



## 內觀智慧禪禪七問卷調查統計

(2016/1/18~2016/1/23)

1.性別：

男	女
6	7

2.您過去有參加過任何的禪七經驗嗎？

沒有	有
9	4

有：3位 (次數2次)

1位 (次數3次)

3.您過去有參加過南傳的禪修嗎？

有	沒有
1	12

4.您對於此次禪七期間的飲食--「三白食」是否適應？

適應	不適應
13	0

5.您認為此次禪七的住宿品質？

滿意	普通	不滿意
10	2	1

◎不滿意：太陰冷，易感冒

◎滿意：住宿品質尚滿意，但建議禪七時間暫時收管電子產品(手機)，若有需要緊急聯絡，可跟義工領回自己手機聯絡要事，像就寢時，被上鋪的師姊因使用按摩器，樓上沒什麼感覺，樓下因是木板床傳導，再加上密閉，聲音共振迴音，一直到快11點無法入睡，只好爬上去樓上，破例開口請對方關掉按摩器，接著躺回去，還是有聲音，對方可能以為關掉了，但只是開成微弱狀態，後來受不了，剛好有空床，換了位置才解決。

6.您覺得此次禪七作息時間是否恰當？

是	否	無意見
11	0	2

◎午休可縮短半小時左右

7.自己安排修行時程是內觀智慧禪禪修之主要方式，能否適應？

適應	不適應	無意見
13	0	0

8.不用當面對談，用紙條提問問題之小參，您覺得如何？

好	不好	無意見
9		4

◎好：如也能當面提點一定更棒

◎好：我覺得很棒，因為別人的問題，我們也可能會有。

9.經行要領已學會了嗎？

是	否
12	1

◎否：無明顯風大用以控制雙腳

- ◎是：但不知是否完全正確
- ◎是：還須加強練習
- ◎是：知道做不到，腳無力發抖
- ◎是：之前在法光佛研所，有上過一位在緬甸學回來的釋清如法師教經行，經過師父的講解就更明白了。

10. 飯食中用功方法已學會了嗎？

是	否
9	3

- 否：只知意念察覺動作時慢了半拍，還無法單純以意念控制動作
- 否：仍易分心，只能用粗的意念
- 是：還有改進空間
- 否：照顧不過來，同步動作太多
- 是：因為問了師父第二次，比較能體會了。

11 內觀安那般那或守門員觀呼吸方法有用上嗎？

是	否
12	1

- 否：呼吸一直搞不懂，算是凌亂吧！不懂守門員是啥意思？

12. 對於內觀智慧禪是否已經能掌握要領？

是	還好	否
4	9	0

- 還好：根基不佳，有待長久磨練
- 還好：守門員還是會漏失
- 是：加上小參及大家的問題，對我個人的幫助很大

13. 這次的智慧禪禪七是否讓你收穫很大？

是	還好	否
10	3	0

是：定力增長很多，將運用於未來生活中

還好：終究還是有所得心

是：糖尿病改善，眼睛很大改變

14.如果有再舉辦類似的禪修活動，你是否有意願參加或者推薦朋友來參加？

是	不太確定
12	1

15.對於此次禪七活動，您覺得有哪裡需要改進的地方或者建議？

	建議	性別
1	可在療房張貼時程以及注意要求等事項，包含出坡的分配表以作提醒。	男
2	出坡的導具可貼上用在何處，如掃客廳、廚房等...	男
3	由於空間有限，請問頂樓有增加掛"毛巾"(濕)的條件嗎？	男
4	保管電子產品(如：手機，幫助減少外緣，更能攝心)	女
5	保管貴重物品，如相機、錢包，避免有人東西不見，減少紛爭，影響法爾中心的聲譽。	女
6	落實禁語，有些仍不小心說話，講手機，若有需要可請義工執事待為轉達(寫紙條告知)這樣六根才能避免攀緣，攝心才能更落實，相信收穫會更大。	女
7	請大家盡量利用中午洗澡，晚上儘可能於 10 點前浴洗完畢，才不影響大家就寢的時間與品質。	女
8	有人對於三白食腸胃適應欠佳，也許可以考慮中餐加點水果。	女
9	進出佛堂的每個人請一定要記得淨身，工作人員也別忘記，謝謝！佛堂這邊可否放置一個熱水壺，吃中藥得用溫水。	女

16.可否簡要分享您參加這次禪七的心得？

	心得	性別
1	第一次參加智慧禪，感覺到沒有時間的壓力下要自我管理，的確自己要更用心，而不是只照著每炷香的時間。	男

2	更能體會所緣境專注力	男
3	此次禪七，增長定力，往昔打坐，宛如兒戲，自此始知，未來道途，懸遠恆常，惟靠堅毅，老實修行，究竟彼岸。感謝師父慈悲、義工菩薩無我的付出。	男
4	放下心中的罣礙，面對真實的自己，這是在日常忙碌中的我較沒有機會做的事，塵心有稍靜，希望日後自己也可多多用功。	男
5	經行讓我心性變得不那麼急躁，禪坐讓我真正體會到何謂觀受是苦，無止境的痛！	男
6	將心綁在身行之上，似乎是很好的止心修行好方法。	男
7	場地殊勝，時間殊勝，尤其有"過來人"(有修行成就)之開導，方領略何謂一針見血之見化。	男
8	很有收穫，值得參加，不能輕視小乘佛法。	女
9	飯食中的用功，對我個人受益匪淺	女
10	常被朋友笑說"拿香跟拜"，是佛門的幼稚園小班生，此次最大的突破是可以跟著坐很久。今年可以說才開始適應雙盤，所以當確定報名了，其實心中是掛懷的。感恩師父的引領、陪伴和照應！感恩義工菩薩們的護持，你們辛苦了，敬祝 吉祥如意！	女
11	意猶未盡	女
12	直覺觀呼吸放鬆，每個人都做得來，想鼓勵媽媽下次來參加。	女