

廣論講義

奢摩他

顯示奢摩他成與未成之界限02

日期：2024. 02. 20

範圍：p. 382+8~p. 383+3

二、顯示得圓滿輕安已，成辦奢摩他之理分二：一、介紹「輕安」，並說明生起輕安的方式。二、說明獲得圓滿輕安之後，成辦奢摩他的方法。初中分七：

一、介紹「輕安」。

若爾，云何能得輕安？得輕安已，云何而能成奢摩他？答：應知輕安如《集論》云：「云何輕安？謂止息身心粗重。身心堪能性，除遣一切障礙為業。」

既然成辦奢摩他的關鍵在於能否獲得輕安，那要如何獲得輕安？獲得輕安之後，又要如何才能成辦奢摩他呢？首先，宗大師引了《集論》中的一段文來解釋何謂「輕安」。

二、《集論》的文義。

身心粗重者，謂其身心，於修善行，無有堪能隨所欲轉。能對治此身心輕安者，由離身心二種粗重，則其身心於善事轉極有堪能。又能障礙樂斷煩惱，煩惱品攝內身粗重。若勤功用斷煩惱時，其身重等不堪能性皆得遣除，身獲輕利，名身堪能。如是能障樂斷

煩惱，煩惱品攝內心粗重。若勤功用斷煩惱時，愛樂運轉攀緣善境不堪能性皆得遣除，心於所緣運轉無滯，名心堪能。

獲得輕安的主要障礙是「粗重」，粗重又可以分為身、心兩種粗重。我們在行善時，身體會感到疲勞，內心會感到倦怠，導致行善難以持之以恆、以及無法隨心所欲的身心狀態，稱為粗重。若以輕安對治粗重，就能在行善時感到身心輕鬆自在。如慈丹肖種的廣論中說：「身對於善事不能隨所欲轉的內身重觸，是身粗重的性相。心對於善事不能隨所欲轉的障礙心所，是心粗重的性相。」又說：「心輕安與心粗重為心所，而身輕安與身粗重為色蘊。」福稱論師也在《現觀辯析》中說：「凡是身輕安一定是觸處。如安慧論師云：『歡喜攝持身內妙觸，應當了知是身輕安。契經中說，意歡喜時身輕安故。』」

所以，身、心粗重和煩惱類似，都會對於修行造成負面的影響。當我們有心想要斷除煩惱時，因無始以來對於煩惱的串習而導致難以順利修行，同樣，身、心粗重也會成為修行的一種阻礙，變得我們在過程中感到身體沉重、內心不喜歡修善。所以，如果能夠透過身、心輕安來行善，則能讓身體在行善時保持輕盈，心也能夠長時歡喜安住於善所緣，堪能修習善法，所以身、心輕安又稱為「身、心堪能」。如慈丹肖種廣論中說：「能讓身於善事隨心所欲地運轉的內身妙觸，是身輕安的性相。能讓心於善事隨心所欲地運轉的心所，是心輕安的性相。」

三、依據。

如安慧論師云：「身堪能者，謂於身所作事輕利生起。心堪能者，謂趣正思惟，令心適悅輕利之因心所有法，由此相應於所緣

境無滯運轉，是故名為心堪能性。」總略應知，若得輕安，於斷煩惱起功用欲，如行難行，恆常畏怯身心難轉不堪能性，皆得遣除，身心最極調柔隨轉。

對此，安慧論師在《三十頌釋》提到：身堪能（身輕安）能讓行者在修善時身體保持調柔而輕盈、不容易疲倦；而心堪能（心輕安），則能讓心緣善所緣時感到舒適、輕鬆，本質屬於心所，由於這種輕安必須透由長時修學才能生起，相較於一般在下對法中所說的與善心相應的輕安更為殊勝，若能生起此心，就能任運安住於善所緣，所以又稱為「心堪能」。

總之，如果獲得輕安，一旦想要斷除煩惱，就能避免像在面對棘手的問題時，身心感到畏縮、緊張的情形，得以隨心所欲地掌控身心，不受任何阻礙。