

前迷後悟—不斷提升

林崇安

（靈山現代佛教雜誌，295 期，2006）

【前言】

許多人隨著年齡的增長，漸漸覺得生命失去了光彩，活著的意義似乎不再明顯，只能眼睜睜地看著歲月的逝去，內心充滿迷惘和無奈。為什麼會如此呢？說穿了，這便是佛陀所說的「諸行無常」的自然軌則的呈現：眾生一直在生、老、病、死中流轉著。佛陀的出世，不是為了指出這一生命的無奈，而是為了引導眾生走出這一困境：走向「涅槃寂靜」。涅槃是痛苦的徹底止息。為了止息痛苦，佛陀教導出修習「寂止」和「內觀」的禪修方法，指導弟子們調整心態，在無常中提昇自己，培養出「寂止」和「內觀」的能力。所以佛陀的弟子們不分年齡的大小，都活得快樂而有信心。同樣是歲月的流逝，一種是無奈以待，一種是積極利用；前者是迷，後者是悟；前者是流轉，後者是還滅。為了引導眾生由迷轉悟，由流轉走向還滅，所以佛陀才出現在這世間。

【正念與正知】

佛陀所教導的「寂止」和「內觀」法門中，貫穿著正念與正知。正念是將心繫在所觀察的對象上，正知是對自己當下的狀況，能夠清清楚楚覺察的一種智慧。每人每天同樣有二十四小時，但是一天下來，每人的收穫卻不同，有的整天迷迷糊糊，浪費光陰；有的不斷培養正念正知，累積資糧。《六祖壇經》中記載著，惠能雖是撿柴維生，初見五祖時，已是「內心常生智慧」，可以知道惠能平時早就培養出正念與正知，他懂得善用每天的二十四小時。惠能得到衣鉢後，與獵人共同生活的一段時間裡，他也是善用時間，提昇自己到更高的層次。等到時機成熟，他一出來宏法，就立刻折服許多高級智識份子並感化眾人。惠能的成功，

其實是來自他的早日培養出正念與正知，和不斷提升。

【善用每一時段】

我們再來看看釋尊時期的佛弟子們，每天如何善用時間來提升自己，《雜阿含第 503 經》中，佛陀對目犍連說：

若此比丘，晝則經行、若坐，以不障礙法自淨其心。

初夜若坐、經行，以不障礙法自淨其心。

於中夜時，出房外洗足，還入房右脅而臥，足足相累，係念明相，正念、正知，作起思惟。

於後夜時，徐覺、徐起，若坐亦經行，以不障礙法自淨其心。

目犍連！是名比丘慇懃精進。

在這裡，佛陀明白的指出，佛弟子們的修行是全天候的。初夜是晚上 6 時到 9 時，中夜是晚上 9 時到早上 3 時，後夜是早上 3 時到 6 時。釋尊時期的佛弟子們，早上起來即經行或禪思，時候一到以正知托鉢乞食，飯後一直到晚上也都是在經行或禪思，不斷的提升自己，培養出正念、正定與智慧。除了中夜外，所有的時間都在清淨各自的內心。甚至於中夜的睡眠，內心要繫念光明相，以正念、正知，思惟起想。當日的佛弟子們，善用每一時段，以這樣的精進用功，在潛移默化中，心中的煩惱不斷減少，菩提不斷增長，因而證果的人很多。這是順著因果而來的。

【五蓋使人迷】

上面經文裡所說的障礙法，是指五蓋。五蓋不是古人的專利，是任何凡夫都有的負面心態，這是修行時首先要面對的障礙，眾生會「迷」是由於被五蓋「蓋住」。

第一個蓋就是貪欲，這是指對所想要的東西生起貪求的心理；即使是禪修，禪修者如果生起渴求效果的早日出現，這種心理也是貪欲的一種。第二個蓋是瞋恚，就是生氣的心理；禪修者如果埋怨自己沒有進步，

這種心理也是瞋恚的一種。第三個蓋是昏沉睡眠，就是感覺很累，身心沉重、提不起勁，想睡覺。第四個蓋是掉舉惡作。掉舉是想到過去所經歷的歡樂事情，內心浮動而胡思亂想。惡作是指後悔的心理；禪修者如果抱怨自己浪費了時間，這種心理也是後悔的一種。第五個蓋是疑，就是懷疑老師、懷疑佛法能不能到達滅苦的目的地等等。

