



放轻松

心理专家不告诉你的身心均衡术

通过实际的训练，我们将可以去除肉体及心灵的紧张，启动觉醒的心，并且增进健康、预防疾病、养精蓄锐、提升身心功能及平衡度。此外，释放自己，还可以帮助深藏于潜意识的能量爆发出来，拓展心灵的视野，它也是自我发展的过程中所能达到的最高境界。

史都华◎著

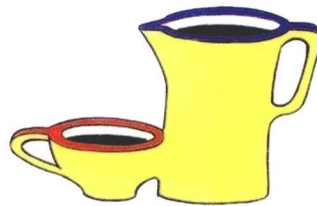


FANG
QINGSONG
放轻松，内心变得更洒脱

自我催眠

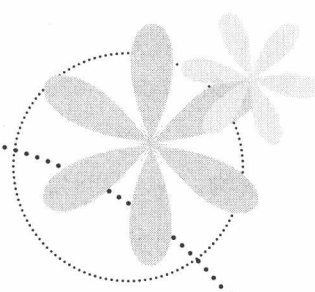


本书是放松哲学或教人放开来活的指导手册，
里面结合了东方的神秘经验及西方的心理疗法。



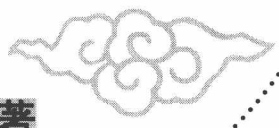
放轻松，世界变得更辽阔

只有放轻松，才能体会到草木自然生长、雨水从天降临、
鱼儿悠游水间的自由美好。



放 轻 松

心理专家不告诉你的身心均衡术



史都华◎著

湖南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放轻松：心理专家不告诉你的身心均衡术/史都华著.
—长沙：湖南人民出版社，2010.8
ISBN 978-7-5438-6783-3

I. ①放… II. ①史… III. ①压抑（心理学）—
通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 168031 号

放轻松：心理专家不告诉你的身心均衡术

史都华 著

出 版 人：李建国
责 任 编 辑：李蔚然 吴优优
装 帧 设 计：木鱼书籍设计
版 式 制 作：北京大汉方圆图文设计制作中心
出版、发行：湖南人民出版社
网 址：<http://www.hnppp.com>
地 址：长沙市营盘东路3号
邮 编：410005
经 销：湖南省新华书店
印 刷：北京京北印刷有限公司
印 次：2010年9月第1版第1次印刷
开 本：787×1092 1/16
印 张：10.5
字 数：140千字
书 号：ISBN 978-7-5438-6783-3
定 价：20.00元

营销电话：0731-82226732

（如发现印装质量问题请与承印厂调换）



自序

深度平和的均衡境界

过去我一直从事放松身心的工作，今天，终于领悟到一些心得。以前我们都忽略了“静思”，也缺乏这方面的研讨。但在经过长时间的亲身探究及体验之后，我发现了它的重要。

本书标题中的“放松”，不是指我们平常所说的暂时从沉重的工作、生活中获得喘息，而是指身心的一种深度平和状态。科学调查显示，这种状态甚至比熟睡更深；一旦达到这种状态，我们的思想、感觉、行为都会自然而然地保持均衡的境界。

同时，它也跟人类的意识互相牵连，可以说是人类最深层的经验。透过正确的方法，我们可以得到真正的放松；再者，透过东方人所谓的“道”，我们可以挣脱意识形态的枷锁，拥有无限的精神自由及信仰的智慧。

第1章说明本书的宗旨。借着介绍东、西方一些能放松身心的方法，来诠释真正的放松境界，并使大家了解放松身心是均衡生活的基础，即使在这个充满压力的环境中，一样可以办到。和谐生活不只是一种维持身体健康的途径，更是一种人生态度，使每个人能向全人（自我实现）发展，并积极地扩展生命的疆域。

第2章介绍渐进式放松法。它是西方国家主要用于放松全身肌肉的疗法，简单易学，就像扣扣子或开车一样容易。借着增加自我的观照力及对肌肉的觉醒力，你将可以感觉到体内每一条肌肉的紧缩度，然后学着放松它。这个方法是从脚趾到头皮渐进式地完成，不仅可消除肌肉的紧张状态，也可以让头脑暂时轻松一下。

