

#### 四三摩地

從此復修四三摩地。謂欲三摩地。勤三摩地。心三摩地。觀三摩地。當知由欲增上力所得三摩地。名欲三摩地。由勤增上力所得三摩地。名勤三摩地。由心增上力所得三摩地。名心三摩地。由觀增上力所得三摩地。名觀三摩地。

若於是時純生樂欲。生樂欲已，於諸所有惡不善法自性因緣，過患對治。正審思察，起一境念。於諸善法自性因緣，功德出離。正審思察住一境念。即由如是多修習故觸一境性。於諸所有惡不善法現行諸纏能令遠離。而未永害煩惱隨眠。是名欲增上力所得三摩地。

若於過去未來現在所緣境界。能順所有惡不善法。能順所有下中上品煩惱纏中。其未生者為令不生。其已生者為令斷滅。自策自勵發勤精進行彼所緣。於彼境界自性因緣過患對治。正審思察住一境念。即由如是多安住故。能正生起心一境性。於諸所有惡不善法現行諸纏能令遠離。而未永害煩惱隨眠。是名勤增上力所得三摩地。

若復策發諸下劣心。或復制持諸掉舉心。又時時間修增上捨。由是因緣於諸所有惡不善法。若能隨順惡不善法及諸善法。若能隨順所有善法自性因緣過患功德對治出離。正審思察住一境念。即由如是多安住故。能正生起心一境性。廣說乃至是名心增上力所得三摩地。

若於能順惡不善法。作意思惟為不如理。復於能順所有善法。作意思惟以為如理。如是遠離彼諸纏故。及能生起諸纏對治定為上首諸善法故。能令所有惡不善法皆不現行。便自思惟。我今為有現有惡不善法不覺知耶。為無現無惡不善法不覺知耶。我令應當遍審觀察。彼由觀察作意增上力故。自正觀察斷與未斷。正審思察住一境念。即由如是多安住故。能正觸證心一境性。由是因緣離增上慢。如實自知我唯於纏心得解脫。未於一切一切隨眠心得解脫。我唯獲得及已修習諸纏對治定為上首所有善法。而未獲得及未修習隨眠對治。是名觀增上力所得三摩地。

彼由如是四三摩地增上力故。已遠諸纏。復為永害一切一切惡不善法諸隨眠故。及為修集能對治彼諸善法故。便更生起樂欲策勵。廣說如前修四正斷加行道理。

彼於如是正修習時有八斷行。為欲永害諸隨眠故。為三摩地得圓滿故。差別而轉。何等名為八種斷行。一者欲。謂起如是希望樂欲。我於何時修三摩地。當得圓滿。我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠。二者策勵。謂乃至修所有對治不捨加行。三者信。謂不捨加行正安住故。於上所證深生信解。四者安。謂清淨信而為上首心生歡喜。心歡喜故漸次息除諸惡不善法品羶重。五者念。謂九種相。於九種相。安住其心奢摩他品能攝持故。六者正知。謂毘鉢舍那品慧。七者思。謂心造作。於斷未斷正觀察時造作其心。發起能順止觀二品身業語業。八者捨。謂行過去未來現在。隨順諸惡不善法中心無染污心平等性。由二因緣於隨眠斷分別了知。謂由境界不現見思。及由境界現見捨故。如是名為八種斷行。亦名勝行。

如是八種斷行勝行。即是爲害隨眠瑜伽。

此中欲者。即是彼欲。此中策勵即彼精進。此中信者。即是彼信。此中安念正知思捨。即彼方便。如是此中若先欲等四三摩地。若今所說八種斷行。於爲永斷所有隨眠圓滿成辨三摩地時。一切總名欲三摩地斷行成就神足。勤三摩地斷行成就神足。心三摩地斷行成就神足。觀三摩地斷行成就神足。

問何因緣故說名神足。答如有足者能往能還騰躍勇健能得能證世間所有殊勝之法。世殊勝法說名爲神。彼能到此故名神足。如是若有如是諸法有三摩地圓滿成辨。彼心如是清淨鮮白無諸瑕穢。離隨煩惱安住正直。有所堪能獲得不動能往能還騰躍勇健。能得能證出世間法。由出世法最勝自在。是最勝神彼能證此故名神足。

彼由如是勝三摩地爲所依持。勝三摩地爲所依止。能進修習增上心學增上慧學所有瑜伽。

(《中觀,瑜伽部 T30》p.444.2)

### 依八斷行治五過失

**依住堪能性，能成一切義，由滅五過失，勤修八斷行。懈怠忘聖言，及沈沒掉舉，不作行作行，是爲五過失。修所依能依及所因能果，不忘失所緣，覺了沈與掉，爲斷而作行，滅時正直轉。**

一者欲。謂起如是希望樂欲。我於何時修三摩地。當得圓滿。我於何時當能斷滅惡不善法所有隨眠。

二者策勵。謂乃至修所有對治不捨加行。

三者信。謂不捨加行正安住故。於上所證深生信解。

四者安。謂清淨信而爲上首心生歡喜。心歡喜故漸次息除諸惡不善法品羸重。若不能滅除不樂修定，樂定障品之懈怠，初即不趣向修定，縱修一次，亦不能繼續，旋即退失，故滅除懈怠爲首要。

