

禪修的奇妙體驗  
錦和國中一年級 陳品仔

2009 年暑假。

「你要不要去參加維鬘的夏令營啊?」

「蛤? 甚麼東西? .....夏令營去幹嘛用的?」

「就教你一些靜坐的方法、佛教最基礎的東西之類的啊!」

「耶?! 我不要。」

「啊唷….去拉~」

「不要。」

.....

一開始媽媽要我去參加的時候，我是很堅決的說「不要」或「不想」甚至「好累」，但最後還是抵擋不住媽媽的催眠跟自己的好奇心，去參加了維鬘的夏令營。

其實，老實說，到維鬘夏令營第一天時，我的想法：「呃……我有一點想回家……」真的沒騙你啦！雖然不是第一次「挑戰」（意思就是一次也沒有成功）靜坐了，但要我坐在那一動也不動二十分鐘，第一天還真的讓我有點排斥跟討厭。而且，很不好意思的說，我們家其實都是「肉食性動物」。不能吃到肉，也是讓我很痛苦的，快要回家時，不只有我，大家都在說：「喔~可以吃到肉了……」現在回想真的有點好笑。

後來我就告訴自己，不能吃肉這件事已成「定局」，那就不要再計較它了吧！靜坐也努力的嘗試看看，不管坐不坐得久，不管腳有多痠，不管討不討厭、排不排斥，都試著去做，反正來這裡就是要來學習的嘛！就這樣，靜坐讓我體會到的奇妙事情，出現了……

我記得應該是第二天，吃完午飯後的那次靜坐。那時候，我的腳其實痠得不得了，只要腿一盤起來就開始發抖，但我還是讓自己放鬆，什麼都不想，也沒有特別專注在哪裡，就只是靜靜的，感受風吹過樹葉的聲音、鳥或昆蟲的叫聲，還有風拂在臉上那種涼涼的感覺。也不知道過了多久，我也沒有刻意的去計算時間，就只是感覺一陣子以後，怎麼突然間，身旁的東西都不見了。前面的老師、旁邊的同學，甚至連我們靜坐的竹林教室、蚊帳這些罩住我們的東西，全部都消失掉。

這種感覺，就好像我是直接坐在地上，樹葉的沙沙聲就在我頭頂，而鳥和昆蟲在樹上鳴叫著，而風就像直接吹在我臉上，我根本就是坐在樹林裡嘛！我有一點驚訝，偷偷的把眼睛睜開一個小縫，嗯……老師同學都還在，教室跟蚊帳也好端端的在那。我又閉起眼睛，沒有幾秒鐘，哎呀呀~它們又都消失掉了……這次我就沒有再睜開眼睛了，一直坐著，體驗那種很奇妙的感覺。感覺過了很久，但好像又不是那麼久，「叮」的一聲，我睜開眼睛，回來了。

我站起來，噢我的天！腳痠痛的不得了，明天有的受了。但我很開心，我笑了。「嗯，這是個不錯的體驗。」我想。