

原著

夏威夷療法、佛法與身心醫學

王聖元

國立東華大學 教育碩士，花蓮，台灣

夏威夷療法 (Hawaiian Healing)，又稱荷歐波諾波諾回歸自性法 (Self-Identity through Ho'oponopono, SITH) 是近年流行於民間的身心靈療癒方式。筆者於本文中，探究夏威夷療法與佛法的關係，並且以近年受矚目的身心醫學 (Psychosomatic Medicine) 觀點，析論夏威夷療法的科學性與可實踐性，作為一種選擇健康促進活動或修行入門方法的參考。

關鍵字：夏威夷療法、荷歐波諾波諾回歸自性法、佛法、身心醫學

壹、前言

近年來，身心靈課程在國內外日益蓬勃，從瑜珈、氣功、太極到催眠、芳療、冥想等等，顯示人們對於身心靈方面的多元需求，這也符應到多元智慧理論中 Zohar 與 Marshall (2000) 提出的「靈性智慧」¹ 以及 Maslow 於 1969 年提出的「靈性需求」²，顯示人類在身心靈的平衡發展有需要且必要。

筆者於 2009 年接觸到夏威夷療法，幾年來陸續將系列作品《零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法》、《零極限之富在工作》、《內在小孩：在荷歐波諾波諾中遇見真正的自己》、《荷歐波諾波諾的幸福奇蹟》、《零極限的美好生活：世上清理最久的人教你時刻體驗四句話的神奇》讀完，感覺身心舒暢，練習收攝自己，從怪罪別人漸學會反求諸己。在同一時間，筆者也對佛法開始產生好奇，因此由淺入深來摸索，但內心產生了疑問：「夏威夷療法與佛法的關係為何？」如果夏威夷療法具有佛法的特質，應也能作為佛法的前導法門，讓更多的人可以藉由夏威夷療法來認識佛法的內涵。照著依法不依人的教誨，筆者除了自己思索以及在生活做檢證外，同時參考其他善知識之看法。更進一步，為了不要讓人以為在哲學層次打轉，便嘗試以醫學（科學）角度切入探究夏威夷療法的實際面，並以夏威夷療法為中介，間接連結起佛法與科學的關係，進而讓自己與有興趣的民眾，可以認識這樣特別的夏威夷療法。

聯絡人：王聖元，國立東華大學教育碩士，花蓮，台灣

email: s86066@yahoo.com.tw

貳、夏威夷療法與佛法

一、夏威夷療法的理論

夏威夷療法(Hawaiian Healing),又稱荷歐波諾波諾回歸自性法(Self I-dentity through Ho'oponopono, SITH)。此法起初是夏威夷傳統療癒師莫兒娜·納拉瑪庫·西蒙那女士(Morrnah Nalamaku Simeona)所發展出來,經由伊賀列卡拉·修·藍博士(Ihaleakala Hew Len, PhD.)改良而成,也是現在眾所接知的版本。³

夏威夷療法的精神是:「所有看到、聽到、感覺到的問題都在自己之內,因此我們要為問題負上所有的責任。」依照夏威夷療法,問題是內在小孩(Uhinipili,意思為潛意識)中記憶(資訊)的重播,此記憶並非此生的記憶,而是包含生生世世,所有萬物所累積的記憶。要清除記憶的方法就是「清理」,雖然有很多清理方法,但最經典的是念誦四句話:「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你。」當清理時,神性智慧會下降瑪那(Mana,意思為神性擁有的力量),此力量會清理記憶,進而體現出靈感。

只要清理,即使看不到,也已經產生了不可思議的改變。生命的每一刻,便是選擇清理或者是不清理。在清理時就只是清理,不論你知道問題出在哪裡或不知道,而且就只是清理,不用期待,期待本身也是記憶之一,簡言之只需清理就好。

夏威夷療法最經典的就是修藍博士本人,在1983年到1987年的五年間,於一間醫院精神科任職,以此法治癒了許多病患,大大地省去醫療開支。在系列書籍中,也記載著許多以夏威夷療法改善問題的例子。

