

[第二十一天 奢摩他]

● 如何成辦奢摩他？成辦奢摩他有何利益？

◆ 依著五根識而得到的安樂以及依著心而得到的安樂，何者強烈呢？

平時我們為了要滿足我們的五根知，我們眼睛會去看到悅意色，耳朵會想要聽到悅耳的聲音，想要吃好吃的東西等等，這一些都是為了我們的五根知來去做非常多的事情。當然當我們眼睛看到悅意色，耳朵聽到悅耳的聲音，還有吃到好吃的，我們都會感到心情愉快，當然這一些樂受對我們是有幫助的。我們有依著五根知而得到的安樂，以及依著心而得到的安樂，依著心而得到的安樂會比較強烈，而且對我們會比較有幫助，可是依著心而獲得的安樂這一點，我們比較不會去注意到。以身心這二者來講，心會比較是主要的，身體就好比是心的僕人一樣，它隨順著心在走，你依著根知而生起的苦樂跟依著心而生起的苦樂，依著心而生起的苦樂的感覺比較強烈。

◆ 如何依著心獲得安樂呢？

我們修習禪定就可以獲得依著心而生的安樂，因此我們修習奢摩他，以及修習靜慮都能夠讓我們獲得樂受。

◆ 我們為什麼要修習三摩地？

我們要成辦三摩地，最主要就是要讓我們的善法更為強而有力，因此我們在成辦三摩地的時候，要用這樣的意樂來修習三摩地，以這樣的意樂來修習三摩地會讓我們的所修的三摩地成為善業，而且也會有更多的利益。我們如果有好好地修習三摩地的話，這對修習菩提心、出離心以及空正見會非常有幫助，為什麼？當我們有好好修習三摩地，我們的心會變得非常的有力，不會到處向外流散，也因為這樣的關係，所以對於菩提心的生起是非常有幫助的，以及菩提心已生起的增長也是非常有利的。

➤ 平常我們可能會有一種狀態，也就是當我們在念誦功課的時候，雖然前方擺了經書，我們也是按照經書的文字念誦，可是我們的心卻是在各個地方趴趴走，最後功課怎麼做完的根本不知道，完全處在於散亂當中。

◇ 應當如何改善呢？

我們可以這樣做，在還沒有做功課之前要先緣念告訴自己說，我現在

就要好好的做功課，不要讓我的心向外跑，首先我要念什麼，接著我要念什麼，在念第一個的時候它最主要是要有這樣的內涵，在念第二部的時候它是有這樣的內涵，所以我們先緣念好以後，我們正式做功課的時候肯定可以修得很好。所以在修習的時候內心一定要好好的緣念，好好地思惟，讓我們的心不要向外流散。

● 正修奢摩他之理

在《掌中解脫》裡面提到慈氏怙主所著的《辨中邊論》，有提到要修習止必須斷除五種過失，我們要依著八行來斷除五種過失而來修習三摩地。

一、第一個過失--懈怠

懈怠就是覺得我明天再來修或者是覺得我沒有辦法修、我不行的這一種心態，以及耽著忙於其他事而不修習不成辦奢摩他，這個就是懈怠。

◇ 如何對治懈怠？

我們都是有懈怠的，譬如說我們會覺得三摩地很難修或者是忙於其他事情而無法修善，我們就要用四個方法來作對治。

1. 對於修三摩地或者是修止要有信心，
2. 要生起想修三摩地的心
3. 發起精進

首先開始就是以這三個來去作對治。所以我們對於三摩地或者是奢摩他是否有信心，這個我們自己會知道，如果覺得沒有信心要讓我們的信心生起，有些是有信心但是卻沒有想到修的心，有些有要修的心卻是不起精進之心，所以我們要用這些心來對治懈怠。我們大部分有信心，也有想要修的心，但是最困難的就是發起精進，所以我們如果有信心、想要修的欲心以及有發起精進的話，有這三個心對於內心當中三摩地的生起會有很大幫助。

