

細目

禪者序	I
原編序	III
中譯序 (含再版序與三版序)	V
 第一講 如何修行安般念到入禪	 1
為何要修行	1
何謂修行	2
八聖道分	3
如何培育定力	6
如何修行安般念	7
平衡五根	14
平衡七覺支	18
達到禪那	19
 問答 (一)	 23
 第二講 如何以其它法門修定	 31
三十二身分	31
涅槃的三門	33
白骨觀	34
五禪支	35

十遍.....	36
色遍	36
白遍	37
地遍	40
水遍	40
火遍	41
風遍	41
光明遍.....	41
虛空遍.....	42
四無色禪.....	42
空無邊處.....	43
識無邊處.....	44
無所有處.....	45
非想非非想處.....	46
問答 (二)	47
第三講 如何修行四梵住與四護衛禪	55
四梵住.....	55
慈心觀.....	55
破除界限.....	60
二十二類遍滿.....	61
十類方向的遍滿慈愛.....	63
悲心觀.....	64

喜心觀.....	65
捨心觀.....	66
四護衛禪.....	67
佛隨念.....	67
不淨觀.....	69
死隨念.....	69
結論.....	70
問答 (三)	73
第四講 如何辨識色法	87
如何修行四界分別觀.....	87
如何分析色聚.....	96
如何分析淨色.....	100
眼睛裡的五十四種色法.....	102
如何辨識心生色法.....	103
如何辨識時節生色法.....	104
如何辨識食生色法.....	104
結論.....	104
〔附註〕：四十二身分	106
問答 (四)	109
第五講 如何辨識名法	129

如何辨識禪那心路過程.....	131
如何辨識欲界心路過程.....	133
如理作意與不如理作意.....	133
意門心路過程.....	134
五門心路過程.....	135
如何辨識外在的名法.....	137
問答 (五)	139
第六講 如何透視緣起法的環結	149
緣起的三輪.....	150
如何辨識過去.....	150
實例	152
如何辨識未來	153
問答 (六)	155
第七講 如何培育觀智以透視涅槃	171
思惟智.....	172
四十種思惟法.....	173
色七法.....	175
名七法.....	177
生滅隨觀智.....	178
簡略法.....	179

詳盡法.....	179
生起的觀法	179
息滅的觀法	180
生起與息滅的觀法	181
十種觀的染.....	182
壞滅隨觀智.....	183
其餘的觀智.....	183
問答（七）.....	185
第八講 佛陀對其弟子及教法的期許	203
第九講 無上的布施	217
對個人的布施.....	222
對僧團的布施.....	225
布施的淨化.....	226
即席問答篇.....	239
算數師目連經.....	263
附錄一 巴利詞彙集.....	275
附錄二 帕奧禪修中心.....	279
正文索引	281