

四念住經

原典佛教流通處三寶弟子印贈

四念住經

原典佛教流通處三寶弟子印贈

明法比丘



1001

新學
知學
PDG

普為出資及讀誦受持
 輾轉流通者回向偈曰
 願以此功德 消除宿現業
 增長諸福慧 圓成勝善根
 所有刀兵劫 及與饑饉等
 悉皆盡滅除 人各習禮讓
 讀誦受持人 輾轉流通者
 現眷咸安樂 先亡獲超昇
 風雨常調順 人民悉康寧
 法界諸含識 同證無上道

◎倡印者：

原典佛教流通處

地址：

花蓮縣壽豐鄉豐裡村民權街一號

電話：

(〇三八)六五三五七九

承印者：

昇泰印刷有限公司

電話：

(〇二)三〇一八七一七(代表號)

傳真：

(〇二)三三七六一四六

一九九七年八月 恭印一〇〇〇本

非賣品

四念住經

(Maha-Satipatthana Sutta)

譯自巴利文長部經第二十二經

我這樣聽說：

有一次，世尊在一個名叫劫摩沙的俱盧聚落和俱盧族人同住。
在那裡，世尊向比丘們說法。

「比丘們！」他說。

「世尊！」比丘們答道。

於是世尊說了以下的話：

「比丘們，對於凡夫只有一條路可以導致清淨，克服憂愁哀傷，祛除苦楚悲痛、得到正當行爲的準則，體證涅槃。這條路就是四念住」（註一）

註一：在庫興氏手抄本巴利文長部經覺音

疏^四對摺本中有云：再說，就如同一個善於製造籬筐的人，有意製造各種粗細籬、籬、簍、籃、以及其他類似製品，將一大截竹子劈成四片，取其中一片，再將它劈開，用以製造所需之物；完全一樣的情形，世尊爲了要替眾生多闢途徑，易致熟練，乃將其實只有一項的正念，依所念的題材分爲四部而說：「有四念住。何者爲四？比丘們啊！比丘在日常生活中，須觀察身體

「等語。之後，又取四念住之一，將身體予以分析，而就題發揮說：「比丘們啊！怎樣（觀察）呢？：：：」

「是那四念住呢？」

「比丘們啊！比丘在日常生活
中，對於身體，須隨時注意觀察
，精進警覺，念念分明，則能祛
除淫欲、悲痛；對於感受，須隨

時注意觀察，精進警覺，念念分明，則能祛除淫欲、悲痛；對於心意，須隨時注意觀察，精進警覺，念念分明，則能祛除淫欲、悲痛；對於諸法，須隨時注意觀察，精進警覺，念念分明，則能祛除淫欲、悲痛。」

——以上弁言竟——

「比丘們啊！比丘應怎樣在日常生活，隨時注意觀察身體呢？」

「比丘們啊！比丘在退居林中，或到樹下，或到隱僻無

人之處（註一），趺跏而坐，身軀端直，專心繫念，出息入息」。在

註一：對摺本 〇三 中有云：「退隱至林中，或樹下，或杳無人跡之處。」這說明了應選擇什麼樣的居處才最適宜於修念住。以這位比丘來說，他的心久著於色等諸塵，不能一時繫於禪定的行處，猶如駕在一群悍牛身上的車子一樣，不能循軌前進。因此，就像一個牧牛人，想馴服一隻喝了悍牛的奶長大的兇悍小牛一

樣，必須帶牠離開牠的母親，而以韁轡將牠繫於一根牠所夠不到的木椿上，那小牛東蹦西跳，終因無法脫逃，只好靠近木椿蹲或臥將下來。完全一樣的情形，這比丘爲要馴服他那生長於色等諸塵的甘味之中而放縱成習的心，就必須到林中或樹下或杳無人跡之處，於彼等處以念索將它（心）縛於念處上，猶如（將小牛）縛在木椿上一樣。這樣，他的心東攀西緣都找不到它所習見的對象，無法掙脫念索而脫逃，就安靜下來，緊靠著禪觀的對象安

住，而達到近分定或根本定。因此。因此古人有云：

彼欲馴犢者，先繫之木椿。人亦當如是，念索緊繫心。

呼出一口長氣的時候，對他呼出的長氣，心中了了分明。在吸入一口長氣的時候，對他所吸入的長氣，心中了了分明。在呼出一

口短氣的時候，對他所呼出的短氣，心中了了分明。在吸入一口短氣的時候，對他所吸入的短氣，心中了了分明。他須訓練自己，分明覺知他所有的出息；訓練自己，分明覺知他所有的入息。他須訓練自己使出息（微細）安

靜；訓練自己使入息（微細）安靜（註一）。比丘們啊！就像一位技術高明的旋盤工，或旋盤工的學徒，將旋盤做一次長轉的時候，對他旋盤所作的長轉，心中了了

註一：Dhī-dhī 對摺本中有云：他如是訓

練自己，就由靜觀出入息而得到四禪。從禪定起，他審察他的出息或

入息，或禪定的各分。

依出入息（得定）者，先審察色，說道：「這些出息與入息是以什麼爲依據呢？它們是以物質爲依據，而物質就是肉身，肉身就是四大，而色是從它們（四大）衍生的。」其次：「名也是以同樣的（四大）爲依據，只是加上一項觸。」他如了解名後，就尋覓它的緣，從而見到無明以及緣起法則（十二因緣）的其餘部份，就想：「名與色只是緣，要不也是從緣所生；除此之外

外，再沒有別的東西可以造成生物或「我」。」他捨棄了一切疑惑，再以三法印加於緣生的名與色上，用以增強他的觀照力，就逐步的達到聖位。這就是這位比丘出發趨向聖位的情形。

依禪定以決定名與色者，思維如次：「我禪定的各分是以什麼爲依據呢？它們是以物質爲依據，物質就是肉身，而我禪定的各分就是肉身內的色。」然後就尋覓名與色的緣，而見到無明等緣起的法則，就想

：「名與色只是緣，要不也是從緣所生，除此之外，再沒有別的東西可以造成生物或『我』。」他捨棄了一切疑惑，再以三法印加於緣生的名與色上，用以增強他的觀照力，就逐步的到達聖位。

分明；在將旋盤做一次短轉的時候，對他旋盤所作的短轉，心中了了分明。比丘們啊！完全一樣