

hongshi

弘誓編輯室報告

在蟬鳴唧唧的夏安居期間，弘誓學團暑期一系列的弘法講座與學佛營隊，也在眾所期盼之下陸續展開了。自六月下旬迄八月初，學院處處洋溢著振奮昂揚的學法氣氛，學員與志工們以清涼的法喜之樂，一同度過了充實的炎炎盛夏。

特別值得一提的是，今年首度舉辦的第一屆「樂活養生營」，原本不在既定年度寺務計畫中，而是額外端出的佛法饗宴。正巧的是，教育部於今年的「新一代數位學習計畫」，大力推動國內的磨課師課程（MOOCs Project, Massive Open Online Courses）。玄奘大學教發中心乃將昭慧法師與性廣法師協同教學的「東方宗教養生學」磨課師教學計畫案送審，五月間消息傳來，該項計畫案業已雀屏中選。

談「養生」，乍看之下，似乎與佛教傳統概念有些落差，畢竟佛教向以「解生脫死」為修道目標，視肉體為亟欲擺脫的臭皮囊；談「養生」，似有貪生怕死之嫌。然而，正如昭慧法師所言：「修道，要把身體健康視為個人應盡的責任，莫給他人帶來照料的負擔。」一語道破了「養生」的重要性。佛教雖無「養生」一詞，卻正視生命期求「離苦得樂」的本能，於是，「養生」，恰恰就是維持高品質的身心狀態，讓人們的生活「離苦得樂」的基礎功。

本期《弘誓》雙月刊即以「佛教與養生」作為主題，刊出六篇文章。第一篇〈人生五論——佛教養生學〉是性廣法師在養生營講課的內容，由林碧津與編者所謄繕。性廣法師提出「人生五論——養生、善生、利生、往生、無生」創說，作為佛教養生學的五大纲疇；而身體機制平衡調理的原則，則依於「四大——地水火風」，其概念可見第二篇〈基於四大原理的保健之法〉，乃劉德芳醫師為碩士論文而向性廣法師所做的訪談，由劉于禎記錄。

第三篇〈四食：四層調養調理原理〉是昭慧法師的七月共修開示，扼要談述資益生命的四項因緣條件。第四篇〈自通之法，佛法行醫之道〉，摘錄自劉德芳醫師的玄大碩士論文，也是其於養生營中講課的部分內容。

劉醫師是極為高明的整復推拿師，以其高超的調理技法，長期在佛教與天主教界，締結了廣大、殊勝的善緣。其論文以佛法的「自通之法」，來詮釋醫師對病患「感同身

受」，得以覺知患處狀態的原理。「自通之法」作為「超個體之感應」的基本理論，乃昭慧法師所提出的見地，而劉醫師的診療經驗，則提供了活生生的實證個案。

第五篇是莊麗雪醫師的〈樂活養生營花絮與心得〉，莊醫師在中國大陸獲得中醫師執照，獲台灣第一屆國家傑出傳統整復推拿師榮銜，長期蒞院發心義診。劉醫師與莊醫師的講課，兼具理論與實作，令養生營的學員讚歎不已！聽說，營隊結束後，已有學員定期赴診，病況獲得良好進展。第六篇〈體驗佛法的身心靈療癒〉，則是第一屆「樂活養生營」之活動側記。

接著「佛法向下扎根」單元，刊出第五屆「開心一夏兒童營」、第三屆「觀自在青年學佛營」之活動記錄。這三篇營隊側記，皆由劉于禎所撰。昭慧法師的〈營隊前夕，弘誓校園洋溢的青年歡聲〉，生動描繪了營隊舉辦前夕，幹部們認真打拚的身影，全院洋溢著溫馨喜樂的氣氛。按時間先後，編者將本文放在兩篇營隊側記之前。

隨後「法音宣流」單元，是鄭靜明教授的〈慈善寺假日禪修班性廣法師開示摘要〉，摘錄了靜坐與調身的要領。最後三篇是昭慧法師的臉書留言錄。〈玄大組織再造的靈魂人物〉，描寫讓玄奘大學校運大幅躍進的靈魂人物——劉得任校長，其人格特質與行事作風，讚歎其「雖非佛弟子，深具菩薩心」！〈動物日誌（兩則）〉刻劃性廣法師與印純師父不畏汙穢惡臭，親手為小貓娃娃掏糞、灌腸，實踐著「忘己利他」、「同體大悲」的菩薩道。〈善哉小貓「善悅」！〉則描繪小貓善悅甚是可愛的友善舉動。師父們對小動物的慈憫疼愛之心，躍然紙上。

七月是本學院最忙碌的月份，講座與營隊緊密推出。在本刊付梓之時，暑期講座與營隊已告結束，正進行第一梯次的住眾禪七，而觀自在青年會的二十多位青年，則趕在解夏時節，前來學院舉行素食燒烤歡聚活動。內修與外弘兼顧，活動與止靜交參，這或許就是人間佛教菩薩學團運轉時，不落二邊的中道智慧吧！

總編輯 釋傳法

人生五論

■ 釋性廣講・釋傳法・林碧津騰稿

佛教養生學

時間：103年7月5、6日

地點：無諍講堂

人生有問題，就要解決問題。談養生，一般會想到飲食、運動、睡眠，但是人生想要過得好，就不能僅止於此。因為，物質與精神是互相交感的，情緒與身體互為表裡，所以談養生，就不能不處理心理，人際之間上層、平層、下層的關係。更且，談養生，必然談到生的另一面——死。生命不止此一生，有過去、現在、未來，在生死流轉中，要為來與去做些準備。

養生第一步：端正的姿勢

如果把人體簡化成頭部、胸部、腹部三大部分，包含支撐的中軸頸椎、腰椎，那麼當三大部分都擺在同一條平衡直線上的時候，骨骼的支撐、肌肉的維持，就能保持平正。但只要我們一歪、扭，前面的肌肉很吃力的支撐著，後面的肌肉也吃力的拉著，這是白費力氣！好比開車，一腳踩油門，一腳踩剎車！所以，養生第一功，乃是端正的姿勢！不論站或立，只要姿勢端正，就會很省力。

本院舉辦第一屆「樂活養生營」，共有85位學員參加。(103.7.5)

什麼是端正的姿勢？首先，平衡中線的概念：將頭、胸、腹保持在一條平衡中線上。人體身上有幾個中線校對點，身體的正面取頭部的眉心、人中，胸部的鎖骨中間、膻中，腹部的肚臍、恥骨中間，六個點，或取人中、膻中、肚臍三個點使保持在一條直線上。

除了正面，身體的側邊也要正，校對點包括耳洞、肩峰（肩膀最高點）、髖關節大轉子；手平放時，手腕上突出的骨頭（尺骨）對正髖關節大轉子；站立時，校對點再加上腳踝外側突出的骨頭。另外，還有前後左右中線在內身貫穿一直到會陰，拉一條直線，這是貫穿內身的平衡中線。

隨時把前後平衡中線、左右平衡中線抓出來，以腳跟骨作為支撐，往上用髖關節骨盆的力量，把身體撐起來，上半身完全放鬆，這樣無論久坐、久站、工作，都不會累！

所以，養生第一功，既非喝水，也非運動。如果運動能夠解除我們身體的痠痛，那麼通常一天的運動量會有多久？扣除睡眠時間剩餘14小時，14小時當中，最佳狀態是兩個小時運動，換言之，沒有運動和運動的時間比是六比一，花兩個小時運動，卻再用六倍的時間以錯誤的姿勢努力拉扯，讓身體莫名其妙地勞損、緊繃、僵硬、痠痛。

工作時，如果身體歪曲，有時看傾斜的角度，和持續的時間，會讓我們倍



性廣法師講解身體姿勢的重要性，要學員隨時注意自己是否姿勢正確。（103.7.5）

覺壓力，壓力正是來自姿勢不端正。一般我們都習慣前傾，調正之後反而有後傾的感覺，顯然大腦發出了身體要端正的訊息，但身體還必須操作到學會端正、習慣端正，從大腦記憶過渡到身體記憶，唯有跨入身體記憶，才能養成一個好慣性，所以平日就要站正、坐正。如果坐正累了，將臀部儘量往後靠，讓整個背部、腰部靠在椅子上，姿勢雖然會傾斜一點點，但背、腰可以休息。如果能隨時讓身體的姿勢保持端正、放鬆，這時候，身體的肌肉只要花一點點力氣去維持頭、頸、肩膀。

以上所提到的，是抽象的平衡中線，所謂抽象，因為它並非固定，例如彎腰改變身體姿勢，平衡中線就會跟著改變。

維持身體姿勢，可簡化為三個主要條件：一是骨骼，骨骼是姿勢的基礎，例如坐的時候，支撐點就應放在坐骨上，而非肌肉；站立時則用腳跟骨支撐，而非腳掌肉及腳趾。骨骼，除了作

為重力的基礎，還會整個像似一個網絡張開，因此要隨時保持脊椎端正放鬆，行住坐臥用對支撐點、用對骨骼。骨骼沒有用對就是傷害身體，不但引發疼痛，甚至會影響到內臟，好比頭部亂扭，肩頸會用力，有時心臟的問題源自頭部的角度；胸悶的問題，也可能是下盤無力，引發上盤錯誤支撐的結果。

另外，行動時要轉對關節，尤其髖關節。例如彎腰鞠躬時，應轉髖關節，而非轉腰；下腰撿東西、拖地時，同樣是轉髖關節。

維持身體姿勢的第二個要件，肌肉，而維持姿勢的肌肉要正確。什麼叫正確？臀部的肌肉是骨骼肌，肚皮內則有一堆內臟、內臟肌，當這個部位需要用力時，用的是骨骼肌的力量，而非內臟肌。因為骨骼作為支撐，包覆著骨骼的肌肉也會跟著一起運動，自然形成一個支撐以及維持運動的狀態；至於內臟器官，例如膀胱收集廢水準備排放、腎臟用於過濾、大腸吸收最後水分、小腸吸收營養、胃接納食物、肺進行氧氣



學員專心聆聽性廣法師精采的授課內容。(103.7.6)

交換、心臟則是身體能量的幫浦，每一個器官各司其職，如果硬是拿來維持姿勢，是對臟器的嚴重損害。

所以，作所有的動作，一定要用骨骼肌，不可以用內臟。我們因此極力推廣鬆肩抬膀的動作，抬膀時，腳跟骨立定後靜靜地抬，練習平衡，練對肌肉。

維持身體姿勢的第三個要件，平衡中線，以心念覺知身體的平衡中線。所以維持正確姿勢的三個基礎，骨骼、肌肉、平衡中線。每個姿勢、每個動作，有不同的骨骼，每一次專心把它做到；每一種姿勢有不同的肌肉在維持，把它使用對；每一個動作有不同的平衡中線，抓住它、習慣它，這樣下來，身體基本上是健康的。

養生功法：鬆肩抬膀

萬一身體經年累月已經養成不良慣性，該如何加以調理及鍛鍊？

首先提一個觀念：燥性體質能不能補？所謂燥性體質，應該從頭燥到尾，但一般都不是，反倒是中醫所說的「虛火」，上熱下冷的體質，易有嘴破、長眼屎、眼乾、口乾，下面呈現冰涼的現象，調理的方式可運用加熱隔夜粥的原理，攪拌、稀釋、緩慢加熱，其中抬膀就等於攪拌。

慢慢地抬膀、認真作、不可以硬，因為人體肌肉要通透鬆綿，血液才能運行。一項運動如果會導致或強調肌肉緊

繃，這項動作絕對會傷害身體，與健康無關，例如競技場上的運動項目即屬此類，箇中比賽不爲了健康，只爲了贏得獎牌，說穿了比賽誰最會傷害自己的身體！養生功法，一定是鬆、柔、綿，所有的運動如果在鬆、柔、綿中進行，絕對對健康有益。

因此，人體姿勢如果已經處在習慣性偏差產生的扭力中，可以透過鬆肩拉開！鬆肩抬胯，是簡易有效的養生功法，其中原理很簡單：所有硬的讓它變軟，鬆鬆的揉、捏、拍打，而且不能三兩下了事！生命狀態不進則退，不會稍加停留，體能也需要持續鍛鍊，否則就會走下坡。但既是養生功法，需要衡量個人體能現況，體能弱者，動作宜緩，不求快、不勉強、不僵硬，累了就休息，累了不宜硬作，改採鬆鬆的、靜靜地站，不累了再繼續作，漸進式的，慢慢增加鍛鍊的次數。初學者，大約六分半至七分半作一〇八下，一〇八乃依循佛教的數字概念，指向斷一〇八種煩惱；對功法已經相當純熟，也已培養出體能者，五分鐘內一〇八下，左右合併算一回，一〇八回；持續進行，三十分鐘就能達到六百下，一千下只需五十分鐘。五十分鐘換來一生的幸福與健康、美滿！至於忙碌者，只要念茲在茲，也可以運用零碎的時間鍛鍊，零存整付！

要讓肌肉柔軟，還有許多其他方式，包括拍打、針灸、指壓、按摩等，



學員們利用小組時間練習抬胯動作。（103.7.7）

選擇抬胯鬆肩（拉身）的理由，因為按壓是點式處理，拉身是片狀，效益比按壓大，而且可以自助完成，不需要仰賴他人；另外，拍打必須選擇不影響他人的地點進行，拉身就沒有這項限制！人體重要的大關節就是肩和跨，加上末梢部位，推廣鬆肩抬胯運動之餘，我們也一併帶入蹬腳、撐掌的輔助動作。

正確的養生功法，要放鬆、累積次數，臨時抱佛腳雖也有短暫功效，但要維持基本的體能，不能臨時抱佛腳，要持續每天作！萬事起頭難，經年累月養成的不良姿勢導致體能不佳，加上心的散亂，是不容易養成好習慣的，這時團隊的力量就彌足珍貴了。

人生首要，先把自己照顧好，不讓人麻煩！再把好的理念對外推廣，幫助親友身體健康，甚至幫助怨仇。可以想想：對方之所以可惡，也是因為身體不健康所以心情不好，他心情好了身體健康，就不會找你麻煩了，以無私的心推廣，這就是菩薩心腸。與人作對的人，



由小組長帶領組員實地練習鬆肩動作。(103.7.7)

其實不好過！造作惡的身語意行，作者本身必須先讓自己不好過，才有能力有經驗讓別人不好過。我們生命中與之互動不順的人，根據鏡像投反射原理，有時問題來自自己。只要能以善意照顧對方，對方內心即會有柔軟的轉變。

照顧好自己，這是義務，照顧好家人，是責任，照顧好身邊周遭的人，是超義務，超義務是菩薩的德行。

這套養生功法的療效，顯而易見，持續勤修不但體能會好、睡眠減少，還能對治肩頸痠痛、五十肩、胃食道逆流、十二指腸潰瘍，甚至心臟病。心臟疾病，一開始的功能性障礙，供血量不足、胸悶，往往源自肌肉緊繃僵硬、姿勢錯誤，經年累月不當操作所致，病灶並非原來臟器的樣貌，所以《黃帝內經》提到「上醫治未病」，這是高明的醫生！

智慧的人生

佛教經典中《般若波羅蜜多心經》，以二百餘字道出佛教智慧心要，

其中一段「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」學佛，正是為了度一切苦厄。如何才能度一切苦厄？要有智慧，用智慧處理生命中的問題！以身體病苦為例，之所以痛苦，就因為沒有正確的觀念，而一旦想錯、找錯方法，問題即無法解決，反而折損自己的生命。舉例來說，姿勢錯誤，往往是身體惡化、病變的根源，近年來發生心肌梗塞的年齡年輕化，就因為長年姿勢不當所致。「觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」菩薩因為找到了正確的方法、有正確的觀念，所以能度一切苦厄。

依於佛法：凡痛苦之所在，即是錯誤之所在！身體痛，一定是有錯，只要找對原因，就能解決。同理，人際之間，痛苦之所在，也是錯誤之所在！人與人相處，心痛，問題不在他人，在自身！人的情緒往往容易受到他人影響，但如果細細思量：自己都無法控制的心，實際上是別人的！我們心裡常叨念著的「心上人」，往往是我們最痛恨的人。一旦人生光停留在檢討別人，不反省自己，老覺得問題在別人身上，那就沒救了！

「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」從身苦、心苦，到遠離生死大苦，這正是佛陀帶給人世間的智慧，教導世人將身心過得自在喜悅。至於如何將理想實

踐在生活中，首先佛經很精確地歸納出人生八苦：生老病死苦，屬於生理的；愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦，純是心理運作，每個人的心理運作，相對於存在的客觀事實，是不同的，往往內心之苦更難以言喻。

生命中的苦，歸納而言，有身苦、心苦，而身心組合於時空中，終會遭逢生死大苦。凡人多怕死，正常情況下，人到了中年先處理長輩，進出醫院、送終；接下來忙自己，輪到自己進出醫院，晚輩為我們送終。人生也有最悲慘的三個階段，幼年喪親、中年喪偶、老年喪子，個人境遇不同。根據佛法的因果律，事情的結果都是有因有緣，要避免不好的結果，就必須把不好的原因排除，想得到好的結果，就要聚攏好的因緣！經典中提到下一個人世間的時空是彌勒菩薩下生的時空，屆時的衆生界只有生老死但無病。想得無病，必須懂得養生，鍛練自己，讓此生遠離病的格局，進行身心準備，以便和彌勒菩薩的



