**止、舉、捨**

**先前修習止觀時，是修止、舉、捨三相而得未到地定。現在已得未到地定，想要得初禪乃至四禪，還要長時期精進，懇切專一地隨順所說方法，修習色界四禪的所緣境界，繼續修止舉捨。**

**「止」是將心停止下來，其中有止也有觀。觀與舉是不同的；觀是觀察所緣境的過失，「舉」是把心振奮起來，使令精進不懈怠。當止和觀都修得很成功的時候，內心平等、正直、無功用住，就名為「捨」；此時不管是止或觀都恰到好處，可以任運地向前進步，成就色界四禪。**

**成就多諸定樂，應該知道略有六種差別，就是修習止、舉、捨、入、住、出。**

**謂若有已得三摩地，而未圓滿、未得自在；彼應修習止、舉、捨三種善巧。由此發生多諸定樂。**

**先說前三種修止、舉、捨。若是已得未到地定，但尚未得到三摩地圓滿、三摩地自在，這位修行人應該修習止、舉、捨三種善巧，使令止的力量增長。若能進步到三摩地圓滿、三摩地自在，就能引發更多的定樂。**

**這位得須陀洹的聖人，於內心掉舉、散亂時，即善巧地修習「止」；於內心沉沒、惛沉時，即善巧地修習「舉」；如果內心明靜而住了，也善巧地修習「捨」，使令心平等性、心正直性、心無功用住性。由於如此學習，能破除去很多的障礙，就會引發很多的定樂。**

**若有於三摩地，已得圓滿，亦得自在；彼應修習入、住、出定三種善巧。由此發生多諸定樂。**

**後三種是修入、住、出。這位修行人若是已經得了三摩地圓滿及三摩地自在，就應該常常入定、住定、出定，常修習入、住、出三種善巧，使令禪定與神通都不退失。由此而生出更多的定樂。**