禪修者必須善巧地面對這些禪修的大障礙。一般而言，當貪欲、瞋恚、掉舉、惡作、懷疑的心理現象生起時，不用去壓制它們，也不要跟著這些情緒走，只要提起正知，回到自己所觀察的身體動作或呼吸就對了。昏沉、睡眠生起的時候，就起來走路、經行、洗臉。要把昏沉、睡眠趕走。如果晚上睡得夠，但是白天卻覺得昏沉，那麼，這種昏沉是來自無明習氣，要一直的覺知肢體動作或經行，將之克服。由於五蓋阻礙我們的修行，使我們「迷糊」，所以，從修行的角度來看，第一階段的「轉迷成悟」，就是「以不障礙法自淨其心」，也就是使五蓋不在內心生起，時時保持覺醒，時時站在「悟」的這一邊。同樣的道理，六祖也說：

邪來正度，迷來悟度，愚來智度，惡來善度，煩惱來菩薩度，如是度者，是名真度。

【煩惱即菩提】

在《壇經》中，六祖又說：

煩惱即是菩提。前念迷即凡，後念悟即佛。前念著境即煩惱，後念離境即菩提。

六祖為何說煩惱即是菩提呢？這是說，在修行的過程中，不要怕妄念的出現；妄念出現時不去壓抑妄念，但也不被妄念拉著跑，要心胸敞開，接納妄念的突然呈現，就像在高速公路上開車往目的地前進時，路旁的景色會不停的出現一樣，不要被這些風景所誘而開離高速公路。通過的風景越多，而又不被這些景色所惑，不外表示已經超越了多種的妄念，菩提正在不斷增長，也表示自己更接近目的地了。如果禪修者捲在妄念之中，如同開車者被景色所惑而被吸引過去，當下就是「迷」、就

是「著境」。能夠提起正念，不為景色所惑而往目標前進，就是「悟」、就是「離境」。

此處六祖所強調的是不斷由迷轉悟，不斷提昇，而不是前時覺，後時迷。如果，前一念迷，後一念覺，再後一念又是迷，這表示後一念根本沒有真正的覺，這種假的「覺」沒有價值，只是過程而已。真正的覺，就像學生們學習數學一樣，前一念迷，後一念覺，懂了就是懂了，不會再迷。所以懂得善用時間的人，是重視品質的人，他懂得檢驗結果，因而在正知下能夠隨時糾正錯誤，往上提昇，換言之，修寂止時要同時併行內觀，這也就是六祖所說的：

善知識！我此法門，以定惠為本。第一勿迷，言惠定別。定惠體一不二，即定是惠體，即惠是定用。即惠之時定在惠，即定之時惠在定。善知識！此義即是定惠等。

此處的定惠（定慧），就是寂止和內觀，二者必須併進才能不「迷」。在曹溪本《六祖大師法寶壇經》中，記載著：

有僧舉臥輪禪師偈云：

臥輪有伎倆，能斷百思想，對境心不起，菩提日日長。

師聞之曰：此偈未明心地，若依而行之，是加繫縛，因示一偈曰：惠能沒伎倆，不斷百思想，對境心數起，菩提作麼長。

臥輪禪師能斷百思想，為什麼惠能說這種修行方法反而是一繫縛呢？這是由於臥輪禪師只有定沒有慧，壓抑妄念，陷於無想，所以反而成為一大繫縛。惠能禪師則是定慧併起，時時觀照，不壓妄念，而又不捲入妄念之中，因而菩提智慧不斷提昇。

【一夜賢善頌】

禪修者一旦沒有五蓋，身心輕安，已有生活中的定後，在行住坐臥中，以智慧來觀照當下的身心，不捲在過去、不貪求未來，而能真正的活在當下，就像佛陀在《中部》131 經所說的《一夜賢善頌》：

於過去無戀，不怖求未來，因過去已逝，未來尚未至。
現在諸法中，處處遍觀察，知彼確知彼，無奪亦無動。
今日須精進，誰知明日死？不與死討價，想離其大軍。
智者所增長，晝夜不懈怠，此是牟尼說：一夜賢善頌。

如果禪修者能夠時時對現在諸法（指身心五蘊），以正知來處處遍觀察，內心達到「無奪亦無動」，將有最後階段的「轉迷成悟」，這就是六祖所說的（曹溪本）：

譬如一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚。

此時智慧圓滿，得到「明」和「解脫」，就像車子抵達徹底止息痛苦的「涅槃城」了。

【結語】

六祖在《壇經》中所強調的是一種在生活中不斷由迷轉悟的實踐精神。他要我們面對當下的煩惱，並以正念正知轉成菩提，這是符合佛陀在《一夜賢善頌》中所要求的。
