

2025年11月25日

主講人： 高明智(惟智)

法華心香讀書會

四念處



分享大綱

□ 四念處的重要

- 佛遺教經
- 四念住經
- 三十七助道品領銜

□ 什麼是四念處/四念住

- 觀身不淨(身念住)
- 觀受是苦(受念住)
- 觀心無常(心念住)
- 觀法無我(法念住)

□ 如何修四念處

- 身的六種修行
- 觀察九種受念
- 觀察十六種心
- 五大要項修行

□ 四念處的五大功用

- 涅槃唯一道路
- 正念基礎
- 破除顛倒
- 解脫輪迴
- 日常生活應用

佛遺教經



- 您入滅後，我們要以何為師？
- 佛陀回答：「**以戒為師**」
- 您入滅後，我們要以何為住？
- 佛陀回答：「**以四念處為住**」

以四念處為住 是佛法修行的法髓

照見五蘊皆空 是心經的法髓

萬法唯心造

觀(身受心法) ➡ 觀心 ➡ 觀自在

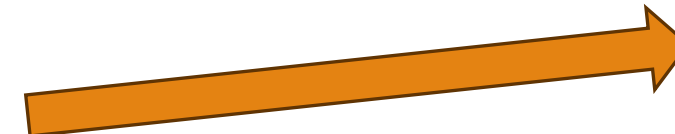
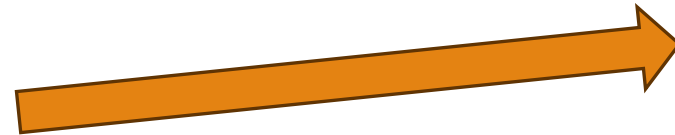
四念處與照見五蘊皆空(從一對一到多對一到多對多)

觀身不淨(身念住)

觀受是苦(受念住)

觀心無常(心念住)

觀法無我(法念住)



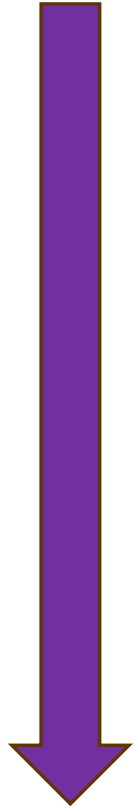
色蘊

受蘊

想蘊

行蘊

識蘊



六識

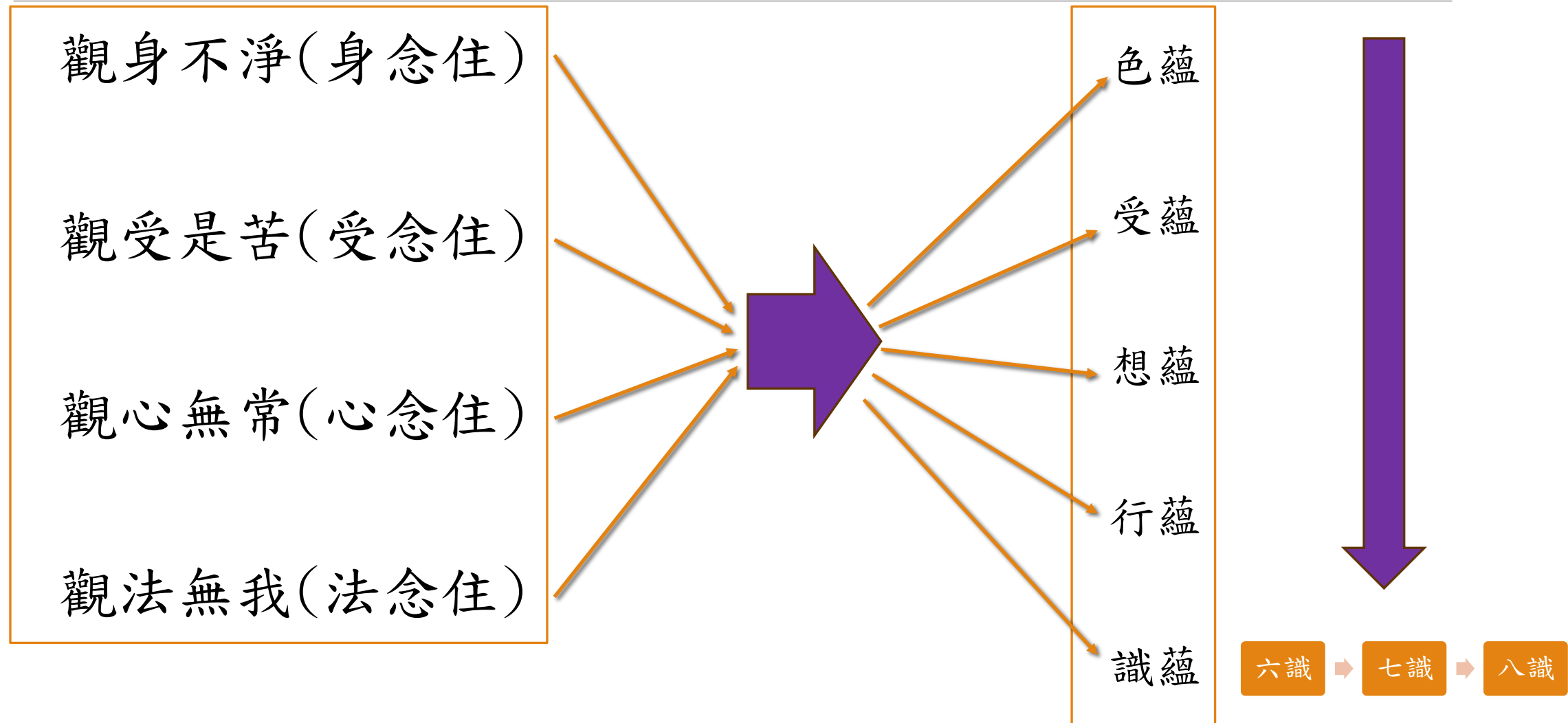


七識



八識

四念處與照見五蘊皆空(從一對一到多對一到多對多)



觀？(觀就是一種學與覺的過程)

觀照、觀察、
覺察

觀念？反觀？
正念？

覺悟、正確
知見

安身立命的基礎
修持的基本法要
生命實現和
法喜的根源
解脫的行門
慈悲喜捨的
實現法門

觀就是從了解自己，認識環境，思考自己與環境的關係開始，觀到透徹、明白，完全正確為止。

四念處

- 觀：觀照、觀察、覺察、覺悟（觀就是一種學與覺）
- 「觀」就是觀念，要時時提起心念，反觀自己，我們要時時警惕自己，身和心時刻保持正念，學佛要有正確的觀念，常常顧好身、心的看法，就是顧「念」。（證嚴上人）
- 從了解自己，認識環境，思考自己與環境的關係開始，找出安身立命的基礎。
- 四念處是修持的基本法要，是生命實現和法喜的根源。是解脫的行門，同時也是慈、悲、喜、捨的實現法門。

