

安心+防疫 同步並進 佛法關懷全方位

體系活動持續停辦 由內而外展開各項共修課程及服務 落實整體關懷



方丈和尚帶領僧團法師恭誦〈普門品〉及〈心經〉，祝禱疫情早日平息。
(李東陽攝)

訊息布達

- 因應疫情擴大，為配合政府防疫政策，法鼓山體系四、五月所有活動持續停辦。請大眾配合防疫，保護自己，保護他人。
- 活動停辦期間，體系提供豐富線上共修活動及課程，敬請大眾踴躍參與，以精進為全世界祈福，相關資訊詳見第三、五版。
- 四月十日起，法鼓山將在手機 LINE 平台開設「大悲心起 Line 持咒」服務介面，歡迎大家隨時隨地透過網路，共同持誦〈大悲咒〉，迴向疫情早日平息。相關最新訊息，請見法鼓山網站公告。



法新社專訪

法鼓山防疫因應措施

防 疫 期 間，法 鼓 山 慈 善 基 金 會 持 續 前 往 平 日 關 懷 的 社 區 及 機 構，致 贈 消 毒 酒 精 、 自 動 噴 灑 器 、 布 口 罩 、 頸 溫 檢 、 〈 心 安 平 安 〉 手 冊 及 食 品 等 必 要 防 疫 物 資。安 全 平 安 ！

慈 基 會 結 合 法 鼓 山 僧 伽 大 學 學 生 及 地 區 義 工，分 地 進 行 關 懷。二 月 二 十 六 日，僧 大 規 畫 組 繼 長 演 法 師 帶 同 五 位 學 僧 及 慰 訪 嗣 工，就 近 訪 視 新 北 市 金 山 區 十 二 家 庭，進 行 防 疫 宣 導、關 懷 並 消 毒 機 、 口 罩 、 次 氯 酸 水 等 已 陸 續 配 應。

同 時，護 法 總 會 也 對 各 地 分 會 加 強 防 疫 知 識，以 及 面 對 病 毒 的 正 確 心 態，三 月 十 一 、 十 三 日，特 別 邀 請 臺 北 荣 總 醫 院 陳 維 賴 醫 師 及 臺 大 醫 院 金 山 分 院 感 染 科 林 冠 吟 醫 師，分 別 於 雲 来 寺 及 法 鼓 山 園 園，舉 辦 線 上 安 分 心 防 疫 講 座。

法鼓山慈基會 分送防疫物資

【本刊訊】新冠肺炎疫情在全世界擴大延燒，隨著確診人數持續增多，影響層面漸廣，人心不安情況加劇。三月一日起，每週日上午，方丈和尚果嶽法師率領僧團法師，於法鼓山園區祈願觀音殿舉行「心安平安祈福法會」直播，為全世界正遭逢疫病等天災人禍的地區與民眾迴向，為社會提供佛法祝福與安心的力量。

「有人認為這次疫情爆發像世界末日，但其實惶恐的感覺是人製造出來的。」指出真正的免疫力是「慈悲心」，方丈和尚呼籲各界「大悲心起」：

「慈悲心起」：「慈悲心起」：「慈悲心起」：「慈悲心起」：

「慈悲心起」：「慈悲心起」：「慈悲心起」：「慈悲心起」：



▲在親友與僧團法師的祝福中，陳嘉男名譽總會長靈骨於(王育發攝)

【何筱淇／金山報導】三月三日，護法總會名譽總會長陳嘉男，在家屬及僧眾念佛聲的陪伴下，於家中安詳捨報。三月八日，追思會於總本山曹源書苑多功能廳舉辦，感念其三十多年來對法鼓山無盡的護持，會承擔二十一年護法總會的總持，會全力協助聖嚴法師及教團推展法務。因正值新冠肺炎疫情期間，追思會上除了陳總會長親友，僧團及護法總會相關代表出席外，現場透過網路直播，讓教團四眾以視訊緬懷感恩名譽總會長。

