

○附表四——修止的方法

壹、念佛方法

「所謂三摩地者，謂心於所緣專一而住，更須於所緣能相續住。此須二種方便：於根本所緣令心不散。於已散未散、將散不散，如實了知。初即正念，次即正知。」

貳、修學次第

九心住

(欲界定)

- 一、內住——於一切外境攝心令住內境。
- 二、等住——於內所緣相續安住。
- 三、安住——由妄念向外散亂，速當了知，還令安住前所緣境。
- 四、近住——於廣大境數數攝心，令心漸細，上上而住。

- 五、調 順 — 由思惟三摩地功德，令於正定心生欣善。
- 六、寂 靜 — 觀散亂過失，於三摩地寂滅不喜之心。
- 七、最極寂靜 — 謂於貪欲、憂感、惛沉、睡眠等生起時，寂滅令息。
- 八、專注一趣 — 謂得任運轉故，精進修習。
- 九、等 持 — 由修專注一趣故，能得自在任運而轉。

近分定（未到地定）

謂由心調柔心輕安性生起之力為所依止，有能引發身輕安風來入身中。由此風大遍全身轉，身粗重性皆得遠離，能對治品身輕安性即得生起，由風勢力，令身生起極大快樂，由此為依，心中亦生最妙歡喜。要生如是輕安，始名有作意，由得第一靜慮近分所攝正奢摩他，乃得定地所攝少分作意。

○附表五——明「無我觀」

若我是五陰 我即為生滅

若我異五陰 則非五陰相

若無有我者 何得有我所

滅我我所故 名得無我智

得無我智者 是則名實觀

得無我智者 是人為希有