



發行單位：法雲武道發展學會  
 Fa Yun Martial Arts Development Association  
 發行人：黃進坤理事長  
 編輯者：本學會出版組  
 網址：http://fa-yun.org

會址：73353台南市東山區青山里青山46-8號  
 電話：+886-6-6862719  
 聯絡地址：70043台南市中西區西華南街35號7樓之2  
 電話：+886-6-2281299  
 電子信箱：fayunorg2013@gmail.com

- 法雲甘露
- 專訪陳健老師
- 武學的修練之路
- 談本門英雄之道
- 法雲妙義：法雲武道發展學會名稱略釋
- 各區訓練道場簡介



## 理事長的期勉 黃進坤 理事長

法雲武道發展學會成立至今已近一年，在導師護持及眾師兄姐的鼎力相助與付出下，各區道場正式運作，組織功能健全發展，一切水到渠成，日漸茁壯及成熟。這段期間舉辦了本學會第一屆的教練講習會，圓滿完成了任務，讓參與的會員及眷屬們皆感到功力精進、法喜充滿。

學會草創之初，將先以建立制度、落實理念及凝聚情感為重點，從辦理活動過程之中逐漸累積經驗、達成共識，經由武術訓練及佛法之修持，盼能成就法雲妙義，以武入道。求之於己者可達內外兼修文武兼備；發之於外者望能造福社會、服務人群，盡我輩之努力則可以無憾矣。

如今首期會訊正式發行，爾後將成為信息交流及傳遞之良好媒介，非常感謝大家對這塊園地的默默耕耘和奉獻，期勉在眾兄弟姊妹的推廣和付出之下，法雲武道發展學會能源遠流長且歷久彌新。

## 【創刊詞】 法雲甘露

周高山 導師

本學會師法武術、武藝、武功、武道之鍛鍊，依調身、調息、調心，循序漸進，結合道、藝，而能學以致用。劉公雲樵大師常云：「道要落實於日常生活中」，有體、有用，是無為所化，故其德不為其形所累。「菩薩發心，皆為一切苦惱眾生」，如此漸能深觀人世間無常苦迫，化苦海為智海。如《華嚴經》之善財童子，出生福城，欲學菩薩行，遍禮善知識，而發廣大心念：「善知識者是成就修行、令一切眾生至一切智城道因」；法雲武道，此一清涼園地，乃四十年眾願所成、眾善知識所集。同參如手足，「以因緣故，諸法生」，此一大事因緣，值得珍惜。

古仙人道，即以正見、正念等因，精勤不息，培育戒定慧三學，以臻圓滿，究竟得成無上菩提大智果。武道動靜一如，如劉公雲樵大師座右銘「靜坐對月，虛心坦懷」，旨在詮明「虛其心，不執取一切相」，所以能「實其照，而遍知萬法」。學者應依戒定慧，善入武學八正道：忠孝節義，正見也；養術攻守，正思也；身口意行守護不失，正語、正業、正命也；日新不輟，正勤也；清淨無諍，正念也；持志養氣，正定也——如是行者，得成大器。劉公雲樵大師亦云：「直

度三才，橫抗八極」之德，是心也，道也；論曰：「諸佛依二諦，為眾生說法」。祖師們如是知、如是行，「唯慧是業」，如是古仙人選、古仙人跡，我得隨去，隨往故道古人行處。

即如自在海師於《入法界品》云：「我成就大悲幢淨行法門，……以善方便攝眾生海，住一切智海」；亦如德生童子、有德童女所勸慰，應「於自身生求度想，於善知識生船師想，於所說法生舟楫想，於所修行生到岸想」，航於海道，知其深流、淺深、波濤——若果能隨順法雲武道因緣，以堅淨信心，遠離散漫、敗壞、獨頭、戲論等諸相，精勤修習無量慈心，修習大悲甘露正法，以無所得而為方便，即渡無為崖岸。此超生死之因果，渡生死之瀑流，無盡藏「皆在此中」矣。

法雲武道，在於「生生不已的延續，生生不已的淨化」，和衷共濟，以方便波羅蜜行布施、愛語、利行、同事，依四攝法善巧砥礪，普和其光，巧同其事，各使需益。菩薩與物共事，同物行善，行持於六和敬：同戒、同見、同行、身慈、口慈、意慈，「外同他善，內自謙卑」，得始令終，令一切智疾得成滿，是故於此勿生疲厭，以安立於菩提大道。經云：「大悲如水恆饒益」，又曰：「菩薩亦爾。從菩提心流出善根大願之水」，以四攝法、六和敬「充滿眾生，無有窮盡

，復更增長，乃至入於一切智海，令其充滿」。聖人之心，住於無所住，所以學道亦「應無所住而生其心」，「照見五蘊皆空」。如此，則異想不息自息，塵垢不除自盡，得菩提，故證涅槃。菩提亦涅槃矣。

「疾入大智海」，「當聽妙法雲」：菩薩「因善知識，增廣一切菩薩智慧海」，亦「因善知識，領受一切菩薩正法雲」。「語言盡竟，心行亦訖」，真入不二法門也，法雲武道亦如實契入第一義諦；無所諍競，醍醐灌頂，能出法雲甘露味。如彌勒菩薩讚善財童子：

「善財勝智海 依於直心住  
 菩提行漸深 出生眾法寶  
 善財大心龍 昇於法界空  
 興雲霆甘澤 忘成一切果」；  
 雲來集，雜華莊嚴。忘己為人，盡其在我，任重致遠，大丈夫當如是。共勉之。



熙雲(智印)謹識  
 癸巳仲秋

## 談本門英雄之道

吳義達

真正的英雄之道當非屬熱門顯學，對此有真知灼見者亦極為鮮見。且英雄之道雖極其實貴，卻也極其難傳，得法之機緣已屬不易，能持志勤修者亦屬難能，故雖任何時代都需要英雄，人亦多嚮往成為英雄，但現實上英雄通常卻甚為稀有。英雄之道市場或不寬廣，但若選擇英才而教，由社會上層產生影響，也可光大本會，不負傳承。

商場、職場、情場……，人生處處皆如戰場。戰爭要講勝算，而且是要設法提高勝算的。而個人在人生各戰場中若要提高勝算，則莫如修練武學。一般武者多只是求其拳腳上的勝負，本門武學則超乎此；劉老晚年就是想把寶貴的武學傳給我們，依法修練成英雄，藉以成就一番大事業。

身、心狀況是會互相影響的，體弱之人易萌生失敗感，身體強的人也較容易對自己有信心。相反的，心靈安泰，身體也較能健康、較能面對挑戰。若平時就沒能精練充沛的鬥志，強化精神、意識武裝，四面楚歌時絕難期望能有英雄表現！現代企業家必須是鬥士，所以不論是天生或經由磨練，成功的企業家必定須以深明武學內涵的英雄。然而，要成為能戰勝時局的英雄，其身、心、靈條件是極其嚴苛的。一般人天生多難符合英雄的條件，但英雄是可以訓練出來的。

若非天生英雄，要習得英雄心性，方向比努力



更重要，心性之學若不得真傳，差以毫釐，往往失之千里，不可不慎。本門所習之功夫，源自中華民族一脈相傳的道統，是文武合一的修行。能藉由實在的方法與程序，有效強健身、心、靈，讓凡夫逐漸蛻變成能創造時勢的英雄。本門身、心、靈的鍛鍊，就是要透過肢體、氣息與精神完整而全面的訓練方法，培養出能承擔大任的英雄。劉公雲樵大師云：「人身如海綿，擠得越乾，吸水也越多。故學拳必學發勁，發勁吐氣越透徹，吸回也就越充飽，此吐納術之極致也。」發勁要能猛、整，則肢體必定柔軟堅韌，氣息亦自浩然，自然瀟灑出無畏的精神體，斯人至此英雄之寶可謂具矣！

敵則能戰，少則能逃，不若則能避，戰場上能掌握主動的才是適者、贏家。但是只有真英雄，才能得機得勢、掌握主動，制人而不制於人。再加上老子：「夫惟不爭，故天下莫能與之爭。」止戈為武、仁者無敵的精神內涵，武學之道豈有極哉！願共勉之！

## 法雲相繫 機緣逢生——成立大會紀實

陳寶終 秘書長

欣逢成大國術社成立四十週年，並於二十餘年校友會師兄弟醞釀與殷切期盼中，本學會經2012年3月21日初步討論，並於同年度由師兄弟們密集發起各區的共識說明會、多次討論及籌備會後，法雲武道發展學會終於於2013年3月2日假成大舉行成立大會暨第一屆第一次理事會議。

成立大會當天上午在莊天彬、葉先覺、吳家平、郭志勤等海外師兄們的祝福下，大會章程與第一屆理事選舉案、討論提案、導師授旗予各區聯絡人等活動中熱烈展開，下午則有三場經驗分享——吳義達師兄的〈英雄之道〉、廖為忠師兄的〈武學的修練之路〉、石隆吉師兄的〈法雲妙義〉，順勢一起回到國術社孕育與發源地——芒果樹下，再度團圓，並有武術觀摩等活動。本學會並於2013年5月由內政部正式立案。

導師於〈學會意涵〉中有云：「宏揚中華傳統國粹、文化，法雲武道至為主軸。」願以此因緣、功德力，學會大眾之拳術與道業駢臻，仁果香林展古道。

【專訪】 平凡中的不平凡……  
《專訪 陳鍵老師光榮退休》

採訪/柯志祥、呂天純

當很多師兄得知陳鍵老師要和大家一起參加教練訓練營(2013年8月9日至11日)三天,無不感到歡欣鼓舞。大家都認為:陳老師無疑是學會成立幕後不可或缺的推手,默默陪伴國術社走過三十多個寒暑,沒有絲毫貢高我慢、急功好利的特質,樸實踏實是他一生的寫照。是什麼樣的人生觀,讓陳老師能數十年來始終如一、不改其志?欣逢陳鍵老師2013年8月1日核准退休,編輯小組特地前往採訪,希望引領大家更加認識陳老師,一同學習共同成長。

