

2020 年夏季禪七 學員心得分享 - 郭 〇〇

感恩諸佛菩薩傳下了這個正法，讓我們芸芸受苦眾生也能夠有一條出路。這句話並不是一句客套話，是我在過去經過長久的受苦及這些日子練習動中禪之後身心自由自在、油然而生的感恩。持續深廣地覺知就是佛菩薩傳給我的正法精要，身心自由自在、平靜安穩就是我所經驗到的那條寶貴的出路。隨著感恩之心的自然湧出，我的眼淚也就跟著止不住地流了下來。

禪七圓滿日當天早上其實我已經哭過一次了，是因為我很感恩廚房的那個阿姨，她在後面默默地付出了九天，為我們準備可口的餐飲，所以我感動地哭了一陣子。結業分享時一股情緒又湧上了胸口，眼淚也是一發不可收拾：感恩黃老師及為我們服務的法工們，您們無私的付出造就了這禪七裡的我們可以心無旁鶩地精進用功。感恩我身旁的同修們，謝謝您們包容那些我所發出的干擾甚至於連我自己也沒有察覺到。

禪七第一天開始練習整個人昏沉得很厲害，後來我聽到法談說，改變姿勢可以降低昏沉，我照做，但是效果沒有太好。我繼續找尋到其他可能的、對我有效的方法就是減食，我發現只要我吃得少一點，我的昏沉就會減少。到第三天時候，我又找到一個可行的方法，就是改變手部動作的速度，但是同樣須要保持覺知。我發現就是速度變快一些的時候，我的覺知如果還是有跟上，我的昏沉就會減輕很多。

覺知的過程中有發現些有趣的現象，有時在覺知手部動作的時候會有一些妄念跑出來，經行的時候也會跑出一些妄念，但手部的妄念，跟腳步的妄念有時很不一樣。譬如，覺知手部動作時的妄念，出現的是辦公室的情景...，但是都是現在工作辦公室方面的妄念；而覺知腳部動作時，所出現的變成是我小時候國小同學的一些事情...。還蠻有趣的，有點像在看自己過去演的劇，一幕幕出現在腦海裡。但我有把握要點:當這些妄念出現、來來去去的時候，不隨之起舞。

也發現有一些壓在潛意識的東西會再度活化，引起我的注意，比如說舊傷...。有一陣子我的腹部就很不舒服，但我那幾天也沒有吃得特別多啊，怎麼會不舒服？我覺得就是一個舊傷的復發，提醒自己多給予腹部一個愛的關注一下。很幸運的、繼續覺知以後腹部舊傷的不舒服就不見了。我發現覺知很可能會引發起身體自我療癒的功能，身體自己會把舊傷療癒，然後就不痛了。而那些妄念的出現，我覺得也是放鬆的覺知下引起的一種壓力的釋放，壓力釋放後身心會變得比較輕鬆，然後情緒就可以比較容易流動，所以我就可以哭了。

禪七這些日子隨著覺知增長，還有一個很明顯的現象發生；晚上睡眠沉了許多，以致於睡眠時間不再需要這麼多了，平時都需要七、八小時的睡眠才覺得夠，到了禪七的後面幾天，雖然白天整天都在動非常累，但是到了晚上時，睡得沉以至於睡眠時間只要四 ~ 七小時就覺得足夠了。

出了禪堂回到日常生活，還發現了一些跟過去不一樣的情況：以前對打掃家裡的環境不會積極去做，只能保持著一個讓房間不會太亂的情況。那個周六我竟然主動去打掃家裡，從一樓拖地到三樓，還洗刷了三層樓的馬桶，總共連續了這清潔工作 70 分鐘。更重要的是我在整個打掃的過程是享受的，這跟過去的我截然不同。我的意志力很明顯的提升了，我可以享受的去完成過去所不感興趣的事，我知道我在某方面已經有能力去突破了，外甥女也說看我覺得我比以前有活力了許多。

還有不執著的能力也提升了，可以較快的調整自己不去抓取一個妄念，這是怎麼說呢？譬如說，我提了一個建議給老闆，希望我去如何如何做...，老闆回覆不，理由是怕我太麻煩太累。當下的我立刻抓取了一個妄念：老闆不相信我的能力，麻不麻煩是我的事，怎麼也不問問我的意見就決定了？於是我心裡明顯發生了些煩躁，但我沒多久就不執著了。之後看到了一個真相：老闆怕我太麻煩太累、其實是很關心照顧我的。覺知於此，很快的煩躁就消失了，我又能和老闆和睦相處了，自己又拿回了回歸於寧靜的主導權。這不就是經上說的隨順眾生嗎？原來隨順眾生就是隨順著更大的自己，煩躁與不安的感覺會因此消失於無形，剩下的就是寧靜平順。

總結一下禪七後我的收獲：

1. 更能不執著，這讓我更能夠回到自由自在、寧靜平順的狀況，無事真能一身輕阿，何必常常庸人自擾呢。
2. 意志力提升，這讓我可以去享受自己更多的面向，去突破個人自認為的一些局限，生命因此能更加豐富有趣。
3. 情緒更能流動，這讓我的心裡垃圾不易堆積，身心的陳舊創傷也因此有了療癒的契機。
4. 感恩之心油然而生，對我而言這世界因此變得更美好，真愛似乎也更容易發生了，真愛無所不在似乎就要成真。

這些收獲發生在多一些倒空我自己後，而倒空我自己發生在我持續深廣的培養覺察的能力之後。動中禪法提供了一個很有效的培養出自己更深廣覺察能力的方法，邀請您一起來用這個動中禪法探險自己的身心實相，讓自己活出更美好的生命。