
老師教我練瑜珈、彈古箏與寫書法

文/天喜

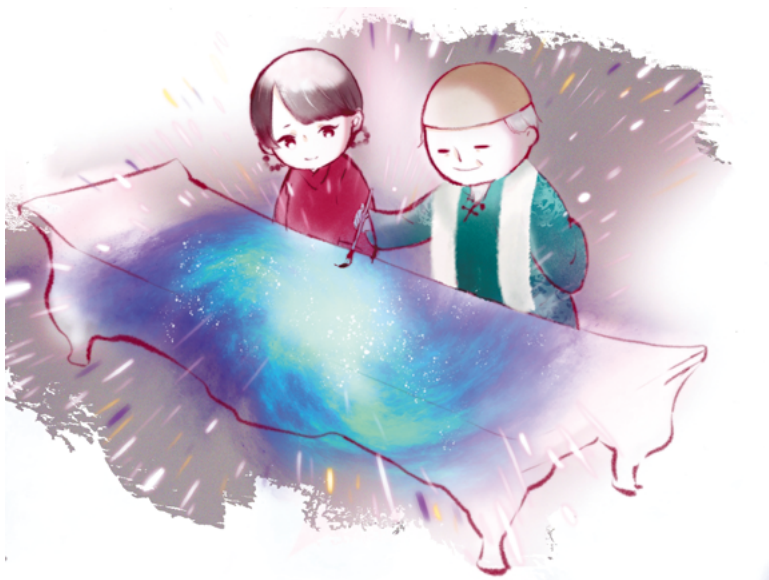
師大畢業那一年，我分發在台北市立某國中教書，第一次見老師時，老師問我除了物理，最喜歡什麼？我毫不猶豫地回答：「老師，我非常喜歡舞蹈和音樂，尤其是芭蕾舞和民族舞蹈。」老師聽了笑笑的說：「妳要不要去學瑜珈呢？」於是，我唸研究所那一年跟中華民國瑜珈協會理事長華淑君老師學習了兩年瑜珈。

幾年後我辭去台北教書的工作，跟老師專修了。有一天，老師問我最喜歡的古箏曲子是什麼呢？我回答：「井岡山上太陽紅。」老師還是笑笑地說：「那你要背毛澤東的〈沁園春·雪〉，看聯合國憲章及共產黨宣言，同時要觀想觀世音菩薩踩著蓮花從海面緩緩升起，把對人類悲苦命運的同情、憐憫與關懷的情懷，放在裡面。妳就可以彈好。」

四年前的一個傍晚，老師看我在書房伸展筋骨，他問我在做什麼？我很不好意思地回答：「老師，我報名一個瑜珈比賽，比賽內容有瑜珈體位法和藝術瑜珈兩項。我正在練習用敦煌舞姿把瑜珈動作串連起來。」老師聽了又是笑笑的告訴

我說：「這個我懂，妳要觀想『柳絮飛花吻雲彩，無人無我盡虛空』。」我按照老師教的修法去練習，後來得了獎。

去年我開始練習寫書法，老師告訴我，「你寫那一撇的時候，要甩出宇宙、超越宇宙。勾的時候要收回宇宙、包含宇宙。畫那一橫的時候，要平衡宇宙。然後寫那一豎的時候，要撐起宇宙。」、「把宇宙都甩出去，甩而無可甩，丟而無丟」。



這個暑假，老師教我練習寫四個大字的小品：「和光同塵」、「流水悠悠」、「天地正氣」、「道通為一」……特別是先從《心經》的「心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖；遠離顛倒夢想，究竟涅槃」開始練習，寫的時候觀想觀世音菩薩在頭頂上給我們灌炁，然後氣落在筆尖。

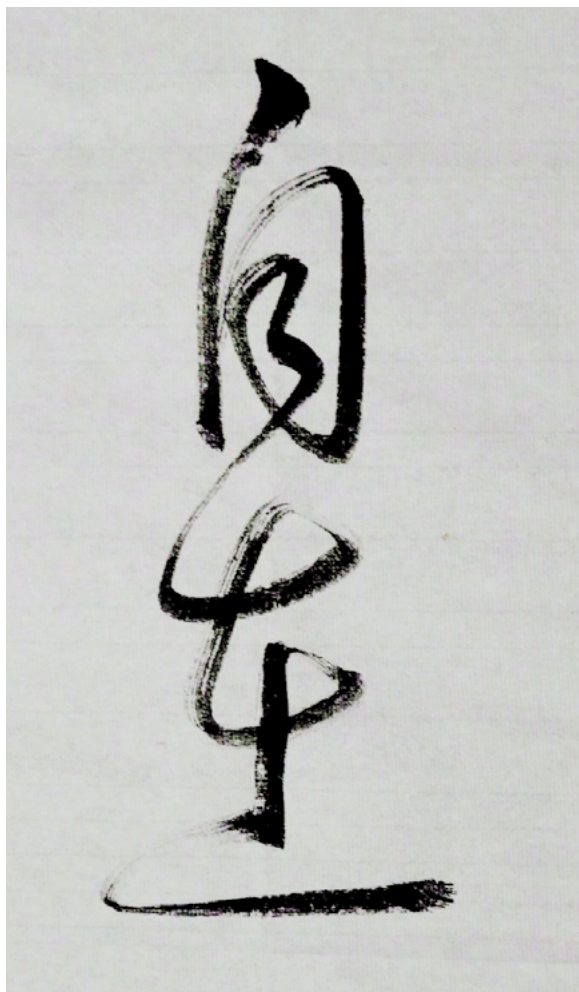
認識老師快三十年，老師總是不露痕跡的在日常生活中隨機引導我們，把佛法不知不覺的化在生活中。謝謝老師^^願老師永遠健康，少病少惱，常住世間。

尚德讀後：

要得啊！

二〇一八年九月二十三日

於湘潭道南書院



天喜草書「自在」

後記：

老師看了天喜的「書法作業『懷素論書法』」後，說：

「宇宙已經在字裡面了，只是甩的不夠。還可以甩。不可甩的、甩不完的就是自己。」

「要以空寫空，空也要空掉。」

天喜問：「請問老師要如何以空寫空？」

老師說：

「不執著，人要空靈，甩無可甩。」

「字跟字之間間隔要拉大一點，不要太擠。」

「在疏野中飄逸而又沈穩，寫而無寫，是淨氣在寫，這就是好字，你會成功的。」

「要完全氣定神閒，神韻而已。」