回想起民國63年(1974年),一群數學系的師兄(江希超師兄、吳家平師兄、吳憲治師兄等)在光復校區禮賢樓與光一舍之間的廣場,因緣際會遇上正在練習力劈的陳鍵老師,於是興起了習武強身、成立社團的熱血。就在嚴豐杰師兄、陳金堂師兄、葉先覺師兄與莊天彬師兄邀請周高山導師擔任社團老師的因緣下,於是成大國術社終於誕生了。……

陳老師一生中(敦品、強身、勵學)為其座右銘,認為品德是最重要的,修養心性、不要傷害他人,並且身體力行。關於「不要傷害他人」這一點,可以從民國85年(1996年)陳老師歷經的一場意外,在大學路22巷騎摩托車時,不小心壓死一隻老鼠,於是心生懺悔不已,決定吃素三天,而種下後來吃素的因緣。所以陳老師所謂的「他人」,涵攝「十方一切有情眾生」,具大悲心。

當我們問到:退休後是否有何規劃?陳老師不假思索的回答:「看書、運動、參加有興趣的活動(例如爬山)」。目前老師已將《毓老師講中庸》(註)看過一遍了,並且規劃將專業書籍(例如:靜力學、動力學、流體力學&工程數學的結合)再溫故而知新,他說:「以前工作忙無法靜心研讀,現在有時間可以好好地深入學習了。」,跟現代人「三等:等下班、等領薪水、等退休」的想法,並急於享受退休後的人生,實在有蠻大的差異。

在學會成立之初,如何將法雲武道的精神傳承並推廣至社會大眾呢?陳老師除了肯定近期學會所舉辦的教練培訓講習,並建議可以在週末假日早上開設〈初級班〉,內容規劃可以包含:熱身(30分鐘)-->休息(10分鐘)-->概念研討(30分鐘)-->奉茶(30分鐘),大約1.5~2小時的課程,符合現代人時間有限又身體機能每況愈下的窘境。對於較不常聯繫的會員,偶而可以週末邀約吃飯、爬山、聊聊天。對於剛踏入社會的會員,陳老師則給予教誨:「在工作方面,應該盡心盡力地去工作,只要工作的待遇在合理的範圍之內,就不要太計較薪水的高低。在家庭方面,學習與另一半和睦相處,共創溫馨幸福的家庭。」言簡意賅,卻意義深遠。

最後,陳老師勉勵大家要守『戒』、才有『定』力,繼而產生智『慧』。關於『戒』的方面,首先在工作崗位上,不要「貪污」、不要「枉法」,其次在生活中,不要「抽香菸」、不要「嚼檳榔」、不要「賭博」、不要「酗酒」;關於『定』的方面,建議大家每個月養成捐款給慈善機關的習慣,捐款數量的多寡,則以「隨喜」及「量力而為」來決定,社會上有許多大的企業家及大慈善家,他們捐出其財產的百分之八十或九十,而一般的小老百姓,量少的可以捐出其薪水的百分之一,量多的可以捐出其薪水的十分之一,總之是以「量力而為」及「隨喜」來決定個人的捐款數量,有了這些捐款可以幫助窮困的眾生渡過他們的苦難,讓整個世界及社會變得更祥和與幸福,我們所敬愛的 陳鍵老師,也是依照這樣的教誨,身體力行、樸實踏實,值得我們後輩努力學習效法。

註:愛新覺羅·毓鑾講述,許晉濤筆記,「毓老師講中庸」,中華奉元學會。



圖:陳鍵老師於教練培訓講習中經驗分享



圖:2013教練培訓講習會後大眾於智海福城



圖:導師於嘉義妙雲蘭若受短期出家戒時留影

法雲妙義:法雲武道發展學會名稱略釋

石隆吉

一.前言:

學會名稱「法雲」來自青山「智海福城」山門之對聯「疾入大智海,當聽妙法雲」。「智海福城」代表福德慧雙修,福德智慧具足圓滿,證菩提成佛道;「妙法雲」代表能成就上述功德之一切世出世間法。導師投身國術教學工作數十年如一日,以國術為善巧方便法,諄諄引導學子踏上究竟菩提道,度人無數,成效卓著。故以「法雲」做為學會名稱,可為名副其實。

二.法雲:

法雲有無量義,導師之前已精闢地開示過法雲妙義,也因有無量義,於此再做一些意涵之延伸,以饗大眾。含導師開示之內容,以下共列出十二點供大家參考。

- 1.疾入大智海,當聽妙法雲,法雲武道為入智海福城之要道。
- 2.法雲雨甘露,為滅熱惱故,得究竟清涼。
- 3.法雲喻佛說法如雲,普蔭一切眾生,使得清涼自在。
- 4.師法傳承歷代祖師、張公德奎大師、劉公雲樵大師與熙雲導師之武道精神、武學思想,以及武術、武藝、武功妙法。
- 5.妙法雲集,以武入道,妙法就層次言有武術、武藝、武功、武道,就內容言有螻蟻拳、八極拳、劈掛拳、八卦拳、太極拳等。架構完整,內容豐富。
- 6.十地菩薩名法雲地菩薩,為三賢十聖之頂,進而等覺、妙覺。法雲喻發菩提心、行菩薩道,經三難妙行大關:難行能行、難捨能捨、難忍能忍,圓滿了無量無邊功德,周遍法界如法雲。
- 7.法能給人光明,熙者光明義,故熙雲即光明雲即法雲。依地藏經法雲即大圓滿光明雲、大慈悲光明雲、大智慧光明雲、大般若光明雲、大三昧光明雲、大吉祥光明雲、大福德光明雲、大功德光明雲、大皈依光明雲、大讚嘆光明雲、即百千萬億大光明雲。
- 8.法雲凸顯法之殊勝,佛門三寶為佛、法、僧,以法為樞紐;武門亦有三寶,歷代祖師為武門佛寶,武術、武藝、武功、武道為武門法寶,師爺、導師為武門僧寶,法是武門傳承之樞紐,至為關鍵。見法如見佛,同理,習武當思前人之恩德,飲水思源,生感恩心,作難遺想。
- 9.六祖壇經云:皈依自性三寶,佛者覺也,法者正也,

僧者淨也。法表正之義,法雲乃導人以入正道。導師時常提示:入正道乃古仙人道,為成就菩提之康莊大道。入正道即所謂正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定,入正道分屬戒定慧三學,亦分脫到寂靜涅槃的彼岸,依此斷惡修善、破迷開悟、轉凡成聖、離苦得樂、究竟解脫。

- 10.所謂騰雲駕霧,雲有載具義,又法者筏也,有度人義,故法雲即法船即自性般若,將眾生從生死煩惱的此岸度脫到寂靜涅槃的彼岸,依此斷惡修善、破迷開悟、轉凡成聖、離苦得樂、究竟解脫。
- 11.法雲者,師法雲之體相用,同時以雲喻法。
  - \*雲之體:性空緣起、無實無虛、無來無去。示寂靜涅槃。
  - \*雲之相:瞬息萬變、無有定相、自在無礙。示諸行無常、諸法無我。
  - \*雲之用:能滅熱惱、能降甘露、能潤大地。示斷煩惱、令解脫、度眾生。
 故以雲喻法極為貼切清晰,最契禪機佛理。法雲給我們一些啟示如下:
  - \*應無所住,而生其心。
  - \*如行雲流水,行於所當行,止於所當止,一切無所住。
  - \*令心如河流,任運自然住,隨彎就曲,應緣盡份
  - \*不住法相,不住非法相;離一切相,即一切法。
  - \*實際地不著一塵,萬行門中不捨一法。
  - \*離一切相,修一切善;以清淨心,行諸善法。
- 12.法,十界同遵也,指一切事物,通於一切之語,無論大小,有形無形,真實或虛妄,都謂之法。有形的叫色法,無形的叫心法。心法又分有心王法、心所有法、不相應行法、無為法,計有百法,其中九十四個為有為法,六個為無為法。欲證無上菩提當學無為法,欲學無為法當從有為法入手。蓋有為法是差別的事相,無為法乃平等的理體。金剛經云:一切有為法,如夢幻泡影,如露亦如電,應作如是觀。又云:一切賢聖皆以無為法而有差別。又云:法尚應捨,何況非法。世尊語:法本無法,無法法亦法,我付無法時,法法何曾法。由此可體會「法雲」當指無為法而不廢有為法,進而無法可說,無法可得,無道可證,無道可得,無智無得,究竟涅槃。

三. 武道:

武道是體,武術、武藝、武功是相是用。導師語:不只在術上做文章,更要在道上求根本;但得本,不愁末。武道的精神是忠孝節義,是仁民愛物,是但願眾生得離苦、不為自己求安樂;透過武術、武藝、武功之鍛鍊,外鍊內修,內化外顯,達到體相一如、術德兼備、俠之大者之教育目標。

四. 發展:

發展是突破時間、空間之侷限,所謂苟日新,日日新,又日新,與時俱進,不斷提升,並推廣至世界每一角落,造福一切有緣眾生。十世古今始終不離於當念,無邊剎土自他不隔於毫端,發展就是要把握此時此地之人事物,成就它,圓滿它。

五. 學會:

學會是一個以「義」結合的組織團體,結合一群對國術與中華文化有高度興趣的人,為共同目標共同理想,一起學習一起成長;並將所學所能造福人群、貢獻國家。在組織內不分身分地位,不分功夫高下,沒有利害勝負,沒有人我是非;彼此之間是互相學習,互相切磋,互相讚嘆,互相成就,父慈子孝,兄弟弟恭,一片祥和,充滿喜悅。

