

念在修習中的樣貌

念住在隨觀的過程中，既少不了精勤、正知、念、捨離等四項心的要素，我們可得認識這些大功臣，以便在修習的過程中，能夠「知人善任」，使這四項心的要素一展長才！

首先認識「念」。念，巴利文是 *sati*，中文是「今」、「心」組合而成，正可說明：心在當下即是念。然而，「念」在修習中實有多樣面貌，就像是心的全方位秘書，以便在多重情況下執行重要的任務，如下：

- ★ 念是對當下目標的覺知，可促進記憶的清晰。
- ★ 於當前所緣持續且全然的注意，維持輕鬆、平靜、超然的覺察，不涉入、不立即反應。
- ★ 收攝感官；防護根門；防止不善心的延展，以監督及導向所緣。
- ★ 能搜集詳實的訊息，為修習者的下一步行動做足準備。
- ★ 透過持續的覺察，透視現象的表層，使智慧種子生起、成長，而能正確地理解現象。

總之，念是對當刻身心的持續覺知，最終可促使智慧的圓熟。

