

《菩提道次第廣論》

卷十四

《菩提道次第廣論》作者宗喀巴（1357年～1419年）是藏傳佛教格魯派的創立者，1419年（明成祖永樂十七年），宗喀巴在拉薩甘丹寺圓寂，圓寂前，大師將僧帽及僧袍交付賈曹傑（1364-1432年）。嗣後，賈曹傑擔任甘丹寺主持長達十八年之久。從此以後，歷代甘丹赤巴法王便成為格魯派的領袖。繼任赤巴法王為克主傑（1385 - 1438年）。藏傳佛教史上將宗喀巴大師、賈曹傑、克主傑合稱為“師徒三尊”。克主傑1438年2月歿，壽五十四，據說轉世的班禪，以他為第一代。根敦朱巴（1391-1474），意為“僧成”，是藏傳佛教格魯派創始人宗喀巴大師的大弟子之一，後藏扎什倫布寺的創建者。後來被追認為第一世達賴喇嘛。

前言：

上士道次第修心 分三：一、顯示入大乘門唯是發心，（此中佛說二種大乘，謂波羅蜜多大乘與密咒大乘，除此更無所餘大乘，於此二乘隨趣何門，然能入門唯菩提心。）二、如何發生此心道理，三、既發心已學行道理。

第三、既發心已於諸勝行修學道理 分三：一、發心已後須學學處之因相；二、顯示學習智慧方便一分不能成佛；三、正釋學習學處之次第。

第三、解釋學習學處次第 分二：一、於總大乘學習道理；二、特於金剛乘學習道理。初中分三：一、淨修欲學菩薩學處；二、修已受取佛子律儀；三、受已如何學習道理。

第三、受已如何學習道理 分三：一、何所學處；（若廣差別雖無邊際，隨類略攝，於六度中盡攝菩薩諸應學事，故六度者攝菩薩道一切扼要大盟柁南。四攝亦即攝於其中，…）二、其中能攝諸學道理；（分二：一、正義數量決定；二、兼說次第決定）三、於此如何學習次第。

第三、學此次第 分二：一、初於總行學習道理；二、特於後二波羅蜜多學習道理。
初中分二：一、學習六度熟自佛法；二、學習四攝熟他有情。初中分六：一、學習
布施；二、持戒；三、忍辱；四、精進；五、靜慮；六、般若道理。……

敬禮勝尊具大悲者足。

第二. 別學後二波羅蜜多，謂修奢摩他(止)毘鉢舍那(觀)，如其次第，即是靜慮及
慧波羅蜜多之所攝故。

(《瑜伽師地論》卷 45:此中菩薩即於諸法無所分別，當知名止。若於諸法勝義理趣
如實真智，及於無量安立理趣世俗妙智，當知名觀。此中菩薩略有四行，當知名止。
一、勝義世俗智前行；(《披》勝義世俗智前行者：此顯止行以毗鉢舍那而為上首，
故作是說。)

二、勝義世俗智果；(《披》勝義世俗智果者：此顯於所緣境精勤修習毗鉢舍那，而
非一向。還捨觀相，復於所緣思惟止行，故作是說。由爾所時，於所緣境不捨、不
取，此止行轉是彼觀果。)

三、普於一切戲論想中無功用轉；

四、即於如是離言唯事，由無有相無所分別，其心寂靜，趣向一切法平等性、一味
實性。由此四行，是諸菩薩止道運轉，漸次乃至能證無上正等菩提智見圓滿。此中
菩薩略有四行，當知名觀。謂即四行止道前行，(《披》謂即四行止道前行者：此顯
觀行以奢摩他而為上首，故作是說。)

於一切法遠離增益不正執邊，遠離損減不正執邊，及與隨順無量諸法，差別安立理
趣妙觀。由此四行，是諸菩薩觀道運轉，漸次乃至能證無上正等菩提智見圓滿。是
名略說菩薩止觀。)

此中分六：A1 修習止觀之勝利，A2 顯示此二攝一切定，A3 止觀自性，
A4 理須雙修，A5 次第決定，A6 各別學法。 今初

A1 修習止觀之勝利

大小二乘世出世間一切功德，皆止觀之果。如《解深密經》(分別瑜伽品)云：「慈氏，若諸聲聞，若諸菩薩，若諸如來，所有世間及出世間一切善法，應知皆是此奢摩他毘鉢舍那所得之果。」若謂止觀，豈非已得修所成者身中功德，今說彼一切功德皆止觀之果，云何應理。答，如下所說真實止觀，實是已得修所成之功德，則大小乘一切功德，非盡彼二之果。然以善緣心一境性，諸三摩地，悉皆攝為奢摩他品，及凡揀擇如所有性、盡所有性

(《瑜伽師地論》卷第七十七：盡所有性者，謂諸雜染、清淨法中所有一切品別邊際，是名此中盡所有性。如五數蘊、六數內處、六數外處，如是一切。

如所有性者，謂即一切染淨法中所有真如，是名此中如所有性。此復七種：

一者、流轉真如，謂一切行無先後性。

二者、相真如，謂一切法補特伽羅無我性及法無我性。

三者、了別真如，謂一切行唯是識性。

四者、安立真如，謂我所說諸苦聖諦。

五者、邪行真如，謂我所說諸集聖諦。

六者、清淨真如，謂我所說諸滅聖諦。

七者、正行真如，謂我所說諸道聖諦。

當知此中，由流轉真如、安立真如、邪行真如故，一切有情平等平等。由相真如、了別真如故，一切諸法平等平等。由清淨真如故，一切聲聞菩提、獨覺菩提、阿耨多羅三藐三菩提平等平等。由正行真如故，聽聞正法，緣總境界勝奢摩他、毗鉢舍那所攝受慧平等平等。)

諸妙善慧，悉皆攝為毘鉢舍那品。故密意說三乘所有一切功德，皆止觀之果，無相違過。又於此義，《修信大乘經》亦密意說云：「善男子由此異門，說諸菩薩盡其所有大乘信解大乘出生，應知皆是無散亂心，正思法義之所出生。」無散亂心，謂

奢摩他品心一境性，正思法義，謂毘鉢舍那品妙觀察慧，故大小乘一切功德，皆以觀慧思擇而修及於所緣心一境性，二所成辦，非唯止修或唯觀修一分而成。如《解深密經》勝義諦相品云：「眾生為相縛，及為粗重縛，要勤修止觀，爾乃得解脫。」

(《解深密經疏》：言相縛者，相分由有漏相，令彼見分不得自在，名為相縛。此即相是縛，名為相縛。...言麤重縛者，二障種子通名麤重。《瑜伽師地論》五十九：復次云何能斷煩惱？云何當言已斷煩惱？謂修奢摩他故、修毗鉢舍那故能斷煩惱。若諸相縛已得解脫，諸麤重縛亦得解脫，當言已斷一切煩惱。)

言粗重者，謂心相續中所有習氣，增長內心顛倒堪能，相者謂於外境前後所生顛倒習氣。般若波羅蜜多教授論說，前者為觀所斷，後者為止所斷。此上是引有止觀名者所有勝利，餘未說止觀名者，凡說靜慮般若勝利，其義同故，應知皆是止觀勝利。

A2 顯示此二攝一切定

第二. 顯示此二攝一切定。譬如一樹，雖有無邊枝葉花果，然總攝彼一切扼要厥為根本。如是經說大小乘無邊三摩地，然總攝一切之宗要厥為止觀。如解深密經云，「如我所說，無量聲聞菩薩如來，有無量種勝三摩地，當知一切皆此所攝。」故欲求定者，不能尋求無邊差別，應求一切等持總聚止觀二品，一切時中恆應修學。

如蓮花戒論師所造的《修次下編(篇)》云：「世尊雖說諸菩薩眾無量無數等持差別，然止觀二品，能遍一切勝三摩地，當說止觀雙運轉道。」

《修次中編》亦云：「由此二品能攝一切三摩地故，諸瑜伽師一切時中應修止觀。」

A3 止觀自性 分二

B1 奢摩他自性

第三. 止觀自性 分二，初. 奢摩他自性，如《解深密經》云：

(《解深密經》分別瑜伽品：慈氏菩薩復白佛言：世尊！云何菩薩依是四種奢摩他、毗鉢舍那所緣境事，能求奢摩他、能善毗鉢舍那？佛告慈氏菩薩曰：善男子！如我為諸菩薩所說法假安立，所謂契經、應頌、記別、諷誦、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法、論議。菩薩於此善聽善受，言善通利，意善尋思，見善通達。)

「即於如是善思惟法，獨處空間(閑)內正安住，作意思惟，復即於此能思惟心，內心相續作意思惟，如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。如是菩薩能求奢摩他。」

(《解深密經疏》:此即第二辨其思慧，即於聞慧所思惟法獨處空閑，作意思惟所聞法義二種影像。故《瑜伽論》第十六云：云何思所成地？謂如有一獨處空閑審諦思惟，如其所聞、如所究達諸法道理。又《瑜伽論》第十三云：若爾，空閑便能引發內心安住正奢摩他，若心安住正奢摩他便能引發毗鉢舍那。... 如是正行多安住故，起身輕安及心輕安者，此顯其住，謂奢摩他具內住等九正行故，起身輕安及心輕安。身輕安者，四大所造輕安觸也。心輕安者，善十一中輕安數也。無性論云：輕而安隱，有堪能性，是輕安相。如是身、心輕安分位立奢摩他。故《瑜伽論》第十三云：若能於內九種住心，如是名為內心安住正奢摩他。)

(《瑜伽師地論》第三十云：云何名為九種心住？謂有苾芻，令心內住、等住、安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜、專注一趣，及以等持，如是名為九種心住。云何內住？謂從外一切所緣境界攝錄其心，繫在於內，令不散亂。此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動，未能令其等住、遍住故。次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。云何安住？謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、瞋、癡、男、女等相，故彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心，不令流散，故名調順。云何寂靜？謂有種種欲恚害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。云何名為最極寂靜？謂失念故，即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。云何名為專注一趣？謂有加行、有功用，無闕無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。云何等持？謂數修、數習、數多修習為因緣故，得無加行、無功用任運轉道。由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉，故名等持。)

(李潤生《六門教授習定論》講記:【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】若勘以本論，可知定因(九住)雖偏屬止邊，而為定之自體者，則不限於止。如論第五修習門頌云:「心緣字而住，此是心寂處，說名奢摩他(止)，觀彼種種境，名毗鉢舍那(觀)。」)

義謂隨所定解十二分教中，五蘊等義為所緣境，由念正知，令能緣心(意識)於所緣境，相續(無間斷)安住(於同一境)而不散亂。故心於境能任運住，若時生起身心輕安所有喜樂，此三摩地即奢摩他。此由內攝其心不散所緣即能生起，不要通達諸法真實。

B2 毘鉢舍那自性

二. 毘鉢舍那自性，即前經云:「彼由獲得身心輕安為所依故，捨離心相，即於如所善思惟法內，三摩地所行影像觀察勝解，即於如是勝三摩地所行影像所知義中，能正思擇、最極思擇、周徧尋思、周徧伺察，若忍若樂若覺若見若觀，是名毘鉢舍那。如是菩薩能善巧毘鉢舍那。」

(《瑜伽師地論》卷第三十:云何四種毗鉢舍那? 謂有苾芻，依止內心奢摩他故，於諸法中能正思擇、最極思擇、周徧尋思、周徧伺察，是名四種毗鉢舍那。云何名為能正思擇? 謂於淨行所緣境界、或於善巧所緣境界、或於淨惑所緣境界，能正思擇盡所有性。云何名為最極思擇? 謂即於彼所緣境界，最極思擇如所有性。云何名為周徧尋思? 謂即於彼所緣境界，由慧俱行有分別作意，取彼相狀，周徧尋思。云何名為周徧伺察? 謂即於彼所緣境界，審諦推求，周徧伺察。… 卷第七十七:若忍若樂等者: 於所知義深生信解，是名為忍。為得未得，深生希望，是名為樂。各品差別能了知故，是名為慧(覺)。審諦推求，是名為見。現前決了，是名為觀。)

此經宣說毘鉢舍那是觀察慧，最極明顯無可抵賴，傳說支那堪布見已諺云:「此是經否不得而知，」用足毀踏。因彼妄計一切分別皆執實相，要棄觀慧全不作意，乃為修習甚深法義，不順此經故用足毀，現見多有隨此派者。

聖無著說，「正思擇者，謂思擇盡所有性，最極思擇，謂思擇如所有性，以有分別慧作意取諸相時名周徧尋思，真實觀時名周徧伺察。」尋謂粗思，伺謂細察，取諸相者非執諦實，是明了境相，由是思擇如所有性盡所有性，皆有周徧尋思及周徧伺察。

《寶雲經》說義同《深密》，如云：「奢摩他者，謂心一境性，毘鉢舍那者，謂正觀察。」慈尊於《莊嚴經論》云：「應知諸法名，總集為止道，應知妙觀道，思擇諸法義。」又云：「正住為所依，心安住於心，及善思擇法，應知是止觀。」

(《大乘莊嚴經論》卷第十一- 無著菩薩造，大唐天竺三藏波羅頗蜜多羅譯-覺分品第二十一之二:釋曰：已說菩薩修習道分，次說菩薩修習止觀。偈言：安心於正定，此即名為止；正住法分別，是名為觀相。釋曰：安心於正定此即名為止者，謂心依正定而不見心，非無正定而立止故，是名止相。正住法分別是名為觀相者，謂依正住分別法體，是名觀相。)

依定住心說名為止，善擇法慧說名為觀。前經密意作是解已，令更不能別解經義，《菩薩地》云：「於離言說唯事唯義所緣境中繫心令住，離諸戲論，離心擾亂想作意故，於諸所緣而作勝解，於諸定相令心內住安住等住，廣說乃至一趣等持，是名奢摩他。

云何毘鉢舍那?由奢摩他熏修作意，即於如先所思惟法思惟其相，如理簡擇，最極簡擇，極簡擇法，廣說乃至覺明慧行，是名毘鉢舍那。」

(《瑜伽師地論》卷 38: 云何奢摩他? 謂諸菩薩，由八種思善依持故，於離言說唯事、唯義所緣境中，繫心令住。離諸戲論、離心擾亂想作意故，於諸所緣而作勝解。於諸定相，令心內住、安住、等住，廣說乃至一趣、等持。是名奢摩他。

(《披》於離言說唯事唯義等者：謂於大乘離言法性如實智生，不取少法及少品類而起分別，唯取其事，唯取真如，繫心令住故。)

云何毗鉢舍那? 謂諸菩薩，由奢摩他熏修作意，即於如先所思惟法思惟其相。如理簡擇、最極簡擇、極簡擇法，廣說乃至覺、明、慧行。是名毗鉢舍那。

(《披》如理簡擇至覺明慧行者：攝異門分說：言簡擇者，總取一切苦法種類為苦聖諦故。最極簡擇者，各別分別取諸苦故，謂生苦、老苦等。極簡擇法者，依此處所

簡擇契經等法故。所以者何？依止此故，先修所作。覺者，謂堪能簡擇俱生之慧。明者，謂習所得慧。慧行者，謂能受持、讀誦、問論、勝決擇等增上了別，即於彼義轉增明了勤修習慧。於中復有點了、通達、審察、聰叡諸差別名，如彼廣釋應知。）（《月燈三昧經》卷二：菩薩摩訶薩當安住深忍法中。云何菩薩摩訶薩能安住深忍？童子！菩薩摩訶薩應當如實觀一切法猶如幻化、如夢、如野馬、如響、如光影、如水中月、如虛空性，應如是知。童子！菩薩摩訶薩若如實觀一切法如幻化、如夢、如野馬、如響、如光影、如水中月、如虛空性者，是名菩薩摩訶薩安住深忍。若成就深忍，菩薩於染法不染、瞋法不瞋、癡法不癡。何以故？是菩薩不見於法，亦無所得——不見染者、不見染事、不見染業；不見瞋者、不見瞋事、不見瞋業；不見癡者、不見癡事、不見癡業。菩薩摩訶薩於如是法悉無所見，亦無所得——謂若染、若瞋、若癡，是菩薩以無所見故，即無所染、無瞋、無癡。）

此與前說極相隨順，此文雙解經意及慈尊意，故於前文所明止觀應生定解。

《修次中編》亦云：「外境散亂，既止息已，於內所緣恆常相續任運而轉，安住歡喜輕安之心，是名奢摩他。即由安住奢摩他時，思擇真實，是名毘鉢舍那。」

寂靜論師（賢帝巴）-《般若波羅蜜多教授論》云：「盡所有性、如所有性無分別影像者，是止所緣。盡所有性、如所有性有分別影像者，是觀所緣。」此說於如所有性、盡所有性不分別住名奢摩他，思擇二境名毘鉢舍那。

《解深密經》云：「世尊，幾是奢摩他所緣？告曰一種，謂無分別影像。幾是毘鉢舍那所緣？告曰一種，謂有分別影像。幾是俱所緣？告曰有二，謂事邊際、所作成辦。」

（《解深密經》分別瑜伽品：慈氏菩薩復白佛言：如世尊說四種所緣境事。一者、有分別影像所緣境事，二者、無分別影像所緣境事，三者、事邊際所緣境事，四者、所作成辦所緣境事。於此四中，幾是奢摩他所緣境事？幾是毘鉢舍那所緣境事？幾是俱所緣境事？佛告慈氏菩薩曰：善男子，一是奢摩他所緣境事，謂無分別影像。一是毘鉢舍那所緣境事，謂有分別影像。二是俱所緣境事，謂事邊際、所作成辦。）

（《解深密經疏》卷六：有分別所緣者，謂由勝解作意所有奢摩他、毗鉢舍那所緣境界（《雜集》釋云：勝解作意者，一向世間作意）。無分別影像所緣者，謂由真實作意所有奢摩他、毗鉢舍那所緣境界（《雜集》釋云：真實作意者，一向出世間及此後所得

作意)。事邊際所緣者，謂一切法盡所有性、如所有性。盡所有性者，謂蘊、界、處(《雜集》釋云：為顯所知諸法體事，唯有爾所分量邊際，是故建立蘊、界、處三)。如所有性者，謂四聖諦、十六行相真如、一切行無常、一切行苦、一切法無我、涅槃寂靜、空、無願、無相(《雜集》釋云：由如是等義差別門了所知境，故名如所有性。)所作成就所緣者，謂轉依。(《雜集》釋云：已得轉依者，無有顛倒所緣顯現故。))

《集論》於事邊際，開說如所有性及盡所有性之二。寂靜論師如前所說，止觀皆能俱緣如所有性、盡所有性。是故止、觀非就所緣境相而分，既有通達空性之止，亦有不達空性之觀。若能止心於外境轉，住內所緣即說名止，增上觀照即名勝觀。有說內心無分別住，無明了相，說名為止，有明了力，說名為觀，此不應理。以與佛經及慈尊、無著之論，並《修次第》等諸廣決擇止、觀相者，說於所緣心一境性勝三摩地名奢摩他，於所知義正揀擇慧名毘鉢舍那，皆相違故。

又無分別心有無明了之力者，是因三摩地有無沉沒之差別，以此為止觀之差別，極不應理，以一切奢摩他定皆須離沉，凡離沉沒三摩地中，心皆定有明淨分故。故緣如所有性之定慧，是就內心證與未證二無我性隨一而定，非就其心住與不住，明了安樂無分別相，而為判別，以心未趣向無我真實者，亦有無量明樂無分別三摩地故。雖未獲得實性見解，但若執心令無分別，現可生起。故未解空性，生無分別定無少相違，若能由此久攝其心，以攝心力風生堪能，身心法爾能生喜樂，故生喜樂亦不相違。喜樂生已，即由喜樂受相明了力令心明了，故說一切明了安樂無分別定，皆證真性，全無確證。諸證空性妙三摩地，雖有明樂無所分別，諸未趣向空性之定，亦有極多明了安樂及無分別，故應善辨二定差別。

