

心念住的要義和生活中的應用

林崇安

(靈山現代佛教，370期，p1，2015.03.01)

一、前言

學佛的目標在於成為覺醒者、覺悟者，其主角是「心」，如何使「心」醒過來便是內觀禪修或念住禪修的重點所在。念住禪修可由身、受、心、法的任一念住下手。一般是由身念住下手，但是在今日思考頻繁、妄想紛飛的時代，眾生是很適合由心念住下手，於生活中時時覺知當下的心。以下引據經典作說明，並指出實踐的要義以及在生活中應用。

二、經文依據

南傳《大念住經》說：

「比丘如何於心觀心耶？諸比丘！於此，比丘心貪時，知道：『心貪。』心離貪時，知道：『心離貪。』心瞋時，知道：『心瞋。』心離瞋時，知道：『心離瞋。』心癡時，知道：『心癡。』心離癡時，知道：『心離癡。』……」

佛陀在這經中指出，心念住的實踐要義在於「知道」：要時時覺知當下自己的起心動念，例如，心貪時，就隨著知道：『心貪』；心離貪時，就隨著知道：『心離貪』；心瞋時，就隨著知道：『心瞋』；心離瞋時，就隨著知道：『心離瞋』；心癡時，就隨著知道：『心癡』；心離癡時，就隨著知道：『心離癡』等等。從方法來講，這是人人都可以練習的簡單方法：只要一直知道自己當下的念頭。從時間來講，除了睡著以外，其他所有的時間都可以用來覺知，幾乎是一全天候的內觀禪修。此處要注意，當知道或覺知時，有「能知的心」和「所知的對象」，分成能觀和所觀，這二者是分開的，就像用望遠鏡或顯微鏡時，觀看者和所觀的對象二者是分開的。例如，心貪時，就隨著知道：『心

貪』：此時能觀的是淡定而清醒的「心」，所觀的是剛剛生起的「貪心所」，由於是隨著知道，所以稱做「心隨念」，這便是心念住的觀心方式。只要心中生起了任何心理現象，立刻就隨著知道這一對象，當下便是一個真正的正念。當正念一生起，負面的貪瞋等煩惱立刻自然消失。剩下的重點只是，要在生活中耐心地一直隨著知道下去。訓練久了，正念自然發長成「大正念」和「正定」，同時「能知的心」成為客觀的「清醒的心」。以這種淡定而「清醒的心」去覺知所有的心理對象，最後將生起內觀智慧：如實看清所有心理對象的實相是無常、苦和無我，因而放下對現象的執著，成為真正的覺醒者、覺悟者。這便是心念住的實踐要義。這種結果便是《大念住經》所說的：

「於是覺知：『唯有心』，如是唯有觀智，唯有正念。彼無所依而住，不再執著世間任何事物。」

三、生活中的心念住

處在今日競爭劇烈的科技時代，大眾整天思考頻繁，生活中充滿壓力，貪、瞋、癡的煩惱時時籠罩在心中，這正是適合修習心念住或觀心的契機時期，可以於上班、下班、坐車、購物等隨時練習。在繁忙的食衣住行中，如何訓練心念住呢？例如，於飲食時，看到自己喜歡的食物起了快樂的感受時，如果我們沒有隨著覺察到起了快樂的感受，緊接著貪愛就會生起。當貪愛生起時，如果我們沒有隨著覺察到自己內心起了貪愛，緊接著執取就會生起。這一過程便是緣起的「受緣愛、愛緣取」的流轉過程。在心念住的觀心訓練下，如果看到自己喜歡的食物起了快樂的感受時，我們要隨著覺察到自己起了快樂的感受，此時就有正念生起並安住於中道。當貪愛生起時，我們要隨著覺察到自己內心起了貪愛，此時就有正念生起並安住於中道。如此在日常生活中，不斷地、耐心地培養正念，接著正定和初步的「清醒的心」就會生起，繼續觀照下去，一直到看清無常、苦、無我的實相時，就能達成緣起的「受滅則愛滅、愛滅則取滅」的還滅過程。

四、結語

內觀禪修或念住禪修是於生活中時時覺知自己當下的身和心，培

養出正念、正定和客觀的「清醒的心」，進一步生起內觀智慧，看清自己身心的實相：無常、苦、無我，因而放下對身心現象的執著，成為真正的覺醒者、覺悟者。此中的心念住是今日一契機的觀心法門，可應用於日常的生活，值得推廣。
