

## 第一章 信願心

### 一、遇見上師

共作之規律者，於說聽之諸善根，當發普賢行等淨願印定之。

能如是作，則每說聽一次，決定能生經中所業之諸勝利。且依此說聽要規，先時所集輕人賤法一切罪障悉得消滅，亦能遮止新造諸惡。

總之，昔諸善士，皆注動於此事，而本論前代傳承諸師，尤加誠虔。

倘於此節不獲定見，心未轉動，則任廣說何種深法，如致本尊變魔，即彼妙法亦成煩惱助伴，事例實亦多矣。可謂從於初一錯至十五。

諸具慧者，於此說聽規律，勉勵以學，知知此於諸教授中最高殊勝前導

### 如何是以正教授引導弟子之次第 分二

乙初依止善知識法為道之根本，

初又分二，丙初令生決定故略為開示，丙二略示修法。

初

於弟子身心中，但能生起一分功德，減損一分過失以上，一切安樂妙善根本，皆由善知識教導之力，故於最初修依止法極為重要。

此中分六

丁初所依善知識之相， 丁二能依弟子之相， 丁三依止法如何，  
丁四依止之勝利， 丁五不依止之過患， 丁六總明其義。

今初

諸經論中，就各各乘，雖有多說，然於此處所示，乃為須於三士道，漸次接引導至大乘佛地之善知識也。莊嚴經論云：

知識須具戒定慧，德勝精進教富饒，通達真實善說法，悲憫為體斷疲厭。

謂弟子須求得一具足十法之善知識而依止也

若自未調伏而能調伏他者，無有是處，彼調御他人之師，先須自能調伏。

爾，云何以自調伏耶？倘隨分修習，於身心有一分證德之名者，不能真實饒益須順佛教總相。如戒等三學，以調伏身心，徵調伏者，即是戒學。

別解脫經云：「心馬難制止，勇決恆相續，別解脫如銜，有百針極利。」

當如調馬之師，以堅利之銜勒，調伏根隨邪境。如調野馬，制伏於其所不應行，於應行處，努力進趣。由學此戒，則能調心。

具定者，謂於善惡行之止作，依於止念正知，心內寂住，定學隨生。

具慧者，謂依於止，觀察真諦，淨慧即發。

如是雖具三學證德，尚嫌不足，復須博通三藏，具足多聞。如格西敦西云：

「大乘師者，須任說一事，皆能貫通無量經義，正修持時，了知三學之差別功能，成何利益，現於所化之機，其心行為何狀況。」  
通達真實或教理者，謂以勝慧達法無我、或由現量證得，此若未能，以教理而能通達者亦可也。

