

## 妄念·雜念與正念 — 聖嚴法師

禪修，不論用什麼方法，都有相同的原則，那就是心不能攀外緣，心要不受外緣所動，到最後無緣可攀、無心可動，便達成禪修的目的。

但是在禪修開始以及禪修過程中，一定還是有心可用、有心可動。在有心可用、有心可動的情形下，瞭解心的現象及心的動作，很清楚的觀察它，知道它在動，知道它在使用；其實凡是在動、在用的心，都是虛妄的攀緣心。

### 一、凡是有念皆是妄念

不過，虛妄心和雜亂心不太一樣，虛妄心之中有正念、雜念；正念和妄念往往又不容易分清楚。其實，當你發現妄念的時候，那一個所謂發現的心，也是妄念；凡是有念，皆是妄念。可是，妄念之中包含有你在用的方法念頭，名之為正念；有不是在用方法，而是打擾你、擾亂你的念頭，名之為雜念。然而不論雜念也好，正念也好，只要是起心動念，都是虛妄的心。

凡是有念都是妄念。凡不是用數呼吸、念佛、參禪等方法的散念，都名「雜念」，例如：邊用方法邊想：外面風景很好，想出去看一看；有人好吵，真討厭；這曲音樂很好聽，心頭躁癢難安的……，像這樣的妄想紛紛是「雜念」。

起初我們知道有心可動、有心可用，而到最後無心可動也無心可用，很多人誤認為到了這樣的程度，就已經不需要再修行了，其實，這還只是修行的過程，不是目的。

當打坐時心裡很輕鬆、很清爽，沒有雜念干擾，是非常舒服的；於是有很多人會擔心有雜念來干擾，討厭種種雜念來麻煩。在數息的時候，雜念生起會覺得很討厭；正在打坐時，有小孩子吵，會覺得討厭；麻雀叫、雨聲響，也討厭。發現了雜念，要趕快提醒自己：「雨聲響、孩子吵、麻雀叫，都是正常的事，我何必必要討厭？」當念頭這麼一轉，討厭之心就會馬上不見，沒有討厭的心，心就會安定下來；並非環境有何改變，環境依舊，只是自己的念頭不會隨環境的動而動，這便是住於正念。

### 二、雜念生起，接受它！

當正在打坐數息或念佛的時候，有雜念生起，可能你會想：「糟糕！我正在打坐，怎麼有這種雜念？真討厭！」或因腿疼、腰痠、背痛，天氣熱、悶、流汗，覺得怎麼也不舒服，那兒都不對勁，這些都是雜念；尤其腿痛、背痛、天熱不舒服的念頭一動，心就會不耐煩。

雜念生起時，怎麼辦？若你已經知道那是雜念，就接受它、面對它，不必難過，不要管它舒不舒服，還是回到方法上，你的心便會慢慢安定下來。

凡與環境、身體、內心三個層次相關的念頭，都是雜念。環境之中，讓你受到干擾的，是雜念；身體上的問題干擾你，是雜念；心裡一個念頭、一個念頭不斷的起伏，也是雜念。凡有這些雜念生起，要一層一層面對它，不要討厭它，心中就不會起煩惱，心就能安定下來。

### 三、真心無心

但當心安定下來後，你會問：「我的心在那裡？」

其實，根本沒有「心」這樣東西，凡有念頭全是妄念，無一樣東西叫作「心」，真心無心。有心可動，有心可用，全都是妄念，不是真的。能理解到這一點，便隨時都能安心了。

知道有念頭，而能放下念頭，那是最好的。然而，若是知道有念頭，卻是怎麼也放不下念頭時，就要用方法了。或數息、或念佛，或用其他方法，以統一的妄念代替散亂的妄念，用連貫的、連續的妄念來代替雜亂的妄念，便是正念。

用數息、念佛等方法也是妄念，為什麼？因為沒有辦法放下妄念、離開妄念，所以只好用方法的念頭，以妄念止妄念。因為心容易攀緣，一定要抓住什麼東西，凡夫的心根本沒有辦法不抓東西，隨時隨地要抓一樣東西，沒有東西可抓時，就會覺得無聊、恐慌或恐懼，或者就睡著了，不曉得怎麼辦？因此就用數息、念佛、拜佛、感受等方法，用這種統一的妄念取代亂七八糟的雜念，自然而然，你的心就能安定下來了，所以名為正念。

心安定到最後，還要不要用方法呢？若能做到隨時沒有雜念，隨時不起攀緣心，隨時不為環境所動，那還用方法做什麼？不過不用方法時，並沒有不在方法上。

沒有方法，而身心很自在，身心世界清清楚楚、明明白白，這時究竟是有心還是無心？有！那是用心體驗著沒有妄念、沒有雜念，雖然不用方法，心不能干擾你，身體不能干擾你，環境也不能干擾你，此時，你仍是清清楚楚、明明白白、清清爽爽，便是正在用心，也就無心可用。

### 四、悟後不再受煩惱干擾

打坐的時候，當你的心受到環境干擾，受到身體干擾，你知道是妄念；心裡有一些衝突與矛盾干擾你，也知道是妄念；如果能面對著妄念，知道妄念，妄念本身就不存在了。

但是正念不斷，並不等於開悟。開悟以後，不管是在打坐或是不打坐，只要煩惱一出現，就像冬晨的霜遇到了太陽，也像雪花遇到了火焰，馬上融化不見。心裡可能還有煩惱，但已不會有持續不斷的痛苦煎熬，這就是開了悟的人。

開了悟的人是否就已經全部得解脫？不一定！得解脫者，從此煩惱不生。有小悟的人煩惱仍會起，可是煩惱一起，他很清楚、很快就能察覺到，不會由煩惱氾濫成災。

怎樣達到這個目的？首先，當沒有辦法離開妄念，而心一定要攀緣、抓東西時，要用方法。用得心很安定了，用到心平如止水，是不是表示開悟了呢？不是，但是有許多人誤認為那就是開悟，其實，這只是在打坐的時候，有一些「定」的工夫而已，離開打坐，妄念可能還是會生起，雜念還是會有，煩惱還是會在，因此要持之以恆的從正念練起，最後一定會練習成功的。

摘錄自法鼓文化《動靜皆自在》