

各位同參道友大家好，我是來自彰化員林的張惠美2002年進到動中禪，因為我身體一直都很不好，用了各式的方法也無法解決，聽人家說：「要身心靈整體健康」，於是在民國79年的時候找到了佛教起初是念佛法門，我念到一心不亂，但是只有一次而已。念佛法門是要發大願的，我發了很大的願但卻未量力而為，在85年時被醫生宣判是肝癌末期，我曾經吃過西藥，但對西藥很排斥，想要走另類療法，當時念佛法門沒辦法滿足我、，我開始去找禪修的，法鼓山、佛光山…，然後有位師姐介紹我去葛印卡，在那邊我也坐的很好，可以坐六個小時不動，大家都說我坐的很好，但是我都在昏沉在睡覺，雖然身體有得到那麼一點點利益，但是還是不能滿足我，有一次因緣聚會我看到動中禪的書，我就跟著書上這樣子做起來，ㄟ！我的氣很飽，我就劃撥錢過去了，之後動中禪學會有活動的時候就通知我，我就整裝行李參加了。

第一次是到中壢，我覺得我好像找到了我要的東西，因為醫生宣判我只剩三個月，當時已剩不到三個月的時間所以我很害怕，我下輩子要到哪裡去？我不知道，我很害怕，因為我被這個肉體折磨的很痛苦！我害怕再來，所以找到動中禪的時候，我拼命的練、拼命的用，就是很急！很急！第一次我就發覺到這是六祖慧能修行的方式。因為靜坐的時候，一起身，你那個氣就沒了！但覺知在動作上，你可以二六時中氣都是很足夠的，整天下來你不會那麼累，所以我就定時在這個動中禪。

91年底到92年年初我去泰國三個月，長時間練下來就像法談講的，（以前沒有法談）身心調和了兩者可以融合在一起、可以配合，因為我之前就是長期睡不著覺，有很嚴重的憂鬱症。有時候是身跑前面，有時候是想法跑在前面，動作比著就亂起來了，會一前一後的，當我這個身心調和之後，我能夠睡覺了！然後接下來就看到本性了。那個本性非常的簡潔有力、不黏著（法談有講）練到最後覺知是連貫的，連貫之後你眼睛可以透視了，真的像師父講的一樣，神通會起來，但是我們不在乎那裡啦！不能在那裡喔！去三個月的時候，我可以看到自己的內在，但是回來之後身體慢慢健康了，我就比較沒有來參加禪修，但是如果周末我有時間一定是去爬山，我爬山、運動都是在覺知動作，我把時間都用在覺知動作，這就是我在動中禪學到的。

現在我覺得我所學的方法中，動中禪是最快的！我一直跟我朋友、親戚講，如果有比動中禪更快的，我一定會再換，但是到現在為止都沒有，因為你覺知之後，後面就沒有造作了！沒有造作你今生就可以斷掉！你只要把累世的那一些清除之後，你今生就可以超脫了我真的很感恩能夠進到動中禪來，佛法你可以懷疑，但是你要去印證它，要一項一項去印證！最後謝謝大家！