通達教理，若功德劣於弟子，或僅與相等，亦為不足。

須具勝於弟子之德，親友集云：

「所依遜已反成退，平等相依住中流，依較勝者獲勝德，是故當依勝己者。具戒得寂定，及以殊勝慧，若依此勝師，當超此勝者。」

普穹瓦云：

真寺諸尊宿，為我及諸後學視線所集。

故善知識之功德，有須勝於己之必要。

上之六德，僅是為師者成教自利之相，其餘則為攝受他之功德。如云：

「佛非水洗眾生罪，亦罪手拔有情苦，非將己德移於餘，唯為說法令解脫。」

如頌所言，善知識欲成熟他人，除為開示正法，

令其隨順修持之外，更無以水洗罪等事也。

彼四法內

善說法者，謂於引導弟子之次第善巧，復能將己法義，運入於所化有情心中。

具悲憫者，即說法之意念清淨，非為名利承事。故德曰：

「……我隨說幾許法，未曾一次自覺善哉，但觀眾生無不是苦惱者。」

言精進者，作他義利堅固勇悍也。

斷疲厭者，數數宣說不生疲倦，能忍宣說之難行故。博朵瓦云：

「具三學，通真實，及有悲心，五者為主。

我漾尊滾阿闍黎，既無多聞，難忍疲厭，聞者不解其言，但以具前五德故，

凡親近者，皆得受益。又甯敦師不善辭令，縱為施主咒願一次，眾亦不識所言謂何？

其不善於說法如此，然以具前五德故，亦能饒益徒眾。」

彼眾德全具之師，處此末法，雖不易得，但亦莫依過失增上及功過相等者，必須依止

功較增上者。然師為萬善之根本，諸欲依師修心者，當知彼師應具之相、勵力訪求。

而欲為弟子作依止者，於具彼諸相之因，亦為勉焉。

### 丁二能依弟子之相

四百頌云：「質直具慧求法義是則名為聽法器，不將說法師功德，執為過謬聽亦然。」謂能依者相，具斯三德，可稱法器。則不但不將說者功德執為過失，亦不將聽者之功德執為過謬。器相若缺，則師雖極清淨，以弟子自身過故，必至見為過失，或將說者之過失，復執為功德焉。言質直者，謂不墮黨類，若為墮類所蔽，則不能察見功德，亦不猜善說之義。如中觀心論云：「以墮類故心熱惱，終為通達寂滅時。」墮類謂分派別。貪愛於自之一類一派，及瞋惱於他之一類一派，當自觀心，有則改之。雖能住質直，若無分別善說正道惡說似道之慧力者，猶非其器，故須有了解彼二之慧也。又雖有住質直具慧二相，不能如教而修，仍非其器，故須具求法意樂也。釋中加入敬法及師，善攝心聽二事為五。如是拈為求法義利，善攝心聽，敬法及師，取捨善惡說之四也。第四之取善說即具慧，捨惡說即住質直。自審可受師長引導能依之諸相為全與不全。若全則歡喜進修，若不全者，後當徐於求全之因加功努力焉。

### 丁三依止法如何者

如是具能依相堪為法器者，當觀其師於上說之相具足與否，若具相者，可受法乳。其依止法分二，戊初意樂依止法，戊二加行依止法。又分二，己初淨信為本，己二念恩生敬。

#### 今初

寶炬陀羅尼云：「信為前導有如母，出生長義諸功德。」謂以信故，能令功德未生者生，生者安住，展轉向上增長也。十法經云：「以何到佛地，信為殊勝乘，是故具慧者，當隨淨信修。於諸不信心，不能生白法，如火燒種子，豈復發青芽。」此謂從行止門中，信為一切功德根本也。總則對於三寶業果四諦等生信，有其多種，此中言信，蓋信於師也。然對師應如何而信耶，金剛手灌頂經云：「秘密主，學人於阿闍黎應作何觀，當視如佛。」諸大乘經及律藏皆作是說。此義云何，謂常人於佛，皆不致生起尋過之心，而能思其功德，於師亦應爾，故須視師是佛。前經又云：「當持師功德，無尋師過失，觀德得成就，察過不得成。」設以放逸或煩惱熾盛等過，忽起尋過之心，應當勵力懺改防護。如是修習，縱見稍有過失，以念德心盛故，亦不能障礙信心。譬如阿底峽見解為中觀派，金洲大師見解為唯識派，就見而論，雖有勝劣，然大乘道之次第及菩提心，皆係依彼學得，故認金洲為其諸善知識中之法恩最大，無可與比對者焉。

#### 己二念恩生敬者

十法經云：「於久遠馳騁生死中尋求我者，於長夜癡暗睡眠中醒覺我者，於陷溺有海拔濟我者，於三界牢獄解放我者，我入惡道示以善道，我有疾病為作良醫，我為貪等猛火所燒為作雲雨而息滅之，應如是思。」華嚴經云：「我此善友說法人，諸法功德為開示，菩薩威儀總為說，一心思惟而來此。能生善行如我母，哺功德乳如乳母，菩

