

住戒聞思修止觀

疾能證得三摩地之20法

1. 樂斷樂修，同梵行者為伴。

善友為依

2. 能宣說修定方便師——(正定 vs. 邪定)。

3. 樂欲聽聞、心能專注——有覺了欲。

4. 性不闇鈍，能領受所教。

5. 非愛行求利養恭敬者。

6. 少欲知足。

7. 少諸事務。

8. 精進加行。

9. 不為他生起種種障礙。

10. 能忍寒熱等苦。

11. 無慢無恚，領受教誨。

12. 於教能正思惟。

住 戒
(尸羅攝受)

13. 無忘念過失。

14. 不雜相住。

精進

15. 離不宜住處。

16. 根律儀。

17. 飲食知量。

18. 覺寤瑜伽。

19. 樂修止。

修止觀

20. 樂修觀。

五門定資糧

基礎 (基本條件)

調伏心中欲愛——不淨想、苦想。

不懈怠懶惰——死想。

住戒 (生活簡單、規律、平靜)。

五停心中擇安般念

準備：放鬆

正修 (能、所)

所緣——呼吸 (安般)

能緣——#6 (意念)

了知——知“息”出入，知“息”長短。

專注——除息出入外，無餘。

當下——除當下息出入外，無餘。

唯行，剎那不住。

p.s. 五停心：

- 貪欲——不淨想。
- 瞋恚——慈愍想。
- 愚痴——緣起想。
- 散亂——安般念。
- 憍慢——界差別想。