性廣法師授課內容精采豐富，學員們均感受益良多。
(103.7.6)

時空接軌。

心念的特色

生命的現象，非生即死，生不足喜，死不足悲！雖然我們無法得知觀自在菩薩智慧的深廣度，但是根據經典，菩薩的智慧能夠照見五蘊皆空！五蘊，即身與心；空，乃無自性，世間一切，都在時空因緣條件下變化無常，沒有一種狀態是永遠存在、不需要因緣、不會改變的！既然一切都在變化中，那麼有不是真有，無也不是真無，根據能量不滅定律，一切不過是變了個樣子而已。

所以，甚麼是生死？其實生不是真的生，死也不是真的死，一旦看真，反而心要難過。相對於菩薩境界，《心經》文末透露了凡夫心境：心若罣礙，有罣礙故，多有恐怖，多有恐怖故，顛倒夢想，煩惱熾盛，不得涅槃！世間的真相是一切都在變化中，變化的本身是自然的規律，可是我們的心不肯接受變化，緊抓不捨，是緊緊抓住的心，讓我們痛苦。

一法兩面，有生就有滅，當心裡想著養生的時候，永遠不要忽略死亡的必然！正如緊握拳頭，不斷使力，一切造作到力量使盡，必然鬆開！同理，凡有生必有死，生與死，只因為緊抓不放！

佛教少談養生，多談生死、生滅與智慧。可是養生卻是現代人非常重視的觀念，其實在佛法中也有，但因為沒有

側重來談，在大架構下即總歸一切皆空。空的意涵，對未透徹理解佛法的人容易產生曲解。正如佛法談因果規律，亦即一事的成就（果），必定來自多項因緣條件的具足而產生，運用這項規律在日常生活中，得到正解是「凡所有事必有原因」；但稍加不慎也可能誤解成「一切事情註定要發生」！前者是因果律，後者是宿命論，有著天壤之別！打個比方，根據因果律，身體之所以不健康，有其原因，而姿勢錯誤是一個非常重要的原因；反之宿命論的解讀卻是，姿勢錯誤必定帶來身體不健康。談正確的姿勢，是有時空前提的，無重狀態下漂浮的太空人沒有姿勢問題。

宿命論推演的結果，如果人生一切是註定的，人不需要努力；如果註定成佛，也不需要努力修行！但佛法是緣起論，凡事乃因緣累積的成果，人人有希望、個個沒把握，所以才要認真努力，這項推理要推得順，正的推，善解的推，才能避免誤解！

談生死，不能錯誤理解世間法則如何運作：生死是心有所造作、身有所執取，凡執取，需要能量，一旦能量沒有了，狀態就不可能存在，這即是生與滅的原理。生與死，只是生命狀態不斷改變的現象，但因為我們把它看真了，所以貪生怕死、趨生避死。有甚深智慧者，看到一切都在因緣變換中，不執著於生、不執著於死，這裡談養生就必然

觸及另一個問題：從生到死！

身體的運作需要時間，心念的運作在一念間，帶我們穿越生死的，顯然不是身體，而是心念的力量帶我們穿過生死。人生五論，第一談養生論，但是決定生命的好與壞，不是只有運動、鬆肩抬膀，還有心念的力量。心有甚麼特色與力量？

心念的第一個特色，就是收集資料！聽經聞法，是蒐集資料；不想讀書，張開眼睛面對山河大地、人事一切，也都在收集資料。第二個特色是分別、判斷，這是什麼？長或短、軟或硬？軟硬概念是比較來的，當我們的心講軟硬、生死、來去、好壞，就因為我們的心會分別！至於軟的好還是硬的好，地板要硬、毛巾要軟……心收集資料之後，開始分別，分別是為想要好的、排斥不好的。取捨分別，純是想要對自己有好處、有利益！

心還有第三個功能，複製！打個比方，中午用齋，走到自助餐檯前，拿起碗盤，心念如何運轉？首先，收集資料，這裡有菜；第二，分別，夾自己喜歡的……每一餐我們都在重覆同樣的動作，在收集和分別的基礎上，一再的複製，喜歡的一直拿，不喜歡的不取，食物如此，人生所有的情境也是如此！一生花最多時間的，總在家人身上，因為喜歡他。暫且不論父母與子女的關係，現代人選配偶，不再像過去聽父母

之命、媒妁之言。過去以八字合婚，總還有個憑藉，其實中國命相是在算「數」，這個人的體質、擁有多少福報，看能不能算得出來，婚姻的合婚如果用私心來算，每個人都希望找最好的，從來不想自己配不配得上，純粹是在功利心的前提上，算彼此八字合不合。可是現代人連八字也不算了，單憑直覺，可是又有多少直覺可以算？

現代人選配偶，第一先蒐集，第二分別，第三進行複製，複製你喜歡的，排斥討厭的，不斷重覆操作心的三個特色，其中複製最可怕！複製，帶給生命沉重的負擔和壓力。複製的結果，本來以為我們在選擇自己所想要的，到後來，所選擇的控制了我們！生命中心念的複製所帶來的，剛開始會備感壓力，到後來習氣控制你，就像吸毒一樣！剛開始吸毒是為了放鬆，到後來身體耐藥性增強、副作用出現，要戒毒癮的時候，戒斷反應非常可怕！

因為心念複製的力量，複製成習慣，從早到晚，我們取自己喜歡的，排斥討厭的，不管好不好，拿久了就跟他糾纏不清，本以為取得是為了獲得快樂，變成沒有他就不快樂，連吃飯都要生氣，因為口味一直糾結著自己。複製的力量是很恐怖的！所以，究竟誰讓我們生、誰讓我們死？自己！加上自己又把生死看真了！從運作上來講，凡所有動的一定要有能，能沒有了，就不能

動，而活著就是要要有能，因為活著要動，能沒有了，就消失了，這在經典中，就稱為「凡夫」。

凡夫怎麼過活？貪、瞋、癡！人是為了自己想要的好而活，怎麼活法？飲食，吃自己喜歡吃的，不會有人到餐檯專挑自己不喜歡吃的，所以就一直貪、貪、貪！求得到的，高興，求不到就生氣，討厭的排開，喜歡的就抓。所以人活著就在製造貪、瞋、癡，不能貪的時候，他痛苦，排不開的也痛苦；緊緊抓住認為它是真的，所以抓不到了他也痛苦，這就是我們凡夫的人生，虛生浪死、貪生怕死。菩薩呢？祂照見五蘊皆空！

人來，不知道怎麼來，去，也不知道怎麼去！生小孩，小孩能不能選？我們都覺得不能選……所以我們的生命很無奈，投胎不能選、生小孩不能選，其實我們擇偶也沒選，不都是自己的慣性在選嗎？比方說，夫妻結婚了，太太很難過先生一直外遇，但是如果不想遇到一個外遇的先生，不就在婚前早該想好、看清楚嗎？沒有想好就結婚，這是亂亂愛。但是挑選，要憑什麼挑？如果你平常都在收集、分別跟複製，都拿你想要的、排除你不想要的，那是慣性，到後來因緣上來的時候，王八對綠豆就看上眼了，那是業習，沒有智慧！沒有人會希望婚姻感情被背叛，婚姻和感情被背叛的時候，表示至少你在擇偶的能

力上是很差的，既然這麼差，爲甚麼要結婚？

誰又不希望自己有父母？如果老覺得父母不瞭解自己，內心在成長的過程中，有種隱約的悲傷和遺憾，那你幹嘛來投胎？沒得選擇！對，我們複製出沒辦法來，生命多可悲啊！

菩薩因爲照見五蘊皆空，知道因果的規律、世間的真相，來去之間，菩薩的境界受的是變易生死。凡夫受的是分段生死，因爲把生死當真，所以感到痛苦。其實人生聚散的節奏有長有短，我們每天都在上演聚散的戲碼，早上出門上班晚上回來，是一日節奏，有些節奏會長一點，生死節奏就長一些了，但是聚與散、生與滅的格局基本上是一樣的，人和人之間，都是慢慢靠近，然後拉開。佛法因緣觀如果以俗話來說，就是「百年修來同船渡，千年修來共枕眠。」人與人之間要累積一個數，才能相聚。共枕眠是一等親，小時候讓爸媽抱著一起睡、長大了跟著配偶、有了孩子也是抱著一起睡，數要累積到一個數才能成爲一等親，就像抬膀也要累積一定的數，不能兩三下了事。親人生死別離後，時間要長一點才會再相聚，因爲你把數用完了，所以要珍惜緣分！等到大家再次會聚的時候，彼此都要更好。

因爲親人離散而咒罵遠離的孩子，父子連心，他能不能感受得到？可以，心念的頻率所致，他也會過不好！形相

分開的時候，彼此之間都要爲下次的相聚作更好的累積，下次再相聚的時候，大家又彼此有更好的成果互相分享！所以，生沒有真的生，死也沒有真的死！你把它看真了，你還真的死在那裏！

每天的聚散，我們不會難過，那是因爲我們知道接下來會發生甚麼事，所以人最大的恐懼，其實來自於無知！如果你知道了，就不難過了，生跟死就只是換一個空間、時間，換一種狀態而已，如果你都知道，你還難過嗎？學佛，先講理，理論上是如此，在情感上，不能再複製煩惱、不能再複製悲傷，所以要走出喪親、喪子之痛、親人離別的顛倒夢想！

養生、善生

總而言之，談養生，必然談到生的另一面，死；談死之前，談心念；心念有三個基本功能，收集、分別、複製，複製到後來反過來控制了自己！所以，好好的問自己：我每天都在收集甚麼？收集，是與當前境界直接碰、抓、推；複製，則是離開了情境自己回家繼續複製。人的生命中一直在做這種事，尤其把不愉快的一直複製！一直複製，你的內心就越來越糟、越來越沉重！憂鬱症已經被聯合國列爲廿一世紀重大疾病之一，憂鬱症嚴重起來會要人命，它剛開始的時候也不過是悶悶的而已，一切都是心念的問題！

養這個身體有時而窮，身體是物質，物質在成住壞空中，要抓它是抓不住的，力盡而止。所以學佛養生，更要學習善生。善，是「好」，讓心處在一個好的狀態。佛陀教導我們方法，如何讓我們的心值得收集的收集，不值得收集的不要收集，有些人不值得你想他、不值得你講他，有些人你應該永遠忘掉他！那個人既然那麼壞，他值得你用一個小時複習他的惡嗎？如果他真的惡，你要親口告訴他，讓他改；背後講人話，這是有損私德，不好！也太浪費時間了！所以學院僧團有現前毘尼，有話當面說！

生命中如果有值得我們花時間去講的，那就是佛陀，祂的慈悲與智慧，值得我們一再複習祂是怎麼說的、怎麼做的、怎麼教的。讚嘆佛陀、說佛法的妙用、以及學習如何讓生命淨化，這是向上的語言，大家喜歡聽。不要背後發牢騷！找一個善的、好的，值得討論的去效法、去學習。所以，養生第二個階段，是善生！善生，就是養心！因為心是一切造作的根源。

但如果只是去分析心有什麼樣的狀態，會帶來什麼樣的問題，問題還是沒有解決。所以，要有具體解決的方法！有個解決方法，就是禪修。禪修的好，需要親身體驗，學習去領略佛陀送給世間人最好的禮物！

禪修，把姿勢擺端正之後，要處理

的正是心念的問題，要發現心很亂、心很無力。禪修，是啥事都先放下來，就靜靜地坐著，做甚麼？第一個，發現姿勢不端正；第二，發現自己的心很亂。看醫生是爲了治病，如果沒有方法可以治的話，其實也不用去分析人生多少苦！佛法講人生是苦，是因爲我們自己無知愚癡，所以帶來生命的苦難。我們常說佛陀、菩薩、阿羅漢的生命境界，修禪修有禪修的現法樂住，有禪悅爲食，修智慧得智慧的離繫之樂，學佛，就是要讓我們離苦得樂，可是人生很多的苦是一個實相，就擺在眼前，我們也不能不處理，學佛就是爲了學方法，之後善用方法讓我們離苦得樂！

人不修行，無路可走！

昨天靜坐坐得如何？老學員我不擔心，擔心新學員身體不舒服，擔心你們對靜坐、對修行失去信心。爲何擔心？因爲，不修行，無路可走。我不能讓你們對唯一的逃生之路，產生厭食症。真的！人不修行，無路可走！

在日常生活中，我們常感煩躁、很多不順，因刺激太多、誘因很多，我們常用轉移刺激、轉移情境的方式，來掩飾、忽視我們內心的不安與身體的疼痛。例如，因爲姿勢不端正，靜坐時這裡痛，就換個姿勢，接著又那裡痛，再換個姿勢。生命就這樣，沒有很好的觀念，也沒有很好的方法，就一直輪流把

身體各個部位弄壞。年輕的時候還有體力，到老時體能退化、器官病變，內心也很煩躁，生命就老是用改變情境、逃避現實的方式來應對。

你們在靜坐時感覺不舒服，怎麼辦？老學員可能會想，最近可能少運動、身體比較僵硬，沒關係、慢慢來。新學員就不一樣了，因為不會自我覺知去找到正確的原因，就一直動來動去，一直複製內心的煩躁不安。如果我們在這麼單純舒適的禪堂，就只是靜靜地坐著，你都坐不住，那這問題就很大了。

想想躺在加護病房裡，重症昏迷插管，五花大綁，很不舒服，人到這種情境，若不能靜下來去面對這必然的情境，內心就會有很大的痛苦。所以，禪修給我們很大的利益，對初學者而言，讓我們看到自己的困難，其實，平時也有這些困難，只是轉移掉、忽視它，而現在在禪堂裡，九十分鐘在蒲團上無路可逃，就可看到自己的內心，平常遇到情境時是怎樣操作的。

觀念錯誤，沒有方法，人是不可能遠離痛苦的。所以要慢慢透過一次次的練習，改造自己的身心，讓自己的身心真正地安靜下來。這是禪修給眾生的最大的利益。

禪修就是訓練我們的心

有人反映，靜坐時會忍不住動來動去，其實，你平時就常動來動去，只是



性廣法師教導基礎禪修。(103.7.7)

現在在安靜的禪堂中，就被凸顯出來。也有人反映，靜坐會胃痛，如果每個人靜坐都胃痛，才能說靜坐會導致胃痛，但既然只有自己會胃痛，那就代表應該是自己的問題，可能平常個性接受性比較差，遇到新的環境一定都先矜，等到適應了，才能處理問題。所以遇到問題，就是在反映個性，個性就是從身心、從心到身，是我們要調整的地方。

有時候不舒服是好的，代表你開始在鍛鍊本來忽略使用的肌肉，因為不習慣而不舒服。但也不要勉強，勉強的事情都不能維持長久。身體不當使用產生的不當扭力，其實給身體帶來許多不好的慣性。這不好的慣性，也跟心念有關。心念的緩、急，都會對身體產生影響，產生不好的堆積。

晚上靜坐時，大家會發現，心很亂，抓不回來，抓回來又跑掉，東想西想。如果每個心念是一個能量，散亂的心就像亂槍打鳥，散彈四射，東想西想之後，就甚麼都沒了。如此，心完全沒

有力量，不但不能讓生命提升境界，連處理日常事物，有時都會覺得心力不足。更嚴重的是精神疾病，心理的疾病不是他不曾思想，而是他不知道如何在衆多思想中，選擇相對好的、不理會不好的，引導自己的心走向好的。

所以，昨天的靜坐讓大家發現兩件事：一、身體沒有彈性，坐不住；二、內心不安靜，覺得煩躁。若能發現這兩件事，比平常沒感覺比起來，也是好事。平常渾渾噩噩混日子，等到事情碰到就措手不及，不知怎麼辦。禪修讓我們認清，我們的心念很亂，沒有辦法學到任何東西，也無法改善自己的生命。怎麼辦？就在蒲團上一而再、再而三，反覆扎實地訓練，注意力跑掉就抓回來。每天固定坐下來，整理自己的思緒。

每一個心念，就像一個能量的發動，而且都有方向，不要散彈四射。把心念抓回來放在呼吸上，就只注意這件事情。這是一個重要的開始，是一個非常重要的訓練！你能夠訓練自己的心，引導它要只想這件事，就能只想這件事，告訴自己不要想，就能不要想。等到有了這個能力，自己想做甚麼，心就有能力做甚麼。

現代人心思不單純，以前情殺、仇殺、爲錢而殺，現在是沒有理由就殺人。以佛陀的戒來說，彼此護念彼此的情感、財產，我們都不想被傷害，自己

也就不這樣做，善是人與人之間互相體貼、互相存念的善意，這讓自己的生命處於好的狀態，且這好的狀態是從心所運作出來的。禪修就是訓練我們的心，讓心強而有力、能夠行善、做好事。

凡所做的，必留下痕跡，像迴力球一樣，迴到自身。世間的公平正義是靠法律，法律有時而窮，以佛法來講，公平正義如何彰顯？在於因果的規律，每個人都無法逃掉，每一個起心動念都會迴到自身，所以人在因果律的面前，要感恩，也要謙卑懺悔。所以，無論做何事，力量都會迴過來，即使沒人看見，也自己對自己負責。

