

修習四念住的利益：當下受用

《念住經》中提到，修習四念住的利益是：「使眾生清淨，超越愁悲，滅除憂苦，成就正道，體證涅槃。」

四念住訓練我們：以清明的心智，覺知當下，保持開放且全然地接納當下的身心情境，並藉著正知對現前的情境給予適切回應。四念住的重點在於培養人們能持續注意到自己身心內外的變化；在每個當下的清明覺察下，漸漸體會到萬事萬物的無常變化是不可抓取的；進而鬆脫對身心的執取，這是轉化結縛煩惱最重要的一步。如此便可以產生停止習氣造作的力量；了知所有苦痛生起的原因及消失的條件，有智慧地騰出更多的空間去消融現前的愁悲和憂苦。

隨著修行日漸加深，我們學會念住隨觀而不再作習氣的奴隸，並具足精進力和智慧去覺照，遠離了世間的貪欲和憂惱。綿密持續的念住修習，便能成就正道，體證涅槃。