

● 正修奢摩他之法

■ 進入修止前的準備、注意事項

1. 坐舒適墊上，墊子要高一點，就是平常打坐那個墊子，再來就是身體要保持挺直。
2. 我們在修習的時候必須要有一個所緣境，所緣境可以是小佛像，或者是花、小物件或者是圖畫這一些都是可以的，看你要什麼作為所緣境，在道次第裡面就有提到你的所緣境可以用一尊小佛像，透由憶念佛像我們可以積聚資糧，因此大家可以緣著宗喀巴大師或者是世尊的小佛像，你要緣著什麼小佛像都是可以的，所緣的佛像不要太大。
3. 如果你能夠單獨在一個處所做功課或者是修止，對於我們觀想都是有很大幫助的。
4. 我們所緣的佛像的距離是我們一步半的距離，高低就是比我們的頭部還要高一點。譬如在前面可以放一張桌子，桌子上就擺佛像，你這樣來做觀想就很方便。

■ 禪修的過程當中可能會有幾種狀況，應該如何處理？

1. 當你在觀想的那個佛像，觀著觀著顏色就變成是黑色的;觀著觀著這個佛像就變大會這有這幾種現象。
 - 剛開始在修止的時候，不要馬上要很努力的把佛像觀想的清楚，其實我們剛開始在修的關係，沒有辦法可以觀想得很清楚，所以你不需要努力的想要把佛像觀想的很清楚，你就是譬如說顏色是怎麼樣，眼睛是怎麼樣，有一個大概，看了以後就去觀修，觀修的時候你就想那一尊佛像在前面，你所看到的顏色、眼睛就這樣觀想就可以了。
2. 當你在觀想的時候，你只能觀想到那個身體，頭不見了。
 - 這沒有關係，你就緣著那個身體也是可以的。
3. 當你在觀佛像的時候，你察覺所觀的那個佛像飛來飛去或者是上下顛倒。
 - 有這種現象產生的時候，你要觀想所緣的那個佛像是非常非常重的，你一旦有這一個緣念了以後，就不會產生佛像飛來飛去、跑來跑去的現象。
4. 當我們在修止的過程當中想要打瞌睡時

➤ 我們就要讓我們的頭腦清醒，所以你要「繫」緣著你的佛像。

■ 注意事項

1. 在修習的時候，絕對不要想著--我要讓我所緣的佛像清楚，要清楚地緣著所緣，絕對不要做這件事情。你也不要很用力的想--我要緣著所緣，你就是緣著所緣讓你的所緣不忘失，這樣就可以了。
2. 在禪修的時候，每次禪修的時間不要太長，譬如說禪修了一個小時或者半個小時，這一些都算是太長，最好就是禪修個兩三四分鐘就休息，休息了以後再禪修，最好是時間短、次數多的這種禪修是最好的。
3. 我們在修習三摩地的時候要能夠安住於所緣點，也要讓我們所緣能夠清晰的顯現。能夠清晰的顯現所緣這個就是在遮止沉沒，能夠好好地安住在所緣點上這個就是遮止掉舉。
 - 我們在緣著佛像的時候，我們如果能夠緊緊的緣著佛像，這樣就會防止沉沒。
4. 我們在禪修的時候沒有辦法一開始就可以緣得很清楚、安住於我們的所緣點上，我們要經過一天、二天...多次的串習了以後，漸漸的我們就可以安住在我們的所緣點上，而且我們的所緣也會很清楚。最重要的一件事就是要做好決定你們所要緣的是什麼，這個是很重要的，做了決定要緣這個了以後就不要改變，而且你們在禪修的時候，最好就是單獨在一個沒有吵鬧的地方。

■ 九住心

九住心就是講說我們在修正的過程中會有什麼樣的狀況產生。

一、第一住心--內住心

在內住心這個階段，你所緣是沒有辦法清楚，也沒有辦法安住在所緣點上的。所以剛開始我們在緣著佛像的時候，我們的心就會跑來跑去非常的亂，這時候我們也會被我們跑來跑去的心嚇到，看到自己的心怎麼這麼亂，其實這個不是一種過失，平常我們的心就已經這麼亂了，只是我們沒有去注意到，當我們靜下來去看的時候，我們才知道原來我的心是這樣子的。剛開始在禪修的時候，我們的心就像猴子一樣左跳右跳、上跳下跳無法安住。

二、第二住心--續住心，

到了續住心，不論你的所緣清不清楚，你的心是能夠安住在你的所緣點上，不會忘失掉你的所緣，這樣的狀況能夠持續到唸 100 遍的六字大明咒這麼久的時間，能夠持續這麼久的話，這個就是屬於續住心。

三、第三住心--安住心

在這個階段你的心向外跑掉的時候，你能夠察覺到，這是在第三住心--安住心的時候，之前在第二住心你根本不知道你的心已經跑掉了，而且你的心可能已經跑了一圈好久了，你都不知道，但是到了安住心的時候，你馬上可以察覺到我們的心已經向外跑了。

● 問答

1. 問：眼睛可以半閉或者是全閉，以何種為佳？

答：這個是看你自己，有些人是緊緊的閉住；有些人是睜得大大的，其實就是看你自己。你不要緣在眼睛要怎麼樣放，你心要緣在你的所緣上，你的眼睛就自然地安放著，眼睛覺得半閉你就半閉，眼睛這樣閉起來就閉起來，你就輕鬆自在的，看眼睛自然怎麼樣就依照那種狀態去安住就可以了，不要一定要半閉或者是全閉。所以重點就是不在於你眼睛到底是閉，還是不閉，重點在於你心要安住你的所緣點上。我們在禪修的時候，在緣著佛像的時候，你不要想我不要去想什麼，也不要告訴自己說我要去做什麼，你就是不忘失你的佛像，這樣子就可以了，如果你能這樣去做的話，我們的心就會不累。

