

正念的修习

——2008年中秋讲于嘉兴精严讲寺

济群法师

佛教经论众多，若无善知识引导，仅靠个人摸索，很难深入堂奥，把握要领。这样的信仰，往往会停留在入门状态，甚至转向迷信，转向邪信。

不少人每天都在念佛，念了几十年，不可谓不精进，却看不到多少效果。烦恼一来，佛号就再也提不起，再也找不到了。为什么这颗心依然被烦恼所转？为什么这声佛号不能对治妄想？为什么往生极乐妄想的愿望仍是模糊不清，若有若无？

原因就在于，我们未能掌握修行核心。佛教有诸多宗派，仅汉传就有天台、华严等八宗，其中又以净宗流传最为广泛。尤其在家居士中，多半都以念佛为常课。但很多人对净宗的了解只是一句佛号，再多一点，也不过是被尊为净土三经的《阿弥陀经》、《无量寿经》、《观无量寿经》。而这种了解也仅限于诵一诵，对经义并无多少认识。虽然会诵得很流利，诵得自我感觉良好，却不能将经教蕴含的修行原理得心应手地用起来。事实上，每部经都是佛陀为众生宣说的修行原理，如果我们不了解其中深意，诵经就会有口无心，流于形式。哪怕诵得再多，也难有真实力用。

【一】

心，才是佛法关注的重点，才是修行的入手处和着力点。但不少学佛者却把念佛诵经作为和佛菩萨交易的筹码，似乎我念了多少佛，诵了多少经，将来可以把这些功德找阿弥陀佛报销。更有些人，恨不得立刻就要兑现，就要产生效益。生活中稍稍遇到一点挫折，就抱怨念佛不灵，诵经无用。以这样的心态来念，效果可想而知。

诵经念佛的关键，不在于数量，而在于质量。如果对念诵内容缺乏认识，又无正确发心，这声佛号就不会念得相应，更无法在内心形成正念。如果正念缺失或不够强大，一旦妄念现起，我们依然会束手无策，为其所转。

修行所要解决的，正是心念问题。我们每天都有很多念头，想着家庭，想着孩子，想着事业，想着人际关系，终日在其中忙来忙去。这些念头就像高处冲下的瀑布，湍急迅猛，来势汹汹。在这妄念的瀑流中，我们除了身不由己地随之漂浮，还有可能把握方向么？

我们每天做些什么，不仅是客观环境造成的，关键还在于我们执著什么，在乎什么，想要得到什么。这种执著的源头，就是我们的心。有些人会执著于事业，有些人会执著于地位，有些人会执著于儿女，所有这些执著，都是我们长期以来不断养成的。我们每天想着事业，事业在内心的股份就会不断增强；我们每天想着儿女，儿女在内心的砝码就会随之加重。当这种股份和砝码占有绝对优势时，就会成为生命主宰。就像那个掌控最多股份的股东，凭借强大的实力，就能成为最终的决策者。

【二】

学佛所要做的，是在内心建立一种正念，建立和修行目标相应的正念。这个目标就是解脱，就是成佛，就是往生西方。念佛的目的，也同样如此。

念佛，目的不是在于发出这几个音节，而是在内心培养依阿弥陀佛建立的强大正念。如果这种正念不曾确定或缺乏力量，哪怕念佛百年，也是毫无结果的。事实上，很多人的念佛，都处于这种低效甚至无效的状态中。原因在哪里？

虽然我们每天以一些时间念佛，但更多的时间，还是在妄想中沉沦，在烦恼中打滚。用这么几小时或更少时间建立的正念，如何能与这些不断运行的妄想抗衡？因为妄念是无始以来形成的，代表生命的无尽积累。这种积累不仅来自今生，也来自久远劫来的过去。

在我们内心的阵营中，正念和妄念就是交战的双方。但从现状来看，双方力量却极其悬殊。如果说妄念像力士，正念就是襁褓中的婴儿；如果说妄念像正规军，正念就像刚刚成立的儿童团。这样的对垒，结果是不言而喻的。我们希望正念在这场抗衡中取胜，就必须不断赋予其能量，不断扩张其势力，使婴儿成长为拳王，使儿童团成长为无敌之师。

