

從「四大」原理談佛教養生法

釋性廣*

摘要：

本文以佛法觀點提出健身療病的養生原理與調身功法。主要學理依據，出自於佛教經典；而調身平衡的功法設計，則援引「身念處」修行內容，故名之為「佛教養生法」。具體內容為：

一、以佛法的色法「四大」說，說明人體的物質特性與結構內容。

二、以佛經所說：「四大不調則身苦」，「四大調合則病癒」的平衡法則，解釋產生疾病的原因與維護健康的方法。

三、以佛教的「身念處」中，姿勢的「四威儀」，呼吸的「持息念」與色身的四界觀，設計簡易具體的調身功法。

四、以禪修的「正念正知」原則，做為學習心法，在養生健康的利益中，更得靜念澄心的功德。期能身心皆調柔，康寧修定慧。

此一佛教養生法，有清晰明確的理論基礎，有簡要易學的實作功法，更有顯著全面的調理效果。因應各人的不同需求，可以提供三方面的幫助。首先，幫助人類增進健康。現代生活多靜少動，身體多有淤滯僵硬的狀況，此一養生法能有效化解痠痛，提昇體能，療病健身。其二，幫

* 玄奘大學宗教與文化學系助理教授

助修行者增進禪力。其中的「四界調柔法」，能直接、快速而有效地解除身體長時久坐的不適，使身心輕安，益於止觀修行。其三，幫助菩薩行者增進堪能力。大乘行者修學威儀將使人敬重，調柔四界則耐力增強，對於利生志業的推動具有實務教化功能。

關鍵詞：佛教養生法、四大、觸食、四大調和、四威儀

Buddhist Regimens: from the Four-Element Principle's Point of View

Shih, Sing-kuang *

ABSTRACT:

This article provides principles of improving health and regimens of exercise beneficial to physical body from the Buddhist point of view. The main theoretical basis comes from the Buddhist scripture while the idea of designing the exercises to adjust the balance of the body is inspired from the Buddhist scripture on practicing “mindfulness of the body.” Therefore, this regimen is named “Buddhist Regimen.” The main contents are as follows:

First, explaining the human body's material characteristics and its structure by means of the Buddhist doctrine—mainly, four elements of substance.

Second, according to the Buddhist scripture, the law of balance, “If the four elements are not in harmony, the body will suffer” or “If the four elements are in harmony, the body will recover from an illness” explains the cause of a disease and how to maintain health.

Third, the author designs simple and applicable exercises based on Buddhist “the mindfulness of the body”— to adjust the postures back to “four dignified manners,” to maintain moment-by-moment mindfulness of breathing and to remind oneself of keeping the balance of the four features in the physical body.

Fourth, one applies the principle of “correct mindfulness and sampajanna” from the meditation for the core of learning. Moreover, with

* Assistant Professor, Department of Religion and Culture, Hsuan Chuang University

the benefit of maintaining good health, one even has the tranquility in mind and enlightenment. Hopefully, one can be harmonious in both mind and body, and through practicing meditation, one can attain wisdom at ease.

There are a clear and explicit theoretical basis, brief and simple exercises to learn, and most importantly, an overall remarkable recuperating effect in this Buddhist regimen. To satisfy different needs, it can provide help in three aspects. First, helping people improve their health. People who live in a modern life tend to be more static and take little exercise, so they may have more stasis and their body may become stiff. This regimen can effectively relieve the pain, improve physical fitness, and make healing and good health possible. Second, helping practitioners promote meditation force. Among them, ‘the four-feature softening method’ can directly, quickly and effectively alleviates physical discomfort caused by sedentariness for a long time, and make body and mind at ease; moreover, it is beneficial to mindful meditation. Third, helping the Bodhisattvas promote their ability of endurance. If Mahayana practitioners pay attention to their dignified manners, they will be respected. Their endurance may get stronger because of reconciling four features, so it is very helpful to promote charity business.

Keywords: Buddhist Regimens, four elements, food from touch, four elements are in harmonious, four dignified manners

一、引言

一般對佛法的印象，認為多偏向於心識層面的說明，並且以不執著與超越現況，做為修行的目標，而比較少談到色身調理的部份。其實，維護身體健康是個人的「根本義務」，更是我人修行的基礎，故云：「身安而後道隆」。如《心經》中云：「度一切苦厄」，¹學佛就是為了要「離苦得樂」，有關生命苦厄的內容，經典中總結為「八苦」，即生老病死，愛別離、怨憎會、求不得與五蘊熾盛苦。在此將八苦統合為三個類別，即：身苦——物質、色身上的痛苦，心苦——精神上的憂惱，與生死之苦——這是身心流轉於時空中所產生的苦。色身的衰老與疾病，亦是佛法關懷救度的內容，身體健康也是離苦得樂的目標之一；有了健康的身體，才能任事荷重，也才能自利利他。自身不健康，不但會造成別人的負擔，更遑論利益有情，帶給眾生幸福與快樂！

佛法看待宇宙萬物，從表象一直透視到有為法的核心特質，因為能探究精微，徹法底源，所以提出來的解決方法——離苦之道，有其切中時弊，究竟解決的力道。本文以佛法說明物質的內容，即色法的「四大」特質，以之理解身體，作為調理健康的養生方法，不但法理精要，方法簡單，效果有效而全面；並且可以與其他養生與療病的醫療詮釋系統，互為理解與發明。

（一）四食益生命

有情生命的保存與延續，必須不斷添加新的因緣才得以成就，在經典中指出，「四食」對於有情生命有資益長養的功能，這是眾生賴以安

¹ 唐·玄奘譯，《般若波羅蜜多心經》，《大正藏》冊 8，頁 659 中。

穩生長，豐饒助益的主要因素。如云：

四食於四大，眾生安立，饒益攝受。何等為四？謂搏食、觸食、意思食、識食。²

「食」，有增益助長的意思，如現在所說的「營養」，經典中說增益生命成長的因素主要有四種，稱為「四食」。

其中，一、「搏食」又稱「段食」，指可以分成一份一份，一段一段的，可以磨碎、嚼爛的食物。稱食物為「搏」（團），是因為印度飲食多用手將食物捏成團——搏食，送入口中的習慣，故稱之。廣義的「搏食」，包含了固體與液體的食物與茶飲等。

二、「觸食」，「觸」是眼耳鼻舌身意等六根，引發六識而認識色聲香味觸法等六塵境界的接觸——「觸」。所以「觸」有引發與激起的意思。六根觸對六塵，引發六識；根門、境塵與心識接觸的結果，時有生起愉快悅意的——可意觸，也會有引起苦惱憂擾的——不可意觸。「四食」中所說的「觸食」，主要為「可意觸」，它能使我們生起歡喜愉悅的覺受，而有資益生命，增進身心健康的功能，故「觸食」也是維持有情生命延續的重要因素之一。「觸食」的具體內容，如經典中云：

