

修行饗宴

空堂動中禪系列

正念禪修學會 編著



目錄

2013年4月期	1
<u>驚異大奇航</u>	2
<u>尋尋覓覓求正法</u>	4
<u>現代化科學禪修</u>	6
<u>豐碩的禪修之旅</u>	8
<u>動中禪九日遊——通往正覺的密碼</u>	10
2013年5月期	12
<u>尋法見道</u>	13
<u>我的動中禪名色之旅</u>	15
<u>輕鬆改變</u>	18
<u>心靈SPA之旅</u>	20
<u>動中禪助我脫離負面情緒</u>	22
2013年6月期	24
<u>自由的動中禪</u>	25
<u>我與動中禪因緣</u>	28
<u>學習</u>	29
2013年7月期	32
<u>解脫者的滅法——動中禪</u>	33
<u>這次的禪修實在是賺很大</u>	36

<u>再上佛陀世界</u>	39
<u>生活在當下的感覺</u>	41
<u>正見</u>	43
2013年8月期	45
<u>張空空的禪修日記</u>	46
<u>出柵之虎——覺醒旅程</u>	57
<u>花開花謝——實修台灣動中禪</u>	59
2013年9月期	61
<u>心識瓦解</u>	62
<u>入門</u>	64
2014年2月期	67
<u>再接再厲</u>	68
<u>美麗的陰錯陽差</u>	71
<u>禪後心得</u>	74
<u>黑暗迷航中的明燈</u>	75
<u>22歲行者 (心得記敘)</u>	77
<u>溫定 第一次禪七 日記分享</u>	79
2014年4月期	85
<u>老參莫非的心得</u>	86
<u>溫定 第二次禪七 心得分享</u>	88

2014年6月期..... 91

開發覺性的犀利寶物——念住禪..... 92

溫定 思維隨觀 禪修心得..... 96

慟..... 100

衝刺過關..... 101

朋自遠方來..... 103

2014年8月期..... 105

誠意..... 106

突破藩籬近水樓台..... 108

從讀者到行者的路程..... 110

轉變..... 112

突破..... 115

2014年10月期..... 118

洗碗..... 119

門票..... 122

豐收之旅..... 126

出路..... 128

覺性爆炸..... 131

禪七後續..... 137

過關了！..... 139

臨門一腳..... 140

辛苦十天也不要辛苦一世..... 142

2014年11月期.....145

<u>起而行</u>	146
<u>水煮開了</u>	149
<u>思維隨觀智</u>	151
<u>沒錯就是拼了</u>	155
<u>動中禪修行點滴</u>	157
<u>覺性像光沒有差別</u>	160
<u>本體清淨·心念在動</u>	162

2015年1月期.....164

<u>覺性提升·體悟不同</u>	165
<u>正醒時分</u>	169
<u>平平淡淡過名色</u>	172
<u>辛苦耕耘的果實是甜美的</u>	177
<u>踏實過名色</u>	181
<u>覺知能力真的變強了！</u>	186
<u>努力沒有白費</u>	192

2015年3月期.....194

<u>法喜充滿一切盡在不言中</u>	195
<u>心真的得到療癒了</u>	199

2015年4月.....201

<u>心靈蛻變念住禪</u>	202
----------------------	-----

<u>2015年5月</u>	205
<u>觀察者即時覺者</u>	206
<u>生命的轉彎處</u>	208
<u>不要懷疑才能事半功倍</u>	210
<u>有此進境，真是感動啊！</u>	212
<u>2015年6月</u>	214
<u>禪修的方法，付諸行動。</u>	215
<u>解脫之道才正開始</u>	217
<u>路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索</u>	219
<u>2015年10月</u>	221
<u>走上正道，體證涅槃</u>	222
<u>最佳自我療癒身心的方法</u>	225
<u>認真的做，效果自然會呈現出來</u>	227
<u>破釜沉舟之心</u>	230
<u>2015年11月</u>	234
<u>高度越高，視野越寬廣</u>	235
<u>2015年12月</u>	239
<u>不捲入頭腦的故事</u>	240
<u>活在當下的正念中</u>	242
<u>2016年2月</u>	245



<u>簡單方便的解脫法門</u>	246
2016年3月	248
<u>念住·法爾</u>	249
<u>解脫有路了!</u>	252
2016年5月	255
<u>「只是煮飯」·平靜安詳。</u>	256



2013年4月期



驚異大奇航

劉空空

九天的禪修之旅即將結束，這趟禪修充滿驚奇，個人鮮少參與宗教活動。未來之前心裡盤算著這九天不知如何渡過的疑慮，於是就有著能熬過一天是一天的消極想法，不去想太多。

禪修時法師講到慚愧的真義，連續兩天晚上午夜夢迴時夢到過世的父親。禪修過程中師父在說法，因為從未接觸佛教，所以對佛教名詞一竅不通，幾乎都在點頭偷睡，奇妙的是眼中竟然泛起淚水，我心知肚明那不是睡眠滲淚，彷彿是打從心底的悸動。

在動中禪修習過程，禪師不厭其煩的慢慢調整大家動中禪姿勢，在第五天晚上練習中，突然腦中一閃，充滿喜悅、豁然、開朗，第六天早晨練習動中禪不到五分鐘，寧靜呈現在眼前，腦中聽不到外界聲音，只聽到時鐘滴答，沒有雜念的畫面，我很享受那種感覺，也是此次的動中禪，最舒服舒坦的一次，經過禪師的再三驗證，禪師說我已見道，我不懂什麼是名色分別智，但我知道這裡面有寶藏。

2013年4月期

吃完早齋慢慢走回，腦中浮現此次禪修沒有煩惱滌除雜念、真棒！即將踏上歸程，心中充滿感謝師父用心、及各位同修，真的謝謝你們，得到了太多，感恩第一次充滿驚奇，就像在掃地，把樹葉一掃而光一樣，收穫豐碩結束這次旅程。

尋尋覓覓求正法

黃本尊

這次禪修最大原因為了陪伴同修簡師兄而來，而我求法二十餘年來也一直想要來尋覓在佛法上到底還遺漏些什麼？在月前於甲仙佛心寺，當智富師示範動中禪十四個手部動作時，就知道找到了，這是我欠缺的！

剛開始大家只坐半小時，很驚奇的是在第二次正念覺知在手部時，竟然一坐就可以突破兩小時，從此就開始了處處法喜的旅程。直到第五天晚上郭師兄問了法師一些問題，聽到法師一句：『什麼都不是！』忽然一個念頭『白紙』倏然靈光一閃！我見法了！見到自己的我見、我慢、還有在禪修時的執取及唯有歸零的真諦，在半小時的禪修後處處見法，沉浸法界薰漬真理。

第六天見到了慚愧心、還有肢體與地的黏著、像似死亡的變化，下座後忽然發現一切二元現象都不對勁，提不起什麼作用，尤其見到同修簡師兄莫名其妙就迴避他不想見（晚上就寢時才知道愛是痛苦源頭）。之後沉思著為什麼會這樣，發自內心慚愧著做人真苦又做得徹底失敗，突然憶唸著很遙遠遙遠的地方、哭著我好想回去那輪迴之前的家。這一天我不

2013年4月期

吃不喝，對欲界毫無執取之心，悠遊於法界怡然自得。

隔天請示法師，得知已得名色分別智，我突然能把整個懵懵懂懂的生命過往連貫起來，自己這一生所遇見、發生的人、事、物之味、患，像活字典一般一一解讀、件件清晰明了，之前所期待的我，我所，知道了，放下而平靜，原來是這樣……。

感恩法師慈悲，願意出來傳法，讓我不再彷徨死亡是什麼，死亡時只知道覺知「實相」在變化就夠了。「知道了」帶著平靜輕安的心情，正走在回家旅程。

現代化科學禪修

智武

一個非常殊勝的因緣讓我可以參加這次的動中禪禪修課程，約一個月前才連續參加隆坡通在華藏園區舉辦兩期的課程，在那次課程裡已經有一些體悟，但在這次課程裡收穫更多。

最重要的是讓我對動中禪及佛法有進一步的瞭解，這次的課程是採用較開放式的方式進行，也儘量用白話和較淺顯的表達方式進行，不同於其他較封閉的方式，所以學員可以有許多機會與師父互動、詢問問題，可以馬上解決修習動中禪時碰到的問題。主要這次課程只有10位學員，在這種情形下學員也都能專心修動中禪，到目前為止已經有三位體驗名色分別智，只能說又破了一項世界紀錄，我想在其他實修的禪修團體裡應該是沒有的事。

這次的學習經驗讓我更確實之後要走的修行路，也只有修習動中禪才能在短時間裡有所體證，讓你身、心改變。在台灣的環境裡要找一個得力又不需太長時間的修行方法太難了。在這9天裡已經看到每個學員身、心的改變，替大家高興。

2013年4月期

經過動中禪的修習後，我會一門深入，繼續在這裡條修行路上精進，也希望這個正法可以深耕，讓更多人受益。



豐碩的禪修之旅

簡明忠

個人學佛多年，只停留在聞思知見階段，尋尋覓覓有緣參加內關十日禪，觀察呼吸進出與身體感受，惟因不敵妄念大軍襲擊進展有限。在一個奇妙機緣於高雄市甲仙區佛心禪寺，遇見空堂法師並拜讀其著作—動中禪遇上觀呼吸，個人對於動中禪的法門感到奧妙與躍躍欲試，得知4月26日至5月5日於新竹縣關西鎮大竹坑的佛陀世界進行為期9天的動中禪正念禪修行營，而與同修把握這難得因緣，立即報名參與。佛陀世界位於石門水庫上緣，環境清幽、視野開闊、眺望前方山巒、近觀眼下石門水庫，真是一個禪修好地方。

禪修方式分為動禪、行禪與生命明覺等三部分，動禪以手部十四式動作藉以提起正念覺知，再配合行禪 - 經行及落實於日常生活的生命明覺，在歷緣對境中保持覺知，才能進而觀察身心現象的活動與變化實相。並首創學佛目標管理，依動中禪如實修行，並保證三年達到見法滅苦的人生終極目標，增益學員信心。在課程中並輔以投影機播放有關禪修法義教學，導正學員修行知見正確觀念，相輔相成，符闔眼到、手到、心到三體並用進而消除雜念，提升正念覺知，並藉由學員小參提問、同修學員皆蒙法益。法師更以一對一互動教學

2013年4月期

方式，改正學員手部動作。禪修期間有多位師兄姐達到名色分別智見法入流，真是讚歎！更詮釋見法證果滅苦並非遙不可及的夢想，激勵同修們修法信心。個人雖然禪修期間力圖精進，但也許是宿世福德因緣未具足，未能見法，真是慚愧努力不代表能成功，不努力絕對無法成功，但有付出心血絕不會白費，離開禪修營將繼續精進朝向目標邁進。

法師以動中禪法門見法滅苦解脫，為利益眾生發菩提心投入動中禪教授弘法，悲心令人讚嘆、感恩盼望有再次禪修的機會。阿彌陀佛！

動中禪九日遊——通往正覺的密碼

智迷

記得有一次有人問自己的上師：「若有天您要出一本書，那本書要寫什麼。」上師回答說：「有了正見一切好談。」那大概就去年的事情。當時對這輕描淡寫的一句話，並沒有深刻的體會，心中很自然就跳出不就是「無我」嗎？而在當下，心中自得意滿馬上脫口而出。回想有位師父向自己分享說：『在「有」裡修，是到達不了空的。』還點出自己接觸佛法十幾年以來最大的迷失，當時真以為這十餘年來的迷路因這一刻而終於返回正途，來到了禪修營這裡，才發現其實不然。

來到空堂禪師在佛陀世界所舉辦的正念動中禪 - 禪九禪修營，禪師苦口婆心向我們傳達動中禪的要點就是覺知、當對要覺知的手部動作也無私的。對當中的精關竅門有系統及毫不藏私的向我們解釋，憑著之前禪修的經驗進入了只看到手的移動，對身體也不覺疲憊，自覺應該是到達禪師所指的狀態。

然而在禪師的導引驗證之下，才知道自己落入「我」的迷霧。那個在「見」到手的移動，深入手的覺受，看到歷緣對境

2013年4月期

· 自以為看到欲界眾生「我」的互動時，心中的欣悅有時也滲入我比別人強、比別人看得清、我對別人深陷痛苦不由自主甚出同情。這個「我」就在其中慢慢又壓抑了覺性。

一直以來，自己沉浸打坐中喜悅覺受，而無法見到更深微的法顯，似乎就是這個「我」的迷惑。真的很高興更要感謝法師這次對法的示現，從法師傳法的方法、態度、對話及學員們間的互動，使我對根本佛法的法要和特質有更深入的體會。

法、道，是言語道斷，心行處滅的，見到了這個「我」止息的當下，才是見道起修的開始，見到了如實法，也清楚知道總算有跡可循（古仙人道跡）了...，知道「道路」了，就不再在浩瀚佛法迷宮中蒙眼尋覓了，感恩如此因緣。



2013年5月期



尋法見道

宜良

自懂事以來對於發生在生命中無法順遂的事情，總是有太多感傷、哀傷、悲傷而無法自己，更不知所措。所以一直對於佛法的輪迴解脫、道法的羽化成仙...等等都相當的憧憬期盼。

對於生活安逸物質舒適的追求，雖不至把從小的願望遺落，也隨著年紀漸長慢慢對於修行的願望就淡忘了，每每總是在某個寧靜的剎那間.....問自己....然後對自己說....嗯...退休以後一定要安排，好好修行。

但是生命真是無常，也算是太有福報了，「癌症」悄悄無聲無息的來了...手術完後一直活在恐懼中。隨時都有可能復發轉移而結束此生。現階段早已不怕死亡，怕的是今生空手而來難道要我空手而回，生生世世輪迴不休嗎？

興趣願望使然，收集讀了很多關於身、心、靈或與宗教解脫相關書籍，也許是我「慢」的關係吧。總是覺得好像都懂，很簡單，但（真相）到底是什麼。也許連作者也不太懂，文章裡總是不能讓我確定這是作者的自身體會，這使我更加迷

惑茫然。

在閒逛中，發現了空堂師父的著作【動中禪遇上觀呼吸】，終於...終於...

讓我找到了。這是一本理論、邏輯、體悟、實現的著作。天阿...有什麼是會讓人更雀躍的呢？

接下來就是實現了，書中連傳法良師也具備了，這根本就是為我安排的機緣。

隨即報名九天禪修營，帶著求法的企盼與期望能體悟見法的憧憬，直上佛陀世界學佛了。其中，上課內容尤其包羅萬象。切合實際。入世間佛法。出世間佛法...再再鉅細靡遺終身受用。雖然身體勞累但心理踏實、信心堅定。在我有生之年終於得聞正道。長久的累世尋覓、渴求解脫方法。現在心安了確確實實的知道了。前面等著是【見法得道】了。

九天禪修一下子就過去了。當下覺知正念培養。回歸家裡須天天鞭策自己，落實師父諄諄教誨，祈盼早日開法眼，體悟「名色分別智」，能夠向師兄們一樣，覺醒後心中飽滿信心，入聖道之流。如此也才能算得上不枉此生了。

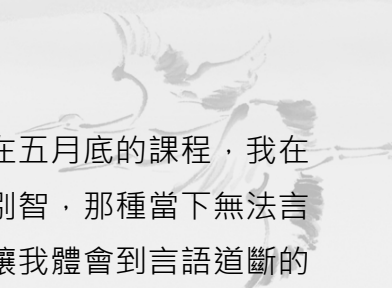
我的動中禪名色之旅

吳武治

我的動中禪名色之旅（最近九個月的修行之路）

從去年9月中開始在內觀連續浸淫了三個月，此期間受到很多前輩同修的指導，進步神速，從可以打坐半小時慢慢進步到最長七小時，此期間也經歷了數次的消融、輕安，那時感覺內觀是一個非常殊勝的法門，本來也想一門深入了。但在一個特別的機緣下（父親病重無法去中南部禪修），今年三月參加了在台北深坑華藏園區舉辦的動中禪（泰國隆波通尊者）課程連續兩期，那時就感覺又有進步，因為輕安了一個多月，最重要的是身、心產生巨大的改變（如果非要說只能說感覺很自在）。然後在殊勝的因緣下接觸到了動中禪遇上觀呼吸的作者（空堂禪師），並且參加了他舉辦的禪修課程，經歷了一段脫胎換骨之旅。

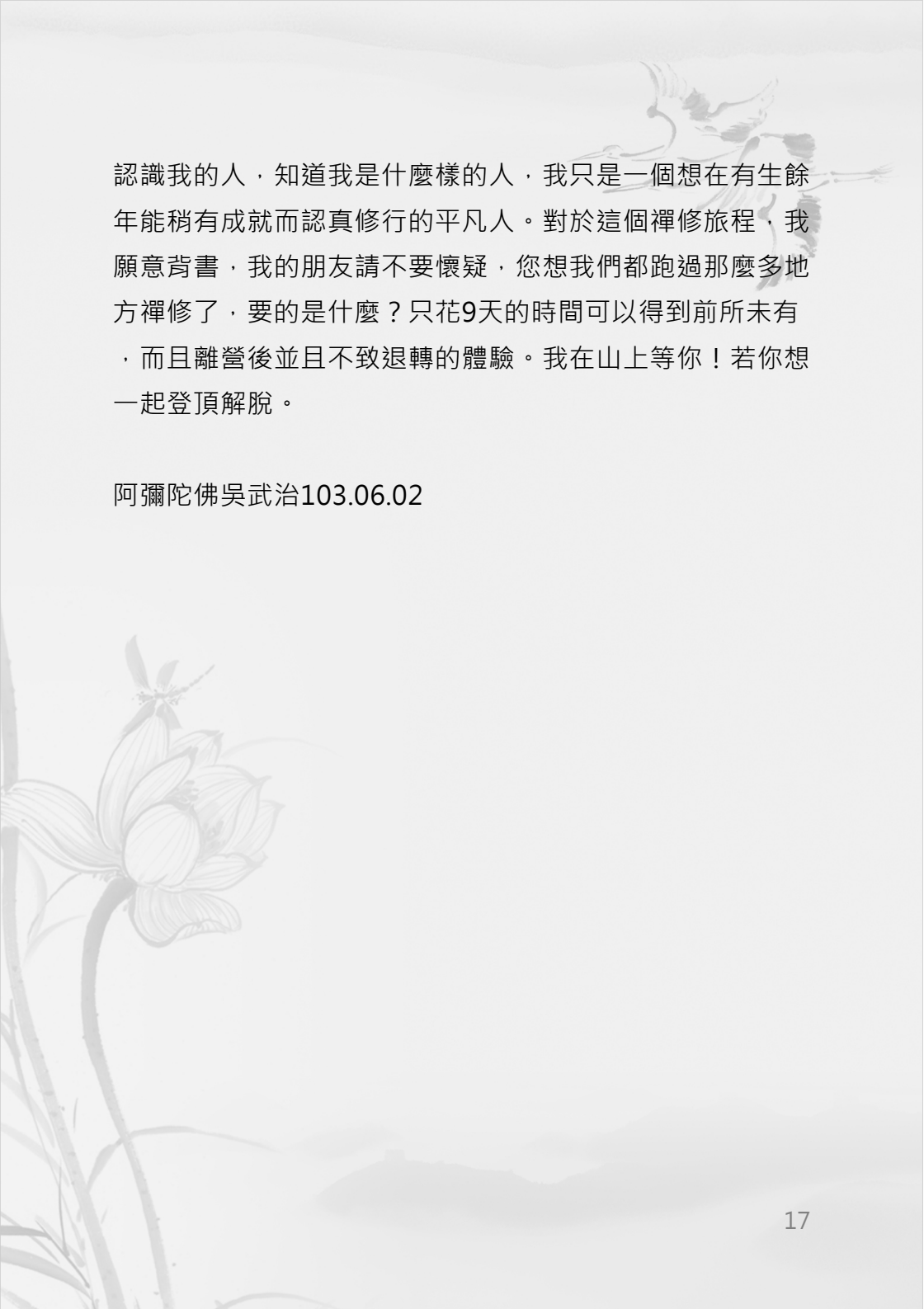
若你想跟我一樣在非常短的時間及用很簡單的禪修方法在修行上實修上很快得力，那你就要來體驗一下台灣進化版的正念動中禪。這也是目前在台灣的實修環境裡唯一一個可以非常親近導師的修行法門。



參加了四月底第一期九天的課程及現在五月底的課程，我在這次五月份課程的第三天拿到名色分別智，那種當下無法言喻的悸動及覺醒後視界的寬廣，終於讓我體會到言語道斷的意思，也讓我體悟到自證自知的真相了。

修行真的需要遇到善知識，經過了導師的諄諄教導，不厭其煩的用淺顯的表達方式及毫不藏私的循序漸進告訴我們動中禪的所有秘訣，這些都是他親自體證過的，所以可以讓學員不用再繞遠路浪費時間，可以很快的在修行的道路上進步神速，也因為是第一期及第二期學員較少，所以我們都可以得到個別的特別指導。若你和我一樣，已經修行了很久，一直都無法確定找到的是否是一個合適自己相應的法門及好的依止老師，一直停頓在那裡上不上、下不下，那你就要趕快來體驗一次不一樣的動中禪之旅。

今天是課程的最後一天，但是這兩期都讓我見識到所有學員自然的身心改變，這是我接觸佛法20多年從來沒有碰過的事，才9天的課程可以讓修行者開始脫胎換骨，我想再也找不到一個這麼殊勝的法門了，若你想成為一個不墮惡趣的佛教徒，請趕快參加這個課程吧！我已經在非常短的時間裡拿到這個開法眼的門票了。



認識我的人，知道我是什麼樣的人，我只是一個想在有生餘年能稍有成就而認真修行的平凡人。對於這個禪修旅程，我願意背書，我的朋友請不要懷疑，您想我們都跑過那麼多地方禪修了，要的是什麼？只花9天的時間可以得到前所未有，而且離營後並且不致退轉的體驗。我在山上等你！若你想一起登頂解脫。

阿彌陀佛吳武治103.06.02

輕鬆改變

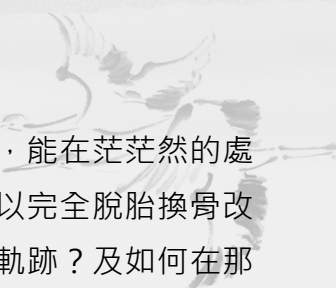
釋了塵

當踏入「佛陀世界」覺得這裡是個好地方，寺裡園地很大完全包圍在山裡，修行能與大自然結合在一起是很有福報。

動中禪過去曾經學過，雖然有進入佳境，紮實的技巧功夫，好像少了一截，說也說不上來。來此每天所安排的課程與我們學習手部動作是有階段性的教授，一層一層的切入動中禪的精髓，動中禪的精要手部 14 個動作，能切斷粗重的煩惱相，兩三天的洗禮，內心也比較單純，也可以看到內心反反覆覆的問題顯現。

內心的煩惱如同弄宦李連英一般，擺佈操控著覺性真如 - 慈禧太后，動中禪就是直接讓「覺性」慈禧太后顯揚出來，讓李連英「煩惱」的雜染力量，慢慢再也無法影響慈禧太后「覺性」。

回溯回來，人類以來一直都由大腦來影響我們的身心，一直操控著無法真正的分離，我們很習慣這樣子的生活方式，而不自知。再加上法界無形眾生，牽動的影響存在，讓學尼的生活形態也改變，從普通的生活形態，轉換成混濁不清的生



命形態，動中禪它可以直接改變生命形態，能在茫茫然的處境，讓內心很自然產生一股力量，這是可以完全脫胎換骨改變的基石。自己可能無法察覺心境改變的軌跡？及如何在那種情況下去改變，但，它真的讓我感到身心改變，如此清晰及感動。

台灣動中禪的教法，可以改變粗重煩事與煩惱，真如脫掉衣服這樣的輕鬆，那要往真正的解脫道就不遠了。

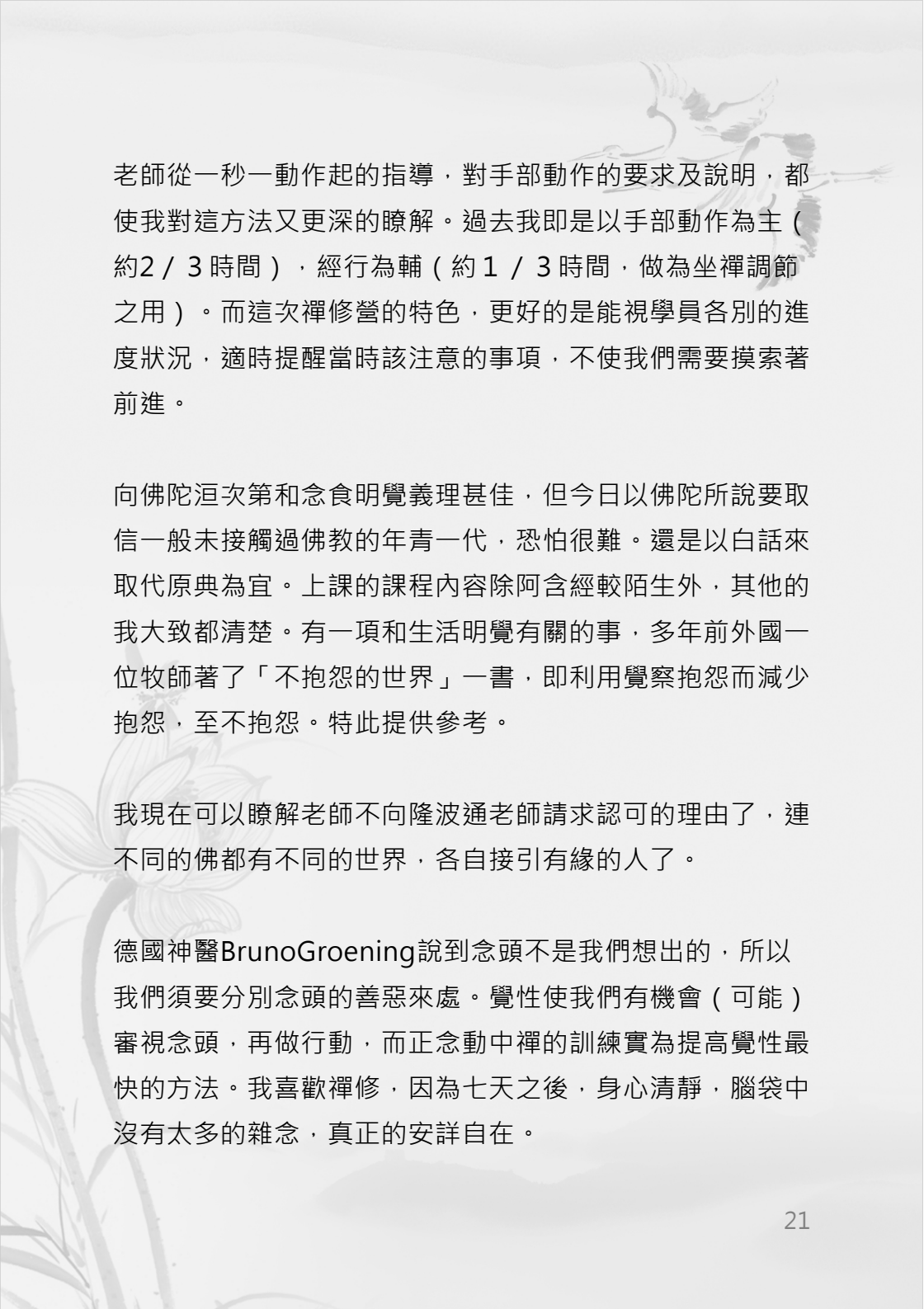
心靈SPA之旅

吳大鵬

因為閱讀「動中禪遇上觀呼吸」一書的吸引，在中斷了兩年多的禪七專修之後，排除了一些困難來參加這次禪修活動。佛陀世界我並不陌生，因為前後曾在此參加過五次以上的正念動中禪。抱著隨遇而安的心情，這幾天過得很順利自在，沒有調適的問題，加上天氣的幫忙，真是最佳的一段心靈SPA之旅。

前六天很輕鬆，禪坐的份量不重，也沒有禁語，真的像在渡假似的。直到第七天正知相關的課程結束，老師告知一人一世界，要大家分別努力，開始精進，又缺少經行的配合，下午及晚上的坐禪感到很辛苦，但腦中雜念已大致平息。第八天配合了「安繩一香」的經行，就輕鬆多了，腦袋清靜、少雜念。很快地到達了扣關的階段，每次坐禪由45分鐘起延長。（通常至60分鐘，也有一次至110分鐘），不停地手部動作，等待消息。其實以前我做動中禪七時，也多次達到這的階段，但從未認真地理解繼續用功（手部動作）的這一提示。所以並未曾重視這個狀況的後續努力方向。

以前我也思索過正念動中禪是否應有更好的教學方法，這次



老師從一秒一動作起的指導，對手部動作的要求及說明，都使我對這方法又更深的瞭解。過去我即是以手部動作為主（約2 / 3時間），經行為輔（約1 / 3時間，做為坐禪調節之用）。而這次禪修營的特色，更好的是能視學員各別的進度狀況，適時提醒當時該注意的事項，不使我們需要摸索著前進。

向佛陀洵次第和念食明覺義理甚佳，但今日以佛陀所說要取信一般未接觸過佛教的年青一代，恐怕很難。還是以白話來取代原典為宜。上課的課程內容除阿含經較陌生外，其他的我大致都清楚。有一項和生活明覺有關的事，多年前外國一位牧師著了「不抱怨的世界」一書，即利用覺察抱怨而減少抱怨，至不抱怨。特此提供參考。

我現在可以瞭解老師不向隆波通老師請求認可的理由了，連不同的佛都有不同的世界，各自接引有緣的人了。

德國神醫Bruno Groening說到念頭不是我們想出的，所以我們須要分別念頭的善惡來處。覺性使我們有機會（可能）審視念頭，再做行動，而正念動中禪的訓練實為提高覺性最快的方法。我喜歡禪修，因為七天之後，身心清靜，腦袋中沒有太多的雜念，真正的安詳自在。


動中禪助我脫離負面情緒

王瑄茹

我會來參加主要是吳師兄強力推薦，他之前在內觀熱心分享的心得讓我印象深刻，在因緣際會下，吳師兄又跟我敘述他最近的修行進度，並給我了一本空堂禪師的「動中禪」，但由於目前課務繁忙，打算事後再慢慢研讀。緣份真的很神奇，本來日期會卡到，結果朋友因為某些原因取消，而有幸參加這次的動中禪營。

我對佛法的總總觀念說幾乎是零，除了內觀的一些基本概念，所以上課時有的東西不是說很懂，主要先把一些目前修行會遇到的想清楚並實行。能夠有時間和機緣來這裡真的很難得，希望能學多少就學多少。第一次做動中禪的時候一下子就陷入到雜念的情緒當中，想到悲傷的事就跟著難過起來，完全不知道已經被大腦控制住，隨著練習的時間越長，雜念慢慢減少，週遭的事物越來越清晰，動作慢了下來，察覺到很多以前察覺不到的東西。

一般人常常會不由自主的生氣、憎恨，卻不知是被大腦控制而受苦，或是對某些事物上癮無法脫身，動中禪幫助我慢慢脫離這種狀況。和別的禪修不一樣的地方是，它很快就可以



讓你感覺到不同，也會想要主動修動中禪，因為有明顯的進步、有效。

在一次動中禪結束後，我所有的動作都快不起來，感覺世界變慢了，好自在，這是以前從未有過的體驗。我感受我移動的腳、觀察拿東西時藏在背後的意識、細細咀嚼每一口咬下去的菜，瞭解到以前的自己被心拉去，心總是很急、焦躁、貪、不知滿足。

學佛法若只知道理論、講道理、唸經是一輩子無法解脫的，自己親身實修體驗過後，我可以更確實的做自己，不輕易發怒。雜念變少，也會越有精神，做更多事。

謝謝師父讓眾生有機會脫離苦海，回家後我會好好用功（遵旨……）（拱手）



2013年6月期



自由的動中禪

旭英

學佛以來，師父都一再強調要實修，聽經聞法我是非常法喜，但要禪修，對我而言真是痛苦，很多人都說都說禪修很喜悅，但我一點都不覺得，參加泰國的動中禪是比較適應，但也都沒有特別體會，總覺得不比在家裡好。這次因緣參加了台灣版的動中禪，第一天到讓我放心多了，沒有特別規定，真是符合我愛自由的天性，我常在想辦禪修如此在家裡更不輕鬆，如何能解脫呢？

第一晚還是像往常禪修一樣，睡覺品質很差，4點15分起床，累死了，還好這科學禪修是可以自由去睡覺，放心多了，早上回寮房睡一覺，回來之後有精神，做了一小時而不覺得累，真的是很棒，很安心。但是到了下午昏沉一直來，手部舊傷也開始不舒服，沒什麼進展，第三天就適應了不用中間回去睡覺了，第四天大家都愈來愈穩定，並沒有特別練的規定及禁語，但大家反而都很規矩和諧，從30分、45分、一小時，師父也教很多養生方法，每天早上親自帶我們做功法、鬆柔功，真的很不同喔！居然連我這肩傷的人也可坐一小時（往常坐30分就痛坐不下去）

