**為了從未到地定進步到初禪，必須修習七種作意：**

**一、了相作意：「了」是明了，明了欲界是特別苦惱的境界，欲界的有情，不管是天、人、鬼，乃至地獄的眾生都有病苦、災難、疫癘等諸多過患。另外，也要明了色界有情是特別安樂自在、寂靜的境界，沒有欲界的苦惱。因此，才能發心修止觀，希望得到禪定。**

**二、勝解作意：「勝」是有力量；強而有力的認識，名為「勝解」。勝解是由修習止觀而得到的。了相作意還是聞、思慧的階段；勝解作意，是開始修習止觀了，主要是修不淨觀，觀察欲確實是苦惱，超過了欲的禪定確實是安樂自在。由於久遠以來欲的習氣還沒有調伏，貪欲心仍在，因此要常作如是觀，以不淨想讓欲心漸漸微弱、漸漸停息。**

**三、遠離作意：由於常能作不淨觀，欲的煩惱就漸漸停下來了。欲煩惱分為上、中、下三品，在遠離作意時，不淨觀的力量能滅掉上品的欲煩惱。**

**四、攝樂作意：斷除上品欲煩惱時，心裡感覺到快樂，所以「愛樂於斷」。此時會歡喜斷欲，歡喜勤修止觀，也就斷除去中品的欲煩惱。這個階段名為「攝樂作意」。**

**五、觀察作意：斷除了中品欲煩惱的修行人，在日常生活中，若行、若住，若往、若來，或在寺廟裡或在聚落中，看見男人或女人，心自然不會波動的。此時，還應當觀察自己是否還有欲想，要刻意地主動思惟微妙的欲境來考驗自心。如此觀察，明白自己仍會動心，因為還有下品欲煩惱未斷，就不會有增上慢的過失，名為「觀察作意」。**

**六、加行究竟作意：由於觀察的結果，發現自己還有微細欲心，於是更加努力修行不淨觀。此時，一切煩惱對治作意已經生起，終於能夠斷除下品欲煩惱，把欲界煩惱全部息滅。**

**七、加行究竟果作意：欲界下品欲煩惱斷除以後，由斷欲的因緣，便能一剎那無間證得初禪。**