

# 三摩地

三摩地，又名「三昧」，意指專注，這是一個相對於「靜慮（禪定）和「瑜珈」都更為廣義的用詞，既可以指任何程度的專注，也可以指特定程度的三摩地。

---

## 三摩地的類型

佛法體系中，三摩地的修持方式有兩類：一類是想像勾勒，並專注在一個影像，諸如佛像、咒語、咒字、聲音、月亮、火舌等等；一類則是直接專注在具體的感受、想法跟念頭，不經過「想像」的過程。

---

## 三摩地的過程

一般來說，三摩地追求「刻意—自然」、「粗糙—細膩」、「大範圍—小範圍」的修持過程，透過越加的專注，禪修者能夠自然、專注於極小範圍的細膩景象或經驗上；在尚未達到這種境界前，行者應透過住在遠離喧囂之地、約束飲食甚至呼吸等方式，來讓自己能夠安穩地專注。

---

## 三摩地的階段與結果

經由練習，修行者能夠越加純熟，其所專注的影像或經驗，會越加「清明」；一般來說，除了穩定自心、遠離粗糙的喧囂外，修持三摩地的目標有兩大類：一類是開展出「神通」等超能力，包括親見諸佛、遊歷諸佛國與祝福他人；一類則是心智越加清楚，越加看清生命的實相。

---

## 資料出處參見

《辯後靜慮次第續及其大疏》

《第三世大寶法王論集》

---

🕒修訂版本 #1

★由 Admin 建立於 2025-11-11 07:30:49 UTC

🔧由 Admin 更新於 2025-11-11 07:30:57 UTC