

# 調伏妄念與改善昏沈

114 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階」

2025/04/23 晚上 6:30-9:00

釋心傳，關西·潮音禪寺

## 調伏妄念

「妄念·成生滅，真如·不變遷；總持·難思議，無住·對空宣。」

=====

慈氏(Maitreya)菩薩復白佛言：「世尊！云何止(*samatha*)相？云何舉(*pragraha*)相？云何捨(*upekṣā*)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，及彼無間心·作意，是名止相。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，是名舉相。若於一向止道，或於一向觀道，或於雙運轉道，二隨煩惱·所染污時，諸無功用·作意，及心任運轉中·所有作意，是名捨相。」<sup>1</sup>

=====

### 一、關鍵觀念：

1.1. 妄念，指涉層次眾多，涉及現象複雜，可簡略予以分成三個層次。

1.1.1. 第一，在起心動念而稱為念頭(*smṛti*)或心念的層次，如果在相當程度可覺察、可覺知、可調控、以及可用在正途，即稱為正念(*samyak-smṛti*)。反之，如果很難覺察、很難覺知、很難記得，即稱為失念(忘失記性 *muṣita-smṛti*)；如果很難調控、很難調正，卻極容易滑入歧途，則稱為妄念(*mithyā-smṛti*)。

1.1.2. 第二，妄念，也可指稱，經由起心動念，而滋生且正在運轉，卻相當失控，或甚至全然失控的思緒，包括散亂心(*vi-kṣepa*)、掉舉心(浮躁心、高傲心 *auddhatya*)、以及尋求心(尋覓心 *vi-tarka*)。

1.1.3.1. 第三之一，妄念，也可指稱，經由滋生、運轉而成形、成熟，甚至已經養成習慣的心態，卻可能被一般世人見怪不怪而接受且常態交流的，包含二類產品；其一，情意方面的愚痴(困惑，情意三毒之一 *moha*; delusion)；其二，知見方面的邪見(錯謬的見解 *mithyā-dṛṣṭi*; wrong view)。

1.1.3.2. 第三之二，妄念在心態運轉的病態化，在當代有關學科涉及處理的，則包括精神分裂症(*schizophrenia*)及妄想症(*delusional disorder*)等思覺失調症(*psychosis*)。

1.2. 掉舉(*auddhatya* (n.) < *ud-dhata* (ut + *hata*); *hata* 為 *√han* 之過去被動分詞): 興奮、激動、躁動、浮躁、焦躁。

---

<sup>1</sup> 《解深密經·分別瑜伽品第六》，唐·玄奘譯，T 676, vol. 16, pp. 697c-703b (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2019-13.pdf>).

- 1.3. 隨煩惱(*upa-kleśa* (m.)): 隨惑、小煩惱、次要煩惱。
- 1.4. 止(*śamatha* (m.) < √*śam* (4U) (*śāmyati, śāmyate*)): 、止息、平息、平靜、寂止。
- 1.5 相(*nimitta* (n.)): 心態意象、標記、徵兆。
- 1.6. 作意(*manasi-kāra* (m.)): 造作在心意上、專注、專心。
- 1.7. 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。

## 二、引證經文字面解釋：對治心態之掉舉，而成止相

2.1. 所對治：「若心掉舉、或恐掉舉時」：如果心正在掉舉或即將掉舉的時候。

2.2.1. 能對治之一：「諸可厭法·作意」：專注心意在那些與所對治事象的若干應可厭離的項目(*ud-vejanīya* (fpp.) < √*vij* (6U) (*vijate(-ti)*), 後退、逃遁; *kutsanīya* (fpp.) < √*kutsaya* (名動詞) (*kutsayati*), 責罵、譴責).<sup>2</sup>

2.2.2. 能對治之二：「及彼無間心·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之無間相續的情形。<sup>3</sup>

2.3. 小結：「是名止相」：這就稱為止相，也就是心態止息之意象或標記。

## 三、認識、重視、與練習專注力：

3.1. 專注力，或專心(*manasi-kāra*; *making in the mind, attention*)，表示注意力的專門調控，指不被所設置領域外的環境或項目干擾，且集中與持續在所設置領域處理有關信息或進行有關活動的能力。簡言之，專注力，指心態活動聚焦或連結在所設置項目的能力。藉由專注力，所設置的項目，即聚攏地呈現在關聯的心態活動。

