

## 談談掉舉

林崇安

(法光雜誌，369期，p.1，2020.06)

禪修者修止時，要獲得禪那就必須將掉舉鎮伏；修觀時要證得阿羅漢果就必須將掉舉根除，可知掉舉是禪修者必須面對的一個重要的心所，以下依據南傳的論典來討論。《清淨道論》說：

「掉舉是心的浮動狀態：有不寂靜的特相，猶如給風吹動的水波；有不穩定的作用，如風揚旗幟；以散動的狀態為現狀，如投以石而散布的灰塵。」

由此可看出掉舉是心的散亂。在所有的貪根心、瞋根心、癡根心中，都有掉舉相應著，此中掉舉相應的痴根心就是沒有貪和瞋的一種散亂心，共有 16 個名法（心和心所）：

1 個識；7 個遍一切心所（觸、作意、受、想、思、一境性、名命根）；4 個雜心所（尋、伺、勝解、精進）；4 個遍一切不善心所（掉舉、痴、無慚、無愧）；此中沒有「欲心所」，因為這種散亂心是往外遊蕩而沒有目的，這是一般凡夫最常出現的心，以「掉舉」扮演最主要的角色。

禪修者修習止禪時，想要克服掉舉，就不要理會心的不寧靜狀態，而應以輕安的心專注於禪修的目標。禪修者修習觀禪時，則直接觀照掉舉，以下舉例說明：

（1）修習心念住時，佛陀說：「了知散亂心為散亂心」，因此禪修者要如實隨觀剛生起的散亂心。由於心與相應的心所同時生起，禪修者在定的配合下，要觀照每個心識剎那中生起的心與心所，例如，上述掉舉相應痴根心的 16 個名法；進而觀照「心路過程」中每個心識剎那中的心與心所，以及其實相都是無常、苦、無我。

（2）修習法念住時，佛陀的教導是：

「內心有掉舉時，他了知：『我內心有掉舉。』內心沒有掉舉時，他了知：『我內心沒有掉舉。』他了知尚未生起的掉舉如何在他內心生起；他了知已經在他內心生起的掉舉如何被滅除；他了知已經被滅除的掉舉如何不會再於未來生起。」

這是更細緻地觀照掉舉及相關名法的緣起。禪修者如理作意於心的輕安是防止新的掉舉生起之因，也是滅除現有的掉舉之因。

(3) 阿難在《增支部 4 集 170 經》中指出，證得阿羅漢有四種方式：

1. 「比丘先止後觀」，
2. 「比丘先觀後止」，
3. 「比丘止觀雙修」，
4. 「比丘之意掉舉於法所持，友！彼內住、寂靜、趣一境、等持，彼之道生。」

此處第四種的「掉舉於法」是指禪修者修習觀禪時，由於掉舉導致生起「觀染」(毗鉢舍那雜染)。觀染有光明、智、喜、輕安、樂、勝解、策勵、現起、捨、欲等十種。禪修者會執取光明等法而緊持不放，誤以為自己證果了。此時必須往內安住其心，使之寂靜、趣一境、等持，因而突破觀染，最後繼續培養觀智，證得阿羅漢果。

總之，在禪修中如何面對掉舉是一重要的課題。