

菩提道次第略論 卷五

菩提道次第略論卷五

黃教祖師宗喀巴著

邢肅芝譯

子二次特於後二度學習理趣

謂修奢摩他毗鉢舍那二者，如其次第，即是禪定智慧波羅密多之所攝故。

此中分六：丑一 修止觀德益， 丑二 宣示此二攝一切定， 丑三 止觀體性， 丑四 雙修因相， 丑五 次第決定， 丑六 各別學軌。今初。

解深密經云：大小二乘，一切世出世間功德，均是止觀之果。意謂止觀，不說為修所得相續之功德，而云彼等一切功德均是此二之果，如何應理。如釋真實止觀時，說是修所得相續之功德，大小二乘一切功德，又非彼二之果。所以然者，以善緣心，心一境性，諸三摩地，悉皆攝為奢摩他品，又凡揀擇如所有性盡所有性諸妙善慧，悉皆攝為毗鉢舍那品，故密意說，三乘所有一切功德

皆止觀之果，無相違過。又解深密經云：凡夫若能修，止及觀二者，當能從相縛粗重縛解脫。言粗重者，謂能緣顛倒增盛堪能心相續中所住習氣。言相者，謂於所緣顛倒執著前後所生習氣。般若波羅密多教授論說：前為觀所斷，後為止所斷，此等是引有止觀各自之德利，餘未明說止觀二者名目，凡說靜慮及智慧德益，其義相同，應知亦是此二德益。

丑二 宣示此二攝一切定。

依解深密經說：大小乘無邊三摩地，我說一切均為止觀所攝。故凡求定者，不應尋求無邊差別，應善尋求攝一切三摩地止觀修要。

丑三 止觀體性分二：寅一 止體性，寅二 觀體性。今初。

如解深密經云：獨坐空寂處所，內正安住，如是善思惟法，作意思惟之復即於此能思維心內心相續作意思惟，如是正行多安住故，起身輕安及心輕安，是名奢摩他。經義是說，心不他散，相續作意，心於所緣，任運自住，爾時所起身心輕安之喜樂，此三摩地即奢摩他，此由內攝其心，不於外境馳散，即能生起，不須通達諸法真實。

菩提道次第略論 卷五

二

菩提道次第略論 卷五

三

寅二 觀體性。

即此經云：彼由獲得身心輕安為所依止，捨離心相，既捨離已，即於所善思維法內，三摩地所行影像，觀察勝解。如是即於三摩地所行影像，於此所了知義，能正思擇，最極思擇，周徧尋，周徧伺，若忍若樂若覺若見著觀，是名毗鉢舍那。如是菩薩能善巧毗鉢舍那。此中正思擇者，謂思擇盡所有性，最極思擇者謂思擇如所有性，尋謂粗思，伺謂細察，寶雲經云：奢摩他者謂心一境性，毗鉢舍那者謂正觀察。至尊慈氏亦云：總攝諸法名，應知此止道。思擇諸法義，應知為觀道。又云：由依於正住，心安住於心，最極思擇法，應知是止觀。義謂依於正三摩地而住其心，是為止。最極思擇法慧，是為觀。菩薩地亦同是說。修次中篇云：既已止息外境散亂，於內所緣，恒常相續任運而轉，自心住於歡喜輕安，是名為止。即由住於止時，思擇真實，是名為觀。般若波羅密多教授論亦如是說，如菩薩地及般若波羅密多教授論云：止觀皆能俱緣如所有性盡所有性，是故止觀非就所緣境相而分，既有通達空性之止，亦有不通達空性之觀。凡是止心馳於外境，住內所緣，即名為止，最極觀擇，即名為觀。

有說內心不分別住，無明淨分，說名為止。有明淨分，說名為觀，此不應理。以與前引經論俱相連故。尤其此說三摩地，僅以有無沈掉而為差別故。以一切止三摩地概須離沉，凡已離沉諸三摩地，心皆定有明淨分故。故是否為緣空性之定慧，是就其心証與未証二種無我隨一而定。以心未趣向無我真實者，亦有無量明樂無分別三摩地故。雖未獲得真實知見，而持其心不作分別，現前正住故未解空性，生起無分別定，無少相連。如是由此久攝其心，由攝心力，氣生堪能，此既生已，身心法爾能生喜樂，故樂生無違。喜樂生已，即由喜樂受相明了力，心得明了，故說一切明了安樂無分別定，不能立為通達真實。諸証空性妙三摩地既有空樂無分別，所有未趣入空性三摩地，亦有極多樂明無分別，故須明辨此二差異。

丑四 雙修因相。

何故不可單修止觀一種而須雙修何也？答如夜間為觀壁畫燃燈。若燈明亮無風擾亂，則能明見畫像，若燈不明，或雖明亮而為風動，則難明見諸色，如是觀察甚深義，亦須定解真義無倒妙慧，及心於所緣如欲安住而無擾亂，乃能

明見真實。或雖具有心不散亂無分別定，若無通達實性妙慧，於三摩地如何薰修，終不能通達實性。或則雖有通達無我之見，而無正定令心專一堅固安住，亦定不能明見真實，故須止觀雙運。如修次中篇云：離止唯觀，瑜伽師心，於境散亂，不能堅固，如風中燭，不生極其明了慧光，故當雙修。又云：由止力故如無風燭，諸分別風不動其心，由觀力故，永斷一切諸惡見網，不為他破。月燈經云：由止力故無散動，由觀力故如山王。如是心無沉掉不平等慧，住奢摩他定，次由觀慧能証真實，正攝法經密意說云：若心等住，乃能如實了知真實。修次初篇云：心如流水，無止為依，不能安住。心不等住，不能如實了知真實。薄伽梵亦說：若心等住，乃能如實了知真實。又若成就奢摩他，非僅能遮如理觀察無我性慧散動過失。亦能遮遣無常業果生死過患慈悲菩提心等，所修一切觀慧，於所緣境散亂過失。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，均悉微劣。如入行論云：諸人心散亂，住煩惱隙中。又云：雖經長時修念誦苦行等，心散所作業，佛說無義利。

