

2020 年夏季禪七 學員心得分享 – 徐 OO

我是正在寫論文的研究生，因為做研究壓力大、讀書讀到對未來方向感到迷茫而開始禪修。目前接觸動中禪一年左右，平時會參加臺北的共修，這是第一次參加禪七。

可能是因為上山前就有固定在練習，這次禪七我沒有什麼昏沉的現象，一開始很快就能進入禪修的狀態。深坑的外緣少了很多，心較容易安定下來，所以禪七的一開始就有非常寧靜的感受，我也在享受這個環境、這份寧靜，後來才意識到自己不能這樣執。

到了第二天、第三天，我的開始急了起來，很希望能在這次禪七有一些「成果」，開始對自己斤斤計較，想要一整天都不要有妄念，但心畢竟是無常的，念頭仍然一直浮起來。有些念頭是跟自己的論文、自己生活中的問題有關，但有更多念頭是夢境似的，由記憶中的一些碎片，編成各種情境與劇情所組成，常常會陷入這些境界，看到後又出來，不久又陷入另一個新的境界，如此反覆循環。

某天在經行的時候，對於腳部移動時推動的感覺變得非常明顯，我感到非常心喜，想說自己是不是證了什麼觀智，而一直研究這種推動的感覺。後來請教老師，老師說不要花力氣研究感受，覺知動作就好。老師把我點醒之後，我便試著不管感受，只覺知動作，雖然如此，由於感受比較強烈且新奇，心仍然會想研究一下。

到了後面幾天，念頭變成比較深層的記憶，主要是自己從小到大經歷的一些人、事、物，包括小學、國中、高中、大學、研究所等不同階段，發生的各種東西，像是好幾次因為一時衝動跟人起的衝突、小時候貪玩的電腦遊戲等等。

這個時候內心有種激動、想哭的感覺，覺得因為自己的貪嗔癡，實在做了很多對不起自己與他人的事情，而希望之後能保持覺知，不要再犯這些惹麻煩的錯。

其中也有一天，我升起非常強烈的疑心，懷疑禪法、懷疑老師、懷疑自己用功的情況，甚至一度有想要下山的念頭。我知道這是我的習性，而沒有再去管它，疑心升起的當下我是非常不安的，但當知道那只是一個念頭之後，我還是就回到覺知動作上，繼續用功。

總之，在禪七的每天都有不一樣的經歷，有時候內心晴空萬里，有時候卻又風雨交加。常常奮鬥一整天，到了晚上坐了一支好香，覺得今天有了突破，隔天一早，新的妄想與境界又會出來，讓人覺得這些「垃圾」沒有完全清空的那一天。第六日的法談提到，修行的路上會起起伏伏，而我們的責任，就是透過覺知動作來培養覺性，不要浪費力氣對過程的現象去貪愛或排斥，而是要超越各種感受，直到覺性圓滿。歷經禪七中狀態的起起伏伏，我從前面斤斤計較，到後來順其自然，我真正體會到這種只管動作之態度的重要性，而覺得這一段開示對我非常受用。

除了共修的時間之外，我覺得禪堂外的行、住、坐、臥，對於正念的培養非常重要，也是要用功的時機。在山上的團體生活，雖然比起山下單純許多，但畢竟這麼多人生活在一起，有時候還是會有他人不如己意的時刻發生。在禪七的前半段，我很容易陷入不如意的感覺，後來幾天比較能看到自己的嗔心、我慢升起，然後試著不要管它，不被外境打擾，在心跑掉時，趕緊透過覺知動作，回到覺知的狀態。

很高興自己有機會參加禪七，經過這幾天的練習，自己的身心經歷了一個大掃除，變得安定不少；許多糾結在心裡面的「結」也都解開了，讓我成為一個更自然、更誠實、更自在的人。我會好好珍惜動中禪的方法，並且也了解到，真正的修行，是不分山上與山下的。下山之後，要在日常生活要盡量覺知身體動作，每日的功課要做，共修也要多多參加，才能在這個無常的世間中，不至於迷失自己。