2013年6月期

小朋友就是考試100分受鼓勵，貪於此種被讚的經驗，所以更會要與人競爭自我就愈強了，從小世間教育就是大大強化自我，我們就是學法消容自我，沒有好壞、二元、只有真相，跟我理解的有不同，心中有些疑惑。第五天與師父交談，知道師父的態度與動機，我的疑惑、我的二元就解開來了，其實都是自我在做怪，也是動中禪講的念頭在作怪，我不瞭解師父好好的日子不過，這麼辛苦，師父的心願想要用快速簡單的方法渡眾生，因不是每個人都有時間因緣學習佛法（要學佛學真的是要花很多時間）

第五天我居然能坐90分，可以坐90分手都不痛已經是很棒了，很多年無法練這麼久。第六天開始用功，本來沒有期待的，反而變會期待，好像期待著很不可思議的境界，結果反而坐的不是好。其實反觀回來，這就是我生命經驗的一趟禪修之旅，這也是我參加最愉悅的禪修經驗。

把握每個當下，每天都是禪修日，把方法帶回日常生活中最實際。第七天了師父讓我們玩一個「無我」的遊戲，及放了一部國外的影片。原來是我們左腦雜念很多，使我們不得清靜，師父真是用心良苦，這真是個既生動、科學又自由的禪修營，全國首創可讓我們學到很多寶貴的常識及滅苦的方法及方向，這七天真是寶貴的生命經驗。

2013年6月期

* 有原本只能坐40分鐘的人，經師父及吳學員長的引導及鼓勵，衝到坐二小時ㄟ，你信不信，不信就來試試，相信那更要來試試，保證不虛此行！

我與動中禪因緣

智武

從最初的疑惑到現在的完全接受，讓我一次又一次的脫胎換骨，我非常清楚我已經不是以前的我了，因為那個「我」非常清楚我已經不是以前的我了，因為那個「我」已漸漸消失，漸漸能體會「活在當下」的滋味，現在我已經無法用語言表達出我內心的激動，只能感謝老天爺冥冥中的安排我會繼續好好努力在動中禪修行。

過去的2年裡曾經有大約半年的時間都在做背包客，那時只為了想找人生的意義，結果並未在旅程中找到答案，不過有一位作家曾經指出旅行的內涵，就是在旅行中其實你就是「在與你自己對話」，我非常贊成這句話。修行到現在我也漸漸明了人生的意義，也更瞭解自己、接受自己、活得更自在。

學習

釋智立

第二期結束後，接著第三期的動中禪，之間相差20多天，期間內學尼都處在風暴中，風暴的氛圍跳脫出來，選擇讓自己不受風暴裡牽制，拉近清楚明覺的狀態，再來參加動中禪。回顧這些風暴的情節好像必須要歷練的過程，也需要歷練過程時找出方法去面對。

第三期的動中禪與上一期的狀況不一樣，好像將我帶入更深一層的煩惱，在過程裡真的像剝洋蔥一樣，不斷的剝掉，大腦不斷的又把它填塞回去，反反覆覆一直在進行這個工作。

平常在用功像似溫溫的進行，覺得蠻有成效，來此用應該有不一樣的成效，結果卻全部翻牌，發現這樣的想法，還是在腦的想法，並非真實的「實相」，「實相」呈現不斷的變化，沒有一刻是停止不動的，人類的大腦無法看到這細微之處。

所以前五天身體與心理還在與場地的環境摩合作用，這幾天內心的苦、悲情與哭，隱隱約約潛藏著無法浮在表層來，直到第五、六天是完全浮出表層來，動中禪的手部與經行的動

作做不到五分鐘內心的痛苦浮出在表面上，它不是你壓抑或故意，它就呈現或消失，它是自然跑出來的。

說實在的，禪師無法理解，學尼的苦痛為何這麼長，連他都想都想躲起來不想理人，人的「苦」是明顯的實相，它是很可愛、自然、灘露出來不造假，別人也不敢觸這個區塊，所以，問題沒有解決。

第七天的早上，苦痛依舊存在，五分鐘它又上來，身心也累了，就只想做翻掌、握拳、覆掌...覺知著動作。情況大變，五分鐘後，手部的韻律自然形成，它是「慢的」，有看見「推動」去完成這個動作，動作越來越清明，也看見生命存在一種生命體，非常明顯，它非常的慈悲，將浮現出得來，「苦」因而消失，處在於「安定」狀態，反問禪師時，「覺性」是不急不徐的培養、鬆了就散掉了，「快」覺性跟不上，現場禪師是否定學尼想敘述的情況、（走路出身體的動作也很清楚），或許要進入實修的領域，它還左腦的領域吧！「安定」的狀態的出現「苦」是自然消失了。

第七天晚上，有人進入狀況，希望留下來用功的，留下用功，希望回去養息的可以先行回去寮房，但走到樓梯口，心裡有個聲音出來，「都到了門口，就要溜走嗎？」修行並非在

2013年6月期

「門庭若市」，修行是「蘭花深幽谷，無人也芬芳」，師父的警訓浮現出來，「修行在於覺醒！孩子」，咬著牙根，回到「禪堂」外「經行」後，再回禪堂繼續用功，撐到10點多事實上還有餘力，但修道的氛圍不在，打消繼續用功的念頭，回寮養息。

第八天，早上的課題：「活在當下」，它不再是大腦的範疇之內，它是跳脫二元對立，任何的念頭、感覺，內心故事情節，都拉回在動作上不做批判，所以，選擇「經行」為下手處，告訴自己只要「觀察」，觀察身體上一切的現象，不去造作，讓自己簡單一點，就是「觀察」。

在經行五分鐘之後，身心很快的安靜下來，發現外在的一切現象發生，跟身心反應有很大的連結，外在的塵境會牽動自己喜、怒、哀、樂，心跳的加快，封閉、開放、自在、祥如、憤怒，維繫之處都可以感觀的出來。

禪修的時間進入尾端，身體也漸漸回到一般狀態，一種的體驗，修行的道路長期的道路進行的，從各種歷緣對境下，學習「活在當下」。



2013年7月期



解脫者的滅法——動中禪

郭哲銘

底線浮現

『如果沒有收穫，那麼就當作休息渡假，三餐有人照料，晚上安穩睡覺。』～出發前幾天，我是這麼想的。

雖然也上網查詢動中禪的基本資料，但是，還是很難相信就只是操作手部動作便能開發覺性，並且三年拔苦？？？但學習這件事弔詭的是「你永遠不知道，你所不知道的事。」所以，打定主意，左右沒啥損失，抱著既不期待，也不懈怠的心態，也就出發了。

昏沉無限

只覺得眼前的景物愈來愈模糊，而我的眼皮愈來愈沉重，雖然我努力地想把眼睛睜開，但我的努力彷彿加速了昏沉的湧現，手部動作無意識地進行，反覆循環的手部動作，讓我不知道「它有個意義？在最昏沉的時候，突然閃出上課時的討論，動中禪不是儀式化的行為，就因為它沒有意義，而上一個動作也不是為下一個動作準備，它就只是覺知每一個動作。就只是覺知，永嘉禪師在永嘉證道歌說：『絕學無為閒道人，不除妄想不求真。』

淨念相續

我們都想要「沒有」雜念的生活，而有意思的是～不是「不要」雜念，而是去「覺知」到雜念，然後回到手部動作，如此逐漸長養覺性，注意到雜念，然後回到方法。由於「睜眼」做手部動作，所以雜念出現時，辨識度很高，才驚覺此念才消，彼念又起，稍不注意，便隨著雜念流轉造作。噫，又被雜念進去了。因此以往打坐時，究竟是輕安還是細昏沉，我也不經提出這樣的省思。又，打坐的目的是什麼？是為了輕安嗎？又或者是為了洞見雜念？那下了座呢？在歷緣對境時，是否也能淨念相續？

內外兼修

中國武術家在修習武道的過程中，喜歡講究內外兼修，認為此方為上乘武術。那麼，什麼是佛法的內功呢？我的看法是「正見」。法師說從（1）觀四念處～觀身內外（一切在六觸入處發生，也在此止息）→觀名色→觀五蘊→觀法生滅。（3）得三印～無常→苦（為苦所逼）→無我。（3）入解脫道～依厭離→依無慾→依滅→向無舍。把修習的觀念表格化，只要方向正確了，就不怕路遠，那麼，什麼是佛法的外功呢？就是「四念處」，從動中禪下手，觀察並長養覺性，覺性像貓，雜念像老鼠，像貓還小時，會被老鼠欺侮，而我們要做的，不是趕走老鼠，而是把貓養大，老鼠看見大貓就

2013年7月期

逃走了。

目標管理

法師在課堂上喜歡開玩笑地說：『給我解脫，其餘免談！』在修習佛法的過程中，雖然殊途同歸，但也怕歧路亡羊。行者在此修習過程中，需反躬自省的事；『這與解脫何干？』我們常說，問什麼問題，就得到什麼結果？反過來說，想得到什麼結果，就問什麼問題。東拉西扯這麼多，無非是抱著野人獻曝的心情，分享這九天的聞思，我相信凡走過必留下痕跡，就像古人說的：『功不唐捐。』在修行道上每次頓悟的驚喜，來自持續不斷的實修，明確的目標，有效率的方法，洞見的觀念相信達成目標的不二法門，願與您分享。



這次的禪修實在是賺很大

蔡秀華

因為去年的投資失利重挫，讓我自己差點拉不回來，有段時間甚至沒有了行為能力，每天失眠躺在床上一整晚頭腦還是轉不停，持續了近一個月無法入睡突然發現什麼事都不會做了也忘記如何做了，忘了如何開車，忘了如何整理家事。

當那天第一次去找蔡素萼師姐請教問題時，得知台灣動中禪當下心想這一定是上天安排好的，就參加吧！當作渡假去也無妨，完全沒接觸過佛法的我在前3天實在是瞌睡蟲上身，精神都無法專注常常有很多雜念。第4天開始漸入佳境再也不會想睡了，腳的舊疾也慢慢沒那麼痛了。原來坐不到半小時，現在都能到2小時以上，而且能夠全然的覺知在手部動作，時間過得好快，禪修過程裡喚醒了很多最心底的遺憾與消失的記憶完全顯現出來，很多都是是不快樂的回憶，這個禪法太威力了。

禪師教了我接受它，放下它的方法，心裡平復了許多，但免不了總是有些許雜念。我學到了～在一人一世界裡，自己是加害者也是受害者，何苦自己氣自己。神奇的是當這些「痛」處理掉後，許多舊疾也能不藥而癒。看著禪師分享的影片

2013年7月期

證實人一生大都被左腦制約在舊有的行為模式、努力對抗左腦將右腦開發後，不再被左腦控制著我們的思緒。還有量子力學影片中分子DNA的神奇測試也證實人的DNA即使分離200哩遠只要意念相同也有同樣的神奇力量，這證實了共修的能量比獨自要強大的。

看到禪師收集研究來的資料，真是讓我震驚與敬佩那麼詳細的資料建檔不知耗了多少心血才能到達如此境界。

很幸運地這次還有教授記憶力課程訓練，禪師獨創的方法把腦都重新格式化存取記憶、數字記憶、英文記憶等相信在往後的進修過程中能夠加倍得利，從沒想過原來學習可以如此輕鬆又快樂。

還有師父和吳師兄還交了耳穴治百病的方法以後病痛也不用急著找醫生了，另外我還學習了一日一餐飲食方法幫助我困擾好幾年來的水腫問題全改善了。相信以後只會更健康更美麗，哈！身心全顧到了，這次的禪修實在是賺很大，省很多。

每次聽法友郭師兄在解惑時，心想真的自己很幸運，第一次接觸就能遇見禪師，郭師兄他繞了三十年還在找答案，一下

2013年7月期

恍然大悟的震撼與感動實在難以形容。慶幸沒有受過任何佛法的洗禮的我，就能來到這裡，禪師把精髓全部彙整好，以幽默簡單的方式，讓我能以輕鬆的理解。更有很多現代科學驗證、實證破除以往的迷信與思維。教學過程真性情常常笑到肚子好痛，超另類的。破除以前對佛法的複雜印象，很多法門根本都在害人浪費生命與精神罷了。在這裡每天和師兄師姐們相處，大家感覺起來就像一家人，每天都學習好多，好快樂，好充實，好感動。

每個人都不希望來世繼續輪迴受苦，所以找到如實法門及善知識，真的可以提早為來生作準備功課，感謝上天讓我有這份因緣接觸到現代四念處及台灣正念動中禪。感謝蔡師姐幫我報名來到風光明媚的佛陀世界，感謝禪師和吳師兄無私無利的付出心血奉獻大愛，分享人生走過的大半豐富精彩經歷，我會努力把台灣動中禪法門分享給好朋友們，真的很開心。禪師讓我們離回家（解脫）的路更近了。

再上佛陀世界

王宣茹

大家一定有碰過以下類似的情形：搭交通工具時等了很久都沒來，在生氣的同時又想買個吃的或喝的解解饞，解飢渴。買的時候或買完之後發現公車在你面前走了，這時心裡不是懊悔就是開始怒罵一翻。心就這樣把你一下帶到這裡，一下帶到那邊，一開始或許我不想要這樣，但是日子久了就安住、習慣在那裡了，一直活在苦之中，最可怕的是，你完全不知道你活在被控制的世界裡。

這次是我第二次參加動中禪，這一次的我比上一次的平靜、平穩許多，這代表動中禪會持續帶來改變，之前我想專注做一件事情時，旁邊如果有人講話大聲，音樂開得很大聲或吵雜的聲響，就會專心不了，很煩躁，接著開始生氣。但是這次來，我發現無所謂了，就算在上課、旁聽師兄師姐們講話講個不停，雖然有時候會被拉走，我還是可以帶著輕鬆面對的心情做動中禪。因為心平靜了，我不再急著想達到我的目標，反正不管怎麼樣，只要持之以恆的練習，覺性都會不斷的長養起來。我接受每次做動中禪的過程，不管或好或壞，持續注意師父說的要點就好。

2013年7月期

很幸運的在第六天上午證得名色名別智，剛脫離完那個狀況，不知道在這後面帶給我這麼多的改變，後力好強！很多都是去做別的事情時才知道，像是走路時速度變快了，我卻可以清楚看到幾乎每一步所起念頭，包括上廁所、推眼鏡、抓癢等等一些平常瑣碎的動作，我們平常其實有很多的雜念，但是很多都查覺不到，而且會不自覺捲入其中，等回神過來就已經不知道過了多久，精神就被這樣繁瑣的雜念耗費掉了，容易累，又睡得久。想想看，光是這樣，時間就大部分的不見了。

練動中禪不只讓做事情更專心，內在外在都會改變，有參加空堂禪師禪九的人，九天過後都知道這威力有多大。

師父結合了很多實用的課程可以運用在生活上，像是人際關係、健康方面、唸書記憶、品質全面上升、通通都是每個人會遇到的問題。我想告訴各位的是～真想要脫離人生的「苦」？來就對了啦！


生活在當下的感覺

吳佩瑩

一直以來，看著爸爸在修行，再加上是個學生，抱持著單純想學打坐，安定心神的想法，來到了這裡，但是沒想到卻得到了比學打坐更大的收穫。

剛開始，動中禪這樣的動作，簡單的讓人懷疑，持續的做這樣的動作，能有什麼效果？而且見證過的人，並不是在遙遠的某個地方，而是就在我們的身邊，所以忍不住開始好奇，究竟「我」能因為動中禪而看見什麼？

剛開始的時候，不只是聽師父上課的時候想睡，做動中禪的時候，也很想睡，而且真的坐不久，很沒毅力，雜念也真的很多，不過到後來，就算是雜念，反而能更瞭解自己，而且動中禪，只要一抓住感覺，就能夠體驗不同的感受，更能在吃飯的時候吃飯，洗澡的時候洗澡，睡覺的時候睡覺，很快的，也能更專心的聽師父上課了，就算這些是看似簡單的動作，這時候才瞭解，原來我們從來都沒有真正意識到自己在做什麼，說真的，這輩子沒有這麼「生活在當下」的感覺，也很期待這樣的自己，回到原本的生活後，能有什麼樣的改變。



可惜本身對佛法一竅不通，所以上課的時候，常常不記得佛教的名詞，不過大致上師傅教的都很好懂，也很樂意回答我們的問題，跟我們一起討論，有時候還搭配一些影片來輔助，而且很幸運的，我們剛好跟一位研究多年佛法的郭師兄一起上課，看著他問問題，跟師父激發出的火花，反而讓我對佛法更好奇，產生了更多的興趣。

其實，與其看著別人的感想，而猶豫不決，倒不如踏出那一步，親身來體驗。在過程中，我也是抱持這樣的想法，一直不斷的做下去，才能得到這樣的改變。看到來到這裡的人，幾乎都是受益良多的。希望未來，能有更多的人來見證，同時能讓世界變得更美好。

正見

胥逸鴻

原本報名了三天內觀課程，因為三姐大力推薦讓我決定改參加這次禪修活動。剛到營區，事務長吳師兄親切的介紹環境，並詳細回答我的問題，讓我感覺非常自在，這裡的環境我也非常喜歡。

原本對出家師父的感覺是嚴肅謹慎的，但空堂師父卻非常熱心且平易近人。他的所學非常淵博，並在課堂中嘗試以不同方式，將正知見傳授給我們，讓我獲益良多。當我有疑惑時，師父都會不厭其煩說明到我瞭解為止，是一位熱心的好老師。

在這短暫的三天裡，除了學習到脊椎保養的功法，對於動中禪及經行的學習與認識都有很大的收穫。另...外對於六識、五蘊、四食的認識，讓我更清晰的對治妄念。而精進修行的七年保證更增添我修學的信心，另外在與師父的談話當中矯正了自己不少錯誤觀念。

師父的教法，深入淺出，提綱挈領，次第分明，讓曾以為走在修行路上的我從霧裡看花走出來，發現了一條清晰可循的

2013年7月期

修行道路。





2013年8月期



2013年8月期

張空空的禪修日記

張空空

2013/8/31 第一天

跟著師父做動中禪的第一個午後，手忙腳亂的；雜念一來，就做錯了一拍。動中禪尚未進入狀況。六種早操功式，沒師父親身教授，還不知如何操練。晚上九點前睡覺，是一年以來難得這麼早睡的一次，又擔憂隔晨四點半睡過頭而失禮，便失眠，幾度夢迴，醒來無數次，最後遲到入禪堂。

2013/9/1 第二天

康芮颱風後西南氣流帶來的雨氣，至今狂肆地灌溉著山林萬有；第一個早餐在雨中抵達，難得享用了糙米飯。飯後，笨手笨腳地持著菜刀，切著、割著；手上、鼻內充滿了菜根香，此香氣延續至午餐，清新怡人。可惜整月的動中禪皆有昏沉蓋和掉舉蓋矇蔽，愧對自己和天地，即便三餐飽足也受無名遮蓋，想是心魔張狂之故。

午後「無我法印」遊戲中內外逆行的繞圈活動，是我最感動的一次—每當熟識朋友說出「我不相信你！」那一刻，我的大腦就像被打擊了一次！想來自己功力淺才至如此。夜間回宿途中，暗處，念及幼時膽小，連自己家裡夜裡獨處，皆常覺擔憂害怕；而今，連在此山野叢林地，自己也尚感安適

2013年8月期

自在，可見幼長不同時期心境無常之別。

2013/9/2 第三天

兩停了。朝日陽氣燦爛，師父調整第一堂為「心解脫」。首為確認自己「心結」對象——以為是父親，其實是「自己的心結」。再者以「接受它的存在」第一。再者界定自己的角色：「控制」？「安全」？或「認同」問題？——承認，看進去、看進去、看進去！最後，留意「被虐狂」習性——以為「唯有痛苦，才能保有『存在感』」——不對！苦是惡，惡是二元對立之一，有了二元對立便沒了「空」的「無邊寬廣」，而「空」，才是「喜樂」，才是「涅槃」。

要解脫的，先是「惡」，後是「善」；連「正向」也得解脫，才能「回家」，回到「空」。回頭提前夜——美國腦神經專家親身體驗「活著見到涅槃之境」分享，其實是意識上減低了左腦的作用，而且增強了右腦的作用——直覺地、並聯式地感受到整個世界是一個完整。能量全體；而每一個人，即每一小部分的能量肢體，無正向或負向之別，無善無惡，無始無終。這位西方女士，以科學家、實踐家的背景自證超自然境界的存在，使一般人感受不到的時空外境得到肯定與具說服力之證明；睡前觀之，感動滿滿。

2013年8月期

2013/9/3 第四天

昨日練經行，因午休沒睡，經行的覺知不佳。竟愈走愈昏沉，直至往後兩堂聽講課，皆飽受昏沉蓋之苦。後於傍晚藥石前，師父點醒了我一動禪助覺知，而覺知才能助我自行觀至初禪境界；師父九日禪修，是為了助我自行抵達解脫境界的。既然禪修並非以目標式的途徑達陣，我便安住在當下的覺知裡，靜待那一日一刻行至彼岸。

夜間課尤其精彩。師父講解書上沒有的觀呼吸和經行要點，並放映一部有趣的DNA能量體論之科學證明。這段影片由一位專研能量學的美國人主講，善用三個互不相干的實驗，證明DNA是能量的其中一個單位，且同一DNA不管在何地相距多遠，都會同時有同樣的反應；進而推之，人體既由DNA構成，則人體也是一個能量單位之一；而能量即能作功，推論每一個人本然就有發功的能力，心想應能事成。

西方人能借科學實驗證得物質性的人身體本就有大能，而非求神拜佛以求取外來的能量，這是西方及科學上的一大突破；證明了傳統神秘東方的哲理「是真的」！許多東方人因近代西風東漸而妄自菲薄，以為自己老祖宗的那些老古板教理是迷信，而今連西方科學家接二連三地實驗證明我東方人的「迷信」是「真的」、是「存在的事實與真相」，著實為天

2013年8月期

地真理，是人類一大福音！

我才整個轉念，由「被動」變成「主動」，自然而然反而開始珍惜整堂自修動中禪的時光。而且，原本「左腦」「無明」使我「自以為是」的「語言障」或「知識障」，是我「知道」與「做到」間鴻溝之深之大的關鍵問題。意即，我最好別再思考佛理的知識，因為師父總能生動而靈活地講解這些知識；而最好我由當下開始，把握在此甜美自然的自然環境中之時，多練習動中禪，並且不排斥惡念的存在，只是覺知它的「生滅」，隨之來去。

師父對於我們這些凡人的心路歷程很清楚，知道由左腦全控的狀態到名色分別智的過程中，左腦（李蓮英）將如何狐假虎威地控制本真（慈禧太后）的自由本能。

目前我仍不由自主地深受左腦控制，血肉相連、盤根錯結、難分難捨；寫在這裡，作為「入禪『前』」和「入禪『後』」之對照組，以明前後境界之異。今天午後的經行，左腦依然張牙舞爪地控制我——由過去想到現在，又沒停佇於當下多久，便又想到未來。但已比昨日享受沉浸許多；只覺不可心急才好，否則又被左腦拉去，不由自主。

2013/9/4 第五天

2013年8月期

今天是整日自修的第一天，我一早就準備好提神的食物，以免昏沉蓋如影隨形，總在動中禪中攻擊我。上午由七點三十分開始，直到十一點敲鐘，共有三小時半自修；這次我個人的經驗是兩個時段——第一個時段我坐在原來的方向，面向螢幕，也同時面向大門，因此師父特別提醒我，我很容易受影響，一有風吹草動便分心不在動中禪中。師父指點後，我轉了向，改坐面向佛壇的方向。心才開始穩定下來。

師父特別事先說過，在自修中不要有時空想念，因此我也不清楚那兩個時段是從什麼時間點劃分的。這就是我的第一堂自修課了。第二堂是今天下午。每日固定的十二點半到一點十五分經行時間，這是第二次的經行課。回想第一次的昨天下午，昏沉蓋擊倒了我，「連走路都可以打瞌睡？」不僅如此，接下來的師父講道都深受昏沉蓋侵襲；我都不好意思再跟師父道歉一次了...而這個第二次經行，改善多了一延續午餐前動中禪的美好心境，似「專注」但應是「覺知」肉身的腳和腿在左腦的「識食」控制下移動著。

加上，我很清楚自己深受語言障、文字障、知識障的困擾，雜念隨之而來——我的念頭裡都是文字文字文字、語言語言語言，以及自以為是的「自我感覺良好的哲理」（其實多是歪理）；在經行時，在我所熟悉的「行走」動作中，這比

動中禪更讓我喜樂而易於進入覺知狀態的過程中，我盡力提醒自己念頭的生成集滅，看著它們的生滅來去，看著種種以語言或文字表現的念頭生成集滅，雜念若有一萬個，我就看著它們每一個，有一萬個就看著那一萬個，真等到它消失無蹤為止。同時，努力使自己把心念「專注」在腿和腳上，有了這個覺知的念頭，相對地，相對地，雜念減少了些，但仍然野火燒不盡，春風吹又生。

接下來，師父和上午動中禪前一樣，很感性地鼓勵著大家，好話多於反話，很直接而直指入心；讓我一日兩次被師父的話打入，感動不已。這次的動中禪，由一點半前到五點，共三小時半，第二次的自修開始了--大師兄吳武治師兄曾指點我：自修一開始後，最好不要午睡，以免中斷自修的品質。師父的著書也有一段提到最好不要午睡。因此，這第二次的動中禪時間便始於喜樂，間於昏沉蓋的幾次打擊；幾番閉眼而中斷動中禪後，感謝師父如父親般強力提點「兩眼平視」之要，我才定了睛，繼續動中禪下去；動中禪的品質在坐禪時間的連續性和長度逐漸加長拉長而不再中斷後，我比較能夠把心思專注在手部動作上了。

不知從幾點開始，右手臂抽筋，連接軀幹的關節處，每動一次手臂就抽痛一次，彷彿人造機器手臂和人造軀體之間的電

2013年8月期

線、網路線等連接短路起火花，痛的我極欲中止這次的動中禪修行。但我想起國中國文課本有一課講「半途而廢」的寫著：「譬如為山，未成一簣；止，吾止也。」意即，許多事情往往在臨門一腳沒勇氣或毅力去踢之時，因中斷而失敗或無法完成；雖我不知痛得極厲害時是幾點，但我覺得「此時」正是「撞牆期」，很痛苦、很想放棄原本的努力結果，但，我告訴自己：「管他的，就做到這手臂不能動再休息！」好在，其實可能只苦熬了一個小時，五點鐘聲便敲響了——我隨即中止了動中禪——連續三小時半沒起身離席，也是第一次很棒的努力了！

夜間，師父推薦一香港老師示範本營早操的標準動作公播影片，在夜課前動動身子，便改善了前幾夜常有的「畏寒」問題。倒是今夜的課程是我最好奇的「四食」講解，讓我大感開心——一日的肩頸痛和腰酸，真是得到了補償。四食，北傳經典沒有，師父找了許久，分享給我們。正如動中禪，四食是破解身見結的關鍵，以修四念處對治，而四念處即是動中禪，好好把握時光及肉身來修動中禪才是。

2013/9/5 第六天

今天上午和下午師父的引導，全是下重劑催促大家盡快正得名色分別智；這讓我一整天都非常緊張，直到蔡素慧師姐逆

2013年8月期

向思考開導我：「寧可第一次就給師父重重地打醒我，也不願師父等到第二次禪修才這麼做。反而是為時已晚，不如儘早棒打之。」對呀！馬上修正，才能儘早開法眼。只是，今天的動中禪尚在混沌之中，沒有驚喜。夜課是師父說講道課的最後一課，也是唯一有紙本講義的一課——初果之道。

此外，下午開始動中禪前，師父解惑：「空空相應」之理——空，就像水流一樣，未證得名色分別智前，「我的空」就像無法出海的內陸湖，而宇宙的大空如同汪洋；一旦名色分別智證得，便如同為此內陸湖開了口，使湖水和海水合而為一，變成了「空一事」而不再有「兩個空」。

回到今晚的課程重點：向須陀洹之要即「破無明」，意即「如實知『六觸入處』和「五受陰」」，即「明」。但因目前連名色分別智都沒證得，就先練動中禪吧！

2013/9/6 第七天

上午師父又找我去小參，我覺得目前最要緊的，不是小參，而是把握時間做動中禪。其它的名色分別智證得之前都沒有動中禪重要——快做！但不幸的是，上午的動中禪在雜念紛擾中結束。別人是「做中學」，我是「『錯』中學」-動中禪的「動與停」要點中，「停」的功夫火候尚未足夠，在修

2013年8月期

正這個問題的同時，雜念在我沒意識到之時便不停在我的左腦生滅不止。

再者，貪念蓋是我這幾天僅次於昏沉蓋的心魔—貪吃又貪快。貪吃是因為每餐都很豐盛，失控地吃著。貪快是因為急著想快點證得名色分別智。今天下午既然認出了貪念蓋，每餐的食量在覺性中逐漸減少，並增加膳食纖維；同時想出一個歪理：即使得到名色分別智，依然要繼續動中禪，以繼續活在當下（覺知）；那麼，就不要去「追求」那個目標（名色分別智），把心思（左腦）用心在動中禪上，時時刻刻，即可，貪念蓋在此消滅。

夜課師父再三提起「心解脫」法，讓我再更深理解「心解脫」的意義—左腦是情緒，心結是能量（氣球）。當我發現我的心結時，例如我對父親的心結，那心結如同氣球一樣，內含空氣即是能量，氣球越大即能量越大，一旦哪天碰到導火線，一觸即發，便是「悲劇」。因此，盡快將心結解脫掉的話，對自己的肉身，空性的修習和空性都有幫助，離苦得樂。師父提醒說：「每晚八點半到九點，只要靜靜的，『放空』，把心結解脫掉，就可以離苦得樂。」今晚看的影片《佛學和科學的交流》以量子力學對照佛學的智慧，一一證明「空性」和「空」的存在，真有說服力。

2013年8月期



最後，師父說我的動中禪手式錯誤連篇，還是小參好。那麼就小參吧！

2013/9/7第八天

今天是九日禪的最後一個晚餐日，我沒去吃，但有同修帶回的臭豆腐鍋很香，讓我不由得多吃之些零食。

上午的動中禪沒有驚喜。下午師父帶我們去玩「自發功」——在草地上閉眼處站三七步，然後閉著眼倒退走，任由身體代替左腦掌控你的全部，若手自然碰到牆或地面，便五指張開，像吸盤一樣貼在平面上。全身自然攤在牆面或地面。直到身體自然表達「足夠了」再起身生活。

夜間，師父放鬆開示平時學員們的提問。

心細→息細→心樂（受）。會以為「沒有呼吸」，但其實有呼吸。只是「很細」。心細，才能抓到「細息」。

最後是明日行程的共識，和慧命弘揚的分享與辦法。

2013/9/8第九天

最後一日師父曾於8月10日和11日週末露營時，言及只要我來九日禪營，便能解脫於失戀之苦。謝謝師父。如師父所言，現在我已釋懷。

2013年8月期

因真正存在的是「空」，而沒有「張空空」的意識存在，全都只是人腦的化學反應所引發的「意識」而已。而失戀的「痛苦之情之感」，不過是大腦自動控制的機械本能，為求「生存」而自動反應的「本能」。

師父進一步分析：所謂男女之「愛」，說透了只是生物的「傳宗接代」的「生存本能」，意即也是大腦的作用而已，根本沒有「我」的存在，又何來「『我執』」的「失戀之苦之痛感」呢？

感恩師父！有您真好！更多

出柵之虎——覺醒旅程

黃玉章

八月動中禪課程稍縱即逝，依舊沉浸山上禪修情境激盪不已。這是第三次禪修，為何願意排除萬難接連三次前往？因為有正法可尋，有明師可依，可飽嘗甘露法味，明了正見修行要道，或疾或徐穩定前往解脫之路。

空堂禪師是一位言語詼諧風趣、表情生動、很另類的師父。他把自己動中禪、四念處與四禪八定實證實修的經驗，毫無藏私地傾囊相授。對每位學員在每個階段所碰到的障礙及困難，一一給予細心指導改進。不管是從未接觸佛法或多年老參，都能快速進入實修狀態。……

幾天下來，每位學員都能明顯感受到覺性增強、雜念減少、法喜充滿！這是連著三期，在數十位學員中，我親眼所見的。依著禪師指導實修，於上期第三天實修當中，覺得身心產生一些變化，小參時，禪師說這是名色分別智，八九不離十了？但是因為證據稍嫌薄弱，於是再指導修行方式以助印證，隔天小參時，我如實報告禪修體驗，禪師說：就是了。

我如同蛋殼裡的雛鳥，剛啄破一個小洞看見實相世界...佛海

2013年8月期

浩瀚尋覓了二十餘年，終於讓我一窺聖境，逐階踏實的步入解脫道，我知道一切才剛開始起步，未見法前都是未確定性的在盲修瞎練，現在總算得以以管窺天了，看到了心裡就紮實多了。

何其幸運的天下佛子又有多少人能夠～親近善知識、聽聞正法、如理思惟而自證自知，進入法次法向呢？又有多少人能夠繞出迷宮，正信聞思而如實修證呢？前面道路一片寬廣，我已走在回家的路上...

