

由調御睡夢接通禪修優化練習

113 年度關西潮音禪寺課程：佛教初級禪修優化練習

2024/12/07 下午 1:30-3:30

釋心傳，關西·潮音禪寺

認識睡夢、理解睡夢、調御睡夢、睡夢接通禪修。

身心放鬆學禪修。	身心放鬆入睡。
禪修帶上覺察、覺知。	入睡帶上覺察、覺知。
禪修就所緣帶上光明想(<i>āloka-samjñā</i>)。	入睡就所緣帶上光明想(<i>āloka-samjñā</i>)。
禪修在戒定慧的道路。	睡夢在戒定慧的道路。
禪修帶上良好往生的出路。	睡夢帶上良好往生的出路。

.....

一、經證片段一：¹

.....

世尊答我言：『目犍連！若此比丘·晝則經行、若坐，以不障礙法·自淨其心。初夜，若坐、經行，以不障礙法·自淨其心。於中夜時，出房外，洗足，還入房，右脅而臥，足足相累，**係念明相**，²正念、³正知，⁴作·起思惟。於後夜時，徐覺、徐起，若坐、亦經行，⁵以不障礙法·自淨其心。目犍連！是名·比丘·慇懃精進。』

.....

.....

二、經證片段二：⁶

¹ 《雜阿含經·第 503 經》，劉宋·求那跋陀羅(Guṇabhadra)譯，T. 99, vol. 2, pp. 132c-133a. Cf. Bhikkhu Bodhi (tr.), “SN 21.3,” *The Connected Discourses of the Buddha*, Boston: Wisdom, 2000, pp. 714-716.

² 念、係念、繫念(*parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā* (Pāli); *abhi-mukhāṃ smṛtim upa-sthāpayitvā* (Skt.))，已經將念頭牢固設定在正前方之後。

光明想、明相、明想(*āloka-sañña* (Pāli); *āloka-samjñā* (Skt.))，**形成光明之概括知覺**。

念光明想、係念明相、繫念明想：已經將念頭牢固設定在投射於正前方的光明之概括知覺之後。

³ 正念(*paṭissata* (Pāli); *prati-smṛta* (Skt.))，對著(所緣)心念現前覺察。

⁴ 正知(*sampajāna* (Pāli); *sam-pra-jāna* (Skt.))，總括對著(所緣在)知覺或認知。

⁵ 初夜(*pūrva-rātra*)，夜間的最初時段。中夜(*madhyama-rātra*)，夜間的中間時段、子夜、夜半。後夜(*paścād-rātra*)，夜間的最後時段。

「經行」(*caṅkama* (Pāli); *caṅkrama* (Skt.))，行功或行禪；√*kram* (跨步行走、邁進)的強意形(或反復形 intensive; frequentative)的陽性名詞，意思為往返走動、來回行進。

⁶ 《中阿含經·第 81 經·念身經》，東晉·瞿曇僧伽提婆(Gautama Saṅghadeva)譯，T. 26, vol. 1, pp. 554c-560b.

.....

[555a11] 佛言：「云何·比丘！修習念身？⁷比丘者，行·則知行，住·則知住，坐·則知坐，臥·則知臥，**眠·則知眠，寤·則知寤，眠寤·則知眠寤**；如是·比丘·隨其身行，⁸便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。⁹得定心已，則知上如真。是謂·比丘！修習念身。

[555a17] 復次·比丘！修習念身——比丘者，正知出入，善觀分別，屈伸、低仰，儀容庠序，善著僧伽梨及諸衣鉢，¹⁰行住坐臥、**眠寤**、語默，**皆正知之**；如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！修習念身。

[555a24] 復次·比丘！修習念身——比丘者，生·惡、不善念，以善法念·治斷·滅止。猶·木工師、木工弟子，彼持墨繩，用拼於木，則以利斧·斫治·令直。如是·比丘·生·惡、不善念，以善法念·治斷·滅止。如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！修習念身。

[555b02] 復次·比丘！修習念身——比丘者，齒齒相著，舌·逼上齶，以心治心，治斷·滅止。猶·二力士·捉一羸人，處處旋捉，自在打鍛。如是·比丘·齒齒相著，舌·逼上齶，以心治心，治斷·滅止。如是·比丘·隨其身行，便知上如

Cf. Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi (tr.), “MN 119: *Kāyagatāsati Sutta* - Mindfulness of the Body,” *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, Somerville: Wisdom, 2005, pp. 949-958.

