁹ DN 16.2.25 (II 100;LDB 245).

已經進入了佛教徒視為神聖的領域。因此，他們應該尊敬這個源頭，帶著謙虛和感恩來進行他們的探究。他們應該知道：佛法讓每個人前來各取所需，他們正在從一座神聖智慧的古井中汲取智慧之泉——而這古井千古以來已滋養無數的心靈，至今仍然取之不盡，用之不竭。

主要略語

所有巴利佛典皆參考巴利聖典協會的版本。聖典的出處，先標示經數，再標示巴利聖典協會版的冊數、頁數，然後標示智慧出版社（Wisdom Publications）「佛陀教法」（Teachings of the Buddha）系列裡的名稱和頁數。我的《增支部》譯本尚在進行中，因此未加以參考（譯按：此書現已出版）。

AN	<i>Aṅguttara Nikāya</i>
CDB	<i>Connected Discourses of the Buddha</i> (Bodhi 2000)
DN	<i>Dīgha Nikāya</i>
LDB	<i>Long Discourses of the Buddha</i> (Walshe 1995)
MLDB	<i>Middle Length Discourses of the Buddha</i> (Ñāṇanamoli and Bodhi 1995)
MN	<i>Majjhima Nikāya</i>
Paṭis	<i>Paṭisambhidāmagga</i>
Sā	<i>Samyuktāgama</i>
SN	<i>Samyutta Nikāya</i>
Sn	<i>Suttanipāta</i>
T	<i>Taisho Chinese Tripiṭaka</i> (CBETA edition)
Vism	<i>Visuddhimagga</i>

參考書目

- BODHI, BHIKKHU, trans. 2000. *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Saṃyutta Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- BODHI, BHIKKHU, trans. 1989, reprint 2008. *The fruits of recluseship: The Sāmaññaphala Sutta and its commentaries*. Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- FRONSDAL, GIL. 1995. *Treasures of the Theravada: Recovering the riches of our tradition*. Inquiring Mind 12 (1)
<http://www.insightmeditationcenter.org/books-articles/articles/the-treasures-of-the-theravada/>.
- GUNARATANA, HENEPOLA. 2002. *Mindfulness in plain English*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- MAHASI SAYADAW. 1971, reprint 2006. *Practical insight meditation*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society. <http://books.google.com/> (page references are to the online version).
- MONIER-WILLIAMS, MONIER, reprint 2005. *Sanskrit-English dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- ÑĀNAMOLI, BHIKKHU, and BHIKKHU BODHI, trans. 1995. *The middle length discourses of the Buddha: A translation of the Majjhima Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- ÑĀNAMOLI, BHIKKHU, trans. 1964. *The path of purification (Visuddhimagga)*. Reprint 1991, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.
- NYANAPONIKA THERA. 1962. *The heart of Buddhist meditation*. London: Riders. (Reprint 1992, Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society).
- NYANAPONIKA THERA. 1968. *The power of mindfulness*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society. http://www.buddhanet.net/pdf_file/powermindfulness.pdf (page references are to the online version).
- RHYS DAVIDS, T. W., and C. A. F. trans. 1910. *Dialogues of the Buddha*. London: Pali Text Society. <http://www.levityisland.com/buddhadust/www.buddhadust.org/TheSatipatthana/SettingUpMindfulness.htm>.
- WALSHE, MAURICE, trans. 1995. *The long discourses of the Buddha: A translation of the Dīgha Nikāya*. Boston, MA: Wisdom Publication.