法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

四念處講記

【書籍版本】2011 年 2 月《三十七道品講記》

【書籍編碼】071406

【影音教材】無

【影音編碼】無

總目錄

講次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
01 修四念處的究竟目標 － 智慧	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
	P.15 ～ P.16	無	2.準備功夫 － 五停心觀	2.1 要修四念處，必須先攝心 2.2 五停心觀的內容 2.3 五停心觀的修習
	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 3.2 修習的效果
02 身念處	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
	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
	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
03 受念處	P.21	無	1.觀照自己的覺受	1.1 能夠觀照自己的覺受，就能減少痛苦
	P.21 ～ P.22	無	2.「樂」的現象與事實	2.1「樂」因欲望滿足而有，與苦密不可分 2.2 生命的本質就是苦
	P.23	無	3.修行的方法	3.1 觀受是苦
04 心念處	P.24	無	1.「心」的三個層面	1.1 識 1.2 意 1.3 心

講次	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
	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
	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
05 法念處	P.27	無	**1. 「法」的涵義**	1.1 一是指佛陀的教法 1.2 一是指所有心理與物質的現象 1.3 心法的探討
	P.28 ～ P.29	無	**2. 法念處的修學**	2.1 修學的目的 2.2 有漏法與無漏法 2.3 修學的方法
06 大乘觀空的方法	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
	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