

天臺止觀綱要表解

壹、二十五方便（修行定慧之必要條件）

一、具五緣

1. 衣食具足
2. 持戒懺悔…… (1) 嚴持淨戒 (2) 犯則懺悔
3. 如法靜處…… (1) 深山 (2) 蘭若 (3) 伽藍
4. 息諸緣務…… (1) 職業 (2) 人事 (3) 技術 (4) 學問
5. 內外二護…… (1) 外護檀那 (2) 內護師友

二、訶五欲

1. 色…… (1) 正報 (2) 依報
2. 聲……
3. 香……
4. 味……
5. 觸……

三、棄五蓋

1. 貪…… (1) 五不淨觀（1. 種子 2. 生處 3. 相 4. 性 5. 究竟）
(2) 九想觀（青、腫、壞、血、膿、蛆、散、骨、燒）
2. 瞋…… (1) 三忍（生忍、法忍、無生法忍）
(2) 三慈（生緣慈、法緣慈、無緣大慈）
(3) 四無量心（慈、悲、喜、捨）
3. 昏…… (1) 時
(2) 食
(3) 心
4. 散…… (1) 身…… 甲遊走 乙戲玩
(2) 口…… 甲吟咏 乙諍辯 丙戲論 丁俗事
(3) 意…… 甲文藝 乙才技 丙妄念
5. 疑…… (1) 自
(2) 師
(3) 法

四、調五事

1. 食…… 不饑不飽，不食五辛煎炸硬物。
2. 睡…… 不節不恣，逐漸減少。
3. 身…… 不寬不急，半跏全跏。
4. 息…… 不澀不滑，吐濁納清。
5. 心…… 不沉不浮。

五、行五法

1. 樂欲…… 欲
 欲 離世間妄想顛倒。
 欲 得出世定慧法門。
2. 精勤…… 堅持禁戒，勤修止觀。晝夜精勤，不惜身命。
 念 世間為欺誑，可輕可賤。
3. 正念…… 念
 定功可尊為貴，出生智慧神通種種功德。
4. 巧慧…… 籌量
 世間樂為輕，虛誑不實
 定慧樂為重，能除諸苦
 如是分別是名巧慧
5. 一心…… 明見
 世間俗事可患可惡
 定慧功德可尊可貴
 應決定修持止觀心如金剛