A4 理須雙修

第四.理須雙修。修止觀一種何非完足必雙修耶?答:譬如夜間，為觀壁畫而然燈燭，若燈明亮無風擾動，乃能明見諸像，若燈不明，或燈雖明而有風動，是則不能明見諸色。如是為觀甚深義故，亦須定解真義無倒妙慧，及心於所緣，如欲安住而無擾動，乃能明見真實。若僅具有心不散亂無分別定，然無通達實性妙慧，是離能見實性之眼，於三摩地任何薰修，然終不能證真實性。若雖有見能悟無我真實性義，然無正定，令心專一堅固安住，則無自在，為分別風之所動搖，亦定不能明見實義，是故雙須止觀二品。如《修次中編》云：「唯觀離止如風中燭，瑜伽師心於境散亂

不能堅住，不生明了智慧光明，故當雙修。」《大般涅槃經》云：「聲聞不見如來種性，以定力強故，慧力劣故。菩薩雖見而不明顯，慧力強故，定力劣故。唯有如來遍見一切，止觀等故。由止力故如無風燭，諸分別風不動心故，由觀力故，永斷一切諸惡見網，不為他破。」《月燈經》云：「由止力無動，由觀故如山。心無散亂，安住所緣，是修止迹。證無我義，斷我見等一切惡見，敵不能動猶如山王，是修觀迹。故於此二應知差別。」

又於未成奢摩他前，雖以觀慧觀無我義，心極動搖如風中燭，無我影像且不明顯，若成止後而善觀察，則已滅除極動過失，方能明了無我影像。故毘鉢舍那不散動心，是從無分別奢摩他生，通達實義非從止生。譬如燈能照色，是從前念燈火而生，非從遮風帳幔等起，燈固不動，則從慢生。若心無掉沉不平等相，住奢摩他定，次以慧觀能證真實。故《正攝法經》密意說云：「由心住定，乃能如實了知真實。」

《修次初編》云：「心動如水無止為依，不能安住非等引心，不能如實了知真義，故世尊說由心住定，乃能如實了知真實。」

又成就奢摩他已，非僅能遮，正觀無我性慧動搖過失，即修無常業果，生死過患慈悲菩提心等，凡此一切修觀慧時，於所緣境散亂過失，亦皆能遣。各於所緣無散亂故，所修眾善皆有大力，未得止前多是散心，故所修善皆悉微劣。如《入行論》云，「諸人心散亂，住煩惱齒中。」又云：「雖經長時修，念誦苦行等，心散亂所作，佛說無義利。」

(《入菩薩行論廣解》卷八(禪定品)-隆蓮法師漢譯:如是精進生起已，應當心住三摩地，人若其心極散亂，如居煩惱齒隙中，由於身心寂靜故，種種散亂不能生。如前所說於善踴躍之精進發起已，心應安住三摩地，心為沉掉所散亂之人，如居煩惱毒獸之齒隙中。云何斷除散亂耶？由於身心慣鬧諸欲分別竺寂靜故，三摩地相違品之種種散亂則不生也。)

如是成就無分別定，心於所緣不餘散者，義為令心於善所緣，成就堪能如欲而住，此復繫心於一所緣即能安住，欲令起時須於無邊善所緣境，如欲而轉，如通利溝引諸流水。故成止後，更須修集緣如所有及盡所有妙慧，施心戒心忍辱精進淨信及厭離等，無邊眾善，滅無邊失。若唯安住一所緣境者，是未了知修止之義，不能增長廣大善行。如是若捨行品觀品妙觀察慧，唯修三摩地心一境性，其利極小。又於無我義，若無觀慧引生恆常猛利定解，緣如所有性毘鉢舍那，唯久修習正奢摩他，僅

能壓伏現行煩惱，終不能斷煩惱種子，故非唯修止，亦定應修觀。

如《修次中編》云：「諸瑜伽師若唯修止，唯能暫伏煩惱現行，不能斷障，以未發生智慧光明，則定不能壞隨眠故。」《解深密經》云：「由靜慮故，降伏煩惱，由般若故，斷諸隨眠。」

(《解深密經》地波羅蜜多品:後三對治諸煩惱者：謂諸菩薩由精進故，雖未永伏一切煩惱，亦未永害一切隨眠，而能勇猛修諸善品，彼諸煩惱不能傾動善品加行；由靜慮故，永伏煩惱；由般若故，永害隨眠。)

《三摩地王經》云：「雖善修正定，不能破我想，後為煩惱亂，如外道修定。若觀法無我，觀已善修習，是證涅槃因，非餘能寂滅。」

(《月燈三昧經》：雖修世三昧，而不離我想，其過還復起，猶如優垵迦。若修彼無我，於中生欣樂，是涅槃樂因，非感世間法。)

《菩薩藏經》亦云：「若未聞此菩薩法門，亦未聽聞聖調伏法，唯三摩地而得喜足，為憍慢轉墮增上慢，不能解脫生、老、病、死、愁、嘆、苦、憂及諸衰惱，不能解脫六道輪迴，不能解脫諸大苦蘊。如來於此密意說云：『從他聽聞解脫老死。』」故欲斷諸障發淨智者，應依奢摩他而修妙慧。《寶積經》云：「住戒能得定，得定能修慧，由慧得淨智，智淨戒圓滿。」

(《大寶積經》卷第一百一十二:依戒得三昧，三昧能修慧，依因所修慧，逮得於淨智，已得淨智者，具足清淨戒。)

《修信大乘經》云：「善男子，若諸菩薩不住於慧，我不說彼能信大乘，能生大乘。」

A5 次第決定

第五. 次第決定。如《入行論》云：「當知具止、觀，能摧諸煩惱，故應先求止。」謂先修止，次依止故，乃修妙觀。

(《入菩薩行論廣解》卷八(禪定品)-隆蓮法師漢譯:已知先須具足妙止已，始生妙觀遍伏諸煩惱，故應最初行勤求妙止，現前成就不貪世間心。行於隨一善法所緣，修專注一境，遠離沉掉，引生身心極其調柔之樂，是為止。次各以通達常遍具足空性之見，遍伏三界煩惱及其種子，以觀察實際法義之力，能引身心極其調柔是為觀。

當修如是止觀時，應先求止。若不先成就止，妙觀不起故，止者，亦以於外內世間身財等無貪，現證喜樂而成，貪身財，即隨沉掉自在轉故。）

(《瑜伽師地論》卷 30: 即於如是九種心住，當知復有四種作意。一、力勵運轉作意，二、有間闕運轉作意，三、無間闕運轉作意，四、無功用運轉作意。於內住、等住中，有力勵運轉作意；於安住、近住、調順、寂靜、最極寂靜中，有有間闕運轉作意；於專注一趣中，有無間闕運轉作意；於等持中，有無功用運轉作意。當知如是四種作意，於九種心住中，是奢摩他品。又即如是獲得內心奢摩他者，於毗鉢舍那勤修習時，復即由是四種作意，方能修習毗鉢舍那，故此亦是毗鉢舍那品。)

若作是念：《修次初編》云：「此二所緣無定。」此說止緣無有決定。前文亦說：止所緣中俱有法及法性。故先了解無我深義，緣彼而修，則心無散亂之止及緣空性之觀同時俱起，何必先求奢摩他已，次乃修觀耶？答：此說觀前先修止者，非說引生正見通達無我須先修止。雖無止者，亦能生正見故。又此正見內生強力之感覺，亦不須以止為先。以無止者，僅以觀慧數數思擇，此亦能生強力感覺，無所違故。若相違者，則修無常、生死過患、菩提心等引生強力之感覺，皆須依止，太為過失，理相等故。

若爾，觀前修止為何耶？如《解深密經》說，若以觀慧而修思擇，最極思擇，乃至未起身心輕安，爾時但是毘鉢舍那相應作意，生輕安已乃名妙觀。故先未得止者，僅以觀慧而修思擇，終不能發身心輕安所有喜樂。若得止已，後以觀慧思擇而修，輕安乃生，故觀須止因，下當廣說。故若非僅由住一境，即以觀慧思擇之力，若能引發輕安之時，乃是成辦毘鉢舍那。雖緣空性為境，若但由其住一所緣，引生輕安，仍未能出修止之法，非此即得毘鉢舍那。又未得止者，先求了解無我之義，次緣此義數數思擇，由此思擇不能得止。若不思擇安住而修，由此為依雖可得止，然除修止之外，而無修觀之法，更須修觀。故仍未出先修止已，次修勝觀決定次第。

若不以思擇引發輕安，建立為觀者，則先修止，次乃修觀，全無正理。若不如是次第而修，亦不應理。《解深密經》說，要依奢摩他乃修毘鉢舍那。又「依前而生後」，說六度中靜慮與般若之次第，及依增上定學而生增上慧學之次第，皆先修止而後修觀。又如前引《菩薩地》文，《聲聞地》亦說，當依奢摩他而修毘鉢舍那。《中觀

心論》及《入行論》、《修次三編》、智稱論師、寂靜論師等，皆說先修奢摩他已，後修勝觀。故印度少數論師，有說無須別求正奢摩他，最初即以觀慧思擇，亦能引生毘鉢舍那者，違諸大轍所造論典，非諸智者可憑信處。

又此止、觀次第，是就新生之時應如是修，若先已生，則無決定次第，亦可先修毘鉢舍那，次修奢摩他。何故《集論》說有先得勝觀而未得止，彼應依觀而勤修止耶？答：此非說未得第一靜慮未到定所攝之止，是說未得第一靜慮三摩地以上之止。此復是說證四諦已，次依此觀，而修第一靜慮以上之止。《本地分》云：「又已如實善知從苦至道，然未能得初靜慮等，於此無間住心，更不擇法，是依增上慧而修增上心。」

(《瑜伽師地論》卷 13:又有苾芻, 如實知苦乃至知道, 而未證得初靜慮等。彼便宴坐, 思惟諸法。如是行者, 依增上慧, 修增上心。)

(李潤生《六門教授習定論》講記:【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】定之自性，有一分、二分之別，一分或止或觀，二分止觀雙運。蓋令心專注一趣，相續無間，圓滿任運，是即為止。若於行相(心之行相)察其條理，是即為觀。而此止觀相依，則無先後。或由止而觀，從一而趣多；或由觀而止，遍觀而趣一。如是一多無礙，調然自適，即定慧相資，止觀雙運之境。最後由定發慧，其先所重者加行智，其次為根本、後得。至於方便般若之後得智，則由止觀雙運得之，為發慧之極致。)

又為便於立言說故，於九住心通說為止，思擇等四通說名觀。然真實止、觀如下所說，要生輕安乃可安立。

A6 各別學法

第六. 各別學法 分三，B1 學奢摩他法。B2 學毘鉢舍那法。B3 學雙運法。

初 B1 學奢摩他法 又分三，C1 修止資糧，C2 依止資糧修奢摩他，C3 修已成就奢摩他量。 今初

C1 修止資糧

(李潤生《六門教授習定論》講記:【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】第二門是依處，謂積集資糧，即修行之所憑藉者。此從素養而來，非旦夕可致，故稱積集(所積即修之資糧)。…】此中四義，一者種植善根，如經所說，先應修習多聞。謂於佛說教義，隨順多聞，能受能持，而生信樂。契會於理，心地朗然，是即植種善根，名為淨信。一切善法，由以增長。二者無疑，由此樂聞正法，思得其義，而決定勝解，故無疑惑。三者除熱惱，諸見(五見)令心旁騖，能惱蔽心，謂之熱惱。見中為害最甚者有二，即欲令他知與自起高慢。諸見及一切名利恭敬之心，皆從此出，即於正法勝解，應盡除之。四者於法流清淨，除見猶屬消極，對正法洪流，更須積極修學，庶乎心地日明，充量盡用，而底於圓滿清淨。此須摒除五蓋(即貪，嗔，沉眠，掉悔，疑)，無住生心，始不以聽聞自足，而與理日益相應，漸備資糧之道也。)

諸瑜伽師先集資糧，即是速易成止之因。其中有六：

一.住隨順處，住具五德之處，1.易於獲得，謂無大劬勞得衣食等。2.處所賢善，謂無猛獸等凶惡眾生，及無怨等之所居住。3.地土賢善，謂非引生疾病之地。4.伴友賢善，謂具良友戒見相同。5.具善妙相，謂日無多人夜靜聲寂。如《莊嚴經論》云：「具慧修行處，易得賢善處，善地及善友，瑜伽安樂具。」

(《瑜伽師地論》卷30: 謂若處所，從本已來形相端嚴，眾所喜見，清淨無穢；園林池沼悉皆具足，清虛可樂；地無高下，處無毒刺，亦無眾多磚石瓦礫；能令見者心生清淨，樂住其中修斷加行；心悅、心喜，任持於斷。是名第一處所圓滿。又若處所，晝無憤鬧，夜少音聲，亦少蚊蟲、風日、蛇蝎諸惡毒觸。是名第二處所圓滿。又若處所，無惡師子、虎、豹、豺、狼、怨敵、盜賊、人非人等諸恐怖事；於是處所，身意泰然，都無疑慮，安樂而住。是名第三處所圓滿。又若處所，隨順身命眾具易得，求衣服等不甚艱難，飲食支持無所匱乏。是名第四處所圓滿。又若處所，有善知識之所攝受，及諸有智同梵行者之所居止；未開曉處能正開曉，已開曉處更

令明淨；甚深句義以慧通達，善巧方便殷勤開示，能令智見速得清淨。是名第五處所圓滿。)

二. 少欲，不貪眾多上妙衣服等事。

三. 知足，雖得微少粗弊衣等常能知足。

四. 斷諸雜務，皆當斷除行貿易等諸惡事業，或太親近在家出家，或行醫藥算星相等。

五. 清淨尸羅，於別解脫及菩薩律，皆不應犯性罪. 遮罪破壞學處，設放逸犯，速生追悔，如法悔除。

六. 斷除貪欲等諸惡尋思，於貪欲等當修殺縛等現法過患及墮惡趣等當來過患，又生死中愛非愛事，皆是無常可破壞法，此定不久與我分離，何為於彼而起貪等。由是修習，能斷貪等諸惡尋思，此如《修次中編》之意，於《聲聞地》應當廣知。

(《瑜伽師地論》卷30: 云何遠離圓滿？謂有二種。一、身遠離，二、心遠離。身遠離者，謂不與在家及出家眾共相雜住，獨一無侶，是名身遠離。心遠離者，謂遠離一切染汙、無記所有作意，修習一切其性是善能引義利定地作意，及定資糧加行作意，是名心遠離。(《披》遠離一切染汙無記所有作意等者：不如理作意，是名染汙作意。非如理非不如理作意，是名無記作意。此二作意說應遠離。如理作意其性是善，說應修習。此復有二，一、謂能引義利及與定地作意，二、謂定資糧及定加行作意。))

如是六法能攝正定，未生新生，生已不退，安住增長因緣宗要。尤以清淨尸羅，觀欲過患，住相順處為其主要。善知識敦巴云：「我等唯覺是教授過，專求教授，然定不生，是未安住資糧所致。」

言資糧者，即前六法。又前四度，即是第五靜慮資糧。《修次初編》云：「若能不著利等諸欲，善住尸羅，性忍眾苦，勤發精進，速能引發正奢摩他。故《解深密經》等，亦說施等為後後因。」《道炬論》云：「失壞止支分，雖勵力修習，縱經多千年，不能成正定。」故真欲修止、觀定者，應勵力集《聲聞地》中正奢摩他十三資糧，極為主要。

(《瑜伽師地論》卷第二十二: 謂若自圓滿、若他圓滿、若善法欲、若戒律儀、若根律儀、若於食知量、若初夜後夜常勤修習惺寤瑜伽、若正知而住、若善友性、若聞

正法、若思正法、若無障礙、若修惠捨、若沙門莊嚴。如是等法，是名世間及出世間諸離欲道趣向資糧。)

(李潤生《六門教授習定論》講記:【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】是戒專對修定人所特有助力者說，即能為戒清淨之因者，凡有四種：一、善護諸根，謂根律儀，見聞覺知，皆清淨無染，即正行於境也。二、飲食知量，飲食乃資助身體長養精神之需，但以能消受為貴，多少分量，應與身心相符順也。三、初、後夜警覺，睡眠為昏沈之相，與定相違，但於中夜行之已足，初、後夜分應常警覺，勤修善法。四、威儀正念，於行住坐臥四威儀中，正念而住，所謂居處必恭也，如是乃能為精神凝住之助。)

C2 依止資糧修奢摩他

第二. 依止資糧修奢摩他分二，D1 加行，D2 正行。 今初

D1 加行

修如前說加行六法，尤應久修大菩提心。又應淨修共中下士所緣自體，為菩提心之支分。

(《菩提道次第廣論》卷二之道前基礎中之修習軌理：『初加行法有六，乃是金洲大師傳記：謂善灑掃所住處所，莊嚴安布身語意像。由無諂誑求諸供具，端正陳設。次如《聲聞地》中所說：「從昏睡蓋，淨治心時，須為經行。除此從餘，貪欲等蓋，淨治心時，應於床座或小座等，結跏趺坐。」故於安樂臥具，端正其身，結跏趺坐，或半跏趺，隨宜威儀。既安住已，歸依發心，決定令與相續和合。於前虛空明現觀想，廣行派及深見派傳承諸師，復有無量諸佛菩薩，聲聞獨覺及護法眾為資糧田。又自相續中，若無能生道之順緣，積集資糧，及除逆緣淨治業障，二助緣者，唯勵力修所緣行相之正因，亦難生起。是故次應修習七支以治身心，攝盡集淨諸扼要處。』)

D2 正行

第二. 正行 分二， E1 身何威儀而修，E2 正釋修習之次第。 今初

E1 身何威儀而修

如《修次中編》、《下編》所說，於安樂具身具八法，

足者，謂全跏趺，如毘盧遮那佛坐，或半跏趺。

眼者，謂不應太開亦非太閉，垂注鼻端。

身者，謂非過後仰莫太前屈，端身內念。

肩者，謂平齊而住。

頭者，莫揚莫低莫歪一方，自鼻至臍正直而住。

齒與唇者，隨自然住。舌者，令抵上齒。

息者，內外出入莫令有聲，粗猛急滑，必使出入無所知覺，全無功用徐徐而轉。

《聲聞地》說於佛所許，或床或座或草敷上，結跏趺坐，

(《瑜伽師地論》卷第二十四:言宴坐者，謂如有一，或於大床、或小繩床、或草葉座，結加趺坐，端身正願，安住背念)

有五因緣:一、善斂其身速發輕安，由此威儀順生輕安故。

二、由此宴坐能經久時，以此威儀不極令身疾疲倦故。

三、由此威儀不共外道，及異論故。

四、由此威儀令他見已極信敬故。

五、由此威儀佛、佛弟子，共所開許共依止故。正觀如是五因緣故，結跏趺坐。端正身者，為令不生昏沉睡眠，先應令身具八威儀，尤於調息如說善修。

(《瑜伽師地論》卷第三十: 何因緣故結加趺坐? 謂正觀見五因緣故。

一、由身攝斂速發輕安。如是威儀順生輕安最為勝故。

二、由此宴坐能經久時。如是威儀不極令身速疲倦故。

三、由此宴坐是不共法。如是威儀外道他論皆無有故。

四、由此宴坐形相端嚴。如是威儀令他見已極信敬故。

五、由此宴坐佛佛弟子共所開許。如是威儀一切賢聖同稱讚故。

正觀如是五種因緣，是故應當結加趺坐。端身正願者，云何端身? 謂策舉身令其端直。云何正願? 謂令其心離諂離詐，調柔正直。由策舉身令端直故，其心不為昏沈睡眠之所纏擾。離諂詐故，其心不為外境散動之所纏擾。安住背念者，云何名為安

住背念？謂如理作意相應念，名為背念，棄背違逆一切黑品故。又緣定相為境念，名為背念，棄背除遣一切不定地所緣境故。）



由于肌肉需要收缩以对抗重力的影响，因此膝部高于髋部的坐姿很快会引起疲劳。

髋部高于膝部的坐姿恢复了平衡，可以使身体在更长时间内感到舒适。

(此圖及說明由網上下載，請勿用作商業用途)