第3章是有关放松技巧在日常生活中的实际应用，并能教导你用最少的力气达到最大的效果。这里提供了一个变换式放松原则（做不同的事时放松的部位也不同），能减少体力消耗，又能兼顾做事效率。

第4章是介绍自我催眠法，透过自我暗示，进入完全放松状态。此种疗法可以适用于绝大多数人，借助那些传入脑中的暗示性话语，在潜移默化中化解紧张、改变习惯、治疗病痛、增强自信、帮助自我成长。

第5章是探讨在欧洲广受注意，但英、美两国较不常用的自发性训练法。它类似自我催眠及渐进式放松法，也是利用自我暗示来放松肌肉。

第6章是叙述科学仪器在人体生理上的控制作用。这种“生物反馈”的现象，是借助仪器产生类似瑜伽的能量，来刺激肌肉使其放松。透过仪器的控制，人类脑波的频率会改变，血压降低，进入深层的放松状态。这像东方的静修或所有的身心放松法，关键就在于“让它发生”。

第7章的重点是在教导如何拥有自然、正确的姿势及呼吸。当身体的姿势保持平衡及和谐时，就不易感到疲劳，同时肺等内部器官才能不受压迫。而这种外在的姿势同时会影响到心理健康，在该章节中，我们将看到禅坐法和亚历山大法如何互补运用。

第8章是介绍一些浅显易行的静坐法，可以供所有人用来宁静身心。西方科学家已经发现，静坐是最佳的放松法之一；也有人视静坐为提升心灵、澄澈身心的修行步骤。

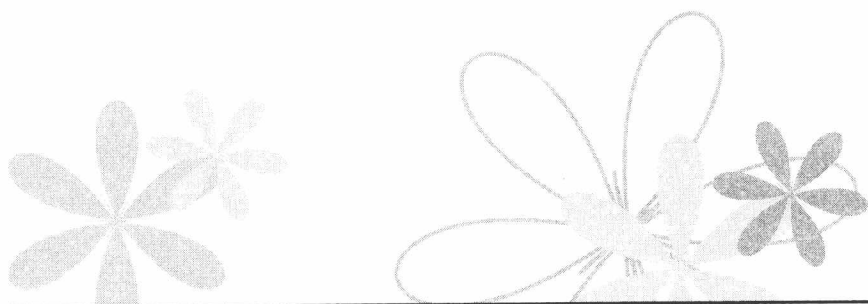
第9章告诉我们如何把“禅”应用到日常生活中，让我们平时的一举一动都可以是安详而觉知的。当全心生活时，心灵不会沾染不好的成分，

压力也会被消灭，觉醒度、感受力及智慧力都将增强。

第10章是分析在完全放松过程中，自我暗示所扮演的角色。放松是为了展现超能力的预备工作，当心念和意念自由时，蕴藏在深处的真实潜能会浮现，而且更能体验到美好的事物——享受真正的喜悦、充实、超我的境界，这种神秘经验可以被视为完全放松的终极境界。本章也探讨了意识的转换，及进入更高意识层次的可能性。

第11章点出放松法在人生中的重要性，并且从人性、哲学、心理学、人类世界观角度为“均衡生活”下一个最好的注解。在心理学家马斯洛的自我实现理论中，也注重健康人生的必要性，而达到和谐人生的关键就在于心灵是否宁静。从道家哲学中，也证实如果能与自然合一，使生命流动，就能达到均衡的人生，进入禅的境界。

希望经由本书的内容，能让你身心均衡，使成功变得更简单！



目次

自序：深度平和的均衡境界	• /001/
--------------	---------

辑 一

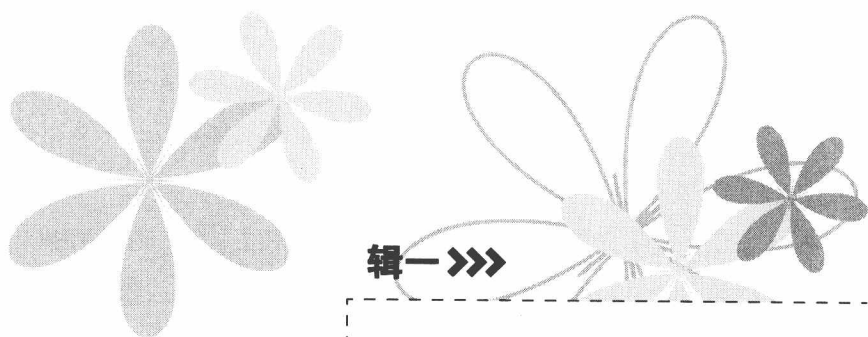
第1章 放轻松，让生命更自由	• /001/
第2章 肌肉放轻松	• /012/
第3章 天天放轻松	• /028/

