

身心禪 健身健心運動

陳家寶醫生

www.mind2spirit.com





生活質素

好生活

物質生活

消閒生活

Good
Life

=

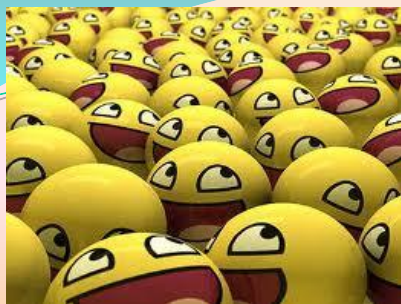
Material affluence:
possession of cars,
house, and other
consumer goods

+

Spare time & spare
money for **leisure**

『健康不單是沒有疾病 ... 是身體, 精神及社交的
康泰』

世界衛生組織憲章 1970



快樂指數

- 2013「香港快樂指數調查」結果顯示，港人快樂指數輕微下跌至70.5分（以0-100分計算）。女性的快樂指數高於男性，而年長人士亦較年青組別快樂
- 快樂程度的四大決定因素「LIFE」—— 1.「關愛」（Love）2.「智慧」（Insight）3.「堅毅」（Fortitude）4.「行動」（Engagement）
- 正能量的指標



身心健康

亞健康

港大民意研究計劃(2013年4月)發現近97%香港人在過去3個月曾出現最少一項亞健康病徵，例如失眠、頭暈頭痛、情緒低落、記憶力變差及胸口鬱悶等不適，當中23%人經常出現三項或以上病徵；30至49歲組別最受影響，在過去3個月平均出現高達9個亞健康病徵



身心病

- 心臟病
- 高血壓
- 偏頭痛
- 鼻敏感
- 失眠
- 腸胃病
- 濕疹
- 尿頻
- 月經失調
- 腰酸背痛

身體與情緒

自我責備Self-blame

太沉重負責too much burden

Too Rigid太執著

憂傷Sadness

Emotion disturbance
長期情緒困擾

長時間感到不安全
Feeling insecure

Lacking support 缺乏支持

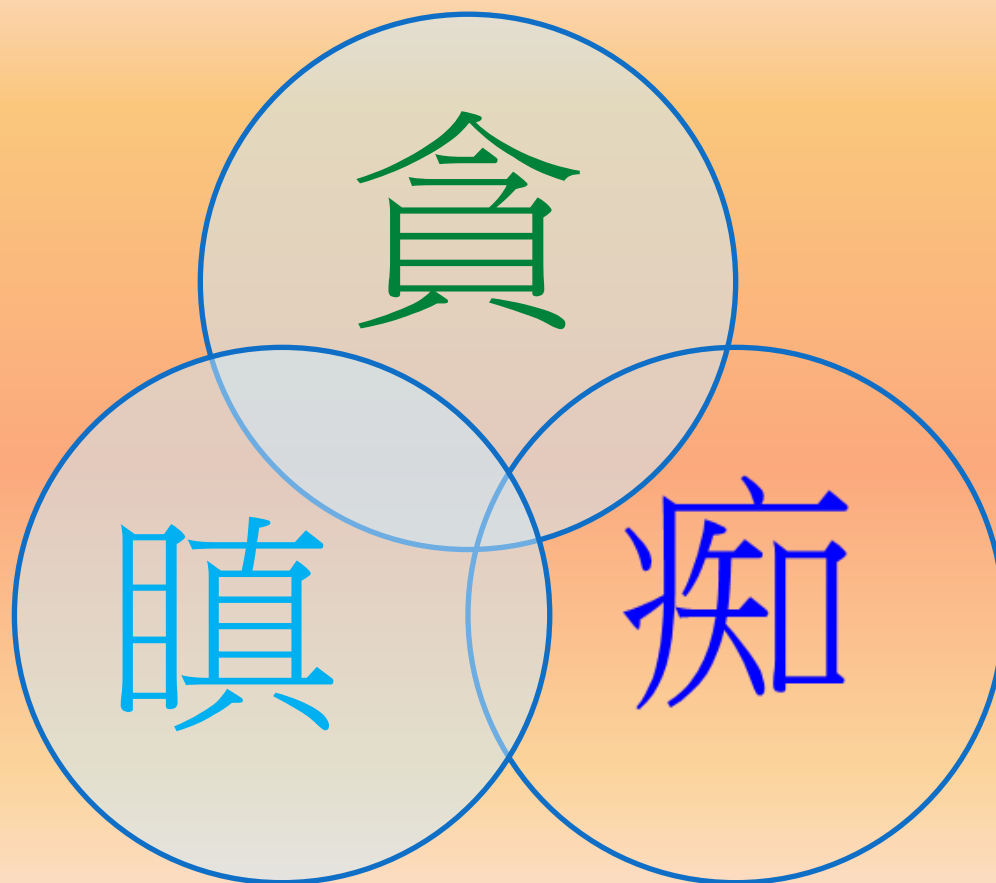
Holding on拒絕放棄舊思想

對未來感到恐懼
Fear about future

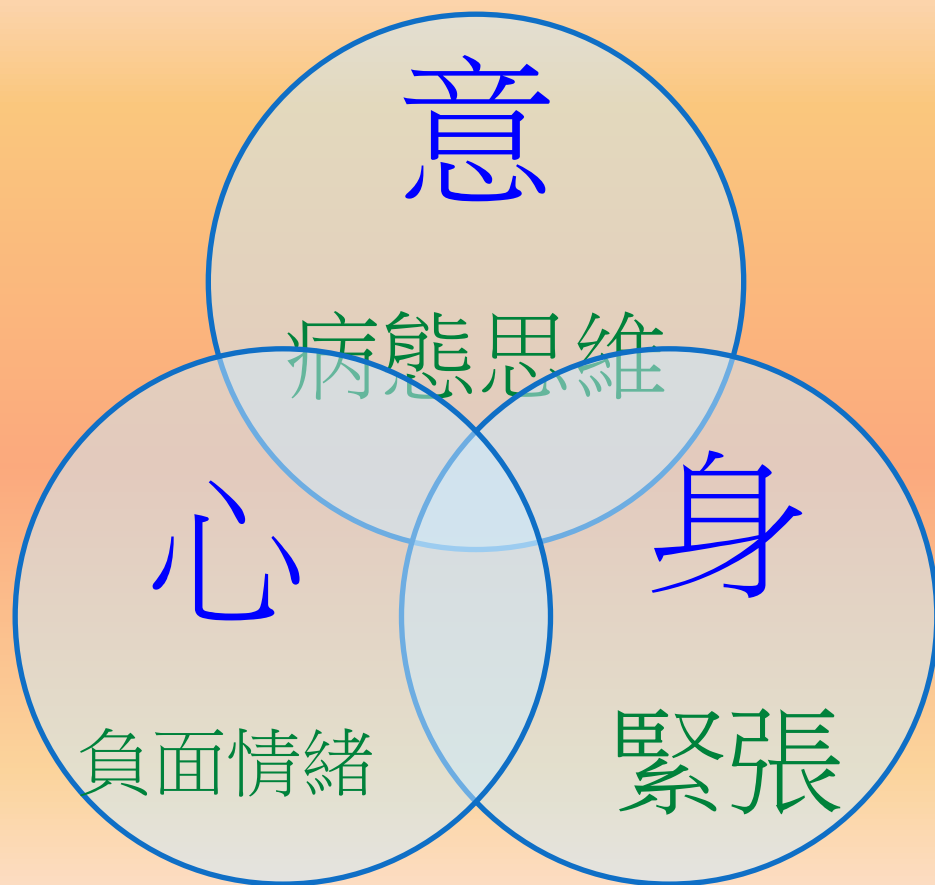


Body and Emotion

身心病



身心病



情緒與健康

心理神經免疫學 (Psychoneuroimmunology)



