

## 什麼是正知 什麼是正念

不管是藏傳佛教、南傳佛教還是漢傳佛教，不管是從基礎的聲聞乘、菩薩乘，還是密乘，很多法師、仁波切在開示的時候，都會提到一個很重要的竅訣，就是”正知”與”正念”。這名詞在佛教中常常出現，不管是密乘的修法也好、禪修的部分也好，或者是菩薩乘，在修菩提心的過程中也好，都是非常重要的核心要素。念、住、修、行，有關念住這個名相，就提到正知及正念這兩個概念。

正念原本的意思是記憶，藏文叫”露吧”。佛陀為了讓世人了解其意，賦予這名詞一些新意涵，簡單來說包括清澈、清醒、覺知的概念。佛陀特別重視正念，所以把正念歸納在四聖諦-苦集滅道之中。道諦的八正道，正念是在第七覺支，也就是在正精進及正定之間。正念在一些聲聞乘的經典，所提到的就是：諸比丘 於此比丘深隨觀生而住 樂勤正知 具念調伏世間的貪欲與憂惱 於受 隨觀受而住後等等，諸如此類。在巴利文的經典當中，或者聲聞乘原典當中的正法念住經，一直在強調的就是念住，是正念的一種練習方法，以這個為目標。因此正念簡單來說，就是覺醒的一個要素。所謂覺醒，就是你清清楚楚地知道，你在相續經驗裡的每一件事情，知道它呈現在我們經驗意識的相續裡面。那麼認知它的這部分，是屬於正知；而覺察到它的，一般就稱為正念。

比較初階的學習，對正知及正念通常不會有太大的細分。正知、正念這兩個名相，常常是合在一起講的。因為他們的觀點很緊密，在剛開始的初學階段，這部分比較難理解。一般比較高深層次來講，正念是一種對現象本身的清澈覺知，一般是在剛開始的階段會出現，或者說比較容易覺察。隨著你正念的增強，清晰的理解會隨後出現，也就是說它會更加深你的正念。比較高層次較細緻方面，不管是在禪修也好、在密乘比較高端的大圓滿、大手印修法當中，正知與正念則有比較大的區分。也就是說正念實際上只是在這個階段的正念，正念是由粗到細，有層次的差異。在細微的部分來說，正念本身已經進入一種無相，沒有任何做意的一種覺察，只是覺察而已。正知是賦予它正確判斷的一種能力，正知的藏文”西玄”，不只是正在知道，而且在知道的當下，我們已經把它分門別類，知道該做或不該做，正確或不正確等等。正念先覺察到，或更加清晰這種狀態，在正知的部分，就開始分門別類。因為我們凡夫是有分別念的，我們會把情況簡單地做分析歸類。

有的人認為，正念是正確的觀念嗎？正知是正確的知識嗎？都不是！這個東西叫做”正見”。正見是事前準備，是平時我們在聞思的過程當中，就要去積累對因果的正見，對一個法則、判斷的標準依據。正見可以理解為，是正知歸類的一個程式化設定。當正念覺知清淨之後，正知馬上就把它依照對錯歸類。但在較高級的修法，比方說大圓滿來講，可以有正念，但不可有正知。因為這個時候的正知，是有做意的。不論是大圓滿或大手印，這些比較深層次的禪修，都不能加以做意。因為做意還是一種內心的造作，還是有分別，而我們是要超脫這種分別。所以一旦有正知對於對錯的判斷，雖然不能說不是佛法，但卻不是最高深層次法門，所強調的目標跟方法。