丑五 次第決定。

入行論云：當知具止觀，能摧伏煩惱，故應先求止。先應成辦止，次依止故，乃修慧觀。若作是念。如修次初篇云：此二所緣無定。是說止之所緣無定，前文亦說，止之所緣，統有法及法性，先行了解無我真實，緣彼而修，則心不他散之止，及緣空性之觀可同時起，如此何故先行修止後修觀耶？答，此中觀前而說修止者，非說引生通達無我正見，須先修止，因雖無止，亦能引生正見故。又此正見，內生強力覺受，亦不須以止為先，以雖無止，僅由觀慧，數數思擇，能生強力覺受，不相違故。若是相違，則修無常，生死過患，菩提心行，引生強力覺受，皆須依止，太成疑問，理相等故。若爾觀前修止是如何者，此中是說引發毗鉢舍那修所生慧，未生新生，是異生位。又特以通達空性為境，修無我理，下當廣釋，但由住一所緣。此中波羅密多乘及下三部密乘，於無我義，若不先以別觀察慧思擇而修之思擇修，則不能生毗鉢舍那修所生慧，故先須思擇修，又未得止者，先求了解無我之義，次緣此義數數思擇，由此思擇不能得止，若不思擇安住而修，由此為依雖可得止，然除修止之外而無修觀之法，更須修觀，故仍未出先行修止更而修觀之次第。是故此宗建立毗鉢舍那理趣，

若不以思擇引發輕安者，則先修止次乃修觀，全無正理。若不如是次第而修，亦不應理。解深密經說要依奢摩他乃修毗鉢舍那。又云：依前而生後。說六度中靜慮與智慧之次第，又依增上定學而生增上慧學之次第，均以修止為先而後修觀。菩薩地及聲聞地亦說：當依奢摩他而修毗鉢舍那，中觀心要及入行論修次三篇，智慧稱論師及寂靜論師等，皆說先修止後修觀。是以天竺有一類師，有說無須別求奢摩他，最初即以觀慧思擇，亦能引生毗鉢舍那者，與諸大軍所造論典相違，非諸智者何堪憑信。又此止觀次第，是就新生之時應如是修，若先已生，則無如是次第。亦可先修毗鉢舍那後修奢摩他。何故集論說，有先得觀而未得止，彼應依觀而勤修止耶？答此非說未得初禪近分所攝之止，是說未得初禪根本定以上之止，此復是說証四諦已，次依此觀，而修初禪以上之止，本地分云：又已如實善知從苦至道，然未能得初禪等，於此無間住心，不作分別，是依增上慧而修增上心。又為便於立言說故，九住心通說為止，分別等四通說為觀。然真實止觀如下所說，要生輕安乃可安立。

丑六 各別學軌分三： 寅一 學止法， 寅二 學觀法， 寅三 學雙

遷法。初又分三：卯一 正說修止資糧，卯二 依於資糧修止，三修已成辨止量。今初。

初又有六：一住於順境者，謂具五德處所：依食等事無劬勞得易於獲得。處所善妙無猛獸等兇惡眾生及無怨敵所住。地方善妙不為引生疾病之地。伴侶善妙具足良友戒見相同。寧靜淡泊晝無多人夜靜聲寂。如莊嚴經論云：善信修行處，易得善妙處，善地及善友，瑜伽安樂具。二少欲者：不貪眾多上妙衣服等事，三知足者，雖得微少粗弊衣服常能知足。四絕諸什務者，謂行商賈等諸惡事業，或太親近在家出家。或行醫卜星相等，均須斷絕。五清淨戒律者，謂於別解脫及菩薩戒，皆不毀犯性罪遮罪所有學處，設放逸犯速生追悔如法悔除。六全斷貪欲等惡尋伺，於貪欲等當修，殺縛等現世過患，及墮惡趣當來過患，又生死中愛非愛事，皆是無常可壞滅者，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伺。道燈論云：失壞止支分，雖勵力修習，縱經百千年，不能成正定。故真欲修止觀定者，應勵力修集聲聞地中所說奢摩他十三資糧，極為切要。

菩提道次第略論 卷五

八

菩提道次第略論 卷五

九

卯二 依於資糧修止分二：辰一 加行，辰二 正行。今初。

常時修習如前所說加行六法，及菩提心，并應淨修共中下士所緣自性，因此乃是菩提心之支分。

辰二 正行分二：巳一 當以何種加行而修，巳二 正釋修習次第。今初。

如修次三篇所說：座位舒適，身具威儀八法，此中足者，全跏趺坐或半跏趺。眼半閉閉，垂注鼻端。身恆正直，非太後倚亦勿前屈，內念而住。兩肩平衡。頭勿低仰，莫偏一方，從鼻至臍，保持端直。齒唇二者，隨其自然。舌尖微抵上齒。息者，內外出入莫令粗猛滑急及有聲響，必使出入無所知覺，全無功用徐徐而轉。如是首應令身具八威儀，尤須如其所說善修調息。

巳二 正釋修習次第。

大凡道次多依辨中邊論所說，由八斷行斷五過失，而修習止。格西拉色瓦所傳教授，更於其上，加聲聞地所說六力四作意及九住心，至尊彌勒菩薩之莊嚴經論辨中邊論亦說九住心及八斷行。又獅子賢論師蓮華戒論師寂靜論師等印

度諸大阿闍黎，亦依此說，著有極多修定次第。此等在密咒乘中亦須了知，尤其五種三摩地過失，及如何遣除五種過失道理，經中反較詳明。

此中分二： 午一 引生無過三摩地道理， 午二 依彼引生住心次第。

初又分三： 未一 繫心於其所緣先如何修， 未二 住所緣時應如何修， 未三 住所緣後應如何修。 今初。

不樂修定，或樂為定障緣懈怠，若不能遮，則從最初，不令入定，偶或能得，不能持續，速當退失。是故起初當以滅除懈怠為要。此若能得喜樂充盈身心輕安，晝夜行善，能無疲厭，則滅懈怠，然生輕安須於能生輕安之因三摩地，恒常精進。然生精進，須於三摩地具足恒常猛利希欲，此欲樂因，須於照見三摩地功德生堅信心，故應先思定之功德，數數修信。辨中邊論云：即所依能依，及所因能果。此中所依者，謂欲為勤所依，能依謂勤或名精進。欲因謂深信功德，精勤之果，即是輕安。此中所修三摩地功德，謂成辦止，身心喜樂增廣，現法樂住。及由獲得身心輕安。心於善緣，如欲而轉。又由息滅於顛倒境散亂無主，則諸惡行皆不得生。隨所修善有強固力。又依於止，能引神通變化等德，

