

[第二十一天 奢摩他]

● 什麼是奢摩他或者什麼是止修？

奢摩他是非常重要的，首先我們要了解什麼是奢摩他或者說什麼是止修，奢摩他也就是可以長時間的專注於所緣，也就是你能好幾個小時都能夠專注於所緣心不散亂，這個就是奢摩他。《掌中解脫》裡面有提到六個科判：一、依止奢摩他資糧；二、正修奢摩他之理；三、依此修九住心之理；四、由六力成辦之理；五、彼中具四種作意之理；六、由此生起證奢摩他之理。

一、依止奢摩他資糧

在還沒有修學奢摩他之前，你要具備的因有六個，哪六個資糧呢？

1. 住合宜處

講到住合宜處，我們只能在我們所住的家庭裡面來修習，如果你還要另外找住的地方就比較困難。在此講到的合宜處就是寂靜處，如果現在自己所處的地方不夠安靜的話，還要再找一個安靜的地方就比較麻煩了。

2. 少欲

基本上我們要做到少欲知足，這個是非常重要的，我們如何做到少欲呢？要做到少欲之前，首先你要先算一下你的慾望有多少？有五個、六個、七個？譬如說有 5 個慾望來講，你就保留 3 個，另外 2 個就捨棄。

3. 知足

知足要怎麼做呢？也就是對於自己所擁有的這些東西我們要產生歡喜心，擁有這些東西就覺得我太幸福了。

4. 斷諸雜務

《掌中解脫》裡面有提到，你真正要成辦奢摩他的話，你需要多少時間呢？僅僅需要 6 個月就可以成辦奢摩他。這個是非常特別的，為什麼呢？因為在《廣論》裡面宗喀巴大師並沒有提到成辦奢摩他需要多少時間，但是在《掌中解脫》裡面就有提到要成辦奢摩他的話，6 個月就可以成辦奢摩他。我要問你們一個問題，有人想要修習奢摩他的嗎？有幾個？有些人可能想說先給我一點時間我今天慢慢想，然後考慮看看要不要修奢摩他，其實不可以這樣子的，你們要馬上下決定。你們要修學奢摩他的這些人是想說在 6 個月以內我就可以成就奢摩他，因此我要來修習奢摩他，是這樣子嗎？如果你是抱這種心態，這種想法的話，你是沒

辦法成辦奢摩他的。如果你是要想成辦奢摩他的人，你要怎麼做呢？也就是說你心裡面唯有一個念頭就是說我要我修學奢摩他，就這個念頭就好了，你不要想修學奢摩他要修多久才會有所成就，這個都不要想，你僅僅只要把握一個念頭--我要修學奢摩他。我現在是非常嚴肅的問你們到底想不想修學奢摩他，或許有些人可能只是 50%的決定要修學奢摩他，但是我現在是針對 100%想修學奢摩他的人來講說應當要如何修學。你們真的想要修學奢摩他的人，你們就好好的修學奢摩他，不要又在擔心如果我現在修學奢摩他，我的功課會間斷掉，或者是想我這個書還沒有讀，然後我什麼什麼法還沒有修，不要這樣子去想，你就是專心地修學奢摩他。

5. 戒律清淨

6. 斷除貪等分別

二、正修奢摩他之理

修學奢摩他的五個過失，這個一定要知道，這個在《掌中解脫》裡面就有詳細的提到。

1. 懈怠

2. 忘失教授

《掌中解脫》忘失教授裡面有提到[雖然如此，我們仍應遵循宗喀巴大師的軌矩，緣佛身修奢摩他。因為可作為積福、淨障之田，所以最為殊勝。對修密宗本尊瑜伽也極有幫助，且有「隨念佛」(9)等重大功德。因此，我們觀想從頂上上師分出一尊上師釋迦牟尼，約拇指大小，停在正對自己眉間或臍間的位置，緣此而修，或觀想自己轉成釋迦牟尼，緣此而修。有一類人感覺以無色為所緣境比較容易，所以可以用心作為對象來修。宗喀巴大師此一密意見之於《道次第略論》，後來由班禪·卻吉堅贊在「甘丹大印」(10)引導中首創修規(11)。這一修法與他派的「觀心本面」有點類似。]

◇ 修習奢摩他，要選擇什麼來當作所緣呢？如何觀修呢？

關於所緣來講，你們可以緣著甚麼呢？如果你們有佛像是最好的，佛像放在前面，然後你們就邊緣著佛像邊修。

《掌中解脫》講到觀修的所緣，你可以觀想釋迦牟尼佛，大小大概是拇指的大小。

(1) 觀在我們的頭頂上，

(2) 觀想在我們的眉間的地方

(3) 觀在我們的頭頂

➤ 你們可以把釋迦牟尼佛觀得大一點會比較好修，如果現在一開始就要緣著小小的來觀修就比較困難。看個人怎麼樣而來做決定，看要緣大的佛像為主，還是緣小的佛像為主，因為仁波切他個人來講，他覺得緣大的佛像比較容易觀修。