- 易怒的人死於心臟停止的機率比溫和的人高出**3**倍
- 生活壓力少的人患感冒的機率是**27%**
壓力大的一群則是**47%**
- 孤立的男性死亡率
比擁有緊密人際網的男性高出**2**倍



禪定的科學研究

腦成像技術，例如 f MRI，PET，SPECT 證明通過禪坐可以改變大腦結構和功能（Chen et al., 2015; Coghlan, 2013; Fox et al., 2014; Grant et al., 2013; Hasenkamp et al., 2012; Kemmer et al., 2015; Kozasa et al., 2012; Luders et al., 2012; Saatcioglu, 2013; Sitaram, 2016; Thomas & Rao, 2016)

禪定的科學研究

- 影響生長因子、細胞因子、端粒
Hoge et al., 2013 : Loving-Kindness Meditation practice associated with longer telomeres in women. Schutte et al., 2014)
- 改善免疫系統 (Black & Slavich, 2016)
- 增加疫苗抗體 (Fortney, 2010)
- 影響神經遞質(腦內啡、多巴胺、血清素、氨基丁酸等)和大腦功能
(Arita et al., 2011; Dexter & Oropall, 2015; Ding et al., 2015; Gard et al., 2015; Jindal et al., 2013; Singh et al., 2015; Tang et al., 2015)
- 禪定對心電圖的影響 (Ghosh & Bhaduri, 2016)
- 改善心臟機能 ((Ankad et al., 2011; Krygier, et al., 2013; Welden, 2015)

念誦佛號的力量

重複宗教誦經可以調節晚期大腦對恐懼和壓力引起的反應

Frontiers in Psychology, 10 January 2017

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02055>



禪修療法的醫學成果

- 醫治高血壓，冠狀動脈疾病，頭痛、慢性腰痛、關節炎、慢性哮喘，尿失禁、失眠、癲癇、癌症 (Ando et al., 2011; Black et al., 2015; Blom et al., 2014; Cvengros et al., 2015; Goldstein et al., 2012; Jeitler et al., 2015; J Kabat-Zinn, 2013; Kim et al., 2013; Sherman, 2015; Song et al., 2015)
- 對多方面的身心病如恐慌症、焦慮、抑鬱、妊娠健康等都有幫助 (Chan, 2010; Foley et al., 2010; Hofmann et al., 2010; Kim et al., 2013; Klainin-Yobas et al., 2012; Liehr & Diaz, 2010; McHugh et al., 2010; Taljaard et al., 2015; Young, 2011; Zeller & Lamb, 2011)
- 改善藥物濫用 (Wang et al., 2015)

禪修療法的醫學成果

- 改善腦退化 (Madori et al., 2016)
- 禪修可以改變有缺陷的性格和改善自我形象 (Crescentini & Capurso, 2015)
- 食禪可以幫助控制飲食 (Fletcher, 2017; Seguias & Tapper, 2018)

坐禪對身心的好處

- 禪修的影響包括生理的反應、心理治療的效果和積極正面情緒的增長 (Morgan et al., 2015; Singh, 2015; Walsh & Shapiro, 2006)
- 行禪有助改善情緒 (Kim & Ki, 2014)
- 正念禪修(Mindfulness meditation)可以改善人的性格和提升自我的形象 (Crescentini & Capurso, 2015)
- 慈心禪可以改善情緒，減少偏見，令人長壽 (Hofmann et al., 2011; Hoge et al., 2013; Kang et al., 2014; Shobitha & Kohli, 2015)
- 禪修可以增長同理心 (Harris, 2015; Telles et al., 2015)
- 禪修可以改善產婦身心健康，是胎教運動，和優化幼嬰情緒 (Chan, 2014, 2015, 2016)

產前健身健心運動

妊娠健康與優生胎教



Chan, K.P. (2010). Spirituality and psychoeducation of pregnant Chinese women in Hong Kong : An evaluation of the effect of an Eastern based meditative intervention on maternal and foetal health status. In *Doctoral dissertation*. Hong Kong: University of Hong Kong.



香港華裔產婦靈性健康與心理教育之研究 有關「產前健身健心運動」對妊娠健康和胎兒健康之影響

研究發現：

- (1) 「產前健身健心運動」對產婦的身體、心理、社會和靈性健康有正面的影響
- (2) 參與「產前健身健心運動」孕婦所生的嬰兒臍帶血皮質醇含量比不參與的為高¹
- (3) 這些幼兒在六個月時氣質評估顯示容易接受新事物，情緒本質為優質和**時常歡笑** → 證明「產前健身健心運動」對胎教的重要

1. <http://authors.elsevier.com/sd/article/S0163638314000733>

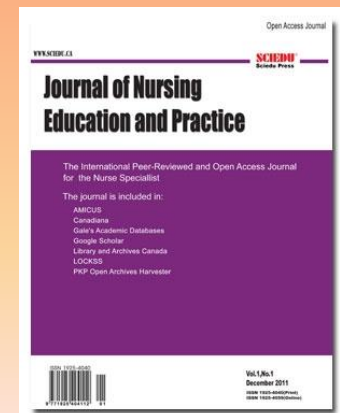
Chan, K.P. (2014). Prenatal meditation influences infant behaviors. *Infant Behavior and Development*, 37, 556-561.



Chan, K.P. (2015). Effects of Perinatal Meditation among pregnant Chinese women in Hong Kong : a randomized controlled trial. *Journal of Nursing Education & Practice*, 5(1),1 - 18.



Chan, K.P.(2016). Perceptions and experiences of pregnant Chinese women in Hong Kong on prenatal meditation: A qualitative study. *Journal of Nursing Education & Practice*, 6(3),135-146.