所以，我们需要认识到正念对生命的意义，认识到妄念给生命带来的过患。只有这样，才能找准修行关键，那就是培养正念，消除妄念。

【三】

什么是正念？首先要深刻意识到轮回的本质是苦。在这个物欲横流的社会，我们的感受时时被各种刺激所麻痹，被各种诱惑所分散，终日在妄念中蝇营狗苟，已经失去感知痛苦的能力。

但这种痛苦并不会因为我们忽略而消失，事实上，它会囤积在生命中，就像滞留体内的毒素。当它总的爆发时，往往已超出身心的承受力，结果就会将我们一把推入绝望之境。了知痛苦的目的，是为了引起警觉，及时对治，而不是积累到病入膏肓时被它彻底打到。现在人热衷于给身体排毒，其实，我们的心灵更需要及时排毒。因为这种毒素的影响更持久，更深层。

从佛法角度来看，人生虽然有苦有乐，但所有快乐都是伴随着痛苦。我们观察一下就会发现，那些所谓的快乐，无非是由某种渴求得到满足而产生。而渴求本身，却是因为痛苦而起。饥饿时，我们会对饮食产生渴求；寒冷时，我们会对温暖产生渴求。当渴求被满足时，会带来暂时的快乐。但这种快乐是有前提的，饥饿时，饱餐才能带来快乐，一旦吃饱还被强迫进食，快乐立刻就转为痛苦了。可见，这种快乐并不具有本质性，否则就该越吃越快乐，越吃越想吃才是。

这种暂时的满足，更不能从根本上消除痛苦之因。我们这个有漏的色身，会源源不断地制造痛苦，包括生理的，也包括心理的。如果说生理需求还是有限的，那么心理需求却可以是无限的。有了钱还需要更有钱，有了名还需要更有名，有了地位还需要更有地位，这种不断加码的需求，驱使着我们疲于奔命，永无宁日。如是，痛苦也就没有尽头了。

【四】

怎样才能从根本上解决痛苦之因？就必须放下对世间的执著。但这些执著是有粘性的，不是说放下就能放下，需要通过相应的思维和观修来解决。念死无常，就是帮助我们对治执著的有效手段。

生命虽然生生不息，但我们现有的这期色身，不过是短短的几十年。不管事业做得多大，家庭多么美满，最终都要两手空空地撒手归去。

死是一定的，死亡时间却是不定的。佛经说，生命就在呼吸之间。无论再强健的人，再高贵的人，只要一口气不来，转息就是来生。在不久前的汶川大地震中，几万人的生命，几十乃至几百年建设的城市，顷刻毁于一旦。所以，生命是无常的，朝不保夕的，不管我们对世间有多少牵挂，多少留恋，一息不存，所有这些就和我们阴阳两隔，了无干系。

当死亡来临时，我们的事业、金钱，乃至儿女、家庭，哪一样可以帮得上忙？再多的钱不能交易，再亲的人不能替代。真正能够影响生命走向的，就是心念的力量。佛陀教导的念死法门，就是为了令众生减少执著。当这种执著被逐渐清除，妄念就会失去继续生长的土壤。无论多大的树，都是离不开泥土，离不开根系的。我们想让这棵树从此消失，仅仅砍去枝干树叶还不彻底，必须连根拔起，或挖去它所依附的土壤。

妄念的土壤，就是我们对世间的执著。在我们的感觉中，世间是常的，人生是乐的，于是就会执著不舍。但佛陀以智慧彻见的世间真相，却是无常而痛苦的。倘能具备这一认识，妄念就失去了生长土壤，更无法产生作用。反之，如果我们放不下这种执著，就不可能平息妄念，所谓树欲静而风不止。因为执著就是在给妄念浇水，给妄想培土，使妄想迅速生长。

所以说，想要消除妄念，惟有真正认识到轮回之苦。这种思考，不是轻描淡写地想一想，而是年年想，月月想，天天想。每天醒来的第一件事，就是提醒自己：轮回是苦，人命无常。在反复不断的提醒中强化心行，直到这一认识成为我们确定无疑的观念。

这种对无常和苦的思维，是修习任何法门的重要前行。就像播种前需要平整土地、清理杂草，庄稼才会有良好的生长空间。同样，正念也需要在良好的心灵环境中才能生长。对

世间的执著淡了，内心清净了，佛号才不会被种种妄念所干扰，被它们侵占生长空间。这样的念佛，才会具有力量。

【五】

除此而外，我们还需要对三宝生起信心，生起依赖之心。目前，教界普遍存在信仰淡化的倾向。原因就在于，人们对信仰的重心认识不足，对信仰的原因认识不足。不少人虽然皈依了，但并不清楚皈依的真正内涵，不清楚三宝在我们生命的重要性。