以戒為師

戒

定

慧

三無漏學，修持淨戒可以防非止惡，生諸禪定、心得清淨，除滅煩惱。戒很重要，要珍惜，要尊敬其地位就如修行人看到老師一般的恭敬。

四念處—遵佛遺教觀後心得

報告人：高明智

2014年10月19日



遵佛遺教觀後感

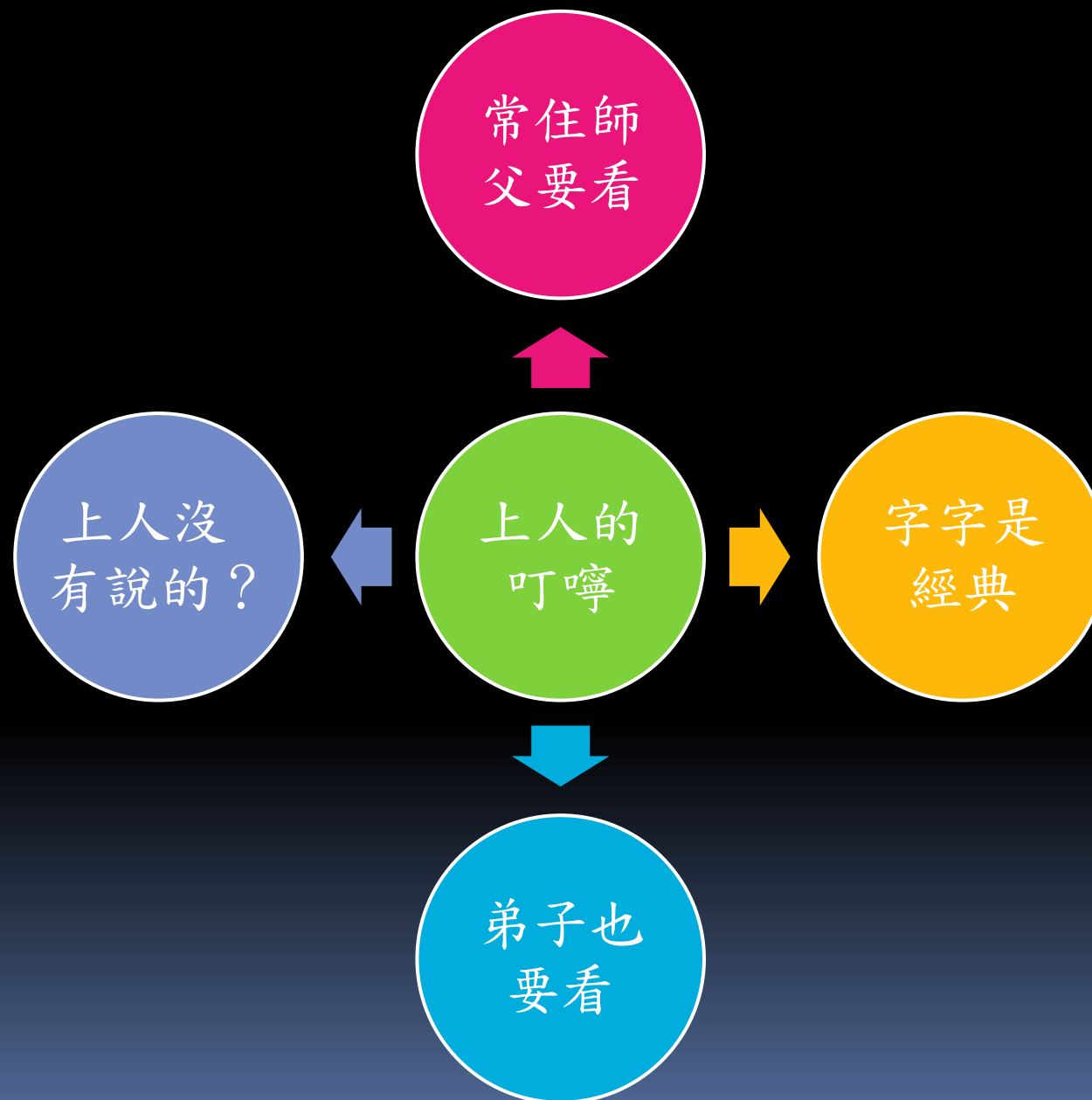


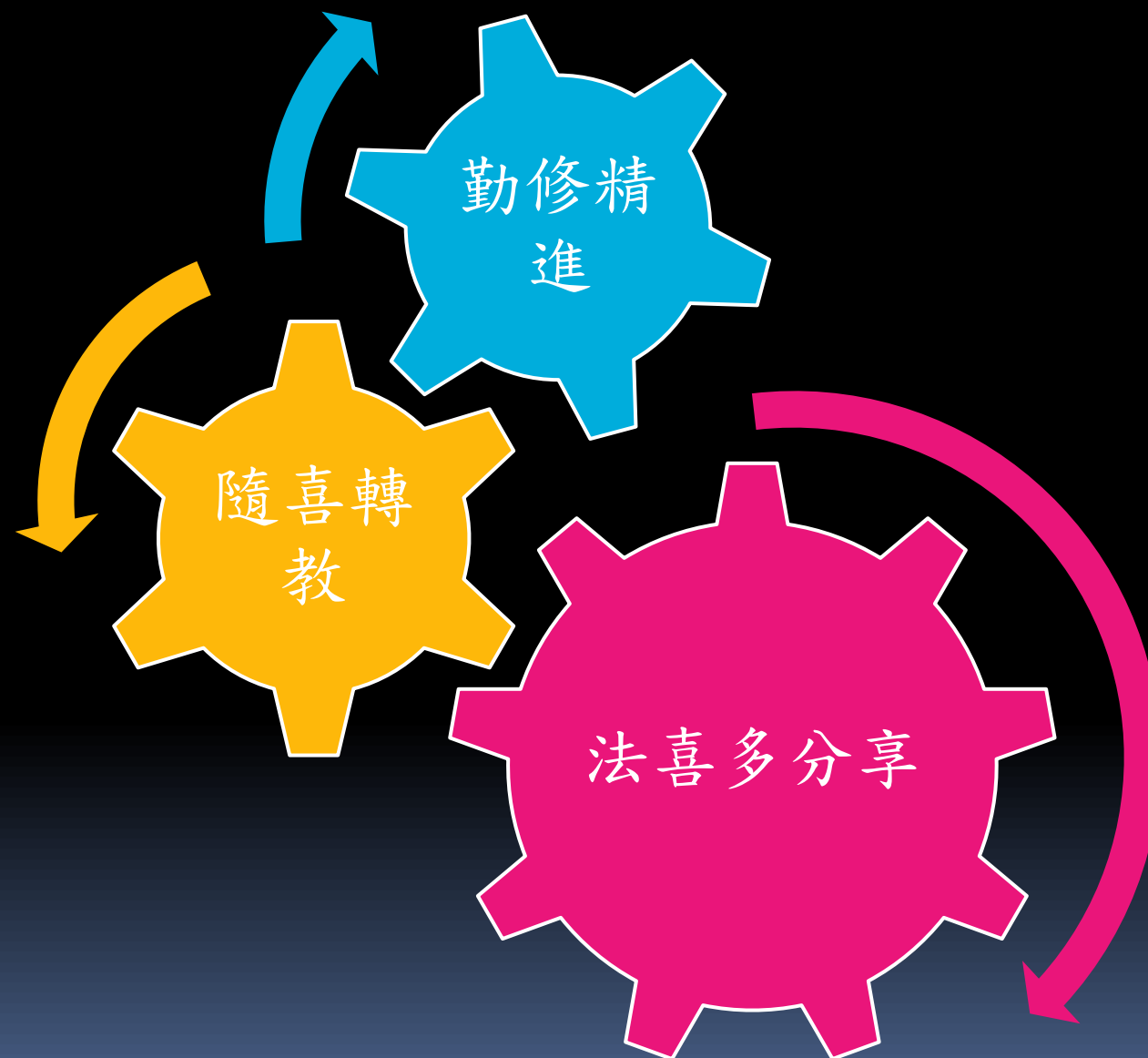
佛陀說法49年，即將入滅，他會交代那些道理呢？這些佛陀最後的教誨收錄在《佛遺教經》，經文不長，僅兩千餘字，甚為寶貴。許亞芬歌子戲團將之改編，搬上舞台，演出甚為精彩，可以讓人感受佛陀的本懷，以及弟子憂念佛陀入滅的悲戚。

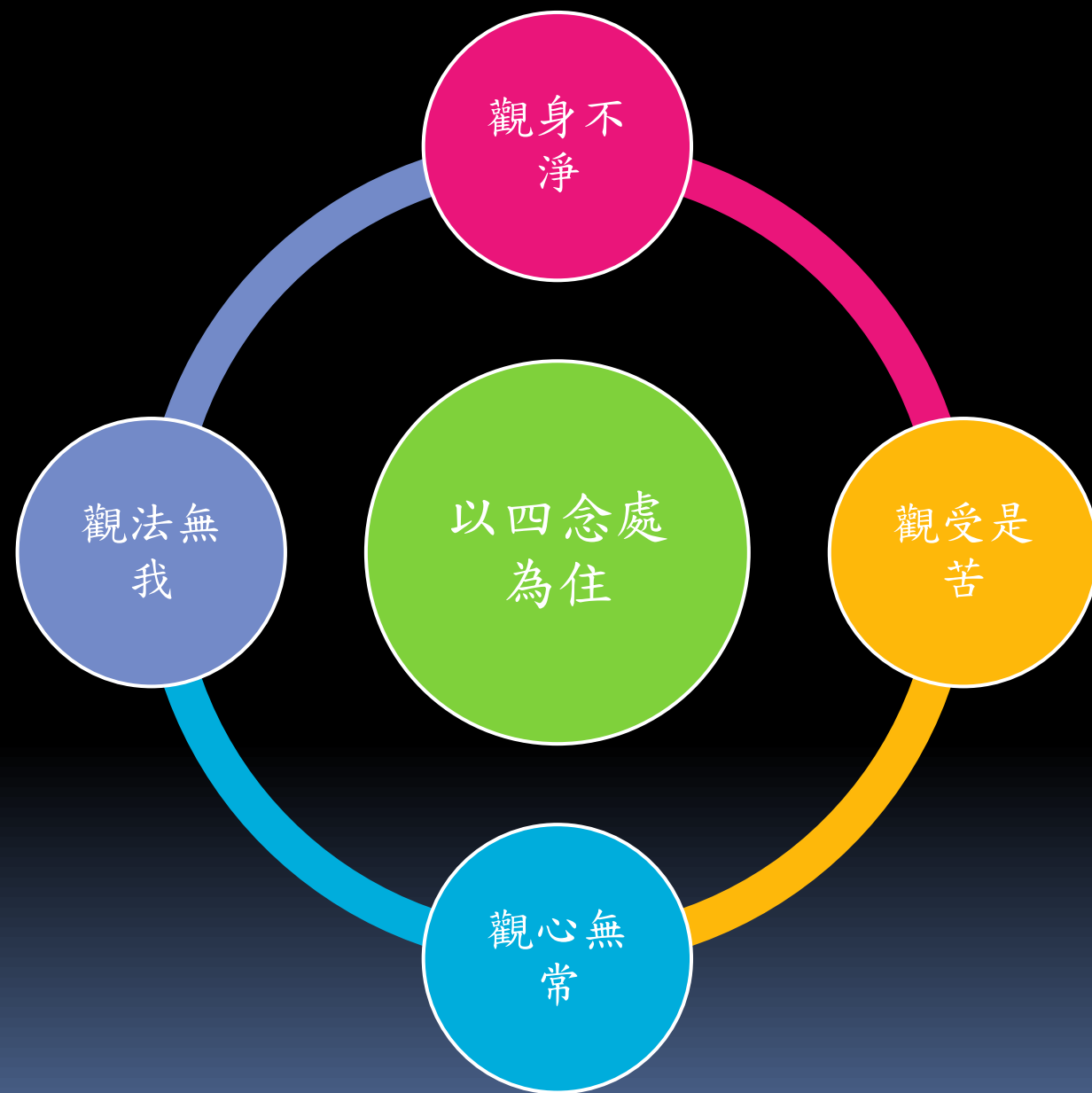
看戲聽戲學佛法，佛陀入滅前阿難問了四個重要的問題，我對於其中的兩題接觸頗深。您入滅後，我們要以何為師？佛陀回答：「以戒為師」；又問，您入滅後，我們要以何為住？佛陀回答：「以四念處為住」。

