

## 禪的方法

禪的方法，首重屏息諸緣，心無旁騖。因此，在用方法的時候，不要注意任何周遭環境的動靜，即或有架飛機失事，跌落在你身旁，也是不要管它。

禪法的修習並非一蹴即成，因為你從小緊張到現在，要立刻把身心放鬆是辦不到的。所以應在日常生活中，常常練習，使你的心漸漸從混亂緊張中安定下來，才可能在虛妄的生活中體驗到真實的世界。禪的理論和禪修方法，若不能在平常日用中勤加薰習，遇到問題時便會束手無策，唯有坐地就縛。所以，禪與日常生活，有其密切的關係，否則，它將僅是一種學說而不是實用的禪法。

禪的方法，有動、有靜。對一個初學者，動的方法不太可能深入，而靜坐的練習，能獲得較深的經驗。日久經驗豐富且深時，在動的時候，不管做什麼，身體動，心還是安定的。如今也有一位緬甸禪僧，發明了一種「動中禪」的修行法，亦能使人安定身心，原理是依據「觀身、觀受、觀心」的法門。至於中國佛教，有漸悟與頓悟兩派的修行。漸悟的修行，非常重視打坐；頓悟的修行，不反對打坐，但亦不以打坐為主要方法。但是，多半的人是需要以打坐為基礎的。

— 法鼓文化 《禪的世界》