我们为什么要皈依三宝？是因为意识到生命无常，意识到轮回险恶，这就需要找到安身立命的所在。所以信仰不仅是解决现世问题，还要解决未来的归宿问题。

那么，为什么三宝才是我们的究竟皈依处？世间的人，往往将家庭、事业、财富作为依赖，但这些依赖是会变化的，是不可靠的，还会给我们带来无尽烦恼。因为这些依赖是建立在沙滩上，倚靠得越紧，就会摔得越重，伤得越狠。当我们透彻世间本质，意识到这些依赖的脆弱和虚幻，所以才选择三宝作为归宿。

三宝，是佛、法、僧的全体。皈依佛，就是以佛陀为榜样，为成就目标。很多人对成佛认识不足，以为那是遥不可及的梦幻。事实上，成佛并不是成就外在的什么，不是变成大殿中金光灿灿的造像，而是成就佛陀那样的慈悲和智慧。我们所以是凡夫，是因为内心充满烦恼，充满贪嗔痴，所以被尘劳缠缚，不得自在。佛菩萨所以是佛菩萨，也是因为慈悲、智慧的生命内涵所决定。因为智慧，故能断除烦恼；因为慈悲，故能自利利他。我们向往佛菩萨的境界和品质，因而发心皈依。所以说，皈依佛不只是把佛陀作为依赖对象，作为人身保险，而是发愿成就佛菩萨那样的品质。这才是皈依佛的真正意义所在。

皈依法，是以佛法作为改造生命的指南，改造人生的方法。佛教的三藏十二部典籍，一方面是帮助我们了解生命真相，一方面是为我们指出修行方法，使我们通过修行来开发自身本具的佛性。所以，法就是方法，是把我们从凡夫变成圣贤的方法。这个方法，也是我们在修行过程中依据的尺度。如果不是随时以法为对照，为指南，很容易在前进途中偏离方向。

皈依僧，是以贤圣僧的品质作为皈依对象。我们做任何事都需要师长指点，学佛是改造生命的工程，这就更需要依止善知识。虽然解脱依靠的是法，但我们对法的学习和运用，

却离不开善知识指导。否则，我们所认识的往往是被自己感觉加工过的观念，是被自己妄念染污过的佛法。依靠这样的认识，可能使修行走上正规，可能抵达解脱彼岸吗？

所以，皈依三宝不仅是履行一番仪式，而是要以佛为榜样，以法为指导，在善知识的引领下，依法起修，最终成就自性三宝，成就我们信仰的目标。

【六】

佛菩萨具备无量无边的功德。在修学过程中，我们应该多读一些佛菩萨传记，及高僧大德的行谊，以此加深对三宝功德的认识，加深对皈依对象的认识。经常做这样一种忆念，三宝在内心的分量才会不断加重，对我们的影响才会日益加深。

作为念佛者，就要不断思维阿弥陀佛的功德。阿弥陀佛为万德洪名，惟有认识其中蕴藏的无量功德，念诵佛号时才能心口相应，念念得力。所以，我们每次念佛诵经前都要作一番思考，思考轮回是苦，思考人命无常，思考惟三宝堪为依怙，这也就是佛教所说的观察修。经过这番思考，可以将心调整到修行轨道。就像一张琴，必须把音调准才能奏出动听乐声。否则，同样是弹，就会发出杂音乃至噪音。

修行是一个调整和重复的过程。所谓调整，就是修正错误，把我们的内心从贪嗔痴调整出来，从凡夫状态调整出来，从对五欲六尘的执著中调整出来。所谓重复，就是重复正确，在内心培养正念，并且不断巩固。

那么，正念又该如何培养？《阿含经》中，佛陀告诉我们有六随念，即念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。每天需要反复忆念佛的功德，忆念法的殊胜，忆念僧的品质。忆念什么，就是在内心培养什么力量。我们念佛法僧，就是在培养和佛法僧相应的正念，这样才会见贤思齐，从善如流。反之，如果念五欲六尘，就是在培养和贪嗔痴相应的妄念，这样就会杀盗淫妄，无恶不作。所以说，正念和妄念有着截然不同的心理效益。念佛法僧，内心会产生清凉；念五欲六尘，内心会产生躁动。我们是要清凉，还是躁动？

