

期中報告《養生從放鬆開始》

一、 閱讀動機：

在高度競爭的社會環境下，每個人似乎都陷入了一種「隱形的枷鎖」中。無論是求學階段的成績競爭，還是進入職場後的績效考核，現代人對於「努力」的定義逐漸與「用力」劃上等號。從前只教育我們要奮發圖強、廢寢忘食、力爭上游，卻從未有人教導我們如何「鬆開」。

閱讀洪啓嵩老師的《養生從放鬆開始》，源於對自身狀態的覺察。即使在睡眠中，依然無法完全的讓身體放鬆，這種長期的生理負擔轉變為揮之不去的疲憊感。當市面上大多數的養生書籍都在教導「如何增加」（增加運動量、增加補品、增加肌肉）時，洪老師提出的「放鬆養生法」像是一股清流——它主張「減法」，認為養生的最高境界是讓身體回到初生嬰兒般柔軟、通透的狀態。

希望透過這本書，理解「放鬆」背後的科學與禪學原理。不僅能解決生理上的痠痛與緊繃，更希望找到一種心靈的療癒，讓自己在處理複雜的人生課題時，能像水和陽光一樣，既柔軟又具備穿透困難的力量。

二、 啟發的章節內容：

將「放鬆」化為從肉體、能量到心靈的三個層次。

1. 「鬆」是自癒力的開關：

「放鬆」是所有養生之首。當身體處於緊繃狀態時，交感神經會過度興奮，導致血管收縮、代謝產物堆積。放鬆不是「放棄」，而是「效率」。

空間的創造： 身體的器官需要空間才能正常運作。當我們放鬆肌肉與骨骼，體內的空間被創造出來，氣血才能如山澗流水般自然流動。

細胞的覺醒： 將放鬆深入到「細胞」層級。如果放鬆只停留在表面肌肉，深層的疲勞依然無法排解。真正的放鬆是感覺到每個細胞都在「呼吸」。

2. 三調合一：調身、調息、調心

將複雜的禪修簡化為現代人可操作的步驟：

- 調身（身鬆）： 骨架定位是關鍵。當我們能找到身體的重心，讓骨頭支撐身體，肌肉就不用額外出力。這是一種「不用力的力」。
- 調息（息鬆）： 呼吸是連結身體與意識的橋樑。觀察呼吸，而非控制呼吸。當呼吸變得細、長、深、慢，大腦的波段會自動轉換到安定狀態。
- 調心（心鬆）： 這是最難的部分。心裡的糾結、執著與恐懼，會直接映射到肉體的緊繃。透過「覺察」來放鬆。當你發現自己在緊張，那份「發現」本身就是放鬆的起點。

3. 實踐法：「放鬆禪」練習「觀想放鬆法」

- 如冰消融： 想像全身像冰塊遇到溫暖的陽光，從頭頂開始慢慢消融、化開。這種心理暗示能極速啟動副交感神經，讓原本僵硬的組織獲得緩解。

- 關節的卸力：針對現代人最緊繃的頸椎、腰椎與髖關節，極細微的震動與轉動動作，這些動作不在於「練肌肉」，而在於「鬆筋膜」。

三、反思：放鬆作為一種生命境界與修行

1. 重新定義「強大」：柔軟的力量

過去認為「強大」意味著剛硬與抵抗，但真正的強大是「韌性」。在自然界中，最堅硬的枯木在風暴中會折斷，而最柔軟的柳條卻能隨風起舞而不受損。在生活中面對壓力時，「反彈」與「對抗」往往造成了第二次傷害。如果能保持身心的鬆軟，壓力反而能穿過，而不留痕跡。

2. 養生不外求：身體的自癒

無須過度依賴外在的藥物或按摩來緩解痠痛，身體內建了一套完美的修復系統，只是我們長期用「緊繃」關掉了電源。養生的本質是「與身體和解」。當我們不再把身體當作達成目標的工具，而是將其視為一個需要被溫柔對待的生命體，那份對自己的慈悲心，本身就是最強大的藥方。

3. 禪在日常：動與靜的平衡

放鬆不一定要盤腿坐禪，在走路、打電腦、吃飯時，都能練習「鬆」，這是一種持續的覺察。練習在忙碌的學習與工作中，保留 10% 的意識去觀照自己的肩膀與呼吸。當我們越放鬆，專注力反而越高，思緒也更加清晰。這證明了「放鬆」是提升效率最科學的路徑。

4. 結論：回歸生命的本身

放鬆最終是為了找回那顆「喜悅的心」。健康的身體只是載體，真正的養生是為了讓我們在活著的時候，能感受到每一口呼吸的清涼、每一寸肌膚的自在。將「放鬆」視為一門終身的技術去修練，在未來的日子裡，當我們感到生活的壓迫感時，會想起書中的那句話：「放鬆，是給生命最好的禮物。」試著慢下來，鬆開眉頭，回到那個如水般通透、如風般自在的自我。這本書不僅是健康指南，更是一部關於生命質量的哲學書。

四、參考文獻

《養生從放鬆開始》作者：洪啓嵩