

## 廣論講義

### 奢摩他

#### 顯示奢摩他成與未成之界限03

日期：2024. 02. 27

範圍：p. 383+3~p384+5

如是身心圓滿堪能，是從初得三摩地時，便有微劣少分現起，次漸增長，至於最後而成輕安心一境性妙奢摩他。又初微時難可覺了，後乃易知。如《聲聞地》云：「先發如是正加行時，若心輕安、若身輕安，身心調柔微細而轉，難可覺了。」又云：「即前所有心一境性，身心輕安漸更增長，由此因果展轉道理，而能引發強盛易了心一境性身心輕安。」

《聲聞地》說：如此身心圓滿之堪能（身心輕安）的能力是從最初獲得三摩地（第九住心——等持心）時已經生起，由於心向內攝，所以身心會比往常更為柔軟、自在，所以已經有微劣而少分的現起，但因初期的力量微弱，所以不容易察覺，之後不斷的串習而隨著定力漸次增長，身心的堪能性也會逐漸提升，最終成為身、心輕安以及奢摩他。

#### 四、兩種輕安中最初先生起心輕安。

將發如是眾相圓滿易了輕安所有前相，謂勤修定補特伽羅，於其頂上似重而起，然其重相非不安樂。此生無間，即能遠離障礙樂斷諸煩惱品心粗重性，即先生起能對治彼心輕安性。如《聲聞地》云：「若於爾時，不久當起強盛易了心一境性身心輕安所

有前相，於其頂上似重而起，非損惱相。此起無間，能障樂斷諸煩惱品心粗重性，皆得除滅；能對治彼心調柔性、心輕安性，皆得生起。」

既然，成辦奢摩他要獲得身心輕安，那麼在兩種輕安當中，會先生起哪種輕安呢？如《聲聞地》中說，在發起眾相圓滿的身心輕安之前，因之前的定力增長而變得越來越強盛，所以行者相續中會現起一些比較容易察覺到的輕安之前兆，當正精勤修定的補特伽羅，會發現自己的頭部有如同發麻且沉重般的感覺，然而這種感覺不是疼痛、讓人不安的感覺，隨後就能夠遠離心輕安的障礙——喜歡斷諸煩惱品的障礙——心粗重，同時生起對治心粗重的心輕安及心堪能性。

#### 五、從心輕安引發身輕安。

次依內心調柔輕安生起力故，有能引發身輕安因——風，入身中，由此風大遍全身分，身粗重性皆得遠離。諸能對治身粗重性，身輕安性即能生起。此亦由其調柔風力，遍一切身，狀似滿溢。如《聲聞地》云：「由此生故，有能隨順起身輕安，諸風大種來入身中。由此大種於身轉時，能障樂斷諸煩惱品身粗重性，皆得遣除。能對治彼身輕安性，遍滿身中，狀如滿溢。」

次依心堪能之輕安生起之力，引發了生起身輕安之因——風，此風流入身體後，由此體內的風不停流動，而逐漸地流遍全身，當感覺全身已被調柔的風力充滿時，就能夠遠離獲得身輕安的障礙——所有的身粗重（身體的沉重性、粗澀性）。同時生起對治身粗重的身輕安及身堪能性。

## 六、兩種輕安之差別。

此身輕安，謂極悅意內身觸塵，非心所法。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。」

在此身輕安與心輕安兩種的差別，是前者是透過獲得心輕安之力，而引發一種悅意、調柔而輕溢的體內的感觸，其本質是色法而非心心所法。後者是透過第九住心——等持心之力，淨除心粗重的一種於所緣的舒適的心所。如安慧論師在《三十頌釋》中說：當身所觸被殊勝的歡喜攝持時，其稱為「身輕安」，因經中說，以內心生起極大的喜樂時，由此引發了身輕安故。

## 七、身心輕安的兩種樂中，先生起身輕安的樂。

此身輕安最初生時，由風力故，身中現起最極安樂。由此因緣，心中喜樂轉更勝妙。

兩種輕安中先生起心輕安，而後生起身輕安，但在身心輕安的兩種樂中，先生起身輕安的樂，而後引發心輕安的樂，因為當體內的身輕安最初生起時，由於風流散於全身，由此之力，體內會現起非常快樂的一種感覺，由於身感到快樂，所以隨後內心也會現起一種更勝的樂感。