菩提道次第略論 卷五

一〇

菩提道次第略論 卷五

一一

尤其依於奢摩他，能生通達空性妙觀，速疾能斷生死根本，若能思惟此等功德，則於修定能增勇敢，勇敢生故，恒樂修定，極易獲得妙三摩地，既得定已亦數修習，難以失壞。

未二 住所緣時應如何修分二： 申一 心於何等所緣住， 申二 心於所緣如何安住。初又分二： 酉一 總安立所緣， 酉二 明此處之所緣。

初又分二： 戌一 正說所緣， 戌二 顯示何等補特伽羅應緣何境。

今初。

薄伽梵說：凡瑜伽師有四所緣：初周徧所緣四者：謂有分別影像，無分別影像，事邊際性，所作成辦，前二就能緣心安立，從前二修軌，能於如所有性盡所有性，攀緣修習，而得轉依，是所作成辦。淨行所緣者，謂為對往昔生中貪瞋痴慢妄想增上現行，故修不淨觀慈觀界差別觀，阿那波那五種所緣。善巧所緣亦有五種，謂善巧蘊界處十二緣起及處非處。淨煩惱所緣有二：謂觀下地粗相。上地靜相。四諦中無常等十六行相。此中淨行所緣上品食緣等，易於滅除貪等，且易得三摩地。故是殊勝所緣。善巧所緣。能滅離彼等法外另有補特

伽羅之我，隨順引生通達無我之觀，故是妙止所緣。淨煩惱所緣，能總對治一切煩惱，意義極大。周徧所緣。離前諸所緣，非別另有。故當依於殊勝奢摩他修三摩地，有緣塊石木屑而修定者，是顯不達三摩地所緣建立。

戊二 顯示何等補特伽羅應緣何境。

若是貪欲增勝乃至妄想增盛補特伽羅，則如頌緣伐多請問經所說，須以不淨觀乃至阿那波那，各別決定，為所緣依。若是等分行者或是煩惱輕微補特伽羅，於前說所緣等，隨其所樂攝心，無須決定。此中貪等五增盛者，謂往昔生中其貪等五已作串習，故於少分貪等五境，亦生長時相續貪等五惑。等分行者：謂往昔生中於貪等五雖不作串習，然於彼等不觀為過患，故於彼等之境，不生上品長時貪等，然非不生。煩惱輕微者，謂他生中，於貪等五不作串習，觀為過患，故於太多上品貪愛境，貪等徐起，於中品或下品則不生起。此復增盛貪等，經極長時，等分行者，非極長時。煩惱輕微者，速能成辦心住。

酉二 明此處之所緣。

問此中所緣當依何者而修止耶？答總之如前所說，補特伽羅須各別緣。特

別妄想增盛者，以觀息為要。

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，說緣如來身修三摩地，菩提賢論師亦云緣如來身修三摩地，道炬論釋亦引此文。其緣佛身攝心者，隨念如來，能生無邊功德，若佛身像明顯堅固，可作頂禮供養發願等集聚資糧之田及懺悔防護淨治罪障之田，故此所緣最為殊勝。又死時念佛不退失等功德。且若修咒道，於本尊瑜伽尤為殊勝。義利極多。三摩地王經云：金色身莊嚴，世間依怙處，緣彼心能轉，菩薩修業住。應以所說，而為所緣。此復有二：一心乍現起。二於原有者重令光揚。及生信易，且順共乘，故當如及作首先心於何攝求所緣處者，謂先當求隨一若畫若鑄佛像，數數審視取其印象，如是修習而現於心，或由師說，思所聞義，意中顯現，求為所緣。又於所緣，不當現為畫鑄等相，要令現為真佛形相。一類師說，置像面前，眼注視修，智軍阿闍黎善為破之，以三摩地非於根識修，是內意識修，三摩地正所緣者，即是意識正所緣境。須即於此攝持心故，又如前說，是緣實境之總義，或緣顯現影像故。佛身亦有粗細二種，有說：先緣粗分，俟此堅固，再緣細分，自心

亦覺粗分易現起，故須先以粗分為所緣境，特別若是修止因相未達完滿中間，不可更換眾多相異所緣，若是變遷眾多所緣而修？反成修止極大障礙。聖勇論師云：在一所緣上，意住於至善。所謂一切是肯定辭。如是初得攝心所緣之量，應先次第明顯攀緣一頭二臂，身體餘分及其二足，其後作意身之總相，心中若能現起半分粗大支分，縱無光明應知喜足，於彼攝心，若不以此為足而攝其心，欲求明顯數數攀緣，所緣雖可略為顯了，不僅不得堅固三摩地，且成定障，又若所緣雖不明顯，然於半分若能攝心，當速得定，次令明顯其明易成。此是智軍論師教授，極為切要，又總緣身相時，若身一分極其明顯可即緣彼，若彼復沒仍緣總相，若欲修黃而現為紅，顯色不定，若欲修坐而現為立，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，應於前根本所緣為所緣境。若是密咒修本尊瑜伽時，本尊形相定須明顯，乃至未能明現之時，須修多種明顯方便，此中佛像，若是難現，於前隨一所緣持心，或住於真實決定之見，而持其心，亦可修定，此乃成辦止為主要故。

申二 心於所緣如何安住分三： 酉一 建立自宗無垢， 酉二 速除他

菩提道次第略論 卷五

一四

菩提道次第略論 卷五

一五

宗有垢， 酉三 正修時量。 今初。

此中所修正定，具足二種殊勝，一心極明顯具明顯分，二專住所緣，具無分別住分，有一類師加樂為三，又有加澄淨分而為四者，其澄淨分說有二種：一能緣澄淨，謂在玻璃無垢器皿中，滿注無垢淨水，較無雲日光所照射尤為澄澈。二所緣柱等境像現前直至此等極微聚中，澄澈了知，然此二者從斷極細昏沉生極明顯分，形殊勝攝，不須別說。適悅行相喜樂之受，是此所修定果，非初靜慮未到分攝所能生起，故此不如是明相現前，是斷昏沉，專一無分別，是斷掉舉，故沉掉二事，是定障上首，亦即此理。故若善識粗細沈掉，不知善修正定，破除此二，即奢摩他亦不能生，況毗鉢舍那。故智者求三摩地，應如此理善巧。沈掉二者，乃是修此違緣，認識違緣及滅除方法，下當解釋，此中應說修止順緣引正定理，所謂三摩地者：是說心於所緣專一而住，更須於所緣能相續住。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，次即正知。如莊嚴經論釋云：念與正知是能安住，一於所緣令心不散，二心散已能正了知。若正念失壞，所緣忘散，則於此無間棄失所緣，

