

隨觀心念以禪修：可以坦誠面對自心的第一步

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階精進」

2026/3/26, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20251223 版)

一、隨觀心念之經證：《中部 10·念住經》(MN 10: *Satipaṭṭhāna-sutta*)：¹

(3. 隨觀心念／心念隨觀 *Cittānupassanā*)

比丘們！比丘如何於心念·隨觀心念·而安住？

(3.1.) 比丘們！就此而論，比丘就帶有貪染的心念(*sa-rāgaṃ vā cittaṃ*)，他知曉(*pajānāti*)：『帶有貪染的心念』(*sa-rāgaṃ cittaṃ*)。

(3.2.) 就離於貪染的心念(*vīta-rāgaṃ vā cittaṃ*)，他知曉：『離於貪染的心念』(*vīta-rāgaṃ cittaṃ*)。

(3.3.) 就帶有嗔恨的心念，他知曉：『帶有嗔恨的心念』(*sa-dosaṃ cittaṃ*)。

(3.4.) 就離於嗔恨的心念，他知曉：『離於嗔恨的心念』(*vīta-dosaṃ cittaṃ*)。

(3.5.) 就帶有愚痴的心念，他知曉：『帶有愚痴的心念』(*sa-mohaṃ cittaṃ*)。

(3.6.) 就離於愚痴的心念，他知曉：『離於愚痴的心念』(*vīta-mohaṃ cittaṃ*)。

(3.7.) 就收斂的心念，他知曉：『收斂的心念』(*saṅ-khittaṃ cittaṃ*)。

(3.8.) 就渙散的心念，他知曉：『渙散的心念』(*vi-kkhittaṃ cittaṃ*)。

(3.9.) 就廣大的心念，他知曉：『廣大的心念』(*maha-ggataṃ cittaṃ*)。

(3.10.) 就不廣大的心念，他知曉：『不廣大的心念』(*a-maha-ggataṃ cittaṃ*)。

(3.11.) 就有上的心念，他知曉：『有上的心念』(*sa-uttaraṃ cittaṃ*)。

(3.12.) 就無上的心念，他知曉：『無上的心念』(*an-uttaraṃ cittaṃ*)。

(3.13.) 就已安定的心念，他知曉：『已安定的心念』(*samāhitaṃ cittaṃ*)。

(3.14.) 就未安定的心念，他知曉：『未安定的心念』(*a-samāhitaṃ cittaṃ*)。

(3.15.) 就已解脫的心念，他知曉：『已解脫的心念』(*vimuttaṃ cittaṃ*)。

(3.16.) 就未解脫的心念，他知曉：『未解脫的心念』(*a-vimuttaṃ cittaṃ*)。

以如此的方式，或者就內部，於心念·隨觀心念而安住。或者就外部，於心念·隨觀心念而安住。或者就內部與外部，於心念·隨觀心念而安住。

或者於心念·隨觀集起之情形而安住。或者於心念·隨觀壞滅之情形而安住。或者於心念·隨觀集起與壞滅之情形而安住。

¹ 本經教導佛法禪修的基本功之一，以身體、感受、心念、和法目(或法理)做為助成心念現前覺察之關聯的入手處，從而安住於心念現前覺察。至於本經之主軸，則標示於經文的起頭與結尾，亦即四念住之禪修，運轉出一條行得通的道路，目標在於親證涅槃(或寂滅)，而在導向目標的路途上，還可用以排除情緒困擾、擺脫世間困境、深化心意清淨、以及開發洞察理解。

漢譯本：《中阿含經·第 98 經·念處經》，T. 26, vol. 1, pp. 582b-584b; 《增壹阿含經·壹入道品第十二·第 1 經》，T. 125, vol. 2, pp. 568a-569b.

英譯本：Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “10: *Satipaṭṭhāna Sutta* –The Foundations of Mindfulness,” *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 145-155.

