



四念處

世尊說正法律 現見法 離諸熾燃
不待時節通達涅槃 即身觀察緣自覺知



國家圖書館出版品預行編目資料

四念處／曾銀湖編譯——初版，台南市；
和裕，民85 面； 公分

ISBN 957-8921-18-7(平裝)

1. 佛教—弘法

225.5

85002825

※法義尊貴・禁止販售※



四 念 處

中譯編輯：原始佛教協會籌備會

台中郵政729號信箱

倡印流通：大林靜舍

南投縣埔里鎮向善路一六二號

承 印：和裕出版社

地 址：台南市海佃路二段636巷5號

版次一九九六年十月第二版壹萬冊

※本書係免費贈閱・歡迎來信索取。

(請附上A4大小之回郵信封，貼上20元郵票)



※正見淨戒・當得法寶※

編譯前言

謹編譯原始聖典中有關「四念處」的教導，獻給持戒清淨、正見具足的僧伽，其綱要如是：

淨其戒

↓具足三業

↓立心正住

↓修四念處

直其見

↓安那般那念

(入出息念)

書中同時也節錄當代比丘的著述，但僅供參考。編譯者希望清淨正直的僧伽藉著四念處的實踐，親自體驗正法律的寶貴，進而促使正法律能在台灣乃至中原漢土流傳教化，永為出苦飛航的軌跡。編譯如有失誤之處，亦盼賢達予以指正。

在此謹向所有助成本書譯校排印和流通因緣的人們致謝。願正法的光輝照破世間的愚闇，長令人、天歡喜，幽冥獲益。

法義尊貴，請勿以任何商品化的交易方式來流通此書。

明法比丘



曾銀湖

目錄

- (一) 原始聖典（南北傳阿含經）中相關文句的編錄
四念處的修習綱要……………五
- (二) 巴利英譯長部經（第二十二經）
大念處經……………二一
- (三) 漢譯中阿含經（卷二十）
念身經……………四九
- (四) 尊者阿迦曼（一九二九年在泰國清邁）的開示
解脫心……………七三
- (五) 尊者馬哈希（一九五〇年左右在緬甸仰光）的開示
毘婆舍那禪修法……………一二五
- (六) 尊者阿迦索（一九三〇年前後在泰國東北）的教導
禪思技術……………一四七
- (七) 尊者摩訶布瓦（一九六二年在泰國）的開示
四念處……………一六七

(八) 泰籍佛使比丘的著述（節錄）	二〇一
出入息觀修持法要	二〇一
(九) 原始聖典（南北傳阿含經）中相關章節的編譯	二二五
修習安那般那念的境界	二二五
(十) 尊者阿迦帖（一九六三年左右在泰國普吉島）的開示	二四三
正道足跡	二四三
(十一) 英籍比丘漢堤帕羅的著述	二七三
四念處	二七三
(十二) 錫蘭比丘博士羅喉羅化普樂（一九五八年在法國巴黎）的著述	三一八
禪思——心智的修習	三一八
(十三) 德籍比丘三界智（一九〇六年在緬甸）的編譯	三三六
身觀念處（身至念）的十項功德	三三六
(十四) 原始聖典（南北傳阿含經）中相關譬喻的編譯	三四二
修習四念處的譬喻	三四二

原始聖典（南、北傳阿含經）中相關文句的摘錄

四念處的修習綱要

梵文漢譯雜阿含經劉宋求那跋陀羅譯
漢譯南傳大藏經相應部（六）雲庵 譯
漢譯中阿含經 東晉瞿曇僧伽提婆譯
巴利英譯長部經英國摩瑞斯瓦修 譯
英文中譯長部 22 經 台灣曾銀湖 譯

❧ 目次 ❧

- 修習四念處的重要性……………七
- 修習四念處的功用及福利……………八
- 修習四念處之前的準備工作……………十
- 立心正住修習四念處……………一二
- 安那般那念修習四念處……………一四

一、修習四念處的重要性

(1) 有一乘道，淨諸眾生，令越憂悲、滅惱苦，得如實法，所謂四念處。❶

(六〇七)

(2) 修習四念處「是名自洲以自依，法洲以法依，不異洲、不異依。」

(六三八) (六三九)

(3) 所說一切法，一切法者謂四念處，是名正說。(六三三)

當知如來所說無量無邊，名、句、味、身亦復無量，無有終極，所謂四念處。(六一二)

(4) 離四念處者，則離如實聖法；離如實聖法者，則離聖道；離聖道者，則離甘露法；離甘露法者，不得脫生老病死、憂悲惱苦，我說彼於苦不得解脫。(六〇八)

(5) 得阿羅漢，所作已作，心善解脫，亦修四念處故，不得者得，不到者到，不証者証，乃至現法安樂住。(五四三)