追思會於下午兩點開始，首先由悅眾法師帶領現場與會人員誦念祝禱，並觀看紀念影片。與名譽總會長情誼超過三十年的資深

法新社記者提問，法鼓山基於何種考量，應防疫，取消大規模聚會活動，避免發生群聚感染。三月十三日下午，法國新聞通訊社（AFP）於農禪寺採訪方丈和尚表示：「因有過 SARS 的經驗，鼓講堂」線上課程的運作。

法新社記者提問，法鼓山基於何種考量，應防疫，取消大規模聚會活動，避免發生群聚感染。三月十三日下午，法國新聞通訊社（AFP）於農禪寺採訪方丈和尚表示：「因有過 SARS 的經驗，鼓講堂」線上課程的運作。

法鼓雜誌

紐約東初禪寺 Chan Meditation Center
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373
Tel: 718-592-6593 www.ddmusa.org
非經本刊同意，不得轉載本刊圖文。

Non-profit Org.
U.S. Postage Paid.
Flushing, NY
Permit No.1120

法鼓雜誌APP
歡迎下載



【新聞簡訊】

方丈和尚於教育電台
籲請以慈悲心防疫

3月6日，方丈和尚果嶽法師受邀至教育廣播電台錄製《幸福密碼》第二季節目，以四種環保暢談防疫心法，籲請聽眾一起存好心、說好話、做好事、轉好運，平安度過疫情。

新冠肺炎疫情影響整體國家社會，乃至世界全體的平安。方丈和尚表示，大眾除了戴口罩防止外在病毒入侵，同時更要防止心靈病毒侵害。佛法中鼓勵說愛語、柔軟語、誠實語，也就是多說善良、有用、安慰、慈悲、關懷與智慧的話，「罩」住口業，也要「造」就善業。

方丈和尚分享遭逢疫病災難時，慈悲心是防疫最好的方法。「我們要過少欲知足的生活，減少浪費、殺生的行為，從病毒侵襲中，學習更大的慈悲與智慧。」並鼓勵大眾為受苦的眾生以及醫護人員、自己與社會大眾，共同祈願、祝福、迴向，一起安度艱難的時刻。

本集節目預計4月2日上午10時至11時播出，歡迎大眾鎖定國立教育廣播電台(FM101.7)，聆聽平安幸福的智慧。

(林雅櫻)

中華佛研所校友堅如法師
接任北投彌陀寺住持

3月12日上午，方丈和尚果嶽法師邀出席北投彌陀寺新任住持堅如法師陞座典禮。

彌陀寺由淨良長老於1953年創建，長老住持期間擔任中國佛教會許多重要執事，也協助當時主席白聖長老成立「世界佛教華僧會」，故與東南亞佛教界多有深刻法緣。2005年，應邀於法鼓山落成開山典禮上，為祈願觀音開光主法。

方丈和尚代表法鼓山上台致祝賀詞時提及，堅如法師為中華佛學研究所校友，學問與願心兼具，相信能承接淨良長老的志業，共勉一同將弘揚佛法的菩提悲願往下傳承。

(釋演禪)



大悲心起 全球共祈福

心安平安 祈福法會

(線上共修)

相信 觀音菩薩的慈悲願力
會護佑眾生，早日平息疫情

相信 每一顆安定祝福的心
是為您我帶來平安的關鍵力量

讓我們一起持誦《普門品》、〈大悲咒〉
祈願大眾，安心、安身、安家、安業

日期 4/5、4/12、4/19、4/26、5/3
時間 每週日上午10:00~11:00
(網路直播，法鼓山僧團領眾共修)

總回向 5/10 上午10:00網路直播

直播網址：<https://www.ddm.org.tw/event/care/p2.html#a1>

相關訊息請參閱法鼓山【安心專區】

緬懷護法總會名譽總會長 陳嘉男菩薩

法鼓山永遠的長者



一生行誼
菩薩行者

◎施建昌

◎惠敏法師 (法鼓文理學院校長)