二、夏威夷療法的佛法的內涵

對許多人來說,夏威夷療法是很棒的方法,它影響了許多人。不過,夏威夷療法與佛法有何關係?它具有佛法的內涵嗎?還是另類的宗教,或者只是單純的民俗療法呢?根據夏威夷療法的起源,它是莫兒娜女士從神性智慧獲得靈感而開發出來的。首先,我們先以現代新版的夏威夷療法,四句話中本身的意義,探究其佛法內涵。

夏威夷療法的四句話:「對不起、請原諒我、謝謝你、我愛你。」

(一) 懺悔的內涵

夏威夷療法前兩句:「對不起、請原諒我」具有懺悔的內涵。諸多佛教經典皆關於懺悔,像《文殊師利五體悔過經》、《悔過經》、《舍利佛悔過經》、《菩薩悔過經》、《三品悔過經》、《拔陀悔過經》、《佛悔過經》等。胡祖櫻、饒見維於《懺悔的作用與做法》一文中⁴,詳述懺悔的意義,真正的懺悔也是攝心回頭、回到本來面目的方法之一。

在夏威夷療法精神之一：「所有看到、聽到、感覺到的問題都在自己之內，因此我們要為問題付上所有的責任。」也符合佛法中懺悔的內涵，我們常因小我而有判斷、有是非、有分別，而懺悔正是要懺悔自己忘失菩提心、讓自己對行為結果有責任。回到本來面目，俗世中的所謂的問題，對我們還是問題嗎？

（二）感恩的內涵

夏威夷療法的第三句：「謝謝你」具有感恩的內涵。佛法也講感恩，正所謂：「上報四重恩，下濟三塗苦。」四重恩就是父母、師長、國家社會及佛法僧的恩德。《父母恩重經》即提及重恩之一的父母恩是多麼的難以回報，更何況眾生都曾我們的親友、父母呢？⁵又如《普賢行願品》所說的，眾生是根、佛是果，沒有眾生就沒有佛。⁶這一世，因為夢幻泡影、因為業的關係，我們與某些人、事、物產生不好的感受，但是不能因為這樣就忘掉了我們的本質，更不能忘卻感恩，是我們與生俱來必行之事。

（三）慈心的內涵

夏威夷療法的第四句：「我愛你」具有愛的內涵。佛法不僅教我們感恩，也教我們愛。在《慈經》、《坐禪三昧經》等皆有提到慈愛。《慈經》提愛一切眾生，願他們無危險、無痛苦。⁷在《坐禪三昧經》提到，可修息慈心法門對治瞋恚⁸：

「瞋恚偏多，當學三種慈心法門：或初習行，或已習行，或久習行。若初習行者，當教言：『慈及親愛。』云何及親願與親樂？行者若得種種身心快樂，寒時得衣，熱時得涼，飢渴得飲食，貧賤得富貴，行極時得止息，如是種種樂願親愛，得繫心在慈，不令異念，異念諸緣攝之令還。若已習行，當教言：『慈及中人。』云何及中人而願與樂？行者若得種種身心快樂，願中人得，繫心在慈，不令異念，異念諸緣攝之令還。若久習行，當教言：『慈及怨憎。』」

夏威夷療法要我們將所遇、所聞之一切經歷視為責任，也因此如果我們常瞋恚，或是為了自己的親友，或是有怨敵，反倒適合以夏威夷療法作為清理、釋放的工具。

（四）解脫的內涵

無我是通往解脫的路，夏威夷療法卻也有解脫的內涵在裏頭。經由懺悔與感恩，逐漸的會將我放下，隨順生命的安排。果煜法師於《楞嚴新粹》中提到不須另找疑情，因為生活上的疑惑就是疑情。⁹如果生活沒有問題、苦惱，一切都可以隨喜、隨順，不就是解脫、自在？淨土不就在人間？