提支分教修習，此諸知識遮損惱。解脫老死如妙藥，亦如帝釋降甘霖，令我增善如滿月，開顯涅槃似日明。心於怨親固如山，亦如大海不蕩動，教護一切如船師，善財如是思惟來。菩薩令我發大心，佛子令起求菩提，我此知識佛所讚，以是善心而來此。教護世間如勇士，又加商主眾所依，與我安樂開慧眼，以此善心事知識。吾人參謁善知識時，應念此偈頌辭句，但將善財換取己名誦之。

戊二加行依止法者，

如事師法五十頌云：「此何須繁說，隨師喜當作，不喜者悉止，於彼彼勵力。成就隨闍黎，持金剛親說，知己一切事，悉敬奉師長。總之，師喜者作，不喜者勿作是也。於喜者作復分三門，謂內外財供，身口給伶，如教修行也。又莊嚴經論云：「當以財利及承事，如教修行依知識。」其中初者，如五十頌云：」又復於師所，樂行於喜捨，不吝於己身，何況於財物。」又云「若於灌頂師，三時伸禮奉，則為已供養，十方諸如來。」其次洗擦按摩侍疾，稱揚功德等，名身口給侍。第三如所教授，不違修行，是三門之中此為主幹。本生經云：「報恩供養者，謂如教修行。」

丁四依止之勝利者

由如法依止善知識故，得近佛位，諸佛悅豫，常遇善知識，不墮惡趣，速斷一切煩惱惡業，不背菩薩行，常具正念，功德資糧漸漸增長，成辦現前究竟一切義利。復次，敬十溪善知識者，先時所積當受惡報之業者，能於此世身心少感不安，或夢受微苦，即可轉滅令盡。此之善根，較諸供養無量佛陀尤為超勝，勝利之大如是也。

丁五不依止之過患者

若不如法依師，此世易為病擾，或為魔侵，後世墮於惡趣，感受無量苦惱，五十頌云：「勿令阿闍黎，少分生煩惱，無智相違背，定入阿鼻獄。受種種極苦，說之深可怖，由謗阿闍黎，於中常止住。」又經云：「但聞四句頌，若不奉為師，百世生犬中，復當生賤族。」復次，諸未生之功德不生，諸已生者失壞，當與不善知識及惡友為侶，亦令功德損減，過失增長，生出多種不可愛樂之事，故於一切能感苦果之因悉應斷之。

丁六總明其義者

須知共所稱許之喇嘛瑜伽教授者即如上說。若僅少次緣念，殊嫌不足，必行者心生決定，於具德引導不錯之善知識，應長時依止。如伽喀巴云：「於依師時恐有所失而折本。」蓋不知依止法，將無利而有虧損，此依師法，比較餘法尤為重要，以其為究竟利樂之根本故。我輩煩惱粗重，又不知事法師，或知而不行，多生眾罪，此須努力懺改防護。誠能如是，不久當如常啼菩薩，及求善知識無厭足之善財矣。

## 二、八無暇與十圓滿

## 乙二 得依止已修心之次第如何

丁初正明暇滿，                    丁二思惟義大，                    丁三思惟難得，  
初又分二 戊初明閑暇，戊二明圓滿。

今初

攝功德寶云：「以戒能斷多世畜生苦，及八無暇而得閒暇身。」

八無暇者，謂無四眾所遊履之邊地，及頑聾聾啞等支分殘缺之諸根不全，執無前世後世業果三寶等之邪見，並無佛出世致無教法時代，茲四者為人之無暇，三惡趣及長壽天者，乃非人之無暇也。長壽天者，親友書註中釋為無想及無色二，初即四禪廣果天之一分，後即生無色界之異生是也。八無暇論中，以欲事常散亂之欲天，亦說為長壽天也。

