

禪修時如何放鬆身心？ — 聖嚴法師

要進入修行，只需做兩件事：放鬆身，放鬆心。首先，確定身體的各個部位都完全放鬆、自在。其次，放鬆態度和心情；要確定你的心態、方法的調性和心情都是自在的，這種放鬆是成功修行的基礎。現在我要你們都試著放鬆身心，我會引導你們一起放鬆身體的各個部位。

* 放鬆全身的每個部位

開始時要選擇一個舒服的坐姿。從你的頭開始。要確定頭部的每個部位都放鬆。放鬆你的臉，放鬆眼睛。放鬆了嗎？繼續往下放鬆臉頰，往下放鬆頸部、雙肩。放鬆了嗎？繼續往下放鬆雙臂，然後放鬆雙手，要確定它們都放鬆了。接著是胸部，然後是背部—背部應該挺直卻放鬆。要確定腹部的肌肉放鬆，這一點很重要。

一旦完成了這些練習，應該有三點接觸到蒲團和坐墊，也就是臀部和雙膝。全身從頭到腳放鬆時，只有這三點感受到重量，讓你就像在地板上扎根一樣。身體的其他部位也應該完全放鬆。

在結束這些練習之後，如果還覺得不夠放鬆，就自己再做一遍。從頭開始，一個部位、一個部位地放鬆，一路向下直到腳部。在心裡想像往下一個部位、一個部位地掃遍全身，放鬆每個部位，只要有需要，就一直做，以便放鬆。

* 清楚覺知自己在打坐

一旦身體放鬆了，就注意到自己的體重往下沉。接著就只是清楚覺知自己坐在那裡，把全副覺知放在坐在那裡的身體上。如果放鬆的話，就已經把自己的覺知集中於坐在那裡的自己。

如果眼睛微微張開時無法放鬆，可以閉上雙眼。如果眼睛睜開，不要注視任何東西，只是微微睜開，向下四十五度角。如果眼睛緊張，頭部也會變得緊張；如果眼睛放鬆，頭部也會放鬆。

如果有妄念或胡思亂想，可以把眼睛微微張開。如果發現自己昏沉，這表示沒有放鬆。如果完全放鬆，而且覺知自己的身體就只

是坐在那裡，就不會昏沉。之所以會昏沉是因為沒有適當地使用方法，不是沒有放鬆，就是沒把心放在只管打坐上。可能是已經放棄了方法，或只是坐著卻沒有修行，只是休息。打坐時，這種形式的休息可能導致懶散和懈怠。

如果清楚知道自己放鬆，或提示自己去放鬆，那本身就是方法。這種過程會擴大到能清楚覺知自己只是在那裡打坐。這不只是檢查身體的各個部位，也是透過感知身體在那邊打坐而產生的覺知，這就是「只管打坐」的意思。

選自《無法之法》