六. 結語:

中華文化博大精深、源遠流長,國術尤具代表性,其為涵蓋身心靈之全人教育,凡我中華子弟有責為之發揚光大、永續傳承。在國術文化代代薪傳之洪流中,「法雲武道發展學會」必定能夠出類拔萃、蓬勃發展、承先啟後、繼往開來。眾所至盼:法雲武道,妙法雲集,以武入道,入大智海,兩大法雨,普利群生。



## 導師對教練培訓講習會的期許

周高山 導師

編按：原訂於2013年07月12日至14日教練培訓講習會舉行之期間（後因颱風延期至八月舉行），導師因赴嘉義妙雲蘭若之短期出家戒會，不克參與，而於戒會報到前，以此信與大眾共勉。

武壇的仲儀會長、法雲的進坤會長、各位參與的會員、家屬、來賓大家好：

這是法雲武道發展學會的成立大會以來的第一次大型活動，它直接以能對師門精神承上啟下的教練培訓為主軸。學員們藉此密集體驗的機會，於明確的目標、進程、方法上彼此切磋；即於正見、正思之中，在現在與未來的教學相長間，繼續正精進不已。

「天行健，君子以自強不息。」精進的精神，包含了恩師 劉公雲樵創立武壇的深意，這正是要我們在身口意上，念念之間意誠心正；同時，也包括了齊心協力，共同發揚法雲務本之精神（目標）。之所以說詳雲來集、古道務本，因為需要發起以大悲心與般若慧，破除一切無明癡闇的共同願力；這正是我們專心致志、內修外練的動力，也即是《經》中說「我一定不會放棄我的努力，直到我得到任何藉由大丈夫的堅毅、精進和奮鬥所能達到的成果為止。」以這樣的決心、願力，悉心窮究拳術攻防與身心養衛的理則（方法），希望我們都能逐步體解《經》中所說的「千戰勝千敵，莫如能勝己」，能真實地面對自己、戰勝自己。

為了戰勝自己，圓滿成就善法，《論》中則說有五個精進的階段（進程）：「若披（披）甲、若加行、若無怯弱、若不退轉、若無喜足。」這說明精進在進程上，就像先準備好並披上甲冑，而後前進；前進時充滿士氣，當中不因一時低潮而退轉，也不會因為稍有所得就大喜滿足。精進的效應所及，不只自立，還要立人；希望「法雲雨甘露」，終能如菩提樹王廣為蔭翳、成為大眾的依怙，且能以此薪傳共同利益人間、承傳心香，弘揚師門的無盡藏。

當佛陀因背痛而躺臥休息的時候，一聽到阿難說精進，佛陀曾如此讚歎：「唯精進修習、多修習，得阿耨多羅三藐三菩提。」佛陀這麼說之後，「正坐、端身繫念。」以上是釋尊的正精進。藉此也與各位共勉，同時預祝

聚會圓滿、法喜平安

熙雲謹識  
癸巳仲夏

## 2013年教練講習會概況

林演斌

由於從今年初起參與學會的練習活動，感受到練習熱身操的效果，所以報名參加講習會，理事長黃進坤師兄交代針對活動情形作簡介，希望讓更多師兄弟姊妹瞭解。

在學會精心規劃，以及颱風影響下，第一次教練講習活動終於在8月9-11日順利展開，很多許久不見的師兄弟陸續來到環境清幽的工研院六甲院區，尤其陳健老師蒞臨，讓人想起大學時期陳老師常在練拳後教導我們品性的重要。

本次課程由周福增師兄安排，內容相當豐富，講師除了周師兄外，還有嚴豐杰、吳義達、龔大焜師兄講授各自體會的武學見解。第一日周師兄講授武學見解，與帶領團隊練習熱身操之要領，於晚間講授《毓老師講中庸》要義，其中許多觀點與以前為了考試所唸的解釋有所不同，值得再深入體會與應用，希望對習武與未來人生產生幫助。

第二日早上實作熱身操，動作看似簡單，也能使人汗流浹背，在訓練各部元件之時，亦練習感受身體回饋訊息，除了利於作出武術動作外，亦訓練身體之敏感度。吳義達師兄講授八卦掌與養生功法，課程內也可聽聞一些有關劉師爺及吳師兄生活上與武道有關之故事，使人增加對武道之瞭解。

下午聆聽嚴豐杰師兄傳授養生保健之關鍵，師兄

依據行醫經驗，勇於跳脫傳統思維，提出創新的拉筋保養方法，看了示範後又再發現身體還有許多筋路很少被活動到，因此顯得僵硬，課程中還針對許多疑難雜症提出對應之拉筋方式，從嚴師兄紅潤的臉龐與柔軟的筋骨可知這套方法之有效性。之後，龔師兄進一步帶領大家練習嚴師兄講授的方法，加強大家的學習效果。晚間周師兄也概略介紹《菩提道次第廣論》的道前基礎，讓大家對於學佛的次第（三士道）以及該具備的學習態度（例如：斷器三過、依六種想）有了初步的認識，並結束第二日課程。

第三日再練習熱身操，周師兄說明在每日上班前，利用清晨時練習完再上班，是很不錯的安排，熱身操後又演練五步拳、忠義拳，吳義達師兄補充說明忠義拳之緣起，這套拳本來可能成為軍中的拳法，吳師兄並帶領大家演練八母掌與養生功法，十分值得持續練習。不論是周師兄，或嚴師兄、吳師兄、龔師兄所講授之內容，都是結合師兄們所學，並加上自身練習體會而成，師兄們強調，將來必須是在有所練習與體會之後才具有傳授他人之基礎。

隨後在理事長黃進坤師兄主持結業式，恭請陳健老師勉勵後順利完成，隨後大家驅車前往仙湖農場與導師會合共進午餐，並前往智海福城聆聽導師開示，導師開示下輩子大家還要習武練拳求道，可知求道不只是一輩子的事，理想非常崇高，每個人進程不同，有些快、有些慢，但都需要持續修習。



## 武學的修練之路

廖為忠

老師、各位師兄弟：我今天講的第一個：文武合一。是我們所需要的一種教育。大家都已經在這道上走了，照理講應該不用再說這文武合一了。可是若加上比較現代的觀念來看，為什麼我們大家需要這個文武合一；再來我們剛剛有提過：武術、武藝、武功、武道，在這當中與我們身心的關係；最後是鍛鍊之道。

文武合一之道 孔老夫子主張六藝——禮、樂、射、御、書、數。「禮」基本上指的是「知止而後有定」的「知止」；就是說你的行、住、坐、臥，都應該要有一定的合宜度。在《莊子·說劍篇》中，莊子見趙文王，說：「臣之劍十步一人，千里不留行。夫為劍者，示之以虛，開之以利，後之以發，先之以至。願得試之。」我們現在講的這句成語「後發先至」，就是從這個地方來的。再如李白擊劍任俠、岳飛精忠報國、文天祥正氣凜然、王陽明知行合一、清朝十全老人，都是歷史上有名的例子。



為何我們要做武術的訓練？我們知道：一個人體能好，大腦能保持清醒。大腦雖然只佔人體重量的2%，但它使用了我們每天20%的能量。在身體的所有器官當中，腦部所消耗的燃料最多。處於休息狀態時，腦部燃燒氧氣和葡萄糖的速率是其他身體組織的十倍。我們每天起心動念，其實消耗了許多能量。因此佛家或瑜珈的修行者都在致力於如何讓我們的大腦完全休息。既然我們說「道」，到底什麼是「道」？我們說「人能弘道，非道能弘人。」

武術、武藝、武功、武道 武學上的相關架構有武術、武藝、武功、武道。武術指的是架式，講究力學、生理學、姿勢。乃至於心理學，比較內斂的部分；這是師爺以前要國外教拳的學生，若不是教外國人把式，這些學習者不懂中華文化是不行的；包括各家拳術，刀槍劍棍等器械等，都屬於武術。武藝是指武學之用，需要審勢，是技法上的應用，以及養生術；但若身體顧不好沒養好，等於技法上的應用是錯誤的。武功說的是武學的方法、變化，即陰陽、動靜、開合、虛實等拳經的道理。至於武道，就是屬於心法的部分，做人處世，上通宇宙自然，下合自我真實，這是一種內在的修練。

與身心的關係 「靈」指的是靈活、靈動；當我們說「身心靈」要健康，那麼意指著「靈」不健康，既然不健康，那麼就不叫做「靈」了。事實上，身心健康才是王道，靈本來就自然健康的了，不然不稱之為靈。我們將身、心調好，靈光本來就在，《六祖壇經》中所說的「何期自性本自清淨」，靈等於這樣的意思。因此若談「身心靈」，那麼在哲學上（的定義）需要再檢討。

在佛家說名與色，或是說心法與色法。色法比較偏物質界；而事實上能帶動物質界、使物質界起作用的，是內心的作用。有時我們說身與心，那（與名及色）是同一個東西。我們知道人的發展分了三個階段：第一個階段是零到七歲，那時在發展身體的感知能

力(Feeling)，前庭平衡。觸覺、嗅覺、提供溫暖的環境。若小孩爬行的時程太短，意即太早會走路的話，恐怕某些心肺的功能將發展得不夠周全，這是要注意的。在七到十四歲時主要在發展意志(Willing)；意志指的是完成一件事情的能力，看能不能把一件事從頭到尾做到完。後面在十四歲到二十一歲，是在充分開展人的心智(Thinking)。前面是比較偏向生理的部分，後面是偏向於發展心。古人說的智、意、情，與三達德有關。

