

序

一、緣起：

1. 2008年8月，有幸於佛學學院研讀廣論
2. 2009年8月，著手寫「廣論中，總、別、結的文體結構」
3. 後來在舉證的部分，因為越寫越多，故生起進一步完成導讀細科判的意樂
4. 2013年11月著手寫白話翻譯

二、主旨：願能提高初學者的效率

三、助緣：

1. 印順導師所著妙雲集諸典
2. 淨蓮法師廣論白話譯本
3. 日常法師廣論淺釋
4. 修印法師廣論講解光碟片
5. 吳盛林老師主持的妙行三班廣論研討班全體
6. 紹延法師主持的增上二班廣論研討班全體
7. 常柏法師主講的瑜伽師地論
8. 慧琳法師主講的瑜伽師地論
9. 菩提道次第略論釋
10. 劉小農居士所著廣論白話譯本
11. 心印法師主講的優婆塞戒經
12. 慧哲法師主持的雜阿含經研讀班
13. 廣論奢摩他：雪歌仁波切教授手抄搞
14. 菩提道次第講義：雪歌仁波切教授手抄搞
15. 菩提道次第講義：益西彭措堪布 講授

四、迴向：若有功德，願迴向三界有情皆成佛

★、編排：

1. 頁數、行數等，以福智的版本為準
2. 例（109. 4. 7），指第109頁，第4行，第7格
3. 個人能力有限，錯誤難免，敬請指正

目 錄

子二、特於後二波羅蜜多學習道理	1
丑一、修習止觀之勝利	1
丑二、顯示此二攝一切定	5
丑三、止觀自性	7
丑四、理須雙修	20
丑五、次第決定	29
丑六、各別學法	37
寅一、學奢摩他法	37
卯一、修止資糧	37
卯二、依止資糧修奢摩他	41
辰一、加行	41
辰二、正行	42
巳一、身何威儀而修	42
巳二、正釋修習之次第	45
午一、引生無過三摩地法	49
未一、繫心所緣先如何修	50
未二、住所緣時應如何修	53
申一、明心住之所緣	53
酉一、總建立所緣	53
戌一、正明所緣	53
戌二、顯示何等補特伽羅應緣何境	66
戌三、顯示所緣異門	71
酉二、明此處之所緣	72
申二、心於所緣如何安住	82
酉一、立無過規	82
酉二、破有過規	90
酉三、示修時量	98
未三、住所緣後應如何修	101
申一、有沉掉時應如何修	101
酉一、修習對治不知沉掉	101

戌一、決擇沉掉之相.....	102
戌二、於正修時生覺沉掉正知之方便.....	107
酉二、修習知己為斷彼故對治不勤功用.....	111
戌一、正明其思滅沉掉法.....	112
戌二、明能生沉掉之因.....	120
申二、離沉掉時應如何修.....	124
未四、結語	127
午二、依彼引生住心次第.....	132
未一、正明引生住心次第.....	132
未二、由六力成辦	137
未三、具四種作意	145
午三、結語	148
卯三、修已成就奢摩他量	148
辰一、顯示奢摩他成與未成之界限.....	148
巳一、顯示正義	148
巳二、有作意相及斷疑.....	160
午一、有作意相	160
午二、斷疑	163
辰二、顯示依奢摩他趣總道軌.....	173
辰三、顯示別趣世間道軌.....	183
巳一、顯往粗靜相道先須獲得正奢摩他.....	183
巳二、依奢摩他離欲之理.....	187
卯四、結語	199
寅二、學毘鉢舍那法（未完成白話翻譯）	
寅三、學雙運法（未完成白話翻譯）	

敬禮勝尊具大悲者足

子二、特於後二波羅蜜多學習道理

【科判】

- A、總說後二波羅蜜多（336. 3. 5）
- B、別說後二波羅蜜多，分六
 - 丑一、修習止觀之勝利
 - 丑二、顯示此二攝一切定
 - 丑三、止觀自性
 - 丑四、理須雙修
 - 丑五、次第決定
 - 丑六、各別學法

【譯文】

- A、別學後二波羅蜜多，謂修奢摩他毘鉢舍那，如其次第，即是靜慮及慧波羅蜜多之所攝故。

如前，已宣說了“總的六度菩薩學處”；接著，特別詳細宣說六度中的後二度，也就是“奢摩他”與“毘鉢舍那”。

- 一、“奢摩他”：與“靜慮波羅蜜多”體性相同。
- 二、“毘鉢舍那”：與“智慧波羅蜜多”體性相同。

丑一、修習止觀之勝利

【科判】

- A、總說止觀勝利
 - 一、大小二乘，世出世間一切功德，皆止觀之果（336. 7. 3）
 - 二、引《解深密經》說明（336. 7. 20）

B、別說止觀勝利

一、三乘所有一切功德，皆止觀之果：無相違過

1. 有人問難（336.8.35）

2. 回答

(1) 情況一：若是指“具相止觀”（336.9.32）

(2) 情況二：應是指“具相止觀”或“隨順止觀”
（336.10.30）

二、引經論說明

1. 一切功德皆是“具相止觀”或“隨順止觀”之果
（336.12.26）

2. 勤修止觀，方能從“相縛”及“粗重縛”中，得解脫
（337.4.8）

3. “煩惱種子”為觀所斷；“煩惱現行”為止所斷（337.6.1）

C、結語（337.6.23）

【譯文】

A、一、大小二乘、世出世間一切功德，皆止觀之果。

大乘、小乘、世間、出世間的一切功德，皆是止觀之果。（止觀為因，功德是果）

二、如《解深密經》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。」

如《解深密經》中，佛說：「彌勒菩薩！無論是聲聞、菩薩、如來，他們心中的“世間”與“出世間”之一切善法，應知能獲得這些善法功德，皆是修習“奢摩他”與“毘鉢舍那”所得之果。」（世間善法：加行道以前，凡夫之有漏善法；出世間善法：見道以後，聖者之無漏善法）

B、一、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，

1. 云何應理。

有人問難：所謂“止觀”，難道不是已經獲得“修所成慧”的人，所具有的功德嗎？它不是已經獲得“初禪近分定”嗎？它不是已經屬於“上界心”嗎？如果是的話，卻又同時宣說“一切功德皆是止觀之果”，如此合理嗎？

2. 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。

答：如果你當下所說的止觀，是指“具相的止觀”，而不是“隨順的止觀”，則確實如你所說：大小乘一切功德，並不完全是“止與觀”此二之果。

- (2) 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。

然而，密意說三乘所有一切功德皆是止觀之果，並無過失，因為：

- ① 凡是對於善所緣境，內心如理專注、安住而修的各種“三摩地”，無論是“具相的止”或是“隨順的止”，皆可歸納在“奢摩他”的品類之中。
- ② 凡是對於善所緣境，以觀察慧加以思惟決擇其勝義諦之如所有性或世俗諦之盡所有性，這樣的清淨善妙“分別之心”，無論是“具相的觀”或是“隨順的觀”，皆可歸納在“毘鉢舍那”的品類之中。

- 二、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。」

有關“一切功德皆是具相或隨順止觀之果”之義，《修信大乘經》也具此密意而說：「已具有大悲心的大乘種性覺醒之善男子！經由各種途徑淨信大乘、趣入大乘、增上大乘、成就大乘，在“信、解、行、

證”，或是“五道十地”，每一個修行的過程當中，所獲得的一切功德，應知皆是修習“無散亂心”（具相或隨順的止），及“正思法義”（具相或隨順的觀）所出生的。」

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。

宗大師進一步說明，所謂“無散亂心”：它屬於“奢摩他品類”，即內心能遠離沉沒與掉舉，而專注安住在某一善所緣境上。所謂“正思法義”：它屬於“毘鉢舍那品類”，即對於善所緣境，個別思惟決擇的妙觀察慧。因此，大小乘一切功德，皆依修習“具相或隨順的止”及“具相或隨順的觀”此二所成辦；不是只有修止一分，或是只有修觀一分所能成辦。

2. 如《解深密經》云：「眾生為相縛，及為粗重縛，要勤修止觀，爾乃得解脫。」

如《解深密經》說：「眾生被心中的“煩惱種子”，特別是指“我執種子”（即煩惱障）所繫縛；以及心中的“煩惱習氣”，特別是指“我執習氣”（即所知障）所繫縛。必須勤修止觀，方能脫離“相縛”與“粗重縛”，而得解脫。」

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。

- (1) “粗重”：是指有情心中的“煩惱習氣”，能令有情對於諸法，現起“世俗顯現”與“實有顯現”的二現錯亂。此煩惱習氣，即“所知障”，有力量增長內心的顛倒，障礙有情成佛。
- (2) “相”：是指有情心中的“煩惱種子”，能令有情於諸外境的前後相續，生起貪執顛倒。此煩惱種子，即“煩惱障”，有力量生起貪執，障礙有情解脫。（脫離三界輪迴）

3. 《般若波羅蜜多教授論》說，前者為觀所斷，後者為止所斷。

寂靜論師所著的《般若波羅蜜多教授論》說：有情心中的煩惱習氣此“所知障”，由“修習觀”所斷除；有情心中的煩惱種子此“煩惱障”，由“修習止”所斷除。（後者的“斷除”，是指“壓伏煩惱現行”，非指“永斷煩惱種子”。）

C、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。

以上是直接指出“止觀”之名，而說它的功德利益。在其他論典上，如果沒有“止觀”之名，但是有“靜慮”與“般若”的功德利益，這意義是相同的，應知這也是“止觀”的功德利益。

丑二、顯示此二攝一切定。

【科判】

一、止觀攝一切定

1. 喻：根為無邊枝葉花果之宗要（337.8.13）
2. 宗：止觀為無邊等持的宗要（337.9.2）
3. 引經說明（337.9.26）

二、應恆修一切等持的根本：止觀（337.10.27）

【譯文】

一、1. 譬如一樹，雖有無邊枝葉花果，然總攝彼一切扼要厥為根本。

譬如一棵樹，雖然有很多的枝葉花果，但是能總攝這些眾多枝葉花果的關鍵重點，就是“樹根”。

2. 如是經說大、小乘無邊三摩地，然總攝一切之宗要厥為止觀。

同理，佛經說，大小乘雖然有很多的三摩地，但是能總攝這些眾多三摩地的實修之關鍵重點，就是“止觀”。

3. 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。」

如《解深密經》說：「如我（佛陀）所說，無量聲聞、菩薩、如來的心中，有無量種類的殊勝三摩地，應知能總攝這些無量種類殊勝三摩地的實修關鍵重點，就是“止觀”。」

- 二、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。

因此，欲求禪定者，不須修習眾多不同種類的禪定，應追求一切等持（三摩地）歸納而成的實修之關鍵重點，就是止觀二品，故一切時中，恆應修學。

如《修次下編》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。」

如《修次下篇》說：「雖然世尊宣說了諸菩薩所應修習，無量無數不同種類的等持，但是止觀二品，卻能含攝這些無量無數不同種類的等持所歸納而成的實修之關鍵重點，故說，應修習止觀雙運之道。」

《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。」

《修次中篇》也說：「由於止觀二品，能含攝一切三摩地的實修之關鍵重點，因此，修行者在一切時中，應勤修止觀。」

丑三、止觀自性

【科判】

A、總說止觀自性

一、“奢摩他”自性（338.1.5）

1. “奢摩他”的次第：安住→相續→生輕安樂

- (1) 心安住於善的所緣境上（338.1.11）
- (2) 令安住於所緣境的心，能持續不斷（338.2.9）
- (3) 反覆串習，令生身心輕安樂（338.2.25）

★、說明

- (1) 以十二分教，為所緣境，令心安住（338.3.21）
- (2) 由憶念、正知，令安住的心能持續不斷（338.4.5）
- (3) 反覆串習，令生身心輕安樂（338.4.25）

2. “止”由內攝其心，不散亂所緣，即能生起（338.5.18）

二、“毘鉢舍那”自性（338.7.3）

1. “毘鉢舍那”的次第：先“止”後“觀”

- (1) 先成就“止”，以此為基礎（338.7.10）
- (2) 次於“止”中，去觀察、勝解（338.7.31）

★、說明如何觀察、勝解

- ① 以四種慧，去了解所緣境的義理（338.8.16）
- ② 若成就忍、樂、覺、見、觀，是名毘鉢舍那
（338.9.13）

2. 支那堪布棄捨“觀察慧”，是錯誤（338.10.6）

3. “正思擇”與“最極思擇”，各有二種作意（338.12.24）

- (1) 粗思（周遍尋思）
- (2) 細察（周遍伺察）

★、“取諸相”：是指對所緣境相，作簡單的分析 （339.1.15）

【譯文】

一、止觀自性分二。

“止觀自性”可分為二種：止的自性、觀的自性，所謂“自性”就是定義的意思，它與“自相”、“體性”等，為同義詞。

1. 初奢摩他自性，如《解深密經》云：「即於如是善思惟法，獨處空間
(1) 內正安住，作意思惟。

（本論所引的《解深密經》，其經文還有一段前文，如下：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，獨處空間內正安住，作意思惟。）

首先，說明“止的自性”，如《解深密經》說：「菩薩對於“十二分教”能善巧聽聞受持不忘，流利地讀誦文句，並思惟法義而了解法義。之後，將思惟後“所定解的法義”當作“所緣境”而獨自在某一寧靜的處所修習“止”，首先內心必須平靜地專注安住於“所緣境”上，令內心不胡思亂想。

- (2) 復即於此能思惟心，內心相續作意思惟。

其次，對於此能專注安住於所緣境的“定心”，必須令它能在內心持續不斷地專注安住於所緣境。

- (3) 如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。

如上所說，先“安住”再“續住”，如此反覆串習，當獲得“九住心”後，又能獲得身輕安樂與心輕安樂，此時稱為“成就奢摩他”（成就止）。

如是菩薩能求奢摩他。」

透過以上依次第的如理修習，菩薩能成就“奢摩他”。」

★ (1)義謂隨所定解十二分教中，五蘊等義為所緣境。

宗大師對《解深密境》的經文作解釋：首先必須選好“所緣境”，也就是以自己所定解的十二分教中，如五蘊、十二處、十八界等法義，作為“所緣境”。

(2) 由念正知，令能緣心於所緣境，相續安住而不散亂。

選好所緣境後，應以“憶念”和“正知”來幫助我們修止，令能緣的心，能持續不斷地在所緣境上，專注安住而不散亂。

- 1 “憶念”：能不忘所緣境的內容，幫助內心專注安住在所緣境上。
- 2 “正知”：猶如偵察兵，能檢查內心是否還安住在所緣境上，若察覺內心已不在所緣境上，能馬上通知“憶念”，立刻將內心抓回，重新專注安住在所緣境上。

(3) 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。

在修止的過程中，首先以所定解的法義為所緣境，其次以“憶念力”令能緣的心，專注安住在所緣境上，其次再以“正知力”，經由察覺、對治而遠離“沉沒”與“掉舉”，讓專注安住在所緣境上的能緣心，能持續不斷地專注安住在所緣境上。如此反覆串習後，能任運專注安住所緣境，而獲得“九住心”，由此“九住心”又能產生“心輕利”（心輕便、堪能）；由心輕利使風息充滿全身，而得“身輕利”；由身輕利能產生“身輕安樂”；由身輕安樂再得“心輕安樂”。此時心的喜樂力量極強，非常踴躍、躍動，不能停止；若干時後，心的喜樂狀態慢慢沉澱、平靜；當心的喜樂已趨於平靜時，此時又擁有身心輕安樂的三摩地，就稱為“成就奢摩他”。

2. 此由內攝其心不散所緣即能生起，不要通達諸法真實。

“成就奢摩他”，由收攝內心，令專注安住所緣境而不散亂，就能產生；不須要通達空性義，方能“成就奢摩他”。

二、二毘鉢舍那自性。

第二，說明“觀的自性”。

1. (1)即前經云：「彼由獲得身心輕安為所依故，捨離心相。」

如《解深密經》說：「修習“觀”，首先以獲得身心輕安樂的止為基礎，以“憶念力”令心專注安住於所緣境，毫無妄念而心不散亂。」

(2) 即於如所善思惟法，內三摩地所行影像觀察勝解。

在止的基礎上，對所緣境，即“內心等持”所顯現的影像，以分別心，去觀察、勝解影像的體性、內容等。

① 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。

就是在殊勝的“止”中，對於所緣境（影像）的法義，以四種觀察慧去作觀察、勝解，即能正思擇觀察世俗諦法；能最極思擇觀察勝義諦法；以周徧尋思，於所緣境作粗分的觀察（易入掉舉）；以周徧伺察，於所緣境作細分的觀察（易入沉沒）。

② 若忍若樂若覺若見若觀，是名毘鉢舍那。

若能達到以下五種行相，即稱“成就毘鉢舍那”（成就觀）。

忍：於所緣法義，無疑而認可。

樂：於所緣境，生起好樂的意樂。

覺：於所緣境，清晰覺知、明瞭。

見：於所緣法，能了知其“如所有性”。

觀：於所緣法，能了知其“盡所有性”。

如是菩薩能善巧毘鉢舍那。」

透過如理修習，菩薩能善巧成就“毘鉢舍那”。」

2. 此經宣說毘鉢舍那是觀察慧，最極明顯無可抵賴。

《解深密經》已清楚的說明了，“毘鉢舍那”的本質就是一種“觀察的智慧”，就是以“善分別心”思惟、分析、觀察所修主題（所緣境）的“如所有性”或“盡所有性”的一切內容，這是極為明顯的。

傳說支那堪布見已謗云：「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。

傳說支那堪布見到《解深密經》便譏謗說：「這是佛經嗎？實在不知道。」因此用足毀踏它。因為他認為只要是“分別”（內心思惟），無論善分別或惡分別，都是“法我執”、都是“實執”，故必須棄捨以善分別為本質的“觀察慧”，內心完全不思惟，如此才算是修習甚深空性義。他的主張與《解深密經》相違，於是用足毀踏，現在仍然有許多修行者，隨此錯誤見解而修行。

3. 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。」

聖無著菩薩說：「“正思擇”，就是以“分別心”思惟、分析、觀察世俗諦的盡所有性；“最極思擇”，就是以“分別心”思惟、分析、觀察勝義諦的如所有性。以上兩種“思擇”皆是以“分別慧”思惟、分析、觀察，又可分粗分與細分兩種，若以“分別慧”做粗分的思惟、分析、觀察，而執取所緣境的行相，稱為“周徧尋思”；若以“分別慧”做細分的思惟、分析、觀察，而執取所緣境的行相，稱為“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。

- (1) 周徧尋思的“尋”：以分別慧作粗分的思惟、分析、觀察。
- (2) 周徧伺察的“伺”：以分別慧作細分的思惟、分析、觀察。
- (3) “取諸相”：以分別慧作粗分或細分的思惟、分析、觀察，而執取所緣境的行相，這並不是“法我執”或“實執”，而是內心對所緣境作粗分或細分的了解。因此，對於二諦（勝義諦與世俗諦）的思擇，皆有粗分的周徧尋思和細分的周徧伺察。

【科判】

B、別說止觀自性

一、對止觀的定義，應生定解，並引經論說明（339.3.3）

二、止觀的“能緣心”與“所緣境”（340.1.18）

1. 止與觀的能緣心（有境）

(1) “止”的能緣心：以無分別心，專注安住於所緣境

(2) “觀”的能緣心：以分別心，分析所緣境

2. 止與觀的所緣境（對境）

(1) 事邊際：二諦隨一（一切所知法）

(2) 所作成辦：修止觀所得輕安樂的功德

三、二諦隨一，皆可作為止與觀的所緣境（340.3.9）

四、如何正確區分止或觀（340.4.15）

1. 錯誤的判斷止或觀（340.6.3）

(1) 無明了力，說名為止

(2) 有明了力，說名為觀

★、駁其為誤

① 與經論中正確的說法相違（340.6.31）

(1) 於所緣境，能心一境性，名“止”

(2) 於所緣境，思惟分析其法義，名“觀”

② 在無分別而住的等持中，有無明了力（340.8.18）

(1) 是因為等持中，有無沉沒而有所不同

(2) 不應以有無明了力，而判別為止或觀

★、說明原因：止與觀，皆有明了力

2. 是否為緣空性的止與觀，應如何判定（340.10.11）

(1) 是以內心是否通達“二無我性”隨一，而為判定

(2) 非以內心有無：明了、安樂、無分別定，而為判定

(3) 因為未通達空性，也能生明了、安樂、無分別定

★、雖未通達空性，但

① 能生無分別定（340.12.9）

② 能生喜樂（340.13.8）

③ 能有明了力（341.1.5）

★、應善辨別以下兩種等持（341..2.7）

① 通達空性的等持：有明了、安樂、無分別定

② 未通達空性的等持：也有明了、安樂、無分別定

【譯文】

一、《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。」

《寶雲經》所說的意義與《解深密經》相同；《寶雲經》說：「所謂“奢摩他”，是指內心能專注安住在某一個善法的所緣境上；所謂“毘鉢舍那”，是指內心對某一個善法的所緣境，去作思惟分析觀察。」

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。」

彌勒菩薩在《莊嚴經論》說：「應知一切有為法可以歸納為“五蘊”，故將“五蘊”作為所緣境，令心專注安住在所緣境上，就是“修止”。以分別的智慧，去思惟分析觀察諸法的自相與共相，就是“修觀”。

1. 修止的方法

(1) 先將萬法歸納為“有為法”與“無為法”，再將一切“有為法”歸納為“五蘊”。

- (2) 因為一切有為法，其體性皆為“無常”，故可得到結論：
“五蘊其體性為無常”。
- (3) 再將“五蘊其體性為無常”此概念作為所緣境，令心專注安住在所緣境上。

2. 修觀的方法

- (1) 先修止，令心專注安住在“二諦隨一”（萬法）的所緣境上。
- (2) 再以分別心，去思惟分析觀察，此所緣境的自相（盡所有性）與共相（如所有性）。

又云：「正住為所依，心安住於心，及善思擇法，應知是止觀。」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。

《莊嚴經論》又說：「以能緣的心，專注安住在當下的所緣境上，稱為修止；以能緣的心，思惟分析觀察所緣境的法義內容，稱為修觀。」從體性上來說，以專注力而安住的心，稱為止；以善分別心，思惟分析觀察法義的智慧，稱為觀。如前《解深密經》的密意，說明了：止的體性是“定”，觀的體性是“慧”。對此經意，不能作別的解釋。

《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。」

《菩薩地》說：「不用“分別心”去思惟分析觀察，將“法”或“法義”當作所緣境，令心專注安住在當下的所緣境上；遠離沉沒、掉舉的戲論，並遠離十相、八惡尋思、五蓋，這些散亂的心。令能緣心，專注安住於當下所緣，依次生起九住心的禪定行相，即內住、續住、安住、近住、調伏、寂靜、最極寂靜、專注一趣、平等住，最後由第九住心，再獲得身心輕安樂，此時的三摩地便稱為“奢摩他”（具相的止）。

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。」

什麼是“毘鉢舍那”呢？首先成就“奢摩他”，也就是成就具相的止，其次在止的所緣境上去作思惟分析觀察（思惟其相），思惟分析所緣境的世俗諦與勝義諦，以及所緣境的個別特性（極簡擇法），直至“覺明慧行”的勝慧產生，便稱為“毘鉢舍那”（具相的觀）。」

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。

此《菩薩地》所說的“止觀自性”之義，和前面所引經文的內容非常相順。它同時解釋了《解深密經》和《寶雲經》，以及彌勒菩薩的《莊嚴經論》的內容。因此，對於前文《解深密經》所說的“止觀自性”，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。」

《修次中篇》也說：「成就第九住心時，對於外境既已遠離了散亂，內心更能專注安住在所緣境上，而且自然任運而轉，在沉沒與掉舉達到平衡時，產生身心輕安樂的三摩地，此時稱為“奢摩他”。先成就奢摩他後，再以觀察慧，善加思惟分析觀察所緣境的種種行相及特色，而產生身心輕安樂所攝持的慧，就稱為“毘鉢舍那”。」

《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。」

《般若波羅蜜多教授論》說：「盡所有性的“世俗諦”與如所有性的“勝義諦”，二諦中，任何一諦皆可作為修止的所緣境，而修止時，是以“無分別影像”而修，即不加以思惟分析，只是令心專注安住在

所緣境上。同理，二諦中，任何一諦皆可作為修觀的所緣境，而修觀時，是以“有分別影像”而修，即對所緣境，加以思惟分析觀察。」

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。

以上是說，二諦隨一，皆可作為所緣境，以無分別專注安住於二諦隨一，稱為“奢摩他”；以分別觀察、思擇二諦隨一，稱為“毘鉢舍那”。

二、《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》中說，止觀的“能緣心”與“所緣境”：

1. 止觀的“能緣心”（有境）
 - (1) “止”的能緣心：以無分別心，專注安住於所緣境
 - (2) “觀”的能緣心：以分別心，思惟分析所緣境
2. 止觀的“所緣境”（對境）
 - (1) 事邊際：二諦隨一（一切所知法）
 - (2) 所作成辦：修止觀所得輕安樂的功德

《解深密經》說：「世尊！奢摩他的“能緣心”有幾種？佛回答說：有一種，就是以無分別心，專注安住在所緣境上。世尊！毘鉢舍那的“能緣心”有幾種？佛回答：有一種，就是以分別心，思惟分析所緣境。世尊！同時可作為止與觀的所緣境，有幾種？佛回答：有二種，就是以二諦隨一，作為止與觀的所緣境；還有以修止觀所得輕安樂的功德，作為止與觀的所緣境。」

三、《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。

無著菩薩在《集論》中，對於“事邊際”，開示宣說就是將一切所知法，歸納成如所有性的“勝義諦”與盡所有性的“世俗諦”，而說

“事邊際”就是“二諦”此二種所緣境。寂靜論師也如同前說，修止或修觀，皆可將二諦隨一，作為所緣境而修。

四、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。

因此，止與觀顯然不是從“所緣境相”的不同而作區分；止與觀的區分，是從“能緣心”的作業方式之不同而作區分。既有通達空性而緣“空性”的“止”，也有未通達空性而緣“非空性之法”的“觀”。（譬如，大乘資糧道，就有通達空性而以“空性”為所緣境的“止”；而外道雖未通達空性，但是能以“非空性之法”為所緣境而修“觀”。）因此，若能遮止“能緣心”隨著外境而轉，從而專注安住在所緣境上，就稱為“止”；以“止”為基礎，在所緣境上進一步思惟分析觀察，就稱為“勝觀”。

1. 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。

他宗說：內心沒有妄念，專注安住在所緣境上時：

(1) “能緣心”不具有明晰的力量，則稱為“止”。

(2) “能緣心”具有明晰的力量，則稱為“觀”。

這樣的主張，是不合道理的。

★ 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
① 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。

因為他宗的主張，與佛經、彌勒菩薩之論、無著菩薩之論、蓮花戒論師的《修次第》等，相違背。這些經論對於止觀的自性已有廣大的決擇：對於所緣境，內心能專注安住，且在第九住心後，又能獲得身心輕安樂，此時稱為“奢摩他”；在具相止的基礎上，去思惟分析所緣境的法義，且獲得身心輕安樂，此時稱為“毘鉢舍那”。

- ② 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。

修禪定時，能夠沒有妄念而專注安住於所緣境（具有住分），此時有沒有明晰的力量，是要看禪定有沒有“沉沒”而有所不同，若有沉沒，則沒有明晰的力量；反之，若沒有沉沒，則有明晰的力量。他宗卻主張：在具有住分之下，若沒有明晰的力量（沒有明分），則稱為“止”；在具有住分之下，又有明晰的力量，則稱為“觀”。他宗如此區分“止”與“觀”，是極不合理的，因為只要如實生起一切禪定時，一定必須都是遠離“沉沒”，凡是遠離沉沒的禪定，能緣心一定都具有明晰的力量（具有明分）。

2. 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。以心未趣向無我真義者，亦有無量明樂無分別三摩地故。

因此，“緣空性的止或觀”與“不緣空性的止或觀”，如何區分：

- (1) 是以內心通達或未通達“人無我與法無我”任何一種，而判定之：
- ① 緣“空性”的止或觀：須先通達“二無我”的任何一種。
 - ② 不緣“空性”的止或觀：未先通達“二無我”的任何一種。
- (2) 不是以內心的安住、明晰、安樂、無分別（無妄念），而判定之：
- ① 若無以上四種行相：則為不緣空性的止或觀。
 - ② 若有以上四種行相：則為緣空性的止或觀。
- (3) 因為內心雖未通達二無我的真義（如外道），他所修的止或觀，也會具有無量的安住、明晰、安樂、無分別，此四種行相。

- ★ 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
- ① 無分別定無少相違。

修行者雖然未達空性的見解，但是只要收攝其心，能緣心對於所緣境的執取力，仍然可以生起“無分別”的心一境性。因此，未通達空性義，和能生起“無分別”的禪定，兩者並不相違。

- ② 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。

若能由無分別的禪定，長時以專注力攝持心念，令禪定的心相續安住於無分別的專注安住之中；在專注力的攝持之下，由心識與觀察的力量，能引生風息；在風息充滿全身時，自然會產生一種風心俱轉之身心喜樂的堪能性。因此，未通達空性義，和能生起“喜樂”的禪定，兩者並不相違。

- ③ 喜樂生已，即由喜樂受相明了力令心明了。

如前“無分別”、“喜樂”生起後，會由喜樂感受的行相，產生明晰之力，令能緣心對所緣境，具有“明晰執取”的力量。

故說一切明了安樂無分別定，皆證真性全無確證。

因此，若說：具有明晰執取力、安樂、無分別等行相的禪定，必須是通達空性義，才能獲得。這是不正確的。

- ★ 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。

應善巧分辨以下兩種三摩地（含止與觀）：

- ① 通達空性義，且以空性為所緣境的三摩地：有明晰、安樂、無分別等行相。
- ② 未通達空性義，不以空性為所緣境的三摩地：也有明晰、安樂、無分別等行相。

丑四、理須雙修

【科判】

A、總說須雙修之理

- 一、問：何須雙修？（341.4.9）
- 二、答：
 1. 喻：燈明、無風，方能明見諸像（341.4.23）
 2. 宗：止、觀雙修，方能證空性（341.5.34）
 3. 因
 - (1) 有止無觀：不能成辦所證（341.7.1）
 - (2) 無止有觀：不能成辦所證（341.8.10）

B、別說須雙修之理

- 一、引《修次中篇》說明：須止觀雙修（341.9.27）
- 二、緣“空性”的勝觀，有二分（342.3.3）
 1. 堅固專注力：來自先得到“止”
 2. 證得諸法無自性的智慧：來自未得止之前的觀察慧
- 三、“止”：能輔助“勝義諦”與“世俗諦”的觀修（342.9.3）
- 四、修善法時（342.10.25）
 1. 止已成就：則所修眾善，皆有大力
 2. 止未成就：則所修眾善，皆悉微劣
- ★、引《入行論》說明
- 五、先修止再修觀之次第，其理由
 1. 先成就止：有利眾多善法的修習（342.13.3）
 2. 成就止後，還須修觀（343.2.1）
- 六、非唯修止，亦定須修觀
 1. 唯修止，是錯誤：因為善行不能增長（343.3.6）
 2. 於菩薩道：修止不修觀，其利極小（343.3.31）
 3. 得止再修空觀，方能斷煩惱種子（343.4.21）
 4. 引經論說明（343.6.11）

【譯文】

A、一、修止觀一種何非完足必雙修耶。

有人問：單獨修止或單獨修觀，為何不能圓滿整個修道，而必須雙修止與觀？

二、答，譬如夜間，為觀壁畫而燃燈燭，若燈明亮無風擾動，乃能明見諸

1. 像，若燈不明，或燈雖明而有風動，是則不能明見諸色。

自宗回答：譬如在夜間，為了觀賞牆壁上的畫，必須點燃燈燭：

(1) 若燈燭明亮（具觀），同時無風的擾動（具止），則能清楚看見壁畫中的諸像。

(2) 若燈燭不明（缺觀），或燈燭雖然明亮而有風的擾動（具觀，缺止），則不能清楚看見壁畫中諸像。

2. 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。

如是，為了緣空性而得“勝觀”，也必須：

(1) 先由文字了解空性，依次成就聞所成慧、思所成慧、修所成慧。（具觀）

(2) 又能首先令心於所緣的空性義，專注安住無諸擾動。（具止）

如此止與觀能雙修，方能證得空性。

3. 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，

(1) 於三摩地任何薰修，然終不能證真實性。

若只是具有心不散亂的無分別禪定（具止），可是沒有通達空性的智慧（缺觀），這就像是遠離了，能如實通達、證悟空性的智慧之眼；因此，若不以空性為所緣境而修無漏的三摩地，只修有漏的四禪八定，則無論經歷多長的時間，也不能證得“無我空慧”，而入見道位。

- (2) 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

若雖具有能通達無我真實性義的智慧（具觀），卻沒有心不散亂的無分別禪定，能緣心不能專注堅固安住在所緣境上，對所緣境無法駕馭、不得自在，因此會被思惟觀察（分別）的心所擾動（缺止）。如此也一定不能生起緣空性的“勝觀”，證得“無我空慧”，而入見道位。

是故雙須止觀二品。

上述，“具止缺觀”或“具觀缺止”，皆不能證得“無我空慧”；因此，想要證得“無我空慧”，必須止、觀雙修。

- B、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一、住，不生明了智慧光明，故當雙修。」

如《修次中篇》說：「“唯觀離止”，猶如風中之燭。瑜伽師只有經由思惟分析觀察，而生起通達空性的智慧（唯觀），但是心於所緣境，散亂而不能專注堅住（離止）；如此就像風中之燭，雖有燭的明亮，卻被風所擾動，因此不能生起緣空性的勝觀。總之，成就勝觀，必須止、觀雙修。」

《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。』

《大般涅槃經》說：

1. 聲聞遠離大乘，不見如來種性：因為止的力量強，觀的力量弱。（聲聞長時止住修；卻不喜思惟修）
2. 菩薩趣入大乘，見如來種性，但不明顯：因為觀的力量強，止的力量弱。（菩薩長時思惟修；不喜止住修；且尚未能一心同時親證二諦）

3. 如來遍見一切佛的功德而明顯：因為止與觀均等而雙修。且能一心同時親證二諦。

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。』」

《修次中篇》又說：由於止的力量，就像沒有被風擾動的燈燭，各種妄念的風，無法擾動具有止的心；由觀的力量，能永斷一切由我執而引起的煩惱，除了觀的力量沒有其它方法能斷除我執。如《月燈經》說：『由止的力量，令心不被擾動；由觀的力量，能不被煩惱影響而不動如山。』」

心無散亂，安住所緣，是修止跡。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。

1. 內心不被外境影響而散亂，能專注安住在所緣境上，這是“修止”的道跡。
2. 以“空性”為所緣境，當親證空性時，能斷除我見、邊見、見取見、戒禁取見、邪見等一切惡見，此一親證空性的智慧，堅固如★ 須彌山王，任何煩惱敵皆不能動搖，這是“修觀”的道跡。
應善巧了知，修止與修觀的不同。

