



修習**四念住**的簡易方法

2024.8.23-25 香港 釋開仁

三天的念住練習

23日

身念住：觸

四大〔四界〕

24日

受念住：受

三種受：
苦、樂、捨

25日

心念住：識

貪/瞋/癡，
無貪/無瞋/無癡

23日：身念住：四大〔四界 dhātu〕

- 觀察「四界」，即五蘊的「色蘊」，屬於「真實法」。
- 「身念住」，以「觸」為下手處。
- 初學先掌握「四界」的特性和行相，共有八種相。
- 「決意」讓自心去體驗，一、三、五分鐘皆可。

近代禪師的善巧

- 入門觀察以「四界」的一個代表即可，如：
- 1、風大：支持
- 2、地大：堅固
- 3、火大：冷熱
- 4、水大：流動〔觀不到先省略〕

練習次第

- 1、放鬆身心 → 注意呼吸
- 2、從「觸」來觀察「風大」的 支持〔從頭到腳〕
- 3、觀察「地大」的 堅固
- 4、觀察「火大」的 冷熱

- 5、全身掃描「風大、地大、火大」之後，讓心安住在「明顯」的地方，專注於四大的觀察，先不觀三種受。
- 6、若風大「明顯」，其它不明顯沒關係，當一個界能持續專注，時間久了，其它的界自然會明顯的，其它的部分也會跟著明顯。〔修補之前觀不到的部位〕

- 7、之後，可依經文將四大重組「地、水、火、風」。
- 8、觀察「四大」，是「由觀成就止」的方法，最高能成就「近行定」。
- 9、「四大」只是「色法」〔物質〕，當能練習到有基本的定力後，就可轉向於更細的「所造色」〔五根、五境為主〕，到此才算「色蘊」的全部內容。

24日：受住念：三種受

- 複習四大，從四大的變化中，去覺察當下所產生的三種受：身 → 受。
- 如「地大」過於堅硬或壓迫，會生起「苦受」。
- 接著要覺知「苦受」的當下「有染〔有瞋心〕」或「無染〔無瞋心〕」。

- 四大產生的「苦受」，不要逃避它，學習忍耐。
- 而「樂受」就須覺知有沒有「貪」。
- 「捨受」有沒有「癡」。
- 三種受，即是五蘊中的「受蘊」。

25日：心念住：識

- 心念住，從「識」下手，即是五蘊中的「識蘊」。
- 複習四大，從四大的變化中，去覺察當下所產生的三種受。其次，再去覺知由三受所生起「有染」或「無染」的情形：
- 身 → 受 → 心

- 初學入門，心識的了知，先取三組重要的來觀：

- 1、有貪心、無貪心

- 2、有瞋心、無瞋心

- 3、有癡心、無癡心

長部 (22) 《大念住經》²⁵ (透過「四念處」的修習來培養正念)

身念住

共 14 種方法：

1. 入出息念
 2. 威儀 (行、住、坐、臥)
 3. 舉止行為 (保持正知)
 4. 身不淨觀²⁶ (31 身分)
 5. 界作意 (四大)
 - 6~14. 九墓地節/觀死尸
- (只有入出息念&不淨觀可到達安止定)

受念住

1. 三受 (樂、苦、不苦不樂)

心念住

十六種心：（屬世間道）

1. 有貪、離貪
2. 有瞋、離瞋
3. 有癡、離癡
4. 收斂、散亂
5. 廣大、不廣大
6. 更上、無更上
7. 得定、未得定
8. 已解脫、未解脫

法念住

五組法：

1. 五蓋（心所）
2. 五取蘊（真實組成要素）
3. 六內外處（真實組成要素）
4. 七覺支（心所）
5. 四聖諦（真實組成要素）

（第三組「內外六處」所提到的通過根門而生的煩惱結，也可包括在「心所法」）