



冬令成人結緣拉筋拍打營

◎林佩真

花蓮慈懿道院為能與更多社會大眾結緣，於今年（2021）2月首度嘗試辦理「拉筋拍打營」（簡稱「拉拍營」）；此營隊共開辦兩個梯次，一是平日，選在寒假過年前的2月3日，另一梯次選在假日2月21日；這是繼之前取得好評的「4G中醫養生班」與「中醫美食班」之後，陸續開發的社區結緣班，目的是尋覓與認識更多有善緣的眾生，好傳承祖師慧命。

去年（2020）因新冠肺炎疫情，我們暫時與拉拍班班員好一陣子沒有碰面，也在基礎忠恕道務中心宣布各項活動及營隊暫停下，幾乎毫無機會

與大家當面互動與交流；因此在今年（2021）疫情已漸緩和且受到良好的控制下，有了這樣的創想。感謝天恩師德、點傳師慈悲、各位學長的慈悲護持，兩個梯次，一共度化了25位有緣眾生求道開智慧！

度人的歷程首重與人結善緣，才能再進一步讓對方結佛緣、成為道親，後續更要主動成全、鼓勵參班，邀請志同道合的道親一起做志工服務，累積福報，並一同研究道理，才有機會走上修辦的日常；而這一系列的過程，如同做麵包之每一道「過篩」的必要，進而再發酵、塑形，最終烘焙出成品。



▲ 拉拍班上課情形。

現代成人的注意力似乎與在學學生相仿，如無吸引人的關鍵亮點內容，很難持續專注地聽課、學習；因此透過營隊中動態拉筋及練拍打功這兩部分，讓師生彼此互相熟悉，待班員適應上課的節奏與帶領後，才有可能進而引導到忠恕學院新民班班程。這整個從陌生到接受，乃至一起在道場學習服務的過程，確實需要時間的累積與彼此互信關係的建立及穩固，才能有後續成全的可行性。

還記得在民國 104 年（2015），接到長年在美國推展道務的林錦龍點傳師之電話，引薦並介紹發一崇德道場的孫寶蓮講師，分享人才成長營辦理方向及度人成全的方法與籌辦細節，做為我們開展道務的參考；時至今日民國 110 年（2021），已將滿 6 年時光，感謝 天恩師德、花蓮慈懿道院



▲ 藉由拉拍班廣結善緣。

黃天賜點傳師慈悲，各式結緣班陸續地成立與推動，今年已然有了新的面貌與微小的心得可以分享給大家。

回顧當時四天三夜馬拉松式的人才營課程，孫講師將執行多年的「推動結緣型讀經班」之理念，無私地分享給我們，提醒我們可透過各式親子營隊與許多家長結緣；除認真地帶好所有營隊外，首重家長班的度化、成全，因為影響一個家庭能求道、後續走入道場的關鍵人物，絕對是家長。而學員的主題式營隊，需事先培訓青年志工帶領。另外，為了讓家長安心參加家長班，可視需要成立安親班照顧幼孩等。所有點點滴滴的分享內容，開啟了我們之後辦理營隊及籌劃活動的核心認知。因此，特別感謝孫講師打通了我們在結緣班辦理方向的任督二脈。



▲ 在花蓮慈懿道院上課情形。

後學主帶及成立的拉拍班，至今已近4年的光景，成員設定在社會成人大眾，開辦契機是來自於先前辦理國小親子營隊中，家長回饋心得的新發現；當時有在場家長表示，可以學習「身心靈一貫的養生大法」，同時與孩子一起參與營隊，非常珍貴！但沒有開放單身的或沒有小孩的成人報名家長班，甚為可惜，所以建議我們未來可以另開成人班，這是拉拍班的緣起。

感謝所有的善緣匯聚，感念慈懿道院永遠的大家長黃天賜點傳師當年長期的支持與鼓勵、郭芳汝中醫師的專業搭配授課，教導人體經絡與日常養生之道，並親自調配拉拍營當日的養生藥膳、茶飲，讓班員拉拍後食用、暢飲，得以全身氣血暢通、容光煥發，謝謝郭雅珍學長持續不斷地企劃、推



▲ 以中醫角度說明拉筋拍打養生功法。

廣，以及培訓青年志工當日的獻供與辦道執禮，還有天廚志工團隊用心準備美味養生的菜餚，讓參與拉拍營的班員不但暖心也暖胃。

拉拍班結合更進階的5G中醫養生觀念之注入，以及中醫藥膳美食實作課程之導引，我們一路從天直中堂的微小班，到慈懿道院的中型班，再轉入後學所服務的特教學校，走入社區，成立兩個拉拍班結善緣；進而辦理拉拍營，辦道度化有緣班員。

學、修、辦這一路上，感謝天恩師德，學長們長期培養默契與共辦，也遇見許多貴人相助。未來後續的成全，更需團隊共同努力、持續關心，朝著共好的目標前行。