

禪修的原則和一個方法

(1) 佛陀在《大念住經》中說：

比丘不論行往、歸來，正知而作；觀前、顧後，正知而作；
彎曲身體、伸展身體，正知而作；搭衣、持鉢，正知而作；
食、飲、咀嚼、嘗味，正知而作；大、小便利，正知而作；
行、住、坐、臥、醒來、講話、靜默，都正知而作。

(2) 禪修的一個重要原則是：正念、正知並放鬆。禪修者一旦能夠長期保持正念、正知並放鬆，那麼內心將感覺到喜悅、輕安，而得到生活中的定。

(3) 現在，大家一起來經行而後坐禪。經行前，先在經行路徑的一端安置座椅，作為坐禪之用，而後站在路徑的一端，先放鬆身體：由頭頂慢慢往下覺察自己的身體，一直到腳指頭，而後開始輕鬆的行走，行走時只要一直覺知自己腳步的移動。雜念生起時，仍是一直回到覺知自己的移動，使這覺知延續不斷。至少三十分鐘後，可以改為坐禪，坐在座椅上，眼睛自然地張開，將注意力由頭頂慢慢往下放鬆到腳指頭，體會感受的無常和無我。一些時間後，再站起來繼續輕鬆地經行。如此不斷練習。

(4) 在回家的途中、早上散步時、日常工作時，一直輕鬆地覺知自己肢體的移動，使這覺知延續不斷。一日又一日，耐心地回到覺知動作上；並定期以「覺知評量表」來督促自己，提升自己，終必有成。