

## 《養生從放鬆開始:禪學大師教你簡易放鬆新法》

### (1) 書籍或文章的閱讀動機

透過身心幸福力這堂課，由吳霈嬪老師代領我們認識了地球禪者——洪啟嵩，課堂上我們練習洪啟嵩禪師的放鬆禪法，學習如何做到真正的放鬆，而不只是讓身體鬆垮、心理鬆懈。放鬆禪法能夠達到身心平衡，經由簡單的練習進而改善失眠、焦慮、憂鬱的症狀，使身體達到放鬆與平靜的狀態。

隨著時間的流逝，我逐漸發現自己越來越在意身心健康的問題，不僅是對自己的身體與心靈，對家人的健康狀態也越來越關注。我開始思考如何讓身體保持康健，同時讓身心靈維持在一種健康快樂的狀態。生活中，壓力無處不在，釋放壓力、保持放鬆的重要性因此更為明顯。在因緣際會下，我接觸到了洪啟嵩的禪詩及提倡的放鬆禪法，透過禪意詩句引導人們將放鬆帶入生活。這種透過詩意和禪意的結合來放鬆身心的方式，讓我感到無比幸運，彷彿開啟新的視野，讓我意識到放鬆不僅僅是身體的放鬆，更是對心靈的深沉滋養。因此，我翻開了這本書，內心充滿了期待，期望它能帶給我生活的改變和啟發。我深信這種釋放壓力、察覺自我的方法不僅能夠改善自身的身心狀態，也能夠對我身邊的家人朋友帶來幫助，成為我們共同維護健康與幸福的指引。

### (2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

一般人以為壓力只是精神上的壓迫及心理層面的範疇。但其實身心兩者是互相影響，心靈影響身體、身體影響心靈、身體影響心靈，心靈與身體是緊密的結合在起，成為一體的。

當我們受到壓力原的刺激之後，產生了壓力，而每次壓力在我們身心烙印下的痕跡，又形成了下一次的壓力來源。例如：當我們回想起自己曾遭到老闆或主管責罵的情景，即使當時可能忍氣吞聲，心中卻憤恨難消，事後如果再想起這段經歷，身心就會不自主地反應出憤怒與備戰的狀態。當我們身心受到壓力時，身體就會變得僵硬，同時因心理的不平，而使呼吸急促，並且壓抑不敢表現出來，進而造成需氧量的不足、新陳代謝產生不良的情況。之後，更影響循環系統，甚至內分泌系統。如果這壓力在心中下深刻的烙印，長期下來會使我們的肌肉僵硬、骨骼硬化，增加內臟的負荷，同時也產生很多酸性毒素，最後導致神經衰弱。如果在每次受到壓力時，不徹底清除，那麼這種累積將形成惡性循環。放鬆就是現代人身心最佳的解壓方法，只有身心隨時放鬆、柔軟，壓力才不會在身上留下痕跡。

壓力的來源由壓力的定義可知道，大致可分成四個種類，即：遺傳性壓力來源、生理性壓力來源、心理性壓力來源、環境性壓力來源。由於受到壓力來原的刺激，才有壓力的產生，而這壓力在我們身心烙下的痕跡，又形成了個人生理與心理的壓力來源。我們如果不把留在身心的壓力徹底清除，這種惡性因果的關係，很難終止。

### (3) 反思自己的論述或觀點

讀過這本書後，我深刻地了解到壓力都是如何逐漸累積，最終對身心健康產生深遠影響的。書中指出，當我們讓身體的每一個部分徹底的放鬆時，身體的氣血就會循環順暢，如同小嬰兒一樣皮膚紅潤且血液流通順暢、新陳代謝良好，皮膚飽滿充滿彈性，彷彿海綿或氣球般的飽滿，並且自然維持健康的姿勢，不再鬆垮無力。這讓我意識到，正確的放鬆方法對人們健康的重要性不可忽視。因此，我希望這些實用的放鬆方法分享給家

人和朋友，幫助他們緩解壓力、改善身心狀況。特別是我的家人，經常因為工作而倍感壓力，若能透過這些方法來釋放壓力，對他們的身心健康將有莫大的幫助。

經歷了學業和生活中的多重壓力，我越來越意識到心靈放鬆的重要性。以前總是覺得努力提升成績、達到目標就能獲得滿足，但隨著壓力日積月累，心理和身體都開始出現不適。心靈放鬆並非逃避壓力，而是學會讓心態保持平和，接受自己的不完美。透過冥想、深呼吸，或是花時間進行喜愛的活動，我逐漸學會在緊張中找到平靜。放鬆心靈讓我更有能力面對挑戰，並且在面對挫折時不再過度自責。這總放鬆不僅使我感到內心的輕鬆，更讓我理解到，保持平行的心境比單純的成就更重要。

#### (4) 參考文獻

1. 《養生從放鬆開始》書籍。