謂身羸色，四大之種，從父母生，衣食長養，坐臥按摩，澡浴強忍，……³

我人的色身，有四界的特性，它藉父母之種胎而生，有賴衣食而長養，更輔以活動、按摩、澡浴等助益而健全生長。此中的坐臥活動與按摩澡浴等，即是「觸食」的具體內容。

² 宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2，頁299上。

³ 東晉·僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1，頁440中。

三、意思食。「思」在佛經中指精神作用中的「意志力」，又稱為「思心所」，即心識功能中的「意志」作用。「意思」，是「意欲思願」，它是與思心所相應的意欲、願望。「意思」——意願思欲，對於有情生命的延續，有強大的推動作用。徵諸現代的心理學，也指出：一個人如果失去了生存的意願，整個生命力也會因此而萎縮。心理疾病中的憂鬱症，嚴重時甚至會產生自殺輕生的行為，所以，心識中的「意思食」——生存的意欲，也是資益生命增長延續的重要因素。

四、識食：這裡的「識」是指「有取識」，這是執取身心的，與染愛相應的精神力量，心理特性；它有維持生命延續，幫助身心發展的力量。此中，「有」是生命存有，「取」是形容它執取任持的作用。心識此一強力的執取力量，成為生命延續最主要的因素。從一期生命的起始以觀，眾生的「有取識」入母胎，藉由父精母卵和合做為孕育一己生命的載體。此識的執取，直到死亡的前一剎那，都在運作「執取」的功能，而一旦停止執取作用，生命即告結束，所以「有取識」對於有情生命的資益與延續，扮演著根源性的關鍵，故稱為「識食」。

探討有情生命得以長養保健，健康延壽的因緣，佛法指出四個最重要的條件——「四食」，做為資益生命的要件，其中：「搏食」與「觸食」談及物質對生命的影響，而「意思食」與「識食」則重視精神領域，即心理層面對有情生命的牽引。

（二）佛教養生觀

「養生」一詞，源於漢文化中依於四季調理身心的觀念，較完整的說法是：「春養生，夏養長，秋養收，冬養藏」。指出身體的調理與照護，應該配合寒暑四時與節氣變化。

此中，春季為一年之始，萬物生機皆肇發於此，此時應注重身體的

養護，以增益體能的「生發」之力，故云「春養生」。夏季氣候日漸溫暖，正可藉此熱能之助，使身體筋骨肌肉的成長更為快速，此即「夏養長」。秋季萬物熟化，身體筋骨臟腑亦漸漸進入收斂期，故應調理生理運作的「收斂」作用，故云「秋養收」。時序入冬，大地寒凍，身體能量與體溫，會因應氣候而凝緩內聚，此時應多注意身體的保暖，而有「冬養藏」之舉。在一年四季中，生機蓬勃的開春時節，是生命生發之始，特別要重視身體的生長與養護，而「生」有生命、生機與生長之寓意，故一般多以「(春)養生」，通稱身體健康的養護。

本文討論佛教的養生觀念與實修方法，不循陰陽、五行與十二經絡等傳統中醫概念，⁴而是運用佛法對物質特性的說明——「四大說」，來理解人類身體的狀況與運作的原理；並介紹佛經中對於增進身體健康的條件，疾病產生的原因等等，很有獨特觀點的說法。簡約而言，本文在佛法的「物理觀」與「病因說」的基礎上，根據個人的體會，設計簡易而有效的鍛煉方法，以建構「佛教養生方法」的論述。

有關於獲得身體健康的觀念與方法，佛經中多有論及，本文擬從佛教思想現代詮釋的角度，從經典中汲取寶貴的智慧綸音，以佛法觀點論述增進身體健康的方法，希望能有益於人類的福祉。再者，佛法重視理論與實修的合一，故本文在學理上根據佛法「四大」之說而立論；在應用上，則從人體構造的功能出發，設計簡易而有效的鍛煉方法，做為使身體健康的實作功法。最後，收集學員練習後之成果，以印證此一佛教養生方法確實有健身療病的功效。

以下分別說明：

二、四大調和則身安

⁴ 南京中醫藥大學編著，《中醫學概論》(長沙：湖南科學技術出版社，2013年)。

佛法指出，有情生命是心識作用——名法，與物質成素——色法共同組成的複合體——因緣聚集之一合相。故主張名法（精神）與色法（物質）二者之間，相互交感，彼此影響的「緣起論」，不偏向於唯心或唯物。而本文所說的佛教養生觀，主要是探討我人色身的特性、組成，以及如何避免疾病，達到健康的方法。

（一）四大組成色身

佛經指出：「色法」的基本組成特性，可以歸納為四類，也就是「四大」或「四界」。如云：

云何知色？謂四大及四大造為色。⁵

諸所有色，彼一切四大，及四大造，是名為色。⁶

意指所有的色——物質，都具備四種特性——四大，並以此為基本質素而造成。

「四大」又稱「四界」，是指物質的四種特性，因為這是一切物質都有的共同特性，故稱其為「大」，「大」在此有「普遍」的意義。再者，「界」是「特性」的意義，而物質中每一種特性，又表現出不同於它類的特性，故稱之。

此物質的四種主要特性，從所有器世間無情物的共相——共同特性來說，故稱其為「大」——普遍存在。若從四大中各別特性的彼此不同來說，則一界與另一界又各自保持不同的特質與作用。故用在分別色身中的各個不同特性時，多以「界」稱之。故在行文中，依於突顯一類類色身特性與功能的不同，多用「四界」之稱。

⁵ 東晉·僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1，頁463下。

⁶ 宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2，頁342下。

「四界」的具體內容是：地界、水界、火界與風界。經中說明「地界」的特性是「堅（硬）」，其作用是做為「支撐」；「水界」的特性是「濕（攝）」其作用是「收集」、「聚合」；「火界」的特性是「熱（煖）」，其作用是「熟成」、「變化」；「風界」的特性是「推（動）」，其作用是「運動」、「造作」。如云：

所謂地為堅性、水為濕性、火為熱性、風為動性。⁷

以現代語言來說明，此物質四種特性，即：一、「地界」是物質的「密度」，從身識觸覺的感受而得知物質有軟、硬，細、粗與輕、重等特性；其功能是能作為其他物體的支撐。二、「水界」是物質的「黏度」，這是物質收攝聚合的特性，黏度大者聚合成團，小者流散不成形；它有將物質黏合聚集的功能。三、「火界」是物質的「溫度」，低者身觸感知為冷或涼，高者為熱或溫；它有成熟變化的功能。四、「風界」是物質運動的「速度」，運作快，速度快，身觸感知為「推」力；運作速度慢，則感知為繃緊或支撐的感受；「風界」是物質中推動、運作的功能。

「四界」運用在身體的觀察，除了以上所說的特性覺知，在經典中又以之指稱特性增盛而成的具體構造，也就是「四大種所造色」的結果呈現。故在論典中進一步細分為「性四大（界）」與「相四大（界）」。「性（界）四大」是物質特性的說明，而「相四大（界）」是在物質中特別表現某一界的特性的身體組織與結構。

從我人身體構造的具體顯現——「相四界」以觀，則「地界」是骨骼肌肉，髮毛齒爪等；「水界」是血汗脂液、淚涕痰唾等；「火界」是身體的體溫，有熟變消化食物的功能；「風界」是身中的呼吸息喘等。如云：