有感而動，有動而靜，動靜互存 「法陰陽而象天地，此三才立焉」——我們以陰、陽表天、地，人如何去法陰、陽之道；因為天、地中間是人，三者合稱為「三才」。師爺曾引古人說：「視而不見，聽而不聞，食而不知其味」；眼睛有在看，可是沒有在用，所以分不出好壞；耳朵有在聽，可是判斷不出好壞；有在吃東西，可是沒有去細嚼慢嚥，嚼不出好壞。不知道各位每天早上從起牀到上班，間隔多少時間？如果要長壽，從起牀到上班最好要隔兩小時。為什麼？起牀後可以打坐，把一天能量先回收好，就好像快速鋰電池的充電一樣，保證一整天的精神比較不會白過；若想更長壽，從起牀到上班可間隔三小時，乃至於可間隔五小時。這中間是有秘訣的。若人的能量回收得好，幾乎可以不用睡眠。知覺靈敏，才能反應。

有個成語說「觸景生情」，一觸而發，對聲音等要有一定的靈敏度，靜要合體，動要合宜，一觸即發，一感即覺。若有小孩的話，在零到七歲的階段，應讓小孩的感覺官知覺要靈敏一點，不要急著讓他塞東西，不要認為（若不塞東西將）輸在起跑點。如果能讓他的身體感官充分發展，該靈活的地方靈活，那麼之後的潛能不可限量。若你提早灌輸東西給小孩是沒用的，小孩將提早老化；很多號稱為「神童」的，常常很難全其性命，因為很多該發展的感官知覺都沒發展到。（文轉第四版）

## (續第三版) 武學的修練之路

廖為忠

**呼吸、動靜、欲望** 我們說人體分為下盤、中盤、上盤。下盤就是我們所謂的「地」，在丹田、在兩足，象地，為養精生育之所，宜動靜涵養，能生長萬物。若跟地上的氣感通，即應用「地氣」，這即是我們所說的「地大」；若地練得好的話，即可以充分利用「地大」。中盤就是開展，在胸，象人，有雷電風雨之變化，宜開順暢，能運用合時。比如扎大槍，其實在放鬆背部的這幾條筋，背部這幾條筋放鬆的話，大槍才扎得出來，這完全不是靠蠻力。上盤在頭，象天，為靈根之處，宜永遠保持清明澄澈，在內心的七情六慾，知道內心種種，而不會被七情六欲所蒙蔽。一呼一吸，與天地相應，一靜一動，與天地合，全造化之功。

**呼吸中有至道** 《莊子·大宗師》：「真人之息以踵。」人為何有呼吸？睡覺時還是有呼吸；比如突然休克時才沒有呼吸。佛教修行上常說某某老和尚，入定修行已一百二十天或若干天。美國有人專門在測量佛教修行者的心跳等生理訊號，發覺入定時竟然沒有心跳，沒有心跳以一般情況而言是腦死、死亡；入定的修行者此時是以皮膚呼吸。在《增壹阿含經·十念品》：「爾時，世尊告諸比丘：『當修行一法，當廣布一法；便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。云何為一法？所謂念安般(ānāpānasati)。』」

**安般念** 佛教修行兩大支：慧觀(vipassanā)與定禪(samatha)。《增壹阿含經·廣演品》上說：「『……比丘正身正意，結跏趺坐，繫念在前，無有他想，專精念安般。所謂安般者。若息長時，亦當觀我今息長；若復息短，亦當觀我今息短；若息極冷，亦當觀我今息冷；若復息熱，亦當觀我今息熱。具觀身體，從頭至足皆當觀知。若復息有長短，亦當觀息有長有短，用心持身，知息長短，皆悉知之，尋息出入，分別曉了。若心持身知息長短，亦復知之，數息長短，分別曉了。如是，諸比丘！名曰念安般，便得具足，成大果報，諸善普至，得甘露味，至無為處，便成神通，除諸亂想，獲沙門果，自致涅槃。是故，諸比丘！當當思惟，不離安般念，便當獲此諸善功德。如是，諸比丘！當作是學。』」

正身正意，指的是要具有正念；安般的具體內容是：當呼吸比較長，知道是長的；呼吸短促，知道是短的；呼出的是冷空氣，知道是冷的；知道整個變化，知道呼吸怎麼出入；觀察整個身體，從頭到腳都知道……。假若以上的都知道，能有如此大的功效，有些人不免會想：這經文實在太簡單了，單從呼吸就可以達到這麼多的功效、這麼大的利益。但真的實際去做才知道：諸如「某某欠我多少錢，到現在都沒還」、「瓦斯還沒關，要趕快去關」、「……」等的種種念頭馬上跳出來。所以你會發現，你要專心，能夠置心一處，不是想像中的這麼簡單。再說為何要先把腿盤起，這指的是身先定；身要先定了，心才容易定。腿盤起來至少下半身不動了，比較能夠讓心安住不動；它是借助於這種方便。廣而言之，不只是打坐，只要隨時想到呼吸這件事，且親近善知識，經過善知識的指導，善知識將會教授這許多的光景。

**人生是甚麼？** 我們在追求、我們到底到底是怎樣的過程？有人說是：莫名(明)其妙的出生，無可奈何的活著，百般不捨又迷迷糊糊的走；從來沒能留下些什麼。這是人生的困境。近代在西洋世界有位哲人說：「我們人類在百萬年的歷史裡，一直都在貪婪、嫉妒、仇恨、焦慮和絕望中打轉，偶爾迸發出一點歡樂和深情。」這表示：有情有義的人為世間的稀有人、妙好人。「妙好人」在佛教當中意指念佛而獲得信心的人。

「我們是仇恨、恐懼及溫柔的奇異混種，我們同時兼具殘暴及和平的特質。外表上，個人已經從牛車進步到噴射機；在心理上，個人(心靈的素質上)卻並未改變多少，而就是這群『個人』創造出了今日的社會結構。」那就是說，從心靈結構上看，外在的社會結構，就是人類關係的心理結構的成果。也就是說：每個人的念頭會構成你的行為，而你的行為就構成這樣的社會；所以個人乃是整體人類的經驗、知識和行為的成果。人類共同的基因都在每一個人的身上顯現，都是過去歷史的庫存，個人就是整體人類。人類的歷史就寫在我們身上。那麼人該如何擺脫這樣的人生困境？(即應如何從已知困境中解脫?)

**修練篇：持志養氣** 以武術而言，人應該「持志養氣」；要立定志向，至少身體要練好。人生無法事事

如意；即或遇到拂逆，不改其志。師爺語：「在年輕黃金時期，若虛擲光陰，將與草木同朽。」其實不管有沒有虛擲，都將跟草木一樣同朽；可是當中也有差別——在佛教中為何不談老與病；因為老跟病基本上是可以治療的。如果修練方法正確，是非常不容易生病的，也不太容易顯現老態。廣欽老和尚大約八十六歲左右，那時在建大殿；需經過棧道、模板，但模板不夠長，有人正想下模板，好牽老和尚通過；沒想到老和尚將侍者的手推開，身態敏捷像蚱蜢般，一步就跨過，這是八十六歲老和尚的身手。有人曾幫廣欽老和尚把過脈，結果是純陽脈；醫生說：「我們都有病，您才沒有病。」那代表修行得相當好，沒有老的問題。



師爺也曾這樣勸勉我們：「海闊天空，萬里無雲，事來心應，事去心止。」以目前現代的話來說：「認真辦事，辦完了沒事。」人應該看清楚憂愁苦惱的原因。剛剛所舉的那位哲人，也常說「一般人所謂的慈悲，好像說剃髮出家、遵循宗教的軌跡，這樣叫做慈悲。」他說這些都不是，不在教派、宗派、傳承；而是任何人只要能「認清自己欲望的過程，是世間最慈悲的事。」

佛教說要有正念，因正念可出生死。禪宗的三祖(僧璨大師)說過：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」因為心會挑三揀四，一堆愛憎，所以沒辦法看到事情的洞見，沒辦法做出正確的判斷；若能將心中的喋喋不休去除掉，能在比如生氣的當中，深入去看到整個生氣的過程；若能連生氣的過程都看到了的話，就能及時踩剎車。

**大學之道** 大學之道，有知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，然後有慮、得。知止為六藝之禮，若能在行、住、坐、臥當中，都能夠恰恰到好處，身體中脈不錯，即可立如松、臥如弓、坐如鐘、行如風。看一個人身體好不好，從爬樓梯、走路就能知道，也可看到身體輕不輕快。

從前虛雲老和尚九十歲時監建寺院，將整座山繞一遍，一馬當先，走得比六、七十歲的法師還快；夜裡從寺院邊界之處回程，第一位回寮，眾人好奇如此黑暗，老和尚如何做到？老和尚回答：「大地一片光明，何來黑暗？」如果有打坐經驗，且有某種程度的話，事實上在白晝與晚上所看到的是一樣的。

佛教中講「戒」，與「知止」是很像的。佛教中有五戒：不殺基本上就是不傷害有情的生命；不盜，不侵奪他人的財物，不用很奇怪的手段佔別人便宜；不邪淫是不破壞他人的倫理關係；不妄語，不破壞人際關係；不飲酒，不會沉溺於容易讓人沉溺、逃避現實的東西。比如目前人們容易沉迷於網路上，事實上這可能也要算在新的不飲酒戒；沉迷在許多東西上，將無法修為。在練拳當中，站樁可以讓入修正，身體各部位安放在恰當的位置。最常用的就是數息，可觀察呼吸的進出、長短；到很累的時候，更可學習如何放鬆；重點就是筋要拉對，某些筋可能要多方去試著拉開。

**定** 定有幾種：心定、形定、氣定、神定。基本上心定就是靜，讓心集中在某個地方，專一主敬，儒家所說的「涵養」需用敬。茶道：和(Harmony)敬清寂。所謂的形定是從姿勢當中去求得穩，形定即穩，但這樣的穩並不死著，仍符合力學原理；這樣的穩如山岳難移，一動時則如行雲流水，一動無有不動，一靜無有不靜，其中有「整」的意味在裡面。當其發，急如水銀瀉地，瞬息雷震，如摧枯拉朽。鬆而後能穩，需要熱身，要心先放空而後身才能鬆；心中若有太多事情，則身體就不容易放鬆。形定而後有整勁出現。練鬆是要緊的；極鬆之後才能有緊的出現——鬆之極致

