

目 錄

帕奧禪師序.....	xiii
I. 安般念簡介.....	1
II. 轉法輪經經文.....	9
III. 轉法輪經廣釋.....	13
IV. 無我相經.....	255
V. 五比丘.....	273
VI. 皮帶束縛經（一）.....	281
VII. 皮帶束縛經（二）.....	287
VIII. 問答類編.....	347
IX. 附錄.....	417

細 目

帕奧禪師序.....	xiii
I. 安般念簡介.....	1
II. 轉法輪經經文.....	9
III. 轉法輪經廣釋.....	13
1 開示緣起.....	13
1.1 仙人墜處.....	13
2 五比丘.....	14
2.1 四無礙解智.....	14
2.2 五項條件.....	15
3 兩種極端.....	16
4 中道.....	17
4.1 軛孔經.....	18
4.2 八聖道分.....	19
5 四聖諦.....	20
5.1 苦聖諦.....	20
5.2 苦集聖諦.....	24
5.2.1 阿沙卡本生經.....	26
5.3 苦滅聖諦.....	29
5.4 導致苦滅的道聖諦.....	31
6 三摩地經.....	32
7 安般念淺說.....	33
7.1 適當處所.....	34

7.2 適當的姿勢.....	36
7.3 安立正念於自己禪修的所緣.....	37
7.4 他正念地吸氣，正念地呼氣.....	37
7.5 長與短.....	37
7.5.1 第一組的四個階段.....	38
7.5.2 第二組的四個階段.....	38
7.5.3 第三組的四個階段.....	39
7.5.4 第四組的四個階段.....	39
7.5.5 九種長.....	40
7.5.5.1 註解.....	41
7.6 氣息的全身.....	44
7.6.1 開始、中間與結尾.....	45
7.6.2 現在式與未來式.....	46
7.7 平靜身行.....	47
8 安般念的實修方法.....	49
8.1 數息.....	49
8.1.1 像量穀者般數息.....	49
8.1.2 像牧牛者般數.....	50
8.1.3 把這一點謹記在心.....	51
8.1.4 精勤、任務與成果.....	53
8.1.5 需要數息多久？.....	54
8.2 長與短.....	54
8.3 氣息的全身.....	55
8.4 微息.....	55
8.4.1 相續.....	56

8.4.2 氣息變得微細時.....	58
8.5 禪相與光.....	60
8.5.1 什麼是安般禪相.....	61
8.5.2 不要注意禪相的顏色或形狀.....	61
8.5.3 不應注意特相.....	62
8.5.4 各種不同的禪相.....	62
8.5.5 兩種禪定.....	64
8.5.6 轉輪聖王的胎兒.....	64
8.5.7 守護禪相.....	64
8.5.7.1 住處.....	65
8.5.7.2 去處.....	65
8.5.7.3 言論.....	65
8.5.7.4 人.....	66
8.5.7.5 食物.....	67
8.5.7.6 氣候.....	67
8.5.7.7 姿勢.....	67
8.6 十種安止的善巧.....	67
8.6.1 使處清淨.....	68
8.6.2 保持諸根平衡.....	69
8.6.2.1 信.....	69
8.6.2.2 精進.....	70
8.6.2.3 念.....	72
8.6.2.4 定或一境性.....	74
8.6.2.5 慧.....	75
8.6.2.6 如何平衡五根.....	77

8.6.3 善巧（掌握）禪相.....	82	8.8.5 捨離五支.....	107
8.6.4 在心應當精勤時使心精勤.....	82	8.8.6 具備五支.....	107
8.6.4.1 七種能令擇法覺支生起的方法.....	84	8.8.6.1 喜與樂.....	108
8.6.4.2 十一種能令精進覺支生起的方法.....	85	8.8.7 禪那在三方面的善及具有十相.....	109
8.6.4.3 十一種能令喜覺支生起的方法.....	89	8.8.8 禪那的含義.....	110
8.6.5 在心應當受到抑制時抑制心.....	90	8.8.9 如何維持禪那.....	111
8.6.5.1 七種能令輕安覺支生起的方法.....	91	8.8.10 應當謹記的一個要點.....	112
8.6.5.2 十一種能令定覺支生起的方法.....	92	8.9 第二禪.....	112
8.6.5.3 五種能令捨覺支生起的方法.....	94	8.9.1 止息尋與伺.....	113
8.6.6 在心應當受到激勵時激勵心.....	96	8.10 第三禪.....	114
8.6.7 在必要平捨地觀心時平捨地觀心.....	96	8.10.1 十種捨.....	116
8.6.8 遠離無定之人.....	96	8.10.2 正念與正知.....	118
8.6.9 親近有定之人.....	96	8.10.3 捨離一支；具備二支.....	120
8.6.10 決意培育定.....	97	8.11 第四禪.....	120
8.7 必須著重於住定.....	97	8.11.1 註解.....	121
8.8 初禪.....	98	8.11.2 另一個問題.....	123
8.8.1 去除五蓋.....	99	8.11.3 捨離一支；具備二支.....	124
8.8.2 檢查五禪支.....	100	8.12 禪那五分法.....	124
8.8.3 五自在.....	103	8.12.1 如何修行.....	126
8.8.4 呼吸變得愈來愈微細.....	104	8.13 呼吸行者.....	127
8.8.4.1 長部誦者與相應部誦者的見解.....	104	8.14 禪那行者.....	131
8.8.4.2 中部誦者的見解.....	104	9 如何修行四界分別觀.....	132
8.8.4.3 修行觀禪時的呼吸.....	105	9.1 《增上心經》.....	139
8.8.4.4 《無礙解道》之言.....	105	9.2 《無上清涼經》.....	140
8.8.4.5 出入息與禪相.....	106	9.3 《覺支善巧經》（或《火經》）.....	141

