

「念頭」是所有事情的「源頭」

王國華

「心念」這個從內心所產生的「念頭」，可以說是發生在我們身上所有事情的「源頭」，因此，當「起心動念」之際，必須特別小心注意自己的「念頭」，可別讓不該起的念頭，成為造成我們所有煩惱的開頭。

然而，所有的「念頭」，其實就從我們的「呼吸」之間開始生起，有時候，當我們在「呼吸」的同時，注意腹部的上升和下降，心可能會恍神，這時我們可以在「內心」提醒自已剛才不小心「恍神」，如此，一、兩次後，這個「恍神」便會停止；相同的道理，當我們感覺失落時，就提醒內在的自已正在「失落」，當我們想打電話給朋友，就提醒內在的自已想「打電話」；然而，當我們提醒內在自已正在「恍神」、「失落」、「打電話」；的訊息時，其實，就是我們在注意腹部上升和下降之際，從內心所產生的念頭。

總之，如果有任何「念頭」產生時，我們都必須提醒內在自已去注意，並在內心做上標記。例如，如果你想去逛街、購物、看電影，就給予「逛街」、「購物」

、「看電影」的標記；如果你計劃出國進修或旅行，就給予「進修」、「旅行」的標記；如果你感覺快樂、無聊、高興、氣餒，就對以上幾種「感覺」給予注意或標記。

或許，你會質問為何必須注意內心所起的每一個念頭，並且給予標記？因為，如果不對自己所起的念頭注意和標記，並提醒自已這些念頭只是一些思緒和心識活動，我們就會誤將這些念頭認同為「我」或「個人」的全部意識，因此，當你無法外出去逛街、購物、看電影，才會感到失落或沮喪，但實際上，並沒有這樣的「我」或「個人」的存在，你以為感到失落或沮喪的「我」或「個人」，只是那些持續不斷的「心識活動」所組合而成。

然而，誤將內心的一些「心識活動」當成「我」或「個人」，往往就是一般人為什麼動不動，就會因為一些不如意的事情感到痛苦的原因。

（《練習看自己》，感謝大喜文化授權轉載）