註：●（一）內的數字是大正藏中雜阿含的經文次第，以下同此。

二、修習四念處的功用及福利

（1）除惡聚善：

①究竟滅盡貪想、恚想、害想，貪覺、恚覺、害覺及種種不善。

（二七二）

②善法聚、純一滿淨聚。（六一一）

③純善滿具。（六一三）

（2）處父母境界。（六一七、六二〇）（中譯註：根本境界，本份境界）

（3）身諸苦痛能自安忍。（五四〇）

身諸苦痛，漸得安隱。（五四一）

身諸苦患，時得休息。（一〇三八）

（4）自護護他。不恐他，不違他，不害他，慈心哀彼，是名護他、自護。

（六一九）

(5) 賢聖出離。(六三四)

(6) 得不退轉：(六二九)

① 上求安隱涅槃心住。(五四二)

② 順趣、浚輸、向於遠離；順趣、浚輸、向於出要；順趣、浚輸，向於涅槃。(五四五)

③ 未淨眾生令得清淨，已淨眾生令增光澤。(六三五)

④ 未度彼岸眾生得度彼岸。(六三一)

(7) 超越諸魔。(六二五)

(8) 成就大德大力大神通。

① 於小千世界，少作方便，能遍觀察。(五三七)

② 於千須彌山，以少方便，悉能觀察。(五三八)

③ 以淨天眼過天人眼，見諸眾生死時、生時，好色、惡色、上色、下色、善趣、惡趣、隨業受生，皆如實見。(五三九)

(9) 証果得解脫：

① 當得四果、四種福利。云何為四？謂須陀洹果，斯陀含果，阿那含果，阿羅漢果。(六一八)

② 四念處滿足已，七覺分滿足。七覺分滿足已，明、解脫福利滿足。

(二八一、八一〇)

三、修習四念處之前的準備工作

(1) 正信非家，**①**出家學道。(六三六、六三七)

(2) 住於靜處。(六三七)

(3) 習賢聖戒：

① 六觸入處律儀。(二八一)

② 攝受波羅提木叉律儀。(六三七)

③ 正其身行，護口四過，正命清淨，習賢聖戒，守諸根門。(六三六)

④尊者優陀夷語尊者阿難：「何故如來、應、等正覺所見，為諸比丘說聖戒，不斷、不缺乃至智者所歎、所不憎惡？」

尊者阿難答：「為修四念處故……」（六二八）

④ 行處具足。（六三七）

⑤ 於微細罪生大怖畏。（六三七）

⑥ 先淨其戒（六二四），學戒成就（六三七）。

⑦ 直其見。（六二四）

⑧ 具足三業（六二四），三妙行滿足（二八一）。

⑨ 修四念處。

註：①在家人也有修習四念處証阿那含果的例子，例如雜阿含一〇三八經所記載的摩那提長者。但是一般在家人難以持守像螺貝一般潔淨的梵行，所以要修習四念處也就更為不容易了。

②南傳漢譯為「具足行所行」，也就是具備一個比丘行所當行的本份。

（另行處亦作業處——禪思時觀察思惟的對象）

四、立心正住 修習四念處

（主要內容係根據巴利英譯長部第22經）

(1) 具足三業（六二四），三妙行滿足（二八一）。

(2) 立心正住（漢譯中阿含經卷第24念處經第二）

① 堅定正住——熱切地、念念分明地、專注地觀察思惟。（巴利英譯長部經第22經）

② 當取自心相，莫令外散。不取自心相而取外相，然後退減，自生障礙。（六一六）

③ 正身自重，一其心念，不顧聲、色，善攝心法住四念處。（六二三）

(3) 修習四念處。

(一) 身身觀念處：

① 四威儀。

②全念住。

③不淨觀。

④四大觀。

⑤九墓墟觀。

(二)受受觀念處：

①樂受。

②苦受。

③不苦不樂受。

(三)心心觀念處：

①貪↕離貪。②瞋↕離瞋。③癡↕不癡。④收攝↕放逸。

⑤增上↕停滯。⑥勝妙↕下劣。⑦定↕散漫。⑧解脫↕繫縛。

(四)法法觀念處：

①五蓋。

② 五蘊。

③ 六根塵。

④ 七覺支。

⑤ 四聖諦。

(以上根據巴利英譯長部第22經)

五、安那般那念(念住呼吸)修習四念處

〔主要內容係根據梵文漢譯雜阿含經〕

(1) 修安那般那念的功用及福利(八一四)

① 身不疲倦。

② 眼亦不患。

③ 斷諸在家之思念。(相應部入出息相應第八經)

④ 樂隨觀住。(中譯註：樂於隨時隨地觀察思惟而住)

⑤ 樂覺知。（中譯註：樂於念念分明）

⑥ 不染著樂。

⑦ 離欲惡不善法，有覺有觀，離生喜樂，初禪具足住。

⑧ 第二禪具足住。

⑨ 第三禪具足住。

⑩ 第四禪具足住。

⑪ 慈具足住。（於淨最勝。七四三）

⑫ 悲具足住。（空入處最勝。七四三）

⑬ 喜具足住。（識入處最勝。七四三）

⑭ 捨具足住。（無所有入處最勝。七四三）

⑮ 空（無邊）入處具足住。

⑯ 識（無邊）入處具足住。

⑰ 無所有入處具足住。