家教、社教、佛教的菩薩典範

追隨師父
護法弘法

1999 推廣法鼓山理念
十週年全球會員大會揭
示「心」五四運動。

名譽總會長陳嘉男菩薩自一九九四年十月擔任護法會會長，至二〇一五年卸任。這段期間，護法信眾從當時的十萬人左右，成長至日後的百萬信眾，他的貢獻，功不可沒。

一九九四年，陳嘉男菩薩由首任會長楊正菩薩推薦，接下會長一職。楊正會長稱陳嘉男菩薩為「人格高尚的紳士」，總是讚不絕口。陳總會長對楊正會長也非常尊敬，並經常向他請益。

那段時期，師父希望推廣安心、安身、安業理念。陳總會長建言，安家是安定社會的基石，家不能安，也會影響安心、安身的工夫，建議加入「安家」一項。此舉獲師父認同，於是有了日後的四安運動。這是陳總會長對團體理念的一大貢獻。

接任後，陳總會長以其經營專長，將護法組織分編為七個轄區，每一轄區，配置一名轄召及二位副轄召，透過分層、分區、分工，以達成任務分享。這是陳總會長對護法體系發展的一大建樹。

一九九九年發生九二一大地震，陳總會長跟隨師父前往受災地區慰問。他曾與子女分享，那是他一輩子所見最多的遺體，內心實感恐懼。但是當看到師父誦經、說法，慰訪民眾，深切感受到佛法撫慰人心的力量，於是推動護法體系眾一起賑災、救濟苦難。這是陳總會長深刻感受佛法安定人心的一次體驗。

接任後長達十多年期間，只要師父在臺灣，陳總會長每週約有三天到農禪寺開會。他很少主動發言，但只要師父請教他的意見，絕對是有問必答，可以說他日日夜夜都在構思護法方案。

從法師、信眾到家人，大家對陳總會長有許多推崇，其中有一個共通點，就是他身體力行對佛法的實踐。總會長每天做早課，必誦《四眾佛子共勉語》及法鼓山的共識，再以「感恩、慚愧、懺悔」作為結語。或者，有時看到一朵花、一片雲、池魚流水，他會向家人分析因緣、景物的變化，這便是師父所教的即景修觀，結合生活佛法的體驗分享。

二〇〇六年，聖嚴教育基金會與美國哥倫比亞大學合作設立「聖嚴漢傳佛學講座教授」，當時亟需一筆籌設基金。當我向陳總會長勸募，他一話不說，當下允諾，並且感謝基金會給他機會，護持漢傳佛教在西方社會弘揚，這是他的光榮。

名譽總會長奉獻護法總會二十一年，始創他以世間法的智慧，認定師父是他此生追隨的老師，而後全心投入法鼓山，精進學法、護法，推動佛法的社會關懷，如同給孤獨長者再現。能夠認識他，與他同行二、三十年，也是我個人的榮幸。

(節錄自二〇二〇年三月八日名譽總會長追思會)

大學院教育飲水思源



◎惠敏法師 (法鼓文理學院校長)

家教、社教、佛教的菩薩典範

敝人多年在法鼓文理學院配合校訓「悲智和敬」與「文理學院教育」(或稱「博雅教育」)，提倡「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」作為「雅健生活樂和敬」基礎，以及「終身學習五戒：閱讀、記錄、研究、發表、實行」作為「博學多聞有智慧」的基礎。雖然感恩大家的成就，但是慚愧與懺悔自己諸多不足，不容易讓師生感受與實踐，這是今後敝人需要向陳菩薩學習之處。

修與教的一面，獲益匪淺。例如：自己常念「感恩、慚愧、懺悔」；教育子女們愛潔潔淨、富家子弟不容易養成的習慣。這是他留給子女們與世間最寶貴的資產之一，子女們也努力實踐，甘之如飴，令人敬佩。