E2 正釋修習之次第

第二. 正釋修習之次第。諸道次第，多依《辨中邊論》所說，由八斷行斷五過失修奢摩他。善知識拉梭瓦所傳之教授，更於彼上加《聲聞地》所說六力、四種作意及九住心。德稱大師《道次第》云：「四作意中，攝九住心及斷六過、八對治行，是為一切正定方便。眾多契經及《莊嚴經論》、《辨中邊論》、無著菩薩《瑜伽師地論》、中觀宗三編《修次》等，開示修靜慮之方便中一切皆同。若能先住正定資糧，以此方便勵力修習，決定能得妙三摩地。現在傳說修靜慮之甚深教授中，全不見此方便之名。若不具足正定資糧及無此方便，雖長時修定終不成。」此語是於諸大教典修定方法，得清淨解。又總三乘修道次第，無著菩薩於《五分》中極廣決擇，故彼為最廣開示修行之論。然於一處廣說之事，餘則從略。止、觀二法，《攝決擇》說於《聲聞地》應當了知，故《聲聞地》最為廣者。慈尊則於《莊嚴經論》、《辨中邊論》說九住心及八斷行，

(《瑜伽師地論》二十九卷：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麤重。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，即是為害隨眠瑜伽。)

獅子賢論師、蓮花戒論師、寂靜論師等印度智者隨前諸論，亦多著有修定次第。又除緣佛像、空點、種子形等，所緣不同外，其定大體，前諸大論與咒所說，極相隨順。尤於定五過失，

(《辯中邊論》中卷：此堪能性，謂能滅除五種過失，修八斷行。何者名為五種過失？頌曰：懈怠、忘聖言、及昏沈掉舉、不作行、作行，是五失應知。論曰：應知此中昏沈、掉舉，合為一失。若為除滅昏沈、掉舉，不作加行；或已滅除昏沈、掉舉，復作加行；俱為過失。)

及除過方便等，經反較詳，然能依彼大論修者，幾同畫星。將自心垢責為論過，謂彼唯能開闢外解，妄執開示心要義理別有教授。於彼所說修定次第，正修定時，竟為何似，全無疑惑。然此教授一切修行，前後皆取大論所出，故於此處修定方法，亦取大論而為宣說。

此又分二，F1 引生無過三摩地法，F2 依彼引生住心次第。初又分三，G1 繫心所緣先如何修，G2 住所緣時應如何修，G3 住所緣後應如何修。 今初

G1 繫心所緣先如何修

若不能滅不樂修定，樂定障品所有懈怠，初即於定不令趣入，縱一獲得亦不能相續，速當退失，故滅懈怠為初切要。若能獲得身心輕安，喜樂增廣，晝夜行善能無疲厭，

懈怠盡除，然生輕安，須於能生輕安之因妙三摩地，恆發精進。然生精進，須於正定具足恆常猛利希欲，欲樂之因，須由觀見正定功德生堅信心，故應先思正定功德，數修信心。此等次第，修者觀之極顯決定，故應認為最勝宗要。

《辨中邊論》云：「即所依能依，及所因能果。」

(《辨中邊論述記》論曰：所依謂欲，勤所依故。能依謂勤，依欲起故。述曰：《對法論》說：欲為勤依，由欲求故。為得此義，發勤精進。論曰：所因謂信，謂信是所依欲生起近因，若信受彼，便希望故。述曰：以信三寶即起希望，故信是欲生起近因。《對法論》說：如是欲求不離信受，有體等故。論曰：能果謂安，是能依勤近所生果，勤精進者，得勝定故。述曰：由勤得定，定起安立能依精進所生果故，名為能果，非能即果。《對法論》別開安，為攝受益身心故，約安功能以辯能治。)

(《大乘阿毗達磨雜集論》卷第十：欲為精進依，信為欲因。所以者何？由欲求故為得此義發勤精進，如是欲求不離信受，有體等故。攝受者，謂安，由此輕安攝益身心故。繼屬者，謂正念、正知，由不忘所緣安心一境故。若有放逸生，如實了知故，隨其次第。對治者，謂思、捨。策心持心二加行力已生，沈掉能遠離故，又能引發離隨煩惱止等相故。)

所依謂欲、勤所依故，能依謂勤或名精進，欲因謂信，深忍功德，勤果謂輕安。此中所修正定功德，謂由獲得奢摩他已，現法樂住，身心喜樂，及由獲得身心輕安，於善所緣心如欲轉。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。又止為依，能引神通變化等德，尤由依止，能生通達如所有性毘鉢舍那，速疾能斷生死根本。若能思惟此諸功德，則於修定增長勇悍，生勇悍故恆樂修定，極易獲得勝三摩地，得已不失能數修習。

G2 住所緣時應如何修

第二. 住所緣時應如何修 分二，H1 明心住之所緣，H2 心於所緣如何安住。初又分二，I1 總建立所緣，I2 明此處之所緣。初又分三，J1 正明所緣，J2 顯示何等補特伽羅應緣何境，J3 顯示所緣異門。 今初

J1 正明所緣

(李潤生《六門教授習定論》講記:【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】云(本依門)七義者，一、所緣，說心住處，即上文所謂境也。定之加行，不能缺境，有境而後有住，縱屬無所有處、非非想處，亦有其境，是為習定根本。二、自體，心於所緣境，習於安住，即構成定之自體。三、差別，有自體即有行相，次第過程不無差別。四、作意，乃思、慧二心所複合之思維作用也(慧心所之用，僅能明辨而不知追求深入，故須有思心所助其造作)。由此可知定不離境，亦不離思。故正定有靜慮之名，自異於木石之無知矣。五、心亂。作意在求能治之正思，所治所遣，即是亂心。六、住資糧，欲攝亂心住境，必藉他力資助，所謂修住資糧也，此以戒為首要。七、出離果，修定所趣，以出離為鵠的，即涅槃之異名也。《解深密經·分別瑜伽品》二十六門分別止觀，初門亦謂「以法假安立為住」，即用佛所施設安立之教為所緣也。蓋心不能無緣慮，但應取准於佛教，以得所知之事(如般若教云：五蘊皆空，即示眾生所應可知者)。至於所知之親切體驗，則須經種種步驟，從初修至住定，凡有三種所緣，一、外所緣，二、上所緣，三、內所緣。外所緣者，非真正所知，但藉以驅策此心向所知，如驅牛羊之封樊籬而已，如是策心封範，與所知相順，而為其近分，故名外所緣，如不淨、數息等五停心觀皆是。上所緣者，由近分漸次引心入勝，以求上進，故有境界次第(即地)之別，如心緣下地，以為苦粗障，緣上地以為淨、妙、離等是也。由此逐漸上緣，調心馴伏，而達於真正所緣，即第三內所緣也。內指心言，所緣如不外求，而得諸心，則止於「意言所成之相」，即意識分別所生影像也。聞思不離文字名言，至於實踐之修乃能親切體驗，如聞思五蘊皆空，僅得概念，至行深般若時，而後切

實體驗其境地，即意言所成，唯識所現也。（內所緣為所知事同分影像，真正所知，以賴耶相分為本質，所謂唯識性。然此不能驟得，必由意言過渡，故《攝論》謂意言為入所知相也）。學定之前，有此三類境加行工夫，而側重於內所緣，是乃瑜伽切實經驗之談。次解住之自體，有三頌半。頌曰：「應知住有三，自體心無亂」。住心之自體即自性，謂於所緣心不散亂，相契吻合，極其至，而成心一境性。此有三類，以三種所緣分別之。頌曰：「第一住相應，定心者能見，於境無移念，相續是明人」。「明人」者，假名有情，實指心言。上謂心境契合無亂，今以無移與相續二義釋之。無移，謂心於境無異緣，相續謂心境不暫捨，如是緣境周到無遺（即無餘緣）初住外所緣，名曰見境，即是所緣相。如觀不淨，仙心住彼，隨處皆觀其相。反之，觀淨（如《觀經》說）亦然。頌曰：「第二住相應，厭離心寂靜。專意無移念，相續是明人。」次住上所緣，名曰專厭。見上地淨、妙、離相，則於下劣境起厭離心，厭之切者其離速，故於下劣一心專厭，即得住於上緣也。頌曰：「第三住相應，於前境凝住，定意無移念，相續是明人。」三住內所緣，名曰凝定，謂心現之境，無待於外，緣境之心，亦不待他，如是心境自然相契，安住不移。）

如世尊言，修瑜伽師有四所緣，謂周徧所緣，淨行所緣，善巧所緣，淨惑所緣。周徧所緣復有四種，謂有分別影像，無分別影像，事邊際性，所作成辦。就緣心立二影像，初.是毘鉢舍那所緣，二.是奢摩他所緣。言影像者，謂非實所緣自相，唯是內心所現彼相。由緣彼相正思擇時，有思擇分別故，名有分別影像。若心緣彼不思擇住，無思擇分別故，名無分別影像。又此影像為何所緣之影像耶？謂是五種淨行所緣、五種善巧所緣、二種淨惑所緣之影像。就所緣境立事邊際，此有二種，如云：「唯爾，更無餘事。」是盡所有事邊際性；如云：「實爾，非住餘性。」是如所有事邊際性。其盡所有性者，謂如於五蘊攝諸有為，於十八界及十二處攝一切法，四諦盡攝所應知事，過此無餘。如所有性者，謂彼所緣實性真如理所成義。就果安

立所作成辦，謂於如是所緣影像，由奢摩他毘鉢舍那，作意所緣，若修若習若多修習，遠離粗重而得轉依。

(《解深密經疏》:故《集論》云:云何於法所緣?若別略說有四:謂遍滿所緣、淨行所緣、善巧所緣、淨戒(惑)所緣。**遍滿所緣**復有四種:謂有分別影像所緣、無分別影像所緣、事邊際所緣、所作成就所緣。**有分別所緣者**，謂由勝解作意所有奢摩他、毗鉢舍那所緣境界。(《雜集》釋云:勝解作意者，一向世間作意)**無分別影像所緣者**，謂由真實作意所有奢摩他、毗鉢舍那所緣境界。(《雜集》釋云:真實作意者，一向出世間及此後所得作意)**事邊際所緣者**，謂一切法盡所有性、如所有性。**盡所有性者**，謂蘊、界、處。(《雜集》釋云:為顯所知諸法體事，唯有爾所分量邊際，是故建立蘊、界、處三)**如所有性者**，謂四聖諦十六行相、真如、一切行無常、一切行苦、一切法無我、涅槃寂靜、空、無願、無相。(《雜集》釋云:由如是等義差別門，了所知境，故名如所有性)**所作成就所緣者**，謂轉依。(《雜集》釋云:已得轉依者。無有顛倒所緣顯現故))

淨行所緣者。由此所緣能淨貪等增上現行，略有五種，謂不淨，慈愍，緣起，界別，阿那波那。緣不淨者，謂緣毛髮等三十六物，名內不淨，及青瘀等名外不淨。是於內心所現不淨非可愛相，任持其心。**慈**謂普緣親怨中三，等引地攝，欲與利益安樂意樂。即由慈心行相，於彼所緣任持其心，名曰緣慈，是於心境俱說為慈。**緣緣起者**，謂唯依三世緣起之法，生唯法果，除法更無實作業者，實受果者，即於是義任持其心。**緣界差別者**，謂各別分析地、水、火、風、空、識六界，即緣此界任持其心。**緣阿那波那者**，謂於出、入息，由數觀門住心不散。

善巧所緣亦有五種。謂善巧蘊、界、處，緣起及處非處。蘊謂色等五蘊，**蘊善巧者**，謂能了知除蘊更無我及我所。界謂眼等十八界。**界善巧者**，謂知諸界從自種生，即知因緣。處謂眼等十二處，**處善巧者**，謂知內六處為六識增上緣，知外六處為所緣緣，知無間滅意為等無間緣。緣起謂十二有支，**緣起善巧者**，謂知緣起是無常性苦性無我性。**處非處者**，謂從善業生可愛果是名為處，從不善業生可愛果是名非處，處非處善巧者即如是知。此即善巧緣起，其中差別，此是了知各別之因。又以此等作奢摩他所緣之時，謂於蘊等所決定相，任持其心一門而轉。

又淨惑者，謂唯暫傷煩惱種子及永斷種。初所緣者，謂觀欲地乃至無所有處下地粗相，上地靜相。第二所緣，謂四諦中無常等十六行，又以此等作奢摩他所緣之時，

謂於諸境所現影像，隨心決定任持其心不多觀察。

《修次中編》說三種所緣。謂十二分教，一切皆是隨順、趣向、臨入真如，總攝一切安住其心。

(《解深密經疏》：經：此一切法隨修真如，趣向真如，臨入真如。疏：謂諸菩薩作意思惟十二分教，有其三用：一、隨順真如，二、趣向真如，三、臨入真如。謂此聖教順正理故，入正理故。又解：由聖教故，得三種慧，聞慧隨順，思慧趣向，修慧臨入。又解：由聖教故，得三方便。隨順者，真如中遠方便也。趣向者，近方便也。臨入者，最後方便。經：隨順菩提，隨順涅槃，隨順轉依，及趣向彼，若臨入彼。疏：約菩提等顯其三相。謂此三相，於三處轉：一者、菩提，二者、涅槃，三者、轉依。十二分教，對此三法，皆有隨順、趣向、臨入三種勝用。准上應知。問：涅槃、轉依有何差別？解云：涅槃即是依真如上離二障義，轉依即通菩提、涅槃故。《成唯識》第九卷云：捨二麤重故，便證得轉依。護法釋云：便能證得菩提、涅槃二種轉依。又解：菩提者，有為果也。涅槃者，涅槃果也，轉依者，法身果也。)

或緣蘊等總攝諸法，或於見聞諸佛聖像安住其心。其於蘊等住心之法，謂先了知一切有為五蘊所攝，次於五蘊漸攝有為，即緣五蘊任持其心。譬如觀擇而修，能生觀慧。如是攝略而修，亦引生勝三摩地，攝心所緣而不流散，此即《對法論》之教授。如是亦應了知界處攝一切法，漸攝於彼任持其心。

又淨行所緣，上品貪行等易除貪等，依此易得勝三摩地，故是殊勝所緣。善巧所緣，能破離彼諸法之補特伽羅我，隨順引生通達無我毘鉢舍那，故是極善奢摩他所緣。淨惑所緣，能總對治一切煩惱，故義極大。徧滿所緣，離前所緣非更別有，故當依殊勝奢摩他所緣修三摩地。有緣塊石、草、木等物而修定者，自顯未達妙三摩地所緣建立。

又有說於所緣住心，皆是著相，遂以不繫所緣無依而住，謂修空性。此是未解修空之現相。當知爾時若全無知，則亦無修空之定。若有知者，為知何事，故亦定有所知，有所知故，即彼心之所緣，以境與所緣所知，是一義故。是則應許，凡三摩地皆是著相，是故彼說不應正理。又是否修空，須觀是否安住通達實性之見而修，非觀於境有無分別，下當廣說。又說安住無所緣者，彼必先念：「我當持心，必令於境全不流散。」次持其心。是則緣於唯心所緣，持心不散，言無所緣與自心相違。故明修定諸大教典，說多種所緣，義如前說，故於住心之所緣，應當善巧。又《修次

論》說，奢摩他所緣無定，《道炬論》說隨一所緣者，義謂不須定拘一種所緣差別，非說凡事皆作所緣。

J2 顯示何等補特伽羅應緣何境

二. 顯示何等補特伽羅應緣何事。若貪增上，乃至尋思增上補特伽羅，如《聲聞地》(卷26)引《頡隸伐多問經》云：「頡隸伐多，若有苾芻勤修觀行，是瑜伽師。若唯有貪行，應於不淨緣安住其心；若唯有瞋行，應於慈愍；若唯癡行，應於緣性緣起；若唯有慢行，應於界差別安住其心。」又云：「若唯有尋思行，應於阿那阿波那念安住其心。如是名為於相稱緣，安住其心。」《聲聞地》云：「此中若是貪、瞋、癡、慢及尋思行補特伽羅，彼於最初，唯應先修淨行所緣而淨諸行，其後乃能證得住心。又彼所緣各別決定，故於所緣定應勤修。」故於所緣定應勤學，若是等分或是薄塵補特伽羅，於前所緣隨樂攝心，無須決定。《聲聞地》云：「等分行者，隨其所樂精勤修習，唯為住心，非為淨行。如等分行者，薄塵行者，當知亦爾。」貪等五增上者，謂先餘生中於貪等五，已修、已習、已多修習，故於下品貪等五境，亦生猛利長時貪等。等分行者，謂先餘生中於貪等五，不修、不習、不多修習，然於彼法未見過患，未等五不修習等，見過患等，故於眾多美妙上品可愛境等，貪等徐起，於中、下境，全不生起。能厭壞，故於彼境無有猛利長時貪等，然貪等五非全不生。薄塵行者，謂先餘生中於貪又增上貪等，經極長時；等分行者，非極長時；薄塵行者，速證心住。

(《瑜伽師地論》卷二十九:又於此中，貪、瞋、癡、慢尋思行者，彼先應於淨行所緣淨修其行，然後方證心正安住。彼於各別所緣境界，定由所緣差別勢力，勤修加行。若等分行補特伽羅，隨所愛樂，攀緣彼境勤修加行。如是勤修，唯令心住，非淨其行。如等分行補特伽羅，薄塵行者，當知亦爾。而彼諸行，有其差別。謂貪等行者勤修行時，要經久遠，方證心住。等分行者勤修行時，不甚久遠，能證心住。薄塵行者勤修行時，最極速疾，能證心住。問：前已廣說有貪等行補特伽羅行相差別，其等分行及薄塵行補特伽羅，有何行相？答：等分行者，如貪等行補特伽羅所有行相，一切具有；然彼行相非上、非勝，如貪等行。隨所遇緣，有其差別，施設此行與彼相似。其薄塵行補特伽羅行相差別者，謂無重障，最初清淨，資糧已具，多清淨信，成就聰慧，具諸福德，具諸功德。)

善巧所緣為何補特伽羅之所勤修？如《頡隸伐多問經》(卷26)云：「頡隸伐多，若有苾芻勤修觀行，是瑜伽師。若愚一切諸行自相，或愚我、有情、命者、生者、能養育者、補特伽羅事，應於蘊善巧安住其心。若愚其因，應於界善巧(《披》若愚其因者：謂執不平等因、或無因故。);若愚其緣，應於處善巧(《披》若愚其緣者：謂執實有觸者及受者故。);若愚無常、苦、空、無我，應於緣起、處非處善巧安住其心(《披》若愚無常苦空無我者：謂起常等四顛倒故。)」此五所緣正滅愚癡。

淨惑所緣為何補特伽羅安住其心？亦如前經云：「若樂離欲界欲，應於諸欲粗性，諸色靜性。若樂離色界欲，應於諸色粗性，無色靜性，安住其心。若樂通達及樂解脫遍一切處薩迦耶事，應於苦諦、集諦、滅諦、道諦安住其心(《披》若樂通達等者：意地中說：若於一處有染欲，即說於一切處有染欲。若於一處得離欲，即說於一切處得離欲。是即遍一切處薩迦耶事。欲證現觀，名樂通達。欲永出離，名樂解脫。)」此諸所緣，通於毘鉢舍那思擇修習，及奢摩他安住修習二種所緣，非唯奢摩他之所緣。然因有是新修奢摩他之所緣，有是奢摩他生已勝進所緣，故於修止所緣中說。

J3 顯示所緣異門

三. 顯示所緣異門。正定所緣攝持心處，即前所說心中所現所緣之影像。其名異門，如《聲聞地》(卷26)云：「即此影像亦名三摩地相，亦名三摩地所行境界，亦名三摩地方便，亦名三摩地門，亦名作意處，亦名內分別體，亦名光影，如是等類，當知名為所知事同分影像諸名差別。」

《菩提道次第廣論》卷十五

I2 明此處之所緣

二. 明此處所緣者。已說如是多種所緣，今當緣何而修止耶？答：如前經說，無有限定，須各別緣，以補特伽羅有差別故。尤其上品貪行者等修奢摩他時，所緣各別決定。若不爾者，縱或能得奢摩他相應三摩地，然不能得實奢摩他。若不久修淨行所緣，尚說不得正奢摩他，況全棄捨淨行所緣。多尋思者尤應修息。若是等分補特伽羅，

