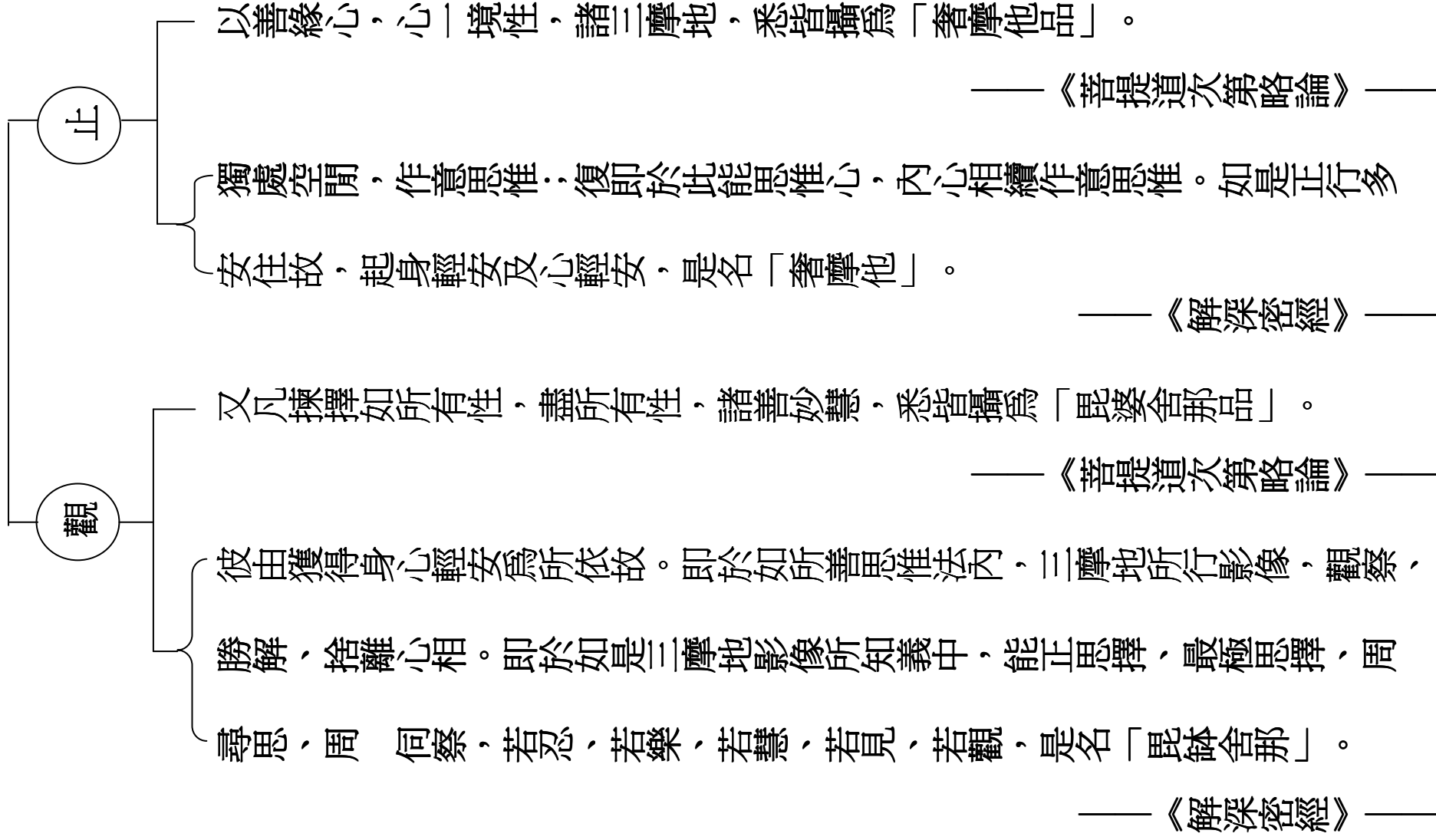
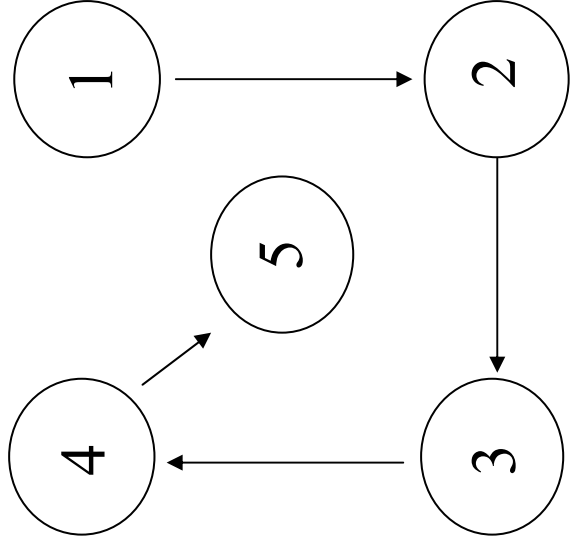
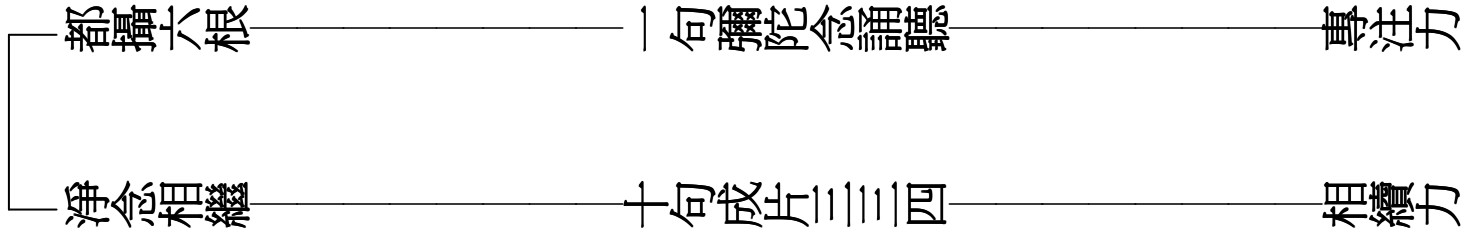


○附表六 — 「止觀體性」



○附表七——「念佛攝心方便法」



◎「五點記數法」：

安置地輪，令心下沉。  
 所緣行相，清楚分明。  
 寧可少念，不可草率。  
 先依記數，再求圓融。

◎破除二障

一、掉舉（心不寂靜）

觀苦等過患，令心生厭離

作意無常等，破除掉舉心

二、昏沈（心不明了）

思佛像等，諸可欣境

修光明相，策舉其心

○附表八—「二心不亂」

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，令於正念心生欣喜。

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、憂戚、昏沉、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。

——糅合《瑜伽師地論》、《菩提道次第略論》——

### 近分定（未到地地）

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。

——糅合《瑜伽師地論》、《菩提道次第略論》——

### 結示勸修

《入行論》云：「諸人心散亂，住煩惱隙中，雖經長時念誦善行等，心散所作業，佛說無義利。」

《略論》云：吾人心念，未得止前，多是散心，所修善法均悉微劣，故當修止，方便調伏，使令安住。譬如猿猴得樹，騰躍跳躑，若鎖之於柱，久久自調；心亦如是，令心所

緣，數數憶念，心不他散，念力增乃至安住。」