⁷ 唐·菩提流志譯，《大寶積經》，《大正藏》冊 11，頁 322 下。

四大，地水火風。髮毛骨齒，皮肉五藏，斯即地也。目淚涕唾，膿血汗肪，髓腦小便，斯即水也。內身溫熱主消食者，斯即火也。喘息呼吸，斯即風也。⁸

（二）四大不調則病生

有情生命生病的原因，佛經指出是因為「四大不調」的緣故。如云：

四大假合，虛幻不實，稍乖保調，即生苦惱，此名為病。⁹

佛法認為，有情色身是依條件因緣的有無，而生成散壞的聚合體，所以說它是「四大假合」，如此暫有還滅的存在狀態，有如虛無、幻影般的不實在。而只要稍微不留心保護與調理，就會發生疾病，多有苦惱。而只有「四大調和」才能身體健康。而所謂的「調和」可以說是地水火風四界的平衡均等，如果有哪一界增強增盛，就會因為失去平衡、調合而生病。如云：

四大——地界、水界、火界、風界。地界若諍，能令身死，及以近死；水、火、風諍，亦復如是。¹⁰

「諍」有「增」與「爭」之意。「增」是增加、增多，四大和合之色身，遇有其中一界增多；比如「地界」——密度（的軟硬、粗滑或輕重）增多，就會因為失去平衡——四大不調而生病。「爭」有不和、比競與差別之意，身中四大界若有一界與其它三者不和合而參差、競爭，此之四大不調的現象，將導致生病，乃至於死亡。

⁸ 吳·康僧會譯，《六度集經》，《大正藏》冊2，頁41上。

⁹ 宋·法天譯，《毘婆尸佛經》，《大正藏》冊1，頁154中。

¹⁰ 宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2，頁313下。

（三）四大調和則病癒

如上所述，「四大不調」會生病，四大調和則反之——諸病皆癒。如云：

四大調和，眾病皆愈。¹¹

「調和」是和諧融洽，身體「四大」處於和諧狀態，疾病就能痊癒。有關「四大」的「調和」狀態和原則，首先，是身體一一界的調和，如身體「地界」——筋骨肌肉的密度，其軟硬、細粗與輕重適當，不過度僵硬也不羸軟無力；「水界」——血髓脂肪的黏度適中，不太稀薄也不過於黏稠，比如血液太黏稠，輕者不流暢而輸養與代謝變差，重則或將引起血栓和部位組織的壞死；「火界」——身體各處體溫適中，不太冷涼也不過於燥熱，比如體溫過低有致命的危險；「風界」——身息能柔暢通達，比如呼吸不暢，影響身中含氧量的品質等等。第二，是界與界彼此之間的和諧，地界能與風界調和，若否，則身體腫脹或無力；火界與水界能夠調和，否則有體溫失調或水份瘀滯等等情狀，不一而足。

除了以上所說的整體協調，所謂的「調和」狀態，若從功能的角度來理解，則各各構造的「四大調和」的作用，如以支撐作用為主的硬結構，如骨骼，就要緻密堅實；而以運作功能為主的軟組織，就要柔軟綿滑。

總結而言，無論從物質特性的自體，全部身體的整體，還是組織的作用，所謂「四大調和」，亦即是色身各部達到「平衡」的狀態。

（四）小結

概括而言，現代西方醫學主要奠基於人體解剖，認為人之所以生病，

¹¹ 秦錄·佚名譯，《大乘悲分陀利經》，《大正藏》冊3，頁260中。

主要是身體的細胞、組織，或體內器官發生了障礙；外來因素是細菌與病毒的入侵，內在原因則是系統或臟器產生故障。西醫認為維持健康與治療疾病的方法，對外環境要清潔、消毒，在體內主要是滅除細菌或病毒。中醫則是以陰陽與五行的理論系統，對應身體經絡穴脈的運行位置來理解人體，治療疾病。而佛法的「四大不調則生病」的觀點，是觀察色法——物質「四界」的基本特性，指出因為四者其一（乃至二、三等）的增盛（或減弱）——不調，就會導致生病，乃至於死亡。

西醫、中醫與佛法三者，對於產生疾病的原因，有各自不同的說法。筆者認為：

1、這是對同一對象——人體，所做的不同角度觀察與說明，並提出健身與治病的方法。此中，如中醫運用「五行——木火土金水」來理解、說明身體的運作，並以之為治病的理則依據，這是一種理論系統與詮釋語言。比如以心火、腎水等，這是著眼於「心」是身體熱能（火）運作的來源；而以水指腎，則著眼於體液（水）布化與代謝的作用等等。中醫「五行」中的「火」與「水」，雖然與佛法「四大」中的火、水二界同字，但是意義完全不同。佛法所說色法的「火」指的是物質的溫度特性，「水」則是物質的聚合特性。

再者，中醫考慮五行相生相剋的原則，而佛法物質四大，則亦指出界與界之間，有其對反的特性，如地之任持與風之輕動，火之熟變與水之聚攝等。

2、調理身體，治病養護的方法，力求效果好，副作用少，故可以視實際情況而取一種乃至多種方法互相搭配，不須偏執唯一而棄置其餘。比如外傷與難產等，西醫的切割縫合，消炎止痛，最為直接而快速。若是循環代謝遲緩，臟腑功能羸弱等病象，則尋求中醫把脈問診，高明之醫師能衡以陰陽氣血，五行相生之病理法則，則多有辨症論治，藥到病

除之效驗。而佛經所說色法四界之理，主要用在定慧修行中的內身覺觀，若以此色法原理來養生健身，則講求的是「防患於未然」的預防醫學，是「上醫治未病」的養生良方。

3、運用佛法的「四大說」，多著眼於日常身體的保健。在此基礎，佛法重視的更是調理人類內心情緒的起落，強調斷惡修善以淨化心念；佛法主要治療的疾病，是意念的毒素——貪、瞋、癡，以及因罪惡心行所導致的生死大病。如云：

世醫所療者，唯能治四大。如來善分別，六界十八界，以此法能治，三毒身重病，能治癡愚病，……¹²

4、佛法所說的「四大調和」，運用在人體之上，是使色身的各種運作狀態達到「平衡」，就可以獲得健身與治病的功效。

以下章節，即以佛法所說色法「平衡」為養生——獲得健康、遠離疾病的法理原則，提出具體的調整與鍛練方法，以為佛教觀點的養生方法的具體應用內容。

三、「四界調和」養生法

（一）功法設計原理

如前所說，佛法指出物質的特性有四類——四界，四種特性，普遍存在於所有物質中，故稱為「大」，然而在安立禪修法門，以及重點調理色身的方法上，則以物質的特性——「界」而說，所以在名相上，說為「(四)界分別觀」。準此，本文以「四界調和」作為佛教養生功法之名稱。

佛經所云：「四大調和，諸病皆癒」，這是核心而根源性的指導原理，

¹² 秦錄·佚名譯，《別譯雜阿含經》，《大正藏》冊2，頁462下。

但是如何應用在身體之中，以達到健身與治病的效果？以學理原則指導應用方法，需要針對色身的實際結構與情況，進一步提出可實踐而有成效的具體養生方法。

佛教所提出的修行法門，有其引導斷除煩惱，體證實相的意義與作用，本文設計佛教養生功法時，即依循佛陀所教導的「四念處」禪修法門，針對養護色身，健身去疾的養生目的，以「身念處」的內容為取材的來源。依據《中阿含經·念處經》¹³中所說，「身念處」的觀察方法，其內容與次第，為節篇幅，與本文有關之內容者，即正念正知於身體的：