二、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。

1. 在未獲得專注安住的無分別禪定以前，雖然能以觀察的智慧去了解無我義，因為沒有止的攝持，內心極為散動，猶如風中之燭，故所證得的無我影像並不明顯。
2. 反之，若有止的攝持，再去思惟決擇無我義，就可證得緣空性的勝觀，因為沒有擾動的過失，方能明顯證得無我影像。（“止”能將觀察的智慧，轉成“勝觀”之慧）

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。

因此，緣“空性”的勝觀：

1. 堅固專注而不散動的心：是從無妄念的“止”而產生。
2. 證得空性的智慧：不是從無妄念的“止”所產生，而是從未得止之前的觀察慧，最初通達空性的觀察慧，其念頭續流相續，再經過“止”的輔助，令所緣的影像明顯而產生的。

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。

譬如，燈燭能清楚明顯地照色，有二條件：

1. 燈燭堅固不擾動：是從能遮風的帳幔而產生。
2. 燈燭能清楚照色：不是從能遮風的帳幔所產生，而是從燈燭本身燈火燃燒的相續，再經過帳幔的輔助，令所照色清楚明顯而產生的。

若心無掉沉不平等相，住奢摩他定，次以慧觀能證真實。

若“能緣心”沒有掉舉、沉沒，內心已達“等捨”行相，而能專注安住在無妄念的禪定中，此時再以觀察慧對所緣的空性，加以思惟分析觀察，則會成為力量極大的止觀雙運的“緣空性的勝觀”。

故《正攝法經》密意說云：「由心住定，乃能如實了知真實。」

因此，《正攝法經》以此密意而說：「由於“能緣心”專注安住於無妄念的“止”，才能獲得“緣空性的勝觀”，如實了知真實空性義。」

《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。」

《修次初篇》說：「修善法時，如果“能緣心”像水一樣擾動不停，這是因為沒有“止”的輔助，導致不能專注安住在所緣境上。此心非上二界心，而是欲界心，只能獲得聞所成慧與思所成慧，不能成就修所成慧，故不能生起緣空性的勝觀，也就不能如實了知真實空性義。因此，世尊教說：具有“止”的輔助，而修“觀”，才能生起緣空性的勝觀，如實了知真實空性義。」

三、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。

成就“止”，有助於“勝義諦”與“世俗諦”的觀修：

1. 不僅能遮止，正修“空性”時，內心擾動的過失。
2. 在修世俗諦的法類，如無常、業果、生死過患、慈悲、菩提心等；對這些法類修習觀慧時，若有“止”的輔助，則能緣心對於所緣境，散亂不能專注安住的過失，也能排除。

四、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。

1. 修善法時，若已得止：心於所緣境不會散動，則對於所修的眾善法（含“勝義諦”與“世俗諦”諸法類），具有極大的力量。
2. 修善法時，若未得止：心於所緣境多是散動不停，因此對於所修的眾善法，力量極為微劣。

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。」

如《入行論》說：「有情的內心，常被外境影響而散亂不已，不能專注安住在所緣境上，因此內心恆時處在被煩惱所侵害的危險之中。」

又說：「雖然經過長時修習念誦經典、難行苦行等善法，由於沒有“止”的輔助，修任何善法時，內心皆散亂擾動，佛說：如此是沒有義利的。」

五、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

1. 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。

所謂“成就無分別定”，是指能緣心已能專注安住在當下的所緣境上，不會散亂到其它的所緣境上；也就是說，此“定心”已能成就堪能性，即身能長坐、心能長時專注安住，不生疲倦而隨心所欲安住於修法。又，若心能在“某一個”所緣境上，專注安住，也就是說成就無分別定之後，必須進一步，對“無邊”的善所緣境，也能成就無分別定。這就像先行疏通水溝（先成就某一個善所緣的無分別定），便能引水暢流（再成就無邊所緣境的無分別定）。

2. 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。

而且，成就止後，更須修習妙觀察慧，緣勝義諦之如所有性，成就“勝義慧”；緣世俗諦之盡所有性，成就“世俗慧”。也就是以“止”來輔助修習布施、持戒、忍辱、精進、淨信三寶、厭患輪迴的心等，無邊善法的二諦隨一，如此便能生起無邊眾善，斷除無邊過失。

六、1. 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。

若只修“止”，不修“觀”，這表示沒有了解修止的真正意義，不能累積廣大資糧、增長無邊善行。

2. 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。

如是，若棄捨以“止”來輔助修習行品與見品的妙觀察慧，只有長時修習禪定，其利益是很微小的。

3. 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。

又對於空性義，若沒有以智慧，先從文字上去了解空性，次以“止”來輔助成就“緣空性的止”，再成就“緣空性”的觀，只有長時修習具相的止，如此只能暫時壓伏“煩惱現行”，不能永遠斷除“煩惱種子”。因此，不應只有修止，也一定要再修觀。

4. 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。」

如《修次中篇》說：「想要斷盡煩惱的修行者，若只修止，不修出世間的勝觀（緣空性的觀），只能暫時壓伏煩惱現行，不能斷除二障隨一；因為沒有引發出世間勝觀的智慧光明，所以一定不能永遠斷除煩惱種子。」

《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》說：「由世間道修習一切的禪定，能暫時壓伏煩惱現行；若以禪定來輔助修習出世間道的勝觀，則能生起親證空性的智慧，能永遠斷除煩惱種子。」

《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。」

《三摩地王經》說：「雖然能善巧修習禪定，但是只修禪定，並不能破除我執無明的顛倒妄想，還是會被煩惱擾亂而不得自在，就如外道修習禪定而不了解空性義一樣。若先從文字上聞思空性的內容，不斷

串習而成就“緣空性的止”，再依此成就“緣空性的觀”，這就是證得涅槃的主因，除此之外，沒有其它方法能獲得涅槃。」

《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。」

《菩薩藏經》也說：「若未聽聞大乘菩薩所應修的止觀法門，即大乘菩薩的六度萬行；也沒有聽聞大乘調伏心性的戒律法門，只有長時修習禪定而感到滿足，稍有感觸就誤認為得解脫了，如此反墮入增上慢，不能脫離“身”的生老病死，及“心”的愁嘆苦憂，這些“身心”眾多的衰損苦惱；不能脫離六道輪迴，不能脫離諸大苦蘊。如來於此密意教誡而說：須從善知識聽聞空性義，並依空性義而止觀雙修，方能解脫三界的輪迴。」

故欲斷諸障發淨智者，應依奢摩他而修妙慧。

因此，想要斷除煩惱障（煩惱種子），及所知障（煩惱習氣），而發起出世間道的親證空性的智慧，必須依靠禪定為增上緣，再修習緣空性的止觀雙運，成就親證空性的智慧。

《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》說：

- (1) 由戒得定：持戒能滅除散亂的心，而獲得禪定。
- (2) 由定得慧：依禪定能生起觀察二諦隨一的修慧。
- (3) 由慧得淨智：三學不斷串習後，最後以空性為所緣境，修習止觀雙運而成就親證空性的清淨智慧。
- (4) 由淨智令戒圓滿：獲得親證空性的清淨智慧以前，為有漏的三學；獲得淨智後，能令戒、定、慧三學轉成出世間圓滿的無漏三學。

《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。」

《修信大乘經》說：「具足悲心，大乘種性覺醒的善男子，若沒有思惟觀察的智慧（觀慧），我（指佛）不說此菩薩能具足圓滿的“意樂”而信解大乘；我不說此菩薩能具足圓滿的“加行”而生起大乘功德。」

丑五、次第決定

【科判】

A、總說“先止後觀”的次第

一、先有止再修觀，方能摧毀諸煩惱（344.2.9）

二、以問答方式，說明“先止後觀”的次第

1. 他宗問難（344.3.8）

(1) 因為止觀的所緣境，二諦隨一皆可。

(2) 所以先了解空性，再緣空性而修，則止觀能同時俱生，何須先修止再修觀？

2. 自宗回答（344.5.19）

(1) 證得空性的修慧，之前必須先得止。

(2) 成就空性的聞、思慧，不必先得止。

3. 自宗再進一步說明（344.6.17）

【譯文】

一、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。

如《入行論》說：「應當知道，依靠禪定所生起的勝觀，才能永遠斷除煩惱種子；因此，理應先求得“止”，再求“觀”。」以上是說，先修止，再依止而修觀。

二、若作是念，《修次初編》云「此二所緣無定。」，此說止緣無有決定。

1. 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。

他宗問難：根據《修次初篇》說：「修止或修觀的所緣境沒有一定。」以上是說，修止或修觀的所緣境，二諦隨一皆可，沒有一定。前文也說明了，止的所緣境中，有緣盡所有性的“有法”，也有緣如所有性的“法性”。因此，先了解空性義，再緣空性而修，則能緣心會產生“沒有散亂的止”，及“緣空性的觀”，兩者同時會產生，為何必須先修止，再修觀呢？

2. 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。

自宗回答：所謂的“觀前先修止”

- (1) 是指證得空性的“觀”（空性的“修慧”），必須先有“止”的攝持，才能成就。
 - (2) 不是指證得空性的聞慧與思慧，必須先得止。雖然還未成就止，也能生起空性的聞慧與思慧之“空正見”。
3. 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。

又，緣空性的聞慧與思慧，這些“空正見”，只要精勤串習，就能產生堅定、強而有力的覺受，這是不須要先獲得止就能成辦的。因為就算未得止，只要以觀察空性的智慧不斷地思擇，不斷地串習，也能令內心對空性義生起強烈的感覺，這是不相違的。

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。

否則，若未得止，則對空性無法產生覺受，那麼在修無常、生死過患、菩提心等，想要在內心產生強烈的感覺，也是須要先得止，如此就太

過牽強而有過失了，因為修習方便分與修習智慧分，其理相同。（修習無常、菩提心等“方便分”時，並不須要先得止，才能生起強烈的感覺。）

【科判】

B、別說“先止後觀”的次第

一、先得止，方能生輕安而成就勝觀

1. 在觀修盡所有性與如所有性時（344.9.3）

(1) 若未生輕安：名隨順勝觀

(2) 若生輕安：名勝觀

2. 修觀，須先修止（344.10.23）

(1) 未得止而修觀：不生身心輕安樂

(2) 得止再修觀：能生身心輕安樂

二、止觀次第，不出先修止後修觀

1. 先止後觀，若生輕安，則名“成辦觀”（344.12.4）

2. 修止不修觀，雖得輕安，不能名“成辦觀”（344.13.1）

3. 未得止者，由修觀亦不能得止（344.13.35）

4. 得止後，必須再修觀（345.1.29）

三、先得止，再以觀力引生輕安，方稱為勝觀（345.3.7）

四、引證說明：先止後觀的次第（345.3.33）

1. 《解深密經》（345.4.10）

2. 依“六度”與“三學”之次第（345.4.26）

3. 《菩薩地》與《聲聞地》（345.5.34）

4. 《中觀心論》、《入行論》、《修次三篇》等（345.6.23）

五、錯誤觀念：不修止只修觀，亦可成就觀（345.7.21）

六、若已得止，則無“先止後觀”的限制（345.9.3）

七、以問答來說明：依觀而修止

1. 問：為何《集論》說：先得觀，再依觀而修止（345.10.7）

2. 答：

(1) 此止，是指“初禪正行”以上的止（345.10.31）

(2) 此說是指，證四諦後，續修初禪正行以上的止
（345.11.27）

★、引《本地分》說明（345.12.14）

- 一、若爾，觀前修止為何耶。如《解深密經》說，若以觀慧而修思擇，最
1. 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。

有人問難：如此依前所述，生起勝觀之前，必須先行修止，這是什麼意思呢？

自宗回答：如《解深密經》說：若以各別觀察的智慧，思惟善法的盡所有性與如所有性，若尚未生起身心輕安的時候，則其引生的觀慧只是隨順的勝觀而已，並不是具相勝觀；但是，在具足止的基礎上，再以各別觀察的智慧，去思惟善法的二諦隨一，一旦生起身心輕安樂所攝持的各別觀察之慧，就稱為殊妙勝觀。

2. 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。
 - (1) 因此，尚未得止之前，只是以各別觀察的智慧，思惟二諦隨一而修，因為缺乏止的攝持，終究不能生起身心輕安所有喜樂。
 - (2) 若先得止之後，再以各別觀察的智慧，思維二諦隨一而修，則由觀察力引生圓滿的身心輕安樂，當時觀慧之慧，將轉成勝觀之慧。因此，“觀”必須以“止”為因的理由，以下將詳細說明。

- 二、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
1. 辦毘鉢舍那。

因此，由觀察力所引生的身心輕安樂，並不是單單由修習專注安住的心一境性所引生的；進一步，更須由修習思惟、分析、觀察的觀慧之力，由此所引生身心輕安樂所攝持的智慧，才成為“勝觀”。

2. 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。

雖然以“空性義”為所緣境而修，若只由修習專注安住於空性義的心一境性，也能引生身心輕安樂。但是如此仍然沒有超出修止的範圍，還是屬於修止之法，並不能獲得勝觀。

3. 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。

如果未先得止，沒有具足止的基礎，而先行通達無我義，或生起證空性的聞慧與思慧；之後將所通達的“空性義”作為所緣境，不斷地思惟、分析、觀察。單單依此觀慧之力並不能得止，因為只是不斷地觀察，並沒有專注安住而修的緣故。

4. 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。

反之，如果不思惟、分析、觀察，只是一直專注安住的心一境性而修習空性，以此定心為前前所依而引生後後定心，固然可依著相續專注安住修定而得止。如此只是獲得“緣空性的止”，沒有獲得“緣空性的觀”。因此，必須在“緣空性的止”之上，進一步修習“緣空性的觀”，這是決定不變的次第。

三、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。

1. 他宗不承許：先由修習專注安住的心一境性的止為前因，在具足止的基礎上，再由觀察力引生身心輕安樂的智慧，才稱為勝觀。
 2. 他宗承許：必須先修止，而後再修觀。
- 他宗兩種說法，顯然相違，完全沒有道理。

四、若不如是次第而修，亦不應理。

如果不依“先止後觀”的次第而修，是不合理的，以下引經教說明。

1. 《解深密經》說，要依奢摩他乃修毘鉢舍那。

《解深密經》說：必須先依靠“止”，再修“觀”。

2. 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，彌勒菩薩的《莊嚴經論》也說：「依前而生後」，說明“先止後觀”的次第。

- (1) 在六度中，也是先“靜慮”後“般若”的次第。
- (2) 在三學中，也是先“定學”後“慧學”的次第。

3. 又如前引《菩薩地》文，《聲聞地》亦說，當依奢摩他而修毘鉢舍那。

又，如前所引用的《菩薩地》及《聲聞地》之文中，也說：必須先依靠“止”，再修“觀”。

4. 《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。

同時，清辨論師的《中觀心論》、寂天菩薩的《入行論》、蓮花戒論師的《修次三篇》，以及印度的智稱論師、寂靜論師等祖師，也皆說：先修奢摩他的“止”，再修毘鉢舍那的“勝觀”。

- 五、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。

即使在印度，也有少數他宗論師認為：不須先獲得具相的止，最初只要以觀察慧去思惟、分析、觀察，就能將觀慧之慧轉成勝觀之慧（即成就勝觀）。這種說法，違背了二大車軌師所造的論典，不能作為諸具慧者，修習止觀所依憑的可信處。

六、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。

所謂修習止觀，其“先修止、後修觀”的次第是一定的，這是針對最初新得止觀而說的次第。如果已成就止觀（既得止、又得觀）之後，那就不一定要“先修止、後修觀”了，也可以“先修觀、後修止”。

七、1. 何故《集論》說有先得勝觀而未得止，彼應依觀而勤修止耶。

他宗提問：如果生起止觀，必是“先修止、後修觀”的次第，那麼為何無著菩薩的《阿毘達磨集論》說：也有已先得勝觀而尚未得止，即應依所得的“勝觀”而後精勤修習“止”。

2. 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(1) 以上之止。

自宗回答：無著菩薩所安立的“先得勝觀而未得止”文中，“未得止”，其意義：

① 並不是指尚未獲得初禪近分之中的“未到地定”所攝的止。

② 而是指尚未獲得初禪正行等至（初禪根本定）以上的止。

(2) 此復是說證四諦已，次依此觀，而修第一靜慮以上之止。

上述的意思是說，譬如聲聞的預流果或一來果，先以初禪近分的未到地定，修習以四諦為所緣境的“無漏定”，進而修習以四諦為所緣境的“無漏勝觀”，而生起親證四諦的心，獲得預流果或一來果。為了獲得不來果，再依“初禪近分地所攝的觀”數數修習，依此而得初禪正行等至（初禪根本定）的止，這就是“依觀修止”的一個例證。

★、《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。」

《本地分》說：「若就聲聞來說，先得初禪近分未到地定，再依此修習苦、集、滅、道，四諦十六行相，當生起親證四諦十六行相的心時，能證得初果與二果，但是尚未獲得初禪正行等至；此時必須沒有間斷地，依“初禪近分的觀”，內心於此專注安住、不再思擇法義，如此依下地的觀，修習上地的止（依“初禪近分的觀”，修習“初禪正行的止”），這就是“依觀而修止”。」

【科判】

C、結語

- 一、九住心通說為止；四慧行通說為觀（345.13.23）
- 二、真實止觀，要生輕安才算（346.1.12）

【譯文】

一、又為便於立言說故，於九住心通說為止，思擇等四通說名觀。

為了方便於“假立名言”，寬鬆地說欲界地所攝的九住心為止，嚴格來說，只能稱為隨順的止，不是具相的止，具相的止必是上界地所攝的心；同理，為了方便，“假立”正思擇、最極思擇、周遍尋思、周遍伺察等四種觀察思擇為觀的“名言”，並不一定就是具相的觀。

二、然真實止、觀如下所說，要生輕安乃可安立。

嚴格來說，所謂真實的止與觀，下文中會說到，就是必須由生起身心輕安樂所攝持的定與慧，才能安立為具相的止與觀（真實的止與觀）。

丑六、各別學法

寅一、學奢摩他法

寅二、學毘鉢舍那法

寅三、學雙運法

寅一、學奢摩他法

卯一、修止資糧

卯二、依止資糧修奢摩他

卯三、修已成就奢摩他量

卯四、結語

卯一、修止資糧

【科判】

A、總說修止資糧

先集資糧，方能快速成就止（346.4.3）

B、別說修止資糧六法

一、住隨順處（346.4.23）

二、少欲（346.7.31）

三、知足（346.8.9）

四、斷諸雜務（346.8.24）

五、清淨尸羅（346.9.22）

六、斷除貪欲等八個惡尋思（346.10.24）

C、結語

一、資糧六法，是成就正定之因（347.1.3）

二、六法中，主要的有三法（347.1.27）

三、未修六法，則定不生，非是教授之過（347.2.10）

四、布施、持戒、忍辱、精進，是成就靜慮的資糧（347.3.15）

五、六法失壞，不能成就正定（347.5.6）

六、應勵力修集《聲聞地》所說的：正定十三資糧（347.5.32）

【譯文】

A、諸瑜伽師先集資糧，即是速易成止之因。其中有六。

諸修行者，必須先積集六種資糧，方能快速地成就“止”。

B、一住隨順處，住具五德之處，□易於獲得，謂無大劬勞得衣食等。□
一、處所賢善，謂無猛獸等凶惡眾生，及無怨等之所居住。□地土賢善，
謂非引生疾病之地。□伴友賢善，謂具良友戒見相同。□具善妙相，
謂日無多人夜靜聲寂。

一、“住隨順處”：修止之時，外在的處所之條件，必須具有以下五種善妙特色：

1. 易於獲得：不須非常辛苦，就能獲得衣服飲食等。
2. 處所賢善：修止的地方，必須沒有野獸等兇惡的眾生為鄰，也不能有戰爭、怨敵等的干擾。
3. 地土賢善：修止的地方，必須是不易引生疾病之處。
4. 伴友賢善：隨行共住修止的善友，必須是“戒行”、“知見”相同。
5. 具善妙相：修止的地方，必須是白天少人出入，夜間安靜無聲音干擾。

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。」

如《莊嚴經論》說：「具慧的修行者，必須是“住隨順處”：也就是易得衣食、安住於吉祥賢善的區域、安住於吉祥賢善的處所、與“見、行”相同的善友共住而修、具足易於相應修止的安樂資具。」

二、二少欲，不貪眾多上妙衣服等事。

二、“少欲”：不貪圖更多或更上等的衣物等受用。

三、三知足，雖得微少粗弊衣等常能知足。

三、“知足”：雖然所得衣物飲食等，微少或粗劣，亦能知足常樂。

四、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。

四、“斷諸雜務”：應斷除世間種種繁雜的事務，如貿易等不利修行的世間法；或太親近在家眾及出家眾，談論與修正無關的雜事；或行醫、學習曆算或占星術等，與修正無關的事情。

五、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。

五、“清淨尸羅”：應守護由“出離心”所攝持的“別解脫戒”，及由“菩提心”所攝持的“菩薩戒”。不應違犯性罪及遮罪而破壞了戒定慧三學所應奉行的學處。若因放逸而染諸過失，即應盡速修習四力懺悔予以還淨，如理的追悔、對治、防護。

六、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。

六、“斷除貪欲等諸惡尋思”：斷除貪欲等諸惡尋思，須修三法：

1. 修習今生過患：思惟若心中充滿貪欲等煩惱，由此非理作意造諸惡行，則今生必會招感被殺或被綁縛的果報。
2. 修習來世過患：思惟若心中充滿貪欲等煩惱，由此非理作意造諸惡行，則來世亦會招感墮入三惡趣。
3. 修習無常性：思惟在生死輪迴之中，無論可愛或不可愛之事，皆是無常、變異、不可永住、具壞滅性，也一定不能久住而會與我分離。思惟後，為何還要對這些具壞滅性的“無常法”，生起貪著呢？

★、由以上的思惟修習，逐漸能斷除心中的貪欲等，非理作意的諸惡尋思，如此才能遠離散亂，專注安住而修正。

此如《修次中編》之意，於《聲聞地》應當廣知。

以上修止的六法資糧，是根據《修次中篇》而宣說的；於《聲聞地》中，更加詳細地宣說，修止資糧有十三項。

C、一、如是六法能攝正定，未生新生，生已不退，安住增長因緣宗要。

如是具足修止的六法資糧，便能具有正定的三種重點功能：

1. 正定未生新生：尚未得定者，能新得定。
2. 正定已生而不退：已得定者，定能不退而且堅固。
3. 安住增長：已得定且堅固者，能再增長。

二、尤以清淨尸羅，觀欲過患，住相順處為其主要。

在六法資糧中，有三種資糧最為重要：

1. 守護清淨的戒。（基礎）
2. 觀貪欲過患，方能斷除欲界煩惱，易於成就“止”。（本質）
3. 住隨順處。（外緣）

三、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。

善知識種敦巴說：「我們往往只是專求修止的教授（並未注重修止的資糧），因此始終未能生起禪定；卻誤解這是修止的教授有問題，其實這是因為不具足“修止的資糧”所導致的。」所謂“修止的資糧”，就是前面所說的六項修止之前，所應具備的條件。

四、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。」

若以六度而言，前四度是成就第五禪定度（靜慮度）的資糧，也就是說，若沒有布施、持戒、忍辱、精進等前四度的功德，則難以成就第五禪定度。如《修次初篇》說：「若能不貪著名聞利養等諸欲塵而行“布施”；又能善修“持戒”；由心性堪能安忍諸多眾苦而修“忍辱”；並能勤發精進於善法，而修“精進”。如此具足前四度，則能漸次息滅散亂增長專注而成就“禪定”，進而成就“智慧”。因此《解深密經》等，也說：施等六度，前前為後後之因。」

五、《道炬論》云：「失壞止支分，雖勵力修習，縱經多千年，不能成正定。」

《道炬論》說：「如果失壞了修止的支分（修止的資糧），雖然努力精勤修定，就算經歷數千年的漫長時間，也不能成就“具相的定”。」

六、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。

因此，真正想要修習止、觀、禪定的修行者，應努力積集《聲聞地》所說的，“成就止”所須的十三種資糧：

1. 自圓滿。
2. 他圓滿。
3. 善法欲。
4. 戒律儀。
5. 根律儀。
6. 飲食知量。
7. 初夜後夜勤修惺寤瑜伽。
8. 正知而住。
9. 善友性。
10. 聞思正法。
11. 無障礙。
12. 修布施。
13. 沙門莊嚴。

卯二、依止資糧修奢摩他

辰一、加行

辰二、正行

辰一、加行（347.8.3）

【譯文】

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。

依止資糧修奢摩他時，其前行應修：

- 一、如前（41頁）所說的“淨地設像”等，加行六法。
- 二、尤其應該長久修習大乘的菩提心。（以免落入小乘）
- 三、又應淨修共中、下士所應觀修的法類內容，這些皆是菩提心的前行支分。（以免落入外道）

辰二、正行

巳一、身何威儀而修

巳二、正釋修習之次第

巳一、身何威儀而修

【科判】

- 一、在適宜的座位上，應有的八種姿勢（347.11.3）
- 二、此八種姿勢，具有五種功德（348.1.31）
 1. 能收斂身心，速發輕安（348.2.20）
 2. 能耐久坐，不易疲倦（348.3.3）
 3. 此威儀：不共外道及異論（348.3.24）
 4. 此威儀：令他見已，能生信敬（348.4.2）
 5. 此威儀：佛所開許共同行持的（348.4.15）
- ★、為令不生昏沉睡眠，應具此八威儀（348.4.32）

【譯文】

一、如《修次中編》《下編》所說，於安樂具身具八法。

如蓮花戒論師的《修次中篇》、《修次下篇》所說，上座修“止”時，身體應安坐在適宜自己的坐具之上；且身體的姿勢要符合八項要點。

足者，謂全跏趺，如毘盧遮那佛坐，或半跏趺。

1. 足：全跏趺坐（雙盤），就好像毘盧遮那佛的坐姿；或是半跏趺坐（單盤）。

眼者，謂不應太開亦非太閉，垂注鼻端。

2. 眼：雙眼不宜全開，也不宜全閉；雙眼應自然垂視鼻尖，以能“專注安住”為主要。

身者，謂非過後仰莫太前屈，端身內念。

3. 身：已經跏趺坐的身體，不能太後仰，也不能太前傾；必須端身正坐，心專注安住於所緣境。

肩者，謂平齊而住。

4. 肩：肩膀應自然平穩放鬆，不須刻意聳肩等。

頭者，莫揚莫低莫歪一方，自鼻至臍正直而住。

5. 頭：身體端正、肩膀放鬆之後，頭部不要抬高，也不要太低，也不要傾斜；從鼻尖到肚臍，要成一直線。

齒與唇者，隨自然住。

6. 齒與唇：齒與唇自然放鬆。

舌者，令抵上齒。

7. 舌：舌頭應抵住上顎。

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。

8. 息：呼吸時，氣息的出入，不要粗猛出聲，也不要太急促，也不要太緩慢；必須徐徐出入，毫無知覺地任運而轉。

二、《聲聞地》說於佛所許，或床或座或草敷上，結跏趺坐，有五因緣。

《聲聞地》說：上座修“止”時，於佛所開許的床坐、坐墊、草墊上，結跏趺坐，這種坐姿具有五種好處。

1. 一善斂其身速發輕安，由此威儀順生輕安故。

1. 此禪坐姿式，易於收攝身心，並能快速引發身心輕安；也就是隨著此威儀，容易產生輕安。

2. 二由此宴坐能經久時，以此威儀不極令身疾疲倦故。

2. 由此禪坐姿式，身堪能久坐；以這樣的威儀，不會令身體產生疲倦。

3. 三由此威儀不共外道，及異論故。

3. 此禪坐姿式，是內道所有，不共於外道及其論典。

4. 四由此威儀令他見已極信敬故。

4. 此禪坐姿式，可令他人肅然起敬，易生淨信心。

5. 五由此威儀佛佛弟子，共所開許共依止故。

5. 此禪坐姿式，是佛與佛子弟，所共同開許，共同依止的。

★、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。

正確了解五種好處之後，我們就應結跏趺坐（或雙盤或單盤）。因此，凡是欲求“端身正坐”者，為了不生起昏沉睡眠，應先令自己的身體，具有上述八種威儀；尤其對於“調息”，更應如所教導而善為勤修。

巳二、正釋修習之次第

【科判】

A、總說修止次第

一、歷代各家的修止方法

1. 依《辨中邊論》所說（348. 7. 12）
2. 拉梭瓦所傳（348. 8. 1）
3. 德稱大師的道次第
 - (1) 一切正定方法（348. 8. 32）
 - ① 四作意中，攝九住心
 - ② 以八斷行，斷六過失
 - (2) 契經與論典，所開示的修止方法，皆相同（348. 9. 30）
 - (3) 先集資糧，再依方法而修，則能得止（348. 11. 3）
 - (4) 若無資糧，又無正定的方法，則不能得止（348. 11. 27）

二、有關道次第的修習

1. 三乘的修道次第，以《瑜伽師地論》開示最廣（348. 13. 16）
2. 止觀二法，以《聲聞地》所述最廣（349. 1. 24）

三、有關修止的方法

1. 慈尊所說：九住心及八斷行（349. 2. 13）
2. 印度智者：亦多著有修定次第（349. 2. 33）
3. 大論與密咒的修止內容，大致相同（349. 3. 29）
4. 於定的五過失及除過方法，諸大論較密咒詳細（349. 4. 26）
5. 能依大論而修者，很少（349. 5. 7）
6. 不依大論而修止，是錯誤（349. 5. 19）
7. 本論一切修行（含修止），皆依大論（349. 6. 32）

B、別說修止次第

午一、引生無過三摩地法

午二、依彼引生住心次第

午三、結語

【譯文】

一、1. 諸道次第，多依《辨中邊論》所說，由八斷行，斷五過失，修奢摩他。

許多傳承菩提道次第教授的論典中，對於“修止”的方法，多數依彌勒菩薩的《辨中邊論》中，所說的實修內容：以“八斷行”，來斷除“五過失”，如此修習奢摩他（止）。

- (1) 八斷行：信、欲、勤、安、念、正知、作行之思、正住之捨。
- (2) 五過失：懈怠、忘聖言、沉沒與掉舉、不作行、作行。

2. 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。

善知識拉梭瓦所傳的“修止教授”，是以“八斷行，斷五過失”為基礎，再加上《聲聞地》所說的六力、四種作意、九住心。

3. 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。」

德稱大師的菩提道次第教授中，說：「修習一切正定的方法有二：

- ① 四種作意：其中包含九住心。
- ② 以“八斷行”，斷除“六過失”。

(2) 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。

而且，有關修習正定的內容與方法，眾多清淨的經論皆相同。如，眾多的佛經、《莊嚴經論》、《辨中邊論》、無著菩薩的《瑜伽師地論》、還有中觀宗蓮花戒論師的《修次上篇》、《修次中篇》、《修次下篇》等，它們所開示修止的方法，皆同是上述二法。

- (3) 若能先住正定資糧，以此方便勵力修習，決定能得妙三摩地。

因此，若能先具足六種正定資糧，再以前面所說的修習正定的方法（“四種作意”及“以八斷行，斷除六過失”）努力精勤修習，則一定能獲得“具相奢摩他”。

- (4) 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。」

現在傳說，有人自認為是趣入修習甚深禪定的教授中，卻完全不見，上述清淨經論所說的，“四種作意”及“以八斷行，斷除六過失”之修正方法。因此，如果不具足六種正定資糧，以及不具足正確的修正方法（“四種作意”及“以八斷行，斷除六過失”），如此就算長時努力修習，也一定是終究不得成就。」

此語是於諸大教典修定方法，得清淨解。

由以上德稱大師對修正方法的開示，可見他對歷代所傳承的各大教典中，修正的方法，已獲得清淨的了解。

二、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

1. 示修行之論，然於一處廣說之事，餘則從略。

就總的“三乘道的修行次第”來說，無著菩薩所著的《瑜伽師地論》（含本地分、攝決擇分、攝釋分、攝異門分、攝事分，此五分）有很詳細的解釋說明。因此《瑜伽師地論》為開示修行次第最為詳細的論典，然而在五分中的某一分已經詳說的內容，在其餘四分中，就不再宣說，或採略說。

2. 止觀二法，《攝決擇》說於《聲聞地》應當了知，故《聲聞地》最為廣者。

有關“止觀二法的修行方式”，《攝決擇分》中，說：應在《本地分·菩薩地》中，去作了解，因此，《本地分·菩薩地》對“止觀的修行方式”的解釋，最為詳細。

三、1. 慈尊則於《莊嚴經論》《辨中邊論》說九住心及八斷行。

彌勒菩薩所著《莊嚴經論》中，主說“九住心”的修定教授；同時，彌勒菩薩另一著作《辨中邊論》中，則主說“依八斷行，斷除五過失”的修止之理。

2. 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。

獅子賢論師、蓮花戒論師、寂靜論師等，印度具相的大班智達，也都隨順前面所說的《莊嚴經論》、《辨中邊論》、《瑜伽師地論》，並以它們為依據，從而著作許多關於“修止的次第”等諸教授。

3. 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。

又，除了緣佛像、空點、種子字的形像等，這些所緣境不同之外；其修止的次第與內容，大體來說，顯密二乘是相同的，也就是《莊嚴經論》、《辨中邊論》、《瑜伽師地論》這些顯乘的論典，與密乘所說的修止的次第與內容，是相隨順而不相違。（顯密二乘的修止教授，除了“所緣境”有所不同之外，其餘皆相同。）

4. 尤於定五過失，及除過方便等經反較詳。

尤其在修定的過程中，對於“障礙修止的五種過失之認識”，及“以八斷行斷除五過失的方法”，相較之下，顯乘反而比密乘，有較詳細的解釋。

5. 然能依彼大論修者幾同晝星。

然而，現今能依止《莊嚴經論》、《辨中邊論》、《瑜伽師地論》、印度具相的大班智達所著的教授，而修止的人，幾乎如同白天的星星一樣稀少了。

6. 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。

更嚴重的是，有些修止的人，將自己的錯誤，反過來怪這些論典有過失，認為這些論典，只能增加我們外在的知識，而顛倒執為在這些論典之外，別有其他額外修止的特別教授口訣，或心要義理。因此，對這些特別的教授口訣，所說的修止次第，及修止的方法，竟然完全不生絲毫懷疑。