⁷ 念身、身念(*kāyagatāsati* (Pāli); *kāya-gatā smṛtiḥ* (Skt.))，**心念現前覺察到身體**。

⁸ 身行(*kāyo pañihita* (Pāli); *kāyo pra-ṇi-hita* (Skt. √*dhā* 之 ppp. *hita*))，身體之設置或置放。

⁹ 得定心(*samādhīyati* (Pāli); *sam-ā-dhyate* (Skt. √*dhā* 之被動形 *dhyate*))，**心處於禪定的情形**。

¹⁰ 僧伽梨(*saṅghāṭi* (Pāli); *saṃghāṭī* (Skt.))，比丘三衣之一，大衣、重衣、外衣。

真。彼若如是。在遠離獨住。心。無放逸。修行精勤。斷。心諸患。而得定心。

得定心已。則知上如真。是謂。比丘！修習念身。

[555b10] 復次。比丘！修習念身——比丘者。念。入息。即知念。入息。念。出息。即知念。出息。入息長。即知入息長。出息長。即知出息長。入息短。即知入息短。出息短。即知出息短。學一切身。息入。學一切身。息出。¹¹學。止身行。息入。學。止口行。息出。如是。比丘。隨其身行。便知上如真。彼若如是。在遠離獨住。心。無放逸。修行精勤。斷。心諸患。而得定心。得定心已。則知上如真。是謂。比丘！修習念身。

[555b18] 復次。比丘！修習念身——比丘者。離。生喜、樂。漬身潤澤。普遍充滿於此身中。離。生喜、樂。無處不遍。猶。工浴人。器。盛澡豆。水和成搏。水漬潤澤。普遍充滿。無處不周。如是。比丘。離。生喜、樂。漬身潤澤。普遍充滿於此身中。離。生喜、樂。無處不遍。如是。比丘。隨其身行。便知上如真。彼若如是。在遠離獨住。心。無放逸。修行精勤。斷。心諸患。而得定心。得定心已。則知上如真。是謂。比丘！修習念身。

[555b27] 復次。比丘！修習念身——比丘者。定。生喜、樂。漬身潤澤。普遍充滿於此身中。定。生喜、樂。無處不遍。猶如。山泉。極淨澄清。充滿盈流。四方水來。無緣得入。即彼泉底。水自涌出。盈流於外。漬山潤澤。普遍充滿。無處不周。如是。比丘。定。生喜、樂。漬身潤澤。普遍充滿於此身中。定。生喜、

¹¹ 學一切身、覺知一切身(*sabbakāyappaṭisaṃvedin* (Pāli); *sarva-kāya-prati-saṃ-vedin* (Skt.))。正在覺知或體驗整個身體(由於如此呼吸的變化情形)。Cf. <https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2023-3.pdf> (p. 40.)

樂·無處不遍。如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸·修行精勤·斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！**修習念身**。

[555c07] 復次·比丘！修習念身——比丘者，無喜、生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜、生樂·無處不遍。猶·青蓮華，紅、赤、白蓮，水生水長，在於水底，根莖華葉，悉漬潤澤，普遍充滿·無處不周。如是·比丘·無喜、生樂，漬身潤澤，普遍充滿於此身中，無喜、生樂·無處不遍。如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸·修行精勤·斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！**修習念身**。

[555c17] 復次·比丘！修習念身——比丘者，於此身中，以清淨心·意解·遍滿成就遊，於此身中，以清淨心·無處不遍。猶有一人，被七肘衣、或八肘衣，從頭至足，於此身體·無處不覆。如是·比丘·於此身中，以清淨心·意解·遍滿成就遊，於此身中，以清淨心·無處不遍。如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸·修行精勤·斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！**修習念身**。