戊二明圓滿者，復分自他

自圓滿五者，如云「人性中生諸根全，不墮邊業勝處信。」

中生者，謂生在有佛四眾弟子遊行之區域。

根全者，謂非頑啞盲聾具足肢節眼耳等也。

不墮邊業者，未自造無間罪或教他造也。

於勝處淨信者，對於能生世出世間一切白法處之善說法律而生正信。

此法律統指三藏聖教而言。

此五屬於自身，以是修法之順緣故，名自圓滿也。

他圓滿五者，如云「佛出說正法，教住及隨轉，他心所悲愍。」

佛出世者，謂經三無數劫積資糧已，來成等正覺。

說正法者，或佛或佛之聲聞弟子說法也。

教法住者，即成佛竟，並說正法，乃至未般涅槃之間，修行現證勝義法，未壞滅也。法住隨轉者，謂以自證法，對諸眾生見、有能現證正法者，如其所證、令彼得證，於教隨轉也。

他所悲愍者，謂有施主給施法服等。此五是屬於他人所有之法緣，故謂之他圓滿也。

丁二思惟義最大者，

若不起一為究竟利樂故修清淨之心者，僅於現世未死之間，除苦修樂而為精勤，則傍生亦有之，雖居善趣，傍生何異。然修大乘道者，必須一如上所說暇滿之身，如與弟子書云：

「欲成佛道度眾生，具大心力惟人能，天龍修羅金翅麟，神仙餘趣皆不及。」

復次，雖有一類昔於人中修道，習氣濃厚之欲天，亦能見四諦理，然上界身，則定無初得聖道者。欲天多數亦如前說為無暇處，故能修「入初聖道」之身，以人為最勝也。又北俱盧洲不堪受持戒律，較餘三洲之身為劣，而三洲中尤以瞻部林人為可讚焉。以是當念：

我得如此賢妙之身，何故令其無果，若竟令無果者，乃自欺自棄，更有何事可恥而重於此耶。

昔於惡趣眾多無暇處之險道、盤旋流專，今偶一次得脫，若將此身無益棄捨，仍還彼三塗中者，豈其以咒迷亂令我成無心者哉。

當如是數數修習之，人行論云：

「得如是閒暇，而我不修善，豈更有餘者，較此尤愚迷。」

又云：

「難得有益身，由何而獲得，如我具知己，後仍墮地獄。  
如為咒所迷，於此我無心，我何其愚魯，何物住我心。」

如是非僅觀待「究竟有大義利」，

當思「即對於現近善趣身，及受用眷屬圓滿之因」，

修施戒忍等，亦須依於此身，乃易修習之。

若即得此具有大義之身，而不晝夜於彼現未二世善因努力者，則如既至寶洲空手而返豈不哀哉。

#### 一二三四

丁三思惟難得者，戒經云：

「人死之後，墮惡趣者，多如大地土，生樂趣者，少如爪上塵。」

此謂人身為善惡二趣中之最極難得者。彼何故如此難得耶，

如四百頌云：

「人中大多數，執持不善品，以是諸異生，多定趣惡趣。」

此謂人等多數造十惡業，以是而墮惡趣故。復次，於菩薩前若起瞋恚，隨其一一剎那，須經一一劫數處無間獄，而此身中，現有從多生所積集之諸罪，既然尚未受果，又未加以對治壞滅，必須多劫處於惡趣，此何待言。若能懺除舊惡，防止新造，則生善趣，不足為難。