故能不忘所緣，念是根本。由此念故，能住所緣理趣，已如前釋。念如集論云：云何為念，於串習事心不忘為相不散為業。此說具足三種差別。所緣境差別者：曾未經境，念則不生，故說於串習事。此中即令現起先所決定所緣之相。行相差別者：謂心不忘，即心能明記其境，此中謂不忘所緣。不忘失理，非因他問，或自思察，僅能記憶師所教示，所緣如此，是須令心安住行緣，無少散亂，若生散亂其念便失，故於所緣安住心已，須起是念已住行緣，次不更起重新觀察，相續將護此心勢力，是修念心最切要處。作業差別者，謂從所緣心不餘散。如是調心令住所緣。如調象喻。如於極其堅牢木柱以重密繩索，栓其狂象時，馴象者令如教行，奉行善者，若不如教，則以利鉤數數治罰而令馴伏，如是心如未馴之象，以正念索繫於前說所緣堅柱，若不安住，則以正知鐵鉤治罰，漸令自在，如中觀心論云：意之象逆行，當以正念索，繫所緣堅柱，慧鉤漸調順。修次中篇亦云：以正念正知索，繫意之象，於所緣樹。又云：依於正念，能引三摩地。又云：正念如索，能於所緣相續繫心。故凡修能引三摩地之主因，即是修念。又念行相，堅定為相，故修三摩地者，若無嚴密堅定了知行相，心縱

澄淨，若不出生定知明顯分，念力不起，亦不能破微細之沉，其三摩地是有過失。又除天身等所緣餘全不住，唯修心無分別，而謂心於何境全無分別住者，此由明念，次則令心不流不散，不流不散，即是不忘所緣義同正念。仍未超越修念規則，如彼修者，亦須依於定知猛力之念。

酉二 遣除他宗有垢。

茲有如是顛倒邪執，是所應破，或有依據前說，策舉其心，無分別住。雖無沉沒，而掉舉增上，現見不能持續久住。若低其舉，任其緩，現見住心速起。以此方便善妙，於是倡言善緩即是善修，此是未辨起修起沉二者差別，以無過失三摩地，必須具足前者二種差別，非僅心無分別住一分而足。若以心濛濛然趣昏昧面是為沉者，無彼沉時心內澄淨，是無過三摩地者，此乃未辨昏沉二者差別，下當廣釋。故猛利策舉，雖有明分，由掉增上，住分難生，若太緩慢，雖有住分，由沉增上，雖有住分，又不明了。緩急適中界限難得，故極難生俱離沉掉妙三摩地。

振扎果米論師云：若依勤猛生掉舉，若難勤猛易鬆懈，緩急平等轉極難，

我心擾亂云何修。又云：若勵力修起掉舉，若緩緩修易鬆懈，中道而修極難能，我心擾亂云何修。是說勤猛策勵易生掉舉，因此放棄勤猛令心緩轉，則心易鬆懈，心離沉掉二邊，平等運轉安住，是極難得。又說，若極緩修，全無困難，生沉而已，如以此理修三摩地不應道理。故緩急適中界限，是在自所明記，心既專繫於此，覺有定生掉舉時量，斯為策過，反是為緩。又心住於此，覺有易生沉沒時量，斯為弛緩，反是亦應立為高舉理趣。如無著菩薩云：於內住等住中有力勵運轉作意，初二心時，作如是說。修次初編云：遣除沉沒，當堅持所緣。若如前說，依念理趣，不知而修，縱經久修，忘念愈重，擇法之慧，日益愚鈍，過患極多，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，此者定須觀察。是修次中篇所說。此亦非是棄捨三摩地已，如是觀察，是住三摩地中，觀其住或不住根本所緣，若不住者，當觀隨逐沉掉何轉，謂非住定，極短促時，亦非太久，是於中間時之觀照。若於前念心未盡勢力修此觀察，能生前心相續久住，則能速疾了知沉掉，是有大用。如是於中間時，念念流注前前所緣而修其念必須有大力用能為相續運轉之因，此種修念理趣，是聲

聞地所說。辨中邊論釋亦云：念謂不忘所緣，即是不忘住心教授意言之增語。故依於念是為能滅從境流散及忘所緣，不忘所緣，即是意於所緣，數數作意。比如恐忘所知了義，數數作意，即難忘失。

西三 正修時量。

問：由念令心住所緣境，應住幾久有無定量？答：此中聲聞地等諸大論典雖未明說受持時量，修次下編云：由是次第，一更半更，或一修時，或盡其堪能爾時而修。此是成辦奢摩他已，修毗鉢舍那時所說時量，初修止時，應亦同此。此復如前修念知軌，中間時之憶念觀照所緣，時雖略久，應無過失。然初修者，若時太久，易生忘念流散，爾時其心是沉是掉，非經久時不能速知，或須未失念，其心易隨沉掉而轉，沉掉生已不能速知。前能障生有力正念，後能障生有力正知，故難斷沉掉，尤以忘失所緣不覺沉掉，更惡於未忘所緣不能速疾了知沉掉，故為對治散亂失念，修念之法極為切要。若忘念重正知力劣，不能速疾了知沉掉，則須短時修，若能速疾了知沉掉，時亦無過。故密意說，或一更等，未說定時，總以隨心所能，故云乃至堪能。又若身心無病，即應安住，

有病不應勉強而修，先治病障，是諸善巧所許，如是修者，應知亦是修時支分。

未二 住所緣後應如何修分二： 申一 生沉掉時應如何修， 申二 離沉掉時應如何修。 初又分二： 酉一 開示不知沉掉之對治， 酉二 既知己為斷彼故不起勤奮之對治。 初又分二： 戌一 抉擇沉掉之相， 戌二 於正修時生起了達正知方便。 今初。

初掉舉者：如集論云：云何掉舉，淨相隨轉，貪分所攝，心不靜照，障止為業。此中有三：一所緣可悅愛境，二行相心不寂靜向外流散，是貪分中趣愛境相。三作業能障其心安住所緣，於內所緣令心住時，由貪色聲等之掉舉，於境牽心令不自在，貪愛散亂，如懺悔讚云：如此如此止所緣，意於彼彼時安住，從彼彼外煩惱繩牽往貪境無自在，沉者：多種譯名，亦譯鬆懈，有云，於他境上安住不散，心昧不明，許之為沉，不應道理。修次中篇及解深密經，說由昏昧生沉，集論亦云：沉亦說為隨煩惱散亂之時，彼說散亂亦有善性非定染污故，昏昧者，集論及俱舍釋云：是痴分攝，身心沉重，無堪能性，沉謂心於所緣，執持力弛，不勝極明所緣，雖有明分，而所緣持相不明，即是沉性。修次中篇