7. 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。

然而，本論，也就是《菩提道次第廣論》，其成佛之道的一切修行，皆是以諸大論典為依據；因此，此處有關“奢摩他”的修習方法，也都是以諸大論典為依據而宣說的。

午一、引生無過三摩地法

未一、繫心所緣先如何修（尚未安住所緣境，之前）

未二、住所緣時應如何修（正安住所緣境，之時）

未三、住所緣後應如何修（已安住所緣境，之後）

未四、結語

未一、繫心所緣先如何修

【科判】

A、總說繫心所緣先如何修（349.10.3）

B、別說繫心所緣先如何說

一、滅除“懈怠”的修習次第

聞思正定功德→信→欲→進→安→滅除懈怠

1. 得輕安後：則懈怠盡除（349.11.13）

2. 輕安：則精進而生（349.12.2）

3. 精進：由猛利欲求而生（349.12.22）

4. 猛利欲求：由堅定信心而生（349.13.3）

5. 堅定信心：由聞思正定功德而生（349.13.19）

★、以上，滅除懈怠的次第，是重要的（349.13.31）

★、引論說明：信→欲→進→輕安（350.1.16）

二、思惟正定功德（350.2.27）

C、結語（350.5.26）

【譯文】

A、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。

修習“無過等持”的人，其能緣的心，尚未安住於所緣境之前，如果不能滅除“懈怠”，這種不喜歡修定，障礙喜歡修定的心所，則不能成就“無過等持”。

因此，修習“無過等持”，以“滅除懈怠”為最重要。而此處的“懈怠”主要有二：

一、尚未實修之前，不喜歡實修的想法：它使修行者，一開始就不想去實修。

二、已經實修了，但沒有勇悍精進的心：縱使偶爾獲得一次短暫的等持，也不能長時相續，會很快退失。

B、一、1. 若能獲得身心輕安，喜樂增廣，晝夜行善能無疲厭，懈怠盡除。

（以下，以逆次第的方式來說明：以“淨信、欲求、精進、輕安”，來對治“懈怠”。）

1. 若能經由修習，而獲得“身心輕安樂”的果報，就可令內心喜樂增廣，日夜精勤行善而不疲勞厭倦，如此就能滅除“懈怠”。

2. 然生輕安，須於能生輕安之因妙三摩地，恆發精進。

2. 然而能獲得“身心輕安樂”，必須先修其因，而其因就是必須恆常勤發“精進”，修習三摩地。

3. 然生精進，須於正定具足恆常猛利希欲。

3. 而引生“精進”的因，就是必須對於修習無過等持，具足猛利的“希求之心”。

4. 欲樂之因，須由觀見正定功德，生堅信心。

4. 而引生修習無過等持的“欲求心”，其因就是，必須如實觀見禪定的殊勝功德，而生堅定的“信心”。

5. 故應先思正定功德，數修信心。

5. 因此，最初應先“思惟禪定的殊勝功德”，反覆修習，直至產生堅定的“信心”。

★ 此等次第，修者觀之極顯決定，故應認為最勝宗要。

以上，以“八斷行”的前四（信、欲、勤、安），斷除“五過失”的第一過失（懈怠），其次第，對於修行者來說，是極明顯而確定的。因此，以上的次第，是最殊勝的修正教授。

- ★ 《辨中邊論》云：「即所依能依，及所因能果。」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。

如《辨中邊論》說：「（能滅除懈怠的對治法）就是：所依（欲求）、能依（精進），以及所因（所依的因，也就是“信心”）、能果（能依的果，也就是“輕安”）。」

1. 所依：所謂“欲為勤依”，也就是“欲求心”是精進修行的所依基礎。
2. 能依：是指“勤”，或名為“精進”。
3. 所因：是指欲求心的因，也就是深深認可的“信心”。
4. 能果：是指精進的果，也就是“輕安”。

二、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。

此處所修的正定功德，如下：

1. 成就具相止之後，就能獲得現世的身心輕安，及和它相應的身心喜樂。
2. 由於獲得身心輕安樂的堪能性，故於所修的善法，能隨心所欲。
3. 成就具相止之後，就能息滅於顛倒境所引起的散亂、不能自主，因此種種惡行，皆不得生，而且所修的善行，皆有強大的力量（猛利堅固）。
4. 成就具相止之後，能引發共外道的前五種神通，或是佛教不共的第六神通（漏盡通），以及種種神變等；或是八解脫、八勝處、十遍處、九次第定等功德。
5. 成就具相止之後，進而能生起證悟如所有性的勝觀，因而能快速斷除生死輪迴的根本，也就是能快速斷除以我執無明為主的“煩惱障”。

C、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。

如上所述，若能數數思惟正定的諸多功德，就會增長猛利勇悍的好樂心，一旦具足了猛利勇悍的欲求心，就會恆常歡喜修定。若能數數修習，則極易獲得“具相止”，且令已得的“具相止”堅固不退失。

未二、住所緣時應如何修

申一、明心住之所緣

申二、心於所緣如何安住

申一、明心住之所緣

酉一、總建立所緣

酉二、明此處之所緣

酉一、總建立所緣

戌一、正明所緣

戌二、顯示何等補特伽羅應緣何境

戌三、顯示所緣異門

戌一、正明所緣

【科判】

A、總說所緣（350.10.3）

B、別說所緣

一、周遍所緣

1. 總說周遍所緣（350.10.32）

2. 別說周遍所緣

(1) 就“能緣心”來說，安立二種“緣境的方式”
（350.11.24）

★、有關“影像”的說明（350.12.12）

★、所緣影像的分類（351.1.1）

(2) 就“所緣境”來說，安立“二諦”為所緣境（351.2.1）

★、解釋前文（351.3.10）

(3) 就“所得果”來說，安立“所作成辦所緣” (351. 4. 31)

二、淨行所緣

1. 總說淨行所緣 (351. 7. 8)

2. 別說淨行所緣

(1) 不淨所緣：淨化強力的貪 (351. 8. 2)

(2) 慈心所緣：淨化強力的瞋 (351. 9. 8)

(3) 緣起所緣：淨化強力的癡 (351. 10. 19)

(4) 界差別所緣：淨化強力的慢 (351. 11. 21)

(5) 阿那波那所緣：淨化強力的散亂 (351. 12. 12)

三、善巧所緣

1. 總說善巧所緣 (351. 13. 3)

2. 別說善巧所緣

(1) 蘊善巧：通達五蘊無我 (351. 13. 23)

(2) 界善巧：通達十八界，其各自因緣 (352. 1. 10)

(3) 處善巧：通達十二處，為六識之緣 (352. 1. 33)

(4) 緣起善巧：通達十二緣起，其無常、苦、空，之性
(352. 3. 3)

(5) 處非處善巧：通達善得善果，不得惡果之理 (352. 3. 28)

★、依上述五種所緣修止，之義 (352. 5. 14)

四、淨惑所緣

1. 總說淨惑所緣 (352. 7. 7)

2. 別說淨惑所緣

(1) 粗靜相觀 (世間道) (352. 7. 19)

(2) 觀四諦十六行相 (出世間道) (352. 8. 6)

★、依上述二種所緣修止，之義 (352. 8. 20)

【譯文】

A、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。

如世尊在經中開示，修習正法的修行者，在修習止觀時，其所緣境大略有四種：

- 一、周遍所緣：是指總的無餘周遍“一切所知”的所緣境。
- 二、淨行所緣：是指淨化諸煩惱時的所緣境。
- 三、善巧所緣：是指善巧以通達各種法義為所緣境。
- 四、淨惑所緣：是指“暫伏煩惱現行”與“永斷煩惱種子”，其所修止觀的所緣境。

B、一、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
1. 辦。

“周徧所緣”又可分四種：

- (1) 有分別影像所緣：是指以第六意識的分別心，去思惟、分析、觀察所緣境的修習方式。
- (2) 無分別影像所緣：是指以第六意識，不作思惟、分析、觀察，只是專注安住在所緣境上的修習方式。
- (3) 事邊際性所緣：以“二諦”為所緣境的修習方式，“二諦”即包含一切法（含有為法與無為法）。
- (4) 所作成辦所緣：是指修止觀最後成辦“輕安”之果時，就稱之為“所作成辦所緣”。

(1) 就能緣心立二影像，初是毘鉢舍那所緣，二是奢摩他所緣。

（周徧所緣又可從三方面來說明：從能緣心來說、從所緣境來說、從輕安之果來說。）

從“能緣心”來說，修習止觀的方式有二：

- ① 有分別影像所緣：毘鉢舍那所緣（修觀）。
- ② 無分別影像所緣：奢摩他所緣（修止）。

★ 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。

所謂“影像”，並不是真實的所緣境自己本身，而是第六意識所現起所緣境的樣子或“義共相”，就稱為“影像”，有二情況：

- ① 當能緣心，以分別心思惟、分析、觀察所緣境時，因為有分別心的作用，故名“有分別影像”。
- ② 當能緣心，不以分別心思惟、分析、觀察所緣境，而是專注安住在所緣境上時，因為無分別心的作用，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。

又，像這樣的影像，是哪一種所緣的影像呢？所緣影像是從“能緣心”來說的，是指五種清淨諸行所緣的影像、五種善巧所緣的影像、二種清淨煩惱所緣的影像。

(2) 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。

從“所緣境”來說，修習止觀時，其所緣境是指“一切所知”（事物的邊際），又可歸納為二種，即“二諦”。如以名言決擇心而說“就是這些了，再也沒有其餘緣起假有的事物了”，這就是“盡所有事邊際性”。如以勝義決擇心而說“這就是它的實相，不是其他的性質”，這就是“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。

- ① “盡所有事邊際性”：是指“有為法”可歸納為五蘊，再也沒有更多了；“一切法”可歸納為十八界或十二處，再也沒有更多了；“一切所應了知的取舍事物”可歸納為四諦，再也沒有更多了。

② “如所有事邊際性”：是指諸所緣的空性、究竟實相、真實義、真如，此一“究竟實相的空性”，是由清淨的正理所推論證成的“甚深寂滅”之義。

(3) 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。

從“所修果”來說，修習止觀最後成辦“輕安”之果時，就稱之為“所作成辦所緣”。也就是對於種種所緣的影像，無論以無分別而修止，或以有分別而修觀，如此作意反覆修習之後，漸漸地就能令身心遠離粗重，將身心的不堪能性，轉成為具足喜樂的身心輕安之堪能性。

二、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、

1. 緣起、界別、阿那波那。

所謂“淨行所緣”，是指五停心觀的所緣，以五停心觀而修止，便能淨除貪、瞋、癡、慢、尋伺分別（散亂）等五種特別猛利熾盛的煩惱現行。五停心觀的所緣：以不淨觀為修止的所緣、以慈心為修止的所緣、以緣起為修止的所緣、以界差別為修止的所緣、以出入息為修止的所緣。

2. 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
(1) 於內心所現不淨非可愛相，任持其心。

以不淨觀為修止的所緣：（可對治貪欲較重者）是指緣念毛髮等自己身內的三十六種物，名為“內在的不淨所緣”；及緣念他人屍體的青瘀等九種次第而壞滅的情況，名為“外在的不淨所緣”。以上是以意根執取內、外不可愛的淨相為所緣境，並且保護所緣境執持於心而修止。

(2) 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。

以慈心為修止的所緣：（可對治瞋恚較重者）是指普遍緣取親人、怨敵、中庸三種人，以“平等地想要給他們利益安樂”的想法為所緣境而修，這個想法就是慈心的行相，緣著它反覆串習而修，名為“緣慈心而觀修”。在修止的當下，能緣心（有境）的“定心本身”，和所緣境（對境）的“慈心本身”，兩者皆同許為“慈心”。

- (3) 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。

以緣起法為修止的所緣：（可對治愚癡較重者）是指以過去、現在、未來等三世一切有為法，皆是因緣所生、因緣所住、因緣所滅，除因果緣起之法外，並沒有“實有造業者”、“實有受報者”、“實有所造的業”。也就是以此“緣起性空”的法義為所緣境，反覆串習而修止。

- (4) 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。

以界差別為修止的所緣：（可對治慢心較重者）是指以身體各別各別的組合成分：地、水、火、風、空等界（前五界的色法），及識界（第六界的心法），以此“六界”為所緣境，反覆串習而修止。

- (5) 緣阿那波那者，謂於出入息，由數觀門住心不散。

以阿那波那（出入息）為修止的所緣：（可對治散亂性的尋伺分別較重者）是指以觀察出入息，或專注數息為所緣境而修止。如此緣念著出入息而專注修止，主要是為了對治散亂為性的尋伺分別此“妄念心”，而令心安住不散動。

三、1. 善巧所緣亦有五種。謂善巧蘊、界、處、緣起及處非處。

所謂“善巧所緣”也有五種：善巧於以“五蘊”為所緣境而修止、善巧於以“十八界”為所緣境而修止、善巧於以“十二處”為所緣境而

修止、善巧於以“十二緣起”為所緣境而修止、善巧於以“處非處”為所緣境而修止。

2. (1) 蘊謂色等五蘊，蘊善巧者，謂能了知除蘊更無我及我所。

善巧於以“五蘊”為所緣境而修止：“蘊”是指色、受、想、行、識等五蘊。所謂“蘊善巧”，就是指能夠善巧了知補特伽羅除了五蘊之外，沒有實有的我及我所。

(2) 界謂眼等十八界，界善巧者，謂知諸界從自種生，即知因緣。

善巧於以“十八界”為所緣境而修止：“界”是指眼、耳、鼻、舌、身、意，色、聲、香、味、觸、法，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識等十八界。所謂“界善巧”，就是指能夠善巧了知六根、六塵、六識，此根境識三者，共有十八界，它們是依各自不同的種子為“因”，遇“緣”而產生的。

(3) 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。

善巧於以“十二處”為所緣境而修止：“處”是指眼、耳、鼻、舌、身、意等內六處，及色、聲、香、味、觸、法等外六處。

所謂“處善巧”，就是指能夠善巧了知：

- ① 眼根等內六根，是生起六識的“不共增上緣”。
- ② 色處等外六處，是生起六識的“不共所緣緣”。
- ③ 觀待現在的心識，前念的心識是生起後念心識續流的“等無間緣”。

★、即能了知“增上緣”、“所緣緣”、“等無間緣”，都是存在的法，都是生起“六識”任何一識的因緣。

(4) 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。

善巧於以“十二緣起”為所緣境而修止：“緣起”是指無明、行、識、名色、六處、觸、受、愛、取、有、生、老死等十二有支。所謂“緣起善巧”，就是指能夠善巧了知“十二有支”的每一支，皆具有無常性、苦性、無我性。

- (5) 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。

善巧於以“處非處”為所緣境而修止：“處非處善巧”是指能夠了知：

- ① 善因得善果；惡因得惡果：此為合理，稱“處”。
- ② 善因得惡果；惡因得善果：此為不合理，稱“非處”。

★、“處非處善巧”與“十二緣起善巧”兩者的不同：後者是講整體的“無我”；前者是講各別的“無我”。

- ★ 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，依上述五種“善巧所緣”而修止時，是指對於五蘊等五種所緣境，先經由聞思而得一定解的法義（決定相），再以所定解的法義為所緣境，以無分別心專注安住在此所緣境上而修。

四、1. 又淨惑者，謂唯暫傷煩惱種子及永斷種。

所謂“淨惑所緣”，是指得“具相止”之後，所修的兩種止觀雙運道：

- (1) 世間止觀雙運道：能暫時壓伏“煩惱現行”。
- (3) 出世間止觀雙運道：能永遠斷除“煩惱種子”。

2. (1) 初所緣者，謂觀欲地乃至無所有處，下地粗相，上地靜相。

“第一種所緣”，也就是修“世間止觀雙運道”，即觀欲地粗相，初禪靜相；初禪粗相，二禪靜相；二禪粗相，三禪靜相；三禪粗相，四禪靜相；四禪粗相，空無邊處靜相；空無邊處粗相，識無邊處靜相；識無邊處粗相，無所有處靜相；無所有處粗相，有頂天靜相。以上亦稱“粗靜相觀”。

(2) 第二所緣，謂四諦中無常等十六行。

“第二種所緣”，也就是修“出世間止觀雙運道”，即觀察四諦十六行相，亦稱“諦實相觀”：

- ① 苦諦：無常、苦、空、無我。
- ② 集諦：因、集、生、緣。
- ③ 滅諦：滅、靜、妙、離。
- ④ 道諦：道、如、行、出。

★ 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。

又，依上述二種“淨惑所緣”而修止時，是指對於十六行相等所緣境，先經由聞思而得一定解的法義，再以所定解的法義為所緣境，以無分別心專注安住在此所緣境上而修。

【科判】

B' 《修次中篇》所說的三種所緣

一、三種所緣（352.10.3）

二、說明以蘊、處、界為所緣境而修

1. 先說明：以五蘊為所緣境而修（352.11.22）
2. 以界、處為所緣境而修，可類推（352.13.27）

C、結語

一、應依不同的作用，而選擇所緣境

1. 為滅煩惱而修“淨行所緣”（353.2.3）

2. 為引發無我勝觀而修“善巧所緣”（353. 2. 31）
3. 為暫伏、永斷煩惱而修“淨惑所緣”（353. 3. 33）
- ★、周遍所緣：依前三種方式出現（353. 4. 14）

二、錯誤的觀念

1. 未通達“所緣境”的道理者（353. 5. 5）
2. 未解空者
 - (1) 以不繫所緣，無依而住，謂修空性（353. 5. 29）
 - (2) 駁其為誤
 - ① 若能緣的心全無知，的情況（353. 6. 29）
 - ② 若能緣的心有知，的情況（353. 7. 9）
 - ③ 須安住所通達的實性之見，方能修空（353. 8. 29）
 - ④ 說無所緣，是與自心相違（353. 9. 25）

三、應善巧了知住心之所緣

1. 修定諸大教典說：多種所緣（353. 11. 6）
2. 修次諸篇說：奢摩他所緣，無定（353. 11. 34）
3. 《道炬論》說：不須侷限在一種所緣（353. 12. 11）

【譯文】

B' 《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，一、總攝一切安住其心。或緣蘊等總攝諸法，或於見聞諸佛聖像安住其心。

《修次中篇》也宣說了，修止時有三種所緣境：

1. 以“十二分教”為所緣境：十二契經的教法，廣說為八萬四千法蘊，可歸納為十二分教或三藏。無論廣說或歸納，都是直接或間接引導眾生趣入證悟空性之理，因此，以總攝一切佛語要義作為所緣境而修止。
（證悟空性有三階段：隨順真如、趣向真如、臨入真如。）
2. 以“五蘊”為所緣境：將“有為法”歸納為“五蘊”，再緣“五蘊”而修。（也可將“一切法”（所知）歸納為“十二處”或“十八界”，而修）
3. 以自己所見所聞的諸佛聖像為所緣境而修止。

二、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，

1. 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。

以“五蘊”為所緣境而修止的方法：就是先了解一切“有為法”可歸納為色、受、想、行、識等“五蘊”，再將此“五蘊之法義”作為所緣境，令“能緣心”專注安住在所緣境上而修止。以上的步驟，就如同未得止之前，個別觀察、思擇而修，就能生起個別觀察的智慧（觀慧之慧）一樣。如此，將經過觀察、思擇所得的“五蘊之法義”作為所緣境而修止，則能引生殊勝三摩地。這是上、下部《對法論》所說的教授。

2. 如是亦應了知界處攝一切法，漸攝於彼任持其心。

同理，可類推：先思惟、觀察“一切法”（所知）可歸納為“十二處”或“十八界”；再以“十二處”或“十八界”的法義為所緣境而修止。

C、一、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

1. 緣。

“淨行所緣”：它能淨除貪、瞋、癡、慢、散亂等五種特別猛利熾盛的煩惱現行，淨除煩惱現行後，很容易獲得殊勝的三摩地，因此被稱為“殊勝所緣”。

2. 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。

“善巧所緣”：除了能獲得殊勝三摩地之外，更能以“止”幫助觀察思擇，而遮破“只是依於諸法假立而有”的“自性有的補特伽羅之我”，並成立“自性無的補特伽羅無我”，如此能隨順的引發證悟出世間止觀雙運的“無我勝觀”，因此被稱為“極善奢摩他所緣”。

3. 淨惑所緣，能總對治一切煩惱，故義極大。

“淨惑所緣”：它能暫伏一切煩惱現行，及永斷一切煩惱種子，獲得極大義利（增上生、決定勝），因此被稱為“義大所緣”。

★ 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。

“周遍所緣”：它的所緣境是“二諦”（一切法），是含攝在淨行所緣、善巧所緣、淨惑所緣等之中，除此之外，再也沒有其它所緣了。因此，應依淨行、善巧、淨惑此三種所緣的作用，選擇所緣境而修止。

二、1. 有緣塊石草木等物而修定者自顯未達妙三摩地所緣建立。

有些修止的人，以石頭、草木等為所緣境而修止，這是顯示自己未能通達上述所說，建立殊勝三摩地的所緣境之道理。

2. 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。

(1) 此是未解修空之現相。

又有一類人，顛倒邪執，認為在修止時，只要是令能緣心專注安住、清明執取所緣境而修，都是“著相”而修；因此，就認為必須令能緣心不安住在所緣境上，以“無所緣”的行相而修，才是修習空性義。此一說法，是完全未了解修習空性的內容。

(2) ① 當知爾時若全無知，則亦無修空之定。

當以“空性義”為所緣境而修止時，必須先行了解空性義，方能成就“緣空性的止”。因此，應了知：能緣心若沒有“空性義”此所緣境，則不能成就“修空之定”。

（無知：即能緣心無所思惟的情況）

- ② 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。

若能緣心有所知的情況，即有“所知之境”與“能知之心”；既然有“能知心”就必須有“所緣境”，因為能知所知、能量所量，必是互相觀待而成立的；就能緣心來說，境、所緣、所知，三者是異名同義。因此，他宗所承許的“凡是有所緣境而修習三摩地皆是著相”之主張，是不合理的。

- ③ 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，“是否為修習空性”，無論修止或修觀，必須觀待是否已經先行了解空性的真實義之行相，而為判斷；並不是觀待能緣心是用“有分別”或“無分別”之方式而修，來做判斷。有關正確的修習空性義之理，於《毘鉢舍那》的章節，將作詳細的說明。

- ④ 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。

又，所謂“安住於無所緣”，是指認為修止時，不須要有所緣境，而只令心安住。但事實上，在修習前，仍然必須先行思惟：我應如是執持其心，即令能緣的心專注安住於遠離昏沉、掉舉，不被其他所緣境所擾動，而後再行作意，令能緣心專注安住於“無所緣”之上；這時其實已有作意：「必須專注安住於無所緣之上，令不外散。」此時能緣心仍有一個所緣境，就是“無所緣”。因此，以“無所緣”為所緣境而修止，若說沒有所緣境，這是與修止時，自心實況上的覺受，是有所相違的。

- 三、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
1. 善巧。

因此，明白闡述修止的諸大教典，都說修止的所緣境有多種，如前所說的淨行、善巧、淨惑等所緣。所以對於修止的時候，應緣取什麼所緣境，要善巧了知。

2. 又《修次論》說奢摩他所緣無定。

此外，蓮花戒論師在他的修次諸篇中，也說：修止的所緣境，並沒有一定，可以是“二諦”隨一。

3. 《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。

《道炬論》中，有說到“隨一所緣”，是指修止時，不須要侷限於只有一種所緣境，可隨個人所相應的而有所不同；並不是說，任何所緣境皆可作為修止的所緣境，如緣石頭、草木等。

戊二、顯示何等補特伽羅應緣何境

【科判】

一、淨行所緣：為何種補特伽羅之所勤修？

1. 引經說明貪、瞋、癡、慢、尋思增上者，其淨行所緣（354. 1. 16）

- (1) 貪增上者：應於不淨所緣，安住其心
- (2) 瞋增上者：應於慈愍所緣，安住其心
- (3) 癡增上者：應於緣起所緣，安住其心
- (4) 慢增上者：應於界差別所緣，安住其心
- (5) 尋思增上者：應於阿那波那所緣，安住其心

★、引證說明：淨諸行後，方能成就止（354. 5. 3）

2. 等分行者與薄塵行者，其淨行所緣（354. 6. 30）

- (1) 隨其所樂，任選其一而修
- (2) 目的為成就止，不是為淨行

3. 前面所說，煩惱強、中、弱的三種情況：

- (1) 貪等五增上者，其情況（354. 8. 31）

- (2) 等分行者，其情況 (354. 9. 35)
- (3) 薄塵行者，其情況 (354. 11. 18)
4. 證得住心，所須時間 (354. 12. 28)
 - (1) 貪等五，增上者：經極長時
 - (2) 等分行者：非極長時
 - (3) 薄塵行者：速

二、善巧所緣，為何種補特伽羅之所勤修？ (354. 13. 18)

1. 若愚二無我者：應修蘊善巧
2. 若愚十八界其各自因緣者：應修界善巧
3. 若愚十二處為六識之緣者：應修處善巧
4. 若愚無常、苦、空、無我者：應修緣起與處非處善巧

★、此五個善巧所緣，能正滅所有的愚癡 (355. 3. 27)

三、淨惑所緣，為何種補特伽羅之所勤修？ (355. 3. 35)

1. 暫傷煩惱種子所緣：應修粗靜相觀
2. 永斷煩惱種子所緣：應觀修四諦

★、結語：淨行、善巧、淨惑，此三種所緣：

1. 可做為修觀的所緣，亦可做為修止的所緣 (355. 6. 17)
2. 放在修止所緣中來說明，其理由 (355. 7. 16)

【譯文】

一、若貪增上，乃至尋思增上補特伽羅，如《聲聞地》引《頡隸伐多問經》

1. 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。」

（不同的人，應以不同的所緣境而修止，首先說明“淨行所緣”）如果從修行者心中的貪、瞋、癡、慢、尋思等五種煩惱來看，哪一種煩惱特別強盛時，應修哪一種所緣境，那是有“相稱性”的。如《聲聞地》引用了《頡隸伐多請問經》說：頡隸伐多！若有比丘精勤修習令內心與真實相應諸瑜伽行，就稱為“瑜伽師”。此比丘有五類：

1. 若貪欲較重：則應以“不淨觀”而修止。

2. 若瞋恚較重：則應以“慈悲觀”而修止。
3. 若愚癡較重：則應以“性空緣起觀”而修止。
4. 若慢心較重：則應以“界差別觀”而修止。
5. 若尋思較重：則應以“數息觀”而修止。

★、以上是指：於不同的煩惱，有不同相稱的修止所緣。

- ★ 《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。」

《聲聞地》特為解釋《頡隸伐多請問經》而說：「修行者若是心中有貪、瞋、癡、慢、尋思等煩惱，則在修止之前，應先修習“淨行所緣”而淨化諸煩惱，之後才能成就止。又，各別的煩惱，皆有其修止時所相應的所緣境，因此，依各自相稱的修止所緣，而精勤修習，才是最有效的得止之道。」

2. 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。」

因此，在貪等五種煩惱中，有較重的煩惱時，應對它所相稱的所緣境而修止。若是貪、瞋、癡、慢、尋思五種煩惱現行均等而有，力道相同；或是五種煩惱現行皆極微弱，力道不強，則此二種人，對於前面所說的五種所緣境，可隨自己的喜好作選擇，而沒有一定。如《聲聞地》說：「五種煩惱現行均等而有，力道相同的修行者（等分行者），可隨自己的喜好選擇所緣境而修止，其目的是為了令心專注安住在所緣境上，並不是要先淨除煩惱。像“等分行者”這樣，“薄塵行者”（五種煩惱現行皆極微弱，力道不強的修行者），其修止的所緣境，也是隨自己的喜好，自由選擇。」

3. 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
(1) 貪等五境，亦生猛利長時貪等。

所謂“貪等五種煩惱現行較強烈者”，是指修行者在前生宿世中，對於貪、瞋、癡、慢、尋思，已曾經反覆多加串習，而成等流習性，故連下劣的貪等五境，也會生起強烈而長時的貪等五種煩惱現行。

- (2) 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，未能厭壞，故於彼境無有猛利長時貪等，然貪等五非全不生。

所謂“貪等五種煩惱現行均等而有者”，是指修行者在前生宿世中，雖然對於貪等五種煩惱，不曾反覆多加串習，而不具等流習性；但是對於貪等，並未見其過患，心生厭離，而積極加以對治，因此，面對貪等五境，雖然不會產生強烈而長時的貪等五種煩惱現行，但是並非五種煩惱全不生起，只是較輕而已。

- (3) 薄塵行者，謂先餘生中於貪等五不修習等，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。

所謂“貪等五種煩惱現行皆極微弱者”，是指修行者在前生宿世中，不但對於貪等五種煩惱，不曾反覆多加串習，而且又能見其過患，心生厭離，而積極加以對治，因此，對於上品的五境，才會生起較微弱的貪等五種煩惱現行，對於中、下品的五境，完全不會生起貪等五種煩惱現行。

4. 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。

又，貪等五煩惱，強、中、弱的三類人，其成就止的時間不同：

- (1) 增上者：須極長時間，方能成就止。
- (2) 等分行者：不須極長時間，就能成就止。
- (3) 薄塵行者：能快速成就止。

- 二、善巧所緣為何補特伽羅之所勤修，如《頡隸伐多問經》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。若愚其緣應於處善巧。若愚無常苦空無我，應於緣起處非處善巧安住其心。」

“善巧所緣”，它是哪一類的修行者，所應精勤修習的呢？如《頡隸伐多請問經》說：頡隸伐多！若有比丘精勤修習令內心與真實相應諸瑜伽行，就稱為“瑜伽師”。此比丘有四類：

1. 愚昧於“諸有為法，其自性空”的人：也就是愚昧於名言有的我、名言有的有情、名言有的命者、名言有的生者、名言有的能養育者、名言有的補特伽羅等事例，不知究竟實相，而顛倒執為“自性實有”，如此則應以“五蘊之義”為所緣境而修止（蘊善巧）。
2. 愚昧於“六根、六境、六識，有其各自不同的因”的人：應以“十八界之義”為所緣境而修止（界善巧）。
3. 愚昧於“內六根、外六境，為六識之緣”的人：應以“十二處之義”為所緣境而修止（處善巧）。
4. 愚昧於“無常、苦、空、無我”的人：應以“十二緣起義”及“處非處之義”為所緣境而修止（“緣起善巧”及“處非處善巧”）。

★ 此五所緣正滅愚癡。

以上，蘊、界、處、緣起、處非處，五種善巧所緣，能完全滅除愚癡。

三、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。」

“淨惑所緣”，它是哪一類的修行者，所應精勤修習的呢？

亦如《頡隸伐多請問經》說：

1. 若有欲求遠離欲界的貪欲者：應修“粗靜相道”，由“了相作意”觀察欲界粗性的諸多過患，及色界靜性的諸多功德，如此而專注安住其心。

2. 若有欲求遠離色界的貪慾者：應修“粗靜相道”，由“了相作意”觀察色界粗性的諸多過患，及無色界靜性的諸多功德，如此而專注安住其心。
3. 若有欲求通達無我義，及斷除一切薩迦耶見，心生厭離解脫生死者：應修“諦實相道”，以“四諦十六行相”為所緣境，而專注安住其心。

1. 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。

上述，五種淨行所緣、五種善巧所緣、二種淨惑所緣，此十二種所緣，皆可做為“修觀”或“修止”的所緣，不是只可做為“修止”的所緣。

2. 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。

由於上述十二種所緣，不必然就是修觀所緣，有些是未得止而新修止的所緣；有些是已得止，為了獲得更殊勝的止的所緣。因此，這十二種所緣，是在當下說明“修習奢摩他所緣”中，加以說明。

戊三、顯示所緣異門（說明修止的所緣境之別名）（355. 9. 10）

【譯文】

正定所緣攝持心處，即前所說心中所現所緣之影像。

正式修止時，內心的所緣境，就是前面所說，這些所緣境，在第六意識所出現的影像。

其名異門，如《聲聞地》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。」

修止的所緣，是指第六意識的影像，它的別名，如《聲聞地》說：
「修止所緣之影像，它的同義之別名有三摩地之相、三摩地所行之境界、三摩地之方便、三摩地之門徑、作意處、內在分別之體性、光影，以上這七種都是所知事物的影像，只是安立不同的別名而已。」

酉二、明此處之所緣

【科判】

A、總說此處之所緣

★、問：當下要修止，應以什麼為所緣境？（356.2.10）

★、答

一、因補特伽羅不同，故其所緣亦不同（356.2.26）

1. 貪等五，增上者：應依相稱的所緣而修止（356.3.13）

2. 等分與薄塵行者：隨自喜好，自由選擇所緣（356.5.18）

二、修次中下二篇說：緣佛像修等持（356.6.15）

三、覺賢論師說：多種所緣皆可以（356.7.14）

四、《道炬論釋》亦引上文（356.10.20）

【譯文】

★ 已說如是多種所緣，今當緣何而修止耶。

如前已說多種的所緣，那麼，當下正行修止之時，應依何種所緣呢？

一、答如前經說，無有限定，須各別緣，以補特伽羅有差別故。

答：如前之《頡隸伐多請問經》所說，修止的所緣境，並無有限定，應依不同的補特伽羅，而有不同的修止所緣。

1. 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。

如果是貪等五煩惱增上者，應依相稱的所緣而修止：

- (1) 若不依相稱的所緣而修止，縱然精勤修習得止教授，也只能獲得隨順的止，不能獲得具相的止。
- (2) 若能依相稱的所緣而修止，但不能長時久修淨行所緣，尚且不能獲得具相止；更何況完全棄捨淨行所緣，更是不能成就具相止。
- (3) 此五種煩惱之中，內心尋伺分別特為熾盛（猛利散亂）的人，尤其應以出息入息為所緣境而修止。

2. 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。

若是貪等五種煩惱“均等而有”的修行者，或是貪等五種煩惱“皆極微弱”的修行者，此二者，最初修止時的所緣則沒有一定，可隨修行者自己的喜好而作選擇。（有說任選五種淨行所緣之一；有說任選十二種所緣之一）

二、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。

此外，《修次中篇》與《修次下篇》，則依據《現在諸佛現住三摩地經》及《三摩地王經》，宣說最初修止時，應以諸佛聖像為所緣境。

三、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，謂即緣身為天形像，緣骨鎖等不淨行相，緣骨杖等三昧耶相。緣依身法又有五種，謂緣息緣細相緣空點緣光支緣喜樂。向外緣者亦有二種，謂殊勝平庸，殊勝又二，謂緣佛身語。」

印度祖師覺賢論師（菩提賢論師），也說修止的所緣有多種，如覺賢論師說：修止所緣，略說有二種：

1. 向內觀緣而得止的所緣
 - (1) 緣“佛像全身”而修止

- ① 緣“本尊的行相”而修止
- ② 緣“骨等不淨行相”而修止
- ③ 緣“骨杖等三昧耶行相”而修止
- (2) 緣“依靠在身體上面的法”而修止
 - ① 緣“風息的出入住”而修止
 - ② 緣“細相”而修止
 - ③ 緣“空點”而修止
 - ④ 緣“光支”而修止
 - ⑤ 緣“喜樂”而修止
- 2. 向外觀緣而得止的所緣
 - (1) 殊勝的所緣
 - ① 緣“佛身的功德”而修止
 - ② 緣“佛語的功德”而修止
 - (2) 以平庸的器世間物體為所緣而修止，如石頭等。

