

營造適合的禪修環境

最好的情況是：家裡可布置一處為禪修專用的空間。不然就尋找一處寧靜、不會分心的環境，沒有電話、沒有噪音干擾的地方。光線要柔和不刺眼，但也不可太暗以免昏沉；空氣流通；聲音不吵雜。基本上一個會讓人清新和悅的環境，是有助於專注力的提升。

至於禪坐時間，在家居士則以自己精神良好又不影響日常工作的時段最佳。如清晨，可以透過靜坐，讓自己有個好心情作為一天的開始；然後再進行接續的工作。如此，可增益工作效率及和諧的人際互動。

另外晚上，下班之後，也可以靜心一下。抒解白天工作的壓力及疲

憊感；或者放下不愉快的心情，讓自己可以好好入眠。其實功力好的禪修者，只要保持正念，隨時隨地都可以禪修。但初學者，先養成定時、定量的禪修習慣比較好。

