

章节	内容
5	<p>静坐的一些常识和事前的准备</p> <p>在学习静坐和成长的道路上，有平坦也有崎岖，不论是在顺境还是逆境，都要以平常心去面对，持之以恒，求进步。我们在这里做一个比喻，如果你想要学游泳的话，就要亲自下水，同样的，你若要学习静坐，你唯有亲身去体会，集中精神去把它做得最好，除此之外，再也没有其他的捷径了。</p>
	<p>开始学习静坐的时候，要选择适当的时间，最好的时间是在早上 5.30 至 6.30，因为初学静坐的人，要有充足的睡眠。早上起床后，睡眠充足，体力充沛，对静坐有很大的帮助。另一段适合静坐的时间是在临睡前，在这个时候，放下了一天的工作，身心比较轻松，如果不会太劳累，也比较容易入静。</p>
	<p>至于静坐的时间的长短，则因人而异，可以用短短 15 分钟，也可长达 30 分钟。</p>
	<p>除此之外，我们要注意的事项有很多，比如说，早上起床后，未活动前不要先静坐，应该先做一套简单的暖身运动，让筋骨松软后才来静坐。在静坐前，不要做太剧烈的运动，也不要吃得太饱，或太饿，这可避免肠胃不舒服而影响到静坐的情绪。</p>
	<p>在进行静坐之前，我们要先准备好一个坐垫或一张草席，那是因为要避免我们的身体直接坐在地面上，以隔绝地面上的湿气。</p>
	<p>另外，在静坐时，最好是选穿宽松纯棉的白衣服，不要因为衣服太紧而感到不舒服。</p>
	<p>如果我们在家裡学习静坐的话，那么，静坐的地方最好是选择比较安静，比较通风，和干燥的地方，避免在静坐进行中时，受到电话声等的干扰。</p>
	<p>静坐结束后，我们不要立刻就起身活动。在起身之前，要先松懈一下我们的四肢，调整一下我们的心理状况，按摩脸部才来起身。</p>