胎內學習

胎內禪修



胎教孕證 產前健身健心運動

作者: 陳家寶醫生
天地圖書出版社
2018上旬出版



身心禪

基礎篇





身心禪

生活的智慧

轉迷開悟 苦樂自在

『觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，
照見五蘊皆空，度一切苦厄』



身心禪



積極心理學、心理教育

八正道、四念住、四無量心

大念住經、心經、金剛經



身心禪

意

慈悲喜捨

鬆

微笑

聆聽

放下

心

念住

身

靜動

活在當下

朋友，你認識自己嗎？



夕陽無限好，只是近黃昏



行到水窮處，坐看雲起時



心隨境轉 境隨心轉

山不轉路轉、路不轉人轉、人不轉心轉

『若能轉境，則同如來』

《楞嚴經》



神經語言學

任何人生遭遇所代表的意義，全決於我們為它所配的框框，
當你換了個框框（角度），意義就隨之而變
— 安東尼·羅賓



邏輯思維

手把青秧插滿田 低頭便見水中天
六根清淨方為道 退步原來是向前

唐。布袋和尚



苦樂自在

不為苦而悲 不為樂而喜

非無苦無樂 無執著苦樂



“科學家千辛萬苦爬到山頂時，佛學大師
已經在此等候多時了！”

朱清時: 物理學步入禪境：緣起性空 2009

量子力學



心能轉境

綠色生活 人間淨土



負面情緒的轉化

讓「貪」變「勤」，知足常樂



負面情緒的轉化

化「瞋」為「慈」，微笑放下



負面情緒的轉化

轉「痴」成「智」，無我無求



積極心理學

心理教育



積極語言

你嘴上所說的人生，就是你的人生。

“好的” “一定會有辦法” “沒問題” “明天會更好”。

念咒。

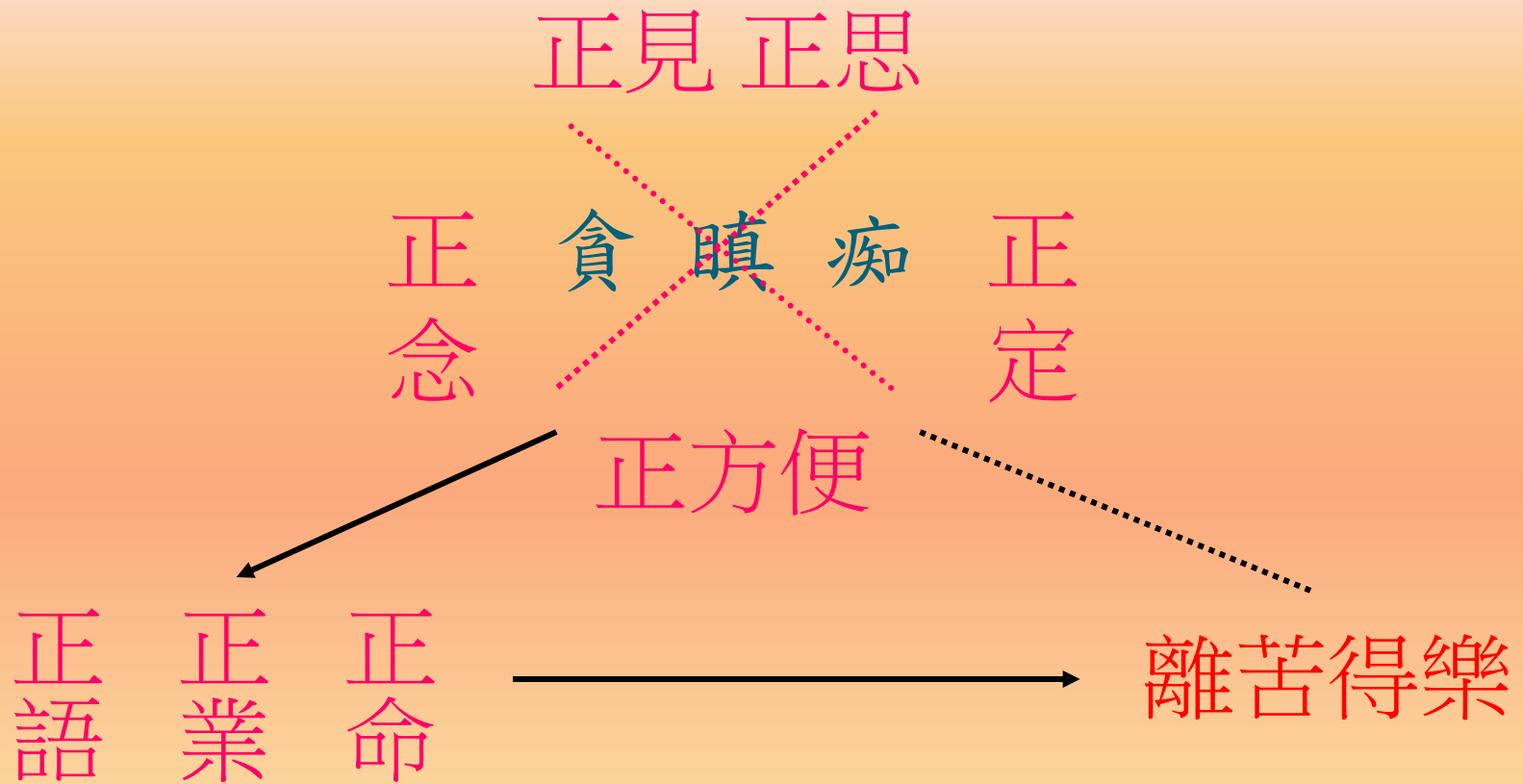
念佛。

逆行菩薩

逆向思維



八正道



中阿含卷七分別聖諦經、四諦論卷四、大毘婆沙論卷九十六

四念住

身、受、心、法

『正身自重，一其心念，不顧聲色，善攝心法，
住四念處...』

身身觀念住，精勤方便，不放逸行，正智正念，
寂定於心，乃至知身；

受、心、法法觀念住，精勤方便，不放逸行，
正智正念，寂定於心，乃至知法』

《雜阿含經》

大念住經 四念住經



觀身如身、觀受如受、觀心如心、觀法如法
觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我

四無量心 慈 悲 喜 捨

「四無量心者，慈悲喜捨。」

《大智度論二十》

慈無量心

善待別人，善待自己；方便別人，方便自己；覺他自覺，利他自利，對眾生無求

不批評，說好話，常體諒，多認同；化瞋為慈，知足常樂

悲無量心

悲為拔苦

不害

同體大悲

悲魔



悲無量心

用智化苦，轉危為機，啟逆向思維，創造美好明天

喜無量心

- 隨喜
- 對治嫉妒
- 見人離苦得樂而生慶悅之心
- 笑能卻病，喜能忘憂
- 普賢行願品：言隨喜功德者，所有盡法界虛空界，十方三世一切佛刹...一切種類，所有功德，乃至一塵，我皆隨喜

