

禪觀系列課程 MA：【補充資料】(1.)

04/03/2005 釋心宏敬編

一、前言：

引用智者大師的《小止觀》中，所引的經文：「若偏修禪定、福德，不學智慧，名之曰愚；偏學智慧，不修禪定福德，名之曰狂。狂愚之過，雖小不同。邪見輪轉，蓋無差別。若不均等，此則行乖圓備，何能疾登極果。」

又經云：「聲聞之人定力多，故不見佛性。十住菩薩（note:即十地菩薩）智慧力多，雖見佛性，而不明了。諸佛如來，定慧力等，是故了了見於佛性。」

二、天台宗的四種止觀：

智者大師的《小止觀》前言中云：「天台止觀有四本：

一曰、圓頓止觀。大師於荊州玉泉寺說。章安記爲十卷。

二曰、漸次止觀。在瓦官寺說。弟子法慎記。本三十卷。章安治定爲十卷。今禪波羅蜜是。

三曰、不定止觀。即陳尙書令毛喜請大師出。有一卷。今六妙門是。

四曰、小止觀。即今文是。大師爲俗兄陳鍼出。寔大部之梗概。入道之樞機。曰止觀。曰定慧。曰寂照。曰明靜。皆同出而異名也。」

三、禪觀的三個主要部份：

「禪觀」(Meditation & Insight) 是整體佛教教義與實際修持的核心。簡言之，可分爲三個主要部份：

(一)、**前行 (Foundation)**：依智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅蜜》的「前方便第六」、《摩訶止觀》的「第六、方便」

甲、外方便 (**External Preparation**):【二十五種前方便】:第一、具五緣 第二、訶五欲 第三、棄五蓋 第四、調五法 第五、行五法

乙、內方便 (**Internal Preparation**): 第六、正修 第七、善發 第八、覺魔 第九、治病 第十、證果

(二)、正行 (**Formal Practice or Engagement**): 正修正與觀

(三)、結行 (**Dedication**): 發願與迴向

四、禪觀系列的課程內容:【目前研讀的經文順序】

(1) 智者大師的《小止觀》(又名:修習止觀坐禪法要、亦名童蒙止觀)的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅密》的「前方便第六」

(2) 《坐禪三昧經》、《修行道地經》合講、及《釋禪波羅密》

(3) 《達摩多羅禪經》、智者大師的《六妙門》、及《釋禪波羅密》

(4) 其他相關的參考資料:《摩訶止觀》、《瑜伽師地論》(ex.九住心)。

五、外方便 (**External Preparation**):【二十五種前方便】:

關於詳細內容,請看智者大師的《小止觀》的「二十五種前方便」、及《釋禪波羅密》的「前方便第六」、《摩訶止觀》的「第六、方便」。

第一、具五緣:

1.持戒清淨 2.衣食具足 3.閑居靜處 4.息諸緣務 5.近善知識

第二、訶五欲:

1.訶色欲 2.訶聲欲 3.訶香欲 4.訶味欲 5.訶觸欲

第三、棄五蓋：

1.棄貪欲蓋 2.棄瞋恚蓋 3.棄睡眠蓋 4.棄掉悔蓋：

掉有三種。一者身掉。二者口掉。三者心掉。

但悔有二種。一者因掉後生悔如前所說。二者如作大重罪人常懷怖畏。

悔箭入心堅不可拔。

5.棄疑蓋：疑者有三種。一者疑自。二者疑師。三疑法。

第四、調五法：

一調食者、二調睡眠者、三調身、四調息、五調心。

第五、行五法：

一者欲。二者精進。三者念。四者巧慧。五者一心分明。