

2022 年春季禪七 學員心得分享 - 李秀治

這是我第二次參加動中禪。這次最大的突破點～已經體會到，坐在禪堂裏，安靜練習手部規律動作技巧的精髓。好多次，感動、激動到眼眶泛紅。

首先感謝黃老師、法工的用心、細膩入微的貼心照顧。我在此深深一鞠躬，表達謝意。18 歲時，遇到情關，自殺不成，開始走上生命探索的修行路。這麼多年來，跌跌撞撞、吃盡苦頭、歷經滄桑、各種宗教、宗派，到後來走入新時代的工作坊課程。我渴望像佛陀一樣智慧解脫。常常午夜夢迴，我的微細憂悲苦惱、塵沙惑業，沒有徹底止息。我在尋覓～生命最後關卡的徹證解脫。尋找一條簡單、扼要，易學、易操作，生活中隨時隨地可以受用的方法。三種根器的人，透過練習，當下就能無明轉為明。（彰顯覺悟者的智慧）

來到動中禪，我明白這是最後要突破五蘊身心（意識心）皆空/幻象的方法、斷生死輪迴的技巧。只看我自己是否願意老實練習而已！

2021 年 11 月，第一次參加動中禪。最後三天，接到我姊姊過世，我湧上很強烈悲傷情緒，心中拉扯，是否馬上回家。當下我用動中禪的方法，不斷動兩腳，覺知在腳上，瞬間發現自己很安靜，覺性（慧力）彰顯。悲傷情緒消失。因此完成 9 日禪修才回高雄。

去年 12 月 18 日，先生往生，病情惡化，前後 4 天而已。臨終前二個多小時。我做了臨終關懷。斷氣到送醫急救 30 分鐘。在急診室，當下醫生問：要電擊？氣切？介入強行治療？因為修動中禪，身體動即覺。在急診室，我不斷的在原地，動左右腳。覺性強大，我當下穩定；兒子在我身旁，一臉茫然。我給兒子穩定的力量。我們回答醫生，放棄一切侵入性治療。讓他回歸安祥。動中禪的威力強大，面臨生命抉擇時，覺性讓我內在有深度平安。我在日常生活中，很用心的覺知自己的舉手投足的身體動作。

4/6 日，我到嘉義竹崎親水公園的天空步道。有懼高症（深層對死亡的恐懼）的我，每走一步，腳底發麻，頭會暈眩。身體起雞皮疙瘩。我把注意力放在兩腳的移動的覺知上。走完天空步道，釋放了深層的焦慮、恐懼，身心來到如釋重負般的輕鬆。最後想跟大家分享，如果想要活著時，智慧覺力彰顯，開心快樂。臨命終時，生死自在，就老實練習動中禪的方法。

身體動即覺，每個當下都是在讓虛幻的我（意識心/頭腦的二元對立的思維）止息，度一切苦厄。祝福大家早日解脫自在。