總之，禪修就是訓練自己的心有力量。很多人在蒲團上坐不住，要開始訓練自己，一而再，再而三，反覆訓練。有時候，明明沒怎樣，就是不想做鬆肩抬膀，明明是件好事，卻就是不想去做，這是一種放逸的心念。如果一直複製，養成懶惰放逸的習性，就會做甚麼事情都提不起勁。修行，就是一一直在我們的心中增添好的能量。

有人會煩惱，努力精進一段時間之後，又會懈怠放逸，回到原點，感到很喪氣，對自己懊惱。但是其實，沒有所謂的原點，我們的內心裡，本就是好與不好的都有。修行不必對自己太嚴苛，也不必刻苦忍耐，咬緊牙根，所以我看大家靜坐45分鐘，似乎不太行了，就讓大家起來靜站，換個姿勢，繼續用功。

換個姿勢，你的心還是可以安靜，精進的力量就會逐漸拉上來。有時候，進進退退反反覆覆，不要去多想，不必懊惱後悔。

所以養生講到「善生」，真正能讓我們生命改變的，是內心的淨化，內心的鍛鍊。初學者自己要用功不容易，就像鬆肩抬膀，剛開始做會覺得很辛苦，這是因為過去你的身體一直被自己糟蹋，感到辛苦是反映你當下的體能，只要你不躁進、不懈怠，慢慢做、慢慢做，十五天以後就會覺得體能在改善。做到體能增進，感覺受用很大，你就能持之以恆。

養生的根源是養心

所以，談到養生的根源處，就是「養心」。把善法堅持下去的能力，是一個心念。在日常生活中，引導自己的心走向較好的方向，這還是一個心念。而且心念會複製，你一直做好的，做好就會變得輕而易舉。所以，靜坐時心不安靜，一點也不稀奇，那只是過往長久以來，在沒有警覺、疏忽與不知其危險性的情況下，一直放任自己的心散亂，重複如此而產生的結果。但沒有關係，知道道理之後，可以開始扭轉。

有些人坐下來就入定，不必羨慕，那只是長久以來反覆操作累積的結果。我們的散亂心，一樣也是長久以來反覆操作累積的結果。套句儒家的話：「舜

何人也？予何人也？有為者亦若是。」佛菩薩的境界，只要我有心，我就也可以做到。而且方法其實很簡單，就是從每一念開始，就從反覆抬膀開始。所以，功法其實不複雜，抬膀你每天複製六百到一千下，複製十天之後，力量開始出現，感覺神清氣爽。能夠複製三年十個月，你就出師了，這件事在你身上，已經養成了好的慣性。靜坐與抬膀，你能夠複製七年八年，整個身心定然大為不同，脫胎換骨。所以，養生的根源處，在於「養心」。

心有蒐集與分別的特性，所以要先觀察，好的要複製，不好的要遠離。其實，釋迦佛陀是啣著金湯匙出生的，為何會出家？他是在思索很根本的問題，每個人都逃不過老病死，如果不解決生老病死問題，那這一生不也就這樣過了嗎？他想找出生命最重要的方向，解決生命最重大的難題，因此而出家修道。歷經波折之後，他找到了答案，找到生命究竟解脫的方法，並將方法免費奉送給一樣有著迷惑的眾生。

我們學院辦學，也跟佛陀一樣不收費，我們知道了一點好東西，就心心念念想趕快告訴大家，這是佛陀給世間最好的禮物。劉醫師與莊醫師也是這樣的心腸，真的是視病如親，仁心仁術。所以大家要認真，別遲到早退。你們來這裡三四天，回去後如果沒有繼續，那就像只是做了一場夢；如果只是做場夢，



性廣法師教導靜站。(103.7.7)

那你們又何必來這裡增加做夢的材料？既然來學，就認真學，否則浮光掠影，不會有任何收成，浪費時間。

所以生命中，心念在操作著、影響著我們生命的運行。因此養生到後來要養心，心要怎麼訓練？在禪修中訓練，先訓練本事坐著，再耐煩把跑出去的心一再抓回來，這很有意義，因為這是在複製專心。大家不要對修道恐懼排斥，覺得那是別人的事，覺得自己業障重。

利生

人生五論的第三論是「利生」，利益衆生。為何要利益衆生？想到衆生，不要去想遠在天邊的人，我們只要先想近在眼前的親人。學院第三年舉辦青年學佛營，排給我講的課是「親情、友情、愛情」，上課前我看到一對父母帶小孩來，那小孩翹著嘴在發脾氣，因為她媽媽爲了她學校成績不好，早上念了她兩句。我就跟那小朋友說：「被媽媽念沒關係，就不要去她家投胎嘛，找個體貼的父母去投胎；可是妳都來投胎

啦，那就將就著用吧。」我又跟她媽媽說：「真是不值得，從小把屎把尿養到這麼大，就爲了念她兩句就氣到現在，這樣的一巴掌打死，登報作廢算了。人家說『一碗飯養個恩人』，拿這錢去佈施救濟，人家還會跟我們說謝謝，可是在家裡把孩子養這麼大卻是養個仇人？真是不值得！」小朋友聽著氣就平了，跟媽媽抱一下說謝謝。不滿意自己的父母，那有本事去別家投胎啊，我是從這個角度談親情。

所以親情是甚麼？親情的締結是來自男女之間感情與婚姻的結合，但是家人是甚麼？是物以類聚，頻率相近、同質性高，而在同一能量場中，有時候反差太大也會撞在一起。基本原理是，例如，當你喜歡一個東西時，你會向前靠近、抓住，這是愛；瞋是推開、遠離，一般人以爲瞋與愛是相反的，其實，兩者是一件事情的兩種反應，愛要靠近它才能抓住它，瞋也要靠近它才能推開它，抓住與推開是結果，但是動力是一樣的，都要靠近它。所以最嫌棄的聚在一起，那是你自己找來的。

異質而槓在一起的拉扯力，也是會成爲親人的因素。所以親人的關係是在茫茫人海中，你的心在操作著把一些力量揪在一起。你揪甚麼，就來甚麼。所以跟誰是親人其實沒有關係，要緊的是你揪甚麼。

所以衆生是甚麼？爲什麼要幫助衆

生？難道我不能只顧自己家人嗎？就親人來說，也不過就是力量的拉扯，心之所向，透過太多的累積而修出一等親的力量，而成為親人的緣分。所以就佛法來看世間，不必然家人、夫妻就一定相親相愛，各種情形都有。情，不過就是一個假象。所以為何要利益衆生？從時間與空間的轉移來講，今生的親人，可能是來生的陌生人。

表象上是父母、配偶、子女、朋友，其實就是上層、平層、下層能量的累積，如果久久力量卡太多，你要改變就很吃力，只能順應環境。力量不多不少的，就溝通一下即可。才剛剛形成的，可以命令他不可。所以，從父母可以看到自己身上難改的習氣，累積太久卡太多的能量。如果父母生到難帶的小孩，表示自己生命中有很多失控、失序的部分。所以，父母、孩子都是反映出自己生命的某種特質，因此要從自身先改，再帶著對方慢慢改。

今生的親人，過去曾經是陌生人，來生可能是陌生人；今生的陌生人，是過去的親人，是來生的親人——緣分在聚與散中。貪瞋癡的力量是把東西都抓取，無貪、無瞋、無癡的力量就是把抓進來的東西淨化。因此，相則非相，非相則相。誰是父母、配偶、子女，其實沒甚麼太大關係，就是修你自己，然後帶著今生跟你有緣的人一起淨化。

所以世俗人跟修道人不同處在於，

世俗人一遇到事情，是先幫助家人，而佛菩薩是凡念其名者就援聲救苦。利益衆生的生，從狹隘來說是家人，但今生的家人，過去、來生可能不是；今生坐在你隔壁的陌生人，可能就是過去生的親人。故佛家云「無緣大慈，同體大悲」，從這來說，一切衆生都跟自己有關，也都無關，一切就是時節因緣變化中能量的轉動。故此，以照顧家人的心情推己及人，也是應該的。再者，在這樣的能量場中，彼此是休戚與共的，表象上在幫助衆生，其實也在利益自己。

甚麼是夫妻？情感彼此之間互相託付，互相承諾陪伴。可是，夫妻之間又常彼此隱瞞，藏私房錢。有時，親人比仇人還可怕，家庭常是製造仇人的溫床。所以從因緣來看，無所謂家人非家人，人家對我好，我也對他好，這是對彼此的善意；人家對我不好，我還是對他好，這是我的修養。所以，我們的心念需經過淨化、反省與改善，應該把對人的好，當作人生中的責任、義務與超



性廣法師深入淺出善巧說法，讓學員受用良多。
(103.7.7)

義務，把胸懷訓練出超越的格局，超越家庭之私，就不會被家庭的小恩小愛所綑綁。

能把虛幻的生滅相看透的人，他是可以超越生死的人。當我們還是在分別家人非家人的時候，我們的人生就必定走聚散格局，與家人沒有不來不去的。所以在生命中，最重要的人是誰？你所想的對象，就成為你生命的格局；其實，當下在你眼前的人，就是你當下最重要的人，彼此認真互動，該做甚麼就做甚麼。親人是虛幻的感覺，當沒形式上的血緣關係也能相親相愛，作法親、道親不是很好嗎？

因此，人生有一重要面向是，你用甚麼心跟你之外的他者相處；親人是同質殘缺與異質殘缺總兌換的成果，是一門要修的功課。

往生、無生

總之，講「利生」，從過去、現在、未來而言，所有人都是我們的家人，再者從自我修道來說，利益眾生更是我們該做的，幫助別人就是幫助自己。如學院養流浪貓狗，從不會想養甚麼名種，緣分碰到，就盡心盡力照顧。世俗人的心如果分家人與外人，心就一直卡在自己與他人的分隔上，在聚散之間患得患失。若心中抽離這些幻象，當下碰到的每個人都認真對待，哪有甚麼聚散的苦與樂呢？心無罣礙，無有恐

怖，遠離顛倒夢想，此時不就遠離了生死、當下涅槃的「無生」嗎？

再說到過世，佛教都說「往生」，因為人心一直都處在想要生的狀態，這裡抓不住了，就到他處繼續抓。其實，有生則有滅，究其實何來生滅？只是角度的問題。往生，想到哪裡去？每個人都想換個相對更好的地方去，但是，我們想去就能去嗎？要有能力才能去。從因果的規律中，做到哪裡才能去哪裡，造業所感得的果報，是由不得你的。也有例外，有些人沒有做不好，卻去到不好的地方，那是因為願力，他自願去的，如去非洲的史懷哲、去印度的世友先生。

結束其實就是開始，生與死就是看的角度不同罷了。經典裡有一個記載，有一個人在人道中過世，親人看到他死了非常傷心，但他因修道投生到梵天，梵天的親人都很高興，看著他從蓮花中誕生出來。經典中說，這人投生到梵天，就好像從深沉的睡眠中醒來，可是，他人道的親友在哭。所以對於生死，如果能夠穿透其實相，其實去到哪裡都會很自在，到處都是親人，到哪裡就安住在哪裡，沒有顛倒夢想。

因此，表象是往生，究竟是無生。在未了悟無生之前，還是要談往生，要談去哪裡。去哪裡，不是想出來的，而是做出來的，一再複製好的因緣，因緣成熟即能心想事成。如果你容許罪惡、



性廣法師教導學員靜站的正確姿勢。(103.7.7)

製造罪惡，你的生命就會跟罪惡接軌，投生到不好的時空。這就是因果的規律。

不滿意的環境，是自己的業力感召來的，只有在內心裡真正放下瞋恨，才能遠離它；否則，瞋恨也是抓取的力量，要推開得先靠近它不是？只要心清淨，哪裡都有能力去。善良的心，讓我們往善處走；邪惡的心，讓我感召邪惡在一起。所以要訓練我們的心有力量，需培養定力。這是每一個想要自我改善、自我淨化的人都應該做的，不分哪個宗派、哪個宗教。

我在禪堂中教靜坐，教學生觀呼吸、端正姿勢，呼吸是只要是人都會有的生理活動，不管他信何信仰，即便是基督徒，也需要收攝身心、安定淨化。原始教法裡的四念處，其中觀身如身念處，觀身的第一個功課就是行住坐臥、語默動靜。所以，我教的哪有違背佛陀教法？佛陀出世教導世人離苦得樂的方法，哪是要弄個宗教呢？

所以人生五論中，養生處理身體，這是不夠的，還要善生，再處理心理；在自己之外，再談利生，照顧他人；而在我們的生命淨化之前，還在生死流轉中，要為來與去做些準備，因此定力是必備的。所以，從物質到精神，從身體到內心世界的活動，都是佛陀教導我們要處理的。

總之，談往生、談來去，要抓住一個因果律的原則：想去好的地方，就要準備好的條件；好的條件俱足了，就能心想事成。一般人認為等到年老再來學佛，這是錯的，學佛越早越好，有好的觀念、好的方法，無論對於感情、朋友、家庭、課業，都能給我們很好的靈感，幫助我們盡早做出好的選擇。抓住一個原則：做好，就得好結果。從身開始，讓自己健康；從心開始，讓自己善良；跟他人和樂相處；在這過程中，鍛鍊專注、恆心、毅力，不斷累積好的，到最後一定能如願去到想去的好地方；如果不忍眾生苦，可以因願力而來，不必被業力牽引。

祝願大家：六時吉祥，福慧增長，隨處往生，同證菩提！



基於四大原理的保健之法

■ 釋性廣講・劉于禎記

日期：103.1.18

地點：佛教弘誓學院嵐園

四大平衡即健康，平衡為：密度平衡、黏度平衡、溫度平衡、速度平衡等四大要素。密度大感覺硬，密度小感覺軟；黏度高集聚，黏度低分散；溫度高熱變，溫度低不變；速度快與慢。世間常以病名論定，但佛法系統裡沒有病名，有學生告訴我她有什麼病，我告訴她若能醫好，誰要互相搶病人，除非在哪個醫學系統中無法解決，以此互補。若跌倒、割傷時，還在觀四大平衡嗎？當然是盡快縫合為佳。西醫有它的侷限，越過無法醫治的線以後，就可以知道：此病理論上是無法治的，有病名也是無用的。

佛法中由簡馭繁，許多人告訴我他得什麼病名，我告訴他們直接去找醫生。一者，我非醫生不參與討論。再者，唯有四大平衡，調與不調而已，並無病名。譬如：哪邊扭住，在節與節之間鬆開，熱達到平衡以後，病便會痊癒。因此飛蚊症不從飛蚊症治，還是從四大不調治療。

再舉一個例子，「白內障」是西醫定的病名，以我理解的原理：雞蛋蛋白加熱後，從透明成混濁，但是有誰會把自己的眼珠加熱變白內障？必定是因哪邊的熱無法散去，而將眼珠的「蛋白」煮

「樂活養生營」學員們在慈暉台樹下一起練習鬆肩動作。（103.7.7）

熱，若把熱散去後，病自然就可痊癒。在四大平衡的理論中，沒有白內障，唯有熱未散去。

經常使用則堅強，不常使用則萎縮，即「用進廢退」。現在許多人講許多病名，但病人的認知中，最重要的是有沒有效，現在「有效為王道」，如果既可有效，又可不必負擔手術風險、疼痛、醫療費用，這是「成本少，邊際效益高」的好事。所有醫學系統裡，能把人醫好為先，而非爭論誰的好與不好。這是給現代還無法治的病，一些病理的啟發、眼界與效果上的增添，並非要當救世主，讓每個人都要在他手上救活。

許多同學詢問我種種疑難雜症，我告訴他們只有苦受、樂受、捨受，只要不舒服就是需要調四大，這是我與學生互動中所得的經驗。許多學生拿西醫名詞來問我，更有人問更年期症狀，於是我告訴她：「若更年期有的症狀，必定是每個人都有的，這才算是更年期症狀，如果每個人症狀不同，則還是個人本身的問題所致。而為什麼到了更年期有症狀呢？更年期後雌激素減少，雌激素作用是軟化血管、平衡心跳，當雌激素還在，僵硬時可以勉強得平衡，但雌激素停止之後，僵硬的情況就會特別明顯，所以這並非更年期症狀，還是以調四大的軟硬相為對治方法。」

現代的醫生七年學成，穿白衣，戴牌照，成為動刀動槍的「牛頭馬面」。

本來，牛頭馬面是地獄的工作，現在也在人間工作了，又割、又切、又燒、又電，這不是名副其實的地獄工作嗎？

以我在佛法中的體會認為：虛火是無用的，實火則是有用的。有人說他自己虛不受補、上熱下寒，無法進補，於是我告訴他：不是不能補，譬如一鍋很稠的粥，下面猛火加熱，但傳導性慢而燒焦，因此必須稀釋、攪拌，並緩慢加熱。以此，稀釋即水大，攪拌即風大，加熱為火大，從這裡可清晰了解，四大原理反而比虛火、實火更能精確解讀。

中醫的五行為功能，譬如一個火行人，熱過多是好還是不好？如果地大僵硬、水大黏稠、速度推動不夠，火大就為燥。當地大疏通、水大清澈、速度推動流暢，則為溫煦之火而通透全身。因此，火行人的「火」，為所有能量與質地的配比中，達到平衡與否的狀態。