四、《道炬論釋》亦引此文。

《道炬論釋》也引用上文，說明“修止的所緣有多種”。

【科判】

B、別說此處之所緣（356.11.3）

一、緣“佛身”而修止的勝利（356.11.11）

- 1. 這些勝利，在經論上，有許多說明（357.2.2）
- 2. 緣佛身，是為方便善巧（357.3.10）

二、以問答說明：如何以佛像而修止？

- 1. 問：應以何種如來之像而修止？（357.5.3）
- 2. 答：應以自所見聞如來形像而修止（357.5.15）

★、引經說明：應緣佛身而修止（357.8.3）

三、緣取佛像為所緣境的方式有二（357.8.31）

四、緣取佛像而修止，其次第

- 1. 首先選擇所緣的佛像，方式有二（357.11.3）
- 2. 內心所現的影像，應觀想成真佛形相（357.12.29）

3. “所緣境”：是指第六意識所現的影像（357. 13. 14）
 4. 緣佛身影像：應先粗分，再細分（358. 2. 17）
- 五、不可經常變換所緣境（358. 4. 3）
1. 經常變換所緣境：是修止的最大障礙（358. 4. 31）
 2. 初修定時，應依一所緣而修（358. 5. 16）
 3. 先依一所緣，得止後再緣其它所緣境（358. 7. 21）
- 六、初得“安住所緣境”之量（358. 11. 3）
- 七、先求“安住”，次求“明顯”，之理（358. 12. 30）
- 八、所緣境顯現之理
1. 有兩種四句（359. 3. 3）
 2. 修“本尊瑜伽”時，本尊行相必須明顯（359. 4. 22）
 3. 安住所緣的“住分”是得止的根本（359. 5. 19）
 4. 緣“總的佛身像”而修止時（359. 7. 1）

【譯文】

B、其緣佛身攝持心者

在諸多的修止所緣中，此處（宗大師）要宣說的是“緣佛像修止”。

- 一、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。若修咒道於本尊瑜伽尤為殊勝。有如是等眾多義利。

“緣佛像修止”，它的功德利益如下：

1. 因為隨念諸佛，故能引生無邊福德。
2. 若觀想佛像能明顯堅固之後，可幫助修習皈依、禮拜、供養、發願等法行，來積集廣大資糧；也可幫助修習悔除前過、防護未來等法行，來淨除廣大罪障，因此，“緣佛像”是最為殊勝的。
3. 又如《三摩地王經》說：若觀想佛像能明顯堅固，則將來臨命終時，能依生前之串習力而隨念諸佛，獲得不退失善法的功德。

4. 若觀想佛像能明顯堅固，則將來於修習密乘道的本尊瑜伽時，幫助很大，因此更顯得極為殊勝。

★、以上，就是“緣佛像修止”的眾多義利。

1. 又此勝利及思佛之法，廣如《現在諸佛現住三摩地經》所明。又如《修次下編》所說，定應了知，因恐文繁，茲不俱錄。

又，“緣佛像修止的勝利”及“觀修佛像的方法”，詳細如《現在諸佛現住三摩地經》中所說明的。又如《修次下篇》所說的內容，也應了知，因恐文詞繁多，在此不加詳述。

2. 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。

因此，尋求佛像而修止，既能成就殊勝的三摩地，也能獲得其它許多殊勝的利益，所以稱為“方便善巧”。

二、1. 當以何等如來之像為所緣耶。

有人問：應以何種如來之身像，作為修止的所緣境呢？

2. 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。」

答：如《修次下篇》說：修行者，修止之初，應以自己所見、所聞的如來形像為所緣境而修止。其次第：

- (1) 思佛身語功德：應常思惟如來身像黃如金色，具三十二相、八十隨行好，最極勝妙莊嚴（身功德）；在眾多眷屬海會之中等持安住，並以種種方法為利益有情而說法（語功德）。
- (2) 思惟佛的身語功德之後，對佛功德產生強烈欲求之心。

(3) 最後實際修止，滅除沉沒與掉舉，直到“佛像”明顯地安住在能緣心中，如現在眼前般的清楚可見。

★ 《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。」

如《三摩地王經》說：「佛身黃如金色，具三十二相、八十隨行好，最極勝妙莊嚴；菩薩應思惟此佛身功德，令能緣心專注安住在此“佛像”上而修止。」

三、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。

如此，以佛像為所緣境而修止，其第六意識緣取佛像的方式有二：

- (1) 由內心新觀想迎請等，令真佛就安住在佛像中。
- (2) 由內心思惟，真佛原來就在佛像中，只是讓它再次顯現出來。

★、後者，也就是第二種方式，比較容易產生信心，又能隨順於顯教乘；它只是將原有的真佛，令其行相重新顯現出來而已。

四、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

1. 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。

首先選擇修止的所緣境（佛像），方式有二：

- (1) 先選擇一種彩畫的佛像，或是鑄造的佛像；然後數數瞻視且善為執取相貌；再將眼識所取的佛像相貌，轉化為第六意識的義共相（影像）；最後令心專注安住在此義共相（所緣境）上。
- (2) 經由師長開示佛功德及佛像，然後思惟所聞之義，以此“聞思所得義”（佛像）為所緣境，令它在第六意識中以義共相的方式顯現出來。

2. 又所緣處非是現為畫鑄等相，要令現為真佛形相。

又，作為所緣境的佛像，不能只是觀想為顯現庸凡的彩畫、鑄造、雕塑等物質的行相，而是要觀想為真佛的行相。

3. 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。

有人說，修止時應將佛像放在前面，以眼識注視著佛像而修，這種錯誤的說法，被智軍論師善巧地破除。因為修止時，並不是以眼識等根識而修，而是以第六意識執取所緣境而修。

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。

因此，勝妙三摩地的直接所緣境，就是第六意識直接現前的所緣境；也就是先以意識取佛像的影像為所緣境，再將此“所緣的影像”正念安注於定心上。又如前面所說，“修止的所緣境”，是指心識所執取的，真實佛像的義共相的概念或影像。

4. 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。

作為所緣境的佛像之影像，有粗分與細分二種，有說必須先以佛像的粗分外相為所緣境，當定心於粗分的所緣境能堅固安住之後，再緣細分的外相。自己內心也是感覺粗分的外相較容易安住，所以應先從佛像的粗分外相作為所緣境而修，堅固安住後，再緣細分外相而修。

五、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。

尤其重要的是：如下所說，在未獲得想要的止（無過等持）之前，不可隨意變換所緣境而修止。

1. 若換眾多異類所緣修三摩地，反成修止最大障礙。

如果隨意更換許多不同種類的所緣境而修止，反而成為修止的最大障礙。

2. 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。

因此，對於修定之理，堪能成為標準的具量論典，如《瑜伽師地論》及《修次下、中、上篇》等，皆說：最初修定時，必須選擇唯一的所緣境而修，不可隨意變換多種的所緣境。

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。」

在成就自己所想要的“無過等持”之前，不可隨意變換所緣境。馬鳴菩薩在修靜慮的教授中，也顯示此義說：「初修止時，應先選擇一種所緣境，令心能堅固專注安住在此所緣境上；如果中途變換多種所緣境，則內心容易被昏沉、掉舉等煩惱所擾動，而不得“住分”。」

3. 《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。

《道炬論》說：「最初修止，應任取隨一的一種所緣境，令心堅固安住於此善所緣境而修。」此處所說的“於一”，是指“固定於某一所緣境”的意思。因此，應先固定於某一所緣境而修止，待得止之後，就可隨自心意，更換其它許多種類的所緣境。

《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。」

《修次初編》說：「如果內心不散亂，已能完全收攝而得止，此時就能緣取五蘊、十二處、十八界等不同的所緣境而修止。如《解深密經》

及其它論典也說：已得止的瑜伽師，就能以十八空等眾多不同的所緣境而修止。」

六、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。

最初能收攝內心而堅固安住於所緣境的標準，是指先對佛像的粗分外相，如其次第，緣頭、二臂、佛身的其它支分、二足等粗分外相，最後於整個身體的粗分外相，能堅固安住，獲得“住分”。心中若能現起佛像的一半粗分外相，獲得“住分”之時，就算不很“明顯而清楚”，也應感到滿足，而繼續修習，令“住分”更加堅固。

七、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。

“應滿足一半粗分外相而得住分”之理：因為對於粗分外相的出現還不能滿足，所以內心不能維持“住分”，而努力追求“明顯而清楚”。如此所緣境雖能略為“明顯而清楚”，但是卻不僅得不到好的等持，而且還會障礙得到等持。

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，如果所緣的佛像雖不“明顯而清楚”，但是卻能先安住於一半的粗分外相，而得“住分”；之後再追求“粗分外相的明顯”，如此“明顯”容易成就。先得“住分”，再求“明顯”，這是智軍論師的教授，非常重要。

八、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
1. 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。

又，實修時，“所緣境的顯現”，由於修行者種性及宿世習氣的不同，有多種情況，而不是固定的，共有二個四句，“難顯、易顯”與“堅固安住、粗分安住”有第一個四句；“堅固安住、粗分安住”與“明顯、不明顯”有第二個四句。如下：

第一個四句關係：

第一句：難顯，堅固安住。

第二句：難顯，粗分安住。

第三句：易顯，堅固安住。

第四句：易顯，粗分安住。

第二個四句關係：

第一句：堅固安住，明顯。

第二句：堅固安住，不明顯。

第三句：粗分安住，明顯。

第四句：粗分安住，不明顯。

2. 若修密咒天瑜伽時，天之行相定須明顯，乃至未能明顯之時，須修多種明顯方便。

如果修習密咒的本尊瑜伽時，其所緣境，也就是本尊的外相必須“明顯而清楚”，在未能“明顯而清楚”之前，應精勤修習能“明顯而清楚”的各種方法。

3. 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。

緣佛像而修時，若佛像“極難明顯”，則可於前面所說的十二種所緣境，任選一種，令能緣心專注安住於此所緣境上，其主要目的是先獲得“住分”而得止。因為緣佛像而修時，如果不能專注安住於佛像而得“住分”，則不能成就所想要的“無過等持”；因此，在次第上，必須先得“住分”，再求“明顯”，方能成就止。

4. 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。

又，緣整體佛的身像而修，若“整體身像”已能獲得“住分”與“明顯”，則可轉緣“身像的支分”而修；但是，若所緣的支分已成不明晰、不堅固時，則應回頭緣“整體身像”而修。在緣“整體”或“支分”時，有四種不定顯現的過失：

- (1) 顯色不定：如，以黃色的佛像為所緣，卻出現紅色的佛像。
- (2) 形色不定：如，以坐姿的佛像為所緣，卻出現站立的佛像。
- (3) 數量不定：如，以一尊佛像為所緣，卻出現二尊佛像。
- (4) 形體不定：如，以大尊的佛像為所緣，卻出現小尊的佛像。

★、如有以上的過失，則不可隨之而轉，應立刻回到原來的所緣境上。

申二、心於所緣如何安住

酉一、立無過規

酉二、破有過規

酉三、示修時量

酉一、立無過規

【科判】

A、總說安住所緣時，其等持須有兩個條件（359.11.3）

B、別說正確的安住所緣

一、有兩個錯誤的觀念（359.12.2）

★、駁其為誤（359.12.18）

二、又有錯誤觀念：無過等持不須“明顯分”（360.1.20）

三、智者應清楚了解，引生“無過等持”的主要障礙（360.3.16）

四、引生修止順緣的“無過等持”（360.5.29）

五、此“無過等持”須依“憶念”與“正知”（360.7.3）

六、憶念力：是安住所緣的根本（360.9.25）

1. 由憶念力，令心安住於所緣境之理（360.10.15）

2. 以三件事來說明“憶念力”（360.11.24）

(1) 憶念力的所緣境（360.12.13）

(2) 憶念力的行相：令心不忘所緣（360.13.21）

★、不忘所緣之義（361.1.8）

★、修“憶念力”，最重要的關鍵（361.2.21）

(3) 憶念力的作用（361.3.26）

★、應具三事而調心，令安住所緣（361.4.4）

七、“憶念”能直接安住所緣；“正知”能間接令心安住所緣

1. 喻（361.4.12）

2. 法喻合說（361.5.25）

3. 引論說明（361.6.26）

八、“憶念”與“正知”，皆能令心安住所緣（361.8.4）

1. 修憶念：是引生無過等持的主因（361.12.6）

2. 唯修“無分別住心”：也須有定解力的“憶念”（362.1.8）

【譯文】

A、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。

此處所修的“無過失等持”，須具足二個殊勝的條件：

一、具“明分”：令“心本身極為明晰有力”而安住於所緣。

二、具“住分”：令心生起“極為專注安住於所緣境”的行相。

B、一、有於此上加樂為三，餘有加澄共為四者。

1. 有人認為：在“明分”、“住分”之外，還須加上“喜樂受”，共有三個條件。

2. 又有人認為：在“明分”、“住分”、“喜樂受”之外，還須加上“澄淨分”，共有四個條件。

★ 然澄淨分初殊勝攝，不須別說。

但是，“澄淨分”包含在第一個殊勝的條件（明分）裏面，因此不必特別再安立“澄淨分”。

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。

舒適悅意行相的“喜樂受”，它是所修初禪未到地定的果，也就是初禪正行或二禪正行才有（現在只是修“無過等持”而已）；它也不是初禪近分所攝定相應中所能生起的，因此在修“無過等持”中，並不須要“喜樂受”這個條件。而且三乘功德最殊勝的依靠處，是第四靜慮天的等持，它也沒有真正內心的“喜樂受”，它是不須要的。

二、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。

（又有人錯誤認為：修無過等持時，不須要“明分”；其原因是：在無色界地所攝的等持中，有少數是不須“明分”的。）

雖然在無色界地所攝的等持中，有少數是不產生“明分”的，但是，如《莊嚴經論》所說：「已得八正行的大乘菩薩，皆依四禪所攝的等持而修，不依四無色所攝的等持而修。」除了少數已得自在（八地以上）的菩薩，其餘的菩薩皆依四禪所攝的等持引發功德。因此，修無過等持時，須要“明分”這個殊勝條件，是沒有過失的。

三、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。

(1) 能緣心若生“沉沒”：能障礙“明分”。

(2) 能緣心若生“掉舉”：能障礙“住分”。

★、“沉沒”與“掉舉”，此二法為修清淨禪定，最主要的障礙。

故若不識粗細沉掉及雖識已，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。

因此，如果不認識粗分、細分的“沉沒”和“掉舉”；或者雖認識，卻不知修習清淨殊勝的等持，必須破除“沉沒”與“掉舉”的道理。則連“具相止”都難生起，何況是“勝觀”就更難生起了。因此智者修止時，對其障礙應清楚了解。

四、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。

“沉沒”與“掉舉”是修止的違緣，而違緣的生起之理，及破除的方法，下文將詳細宣說；現在要說的是“修止的順緣”，也就是產生“無過等持”的道理。

五、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。

此處所謂的“無過等持”，是指內心首先要能專注安住於所緣境上，又要使這個“安住”能持續下去。這種能“安住”又能“持續”的等持，須有二種方法：

1. 正念（憶念）：依靠“憶念”，令心能專注安住於所緣境而不散亂。
2. 正知：依靠“正知”，去查覺、如實了知能緣心於所緣境已經散亂、尚未散亂、未散亂而將散亂等情況，而加以改善與防護。

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。」

如《莊嚴經論釋》說：“憶念”與“正知”，它們能成就“等持”：

1. 憶念：能令心專注安住於所緣境，而不散亂。
2. 正知：能察覺而了知“能緣心已散亂了”。

六、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。

修止之時，若“憶念力”衰微，就會忘失原來的所緣境，而流散到其它的所緣境上；如此能緣心就會立刻失去所緣境，如同顯而未定識。因此，銘記而不忘失所緣境的“憶念力”，是修“無過等持”的根本。

1. 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。

由正念（憶念）令能緣的心專注安住在所緣境上的道理，就是如前所說，由“憶念力”令所緣境的影像，在第六意識中，清楚顯現出來。若有半分粗分外相顯現即可，應持續令心“安住”，而形成“堅固有力的安住”，不要去思惟分析其它的所緣境。

2. 念如《集論》云：「云何為念，於串習事，心不忘為相，不散為業。」

所謂的“憶念”，如《集論》所說：「什麼叫做“憶念”？就是將已聞思串習過的事物，作為修止觀的所緣境；令內心不忘失所緣境，就是“憶念”的行相（體性）；令內心安住在所緣境上而不散亂，是“憶念”的作業（作用）。」

- (1) 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。

以上，《集論》是說，“憶念”具有三種不同的內容（所緣境、行相、作業）。先說“憶念的所緣境”：先前未曾聞思串習的所緣境，憶念力不能產生它的影像。因此，“於串習事”，是指“先前所聞思串習過的事物”，以憶念力方能令它的影像顯現。

(2) 行相差別者，謂心不忘，即心明記其境，此中謂不忘所緣。

“憶念的行相”：是指心不忘失所緣境，即內心清楚記住所緣境，此處是指不忘失修止的所緣境。

★ 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。

所謂的“不忘失”：

- ① 非指：對於師長所教示的內容，別人問我時，馬上能回答；或是自己回想，也能記起來，這二種“不忘失”。
- ② 是指：必須內心專注安住在所緣境上，又能持續安住而無擾動；若生散亂，就會失去“憶念力”。

★ 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。

因此，能緣心專注安住所緣境之後，須如是思惟：現在已能安住所緣了，所以不須思惟其它的對境，只須繼續保護此“能安住的心”，持續修習直至“能安住的心”堅固有力。這是修習“憶念力”最重要的關鍵。

(3) 作業差別者，謂從所緣心不餘散。

“憶念的作業”：憶念的作用，就是令能緣心專注安住在所緣境上，不散亂到其它的所緣境上。

★ 如是調心令住所緣。

如上所述，應以憶念的所緣境、行相、作用，善加修習而調心，令能緣心能專注安住在所緣境上。

七、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

1. 行，若行者善，若不行者，即以利鈎數數治罰而令調伏。

首先以“調象”的比喻，說明“憶念”與“正知”互相配合的修習。譬如，在一堅固的樹或柱上（所緣境），以極為堅韌的繩索（憶念）繫住狂象（能緣心）（憶念令能緣心安住在所緣境上）。次調象師令大象如教而行（修行者令能緣心，必須安住在所緣境上），若大象如教而行，則是好事（若能緣心安住在所緣境上，則持續修習而令堅固有力），若大象不如教而行，就用利鈎去數數治罰大象，令它調伏（若能緣心不能安住在所緣境上，則以“正知”的力量能察覺，再通知“憶念”重新回到原來的所緣境上）。

2. 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。

如是法喻合說：能緣心猶如尚未調伏的狂象；以“正念”令能緣心安住於所緣境，猶如以繩索將狂象繫在柱上；若能緣心不能安住於所緣境，則以“正知”來查覺，並通知“憶念”重新回到原來的所緣境上，猶如狂象若不如教而行，則以利鈎治罰它，令狂象調伏。

3. 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。」

如《中觀心論》說：「能緣心如狂象，不能安住在所緣境上時，當以“憶念”的繩索，將狂象繫於堅固的柱子此所緣境上，最後以“正知”的利鈎，漸調伏狂象，令此能緣心安住在所緣境上。」

《修次中編》亦云：「用念知索，於所緣樹，繫意狂象。」

《修次中篇》也說：「用“憶念”與“正知”的繩索，於所緣境此樹幹上，繫縛著能緣心此狂象。」

八、前論說正知如鈎，後論說如索亦不相違，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。

《中觀心論》說，“正知”如鈎；《修次中篇》卻說，“正知”如索。此二說法並不相違：

1. 正念：能直接令心於所緣境相續安住的是銘記不忘的“正念”。
2. 正知：能間接令心安住於所緣境，即正知有察覺沉掉已生或將生的能力，因此能不隨沉掉而散亂到其它的所緣境上，令心能安住在原來的所緣境上。所以，也可說“正知如索”。

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。

又如世親菩薩說：在以“憶念”、“正知”修止之時：

1. “憶念”和“正知”，皆能令心專注安住於所緣境上。
2. 依“憶念”能成就正定功德。
3. 銘記不忘的“憶念”如繩索，能直接令心安住於所緣境上。

1. 故修念之法，即修能引三摩地之主因，念之行相為定知相。

因此，修習“憶念”之法，就是引生“無過等持”的主因，而“憶念的行相”就是“定知相”，也就是以“定解”而去執取所緣境。

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。

因此修禪定的人，如果對所緣境不具足“定解之相”，反而是隨意無知、愍然而住於所緣境。如此即使是定心已得澄淨的明分（內心明晰有力），但是沒有“定解所緣境”，如此就不能生起有力執持所緣境的“憶念”，也就未能破除細分的“沉沒”，所以等持有過失，不能成就“無過等持”。

2. 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。

又，在修止之時，即使是內心完全不安住於佛像，或其它事物等所緣境上，而只是修習“無分別妄念”者（以“無分別”為所緣境而修止），也必須以“憶念力”去定解令心專注安住所緣境的“住心教授”，才能達到能緣心可以持續安住於“無分別妄念”中。接著，也必須令能緣心不流散到其它的所緣境上，這種能力等同於以“憶念力”去銘記所緣境而不流散。因此，修習“無分別妄念”的人，並未超出修習“憶念”的範圍。如此修習“無分別妄念”的人，也必須修習，具足“定解所緣境”，又能“有力執取所緣境”的“憶念”。

酉二、破有過規

【科判】

A、總說破除二種有過失的邪執

一、“心能放緩”：是最好的實修方式（362.4.9）

★、駁其為誤（362.6.18）

二、現無昏昧：就是無沉沒（362.7.19）

★、駁其為誤（362.8.12）

B、別說破有過規

一、心力應緩急適中，方能生“無過等持”（362.8.28）

1. 心太策舉：雖有明分，住分難生

2. 心太緩慢：雖有住分，明分難生

★、引證說明：太策生掉舉，太緩生沉沒（362.10.19）

3. 從緩而修等持：不合理（363.5.3）

二、若心極緩，能生住分：更須內心有力的“明分”（363.5.23）

★、引論說明：須具有力的“明分”（363.6.4）

C、結語

一、在正安住所緣時，必須以“正知”去觀察（363.10.3）

1. 以“正知”觀察所緣境的三種情況（363.11.1）
 2. 以“正知”觀察
 - (1) 是否仍安住在根本所緣（363.12.21）
 - (2) 若未安住，則應找出主因為沉或掉（363.13.10）
 - (3) 以“正知”觀察：是在中間適當之時（363.13.22）
 - (4) 以“正知”觀察的作用（364.1.7）
- 二、能使有力的“憶念”持續下去的方法（364.2.3）
- 三、引論說明：數數修習“憶念”的重點（364.2.31）
- 四、應生“有力憶念”與“有力正知”（364.7.27）

【譯文】

A、有此邪執是所應破，謂：「若如前說策舉其心無分別住，雖無少許沉一、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。」

以下這個邪執，是應破除的，也就是：

1. 如前所說，如果提策心力，不刻意去思惟，而專注安住在所緣境上，此時雖然沒有少許“沉沒”的過失，卻會使“掉舉”增強，則不能持續專注安住在所緣境上，而得“住分”。
2. 如果不提策心力，放鬆而修，則能持續專注安住在所緣境上，而速得“住分”。

★、因此，他宗錯誤認為：“不提策心力，放鬆而修”是大教授，而說“不提策心力，放鬆而修”是善巧的修止之理。

★ 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。

以上是未能分辨“生起沉沒”與“無過修止之理”此二法的差別，才會如此說。因為“無過修止之理”必須具備前面所說的“住分”與“明分”，不是只有“住分”就夠了。而“生起沉沒”之時，頂多只能具有“住分”，並不能兼具“住分”與“明分”二者。

二、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。如果又有他宗認為：修止時，能緣心於所緣境已生起輕微或嚴重的昏昧時，方稱為“沉沒”。現今，能緣心並無此“昏昧”，對於當下的所緣境，已得澄淨的“明分”，就可以成就無過失的等持。

★ 此乃未辨昏沉二法差別之言，下當廣說。

以上是未能分辨“昏昧”與“沉沒”此二法的差別，才會如此說。此二法的差別，將在下文中詳細說明。（366 頁）

B、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，由沉一、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。

1. 如果能緣心對於所緣境，過於提策心力，雖然能得“明分”，但是由於“掉舉”轉強，故而“住分”難生。

2. 如果能緣心對於所緣境，過於放鬆心力，雖然能得“住分”，但是由於“沉沒”轉強，故而“明分”難生。

★、能夠不墮入“過於提策”或“過於放鬆”任何一邊，而能緩急適中的修習，是很難得的；因此，俱離“沉沒”與“掉舉”的等持，是很難產生的。

★ 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。」

大德月論師說：「如果能緣心對於所緣境，過於提策心力勵力而修，則易生“掉舉”而不得“住分”；如果能緣心捨離提策，放鬆而修，則易生“沉沒”而不得“明分”。“提策”與“放鬆”要能平衡運轉，這是很難的，在不平衡的擾亂之下，我如何修呢？」

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。

以上，所謂的“精勤修習”，是指能緣心過於提策心力，因為過於提策所以產生“掉舉”；反之，能緣心捨離提策而過於放鬆，由於能緣心太向內收攝，所以產生“沉沒”。這個意思是：能緣心完全能遠離“沉沒”與“掉舉”，心力適中平等而轉，是很難得的。

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。」

佛靜論師再作解釋：「所謂“精勤修習”，是指於善品的所緣境，發起勇悍努力而修。」又說：「由於見到，因為過於精勤而產生“掉舉”的過失，因此棄捨了精勤，結果又因為過於放鬆而產生“沉沒”。」

《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。」

大德月論師的《悔讚》又說：「如果能緣心對於所緣境，過於提策心力勵力而修，則易生“掉舉”；如果能緣心過於放鬆而修，則易生“沉沒”。能緣心要鬆緊適中，平衡而修，是很難的，我的心被不平衡而擾亂，如何能修呢？」

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。」

在《悔讚》的釋疏中，說：「若提策心力勵力而修，便生“掉舉”，而流散到其它的所緣境上，因此認為過於提策心力，會摧壞“住分”，所以“過於提策心力”是錯誤的。為了遮除此過失，因此棄捨了“提策心力勵力而修”，令能緣心放鬆而修，但是如此又會“忘失所緣境”，而產生“沉沒”。」

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。

因此才說：修止時，能遠離“沉沒”、“掉舉”的任何一邊，住於中道、緩急適中、平衡運轉的等持，這是很難的。（如果說“放鬆而修”就能成就止，那是錯誤的）因為“放鬆而修”是很容易的，它其實只是趣入“沉沒”而不自知罷了。

3. 又說從緩發生沉沒，則以此理修三摩地，顯然非理。

因為對於所緣境“放鬆而修”，就會引生“沉沒”，因此，若有人認為能緣心放鬆不加策勵而修，就是修止之理，顯然這是不合理的。

二、又極緩心僅明澄分，猶非滿足須策勵相。

又，對於所緣境極為放鬆而修時，只是具足明澄的明分而已，故不應以此為滿足，還須要具足“提策心力”的行相而修。

★ 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。

雖然對於所緣境放鬆而修，可以生起明澄的明分，但不能以此為滿足，仍然須要策勵其心。對此，如無著菩薩說：「在依於六力及具足四作意，而成辦九住心的修止方法中，其第一住心“內住”，及第二住心“續住”，便是以“力勵運轉作意”而修止的。」以上是在修習九住心的方法中，第一與第二住心時，有如此的說明。

《修次初編》云：「除沉沒者，當堅持所緣。」

《修次初編》說：「破除“沉沒”的方法，就是要“提策心力”。」

《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。

《修次中編》說：「如果已經息滅了“沉沒”，就不能一直再放鬆而修，必須令能緣心明晰有力地執取所緣境。」所謂“能緣心明晰有力地執取所緣境”之義：並不是指對於所緣境只有少分明顯而已；是指能緣心對於所緣境必須具足明顯而堅固的行相，這是修“憶念”最重要的宗規。

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。

如果未能了解“修止的方法”及“修憶念的宗規”，而錯誤的盲修之相就是：修越久而忘念卻越重，觀察分析的擇法之慧，反而日漸愚鈍，具有許多過失，卻不自知，反而自認為具有堅固的等持。

C、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，一、答定須觀察。

他宗問：若如前所說，以“憶念”令能緣心相續安住在所緣境之後，此時可否生起另一種觀察的分別心（正知）去作分析觀察，觀察能緣心對於所緣境，仍然安住在所緣境上（持）？或是已經未安住在所緣境上（未持）？

自宗回答：必須要有“正知”，去作分析觀察，猶如偵察兵。

1. 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。」

如《修次中編》說：「修止時，能緣心對於所喜好的所緣境，已經安住之後，也就是以“憶念”獲得最初的“內住”，再求得相續安住於所緣境的“續住”。在能“續住”之後，便應以“正知”去觀察“能緣的定心”，是否善為安住在所緣境上？是否“沉沒”產生？是否“掉舉”產生，而散亂到其它所緣境上？」

2. (1)此非棄捨三摩地已，如是觀察，是住定中觀其住否根本所緣。

“以正知去觀察”：並不是在能緣心已遠離所緣境的時候；而是在能緣心安住在所緣境的時候，以“正知”去觀察能緣心是否還安住在原來的所緣境上。

(2) 若未住者，當觀隨逐沉掉何轉。

當以“正知”察覺能緣心已經未安住在所緣境上時，就應找出主要原因為“沉沒”或“掉舉”。

(3) 非纔住定時太短促亦非太久，是於中間時時觀照。

“以正知去觀察的時間點”：並不是在能緣心最初安住於所緣境之後，立刻去觀察；也不是安住在所緣境上已經很久之後，才去觀察；而是在“中間”適當的時間去觀察。

(4) 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。

若在“憶念”攝持的等持，其勢力未消失之前，能以“正知”去觀察，如此不但能令“憶念力”持續安住在所緣境上，也能快速察覺，能緣心是否隨“沉沒”或“掉舉”而轉。

二、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。

然而，在修止之時，能使“憶念”持續有力，幫助能緣心專注安住在所緣境上的方法，就是必須依靠“正知”去作觀察，這個有力的正因。因此，應善加修習守護“憶念”之理。

三、如《聲聞地》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。」

有關“守護憶念之理”，如《聲聞地》說：

1. 何謂“專一安住的等持”？它有五個特色：

- (1) 數數隨念：再三的回憶所緣境。
- (2) 同分所緣流注：對相隨順的所緣境，能專注安住。
- (3) 無罪：不能觀察所緣境的過失。
- (4) 適悅相應：應觀察所緣境的功德，令心喜悅。
- (5) 令心相續：令能緣心持續安住在所緣境上。

★、如此，就稱為三摩地，或以善為本質的“心一境性”。

2. 何謂“數數隨念”：是指自己聽聞、受持的正法，或是從上師所得的教授教誡，因此而獲得的“法義”，以此“法義”為所緣境。為了使它能在定心中顯現出來，在入定之前，應以“憶念力”再三回憶這些“法義”（所緣境）。

《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。」

《辨中邊論釋》說：「所謂“能使憶念力持續不斷地安住在所緣境上”，其方法就是，能緣心在安住所緣境的中間時段，能再三回憶所緣境。」（意言之增語：內心數數回憶）

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。

因此，“修習守護憶念”，就是滅除對所緣境的忘失之心；而能滅除忘失之心的方法，就是明記所緣境，也就是內心數數憶念所緣境。譬如，害怕忘失所聽聞的少許法義，所以內心就數數憶念此“法義”，如此就能不忘失“法義”（所緣境）。

四、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。

1. 因此，“時時憶念所緣境”：是引生“有力憶念”所必須的方法。
2. 在能緣心安住在所緣境之後，就應“以正知去觀察”：這是引生有力察覺“沉沒”與“掉舉”的方法。

若謂此等皆是分別而遮止者，應知難生有力正念正知。

如果認為“時時憶念所緣境”與“以正知去觀察”，這些都是“分別（執相）”，而加以遮止，應知如此就難以引生有力的“憶念”與“正知”。

酉三、示修時量

【科判】

A、總問修時之量（364.10.9）

B、別答修時之量

一、西藏各派諸師皆說：時短數多（364.10.25）

二、《聲聞地》等諸大論：未見明說修時之量（364.12.22）

三、《修次下篇》說：以堪能為原則（364.13.3）

C、結語

一、若能時時修憶念與正知：則修時略久，亦可（365.1.27）

二、就初修業者來說：

1. 若修時長久：則易生二種過患（365.2.16）

2. 修“憶念”極為重要（365.4.21）

3. 修時不定，以堪能為原則（365.5.26）

三、身體有病時：不應勉強而修（365.7.18）

【譯文】

A、由念令心住所緣境，應住幾久有無定量。

他宗問：由“憶念”令能緣心安住在所緣境上，如此修習止的一座時間應多久為宜？有無一定的“修時之量”？

B、答西藏各派諸師皆說：「時短數多。」此中因相，有說：「時短樂修一、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。」

自宗回答：西藏各派諸師皆說“時間要短，次數要多”，其原因如下：

1. 若修時較短，在身心獲得喜樂時，就終止修習，這樣才能引發下一次好樂修習的動力。如果修時過長，勉強而修，這樣會對下一次的修習產生厭煩。
2. 如果修時過長，能緣心容易隨“沉沒”或“掉舉”而轉，很難引生“無過等持”。

二、《聲聞地》等諸大論中，未見明說修時之量。

《聲聞地》和印度諸師所著諸大論典，未明白宣說修止的“一座修時之量”。

三、《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。

《修次下篇》說：「經由正確的次第而修止觀，其上座修時之量，就“一日分六時而修”來說，每座時間可為半小時、或一小時、乃自隨自己堪能承受的能力而修習。」以上是指，成就止之後，修勝觀之時，其“修時之量”。但是初修止的“修時之量”，想當然也是與此相同，理應如此。

C、一、若能如前修念正知，時時憶念觀察所緣，時雖略久，亦無過失。

若能如前所說，修習“憶念”，時時回想憶念所緣境，令不忘失；又能修習“正知”，以“正知”去觀察能緣心是否離開所緣境，令能緣心能持續安住在所緣境上。如此，“一座的修時之量”雖然略為長久，也不會有引生“沉、掉”的過失。

二、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

1. 能速知，或雖未失念，然亦易隨沉掉而轉，沉掉生已不能速知。

然而，對於初修業者來說，若修時過於長久，有二過失：

- (1) 多生忘念而散亂：上座修止時，忘失了所緣境，此時能緣心已進入“粗分沉沒”或“粗分掉舉”之中，必須經過很長一段時間，才能察覺“粗分沉掉”。
- (2) 雖未失念，但是隨“沉掉”而轉：上座修止時，雖然能緣心安住在所緣境上，但是卻進入“細分沉沒”或“細分掉舉”之中，此“細分沉掉”不能被迅速察覺。