三、夏威夷療法與佛法的關係

在上段，我們探討了夏威夷療法的佛法內涵，本節要繼續探討夏威夷療法與佛法的關係。在這裡我們可以先回顧一些經文：

《金剛經》：「須菩提。如來所得阿耨多羅三藐三菩提。於是中無實無虛。是故如來說。一切法皆是佛法。須菩提。所言一切法者。即非一切法。是故名一切法。」

《金剛經》中提及，於法不可拘泥於有無，所稱的一切法，實際上並非是一切法，只是假藉一個名，稱之為一切法而已。只要能自悟真如，都可稱之為佛法。

¹⁰ 接下來從《圓覺經》的內容來看看：

《圓覺經》：「善男子！一切眾生從無始來，由妄想我及愛我者，曾不自知念念生滅，故起憎愛，耽著五欲。若遇善友，教令開悟淨圓覺性，發明起滅，即知此生性自勞慮。」

《圓覺經》：「善男子！一切菩薩見解為礙，雖斷解礙，猶住見覺，覺礙為礙而不自在，此名菩薩未入地者隨順覺性。」

《圓覺經》：「善男子！有照有覺，俱名障礙，是故菩薩常覺不住，照與照者，同時寂滅。譬如有人，自斷其首，首已斷故，無能斷者，則以礙心自滅諸礙，礙已斷滅，無滅礙者。修多羅教如標月指，若復見月，了知所標，畢竟非月，一切如來種種言說，開示菩薩，亦復如是，此名菩薩已入地者隨順覺性。」

《圓覺經》：「善男子！一切障礙即究竟覺；得念失念，無非解脫；成法破法，皆名涅槃；智慧愚癡，通為般若；菩薩外道，所成就法，同是菩提；無明真如，無異境界；諸戒定慧及婬怒癡，俱是梵行；眾生國土，同一法性；地獄天宮，皆為淨土；有性無性，齊成佛道；一切煩惱，畢竟解脫；法界海慧，照了諸相，猶如虛空，此名如來隨順覺性。」

節錄幾段《圓覺經》之內容，引自如本法師的說明，陳列以下重點¹¹：

1. 如果遇上善友，教導使令開悟清淨的圓明覺性，發現明瞭一切皆是生滅之法，就明白此生起之本性是如幻，產生自己徒勞多慮。
2. 一切菩薩明白見解是悟道的障礙，雖然斷除了執著清淨的見解障礙，但是內心還住著能普見的覺照，這個覺照也就成為證悟圓覺的障礙，因此不能得到自在。
3. 凡是有觀照有覺知的能所分別，都可稱為證入圓覺的障礙。雖然聖智恒常覺照，但是不住著分別，所覺照的境與能覺照的智，同時寂靜而且滅除分別。如來所說的一切經教，就如同指標月亮的手指，假使看見月亮以後，就明白標指的手指，終歸不是月亮，一切如來各種經典言說，也就像手指標示月亮一樣。

4. 一切修道的障礙，本體也是究竟圓滿覺悟的範圍；得智慧起正念與生煩惱失正念，全部無不解脫；成就佛法與破壞所修的道法，其體性寂靜，都是叫做涅槃的境界；智慧與愚癡，通名為般若聖智；菩薩外道，所修成就的正法與邪法，因為法性平等，同樣是菩提覺道；無明妄心與真如佛性同一實性，境界無有不同；所有戒定慧與貪瞋癡，都是空幻不實同樣是清淨的梵行；有情眾生與無情國土，同樣體性本空；地獄與天宮不離清淨體性，都是淨土佛國；有佛性與無佛的根性都具有圓明覺性，齊同都能成佛得道；一切煩惱，體性畢竟同是解脫境界；如來的智慧照十法界，廣大如大海，照耀萬法差別相，性空平等就像虛空一般，不起執著分別心，這就叫做如來隨順圓明覺性。

