06

《四念處講記》

大乘觀空的方法

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.30 ～ P.33	無	**1.修持四念處的效果**	1.1 知道無常無我，增長智慧 1.2 修正四種障礙解脫的顛倒見
		2.大乘佛法修行四念處觀慧的方法	2.1 直接觀空 － 源自《大般涅槃經》的思想 2.2 觀空的方法

06 大乘觀空的方法

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.30 ～ P.31	無	1.修持四念處的效果	1.1 知道無常無我，增長智慧 1.2 修正四種障礙解脫的顛倒見

1.修持四念處的效果
  1.1 知道無常無我，增長智慧
    1.1.1 修持四念處可以培養我們對一切現象的覺照
      1.1.1.1 包括對身體、覺受、心念等的覺照
    1.1.2 明瞭一切都是無常，都是因緣和合產生的
    1.1.3 如此便明白一切事物都沒有恆常的自性，而我們的智慧也因此增長
  1.2 修正四種障礙解脫的顛倒見：
    1.2.1 修正「身體為愛」的顛倒見：
      - 了解了身體其實是不清淨的，就不會執著愛戀它
    1.2.2 修正「覺受為樂」的顛倒見：
      - 了解了感官的樂終究只會帶來苦，就不會欲望填胸
    1.2.3 修正「心念為我」的顛倒見：
      - 了解了心只是一連串流逝的念頭，就不會將「我」看作恆常實有
    1.2.4 修正「現象為實」的顛倒見：
      - 了解了所的現象都是無常的，就不會那麼患得患失了

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.31 ～ P.33	無	2.大乘佛法修行四念處觀慧的方法	2.1 直接觀空 – 源自《大般涅槃經》的思想 2.2 觀空的方法

2.大乘佛法修行四念處觀慧的方法
  2.1 直接觀空 – 源自《大般涅槃經》的思想
    2.1.1 透過觀身、受、心、法是空，就可以證得智慧
    2.1.2 也需要精進修持四正勤，否則不易成功
  2.2 觀空的方法：

2.2.1 觀身

2.2.1.1 要了解身體的本質與色相本來就是空的，是無常的、因緣所生的

2.2.1.2 真能如此看待身體，就能產生智慧了

2.2.2 觀受

2.2.2.1 觀察覺受不在內、不在外，也不在中間

2.2.2.1.1 覺受不存在於體內 – 因為體內只有感覺器官

2.2.2.1.2 覺受不在體外 – 因為體外只有感官對象

2.2.2.1.3 覺受也不可能存在於感官與其對象的中間

2.2.2.2 覺受是因感覺器官與感官對象接觸而產生，沒有這因緣的和合，不可能有覺受。

2.2.2.3 如此就可直接照見一切覺受都是空的，進而產生了智慧。

2.2.3 觀心

2.2.3.1 我們用各種名相來描述不同的念頭與情緒，但這些名相並非心本身。

2.2.3.1.1 貪、瞋、樂、妒、疑等等的念頭和情緒，都不是心相真正的本質。

2.2.3.2 觀心無常：

2.2.3.2.1 因為心一直在動，我們不能用任何名相來描述它，並說「這個」就是心。

2.2.3.2.2 如果心是不斷遷流的，怎麼可能用含有固定意義的名詞來描述它？

2.2.3.2.3 假如心有恆常的實體，我們怎麼會此時快樂而下一刻難過？

2.2.3.2.4 假如情緒是真實的，我們又怎麼會一下子喜愛某事物，一下子又不喜歡？

2.2.4 觀法

2.2.4.1 要練習將事物觀成空的，必須先精進地修習觀行

2.2.4.1.1 要時時提醒自己萬事萬物畢竟是空的

2.2.4.1.2 要提醒自己，放下貪戀，不執著於愛、情感、錢財等事物。

討論題目

1. 修學四念處可以達到什麼效果？

2. 何謂四顛倒？為何修學四念處可以破除四顛倒見？

3. 直接觀空很容易嗎？需要如何修學？

4. 大乘佛法觀空的方法為何？請就觀身、觀受、觀心、觀法逐項說明？