然能如此作首，實為極稀有耳。倘不如是作，則一墮惡趣，便不能作善，恆造諸惡，於多劫間，雖樂趣之名亦不得而聞，此人行論中所說也。

於此獲得暇滿，當如彼之歡喜而修法也。如是之心，於未生得時，當須修之。又若於有暇身，欲生起一具足求受心要之念者，須思惟四法：

一、須修法者，思一切眾生唯是求樂而思離苦，然真能得樂離苦者，亦唯有修行正法，乃得自在故。

二、我能修者，既具足外緣，有善知識，亦具內緣，得已暇滿故。

三、於今生即須修持者，今生若不修，眾多生中暇滿難得故。

四、現時即須修持者，何日當死，漫無定期故。

此中第三者，能滅向後推諸他生再修之懈怠，

第四者，能滅是念，謂雖當於此生中修，而來年來月尚可修等之懈怠也。

設將此二攝為速修，則作三法亦可，念死一事，雖亦於此有關，恐繁且止，於下當說。

如是為欲轉變心故，如上所說，由種種門而思惟之。

若未能者，則可觀察如何是暇滿自性，及於現近與究竟門中義利重大，並從因果門中，思惟難得，如何逗機，即於前所說中取而修之。彼中

因門難得者，謂就總而論，但能得一樂趣，亦須作戒等一種淨善，若特別欲得具足暇滿者，則須以淨戒為根本，施等為助伴，以無垢願欲為結合彼等之眾多善根焉。修如此因者，頗為稀少，事實甚明，由是推之，可知就樂趣果若總若別而觀，此閒暇均為難得也。

果門難得者，對於異類諸惡趣觀之，但屬樂趣已較為少有，即就同類樂趣而觀，特勝之閒暇者，則尤為寶貴。此如格西多把云「若於此殷重修習，其餘諸法，皆能由此引生，故應勉焉。

補充講義(止觀初步)      丙二略示修法      分二  
丁初、正明修法，      丁二、明二種修破妄分別。  
初又 分二  
戊初、正修時應如何，      戊二、未修間應如何。  
初又 分三  
己初、於加行應如何，      己二、於正行應如何，      己三、於完結時應如何。

今初

金洲大師所傳加行六法，謂：

- 一、於住處整理潔淨，陳設佛像。
- 二、端嚴陳列無諂之供品
- 三、於安樂塵端身跏趺，或半趺坐，至誠發起歸依之心。
- 四、於面前虛空中觀想深廣二派傳承師長，諸佛菩薩，緣覺聲聞，護法諸天，無量安住，分明顯現。
- 五、對於助道順緣，障道違緣，若不積懺，道則難生。

而積懺方法，以七支行願最為扼要。彼中：

初於禮敬支有三門總禮者，即「所有十方」等一頌是。

謂非僅禮一方一世一之佛，須緣十方三世一切諸佛，由決定心運用清淨三業，恭敬而禮。三門各別禮敬中，初身禮者，即「普賢行願」等一頌，謂先緣十方三世一切諸佛，復觀自己化身無數，量等剎塵而行禮敬。

此須於彼普賢行願起信解力，乃能發起

意禮者，即「於一塵中」等一頌，謂一一塵中皆有一切剎塵數佛，處在菩薩眾中，須生隨念彼等功德之勝解而禮。語禮者，即「各以一切」等一頌，當觀自己一一身有無量頭，一一頭中有無量舌，一一舌中出無量妙音聲，讚佛功德。海者，言極多意。

二於供養支中，有上供養者，「以諸最勝」等二頌是。妙華者，謂人天上妙奇花。鬘者，用各種散花配合連綴而成。此二者，或係實花，或係倣造。伎樂者，有絃器等之音也。塗香者，謂妙香泥是。最勝傘蓋者，即蓋中之殊勝者是。燈者，謂香油等燈，及能放光之寶珠等。燒香者，指和合或純一之香料。最勝衣服者，乃衣中之華美者是。最勝香者，謂能放香氣遍滿三千世界之香所摻合之香水是。末香者，香粉也，亦可燃燒。以此堆積，造成壇場更加彩畫，量等須彌者是。