菩提道次第略論 卷五

二〇

菩提道次第略論 卷五

二一

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，爾時即是沉沒。未見其他論典明說沉相，沉沒有二：善及無記，味是不善，及有覆無記隨一，唯是痴分。諸大論典，說遣除沉，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。故須雙具明顯及持力二者。掉舉易了，唯沉相諸大論典均未明說，故難了知，然極重要，以易於被誤為無過三摩地故。應如修次所說，從實修上以細心觀察而求認識。

戌二 於正修時生起了達正知方便。

非僅了知沉掉便為滿足，斯須在正修時，能起有無沉掉如實了知之正知，又所漸生有力正知，在沉掉生起之無間，即刻能起實知之正知自不待言。又未生將生頃亦須預作如實知，修次中後二編云：見心沉沒或恐其沉，見心掉舉或恐其掉。如是直至正知未生中間，若謂此中已無沉掉，是無過修，難可斷言，以沉掉有否，不能決定，未能生起有力正知故。辨中邊論亦云：遇達沉及掉，能了沉掉須如實知故。如是若未生起對於所起沉掉無有不察之正知，則雖久修不能覺受所起沉掉，將為微細沉掉所誤。

若爾正知如何生起，如前所說修念法則即是重要之因，以若能生相續憶念，即能破除忘境流散，亦能止滅沉掉已生久而不覺，為易了達沉掉故，須察失念時之沉掉，與未失念時之沉掉，從其時間長短二者覺察，則極明顯。入行論於此密意說云：何時從意門，護念住於境，爾時起正知。辨中邊論釋亦云：念為正知之因，一因者，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，觀察於他散與不散，任持守護其心。此即修習正知最切要處。入行論亦云：數數當觀察，身心諸分位，唯有如此者，護守正知相。由此能生沉掉了知正知，依修念法，是遮散後所起妄念，應善辨別。

酉二 既知己為斷彼故不起勤奮之對治。

如前所說善能修習念及正知修習理趣，因而生起有力正念，微細沉掉，能由正知覺了，必無不知沉掉之過，然二者既生，不依滅除勤奮，任其滋長或不作行，是三摩地最大過失，為對治彼，起作行功用，應當修思。

此中分二：戌一 正明其思滅沉掉法，戌二 明生沉掉之因是依何者。今初。

菩提道次第略論 卷五

三三

菩提道次第略論 卷五

三三

如集論云：云何為思，念心造作為性，於善不善無記令心隨轉為業。意謂如由磁石吸力令鐵無自在轉，如是於善不善無記三者隨一，能鼓動之心所，是名為思。此中是說生沉掉時，為斷此數數令心造作之思。若爾，復應如何滅除沉掉，心之沉沒，謂太內攝，忘失所緣行相，故應作意可喜事物，引心昇轉之因，所謂可喜，亦即如緣佛像，非引煩惱。又可作意日月光等之光明相，沉沒既除，應即無間堅持所緣行相而修，此乃修次初編所說。此不應修厭倦所緣，由厭令心向內攝故，又以觀慧思擇所希求觀境，悅樂觀擇，亦可滅沉。攝波羅密多論云：勤修勝觀力，怯弱而策舉，故沉或弱，是於所緣行相漸趣低劣，是名為沉，太過內攝，是名為弱。故由悅樂策舉及廣大所緣持相，即能滅除。中觀心要云：退弱應寬廣，修廣大所緣。又云：退弱應策舉，觀精進利益。故滅沉能為最要對治者，應當思惟三寶及菩提心之義利，暇滿義大等之功德，如昏迷者，面洒冷水，頓能清醒，能續策行。此亦依於先能修習觀擇諸功德品，而生覺受。又生起沉沒所依之因，謂惛睡二者，及能生此二之心品黑暗相，若修光明為依而為對治，則依於此等而生之沉，均不得生，從生亦滅。

聲聞地說：威儀經行時，應善取明相，并數數修及隨念佛法僧三，律儀，捨，本尊，六中隨一，或以其他清淨所緣策舉其心。或讀誦宣說惛睡過患經論。或瞻視方向，星辰，或以冷水洗面。復次若沉輕微，或偶起即沒，可策心正修，若沉沒重，或屢現起，可暫棄修，如其所應修彼對治，待沉止滅，再繼續修。又心所取相不明顯，心境相暗，可隨其厚薄，修此對治，取其燈火日光等明相，數數修習，則心可生起廣大明淨相。掉舉者，是貪門攝，令心追逐色聲等境，此應作意諸可厭事，能令其心內攝，於此息滅掉舉無間即住其心。中觀心要云：作意無常等，息滅掉舉心。又云：觀散過患相，攝錄散亂心。若是散亂力猛時長，暫時擱置，而修厭離。極為切要，心非流散，乃可攝住。若掉勢不猛，則可攝錄，安住所緣，攝波羅密多論云：何時意掉舉，以止理滅除。心正掉時，不當作意可欣愛境，以是向外流散所依因故。

戊二 明生沉掉之因是依何者。

先明沉掉二者共因，不護根門，食不知量，上不時分不勤修習覺寤瑜伽，不正知住。次明沉因，睡眠過多，心於所緣過於鬆懈，止觀不等著重止修，心

濛然住。不喜安住所緣。三掉舉因，厭離過少，心於所緣過於策逼，不精進修，親朋尋伺動亂其心。沉掉雖微，亦以正知覺了，悉皆滅除。故若有說微細掉舉散亂初時難斷，捨而不斷，又謂彼等若無猛利恒常相續，勢弱時促，不能造業，故不須斷，此是不了修習無過三摩地者。且亦棄捨慈氏等已所決擇修習三摩地規則故。如是應從散掉攝錄其心，住內所緣而求住分，住分生時慎防沉沒應求明淨，此二展轉修習乃為無過三摩地，不應託意無持相俱行之明分唯澄淨分。

