

常生智慧—時時正知

林崇安

（靈山現代佛教，294 期，pp.10-14，2006.04.01）

【前言】

佛陀時期的聖弟子們，不分年齡的大小，都是神采奕奕地過著日子，即使面臨生活中的逆境也仍然安詳地面對而不憂愁。他們為什麼能夠如此呢？這是由於他們時時具足正念正知，內心充滿著智慧與喜悅。依據曹溪本《壇經》的記載，當年六祖惠能去拜見五祖時，報告自己的狀況時說：「弟子自心常生智慧。」此處惠能明白表示自己時時都擁有正知和智慧。五祖一聽，就知道惠能是一個上等根器的人，幾個月後，五祖就把衣鉢傳給惠能而不是給追隨很久的神秀，這不是沒有道理的。所以，修行的一個重點是要能夠常生智慧和時時正知。

【正念與正知是二大護法】

我們看到不同的禪修者，同樣是修行，有的進步很快，有的卻是始終都在原地踏步，為什麼呢？追究起來，最主要的原因是由於未能以正念和正知守好自己當下的一顆心，未能守住自己的本分，忙於浪費時間在無意義的事上，因而始終都在原地踏步。從一般世間的道理來看，做先生的應做好先生的角色，做太太的應做好太太的角色，做教務的應做好教務的角色，做訓導的就應好訓導的角色。同樣的道理，禪修者應單純去做份內的事，時時守好自己當下的這一顆心，最後將生起「明」和解脫。如何看顧好當下的一顆心呢？這就需要靠正念和正知這二個天生的大護法。許多人都能專注在自己喜歡的事情上，也可以說，天生下來都有念念不忘的一種憶念能力，這便是我們本來就有的第一個大護法，

稱做正念。但是，我們所喜歡的事情、我們所憶念的東西，如果是不好的，就要靠第二個大護法來阻止，使我們從不好的事情放手，回歸到正途上，這種檢驗和警覺的能力，便是正知。修行時除了把心鎖定在正念外，還要有正知來辨別。所以，《入行論》的作者寂天說：

「我今合掌勸，諸欲護心者，**正念與正知**，皆應勤守護。」

此處寂天勸請想要守好自己這一顆心的人，應隨時隨地以正念和正知來守護。具足正念和正知有什麼不同呢？《大毗婆沙論》引用佛陀的偈頌說：

「世間諸瀑流，**正念**能防護，若令畢竟斷，其功唯**正知**。」

此處指出世間種種煩惱的瀑流，要以正念來防護，進一步想將煩惱完全根治，就要靠正知。舍利弗所下傳的《集異門足論》說：

「什麼是具足正念呢？**正念**是依據於出離和遠離的善法，內心一直以正念、隨念、專念、憶念而不忘失、不遺漏、不失法性、內心明記性質。什麼是正知呢？**正知**是依據於出離和遠離的善法，對於現象，從不同的層面來分析、決擇、理解、通達、審察、明辨的一種內觀智慧。」

從這一段敘述，可以明顯看出，正念是把心繫在對象上，正知則是除了看清楚對象外，還要看透對象的本質，是一種清楚洞見的智慧。所以，正念修好就轉成爲正定，正知修好就轉成爲智慧。正念的禪修訓練是佛法定學的核心，正知的禪修訓練是佛法慧學的核心，缺此不足以談證悟。禪修訓練的重點，就是時時覺知自己的身動和心動：我們的身心整天都在動著、改變著，時時刻刻都在變化，這是自然界的根本性質，我們要以正知和智慧洞見這一切都是無常、無常，都是無我、無我。

【正知的訓練】

想洞見這一切身心現象的無常、無我，我們要把正知像念珠一樣貫穿所有的行住坐臥，佛陀在《大念住經》中指出這一重要的正知訓練法：

「比丘不論行往歸來，**正知**而作；觀前顧後，**正知**而作；屈身伸身，**正知**而作；搭衣持鉢，**正知**而作；食、飲、咀嚼、嘗味，**正知**而作；大小便利，**正知**而作；行、住、坐、臥、醒、語、默，亦**正知**而作。」

此段經文指出，正知是在行住坐臥中，時時往內觀察自己的動作和行爲，清楚的知道自己的一舉一動。在持續不斷的覺知過程中，便培養出正念正知或「明」。在日常的行止中，要對自己的動作：往前往後、屈伸身體、拿東西、飲食、穿衣等等，都要清清楚楚。能夠如此，便是心無散亂地活在當下。

【順著因果】

正知的培養，在佛法上有具體的因果的實踐次第，釋尊在《中阿含經》的《念經》中告訴比丘們說：

「若比丘不多忘有**正智**，便習**正念正智**。若有**正念正智**，便習護諸根、護戒、不悔、歡悅、喜、止、樂、定、見如實、知如真、厭、無欲、解脫。若有解脫便習涅槃。」

釋尊在此處指出，由培養「正念正智（正知）」開始，依次能夠「護諸根、護戒、不悔」，進而生起「歡悅、喜、止（身輕安）、樂、定」的安詳心理，最後親身體証真理，依次到達「見如實、知如真、厭、無欲、解脫」，最後得到「涅槃」：苦的完全止息。這便是順著佛法因果的實踐過程。就像不斷灌溉種子，就會依次生出根、莖、葉、果一樣。

