

## 嘗試的勇氣與實踐

佛陀要我們修習「四念住」，不只是告訴我們：應該清楚地了知他的教法，他更是在提醒我們：「法」就在自己的身心之中。當我們向內觀照時，自然就能找到所謂的——佛陀的教法傳承。

四念住，提供人們最直接有效的方法，適用於各樣的根機。我們遵循佛陀的教導向內看，逐漸覺知自己身心流轉的生滅現象和因緣；進一步，還能帶著精勤、正知、具念、遠離世間的貪欲與憂惱，去照料及回應內外境。如此，便會發現：回到當下的身心，即是讓心安穩和自在的最佳所在。

然而，解脫洞見，還得來自於親身嘗試的勇氣和實踐。若能時時回到當下的清明覺知，相信有朝一日，人們將可達到最高智慧的圓滿、自在和快樂。



四念住

定義	於身（受、心、法），比丘安住於隨觀身（受、心、法），是精勤的、正知的、具念的、遠離世間的貪欲和憂惱的。	
	於身、受、心、法	
綱要	隨觀內、外、內外	
	隨觀生法、滅法、生滅法	
身念住	呼吸	修習者覺知呼吸
	四威儀	修習者對行、坐、住、臥四威儀，清楚地了知，持續地覺察。
	正知	以正知守護自己的根門、身心，以便奠定洞見生滅的基礎。
	三十二身分	隨觀身體的組成，共 32 部分。
	四界分別觀	以地、水、火、風四界的特相來觀察辨識全身的四界，進而辨識單一色聚的四界。
	墓園觀	觀察墓園的屍體接續發生腐壞的九個階段
受念住	苦受	有愛染
		無愛染
	樂受	有愛染
		無愛染
	不苦不樂受	有愛染
		無愛染
心念住	心有貪、心無貪	
	心有瞋、心無瞋	
	心有癡、心無癡	
	心收縮、心散亂	
	有廣大心、無廣大心	
	有上心、無上心	
	專一心、無專一心	
	解脫心、無解脫心	
法念住	克服五蓋（欲貪蓋、瞋恚蓋、昏沉蓋、掉舉蓋和疑蓋）	
	五蘊隨觀（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊）	
	六入處隨觀（內六處：眼根、耳根、鼻根、舌根、身根和意根。 外六處：色塵、聲塵、香塵、味塵、觸塵、法塵。）	
	七覺支隨觀（念覺支、擇法覺支、精進覺支、喜覺支、輕安覺支、定覺支、捨覺支）	
	四聖諦隨觀（苦諦、集諦、滅諦、道諦）	
總結	這是直接之道：使眾生清淨；超越愁悲；滅除苦憂；成就正道；體證涅槃，此即四念住。	