三摩地功德 (一)、身心喜樂，現法樂住。(現在即可得樂而住。)(二)、由得身心輕安，於善所緣如欲而轉。(三)、又由息滅於顛倒境散亂無主，則諸惡行皆不得生。隨所修善，皆有強力。即修無常、業果、生死過患、慈悲、菩提心等任何善法，力皆重大。依秘密教授，止未成者，修死無常一年，不如得止者一日之功。以未得止前，對所緣境力皆散亂以散亂故，所修一切善行力皆微少。如修無常，對於無常不易生起感動之心。修業果，對於業果不易生起決定信心，推之菩提心亦然。(四)、又依於止，能引神通變化等法。(因定爲上界功德，一切世間法皆易於作。)(五)、尤其由依於止，能生如所有性勝觀，速斷生死根本。即密乘圓滿次第，亦由於修定功德。由多多思惟定功德，則於修定生起勇悍。勇悍既起，則內心益自勉於相續修定，定則易生。如屬已得定者，因數數修習，亦愈保持不退。

若得身心喜樂之輕安，則能晝夜勤修善行，無所厭倦，懈怠已滅，然引生輕安，必常精進修三摩地。謂成就奢摩他已，身樂心喜現法樂住。由得身心輕安故，於善所緣心能隨願久住。由於邪境已息滅，散亂無主，故不生諸惡行，隨作何善，

皆有強力。由此爲依，即能引生神通變化等功德。又由依彼，便能引生通達空性之毗鉢舍那，速能斷除生死之根本等。初習定者，除食眠而外，應常住所緣，使心不斷流。至對治懈怠，最要爲身心生起輕安。已得輕安，雖晝夜習定亦不知倦，故拔懈根爲輕安。

『念與正知，是能安住。一、於所緣，令心不散。二、心已散能正了知。』若失正念，忘失所緣，於此無間便失所緣，故不忘所緣之念爲根本。

『云何爲念，於串習事，心不忘爲相，不散爲業。』此說念具三種差別 一、境之差別，謂未曾習境，念即不生，故云於串習事。此處即令現起先所決定之所緣境相。二、行相差別，謂心不忘，此處即不忘所緣境也。不忘之理，非因他問，或自觀察，僅能憶念師長所教之所緣如此。是要心住所緣，一類記念不少散亂，倘少散亂其念便失，故心住所緣後，當念如是已住所緣，將護此心勢力相續不斷，次即不復重新思察，是爲修念最重要處。三、作用差別，謂於所緣令心不散，如是謂心令住所緣如調象喻，謂如一牢樹或柱，用多堅索系縛野象，若依象師所教而作者善。若不依作，即用利鈎數數治罰而令調伏。心如未調之象，用正念索系於前說之所緣堅柱。若不安住者，當以正知鈎擊，漸得自在。

以能令心不從所緣流蕩故，須具正知，以能知心流不流蕩故，即正念爲住緣心，正知爲隨於正念後起之覺察。正念，謂直接系心於所緣，正知，謂間接系心於所緣。若太策舉，雖能明瞭，然掉舉增上，難生住分。若太舒緩，雖有住分，然沈沒增上，又不明了。若不知前說修念法而盲修者，修時愈久，忘念愈重，擇法之慧，日亦遲鈍，如何使此界平等，則須自己用功時，常常觀察，測驗自心如何適度。若覺較比稍高則生掉，即視此度而稍緩其力。若覺於此安住則生沈，即視此度稍高而住。

云何掉舉，淨相隨轉，貪分所攝，心不靜相，障止爲業。』此中有三一、所緣，謂可愛淨境。二、行相，謂心不寂靜，向外流散，是貪分中愛著境相。三、作用，謂能障心安住所緣，即心安住內所緣時，由貪著色聲等之掉舉牽引內心，於境散亂而無自在，沈沒，謂心於所緣執持力緩，不能明瞭取所緣境，故心縱澄淨，若取所緣不甚明瞭，即是沈沒。沈掉之相，如未經研究，則生起時不能認識。（一）不能分流散與掉舉，不分善與不善。一切流蕩謂即是掉舉，故主張無念，任何亦不分別。以爲如此，即可不生掉舉，而不知所見僅爲散亂。（二）不能分昏與沈，以昏昧爲沈。迨一入細沈，心仍住緣，便以爲已經得定，終身在細沈中過日而不自覺。譬如有奇物，欲以示人，初故吝不出，最後要求迫切，乃出而示之。彼時突見，驚奇之心，即爲具力，精識之力亦等於此。

要修行時生未生沈掉而有如實能知之正知。複當漸生有力正知，沈掉起已，無間

能知，固不待言，即未生而將生者，亦須正知預為覺了。

#### 明思而滅除沈掉之法

如集論云『云可為思，令心造作意業，於善不善無記役心為業。』心沈沒，是由太向內攝，失能緣力，故當作意諸可欣事，如觀佛像等，令心開放。復可作意日光等明相。此不應修可厭患境，由厭令心向內攝故。掉舉，謂由貪門，令心追逐色聲等境。此應作意內攝心因諸可厭事，(作意無常等)以此息滅掉舉無間，於先所緣，應住其心。心掉舉時，不可作意可欣淨境，以是令心向外流散之因故。

#### 明生沈掉之因

沈掉之共因，謂不守護根門，食不知量，初夜後夜，不勤修行覺寤加行，不正知住。沈沒之因，謂耽著睡眠，心取所緣過於舒緩，掉舉之因，謂無厭離心，心於所緣過於執著，由尋思親裏等，動亂其心。

#### 沈掉離時應如何修

若如前說微細沈掉皆悉斷除，則無沈掉，令心不平等。心平等轉時，若復起功用作行，即成三摩地之過失。對治此過，則當修舍。由久修掉則攝心，沈則策舉，已得堪能於適當時全無沈掉；若仍如前起大功力防沈防掉，則令內心反生散亂，故於爾時須知舒緩防慎功力，非全放舍持境之力也。

放緩有數種 一、放緩所緣，二、放緩持力，三、放緩對治功用，此處系專指放緩功用，非放緩所緣與持力也。