◇ 所緣太多、換來換去的過失

接著《掌中解脫》講得非常的好，(格西瑪的紙本是在 848 頁) [又如吉祥聖勇所言…「應於一所緣，堅固其意志，若轉多所緣，意馬煩惱擾。」(14) 修的時候應安住於單一所緣，改換所緣是修不成的。譬如摩擦燧木，如果一直換燧木，火焰是永遠無法引燃的。]

接下來的這一些你們就是好好地去閱讀，一定要好好地讀。你們如果是真正要修學奢摩他的話，只要有一點錯誤會造成就非常大的錯誤。如果你們要修習奢摩他的話，你們就要對於每一個字都要仔細的閱讀以及了解。當你的所緣是釋迦牟尼佛的時候，你就單一緣著釋迦牟尼佛，你的所緣不要太多，不要換來換去的，如果你換來換去或者是太多的話，你是沒有辦法成辦奢摩他。

➤ 注意事項：有一點要注意的就是當我跟你們講奢摩他以及空性的部分，如果我所說的部分跟書本上所說的有不同的話，你們切記一定是要以書本上所說的為主，因為這是極為危險的一件事。

3. 沉掉

在修習奢摩他的時候，有五個障礙或者五個過失，五個過失當中最好的、最糟糕的也就是沉沒跟掉舉，即使是《廣論》也都沒有很明顯的說明關於沉沒跟掉舉這兩個部分，那什麼是沉沒跟掉舉呢？

◆ 掉舉

當你緣著佛像的時候，你的心是向外流散，你的心緣在吃的，緣在其他方面之上，這時候就是掉舉。

◆ 沉沒

當你緣著佛像的時候，漸漸的佛像越來越不清楚，然後佛像變成黑暗的一片，這個就是沉沒。

格西瑪書本的紙本的 850 頁倒數第四行（當以正念保持所緣境時，有

「住分」但無「明分」，為粗沉沒；所緣行相未失去、「住分」與「明分」俱存，但因行相力鬆弛導致「明分」無力，為細沉沒。）這是修止的主要障礙。這一段來講的話你們就是好好的反覆唸個十次、十五次，這個是一個非常扼要、關鍵的地方，仁波切說不僅他都有特別做記號，所以說我們大家特別也要把它做記號，然後反覆唸。

沉沒有粗細兩種--沉沒有粗、細兩種。

(1) 粗分沈沒

如果你在緣著佛像的時候，佛像越來越不清楚，這個就是粗分的沉沒。

(2) 細分沈沒

有很多修行人也不太懂，對於這個細分的沉沒沒有辦法察覺，雖然說他有明分，但是明分是沒有力量的，有些修行人他們對於這一點都沒有辦法察覺。「明分無力」這個詞你們清楚嗎？能夠理解嗎？我現在舉個比喻，如果你能夠連上這個文義，那表示你們懂了，如果沒有辦法就表示你們不懂。你們最害怕什麼動物？蛇？你們先閉著眼睛，然後觀想有一條蛇在你的懷裡，當你閉著眼睛觀想有一條蛇在你懷裡的時候，如果有非常強烈的害怕之心的話，那這個就是有明分之力，如果你即使觀想蛇在你的懷裡，你也沒有什麼害怕心的話，這個表示你的明分是無力的。如果你有強烈的貪心生起的時候，你的明分是非常有利的，所以當你有一個黃金的手錶，內心對這個黃金手錶有強烈的貪著之心的時候，這時候你的明分是非常有力的。

4. 有沉掉的時候不去對治

5. 沒有沉掉的時候去做對治。

● 在實修當中去認知何為沉沒？何為掉舉？

邊看這個佛像邊觀修，當你緣著佛像的時候，漸漸地佛像呈現黑暗一片，表示這個是沉沒，你們要知道這個就是沉沒，或者在緣著佛像的時候，你的內心一直緣著吃的或緣著其他事情的話，這個就是掉舉，你們也要知道這個就是所謂的掉舉。所以你們就好好的修學，然後一定要知道這個是沉沒，那個是掉舉，一定要把他認出來。不僅如此，我們可以算一下在緣著佛像的時候，心向外跑幾次。向外跑了一次，然後又回來緣著佛像，緣著的時候，然後又向外跑一次，也可以計算一下向外跑的次數。

- 初修學奢摩他的人，面對沉掉應該先著重在哪一點呢？

現在跟你們講「明分」跟「具力明分」，我再怎麼解釋你們應該也聽不懂，為什麼？因為你們現在根本沒有把把專注力放在你們的所緣點上，所以也因為這樣的關係，你們也沒有辦法分出細微的沉沒，關於這個部分，之後再跟你們講。你們現在最困難的不是沉沒，你們最困難的就是掉舉，就是心一直往外跑，如果你的心沒有辦法專注緣在所緣上一直往外跑，這個是粗分的掉舉。如果你在緣著佛像的時候，心一半專注於緣著佛像，另一半向外跑的話，這個就是細分的掉舉。如果你們現在有細分的掉舉的話，沒有關係你就讓它來不用擔心。你們現在最主要努力的點就是把你們心安住在這個所緣點上，所以即使細分的掉舉來，你們不要擔心，你們現在不要注意這個，現在你們專注的就是要把你的心安住在所緣境上。

- 功課

第 21 天的教授裡面五種過失要反覆的去閱讀。