

# 身心溝通工作坊 - 基礎篇

葉渭汶  
副會長暨教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

# 感恩

- 香港大學中國武術舊生會同寅舉辦及宣傳
- 蘇浙中學借出場地
- 應芬芳師傅統籌及教授
- 在坐各位的出席、參予及分享

# 內容

- 學習方向
- 古代養生智慧
- 何謂身心溝通
- 養生目標
- 簡介工作坊

# 學問暨教育目標(摘自南懷瑾老師)

「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善」

- ◆ 「大學之道」- 是要能知、止、靜、定、安、慮、得，七步功夫。
- ◆ 「在明明德」- 是要自覺、養成習慣、實踐、反思，記錄心得，不斷修正。
- ◆ 「在親民」，是要覺他、利他人、利萬物。
- ◆ 「在止於至善」- 是要持之以恆，不斷完善。

# 學問暨教育目標(摘自南懷瑾老師)

- ◆ 在生活，即灑掃應對。
- ◆ 轉變自己的習氣，開發本有的智慧。
- ◆ 平安長大成人，平平安安安活一輩子。
- ◆ 上醫治未病，處理小疾小患，透過身心保健教育，健身運動，身心健康生活方式，達致天人合一。

# 學問暨教育目標(摘自南懷瑾老師)

- ◆ 佛為心 - 喜捨心，持戒心，忍辱心，精進心，靜定心和慈悲心。
- ◆ 道為骨 - 上善若水
- ◆ 儒為表 - 仁義禮智信，溫良恭儉讓。(貌和即溫和，心善即善良，內肅即恭敬，節儉，謙遜，忍讓)=立身之本
- ◆ 技在手，能在身，思在腦，從容過生活(處世之道。圓融處事，濟世救人)

# 學習方向

- 理論
- 練習 + 觀察身體的變化
- 分享 + 改善
- 融入生活

(行動計劃：XYZ)

我會在 X (時間)，Y (地點)，做 Z (活動)

→ 恆常練習，功效立見

# 融入生活暨行動計劃

- ◆ 我會在 起床前，在床上，做內八段錦
- ◆ 我會在 早餐前，在廳中，做肩式呼吸或按摩
- ◆ 我會在 如廁時，在廁所中，做十巧手
- ◆ 我會在 午餐前，在廳中，做打坐
- ◆ 我會在 行路時，在街上，做行禪
- ◆ 我會在 等車時，在車站，做數呼吸或肩式呼吸
- ◆ 我會在 坐車時，在車上，做數呼吸或內八段錦
- ◆ 我會在 臨睡前，在廳中，做拉筋及肩式呼吸



# 融入生活暨行動計劃

- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_
- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_
- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_
- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_
- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_
- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_
- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_
- ◇ 我會在 \_\_\_\_\_, 在 \_\_\_\_\_, 做 \_\_\_\_\_

# 古代養生智慧-兩個層面

1. 修心養性（儒，釋，道）
2. 修身（道，醫，武）

性(性格)命(身體)雙修→即修心同時修身→行住坐卧皆養生→養成良好的生活習慣

調身，調息，調心

養身在動，養心在靜

引申現代包括在情志、飲食、運動、環境、生活等各方面。

# 古代養生智慧-修心養性

家	主張	日常生活	出處
醫	恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。	法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去	黃帝內經
儒	存心養性	知、定、靜、安、慮、得	大學
釋	明心見性	制心一處，物來則應，物去不留; 不應住色聲香味觸法，應無所住而生其心	金剛經
道	修心煉性 虛懷若谷	甘其食、美其服、安其居、樂其俗	老子

# 古代養生智慧-養生運動/導引術源流

- ◆ 現在叫健身氣功，古時叫導引術
  - ◆ 即以肢體運動為主，配合呼吸吐納的養生方式。
  - ◆ “導氣令和、引體令柔” → 活利關節、韌帶、肌肉的肢體運動。疏通調暢體內氣血和調順呼吸之氣。
- ◆ 遠古時代，江河泛濫，濕氣瀰漫，人們患對關節不利的「重腿」之症，「乃制為舞」「以利導之」舞→模仿飛禽走獸的動作、神態有關，《呂氏春秋、古樂篇》
- ◆ 《莊子》「吹呴呼吸，吐故納新，熊經鳥申(伸)，為壽而已矣」
- ◆ 長沙馬王堆出土的漢朝44幅帛書《導引圖》「龍登」、「鷄背」、「猴、貓、犬、鶴、燕、虎豹扑食」

# 古代養生智慧-馬王堆《導引圖》



Source: <http://blog.udn.com/acewang3005/2539421>

# 古代養生智慧-馬王堆《導引圖》

四個方面：

1. 呼吸運動
2. 肢體運動
3. 器械運動
4. 治療功

# 古代養生智慧- 馬王堆 《行氣玉佩銘》



# 為什麼身心不溝通

- 外面太吸引(注意力在外，不在內)
- 「思維」主導，忽略「心靈」及「身體」的需要
- 不敢面對「內觀」及覺醒
- 錯誤觀念
  - 醫生/儀器/化驗
  - 靠外在醫療(但實際是身體自我復修)
- 缺乏認識和理論
- 服用了太多鎮痛藥物



# 缺乏溝通後果

- 不夠鍛練
- 不夠休息
- 重複單一動作
- 對身體沒有感知

# 如何可重新建立身心溝通

## 改變習慣

- 不是來自思想，而是來自新行為
- 及新想法：
  - ❖ 不停駐於過去，只思考相異之處，而非相同之處
  - ❖ 多想眾多的好習慣，而非掛念幾個少的壞習慣
  - ❖ 多想我們想要做的，而不是不想要做的
  - ❖ 享受改變帶來的正面效果與快樂

