

宗喀巴修止法

菩提道次第廣論第六

引入辨中邊論入莊嚴經論入瑜伽師地論

各別學法分三

甲一學奢摩他 甲二學毗鉢舍那 甲三學雙運法

甲一初又分三 乙一修止資糧 乙二依止資糧學奢摩他 乙三修已成就奢摩他量

乙一修止資糧：速易成止之因有六

丙一住處隨順 具五德 丁一易於獲得 丁二處所賢善 丁三地土賢善

丁四伴友賢善 丁五具善妙相

丙二少欲

丙三知足

丙四斷諸雜務

丙五清淨尸羅

丙六斷除貪欲

如是六法能攝正定。應集正奢摩他十三資糧

乙二依止資糧學奢摩他

丙一加行 如前六法。修大菩提心及共中下士所緣自體

丙二正行分二 丁一身何威儀而修 丁二正釋修習之次第

丁一身何威儀而修 戊一具身八法 戊二五因緣

戊二五因緣

已一速發輕安

已二能久坐

已三不共外道威儀

已四令他信敬

已五共開許依止故

丁二正釋修習之次第

入辨中邊論由八斷行斷五過失（拉梭瓦）加六力四種作意及九住心

戊一引生無過三摩地法 戊二依彼引生住心次第

戊一引生無過三摩地法分三

已一繫心所緣先應如何修

思正定功德生堅信而精進入辨中邊論所依能依及所因能果

已二住所緣時應如何修分二

庚一明心住之所緣 庚二心於所緣如何安住

庚一明心住之所緣分二 辛一總建立所緣 辛二明此處之所緣

辛一總建立所緣分三

壬一正明所緣 壬二顯示何等補特伽羅應緣何境

壬三顯視所緣異門

壬一正明所緣 四所緣 周遍所緣 淨行所緣 善巧所緣 淨惑所緣

癸一周遍所緣分四 有分別影像 無分別影像 事邊際性 所作成辦

子一有分別影像 毗鉢舍那所緣 奢摩他所緣

子二無分別影像

子三事邊際性 所作成辦

癸二淨行所緣 能淨貪等增上現行有五：

不淨 慈愍 緣起 界別 阿那波那（出入息）

癸三善巧所緣分五 蘊處 界緣起及處非處

子一蘊善巧：了知除蘊更無我及我所

子二界善巧：知界從自種生 即因緣

子三處善巧：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。

子四緣起善巧：知緣起是無常無我。

子五處非處善巧：從善及不善業生可愛果。

癸四淨惑所緣

初所緣：無所有處。

第二所緣：四諦中無常，於諸境所現像，隨心決定，任持其心不多觀察緣五蘊攝彼任持其心，淨行所緣是殊勝所緣，善巧所緣能破我執，淨惑所緣能對治煩惱，周遍所緣即離前所緣更非別有，修空性者非緣無依而住，定亦有所知（相空體存），須觀通達實性之見，非觀境有無分別。

1

壬二顯示何等補特伽羅應緣何境

貪行不淨緣，瞋行，慈愍痴行緣，性緣起慢行界差別。

尋思阿那波那先修淨行所緣淨諸行，於所緣勤修。

隨樂攝心無須決定，唯為住心，非為淨行故。

善巧所緣為何補特伽羅所勤修。

若愚因，應於昇善巧，若愚緣，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。

淨惑所緣為何補特伽羅安住其心。

壬三顯視所緣異門，即心中所緣之影像。

辛二明此處之所緣

以補特伽羅有差別故，須各別所緣，多尋思者尤應修息等份或薄塵補特伽羅，隨意樂作所緣。

內緣：緣全身及依身法。

緣身又三：緣身為天形像，緣不淨行相，緣三昧耶相。

緣依身法：緣細相，空點，光支及喜樂。

外緣：殊勝（緣佛身語）*緣種子字，平庸。

緣佛身語：隨念諸佛能引生福德，若明顯，可作禮拜供養。

發願悔除防護，於本尊瑜伽尤殊勝。

三摩地秉緣境即意識所緣境，須於意境（非根境）。

攝持其心。

影像粗細份應先緣粗像，不可遷異類所緣，反成障礙。

故初應依一所緣而修。

數數攀緣，雖可略為顯了，然障得定。

次令其明顯，以補特伽羅種性差別故，無定行相，有難易暗明，若修天瑜伽時，行相須明顯，若難現，隨一所緣持心得止，又緣總像時不可隨轉，應於根本所緣為所緣境。

庚二心於所緣如何安住：辛一立無過規，辛二破有過規，辛三示修時量。

辛一立無過規：二殊勝，一令心明顯，二專住所緣無有分別具安住。

加樂澄共四。

極明顯分，諸菩薩多依靜慮攝正定，引發功德。

昏沉障明顯：掉舉障無分別住，不破沉掉，奢摩他亦難生起。

心專注所緣，後須於所緣相續而生，須初即正念，次是正知。

1) 正念，於根本所緣念心不散。

2) 正知，已散，二將散未散，如實了知。

三種差別。

一、所緣境差別，於串習所緣事令現起。

二行相差別，不忘所緣。已住所緣，不念新起，相續此心。
三作業差別，念住所緣，以正念索縛，以正知調服。

正知能念心安住所緣，念住根本所緣事故。世有念知能心住所緣，於所緣相續繫心。

念之行相為定知。若無定知，縱澄淨亦未能破微細之沉。修無分別心者亦須念住心教授。

念不流散，義同正念，明記所緣。

辛二破有過規，應破邪執。

若太策舉，由掉增上住分難。若太緩，由沉增上又不明了。

不墮入太急太緩，俱離沉掉三摩地。修中界(道)平等連。

轉妙三摩地(入住心初二心)，故修正念為不忘所緣。

辛三示修時量。

時短數多，樂修不覺厭煩。尤初業者，若時長久，多生念忘散亂，不能連知沉掉。若能正念正知，長亦無過，有病不應勉強。

己三 住所緣後應如何修分二 庚一有沉掉時應如何修

庚二離沉掉時應如何修

庚一有沉掉時應如何修分二

辛一修習對治不知沉掉 辛二修習知已為斷彼故對治不勤功用

辛一修習對治不知沉掉分二

壬一決擇沉掉之相 壬二於正修時生覺沉掉正知之方便

壬一有三一所緣可愛淨境 二行相心不寂靜是貪份中趣愛相

三作業能障所緣

由貪等掉舉令心不自在。於善緣流散是善心心所非一，皆是掉舉。

由昏沉及睡眠力，令心沉沒各內散動。

沉沒有二善無記是痴分，心闇境晦及心力低劣，皆應滅除。

掉舉易了，沉沒難明，以易誤為無過三摩地。

壬二於正修時生覺沉掉正知之方便

如實了知沉掉，生與未生，生有力正知。

若能生相續憶念，即能破除忘境，遮止沉掉，故謂安住念始有正知。

數數觀察，即守護正知。

辛二修習知已為斷彼故，對治不勤功用。

不修是大過失，對治有二，正明其思滅沉掉法，明能生之因。