為緊，緊之極致則為鬆。這些要練了才知道。

氣定：氣定神閒，氣定即勻，其根源即暢，呼吸必得均勻(勻長)、深潛，可以知道均勻深淺，才能從容不迫，順心而化。神定：即是上面三者自然的產物；心定、形定、氣定，自得神定；這需要平時的準備，在觀察、內化與修為中。如《拳經》/《孫子兵法》上說：「不恃敵之不來，恃吾有以待之。」安舒神氣之定，源於有恃。神定之極致，在於胸有千壑，培搖山撼域之基，養吞江海納之勢；這不是形容詞，而是由心法所練出來的色法。即以幫忙迎向為例，有些人能以心法帶動色法，而帶來真實的功效。

**靜** 靜為一種修養，傾聽內在的聲音。可是我們現在的環境，常讓我們沒辦法靜。譬如說：當我們無聊時做甚麼？若一個人能破解無聊，而不是從A逃到B，B逃到C，……，而能正面迎擊無聊，進而從孤單寂寞中得到孤獨，享受哲人的孤獨；因此古時聖人說要能夠獨處。

靜才能明察事理，洞知萬事變化之理，深得自然之妙趣。《道德經》第十六章：「致虛極，守靜焉，萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。知常容，容乃公。公乃全，全乃天，天乃道，道乃久，沒身不死。」以上「致虛極，守靜焉」的功用在於「萬物並作，吾以觀復」。靜才能「復命」，恢復本真的命。「復命曰常」，才知道宇宙的常道在哪裡。「知常曰明」，才知道明，不再過迷迷糊糊的生命。「不知常，妄作凶」，若不知常，則沒辦法趨吉避凶，沒辦法走上人生的康莊大道。「知常容，容乃公。公乃全」，這是老子人生的體驗，事實上道家代表人物的修為，比儒家還要高超點。

**武術中致靜的方法** 基本上要練「腳」；沉為定靜，定靜則不動，蹲馬步的方法：兩腳有根，氣沉丹田。五趾抓地，湧泉踏空。要「鬆」——每個定式中，從頭到腳依次檢視下來，不用拙力，純任自然。鬆則靈，靜則凝，不是僵化的動作；要能內「聚」成一點——思想專一，置心一處，才能臨危不亂。最難的在於「捨」；要能「無欲則剛」；這詞面上看來很簡單，但在事實上我們常對自己的需求、自己的慾望不清楚。有時我們的架子跟著我們的思維在跑。正要「難捨能捨」，才能達到不一樣的人生境界。

**佛教中致靜的方法——大集法門經** 《佛說大集法門經》：「有苾芻，於說法師所，親近承事，尊重恭敬，修習梵行，暫無止息，隨其親近承事，即得聞法；隨其所聞，心生喜樂，起重法想；隨生彼心，能於其中，廣大聽受、廣大記念，隨知諸法，即解諸義，若不解諸義，即不能於法而生喜心；是故解了諸義，心生歡喜，以喜心故，身得輕安，由身輕安，即樂受相應，由樂受故，心住三摩呬多；住彼心故，能如實知，復如實觀，如實觀故，即離塵離貪，得解脫智；解脫智起，即得我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有。」

這裡的苾芻是指比丘、出家人，若作廣義的解釋，可指修道人。修道人是從今天開始願意面對自己，不再逃避；願意好好地了解自己、超越自己的人。在說法師之處，能親近承事，能尊重恭敬，能修習梵行，暫無止息。能觀察、思維老師所說的法(武術的法)，能對所說的產生喜樂，至少要先喜歡；這樣的喜樂事實上是經過許多的觀察、體驗、親作，與對這法集的尊重。解了諸義，要從人生的經驗當中去體會，而不是盡信別人說的，而沒經過驗證。若我的驗證與說法師的驗證不一樣，則應該再去請教。如果能夠解了諸義，才能產生歡喜；先有喜之後，才能產生輕安。輕安的狀態，例如能在走路或做任何事時，感覺身體輕飄飄地；有句話說「人逢喜事精神爽」，若體會到輕安，也能得到這種狀況。另外還有一種「方便」，若常作默默去幫助別人的好事、善事時，身體會有感覺，也是這個喜。有喜，才有輕安。這樣的喜的狀態，是「全身的毛細孔都在笑」。喜之後有輕安，輕安後有樂受，之後心才能安住於定，即是三摩呬多(samāhita)；住在這個定當中，能夠如實去觀整個身體的變化。這樣觀之後才能離塵、離貪，解脫智才會出現。

希望各位藉由平常可以修持的內容，就是注意自己的呼吸，也比如走路時能注意：左腳出去，知道左腳在出；右腳出去，知道右腳在出。生氣的時候知道自己在生氣的哪個段落？如此就能在平常生活中，把這些號稱為秘密的心法都能學起來。謹此與師兄弟共享。謝謝！

## 學會南區訓練道場簡介

陳恒山

目前學會南區有二個訓練道場，分別是：

(A). 台南市 (每週六08:30~11:30am)，由黃進坤教練帶領學會所推動的內容作練習。參與之會員來源，主要是活動在台南市區的學會會員。

(B). 高雄市 (每週二08:00~10:00pm)，由鄭羶祥教練帶領學會所推動的內容作練習。參與之會員來源，主要是活動在高雄市區的學會會員。

南區訓練道場成立之前，校友班已持續於成大航太校區、圖書館1樓前空地定期聚會約5年多，傳承持志養氣之精神並加以擴大成立，活動內容以熱身、拳術交流及情感溝通為主，由黃進坤理事長親自擔任領隊，所有參與人員每經提點之後，皆茅塞頓開、塵盡先生，猶如千古暗室一燈照明，從中受益良多。

目前台南市練習地點在成大圖書館地下一樓廣場，時間為每星期六08:30~11:30am，現階段固定練習人數約5~10人，並陸續有新會員及善識加入陣容，活動次序為熱身、拍打、步法、拳套及收功，會後中午聚餐閒聊。為了對外吸收新會員，活動將在9:00~10:00am一小時內新舊會員同時練習。

期間有美國回來探親的孫可久師兄蒞臨鼓勵、北部工作的周宏達師兄回鄉共同練習、久未見面的曾國秘師兄共襄盛舉、慈香庭社宜庭師姐熱心參與並招待美味素食、郭子燕師姐攜帶小朋友練習、李俊宏師兄從嘉義番路過來練習，徐鏡浩師兄從高雄小港過來練習……種種皆使得活動過程增輝許多，祥雲成來集，千里一線牽，使活力甘泉源源不絕。

去(2013)年八月份剛成立之高雄市訓練道場，練習地點在高雄烏松區「仁美國小」附近公園，目前主要成員有許聰嚴、楊吳泉、鄭羶祥、陳之群、徐鏡浩、黃九齡……練習內容為熱身以及單招為主，時間為每星期二晚上8:00後。

本區活動期望各參與會員身心健康安泰、內修外練，透過不斷精進並從鍛鍊中得大利益。進一步加以推而廣之，擴大吸收新會員，增加活動熱度，並且固定期間往返智海福城充電，成為本學會創新活動的測試及推廣場所。

## 學會台中海線訓練道場簡介

石隆吉

本訓練班起始於民國93年(2004年)，先後於台中海線六個據點開班，參與學員累計二百餘人，活動次數累計七百餘次，2013年3月因應學會成立，本訓練班改為法雲武道發展學會台中海線訓練道場。本道場現況簡介如下：

1. 負責人：石隆吉
2. 聯絡電話：04-26326223、0921-757915
3. 練習時間：每週六、日上午8:00~10:00  
(有時候會停課)
4. 練習地點：台中市沙鹿區北勢國小
5. 班別：a. 社會人士養生班 8:00~10:00am  
b. 社會人士武術班，因人手不足，暫緩  
c. 學會會員班 8:00~10:30am
6. 課程：a. 社會人士養生班：暖身操、基本功、簡易易陳太、簡易楊太、小開門、八母掌  
b. 學會會員班：前二小時與社會班同，後半小時依學會頒佈課程標準操作

竭誠歡迎師兄弟蒞臨指教

石隆吉合十 2013.09.27



圖：中區訓練道場合照

## 學會台中黎明訓練道場簡介

張評順

中部地區在廖為忠師兄家附近有一個練習場，一開始是由江靖誠師兄擔任聯絡人，練習時間原則定在每月一、三週之週四晚上8點到10點。曾到場練習的師兄姐有江靖誠、廖為忠、石隆吉、蔡建皇、蔡文彬、陳淑華、龔大焜、陳進良、張評順等。練習主要是以熱身、簡易楊太和小開門為主。

約在2013年6月期間江靖誠師兄因病無法前來，改由張評順擔任聯絡人。隨後石隆吉師兄也因事務繁忙，只留在沙鹿練習場。2013年8-10月期間繼續到場練習的有廖為忠、龔大焜、和張評順。主要練習項目為熱身、小開門和八卦掌的手法及步法。2013年11月迄今到場練習的有廖為忠和張評順。主要練習項目為熱身和對練。