辑 二

第4章 自我催眠放轻松	• /035/
第5章 自发性训练放轻松	• /058/
第6章 生物反馈放轻松	• /080/
第7章 姿势、呼吸放轻松	• /085/
第8章 简易静坐放轻松	• /111/

辑 三

第9章 放轻松，世界变得更辽阔	• /127/
第10章 放轻松，成功变得更简单	• /139/
第11章 放轻松的均适生活	• /146/



辑一>>>

第1章 放轻松，让生命更自由

本书是放松哲学或教人放开来活的指导手册，里面结合了东方的神秘经验及西方的心理疗法。

透过实际的训练，我们将可以去除肉体及心灵的紧张，启动觉醒的心，并且增进健康、预防疾病、养精蓄锐、提升身心功能及平衡度。此外，释放自己，还可以帮助深藏于潜意识的能量爆发出来，拓展心灵的视野，它也是自我发展的过程中所能达到的最高境界。

奥妙的心灵体验

东方的神秘宗教，基本上是利用禅坐训练及无我思想来提升、转换意识层次。他们所谓的“道”，在近二十年来已经引起西方人研究的兴趣。

在东方的传统修行法中，“释放自己”一直处于关键位置。

东方人利用瑜伽、太极拳等缓慢而流畅的身体运动，达到生理的

平衡。最近，西方也兴起学瑜伽的风潮，西方人觉得在静止不动的姿势中，身心才能够完全地放松下来。除了靠身体的运动来平衡身心外，东方人还结合心灵的训练——静心冥思以及对大自然的体认——来更有效地实行。

在本书中，笔者撷取了许多东方哲学的道理和心法——包括佛教、道家。其中，道家和佛教中的禅宗特别着重对于身心宁静、放松的阐释及运用，前者提供了哲学基础，而后者将之发展到实际方法中，成为整合身心的有效法门。

顺性而为

笔者意欲建立一套西方道学的基本架构，不是指道教，而是道家哲学。道家哲学理论起源于中国四位先哲：老子、庄子、列子、淮南子。他们的代表作皆影响后世深远：老子语录《道德经》是道家的创始，它是探究自然真理必读之书；另外，富含机智、率真及豁达的《庄子》延续老子的自然主义，成为永垂不朽的经典之作。

万物皆归于无所不在的“道”。“道”是难以言喻、无法明说的，它无形无相、精微玄妙，散发着无比的力量。

庄子说：“返复天命、顺性而动（以自然为宗）就是道。”道家主张人应该要无为、常保喜乐、活活泼泼的。所谓“柔能克刚”，是毫不造作中自然能产生的真实力量。若人能依道生活，就必能观见生命的智慧。

道家这种保护自然界平衡的思想，刚好与现代的生态学相呼应，其宇宙论也在现今的物理学中找到了答案。人应该效法自然，因为生命的喜悦蕴藏其中，只有被动如一面镜子，并像回音那样完全回应才能灵机变通，澄静的心也才能明了宇宙，才能体会到草木自然生长、雨水从天降

临、鱼儿悠游水间的自由美好。

道中之人毫无行动障碍，他那空灵之心、锐利的眼睛，使他免于被烦恼忧虑分裂而成为整体。他悠游于无垠天地间，因他的生命没有终止。

顺性而为，这样才能平衡及放松自己。

静心训练

道家的哲学内涵在佛教的禅宗里，可以说发挥得淋漓尽致。禅师们教导人们透过自我观照来体会物我合一、突破执著的整体感。在禅的境界中，最佳的放松发生于顿悟，最至高无上的境地就是与道合一。在《生活禅》中，罗伯特·林森写道：“身体、情绪、头脑的放松是达到顿悟的唯一途径。”

