

改善昏沈優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/10/19 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

一、經證片段：

慈氏(Maitreya)菩薩復白佛言：「世尊！云何止(*śamatha*)相(*nimitta*)？云何舉(*pra-graha*)相？云何捨(*upēkṣā*)相？」

佛告慈氏菩薩曰：「善男子！若心掉舉、或恐掉舉時，諸可厭法·作意(*manasi-kāra*)，及彼無間心·作意，是名止(*śamatha*)相。

若心沈沒、或恐沈沒時，諸可欣法·作意(*manasi-kāra*)，及彼心相(*citta-nimitta*)·作意(*manasi-kāra*)，是名舉(*pra-graha*)相。

若於一向止道，或於一向觀道，或於雙運轉道，二隨煩惱(*upa-kleśa*)·所染污(*kliṣṭa*)時，諸無功用(*nir-abhi-saṃskāra*)·作意，及心任運轉(*an-ābhoga-vāhana*)中·所有作意，是名捨(*upēkṣā*)相。」¹

二、關鍵觀念：

對治心態之沈沒，而成舉相。

沈沒(*ava-līna* (ppp.) < √lī (4Ā) (*līyate*))，附著、藏匿、潛伏、退縮：怯弱、滯礙、昏沈、呆滯。

昏沈(*styāna* (ppp.) < √styā (4Ā) (*styāyate*))，成為塊狀、凝固、麻痺、遲鈍、疲累。

昏睡(*middha* (n.))：昏昏欲睡、睡眠、精神遲鈍或呆滯。

隨煩惱(*upa-kleśa* (m.))：隨惑、小煩惱、次要煩惱。

舉(*pra-graha* (m.) < √grah (9U) (*grhñāti, grhñīte*))：拿出、拿出來放在面前、伸展在面前。

相(*nimitta* (n.))：心態意象、標記、徵兆。

作意(*manasi-kāra* (m.))：造作在心意上、專注、專心。

無間心(*ān-antariya-citta* (n.))：無間斷的(*ān-antariya* < an + antara)無間隔的、直接連續的、立即的)心。

三、對治心態之沈沒，而成舉相：

3.1. 所對治：「若心沈沒、或恐沈沒時」：如果心正在昏沈或即將昏沈的時候。

3.2.1. 能對治之一：「諸可欣法·作意」：專注心意在與所對治事象的若干應可欣喜的項目。²

¹ 《解深密經·分別瑜伽品第六》，唐·玄奘譯，T 676, vol. 16, p. 699b. (https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0676_003). (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2019-13.pdf>)

² 從所對治之心態的沈沒、鬱悶，轉為心態的上揚、振作，而開心。例如，所對治事象的光明面，從而形成

3.2.2. 能對治之二：「及彼心相·作意」：以及專注心意在由之前的有效對治所形成的適當的心態意象。

3.3. 小結：「是名舉相」：這就稱為舉相，也就是能有效對治昏沈之伸展在面前的心態意象或標記。

四、以「光明觀」對治昏沈：

4.1. 以正規打坐的方式安坐。**閉上眼睛**。身體放鬆，心情放鬆。以腹式呼吸調息。

4.2. 「**掃描身體**」：心情放鬆，用輕微的意念，從頭頂到腳底，緩慢地掃描全身，同時輕微地暗示全身從頭頂到腳底、從外層到內層，逐一放鬆。若感覺有僵硬的地方，可試著約略調整姿勢、調柔心態。

4.3. 隨著調息與掃描身體，**注意力**即不至於太散亂，而得以收攝在當前正在調息與掃描身體的預備練習項目，並且讓**注意力**維持在心態活動的最前線，既不是被妄念掩蓋在底下，也不是被妄念趕走。

4.3. 將一般世人平庸地視自身為粗鄙肉體的見解，予以捨離。轉而不僅銜接主要依止的暨主要追隨的佛菩薩的攝受力與加持力，而且**觀想·自身為中空之光明體、單純的光明體**，並且持續穩住在如此翻轉世俗的認知與觀想。

.....

光明觀；所對治事象的虛空面，從而形成虛空觀；所對治事象的空性面，從而形成空性觀；所對治事象的佛身面，從而形成佛身觀。