

站姿圖文簡說



一、站姿預備式：攝心站立

影片時間

完整版 00:44-02:39

精華版 00:44-02:33

動作說明

1. 將站立的雙腳打開與肩同寬
2. 雙手自然垂放兩側
3. 兩眼垂視或閉起來
4. 讓心回到身體，覺知身體的放鬆與安穩



二、隨觀頸部舒展

影片時間

完整版 02:53-10:44

精華版 02:41-07:38

動作說明

1. 雙手十指交叉放在後腦勺，肩膀放鬆
2. 配合呼吸，頭部和緩地
往下、上、右、右下、左、左下轉動
3. 隨觀頸部的移動
覺知肩頸的拉伸、舒展、逐漸放鬆
4. 隨觀頸部舒展後的身體變化
如實覺知這些變化的生滅、無常



三、隨觀肩膀舒展

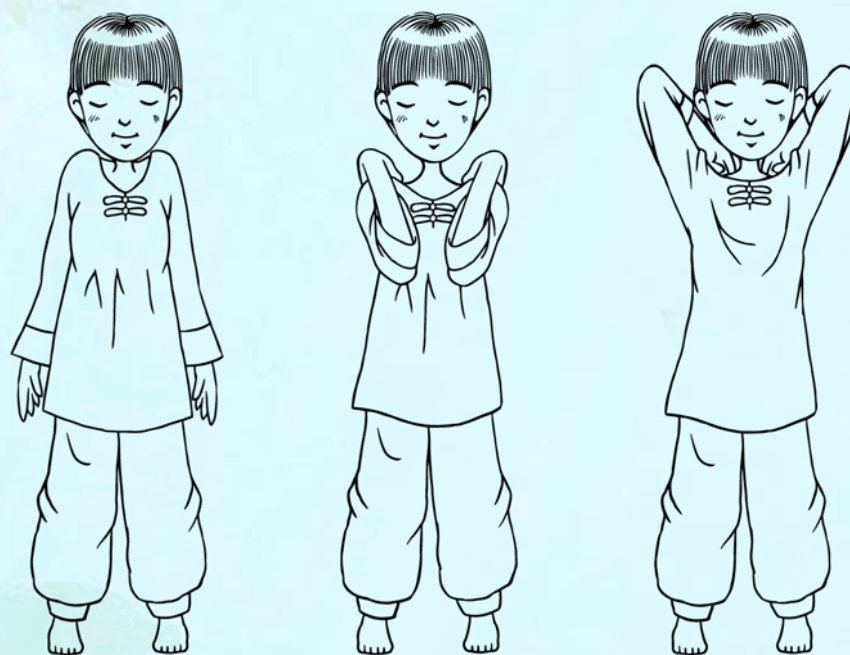
影片時間

完整版 11:04-14:54

精華版 07:48-10:52

動作說明

1. 隨觀肩膀提起、放下(反覆幾次)
2. 轉動肩膀：手肘往上舉高
3. 再往後畫圓幾次，反方向繞回來
4. 覺知肩膀的轉動過程與變化
5. 覺知肩背部及手臂到腋下的拉伸
6. 覺知肩胛的收緊與舒展
7. 覺知手臂帶動肩膀轉動，逐漸的放鬆
8. 隨觀肩膀舒展後身體的變化
覺知這些變化的生滅、無常



四、隨觀胸背舒展

影片時間

完整版 15:08-18:53

精華版 11:01-13:10

動作說明

1. 雙手十指交叉，放在後腦勺，肩膀放鬆
2. 下巴往上抬，手肘打開，胸口往前向上推，停留
3. 下巴往下，手肘夾住頭，肚子、胸口往後推
4. 背部拱圓，像英文字母的 C，停留，回正
5. 以上，再重複幾次
6. 覺知胸口到雙手的擴張與舒展
7. 覺知頸椎到背部拉伸與舒展、逐漸的放鬆
8. 覺知整個胸腔逐漸放鬆與輕安
9. 隨觀胸背舒展後身體的變化
覺知這些變化的生滅、無常



