

## 四念處（念不定者，心得安定）

身：順身相觀，不墮我見。 身的實相，空無我  
受：順受相觀，不墮我見。 苦、樂、捨都是苦  
心：順心相觀，不墮我見。 執著心識是不變的  
法：順法相觀，不墮我見。 法念：想、思、心相應行、不相應行、  
無為

## 四正勤

斷已生惑：能斷過去已生諸不善法。  
未生惡不起：使善法、智慧增長，使未生煩惱不再生起。  
未生善念生：如潛在的財富，生得的智力，努力發揮出來。  
已生善增長：已生善法常生歡喜心，不斷的熏修增長。

## 四如意足

眼通、耳通、足通、宿命通、他心通、漏盡通

依根本禪

能到、轉變

欲：希望得到禪定。

勤：有了欲，採取行動。靜坐。

心：精進打坐，心能安定。

觀：觀察定的深淺，去除了多少煩惱。

## 五根、五力

信：治不信三寶、四諦

精進：斷除懈怠放逸

念：對治失念

定：治散亂心。四禪

慧：對治無慧。四諦、二諦

信力：令出世法堅固

精進力：令出世法堅固

念力：令出世法堅固

定力：令出世法堅固

慧力：令出世法堅固

## 七菩提分

擇法：簡擇、抉擇。七覺支立主體

喜：深嘗法味，遠離憂苦的喜樂

精進：依擇法而向寂滅

念：正念相續

輕安：因得定而起身心輕安

定：與慧相應的定

捨：住心平等。不取不著