敝人多年在法鼓文理學院配合校訓「悲智和敬」與「文理學院教育」(或稱「博雅教育」)，提倡「身心健康五戒：微笑、刷牙、運動、吃對、睡好」作為「雅健生活樂和敬」基礎，以及「終身學習五戒：閱讀、記錄、研究、發表、實行」作為「博學多聞有智慧」的基礎。雖然感恩大家的成就，但是慚愧與懺悔自己諸多不足，不容易讓師生感受與實踐，這是今後敝人需要向陳菩薩學習之處。

修與教的一面，獲益匪淺。例如：自己常念「感恩、慚愧、懺悔」；教育子女們愛潔潔淨、富家子弟不容易養成的習慣。這是他留給子女們與世間最寶貴的資產之一，子女們也努力實踐，甘之如飴，令人敬佩。

常寬 法師 用佛法寫出安心方程式

佛陀說，只要有人皈依三寶，便有四天王派遣三十六位善神隨身護佑。當全球為新型冠狀肺炎疫情陷入恐慌，這份保障聽在佛弟子耳裡，宛如定心丸，安慰不少人心。三月六日起，三月份每週五晚上七點到九點，法鼓講堂特別講堂邀

請法鼓山僧伽大學男眾副院長常寬法師主講「安心方程式」，法師借用數學語言，指出三皈依、持五戒、修持十善法等，累加的功德不可思議。

講座中，常寬法師援引《灌頂三歸五戒帶佩護身咒經》指出，只要「皈依三寶」即有三十六位善神分主不同類型的疾厄，守護平安；若「持守五戒」則有二十五位善神守護家宅，讓諸事

吉。佛弟子若能恆常修持，保持覺知，就能心不隨境轉。以病毒為例，新冠病毒是介乎有生命與無生命的存在體，得靠宿主才能存活，我們若能清楚覺知這點，就不至於一聽到新冠病毒，即生起不必要的恐慌。

除三皈依、持五戒，常寬法師另外指出「觀心過關」、「無常

數字的意涵，心境才不會隨之起舞。

上法鼓講堂



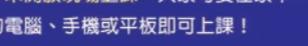
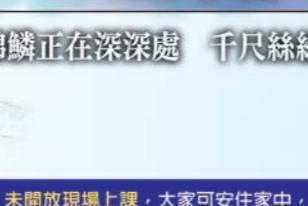
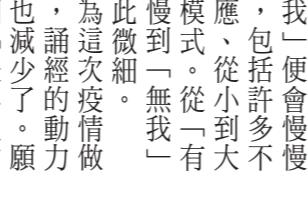
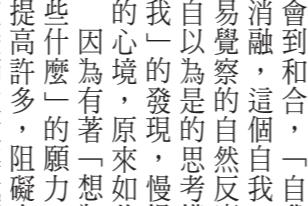
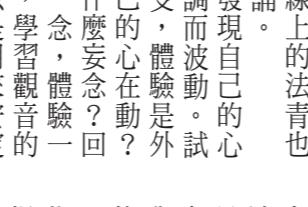
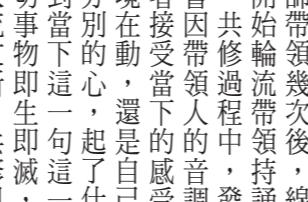
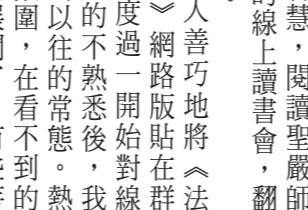
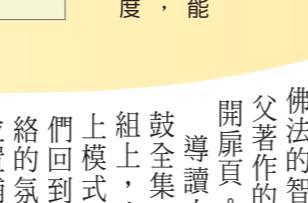
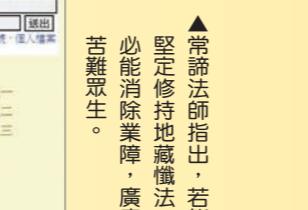
共學子安心法門

