

# 以明點禪修法闡述奢摩他

● 第一世卡盧仁波切

編者按：本文轉載自佛教利生中心『達香寺法訊』第三十四期（民國八十八年三月刊），為第一世卡盧仁波切所開示。

第一世卡盧仁波切（1905～1989）是藏傳佛教的禪修大師，為噶瑪噶舉傳承上師暨香巴噶舉傳承持有者。過去許多藏傳四大教派的上師們，皆曾向其求賜法教。一九七〇年代，卡盧仁波切開始出訪歐美弘法，足跡徧佈世界各地，亦曾二度到訪臺灣。

仁波切所到之處，皆啟建閉關中心及佛塔，是將藏傳佛法弘揚西方國家的先驅，同時更是第一位在西方建立傳統三年閉關中心的導師。

## 奢摩他（samatha，止）——內心的穩定及安靜

有許多方法，可以利用來尋求內心的穩定及平靜。例如，我們可以對佛、菩薩的形像進行觀想禪修，或者可以將心專注於一個種子字的字形上，或是一個有形的物體上，如一塊木頭或石頭。理論上，任何有形的物體，都可以被當成禪修的基石或輔助物。在對一個特殊形像的禪觀經驗裡，我們的內心可以得到休息，而不藉助任何物體，皆可以有效的發展「奢摩他」（編註：梵文samatha，即「止觀」禪修的「止」；或譯作「三摩地」），也就是內心的穩定及安靜。

在這篇文章之中，我們將探討一項十分有效的禪修方法——明點（bindu）禪修法，意指對一個小光球的禪觀教授。

禪修一向指對心的修鍊。我們以「奢摩他」為道之基，來建立內心的平靜與安定；以「毗婆奢那」



（編註：梵文vipassana，即「止觀」禪修的「觀」）法，來深固對內心本質的直觀；或以大乘的教法來開展慈悲及空性，更可以利用密續法門的生起與圓滿次第來達成。

我們是以「心」來進行禪修，所以必須先談論「心」的本性。在瞭解心的本性之後，每一種不同的禪修法門都將產生利益。

### 首先要瞭解心的本性

當談論到「心」時，我們並不是在說一個物體。在究竟層面，心及意念，是無法被以某件事情來加以描述的。心的本性，既非實體亦非虛無，並且不具任何固定性質，或可由某種形式、顏色、外型、大小及位置所界定。心的展現，一如宇宙空間般不可捉摸，既沒有參考點亦沒有邊界。

身體的姿勢是很重要的，因為藉此能讓我們經驗到心的開闊性及難以臆測的本質。首先，身軀必須維持直挺，不要緊張僵硬，將心靜靜地安住在自然無作的狀態下。不要去思維心是在身體的外面還是在身體內，不必將注意力放在這個方位或那個方位。我們所必須做的是，讓心靜靜地安住在心本來的開放性體驗之中，沒有任何的分心、計畫或造作。

因為根本不可能就一個固定、具體的形象，去體會到心的本性，因此便不能說「我的心只能開展到這裡」，或說「在這界限之上，心是不存在，是空的」。沒有任何隨意的界限，可以劃定「在這之上心是不存在的、在這之內心是存在的」，心並非依循著這些參考點而行為。

然而，因為我們對心根本不可觸知的本性，缺乏直觀體驗，這令我們習慣於感受到，心是有所局限並固定不動的。我們存有「我」、

「我的心」、「我的身體」這麼一個無知的概念，並且認為心是存在於身體的某一個部位；我們也依據著認為心是可以固定、界限、可以貼上標籤——這樣的一個錯誤概念而行為。心等同於光明，不是視覺上的感覺，是全知、無所不覺的。這光明是與空性同時並存的，二者是不可分離、獨立的，然而卻是自心體證的兩面。

### 心識與五根之間的作用

這種空性與光明的同時體證，具有一種以積極活力開展出來的能力，及解脫桎梏的自由，是一種敏銳的覺知。在此認知層面下，心不僅具有覺知力與覺受力——真實地覺知與覺受——在我們所具足的珍貴人身條件下，心的覺知層面掌握了五種身體感官，以及產生思考和想法的內在意識（如第六種感官一般）。

假設以我們的聽覺感官來說明，我們可以觀察到心的空明本質，是藉由聲音來顯現的，也就是我們所稱的「耳識」。耳朵是一個作用十分簡單、特別的器官，它猶如一個運輸工具，藉由它，心識得以展現出來。當我們聽到一個聲音時，代表著一些不同物體的存在。那麼，心識的展現就如耳識與耳根間的作用，就像主體意識與被察覺到的客體物質——物理世界中的聲音。這是真實地發生了，是一種空性與明覺的展現，及心性自身超脫一切障翳的自由。

若我們修習奢摩他禪定時，利用現象環境中的某些參考點，那麼，便同時將「所觀之物」、「感官」（或「運載意識的工具」）、「意識」這三者加進來。這三項要素相互連結，並組構成「知覺」的狀況。如果我們這樣的一個知覺作用形態——發聲的物體、聲覺感官或通道、意識力或認識力——這三要素所架構的特殊知覺形態，可以生起許多不同次第的覺受成就（指對心性的了悟程度）。運用這樣的方法，



