

現代人如何修持「正念現前」與「一心不亂」(三)

● 慧開法師

佛光山寺副住持・南華大學專任教授

如何自我訓練「一心不亂」？

我用「悅讀」——「愉悅的讀書」自我訓練來達到一心不亂。《楞嚴經》中說：「此方真教體，清淨在音聞，欲取三摩提，實以聞中入。」此中所說的三摩提(Samadhi)，是三昧、定慧等持的意思。古德說：「書不成誦，無以致思索之功；書不精思，無以得義理之益。」「成誦」即是琅琅上口、非常熟悉、把它記誦起來的意思，這段話是說要唸得很熟練，才能深入思考。所以大聲朗讀來記誦經文或文章，其實是思想內化與智慧孕育的基本功夫。

娑婆世界眾生耳根最利，因此充分運用「耳根的聽聞功能」，以此切入「正念現前」的修行，達到「一心不亂」的意識及心理狀態，是簡捷、極有功效的微妙法門。

雖然廣義的「聞」慧，包括六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)的「見、聞、嗅、嘗、觸、覺知」，但仍以「耳根」的「聽聞」為主體。佛法的三學「戒、定、慧」與三慧「聞、思、修」，就是建立在這樣的基礎之上。而「三業相應」，就是身、口、意三業與我們的工作、或我們學習的活動相應的意思。

三學：修證的次第

接著講修證的次第——戒、定、慧「三學」。

「戒」是自我提昇的基本功夫，維護六根不受污染。我們現在這個世界，除了有空氣污染、環境污染、水源污染，還有很多思想的污染。網路上有許多亂七八糟的東西，雖然有好有壞，但機關團體、學校、政府都怕網路系統被病毒、駭客入侵，都建立防火牆。同理，「戒」也如此，須建立一個防火牆，讓我們的六根不受污染，不侵犯他人，能慈悲一切眾生，使身心輕安，並且能夠控制情緒、扭轉習氣，令煩惱不易起現行。控制情緒很重要，所以我們要有高

的情緒智商 (EQ, Emotional Quotient)。

「定」是能降伏妄想和焦慮，收攝身心，對治散亂與懈怠，讓心念逐漸止於一境，身心自主，內聚心力，止息煩惱。

「慧」是運用觀照，觀照自心，開發智慧，通達因果，抉擇真實與虛妄，讓身心自在解脫，運用觀力勘破煩惱。



三慧：智慧的進階層次

智慧的層次即是聞、思、修，以下將一一說明。

1. 「聞所成慧」，是透過前五根(眼、耳、鼻、舌、身)見聞、覺知來增長知識。
2. 「思所成慧」，是透過意根(心、意、識)和大腦，思惟理解義理。
3. 「修所成慧」，是三業(身、口、意)、六根，力行三好，即做好事、說好話、存好心。

簡單來說，就如同白居易當年去見鳥巢禪師，請示佛法大意。禪師回答：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」般，而白居易說：「這個答案連三歲小孩都知道。」然而禪師卻回覆說：「但八十歲老頭都做不到！」

此外，力行「三好」該怎麼做？

「做好事」不只是做好事，應該「好好做事」，把事情負責、認真做好，因有時雖然是好事，卻也有可能隨便亂做。

「說好話」不只是說好聽的話，應該「好好說話」，把話說得清楚、柔軟、合宜、得體、圓滿。有時話是好話，但講話態度不好，兇巴巴或趾高氣昂，人家聽得不舒服，所以話雖是好話，可是說法不好。

「存好心」不只是存好心，應該「好好存心」，慈悲喜捨、善與人同，推己及人，「於內」把自己的心念照顧好，「於外」真心誠意對人把心意盡到。

「一心不亂」的功夫，是心境與意境，共通於世間法與出世間法，共通於靜態與動態的種種活動，例如，靜坐、參禪、誦經、持咒、禮佛，乃至琴棋書畫、歌唱、跳舞、運動(打籃球、棒球)、朗誦詩文等都可以一心不亂。

