

廣論講義_奢摩他_身何威儀而修

20221129

第二、正行分二：一、身何威儀而修；二、正釋修習之次第。今初如《修次中編》、《下編》所說，於安樂具身具八法。足者，謂全跏趺，如毗盧遮那佛坐，或半跏趺。眼者，謂不應太開，亦非太閉，垂注鼻端。身者，謂非過後仰，莫太前屈，端身內念。肩者，謂平齊而住。頭者，莫揚，莫低，莫歪一方，自鼻至臍正直而住。齒與唇者，隨自然住。舌者，令抵上齒。息者，內外出入莫令有聲、粗猛急滑，必使出入無所知覺，全無功用徐徐而轉。

第二、正行可以分為二：一、身何威儀而修；二、正釋修習之次第。具備修止資糧的修奢摩他者，在正式修奢摩他之前事先還要修「灑掃住處，安置身語意像」等加行六法，以發菩提心來調整動機，然後正式打坐修習奢摩他。打坐時身體的坐姿如同《修次中篇》與《修次下篇》所說，要具備毗盧八法。關於毗盧八法的內容如下：打坐之前應該挑選舒適的座墊，一般打坐用的座墊都是後高前低，並且在打坐時注意以下八點：

- 一、雙腳像毗盧遮那佛一樣，以雙盤或單盤的姿勢打坐。
- 二、雙眼不要閉上或張太開，應該自然地注視鼻端兩側。
- 三、身體不要往後仰或向前傾，腰背挺直，收攝自心。
- 四、雙肩平齊而住。
- 五、頭不要抬高，不要太低，也不要偏向某一方。從鼻尖到肚臍成一直線而住。
- 六、牙齒、嘴唇不要過於緊閉或張開，保持自然。
- 七、舌尖輕輕頂住上齒，以防在打坐時流口水。
- 八、呼吸時應避免發出聲音而干擾自己禪修，所以呼吸的速度也不要過於急促或忽快忽慢，應該保持自然，並且以數息的方式調

整內心，讓心平靜。

《聲聞地》說於佛所許，或床、或座、或草敷上，結跏趺坐，有五因緣：一、善斂其身速發輕安，由此威儀順生輕安故。二、由此宴坐能經久時，以此威儀不極令身疾疲倦故。三、由此威儀不共外道及異論故。四、由此威儀，令他見已極信敬故。五、由此威儀，佛、佛弟子共所開許、共依止故。正觀如是五因緣故，結跏趺坐，端正身者為令不生昏沉、睡眠，先應令身具八威儀，尤於調息如說善修。

無著菩薩在《聲聞地》中提到：在佛所開許的高度、寬度都合適的床或者座墊、或者草墊上，以雙盤或單盤等姿勢來打坐，有五種原因：一、因如此坐姿相順於生起輕安，所以能夠快速引發輕安；二、以此坐姿不會讓身體容易疲倦，可以持久地打坐；三、與外道及異論不共；四、由此坐姿，能令他人感到極信及恭敬；五、如此坐姿是佛與佛弟子共所開許、共同依止之身威儀。因此，在正行時要瞭解五因緣而修奢摩他。八種坐姿中，端正身體者，是為了在打坐時令不生起昏沉、睡眠。總之，在修奢摩他前，應該令自身具備八種威儀，並且透過呼吸來調整心情，使心情平靜，再進行善修奢摩他。