

# 解脱正道

-----三十七菩提分法-----

法增比丘讲述

<u>纲目</u>	<u>页数</u>
章目	I-XII
序	XIII
前言	XV
第一章 敬信三宝	1
第二章 三界轮回	24
第三章 因果业报	60
第四章 苦的认知	100
第五章 解脱道与菩萨道	115
第六章 三十七菩提分法	140
第七章 四念处（一）	148
第八章 四念处（二）	194
第九章 四念处（三）	206
第十章 四念处（四）	222
第十一章 四正勤	357
第十二章 四如意足	367
第十三章 五根	383
第十四章 五力	397
第十五章 七菩提分	404
第十六章 八正道	428
第十七章 止观	469
第十八章 证悟	580
第十九章 涅槃	594
第二十章 结论	604
主要参考书	610
后记	611
索引	613
助印名录	646

# 解脱正道

-----三十七菩提分法-----  
法增比丘讲述

目次	页数
章目	I-XII
序	XIII
前言	XV
第一章	
敬信三宝	1
信	1
善知识	2
三宝	5
一：佛宝	6
佛十名号	11
二：法宝	16
三：僧宝	18
四：皈依三宝	20
小结	22
第二章	
三界轮回	24
众生与轮回	24
表 2.1 三界	27
欲界	28
欲	28
欲的出离与修断	34
一：恶趣	40
(一) 地狱道	41
(二) 鬼道	43
(三) 畜生道	44
(四) 阿修罗道	45
二：善趣	46
(一) 人道	46
(二) 天道	47
色界	48
表 2.2 色界天	49
无色界	54
死的禅观	55
脱离三界	56
小结	57

第三章	因果业报	60
	总说	60
	因与果	62
	缘	64
	业	66
	一：依性质分	66
	(一)十恶业	66
	(二)十善业	72
	(三)无记业	76
	二：依程度分	78
	重业、轻业、不定业	78
	三：依时间分	81
	(一)现世受	81
	(二)异熟受	82
	(三)后世受	82
	四：其他业的分类	82
	(一)临终业	82
	(二)惯业	83
	(三)共业、不共业	84
	(四)引业	84
	(五)满业	84
	(六)旧业	85
	(七)新业	85
	业报的特征	88
	一：作已必报	88
	二：缘聚得果	90
	三：果不能代	91
	戒的禅观	92
	忏悔罪业	93
	业的灭尽	97
第四章	苦的认知	100
	行	101
	苦	101
	身苦	104
	一：生苦	105
	二：老苦	105
	三：病苦	106
	四：死苦	106
	心苦	108
	一：爱别离苦	109
	二：怨憎会苦	109

	三：求不得苦	110
	四：忧悲恼苦	112
	三苦	112
	苦的禅观	113
	离苦	113
第五章	解脱道与菩萨道	115
	解脱道	115
	八难八非时	115
	解脱道次第	117
	两种福田人	119
	表 5.1 解脱道修行人	121
	四双八辈	121
	菩萨道	127
	菩提心	128
	十波罗蜜	129
	布施	129
	持戒	131
	出离、智慧、	132
	精进、忍辱、	133
	真实、决意、慈、	134
	舍	135
	授记的条件	135
	六波罗蜜	135
	菩萨地道	136
	十地	136
	佛与阿罗汉的差别	137
	阿罗汉非自了汉	138
	小结	139
第六章	三十七菩提分法	140
	补特伽罗	140
	正道	142
	三十七菩提分法	144
	小结	146
第七章	四念处（一）	148
	念	148
	护念	152
	精进	153
	修习正念	154
	身念处	155
	一：安般念	156
	安般念观禅	160