喜無量心

微笑行動



捨無量心

行者行慈心，或時貪著心生；行悲心，或時憂愁心生；以是貪憂故心亂，入是捨心，除此貪憂。《大智度論》
(大正二五・四一〇上)

捨無量心

《智論》云：「慈悲喜心，心愛深故，捨眾生難，入是捨心故易得出離。」

捨無量心

行者從喜定出，心自思念：若慈與眾生樂、悲欲拔苦、喜令歡喜，而計我能利益，不忘二事即非勝行。《釋禪波羅蜜次第法門》（大正四六·五一九中）

捨無量心

平等心

放下

以捨心來去除一切分別妄想

捨受，不苦不樂

平靜的不介懷，不執不取

泰然的鎮定，隨順順逆

超然的淡漠



無量心

處理人際關係，增進社會健康
你所討厭的人是你的逆行菩薩



無量

無量有二種：一者實無量，諸聖人所不能量。譬如虛空、涅槃、眾生性不可量。二者有法可量，但力劣者不能量。

《大智度論》（大正二五、二一〇下）

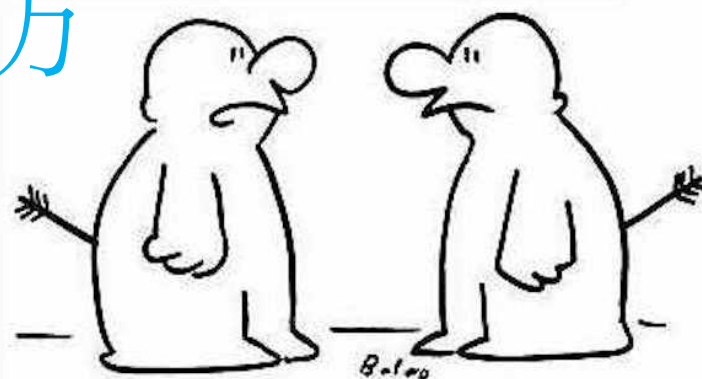




同理心

了解他人的感受

行為模仿



"I know exactly how you feel."



利他主義

莫問鐘聲為誰而響，不是別人，正是為你
幫助自己，幫助別人
求同存異，互利雙贏



般若波羅蜜多心經

『觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，
照見五蘊皆空，度一切苦厄』



金剛經

『…我昔為歌利王割截，我於爾時，無我相，無人相，無眾生相，無壽者相。何以故？我於往昔節節支解時，若有我相，人相，眾生相，壽者相，應生瞋恨…』



金剛經

『無我相，無人相，無眾生相，無壽者相』



養生運動

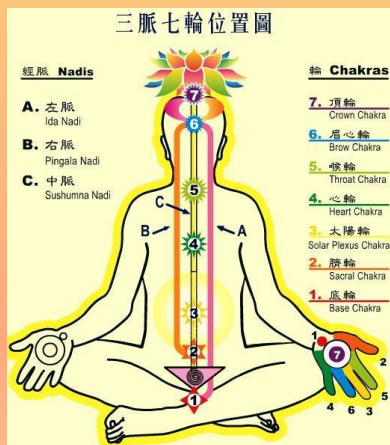
「靜動」來處理「貪瞋痴」引起的緊張

穴位

微細身: 脈、氣、明點

三脈七輪

「但見於法，不見於我」



身心禪

運動篇





身心禪

生活的智慧

轉迷開悟 苦樂自在

『觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，
照見五蘊皆空，度一切苦厄』

身心禪



包括一系列的**心理教育**和**禪修練習**

適合所有人士

行 住 坐 卧

健身健心、修心修身

www.mind2spirit.com

身心禪

去病養生

優化情緒

改善人際關係

提升生命價值

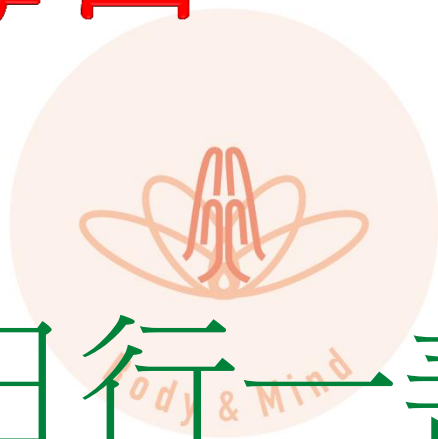
身心禪

每日一事

念念禪修

全心運動

每日一事



日行一善
轉危為機
微笑行動
放下無求

日行一善 自他不二

『應知由自利故能利他， 非不能自利能利他』
『應知由利他故能自利， 非不能利他故能自利』
《淨土論》



日行一善

善待自己，善待別人



http://blog.yam.com/saravemilylin
想聽好話
得先自己說出口

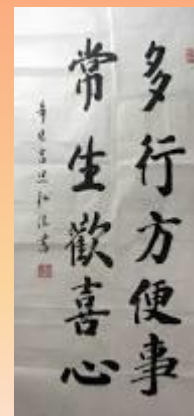


日行一善

說好話 行方便

停一停、想一想

做多一點點



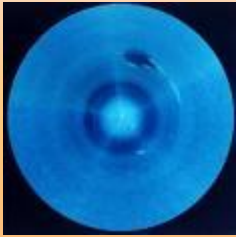
用智化苦 轉危為機

停一停

想一想

互利雙贏





負面情緒

悲哀

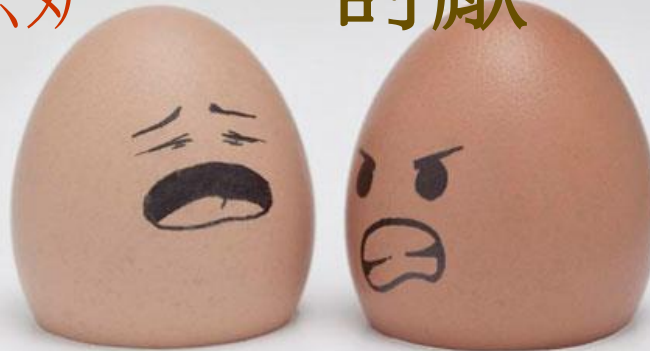
憤怒

恐懼

憂慮

嫉妒

討厭



負面情緒的正面訊息

- 悲哀 → 應珍惜現在所擁有的
- 憤怒 → 不公平，要作出改變
- 恐懼 → 有危險，要保護自己
- 憂慮 → 要集中精神，周詳計劃
- 討厭 → 需要擺脫或改變