禮敬本師釋迦牟尼佛 102年09月11日 黃玉章

花開花謝——實修台灣動中禪

蔡素靜

這是第二次參加動中禪禪修營，禪師於課堂上開示中，點醒我自己背負著過往思維慣性來學習，之間衝撞非常強烈。明知頭腦的本質是分裂的，卻恣意讓自己浸泡左腦慣性運作中，因過往所學與制約，無形中已讓自己將念頭劃分衡量。

左腦說：是這樣嗎？這不應該存在...；這必須發生...；這不對...；這感覺很舒服...等。我一直攪在其中就算了，還一直往外吸納資訊及方法去對治它，想擺脫這各種情緒念頭，卻沒認清它也是我的一部....份。

於動中禪實修及禪師引導中，以前是頭腦知見的懂，知道念頭情緒只是諸多因素與短暫機緣和合歷程，實修後是自己內化頓悟的覺受，是這麼自在喜樂，從中品到無論念頭的好壞的確沒有具體存在，一個念頭升起，隨解隨脫，念頭出現又消失，情緒出現又消失，人格（自我）出現又消失，就看到自己過往自己加上一件又一件國王的新衣，又一件一件褪去。沒有什麼要去達成，也沒有什麼不完美。

禪師，我會持續修練動中禪，個人衝撞中有不禮貌處！對不

2013年8月期

起也謝謝您。





2013年9月期



心識瓦解

王宣茹

看一眼師父上課的 P P T 簡報，連文字含意都看不懂也沒吸收進去，只是光聽上課內容，根本連聽懂都來不及就笑到停不下來（完全不知道在高興什麼，師父講多久我就笑多久）、聽到無我、因緣、愛取有的字眼及內容，也不曉得到底是戳中哪個點，哭到無法克制、身邊的人事物好像故意擺明了一個接著一個「瓦解」給我看……

這些四個月以來練動中禪碰到的怪事，我這輩子從來沒見過！比一個人到處旅遊，發生感覺好像是冥冥之中注定好的事情還要更意想不到，要不是親自體驗過還真的很難相……信。很多想甩也甩不掉的束縛，也一個個鬆開，太神奇了！在這麼短的時間內轉便如此巨大真的很不可思議，比任何的心靈諮商和醫療都來的有效！

這期最後一天打坐過後的感想就只有一個字：爽。這是我由始以來打坐過最爽的一次，從來都不知道原來打坐可以這麼爽，幾乎沒有什麼疼痛，全身上下充滿了愉悅感，過了一天還有餘韻持續著。

2013年9月期

很感謝吳師兄讓我遇到師父和動中禪，師父毫不保留的教導
· 還有所有師兄師姐無私的幫忙讓我感動不已。更多



2013年9月期

入門



Albert Hung

(九月廿八日~十月二日因事只參加半程)

佛陀世界就是過去的「童話世界」，位於石門水庫西端丘陵，保留了難得的自然生態景觀，清幽寧靜，用為禪修園區極為適切。園區環境不定期的有義工來幫忙整理，否則偌大一個森林場域，非數十人力莫辦。

禪修初始兩天，起居作息頓離常軌，整日昏沉精神不繼，在一片恍惚中聞思修。後兩日稍有改善，漸入狀況，可惜因事得提早離營，半途中斷。禪修營前半段課程聞思與禪修交替進行，後半段著重學員個人實修練習。師父實修經驗札實，備課內容豐富、活潑、實用，令學員身心靈同沾法益，極為難得，可惜時間有限，未能全覽。

正念中心動中禪禪修正規9日，個人因事僅為期4.5天。應利用後續禪修機會補修未竟課程。

初次參加動中禪禪修，約有以下幾點心得：

2013年9月期

1· 修行環境：修行環境非常重要（如善知識、同修法友、生活環境等），對於友人之前曾提及「有心學佛每年至少應參加兩次密集禪修」的建議，經此次禪修生活體驗，深覺十分中肯，定期參加禪修營最能提振、護持學佛修禪初心。

2· 帶入生活：禪修營中之體驗與聞思所得，應儘量於返家後，重複演練、憶持、延長，倏幾轉變平日俗世習氣，遠離煩惱。

3· 強化覺知力：過去習慣閉眼靜坐禪修，經習動中禪後，已逐漸適應睜眼修習，對於生活中的四念處實修，大有助益。

4· 動中禪五訣：a· 前行：禪密功加寶瓶氣b· 持續覺知動動停手部動作.c· 隨順節拍扣鐘行.d· 拋球成環成鏈行.e· 觀停f· 全程觀照明覺行（退居幕後）培養堅實的正念基礎。

5· 動中禪是與妄念短兵相接的肉搏戰，屬硬功夫，比較傳統靜坐類似休息的清安吃力得多，似乎也不容易上手，但只要持之以恆，耐心練習，短期內即可把握正念的要領。

2013年9月期

6 · 初聞師父「一人一世間」的詮釋，如雷貫耳，恍然大悟
· 真是一語中的道盡眾生輪迴苦因。





2014年2月期



再接再厲



Albert Hung

(十二月二日~八日)

自第一次參加動中禪禪修營後，平日在家依「日課」持續練習，已略有領會，唯覺知力仍不穩定，想借密集禪修環境之力，能更深入體驗動中禪底蘊，決定報名參加第二次禪修。定期參加禪修營，對於個人精進持續修習的心志，有極大的激勵作用。

此次禪修有以下幾點領會：

1. 動中禪實修，重點在抓緊要領，似不必太過計較、思考動作細節，言語名目概念的反思與檢驗，反干擾禪修中逐漸養出的覺知持續性。重要的是當下十四個接續動作中，每一個動作都要清楚覺知。守住這個原則，雜念多寡與時間長短將不是問題。
2. 師父引介的身心靈新知如：○環測試理論與心靈能量說，令人耳目一新，除擴增學員視野外，量子意識場的概念有助提升禪修者心靈品質。唯整段修習課程的設計乃宜以聚焦動

中禪禪修主題為原則。

3. 清晨4時起床，雖然有點苦，不過還是很喜歡、很享受這種清淨的「與世隔絕」的禪修生活。私下妄想將來是否也能複製一個如是的生活模式給自己。

4. 禪修營中這幾天，竟回憶起自己一生在學業、愛情、婚姻、子女教育以及工作上種種順逆經驗。恍然明白，那都不過是自己正誤知見與意識造成的結果（有如自另一個世界彼端回顧自己的一生一般），很另類而深刻的體驗；凡人臨前恐怕也會出現這種境況吧？！所幸，還能及時修禪學佛，期望此生不虛。

5. 發願要更依法、依佛生活。一切煩惱憂悲惱苦都只是名色與識的問題。

6. 找出動中禪正確的要領，徹底應用於四念處實修生活。

7. 總以為自己始終抱持「All life is sacred ; Respect for all beings」尊敬眾生生命的信念，平日對待動物、昆蟲亦本此態度，未料一隻無辜的螻蛄，出於兒時「見害蟲即殺」的意識習慣動作，竟被自己，幾乎未經思索地本能地一腳踩

2014年2月期

下，隨勢剎那醒覺，已為時晚矣。無明、識、名色，「人非自主受制於『識』」，於此又得一佐證。人無覺知如同活死人，可見鍛鍊正念正知的重要。

8. 師父在回答我關於夢的問題時說，白日夢或座中所覺察的雜念與夜間睡覺時的夢本質上是一樣的，夢沒有什麼神秘，醒時稱妄念，睡時稱作夢，都是識與名色的相互作用激盪產生的現象，若能精進於正念修習，自能改善雜念紛陳夜長夢多的困擾。

9. 依個人的體會，修習經行、觀呼吸，四念處（尤其是身念處）與修習動中禪的要領完全一致，把握此要領，即可步向「生活就是修行」的目標。

10. 禪坐中體會，覺知力與雜念的關係好似蹺蹺板，守住覺知，雜念自然變少，反之發現雜念紛陳，便是修者覺知力轉弱或不見了。

合十感恩

佛陀世界 師父 同修師兄姐諸增上因緣 Albert Hung

美麗的陰錯陽差

陸美麗

記得當時年紀小..喜歡讀祖師大德的禪門公案卻一點也不懂！尋尋覓覓解脫法門近25年，藏傳佛教的四加行，也2266的完成過，每天不間斷500個大禮拜，磕得身心舒暢卻仍然沒法轉化熾盛五毒，近幾年完全浸淫在北傳法師優美的梵唄裡～

偶然在FB看見空堂禪師的禪修營，本來就鶯鶯賦閒在家，地點又在家門口，雖然完全不知什麼是動中禪，就這麼來了～

法師上課詼諧風趣，在佛法上有非常獨到深入的見解，對學員親切熱心，不只在法上釋疑，還兼顧身心病痛，不吝藏私傾囊教授學員。

可當我小參時，他卻左顧右盼與人line來去，還接打電話！我說您可以好好跟我說話嗎？他竟然說：「我就是好好跟妳說啊，不然早請妳出去了！」

我快氣炸了！好大膽，竟然用這種口氣跟林卓瑪說話！轉念

2014年2月期

一想，也對，修行是如人飲水，沒那個證量，空要虛榮的肯定有何用處？就此釋放掉怒氣。如此的陰錯陽差，卻也有效磨掉我的心高氣傲！從忿忿不平到怡然自在，竟然只用了五個月時間！！！！

「連續幾期的參加，看見每一期的學員，從初來乍到緊繃的身心，到最後幾天一掃陰霾豁然開朗～個個懷抱寶貝開開心心的回家！雖然禪師宏法的時間不到一年，卻已經有數位學員一有工作空檔，願意一再的回到禪修營繼續接受指導精進用功！

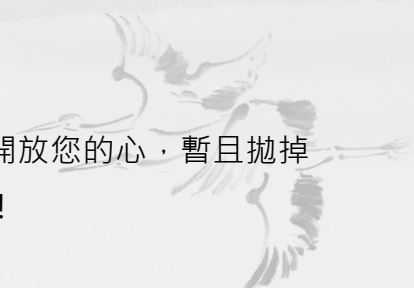
很多人問我們，為什麼願意一再的來參加禪修營？日常生活上可有什麼改變？我說：師父竭盡所知所能，來幫助我們更上層樓～至少，我變的很快樂，心境愈來愈開闊！」

「其實自大、傲慢、瞋心、嫉妒..很難改，看的見卻改不了！對我來說這比得啥『名色分別智』還感激！現在看什麼都雲淡風輕～真的是從心感謝禪師！」

那種沒有憂悲惱苦的寂靜太美妙，文字語言的認識，不若親證體驗！

2014年2月期

如果您願意來參加禪修營，提醒您～開放您的心，暫且拋掉
所學捐棄成見，會有不虛此行的收穫！



禪後心得

溫

當我決定參加禪修營時，小兒子問我：「你在那裡除了吃飯、睡覺就只做動中禪，不會很浪費時間嗎？」，經過了9天之後，我深刻的明白，如果不摒除腦中的雜念妄想才是真正的浪費時間。

從一開始妄念紛飛，再經歷身體疼痛，一次一次的懊惱、抗拒、煩躁、悔恨，不斷的襲擊著我，真到黃師兄告訴我的一段話：「何不單純得當個觀察者就好，看看它到底要演什麼。」接下來一切都可以輕鬆以對了。

反思自己生活中不就一直被自己的想法制約給限制了，跳躍性沒有邏輯的雜念，竟可以控制我的一切，覺得慚愧。

衷心感恩有幸遇到這個單純直接，又可以親修實證的法門，也感謝師父及能量超高的師兄姊護持，這是我生命中第一次這麼確知我的人生道路與方向，內在踏實與安定。感謝！

！

黑暗迷航中的明燈

陳錫銘

二十多年來的佛法薰陶，深感己身之纏縛，但也唯有佛陀所揭示之真理如實修行方能離苦得樂。

由於個人的宿命使然，或許是所謂的業障，在百思不解中我嘗試在佛學中找尋答案，而這些問題：人生中的妄想執著，我就在阿含藏中逐一找到答案，但關鍵是我個人到底體會多少。

去年底一連串的不如意，使我蒙受到無比的壓力，此壓力之大前所未有，又無人可訴。我一直反問自己，到底那裡出問題？當理出問題之後我是否要放下？內心之掙扎讓我天人交戰，如果不放下而採取反撲，後果可能玉石俱焚；如果放下又嚙不下這口氣。

偶然之機會知道了動中禪。這是我第一次聽到這名詞。在多次的共修中約略知道一二，但每日早晚的功課裡雜念妄想依舊紛飛不已，但愈是要降伏克制它愈是浮現出來。心想既然有七天的禪修就利用這段期間來好好用功。就在要請假之前又逢同事間的橫生障礙，及臨行前辦公室的風波，導致此次

2014年2月期

禪修前兩天依舊內心久久不能平靜。

第三天（我正式才在二月二十七日參加的）中午師父開示完畢，依舊練習，沒想到是我近幾個月來收穫最大的一次，在那一小時的動中禪練習中，內心驚訝萬分，我內心湧出的雜念及妄想竟然少之又少，而先前對於加諸我身上的橫逆，已開始學著去包容、原諒，甚至還浮現出是否要感謝他們。

當然，任何念頭在修行中都是雜念，但是，我進步了，我在惡念中已漸漸轉為善念，繼接下來把那善念轉為一股正念，用心不斷的用功，那一小時中的用功，突破了多時的心障。這三天的修行中，這珍貴的一小時，值回票價，再累都值得，我會利用這寶石般的一小時，回去加緊用功，希望有所成就。

過去我只參加禪修營一次，但唯有此次的短短三天中那珍貴的一小時裡，收穫最大，那種感覺說真的也唯有個人才體會得到。人的生命中充滿了起伏曲折，時而光明時而黯淡，但願，在此次的禪修中的寶貴心得，能成為我此生命黑暗迷航中指點我的明燈。

22歲行者（心得記敘）

徐建合

這是我第二次參加七日禪修，想著第一次什麼都不懂就來了，然後帶著滿足回到原本的生活，起初總有些格格不入，看事情的角度變得簡單又明了，改變真的很大，之後也去尋找了一些佛教相關的資料，從一個本身不懂佛教，到全然相信，甚至深感敬佩，佛陀實在太聰明了，在找資料的過程中，不斷回想第一次七日裡發生的事情，及自己需要努力的地方，可以說這是在尋找自己的旅程吧！第一次的七日裡，觸動了我要尋回本來面目的種子，在回到原本生活中，我不斷的找資料參考，發現自己需要改進的地方，那就是穩定度。

也很幸運，之後又有機會再次參加七日禪修，我知道這次是必須訓練自己的穩定度，這別人無法幫你，必須自己實際去試，也很感謝在這幾天裡，師父所扮演的角色，願意費如此的勁，讓我更加清楚的知道，我的掉舉是如此的嚴重，知道總比不知道好，剩下的就需要自己努力改變了。

在這九日裡，我找到了我的本質，看到了自己不經意的小習慣，雖然只是瞄見到，還不……是真正看到，但已經知道敵人，剩下的就設法戰勝，就好像當從別人口中知道自己的缺

2014年2月期

點，設法去接受及修正一樣。

這次收穫很大，體驗很深，很多東西難言以表，唯有親身經歷才知道很感謝這次各位師兄姐的護持及師父無私的教導。



2014年2月期

溫定 第一次禪七 日記分享

溫定

2月22日 (六) 第1天：

早上11點午膳，12點半才正式上課，師父簡單開示後就直接用功，雜念很多。5點晚餐，配合禪二學員6點半上養生課程，一切都在摸索的一天。

2月23日第2天：

妄念依舊紛飛，開始擔心自己到底有沒有慧根。我：「師父，有沒有一種可能，9天後我帶著妄念紛飛的頭腦悔恨著回家。」師父：「不必擔心，回去後你就知道了。」晚上師父說法時，有人問「名色分別智時是什麼狀態？」我問：「和開悟一樣嗎？」師父：「名色分別智只是第1關，要第2關後才是開悟。每個人名色時狀況不太一樣，以我來說，像是煎牛排要翻面時肉與鍋子撕裂開來的那種感覺，但有些人會哭、有的會笑，有些人像大爆炸轟轟烈烈、有些人只有小小漣漪，平淡到過了第2關才確定那就是名色了。但如果你問已經名色的人那到底是什麼，大部份也只會說：『我也不知道那要怎麼形容。』」

2月24日第3天：

2014年2月期

上午上座一次達3小時，心好像比較安靜了，時間覺得好像沒那麼漫長，但師父提醒：「要小心，也許妳是陷入念頭而不自知，一般來說會覺得時間過的很慢。」但奇怪的是只要覺知剛開始跟得上手就哭了。我：「師父，心好酸楚」師父：「很好，像打火機擦出的火花看到瞬間真相，繼續覺知手的動作。」下午覺知才剛開始跟得上手眼淚又不不停的掉，哭的比早上嚴重，也只能繼續注意手部動作，好一會兒才停下來。我：「師父，還要哭多久，不會哭到最後一天吧？」師父：「不知道，也不無可能」我傻眼，我是來求解脫的耶，不是來哭的，睡前心想：希望明天不要再哭了。

2月25日第4天：

早上繼續用功，雖然還是會捲入雜念中，但是覺知可以持續一會兒了，動停不再明顯也跟得上，手越做越輕柔，心想跟得上就好，為什麼一定要動動停呢。下午第1支香經行時，師父問：「今天不會哭了吧！」我：「不會了。」師父：「念頭有沒有不一樣啦！」我：「我的念頭都很跳躍耶，沒有什麼邏輯性。」師父：「大家都是這樣啊！內容呢？雜念的內容是不是不同了？」我：「對耶！好像比較是正向念頭，而且比較有規劃性的內容，比較起來好像沒那麼跳躍了。」師父：「你已經在伺禪支囉，快了，加油！」我又問：「師父！我跟得上手部動作時，手變得好輕柔可以嗎？」師父

2014年2月期

：「當然不行，做得輕柔也是左腦要你這麼做的，那也會落入輕安。」我：「喔！還好有問，原來是誤區。」

2月26日第5天：

早上在戶外禪坐，師父：「現在重點在傳球，把它當一個遊戲，別人看不到的有趣遊戲。」為了讓它好玩，我自作聰明的把每個動作當作不同的選手，互相傳球加提醒，一個白天下來玩的好累，也常漏接球，發現自己左腦活動的更厲害，也沒感到任何樂趣，覺得方向好像不對啊！還是問師父好了。我把傳球的情形報告師父，師父睜大眼看著我，表情是說：「妳在幹嘛？」，但嘴上卻說：「那就別傳了。」晚上看「你腦內的兩個世界」影片，這部影片及奇蹟一書（主講人吉兒泰勒是書的作者）多年前曾經看過，但晚上再看時居然又哭了。

2月27日第6天：

身體好痛的一天，肩痛、脖子痛、腰痛、腳痛，加上雜念，我開始覺得累了，真的累了，第一次起了回家的念頭，但我知道如果熬不過去，我這一生就再也不會解脫的一天了。身體真的好疲憊，脖子及肩膀痛到支撐不了我的頭，覺得頭快掉下來了，也懊惱自己怎麼沒有想到帶瓶肌樂，即使知道這種疼痛肌樂應該也不會有幫助，但只要有個安慰劑也好啊

2014年2月期

· 為什麼沒想到帶肌樂，為什麼.....，我真的好累、好痛。
我：「師父，為什麼你跟我說『快了』，我什麼感覺都沒有。」師父：「以前有個法友學動中禪很久了，我跟他說你做錯了他不相信，然後我就把他用功時的狀況拍下來給他自己看，他才相信我。」心裡OS：「好吧，相信你一次，雖然師父的回答一點說服力也沒有。」

2月28日第7天：

早齋時問能量等級500的師兄，我好累、好多念頭、好痛，怎麼辦？師兄：「何不單純的當個觀察者，看看左腦在演什麼。」上座時可以看著念頭了。身體雖然還是累，但好像沒那麼痛了。這幾天常常感覺到自己清楚的心跳，尤其是躺在床上還沒睡著前，規律的心跳聲是陪我入眠的唯一，但這2天右耳則持續出現血液流動及脈搏的聲音，從白天到晚上都沒停，入眠前的聲音除了心跳的振動又加上右耳的流動聲。我：「師父，我的耳朵怪怪的，一直有脈動及流動的聲音。」師父：「那是因為左腦已經知道丟東西給你沒用，所以已經減少丟給你，而左腦安靜下來後，妳當然會聽到自己身體原本的聲音，以後還會聽到其它的。」
心裡OS：「喔~~，還好不是生病了。」

3月1日第8天：

2014年2月期

早上持續用功身體依舊疲憊與疼痛，午膳後師父幫大家開肩，整個肩頸突然鬆了，身體的疲倦也消失了，下午用功時每個動作清晰覺知。我：「如果早幾天提供開肩服務，大家應該早就名色了吧！哈哈！」師父：「所以現在都是我的錯囉！」我：「沒有啦，但至少我可以少痛幾天啊！還是謝謝師父啦！哈哈！」

下午用功持續的覺知手部動作，心跳越來越明顯，周圍人進出移動也很清楚，手部動作延續著但不像是在動，突然到了一個不一樣的空間，雖然感覺很好，但只持續一會兒後左腦就出現了，開始判斷「這是什麼？」、「怎麼會這樣？」、「名色了嗎？」，一堆問號後就什麼都沒了。之後我把情形報告給師父。師父：「方向對了，但你出來幹嘛？」我：「……」

3月2日第9天：

一早師父教愛生氣的我一個可以不憤怒的方法，並當場練習：先想一件讓自己生氣的事，把事件和憤怒放在心輪處（可把手放置在心輪輔助），用意識看進事件的核心後，會發現那裡根本沒有憤怒，然後再完全的釋放心中那份能量到全身。真的有效，事後想想這個原理，每一件發生在身上的事情，其實就是因緣聚合，本身是中性的沒有好壞對錯，心中會

2014年2月期

有貪愛、厭惡或憤怒是大腦對事件下了判斷，才会有那麼多複雜的情緒。

非常感謝師父這些日子不厭其煩的指導，像是道路上的指標，帶領每個人到達心中的那一片淨土。禪修營對我來說一直以為個嚴謹的地方，但在這有歡笑、有淚水的經歷著不同以往的日子，非常感恩。



2014年4月期



老參莫非的心得

莫非

很早以前就與一群師兄姐一起學佛了，有的師兄姐們進了佛學院，而我則選擇基礎禪訓班。後來有跟其他師兄先後接觸了{南傳觀禪}於是也有學習到不同的禪坐禪修方法，也有參加專修四念處禪修，原始佛教經法與禪法。

因個人體認有「時間壓力」且因緣際會下接觸到動中禪。而參加空堂師父二天的新生課程後，隨即參加禪七課程了，記憶中之前瀏覽的一些動中禪書籍重點敘述：

「昏沉」不死你會死在課程中記得：空堂師父所指導的「當一個觀察者」，也記得阿姜查大師在「靜止的流水」書中的一段話：切記你不是為了「得到」而禪坐，而是為了「捨棄」！所以我們不應以慾望來學習禪坐而是放下。如果你「想要」任何東西，你永遠也找不到！

就這樣很認真的練習著。到了第三天有了不一樣的體驗顯現：看著身上酸麻痛癢我心自在，手的動似乎不是我在做的。手的動作自己慢慢的停下來很神奇的體驗。請教師父為何如此？師父說了.....以及一些鼓勵的話。回想請這殊勝的體驗

2014年4月期

很奇。願以後參加禪七的師兄姐認真的用功：克服昏沉--它不死你會死以及永遠做一個觀察者。

這是我禪七的體驗謹供參考。感謝空堂師父的指導以及法工們的用心護持我銘記在心，感謝！再感謝！還是感謝！

溫定 第二次禪七 心得分享

溫定

第1次禪七後

誠如師父所言：「那些每期都來禪修營的法友，如不是回去後嘗到了甜頭，怎會每期都報名參加。」。回到現實生活中的我，內在一直維持著無可言喻的寧靜，也享受著這份從寂靜中沁沁而出的喜悅與愛，周圍一切充滿和諧，持續到第5天我決定再報名下一期的禪七，因為心中已經明確篤定繼續動中禪這條路，而提早報名則是相信老天能事先把阻礙我的俗事一一排開。

有鑑於上一次花了4天在尋禪支上，浪費不少時間，為了在9天內能破第1關，我要求自己要在最短的時間內達到伺禪支。

你不是你的左腦

這2個月來心中惦記並期待著禪修營的到來，但一上坐就發現自己的雜念仍圍繞在工作及日常生活中，不禁可憐自己連自己的念頭都控制不了，這強迫性、無法停止的思考一直把我拉離當下，如果思考是我幫助生活及工作的工具，那為什麼當我要它停止時它卻不能停下來呢？到底是我在使用它，

2014年4月期

還是它在使用我呢？很明顯的是念頭使用我，它反賓為主的掌握了我的一切，當然也掌握了我的生死輪迴。

除了讓我遠離當下的雜念外，也在第4天覺察到內在根深柢固的信念，是你自以為真的種種執著形成的盲目狀態，因為各種思惟是依賴著信念而衍生出來的，所以極不容易覺察，但它卻極可能是影響自己無法突破的障礙。

就我來說，每當有特別的感覺時，好像會本能的逃避，對於未知的事有著極深的恐懼，害怕會出現一些自己無法掌握的事，和師父小參時，師父告知動中禪是睜開眼修煉覺知，不同於閉眼打坐，不會有任何靈異或特異事情發生。放下對未知的恐懼後，當天就得了名色分別智。

名色為何物

即使在第1次禪七時師父曾說過名色是什麼（注），但無明的我還是一直以為會有個美麗或特殊的境界，在持續一段時間覺知手部動作後（請不要問我要覺知多久，在那個狀態下沒有時間的觀念），心輪上方小小的範圍突然有點按壓的痛，仍繼續覺知手部動作，之後痛的範圍開始擴大仍不以為意，但眼淚開始不自主的狂流，說狂流是因為眼淚鼻涕都流到衣服上了，為了不影響其它師兄姐，我飛奔回寮房開始痛哭



我問師父，什麼都沒看到、也沒感受到任何東西，我在哭什麼啊。師父說西方說法是覺醒了，東方則說開法眼了，本我看見了真相，只是大腦還不明白。開法眼與名（精神）色（物質、色身）分別雖都屬第1關，但開法眼算是覺性的升起，比起名色分別的位階更高一些，覺性升起後你會發現對於事物會有更深入的見解，但覺性尚未普照遍滿，須要持續的用功長養它。

期待下一期

2次參加禪修營都是在哭哭笑笑中渡過，感謝師父在禪修期間給予沖名色的我們很多的自由，這對我來說真是極大的寬容，並且過程中不斷提醒與指導，除了感謝還是感謝，我何其幸運的能遇上這麼單純、直接的法門。

註：師父：「每個人名色時狀況不太一樣，以我來說，像是煎牛排要翻面時肉與鍋子撕裂開來的那種感覺，但有些人會哭、有的會笑，有些人像大爆炸轟轟烈烈、有些人只有小小漣漪，平淡到過了第2關才確定那就是名色了。但如果你問已經名色的人那到底是什麼，大部份也只會說：『我也不知道那要怎麼形容』。



2014年6月期

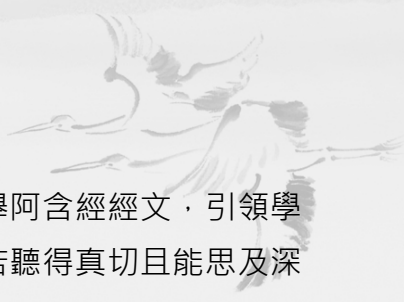


開發覺性的犀利寶物——念住禪

(無署名)

個人因對生命的真實義有探索興趣，早期研讀過印順導師的妙雲集及南北傳與藏傳法師與部份經教，約略瞭解經教是「分析式禪法」，運用聞法與思惟來釐清身心二法的真相，另一下手處是「非分析式禪法」，屬不落語言文字概念的覺性開發之路，這兩者恰是前後相接的道途。正如此次禪修法師所舉《雜阿含》843經的「親近善知識，聽聞正法，內正思惟，法次法向。」，經聞思法義多年，領略了人類創造了概念世界，並沉溺在自己創造的世界而不自知，有如心經所說的「顛倒夢想」。

為免生命無止盡地做……夢，在摸索研讀阿含經時發現，佛陀明確告知四念處與八正道的是唯一解脫道路，是古仙人道，於是南傳有名的馬哈希禪法及新社內觀中心的禪法都接觸過，尋找較適合個人有效解除大腦概念枷鎖的觀修法門。4月時，在網海中無意進入了正念禪修學會網站，站主空堂法師標榜念住禪必可三年達致苦滅，超越佛陀勸修四念處7年有成的說法，實是前所未見。於是抱著尋寶的心態在週六一早與兩位師姐一起開車前往新竹關西「佛陀世界」參加念住禪七日禪修營。



禪修營中，空堂法師以最簡明的方式舉阿含經經文，引領學員瞭解阿含經苦滅教法之實際證明，若聽得真切且能思及深義應可算是「聽聞正法，內正思惟」。而七日禪修中最重要的是實修部份，也是空堂法師一再強調，只要實修培養出覺性，回頭再研讀經典就能明了與印證。法師以生動的教法反覆叮嚀手部十四個動作的關鍵注意事項，並事先提醒學員認識五蓋及如何正面對戰。

穩住手部動作，鬆柔明覺地把心安住在動作觀修，說來簡單但做來卻狀況百出，個人生好探究，自作聰明地將法師提醒的要訣在七日禪修中分開來實驗，首先是「節拍長短一時長覺性」，一秒一動作，為維持明確的節奏，動用大腦標記法，當下感覺有好一點，但並未自知到最後幾天竟成了嚴重的障礙。接著研究「接龍尾手相連片鏈環」，在兩個動作首尾時內心觀想手中有一物傳至下一動作的手中，心於是忙於觀察與觀想，雜念自然較少，但觀想並非觀察，此路顯然不通。再來是「煞車十四動覺動動停」，嚴正分明執行手部停住動作，並同時自動標記，問題是過於僵硬，忘失鬆柔要訣。到第6天左右，進入最後要訣「觀察戲觀手鏈開法眼」的試驗。初始，將視覺遠視後，收攝回來如鏡映物，將大部份的知覺用餘光與感覺在手部動作上，一段時間後，發現雜念段

落縮短，雜念出現時，覺知也較能快速跟上而消失，於是就很專心地做下去，由於有期待，不自覺地加速了手部動作，也由於睜眼與心力剛猛，生理出現了冷觸，頭面出現了緊、麻，頭頂心脹動，整個感覺遠離了鬆柔的要點，心知此路非真。禪修期間也雜著經行，察知雜念段落甚長，心念也持續標記著每一落下的腳步，狀況好一點時，可在3-4步後察覺雜念而消失，但絕大部份內心都是在混戰狀態，毫無覺知品質，委實有點氣餒，但因研讀經教時早知此是唯一道路，且要越過障礙，本來就必須付出代價，所以也就持續下做下去了。

來到了離營的前一天，法師也特地鼓勵學員把握機會，能開發到明色分別的能力。幾天下來，經過了多方嘗試，確認不通後，就回到僅做手部動作，一切不理，把要訣穩定下來，發現心念仍追著標記手部每一個動作，無法停下來，這反應出之前禪修為了專注，運用了標記法，卻成了揮之不去的障礙，試了多種方法後，方以刻意地將呼與吸節奏與手部動作的動與停不同步，標記的心念聲即因亂了節奏而停止，當心念不再標記數分鐘後，再讓呼與吸順其自然進行，於是就回到鬆柔明覺的純觀察狀態。當然，大腦依然敘說著它的話語，它會自我思惟法義與演譯，有時還真的是不錯的領悟，例如：演譯出這個覺知動作的覺知，與能察覺雜念生起與消失

的覺知，是五識與內在體感覺的運作，正是人類本然初始的覺知，運用五識來觀察就是佛陀「看只是看，聽只是聽」的五識教法，但一般人並非以現前當下的「五識」來觀察，反而是以過去的「意」來識別當下的人事物，「意」是念的對象必非正見，而五識對象的結果必是正見等等。大腦自動演譯理晰法義看來是心生慧解，但千萬不要上當，它畢竟是「意」識運作，非五識境界的直觀境界，雖然最後意識必會臣服於五識，與之相互合作，但兩者起修路線截然不同。

七天禪修下來，有些眾學員收穫滿滿，我個人雖無法很深入，但對自我內心世界的認識更深了一層，更加確認以覺性「降伏其心」的開發是唯一道路，離故；以覺性「無住心」，舍故；以覺性「生其心」，平等智用故，不落輪迴與兩邊。也是個體認真看待實存生命的終極關懷，給自己一個回歸終極真實的機會。

禪修營結束了，個人感覺到手部念住禪在開發覺性上的犀利性，這個寶物納收列在日後專修時的重要寶箱中，因此也自認為收穫滿滿。禪修期間要感謝空堂法師、護持師兄姐、佛陀世界的優勝美地，願所有人都有機會學習念住禪，獲得智慧，遠離苦邊。

