

佛陀的話語【總目次】

第一章、人類的現實

導論.....	1
1.老、病、死[P.26].....	3
(1)老與死.....	3
(2)四大山喻[P.26].....	3
(3)（老病死）三使者[P.29].....	5
2.迷者的苦難[P.31].....	7
(1)（第二支）痛苦的箭.....	7
(2)人生的浮沈（八種能煽動情緒的境界；八風）[P.32].....	8
(3)對（五蘊的）變化感到焦慮（五蘊即我）[P.33].....	10
3.紛亂的世界（五濁惡世）[P.35].....	11
(1)戰爭（人際衝突）的根源.....	11
(2)為何眾生常有敵意瞋恨？[P.35].....	12
(3)因果的暗鏈[P.36].....	14
(4)暴力與壓迫的根源[P.36].....	14
4.（輪迴）沒有第一因[P.37].....	15
(1)（南瞻部洲所有的）草和樹枝（比喻個人的母親、祖母、曾祖母等前代祖先無量無盡）.....	15
(2)泥球（用土做成棗仁般的無量小球，比喻個人的父親、祖父等前代祖先無量無盡）[P.37].....	16
(3)岩山（比喻劫的長度）[P.38].....	16
(4)恆河（沙的數量比喻過去劫的數量）[P.38].....	16
(5)被繩子繫住（於柱）的狗[P.39].....	17

第二章、光明的使者

導論.....	19
1.此人（佛陀）[P.50].....	22
2.佛陀的意義與佛陀的誕生[P.50].....	22
3.尋求覺悟[P.54].....	25
(1)追尋至高的平靜超然.....	25
(2)體認三種真實（得三明）[P.59].....	28
(3)（佛陀發現古仙人道而到達的）古城[P.67].....	34
4.轉法輪的決定（梵天勸請與對五比丘說法）[P.69].....	36
5.初轉法輪（的內容）[P.75].....	40

第三章、親近佛法

導論.....	43
1.教義不是秘密[P.88].....	47
2.沒有教條或迷信[P.88].....	47
(附錄一)：蔡奇林譯.....	51
(附錄二)：菩提比丘的詮釋.....	55
3.苦的升起和止息[P.91].....	58
4.思察教師（是否為徹悟者）[P.93].....	60
5.體察真理的途徑[P.96].....	62

第四章、當生可見的福樂

導論.....	68
1.弘揚人間（社會）正法[P.115].....	73
(1)（佛是）法王.....	73
(2)禮敬六方[P.116].....	74
2.家庭[P.118].....	75
(1)父母與子女.....	75
(a)尊敬父母.....	75
(b)報答親恩[P.119].....	76
(2)夫妻[P.119].....	76
(a)（四種）不同的婚姻.....	76
(b)來世如何能再結合[P.121].....	77
(c)七種妻子[P.122].....	78
3.現世和來世的福樂[P.124].....	79
4.正命[P.126].....	81
(1)避免邪命（錯誤的謀生之道）.....	81
(2)善用財富[P.126].....	81
(3)以家為重的男人的幸福[P.127].....	82
5.家裡的女人[P.128].....	82
6.群體社會（僧俗眾與社會）[P.128].....	84
(1)爭執的六種根源.....	84
(2)六和敬[P.131].....	86
(3)淨化是給所有種姓的（所有種姓都可淨化）[P.132].....	87
(4)社會穩定的七項原則[P.137].....	93
(5)轉輪聖王[P.139].....	96
(6)寧靜祥和的國土[P.141].....	98

第五章、投生善趣的方法

導論.....	100
1.業的定律[P.155].....	105
(1)四種業.....	105
(2)為何眾生生命終後情況會如生時所做（十善業道與十不善業道）[P.156].....	106
(3)業與果[P.161].....	110
2.福報：好運的關鍵[P.167].....	113
(1)有福報的善行.....	113
(2)三福行[P.167].....	114
(3)（對佛法僧與八正道有）無比的信心[P.168].....	115
3.布施[P.169].....	116
(1)若眾生知道布施的果報.....	116
(2)為何要布施[P.169].....	116
(3)施食（得長壽、美麗、快樂、力量）[P.170].....	117
(4)殊勝的布施[P.170].....	117
(5)（僧俗）互相支持（的意義）[P.171].....	118
(6)（清淨）布施引生的投生處[P.171].....	118
4.道德的紀律（戒）[P.172].....	119
(1)五戒.....	119
(2)八關齋戒[P.174].....	120
5.修習禪定[P.176].....	122
(1)培養慈心.....	122
(2)四無量心[P.176].....	123
(3)殊勝的洞察力[P.178].....	124

第六章、深化對世界的洞察力

導論.....	126
1.四件美事[P.191].....	131
2.樂味、過患、與出離[P.192].....	131
(1)覺悟以前.....	131
(2)決心追尋[P.192].....	131
(3)如果世上沒有享樂[P.193].....	132
3.正確衡量愛取的對象[P.193].....	132
4.感官享受的陷阱[P.199].....	136
(1)捨離所有事務.....	136
(2)對於感官享樂的熱愛[P.202].....	139
5.生命（如曇花一現般）短暫[P.206].....	141

