

## 培養對禪修的喜樂

對禪修好樂的人，平常可以如何用功呢？要維持規律且持續的禪修，最佳的動力來源是對禪修產生喜樂。就像小孩初次學騎腳踏車，那樣主動、好奇、新鮮、勤練，樂此不疲，逐漸成為生活中的美好時光，也像品嚐著極品一般令人回味，那便是真的喜歡禪修了。至於禪修時的建議如下：

### 首先放鬆身心

可配合伸展操或瑜伽，調和與放鬆身心。不在匆忙狀態進行禪修，否則會徒勞無功。

## 建立固定禪修的時間，持之以恆最重要

檢視自己的身心狀態，我們的精神是否分散到太多瑣碎的事務上。大部分人停止禪修最常見的理由之一：便是他們無法有效地運用時間。因此，建議從每天每次進行短程靜坐開始，之後，再慢慢拉長時間。

## 創造適當的禪修環境

只要是整齊、清潔與舒適的地方即可。照顧好自身與禪修環境，不要落入追求最完美的修行環境的迷失。

## 學會調心

對自己要友善與耐心，同時運用必要的自我管理。