前能障生有力記念，後能障生有力正知，是則沉掉極難斷除。

前者（多生忘念而散亂），會障礙生起有力的“憶念”；後者（雖未失念，但是隨沉掉而轉），會障礙生起有力的“正知”。因此，極難斷除“沉沒”與“掉舉”。

2. 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。

尤其是，“已經忘失了所緣境”，進入“粗分沉掉”的情況，相較於“未忘失所緣境”，進入“細分沉掉”，不能迅速察覺“沉掉”而加以對治的情況，是比較嚴重的過失。因此，為了對治由散亂而忘失所緣境，“修習憶念”之法，是很重要的。

1. 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」。

(1) 如果由於內心散亂，故而忘失所緣境；以及“正知”的力量微弱，不能迅速察覺“沉掉”。如此，一座修止的時間，就應縮短，不應長坐久修。

(2) 反之，如果能緣心不忘失所緣境（有憶念力）；又能迅速察覺“沉掉”而加以對治（有正知力）。則，一座修止的時間，就可延長，長坐久修亦無過失。

因此，蓮花戒論師的《修次下篇》才說：一座修止的時間，可為半小時、一小時等多種情況，未說須一定的時間，其原則就是“隨自己的能力而修”，故說：「乃至堪能。」

三、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。

又，如果身心調合，未生疾病，就應依“憶念”與“正知”而修止；如果身心不調合而有疾病，就不應勉強而修，應馬上放棄修止，等治療疾病，待痊癒後，才可上座修止。這是諸智者所承許的，這樣的修習，應知也是屬於修止之“修時之量”的範圍。

未三、住所緣後應如何修

申一、有沉掉時應如何修

申二、離沉掉時應如何修

申一、有沉掉時應如何修

酉一、修習對治不知沉掉

酉二、修習知己為斷彼故對治不勤功用

酉一、修習對治不知沉掉

戌一、決擇沉掉之相

戌二、於正修時生覺沉掉“正知”之方便

戌一、決擇沉掉之相

【科判】

一、決擇“掉舉”之相

A、總說“掉舉”之相（365.12.3）

B、別說“掉舉”之相

1. 由三件事來說明“掉舉”（365.12.31）

2. 掉舉的生因：貪（366.1.2）

3. 有二種情況是“散亂”心所，非是“掉舉”心所（366.2.21）

二、決擇“沉沒”之相

A、總說“沉沒”之相（366.5.3）

B、別說“沉沒”之相

1. 錯誤的觀念（未辨昏昧、沉沒二法）（366.5.18）

2. 駁其為誤

(1) 昏昧為沉沒之因，二者不同（366.6.18）

(2) 昏昧一定是惡；沉沒不一定是惡（366.9.12）

(3) 自宗的看法，並引論說明（366.12.11）

3. 沉沒與昏昧，不相同（367.1.19）

4. 滅除“沉沒”的方法：策舉其心（367.2.6）

三、結語：“掉舉”易知；“沉沒”難察（367.4.1）

【譯文】

一、掉舉如《集論》云：「云何掉舉，淨相隨轉，貪分所攝，心不靜照，A、障止為業。」

所謂“掉舉”，如《集論》說：「什麼是“掉舉”呢？是指能緣心隨著可愛境而轉，它是“貪心”所攝的煩惱心所，令心散亂不得寂靜，具有“障礙止成就”的作用。」

B、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
1. 中趣境愛相。三作業，能障其心安住所緣。

“掉舉”可由所緣境、行相、作用三事，來說明：

- (1) 掉舉的所緣境：是指可愛悅意美好的所緣對象。
- (2) 掉舉的行相：是指能令內心不寂靜而向外散亂到其它的所緣境上，是屬於“貪”的範圍中，趣入可愛境的“貪愛行相”。
- (3) 掉舉的作用：是指“掉舉”能障礙“內心安住在所緣境上”，也就是障礙得止。

2. 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。

當能緣心安住在所緣境之時，由於對色、聲、香、味、觸、法貪著，而產生“掉舉”，內心被外境所牽動而不自在（不能安住在原來的所緣境上），引發貪愛所攝的散亂煩惱。

如《悔讚》云：「如緣奢摩他，令心於彼住，惑索令離彼，貪繩牽趣境。」

如月官居士的《悔讚》說：「在修習奢摩他，而令能緣心安住在所緣境的時候，煩惱的力量會讓能緣心離開原來的所緣境，也就是“貪念”的繩索，會牽引能緣心趣向其它的所緣境。」

3. 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。

他宗問：

- (1) 除了“貪煩惱”之外的其他煩惱，令能緣心對於所緣境產生了散亂的“流散”。
- (2) 能緣心不能安住在原來的善所緣境，而流散到其它的善所緣境上。

★、以上兩種情況的“流散”是否為“掉舉”呢？

自宗回答：

- (1) “掉舉”是貪煩惱所引起的，由非貪之其它煩惱所引起的“流散”並不是“掉舉”，而是屬於二十種隨煩惱之中的“散亂心所”。
- (2) 能緣心流散到其它的善所緣境上，因此不能安住在原來的所緣境上，這種“流散”是屬於善性為本質的“善心所”。

★、因此，並不是所有種類的“散亂”，皆是“掉舉”。

二、 A、沉者亦譯退弱，與喪心志之退弱不同。

所謂“沉沒”，也有譯為“退弱”心所的，此處的“退弱”是指修止時，能緣心不能明晰有力的意思；它與喪失心志而障礙精進修習的“退弱”不同。

B、於此沉相，雪山聚中修靜慮者，多於「安住不散，相不明澄之昏昧，

1. 許之為沉。」此不應理。

對於“沉沒的性相”，在西藏有些修習靜慮的行者，解釋“沉沒的性相”：能緣心已經安住在所緣境上，但是內心沒有明澄力，如此的“昏昧”，就承許為“沉沒”。」這樣的承許，是不合理的。

2. (1) 論說昏昧為沉之因，二各別故。

以上，承許“昏昧”等同於“沉沒”，是不合理的。因為論典中有說：“昏昧”是生起“沉沒”的因，二者是先後因果的相違關係，二者是各別不同的。以下舉《修次中篇》與《解深密經》來證明。

《修次中編》云：「此中若由昏沉睡眠所蔽，見心沉沒或恐沉沒。」

《修次中篇》說：在修止之時：

- ① 因：若由“昏沉”（中下品的昏昧）、“睡眠”（上品的昏昧）所障蔽。

② 果：則會令能緣心“已進入沉沒”，或“將要進入沉沒”。

《解深密經》云：「若由昏沉及以睡眠，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。」此說由昏沉及睡眠力令心沉沒，名內散動故。

《解深密經》說：「若由“昏沉”（中下品的昏昧），及“睡眠”（上品的昏昧）為因，而引生“沉沒”之果；或是由障礙等持的種種煩惱之任何一種煩惱所染污。此二種情況，當知能緣心是向內散亂而擾動。」以上是說，由“昏沉”及“睡眠”為因，而引生的“沉沒”之果，就是此處所說“內心散動”的意思。

(2) 《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。

《集論》也在宣說二十種隨煩惱之中的“散亂”時，說它就是“沉沒”，然而所宣說的是“向內散亂而生的沉沒”，此一“沉沒”，也有以“善性”為本質的，不一定是與煩惱相應的“惡性”或“有覆無記”為本質的“染污”。

昏沉如《集論》云：「云何昏沉謂癡分攝，心無堪能，與一切煩惱及隨煩惱助伴為業。」是癡分中身心沉重無堪能性。

所謂“昏沉”（中下品的昏昧），如《集論》說：「何謂“昏沉”，它是由“癡分”所攝，令能緣心不具堪能性，以及有與一切煩惱和隨煩惱為助伴的作用。」以上是說，“昏沉”是指在癡分中，屬於身心粗重不具堪能性的一分。（“昏沉”沒有善性）

《俱舍論》云：「云何昏沉，謂身重性及心重性，即身無堪能性及心無堪能性。」

《俱舍論》（應為《俱舍論釋》）說：「何謂“昏沉”，是指令身粗重及心粗重，也就是身無堪能性及心無堪能性。所謂“無堪能性”，是說不能隨心所欲而安住在所緣境上。」

- (3) 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。

（自宗的主張）“沉沒”：是指修止的時候，能緣心對於所緣境的執取能力已降低，對於所緣境雖然有“住分”，但是並不能顯現為極堅固明晰的“明分”（其“明分”已減弱）。因此，雖然能緣心仍然具有澄淨的“明分”，但是執取所緣境的力量已經鬆弛，所以不能顯現出極為堅固明晰的“明分”，就算是“沉沒”了。

《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。

（舉論說明“沉沒的性相”）《修次中篇》說：「在上座修止之時，若能緣心雖具澄淨（心識很清楚），但是如同盲人或進入暗室或閉上雙眼，皆令能緣心不能明見所緣的外境，若具此情況，應知能緣心已成“沉沒”了。」除了此處之外，未見其它論典，有“沉沒的性相”之說明。

3. 沉沒有二，謂善與無記。昏是不善或有覆無記，唯是癡分。

- (1) “沉沒”：有二種，即“以善性為本質的沉沒”，和“以無記性為本質的沉沒”，皆為“無力執取所緣境”為性。
- (2) “昏昧”：有二種，即“以惡性為本質的昏昧”，和“以有覆無記為本質的昏昧”，皆為癡分所攝，唯是“染污”為性。

4. 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。

諸大經論皆有宣說滅除“沉沒”的方法，就是“思惟佛像等各種可愛境”，及“修光明想”，來向上提策心力。因此，“心無澄淨，所緣境不明顯”及“心雖澄淨，但心執取外境之力低劣”，此二情況的“沉沒”皆能滅除。故，須雙具“心澄淨，所緣境明顯”及“心執取對境有力量”；唯具“心澄淨，所緣境明顯”，或唯具“心執取對境有力量”，皆為不足。

三、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。

對於“掉舉的性相”，因為它是“貪分”所攝，是惡性為本質，其行相為散動的不寂靜相，所以容易確認明了；但是“沉沒的性相”，因為它不一定是惡，也具有善的本質，諸大經論又多未說明，所以很難察覺。但是能確認明了“沉沒的性相”，是很重要的，因為已具足住分、澄分、明分，但是沒有堅固有力的執取所緣境之力，此時，容易被誤以為已經獲得“無過等持”。因此，應如“修行次第諸篇”所說，須從自己的修行經驗中，深刻體驗觀察而加以認識。

戌二、於正修時生覺沉掉“正知”之方便

【科判】

A、總說能察覺沉掉的“正知”

一、認識沉掉之後，更須生起有力的“正知”（367.6.17）

二、“正知的作用”，及“未生正知的過患”（367.8.14）

B、別說“引生正知”的方法

一、“修憶念”是“修正知”的重要一因（367.12.3）

二、“修正知”的另一因：正知的不共修法（368.2.32）

C、結語

一、應善辨別，引生“正知”的二種方法（368.5.11）

二、若不善辨別的過患（368.6.4）

三、應依大論所開示的內容，去決擇而修（368.7.1）

【譯文】

- A、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。
一、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。

並不是只有了解“沉掉”就夠了，更要：

1. 須於修時，能生“正知”：如實了知“沉沒”與“掉舉”，是已生或未生。
2. 此“正知”必須有力，且有二種能力：
 - (1) 沉掉已生：須生起馬上能察覺的“正知”。
 - (2) 沉掉未生將生：也須能預為了知的“正知”。

- 二、《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。

《修次中篇》與《修次下篇》說：「修止時，須有能力察覺沉沒已生，或沉沒將生。」又說：「修止時，須有能力察覺掉舉已生，或掉舉將生。」在未生起，能察覺已生的沉掉，及將生的沉掉之“正知”之前，縱然自己果斷地說：從某時到某時期間，皆沒有“沉掉”產生，所修的止，沒有過失。然而事實並非如此，因為尚未生起有力察覺沉掉的“具力正知”，所以，不能察覺已生的沉掉，及預知將生的沉掉。

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。

1. 如《辨中邊論》說：「應生“正知”，以察覺“沉掉”。」察覺“沉掉”必須依靠“正知”。
2. 若未生起“正知”：凡是“沉掉”生起之時，必然無所察覺；如此，雖然長時久修，也不能察覺“沉掉”，必定會因為微細的沉掉，而浪費了許多時間。

B、正知云何生耶，答，前修念法，即修正知重要一因。以若能生相續憶一、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。

他宗問：如何生起“具力的正知”呢？

自宗答：如前所說“修習守護憶念”的方法，就是能生起“正知”極重要的一個因。因為若能引生“持續的憶念”，就能破除能緣心忘失所緣境，而流散到其它所緣境的過失；也能遮止，已生沉掉很久而不能察覺的過失。因此，“持續的憶念”，能引生極易察覺沉掉的“正知”。

又覺失念之沉掉，與覺未失念之沉掉，二時延促觀心極顯。

1. 能察覺“已失去憶念”，能緣心已不安住在所緣境，而進入“粗分的沉掉”。
 2. 能察覺“未失去憶念”，能緣心能持續安住在所緣境上，但是已進入“細分的沉掉”。
- ★、以上，以“正知”察覺二種沉掉，所需時間的長短，必須觀待修止行者自心的體驗與感受，是極為明顯的。

故《入行論》密意說云：「住念護意門，爾時生正知。」

因此，依此密意，《入行論》也說：「在修法之時，若能令“憶念”持續安住於所緣境上，有力守護意根，不受煩惱的侵擾，此時便能引生“具力的正知”。」

《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。」

《辨中邊論釋》說：「所謂的“正知”，是指由“憶念”而銘記不忘失所緣境，才能引生察覺沉掉的“正知”，也就是以“憶念力”令能

緣心安住在所緣境上，才能引生具有察覺沉掉之能力的“正知”。因此才說：由銘記不忘的“憶念”，而引生正知。

二、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。

（前面已說，引生“正知”的一因是“憶念”）此外，另一個引生“正知”的因，就是“守護正知的不共修法”，就是令能緣心安住在佛像等清淨行相的所緣境上，或是安住在眾生本自具足的能取心體的所緣境上；接著，如前所說，再依“守護憶念”之理，令能緣心持續安住在所緣境上，而觀察能緣心是否已經散亂到其它的所緣境上，並守護當下的善所緣境，這就是修習生起“正知”最重要的方法。

《入行論》云：「數數審觀察身心諸分位，總彼彼即是守護正知相。」

如《入行論》說：「能依“正知”數數分析觀察身心的各別細微狀態，這些就是“守護正知”的方法。」

C、由此能生沉掉將生了知正知。由修念法，是遮散後所起忘念，應善辨一、別。

1. 由“修正知不共修法”：能引生預知沉掉將生的“正知”。
2. 由“修憶念”而引生“正知”的方法：是遮除由流散到其它所緣境後，所引生的忘念。

★、應善分辨，以上引生“正知”的二種方法。

二、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。

若不能善辨引生“正知”的二種方法，完全混雜在一起而不分辨，就像現在很多人都這樣修，因為修時，混亂為因，故所得三摩地的果，也是有混亂的過失。

三、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。」

因此，為了成就“無過等持”，應隨順堪為依據的諸大論，以深細的智慧去分析觀察，並以自己修證的體驗去善為決擇，這是很重要的，不應只憑勤苦耐勞，而不依智慧去分析觀察決擇。如《攝波羅蜜多論》說：「修止之時，唯獨依靠精進，不正確而修，只是徒勞苦而無功；若能以智慧而依止諸大論，正確而修，則能獲得成就止的大利益。」

酉二、修習知己為斷彼故對治不勤功用

【科判】

A、總說對治“不勤功用”

一、若能善修“憶念”與“正知”，則無“不知沉掉”之過
(368.9.19)

二、知沉掉生已，而不修對治，是最大過失(368.10.28)

三、以“作行之思”對治“不作行”(368.11.13)

B、別說對治“不勤功用”

戌一、正明其思滅沉掉法

戌二、明能生沉掉之因

【譯文】

一、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。

有關修習“憶念”與“正知”之法，若能如前所說而善加修習，則能生起有力的“憶念”與“正知”。由於具有“正知”，因此能察覺極

細的“沉掉”，如能預知“未生而將生之沉掉”，必定沒有“不能察覺各種粗細沉掉”之過失。

二、然彼生已，忍受不修破除功用，是三摩地最大過失。

然而，修止之時，雖能察覺“沉掉已生”，卻往往任由沉掉持續而有，不加以精勤加功用行，而修習“對治沉掉”之道，如此，“已知沉掉，而不作對治”，就是修止的最大過失。

三、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。

如果“已知沉掉，而不作對治”，讓此心續養成習慣，則難以生起遠離沉掉的禪定。因此，為了斷除“已知沉掉，而不作對治”的過失，應修“欲求對治的思心所”。（即修“作行之思”，對治“不作行”）

戌一、正明其思滅沉掉法

【科判】

A、總說“能滅沉掉”的思心所

一、“思”的定義（369.1.3）

二、此處是說，“能斷沉掉”的思心所（369.2.26）

B、別說此思心所如何滅除沉掉？（369.4.3）

一、此思心所，如何滅除“沉沒”？

① 總說滅除“沉沒”的方法

1. 應作意“諸可欣事”及“諸光明相”（369.4.19）

★、引論說明（369.6.20）

2. 生“沉沒”時，不應觀修厭患的所緣境（369.7.34）

3. 以觀察慧，思惟令心好樂的所緣境，亦可滅“沉沒”（369.8.15）

② 別說滅除“沉沒”的方法

1. “沉沒”與“退弱”的差別及其對治（369.9.13）

★、引論說明 (369.10.17)

2. 作意“諸可欣境”：滅除“沉沒” (369.11.31)
3. 作意“諸光明相”：滅除“沉沒” (369.13.25)

★、引論說明 (370.1.28)

4. “沉沒”厚薄二情況 (370.3.30)
5. 若是內心黑暗：無論厚薄，皆應修“光明相” (370.5.4)
6. 內心應伴隨著“光明想”，而修止觀 (370.6.17)
7. 應取何種“光明之相”而修習？ (370.9.29)

二、此思心所，如何滅除“掉舉”？

1. 應作意“諸可厭事” (370.12.3)

★、引論說明 (370.13.15)

2. 對治“掉舉”的二種情況 (371.3.18)

★、引論說明 (371.4.30)

★、結語

1. 若心“掉舉”：應於所緣善住其心 (371.6.3)
2. 若心“沉沒”：應於可欣境，策舉其心 (371.6.17)

★、引《聲聞地》說明 (371.6.29)

3. 若心“掉舉”時，不應作意清淨可欣境 (371.9.11)

【譯文】

A、如《集論》云：「云何為思，令心造作意業，於善不善無記役心為一、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。

所謂“能滅沈掉的思心所”，如《集論》說：「什麼是“思心所”？就是指它能令諸心王造作身口意三業，它的作用是驅使心王去作造善、不善、無記三種不同性質的身口意三業。」猶如磁鐵具有磁性的緣故，可令鐵隨磁鐵而轉；同理，能令心王隨著它轉，驅使心王造作善性、惡性、無記性，任何一種的業行，這種心所就稱為“思心所”。

二、此中是說生沉掉時，令心造作斷彼之思。

此處所說的“思心所”，是指在修止期間，產生“沉掉”隨一之時，能令心造作“想要斷除沉掉的對治行”，如此才能斷除“已知沉掉而不作對治”的過失，就是這樣的“思心所”。（以“作行之思”，斷除“不作行”）

B、為斷沉掉發動心已，復應如何除沉掉耶。

他宗問：為了斷除“沉掉”，已經策發生起了“想要斷除已知沉掉而不作對治的思心所”之後，接著應如何斷除沉掉呢？

- 一、① 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。

自宗答：修止之時，若能緣心已進入“沉沒”，其實是能緣心太過於向內收攝，因此失去執取所緣境的能力，故應：

- (1) “作意諸可欣事”：令能緣心隨著緣念可欣喜的可愛境而提策上揚、向外攀緣，也就是作意極為端嚴的佛像等殊妙勝事，而不是作意能引生煩惱之有漏的可悅愛事。
 - (2) “作意諸光明相”：又可作意日光、月光等諸光明相，令心上揚。
- ★、斷除“沉沒”之後，應馬上回到原來的所緣境上而修止。

- ★ 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。」

如《修次初篇》說：「修止之時，若能緣心被“昏沉”（中下品的昏昧）及“睡眠”（上品的昏昧）所覆蔽，因此執取所緣境的能力減弱，所緣境不能明確顯現，內心已進入“沉沒”時，應修“光明想”，或作意佛功德等諸極可悅愛境，令心向上昂揚。斷除“沉沒”之後，應馬上回到原來的所緣境上而修止。」

2. 此不應修厭患所緣，由厭令心向內攝故。

修習“對治沉沒”之時，不應以“能令心生厭患之不可愛境”作為所緣境。因為緣念不可愛境而心生厭離，會令能緣心向內收攝，而更提不起心力，更不能“對治沉沒”。

3. 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。」

又，以“分別觀察慧”善加思惟決擇令心好樂的所緣境，也能斷除“沉沒”。如《攝波羅蜜多論》說：「經由精勤修習守護正知的觀察力，能對治即將內攝、低緩的“沉沒”或“退弱”，而令心策舉上揚。」

② 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
1. 由策舉力及廣所緣即能除遣。

“沉沒”與“退弱”的差別：

- (1) “沉沒”：能緣心執取所緣境的力量漸成低劣，則稱為“沉沒”，由作意“諸可欣事”及“諸光明相”而產生“策舉力”，即能除遣“沉沒”。
- (2) “退弱”：能緣心本身太過於向內收攝，則稱為“退弱”，由觀察慧去思惟分析所緣境，如此的“廣所緣”即能除遣“退弱”。

★ 《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。」

《中觀心論》說：「修止之時，若能緣心本身太過於向內收攝而成“退弱”，則應由觀察慧去思惟分析所緣境而修“廣大所緣”。」又說：「能緣心執取所緣境的力量退弱而成“沉沒”時，則應思惟“精進勝利”此可欣境，而令心力向上策舉。」

《集學論》云：「若意退弱，應修可欣而令策舉。」

寂天菩薩的《集學論》說：「若能緣心執取所緣境的力量退弱而成“沉沒”時，則應作意“諸可欣境”而令心力向上策舉。」

2. 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，並得暇身大利等功德，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。

諸具大智慧者，所共同宣說，斷除“沉沒”最主要的對治之道，就是善加思惟三寶功德，及菩提心的勝利，及獲得暇滿人身其義大難得等功德，諸可欣境，令能緣心高舉而有力執取所緣境，就好像在熟睡的人其臉上潑下冷水，頓時能令之清醒一樣，內心思惟“諸可欣境”而能達到斷除“沉沒”的效果，其先決條件是必須對於這些可欣境，在上座修之前就先善加思惟修習，並心生深刻的體驗與感觸，方能達成。

3. 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。

又，“沉沒”的所依之因，是指昏沉、睡眠、能生昏沉睡眠之心黑暗相，如果修習“諸光明相”，則不會因為昏沉、睡眠而引生“沉沒”，因為修習“諸光明相”能夠滅除昏沉與睡眠。

- ★ 《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。」

《聲聞地》說：「滅除“沉沒”的方法有：四威儀中的“經行”；善修“諸光明相”；修習念佛、念法、念僧、念戒、念捨、念天等六隨念中的任何一項；或以其它的清淨所緣，令心策舉上揚；或讀誦開示生起昏沉、睡眠等過患的經論；或下座觀看遠方虛空及日月星辰等，令心曠神怡；或以冷水洗面。」

4. 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。

(1) 若“沉沒”只是微薄，或只是偶爾出現：只要以“正知”之力，令心力加強就可以了（不必更換所緣境而修“諸可欣事”及“諸光明相”）。

(2) 若“沉沒”濃厚，或再三出現：則應暫停修習等持，下座而修自己相應的對治“沉沒”的方法。

★、等待滅除“沉沒”之後，應回到原來的所緣境上，繼續修止。

5. 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。

若能緣心執取內外的所緣境時，已經不具明晰，內心已趣入黑暗之相，此時，不管“濃厚不明”或“微薄不明”，若不立刻加以對治而修，則其“沉沒”將會極難斷除，因此，應數數修習“能對治沉沒的諸光明相”。

6. 《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。」

《聲聞地》說：能緣心執取所緣境時，應伴隨著明晰（光明心相）、應伴隨著分明（明顯心相）、應伴隨著澄明（明淨心相）、應伴隨著遠離闇鈍（無暗行相），而修習止觀。若能以此四種光明心相修習“光明想”，則：

(1) 即使最初能緣心所勝解的所緣境，其行相不明顯或不明晰，但是因為數數修習“光明想”，其所勝解的所緣境，也會轉為明顯或明晰。

(2) 若最初所勝解的所緣境，其行相已具明顯、明晰，也會轉為極明顯或極明晰。

此說最初所緣分明者尚須修習，況不分明。

以上是說，最初的所緣境，若能明顯，尚且須要修習“光明想”；何況是最初的所緣境不能明顯之時，更須要修習“光明想”。

7. 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。

修習“光明想”之時，應取何種光明之相而修習呢？就是如前《聲聞地》所說：「應從燈燭的光明、大火的光明、日輪的光明等，取而修習“光明想”。」如此修習“光明想”，並非僅限於上座修等持之時，在下座時，也應修習“光明想”，如在睡眠的時候，亦應具足“光明想”。

二、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

1. 意向內攝錄，以此息滅掉舉無間，於先所緣應住其心。

所謂“掉舉”，它是由“貪”所引起的，令心追逐色、聲、香、味、觸等五欲塵，而向外散亂，此不安住而向外散亂的心所，就稱為“掉舉”。產生“掉舉”時，應作意“諸可厭事”（如思惟無常、苦等）能令心向內收攝；依此方法滅除“掉舉”之後，應馬上回到原來的所緣境上而修止。

- ★ 《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。」

《修次初篇》說：「如果回憶起先前所串習過的嬉笑等“散亂事物”，而令能緣心向外散亂引生“掉舉”，此時應作意思惟“諸可厭事”，譬如思惟念死無常、三惡趣苦、輪迴過患等；由此收攝內心，而息滅“掉舉”之後，接著應努力回到原來的所緣境上而修止，不必再對治“掉舉”。」

《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。」

《中觀心論》說：「思惟念死無常、三惡趣苦等，能息滅“掉舉”。」又說：「觀察散亂心相的種種過患，能收攝內心而息滅“散亂”。」

《集學論》云：「若掉舉時，應思無常而令息滅。」

《集學論》說：「若能緣心產生“掉舉”時，應思惟“無常”而使“掉舉”息滅。」

2. 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。

- (1) 因此，如果“掉舉”的力量很強，且再三出現：此時應暫時停止正修，而修“諸可厭事”令心厭離而向內收攝，這是很重要的；而且這種粗猛的流散，並非單單收攝內心，就可以令心平順安住。
- (2) 如果“掉舉”力量很弱，且不常出現：則只要以“正知”收攝內心，就可以令能緣心安住在所緣境上而修止。

★ 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。

如《攝波羅蜜多論》說：「若生“掉舉”之時，應以收攝內心安住於所緣境上修止之法，而息滅“掉舉”。」經中也說：「令能緣心安住於所緣境。」《瑜伽師地論》解釋佛經之意：“令能緣心安住於所緣境”，就是“掉舉”的對治法。

1. 總之若心掉動，應於所緣善住其心。

總之，若能緣心過於上揚而進入“掉舉”，就應先以“正知”去察覺，然後收攝內心，令能緣心安住在原來的所緣境上而修止。

2. 若沉沒時，於可欣境應善策舉。

若能緣心過於收攝而進入“沉沒”，就應先以“正知”去察覺，然後修“諸可欣事”，令能緣心策舉上揚。

★ 如《聲聞地》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。」

如《聲聞地》說：「由於能緣心太過於向內收攝，若以“正知”察覺已經退弱，或將退弱而進入“沉沒”，此時就應執取一種清淨勝妙的所緣境，令心喜悅而上揚，就稱為“策心”。所謂“持心”是什麼意思呢？由於對治“沉沒”，令能緣心太過於高舉上揚，若以“正知”察覺已經外散，或將外散而進入“掉舉”，此時就應令心向內收攝而修止，就稱為“持心”。」

3. 心掉動時，不應作意淨可欣境，以是向外散動因故。

若能緣心過於外散擾動而進入“掉舉”時，就不應作意思惟清淨的可悅愛境，因為如此作意思惟，正是能緣心向外散亂擾動之因。

戌二、明能生沉掉之因

【科判】

一、“沉沒”之相（371.10.13）

二、“掉舉”之相（371.13.20）

★、結語

1. 未修中間：應修防護根門等四（372.4.3）

2. 沉掉雖微，應以“正知”察覺而滅除之（372.4.25）

3. 修“無過等持”時，有二種錯誤的想法（372.5.30）

4. 止息沉與掉，二者須輾轉修習，其次第（372.9.3）

【譯文】

一、《本地分》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，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。」

《本地分》說：什麼是引生“沉沒”的原因呢？如下：

1. 不守根門：未能善加“防護”與“守護”六根。
2. 食不知量：飲食過量、不足、不宜等。
3. 初夜後夜不勤修行覺寤加行：初夜、後夜不精勤修行。
4. 不正知住：下座時，對行住坐臥四威儀，不能善加取捨。
5. 是癡行性：具有深重的“愚癡”。
6. 耽著睡眠：貪愛睡眠，故生“沉沒”。
7. 無巧便慧：沒有“去除沉沒之法”的智慧。
8. 懈怠俱行欲勤心觀：伴隨著“懈怠”的欲、勤、心、觀等四如意足，易生“沉沒”。
9. 不曾修習正奢摩他，於奢摩他未為純善，一向思惟奢摩他相：未曾正確修習“內心收攝”而得“住分”，過於偏重修習“住分”，而忽略了“明分”的修習。
10. 其心昏闇，於所緣境不樂攀緣：能緣心昏暗無執取力，不能欣喜而安住在所緣境上。

沉沒相者，應知是說沉沒之因，懈怠俱行者通勤心觀。

前文中，所謂“沉沒相”，就是“沉沒之因”；而“懈怠俱行”不只是“懈怠俱行欲如意足”，也通用於“懈怠俱行勤如意足”、“懈怠俱行心如意足”、“懈怠俱行觀如意足”。

二、又前論云：「何等掉相，謂不守根等四如前廣說，是貪行性，不寂靜性，無厭離心，無巧便慧，太舉俱行欲等如前，不曾修舉，於舉未善唯一向修，由其隨一隨順掉法親里尋等動亂其心。」

又，《本地分》說：什麼是引生“掉舉”的原因呢？如下：

1. 不守根門。
2. 食不知量。
3. 初夜後夜不勤修行覺寤加行。
4. 不正知住。
5. 是貪行性：具有深重的“貪欲”。
6. 不寂靜性，無厭離心：心生擾動，不具厭離，故生“掉舉”。
7. 無巧便慧：沒有“去除掉舉之法”的智慧。
8. 太舉俱行欲等如前：伴隨著“過於策舉”的欲、勤、心、觀等四如意足，易生“掉舉”。
9. 不曾修舉，於舉未善唯一向修：未曾正確修習“策舉上揚”而得“明分”，過於偏重修習“明分”，而忽略了“住分”的修習。
10. 能緣心隨著“親里尋思”等，八種能引生“掉舉”的惡尋思之任何一種，而擾動散亂。

掉舉相者，謂掉舉因。太舉者，謂於可欣境太執其心，與此俱行欲等四法如前廣說。

前文中，所謂“掉舉相”，就是“掉舉之因”；而“太舉”，是指對於可欣境的執取，太過於猛利策舉；所謂“與此俱行欲等四法”，是指如前所說：伴隨著“過於策舉”的欲、勤、心、觀等四如意足。

1. 由是前說未修中間防護根門等四，於滅沉掉極為利益。

因此，如前所說，在下座的時期，能精勤修習防護根門等四種資糧，對於滅除“沉沒”與“掉舉”，具有極大的利益。

2. 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。

因此，“沉沒”與“掉舉”雖然輕微，皆應以“正知”去察覺而加以對治，不能忍受“沉掉”繼續存在，必須完全滅除。若不對治而完全

滅除，則稱“不作對治行”，誠如《辨中邊論》所說，這是修習並獲得“無過等持”的過失。

3. 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。

(1) 若有人顛倒妄說：細分的“掉舉”與散亂等“沉沒”，剛開始產生時，本來就難以斷除，因此可以不管，不加以對治。

(2) 又說：此細分“掉舉”與“沉沒”，並沒有猛利恆常相續而生，只是輕微短暫的障礙，並不會引發造業，因此不必斷除。

★、為了斷除“沉掉”可是又“不作行”，有以上二種情況，它們皆是因為未能正確了知修習清淨三摩地的方法，假稱自己現在已經知道正確的修止教授，欺騙想要修止的人，因為如此正是背棄了彌勒菩薩、無著菩薩、蓮花戒論師等祖師，他們所決擇正確的修止之法。

4. 如是滅沉掉時，多因掉舉散亂為障先勵斷彼，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。

如是，滅除“沉沒”與“掉舉”時，須輾轉修習，其次第：

(1) 最初大多為“掉舉”所障礙，所以就努力斷除“掉舉”；由於努力對治，便能止息“粗分掉舉”而獲得“少分的住分”。

(2) 獲得“少分的住分”時，應努力慎防“粗分沉沒”的產生；由於努力慎防“粗分沉沒”的產生，能緣心恐怕又被較前微細的“細分掉舉”所障礙，而障礙“住分”。

(3) 為了斷除“細分掉舉”，又應努力“收攝內心”而專注安住在所緣境上。

- (4) “細分掉舉”斷除之後，“住分”更加堅固，此時又有“細分沉沒”容易生起，故應“策舉心力”而對治並斷除“細分沉沒”。

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。

總之，在修止的過程中：

- (1) 由於散亂而進入“掉舉”時：應“收攝內心”而安住在所緣境上，以守護“住分”。
 - (2) 獲得“住分”時：應慎防“沉沒”的產生，應“策舉心力”令能緣心執取所緣境的能力加強，而守護“明分”。
- ★、“守護住分”與“守護明分”二者應輾轉修習，這才是“修習無過等持”之理。不應唯獨希求“澄明的住分”而喜足，更應再追求“具足有力執取所緣境的明分”。

申二，離沉掉時應如何修

【科判】

A、總說，“離沉掉時”應如何修

- 一、若已離沉掉：則應修“正住之捨”（373.1.13）
- 二、若已離沉掉，而續修“作行之思”：則反成過失（373.3.26）
- 三、修“正住之捨”時，其“放緩”的意義（373.5.33）
- 四、修“正住之捨”的時機（373.6.22）

B、別說所修的“正住之捨”

- 一、此“捨”，乃是“行捨”（373.8.3）
- 二、“正住之捨”的本質（373.8.30）
- 三、“正住之捨”的所緣行相（373.11.2）
- 四、修“正住之捨”的時機：內心遠離“沉掉”之時（373.11.35）

