《四念處講記》

02

身念處

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.17 ～ P.20	無	**1.我們的問題都來自於身、心、環境之間的互動與衝突**	1.1 自我意識的形成 1.2 自我意識可大可小
		2.對身體的執著最難放下	2.1 把身體當作「我」是煩惱的根源 2.2 讓身體不清淨的，仍然是我們的自我意識
		3.修行的方法 – 保持對身體和覺受的觀照	3.1 苦來自無法接受苦的事實 3.2 能夠「觀受是苦」，就能得到解脫的智慧 3.3 觀照與執著的差異

02 身念處

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.17 ～ P.18	無	**1.我們的問題都來自於身、心、環境之間的互動與衝突**	1.1 自我意識的形成 1.2 自我意識可大可小

1.我們的問題都來自於身、心、環境之間的互動與衝突

1.1 自我意識的形成

1.1.1 身、心、環境三者和合，形成自我的意識

1.1.1.1 形成「我的身體」、「我的環境」的認知

1.1.1.2 一般人的認知 – 身體是「你」，而環境不是「你」。

1.1.1.3 因此，當身體與環境產生對立時，受苦的是「你」。

1.1.2 我們可能認為身體是我自己：

1.1.2.1 但是如果你的身體是你自己，而你的身、心竟然處於矛盾

1.1.2.2 由此可以推知，你的身體可能不是你自己

1.1.3 我們可能認為我的心是我自己：

1.1.3.1 但是我們可能有前念與後念衝突的經驗

1.1.3.2 你今天和昨天的想法、你的理性和感性之間，可能也曾有衝突

1.1.3.3 因此可以推知，你的心可能不是你自己

1.2 自我意識可大可小

1.2.1 自我可能膨脹到很大，而不了解自己的侷限

1.2.1.1 不僅會認為身體是我，甚至也會把環境當作是我

1.2.1.2 結果迷惑混淆了，而想要控制我們的身體和環境。

1.2.1.2.1 例：弟子抱怨身分低微，沒有人要聽他說話，沒有人幫忙他。

1.2.1.2.2 這就是身分雖然低微，但自我卻膨脹得相當大，不了解自己的局限。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.18 ～ P.19	無	**2.對身體的執著最難放下**	2.1 把身體當作「我」是煩惱的根源 2.2 讓身體不清淨的，仍然是我們的自我意識

2 對身體的執著最難放下

2.1 把身體當作「我」是煩惱的根源

2.1.1 我們愛惜身體，期望身體是快樂的泉源，感官是歡娛的入口

2.1.2 身體和環境互動，因此我們很容易又會將環境當作是自我的一部分

2.1.2.1 我們的內心產生煩惱，接著又將環境中發生的事，衍生出更多的煩惱。

2.1.3 身體也帶給我們問題，最主要的是，身體會引起內心的煩惱

2.1.3.1 例如身體不適，或是疲憊、生病、飢餓的時候，都會引起痛苦。

2.1.3.2 當身體與環境衝突，或是與這個世界有不平衡的現象時，內心就會產生煩惱。

2.2 讓身體不清淨的，仍然是我們的自我意識。

2.2.1 與其將身體視為歡娛的來源，不如用它來修行、廣結善緣

2.2.2 讓這個身體變成智慧與功德之源，轉為清淨。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.19 ～ P.20	無	**3.修行的方法 － 保持對身體和覺受的觀照**	3.1 苦來自無法接受苦的事實 3.2 能夠「觀受是苦」，就能得到解脫的智慧 3.3 觀照與執著的差異

3 修行的方法 － 保持對身體和覺受的觀照

3.1 苦來自無法接受苦的事實

3.1.1 無法面對苦的真相，於是心也受到污染了。

3.2 能夠「觀受是苦」，就能得到解脫的智慧。

3.2.1 保持對身體和覺受的觀照，了知覺受往往會為我們帶來苦惱

3.2.1.1 當我們享樂時就不會那麼興奮，遇到困難時也不會那麼沮喪。

3.2.1.2 因為我們已經有了認知，理解到「受」是苦，「生」也是苦

3.2.1.3 所以遭遇困難時，不會起煩惱，這就是智慧。

3.3 觀照與執著的差異：

3.3.1 執著：

－ 例如，我們不應執著禪修中輕安的感受，或是希望能繼續享有這些覺受。

3.3.2 觀照：

－ 清楚地知道自己所感受到的，又不會因此產生擔憂和煩惱。

討論題目

1. 我們的問題都是從何而來的？？

2. 我們的自我意識是如何形成的？

3. 我們往往認為我們的身體是我自己，如何知道這是錯誤的觀念？

4. 我們往往認為我們的心是我自己，如何知道這是錯誤的觀念？

5. 舉例說明自我意識的膨脹？

6. 應該如何修行破除對自我意識的執著？

7. 觀照與執著的差別？