

# 健康講義

## 八式動禪心靈環保

●張志永

八式動禪是法鼓山聖嚴法師所創，融合了禪修「晨間運動六式」及兩式立姿瑜伽運動的動作而成，先將全身關節韌帶拉鬆，從局部的頭部運動到腳部運動，然後是全身運動；法鼓山在金山的禪修推廣中心有辦理八式動禪的教資培訓，講師須要對禪修有相當體驗，培訓的總召集人是陳武雄先生；在二〇〇三年七月，我非常幸運能向陳武雄先生學習八式動禪。

### 生活禪法淨化人心

雖然八式動禪只是八式簡易的動作，但是八式動禪的心法卻有禪機；禪就是心，禪法就是心法，心本來是自在的；但是一般人的心是不自在的；藉著心法引導，可以從心不由己達到隨意自在；禪法就在裡面。清楚動作、局部放鬆、清楚放鬆、

享受放鬆，這就是禪修的訓練，是心安在身體的動作及感覺，清楚是由局部進入整體，由局部動作的清楚進入全身動作的清楚，享受清楚是身心合一的第一步，讓散亂的心有固定的對象可安，享受則是清楚加上正面的情緒；清楚不一定放鬆，放鬆不享受，則心很容易跑掉，清楚放鬆，是有監督的功夫。

能「放鬆」也就是不執著自己的身體，心也就不再死抓著肉身不放，當你的意識能不再執著自己的身體時，你的心靈自然會跳脫你的肉身而豁然開朗。而當你的心不再被肉身給綁住而能超越它，不再執著那有限的、虛假的臭皮囊時，心量自然能無限放大，終與虛空合而為一，而證得心經上所謂的「不生不滅、不垢不淨、不增不減」的「真如本性」，智慧油然而

生，許多事情自然能迎刃而解。

八式動禪的心法處處有禪機；聖嚴法師曾經開示：禪是智慧的、安定的、清靜的；禪是忙而不亂，享受呼吸；放鬆身心，體驗感受；趕而不急，動中有靜；人人是佛，血肉同體；需要不多，知足常樂；知福惜福，淨化環境，未來無事，萬事如意。

例如吃飯時，也似清楚、放鬆、享受放鬆，有禪宗的三境界，首先端正坐禪，然後細嚼、慢嚥，吃飯時間雖然拉長，但是食物容易消化吸收，也是合乎衛生。

走路也似生活禪，首先腳踏實地慢步，然後身體放鬆，只感覺好像是腳底觸地；最後如同乘風御空，不覺得兩腳走路。

### 心靈環保聖嚴開示

二〇〇三年九月二十八日教師節，我參加了法鼓山心靈環保法會，會中聖嚴法師開示：「八式動禪是我運動健身的方法，希望大家學習以後能推廣到社會大眾；清楚、放鬆、享受放鬆；這就是八式動禪的三境界，也是有我到無我的境界，到達無我的境界後，身心與環境統一，可以體會到佛法的慈悲心與智慧心，與學禪的快樂。」

八式動禪除了能運動健身，也能使人心身獲得放鬆，達到健身與調心的目的；動禪的基本原則是：「身在那裡，心在那裡」。

清楚是從清楚局部的動作到清楚全身的動作，這是練習身心合一，練習清楚時，首先會發現自己的心是散亂的，不斷練習清楚自己的動作，慢慢可以從散亂心進入專心。

放鬆是從清楚局部的緊張，到清楚局部的放鬆，一般人並不知道自己的身體是緊張還是放鬆，如果練習把心安放在身體的動作上，便可以進一步體會到身體肌肉筋骨，從緊張到放鬆的過程，體會身心合一時，身體鬆弛的狀態。

全身放鬆是從局部的放鬆到清楚全身

的放鬆；完全的身心合一，不只是身體局部的放鬆，而是全身的放鬆；因此必須練習將身體局部的放鬆擴大到全身的放鬆；如果運動中能持續不斷的放鬆身心，最後必然享受到全身的放鬆；從而體會到禪樂與法喜。

