

我是郭博綦來自台南，今年是五年內第四次參加，我會認識動中禪！是因為我的好朋友他對禪修很有興趣，他特別去研究各式各樣的禪修方法，也都親自參與後體驗到動中禪是效率最好的、方法是最簡單的，所以就推薦我來參加，他交代我兩件非常重要的事，他說：第一、千萬不要午睡，因為午睡會打斷你一整天串練這個動作。第二、如果晚餐不餓的話就不要吃，因為可以多賺三十分鐘時間來練習，我就謹記這兩個原則上山來練習。

一開始也是很辛苦，前面五天非常痛苦，就是很酸痛啊！累啊！各式各樣的痛苦，一直到第六天才進入狀況，本來以為我的收穫只有第七天比較輕鬆而已，結果其實不是，真正好的事情是在下山後才發生。我下山後，人開始改變了，最明顯的一個改變就是我從此對喝酒沒有興趣，在參加動中禪之前，我是喝酒沒有節制那種人，跟朋友喝開心以後，可以喝到爛醉、吐的稀哩嘩啦，身體搞得很差然後發誓下次不再喝了！可是一而再、再而三的發生，這樣子持續了二十年。一直到參加動中禪下山之後，就這樣自然對酒沒興趣了，這個體悟讓我感覺到非常棒，於是決定以後每一年一定要來參加一次。

接下來的一年雖然平常沒有練習，但是我還是有保持在走、獨處的時候，盡量把心安在走路啊或是動作上，知道自己在做什麼。所以第二次參加時前面的痛苦期就縮短了，大概只有五天、四天，第二次結束的時候有一個很奇妙的體驗，就是在大堂分享時聽到一個好笑的事情，就突然間笑的好開心喔！那是我懂事以來從來沒有過的開心，我就發現：哇！有這個境界我居然不知道！覺得非常棒，所以更加深我一定要持續修行。

這一次痛苦期更縮短了，大概是三天而已，這一次有一個很特別的奇妙的經驗，就是在星期四晚上，打坐時腳很痛，就想：奇怪如果我是每一個動作都很完整去覺知的話，怎麼會感覺到痛？還有痛產生的苦？到底是什麼地方被鑽進來了？是不是因為我的動作變快了一點點？可能前面動作慢所以很清楚，到後面就像流星一樣這樣這樣劃過，前面很清楚後面就淡掉了，然後就被痛鑽進來了！於是我就開始調快一點點，加快速度之後身體自動調到一定頻率，奇怪好像手就變自動操作一樣，好像心有一個拉桿，一拉就上來，放鬆

他就放下去，像是自動的。然後我發現黏著黏著黏住了，我喜歡那個感覺以後，動作就更加速，就覺得：哇！自己好神奇呦！就啪！啪！啪！很快、很快、很快，就一直快！跑一陣子之後，就突然間覺得好累！好累！好累喔！非常累！覺得不行了！然後開始放慢放慢，好像快崩潰了！然後就起來慢慢地走走走.....到後面慢慢的走。邊走邊想奇怪剛剛到底發生什麼事情？才發現其實我執著那個美妙的情境，然後就忘了自己。那要怎麼修正呢？法談說：回到自然。所以後來就開始回到自然的步調。手還是很輕鬆地做，而且手變的很柔軟、很自在，速度也沒那麼快了，我可以跟上他了！當然不小心的時候那個念頭還是會再鑽進來，但至少比較快掌握到這些事情的發生。

所以總結這四次的經驗，我覺得參加動中禪，雖然禪修的過程是辛苦的，身體會有很多的苦，但這苦會越來越少！因為最苦的是你的第一次，隨著參加越多次覺性越來越高，你的苦會越來越少，相對的心裡的苦也會越解決越多，你的美好事情會越來越多！這是我的經驗，謝謝大家！