針對夏威夷療法，某些實踐者應會有「夏威夷療法是否為佛法？」的疑問。未證實便說屬佛法是大妄語；反之，未去證實便說夏威夷療法不是佛法也是大妄語。在前段，筆者探討夏威夷療法的佛法內涵，根據《金剛經》與《圓覺經》，一切法皆是佛法，夏威夷療法具有佛法內涵，且方法就是清理一切（自己與別人的念頭、喜好、情緒、問題、經歷），放下判斷、放下期待，隨順一切安排，更何況夏威夷療法的最終也是要把「夏威夷療法」清理（放下）掉，也如同撐船渡河便棄船、依指得月棄指標、依法成就放下法，是一種善巧方便。

另外，在《觀世音菩薩普門品》已有揭示菩薩的大慈大悲：「應以何身得度者，即現何身而為說法。」¹² 為度眾生，各種身都可示現，更何況夏威夷療法？用心探究便知此法也善，在非佛教為主的西方國家，傳下如此具有佛法的內涵的法門，筆者感覺是諸佛菩薩的慈悲呀。

從四句話中可以一見佛法之內涵，依據善知識的說法，夏威夷療法是佛法。例如淨空法師對夏威夷療法的讚嘆節錄如下：

「零極限是什麼？回到原點，原點就是自性，一切法從自性生、從自性現，最後還回到自性。我們往生極樂世界，無始無明煩惱習氣斷盡了，證到妙覺果位回常寂光，常寂光就是零極限、就是原點，它叫荷歐波諾波諾的方法，翻成中國的意思，大我意識法，零極限。零極限，要用我們這個經的意思來講，就是自性清淨平等覺，零極限也就是阿彌陀佛，很值得讚歎的。」¹³

淨空法師針對清理與放下的講述：

「我們佛法說放下，清除跟放下是一個意思。要放下，好的記憶放下，別去想它；不好的記憶也放下，也別去想它，專想阿彌陀佛，專念阿彌陀佛，你就成功了，你到極樂世界了。你想過去甜蜜的回憶，你回不到過去，過去境界不會再來；你想過去-不好的，就算了，別再想，愈想愈傷心，愈想愈煩惱，你何苦！統統別想，想阿彌陀佛，對治我們的煩惱，我們確實有方法。」¹⁴

針對修藍博士利用夏威夷療法治癒精神病患的事蹟，淨空法師也提出與念佛一樣——「精進、實幹」的重要性：

「不善念頭就是貪瞋痴，貪瞋痴在佛法叫三毒，你帶著這三種病-毒，這嚴重的病毒。他用清淨心觀想，把貪瞋痴息掉，病毒就沒有了，就恢復正常。在佛法理論上完全講得通，他真幹，真做到了。這個四句話是從真心裡頭流出來的。」¹⁵

淨空法師也贊同夏威夷療法中，責任歸於自己的精神：

「在大乘法裡面一切眾生皆是我，為什麼？我是自性，一切眾生全是自性變現的。自性裡面的大慈悲、大智慧統統現前了，你愛一切眾生-，你歡喜一切眾生，你對他沒有分別沒有執著，你煩惱沒有了，智慧全現前了，這是佛的境界。」¹³

在 2012 年的多元宗教高峰會議上，悟行法師也公開演講，介紹夏威夷療法。¹⁶另外中華維鬘學會理事長鄭振煌居士對於夏威夷療法的看法如下：

「內在小孩」頗似大乘佛法所說的如來藏，它是染（藏識、分別心、凡夫心）淨（如來心、智慧心、聖人心）的和合體，也是我人「真正的自己」。轉染成淨的修行功夫，便是從認識「真正的自己」開始，而認識「真正的自己」有動和靜二個途徑。佛家的止觀法門從靜入手，般若或正念法門則動靜不二。本書所介紹的「荷歐波諾波諾」法，偏重動中觀，用「謝謝、對不起、請原諒我、我愛你」四個口訣，引出「內在小孩」與之同在，而回歸於零，達到「零極限」的無窮妙用。鄙意以為「荷歐波諾波諾」法可當作前行，若欲窺探人生宇宙最終極真理的心性，尚須百尺竿頭更進一步，勤修止觀，顯發眾生本具的般若智慧。」¹⁷