## 學會北區訓練道場簡介

周福增

目前登記學會北區之道場有三點，分別是：

(A). 台北市 (每週五08:00-10:00pm)，吳義達教練帶領學會所推動的內容作練習。參與之會員來源，主要是活動在台北市區的學會會員。

(B). 新北市 (每月安排二個週日09:00-12:00 am)，周福增教練帶領學會所推動的內容作練習。參與之會員來源，主要是活動在新北市區的學會會員。

(C). 新竹市 (每週二08:00-10:00 pm)，成培宇教練帶領學會所推動的內容作練習。參與之會員來源，主要是活動在新竹市區的學會會員。

目前北區僅有三點道場為學會之會員或準會員服務，希望未來會有更多點的產生。誠如去(2013)年教練培訓期間所陳述，每一位經學會培訓的學會武道教練，都應該當仁不讓地向家裡成員或社區團體大力招手鼓吹，著手成立一運動推廣的道場。

檢視目前學會各區運動推廣的道場營運之經費來源，現階段學會規範還未公告，原則上暫時是採用「自給自足」的方式經營。待未來學會有進一步公告，再配合調整實施。所推動的活動內容，亦均在教練培訓的課程中作過說明。

學會各區運動推廣的道場，在基礎運動的推動過程中，若見著足堪納為師門幹部者，各區教練將推薦進階學習，參與學會辦理師門之記門後，導以師門拳術的傳承教授。並於適當時機辦理正式師門入門儀式。(有關學會記門、入門的規範，目前學會仍在討論籌劃中，待學會正式公布規範後，再依規定補辦。)

竭誠歡迎所有愛好運動的好朋友們，一起加入學會，成為法雲武道會員。除參加推廣之基礎課程活動之外；若有更進階的學習需求，經教練推薦報備學會後，將納入學會傳承拳術之訓練課程。(有關學會傳承拳術的教授，其內容及執行方案，待學會正式公告後執行。)

綜觀目前各區道場授課之方式，大致有三種類型；依規模大小、學風特色及教練經驗，將逐項引導展開：

- (1). 學會會員推廣基礎課程班：即開設一般會員的推廣運動課程，以接引大眾加入學會，帶動社會正確運動風氣。
- (2). 學會會員師門傳承課程班：即另闢一學會傳承拳術的教授課程，將於會員中擇優引導，未來將導入師門，從而開花結果，再續會長遠風潮。
- (3). 各區道場特色傳承課程班：即同時也提供有道場特色傳承班的課程，將傳承各區道場特色之全面性所學，持續接棒傳承各區之學風，發揚各區道場之風格與宗旨。



圖：中區訓練道場團練



圖：北區台北市訓練道場團練

圖：南區訓練道場之練習概況

## 各區訓練道場一覽 (1/21/2014 更新)

分區	訓練道場	聯絡人	練習地點	時間
北區	台北市	吳義達 0978-750300	台北市捷運科技大樓站 附近公園	每週五晚上 07:00~10:00
	新北市	周福增 0935-875812	新北市三峡區 成福國小	每月第二及第四週日 09:00-14:00
	新竹市	成培宇 0931-283494	新竹市光復路一段 354 巷 關東公園	每週二晚上 08:00~10:30
中區	台中市(黎明)	張評順 0910-470547	台中市黎明路一段 32 巷與永春東三路 交叉的小公園 (廖為忠師兄家附近)	每週四晚上 08:00~10:00
	台中市(海線)	石隆吉 (04) 26326223 0921-757915	台中市沙鹿區 北勢國小	每週六早上 8:00~10:00
南區	台南市	黃進坤 0912-765867	台南市東區成功大學成功校區 總圖書館 B1 迴廊	每週六上午 08:30~11:30
	高雄市	鄭羶祥 0912-009457	高雄烏松區 「仁美國小」附近公園	每週二晚上 08:00~10:00

### 教練感言 陳昱宏(阿諾) / 中山社團教練



回中山擔任教練，約三年多了，參與過程憂喜參半，喜的是還有機會為國術的傳承貢獻一己之力，憂的是社團人氣一直不振，武道精神傳承不易。

回顧往昔，對照今日，大環境的氛圍，學生的心性狀態，都已變異甚多，致使課程安排，表演模式不得不做出相當的變革，以期能契合校方的期許，新生的好惡，和各層次社員的需求。

但是，千變萬變，本質不能變。為了招生，為了留下社員，也曾有幹部發想出一些「花招」或「計謀」。但是偏離社團宗旨的權謀，即便暫時看見了效果，一旦「東窗事發」，其反作用力，恐怕直接挫斷了社團延續的命脈，絕非正道。國術社的延續在「心」，不在「型」，在「精神常存」，不在「人多勢眾」。

從有機會接受導師的教誨開始，印象最深刻，反反覆覆一再聽導師苦心叮嚀的就是「用心之道」，導師常說，「真經不在紙面上，全憑心意用功夫」；「功夫怕練」；「藉假修真」；「給人信心、給人希望、給人歡喜、給人方便」……在在都是「用心之道」的體現。

每每遭遇練武的瓶頸，或社務推展的困境，導師諄諄教誨的身影常常在心中浮現，提醒我「用心之道」的殷切叮嚀。擔任教練一職，也讓我更有機會反覆琢磨，反覆參詳，「用心之道」的微言大義。

社團能夠傳承四十載，師門精神能常昭不晦，法雲武道能順利成會，也都是許多師門才俊用「心」投入的成果，小弟身蒙大惠，只有感謝，再感謝。

### 寧靜致遠 趙金鈞 / 中正社團教練

中正國術社成立於創社之初，自民國八十一年（西元一九九二年）時導師委任第八屆胡錦淵師兄擔任創社社長，迄今已二十一寒暑。創社之初承蒙林清江校長垂顧愛護，特於校慶運動會的開幕表演，五十把苗刀一字排開，由內而外的氣勢震撼了全場，更開發了文武合一、大人之學的大學本義。

導師一直衷心期盼每位社員都能以武術、武藝、武功、武道的循序訓練，逐漸契入古仙人道，以培養應世人才、治世人才、濟世人才。從新生入社開始，即注重個別輔導與集體帶動，同時加強拳術與功法鍛鍊，以確立習武的正知見。在社團總部與智海福城不只探討拳術，更著重於灑掃、應對、進退等處事待人的事理，期許能常保正念、正語、正業，讓學校課業與拳術道業日益精進。

導師常以「靜坐對月，虛心坦懷」這句師爺的座右銘耳提面命，就是要我們時時刻刻反求諸己、提醒自己，否則國術就不是補藥，反而變成毒藥了。有鑑於此，除了例行性的每週一、三、五晚間練習外，更安排各年級的文化課程，如：《認識自己》、《心經》、《六祖壇經》、《論語》。歷屆幹部費心思量，推動了各種寓教於樂的活動，例如：專題茶會、三校團練、武術觀摩與尋根之旅等；希望日日新、又日新，社員們藉此相互學習與滋養間，共同成就和樂、清淨、無爭、離垢的園地。

自創社以來，一直提倡與實踐身心靈的環保；尤其在九十一學年度上學期（公元2002年秋），舉辦了為期一週、以「天天練國術，日日無邪思」為主題的全校性環保週活動，氣象一新。當中包括學務長蕭庭鄔教授、縣環保局林榮和局長與鄭韻祥教練的專題演講與研討，另有靜態展覽、書展、徵文比賽，以及推廣環保餐具等活動。心靈環保徵文則以「論堅持」、「誠」、「慈悲心」、「立人與立己」為題，幫助我們自己觀照與互利。

「非澹泊無以明志，非寧靜無以致遠。」每次練習與活動，皆趨向全人教育。「君子無終食之間違仁，造次必於是，顛沛必於是。」縱使天翻地覆，不能說是不寂靜；縱使洪水高漲至天，也不能說它是遷動，「一切唯心造」，皆不逃於方寸之鑒；這即是導師所云「動靜一如」的「超動靜」。武道文化薪傳，讓我們一起「做三百年後之志業」，耕出心中仁果，蔚然成林。

### 氣象 李翊鋒 / 成大社團教練

「不倒翁的精神」。幾多年前，導師的話言猶在耳。當年看似簡單的幾個字，如今變得沉了、實在了。人生總有跌宕起伏，我們不能老賴著、矇著眼、不去面對。

「教練，你會不會想回到學生時期？」前陣子有師弟這麼問。「每個時期有每個時期要學習的東西。」我不加思索地回答。這世間，沒有人的時間是能停下來。唯有確實認這件事，才能不斷地「向前看」，超越挫折、不被小我的情緒擊敗。

「反省和適時的修正」。導師很喜歡將人的身體比喻為車子。而這台車將開往何處？

武學的歷程是由「武術、武藝、武功、武道」漸次契入。這不是盲目摸索、閉門造車可得，而是一次次反省、以師為師，如實地修正、調整而來。

「水漲船高」。古語云：「如切如磋、如琢如磨。」一個人再怎麼厲害，不過一個頭腦兩隻手。如何由個人地單點入線再入師門大體，這是導師一再強調的。「登泰山而小天下」，因為平台的位置不同，視野也就變得遼闊。

成大國術社今年已邁入第四十一屆，時空環境年年相異、遞嬗變遷，但承傳的精神和感情將一代接續一代連綿下去。「天長地久有時盡，此情綿綿無絕期。」這是導師所謂的「武俠大愛」，也是「人間至情」。



### 參武行者 鄭韻祥 副秘書長

修行有八萬四千種法門，法法皆可導引學人至平等性海。本門武道的修行——參武之路——導引學人由極度放逸的粗糙醜陋的動作，而細緻轉化成精細綿密的身心運行。這是祖師綿延相傳與往古賢哲相契之改造身心的甚深微妙法。其蓄發合於古聖相傳養生之道，在吞吐浮沉、頓挫剛揮之間處處蘊含禪機引人入勝，細細體會其安排，可將悟處編織成片，任運揮灑肢體則滔滔自然無滯，內蘊妙觸則引歸藏於密。

武道之路非紙上談兵，是需要身心專一投入，以誠以敬，拳拳服膺則得祖師加持灌頂，發慚愧心、起大精進更得無量諸天護法擁護。本門忠孝節義之氣節與行持引動天地正義精神交相輝映，臨事不懼、智慧沉著助於世間相應運化。

