



香光尼僧團方丈 上悟下因 長老尼

這套示範影片名為「香光身心舒展運動」,其用意源於「如何能兼顧 禪修與身體健康」的思惟。禪修帶給人喜足、正向的能量。而有人禪修形 成好靜、缺乏活力,甚或身體羸弱,這不是禪修的正常發展。

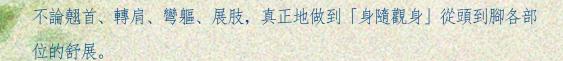
禪修應建立正確的態度,瞭解正確的修法。我常強調「禪不是只有坐,也要多行禪、多運動」;「在禪堂用功,更要在生活中歷錬」。禪的核心不在「坐」,而在或動或靜中修練覺知、開展覺知!

《大念住經》中記載:「諸比丘! ·····無論何種姿勢,皆如實了知。」 接著詳細解說,於身,安住於隨觀身; ···於受,安住於隨觀受; 於心,安 住於隨觀心; 於法,安住於隨觀法, ···精勤隨觀,如實了知,能遠離世間 的貪欲與憂惱。

這是佛陀教導的「四念住」的禪法, 代代相傳至今。

「香光身心舒展運動」, 依循《大念住經》的要旨, 由身念住入手, 採站姿與坐姿呈現, 完整版各十組示範動作, 精華版各八組示範動作,





「身隨觀身」, 意思是於身移動時, 心隨照見, 步步隨觀。全身從頭到腳, 由外而內, 由淺而深, 隨觀它剎那生滅, 卻又朗朗地步步舒展, 達到暖身、調身、正意, …晦暗抖落了, 身心朗然, 或獲得療癒。是禪修, 更是可以類化到日常生活、安住當下的優質訓練。

緣於對世間的關懷, 我們樂見此「身心舒展運動」, 能從個人拓展到 家庭、工作崗位與各地, 形成一項身心舒展的全民運動。

邀請您從現在開始,優雅移動,靜謐隨觀,於身、於心朗朗映照,正念正知,帶給自己與世間,健康、活力、和諧與寧靜。

願一切眾生, 時時、處處, 安住於禪悅、喜足、安祥。是以為序。

妈因 2016正月







香光禪修中心 釋見杰、釋見寰

整個「香光身心舒展運動」示範影片,從構念至影音呈現,有著太多的細節與元素貫串其間;動作由靜立到推移、拉伸,從沒有離開身、心二法的相互依待,每一個過程,發生在它該發生的時空,並能前後相互融攝地銜接,充分呈現著緣起法的成熟與當下的完美。

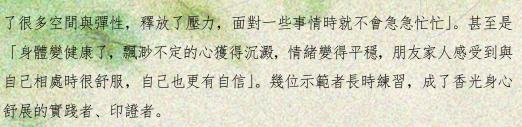
或許是來自正法的力量,不僅守護著傾心學習正法的佛子,也始終攝受著 諸善因緣,令其受到佛法的感召,與法相應、善業成就。

猶記得錄製背景音樂當天,音樂家們的演奏並非一次到位,但他們謙遜、耐心地不斷調整,幾次後,便完成了演奏。他們表示:「在演奏時,調節身體平穩地呼吸,心跳、肌肉的協調性要剛剛好,還必須保持著簡單、放鬆的心,不刻意造作的純淨態度,才能呈現出此音樂既平靜又有能量的意境」。果然法法相通,音樂家放掉了繁複、混雜,化繁為簡,騰出心靈空間,音樂的精神與能量便嶄露頭角,這與身心舒展示範影片的精髓是呼應的。

不同的時空裡,影片的動作示範者也分享著,走過半年多來的練習,曾有過的懷疑、挫折、擔心,但最終在身心舒展的練習裡受益。有說:「對於身體的覺察,甚至每一個起心動念更為敏銳」。或者,「生命中遇到許多的壓力與挑戰,能藉此練習得到紓解」。由於調整身體時,心靈也跟著調整,因此,「心多







在各種形式的禪修課程、活動裡,更多的法師、居士們都領略到練習身 心舒展所帶來的立即好處,這些效益,在如此反覆的實踐中,逐漸地延展並 輾轉傳佈。

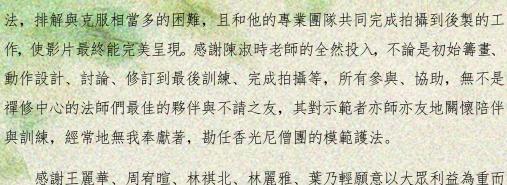
如此,從我們著手籌畫著影片拍攝之始,諸善因緣便不斷地聚集,讓我們感受到這一路走來被佛法護佑著的平安,使得曾有的關卡、困局、轉折,悠然地走過,應和著禪修所帶予人的靜定、美好,最終仍能回到心光中的和諧溫煦,驀然回首,所有經歷都令人驚歎、感謝!