用智化苦 轉危為機

面對悲痛，接受現實

從另一角度透視痛苦…消失、得著、痛而不苦

不要想自己失去甚麼，多想自己擁有甚麼

作最壞打算，計劃未來

放下過去，活在當下

啟動逆向思維，創造美好明天



微笑行動

微笑並不難學習

難的是如何讓微笑成為習慣

It is not difficult to learn bliss but it is hard to turn it into a habit

微笑行動

佛陀的微笑

吾有正法眼藏，涅槃妙心，付囑摩訶迦葉





微笑行動

一笑解千愁

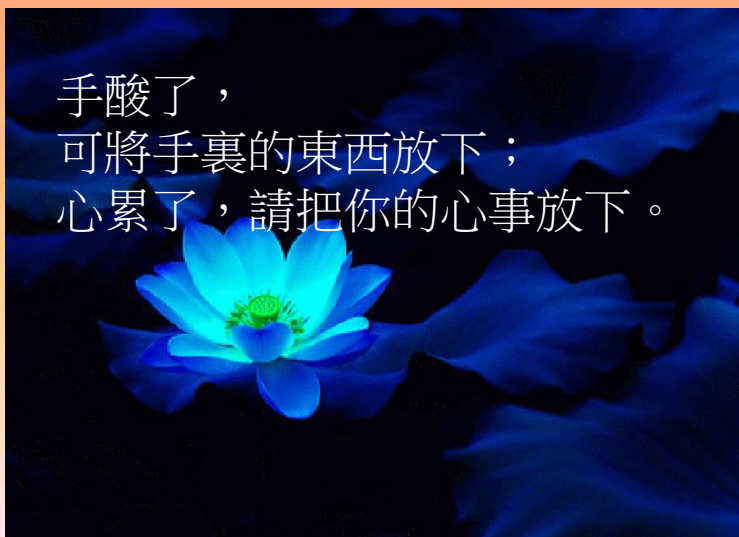
二笑泯恩仇

三笑無我無求

放下自在

一念放下 萬般自在

手酸了，
可將手裏的東西放下；
心累了，請把你的心事放下。



放下自在

不嫉妒 不比較 見作隨喜



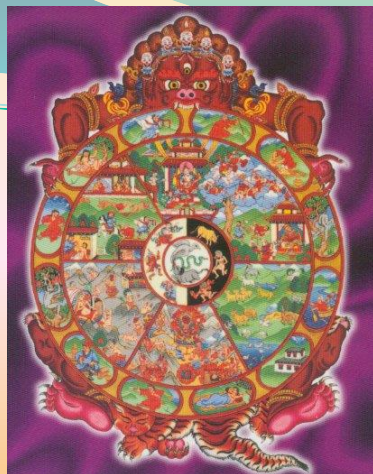
放下對錯

洞中一日，世間千年

牛頓運動定律 $F = ma$

愛因斯坦相對論 $E = mc^2$





放下自在

轉化：貪、瞋、痴

轉貪為勤，化瞋為慈，轉痴成智



放下 無求
無我相 無人相
無眾生相 無壽者相

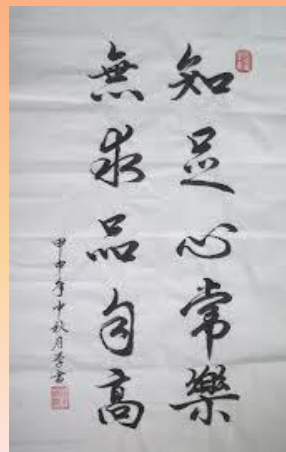




放下 無求

對眾生無求 對五欲對名利無求

對健康無求 對解脫無求



放下

只有放下 才有得著



活在当下，积极乐观
与人分享

智慧身心健康網
WWW.WISE99.COM

每日一事 活在當下



念念禪修

行 住 坐 卧

『行亦禪，坐亦禪，
語默動靜體安然。』

（永嘉 玄覺大師 證道歌）



念念禪修

不怕念起 只怕覺遲

轉化「貪瞋痴」

念念禪修

鬆禪

聆聽禪

音樂禪

飲水禪

食禪

住禪

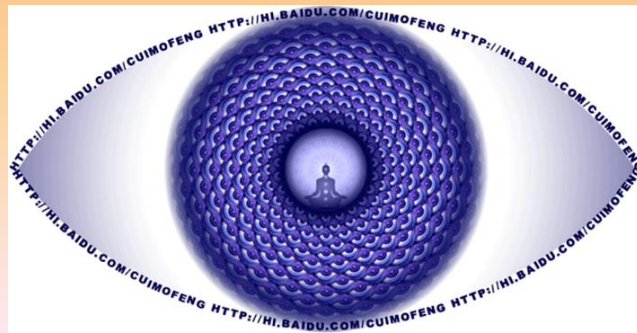
行禪

動禪

坐禪

睡禪

放下禪



鬆禪

放鬆 放鬆



聆聽禪

聞性 聆聽

大佛頂首楞嚴經觀世音菩薩耳根圓通修行法門





聆聽

觀音菩薩修行方法的現代版

聆聽治療

智者的說話：「當有人來給你訴說他的問題，千萬不要隨口說：『我明白，我明白。』因為實際上你一點也不明白；更糟的，你根本沒有聽他訴說。」

聆聽治療

有效溝通，從「聽」開始
要讓別人感受到認真在聽
積極聆聽的技巧

- 放下其它事情，保持專注
- 保持眼神交會
- 適時透過點頭、微笑等肢體語言，來正面回應對方的發言
- 避免打斷對方發言
- 回應時，先讓對方確認你理解並思考過他剛剛所說的話