參閱：蔡耀明(主編)，《世界文明原典選讀 V：佛教文明經典》(新北：立緒文化，2017 年)，頁 155-175.

或者僅來自於最起碼的認知與憶念的運作，其心念·成為如此的設立：『心念存在。』(atthi cittan)

他無所依賴而安住。而且他於世間·不抓取任何事物。
比丘們！比丘以如此的方式，於心念·隨觀心念而安住。

二、心念住之經證的初步要點：

《念住經》在教導念住禪修，以身體、感受、心念、和法目(或法理)這四類，為入手處。

設置為修煉心念住的入手處的項目，包括(1.①)帶有貪染心；(1.②)離於貪染心；(2.①)帶有嗔恨心；(2.②)離於嗔恨心；(3.①)帶有愚痴心；(3.②)離於愚痴心；(4.①)收斂心；(4.②)渙散心；(5.①)廣大心；(5.②)不廣大心；(6.①)有上心；(6.②)無上心；(7.①)已安定心；(7.②)未安定心；(8.①)已解脫心；(8.②)未解脫心。

以上，共有 8 組；每一組，各有相對的二種。因此，總共 16 種心。

三、對照地認知一般世人在心念上的平庸表現：

《念住經》有關心念住的經文，就所整理的 8 組、16 種心，尤其當中的 8 種心——帶有貪染心、帶有嗔恨心、帶有愚痴心、渙散心、不廣大心、有上心、未安定心、未解脫心——這些可凸顯為「有平庸的心」，連帶地也因而成為「平庸的世人」。

研讀佛經，學習佛法，可從具有平庸的心，藉以認知一般世人何以成為平庸的世人。然而，佛法的教學，完全不在於歧視平庸者，更加不在於鼓吹某種的英雄主義。

佛法的教學，初步在於提醒與認識「平庸的心」之困苦、偏差、錯亂、構成、因緣、果報，從而改善「平庸的心」，進而行走與提昇在修行的道路。

四、「心念住」預備上路：

4.1.1. 《念住經》教示的四念住——身念住、受念住、心念住、法念住——並非僅止於空談道理，更在於——落實修行。一方面，面對且改善凡夫的困境；另一方面，才得以確實地超凡入聖。

4.1.2. 四念住之修行方式，可精要解說為：**面對情境，直球對決，帶上修行**。而修行，在四念住的脈絡，擔綱的要角，即**正念、正知**。

4.1.3.1. 以「身念住」之「入出息念」為例，帶上入息與出息為所緣；就所緣之入息與出息，即同場帶上**正念、正知**。

4.1.3.2. 同樣地，以「心念住」在經文總共 8 組的做法，第 1 組，帶上來予以面對的，就是(1.①)帶有貪染心；(1.②)離於貪染心。而派上用場去面對的，就是持續的**正念、正知**。

4.2.1. 想要修「心念住」，有必要先認知「心念住」的修行有什麼特別的地方。

4.2.2.1. 一般世人，大致會習慣且主動去面對外在或周遭有關學業、事業、家庭、社會、或國際的事情；然後，所過的生活，大致都是些吃吃喝喝、看看節目、唱唱歌、跳跳舞、或玩遊戲之類的事情。但是，對於尤其自己的心情、心事，則更傾向於慣性的遮蓋、掩飾、偽裝、或逃避。

4.2.2.2. 修行「心念住」，首要之務，即**勇敢地撕開自己的心情、心事**，面對自己的貪染心、嗔恨心、愚痴心；縱使淚流滿面，仍然要挺住，堅持帶上**正念、正知**。

4.2.3.1. 練習「入出息念」，所緣為入息與出息；一般來說，這較具體，較容易做成所緣之對象，也較容易調節為適度的、順暢的深、長、細、慢，因此適合優先帶在修行所對的所緣位置，進行修行的練習。