或是薄塵補特伽羅，於前所說諸所緣中，隨意所樂作所緣處。

又《修次第》中、下二編，依於《現在諸佛現住三摩地經》及《三摩地王經》，說緣佛像修三摩地。覺賢論師說多所緣，如云：「止略有二，謂向內緣得及向外緣得。內緣有二，謂緣全身及依身法。緣身又三，謂即緣身為天(本尊)形像，緣骨鎖(骨節相連骷髏)等不淨行相，緣骨杖(狀如床腳的棍棒)等三昧耶相。

(《佛光大辭典》:三昧耶形，又作三摩耶形。略稱三形。指標示諸尊本誓之器械、印契等形相。據兩部曼荼羅義記卷五之說，三昧耶形又稱波羅蜜形，住諸尊三昧耶形即是入定之形相，寂住本誓願。又三昧耶有平等、本誓、除障、驚覺四義：(一)平等之義，三昧耶形俱印契、器械等表象佛之內證，及內德、外相平等無別。(二)本誓之義，如大日之五輪率都婆。(三)除障之義，以此標幟表示眾生遠離煩惱、業、苦等三障。(四)驚覺之義，以此三形驚眾生之長眠，令其發心修行。如文殊菩薩所持之利劍，表示大智斷惑之昔願；觀音之蓮華(花)，表示同大悲、無有染著之本誓；轉法輪菩薩所持之寶輪，表示說法破執之本誓。執持刀、輪寶、金剛杵等三昧耶形時，天魔波旬不敢違越，諸佛自身亦不能違越。若眾生見此三昧耶形，信其本誓，如法修行，則能如願而得福智。[金剛界七集卷上、兩部曼荼羅隨聞記卷三])

緣依身法又有五種，謂緣息、緣細相、緣空點(明點)、緣光支(光亮的分支)、緣喜樂。向外緣者亦有二種，謂殊勝、平庸。殊勝又二，謂緣佛身、語。」《道炬論釋》亦引此文。其緣佛身攝持心者，隨念諸佛故，能引生無邊福德。若佛身相明顯堅固，可作禮拜、供養、發願等積集資糧之田，及悔除、防護等淨障之田。故此所緣最為殊勝。又如《三摩地王經》說，臨命終時，隨念諸佛不退失等功德。

(《月燈三昧經》卷一:若有能生如是心：『念佛相好及智慧。』彼人能修如是念，一心趣向無退轉，若行、若坐、若經行，於諸佛智無疑惑。得無疑已作是願：『令我得佛三界尊。』必當得見諸如來，入佛法中能選擇。於此三昧而起已，稽首禮於十方佛，身、口及意皆清淨，讚歎諸佛常不斷，常修如是念佛相，日夜恆見諸如來。若遇垂死最重疾，痛惱逼迫極無聊，念佛三昧常不捨，不令苦切奪此心。)

若修咒道，於本尊瑜伽尤為殊勝。有如是等眾多義利。又此勝利及思佛之法，廣如《現在諸佛現住三摩地經》所明。

(《佛說般舟三昧經》卷一：佛言：「菩薩於此間國土念阿彌陀佛，專念故得見之。即問：『持何法得生此國？』阿彌陀佛報言：『欲來生者當念我名，莫有休息，則得來生。』」佛言：「專念故得往生，常念佛身有三十二相、八十種好，巨億光明徹照，端正無比，在菩薩僧中說法不壞色。...用念佛故得是三昧。」...「欲得見十方諸現在佛者，當一心念其方，莫得異想，如是即可得見。譬如人遠出到他郡國，念本鄉里家室親族，其人於夢中歸到故鄉里；見家室親屬，喜共言語，覺為知識說之如是。」佛言：「菩薩聞佛名字欲得見者，常念其方即得見之。譬如比丘觀死人骨，著前觀之，有青時、有白時、有赤時、有黑時，其色無有持來者，是意所想耳！菩薩如是持佛威神力，於三昧中立自在，欲見何方佛即得見。何以故？持佛力，三昧力，本功德力，用是三事故得見。)

又如《修次下編》所說，定應了知。因恐文繁，茲不俱錄。故求所緣，既能成就勝三摩地，餘諸勝事兼能獲得，如是乃為方便善巧。

當以何等如來之像為所緣耶？答：如《修次下編》云：「諸瑜伽師，先當如自所見、所聞如來形像，安住其心修奢摩他。當常思惟如來身像黃如金色，相好莊嚴，處眾會中，種種方便利益有情。於佛功德發生願樂，息滅昏沉、掉舉等失，乃至明見如住面前，應於爾時勤修靜慮。」《三摩地王經》云：「佛身如金色，相好最端嚴，菩薩應緣彼，心轉修正定。」

(《月燈三昧經》卷一：得如來身紫金色，一切端妙為世親，緣於如是心安住，乃名得定之菩薩。)

如此所說而為所緣。此復有二，謂由覺新起及於原有令重光顯。後易生信，又順共乘，故於原有令相明顯。

先求持心所緣處者，謂先當求一若畫、若鑄極其善妙大師之像，數數觀視，善取其相，數數修習，令現於心；或由尊長善為曉喻，思所聞義，令現意中，求為所緣。又所緣處，非是現為畫、鑄等相，要令現為真佛形相。有說置像於前，目覩而修，智軍論師善為破之，以三摩地非於根識而修，要於意識而修。妙三摩地親所緣境，即是意識親所緣境，須於意境攝持心故。又如前說是緣實境之總義或影像故。影像亦有粗、細二分，有說先緣粗分，待彼堅固，次緣細分。自心亦覺粗分易現起故，

應先從粗像為所緣境。尤為要者，謂如下說，乃至未得如欲定時，不可多遷異類所緣修三摩地。若換眾多異類所緣修三摩地，反成修止最大障礙。故於修定堪資定量之《瑜伽師地論》及三編《修次》等，皆說初修定時，依一所緣而修，未說遷變眾多所緣。聖勇論師於修靜慮時顯此義云：「應於一所緣，堅固其意志，若轉多所緣，意為煩惱擾。」《道炬論》云：「隨於一所緣，令意住善境。」說「於一」言，是指定詞，故先應緣一所緣境，待得止已後乃緣多。《修次初編》云：「若時已能攝其作意，爾時乃能廣緣蘊、處、界等差別。如《解深密》等說瑜伽師緣十八空等眾多差別所緣。」

如是初得攝心所緣之量，謂先次第明了攀緣一頭二臂，身體餘分及二足相，其後思惟身之總體。心中若能現起半分粗大支分，縱無光明應知喜足，於彼攝心。此中道理，若以此許猶不為足而不持心，欲求明顯數數攀緣，所緣雖可略為顯了，然非僅不得妙三摩地令心安住，且障得定。又若所緣雖不明顯，然於半分所緣持心，亦能速得妙三摩地，次令明顯其明易成，此出智軍論師教授，極為重要。

又所緣境現顯之理，雖有二種四句之說，然由補特伽羅種性別故，種種無定行相現顯有難有易，即已現中有明、不明，此二復有堅、不堅固。若修密咒天(本尊)瑜伽時，天尊行相定須明顯，乃至未能明顯之時，須修多種明顯方便。此中佛相若極難現，於前隨一所緣持心，以此主要在得止故。又緣像修，若像不現任持心者，不能成辦所樂之義，故須行相現而持心。又緣總身像時，若身一分極其明顯可緣彼分，若彼復沒仍緣總像，若欲修黃而現為紅顯色不定，或欲修坐而現為立形色不定，或欲修一而現為二數量不定，或欲修大而現為小形體不定，則定不可隨逐而轉，唯應於前根本所緣為所緣境。

H2 心於所緣如何安住

第二心於彼所緣如何安住 分三，I1 立無過規，I2 破有過規，I3 示修時量。今初

I1 立無過規

此中所修妙三摩地具二殊勝，一. 令心明顯具明顯分，二. 專住所緣無有分別具安住分，有於此上加樂為三，餘有加澄共為四者。然澄淨分初殊勝攝，不須別說。適悅行相喜樂之受，是此所修定果，非初靜慮未到分攝定相應中所能生起。三乘功德最勝依處第四靜慮三摩地中，皆無身樂心樂相應而起，故此不說。極明顯分，雖於無色地攝少數定中亦不得生。然如《莊嚴經論》云：「靜慮除無色。」除少獲得自在

菩薩，餘諸菩薩皆依靜慮地攝正定引發功德，故說明顯殊勝無有過失。

昏沉能障如是明顯，掉舉能障無分別住，沉掉二法為修淨定障中上首，亦即此理。故若不識粗細沈掉及雖識已，不知淨修勝三摩地破彼二軌，況云勝觀，即奢摩他亦難生起，故智者求三摩地，於此道理應當善巧。沉掉乃是修止之違緣，違緣及破除之方法皆於下說，故此當說修止順緣引生三摩地之理。

此中三摩地者，謂心專住所緣，復須於所緣相續而住。此須二種方便：一、於根本所緣令心不散，二、於已散、未散、將散、不散如實了知。初即正念，次是正知。如《莊嚴經論釋》云：「念與正知是能安住，一、於所緣令心不散，二、心散已，能正了知。」若失正念，忘緣而散，於此無間棄失所緣。故明記所緣念為根本。由此正念於所緣境住心之理，謂如前說，明觀所緣，若能現起最下行相，令心堅持，令心策舉，即此而住，莫新思擇。

念如《集論》云：「云何為念？於串習事，心不忘為相，不散為業。」此說具足三種差別：一、所緣境之差別，先未習境，念則不生，故說於串習事，此中即令現起先所決定所緣之相。二、行相差別者，謂心不忘，即心明記其境，此中謂不忘所緣。言不忘者，非因他問或自思察僅能記憶師所教示所緣如此，是須令心安住所緣、相續明記，無少散動。能生散亂，其念便失。故於所緣安住心已，須起是念：已住所緣，次不更起重新觀察，相續將護此心勢力，是修念心最切要處。三、作業差別者，謂從所緣心不餘散。如是調心，令住所緣，如調象喻，譬如於一堅牢樹柱，以多堅索繫其狂象，次調象師令如教行。若行者，善；若不行者，即以利鈎數數治罰而令調伏。如是心如未調之象，以正念索縛於前說所緣堅柱。若不住者，以正知鈎治罰調伏漸自在轉。如《中觀心論》云：「意象不正行，當以正念索，縛所緣堅柱，慧鈎漸調伏。」《修次中編》亦云：「用念知索，於所緣樹，繫意狂象。」前論說正知如鈎，後論說正知如索，亦不相違。正能令心於所緣境相續住者，是明記念。正知間接亦能令心安住所緣，謂由正知了知沉、掉或將沉、掉，依此能不隨沉、掉轉，令住根本所緣事故。

又如世親菩薩亦說，念知俱能令心住所緣故，又說依念生定及說記念如索，正於所緣相續繫心。故修念之法即修能引三摩地之主因，念之行相為定知相，故修定者若無定知之相，唯愍然而住，心縱澄淨然無明顯定知，有力之念定不得生，亦未能破微細之沉，故三摩地唯有過失。又全不住像等所緣，唯修無分別心者，亦須憶念住

心教授，令心於境全不分別。次則令心不流不散，令不流散，義同正念，明記所緣，故仍未出修念之規。如彼修者，亦須修習具足定知有力之念。

12 破有過規

第二. 破有過規。有此邪執是所應破，謂「若如前說策舉其心無分別住，雖無少許沉沒之過，掉舉增上，現見不能相續久住，若低其舉緩其策，現見住心速能生起。遂謂此方便是大教授，發大音聲唱言善緩即是善修。」此是未辨沉. 修二法差別之論，以無過定，須具前說二種差別，非唯令心無分別住一分而足。若謂於境令心昏昧可名為沉，今無彼暗內心澄淨，故三摩地全無過失，此乃未辨昏沉二法差別之言，下當廣說。故若太策舉雖能明了，由掉增上住分難生，若太緩慢雖有住分，由沉增上又不明了，其不墮入太急太緩，緩急適中界限難得，故極難生俱離沉掉妙三摩地。大德月云：「若精勤修生掉舉，若捨精勤復退沒，此界等轉極難得，我心擾亂云何修。」精勤修者謂太策舉，策則生掉，若捨策勵太緩慢者，心住其內復起退沒。義謂俱離沉掉平等安住，心於此界平等而轉實屬難得。佛靜釋云：「言精勤者，謂於善品發起勇悍，策勵而轉。」又云：「由見掉過捨其精勤，棄其功用心於內沉。」《悔讚》又云：「若勵力轉起掉舉，若勵緩息生退沒，修此中道亦難得，我心擾亂云何修。」其釋中云：「若起功用勵力運轉，便生掉散摧壞其心，從功用中心不得住，若如是行即是過失。為遮此故，緩息勵力運轉之心，棄捨功用，則由忘所緣等之過失，令心退沒。」故說遠離沉掉二邊，修此中界，平等運轉妙三摩地極屬難得，若可太緩則無難故。

又說從緩發生沉沒，則以此理修三摩地，顯然非理。

又極緩心僅明澄分，猶非滿足，須策勵相。如無著菩薩云：「於內住、等住中，有力勵運轉作意。」此於九種住心方便，初二心時，作如是說。《修次初編》云：「除沉沒者，當堅持所緣。」《修次中編》云：「次息沉沒，必須令心明見所緣。」言心明見，故非說境略明顯，是說心相極顯、極堅。修念之規此為最要。未能知此，盲修之相，謂修愈久，忘念愈重，擇法之慧日返愚鈍。有此多過，反自矜為有堅固定。

若謂如前以念令心住所緣已，爾時可否分別觀察於所緣境持、未持耶？答：定須觀察。如《修次中編》云：「如是於隨樂所緣安住心已，後即於此，等住其心。善等住已，即應於心如是觀察，為於所緣心善持耶？為沉沒耶？為外散耶？」此非棄捨三摩地已，如是觀察，是住定中，觀其住否根本所緣。若未住者，當觀隨逐沉、掉何轉。非纔住定時太短促亦非太久，是於中間時時觀照。若於前心未盡勢力，修此觀察，能生心力相續久住，亦能速疾了知沉、掉。

然能時時憶念所緣而修者，必須有力、相續運轉正念之因，故應修念。如《聲聞地》(卷30)云：「云何心一境性？謂數數隨念同分所緣，流注、無罪、適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性。何等名為數數隨念？謂於正法聽聞、受持，從師獲得教授、教誡，以此增上，令其定地諸相現前，於此所緣，正念流注，隨轉安住。(何等名為數數隨念？謂於正法聽聞受持，從師獲得教誡教授增上力故，令其定地諸相現前。緣此為境，流注、無罪適悅相應，所有正念隨轉安住。云何名為同分所緣？謂諸定地所緣境界，非一眾多種種品類，緣此為境，令心正行，說名為定，此即名為同分所緣。問：此所緣境是誰同分，說為同分？答：是所知事相似品類，故名同分。復由彼念，於所緣境無散亂行，無闕無間，無間、殷重加行適悅相應而轉，故名流注適悅相應。(披)於所緣境無散亂行等者：此即九種心住中專注一趣應知。由無色等十相令心散亂，說名無散亂行。)又由彼念，於所緣境無有染汙，極安隱住，熟道適悅相應而轉，故名無罪適悅相應。(《披》於所緣境無有染汙等者：此即九種心住中等持應知。由無種種欲恚害等諸惡尋思、貪欲蓋等諸隨煩惱令心擾動，名無染汙。由無加行無功用任運轉道，說名極安隱住，熟道而轉。)是故說言：數數隨念同分所緣，流注、無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性。)」

《辨中邊論釋》云：「言念能不忘境者，謂能不忘住心教授意言之增語。」故修正念，為於所緣滅除忘念。能滅之明記所緣者，謂所緣意言，即是數數作意所緣。譬如恐忘所知少義，數數憶念，即難失忘。故若時時憶念所緣，是生有力正念所須。於所緣境攝心不散而正觀察，是生有力能覺沉、掉正知方便。若謂此等皆是分別而遮止者，應知難生有力正念、正知。

I3 示修時量

第三. 示修時量。由念令心住所緣境，應住幾久有無定量。答西藏各派諸師皆說：「時

短數多。」此中因相，有說「時短樂修中止，則於下次愛樂修習，若時長久則覺厭煩。」有說「時久易隨沉掉增上而轉，則極難生無過正定。」《聲聞地》等諸大論中，未見明說修時之量。《修次下編》云：「由是次第，或一正時，或半修時，或一修時，乃至堪能，爾時應修。」此是已成奢摩他後，修勝觀時所說時量，初修止時想亦同此，應如是行。若能如前修念正知，時時憶念觀察所緣，時雖略久亦無過失。然初業者，若時長久多生忘念散亂，爾時其心或沉或掉，非經久時不能速知，或雖未失念，然亦易隨沉掉而轉，沉掉生已不能速知。前能障生有力記念，後能障生有力正知，是則沉掉極難斷除。尤以忘失所緣不覺沉掉，惡於未忘所緣不能速疾了知沉掉，故為對治散亂失念，修念之法極為重要。若忘念重，正知羸劣，不能速疾了知沉掉則須短小，若不忘念能速了知沉掉之時，長亦無過。故密意云，或一時等，未說定時，總以隨心所能，故云「乃至堪能。」又若身心未生疾病即應安住，有病不應勉強而修，無間放捨除治諸界病難乃修，是諸智者所許，如是修者應知亦是修時支分。

G3 住所緣後應如何修

第三. 住所緣後應如何修 分二，H1 有沉掉時應如何修，H2 離沉掉時應如何修。初又分二，I1 修習對治不知沉掉，I2 修習知己為斷彼故對治不勤功用。初又分二，J1 決擇沉掉之相，J2 於正修時生覺沉掉正知之方便。 今初

J1 決擇沉掉之相

掉舉如《集論》云：「云何掉舉？淨相隨轉，貪分所攝，心不靜照，障止為業。」此中有三：一、所緣，可愛淨境；二、行相，心不寂靜，向外流散，是貪分中趣境愛相；三、作業，能障其心安住所緣。於內所緣令心住時，由貪色聲等之掉舉，於境牽心，令不自在，貪愛散亂。如《悔讚》云：「如緣奢摩他，令心於彼住，惑索令離彼，貪繩牽趣境。」問：由餘煩惱從所緣境令心流散，及於所餘善緣流散，是否掉舉？答：掉是貪分，由餘煩惱流散非掉，是二十隨煩惱中散亂心所。於善緣流散隨其所應，是善心心所，非一切散皆是掉舉。

沉者亦譯退弱，與喪心志之退弱不同。於此沉相，雪山聚中修靜慮者，多於安住不散，相不明澄之惛昧，許之為沉。此不應理，論說惛昧為沉之因，二各別故。《修次中編》云：「此中若由惛沉、睡眠所蔽，見心沉沒，或恐沉沒。」《解深密經》云：「若由惛沉及以睡眠，或由沉沒，或由隨一三摩鉢底諸隨煩惱之所染污，當知是名內心散動。」此說由惛沉及睡眠力，令心沉沒，名內散動故。《集論》亦於說隨煩惱散亂之時，說其沉沒，然彼說散亂亦有善性，非定染污。惛沉如《集論》(卷1)云：「云何惛沉？謂癡分攝，心無堪能，與一切煩惱及隨煩惱助伴為業。(心無堪任為體，障毗鉢舍那為業)」是癡分中，身、心沉重無堪能性。《俱舍論》云：「云何惛沉？謂身重性及心重性，即身無堪能性及心無堪能性。」沉沒謂心於所緣執持力緩，或不極明。故雖澄淨，若取所緣不極明顯，即是沉沒。《修次中編》云：「若時如盲，或如有人趣入闇室，或如閉目，其心不能明見所緣，應知爾時已成沉沒。」未見餘論明說沉相。沉沒有二，謂善與無記。惛是不善，或有覆無記，唯是癡分。諸大經論皆說除遣沉沒，思佛像等諸可欣境及修光明相策舉其心，故心闇境晦及心力低劣皆應滅除。雙具所緣明顯與策舉之力，唯境明顯及唯心澄清非為完足。掉舉易了，唯沉沒相諸大經論多未明說，故難了知。然極重要，以易於彼誤為無過三摩地故。應如《修次》所說，從修驗上，細心觀察而求認識。