而地水火風是找增盛向與偏重向，若沒有基本質數作為判斷參考，只有結果便無法得知其因，而難以處理問題。所以，五行為結果，無法增減，如藥性是無味、無色等都為結果，若非經驗老道的中醫師，是無法了解的。但如果用四大的觀念，很快就能讓人了解如何調節四大，譬如：某個人喊熱，就馬上想脫掉衣服，事實上，感覺熱不能馬上脫衣，應先察覺末梢是否是熱的狀態，末梢熱即全身熱，若全身熱而末梢卻是冰冷的，這時不能散熱而應該疏通。

有時候，我們會有拍打肩頸的習慣，這拍打就是讓密度疏鬆。當地大要軟，可用揉、捏、拍、打、拉、撐、針灸、按摩。當地大軟化，熱便消散而易傳導、水易流通、速度易增快。因此，能量也是一種綜合概念。又如：黏土與砂土，兩種土的特性中，黏土較砂土含水，所有熟變都須經加溫，也因此春暖花才開，需以火大催化。人要身體健康，亦是需要熱能，而熱的能量被地大密度限制，太稠密、速度太慢，就無法傳導。所以，能量概念還是需回歸到四大——地、水、火、風，能讓人更具體了解並處理色身的問題。

我總是感覺醫師過於辛苦，我認為，好醫生從來不存心要賺取患者的錢，多是希望患者自己能保健強身，等到扭住、卡住，自己無法處理了，才讓高明的醫生把結解開。

佛法不走中醫的路，中醫為「功能論」，陰陽、五行、十二經絡……等，佛法則是「因緣論」，需把設置、限制、組成條件找出來。「因」為主要條件，「緣」為次要條件，因緣總體的條件是：苦、空、無常、無我，此為共相；自相為法的特性，每一個法的特性找出以後，就簡單了。一束肌肉在四大法中，一束為一法，此束與彼束關聯於關節之處，股旁之筋。因此，人的身體有關有節，山河大地亦有關有節，如：山海關、嘉裕關、玉門關，「關」為關

防要隘，必定是那裡出問題。

劉醫師按的時候，為什麼按此處？我只能用我熟悉的佛法來理解。到處都有地水火風，為什麼是此處的地水火風有問題，而不是彼處？如果是這裡的地水火風，即按這裡的關節之處、骨旁之筋，且大關節與小關節相互對應，上與下、前與後、中間與側邊。佛法亦是如此，為什麼春去秋來，辟支佛看了以後即刻解脫呢？解脫之後，還須將理付諸於眾生，唯有有理可循，才可讓沒有感知力的眾生能如法炮製地學習。所以我如此告訴學生：要自己平衡較為容易，畢竟身體是自己的，若無法感知，就鍛鍊定慧力去觀照。劉醫師為了治病，感通力超越自我而得以感知他人。

我是被治療者，要知道他的理路，必須找出正確的理，並歸納出最簡易的方法。醫生只能治療平常的病，一旦急症，就得及時自救。有時印純師父說心臟有問題，我告訴她：「在四大中只有調平衡與不平衡，當心臟一緊，這是跟地大相關。」我就找大關節的筋，幫她調整了以後，果然她感覺有效。

中醫穴道如此繁雜，如何記得住？西醫也如此多系統，需要專業訓練，我們沒有穴道圖與解剖學圖，如何自己掌握？基本原則是，選最硬的那條筋，再找出第一、第二節關節，調理之後也就好了。基於四大原理的保健之法，「有效就是王道」！



四食： 四層調養調理原理

■ 釋昭慧講・釋傳法騰稿

時間：103年7月6日共修

地點：無諍講堂

學院正舉辦「樂活養生營」，這是第一次舉辦，大家可能會有些疑惑：佛教講求解脫生死，何須談養生呢？談養生，不意味貪生怕死？事實上，佛教雖無「養生」一詞，卻有不少養生的概念。重點是，修道本就應把「身體健康」視為個人應盡的責任，不要給他人帶來照料的負擔。因此，若明明身體情況是自己可以掌握的，卻忽視、懶散以至病懨懨癱在床上，不但自己痛苦，也造成他人的麻煩。所以，修行應將健康視為重要的事情，視之為自己的責任。

在佛家的眾多功課中，其中一門是讓我們看到生命是如何延續的，如何擁有高品質的生命延續。消極來說，不增加別人的負擔；積極來說，讓身體康健以有能力貢獻社會、幫助他人。所以，養生理所當然是佛弟子應該做好的一門重要功課。

然而，生命延續要有因緣條件，即為佛家所言的「四食」。身體的新陳代謝，其實從每個細胞的微觀來看，也需要「四

上午舉行第一屆「樂活養生營」開幕式，隨後昭慧法師演講「自在的人生哲學」。(103.7.5)

食」。細胞代謝過程中，讓食物、血液、內分泌等物質流通，色身才能健康。五陰色身既然由地、水、火、風組成，就須進食；不單是色身需要物質食物，五蘊身心、法身慧命等，也各有其食。

一者為「羶搏食」（段食），也就是五穀雜糧等飲物，佛說一切生命皆依食而住，將飲食調理好，在營養均衡的情況下，讓身體的四大得以平衡發展。如果水喝得不夠，地大增勝、水大過少，身體就粗重，風大轉不動，就容易發熱、火大增勝。還要注意澱粉、蛋白質、維生素要足夠，過量與不及皆不行，所以現今有些人返樸歸真，簡樸飲食有利於健康。

性廣法師從四大分解虛火，身體就像粥一般，太過濃稠，地大、火大增勝，可透過適度的身體伸展去攪拌它。因此接著就談到第二項「觸食」，身體方面的伸展、按摩、洗澡、勞動，都是讓生命獲得滋潤的資糧。此外，還包括人際互動方面，一句溫暖的話語、一個鼓勵的微笑，也是觸食，讓生命獲得很好的資助。

所以佛家講「食」，不只指飲食，所有讓生命長養滋潤的能源，都叫做「食」。

所以，要讓生命資益長養，就要動。能動，是福氣。過去士大夫的習氣，「勞心者治人，勞力者治於人」，勞心者是統治者，勞力者是被統治者，



第三期「《瑜伽師地論》專題講座」出堂日，上午最後一堂課，昭慧法師回答學員的提問。（103.7.27）

可是當我們了解觸食的重要性，勞心者腦袋一直在轉，或地大增勝、身體粗重，或水大增勝、下肢水腫，或火大增勝、虛火上升，更增加地大的黏稠、乾燥，就像燒糊的粥一樣。此時，風大也無法順利運轉，氣淤、氣脈不暢通，這是許多讀書人的身體毛病。除非有修身養性之道，如拳術、運動、勞動，否則正氣不夠，關鍵時刻心會容易軟弱下來。

因此，重點在於「平衡」。色身不只需要食物，還需適度的觸食，尤其讀書人、坐辦公桌的上班族、愛滑手機的低頭族，更需要輔助性的運動、指壓、按摩，讓氣滯血瘀得以舒緩。

更且，跟他人接觸之時，六根齊張，這時倘能給予別人善意，別人也會回以善意；不求回報，看到他人離苦得樂，自己的心情也會愉悅。如此，在彼此善意的接觸當中，不斷增益自己生命中正向的能量。這些也算是廣義的「觸食」。

第三是「意思食」，為目標明確所產生的強烈的意志，可以滋長相續諸根。如地震、山難、海難時，受困好多天卻能存活下來，是因為有強烈的求生意志。彌留之際因想見親愛的人，而強撐最後一口氣。因此，強大的意志力，足以讓其生命延續下去。

所以，生命中必須培養好的目標，讓自己有強烈的願望，往達到好的方向邁進。生命若沒有目標，就容易奄奄一息，許多人退休之後毛病頻出，就是因為如此，所以一定要找到能源，讓自己再奮進的目標，如當志工、再創事業第二春。

菩薩行者心心念念慈悲眾生，為了幫助眾生離苦得樂，於是浩然正氣源源不絕，支撐著色身勇往直前，完成許多菩薩事業。這樣的生命，充滿了正氣。這正是「意思食」的作用。

第四為「識食」。識是意識的運轉，淺層的眼耳鼻舌身意等六識，深層的即是「有取識」。當色身敗壞、死亡



徐秋鸞率領大寮志工團隊，每天揮汗如雨，用心烹煮色香味俱全的佳餚供養大眾。（103.7.5）



身心靈成長座談會中，小組長報告與提問。（103.7.8）

之後，有一股強大的力量去執取父精母血，展開下一期的生命。新陳代謝、自律神經，都不是淺層的六識在支配，而是深層的有取識在起作用。有取識讓我們在死亡之後，強烈執取生命的存有，繼續抓取滋益存有的一切資源。

死亡之後，去到哪裡呢？關鍵性的力量，看臨終的心念是善是惡，但更重要的是平時所養成的善惡習性，因此平日應培養良好的慣性，以讓在臨終仍能保持清明。

因此，「識食」是生命運轉的重要機制，也是掌控生命流向的「引擎」與「方向盤」，它強烈地執取、領納身體而為己有，讓身體不斷地進行新陳代謝的功能，並且也累積了生命運轉的善惡紀錄。因此佛法的薰陶、諸善的奉行、法門的實踐，都是「識食」的善食、良藥。

人生要有高品質的生命延續，那麼良好的「四食」，將是重要的依憑，因此，養生是佛教徒重要的一門功課與應承擔的責任。



自通之法，佛法行醫之道

■ 劉德芳（整復推拿師）



洪山川總主教（左）、劉德芳醫師（右）蒞院，與昭慧法師在百合花叢前合影，留下珍貴的友誼紀念。（102.4.27 檔案照片）

前言

筆者在業餘為人義診，十餘年來以所學與實務經驗的累積，逐漸形成了一套獨特而頗具實效的身心靈調理方式，主要有三部分特點：一、關於位於人身中軸上的顛骨、脊椎、骨盆之重要的強調，與要求精確¹、安全²的調整。二、全身經絡穴位的遲滯，與其隔空感應、紓解。三、病人身體肌肉姿態的常態（無意識）的失衡，與其治療法——藉著施治者與病人之間的非語言信息溝通，達到筋骨肌肉的調整效果。

這數十年專研身心靈調理（筋絡脊椎氣血調理）的經驗給了筆者理解世界、生命與佛法的新方向。從諸多個案的生命經驗及故事中，促發吾人思索佛法對生命個體身心健康的助益，及身為調理者及佛弟子，又如何應用佛法理論於自、他的身心靈的健康調適？如何能提昇調理成效？

1. 對於某節椎體的扭力不當，須針對此椎體加以調整，而不能對附近椎體都施行散槍打鳥式的處理，以免徒增勞損。
2. 傳統對於脊椎扭力不當的某些調理方式，有對神經系統造成傷害的可能。

因此，筆者不僅協助人們緩解身體的疾患，更有志於尋找疾患的源頭。根據對身心各種疾患的身心靈調理的臨床經驗，筆者認為：心態影響姿態，姿態影響氣血，從而便影響臟腑造成各種疾病，這印證了佛家所說的「身心互動觀」。³

佛法乃是從一個較高的視角，來建立身心靈調理的理論，依據「四食」、「四大」等等佛法原理，解釋了人們疾患的原因與治療的方法，進而以「自通之法」來解釋調理者與被調理者之間的「感同身受」，而當一個調理者對受病苦者的病痛，能夠感同身受，便容易找出其氣血遲滯之處並疏導之。

本文即嘗試以佛教所說的「自通之法」，來理解醫病之間的「感應」。昭慧法師的論文〈「自通之法」的深層探索——依「緣起」法則作為論述脈絡〉，⁴是目前唯一純粹以根本佛教（不採用有神秘傾向的大乘真常唯心論，也不使用詮釋體系繁複的唯識學）來理解超個體之間的慈悲共感的論述，這便成了筆者的理論依據。

佛法醫理：因緣論的調理

現在醫學發達，但因為出發自科學化約論，無法承認身心靈整體論——健康不等於所有臟器、所有生理參數的正常。



劉德芳醫師（左三）自玄奘宗教所畢業，著碩士袍與夫人邱金枝（左二）、三女兒及兩孫女，歡喜與昭慧法師合影留念。（103.6.14）

現代醫學的檢驗科技，雖然發達，但是還有許許多多的不適（例如所謂氣虛導致的頭疼、手足厥冷、失眠、腦鳴等等）是難以檢查出病因的；然而，這些「業障病」，卻能被好的調理師「感應」得知。

中醫（漢醫）在台灣，也可說是「主流」的醫療方式了。然而，當代的中醫師，除了「望、聞、問、切」，也與西醫一樣不講「調理者與被調理者之間的感應」。比起中醫對現象（「果」）的觀察，佛法更重視對四大乃至心意識（「因」）的調和。正如性廣法師所說：

中醫講究藥性的五行。五行為結果，無法增減，如藥性是無味、無色等，都為結果。若非經驗老道的中醫師，是無法了解。但如果用四大的觀念，二十分鐘讓人了解如何調節四大。⁵

3. 昭慧法師於2014年4月5日接受筆者訪談時曾評論筆者的身心靈調理：情緒的影響，容易產生氣血遲滯的現象；透過身體的調理，也讓心獲得舒緩。這即是佛家所說的「身心互動觀」——而非物理性的「心為心、身體為身體」。

4. 釋昭慧，〈「自通之法」的深層探索——依「緣起」法則作為論述脈絡〉，《普門學報》第48期。

佛法不走中醫的路，中醫為「功能論」，陰陽、五行、十二筋絡……等，佛法則是「因緣論」，需把設置、限制、組成條件找出，因此「因」為主要條件，「緣」為次要。⁶

性廣法師所謂的功能論，便是指出一般漢醫的望聞問切的盲點：都只是看表面的結果，無法從內在的因去調理。「上醫，治未病。」如果不能就「因」去感應、調理，就只能追逐片面的現象（「果」）了。

何謂「因緣論的調理」？每一個法，找出其諸多因緣以後，調理就簡單了。一束肌肉在四大法中，一束一法，此束與彼束的關聯於關節之處，股旁之筋，因此人的身體有關有節，山河大地亦有關有節，必定是那裡出問題。所以，在筆者施加按摩、推拿的時候，性廣法師提示：接受調理者要理解為什麼按此處？並按佛法來理解：到處都有地水火風，為什麼是此處的地水火風有問題，而不是彼處？如果是這裡的地水火風，即按這裡的關節之處，股旁之筋，且大關節與小關節相互對應，上與下、前與後、中間與側邊。

以上示範的就是佛法的思維。為什麼辟支佛看了春去秋來以後，能即刻開悟解脫呢？就是觀察到緣起，觀察到四聖諦中的苦、集二諦，自然就能契入

滅、道二諦，知道如何解脫。心靈都能解脫，肉體何愁難以調理？

何以需要釐清「因緣論的調理」與中西醫理的不同？解脫之後，還須將理付諸於衆生，唯有有理可循，才可讓沒有感知力的衆生能夠如法炮製的學習。也因此性廣法師告訴學生：

要自己平衡較為容易，畢竟身體是自己的，若無法感知，透過定慧力鍛鍊而能觀照；劉醫師為了治病，感通力是超越自我而得以跟他人感知，我是被治療者，要知道他的理路，必須找出正確的理並歸納出最簡易的方法。⁷

這就是本文所試圖探討的主題：醫病間之感應的佛法原理，自通之法。

「自通之法」的本質

昭慧法師認為：

因緣相互支援成就的生命體與生命體之間，存在著隱微而暢通的管道。此所以生命雖有各別隔歷的形體，但形體與形體之間，卻並非「絕緣體」。同情共感的「自通之法」，即是本此而生。

生命會依互通管道的暢通程度，而出現自通之法的個別差異，這就是人人雖都具足良知，但各人的道德感卻又往往懸殊的緣由。

當人愈是將「自我中心意識」減低，這種「互通」的管道，就愈是通暢。

至親至愛之人的互通管道，較諸常人更為暢通，有時甚至可以讓人超越我

5.2014.1.18性廣法師訪談，劉于禎紀錄。

6.2014.1.18性廣法師訪談，劉于禎紀錄。

7.2014.1.18性廣法師訪談，劉于禎紀錄。

愛的本能。

聖者則因其體悟「緣起無我」，所以可不倚仗任何依「自我」為中心而輻射出「我所」之溝通管道，而對其它生命之苦樂，不問親疏地產生毫無藩籬的感知能力，並施與毫無差別的慈悲，是名「無緣大慈」。⁸

從上面昭慧法師的論述可知：顯然，「自通之法」的本質，就是「緣起」。正因為「此有，故彼有；此無，故彼無。」所以，「無我」。所以，人我之間的藩籬是可以跨越的。

「自通之法」正是佛教對「超個體之感應」的基本理論，這理論不需要訴諸神秘，不需要假借鬼神之名，不需要標榜某些人具有「藥王」——更不需要標榜某人具有神聖的「天命」。既然你我乃至一切人事物都是「緣起法」，既然你我「皆有佛性」，那麼，治療能力也必然包含在你我的天賦中。你我有天賦的自癒能力，你我有對他人感同身受的能力，你我也具有幫自他進行身心靈調理的能力，不需要妄稱為「先知」「使徒」。

「自通之法」作為「護生」的理論基礎

佛陀關於「自通之法」的開示，自古以來甚少被凸顯闡釋。直到現代佛教界，才有昭慧法師基於護生、生態保護、動物保護、反對動物實驗的悲懷，闡述如上「自通之法」，闡發人們天性