線上聞思修

常諦 法師 地藏懺法守護身心清淨

身處變化無常的世界，如何守護身心的安定？

三月的「法鼓講堂」，由常寬法師講授安心之道，為相聚線上共學的全球各地學員，送上一帖帖佛法妙方。





師徒禪

◎姚果莊

沉重的僧袋

早期，聖嚴師父每次回臺灣，總會把在美國三個月所完成的手稿放入僧袋，親自揹著，不放入行李箱，怕萬一弄丟，心血就白費了。稿子是成疊的，非常重，師父總是揹著它，絕不離身。

我問師父：「行李箱怎麼可能會丟？」師父說：「還是小心一點好。」無巧不成書，那一年我從臺灣回美國，兩個託運的行李箱真的不見了，原來是別人拿錯了，後來雖找回箱子，發現還是少了些物品。

師父做任何事都是那麼細心，寫稿子也一樣，通常一篇稿子一來一往，總要三至四校以上才能完成。其實錯字不多，多半是認為不妥而刪去，然後再補充些新資料。雖然我以前做的也是編輯工作，但是從師父那裡學到的，才是真正深入人心的編輯工作。師父會考量廣大讀者的層次，該深的深，該淺的淺，這正是當代高僧接引信眾的典範。



菩薩在人間 分享善的力量！

法鼓徵文

全球疫情嚴峻，生活隨時處在緊張狀態。聖嚴師父曾說：「當外在的環境起了變化，我們要知道那是外在環境在動，心不要也跟著動。」防疫期間，您如何以法安心？生活中，您有哪些學佛故事、修行體驗？別猶豫，趕快提起您的筆，與讀者分享善的力量，把好的心念與行動傳送出去。

■來稿請寄：臺北市 112 北投區公館路 186 號 5 樓《法鼓》雜誌收
■傳真：(02) 2896-0731
■E-mail：mag@ddmf.org.tw
■請註明「法鼓徵文」（本刊保有刪修權，若不願修稿，請於來稿中註明。文稿如經採用，請至各地分院索閱，將不另行通知）

永嘉大師證道歌

4/5, 12, 19, 26

Sunday(週日) (中英雙語/Bilingual)

9:00~10:30 AM EST

Ven. Guo Xing 果醒法師主講

名譽總會長的大公子有仁菩薩說，他的父親與我，並肩走過二十餘年，具有深刻的「革命情感」。我說我們是互相共勉勵，有頗就有力的菩薩道情。

學佛，從嚴肅變溫暖

陳嘉男菩薩接任護法會會長那年（一九九四），我擔任聖嚴師父的侍者，隔年接任助念團輔導法師，又陸續擔任關懷中心監院及護法總會輔導法師。在那十年間，還總會長與我有比較多的互動，還有當時擔任文教基金會副執行長的果肇法師，我們經常一起開會，研討如何凝聚僧團、護法會與基金會，大家分工合作，共同關心護法信眾。

當時正是法鼓山工程建設極重要的階段，為了募人、募心、募款，護法總會在全臺各地密集發展關懷活動。總會長對於師父賦予的任務，總是欣然接受，使命必達；對師父的敬重，對任務全力以赴的決心，使我非常敬佩。

聖嚴師父常講，我們要接引人，最重要的是真誠、踏實的態度。名譽總會長過去經營事業，必然有其

「霸氣」；在他護持法鼓山之後，用「佛法改變自己」，散發出來的慈悲溫暖，即使不多言，許多護法信眾和他的友人，都深受感動。

陳會長個性內斂，卻總是讓人覺得很高溫暖，形成很微妙的特質。我也認為自己偏內向，只因任務需要，學習應對進退，扮演好各種執事的角色。

陳總會長或許也有相同的心境吧，尤其他接受到佛法的利益，非常重視世法與佛法的融合，積極推動「佛法生活化、生活佛化」，並且以身作則去實踐。從此，他的言行一舉手投足，皆不離佛法的內涵。

