

# 目 錄

序.....	1
突破止禪.....	3
大綱.....	3
論文主體.....	5
開場白.....	5
需要培育定力.....	5
修行安般念.....	7
數息法.....	8
覺知氣息的長度與全息.....	9
平靜氣息.....	10
禪相出現.....	10
培育安止.....	11
五禪支.....	13
五自在.....	14
四護衛禪.....	14
培育慈心禪.....	15
佛隨念.....	18
不淨觀.....	19
死隨念.....	20
修行遍處來培育定力.....	22

結論.....	23
突破觀禪.....	25
大綱.....	25
論文主體.....	26
開場白.....	26
淨化心.....	27
把心從邪見中淨化出來.....	28
色業處.....	28
名業處.....	30
無我相變得明顯.....	34
名色分別智.....	35
度疑清淨.....	35
辨識產生色法的因.....	36
辨識產生名法的因.....	36
關於過去、未來與現在的十六種疑.....	36
辨識緣起的因果關係.....	37
緣攝受智.....	41
道非道智見清淨.....	41
修行觀禪.....	41
修行觀禪的四十種思惟法.....	44
依緣起修行觀禪.....	44
七色觀法與七非色觀法.....	44
培育生滅智.....	45
出現觀的隨煩惱.....	46

道非道智.....	46
行道智見清淨.....	46
修行四種隨觀.....	47
威儀正知.....	48
壞滅隨觀.....	48
修行所知智觀禪.....	50
生起怖畏智.....	51
生起過患智.....	51
生起厭離智.....	51
生起欲解脫智.....	52
生起審察智.....	52
生起行捨智.....	53
隨順智、種姓智、道智、果智、省察智.....	55
智見清淨.....	57
結論.....	58

所有的參考附註都是採用第六次經典結集的緬甸版巴利聖典。以下是書中縮寫代表的聖典：

A	Āṅguttara Nikāya 增支部
Abh. A	Abhidhamma Commentary 阿毗達摩註
D	Dīgha Nikāya 長部
DA	Dīgha Nikāya Commentary 長部註
D. Ti	Dīgha Nikāya Subcommentary 長部疏鈔
Dh	Dhammapada 法句經
M	Majjhima Nikāya 中部
MA	Majjhima Nikāya Commentary 中部註
S	Saṃyutta Nikāya 相應部
SA	Saṃyutta Nikāya Commentary 相應部註
Ps	Paṭisambhidāmagga 無礙解道
Vbh	Vibhaṅga 分別論
Vs	Visuddhimagga 清淨道論
Vs Ti	Visuddhimagga Subcommentary 清淨道論疏鈔