	二：四威仪	165
	三：正知	167
	四：三十二身分	178
	五：四界差别	180
	表 7.1 四界分别表(四十二身分)	182
	六 至十四：九墓墟观	184
	灭身见	189
	小结	192
第八章	四念处 (二)	194
	受念处	194
	触	197
	欲染	198
	受离	201
	受灭	202
	小结	204
第九章	四念处 (三)	206
	心念处	206
	烦恼	207
	表 9.1 欲界随眠	208
	表 9.2 色及无色界随眠	208
	十六心行	209
	观心	213
	想灭	218
	小结	221
第十章	四念处 (四)	222
	法念处	222
	一：五盖	222
	(一) 贪欲盖	222
	1. 知贪	223
	2. 治贪	225
	3. 无贪	228
	(二) 瞋恚盖	229
	知瞋	230
	治瞋	230
	无瞋	237
	(三) 昏沉睡眠盖	237
	知昏沉睡眠	237
	治昏沉睡眠	238
	无昏沉睡眠	242
	(四) 掉悔盖	242
	知掉悔	243

	治掉悔	244
	无掉悔	244
	(五) 疑惑盖	244
	知疑	245
	破疑	245
	无疑	246
	五盖的观禅	246
二：五取蕴		247
	五蕴	247
	五蕴执取的范围	248
	(一) 色取蕴	252
	1. 四大种	252
	2. 所造色	253
	3. 未完成色	255
	4. 色的特征	257
	5. 色法的生起	259
	6. 色的灭尽	260
	(二) 受取蕴	262
	受	262
	受的生	264
	受的灭	264
	(三) 想取蕴	264
	想	265
	想的生	265
	想的灭	266
	(四) 行取蕴	266
	行	266
	行蕴	266
	善行	266
	不善行	267
	无记行	267
	行的生	268
	行的灭	268
	(五) 识取蕴	269
	识	269
	识蕴	269
	1. 心依界分	270
	欲界心	270
	色界心	270
	无色界心	270
	出世间心	270

	表 10.1 八十九心	271
	2. 心依本性分	271
	善心	271
	不善心	273
	无记心	275
	果报心	275
	唯作心	276
	表 10.2 八十九心	277
	识的生起	277
	识的灭尽	278
	五取蕴的观禅	278
三：十二处		279
	十结和结的生起	280
	贪欲结	281
	瞋恨结	281
	我慢结	282
	邪见结	282
	疑结	282
	戒禁取结	282
	有爱结	284
	嫉结	285
	慳结	285
	无明结	286
	结的灭尽	286
	十二处的观禅	287
四：七觉支		288
	(一) 念觉支	290
	(二) 择法觉支	291
	(三) 精进觉支	293
	(四) 喜觉支	296
	(五) 轻安觉支	298
	(六) 定觉支	299
	(七) 舍觉支	308
	七觉支的观禅	311
五：四圣谛		312
	(一) 苦谛	312
	(二) 集谛	316
	1. 六根生爱	317
	2. 六境生爱	318
	3. 六识生爱	319
	4. 六触生爱	320

	5. 六受生爱	321
	6. 六想生爱	322
	7. 六思生爱	323
	8. 六爱生爱	324
	9. 六寻生爱	325
	10. 六伺生爱	326
	(三) 灭谛	327
	1. 六入处爱喜舍灭	327
	2. 六外处爱喜舍灭	328
	3. 六识处爱喜舍灭	329
	4. 六触处爱喜舍灭	330
	5. 六受处爱喜舍灭	331
	6. 六想处爱喜舍灭	332
	7. 六思处爱喜舍灭	333
	8. 六爱处爱喜舍灭	333
	9. 六寻处爱喜舍灭	334
	10. 六伺处爱喜舍灭	335
	(四) 道谛	341
	1. 正见	343
	2. 正思惟	345
	3. 正语	346
	4. 正业	346
	5. 正命	347
	6. 正精进	347
	7. 正念	350
	8. 正定	350
	观智	352
	修习成果	353
第十一章	四正勤	357
	目标	357
	修习内容	357
	修习方法	359
	第一正勤法	359
	第二正勤法	361
	第三正勤法	361
	第四正勤法	362
	正精进的圆满修习	364
	小结	365
第十二章	四如意足	367
	目的	367
	修习的方法	369