中最根本的良知——吾人的真心是超越個體性的。

昭慧法師說：

「自通之法」，就是生命與生命之間心靈相通的緣起法。⁹

昭慧法師認為，道德律所涵蓋的對象——同情共感的關懷面，不應該只及於人類，而應擴大到所有人以外的動物。也就是說，應以「感知能力」作為判準。

佛家的自通之法，認為道德（例如護生、不殺生、不偷盜）是源自內心，而不必假諸外在的神力。而且，昭慧法師強調，道德律未必藉諸「理性」。——對他者的苦樂的「感知能力」，是更堅實的道德基礎，能產生道德感情。這樣，以「自通之法」作為「護生」等道德的存在基礎，可能更符合人們共同的深刻經驗。

從筆者治療小貓娃娃的實際經驗顯示：

1、不僅人與人之間能有「感同身受」，即使是人與動物之間，也仍能有「感同身受」的感應，甚至能有效地進行身心靈調理。

2、動物不懂人類的語言，無法被語言暗示。所以，成功地對動物進行調理的案例，可能證明身心靈調理不是安慰劑。醫病之間真正發生了信息的交流感應而不只是語言暗示與催眠。

8. 釋昭慧，《佛教後設倫理學》，台北：法界出版社，2008年，頁98~99。

9. 釋昭慧，《佛教後設倫理學》，台北：法界出版社，2008年，頁116。

3、以此類推，只要吾人充分啓悟「自通之法」，便能無我之分別而察覺有情生命的身心信息並協助他人調整身心，這臻於「同體大悲」、「無緣大慈」。

「自通之法」的經據

昭慧法師的論據，是以下的經文：

何等自通之法？謂聖弟子作如是學：我作是念：「若有欲殺我者，我不喜；我若所不喜，他亦如是，云何殺彼？」作是覺已，受不殺生，不樂殺生。……」¹⁰

昭慧法師認為，儒家講的「良知」與西哲所說的「黃金定率」（Golden Rule Theorem）等等都可以用「自通之法」來解釋。事實上，大乘經典中，菩薩具有的他心通，也都可以「自通之法」來說明。例如《維摩詰經》說：

以一切眾生病，是故我病；若一切眾生病滅，則我病滅。所以者何？菩薩為眾生故入生死，有生死則有病；若眾生得離病者，則菩薩無復病。¹¹

上引文說：一切疾病的根本原因，來自我們內心攀緣外境所產生的妄念。

「自通之法」的醫療事例

筆者施行身心靈調理時，常能對病患的氣血遲滯之處「感同身受」，故即

使不接觸到病患身體，也能知道氣血遲滯之處。因此，偶爾亦導致有人誤會筆者能「透視」。

其實，「透視」這種自古以來被視為怪力亂神的現象，是可以加以理性探討的。近代的超心理學（parapsychology）早已對它進行了許多



劉德芳醫師（右）來院為貓咪娃娃義診，對娃娃的病苦慈悲共感，乃「自通之法」的實證範例。（103.6.22）

的科學研究。考諸佛典，從早期的安世高譯本佛經中，就有關於神醫耆婆的透視力治病的傳說。例如以下這段：

爾時國中，有迦羅越家女，年十五，臨當嫁日，忽頭痛而死。耆婆聞之，往至其家，問女父：此女常有何病乃至致死。父曰：女小有頭痛疾，日月增甚。今朝發作尤甚於常，以致絕命。耆婆便進，以藥王照視頭中，見有刺蟲，大小相生，乃數百頭，鑽食其腦，腦盡故死。便以金刀，刮破其頭，悉出諸蟲，封著罌中。¹²

10.《雜阿含經》卷三七（大正二，頁二七三中—下），《相應部》（Samyutta—Nikaya）五五「預流相應」（南傳卷一六下，頁二三六）。

11.姚秦·三藏鳩摩羅什譯，《維摩詰所說經》卷中，「文殊師利問疾品」。（T14, no. 0475, p.544, b21-24）

由上面關於耆婆的經文記載，我們可以假設：

神醫耆婆對於病人，具有非常特殊敏銳的感同身受的能力，以至於能「看見」對方身體內的病變。這種所謂「透視」，其實只是你我自身潛能乃至佛性的開發，這就是佛法中所謂的「自通之法」。而上引經文中的所謂「藥王」（經文中是耆婆從一個小樵夫那兒收集到的神奇小樹枝），可能只是托詞；若執著有這種神物，若以為人們需要依賴這種外在神物來與人感應道交，那就容易錯失佛法的真理。

「自通之法」詮釋調理感應的方式

（一）醫者與病人之間的緣起相依

調理者若心存無私的善念，被調理者若對調理者有基於理性的信任，那麼，兩者之間便存在互相開發的心靈，這兩份心之間的感受就可以互相感知。個體的意識是統合其眼耳鼻舌身五識的，若甲個體的意識與乙個體的意識互相感知，那麼，甲個體的身識感受便能傳遞到乙個體。所以調理者能感知到被調理者的身體的氣血遲滯點。

（二）無我的訓練、「自通之法」的增長、同體大悲

一個志於為人提供身心靈調理的人，需要訓練覺知「自通之法」。所以，

學醫，在筆者的經驗中看來，其實無異於邁向領悟緣起的修行。讓自己的心愈來愈清澈，才能精確地反應出病患的感受。所以，所謂的「學習成為身心靈調理者」，其實就是一種佛法修行。借由佛法的修行，才能更深地體悟「無我」而澄澈自心，才能更增長同體大悲心。

結論

在佛典中，談到決定色法的主要因素（業生色、心生色、時節生色、食生色），可以之作為健康調理的架構，從而依據四大種（地、水、火、風）與四食（搏食、觸食、意思食、識食），建立身心靈調理之佛法原理的詮釋架構。

進一步，為了解釋在身心靈調理中最容易落入神秘、迷信從而導致流弊的所謂感應（調理者與被調理者之間的感同身受與能量療法），筆者從種種佛法闡釋角度中，引用了昭慧法師對自通之法闡釋。因為，以自通之法來闡釋醫病之間的感應，可以避免最太過的神秘傾向中失去性空學的智慧，而自性空的觀念是達到身心的放鬆、放下的最究竟法門。

根據對身心各種疾患的身心靈調理的臨床經驗，筆者認為：

1、心態影響姿態，姿態影響氣血，從而便影響臟腑造成各種疾病。當一個調理者對受病苦者感同身受，便能找出其氣血遲滯之處並疏導之。相由心

12.後漢·安世高譯，《佛說奈女耆婆經》。（T14, no. 0554, p.903, b13-20）

生，舉心動念好壞會影響身體，尖酸刻薄的人一看就知道。因為每次在肌肉緊張下產生的扭力，而把肌肉僵硬化，產生這樣的面相。這就像小嬰兒，每個小嬰兒剛生下都長得很可愛，但長大後因每個人或家庭因素不同，有些人越來越莊嚴，有些人則面目全非，因為不快樂，造成肌肉扭力不當，這都是身與心息息相關的。

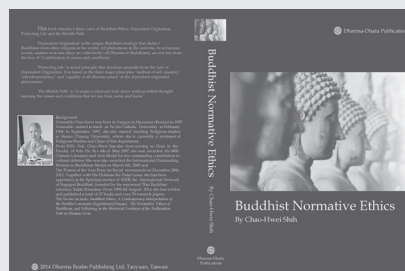
2、姿勢不良會產生扭力不當。例如骨盆，很多人喜歡翹腳或側躺，事實上，因為翹腳而讓骨盆腔會左右前後的扭力不當，造成骨骼變異，讓肌肉痠痛。肌肉痠痛與骨骼扭力相關。這類問題，我們可從肌肉上調理。

3、許多可由肌肉骨骼進行調理的病症，被現代醫學視為無法根治的內臟疾病，甚至以頭痛醫頭、腳痛醫腳的方式進行開刀手術。但根據筆者的臨床醫案，證明許多需要開刀的案例是不需開刀就可以明顯改善的。

4、現代醫學忌諱談論調理者與被調理者之間的「感同身受」，但是，筆者引用《能量醫學》一書與佛經中的記載作交互印證，嘗試以佛法中所謂「自通之法」，將這個以往被視為神祕甚至怪力亂神的現象，納入理性研究的範疇。從筆者與被調理者親身經歷的部分案例，也證明許多需要開刀的案例，是不需開刀就可以明顯改善的。◎

法界出版社出版新訊

Buddhist Normative Ethics 《佛教規範倫理學》英文版



昭慧法師之著作《佛教規範倫理學》英文版 *Buddhist Normative Ethics*，已於本年4月26日正式出版（中文版業已於2003年出版）。本書從「緣起」的基本原理出發，建構以「護生」為規範要義，以「中道」為實踐綱領的佛教倫理學，是將佛教之道德哲學全面系統化的原創性著作。對於英語系國家的讀者而言，不啻為系統了解、學習佛教倫理學的必讀著作。

非常感謝澳洲能融法師率領的翻譯團隊、馬來西亞正信佛友會的佛友們，以及加拿大曾青凱居士（昭慧法師的外甥），三年多來協助繁瑣的翻譯校對工作。感謝台灣現代禪基金會翻譯委員會的支持和幫助。感謝澳洲John Seed先生、美國Lozang法師作最後的校勘。感謝歐思怡、吳逸文義務承擔主要的編校工作，歐家瑋義務設計沉穩雅致的封面，以及傳法師父、明一師父、張若涵，協助完成排版和出版。

■訂 價：450元

■出 版：法界出版社 03-4987325

■劃撥帳號：15391324 法界出版社

樂活養生營花絮與心得

■莊麗雪（中醫師、整復推拿師）

樂活養生營開鑼囉！本活動於幾個月前，在昭慧法師與院長性廣法師兩位師長的精心策劃下形成，如今活動終於揭開序幕，學院師父及各位學員在歡喜期待的氣氛中，熱烈參與首次舉辦的養生營。

7月5日上午開營典禮大合照後，首先由昭慧法師開講，啟動四天樂活養生營的活動。昭慧法師行程繁忙，講完還要趕回玄奘大學開會，百忙中撥冗演講「自在的人生哲學」，我看到每位學員都專心聆聽，學習興致昂揚。

下午，院長性廣法師主講「人生五論——養生、善生、利生、往生、無生」，法師不時走入座位之間，與學員互動，拉近彼此的距離，讓整個會場笑聲連連，而引人深思的話語，更不時引導學員省思。

每日下午各組的小組討論，學員們非常認真的進行討論。晚上隨性廣法師學禪修，親身體驗如何安住身心，禪堂一片寂靜。

6日清晨即起，早課、伸展運動、早齋完畢後，開啓了第二天的課程，首先由性廣法師主講「佛教養生學」。讓我印象深刻的是，性廣法師談到責任與義務，照顧好自己是責任，照顧好家人是義務。雖然我對佛法的了解不深，但有機會聆聽兩位師長的演講，領略佛法的養生智慧，是何等的幸事！

莊麗雪老師教授經筋理療與保健方法課程。（103.7.7）



莊麗雪老師是第一屆國家傑出傳統整復推拿師，除了講解學理，還融入實際操作。（103.7.7）

是日下午，我負責「身體結構與經筋調理」的課程，這是我生平第一次站在那麼多人的面前講課，心中有些惶恐。當初，兩位法師邀請我為樂活養生營講課時，我便開始思索：學員們想聽什麼？我又能帶給學員什麼東西？百般思索之下，為達兩位師長所賦予的使命，於是不計形象，從言語到肢體動作，力求有趣生動，只為了要讓學員喜歡、不瞌睡。有時逗得大家哄堂大笑，在歡樂中學習。

歡樂的學習，時間總是過得特別快，看到學員們寫的滿滿的問題，我想辦法解答，讓所有學員有所收穫，於是晚上只睡了兩個小時，逐一將所有提問單看完。

7日上午，我接續昨天的課程，除了理論論述外，也加入實際的手法操作，想必這是學員最喜歡的。有六十幾位學員提出問題，由於時間的關係，無法詳細解答，但為了滿足學員的需求，我還是一一為他們示範調理。

是日下午由劉德芳醫師主講「四大平衡的身心調理」，將人體的身心調理，結合佛學中「地水火風——四大平衡」的概念。在自然醫學領域中，劉醫師可說是第一把的交椅，神乎其技的手法，讓人驚歎，學員還要求劉醫師當場示範。到了下課休息時間，仍有不少學員圍繞在劉醫師身邊請益，每堂課總是在鐘聲催促中依依不捨地結束。

8日上午用完早餐，劉醫師接續昨日課程，說明「十二經絡循行表」，學員們無不專心聽講，最後學員們發問，劉醫生一一回答。令人欽佩的是，劉醫師親自為每位學員調理示範，學員們深切感恩。

下午「身心靈成長座談會」，由性廣法師主持，昭慧法師特地自玄奘大學趕回參與。八組學員以抽籤的方式，分享三日以來的學習心得或問題。並推派一位學員上台，分享小組討論的心得。兩位法師精確解答學員的問題，妙語如珠更讓現場不時爆出哄堂笑聲。

最後，頒發結業證書給學員，學員們熱切表示希望明年能繼續舉辦，昭慧法師笑著答道：「只要你們每一個人明年能各帶兩個人來參加，學院就會再辦第二屆。」希望學員們將學習所得，分享給有緣的人，期待明年再相逢！

體驗佛法的身心靈療癒

第一屆「樂活養生營」側記

■ 劉于禎

緣起

這些年來，性廣法師在禪修教學當中，越發體會到：許多佛教徒認為身體是臭皮囊，對於疾患置之不理，甚至諱於就醫；許多修行人對色身缺乏保健與善護的觀念與方法，在身體不健康的情況下，要長遠做到自利利他，如何可能？因此，「養生」對於佛教徒來說，依然是必要的！有鑑於此，本院於7月5日至8日開辦「第一屆樂活養生營」，共有85位學員參加。授課老師禮請昭慧、性廣法師，以及長期於本院義診、醫術非常高明的劉德芳、莊麗雪老師為學員們授課。

5日上午，大眾於韶因觀景台大合照以後，十時在無諍講堂進行開幕式。性廣法師致詞表示，養生營主要以佛法觀點來談身心保健，有了健康的身體以後，進一步發揮價值、創造意義，帶給自己與他人美好的人生。

高品質的生命延續

開幕式後，昭慧法師首先為大家演講「自在的人生哲學」。法師提到，生病並不自在，大家應把身體健康視為個人應盡的責任，不要給他人帶來照料的負擔。許多人認

性廣法師教授佛教養生學，提出「人生五論」創說。（103.7.6）



性廣法師開幕致詞勉勵大家好好養生、修行、解脫。
(103.7.6)

為被照顧者有福，其實不然，當自己身體健康，還能幫助他者的人，才是有福之人。如此慈悲地一心幫助對方離苦得樂，當下自身的苦頓時不見。這時我們會發現，透過正確的觀念方法，每個人都能效學觀音菩薩，尋聲救苦卻心得解脫的自在哲學。

養生→修行→解脫

在「人生五論」與「佛教養生學」中，性廣法師先講解姿勢對養生的重要性，在行住坐臥間，時時保持端正的姿勢，不但有益身體健康，也有助於心靈保持醒覺。接著教導大家鬆肩抬膀，透過簡單又有效的功法，來保健身體。

性廣法師又進一步說明「善生」，生命品質的好與壞，不只身體健康無病即可，同時要培養心的力量，有力量選擇好的、遠離不好的，因此營隊期間每天晚上，性廣法師都帶領大家禪修，學

習靜坐練心。性廣法師並進一步說明，透過好的修行次第可達到「利生」、「往生」、「無生」的境界。

經筋——人體裡的高速公路

在「身體結構與經筋調理」課程中，莊麗雪老師教導經筋調理手法的要義與應用。人體結構如同高速公路；氣血如同車子，一旦淤塞會帶來身體不得正常運作的影響。如何讓身體暢通？莊老師說靜動脈血液必須順暢，它是人體最好的保養品，加上正確的飲食、正常的作息與充分的運動，身體將可達到好的暢通狀態。



莊麗雪老師是第一屆國家傑出傳統整復推拿師，除了講解學理，還融入實際操作。(103.7.7)

貓也能被調理？

劉德芳醫師在「四大平衡的身心調理」課程中，提示「感同身受」的重要性。不久前，劉老師為流浪貓「娃娃」調理，娃娃被醫院檢驗腎BUN指數從63降到46。在為娃娃做身心靈調理中，著實印證「自通之法」的原理，而如此的



劉德芳老師乃手法高明的整復推拿師，將診療經歷與佛法互相結合，頗具啟發性。(103.7.8)

原理來自於無人我之分別，而察覺有情生命的身心訊息，並協助他能有效地進行身心靈調理。

身心靈成長座談會、閉幕式

最後一日(8日)下午一時半舉行座談會，各組組長統整組員們的心得、問題與建議，代表上台分享各組心得。學員們紛紛感謝老師們，不但學習到很多養生保健之法，更學習到讓心靈健康的方法，對於佛法的身心靈療癒之道，更具興趣與信心。也特別讚歎劉老師及



最後一日下午舉行身心靈成長座談會。(103.7.8，左起：莊麗雪老師、性廣法師、昭慧法師、劉德芳老師)

