

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要的状态当中，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)