【釋尊的實例】

如果缺少正知，就會一而再、再而三地犯錯，唯有擁有正知的人，才能轉迷成悟，並且不會重蹈覆轍。現在我們以釋迦牟尼佛的修行例子來作說明。

釋尊成佛之前，先以六年的時間來修印度傳統的種種苦行。從早到晚，釋尊心無旁念，以專注的心來修行。靠內心的專注，他的每一種苦行都比別人多出兩倍。修了六年後，有一天，釋尊心中突然生起了正知和智慧，開始檢察這種傳統的苦形是否正確？檢察自己這麼苦修，為什麼不能開悟呢？接著，釋尊的心中生起了三個沒有人教導過的重要譬喻。第一個譬喻是，水中的濕木頭，用鑽子鑽，鑽不出火來；第二個譬喻是，地上的濕木頭，用鑽子鑽也鑽不出火來；第三個譬喻是，只有地上的乾木頭，用鑽子鑽才能鑽出火來。這表示為了生火，首先要將濕木頭，脫離水中，接著要使濕木頭變乾，最後再用鑽子鑽木頭，才能生出火來。同樣的道理，智慧之火的生起，也是有條件和次第的：要先減少外在感官的刺激，就像將濕木頭脫離水中一樣。接著，要減少內心的貪欲，就像將濕木頭變乾一樣。最後以正念、正知和正定才能生起智慧之火，就像用鑽子一直鑽乾木頭就能生起火來一樣。至於極端的苦行，就好像將身體變成枯朽的木頭一樣，永遠生不起智慧之火。這是釋尊成佛前以正知和智慧所悟出的非常重要的道理。

想通了這一點，釋尊便放棄苦行，改走中道之行。此時釋尊已經體會到修行不要落入欲樂與苦行二種極端，身心要放鬆並處在中道，培養正念正知，得到正定，以智慧看清內心痛苦的來源，才能滅除痛苦。釋尊回想起小時候曾在樹下輕鬆地進入初禪的經驗，當時的身心狀況都很良好，這種狀況下的定才是正定。所以，釋尊此後就開始吃營養食品，來補充身體。這時，在西那延村有一村長，他有二個女兒，一位名叫歡喜，另一位名叫歡喜力，她們二位攜帶非常營養的乳粥來供養釋尊，釋尊食用以後，氣力充盛，六根圓滿，身心喜悅，走到尼連禪河岸的菩提樹下，在黃昏時降伏魔王和魔女，隔日清晨就成佛了。這一故事，說明了正知的重要性。所以，今日的修行者如果缺少正知，只知盲修瞎練，豈不就像猛鑽枯朽的木頭去求火一樣？

【生活中的正知】

習性使我們缺少正知，內心不明，只知逃避現實，或依習性盲目而行。我們要效法釋尊以正知來檢驗自己，例如：在日常生活中，我們是不是常把力氣擺在對別人的期待上？期待別人要這樣、要那樣？別人如

果不符合我們的要求，我們就全身火燒了起來？如果是這樣的話，顯然我們的痛苦就是來自我們過份的期待與強求的心理，這就是生活中的「苦諦」和「集諦」。要以正知看清楚：從期待和強求一直到失望和不滿，整個過程就是一個痛苦的輪迴，一個活生生的輪迴。我們要看清自己在一天中，有多少次處在這種輪迴中，並要看清在這輪迴中的主角不是別人，是我們自身一個非常強大的自我。這就是問題的所在。我們要以正知看清這一盲點，這一盲點也是我們往上提升的起點。佛陀宣說：「諸法無我」為的就是要徹底降伏這個自我中心。

【結語】

釋尊要我們勇於面對痛苦，培養出正知和智慧來超越痛苦，佛使比丘說：

「如果要問如何實踐緣起？唯一的答案是，當接觸外境時，要了了分明，不要失去**正念**，不要讓無明產生，而發展出將要受苦的行、識、名色和六入。」

此處明白指出，要在根塵接觸的當下能夠明明白白，不要讓無明產生，如此才能切斷後續的「行、識、名色及六處（即，六入）」。唯有先從日常生活中下手，從早到晚要不散亂地覺知自己的舉動，如此就能夠培養出正知，接著就能守護諸根：在眼見色、耳聞聲、鼻嗅香、舌嚐味、身觸所觸的當下，不生起貪瞋癡的習性反應。進而就能夠持戒而不會做出錯誤的行為，因而能夠不悔，接著內心就依次生起歡、喜、輕安、樂、定。依靠這種穩定的「定」，就能夠生起智慧，得到出世間的正知和智慧，看清自己身心的實相，如實知見身心的無我，從此逐漸擺脫對世間的執著，生起厭離之心，進而滅除貪愛，最後終於從貪瞋癡的束縛中解脫出來，完全體悟生命的意義，並成為真正自在的人。這便是佛法中緣起的還滅過程，此中貫穿著正知與智慧。