聆聽治療

心理治療〔 Psychotherapy 〕的重要原素

建立關係、對話、溝通、深度自我探索、行為改變等技巧的基石

對治療師和接受治療者同樣重要

聆聽治療的力量

一種關懷，一種默默地支持與力量

用心去傾聽自己的心聲和訴求，只要很短的時間，你的心靈會得到安慰，能產生和諧的力量，從而擺脫痛苦

幫助別人，要用心去傾聽他人心靈的聲音，了解他人的處境

聆聽

接納、包容

聆聽眾生的訴求

接納不同的聲音

了知眾生的煩惱

解決娑婆的困苦



靜觀聆聽訓練:聆聽禪

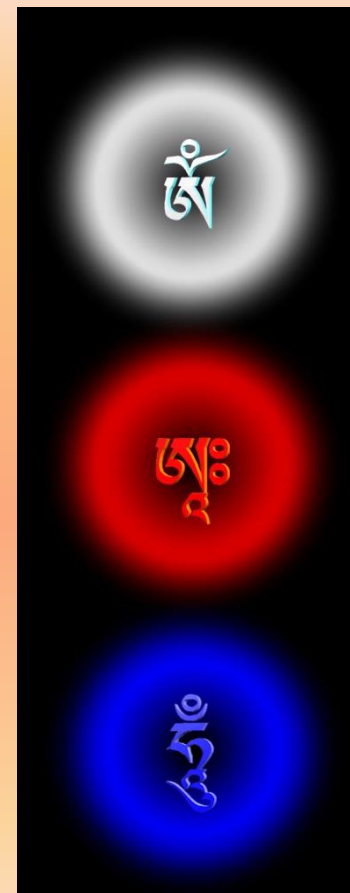


頭、頸、背部保持垂直，以挺直莊嚴的姿勢，反映內在自主，耐心和覺察的態度，坐在直背的椅子上，雙手平放在大腿上，雙腳平放在地，背自然垂直，不要用任何方法控制呼吸，專注覺察你聽到的「聲音」；聆聽身體發出的聲音，如呼吸、腸胃蠕動，子宮脈搏的跳動，胎心聲等，再注意體外的聲音，留意房內的聲音，再聆聽房外的聲音；持續覺知這個「聲音」；沒有聲音時知道沒有聲音，聲音微弱時知道聲音微弱，聲音強時知道聲音強，讓聲音來、讓聲音去，讓聲音生、讓聲音滅，對各種聲音不排拒，不取著，只是保持覺知、捨離及安住下來；專注於這個「聲音」有來去生滅的特點，如實覺察，無須分析或思考，不要理會聲音所勾起的念頭，不要被聲音引發的情緒影響；當心念分散時，重新將念頭專注到「聲音」上。當你練習純熟時，就不一定要坐著做訓練，任何時間都可以做這個運動。

音樂禪

Om Ah Hung

九轉佛音



飲水禪

飲水提肛



飲水提肛運動

每天起床後喝第一杯水時，分三十次至五十次小口吞下，動作要慢，每吞一次，同時提肛一下，覺察吞水和提肛時肌肉活動的感覺。“提肛”又稱“會陰收縮運動”，就是收縮肛門周圍的肌肉。是像忍大便一樣，縮一下肛門，要稍用一點力，慢慢做。這個運動可以幫助收縮會陰的肌肉，減少痔瘡、便秘、肛裂、脫肛、小便失禁、子宮下垂和前列腺病等。

食禪

慢慢咀嚼

覺察舌頭與口腔的活動

感受食物的味道



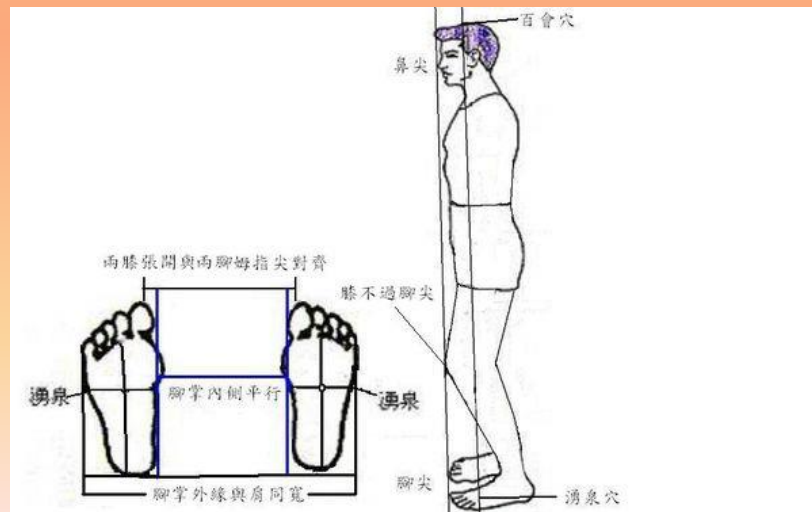
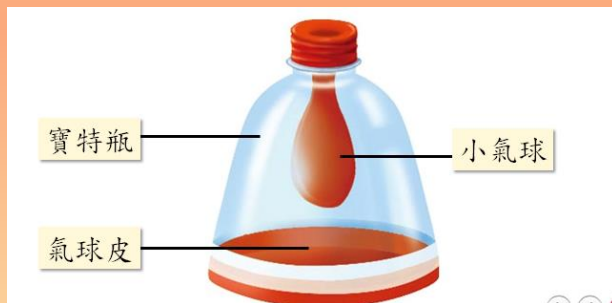
食禪



最初的靜觀咀嚼訓練是吃提子乾(可以用花生或其他食物代替)，從慢慢品嚐提子乾的過程裡找出專注、覺察以及靜。吃提子乾對一般人來說，已經是自然的反應，以及機械式做的動作；人們很少花時間留意提子乾究竟是甚麼樣子、自己如何將提子乾放進口裡、如何咀嚼、提子乾的味道如何滲透出來等等的過程。吃提子乾的訓練，讓我們了解原來生活中有很多事情，自己根本沒有留意及經歷，即使食物放進口裡都沒有真正享受。

靜修站立呼吸運動

呼吸訓練與站禪的結合



靜修站立呼吸運動

先放鬆身心，站姿隨意。

站立的姿勢是雙腳打開與跨同寬，垂肩，鬆腰胯，腳趾著地，膝蓋保持微屈，兩膝不要超過腳趾頭的範圍。尾骨向內微收，下巴微收，脊柱向上延伸。兩手放在臍下三寸，小腹正中線。站立運動的重點是把重心放在一隻腳上。

呼吸運動的訓練是：吸一次氣，然後收腹收下巴，頭部保持正直，使空氣閉於肺部，時間越久越好，真的受不了了就由鼻孔慢慢呼出來。微調的練法是：吸一次氣閉住，等到受不了之後不馬上呼出，接著吸第二次，使肺部更加飽滿，此時可繼續閉氣十秒或二十秒，受不了之後又可接著吸第三次，繼續閉氣，總共吸幾次沒有限制，原則是吸到不能再吸，閉到無法再閉，最後才由鼻孔慢慢呼出來。如此分段吸氣、閉氣、只可吸不可呼。一般人這樣閉到三十秒並無困難。（最初練習可以由三十秒開始，然後慢慢加長時間）吸氣時，把重心放在一隻腳上，感受腳底的重量；吸另一次氣，把重心移到另一隻腳；如此反覆進行。

訓練的目標是持續十次或以上。

運動的時間，儘量選在飯後半個鐘頭至一個小時為宜，不要在空腹時站立。若是夏天，最好是在草坪上吸取地上的土氣，但如若秋天之後到冬天，則適合在屋內站立；記著不要吹風。

站立時的穿著，衣物儘量以寬鬆、零負擔為主，記著不要赤腳站立。

開始時如果不能在站立時同時練習呼吸運動，可以先分開練習。先坐著或站立時只放鬆腰胯，不用屈膝，把重心放在一隻腳上，練習十次呼吸訓練，然後再練習十分鐘站立運動，站立時膝蓋保持微屈。純熟後就可以在站立時屈膝做呼吸訓練。



