

## 動中禪（動態內觀）介紹

動中禪是「內觀」法門的一種，傳自泰國的隆波田，練習時透過規律而重覆的手部動作，並配合走動，培養出覺性，在行、住、坐、臥中，自己的一舉一行以及念頭都能歷歷分明，體驗身心的生滅變化，由此滅除內心的執著與煩惱，最後超越了生死的束縛，得到真正的自在。

人類痛苦的原因，來自於看不清念頭。念頭本身並不是苦。當念頭生起時，我們無法同時知道和看清楚它，以致於捲入妄念之中，而後煩惱隨之而來，產生了痛苦。動中禪是直接發展自己的覺性，知道自己身體的每一個動作，以及心念的起伏。

如果只是靜坐不動，當念頭起時，很容易陷入而不自知。因此我們要經常移動身體的部位，並且知道每一個動作。當念頭來時，我們將看清它。不斷培養這種覺知的能力，心的品質將會改變，開始步入正道，也開始走出痛苦，邁向涅槃。

由於是動態的禪修，練習者不必擔心盤腿方面的困擾，因為允許坐中可以起來改為練習行禪或立禪。動中禪簡單而直接，任何背景的人都可以練習。學會後，立刻可用在日常生活當中。

### 動態內觀的特色

- 1.禪修時，自然地張開眼睛。
- 2.保持自然的呼吸。
- 3.禪修時，不斷移動肢體的一部份。
- 4.直接應用到日常生活當中。
- 5.訓練持續不斷的覺性如環鏈，不因行住坐臥的姿勢改變而間斷。