《四念處講記》

04

心念處

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.24 ～ P.26	無	1. 「心」的三個層面	1.1 識 1.2 意 1.3 心
		2. 三個層次觀心無常	2.1 第一個層次的心 － 粗 2.2 第二個層次的心 － 細 2.3 第三個層次的心 － 極細 2.4 從觀心無常而產生智慧
		3. 修行的方法	3.1 檢視我們的念頭 3.2 苦的止息 3.3 修行的關鍵
		4.修持「觀身不淨」與「觀心無常」並不會變得悲觀	4.1 只會更積極的修行以求離苦

04 心念處

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.24	無	1.「心」的三個層面	1.1 識 1.2 意 1.3 心

1.「心」的三個層面
  1.1 識：覺知，由於感官與外在環境互動所產生
    1.1.1 例如我們可以看見東西，聽聞聲音等心理現象都屬於認知的的了別識
  1.2 意：思量，不需要經過感官的覺受，如思考與記憶
  1.3 心：在意識的底層，使得生命一世又一世的延續不斷
    1.3.1 它不但連結過去世與現在世，也延續至未來世。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.24 ～ P.25	無	2. 三個層次觀心無常	2.1 第一個層次的心 － 粗 2.2 第二個層次的心 － 細 2.3 第三個層次的心 － 極細 2.4 從觀心無常而產生智慧

2. 三個層次觀心無常
  2.1 第一個層次的心 － 粗
    2.1.1 感官的覺受，是最粗的，最容易覺察到它的短暫。
  2.2 第二個層次的心 － 細
    2.2.1 修行有進步時，心的覺察就會愈來愈細微。
    2.2.2 此時能夠觀照心的種種現象，不再受到感官影響。
    2.2.3 能夠很敏銳地觀照到念頭瞬間變化的本質，是短暫的、虛幻的
      2.2.3.1 也能夠清楚地觀照到念頭生生滅滅的過程。
  2.3 第三個層次的心 － 極細
    2.3.1 最為細微，在禪坐當中發生。
      2.3.1.1 微細到能夠了知自己無量的過去世與未來世，也清楚知道心是愈來清楚明朗。
  2.4 從觀心無常而產生智慧
    2.4.1 當我們親身體驗到心是念念相繼而變化無常的時候，這就是智慧。
    2.4.2 智慧能讓我們從苦中解脫，而這也就是「觀心無常」的目的。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.25 ～ P.26	無	3. 修行的方法	3.1 檢視我們的念頭 3.2 苦的止息 3.3 修行的關鍵

3.修行的方法

3.1 檢視我們的念頭

3.1.1 從對「我」跟「我的」觀察，會發現自我的執著是痛苦的來源

3.1.1.1 我們常常認為這個心是「我的」，這個身體是「我的」

3.1.1.2 感覺心是「我」，是對自我的執著。

3.1.1.3 把相續的念頭當成自己，是煩惱與痛苦的根源

3.1.1.3.1 例如：當我們認同了心中驕傲的念頭，就會產生痛苦

3.1.1.3.2 例如：把嫉妒與忿恨的感受當成自己，這種種心境帶來痛苦。

3.1.2 我們常常相信在驕傲、忿恨、嫉妒等情緒的背後有一個恆常存在的「我」

3.1.2.1 這種持續性的自我涵涉，產生了一種很微細的「心是我」的認定

3.2 苦的止息 – 真正了解並體會到心不是我，川流不息的念頭不是我

3.2.1 我們以為是我的那個「心」，只是不斷流轉變遷的念頭，只是映現無常的一面鏡子

3.3 修行的關鍵

3.3.1 練習在日常生活中觀察無常

3.3.1.1 將無常的觀念融入我們的心念態度中，並能夠隨時隨地運用

3.3.1.2 在日常生活中，留意念頭的形式與變化，習慣去觀察無常

3.3.1.3 如此就會逐漸減少諸如「我」或「我的」的念頭。

3.3.2 當我們的正知見愈透徹，對於「無我」的體驗也就愈深廣。

3.3.3 實證無我的實相就是智慧，能讓我們離苦得解脫。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.26	無	4.修持「觀身不淨」與「觀心無常」並不會變得悲觀	4.1 只會更積極的修行以求離苦

4.修持「觀身不淨」與「觀心無常」並不會變得悲觀

4.1 只會更積極的修行以離苦、斷煩惱

4.1.1 因為唯有更主動積極地修行，才能斷除煩惱，才能從苦中解脫出來。

4.1.1.1 如果不能止息煩惱，無法生起智慧，苦就會看來那麼真實而永恆存在。

4.1.2 修行就是在自利的同時，還要運用我們的色身來幫助他人。

4.1.3 只有當我們以全部身心積極投入行善與學佛，才能體悟到無常、空與無我。

讀懂一句 受用一生 法鼓山心靈環保讀書會

討論題目

1. 請說明「心」的三個層面？

2. 請說明觀心無常的三個層次？

3. 觀心無常的目的為何？

4. 如何以「檢視我們的念頭」來修行觀心無常？

5. 如何能夠得到苦的止息？

6. 修行的關鍵為何？

7. 修持「觀身不淨」與「觀心無常」並不會使人變得悲觀，為什麼？