# 如何可重新建立身心溝通

- 減少外在刺激(停、靜)
- 正念，注意身心的訊息
- 找出、接納及擁抱內觀的實相
- 增加對身體的認識及環境如何影響身體的認識
- 減少服用鎮痛藥物
- 正確觀念
  - 自己觀察及感受身體的變化，了解身體狀況
  - 幫助身體自我復修

# 重建溝通後

- 了解自己的秉性，即生理，全然了解身體（強弱的地方）
- 較好地運用身體強處
- 鍛練較弱的部份
- 提升感知（姿勢、飲食、生活習慣）
- 更能好好控制身體
- 身體可較好地協調
- 身心一致

# 身體運行特徵

- 自我代償機制
- 旋形修復機制
- 三分治、七分養
- 七大因素

# 七大基本因素



# 養生目標

- 《黃帝內經》：「恬淡虛無，真氣從至，病安從來。」
  - 外要避虛邪賊風，不妄作勞
  - 內要飲食有節，起居有常
  - 中要恬淡虛無，志閑而少欲
- 《老子》：「美其食，任其服，樂其俗，以恬愉為務，以自得為功。」
- 楊定一
  - 正確的呼吸
  - 積極的運動
  - 正確的飲食

執行 — 感恩 — 懺悔 — 希望

強化身體的活力

心靈



## 養生目標

# 養心在靜

# 養身在動

- 身心一體：放鬆心 ↔ 放鬆身（練習深度放鬆）
- 運動：提升血液循環



# 養身在動(調身)

◇ 動則生陽

流水不腐，戶樞不蠹

動搖則骨氣消，氣血流通，百病無一得生



# 調心，養心在靜，情志

- ◆ 減少慾望(以減少腎的消耗)，即減少飲食，清除貪欲，改變不良性格，糾正錯誤認知，調節情緒，心態平和，樂觀開朗豁達，知足常樂
- ◆ 喜則生陽(百病生于氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下)。即心情舒暢，則臟腑，經絡功能協調，氣血通暢，正氣旺盛，邪氣難以侵犯人體。
- ◆
- ◆ 善則生陽
  - 一是語善；即多說正面，積極，激勵的說話
  - 二是視善；即看社會好的一面及遊山玩水
  - 三是行善
- ◆ 靜則生陰

# 養生目標/身心溝通

- 使人減慢衰老，減少疾病，保有最佳的生命素質
- 提升及保持身體能量 → 開源節流
- 覺知身體的需要
- 接受身體狀況，量力而為，改善生活習慣
- 無毒(減少攝取或盡快排出)
  - 有毒物質(化學品)
  - 負能量/負面思想及情緒
  - 廢氣
  - 廢水
  - 大便
  - 寒氣

三濁會阻礙啟動治癒的程序

# 養生目標/身心溝通

悟身 = 修行（修正行為）



了解及全然接受自己

日常生活 → 修身 或 傷身

# 養生目標/身心溝通

## 悟身

- 可能發現更多不好的地方
- 當身體改變中，可能發現一些隱藏的問題
- 解決方法
  - 全然接受所有發現的問題
  - 提升相關知識，改變生活及思想習慣

# 養生目標/身心溝通

## 修行/練習

- 提升身體覺知
- 了解因果
- 積極管理健康
- 改變生活及思想習慣
- 最環保的自療過程

修行就是 調心、調息、調身

# 養生目標/身心溝通

## 每日修行時注意

- 檢查：了解當日狀況（如：能量水平）
- 調節：重新調節身心，補充能量
- 準備身體以最佳狀態應付挑戰

## 用於日常生活中

- 改善糾正姿勢
- 改善習慣

# 養生目標/身心溝通

高質素生活（即時及長遠回報）

## 情緒與心靈方面

- 活力
- 勇氣
- 能耐/意志力
- 智慧
- 平和/穩定

## 身體方面

- 能量
- 外表
- 外形
- 少病少痛



# 本工作坊包含 理論、實踐、分享（中醫學、禪修、養生運動）

時間	日程
10分鐘	甩手功 / 肩式呼吸
30分鐘	是日主題重點
30分鐘	簡單拉筋 / 自我按摩 / 穴位 / 自我檢查 (視乎當日主題及參加者情況而定)
10分鐘	站樁
10分鐘	分享及問答

# 理論主題

日期	理論主題
9月份	簡介
10月份	能量水平
11月份	排濁氣
12月份	排濁水
1月份	溫度及排寒
2月份	骨骼及肌肉
3月份	環境及飲食
4月份	情緒
5月份	經絡及臟腑
6月份	總結

# 理論部份的內容

就每一個主題，分享以下各點：

- 定義及解釋
- 自覺與監察
- 日常生活(即行、住、坐、卧)的配合
- 養生活動
- 環境配合

## 免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍或網頁）。

## 溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

## 參考書籍或網頁

- 一行禪師(2013)《一行禪師幸福之路:誠心修習》香港：梅村香港基金(P.20-24)
- 紫圖樣(2007)《黃帝內經-中國3000年的醫學養生寶典》台北:晨星
- 楊定一、楊元寧(2014)《靜坐的科學、醫學與心靈之旅：21世紀最實用的身心轉化指南》台北:天下雜誌出版
- 黃國強(2011)《每天十分鐘以增強體魄》投影片