動態中的一心不亂

有關「動態中的一心不亂」，我先放一段影片讓大家了解，這段影片是美國職籃球員林書豪的成名戰。在比賽最後一分鐘時，雙方分數87比87，非常緊張。大家看這邊，十秒、九秒、八秒、七秒、六秒、五秒、四秒、三秒、二秒半，哇！一個三分球，90比87，贏了！有沒有看到？最後2.5秒比賽就要結束，武俠小說中說：「說時遲，那時快。」那球若沒投進就是平手，將舉行延長賽，輸贏則不可知。所以說一球定江山！您想想看，在兵荒馬亂之際，林書豪拚的是什麼？養兵千日用在一朝，他整個身心投注於那顆球上，一心不亂。這可不容易，因為這不是平常沒有壓力的練習，這是比賽的關鍵時刻，壓力是非常大的。

再給大家看另外一段影片，這是山路，旁邊是懸崖峭壁，掉下去將粉身碎骨，有句成語說「履險如夷」、「如履平地」，很多有懼高症的人看到這情景，已手腳發軟。而他輕鬆自在地騎車，您不覺得很厲害嗎？這一個閃失就會摔下去，不得了！我們說「藝高人膽大」，看到都歎為觀止，他已達到人車合一，身、口、意三業和摩托車合為一體，您不會覺得不可思議嗎？你若沒有看到此身手，光聽我講也不會相信。您看，他鏗而不捨地去完成，就告訴我們什麼是身、口、意三業與法相應。他所進行的這個運動有個名稱，叫做「極限運動」，是把人的能力，不光靠體力，而是靠身心協調的能力，及意志力、膽量等發揮極致，由此可看出人有很大的潛能。你看了以後有什麼感想？不可思議對不對？



一心不亂的基本功夫，可藉由心口一如地「朗誦詩文、持誦經文」入門。從「身、口、意」三業修持「聞、思、修」三慧，透由朗誦經文或文章，讓三業及六根與法門相應，久久功深，一心不亂自然現前。

朗誦文章或記誦經文的心法祕訣，在於要高聲地「反覆誦唸」，且要能整

個段落，乃至整篇文章從頭到尾「一氣呵成」不間斷，自然內化心中，假以時日就會心開意解，智慧增長。

要領有三點：**第一放鬆，不緊張；第二心生歡喜的吟詠、品味；第三欣賞、神往、感恩。**我們平常念書，常是為了應付老師、考試，所以都沒有放鬆，也沒有享受。

我問大家一下，您以前念書有享受嗎？都沒有嘛，對不對？

朗誦文章、經典的要領是什麼？

第一大聲朗誦：透過朗誦領會作者的思想、感情與精神意境，神交古人。透由自己朗誦的聲音，進入文章的意境與作者的思想、精神世界。

第二背誦要訣：心念要能融入文章意境與作者的思想及精神世界，神交古人。

第三聲音奧祕：要能一氣呵成、不間斷，達到自然記憶與內化的效果。

我舉韓愈的例子作說明，今天我剛好從屏東潮州過來，潮州有一座全台灣唯一的昌黎寺，今天正在舉辦祭祀韓愈的祭典，因韓愈曾被貶到潮州。

韓愈的〈師說〉：

古之學者必有師。師者，所以傳道、受業、解惑也，人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也終不解矣！生乎吾前，其聞道也，固先乎吾，吾從而師之；生乎吾後，其聞道也，亦先乎吾，吾從而師之。吾師道也，夫庸知其年之先後生於吾乎？是故無貴、無賤、無長、無少，道之所存，師之所存也。

嗟乎！師道之不傳也久矣！欲人之無惑也難矣！古之聖人，其出人也遠矣，猶且從師而問焉；今之眾人，其下聖人也亦遠矣，而恥學於師。是故聖益聖，愚益愚。聖人之所以為聖，愚人之所以為愚，其皆出於此乎？