莊老師，他們將生平所學、行醫經驗的精華，毫不藏私地傾囊相授，更融入實際操作，親自帶來整療床，傳授自我調理病痛的手法。學員們深受其益，立即感受到成效，因此在下課時間，總是有學生大排長龍，想給兩位老師親自調理或請益。此外，對於學員們的問題與建議，老師們逐一解惑，讓學員們心開意解。



昭慧法師頒發結業證書予學員代表。(103.7.8)

座談會結束後，緊接著舉行閉幕式，昭慧法師致詞：

非常感謝性廣法師、莊老師及劉老師，帶給大家如此精彩的課程！上了幾天課程下來，大家可看到兩位老師的高明之處，我自己長期給兩位老師治療，深受其益而不忍獨享，這也是營隊會展開的原因之一。

在講「自在的人生哲學」中，我一直拉住一個主軸——「如何自在」。很多人認為，得到越多越自在，其實，越把自我縮小，才能越得自在。兩位老師就是



劉德芳老師頒發結業證書予學員代表。(103.7.8)

如此的典範，深具一顆感同身受的心，把自我縮得很小；在人生中，以與人為善的角度與人交感，自然會感召到善的循環，不但自己自在，他人也得自在。

莊老師祝福大家在幾天的課程中，收穫滿滿，帶給自己更健康的身體。

劉老師勉勵大家，能在一個營隊中學習，是依靠眾緣而成，十分不易，希望大家能以知恩、感恩的心，有朝一日回饋佛教，讓更多人受益。

性廣法師最後說明，一個無私無我奉獻的人，一定會感召無私無我之人與自己結緣！非常感謝兩位老師、常住師父、志工，更感謝佛陀以無私的心傳承善法，讓後人得到光明與喜樂。

接著由昭慧、性廣法師及莊麗雪、劉德芳老師頒發結業證書予學員們。最後，性廣法師帶領大眾迴向，為第一屆樂活養生營畫上完美的句點。

《玄奘佛學研究》徵稿啟事

本學報主要刊載有關佛學相關領域之原創性論文，包括與佛教有關之義理、教史、藝術、文學、心理、社會、教育等，歡迎各界投稿，來稿應未曾以任何文字形式出版。本學報每年出版兩期，上半年出刊日為三月三十日，下半年為九月三十日。

本學報第二十四期「玄奘學：歷史與思想」即日起徵稿，請於一〇四年六月三十日前，將惠稿電子檔傳至hcu10@hcu.edu.tw，玄奘大學玄奘佛學研究 堅意法師收。為了避免傳送信件因被攔截而收不到，敬請同步將回條與論文傳到part55410@gmail.com。所有惠稿均經編輯委員會送請專家學者評審，通過後始予刊登。

作者來稿請依本學報之【學術性論文撰寫格式要點】撰寫，並以WORD/A4規格/直式橫書/11pt新細明體繕打，字數以八千至一萬五千字為原則。備稿件一式三份並附光碟片，敬請交寄：300 新竹市香山區玄奘路48號 玄奘大學宗教學系收。來稿如經審查通過並獲刊登，由作者校對並自負文責，版權則歸本學報所有，作者可免費獲得學報五冊，校外投稿通過審查，本學報另支稿酬每篇新台幣2,000元。

投稿於本刊經收錄後，同意授權本刊得再授權國家圖書館「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫業者，進行重製、透過網路提供服務、授權用戶下載、列印、瀏覽等行為。並得為符合「台灣期刊論文索引系統」或其他資料庫之需求，酌作格式之修改。

■聯絡人：(03)5302255轉6025，0982-215-945

堅意法師

營隊前夕，弘誓校園洋溢的青年歡聲

■ 釋昭慧

臉書留言錄（之一八〇）

103.7.10

整個上午在玄大開會，午後處理了幾件系務，就趕著返回到學院，在嵐園出席第三屆觀自在青年營的籌備會議。

三十餘位青年朋友齊聚嵐園，彩排著青年營的家庭劇與團康活動。在他們身上，看到了無限的青春活力與輕鬆之中不失自律的精神！本次青年營，據說已有90位學員報名，加上隊輔與志工，已是120左右，無靜講堂熱鬧可期！

晚上，又有另一批青年在無靜講堂，為明天即將到來的兒童營而彩排練舞（下圖），輔導法師與志工爸媽在台下觀賞。本次兒童營更是當夯，才公告兩天，立即報名額滿！

寧謐的校園，加入了年輕的身影與歌樂喧聲，空氣中洋溢著溫馨喜樂的氣氛！

想當年在大學時代，參加佛教界的營隊活動與法會慶典，那些慈藹的長老法師是如此呵護著青年，讓我們在友善與溫馨的環境裡，歡喜汲取佛法的養份，如今我們理應如此對待青年，用以回饋三寶與師長恩德。

特別是近耳順之年，「薪火相傳」的感覺特別迫切，那不是指狹隘的「一家一業」的薪傳，而是整體佛教視野下的「青年佛教」，

翌日即將舉行第五屆「開心一夏兒童營」，小隊輔們進行營隊表演彩排。（103.7.10）

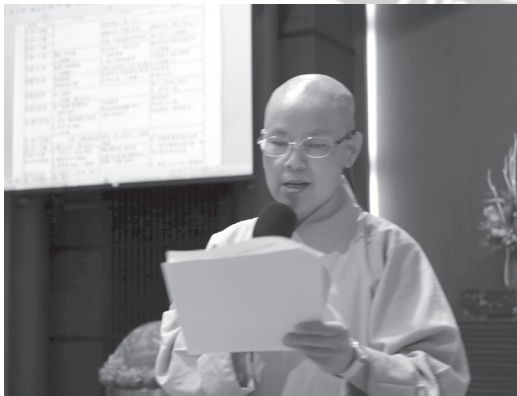


青年營小隊輔們進行營隊行前會議。(103.7.10)

是「如來家業」的薪傳。因此本來學院一向都在作「金字塔頂端」的進階佛法講授與研究，近年軟硬體設備逐漸齊全，自覺時機成熟，開始帶領師父們與志工群，投入「佛法向下紮根計畫」。

在此要特別感謝監院明一法師（上圖，右邊持麥克風發言者），她不但身兼寺院執行長與雙月刊美編的重任，這兩年來更成了坐鎮學院的「孩子王」！

「開心一夏」兒童營主任，過往幾屆都由來自香港的弘誓學僧定持、定如法師擔綱，在她們學成返回香港後，近兩年已由另一學僧慧宇法師（下圖）接



慧宇法師承擔兒童營課程與活動組的重任。(103.7.10)

手。別看她個兒嬌小，她可是當過國中校長的呢！拿起麥克風，還是在慈藹中透出些許首長的「官威」。

玄大清涼禪學社的領導人光持法師（左圖，左邊立者），將禪學社辦得有聲有色，儼然又是另一尊坐鎮玄大的「孩子王」。特別是在5月7日的玄大浴佛慶典上，她率領青年佛子初試啼聲，立即博得董事長了中師父的歡喜與重視。



青年會友觀賞新屋海邊的黃色小鴨，左三即吳曙帆。(102.11.3，檔案照片)

還要感謝另一個「孩子王」——觀自在青年會吳曙帆會長（上圖），她的善良貼心，智慧靈巧，以及無怨無悔的付出，使得「佛法向下紮根計畫」，步步踏實地展現了小小的成果！她在上班忙碌之餘，不但帶領著青年會成員，還長期經營「觀自在青年網」粉絲頁與「觀自在青年學佛營溫馨交流站」臉書社群，讓臉友得窺內容豐富的青年成長活動，年輕有為，真是令人讚歎！

向佛菩薩學習開心之道

第五屆「開心一夏兒童營」側記

■ 劉于禎



昭慧法師為兒童營值星官葉笠辰授證。(103.7.11)

第五屆「開心一夏兒童營」於7月11日至13日又再次熱烈展開啦！本屆共有99位小朋友報到參加。兒童營開辦至今已第五屆，今年仍是炙手可熱，才開放報名兩天，就已宣告滿招，院方礙於場地容量，無法再多增名額，讓不少家長有向隅之憾。

整個營隊的籌備，於數個月前即已開始進行，在營長明一師父、副營長唐幼蘋居士的帶領下，營隊幹部、小隊輔、愛心志工們認真投入，承擔各項工作。小隊輔們更於開營日前兩天，提前到院報到，進行最後的籌備與彩排工作，以充分的準備迎接近百位小朋友的到來，希望給他們「開心一夏」的溫暖回憶。

11日一早，太陽公公也掛著璀璨的笑臉，小朋友們在家長的接送下，開心到達學院報到，校園內隨處掛著五彩絢爛的風車，與孩子們純真可愛的笑靨，相映成一片美麗的景緻，洋溢著喜樂童真的氣息！

上午八時，在無諍講堂舉行開幕式，大眾齊唱三寶歌，接著請昭慧法師致歡迎詞，勉勵孩子們：

開心一夏兒童營的背後，有著所有隊輔哥哥姊姊、愛心爸爸媽媽、師父、志工們的愛心，希望你們都能「開心

一夏」，因此你們一定要滿載而歸哦！要學習如何開心，開心是一門重要的學問，人生要能夠「遇到對的事情，想做就可以做；錯的事情不想做，就絕對做不出來」，這就是開心的訣竅！

這三天的營隊中，設計許多動態、靜態的活動，就是要讓大家開開心心，在開心之中讓生命有所成長，因為我們在學做對的事，而這讓自己開心。如果能養成如此的習慣，就不只是開心一夏了，而是年年月月皆開心！

期許大家，不只開心一夏，更能在佛陀座下學習長久開心，擁有開心的人生。這是開心一夏兒童營的最大目的，祝福大家！

性廣法師致詞：

學佛是各個年齡層都可以做的事情，而且越早越好，所以你們都是天底下最幸福、最有福報的孩子！生活中有了佛法，就能學習如何面對生命中高興或不高興的事，如何在喜歡的事情上得到真正的喜悅；在不喜歡的事情上，能看到背後好的意義，例如：早睡早起、



開營典禮中，性廣法師頒贈聘書給小隊輔哥哥姐姐。
(103.7.11)



兒童營開放報名兩天之內，即告「秒殺」額滿，本屆共有99位小朋友參加。(103.7.11)

學習、運動。

參加開心一夏兒童夏令營，在隊輔哥哥姊姊的照顧、愛心爸爸媽媽的呵護下，學習好的觀念與方法，健康有意義的生活，最重要的是，跟三寶結緣！祝福大家，這三天中收穫滿滿；也感謝在此次營隊中奉獻的所有人，祝願大家在三寶的光明中，得到智慧、慈悲、喜樂、自在。

接著展開三天的營隊活動，規劃了許多精彩的課程，包括：佛門禮儀、美聲唱song、大地遊戲、聆聽大自然、靜坐定心、心靈沉澱開智慧、我思我在；我在我思、大放藝彩、搓湯圓、兒童花藝、點燈祈福等，這在些動靜交替的課程中，引導孩子們學習規律的生活、團隊精神、專注投入當下，以感恩、認真的心，培養正確的生活態度。

第二天晚上（12日）無盡燈之夜，小朋友們燈火傳遞，一盞一盞燈慢慢亮起，整個殿堂燭光熠熠，大家一起唱「點燈的孩子」，稚氣的童音繚繞，氛

圍溫暖祥和，隨著簡單易懂的歌詞，發願學習佛菩薩的慈悲與智慧。最後將手中的燈燭，以誠摯的心供養諸佛菩薩。

傳燈以後，宣布「聆聽大自然——我們都是詩人」課程中，得到佳作的新詩，讓小朋友上台朗誦。短短十分鐘內做出的新詩，內容充滿童趣，令人讚賞不已！



小朋友在庭園中一起玩大地遊戲，開心熱鬧不已。
(103.7.11)

最後一天（13日）上午八時，全體先於韶因觀景台大合照，隨後進入無靜講堂，舉行「開心一夏熱力Show」成果發表會。小朋友們將過去兩天認真排練的表演，秀給爸爸媽媽看。許多家長特地起個大早，前來觀賞孩子們的表演。看著孩子們歡樂投入，間或笨拙、逗趣的舞步，家長們樂不可支，鼓掌叫好。

接著，各組小朋友們展現生活劇表演，劇情裡帶入許多美善的成分，讓孩子們透過話戲得到正確知見。

十一時舉行閉幕式，首先請昭慧法師致詞，法師表示，這三天的活動當中，透過慧宇師父、值星官葉笠辰哥哥



晚上的無盡燈之夜，小朋友們燈火相傳，整個殿堂燭光熠熠，氛圍溫暖祥和。(103.7.12)

及小隊輔們的帶領，讓小朋友們轉變很大，能夠安靜、耐煩地坐著欣賞其他組別表演，這樣的紀律令人讚歎！大家能夠如此開心、專心地投入活動，得感謝值星官、隊輔哥哥姊姊、愛心志工及師父們的陪伴與幫助。

接著為頒獎時刻，獎勵三天以來各項表現優良的小組，由昭慧、性廣法師、幹部們頒發獎項。最後，性廣法師帶領大眾做迴向，將功德迴向給所有參與此次營隊的人們乃至一切眾生，祈願大眾在佛陀慈悲的普照之下，度過光明、喜樂的人生！



上午結營典禮中，各組小朋友上台表演勁歌熱舞。
(103.7.13)

快樂自在學佛趣

第三屆「觀自在青年學佛營」紀實

■ 劉于禎

蟬聲鳴鳴，捎來盛夏到來的消息，第三屆「觀自在青年學佛營」也在眾所期盼下，於7月15日至19日再次熱鬧開營！

因為有前兩屆的好口碑，家長及青年們口耳相傳，加上學團師父、護法志工的熱情號召，本屆有遠從美國、日本回來參加營隊的青年，加上小隊輔、工作人員等青年朋友，共計123人參加，學員年齡層在15至34歲之間，以國中、高中生居多，校園中充滿朝氣蓬勃的生氣與笑顏，不禁令人心生歡喜！

事前籌備

營隊在半年前開始積極籌備，總幹事明一師父與教學組組長光持師父帶領營隊幹部、輔導法師、玄奘大學宗教學系學生、志工，共同承擔起所有的工作。在數個月的籌備期裡，多次開會積極討論課程、活動等事項，逐月訂定各組的工作計畫表，以次第完成工作計畫。小隊輔們多是玄奘大學宗教學系的學生，經常利用課餘時間排練家



青年營幹部們進行活動總彩排。（103.7.14）



第三屆「觀自在青年學佛營」共計123位青年朋友參加！（103.7.15）

庭劇、舞蹈等活動表演。幹部、師父、志工們為青年們的到來，盡心盡力地事先張羅膳宿事宜。期望本屆營隊圓滿成功，成就青年們才剛萌芽的菩提種子。

開營前一日（14日）上午，輔導法師、幹部、小隊輔與青年志工約40餘人，提前來院報到，下午三時於嵐園召開最後的工作會議，並召集生輔組法師們，說明活動相關事宜及注意事項。晚膳之後，進行活動總彩排、場地測量定位、音控測試等，期盼為活動締造更完善的流程，帶給大家美好的體驗。

相見歡

15日上午九時半，青年們搭乘學院所安排的三班接駁車來院報到，部分由家長陪同陸續抵達。各組小隊輔、輔導法師釋出熱情，親切招呼他們，讓他們在陌生的佛寺環境中，感到安定與喜悅。

各小隊相見歡後，為了破除學員間的距離感，活動組精心規劃「瞎拚ABC」、「弘誓齋堂」等團康遊戲，透過林毅倫、林辰蔚風趣幽默的主持，大

家很快地熟悉起來，開心玩在一塊兒，講堂內充滿笑聲，歡樂十足！

下午首先上「佛門禮儀」，由本院監院暨營隊總幹事明一師父講授，內容主要是佛門五堂功課，早晚課誦、四威儀、佛殿禮儀、禮拜行儀、名號稱呼、齋堂儀軌。所謂「身具德，人必敬」，透過佛門禮儀使大家有莊重有序的基本儀態。

晚間七時半於無諍講堂舉行開營典禮，大眾齊唱「三寶歌」後，請總召集人昭慧法師致詞，當談到舉辦青年營的目的與理念時，法師提及她在大學時代曾經參加佛光大專佛學營，得到很深刻的感動與轉變，因而打破對佛教「青燈木魚、長伴古佛」、只有失戀失意者才會出家的錯誤印象。也因此希望能將佛法向下扎根，帶給青年人光明喜樂的人生。

副總召性廣法師致詞表示，學佛越年輕越好，因為人在生命成長中，面臨許多情境與抉擇，若能透過許多好的觀念，能讓自己突破順境與逆境。



破冰遊戲由林毅倫（左）與林辰蔚（右）共同主持，風味有趣讓大家開心玩在一起。（103.7.15）

隨後進行值星官授證並宣讀誓言，由總召昭慧法師為值星官沈大業同學授證。接著觀賞玄奘大學清涼禪學社社員表演的敦煌禪舞，小隊輔們青春活潑的舞蹈，博得滿堂喝彩！

最後由總召昭慧法師、副總召性廣法師、課程組組長光持師父頒授聘書予輔導法師、幹部及小隊輔們，感謝他們的辛勤付出，開營典禮結束。



開幕式上，小隊輔逗趣的開營表演，令老師們笑開懷。（103.7.15，左起：總召昭慧法師、副總召性廣法師、張蘭石老師）

受用無窮的精神糧食

青年營所設計的課程，以時下年輕人需要面對與學習的事物作為主題，並與佛法的智慧結合，幫助他們獲得好觀念與好方法，得到生命的喜樂與安穩。

每日的學習，從清晨的早課開始。清晨五時，學員們克服瞌睡蟲起床，五時半依序至禪堂參加早課，由師父們帶領誦唸《心經》、讚佛偈、懺悔偈、四弘誓願及迴向偈。時下年輕人習於日夜顛倒，早課時間經絡正走肺經，透過大聲唱誦，除了憶唸佛陀智慧的語言，亦