J2 於正修時生覺沉掉正知之方便

於正修時生覺沉掉正知之方便者。非唯了知沉掉便足，須於修時能生正知，如實了知沉沒掉舉生與未生。又須漸生有力正知，沉掉生已須生無間能知之正知，固不待言，即於未生將生，亦須正知預為覺了。《修次中》、《下編》云：「見心沉沒或恐沉沒，」又云：「見心掉舉或恐掉舉，」乃至未生如斯正知，縱自斷言，從彼至此中無沉掉，所修無過，然非實爾，以生沉掉不能知故，有力正知未生起故。如《中邊論》云：「覺沉掉，」覺了沉掉須正知故。若未生正知，凡沉掉生必無所覺，則雖久修不覺沉掉，必以微細沉掉耗時。

正知云何生耶？答：前修念法，即修正知重要一因。以若能生相續憶念，即能破除忘境、流散，亦能遮止沉、掉生已久而不覺，故生沉、掉極易覺了。又覺失念之沉、掉，與覺未失念之沉、掉，二時延、促，觀心極顯。故《入行論》密意說云：「住

念護意門，爾時生正知。」《辨中邊論釋》云：「言『正知者，由念記言。覺沉、掉』者，謂安住念，始有正知。是故說云：『由念記言。』」餘一因者，是正知不共修法，即令心緣佛像等所取之相，或緣能取明了等相，次如前說於修念中，觀察於餘散與未散，任持其心，即修正知極切要處。《入行論》云：「數數審觀察，身心諸分位，總彼彼即是，守護正知相。」由此能生沉、掉將生了知正知。由修念法，是遮散後所起忘念，應善辨別。若不爾者，雜一切心，全無分別，如今後人修習而修，由混亂因，三摩地果恐亦如是。故應順大論細慧觀察，修驗決擇，極為重要，不應唯恃耐勞。如《攝波羅蜜多論》云：「獨修精進自苦邊，慧伴將護成大利。」

I2 修習知己為斷彼故對治不勤功用

第二. 修習知己為斷彼故對治不勤功用。修習正念正知之法，若如前說善修習已，生起有力正念正知。由正知故，極細沉掉皆能覺了，必無不知沉掉之過。然彼生已，忍受不修破除功用，是三摩地最大過失。若心成習難生遠離沉掉之定，故生沉掉為斷彼故，對治不行應修作行功用之思。

此中分二，J1 正明其思滅沉掉法，J2 明能生沉掉之因。 今初

J1 正明其思滅沉掉法

如《集論》(卷1)云：「云何為思，令心造作意業，於善不善無記役心為業。」如由磁石增上力故，令鐵隨轉，如是於善不善無記隨一能令心之心所，是名為思。此中是說生沉掉時，令心造作斷彼之思。

為斷沉掉發動心已，復應如何除沉掉耶。心沉沒者，由太向內攝，失攀緣力，故應作意諸可欣事，能令心意向外流散，謂佛像等極殊妙事，非生煩惱可欣樂法，又可作意日月光等諸光明相。沉沒除已，即應無間堅持所緣而修。如《修次初編》云：

「若由昏沉睡眠所覆，所緣不顯，心沉沒時應修光明想，或由作意極可欣事佛功德等，沉沒除已仍持所緣。」此不應修厭患所緣，由厭令心向內攝故。又以觀慧思擇樂思之境，亦能除沉。《攝波羅蜜多論》云：「由勤修觀力，退弱而策舉。」沉沒與退弱者，謂緣所緣，力漸低劣，說名沉沒，太向內攝，說名退弱，故由策舉力及廣所緣即能除遣。《中觀心論》云：「退弱應寬廣，修廣大所緣。」又云：「退弱

應策舉，觀精進勝利。」《集學論》云：「若意退弱，應修可欣而令策舉。」諸大智者同所宣說，故除沉沒最要之對治，謂思惟三寶、及菩提心之勝利、并得暇身大等功德，令如睡面澆以冷水頓能清醒。此須先於功德，觀擇修習，已生感觸。

又沉沒所依之因，謂昏沉、睡眠、及能生昏睡之心黑闇相。若修光明，則不依彼而生沉沒，生已滅除。《聲聞地》說：「威儀應經行，善取明相，數修彼相，及念佛、法、僧、戒、捨、天六中隨一，或以所餘清淨所緣，策舉其心，或當讀誦顯示昏沉、睡眠過患之經論，或瞻方所及月、星等，或以冷水洗面。」若沉微薄，或唯少起，勵心正修。若沉濃厚，或數現起，則應暫捨修三摩地，如其所應修諸對治，待沉除已後乃修習。若心所取內外所緣相不明顯，內心黑暗隨其厚薄，若不斷除而修習者，則其沉沒極難斷除，故應數數修能對治諸光明相。《聲聞地》云：「應以光明俱心、照了俱心、明淨俱心、無闇俱心，修習止、觀。汝若如是於止、觀道修光明想，設有最初勝解所緣相不分明、光明微小，由數修習為因緣故，於其所緣勝解分明、光明轉大。若有最初行相分明、光明廣大，其後轉復極其分明、光明極大。」

(《瑜伽師地論》卷 24: 問: 於經行時, 從幾障法淨修其心? 云何從彼淨修其心? 答: 從昏沈睡眠蓋, 及能引昏沈睡眠障法, 淨修其心。為除彼故, 於光明相善巧精懇, 善取善思、善了善達。

(《披》於光明相善巧精懇等者: 三摩呬多地說: 光明有三種。一、治闇光明, 二、法光明, 三、依身光明。此應準知。如理作意相應, 是名善巧。無倒無間、殷重加行, 是名精懇。取多光明為所緣境, 及於彼相如理思惟, 是名善取善思。依法光明了達諸法, 是名善了善達。)

以有明俱心, 及有光俱心。或於屏處、或於露處往返經行。於經行時, 隨緣一種淨妙境界, 極善示現, 勸導、讚勵、慶慰其心。謂或念佛、或法、或僧、或戒、或捨、或復念天。或於宣說昏沈睡眠過患相應所有正法, 於此法中, 為除彼故, 以無量門訶責毀訾昏沈睡眠所有過失, 以無量門稱揚讚歎昏沈睡眠永斷功德。所謂契經、應頌、記別、諷頌、自說、因緣、譬喻、本事、本生、方廣、希法, 及以論議。為除彼故, 於此正法聽聞受持, 以大音聲若讀、若誦, 為他開示, 思惟其義, 稱量觀察。或觀方隅, 或瞻星月諸宿道度, 或以冷水洗灑面目。由是昏沈睡眠纏蓋未生不生, 已生除遣。如是方便, 從順障法淨修其心。)

此說最初所緣分明者尚須修習，況不分明？應取何等光明之相，即前論云：「應從燈明，或大火明，或從日輪，取光明相。」如此之修光明相，非唯限於修三摩地，餘亦應修。

掉舉者，由貪為門，令心追趣色、聲等境。此應作意諸可厭事，能令心意向內攝錄。以此息滅掉舉無間，於先所緣應住其心。《修次初編》云：「若憶先時喜笑等事，見心掉舉，爾時應當作意思惟諸可厭事，謂無常等，由此能令掉舉息滅。次應勵力令心仍於前所緣境無作用轉。」《中觀心論》云：「思惟無常等，息滅掉舉心。」又云：「觀散相過患，攝錄散亂心。」《集學論》云：「若掉舉時，應思無常而令息滅。」故掉舉太猛或太延長，應暫捨正修而修厭離，極為切要。非流散時，唯由攝錄而能安住。若掉舉無力，則由攝錄，令住所緣。如《攝波羅蜜多論》云：「若意掉舉時，以止而遮止。」經中說云：「心善安住。」《瑜伽》釋為掉舉對治。

(《瑜伽師地論》卷 24: 於瞋恚蓋法有差別者，謂如是宴坐，以慈俱心，無怨無敵、無損無惱，廣大無量，極善修習；普於一方發起勝解，具足安住。如是第二、如是第三、如是第四，上下傍布，普遍一切無邊世界發起勝解，具足安住。)

總之，若心掉動，應於所緣善住其心。若沉沒時，於可欣境應善策舉。如《聲聞地》(卷 29)云：「由是其心於內攝略，若已下劣或恐下劣，觀見是已，爾時隨取一種淨妙舉相，慇懃策勵，慶悅其心，是名策心。云何持心？謂修舉時，其心掉動，或恐掉動，觀見是已，爾時還復於內攝略其心，修奢摩他，是名持心。」心掉動時，不應作意淨可欣境，以是向外散動因故。

J2 明能生沉掉之因

第二. 明能生沉掉之因者。《本地分》(《瑜伽師地論》卷 11)云：「何等沉相？謂不守根門，食不知量，初夜後夜不勤修行覺寤加行，不正知住，是癡行性。耽著睡眠，無巧便慧，懈怠俱行欲勤心觀，(《披》惡作俱行欲勤心觀者：欲三摩地、勤三摩地、心三摩地、觀三摩地，是名欲勤心觀。為欲對治煩惱纏故，是故修此四三摩地。於修此時，若有惡作相續不斷，追悔昔時應作不作，非作反作，是名惡作俱行。)

不曾修習正奢摩他，於奢摩他未為純善，一向思惟奢摩他相，其心昏闇，於所緣境不樂攀緣。」沉沒相者，應知是說沉沒之因，懈怠俱行者通勤心觀。又前論(《瑜伽師地論》卷11)云：「何等掉相，謂不守根等四如前廣說，是貪行性。不寂靜性(樂不寂靜、)無厭離心，無巧便慧，太舉俱行，欲等如前，(《披》太舉俱行如前欲等者：此指前說欲勤心觀，故說如前欲等。修彼定時，若與掉舉相應，令心騰躍誼動，是名太舉俱行。)不曾修舉，於舉未善，唯一向修，由其隨一(由於種種)隨順掉法，親里尋等動亂其心。」掉舉相者，謂掉舉因。太舉者，謂於可欣境太執其心，與此俱行欲(勤心觀)等四法，如前廣說。

由是前說未修中間防護根門等四，於滅沉掉極為利益，沉掉雖微，皆以正知正覺了已，悉不忍受畢竟滅除。若不爾者，名「不作行。」辨中邊論說是三摩地過。故若有說微細掉舉及散亂等初時難斷，捨而不斷。又謂彼等若無猛利恆常相續，微劣短促不能造業故不須斷，為斷彼故而不作行，此皆不知修習清淨三摩地法，詐現為知欺求定者，以捨慈尊等所決擇修習三摩地之法故。

如是滅沉、掉時，多因掉舉(《瑜伽師地論》卷11:掉舉者，謂因(離別親屬)親屬尋思、(棄捨如是國土，來到於此)國土尋思、(何緣少小出家，何不且待至年衰老)不死尋思，或隨憶念昔所經歷戲笑歡娛所行之事，心生誼動騰躍之性。)散亂為障先勵斷彼，由此勵力便能止息粗顯掉散，獲少安住。爾時應當勵防沉沒，勵力防慎沉沒之時，又有較前微細掉動障礙安住，為斷彼故又應策勵，掉退滅已住分轉增，爾時又有沉沒現起，故於斷沉又應勵力，總散掉時應當錄心，住內所緣而求住分，住分生時勵防沉沒令心明了。此二輾轉修習無過勝三摩地，不應唯於澄淨住分全無持力俱行明了而起希求。

H2 離沉掉時應如何修

第二. 離沉掉時應如何修。如前勤修斷除微細沉沒掉舉，則無沉掉令不平等，其心便能平等運轉，若功用行是修定過，於此對治應修等捨。《修次中編》云：「若時見心俱無沉、掉，於所緣境心正直住，爾時應當放緩功用，修習等捨，如欲而住。」何故作行或有功用為過失耶？此由於心掉則攝錄，沉則策舉，防護修習。有時沉、掉俱不現起，若仍如前防沉、防掉策勵而修，反令散亂。如《修次》後二編云：「心平等轉，若仍功用，爾時其心便當散動。」故於爾時，須知放緩。此是放緩防慎作

用，非是放捨持境之力。故修等捨，非是一切無沉、掉時，乃是摧伏沉、掉力時，若未摧伏沉、掉勢力，無等捨故。

云何為捨，答，捨總有三，一.受捨，二.無量捨，三.行捨，此是行捨。此捨自性，如《聲聞地》(《瑜伽師地論》卷11)云：「云何為捨，謂於所緣心無染污，心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。」謂得此捨時修三摩地，於無沉掉捨現前時，當住不發太過功用。此所緣相，如前論云：「云何捨相，謂由所緣令心上捨及於所緣不發所有太(過)精進。」修捨之時，亦如彼云：「云何捨時，謂止觀品所有沉掉心已解脫。(謂於奢摩他、毗鉢舍那品，所有掉舉心已解脫，是修捨時。)」

如是引發無過三摩地法，是依慈尊《辨中邊論》，如云：「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，及沉沒(惛沈)掉舉，不作行作行，是為五過失。(為斷除懈怠，修欲、勤、信、安，)即所依能依，及所因能果，不忘其所緣，覺了沉與掉，為斷而作行，滅時正直轉。」(《辨中邊論》：論曰：所依謂欲，勤所依故。能依謂勤，依欲起故。能果謂安，是能依勤近所生果，勤精進者，得勝定故。為欲對治後四過失，如數修餘四種斷行：一、念，二、正知，三、思，四、捨，如次應知即記言等。記言謂念，能不忘境，記聖言故。覺沈掉者，謂即正知，由念記言，便能隨覺惛沈、掉舉二過失故。)其依住者，謂為除障品發勤精進，依此而住，於此能生心堪能性勝三摩地。此能成辦勝神通等一切義利，是神變之足或是所依，故說「能成一切義。」

云何能生此三摩地，謂為斷除五過失故，勤修八行從此因生。五過失者，謂加行時懈怠為過，於三摩地不加行故。勤修定時忘失教授是其過失，若忘所緣心於所緣不能定故，已住定時沉、掉為過，彼二令心無堪能故。沉、掉生時不作功用是其過失，以此不能滅二過故。離沉掉時行思是過，《修次》等說沉、掉二過合一為五，若各分別是六過失。對治此等為八斷行，對治懈怠有四，謂信、欲、勤、安，對治忘念、沉、掉、不作行、作行，如其次第謂念，覺了沉掉之正知，作行之思，正住之捨，廣說如前。此即修定第一教授，故蓮花戒論師於三編《修次》，及餘印度諸大論師，於修定時皆數宣說。《道炬論釋》於修止時亦引宣說，道次先覺亦皆說其粗概次第，然見樂修定者，猶未了知應如何修，故廣決擇。此乃一切以念正知遠離沉掉修三摩地心一境性共同教授，不應執此是相乘別法，非咒所須，無上瑜伽續中亦說是所共

故。如《三補止》初章第二品云：「斷行俱行欲三摩地神足，謂住遠離，住於離欲住於滅盡，由正斷成，由彼欲故而正修習，非極下劣及太高舉。」於勤觀心三三摩地亦如是說，前說正定妙堪能性，是神變等功德所依，猶如足故名為神足。《辨中邊論釋》等說成此定略有四門，謂由猛利欲樂所得及由恆常精進所得。由觀擇境得三摩地，名欲三摩地，進三摩地，觀三摩地。若心宿有三摩地種，依彼而得心一境性，名心三摩地。極下劣者謂太緩慢，太高舉者謂太策勵，義為離彼二邊而修。

《菩提道次第廣論》卷十六

F2 依彼引生住心次第

第二. 依彼引生住心次第 分三，G1 正明引生住心次第，G2 由六力成辦，G3 具四種作意。 今初

G1 正明引生住心次第

初中九心。一. 內住者，謂從一切外所緣境攝錄其心，令其攀緣內所緣境，《莊嚴經論》云：「心住內所緣。」(《瑜伽師地論》卷30：云何內住？謂從外一切所緣境界攝錄其心，繫在於內，令不散亂。此則最初繫縛其心，令住於內，不外散亂，故名內住。) 二. 續住(等住)者，謂初所繫心令不散亂，即於所緣相續而住，如云：「其流令不散。」(云何等住？謂即最初所繫縛心，其性麤動，未能令其等住、遍住故。次即於此所緣境界，以相續方便、澄淨方便，挫令微細，遍攝令住，故名等住。) 三. 安住者，謂由忘念向外散時，速知散已，還復安置前所緣境，如云：「散亂速覺了，還安住所緣。」(云何安住？謂若此心雖復如是內住、等住，然由失念於外散亂，復還攝錄安置內境，故名安住。) 四. 近住者，《修次初編》說，前安住心是知散斷除，此近住心是散亂斷已，勵力令心住前所緣。《般若波羅蜜多教授論》說，從廣大境數攝其心，令性漸細上上而住，如云：「具慧上上轉，於內攝其心。」《聲聞地》說，「先應念住，不令其心於外散動。」(云何近住？謂彼先應如是如是親近念住，由此念故，數數作意內住其心，不令此心遠住於外，故名近住。) 謂起念力，令不忘

念於外散動。五. 調伏者，謂由思惟正定功德，令於正定心生欣悅，如云：「次見功德故，於定心調伏。」《聲聞地》說，由色等五境、及三毒、男、女隨一之相，令心散動，先應於彼取其過患，莫由十相令心流散。(云何調順？謂種種相令心散亂，所謂色、聲、香、味、觸相，及貪、瞋、癡、男、女等相，故彼先應取彼諸相為過患想。由如是想增上力故，於彼諸相折挫其心，不令流散，故名調順。) 六. 寂靜者，謂於散亂觀其過失，於三摩地止息不喜，如云：「觀散亂過故，止息不欣喜。」《聲聞地》說，由欲尋思等諸惡尋思，及貪欲蓋等諸隨煩惱能擾亂心，先應於彼取其過患，於諸尋思及隨煩惱不令流散。(云何寂靜？謂有種種欲恚害等諸惡尋思，貪欲蓋等諸隨煩惱，令心擾動，故彼先應取彼諸法為過患想。由如是想增上力故，於諸尋思及隨煩惱，止息其心，不令流散，故名寂靜。) 七. 最極寂靜者，謂若生貪心憂感昏沉睡眠等時，能極寂靜，如云：「貪心憂等起，應如是寂靜。」《聲聞地》說，由失念故，若起如前所說尋思及隨煩惱，隨生尋斷，能不忍受。(云何名為最極寂靜？謂失念故，即彼二種暫現行時，隨所生起諸惡尋思及隨煩惱，能不忍受，尋即斷滅、除遣、變吐，是故名為最極寂靜。) 八. 專注一境者，為令任運轉故而正策勵，如云：「次勤律儀者，由心有作行，能得任運轉。」又如《聲聞地》云：「由有作行令無缺間，於三摩地相續而住，如是名為專注一趣。」(云何名為專注一趣？謂有加行、有功用，無闕無間三摩地相續而住，是故名為專注一趣。) 第八心名專注一趣，即由此名易了其義。九. 平等住者，《修次》中說，心平等時當修等捨。《般若波羅蜜多教授論》說，由修專注一趣，能得自在任運而轉。如論云：「從修習不行，」《聲聞地》說名等持。如云：「數修、數習，數多修習為因緣故，得(無加行、)無功用任運轉道，由是因緣，不由加行、不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉，故名等持。」此中九心之名，是如《修次初編》所引，如云：「此奢摩他道，是從般若波羅蜜多等所說。」

(李潤生《六門教授習定論》講記：【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】三、解差別，心住之經歷長遠，自有種種相狀顯現，住心因以差別，今說其義。此中差別為九住，乃準據大小乘所共之《阿含經》而說。頌文但出住相，未列其名。初住(奘譯內住)，堅執相，謂心馳異緣，未入正軌，必須勉強執持，使之封範。二、正念住(奘譯等住)，即正流相，

