

# 目錄

|             |     |
|-------------|-----|
| 帕奧禪師序       | III |
| 譯序          | VII |
| 安般入門        | 1   |
| 大念處經經文      | 7   |
| 大念處經析解      | 33  |
| 總說          | 34  |
| 身念處         | 89  |
| 安般念         | 89  |
| 四威儀         | 118 |
| 正知          | 132 |
| 向前進與返回時的正知  | 132 |
| 向前看與向旁看時的正知 | 150 |

|            |     |
|------------|-----|
| 屈伸肢體時的正知   | 156 |
| 穿著袈裟等時的正知  | 159 |
| 吃飯、喝水等時的正知 | 162 |
| 淨身時的正知     | 165 |
| 走路等時的正知    | 167 |
| 不淨觀        | 174 |
| 界分別觀       | 180 |
| 九種墳場觀      | 189 |
| 受念處        | 197 |
| 心念處        | 219 |
| 法念處        | 229 |
| 五蓋         | 229 |
| 五取蘊        | 255 |
| 十二處        | 261 |

|         |     |
|---------|-----|
| 七覺支     | 270 |
| 四聖諦     | 290 |
| 苦諦      | 290 |
| 集諦      | 294 |
| 滅諦      | 302 |
| 道諦      | 306 |
| 修行念處的成果 | 317 |
| 大心材喻經   | 319 |
| 小心材喻經   | 325 |
| 問答類編    | 333 |
| 克服困難    | 333 |
| 戒學釋疑    | 348 |
| 定學釋疑    | 357 |
| 安般念     | 357 |

|      |     |
|------|-----|
| 四護衛禪 | 369 |
| 其他止禪 | 374 |
| 慧學釋疑 | 376 |
| 八聖道分 | 376 |
| 緣起   | 378 |
| 證悟涅槃 | 387 |
| 觀禪   | 398 |
| 禪修教授 | 402 |
| 波羅蜜  | 405 |
| 其他問題 | 407 |
| 詞語匯解 | 413 |
| 索引   | 451 |