

# 2007 華嚴禪七心得報告

多倫多禪修班 – 能修



當我靜坐時，意守風門，數息。

禪七開始幾天，非常昏沈，有時甚至會入睡，腳很疼。第四天開始，能夠比較精神集中，覺得能夠清楚注意呼吸，甚至行香時也能夠留意呼吸。

這次禪七，我體驗到禪七生活雖然簡單，卻很有規律，沒有平常生活的壓力；甚至沒有出外旅行時的壓力，反而很輕鬆自在。這才是生活嗎？

今次戶外的訓練，給我領略到從未感受過的大自然美。從它們的存在，讓我開始感覺到生命的存在…… “大樹是這麼的美……”

非常感恩有這樣的一個好因緣，能參與此次的禪七。每一天都過得、覺得很幸福。感恩和上、大師父、每一位師兄、師姐、每一個人……這個場地、環境、一切、一切……

我靜坐時還有很多妄想，要怎樣把心安住？這便是我往後的功課……