期望本門同參共同發揚此精粹之道，互相扶持共入法海。



### 【智海福城選刊】 椿步 張湛生

椿步是拳術之根本，根本紮實才能藉由身體的動作，將地心引力牽引傳播出來；即如「樹頭站得穩，不怕樹尾作風颳」。

「馬步預備，馬步蹲」這是每一次社團練習基本功，常常聽到的一句話，它總是令人汗流浹背，陣陣熱氣從膝蓋迅速爬升至胸膛；特別是在寒冷冬天，霧氣徐徐繚繞在眼前，全身感覺氣血通暢。導師常提醒「觀照全身八大體位」，要我們注意：身體每一個部位關節放鬆了嗎？在身體受到筋骨上的磨鍊，酸熱難陳之時，還能氣定神閒觀照四方耳聽八面。使身心放鬆的確需要一些功夫和時間。藉由觀想呼吸，氣納丹田。

蹲椿步對大部分初學者是最不想練的，雖然每一式子都很簡單易學，但需要花時間感受體會，感受每一個部位的位置狀態與重心。因為它的簡單而意念單純，它的磨鍊而易筋易骨，它的虛心謙卑而三才合。過程中雜念不自覺地泉湧而出；必須自知自覺斷除雜念妄想，回到當下觀照自己，去妄存誠達到意念專一。導師說「意存則氣存」，「意定則氣定」，要達到意與氣合的妙用。

蹲椿步的這個我，常常有各種念頭生生滅滅，此刻正是訓練我們要真誠確實地面對當下，這一刻步步分明，確實掌握住重心，而不是用差不多的原則，以為大概就可以。「生命只有緣起，沒有斷滅」，認真觀照自己的身心，真正放下。體察外在筋骨皮，所引起的受、想、行、識連串反應，斷除一切昏沉掉舉，才能真正認識自己。導師說：「氣猶水也，水無常形，且流動不定，處什麼地形它就成什麼形狀。氣在人體中也是如此，你擺什麼姿勢，氣就成什麼樣子，因此功夫在勢，而氣在其中。」此氣至大至剛，沛然莫之能禦，正量因此長養。椿步能蓄存這股正量，它是武術的基石，更需要時間與熱誠才能有所成。現今的這一大群師兄弟，在練習場上練習已三十年，實由於導師稟承師門精神，投入無比的熱誠灌沐與時間的發酵，才有今日的三十，並以此為基延續未來。

社團迄今已三十多年，從每個地方來的兄弟們齊聚合會，共同在武道上鑽研，形成一個大家庭；導師就是這大家庭的家長。在這社會大染缸中，精神體力一直消耗，需要每天作收功的功課，使自己再充電。希望所有的師兄姊弟妹，不忘來時路，再回到自己初發心的地方，共同依止椿步中的禪思，把我們雜染的思想，淨化成生命的正思惟、正精進，繼續開拓人生光明的一頁。

【智海福城選刊】 耕出心中花果 吳芝嫻

昔日釋迦牟尼佛行經田畝遇一農夫，農夫說修行者無所事事，不若農夫對社會有所貢獻，佛陀如是言：「智慧是我耕種的鋤頭，信念是我播種的種子，我力行無息地剷除惡業，是剷除雜草，精進則是我的耕牛；如此行而不止，行而不悲，用般若度世人至彼岸，這就是我所耕之田，收穫則是甘露之果，若人行此耕田，解脫一切苦。」妙哉佛陀，善以喻法點出離苦得樂之道。

身者，心之器也，生理之苦不離生老病死，猶有盡期，唯五蘊起惑造業之苦，不因時空流轉而有時盡。國術講求「外練筋骨皮，內修精氣神」，習武在常養色身，消除生理苦痛的同時，亦求誠心達本，解脫心靈囚厄。劉雲樵師爺在《誠意論》說「心意之誠，通乎臟腑。五氣在心，心受其制，武道識此，以法制氣，使五氣合一朝元而繫於心……」，因精隨氣轉，氣逐心行，心平氣和，則精自固、神自安，此實為空有不二的修行法要也。

唯古德云：「三界唯心，萬法唯識，既唯心識觀，則一切形，心之影也，一切聲，心之響也。」導師亦言「修行之人，……先求明心，心本是道，道即是心，心外無道，道外無心也。」武道是心地法門，習武者人若不在心地用功夫，縱然拳腳精進不已，亦是捨本逐末之流。

一切福田不離心地，人心做作，恰如播種，一念一種子，因時節因緣聚合而滋長。故善養心地者，首在破執見如犁牛耕土，修慈觀如引水灌田，以成良田一畝。善耕者，以忠、孝、節、義為信心種子，正見播種為行，以戒為師，反求諸己，日日巡「田水」是淨礪與堅持；以定攝心，致虛極守靜篤，以厚赤子之德，養浩然之氣；以般若為導，轉識成智，行所當行止所當止；如此守志奉道，聞、思、修、證，聽任自然而開花結果，瓜熟蒂落。

人以身為本，本以心為柄，心造十法界，為凡為聖，皆由一心所作，凡聖之別只在於化煩惱為菩提，轉貪瞋癡為戒定慧之行；「文以評心，武以觀德」，武夫與武人之別，也不過在於明心見性、入定慧觀的煉心之行。當願我武學人，以身心為田疇，善耕善養，以入武道；菩提花開、仁果熟成，皆如是因如是果，端看初發心當下的信心種子與六度萬行之功也。



編按：2004年初秋，適逢成大等三校友會暨國術社三十週年之因緣，曾由廿七屆郭哲佑與李翔鋒等發起紀念特刊之出版；翌年並由柯志祥教練，與成大三十屆幹部，向校友會暨社員全體邀約集稿並著手編輯；2007年夏以此基礎再為增益與總籌，而定名為《智海福城——國術社暨校友會33週年紀念特刊》。2008年夏幾近付梓，惜當時刊行因緣不全，未能問世。

本特刊文稿共分為智、海、福、城四部，並分別冠以「如實觀」、「深廣行」、「無盡藏」、「傳心香」等子標題。箇中內容包括五年前乃至十年前舊作，雖似有徵集時、空之區限，其間馨德芳遠，應不異於披讀之當下。藉此以【智海福城選刊】為名，登載其中五篇，或可一饜同好。即如學會會訊需要您大力支持與賜稿，以成活水把注源源不絕般，為發行《智海福城——國術社暨校友會四十週年紀念特刊》(刊名暫定)，預計本年度將再組成團隊以編輯原稿，同時徵集新作。在此竭誠歡迎您賜稿至 [fayunorg2013@gmail.com](mailto:fayunorg2013@gmail.com)，以圓滿發行因緣。謹借偈頌，衷心祝願：

若見城郭，當願眾生，得堅固身，心無所屈。  
若見大河，當願眾生，得預法流，入佛智海。

【智海福城選刊】 耘播菩提種子 葉果真

菩薩清涼月 遊於畢竟空  
眾生心垢淨 菩提影現中

武學之教育為文武合一教育，是培育智、仁、勇之人本，以成為應世人才、濟世人才，甚至救世人才之武人，此為導師高山先生畢生之職志。

「忠孝節義」是師門精神。導師說：「從『忠孝節義』的增上緣，發無上意，即是『慈悲喜捨』的菩薩行了。」忠孝節義四者交織、缺一不可，其根源於菩提心的生發與顯現，「若根得水，枝葉華果悉皆繁茂」。

「忠」是忠於自己的良知良能。由良知入正知見，能奉行五戒十善；良能則是善用生命之功能，進而做「給人方便、給人服務、給人歡喜、給人信心」之事，使自他和樂，可名為「慈」。

「孝」是孝於家；體貼親意、友愛手足之謂也。孝順之內涵為悲心之表現；以我與眾生歷劫同於生死海中，同體大悲故。凡孝養父母，推己及人，進而發願拔除眾生苦痛，深廣菩薩行，即可謂「悲」心。

「節」是禮節、節度與節操之表現。於人事物相處，有節在中，如竹虛坦，俠之清者。凡能安守本分、守時重責，則人我相互喜樂，融通而無礙，「常樂慈悲性歡喜」。

「義」是捨己為人，不求回報。凡所應行，不問親疏，義之所趨，當仁不讓，乃至難行能行，難捨能捨。若「能於眾生施無畏」、「普使世間得大明」，此為大「捨」之展現。

卅餘年來，導師以「忠孝節義」精神為依歸，於師門、社團中，陶鑄而教化之。何以故？為耘播菩提種子，待得華枝春滿，期使人人忠義成果，粒粒成熟菩提。誠願「仁果園」遍現，蔚為香林一片。



【智海福城選刊】 緣起 楊能宇

茶香繞繞著。看著智海福城前的桂花樹，導師說：「秋季一到，將是滿樹的桂花香。」

印象中最深刻的桂花樹，當屬仙公廟香客大樓前的那幾棵。從走廊往前望，就可看到這一群雅客。最初的幾次集訓，因身為小師弟，前排總有桂花陪我們蹲著樁。發勁練習時，猶如風爐的虛空、似含藏的大地，盡在隱隱然透著桂花香的吐納之間，壯志豪情流布於全身。原先以為會伴隨汗流浹背的不耐煩情緒，每當練習之後，有如被桂花全部吸去、轉化為桂香似地，渾然暢快。

樂事不僅於此。結訓時，熙雲導師總會風塵僕僕上來看我們，提示著師門歷代人物、逸事趣聞。原本的濃郁鐵觀音，加上馨香的桂花瓣後，互融成抑揚迴旋的茶湯。杯中流光映著星星點點，仰望，原來明月早已懸於東山之上。此時胸懷無比坦然清涼，遙遙成「人仙」。