溫定 思維隨觀 禪修心得

溫定

早上完成報到手續後，師父就提醒我本次禪七練習的要領。師父：「記得在14個動作停頓中有個空」我當下的反應是～空空空，滿腦子空。

師父看不明白又再重覆一次。我：「那我體會看看好了。」師父：「不必體會，只要知道這件事就好。」實際上座時，為了看清楚14個動作裡的空，自然地把14個動作切割更精細，覺知力好像更清晰，但因禪七前發生了一些讓自己耿耿於懷的事，總是無法真正的進入狀況，直到第6天，師父叫了3位已經[開法眼]的人進小參室。

師父：「你們3個可不可以開心放鬆的做念住禪，[開法眼]以後不必再那麼緊繃，每個人都苦著一張臉，微笑好嗎？假裝也沒關係，假久了你的頭腦就會當真了。」我：「有嗎？我有很嚴肅嗎？我覺得自己不會啊！」師父：「要不要我拍下來給你自已看看，凶得勒！」我：「不了，謝謝師父。」

下午經行時要求自己笑，久了居然就從心裡開心了起來。之後回到手部動作就輕鬆愉快的做，沒多久知道自己進入狀況了，[開法眼]之前的清晰來了，手部動作很快但很清楚，念

頭來來去去都知道，持續好一會兒。停下來不禁回想剛才那個清晰的境界究意是什麼？

這時，師父要我參的話頭「覺性在哪裡？」「覺性是什麼？」出現在我的腦海。膝蓋彎起手撐著頭思索著，突然之間我明白了，快速步出禪堂，師父就在門邊，我興奮的說：「師父我知道答案了」，一口氣回答了覺性在哪裡、覺性是什麼外，外加一句「空根本不在14個動作的停裡。」師父笑了並說：「覺性是什麼的答案太粗了，雖然意思對了，但文字描述不足再去想想。」

我：「那我過第2關了嗎？」師父：「還沒。」我：「怎麼可能？我看到覺性了耶。」師父：「那是2碼子事別混為一談，不過這已經是我聽過最滿意的答案了。」

(事後才知道這個話頭只有2個人回答過，而我不過是第2個，驕傲之氣瞬間瓦解)

雀躍走回寮房，洗澡時想、吃東西時想、休息時也來回踱步的想，覺性到底是什麼呢？一直思索到睡著。隔天起床坐在床邊動作就定格了，走路、吃早餐所有行動都慢了下來，但多了份不曾有過的內在寧靜，整個感覺和平時完全不一樣，進小參室坐在涼椅上問。

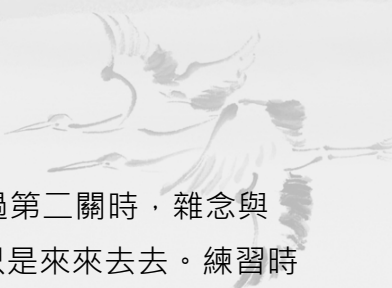
師父：「我不知道怎麼了，好奇怪的感覺，今天可以只要坐在這裡好嗎？」師父：「可以啊」半躺在椅子上看著落地窗外樹木、光影及偶爾飄下的落葉。

我：「師父這是什麼情形啊？為什麼一早起床就變成這樣呢？」師父：「這就是生命啊！就是喝茶時喝茶吃飯時吃飯的開悟狀態。」我：「哇！這就是生命，那我平常在忙忙碌碌在幹嘛！回去後會退轉嗎？」師父：「回去後與現實生活會沾黏難免退轉，但繼續用功可以做到隨時進出這個境界。」

我就這樣在小參室內浸泡一整天，原來當下的力量作者在公園坐了2年就是這種感覺，如果可以我也想坐個2年。不知道自己哪來的幸運，2月初才學習念住禪，7月初就達到思惟隨觀智，師父在過程中的每個指點都是把我推向前的重要關鍵，真的非常感謝師父的教導。

另外在小參室躺2天聽了不少同修的問題，想分享以下的重點：

1. 真的沒有華麗的境界、沒有什麼強大的能量、沒有特別的空間、更不會有法相名詞，如果有什麼都只是左腦在作祟，不必理會。



2. 雜念妄想本來就是你的一部份，在過第二關時，雜念與覺知同時都在，只是不會捲入，念頭只是來來去去。練習時被妄念捲走，發現後再回來覺知手部就好了，就這樣不停回來覺知，如此而已。

3. 師父的指點是極為重要，師父的每一次的提醒都是我進入下一關的推手，也許我對尊敬的權威者非常信任，對自己也非常有信心，這些心理因素也是重點。

最後還是感謝，謝謝老天讓我第1次參加禪修營就遇上這種沒有規章，沒有執事長，一切靠自律的修行團體，也因為如此才能讓我在進入第二關的那一天浸泡享受那份美妙的感受。感謝師父，正念禪修學會及所有護持的執事們。

慟

楊庭合

在以前幾次參加的禪修活動，經驗裡，都是經常無法睡好，所以多年來每次禪修7日以後，身體狀況變得越來越差。但是這回會來參加9日的原因是，前幾回的2日禪之後身體一直有改善，才有勇氣來參加這次的體驗禪修，在佛陀世界優美的環境裡與世隔絕，沒有電視、手機、電腦、貓咪...。在最後的一天早晨的[能量呼吸療愈]之中，發現了這輩子內在深層的苦，於是便毫無遮攔的大肆痛哭一場，原來還真的極苦，不就是呼吸嗎？那為什麼內在的傷痛是藉由呼吸訓練來引動呢。

其實這些天吃好、睡好，是託空堂師父的幫忙，使用量子療愈調理經絡，才能努功順利完成，感恩。

衝刺過關

呂絲瑩

六月這期的禪七是我第二次參加，第1次禪七就是將念住禪的五定支練熟練，把師父所教的十四個動作的停、頓都做到，然而雜念紛飛也就只有發現捲入念頭時盡快回到手部的十四個動作來努力，這就是第一次禪七時學到的基礎，回來後每逢禪二都儘量參與希望能為第二次禪七多多凝聚一些力量，期望能突破第一關「名色分別智」。

禪七的第二天竟然多年的舊疾暈眩發作了，天啊！沒帶藥來吃呢！怎麼渡過？嘔吐不止，只能躺在床上，無法動彈，多虧傅師姐幫忙刮痧，師父用雲端系統調理，在躺了一天一夜終於可以下床了。接著第四天、第五天也一直都處在微微暈眩，無法全神貫入，心裡一直想著這期要過關恐怕無望了。

第六天一早師父開始鼓勵我衝刺過關，我還苦笑地搖頭，想前幾天都沒好好做，現在只剩三天怎麼有可能（這就是全部用大腦在思考了）？一天下來邊做邊想其實看到前第二天蔡師姐、李師姐都拼過關，自己也很想拼拼看能不能過關。下午上座練習時，突然跑出二個字「拔苦」，終於明白這就是自己一直的目標，不論這次禪七能不能名色，剩下二天我都

2014年6月期

要為「拔苦」而努力，此時整個心就不再浮動了。

第七天一大早師父帶著大家做了能量呼吸，結束時我一向都是靜坐很久的，這時卻想自己現在好放鬆喔！利用這個鬆軟的心開始動中禪吧！這一開始就覺得自己全部放鬆，念頭也變少，而且十四個動作的停、頓都很清楚，愈來愈松，突然一股悲苦從心出來，當下崩潰了，所有的憂悲惱苦全哭出來，我終於踏上真正「回家的路」，一條解脫的路也是拔苦有望了。這就是師父一直提醒的唯有實修才能達到解脫之路，感謝師父我終於走上這條路了。

朋自遠方來

廣州·吳運鴻

不知什麼時候開始想死會怎麼樣？我期望死不是完結，我沒有任何logic（邏輯）來證明它，只是一種期望，要不然生命真是大無意思，幹什麼到最後都是完蛋。

跟著我去尋找方法，去瞭解死或考慮現在到死後「活」得開心。世界上有很多方法，最後發現佛學可行 - 今世解脫。

[念住禪]更擔保三年就行，所以我就去找念住禪的資料，買了師父的書，跟著自己練起，可是一年都沒有什麼動靜，我想我方法錯了，就來台灣上禪修課。

在這裡，原來有方法可以知道自己的修行有沒有進步，發現自己過去一年應該是有進步，不過是很慢了，還有我知道自己以前的修行錯在那裡。

在禪修結束時，就知道有幾位師兄師姐拿到[名色分別智]，除了替他們開心，我自己也很高興，因為這次能親眼看到這個方法可行，雖然我這次沒有拿到名色分別智，可是這次修禪課卻讓我對念住禪更有信心，也對自己能今生解脫更有信

2014年6月期

心。





2014年8月期



誠意

口述：傅黃美，惠筆錄：傅薇真

我是一位不識字的歐巴桑，今年七十四歲了，由於從小雙親不在，在沒有父母的照顧下，自幼失學，導致字認識我，我不認識字，後來十八歲結婚嫁人，生活安定，年老退休後，女兒要我考上學校讀書，讀了三年，終於在民國九十年六月有了一張國民小學畢業同等資格證書。當時領到人生第一張的讀書資格證明書時，內心的喜悅非筆墨可以形容。雖然具有國小資格，但是隨著歲月年老，記憶不斷的減退，經過這些年以前讀書的字全已還給老師了，還得一乾二淨，只剩下我的名字傅黃美惠四個字記得會寫，因為我女兒警告我，什麼都可以忘，就是名字不能忘，因為出門代表我自己，又有時候要請領老人福利金以及其他的相關需要文件時比較方便，因此我雖然變回不認識字的歐巴桑，但是我的名字傅黃美惠四個字永遠記得。

由於女兒接觸佛教，認識了張秀隆師兄三十多年，在張師兄的介紹之下來隨空堂師父修學「念住禪」，在經過禪十的洗禮下，我這個不認識字的歐巴桑心靈能量等級由一百八十進步到二百五十五分，這是我做夢都沒有的經驗，以前本來妄念很多，心很煩躁，參加禪十後有比較少一點，心情有比較

2014年8月期

穩定一些，心情有比較開朗，負面念頭比較少一點，高血壓也穩定一些，真的很感謝師父的教導，希望繼續跟隨師父學習，希望將來在修行上再接再厲，進步再進步。

突破藩籬近水樓台

釋智燈

末學得了重症又斷了腿，一年半前來到陽明山「莊園」休養。徘徊在人生最谷底之際，三個月前巧遇「念住禪」法門來「莊園」舉辦禪修。

說實在的，這裡一辦活動，就打擾了我的生活，而且我自己的法門都還學不完，所以帶著排斥的心情，末學接觸了「念住禪」。

由於師父善巧的引導，加上學員鼓勵、打氣，末學漸漸被這個法門吸引，師父解說：「念住禪」是最快速有力的禪法，專修三年即可解脫，末學心想反正自己在佛法中一事無成，這個方法就姑且一試吧！在這個團體中，除了師父，我是唯一的出家眾。在外相表面上我是鶴立雞群，而道力上我是雞立鶴群，因為很多學員都是修有所成的覺醒者，在倍受壓力之下，末學用功了三個月，終於功不唐捐，嘗到一點法味，取得「名色分別智」。

末學認同這個團體的地方是：力求解脫。在師父的帶領下，大家有志一同，努力精進，以「解脫」為目標，以「涅槃」

2014年8月期

為上首，如實修行。

這個法門不用末學刻意去找，更因為就在我的落腳處，讓末學無處可逃，可謂是「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」。好老師、好法門、好同學，一切都在生命中綻現。末學在佛法大海裡沉浮二十二年，今天終於透出一點消息，欣喜無比，是奇遇？是巧合？還是佛菩薩的悉心安排？一切盡在不言中。感恩！感恩！也感謝有這個機會分享心得。

附：這次的埔里禪十已有七位法師不約而同，參與「念住禪」精進薰習，其中三位取得「名色分別智」。

從讀者到行者的路程

蔡志浩

會來參加這個禪修的因緣其實還滿特別的，那是在七月份的時候，有天我去逛書局，剛好看到師父的「動中禪遇上觀呼吸」，隨手拿起來翻了一下，覺得裡面有些東西是我要的，就順手帶回家了，整個看過一遍，覺得這個法師是有料的，而且他分享出來的東西是真心的希望你看懂的，這點看似簡單，其實還真不容易做到，我們週遭總會遇到很多人，或者是檯面上大師級的人物，在跟你陳述一件事情的時候，總是會用一些華麗的語言，艱澀的詞彙，隱喻的內容，來陳述自己要表達的東西，以彰顯自己的博學多聞，高人一等，這就是我光看完書，就會想來找這個法師的原因。

參加這個禪修，我是帶著很大的期待來的，希望在這期的禪修證得「名色分別智」，當然在修行的路上，有這種想法，多少都會造成一些障礙，但我還是希望能早點跨入門檻，拿到門票，成為實修佛弟子。

禪修中的過程及內心的一些想法及轉折，我就不多說了，禪修結束的前一天，師父在小參室跟我說，我證得「名色分別智」了，當然心中是非常高興，但是又有一絲絲空虛的感覺

2014年8月期

，不能說證到「名色分別智」時完全沒有變化，可是就是淡淡的，跟原本預期的完全不一樣，所以內心就是有那麼點怪怪的，有點空虛，也就帶著這樣的心情回家了。

結束禪修離開「正醒禪苑」這幾天，我真的發現不一樣了，原本雜念紛飛的念頭，只要你願意，很容易就可以念住當下，修行不再是費力的事情了，甚至有時候在走路時，念住當下，不疾不徐，可以真實的感受到內心的平靜，前一秒鐘跟後一秒內心就會有截然不同的變化，讓我見識到「念住禪」強大的威力，直到這一刻，我對「念住禪」才真的生起信心，讓我深信，三年解脫是如實的。

最後我要感謝諸位師兄師姐無條件地付出及護持，師父幽默無私地教導，感恩這一切的一切。

轉變

林萱桓

偶然在一個因緣際會下，來學習念住禪，因為本身是上班族，所以剛開始只能先參加禪二，雖然是短短2天，但回家後覺得身心變的比較輕鬆，之前身體常常容易感到疲倦感，也有了很大改善，幾次禪二後，感受到念住禪的好處，於是排除萬難安排七天休假（只能排到7天，無法全程參加），想說好好的沉浸在動中禪這個世界。

第一次到正醒禪院，放眼望去景色優美，鳥語花香，果然是個禪修的好地方。老實說前三天，忙著熟悉環境，還有調整時差（早上4：30起床）還沒有很大的感受。只是覺得師父準備的教材很豐富，很用心，課程安排很緊湊，對個人來說算是蠻大的挑戰，和禪二有很大的不同。

經過三天適應期後，第四天開始有進入狀況的感覺，開始適應整個節奏和步調。一位已過名色分別智的師兄提醒，練念住禪「鬆」很重要，要「鬆柔明覺，覺知在手」於是不管何時，心中一直提醒自己，要鬆柔明覺，覺知在「手」，要平常心，享受當下。

第五天早上練完能量呼吸，覺得精神飽滿，電力充足，之後，練念住禪時，突然感受到身體出現一些奇怪的現象，好像身體不是自己的，而是一台會自動運轉的機器。老實說，當時對這種現象有點受到驚嚇，下午時繼續練念住禪，同樣的感覺又出現了，這次是手抖的沒辦法做動作，心裡想說難道這就是名色嗎？怎麼沒聽人說會有這些奇怪的症狀呢？（後來才知道原來每個人都不一樣）經過小參之後，師父要我放輕鬆，繼續練下去，感謝黃師兄和陸師姐的加油打氣，整理好心情後，保持平常心，繼續用功。

第六天早上同樣的感覺又出現了，這次完全不管它，一邊流眼淚一邊繼續練，內心只是沒來由的感到很苦，我問師父為什麼會這樣，師父說不用管它，繼續用功。

第七天同樣的感覺常常出現，只是像地震的餘震一樣，症狀越來越輕，只是可惜今天是休假最後一天，沒辦法參加完全程，不然身心的變化應該更大。

說實話自己以前也曾經參加過一些法會，不同法門的禪七之類，但發現對於煩惱的對治，其實幫助並不大。念住禪最大的不同，就是對於情緒的穩定度，有很快而且明顯的幫助。舉例來說：當心裡出現煩惱時，會比以前更容易覺查到，而

2014年8月期

且知道它只是過去記憶顯現，或是對於對於未來的妄念，就會把思緒拉回來正念，情緒會比前平穩，雜念會比較少，以上是個人的小小心得。

在這裡要感謝師父的教導，師兄姐的幫忙，和感謝所有的一切，也祝福大家可以早日到達解脫的彼岸。

突破

吳權佑

8/9 新生禪二

這次報名參加陽明山莊園空堂禪師的[念住禪]新生禪二課程，期望令接觸已將兩年但進展緩慢的動中禪法有所突破。更想探詢的是，在泰國修習mshasati傑出者，很多都在三年內完成苦滅聖諦，甚至有安嘉莉老師一小時開悟四個月滅苦的著名實例，但見國內久修老參多難以成就，到底是因華人過於聰明機巧根器較差？還是不夠用功或有其他因素？在下想知道答案。

8/20 埔里禪十

由於新生禪二時，已將兩年來養成習慣的動作，按照師父所規範的標準法則，作出調整改變。直接就禪十下手用功，但外在肢體習慣易改，心念的攀緣才是此行要面對的挑戰，長年累月以來讀經習法早已養成攀緣於法的心行慣性，在此時所謂要領口訣，經典法句，對治方法...在禪修中這一大堆先前珍藏於識田中的法寶，此刻如偽裝成善知識的間諜，不易警覺地冒出作障，陰魂不散，沒完沒了。幸有師父小參中指導，點破我此心行陋習，諭示改之，除之。

2014年8月期

8/26晚間共修時體內發生強烈氣動流竄，身體忽冷忽熱，心跳忽快忽慢，視覺忽明忽暗，聽覺.....，動念心想已近20年沒在練氣，怎在此時蹦出這些現象？又見當下自己竟既是當事者（感覺清清楚楚，同時也是旁觀者（無苦樂受心不動），具足兩種身份（不容易描述），莫非這就是龍波田所說的看見身心？？接著心想：哎！凡所有相皆是虛妄，不管它繼續用功才是...

然而就此以後，一切（心之所及）都變的清晰許多。但由於26晚歷經未知的現象後，自生「卑慢」障礙，沒有積極去請教師父，隔日之後疑蓋漸起，誤認系因身心過度鬆弛導致虛妄相現前，遂將專注加重，動作漸趨緊繃，感覺亦漸辛苦，幸好及時被眼尖的師父發現我此微異，走近身旁賜予指正。喔！原來是自己不解又不求解，竟然起疑將當晚名色分別現象誤解成非，這個誤會可大了。

從我這愚鈍人案例中，可以看出明師個別指導的重要性，誰能了知己所未知？修行者僅憑自我感覺，憑藉經書、影片、成見，若妄自誤判而錯走冤枉路，白忙一場是多麼可惜的事啊！

9/6莊園禪三

禪十返家後，發現原本剛強的心性變得柔軟，特別是變得非常容易感動，自我開始在消融了嗎？不欲令十天密集作功的

2014年8月期

熱蘊隨著解散快速消退，幾天後再上台北參加禪三共修，相較於禪十中自行實施一日一餐、飯水分離與最後全日斷水，禪三就沒什麼壓力輕鬆多了，正是想要借此作為銜接，將這一個月來所學帶入日常生活，工作與家庭...

最後在此頂禮佛陀，感謝師父，感謝龍波田尊者及多年來在台推廣動中禪不遺餘力的師友前輩們！！在下從今日到未來，設若有所收穫，都是聖眾的功德惠賜，感恩！
吳權佑合十



2014年10月期



洗碗

沃可

在報名禪七後，我懷著愉快的心情開始作前行準備，比如：上網看正念禪修學會網站上的資料、閱讀空堂師父的《動中禪遇上觀呼吸》與霍金斯博士的《心靈能量》兩本書、請教參加過課程的堂妹該注意學習的項目...等等，這些準備在課程開始後全派上用場了。

空堂師父聞思課程的內容，資料幾乎來自他《動中禪遇上觀呼吸》的著作裡，於是上課時我等於再作一次觀念上的複習與加強。

幸虧有閱讀霍金斯博士的《心靈能量》，我才對心靈能量的測試沒有疑慮。空堂師父把心靈能量（O環測試）帶入禪修課程的創舉，真是令人讚嘆！O環測試是肌力測試的一種，是一門經過長時間驗證的科學。學員的心靈級別到什麼程度，O環測過無所遁形。

禪修課程起末，都會各測一次學員們的心靈能量級別。科學數字會告訴你，你用功的方式對不對？有數字的好處是用功起來比較踏實。

2014年10月期

※ ※ ※ ※

禪七的課程分成尋禪支與伺禪支兩部分：尋禪支是前三天，是觀念建立也是身心調適的階段；伺禪支是後四天，是學員們自律精進的練習階段。

尋禪支時還有點鬆鬆的感覺，一邁入伺禪支，整個禪修團體的氛圍丕變——有股驚人的向上力，完全震攝住我了。

沒什麼人在偷懶懈怠，就連自律練習的休息時間，大家也很自發地在手禪或行禪，每當我感到疲累時，看著禪堂裡一個個用功精進的身影，稍作伸展便不敢放逸，打起精神繼續練習；在這裡，就是有股力量自然而然的把你往前推，就想用功的人而言，這裡是天堂。

我不知道自己什麼時候過名色分別智的，儘管禪修過程有些特別現象，我讓自己保持平常心去練習。新學員一般都是行禪與手禪交替練習，但我練習時是以行禪為主手禪為輔，很感謝師父、黃老師、執事的郭師姐，沒有制止我花大量時間行禪，我才有機緣去細細品味覺性的滋味有多美妙。

※ ※ ※ ※

禪修最後一天，每個人都拿到一張小紙條，紙條裡記錄兩個

2014年10月期

分數，分別是個人來參加禪七時的心靈能量起迄分數。據說我進步很多，但在那當下我並沒有太大的感受。

直到回到如常的生活後，我才明白這次禪七自己收穫有多大；覺性之於我已不再是一種刻意的作為，它開始會在生活的片刻自動捕捉念頭。

枯燥乏味的家務變成有趣的禪修。在洗碗的過程中，我看著自己置身平靜，手握菜瓜布，來回刷碗、沖碗，洗碗就是洗碗。原來過了「名色分別智」後的生活是如此，心可以自然地與當下和諧共處，單純而毫無造作。

※ ※ ※ ※

最後，謝謝每一個人，在禪修的過程中，以無比的愛與耐心來待我。

門票

小周

在八月禪十結束後，我的日常生活有些不一樣的小轉變。以前只要有機會睡，一定睡到飽；有東西吃，一定吃到飽，甚至吃完後依然覺得肚子好空虛；回到家的反射性動作開電視。這三件事幾乎是生活常態，但自從禪修營回家後這些原本被視為天經地義的習慣竟然起了變化，一開始還想說應該是禪修時的規律步調還沒調整回來，過幾天就原形畢露了吧。但這段時間身旁的親友最常問我：「你食量變小了？你怎麼這麼早起？」。經由這麼一問再重新審視自己，我好像真的變了，難道參加禪修也能改變對這些事物的貪戀嗎？

之後收到學會的禪二e-mail又剛好有空參加，那就上陽明山禪修順便看看風景去吧！萬萬沒想過禪十結束後自己會接二連三地參加兩次的禪二。在一次與師父聊天的因緣之下，腦袋的結突然被瞬間解開，記得第一次小參時，師父說過：『覺性就像騎腳踏車一樣，透過不斷地練習，一旦學會如何騎腳踏車，就不會忘記怎麼騎。』心想如果我現在約略捉到一些平衡感就不再繼續練習，等待下次再來禪修時，一切的一切又要重新來過，光想到這一點就害怕，也許是自己又懶又笨，不想一直重新來過。既然因緣俱足那就順著因緣走吧

， 當晚一口氣報名靜心營、十月禪七以及十一月禪十，想想自己已經好久沒有這麼阿沙力地做決定。

引頸期盼的禪七終於到來了，第一天看到熟悉的師兄姊好像他鄉遇故知一樣，好開心。差點忘了是來禪修的，感覺像是來旅行般的興奮，在歷經三天上課的沉澱，慢慢將身心模式調整至平靜狀態，再藉由手禪與經行來調頻。一開始看到只有蒲團時心裡有些擔心，因為我幾乎沒盤腿練習過，心想既來之則安之，一上座後竟然也能坐到一支香，所以又是被先人為主的預設立場給騙了。從第四天的專修開始，慢慢地發現自己被念頭拉走的時間縮短了，次數也變少了。當小貓稍微長大了一點也比較不害怕老鼠來找碴，之前總會抗拒老鼠，但漸漸地不管是什麼鼠字輩，要來就來吧，正好藉機多加練習把貓養大養肥養壯。

接下來每次只要一上座就會不定時檢視自己，是否都符合講義上的上座要點，五定支是否都在十四個手部動作的框框內。在這安全範圍內當個觀察者，手部的動與停變得很輕柔，好像手失去重力變得很鬆但卻是清清楚楚。在小參時因為自己口拙，實在不知如何形容，身體也沒有很明顯的變化或感受，始終就是清清楚楚、鬆柔明覺。

記得上次禪修時由於自己的覺性很薄弱，常常只要開口講話後接下來練習的手部動作時，剛剛談話的內容就會在腦中重新再上演數次，所以當時超怕開口，因為講幾句話就要花好長一段時間才能把自己拉回來。故然禪修營的規則真的都是在幫助學員，必定有它存在的道理在。這一次我不再預設任何立場，將每個外在的狀況、每個情緒都當做練習覺知的對象，敞開心把每一件人事地物都當作是養大小貓的糧食，不斷練習不斷覺知。

禪修營接近尾聲時，看著一位又一位的學員取得名色分別智後一一離營了，我的心也跟著急躁起伏，此時大腦又丟了新的功課，內心暗自期待著我也好想歇斯力竭地痛哭一場。明知道每個人的人生際遇、生命歷程大不相同，但這樣轟轟烈烈的哭天搶地真的是好不痛快啊！每每逼近倒數計時的時刻，這種對於想要名色分別智的貪念就會更加明顯。此時此刻我知道也看到自己想要名色的貪，師父一句：『停止一切大腦的運作，回到手禪吧！』當頭棒喝打醒我，所以又回到單純的練習，當個旁觀者觀察自己，於是眼淚沒流太多只有珍貴的一滴。最後一晚小參時，我拿到了一張屬於我的清清楚楚、鬆柔明覺的門票。

還是不免俗的一定要感謝師父、感謝一同精進的大家，一起

2014年10月期

共修凝聚力量朝向共同的目標一步步邁進，這種氛圍是在家完全無法複製的，感謝大家成就圓滿這次的禪修營。

豐收之旅

廣州·祝天敏

首先感謝空堂法師和黃老師和郭師姐以及一切志工和各種因緣，他們真的很慈悲。空堂法師幽默風趣，不拘小節、自在解脫的樣子令人印象非常深刻。

讓我印象最深刻的事情發生在室友彭師兄身上，他在禪七倒數第二天的時候發生了翻天覆地的轉變，具體細節太多就不闡述了，是爆髮式的那種，事後他說大腦裡的雜唸好像被清空一樣了，雜念一起來就自動消融，整個人心是空靈的狀態。師父印證他已經過了「名色分別智」。這讓我們很受鼓舞。彭師兄是我的鄰床，才三十歲，第一次禪七就取得這麼大的突破，再聯想到他在這次禪七「名色分別智」的前一天還說雜念紛飛，這讓我更加相信隆波田尊者的那句話：只要把覺性的貓喂大，它會自動去抓雜念的老鼠。

關於我自己的體驗，由於我以往的動中禪訓練思路與本次打七的不同，又沒參加過禪二的新生訓練班，所以導致直到第五天才發現自己的思想與師父的差異，於是花了一些功夫調整，總體感覺這個方法對念頭覺察力的訓練強度非常人，能感覺到自己對念頭的覺察力和控制力在迅速提高。難怪這邊

2014年10月期

的效率和進步如此驚人地飛快。建設哪怕是要修行也要先參加新生訓練班，別看動作上沒什麼差異，經過標準化以後，對心和訓練力度是加強了許多的，這從表面看不出來，因為它還是在心裡進行標準化。

出路

宜佩

尋找這一條路好辛苦哦！我現在46歲，生命去了一大半，去過了太多的宗教團體，聽過的、沒聽過的我都去過，20支手腳指數都數不完。

每回出國、出門去旅遊，出發前的期待都比去到當地還開心，因為怎麼想放鬆、舒壓那個心，就是空空的、不踏實、常常在想、為何人生、開心一下下也沒有，什麼叫很開心，可是苦這個字，可能想到很苦很苦怎麼想、怎麼苦，苦到肝腸寸斷，心痛五臟六腑到不受控制、大家都會說「昨天已過，明天還沒到」。就活在當下活在今天，可是真的有幾個人可以辦到。

一個因緣接觸了念住禪，我哥告訴我有多不一樣，我去參加了新人班二日禪，師父在講解雜阿含經時，我就覺得這就是我要找的了。可是開始練念住禪時，好累、好辛苦哦！我的疑蓋就出來了。

心量分數一路往上走，懷疑的成份卻越不同，剛開始練時，認為真的這14個動作就可以解脫嗎？師父騙一堆人在這裡

2014年10月期

做念住禪？真的沒有串通嗎？我哥不會騙我吧？

參加禪七時，師父說七天內不能理世間事就不要想，好好在這裡練哦！我問師父：坐不住啦！肩膀痛啦！雜念一直出來。師父說看著它就看著它，我一直想：要怎麼看啊，到底什麼叫看著它，可是還是乖乖的練。

第二次禪七的第四天心裡酸酸的..是這個嗎？所謂的名色分別智嗎？自己又否認了，到最後一天的晚上分數出來了330分，那表示我練的方向沒錯，大家放鬆了，師父來說：「最後一晚就要沖阿！你再過些分數就可以取得名色了。」本來8：00就想躺下了，想好好做好能量呼吸回寮房睡上一覺，被師父一說精神都來了，跟它拼了！一個晚上衝刺下來，真讓我找到回家的路。人的潛力真的可怕，想要的決心，真的重要。想要的決心原來還可以比之前的更大。

從師父說完的那一刻起，覺知真的都在手上，念頭開始沒有亂飄，痛看著它，昏沉看著它，雜念來了看著它，拼了一夜，早上要回寮房就邊走邊哭也不知道在哭什麼、吃早齋也哭、師父上早課也哭、師父看到我了真的跟它拼過了一晚，師父說：『過了』我還覺得不信，師父說去哭吧！真的沒來由的、也不知哭什麼、但是自己知道『心』掉下眼淚，這次真

2014年10月期

的清楚明白的知道這是回家的路。

感恩師父感恩護持的法眾

宜佩稽首頂禮



覺性爆炸



Apple Pad彭

會參加禪修學會真的是因緣所集！！

~~ 請聽我冗長胡寫一番 ~~

自從有記憶以來，一直都感覺身體裡面有東西卡住，記憶猶新。有一次，幼稚園時，不知道何緣故住在幼稚園老師家，竟然失眠了，感到全痛僵硬。從小到大也特別容易緊張與在意別人眼光，因而也特別痛苦。這情形一直延續著，當然很想快樂，就是覺得身體有東西卡住。

從求學期間包袱著家人的期許壓力，尤其是媽媽，是國中老師，又將我想盡辦法拉近她所任職學校。心中更加壓力，與壓抑，心中想做個好兒子，好學生，但又想反抗於這股力量，於是抽...煙喝酒打架樣樣來~~但還是讓我考上高中所謂的第一學府，當然壓力更大了，之後考進軍校，才剛下基地讀了一個禮拜就休學，然後又以考到的成績進大學。以優異成績畢業，進入業界經人提拔從技術員升至工程師年收入超過百萬那時，我才28歲。

其間經歷了外婆過世，父親過世，想哭也有哀傷情緒。高興

2014年10月期

時結婚生子好像也沒特別喜悅！！就是感覺卡住釋放不出，從國中以後酗酒習慣一直未停。一直覺得自己生病了，吃過抗憂鬱藥，看過一大堆心靈書籍，西藏生死書，活在當下，念力的秘密，身心靈的整體療愈，吸引力法則~~~~等一拖拉庫。

學著從裡面的方法化解內心的憂鬱，都無法化解，於是就像西方心理學學說的人的反應，FIGHT OR FLIGHT 面對人事物不是戰鬥就是逃避（就像行尸走肉阿）

~~ 終於逃離日本的工作崗位（辭了工作）到了這個法門，日本回來前從網站發現，就開始了瞎修盲練階段~~ 哈哈網路無敵。泰國~中國~台灣，網路上一大堆（手部動作+經行+隨時注意身體部位覺知），約今年8月開始練功，雖說沒人指導，但竟已有些反應（腦中沒那麼混亂）。然後再從網路上發現報名了師父的課程（9/12新生-2日禪，10/10三日禪，10/25 七日禪）

