

「四念住（界作意）入門」作息表

2024年11月1日～3日（五、六、日）

時 間	11/01	11/02	11/03
08：30～08：50	報到	報到	報到
09：00～10：00	簡介/指導	指導	指導
10：15～11：15	禪修	禪修	禪修
11：20～13：20	午齋、午休		
13：30～14：30	禪修	禪修	指導
14：45～15：45	指導	指導	禪修
16：00～17：00	禪修	禪修	問答

※ 禪修期間，讓我們安靜莊嚴 ※

簡介

長部 (22) 《大念住經》(mahāsatipaṭṭhāna-suttaṃ)：

「諸比丘！這有情清淨、愁悲超越、苦憂滅沒、正理到達、涅槃作證的一趣道，就是「四念住」。……諸比丘！任何人在這四念住中，如果能如此地修習七年〔乃至於七日〕，對於那二個果之一果能被預期：於現法中是完全智（阿羅漢），或於有餘依是不還者（阿那含）。」

根據巴利注疏，界作意所傳分「以簡略」與「以詳細」兩種方法。「以簡略」：於《大念住經》所傳。「以詳細」：於《象跡喻大經》、《羅喉羅教誡經》及《界分別經》。

在課程裡，我們將教授傳承上的「簡略」修法，即以自性（特相）、以作用（行相）兩種來把握：「在這身體中，凡有堅固性或粗糙性，這是地界；凡有結縛性或流動性，這是水界；凡有遍熟性或暖熱性，這是火界；凡有支持性或移動性，這是風界。」因界觀察而心得止，深入空性，滅除有情想等妄分別後，成為怖畏與恐怖的不轉向者，喜樂與不喜樂、可意與不可意的不搖晃者、不動搖者，且是「大慧者，或不死（涅槃）的完結者，或善趣的到彼岸者」。