世界上有不同的种族及信仰：有神论者、无神论者、一神论、密教、显教，甚至无信仰者。不论赋予他们何种名称——即威廉·詹姆斯所谓的“超信仰”现象——“特殊体验”是他们共同的要素。他们基本上都有某种心灵经验，并循着一定方法来奉行。这种特殊的体验不外乎深度放松的感觉——抛弃幻想及虚假的负担。

历代众多哲人主张人类必须放下自我、欲望和执著，才能获得解脱；我们必须放下自我对外界的渴求，释放心灵，以重获难能可贵的自由。汤玛斯·摩尔顿称之为“开放的心”，而东方则称它为“空”。

亚伦·韦兹在《超越神学》一书中写道：“信仰的极致并不是依靠任何事物，而是完全释放。”克里希纳穆提也说：“本性不需要你去找寻，它就是它。”这所有一切都是借着全然的开放与觉知而达成的。没有自我投射的均衡人生领导我们走向觉醒，而没有虚假伪装的境界，也就是禅宗说的：“看清本我，彻见佛性。”

有些人倾向于接受瑜伽的方法，学习探究自我心灵然后求得解脱，

他们有一句最关键的话是：“我是谁？”而具虔敬气息的另一种瑜伽，则强调人应臣服于宇宙神秘的力量。这两种方法都需要放松，尤其前者主张要勘破我执，解脱自我。

自我的防卫机制及执著，会随着心智的清明而消除。根据东方的说法，除了表面上会思想、记忆、感觉的“我”以外，每个人皆具有空灵本性，而这正是“静心训练”想要揭露的。

静心冥想有两种方法，第一种是静坐，利用禅使人进入无为、平和的境界；另一种是把觉知力融入日常行为中，在生活中实践。

静心并非压抑思想，而是心灵安定。本书第8章中所提到的静坐法，可以帮助我们尽量放松自己、恢复清醒的心念。第9章则接续地介绍如何在生活中，运用于静坐中所体悟到的美好经验。

学会专一心念之后，我们的观察力会变得敏锐，烦恼及思想将失去扰乱我们的能力。我们以往之所以能感受到草木、阳光、风，或自己的情绪，通常是透过名相，而不是由于心。

禅给予了我们更直接的经验，让我们对实相有更清楚的了解。

用英文解释“禅”解释得最好的铃木博士说过，禅的目的是让我们突破所有枷锁及牵绊。所有的经验心理学者皆认为：自我衍生的欲望及防卫性，正是束缚心灵的主因。唯有依循自然法则，去除不必要的烦恼，人的生命才能流动自如。

中国人用“自然”来诠释本性。所谓自然就是顺应天性，这点在道家及禅学里面是十分重要的观念。

不要被自我所控制而去追逐虚假的表相，应该要还我本性，让心念沉静下来，归于自然空无，这样我们就可以感觉到有如野雁一般自由，悠游于天地之间。开启觉知的心，不去执著、渴求、抓取一切。这对大多数人来说是个全新的体验，但只要我们能够亲身经历到，哪怕仅有片刻，也将会无比喜悦。

然而，我们也许会矫枉过正：以为释放自己、不再强迫自己做某些

事，就是代表不用再努力了。因此，基本上我们必须先从身体的放松开始，逐步延伸到其他层次，这样才算正确地认识如何释放自己。

在和谐人生中，觉知的心是片刻都不可少的，而“觉知”即是“洞彻实相”。所有能开启心灵之窗、打破羁绊、求取平衡的修行法，都不只是帮助我们减轻压力、改善健康而已，它们更是实现自我、提升精神层次、使心灵更敏锐的方法。

一旦我们体悟到生命的放松与自发性，就会了解一些矛盾的话语其实皆有其真理：丢弃自我才能找到真我；有出世的心才能真正入世地生活（没有不必要的束缚）；所有的不平与挫折可以在谈笑间灰飞烟灭，因为阴阳相辅、祸福相依的道理是永恒不变的。只要放开自己，就可知道“无用之所以生大用”的原因了。

由于是全然的开放与觉知，就不会反其道而行，一切美德都将水到渠成，唯有心灵清明的人知道什么是正确的。

就笔者所见，过着和谐人生的人都具有一些特质，也是马斯洛博士所提到的“自我实现”类型的人所具备的：开放、真诚、自动自发、有自律感、接受度高、具创造力、有爱人的能力、能够认清事实，并达到超越自我的层次。看来，马斯洛教授之所以常用“道中之人”来形容自我实现者不无道理。

