

2019 年春季禪修心得分享 - 胡○○

這是第一次參加禪七。今年一月底知道動中禪這個方法，在 2 月 16 號第一次參加兩天的共修，連續參加 3 次，然後就是四月這個禪七。第一天共修就拿了 5 本小書回去，看了覺得很喜歡。在法談聽到 2 句話非常震撼，第一句話是「滅苦是人生最主要的任務」，第二句是「動中禪是可以超越感受、超越思想」。這兩句話在當時聽了非常感動，知道這個東西是我要的。但是說實在話，很懷疑它是不是真的能夠達到那樣的目的，因為那是很多年來一直想要追求的。

參加禪七其實非常猶豫，很感謝那一天純玉師姐的分享，讓我後來決定考慮是不是要報名。因為大概 8-9 年前參加一個內觀的禪修，也是好幾天的時間。在當時覺得那是唯一的出口、生命最後的出路，所以帶著很大的期待去參加。結束之後回到家也很認真的每天早上跟晚上各靜坐 1 小時，這樣長達半年之久。沒有錯，在半年之後對自己的感受是清清楚楚的、了了分明。但是不知道怎麼處理那些東西，它們就像垃圾一樣堆滿了心裏跟頭腦。有一天它們就爆炸了，很嚴重的傷害了別人，自己也很嚴重的受了傷。很多年之後一直不知道，我到底怎麼了？到底發生了什麼事情？最近幾年也參加一個很大的禪修團體，它所強調的也是覺知，也是講放鬆。經過了幾年堆滿了很多的知識，覺得它們都很棒，但是就是一直卡住一直沒有辦法再往前進。

今年一月底無意間知道動中禪時非常興奮，知道那是我很想要的，但是很期待又很怕受傷害。知道四月可能是今年唯一可以請假來參加的，這個猶豫讓我裹足不前，但是還是把那幾本小書一遍一遍的看了很多次。有一天看到隆波說，他可以用生命來保證這是可以滅苦的。喔，多想要啊！也講到這個方法不要你相信，它是自證自知的，歡迎你來體驗。當初在參加共修時其實很希望聽到同修的分享，只是很想大家給一個保證，但是都沒聽到，去參加時人也很少。這是真的嗎？為什麼每次來都是小貓兩三隻。沒有兩三隻啦，也有好幾個。那麼，人都跑到哪裡去了？難道這個方法是真的這麼有效嗎？很疑惑又很想知道這是真的可行嗎？我也真的像書上講的，頭腦相信。

有一天靈機一動，與其這麼猶豫要不要參加，不如自己來做個實驗。在三月底最後一次共修完做了一個決定：改變作息，每天早上七點以前就到辦公場所，利用七點到八點的時間整整經行一個小時。這樣走著走著幾天之後，突然發現內心有一些安全感，真的是書上講的安全感。想這怎麼可能！就只是這樣走而已。在那過程裏頭其實也有很多的疑惑，就把書拿出來一遍一遍又再看了，看到一些可以處理的方法就跟著那些方法來修正自己。這樣走了十幾天之後，到最後心裡已經有底了，就是要報名了。但還是很忐忑不安，把那些書又看了很多遍。做了很多的準備，希望能抓住這僅僅幾天的時間，用自己來證明這個方法是不是真的像書上所講的，這

個方法是不是真的可以用我接下來的生命去實踐它就好。走了這麼多年真的只是想要實修，一直沒有找到方法。也許有其他的方法，只是不夠努力，但是這可能就是緣份吧。真的就像書上所講的，放鬆自己、放鬆身心……。做了很多的準備，等到上山來的時候已經能夠掌握自己可能會有的狀況，可能會有的未知狀況。

上山那一天，暈眩發作，擔心怎麼辦，有網球肘怕做了發作怎麼辦，就是種種的念頭。前兩天確實頭很痛很脹，就用山下練習的方式調整自己的身心，所以沒有身體的緊張或痠痛。反而在第三天，那一天很神奇，在好漢坡一直走來走去，也按照規定都沒有睡午覺，從 4:30 起床到晚上，其實有感覺到非常非常的累，但是，就是堅持下去。晚上那一場共修昏沉到不行，多麼希望能爬上床去睡覺。可是等到真的上床時一點都睡不著，精神非常非常的好，很緊張怎麼會是這樣。隔天早上起來頭昏了一下沉重了一下，早上那一場做完之後就 OK 了。第二天還是一樣沒有休息還是一樣動來動去，很緊張的問寮長，今天晚上會不會又睡不著。那一天晚上還真的睡不著，精神又很好。小參時問怎麼會這樣，老師給了解答。所以有了一些的體驗。

此次來，其實是要來印證這個方法到底行不行，這個方法是不是真的有用。這個目的只有自己知道，對我來講這個非常的重要。已經 58 歲了已經蹉跎了很多年的修行，但是沒有找到一個方法適合，覺得這是最後一次

機會。有一天禪修時突然有一個畫面、有一個人像出來，一感覺內心好像蠻難過的就開始掉眼淚。應該是沒有制止它，但是不確定到底有沒有跟隨它。它就一直掉眼淚，就用手巾一直擦，不知道到底有沒有回到手部動作，只知道一直擦眼淚。擦著擦著想到回到手部動作。回到手部動作的時候突然發覺，不想回到手部動作。因為沉浸在那個很悲傷而且知道很悲傷的那種感動裏頭是很美好的。然後當下，突然，就通了！有點感覺：原來苦不是不能滅的，而是我把它緊緊抓住。為什麼會去抓住？因為它有一種：我是憐憫的、我是可憐的、我多麼重要需要被看到。有了這樣一個念頭之後，我就知道了！知道這個東西對我的幫助在哪裡！

透過幾次這樣的體悟非常的感動，感動這個方法帶來這樣實際的體證，也很感動能夠因為自己的需要，做足了各種的努力，實際的參加，然後得到想要的，也證明了這確實對我有幫助。非常感謝大家，最後小組的分享是讓我更加有信心的力量。一直覺得人都到哪裡去了，人都在哪裡，修這個方法怎麼那麼孤單啊！但是發覺一點都不孤單，內心真的很有安全感而且也有了一些滿足的感覺，這是以前從來沒有過，在這麼短的時間之內就能夠體會到的。在小參的時候留著眼淚跟老師說，真的很感謝你，在修行的過程看到我緊緊抓著念頭、緊緊抓住思考的這個慣性，提醒我，讓接下來的禪修有很大的進步。我自己跟自己比較，覺得這次來的幫助真的非常大而且收穫是滿滿的。感謝大家！