五、隨觀身體側邊舒展

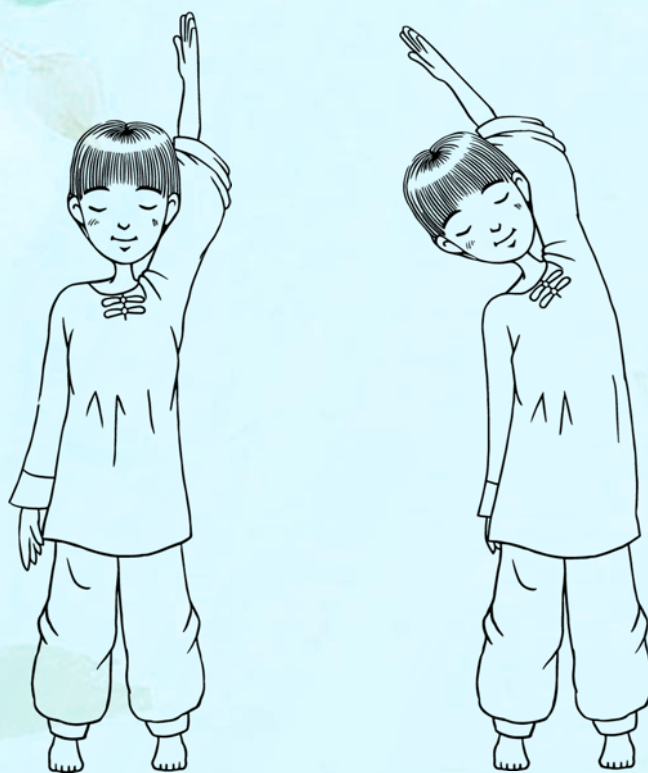
影片時間

完整版 19:06-24:31

精華版 13:17-16:41

動作說明

1. 右手上舉，停在耳旁
2. 手及身體往左邊側彎下來，停留，回正
3. 右手掌心朝外，慢慢放下。換邊同方式做動作
4. 以上再重複
5. 隨觀整個移動過程與變化
覺知脊椎與手臂的拉伸延展
6. 覺知身體側邊的舒展
7. 覺知手部溫暖與氣血流動，覺知身體任何現象的現起
8. 隨觀整個身體在側邊舒展後的變化
覺知這些變化的生滅、無常



六、隨觀腰臀到腿部舒展

影片時間

完整版 24:47-30:43，精華版:無

動作說明

1. 雙手握拳放臀部上方(不是腰部)，肩膀手肘向後夾緊
2. 手將臀部往前推，胸口往前向上推，下巴微微抬起，停留
3. 身體回正，雙手回到身體兩側
4. 膝蓋彎曲，臀部往後，身體從髖部往前彎
手順勢垂下，手指尖頂在地板上
肚子貼近大腿，臀部慢慢往上抬，眼睛看向大腿，停留
5. 再把臀部繼續往上抬、讓膝蓋伸直
6. 膝蓋彎曲，臀部往下、頭向上抬，回到站姿
7. 同樣方式再重複
8. 隨觀整個動作的過程，覺知腰腹部的舒展
9. 覺知坐骨下方到雙腳後側的舒展
10. 隨觀身體整體的狀態與變化
覺知這些變化的生滅、無常