3.2.1. 禪修優先鍛鍊專注力，而不是未經鍛鍊就拿僅存的專心來使用或消耗。

3.2.2. 禪修所鍛鍊的專注力，由起心動念之基礎層次下功夫；乃至心態活動的高階層次，也接連在鍛鍊專注力。

3.2.3. 禪修所鍛鍊的專注力，先從單一所緣持續下功夫，這才是專注力最堅實且最深厚的功力所在，而不是淺碟式地、馬不停蹄地變換涉及的對象。

3.3.1. 禪修專注力的培養，既非壓抑情緒，亦非一開始即滅絕感受。

3.3.2. 禪修將眾多受到刺激的、攪動的、混雜的、劣質的情緒，例如，凡俗的喜怒哀樂、憂思悲恐驚、愁歎苦憂惱，逐一且逐漸予以適切地淡化、捨離、轉化、昇華。

<sup>2</sup> 例如，所對治事象的醜陋面、臭穢面、陰暗面、脆弱面、粗鄙面、邪惡面，從而形成不淨觀、白骨觀。

<sup>3</sup> 適當的心，指的是不再掉舉，且不再對著掉舉在對治，而成為大致平穩的心。

3.4. 設定一個適合的練習專注力的項目：

3.4.1. 專注在鼻尖亮點(*nāsikā'gra-dṛṣṭi*).

3.4.2. 專注在佛像的眉間白毫(*ūrṇā-keśa*).

3.4.3. 專注在佛像的頂髻(*uṣṇīṣa*).

四、以「卸下妄念法」對治掉舉心：

4.1. 所對治症狀：若妄念熾盛，或連帶地，心情沉重、思緒卻又紊亂時，會感覺頭部、胸部莫名的阻塞、結塊、重壓、且氣血鬱積不通。

4.2. 處理步驟一：若感覺出現一些症狀，且所在環境許可的話，先試著放下手頭的事務，然後放鬆身體，放鬆心情，好好地深呼吸幾次。

4.3. 處理步驟二：接著，在慢慢地、深深地吸氣之後，伴隨著即將慢慢地吐氣，意念即以清新的姿態，輕微地由上而下，從頭部、胸部，到雙腳底下，將沿路沈重的鬱積，毫無保留地做著慢慢往下卸除的導引。意念到哪裡，就卸除到哪裡。毫無必要一直扛著讓自己受罪的東西。至誠相信，只要真的想放下，用對了方法，造成問題的累贅都可放下。

4.4. 接下來的吸氣與吐氣，重複處理步驟二。來回要做幾趟，總數隨宜不拘，可彈性調整。

4.5. 此一卸下妄念法，平時得空也適合做，可藉以養成良好的心理衛生習慣，經常卸下浮現的或沾染的心理垃圾，經常打掃衛生。

.....

## 改善昏沈

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(*upêkṣā*)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(*upêkṣā*)相。」<sup>4</sup>

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

<sup>4</sup> 《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://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T0676_003)). (<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2019-13.pdf>).

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。<sup>5</sup>

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「光明想」對治昏沈：<sup>6</sup>

4.0.1. 光明想(*āloka-saññā* (Pāli); *āloka-saṃjñā* (Skt.))——**形成光明之概括知覺**——不僅可直接做為入定的預備練習，而且可用以對治昏沉、改善昏沉。

4.0.2. 光明想之做法：練習禪修時，眼睛一閉，所緣之項目，或所緣項目之周遭，現起光明之景象，而成為光明的覺受。

4.1.1. 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。

4.1.2. 「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。

4.1.3. 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

<sup>5</sup> 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。

<sup>6</sup> 請參閱本系列課程——「佛教禪修初階」——的第三講〈心思清空與光明想〉的第四節有關「簡易·光明想」(*āloka-saññā* (Pāli); *āloka-saṃjñā* (Skt.))的介紹(<https://homepage.ntu.edu.tw/~tsaiyt/pdf/f-2025-32-1-3.pdf>)。

不是被昏沉或妄念掩蓋在底下，也不是被昏沉或妄念趕走。

4.1.4. 將一般世人平庸地視自身、自心、周遭為粗鄙的肉體、心思、環境之見解，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**，同時將念頭牢固設定在**投射於正前方的光明之概括知覺**，並且持續穩住在如此翻轉世俗的認知與觀想。

.....