根据马斯洛的看法，能够达成自我实现的人，常常会产生“巅峰体验”：一种形而上、充满喜悦的神秘经验。而拥有和谐人生的人，同样会产生这等体验，甚至能持续很长一段时间都处于“高原期”，关于这方面的内容笔者会在第11章详述。

不论你属于何种信仰，除非过于狂热或意识形态过于保守，否则都能享有和谐的人生。在和谐的人生中，包容、接纳、开放，或是华兹华斯所称的“随顺应变”都是其中的要素。当你很自然地想要以真实心存在，而不是贪得无厌地想拥有一切时，你将发现所有事物竟是如此美好，没有什么会来阻碍你。

活在诗意中

除了马斯洛的“自我实现”论之外，还有许多哲人、心理学家的主张也跟所谓的和谐人生不谋而合。

在《禅宗与心理分析》一书中，艾瑞屈·弗朗姆博士对“全然的存在”有一番阐述：

全然的存在是一种达成一切的状态：不只因具有明智的判断力，而是看清楚“事物的真相”。只有那些破除了自我沉醉、开放的、灵敏的、清醒的、空无的人才能体验得到。全然存在意味着人跟自然已浑然一体……而且有无限发挥的空间……

在同一本书中，铃木博士也有精湛的见解，他使用“生活艺术家”这个字眼。生活艺术家是开放性地活在此时此刻，活在每一个片刻，不受自我拘束，像风一样自由。铃木博士说真正的生活艺术家，应该就像某位禅师所说的：“能够主宰自己的人，在任何时刻都真诚地表现自己。”

另外，布里士在《禅门探究》一书中也说：“让生命像首诗，让每个片刻都是弥足珍贵的……不要把自己限制在框框中，我们并非要以亚洲人的、基督教的、佛教的、禅学的方法来生活，但一定要活在诗意中。”

马斯洛把重点放在“自我实现”上，弗朗姆在禅之中找到答案，铃木博士提倡“生活的艺术”，而布里士在禅的基础上更要我们“活在诗意中”。

道家及禅宗都认为人类这个有机体，若处在开放、觉知、自然不勉强的情况下，会自发及有效性地启动自律功能，并呈现最佳状态。我们叫它“无为”，意指“不干涉”或“不强迫”。

和谐生活的最高价值是：即使是普通的日常生活都能变得更美好。10世纪一位阿蒙禅师最有名的一句话——日日是好日——即是例证之一。

19世纪著名的自然主义者梭罗，在《湖滨散记》中写道：“那是一个伟大的早晨……我觉得黎明在我体内升起，我是如此清醒。”梭罗已经成为生活的艺术家了：“生命是如此可爱，我要过如是的生活……能够让日子活得更更有内涵，就是最高的艺术。”

生命存在的价值是能择你所爱，而非拖着一个枯萎的灵魂在过活。这只有靠释放自己、开放的心、身心平衡放松、人格整体成长才办得到。在第10章中，笔者会就如何打开心灵潜力做探讨。

为何要学习放松？

“心灵”及“身体”两个层面的放松技巧其实是相辅相成的，甚至可以说前者是后者的基础准备工作。在本书的前半部几乎都是介绍西方各种不同的身心调节法，你可以自己选择最适宜的方法实行。

借着实行这些身心放松法，你的心灵会很快体验到全新的感受，你将变得更能转化自己、提升自己的精神境界。有一种说法是：如果能从焦虑、限制中走出来，就可以渐渐由自我本位趋于解脱的境地，这种自由的境地就是开悟。

当我们不执著时，一切皆变成空的，一切都变得很清楚，一切都变成自明的，不需要头脑的努力。

——僧灿禅师《信心铭》

东方与西方的身心放松法其实可以巧妙地结合在一起，而其所产生的效力可以帮助绝大多数人，去面对现代人饱受压力折磨的生活。

与压力奋战

现代人正在努力维持自己与环境健康、均衡的关系，无论是在身体上、精神上，每个人都必须随时迎接外界无数种无情、空前的压力所给予的打击，有些是显而易见的，有些则是隐而未发的。