4.2.3.2. 但是，練習「心念住」，所緣為貪染心、嗔恨心、愚痴心、乃至未解脫心；一般來說，這很不容易做成現實的所緣之對象，而且實際的修煉，並不用經過修飾或模塑的貪染心等，而是要用**素樸的貪染心**等；這在難度與挑戰度，都很高。

4.2.4. 對於「心念住」要做什麼，以及準備接受較高難度的挑戰之後，即可著手預備的練習。

五、「隨觀心念」之參考的預備入門：

5.1. 以「**隨觀身體之入出息**」為**基礎與參考**：

在**隨觀身體之入出息**，已經練習出若干經驗、感覺、與體認之後，即可藉助有關的熟練體驗，進而嘗試練習心念住。

5.2. 進而轉換成可認知與可練習的「**隨觀心念**」

在**隨觀身體之入出息**，設置為**隨觀對象**的，即**身體之入出息**。

在**隨觀心念**，設置為**隨觀對象**的，即**心念、心思、心情、或心事(citta)**。

5.3.1. 在**身念住**設置為修煉入手處的**入出息**，初學者，以調控為深、長、細、慢，且穩定的、規律的呼吸為原則。

5.3.2.1. 然而，在**心念住**設置為修煉入手處的**心念乃至心事**，並非用上已經模式處理過的心，而是庶民活蹦亂跳的心。

5.3.2.2. 庶民的心，或民心，指一般平民百姓的感受、需求、憂傷、懼怕、好惡，五花八門，但是一般民眾卻不會、也不知可以用在禪修。

5.3.2.3. 佛法的心念住，恰好拿出我們做為一般平民百姓的日常心思，設置為禪觀的對象。

5.3.2.4. 如此進行的**心念住**之練習與修為，不以逃避或粉飾太平的方式躲在幻想或美妝的城堡，而是接地氣、務實，並且勇敢地以直球對決的姿態，逼視自己醜陋的心態，藉以鍛鍊**心念住**之實力。

5.4.1. 簡言之，**心念住**，既要現起凡俗的心念，且要對著正現起的凡俗的心念，亦步亦趨地遂行隨觀，並且要求**心念隨觀的作為**能夠持續挺住，才得以稱為**心念住**。

5.4.2.1 譬喻：心念住，並非在商用遊樂園騎坐早已馴化的馬匹，而是騎著猶如脫韁的野馬，主要靠著持續念住的修為，讓猶如野馬的心，得以調順。

5.4.2.2. 學習心念住，也可給自己心理建設，強化內心韌性：不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。

六、「隨觀心念」之入門的練習：

6.1. 再次研讀《念住經》：

我們認識佛法，學習佛法，應該以經典為最根本、最優先、且最主要的依據，而不應捨本逐末。

6.2. 優先聚焦面對三組心態的某一組：(1)帶有貪染心，離於貪染心；(2)帶有嗔恨心，離於嗔恨心；(3)帶有愚痴心，離於愚痴心。

6.3.1. 隨著禪觀的進行，禪觀之正確上路與持續挺住，都會實際影響與現場改變禪觀者的心。

6.3.2. 以第一組為例，所緣的心，現實上，會在帶有貪染心與離於貪染心之間，或多或少地、或快或慢地擺盪。

6.3.3. 不必刻意去調控貪染心之擺盪或變化。

6.3.4. 重要的是，不論貪染心怎麼或多或少地、或有或無地、或快或慢地變化，都一直在現場，持續帶上正念，且正知其變化。

6.3.5. 此即《念住經》所教導的：

比丘們！比丘如何於心念·隨觀心念·而安住？

(3.1.) 比丘們！就此而論，比丘就帶有貪染的心念(*sa-rāgaṃ vā cittaṃ*)，他知曉(*pajānāti*)：『帶有貪染的心念』(*sa-rāgaṃ cittaṃ*)。

(3.2.) 就離於貪染的心念(*vīta-rāgaṃ vā cittaṃ*)，他知曉：『離於貪染的心念』(*vīta-rāgaṃ cittaṃ*)。

.....