

# 目錄

目錄	i - x
附表目錄	xi
第一章：從安般念至色、無色禪	1
兩種入門法	1
安般念	1
平衡五根	5
平衡七覺支	6
身至念	9
如何以其他法門修定	10
三十二身分	10
涅槃的三門	11
白骨觀	12
十遍處	14
白遍	14
地遍	16
水遍	16
火遍	17
風遍	17
光明遍	17
虛空遍	17
四無色禪	18
空無邊處	18
識無邊處	19
無所有處	19
非想非非想處	20
第二章：如何修行四梵住與四護衛禪	21
如何修行四梵住	21
慈心觀	21

對你敬愛的人散播慈愛	23
破除界限	24
二十二類遍滿	25
十類方向的遍滿慈愛	26
悲心觀	27
喜心觀	28
捨心觀	28
四護衛禪	29
佛隨念	29
不淨觀	30
死隨念	30
結論	31
第三章：色業處	33
如何辨識色聚中的四界	33
色、香、味、食素、命根、性根、心色	33
如何辨識五淨色	35
如何辨識心生色	36
如何辨識時節生色	36
辨識食生色的方法	37
四界分別觀（詳盡法：四十二身分）	40
九種業生色聚	42
八種心生色聚	42
四種時節生色聚	43
兩種食生色聚	44
三種聲音	44
如何辨識四個相色	45
觀諸色法為「色」的時刻	45
再簡要地說明	45
第四章：名業處	46
純觀行者應注意的事項	46
只觀世間名法	46

六識	47
六種法所緣	47
辨識六門心路過程	48
彼所緣	49
五十二心所	50
七遍一切心心所	50
六雜心所	51
尋、思與作意之間的分別	51
十四不善心所	52
四個遍一切不善心心所	52
三個貪因心所	52
四個瞋因心所	53
兩個有行心所	54
一個痴因心所	54
二十五個美心所	54
十九個遍一切美心心所	54
三個離心所	55
兩個無量心所	56
一個慧根心所	56
應先辨識的名法	56
六組的定義	56
四隨觀	57
始於辨識受、識或觸	57
再辨識色法	58
同時辨識兩門及所緣	59
如何破除四種名密集	60
果報如此，速行則可改變	62
信慧組名法	62
如何辨識禪那名法	63
如何辨識意門善速行心路過程	66
如何辨識五門善速行心路過程	68

法所緣組——善組	72
正語	72
正業	72
正命	73
悲	73
喜	73
彼所緣、信、慧	73
佛隨念	74
死隨念	74
十個結的生起	75
辨識取概念為所緣的不善名法的方法	79
辨識取究竟色為所緣的不善名法的方法	80
辨識色所緣組不善名法的方法	81
聲所緣、香所緣、味所緣及觸所緣四組	82
辨識名法整體為「名法」	85
分別名色法	85
名色差別法	86
威儀路明覺	86
如何辨識行住坐臥之中的色法	87
如何辨識行住坐臥之中的五蘊法	88
外觀之法	89
前進至下一個階段	90
這是培育四念處的修行	91
第五章：緣起第五法	93
三世間遍知	94
一、所知遍知	94
二、度遍知	94
三、斷遍知	94
三出世間遍知	95
隨覺知與通達知	95
第五法的摘要	96

集諦	96
《無礙解道》的教示	97
行與業有	98
推理與親自體驗	98
體證緣攝受智	99
神通與觀禪	100
追尋因的方法	101
五種緣起教法	102
把心（即智）導向過去	102
煩惱輪轉及業輪轉	103
若色相出現	104
朝向過去世的臨終時期	105
善意公主在過去所發的願	106
一位禪修者的例子	107
另一個例子	108
煩惱輪轉裡有三	108
業輪轉裡有什麼	109
緣攝受的階段	110
改變目標	111
辨明因果	112
應預先注意的要點	112
四名蘊	113
一、一性理	113
三或四人	114
斷見與常見	115
二、異性理	115
三、不作為理	116
自性定法	116
四、如法性理	116
定論	117
要點	117

組成五蘊	117
結生五蘊	118
有分五蘊	125
色所緣組：五門轉向五蘊	127
色所緣組：眼識五蘊	129
色所緣組：領受五蘊	131
色所緣組：推度五蘊	133
色所緣組：確定五蘊	134
速行之基因作意	136
色所緣組：速行五蘊（善組）	136
色所緣組：彼所緣五蘊	139
取色所緣為目標的意門心路過程	140
色所緣組：不善組	143
色所緣組：（貪見組）速行五蘊	143
聲所緣組	145
香所緣組	147
味所緣組	149
觸所緣組	150
法所緣組：善組（目標＝眼淨色）	151
法所緣組：善組（目標＝白骨）	152
法所緣組：目標＝色法	153
局部	153
外觀和朝向更遠的過去與未來世	153
行與明的「種子」	154
關於有分	154
體證所知遍知	154
第六章：緣起第一法	156
《緣起分別》——經分別教法	156
十二緣起支	165
三時	165
三連結	166

