

## 開始禪修

### 放鬆身心

禪修前的準備是非常重要的，因為它會幫助我們較容易進入狀況。禪修前放鬆，可分動態及靜態的方式。動態的調身，一般可透過瑜伽伸展操之類的動作，先讓身體柔軟及氣血通暢，它可幫助禪修的進展及品質。而靜態的調心方式，則透過冥想放鬆，以便我們的身心能夠準備接收美好能量的狀態。簡單介紹步驟如下：

1. 讓身體完全無壓力負擔。盡量除去項鍊、手錶、眼鏡等物品。最好穿寬鬆之衣褲，腰帶放鬆。

2. 透過觀想引導，由上而下，從頭部、額頭、臉部肌肉、頸部、肩部、雙臂、前胸、後背、小腹、腿部到腳底，一一放鬆。將全身視為一整體，通掃體驗一遍身體的感覺，並在其間使身體放鬆。

3. 溫和地將注意力帶到鼻孔以下，上嘴唇以上的三角地帶。在此處觀察呼吸的自然進出，懷著輕鬆、平靜、醒覺的心情上路。

## 正確的禪坐姿勢

禪修前可以用七個要領來檢視自己姿勢的安穩：

1. 雙腳可雙盤或散盤，兩側空隙可墊布較安穩。
2. 雙手放在腿上，或加墊子支撐，使雙臂放鬆。
3. 身體保持正直，脊骨放鬆不彎曲，安穩地端正而坐。
4. 兩肩放鬆，稍微張開，使胸腔開闊，呼吸自然流暢。

5. 頭部擺正，下巴略微內收。
6. 臉部放鬆，舌抵上顎。
7. 眼睛完全閉上，以隔絕干擾。

## 禪修一定是靜態的嗎？

依照佛陀教導的《大念處經》內容來說，「身、受、心、法」四個念住，是涵蓋在行、住、坐、臥當中的。一般來說，行禪、立禪乃至日常生活的動作觀照，都是動態的修法。