戒是戒定慧，三無漏學，修持淨戒可以防非止惡，生諸禪定、心得清淨，除滅煩惱。戒很重要，要珍惜，要尊敬其地位就如修行人看到老師一般的恭敬。

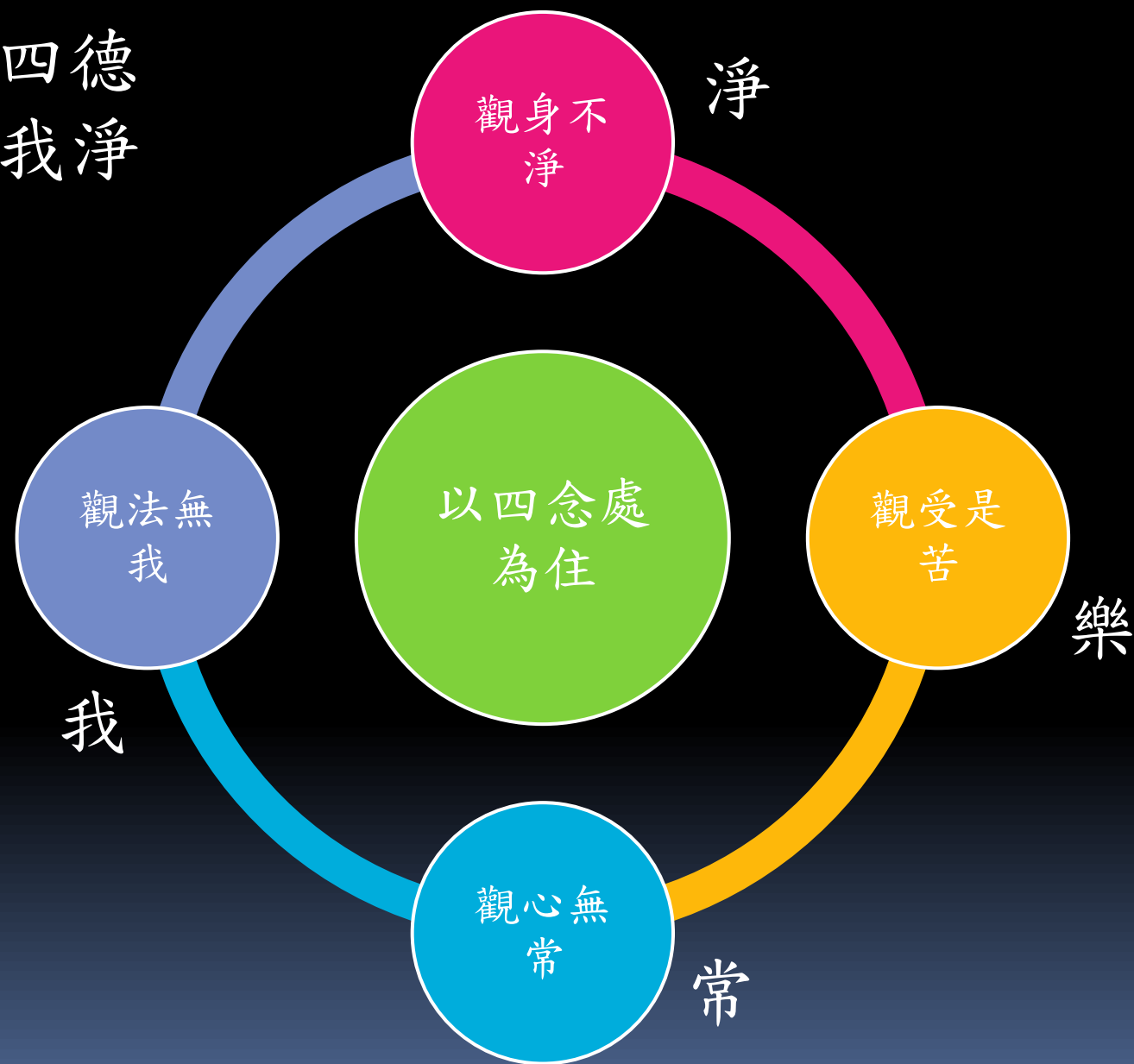
四念處為住，住是心的依止處。四念處是：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。這四點與涅槃四德「常樂我淨」相通，觀身不淨是修淨德，要離欲少欲；觀受是苦是修樂德，要理解苦集滅道四聖諦，知苦因，滅苦本，行正道；觀心無常是修常德，要接受無常；觀法無我是修我德，要去除我執，縮小自己，無私無我。







涅槃四德
常樂我淨



四念住經

□ 經典來源

□ 巴利三藏：《長部尼伽耶》的第二十二經，又名《四念處經》。

□ 漢文大藏經：收錄於《中阿含經》中的《念處經》。

□ 《大念處經》：其巴利文原文的版本在漢譯《中阿含經》的《念處經》中有保存，內容和篇幅有所差異。

□ 《正法念處經》：也包含四念處的內容，特別是身念處的修行方法，但側重於觀照生死輪迴。

四念住經—核心內容

- 四念處：指的是觀察(觀照)的四個對象。
- 身念住：觀照身體的各種現象，例如呼吸、姿勢、四大種(地、水、火、風)等。
- 受念住：觀察感受，了知苦、樂、不苦不樂的感受都是無常的。
- 心念住：觀察心的各種狀態，例如是否有貪、瞋、痴等煩惱。
- 法念住：觀察一切的法，包括五蓋、五蘊、七覺支和四聖諦等。

四念住經—核心內容(補充說明)

- 身念處：學習覺察身體，例如呼吸、動作和身體感受，讓心平靜下來。
(不要執著於自己的身體，真正理解身體的本質與作用)
- 受念處：觀察感受的生滅，不執著於樂受，也不逃避苦受，培養平等心。
(不要執著於自己的感受，真正理解感受的幻化的本質)
- 心念處：覺察並看清各種心念（貪、瞋、癡等），學習「不跟隨念頭」的黃金法則。(不要執著於自己的念頭，真正理解心念的生滅與無常)
- 法念處：運用佛法智慧，觀照世間萬物「無常、苦、無我」的真相，理解五蓋、五蘊、六處和四聖諦。(不要執著於世間的法，真正理解諸法本來空寂)
- 實踐要訣：保持持續覺知，如實觀照，培養平等心，體驗無常，並放慢生活步調。(多聞正法，多行善事，多親近善知識，修行三十七助道品，修行戒定慧)

四念住經—修行目的

- 對治顛倒想：破除世人對「淨、樂、常、我」的四種顛倒見解，理解實相是無常、苦、空、無我。
- 斷除煩惱：透過如實的觀察，止息貪、瞋、痴等煩惱，從苦難中解脫。
- 證悟涅槃：最終目標是斷盡諸漏，達到涅槃寂靜的境界。
- 三十七道品：四念處是佛教「三十七道品」中的基礎，是通往佛、辟支佛、阿羅漢果位的必修法門。

三十七助道品

- 四念處
- 四正勤
- 四如意足
- 五根
- 五力
- 七覺支
- 八正道



四念處

■ 觀身不淨

■ 觀受是苦

■ 觀心無常

■ 觀法無我



四正勤

- 已生惡令速斷
- 未生惡令不生
- 未生善令速生
- 已生善令增長



四如意足

- 欲如意足
- 念如意足
- 進如意足
- 慧如意足



五根(力)

- 信根(力)
- 精進根(力)
- 念根(力)
- 定根(力)
- 慧根(力)