中二 離沉掉時應如何修。

如前所修亦已斷除微細沉掉，則無沉掉令不平等，其心便能平等運轉，若有功用行，仍是三摩地過，此之對治，是當修捨。所謂有功用行成為過失理者，此由心內攝錄，沉則策舉，防護而修，有時沉掉俱不現起，若仍如前防沉防掉精勤而修，心反散亂，爾時故須放緩。然雖放緩，但不棄捨所持行相。是修等捨。此亦非是所有沉掉不起之時，乃是已有摧沉掉力後。若無摧伏沉掉之力無等捨故。云何等捨，此復有三：一覺受捨，二無量捨，三行捨，此是後者。行捨自性如聲聞地云：於所緣，心平等性，於止觀品心正直住，自任運轉，事堪

能性。既得如是等捨時，修三摩地者，在沉掉未起時，正修等捨。當以不勵力功用轉。辨中邊論云，依住堪能性，能成一切義，滅除五過失，勤修八斷行，懈怠忘聖言，及昏沉掉舉，不作行作行，是五失應知。即所依依，及所因能果，不忘失所緣，覺了沉與掉，為斷而作行，滅時正直轉。其依住者，謂為滅除逆品，勇猛精進，依此而住。於此能生心堪能性三摩地。此亦能成辦神通等一切義利，是神變之足，或其所依處，故能成辦一切義。以此三摩地，即是依於斷五過失及八斷行為因而生。五過失者：謂加行時懈怠為過，不努力三摩地故。勤修定時，忘失教授，是其過失，既忘所緣，其能緣心，不能等住。既等住已，沉掉為患，此二令心無堪能故。沉掉既起，不作加行為過，以此不能息滅二過，離沉掉時，作行之思為過，修次等說合一為五，若各分別，則有六種。對治此等為八斷行，對治懈怠有四，謂信，欲，勤，輕安。對治失念，沉掉，不作行，作行。如其次第，修念，正知，行思，正住之捨，前已解釋。此乃一切以念正知，遠離沉掉，修心一境性之三摩地共同教授，不應執此是相乘法門，非咒所須，無上瑜伽續中亦多宣說故。

午二 依彼引生住心次第分三： 未一 正明引生住心次第， 未二 由六力成辨理， 未三 具四種作意。 今初。

初中九心，一內住者：謂從一切外境上內攝其心，住內所緣。莊嚴經論云：心內住所緣，二等住者，謂即初所繫心，不他流散，於彼所緣相續而住。如云：續相不流散。三安住者，謂由妄念向外散時，能即了知，還復安置，前所緣境。如云：散亂速覺了。還安住所緣。四近住者，般若波羅密多教授論云：從廣大境，數攝心性，令漸微細，上上而住。如云：具慧上上轉，內攝其心性。五調順者，謂由善思三摩地功德，心悅正定，如云：復由見功德，於定心調順。六寂靜者，因見散亂過失，於定心不喜。七最極寂靜者：謂若生貪心，憂惑，昏濛，睡眠等能即止息，如云：貪心憂等起，即如是寂靜。八專注一趣者，為令任運而轉，故作策勉，如云：次勤律儀者，由心正作行，故得任運轉，九等持者：修次篇說：心若平等，應修等捨。般若波羅密多教授論說，由修專注一趣，能得任運自在而轉。如云：從此而修不作行。此中九心之名，是如修次初篇所引：如云：此奢摩他道，是般若波羅密多等所說。

未二 由六力成辦理。

力有六種：一聽聞力，二思力，三念力，四正知力，五精進力，六串習力，此等能成何心者，初由聽聞力，能成內住，謂僅隨順從他所聞，於所緣上，住心教授，最初令心安住內境，非是由自數數思惟而修習故。次由思力，能成等住，謂於所緣初所住心，數數思惟，將護修習初得少分相續住故，三由念力成辦安住近住二心，謂於所緣向外散時，憶念先前所緣，內攝其心，又從起初生憶念力，從所緣境不令流散，四由正知力成辦調順寂靜二心，謂由正知了知妄想及隨煩惱相，流散過患，由見其患，令於彼二再不流散。五由精進力成辦最極寂靜及專注一趣二心。謂雖生極細妄想及隨煩惱，亦起功用斷滅不令現行。由是因緣，其沉掉等，不能障定，定能相續生起妙三摩地。六由串習力成辦等持心，謂於前心極串習力，生無功用任運而轉三摩地故，此等是如聲聞地意，其他雖有解釋，則難憑信。若得第九住心，例如讀經已極純熟，初起欲背之心，中間心雖他散，然所背誦任運不斷，如是初念於所緣境令心住已，次雖未能一

念相續依於念知，然三摩地能無間缺長時流轉，由其不須功用，相續恒依念知，故名無加行或名無功用。能生此者，先須一類功用依於念知，令沉掉等諸逆品法不能障礙，生三摩地經極長時，此即第八住心，此與第九所有沉掉等三摩地障，不能為障，二心雖似，然於此心必須無間依念正知，故名作行或有功用。能生此者，須於微細沉掉等垢，隨生隨除而不忍受。故須第七心。生第七心，須先了知妄想及隨煩惱散亂過患，由有力正知於彼等上觀察令不流散，故須第五及第六心。此二即是有力正知所成辦故。能生此者，須於散失所緣境時，速憶所緣，及從最初於所緣境令不流散，故須第三及第四心，以此二心即彼二念所成辦故。又生此者須先令心安住所緣及令住已相續不散，故應先生初二種心，如是總謂先應隨順所聞教授，善令心住。次如所住數數思惟，略令相續將護流轉。次若失念散亂，應速內攝，忘所緣時速令憶念，次更生起有力正念，於所緣境初不令散，若已成辦有力正念，又當生起有力正知，觀沉掉等從所緣外散亂過患，次當起功用力，惟由微細失念而散，亦能無間了知斷截，既斷已，令諸逆品不能為障，相續延長。若生此心精勤修習，得修自在即能成辦第九住心，無諸功用勝三摩地。是故未得第九心前，諸瑜伽師須以功用於三摩地安住其心，

得第九心已，雖於住心，不加功用，亦能任運入定，雖得第九住心，若未得輕安，如下所說，尚未得說為得奢摩他何況能為得毗鉢舍那，然得此定，有無分別安樂光明而莊嚴者，誤為已生根本後得共相合糅無分別智，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。

