

## 2020 夏季禪七 學員心得分享- 黃 OO

各位學長大家好，第一次來參加動中禪七，向大家做心得報告。剛退伍時，在寺廟和師父學習數習觀、參話頭，以及利用感官觀察自己心念的起動等等，有了初步的定慧啟發，身心非常受用。但回到社會染缸工作，慢慢的自我覺察能力就退失了。主要原因：是遠離了善知識，智慧培養不起來，憑著意志力每天靜坐，持續練習了二十幾年。但生活壓力一直很大，不斷的工作升遷，職位越高，壓力就越大，表面上平靜，卻沒有辦法控制心裡的焦慮。當時我靜坐可以持續坐幾個小時不動，自己覺得功夫還不錯。

直到有一天，看到 youtube 的影片，介紹喜馬拉雅山有個怪人，他修行的方式是手高高舉著，舉了六十年都不放下，不論吃喝拉撒都維持手臂高舉的姿態，他認為這樣子死後可以昇天！我忽然反省：想說我練習這麼久，也只能維持幾小時不動，他卻可以六十年，而且他的手臂已萎縮僵化到變成樹枝的模樣。顯然我的修行也是和他類似，沒有啟發智慧，只是一種「枯木禪」式的修行罷了。我就決定要重新尋找正確的修行方法。

後來接觸了馬哈希觀腹部呼吸和標示的禪法，但這方法很緊促忙碌，日常工作並不好應用。再學習葛印卡內觀，由觀呼吸和觀察覺受讓身心整個放鬆，覺得煩惱真的降低了，依靠早晚一小時的內觀禪坐，上班時間用觀呼吸維持平靜，但仍希望自己進步的幅度能夠更快，畢竟在修行的摸索上已浪費掉太多歲月，真心希望能找到更有效率的禪法。

剛好在書局以及網路上讀到介紹動中禪的文章，發覺它能應用在任何時間地點，而且理論和方法都明確簡單。於是先參加了幸安國小的禪二共修，並在家認真地練習。練習後，身心變得輕盈。有時睡覺的時候還能保持覺性，在睡眠中還能感受到床鋪及被褥的形狀，甚至身邊的人翻身或自己在打呼，都清楚地感受到。在動中禪練習時，有時會昏沈瞌睡，一進入昏沈，也會發覺不到幾秒鐘的打盹，就會出現帶有影像的夢，仔細覺知還會發現影像裡有背景聲音，才知道我們人心裡的世界非常豐富，但也代表有太多的垃圾需要清理。

練習動中禪的初始階段，不斷覺知動作會讓覺性慢慢增長，就好像是一瓢濁水放到篩子裡面去過濾，心境會慢慢澄清，煩惱的附著力也會逐漸的減少。但缺乏練習時，退步也是很快的。我請教何師兄和易師兄，他們說動中禪的功効，是在禪修下山之後，才慢慢顯示出作用的，可以和從前的自己比較，是否煩惱或發怒的頻率已減少，而苦樂情緒的幅度也逐漸變小呢？在日常工作時，動中禪也會讓自己面對複雜的人事活動，變得更理性有效率。如能如此，就表示自己在進步中。我現在只是一個初學者而已，所以體悟還不深，再麻煩學長和先進在未來的學習中能多給予教導，謝謝！