

身心禪（健身健心運動）細則

www.mind2spirit.com

「身心禪（健身健心運動）」是為所有人設計的身心運動（mind body therapy），包括一系列的心理健康教育 and 靜修練習，可以促進身心健康，紓緩所面對的壓力，優化情緒，提升生命價值和改善人際關係。「健身健心運動」有別於一般的運動，主要的原素有專注覺察訓練、用積極語言來進行心理教育、在日常生活中培育情緒智商和利用靜修運動幫助自己加強可以帶出正能量的心念。整套運動包括心理教育、禪修訓練和「全心運動」。心理教育（每日一事）是利用日常的行為訓練，來轉化自己的壞習慣。禪修訓練有鬆禪、食禪、行禪、動禪、禪坐、睡禪和放下禪。全心運動是借助呼吸運動的力量，來調服自己的情緒。無量心的訓練，可以培育同理心，改善人際關係。「慈悲喜捨」心念的運動，目的是轉化負面情緒為正面的力量。

心理教育(每日一事)

「每日一事」是利用日常的行為訓練，來轉化自己的壞習慣。

- **善待自己，善待別人（日行一善）**：方法很簡單，只需每晚臨睡前想想，明天可以做些什麼令自己開心？如是者，每天都想想，初時只想自己，願自己快樂，慢慢延伸到你的親戚朋友，再之後是陌生人，而最後是一些你討厭的人。這種慈心運動，可令你從狹小的心胸跳出來，轉而對周圍的人增加了慈愛和關懷的心。對任何人都發放慈心，幫助別人就是幫助自己，沒有執著，人就變得平靜、喜悅。
- **勇敢面對困苦（用智化苦，轉危為機）**：「用智化苦，轉危為機」的修習，即是逆境智商，不要想著自己失去什麼，多想自己擁有什麼。每當遇到困難時，就想著這句積極語言，幫助自己的情緒走出困境。
- **微笑放鬆**：「微笑行動」就是「每日一笑」。方法很簡單，就是每天起身梳洗時，向著鏡子對自己微笑，然後你外出，可對著看更笑，對著巴士司機笑...如此類推。「微笑」，可以令你心身放鬆，是用身體語言來培育正面情緒的好例子。
- **放下無求**：「不比較，放下無求」，就是不要比較。人常常拿自己跟別人比，什麼也可以比較；要明白，有得必有失，不要只想別人好的一面，學習珍惜自己所擁有的，學習接受和包容，學懂 let go，放下便得自在。

禪修訓練

專注覺察訓練的目的是提高自己的警覺性，令自己有能力做到在行動前覺察到念頭的生起。專注覺察訓練是從覺察身體各部份開始，進而訓練自己的注意力，以達到隨時隨刻，覺察到自己情緒的起伏。

- 鬆禪

- 食禪

食禪是叫自己慢慢咀嚼，覺察舌頭與口腔的活動，感受食物的味道。這個訓練可以幫助腸胃消化食物。

- 行禪

行禪是希望在漫步時保持靜觀的心態，每一刻留心自己的動作，身體隨意移動。

- 站禪

- 動禪

大禮拜、跑香、八式動禪、易筋經、八段錦、禪武醫、太極禪

- 睡禪

- 坐禪

呼吸運動：頭、頸、背部保持垂直，以挺直莊嚴的姿勢，反映內在自主，耐心和覺察的態度，坐在直背的椅子上，雙腳平放在地，背自然垂直，不要用任何方法控制呼吸；專注覺察你的呼吸，覺察空氣經過你的鼻尖，留心空氣進出鼻孔的感覺，覺察腹部的起伏，也可以數你的呼氣或吸氣，由一到十，當心念分散時，重新將念頭專注到呼吸上；雖然會不斷分心，但每一次覺察到分心，就可以恭喜自己，又回到當下！重新留意呼吸

- 放下禪

全心運動

全心運動：全心運動是心的運動，心的訓練。借助呼吸運動的力量，來調服自己的情緒。「慈悲喜捨」心念的運動，可以轉化負面情緒為正面的力量。無量心的訓練，可以培育同理心，改善人際關係。

願我...我的至親...朋友...各界人士...敵人

慈 = 化瞋為慈，知足常樂

悲 = 勇敢面對，用智化苦，轉危為機

喜 = 不妒嫉，放鬆微笑

捨 = 不比較，放下無求

慈悲無量，微笑放下

「身心禪」四部曲

覺察當下 / 微笑 / 鬆 / 放下