病中，護法願心不退

陳總會長或許也有相同的心境吧，尤其他接受到佛法的利益，非常重視世法與佛法的融合，積極推動「佛法生活化、生活佛化」，

與禪相遇自安也安人

在新冠肺炎疫情緊繃的時刻，更需要禪法來覺照自己、放鬆身心。

三月份，帶領初級禪訓班、初階及精進禪修的法師們，回到法鼓山禪堂，

交流討論教學的方法，也與大眾分享提昇心靈免疫的心法。



◆帶領禪修的法師們齊聚法鼓山禪堂進修培訓，提昇禪修教導的能量。

深入禪學 方法更透徹

三月十一、十二日，研習營於法鼓山禪堂展開。課程以初級禪訓班課程架構為基礎，邀請禪堂監院常乘法師、傳燈院監院常襄法師，以及僧伽大學教務長常啟法師共同帶領，內容主要為研討交流與實地演練。第一天課程包括放鬆、七支坐法、三時調三式、自我覺照；第二天為動禪、體驗呼吸、數息、經行等。方丈和尚果暉法師兩度前往關懷，並以自己在日常生活中調飲食、調睡

體系活動因防疫而暫停，僧眾隨緣精進不放逸。為讓僧眾對禪修的實修方法、教理依據與歷史脈絡等，有更深入的學習及體驗，法鼓山僧團於三至五月間，舉辦禪修研習系列課程，包括僧伽大學開設的「禪七內護要領研討」、「話頭禪研討」、「棒喝、話頭與經教——臨濟宗三峰派祖師的生命故事與教學實踐」、「《楞嚴經》的耳根圓通法門」等，並規畫「與禪相遇」禪修研習營，

進階禪修帶領培訓

師資交流 教學更提昇

◎ 釋演化



► 中華佛研所助理研究員許添雅老師，為僧尼紹話頭的起源與發展。（釋演坦 攝）

心安定，好呼吸

◎釋堂壘（傳燈院監院）

「一觀法」，藉由身心的各種現象，進一步理解並接受無常、無我的事實。一切現象皆有因，當

可能是胸口緊繃、心跳加速，或者想找一點事來轉移注意力。知道這個感覺，卻不生起排斥或喜歡的心理，就只是純粹去體驗，無形中，也就接受了它，焦慮反而會下降。也許一陣子之後，又開始焦慮，那就再度去體驗它，持續去接受它。

「觀心」，則是察覺自己的起心動念，體會到心一直受外境影響，持續在變化。例如囤積物資的行為，即源於心中的不安，使得心被外界的訊息拉著跑，所以相信訊息前務必要理性思考，除了選擇正規管道來認識疫情，還要確實做好防疫措施，提昇自身免疫力。

當口罩成為防疫配備，該如何好好呼吸？如果心很安定，呼吸平順，耗氧量自然不會太大，就不容易有窒息的感覺。如何維持心的安定？聖嚴師父在《禪的世界》中，結合四念處的方法，讓禪法可以隨時隨地運用在生活中。

從「觀身」開始，由大的肢體動作，慢慢觀察到細微的動作，可將心由散亂的狀態收攝回來。疫情間，對身心的覺照力不足，很容易用手四處亂摸，再揉眼睛或口鼻，甚至戴了口罩卻露出口鼻。因此，無論在工作或生活事務上，可謹記「七分做事，三分覺照」的原則。「觀受」，是清楚自己的感覺。每當我感到焦慮，就會試