1、四威儀。即：行住坐臥，眠寤語默，正知出入，趨身低昂，著衣持鉢，威儀庠序等，涵蓋日常所有靜態、動態姿勢的內容。

2、持息念。即：生理呼吸過程中，入息與出息的長短、強弱、冷熱等的各種狀態。

其他第三到第六項內容，即：色界禪之定樂、內身之三十二種組織、分別四界、觀察不淨等，都需要有從欲界未到地定以至於色界四禪等，淺深不等的禪定力道，非初學者所能直接入手。進而衡以健身去疾的「養生方法」的實際需要，本文以「四威儀」、「持息念」為主，再加上調柔「色身四界」的體操功法，共有三種，皆以達到「調柔」與「平衡」四界為原則，分別命名為：「四儀正姿法」、「四界調柔法」、「四相養息法」。因篇幅有限，本文以姿勢與功法為主要討論內容。以下分論之：

（二）四儀正姿法

身體四大的平衡與否，在日常運作中，首先就是人體因動作而有的

¹³ 東晉·僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1，頁582中～583下。本段落所引經文內容，皆出於此。

各種「姿勢」，姿勢正確則身體的四界平衡，反之則否。

「身體姿勢」，是指身體骨骼與肌肉各部位之間的排列與組合狀態，可以分為：「靜態姿勢」，身體在一段時間內處於靜止的狀態，如站立、席坐與躺臥等；「動態姿勢」，身體因活動內容的需要，各部位的相對排列，一直處於變動之中，比如步行、疾走與跳躍等動作。

1、四類判準

「良好的姿勢」的具體內容為何？因為身體活動的多樣性，以及體型胖瘦與肌力強弱等的個別差異，並不容易提出單一的定義。故以下從四個角度加以說明：

(1)真理判準

「真理」，有「正確」的意義，所謂「良好姿勢」的「真理判準」，是當姿勢處於「正確的」，「對的」狀態時，就是「良好的姿勢」。

有關「正確姿勢」的具體操作定義，西方醫學則多從人體的外形與結構而作說明，並且根據各種不同的動作要求，一一對於靜態的站立與坐姿，動態的行走，以及各種工作狀態，如打電腦、閱讀、寫字等，不同的動作需要，一一提出具體的操作方法。

本文在「正確姿勢」的「真理判準」這一項目中，則以簡馭繁，提出所有動作皆應具備的三個主要項目，建議一切動作姿勢皆應具備的綱領性原則，並從身體自我覺知的角度，說明調整姿勢的有用方法。

從實用的角度來分析，維持人體動作主要有三個基本原素，即：1、作為支撐基礎的「骨骼」，2、承擔身體運作的「肌肉」，以及3、感知平衡的心識，它主要是指揮骨骼與肌肉二者，在變換姿勢中，達到運作協調，重心平衡的最佳狀態。可以簡要歸結為「正確動作三要素」，即：1、支撐的骨骼，2、運作的肌肉，與3、平衡的感官。

更具體的表達，則以平時最常用的姿勢為例，首先，正確站立姿勢的三要素內容是：腳跟骨、臀腿肌肉與平衡中軸線。第二，正確坐姿的三要素內容是：坐骨、臀腿背肌肉與平衡中線。

(2)倫理判準

佛經對於靜態與動態等所有姿勢的內容，多以行、住、坐、臥之四相統稱，並以「威儀」——威德與儀則，提醒佛弟子應該注重日常於行止進退之間，要有莊嚴的容止與儀態，稱之為「四威儀」。一種常聽到的說法是：「行如風，立如松，坐如鐘，臥如弓。」也就是行走時不要拖盪懶怠，要像風吹一樣輕快；站立時不可縮身彎曲，要像松樹一般挺拔直立；跌坐時不可拱背垮腰，掉動不安，要像銅鐘一般穩固而莊重；躺臥睡眠時，要像彎弓一般，右脅而臥。可知佛教對於良好姿勢的要求，是從「威儀」——入眾處眾時要有端嚴莊重的儀態，此一社會禮儀的角度來說明的。

重視在大眾中，應該「威儀莊嚴」，表現體態與舉止的威德、儀則、端莊與嚴整，以做為「良好姿勢」的內涵，可以稱之為姿勢的「倫理判準」，這是相當有佛教文化特色的表述內容。

(3)效益判準

有關姿勢的「真理判準」內容，雖然各家說法大同，但是仔細比較，則會發現其中亦有小處差異，比如「挺胸」與「含胸」的不同，又比如「翹臀」與「斂臀」的差異。那麼想要學習良好的姿勢，當面對不同的說法時，應該如何作選擇呢？如果說「含胸」是武術鍛鍊，攻防技擊上的需要，「擴胸」是為了開展胸腔，增加肺活量；而主張「翹臀」，是著

眼於身體尾端排廢水的作用，「斂臀」則能穩定骨盆，收聚力量；¹⁴那麼可以說，良好身姿的「真理判準」——所謂「正確」，不是空有形式的姿勢教條，而是蘊含有功效或機能上的考量。

再者，筆者在大學向年輕學子授課的經驗，現代教育環境比從前活潑而自由，若以「威儀莊嚴」或「尊師重道」為理由，也就是良好姿勢的「倫理判準」來要求學生「坐有坐相，站有站相」，其效果顯然不彰；多數學生對於自己有沒有「威儀」，並不在意，也不感興趣。而且學生若是認為：「我雖然彎腰駝背，站得像一隻蝦；癱軟塌陷，坐成一團爛泥，但內心是尊敬老師的！」這時，又該如何引導學生呢？

所以筆者在課堂上推廣良好坐姿的課程，不從只有「應然」陳述的「真理判準」著眼，也不從許多人不感興趣的「倫理判準」來討論良好姿勢的內容，而是從「功效」、「效益」的角度，也就是從姿勢對身體的影響來加以強調與說明。

姿勢的「效益判準」的內容，是著眼於身體姿勢所要達到的最好的效能，凡是能夠滿足某一姿勢本身所要達到的最大功效的方法，就是「良好姿勢」的「效益判準」。故在下定義之前，首先考慮人體在完成一個靜態或動態的動作，所使用的工具，就是骨骼與肌肉。其中：

骨骼的主要作用是「支撐」身體，其餘尚有「保護」與「造血」等功能，如頭骨對於腦髓的保護，骨髓有造血功能等。而肌肉的主要功能是「運作」，一般依據結構的不同而分為心肌、內臟肌與骨骼肌。這三種類型的肌肉都有運作的功能，其中心肌與內臟肌負責的是身體各個器官的生理機能，比如心肌——心臟的功能就像機器的馬達，它無時無刻不停地跳動，做為血流輸送的總部，能量傳達的根源。各種內臟則運作

