

# 談修行中的覺性問題

藥師山 紫萍居士



文殊菩薩唐卡（現存於雍和宮）

在末法時期，佛法難聞，正法難修，善知識難尋的情況下，想要將累生的學佛種子找回以打開修行的那一扇門，這是一件非常不容易的事，因為隨業輪轉幾世後，身上所累積的因果業障逐日增加，而這一層又一層的障礙以及隔陰之迷的問題，阻擋了我們明心見性的機會，也減少了我們接近佛法及善知識的善緣，以致使我們在修行路上行走真是難上加難，今日承蒙佛菩薩的慈悲讓我們能遇上真正懂得佛法的善知識，能讓我們在險惡的環境中得以居士身份修行，但願我們都能發心早日從污泥中脫穎而出，能明心見性了脫生死，不再輪迴受苦，這是真正想學佛的人一個大善緣的開始。

眾生迷而不覺以致輪迴生死，所以師父領進門，修行看個人，也就是說我們有那麼好的善知識及環境，又該如何真正的修行？何謂真正的修行？為何每個人都是在修行，但卻還是無法進步？雖知修行最終的目的就是開悟現性了脫生死，那又該如何修呢？在我個人修行的過程中，我個人的看法是，除了善知識教給我們合適的法門及基本的功課外，最重要一點是我們必須要很清楚的認知，修行是在修心不是在修法，也不是在「法」上比高下及比較「法」有多少，念珠、珠珠或法器有多少等等，而是要與自己比，比什麼呢？比自己現在的慈悲心較以前是否有增長？念佛中雜念是否減少？念佛中定力是否增加？對待別人心胸是否開闊？包容心是否增加？對世間各種慾望是否減少？智慧（正知見）是否增長？對佛菩薩信心是否增加？心中是否認為真有佛？等等（詳情可見佛學概要），這才是真正修行。

另外要避免修行中不良心態的產生，就必須在修行中培養「覺性」，這是修行中相當重要的一件事，也就是說除了平日打坐念佛抄經外，必須在生活中，隨時觀照自己的起心動念，有無偏離正知見，常反觀自己心是放在哪裡，並且再反觀為什麼要放在哪裡，不斷的問自己為什麼為什麼，是因貪嗔痴慢疑淫等業障，還是其他問題如攀緣或造情緣等等，如此的觀照才能抽絲剝繭找到真正問題，才能真正的了解自己，因為修行能否成功就在於自己能否面對自己的所作所為（也就是真實的自己），這些當然包含累生累世所累積的因果與業障，甚至包括最難以察覺及克服的習氣，因此這項自覺工作是我個人在學佛路上，認為是最重要的功課，因為只有如此才可以了知自己錯在哪裡，在修行中要隨時將自己察覺到的問題寫下，讓善知識來教導我們，而不是壓抑或漠視問題的存在，同時也可向佛菩薩懺悔自己的行為，這樣才能真正的讓自己了解真正的自己，同時讓自己在修行的路上，一步一步隨著因果與業障的減少，而早日見到光明的本心。

在我個人經驗上，如何培養覺性其過程必須經過五個步驟

**第一步驟『事件發生後幾日』**，事件發生後，內心煩悶幾日或心中總有不解之愁的感覺，慢慢分析出那天自己在那種情境下做錯事，再反觀為什麼要做那件事，其起心動念在哪裡。剛開始或許無法察覺到自己真正的動機為何，只會察覺到粗念頭，也就是第六識的問題，但不要急，至少自己會有反省察覺的心，漸漸的經過幾次的練習自己會知道，自己會因為某一種的業障、習氣或情境的現前，而讓自己做錯事，但因察覺力尚未建立好，而又有犯錯的機會，但不要急，因為這階段主要是培養察覺心，漸漸的當察覺的力量出來進入第二步驟。

**第二步驟『事件發生後馬上』**，事件發生後「馬上」自覺自己做錯事，也就是說在做錯事的當下自己尚未察覺，等做完了自己才懊惱做錯事，但是這種經驗會經過很多次且非常氣餒，相對的自己也會因多次的經驗累積，而努力面對問題並分析問題，找出真正問題的所在，最後再進行歸類，是屬於業障或習氣的哪一種，漸漸的知道哪一類的問題是自己常犯的，當情境來時自己就要小心，如此觀就可進入第三步驟。

**第三步驟『事件發生的當下』**，事件發生的「當下」心中會察覺到做錯事，在此時自己會很明顯的感受到有一股力量牽引著你，且讓你無法不犯錯的感覺，因為這種力量是無法用意識心來制止，因此會很自責又犯錯，而有種明知故犯的感覺，心情也隨著犯錯的心而懊惱不已，甚至會退轉或認為學佛真的很難，因而陷入困境，但要知道這種無法制止的力量就是



白文殊菩薩

業力與習氣，要克服業力與習氣就必須有更大的精進力，也就是再發更強的改過的心，讓這份改過的心念越來越強，何況能察覺到這種程度，已經是不容易的一件事，所以不要氣餒，成功可望，因為這代表你的察覺力已經進入相當的程度，只要再努力，就可進入第四步驟。

**第四步驟『要做事的當下念頭一起』**事件發生的當下「馬上」察覺到錯誤的心念，而制止行為不犯錯，也就是說在意念的運作下就能自覺犯錯，讓行為無犯錯的機會，若能做到這階段，內心會因為行為的不犯錯而心喜，這也代表察覺力及自己克服問題能力的進步，也算是一種小小的成就。

**第五步驟『面對塵境來時心已不動』**當情境來時，已不會隨著業障或習氣而無法控制，也就是不隨不制而自由自在。在此階段能坦然的面對自己所害怕的問題，且知道面對此問題時自己該用何種的態度及行為來應付，讓自己不會犯錯且合乎佛弟子該有的儀態，也讓束縛於自己的業障及因果能遠離自己，早日證得阿耨多羅三藐三菩提心。

在這整個過程中，初次探討自己的問題是較難的，因為因果業障的存在，使自己較難察覺問題到底在哪裡或哪裡才是我的問題，所以可從以下幾個地方了解問題，例如由自己累犯的因果與業障中分析自己的特質、可在善知識的教導下知道自己的根本問題、可從同修中對自己的建議、可由自己所犯錯的事件找出相同點、面臨相同問題時自己一直無法突破同時心中又憂愁不已之處等。找到自己的根本問題後，進一步分析問題的癥結，不斷的觀照自己的起心動念，由粗念頭察覺練習起，久而久之可深入細的念頭或微細念，讓這些不好的念頭除去。同時常常保持察覺的心，察覺的訣竅就會出來，漸漸的察覺力也形成一把尺，也就是說當念頭一起自己會了知當下的起心動念為何，而能隨時判斷自己的身口意有無犯錯，再勇

敢的面對他，讓他漸漸從身上消失，最後使自己的身口意行為符合佛弟子的儀軌也就是符合佛菩薩的行為，讓自己一步一步穩扎穩打的邁向明心見性及成佛之道。