

金剛經的智言慧語—對治散亂、昏沉、掉舉（第一七五集） 1995/5 新加坡佛教居士林（節錄自金剛般若研習報告09-023-0012集） 檔名：29-513-0175

【對治散亂、昏沉、掉舉】

可以對治這些煩惱。散亂，心散亂。昏沉，提不起精神來，特別在打佛七的時候，大家能夠見到，打佛七一止靜，有不少人打瞌睡、打呼，睡著了，打呼，那就是昏沉，精神提不起來。還有一種，一坐下來，不坐還好，一坐下來，心裡頭七上八下，妄念特別多，那叫掉舉，掉舉是妄念特別多。這是我們一般人的通病，如果有，不要怕，很平常，自古以來學佛的人多多少少都有，要用方法來對治。如果是昏沉很嚴重，你就不坐，別人都止靜坐在那裡，你到旁邊去拜佛，用這個方法對治昏沉。如果是掉舉，你就把精神集中起來修定，像前面講的觀照的功夫，那個功夫很得力，不要去打妄想，想佛經上或者是一段、或者是一句的教訓，你就觀想這些，能夠把妄念收攝住。