除了上述淨空法師、悟行法師與鄭振煌居士對於夏威夷療法與佛學關係上的看法，筆者在接觸與實踐夏威夷療法時，也發現到此法與中國禪宗五祖弘忍大師的弟子神秀所撰作的偈子有異曲同工之妙：

「身是菩提樹，心如明鏡臺。時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」

夏威夷療法的清理，便如同明鏡的拂拭。因為夏威夷療法中清理使得靈感如光一般照耀，要大家常常清理，不要被記憶蒙蔽。夏威夷療法中的記憶，如同塵埃，會覆蓋住我們的清明（明鏡、神性）。

到後頭，在《零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法》一書中有提及，最後要清理的東西，就是神性本身。這一段落令筆者聯想到六祖慧能大師的偈子：

「菩提本無樹，明鏡亦非台。本來無一物，何處惹塵埃？」

在夏威夷療法中，透過不斷的清理，可以使神性彰顯，過著美好的生活，如同神秀的偈子。但到後來，要「更遠」，便是除掉神性、除掉「夏威夷療法」這個記憶，回到零，才能真正回家。筆者認為，這可以視為「成為」本來面目，不

是「很像」本來面目，而是本來就是。像慧能的偈子——「本來無一物」的境界。

最重要的是，夏威夷療法本身是認為外在問題都在自己之內，不就是「萬法唯心所現」的換句話說嗎？藉由清理自己，以改善外面的世界。此外，夏威夷療法主張不執著、不期待清理的後果，其精神也是值得學習的！

筆者認為，神秀或是慧能的偈子，是可以視為次第，針對不同的修行者來學習的。如果初學，倒不如就如前者「時時拂拭」，如同念佛，也可念出名堂；而非一窩蜂覺得「慧能的偈子較好、較妙」，便執著於這樣玄妙，反倒只能成為一本會走路的哲學或者佛學的教科書，而不是依照自己的根器而努力、成就了！

參、夏威夷療法的科學

一、夏威夷療法的研究

夏威夷療法很特別，不過如果要進入學術殿堂還是必須有謹慎的科學檢證。雖然夏威夷療法目前的見證不少，但大部分仍是主觀的體驗，目前筆者得知關於夏威夷療法比較正式的研究是來自美國威爾頓大學（Walden University）社會行為學院（College of Social and Behavioral Sciences）於 2008 年的研究。¹⁸ 該文獻指出「寬恕」已經透過臨床、心理治療上成效的研究，因此來探究夏威夷療法對於此的功效，參與者（N = 79），隨機分為實驗組（n = 40）和對照組（n=39），探討針對狡詐的寬恕。實驗並以寬恕量表（人際侵犯動機量表，TRIM）前後測。兩個獨立的配對樣本 t 檢驗來檢驗，結果發現，實驗組顯著減少怨尤，而對照組無顯著影響。此研究證實夏威夷療法的部分效用，成為改善健康，提高人際及個人的關係的方法。

二、身心醫學的觀點

夏威夷療法或者佛法對於健康的議題，筆者認為可以從身心醫學的觀點切入。心身醫學（Psychosomatic Medicine）的研究近年蓬勃，乃針對因緊張累積後造成身體器官或系統的病變——身心症（Psychosomatic）。醫學界目前認為的身心症，如同上段所述，涵蓋：循環系統、呼吸系統、消化系統、皮膚系統、生殖泌尿系統、神經血管系統、內分泌代謝系統、身體免疫疾病與惡性腫瘤等。心身症可能形成大病且這樣的病例與日俱增，可惜的是，藥物的作用有限，這也是生物醫學模式的侷限，必需從「身心一體」的觀點入手。¹⁹