感謝方丈 悟師父的禪修指引,為香光身心舒展運動定調、指示方向。 感謝印儀學苑監院自淳法師、香光山監院見竺法師,在影片籌畫以來的支持 與協助,不僅提供場地開會、演練與拍攝,也給與影片製作、發行上實質的 幫助。感謝香光尼僧團所有法師們的支持與提供改進建議,使影片更具實用 性。

感謝賴勇戎導演,以他的專業,為影片的呈現把關與護航,不論是藝術層面、現實層面、宗教層面,每個歷程、細節,導演都能恰如其分、運籌帷幄,甚至參與了示範者訓練,親自練習,從中細膩觀察並提供許多有效方







感謝王麗華、周宥暄、林祺北、林麗雅、葉乃輕願意以大眾利益為重而 發心演練,捨下了個人非常多的假期,成就這份示範影片,也為香光身心舒展寫下最佳註腳。感謝台師大音樂系陳威稜教授,所給予音樂錄製的護持與 幫助,也謝謝林士凱、羅萱的音樂演奏,讓背景音樂能導引出香光身心舒展的精神。感謝嘉雲廣告設計師吳自強、王柔靜,在忙碌工作裡,用心繪製生動的插圖與手冊內頁設計,並感謝蔡宜瑩居士協助手冊美編工作,俾利練習者得以從手冊圖文快速掌握練習要領。

所要感謝的因緣真的好多,最後,感謝所有不及備載的參與者,您們都 是成就這份示範影片的貴人,深深感謝。

走過這一遭,發現:原來,我們正像「青山不礙白雲飛」的自由雲朵兒,隨著當下順逆因緣,而能淨修己心,如此,便能讓自己與週遭都如其所是的展現。且讓我們在香光身心舒展裡,更熟練於回到內在所信任的核心,與健康、和諧、光明的自己相遇,也因此在與人、與法的連結裡,得以開展出應機、契理的智慧。





Ⅱ……序:優雅移動 靜謐隨觀 香光尼僧團方丈 上悟下因長老尼

V……誌謝:青山不礙白雲飛 香光禪修中心 釋見杰、釋見寰

P. 2·····練習要領:在身體裡,讀懂《大念住經》——開啟身心和諧的要領

P.9 ······站姿圖文簡說

P.10 一、站姿預備式: 攝心站立 P.11 二、隨觀頸部舒展

P. 12 三、隨觀肩膀舒展

P. 16 七、隨觀上身扭轉與髖部舒展

P. 18 九、隨觀雙腳舒展

P. 13 四、隨觀胸背舒展

P.14 五、隨觀身體側邊舒展 P.15 六、隨觀腰臀到腿部舒展(精華版 無)

P.17 八、隨觀雙手舒展(精華版 無)

P. 19 十、調氣

P. 20 ······坐姿圖文簡說

P. 21 一、 坐姿預備式: 攝心端坐

P. 23 三、隨觀肩膀舒展(精華版 無) P. 24 四、隨觀肩背舒展

P. 25 五、隨觀上身扭轉到腰腹舒展

P. 29 九、隨觀雙腳舒展

P. 22 二、隨觀頸部舒展

P. 26 六、隨觀背部屈曲舒展

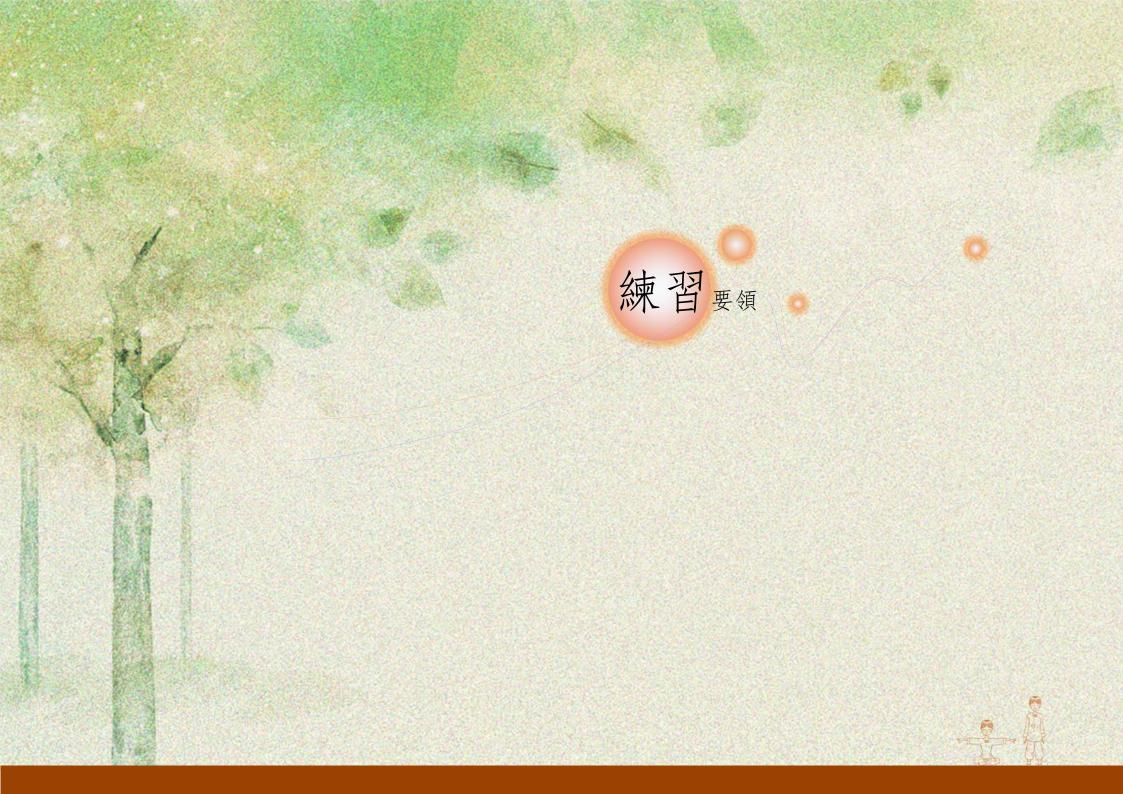
P. 27 十、隨觀側腰、下背舒展 P. 28 八、隨觀骨盆舒展(精華版 無)