念茲行茲戒定慧
堅固一念初發心

七覺支

- 擇法覺支
- 精進覺支
- 喜覺支
- 輕安覺支
- 捨覺支
- 定覺支
- 念覺支



八正道

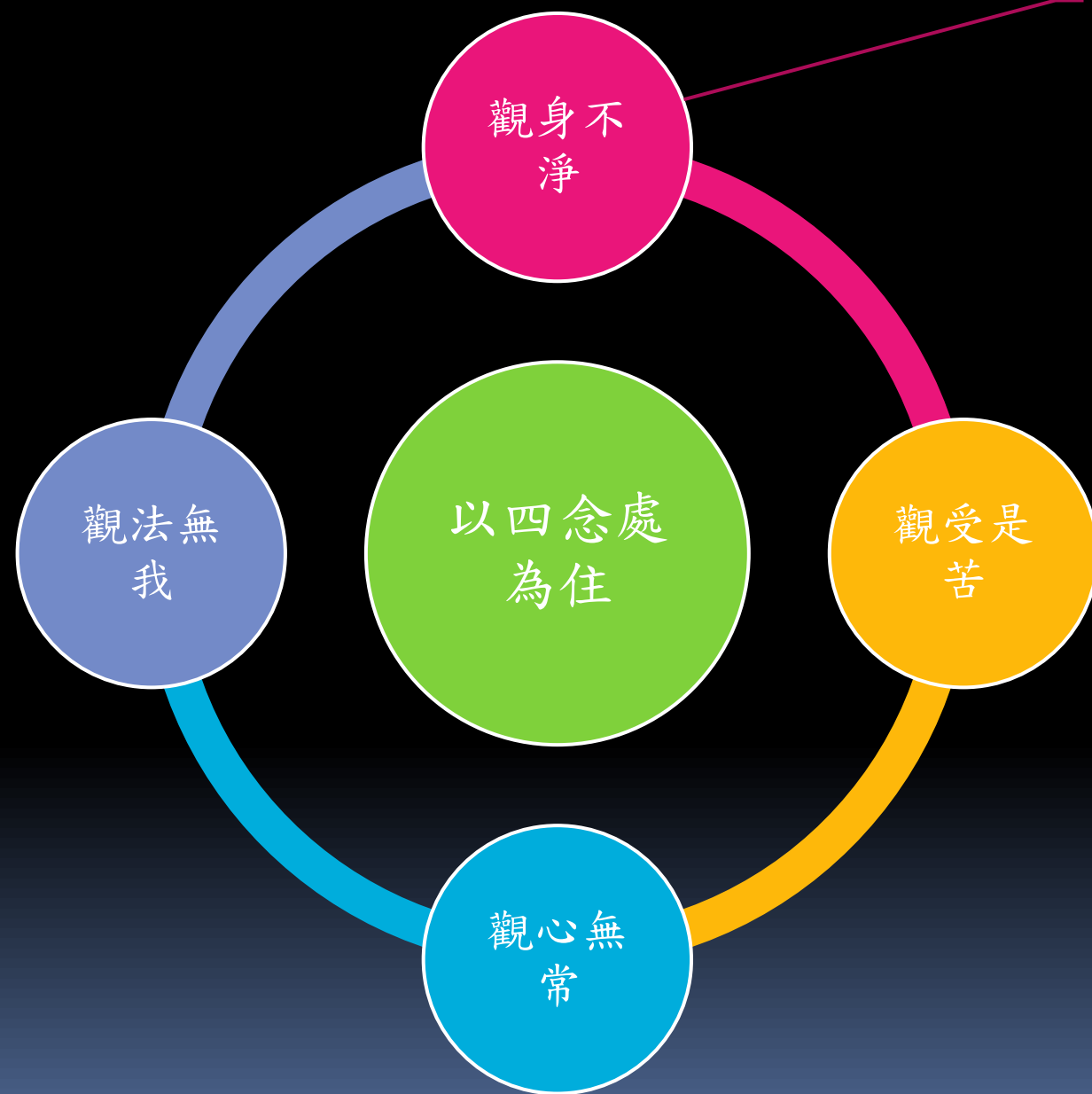
- 正見
- 正思惟
- 正語
- 正業
- 正命
- 正精進
- 正念
- 正定



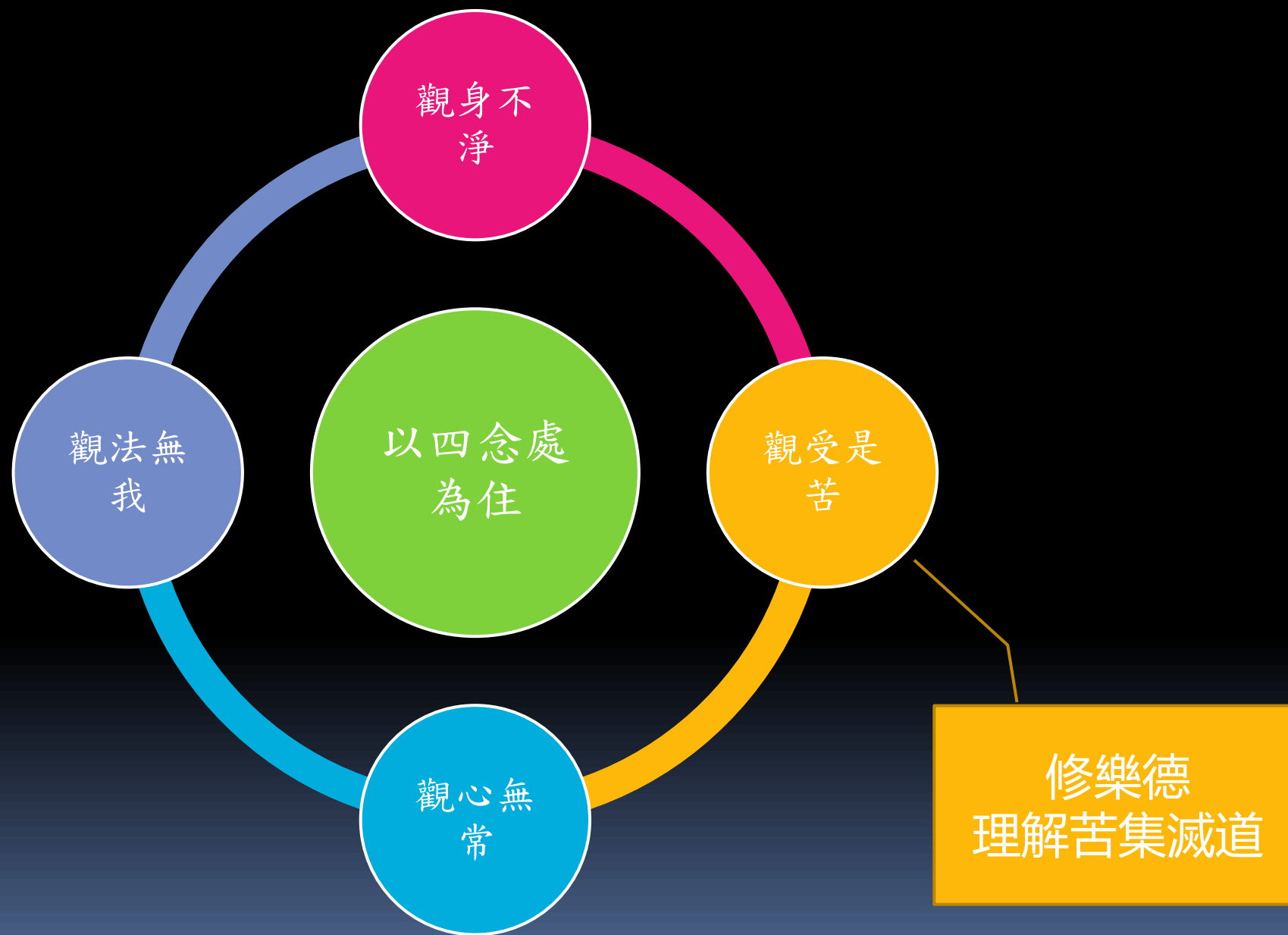
什麼是四念處/四念住

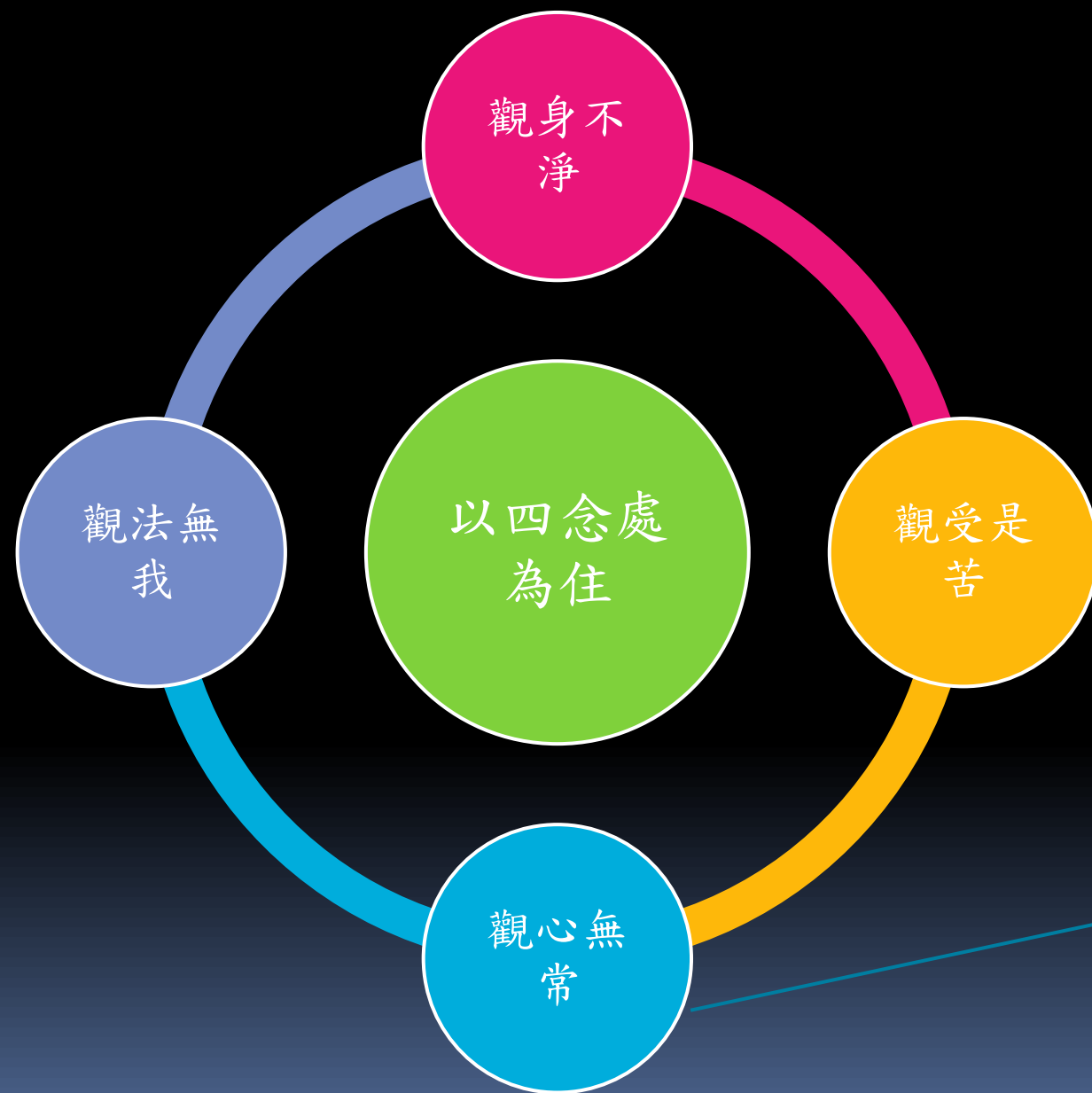
- 觀身不淨(身念住)
- 觀受是苦(受念住)
- 觀心無常(心念住)
- 觀法無我(法念住)