與其擔心 不如打坐

◎釋當乘（釋當監院）

禪修提昇心靈防疫力

對新冠肺炎疫情，許多人瘋搶物資或者旁人咳嗽，心就涼了一下！這些現象，根本原因是害怕死亡，擔心自己的身體會失去，心跟著外境起伏。若沒有修行方法的輔助，很難深入對無常的體會，常常會把現象當成恆常不變。除了建立正知見，還要隨時提起方法，用自己的生命去體驗。以呼吸為例，一般人一分鐘有十六至十八次呼吸，也就是說，我們每一分鐘都能體驗十六至十八次的無常，能時常體驗無常，當無常發生時，心裡比較不會產生苦的反應。「心靈防疫力」，是經由修行的觀念和方法，減輕由習氣所產生的生死流轉業力，可從戒定慧三學著手。「戒」，是少欲知足的好習慣，養成良好的飲食、睡眠和運動習慣，來提昇身體的免疫力；目前，道場共修暫停，最好能維持個人平日定課。「定」，是讓心隨時處於安定清明的狀態，在生活中便能恰到好處。

地處理事情。禪坐是最直接的鍊心方法，當身體不動時，較能細緻地觀察並自己的心。心就像水，假如水一直不動，映照出來的影像會是扭曲的，反若水能平穩不動，便能照見事物的本「慧」，某個層面是實證，除了肉生命之外，還有「法身慧命」，雖然尚未體驗到不生不滅的本來面目，可以練習從原本的自私自利，逐漸為從利他中完成自利，最終成就圓慈悲與智慧。

《八大人覺經》云：「世間無常土危脆。」環境的不安定、不安全，是不可避免的事實，如果不修行，內心是煩惱痛苦的，透過修行能讓我們清淨，心清淨自然會想到淨化環境，體驗到的環境就沒有這麼多煩惱，自在人間淨土之中，來生要求生西方，自然也是水到渠成的事。

强化免疫，疾病不是敵人

◎釋常欽（法鼓山僧大教務長）

客塵喻妄想，主空喻自性，修行就該用那不動的自性上才能成就，亦如抗疫應的是自身本具的防疫力，而非消滅與戰鬥

守護根門、攝心安定、知足少欲、知慚、常懺悔等，便能創造更好的身心土壤，必結成健康、解脫、無病的茂林花果。
禪修的基礎是放鬆，放鬆同時是禪修終與過程，放鬆的人像彈簧，不用時鬆應用時強韌。「放」是將一切思慮情緒放下，接納喜怒憂悲恐懼這些人之常情歸於平衡，是一種復原調節的能力；「是不對立」，讓四肢百骸、生理肌肉完全下來，鬆而後通達，通達不迂則人必健慮，就算病菌來了也不怕。
其實強化免疫，敵人並不存在，若把當敵人而鬥爭，那永遠有打不完的戰役，們可學習虛雲老和尚以《楞嚴經》來鼓行者用功的開示：客棧的主人常住，本客人或來或住而牽掛；灰塵的質地隨時動根本礙不著澄寂的虛空。主與客、空與

女鍵；亦如我們如何看待煩惱，才是真正度過難關的癥結。疾病不是敵人，去戰勝它，但我們卻認為病菌殺不死，為用的武器威力還不夠。殊不知，病菌只是結果而不是原因。是因為我們為病造了生存環境，病菌才得以入侵，如同忘記鎖門，小偷才會光顧。廢棄的園林會長滿雜草，若我們只將之拔除，而不種上瓜果蔬菜，不久，園子又會雜草叢所謂「野火燒不盡，春風吹又生」。習慣亦要根除壞習慣，不是去打擊消滅它，而造一個好習慣，讓壞習慣無法現起。

泥沼不通必然孳生蚊蠅，面對疫病，人關注的焦點是找到消滅病毒的解藥，前有效的靈藥卻是人人本具不假外求的力。如何提昇身心的防疫力，《黃帝內經》云：「虛邪賊風，避之有時。」避開不身體健康的因素，而非與之抗爭，抗爭致對立，反而不益健康。

一般來說，充足睡眠、規律作息，適身舒展，保持心情愉快，能有效建構好心環境，提昇免疫力。疏通淤泥，則蚊生，如同禪修面對妄念的態度，不迎不