

[第二十一天 奢摩他]

● 第三過--沉掉

沈掉在《掌中解脫》講得非常的清楚，即使是宗喀巴大師的《廣論》裡面也沒有講得那麼清楚。我們看一下書本『分不清沉沒、昏昧、掉舉這三件事，就像對冤家仇人認識不清，所以先要加以認識。』

一、昏昧

什麼是昏昧？什麼是沈沒？昏昧是先產生呢？還是沉沒之後才產生昏昧呢？

『昏昧，是一種身心沉重、想睡覺的心理障礙。它可以是無記的，也可以是不善的；但不可能是善的。昏昧是沉沒之因。』

二、沉沒

沉沒跟昏昧這二者是有差別的，不可以把它混為一談。當你的所緣不清楚的時候那這個就是沉沒。沉沒有粗細兩種兩種：

『沉沒有粗、細兩種。當以正念保持所緣境時，有「住分」但無「明分」，為粗沉沒；所緣行相未失去、「住分」與「明分」俱存，但因行相力鬆弛導致「明分」無力，為細沉沒。這是修止的主要障礙。』

1. 粗分的沉沒

在以正念保持所緣境的時候有住分，但是沒有明分就是屬於粗分的沉沒。

2. 微細沉沒

住分跟明分俱存，所緣尚未失去，住分、明分俱存，但因行相力鬆弛導致明分無力為微細沉沒，這個是修止的主要障礙。

◇ 什麼是住分？什麼是明分？

當我們在觀修本尊的時候會有兩種現象產生一種是明分，一種是住分。什麼是住分呢？就是你緣在你的所緣點也就是本尊之上，這個就是屬於住分，你的所緣是否清楚的這個部分就是屬於明分。因此你在觀修本尊的時候，你的所緣點的本尊變得不起清楚，這個就是屬於粗分的沉沒。雖然有明分可是沒有力，那個明分無力，這個就是細微的沉沒。

◇ 什麼是明分有力呢？

◆ 「無力」

『所謂「無力」，是指有住分但心力變得鬆弛。此階段於所緣境加強住分，將導致細沉沒。』當你覺得你的所緣境非常的穩固，你安住在你的所緣境安住得非常穩固的時候，這時候細微的沉沒就會就產生了。

◆ 「有力」

『明分有力是指心對所緣境的保持緊張感』，「緊張」這翻譯不好，應該是 tightness，就是「緊」沒有「張」字，不要那個「張」字，以藏文字來講的話，翻譯得比較好的比較貼切的就是那個 tight，還有那個 sharp attention。這個緊「འཇིག་」你在字典上是找不到它的意思的，這個是屬於口語。所以明分有力是指心對所緣境保持「緊」的那種狀態。

✚ 仁波切個人對於明分有力的體驗：

你們現在閉上眼睛觀想你們最害怕的動物看是哪一隻動物，譬如你最害怕蛇有三四條蛇在你的懷中蠕動；老鼠有三四隻在你的懷中爬上爬下；蟑螂有三四隻在你的懷中跳上跳下。當你在做這樣的觀想的時候，你會有種害怕的心，然後會顫抖，這個就是有明分之力。當你有明分之力的話，強烈的覺受馬上就會產生，譬如說你有強烈的貪心，貪心格外強烈的時候，表示那個明分是非常有力的，馬上內心就會有所覺受產生。因此你在觀修本尊的行相的時候，所緣行相雖然清楚但是無力的話，這個就是屬於細微的沉沒。

✚ 《掌中解脫》對於明分有力的比喻：

明分、住分以及明分是否有力的比喻，所以提到『明分「有力」是指心對所緣境保持緊張感。住分、明分與明分力的有無，好比拿念珠與捧茶碗時，用勁鬆緊的差別；或如平常對某位上師素有信心但並不強烈，間或生起不尋常的強大信心，這時候的行相要比平素來得有緊張感，明分力的有無與此類似。』

