

## 禪修帶來的發現與體會

經由禪修，我個人的體會與經驗，是自己因此而學會用正念、正知觀照身心，較健康平等的對待苦、樂境。透過禪修可以遇到真實的自己，看到自己的樣子及習性反應，喚醒覺知力；進一步，人會慢慢停止內在的糾葛，以及外在的戰爭。西方人說：「Close your eyes, you will see.」它可以比較快讓心靜下來，去培養觀慧。至於最大的發現則是：「原來生命都只活在一剎那當中，當下最美好。」經常回到當下，察覺：過去的已經過去了，每個時刻都是新的開始。

阻礙是禪修的一部分

選擇一個與平日不同方式過生活，忍耐、調適是必要的。經典上說：我們的心像猴子一樣，六根攀緣六塵，習慣享樂。當心靜下來，首先會遇到的困難，如疲累昏沉，接下來可能是排山倒海的陳年往事，波濤洶湧而來。但不用擔心害怕，保持好奇心，持續觀照；先不回應煩惱，它的作用力就會慢慢減弱下來。

不管你置身於禪林或者家裡，禪修都是非常個人內在的旅程。想想：往生時，誰可以與你同行？你就會知道：現在好好找到身心安頓之處的重要性。

曾經有禪修者問禪師說：「我久修不上路，是我的波羅蜜不好，我不適合禪修嗎？」這時禪師常回問：「你輪迴比較久？還是禪修比較久？」所以，想想我們輪迴很久了，不能心急，而是要有耐心。——如同花朵需要時間等待開花的心情一樣。

## 修行是累積的過程

總之，修行是一連串累積的過程，也是一種生活態度。俗話說：「若想要獲得樹上的果實，就得花點時間在鋤草及耕土上。」禪修沒有捷徑，禪修很少不遇到困難的，其實困難也是禪修的一部分。困難越多，你的經驗就會越豐富。

「讓禪修成為生活的習慣。保持正念覺知，不斷回到當下自我覺察。」——和所有志向於修禪者共勉。