未三 具四種作意。

如聲聞地云：於九住心有四作意。此說初二心時，須勤策勵，為有力勵運轉作意。次五心時，由沉掉故，中有間斷，不能久修，為有間缺運轉作意。次第八心時，沉掉二者不能障隔。能長久修，為無間缺運轉作意。次第九心，既無間缺，又不須恒依功用，為無功用運轉作意。若爾，初二心時，既有有間缺運轉，中五心時，亦須策勵，為何初二心位，不說有間缺運轉作意，中五心位，不說為有力勵運轉作意耶？答：初二心時，心於三摩地，有趣入不趣入二者，以後者長久。中五心時。住定時長，故於後者就定障立名。前者不爾。是故此二雖共有力勵運轉，然現前有無間缺運轉，則不相同。故於中間五心，不建立有力勵運轉作意。此復攝波羅密多論云：由無間瑜伽，精勤修靜慮，若恒時怠

惰，鑽木不出火，瑜伽法亦爾，不得勿停止。

卯三 修已成辦止量分三：辰一 成辦未成辦奢摩他之界限，辰二 依奢摩他趣總道軌，辰三 別趣世間道軌。初又分二：巳一 宣說正義，巳二 有作意相及斷疑。初又分二：午一 從得未得圓滿輕安而說得未得奢摩他，午二 既得圓滿輕安已顯示真奢摩他宗。今初。

如前所說，第九住心，能離微細沉掉，長時而修，且亦不待勤策功用，相續依止念知，得任運轉之三摩地，是否已得奢摩他耶？答：得此定時，有得未得輕安二者，未得輕安，僅是奢摩他隨順，非真奢摩他，如解深密經云：薄伽梵，若菩薩等，緣心為境內作意心，乃至未得身心輕安，於此中間，所有作意，當名何等？慈氏，非奢摩他，是名隨順奢摩他勝解相應作意。莊嚴經論云：由修不作行，次獲得圓滿，身心妙輕安，名作意相應。此之作意即奢摩他。修次中篇明顯說云：如是修習奢摩他者，其身其心，何時生起輕安，並如其所欲，心於所緣，獲得自在，應知爾時即是成辦奢摩他。般若波羅密多教授論云：如是菩薩獨處阿蘭若，作意思維如所思義，斷除意詮，即心所現，多次作意，乃

至未生身心輕安中間，是名隨順奢摩他作意，何時能生，爾時即是奢摩他。若爾，未生輕安之前，此三摩地是何地攝耶？欲地所攝。如本地分云：似此雖俱心一境性，仍是非等引地，其不能立為等引地者，因非成辦無悔，勝妙喜樂，輕安為因相故。由是未得輕安，雖不必一向依止正念，但無分別心自力運轉，復能融會行住坐臥一切威儀，此之三摩地，是名欲心專一境性，仍非真奢摩他。

午二 既得圓滿輕安已顯示真奢摩他宗。

問：云何為得輕安，既得輕安，云何立為成辦奢摩他理？答所謂輕安，如集論云：云何輕安，謂止息身心粗重相續，身心堪能性。遣除一切障礙為業。身心粗重者，謂其身心，於善所作，隨其所欲，無有堪能，能對治此身心輕安者，由離身心二種粗重，則其身於善事轉極有堪能，又能障礙樂斷煩惱，煩惱品攝內心粗重，正起加行斷煩惱時，離身重等不堪能性，身獲輕利，名身堪能。如是能障樂斷煩惱，煩惱品攝內心粗重，正起功用斷煩惱時，能離心於善緣愛樂運轉不堪能性，心於善緣運轉無礙，名心堪能。如堅慧論師云：身堪能者，謂於身所作事輕利生起。心堪能者，謂趣入正作意，令心適悅輕利之因之所

有法，由此相應心於所緣能無礙轉，名心堪能。總之若得輕安，即能遣除，斷煩惱時起加行欲，如作難事，畏其惱害，身心難轉不堪能性。身心俱足最極調柔安樂。如是身心圓滿堪能，是從初得三摩地時，便有微細少分現起，漸次增廣，最後而成輕安心一境性之三摩地。又因最初微細難了，後則易知，此為聲聞地所說。將發如是眾相徧滿明顯易了之輕安，預示徵兆，謂精勤三摩地補特伽羅，於其頂上，似有重相生起，然此重相，非不安樂。此生不久，即能遠離障礙樂斷煩惱品心粗重性。即先所生能對治彼心輕安性。如聲聞地云：爾時當起強盛易了心一境性身心輕安，恒常無礙而轉，所有預示徵兆，即於頂上似重而起，非損惱相，此生不久，即能遠離障礙樂斷煩惱品心粗重性，即此對治心堪能性心極輕安亦得生起。次依心堪能輕安生起力故。有能引發身輕安因風入身中，此風徧滿身分，即得遠離身粗重性。亦即生起對治身粗重之身輕安。此亦由其堪能風力徧一切身分狀如滿溢。如聲聞地云：由此生故，身輕安隨生，風大種等來入身中，此等入時，即能除遣樂斷煩惱品能為障礙身粗重性，能對治彼身輕安性充滿身中狀如溢滿。此身輕安，是極悅意內身觸塵，非心所法。

堅慧論云：喜所攝持身內勝觸，當知即是身輕安，經說心喜身起輕安。如是身輕安最初生起，由風力故，身起大樂，又依於此，心亦生起勝妙喜樂。此後輕安初勢漸趣微細，然非失去輕安，是初強盛大動其心，彼漸退已，如影隨形，輕妙輕安，隨有不動三摩地而起。心中所有歡喜踴躍，亦漸退滅，心於所緣堅固而住，遠離大喜躍動不寂靜性，斯及獲得正奢摩他。聲聞地云：彼初現起，心俱喜悅，心極適樂，勝喜相應，所緣境相亦現喜樂。次後輕安勢力初所生者漸漸舒緩，有妙輕安隨身而轉，心喜悅性漸次退滅，由奢摩他所攝持故，心於所緣寂靜相轉。如是生已，名有作意，以得初禪近分所攝真奢摩他，乃得等引地最下作意故。如聲聞地說。

已二 有作意相及斷疑分二： 午一 有作意相， 午二 斷疑。 今初。

具何相狀能會自他了知已得作意，聲聞地說：謂得如是作意，則得色地所攝少分定心，身輕安心輕安，心一境性四者，有力能修粗靜相道，或諦相道淨治煩惱，內住其心身心輕安急速生起，貪睡等蓋多不現行，從定起時身心輕安亦少隨轉。由得具足如是相狀作意力故，奢摩他道極易清淨，謂奢摩他心一境

