

廣論講義

奢摩他

住所緣後應如何修 04

日期：2023.07.18

範圍：p. 367+9~p. 368+8

乃至未生如斯正知，縱自斷言，從彼至此中無沉、掉，所修無過，然非實爾，以生沉、掉不能知故，有力正知未生起故。如《中邊論》云「覺沉、掉。」覺了沉、掉須正知故。若未生正知，凡沉、掉生，必無所覺，則雖久修，不覺沉、掉，必以微細沉、掉耗時。

在相續中乃至尚未生起有力的正知前，縱然自己斷定自己是無過的修，所修的也不一定是遠離沉掉無過的真實三摩地，因為你還未生起有力之正知的緣故，不可能完全知道沉掉有無生起。如《中邊論》中提到：「通達沉掉必須是正知。」意思是若未生起正知，在相續中任何沉掉生起時，也無法所察覺。所以在這種情況下，即使長久的修行三摩地也不能了知沉掉，而且會將微細的沉掉誤以為是真實的奢摩他，而虛度寶貴的時間。這就是修三摩地需要正知的重要性。

正知云何生耶？答：前修念法，即修正知重要一因。以若能生相續憶念，即能破除忘境、流散，亦能遮止沉、掉生已久而不覺，故生沉、掉極易覺了。又覺失念之沉、掉，與覺未失念之沉、掉，二時延、促，觀心極顯。故《入行論》密意說云：「住念護意門，爾時生正知。」《辨中邊論釋》云：「言『正知者，由念記言。覺沉、掉』者，謂安住念，始有正知。是故說云『由念記言』。」

既然在修三摩地的過程中正知如此重要，那麼，問：如何作才能生起正知？答：要生起強而有力的正知，主要有兩個因素：第一個因素，是之前所說的修正念法，因為在修三摩地時，能夠持續保持不忘失所緣的正念，

以若能生相續憶念，既是如此能避免心往外流散而忘失所緣，又能遮止沉掉生起已久而自己卻沒有察覺的過錯，也就是能夠如實修正念法，那麼在修三摩地時，就可以比較容易察覺心被沉掉干擾。在心專注於善所緣境時，能否立即以正知察覺心被沉掉干擾這一點，宗大師認為可以從在失念的情況下，與在未失念的情況下察覺沉掉的出現，觀察這兩個察覺到沉掉的時間點，相較之下，可以明顯看出前者察覺到沉掉的出現比較緩慢，而後者察覺到沉掉的出現比較快。以此密意，《入行論》和《辨中邊論釋》中都提到：「修住念法是一種保護心不流散於外境的最佳方法，因為保持正念時，才容易以正知察覺沉掉的出現。」因此，在修三摩地時，心不忘失所緣境的正念相當重要。

餘一因者，是正知不共修法，即令心緣佛像等所取之相，或緣能取明了等相，次如前說於修念中，觀察於餘散與未散，任持其心，即修正知極切要處。《入行論》云：「數數審觀察，身心諸分位，總彼彼即是，守護正知相。」由此能生沉、掉將生了知正知。由修念法，是遮散後所起忘念，應善辨別。若不爾者，雜一切心，全無分別，如今後人修習而修，由混亂因，三摩地果恐亦如是。故應順大論細慧觀察，修驗決擇，極為重要，不應唯恃耐勞。如《攝波羅蜜多論》云：「獨修精進自苦邊，慧伴將護成大利。」

第二個因素，也是此處修學正知的不共方法，是指在心緣於佛像等悅意的影像，或者緣於能讓內心明亮的影像，比如：日、月等等，如同之前所說，心繫持所緣而不忘的修念的情況下，以另外一部分的心，觀察心有沒有流散於外境，或是否即將流散，這是修學正知的不共法。對此《入行論》提到：「我們在行善的一切時，如果能夠生起像旁觀者一樣的另一部分的心，來數數觀察此時身心所處的狀態，一旦發現處於不正的狀態，立即讓心回到原來之善所緣境上，這才是守護心識的正知之性相。」由此可知，具有了知心是否被沉掉影響，或即將影響了知的不共作用者為「正知」。具有能讓心執持所緣而不忘失的不共作用者為「正念」。這兩種心所應該要善加辨別清楚。否則所有的雜心混在一起，完全不知道修正知、

正念必備的條件，而像以前一些行者一樣盲目的修三摩地，修出來的三摩地果也不會是真實的三摩地。

所以，修三摩地者，應該要選擇闡述三摩地相關的大論，然後聽聞彼論內容，進而仔細觀察義理，以祖師們修行的經驗來抉擇修行的方式進行修行，相當重要。而不應該盲目的忍耐修。否則同如《攝波羅蜜多論》中所說：「在沒有以智慧為助伴的情況下精勤修行，是自找苦受；以智慧為助伴的修持，將會成就大利。」