【譯文】

A、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，
一、若功用行是修定過，於此對治應修等捨。

如前所說，以“八斷行”的前七個斷行，斷除了“細分沉沒與細分掉舉”時，則沒有“沉掉”會令能緣心不平等而轉，也就是能緣心能遠離“沉掉”，平等而轉，此時，若再努力對治沉掉，反而成為修定的過失。因此，當已經能斷除“沉掉”之時，就應修習“等捨”（也就是“正住之捨”），即不再對治沉掉，令能緣心專注安住在所緣境上。

《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。」

《修次中篇》說：「若能察覺能緣心已完全遠離粗、細沉掉，能真正持續專注安住在所緣境上，此時就不應再對治沉掉，應放緩功用，修習“正住之捨”，令能緣心持續專注安住在所緣境上。」

二、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。

他宗問：為什麼當能緣心已經完全遠離粗、細沉掉之時，再作對治行，或努力精勤加功用行，是修止的過失呢？

自宗答：由於能緣心生“掉舉”時，必須“收攝內心”而息滅“掉舉”；能緣心生“沉沒”時，必須“策舉心力”而息滅“沉沒”。“收攝內心”與“策舉心力”，二者須輾轉交替運行而修，以防護“沉掉”。若已遠離粗、細沉掉之時，若仍如前所說，再加以防沉、防掉而努力修習，如此反而會令能緣心散亂到其它的所緣境上。

如《修次》後二編云：「心平等轉，若仍功用，爾時其心便當散動。」

如《修次中篇》與《修次下篇》所說：「能緣心已經遠離細分沉掉而能平等運轉之時，如果仍然再努力對治沉掉而修，便會令已經平等安住在所緣境上的能緣心，散動到別的所緣境上。」

三、故於爾時須知放緩，此是放緩防慎作用，非是放捨持境之力。

因此，以“正住之捨”斷除“作行”時，必須“放緩功用”（不再對治沉掉），這種“放緩”是指“刻意不再作對治的加功用行”，或“防護沉掉的生起”；而不是放棄有力執取所緣境的能力。

四、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。

因此，修習“正住之捨”：並不是指，只要沉掉沒有現行之時，就可修“正住之捨”；而是要摧伏“產生沉掉的勢力”之後，才可修“正住之捨”，若未摧伏“產生沉掉的勢力”，就不能修“正住之捨”。

B、一、云何為捨，答，捨總有三，一受捨二無量捨三行捨，此是行捨。

他宗問：“正住之捨”其“捨”之義為何？

自宗答：“捨”之義，分三：

1. 受捨：是指不苦不樂之“捨受”。
2. 無量捨：是指“四無量心”之中的“捨無量心”。
3. 行捨：對一切法，斷除分別，平等捨住之“心所”。

★、此處之“捨”，是指“行捨”。

二、此捨自性，如《聲聞地》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。」

此“行捨”的體性，如《聲聞地》說：什麼是“行捨”？是指修習止觀時，能緣心對所緣境具足三種特質：

1. 能緣心已無沉掉，而得平等安住。
2. 對於所修的主題（所緣境），能緣心能非常柔順自然地趣入。
3. 能緣心有堪能性（無粗重性），已能無功用而運轉。

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。

以上是說，獲得此“行捨”之時，所修的等持，完全遠離沉掉；此“行捨”現前之時，能緣心不必刻意勤發功用，就能持續專注安住在所緣境上了。

三、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精進。」

此“行捨的行相”，如《聲聞地》說：「什麼是“行捨的行相”？就是能緣心已無“沉掉”，而能任運地安住在所緣境上，以及對於所緣境，不必刻意勤發功用，就能安住其上。」

四、修捨之時，亦如彼云：「云何捨時，謂止觀品所有沉掉心已解脫。」

修習“正住之捨”的時機，也如《聲聞地》說：「修習“正住之捨”的時機，就是在修習止觀之時，一旦能緣心已經完全遠離沉掉之時，即為堪修“正住之捨”之時。」

未四、結語

【科判】

一、“引發無過等持的方法”：是依《辨中邊論》而說（373.12.26）

★、引《辨中邊論》說明（373.13.9）

二、解釋《辨中邊論》之文義

1. 引生“無過等持”的次第（374.2.13）
2. 引生“無過等持”的方法（374.5.3）

(1) 解釋“五過失” (374. 5. 31)

(2) 解釋“八斷行” (374. 8. 30)

三、以“八斷行”，斷除“五過失”：是最好的修正方法

1. 是諸大師，於修正時皆數數宣說 (374. 10. 15)

2. 是顯密共通的教授 (374. 12. 22)

四、說明能成就神變的四種神足 (375. 1. 1)

★、解釋前文 (375. 5. 23)

【譯文】

一、如是引發無過三摩地法，是依慈尊《辨中邊論》。

如前所說，以“八斷行”，斷除“五過失”，而引發“無過等持”的方法，是依據彌勒菩薩的《辨中邊論》所宣說的。

★ 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，及沉沒掉舉，不作行作行，是為五過失。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。」

如《辨中邊論》說：

1. 引生“無過等持”的次第及作用

(1) 依住：為除“五過失”，發勤精進，依此而住。

(2) 堪能性：有了“精進”，終能獲得具足堪能性的“無過等持”。

(3) 能成一切義：依此“無過等持”，則能成就“具相止”，而得各種神通。

2. 引生“無過等持”的方法：勤修“八斷行”而滅除“五過失”。

(1) 五過失：懈怠、忘聖言、沉沒與掉舉、不作行、作行。

(2) 八斷行：所依（欲）、能依（進）、所因（信）、能果（安）、不忘其所緣（念）、覺了沉與掉（正知）、為斷而作行（作行之思）、滅時正直轉（正住之捨）。

二、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

1. 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。」

(1) 依住：是指為除“五過失”此障品，而發勤精進，依“精進”而住。

(2) 堪能性：有了“精進”，能引生具足堪能性的“無過等持”。

(3) 能成一切義：依“無過等持”，能成就“具相止”而得各種神通。

2. 云何能生此三摩地，謂為斷除五過失故，勤修八行從此因生。

如何能引生此“無過等持”呢？就是勤修“八斷行”，斷除“五過失”，以此為因而引生“無過等持”。

(1) 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。

修止之時，所應斷除的“五種過失”，如下說明：

① 在未正行修止之時（修止之前）：“懈怠”是其過失，因為有了“懈怠”，就對“修習等持”不會努力去做。

② 正在趣入所緣境而修止之時：“忘失教授”是其過失，因為“忘失教授”令能緣心不能專注安住在所緣境上。

③ 能緣心已經專注安住在所緣境上之時：“沉掉”是其過失，因為“沉沒與掉舉”此二障品，能令心失去堪能性，而不能專注安住在所緣境上。

④ 以“正知”察覺“沉掉”產生之時：“不作功用”是其過失，因為不去對治“沉掉”，任“沉掉”持續蔓延，如此不能斷除“沉掉”。

⑤ 已經完全遠離“沉掉”之時：“作行之思”是其過失，因為此時已無“沉掉”，若再想要對治“沉掉”，會擾動能緣心。

《修次》等說沉掉二過合一為五，若各分別是六過失。

《修次諸篇》也說：如果“沉沒”和“掉舉”合而為一，則是五種過失；如果各別分開計算，則是六種過失。

- (2) 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。

對治“五過失”的就是“八斷行”，如前已詳說：

- ① 對治“懈怠”：有四法，即信、欲、勤、安。
- ② 對治“忘念”：以“憶念”，對治“忘念”。
- ③ 對治“沉掉”：以能察覺沉掉的“正知”，對治“沉掉”。
- ④ 對治“不作行”：以“作行之思”，對治“不作行”。
- ⑤ 對治“作行”：以“正住之捨”，對治“作行”。

三、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 1. 師於修定時皆數宣說。

“以八斷行，斷除五過失”，就是修止的最勝教授，因此，蓮花戒論師在“修次上、中、下篇”，以及其它印度諸大論師，在說明如何修止之時，皆數數宣說“以八斷行，斷除五過失”。

《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。

《道炬論釋》在宣說修止之時，也引用“以八斷行，斷除五過失”而宣說。此外著作“道次第教授”的諸先覺們，也有粗略概述關於修止的次第教授。然而現今，卻有許多樂修定的人，還尚未了解“應如何正確去修定”，因此，詳細說明上述的修定之理。

2. 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。

“以八斷行，斷除五過失”，是以“憶念”令能緣心安住在所緣境上，及以“正知”去察覺沉掉，令能緣心能有力地持續安住在所緣境上，這一切修止的共同教授。不應誤認它是顯教的法相宗乘所應修的個別教授，而不是密教乘所應修之法。因為在無上瑜伽密續的教典中，也說：“以八斷行，斷除五過失”是顯教與密教所共同的修止教授。

- 四、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。」

如《三補止》第一章第二品說：「由“八斷行”而成就的“欲求等持”：必須住於寂靜處、遠離貪欲等煩惱、去除粗分的尋伺分別，而由“四正勤”的精進予以承辦；這也是具足“欲求修止之心”而以“不太過於低緩”及“不太過於高舉”而正修習止。」

於勤觀心三三摩地亦如是說。

如同“欲求等持”（欲求神足）的修法一樣，其它三種神足：與八斷行俱行的“精進等持”、與八斷行俱行的“觀察等持”、與八斷行俱行的“心等持”，它們的修法也一樣。

前說正定妙堪能性，是神變等功德所依，猶如足故名為神足。

前面欲、勤、觀、心四種等持，具有殊勝的堪能性，它們是獲得神變等功德的所依基礎，如同腳一樣，故稱為“神足”（神變之足）。

《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。

《辨中邊論釋》等論典，有說：成就“無過等持”略有四種途徑：

1. “欲三摩地”：由強烈的欲求之心，所得的三摩地。
2. “進三摩地”：由恆常精進，所得的三摩地。
3. “觀三摩地”：由對於所緣境做觀察分析，所得的三摩地。
4. “心三摩地”：在內心中，由上輩子留下來的“三摩地種子”所引發，所得的三摩地。

極下劣者謂太緩慢，太高舉者謂太策勵，義為離彼二邊而修。

所謂“極下劣”，是指能緣心太過於收攝而修；所謂“太高舉”，是指能緣心太過於策勵而修。此處說明：成就“無過等持”必須離“太過於收攝”與“太過於策勵”二邊，安住中道而修。

午二、依彼引生住心次第

未一、正明引生住心次第

未二、由六力成辦

未三、具四種作意

未一、正明引生住心次第

【科判】

★、所引生的九種住心，其次第：（376.3.3）

一、內住（376.3.7）

二、續住（376.4.8）

三、安住（376.5.3）

四、近住（376.6.6）

五、調伏（376.9.6）

六、寂靜（376.11.8）

七、最極寂靜（377.1.18）

八、專注一境（377.3.13）

九、平等住（377.5.26）

★、以上九種住心的名稱，來自《修次初篇》（377.8.32）

【譯文】

★ 初中九心。

首先說明，引生九種住心，其次第。

- 一、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。」

第一住心“內住”：內心有能力從散亂在許多外在的所緣境中，向內收攝而安住在第六意識的修止所緣境上。如《莊嚴經論》說：「將能緣心向內收攝，令其安住在修止的所緣境上，就稱為“內住心”。」

- 二、二續住者，謂初所繫心令不散亂，即於所緣相續而住，如云：「其流令不散。」

第二住心“續住”：是指最初的“內住心”，能不散亂到其它的所緣境上；也就是“內住心”對於所緣境能持續安住下去一段時間。如《莊嚴經論》說：「令“內住心”其續流，能持續安住而不散亂到其它的所緣境上，就稱為“續住心”。」

- 三、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。」

第三住心“安住”：是指當能緣心由於“忘念”而向外流散到其它的所緣境上時，能以“正知”去察覺已經外散了，便能將外散之心，向內收攝，令其安住在原來的所緣境上。如《莊嚴經論》說：「能緣心散亂之後，能以“正知”去察覺，並收攝其心，而回到原來的所緣境上，就稱為“安住心”。」

- 四、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。」謂起念力，令不忘念，於外散動。

第四住心“近住”：引論說明，如下，

1. 《修次初篇》說：前面的“安住心”，是能夠快速生起“正知”而察覺已進入散亂，並予以斷除；此處的“近住心”，是指不僅能夠快速生起“正知”而察覺已進入散亂，並予以斷除，且在斷除散亂之後，能再勵力精勤加功用行，令能緣心能持續不斷地安住在原來的所緣境上。
2. 《般若波羅蜜多教授論》說：從能緣心散亂到外在廣大的所緣境中，向內收攝其心，令能緣心的體性漸漸轉入微細，更加專注安住在原來的所緣境上。如《莊嚴經論》所說的：「具足“憶念”與“正知”的智慧，能令能緣的定心，更加堅固。」
3. 《聲聞地》說：「應先以“憶念”令能持續安住在所緣境上（先得“安住心”）；再以“正知”察覺外散，且斷除外散之後，再回到原來的所緣境上，不再生起散亂（再得“近住心”）。」以上是說先以“憶念”及“正知”獲得“安住心”，再勵力加功用行，獲得“近住心”。

五、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。

第五住心“調伏”：成就“近住”後，由於住心的久住，容易引生“沉沒”，因此應思惟正定的功德，並提策心力對於清淨的禪定心生歡喜欣悅。如《莊嚴經論》說：「由於諸前住心的久住，容易引生“沉沒”，因此必須思惟清淨禪定的功德而提策心力，令能緣心堅固地安住在所緣境上，就稱為“調伏心”。」同時，《聲聞地》也說：在修止的過程中，能緣心會由於色、聲、香、味、觸、貪、瞋、癡、男、女，共十種行相的任何一種行相，而引生散亂。因此必須事先提早思惟“十相過患”，以預防能緣心隨著十相的任何一相而流散到其它的所緣境上。

六、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。

第六住心“寂靜”：是指在修正過程中，能以“正知”去察覺能緣心有與煩惱相應的散亂過失，而斷除對清淨禪定的不喜之心。如《莊嚴經論》說：「由於觀察散亂的過患，便能去除不好樂修習禪定之心，就稱為“寂靜心”。」同時，《聲聞地》也說：在修正的過程中，能緣心會由於“八惡尋思”、“五蓋”、“諸隨煩惱”的擾亂，而引生散亂。因此必須事先提早思惟他們的過患，以預防能緣心隨著“八惡尋思”、“五蓋”、“諸隨煩惱”而流散到其它的所緣境上。

七、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。

第七住心“最極寂靜”：是指在修正過程中，當貪欲、心憂感、昏沉睡眠等煩惱生起時，便能馬上察覺而斷除之，直接持續專注安住在所緣境上。如《莊嚴經論》說：「貪欲、心憂苦等煩惱生起時，便能馬上斷除它，令能緣心專注安住在所緣境上，就稱為“最極寂靜”。」同時，《聲聞地》也說：在修正過程中，由於忘失憶念，就會引生眾多煩惱，而令能緣心流散到其它所緣境上。因此，如果生起如前所說的“諸惡尋思”及“隨煩惱”之時，便能察覺而斷除之，不能忍受諸煩惱繼續蔓延。

八、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。」第八心名專注一趣，即由此名易了其義。

第八住心“專注一境”：是指為令能緣心對於所緣境能獲得“任運而轉”的第九住心，正在刻意以“憶念”和“正知”守護禪定，策勵其心，令能緣心無諸障礙（掉舉與沉沒），能持續不斷地安住在所緣境上。如《莊嚴經論》說：「成就前八住心，令沉掉不生之後，勤修正定儀軌者，刻意花力氣地，令能緣心安住在所緣境上，並準備獲得“任運而轉”的第九住心。」同時，《聲聞地》也說：「由於刻意花力氣，而令能緣心持續不間斷地安住在所緣境上，就稱為“專注一趣”。」第八住心名為“專注一趣”，是指依於有力的“憶念”和“正知”，而令能緣心持續“專注一趣”在所緣境上，已不為任何“沉掉”所障礙，故安立此名，可容易了解其義。

九、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。」

第九住心“平等住”：修次諸篇中有說，當能緣心已能不再作對治，而平等安住於所緣境時，就應修習“平等住”的“等捨”。《般若波羅蜜多教授論》說：由於修習第八住心的“專注一趣”，令能緣心獲得無功用而能自在任運而轉的第九住心“平等住”。如《莊嚴經論》說：「從修習需花力氣的“專注一趣”，就能獲得不花力氣的“平等住”。」《聲聞地》說：“平等住”也稱為“清淨等持”。如《聲聞地》說：「由於數數修習前八住心，就能獲得不須功用就能自在運轉的“第九住心”。由於獲得“第九住心”，令能緣心不必加功用行，不必花力氣，就能無散亂地持續安住在所緣境上，故名“清淨等持”。」

★ 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。」

以上所說九種住心的名稱，是引用《修次初篇》而說的。如《修次初篇》說：「凡是依止九住心而修奢摩他之道，是從《現觀莊嚴論》、《莊嚴經論》、《聲聞地》等所宣說的。」

未二、由六力成辦

【科判】

A、總說六力（377.10.10）

B、別說六力（377.11.3）

一、聽聞力：成辦“內住”（377.11.10）

二、思惟力：成辦“續住”（377.12.16）

三、憶念力：成辦“安住”、“近住”（377.13.13）

四、正知力：成辦“調伏”、“寂靜”（378.1.22）

五、精進力：成辦“最極寂靜”、“專注一境”（378.2.27）

六、串習力：成辦“平等住”（378.4.11）

★、以上所說六力，依《聲聞地》所說，最為可信（378.5.4）

B 1、九住心的逆轉次第

★、說明：第九住心的行相（378.6.9）

一、生第九住心：須先有第八住心（378.8.29）

二、生第八住心：須先有第七住心（378.11.4）

三、生第七住心：須先有第五及第六住心（378.11.29）

四、生第五及第六住心：須先有第三及第四住心（378.13.14）

五、生第三及第四住心：須先有第一及第二住心（379.1.27）

B 2、九住心的順轉次第（379.3.3）

一、由“聽聞力”：成辦第一住心（379.3.7）

二、由“思惟力”：成辦第二住心（379.3.9）

三、由“憶念力”：成辦第三住心（379.3.35）

四、由“更有力的憶念”：成辦第四住心（379.4.20）

五、由“正知力”：成辦第五、第六住心（379.5.1）

六、由“精進力”：成辦第七住心（379.5.29）

七、由“更有力的精進力”：成辦第八住心（379.6.16）

八、由“串習力”：成辦第九住心（379.6.32）

C、結語

- 一、第九住心，其未得、已得之情況（379.7.25）
- 二、雖得第九住心
 1. 若未得輕安，則不能說已得“具相止”（379.8.34）
 2. 易生誤解（379.9.32）

【譯文】

A、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。

成辦九住心之因有六種力：一、聽聞力。二、思惟力。三、憶念力。四、正知力。五、精進力。六、串習力。

B、此等能成何心者。

此等六力，各自能成辦那些住心呢？如下說明。

一、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。

一、由“聽聞力”成辦“內住心”：唯由最初從善知識聽聞正法，對於如何令能緣心安住在所緣境上的修止教授；依法修習後，最初能緣心能專注安住在所緣境上，就稱為“依聽聞力成辦第一住心（內住心）”。這是依他力（善知識），並不是自己數數思惟修習而能獲得。

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。

二、由“思惟力”成辦“續住心”：在能緣心已經先獲得“內住心”後，進而數數思惟安住所緣境的教授內容，而持續守護所修習的

止，令能緣心初得少分能持續安住在所緣境上，就稱為“依思惟力成辦第二住心（續住心）”。

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。

三、由“憶念力”成辦“安住心”和“近住心”：在獲得“續住心”後，當能緣心向外流散到其它的所緣境上時，依靠“憶念力”能回憶起原來的所緣境，令心向內收攝而使能緣心回到原來的所緣境上，就稱為“依憶念力成辦第三住心（安住心）”；當“憶念力”從最初的微弱，增強力量時，就有能力令能緣心一開始就不會流散到其它的所緣境上，此時就稱為“憶念力成辦第四住心（近住心）”。

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。

四、由“正知力”成辦“調伏心”和“寂靜心”：在獲得“近住心”後，會有細分的沉掉，令能緣心流散到其它的所緣境上，此時應以“正知力”，去了解十相、八惡尋思、隨煩惱，它們會令能緣心流散的過患，而加以對治，令能緣心不流散到其它的所緣境上。當剛開始“正知力”較弱時，就稱為“以正知力成辦第五住心（調伏心）”；當“正知力”增強之時，就稱為“以正知力成辦第六住心（寂靜力）”。

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。

五、由“精進力”成辦“最極寂靜”和“專注一趣”：在獲得“寂靜心”時，也會生起微細的八惡尋思及隨煩惱，此時應不能忍受而生起對治功用予以斷除，因為斷除了細分沉掉的生因，所以這些

細分沉掉無法障礙我們修止，等持就能繼續持續下去。當剛開始“精進力”較弱時，就稱為“以精進力成辦第七住心（最極寂靜）”；當“精進力”增強之時，就稱為“以精進力成辦第八住心（專注一趣）”。

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。

六、由“串習力”成辦“等住心”：在獲得“專注一趣”之後，若能再以極大串習之力，經過長時的久修，就能令能緣心達到遠離一切沉掉、無諸功用、任運平等相續安住在所緣境上，此時就稱為“以串習力成辦第九住心（等住心）”。

★ 此等是如《聲聞地》意，雖見餘處亦作餘說，然難憑信。

上述六力，是依《聲聞地》的意趣而宣說的；雖然其它論典有些不同的說法，但卻是難以採信的。

B1. 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。

若如前所說，依次第而得第九住心時，就像長時串習讀誦經典，已達極微純熟的程度。只要最初發起欲求念誦的意樂，雖然在念誦期間，已散亂到其他所緣而分心了，然而念誦卻能任運不間斷。像這樣，一旦已得第九住心，一上座之初，只要一次守護憶念，令能緣心專注安住在所緣境就夠了，爾後雖然沒有刻意守護“憶念”和“正知”，但是能緣心也能長時無間缺地任運而安住在所緣境上。由於不須刻意加功用行、不須持續守護“憶念”和“正知”，因此稱為“無加功用行三摩地”，或稱為“無功用三摩地”。

- 一、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。

能引生“第九住心”：必須依靠一種，須刻意精勤加功用行，須刻意長時無間守護“憶念”及“正知”，而令沉掉等諸障品不能障礙我們修止，能引生極長時持續安住在所緣境上的等持，這就是“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。

“第八住心”與“第九住心”，雖然同樣都能遠離沉掉等障品的障礙，但是“第八住心”必須刻意精勤無間加功用行，也必須刻意守護“憶念”和“正知”，因此稱為“有作意行三摩地”，或稱為“有功用行三摩地”。

- 二、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。

能引生“第八住心”：必須在能緣心進入微細沉掉等障品（沉掉的生因）時，便能立刻以“正知”察覺而予以斷除，完全不能忍受障品的蔓延。因此要引生“第八住心”，必須先具足，障品隨生、隨知、隨斷除的“第七住心”。

- 三、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。

能引生“第七住心”：必須先以“正知”去察覺“諸惡尋思”及“隨煩惱”，它們有令能緣心散亂的過失，在發生散亂時馬上能察覺而令能緣心回到原來的所緣境上；如果“正知”的力量增強，則能令能緣心，一開始就沒有障品，而不流散。因此，要引生“第七住心”，必須先具足“第五住心”及“第六住心”，因為此二心是依靠有力的“正知”去達成的。

四、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。

能引生“第五住心”及“第六住心”：必須在能緣心因為流散而失去所緣境時，以“憶念”去快速回憶所緣境，而讓能緣心回到原來的所緣境上；也必須以更強大的“憶念”力，令能緣心，一開始就安住在所緣境上，而不流散。因此，要引生“第五住心”及“第六住心”，必須先具足“第三住心”及“第四住心”，因為第三、第四此二住心，是依靠上述兩種“憶念”去達成的。

五、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。

又，能引生“第三住心”及“第四住心”：必須先令能緣心安住在所緣境上，以及能持續安住一段時間而不流散。因此，要引生“第三住心”及“第四住心”，必須先具足“第一住心”及“第二住心”。

B 2、如是總謂。

以上的敘述，可以配合“六力”，作簡單“順次述說”的歸納。

一、先應隨逐所聞教授，善令心住。

一、首先應從師長處，聽聞修止的教授，善巧地令能緣心安住在所緣境上。（以“聽聞力”成辦“第一住心”）

二、次如所住數數思惟，令略相續將護流轉。

二、接著，對所安住的所緣境去數數思惟，令能緣心持續成功地安住在所緣境上。（以“思惟力”成辦“第二住心”）

三、次若失念心散亂時速應攝錄，忘所緣境速應憶念。

接著，如果“憶念力”減弱，而能緣心流散時，只要內心快速向內收攝，令能緣心回到原來的所緣境上就可以了；如果已經忘失所緣境了，就應快速以“憶念”，令能緣心回到原來的所緣境上。（以“憶念力”成辦“第三住心”）

四、次更生起有力正念，於所緣境初不令散。

接著，當“憶念力”更為強大有力時，就能令能緣心，一開始就不會流散到其它的所緣境上。（以更有力的“憶念力”成辦“第四住心”）

五、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。

如果已成辦“有力的憶念”，而達成“第四住心”，此時又應生起“有力的正知”，去觀察“諸惡尋思”、“隨煩惱”等，它們能引生“沉掉”而讓能緣心流散到其它所緣境的過失。最初的“正知”能察覺已流散了，而快速地令能緣心回到原來的所緣境上（以“正知力”成辦“第五住心”）；當“正知”更為強大有力時，就能令能緣心，一開始就不會流散到其它的所緣境上（以更有力的“正知力”成辦“第六住心”）。

六、次當起功用力，雖由微細失念而散，亦能無間了知斷截。

接著，應當生起加功用行的“精進力”，此時能緣心也會由於微細的沉掉（沉掉之因），令能緣心忘失憶念而流散到其它的所緣境上，但是因為“精進力”，所以能馬上以“正知”去察覺，而令截斷各種障礙的續流（斷除沉掉之因）。（以“精進力”成辦“第七住心”）

七、既斷除已，令諸障品不能為障，定漸延長。

在依於刻意精勤加功用行，令“憶念”與“正知”能完全截斷微細沉掉等障礙的續流，接著，應以“更有力的精進力”令這些障品從一開

始就不能生起，不能障礙我們修止，而令能緣心安住在所緣境上的時間能持久。（以更有力的“精進力”成辦“第八住心”）

八、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。

最後，如果在生起“第八住心”之後，能繼續數數串習，便能獲得修習自在，而成辦“第九住心”，此時已不須任何刻意的加功用行，便能獲得任運而轉的殊勝等持。（以“串習力”成辦“第九住心”）

C、是故未得第九心前，修瑜伽師須施功用，於三摩地安住其心；得九心一、已，雖不特於住心功用，然心亦能任運入定。

1. 尚未得“等持自在的第九住心”之前：修行者都必須“加功用行”（花力氣），以“憶念”和“正知”令能緣心安住在所緣境上。
2. 已得“等持自在的第九住心”：雖然沒有特別“加功用行”，但是能緣心也能獲得任運而轉的殊勝等持。

二、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

1. 能得毘鉢舍那。

雖然依前所說，如理修止而獲得“第九住心”，如果尚未獲得“身心輕安樂”之前，則猶如下文所說，此時尚且不能安立為已獲得“具相止”，更不能安立為已獲得“具相的勝觀”。

2. 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。

當獲得“第九住心”時，能緣心具有無分別妄念、安樂、光明，是被這三種特色所端嚴裝飾的清淨正定。此時有人心生誤解，誤認獲得“第九住心”時，就是已生起“根本位”和“後得位”共相揉合的“無分別智”；尤其有極多數的人，誤以為成就《聲聞地》所說的

“第九住心”時，就已圓滿生起無上瑜伽續部證量極高的解脫道“圓滿次第”。這些極大的錯誤，下文將會詳細說明。

未三、具四種作意

【科判】

A、總說九住心具有四種作意（379.12.10）

B、別說九住心具有四種作意

一、力勵運轉作意（379.13.20）

二、有間缺運轉作意（379.13.33）

三、無間缺運轉作意（380.1.20）

四、無功用運轉作意（380.1.34）

★、解釋說明此四種作意（380.2.12）

C、結語

一、他宗提出兩個問題（380.6.3）

二、自宗回答（380.7.14）

【譯文】

A、如《聲聞地》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。

如《聲聞地》說：「在“九住心”具足“六力”的同時，也應了知“九住心”具足“四種作意”，即：一、力勵運轉作意。二、有間缺運轉作意。三、無間缺運轉作意。四、無功用運轉作意。

B、一、於內住等住中，有力勵運轉作意。

在“第一住心”與“第二住心”的時候，具有“力勵運轉作意”，依此成辦“少分安住所緣的禪定”。

二、於安住近住調伏寂靜最極寂靜中，有有間缺運轉作意。

在“安住”、“近住”、“調伏”、“寂靜”、“最極寂靜”，也就是在第三、第四、第五、第六、第七等住心時，具有“有間缺運轉作意”，依此成辦“尚且成遍相續的禪定”。

三、於專注一趣中有無間缺運轉作意。

在“專注一趣”第八住心時，具有“無間缺運轉作意”，依此成辦“已得成遍相續的禪定”。

四、於等持中，有無功用運轉作意。」

在“平等住”第九住心時，具有“無功用運轉作意”，依此成辦“不必具功用之任運而轉的禪定”。」

★ 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。第九心時既無間缺，又不恆常勤依功用，故有無功用運轉作意。

以上《聲聞地》是說：

1. 第一、第二住心時：必須刻意加功用行修習禪定，因此稱為“力勵運轉作意”。
2. 第三、第四、第五、第六、第七住心時：由於各別具有不同的粗分、中分、細分之“沉掉”的障礙，能緣心無法“成遍相續”安住在所緣境上，其間會有“間斷”的情況，因此稱為“有間缺運轉作意”。
3. 第八住心時：由於已完全去除“沉掉”，沒有它們的障礙，能緣心已能“成遍相續”安住在所緣境上（但是還須刻意加功用行），因此稱為“無間缺運轉作意”。
4. 第九住心時：能緣心既能“成遍相續”安住在所緣境上，又能不須刻意加功用行，因此稱為“無功用運轉作意”。

C、若爾初二心時，亦有有間缺運轉，中五心時亦須力勵，云何初二不說一、有間缺運轉作意，於中五心不說力勵運轉作意。

他宗問：

1. 如上，將第一、第二住心，立名為“力勵運轉作意”，但其實它們也具有“有間缺運轉作意”的特徵，為什麼不說它們是“有間缺運轉作意”呢？
2. 將第三、第四、第五、第六、第七住心，立名為“有間缺運轉作意”，但其實它們也具有“力勵運轉作意”的特徵，為什麼不說它們是“力勵運轉作意”呢？

二、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。

自宗回答：“初二心”長期處在不能入定的情況，所以“中斷禪定”不是它們的特色，此時須“力勵加功用行”才是它們的特色；“中間五心”長期處在入定的情況，偶爾才有中斷的機會，因此“中斷禪定”是它們值得一提的特色，故以“有間缺運轉作意”來安立，但是“前二心”就不以“有間缺運轉作意”來安立。

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。

雖然“前二心”與“中間五心”皆具有“力勵運轉作意”，但是“前二心”具有太多的“中斷禪定”，而“中間五心”偶爾才會“中斷禪定”，因此“中斷禪定”才是“中間五心”值得一提的特色，所以“中間五心”以“有間缺運轉作意”來安立，不以“力勵運轉作意”來安立。

午三、結語（380. 9. 13）

【譯文】

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。

所以，必須具備如前所說的“修止六種資糧”（加行），再依於“恆常的精進”（正行），而修習三摩地，如此才能成辦“具相止”；如果只有偶爾略微修習一、二次，便放棄了修止，如此是不能成就“具相止”的。

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。」

如《攝波羅蜜多論》說：「修行者應不間斷地精進勤修靜慮；如果數數休息，就如同鑽木卻常中斷，最後不能生出火苗。修止也是如此，在未獲得“具相止”之前，不能棄捨精進的修習。」

卯三、修已成就奢摩他量

辰一、顯示奢摩他成與未成之界限

辰二、顯示依奢摩他趣總道軌

辰三、顯示別趣世間道軌

辰一、顯示奢摩他成與未成之界限

巳一、顯示正義

巳二、有作意相及斷疑

巳一、顯示正義

【科判】

一、問：得第九住心時，是否已得“具相止”？（381. 1. 3）

二、答：得第九住心時，可分二類（381. 3. 5）

1. 得第九住心時，未得輕安之情況（381. 3. 21）

★ 引《解深密經》說明 (381. 4. 10)

2. 得第九住心，又得輕安之情況 (381. 6. 1)

★ 引《般若波羅蜜多教授論》說明、 (381. 11. 13)

三、未得輕安的“第九住心”，為何地所攝？

1. 問 (382. 1. 3)

2. 答 (382. 1. 19)

★ 引《本地分》說明 (382. 3. 31)

3. 未得輕安的“第九住心”：非“具相止” (382. 5. 18)

四、再問二個問題 (382. 8. 3)

1. 如何能輕安？

A 總說如何能得輕安：滅除身心粗重

(1) 引《集論》說明三個面相 (382. 8. 23)

(2) 解釋前文 (382. 9. 23)

B 別說如何能得輕安

(1) 說明“身輕安” (382. 11. 3)

(2) 說明“心輕安” (382. 12. 12)

★ 引祖師言，說明、 (383. 13. 29)

(3) 要得身心輕安：應滅除身心二種粗重 (383. 2. 23)

(4) 圓滿的“身心堪能”，是漸次增長的 (383. 3. 32)

(5) “身心堪能”：初時難察，後則易知 (383. 5. 6)

(6) 引發“身心輕安樂”的次第

① 首先：有腦袋沈重的前兆 (383. 7. 27)

② 次生：心輕安性 (383. 8. 32)

③ 次生：身輕安性 (383. 12. 3)

④ 次生：身輕安樂 (384. 4. 20)

⑤ 後生：心輕安樂 (384. 5. 5)

2. 得輕安樂之後，如何成就“具相止”？

(1) 身心輕安樂，最初勢力很強，應漸趨微細方能得“具相止” (384. 5. 17)

★ 引《聲聞地》說明 (384. 7. 27)

(2) 身心輕安樂勢力漸微後，等持又能持續運轉，則可稱為“得具相止” (384. 10. 4)

★ 引《聲聞地》說明（384. 11. 15）

【譯文】

- 一、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。

他宗問：如果能善巧了知如前所說的“修止之軌”（含六資糧、以八斷行斷五過失、九住心等）而正行修習，則能依次生起“九種住心”。當生起“第九住心”時，已能完全遠離一切微細沉掉的障礙，又經長時的修習，故所得任運而轉的三摩地，並不須刻意加功用行，也不須刻意持續守護著“憶念”與“正知”。那麼此時具有以上各種殊勝功德的第九住心的三摩地，是否已經“具相止”？