[555c26] 復次·比丘！修習念身——比丘者，**念光明想**，¹²善受、善持，善意所念，如前·後亦然，如後·前亦然，如晝·夜亦然，如夜·晝亦然，如下·上亦然，如上·下亦然，如是·不顛倒，心無有纏，修**光明心**，心·終不為闇之所覆。

¹² 係念明相、繫念明想、念光明想：將念頭牢固設定在投射於正前方的光明之概括知覺。

如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！修習念身。

[556a05] 復次，比丘！修習念身——比丘者，**觀相**·¹³善受、善持、善意所念。

猶如·有人，坐·觀臥人，臥·觀坐人。如是·比丘·觀相·善受、善持、善意所念。如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！

修習念身。

[556a11] 復次，比丘！修習念身——比丘者，此身隨住，隨其好惡，¹⁴從頭至足，觀見種種不淨充滿；謂·此身中，有髮、毛、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。猶·以器·盛若干種子，有目之士，悉見分明，謂稻、粟種、大麥、小麥、大小麻豆、菘菁芥子。如是·比丘·此身隨住，隨其好惡，從頭至足，觀見種種不淨充滿；謂·此身中，有髮、毛、爪、齒、麤細薄膚、皮、肉、筋、骨、心、腎、肝、肺、大腸、小腸、脾、胃、搏糞、腦及腦根、淚、汗、涕、唾、膿、血、肪、髓、涎、膽、小便。如是·比丘·隨其身行，便

¹³ 觀相：用心深入觀察心態意象。

觀(*upanijjhāyati* (Pāli); *upa-ni-dhyāyati* (Skt. √*dhyai* 之使役形))，禪觀、觀照、用心深入觀察。相(*nimitta*)，心態意象、知覺在心態呈現的意象。

¹⁴ 隨住(*yathāñhita* (Pāli); *yathā-sthita* (Skt. √*sthā* 之過去被動分詞))，隨著如此住立的、however it is placed. 隨其好惡(*yathāpanihita* (Pāli); *yathā-pra-ni-hita* (Skt. √*dhā* 之過去被動分詞))，隨著如此願求的、however it is disposed. Cf. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01516-1>.

知上如真。彼若如是。在遠離獨住。心。無放逸。修行精勤。斷。心諸患。而得定心。得定心已。則知上如真。是謂。比丘！修習念身。

[556a26] 復次。比丘！修習念身——比丘者。觀身諸界：『我此身中。有地界、水界、火界、風界、空界、識界。』猶如。屠兒殺牛。剝皮。布於地上。分作六段。如是。比丘。觀身諸界：『我此身中。地界、水界、火界、風界、空界、識界。』如是。比丘。隨其身行。便知上如真。彼若如是。在遠離獨住。心。無放逸。修行精勤。斷。心諸患。而得定心。得定心已。則知上如真。是謂。比丘！修習念身。

[556b04] 復次。比丘！修習念身——比丘者。觀彼死屍。或一、二日。至六、七日。烏鴉所啄。豺狗所食。火燒。埋地。悉腐爛壞。見已。自比：『今。我此身。亦復如是。俱有此法。終不得離。』如是。比丘。隨其身行。便知上如真。彼若如是。在遠離獨住。心。無放逸。修行精勤。斷。心諸患。而得定心。得定心已。則知上如真。是謂。比丘！修習念身。

[556b11] 復次。比丘！修習念身——比丘者。如。本。見。息道。¹⁵骸骨青色。腐爛食半。骨鎖在地。見已。自比：『今。我此身。亦復如是。俱有此法。終不得離。』如是。比丘。隨其身行。便知上如真。彼若如是。在遠離獨住。心。無放逸。修行精勤。斷。心諸患。而得定心。得定心已。則知上如真。是謂。比丘！修習念身。

¹⁵ 息道、塚間(*sāvathikā* (Pāli); *śiva-pathikā* (Skt.))。丟棄屍體的場所、墓地、澹泊路、尸陀林。

[556b18] 復次，比丘！修習念身——比丘者，如·本·見·息道·離皮肉血，唯筋相連。見已，自比：『今·我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！**修習念身**。