從步行開始



行禪

行禪有「靜觀」與「靜動」的原素；在漫步時保持靜觀的心態，每一刻留心自己的動作，用心的慢慢移動，留意走動的雙腳，以腳步感受地面；漫步時是「靜動」的修持；「靜動」的意思是把感覺放在腰胯上，讓腰胯成為活動的軸心（腰胯是指人體從腰部到大腿之間的部位），用腰跨帶動你的步履，鬆腰跨來步行；步行時「虛實分明」，感受足底踏實著地的重量；移左腳時，重心在右腳上，右腳為實，左腳為虛；移右腳時重心在左腳上，左腳為實，右腳為虛；為了維持身體平衡，實腳支撐體重後，虛腳還要起到一個支點的作用；這樣步行，可以訓練平衡力，同時幫助增強腰胯的承托力，減少腰酸背痛。



動禪



大禮拜 跑香

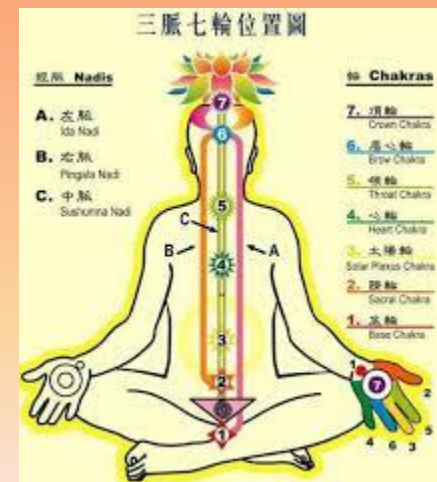
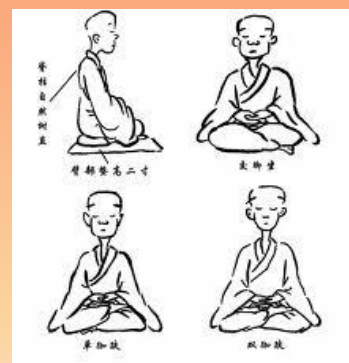
八式動禪 易筋經 八段錦 平甩功

禪武醫

太極禪

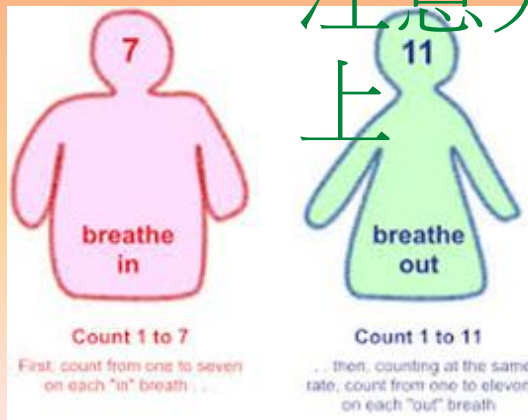
瑜珈禪

坐禪 數息



呼吸

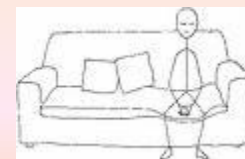
- 呼吸就是生命
- 情緒、思想、身體動作的寒暑表
- 覺察呼吸
- 帶你回到當下，此時此地
- 在日常生活中，我們可以隨時把注意力轉到呼吸上



覺察呼吸

- 無論你在那裡，呼吸與你時刻相伴，專注於呼吸，可把你帶回當下一此時此地
- 基本要訣：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
- 練習時可坐在椅子上或地上

覺察呼吸



- 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
- 留心空氣進出鼻孔的感覺
- 注意下腹的變化
- 不要用任何方法控制呼吸
- 數息：由一到十，數出息或入息
- 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
- 覺察呼吸，帶你回到當下



睡禪

放鬆...重...入睡



睡禪

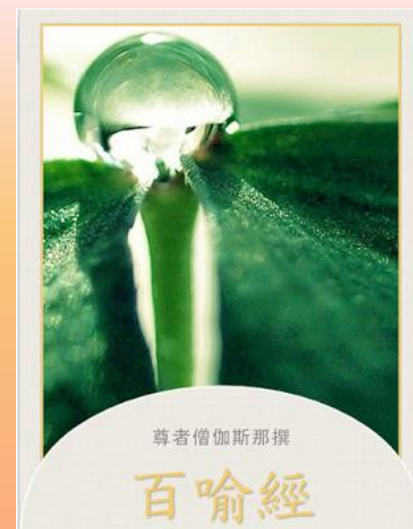
睡覺前一小時就要靜心，不要工作、看電腦、打機、看電視或傾電話。

晚上十一點前就要入睡。

用你感覺最舒適的姿勢睡覺。放鬆腰跨，放鬆後頸部位，放鬆後頸十字位的肌肉，放鬆全身，感覺身體的重量，（把感覺放在身體與床的接觸點上），找回入睡的感覺，入睡...入睡。記著用身體去睡覺，睡眠的時候大腦是有活動的，切忌數綿羊，或把念頭放在思念上。

