# 04 四如意足即是四種三摩地

# 目　錄


| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P. 29~P. 38 | 無 | **1. 四如意足即是四種三摩地** | 1. 1 四種三摩地<br>1. 2 這是依據大乘唯識學系所說<br>1. 3 三摩地的意思 |
| | | **2.　欲三摩地** | 2. 1 欲增上力所得三摩地<br>2. 2 欲增上力 |
| | | **3.　勤三摩地** | 3. 1 勤增上力所得三摩地<br>3. 2 勤增上力，又叫精進增上力 |
| | | **4. 心三摩地** | 4. 1 是以守心攝心得勝定<br>4. 2 以習定因緣生起道分，以有漏無漏心得禪定 |
| | | **5. 觀三摩地** | 5. 1 是以智慧、思惟觀察得勝定<br>5. 2 以思惟為主得定，以定因緣生起道分<br>5. 3 以如理、思惟、觀察來對治六種修習禪定的障礙，對治十纏煩惱 |
| | | **6.　四如意足能以遠離惡不善法，尚未永除諸種隨眠** | 6. 1 必須更生樂欲策勵，修集對治諸種隨眠的各種道品 |

# 04 四如意足即是四種三摩地

| 教材範圍 | | 主題 | 子題 |
|---|---|---|---|
| 書籍 | 光碟 | | |
| P. 29~P. 38 | 無 | **1. 四如意足即是四種三摩地** | 1.1 四種三摩地<br>1.2 這是依據大乘唯識學系所說<br>1.3 三摩地的意思 |
| | | **2. 欲三摩地** | 2.1 欲增上力所得三摩地<br>2.2 欲增上力 |
| | | **3. 勤三摩地** | 3.1 勤增上力所得三摩地<br>3.2 勤增上力，又叫精進增上力 |
| | | **4. 心三摩地** | 4.1 是以守心攝心得勝定<br>4.2 以習定因緣生起道分，以有漏無漏心得禪定 |
| | | **5. 觀三摩地** | 5.1 是以智慧、思惟觀察得勝定<br>5.2 以思惟為主得定，以定因緣生起道分<br>5.3 以如理、思惟、觀察來對治六種修習禪定的障礙，對治十纏煩惱 |
| | | **6. 四如意足能以遠離惡不善法，尚未永除諸種隨眠** | 6.1 必須更生樂欲策勵，修集對治諸種隨眠的各種道品 |

**1. 四如意足即是四種三摩地**

**1.1 四種三摩地：**

**1.1.1 欲三摩地**

**1.1.2 勤三摩地**

**1.1.3 心三摩地**

**1.1.4 觀三摩地**

**1.2 這是依據大乘唯識學系所說**

**1.2.1 例如《瑜伽師地論》卷二十九云：「欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地。」**

1.1.1.1 也就是以欲、勤、心、觀，四增上力，所得三摩地。

**1.3 三摩地的意思：定、等、持、一境性**

## 2. 欲三摩地

### 2.1 欲增上力所得三摩地：

《瑜伽師地論》：「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。」

### 2.2 欲增上力

#### 2.2.1 就是有個意願、期待、希望，想要如何才能得定。

#### 2.2.2 就是不斷、不斷地觀察自己的心，知道所有一切的妄念，無非煩惱

2.2.2.1 也就是觀察惡法及善法的自性因緣

2.2.2.1.1 看看這個煩惱是真的有嗎？它的本性又是什麼？

2.2.2.1.2 如果知道它只是一種虛妄的妄念，不是實在的，那為什麼還要有煩惱？

2.2.2.1.3 執著自己的煩惱心，反而變成了麻煩，

#### 2.2.3 心念的統一

2.2.3.1 不斷的觀察，用方法，使得妄念越來越少，到最後就是心念的統一

2.2.3.2 稱為「起一境念」、「住一境念」

2.2.3.3 而得遠離「惡不善法」及「現行諸纏」，不過尚未永除「煩惱隨眠」。

## 3. 勤三摩地

### 3.1 勤增上力所得三摩地

《瑜伽師地論》：「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。」

### 3.2 勤增上力，又叫精進增上力。

#### 3.2.1 心中所想的念頭，不論是過去的、未來的、現在的，全部都是妄念。

#### 3.2.2「能」調「順所有惡不善法」，也是「能」隨「順所有」「煩惱纏」縛：

3.2.2.1 過去的已經過去，不要再去管它；

3.2.2.2 未來的還沒有來，讓它不要產生；

3.2.2.3 現在有的妄念，不執著它，趕快停止。

#### 3.2.3 這個時候的心，只有清淨的一念境

3.2.3.1 必須不斷地觀察現在這一念，停在現在這一念上。

3.2.3.2 這就是《金剛經》所說的：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」

**3.2.4 即使還沒有達到《金剛經》過現未三心不可得程度，但是方向相同。**

3.2.4.1 從有間歇的一念，成為持續的一念，便是「心一境性」的三摩地

**3.2.5 能夠安住在「心一境性」，便能遠離「所有惡不善法」及「現行諸纏」**

3.2.5.1 但是尚未永除「煩惱隨眠」

## 4. 心三摩地

### 4.1 心增上力所得三摩地：

**《瑜伽師地論》：「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。」**

### 4.2 心增上力

**4.2.1 即是持心不昏、不散、不掉舉，名為奢摩他。**

4.2.1.1 時時省察自己的心，念念不斷觀察自己的心，是否有掉舉等的現象，發現了馬上要捨。

4.2.1.2 此即是隨順一切惡法及善法，

4.2.1.3 如理審察其自性因緣，或為過患、或為功德，或對治、或出離，

4.2.1.4 便能得三摩地而住於「一境念」，而發起「一境性」。

**4.2.2 此三摩地，能遠離所有惡不善法及現行諸纏**

4.2.2.1 亦尚未能永除「煩惱隨眠」。

## 5. 觀三摩地

### 5.1 觀增上力所得三摩地：

《瑜伽師地論》：「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？我今應當遍審觀察。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。」

**5.2 觀察審思自己是否正在用功：**

**5.2.1 隨順一切惡法，為不如理，隨順一切善法，為如理。**

**5.2.2 遠離諸纏，對治諸纏，皆由如理思惟**

**5.2.3 如是反覆遍審觀察，便能得三摩地**

5.2.3.1 便是能「住一境念」，而「觸證心一境性」

5.2.3.2「離」未得謂得、未證謂證的「增上慢」心。

5.2.3.3 自知雖於現行諸纏，心得解脫，未於一切「隨眠」，心得解脫

**6. 四如意足能以遠離惡不善法，尚未永除諸種隨眠**

**6.1 必須更生樂欲策勵，修集對治諸種隨眠的各種道品**

如《瑜伽師地論》卷二十九：「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。」

**6.1.1 四如意足，雖能以之遠離惡不善法的現行諸纏，尚未永除一切惡不善法的諸種隨眠。**

# 討論題目

1. 四如意足就是四種三摩地，這是根據什麼而說的？
2. 何謂「三摩地」？
3. 請說明「欲三摩地」？
4. 請說明「勤三摩地」？
5. 請說明「心三摩地」？
6. 請說明「觀三摩地」？
7. 修行四種三摩地可以永斷諸種隨眠嗎？