

## [第二十一天、奢摩他]

### 壬二、正修奢摩他之理

- 流散跟掉舉的差別

1. 流散

當你在禪修觀世音菩薩的時候，觀世音菩薩就是你的所緣境，可是在你的內心當中顯現文殊師利菩薩的相，這個就是流散，這個不是掉舉，但是這個是屬於善的。

2. 掉舉

在禪定的過程當中，緣著令你生貪的境，這個就是屬於掉舉。比如說在禪修的過程當中，你就想起好吃的東西，對於家裡十分貪戀的人就想起家裡的人，或者是想起自家的汽車，這一些都是屬於掉舉。

◇ 『既然流散與掉舉兩者同為奢摩他的障礙，為何單立掉舉為障礙呢？』

➤ 『這是因為流散於善所緣境與瞋恚境的機會比較少、時間也短，而流散於貪欲境則是日夜不斷。』

- 掉舉分粗分、細分兩種

1. 粗分掉舉

『所緣境在心境中消失是粗顯掉舉』譬如說我們在禪修本尊的時候，你在緣本尊的過程當中，你的心卻緣到外面的話，這個就是粗顯掉舉。

2. 細分掉舉

細分的掉舉，如《掌中解脫》裡提到『所緣境雖未丟失，但在心的一角，分別猶如冰下之暗流涌動、準備現起可愛境相，這樣的掉舉為細掉舉。』

也就是說當你的心在緣著觀世音菩薩的時候，你內心的一角卻緣著你愛吃的這一些食物的話，這個就是微細的掉舉。

《註 1》：我們現在所提到的掉舉分為粗分跟細分掉舉，以及沉沒也有粗、細分的這些差別，這種說法是在宗大師之前是沒有人提出這種說法的，這是在宗大師出現了以後才會有這樣的區別。所以在宗喀巴大師以前的這一些西藏的智者，對這一些完全都不清楚，那是在宗大師之後，這一些論典才清楚的解釋出來，宗大師所提出的這一個論點就由帕繃喀仁波切在《掌中解脫》裡面就更為詳細的把它解釋出來。在臺灣，道次第宣傳得非常的廣泛，道次第最好的解釋就是《掌中解脫》，沒有比《掌中解脫》解釋道次第還要來得好的釋本。因為《掌中解脫》將宗大師的這一些論典解釋得很容易去理解。不僅如此，帕繃喀大師也將他自己的修行經驗一併地開示。

《註 2》：第七世康薩仁波切曾經作為施主請求帕繃喀仁波切在色拉寺講授《廣論》。帕繃喀大師對於道次第非常善巧，非常厲害的關係，所以他在《掌中解脫》裡面講到掉舉的這個部分就講得非常詳細。

#### ● 第四過--不作行

『細沉沒也就是退沒，事實上，沉沒或退沒在梵文中是同一詞的不同譯名。因此，如果有明分與住分，但行相變弱、沒有明分力而生起細沉沒時，此時不需下座和放棄所緣，只要收緊心的行相即可。』

