

2019 動中禪心得分享 - 蔡○○

我叫蔡○○，是跟家人一起來的，就是大家一起準備到一個程度，就因緣具足來到這邊，其實剛開始完全不知道禪修是什麼，就是看到家人在講禪修、一直做手部動作，重複一模一樣的動作，剛開始看到的第一個想法就是：哇！現在的禪修也太進步了吧！跟工業革命一起進步，開始有機械化的動作了。這次來，第一天晚上，就發現禪修是很真實的去修自己的，超越任何宗教，是真正的去關注自己、去覺知自己的動作，覺知自己的當下。在看的過程發現，我從小就很喜歡做陶土，常常不知道最後結果會做出什麼，只是喜歡這個過程，可能一做就五、六個小時或者一整天，只是喜歡去覺知，用手掌、手指去慢慢地按，慢慢的壓、去感受。來禪修以後，就發現很相近，但有一個很不一樣的地方是，我做陶土土是用陶土這個媒介，讓自己能夠覺知，動中禪是把這個媒介直接去掉，更赤裸的直接去覺知自己。所以發現，原來動中禪這麼直接，很穩、不囉唆，就是回到自己這麼簡單而已。剛開始在實修的過程中，第一天我聽法談完全聽不懂，因為自己沒有做的經驗嘛！聽了根本不知道他在講什什麼？但是就想說就是好的去覺知，所以當天晚上二個小時就一直坐在那裡，做手部動作，做到全身非常痠痛，然後心中就產生很多的疑問？很多很多奇怪的想法，覺得都很努力了，為什麼還這樣子？隔天還是一樣，直到晚上的法談，聽完以後才明白，啊！原來來我錯了！是要順著自己的身體去覺知，你不需要一直很努力在那邊覺知，聽完馬上就開竅了。其實法談講得很簡單，就是兩個重點，第一：告訴你有這個境界，第二：

回到自己、回到覺知、回到當下！知道以後就開始慢慢地去覺知自己，順著自己的身體，累了就換個動作或者休息一下，漸漸地就可以讓自己覺知在當下，慢慢地很穩定地，安住在這個覺知的過程。然後很好玩的是，每次在大大殿練習完以後出去喝水，喝的第一口水必定是嗆到的，因為那個頻率是完全接不上的，我做完覺知練習走出禪堂後也把心放了，我的心已經不知道跑到那裏去了。就在這個過程裡，可以看到：原來我沒辦法好好的安住在每一個當下。前面這幾天手錶算是我的生命，因為手機沒了，什麼都沒了！就剩下這隻手錶，每天做的時候過五分鐘就「嗯！五分鐘過去了！」，過十分鐘就「嗯！十分鐘過去了！」才發現我根本沒辦法安住在這個當下，所以就覺得很奇怪，我們人常常會覺得：「ㄟ！一下子一天過去了，ㄟ！一下子一年過去了，一下子已經要死了！」但是卻沒有辦法安住在當下的那一刻，好好的覺知自己。所以我立刻把手錶拿掉，然後重新去好好的覺知自己，好好的看自己。當然剛開始的時候，內心還滿慌的，沒了手錶以後，我就開始想著那個鐘聲，每次聽到鐘聲，就覺得是天籟之音，因為只要鐘聲一敲，哇！可以去吃飯了！每次吃飯前十分鐘，我都會跑到齋堂外面走動，然後就看到一大堆餓死鬼在外面浮遊，真的很多齣！我看到覺得很好笑，不過有時候我也會變成其中的一份子，然後就發現，我沒有辦法好好的安住。說是在齋堂外面好好地在走路，但實際上心已經在齋堂裡面。發現這個以後，就告訴自己要好好的去覺知，因為這裡生活已經很安穩了，每天都有鐘聲、有規律的生活，為什麼我還要一直想著未來，而不是安住在當下？所以就開始好好的去練習、

去看自己，鐘聲響了就很開心，進到齋堂裡邊去吃飯，好好的吃我的美食，雖然吃的時候也會發現，自己常常就是在吃這一口的时候，已經是想著下一口了。所以慢慢練習就明白，原來來覺知是很廣的，不管是覺知自己的動作、覺知自己的每一個當下。這樣子慢慢的一步一步，自己內心開始越來越穩定，然後順著自己身體的感覺，覺知就可以越做越久，也可以很舒服的安住在當下，先前有的一大堆問題立馬就不見了。所以小參的時候，從來沒講我的任何問題，我是真的沒問題嗎？其實就是真的去安住在自己，安住在當下，去覺知自己，就這樣子而已。

在這個當下，任何問題就不是問題。到後面，黃師姐說你可以好好的去掃地，掃地是一個相對簡單的工作，可以好好的覺知自己的動作，在做的過程中發現，哇！原來不同的境界掃地，也有不同的看見。我每次拿到掃把，就會覺得還滿好玩的，會想到小時候掃塵除垢的那個故事，記得有一次在教室和同學一起掃地的時候，所有的同學一起講著掃塵除垢，然後一直很大力的揮著掃把，一直玩一直玩一直玩，玩到滿教室都是灰塵，同樣是在掃地，為什麼整個教室會有那麼多灰塵呢？

我以前很不解為什麼，光光個掃地能夠讓人開悟，如果真的這麼簡單的話，那每個人都去掃地，這個世界不就每個人都開悟了？現在才明白其實重要的事情是，你的心安住在當下的每一刻、覺知自己，就這麼簡單而已。很感謝能夠這次來到這邊禪修，真的讓我感覺到很多不一樣的東西，以前我對宗教有一點排斥，因為我覺得這些都是偶像崇拜，會覺得基督教啊、佛教啊或是各種經典我都不知道、不懂，剛來來到這裡時，我也是用用這種心心態投射在動中禪上，後來就真的很

清楚知道，原來來這是很穩、很直接，跟自己很對應的一個方法，要好好用用功，

好好安住在自己做的每個當下！對！就這樣！謝謝大大家。