虽然在某些方面人们过得更为舒适，但20世纪急速发展的科技，也使整个地球更为复杂、竞争、难以预料。世界上已开发国家的人民极难抵挡压力的来袭，即使是一般的日常生活也不例外。

紧张及焦虑已经成为现代生活中普遍的现象，社会愈工业化、科技化，神经紧张的症状——压迫感、人格失常、人格扭曲——就愈常出现。而头痛、肌肉酸疼、失眠、心神不定、依赖药物、酗酒、抽烟、呼吸困难更是现代人挥之不去的梦魇。除此之外，还有许多我们不知道的身心病症潜藏在各个角落。

医学报导发现一半以上难以发现原因的病症，可能都跟压力有密切关系，这种“神秘疾病”正在快速蔓延。压力会瓦解人体的防卫系统，并使疾病乘虚而入，且潜藏一段时间后才爆发出来。高血压即是如此，它会导致动脉狭窄或心脏病，且毫无预警地突袭人体，造成心脏病突发或中风。100年前心脏病十分少见，而今患病的人从老人到小孩都有。

如何消除紧张？

压力是一种文明病，甚至连美国及欧洲的一些名医，都把它视为现代人的杀手。

吃药当然不是解决的办法，它只能缓和症状却无法治本。一旦过于依赖吃药，会有许多副作用出现。最好的办法就是放松——多做放松身体的运动并培养均衡的人生——这是最自然、有效的消除紧张法。

在许多报纸杂志中，我们常会看到所谓的“战/避反应”（The Fight-or-flight response）。当自我感到外界的威胁时，人体会动员所有力量采取反应——接受挑战或赶紧逃避。在动员的过程中，心率、血压、新陈代谢（能量消耗率）等现象会增加。

现代生活里有无数的压力来源，但提供人们缓解压力的管道却如此少，人体总是长期处于紧绷状态，血压也老是降不下来。不论是采取“战”或“避”的反应，身体都会受到伤害；相反地，“放松反应”在近年的研究中被发现有相当好的表现。

放松反应的生理现象为各方面皆放慢速度：心率、血压值、呼吸率、耗氧率、新陈代谢、血中乳酸盐的形成、血液中肾上腺皮质激素的调节、脑波频率及肌肉紧绷度。有些是非常奇特的：耗氧率可以低到像冬眠动物或深度沉睡者的程度。

哈佛医学院的赫伯特·班森医师对放松有很深入的研究，他以静坐冥想者为研究对象，也在他的《放松反应》一书中列出能促成放松效应的技巧。这些技巧包括：东方的静心法、渐进式肌肉放松法、自发性训练法、催眠法。以上所提到的放松方法，将于本书中一一公开，读者可以选择适合自己的来执行。

放松身心的能力及培养和谐生活（一种需要后天发展的艺术），皆是健康人生与自我实现的重要元素，它们需借着放弃西方那种不停向前冲、不顾后果的观念才能达到。其实“努力”的另一种解释即意味着拒绝放松，相反地，“随缘”与“开放的人生观”经常能带来奇迹。

放松的好处

本书将让你彻底了解为何要练习放松，以下是综合各种方法所归纳出的优点及好处：

1. 使身体更健康。
2. 增加活力。
3. 更有效率、更经济地运用身体能量。
4. 免于压力所造成的各种身心失常的侵袭。
5. 引起身体良好的反应——增加阿尔法（ α ）波。
6. 避免不必要的紧张。
7. 降低心脏病或高血压的罹患率。
8. 帮助病情更快痊愈。
9. 增进肠胃消化功能。
10. 使人更快入睡，并提升睡眠质量。
11. 站、坐、行走的姿势更为正确。
12. 内心更平衡。
13. 有效地从工作和休闲中获得和谐。
14. 在艺术、运动及游戏中表现更好。
15. 对自己的身体及精神状态感到满意。
16. 情绪较稳定，减少不必要的恐惧及焦虑。
17. 免除在重要场合的不安与紧张。
18. 不再依赖镇定剂或安眠药。
19. 增加自信及勇气。
20. 散发出最佳的幽默感。
21. 使人容光焕发、更加美丽。