[556b24] 復次，比丘！修習念身——比丘者，如·本·見·息道·骨節解散，散在諸方，足骨、膊骨、髀骨、臑骨、脊骨、肩骨、頸骨、髑髏骨，各在異處。見已，自比：『今·我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！**修習念身**。

[556c02] 復次，比丘！修習念身——比丘者，如·本·見·息道·骨白·如螺，青·猶鴿色，赤·若血塗，腐壞碎末。見已，自比：『今·我此身，亦復如是，俱有此法，終不得離。』如是·比丘·隨其身行，便知上如真。彼若如是·在遠離獨住，心·無放逸，修行精勤，斷·心諸患，而**得定心**。得定心已，則知上如真。是謂·比丘！**修習念身**。

[556c09] 若有如是修習念身、如是廣布者·彼諸善法·盡在其中，謂·道品法也。若彼有心·意解遍滿，猶如·大海，彼諸小河·盡在海中。若有如是修習念身、如是廣布者·彼諸善法·盡在其中，謂·道品法也。

[556c13] 若有沙門、梵志·**不正立念身**、遊行少心者·彼為·魔波旬·伺求其便，必能得也。所以者何？彼沙門、梵志·空·無念身故；猶如·有瓶·中空·無水，

正安著地；若人持水來瀉瓶中，於比丘意，云何，彼瓶如是當受水不？」

[556c18] 比丘答曰：「受也。世尊！」

「所以者何？彼空，無水，正安著地，是故必受。」

[556c20] 「如是，若有沙門、梵志，不**正立念身**、遊行少心者，彼為·魔波旬·伺求其便，必能得也。所以者何？彼沙門、梵志，空，無念身故。

若有沙門、梵志，**正立念身**、**遊行無量心**者，¹⁶彼為·魔波旬·伺求其便，終不能得。所以者何？彼沙門、梵志，不空，有念身故；猶如·有瓶，水滿其中，正安著地；若人持水來瀉瓶中，於比丘意，云何，彼瓶如是復受水不？」

[556c27] 比丘答曰：「不也。世尊！」

「所以者何？彼瓶水滿，正安著地，是故不受。」

[556c29] 「如是，若有沙門、梵志，有**正立念身**、**遊行無量心**者，彼為·魔波旬·伺求其便，終不能得。所以者何？彼沙門、梵志，不空，有念身故。

若有沙門、梵志，不**正立念身**、遊行少心者，彼為·魔波旬·伺求其便，必能得也。所以者何？彼沙門、梵志，空，無念身故；猶如·力士，以大重石，擲淖泥中，於比丘意，云何，泥為受不？」

[557a07] 比丘答曰：「受也。世尊！」

「所以者何？泥淖、石重，是故必受。」

[557a08] 「如是，若有沙門、梵志，不**正立念身**、遊行少心者，彼為·魔波旬·

¹⁶ 四無量、四無量心(*catasso appamaññāyo* (Pāli); *catvāry a-pra-māṇāni* (Skt.))，包括慈無量心、悲無量心、喜無量心、捨無量心。

伺求其便，必能得也。所以者何？彼沙門、梵志·空，無念身故。

若有沙門、梵志·**正立念身、遊行無量心**者，彼為·魔波旬·伺求其便，終不能得。所以者何？彼沙門、梵志·空，有念身故；猶如·力士，以輕毛毬，擲平戶扇，於比丘意·云何，彼為受不？」

[557a15] 比丘答曰：「不也。世尊！」

「所以者何？毛毬·輕闡，戶扇·平立，是故不受。」

[557a17] 「如是，若有沙門、梵志·**正立念身、遊行無量心**者，彼為·魔波旬·伺求其便，終不能得。所以者何？彼沙門、梵志·空，有念身故。

若有沙門、梵志·**不正立念身、遊行少心**者，彼為·魔波旬·伺求其便，必能得也。所以者何？彼沙門、梵志·空，無念身故；猶·人求火，以槁木為母，以燥鑽·鑽，於比丘意·云何，彼人如是，為得火不？」

