

廣論講義

奢摩他

住所緣後應如何修05

日期：20230725

範圍：p. 368+9~p. 369+8

第二、修習知己，為斷彼故，對治不勤功用。修習正念、正知之法，若如前說，善修習已，生起有力正念、正知。由正知故，極細沉、掉皆能覺了，必無不知沉、掉之過。然彼生已，忍受、不修破除功用，是三摩地最大過失。若心成習，難生遠離沉、掉之定。故生沉、掉，為斷彼故，對治不行，應修作行、功用之思。

第二、修習知己，為斷彼故，對治不勤功用。那麼，在心專注於善所緣境時，雖然由正知察覺到心被沉掉影響，但為了斷除沉掉而不修習其對治，又如何依止其對治？按照之前所教的方法，依次修學正念、正知，就能生起強大的正念，讓心安住於所緣境，並且能以正知察覺細分的沉掉，如此一來，就不會產生沉掉已生卻不自覺的過失；但在發現沉掉生起之後，若不設法加以對治，反而放任不管，這又會成為修三摩地的另外一種過失——不作行，這時必須修學作行之思加以對治。

此中分二：一、正明其思，滅沉掉法；二、明能生沉掉之因。今初如《集論》云：「云何為思？令心造作意業，於善、不善、無記役心為業。」如由磁石增上力故，令鐵隨轉，如是於善、不善、無記隨一，能令心之心所，是名為思。此中是說生沉、掉時，令心造作斷彼之思。

在此，如何以作行之思來對治——雖知沉掉但不能修其對治之理，分二：一、認知作行之思，滅除沉掉之法；二、認知能生沉掉之因。

首先，此處所謂的「作行或作行之思」，如同無著菩薩在《集論》中所闡述的心所五遍行當中的「思」心所同義，就像磁鐵能夠控制鐵釘移動的方向，「思」心所也能控制心，使它趨向善、不善、無記任何一法。在此所強調的作行之「思」也就是當發現心中生起沉掉任何一者時，為了斷除沉掉而使心趨向對治沉掉任一的一種心所。

為斷沉、掉，發動心已，復應如何除沉、掉耶？心沉沒者，由太向內攝，失攀緣力，故應作意諸可欣事，能令心意向外流散，謂佛像等極殊妙事，非生煩惱可欣樂法。又可作意日、月光等諸光明相。沉沒除已，即應無間堅持所緣而修。如《修次初編》云：「若由昏沉、睡眠所覆，所緣不顯，心沉沒時，應修光明想，或由作意極可欣事佛

功德等，沉沒除已，仍持所緣。」此不應修厭患所緣，由厭令心向內攝故。

雖知已生起沉掉，但不能修其對治之作行之思時，接下來該如何滅除沉掉的方法分二：一、滅除「沉沒」的方法。二、滅除「掉舉」的方法。首先，能滅除沉沒的方法有四種：一、作意悅意之事物以及光明相來遮止沉沒：在修三摩地期間，如果心專注於對境時過於向內收攝，導致執持所緣境的能力弛緩，甚至完全失去執持所緣境的能力。為了改善這種情況，《修次初篇》提到：此時可以透過思維佛功德等令人歡喜的事物，或者作意太陽、月亮等光明相，讓原本過於內攝、低沉的心振奮起來，但這並不是指讓自己去想會產生煩惱的歡喜境。等到沉沒消失之後，應該立即提起心力再繼續修三摩地。當察覺沉沒已生起時，就不該再去思維某事的過患，如：思維生命無常、輪迴之痛苦等令人不悅的事，因為這會讓心持續向內收攝。