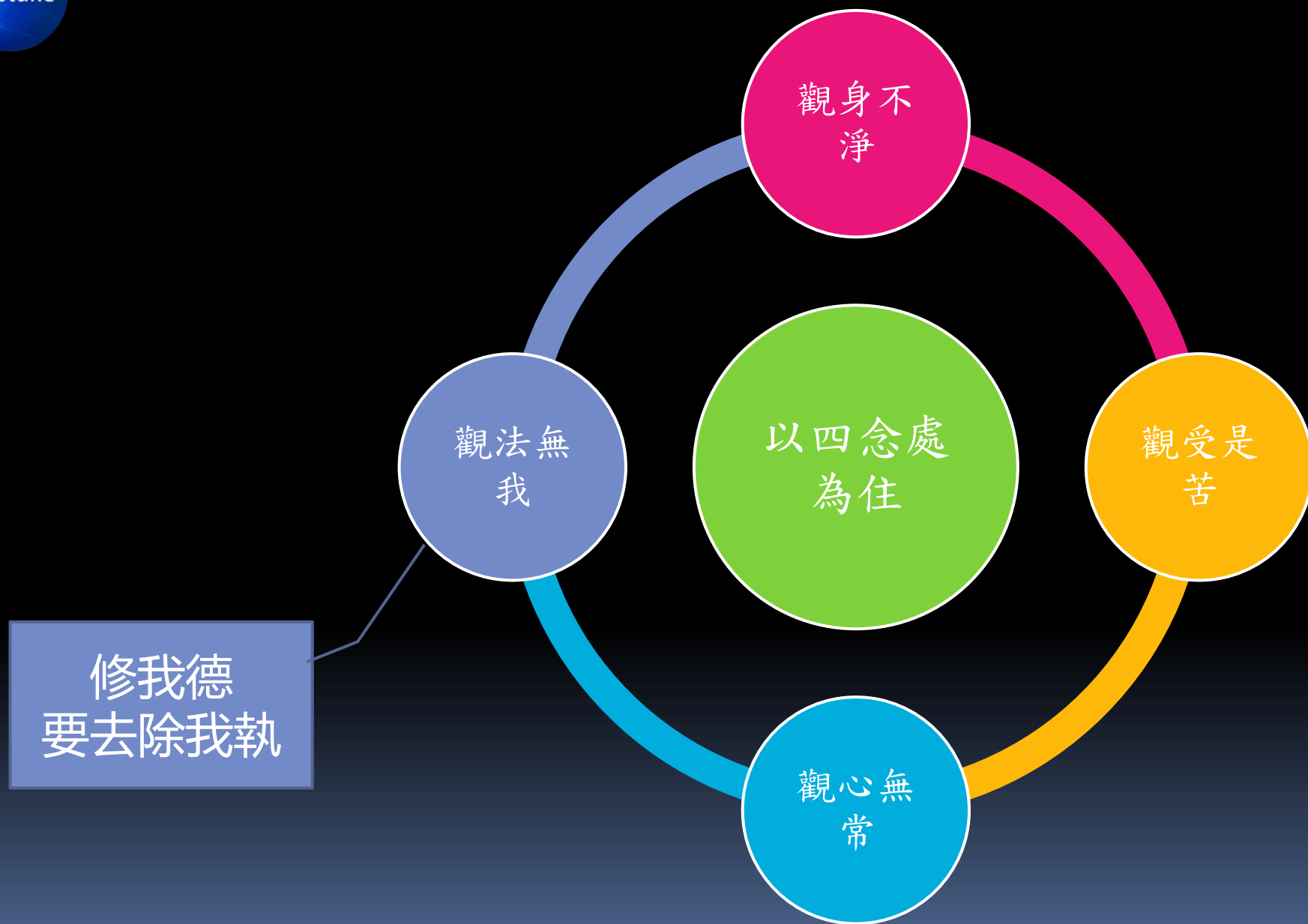


修淨德
要離欲少欲





修常德
要接受無常



三法印



諸行無常



諸法無我



涅槃寂靜

四聖諦：知苦因，滅苦本，行正道

苦

- 苦的現象
- 八苦：生老病死，愛別離、怨憎會，求不得，煩惱熾盛

集

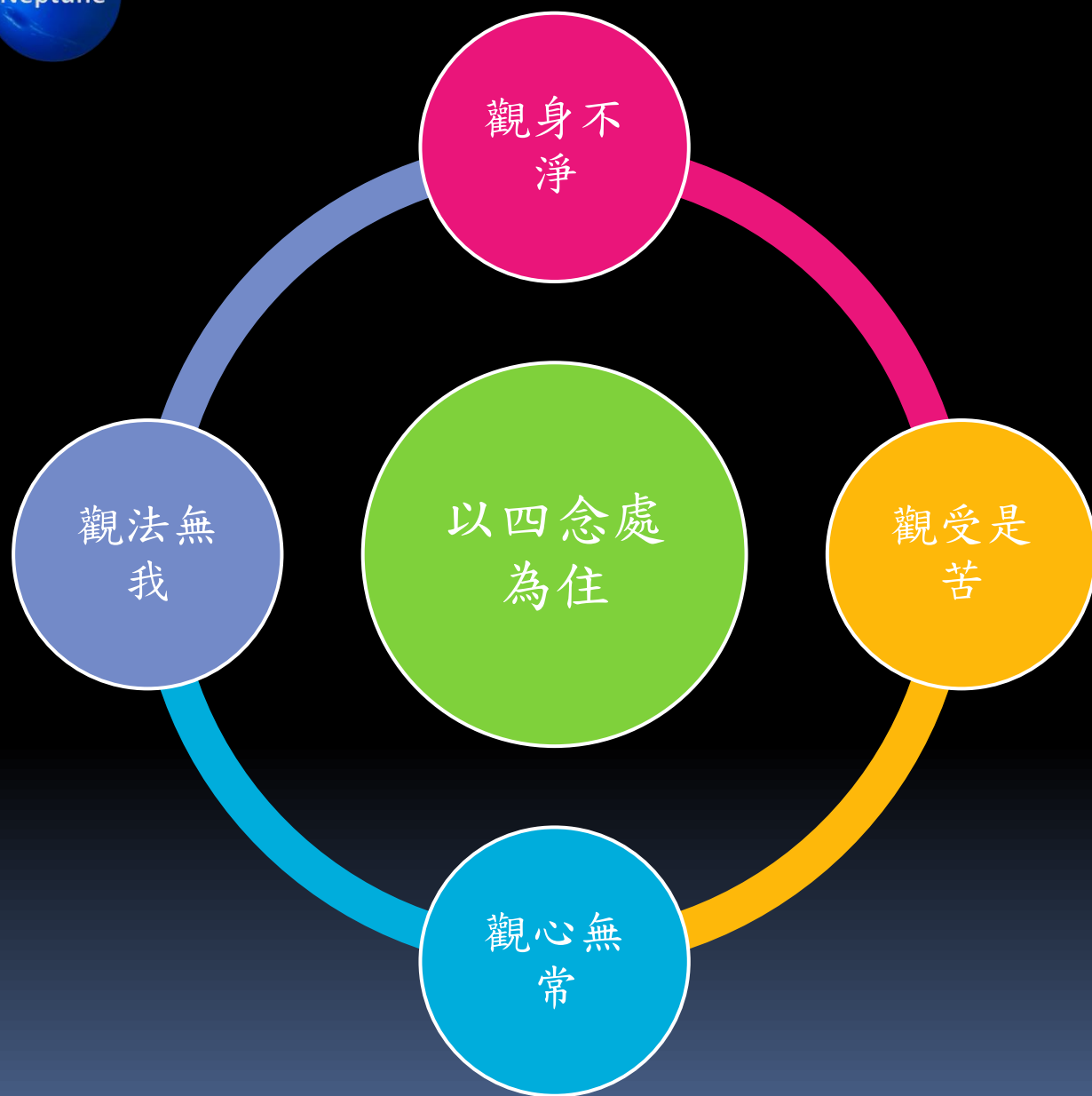
- 苦的原因
- 貪瞋癡慢疑(五鈍使)，身見、邊見、邪見、見取見、戒禁取見(五利使)

滅

- 滅苦的法
- 戒定慧，三十七道品，四攝法，六度萬行

道

- 修行的道
- 菩薩道



涅槃四德

四聖諦

三法印

八正道

一念心

四念處(上人開示)

- 內觀身心精勤不怠
- 聽法受法行於法中
- 外觀世態精明不懈
- 憶念不忘捨世貪憂
- 貪念無明去除，社會祥和，天下自然無災

修行自心，轉為涅槃四德(以前體會)

觀身不淨

• 內觀身心精勤不怠

淨

觀受是苦

• 憶念不忘捨世貪憂

樂

觀心無常

• 外觀世態精明不懈

常

觀法無我

• 聽法受法行於法中

我

修行自心，轉為涅槃四德(現在體會)

觀身不淨

• 內觀身心精勤不怠

淨

觀受是苦

• 聽法受法行於法中

樂

觀心無常

• 外觀世態精明不懈

常

觀法無我

• 憶念不忘捨世貪憂

我

四念處(上人叮嚀)