七、隨觀上身扭轉

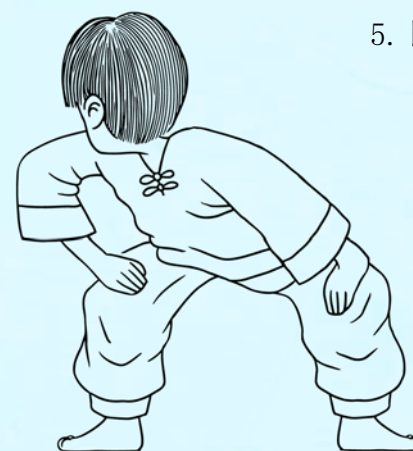
影片時間

完整版 30:55-34:41

精華版 16:48-19:18

動作說明

1. 雙腳打開比臀寬，膝蓋彎曲，臀部往後
2. 雙手手貼住膝蓋內側
3. 雙手外推膝蓋，右手手肘伸直
右肩朝左膝蓋方向移動，頭轉向左上方，停留，身體回正
4. 換邊，同方式做動作
5. 隨觀整個動作的變化，覺知重心的穩固與平衡
覺知上身扭轉與逐漸放鬆
覺知雙手外推膝蓋，髖骨打開的舒展
覺知上身扭轉與逐漸放鬆
6. 身體回正，立起，腳收回
覺知身體變化的生滅無常、無常



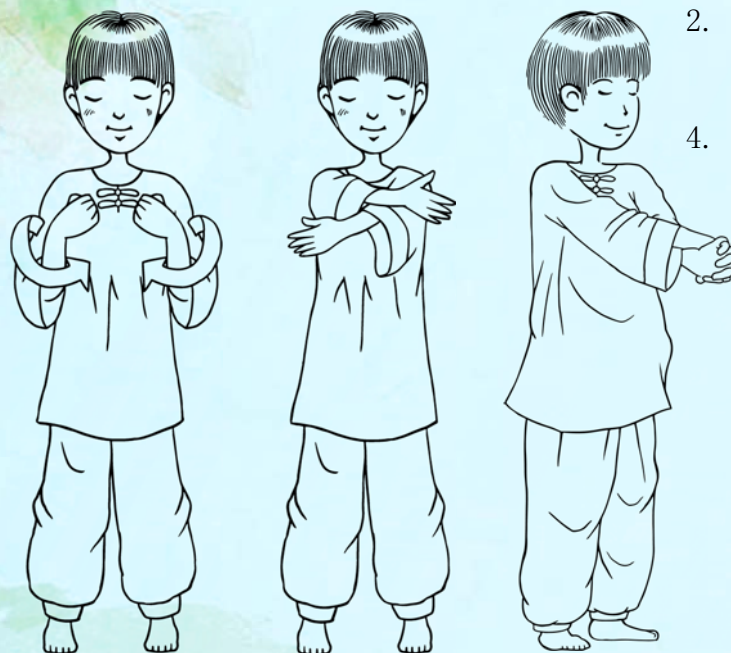
八、隨觀雙手舒展

影片時間

完整版 34:53-40:35，精華版 無

動作說明

1. 雙手握拳在胸前，讓拳頭向外轉圈幾次，再向內轉圈幾次
接著，慢慢地靜止，鬆開拳頭，讓雙手回到身體兩側
2. 雙手掌心朝上，從身體兩側高舉過頭，再垂放到身體前方，與肩同高
3. 將右手腕放在左手腕上方，雙手掌心相對，十指交握
4. 將手肘張開，拳頭從內向上轉出，把手臂往前拉伸，盡量伸直，停留
5. 手肘彎曲，向外張開，拳頭從內向下轉出，使手臂往前伸直
鬆開手指頭，使雙手平行，掌心相對
6. 換邊(手腕左上右下)，同樣方式再做一次
7. 再重複上述方式
8. 覺知每一次的移動過程與變化
覺知手臂的拉伸舒展與逐漸的放鬆
9. 隨觀手臂舒展後，身體整體的狀態與變化
覺知這些變化的生滅、無常



