

# 溫哥華禪七之旅

多倫多華藏工程【向日葵組】— 能聖

心空及第歸  
此是選佛場  
個個學無為  
十方同聚會  
攝心令還  
若心他緣  
使心不亂  
置心一處



北美華嚴學今年四月在溫哥華 (Vancouver) 與安納堡 (Ann Arbor) 第一次舉辦禪七。我和兩位師姐從多倫多去隨喜參加。因為經驗不足，難免有些地方未臻完美。在和上與大師父連同五位從台灣來的幹部領導下，大眾一起齊心協力，禪七於四月十四日圓滿結束。

這是我第一次參加為期五天的禪七活動，體會良多。報名前，猶豫了很久。脊骨因為車禍受過重傷，不能坐立太久；肌肉又時常發炎，擔心熬不住嚴謹的禪修訓練。幸好這兩年來，每星期都到禪修班靜坐，聚積了一點資糧，終於度過這考驗。禪堂是「選佛場」，禪七是「考功夫」；一分耕耘，一分收穫，半點也不能僥倖。這次禪七，自問在成佛之路途上還沒正式開始，但卻在信心及毅力方面，打了一針強心劑。面對日後的修行，將會是義無反顧，全情投入！

溫哥華禪七的場地寶雲島 (Bowen Island) 風景優美，景色醉人，令人心曠神怡。雖然不應心被境轉，但亦不禁盡情享受那山明水秀、海天一色的大自然氣氛。加上風和日麗，天朗氣清，所以在戶外不論是行香、運動和禪坐，都別有一番風味。其中一天，和上要我們赤腳在屋前的碎石路上行香，十趾痛歸心，腳下痛楚難耐。但眼見台灣來的幹部們行得那麼輕鬆，實在令人迷惑。原來他們也是第一次赤腳在碎石上行香的，由於能置心一處，便能忘卻皮肉之苦。我循法把心放在風門上，果然痛楚減輕了，而我的連日來的頭痛也隨著消失。和上真是用心良苦，知道我們根器不夠，擔心我們撐不住，利用石頭做腳底按摩，幫助我們打通經絡。經此訓練，我的信心又邁進了一大步，其後的一切活動我都能順利完成。

這次的禪訓除了坐禪外，台灣來的幹部還給我們講課和教授暖身運動。課題程非常豐富，有「禪法四相」、「靜心」、「禪坐入門」、「禪與生活」、「佛法概要」、「華嚴禪概要」等等。他們對法的那份熱情、精進和無私，真使人感到慚愧。幾位幹部都是騰出工作假期，自掏腰包，為的就是把華嚴禪法帶到北美。北美洲的學員實是很有福份，可惜沒幾人能放下俗務而精進修行，錯過參與此禪七的良機！能玉師兄的瑜伽功夫，令人拍案叫絕。和上的精采開示，叫人讚嘆之餘，更不勝感激！朝聞道，夕死可矣，能聽和上這會的開示，不虛此行，甚至不枉此生。

今次禪七還有一件難忘的經歷，和上要求各學員玩兒時的玩意：抓石子。和上要我們透過此玩意，觀察自己的起心動念。能觀心與所觀心如何合一？觀到心念便觀不到石頭？怎樣做到手中有石，心中無石？人我合一，石頭與我融為一體？參！

在學佛的路途上，「知道」和「做到」是兩回事。想要了生脫死、明心見性一定要透過修行，一定要去做，沒有不勞而獲的。這道理「我知道」了，接著的便是「我要做到！」