- 「以戒德為師」，真正佛陀在世，他也有入滅的時候，阿難就問佛陀說：「佛啊！您在世時，就還有六群比丘難調伏，佛陀入滅之後，這個僧團要怎麼辦呢？我們大家心靈的依靠，要以誰為師呢？」佛陀就說：「以戒為師；人人要依照戒律，這就是我們最好的老師。」
所以常常說，人人要守好制度，守好戒律，這樣我們就不會偏差掉了，我們還要了解大乘法，佛陀(講)《法華經》，就是要捨方便，要顯真實法，真實法就是大乘法，所以我們要用心了解，大乘的正法，這才是佛陀來人間，一大事因緣，微妙的道理。
- 依四念處住，以戒德為師，解大乘法妙，行入人群中，弘揚菩薩法。

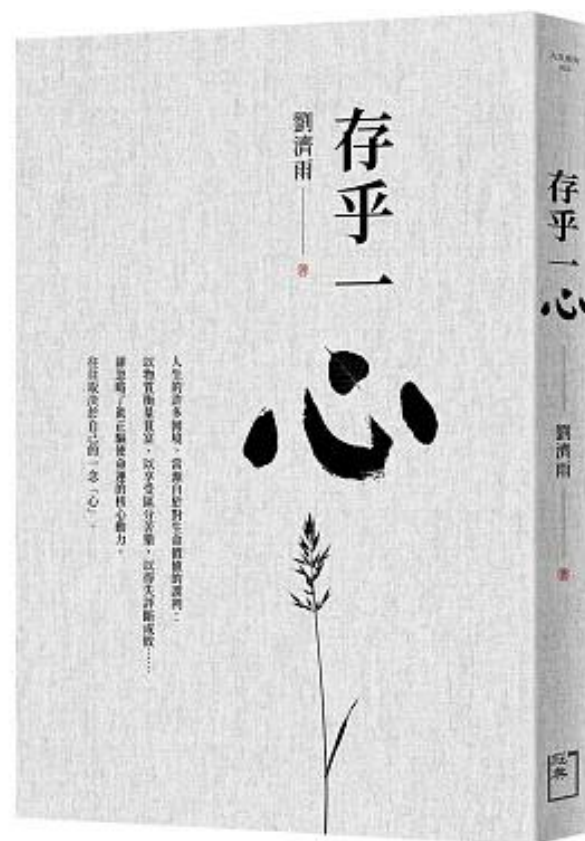
如何修四念處(四念處經的重點)

- 身的六種修行
- 觀察九種受念
- 觀察十六種心
- 五大要項修行



存乎一心(現代人間佛法的修行)

- 聖人求心不求佛
- 凡人求佛不求心
- 假令供養恒沙聖
- 不如堅勇求正覺



四念處在現在人間應用的最佳心得，有許多深刻的體悟，更有許多真實的案例說明，還有證嚴上人開示重點及諸多佛典的佐證

身念住的六種修行

- **入出息**：觀察自己的呼吸。其中分為四個階段：入出息、長短息、全息、微息。
- **威儀路**：如實了知行、住、坐、臥四種威儀。
- **正知**：在一切行為中保持四種正知：有益、適宜、行處、無痴。
- **厭惡作意**：思惟身體三十一個組成部分的影像，以克服對身體的貪愛。
- **界作意**：指四界分別，為觀察身體內的地、水、火、風四大種。
 - 地：地界的特性是硬、軟、澀、滑、重、輕。
 - 水：水界的特性是流動、黏結。
 - 火：火界的特性是熱、冷。
 - 風：風界的特性是支持、推動。
- **九墓地**：是指人死後的各種肉體敗壞的色相：膨脹青瘀膿爛相、食殘相、斷壞相、血塗相、筋腱連骨相、散亂相、白骨相、陳年白骨相、骨粉相。

觀身不淨(身念處)的修行(心得)

- 有德者壽
- 喜悅的心是免疫特效藥
- 樂觀是心靈的良藥
- 廣結善緣是快樂的激素
- 病由因起
- 活的自在才能死的安詳
- 感恩生命的一切
- 接受死亡，警醒無常
- 空皮囊可以做大體老師



常見負面情緒與可能引發的疾病(AI整理)

負面情緒	可能引發的疾病或症狀
憤怒、易怒	高血壓、心臟病、肝病、頭痛
憂鬱、悲傷	免疫力下降、失眠、消化不良、慢性疼痛、心臟病
焦慮、恐懼	胃潰瘍、腸躁症、心悸、呼吸困難、皮膚病
壓力、煩躁	失眠、頭痛、肌肉緊繃、心血管疾病、免疫力下降
嫉妒、怨恨	胃腸疾病、肝膽問題、慢性疲勞
孤獨、無助感	憂鬱症、免疫力下降、心血管疾病
罪惡感、羞愧	消化系統疾病、慢性疼痛、焦慮症



修行自心，轉為涅槃四德(現在體會)

觀身不淨

• 內觀身心精勤不怠

淨

觀受是苦

• 聽法受法行於法中

樂

觀心無常

• 外觀世態精明不懈

常

觀法無我

• 憶念不忘捨世貪憂

我

觀察九種受念

- 受念住，佛陀指導觀察九種受念：
- 樂受、苦受、不苦不樂受(捨受)、有物染的樂受、無物染的樂受、有物染的苦受、無物染的苦受、有物染的不苦不樂受(捨受)、無物染的不苦不樂受(捨受)。
- 觀察感受，感受就是苦樂的感覺，快樂從痛苦的因緣而生出，又生出新的苦樂，世間並無實在的快樂，所以觀受是苦。

觀受是苦(受念處)的修行(心得)

- 轉念：喚醒內在的能力
- 啟動「命運轉輪」
- 命運沒有好壞之分
- 轉念幾秒鐘，做足準備幾年功
- 從小事開始訓練
- 提升心靈「善」容量
- 念起不留痕，就是清淨



命運沒有好壞之分

- 2013年11月海燕風災過後，我跟隨慈濟賑災先遣團隊前往受創嚴重的菲律賓勘災，在與當地受災民眾互動時，我發現了世界上最美的笑容。
- 災後第5天，慈濟物資抵達災區，當受災民眾接受援助時，臉上對我們露出了感激的笑容，當時我心想：這種情況若發生在自己身上，怎麼可能笑得出來？
- 受災民眾的笑容教會了我——幸福快樂，不是擁有最好的，而是把自己所擁有的當作是最好的；不是擁有的多，而是計較的少。

（劉濟雨——存乎一心，P12-P13）



慈濟志工前往重災區萊特省獨魯萬市展開「以工代賑」家園清掃計畫。志工帶動團康活動。
攝影／莊慧貞 地點／菲律賓萊特省獨魯萬市 2013.11.20

慈濟志工前往重災區萊特省獨魯萬市展開「以工代賑」家園清掃計畫。參與以工代賑的災民打掃環境。
攝影／博理查 地點／菲律賓萊特省獨魯萬市 2013.11.21



受災民眾享用志工發放的香積飯熱食。
攝影／龔曉德
地點／菲律賓萊特省獨魯萬市聖嬰廣場 2013.11.30



慈濟志工前往重災區萊特省獨魯萬市發放熱食。
攝影／龔曉德
地點／菲律賓萊特省獨魯萬市 2013.12.05



慈濟志工前往重災區萊特省通加鎮進行物資發放。葉添浩師兄發放大米等物資予災民。
攝影／吳尊志 地點／菲律賓萊特省通加鎮 2013.12.01



慈濟志工前往重災區萊特省通加鎮進行物資發放。志工發放物資予災民。
攝影／吳尊志 地點／菲律賓萊特省通加鎮 2013.12.01

志工發放香積飯熱食給災民。 攝影／Airon Rubio
地點／菲律賓萊特省獨魯萬市安妮柏 2013.11.27

修行自心，轉為涅槃四德(現在體會)

觀身不淨

• 內觀身心精勤不怠

淨

觀受是苦

• 聽法受法行於法中

樂

觀心無常

• 外觀世態精明不懈

常

觀法無我

• 憶念不忘捨世貪憂

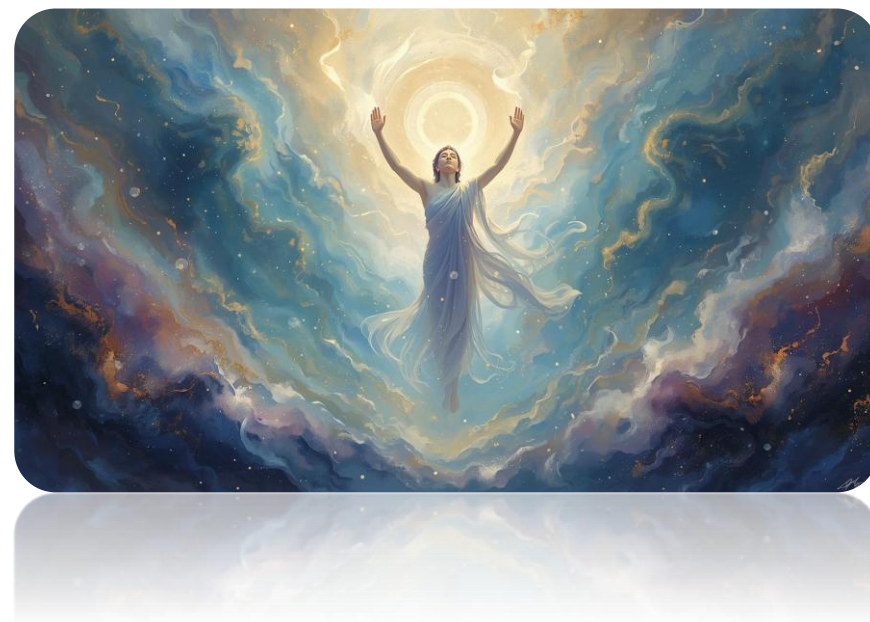
我

觀察十六種心(二十種心)

