**禅坐的敌人 | Lisa老师每日分享 2022.10.15**

禅坐的敌人——怠惰、昏沉是在于身，困顿则在于心。

禅坐的敌人叫做怠惰、昏沉或困顿，绝大多数的禅修者都已经跟它打过交道了。它的情况就是心既非在睡觉，但也不清醒，而是在半睡半醒的状态中，无法达到任何成果。就禅修而言，这与睡觉无异，因为当一个人睡觉时，是无法专注的，即使是半睡半醒的状态也无法专注。因此，当行者在禅坐时，重复醒来、昏沉醒来又昏沉的特性，这种坐禅的心理状态显得漫无目标。

佛陀将怠惰比喻为坐牢，心困在牢笼中，当心受昏沉，困顿所困时，昏沉是在于身，困顿则在于心。大部分的人都不知道也不认为禅坐是件必要的事，而让心轻易地放弃了。

因此，行者必须明了禅修的重要性，生命不只是吃饭、睡觉、工作而已，这些仅是自然生存技巧，不需耗费很多精神，而且是与生俱来的本能。可是，禅修却需要精神和用到方法，而且唯有当我们深知禅修的重要性，从无明愚痴中清醒过来，并对确定要做的事相当清楚了，精进才会产生。

精进是在我们有了明确的方向才会产生，一旦确立了方向后，就要坚持到底。但是当你打坐时心里不清楚自己到底要做怎么时，昏沉怠惰就会生起，坐在这里漫无目标，不在禅坐中了，刚开始打坐的行者，这种心理状态占了大多数。

精进是开悟的条件之一，所以，精进对一个人的心理有多么的重要。

宣隆禅修法的观呼吸方法，就是要从身体的昏沉和心理的困顿中清醒过来，而能够集中专注。身体缺氧不能呼吸也是怠惰的呈现，未能建立专注力和集中力，这是需要用到方法，方向要正确，就是要清楚知道，**你为什么要坐禅？就是要从无明愚痴中清醒过来，打破心的牢笼，解脱生死轮回。**

繁体原文：

禅坐的敵人，怠惰，昏沉是在於身，睏盹則在於心

禅坐的敵人叫作怠惰，昏沉或睏盹，绝大多數的禅修者都巳经跟它打过交道了。它的情况就是心既非在睡觉，但也不清醒，而是在半睡半醒的狀態中，無法達到任何成果。就禅修而言，这与睡觉無異，因為當一個人睡觉時，是無法專注的，即使是半睡半醒的狀態也無法專注，因此，当行者在禅坐時，重復醒来，昏沉醒来又昏沉的特性，这種坐禅的心理狀態顯得漫無目標。佛陀將怠惰比喻為坐牢，心困在牢寵中，当心受昏沉，睏盹所困時，昏沉是在於身，睏盹則在於心。大部分的人都不知道也不認為禅坐是件必要的事，而讓心轻易的放棄了。因此，行者必须明瞭禅修的重要性，生命不只是吃反，睡觉，工作而已，这些僅是自然生存技巧，不需耗費很多精神，而且是与生俱来的本能，可是，禅修郤需要精神和用到方法，而且唯有当我們深知禅修的重要性，從無明愚痴中清醒过来，並对確定要做的事相当清楚了，精進才会產生。精進是在我們有了明確的方向才会產生，一旦确立了方向後，堅持到底。但是当你打坐時心里不清楚自已到底要做怎么時，昏沉怠惰就会生起，坐在这里漫無目標，不在禅坐中了，刚開始打坐的行者，这種心理狀態佔了大多数。因此，精進是開悟的條件之一，因此，精進对一個人的心理有多麽重要。

宣隆禅修法的觀呼吸方法，就是要從身体的昏沉和心理的睏盹中清醒过来，而能够集中專注，身体缺氧不能呼吸也是怠惰的呈现，未能建立專注力和集中力，这是需要用到方法，方向要正确，就是要清楚知道，你為什麽要坐禅？就是要從無明愚痴中清醒过来，打破心的牢寵，解脱生死輪迥。

***注：简体版使用Microsoft Word翻译功能，编辑再进行简单的标点符号加工和个别简繁转换的特殊字替换，任何问题请给网站留言指出，谢谢。***