4. 生起輕安

當我們獲得輕安以後，在禪修的時候我們的身跟心就不會覺得累，這個是要在成辦三摩地之後才會生起輕安。

➤ 修奢摩他的第一個障礙就是懈怠，雖然有四種方法去作對治，但是最主要的是要發起精進來去對治懈怠。

二、第二個過失--忘失教授

在修止的時候不論我們緣什麼境，緣佛像也好，緣花也好就是不要忘失所緣境。

◆ 安立佛像為所緣境的利益

如果我們能夠緣著佛像是非常好的，因為我們緣著佛像，我們會對佛產生信心，常常緣著佛像也會積下善業，所以你的所緣境是安立佛像是非常好的。

◆ 修習不忘失所緣境的要訣

- i. 在修止的時候，我們不是用眼睛去看，當然剛開始也要看它的形狀是怎麼樣，它大小是怎麼樣，先用眼睛看，看完了以後，我們不要一直用眼睛看著，看完了以後就要用「意」緣著這個佛像。
- ii. 選好所緣境以後，在禪修的時候不要硬著告訴自己說我只要觀這一尊佛像，我的念頭絕對不可以往外跑，我們不要這樣做，其實你的念頭往外跑也好，不往外跑也好，不要管他，你只要不要忘失你所緣的這一尊小佛像。
- iii. 不要特意一定要閉著眼睛或張開眼睛，這個是沒有任何差別的。
- iv. 剛開始禪修的時候是很難安住在我們的所緣境的，不僅如此，我們會發現我們的所緣境好像不清楚一樣，然後心也會向外流散，而且會忘失我們的所緣境，我們會有這一些現象產生。我們在禪修的時候會發現自己的妄念很多，其實我們平常妄念就這麼多了，只是我們沒有去注意而已，所以這個不是一種過患。所以即使有非常多的妄念也沒有關係，我們在禪修的時候我們的念頭會跑到工作上、朋友上，所以當你的念頭跑掉了，你就要趕緊拉回來安住在你的所緣境上。我們再次好好的去緣著我們的所緣境。
- v. 當我們所緣的那個境如果不清楚或者一半清楚，你就繼續緣著，你不需要努力的讓你的所緣境全部都清楚，你就緣著你清楚的那一部分，如果強迫自己要讓自己的所緣境清楚的話，那反而是一種障礙，一開始最主要就是把我們的心專注於我們的所緣境上，不忘失我們的所緣境。
 - 剛開始我們在緣著所緣境的時候雖然會不清楚，但是我們不要專注在這裏，我們心要繼續專注在我們的所緣境上，當我們的心專注於我們的所緣境令我們的所緣境穩固了以後，再來去加強清楚的這個部分就會有幫助了。
- vi. 我們在禪修的時候時間不要太長，大概兩三分鐘就可以了，然後我們再看著我們的佛像，再緣著佛像，總而言之，禪修的時間不要太長，兩三分鐘就好了，否則時間太長可能會有打瞌睡的過失產生了，然後我們的心也沒有辦法安住在我們的所緣上。

- vii. 我們在禪修的時候我們身體要坐直，坐的墊子要厚一點，除非很冷如果沒有很冷不要穿太厚，我們可以穿薄一點，包得太暖會有打瞌睡的過失產生。
- viii. 對於你所緣的那個所緣境來講，你不要常常去改變，你緣著花就緣著花，緣著佛像就緣著佛像，這樣才能夠專注我們的所緣。如果你的所緣境是花來講，你所觀想那個花的支分不要太多，這樣會比較容易觀。
- ix. 如果我們的所緣境是佛像的話，我們會生起信心而且我們也能夠對我們的所緣境做祈求，這樣我們的內心也會造下善業。佛像的顏色通常是黃色，但是我們在禪修的過程當中我們的所緣境的佛像有可能變成是紅色、黑色或者是所緣境的所緣佛像變成大又變成小，有這些變化的時候，你都不要隨著這些變化來而轉，剛開始你的佛像是黃色就還是緣著黃色小的佛像，緣著的佛像是小的，你還是緣著小的，不要隨著這一些變化而轉。

● 結語

我們在禪修修止的時候，當然要非常的努力，要經過好幾個月、幾年的努力才能達到效果，我們每天早上跟晚上都可以禪修，我們這樣早晚能夠禪修的話，我們就可以立竿見影的明顯的利益到自己的心。