

## 昏沉的原由與對治

在講今天的主題之前，我想先說明幾種在禪坐過程中，跟身體有關的現象。

第一是昏沉：這大家都很熟悉。有人禪坐時會昏沉，包括我有時候也會昏沉。在早期農禪寺，其實不是農禪寺，而是在文化館打禪七時，因參加者多是大專學生，好打！故禪堂裡的兩個監香眼睛都睜得大大的，只要有人昏沉、一點頭，馬上打香板。那時候打香板有兩種方式：第一是有些人自覺得已昏沉了，就舉手請香板。監香看到舉手時，就帶著香板走過去。然後用香板往他的肩膀一壓，就表示要打了。所以行者就把頭偏過去，打右邊頭偏左邊，打了兩下。右邊打過，再打左邊，也是兩下。這是第一種，自己請香板的。

第二種，監香巡香時，看到有昏沉、釣魚的，去了也是香板一壓，右邊兩下，左邊兩下。打起來聲音很響！啪！啪！啪！很有震撼效果！打了一個至少醒十個！有人說：「這才像禪堂啊！」打別人就像禪堂，打自己呢？不一定喔！其實打香板是不會痛的，但是要會打的人才不會痛，一打下來，半身大概都鬆掉了，其實還蠻舒服的。

剛開始我監香時都很認真，看到有人昏沉了就急步向前打香板。有一次有人舉手了，那時沒注意到。他等太久不耐煩了，就自己打兩個耳光，啪！啪！大家想：這人怎麼打七打到發神經了？非也，他其實是非常精進的。

可是我在禪堂監香護了幾次七後，就沒有那麼認真打香板了，為什麼呢？沒有用。這沒有用不是今天打了明天繼續睡，不是早上打了下午繼續睡。而是剛打完、就繼續睡，所以你打到最後一定是手軟了，不打了！

後來我自己打坐，也有一些昏沉的現象，而且這現象還蠻規律的：開始上坐大概半個小時後就開始昏沉了，然後大概又過了半個小時後，才慢慢醒過來。以我個人對氣脈的了解，覺得昏沉主要是為氣脈有障礙。為什麼氣脈有障礙會昏沉呢？因為氣脈有障礙，我們的身體就會自動把身上的氣，集中在阻塞的部位，把大部分的兵力都調度在那關卡——準備衝關。

因為調度之後餘部位氣不足，所以腰就打不直了，頭也抬不起來了，然後神智不清，呈現昏沉狀態。調得越凶，就昏沉得越厲害。所以傳統上雖曰對

治昏沉的方法很多，比如拜佛。拜時當不會昏沉，但拜完後回去坐，乃繼續昏沉。為什麼？因為拜佛對打通氣脈沒有直接的幫助。或說經行，經行的時候雖不會走到睡著了。可是經行完回去呢？問題一樣。經行、拜佛、跪香都一樣。因為原來的脈障還在，而這些方法卻都不是調脈的方法。

在經典上有人說要修觀，修什麼觀呢？把注意力集中在眉心。第一種可能是觀不成，因為還沒觀成就睡著了。第二如果真觀成的話，對調脈而言卻是負面的。為什麼是負面的呢？因為你把氣往上提，離開了阻塞的部位。它本來要集中，你現在卻把它倒抽回去。所以就算觀成了，其實對氣脈的疏通卻是負面的。甚至不要說作觀，就是硬撐，讓自己打起精神、不要昏沉，對調脈而言，也是負面的。

因此，試過所有方法的人都知道，沒有一個是真正有效的。對調脈而言，最好的就是放鬆身心繼續坐，坐到自然醒過來，別人叫醒的不算！為什麼會自然醒過來呢？因為坐久氣足了，脈疏通了就自然會醒過來了。

所以我們在監香時會發覺，有人連打了好幾天都沒有用。你不打了，過幾天後，他竟醒過來了，坐得直直的。因為過幾天後脈漸通了，他就醒過來了。根據我的看法，若醒過來還不要很快就下坐。因為那脈才滲透過而已，不算暢通。如果就下坐的話，那太可惜了。所以至少再坐個半小時、一小時以上，讓氣脈更順暢再下坐，才合算。

所以各位算算，從上坐到開始昏沉、清醒過來，然後再坐半個小時、一個小時，這一柱香要多久？沒有兩個小時以上是絕對不夠的！

這種說法跟傳統的很不一樣，傳統上都認為昏沉是負面、罪過的，進禪堂要好好用功，怎麼可昏沉呢？因此心理就有很大的負擔，放也放不下，掙扎也沒什麼用！就算用方法去對治，卻是負面的。

因此我今天要講的是，昏沉就調脈而言，其實是當時生理的需要。傳統的佛法，比較重視調心，至於調身就沒那麼注重。可是如身脈未調好，要直接要把心調好，卻沒有那麼容易。

因此從調身的觀點來看昏沉，昏沉乃是正面的。雖然覺得當時用不上方

法，好像在浪費時間，其實沒有浪費時間。因為如果把脈障疏通了，對我們的身體就有正面的幫助。其次，對情緒也有穩定的作用。如脈不順，情緒絕不可能安穩的。第三、對我們的思考也會有正面的幫助。脈順的人思考一定比較伶俐。所以短時間我們覺得：昏沉，讓自己用不上方法，很洩氣！但是從另一方面來看，對我們的身心還是有正面的幫助。但是有否幫助？要等脈通了才算，如果只是一直在昏沉又昏沉，不待清醒就下坐，那是沒有用的。

有些人昏沉時，因聽到引磬聲醒過來就下坐了，就前功盡棄！因為還未到脈通之前就下坐的話，氣又散掉了。因此對我們來講，如果昏沉了，最好的處置就是放鬆身體、放鬆心理，因為愈放鬆氣才有辦法愈收攝、專注。如心理有負擔，身體就變得僵硬，就算勉強把姿勢撐起來，其實對調節氣脈而言，竟是負面的。

放鬆讓它自己去調，調到清醒過後再坐一段時間，才是較高明的。這對我們的心智也才會有真正的幫助。有些不明究理的就會說：「果煜法師！你越來越懶了！以前都會巡香，這邊打那邊打，現在竟都不打了！」打了其實對氣脈而言是干擾，最好的就是放鬆身心，讓它自己調，這點很重要。

傳統上都把昏沉當作負面、當作罪過的，所以大家一昏沉，心理就沒辦法放鬆。沒辦法放鬆，就在調脈上也無法集中、專注。最後只落得兩邊不討好的下場：脈調不好，方法也使不上力也。放鬆讓它自己去調，這才是較高明的。

這是說到昏沉的原由與對治。