

天台科文要集

童蒙止觀析律科文 21

童蒙止觀析津

- 第一章 止觀說易行難 / 23
- 第二章 以十意明止觀 / 25
 - 第一節 具五緣 / 26
 - 第二節 訶五欲——於五塵生欲 / 31
 - 第三節 棄五蓋——於意根生欲 / 34
 - 第四節 調五事——善調五事三昧生 / 40
 - 第五節 行五法——五方便行 / 47
 - 第六節 正修止觀 / 49
 - 第七節 善根發相 / 60
 - 第八節 覺知魔事 / 64
 - 第九節 治病 / 68
 - 第十節 證果 / 74
- 接續頁 21
- 補充資料 / 79
 - 始終心要 / 79
 - 止觀坐禪法要記 / 80
 - 天台止觀統例 / 81
 - 修習止觀坐禪法要·元照序 / 84
- 附錄 / 調身、息、心三事總表 / 86

第二章 以十意明止觀 / 25

- 第一節 具五緣 / 26
 - 一、持戒清淨 / 26
 - (一) 持戒之三種行人 / 26
 - (二) 行懺悔法——懺悔重罪 / 27
 - (一) 十法助懺 / 27
 - (二) 懺悔行法 / 27
 - (三) 重罪滅相 / 27
 - (三) 坐禪除罪——觀實相除重罪 / 27
 - 二、衣食具足 / 28
 - (一) 衣 / 28
 - (二) 食 / 29
 - 三、閒居靜處 / 29
 - 四、息諸緣務 / 30
 - 五、近善知識 / 30
- 第二節 訶五欲——於五塵生欲 / 31
 - 一、訶色欲 / 31
 - 二、訶聲欲 / 31
 - 三、訶香欲 / 31
 - 四、訶味欲 / 32
 - 五、訶觸欲 / 32
 - 附：總結訶五欲 / 32
- 第三節 棄五蓋——於意根生欲 / 34
 - 一、棄貪欲蓋 / 34
 - 二、棄瞋恚蓋 / 34
 - 三、棄睡眠蓋 / 35
 - 四、棄掉悔蓋 / 36
 - 五、棄疑蓋 / 37
 - 附、料簡——關於「五蓋攝一切不善法」之探討 / 38
- 第四節 調五事——善調五事三昧生 / 40
 - 一、調食 / 40
 - 二、調睡眠 / 41
 - 三、調身、息、心三事 / 41
 - (一) 「入」時調法——依「身、息、心」順序調之 / 41
 - (一) 調身 / 41
 - (二) 調息 / 43
 - (三) 調心 / 44
 - (二) 「住」時調法——隨三事不調者而調之 / 45
 - (三) 「出」時調法——依「心、息、身」順序調之 / 46
- 第五節 行五法——五方便行 / 47
 - 一、欲——志願好樂一切諸禪智慧 / 47
 - 二、精進——於持戒棄蓋精勤不懈 / 47
 - 三、念——念禪定可貴能發智慧成佛 / 48
 - 四、巧慧——籌量世間樂與禪定智慧樂之輕重得失 / 48
 - 五、一心——專心一意修習止觀 / 48

接續頁 22

天台科文要集

童蒙止觀析律科文 22

接續頁 21

- 第六節 正修止觀 / 49
 - 一、坐中修止觀 / 49
 - 一) 對治初心羶亂修止觀 / 49
 - (一) 修止 / 50
 - (二) 修觀 / 51
 - 二) 對治心沉浮病修止觀 / 51
 - 三) 隨便宜修止觀 / 52
 - 四) 對治定中細心修止觀 / 52
 - 五) 為均齊定慧修止觀 / 53
 - 六) 小結 / 53
 - 二、歷緣對境修止觀 / 53
 - 一) 歷緣修止觀——六種緣中修止觀 / 54
 - 二) 對境修止觀——六根門中修止觀 / 56
 - 三) 小結 / 59
- 第七節 善根發相 / 60
 - 一、外善根發相 / 60
 - 二、內善根發相 / 60
 - 一) 善根發相 / 60
 - (一) 息道觀善根發相 / 60
 - (二) 不淨觀善根發相 / 61
 - (三) 慈心觀善根發相——四無量心 / 61
 - (四) 因緣觀善根發相 / 62
 - (五) 念佛觀善根發相 / 62
 - 附：一切法門發相 / 62
 - 二) 分別真偽 / 62
 - (一) 分辨邪偽禪發相 / 62
 - (二) 分辨真正禪發相 / 63
 - 三) 長養諸善根 / 63
- 第八節 覺知魔事 / 64
 - 一、鬼神魔種類 / 64
 - 一) 精魅 / 64
 - 二) 堆剔鬼 / 65
 - 三) 魔惱 / 65
 - 二、除卻魔事方法 / 66
- 第九節 治病 / 68
 - 一、病發相 / 68
 - 一) 四大增損病 / 68
 - 二) 五臟生患病相 / 69
 - 二、治病方法 / 70
 - 一) 四大五臟病 / 70
 - (一) 用止治病 / 70
 - (二) 以息治病 / 71
 - (三) 假想觀治病 / 71
 - (四) 觀析治病 / 71
 - (五) 小結 / 72
 - 二) 鬼神病——咒術治病 / 72
 - 三) 業報病——以止觀兼修福懺悔治 / 72
 - 三、結語——止觀兼十法以治病 / 72
- 第十節 證果 / 74
 - 一、方便觀門——空觀、假觀 / 75
 - 一) 空觀、體真止 / 75
 - 二) 假觀、方便隨緣止 / 75
 - 二、中道正觀——中觀、息二邊分別止 / 76
 - 一) 修法 / 76
 - 二) 證相 / 76
 - (一) 初心證果之相——證初發心住 / 76
 - (二) 後心證果之相——就止觀明所證果 / 77
 - (三) 結語 / 77