何權峰醫師（1998）¹⁹、王復蘇醫師（2005）²⁰、醫學博士楊定一（2011）²¹ 皆認為人是由身、心、靈構成，身心靈這三者之間必須維持一個平衡關係，人類才會獲得真正的健康。也就是說，人需要的是整體療癒，也就是身、心、靈的全面診治。這也同時也是預防醫學（Primordia Medicine）的概念，如果大眾促進身心靈統合，善用自癒力維持健康，必定可以減少醫療開支，利益社會發展。

目前身心醫學領域，包含美國國家輔助與替代醫學中心（National Center for

Complementary and Alternative Medicine, NCCAM)已經實證出許多替代療法的效果，例如冥想、瑜珈、祈禱、催眠、藝術、舞蹈、靈性療法等等，而像誦經、念咒對健康的實證研究也越來越多，像是醫學博士楊定一（2013）於康健雜誌分享有關 Dr. Luciano Bernardi 的研究。²² 其研究證明運用念珠祈禱或持咒朗誦，能提升梅爾波（Mayer waves）與其他人體節律的集中與同步，對身心健康能帶來正面助益，以及 Shimomura 博士與其團隊發表在《Turkish Neurosurgery》的相關研究，讓受測的日本僧侶朗誦不同的佛經，結果發現朗誦經典對大腦能產生靜坐般的刺激，雖然不同經典所刺激的大腦區塊或許並不相同，但皆可幫助緩解壓力，帶來平靜自在的感受。

由此來看，夏威夷療法是一種簡單易行，可以釋放壓力、促進健康的身心靈療癒方法，值得實踐以及推廣。

肆、夏威夷療法的特點與限制

綜合上述，筆者認為夏威夷療法的特點是具有身心療癒之效，且可作為淨土法門的前導法門。但限制如同念佛，易行但要常行。

（一）身心上的療癒

雖然現今針對夏威夷療法的實證研究仍少，但就有限的研究，以及不少的經歷、見證，可以初判夏威夷療法對身心具有一定的幫助。對筆者來說，也確實有從夏威夷療法獲益過，尤其是心境、觀念的轉變。

（二）可作為淨土法門的前導法門

夏威夷療法的四句話，超越宗教藩籬，確實適合讓大眾練習。從夏威夷療法四句話，有心者更可以進一步進入淨土法門修習念佛。因此筆者認為，夏威夷療法是可以作為前導法門，漸漸傳播淨土法門。

淨土法門何其重要？過去的印光大師、圓瑛法師、僧就法師、道綽禪師、蕩益大師都有提及念佛的殊勝。²³

《大集經》：「末法億億人修行，罕一得道，唯依念佛，得度生死。」

先不去著文字相，辯論「唯依念佛」的意思。在這個末法時代，我們可以從這些大師了解，對於末法時代的大部分眾生的根器，淨土的念佛法門最適合也最有利！

（三）易行但要常行

夏威夷療法如同淨土念佛法門，雖然易行，但要常行，更要深入而行。當今世人雖有幸接觸佛法，但受於人性，常淪為小和尚念經，有口無心；又或無一門深入，今天持這個咒、明天持那個咒、後天又去坐禪。然而，八萬四千法門，一門深入所獲不可思議，重點在恆心、恆信、恆行。