心已入軌，因勢順流，不令暫斷。上二住心，乃相貫之初步工夫也。三、覆審住（奘譯安住），心正流時，若有異緣間雜亂心，應當覆審牽挽，使歸正軌。四、後別住（奘譯近住），即轉得相，謂覆審後復令相續，轉求殊勝（譯文將殊勝釋為差別，蓋二字梵文不異而易誤解也）。上二住亦復一貫，於心亂後，挽之回復，仍驅向前也。五、調柔住（奘譯為調伏住），即心喜相，心散即覺，使之回復，如是禦心有術，得調伏之用，而生歡喜。六、寂靜住（奘同），若心染喜樂，則涉煩惱，故又以無著對治，而成寂靜。如上二住，同為對治品類，亦屬一貫。七、降伏住（奘譯最極寂靜），即惑息相，謂於已生未生重障煩惱，皆能息除，而令心住於最極寂靜。八、功用住（奘譯專注一趣），即加行相，令彼寂心常無間斷，一緣而住。以上二住，亦相順從。九、任運住（奘譯等持），由串習加行，令心住境，漸次自然，以得定相，名為等引。如是九住，雖狀態各殊，然均能於境不散、不異、不離，得為名住，是皆定前之加行，至得等引而後方堪修習正定止觀也。（九住偏於止，而為止觀之準備工夫，絕不可廢。）

G2 由六力成辦

第二. 由六力成辦。力有六種：一. 聽聞力，二. 思惟力，三. 憶念力，四. 正知力，五. 精進力，六. 串習力。

此等能成何心者，一. 由聽聞力成內住心，謂唯隨順從他所聞，於所緣境住心教授，最初令心安住內境，非自數思數修習故。二. 由思惟力成續住心，謂於所緣先所住心，由數思惟將護修習，初得少分相續住故。三. 由憶念力成辦安住近住二心，謂從所緣向外散時，憶先所緣於內攝錄，又從最初生憶念力，從所緣境不令散故。四. 由正知力成辦調伏寂靜二心，謂由正知了知諸相諸惡尋思及隨煩惱流散過患，令於彼等不流散故。五. 由精進力成辦最極寂靜專注一趣，雖生微細諸惡尋思及隨煩惱，亦起功用斷滅不忍，由此因緣，其沉掉等不能障礙妙三摩地，定相續生。六. 由串習力成等

住心，謂於前心極串習力，生無功用任運而轉三摩地故。此等是如《聲聞地》意，雖見餘處亦作餘說，然難憑信。

(《瑜伽師地論》卷30：當知此中，由六種力，方能成辦九種心住。一、聽聞力，二、思惟力，三、憶念力，四、正知力，五、精進力，六、串習力。初由聽聞、思惟二力，數聞數思增上力故，最初令心於內境住，及即於此相續方便、澄淨方便，等遍安住。如是於內繫縛心已，由憶念力，數數作意攝錄其心，令不散亂，安住、近住。從此已後，由正知力調息其心，於其諸相、諸惡尋思、諸隨煩惱，不令流散，調順、寂靜。由精進力，設彼二種暫現行時，能不受，尋即斷滅、除遣、變吐，最極寂靜、專注一趣。由串習力，等持成滿。)

若得**第九住心**，譬如讀書至極串熟，最初發起欲誦之心，雖於中間心往餘散，然所讀誦任運不斷，如是初念於所緣境，令心住已，次雖未能一類相續依念正知，然三摩地能無間缺長時流轉，由其不須功用相續恆依念知，故名無加行或名**無功用**。

能生此者，先須一類功用依念正知，令沉掉等諸障品法不能障礙，生三摩地經極長時，此即**第八住心**，此與第九雖沉掉等三摩地障，不能為障，二心相同。

然於此心必須無間依念正知，故名有行或有**功用**。能生此者，須於微細沉掉等法，隨生隨除而不忍受，故須**第七心**。生第七心，須先了知諸惡尋思及隨煩惱散亂過患，由有力正知於彼等上觀察令不流散，故須**第五及第六心**，此二即是有力正知所成辦故。能生此者，須於散失所緣境時，速憶所緣及須最初從所緣境念不令散，故須**第三及第四心**，以此二心即彼二念所成辦故。

又生此者，須先令心安住所緣及令住已相續不散，故應先生**初、二種心**。

如是總謂，先應隨逐所聞教授，善令心住。次如所住數數思惟，令略相續將護流轉。次若失念心散亂時速應攝錄，忘所緣境速應憶念，次更生起有力正念，於所緣境初不令散。若已成辦有力憶念，又當生起猛利正知，觀沉掉等能從所緣散亂過失。次當起功用力，雖由微細失念而散，亦能無間了知斷截。既斷除已，令諸障品不能為障，定漸延長。若生此心策勵修習得修自在，即能成辦第九住心，無諸功用勝三摩

地。

是故未得第九心前，修瑜伽師須施功用，於三摩地安住其心，得九心已雖不特於住心功用，然心亦能任運入定。雖得如是第九住心，若未得輕安，如下所說尚不立為得奢摩他，何況能得毘鉢舍那。然得此定，有無分別安樂光明而嚴飾者，誤為已生根本後得共相合糝無分別智。尤有眾多於《聲聞地》所說第九住心，誤為已生無上瑜伽之圓滿次第者，下當廣說。

G3 具四種作意

第三. 具四種作意。如《聲聞地》(《瑜伽師地論》卷 30)云：「即於如是九種心住，當知復有四種作意：一、力勵運轉，二、有間缺運轉，三、無間缺運轉，四、無功用運轉，於內住、等住中，有力勵運轉作意，於安住近住調伏寂靜最極寂靜中，有有間缺運轉作意，於專注一趣中有無間缺運轉作意，於等持中，有無功用運轉作意。」此說初二心時，須勤策勵，故有力勵運轉作意。次五心時，由昏沉掉舉故，中有間缺不能久修，故有有間缺運轉作意。第八心時，昏沉掉舉不能為障，能長時修，故有無間缺運轉作意。第九心時即無間缺，又不恆常勤依功用，故有無功用運轉作意。若爾初二心時，亦有有間缺運轉，中五心時亦須力勵，云何初二不說有間缺運轉作意，於中五心不說力勵運轉作意？

答，初二心中心入不入定，後者極長，中間五心住定時長，故於後者就三摩地障礙立名，前者不爾。故雖俱有力勵運轉，然間缺運轉有無不同，故於力勵運轉作意，未說中間五心。

如是住前所說資糧，恆依精進修三摩地，乃能成辦正奢摩他。若略修習一次二次，還復棄捨所修加行，必不能成，如《攝波羅蜜多論》云：「由無間瑜伽，精勤修靜慮，如數數休息，鑽木不出火，瑜伽亦如是，未得勝勿捨。」

(李潤生《六門教授習定論》講記：【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】四、解作意，九住心由於作意為之差別。四種作意，同以荷負為性，荷負即是勝任，謂任事而能期其圓滿成就也(英譯運轉，謂令心循境，漸趣一致，為運轉也)。作意即是思惟，有情之所貴於心者在思，思而後能造作，故就

體言曰思惟，就用言曰作意。此有四種：一、勵力荷負作意，謂初心瀧戾，須勉強而行，由此爰有九住中之初住堅持相。二、有間（頌作有隙）荷負作意，謂心趣境時，雖被餘緣間斷，而仍前後照應，令心不亂，由此作意，得第二至第七共六種住相。三、有功用荷負作意，謂間斷時仍能還住，不礙道之勝進，此賴於功用加行作意，由此有第八功用住相。四、無功用荷負作意，謂此心已住正念，任其自然相續無間，與境相契，由此有第九任運住相。此即四種作意差別九住心之義，但推究本源，仍在意樂之不中止，故知作意又以意樂為先也。

作意所以令心住境，與之一致，若有相違，即成散亂。故作意之用，要在對治散亂也。頌明五種散亂，謂外、內、邪緣、粗重及作意。若心離應緣之境，旁驚餘事，為外散亂。若起掉、沈、味著，為內散亂。若修定時，尋思鄉里親屬等相，為邪緣散亂。若修定者由身心損益，而生我苦、我樂分別，則失定力所獲之身心輕安，為粗重散亂（苦樂我執，為粗重所從出，因立果名，故名粗重散亂）。若於所緣過分明察，即於事理法爾次第違越、失念，為作意散亂。對治此一散亂，惟有念心，憶前未亂時之狀態，散亂即息。故念為定中不可缺者。真正之定，亦即以正念付邪念耳（念佛法門之念，原為心念，即於正境思惟相續，自成條理，而復明記不忘，是亦止觀也）。作意散亂中，又有趣向餘乘或餘定者，如習菩薩乘者忽樂聲聞，學初禪者忽務二禪。前者退失成過；後者升進，可不除遣。此等散亂皆指示正行所對治處，為學必須知之者，大乘法中一部《般若經》，洋洋數百卷，教人用功處，亦不外對治十種散動而已。此義既極重要，故本論特詳言之。）

六力	九心住	四種作意	九心住 釋義	六力配九心住 釋義
聽聞力	內住	力勵運轉(初二心需勤策勵)	謂從一切外所緣境攝錄其心，令其攀緣內所緣境。[莊嚴經論]云：心住內所緣。	由聽聞力成內住心，謂唯隨順從他所聞，於所緣境住心教授，最初令心安住內境，非自數思數修習故。
思惟力	續住		謂初所繫心令不散亂，即於所緣相續而住。如云：其流令不散。	由思惟力成續住心，謂於所緣先所住心，由數思惟將護修習，初得少分相續住故。
憶念力	安住	有間缺運轉(次五心時，由昏沉掉舉故，中有間缺不能久修)。	謂由忘念向外散時，速知散已，還復安置前所緣境。如云：散亂速覺了，還安住所緣。	由憶念力數數作意，攝錄其心令不散亂，成辦安住、近住二心，謂從所緣向外散時，憶先所緣於內攝錄，又從最初生憶念力，從所緣境不令散故。
	近住		[修次初編]說，前安住心是知散斷除，此近住心是散亂斷已，勵力令心住前所緣。[般若波羅蜜多教授論]說，從廣大境數攝其心，令性漸細上上而住，如云：具慧上上轉，於內攝其心。[聲聞地]說：「先應念住，不令其心於外散動。」謂起念力，令不忘念於外散動。	
正知力	調順(伏)		謂由思惟正定功德，令於正定心生欣悅。如云：「次見功德故，於定心調伏。」[聲聞地]說，由色等五境及三毒男女隨一之相，令心散動，先應於彼取其過患，莫由十相令心流散。	由正知力成辦調伏、寂靜二心，謂由正知了知諸相諸惡尋思及隨煩惱流散過患，令於彼等

	寂靜		謂於散亂觀其過失，於三摩地止息不喜。如云：「觀散亂過故，止息不欣喜。」 [聲聞地] 說，由欲尋思等諸惡尋思，及貪欲蓋等諸隨煩惱能擾亂心，先應於彼取其過患，於諸尋思及隨煩惱不令流散。	不流散故。
精進力	最極寂靜		謂若生貪心憂感昏沉睡眠等時，能極寂靜。如云：「貪心憂等起，應如是寂靜。」 [聲聞地] 說，由失念故，若起如前所說尋思及隨煩惱，隨生尋斷，能不忍受。	由精進力成辦最極寂靜、專注一趣，雖生微細諸惡尋思
	專注一趣	無間缺運轉 (昏沉掉舉不能為障，能長時修)	為令任運轉故而正策勵。如云：「次勤律儀者，由心有作行，能得任運轉。」 又如 [聲聞地] 云：「由有作行令無缺間，於三摩地相續而住，如是名為專注一趣。」第八心名專注一趣，即由此名易了其義。	及隨煩惱，亦起功用斷滅不忍。由此因緣，其沉掉等不能障礙妙三摩地，定相續生。
串習力	平等住 (等持)	無功用運轉 (既無間缺，又不恆常勤依功用)	[修次] 中說，心平等時當修等舍。[般若波羅蜜多教授論] 說，由修專注一趣，能得自在任運而轉。如論云：「從修習不行。」[聲聞地] 說名等持。如云：「數修數習，數多修習為因緣故，得無功用任運轉道，由是因緣，不由加行不由功用，心三摩地任運相續，無散亂轉，故名等持。」	由串習力等持成滿成等住心，謂於前心極串習力，生無功用任運而轉三摩地故。

C3 修已成就奢摩他量

由修成辦奢摩他量 分三，D1 顯示奢摩他成與未成之界限，D2 顯示依奢摩他趣總道軌，D3 顯示別趣世間道軌。初又分二，E1 顯示正義，E2 有作意相及斷疑。今初

E1 顯示正義

若善了知如前所說修定之軌而正修習，則九住心如次得生。第九心時，能盡遠離微

細沉掉，長時修習，此又不待策勵功用，相續依止正念正知，而三摩地能任運轉，是否已得奢摩他耶。茲當解釋，得此定者，有得未得輕安二類。若未得輕安，是奢摩他隨順，非真奢摩他，名奢摩他隨順作意，如《解深密經》云：「世尊，若諸菩薩緣心為境內思惟心，乃至未得身心輕安，於此中間所有作意，當名何等。慈氏，非奢摩他，是名隨順奢摩他勝解相應作意。」《莊嚴經論》云：「由習無作行，次獲得圓滿，身心妙輕安，名為有作意。」此說作意即奢摩他，《聲聞地》文至下當說。《修次中編》云：「如是修習奢摩他者，若時生起身心輕安，如其所欲，心於所緣獲得自在，應知爾時生奢摩他。」此說須具二事，謂於所緣得自在住及發輕安，故《修次初編》說，「若時於所緣境不用加行，乃至如欲心任運轉，爾時應知是奢摩他圓滿。」意在已得輕安，《修次中編》顯了說故。

又《辨中邊論》說，八斷行中之捨與此第九心同一宗要，但此非足，彼論亦說須輕安故。《般若波羅蜜多教授論》云：「如是菩薩獨處空閒，如所思義作意思惟，捨離意言，於心所現多數思惟，乃至未生身心輕安，是奢摩他隨順作意，若時生起，爾時即是正奢摩他。」此說極顯，此等一切皆是決擇《深密經》義。

若爾，未生輕安以前，此三摩地何地攝耶？答，此三摩地欲界地攝，三界九地隨一所攝，而非第一靜慮近分以上定故。又得近分，決定已得奢摩他故。於欲地中雖有如此勝三摩地，然仍說是非等引地，而不立為等引地者，以非無悔歡喜妙樂輕安所引故。如《本地分》（《瑜伽師地論》卷11）云：「何故（云何安立？）唯於此等名等引地，非於欲界心一境性，謂此等定，是由無悔歡喜輕安妙樂所引，欲界不爾，非欲界中於法全無審正觀察。（《披》謂唯此等名等引地等者：於前總標四差別中，指所已說及餘未說。言唯此等，依此建立名等引地。等引即是三摩地多。此亦名善心一境性，以是無悔、歡喜、安樂之所引故。欲界亦有心一境性，然非唯善，是故不名三摩地多。由是當知，等引唯定，心一境性通定、散位。決擇分說：問：何因緣故，說諸靜慮名心一境性？答：略有二種所緣境界。一、不定地所緣境界，二、定地所緣境界。此中一境，所謂定地所緣境界，非第二境。繫心於此一所緣境，是故說名心一境性。）」

由是因緣未得輕安，雖三摩地不須一類依止正念，能無分別心任運轉，復能合糝行住坐臥一切威儀，然是欲界心一境性，應當了知不能立為真奢摩他。

若爾云何能得輕安，得輕安已云何而能成奢摩他。答，應知輕安如《集論》云：「云

何輕安，謂止息身心粗重，身心堪能性，除遣一切障礙為業。」

身心粗重者，謂其身心，於修善行，無有堪能隨所欲轉，能對治此身心輕安者，由離身心二種粗重，則其身心於善事轉極有堪能。又能障樂斷煩惱，煩惱品攝內身粗重。若勤功用斷煩惱時，其身重等不堪能性，皆得遣除，身獲輕利，名身堪能。如是能障樂斷煩惱，煩惱品攝內心粗重，若勤功用斷煩惱時，愛樂運轉攀緣善境，不堪能性皆得遣除，心於所緣運轉無滯，名心堪能。

如安慧論師云：「身堪能者，謂於身所作事輕利生起。心堪能者，謂趣正思惟，令心適悅輕利之因心所有法，由此相應於所緣境無滯運轉，是故名為心堪能性。」總略應知，若得輕安，於斷煩惱起功用欲，如行難行，恆常畏怯身心難轉不堪能性皆得遣除，身心最極調柔隨轉。如是身心圓滿堪能，是從初得三摩地時，便有微劣少分現起，次漸增長，至於最後而成輕安，心一境性妙奢摩他。又初微時難可覺了，後乃易知，如《聲聞地》云：「先發如是正加行時，若心輕安若身輕安，身心調柔微細而轉，難可覺了。」又云：「即前所有心一境性，身心輕安漸更增長，由此因果輾轉道理，而能引發強盛易了心一境性身心輕安。」

(《瑜伽師地論》卷 11): 先發如是正加行時，心一境性、身心輕安，微劣而轉，難可覺了。復由修習勝奢摩他、毗鉢舍那，身心澄淨、身心調柔、身心輕安。即前微劣心一境性、身心輕安，漸更增長。能引彊盛易可覺了心一境性、身心輕安。謂由因力展轉引發方便道理，彼於爾時，不久當起彊盛易了身心輕安、心一境性。如是乃至有彼前相，於其頂上似重而起，非損惱相。即由此相於內起故，能障樂斷諸煩惱品心麤重性，皆得除滅。能對治彼心調柔性、心輕安性，皆得生起。由此生故，有能隨順起身輕安風大偏增眾多大種來入身中。因此大種入身中故，能障樂斷諸煩惱品身麤重性，皆得除遣。能對治彼身調柔性、身輕安性，遍滿身中，狀如充溢。彼初起時，令心踊躍、令心悅豫，歡喜俱行；令心喜樂所緣境性於心中現。從此已後，彼初所起輕安勢力漸漸舒緩，有妙輕安隨身而行，在身中轉。由是因緣，心踊躍性漸次退減，由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜行轉。從是已後，於瑜伽行初修業者，名有作意，始得墮在有作意數。何以故？由此最初獲得色界定地所攝少分微妙正作意故。由是因緣，名有作意。)

將發如是眾相圓滿易了輕安，所有前相，謂勤修定補特伽羅，於其頂上似重而起，然其重相非不安樂。此生無間，即能遠離障礙樂斷諸煩惱品心粗重性，即先生起能對治彼心輕安性。如《聲聞地》云：「若於爾時不久當起強盛易了心一境性身心輕安，所有前相，於其頂上似重而起非損惱相，此起無間能障樂斷諸煩惱品心粗重性皆得除滅，能對治彼心調柔性心輕安性皆得生起。」次依內心調柔輕安生起力故，有能引發身輕安因風入身中，由此風大徧全身分，身粗重性皆得遠離，諸能對治身粗重性，身輕安性即能生起。此亦由其調柔風力，徧一切身狀似滿溢。

如《聲聞地》云，「由此生故有能隨順起身輕安，諸風大種來入身中，由此大種於身轉時，能障樂斷諸煩惱品身粗重性，皆得遣除。能對治彼身輕安性，徧滿身中狀如滿溢。」此身輕安謂極悅意內身觸塵，非心所法，如安慧論師云：「歡喜攝持身內妙觸，應當了知是身輕安。契經中說，意歡喜時身輕安故。」此身輕安最初生時，由風力故身中現起最極安樂，由此因緣心中喜樂轉更勝妙，輕安初勢漸趣微細，然非輕安一切永盡，是初強盛太動其心，彼漸退已，如影隨形有妙輕安無諸散動與三摩地隨順而起。心踊躍性亦漸退減，心於所緣堅固而住，遠離喜動不寂靜性乃為獲得正奢摩他。

《聲聞地》云：「彼初起時，令心踊躍令心悅豫，歡喜俱行令心喜樂，所緣境界於心中現，從此已後彼初所起輕安勢力漸漸舒緩，有妙輕安隨身而轉，心踊躍性漸次退減，由奢摩他所攝持故，心於所緣相寂靜轉。」如是生已，或名得奢摩他，或名有作意，始得墮在有作意數。以得第一靜慮近分所攝正奢摩他，乃得定地最下作意故。如《聲聞地》云：「從是已後，其初發業修瑜伽師名有作意，始得墮在有作意數。何以故，由此最初獲得色界定地所攝少作意故，由此因緣名有作意。」