可以令心安住穩靜，這便是奢摩他的禪修。如此亦會對心性生起某種程度的直觀，以及得獲一種不圓滿的自性證悟成就。雖然這尚未到達我們所謂的完全開悟，但已進入了毗婆奢那的禪修。當完全開悟之時，內心的覺受已不僅僅是自心明覺的展現，而是我們所說的「大手印」。完全證悟時的知覺狀態，就修行者的角度來看，可以是「奢摩他」或「止」的體證，可以是「毗婆奢那」或「直觀」的體證，也可以是對心性及萬物本性直接且究竟的體證。

當我們使用一個物體、一個專注點來進行奢摩他禪修時，我們所需藉助的，是一個可以經由感官感受到的特殊物形。舉例來說，觀一尊佛像，在觀的同時，我們便和周遭環境中的一個物體有了關連，而運載意識的工具或通道（以此例而言，所指的是雙眼或視覺感官），還有意識本身，心的覺知力，便是藉由視覺感官而作用出來的，它是對這一個被觀物體的視覺經驗。

如果我們只利用冥想，不藉助於身旁的任何物體，而是在心中創造出一個東西，如一個發光球體或一個佛菩薩的形像，這時覺知的狀況是相同的。有一個被觀想的物體，它不是出現在外界環境之中，而是於內心所專注的一個物體。這裡有代表第六蘊的內在意識，它不是一種有形的視覺或聽覺，而是一種心的作用，如感官組織所製造出來的某些形體一般。總之，是一個空性的狀態，光明且超脫出意識本身的一切障翳，以心識的形態彰顯出來，以便感覺內心所冥想之物。以佛菩薩的形貌或小光球進行觀想禪修，是一樣的方法。

### 以「我」作為禪修的工具

在《心經》裡有一段經文說到：「首先有一個『我』的存在，而一切的發生便源於這一個『我』的感覺。」（先有「我」，而於「我」生萬



物)在這麼一個以「我」或「我自己」的假設基礎下，有了我的身體、我的心，我的這個或我的那個，整個世界便從這個相信自我的觀念中發展出來。

既然心的習性傾向於去感覺到「我」及「我的」，去依附一種成見，認為心是固定於身體的某一部位，如此，我們便能以此習性來做為禪修的工具。我們觀想身體之中有一個球形物或是小光球，或許它位於心輪的位置上。不論如何，過去我們的心一直注意著自己及身體，現在我們將專注力放在心輪上的這個小光球。此時，同時有小光球及感受到小光球存在的意識，這兩者同時在虛空中生起，是內心無礙、空明本質的作用顯現。

對以上所述事實的瞭解是非常重要的。意識主體是心的顯現，所觀之物(光球)或是對光球的客觀經驗，這兩者同是心的作用彰顯。

我們可以觀想自身心輪之處有一個如雞蛋大小般的光球，它是一個完整的球形。光球本身是耀眼的白色、透明，以三度空間的型態發光。它並不具真實性。觀想光球位於心輪上，並讓心安住在這個小光球上。無可避免的，我們會在心中產生一些思緒及紛擾。就禪修而言，只要將這些紛擾區隔開來，並將注意力放回到心輪上的白色發光球體就可以了。

## 禪修進步的徵兆

感覺到這些在心中突如其來的思緒起伏，意味著禪修正在如實地進行著。傳統上認為，修習奢摩他禪定進步的第一個徵兆，是體驗到思緒不斷湧現，如山間的急瀑湍流一般，我們可以意識到內心的一舉一動。在一步步不斷修習奢摩他禪定之後，內心的平靜與穩定會自然生起，而妄念思緒、內在情緒等紛擾，會漸漸消退遠離。



## 最大的問題是「我執」

在奢摩他禪修的第二階段，心中會生起如流水漫行般的覺受，會不斷感覺到內心的活動。但此時心變得比較容易控制，而且比較有力、不散漫。不過可惜的是，許多人無法跨過第一個階檻。這些人在注意觀察內心時，會覺得這樣的修行只是一個樣子，或是覺得修行佛法不會有任何功德，或認為自己的表現實在不是一個好的禪修者。然而問題之所在，不是禪修缺乏功德利益或修行者缺乏信心，而是重重的無明及翳亂障礙著內心。最根本的無明是人我的執著、情緒的混亂及不斷造作的業因。心識的運作裡，人我的執著及情緒的不安，這兩者在禪修的過程中扮演著非常重要的角色。

問題的解決之道，是我們必須無悔地努力，持續不懈地禪修。我們還必須以虔誠力來淨除所有的惡業與無明障礙，並且累積功德善業，以使我們的修行能開花結果。根據傳承上種種教法所明示的是，禪修，不等同於要人去適應及遵循一個新的習慣；禪修，是要我們去熟悉對自我內心轉變的真實體驗，以及擴大內心意識的疆界。禪修是我們所要學習的，藉由禪修，我們會生起心識無礙之覺受，並習以為常。🕉

### 573期雜誌 更正啟事

| 頁數 | 欄位 | 行次 | 字數 | 原文        | 更正後內容      |
|----|----|----|----|-----------|------------|
| 13 |    | 8  | 7  | 懸知蓮萼已標明   | 懸知蓮萼已標名    |
| 13 |    | 10 | 13 | 憶佛念佛盈聯    | 憶佛念佛楹聯     |
| 13 |    | 11 | 4  | 順境逆境不求生西方 | 順境逆境不忘求生西方 |
| 58 | 左  | 4  | 12 | 船上的富麗堂煌   | 船上的富麗堂皇    |

以上勘誤謹此致歉！您的指正，是我們進步的動力。