¹⁴ 康戈武編著，《中國武術實用大全》（臺北：五洲出版社，1996年）。

著各種生理功能。而與姿勢有直接關係的是骨骼肌，它連結骨骼，以之為支柱，因應所需，變化各種姿勢，故肌肉——骨骼肌是完成姿勢最主要的因素。

肌肉在運作成各種動作與姿勢時，需要耗費身體的能量，所以最有效益的肌肉運作狀態，就是能夠以最少能量而達到最大的效益的方法，也就是最省力的姿勢，就是好的姿勢。

然而，姿勢是身體許多部位的肌肉、骨骼與關節之間的相對組合與排列所共同完成的，在完成動作的過程中，某些肌肉、骨骼與關節的使用不當或位置錯誤，則會產生傷害或勞損。故良好的姿勢，其基本要能避免產生疼痛與受傷，進而要能省力與舒適。

以「四界調和」的角度來衡量，良好的姿勢是肌肉與骨骼處於「平衡」的狀態，在此平衡的狀態之下，從事各種活動而需要的各種姿勢，平衡的肌肉與骨骼都可以輕鬆、省力而有效的支撐身體的結構，保護組織不受傷害。相反的是，不良的姿勢因為錯誤或無效的使用肌肉、骨骼與關節，將導致疼痛、傷害或永久變形與失能。

故所謂的「良好姿勢」，可以說是要讓所有肌肉、骨骼與關節，都處於最舒適而省力的狀態。簡要而言，良好姿勢的「效益判準」是：「不會受傷，最省力、最迅速的姿勢。」此中，「挺直」最省力，「端正」才會平衡，而「迅速」是動態姿勢的功效內容。

(4)美感判準

美的感受，指的是對美的感知與覺受。美感，屬於個人經驗，具有個人的主觀特性。而要對「美感」作出判斷、說出理由——「美感判準」，則是智思的運作，有其普遍共通的客觀性。身體所做的各種動作——姿勢的本然是實用，不會受傷而且省力的姿勢，就是良好的姿勢。

社會當前流行的「美姿」、「美儀」的內容，會因應性別、場合而有所不同。其中有些內容，比如女子穿高跟鞋走路，坐時頭微偏，身稍側的儀態，並不符合「健康」或「省力」的實用性原則，但是基本的站、坐與行走的內容，都還是要求端正中直，抬頭挺胸，縮腹斂臀的普遍原則。

所以，良好的姿勢中涵蓋了「美感」，亦即：姿勢的「美感判準」，其根本原則並沒有超越「實用」的本然價值。只不過，「美感」的要求，是個人自發的心理自覺，在強調個人自由的現代社會，邇褻而頹廢的姿勢，不會被過分譴責，或認為是不道德。所以，注重儀態的美感，不如強調健康的姿勢，或許是使所有人樂於接受的角度。

總結而言，姿勢的功效判準的內容，可以涵蓋姿勢的真理判準、倫理判準與美感判準的基本要求；故云：有效率的姿勢是正確的姿勢，莊嚴的姿勢與充滿美感的姿勢。

2、三項平衡

身體是一個整體，運作任何姿勢，應該都要整體協調，而不是調度局部的骨骼與肌肉。以下從整體原則、具體構造到實際應用，分別說明：

(1) 整體平衡

良好姿勢的整體考量，需要照顧身體的三方角度，即：「上下呼應」，「左右對稱」與「前後協調」。

A. 上下呼應。身體上下之分野，本文的分法，是以身體軀幹的三個相對完整構造來考量，即頭部、胸腔與腰腹；此中，以胸腔與腰腹中隔的橫隔膜為界，頭頸、胸脇位於上方，腰背、腹臀屬於下方。行住坐臥時，以下方為基礎、底盤，骨盆與臀腹要保持端正，腰背在有效的支撐下，向上挺拔；身體上方則為延伸擴展的部位，也在端正挺的狀態下，

柔軟而鬆活。一般錯誤使用而使身體無端受累的現象，是下盤因不當的前傾或後塌的不當角度，以致肌肉羸弱無力；致使上半身要額外負擔支撐身體的工作。如此，則不但不能有效發揮自身功能，連帶內臟也會勞損受累。

B.左右對稱。軀幹左右之中界，前身以人中、臍中與肚臍為中線；後身則循行整條脊柱線。以前後身中線為隔，任何姿勢動作，儘量注意左右骨骼正位位置的擺放，與肌肉運作力量的平均對稱。一般人習慣性偏用某一邊肌肉，長期以往，身體肌肉將因施作力不平衡而產生肌肉扭力的偏差，身體四界將愈趨於失衡。

C.前後協調。身形前後之分野，從上到下，以身體左右側邊的耳洞、肩峰，髖關節大轉子為分；若再加上手臂與腿腳，則是手腕、腳踝外側之凸骨。

(2)結構平衡

維持姿勢的身體工具，是骨骼與肌肉。

A.骨骼：支撐。做為支撐的骨骼應挺直端正，當處於直向或不偏斜時，肌肉的施作最省力。在運作使用上，習慣以骨骼做為支撐，好像拄杖一般。

B.肌肉：運作。相關運作之肌肉，應正確使用。各個肌肉群的施力，依序從大肌肉群、中肌肉群到小肌肉群。

(3)實用法則

A.骨骼角度與效能。注意身體的支撐點、施力處、作功、重心、平衡。

B.肌肉運作先後。先重心：平衡。身體平衡重心中線

C.施力點與重心軸。上半身，下半身薦髻關節處。

D.應用總原則：以骨骼支撐，以肌肉運作，維持平衡。

省力的方法，以頭部外圈垂直線，儘量不超過骨盆外圍；頸椎垂直線儘量不過腰椎。迅速的要領，則是動作時，支撐與推動力以薦椎、薦髻關節為集中處。

3、三階進展

姿勢是心態與慣性的反映，正確的姿勢不是天生就會，不學而能的，姿勢的調整需要有專注的心意與正確的觀念，以佛教修行法則中的術語來說，就是「正念正知」原則。「正念」是心念的專注作用，屬於定力；「正知」是心識的分別作用，是智慧的簡擇力。運用在姿勢的調整時，「正念力」能收攝心念，注意於當前的姿勢；而「正知」是知時、知處、知對錯。應用於調整姿勢，則是念住於當前姿勢，錯者、不適於時地者，修之改之；正者，合宜於當前情境者，繼續保持它。

不經覺察的自然姿勢，反映了我人的身心狀態，長期不自覺的自然動作，養成不易覺察，難以調整的慣性，從心一意念慣性活動的不易覺察，到身一肌肉鬆緊狀態的難以調整。所以調整姿勢的最初，只要能發現身體慣性偏斜或不平衡的問題就算很好，調到現前身體柔軟度的極限，不要勉強、刻意地調整，所有的「勉強」都不能維持長久，正姿如此，修行亦如此。初期是「保持現狀，避免惡化」，平時再助以「四界調柔功法」，增益身體的柔軟度，柔軟度越好，覺察力越高，姿勢就能越來越正確。

以下說明調整姿勢的三個學習階段：

1、**覺起即調**。這是學習的初期，首先要了解正確姿勢的內容，再用之於身體各部位的調整。在這個階段，即調即忘，無須懊惱，有云：「不怕念起，只怕覺遲。」不怕姿勢常常回到錯誤的慣性，一但覺察，