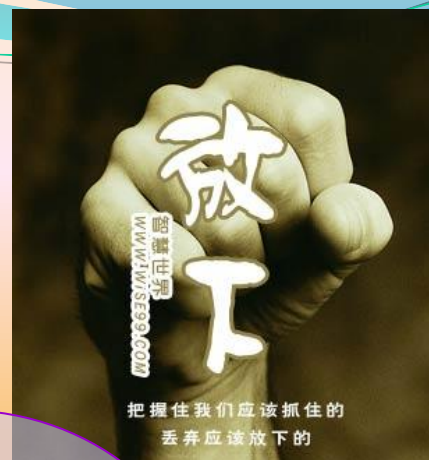
放下禪

獼猴把豆喻



昔有一獼猴，持一把豆，誤落一豆在地，便捨手中豆欲覓其一，未得一豆先拾者雞鴨食盡。

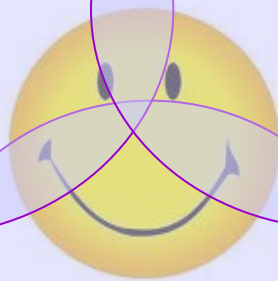
放下禪



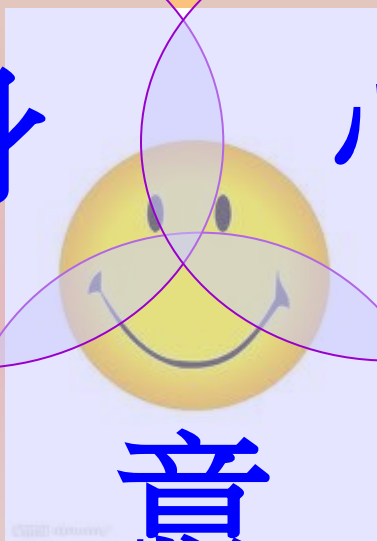
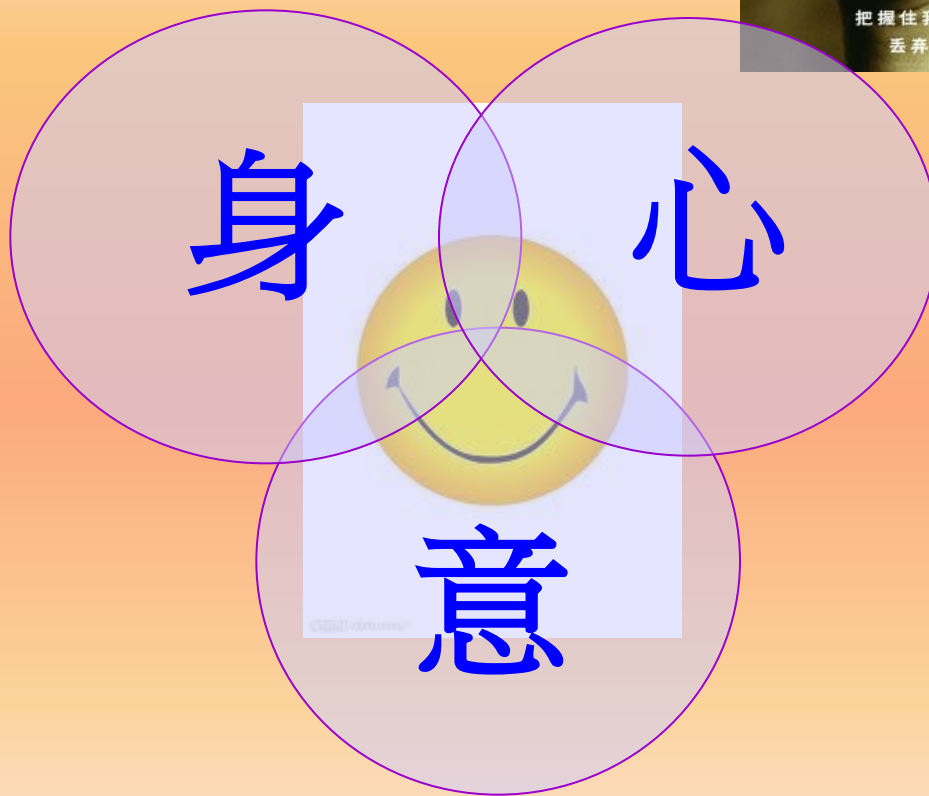
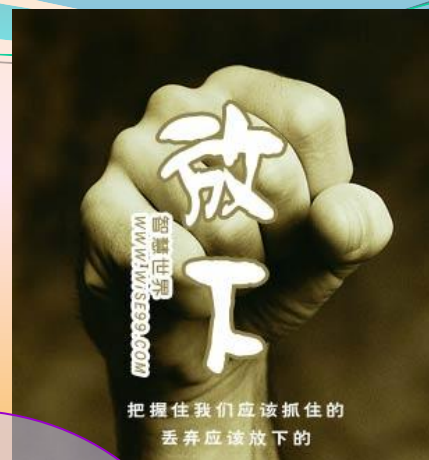
貪

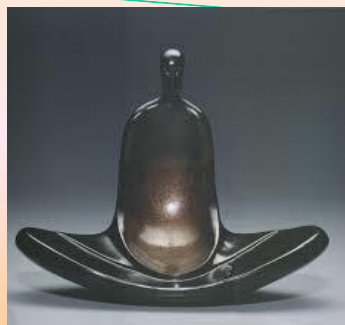
瞋

痴



放下禪





念念禪修 活在當下





全「心」運動

心的運動 心的訓練



「心」的運動

心的解脫
積極語言
心念上的訓練

全「心」運動

慈 悲 喜 捨





無量心

無限量心念的擴展

願我...至親...朋友...各界人士...敵人



慈心的修習

願我...至親...朋友...各界人士...敵人

願眾生無敵意

願眾生無仇恨

願眾生身心無礙

願眾生喜樂自在



慈心的修習

願我...至親...朋友...各界人士...敵人

善待自己，善待別人
化瞋為慈，知足常樂



悲心的修習

願我...至親...朋友...各界人士...敵人

願眾生遠離苦惱，

願眾生積極面對，

願眾生用智化苦，轉危為機，

啟動逆向思維，創造美好明天。



喜無量心的訓練

願我...至親...朋友...各界人士...敵人

。 。 。 不妒忌，隨喜微笑 。 。 。



捨無量心的訓練

願各界人士...討厭和憎恨的人...我的朋友...至親...我

。 。 。 不比較，放下自在 。 。 。

全「心」運動

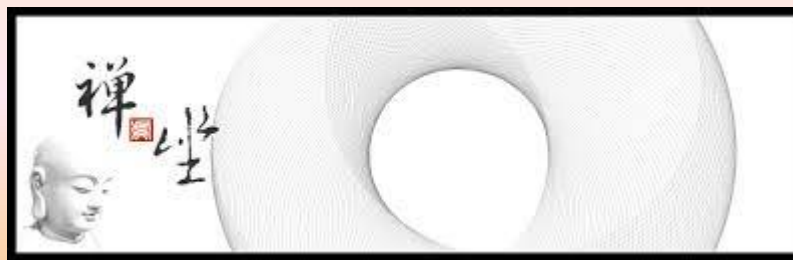


慈...憎恨

悲...痛苦

喜...嫉妒

捨...比較



全「心」運動

願我…至親…朋友…各界人士…敵人

慈為
苦化
忌妒
比較
瞋智
不不
用

樂常
機為
笑微
在自
足危
喜
放下
轉隨
放



全「心」運動

慈悲無量 微笑放下

全「心」運動

活在當下
求同存異

止觀雙運、禪在當下

身心禪七重奏

鬆

微笑

覺察當下

聆聽

停一停，想一想

靜動

放下

身心禪

念心 念身

鬆

念茲 在茲





身心禪

意

慈悲喜捨

鬆

微笑

聆聽

放下

心

念住

身

靜動

活在當下



身心禪

相空不異

無我無求

意

慈悲喜捨

鬆

微笑

聆聽

放下

心

身

念空

靜動

心行合一



身心禪

意

藥師如來

慈悲喜捨

鬆

微笑

聆聽

放下

心

身

念佛

靜動

自力+他力



身心禪

綠色生活

自他淨土





預防勝於治療

「身心禪」疫苗對治身心煩惱

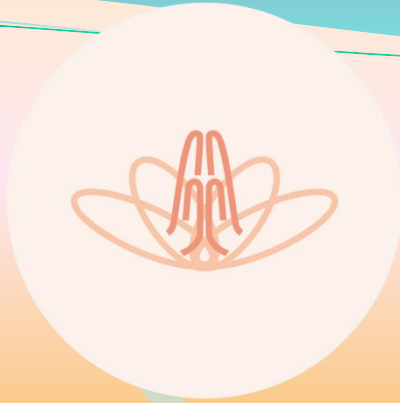


胎教孕證

陳家寶醫生

天地圖書灣仔門市有售





身心禪

www.mind2spirit.com

元