

## 勸請修學四念住

本課程的目標是要透過修學四念住而離苦得樂！在《大念處經》一開始，佛對諸比丘說：「此是唯一道路」。就字面意義而言，除了修學四念住這條覺者之路之外，是沒有第二條路，沒有其他法門可以通往涅槃。唯一的道路也意味著它只導向唯一的目的地——涅槃，而其間不會有其他的岔路。不修學四念住，我們沒有經驗去引導我們的心，它想怎樣就怎樣，所以無始劫來一直的迷路、一直的迷路，其他的路只會通往生死輪回，無有出期，繼續的苦，因此佛教導我們，這唯一的道路。只要努力學習正確的方法，看清楚我們的心，把心牽引到正道上，循著此路，法隨法行，必定可以永遠離苦得樂。

佛法的本質，決非抽象的概念而已，也不是以說明為目的；信解行證，不外乎學佛者傾向於法，體現於法的實踐。事實上，佛法惟有在信受奉行的實踐中，才能表顯出來。若是只注重解理而不注重行持，只用思考的方式去瞭解無常、苦、無我是無法斷除煩惱的，有時甚至徒增狂慧和我慢；而只知行持卻不明白教理，那更是危險，盲修瞎練只會增長無明和愚癡！因此，本課程的安排是解行相應，而學修並重的；是理論與實踐相結合；是以解導行，以行證解的。初開始偏重解但不忽略行，是故授課二小時，靜坐 45 分鐘；隨著逐漸進步，則靜坐增加，解門減少而重於小參解惑及心得討論。

修行者的根性有很多種，止行、觀行；信行、法行、悲行；鈍根、利根；各種根性的修行者都能找到適合的念住來趣入。鈍根的人適合修身念處，利根的人可直接修受念處，因為受念處的所緣比身念處微細。修止時，以色法為所緣，強調對色法的了解，特別適合修習身念處、受念處；修觀時，強調捨離無明的過程，以名法為所緣，則強調對名法的了解，適合修習心念處、法念處。

修學四念住重視修心而非修身，只要同學有求聖道的心，不論何種根性，有無靜坐經驗都歡迎，千萬不要妄自菲薄！但另外有一個條件就是要解行相應，學以致用，不願意靜坐者，還請另求高明。

唯有透過修學四念住才能正念正知地活在當下，才能調伏煩惱，才能使提昇生命，不再沈淪。