##### 1. 粗沈沒

譬如說我們在緣著觀世音菩薩的時候，當你的所緣點不清楚的時候，這個就是屬於粗分的沉沒。

##### 2. 細沈沒

譬如說你在緣著觀世音菩薩的時候，雖然有明分但是明分無力，這是細微沈沒。

◇ 當我們有細微的沉沒產生的時候，這時候應該要怎麼做？

1. 《掌中解脫》就提到『你不需要下坐或者放棄所緣，你只要收緊心的行相即可。』譬如說當我們在緣著觀世音菩薩的時候，當細微沉沒產生的時候，我們就直接把我們的所緣直接專注在臉上，如果專注在觀世音菩薩的臉上，依然有細微的沉沒產生，你再專注在觀世音菩薩的鼻子上、眼睛上都是可以的，所以在此講到『只要收緊心的行相即可』就是這個意思，也就是仁波切所講的 zoom in 的意思，所以仁波切說這邊可以改一下『不需下坐或放棄所緣，只要聚焦即可』這邊是一個非常重要的一個扼要，這是當我們在禪修有這種情形發生的時候，我們應該怎麼做的方法。
2. 如果『此乃過於攝心之過，這時應當將心放開來修』『如果這樣做不能解決問題，則應放棄所緣而設法使退沒的心振奮起來。此時可以思惟暇滿、利大、難得，或思惟三寶功德、依止善知識功德以及菩提心功德等，使心振奮起來。』這裡最主要是在講什麼呢？譬如說我們在緣著本尊的時候，本尊變得不清楚，這時候我們暫時放掉本尊，然後可以作意光明相以及修習菩提心，這樣子就能夠減弱我們在禪修本尊的時候所緣點變得不清楚的情況。
3. 『如果因此心不再低沉而清醒，便應回頭來繼續修先前的所緣。如果以前修心不夠，臨時則難有成效。否則，思惟已獲暇滿、難得之身等，就像在臉上潑冷水一樣，會產生一種欣喜感。』在此講了一個非常重要的關鍵，也就是講到如果你在觀修本尊的時候，你的所緣點變的不清楚的時候，最好的方法也就是去思惟暇滿的道理、去思惟輪迴苦的道理，你做這樣的思維以後就會像冷水澆頭一樣生起欣喜的這種感覺，之後你再去修的話，你對於你的所緣就能夠更為專注，這個是一個非常扼要的要點。
4. 『如果這樣作還不能解決問題，便應使用強硬的方法..先在心間觀想自心成一團白光，然後口唸「呬」字，同時觀想光團從頭頂上出去、升到高空，與虛空混為一體。根據需要重覆數次。』

#### ● 正修奢摩他之法

『現在講正修奢摩他的方法。我們先要具足奢摩他的資糧，如具足功德的修行處等。然後，以毗盧七法坐在安適座墊上。觀想從頂上上師分出一尊釋迦牟尼，約拇指大小，住於正對自己臍間的空中。』

1. 你們可以觀想在虛空中有觀世音菩薩的聖相或者是世尊的相，或者是看觀想哪一個本尊都是可以的。
2. 但是這個是屬於善的所緣境起初並不明顯，也不必太花力氣去修。如果頭、手足等支分總相，以及大略的金色等粗略形相現起，便以正念記持住，「心不散亂、緊握行相」。這個單一的修念法中，雙具斷沉與斷掉之法，所以是大修行者們極為珍視的無上教授。」所以當我們在修本尊或者我們在緣念世尊的時候，所緣的世尊行相不清楚是沒有關係的，但是你的心一定要緊握著這個行相，這個是很重要的。我們心緊握行相的時候，有時候會跟身體是有一點關係的，就譬如說我們閉上眼睛來這樣子緣念的話，仁波切他現在就是要給大家看一下要怎麼樣做，譬如說他現在閉眼在禪修，這個心要『緊握行相』就是我們閉眼睛的時候稍微用力閉眼，這時候就可以幫助我們的心去握緊行相。

◇ 明分出現的時候，掉舉就可能產生，這是為什麼？

- 因為那時候我們的心就會比較精神，心比較精神了以後，我們心就會有所改變，會變動。

◇ 當我們好好的緣著觀音菩薩的時候，這時候就很容易產生沉沒，為什麼呢？

- 因為那時候我們身體就會變得輕鬆，這時候我們的瞌睡可能就會來了，這時候沉沒會產生。在此真的講得非常的好、非常重要，譬如我們在緣著我們的所緣點的時候，這時候我們身體會變得非常的輕鬆，然後我們也會變得非常地安樂，可是這種情況產生的時候，並不是表示你的禪修變好，而是你的沉沒慢慢的會產生。

## ● 注意!!!

仁波切現在講一個非常重要的一個點，也就是仁波切在開示「止」或者是「空性」的過程當中，如果所說的部分跟《掌中解脫》有所不一樣的一定要以《掌中解脫》所說的為主，這一點極為重要。