隨時調整，平常多以功法輔助，不但能解除偏差姿勢導致的肌肉痠痛，而且身體因功法而越來越柔軟，調整並維持長時間的正確姿勢，就越來越輕鬆如意。

2、**念茲在茲**。這一時期，因為專注力的增強，很自然地隨時念住於姿勢；因為覺察力的開發，很敏銳地感知身體因不平衡產生的不舒適，故能念念不忘正確姿勢，時時調整偏差姿勢。

3、**任運自然**。到了這個階段，正確姿勢的內容，從知識的學習內化為身體的記憶，一舉手一投足，不假思索，任運自然，都能正確運作身體，維持良好姿勢。

藉由實際操作，反覆練習，從心識記憶到身體記憶，反映在流暢自然的姿態中，這時才算是完成了「四儀正姿法」的功課。

（三）四界調柔法

姿勢是體能、心情與慣性等因素統合運作之後的結果，大多數人在自然動作中，多少都會有不自覺的偏差或傾斜的現象，這是因為一些部位的肌肉，因為失去平衡與端正，導致肌肉因扭力偏差，而產生僵硬或疼痛的現象；在此情況下，姿勢的調整，只能調到當人身體的極限，所以應該藉由運動來改善肌肉的柔軟度。

運動對身體的益處很多，除了透過伸展以柔軟筋骨之外，一般多重視能增強心肺呼吸功能，促進血液循環，以及增強抵抗力等等。中醫則是從增進氣血循環的角度來說明運動的好處。在此擬從色法「四界」的特性，也就是從根源性的原理出發，理解並掌握運動對物質——色法的益處，並設計簡單、直接而有效的運動方法，論述此一深具佛法特色而有養生效驗的運動原理與方法。

此一養生方法，主要是為了增進禪修的前方便，透過輕軟綿密的調

身功法，使色身四界調和通暢，能耐久坐而不痠麻疼痛，對於靜坐有很大的幫助。至於學員練習之後，能治病去疾，增強體力，可將之視為此一「禪修型運動」的附加值。

1、觸食增益

現代人的生活方式，多靜少動，多坐少行，勞心多而勞力少，故「地界」的狀態是硬、粗、重多，而軟、滑、輕少；而其他水火風三界之相，則是水界多黏稠，火界為冷涼，而風界常緊繃。此一「四大不調」的現象，反應在身體上的覺受，就是僵硬緊繃，疼痛痠麻等症狀。針對此一現象，引用「觸食」——透過色法特性的碰觸、引發原理，增加四界特性中地界輕軟綿密，水界流暢，火界溫煦與風界推動的特性，而再次達到身體「四大調和」的狀情。如云：「云何觸食？……能令諸根長養，大種增益。……是名觸食。」¹⁵

以「觸食」為緣，能長養六根，增益色法，依此原理，則因應現代人身體特質的養生健身方法，在功法的操作過程中，首先是增加四界中柔軟輕動的成素，而不是粗硬緊繃的特質。故在練習功法時，動作應求輕柔、綿軟與綿細。也就是：「輕」即「放鬆而不用力」，「軟」為「柔軟而不僵硬」，「細」是「流暢而不間斷」。

對於一心求功，急於成果，過度勇猛的學員，筆者都會提醒他們：疼痛之處，乃錯誤之處，調身功法應該以輕鬆恬適心情練習，效果是最好的；動作太快，力道太猛，則（調身柔軟的）「效果越差」。所以急功近利，揠苗助長，將適得其反。

2、調柔部位

¹⁵ 尊者舍利弗說，唐·玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26，頁 400 中。

A.調柔以地界的肌肉為主，筋膜肌腱柔軟，則將帶動其餘三界的流暢溫煦與輕動。

B.調柔部位：四大關節之雙肩雙胯，四個末梢之雙掌雙腳。透過輕柔綿密，持續不間斷地拉伸推動，則體溫溫煦，體液流暢。

3、質量基數

本文所推薦的調和身體四界的養生功法，和一般的健身體操或鍛練功法比較起來，招式很少，動作也非常簡單，要求的重點是在於次數的累積。

功法動作只有三式，即抬胯一式，鬆肩二式。簡單的動作之所以能產生巨大而全面的功效，主要著眼於身體的雙肩與雙胯，透過關節連接軀幹，主要的運動肌肉與大血管、淋巴腺等，皆位於此，以之為加強鍛鍊的核心，相較於其他部位，有牽引一處而能帶動多方的利益。故此功法取身體最大的四個關節部位，以柔軟輕鬆，綿密持續的動作，反覆操作，累積一定數量，以增益色身四界的軟綿輕鬆，溫煦通暢。

一般的體操或功法，無論招式多少，練習的次數很少過百，而此功法次數累積的要求，因應於學員的年齡、體質與身心狀況，有幾個原則：

A.體能負荷原則：增益四界鬆柔相的養生功法，練習時以鬆柔綿軟，輕鬆愉快，效果最好。若刻意緩慢，則肌肉容易僵滯，若心急快練，則肌肉所用者為硬力，效果越減。操作功法時，全身以溫煦微汗，呼吸柔暢為好；避免做到汗流浹背，氣喘如牛，如此則耗能而傷身。故初學者，體能弱者，練習時的次數，以自己體能能夠輕鬆負荷者為好，只要持之以恆，假以時日，色身體能自然會增強。

B.零存整計方法。

C.體質調整效果。

D.安耐久坐門檻。增益禪修。初學，六十分鐘不疼痛，進階，九十分鐘能安住。

E.三三三律。三十天讓身體熟悉，再三個月打下平衡的基礎，再來的三年，養成身體調柔，姿勢端正的好習慣。

F.滿千為足。色法再鍛練，亦不能超越自身改變的條件，以調柔四界，養生保健的目標而延，則每天練習的次數，無須超過千回，也就是在九十分鐘之內即可。

四、成效舉例

此一養生方法自推廣以來，累積了許多學員練習後的成果，除了解除身體僵硬疼痛等不適，有利於禪修靜坐之外，很多人的疾病也得到很大的改善。筆者並不主張諱疾求醫，只用此方法就好。因為疾病的發生有各種因緣，能夠直接有效、最少副作用而徹底改善的方法，都可以列入治病的考量。學習此一方法的人，除了是平常的養生保健，很多是先已採用他種方法，或因無效，或因藥去病回等等情況，才會建議他們不妨試行此法。

筆者樂見此一佛教養生方法有更多的人學習，因為它簡便易學，養生健身的效果非常具體而有成效，是自我日常調理的良方。

許多學員學習後的效果很顯著，以下舉其中的三個例子分享。

（一）腎病症候群

改善腎病症候群，降低類固醇藥物副作用，前後一年半時間，指數回復正常。

馮○驤同學，即齡 69 歲，男眾，開始接觸「佛教養生方法」與靜坐時，每日均能認真練習，功法每日一小時上下。一年半後，於暑假期

間參加健康檢查，驗出「尿蛋白指數」高達五百以上，診斷為「腎絲球炎」、腎病症候群，醫生告知此一指數非常可怕，需要洗腎，此種症狀目前台灣有非常多人罹患。

當時馮同學內心緊張，其它運動都因不方便再做而停止，但是此一功法與靜坐因為簡單不費力，所以如常操練。直到十一月再到醫院做穿刺，得知腎臟還好。然而醫生建議，這種症狀一定要吃類固醇，但是不能保證痊癒，改善的人大約只有半數。

