

### 三、昏沉與睡眠

在《相應部》裡，佛陀舉了以下的譬喻來形容昏沉與睡眠：

「如果有一鍋長滿青苔與水藻的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到昏沉與睡眠控制、受到昏沉與睡眠擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的昏沉與睡眠。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法會像倦怠、疲乏、懶惰地伸直身體、飽食後昏沉及心軟弱無力一般如此有能力導致未生起的昏沉與睡眠生起，或增長已生起的昏沉與睡眠。」

對於心軟弱無力之人，若昏沉與睡眠還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法會像致力界、精勤界及不斷精進界<sup>1</sup>一般如此有能力阻止未生起的昏沉與睡眠生起，或斷除已生起的昏沉與睡眠。」

對於勇猛精進之人，若昏沉與睡眠還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

《念處經》的註釋提及有六種法是有助於斷除昏沉與睡眠的，即：

- 一、知道飲食過量是它的其中一個原因；
- 二、轉換身體姿勢；
- 三、光明想；
- 四、住在露天下；
- 五、結交善知識；
- 六、適當的言談。

以下的這些方法也有助於克服昏沉與睡眠。

---

<sup>1</sup> 中譯按：致力界（arambha-dhatu 努力、發勤）、精勤界（nikkama-dhatu）及不斷精進界（parakkama-dhatu）是精進的三個層次。致力界是初步的努力；精勤界是更進一步的努力；不斷精進界是持續不斷的努力，是最強的精進。

### 一、死隨念

例如思惟：「當於今日精進修行；誰能知死亡可能會於明天就到來？」

### 二、洞察無常之苦

如《增支部》裡所說：

「對於慣於及時常勤於觀照無常之苦的比丘，於他（心中）即會對懶惰、懈怠、疲乏、無精力及忽視生起強烈的悚懼感，就好像是受到殺手舉劍威脅一般。」

### 三、喜

如《相應部》裡所說：

「心軟弱無力時不適用於培育輕安、定及捨覺支，因為軟弱無力的心難於為它們所激勵。」

心軟弱無力時適用於培育擇法、精進及喜覺支，因為軟弱無力的心易於為它們所激勵。」

### 四、思惟梵行

如《清淨道論》裡所說：

「我必須走在諸佛、諸辟支佛、諸大弟子已走過的行道上，然而該道並不是由懶惰之人所走的。」

### 五、思惟導師的偉大

如《清淨道論》裡所說：

「全力精進是我的導師所讚歎的；他的指導是無比的，而且他對我們有很大的幫助。他由於實行自己所教之法而受到崇敬，並非是相反的。」

### 六、思惟遺產的偉大

如《清淨道論》裡所說：

「我將接受稱為正法的遺產，但懶惰的人是不能接受它的。」

### 七、如何激發心

如《清淨道論》裡所說：

「如何在心需要受到激發時激發它？若人由於運用智慧緩慢，或由於沒有證得輕安之樂而致使心遲鈍，他即應省思八項激發（心）之事來激發它。」

這八項是：生、老、病、死、惡趣之苦、過去生死輪迴之苦、未來生死輪迴之苦及現在尋食之苦。」

#### 八、如何克服昏沉

有一次，世尊如此向目犍連尊者說：

「目犍連，你是否感到睏倦？目犍連，你是否感到睏倦？」

「是的，尊者。」

「(一)若是如此，目犍連，對於任何令你感到昏沉的念頭，你不應作意那念頭，你不應常住於它。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(二)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應在心中思惟你所聽聞學習之法，於心中回憶它。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(三)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當如你所聽聞學習的那般，完整地背誦該法，於心中回憶它。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(四)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當拉扯自己的耳朵，以手掌按摩自己的四肢。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(五)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當從座位起身，以水洗臉之後，再向遠處遙望，及舉頭望天空中的星星。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(六)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當穩定地建立起光明想：白天時如此，黑夜時也是如此；黑夜時如此，白天時也是如此。如是，以一顆清澈無礙的心，你應當培育充滿光明之心。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(七)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你應當在清楚前方及後方之下，來回地走，且令諸根向內收攝，不讓心向外飄蕩。在這麼做之下，昏沉就可能會消失。