《大智度論》：「具縛凡夫，若發大悲心，願生惡世，救苦眾生者，無有是處。何以故？濁惡世界中，眾生煩惱力強，在尚未斷除煩惱，獲證無

生法忍前，心隨境轉，為聲色所縛，常墮三惡道中，焉能救度眾生？」²⁴

在《大智度論》中，提及眾生煩惱太多，外境又險惡，自身難保，又怎有餘力救渡眾生？也因此，我們應當先修自己的身心靈，奠定根基，方能在未來更有能力去行更大之事。

整合本文論述，筆者繪製佛法、夏威夷療法以及身心醫學關係圖如下：

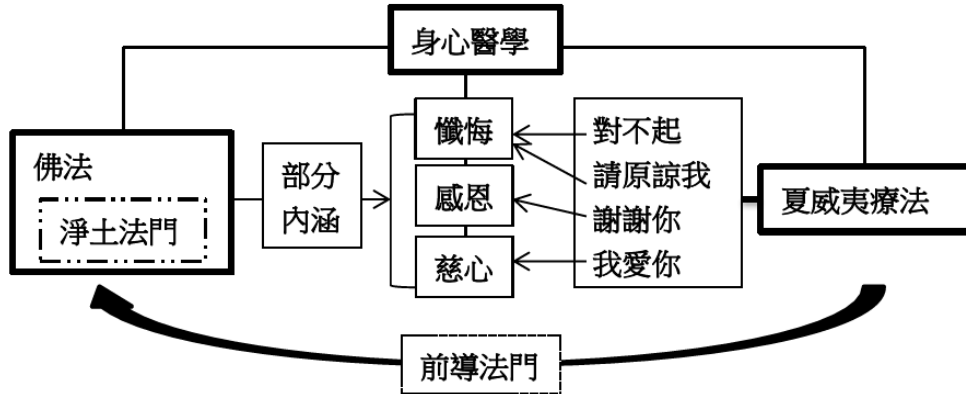


圖 1 佛法、夏威夷療法與身心醫學關係圖

筆者認為，夏威夷療法具有佛法的內涵，而在佛法中，淨土法門是末法的適當法門，故夏威夷療法可以作為淨土法門的前導修習，進而深入學習佛法。夏威夷療法的其四句話，各有佛法懺悔、感恩與慈心等內涵，而這些內涵的實踐，卻也促成了身心上的釋放，緩解壓力而促進健康，這部分正是心身醫學上的佐證。此也輔助我們了解，實踐佛法對身心上的效益也是有醫學上的角度可以切入判斷，可供未來欲探究佛法與醫學、科學關係的研究者參考。

伍、結語

法無高下，即便一句「南無阿彌陀佛」，誠心實踐也能成就。筆者才學疏淺，實不敢高談闊論，而是針對現有的資料進行初探，從身、心拓展至靈性層面，知道夏威夷療法與佛法有許多內涵相符之處，也是一個有利無害的方便法門。本身少掉宗教色彩，但有佛法的精神，應可以影響到更多層面的大眾，進而去練習與實踐。經過身心醫學的科學角度審視，可以合理推論夏威夷療法有促進身心靈健康的效益，其實這也是間接說明佛法與健康促進、醫學（科學）有一定的關連，何況是每個人都必需的身心健康需求！佛法與身心療癒確實是未來可以探究的方向。筆者建議有興趣之大眾，如果願意，可以嘗試練習夏威夷療法；如果親朋好友對於佛法有誤解，仍可推薦其以夏威夷療法入手，進而漸入智慧經藏；甚至是不同信仰的朋友，也可以來練習，經驗一下夏威夷療法所帶來的利益，一起修身養性！可謂不論男女老幼、職業、地位、種族與信仰，皆是易學易行的療癒法！