（韓愈〈師說〉）

你不要羨慕我能全部背出，要領很簡單，就是「反覆誦念」，同時您要跟韓愈做心靈的溝通。我們以前念書，當然老師沒有特別指導要怎麼念，只

是為了應付考試。若是考默寫，我們還可以拼拼湊湊。因我觀察到，大部分學生背書，都沒有用「享受」的態度去念，只是從頭到尾反覆誦念，因為明天要考試，今晚就開始開夜車，然後一句一句地背——古之學者必有師，古之學者必有師，古之學者必有師，這樣就背好了第一句。師者，所以傳道授業解惑也，師者，所以傳道授業解惑也，師者，所以傳道授業解惑也，這樣就背好了第二句。

因為你在記憶時，是這樣斷斷續續的，所以背誦出來時，當然也是斷斷續續的，心理學上這叫做「連結反應」。

接下來我背〈陋室銘〉給大家聽，我曾用這個做過一個實驗，找國中一年級沒有念過〈陋室銘〉的同學來，他們可以用十分鐘就背起來，你相不相信？我跟他們玩一個遊戲，我說不是要背書，而只要大聲朗誦，大家走到操場，我發給每個人一篇〈陋室銘〉，然後找一個角落大聲念誦，不要背。

山不在高，有仙則名；水不在深，有龍則靈。斯是陋室，惟吾德馨。苔痕上階綠，草色入簾青；談笑有鴻儒，往來無白丁。可以調素琴，閱金經。無絲竹之亂耳，無案牘之勞形。南陽諸葛廬，西蜀子雲亭。孔子云：「何陋之有？」

就這樣反覆地念，念的時候，觀想自己是劉禹錫坐在陋室，踱著方步，你要很享受地投入其中，因而花十分鐘就會背了。

神交古人

以上也就是說要「神交古人」。瑞典有三位漢學家，第一代的高本漢已往生，第二代是馬悅然，第三代是羅多弼，他們皆為道地的瑞典人，中文講得極好。

馬悅然是諾貝爾文學獎的評審，對唐詩、宋詞很有研究。2005年11月12日，馬悅然、羅多弼師徒二人連袂訪問南華大學。他們應佛光會邀請來台，先

參訪佛光山，其中有一站是到南華大學。當時我任職人文學院院長，所以接待他們在南華住一晚。

那時我們辦了一場文化傳統與世界和平的論壇，我那時以院長身分擔當主持人，由羅多弼先生主講。

馬悅然那天曾提到，他說當年他為了學中文廢寢忘食。

我問大家，你們學英文時有沒有廢寢忘食？他說他學中文學到什麼程度，有一晚在讀《莊子》時讀到入神，突然之間感覺莊子現身他身旁呼吸，我聽了好感動呀！他這樣講時，也讓我們聽了有點不好意思，因我們都沒有讀過《莊子》。

我說我高中時讀過《論語》，我把整部《論語》從學而篇到堯曰篇全背起來。不是老師要我背的，是我覺得裡面有很多話很有道理，自己發心背誦，所以我說我跟孔老夫子是同一鼻孔出氣。🌀

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

感官欲樂與 俱生大樂

- 世間眾生沉迷於感官欲樂，當眾人陶醉於動人的旋律中，飲用美食與美酒，是人生很享受的時刻。
- 但那不是人生最佳或唯一的選擇，因為吾人自性俱生大樂永恆存在，具足一切受用珍貴無比，這才是生命最有價值的探索。
- 不過在吾人無明、貪、瞋、癡三毒的障蔽下，自心俱生大樂的受用隱微難知，必須經過修行正法，才能窺其堂奧。

2019年7月14日(日)下午 2:30

主講人：王覺寬 教授 國立成功大學航太系教授

地點：臺南文化中心國際會議廳地下一樓會議廳
臺南市中華東路三段332號

主辦：臺南市政府文化局·中華慧炬佛學會南區分會

洽詢：06-2881677【公益講座·歡迎各界人士自由入座】