

◎ 三界九地

- 一、 欲界：1 五趣雜居地(地獄、餓鬼、畜生、人、天)
- 二、 色界：2 離生喜樂地、3 定生喜樂地、4 離喜妙樂地、5 捨念清淨地
- 三、 無色界：6 空無邊處地、7 識無邊處地、8 無所有處地、9 非想非非想處地

◎ 四種資糧

一、密護根門（成就正念力）

1. 不取行相
2. 不取隨好

二、正知而行（成就正知力）

三、飲食知量

1. 不吃太少：過少，則障礙修止
2. 不吃太多：過多，則障礙修觀
3. 吃相宜食物：1) 適合個人體質（寒、熱）
2) 宿食消化後再食
4. 不與煩惱相應而食
5. 對治貪食——食厭想：於七處觀察

- 1) 受用
- 2) 分泌
- 3) 儲藏處
- 4) 未消化
- 5) 已消化
- 6) 果
- 7) 排泄

四、覺寤瑜伽

1. 右脇而臥
2. 住光明想
3. 正念正知
4. 思惟起想