新生二日禪：9/11日本返台9/12就上陽明山參加二日禪，這兩天幾乎都在課程中度過，並做少許練習，但在陽明山上與世隔離的環境，讓身體舒服一些。之後期間就在家裡練習，但就斷斷續續，調舉不安，但隱約覺得頭部中間一直以來

2014年10月期

緊緊的感覺有一些反應~~

10/10-12三日禪：在陽明山上練習第一日就覺得全身痛，奇怪，家裡練又不會這樣，可是晚上睡時竟然自己消失了，有一點暢快感。第二日第三日也是在痛中和僵硬中度過，不過沒那麼痛了，期間在家中不斷練習經行+手部動作，每天2~3炷香，不含六日，哈哈~~盤腿都很痛，LINE問師父，說是無常法印，聽無~~。不過就是下坐後都感覺身體有更輕的感覺，就被吸引一直想去坐。有時會感覺頭部發熱，而且很清楚是頭中間的一個點~~

10/25-11/2七日禪：

10/26-27有感覺再坐時，腿部那種痛麻生滅的感覺，竟然可以撐到兩個鐘頭。期間黃老師跟我指導手部動作停&一秒的原則。10/30早上掃地跟智燈師傅閒聊腿好痛，她說你不坐椅子呢？然後要覺知停，我就開始停停停的覺知。從今天開始就在椅子上度過，因為不痛了所以一次可以拼2~3炷香。到了晚上我就提醒自己停停停覺知，然後發現自己可以將每個停連在一起後，連停這個念都沒了~~

就此後身體就不尋常反映了，每次清晰覺知手部開始呼吸困難，應該說呼吸再一直吐出後可以停個約10秒再大吸。每

2014年10月期

次覺知都如此，然後身體會陰部，丹田部，頭部中央開始會震動，晚上睡前能量呼吸時開始覺得呼吸真的自己會運行，尤其快速呼吸，我的丹田部自行快速吸到會停止，我無法控制。身體有好多部位開始震動，呼吸完輕鬆靜坐時身體又自己全身震動起來，甚至將我以亢龍吐水之姿往前壓到底。我也不抗拒的順應著它（這時發現身體不是自己可以操作的，就像師父說身體不是你的一樣）。晚上睡覺時身體也不斷的輕微振動著，可是感覺身體的感覺一直再生滅，而腦中的念頭則不斷的消融的感覺。升起又消掉，一直不斷持續著~~

10/31 直到起來做開功式，說也奇怪，一夜沒睡起來精神還很好~~。飯後就開始練功~~練沒半小時，又開始停止呼吸和會陰快速震動及全身震動~~我就跟師父說，師父說：你去經行吧~~~

經行時，稍微一覺知又開始全身震動和停止呼吸，我就一直忍住突然一陣悲從中來，感到情緒激動身題不斷抽蓄，已留出幾滴眼淚。怕別人在意以及怕干擾別人，我就跟師父說我練不下去了，師父說你去散步吧！！

我越走越壓抑不住內心的激動，於是，爆發了，我發了瘋似的大哭大叫一場，感覺好多東西都被我洩出去了，然後身體好松好松便找個無人的小徑趴了下去。整個人定住了不知道多久，又情緒激動哭了一番，然後又趴下去，定住了，覺得

2014年10月期

整個人空了，無念頭了，正臥仰望天空樹林間，感覺一切好靜好靜~~停住了。雖然如此但覺知好清晰，好清晰.....感覺好棒阿！！可是好像連感覺都消失了！！什麼都沒了！回到小參室師父說：你開法眼了，我只說我老爸死我都没哭那麼傷心，哭完好累~~。

我就先離開了，離開後媽媽帶我去看臨終外公，竟然我發現我稍微一提起覺知可以感受到外公的感受，雖然半昏迷，但很平靜，反倒是旁邊一旁嘖嘖喳喳的人會干擾到外公。接下來我發現，我好像可以稍微提起覺知，就可以清晰察覺自己念頭的生滅，然後空了後就定住了，在定住時，身體會不斷抖動，我知道它在自己療愈，並覺得全身有無數點在震動。