言定地者，是上二界地之異名。

E2 有作意相及斷疑 分二

F1 有作意相

第二.分二。初.有作意相，具何相狀能令自他了知是為已得作意，謂由獲得如是作意，則得色地所攝少分定心，身心輕安心一境性，有力能修粗靜相道，或諦相道淨治煩惱，內暫持心身心輕安疾疾生起。欲等五蓋多不現行，從定起時亦有少分身心輕安隨順而轉。如《聲聞地》云：「得此作意初修業者，有是相狀，謂已得色界少分定心，已得少分身心輕安心一境性，有力有能善修淨惑所緣加行，其(今)心相續

滋潤而轉，為奢摩他之所攝護(能淨諸行。雖行種種可愛境中，猛利貪纏亦不生起；雖少生起，依止少分微劣對治，暫作意時，即能除遣。如可愛境，可憎、可愚、可生憍慢、可尋思境，當知亦爾)。」又云：「於內正住暫持其心，身心輕安疾疾生起，不極為諸身粗重性之所逼惱，不極數起諸蓋現行。(宴坐靜室，暫持其心，身心輕安疾疾生起；不極為諸身麤重性之所逼惱，不極數起諸蓋現行，不極現行思慕、不樂、憂慮俱行諸想作意。)」又云：「雖從定起出外經行，而有少分輕安餘勢隨身心轉。如是等類，當知是名有作意者清淨相狀。(雖從定起，出外經行，而有少分輕安餘勢隨身心轉。)」由得具足如是相狀作意力故，奢摩他道極易清淨，謂由奢摩他心一境性住定之後，速能引起身心輕安。輕安轉增，如彼輕安增長之量，便增爾許心一境性妙奢摩他，互相輾轉能增長故。如《聲聞地》云：「如如增長身心輕安，如是如是於所緣境心一境性，轉得增長。如如增長心一境性，如是如是轉復增長身心輕安。心一境性及以輕安，如是二法輾轉相依輾轉相屬。」

總之若心得堪能者，風、心同轉，故風亦堪能，爾時其身，便起微妙殊勝輕安。此若生起，心上便生勝三摩地，復由此故，其風成辦殊勝堪能，故能引發身心輕安，仍如前說。

F2 斷疑

第二. 斷疑者。如是前說第九心時，不須策勵勤加功用，心任運轉趣三摩地無諸分別，又盡滅除微細沈沒，具明顯力。又如前身輕安時說，由其風大堪能力故，能與身心勝妙安樂。此三摩地又如前於相狀時說，貪欲等蓋諸隨煩惱多不現行，雖從定起不離輕安。若生具此功德之定，於五道中立為何道？

答，若生如是妙三摩地，昔及現在總有多人立為入大乘道，尤由隨順生輕安風，一切身中安樂充滿，依此身心起大調適。此又具足無諸分別最極明顯二種殊勝，故許為無上瑜伽中備諸德相圓滿次第微妙瑜伽。然依慈尊、無著等諸大教典及《中觀修次》等，明顯開示修定次第，定量諸論而觀察之，此三摩地尚未能入小乘之道，何況大乘。《聲聞地》說，即修根本第一靜慮觀粗靜相諸世間道，皆依此定而引發故。外道諸仙由世間道，於無所有以下諸地能離欲者，皆須依此而趣上地。是故此定是內外道二所共同。或無顛倒達無我見及善覺了三有過失，厭離生死希求解脫，由出離心所攝持者，是解脫道。若菩提心之所攝持，亦能轉成大乘之道。如與畜生一搏

之食，所行布施及護一戒，若由彼二意樂攝持，如其次第，便成解脫及一切智道之資糧。然今非觀察，由餘道攝持趣與不趣能證解脫及一切種智道，是就此定自性觀察為趣何道。

又中觀師與唯識師決擇毘鉢舍那所觀境時，雖有不同，然總明止、觀及於相續生彼證德全無不合。故無著菩薩於《菩薩地》及《攝決擇分》、《集論》、《聲聞地》中別分止、觀二中，若修止者，說由九心次第引發。此復於《聲聞地》決擇最廣，然不許彼定即是修毘鉢舍那法。故諸論中離九住心，別說修毘鉢舍那法，《聲聞地》亦別說修觀法故。如是《中觀修次》及《般若波羅蜜多教授論》等，亦以九心為奢摩他道，別說毘鉢舍那道。慈氏五論所說諸義，除無著菩薩所解之外，更無所餘。故於此事，一切大轍同一意趣。

若謂《聲聞地》所說者，雖有安樂明顯，然無甚深無分別相，唯是寂止，若有無分別即空三摩地。所言甚深無分別者，深義云何？為由觀慧正見決定，次於其上無分別住耶？抑不思擇無分別住耶？初者吾等亦許如此即是空三摩地。若汝許此，則應分別有無實性見解二類，若有彼見補特伽羅，次住見上修無分別，是修甚深空三摩地。若無彼見補特伽羅，唯不分別而修，則非修習甚深空性。理應如是分別宣說，不應宣說凡無思惟一切癡修皆是無緣，或於無相或於空性修靜慮師。

若謂無論有無了悟空性正見，但若心無分別，全不思擇，一切止修皆是空定，則前所引《聲聞地》說奢摩他品諸三摩地，雖非所欲亦應許為空三摩地，由彼定時除念正知勢力微時，略起觀察。餘時全不略起分別，謂此是此非，故諸能引正奢摩他妙三摩地。《解深密經》說緣無分別影像，《聲聞地》（《瑜伽師地論》卷26）亦云：「（云何無分別影像？謂修觀行者，受取如是影像相已，不復觀察揀擇、極揀擇、遍尋思、遍伺察。然即於此所緣影像，以奢摩他行寂靜其心，即是九種行相令心安住。謂令心內住、等住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、一趣、等持。）彼於爾時成無分別影像所緣，即於如是所緣影像，一向一趣安住正念，不復觀察，不復思擇，不極思擇，不徧尋思，不徧伺察。（是名無分別影像。）」止、觀二中於奢摩他，作是說故。《聲聞地》（《瑜伽師地論》卷32）又云：「又若汝心雖得寂止，由失念故，及由串習諸相、尋思、隨煩惱等諸過失故，如鏡中面，所緣影像數現在前。隨所生起，即更當修：不念、作意，謂先所見諸過患相增上力故，即於如是所緣境像，由所修習不念、作意，除遣散滅，當令畢竟不現在前。」此亦是於修止時說。諸定量

論皆說修奢摩他時，不觀察修，唯安住修。故許一切不分別修，皆是修空，實為智者所應笑處，尤其說修「不念、作意」皆是修空，《聲聞地》文善為破除。

(《瑜伽師地論》卷31): 云何為止？謂九相心住。能令其心無相、無分別、寂靜、極寂靜、等住寂止、純一無雜，故名為止。云何止相？謂有二種。一、所緣相，二、因緣相。所緣相者，謂奢摩他品所知事同分影像，是名所緣相。由此所緣，令心寂靜。因緣相者，謂依奢摩他所熏習心，為令後時奢摩他定皆清淨故，修習瑜伽毘鉢舍那所有加行，是名因緣相。云何止時？謂心掉舉時，或恐掉舉時，是修止時。

(《披》及諸事業所擾惱時者：謂如前說，或為乞食，或為恭敬承事師長，或為看病，或為隨順修和敬業，如是等類，名諸事業應知。)

又依毘鉢舍那所熏習心，為諸尋思之所擾惱及諸事業所擾惱時，是修止時。云何為觀？謂四行、三門、六事差別所緣觀行。云何觀相？謂有二種。一、所緣相。二、因緣相。所緣相者，謂毘鉢舍那品所知事同分影像。由此所緣，令慧觀察。因緣相者，謂依毘鉢舍那所熏習心，為令後時毘鉢舍那皆清淨故，修習內心奢摩他定所有加行。云何觀時？謂心沈沒時，或恐沈沒時，是修觀時。又依奢摩他所熏習心，先應於彼所知事境如實覺了，故於爾時是修觀時。云何為舉？謂由隨取一種淨妙所緣境界，顯示、勸導、慶慰其心。云何舉相？謂由淨妙所緣境界，策勵其心，及彼隨順發勤精進。云何舉時？謂心沈下時，或恐沈下時，是修舉時。云何為捨？謂於所緣心無染污、心平等性，於止觀品調柔正直任運轉性，及調柔心有堪能性，令心隨與任運作用。云何捨相？謂由所緣令心上捨，及於所緣不發所有太過精進。

(《披》謂由所緣令心上捨者：謂由捨相為所緣時，令心安住最極寂靜，是名上捨。離諸煩惱建立名捨故。)

云何捨時？謂於奢摩他、毘鉢舍那品，所有掉舉心已解脫，是修捨時。如是名為應時加行。云何名為解了加行？謂於如是所說諸相善取、善了。善取了已，欲入定時即便能入，欲住定時即便能住，欲起定時即便能起。或時棄捨諸三摩地所行影像，作意思惟諸不定地所有本性所緣境界。如是名為解了加行。

(《披》或時棄捨諸三摩地所行影像等者：所知事相似品類，說名同分所緣，是即三摩地所行影像。自性而住，若見、若聞、若覺、若知諸所有事，是即本性所緣境界。非心起相，得本姓名。)

云何名為無厭足加行？謂於善法無有厭足，修斷無廢，於展轉上、展轉勝處，多住

希求。不唯獲得少小靜定，便於中路而生退屈。於餘所作，常有進求。如是名為無厭足加行。云何名為不捨軛加行？謂於一切所受學處，無穿、無缺；雖見少年顏容端正可愛母邑，而不取相、不取隨好；於食平等；勤修覺寤；少事、少業、少諸散亂；於久所作、久所說等，能自隨憶，令他隨憶。如是等法，說名不捨軛加行。由此諸法，能正隨順心一境性，不捨其軛，令心不散；不令其心馳流外境；不令其心內不調柔。如是名為不捨軛加行。云何名正加行？謂於所緣數起勝解，數正除遣，是名正加行。如有勤修不淨觀者，數正除遣於諸不淨作意思惟諸不淨相。

（《披》數正除遣於諸不淨等者：謂於不淨所緣境相數起勝解，數正除遣；既除遣已，復數作意思惟諸不淨相，為令後後勝解展轉明淨究竟轉故。義如下說。）

由隨相行毘鉢舍那而起作意，於所緣境數數除遣，數數現前。其正除遣，復有五種。一、內攝其心故；二、不念作意故；三、於餘作意故；四、對治作意故；五、無相界作意故。當知此中，由九相心住、毘鉢舍那而為上首，故名內攝其心。由於最初背一切相，無亂安住，故名不念作意。由緣餘定地境，思惟餘定地，故名於餘作意。由思惟不淨對治於淨，乃至思惟阿那波那念對治尋思，思惟虛空界對治諸色，故名對治作意。由於一切相不作意思惟，於無相界作意思惟，故名無相界作意。雖遍安立一切所緣正除遣相總有五種，然此義中，正意唯取內攝其心，不念作意。初修業者始修業時，最初全不於所緣境繫縛其心，或於不淨，或復餘處。唯作是念：我心云何得無散亂、無相、無分別、寂靜、極寂靜、無轉無動、無所希望、離諸作用、於內適悅？如是精勤，於所生起一切外相無所思惟，不念作意；即由如是不念作意，除遣所緣。）

又《修次初編》云：「奢摩他自性者，唯是心一境性，故此即是一切奢摩他總相。」

《慧度教授論》云：「應當遠離緣慮種種心相意言，修奢摩他。」意言者，謂分別；此是此等。又《寶雲經》說，奢摩他是心一境性。已引如是眾多經論，曾經多次說奢摩他全無分別。故無分別略有二種，謂修空無分別，及於空性全未悟解諸無分別。故不應執凡有一切安樂、明顯、無分別者，皆是修空。

此等乃是略示方隅，應善策勵了知慈尊及無著等所解，修止觀法。若不爾者，尚未得止，便於少分無分別定，誤為能斷三有根本毘鉢舍那。於此起慢，謂修無緣，空度時日，定欺自他。定量智者所造論中，說於新修奢摩他時，唯應止修無分別住，初修觀時，以觀察慧思擇而修。若執一切分別，皆是實執，捨此一切，即違一切定

量經論。未得無謬無我正見，凡無分別，皆說是修甚深空義毘鉢舍那，純粹支那堪布修法，細觀三編《修次第》中自當了知。

D2 顯示依奢摩他趣總道軌

第二. 顯示依奢摩他趣總道軌。如是已得如前所說無分別三摩地作意，又有明顯無分別等殊勝差別，唯應修此無分別耶？答：於相續中引發如此妙三摩地，是為引生能斷煩惱毘鉢舍那。若不依此，令生毘鉢舍那，任如何修此三摩地，尚不能斷欲界煩惱，況能盡斷一切煩惱，故當更修毘鉢舍那。此復有二，一. 能暫伏煩惱現行，趣世間道毘鉢舍那。二. 能永斷煩惱種子，趣出世道毘鉢舍那。除此更無上進方便，如《聲聞地》（《瑜伽師地論》卷 33）云：「已得作意諸瑜伽師，已入如是少分樂斷，從此已後唯有二趣更無所餘。何等為二，一者、世間，二、出世間。」如是已得正奢摩他，或作意者，或欲修習世間道毘鉢舍那，或欲修出世道毘鉢舍那，皆於先得奢摩他道應多修習。如是修故，所有輕安心一境性皆得增長，其奢摩他亦極堅固。又應善巧止觀眾相，後於二道隨樂何往，即於彼道發起加行。

如《聲聞地》云：「彼初修業諸瑜伽師，由有作意，或念我當往世間趣，或念我當往出世趣。復多修習如是作意，如於此極多修習，如是如是所有輕安心一境性。經歷彼彼日夜等位轉復增廣。若此作意堅固相續，強盛而轉，發起清淨所緣勝解，於止觀品善取其相，彼於爾時或世間道或出世道，隨所樂往，即當於彼發起加行。
（彼初修業諸瑜伽師，由此作意，或念我當往世間趣，或念我當往出世趣。復多修習如是作意。如於此極多修習，如是如是所有輕安、心一境性，經歷彼彼日夜等位，轉復增廣。若此作意堅固、相續、強盛而轉，發起清淨所緣勝解，於奢摩他品及毗鉢舍那品，善取其相。彼於爾時，或樂往世間道發起加行，或樂往出世道發起加行。)
（《披》發起清淨所緣勝解等者：由此所緣，令惑清淨，是名清淨所緣。謂觀下地麤性、上地靜性，此即世間道攝清淨所緣。若觀苦集滅道四種聖諦，此即出世間道清淨所緣。勝解為先，善取相已，隨其所應發起加行。))」

其中世間毘鉢舍那修粗靜相，謂觀下地粗性上地靜性。其出世間毘鉢舍那，《聲聞地》所說者，謂於四諦觀無常等十六行相，主要通達補特伽羅無我正見。

若得前說奢摩他作意，有幾種補特伽羅，於現法中不趣出世道而趣世間道。

如《聲聞地》《瑜伽師地論》卷 33）云：「問，此中幾種補特伽羅，即於現法樂往世

間道非出世道?答:略有四種:一、一切外道，二、於正法中根性鈍劣先修正行，三、根性雖利善根未熟，四、一切菩薩樂當來世證大菩提非於現法。

(《披》略有四種補特伽羅等者:此中最初，一切外道唯樂世間。第二，為顯正法異生要以修世間道為前方便，以彼根性羸劣，未能速疾證入正法故。第三，為顯善根未已成熟，未能趣入正性離生，故現法中，樂往世間道發起加行。第四，為顯菩薩於現法中，不樂修涅槃道，樂住靜慮極寂靜樂，是故亦說樂往世間發起加行。)

外道瑜伽師一切得如前說奢摩他者，然於無我無觀察慧觀擇而修，彼於無我不信解故，或唯修此無分別止，或更進修粗靜行相毘鉢舍那，故唯能往世間之道。又正法中佛諸弟子，若是鈍根於奢摩他先多修習，故不樂修於無我義觀慧思擇，或雖樂修，然不能了真無我義，故於現法亦唯能往世間之道，以唯修住分，或唯能修粗靜行相毘鉢舍那故。又諸利根佛弟子眾，雖能悟解真無我義，若諦現觀善根未熟，則於現法亦不能生諸出世間無漏聖道，故名唯往世間道，非緣無我不能修習毘鉢舍那。

又菩薩成佛，雖一生補處亦必來世，於最後有從加行道四道俱生，於一生補處時聖道不起，故於現法唯往世間道，非未通達真無我義。

如《俱舍論》云:「佛麟喻菩提，依邊定一坐，前順解脫分。」

(《俱舍論》卷23:隨何種性善根已生，彼可移轉向餘乘不?頌曰:轉聲聞種性，二成佛三餘，麟角佛無轉，一坐成覺故。

論曰:聲聞種性煖頂已生，容可轉成無上正覺，彼若得忍無成佛理，謂於惡趣已超越故。菩提薩埵利物為懷，為化有情必往惡趣，彼忍種性不可迴轉，是故定無得成佛義。聲聞種性煖頂忍三，皆有可轉成獨覺義，在佛乘外故說為餘。麟角佛言顯麟角喻及無上覺。煖等善根並無移轉向餘乘義，皆以第四靜慮為依，一坐便成自乘覺故。第四靜慮是不傾動最極明利三摩地故，堪為麟角喻無上覺所依。此中覺言顯盡、無生智，後當辯，此是菩提性故。言一坐者，從煖善根乃至菩提，不起于座。有餘師說:從不淨觀不起于座乃至菩提。有餘獨覺異麟角喻，起彼種性初二善根，轉向餘乘，理無遮礙。)

(《俱舍論頌疏》圓暉述:釋曰:聲聞種姓，煖、頂二位容轉成佛。若得忍位，無成佛理。菩薩利物，必往惡趣，忍超惡趣，故不成佛。言三餘者，餘謂獨覺，在佛乘外，故名為餘。聲聞種姓煖、頂、忍三容可轉成獨覺乘故，名為三餘。麟角獨覺與佛世尊，於煖等位性必無轉，謂此二聖依第四禪一座成覺，故無容轉也。梵云菩提，

此翻為覺。三乘菩提皆以盡智、無生智為體。言一座者，始從煇位，終至菩提，不起于座，第四靜慮是不傾動，最極猛利三摩地故，堪為鱗角及佛所依。）

此順小乘教成佛道理，非無著菩薩自許如是。由是外道修粗靜相道伏煩惱現行，內佛弟子修無我義斷煩惱根本，皆須先得如前所說奢摩他定。故前所說此奢摩他，是內外道諸瑜伽師伏斷煩惱所依根本。

又大小乘諸瑜伽師亦皆須修此三摩地，即大乘中若顯密乘諸瑜伽師，一切皆須修奢摩他，故此奢摩他是一切修觀行者，共所行道最要根本。又咒教所說奢摩他，唯除少分所緣差別，謂緣形像或緣三昧耶相，或種子字等，及除少分生定方便差別而外，其斷懈怠等三摩地五種過失，及能對治依止正念及正知等。

其次獲得第九住心，從此引發妙輕安等，一切皆共。此三摩地極其寬廣，故《解深密經》密意宣說，大乘小乘一切等持，皆是止觀三摩地攝。故欲善巧諸三摩地，應當善巧止觀二法。

生此三摩地奢摩他作意，義雖多種，然主要者是為引發毘鉢舍那之證德。毘鉢舍那又有二種：一、內外大小乘所共，能暫伏煩惱現行粗靜行相毘鉢舍那，二、唯佛弟子內道別法，畢竟斷除煩惱種子，修習無我真實行相毘鉢舍那。前是圓滿支分，非必不可少，後是必不可少之支。

故求解脫者，應生能證無我真實毘鉢舍那。以若得前說第一靜慮未到地攝正奢摩他，縱未獲得以上靜慮及無色奢摩他，然即依彼止修習勝觀，亦能脫離一切生死繫縛而得解脫。若未通達未能修習無我真實，僅由前說正奢摩他，及依彼所發世間毘鉢舍那，斷無所有下一切現行煩惱得有頂心，然終不能脫離生死。

