

正念與正知

林崇安

(法光雜誌，382期，p.1，2021.11)

在南傳《增支部》六法中，佛陀說：

阿難！世間有比丘，從正念而往、正念而還、正念而住、正念而坐、正念而臥、正念而作業。阿難！此之隨念住，若如是修、如是多所作者，則能引**正念正知**。

由此可知，禪修者（以比丘作代表）一直正念於身體的往、還、住、坐、臥和作業，會引生正知。正念（sati）本身是念心所，其作用是配合心王去覺知並記得對象。正知則是無痴心所，《清淨道論》說：

正知以不痴為相，推度為味，選擇為現起。

無痴心所也就是慧心所，其作用是配合心王去抉擇對象。禪修者以正念取得對象後，再以正知（慧）去觀照對象。《清淨道論》說：

無痴，有通達如實性或通達無過的特相，如善巧的弓手射箭相似。有照境的作用，如燈相似。以不痴迷為現狀，如行於森林之中的善導者。

由此可知，正知、無痴或慧可以通達身心現象的如實性（是無常、苦、無我）。

禪修者往、還、住、坐、臥和作業時，正念的對象就是「身體」，所以在《大念住經》的〈身念住·**四威儀篇**〉說：

比丘行走時了知：『我正在行走。』站立時他了知：『我正站立著。』坐著時他了知：『我正坐著。』躺著時他了知：『我正在躺著。』

無論身體處在那一種姿勢，他都如實地了知。

此處禪修者的心中，如實了知身體的行走、站立、坐著、躺著以及任何一種姿勢，就是在修習身念住，他的心中具有正念，進而引生正知，《大念住經》的〈身念住·正知篇〉說：

比丘向前進或返回的時候，以正知而行。向前看或向旁看的時候，他以正知而行。屈伸肢體的時候，他以正知而行。穿著袈裟、執持衣鉢的時候，他以正知而行。吃飯、喝水、咀嚼、嚐味的時候，他以正知而行。大小便利的時候，他以正知而行。走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默的時候，他以正知而行。

此處禪修者正知於身體的前進或返回、向前看或向旁看、屈伸肢體、穿著袈裟、執持衣鉢、吃飯、喝水、咀嚼、嚐味、大小便利、走路、站立、坐著、入睡與醒來、說話或沉默。在論典上，正知包含了有益、適宜、行處、不痴四種正知，而以「不痴正知」最為重要，這是照見身心實相的智慧。

禪修者經由一再地輕鬆觀照全身的變動，心中將生起輕安，進而獲得「觀禪剎那定」，此時降伏五蓋，具有尋、伺、喜（粗）、樂、一境性五心所，在正念、正知的結合下，將照見身（或究竟色法）的生滅實相，所以《大念住經》的〈身念住〉說：

他安住於觀照身的生起現象，安住於觀照身的壞滅現象，或安住於觀照身的生起與壞滅現象。

禪修者輕鬆地如實觀照自己的身體變動時，他的心是剎那生滅的「智相應無行善心」（具有三十四名法），不斷將其中的信、精進、念、定、慧的品質提升，最後將生起觀智，洞見究竟名色法的實相，進而生起出世間的「道心」，開始滅除煩惱，最後達到「除世貪憂」。這便是純觀行者的一乘道。

以上扼要地依據經論說明了正念與正知在禪修中所扮演的角色及其重要性。