

《阿含解脱道次第》教材书的 篇、章、节目录

- 第一篇、培养善根福德因缘
- 第二篇、闻思正法
- 第三篇、实修的方法
- 第四篇、证果实证 • 证果
- 第五篇、解脱道与菩萨道合一

引 言

序 言

佛教流变史简介

阿含解脱道次第简介

第〇章 前 言

归 零

第一章 阿含解脱道次第概论

宗教三层次

一、修行次第

第二章 善人 慈悲喜舍

一、行善的果报

二、四无量心

三、出世间法的善行

四、善恶因果

第三章 深入体会世间苦难…老．病．死

一、生死大事

二、如来出世之目的

三、自净或外求

四、历缘对境的检验

五、苦谛是天使

第四章 惭愧心

一、惭愧二法

二、知惭知愧

三、常习惭愧

四、恶行悔过

五、惭愧心的重要

第五章 亲近善知识

一、近朱则赤

二、慎择明师

三、法无定法

四、不要只看外表

五、葛拉玛经 • 修行信任的规则

第六章 乐见圣贤—培养恭敬心、柔软心

- 一、善知识的标准
- 二、四双八辈世福田
- 三、师生之道
- 四、奉事善知识的益处
- 五、礼佛心法

第七章 听闻正法

- 一、入圣者之流
- 二、说法次第
- 三、说法的原则
- 四、正法指要

第八章 五阴

- 一、观无常 达解脱
- 二、无常法印
- 三、诸法无我
- 四、缘生缘灭
- 五、知味患离
- 六、平等慧正观
- 七、法师・法次法向
- 八、无明・明

九、离二边 行中道

十、顿悟来自渐修

十一、看透幻相 不抓取

十二、境界奴隶

十三、心净佛土净

十四、深观无常

十五、知幻识幻

十六、色集色灭

十七、解脱诸结

十八、识无所住

十九、止观缘起

二十、自依・法依・不异依

二一、无诤・只说真理

二十二、七处善・三种观义

二十三、有抓取就有苦

二十四、有漏无漏

二十五、五阴缘起

二十六、理可顿悟，事_必渐修

二十七、断见、常见与中道

二十八、心无挂碍

二十九、世尊说法为涅槃

三十节、众生的游戏

三十一、五阴集与灭

三十二、轮回之因

三十三、十四无记

三十四、第一顺位——断无常火

三十五、心镜明 真理现

第九章 六入处 何谓苦海？何谓世间？

一、正观六根无常

二、一切无常——根、尘、识

三、一切烧然

四、非我、非异我、不相在

五、如何快速解脱？

六、静观理显

七、离正法多远？

八、根尘生识

九、不待时节 现见法

十、真正的苦海

十一、云何世间

十二、苦海形成与消灭

十三、见法般涅槃

十四、断欲解脱

十五、无明 · 明

十六、多住身念处

十七、云何一切

十八、云何一切法

第十章 界相应

- 一、物以类聚
- 二、森罗万象许峥嵘
- 三、如何断我慢？
- 四、“心行”解析
- 五、三界
- 六、出三界
- 七、六界分别观·破身见

第十一章 四食

- 一、喜贪四食则苦生
- 二、无贪无染
- 三、一切众生以四食存
- 四、当舍离四食

第十二章 受相应

- 一、染触生受
- 二、观受无常
- 三、断受离苦
- 四、凡圣有何差别？

- 五、诸行无常
- 六、四禅九定 仍在苦海
- 七、解脱之乐
- 八、梵行十法纲要

第十三章 三法印

- 一、真实正观
- 二、无常·缘起·无我
- 三、由表及里
- 四、圣法印·见清净

第十四章 四圣谛

- 一、见法生慧
- 二、屈无畏因实证
- 三、观四圣谛最首要
- 四、正法极难遇
- 五、不要散心杂话
- 六、解、断、证、修
- 七、断爱去结
- 八、成大医王
- 九、知者寥寥
- 十、世人见诤不断
- 十一、莫作世论