馮同學開始服藥時，曾達到一天最大劑量六十五毫克（十三顆的量），然後每隔四個禮拜回診一次，彼次回診，若有進步，就減少二顆藥。以如此的速率慢慢減少藥量。

服用類固醇的副作用很可怕，第一、視力模糊，眼睛會花，所以那時馮同學不敢開車。第二、會胃出血，所以需服用胃藥改善。第三、體能弱化，而馮同學因為持續練習「鬆肩抬胯」與靜坐，沒有變差的感覺。

學員表示：

我覺得鬆肩抬胯對我的最大好處，是在檢查得知尿蛋白指數超高之前，就已開始練習；所以檢查出來的時候，當時醫生也覺得很詫異，說：應該是腿腫得像大象，臉應該腫得像月亮臉，但一切都沒有外顯的症狀，只是指數高。

另外，服用類固醇的副作用，對自己來講，也算很輕微。在服藥治療的期間，持續練習鬆肩抬胯，經過一年時間，到了翌年六月，指數檢查歸零，正常了，從五百降到零。醫生認為這幾乎是不可能的好結果，一般是多少指數仍會偏高。所以我對這個養生功法更具信心，從指數正常之後，仍然持續練習，在其後的一年多時間，每個月都再檢驗一次，直到目前，尿蛋白指數都正常，都在零數。

非常感謝師父教我們鬆肩抬胯與靜坐，對我的身心健康有很大的幫

助，從發病前，發病中，到完全痊癒，效果非常好，我很樂意向大家推薦，希望大家都能學習這個養生方法。

（二）胃食道逆流

盧○昭學員，女眾，即齡 45 歲，改善胃食道逆流症狀。

兩年多前，深受胃病之苦。症狀是胃酸過多，會一直溢流到食道，感覺整個喉嚨塞住、灼熱、疼痛。那時幾乎沒有辦法進食，很難受，吃一點東西胃就脹；甚至連睡覺時都不舒服，要墊兩三個枕頭，把上半身墊得高高的，不然胃酸就一直往上溢流，不但食不下嚥，甚至連覺也睡不好。

那時求助西醫，初次就診，照了胃鏡，拿一個月份量的藥。用的是抑制胃酸的藥，吃藥期間不舒服的症狀有緩解，可是一個月後藥吃完了，胃就又開始不舒服。再去求診，醫生說要再照胃鏡，只好再照，再拿一個月的藥服用；吃完了再去拿藥，因為一不吃藥，胃病就沒有辦法控制。再去拿藥的時候，醫生說還是要再照胃鏡，……就這樣一直反反覆覆，前前後後照了三次胃鏡，照到後來很害怕！

後來我想，老是吃西藥也不是辦法，就試著去看中醫。看中醫，吃中藥，剛開始也還不錯，食道逆流的情況不那麼嚴重了，可是有時候胃還是感覺脹脹的。所以吃東西要很小心，很多東西都不能吃，以致體重一直下降。就這樣反反覆覆拖了一年。

那時我想自己好像無藥可醫了，就來向師父學習，按照方法練習看看。剛開始做功法的時候，其實也沒有甚麼信心，一邊吃中藥調理，不過還是非常勤快，按照師父講的六百至一千回，一定做足這個數量。很快，一個禮拜就有改善，感覺胃部放鬆的感覺，比以前只吃中藥的時候更好；慢慢，我嘗試將中藥停掉，想試試看純粹靠這個功法的力量。這

樣子一個多月以後，覺得效果很不錯，胃食道逆流的狀況沒有了，睡眠品質也比較好。

但是人會偷懶，病好了一點，就忘記痛苦的時候；我思考要如何克服自己的懶散！因為每次胃好了，一定又會停下來沒做。後來有一次到學院，正好看到師父在抬胯，發現師父做功法的樣子，跟我做的很不一樣。師父做功法的時候從容不迫，柔和而流暢，而我是把它當功課，一心想交差了事，像一般運動，節奏比較快。

對！節奏完全不一樣，後來慢慢體會出來，師父做功法的時候，是在享受整個的過程，可是我做的時候，心裏一直記掛：好了嗎？六百下完了嗎？一千下結束了嗎？很執著要趕快完成次數。我後來明瞭：要改變心態，把它當作是休閒，放鬆做，沒有壓力地做，這才是做這個功法的重點！

以後，我開始學習享受做功法的過程，享受那種身體的律動，感受整個背部舒展開來的舒適感覺，覺得越做越舒服；甚至不再理會次數多少，一直做到身體發熱流汗為止，停下來之後，整個人非常舒服。

這個功法的好處是不限場地，也沒有時間的限制，有時候早上起來，看電視新聞時，就做鬆肩功法，一邊看一邊鬆肩；晚上睡覺前，我喜歡做抬胯功法，慢慢地做，睡覺前做鬆肩抬胯的好處，是很容易入睡；以前容易失眠，腦子想太多東西，現在臨睡前做抬胯功法，覺得整個身體放鬆而舒服，很快就可以入睡，這是另外一個意外的收穫。

目前沒有再服用任何藥物。而鬆肩抬胯，動作很簡單，又不限場地與時間，隨時想動動全身筋骨，都很方便，而且老少咸宜，現在我常以自己的收穫與體會跟朋友分享。

（三）肌肉痠痛

改善肌肉勞損之痠痛。

李○光同學，男眾，即齡 60 歲，三年前參加禪修課程，期間接觸到佛教養生功法。

參加課程之前，手臂因勞作而受傷，一次連續種一百多棵樹，臂膀拉傷發炎，連抬也抬不起來，疼痛得很厲害。後來越來越嚴重，連晚上睡覺的時候都感覺抽痛，影響到睡眠。最後沒辦法了，去醫院看復健科，耐心整整做了三個月的復健，但是效果不是很好。三個月後決定換別的方式，到某個國術館，治療五十肩很厲害，配了一些中藥與貼布。持續而耐心的治療了三個月，仍然沒有見效。

這時候緣分到了，經朋友介紹認識廣師父，參加禪修課程，在課程當中學到鬆肩抬胯的功法。剛開始做的時候，手臂根本抬不起來，試著抬動時也很痛。廣師父的教法只有三招，當初我也是有點懷疑，之前治療師用手拉都沒有效了，自己這樣子抬一抬，怎麼會有效呢？當時是半信半疑的。

記得剛開始的時候，手臂還是很痛，一次做十下就沒辦法了；大約兩三個禮拜後，抬手的角度比較高了，也比較不痛了。發現這個功法很有效之後，更有信心，持續練習了兩個月後，手臂不痛了，完全恢復正常，連晚上睡覺時也不痛了。

我常向朋友分享當時初學的心情和方法，會叮嚀他們說：「這個功法動作很簡單，只要耐心每天做，效果就會出來，而且次數要足夠，一次做一百五十下，不超過五、六分鐘；一天做四次，剛好六百下，效果就出來了。」大家聽了都很有信心。