開幕式上，小隊輔們勁歌熱舞。（103.7.15）

可活絡肺部。

早齋及出坡後，於禪堂由性廣法師教授禪修的基本要義，大家學習把心收攝，覺察息的出入。練習三十分鐘的靜坐後，由禪修種子幹部帶至戶外做鬆肩抬膀，在動與靜交替中，學習如何專注，也達到保健身體的效果。

第一天（15日）下午第一堂課，請傳法法師講授「生命中的三項珍寶」，介紹佛、法、僧三寶，以悲智圓滿的佛陀作為我們圓滿生命的終極典範；以正法作為幸福人生、圓滿人格所依循的道路；以清淨和合、住持正法的僧伽作為我們的老師。



有獎徵答活動，各小組為了金幣卯足勁熱烈搶答，熱鬧十足！（103.7.16）

第二節課請耀行法師講「金剛經解義」，深入淺出經中要義及當機者須菩提尊者，帶領學員領略《金剛經》的修行理論與方法。

第二天（16日）上午第一堂課，禮請眞理法師講授「人生的態度與高度」，法師以「無繩自縛」四字，來說明自覺的重要性，應掌握人生的遙控器，使自己能斷除煩惱，而得光明人生。



利行隊謝師表演。每當一堂課程結束後，小隊會精心準備一段表演來感謝老師。（103.7.17）

第二堂課請張蘭石老師講授「超心理學與佛法」，從超心理學與佛法相互結合，來驗證佛法的眞諦。

下午第一堂課「佛教養生學」，性廣法師談色與心、四大（地、水、火、風）的特性，強調四大平衡的重要性，希望透過簡單有效的功法，能讓學員學習得到健康喜悅的自在人生。

第三天（17日）上午第一堂課，心門法師在「生命智慧的學習與分享」課程中，談到「選擇」與「累積」，是人生不斷要做的兩件事。選擇的好壞會影響



隨性廣法師學習禪修，練習讓心安定下來。（103.7.15）

累積好壞的結果，態度決定一切，故一定要親近智慧之人，學習好的觀念，不斷向上的累積，必會得到更好的結果。

第二堂課歐家瑋老師講「青少年的心理機制如何處理人類社交與生活觀點」，探索青年人面臨許多問題時的腦部思維模式，讓學員們更加了解當前自己的心理狀態。

下午第一堂課在「親情、友情與愛情」課程中，性廣法師說，這三種關係是人生中非常重要的功課，而這三種關係是可以自己創造的。面對不好的人事物，培養讓心有力量脫離痛苦，並開始



性廣法師的「親情、友情與愛情」課程中，同學逗趣的回答，讓大家笑聲連連。（103.7.17）



王日昇老師獻唱，台下的青年們瘋狂歡呼。
(103.7.18)

累積善，好關係就會慢慢被我們修出來。

第四天(18日)上午，邀請民歌手、電台主持人王日昇先生，講授「歌謠與時代的新聲」、「歌謠與靈明覺性」，他以多年鑽研音樂領域的經驗，帶領學員做一場音樂探索之旅，融入佛法角度，分析不同年代的歌謠心聲，從認識聲音、聲音的控制與運用，到藉音聲修行，做系列的介紹。

下午，昭慧法師講「解脫道與菩薩道——觀自在與觀世音」，說明自在與解脫的方法：訓練並累積正向能量。在



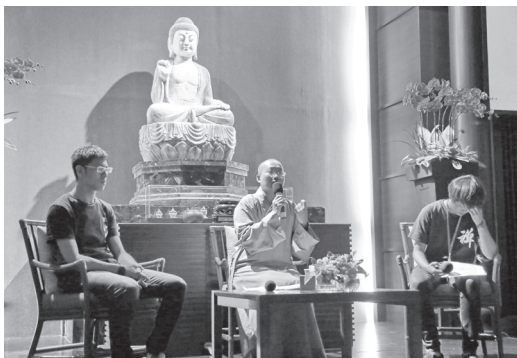
昭慧法師講授「解脫道與菩薩道——觀自在與觀世音」，談負面情緒對身與心的摧殘，以及排遣負面情緒、增強正向能量的觀念與方法。(103.7.18)

正向能量的帶動下，讓自己的惡習與負面能量減少，同時亦會感招他人以正向互動。佛法中的四念處，是解脫道的重點要素，從觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我中，觀照自我的無我實相，而能放下、解脫。

在幾天的課程中，諸位老師將他們的生命智慧，分享予青年朋友們，希望幫助他們的心靈得到指引，成為生命中受用無窮的精神糧食。

聽我傾訴、燈燈相續

第二、三日(16、17日)晚上的「聽我傾訴」活動中，以家庭短劇及生命故事來觸發大家的反思。小隊輔們逼真的演技，配合戲劇變化的配樂，組成親情、友情、愛情交織的生命故事；陳若華、林易傑同學分享自己成長歷程，與父母相處的心情與轉折。陳若華同學談到至親的姨丈離開人世，帶給她的衝擊與影響，沈大業同學回顧與養母磨合的歷程與反省，許多人深受觸動而潸然淚下，心中湧現許多畫面，或是愧疚或是感謝。在若華的引導下，大家動筆將平時想說而不敢說出的話，訴諸文字寄給最想告訴的人。寫好信以後，收到一份大驚喜——父母寄來的信，原來，在營隊還未開始之前，教學行政組早已一一致電給青年們的父母，請他們寫一封信給孩子。大家閱讀爸媽的信時，心中感受到爸媽對自己關心與在意，爸媽



晚上，光持師父主持「聽我傾訴」，陳若華（右）、沈大業（左）分享生命故事，令大家深深觸動。（103.7.17）

其實非常愛我們的！體會無常、感恩，勇於即時對親愛的人表達感謝，這是在「聽我傾訴」活動中學習到的寶貴一課。

第四日（結營前一日）晚上舉行「燈燈相續」，從昭慧法師及性廣法師傳遞燭火，一個、兩個……直到一百多盞燭火全部亮起，尤其是講堂中央的卍字最為耀眼，殿堂熠熠閃耀的燭火，帶來溫暖、光明與希望。

昭慧法師表示，希望大家度過一個平安幸福、離苦得樂的假期，點燃心燈，燈燈相續，讓佛法的光明照亮身邊的人。

性廣法師表示，雖然每個人的蠟燭很小、熱能很少，但透過佛法光明的傳遞，讓每個人都擁有光明與溫暖，祝福大家以結法緣，照亮所有眾生。

王日昇老師則說到，看到大家手上的燈，除了感到光明與溫暖外，還有永續經營的感受，燈燈相續無盡期，希望

自己能每年回來參加，更希望看到新的青年朋友一起燈燈相續。

接著學員、隊輔們紛紛分享這幾天的心得。他們認為，能參加青年學佛營是一件很棒的事！不僅得到佛法的智慧，也從正向團體的互動中，學習友愛、學習成長。其中，趙柏皓同學更是激昂地說：「這樣棒的活動，即使自己七十歲坐著輪椅，也要帶著兒子、孫子來參加！」歡喜之情溢於言表，而他去年還是奶奶軟硬兼施才來的呢！



「燈燈相續」之夜，大家發願點燃心燈，讓佛法的光明照亮身邊的人。（103.7.18）

青年們的感言，給所有幹部及學團師父們帶來莫大的鼓舞。

隨後，由昭慧法師姪女溫致宜同學與程毓晴同學表演鋼琴演奏，帶來布得西的小組曲「船歌」、「芭蕾」四手聯彈，優雅的旋律博得喝采。接著幾位同學上台獻唱。青年們歡呼希望昭慧法師能演唱一曲，盛情難卻之下，法師清唱一曲「巾幗英雄」，渾厚優美的歌聲，大家報以如雷掌聲與安口歡呼，於是法師再度演唱安口曲「追尋」。



小隊時間，學員們一起創作話劇的佈景與道具。
(103.7.16)

最後，性廣法師帶領大眾做慈悲觀，祝願自己與家人、朋友乃至一切眾生，在佛法的普照下，得到喜樂與自在。每個人以誠摯的心，依序將手上的燈燭供奉在佛桌上，供養諸佛菩薩，並互相真誠、溫暖地擁抱，彼此祝福，結束晚間溫馨的「燈燈相續」活動。

「朋友」心靈講座

最後一日（19日）上午八時，於無諍講堂舉辦心靈講座，與談來賓包括昭慧法師、性廣法師、王日昇老師、吳逸文老師，請他們談「朋友」。性廣法師首先談到：

我沒有朋友，只有學生，自小在人際之間，我的個性是被動的，長大後分析自己的心情，其實是我怕打擾他人，不知他人是否有空，也因為自己喜歡看書、思想、禪修，都是自己一個人的活動。但是，人是不能離群索居的，大家共同在法界緣覺的生態網絡中，因此，大家可以把我也當朋友，我很願意傾

聽，一起分享生命走過的點滴。

「朋友」間的交往，若因為他人對自己好，自己就對他好，這是以買賣交易的心態與人互動。當不把別人至誠至善的心意當成交易，自然就不會要求對方如何對待我，而是只問自己應該做什麼。在因果規律中，凡所做、所想，結果有一天都會回歸自己身上，因此不需要我能從對方身上得到什麼、失去什麼，在做該做的當下，能夠自我滿足，這就是生命最好的狀態。

接著王日昇老師道：

剛才聽性廣法師說她「沒有朋友，只有學生」，換言之，她把學生當朋友看待，這是最好的朋友心態。這幾天的新聞事件，我能感受化敵為友是多麼大的學問！若烏克蘭與俄羅斯能成為朋友，以圓融、友愛的關係，將美善的力量散發出來，就能避免悲劇發生。

吳逸文老師分享：

在我的成長過程中，朋友是非常重要的角色，無時無刻都需要朋友的陪伴，後來年長以後，我體會了兩點心得。



菩提隊與輔導法師證師師父歡喜合影。(103.7.17)

一、君子之交淡如水：過去，我會將朋友劃分為頂級與次級的朋友，後來朋友因此遠離我，我卻認為對方為何如此對待我而心裡不舒服，後來朋友告訴我，如果她真的是你的好朋友，看到她幸福應是隨喜她的幸福。後來我了解到，我有私心，希望他以什麼方式對待我，如果我不期待從她身上得到回報，我會更灑脫！從此，我學會了盡心盡力幫助朋友，有緣依然是朋友，無緣的話，也祝福她過得幸福。



心意分享會上，四位主講人將珍貴的生命智慧帶給大家。（103.7.19，左起：吳逸文老師、性廣法師、昭慧法師、王日昇老師）

二、與正向的朋友做正向的事：我們經常和朋友做的，只是開心卻無意義的事情，例如：吃飯、唱歌、逛街等等，其實，我們能與朋友共同做許多有意義的事情，例如：當志工。在當志工中，你無意間能拓展你的視野。這都是幫助我們人生向上向善的良善力量。

四位與談人的生命智慧發人深省，讓大家更了解「朋友之道」應如何經營得更好。

心靈講座結束之後，陳若華同學與

幾位小隊輔們表演情境劇，表達營隊期間真實發生的事情，某甲同學受到其他幾位同學的言語傷害，希望同學們能了解其中的嚴重性。之後在性廣法師當機立斷的善巧處理下，幾位同學當場向甲同學道歉，甲同學欣然接受，並給予他們友愛的擁抱。這真實上演的情境劇，讓大家著實體會了一堂人生教育，學習遇到錯誤勇於認錯，更要友善、包容的心疼惜他人。

成果發表、結營典禮

九時半，全體於無諍講堂觀賞學員們共同精心企劃的「鳩摩羅什的一生」戲劇表演。所有學員分為戲劇組、舞蹈組與佈景組，他們利用每天的小隊時間，緊鑼密鼓進行各項準備，戲劇組編劇、排演，佈景組設計製作佈景及道具，舞蹈組則進行編舞、練習，最後將戲劇與舞蹈融為一體展現。

「鳩摩羅什的一生」全劇分為五段，第一段少小出家，第二段尋道求法，第三段遠赴涼州，第四段長安譯經，第五段譯經無誤，舌不焦爛。每段由不同的人演出，表演有聲有色，服裝道具別出心裁，奇妙的是，中間還穿插了兩段熱力四射的舞蹈表演。學員們豐富的才華與巧思，種種逗趣的劇情與對話，令全場樂不可支！戲劇落幕後，所有青年於台前謝幕並大合照。

戲劇表演結束後，十時四十分舉行



上午戲劇成果發表，青年們演出「鳩摩羅什的一生」，逗趣的台詞與動作，逗得台下樂不可支。（103.7.19）

結營典禮，昭慧法師致詞：

感謝輔導法師辛苦陪伴、默默關心學員們，給學員們很大的力量。感謝小隊輔與幹部們，他們有紀律又活潑，表現可圈可點。還要感謝師父、志工們幕後張羅大家的飲食起居。感謝授課老師盡心盡力將他們的生命智慧與佛法內涵帶給大家。

舉辦觀自在青年學佛營的初衷，是希望秉持著佛陀所說的：「初善、中善、後亦善」的精神，從開始到結束的動機，皆以純淨無雜染的心與大家互動，而我們唯一只希望，更多青年朋友領會佛法的智慧，讓自己的生命更加喜樂，進而將佛法的美好一代一代相傳下去。

接著何振宇及李亮憶代表全體學員致感謝詞。何振宇表示，這次的學佛營顛覆了以前他參加其他寺院的學佛營所帶來的既定印象，這裡每天都有豐富好吃的素菜，充實有趣的課程，與夥伴間的相知相惜更是珍貴！李亮憶同學則分

享學佛營帶給自己的轉變。吳育萱感謝幾天來隊輔及同學們的照顧，從學佛營得到諸多受益，很是開心。

隨後進行頒獎，由營隊總召昭慧法師、副總召性廣法師、總幹事明一法師、教學活動組組長光持法師及王日昇老師、教學活動組副組長陳若華同學頒贈各個獎項。

頒獎後，欣賞本屆營隊的精彩回顧影片及學員感恩影片。首先播放學員感恩影片，由每小隊組員共同拍攝，片中表達了對於輔導法師、小隊輔及授課老師的感恩之情，幾天以來細心、用心的照顧，讓他們在學佛營中度過一段美好時光。

精彩回顧影片由玄大宗教系吳紹甫與林立同學精心製作，他們於營隊期間隨時捕捉精采畫面，並不眠不休漏夜剪輯、配樂、上字幕，趕在結營典禮中播放，帶給大家很棒的回憶，令人十分感動！

典禮尾聲，昭慧法師帶領大眾迴向，祈願自己、家人、朋友乃至一切眾生，皆在正法的光明中，生生世世得到喜樂。

經過五天四夜的溫暖互動，大家已情同兄弟姐妹，但美好的時光總是過得特別快，最後大家離情依依，在「放心去飛」的歌聲中，互相祝福、道別。第三屆「觀自在青年學佛營」圓滿落幕，期待明年再會！



慈善寺假日禪修班性廣法師開示摘要

■ 釋性廣講・鄭靜明摘錄



性廣法師至花蓮慈善寺主持假日禪修班春季最後一單元課程，共計八十位學員參加。
(103.5.24)

103.5.24～25

花蓮慈善寺春季最後一梯次的假日禪修課程，五月二十四日在陽光普照的午後經由一支香的靜坐緊接著八關齋戒後展開，主法師父性廣法師以其「證教達實，悲憫巧說」的特質，再次為學員解說靜坐與調身的要領。

首先，法師直指靜坐疼痛的主因是——姿勢錯誤，肌肉必須使用過多的力量來撐住身體，時間久了自然會疼痛。人的身體由「地、水、火、風」四大組成，人會生病是因為四大不調，靜坐不舒適也是四大不平衡所造成。不平衡指的是四大相彼此之間的差異過大，比如靜坐時因姿勢不正確而引發地大（密度）的軟、硬相彼此間差距加大，而軟、硬相的巨大差距在我們執取身見的造作下，就呈現出酸、痛的覺受。

同理，人生的逆境也是由於自己在執取我見的錯誤觀念下所產生的苦受，所以只能反躬自省，不能怪罪他人。學佛就是為了讓我

們離苦得樂，有時候觀念雖然正確，卻滯礙於長久以來錯誤習氣所養成的慣性牽引，而無法引導身、心以正確的方法達到離苦得樂的效果，因此可以從四念處的身念處下手，觀身如身，先修四威儀。

四威儀的修習，首先要維持身體良好的姿勢，將身體支撐的基礎放在骨骼上，坐時用坐骨，站時用腳跟骨，跪時用髖骨，如此正確的使用身體，讓身念處的修持帶領我們遠離身苦；之後在身體健康的基礎上，進一步以定力和慧力修習受念處與心念處，來遠離心苦；然後觀照身、心在三世因緣和合的相互牽引關係中，超越生死迷思，進入法念處的修習而遠離生死大苦，就如同《心經》經文所說：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

