

三年前與李師姐在動中禪的學習交叉而過，我往心理學及佛法義理深入探討。然而三年過後，我的學習碰到了瓶頸，生活的種種考驗及母親日漸衰老的軀體，如海浪般迎面撲來，讓人應接不暇，疲於奔命。

反觀李師姐面對父親中風，從一開始的恐慌到從容面對，盡心陪伴照顧直至平和接受父親過世的歷程，讓我看到一個人學習動中禪的轉變是如此快速，從內散發的慈悲、智慧光芒，感染了迷茫的我，決定放下一切，追隨她的腳步一起北上禪修。

當車子繞著山路來到靜謐的寺廟，沿著山坡矗立的瓦房，沒有太多的裝飾，簡潔明瞭，浮動的心瞬間安定。

在禪修的七天，坐、臥、行、住覺察自己的每個動作，以往的學習都是一直用腦部思考，知識會如同織布般華麗覆蓋在煩惱上，但動中禪的止語、手部動作、經行都是讓你與自己連結，內在的紛擾不逃避不退縮，慢慢增長自己的覺知，如濁水得以沈澱。

剛開始的時候並沒有找到訣竅，重複著相同的動作，大腦會昏沉，為了對抗昏沉，會大力甩手或是瞪大眼睛，但聽到隆波通禪師的講解「只要把覺性的貓養大，老鼠自然會消失」，原來是要培養覺性，而不是對抗昏沉。

我開始練習把注意力放在手部的動作，一次次的分心而被昏沉拉著跑，輕輕的把心拉回來，不過多的懷疑，就只是看見拉回，溫柔重複，終於在三天後減少昏沉而有覺知的揮舞雙手。

只想靜靜的靠自己努力而不想去小參時，老師告訴我：「要靠自己精進很好，但要中道知取捨」。如醍醐灌頂般點醒了我，原來我的心是有執著的，才會受困苦海。

也因為有老師的提醒，我知道昏沉後，才是開始面對自己的開始。小貓開始會動了，隨著練習的深入，安住力提升，在某個清晨的練習，窗外五色鳥的鳴叫聲如詩般，喚醒了沉睡的大地，也喚醒了我那麻木

的軀體，突然不自覺抖動，這是創傷後壓力症候群長期處於焦慮的狀態，卡在身體的恐懼隨著精神的放鬆而釋放。這真是動中禪賜與的美好禮物，長期的焦慮讓我身體和心理無法正常的處理壓力，導致如行屍走肉般的活著，生命毫無生機，負面能量的釋放，輕而升起的溫暖在身體流動，內在的痛苦得以撫慰。

而在這個過程中，每次被抖動拉扯的分心，也會隨著雙手的擺動，一次一次的拉回到覺性，身體自然的修復，這也呼應了正念動中禪可以超越一切的桎梏，身心靈如四季更迭般自然運作，人為、醫療的介入，反而增加能量的紊亂，有了精神的超越，隨之升起的慈悲，讓人感到自在和容忍，很多不合意或不喜歡的人事物也消失了。動中禪看似簡單，但其實是心安住最快速的方式，跳脫頭腦的煩惱，直接契入佛性。

而我也逐漸明白在來回的 15 個動作中，每個動作都有深刻的意義，「停」讓我們學會不焦躁，「動」是能量的流動，「準備開始」是每一個當下都是全新的，當你安住在自己的身體的動作，思緒不會飄散，眼神自然平和落在前方，並不需要刻意操作。覺性的貓開始有了力量，身體內最懼怕的大老鼠無所遁形，那個想自殺的念頭衝上頭腦，讓人措手不及，耳邊響起老師慈悲堅定的智慧話語：「安住在手部的動作，讓老鼠自在地來去，而不被自殺的念頭拉著跑，回到當下，念頭自然就消失」，有了前面的經驗及老師的鼓勵，一切都是歷練自己覺性的機會。

原來所謂的當下就是那明明了了的心，安住在此刻的每一個動作，不刻意，不控制也不粘著。

此刻的我看到而已，心不為所動。

生活中碰到的任何困境，只要拉回到動作的安住在當下就可以通透、自在，如颱風眼般平靜，並不會受周圍環繞著風雨的影響。最後一晚經行下山谷將此行禪修推到高峰，閃爍的螢火蟲點綴著朦朧又幽暗的夏夜，空氣變得清馥，生命穿越到最初的美好。

和一群善知識夥伴的篤定經行，老師臨在而有力量的陪伴，伴隨

著螢火蟲的飛舞，如燈塔般照亮方向，恐懼化作祝福，晶瑩剔透，迎接曙光。