

# 現代人如何修持「正念現前」與「一心不亂」(二)

● 慧開法師

佛光山寺副住持·南華大學專任教授

## 何謂「正念」？

所謂「正念」，就是「與自我當下的學習目標、工作職責或修持法門相應的思惟與信念」，若與當下的學習、工作或法門不相應，或相違背的思惟與信念，就不是正念，而是「雜念」或「妄念」。

很簡單，你當下的工作職責是什麼？當廚師者，把菜燒好，讓客人吃得滿意，就是正念。從事服務業者，讓客人對你的服務滿意，也是正念。

以上所說明的「正念」道理與原則，不只是針對出世間法或宗教修持，也可運用在世間法的諸多事務上。更明確地說，「正念」是共通於「世間法」與「出世間法」的。

## 修持法門的不同——參禪與念佛

當行者所修持的法門不同時，「正念」的內涵也就有所不同。因此，「參禪、念佛與辯經」這幾種不同的法門，其所相應的「正念內涵」也就不同了。

「參禪」的要旨，在於行者須先「提起疑情」，「疑情」即是參禪法門的「正念」，所謂「大疑大悟、小疑小悟、不疑不悟」，而「念佛」無助於疑情的提起，故非「參禪」的正念。

這個疑情並不是懷疑的意思，這個疑情是要破我執，《金剛經》說：「無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。」所以參禪者要生起一個疑團。自古以來，禪宗祖師大德，就運用「參話頭」的法門得到開悟。而最普遍、犀利的「參話頭」是說：「念佛的是誰？」「什麼是父母未生我們前的本來面目？」

因為我們平常對「我」都有執著——執著「我」是誰，「我叫什麼名字、是哪裡人」等。然而這些都是因緣所生，並非真實的，是暫時的，所以叫「假」。假不是真假的假，而是「假借」的意思。參話頭就是要參究你的本來面目。照



韓國俗離山法住寺

photo by Ssewke814 / 韩国山法住寺 wikipedia.org / CC BY-SA 3.0

相、照鏡子不是本來面目，那是因緣所生的東西，所以你要看到背後，要打破這個東西，所以這叫做「疑情」。我在普門中學擔任校長時，曾帶隊去韓國的東國大學附屬中學交流，並締結姊妹校。當時去參觀韓國中部俗離山的法住寺，令我印象非常深刻的是禪堂入門的楹聯：「入此門

中，莫存知解。」「莫存知解」就是參禪的正念，進禪堂要把所有知解拋下，一心一意參禪，有別於藏傳佛教辯經的「如理思惟」。

念佛法門的要旨與綱領，在於行者能夠切實奉行淨土三要——「信、願、行」，念佛行者若欲「正念現前」與「一心不亂」，「信、願、行」的功夫有如鼎之三足，缺一不可。

**「信者」：一、堅信佛言不虛，二、深信法門殊勝，三、自信己力可及。**

你要相信自己有這個能力，很多人懷疑自己，這就不行。我常常講，我們在學校當老師，通常我們對學生有信心，但學生卻對自己沒信心。諸佛菩薩對眾生有無比的信心——眾生皆有佛性，但我們眾生對自己卻沒有信心。

我在普中教數學時，每個學生的數學能力有差異，不過就算學生數學不好，有些人文科比較好，有些人理科比較好，也能發揮應有的能力。所以我鼓勵同學：「把你的能力發揮出來就好！」比如說考大學，很多考進台大的學生，雖然

數學只考個位數，但他別的科目卻非常好，所以仍然可以考進台大。因此我跟學生說，你按照我的方法去做，考你該有的分數。如果你考不到該有的分數，我的腦袋可以砍下來給你，我這麼有把握。

**「願者」：深心發願求生淨土，得與如是諸上善人聚會一處。**

你要願意去西方極樂世界才行。有人問我：「我沒有發願往生西方極樂世界，會不會往生西方極樂世界？」我說：「當然不會。」我舉個很簡單的例子，你沒有申請哈佛大學，哈佛大學會不會無緣無故發入學通知給你？世間法是要講因果的，所以你要深心發願，要向阿彌陀佛報名，對阿彌陀佛說：「這一生圓滿了，想到淨土進修，祈求預知時至，請阿彌陀佛來接引。」

**「行者」：歡喜信受依教奉行，正助雙修，老實念佛。**

凡念佛行者，欲往生佛國淨土，信念堅固是根基，深心願往是動力，正助雙修是方便與階梯，而正念現前與一心不亂是往生的關鍵要素。

正修：持名念佛，淨念相繼。

助修：廣結善緣，厚植福德。

一般人念佛，為何無法做到「正念現前」與「一心不亂」？其主要原因有二：

1. 信念不夠堅固，即使相信佛言不虛、法門殊勝，但對於自己能否往生，則抱持懷疑，自信心嚴重不足。
2. 願力不夠深切，對於佛國淨土「尚未」或「並不」十分嚮往，所以「正念」及「一心」的功夫，自然無法到家。

很多學佛的人，嘴巴講說要去淨土，心裡卻沒有很想去。因此，「正念現前」與「一心不亂」的前提，仍在於「信心堅固」與「願力深切」。<sup>①</sup>

本文為作者於2018年10月21日，在慧炬南區分會公益演講部分內容