11/1在家中睡起來時，發現才4：50就莫名的想去住家附近公園走走，出家門後稍微覺知走沒幾步路，又爆了出來，不由自主的大哭後大笑。我嚇一跳，就跑回佛陀世界向師父小參，師父竟說我專修一下可能很快解脫，還要我考慮一下~~~傻眼！

~~~就此以後，身心一直再產生變化，我覺知速度越來越快，思考也很快，它們根本是一體的，我覺得整個世界都不一樣了。我好像需要重新認識這個世界，並學習如何與它處

2014年10月期

之，我覺得在與人事物相處時，瞬間就看到腦中世界的生滅，有時不安感，恐懼感一生起馬上可以察覺到。甚至在它未成型前就滅了它，有時覺知慢了些，腦中那個點就覺得被卡住，再稍微覺知幾秒鐘那感覺又消失，然後你知道這是一種能力。

你可以自己順練它讓它越來越強大。我甚至微微察覺那個能力，我在定住時觀察人家，他的整個情緒場的生滅都看得清清楚楚，好像你可以去導引他。覺知的強大威力，會讓你不由自主的想去練習覺知，我知道他會越來越大，不知會把我帶向哪個未知世界！！

但就是感覺很舒服~~你甚至可以不作任何事，自在的感受你體內能量的一直升起~~真的佩服佛陀，可以發明這總方法讓人去與自己內在世界的能量連結，並消容身心一切罣礙~~~我覺得~~我會一直被這強大能量吸引下去而不停的覺知~~ APPLI PAD 彭



## 禪七後續

Apple Pad 彭

各位師兄姐，請加緊修行，發狠修行。我想跟各位分享一些佛陀世界共修完後的身心感受！雖然我跟家人說，他們都說我瘋了！是不是走火入魔？但希望大家不會這樣想，前天在世界體內各處急速震動後爆了出來，狂哭狂叫一場！覺得體內一直有東西被消融掉！只要你想，甚至於開始想都不想腦中的東西都沒了！隨時可以在這種狀態！我這兩天煮飯開車都不用想，你們相信嗎？甚至今天早上兒子跑跑跳跳都是這樣！一個奇怪的感覺，去到公園就會莫名的感動！全身震動！自己體內能量的消融！生滅！

清清楚楚！你真的感覺身體不是你的！它……會完美的自動運行，而不用大腦思考，沒有念頭！我在跑步時不用呼吸！你相信嗎？只是清楚的知到身體能量的生滅！其實我這兩天是在新奇和興奮中度過的，雖有恐懼感升起，但立刻消融！我的世界完全改變，還在一直變化中！我真的不知到體內那個強大的能量場會把我帶到那！但我知到我心中以沒隔搭！它療愈了我，還在持續中！佛陀是偉大的心理醫生啊！這把鑰匙強大啊（念住禪），師父更是厲害把它sop到變金鑰，佛學課程更是有用！在轉化過程中，那些法語不斷湧現再幫

2014年10月期

住推進！深入！請相信師父！相信佛陀！我已完全沒有懷疑！對於這法們！只要門一開鑰匙就不用了！那股力量會自然把你往內拉，我現在還在體驗未知中！還不知到它會把我拉到哪！但感覺很自然！不好也不壞！就自然發生了！請大家加緊練！真的不苦了！就算有！馬上可以消融。不要喇d塞太多了！！哈哈。不要覺得我瘋了 Apple Pad 彭

## 過關了！

徐婷

過關了！真的是沒有親身實證，說再多再好都是沒有用的。

我是一個姿勢久了，就會感到不舒服的人，尤其盤坐，對我來說真是痛苦。之前闖關不成，就是無法克服腳痛，得維持一定的姿勢；這回因受到許多前輩們的鼓勵，心裡下定決心，就坐到它斷吧，看會發生什麼？結果突然之間，整個世界變得安靜下來，原本腦袋裡嘈雜的聲音瞬間消失，我的右腳有一股擴張開來的感覺，心輪鬆開了，眼前景物也突然變亮了，從前像是霧裡看花一般。

就在這時，忽然明白，原來一切都是心的操控，是自己的心不願讓自己通過，……隨即放聲痛哭（有聽同修形容修行者通過名色分別智時的痛哭叫做「野獸叫」），之後又覺得很好笑；一切皆是心的造作，真是令人興奮的體悟啊！

在此我由衷的感謝師父，感謝所有前輩（黃老師、陸師姐、劉師姐、郭師姐、陳師姐、呂師姐）及同修，大家一齊往回家的路邁進！

徐婷合十

## 臨門一腳

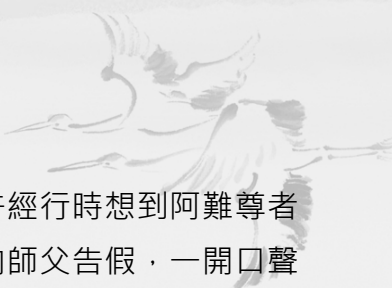
文馨

真的要謝謝師父的臨門一腳

參加這次禪七前，練習時間短，腿也不聽使喚，總是坐不住起煩惱，但是想到悠悠忽忽學佛二十幾年了，現實的考驗加上想不開，幾年前才從憂鬱尋短的關頭走一回，於是參加完新生禪二後，默默下決心要做下去，為了更純熟接連二個月都參加禪二共修，發現自己無論在生活上或工作上專注力及決斷力都明顯提升。

禪七第二天連經行都忍不住打瞌睡，心想可能沒救了；第三天看到前方黃老師示範手部動作時突然領略到什麼，嘗試把手提高一點時心中也告訴自己再松一點，不知為何就哭了，可能是個性壓抑的我心打開了一些，頓時後腦脹痛也消失了。

第四天身心狀況俱佳，尤其前晚的能量呼吸做完四肢震動像電流通過，做手部動作更覺輕巧專注，把坐墊轉向外面，雖然禪堂外有學員在我前方走動但幾乎可以不受影響，念頭與覺知都變的更清晰，背部感覺到能量的流動。



只請了三天假，第五天要下山了，中午經行時想到阿難尊者，心想不能放棄只好下次再拼了，去向師父告假，一開口聲音變了，當下也沒多想只想進禪堂再練習最後一小時，沒想到與師父的對話讓我回禪堂一坐下就大哭，到小參室只見我又哭又笑又跺腳，脫去了一層沉重的皮，我決定不再悲苦犧牲。

感謝師父大器風趣的引導，黃老師、郭師姐及執事師姐們的護持，傅師姐、王師兄的接引關懷，還有簡師姐與舒宜的同行，虔願每個人在解脫道上永不退轉。

## 辛苦十天也不要辛苦一世

周於足

在一次偶然的因緣下，經由家人分享學會官網的文章而促成這次的禪十營。因為機會得來不易所以格外珍惜，心中抱著「辛苦十天也不要辛苦一世的決心」，期許自己每天都要有進步，所以每日都自訂一個目標。

『昏沉』是第一個要克服的關卡，每每身體隨著昏沉搖頭晃腦時，總會告訴自己再撐一下就好，但是，這一下可真的是痛苦不堪啊.....往往左腦戰勝右腦之後，就是一連串的惡性循環，就這樣一天又一天過去了。一晚師父開示要我們跟它『昏沉』拼了，一直謹記這句話，隔天試著即使昏沉仍然繼續手部動作，十四個動作不能間斷。拿出拼到底的毅力果然昏沉指數改善了，從搖頭晃腦進步至打哈欠，雖然偶爾還是會昏沉但是已經有明顯進步。

第二個關卡是克服『腳麻』，很快地也找到解決方案，從盤腿改用坐姿，這樣一來也沒有理由再給自己找藉口。第三個關卡『兩支香』，師父要我們先從一支香開始，但真正的挑戰是一支香之後的時間。我是以每次增加十五分鐘來調整至兩支香，一直到兩支香前的十五分鐘，這十五分鐘簡直是渡

日如年，每一分鐘都彷彿隔世之久，最後師父建議用定時功能來做提醒，這樣也解決不斷看時間的毛病。當然，雜念的干擾一路從未停止過。誠如師父的開示『歡迎干擾』，不要討厭雜念只要知道它來了即可。

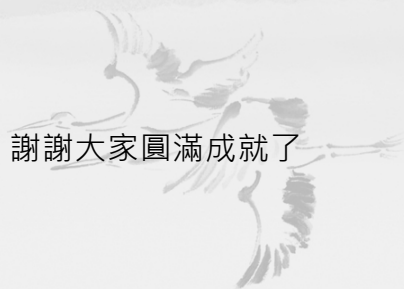
不知不覺突破這三個關卡後時間已經過了七天，眼看著剩下三天可以練習。我利用睡前擬定一個時間表，接下來的三天都要照表操課，分秒不空過。如果這十天有努力練習，但成果不佳至少不會對不起自己。一晚師父開示希望大家每天至少小參一次，藉由小參來修正、縮減自己摸索，常常師父簡單的一個比喻就猶如一盞明燈，讓人更加確定練習的方向是否正確。平常練習時還有執事的師兄師姐們在旁協助，很深刻體會師父所說的『共修的力量』。

師父完全不藏私地給了我們禪修的SOP，只要你是認真勤奮的學生，一定都會進步。就像求學階段老師給必考題，只要學生有念就有分數，當然花了十天來參加禪修營，大家都只有一個目標就是要拿到名色分別智這張入場券，無論是否有達到在結束禪修營之後都應當放下，迎接新的目標。

期許自己每天都能撥出一支香的時間來練習，希望延續下去讓它成為生活上的一個習慣，感謝師父、執事的師兄師姐們

2014年10月期

· 以及一同參與的這次禪修營的大家，謝謝大家圓滿成就了這十天的禪修營。







2014年11月期



## 起而行

敖一中

接觸動中禪是因為在今年初朋友傳來了一份有關正念動中禪的資料給我，在這之前從來沒有聽說過動中禪，所以這個名詞對我來說是很新鮮的，於是找時間上網查了一下，找到正念禪修學會，並隨即加入臉書，從此只要師父有po文，我就讀，就這樣過了半年吧！在這期間偶爾也生起想要找學會的工作人員聊一聊的念頭，想知道動中禪修行的方法為何？（因為如果不夠好，我那30幾年的朋友是不會傳給我的）不過，這也僅止於想而已，並沒有任何行動。

到今年9月終於下定決心上網找地址，誒？網站上四處翻就是沒有學會地址，只有看到禪修營的日期及地點，同時載明新生要從新生禪二開始，我心想：不會吧！這學會也太奇怪了，一般人都會想說先瞭解法門的修法，才會決定參不參加禪修營。我這是腦袋一片空白，硬去報了9月的新生禪二，其實到達陽明山莊園前還一直擔心自己的腿功不好，禪二怕坐不住，進禪堂後看到和室椅就放心不少，這下子腿有救了。上完2天的禪修課，發現以前我們所知道的佛學，可能有一大部分是需要修正的；同時從課程的安排上可以看出來，師父是有想法的，他所教的是全面性的，當然就沒辦法找個

人跟我說明個1小時我就能懂的。

禪二結束後，接著上禪三、禪七及這次的禪十，禪十的第一第二天師父要上新生課程，所以我們是在寮房內自修，第三天才集合到禪堂共修，我也是在這一天通過名色分別智。當時的情況是這樣的：下午經行後，在禪堂做手部動作，昏沈不斷的找上來，令人氣結的是，只要跟雜念攪在一起，人就清醒的；只要覺知手部動作，昏沈就立刻出現，最嚴重的時候，眼皮是無法睜到最大，只能到一半，而且是很努力才能到一半，就這樣掙扎大概半個小時，突然昏沈不見了，取代的就是清醒。雖然只是一剎那的變化，但這一剎那想睡的慾望不見了，卻殘留著因昏沈而造成眼睛澀澀的感覺，這真是太奇怪了。休息一下後連坐2枝香，確定真的不再昏沈，於是到小參室請教師父，經師父確認通過名色分別智，並且交待我：1過名色才是真正起修，2要避免狂禪。這2點我最怕的是狂禪，報告師父，我一定會時時注意。

名色分別智是動中禪的入門，之後還有思維隨觀智、審查隨觀智以及滅苦3關，雖然我還沒有經過這3關，但我相信難度一定是越來越高。修行又怕慢又怕走錯路，而動中禪這條路是師父走過的高速公路，正是所謂「欲知山上路，須問過來人」路對了、師父又在我們身旁指導，我們所需要準備好

2014年11月期

自己的就只是毅力，3者俱備，未來何愁不究竟！

動中禪是一個強大的法門，可讓初學者在短時間內降低紛擾雜沓的念頭，更厲害的是可以保證三年滅苦，這些對於有志走解脫道的修行人而言不啻為最佳法門。也衷心期盼師父的解脫村能順利成立，讓眾師兄、師姐有能有固定的修行場所，共同走上解脫大道。

謝謝師父的教導，謝謝各志工的無私付出，謝謝各蘭若提供完善的修行場所。

## 水煮開了

小傳

於4年多前即有接觸動中禪，但未明瞭其原意而未真實如修而未修，再於今年4月份托郭師姐之介紹再次聆聽，師父的指導，瞭解手部動作之動停時間之掌控便再度開始參加一系列的禪七活動。

深知自己的覺性很差，保持意性地先將手部動作放慢並覺察上下翻掌，動停的覺知，經行亦然去覺察身體移動，腳步的移動中間常覺昏沉妄念多，故將時間定位30-40分即離座，經行亦然。因為我常認為等覺性斷斷增強開發，名色即會斷行明瞭，故不要求自己動作快，先打底穩定佈局再說，期間有師父、師兄姐也會提醒我手部動作加強快，時間掌控要訣，但我卻一再認為自己覺性差，不要急，待以時日定會加強突破，也在心性上作調整實施六波羅蜜-持戒、忍厚、精進、禪定、佈施等在歷緣對境中學習放下二元對立，觀察自己內在的念頭點滴。

此次11/19日參加禪十活動，師父告訴我水都快煮開了，妳再加把勁，即可過第一關待過關後再修，妳才會覺得不一樣，故當下我知道，知道擋住自己的原來都是大腦控制而不知

2014年11月期

任其擺佈，故深感慚愧。告訴自己此次如不過關，真的對不起師父及自己，故乖乖打坐每次都穩坐1~2小時，才知其奧妙，並深感自己錯誤之見，耽誤了我一些時空，打坐中感覺身體之波動暖流之提升流接，頸部明顯的漲熱後感覺腦中一片空白感覺非常之舒適輕安，而在動作上快速但都清楚覺察，知道覺性有再增長，而師父及師兄姐也一再替我打氣加強我的信心，當師父告知我已突破名色第一關卡時，我內心清楚平靜，知道這才是覺知的開始，接下的功課，心性之提升等等那才是重點，故在告訴自己隨時於日常生活中去覺知覺察。

非常感謝師父及師兄姐之指導，給我打氣助我過關，局於此寫些片斷心得真的是非常感謝。

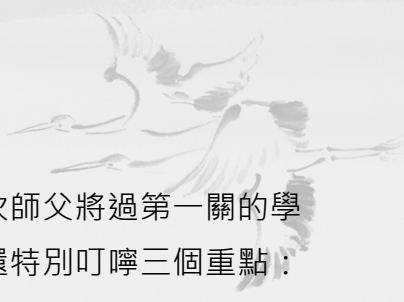
## 思維隨觀智

小周

能來參加禪修真心感謝很多人的包容與成全，所以始終抱持每次都是第一次也是最後一次的心態，想像自己來時是張白紙，過程中的點點滴滴都是顏料，結束離營帶著獨一無二的畫作回去，沒有好壞對錯因為全部都是你；不管喜歡或不喜歡也都是你。

依據慣例前幾天是聞思課程，雖然已經聽過兩次，但還是想藉由上課來調整自己後再慢慢進入狀況。記得第一次禪修時聞思課幾乎都在與瞌睡蟲搏鬥，明明台上師父講的是國、台語，但對我來說卻像外國話，有聽卻懂不多；第二次上課非常心虛因這些內容彷彿都像第一次聽到。師父的書翻閱數次，大概自己天資愚鈍，每個字每句話都懂，但全部組合在一起就...

這次帶了書與講義準備來認真拼一下。坐在台下內心忐忑不安深怕被師父趕去練手禪，還好能自在選擇聽課或練習，才能發現自己一次比一次多懂一些，每堂課都有些關鍵字或句子，只要能聽懂一句就增加一份禪修資糧，在我個人的練習時這些關鍵字常常能派上用場。



聞思課程結束後就進入實修階段，這次師父將過第一關的學員集合，除了複習十四個手禪要點，還特別叮嚀三個重點：  
1.停一秒、2.傳球、3.雙手九十度要明確。另外還教導更細微的手禪覺知。開始也是聽得「霧煞煞」，在小參之後就照著S.O.P.標準程序先練習。

第一次練習在快速後的慢速度時，覺知手部動作有時像太空漫步；有時又變得更輕、柔，實在難以用筆墨形容，但還是會不定時檢查自己手部動作是否都在講義的上座要點框框內，只要在安全範圍內就單純地練習。

約莫過了幾天，依稀察覺到師父說的：「一個動作變三個動作；十四個動作變四十二個動作。」剛開始聽到時心想怎麼有可能呢？又不是在變魔術！但這是個全新的體會，太神奇了～傑克！！一變三生住滅真的有啊！

記得師父說過這種練習要持續好幾天，眼看禪修的天數應該也不夠用，能練多少算多少吧。在這期間有兩天下午自己曾一度坐不住，但又想跟「坐不住」拼，就這樣反反覆覆在這兩者間打轉拉扯。猜想應該是左右腦在打架，此刻心裡不斷冒出想回家的念頭，感謝師父善巧的安排，讓我拍照紀錄禪



2014年11月期

修營的過程，藉由走動拍風景，以及光明正大觀看其它師兄姐的練習來轉換心情順便喘口氣。

接下來在練習手禪的慢速度時，「一變三」曾經以好幾種方式呈現過，笨口拙舌就不在此詳述。但有天昏沈的特別厲害，幾乎快倒地昏睡，在身體用力一停頓後整個人變得非常清醒，十四個動作變四十二個動作全部都出現了，原本認為天方夜譚的事竟然就是如此啊！

在行禪的部份，這次練習「全然覺知」，每天定時定點在自己的經行道上，透過這樣去觀察更細膩的變化。

每次禪修總有新的元素加入，對於新事物向來不排斥的我算是一大福報。抱持著嘗鮮玩一玩說不定有意外的收穫，誠如師父所言入寶山怎能空手回呢？來了學到、聽到都是賺到，所有的體驗與新知識通通可以打包外帶。最後還是要感謝師父以及共修的師兄姐們，謝謝大家無私的付出與關照，一路給我滿滿的溫暖。還在猶豫不決的人還不快來！

## 後續

禪修營結束後，隔天立刻展開新的旅程～出國瞎拚旅遊，依照過往經驗面對新生活時通常都是既興奮又期待，外加一點點緊張，但實際抵達後卻非如此，發現自己很淡定、平靜。

2014年11月期

這種前所未有的感受一度讓我以為生病了，隨著時間一天天過去，開始懷疑我不認識我；這不應該是我的反應；我不是我；我怎麼會變成這樣呢？眼前的這個人非我熟悉的我，好多的我我我...太奇怪了。本來偷懶不想寫心得，只想看這次一票取得名色分別智的師兄姐們分享，但這種感覺實在是太怪異，不得不寫心得請教師父。原本最喜歡最有熱情的事一瞬間變調了，也曾試圖從師父的書找答案，是「無常」、「無我」、「剝洋蔥」.....我不確定，但唯一能確定的是以前聞思不懂裝懂；似懂非懂，現在慢慢知道真體會就會真懂。念住禪看似簡單卻藏著許多未知的寶藏，等待著你一次又一次來挖掘自己這座寶藏。

師註：當人脫離了大腦的想像圈，過著實相的生活不再與幻想為伍，漸離漸遠，當然與以前比較起來就少了很多的夢幻了。有人說這樣的日子活得太平淡了，但重點是以前的你是活在虛妄夢想中，你還要回去「騙局」裡嗎？

## 沒錯就是拼了

王佩琳

以往聽到的經典都是持咒唸誦，完全不知經典的真義是如何。

阿含經是我真正接觸佛法的入門經典，感覺人生的憂悲惱苦就是如經上所說的，

世尊告諸比丘：「於色不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。如是受、想、行、識，不知、不明、不斷、不離欲，則不能斷苦。」

一心想斷苦出離輪迴卻又不知如何做，只會忙修瞎練的摸索，

今年七八月突然升起禪修的念，就上網找到了動中禪，

不加思索就報名參加新生二日禪，隨後又參加八月的禪十，

第一二天的時候腿麻腳痛，昏沉掉舉一股惱的來勢洶洶，還有一些幻覺，心想著該怎麼才能讓自己精進，聽著師父說來

2014年11月期

了就是要拼，真要離苦就是實修，沒有捷徑，動中禪已經是最快了。

心理對著自己說「沒錯就是拼了」～時時提醒覺知手部動作，到第七天時，很懊惱好像都沒有很大的進步，雖然時間已經可以從一柱香增加到二柱香，對自己的念頭越來越清楚，可惜身體不舒服很遺憾無法全程參與，就先離開了。深深體會到沒有健康的身體真的是想修也沒辦法。

經過這次禪十我回家後發現改變是很細微的，可以感覺到自己的念頭生滅生滅重複著，不會像以往情緒就跟著起伏造作，可以笑笑看著念頭離開，時時保持著正思維，心理也漸漸平靜，我知道那離苦還是有非常大的差距。

這次11月的禪十也隨喜參與三天，這三天也是在昏沉中度过，我想是隔了太久沒有練習，要重新來過了～（懊惱）。看著那麼多位師兄姊分享著過關心得，懺悔自己沒有努力精進，枉費師父的苦心，還是要感謝師父和各位師兄姊無私的付出，造就這樣的實修機會給我們，我會努力的～（握拳）

## 動中禪修行點滴

謝文蘭

這回到正醒禪苑參加禪十是第二次了，說起我上過的身心靈療愈課程，不知凡幾，長期跟隨的老師也有幾位，也見識過神通法力高強的密宗上師，這一切起因於我身體長期以來胃脹氣的毛病，因為中西醫治不好，最後竟踏上了身心靈療愈的旅程，為了提升能量，在家持續修煉的功課也不少，已感覺時間非常不夠用，並產生很大的分裂和拉扯，到底要練那一個才對我有最大幫助呢？

當今年七月份郭師姐和徐庭，邀我去上新生禪二課程，我一方面覺得實在不能再追逐課程了！卻又好奇是什麼樣的法門吸引了她們，因為她們上過的課程更是數不清啊！就在空堂禪師簡單明瞭，沒有玄而又玄的禪意，和長篇的講經說法中，我認識了「動中禪」。在接觸了許多老師與讀了中外大師的靈性書籍中，都不斷提到自我覺察的重要，居然現在有了可以提高自我覺察力的方法，並且最終可以達到解脫。

起先我聽到「解脫」一詞，以為是要「解脫往生西方極樂世界」，結果是解脫大腦的束縛，並且從六觸入處下手，在生活中不斷提升自我觀察的覺性，我想這法門值得一試吧！

在新生禪二初步領教昏沈的威力，幾次蘭若的禪二，我都一直在努力對抗昏沈蓋，這鋪天蓋地的昏沈，在八月禪十，有

了突破，加上師父安排守美師姐來糾正我的動作，讓我體會到這簡單動作的不簡單，我終於可以坐足兩柱香了，由於第一次參加禪十，自覺還算新生，所以也沒有給自己太大壓力，沒想到11月這一次，因10月佛陀世界達到「名色分別智」的師兄姐很多，還沒過名色的人反而成少數人，我是其一，雖然很努力每次上座一定坐滿兩柱香，除非尿急，且儘量快去快回繼續拼，因我知自己平時時間不多，一定要把握團修力量，絲毫不敢懈怠，也許壓力太大，也許是突破昏沈後，大腦思緒紛飛，才發覺要時刻覺察手部動作是那麼的困難，真可說是沒有一刻活於當下的，以致分數衝不上來！有一次做「能量呼吸」時，引發了過往的心結記憶，我竟不自主的流淚不止，剛開始還想說這就是見名色了嗎？因我平常哭點就很低，覺得可能只是一時情緒渲洩，詢問師父，師父也只說哭是好事！之後情緒逐漸平息，卻雜念四起，無法拉回手部動作，最後一天晚上師父找我去小參室，告訴我分數隻差一點...（其實我覺得差很多，上回拼了55分，這次很拼，卻進展不如預期），問我要不要拼下去，郭師姐鼓勵我做法宜佩師姐熬夜給他拼過，當場還有於足師姐好心要陪我熬夜拼呢！當下真的感動的想哭，但心裡罣礙我的身體狀況，（肝火旺現象又發作，胃酸逆流，還好吃得是易消化的馬鈴薯綠蔬餐，還會打嗝出來）我實在不敢熬夜，打定主意，就拼到11點看看！（瘦小的郭師姐也陪著一起拼）隔天早上，

2014年11月期

陸續知道，原來沒過關的只剩下我！雖略感失落，卻也平常心的看待結果，並真心為過關的師姐開心，少了外面世界的競爭與嫉妒心理，倒也欣慰不是白修的！

雖沒過關，但課程上收穫很大，此次參與到的課程有量子力學，把我之前片斷從科學和心靈角度習得的量子力學，作了完整而清楚的整合，特別受用！因我業餘嗜好是西洋占星學，如何從命運的安排覺察自己的生命課題，是我一直在自問的，量子力學闡述的：一切真實只是心的投射，完全由觀看者的心靈意識決定，提供了我觀看自己命盤的更高視野。還有「解脫心結」的部份，前年我去上了催眠課程，課後需實習做一些個案，即發現自己無法承載個案的各種情緒沉痾，沒有能力付出愛，也無法真正「愛自己」，而師父竟然要大家把憂悲惱苦全丟給他！以前我以為神通法力是驗證一位老師是否開悟的方法，現才明白擁有無量的慈悲大度才是，感受到師父一直想方設法，苦口婆心的要度有緣人，拿到地球畢業證書的「大愛」。在此衷心感謝師父的無私教導，感謝眾師兄姐的付出與包容，也感謝我的幸運哪！願大家早日解脫！

## 覺性像光沒有差別

吳權佑

八月份禪十結束後再次報名參加了這次的禪修，其實我的個人與家庭現況，並不允許我經常的放下工作跑到寺院裡閉關，但真的要等萬事就緒的那天來臨才要開始嗎？如何確定真的會有那麼一天？

能夠確定的是師父這邊是真的有法寶，所以能夠出發就出發再說了。

距離上回禪十與這回11月下旬的禪修營，中間兩個多月我每天都有安排些時間做禪法的練習，不曾一日間斷。想不到在這次禪十初開始的起測證量分數，沒增進也沒持平，反而是倒退了10分。

然而當用正向心態來看待這個退步時，正顯現出○環檢測的實用與客觀性，從分數的結果讓我反省在這段居家自習過程中，身心投入力道的強弱與自我要求之嚴謹程度，重頭再來自正確的法教中返觀檢討缺失及請教師父，免於自己被「自我感覺良好」所矇蔽，有所作為 / 有所得心...不過是大腦的顛倒夢想。

所以我個人很認同這項檢測，當它在正確的運作方法之下，它不會受到測與受測者的主觀意識影響結果，而客觀中性的以數據呈現出人事物當下的實相，讓結果說話，給人去做不



2014年11月期

同層面的反思修正。

在這期禪修營裡看見兩位75歲的前輩，非常認真的投入，當禪十結束時聽到兩位經檢測與師父的認可，皆已通達名色分別智，自己竟也感染一片法喜。

腦海頓時浮現年長師姐躬著背逾逾前行的身影，內心由衷讚歎念住禪（即動中禪）的強大力量。

我常想台灣擁有世界各國少有的信仰自由，各自能夠包容尊重，相當可貴，但百家爭鳴下卻良莠不齊，多數魚目混珠，很慶幸自己能夠有福有緣學習這個佛法核心法門。人有男女老少貧富貴賤之分，我們練的這個覺性像光一樣，沒有種種差別。

回家至今甫滿一週，利用休假日做心得報告，內心仍然充滿感激，感謝師父教導與諸位法工前輩的辛勞，特別是郭師姐常要犧牲自己的禪修時間，一一去處理無法參與十一天全程，隨喜參加來來去去學員的各別事務，無私付出令人感動，想要給她多按幾個贊！

感謝一切 願大家在這條路上不斷的升進

吳權佑 合十 2014/12/7

## 本體清淨，心念在動

陳淑敏

在這次閉關之前的一段日子裡，依然沒有放逸的在家修行，一些非常年幼時所經歷過的事件，從來不曾回憶，以為早已淡忘，卻一一的浮現出來，而且如此清晰，歷歷在目，讓我非常驚訝！一些身體的陳年舊傷跑了出來，好像特別疼痛，尤其是上山前一星期，每天眼睛都是不斷的流著淚水，眼科醫生檢查說沒事。閉關的期間覺得胸口間心博跳動加快，右胸上更有如圓錐物頂住一般，最後更是感覺像有鐵塊壓住胸膛般的緊迫感，這時趕緊小參找師父幫忙。師父准許我到森林透透氣，說是時候了…。

才走到入口，不聽話的眼睛開始流下眼淚，我滿心歡喜的一邊流淚一邊感恩，這一片美好的山川、大地、眼前所看到所感受到的一切，以及一路引導我的師尊。就這樣的在大自然中忘我的漫遊，然後慢慢的走到蓮花池畔，靜靜的觀賞著。蓮花池畔的一顆百年老樹一動也不動，幾片葉子兀自飄來蕩去，心裡有些明白，『本體清淨，心念在動』，這時收攝起心神，安住於經行，步步寧靜的走向禪堂，繼續覺知手禪。

11/02週日離營，搭師父車一起回台中，路上隨意聊一些禪修心得，師父告訴我己得名色分別智，我並無特別激動或歡

2014年11月期

喜，只是知道並且平淡的接受。謝謝您...





2015年1月期





## 覺性提升，體悟不同

彭家軒

世事實屬因緣際會，去年底得知往後禪修處會常駐於新竹佛陀世界，心中竊喜，怎麼那麼好，離家好近啊！又想，1月為正醒最後一次，便不猶豫報名了隨喜九天。來到才發現將來將常駐於此。

自上回佛陀世界後，個人的身、心、世界便持續不斷地、微微的一直發生變化。

身體感知靈敏度升高。

對於肉食，興趣缺缺，看到、聞到生肉會覺得特別噁心，有一次，我媽烤了根香腸給我吃，我發誓，那是我這輩子吃過最難吃的一根香腸，但，香腸，跟我以往吃的並無二致。就此我就知道，吃東西要先傾聽自己身體的感知，我先前愛吃的零食、咖啡、酒，有時只是微嘗，大部分時間是興趣缺缺。食慾則是大幅下降，有時沒有食慾，可以一整天不吃不喝，勉強應觀察要求（媽媽擔心營養不良）吃了，則感到不適。我的體重從禪修前80公斤，到現在約70公斤左右，但精神體力卻比禪修前大附提升，我每天大約晚10點就寢，常常會在凌晨2、3點醒後，一整天就不必休息了。

而在內心方面，看東西的向度越來越廣，看到一件事，內心可以同時出現好幾種看法，也感覺自己似乎可以一心多用，

常常在看文章同時可以跟別人對談或清楚瞭解其談話內容。在練功方面，因為在準備考試，專修時間便很少了，但我確實的落實生活明覺，全然覺知，有次在開車時竟覺得有東西在看著我，師父說，因為那高度是大腦從未遇見的，大腦只能從過去的經驗去試圖理解，那是覺知吧！（還是以過去經驗解釋），若沒有聞思的正知、實修的正念、師父的提點，大概頭腦會以見鬼了來解釋。某次在家手禪時，發現14動作間，不是14也不是42個，而是像打字機般答答由好多點構成，停動已不在一秒一動間，而是在點與點間，動中有停，停中有動。全然覺知的經行也如此，不是只有左腳右腳兩動而是全身一堆點在動，身體真的好忙啊！

覺知力的提升，對萬事萬物體悟全然不同，剛開始發現世人怎會如此苦惱啊！不就那麼容易嗎？於是批評一針見血、毫不留情（老媽、老婆抱歉啊！）隨著時間、體悟越深，不能怪她們啊！未覺知、未看清，你自己以前不也那麼痛苦的陷在其中嗎？一切就平淡了，只是line常被我洗版而已！

隨著覺性增長，我執、我慢、思維，也同步成長，常常都看得到，但不能克制。大腦思維是敵人也是盟友，你痛苦、不能解脫的最大阻礙是他，但沒有他的思維分析，你也無法更進一步，真是矛盾，解脫不易啊！只能靠著持續明覺增長覺性，從中立的角度來領導盟友使敵人歸化，同步共進啊！

此次，手行、禪期間，數次入定，先外動內靜（動作、心靜

），而後外靜內動（身停、息停，思維深化動），身體也自行帶我做出我意想不到的瑜珈動作，同時身體內部氣流也湧動不已，帶我做了一場療愈，體驗到共修的力量。若有造成各位師兄姐困擾，還請見諒。

在此次禪修中，到廚房幫忙幾天，掌廚阿嬤80歲了，身手俐落、耳聰目明，一生奔波吃了不少苦，依然保持平和心態、不伎不求，用心的做著當下的每件事情，無煩無惱歲月似乎無意在她身上留下痕跡！這不是禪修原則嗎？覺知著每個當下的動作，不期待未來，好的結果自然到來，阿嬤或許不知禪修原則，但她不也是在往自然生命之道在前進嗎？

現在最喜歡做的是靜靜待著，觀察享受著身體為了維持機能，而互相運化循環，完全可以理解為何叫小宇宙。禪修這兩天有胃酸過多、食道逆流舊疾現象，便感到小、大腿前側一直有或熱或冷之感一直往上往胃留竄，google一下人體經絡，為胃經走向，分毫不差！是身體在修復啊！原來中醫經絡穴道是我們老祖先內觀智慧的結晶啊！

喜歡接觸大自然，每每前往森林、海邊，身體毛孔便開合不已、與之共鳴，通體舒暢

念住禪為我帶來這麼大的轉變，你現在就算不讓我練，我也會偷偷練，持續覺知、觀察一切，因為所見之處，處處新奇，每每有不同體悟！

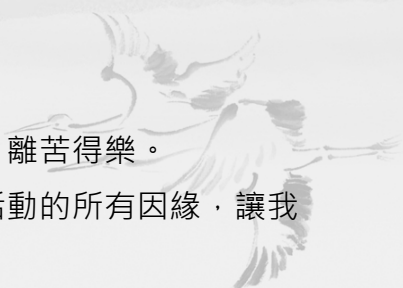
願住世一切眾生，看清一切無有煩惱，也讓我們一同彼此激

2015年1月期

勵精進，早日到終點，並幫助更多人，離苦得樂。

謝謝師父、各位師兄姐、即促成此次活動的所有因緣，讓我有更深層次的體悟。

彭家軒 2015.1.30





## 正醒時分

溫定

在取得思惟隨觀智後一如往常的生活著，但隨著時間越久，在起心動念或和人互動的時候，常會看到許多不曾見過「不善的自己」，嫉妒、不耐煩、傲慢、推諉、憤怒、貪心.....好多好多，真的不喜歡這樣的自己。

我問師父：「我好痛苦，為什麼會這樣。」

師父：「這只是過程。念住禪就是將四念處中的身與受心法分開，自然而然可以看到這些。」

我：「一定要這樣嗎？沒有辦法不要看到這些嗎？還要持續多久？」

師父：「你斷斷續續愛練不練的，我怎麼知道要多久。不練靠命，有練靠拼，但過了第3關就不會受困擾了。」

因為在家從不練習，當這些不善念頭持續出現，我總是采迴避策略，假裝著它們的不存在，直到有一天，一個我看到站在數百人面前開心吃著「念食」而沾沾自喜的另一個我，整個傻眼了，以前都是冷眼嘲笑著看別人的自滿，突然看見這樣的自己完全傻住，不能停止的哭了一整天。當時正好埔里正舉辦11月的禪十，雖然已經開始3天了，但仍臨時將工作拜託同事處理，趕往埔里正醒禪苑，又因為距前一次練習念住禪已事隔3個月，過程中並不順遂，還哭著告訴師父我腦

2015年1月期

子裡住了另一個人，不停的上演過去的戲碼，演不停……。

師父卻說：「那只是念頭，你攪進去了。」

我：「不是看到念頭它就會消失嗎？為什麼它一直來、一直來。」

師父說：「有的念頭會一再出現是正常的，別攪進去就好了。放心吧！你腦子裡沒有住別人，你那麼恰北北，誰敢住進去啊？」

我撲的笑了出來，心想：「一定要在這個時候挖苦我嗎？」

但師父仍慈悲的為我臨時開了「心解脫」的課程，而在離營前一天經行時親見念頭、呼吸及每一個步伐的生滅，原來這就是所謂的無常，沒有一個是真正的我。

1月禪十上完聞思課後的第一天師父提醒：「……有漏。你目前就只要把那個漏補起來就好了。」雖然前半段都聽不懂，但補漏這句話我就瞭解了。

在這次的半月禪中我以經行為主，手禪及坐禪為輔，並一直提醒自己「比神更快樂」書中的一段話：「世界上只有3種事，我的事、別人的事、神的事。」。過程中我能做的事就是盡全力的用功練習，對於聽到的一些是非紛擾是別人的事，而能不能過下一關則是神的事。就這樣單純持續的練習著，直到有一次突然看清了一件事，找師父小參並確認真的只是如此而已嗎？

師父：「不然你覺得還要有什麼？宗教都把它過度包裝了，但你不覺得這樣就很神聖了嗎？」

我不敢說什麼，但心想總要有點特別的吧！來個光束、或像腦內2個世界主講人說的手與牆之間都沒有界線、還是來點surprise之類的。但又想到六祖壇經說的「了無一物可見是名正見，無一物可知是名真知。」應該就是這個道理了！從去年2月接觸念住禪至今剛好一年，當初承諾家人的期限也到了，雖然這是我這一生中最踏實的一年，但也不得不暫別禪修生活，以後就只能靠因緣了。

對於師父真心由衷的感謝，不知該如何表達我的謝意，只好再痛哭一場T\_T。

另外我也很感謝芳萱師姐，謝謝妳一直願意當我的室友，讓我在這條路上不孤單，而且我覺得如果昌濱師兄是天人1號，那妳就是天人2號，因為應該沒有人可以像妳那麼厲害，在睡覺驚醒下過第3關。我也會記得約定，如果今生有幸成為阿羅漢，也要一起當美麗的阿羅漢。

最後很想說，我沒有佛學的基礎，也不是個聰明人，但我有的是一股莫名的信任與堅持，在念住禪一步一步的過程中親證佛經上的內容，佛法真的不是放在腦子裡想的，你有限的知識不可能明白你沒見過的东西，佛法是須要親身見證的，看到後自然就懂了。感恩合十。

溫定正醒

## 平平淡淡過名色

李俊毅

還記得去年因為因緣際會上網搜尋「禪修」時，找到了「正念禪修學會」，在上完新生二日禪修後，接著參加6月底到七月初在新竹佛陀世界的禪七，剛開始實修動中禪（念住禪）覺知手部動作時，大腦就是不肯就範，一直在胡思亂想，讓我難以一直覺知手部動作，想起師父的叮囑：「不要理會大腦，被大腦拉走了，就再回來覺知手部動作。」果然，不去理會大腦後，胡思亂想就慢慢消失了，但是緊接而來的卻是大腦的警告，大腦告訴我，在禪七結束後，有很多事情要做，例如要記得交信用卡的帳單，還有工作上的一些雜事等等。我心想，這些事情不能等到禪七後再處理嗎？但此時大腦卻告訴我，如果現在不想的話，禪七後一定會忘記，而且信用卡帳單沒交的話，信用就會出現瑕疵，事情就大條了等等。

對於大腦的威脅，我覺得很生氣，但又怕大腦真的會把一些事情給忘記，所以我只好拿出紙筆，把大腦要我記得的事全部寫在筆記簿上，總共洋洋灑灑寫了十條。果然，寫完之後，大腦就安靜了下來。正以為結束了時候，大腦又來了，大腦開始說笑話給我聽，這些笑話真的蠻好笑的，……我還忍不笑了起來，這時突然想到，我不是在覺知手部動作嗎？幹

嘛要想這些笑話？再次想起師父說過的話：「大腦絕不可能輕易就範，跑掉了，就再回來覺知手部動作。」果然，大腦的聲音慢慢又消失了。剛回來覺知手部動作不久，大腦又來了，這次大腦終於找到我的弱點，大腦開始想著我正在追求的女生，大腦想著她的巧笑倩兮，美目盼兮，大腦還一直計畫著要如何追求她？她的倩影不斷的在我腦中盤旋著，我完全擺脫不掉...。

最後，我輸了，我的禪七就在她美麗的笑容與甜美的聲音中結束了。但幸運的是，我在禪七中看到一位師姐過了「名色分別智」之後大哭的震撼畫面，我覺得這不像是假裝的，心中十分好奇，「名色分別智」裡到底有什麼？為什麼會讓人如此激動？

雖然在佛陀世界的禪七結束後，我的分數不高，記得好像只有285吧，也因為工作的關係，不易請假，但假日有時間還是會去參加禪二、禪七或禪十，直到學校放寒假，我才有機會請假參加在南投正醒禪苑的禪十，但也非全程，本來希望一放寒假就去，但因為值班，所以又拖了一天，1/29中午才到正醒禪苑，算算日子，只剩三天時間了...。

1/30中午時，師父告訴我：「不要到處亂晃，這期有可能會過。」我心想從昨天到現在，一點感覺都沒有，沒消沒息的，師父這話到底是鼓勵還是安慰？這期沒過就下次囉！但就在下午，我做到頭昏腦脹，去洗臉再回來做時，一坐下來

，手部動作清晰異常，而且是連成一片，我覺得這似乎未曾有過，但可惜的是，一小段時間後，這清晰連成一片的感覺卻消失了，後來雖然繼續努力，這感覺卻不再回來，後來想起呂師姐的話，可以去問師父，少走一些冤枉路。

1/31做晨操時，師父突然走過來我旁邊，跟我說：「好像要過了，但還沒過。」我心想，莫非是昨天那一段？我立刻向師父說：「師父，我要小參！」師父卻回答我：「不用了。」我心想：「什麼呀？不給小參，到底能不能過呀？」後來遇到呂師姐，呂師姐說我快過了，可以去問問黃師兄，我找了黃師兄問，師兄和我聊了聊說：「你的動作還算標準...，只是身體不要太緊繃，也不能垮掉，手要輕巧，要訣就是「鬆柔明覺」這四個字...，遇到昏沉、悼舉、疑蓋時，就要硬碰硬，有位師兄昏沉兩三天後就過了...。」我思索黃師兄的話後，決定按照原來的節奏去做。可是我只剩不到一天了...。

1/31下午開始，我問了旁邊的徐師姐，徐師姐說：「就在最昏沉時，努力撐過，一瞬間就過了...」，我心想，那好，今天中午吃飽了，如果下午沒過，不要吃晚餐，就拼到晚上。這時師父進來了，師父說：「到今天下午就好了，晚上不做了。」我嚇一跳，晚上怎麼沒了？只剩不到五個小時，怎麼辦？我趕快去經行，師父看到我經行：「你還在經行呀？還不趕快去坐。」我再回大殿，心想，就一直坐做到五點，

不過「名色分別智」絕不起來。

