

## 廣論講義

### 奢摩他

#### 住所緣後應如何修03

日期：2023. 07. 11

範圍：p. 366+10~p. 367+9

昏沉如《集論》云：「云何昏沉？謂癡分攝，心無堪能，與一切煩惱及隨煩惱助伴為業。」是癡分中，身、心沉重無堪能性。《俱舍論》云：「云何昏沉？謂身重性及心重性，即身無堪能性及心無堪能性。」

至於昏沉，如同《集論》及《俱舍論釋》所說，都將昏沉說為愚癡分所攝，它會造成身心沉重、無法隨欲修善。

沉沒謂心於所緣執持力緩，或不極明。故雖澄淨，若取所緣不極明顯，即是沉沒。《修次中編》云：「若時如盲，或如有人趣入闇室，或如閉目，其心不能明見所緣，應知爾時已成沉沒。」未見餘論明說沉相。

沉沒，是指由於心在執持所緣境的時候，執境力弛緩而導致無法極其清晰地顯現對境。因此，雖然能清晰地顯現對境，但無法極其清晰顯現對境的話，就是細分的沉

沒。如果就像盲者一樣完全不能呈現對境，就是粗分的沉沒。

《修次中篇》提到：如同盲者，或如同有人進入暗室，或將雙眼閉上，都無法清楚看到外境，同樣，在修三摩地時，如果無法呈現所緣境，或無法清楚呈現所緣境的影像，此時，應該自己知道已經處於沉沒的狀態。或許《修次中篇》中這段文字的描述，無法涵蓋細分的沉沒，因細分的沉沒不是如同盲者一樣，完全不能呈現外境，只是無法極其清楚地呈現所緣境而已。但是宗大師也說：除了《修次中篇》此段文字之外，在其他經論中，沒有看到比這更清楚介紹沉沒的依據了。

沉沒有二，謂善與無記。昏是不善，或有覆無記，唯是癡分。諸大經論皆說除遣沉沒，思佛像諸可欣境及修光明相策舉其心，故心闇境晦及心力低劣皆應滅除。雙具所緣明顯與策舉之力，唯境明顯及唯心澄清非為完足。掉舉易了，唯沉沒相諸大經論多未明說，故難了知。然極重要，以易於彼誤為無過三摩地故。應如《修次》所說，從修驗上，細心觀察而求認識。

沉沒與昏沉兩者從體性的角度來說，沉沒必須是善或無記。昏沉是不善或有覆無記，並且是愚癡分所攝。在眾

多的經論中都曾經提到，如果想要去除沉沒，可以透過觀想佛身等歡喜境，或生起日、月等光明想，讓心力提升。因此，在修三摩地時，僅有對境清晰以及內心清澈是不夠的，在所緣清晰的基礎上，進而提升心繫持對境之力。如果一旦發現內心昏暗、無法清楚顯現對境，或者內心沉重而使執持對境的能力減弱，都要設法調整改善，讓心呈現具力明分。

掉舉比較容易理解，至於在修三摩地時，了解沉沒相當重要，但唯獨沉沒的部分，在大多數經論中並沒有詳細說明，所以想要深入了解沉沒的本質、性相以及分類等等相當不容易，故往往將它誤以為三摩地而修。因此，應該如《修次》所說，從修行的經驗上，細心觀察而認識沉沒。

於正修時，生覺沉、掉正知之方便者。非唯了知沉、掉便足，須於修時能生正知，如實了知沉沒、掉舉生與未生。又須漸生有力正知，沉、掉生已，須生無間能知之正知，固不待言，即於未生將生，亦須正知預為覺了。《修次》中、下編云：「見心沉沒，或恐沉沒。」又云：「見心掉舉，或恐掉舉。」

以上已詳細介紹了沉掉的定義以及分類之後，接下來

在正式修三摩地時，如何在相續中生起通達沉掉之正知之方便？光了解沉沒、掉舉是不夠的，還須要能夠以正知如實了知沉沒和掉舉生與未生。也就是說逐漸提升觀察三摩地是否被沉掉干擾之正知力，一旦發現有沉掉干擾，能夠立即生起正知，甚至即將被沉掉干擾時也能夠以正知察覺。對此，《修次論》後二篇也說到：正知有「發現三摩地已被沉掉干擾」以及「發現即將生起沉掉」兩種。