九、隨觀雙腳舒展

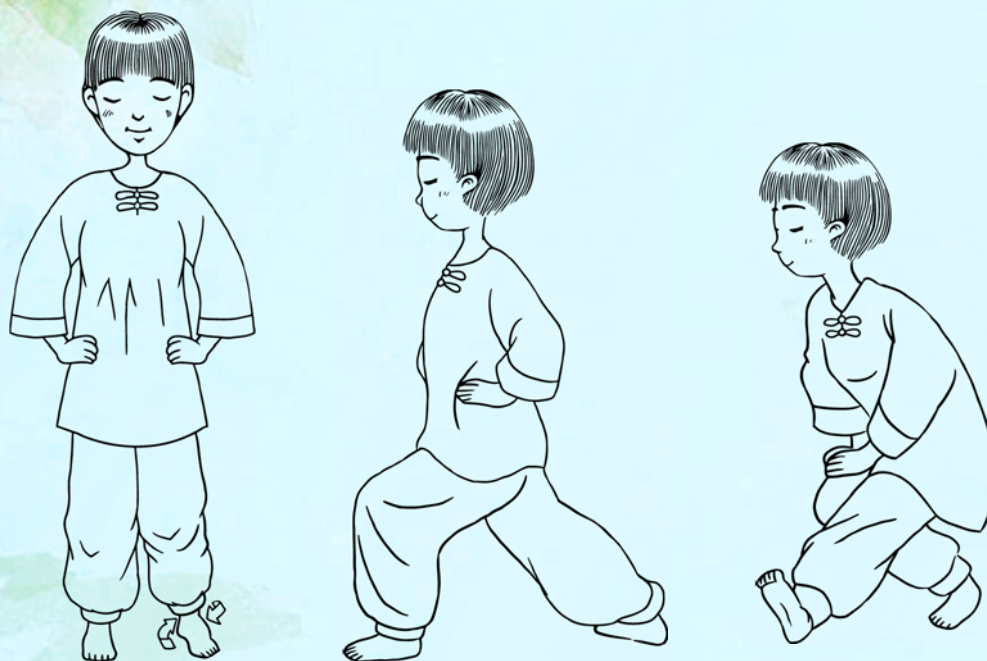
影片時間

完整版 40:48-45:34

精華版 19:29-22:50

動作說明

1. 雙手叉腰，右腳往後跨一步，腳背貼地，由外往內旋轉，再反方向旋轉
2. 左腳以同樣方式旋轉，收回
3. 將右腳往後踩一大步，腳掌貼地
4. 左腳前彎 90 度，右腳膝蓋伸直呈弓箭步，身體保持正直，停留
5. 右腳往前收回一小步，膝蓋彎曲
6. 雙手放在右大腿上，左腳伸直，腳指頭往內勾回，腳跟抵住地板往前推，停留
7. 身體回正，右腳往前收，回到站姿
8. 換邊，同樣方式再做一次
9. 隨觀雙腳舒展後身體整體的狀態與變化，覺知這些變化的生滅、無常