		一。 欲如意足	370
		二。 勤如意足	373
		三。 心如意足	374
		四。 观如意足	376
		(一) 出离	377
		(二) 弃邪见	377
		(三) 破己身见	378
		(四) 灭我随见	379
		五。 神通不敌业力	380
	小结		382
第十三章	五根		383
	内容		383
	修习		384
		一. 信根	385
		二. 精进根	388
		三. 念根	391
		四. 定根	392
		五. 慧根	395
	平衡五根		396
第十四章	五力		397
	内容		397
	五力的修习		398
		一. 信力	398
		二. 精进力	400
		三. 念力	401
		四. 定力	401
		五. 慧力	402
	平衡五力		403
第十五章	七菩提分		404
	内容		404
	修习		407
		一. 念觉支	408
		二. 择法觉支	411
		三. 精进觉支	415
		四. 喜觉支	417
		五. 轻安觉支	419
		六. 定觉支	420
		七. 舍觉支	425
	七觉支的圆满修习		426
第十六章	八正道		428

	总说	428
	八正道	429
	一. 正见	434
	二. 正思惟	443
	三. 正语	450
	四. 正业	452
	五. 正命	458
	六. 正精进	459
	七. 正念	462
	八. 正定	463
	小结	466
第十七章	止观	469
	止、定与观	469
	一：定的相、味、现起与足处	471
	二：定的种类	472
	表 17-1 定的种类	472
	(一) 四色界禅	472
	(二) 四无色界禅	475
	(三) 三定	476
	(四) 三三昧	476
	三：修定顺缘	476
	(一) 住所	477
	(二) 坐座	477
	(三) 调身	477
	(四) 调息	477
	(五) 调心	478
	四：修习定的障碍	479
	五：性行辨别与住处	482
	六：四十业处	484
	(一) 修习与禅相	486
	(二) 十遍	486
	(三) 十不净	490
	(四) 十随念	493
	(五) 四梵住	500
	(六) 四无色	501
	(七) 食厌想	502
	(八) 四界分别观	503
	(九) 禅那	503
	(十) 修定的功德	506
	七：观	508
	修习观照	510

正念观照	514
排除障碍	516
随时应用	520
(一) 蕴	524
(二) 处与界	524
(三) 根	525
(四) 谛	526
(五) 发趣论的二十四缘	526
(六) 缘起	535
1. 老死缘生	541
2. 生缘有	543
3. 有缘取	546
4. 取缘爱	547
5. 爱缘受	549
6. 受缘触	550
7. 触缘六入	552
8. 六入缘名色	553
9. 名色缘识	554
10. 识缘行	557
11. 行缘无明	558
(七) 七清净与十六观智	559
表 17. 2 七清净与十六观智	560
1. 戒清净	560
2. 心清净	561
3. 见清净	561
(1) 名色分别智	562
4. 度疑清净	565
(2) 缘摄受智	565
5. 道非道知见清净	568
(3) 三相思惟智	568
十八随观	570
(4) 生灭随观智	570
十种观的染	571
6. 行道知见清净	572
(1) 生灭随观智	572
(2) 坏随观智	572
(3) 怖畏现起智	573
(4) 过患随观智	573
(5) 厌离随观智	574
(6) 欲解脱智	574
(7) 审察随观智	574

		(8) 行舍智	575
		(9) 随顺智	575
		7. 智见清净	575
		(1) 种姓智	575
		(2) 四道智, 四果 智, 余漏智	576
		智见清净的利益	578
	结论		578
第十八章	证悟		580
		自作证	580
		法住智	587
		三明	591
第十九章	涅槃		594
		生与死	594
		涅槃	595
		有余涅槃与无余涅槃	602
第二十章	结论		604
	主要参考书		610
	后记		611
	索引		613
	助印芳名录		646