(八)如果在這麼做之下，昏沉還不消失，你可採用獅子的姿勢向右躺下(休息)，把一足置於另一足之上，正念、明覺及謹記應當起身的時刻。醒來之後，你應當趕快起身，想：『我不應放縱樂於躺臥、樂於睡眠！』

目犍連，你應當如此訓練自己。」

### 九、省思五種可怕的厄難

在《增支部·五集》裡，佛陀提及五種可怕的厄難：

「諸比丘，若比丘感受到這五種可怕的厄難，即足以令他精勤、熱忱及心堅決地活著，以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法。是哪五種厄難？

(一) 於此，諸比丘，有比丘如此思惟：『我現在年輕、是個青年人、年紀輕輕、頭髮烏黑、正值青春年華、正值生命的第一個階段。但於未來總有個時候，我的身體將逃不過年老的魔掌。而受到年老擊敗之人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至老年時我亦得以安樂地過活。』

(二) 再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在我無疾無病，消化功能正常，身體情況不太冷也不太熱，穩定且正適於奮鬥。但於未來總有個時候，我的身體將逃不過疾病的魔掌。而患病之人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至患病時我亦得以安樂地過活。』

(三) 再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在有許多的食物，(農作物)收成良好，易於獲得鉢食，易於依靠乞討得來的食物及佈施品維生。但於未來總有時候會發生飢荒，(農作物)收成不好，難於獲得鉢食，難於依靠乞討得來的食物及佈施品維生。於飢荒時，大眾都遷移至有許多食物的地方，而該地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之處的人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至發生飢荒時我亦得以安樂地過活。』

(四) 再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在人民和平友善地相處，就有如水乳融合為一，相望時投以友善的眼神。但於未來總有動亂的時候，

各部落居民會發起暴亂。到時市民即會乘車遷走，恐慌的民眾也都逃到安全之地，而該（安全）地的居民必定非常繁密。在居民非常繁密之處的人不易於思惟佛陀的教法；對他來說，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至發生動亂時我亦得以安樂地過活。』

（五）再者，諸比丘，有比丘如此思惟：『現在比丘僧團和平友善地相處，沒有任何爭吵，愉快地依照統一的教法過活。然而，當僧團分裂的時候，就不易於思惟佛陀的教法；在那時候，要住在荒野，或森林，或樹林，或寂靜處是不容易的。在這不可欲、不可喜、不可取的情況降臨於我身上之前，且讓我激起精進力以獲得未曾獲得之法，證得未曾證得之法，覺悟未曾覺悟之法，以便在擁有該法之後，甚至僧團分裂時我亦得以安樂地過活。』

在《如是語·行經》（Itivuttaka, Cara Sutta）裡，佛陀詮釋何為懶惰的比丘，以及何為精進的比丘。在該經裡，他說：

「諸比丘，若比丘在走著時生起了一個貪欲之念，或瞋恨之念，或傷害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驅除它，不去掉它，也不終止它，如此缺少精進及不害怕為惡的比丘被稱為恆常地懶惰與懈怠。若比丘在站立時……坐著時……躺臥時生起了一個貪欲之念，或瞋恨之念，或傷害之念，而如果他接受它，不排斥它，不驅除它，不去掉它，也不終止它，如此缺少精進及不害怕為惡的比丘被稱為恆常地懶惰與懈怠。

反之，若比丘在走著時……站立時……坐著時……躺臥時生起了一個貪欲之念，或瞋恨之念，或傷害之念，如果他不接受它，而排斥它，驅除它，去掉它，且終止它，如此具備精進及害怕為惡的比丘被稱為恆常地精進與堅定。