二十五日，性廣法師開示修學禪定的功德和利益，並針對部分學員晚睡的作息問題，鼓勵大家透過禪定而不是晚睡來得到更高層次的寧靜。法師說明生命之流可以區分為出世間的四聖界：聲聞、緣覺、菩薩、佛，和世間的六凡界：天、阿修羅、人、畜生、惡鬼、地獄。衆生就在十法界中六道輪迴，輪迴是依據因果的規律，由心的等流造作，轉換成色的異熟順逆。

修行就是不論遇到順境或逆境，心都不貪著、不瞋惱，坦然的面對、接受和轉化。但是一般世俗人從相遇後就開

始累積怨憎，等緣分過了，數滿後分開，直到下回再見，彼此間的怨憎越聚越多。在遇到逆境時，大部分的人事情過了，不但沒有把怨憎消除，反而更增加。而人在逆境中，或者將瞋控制住，內隱起來，或者將瞋化解掉，不理它，而得到天福，兩者均未能將業果的問題真正解決，唯有從逆境中了別因果的規律而產生智慧，讓自己成長，也帶動對方成長，才能夠走向超越的出世間道路。期勉大家，今生相遇要好好珍惜彼此的緣分，善緣和逆緣均用感恩的心去包容，緣分過了，數滿就會結束，對於逆緣，我們不但要能化解，還要能從中增長智慧。

晚間，性廣法師概括講解定力、慧力的修習，說明有情的境界是以覺性的高低，來裁定生命的層次，而覺性的高低又取決於智慧開發的程度，禪定正是開發智慧的一個很大的輔助力量，所以勉勵大家，即便明年法師無法每個月前來花蓮帶領禪修課程，還是能維持每月禪坐共修的氣氛，一起精進。法師說：

再高難度的能力，其實在剛開始時，都可以拆解成一個一個小小的學習目標和進度，慢慢、慢慢地進步。我們發願修學佛法要常常憶念：我的生命因為佛法而有了希望、有了改變的可能、有了完全淨化的方向。理想和願望並不是遙不可及的，只要我們從發願之後，每天能讓自己的心念茲在茲，很認真而



性廣法師於花蓮慈善寺主持假日禪。(103.5.24)

有規律地做自己每天該做的事情，除了早晚一個小時的靜坐，在職學員平時專心於工作和與人際互動，可以利用零散時間做基本的鬆肩、抬膀各六百次；退休學員除了以上的基本功課，更應該延長靜坐的時間，好好用功。禪定的益處除了讓我們身體健康，在遇到境界時情緒不會起伏太大，也讓我們覺受能常常處在安樂之中，停止顛倒夢想，讓惡念暫息。

凡人均有善心念與惡心念，修行先讓善心不斷增強，讓惡心不再更新或升級，生命就養成一種強烈向善的慣性。當惡念升起時立刻轉念，直到能不假思索、任運自然地讓心念向善，之後再依定力和慧力，讓自己不執取、不造作，

超越生死，而順向涅槃。

法師再次強調：

留心你的思想，思想會變成你的語言；留心你的語言，語言會變成你的行動；留心你的行動，行動會造成你的個性；而個性將改變你的命運。我們會有不盡人意的命運，劇本都是自己編的，要完全買單，照單全收。

最後性廣法師指出：

每一個人的學習和修行，都是在自己生命的起點上進步，沒有人有權力去責備別人進步的起點，向上比，往往人上有人，我們憑什麼以自己現有的能力去責備別人的不足？相反的，每個人也不需要著急自己現在的能力低落，就如印順導師《成佛之道》所說：「通論解脫道，經於種熟脫，修證有遲速，非由利鈍別。」

本次課程在性廣法師帶領大眾總迴向中圓滿結束。



玄大組織再造的靈魂人物

■ 釋昭慧



玄奘大學假本院舉行第八屆第三次董事會議，劉得任校長報告校務現況。（103.6.19，左起：韓承敏秘書、劉得任校長、林博文副校長、蔡耀弘研發長）

臉書留言錄（之一八六）

103.8.8

賀：今年指考招生滿額，最低錄取分數大幅上升！

大學入學考試分發今天放榜，今年錄取率高達95.73%，創近五年新高，總計5萬2608人錄取；但仍有11校28系出現301名缺額。

我原本還很擔心：由於部分大學祭出「國立大學收費」策略，玄奘大學不知是否會受到的影響。因此放榜之後，喜見今年指考，本校竟然招生滿額，而且最低錄取分數還上升了很多。

例如：法律學系與大眾傳播系的最低錄取分數都是374.40，影劇系358，應用心理學系340.30，社會福利與社會工作學系331.50（雖說那已是加權計分，但各校也同樣在考科上加權計分），玄大今年指考確實已有大幅進步。

另外，「國立大學收費」策略雖能免於缺額，但似乎沒能讓學生的指考成績大幅上揚，這也是一個值得推敲的現象。

玄大組織再造的靈魂人物

我認為：玄奘大學的進步絕非僥倖，而是一步一腳印，踏實耕耘之後，產生了學生與家長口碑的良好成果。回顧起來，現任校長劉得任教授，是整個學校大幅進步的靈魂人物。

1. 校長於一年半前上任之後，以標準的「高鐵」速度，駛進本校慢條斯里的「台鐵」園區，確實帶來了主管與教職人員的莫大壓力。他雖是從北醫大借調而來，卻毫無「過客」心理，而是忘我、無私地全力以赴。再加上他卓越的治校才能，獲致了董事長了中老法師的全心託付，以及董事會的全力支持。

難能可貴的是他「信守承諾」的義氣！即便在接任校長之後，前任主管擬將他拔擢入閣，但他還是予以婉拒，以回報董事長的知遇之恩。

2. 他以極短時間，大刀闊斧地革新校政，改變了過往「中央集權」以及「行政權獨大」的局面，重視學術單位的需求，以及教師與學生的心聲。他也不喜獨攬大權，充份授權行政主管與學術主管。

3. 他上任半年就遇到「系所評鑑」，這是極高難度的挑戰。但他也恰好運用系所評鑑的機會，唯「學生學習品質」是務，縝密地檢核了各系所的師資、課程、教學與設備現況，為各系所補強了軟硬體資源，診斷並糾正著「系

所本位」或「教師本位」的沉疴，以半年時間，大幅提升了各系所的體質。

4. 在去年12月間，實地訪評的最後關頭，他日夜坐鎮指揮中心，要求行政團隊待命，隨時提供系所主任以最大奧援，因此帶領著全體教職員生，打了一場漂亮的「系所評鑑」大戰，獲致了系所評鑑的高通過率。

5. 系所評鑑之後，他的腳步未暫休歇。啟動了訴諸「公平正義」的人事工程，強力改變「吃大鍋飯」的教職員文化，依教職員的專業成就與工作熱忱來調整薪資，讓優秀教師與職員受到大力拔擢與實質獎勵，對於表現欠佳的教職員，他也不懼威脅與利誘，啟動薪資調降乃至優退、資遣的強力手段。

6. 他以菩薩心腸、猛厲手段，糾正本校以「教學型大學」為由，而不重視「研究」的沉疴，認為老師必須在研究上不斷自我提升，才能讓教學更為進



劉得任校長（右二）陪同了中長老（左）參觀於玄大藝術中心展出的「李健儀數位文創展覽」，在李教授油畫「玉山」前合照。（102.9.9 檔案照片，左二：李健儀教授（設計學院院長），右：昭慧法師）

步，達致「自利利人(學生)」的效果，因此從上任之初，他就非常關心教師們的升等問題。他設定了各種獎勵研究的機制，並且向董事會要求提撥兩千萬元，協助教師提升研究能量。同時還啟動了「四、五、六」條款（講師四年不升等，助理教授五年不升等，副教授六年不升等，得不續聘）。這種「一手胡蘿蔔，一手棒子」的策略，當然引起一些老師的恐慌與反彈。但他不計毀譽地貫徹著「組織整體素質提昇」、「提供給學生最優質的教學與服務品質」的強烈意志，這種無私、無我的剛正態度，讓我肅然起敬。

凡此種種，讓本校的校譽大幅上升，無論是在新竹在地還是台灣社會，都產生了良好影響。因此本屆指考沒有缺額，以及分數大幅上升，這應是校務革新所呈現出來的美好果實！

雖非佛弟子，深具菩薩心

校長重用的是「忠於組織」，且能為組織帶來績效的「重臣」與「戰將」，而不是曲意奉承他的「家臣」。這種陽光的性格，連帶地改變了一些主管的心態，讓他們也掃除了性格中的陰霾，而變得更為陽光。

校長不是聖人，他嚴厲責罵起屬下來，其聲浪著實驚人，其言詞也難免銳利，有時一急起來，還難免會責罵錯人，因此許多職員難免會畏懼他。我也



玄奘大學假本院舉行第八屆第三次董事會議，董事長了中長老（前排中）親自主持。會後餐敘，並於無諍講堂合影留念。（103.6.19，前排右五：劉得任校長，後排左一：林博文副校長）

不免會與他作言詞上的交鋒。但我們都就事論事，彼此講理，毫無嫌隙。有些主管原先難免還在「倚老賣老」中，對他的施政作壁上觀。但經過一年半的共事，主管們對他治校的遠見與能力，越來越口服心服了。

作為一介佛弟子，我以玄大為自己法身慧命的「道場」，對這座無數佛弟子共同挹注財源，八十餘歲的長輩（了公師父）嘔心瀝血創建的大學，我確實是榮辱與共，而無法將「校運」置身事外的。因此，見證到學校在一年半的短短時間，校譽從谷底翻昇的奇蹟，我不禁深深感激這位「雖非佛弟子，卻深具菩薩心」的「空降」校長！

動物日誌 (兩則)

■ 釋昭慧



小貓娃娃身體有恙，在便盆中專心、奮力地配合排便時，昭慧法師以手機鏡頭捕捉到牠那精靈而專注的眼神！（103.7.9）

臉書留言錄（之一七九）

103.7.9

一、同體大悲，道在屎溺

小貓娃娃便秘多日，食慾不振，有輕微嘔吐現象。助理印純師父緊急送醫，診斷是胰臟發炎。早晚都要注射針劑，連續注射三天。純師不捨得給牠住院，怕牠夜晚孤零零留置陌生環境，於是忙中撥空，大早帶牠出門，晚上帶牠回來，整天在診所陪牠。

三日下來，軟便劑沒少服用，仍不見牠便便。性廣法師乃於晚間講學結束後，當起了蒙古大夫：手指消毒並塗上潤滑劑，直探牠的肛門，小心翼翼地從直腸裡掏出糞便。由於宿便已很堅硬，一掏就往更深處滑，無從下手，因此廣法師不斷按摩牠的腹部與後背，並且先把硬便弄碎，再化整為零小塊小塊地掏。

小娃雖然難免感到不適，時而低吼，但牠靈性很高，似乎知道師父是在救牠，因此不太掙扎，而且在無頭套的情況下，牠也絕對

不會情緒失控，咬師父一口。

奮鬥兩個小時，竟掏出了兩條硬如鉛筆的糞便。見小娃如釋重負，廣法師歡喜無量，竟不嫌宿便散發出的強烈惡臭。

第二天又掏出一塊。第三天，雖然觸摸得到，但是接著就再也無法掏出。於是蒙古大夫為牠從肛門灌腸，每次灌消毒溫水約50-80cc，最多灌三回。過程中廣法師輕撫並按摩牠的身軀，讓水在大腸內留約10分鐘，才把牠抱上便盆。印純師父則不斷擦洗抹布與地板，減除一點惡穢。

灌腸果然大奏效，第一天就洗出兩條宿便，第二天洗出四條，第三天洗出一條。宿便泡軟後，娃娃蹲便盆時，也會拉出許多糞水。

蒙古大夫終於讓小娃恢復了食慾與



娃娃的可愛模樣。



玄奘大學澄心湖中，鵝群悠遊齊鳴。（103.7.9）

活力。昨晚是第三天灌腸，牠在便盆中專心、奮力地配合排便時，我以手機鏡頭捕捉到牠那精靈而專注的眼神！

照相時，惡臭氣味撲鼻而來，一分鐘都難以忍受。然而廣法師與純師卻甘之如飴，只要一見娃娃便出穢物，就雀躍不已。

不禁想到莊子的至理名言：「道在屎溺！」在為眾生把屎把尿的過程中，性廣法師與印純師父一絲不苟地實踐著「忘己利他」、「同體大悲」的菩薩道啊！

二、澄心湖畔，鵝鴨同樂

傍晚時分，於澄心湖畔經行。

湖邊樹下群鵝齊鳴，然後緩緩游入湖中。此時，三兩小鴨遠遠游近鵝群，神似串門子的好鄰居呢！

總務長最近還幫鵝群在湖中小洲上備一小木屋。問他：「鵝兒領情嗎？」他說：「誰知道呢？但是要為臨產母鵝設想，讓牠們有個地方安心孵卵！」

善哉小貓「善悅」！

■ 釋昭慧



小貓「善悅」在嵐園門口草地曬太陽，小跑步來到走道上，在昭慧法師腳跟前躺了下來。（102.9.6 檔案照片）

臉書留言錄（之一——○）

102.9.6

上午，桃園縣民政局宗教科劉邦辛科長蒞院，頒贈公益寺廟認證標章。縣府這回特別製作可以掛在戶外的標章，而非致贈獎牌，為的是讓人從門口一望即知這座寺院是「公益寺廟」。但我思之再三，還是只吊掛在院內的無諍講堂門口！雖然這是縣府表揚善行的善意，但做「公益」還是低調些的好，不必廣為週知，是即佛家所謂的「無相布施」。

送走劉科長後，回到嵐園，看到茶壺裡還有待客的茶沒用完，因此拎著茶壺出來，準備帶回書房慢慢喝掉它。在嵐園門口看到小花躺在草地曬太陽，試著呼喚它，它竟然小跑步來到走道上，並在我腳跟前躺了下來。我於是趕緊蹲下，將茶壺放在一邊（照片右下角），輕輕撫摸著它！彩虹趕緊按下快門，留下了這張合影。

在院內的十餘隻流浪貓裡，小花是相當貼心的一位。每日清晨德風大姊推著輪椅，帶師公出到庭院廣場散步，它只要一看到師公，二話不說，立即躺在地上不斷打滾，逗得九十多歲的老師公樂不可支，開懷笑呼「阿花打滾，阿花打滾」，它一聽，就滾得更加帶勁兒！但旁人若是跟著起鬨要它打滾，那可是門兒都沒有！它似乎善體人意地揣

想：它對老邁的師公，需要扮演「老萊子娛親」的稱職角色，對其他人就免了！

回想九月一日下午，公視來補拍「人間相對論」的外景（該節目是由楊照主持，訪問Rap帶動唱歌手大支與我，兩人的共同處是保護動物，目前還未播出）。其中一景，是想要拍到我與小貓互動的畫面。

院內雖有十餘隻流浪貓，但它們一看到外人到來，可溜得見不到半隻貓影！公視導演、製作與攝影記者前後以近三個小時，拍完了其他外景與訪談畫面，眼看他們對「拍攝與貓互動的鏡頭」已經死了心，準備收拾攝影設備，用晚餐後打道回府，未料一走出法印樓，小花忽然優哉遊哉地蹣跚過來，在草地上打滾。我試著呼喚它，它立即跑前讓我摸個夠，也讓攝影師正面側面拍個夠，然後才轉頭溜開！

小花當日的忽然出現，讓公視朋友們驚喜不已！我的詫異則是：平常它看到外人即溜，為何當天那麼主動前來招呼客人？平常它不喜歡給人摸，誰一摸它，它就閃得老遠，為何那一天，它竟躺著讓我不斷撫摸，而且大大方方地讓攝影師近距離拍攝？真是不可思議！

小花是住眾對它的暱稱（因為它的毛色黑白黃夾雜，實在很花），我曾為它取法名為「善悅」，它果真是「善悅」，用善良的心對人釋出同情共感的善意，帶來人們的無比喜悅！



賀！ 「東方宗教養生學」獲教育部 審查通過磨課師教學計畫

103年5月19日下午，玄奘大學教發中心傳來大好消息：玄奘大學磨課師教學計畫「東方宗教養生學」，業經教育部審查通過，且係唯一申請通過的磨課師教學計畫！

系主任釋昭慧教授表示：

非常感謝學校的大力支持（因為學校必須編配合款）！

非常感謝任課教師性廣法師，將這門課程的教案設計得如此生動。

感謝送審短宣中，演出表情生動自然的同學：張恩齊、武羽絮、盧耕堯、陳逸承。

最後，一定要大力感謝本系的小天才——吳紹甫同學。他是這門課程短宣的最佳編劇與導演，他用短短的兩分半鐘，就著性廣法師撰擬的主角對白，添加了生動活潑而又頗富生命哲思的無聲旁白，我認為：本次申請案會通過，他所製作的短宣應該是功不可沒的，在第一時間給審查委員留下了深刻的好印象！

「東方宗教養生學」短宣上傳You Tube的網址如下：<http://youtu.be/jw63qNgg5BQ>。