- 二、茲當解釋，得此定者，有得未得輕安二類。

自宗回答：於此提問應當加以解釋。凡是已獲得此具有以上各種殊勝功德的第九住心的三摩地時，可分為“已得身心輕安樂”和“未得身心輕安樂”二類。

1. 若未得輕安，是奢摩他隨順，非真奢摩他，名奢摩他隨順作意。

若已得“第九住心”，而未得圓滿的“身心輕安樂”，則此奢摩他只是隨順的奢摩他，並非真正的奢摩他，稱為“奢摩他隨順作意”或“隨順止”。

- ★ 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。」

如《解深密經》中，彌勒菩薩與世尊的對話：

彌勒菩薩問：世尊！如果大乘菩薩，以第六意識去緣善的所緣境，去思惟或收攝內心而修習等持，當獲得堅固的住分、明分、執取力，乃至尚未獲得“身心輕安樂”之際，這期間的所有作意（即所有的三摩地）理應安立什麼名稱呢？

世尊回答：彌勒菩薩！這樣的三摩地，並不是“真正的奢摩他”，只能稱為“隨順的奢摩他”，或“隨順奢摩他勝解相應作意”。

2. 《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。

又如《莊嚴經論》說：「由第八住心的“串習力”，而得無作行（平等住的第九住心）；再持續修習“第九住心”，一直到獲得圓滿的“身心輕安樂”，此時的三摩地就稱為“有作意”或“具相止”。」此處所說的“作意”就是奢摩他的意思。於下當引《聲聞地》之文，再作說明。

《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。

《修次中編》說：「因此，修止的人，若能緣心安住在所緣境上，能獲得隨心所欲任運而轉的“第九住心”，在此基礎上，又能獲得圓滿的“身心輕安樂”，應知此時就是已獲得“具相止”。」以上是說“具相止”須具足二種事：於所緣境獲得自在任運而轉的“第九住心”，及“圓滿的身心輕安樂”。

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。

因此，《修次初編》說：「若已獲得對所緣境不須刻意加功用行的“第九住心”時，在此基礎上再持續修習，一直到能隨心所欲任運而轉，此時應知就是已獲得“具相止”。」以上意指，獲得圓滿的“身

心輕安樂”之時，方稱為“具相止”；關於此意，在《修次中編》中，已經說過了。

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。

又《辨中邊論》說：「“八斷行”之中的第八個斷行，為不對治行的“等捨”，它與第九住心的“平等住”，二者是同一宗要，同樣是“捨”的體性；但是不能以獲得“第八斷行”及“第九住心”的“自在捨住”而喜足，因為《辨中邊論》說明了，還須更進一步獲得圓滿的“身心輕安樂”。

- ★ 《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。」

《般若波羅蜜多教授論》說：「想獲得出世間止觀的大乘菩薩，最初必須獨處安靜處，長時宴坐禪修，以善法為所緣境，令能緣心作意思惟而不忘所緣境，且能捨離“分別忘念”（意言）而安住在所緣境上，如此數數“制心一處”持續修止；如是修止，乃至尚未生起圓滿的“身心輕安樂”之際，皆屬於“奢摩他隨順作意”（隨順止），更進一步持續修習，一旦生起圓滿的“身心輕安樂”，此時才稱為“正奢摩他”（具相止）。」

此說極顯，此等一切皆是決擇《深密經》義。

以上，《莊嚴經論》、《修次中篇》、《辨中邊論》、《般若波羅蜜多教授論》很明顯地說明：獲得“身心輕安樂”，方能稱為“具相止”。它們其實都是決擇《解深密經》所說的意趣。

三、1. 若爾未生輕安以前，此三摩地何地攝耶。

他宗問：如此，在尚未生起圓滿的“身心輕安樂”之前，所有的三摩地，是屬於“三界九地”中的哪一地的三摩地？

2. 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。

自宗回答：尚未生起圓滿的身心輕安樂之三摩地，是屬於三界九地中的“欲界地的三摩地”，而不是“初禪近分地”以上所攝的三摩地。因為，如果已經獲得“初禪近分”，則必須先行獲得具有圓滿的身心輕安樂之“具相止”。

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。

雖然在欲界地中，能成就殊勝的“第九住心”，但仍屬於欲界地的三摩地，不是“等引地”（上二界地）的三摩地。而“第九住心”不能安立為“等引地的三摩地”，是因為“第九住心”並不是“無悔”、“歡喜”、“妙樂”、“輕安”等特色所引生的。

- ★ 如《本地分》云：「何故唯於此等名等引地，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。」

“第九住心”不具上二界地的諸多特色，其法源根據，就如《本地分》所說：「為什麼上二界地所攝的三摩地，才能稱為“等引地的三摩地”？而欲界地的心一境性三摩地，不能稱為“等引地的三摩地”？因為上二界地的三摩地是由無悔、歡喜、輕安、妙樂所引生的，而欲界地的三摩地，沒有這些特色，但並不表示欲界地的三摩地，對於所緣境完全沒有分析、思惟、觀察的能力。」（“第九住心”雖然不能稱為上二界的三摩地，但也算是具有一定程度的三摩地）

3. 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，復能合糅行住坐臥一切威儀，然是欲界心一境性，應當了知不能立為真奢摩他。

因此，尚未獲得由圓滿的身心輕安樂所引生的三摩地，皆不能安立為“具相止”。雖然已經獲得“第九住心”，它已不須刻意依止“憶念”與“正知”，也能以無忘念的能緣心任運而安住在所緣境中；又下座時，也能相應和合於行、住、坐、臥等四威儀道；可是“第九住心”仍然屬於欲界地的止，不能安立為“具相止”。

四、若爾云何能得輕安，得輕安已云何而能成奢摩他。

它宗再問：那麼，如何才能獲得“圓滿的身心輕安樂”呢？已獲得“圓滿的身心輕安樂”之後，如何依此而成就“具相止”呢？

- 1.A 答，應知輕安如《集論》云：「云何輕安，謂止息身心粗重，身心(1) 堪能性，除遣一切障礙為業。」

自宗回答：首先應了解：“圓滿的身心輕安樂”之意，就如《集論》所說：「什麼是“圓滿的身心輕安樂”呢？就是在修止的過程中，已斷除了“身與心的粗重性”，而獲得“身與心的堪能性”（調柔、和合、平等），它具有斷除一切修止障礙的作用。」

- (2) 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。
- ① 身心粗重：是指在修習一切善行（含修止）時，不能隨心所欲地趣入善行，就是障礙修善行的“身心粗重”（如身不能久坐、心不得專注等）。
 - ② 能對治身心粗重的“身心輕安樂”：是指由於遠離身心二種粗重，因此身心變得輕快，對於所修的善行，具有能夠隨心所欲地趣入善行的堪能性，這種堪能性就稱為“身心輕安樂”。

- B、又能障礙樂斷煩惱，煩惱品攝內身粗重。若勤功用斷煩惱時，其身重
(1) 等不堪能性，皆得遣除，身獲輕利，名身堪能。

會障礙“喜歡斷除煩惱的心生起”，以及由於煩惱所引起的“身體上的障礙”，這就稱為“身粗重”。如果能夠精勤加功用行而斷除煩惱時，則由於“身粗重”的諸不堪能性，皆得以斷除，身體獲得輕快明利堪修善行，這就稱為“身堪能”（身輕安）。

- (2) 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。

同理，會障礙“喜歡斷除煩惱的心生起”，以及由於煩惱所引起的“心理上的障礙”，這就稱為“心粗重”。如果能夠精勤加功用行而斷除煩惱時，則由於“心粗重”而喜歡向外攀緣其它所緣境等諸不堪能性，皆得以斷除，能緣心能毫無障礙地任運安住在所緣境上，這就稱為“心堪能”（心輕安）。

- ★ 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。」

如，世親菩薩之徒安慧論師的教說：

- ① “身堪能”：對於身體所造作的業行，堪能引生身體輕快、明利、有力等，就稱為“身堪能”。
- ② “心堪能”：是指能緣心對於所緣境趨入正思惟時，能令心感到舒適悅意、輕快明利等，這些堪能性之因的“心所法”，如果第六意識與這些“心所”同俱相應，就能令能緣心毫無障礙地任運安住在所緣境上，就稱為“心堪能”。

- (3) 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。

總之，應該了解：要獲得“身心輕安樂”，須二個條件：

- ① 對於障礙得止的種種煩惱，必須生起猛利對治的“欲求心”。
- ② 更要精勤去斷諸煩惱，譬如趣入難行之行時，常會心生畏怯、身心難以趣入善法等，諸多的不堪能性，皆應斷除，令身心最極調柔而能任運安住在所緣境上。

- (4) 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。

因此，圓滿身心輕安的堪能性，是從最初“第一住心”時，便開始現起極少分的輕安之樂，然後漸次經歷中五住心、第八住心、第九住心，如其次第而逐漸增長，最後成就具有圓滿身心輕安樂的“具相止”。

- (5) 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，“身心輕安樂”最初生起時，微細而難以察覺；後來逐漸增強時，則易於了知確認。如《聲聞地》說：「修習九種住心時，各別有從少分到多分的心輕安樂與身輕安樂，對於初修業者來說，其輕安樂是很微細的，因此很難察覺。」

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。」

《聲聞地》又說：「在獲得“具相止”之前，所有的止，其身心輕安之樂，是依次第漸次增長的。這期間“定力”與“身心輕安之樂”是互為因果的，互相輾轉增上，到最後成就強盛而易於了知的“身心輕安之樂”，而獲得“具相止”。」

- (6) 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
① 上似重而起，然其重相非不安樂。

將要引發如上所述，易於了知且圓滿的身心輕安之樂，其前兆，就是精勤修止的人，其頭頂上會現起類似沈重的感覺，但它並不是不安樂之相。

- ② 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。

“頭頂沈重相”此前兆生起後，便能立刻遠離“障礙生起喜歡斷諸煩惱”的“心粗重性”，也就是首先生起能對治“心粗重性”的“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。」

（引論說明、）如《聲聞地》說：「精勤串習“第九住心”若干時間之後，便能生起強盛且易於了知的“圓滿身心輕安樂等持之前兆”，也就是頭頂上會現起類似沈重的感覺，但它並不是損惱相；生起此徵兆之後，便能立刻滅除“障礙生起喜歡斷諸煩惱”的“心粗重性”，也就是生起能對治“心粗重性”且具有心性調柔的“心輕安性”。

- ③ 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。

接著，依靠具足調柔堪能的“心輕安性”之力，能引發“生起身輕安性”之因的“風息”進入身體，當“風息”遍滿全身之時，便能遠離不堪久坐等，各種類的“身粗重性”，也就是會生起能對治“身粗重性”的“身輕安性”。

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。」

這也是具足調柔堪能的“心輕安性”，使令風息遍滿全身。如《聲聞地》說：「由於已經生起“心輕安性”，接著便能生起“身輕安性”。必須先有風息進入身體，當風息遍滿全身之時，便能滅除“障礙生起喜歡斷諸煩惱”的“身粗重性”。也就是先依“心輕安性”，令風息遍滿全身，依此就能引生，能對治“身粗重性”的“身輕安性”。」

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“身輕安性”，是一種極為悅意的“內在身觸”的“所觸品”（內在身識的所緣），它是一種“色法”，而不是“心所法”。如安慧論師說：「由“極為殊妙歡喜悅意心所”攝持的“內身勝妙的特別觸品”，應當了知，這就是“身輕安性”。契經中也說：先具足“心輕安性”，便能生起，由“極為殊妙歡喜悅意心所”攝持的“身輕安性”。」

④ 此身輕安最初生時，由風力故身中現起最極安樂。

當最初生起“身輕安性”時，由於風息遍滿全身，而產生一種以“心法”為本質的最極安樂之“身輕安樂”。

⑤ 由此因緣心中喜樂轉更勝妙。

最後，由於“身輕安樂”的緣故，心中的喜樂輾轉增勝而得“心輕安樂”，此時“身心輕安樂”已成就。

2. 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。心踴躍性亦漸退減，心於所緣堅固而住，遠離喜動不寂靜性乃為獲得正奢摩他。

生起“身心輕安樂”時，其最初的勢力很強大，慢慢地會逐漸趣向微細，但不是輕安完全沒有了。因為，最初“身輕安樂”太過強盛，會擾動內心，影響等持的持續，當它逐漸減弱而成微薄，有如身影追隨身形一般，成為具有無所擾動的“身輕安樂”的三摩地。接著“心輕安樂”的踴躍性也會逐漸減弱，因此能緣心對於所緣境能堅固而住，遠離一切因為喜悅而散動的不寂靜性，而獲得“具相止”。

- ★ 《聲聞地》云：「彼初起時，令心踴躍令心悅豫，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，心踴躍性漸次退減，由奢摩他所攝持故，心於所緣相寂靜轉。」

《聲聞地》說：「“身心輕安樂”最初生起之時，“踴躍的擾動”與“欣喜悅意的樂受”會同時產生，能緣心會現起所緣境界及諸喜樂；之後這個最初生起的強大“身心輕安樂”的勢力，會逐漸減弱而舒緩，首先“身輕安樂”轉為無所擾動的妙輕安，接著“心輕安樂”也漸次減弱而成妙輕安；此時已達“圓滿的身心輕安樂”，三摩地已轉成“具相止”的本質，所以能緣心會以寂靜的行相專注安住在所緣境上（此時已得“具相止”）。」

- (2) 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。

如是已生起“圓滿的身心輕安樂”，此時的三摩地，可稱為“具相止”或稱為“有作意”，才可歸於“具有作意”之數，或歸於已得“具相止”的行列。因為，獲得初禪近分地所攝的禪定，才算是獲得“定地”（等引地）最初的作意（才算獲得“上二界地”最下邊際的心識）。

- ★ 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。

如《聲聞地》說：「從生起“圓滿的身心輕安樂”之後，此修行者已獲得“具相止”，稱為“有作意”，才歸類於已得止的有作意行列中。為什麼呢？因為獲得“具相止”，就獲得色界定地所攝的“最小作意”，因此稱為“有作意”。」以上為“異名同義”的有：定地、上二界地、等引地、有作意地。

已二、有作意相及斷疑

午一、有作意相

午二、斷疑

午一、有作意相

【科判】

一、有那些徵兆，能令自他，了知已得“具相止”？（385.1.12）

★ 引《聲聞地》說明（385.4.1）

二、“心一境性”與“輕安”，二者輾轉而增長（385.8.9）

三、心輕安與身輕安，二者輾轉而成“身心輕安樂”（385.12.13）

【譯文】

一、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。

有哪些徵兆，能令自己和他人了解已得“具相止”？也就是當獲得“有作意的止”（具相止）時，從入定乃至出定具有下列七種相狀特徵：

1. 得色界地所攝的“最低限度的定心”。

2. 得色界地所攝的“身心輕安樂”。
3. 得色界地所攝的“心一境性”。
4. 有能力修“粗靜相道”暫時壓伏煩惱現行，及修“諦實相道”永遠斷除煩惱種子。
5. 只要再度等持定心，就能快速生起“身心輕安樂”。
6. 貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等五蓋，多不現行。
7. 出定後，也還有少分的身心輕安存在。

★ 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，其心相續滋潤而轉，為奢摩他之所攝護。」又云：「於內正住暫持其心，身心輕安疾生起，不極為諸身粗重性之所逼惱，不極數起諸蓋現行。」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。」

如《聲聞地》說：已得“具相止”的修行者，有以下各種相狀：

1. 已得色界初禪近分定所攝的少分定心。（初禪未到地定）
2. 已得初禪地所攝的少分“身心輕安樂”。
3. 已得自然堅固專注安住於所緣境的“心一境性”。
4. 具有修習“世間粗靜相道”，和“出世間諦實相道”，二種“淨惑所緣”的能力。
5. 由於內心恆為奢摩他的守護，只要再上座入定，縱使只是暫時獲得安住其心，也能快速產生“身心輕安樂”，不會被種種“身心粗重性”所逼惱。
6. 不會數數現行貪欲等五蓋。
7. 即使出定，外出經行時，也還有少分身心輕安的餘勢力，隨著身心而轉。

★ 以上這些，就是獲得“具相止”的清淨相狀。

二、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。

如果具足上述那些徵兆而最初獲得“具相止”之後，要讓此“具相止”達到究竟清淨，就很容易了。因為獲得奢摩他心一境性的“具相止”之後，就能快速引發“身心輕安樂”，且不斷地增長；只要“身心輕安樂”增長多少，就會讓“具相止”的力量再增長多少。如此“具相止”與“身心輕安樂”，二者會輾轉相互增長，因此，“具相止”要達到究竟清淨，就很容易了。

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。」

如《聲聞地》說：

1. 如果增長了多少的“身心輕安樂”，便會增長相對應量的“心一境性”（定力）。
2. 如果增長了多少的“心一境性”，便會增長相對應量的“身心輕安樂”。

“心一境性”與“身心輕安樂”，二者輾轉相互幫助而增長。

三、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。

總之，若心已調柔具堪能性而得“心輕安”，因會“風心同轉”，因此它會幫助“風息”也得到調柔堪能，此時的“風息”會令身體產生“身輕安”。因為生起“身輕安”，令能緣心產生更殊勝的三摩地，此殊勝的三摩地又會令“風息”具有更殊勝的堪能性，最後引發“身心輕安樂”，前已詳述。

午二、斷疑

【科判】

一、問：具有殊勝功德的“具相止”，應安立為何道？（386.2.8）

二、答

1. 錯誤的說法（386.5.15）
2. 此“具相止”尚未入小乘，何況入大乘道（386.7.28）
3. 此“具相止”是共外道的（386.9.7）
4. 此“具相止”，加上某些條件，可成“決定勝道”（386.11.5）
 - (1) 加上無我見及出離心：則成解脫道
 - (2) 再加菩提心：則成大乘道

★ 舉例說明、（386.12.22）

三、就自性而言，此“具相止”為何道？（386.13.27）

四、以“具相止”再修勝觀：各派皆同（387.1.28）

五、“修止”不等同於“修觀”（387.2.32）

六、“一般的止”與“空性的止”：不同

★ 有二種情況的錯誤觀念（387.8.3）

1. 駁斥：具有“無分別相”，就是“空性止”的錯誤
 - (1) “無分別相”的定義，是下列中的哪一種？（387.9.4）
 - A、先由觀慧決定正見，次於正見上無分別而安住。
 - B、完全不思惟分析。
 - (2) 若是A的情況
 - ① 宗大師承許：這是“空性的止”（387.10.9）
 - ② 但是A，應再分二類來討論（387.10.21）
 - (3) 若是B的情況：則是錯誤的（387.13.14）
2. 駁斥：不具“無分別相”，就是“一般止”的錯誤
引經論說明：“止”本身具有“無分別相”
 - (1) 引《解深密經》說明（388.2.31）
 - (2) 引《聲聞地》說明（388.3.19）
 - (3) 又引《聲聞地》說明（388.5.16）
 - (4) 引《修次初篇》說明（388.10.7）

(5) 引《般若波羅蜜多教授論》說明 (388.11.3)

(6) 引《寶雲經》說明 (388.12.2)

★、以上重複說明：“止”本身具有“無分別相” (388.12.15)

3. 結語

(1) “無分別”有二種情況 (388.12.35)

(2) 要詳知，應參考慈尊及無著的“修止觀法” (389.1.11)

★ 若不參考慈尊及無著的“修止觀法”，其過患
(389.2.2)

(3) 破除支那堪布在修法上的二個錯誤觀念

① 破除：“完全不思惟分析” (389.3.11)

② 破除：“凡無分別皆是修空” (389.4.34)

【譯文】

一、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，又盡滅除微細沉沒，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？

1. 如前所說：當獲得“第九住心”時，就不須再精勤加功用行，能緣心毫無妄念地任運而安住在所緣境上，又能滅除一切微細沉沒的障礙，且有堅固有力的“明分”。

2. 又如前所說：當獲得“身輕安”時，由於“風息”遍滿全身，再輾轉增上最後獲得“身心輕安樂”。

3. 此“身心輕安樂”的等持，又有某些徵兆，如貪欲等五蓋、諸隨煩惱等，大多已不現行了，出定後還有輕安的感覺。

★、具有以上三種功德的“定”，在五道之中，應安立為何道？

二、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

1. 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。

自宗回答：若能生起如上所說的“妙等持”（具相止），從前及現在，總是有很多人會錯誤地認為：

- (1) 它就是已趣入“大乘道”了。
- (2) 尤其是此“妙等持”，能隨順生起風息遍滿全身，獲得“身輕安樂”，再輾轉增上而得“身心輕安樂”；此“妙等持”又具有無諸刻意分別、堅固有力的“明分”，此二種殊勝功德。因此將它誤認為是：無上瑜伽密續中，已具足一切德相的“圓滿次第”的殊勝瑜伽。

2. 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。

但是依據彌勒、無著菩薩所著的諸大教典，以及中觀瑜伽行自續派蓮花戒論師所著的《修次三篇》等，這些明顯開示修定次第教授的諸“具量論典”而觀察之，就可知道：此“具相止”尚且未入小乘道，更遑論是已趣入大乘道。

3. 《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。

- (1) 《聲聞地》說：即使為了獲得“初禪正行”，而修“世間粗靜相道”，也都必須依此“具相止”，才能引發。
- (2) 外道諸修行者，修習“世間粗靜相道”，而息滅“無所有地”以下諸地的貪欲等煩惱現行，這也都是依此“具相止”才能由下地而趣上上地。

★ 因此，此“具相止”是內道與外道所共之法。

4. 若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。

此“具相止”再加上某些條件，可轉成“解脫道”或“大乘道”：

- (1) 如果由“無顛倒證得無我之見”所攝持；再加上由善知一切三界輪迴的種種過患，進而厭離三界輪迴而生起希求解脫的“出離心”，由此“出離心”所攝持。則此“具相止”可轉成“解脫道”。
- (2) 如果由“菩提心”所攝持，則可轉成“大乘道”。

★ 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。

譬如，僅施與畜生一搏之食的“布施”，及持守少分清淨戒律的“持戒”，如果依“出離心”和“菩提心”此二意樂的攝持，如其次第：

- (1) 行布施、持戒，若以“出離心”攝持，則可轉為“解脫”的資糧。
- (2) 行布施、持戒，若以“菩提心”攝持，則可轉為“成佛”的資糧。

三、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。

然而，現在並非觀察此“具相止”再加上某些條件的攝持，能不能證得“解脫”與“佛果”，而是就此“具相止”的體性來看，它屬於那一種道？（從體性來看，止和觀不屬於任何道，它是不定的，完全取決於所攝持的條件而定。）

四、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。

又“中觀師”與“唯識師”，在決擇“修習空觀的所緣境”時，雖然有所不同，但是總的來說，明顯確認止觀的教授和一切修習的次第內容，以及內心生起的證德等，完全一樣。（內道也共同依止“具相止”而修勝觀）

五、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。

因此，無著菩薩在《菩薩地》、《攝決擇分》、《集論》、《聲聞地》中，分別區分止和觀這二種法門的修習教授。若是“修止”，即說是依於修習六力、四作意，次第成辦九種住心，此一教授在《聲聞地》有詳細的說明，但是不承許此“修止之法”就是“修觀之法”。

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。

因此，具量的諸大論典中，在“修止之法”的教授之外，另有說明“修觀之法”的教授，《聲聞地》也有另外說明“修觀之法”的教授。

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。

如“唯識諸論典”那樣，“中觀瑜伽行自續派”蓮花戒論師所著的《修次三篇》，以及“中觀應成派”寂靜論師所著的《般若波羅蜜多教授論》等“中觀諸論典”，也都以九種住心作為“修止教授”之外，另外再宣說“修觀教授”。有關修止與修觀的義理，“慈氏五論”所宣說的內容，無著菩薩已在其論典中，宣說無餘。因此，有關修止與修觀的義理，“廣行”與“深見”二大車軌師，其意趣皆相同。

六、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。

有人錯誤地認為：《聲聞地》所宣說的：

(1) 修止時，雖然已具有“身心輕安樂”與“所緣境極為明顯的顯現”，但是沒有“以甚深無分別的行相安住於所緣境”，這樣只能安立為“一般的止”。

(2) 如果具有“身心輕安樂”與“所緣境極為明顯的顯現”，又具有“以甚深無分別的行相安住於所緣境”，這樣就能稱為“空性的止”。

1. 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
- (1) 住耶，抑不思擇無分別住耶。

自宗首先反問：所謂“甚深無分別”，其“甚深”的意思是什麼？

A 是先由觀慧思惟分析後所決定的正見（空性義），之後能緣心再以無分別的行相，安住在此所決定的行相的正見（空性義）上而修止呢？

B 或是完全不以觀慧思惟分析，只有無任何刻意分別的安住在所緣境上而修止呢？

- (2) ① 初者吾等亦許如此即是空三摩地。

如果是上述的第一種情況，也就是先證得甚深空性義，然後以“空性義”為所緣境而修止，我等自宗也承許這就是甚深無分別的“空性止”。

- ② 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。

如果你也承許上述的第一種情況，則應再分有無空性見二類：

一、如果修行者先有“空正見”，再以此“空正見”為所緣境，且以無分別的行相安住在所緣境上而修止，則承許這是修習甚深無分別的“空性止”。

二、如果修行者沒有“空正見”，只是以無諸刻意分別而修止，則非修習甚深無分別的“空性止”。

★ 理應區分二類而宣說，不應宣說：凡是全不思惟分析，只是以癡相而修者，皆是修習無緣、無相、空性，這些“甚深空性義”（諦實不能成立）的靜慮師。

- (3) 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。

如果認為：無論有無證得“空性正見”，只要能緣心於所緣境無分別妄念，全然不思惟，如此的一切止修，都屬於修習“空性止”。則會成為：前面所引用的《聲聞地》，它所說的成辦奢摩他品類的種種三摩地，雖然不是自己所想要承認的“空性止”，卻也不得不承認。因為能緣心安住在所緣境時，除了“憶念”與“正知”的勢力轉成微弱時，才須略作思惟觀察，其它時間，完全不思惟觀察，也就是不刻意作意：此是此，此非彼。

2. (1) 故諸能引正奢摩他妙三摩地，《解深密經》說，緣無分別影像。

以無諸刻意分別的心一境性，安住於所緣境，方能引生“具相止”，如《解深密經》說：修止時：必須緣念無分別影像，也就是不思惟分析，而專注安住在所緣境上。

- (2) 《聲聞地》亦云：「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。」止觀二中於奢摩他，作是說故。

《聲聞地》亦說：「修止時，能緣心是以不思惟觀察而止住修，也就是對於所緣影像（所緣境），持續專注一趣，一直正念安住，不再思惟觀察，也就是都沒有思擇、最極微細思擇、粗分尋思、細分伺察。」以上是，在止觀二法中，針對修止，而作的說明。

- (3) 《聲聞地》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。

《聲聞地》又說：「雖已獲得“隨順止”，有時也會由於“忘失所緣境”（失念），以及由於串習十相、八惡尋思、隨煩惱等諸過失，一旦這些障礙如同鏡中臉孔一樣，成為所緣境而數數現起時，馬上就要加以對治而修習“不再憶念作意”，也就是先前已經了解這些障礙的過患，在它們成為所緣境時，馬上修習“不再憶念作意”而滅除之，令十相、八惡尋思、隨煩惱等，完全不再現起。」以上是針對修止而作的說明。

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。

諸具量論典皆說：修止時，不須思惟分析觀察，只須專注安住在所緣境上而修即可。因此，承許一切不思惟分析觀察而修皆是“修空性止”，實為智者執為可笑之處；尤其是有人居然主張，只要修習“不思惟分析觀察”皆是“修空性止”，此一錯誤見解，在《聲聞地》的文中，已善為破除。

- (4) 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。」

又《修次初編》說：「所說“具相止的體性”，唯是遠離沉掉而專注安住在所緣境上的“心一境性”，並不須要刻意思惟分析觀察所緣境。因此，這就是一切修止的“共通體性”。」

- (5) 《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。

《般若波羅蜜多教授論》說：「修止時，應遠離能緣心在緣取所緣境之後，內心會去思惟分析此所緣境。」此處的“意言”，是指內心分別“此是此，此非彼”等。

(6) 又《寶雲經》說，奢摩他是心一境性。

又，《寶雲經》說：止的體性，就是於所緣境“心一境性”地堅固安住而已。

★ 已引如是眾多經論，曾經多次說奢摩他全無分別。

如上，已引眾多經論說明“止的體性”，曾多次宣說：修止，就是無刻意分別，而專注安住在所緣境上的“心一境性”。

3. 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
(1) 應執凡有一切安樂明顯無分別者，皆是修空。

因此，這種“無分別”（不思惟分析，而專注安住在所緣境上）可略分為二類：

① 先證悟空性，再以所決定的“空性義”為所緣境而修止。（先得空性見再修止的“無分別”）

② 尚未證悟空性，唯不思惟分析而專注安住於“非空性義”的所緣境上而修止。（未得空性見而修止的“無分別”）

★ 因此，不應誤解：凡是具有身心安樂、於所緣境具有明顯明分、以不思惟分析而修，等行相，皆是修習“空性止”。

(2) 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。

以上所述，只是稍略簡擇顯示，並未全盤廣說其要；理應善為精勤策勵自己，去了知彌勒、無著等菩薩所開示的“修止觀之法”。

- ★ 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。

若不能了知彌勒、無著等菩薩所開示的“修止觀之法”，則恐有在未得“具相止”之前，只是獲得少分的能專注安住在所緣境上，且無分別妄念的“禪定”，就誤以為是已獲得能斷三有輪迴根本的我執無明之“勝觀”了。因此生起“增上慢”，認為自己是修習“空性三摩地”，如此便是虛度時日，一定是自欺欺人。

- (3) 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
① 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。

諸具量智者所造的論典中皆說，在最初新修止之時，唯應不思惟分析而專注安住在所緣境上“止住修”；同理，最初新修觀之時，則是在止的基礎上，對其所緣境，以觀察慧加以思惟分析作“觀察修”。如果錯誤認為，只要是思惟分析，皆是倒執自性有的“實執”，而捨棄一切具有意義的“思惟分析”，這就違背了所有的具相論典。

- ② 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。

更有人錯誤認為，在未獲得無倒的“無我正見”之前，只要是“無分別修”，就是在修“空性勝觀”。這顯然是支那堪布具垢見地，所衍生的錯誤修法，若仔細思惟蓮花戒論師的《修次三篇》，便能了解。

辰二、顯示依奢摩他趣總道軌

【科判】

A、總說依奢摩他趣總道軌

一、問：得“具相止”後，應一直修此“具相止”嗎？(389.7.15)

二、答：得“具相止”後，更應進一步修習“勝觀”(389.8.16)

三、此“勝觀”有：世間道勝觀、出世間道勝觀(389.10.13)

★ 引《聲聞地》說明(389.11.22)

B、別說依奢摩他趣總道軌

一、得“具相止”後，修“勝觀”時，其次第(389.12.34)

1. 應再三複習此“具相止”，令其堅固

2. 又應深入了解止觀的所緣內容

3. 最後於世間道、出世間道勝觀，擇一而修

★ 引《聲聞地》說明

二、得“具相止”後，“往世間道”的有情，有幾種？(390.8.3)

1. 引《聲聞地》，總說略有四種(390.8.33)

2. 詳細別說“往世間道”的四種有情

(1) 一切已得具相止的“外道”(390.11.6)

(2) 諸鈍根佛弟子，但很熟悉修止的人(390.12.34)

(3) 諸利根佛弟子(391.2.3)

(4) 諸欲成佛的菩薩(391.3.27)

三、此“具相止”是一切修行者的共道

1. 內外道所共(391.6.15)

2. 大小乘所共(391.9.3)

3. 顯密所共(391.9.19)

(1) 顯密少分的差別(391.10.24)

(2) 顯密整體的次第是相同的(391.11.32)

四、欲善巧大小乘一切等持，應先善巧“止觀”二法(391.13.6)

五、得“具相止”的主要目的：引發勝觀(392.2.3)

六、此勝觀有“世間道”與“出世間道”二種(392.2.32)

七、在得“具相止”的基礎上(392.5.23)

1. 只修“出世間勝觀”：也能得解脫
2. 只修“世間勝觀”：不能得解脫

★ 引《讚應讚》說明(392.8.26)

八、依“具相止”而得聖果(392.10.8)

1. 得預流、一來果
2. 得阿羅漢果

九、未生“具相止”，必不得“空勝觀”(392.12.7)

十、修無上瑜伽者：也應先得“具相止”再修勝觀(392.13.8)

C、結語：應先得“具相止”，再修勝觀(393.1.33)

1. 修世間道勝觀
2. 修出世間道勝觀

★ 任何修行者皆不應違越此理

【譯文】

A、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，
一、唯應修此無分別耶。

他宗問：如是，已得如前所說的“無分別的具相止”，其能緣心有極為堅固明顯的“明分”，及具有“無分別”，而專注安住在所緣境的“心一境性”等殊勝功德；那麼唯獨修此“無分別的具相止”就夠了嗎？

二、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。

自宗回答：在能緣心中引發如上所說的“具相止”，是為了引生能斷除煩惱種子的“勝觀”。若不依“具相止”而引生“勝觀”，則無論如何長久精勤修習此“具相止”，尚且無力斷除欲界的煩惱現行，更別說要斷除三界的煩惱種子而得“解脫”。因此，在獲得“具相止”之後，更進一步應修習“勝觀”。

三、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。

依“具相止”而修習“勝觀”，有二種：

1. 能暫時壓伏煩惱現行的“世間道勝觀”。
2. 能永遠斷除煩惱種子的“出世間道勝觀”。

★ 除了以上二種，沒有其他向上進步的方法了。

★ 如《聲聞地》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《聲聞地》說：「已得“具相止”的修行者，已經具有少分喜歡斷除煩惱的欲求心，從此之後，想斷除煩惱只有二條路可走。那二條路呢？就是：一、“世間道”。二、“出世間道”。」

B、如是已得正奢摩他，或作意者，或欲修習世間道毘鉢舍那，或欲修出一、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。

如是，已得“具相止”或“具相作意”者，若想修習“世間道勝觀”，或想修習“出世間道勝觀”，皆應：

1. 於此“具相止”反覆多加串習，因為如此串習，會讓“輕安”、“心一境性”等功德，獲得增長，故此“具相止”能獲得極為堅固。
2. 又應善巧了知一切有關“止觀雙運”的修習內容。
3. 最後，隨自己的根器所喜好的，於二種道中，擇一而精勤發起加功用行，如此“依止而修觀”。

★ 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。」

如《聲聞地》說：「已獲得“初禪近分定”的修行者，因為具有此“具相止”，之後，或想修習“世間粗靜相道”，或想修習“出世間諦實相道”，皆應：

1. 數數修習此“具相止”，如此數數修習此“具相止”，會令“輕安”、“心一境性”等功德，經過長時的修習而增長廣大，令此“具相止”獲得堅固。
2. 若此“具相止”堅固相續不斷，猛利強盛而轉，便能對止觀品類的修習內容，獲得清淨的勝解，而能善巧修“勝觀”。
3. 此時，應隨自己所喜好的，於“世間道”或“出世間道”，擇一而修。