我一邊坐，一邊在等昏沉蓋過來，但好像沒有很昏沉，但開始慢慢累了，腳也麻了、腫痛了，好幾次想起身，但都堅持了下來，突然間，腳不麻了、不痛了！一瞬間的舒暢感流遍我的雙腳，矇矓的雙眼，也突然變得很清晰，雖然眼花，但人的走動卻很清楚，腦袋突然感到非常清晰，這時我注意到陽光照進了大殿，我心想是過了？還是錯覺？腳不麻了是不是因為坐太久，所以不麻了？陽光照進來，所以看得比較清楚？因為看得清楚，所以腦袋變清晰了？這感覺會持續多久？一小段時間後，我看到呂師姐經過我眼前，我心中一動，我決定起來走走，喝完水，上完廁所後，再回來做到吃晚餐，但沒再有特別的事發生了...。

吃完晚餐後，經過師父的房間，一探頭，看到師父好像在吃晚餐，師父向我招了招手，我進去師父房間，師父問我：「什麼感覺？」我回答：「好像可以坐比較久」，師父問：「還有呢？」我回答：「好像睡了一覺醒來，腦袋比較清晰。」師父說：「不是很穩定！」我急問：「所以沒過？」師父回答：「不要急，我還沒吃完呢。」師父說：「分數是過了，測也是過了，但來這裡的都這樣，分數進步雖然多，但都平平淡淡的，一點爆發力都沒有。」至此我確定，我過第一關了！

在寫這份心得時，我想起我同事曾經問了師父一個問題，「

2015年1月期

宇宙人生的真理是什麼？」我想到，這答案可能是「控制」，狡滑的大腦不願意我們脫離他的掌握，所以用了個調虎離山或是聲東擊西的策略，提出了一個大哉問，引誘我們向外去追尋「真理」，其實，真理應該就是，「我們被大腦控制了，而不自知。」

最後要感謝的，當然就是師父囉！謝謝師父！



## 辛苦耕耘的果實是甜美的

王秋煜

去年十一月無意中在書店看到師父寫的書，覺得這就是我尋尋覓覓的解脫道，完全符合自修自證、自依、法依、莫異依。搜尋網站發現還有禪修營，只是配合上的時段最快的是1月份的禪十，就直接報了名，到了十二月份發現禪十前還有為我們初學者開的禪二，於是又報了禪二，並且問師父能否直接連接起來就成了半月禪。

對一個動中禪完全初學的我，心中其實有個很大的疑問，真能三年解脫了嗎？他有什麼特殊之處能讓人在這麼短的時間出凡入聖，自證涅槃。因為從八月份開始接觸到雜阿含經佛陀有提到修習四念處最慢七年證悟這件事，心中雖充滿了疑惑，但是還是當下決定照著書本練習，一者不試怎麼會知道，二者自己也不大確定半月禪自己能夠熬幾天。看著網站師父的動中禪影片依樣畫葫蘆，動作不難，只是第一次大概只做了五分鐘就無法繼續，好累！到了半月禪開始前最久可以做到1小時，心想這樣一定沒問題了吧？好戲在後頭！

報到第1天拎了一個連去歐洲都不會有大行李（裡面放了睡袋、枕頭、餐具、水杯至少三分之一的行李）到了寮房發現是木板床，心想大家都一樣自己一定也可以適應，沒想到一整晚既無法翻身又落枕，加上前幾個月一直在復健頸椎，痛

得不得了。只是前幾天被師父超精彩的課程分散了注意力，尤其是十二因緣法的識緣名色，名色緣識，以及有身這兩個結才是造成我們不斷輪迴的原因，好震撼！

結束了禪二，禪十開始有上了兩天比禪二稍微進階的課，以前看書的疑問一一得到解答，我只有在課堂上不斷地點頭如搗蒜。聞思結束，就開始實修的階段，師父把我們幾個要過名色的師兄姐擺在一起，由周班長領軍，在禪堂禪修。輸人不輸陣，第一天上午在禪堂中連續做了三小時，下午繼續連做了三個半小時，晚上兩小時，一氣呵成，中間沒起坐、沒喝水及上廁所，只知道繼續做，晚上睡覺頸椎、上背下背痛到已經不知如何形容，心想這還是禪修的地一天，該不會這麼不堪一擊吧？

隔天擦了痠痛膏，貼了針灸絆，繼續努力，才知道還有更厲害的考驗『昏沉』，先是哈欠連連，接著眼皮都快睜不開了，聽了師兄姐們的經驗一定要衝過去，它一波一波的來，大戰了幾回，後來實在沒辦法了，脫了外套捲起衣袖，拼了，也總算熬過去了。再隔天『昏沉』繼續如影隨形，雖然有時清醒個一柱香，又接著昏昏欲睡，超誇張，連經行時都快睡著了，所有對付昏沉都只能一次有效，唯有一招，我連用了兩次都有效，跟大家分享。

記得昏沉到了第三天，實在已經黔驢技窮，突然看到師父進禪堂找師兄，我自言自語「師父來了你還不走」，噢，昏沉

就真的不見了。下午又發生了一次，無計可施時，看到師父剛好在禪堂門外，我又說了一次「師父來了你還不走」，就開始從昏沈中清醒，果然「昏沉是我，我是昏沉！」終於它來了，在上午跟昏沉的纏鬥後，下午有些清明的感覺，它就發生了，也弄不清楚到底持續了多久，一直看著我在做動作，卻是那麼輕巧，節拍精準，角度正確俐落，看著來來往往的師兄姐很想叫他們幫我看看我到底怎麼了，一下坐碰到黃師兄告訴他我體驗到的，他叫我去找師父小參，師父聽了只是淡淡的說，你的方向是正確的，繼續！

隔天師父拿了一張紙在禪堂告訴我，你的分數有進步，不要急，急了就到不了，穩穩地做。接下來幾天，繼續努力，一直以為還沒過名色，努力的做卻也充滿了疑惑，難道還會有什麼更進一步的體驗嗎？在寮房和幾位師兄相互打氣告訴彼此，用力做一定會過，其實從第一天繃緊神經到今天已經完全用盡力氣，只靠意志力撐著，就是不服輸！

因為回去車程安排的關係決定提前一天回去，只剩一天可以沖了，那天真是咬著牙一炷香接著一炷香，沒有任何事發生，還是鼓勵自己耐著性子，越到黎明前一刻越是最黑暗的時刻，果然寺門口打水泥面壓花的機器聲，一再的將我從手部節奏中拉走、拉回、拉走，好不容易穩定了下來，OMG！後面的卡拉OK聲音又來了，告訴自己不能欲令如是，一一克服。

2015年1月期

到了晚上只剩下兩個半小時可以拼了，明天一早要提前離開。它會來的，咬著牙做了一炷香，溫師姐告訴我師父找我去小參，才知道三天前就已經過了名色，只是因為還不穩，而且太早知道也可能就開始懈怠，所以沒告訴我。

辛苦耕耘的果實是甜美的，剛來時測得的分數和1月30號晚上的分數差了一百二十。感謝師父，也要謝謝周班長，還有黃師兄、陸師姐、郭師姐、呂師姐和所有師兄姐在有形、無形中的幫助和鼓勵，也謝謝在29號晚上當我已經完全做不下動中禪，去外面看星星時，劉師姐的一番話，還有同寮房師兄大家互相的鼓勵，才會有這樣的進步，感恩！

王秋煜合十

## 踏實過名色

徐建合

這次算是我第三次參加超過四天以上的禪修營，前兩次是在新竹的佛陀世界，後來因生涯規劃中斷了一年，這次又擠出時間參加在南投正醒禪苑舉辦的禪修營；回想起來第一次在佛陀世界參加就哭到快要崩潰，之後其中一天在小參室看到一位同修拿桌上食物吃的這個過程，每個動作相當清晰，一個接著一個，連續沒有中斷且在後面幾天，連說話的慾望都沒有，也總是以為已經過了第一關甚至到了初禪，直到之後在台北參加一次禪二後，師父說那是瞥見，不算是過名色（雖然還是耿耿於懷）；之後又到佛陀世界參加第二次禪修，這次則看到念頭分了幾段，也以為到了第二關，但分數始終沒有上升，整個過程才進步10分；再來因為生涯規劃因素，中斷了一年，雖然每次禪修活動回到生活中，定會有落差，煩惱少了，跟原本的自己也有些不一樣，但這樣的情況並不會貪求著，反而還覺得這樣的自己很奇怪，所以在生活中也幾乎沒有持續做手禪。

而中斷的這一年到了職場上去工作，這一年中，除了踏上職場，遇到了很多人，有的人面對問題，會想辦法解決，突破困難，也有的是先抱怨，抱怨完再等別人一起來解決，發現了同一件事情，每個人的處理看法卻大不相同且都會有情緒

……存在；也從在外求學的遊子，回到原本出生的家鄉去找工作，回到家生活一段時間後，發現從小到大懶惰依賴及暴躁的個性逐漸增長，又加上家人的對答，每個都是我執的對話，從而憤怒、批判跟對抗，也傷心他們怎麼講都講不聽，在這一年的薰陶，覺得自己已不成人樣，因此燃起了回去禪修的想法。

排開所有困難，報名此次的禪修，前面有新生課程，除了複習已忘的動作，其中對之前聽過的內容，卻發呆打瞌睡應對，之後接著有三天的自律修行時間，這三天也一坐都是一兩柱香起跳，還坐到進入夢鄉，手都打結，甚至沒動，就這樣持續了幾天，狀況似乎沒怎麼好轉（一年沒做竟是如此），緊接著之前的老參也相繼入營，看到了好多熟面孔，想當然他們的分數也都很高吧！

其中當師父在上四食的時候，提到念食名覺，在生活中可以觀察念食，看到每個人都在我來我去時，應當觀察，而我之前的反應卻是批判，自己也變成我來我去的人，所以又在上課中偷哭了一次，是因為看到這個醜陋的自己。

對於自己進入夢鄉的狀況也向老參請教，其中陸師姐說我這狀況太掉舉了，此句著實讓我驚醒，本以為陷入念頭中，等夢醒了再繼續做就可以，而事實上連捲都不應該捲進去；對於動禪中的疑惑，彭師兄也提醒需安住身念處，黃師兄也提醒舉手或抓癢可以融入動停之中，而之後有一次在吃飯的過

程中，當上下排牙齒把菜咬斷的那一瞬間，彷彿什麼都沒有，跟只知道手在動停的情況有些相似，而後又想到師父法語中提到的「出念及入念的是什麼」，這就是我需要努力著手的地方，於是在手禪中以持續的知道手部一切動停為目標，當中也會跑出我早就過名色、我到初禪了.....等等的念頭，但還是以持續知道手的動停為主，直到打鐘休息後，突然升起「這些念頭都已不重要」的想法，且有次在外面坐在椅子上摸著狗時，有種景色只是景色，人只是人，椅子只是椅子，而我存在於摸著狗的動作中，雖然只有一瞬間，或許那就是活在當下吧！

某天晚上，師父找我下去小參，說要開個名色衝刺班，連第一次參加的王師兄也被列入其中（他一開始以我為目標，我不起來他不起來），也就是因為他，我的掉舉被磨了不少；在倒數三四天的晚上，師父公佈已有3位過了名色，而我在手禪中也變得不再痠痛，反而舒服，因彭師兄是隨喜，在他離開的前一天也提醒了我，或許我的最後一關可能就是這個輕安，覺性雖然提升了，我執跟輕安也會隨之來到。

到了前一天晚上得知林師兄跟王師兄已過名色（雖然有升起只剩我一人沒過的念頭，但我知道這並不重要），也很謝謝他們相當義氣地說要陪我衝刺到十二點（雖然三個不到十點半就打退堂鼓了，讓周班長跟郭師姐疑惑的不是要到十二點嗎？），隔天，王師兄因車次問題提早離營，在離開前還特

2015年1月期

定叮嚀，「不論結果如何，過程才是重要的」，而在王師兄離開前，師父走來告知我過關了，只是還不穩定，心中起了疑惑？不過這些也不重要了，持續的安住身念處才是首要。回想這幾天的種種，這次會過關，絕對不是我自己努力就可以的，很感謝之前師父刻意扮黑臉（因知道我不穩定，目的是要我多練習），以及各位師兄姐對我的激勵及不厭其煩地為我解答，還有周班長的義氣相挺，若要熬夜，一定陪我（雖然我都堅持不到十點半）。

這次過了關雖沒有像第一次幾乎崩潰的體驗外，但心卻踏實了許多，回到生活後，發現從小到大很深的比較心結，似乎鬆開了，從小父母總是告知「比上不足比下有餘」然後知足的活著，就這樣到了二十幾歲我才弄懂，一開始的比較根本不需要，確確實實的活著才是重要的，就像手禪時一樣，每一個動停，每一個當下，都將是滿足地活著，期許自己在生活中也能如此持續下去，至於我執及負面的自己，我很感謝它，因為它，讓我有著成長的動力。

很慶幸也很感謝，至始至今所遇到及經歷的人事物，感謝師父及各位師兄姊

建合感恩合十

P.S :

在離營時有師姐恭喜我過了關，面色變好了，有正向能量，回到家後我照著鏡子看，臉真的有改變，從沒睡飽的眯眯眼



2015年1月期

睜大了0.1公分，確實也比較有精神了！哈哈！



## 覺知能力真的變強了！

林洪源

自接觸佛法以來已經十餘年了，會接觸佛法也是對苦有深刻的感受與體悟，回想自幼年時期，心靈時常感到莫名空虛，對一景一物的榮枯，人事的興衰都能觸景傷情，多愁善感的我，心情也時常陷入不知所以然的低潮，或許也因為如此，總想攫取名利、情感等等有形無形的東西來填補、替代或轉移那份心靈的空虛；然而……所執取的東西只是以未來苦的模式來替代現在的苦，如此的惡性循環的方式，猶如飲鴆止渴，對我而言可說是苦不堪言呀！也因為如此自國、高中時代開始閱覽有關靈性的書籍，及至成年在外也接觸了各個宗教，其目的也只為了能減輕有生以來的煩惱。三十歲後正式加入了佛教，因為我深深的被佛陀的教法所折服，且認為只有佛法才能解決我的困境，從自行摸索佛法理論後，自認為沒有經過實證真實的體驗，理論彷彿只是紙上談兵而已，沒有辦法解決我的根本問題，於是開始展開我十餘年「南征北討」、「東征北伐」尋師學法的旅程，在過程中有甘有苦，有歡欣也有失落，不論顯、密道場，不論禪、淨、密各宗派都曾出現過我的身影，留下我的足跡，但十餘年來我的問題依然存在，我的心一樣不平靜，我的貪瞋痴仍舊熾烈的燃燒，雖過程中有所謂殊勝的感應或身體的覺受，然而這些都不

2015年1月期

是我要的。說實在那時我真的累了，覺得好累好累！曾想過也曾抱怨過，佛法有這麼難嗎？佛陀你不是要普渡眾生嗎？為什麼要解脫有這麼難？也許因緣際會加入師父FB好友近兩年後，雖然之前有看過師父的貼文，認為那些文章只是老生常談，了無新意，未曾深深的領略，之後師父也曾邀約數次禪修，心裡想著：要禪修高雄就有，幹嘛要跑去台北，其實我不是嫌遠，而是害怕又空手而回。

或是走投無路了，也或許是因緣具足了，在去年九月上網找禪修，又看見師父的文章，說三年即能解脫，這與我過去的知見完全顛覆，我帶著半信半疑的疑問慢慢的品味那些文章，於是我跟師父取得聯絡，我問師父有無可參考的書籍，師父告訴我說可先參考「動中禪遇上觀呼吸」這本書。在仔細詳閱這本書後，心裡又燃起了希望，馬上就報名了11月的新生禪二。

11月坐了夜車遠赴陽明山的莊園，其實這種搭夜車的經驗我已經是老經驗了。兩天的課程師父深入淺出、次第分明的教學，讓初學者很快就能理解，沒有深奧的名相，也沒有繁複的儀軌，只有講求實修實證，讓我發現這原來就是我苦苦想追尋的法，能讓我從煩惱中解脫的法。禪二回家後利用空閒時間依樣畫葫蘆學習動中禪的十四個動作，雖然時常掉舉

，但有時14個動作聯貫時，妄想突然少了很多，於是我報名了一月禪十想精進修行。

禪十因為假期的關係只能隨喜八天半，扣掉最後半天后只剩八天了，心想能否八天就取得名色，後來想想盡力就好，這期不行下期再來就好了。報到後，周師姐詳細幫我介紹環境及安頓住所，隨後即進入禪堂實修，上坐後發現前後左右的師兄姐怎麼定力那麼強，怎可以坐那麼久？難道不會腰酸腳麻嗎？而我也不好意思起座，結果早上下午我忍受著腰痛腳麻的痛苦在昏沉、打瞌睡及妄想中度過，心想八天就浪費了一天，剩下七天結果會不會跟第一天一樣，當時真的身心俱疲，好想回家。但轉念一想，回去後煩惱依舊在，不如再試試看。上晚課時師父跟我說，我的位置是衝刺班，難怪那些師兄姐那麼拚命，也告訴我說練的不錯，O環測試250分，心中暗想，打了一天的瞌睡，和念頭捲了一天還有250分，那認真一點不是就過了。第二天昏沉減少了很多，繼之而起竟是最在意最受傷的負面記憶與情緒，我一直無法覺知在手，而是一再的捲入過去的記憶，心裡真的很痛，甚至痛入心扉，休息時我找師父小參，師父告訴我動中禪就是這樣，只有繼續練，且別人還沒有聚焦的對象，你已經有了，突然心領神會，當捲入負面記憶前心中的苦就會升起，那我何不將苦即將升起之際提醒自己依十四個動動停SOP程序覺知在手

，結果效果出來了，被捲入妄想的次數亟劇減少，或許太用力了，突然腦袋空白，四週一片靜止，連身上的腰痛腳麻也突然消失，手仍舊動作，但已失去了覺知，心想這一定進入誤區，於是把心放鬆一點繼續我的覺知在手。第三、四天禪修，早上禪修時發現手被氣包圍著手輕輕的再帶動手在覺知，事後我又找師父小參，師父說那是「受相應」，那是一個誤區，我們學的是「身相應」，不要捲入要繼續覺知在手。之後覺知在手的動作逐漸趨於一致性，慢慢的成片、成環、成鏈，而且自主的自己動作，速度也快了起來，但是每一個動作都是清晰明快，而且都能夠覺知到，粗的煩惱幾乎不存在，到最後竟然出現兩個我，好像一個旁觀者在看另一個人在做動作，而動作的動、停是如此的清晰、明確，之後找師父小參，師父淡淡說：「你是不是看到兩個我，不要捲進去就好了。」

第五天早上禪修時，師父拿著小紙張跟我小聲說：「你快過關了，再拼一下，不要放逸，以平常心看待。」師父說完後，我反而不能以平常心看待了，反而捲入想過名色的妄想裡。到了下午我告訴自己，剩三天半了，會過就會過，不過下期再來，不要得失心太重，佛法講的是每一個當下，要覺知每一個動作的當下。下午後動作逐漸的回穩。第六天禪修突然失去原先覺知的感覺，抓不住那清晰明快的感覺，我把情

形報告師父，師父說不要理它，大腦會制製造一波波的障礙，覺知在手就好了。到第七天禪修時，昏沉再度襲捲，雖然沒有第一天那麼嚴重，心裡又想我第一天不是睡飽了，幹嘛還來，我跟你拼了，我把眼睛用力睜開，只要眼皮一鬆再睜，並一直覺知再手，如此反覆的鬥爭，突然間腦袋「碰」的一聲，一股熱流從耳朵裡噴出，而眼前一片的寧靜，動作也恢復先前的明快清晰，並能清楚的覺知。到晚課時，黃師兄叫我到小參室，說師父要見我。進入後師父說我過了名色，也說幾天前就過了，但不夠穩定，也怕我們因此而懈怠，當時心情雖有些喜悅，但仍有虛虛的感覺，因為名色過後身心不是會有很大轉變嗎？當時並無此強烈的感受，只知道自己的覺知能力真的變強了！

禪修回家後世界真的逐步的在翻轉，變得跟禪修前不同了，心變得比較平淡，變得不愛說話，不想湊熱鬧，不想看電視，不想滑手機，而食量也真的變小了，禪修至今我已經瘦了五公斤，而剩下的樂趣只想練習覺知。

禪修八天半裡要感恩的人太多了，感謝師父言教的適時解惑及無私的教導，感謝廚房的師姐們辛苦的為我們料理三餐，感謝周師姐不動如山的身教激勵我們，感謝黃師兄及其他師兄姐適時的指導，最後要感謝我們同寮的師兄，小澎、王

2015年1月期

師兄、許師兄，彼此鼓勵與幫助，讓我們這一寮都All pass，謝謝你們，很高興在修行的路上有你們相伴，後會有期了！準備向第二關邁進，讓我們再一同加油吧！

## 努力沒有白費

謝文蘭

這次好不容易擠出四天，參加正醒禪院的禪十團修，為了以防萬一，怕像上次一樣，快過關了，卻時間不夠，特別多請了一天假，但假單差點被老闆娘退回，心裡祈禱著一定要在四天過名色啊！

一到禪院就有師姐告訴我，我分數隻差一點，上回努力了七天，就差一點，這次不敢多想，隨順一切吧！於是，趕忙請教師姐們，徐婷師姐提醒我，要覺知手部動作，尤其是在動停的「停」，果然第二天就蠻清明上手的，並謹記淑鑾師姐所說的按照自己的狀況，調整速度，呂絲螢師姐則是說道，能坐滿兩柱香再離座，就會有一定成效，不必刻意延長，有時反而無功消耗，讓我不再罣礙時間長短。加上師父把衝名色的同修們，排在一起，讓我心無旁騖的就定戰鬥位置，真是個好主意啊！

到了第三天，忽然浮現一個想法，我的視線是不是不自覺的停得太遠？依稀記得師父書中好像提到是一兩公尺距離，加上之前觀察幾位過了名色的師姐，她們的眼神像鷹般銳利的鎖定前方，遂修正自己，結果大好，感覺更能覺知手部動作！後來，連經行我也省了，全心手禪！到了下午莫名的想流淚，本想問師父是否過關了！但覺時間不多，還是別橫生枝



2015年1月期

節，若過關師父自然會告知的，當時只覺狀態很順，也感受到思緒平靜下來的輕鬆！一直維持到隔天早上，我都沒再想過關與否的事，早餐用過後，仍持續手禪。就在兩柱香下座休息時，郭師姐來通知我去找師父，才知我真的過關了！雖然不像其他師兄姐，有很多神奇反應，但畢竟努力沒有白費！

在此特別感謝郭師姐為大家的忙進忙出，並多虧她借我禪座腰靠椅，助我及早完成名色目標，也要謝謝徐婷幫我處理被套等善後事宜！還有其他眾師兄姐在過程中，有形無形的提點鼓勵！更感謝師父有此宏願，帶領著我們！我知道這只是初階上道，未來還有一段路要走！希望未來時間，空間都能助我不斷精進...。



2015年3月期



## 法喜充滿一切盡在不言中

劉潤澤

在高中畢業後就對生命的意義充滿了疑惑，之後就一直不斷的尋求答案，從加入服務人群的社團以及學習中國的傳統五術（山、醫、命、相、卜），到後來接觸心理學與哲學和新世紀的書籍，因為都不能解決我心中的疑問，轉而尋求宗教來找答案，由天主教、基督教、一貫道、道教，直到佛教才慢慢領受到這就是我要追尋的答案。

不過問題又來了，佛教的法門這麼多該學哪個法門呢？哪個法門與自己比較相應呢？因為不確定只好都學，學過淨土宗、禪宗、藏密、南傳等等，雖然都有獨到之處並獲得一定的法喜，但是總感覺要修行到有成就比較難，要馬上解脫更不容易。那我應該以哪個法門當作我主要修行的法門呢？心中充滿了疑惑。

在偶然的機緣之下在網路看到正念禪修學會，有所謂動中禪的修行方式，感覺還蠻有趣的，報名二次都無法成行，後來在因緣俱足之後才能成行參加禪二，雖然沒辦法完全聽懂師父上課所說的內容，不過重實修的觀念倒是與我想法相同，在一切的機緣配合之下安排這次禪七的實修，心裡充滿期待也有許多疑惑，最後想想既來之則安之。

前三天師父講解了修行的次第與經典內容出處，以及動中禪的方法與原理和要達到的現階段的修持目標，也提到身體健康的重要與如何運動及調理方式，這些對後來幾天的禪修都大有幫助。因為身、心、靈都會互相影響因此要好好修行，身心靈的健康缺一不可，雖然大家都知道，可是像師父這樣真正做到的人並不多，加上師父又無私地把增進身心靈健康的方法都告訴我們，看來我真的是來對了。雖然我還不是很清楚名色分別智是甚麼，但是在心裡暗自下定決心一定要達成這次禪修的目標——明色分別智。

由第三天起堅持努力用功，但是過程經歷了昏沉、掉舉、懷疑、腳痠麻與痛，幸好師父之前上課都有提醒會遇到這些障礙，讓我一一度過這些關卡，另外一方面也表示方向是對的，就持續用功，到了第五天看到有些師姐有反應了，內心有些急躁，還好有先前的學長師兄姐的鼓勵，提醒我不要急用自己的步調努力就好，這才安下心來。並且找時間向師父小參與請教黃老師，發現自己一直注意手部的感覺，而不是覺知手部的動作，原來用功的點有點偏了，調整之後，隔天早上在做手禪時就感覺有一股力量衝上胸口，自己硬是把它壓下來，詢問師父與師兄為何有這種感覺，師父告知這是在醞釀當中，要繼續做就對了。感恩師父慈悲，下午請師姊帶我們共三位新學員到大士殿練習，那裡都是比較資深的學長姐練習之處，也比較安靜，有助於我們這些菜鳥好好練習。上

座後經過師父提醒調整速度，馬上就進入狀況，又擔心爆發出來會影響其他師兄姊，奮戰了將近三十分鐘，滿身大汗簡直快要虛脫了，還好師父救我，請黃老師帶我到一個秘密基地，完成了名色分別智與開法眼的過程，感覺整個世界都轉變了，我知道其實世界沒有變，變的是我，真是法喜充滿一切盡在不言中。之後師父告知確認過了名色分別智的法眼智，叫我回到觀音殿繼續練習，因此並沒有鬆懈太久，抓緊時間繼續練習。期間又經過二次更加深化的過程，並且進入氣功態將全身的經脈疏通，讓我的身心靈獲得更進一步的淨化，身心靈都舒暢，時時充滿平靜與喜樂，覺得天地萬物都是這麼可愛與美好，我也什麼都不缺了。我執淡了，只想利益與幫助他人，最難能可貴的是這一切都是自然流露。

之後回到先前的生活環境中時，發現貪、瞋、癡變少了，就算升起也不受影響，因為我可以看見它的升起以及在身體內慢慢地滅去，不會在跟著三毒輪轉。也發現自己變得開朗，很容易就笑出來，眼中沒有敵人，沒有好人與壞人，一切都是美好的。我還用師父教的方法幫媽媽調理身體，看到母親又充滿活力的樣子，也令我很開心。

很幸運也很感恩能找到這麼好的實修法門，力量真是強大。讓我這一次禪修真是收穫滿滿，奉勸有緣的人，一定要來親身體會，保證不虛此行。

2015年3月期

最後感恩師父與黃老師的護念，也感恩眾多師兄與師姊的鼓勵與提攜，也感謝佛陀世界提供這麼棒的場地，以及法師與發心義工的護持，讓我們能無後顧之憂，安心禪修，道業精進。願將此次禪修功德迴向十方法界一切有情眾生，阿彌陀佛！末學合十。

## 心真的得到療癒了

林怡玲

去年因緣際會接觸到正念禪修學會，認識了師父的傳法之道之後，心底似乎燃起了一股希望，「學佛」不再那麼深不可測，後半輩子「心」的歸宿似乎有著落了。

雖然二日禪回來同樣落入鎖碎無章的生活中，心雖掛念著何時可再去禪修，但一直都提不起勇氣報名放下那些鎖碎的工作，就在一次師父的招喚中勇敢地放下一切，獨自開著車摸索到埔里的正醒禪院隨喜了四天，這四天因去頭去尾的也只能依在場的師兄姊的動作跟著作，雖然沒掉舉，卻昏沉難過到頭快爆炸，肩頸僵硬到像扛了上百公斤重，心想為何其他師兄姊可以安然地坐在那兒作那麼久？雖然依希記得師父說過作念住禪第一關要對抗的就是昏沉，但心裡仍嘀咕是否造的孽太重不讓我作？所幸第三天就不再昏沉，漸漸地從坐二十分進步到一小時，最後竟也可以到雜念少而眼淚在眼眶打轉，師父說女性吃太多苦的都會這樣，而我多年來為了穩定生活著，吃苦當吃補，麻痺了，忘記了，想想這輩子真是吃無明苦活到現在的。

有了四天隨喜的經驗，心想如能多作幾天，是否眼眶打轉的淚水會狂瀉？而我已麻痺的苦會醒來而得到療癒？於是跟著

2015年3月期

錦秀一起報名 3/13 日佛陀世界的七日禪，每日 4：30 起床，21：30 上床，規律地照表操課，淚水沒有狂瀉且第三天起也沒有到眼眶打轉了，又得知自己的心靈能量分數只有 205 分，不是記憶中的 250 分，心想過第一關這次無望了，但所幸昏沉不再來襲，只好繼續努力，第四天眼水又到眼眶打轉了，而手禪經師父提醒“太硬了”調整之後，作起來是柔軟且片片相連帶氣的感覺，因而想得專注一點，撐久一點看會不會有變化，但到第五天晚上 8：30 師父要上課，而我努力了還是一樣，腳又痛又麻，心想算了休息吧！腳一伸直揉了兩下，哇！狂瀉了……這輩子沒哭過這麼淒厲，這麼盡情的，邊哭還邊問師父為甚麼我哭都哭不完的樣子，真是太奇妙了，更奇妙的是回到生活中，我的心真的得到療癒了，不再悶悶地，空空的感覺，還帶有喜悅感在心中，於是我又開始想像，若以後我持續地作下去，我的心是不是隨時充滿著喜悅？期待著。



2015年3月期



2015年4月



2015年4月

## 心靈蛻變念住禪

Suliou

今年3月初經友人從網路上獲知禪二的相關訊息，並且在4/18~4/19於三峽舉辦，看到「空雲古舍」的清幽環境，心想就當作是去放鬆心情紓解壓力，因此與友人一起報名參加。

禪二期間師父使用投影片，有系統的介紹原始佛法及禪修次第，讓我對修行有了正確的觀念。接下來就開始練習「念住禪」，對於我這個初學者來說，要坐上45分鐘，時間真是難熬，不僅手會痠，肩胛骨更是非常疼痛，而且覺得好無聊，妄念更是紛飛不己。老實說我還比較喜歡聽師父上課，不會昏沉也不會那麼枯燥乏味。

雖然回家後，對於練「念住禪」的手部疼痛有了陰影，但內心還是很想再參加渡假式的禪修營，在這裏禪修很自在，一點心理壓力都沒有，所以趁著週休二日又回來繼續隨喜，參加禪十班的第七天與第八天。

就在前往禪修營的前夕，正巧家裡發生狀況，而使我惶恐不安心神不寧，深受大腦思緒干擾之苦，很感謝劉師姐，第一天禪修的早上就帶我與友人一同與師父小參，師父慈悲又有智慧的開導，帶給我安定的力量，使我可以好好禪修，感謝

2015年4月

黃老師熱心的指導我的手部動作要領，讓我能夠做的更加正確。但過程中我還是會心不在焉，因此不斷的在思緒流的干擾與手部動作的覺知中來來回回。

整天禪修下來除了休息時間，我都很認真的練習手部 14 個動作，一坐就是 2~3 小時，不可思議的是我兩夜失眠，竟然不會昏沉疲累，也不會手痠、肩膀痛，可見這裏的氣場能量氛圍很好。

隔天上午約莫 10 點左右，去了一趟洗手間、喝個茶水，又回來繼續用功，手部 14 個動作才做沒幾次，胸口就有股能量要爆發出來，我無法控制的放聲大哭，隨後有位好心的師兄把我帶去師父的小參室，很感謝師父能讓我猶如歇斯底里般的情緒有個管道可以發洩，當下的我嘶吼哭天搶地的大爆發，雖然我的大腦一點也不知道究竟發生什麼事，但是在當下我卻是以一個旁觀者的角度，觀看整個過程的發生。

結束後與師父小參，師父告訴我已經通過了第一關「法眼智」，其實當下的我不太敢相信，這樣哭一哭就通過了第一關？印象中要突破第一關不是很不容易嗎？

其實自己到底有沒有通過「法眼智」，是可以自證自知的，因為我發現禪修前與禪修後的自己，思維模式判若兩人，而且情緒可以收放自如，並有一顆「清明之心」看待人事物，

2015年4月

歷緣對境中大腦干擾的減少，讓我活的更加有品質。

尋尋覓覓那麼久，終於找到了我最相應的法門——「念住禪」，它是幫助我能夠離苦得樂的快速解脫之道，現在的我熱衷於「念住禪」，我已經離不開它了。

感恩師父發心宏揚「念住禪」，讓我能夠在如此短的時間內就體證到它的好處，也謝謝所有師兄、師姐們的護持，讓大家能夠在如此舒適及有正能量的環境下精進禪修，共同邁向滅苦的最終目的地。

感恩合十。



2015年5月



2015年5月

## 觀察者即時覺者

姜居士

為期三天 5/20 ~ 5/22 隨喜禪修，時間雖然短暫，卻是我第一次有機會實際體驗正念學會舉辦的動中禪實修營；當天抱著既好奇又期待的心情騎機車冒著雨前往：有著古樸美麗，山明水秀的～ [ 空雲古舍 ] ；感謝接待的菩薩們很親切的幫我完成報到手續及安排住宿房舍，感覺一下子落實，安穩下來。

由於是隨喜中途加入，當天就跟隨大家禪修動中禪 14 個動作及經行，一向不耐久坐的我不到半小時即開始腿酸腳麻，整天下來幾乎是跟腿痛作戰，心理是既挫折又懊惱，還好有位師兄告訴我不一定要用禪坐的方式，可以較放鬆的方式來作，當天晚上 9 點禪修結束回房盥洗，休息，由於有些認床晚上折騰到凌晨三點才矇矓入睡，四點 30 分又被叫醒做早課及晨操。第二天幾乎是腿痛又昏沈，屋漏偏逢連夜雨好想捲鋪蓋回家啊....！！

第三天補睡精神稍好，禪修沒進法堂改在臥室外庭院石桌椅舒緩而坐，面對前方是一大片的青山與潺潺溪水奔流聲，身心好是舒暢啊！14 個連續手式動作如實觀照作起來十分清晰，靈明，在動 > 停 > 轉換動作中觀察心念的狀態，每個動

2015年5月

作的轉折要能清楚 [ 看見 ] 因緣變化，感覺它是無常接著另一個無常，如鍊如環永無休止，整個身體念頭是如此；眼前山林大地，湍流溪水無不如此，世間常相了不可得啊...！！坐修半晌改為來回經行，慢步輕移，這時心只是心，身體也只是身體，身體是心觀察的對象，它們彼此好像分了家一般，身體以及外在一切概念投射有一種好虛幻的感覺，它們都是我們自己貼上去的標籤，是執著的印記。這一輩子以來我都過著如此不堪的生活不是嗎！？

師父在課堂上說：有位年已八十來歲的老者，逢人就喜歡談及年輕時被誰欺侮如何如何，這些心中印烙時隔多年仍不時煎熬現在的心靈是多麼苦和愚痴啊！我們不須翻起舊帳，只在當下一念間覺知它會是全新境地，師父曾說：觀察者即時覺者，修行功課其實很簡單沒那麼複雜。

時間來到下午雨勢又起也即將與這裡師父同修們告別，本來很想與資深師兄姊們作個小參，無奈時間不允許，穿了雨衣騎上我的老爺機車，讓雨勢洗淨一身污垢展開新的生活，三天來蒙師父慈悲開導及同修們的相伴感恩滿懷，也更要謝謝為我們準備三餐的義工菩薩們及許多發心護持的法工們，由於您的奉獻才能圓滿禪十的舉辦，成就他人道業可是無量功德啊.....！！

2015年5月

## 生命的轉彎處

黃淳賀

踏進禪二、禪十，自問為何而來？只為了「健康」。「解脫」對我而言是高調。從曾經的「是」到現在的「不是」，著實讓我欲哭無淚，我到底怎麼了？怎會尋遍名醫均「無解」呢？

自認很積極努力，想讓自己可以「成為」，藉著N個21次的做到以假修真，放下所有的負面。但當師父用○環測我時，才看到真正的自己，雖然仍有存疑。不願意承認曾經的學習是徒勞的，但也不明白置身其地為何想逃脫而且很有壓力。我真的很想了解自己喔！

開始進入實修，「念住禪」的五階次第要訣，在上座前提醒自己，奇怪才剛睡醒，一上座不久就被昏沉蓋滅頂，只知道想睡，快對治它，便試著調整坐姿驚覺「有效」時，原來覺性是存在的。接著「掉舉蓋」、「貪欲蓋」、「瞋恚蓋」、「疑蓋」更接踵而來，和覺性拉扯著，它像貪玩的頑童，姑且不需論「對錯」，那就是我啊！

有天才上座不久，一股莫名能量爆出，哭呀！死命地哭，使勁地踢著踹著，無言吶喊著，「真我」清楚感受到「常我」內心的苦。宣洩後，全身舒暢無比，原來我的「以假修真」



2015年5月

是讓我偽裝更加痛苦。

工作很競爭，為求有效率，常會一心多用，無法專心而意念紛飛。我會駁斥先生（因他常說我想太多）。過了「名色分別智」，發現生活變輕鬆，好似一切順耳順眼了。沒有抽離自己經歷禪修，怎會知道。真的沒有對錯，現在知道一切不晚，在這「生命的轉彎處」，我確信我可以放我自由了。一切只有感恩師父及法友們的帶領。

2015年5月

## 不要懷疑才能事半功倍

吳錦秀

其實跟師父結緣是基於對朋友怡伶的關心，另外自己也一直在找尋內心所缺少的，但不知是什麼。我在還未結婚時內心就有那種感覺，「心」一直無法踏實，所以我接觸的很多，但也付出很大的代價。直到去埔里正醒禪苑參加二天新生課程在拿到師父的講義時，我就跟怡伶說 ok 的沒問題。雖然很認同，不過我是抱著度假的心態參加，所以很混！二天的新生課下來，我對自己說一定要再來參加。

佛陀世界時我不知為何一定要哭，結果讓自己哭更多次。我自己審視是我太多疑，「疑」就會參雜太多自我意識，也就是大腦在搞怪，說這麼多是希望來參加新生課的師兄，師姐們能放下過去的一切完全接納師父所教的，不要懷疑才能事半功倍。在過「法眼智」之前，我自己多不敢想會過。因為我自己有太多事、太多雜念，完全是無法靜心的，過程很折磨...

就這樣看著念頭來覺知，念頭去覺知。一直的來去，有時受不了就起來走一走，想想菜色（我是香積法工），就在二十四號的下午三點起來，確認了晚餐的事物都備好了，心想可以放心的修手禪，在一支香後覺得還可以就繼續修，結果就

2015年5月

又大哭。但奇怪的是好像有個聲音要我大聲哭盡情的哭。事後其實我沒覺有何不一樣但回家後真不一樣也。我是個很愛吃又貪吃的人，突然發覺食量變少了。不貪吃了，工作中雜念少了些，還能覺知自己在走路，很奇怪，感覺很好。我會排時間去共修的。謝謝師父，及各位師兄師姐們的關心也謝謝怡伶她的護持。更謝謝黃老師您的指導感謝大家嘍

合十

2015年5月

## 有此進境，真是感動啊！

易倫

師父上課的風格很特殊，提綱挈領不贅言，令人耳目一新，直接受用，有如徜徉沐浴於虛空法海中，經過一遍遍的洗滌，整個身心都輕了起來。佛法的根本意趣——滅苦（解脫），香醇濃郁。師父鳥瞰佛教史，貫穿古印度及現代，伸縮2500年於掌中，傾囊相授，經契阿含，不離四依，如實教修。尤其是念住禪的教導及解說，令我雀躍，雖然是初嚐，但彷彿已可遙聞濃蜜的香醇。

過名色當然是慶喜的事，我更開心的是"覺性"能夠持續強化，減少被捲入生滅的苦輪中，身心愈趨苦邊。也感恩所有師兄姊的指導及關懷，道氣道情道風自然宣流，我的受益大家都有一份。

帶著法喜愉悅感恩的心情，暫別古舍師友，回來後不忘教導，於生活中持續練習。日前看到欲報名禪月需400分，遂打電話探尋師父（因為我才過345分），並跟師父報告近日心得，覺得覺性提升了一層，觀察名色的距離更穩更清晰，心又輕了鬆了不少，回首前程往事，幾十年的學習，如今不過兩週，有此進境，真是感動啊！

後經師父及師兄慈悲，告知經測知確定已過名色（385分）

2015年5月

· 感恩師父，感恩所有護持的法友。祝願大家同証菩提，究竟苦邊。

弟子 合十





2015年6月



2015年6月

## 禪修的方法，付諸行動。

李珮珍

茫茫渺渺，浮浮沉沉，每天汲汲營營的，為五斗米折腰，就這麼過了五十幾年。

曾經，有朋友、同參多次的或是邀約，或是鼓勵一起參加內觀、禪修營之類的，向來我都只是聽聽，禮貌性的微笑一下作答，就作罷了，從不曾心動過。

可這次，朋友只是隨口的問了聲：「誒！你要不要參加禪十？6月19日到30。」我不假思索的就答應了，還專心的將所有通知仔仔細細的看了好幾遍，惟恐有任何錯漏。

終於，拾起行李，我行動起來了——台北三峽空雲古舍乍到之初，因遲到了些許，抵達時，不見一個人影，但，映入眼簾的，是一棟挑高的古建築，花草樹木盎然，令人感覺舒爽。

開始的兩天，法師以生動活潑的白話，引經據典深入淺出的，解釋說明：為什麼要學佛？學佛的什麼？怎麼學？開心的與我們分享他個人的學習經驗，即使是第一次接觸佛法的新同學，也聽得津津有味。

接下來，就是一連串的，將前兩天聽到的武功秘笈---禪修

2015年6月

的方法，付諸行動。喔！背酸腳痛、腦袋裡在打架、手不聽使喚、還要坐多久？妄念紛飛，很氣自己念頭老是跑掉，覺知在手並不容易。坐著做著，嗯！漸漸的有點成效出來了。那天下午，約莫過了一柱香左右，忽然，沒了大部分肢體的感覺，雙眼輕鬆的前視著，不覺得有雙手，卻看到雙手井然有序，依然不失速的比劃著。那種沒有時間、空間、肉體的感覺，無法形容，很 easy。當時，很不願意回到這個肉身內，後來，被一咳嗽聲干擾，就全沒了，回到現實-----腳酸痛麻、屁股悶熱、腦袋打架。在之後的繼續用功中，也曾試過粗略的看到自己體內的臟腑器官，那也是一樂也。

