

現代人如何修持「正念現前」與「一心不亂」(一)

● 慧開法師

佛光山寺副住持・南華大學專任教授

很多人認為「一心不亂」是靜態的狀態，對什麼事都無動於衷，其實不是，一心不亂是通於靜態與動態，通於世間法與出世間法。接下來，我會舉一些實例說明。

我在南華大學擔任代理校長時，為了爭取教學計畫，提出一個訴求叫「生命力帶動生命力」。南華大學特別重視生命教育，教師要用生命力灌注在教學活動以啟發、帶動學生。

我最早體會生命教育，是在普門中學當數學老師時。我是從1977年到1987年，在普門中學任教，從國一教到高三，後來才去美國念書。普門中學是由星雲大師創辦，是一所完全中學，全校學生皆住校。學校的行政工作好像7-11超商，全天候跟學生互動密切，因此對學生的影響較為深入，我們就用生命教育的理念，設計、規畫教學計畫，並爭取到教育部的補助。

教師以生命力灌注於教育歷程與教學活動中，啟發、帶動學生，以生命力融入己身的成長歷程與學習活動。我們希望培養出來的學生，於己能夠安身立命，成為社會安定的基石；於人能夠關懷世界，並有能力服務大眾，成為社會的中流砥柱。所以我們常跟學生說，將來不要成為社會的負擔，要有能力服務別人，關心社會。



普門中學校景

一心與正念

《佛遺教經》中說：「制心一處(制之一處)，無事不辦。」這個制心一處也就是「一心正念」的道理與修持法門，通於「世間法」與「出世間法」。不僅僅是

出世間法的修道，還包括世間法的進德修業，以及從事各行各業，我們若要有成就，都需要有「一心正念」的功夫。



君子務本，本立而道生。

學海無涯，信為能入，

智為能渡，勤為能住。

「一心正念」的功夫成熟時，其念力可以貫穿三世——從過去世到現在世，從現在世到未來世，乃是實踐「生命永續經營」的根本法門與關鍵力量。

我思考生死問題到現在已超過46年，做臨終關懷超過25年，在大學推動生命教育也超過20年，在全世界演講一年平均至少有100場，十多年來，我明白地說，生命是要永續經營，不僅是佛教，西方宗教也談有未來的生命、永恆的生命。很可惜，我們對生命的經營沒有永續。我們做的生涯規畫，大多只做到預立遺囑、後事和葬禮處理，但來生要去哪裡？一百個人有九十九點五位都沒有交代、沒有思考。

我們不論在日常生活，或從事各行各業時，甚至於當面臨即將往生的情境時，若希望能夠「生死自在」，在世間法與出世間法兩方面都能夠「所作皆辦」，「一心正念」的功夫是不可或缺的。

問題在於：我們平日「如何」訓練自己，能夠「制心一處、正念現前」？要先去內觀、察覺我們的念頭。我們不可能完全無念，但在日常生活中，能否清楚地察覺、分辨自己有哪些「念頭」？

念頭包括很多，譬如：慈悲心、隨喜心、布施心、救護心、惻隱之心、無畏心、勇往直前心、心甘情願、無怨無悔、發心立志、發憤圖強、勇猛精進、再接再厲、精益求精、鏗而不捨，或心存僥倖、得過且過、馬馬虎虎，自欺欺人、心懷不軌、居心叵測、懶惰、懈怠、昏沉、消極、逃避、推託、雜念、貪念、妄念、惡念、邪念、嫉妒心、惱害心、是非心、愚癡心等。

大家要觀察這些念頭，也可以去看一下連續劇裡的人心，現在最夯的就是《延禧攻略》《如懿傳》，之前是《瑯琊榜》。

有哪些事情會讓您念念不忘，或者念茲在茲，又有哪些事情您總是記不住，而且即使一時記得，也很快就忘了？有哪些事情一直卡在您心坎中揮之不去，縈繞心頭，猶如夢魘一般？有哪些事情會讓您牽腸掛肚、放心不下、難以割捨？有哪些事情會讓您心灰意冷、憂心喪志，乃至槁木死灰？有哪些事情會讓您氣憤填膺、火冒三丈，乃至怒髮衝冠？有哪些事情會讓您猶豫不決、舉棋不定，乃至進退兩難？哪些事情會興高采烈喜氣洋洋，乃至意氣風發？這些都要去觀照。

如何能夠自我對治心中的「雜念」與「妄念」，而且能夠生起「正念」。修行的第一步要知道自己，不要欺騙自己。其實我們人會欺騙自己，不願面對現實。但您要自我對治心中的雜念與妄念，要能夠生起正念，知道自己到底在想什麼。



正念與不正念

問：所謂「正念」是否就是指「一心念佛」？除此之外皆是「雜念」和「妄念」？

答：不然！要看情況而定，在某些情況下，「念佛」也可能是一種「不正念」、「雜念」，甚至於是「妄念」。

「念佛」怎麼可能會是「不正念」、「雜念」，甚至於是「妄念」呢？

舉例說明：

(1) 高中學生在數學科考試前晚，不念數學而念佛。

這是不是雜念啊！我在普中任教時，有一位從台北師大附中轉學過來的學生，為什麼轉學？因為在師大附中留級，功課不好。可是能夠考上師大附中為什麼會功課不好？家長也傷腦筋。後來我找學生來輔導，了解之後，原來是學生的心理問題。他曾被國中老師誤導，國三考高中時，老師用激將法

鼓勵學生，但方法錯誤、觀念錯誤。老師跟學生說，你們都要考上建中喔，若沒有考上，你的人生就失敗了。

偏偏這位學生差一點點分數沒考上建中，而考上師大附中。結果他被老師的話影響，認為他失敗了。

另外還有一個原因，在國中時，成績比他差的同學都考上建中，他的成績一向都比別人優秀，偏偏沒考上建中，因此一蹶不振，喪失鬥志，功課跟不上而被留級，父母就將他轉到普門中學。



我輔導以後，他仍然提不起勁，我跟他說考上師大附中比考上建中困難，怎麼說呢？因為師大附中招收的名額不多，當然建中是第一志願，師大附中第二志願，成功中學第三志願。也就是說，成績高一點上建中，成績低一點進成功，而你剛好考上師大附中，所以是比較困難的。

我說，當年在臺大，班上同學很多是師大附中畢業，都比建中畢業的優秀，我是建中畢業的。師大附中怎麼優秀呢？因為德、智、體、群、美五育並重，學校非常重視音樂、美術教育，很均衡。臺大每年都會辦高中校隊籃球賽，建中校友隊初賽就出局了，但師大附中校友隊卻能打到冠亞軍，與馬來西亞僑生隊一較長短。

有一天晚上他在看佛經，明天要考數學，今晚卻看佛經。萬一數學考不好，你要怪佛陀嗎，這是陷佛陀於不義。考數學卻讀佛經這是「雜念」，這時要念數學才是「正念」。

(2) 老師在教室督導學生自習時，不關注學生學習狀況而念佛。

過去就有位老師早自習拿念珠在念佛，被副校長看到，副校長非常不高興。副校長是虔誠的佛教徒，他說老師在教室不督促學生，學生是未來佛，你要念這些學生才是真真正正的念佛。你眼前的佛不念，而念西天的佛，這叫「妄念」。

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