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。

1. “以七作意修習世間粗靜相道的勝觀”：是指由觀察下下地的種種粗性、不可愛、過患等而生“出離心”；以及觀察上上地的種種靜性、可愛、功德等而生“欲求心”。
2. “修習出世間諦實相道的勝觀”：如《聲聞地》所說，是指以智慧觀察“四諦十六行相”（參閱194頁），主要是為了通達“人無我”的正見。

二、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。

有人問：如果已經獲得如前所說的“具相止”，那麼，到底有幾類的補特伽羅，在“今生”中，不會修習“出世間諦實相道”，而會修“世間粗靜相道”呢？

1. 如《聲聞地》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——一切外道，二於正法中根性鈍劣先修止行，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。」

如《聲聞地》中，有如下的問答：

- (1) 問：有幾種補特伽羅，於“今生”中，只欲求修“世間粗靜相道”，而不欲求修“出世間諦實相道”呢？
- (2) 答：略有四種補特伽羅，
 - ① 一切的外道。（因有“我見”，無法證“無我”）
 - ② 在內道佛弟子中，屬於鈍根，但修止能力很強的人。
 - ③ 在內道佛弟子中，屬於利根，修觀能力很強，但善根尚未成熟，暫時無法現證“無我”的人。
 - ④ （以有部觀點來說）一切大乘菩薩（含補處菩薩），皆不是現世成佛，而是將於來世成佛，故於“今生”不生起親證無我的“出世間勝觀”，唯暫時修習“世間勝觀”。

2. 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
 - (1) 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。

第一類：是指所有修習“世間粗靜相道”的外道修行者。雖然已得如前所說的“具相止”，但是對於“諸法無我”的究竟實相，並未具足思惟分析觀察的智慧，去作“觀察修”；因為他們未信解“無我義”，所以只修習“具相止”，或更進一步再修習七作意粗靜行相的世間勝觀。因此，這一類外道修行者，只能修習“有漏的世間道”。

- (2) 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。

第二類：是指已經修習正法的佛弟子，但屬於鈍根，且往昔曾數數修止（止力習氣較強）。因此，今生好樂修止，不樂於對“無我義，去

作思惟分析觀察；或是雖然好樂修習“無我義”，但是不能真實了解“無我義”。因此，今生只能修習“有漏的世間道”，因為他們只修習堅固的止（住分），或再進一步修習七作意粗靜行相的世間勝觀（未能修出世間勝觀）的緣故。

- (3) 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。

第三類：是指利根的佛弟子們，已能以第六意識的義共相，證得“無我義”（比量證），但是今生對於“現證諸法究竟實相”，生起“諦現觀”的善根福德資糧尚未成熟。因此，今生中也不能生起“出世間的無漏聖道”，所以只能修習“有漏的世間道”，並不是不能以“無我”為所緣境而修勝觀，只是今生不能生起“諦現觀”而已。

- (4) 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。

第四類：就算是再隔一世，就能圓滿佛道而證得佛果的大乘菩薩。他在成佛的前一世，圓滿了菩薩資糧道之後，在當生成佛那一世的“最後有”時，於一夜之間的一座中，能依次完成加行道、見道、修道、無學道，而究竟成佛。因此，此菩薩在成佛的前一世（一生補處）也只能以分別心證無我，並未生起“現證無我的出世間道”，故於今生中只能修習“有漏的世間道”，但並不是尚未“通達”無我義，只是尚未“現證”而已。（上述第四類，是“毘婆沙宗”的觀點）

如《俱舍論》云：「佛麟喻菩提，依邊定一坐，前順解脫分。」此順小乘教成佛道理，非無著菩薩自許如是。

以上第四類的說明，如《俱舍論》說：「想要獲得佛菩提或獨覺菩提，必須以極究竟的禪定，在一座中，完成加行、見、修、無學四道。在

此之前，則是屬於順解脫分的資糧道要先圓滿。」以上的說法，是隨順小乘教典的成佛道理而說的，並不是無著菩薩自己這樣承許的。

三、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

1. 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。

由於，無論外道修習粗靜相道而暫時壓伏煩惱現行，或是內道佛弟子修習“無我義”（諦實相道）而永遠斷除煩惱種子，二者皆須先獲得如前所說的“具相止”。因此，如前所說的“具相止”，是內、外道諸修行者“壓伏煩惱現行”和“斷除煩惱種子”的所依基礎。

2. 又大小乘諸瑜伽師亦皆須修此三摩地。

又，“欲求佛果”的大乘，與“欲求解脫”的小乘，其諸修行者也都必須以“具相止”為基礎而修，方能得佛果與解脫。

3. 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。

即使是在大乘中，無論是顯乘或密乘的修行者，也都必須修習此“具相止”。因此，此“具相止”是一切修勝觀的人（外道、大乘、小乘），所共同必須修習最主要的根本。

- (1) 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。

又，在諸密續教典中所宣說的修止之理，除了少分的“所緣境”及少分的“引生禪定的方法”與顯乘有所不同之外，其餘大致相同。譬如密乘的“所緣境”有：本尊形像、三昧耶相（金剛杵、金剛鈴，手印等）、種子字等，這些與顯乘有所不同。

- (2) 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。

顯乘與密乘，除了上述修止的“所緣境”與“引生禪定的方法”也有些許不同之外，其餘如依“八斷行”斷除“懈怠”等五種障礙三摩地的五種過失而獲得“無過等持”；再依“無過等持”依次修習九種住心，乃至獲得“第九住心”；再由“第九住心”的專注力，引發殊勝圓滿的“身心輕安樂”，而得“具相止”。這些獲得“具相止”的修習次第，顯乘與密乘都是相同的。

- 四、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。

此“具相止”是極為寬廣的法要，因為它是外道、小乘、大乘，所共同之道，含攝一切世間道和出世間道。因此，《解深密經》開示此密意而宣說：大乘、小乘的一切三摩地，都可以歸納在止與觀的三摩地之中，因此，欲求善巧修習諸三摩地，應先善巧了知止觀二法雙運之理。

- 五、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。

生起如此的“具相止”，雖然具有多種目的，但是最主要的目的就是：為了引發勝觀的證悟功德。

- 六、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，應生能證無我真實行相毘鉢舍那。

此“勝觀”有二種：

1. 內外道及大小乘所共同修習的“世間勝觀”：能暫時壓伏煩惱現行的“粗靜相道的世間勝觀”。
2. 唯內道佛弟子的不共別法“出世間勝觀”：能永遠斷除煩惱種子的“諦實相道的出世間勝觀”（修習無我義）

“世間勝觀”：是屬於“圓滿的支分”，它可有可無，不是一定不可缺少。

“出世間勝觀”：是一定不可缺少的支分。

因此，“求解脫者”應生起能證悟無我真實義的“出世間勝觀”。

七、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義，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。

因為，如果已獲得如前所說的初禪近分未到地所攝的“具相止”，則縱然尚未獲得初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處的“正行定”，可是依此“具相止”而修習“出世間勝觀”，結合“五道現觀”，也能斷除三界的一切煩惱種子，脫離三界輪迴的繫縛而得“解脫”。

反之，如果未通達“無我義”，而未能修習無我真義（未能修習出世間勝觀），只是由如前所說的初禪近分未到地所攝的“具相止”，再依此“具相止”修習“世間勝觀”。雖然能斷除“無所有處”以下的一切煩惱現行，而獲有頂天的心識（投生非想非非想處），但是因為不能斷除有頂天的煩惱現行，所以仍然不能獲得“解脫”。

★ 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。」

如龍樹菩薩的《讚應讚論》於先行捨置讚揚的行文之中所答：「外道眾生未趣入佛所說的正法，癡盲無知妄執“有我”，所以即使修習

“世間勝觀”而得神通，甚至投生有頂天，但仍然具有苦諦，感得三界輪迴。反之，若能依隨佛陀的教導而行，雖然未獲得上二界的各種“正行定”，而能依“初禪近分定”而修習“出世間勝觀”，則可通過諸魔的考驗，斷除三界的煩惱種子，而獲得“解脫”。」

八、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。

因此，雖未獲得初禪以上的“正行定”，只依如前所說的初禪近分所攝的“具相止”，再修習“出世間勝觀”，就能獲得聲聞聖道，如：

1. 初果（預流果）、二果（一來果）：二者皆依初禪近分所攝的“具相止”，再修習“出世間勝觀”，而證得。
2. 頓證阿羅漢：也是未得“正行定”，但依初禪近分所攝的“具相止”，再修習“出世間勝觀”，而證得。

★ 此處不提三果：因為三果一定是“已得靜慮正行定”。

九、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，後當廣說。

因此，如果身心中尚未獲得如前所說的初禪近分所攝的“具相止”，則一定不能生起“緣勝義諦”，或“緣世俗諦”，二者任一的“勝觀”，此中的道理，將在後面的《毘鉢舍那》中，詳細解說。

十、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。

因此，修習無上瑜伽續部的“相應密續瑜伽”的修行者，雖然不必生起緣三界九地的粗靜行相之“世間勝觀”，也不必生起由“世間勝觀”而引生的八種上二界的“正行定”；但是一定要生起初禪近分所攝的“具相止”。此“具相止”生起之時，若依無上瑜伽續部的道次而說，

是在“生、圓”二次第中，首先引生“生起次第”時，獲得此“具相止”的。

C、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。

總之，應先成就初禪近分所攝的“具相止”，再依此“具相止”而修“世間勝觀”與“出世間勝觀”：

1. 依此“具相止”，修習七作意的粗靜行相之“世間勝觀”，逐漸增進世間諸道，即初禪、二禪、三禪、四禪、空無邊處、識無邊處、無所有處、有頂天，諸“正行定”，依次而增進。
2. 依此“具相止”，修習無我真實義的行相之“出世間勝觀”，逐漸修習三乘隨一的“五道現觀”，而成就“解脫果”與“佛果”，這是整體佛教所承許的不共道路。

★ 因此，無論修習“世間勝觀”或“出世間勝觀”，皆須先成就初禪近分所攝的“具相止”，此理不能違越。

這是說明：外道、內道、小乘、大乘、密乘，皆須依此“具相止”而趣向上上之道。

辰三、顯示別趣世間道軌

巳一、顯往粗靜相道先須獲得正奢摩他

巳二、依奢摩他離欲之理

巳一、顯往粗靜相道須獲得正奢摩他

【科判】

A、總說：先得“具相止”，再修“世間勝觀”（393.7.3）

B、別說：先得“具相止”，再修“世間勝觀”

一、修“了相作意”之前，應先得“具相止”（393.9.1）

1. “作意初修業者”：其時間範圍

2. “淨煩惱初修業者”：其時間點

★ 引《聲聞地》說明 (393.10.19)

二、先得“具相止”，再修二種“勝觀”之理

1. 《第四瑜伽卷首》：如此說 (393.12.34)

2. 《上下對法論》：未明顯廣說 (393.13.23)

3. 善巧《上下對法論》的先覺們：亦未詳說 (394.1.34)

★ 若未善解《聲聞地》之義，則：

(1) 會將初生近分心，誤解為“了相作意” (394.3.4)

(2) 說明誤解的原因 (394.4.30)

★ 再次說明：“了相作意”不是初生近分心，其原因

① 了相作意之前：一定有“具相止” (394.6.15)

② 得“具相止”時：還沒有能力去作分析 (394.8.32)

【譯文】

A、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。

以“了相作意”為開始，去修習“粗靜相道”，必須先獲得如前所說的初禪近分所攝的“具相止”。如《莊嚴經論》說：「以第九住心與身心輕安樂，成就“具相止”；再依“具相止”修習“七作意”而得“初禪正行定”。」以上是說，先得如前所說的第九住心及身心輕安樂，由此增長為初禪近分所攝的“具相止”；再依此“具相止”引發“初禪正行定”。

B、又從第九心乃至未得作意時，說名作意初修業者。從得作意，為淨煩惱一、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。

1. “初禪近分作意初修業者”：是指獲得第九住心，乃至尚未獲得“身心輕安樂”，或已得“身心輕安樂”而得“具相止”，這段期間，稱為“初禪近分作意初修業者”。

2. “淨治煩惱初修業者”：是指從獲得“具相止”之後，為了淨除欲界煩惱現行，而修習七作意之中的第一作意，即“了相作意”。因為是淨除煩惱的最初始，所以稱為“淨治煩惱初修業者”（它已是在修觀了，屬於“具相觀的近分”）。

★ 因此，顯然地，最初為了淨除欲界煩惱現行，而修“了相作意”之前，一定要先獲得“具相止”。

★ 如《聲聞地》云：「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。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。」

如《聲聞地》說：

1. 什麼是初禪近分作意初修業者”？就是指制心一處、專注一趣於所緣，而勤修止的人，也就是從第一住心依次而修，乃至獲得第九住心，但尚未獲得初禪近分所攝的“具相止”，或已得此“具相止”（但尚未得觀），皆稱為“初禪近分作意初修業者”。
2. 什麼是“淨除煩惱初修業者”？就是指已獲得初禪近分所攝的“具相止”之後，為了想要斷除欲界的煩惱現行自淨其心，而精勤修習“了相作意”（此為觀所攝的初禪近分）（前之“具相止”為止所攝的初禪近分）。

二、1. 《第四瑜伽卷首》亦說已得作意，次修世間及出世間離欲道故。

《第四瑜伽卷首》也說：獲得初禪近分所攝的“具相止”之後，能修習“粗靜相道的世間勝觀”暫時壓伏煩惱現行，及“諦實相道的出世間勝觀”永遠斷除煩惱種子。

2. 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。

又，先具足如前所說的初禪近分所攝的“具相止”，之後再修習“世間勝觀”暫時壓伏煩惱現行，及修習“出世間勝觀”永遠斷除煩惱種子之理，在《俱舍論》及《阿毘達磨集論》上下部對法等餘論典中，並不像《聲聞地》一般，有更為顯著地廣大宣說。

3. 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。

因此，往昔善巧於《俱舍論》及《阿毘達磨集論》上下部對法論的諸祖師大德們，對於先修習“具相止”，再依止“具相止”而修習“世間勝觀”暫時壓伏煩惱現行，及修習“出世間勝觀”永遠斷除煩惱種子的一切道理，都沒有極為明確的宣說。

- (1) 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。

如果未能善巧了解《聲聞地》的內容，便會認為上二界最初之道就是初禪近分，在初禪近分時，其六種作意之中的第一個便是“了相作意”，因此誤解：“了相作意”就是最初生起初禪近分的心。這樣的認知，是極不合理的。

- (2) 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。

① 因為如果未得“具相止”，一定不能生起初禪近分；同理，未得初禪近分，一定不能獲得“具相止”。而“最初獲得初禪近分”與“最初獲得具相止”，二者是同時而有的，是屬於“止所攝的初禪近分”。

② “了相作意”是屬於觀察修，在修習“了相作意”之前，若未先得“具相止”，則沒有能力新生起“了相作意”。而“了相作意”是屬於“觀所攝的初禪近分”。

① 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。

又如前所引的《本地分》說：以欲界心修止，但尚未獲得圓滿的“身心輕安樂”，對此，《解深密經》等諸大論也說，如果未得圓滿的“身心輕安樂”，就尚未獲得“具相止”。因此，未得圓滿的“身心輕安樂”，就未能獲得初禪近分，也未能獲得“具相止”。

而初禪近分六作意之最初就是“了相作意”，它是修習初禪近分所攝的隨順勝觀的最初，它不是初禪近分的最初，在“了相作意”之前，必須先有初禪近分所攝的“具相止”。

② 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。

因此，在尚未獲得初禪近分所攝的“具相止”之前，一切的等持，都屬於“欲界定”。若能依止諸大教典的修習止觀之理與次第，而獲得初禪近分所攝的“具相止”已經很少了，更何況是依此“具相止”而修二種勝觀的人，那就更少了。

巳二、依奢摩他離欲之理

【科判】

A、總說依奢摩他離欲之理

- 一、應依“具相止”，再修二種勝觀（394.11.13）
- 二、“世間勝觀”，亦可歸納為奢摩他

1. 他宗問 (394. 13. 14)

2. 自宗答 (394. 13. 30)

三、世間道的勝觀

1. 修“粗靜相道”，而離欲界煩惱 (395. 2. 2)

2. 是內外道所共修 (395. 3. 1)

3. 修“七作意”而斷煩惱 (395. 3. 31)

B、總說依奢摩他離欲之理

一、修習“欲界的貪欲之對治道”而遠離煩惱現行 (395. 7. 3)

二、伏斷煩惱的共同模式：止觀雙修

1. 修觀未修止：不能壓伏欲界煩惱現行 (395. 9. 33)

2. 修止未修觀：亦不能壓伏欲界煩惱現行 (395. 11. 11)

三、詳說七作意

1. 了相作意 (395. 12. 23)

2. 勝解作意 (395. 13. 20)

★ 雖非修無我正見，但仍可稱為勝觀 (396. 1. 11)

★ 修習初禪近分所攝的六作意

(1) 是由雙修止觀而斷煩惱 (396. 3. 21)

(2) 但是前二作意：只是厭壞對治 (396. 5. 12)

3. 遠離作意 (396. 5. 26)

4. 攝樂作意 (396. 6. 21)

5. 觀察作意 (396. 7. 8)

6. 加行究竟作意 (396. 10. 16)

★ 第三、四、六作意：是能伏斷煩惱對治 (396. 11. 29)

7. 加行究竟果作意 (396. 13. 3)

四、修習七作意的“粗靜相道世間勝觀”

1. 不能滅有頂天的煩惱現行，更不能得解脫 (397. 1. 4)

2. 從八種正行定中，能得五神通 (397. 2. 1)

3. 不應喜足於八種正行定，應再修出世間勝觀 (397. 3. 34)

C、結語

一、初禪近分所攝的“具相止”：一定要修 (397. 5. 23)

★ 引經論說明：初禪近分定的重要性 (397. 6. 18)

二、未能善解“初禪近分定”之修法與內涵，其情況有三

1. 完全未曾聽聞經論所說（397.10.11）
2. 雖聽聞經論，但未善解其義（397.10.23）
3. 易有三種誤解（397.11.17）
 - (1) 將“少分禪定的覺受”誤解為“空性止”
 - (2) 將第九住心，誤解為“圓滿次第”
 - (3) 將第九住心，誤解為“無分別智”

三、應善了知諸定量論所說修止的內容（397.13.18）

【譯文】

A、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，一、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。

如果只有修習如前所說的，具足堅固明顯的“明分”，及無分別妄念的“心一境性”等諸多殊勝特色的“具相止”，卻完全不再進一步修習“世間”或“出世間”二種勝觀，如此則尚且不能暫時壓伏欲界所有煩惱現行，何況能永遠斷除三界的一切煩惱種子及煩惱習氣（所知障）呢？因此，想要暫時壓伏欲界煩惱現行，而獲得初禪正行定的人，應依初禪近分所攝的“具相止”，再進一步修習“世間勝觀”。

二、1. 前說修奢摩他，能伏煩惱現行豈不相違。

他宗問：前面 337 頁曾說過，由修“奢摩他”便能斷除煩惱現行；現在卻說只修“具相止”不再進一步修“勝觀”，必不能壓伏煩惱現行。如此前後所說，豈不是相違嗎？

2. 答無有過失，前依世間毘鉢舍那，悉皆攝為奢摩他而說，此依二種毘鉢舍那前行初禪近分所攝奢摩他說。

自宗回答：前後所說並無過失。因為前面所說，由修奢摩他便能斷除煩惱現行，是指將所有以修慧為本質的“世間勝觀”，全部歸納為“奢摩他”而說的；而現在所說的，依“具相止”再修二種勝觀才能“暫伏”或“永斷”煩惱的“現行”或“種子”，是指修習二種勝觀

的前行，就是初禪近分所攝的“具相止”。也就是依此“具相止”再修勝觀，才能壓伏煩惱現行，或斷除煩惱種子而說的。

三、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
1. 由其後道離欲。

能遠離煩惱的勝觀略有二種：

1. 依“具相止”，緣“無我之義”修習“諦實行相”，而能永遠斷除三界一切煩惱種子的“出世間勝觀”。
2. 依“具相止”，緣“世俗諸法”修習“粗靜行相”，而能暫時壓伏欲界煩惱現行的“世間勝觀”。

★ 此處所要宣說的遠離煩惱之道，是指後者“世間勝觀”。

2. 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。

修習“世間勝觀”的所依身有二類，即連少分都尚未獲得“無我正見”的諸外道眾，及學習正法的內道佛弟子中，已通達“無我正見”者，這二類行者，皆可共同修習“世間勝觀”。

3. 彼修何道而斷煩惱，如《聲聞地》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。」

修行者應修哪一種道，才能暫時壓伏煩惱現行呢？如《聲聞地》說：「為了遠離欲界的煩惱現行，應精勤修習“世間勝觀”；也就是說，諸修行者應由修習“初禪所攝的七作意”，方能獲得“遠離欲界的煩惱現行”。

那麼，所修習的“初禪所攝的七作意”是什麼呢？是指：

- (1) 初禪近分所攝的：了相作意、勝解作意、遠離作意、攝樂作意、觀察作意、加行究竟作意等六種作意。
- (2) 初禪正行所攝的：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。

- (1) 最後的第七作意：是證得遠離欲界煩惱現行，而獲得初禪根本定時的作意，即“所修果”。
- (2) 前六作意：是獲得初禪根本定（正行定）的“能修因”。

B、若此非由修無我義而斷煩惱，為決擇修習何義而斷煩惱耶。雖由此道一、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。

1. 他宗問：如果不是依“具相止”修習“無我義”而斷除煩惱，那麼到底是修習何種法義而斷除煩惱呢？
2. 自宗回答：雖然修習“世間勝觀”，也能暫時壓伏欲界的貪欲之外的其餘煩惱現行，但是此處只說遠離欲界的貪欲煩惱現行。因此，最主要的是指由修習“欲界的貪欲之對治道”而暫時壓伏煩惱現行。

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。

此處“欲界的貪欲”，主要是指貪著色、聲、香、味、觸等五種欲塵，因此為了對治欲界的貪欲等煩惱現行，就應先善加觀察貪著五欲塵的種種過患，再執取“與貪欲相違的行相”（不貪），而修習對治，如此便能遠離欲界的貪欲等煩惱現行。

二、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
1. 正奢摩他，隨久觀修此二德失，然終不能斷除煩惱。

雖然能無倒了解欲界諸煩惱的過患，及初禪的諸多功德，別別了知“下地粗”而“上地靜”，具有堅固別別了相或別別的定解；但是之前若未先獲得初禪近分所攝的“具相止”，則無論多久修習“欲界的過失”和“初禪的功德”，也終究不能暫時壓伏欲界的煩惱現行。

2. 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。

又，雖然已獲得初禪近分所攝的“具相止”，但是如果沒有了解“下地粗”而“上地靜”的觀察慧，未能“依止而修觀”，則無論修習多久的“具相止”，也一定不能暫時壓伏欲界的煩惱現行。

故須雙修止觀方能斷除，此一切伏斷煩惱共同建立。

因此，必須止觀雙修的“世間勝觀”，方能暫時壓伏欲界的煩惱現行，這是內外道所共同承許的。

三、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

1. 意聞思間雜。

“了相作意”：

堪能別別觀察“上地功德”和“下地過失”，善為別別了知“上地靜性”和“下地粗性”，稱為“了相作意”，此時，有時是以聞慧為本質的觀察慧，有時是以思慧為本質的觀察慧。因此，“了相作意”是聞慧與思慧間雜相混而有的“觀察慧心所”。

2. 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。

“勝解作意”：

如是修習以聞慧或思慧為本質的“了相作意”之後，便能超越聞思二慧，轉成以“修慧”為本質的“勝解作意”而得“勝觀”。由於“勝解作意”是以修慧為本質的觀察慧，能勝解“下地粗性”和“上地靜性”，此時則稱為“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。

- (1) 《聲聞地》說：「理應以善法為所緣境，而修習奢摩他和毘鉢舍那。」
 - (2) 《聲聞地》在宣說“第六作意”（加行究竟作意）時，也說：「必須於所緣境修習奢摩他和毘鉢舍那。」
 - (3) 《聲聞地》在宣說“第一作意”（了相作意）時，也說：修習“了相作意”時，須以義（文詞）、事（內外事）、相（自相和共相）、品（善品與惡品）、時（三世）、理（四種正理），等六事為所緣境而修。《聲聞地》在其它地方修毘鉢舍那時，也宣說以此六事為所緣境而修。
- ★ 因此，綜合以上三點，能知：修“世間勝觀”雖然並不是修習“無我正見”，但是稱它為“勝觀”，亦不相違。

- (1) 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。

因此，在修習初禪近分所攝的六作意時，在“了相作意”之時，是“隨順勝觀”；在“勝解作意”之時，是“具相勝觀”；到了第三作意以後，則是“止觀雙運”而斷煩惱，其修習之理：

- ① 要分辨粗靜之義，下地是粗糙，上地是寂靜，由此數數觀察（再三思惟），粗糙與寂靜的各種原因，此觀修方式就是修習毘鉢舍那（修勝觀）。
- ② 經過再三思惟之後，得到一個結論，也就是得到一個“所決定義”；然後以此所決定之“粗靜之義”，作為所緣境，專注安住在此所緣境上，就是修習正奢摩他（修具相止）。

- (2) 如是所修初二作意，是為厭壞對治。

如是所修習的前二作意，主要是損壞煩惱現行，令煩惱現行轉弱，故稱為“損壞對治煩惱的粗靜相道”。（後四作意，方能正行對治煩惱現行，故稱為“正對治煩惱現行的粗靜相道”）

3. 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。

“遠離作意”：

如是，數數依止修觀、依觀修止、輾轉交替修習前二作意的止觀雙運，基於數數長時久修，若干時，一旦生起能對治欲界的上上品、上中品、上下品，三品煩惱現行的“正對治之止觀雙運道”，就稱為“遠離作意”。

4. 又由間雜熏修止觀，若能伏斷中品煩惱，是名攝樂作意。

“攝樂作意”：

接著，再由“止觀雙運道”持續互相交替薰修，令止觀力道增強，若干時，一旦生起能對治欲界的中上品、中中品、中下品，三品煩惱現行的“正對治之止觀雙運道”，就稱為“攝樂作意”。

5. 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。

“觀察作意”：

經由修習前四作意，伏斷欲界的前六品煩惱現行之後，若觀見能障礙欲界心續的前六品煩惱，無論在定中或出定時，皆不再現行。此時不應經過粗淺的思惟，就說：我已完全斷除煩惱了。更應該深入地思惟，到底是因為我尚未完全遠離欲界煩惱現行，只是現在暫時煩惱沒有現行？抑或是真的已經完全遠離欲界煩惱現行，而不再煩惱現行？

如是思惟之後，為了真正了解，於是任選一種可愛境，令心去攀緣它，如果發現內心仍會被擾動而生起少分的貪欲煩惱現行，也就是發覺有更細微的煩惱存在，因此，為了要斷除這些更細微的煩惱，而生起“好樂修習對治之心”，如是就稱為“觀察作意”。由“觀察作意”，能斷除“未得謂得”、“未斷謂斷”的“增上慢”。

6. 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。

6. “加行究竟作意”：接著，如前所說，以觀察慧別別觀察“下地粗性”與“上地靜性”，而“修觀”；又以思惟觀察的“所決定義”當所緣境而“修止”。如此“修觀”與“修止”，交替善為薰修，若干時，一旦生起能對治欲界的下上品、下中品、下下品、三品煩惱現行的“正對治之止觀雙運道”，就稱為“加行究竟作意”。

★ 第三、第四、第六作意，是能伏斷煩惱對治。

第三作意、第四作意、第六作意，依次是上三品、中三品、下三品等欲界煩惱現行的“正對治”，故稱為“正對治煩惱現行的粗靜相道”。

7. 如是若斷軟品煩惱，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。

7. “加行究竟果作意”：經過前面的六作意，而斷除欲界“下下品”煩惱現行之時，就表示完全摧壞了欲界所有的煩惱現行，暫時不會有極細分、極少分的煩惱現行。但並不是已完全斷除煩惱“種子”，所以並無能力脫離三界輪迴。

四、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

1. 永度生死。

經由修習七作意的“粗靜相道世間勝觀”：

- (1) 能遠離欲界的煩惱現行，而獲得初禪正行。
- (2) 能遠離初禪的煩惱現行，而獲得二禪正行。
- (3) 能遠離二禪的煩惱現行，而獲得三禪正行。
- (4) 能遠離三禪的煩惱現行，而獲得四禪正行。

- (5) 能遠離四禪的煩惱現行，而獲得空無邊處正行。
- (6) 能遠離空無邊處的煩惱現行，而獲得識無邊處正行。
- (7) 能遠離識無邊處的煩惱現行，而獲得無所有處正行。
- (8) 能遠離無所有處的煩惱現行，而獲得有頂天正行。
- ★ 不能遠離有頂天的煩惱現行。
- ★ 也不能解脫三界的輪迴。

2. 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。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。

然而，依八種正行而修，也能獲得天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神變通等五種殊勝的神通功德，恐文詞繁多，不再撰述，應參考《聲聞地》，去詳細了解。

如今，已經少有眾生好樂於以止修觀而獲得八種正行定，因此也就不會有對於以止修觀而獲得八種正行定的錯誤引導者。然而若能從經論上去真正了解“粗靜相道世間勝觀”的修習之理，是最有利益的，因為在修習其它禪定時，才不會誤入歧途。

3. 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。

如是，色界四種正行定、無色界四種正行定、五種神通，這些功德都是共外道的。只有獲得這八種正行定，非但不能脫離三界的生死輪迴，反而是被三界的生死輪迴所繫縛。因此，獲得這些有漏世間道為本質的奢摩他（八種正行定），不應喜足；更應進一步依止而修觀，趣入“以出世間道為本質的尋求無我真義的勝觀”，方能獲得“解脫”。

- C、縱未廣知修初靜慮等根本定法，然於前說修奢摩他，或名作意法定當一、了知。

就算未能詳細了解初禪等四種根本定，及四無色根本定的修習方法，但是一定要了解如前所說初禪近分所攝的“具相止”的修習方法。

- ★ 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。

初禪近分所攝的“具相止”，其修習之理，主要是依據甚深的《般若波羅蜜多經》等經典所說的九種住心的修止之理，再由中觀派蓮花戒論師闡述修止之理的《修次三篇》所建立的。這些在前面都已說過了。

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，有關“具相止”的修習之理，在彌勒菩薩的《莊嚴經論》，及無著菩薩的《菩薩地》、大乘上部對法《阿毘達磨集論》、《攝決擇分》，皆有解說。

又《攝決擇分》於止觀二法，指《聲聞地》，故《聲聞地》解釋最廣。

又，《攝決擇分》中，有關止觀二法的修習之理，是依據《聲聞地》所宣說的旨趣。因此，有關“具相止”的修習之理，《聲聞地》中，有最詳細的說明。

又此諸義，《中觀修次論》及《慧度教授論》亦曾宣說。

又，有關“具相止”的修習之理，中觀派蓮花戒論師的《修次三篇》，以及寂靜論師的《般若波羅蜜多教授論》，也都曾予善加宣說。

又《辨中邊論》說，由八斷行斷五過理，修奢摩他法。

又，彌勒菩薩的《辨中邊論》說：由“八斷行”斷除“五過失”之理，就是修習“具相止”的方法。

今善觀彼等諸心要義，略示一二全無杜撰。

現今為了饒益有情，（宗大師）善為觀察上述諸大論典，決擇實修的精要之義，而加以簡略闡述，並引出上述具量論典為依據，並非是自己杜撰的。

二、1. 現在修靜慮者，且無此等之名。

未能善解“修止之理”，而趨行修止的情況有三類，首先說明第一類：就是修行者，對於具量論典所說的“修止之理”完全沒有聽聞，全然無知而去修止。

2. 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。

第二類：就是修行者，首先聽聞諸大論典的“修止之理”，但是只知其詞，未了解其義，因此，後來在正行修止之時，認為諸大論典的“修止之理”並不須要，而棄捨之；並且修習其它的法義。

3. 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。

第三類：就是修行者，易生三種誤解，

- (1) 有許多修行者，只是略得微少相似的禪定覺受，便誤認為已獲得“空性止”。
- (2) 有許多修行者，已獲得內外道所共的第九住心的殊勝禪定（尚未獲得圓滿身心輕安樂的“具相止”），便誤認為已獲得無上瑜伽續部具足眾多德相的“圓滿次第”。
- (3) 有許多修行者，將“第九住心”誤認為已獲得根本智和後得位之智，共相合雜無間而有的“無分別聖等持智”。

皆是未能善解之相。

以上三類修行者，皆是未善解“具相止”的修習之理，的情況。

三、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。

如果對於“具相止”的修習之理，能獲得定解，則不會因為他人將“無分別的修止”假立名為“修無所緣”或“修習無相了義”，而對這些美妙的名稱產生誤解。

若能如實了知“具相止”的修習之理，便能了知自己的修行是已入歧途或非入歧途。因此，對於諸具量論典教說修習“具相止”的次第內容，應善巧了知。

卯四、結語

【科判】

- 一、開示大論之修定法，其原因（398.3.2）
- 二、勸依諸大經論而修止（398.5.24）
- 三、迴向聖教久住（398.8.13）

【譯文】

- 一、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。

“佛經”及“釋論”，已善為宣說修習奢摩他的次第與宗規；因為文詞極為簡明扼要，所以智慧微劣者未能了解其修止的要義；反而錯誤地認為，這些經、論，沒有修習“無分別”的修止教授；於是不於有真正教授的經、論上去尋求修止教授，反而在沒有真正教授之處去尋求，而妄說已得教授；如此，尚且未能善加分辨內、外道修止之理的

差別；何況要分辨大、小乘的修止之理的差別，則更是困難；乃至未能善加分辨顯教、密教修止之理的差別；由於觀見上述種種情況，因此清楚說明諸大論典的修定方法。

二、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。

長久已修習諸大論的修止之理的法友，不要捨棄自己已擁有的珍貴佛法寶藏；反而執取錯誤的教授，但願能清醒而認知真正的教授，自己已經有了；佛陀已澈見，除了你現在所學的諸大論典的教授之外，沒有其它清淨的教授了；佛陀更是讚歎已聽聞清淨教授者，好樂住寂靜處，修習聞思所決定的法義；對於以無分別妄念而修止的方法與修成之量，若尚未了解就去修習，則此修定者必定辛苦劬勞而無功；必須依止智者的教授而如實了知修止之法；若未能如實了知修止之法，寧可暫時休息，不修為要，如此才不會損害教法。

三、慈尊無著論所說修止法，為聖教久住故今略解釋。

為了聖教能久住，因此略微解釋“彌勒菩薩”與“無著菩薩”他們的論典中，所宣說的修止之法。

已釋上士道次第中，學菩薩行，於奢摩他靜慮自性如何學法。

今已圓滿詮釋在上士道次第中，修習菩薩行，及對於靜慮度體性的“奢摩他”其如何修習之法。