

廣論講義_奢摩他_修止資糧 01 20221004

第六、各別學法分三：一、學奢摩他法；二、學毗鉢捨那法；三、學雙運法。初又分三：一、修止資糧；二、依止資糧修奢摩他；三、修已成就奢摩他量。今初 諸瑜伽師先集資糧，即是速易成止之因。其中有六：一、住隨順處，住具五德之處：易於獲得，謂無大劬勞得衣食等。處所賢善，謂無猛獸等凶惡眾生，及無怨等之所居住。地土賢善，謂非引生疾病之地。伴友賢善，謂具良友戒見相同。具善妙相，謂日無多人夜靜聲寂。如《莊嚴經論》云：「具慧修行處，易得賢善處，善地及善友，瑜伽安樂具。」

此復，雖然奢摩他是內外共同之法，但如果由歸依所攝持的話，則成為內道之法。由出離心攝持的話，則成為獲得解脫之法。由菩提心攝持的話，則成為上士道法。要斷除無明必須通達無我，明見無我需要堅固的三摩地，如果沒有奢摩他，就無法生起修所成之所有證功德。不僅如此，沒有奢摩他即便是大乘菩薩，只能在資糧道下品，不可能進入資糧道中品以上。

在此，我們想要快速地成就奢摩他的話，在尋求奢摩他時，需要事先積集六種資糧：一、住適宜處。二、少欲。三、知足。四、離諸雜務。五、戒律清淨。六、斷除貪等分別。

一、住適宜處

住適宜處要具備五個特點，如《莊嚴經論》云：「具慧修行處，易得賢善處，善地及善友，瑜伽安樂具。」

1. 易得：在找修奢摩他的處所時，選擇離村莊或城市不遠也不近的地方，這樣的話，不須花太多的時間便能獲得衣、食等物。
2. 善處：附近沒有仇敵之居家，以及毒蛇猛獸等兇險的地方，這樣不會遭受人與非人的影響而擔驚受怕，可以安心地修行。

3. 善地：沒有令人水土不服的問題，這樣不會容易生病。
4. 善友：如果需要人陪伴的話，盡量與持戒清淨、見解相同的善友為伴，免得發生無義的諍辯，造成修行的障礙。
5. 具善相：白天沒有眾人頻繁出入，夜晚也聽不到喧譁的吵鬧的聲音。

二、少欲，不貪眾多上妙衣服等事。三、知足，雖得微少粗弊衣等，常能知足。

接下來是少欲知足，彼兩者的差異，如《俱舍論》云：「具身心遠離，無不足大欲，謂已得未得，多求名所無。」意思是說，若問：補特伽羅依靠什麼而圓滿修行呢？即身體遠離憤鬧、內心遠離妄念，具此二遠離的補特伽羅修行將迅速得以圓滿。那麼何人容易做到這一點呢？知足少欲者容易，而欲望強烈、不知滿足者不容易。少欲知足二者究竟有些什麼差別呢？此差別在《欽俱舍論釋》中作了兩種不同的解釋。

解釋一：對於尚未得到的日常生活用品，要求越多越好，這是我們人類的大欲。相對的，對於未得到的東西，沒有過分追求的欲念，名為少欲；對於已經得到的衣服等資具，本來是很好、很多了，但仍然認為不夠好、不夠多，恨不得有更好、更多的東西，心裡才得以滿足，像這樣的過分多求，是為不知足。相對的，對於自己的所得不論是好、是壞、或多、或少，沒有感到不滿足的，名為知足。

解釋二：少欲與知足兩者都本來已擁有資財，但前者是指所擁有的資財已經是很好、很多，對此並沒有更好、更多的要求，名為少欲；對擁有的資財感到不滿足而想追求更好、更多，名為大欲。後者是指所擁有的資財雖然微劣及簡陋，但對此感到喜以為足，名為知足；對此不滿而過度的追求之貪念，名為不知足。

總而言之，對自之前未得的資財沒有過分的追求，是少欲。對此要求越多越好，是大貪欲；對自己得資財喜以為足，是知足。對此不滿而求更多更好，是不知足。

因此，做為佛教修行者，盡量讓身心遠離大欲與不知足，依止少欲、知足，精勤修學三學，這樣可以快速而容易成就奢摩他及毗鉢舍那。

四、斷諸雜務，皆當斷除行貿易等諸惡事業，或太親近在家、出家，或行醫藥、算星相等。五、清淨尸羅，於別解脫及菩薩律，皆不應犯性罪、遮罪，破壞學處；設放逸犯，速生追悔，如法悔除。六、斷除貪欲等諸惡尋思，於貪欲等當修殺、縛等現法過患，及墮惡趣等當來過患。又生死中愛、非愛事，皆是無常可破壞法，此定不久與我分離，何為於彼而起貪等？由是修習，能斷貪等諸惡尋思。

四、在修奢摩他時，必須避免從事商業買賣等容易造惡的行為，或者與他人太過交流等世間雜事、曆算、行醫、或忙於農耕，應該精勤於修奢摩他。

五、清淨尸羅：想要修學奢摩他的人，平時要保持戒律清淨，避免違犯自己所受的別解脫戒、菩薩戒等性罪及遮罪，如果不小心放逸而破壞了學處，必須即時懺悔過罪。

六、斷除貪欲等諸惡尋思：另外，應該設法減輕對於五欲、名聲、利養等世間安樂的貪欲。對治此貪欲，可以從三種角度來思維貪欲對我們所造成的傷害：（一）以今生而言，為了追求五欲、名聲、利養等世間暫時的安樂，在過程中遭到他人迫害、紛爭，甚至受到生命危險等今生現法的過患。（二）以後世而言，不僅如此，在此期間所造的惡業，將會導致我們來生墮入惡趣受苦。（三）思維「輪迴中的一切，不論悅意還是不悅，其本質都是無常、

會壞滅的，最終都將離我而去，既然如此，我又何必為此生起強烈的貪著呢？」以這樣的方式反覆思維貪的過患，盡力斷除貪欲分別。

此如《修次中編》之意，於《聲聞地》應當廣知。

以上是《修次中編》之意趣，在無着菩薩的《聲聞地》中有詳細的解釋修止資糧、所緣以及如何修學之理。《聲聞地》共有四品，其中在〈瑜伽品一〉中有詳細介紹奢摩他資糧；〈瑜伽品二〉中有詳細介紹奢摩他之所緣；〈瑜伽品三〉中有詳細介紹以九住心門成辦奢摩他之理；〈瑜伽品四〉中有詳細介紹修習世出世間之作意靜慮之理。因此《聲聞地》是顯示修習止觀方式相當完整的一本論著，應當要閱讀。