皈依三宝代表着生命重心的调整。当我们真正意识到三宝的重要性之后，才会从自我中心的生命状态中走出，开始以三宝为中心的修行。所以，皈依后还要不断修习皈依，不断念佛、念法、念僧。在南传和藏传佛教中，都很重视皈依的修行。因为佛法的所有实践都是

建立于对三宝的信心之上。惟有对三宝具足信心，才有可能以生命实践佛法。不然的话，最多只是作为一种业余爱好，作为一种精神点缀，只是过着一种有宗教情调的世俗生活。

【七】

皈依之后，还需要发心。每个人都有很多心念，其中有正面的，也有负面的。如果将我们的心灵比做花园，多数人的内心，都因疏于管理而杂草丛生，荆棘遍布。修行，就是要对内心进行有效管理。这就需要认识，究竟哪些是花朵，哪些是杂草。否则，可能忙来忙去都是在给杂草施肥，给荆棘浇水。

我们希望收获花果，就要铲除那些占据心灵空间的杂草，铲除那些吸收土壤养分的荆棘，然后播下花果的种子。但仅仅播种还不够，还需要在播种后精心耕耘，不断给正念浇水施肥。这就需要每天忆念三宝功德，忆念轮回是苦。这种忆念的过程，就是在给正念的生长提供养分。

我们做每件事，内容固然重要，但更重要的是以什么心去做。如果我们以贪心做事，哪怕做的是佛教事业，结果依然会增长贪心。就像我现在给大家说法，如果是以贪著名闻利供养的心在说，虽然口中说的是佛法，但实际增长的却是贪心，是烦恼，是在给心灵花园的荆棘施肥。反之，即使我们做的是世间事务，是生产劳动，只要带着利他心在做，同样也是成就慈悲的修行。

我们用什么心做事，就意味与之相应的心行得到增长。如果在做事过程中使用贪心，就会使贪欲因不断启动而增长，最终成为人格主宰。如果在做事过程中保持观照，则会使观照力因反复使用而强化，从而成为心灵舵手。所以说，用什么心做事，才是修行的重点所在。换言之，关键在于我们想什么，而不是做什么。

【八】

修行不是用来装点门面的，也不是修给佛菩萨看的。佛菩萨只是指导我们怎样改善生命，但真正的实践要靠自己。而实践又离不开正见指导，这就需要从调整观念开始。不同的

观念，会形成不同的心态，产生不同的行为，而这种行为又会使相关心态得到长养，两者是相互增上的。

如果我们不是以正确的发心念佛，即使念得再多，和修行还是了不相干，因为发心之初就已决定这一行为的属性。所以，修行核心就是培养正念，这是我们需要特别注意的。我们有什么样的心念，就会有什么样的未来。

念佛同样如此。我们需要知道念佛的重要性，并懂得以正确发心和有效方法去念。具备这几个条件，才能念得相应，念得有力。在保质的前提下，还要保量。前面说过，修行的原理就在于摆脱错误，重复正确。这种重复，需要千百次、千万次地进行，使正念力量不断巩固。如果质量虽好却没有数量的保证，正念也无法形成规模，无法成为对抗妄念的主力。那么，最终主导我们生命的，依然还是妄念还不是正念。

佛法是佛陀为我们提供的智慧观念，指导我们对未来作出正确抉择。我们要痛苦还是快乐？要轮回还是解脱？如果沿着固有串习继续，结果必然就是轮回。如果要将生命导向解脱，则要建立和解脱相应的心态。不论修任何一个法门，都离不开基本的认知，都需要认识到生命无常，认识到轮回是苦，认识到三宝的无量功德，从而生起信心。这些正念，直接关系到佛法在我们生命中究竟能产生多少影响。

【济群法师主页】 <http://www.jiqun.com>

【济群法师博客】 <http://blog.sina.com.cn/sjqun>

【济群法师微博】 <http://t.sina.com.cn/jiqun>

【西园论坛】 <http://bbs.jcedu.org>

【戒幢佛学教育网】 <http://www.jcedu.org>

【西园寺法宝结缘处】 <http://book.jcedu.org>