2. 問：所緣境佛像越來越暗，內心會覺察到，一直想要讓佛像變的光明，但是無法成功。如此做法正確嗎？

答：是會有這種狀況的，有時候我們在禪修的時候，禪修到最後顏色會變成黑色，或者是我們所緣不見了。我們所要緣的那個佛像，你要找清楚一點的，平時用我們眼睛多去看那個佛像，之後我們在禪修的時候就比較容易變得清楚。當你的所緣佛像顏色變成是黑暗的時候，我們心就是要放鬆，然後你從佛像的腳，你要緣念著我要看清楚腳，看清楚身體，你這樣子去想了以後，自然而然你所緣的佛像會清楚起來。我們在緣著所緣點的時候，當然是沒有辦法便馬上變的很清楚，當變的不清楚的時候，你在所緣的這個佛像上譬如說腳的部分有一點清楚，你就想慢慢的這整個佛像會變得清楚的，你心要這樣子去緣念，自然而然就會變清楚。那在顏色方面，它可能會有所改變，你心要去緣念--我要緣著我的佛像，它是什麼顏色，它是什麼黃色的，你先要這樣子的去緣念了以後，自然而然顏色的部分就不會變色，就會保持在你所緣的那個佛像該有的顏色，你就能夠緣住那個佛像。

3. 問:課本中提到續住心是由「思惟力」成辦，是指在緣佛像的同時，還要再去思惟的內容是什麼？

答：續住心是由「思惟力」成辦的意思，也就是因為在第一住心的時候，你要常常去思惟，在此所謂的思惟不是去想東西而是你緣在佛像。在第一住心的時候，你要數數常常的去思惟、去緣著佛像，自然而然到了第二住心的時候，你的思惟力緣住佛像已經成功了，所以說在第二住心--續住心，由「思惟力」成辦，也就是等於是已經成功的一個狀態。當我們在修第一住心的時候，我們心是會跑來跑去的，但是在第二住心的時候我們稍微能夠安住於我們的所緣點上，這個是由於我們在第一住心的時候我們所做的串習，在第二住心的時候才有稍微能夠安住在所緣點上的能力。

4. 問：因對"住分與明分"還是不清楚.可否請格西拉說明

答：所謂住分是心安住於所緣，不緣其他，這個就是住分，譬如說我們如果是坐在墊子上沒有到其他地方就坐在墊子上，這個就是安住在墊子上。好比說我們的所緣不論是佛像或花朵也好，我們的心安住在我們的所緣上這個就是住分。什麼是明分呢？明分就是有時候我們的所緣點不清楚，對於我們所緣境不清楚，雖然能夠安住於我們所緣點，可是那個所緣不清楚，譬如說可能所緣的那個頭、手不清楚，所以說妳的心能夠安住於所緣上就有住分，不僅安住於所緣，所緣還能夠清楚，這個就是屬於明分。

5. 問: 觀不清楚時睜眼看一下佛像，是正確的嗎？

答：我們不會馬上就可以清楚地顯現我們的所緣，因為這樣的關係，所以當你的所緣不清楚時不要馬上睜開眼睛再去看佛像，你要做的是用我們的心去緣著那個所緣，去想一下，剛剛看的佛像是長這樣子，是長那樣子，用心再去緣一下我們所看過的佛像，所以你不是要馬上睜眼去看你所緣的那個佛像。在很急促的時候，你是緣念不起來之前所看的佛像，而是要慢慢來憶念，首先想前方我剛剛看到有一張桌子，桌子上有一尊佛像，佛像是怎麼樣的形象，你就慢慢的去想、慢慢的去回憶，然後把這個佛像緣念起來。所以在你禪修之前，對於你所要禪修的那個佛像也好，圖案、畫也好，你一定要常常的去看它，而且要多次的去看

它，這個在我們要進入禪修的時候是非常有幫助的。

6. 問：在課本裡面提到觀想從頂上上師分出一尊上師釋迦牟尼，約拇指大小，住於正對自己臍間的空中，請問這如何理解？

答：書本上是這樣子講，但是最好是你有一個實際的佛像，緣著你手邊有的實際的佛像，這樣是最好的，我們直接就可以看清楚，容易在我們心中顯現出來。

7. 問：是否要將照片佛像想為是化身佛，而非只是圖片或塑像？

答：你要這樣觀想也是可以的，為了要集聚資糧，你可以觀想前方有真佛，這樣的觀想可以讓我們生起信心，但是你也不一定要這樣觀想，其實我們在修止的時候，你不需要一定要觀想這個是真正的佛，我們修止最主要就是要讓我們的所緣能夠清楚、穩固，這個才是重點。所以我們要修三摩地或者是要修止，我們禪修最主要就是清楚的緣著我們所緣以及安住在我們的所緣點上，這個才是重點，而不是把我所緣的佛像當成是真正的佛或者是說我一定要從我的頭頂上師分出一尊釋迦牟尼，這個工作太多了，你不用這樣子，你要抓住重點就是你要緣著你的所緣，然後讓你的所緣清楚、穩固，這個才是重點。

8. 問：所觀想的佛像有無開光是否對修止有差別？

答：是沒有差別的！我們所緣點不一定要是佛像，可以是花朵，可以是圖案，當然你所緣的是佛像有開光是最好啦，可是我們最主要的重點是在於你要能夠清楚的緣著佛像，安住於佛像上。