

精勤、正知與捨離在隨觀中的運用

「精勤」：精進勤奮之意，但並非不眠不休哦！而是平衡的努力，既不過多也不能太少。精勤的任務，是在隨觀時像啦啦隊一樣，以高度的熱忱，提振其他的心要素一起克服分心與其他障礙，使「心」、「心所」始終能與所緣保持聯繫。

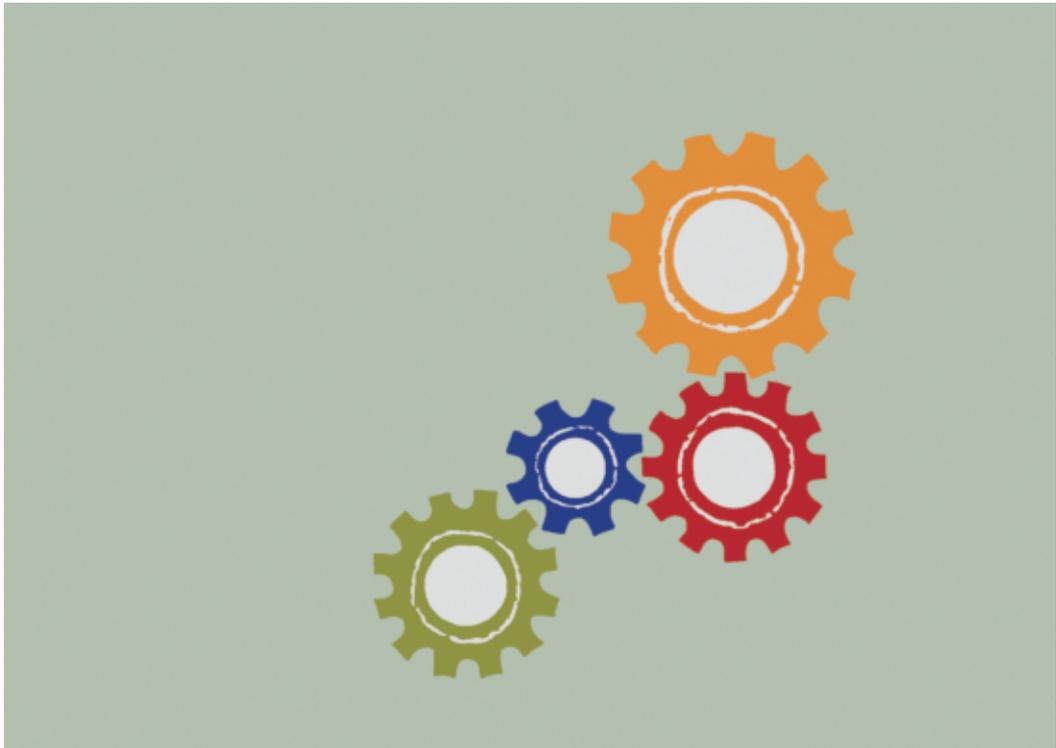
「正知」：指明確、完全、平衡地認知，就像在賽場裡的總教練，取捨選手上場或退場，指導著攻守兼備的策略，然而，一旦比賽分出勝負，也能夠引導選手看清輸、贏的限制、優勢，具勝不驕敗不餒的運動家精神。

在注釋書提及四種正知：

- ★ 利益正知：於所做之事，選擇有益者才去做。
- ★ 適宜正知：於有益之事，抉擇適當的時機才去做。
- ★ 行處正知：於適合停駐之禪修業處，清楚了解。
- ★ 不癡正知：對於任何身心的活動皆正確了知並知其因緣及無我性。

在隨觀的修習運用上，四種正知則是：要清楚了知業處的利益；抉擇修習的適宜條件；明白此觀業處的內容、方法和進展過程；最終能如實了知無常、苦、無我的本質。

「捨離」：就好比是有著完美自制力的聖者典範，對於可意、不可意的所緣，保持不執取、不拒絕的中捨心，這是使心寧靜、平穩的重要要素。這更說明了在隨觀的過程中，心鎮伏了「五蓋」，具有「定」的品質，觀慧才能開展。



香光莊嚴雜誌社出版

念	對當下身心的持續覺知			
精勤	精進勤奮，也是平衡的努力			
正知	明確、完全、平衡地認知	正知在隨觀的修習運用	利益正知	要清楚了知業處的利益
			適宜正知	抉擇修習的適宜條件
			行處正知	明白止觀業處的內容、方法和進展過程
			不癡正知	最終能如實了知無常、苦、無我的本質
捨離	保持不執取、不拒絕的中捨心			