佛教禪修講究「因緣」，如能夠建立「定」的因緣條件，加上恆心，慢慢便能成就禪定。造就外在的因緣，須要一個寧靜的環境，過簡單的生活，多學習和觀察，最理想是能夠安排固定的時段練習。而造就內在的因緣，便得親近善士，聽聞正法，如理作意，法隨法行。