圆筑法师关于如何对治昏沉掉举的开示

(根据录音整理) 2018年12月2日

关于如何对治昏沉掉举的的问题, 打坐前, 首先最基本的是吃饭喝水不能太多, 吃多喝多都容易昏沉。

还有一个就是要有观想的法,如果没有观想的法就直接上来打坐,什么也不想坐在那儿就容易入于昏沉,因为你不知道该怎么去修,随便安住的话,就有可能安住在昏沉当中,所以一定要修一些这个所修之法。比如说观修本尊或者观修世俗谛出离心、菩提心或者观修胜义谛的空性。作为初学者,有了所修法的话,然后采取观察修和安住修的方式,就不会有昏沉掉举。当然,作为初学者因为从来没有打坐过,就容易昏沉掉举,这是修禅定的盖障,昏沉掉举怀疑还有嗔和悔。刚开始上座不要时间太长,半个小时就可以。刚开始半个小时,之后慢慢再延长到一个小时、两个小时。刚开始肯定都会有昏沉掉举,分别念收不住,打瞌睡,只要慢慢坚持的话都能克服过去。

再一个就是我们在打坐修法的时候需要具足正知正念。如果昏沉的话,也有一些身体的要点,比如头要抬得很高,眼睛往上看,观想都是太阳一样的光明,这样的话可以消除昏沉。如果打坐时候产生了种种分别念掉举的时候,其实可以观修轮回过患,思维人生难得、寿命无常,打起自己的精神,用正知正念把自己拉回来。

这个需要具足正知正念,拉回来再去修,分别念不断的往外跑就不断的往回拉,不断的跑,不断的拉,不断的跑,不断的拉,这样慢慢慢的心就能安住。就像很多论典里讲的九住心,刚开始分别念特别多,或者入于昏沉掉举,慢慢就会好一点,越来越好。时间是从最短开始,就是刚开始修半个小时,每半个小时一座的话对于初学者会比较好。但是在观修之前,最好是所修的法见解要精通,见解没有精通的话,修起来还是有点困难。

打坐时候,作为初学者上来不是直接安住在什么也不想的状态当中,也不是直接安住在怎么样的状态中。首先要有一个观察,对无常、出离心、菩提心等要有思维观察,思维观察到量的时候才可以安住出离心、菩提心的觉受当中。比如要观察无我空性的时候,要不断的观察,然后对这个空性有一定的觉受定解的时候,就要安住在空性这种状态当中,所以止和观是同时修的。

(整理圆满)