以大圓滿比喻來說，其所要維持的只是正念，就是不要忘記那種狀態。在大圓滿的書籍內，有時候會提到所謂”保任”，就是靠正念維持這種覺性的狀態。剛才提過正念包括記得、不忘記的特性。比喻像老年人看管孩子一樣，老人家只是在樹蔭底下乘涼，看孩子在那邊玩耍，只要這個孩子沒有離開視線範圍，沒有什麼豺狼虎豹或重大的危險出現，就可以放任孩子在那個環境裡，自然地玩耍。同樣的，正念也是這樣。當覺知這種覺性出現時，我們需要盡可能維持，我們需要靠正念來維持。但是正念不能加以做意，不能有任何分別，比方說這樣可以、那樣不可以，這樣會跌倒等等。就像老人看小孩子玩耍的時候，不會像新手爸媽那樣比較緊張，怕孩子會跌倒、弄髒身體、會受傷等等。老年人基本上就是比較能夠放心，反正怎麼玩都是小孩子的成長過程，所以不會做意去判斷可以、不可以，這個念頭對、那個念頭錯等等。

在初階的部分，正知跟正念比較難以分開。比方修無常的法門，我們藉由四反感法：人生難得、壽命無常、輪迴諸苦、因果不虛，讓自己生起出離心，這個時候我們必須在這種狀態中，不斷地回憶，不斷地想起，或者不斷的提醒自己，這種也是正念。可是這是一種比較粗大的正念，或者說是有相法的一種正念。在這種正念當中，正知的角色就不太一樣了，這個時候正知是非常重要的，你一定需要有判斷，你需要判斷現在的念頭對不對。而正念則是需要一些粗大的回憶等等。這時簡單來講，正念是一種不忘記的心，對我們所緣境，包括我們念佛、持咒，不忘記且一直專注在清晰明顯的所緣境。所以這個階段的正念有幾個特性，第一個是專注，但僅僅是專注還不夠，第二個得要不忘記，第三個就是防止散逸散亂的心。有這三種特性才能算是正念，如果只有專心，但沒有其他兩點特性，也不能算是正念。

正知就是透過觀察，清清楚楚知道應該做什麼，不應該做什麼。比方當下判斷自己的言語、念頭、明辨是非等等。當然明辨的前提，是要有正見，你

要有正見才知道如何做判斷。比如一個人在很煩躁，突然想罵人的當下，首先須得自知現在要罵人，有了一個覺察，這個覺察要足夠清晰，這是正念。第二個念頭之後才會有提醒 - 喔！罵人是不對的、是造惡業這樣子第二念頭，這時已經做歸類判斷了。這個時候可能話還沒說出口，你就停下來了，你可能有這樣子的惡心，但是沒有付諸行動，這個就是我們的正知、正念，具有防止我們三門散亂的作用。因此從最粗淺到最高深的所有法門，正知、正念都是非常重要的。

只有正知正念足夠強大的人，才能夠把佛法跟他的人合在一起，也就是人法合一。我們聽課的時候，或者像我這樣子的凡夫身，在這邊講話講得滔滔不絕，可是私底下自己做的時候，有可能完全做不到！因為若沒有正知正念去提醒自己的時候，理論只是理論，道理也只是道理，不會跟你的心，不會跟你的身語意結合在一起。正知正念是將佛法，與我們的心相續結合在一起，重要的黏合劑。所以很多高僧大德，有時候會將我們的心，比喻成一匹馬；正念就是拴馬的繩子，而正知是馬的主人，經常要看護著這匹馬。也就是說正念來拴著我們的心，然後以正知來看護著他。這種正知就是看護有沒有危險、有沒有狼來了等等，是有一些判斷、做意在其中，但是基本上對大多數的佛法修行，都是很必要且是非常重要的。初階的正知還是有做意，還是一種有相的法我執，雖然是一種善的執著，但仍是一種法執。

這邊只跟大家分享正知、正念的觀念，而怎麼樣去生起正知正念，怎麼樣達到不放逸的心，在入菩薩行論當中，很多高僧大德開示裡面，都有很多詳細的介紹，大家可以去多多了解。這對我們的修行，尤其對我們日常的修行非常重要，也非常有幫助。

感恩大家 阿彌陀佛