

修行集

正念正知 寂慧

佛陀臨涅槃前年紀老邁，體弱，且吃了有毒的菇菌，瀕臨死亡。經典曾多次提及他保持正念正知，最後安然度過，恢復健康。甚麼是正念正知呢？可惜經典太簡潔，沒有詳細交代。人在老病死的過程中，最為脆弱難過，如何找出一個方法去對治，至關重要。保持正念正知，不單是老病死重大時刻才需要，平常亦需多加注意，這就是將修行應用於日常的方法。

當我們在一個舒適的環境中修行，例如安靜的房間打坐，或是寧靜的寺院裏拜佛，進行佛事，或是聽經聞法，法喜充滿等，身心安泰，不期然耽著不捨，尤其當世間生活遇到挫折，更嚮往於躲起來清修，這不是不對，但嚴格來說，這只是一種躲避。修行在強化自我，面對一切逆境，並協助他人提昇自我，甚麼逆境能令我們見到自己的修行功夫呢？當老病死來臨時，便可見到了。台灣有一位頗出名的新教派領導者，揚言自己已證悟，可是當罹患癌症時，其修行功夫竟全不著力，於是公開道歉，懺悔補過。

臨終要保持一心不亂的確不容易。但這一心不亂，難道平時不需要嗎？這一心不亂很重要，是自主，自我目標的重要條

件，亦即正念正知。我們靜坐時，可以觀察到身心的狀態，能對自我了解。可是在日常生活中，我們營營役役，被外境轉，無法冷靜觀察週遭的事物，對自我的身心更無法掌握。南傳佛法提倡內觀修持，提起覺知，不對心念判斷善惡對錯。只培養對心念的覺知，亦即是對自己的身心瞭然，從這定的狀態中，發揮智慧去除不善、煩惱，這就是正知。知客觀的環境，知主體心識的活動。知老病死的到來，知苦。

正念正知的正念就是憶念不忘，有念佛、念法、念僧、念施、念戒、念天，念淨土等等憶念。最普遍的便是念佛法門，當任何境界生起時，我們能否保持正念，能否念佛，能否不被各種逆境轉呢？這是一種對治方式，例如老病死到來，我們能否貫徹自己的目標？能否一心不亂？能否仍堅持自己的目標，往生淨土。或是憶念菩提心，代眾生受苦。或是憶念法，般若法門。

這些重大的境界下，保持正念正知，實不容易，必需在平時實習，常常提起正念，當技巧成熟時，重大的境界下，亦可保持正念正知，才能自主。