

心收縮、心散亂

「心收縮」：昏沉不敏銳的心，心處在停滯、消沉、沒有活力的狀態，就像陷進泥淖中無法前進，對善法不能積極成就。

「心散亂」：渙散、掉舉、無法安住時的心，此散亂心在所有不善心中都存在。這兩種心的狀態，在初學禪修時，是很常見的，修習者必須辨識與克服它們，禪修才能進展。

有效克服昏沉的善巧，可促進心的活力。例如：拉耳朵、張開眼睛、改變姿勢為站立或經行、冷水洗臉、光明想、默誦法語、思惟法義、平時要適量的飲食和睡眠等。

對治散亂、掉舉的心，在平時則需多聞佛法，以保持正確的知見。例如：詢問何者當作、何者當止、了解戒律、淨信三寶、親近善知識、適當收攝的言談。

上述之外，修習者在隨觀於心時，覺知到心的此刻狀態，只要予以持續地覺知，就能直觀狀態的變化直到消失。