次無上供養者，「我以廣大」等一頌是。其有上者即世間之供物，此乃菩薩等以神力變成者。此中後二句，凡上二所陳，有欠缺者，一切加之，此是顯示禮敬供養等之心與境故。

身正所造作，或教他作，或隨喜他作，如是一切，盡其所有，總集懺洗。追念過失，生愧悔心，斷絕後流，精勤防護，誓當滅之。

四隨喜支者，「十方一切」等一頌是，於五類有情所有善業，皆生起隨喜之心。

五請轉法輪支者，「十方所有」等一頌是。十方剎土一切諸佛，最初證得大菩提時，我願化身如彼數量，盡其所有，一一佛前悉皆殷勤勸請說法。

六請住世支者，「諸佛若欲」等一頌是。十方諸佛，將欲示現般涅槃時，為令眾生獲得利益安樂故，請求諸佛住剎塵劫，莫入涅槃。七回向支者，「所有禮讚」等一頌是。

以前六支，所積一切善根，皆悉回向一切有情，為作證得菩提之因。以猛利欲樂而為祝願，令其無盡。如此依上諸頌，了解其義，如說思修，心不散亂，緩緩念誦，當得無量福德之聚。又禮敬供養請法勸住隨喜等五支，即是積集資糧，懺悔支是淨除業障。隨喜支中，復有一分對自所修善生隨喜心，令其增長。回向支者，即將所積所淨所增長諸善，雖極微少，回成眾多。現所受樂，雖將終盡，亦能令其綿延無窮。總可合為積資淨障增長無盡之三種。

六、於所緣境，觀想明晰，而獻壇供，請求加泉，願滅除不敬善知識等一切顛倒心，速疾生起恭敬善知識等正清淨心。摧伏一切內外障難，須以猛利欲樂，多次祈求焉。

己二 正行如何分二 庚初總修持法，庚二此中修法。

今初

所謂修道者，即於善所緣，如欲而能令心安住之謂。若於所緣隨意修習，依自己所想之數目與次第修者，從初即養成任意之習慣，將至一世之善行無成，反成有過。故最初無論修習何種所緣，應決定其數目與次第，此後應起猛利堅固之心，以自克服，務令如其所預定者而修。於此定課，不得輕易增減，隨時變更，須具足正念正知而修習之。

庚二此中修法者，

先修依止之勝利，及不依止之過患。次多起防護，決不放任，令有尋求師過之心，盡我自己所知師之戒定等德，數數思惟，乃至淨信未生以來，恆修習之。此後又念於己已作當作種種利益之恩德，如前所引經說，乃至心中恭敬未生之間，而修習之。

己三

於完結時如何者，所積諸善，由普賢行願，或淨願七十頌等，於現在究竟諸所應希願處，以猛利欲樂而回向之。如是每日上午、下午；初夜、後夜 ~ 四次修習。初修之

時如其時久，易為沉掉所擾，若於此串習，將來糾正甚難，故須時間短少次數增多，稍留餘趣，俾引起下次欲修之心。否者將一見塵位便生厭嘔，必待修習稍熟乃可漸次延增。於一切所緣，務令不急不緩，離過而修則障礙鮮少，疲勞昏沈等皆能息滅也。

#### 戊二未修中間如何者

總而言之，禮拜經行念誦等等雖有多門，其主要者，若僅於正修時精進，未修間則於其所修法不住念知，多諸散亂者，則生效甚微。故雖未修之際，亦應讀誦、觀覽關於此類之教法，並數數憶念之，廣修助道順緣，勤儻障道罪垢。

