**若由此故，能斷所治，集能治法，令其圓滿，是名正念。**

**由於正精進的關係，若一直用思慧和修慧來對治自己的邪見等，這樣正精進就能斷除所對治的邪見等法。集聚能治法的正見、正思惟等五法，使令其圓滿，稱為正念。**

**此念即是三摩地分，故亦兼說正三摩地。**

**第三個條件是正念，念是明記不忘的心。若一件事天天做，不用費力也會記得。於三摩地所緣，由恆常串習、精進，能使自己不會忘失正念，這種正念是成就三摩地的因，所以也可以把它含攝在三摩地中，於圓滿位中也說它是正三摩地，說正念也是屬於正定的一部分。**

《披》此念即是三摩地分等者：聲聞地說：成就如是正精進者，由四念住增上力故，得無顛倒九種行相所攝正念，能攝九種行相心住，是名正念及與正定。（陵本二十九卷十三頁2444）云何九種行相所攝正念？謂念、等念、隨念、別念、不忘念、心明記、無失、無忘、無失法。如決擇分說。（陵本五十七卷十六頁4637）由此九種行相正念，能攝九種行相心住。方便位中，說彼即是三摩地分；圓滿位中，亦兼說彼正三摩地。

**〈聲聞地〉說：成就這類正精進的行者，由觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我四種念住的強大力量，能夠成就沒有顛倒的九種行相所攝的正念，成就這九種行相的正念就會得到禪定，名為正念及正定。什麼是九種行相所攝正念？是指念、等念、隨念、別念、不忘念、心明記、無失、無忘、無失法，如決擇〈五識身相應地意地〉卷56，1893頁所說。由此九種行相所攝正念，能成就九種行相心住，即內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、專注一趣、等持。正念及正定，是相輔相成的，依止明記不忘的正念的念力就能夠得到正定。如〈聲聞地〉卷29，981頁有詳細說明。**

1. **念，修行時一定要有念，必須憶念所緣境，例如修數息觀，必須憶念息的出入相；修不淨觀，必須憶念不淨相。念，就是九心住的第一個，稱為內住。內就是內心，將心從外面的色聲香味觸等所緣境界收攝向內，令心安住在息或者不淨等所緣境上而不散亂，稱為內住。這是第一個階段的用功方法。**

**二、等念，就是等住，剛開始憶念所緣境，心還是很動盪的，不能使它平等地安住在所緣境。平等安住就是前一念與後一念一樣，前一念是數息從一數到十、後一念也是從一數到十；有時候從一數到三就忘記了，就又想別的事情了，就不平等了。如果再進一步能夠從一數到十，一直這樣重覆，平等地後面與前面一樣，這才稱為等念、也稱為等住。這憶念不忘的心能平等，不會一下高高低低、多多少少，一下想到所緣境、一下跑到色聲香味觸去；這是第二個階段必須達到這個程度。**

**三、隨念，就是九心住的安住。將心安在所緣境上。修到這裡，雖然內住、等住，還是會失去正念，但妄念一起，心一外散，就立即覺了，攝心還住於所緣中。到這階段，心才可說安定了。**

**四、別念，就是九心住的近住。常常親近念住，稱為近住。靜坐時若心前後念都在想著所緣境，能做到不起妄念，不向外思惟色聲香味觸令心流散。妄念將起，就能預先覺了，先為制伏。這樣，心能安定住於所緣，不會遠散出去，稱為近住。**

**五、不忘念，就是調順。當心內攝時，有時會出現色、聲、香、味、觸，貪、瞋、癡、男、女十相，使心流散。現在心已安住能以靜制動，內心柔和調順，不會因這些相的誘惑而散亂，稱為不忘念，不會忘失正念。**

**六、心明記，就是九心住中的寂靜。這時候心不被外境十相的誘惑擾亂，但還會有欲尋思、恚尋思、害尋思、國土尋思、親里尋思、不死尋思、家勢相應尋思、輕懱相應尋思八種尋思及貪欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉舉惡作、疑五蓋出現，此時能以內心的安定功德而克制這些妄想，免受妄想的擾亂，內心如中夜的寂無聲息一樣的寂靜。**

**七、無失，就是九心住中的最極寂靜。這時候如果暫時失去正念，能進步到不善尋思等一生起，立即正知除遣，立刻除滅，稱為無失。**

**八、無忘，就是九心住中的專注一趣。心已安住，不受內外不良因素所動亂，能相續專注在所緣境上，臨到了平等正直持心的階段，但是要有加行、有功用、無缺無間，還要很努力才能做到平等正直持心。**

**九、無失法，最後九心住中的等持。這時是無功用運轉的境界，是專注一趣的更進步，功夫純熟，不用特別用力，「無作行」而任運自在的，於所緣境無散亂的相續而住。修習止而到達這一階段，就是快要得定了。修止就是依止明記不忘的這念心，將心安住於所緣，使妄念從粗到細，乃至到沒有，這樣就會成就禪定。**

**這九種行相的正念剛好配合九心住，從最初攝心，到成就正定，是完整的學程，在方便位中還在加行時，就說它是三摩地的因，三摩地的一部分，在圓滿聖正三摩地時必需依靠明記不忘的這一念心。聖者所說修止的方便過程，不會超越這九種行相的正念，也就是不外乎九心住的法門。修習止，應依此修習，而認識自己的進程，到了什麼階段，以免產生增上慢而耽誤自己。**

**若是時中，捨邪見等令不復生，修正見等令得圓滿；即於如是方便道中，亦能棄捨邪精進念，兼能修滿正精進念。**

**在修三摩地的正念等中，能棄捨邪見、邪思惟等，使令它不再生起，令所修正見正思惟等圓滿；在這樣修行的過程當中，也能棄捨邪精進、邪念，而且同時能夠修行圓滿正精進及正念。**

**若於是時，於彼諸法能斷能滿；即於此時，聖正三摩地亦得圓滿。**

**若於此時，從粗的煩惱到細的煩惱，漸漸地邪見、邪思惟、邪語、邪業、邪命等能夠斷除，而且圓滿正見、正思惟、正語、正業、正命；這時候聖正三摩地，「聖」，無漏的與善法相應的三摩地，「正」，與法性相應的三摩地，都能夠圓滿。這時就是圓滿位了。**