參考文獻

1. Zohar, D., & Marshall, I. *SQ: Spiritual Intelligence, the Ultimate Intelligence*. London: Bloomsbury, 2000.
2. Maslow, A. *The Farther Reaches of Human Nature*. NY: Viking Press, 1969.
3. Joe Vitale, Ihaleakala Hew Len。零極限：創造健康、平靜與財富的夏威夷療法。台北市：方智，2009。
4. 胡祖櫻、饒見維。懺悔的作用與做法。佛學與科學 2011；12：38-40
5. 《父母恩重經》。大正新脩大正藏經，第 82 冊 No. 2887，CBETA 電子版。2014 年 10 月 17 日取自
http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/chi_pdf/sutra25/T85n2887.pdf
6. 《普賢行願品》。大正新脩大正藏經，第 10 冊 No. 293，CBETA 電子版。2014 年 10 月 17 日取自
http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/chi_pdf/sutra5/T10n0293.pdf
7. 釋衍融（2007）。慈心修持初探——以《慈經》、《八城經》及《清淨道論》為主。2014 年 10 月 17 日取自
<http://enlight.lib.ntu.edu.tw/FULLTEXT/JR-AN/an148932.pdf>
8. 《坐禪三昧經》。大正新脩大正藏經，第 15 冊 No. 614，CBETA 電子版。2014 年 10 月 17 日取自
http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/chi_pdf/sutra9/T15n0614.pdf
9. 釋果煜。楞嚴新粹。2014 年 10 月 17 日取自
<http://www.geo.twmail.org/guoyu/lyxc.html>
10. 《金剛經》。大正新脩大正藏經，第 8 冊 No.235，CBETA 電子版。2014 年 10 月 17 日取自
http://buddhism.lib.ntu.edu.tw/BDLM/sutra/chi_pdf/sutra3/T08n0235.pdf
11. 釋如本。上如下本大法師 佛學講座講義——圓覺經。2014 年 10 月 17 日取自 <http://fawang.hihosting.hinet.net/ebook/ebook026-all.htm>
12. 《觀世音菩薩普門品》。大正新脩大正藏經，第 9 冊 No.0262，CBETA 電子版。2014 年 10 月 17 日取自 <http://www.amtb.tw/pdf/08-01gcbeta.pdf>
13. 釋淨空。淨空法師開示：順其自然就是最健康的、最圓滿。2014 年 10 月 17 日取自 <http://www.youtube.com/watch?v=SoAIYYHK3I4>
14. 釋淨空。淨空法師：把記憶放下，清淨心就現前。2014 年 10 月 17 日取自 http://www.youtube.com/watch?v=XHufdVhO_5s
15. 釋淨空。淨空法師談：美國修·藍博士用意念治病。2014 年 10 月 17 日取自 <http://www.youtube.com/watch?v=ayTPk8-hY9Y>
16. 釋悟行。悟行法師分享——夏威夷零極限自然療法。2014 年 10 月 17 日取自 <http://www.youtube.com/watch?v=wZQD50DQ-MI>

17. 鄭振煌。內觀內明的真理——序《內在小孩》。2014年10月17日取自
http://www.aaa.org.tw/a_2011_7_29.pdf
18. Matthew B. James (2008) . Ho‘oponopono: Assessing the Effects of a Traditional Hawaiian Forgiveness Technique on Unforgiveness. Retrieved from
<http://www.psychologytoday.com/files/attachments/51607/dissmjames.pdf>
19. 何權峰。身心靈整體健康：新時代醫學觀。臺北市：宏欣，1998年。
20. 王復蘇。身心靈健康管理。臺北市：復御管理，2005年。
21. 楊定一。真原醫。台北市：天下，2011年。
22. 楊定一。最強大的健康咒語。康健雜誌 2013；174：206-215
23. 劉永。「末法億億人修行」的出處考證。2014年10月17日取自
<http://www.minlun.org.tw/old/406/t406/t406-4-8.htm>
24. 釋淨根。種種法門皆解脫，無過念佛往西方。2014年10月17日取自
<http://www.pureland-buddhism.org/淨土宗園地/念佛心得/種種法門皆解脫.aspx>

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化

Hawaiian Healing, Buddha dharma and Psychosomatic Medicine

Sheng-Yuan Wang

National Dong Hwa University, Master of Education, Hualien, Taiwan

Hawaiian Healing, also known as " Self I-dentity through Ho'oponopono," which is the fashionable body -mind -spirit healing method recently. In this article, the author investigates the relation between Hawaiian Healing and Buddha dharma, and discusses the scientific and feasibility about Hawaiian Healing in the sight of psychosomatic medicine. The result can provide people to use Hawaiian Healing to improve health or be an method for religious practice.

Key words: Hawaiian Healing、Self I-dentity through Ho'oponopono (SITH)、
Buddha dharma、Psychosomatic Medicine

圓覺文教基金會 出版
臺大佛學數位圖書館暨博物館 數位化