

MỤC LỤC

TU TẬP CHỈ QUÁN TỌA THIÊN

DIỄN GIẢI	<i>Trang</i>
Tựa	5
Lời nói đầu	7
Chương thứ nhất: Giữ đủ trợ duyên	12
I. Giữ giới thanh tịnh	12
II. Ăn mặc đầy đủ	16
III. Đặt chỗ an nhàn, thanh tịnh	17
IV. Bãi hết mọi công việc	18
V. Gần gũi người thiện tri thức	19
Chương thứ nhì: Khiển trách dục vọng	20
I. Trách sắc dục	20
II. Trách tinh dục	21
III. Trách hương dục	21
IV. Trách vị dục	22
V. Trách xúc dục	22
Chương thứ ba: Đẹp món che đậy	25
I. Tham dục che đậy	25
II. Giận hờn che đậy	26
III. Thụy miên (ngây ngủ) che đậy	27

IV. Trạo hồi che đậy	29
V. Ngờ vực che đậy	31
Chương thứ tư: Điều hòa thân tâm	35
I. Điều thực	36
II. Điều thụ miên	37
III. Điều thân	38
IV. Điều tức	40
V. Điều tâm	41
Chương thứ năm: Phương pháp tiện hành	46
I. Dục	46
II. Tinh tiến	46
III. Niệm	47
IV. Xảo huệ	47
V. Nhứt tâm	47
Chương thứ sáu: Tu hành chánh pháp	49
A. Ngồi thiền mà tu Chỉ Quán	49
I. Tu Chỉ Quán đối trị sơ tâm thô loạn	49
II. Tu Chỉ Quán đối trị bệnh tâm trầm bồng	53
III. Tu Chỉ Quán theo tiện nghi	53
IV. Tu Chỉ Quán đối trị tế tâm trong lúc định	54
V. Tu Chỉ Quán cho Định Huệ bằng nhau	55
B. Tùy duyên đối cảnh mà tu Chỉ Quán	56

Chương thứ bảy: Thiện căn phát tướng	67
A. Hành tướng của thiện căn phát sanh bên ngoài	67
B. Hành tướng của thiện căn khai phát bên trong	67
I. Chỉ rõ tướng phát thiện căn	68
II. Phân biệt chơn ngụy	72
III. Chỉ rõ cách dùng Chỉ Quán để nuôi lớn các thiện căn	74
Chương thứ tám: Cảm biết ma sự	75
A. Ma sự	75
I. Ma phiền não	75
II. Ma âm, nhập, giới	75
III. Ma người chết	75
IV. Ma quỷ thần	76
B. Phép đoạn trừ ma	79
I. Tu Chỉ	79
II. Tu Quán	80
Chương thứ chín: Trị bệnh lành mạnh	83
A. Chỉ rõ hành tướng bệnh phát	84
I. Tướng bệnh do tứ đại tăng giảm	84
II. Tướng bệnh do ngũ tạng phát sanh	85
B. Chỉ rõ phương pháp trị bệnh	86

Chương thứ mười: Chứng quả cao siêu	95
Phụ in: Thĩ chung tâm yếu	103
Chỉ Quán tọa thiền yếu ký	105