菩提道次第略論 卷五

三四

菩提道次第略論 卷五

三五

性住定之後，速急能引身心輕安，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。總之若心得堪能者，風亦堪能，爾時其身便起上妙輕安，此若生起，便起勝三摩地，復由此故，其風既已成辦殊勝堪能，故能引發身心輕安。又聲聞地說：不趣一切相，當修無散亂，謂從最初乃至近住，不念亦不作意。此說從最初心一境性時，餘念作意，全無所住。如是修者，如聲聞地說三摩地生起理趣云：若汝能於所緣專一安住，內心并依奢摩他安住次第，則心相續及心等流一切無相，無有妄想，湛然寂靜，如是令心正住。如是若得奢摩他心，識由失念，及不修過患，諸目妄想，及隨煩惱等現在前，隨所生起，即更當修不念不作意，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，隨遭散滅，當令畢竟不現前住。賢首：此所緣相，微細難知，汝為了達此故，應當希求猛力勵力。此中令心正住以上一段，是說如前而修，無相等三次第生起理趣次更當修不念不作意以前一段，是說雖成辦止，若無更強修習為依，則心中諸相現前，心為此等所轉，憶念過患，故須不隨所轉，全無思住。當令畢竟不現前住以前一段，是說因如是修，相等三

者縱然生起，而因不思串習力故，於所安住，不起觀待，自趣寂滅，無有彼三現前而住。自心不向此等流散，賢首以下一段，是說奢摩他微細難知。又相者謂色等五境，及三毒男女等十相，滅此等相理趣，初時色等種種境相任令顯現，其現不久，還滅自淨，最後等持，更不現起色聲等相，唯起心明淨分及純淨樂。此後滅除妄想理趣，亦如前說，安住不念并不作意，凡所生起妄想，如水中泡，不能久住瞬息自滅，繼復如前所說而修，覺受及樂顯現，任令現前其現不久，如去皮樹，不能久住，自滅自淨，樂及覺受轉趣微細。爾時住定，身等形相全不現起，心與虛空，無二無別，次從定起，身忽爾生。如是後時，瞋等煩惱妄想生起，亦如前說，各以相異執著，任令顯現，其等流性不能持續。此等分住，全趣寂靜，則明相廣大，不僅屋柱，即牆等眾多微塵亦歷歷可數，又住分深厚，睡時亦如以前未得定時，與無沉睡三摩地和合而轉，且有眾多清淨夢相現起。

午二 斷疑。

如前所說，若生似此功德之定，於五道中立為何道，答若以無倒勝解無我

正見，依於此見而修三摩地，雖可立為異生位解脫道，若是與此相似而未如是修者，如聲聞地云：即修第一根本靜慮觀粗靜相諸世間道，皆依此定而引發故。外道仙人由世間道於無所有以下能離欲者，皆須依此而趣上地，是故此定是內外二道所共，若無顛倒通達無我正見，又善了達有邊過失，厭離生死希求解脫，由出離意樂所攝持者，是解脫道。若為菩提心所攝持，亦得轉為大乘道，如與畜生一搏之食，所行佈施及護一戒，為此意樂攝持，如其次第便成解脫道及一切智道之資糧。然今非觀察，由一他道攝持，趣不趣入解脫及一切智道。是就此定自性觀察為趣何道。是故不念不作意修，由真實慧，無有計執，而於名目安立樂明無分別者，是否為修真實義諦空性三摩地，此有二種，應善抉擇，極為切要。以未通達真義，以為通達，錯誤極大。若不分辨如前所說，則於自他共同三摩地，執為無上瑜伽圓滿次第主要，故當細察。

辰二 依於奢摩他趣總道軌。

如是已得如前所說無分別三摩地作意，又有明顯及無分別等殊勝差別，唯應修此無分別耶？答：於相續中引發如此三摩地，是為引生能斷煩惱毗鉢舍那，

若不依此而生勝觀，縱如何修定，當不能斷欲界煩惱，云何能斷一切煩惱。故須修觀。此又有二，一能暫伏煩惱現行趣世間道毗鉢舍那，二能永斷煩惱種子趣出世道毗鉢舍那，其中前者修粗靜相，觀下地粗相及上地靜相，後者觀無常等四諦十六行相，聲聞地說，主要通達補特伽羅無我正見。外道因修粗靜相道，暫伏煩惱現行。佛弟子修無我義，能伏煩惱根本，故凡內外二者瑜伽師等，須修前說奢摩他為伏煩惱基本，不僅如此，即是大小二乘瑜伽師，亦須修此三摩地，又大乘中，不論咒乘及波羅密多乘二者瑜伽師，亦須先修奢摩他，以奢摩他是瑜伽師能趣一切共道之根本故。又內道中毗鉢舍那亦有二種：前者非必不可缺，後為通達無我勝觀，是不可缺之支分。又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，然即依彼修習勝觀，亦能脫離一切生死纏縛而得解脫。若未通達未能修習無我真義，僅由前說奢摩他及彼所發世間勝觀，斷無所有以下一切現行煩惱得有頂心。然終不能脫離生死者，如讚應讚云：未入佛法中，痴盲諸眾生，雖到有頂中，仍感三有苦，若隨佛法行，雖未得四定，如蒙諸魔眼，而能斷三有。故修無上瑜伽師，雖不必生起緣所有粗靜行相勝觀，及彼所引奢摩他。然必須生一正奢摩他，又此初生之時，亦是生

起次第時生。

辰三 別趣世間道軌。

聲聞地說：此中從第九心起乃至未得作意，說名作意初修業者，既得作意，欲淨煩惱，修習各別了相，各淨煩惱。初修業者，若未善了聲聞地意，須覺靜慮及四無色最下之道，是初靜慮近分定，於彼說有六種作意，初是了相，故起誤解，謂初生起近分攝心，即是了相作意，若如是計極不應理，以未得正奢摩他，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，由修此故，若先未得正奢摩他不能新生故。故初近分天作意之最初者，是修近分所攝勝觀之首，非初近分之最初，其前尚有近分所攝奢摩他故，未得初近分所攝三摩地前，一切等持，皆是欲界心一境性，若依諸大經論所說，得奢摩他亦極稀少，此中近分六種作意，能離欲貪理趣，惟恐文繁不錄。

以上奢摩他品竟。