P. 31 十、調整呼吸

P. 33 ······工作現場照片回顧

P. 41 ·····影片流通處







「香光身心舒展」運動,是《大念住經》的具體實踐,練習者只需開始練習,便能從自己的身體裡,閱讀到《大念住經》的精髓,更可於當下實踐佛陀的教示,終能心領神會佛法的深意,於中淺移默化,達到身心健康與和諧。故練習者可把握以下指引來練習,以獲取「立體讀經」的功德。

一、修習旨趣

此運動在身心舒展的過程裡,如同行進於禪修的修習過程,在此歷程中,會將練習者帶往念住隨觀的心智培育,朝向身心平靜、和諧以及寬闊的自由。

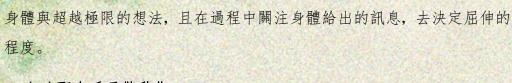
二、身體動作的注意事項

練習身心舒展時,對於身體動作請注意以下幾點事項:

(一)尊重身體當下的狀態

身體隨時都在變化,上一刻與下一刻的狀態不盡相同,練習時,請尊重身體當下狀態的呈現,切莫勉強自己達成某個完美姿勢,請放下挑戰





(二)配合呼吸做動作

每個動作同時都配合著呼吸,通常原則是:往外、往上動作時保持吸氣。往內、往下放鬆時保持呼氣;但有時也可跟隨呼吸自然的韻律做動作。

(三)保持鬆緊平衡

練習時, 難免會感到緊繃或酸痛, 無需逃避或對抗, 只要先維持該姿勢或稍微鬆開一些, 緩和地探索自己的極限, 在延展與放鬆之間取得平衡。

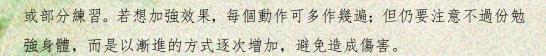
(四)年長者的替代做法

年長者或有頭部、血壓等問題,需留意站姿的各項動作,可扶椅子、 牆壁當作支撐,或選擇坐姿運動。

(五)可依情況調整次數

當調身動作熟練時,可不必依照示範動作制式進行,而是能依據自己的時間與速度,彈性練習。也可視個人身體柔軟度的情況,選擇完整練習





三、當下隨觀的勝妙

從動作到行為往往由心驅使,人們卻常心不在焉,以選擇性的知覺,來面對眼前正在發生的一切。

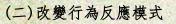
如此忽略當下的訊息,常可能帶給我們傷害,例如: 開車時,忽略手的動作正在轉動方向盤,心卻只顧著講電話,如此之下,極可能帶來危險。 又例如: 忽略身體感覺所給出的警訊,致使身體吃下過高的卡路里或仍過度投注工作,長期累積之下,沒有適時改善,結果忽然爆發腦溢血、心肌梗塞…。

因此,學習當下隨觀,保持覺知,將能避免危險與傷害,並獲得如下勝妙好處。

(一)學習自我照顧

藉由身心舒展運動,學習將心安住在身體,使心回到身體當下正在發生的現象,關注與理解身體給出的訊息,培養對身體的覺察,對任何細微的感覺保持覺知,學習以智慧回應眼前身體現況,便是最佳的自我照顧。





練習者若能嘗試以接納、不批判的態度,隨觀身體在當下的任何變化,長時練習之下,大腦神經迴路也將改變,影響行為反應模式,可預期練習者在外顯行為上,表現出溫和、友善、顯出自信。

(三)培育專注與安定的品質

練習身心舒展時,練習者的心不離開對身體的覺察,心便不會到處漫遊、飄盪,而能聚精會神在當下的每一個過程,如此歷程,發展與提升個人穩固的念根與強大的念力,逐漸培育了練習者內心不疾不徐、放鬆、專注與安定的品質。

(四)開展智慧

長時練習香光身心舒展運動,逐漸培育出內心安定與專注的品質後, 練習者的心變得敏銳,能觀察到愈來愈細微的變化,甚至覺察到剎那生起 滅去,開展出直觀無常、苦、無我、空的智慧,因此,究竟擺脫煩惱的糾 纏將成為可能。

如是, 反覆練習, 身心更為健康、有活力, 趨於和諧;《大念住經》 的智慧亦逐漸在您我身心中滋養、茁長、成熟, 此為香光身心舒展運動最 高旨趣。