朋友中有頭痛的，我要他做這個功法，頭痛好了。還有一個朋友攝護腺腫大，我教他抬胯，效果也很好。

五、結論

（一）有法理依據

本文以佛法剖析物質特性與「四大調和則病癒」的理則，做為調理身體，增進健康的學理依據。許多同學初次接觸此一方法時，會因為它的簡單而懷疑其效果，等到親身經驗它強大的改善功效時，就建立了十足的信心。

此一功法的基本招式只有三個，一個正向抬胯與兩個鬆肩動作，而且可以用一法應萬症。因為身體的各種情況，都可以溯源自「四大」的色法根本，所有疾病的基本原因都是身體四界的不平衡。只要從主要的關節之處，透過簡單的功法，輕軟鬆綿地重複轉動，就能從重要關節牽引身體四界，使之回復平衡，身體的不舒適，就能夠解除。

（二）有操作方法

佛經簡潔而明確地提出「四大調和」的治病健身原理，然而在實際的應用上，還需要針對人體結構與組織的情況，提出確切的調理方法。

在功法項目上，本文依據「四念處」禪修方法中，種種「身念處」所緣境的內容，以適合初學者入門，而又能有益於身體調理的三個項目，即行住坐臥等身體姿勢的調整，從身體四大關節、四個末梢的溫和動作中，達到「四界調和」的目的。在姿勢端正與四界調柔的基礎上，學習「養息方法」，使呼吸深細綿柔，有益於健康。

在學習心態上，儘量保持正念正知，以養生做為淨心的前方便，以得禪定，開發智慧，利己助人，為更高的學習目標。

在進歩次第上，從循序漸進，持之以恆的學習過程中，感知身體四界的調柔平衡狀況日漸增進。在初學時雖然只是模仿外形而做動作，但

已能感覺表層肌肉變得柔軟，解除了僵硬痠痛的現象。日積月累地練習之後，身體更能習慣功法的要領，感覺膝理活化，深層筋骨鬆柔，精神體能日益改善。功法能持續三年以上不間斷，身體的調理與心念的穩定互為增上，感覺四界的調柔，深入而全面，改善了身體過往的一些小毛病，比如過敏、痰多、口乾等現象。鍛練期間，若能學習禪修靜坐，觀照內心，則能感覺心念活動對色身四界的影響，反過來，色身四界的調柔，對於心念的專注、淨化與覺觀，也有很大的幫助。

在累積質量上，依據「事不過三，超過三次，漸成習慣」的原則，以三三律為準則，開始學習時，三十天養成運動習慣，再來三個月，讓正確姿勢與有效操作的方法，內化為身體的習慣。而再持續三年，感覺到調柔色身四界，不但能增進身體健康，對於增強心念的專注力與執行力，也有很大的幫助。

有關於功法動作的練習次數，是以簡單的三式做反覆的練習，重點調柔身體牽引最多部位的肩膀四大關節，就能得事半功倍之效。比較起招式多，次數少，處理部位分散各處的一些方法，效果更為顯著。再者，初學者可以視個人體力現況，一次能做多少就做多少，以輕鬆柔和，不受傷為原則；一天中多累積幾次，最後加總，也能達到數量。基礎數量是一天肩、胯各六百回，最多累積至一千回即可。

在時間上，六百或一千，聽來雖多但是實際執行起來並不多花時間，初學者體力或較弱，鬆活肩關節動作，左右一百回，三分鐘內可完成，六百至一千，不過三十分鐘，還可以零存整計，一天最後加總。柔化胯關節動作，左右一百回，七至六分鐘可以完成，到了熟練而體力增強，則五分鐘內可以完成。一天肩膀動作應完成之數量，以九十分鐘到一百二十分鐘為上限。只要每天為自己的身體投資此數，就可以得到很大的成果回報。

（三）有具體效果

依據學理所設計出來的養生方法，需要有實際的成果來印證此一方法的正確，否則就是閉門造車的幻想。此一方法自推廣以來，許多學員都深蒙其利，身體的各種症狀都有很大的改善，從具體的病症的痊癒，如胃食道逆流，五十肩、心律不整等；日常小毛病的改善，如鼻塞、頭痛、打鼾、失眠等；一直到體力增強，食欲變佳等等。其資益身體，長養色法的成效，展現了全面而深入的效果，應驗了佛經所說：「四大調和則病癒」的原理。實是佛法助益眾生，遠離身苦病惱的又一樁大功德。

（四）簡便易學

大家都知道運動對身體的幫助，但是有許多運動或需要特殊的場地，如游泳需要游泳池，跑步需要跑道，或有時間、裝備與空間等的限制，或是難度高，或是動作多，學起來都不是很方便。

而此一功法最初的設計動機，就從以簡馭繁，以一法能應萬症的方向考量，招式動作不求多，而是以累積數量而達改善品質——四大調和的原理，故方法簡單，一分鐘就可以學會，操作方便，隨時隨地都可進行。還可以視個人工作狀況與體能強弱，從早到晚，分次進行，最後加總累計，輕鬆完成。

試擬一操作口訣：加減做，加減有效；隨便做，隨便有效；認真做，非常有效；滿數做，十分有效。

（五）全面調理

「四界」是色法的基本特性，故調柔身體的四界，是從根本而全面的改變，這是藉由改善體質而達到諸病自然不侵的養生觀。舉例而言，治病若從滅菌的角度著手，則首先需要知道是什麼細菌或病毒，加上研

究其變種，則不免治絲益棼。而從四界來調理，以一法而應萬象，只要能提供身體一個病毒無法生存的環境，則疾病自然無法發生。

（六）即淺即深

1、初仿其形，漸得其法，終入神髓。模仿動作外觀，掌握運用要領，內化而得四界調柔之效。

2、可以養生，可以入禪，可以發慧。

3、學習者了解此一養生方法的幾種情況：一、雖然不知其原理，若能安然行之，功效自在其中。有如「百姓日用而不知」，而佛法的養生之道，自在其中。二、能了解學理內容，則行來自能更有信心，是有智慧的「法行人」的學法特性。三、善知而篤行，更能持之以恆，則日久年深，自然可以體會到招式少、功效多的妙用。

參考書目

一、藏經

東晉·僧伽提婆譯，《中阿含經》，《大正藏》冊1。

宋·法天譯，《毘婆尸佛經》，《大正藏》冊1。

宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正藏》冊2。

秦錄·佚名譯，《別譯雜阿含經》，《大正藏》冊2。

吳·康僧會譯，《六度集經》，《大正藏》冊2。

秦錄·佚名譯，《大乘悲分陀利經》，《大正藏》冊 3。

唐·玄奘譯，《般若波羅蜜多心經》，《大正藏》冊 8。

唐·菩提流志譯，《大寶積經》，《大正藏》冊 11 冊。

唐·玄奘譯，《阿毘達磨集異門足論》，《大正藏》冊 26。

二、專書

康戈武編著，《中國武術實用大全》，臺北：五洲出版社，1996 年。

南京中醫藥大學編著：《中醫學概論》，長沙：湖南科學技術出版社，2013 年。

（責任編輯：釋心皓）