6.四個法的總論[P.207]	142
7.見的過患[P.213]	146
(1)種種邪見	146
(2)盲人摸象[P.214]	146
(3)落入兩種知見[P.215]	148
8.從天界到地獄[P.216]	148
9.輪迴的危險[P.218]	149
(1)（累世流的）淚河（比四大海的水多）	149
(2)（累世流的）血河（比四大海的水多） [P.219]	149

第七章、解脫之道

導論	151
1.為何要走解脫之道？ [P.230]	155
(1)生、老、死之箭	155
(2)精神生活的核心（解脫之道的中心目標） [P.233]	158
(3)離欲[P.238]	162
2.八正道的解析[P.239]	163
3.善知識[P.240]	164
4.（八正道的）次第修習[P.241]	164
5.次第較高的修習與譬喻[P.250]	169

第八章、征服內心

導論	172
1.心是關鍵[P.267]	174
2.培育技巧[P.267]	175
(1)止與觀	175
(2)四種得證阿羅漢的方法[P.268]	175
(3)四種人[P.269]	176
3.培育心志的五種障礙[P.270]	177
4.心的純化（提升淨化，如煉金） [P.273]	180
5.屏除雜念[P.275]	181
6.慈心[P.278]	183
7.六隨念[P.279]	185
8.四念住[P.281]	187
9.正念呼吸[P.290]	197
10.定力成就（舍利弗證九次第定） [P.296]	199

第九章、閃耀智慧之光

導論.....	204
1.智慧的形象（比喻）[P.321].....	207
(1)智慧如光.....	207
(2)智慧如刀[P.321].....	207
2.（成就）慧的條件[P.322].....	207
3.正見的論述[P.323].....	209
4.慧學的範圍[P.335].....	216
(1)依五蘊.....	216
(a)蘊的四相.....	216
(b)五蘊的教理問答[P.338].....	217
(c)無我的特性[P.341].....	220
(d)無常、苦、無我[P.341].....	222
(e)一團泡沫[P.343].....	222
(2)依六根[P.345].....	223
(a)徹底的體察.....	223
(b)（由貪嗔癡等助成六根的）燃燒[P.346].....	224
(c)可證涅槃的方法[P.346].....	225
(d)世間是空[P.347].....	226
(e)識無我[P.348].....	226
(3)依界[P.349].....	227
(a)十八界.....	227
(b)四界[P.349].....	227
(c)六界[P.350].....	228
(4)依緣起[P.353].....	229
(a)什麼是緣起？.....	230
(b)（緣起）法的定性[P.353].....	230
(c)四十四智事[P.355].....	231
(d)中道的教學[P.356].....	232
(e)識的延續[P.357].....	233
(f)世間的起源和消逝[P.358].....	233
(5)依四聖諦[P.359].....	234
(a)一切佛（所見）的真理.....	234
(b)這四個真理是切實的[P.359].....	234
(c)一把樹葉[P.360].....	234
(d)（輪迴是）因為不懂（四諦）[P.361].....	235
(e)（不懂四諦比）斷崖（更可怕）[P.361].....	235

(f)取得突破[P.362].....	236
(g)漏盡[P.363]	237
5.慧的目標[P.364].....	237
(1)涅槃是什麼？	237
(2)涅槃的三十三個同義詞[P.364]	237
(3)有一處[P.365]	243
(4)未生[P.366]	243
(5)兩種涅槃界[P.366]	243
(6)火與大海[P.367]	244

第十章、體證的境界

導論.....	247
1.道業成就的領域[P.385].....	253
(1)（四雙）八輩	253
(2)以五力來分別[P.385]	254
(3)被闡述完整清楚的法[P.386]	254
(4)教法的完整性[P.386]	254
(5)七聖[P.390]	256
2.入聖道之流[P.392].....	258
(1)四預流支	258
(2)進入正性決定[P.393]	259
(3)法現觀[P.394]	259
(4)四不壞信[P.394]	259
(5)（得四不壞信）遠勝過得到對地球（四大洲）的主權[P.395]	260
3.不還[P.396].....	260
(1)斷五下分結	260
(2)四種人[P.398]	261
(3)六明分[P.400]	262
(4)五種不還聖者[P.401]	263
4.阿羅漢[P.402].....	263
(1)斷除殘留的我慢	263
(2)有學與無學[P.406]	266
(3)障礙已除（斷無明） [P.407]	267
(4)阿羅漢不犯九處[P.408]	267
(5)不動搖的心[P.408]	268
(6)阿羅漢具備十力[P.409]	269
(7)平靜的聖者[P.410]	270
(8)阿羅漢安穩快樂[P.412]	272

5.如來[P.413].....	273
(1)佛與阿羅漢	273
(2)為了眾生的利益[P.414]	273
(3)舍利弗的第一之說[P.415]	274
(4)十力與四無畏[P.417]	275
(5)開顯大光明[P.419]	277
(6)希望利益我們的人[P.420]	278
(7)獅子[P.420]	278
(8)為何稱他為如來？ [P.421]	279