[557a24] 比丘答曰：「得也。世尊！」

「所以者何？彼以燥鑽·鑽於槁木，是故必得。」

[557a25] 「如是，若有沙門、梵志·**不正立念身、遊行少心**者，彼為·魔波旬·伺求其便，必能得也。所以者何？彼沙門、梵志·空，無念身故。

若有沙門、梵志·**正立念身、遊行無量心**者，彼為·魔波旬·伺求其便，終不能得。所以者何？彼沙門、梵志·空，有念身故；猶·人求火，以濕木為母，以濕鑽·鑽，於比丘意·云何，彼人如是，為得火不？」

[557b04] 比丘答曰：「不也。世尊！」

「所以者何？彼以濕鑽，鑽於濕木，是故不得。」

[557b05] 「如是，若有沙門、梵志·**正立念身**、遊行無量心者，彼為·魔波旬·
伺求其便，終不能得。所以者何？彼沙門、梵志·空·有念身故。

[557b08] 如是·修習念身、如是·廣布者，當知有十八德。云何十八？

比丘者，能忍飢渴、寒熱、蚊虻、蠅蚤、風日所逼，惡聲、捶杖亦能忍之，
身遇諸疾，極為苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐。如是·修習念身，如是·
廣布者，是謂第一德。

[557b13] 復次，比丘！堪耐不樂。若生不樂，心終不著。如是·修習念身，如是·
廣布者，是謂第二德。

[557b15] 復次，比丘！堪耐恐怖。若生恐怖，心終不著。如是·修習念身，如是·
廣布者，是謂第三德。

[557b17] 復次，比丘！生三惡念——欲念、恚念、害念。若生三惡念，心終不著。
如是·修習念身，如是·廣布者，是謂第四、五、六、七德。

[557b20] 復次，比丘！離欲、離惡·不善之法，至得第四禪成就遊。如是·修習
念身，如是·廣布者，是謂第八德。

[557b22] 復次，比丘！三結已盡，得須陀洹，不墮惡法，定·趣正覺，極受七有，
天上、人間·一往來已，而得苦際。如是·修習念身，如是·廣布者，是謂第九
德。

[557b25] 復次，比丘！三結已盡，婬、怒、癡薄，得一往來·天上·人間；一往

來已，而得苦際。如是·修習念身，如是·廣布者，是謂第十德。

[557b28] 復次，比丘！五下分結盡，生於彼間，便·般涅槃，得不退法，不還此世。如是·修習念身，如是·廣布者，是謂第十一德。

[557c02] 復次，比丘！若有·息·解脫，¹⁷離色，得無色，如其像定·¹⁸身作證·成就遊，而以慧觀·知漏、斷漏。如是·修習念身，如是·廣布者，是謂第十二、十三、十四、十五、十六、十七德。

[557c05] 復次，比丘！如意足、天耳、他心智、宿命智、生死智；諸漏已盡，得無漏心解脫、慧解脫，於現法中·自知、自覺，¹⁹自作證·成就遊：『生已盡，梵行已立，所作已辦，不更受有·知如真。』如是·修習念身，如是·廣布者，是謂第十八德。如是·修習念身，如是·廣布者，當知有此十八功德。」

[557c11] 佛說如是。彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

《念身經·第十》竟

.....

¹⁷ 息(*santa* (Pāli); *śānta* (Skt.))，止息、寂靜。解脫，包括心解脫(*cetovimutti* (Pāli); *ceto-vimukti* (Skt.)) 透過心念之解脫、心意之解脫，與慧解脫(*paññāvimutti* (Pāli); *prajñā-vimukti* (Skt.)) 藉由智慧之解脫。

¹⁸ 如其像定(*tathārūpaṃ iddhābhisāṅkhāraṃ abhisāṅkhāsi* (Pāli))，造作像這樣的神通作為、實行如此的神通作為。

¹⁹ 於現法中(*dīṭṭheva dhamme* (Pāli); *dr̥ṣṭaiva dhamme* (Skt., *dr̥ṣṭa-eva + dharme*))，在切要的單位項目之正好可觀看的時段、現法、就在當生中。