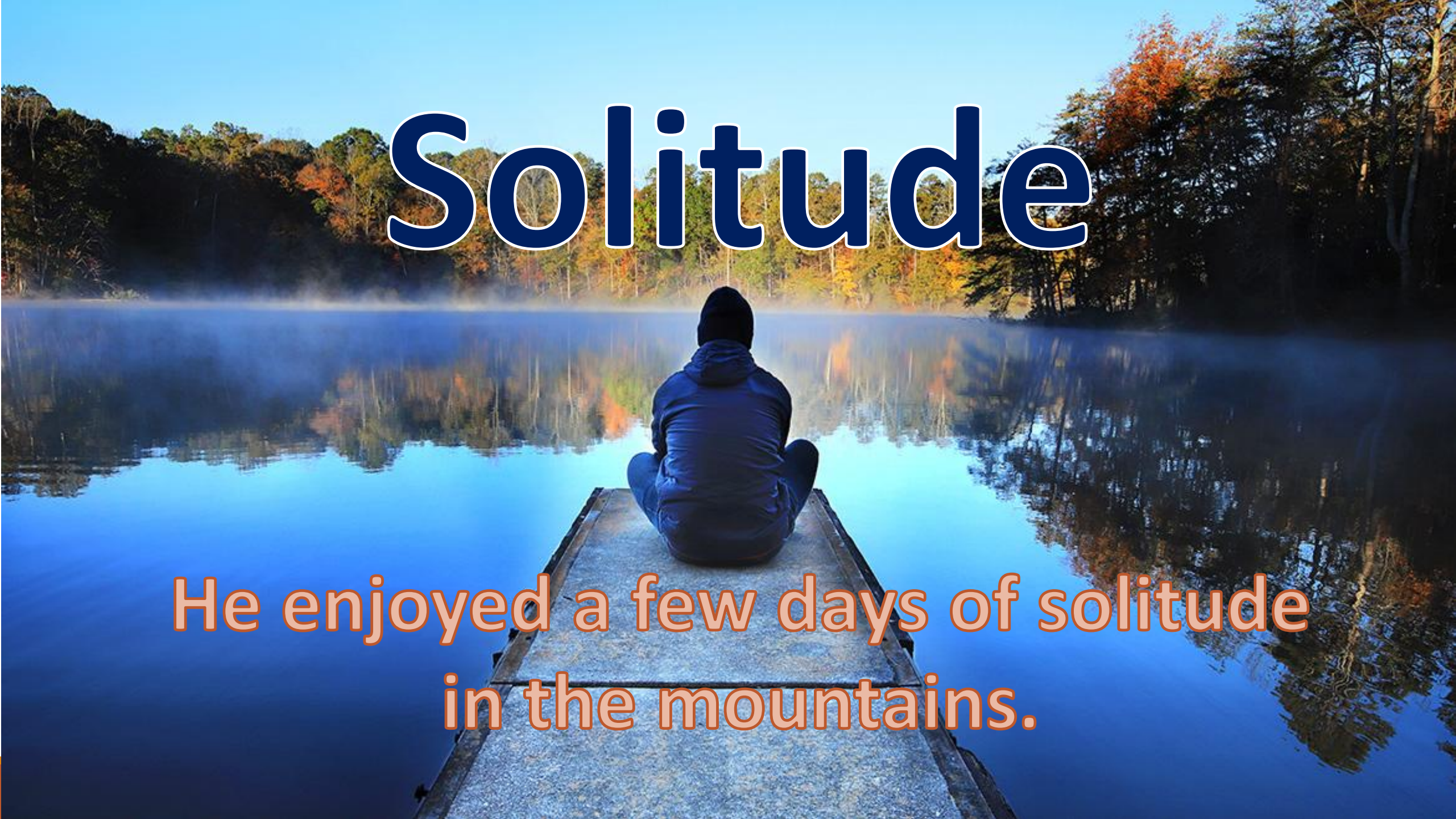
- 心念住，佛陀指導觀察十六種心：有貪心、離貪心、有瞋心、離瞋心、有痴心、離痴心、昏昧心、散亂心、廣大心、不廣大心、有上心、無上心、得定心、無定心、解脫心、未解脫心。
- 《瑜伽師地論·本地分·聲聞地》解說心念住中的心為二十種：貪，離貪，有瞋，離瞋，有癡，離癡，略，散，下，舉，掉，不掉，寂靜，不寂靜，定，不定，善修，不善修，善解脫，不善解脫。
- 修心念處必須覺知心的剎那生滅、無常、苦、空、無我。**(顧好自己的一念心)**

觀心無常(心念處)的修行(心得)

- 養心：獨處的智慧
- 認清「心」才是主人
- 學習在人群中獨處
- 適應孤獨才不會害怕孤獨
- 遠離「昏沉」與「散亂」
- 以「靜」制動
- 想一丈不如做一寸
- 動中要靜，靜中要進



Solitude

A person wearing a dark jacket and a beanie is sitting on a wooden dock, looking out over a calm lake. The water reflects the surrounding trees, which are in various shades of autumn (orange, yellow, green). The sky is a clear, pale blue. The overall mood is peaceful and solitary.

He enjoyed a few days of solitude
in the mountains.

學習在人群中獨處

- 有一次，一位慈濟志業體的同仁向證嚴上人告假，表示自己因人事問題造成情緒不穩，想請假三個月去找答案。
- 上人問他：你要去哪裡找答案？他回答去心中找！既然在心中就可以找到答案，為何要請假三個月？上人告訴他：你的問題既然是來自人群，就要回歸人群中才能找到答案。
- 這段開示提醒我們，離開人群就沒有法可修了，又怎麼可能會找得到心中的答案呢？
(劉濟雨--存乎一心，P65)

結廬在人境
而無車馬喧
問君何能爾
心遠地自偏
采菊東籬下
悠然見南山
山氣日夕佳
飛鳥相與還
此中有真意
欲辨已忘言

辛卯年冬月朱寶安



境喧問爾能何君而結
下籬東菊采偏自地遠心
佳夕日氣山南山見悠然
還與相鳥飛還意真有中
言忘已辨欲



法念住的五大要項修行

- 五蓋，即修習禪定的五種障礙：欲貪、瞋恚、昏沉與睡眠、掉舉和追悔、疑。
- 五取蘊，即五蘊，色、受、想、行、識（色為物質，其他四者為心靈）。
- 六內外處（十二處），即六內處與六外處，眼、耳、鼻、舌、身、意、色、聲、香、味、觸、法。
- 七覺支，即七種覺悟因素：擇法、精進、喜、輕安、捨、定、念。
- 四聖諦：即苦、集、滅、道。

觀法無我(法念處)的修行(心得)

- 改「脾氣」更要改「習氣」
- 好「習慣」造就好「命運」
- 辛苦一陣子，快樂一輩子
- 修行：堪忍、轉境、吃虧、考驗、耐磨、淬煉、包容、昇華
- 善用妙法
- 放下「做好事的心」
- 用心於「因」，寬心於「果」
- 把握「一大事因緣」
- 「壓力」是隱形的「祝福」
- 如何為自己「加持」？
- 以「法」為師



如何為自己「加持」？

□ 曾經有一位海外新進志工來台分享會務，告假離開之際，他突然跪著傾身朝上人說道：「請上人替我加持！」大家都對他突如其來的舉動感到錯愕，唯有上人如如不動說道：「在慈濟不講加持，講祝福。」

□ 慈濟人說「祝福」，而不說「加持」，因為無私付出，就是最好的「自我加持」。

(劉濟雨--存乎一心，P169)

以「法」為師

- 「如果有一天證嚴上人不在了，慈濟怎麼辦？」
- 這是很多人心中的疑問。
- 針對這個問題，印順導師生前曾有過開示：
- 「路總是由人所開出來的，有人開路，就有人在上面走路；路破洞了，即使開路的人不在了，自然會有後來的人自動自發去補路。」

(劉濟雨--存乎一心，P284)

四念處的五大功用(四念住經)

- 涅槃唯一道路
- 正念基礎
- 破除顛倒
- 解脫輪迴
- 日常生活應用



案例:居士生病念佛

某居士生病念佛，
法師勸他念佛，
他用功念佛，病情稍有好轉，
但抱怨辛苦，他的心仍苦，
因為他想求趕快好起來，
可以到處去玩。

案例:居士生病念佛

病由因起，要找出自己的病因，懺悔自己所作的惡業，不再結惡緣。或是改變自己不規律的生活作息等等。

念佛的時候要專心念佛，不是以對價關係來念佛，要以無求的心態念佛。

更不可以貪圖享樂，想要出去玩，想到處遊山玩水是一種貪欲，貪念，就是不明白觀受是苦。真正明白觀受是苦的人會了解到處去吃喝歡樂也是一種苦，就會放下。

身念處

- 某居士每天上班工作，忙忙碌碌，他說忙得沒有時間修行，其實修行就從照顧好自己的身開始
- 趕一個案子，肩頸僵硬，立刻觀身不淨，深呼吸
- 修練走路時走路，吃飯時吃飯，不要吃飯像打仗
- 專注洗澡、專注刷牙，在生活上的一件事專注
- 看到皺紋、感到疼痛，立即覺察，立即醒悟
- 身體是地水火風四大合和而成，身只是載道器