如《讚應讚論》中讚置答云：「未入佛正法，癡盲諸眾生，乃至上有頂，仍苦感三有。若隨佛教行，雖未得本定，諸魔勤看守，而能斷三有。」故預流一來，一切能得聖道毘鉢舍那所依之奢摩他，即前所說第一靜慮近分所攝正奢摩他。如是當知一切頓證諸阿羅漢，皆依前說正奢摩他而勤修習毘鉢舍那證阿羅漢，故若身中未得前說奢摩他定，必不得生緣如所有或盡所有毘鉢舍那真實證德，后當廣說。

故修無上瑜伽觀行師，雖不必生緣所有粗靜行相毘鉢舍那，及彼所引正奢摩他，然必須生一正奢摩他。初生之時，亦是生起圓滿二次第中初次第時生。總應先生正奢摩他，次即依彼或由粗靜行相毘鉢舍那，漸進諸道乃至有頂，或由無我真實行相毘鉢舍那，漸行五道而趣解脫或一切智，是佛教中總印所印。故隨修何種瑜伽皆不應

違越，是謂總顯依奢摩他趣上道軌。

D3 顯示別趣世間道軌

第三. 顯示別趣世間道軌 分二，E1 顯往粗靜相道先須獲得正奢摩他，E2 依奢摩他離欲之理。今初

E1 顯往粗靜相道先須獲得正奢摩他

由了相門修粗靜相道，須得前說正奢摩他，如《莊嚴經論》云：「由此令彼增，由增極遠行，而得根本住。」謂得前說第九住心及諸輕安，由此增長彼三摩地，依此引發根本靜慮。又從第九心乃至未得作意時，說名作意初修業者。從得作意，為淨煩惱修習了相作意時，名淨煩惱初修業者。故修了相是先已得作意，如《聲聞地》(卷二十八)云：「(云何初修業瑜伽師？謂有二種初修業者。一、於作意初修業者，二、淨煩惱初修業者。)云何作意初修業者，謂專注一緣勤修作意，乃至未得所作作意，未能觸證心一境性，是名作意初修業者。(《披》未能觸證心一境性者：如下說言：數數隨念同分所緣，流注、無罪適悅相應，令心相續，名三摩地，亦名為善心一境性。不能繫心於此一所緣境，名未觸證。)云何淨煩惱初修業者，謂已證得所修作意，於諸煩惱欲淨其心，發起攝受正勤修習了相作意。」

《第四瑜伽》(《瑜伽師地論》卷第三十三-本地分中聲聞地第四瑜伽處之一：已得作意諸瑜伽師，已入如是少分樂斷；從此已後，唯有二趣，更無所餘。何等為二？一者、世間，二、出世間。彼初修業諸瑜伽師，由此作意，或念我當往世間趣，或念我當往出世趣。復多修習如是作意。)卷首亦說已得作意，次修世間及出世間離欲道故。又先具足如前所說正奢摩他，次修世間及出世間毘鉢舍那，暫伏永斷煩惱之理，於餘《對法論》中未見明顯如此廣說。故昔善巧大小對法諸先覺等，於此先修專住一緣正奢摩他及依此故，暫伏永斷煩惱之理皆未能顯。若未善解《聲聞地》義，便覺靜慮無色最下之道，是初靜慮之近分，於彼說有六種作意，初是了相。

故起誤解謂初生近分攝心，即了相作意，若如是計極不應理，以若未得正奢摩他，必不能生初靜慮之近分，未得近分定不能得奢摩他故。了相作意是觀察修，由修習此，若先未得正奢摩他不能新生故。又如先引《本地分》說，欲界心一境性無諸輕安，《解深密經》等說，未得輕安即不得止。故未得近分即未能得正奢摩他，故初

近分六作意之最初者，是修近分所攝毘鉢舍那之首，非初近分之最初，其前尚有近分所攝奢摩他故。未得初近分所攝三摩地前，一切等持，皆是欲界心一境性。若依諸大教典之義，得奢摩他者亦極稀少，況云能得毘鉢舍那。

E2 依奢摩他離欲之理

第二. 依奢摩他離欲之理。唯修前說，具足明顯無分別等眾多殊勝正奢摩他，全不修習二種勝觀，且不能伏欲界所有現行煩惱，況能永斷煩惱種子及所知障，故欲離欲界欲得初靜慮者，應依此止而修勝觀。前說修奢摩他，能伏煩惱現行豈不相違？

答：無有過失，前依世間毘鉢舍那，悉皆攝為奢摩他而說，此依二種毗鉢舍那前行初禪近分所攝奢摩他說。能引離欲毘鉢舍那略有二種，謂由諦行相及由粗靜相離欲之理，此說由其後道離欲。修此之身，謂未少得無我正見諸外道眾，及正法中具足無我見者二所共修。彼修何道而斷煩惱，如《聲聞地》(卷33)云：「為離欲界欲勤修觀行，諸瑜伽師由七作意，方能獲得離欲界欲。何等為七？謂了相、勝解、遠離、攝樂、觀察、加行究竟、加行究竟果作意。」最後作意是證離欲根本定時所有作意，即所修果，前六作意是能修因。

若此非由修無我義而斷煩惱，為決擇修習何義而斷煩惱耶？雖由此道亦伏欲界餘惑現行，然唯說名離欲界欲。故主要者，謂由修習欲貪對治而斷煩惱，其欲貪者此為貪欲五種欲塵，故能對治，是於欲塵多觀過患。違貪欲相而善修習，由此能於欲界離欲，此雖無倒了解諸欲過失及初靜慮功德，而有堅固了相定解，若先未得正奢摩他，隨久觀修此二德失，然終不能斷除煩惱。

又雖已得正奢摩他，若無明了觀察，隨修幾久，亦定不能斷除煩惱。故須雙修止觀方能斷除，此一切伏斷煩惱共同建立。

如是別思上下諸地功德過失善了其相，時為聞成，時為思成，故此作意聞思間雜。由如是修超過聞思，唯有修相一向勝解粗靜之義，是名勝解作意。

《聲聞地》云：「於所緣相修奢摩他、毘鉢舍那。」第六作意時亦云：「修奢摩他、毘鉢舍那。」初作意時說緣義等六事，此於餘處毘鉢舍那中亦多宣說，是故此等雖非修習無我正見，然是毘鉢舍那亦不相違。故此諸作意之時，是由雙修止觀而斷煩惱，修習之理，謂若分辨粗靜之義數數觀察，即是修習毘鉢舍那，觀察之後於粗靜義一趣安住，即是修習正奢摩他。如是所修初、二作意，是為厭壞對治。如是輾轉

修習止觀，由修習故，若時生起欲界上品煩惱對治，是名遠離作意。

又由間雜薰修止觀，若能伏斷中品煩惱，是名攝樂作意。次若觀見能障善行欲界煩惱，住定出定皆不現行，不應粗尋便謂我今已斷煩惱。當更審察，為我實於諸欲尚未離欲而不行耶？抑由離欲而不行耶？作是念已，為醒覺故，隨於一種可愛淨境攀緣思惟，若見貪欲仍可生起，為斷彼故喜樂修習，是名為觀察作意，由此能捨未斷謂斷諸增上慢。次更如前於粗靜義別別觀察，於觀察後安住一趣，由善薰修此二事故，若時生起欲界下品煩惱對治，是名加行究竟作意。第三、第四、第六作意，是能伏斷煩惱對治。

如是若斷輒品煩惱，即是摧壞一切欲界煩惱現行，暫無少分而能現起，然非畢竟永害種子，由此能離無所有處以下諸欲，然尚不能滅除有頂現行煩惱，何況能得永度生死？然依靜慮亦能獲得五種神通，恐繁不錄，如《聲聞地》，極廣宣說，應當了知。

(《瑜伽師地論》卷 33: 云何名為了相作意？謂若作意，能正覺了欲界麤相，初靜慮靜相。云何覺了欲界麤相？謂正尋思欲界六事。何等為六？一、義，二、事，三、相，四、品，五、時，六、理。云何尋思諸欲麤義？謂正尋思：如是諸欲有多過患、有多損惱、有多疫癘、有多災害。於諸欲中多過患義，廣說乃至多災害義，是名麤義。(《披》如是諸欲有多過患等者：如下自說，習近諸欲有五過患，是名有多過患。愁歎憂苦種種熱惱所依處故，是名有多損惱。無量疾病所依處故，是名有多疫癘。老病死苦所依處故，是名有多災害。)云何尋思諸欲麤事？謂正尋思：於諸欲中有內貪欲，於諸欲中有外貪欲。云何尋思諸欲自相？謂正尋思：此為煩惱欲，此為事欲。此復三種。謂順樂受處、順苦受處、順不苦不樂受處。(《披》此復三種等者：此說事欲三種差別。謂彼事欲或順樂受、或順苦受、或順不苦不樂受。如是極惡諸受之所隨逐，故得處名。)順樂受處是貪欲依處，是想、心倒依處；順苦受處是瞋恚依處，是忿、恨依處；順不苦不樂受處是愚癡依處，是覆、惱、誑、諂、無慚、無愧依處，是見倒依處。即正尋思：如是諸欲，極惡諸受之所隨逐，極惡煩惱之所隨逐。是名尋思諸欲自相。云何尋思諸欲共相？謂正尋思：此一切欲，生苦、老苦，廣說乃至求不得苦等所隨逐、等所隨縛。諸受欲者，於圓滿欲驅迫而轉，亦未解脫生等法故，雖彼諸欲勝妙圓滿，而暫時有。是名尋思諸欲共相。云何尋思諸欲麤品？謂正尋思：如是諸欲，皆墮黑品。猶如枯骨，如凝血肉，如草炬火，如一分炭火，如大毒蛇，如夢所見，如假借得諸莊嚴具，如樹端果。(《披》猶如枯骨等者：此中

廣引一切世間共成譬喻，顯示諸欲八種過患。思所成地說：又彼諸欲如枯骨故，令無飽滿；如段肉故，眾多共有；猶如草炬，正起現前極燒惱故，非法因緣；如大火坑，生渴愛故，增長貪愛；如蟒毒故，賢聖遠離；如夢見故，速趣壞滅；猶如假借莊嚴具故，仗託眾緣；猶如樹端爛熟果故，危亡放逸所依之地。此中引喻，名少分別，然義無異。如是顯示諸欲過患深重應知。）追求諸欲諸有情類，於諸欲中，受追求所作苦，受防護所作苦，受親愛失壞所作苦，受無厭足所作苦，受不自在所作苦，受惡行所作苦。如是一切如前應知。如世尊說：習近諸欲有五過患。謂彼諸欲，極少滋味，多諸苦惱、多諸過患。又彼諸欲，於習近時，能令無厭、能令無足、能令無滿。又彼諸欲，常為諸佛及佛弟子，賢善正行、正至善士，以無量門呵責毀訾。又彼諸欲，於習近時，能令諸結積集增長。又彼諸欲，於習近時，我說無有惡不善業而不作者。如是諸欲，令無厭足，多所共有，是非法行、惡行之因，增長欲愛，智者所離，速趣銷滅，依託眾緣，是諸放逸危亡之地。無常虛偽妄事之法，猶如幻化，誑惑愚夫。若現法欲、若後法欲、若天上欲、若人中欲，一切皆是魔之所行、魔之所住。於是處所能生無量依意所起惡不善法。所謂貪、瞋及憤諍等，於聖弟子正修學時，能為障礙。由如是等差別因緣，如是諸欲，多分墮在黑品所攝，是名尋思諸欲麤品。云何尋思諸欲麤時？謂正尋思：如是諸欲，去來今世，於常常時、於恆恆時，多諸過患、多諸損惱、多諸疫癘、多諸災害。是名尋思諸欲麤時。云何尋思諸欲麤理？謂正尋思：如是諸欲，由大資糧、由大追求、由大劬勞，及由種種無量差別工巧業處，方能招集生起增長。又彼諸欲，雖善生起、雖善增長，一切多為外攝受事。謂父母、妻子、奴婢、作使、親友、眷屬。或為對治自內有色麤重四大，糜飯長養，常須覆蔽、沐浴、按摩；壞斷、離散、銷滅法身，隨所生起種種苦惱。食能對治諸饑渴苦；衣能對治諸寒熱苦，及能覆蔽可慚羞處；臥具能治諸勞睡苦，及能對治經行住苦；病緣醫藥能治病苦。（《披》或為對治自內有色麤重等者：自內所依，略由三相應遍了知。一、由自性，二、由因緣，三、由過患。由自性者，謂由有色，顯餘一切身之共相；及由麤重，顯其各別身之自相。由因緣者，謂由四大，顯示一切身共相因緣；及由糜飯長養，顯示身既生已令住因緣。由過患者，復有二種，謂無常性及與苦性。若於寒時，為治寒苦，常須覆蔽；若於熱時，為治熱苦，常須沐浴；涉路、作業有劬勞者，為治勞苦，常須按摩；當知此類，名為苦性。手塊杖等之所觸對，破壞法故；刀所觸對，斷壞法故；若終沒已，埋於地故，或火燒

故，或為種種傍生諸蟲所食噉故，或即於彼為諸風日所暴燥故，皆是散壞磨滅法性；當知此類，是無常性。昔會今乖，名為離散；散已變壞，最後都盡，名為磨滅。如是種種，皆是自內色身所有差別。義如決擇分說。）是故諸欲，唯能對治隨所生起種種苦惱，不應染著而受用之。唯應正念，譬如重病所逼切人，為除病故，服雜穢藥。又彼諸欲，有至教量，證有麤相。又彼諸欲，如是如是所有麤相，我亦於內現智見轉。又彼諸欲，有比度量，知有麤相。又彼諸欲，從無始來本性麤穢，成就法性、難思法性，不應思議、不應分別。是名尋思諸欲麤理。如是名為由六種事，覺了欲界諸欲麤相。復能覺了初靜慮中所有靜相。謂欲界中一切麤性，於初靜慮皆無所有。由離欲界諸麤性故，初靜慮中說有靜性。是名覺了初靜慮中所有靜相。即由如是定地作意，於欲界中了為麤相，於初靜慮了為靜相，是故名為了相作意。即此作意，當言猶為聞思間雜。彼既如是如理尋思，了知諸欲是其麤相，知初靜慮是其靜相；從此已後，超過聞思，唯用修行，於所緣相發起勝解，修奢摩他、毗鉢舍那。既修習已，如所尋思麤相、靜相，數起勝解，如是名為勝解作意。即此勝解善修、善習、善多修習為因緣故，最初生起斷煩惱道。即所生起斷煩惱道俱行作意，此中說名遠離作意。由能最初斷於欲界先所應斷諸煩惱故，及能除遣彼煩惱品麤重性故。從是已後，愛樂於斷、愛樂遠離，於諸斷中見勝功德，觸證少分遠離喜樂。於時時間，欣樂作意，而深慶悅；於時時間，厭離作意，而深厭患。為欲除遣昏沈睡眠、掉舉等故。如是名為攝樂作意。（《披》為欲除遣昏沈睡眠掉舉等故者：由欣樂作意，除遣昏沈睡眠。由厭離作意，除遣掉舉惡作。如是別配，其義應知。）

彼由如是樂斷、樂修，正修加行，善品任持，欲界所繫諸煩惱纏若行、若住不復現行。便作是念：我今為有於諸欲中貪欲煩惱不覺知耶？為無有耶？為審觀察如是事故，隨於一種可愛淨相作意思惟。由未永斷諸隨眠故，思惟如是淨妙相時，便復發起隨習近心、趣習近心、臨習近心，不能住捨，不能厭毀、制伏、違逆。彼作是念：我於諸欲猶未解脫，其心猶未正得解脫，我心仍為諸行制伏，如水被持，未為法性之所制伏。我今復應為欲永斷餘隨眠故，心勤安住樂斷、樂修。如是名為觀察作意。從此倍更樂斷、樂修，修奢摩他、毗鉢舍那，鄭重觀察，修習對治，時時觀察先所已斷。由是因緣，從欲界繫一切煩惱，心得離繫。此由暫時伏斷方便，非是畢竟永害種子。當於爾時，初靜慮地前加行道已得究竟，一切煩惱對治作意已得生起，是名加行究竟作意。從此無間，由是因緣，證入根本初靜慮定。即此根本初靜慮定俱

行作意，名加行究竟果作意。又於遠離、攝樂作意現在轉時，能適悅身離生喜樂，於時時間，微薄現前。加行究竟作意轉時，即彼喜樂轉復增廣，於時時間，深重現前。加行究竟果作意轉時，離生喜樂遍諸身分，無不充滿，無有間隙。彼於爾時，遠離諸欲，遠離一切惡不善法，有尋有伺，離生喜樂。於初靜慮圓滿五支具足安住，名住欲界對治修果，名隨證得離欲界欲。

又了相作意，於所應斷能正了知，於所應得能正了知。為斷應斷，為得應得，心生希願。勝解作意，為斷為得，正發加行。遠離作意，能捨所有上品煩惱。攝樂作意，能捨所有中品煩惱。觀察作意，能於所得離增上慢，安住其心。加行究竟作意，能捨所有下品煩惱。加行究竟果作意，能正領受彼諸作意善修習果。

又若了相作意、若勝解作意，總名隨順作意；厭壞對治俱行。若遠離作意、若加行究竟作意，總名對治作意；斷對治俱行。若攝樂作意，名對治作意及順清淨作意。若觀察作意，名順觀察作意。如是其餘四種作意，當知攝入六作意中。謂隨順作意、對治作意、順清淨作意、順觀察作意。如初靜慮定有七種作意，如是第二、第三、第四靜慮定，及空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處定，當知各有七種作意。)

現在無修此等根本靜慮之理，故亦無有錯誤引導，然於此等若真了解，則於餘定亦斷歧途最為利益。如是四種靜慮，四無色定及五神通與外道共，唯得此定非但不能脫離生死，反於生死而為繫縛，故於奢摩他不應喜足，更當尋求真無我見毘鉢舍那。縱未廣知修初靜慮等根本定法，然於前說修奢摩他，或名作意法，定當了知。

此是般若波羅蜜多甚深經等所說九種住心，《中觀修次》之所建立，如前已引。又《莊嚴經論》及無著菩薩，於《菩薩地》、《大乘對法》、《攝決擇分》解彼意趣。又《攝決擇分》於止、觀二法，指《聲聞地》，故《聲聞地》解釋最廣。

又此諸義，《中觀修次論》及《慧度教授論》亦曾宣說。又《辨中邊論》說，由八斷行斷五過理修奢摩他法。今善觀彼等諸心要義，略示一二，全無杜撰。

現在修靜慮者，且無此等之名。又有一類先學論時，雖知其名，然未善其義，後修行時，見無所須棄而修餘。又有眾多略得止品所攝正定，便謂已得空三摩地，或得內外所共第九住心定，便謂已得無上瑜伽具眾德相圓滿次第，及謂已得根本後得合雜無間無分別智。皆是未能善解之相。

若於上說善得定解，則不因其假說修無所緣、無相、了義美妙名稱而生誤解。若能實知此定之義，便能了知歧非歧途，故於此諸定量教說修三摩地次第，應當善巧。

(李潤生《六門教授習定論》講記：【解(呂澂《六門教授習定論》解義)】七、解出離果，今於加行定位談果，乃藉果以明因也。加行趣向，在求出離，故名出離果。果有三種，依前三類所緣而說。緣外境時，得作意住，即繫心正念，而於散亂境出離也。次緣上境，得世間淨，雖未出世，然能伏煩惱，即得世間出離果。後緣內境，得出世淨，謂緣境永得出離，必趣於涅槃清淨也。)

經及廣釋論善說修定軌，因文簡直故狹慧未能解，反謂此經論無無分別教，不於有處求無處求謂得，尚且未能辨內外定差別，況能善分辨小乘及大乘，顯教與密教三摩地差別，見此故顯說大論修定法。久習大論友莫捨自珍寶，而取他假石願識寶自有，佛見除汝學別無教授義，讚聞住林樂願觀察彼義，無分別止道修法與修量，未得善了解劬勞修定師，尚須依智者如實知修法，否則暫休息於教損害小，慈尊無著論所說修止法，為聖教久住故今略解釋，已釋上士道次第中，學菩薩行，於奢摩他靜慮自性如何學法。

菩提道次第廣論卷十六終