

動中禪簡介

在今日複雜而刺激的世界，對這些尋找心理安寧與平衡的人，禪修扮演著越來越重要的角色。許多老師，大都來自東方，他們提供很多不同的禪修技巧。有的老師採用數息和呼吸專注法。其他的老師教大家專注於咒語或公案。有的老師告訴他們的學生觀想一種宗教的形象或某種光芒或顏色。這些方法都有一個相同的主题：「內心專注一處」。

隆波田禪師是泰國佛教界一位重要的老師，教導出一種審視、練習禪修的新方法：「正念動中禪」。他教導禪修是一種以覺知和智慧如實地觀察事物的藝術。我們看這世界和周遭的事物，一般是透過概念、思想的過濾，和透過從小開始在我們生活中累積的心裡影像。因此，這些念頭是人類活動和人類痛苦的根源，在隆波田禪師看來，念頭是貪愛、瞋恨和無知的源頭。

隆波田禪師說：「我們不能簡單地壓抑貪愛、瞋恨和無知，不能僅藉由道德戒律就達成；我們也不能壓抑它們，不能僅依賴專注的禪修方式來維持內心的寧靜。」雖然這些活動（道德戒律和專注禪修）有某程度的益處，我們還需要深入到煩惱的根，用覺知來看透、突破障礙。當我們在思想之外，如實地看清事物，內心將完全改變它的品質。在覺知的當下，內心立刻變得積極、明晰而清淨。以這種積極、明晰而清淨的心，我們體認到自然的法則和生命的自由。我們將免於痛苦。

正念動中禪是一種動的禪修。在動中禪中，練習者覺知身心規律的移動。這些移動簡單而重複，然而動中禪是自我體認的一種具有威力而深入的方法。

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。每一位練習者可依自己的意願來坐或走。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。

正念動中禪的目的是獲得直接的內觀智慧，使自己從痛苦中解脫；並且獲得一個健全、穩定而智慧的心。這個健全的心不只利益了練習者，同時也利益了他的周遭，包括左右的人以及一般社會大眾。