還有那洞心巖的桂花苗，總小心翼翼地對待著；但不知怎地，仍是有幾棵枉夭於偶然大意中。至於常來般諫我當下務須用心的蜜蜂們，更是令我終生難忘。這可不就是導師一再叮囑告誡「善用其心」的道理嗎？

在碧雲寺集訓的日子裡，留意起桂花樹的年歲，聽說也有百年的。現在的桂花樹陪伴著我們練武，年久月深，未來該是演繹著說不完的故事吧！

青山永在，綠水常流。新望智海會館前的那棵桂花樹，更加茁壯，如人生三十般，青壯永續。導師所云：「雨是雲的延續，河又是雨的延續，自是生生不息」。我真是幸運兒，緣起於國術社，深締於師門中，幸遇導師的教誨，這是我人生的轉折點；因而得與大家共緣過學，在一切時空裡，開創共同的生命，同飲桂花茶，笑詠桂枝香。

【智海福城選刊】 皆様の出会い

先生をはじめとして皆様と出会い、武術を通じて様々なことを学ぶ機会を頂き、心より感謝しております。今改めて振り返ると、二〇〇二年九月、もしも中山大学国術社のポスターを見ることがなく、皆様と知り合う機会がなければ、今私はいったい何を心の糧として人生を歩んでいるのだろうかと思うほど、私にとって皆様の存在は大きいものとなりました。

どのようなことが私にとって影響があったのか、一つ例にとって申し上げますと、それは尊敬できる人たちと出会えたことです。今まで日本で主に学校や近所の同世代の人たちと接する中、一緒に時を過ごすことに「楽しい」という感情を抱くことはあっても、なかなか尊敬できる人と出会うことはありませんでした。出会うことがなかったというより、他人と深く関わる機会が少なく、相手のことを知らなかっただけかもしれません。国術社では武術の練習だけでなく、ミーティングやその他イベントがある都度先輩たちも集まり一緒に過ごす時間が積み重なるほど、皆様の心の大きさ、優しさを感じ、自分の心の弱さ、器の小ささに気付かされました。身頃に尊敬できる人がいてくれることはとても幸せなことだと私は思います。皆様と出会えたことはとても幸せです。



語学留学を終え、日本へ帰国した今尚、皆様には変わらず気にかけて頂き、またこのような文章を書く機会を与えて頂いたことに感謝しております。どうもありがとうございます。

幸會各位 (〈皆様の出会い〉中譯)

翻譯：許丕展

與導師以及各位的相遇，經由武術我能夠接受很多很多學習的機會，我從心裡很感謝。現在再一次回想整件事，二〇〇二年九月，假使我沒有看到中山大學國術社海報，跟大家碰面的機會也就沒有的話，那現在我到底把什麼當作心的糧食，來走人生呢？對我而言，你們大家的存在，意義是很重大的。

什麼樣的事情對我來說是有影響的呢？作為一個例子提出來，這就是與可以尊敬的人們相會的這件事。到目前為止，在日本，主要是學校或是附近同年紀的人們的接觸之中，一起度過時光，很快樂的感情即使有，但是與能尊敬的人碰面的這件事好像沒有。比沒有碰到的這件事更嚴重的，就是很少有與他人較深的關係的機會，或許只是不知道對方的事情。在國術社不僅只是武術的練習，只要有開會或其他的事情，前輩們一起度過的時間是很多的，大家的心量都很大，感覺到大家很親切，而自己的心卻很脆弱，器量很小。在身邊有值得尊敬的人，對我而言是非常幸福的。與大家能夠相遇，也是很幸福的。

結束語言學習後，回到日本到現在，對於大家也一樣沒有變，還是掛在心上，又感謝能有寫這篇文章的機會。實在非常感謝。



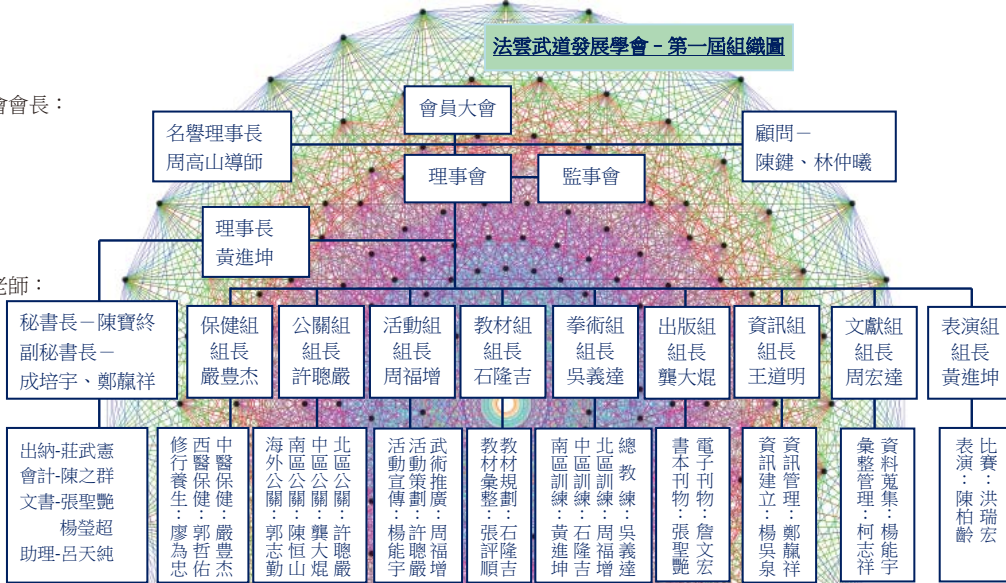
法雲武道發展學會 - 第一屆組織圖

三校國術社歷任校友會會長：

- 第一任 莊天彬
- 第二任 陳金堂
- 第三任 龔大焜
- 第四任 廖為忠

三校國術社歷任指導老師：

- 龔大焜、周福增、石隆吉、黃進坤。



學會第一屆理事名單

1	嚴豐杰
2	葉先覺
3	馮仁厚
4	廖為忠
5	吳義達
6	石隆吉
7	黃進坤
8	王道明
9	蔡建皇
10	龔大焜
11	周福增
12	張評順
13	江靖誠
14	許聰嚴
15	陳昱宏

學會第一屆監事名單

1	林玉好
2	陳恒山
3	周宏達
4	汪輝明
5	趙令鈞



圖：導師於成立大會授旗予吳義達及各區聯絡人。



菩提樹王，帝網天珠，無盡藏「皆在此中」——  
 法雲武道功德因緣，即如帝釋天宮之殿上眾寶成網，此網珠珠互映，一珠現千珠，千珠現一珠，影現重重；又如眾鏡相照，影復現影，亦如一室千燈，燈燈相照，千光互融。願依四攝六和，同參共濟故，皆得成仁果珠光，體相圓融，無盡復無盡。

彙整與製表：楊瑩超

三校社團動態概覽 (截至 1/28/2014 止)

	成功大學國術社	中正大學國術社	中山大學國術社
指導老師	原黃進坤，2013 年 11 月起由許聰嚴接任	原石隆吉，2013 年 11 月起由黃柏文接任	原許聰嚴，2013 年 11 月起由楊吳泉接任
現任社團教練	李翔鋒	吳芝嫻、趙令鈞	陳昱宏
現任幹部	李盈臻 (社長)、郭耀琮、楊瑩超、劉哲嘉、張群和、林易廷	葉冠廷 (社長)、蔡育霖、詹翔傑、陳帝嘉、曾柏唐、朱祐緯、賴怡豪、陳品秀	王振宇 (社長)、侯致中、胡開程
社員人數	21	22	9
練習時間	每週一、三、五晚上 6:20~7:40	每週一、三、五晚上 6:20~7:40	每週一、四晚上 7:30~9:30
練習地點	成大光復校區門口芒果樹下	中正大學大禮堂前廣場	中山體育館 (近隧道口) 旁空地
重要活動	<p>2013 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9/15 新鮮人之夜表演</li> <li>9/24~9/25 社團擺攤</li> <li>9/29 拜訪導師</li> <li>10/2 期初茶會</li> <li>10/19 三校中山團練</li> <li>10/27 拜訪導師</li> <li>11/2 or 11/3 社遊—府城之旅</li> <li>11/13 期中茶會</li> <li>11/30 三校智海福城慶生會</li> <li>12/20 期末湯圓晚會</li> </ul> <p>2014 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/3 期末驗收</li> <li>1/4 三校中正驗收</li> <li>2/9~2/15 寒訓</li> </ul>	<p>2013 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9/9~9/10 社團擺攤</li> <li>9/11 迎新晚會</li> <li>9/24 迎新茶會</li> <li>9/29 拜訪導師</li> <li>10/19 三校中山團練</li> <li>10/26 校慶擺攤</li> <li>10/29~10/31 健達初期班</li> <li>11/21 期中茶會</li> <li>11/30 三校智海福城慶生會</li> <li>12/25 期末驗收</li> </ul> <p>2014 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 三校中正驗收</li> <li>2/9~2/15 寒訓</li> </ul>	<p>2013 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>9/9 中山表演</li> <li>9/17 社團擺攤</li> <li>9/23 期初茶會</li> <li>10/5 老社員聚餐</li> <li>10/19 三校中山團練</li> <li>11/10 拜訪導師</li> <li>11/30 三校智海福城慶生會</li> <li>12/9 期中茶會</li> <li>12/14 or 12/15 社遊—看兵器展</li> </ul> <p>2014 年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1/4 三校中正驗收</li> <li>2/9~2/15 寒訓</li> </ul>
社團教練電話	李翔鋒：0953-757845	趙令鈞：0919-085402	陳昱宏：0932-864522

《華嚴經·普賢行願品》云：「若根得水，枝葉華果悉皆繁茂。生死曠野菩提樹王，亦復如是」；  
 今日之新血幼苗，乃明日之仁果香林。……