

2020 夏季禪七 學員心得分享 - 周 00

各位師兄師姐好大家好！我目前還在念研究所。這是我第一次參加動中禪的禪九，也是我第一次參加比較長的佛教禪修活動。

首先，不得不說的是，在這九天之中的前幾天，我只能說那真的只能用「生不如死」來形容，因為在前幾天真的是非常非常地辛苦。其實，我是很重視睡眠環境和睡眠品質的人，結果一進寮房就發現床板很硬，枕頭是那種阿公枕，室溫又非常地熱，所以第一天根本就沒有睡好，然後隔天一大早就要爬起來禪修。於是，在禪修的過程，我就會很容易昏沉，但是又得要對抗昏沉，所以就會覺得非常非常地痛苦，這個狀態，其實一直持續了好幾天。後來幾天雖然情況有稍微好一些，但是我只能說：在這幾天的禪修中，其實每天都是在洗三溫暖，因為每當我覺得自己的整體狀況稍微好轉一些的時候，又會有新的關卡冒出來。

如同前面所說的，我前幾天所面臨的主要情況是昏沉。中間幾天則開始有別的情況要去面對：比如我就發現，當黃老師在巡堂的時候，我會變得緊張，因為我會覺得又有人要來挑我的毛病了，因此我會變得比較沒有辦法專注；又或者，有時候在禪修中可以到達比較清明的境界，而且這個境界可以維持比較長久的時間的時候，我便覺得這好像是進入到覺性強的狀態，結果到了隔天，又完全沒有這樣的狀態，於是我就會開始焦慮說我自己是不是退步了；後來也有一些身體上的不順暢，比如肩膀痛，還有做手部動作的時候會覺得怪怪的等等，這些身體上的感受多少都會讓我有些在意。

在禪修的過程中，我發現：其實我們很容易有一些念頭出現，而且這其中的很多念頭是帶有情緒的，而這個情緒，無論它是哪一種，都會讓你黏著於它。比如說，我在感覺到退步的時候，我就會開始一直想說：我怎麼退步了？我是不是又搞錯了什麼？我是不是又沒有搞懂些什麼？開始處於一種非常緊張跟焦慮的狀態。然後我也發現：我會開始一直想要用道理來說服自己，藉此消除這種緊張跟焦慮。比如對自己說：身心本來就是無常的，不需要在意進步和退步。或者像黃老師到我旁邊我覺得很緊張的時候，我也會說服自己說：黃老師都是為我好，不要緊張，不要緊張這樣。但是，到最後，我逐漸了解到：其實，到後來也就只是回到動作就好，回到動作就沒事了。不需要去處理什麼，也不需要去說服自己什麼，就只是回到動作就好。因為我們的任何反應，包括我們的抗拒，抗拒心中的旋律，抗拒焦慮的感受，抗拒某些想法，這些抗拒其實都仍然包含著我們所抗拒的東西。換句話說，否定不是就真的什麼都沒有，當我們還在否定某個東西的時候，其實我們的心裡就還有它。所以我後來就是一直回到動作，久了以後，我就發現我可以跟覺性培養出一個默契，就是：我知道無論有什麼念頭都沒關係，只要回到動作，過了一段時間自然而然就沒事了。這種默契一開始是去信任和相信覺性，可是久了以後，也不是用信任和相信，而是你會有所經驗，知道說這麼做是真實有效的。當然，到了後來的幾天，三不五時還是會沒有辦法回到動作，於是我心理就默默地想說：我就當作是跟覺性簽了一個契約，就九天的時間，我把自己賣給覺性，然後在這幾天，我無論遇到什麼事情，我就回到動作。這個想

法也幫助我更精進在覺知之中。久而久之，自己的身心狀態會變得越來越安穩，也越來越可以放心地把自己交給覺性。其實要能夠放心地將自己交給覺性是一件不容易的事情，因為當念頭一來，尤其是那種會帶給我們情緒的念頭一來，我們總是會想要做些什麼，什麼都好，讓事情變好，讓事情不會再糟糕下去，可是不需要，就是回到動作，就是回到動作，之後自然就沒有什麼問題了。

另外，值得一提的是，大概在最後幾天，在我洗澡的時候所發生的一個經驗。我非常享受這幾天洗澡的時光，因為在洗澡的時候，我不會被規定要做某些特定的動作，再來就是，洗澡的時候也沒有其他人在旁邊看我，所以那是屬於我自己的空間，我可以在裡面想東想西，都不會怎麼樣。結果，當我用蓮蓬頭沖澡的時候，我就忽然發現我可以覺知動作、可以看到念頭。當下的第一個反應是有點害怕，因為我還沒準備好要讓它過來，換句話說，我只想要在做手部動作或經行的時候有這個覺性，但是我還沒有準備好要讓它入侵我的日常生活。說是這樣說，但這應該也算是某種進步。

總而言之，我來這裡之後，算是慢慢能夠跟覺性培養出一個默契，跟它越來越熟悉，也越來越能夠將自己交給它。除此之外，還有一個蠻大的突破是，我在家裡基本上有養成幾乎每天都會練習手部動作的習慣，那在幾次自己做手部動作的經驗中，會發現看出去的東西變成一塊一塊，一片一片的，我當下是覺得很特別，因為我會想說，那個我所看到的畫面會不會就是物理學家所說物質的粒子跟能量的組成，所以我就執著在那個境上面，因為我覺得它非常特別，也覺得那似

乎可以印證我的禪修的進展。直到來到這邊之後，我才發現說那個境其實不過就是眼睛過度專注的結果，回到動作以後這個境自然就不見了。我覺得這是另一個蠻大的收穫，因為不管是對那個我過去自己做手部動作時所浮現的禪相，或者是在這裡有時候也會進入到一個很平靜安詳的狀態，然後就會很想要繼續黏著在那個舒服的狀態，到最後我都會發現，不管怎麼樣就還是回到動作。之後我就會知道，那個有趣的禪相和那個很平靜安詳的狀態，其實它都還可以再被突破。

以上是我今天的分享，謝謝大家！