無論是行走或站立，坐著或躺臥，  
任何想那邪惡及世俗之念的人，  
他是在跟隨邪道，貪戀虛妄之物。  
這種比丘不能達到至上的涅槃。  
無論是行走或站立，坐著或躺臥，

任何征服這些念頭之人，

樂於去除這些念頭。

這種比丘能夠達到至上的涅槃。

身為比丘或比丘尼的我們是由在家信徒護持。在食用信徒供養的食物之後，卻虛度此生的確是件可恥之事。所以我們必須有如佛陀所說般勇猛精進。

## 四、掉舉與追悔

在《相應部》裡，佛陀舉了以下的譬喻來形容掉舉與追悔：

「如果有一鍋被風吹起漣漪而不斷晃動的水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到掉舉與追悔控制、受到掉舉與追悔擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的掉舉與追悔。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法像心不安寧般如此有能力導致未生起的掉舉與追悔生起，或增長已生起的掉舉與追悔。

對於心受困擾之人，若掉舉與追悔還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法像心之輕安一般如此有能力阻止未生起的掉舉與追悔生起，或斷除已生起的掉舉與追悔。

對於心輕安之人，若掉舉與追悔還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

《念處經》的註釋提及有六種法是有助於斷除掉舉與追悔的，即：

- 一、知識；
- 二、發問；
- 三、了解戒律；
- 四、跟年長且對戒律等修行更有經驗者相處；
- 五、結交善知識；
- 六、適當的言談。

在解釋時，該註釋說：

「對於學習一、二、三、四或五部尼柯耶的意義及語法的人，掉舉與追悔即會消失。這是人們如何通過「知識」克服掉舉與追悔。

「發問」則是：多問什麼在戒律上是適當及不適當的。對於如此做的人，掉舉與追悔也會消失。

對於通過實際運用及掌握僧團戒律的本質而精通戒律者，這兩種惡法（掉舉與追悔）即會消失。這即是「了解戒律」。

「與更有經驗者等相處」：去拜見及與僧團中具有道德的長老交談。通過這些拜訪，掉舉與追悔即會消失。

「結交善知識」：跟有如戒律第一的優婆離尊者一般精通戒律者結交。在這種群體當中，掉舉與追悔即會消失。

在此，「適當的言談」是特別指討論什麼在戒律上是適當及不適當的。

通過這麼做，掉舉與追悔即會消失。所以說這六種法有助於斷除掉舉與追悔。

1. 但通過這些法斷除的掉舉必須於未來證得阿羅漢道時才會完全根除而不再生起。

2. 另者，通過這些法斷除的追悔必須於未來證得阿那含道時才會完全根除而不再生起。」

對於許多禪修者來說，掉舉的確是個很大的障礙，尤其是來自大都會與城市的人。他們的心實在是很紛亂，甚至要專注一或兩分鐘也困難。由於自己的習慣，他們的心就像一隻猴子般跳來跳去，沒有一刻是寧靜的，即使如此想了一百年，他們將連一點進步都沒有。

因此，如果他們真的想要在禪修方面有進步，他們必須收攝及定下自己的心。除此之外再無他法。他們必須把一切大小雜念置之一旁，而就只做一件事，即專注於禪修業處。

在《彌醯經》（Meghiya Sutta）裡，佛陀說比丘必須修行安般念以斬斷紛亂的雜念。安般念如何斬斷紛亂的雜念？在此，我應當舉個譬喻來說明。

假設有位馴牛者捉到了一隻野牛。當該馴牛者想要馴那隻牛時，他會豎起一根穩固的柱子，再以一條堅韌的繩子把那隻牛綁在那根柱子上。開始時，那隻牛會很煩躁地走來走去。然而，由於牠被一條堅韌的繩子綁在柱子上，所以牠無法逃走，而只能不斷地繞著那根柱子轉。過了一些時候，由於感到疲倦，而且也已