四攝類	166
二十法	167
應預先知道的辨別法	167
緣攝受智階段	167
思惟智與初期的生滅隨觀智階段	167
成熟的生滅隨觀智階段	167
壞滅隨觀智階段	168
各自	169
無明緣行	169
行緣識	170
識緣名色	172
名色緣六處	177
(A) 由於名生起，意處生起	177
(B) 由於名生起，處色生起	179
(C) 由於色生起，處色生起	181
(D) 由於色生起，意處生起	182
(E) 由於名色生起，意處生起	184
六處緣觸	186
觸緣受	190
受緣愛	193
愛緣取	194
取緣有	197
有緣生	199
生緣老死	200
愁、悲、苦、憂、惱	200
第七章：四種緣起教法	202
二、隨順緣起第二法	203
三、逆緣起第一法	205
四、逆緣起第二法	207
四食	207
始於果報輪轉四食的辨別法	211

始於業輪轉四食的辨別法	212
記載中的另一個辨別法	212
第八章：相、作用、現起、近因	214
色蘊品：二十八色	214
識蘊品	220
受蘊品	226
想蘊品	228
行蘊品	228
通一切心心所	228
六雜心所	230
十四不善心所	232
二十五美心所	236
緣起品	242
第九章：道非道智見清淨義釋	248
思惟智	248
聚思惟或理法觀	248
觀智的目標（所緣）	249
應遵照的規則	253
應遵照的要點	256
三相	256
無我之光	257
聚思惟觀法與各別法觀法	258
緣起法	258
觀智與神通	260
始於易觀者修習觀禪	262
視為名色減盡	263
以觀照較喜歡的相為主	265
五蘊法	266
也同時觀照色法	268
過去、現在、未來	269
粗細；劣勝；遠近	271

不淨觀	273
有識不淨觀	273
充滿蟲的身體	273
究竟色的不淨相	274
無識不淨觀=觀死屍之不淨	274
緣起支	276
四十種思惟法	278
無常相有十	278
苦相有廿五	281
無我相有五	286
無常、苦、無我的基因	288
理法觀的二百種思惟	288
慧可成就	289
七色觀法	289
一、取捨色觀法	290
二、依年齡增長而消滅之色觀法	290
三、食所成色觀法	291
四、時節所成色觀法	291
五、業生色觀法	292
六、心等起色觀法	292
七、法性色觀法	292
七非色觀法	293
一、聚觀法	293
二、雙觀法	295
三、剎那觀法	295
四、次第觀法	295
五、除見觀法	296
六、去慢觀法	296
七、破欲觀法	296
生滅隨觀智	297
名色法與五蘊法兩者	297

過去、未來、現在、內、外	298
生滅隨觀智的詳盡修法	299
一、隨觀集法	299
二、隨觀滅法	302
三、隨觀集滅法	304
緣起第一法	308
隨觀集法	309
隨觀滅法	310
隨觀集滅法	310
生滅觀的進展	311
十種觀的隨煩惱	312
第十章：行道智見清淨義釋	316
四隨觀	316
威儀路與明覺	318
壞滅隨觀智	319
朝向壞滅隨觀智	319
色聚消失	320
也觀照修觀的觀智	322
一些觀法的例子	322
觀壞滅之力量	323
可以觀照任何自己所喜歡之法為主	323
朝向智見清淨	324
從行捨智到聖道	324
必須以大念修行之道	326
從壞滅隨觀智至行捨智	327
第十一章：道智與果定	329

## 附表目錄

表 3-1：眼門五十四色	38
表 3-2：耳門五十四色	38
表 3-3：鼻門五十四色	39
表 3-4：舌門五十四色	39
表 3-5：身門四十四色	39
表 3-6：心臟五十四色	40
表 4-1：三因凡夫的彼所緣	49
表 4-2：法所緣組——意門禪那定心路過程	63
表 4-3：取真實色法為所緣的意門善速行心路過程	67
表 4-4：取非真實色法為所緣的意門善速行心路過程	68
表 4-5：五門善速行心路過程	69
表 4-6：心與心所的數量	70
表 4-7：法所緣組——C 組	74
表 4-8：法所緣組——不善意門心路過程	79
表 4-9：色所緣組——不善心速行心路過程	83
表 4-10：六組——簡要	84
表 4-11：法所緣組（C）組——善組	84
表 4-12：法所緣組（D）組——禪那名法	85
表 6-1：意門心路過程	169
表 6-2：愛與取的意門心路過程	197
表 6-3：意門心路過程	199
表 6-4：愁、悲、憂、惱心路過程	201
表 9-1：觀速行意門心路過程	294