10 分析色聚的方法.....	142	11.5 是否有必要培育八聖道分的所有八道分...	171
10.1 如何辨識四界.....	142	11.6 根據相、作用、現起與近因辨識色法.....	172
10.2 如何辨識色、香、味、食素.....	144	12 辨識名法.....	186
10.3 如何辨識命根、性根色、心色.....	145	12.1 初禪的三十四種名法.....	187
10.4 辨識五淨色.....	147	12.1.1 識.....	187
10.5 辨識心生色的方法.....	148	12.1.2 七遍一切心心所.....	187
10.6 辨識時節生色的方法.....	148	12.1.3 六雜心所.....	188
10.7 辨識食生色的方法.....	150	12.1.4 十九個遍一切美心心所.....	188
10.8 四界分別觀詳盡法：四十二身分.....	154	12.1.5 無痴.....	189
10.9 九種業生色聚.....	156	12.2 禪那定心路過程.....	189
10.10 八種心生色聚.....	157	12.3 五十二心所.....	191
10.11 四種時節生色聚.....	158	12.3.1 通一切心所.....	191
10.12 兩種食生色聚.....	159	12.3.2 遍一切心.....	192
10.13 三種聲音.....	160	12.3.3 雜.....	192
10.14 辨識四種相色.....	160	12.3.4 遍一切美心.....	192
10.15 觀諸色法為「色」的時刻.....	160	12.4 禪那名法的相、作用、現起與近因.....	192
10.16 受到變化干擾之相.....	161	12.4.1 心.....	193
11 色業處的理論.....	161	12.4.1.1 四種鑑別法.....	193
11.1 修行觀禪必須觀照之法.....	161	12.4.1.2 心的相、作用、現起與近因.....	194
11.2 二十八種色法.....	164	12.4.1.3 四種究竟法.....	194
11.3 色法的本質.....	168	12.4.2 觸.....	195
11.4 色法的三種密集.....	170	12.4.3 受.....	196
11.4.1 相續密集.....	170	12.4.3.1 樂受.....	197
11.4.2 組合密集.....	171	12.4.3.2 捨受.....	197
11.4.3 作用密集.....	171	12.4.4 想.....	197

12.4.5 思	198
12.4.6 一境性	198
12.4.7 名命根	199
12.4.8 作意	199
12.4.9 尋	200
12.4.10 伺	201
12.4.11 勝解	201
12.4.12 精進	202
12.4.13 喜	202
12.4.14 欲	202
12.4.15 信	203
12.4.15.1 八種當信之事	203
12.4.15.2 四須陀洹支	204
12.4.16 念	205
12.4.17 慚	205
12.4.18 愧	205
12.4.19 無貪	206
12.4.20 無瞋	206
12.4.20.1 慈	206
12.4.21 中捨性	206
12.4.21.1 禪捨	207
12.4.22 身輕安	208
12.4.23 心輕安	208
12.4.24 身輕快性	209
12.4.25 心輕快性	209

12.4.26 身柔軟性	210
12.4.27 心柔軟性	210
12.4.28 身適業性	211
12.4.29 心適業性	212
12.4.30 身練達性	213
12.4.31 心練達性	213
12.4.32 身正直性	214
12.4.33 心正直性	214
12.4.34 無痴或慧根	217
12.5 兩種身	217
12.5.1 內身與外身	218
12.5.2 四個階段	219
13 三種觀智	219
13.1 緣起法則	221
13.1.1 緣攝受智	223
13.1.2 另一種觀緣起的方法	224
13.2 思惟智	226
13.3 生滅隨觀智	226
13.3.1 因緣生與剎那生	226
13.3.2 因與果滅盡無餘	227
13.3.3 因緣滅與剎那滅的觀法	228
13.3.4 過去、現在與未來的名色法	229
13.3.5 因緣生滅與剎那生滅	230
13.3.6 呼吸的因緣生滅	236
13.4 上層觀智	238

13.5 關於阿羅漢果.....	239
13.6 世間與出世間四聖諦.....	240
14 佛陀解釋自己的四聖諦體驗.....	241
14.1 苦聖諦.....	243
14.2 苦集聖諦.....	243
14.3 苦滅聖諦.....	245
14.4 導致苦滅的道聖諦.....	246
14.5 無上圓滿正覺.....	248
15 憍陳如尊者.....	249
15.1 聞隨行經.....	250
16 天神歡呼.....	251
17 如何滅除痛苦.....	253
IV. 無我相經.....	255
V. 五比丘.....	273
1 憍陳如尊者.....	273
2 跋提迦尊者.....	276
3 衛跋尊者.....	277
4 摩訶那摩尊者.....	277
5 阿說示尊者.....	278
VI. 皮帶束縛經（一）.....	281
VII. 皮帶束縛經（二）.....	287
VIII. 問答類編.....	347
1 克服障礙.....	347
2 戒學釋疑.....	355
3 定學釋疑.....	360

4 慧學釋疑.....	380
5 學佛群疑.....	402
IX. 附錄.....	417