

慈心禪-蓋障

佛陀提到了禪修的**五種蓋障**。這些蓋障會使您的注意力離開禪修對象，這五個搗亂者一定會來的.....!



慈心禪-蓋障



每次干擾都基於這五種蓋障中的至少一個。他們通常三三兩兩組團一塊兒來。

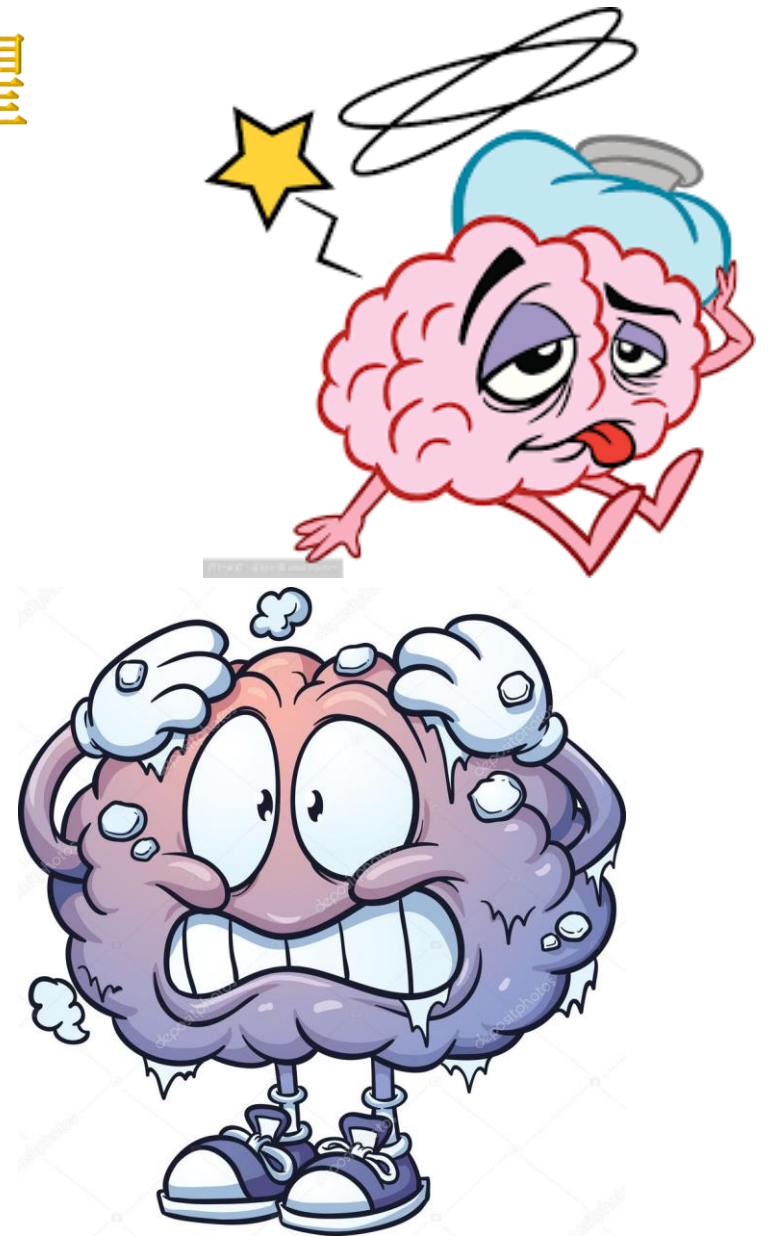
蓋障之一. 感官慾望

“我喜歡那樣” 也被稱為欲**貪或貪心**。您會被那些令您愉快的東西所牽絆，您會想要更多。對**過去**出現過的愉悅心態產生依戀，希望**將來**也出現這些愉悅的狀態。



蓋障之二.憤怒.厭惡.恐懼

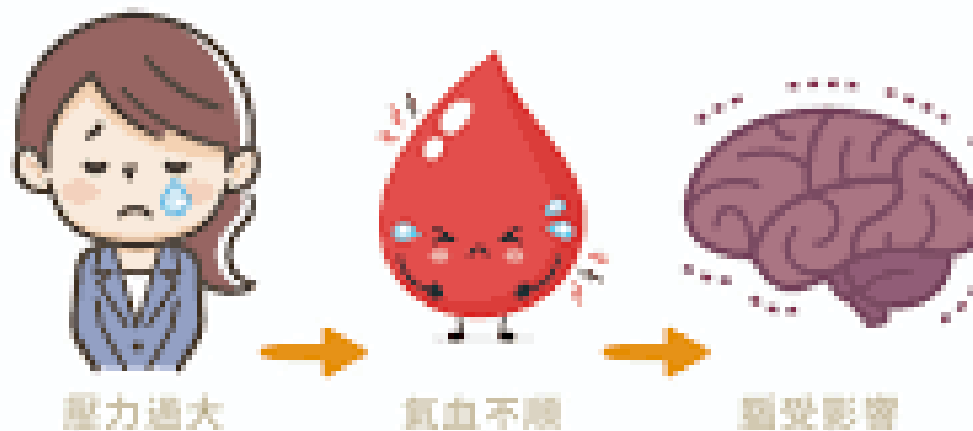
“我不喜歡那樣。”您可能會想擺脫自己不喜歡的狀態。或者，您可能會對已經出現的不愉快或痛苦的感覺感到恐懼或憤怒。



蓋障之二續

您將嘗試推開並控制任何可能導致您痛苦的事情。您甚至會強迫自己去觀察體驗某些目標，甚至認為這樣是對的，然而這些本該只是了知就足夠了。現在看來，這樣做真的是用力過猛了！

壓力是關鍵之一



蓋障之三懶惰與麻木

遲鈍與昏睡。這是由於對禪修對象失去興趣導致。您會進入雲裡霧裡的狀態。如果您觀察得仔細，您會發現緊張、緊繃感。嗜睡也同樣**充滿渴愛**。



蓋障之四.不安

心神不定之時，您將不斷地想要移動或換姿勢。想做禪修以外的事，想去其他地方。心神不定可以表現為身心上的緊張，產生不愉快的感受。



蓋障之五.疑惑

您不確定是否正確遵循了指導，或者不知道這是否是正確的練習。您對自己沒信心，甚至對佛陀、對您的老師或兩者都沒信心。



正確處理蓋障

當蓋障出現時

您的工作既不是去喜歡它們

也不是與它們作戰

您的工作是接受他們



邀請他們，並“為他們端茶送水”