知道嘗試逃走是無用的，牠將安靜地坐在柱子旁邊。如此，牠即已被馴服了。

於此，那野牛就好像未經訓練且煩躁的心；柱子就好像出入息；堅韌的繩子就好像強而有力的正念。雖然開始時心很煩躁，但在不斷地以正念把它緊緊繫於氣息之下，過了一段時候，它就會安靜地停在息上。

因此，如果你的心的本性是散亂不安寧的，你就應該在每一種姿勢裡都持續不斷地修行安般念。如果以對法至誠恭敬的心來如此修行，不久之後，你的心就會變得寧靜及專注。這並不只是說說而已。從我指導禪修的經驗當中，就有許多曾經無法停止紛亂思緒的禪修者，通過修行安般念而證得了禪那。而你也應該擁有自信可以辦到這一點。

## 五、疑

在《相應部》裡，佛陀舉了以下的譬喻來形容疑：

「如果有一鍋被攪拌得混濁的黃泥水，視力正常的人照看它時也不能正確地認出及看清自己臉的倒影。同樣地，當人的心受到疑控制、受到疑擊敗時，他不能正確地看清如何脫離已生起的疑。所以他不能知曉對自己真正的利益、對別人的利益，以及兩者的利益；而即使很久以前已背熟的經文也記不起來了，更別說是還未背熟的經文。」

在《增支部·一集》裡，佛陀如此說：

「諸比丘，我不見有任何一法像不如理作意般如此有能力導致未生起的疑生起，或增長已生起的疑。

對於不如理作意之人，若疑還未生起即會生起，若已生起即會增強與增長。」

「諸比丘，我不見有任何一法像如理作意般如此有能力阻止未生起的疑生起，或斷除已生起的疑。

對於如理作意之人，若疑還未生起即不會生起，若已生起即會被斷除。」

在《念處經》的註釋裡提及有助於斷除疑的六種法當中，首三個及最後兩個跟斷除掉舉與追悔的相同。第四個則是：對佛法僧三寶堅定不移的信心。

人們可以通過這六法去除疑，但只有於未來證得須陀洹道（第一個聖道）時才能完全根除它，令它不能再生起。

## 依法而活

在此，我應當以《增支部·五集·依法而活經》來結束今天的開示：

有某位比丘去拜訪世尊，頂禮他後坐在一旁。如此坐著時，他向世尊說：「世尊，他們說：『依法而活，依法而活！』世尊，比丘應該如何依法而活？」

「比丘，有比丘掌握了經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法；他整天都花在掌握它們，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不投入於平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於掌握，但並沒有依法而活。

再者，有比丘如自己所聞及掌握地向其他人開示佛法，整天都在說服他人信法，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不投入於平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於說服人，但並沒有依法而活。

再者，有比丘整天都在背誦自己所聞及掌握的佛法，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不投入於平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於背誦，但並沒有依法而活。

再者，有比丘把心轉向自己所聞及掌握的佛法，思惟它，省察它，整天都在思考佛法，而忽視了應當離開群眾（去修禪），不投入於平靜自己。比丘，該比丘稱為敏銳於思考，但並沒有依法而活。

然而，比丘，有比丘掌握了經、祇夜、義釋、偈頌、自說、如是語、本生談、稀有及方廣諸法；但他並沒有整天都花在掌握它們，沒有忽視了應當離開群眾（去修禪），把自己投入於平靜自己。比丘，如此的比丘才是真正的依法而活之人。

如是，比丘，我已宣說了敏銳於掌握者、敏銳於說服人者、敏銳於背誦者、敏銳於思考者及依法而活者。

比丘，一位導師應出自慈悲心及為了其弟子們的幸福而對弟子們所做的事，那些我都為你而做了。

比丘，這裡有許多樹下，有許多空曠之處。比丘，你應當修禪，別懶惰，以免過後責備自己。這是我們給予你的指導。」

這是佛陀在《依法而活經》裡的開示。

願你們精進地修禪、依法而活。