【觀身不淨】

人生在世幾十年
了解自我入經藏
九孔常流不淨物
身懷寶藏不相識

何必斤斤來計較
天堂地獄在瞬間
色身猶為載道器
轉污染為清淨身

受念處

- 樂受、苦受、不苦不樂，都是浮生若夢的感受
- 追劇，看完失落，因為執著所以失落，何樂之有？
- 病痛？了解生老病死，因緣果報，接受它，面對它
- 被老闆罵，煩惱痛苦升起，覺察變化，可以轉念
- 痛苦升起，不說我很痛苦，可以說痛快，可以懺悔
- 不苦不樂，平淡？追求刺激？覺察？保持正念生活
- 看輕這些感受，了解都是短暫的、生滅的、虛幻的

【觀受是苦】

人生嘆苦苦何在
用心來觀受是苦
浮生如夢可成真
情與無情同有受

親身入苦去感受
才能了解何謂苦
苦樂憂欣總是幻
無不在於感受中

故事：一頭公牛在擋路

有一位虔誠的教徒，準備了很久要到遠方去朝聖。經過了千山萬水，在快抵達聖地的時候，經過一條狹窄的山路，有一條公牛擋在路上。這個人，天不怕地不怕，從小最怕的就是公牛，所以，他停下腳步，想了很久……

故事：一頭公牛在擋路

每個人的心中都有著不同的公牛，公牛就是你不願意去面對的事情，不願去面對的人事物，是心中的恐懼、害怕、心中的痛。但是唯有面對它、接受它、處理它、放下它，才是根本之道，這是觀心無常的重要修練。

心念處

- 心最奧妙，變化萬千，心猿意馬，三心二意
- 貪欲，貪吃，想買，貪心，只是一個念頭，不是永恆
- 遇到被逼車，被人搶功，生氣，瞋心，其實可以轉念
- 工作時、打坐時，想睡、昏沉，可以對治，主角是心
- 例如家裡很亂，需要整理，道理一樣，心散亂，整理
- 遇事觀因緣升起，緣與觸，想到念念生滅，不起心動念
- 火堆理論，想到很多未完成的事、煩惱，愈燒愈旺，不跟隨，覺察，不跟念頭，不加柴火，不隨之起舞，心定

【觀心無常】

心念所生稱為生
反恩為仇稱為異
觀心無常有四相
了解人性入經藏

心念執著就是住
善念滅除就是滅
專一心思來觀察
生住異滅在其中

故事: 聞玫瑰花香

有一位企業家
在一次的演講中說：
自從我學會
聞玫瑰花的香味之後
我的企業經營
就成功了

故事: 聞玫瑰花香

這個故事告訴我們要慢下腳步，活在當下，才能夠聞到玫瑰花香。

生活中的玫瑰花香代表什麼？

可能是生活中的小確幸，可能是看到他人的優點，可能是可以讓自己歡喜快樂一件事，可能是靈光乍現的靈感，可能是讓你會心一笑的景物。總之，有無限多，但是能不能聞到玫瑰花香就代表心境上的天壤之別。

法念處

- 時間空間人間，廣大無邊，以佛法看清世間
- 五蓋，為何障礙？去除五蓋，就看清第一步了
- 懷疑一個事件，不要……，分解的看，理性的看
- 追星(名牌)，是對偶像的執著，那不執著就對了
- 六處(眼耳鼻舌身意)，十二處(+色生香味觸法)
- 不執著美醜，不被聲色犬馬影響，無私無我(利他)
- 四聖諦，例如失戀(失敗、失物)，苦寂滅道對治

【觀法無我】

有色無色皆是法
六根六塵蔽真心
磨磚焉能做明鏡
透徹宇宙萬物理

眾生皆為法所困
莫使無明驢亂意
自家寶藏善珍攝
觀法無我唯心造

Q 聽完這首歌的心情、感動、想法？



佛遺教經



- 您入滅後，我們要以何為師？
- 佛陀回答：「**以戒為師**」
- 您入滅後，我們要以何為住？
- 佛陀回答：「**以四念處為住**」

以戒為師

戒

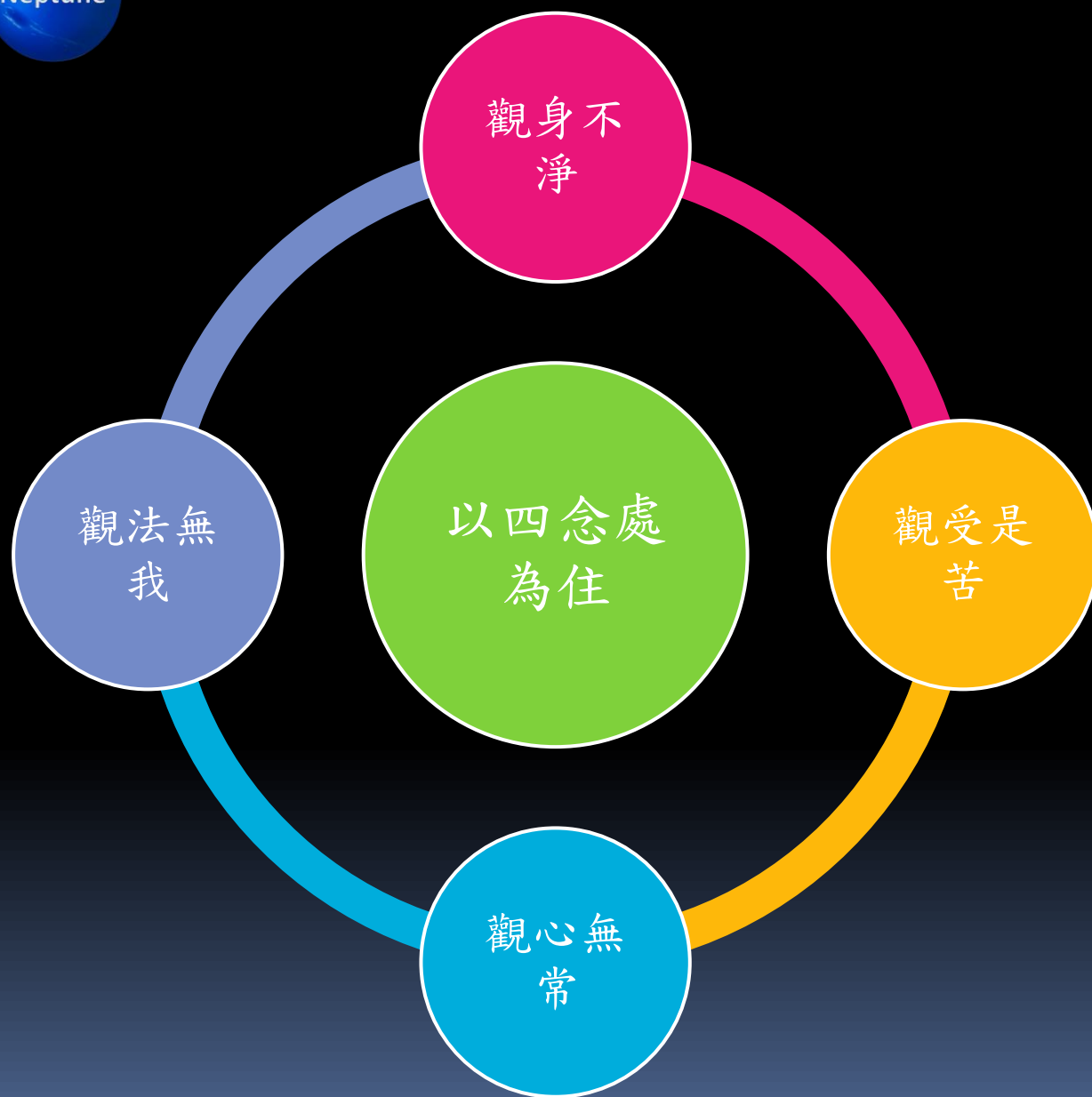
定

慧

三無漏學，修持淨戒可以防非止惡，生諸禪定、心得清淨，除滅煩惱。
戒很重要，要珍惜，要尊敬其地位就如修行人看到老師一般的恭敬。
佛陀不說以法為師，但說以戒為師，此中有真意，有戒才有真實法。

末法時代最先消失的經典是《楞嚴經》

- 在佛教的觀點中，末法時代最後消失的經典是《阿彌陀經》，而最先消失的經典是《楞嚴經》，原因如下：《楞嚴經》內容極為詳盡，是成佛的捷徑，被視為佛法正因；在末法時代，人心趨向惡、天魔外道會興盛，他們會視《楞嚴經》為眼中釘，試圖消滅它。因此，依據《楞嚴經》的觀點，《楞嚴經》會是第一個被銷毀的經典，以便於魔道壓制佛法。



涅槃四德

四聖諦

三法印

八正道

一念心

以四念處為住，就能生出萬法，所以佛陀特別交代，以四念處為住。

總結—真觀(真實法的觀點)

- 依四念處住
 - 以戒德為師
 - 解大乘法妙
 - 行入人群中
 - 弘揚菩薩法
-
- 四念處(上人叮嚀)





修行要見樹又見林，能微觀也能宏觀，通達真觀清淨觀廣大智慧觀、悲觀及慈觀。



總結—微觀(深入四念處修行)

- 勤修戒定慧**，奉持諸佛清淨戒，乃至失命不毀傷
- 常念四念處**，觀身不淨 觀受是苦 觀心無常 觀法無我
- 活在當下**，慢下腳步，觀呼吸、觀感受、觀念頭
- 如實觀照**，不評論，不比較，不計較，以平等心看一切
- 常思苦空無常無我**，放下執著，依循正知正見正道行
- 三十七助道品，四聖諦，十二因緣，四攝法，六度萬行**
- 讓心歸家，以正法導航，行菩薩道，不迷路，開道鋪路**

總結—宏觀(超越時空的觀點)



觀心

(顧好一念心)



觀時間

(分秒不空過)



觀慧命

(福慧兩足尊)



Thank You:

感恩聆聽

奈普敦智慧平台