十、調氣

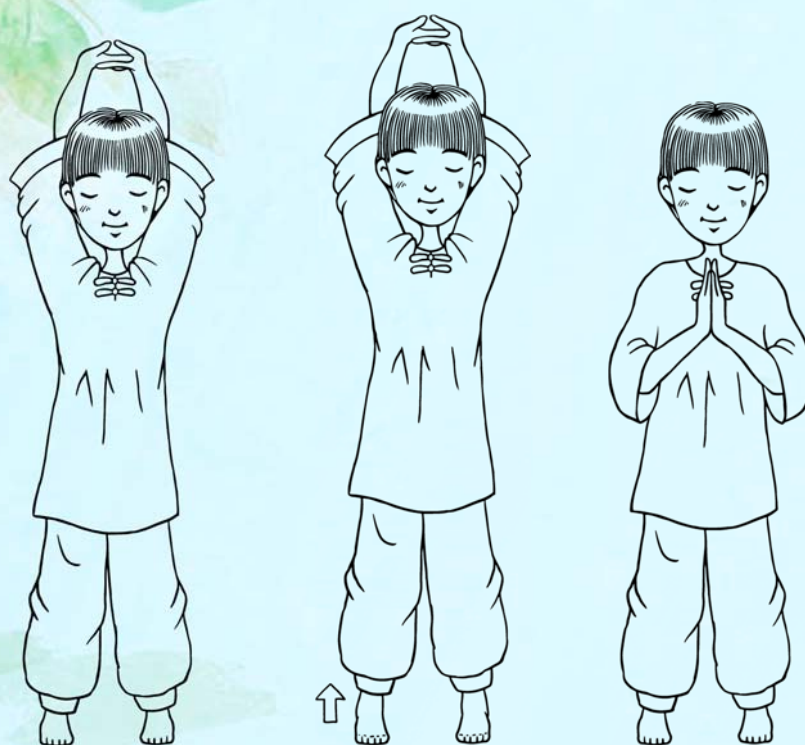
影片時間

完整版 45:44-48:48

精華版 22:57-26:00

動作說明

1. 雙腳與肩同寬；雙手指尖在胸前交叉，掌心朝向自己，手往下，把氣帶往丹田
2. 掌心朝前，雙手伸直慢慢往上舉到頭部上方
3. 核心用力，大腿肌肉收緊，踮腳，使腳跟離地，停留
4. 腳跟踩地，雙手掌心朝前慢慢往下放回丹田的位置，再把掌心反轉向內，回到胸前，雙手合掌
5. 合掌的雙手向上高舉過頭，手掌朝外，雙手從二側放下
6. 雙手往外向上，在頭部上方合掌，雙手回到胸前，再回到身體兩側
7. 隨觀整個身體的狀態與變化，覺知這些變化的生滅無常、無常



坐姿圖文簡說



一、坐姿預備式：攝心端坐

影片時間

完整版 00:46-02:50

精華版 00:46-02:49

動作說明

1. 散盤坐、雙手垂放兩側
2. 保持自然的呼吸，攝心隨觀
覺知身體的安穩與放鬆



二、隨觀頸部舒展

影片時間

完整版 03:01-09:26

精華版 02:56-07:08

動作說明

1. 配合呼吸，頭部和緩地往下、上、右、左、右後、左後轉動
2. 隨觀頸部的移動，覺知肩頸的舒展與放鬆
3. 隨觀頸部舒展後的變化
覺知這些變化的生滅無常、無常



三、隨觀肩膀舒展

影片時間

完整版 09:41-13:08

精華版 07:15-10:07

動作說明

1. 隨觀肩膀提起、放下
2. 轉動肩膀：手肘往上舉高，再往後畫圓幾次
反方向繞回來
3. 覺知整個肩背部與手臂到腋下的拉伸
4. 覺知肩胛的收緊與舒展
5. 覺知手臂帶動肩膀轉動，逐漸的放鬆
6. 隨觀肩膀舒展後的變化
覺知這些變化的生滅、無常



四、隨觀肩背舒展

影片時間

完整版 13:23-17:14，精華版：無

動作說明

1. 雙手手肘左上右下交叉，右手彎曲把左手臂拉到右邊，臉朝左肩，停留
2. 鬆開雙手，再換邊
3. 隨觀手臂的移動、變化、拉伸、舒展
4. 覺知肩背的舒展與逐漸放鬆
5. 隨觀身體在肩背舒展後的變化
覺知這些變化的生滅無常、無常



五、隨觀上身扭轉到腰腹舒展

影片時間

完整版 17:27-22:53

精華版 10:15-13:41

動作說明

1. 身體向右扭轉，停留。換邊鬆開雙手，再換邊
2. 隨觀每一個動作，覺知動作的轉換過程與變化
3. 隨觀上身的扭轉
覺知上身左肩背到腰腹的舒展與逐漸放鬆
4. 隨觀身體舒展後的變化
覺知這些變化的生滅、無常、無常