十二、深观四谛

十三、渐次证悟

十四、逐阶而上

十五、众生八苦

第十五章 八正道

一、正见为首

二、求真求证

三、可断生死

四、学及无学

五、为道日损

六、此岸与彼岸

七、详解八正道

八、剖析世间法・出世间法

第十六章 缘起性空

一、三芦之喻

二、凡夫舍身抓识

三、无明则为幻所使

四、十二缘起

五、常见・断见・中道

六、深观缘起行中道

七、先知法住

八、此有故彼有

九、第一因 不可得

十、法次法向

十一、见法般涅槃

十二、诸佛道同

十三、深观缘起法

第十七章 生信→发出离心

一、四不坏净

二、四入流分

三、成就四法

四、在家解脱

五、法镜经

六、六念法门

第十八章 欲神足→正精进

一、精进不放逸

二、善法所依

三、四神足 到彼岸

四、四正勤

五、用生命修行

六、松紧适度

七、苦行纵欲非正道

第十九章 正知正见

- 一、何为正见
- 二、正见向解脱
- 三、正见离二边
- 四、善观三受
- 五、明相初光
- 六、明行择法
- 七、出世间正见
- 八、无上清淨

第二十章 持戒

- 一、学戒福利
- 二、持戒功德
- 三、淨其初业
- 四、说戒目的
- 五、戒由心生
- 六、戒香最上
- 七、十戒 · 十善业
- 八、四十善法

第二十一章 守护六根

- 一、不护六根被境转

- 二、善摄其心
- 三、律仪・不律仪
- 四、守护六根心作主
- 五、见以见为量

第二十二章 三妙行 — 身、口、意柔软

- 一、身行・口行・意行
- 二、善行心自安
- 三、善人得善果
- 四、反观自净
- 五、如何圆满三妙行

第二十三章 修出入息念

- 一、五种前缘
- 二、禅修利众生
- 三、方法与效果
- 四、得大果大福利
- 五、简述方法次第
- 六、安那般那念（清静道论）

第二十四章 修四念处

- 一、一条成佛之道
- 二、不离圣道

三、由身而心・由内而外

四、当得四种果

五、自护护他 自利利人

六、一切法要

七、以法为师・自依法依

八、自依 法依 不异依

九、念处经

第二十五章 五根、五力

一、云何五根

二、五根详解

三、一分耕耘一分收获

四、慧根为首

五、成就信根

六、要有择法能力

七、法施最胜

八、四力威德

九、云何五力

十、解释五力

第二十六章 善用七觉支

一、五盖・七觉支

二、拨云见日

三、对症下药

四、减少恶缘 · 增长善缘

五、减恶聚善

六、转成证果

第二十七章 修习禅定（四禅八定）

一、解释禅定内容

二、初禅至四禅

三、四禅次第

四、禅定功德

五、世间定 石头压草

六、明辨世间定 · 出世间定

七、最高深的禅法

第二十八章 止观双运开智慧

一、禅思悟真理

二、观法无常

三、禅思缘起法

四、止观无常

五、禅思四圣谛

六、止观俱修得解脱

七、究竟解脱

第二十九章 十个结

- 一、何谓结缚？
- 二、十种结缚
- 三、五下分结・五上分结
- 四、如何破身见？

第三十章 证果次第(四双八辈)

- 一、证果指标
- 二、戒定慧学
- 三、四双八辈
- 四、证初果的条件
- 五、证初果
- 六、初果至三果
- 七、证阿罗汉
- 八、凡圣悉悟四圣谛
- 九、如何安心自在？

第三十一章 最后的五大关卡（五上分结）

- 一、五上分结
- 二、修四念处断五上结
- 三、修四正勤
- 四、修八正道
- 五、法尚应舍

第三十二章 涅槃 无为 空——甚深极甚深

- 一、第一义空经
- 二、心与空相应
- 三、解□三三昧
- 四、何谓涅槃？
- 五、觉醒
- 六、明与无明
- 七、空 · 一切所依
- 八、空 · 常恒不变易
- 九、入空戏论灭
- 十、法住法界超时空
- 十一、宇宙真理 法界常住
- 十二、但法自然速解脱

第三十三章 成道 成佛 解脱自在

- 一、生从何来？
- 二、了悟生死本是幻
- 三、自我消溶苦海灭
- 四、苦海慈航
- 五、有学到无学

第三十四章 溶入一体世界——体证《心经》

- 一、何谓佛？
- 二、何谓无为法？
- 三、不生不灭
- 四、成就无上正等正觉
- 五、附录《般若波罗蜜多心经》

第三十五章 至人只是常——返璞归真

- 一、直心是道场
- 二、现世解脱乃真乐
- 三、名利如浮云
- 四、在尘不染尘
- 五、金枪刺足
- 六、佛陀自称“阿罗汉”
- 七、终当舍身
- 八、为法作证第一供
- 九、自依法依

第三十六章 知足 感恩 大慈大悲

- 一、自渡渡人
- 二、自他俱利
- 三、慈航普渡
- 四、弘法利生不厌倦
- 五、大慈大悲悯众生