天下沒有不散的筵席，十天的禪修營結束了，整理環境後，士農工商的各奔前程。曾請教師父：回家後，如何保任？師父說：「可以的話，保持早晚各練習一柱香〈約 45 分鐘〉，最好是固定時間。」離別在即，謝謝護航的法工們，花草樹木，和在樹梢林間竄跳的松鼠〈牠們的愉悅常帶給我會心微笑〉。對這次的相聚，所有的一切一切，衷心的說一句：感恩！感恩！再感恩！期待再相會！

104/7/2



2015年6月

## 解脫之道才正開始

宋麗曼

五月初約見一起上靜心營的好朋友 Julian,詢問他的近況,順便邀約去上課,他說他這陣子都在上動中禪,問他這是甚麼?他說妳來就知道了.這就是我來到空雲古舍的原因,過程極其簡單與單純.

多年來,參加過許多次不同類型的靜心,它們總能留下深刻的體驗.我就帶著這樣的信任,開始了這趟旅程.

在這之前,我從未曾參加過有關佛教的學習,所以儘管師父用詞簡單白話,我依然需要適應時間,禪二結束進入禪十時,已經可以進入狀況.

實修部分很精彩,該來的都來了,該發生的也都發生了,先是昏沉這件事,手部動作不曾間斷,努力想要擺脫昏沉,時候沒到卻趕不走,驚訝於整個過程是有意識的昏沉,過了兩天自然消失了.

經行時,從一般走路到腳的踩踏感覺更為著地,之後走路就比較有覺知.

身體排水功能提升,慢慢地,用餐速度較緩慢,有一天發現過午不食,胃的負擔較輕,身體較為舒服.

2015年6月

手部動作就更多狀況,先是起速,一秒一動作,有節拍器輔助還好,之後依照念頭的出現,速度就會忽快忽慢,當覺知到時又把它拉回來,這樣進進出出數日。

有一天發現可以持續整個時段三小時,四小時,從指間開始到肩膀痠麻疼,甚至一度痛到想要放棄,但接近結束時段,竟然疼痛消失了.接下來細微感覺在體內發生,先是感覺每個移動都帶著氣,逐漸地愈來愈明顯,中間停住幾秒調整靠墊,再繼續時忽然感覺整個手臂完全沒有重量,我非常清楚地看著這情形.當天晚上經驗到速度時間消失了,不需要去想動作,它自己在和諧中移動.美妙至極!

我明白解脫之道才正開始,這些都只是過程,期許堅持走對路.

感謝秋煜給我這訊息!

感謝所有師兄師姐們的護持!

感恩師父的引領!!

宋麗曼 合十

2015年6月

## 路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索

9月25日，早餐後出坡，清理禪堂後與同修們齊聚庭院拔草，和麗曼邊拔草邊聊天，聽著她敘述昨天出現的境界和感受，內心著實有些小羨慕，但想今天已是第五天了，因為答應家人要回去過中秋節的緣故，這次禪修時間只剩最後幾個小時，可能要等下個月禪修營時再來繼續拚名色，心裡升起些許微妙的感覺，有點悵然若失及一絲絲的不甘心。

第一節課的能量呼吸時隨著快速呼吸的當下，莫名的眼淚鼻涕一起傾瀉而下，心想：怎會這樣？也許是能量呼吸的正常反應吧！幸好手邊有衛生紙，不然就糗了。

結束能量呼吸後，心情逐漸恢復平靜，坐了一會兒，王師姐來問是否可搭便車到八德拿淨水器的事，就一齊走出禪堂坐在台階上談細節，說著說著突然發覺自己的小我很努力的想要表現，接著感覺似乎眼淚又要奔流而下，我對王師姐說：不好意思，我要哭了，然後掩著臉流淚，坐在不遠處的黃玉章大師兄見狀走過來對我說：不要壓抑，可以到下面寮房去，好好地釋放。

走到下面邊坡台階坐著，看著前方柚子樹的綠葉，讓淚水緩緩流過臉頰。一陣子後，黃師兄也跟著下來關心，跟我說這

2015年6月

是很好的釋放等等一些撫慰人心的溫暖話語。當下挺受用的，由衷感謝。

平靜後想到剩餘時間真的不多了，要拚就得快回禪堂上坐才是。才坐下沒多久，執事長來說師父要我去小參。

師父說我的狀態是過名色開法眼，但並不穩定，最好是多留一兩天再走。只是奈何早答應了今天要回家；而且不知何時胃痛悄悄上身，想看醫生去啦。

過了名色後歷緣對境確實是有些不同了，舊有的習性反應不再那麼理所當然的一意孤行。感受真是如人飲水，冷暖自知啊！

要感謝有這麼好的法門，真的能在這麼短暫的時間裡產生超級神奇的變化。

感恩師父的慈悲教導，同修們凝聚的清靜修行氛圍和諸多鼓勵讓我得以登上第一個階梯。

師父說：時間是你的，要快要慢自己決定。

是的，有幸遇上妙法明師，當然就是要快快取得身心的自由啦。加油！

路漫漫其修遠兮，吾將上下而求索。



2015年10月



2015年10月

## 走上正道，體證涅槃

陳昱儒

『念住禪』20151020 修練體悟：

大腦的記憶庫真是鉅細靡遺啊！！

修練過程中數十年以為早已遺忘的人、事、物，  
竟然一一如幻燈片般鉅細靡遺地呈現出來……。

大腦為了掌握『主控權』居然用此方式來和我對抗！！

『念住禪』之威力甚巨啊！！ 妙哉！ 妙哉！

念住禪修練 20151021 體悟！

『明心見性』

人之言、行、舉、止，長大之後絕大部分都是被大腦所操控  
！

隨著年紀的增長被掌控的程度將會更深，以至於無法「明心」

，  
自然就無法得見「自性」！

只有掌握能擺脫被大腦掌控的方法，我們的心才能得以清明  
……

心逐漸清明了，光明的自性便自然地呈現出來。

2015年10月

這明心見性的過程必須實修實練.....絲毫無取巧之可能！

『念住禪』是我最知道最有效真實的解脫法門。

「分享我寫給同修的一則訊息」

佛陀說：“我只教導苦和苦的止息。

”這句話中的“苦”實際上是“知苦”的意思。

知苦方可滅苦，如同射擊需要對準目標一樣。如何知苦？對於修煉正念動禪的人來說，不斷地覺知肢體的動和停，就是知苦。

因為當我們連續不斷地覺知肢體的動和停的時候，煩惱會不斷湧現出來，此時如果我們有了強大的覺性，就能如實觀照煩惱，這就是知苦。

禪修期間，有人練習了幾天後，昏沉、無聊、疼痛等煩惱就出現了。

這些煩惱並非是因為修煉念住禪而產生的，其實它們一直埋藏在我們心的底層，沒有被我們察覺而已。

由於逃避痛苦是大多數人的舊習性，所以有些人開始說話、偷偷睡覺、甚至打算離開等，這樣就失去了知苦的大好時機。

人生的意義就在於從所有的煩惱中解脫出來，而不是為了逃

2015年10月

避煩惱。

真正明白這個道理的人會把修行中出現的痛苦作為修行的動力，努力克服苦痛與悲傷，走上正道，體證涅槃。

@這就是我每次禪修時,都要跟這些舊習性反應（昏沉、無聊、疼痛）拚了！真正的意思。

不勇敢面對苦拚過去！分數就肯定上不去！真正的煩惱解脫就不可能！

你禪修時會沒啥感覺！我想就是你對於解脫沒下大決心！所以你遇到過程中的習性反應就不會生發“拚了”的意志！

別以為我每次禪修回來都跟你報分數是向你炫耀！其實是想刺激你的好強心！拚搏的意志心！





## 最佳自我療癒身心的方法

廖家眉

機緣下報名參加了正念禪修營，第一次參加此類的活動，並沒有特別去了解是什麼的形式，本身對於佛法也沒有特別研究，因此對我來說是一個難得全新的學習體驗。

全程 12 天的修行期間讓我面臨了生理及心理上種種的考驗。

生理層面：昏沈想睡、全身各處的不適（腳麻、小腿酸痛、腿背緊疼、腰酸背痛、肩頸疼痛...），加上擔心尚未全癒的左膝

蓋舊傷，以及六天的生理期，各種的狀況不間斷地接種而來，但也隨著時間適應慢慢地逐一減弱消去，雖然無法讓全部的不適消除，一直到最後的三天明顯漸入佳境，更容易進入專注自我的狀態。其實生理上的問題並不難克服，只要用物理科學的方法來調整皆能獲得一定程度的改善，例如坐禪前的暖身操、起身後的伸展與拍打按摩、坐禪時適時適度的調整姿勢、計算好讓左右腳交替盤腿及休息的時間等等。但心理層面的狀況就不是可計算可掌握的了。

2015年10月

心理層面：每個人的身、心境狀態不同、所求也不同，試煉所顯象的方式也皆不同。無論是「禪坐」或者是「經行」皆考驗著自己的毅力與定性。我並沒有像許多同修者提到的浮現許多過往的畫面，12天下來我看到畫面可以說是相當少，但倒是出現了許多的"未來對話"，想對某人說的話像預演練習般不時地出現，另外也會莫名地流淚。這讓我驚覺到從兩年半前家人突然辭世開始，我一直陷入於"過去的枷鎖"當中，雖然在我努力一段時間之下終於走了出來，但職場的驟變又讓我開始陷入"未來的枷鎖"當中，總之過去的痛苦記憶與未來的不確定妄想，這些紛飛的雜念阻礙了現在的自己。

禪修期間「念住禪」的訓練讓我清楚明白地體悟到，唯有好好觀照當下、覺知自我，才是最佳自我療癒身心的方法。因為所有的問題都不是外境給予，而是自由心生。並且我開始感覺到，自我意識與身體之間似乎開始溝通、對話，試圖取得平衡。培養高度覺性，專注自我亦能使人更加踏實。若能成就完全圓滿的"現在"，自然就能生成~擁有好的"過去"與迎接好的"未來"！

禪修結束後心境變得較輕鬆且自在。我想，好好地、實實在在地活在當下即是自己目前努力的目標！

感恩此次的機緣；感恩促成我禪修學習的一切；感恩此行所獲得的一切！

2015年10月

## 認真的做，效果自然會呈現出來

陳宗仁

我是陳宗仁，以下是我練習念住禪，得名色分別智的分享。

因為工作關係，我無法參加完整的禪十，所以用隨喜禪十方式參加，有六天的，有兩天半的，還有一次兩天，通過名色分別智。前後歷經了三個月，因此，經歷了中間有工作的經驗，此時，幾乎每天都會在家練習一小時，周末若有時間，就會練習較長時間。

一開始修念住禪時，雜念多，而雜念一多，頭腦很忙，就不會昏沈，必須把握師父所教導的要訣，就是要在覺知到雜念時，就回到覺知手部動作，還有，要應用鬆柔明覺的要領，來對治一開始的太過急或散漫的心，並且，將正向能量分數擺一邊，它是具一定程度準確的評估標準，但並非全部，只要認真的做，效果自然會呈現出來，否則，會被追求分數所限制，執著於此，而生驕傲心。

在修練期間，會經歷了很昏沉的階段，再到雜念少，昏沉少的階段，然後又開始昏沉，甚至昏得更嚴重，曾經有手部沒動幾下就昏了，但似乎不像睡著了似的，然後覺知到沒做動作，就開始手部動作，沒幾下，又昏了，就這麼掙扎了半小時，感到受不了而起身，之後，也歷經眼前景物突然亮了起來的階段，

2015年10月

以及沒有昏沉，雜念少，並且感到身心輕安。原以為之後的練習不會再有昏沉，但事實上不是這樣的，在每日上班工作期間，早上的練習中，經常會先經歷昏沉一段時間，只要時間夠久，約40分鐘左右，昏沉狀況就會改善，甚至到了身心輕安狀況，如此反覆發生，這跟每天工作用腦可能有關，或是頭腦一直抗拒的現象。

練習期間，時有腳痛腳麻的現象，也會有感到沒耐性的狀況發生，我都不用意志力對抗它，只是覺知到，與它們共存，然後繼續覺知手部動作，而沒耐性的現象，很快就會消失了。

個人還有一個實修過程，覺得也很值得分享，就是最近這個月的前兩周，不知為什麼，平時感到胸部有股憤怒，而做念住禪時，偶爾幾次胸口瞬間感到不舒服感，沒幾秒就不見了，但最後一次時，感覺它散了，並且有無事一身輕以及疏通感，從此，平日日的憤怒感也不見了，可能不知從何時開始，累積已久的憤怒被清除掉了。

練習念住禪之後，本來就知道有覺知能力的我，覺知能力更加強了，日常生活或是工作中，遇到困難時，或是與人相處時，更能覺知內在的反應是什麼，引發的負面反應也變得比較表層，比較不會影響到內在，內在處在平靜的狀態，或是受到波動時，也更容易覺察到。原本對問題的解析能力就不錯，現在更加強了，也就是對問題的看法更快速，正確。比如，面對一個工作

2015年10月

的問題，我提出解答方向，當同事也表達一些看法時，可以感受到同事對我的競爭性，要表現出他也很行，要受肯定，但是他沒覺察到他要肯定的這些反應，而我在與同事應對時，有時也會如此，不過，有時在造作出來前，能及時覺察到而停止造作，有時，一時口快還是說了，造作了，但能做了之後快速發現，就不再繼續下去。有時遇到難解的問題，它所帶來的煩惱，憂慮變輕了，像是只在表面，沒有深入內心，而能專注於尋找答案，另一個值得一提的是”名利”一事，原本以為我對名利已經放下了，但是，現在發現還是對它們有某種程度的執著。最後要分享的是，對人事物的看法，會比較全面性，比較客觀，開始注意因，緣，果，以及以慈悲觀面對，不造惡業，而即使行善業，也難真的全善。

念住禪讓我體會到它的威力，快速有效的去除負面情緒及念頭，就像去除遮蔽太陽的烏雲，讓自己面對人事物時，更能保持平靜的心，也知道離解脫自在還有很遠，當繼續努力，也願能對他人有幫助。

## 破釜沉舟之心

吳詠嫻

我是個冥頑的夜貓子，血壓超低，患有早起恐慌症。若因工作需要必須早起，前天晚上就會莫名地緊張焦慮而失眠。但因有責任在身，不敢誤事，就算睡得再少第二天清晨也一定咬緊牙關起床，展開一天忙碌的工作。一段時日下來，往往搞到身心俱疲，心力交瘁，所以早起對我來說是相當痛苦的一件事。

再加上十八歲那年，在一堂背滾式跳高的體育課中不慎重重跌落，脊椎裂傷錯位，後因種種因素至今從未就醫治療，導致現今頸椎僵直，脊椎嚴重彎曲變形，造成胸肋骨及骨盆左右高低落差甚大。而我兩隻手臂的筋骨也因五十肩的關係經常酸痛無力，右手手肘中心部位曾經因操勞過度患了俗稱的高爾夫球肘，長期如萬針穿刺般地激烈疼痛。以這樣不良的生活習慣及身體狀況要參加為期十二天的動中禪禪修對我來說簡直令人望而生畏。

但在師父悲心的誘導與老公心切的催促下，我幾經人天交戰，最後我發現我躲無可躲，沒有退路，遂毅然決然，以破釜沉舟之心，決定勇敢地再給自己一次試煉的機會。

剛開始幾天尚在適應環境，調整生理時差。在睡眠不足

的情況下身體極度倦怠，陷大昏沉，手臂、肩頸腰背激痛萬分，手根本就無力舉起，但又不敢稍有懈怠，所以不出兩天就崩潰落淚。心想：我手不能舉，腰不能久坐，腿亦不能久行，這個法門不適合我。屆時我萌生退意，想一走了之。但想歸想，冥冥之中有一股力量讓我繼續擺動著有氣無力的手，走動著一跛一跛的腳，就這樣我痛苦煎熬了數日。

禪修過半的上午，深秋的高陽穿透中式的窗櫺，映照在寬敞的禪堂內，顯得生氣盎然。然而我仍然感到無比的疲倦與疼痛，似乎已到了忍無可忍的地步。深植於我內心底層澎湃洶湧的各種黑暗及負面的情緒，如排山倒海而來，幾乎快把我給淹沒。我覺察到自己無法接納這樣的自己，並深深地感到自責與懊悔。平日我經常要求別人來符合及滿足我內心的期待與欲望，這就是我痛苦的根源？

幸好中午過後有張秀隆師兄和陳如雲師姐的愛心相助，提供了我膏藥及補充體力的維他命 B，就這樣又熬過了一天。

隔天感覺體力漸漸恢復，傍晚洗過澡後精神大振，立志晚上的禪修要跟「它」決一死戰，誓言敲鐘前絕不起座。我稟持著師父的教誨與王秋煜師兄的鼓勵，放鬆身心，保持鬆柔明覺，並提起正念，覺知自己當下每一個動停的手部動作。發現一有念頭時就立刻回來覺知手部動作。但修沒多久，我的肩頸又開始疼痛，有些負面念頭從心底湧出，手部動作

2015年10月

也有點越來越快，同時心也跟著煩亂起來。這時我再度提起正念，趕緊把節奏速度再調慢些、放輕柔些，並繼續不斷地覺知著規律的手部動作。不消多久，念頭明顯減少，心也漸漸地沉靜下來，原本在心裏打節拍的嘈雜聲像是關上靜音般地安靜，而欲振乏力的手臂竟然越舉越高，動作越來越大，像是上了發條的機器人一樣，自然運轉，毫不費力。更神奇的是疼痛難耐的肩頸腰背在剎那間整個鬆開來，連日來所有的疼痛都消失了，一股喜悅之情由然而生，嘴角不禁往上揚，肖似微笑。但此時我的覺知仍然回到手部動作，就這樣我於敲鐘時起座，當下我了知自己的身心正在轉化。

原來身體的疼痛都是大腦的認知與記憶的習性反應，它不斷地生起滅去，滅去又生起，一切都是因緣合和，聚散無常。當我們時刻把覺知放在肢體的動作上時，我們就沒再給身體疼痛或負面情緒力量，此時這些痛苦煩惱得不到餵養與力量就會逐漸地萎縮消失。

『身體不是我，思想不是我，情緒不是我，感覺不是我』它們都是大腦知見運作下的產物，都是虛幻不實的，我們千萬不要再以假當真，認賊做父了。

一句老話：一發覺有念頭來時，就趕快不斷地回到當下覺知肢體的動作，日久功深，自然長養覺性，如片如鍊如環。

今後吾等將如實精進修行，過如法的生活，朝解脫大道



2015年10月

前進。

最後感恩師父無私教誨、慈悲加持，感恩同修法友護持  
服務與齊心共修。



於2015/10/31





2015年11月



2015年11月

## 高度越高，視野越寬廣

陳源聰

一盤菜好吃與否,品嚐一口就知道!

從學生時代接觸佛法至今二十幾年了,  
期間也胡亂看了好些心靈宗教修行相關的書,  
感覺佛法真是高深莫測.

但僅止於此,自身是否受用另當別論.

約三年前偶然間發現泰國動中禪的修行法門,  
如獲至寶,號稱"三年解脫滅苦",真有這麼神奇?  
自己在網路看了些動中禪影片示範後,  
便依樣畫葫蘆的練起來了.

此法門當真神奇,練沒多久就開始遭受昏沉的襲擊,  
昏昏欲睡(後來才知道這是大腦的反抗,不讓你練).  
真的超級昏的!但一停練馬上精神恢復,屢試不爽.  
因為缺乏善知善的引導,不知這是必經過程,  
以為自己資質魯鈍或與此法門不相應,  
練沒多久便放棄了.

過了一段時日,  
無意中又發現師父的大作"當動中禪遇上觀呼吸",  
發現原來在台灣也已經有人依此法門解脫拔苦.

2015年11月

更得知師父還有指導禪修營,但怕自己熬不過去.一直掙扎是否參加禪修.

後來細看了正念禪修學會的網頁訊息,發現有相對客觀的方法可以檢驗修行是否進步(利用 O 環測定意識能級),避免盲修瞎練,心中更加好奇了.

下定決心報名 104/9/18-9/20 禪二新生體驗營.

禪二離營時據陳師姐事後告知當時能級分數是 210.

(據大衛霍金斯研究,全人類約 80%的人口,意識能級處於正向能量臨界 200 以下)

回家後每日抽空持續練習念住禪,

經過二個月練習,心想修行不能閉門造車,自我感覺良好,

也不知自己是否有進步(其實生活中歷緣對境隱約有感覺自己不太一樣了,但那很難精確描述),

遂又參加禪十隨喜.

(隨喜四日,嚴格說只有三日,最後一日只有 2-3 小時練習及迴向,方便同修下山回程)

感恩學會給同修們很大的方便隨喜參加天數與日期,讓上班族方便參加.

這次入營時能級分數的測定是 250 (事後得知).

雖然進步緩慢.但二個月在家練習沒有白費.

2015年11月

從能級分數的測定一目了然。

報到當天,

陳師姐說:"嗯,禪二回去有練習喔,分數還蠻高的!

這幾天拼一下,還是有過關(名色)的可能!",內心大受鼓舞。

後來練了三天,觀察到同修師兄姐們都很認真。(有師姐最後一晚還拼通霄呢!)

對自己無形中也有鞭策的效果,這應該就是共修的力量了!

否則自己在家怎可能一早 5:00 起床到晚上 9:00 就寢,不間斷的練習念住禪呢?

禪二上課時,師父說未過名色前,因覺性尚未成形茁壯,經行效果不大。

所以此次禪修以手禪為主,實在坐不住了(屁股痛肩頸痠痛,簡直快往生了!),

才起身經行作調節。稍作調整後,馬上回座練習手禪。

如是經過三日,禪修結束前一晚準備上座練習時,

陳師姐開始發禪十離營測定分數給大家,

自己的能級分數是 360,

由於已落於名色關的分數區間(330~375),

因此師姐主動代為安排了與師父小參。

經與師父小參,確認過名色關了!

師父:"嗯,你這現象很明顯。名色已經分別了...看只是看...甚至聽覺...,

2015年11月

以後回去歷緣對境時慢慢會發現對一些事情的看法理解會改變. 恭喜你..."

就像爬山,隨著高度越來越高,所看到的視野也會越寬廣.

練習念住禪時盡量要求自己動作符合標準,  
動停的停容易被忽略,因為動易覺知,停相對不易,  
因此動作的"頓"點要特別做到.

動作鬆柔,內心明覺.(動作也不能過柔,太慢容易走向專注)

雖然會很累,但是為了擺脫大腦的制約,這是必需付出的代價.

還有個人覺得禪修營與在家練習的差異處是練習的強度.

要進步快,要一次持續練習夠常的時間,整個早上或下午持續  
的練習,

因為練習的效果會有累積性.

往往身心開始撐不住時就是往上提升的時候.

感恩師父,師兄姐們禪修期間無私的付出.

合十.



2015年12月



## 不捲入頭腦的故事

胡悅姝

接觸念住禪是因為我先生陳宗仁，當時我依他的手勢只比劃了幾輪，覺得很怪，很無聊，於是就再回去用我過去熟悉的，閉著眼睛打坐觀息、身、念、底層的出發點..的修習方式，沒想到神奇的事就發生了，原本過去數個月一直想重拾的無念的狀態立刻就回來了，只是張開眼比劃了幾下手臂動作而已說。我才深深感覺到這個法門非常具有威力，回到無念的速度真是快得驚人。

可我之後也只是斷斷續續，有一搭沒一搭的練，明知它很有效，卻也不知道對這種靜心方式的改變在抗拒什麼。直到下定決心進去禪十，好好'探究'一番。就在每天長時間且密集的操練下，另一波的驚奇又發生了，在一次宜佩師姐來我位置上糾正我的動作時，頭腦不經思索的習性反應「想辯解」昇起的瞬間，新養成的習性「不要捲入頭腦的故事（回到手部動作）」就自動發生。好像腦袋裡的信號路線，覺知到它後，就走了另一條新的路徑，那時情緒上覺得被否定的挫折都還沒來得及跟上咧，而我也才能作出合十感謝師姊的適切的「回應」。那時我才明白，當我一直練從雜念拉回手部動作，不再習慣性的捲入頭腦所生起的一連串念頭、舊故事



2015年12月

時，就有空隙不讓頭腦主導，也實際體驗到師父所提的關掉自動導航，不再是電腦在開飛機是怎麼回事。對於手部動停之間的手部變化，也有了空間去覺察。

回來後，生活中這種'習慣'一直在持續，很自然輕易的覺察到「雜念來了」，「不捲入頭腦的故事」，「回（到當下正在做的事）」，感覺真棒。感謝師父的教導，錦秀、宜佩師姐一路的護持，10天下來很明顯的我過去的某些習性反應已經在鬆動，且在我回家之後仍持續的發酵。

## 活在當下的正念中

楊君華居士

我是從網上讀到空堂禪師的《動中禪遇上觀呼吸》和《空堂僧語》兩本書，特地從澳大利亞墨爾本來到臺灣學習動中禪的。這次有幸參加了從12月19-29日的禪修營，獲益多多，感恩萬分。

收穫最大的是學會了動中禪的14個手部動作，並由師父循序漸進地指導修練的次第，於第6天得名色分別智。

下面我將從兩方面分享我的獲益與學習心得：

### 一. 能量及養身

1. 在禪修營期間，師父每天早上帶領我們做能量操。能量操的理念是讓我們的身體與宇宙自然運轉的8字形交叉能量共震，從而啟動我們自身的能量。師父教我們怎樣在全身的每個部位舞動8字形。我把每個動作都記下來，幾天後學會自己做。雖然沒有師父做得那麼棒，但只要身體放鬆，每個部位前後左右舞動8字形就有效。在動禪昏沉時起來做一做，能對治昏沉。整套操大約10-15分鐘，也可根據自己需要多做或少做。

2. 在新生禪二課堂上，師父告訴我們，我們每個人都是一個完美的能量體，可以把自己作為一個導體，接宇宙的能量來療愈有病痛的人，只是我們以前不知道，也沒有自信

2015年12月

心。師父當場為我們十多個學員做遠端定位調整脊椎，他讓我們站在原地不動，他把每個人的位置掃視一遍，然後做了幾下手勢，不到一分鐘，就說：“好了，感覺一下。”我在9年前曾經腰椎骨折，打坐久了會腰背痛，在這次整脊椎後打坐再久也沒有痛過。師父這些天每天不辭辛勞開車將近一小時去新店的福田會館公益推廣，免費教課，把這些自癒救人的法寶傳授給社會大眾。我因要趕回澳洲，只聽了三堂課。

3. 在養身方面，我從師父那裡學到了一個新的理念，即：消化食物要耗費我們身體的能量。師父說，我們的胃只有拳頭這麼大，但吃下去的卻是三、四倍量的食物。難怪我以前吃得越飽越想睡覺，尤其是晚上吃得太飽，第二天會醒不過來。我們只想到吃這個補，吃那個補，卻不知道消化系統與能量的關係。我也看到了自己的貪和抓取。禪十期間我捨去晚餐，用喝水來填補所謂的、身體習性反應的“餓”，到了第三天就沒有餓的感覺了，早上醒來精神充沛，早飯也吃得特別香。

## 二. 學習動中禪

師父在新生禪二課堂上詳細地教我們14個手部動作，教我們怎麼連、接球和剎車。頭兩天只有機械的動作，念頭在哪裡都不知道，慢慢的能覺知手的動作了，但也只能維持幾秒鐘，因為雜念妄想不斷地竄進來，整天都在做著把覺知拉

2015年12月

回來的練習，還要戰勝昏沉。第四天上午還沒練多久，我就控制不住地哭起來，當時不知道該怎麼辦，多虧執事長陳師姐進來陪我出去，並說：“去遠一點，放開大哭吧。”我就跑到停車場哭出聲來。雖然師父說過“要哭的時候不要忍”，我還是忍了，怕完全放開哭會很恐怖，嚇到別人。哭完後，我就坐在停車場的臺階上繼續練，感到眼前的大自然美極了，在這裡修行太殊勝了！

第五天練到下午時，突然感到一下子很順，前面的景象定住了，清楚的覺知到手部動作，並能延續較長時間，（可能也只不過一分鐘左右吧）這時看表是2點半左右。我法喜充滿，感覺自己過了名色分別智。但是我沒敢跟師父說，怕師父說我自以為是、大腦知見。到第六天上午師父正式宣佈我過了名色分別智，才證實了前一天下午是過了，但不穩定。動中禪讓我長養覺性，更容易內觀和覺知到肢體的動作，從而減少雜念、增強辦事效率。雖然練的時候比較辛苦，因為身體與習性不喜歡我們沒有雜念，還要睜著眼，但只有這樣，我們才能在歷緣對境中心不隨境轉，活在當下的正念中。感恩師父，感恩所有法工們的護持和奉獻。

澳大利亞墨爾本

2016年1月2日



2016年2月



2016年2月

## 簡單方便的解脫法門

陳宗仁

我是陳宗仁，在新竹園區工作，需要帶領團隊從事積體電路設計，積體電路的設計複雜，在產品製造出來後，需要測試，若有錯誤，必須將設計的錯誤找出來加以修正，若是製程問題，也要指出問題點對電路的影響，因此，很需要清晰的頭腦，而在管理上，發現是自己的內在問題，無法將管理學應用出來，這種內在問題會影響到情緒，產生苦以及煩惱，因此，一直嚮往解脫，曾經用傳統的打坐方法實施了半年，發現有效，這個有效是來自對自己更加了解，以及接納負面部分，進而改善對環境的抗壓力以及接納度，了解到即使外在環境不變，自己也懂得放下，帶來生活品質的提升，讓自己生活感覺比較好，所以，願意禪修，以增強覺醒能力，更加認識自己，也可以讓頭腦更清晰，除了對自己，也可以幫助同仁，甚至影響他們。

我知道在解脫這條路，還差很遠，廣度和深度都不夠，很幸運的，有緣從 facebook 得知法師傳授念住禪，於是在 2015 年 4 月參加二日禪，開始了念住禪的練習，經過一番努力，體驗到練習時的嚴重昏沉，以及之後的身心輕安，才明白前後的差別，過了名色分別智，有感覺到覺知能力的提升，對於解脫算是更靠近了。

2016年2月

在過了名色之後，我繼續練習念住禪，有經驗過喜跟樂，也有幾次苦在胸口的經驗，將它們吐掉就好了，法師教導我不要迷在這些境界，之後就很少再經驗喜，樂，苦，可是，開始出現長時間的不耐煩，比如一到二小時，也會昏沉，雜念也多了起來，雖然姿勢正確，雜念卻多到讓我忘記做念住禪時要傳球。幸好，在一次的隨喜之中，法師來帶領大家做念住禪，我感覺到那股能量是不一樣的，是一種平順柔和的能量（不知形容得正確與否），能帶領大家更快進步。而法師也再次提醒別忘了傳球，這次，讓我想起要傳球，而經過多日的在家練習，感覺雜念少了，也似到過名色前所經歷的輕安，但似乎更深入了，當雜念來時，也似乎能看到它，若是捲進去了，也一下子就知道，然後回到手部動作，也感覺到覺知能力再提升了。

練習念住禪是簡單方便的解脫法門，在練習的這段日子，感受到它的威力與實用，在工作及生活上，能更加解脫，更有覺知能力，改善生活品質，也希望影響別人，幫助別人，因此，我會繼續練習下去。



2016年3月





2016年3月

## 念住，法爾

吳

下了幾天的雨，那天終於放晴，空雲古舍如常的安寧與平靜  
.....

我在禪堂裡來來回回的踱步，最重要的事情是：要有念住。念住彷彿我唯一的友伴；我覺知著身體的動作、觀看著不斷生出來的念頭；常常，我只是看到，它，便消失了。

不知道過了多久，我感覺思想平靜了下來，然後，我越來越覺知到我心中闇黑的一面，說也奇怪，當我接受，不去抗拒、不去找理由時，生命中的問題便愈來愈顯露，而我，則變得更寬容、更自在。—或許，應該這麼說：很多事情之於我，都已變得不重要，我不再在乎很多事了。

當然，我仍然可以繼續為看不順眼的事情不開心，但我已經不想這麼做了。因為我並不能改變任何人，我對誰都沒有這樣的責任，也根本沒有這樣的權利。

那是個很好的時刻，我再也止不住熱淚對過往荒誕人生的追悼，然而理智叫我非得留著清醒，用手推開哀嚎的誘引，認取這次的機會：自己到自己面前領罪！

念住，沒有動機，它只是清楚的覺知著；沒有判別、沒有想要改變什麼的想法，只是如實的看，當中，是沒有思量的。可，這並沒甚麼了不起，那些我所無法用語言文字表達的，

2016年3月

對我似乎更加重要，這裡寫的，只是轉圈圈而已。

現在我感覺我寫的文章和以前不一樣了。事實是：在我心中沒甚麼可寫。

古舍庭院傳來一陣鳥兒的呢喃，那些不依靠語言文字、邏輯推理就能了解的人們，會明白其中的含意.....

靜坐無所為，春來草自青。用我的肉眼看，綠意盎然；用我的內眼看，荊棘當前。.....啊，我一心只想除草！

2016/04/03 吳於三月禪十

2016年3月

心得報告



2016年3月

## 解脫有路了！



喵

就在今年過完年後，在家實在待不下去了，要離開家總要找個藉口，那就是禪修。

但已報名的禪修營在四月才開始，聽一位禪修師父說，動中禪3月就開始了，於是上網去查，但第一次接觸動中禪，不知有兩家，跑出來竟是正念禪修學會，游標移到報名處，某個地方被卡住，剛好旁邊有0919000578可以協助報名電話，打過去。

對方傳來的聲音很親切，而且當時後學正在研讀雜阿含經，順便請教對方，對方無一不知的如實回答，便請問對方貴姓，他說姓李，心想這位李師兄學富五車，內心更加好感。對方還說他從一月15日到現在未進食，也就是空食，還要蓋修行村，這些理念很適合後學。（心想這位李師兄餅劃得很大，尤其是空食，還是打問號，人不是七天七夜不吃不喝就會死掉嗎？）

當時滿心期待去瞧這個快兩個月未進食的李師兄，當禪二開始才知道，原來他是創辦師父，內心惶恐知道對師父大不敬。禪修營開始了，不是動中禪嗎？怎麼跟我所認識的不一樣，（其實根本沒有接觸過，只是自己的想法而已。），邊揮

2016年3月

手邊想這樣比劃幾下就可以解脫？真是笑死人，邊比劃邊笑這樣就可以解脫，那世間沒有人會再輪迴了，真邪門，自己邊劃邊想.....

就在當下，不可思議的事情發生了，有個聲音叫我不再「一」了，放輕鬆自在，後學馬上照做，放下一切的執著跟想法，當下進入定格狀態，腦袋一片空白，安靜，輕安，那怕是他方世界下一滴雨，都會很敏銳，只是覺知手部在揮動，其他都不存在，那個世界是如此寂靜悠閒自在，彷彿進入天國。

後來向師父報告，師父說那不是天國，是心一境性，後學更有信心，這麼簡單就可以進入心一境性，那種法為有如飲水，冷暖自知，就在禪修營快結束時，還沒過名色分別智，內心有點急，在其他禪修營用功了五年.....

禪師非常用心指導後學，這一期沒過關，太丟他老人家的面子，當時就像阿難尊者要在一天內證阿羅漢的心情是果同，但內心不放棄還有兩天跟他拚了，整理一下情緒用平常心面對一切，就在最後一天，猶如洪水決堤依樣完全不受控制的崩潰了，累世累劫為了解脫，練了無數複雜的法門，原來要解脫如此簡單，淚水不聽使喚奪眶而出像瀑布一樣宣洩不止，內心一直吶喊著：『解脫有路了！解脫有路了！』當時對師父的感恩是無法用言語形容的。

2016年3月

現在把禪修當成一種樂趣，目的是它可以讓後學解脫，以前跑業務，每每聽到同事收了多少業績回來、那個同事收了多少業績回來，心裡是羨慕又忌妒，心總是過去世沒有好好的布施，所以大案子都不會落在後學身上，但現在遇見這個法就不一樣了，這個法全然取決在自己的決心，在十波蘿蜜中，有一項就是決意，自己下定主意，此生就是要畢業，這個大獎自己可以掌控，但師父指示畢業需要有足夠的資量，可以到福田會館種福田，學能量醫學來幫助眾生，這就是此生的志業，也是最後的志業，願與大家共勉之。

後學

蔡琇鍾合十



2016年5月



2016年5月

## 「只是煮飯」，平靜安詳。

張宛華

已經過了五十歲。從來生活順遂的我，不知道有什麼毛病，總是很容易看到自己和別人的痛苦，常常覺得世人眼中或口中讚揚的幸福快樂不真的很誠實，大家在相處時又總是隱性的兢爭比較，比誰多了些什麼就自得鬆快些，比誰又少了些什麼就自卑沮喪些，可是就算是人生勝利組，各種煩惱和痛苦還是很多啊！羨慕別人而唉聲嘆氣的人，難道不知道那個你羨慕的人其實也有難言之隱。然後日復一日的的生活也只是像是被丟到媽媽樂洗衣機裡面，總是翻擾不停，好不容易以為可以停下來休息的時候，然後強反轉又開始了...什麼時候才可以從洗衣機裡跳出來。難道就只是這些？唉呀...也不知道該怎麼想就不要多想，然後一路走來就過了50歲。

去上禪十營的前兩天，莫名其妙地，竟遇到生平第一次發生的下背部劇痛，先是午休時間突然覺得後腰發酸，晚餐的時候還和先生說「如果是懷著孩子，一定叫你要送我去醫院生孩子了，腰酸得利害」，沒想到晚上睡覺時已經痛到不能翻身。先生說「出現這樣的違緣還要去嗎？下次再去吧！」我好不容易排了十天的假怎能輕言放棄？為了不妨礙盤坐，特別去掛號拿了藥帶著去。進了禪修營，發現每每下座之後腰



2016年5月

痛就鬆快些，一覺起來又還是痛，沒想到第三天上午坐禪時，因為全身痛，氣惱沮喪得快要哭出來，肚子裡怒罵「坐不住？！不然是能跑到哪裡去？！」之後，就完全不痛了，真神奇，真莫名其妙。

上課真的很辛苦，真的很辛苦，真的很辛苦！一邊一直提醒自己要照著師父的教法做，一邊就只剩下一直和自己做戰，瞌睡蟲一直來，只能一直翻白眼，只好拼命呼吸拼命呼吸，希望能提高供氧量來提神醒腦，簡直和馬拉松選手沒什麼兩樣了，然後，肩腰腿麻酸痛比什麼都煩，更可怕的是雜念，因為照道理說除了覺知手部動作是當下的「現實」以外，其他的都不在現場，過去的，未來的，遠端的，平空出現在眼前的，全部都是雜念，回來手部啊！專心啊！要命啊！救命啊！一邊一直勸誘自己堅持下去，一邊一直想要放棄好好偷懶，累到一大堆髒話都在肚子裡颯颯了，一直忍一直忍，一天又過一天，聽說有人半年才得了分別智，好害怕自己這次禪十營根本什麼收獲和進步都沒有，不知道什麼是分別智，也不知道還有沒有勇氣再來一遍，又覺得萬一放棄就前功盡棄，那這幾天受的苦白白浪費，豈不是悔得臉都要青了…。

第七天早上坐禪下座，照例是飛奔向餐廳的，走著走著卻突然全身發軟沒力氣，盛了飯只是放在桌上呆坐，後來坐到外面陽台，看著面前靜靜的山，聽著昨夜雨後的溪水淅瀝，突然淚如泉湧，想到我的奶奶在我爺爺去世之後不到一年也跟

2016年5月

著因為無法承受悲傷而死去，我可憐的奶奶！我爸爸因此變成孤兒，受了好大的苦，我可憐的爸爸！想到我媽媽放棄高等學歷一輩子在家主婦，還要看我們的臉色，每天小心翼翼，我可憐的媽媽！然後想到師父說我們所有的行為意識都只是苦迫，想到所有識與不識的生命都只是如此...當下心痛到不知如何形容，在陽台哭到不行。

隔天，第八天，眼看禪十營已近尾聲，除了繼續努力做手部動作以外別無他法，只是心底也已暗暗決定「這次做不到，就繼續做下去就是了！什麼也不用想，想的都是多的。」到了下午突然察覺眼前看到的景象就是一直動一直動，每個師兄師姐都在動，窗外的風和樹也一直動一直動，唯一不動的是自己的那個安安靜靜的心看著這些，臨要下座時突然一陣不明所以的眼淚奔出。晚上就被告知得了名色分別智。老實說，那時候的我完全不知道得了什麼，分別智是什麼啊？充滿了困惑，甚至於晚上睡覺時有種無依無靠的害怕，後來才慢慢明白因為覺知了變異無常的道理，對於一向累積操控習性的常我而言真的滿可怕。

第九天坐禪時，突然一個問題撞進來「離營以後要怎麼回去過一向過著的生活？」繼續做著手部動作，告訴自己「慢慢來，不要急，答案早晚會自己跑出來！」好像兩隻手會施展魔術，哈哈！

2016年5月

離營回家，發現二十幾年以來第一次完全不帶負擔的煮飯，才發覺從結婚開始認為主婦應該煮飯，到後來奉養公婆，生養小孩，每一次煮飯都是責任，這兩年孩子陸續出門讀書，公婆先後往生，竟找不到煮飯的動力。這二十幾年來第一次「只是煮飯」，平靜安詳。

後記：體重減了5公斤，還在持續降低中！

## 修行饗宴

編著：正念動中禪協會

電話：0919-000-578

E-mail：maha-sati@outlook.com

網址：<http://www.maha-sati.com/>

博客：<http://blog.sina.com.cn/5stvc>

出版者：正念動中禪協會

歡迎翻印·請洽本會

非賣品

歡迎隨喜助印