### 法鼓八式動禪心法

法鼓八式動禪心法及動作如下：

- 一、扭腰甩手：全身運動
- 二、腰部帶動雙手，雙手拍肩。
- 三、頸部運動：頸部往下伸展、下巴往上伸展、頸部往左伸展、頸部往右伸展
- 四、頸部往左後扭轉、頸部往右後扭轉。
- 五、腰部運動：腰部旋轉、全身運動。
- 六、擎天觸地：全身伸展
- 七、雙手向上伸展、腰部、腿部伸展
- 八、甩手屈膝：全身運動
- 九、雙手擺動、膝蓋抖動
- 十、轉腰劃圈：全身運動
- 十一、腰部旋轉帶動雙手
- 十二、膝蓋旋轉
- 十三、左右伸展：全身伸展
- 十四、雙手伸展、頸、腿、腰伸展

### 世尊修習的開門禪

傳說世尊釋迦牟尼佛圓寂百年以後，有些法師去拜訪一位修行者，因為這位修行者曾經見到世尊，法師坐下來後，修行者說道：「這問茅棚世尊曾經進來過，我在門檻上放置了一個油瓶，世尊開門的時候，油瓶沒有漏下一滴，你們開門的時候，我注意到門檻上的油瓶漏下一滴。」

開門禪是身心與門合一，世尊開門的時候，油瓶沒有漏下一滴，是因為世尊身心與門合一，這也是孔子「從心所欲不逾矩」的境界；法師開門的時候，還有局部的緊張，所以門檻上的油瓶漏下一滴。

古代印度阿育王曾經統一印度，殺人無數，功業相當秦始皇，功成名就之後，有一天看到有一位小和尚走路時氣質高雅，不似別人畏首畏尾；於是好奇的問到小和尚的師承，小和尚立即引見他的師父，他的師父立即傳授阿育王走路禪，阿育王由走路禪而體會到佛法的慈悲與智慧，後來竟然發願建立八萬四千佛塔，以恭奉世尊佛趾，宏大佛法，對於佛教貢獻很大。

慈濟法師也曾經提到動禪：「走路禪是心與腳合一，吃飯禪心與食物合一，開

門禪是心與門合一，心與門合一後，門成為身體的一部分，開門的時候當然會小心注意，油瓶就不會漏下一滴。

生活中我們教導小孩時，其實是處處有禪，「走路輕、吃飯輕、放下東西也要輕」，其實就是走路禪、吃飯禪與開門禪；如果幼童時期領悟到禪機，日後一定身心健康，生活美滿。

### 生活有禪契合禪機

現實生活中也有不能放鬆的地方，當我們走到市區，必需提高警覺，注意不要被摩托車撞到。開車時也不能放鬆的，否則容易發生車禍。

我們日常生活處處有禪，放鬆的反過來是緊張；我們常會勸導小朋友考試前不要緊張；但是自己往往工作勞累而引起腸胃病，每晚何不抽出時間散步，或是聽音樂演奏，放鬆身體與心靈；我們身體與心靈好像蓄電池，幼年充滿能量，中年以後能量不足，需要補充，八式動禪可以減緩能量消耗，使身體與心靈重新充電，進而領悟禪的心法，契合生活禪機；其實只要我們經常身體處於放鬆的狀態，得到禪法的功夫就比別人大，智慧就比別人高。

## 紀念曹聖芬學長 王成聖

筆底春秋見本枝

書香門第出岐嶷

從龍行止無拘束

倚馬文章三致辭

生作中樞傳檄手

歿當東海簸塵時

難忘邸報風行日

留得豐功萬世知

參見中外雜誌四四〇期第廿五頁王成聖撰「曹聖

芬的筆底春秋」。

曹聖芬撰「蔣公介石故事二則」刊本期第一三六

頁。