- 在《掌中解脫》書本裡面是以很拿唸珠跟捧茶碗作為比喻，但是仁波切自己的體驗就是觀想在你的懷中有我們最害怕的動物的比喻來了解明分之力。
- 對於這些如果不了解是沒有辦法修習止的，即使修 100 年也沒有用。仁波切交代說如果可以的話，這一段一定務必要背

起來，就是從「沉沒有粗細兩種」，乃至到「這是修止的主要障礙」為止。所以當你的所緣點是清楚，但是卻無力的話，這個就是屬於細微的沉沒，這個是最壞的一種障礙、最不好的一種障礙。

◇ 禪修者對於微細沉沒與三摩地的區分

『明分與澄分不是指境，而是指有境心是否明了或澄淨。當明分未出現的時候，心似乎被障礙物所遮蔽。』這部分還好，接下來所提到的對於修止的人也是很難去做到區分的，也就是微細沉沒與三摩地兩者都具有住分與明分較難區分，所以細微沉沒跟三摩地二者較難區分。

接著「有細微沉沒的人甚至可以做到停止呼吸、其心堅固達一晝夜。因此過去有些藏人對此誤解提出「善緩即是善修」等讚語，這反映出他們對修行關要並不理解。」所以提到有細微沉沒的人，他們可以做到心一天一晝夜就緣在他們的本尊之上了，雖然有清楚可是無力，所以像這樣子的禪修是屬於沉沒並不是三摩地。因此，三摩地跟細微沈沒是非常難以區分的，因此在西藏的這些禪修者很多都把這兩者混為一談、搞混了。接著又提到「如果將細沉沒誤認為正確修行，那麼，連色與無色界的果也成就不了，現世中失念將變得嚴重；由於智慧將變得不明了，所以像是特為求生畜生道而修一樣。」

◆ 你們是否有智慧變得愚鈍、失念變得嚴重的現象產生呢？

微細沉沒與三摩地兩者都具有住分與明分較難區分，對於禪修者來講是非常困難的，如果你想要當一個真正的修行人，你就不要睡覺，如果你想要當一個放鬆快樂的一個修行人，那你就輕鬆的待著。如果你是真正想要修行的，這一些都是困難點，這些困難點都是要去掃除的，否則你講 meditation 禪坐，你只是閉著眼睛坐在那裡而已。

三、掉舉

流散與掉舉是有差別的。

1. 掉舉，

如《集論》中所說.. 「云何掉舉?淨相隨轉，貪分所攝，心不靜相，障止為業。」《集論》是指無著論師所著的《集論》，所以《集論》裡面提到的掉舉就是指這個。所以掉舉就是心向外散亂，如果你向外散亂想到

飯，這個就是屬於貪，又講到掉舉有粗細這二者差別。

2. 流散

流散英文講什麼？distracton，是嗎？流散與掉舉是有區別的。『例如、由瞋恚心所導致對仇人等不可愛境的流散，以及修止時對布施、持戒等善境的流散等，這些屬於流散而非掉舉。』流散跟掉舉都是奢摩他的障礙。當你在修止的時候，你突然想到布施，這個就不是貪，所以說這個不是掉舉，但是你在修止的過程當中你緣到的是這些飯菜，想到食物，這些就是屬於掉舉了。

如果你們不懂的人，即使我解釋再多，你們還是會糊糊的，還是會不懂，在此有一個方法，仁波切要唸一點《般若八千頌》，你們的心就緣在《般若八千頌》聲音上。

● 功課：

背！背！背！『沉沒有粗、細兩種。當以正念保持所緣境時，有「住分」但無「明分」，為粗沉沒；所緣行相未失去、「住分」與「明分」俱存，但因行相力鬆弛導致「明分」無力，為細沉沒。這是修止的主要障礙。』有些人可能會想說我年紀大背不起來，這一段文即使你年紀大也必須背起來。當你決定你要背下來，你有下這個決定之心的話，即使你年紀大你也會想要背下來。