且於一切之根本，即本所受之戒，宜善護持。復於易生止觀之四因而修習焉四因之中：

初守護根門者，謂依於根塵生六識已，

再於識所了別之悅意六境，及不悅意六境，生貪瞋時，當好自防護莫令生起。

次正知而行者，入行論云：

「身心於時時，應數數觀察，專務於此者，即護正知相。」

此謂身等於彼彼事轉時，須依正所了知之應作不應作而行。

三於食知量者，改正過多過少違量而食之串習，總以無礙修善為度。

又修於食愛著之過患，以無染心，及為饒益施者，並念身中諸蟲，現以食物攝受、俾未來世亦得以法而攝化之。又念為作一切有情義利而受此食。

親友書云：「受餐如服藥，知量去貪瞋，不為肥憍傲，但欲任持身。」

四勤行惜悟瑜伽，及睡眠時應如何者，親友書云：

「精勤度永日，及初後夜分，眠夢猶存念，勿使命虛終。」

謂晝間永日，及夜之初後二分，是正修時。若修習之餘，在經行宴坐中，應除五蓋，令其具義利也。睡眠者，係休息時，雖然，亦勿令其無義空過。

此中身之威儀者，於中夜時，右脅而臥，左腿壓右上，如獅眠伏。

安住正念，於晝日中所修何種善法，隨熏習力強者，而繫念之。

乃至未睡之間，追隨依止，如是雖睡還同未睡，亦能修習定等善行。

惑起覺知者，依憶念之力，任起何種煩惱，即須了知，而不忍受，務令伏斷。

思惟起想者，先可預想至彼許時當起。

如上所言之一切修法，唯除正行中之少分不共者外，餘之加行、正行、完結，及坐隙等中當如何作者。自此段起，乃至修觀以來，勿論修習何種所緣行相，於一切處皆應加入焉。

#### 丁二、明二種修破妄分別

莊嚴經論云：「初依聞起如理思，從如理思淨慧生。」

言從於所聞諸義，如理作意中，而生顯現通達真實諦理之修所成慧也。

現觀莊嚴論亦云：

「隨順決擇分，於見道修道，數數而思惟，現及比修道。」

此言大乘聖所修道，有數數思惟，現量比知也。

集菩薩學論亦云：

「如是身及受用福德，常無間斷，於捨護淨長，如其所應而修習之。」

此言身受用善根三者，於一一中，須修捨護淨長四法。所言修中，有以分別慧觀察而修觀，及以不分別專一安住而修止之二種也。若爾，何道為修觀，何道為修止耶？

曰：

如對善知識修信心，及暇滿大義難得，念死無常，業果，流轉過患，發菩提心等，皆須修觀。蓋於此等段落，各須【一「殷重、無間」能轉素常思想】之心，彼若無者，則此等之反面如不敬等，不能滅故。

於此不敬等心生起時，若數數分別觀察而修，則能自作主宰。

譬之於貪境增益可愛之相而多所修習，當起猛利貪著，若於怨敵多思其不可愛相，亦能生起猛利瞋恚。以是之故，修習此類道時，於諸境相，若顯不顯，心須執持殷重無間之觀察而修也。

倘心不能攝住於一所緣，為令如欲堪能安住之寂止時，若數數觀察，則心不能住，故於是處，則須修止也。

或不了解如是道理，謂點慧者唯當觀修，諸姑薩黎應唯修止，此說非也。

彼二種人，一一分須雙修止觀，雖屬點慧，亦須修止，縱是姑薩黎，亦須於善知識修猛利信等故。

又有誤認以分別慧數數觀察，唯當限於聞思之時，若求修慧，則不應爾。

此執非理。彼以為一切分別皆是執相，為成佛之障礙。

是於非理作意之執實分別，與如理作意之正分別二種，未能辨別之過也。

亦莫執謂此教授中須修心於一所緣如欲能住之無分別三摩地，於前若多觀修，將為三摩地生起之礙。譬如善治金銀之點慧鍛師，若將金銀數數於火燒之，於水洗之，令彼垢穢悉淨，最極調柔隨順，次乃能製耳環等飾具，如欲可成。如於昔之煩惱、隨惑及惡行等，以修習黑業果及世間過患時所說，由分別慧，數數觀察彼之過患，令心周遍熱惱，作意厭離，如金在火，燒彼諸垢。

又於善知識之功德，及暇滿大義，三寶功德，並白業果，菩提心之勝利等，以「分別慧」數數觀察，則能令心潤澤，引生信敬，如金在水洗，於諸白品，令意趣向愛樂也。如是成已，隨欲修止修觀，但稍作意，不假多功，即可成就。

如是修觀，實為修無分別三摩地之勝方便，聖者無著，亦如是說。

復次，能使心於所緣堅固安住之主要違緣者，即是沉、掉二種心所。

若有猛利無間念三寶等功德之心，則易斷昏沉，以彼之對治，蓋見功德，則心生歡喜而高舉。

又若有猛利無間念死無常及苦等過患之心，則易斷掉舉，以掉為貪一分所攝之散亂心，彼之對治，即多種經中所讚之厭離心是也。