

健身健心運動（身心禪）

「健身健心運動（身心禪）」是為所有人設計的身心運動（mind body meditation），包括一系列的心理健康教育 and 靜修養生練習，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」主要的原素包括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增強自己的正能量。整套運動包括「每日一事」、「念念禪修」和「全心運動」。「每日一事」是利用日常的行為訓練，來轉化自己的壞習慣。「念念禪修」是在行住坐臥中習禪。「全心運動」是借助坐禪的力量，來調服自己的情緒，修煉無量心，培育同理心，轉化負面情緒為正面的力量，改善人際關係，將禪修的力量帶入日常生活中。

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。

- 1 **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。
- 1 **勇敢面對困苦（用智化苦，轉危為機）**：「用智化苦，轉危為機」，即是逆境智商的修習；不要想著自己失去什麼，多想自己擁有什麼，了知自己失去甚麼，反面的思量是得到甚麼，因為有失必有得，這是自然的定律。遇到難題時，不要抱怨，不應跟著情緒走；要利用資源，請教別人協助解決問題；掌握問題的重點，將大問題化為一個個小問題，分別處理；和通過合理的訓練方式來提升自己的正能量。有困擾的事情發生時，可以用四個層次來處理。第一個就是面對它；第二個接受它；第三個處理它；第四個放下它。任何問題發生的時候，特別是嚴重的問題、困擾的問題，逃避是沒有用的，所以面對它是最好的。然後你面對它的時候，你要接受它。你不接受它，這個問題還是在那裡。接受它以後，如果你用方法來處理，能夠處理的當然是非常好。但如果不能處理的，你面對它的時候，這就是處理了。你接受它的時候也就等於是處理。然後可能你覺得非常懊惱，很痛苦。這時候你走不下去了，但另外一條路來了，那就應該放下。所以任何事情發生以後，你處理了就把它給放下。

|

- 1 「**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。
- 1 **放下自在**：「不比較，放下自在」，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。

念念禪修

「禪修」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。禪修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。「靜動」是感受肢體的運作，運用「螺旋 (vortex)」原理，讓腰跨來帶動和放鬆肢體的運動，特點是可以活動到身體全部關節，藉以按撫五臟六腑，達到全面性的活動與伸展。

鬆禪 / 聆聽禪 / 飲水禪 / 音樂禪 / 食禪 / 站立呼吸運動 / 行禪
動禪 / 睡禪 / 放下禪 / 坐禪

全心運動

「全心運動」是借助靜修運動的力量，來調服自己的情緒，在這心境內進一步引發人生的智慧，產生正能量，從而改善自己的身心狀態，所以是在坐禪之後的心念的訓練。「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。

慈 = 化瞋為慈，喜樂自在

悲 = 勇敢面對，用智化苦，轉危為機

喜 = 不妒嫉，隨喜微笑

捨 = 不比較，放下自在

無限量心念的擴展...

願我…我的至親…朋友…各界人士…敵人

慈悲無量，微笑放下

身心禪七部曲

1. 放鬆
2. 微笑
3. 覺察當下
4. 聆聽
5. 停一停，想一想
6. 靜動
7. 放下

第一部曲是「放鬆」；放鬆不用學習，因為這是你的本能，不用想用甚麼方法去放鬆。放鬆身心是一種感受，就在當下。當你叫自己放鬆的時候，可能你覺得自己還是很緊繃，不是你自己所要的「鬆」，但是你的感覺是一定會比之前鬆一點，這就是進步。鬆是沒有極限的，只要你有這個念頭，有這個行動，滴水成河，改善的空間是無限量的。無論遇到甚麼困苦，身苦或心苦或在緊張崩潰的時刻，第一個反應就是放鬆。這是解決問題的鑰匙。

第二部曲是「微笑」；微笑並不難學習，難的是如何讓微笑成為習慣。

第三部曲是「覺察當下」；沒有宗教信仰的可以修念住（靜觀），如靜觀呼吸運動；信佛的可以念「空」；修淨土修密的可以念「佛」。

第四部曲是「聆聽」；聆聽他人的說話，聆聽他人的內心世界，也聆聽自己的內心世界；聆聽的重要性在於為自己的資料庫不斷輸入新的訊息，有新的內容，就可以作出分析、跟進和實踐；聆聽會加深對別人和自己的瞭解，是溝通與人際關係建立的重要過程。西方心理學有「聆聽智慧」，在佛法裏是觀音菩薩的修行方法，是「聞性」的修持。

第五部曲是「靜動」；靜動的特點是感受肢體的運作和放鬆肢體的動作可以強身健體。

第六部曲是「停一停，想一想」；就是給自己一點空間去處理問題。

第七部曲是「放下」；放下身，放下心；一念放下，萬般自在，只有放下，才有得著。