



【念住·隨觀】

# 香光身心舒展運動 使用手冊





【念住·隨觀】

# 香光身心舒展運動

## 使用手冊



# 序



## 優雅移動 靜謐隨觀

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，更要在生活中歷鍊」。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，



不論翹首、轉肩、彎軀、展肢，真正地做到「身隨觀身」從頭到腳各部位的舒展。

「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。

悟因 2016 正月



誌謝



## 青山不礙白雲飛

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



了很多空間與彈性，釋放了壓力，面對一些事情時就不會急急忙忙」。甚至是「身體變健康了，飄渺不定的心獲得沉澱，情緒變得平穩，朋友家人感受到與自己相處時很舒服，自己也更有自信」。幾位示範者長時練習，成了香光身心舒展的實踐者、印證者。

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





法，排解與克服相當多的困難，且和他的專業團隊共同完成拍攝到後製的工作，使影片最終能完美呈現。感謝陳淑時老師的全然投入，不論是初始籌畫、動作設計、討論、修訂到最後訓練、完成拍攝等，所有參與、協助，無不是禪修中心的法師們最佳的夥伴與不請之友，其對示範者亦師亦友地關懷陪伴與訓練，經常地無我奉獻著，勤任香光尼僧團的模範護法。

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，也因此與他人、與法的連結裡，得以開展出應機、契理的智慧。



# 目次



# 目次

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.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.16 七、隨觀上身扭轉與髖部舒展

P.17 八、隨觀雙手舒展(精華版 無)

P.18 九、隨觀雙腳舒展

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.22 二、隨觀頸部舒展

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.26 六、隨觀背部屈曲舒展

P.27 七、隨觀側腰、下背舒展

P.28 八、隨觀骨盆舒展(精華版 無)

P.29 九、隨觀雙腳舒展

P.31 十、調整呼吸

## P.33……工作現場照片回顧

## P.41……影片流通處



練習要領



# 在身體裡，讀懂《大念住經》

## ——開啟身心和諧的要領

「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



身體與超越極限的想法，且在過程中關注身體給出的訊息，去決定屈伸的程度。

### (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



或部分練習。若想加強效果，每個動作可多作幾遍；但仍要注意不過份勉強身體，而是以漸進的方式逐次增加，避免造成傷害。

### 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。



## (二) 改變行為反應模式

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。