六、隨觀背部屈曲舒展

影片時間

完整版 23:07-26:12

精華版 13:49-16:24

動作說明

1. 十指交握掌心朝上，肩膀往下放鬆
2. 掌心往前推，背部拱圓，停留
3. 回正，手臂向上拉長、脊椎拉長
4. 再重複幾次
5. 覺知動作的轉換過程與變化，隨觀背部屈曲
6. 隨觀身體舒展後的變化
覺知這些變化的生滅無常、無常



七、隨觀背部屈曲舒展

影片時間

完整版 26:23-32:32

精華版 16:29-21:28

動作說明

1. 身體靠向右腳，左胸口保持朝前
2. 身體前彎，左手往前抓住右腳，停留
3. 換邊
4. 覺知側腰、下背部的舒展與逐漸放鬆
5. 隨觀身體舒展後的變化
覺知這些變化的生滅無常、無常



八、隨觀骨盆舒展

影片時間

完整版 32:44-36:56，精華版：無

動作說明

1. 右腳向外彎曲，腳指頭朝後，不可以往外
2. 左手放臀部外側，掌心貼地，右手往上拉長
3. 左手撐地，將臀部抬起、往前推
右手往左斜後方延伸，保持自然的呼吸，停留
4. 覺知腰腹部到腹股溝的拉伸與舒展
5. 換邊
6. 隨觀身體舒展後的變化
覺知這些變化的生滅無常、無常



九、隨觀雙腳舒展

影片時間

完整版 37:12-42:08

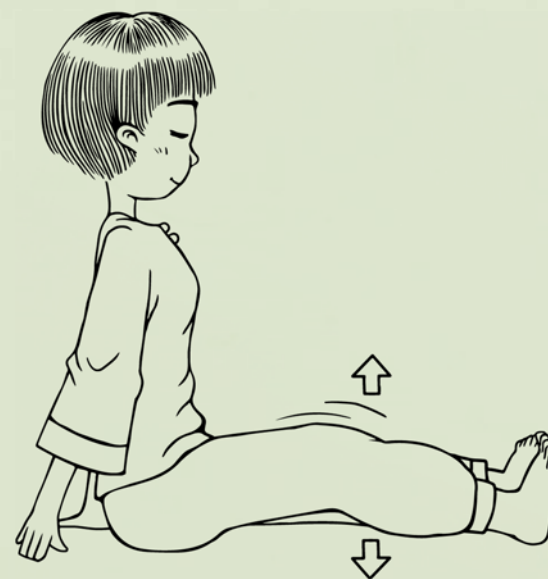
精華版 21:33-23:57

動作說明

1. 吸氣，腳跟外推，吐氣，腳背往下壓
2. 覺知每個動作所帶出腳部的拉伸與舒展
3. 雙腳大拇指往內接近地板，往外繞圈
雙腳小指頭往外接近地板，往內繞圈，隨觀腳踝轉動
4. 覺知腳踝的舒展與逐漸放鬆



5. 雙腳收回與臀同寬，膝蓋彎曲腳掌踩地
再把腳掌滑向前方，用小腿肚拍地
6. 覺知雙腳彎曲與伸直
隨觀雙腳拍地的過程，覺知左右腳交替的拉伸與舒展
7. 隨觀身體舒展後的變化
覺知這些變化的生滅、無常





十、調整呼吸

影片時間

完整版 42:22-46:28

精華版 24:05-28:07

動作說明

1. 掌心朝下，手臂舉到肩膀高度，掌朝上
2. 手臂繼續往上舉高，在耳朵旁邊停下
3. 掌心朝外，手臂慢慢、慢慢地放下來
4. 再重複二次
5. 隨觀雙手手臂的移動，隨觀呼吸的變化
覺知呼吸逐漸調和鬆緩
覺知身心逐漸寂靜
6. 覺知呼吸的氣息愈來愈寂靜
覺知呼吸的變化無常、無常

