



01

## 《四念處講記》

修四念處的究竟

目標-智慧

# 目 錄

| 教材範圍                |    | 主題                 | 子題  |
|---------------------|----|--------------------|---|
| 書籍                  | 光碟 |                    |   |
| P. 15<br>~<br>P. 16 | 無  | 1. 四念處修定，目標在產生智慧   | 1.1 禪定與智慧是通往開悟的解脫之道                           |
|                     |    | 2. 準備功夫<br>- 五停心觀  | 2.1 要修四念處，必須先攝心<br>2.2 五停心觀的內容<br>2.3 五停心觀的修習 |
|                     |    | 3. 四念處是直接對治煩惱的修持方法 | 3.1 主要的原則 - 時時放鬆身心<br>3.2 修習的效果               |

# 01 修四念處的究竟目標-智慧

| 教材範圍  |    | 主題               | 子題                  |
|-------|----|------------------|---------------------|
| 書籍    | 光碟 |                  |                     |
| P. 15 | 無  | 1. 四念處修定，目標在產生智慧 | 1.1 禪定與智慧是通往開悟的解脫之道 |

## 1. 四念處修定，目標在產生智慧

### 1.1 禪定與智慧是通往開悟的解脫之道

1.1.1 透過禪定與智慧，我們能了知一切事物的真實相，並能體證自性本空

| 教材範圍                |    | 主題                | 子題  |
|---------------------|----|-------------------|---|
| 書籍                  | 光碟 |                   |   |
| P. 15<br>~<br>P. 16 | 無  | 2. 準備功夫<br>- 五停心觀 | 2.1 要修四念處，必須先攝心<br>2.2 五停心觀的內容<br>2.3 五停心觀的修習 |

## 2. 準備功夫 - 五停心觀

2.1 要修好四念處，必須先攝心，讓心安定下來。

2.1.1 修習五停心能幫助我們祛除妄念、止息內心的對話，讓心止於一境

2.1.2 一旦得定了，就可以觀四念處，進而開發智慧。

2.2 五停心觀的內容：

2.2.1 數息觀

2.2.2 不淨觀

2.2.3 慈悲觀

2.2.4 因緣觀

2.2.5 界分別觀或念佛觀 - 視宗派而有區別。

2.3 五停心觀的修習

2.3.1 心中有煩惱或妄念紛飛時，用數息或觀呼吸法，非常有效。

2.3.2 也有派別從不淨觀或慈悲觀開始，因緣觀與界分別觀較不普遍

2.3.3 淨土法門的行者可以誦念任何一尊佛名號來達到相同的效果

2.3.4 心安定以後，便可以從身念處入手，開始修習四念處

| 教材範圍 | 主題 | 子題 |
|------|----|----|
|------|----|----|

| 書籍    | 光碟 |                    |                                 |
|-------|----|--------------------|---------------------------------|
| P. 16 | 無  | 3. 四念處是直接對治煩惱的修持方法 | 3.1 主要的原則 - 時時放鬆身心<br>3.2 修習的效果 |

### 3. 四念處是直接對治煩惱的修持方法

#### 3.1 主要的原則 - 時時放鬆身心

#### 3.2 修習的效果：

3.2.1 幫助我們在任何情況下都能感覺身心的自在

3.2.2 減少我們身體上的痛苦與心理上的負擔

3.2.3 幫助我們對治三種缺失：

3.2.3.1 處於順境時 - 通常會志得意滿，認為離苦並不難

3.2.3.2 心情安定，沒有憂慮時 - 會認為不需要精勤修行就能保有心的自在

3.2.3.3 身體健康時 - 能吃能睡，感到溫暖舒適時，很容易會以為身體一點也不苦



# 討論題目

---

1. 修習四念處的目的為何？
2. 修習四念處需要什麼準備的功夫？為什麼？
3. 五停心的修習目標為何？可以得到什麼效果？
4. 五停心觀的內容？
5. 修習四念處可以幫助我們對治那些缺失？

