



禪坐之前行準備：

一、前言：

- 1.調身、調息、調心，此三應合用。
- 2.身的作業，息的觀察，心就隨著入息觀照，出息放鬆，而放鬆就引著你的身體，依著次第運作。
- 3.安般守意次第：觀息入出；調身按次第，調息是隨觀覺知

第一階段：觀察感覺、放鬆

- (1)觀息：知息「入」<下行風>感覺它（只是看著）
知息「出」<上行風>放鬆它（只是看著）
- (2)調心：感覺它放鬆它（循身隨觀）
- (3)調身：隨觀循身覺照。

二、**上座**前

立姿暖身：

- 1 挺立如松（1）
- 2 手平同肩（1）
- 3 頭點平轉（1）
- 4 頸項緩旋（3）
- 5 肩繞前後（3）
- 6 雙手托天（3）
- 7 腰幹微傾（3）

坐姿暖身：

- 1 正腳散盤（1）
- 2 頭點平轉（1）
- 3 頸項緩旋（3）
- 4 肩繞前後（3）
- 5 雙手托天（3）
- 6 提臀折胯（3）

三、**入座**前注意事項

- 1 坐處安穩
- 2 正腳如磐（雙盤.單盤.胡坐）
- 3 寬放衣帶
- 4 安手近身
- 5 開口吐氣
- 6 閤眼斷光
- 7 宣告入座

四、八處練習

1 由上往下觀

(頭頂懸.收下巴.正頸.墜肘.沉肩.含胸.挺臀.直腰)

2 由下往上觀

(挺臀.直腰.含胸.墜肘.沉肩.收下巴.正頸.頭頂懸)

五、下座注意事項

1. 放下異緣—與自己宣告下坐
2. 開口放氣—非吐氣,輕聲呼氣
3. 微動身體—脊柱正,輕微搖動
4. 輕放雙足—蓋腳巾仍須蓋著
5. 輕掩開眼—雙手摩擦,以掩雙眼
6. 細部按摩—從頭.頸.肩.手.胸.背.腰.腎.腿
7. 靜待片刻—方可出入,將蓋腳巾摺好