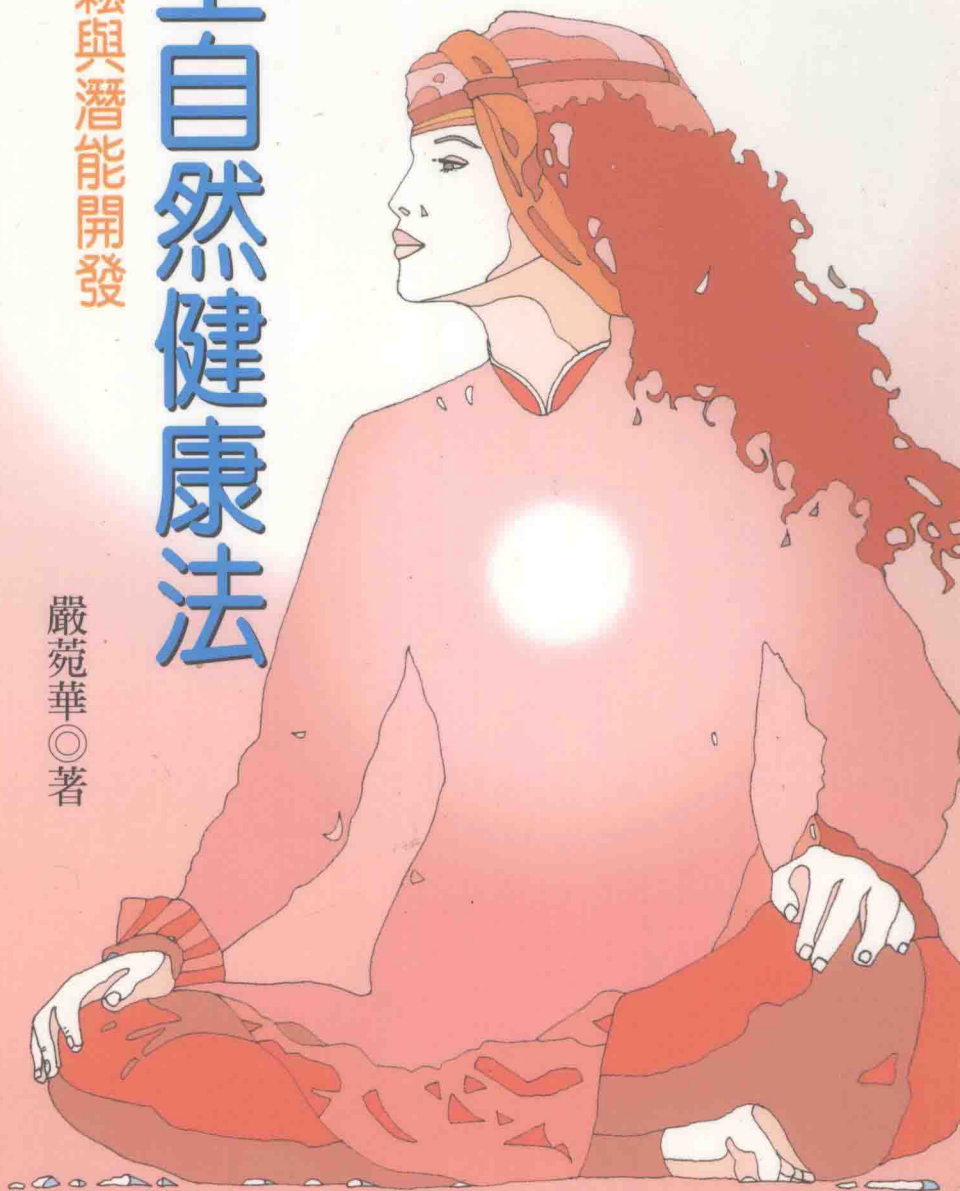


Meditation: The Most Natural Therapy  
for Relaxation and Creating Your Potential

# 靜坐自然健康法

心智放鬆與潛能開發

嚴苑華◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

靜坐自然健康法：心智放鬆與潛能開發＝

Meditation : the most natural therapy for relaxation  
and creating your potential / 嚴苑華著. -- 二版.

-- 臺北市；遠流, 2003 [民92]

面；公分.-- (健康生活館；33)

ISBN 957-32-4817-4 (平裝)

1. 靜坐

411.15

91022690

## 目錄

□ 夏序

夏本清

□ 林序

林毓文

□ 新版序

□ 作者序

### 第一章

調心篇／二五

心靈的覺醒／靜坐是開啓心靈的鎖鑰／清除心垢  
——自省／病由心生／心靈環保／生活三昧——  
活在當下

### 第二章

調身篇／四三

調理氣息／調和飲食／調整睡眠

### 第三章

調息篇／五五

調息的方法／瑜珈呼吸控制法／聖音「AUM」  
——「唵」

#### 第四章 應用篇／六五

靜坐的姿勢及功效／靜坐時的注意事項／靜坐的三大原則／靜坐自然健康法／自我暗示成功法／積極性思考健康法／觀想靜坐健康法

#### 第五章 心智放鬆與潛能開發／九五

心智放鬆法／開啓潛意識力量／心靈成長實驗室／爲平靜心情所進行的想像／音樂對人體的影響力／色彩之聯想及其功效

#### 第六章 心智放鬆與自我控制／一二

心智放鬆概念／學習腦的調節／自我控制之三要素／方法應用／主動的放鬆及練習法／一般性自我改善／心幕／投射的意義／實驗室之創設

#### 第七章 演練篇（一）／三七

引言／腦波／實驗／不同的心智層次／心靈之旅／睡眠控制／自醒控制／頭痛控制／習慣控制／記憶掛勾

第八章 演練篇(二) / 一七五

夢與腦的關係 / 進化夢的階段 / 夢的控制 / 加強效  
果——三指技術的應用 / 內心明鏡 / 冷熱感應 / 玻  
璃杯水技術 / 物質投射 / 光線想像 / 色光可治百病  
/ 內心套室 / 實用技術——心靈指引

□ 結語 / 心靈成長語錄 / 二二五

# 健康生活館

Healthy  
Life



33

靜坐自然健康法

健康生活館 33

# 靜坐自然健康法

——心智放鬆與潛能開發——

---

作者——嚴苑華

主編——林淑慎

特約編輯——楊菁

發行人——王榮文

出版發行——遠流出版事業股份有限公司

臺北市100南昌路二段81號6樓

郵撥／0189456-1

電話／2392-6899 傳真／2392-6658

香港發行——遠流（香港）出版公司

香港北角英皇道310號雲華大廈4樓505室

電話／2508-9048 傳真／2503-3258

香港售價／港幣73元

法律顧問——王秀哲律師·董安丹律師

著作權顧問——蕭雄淋律師

2003年1月1日 二版一刷

2003年11月1日 二版三刷

行政院新聞局局版臺業字第1295號

售價新台幣220元

版權所有，翻印必究 (Print in Taiwan)

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

ISBN 957-32

**Ylib** 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: [ylib@ylib.com](mailto:ylib@ylib.com)

# 靜坐自然健康法

心智放鬆與潛能開發

Meditation: The Most Natural Therapy for  
Relaxation and Creating Your Potential

嚴苑華◎著



## 目錄

□ 夏序

夏本清

□ 林序

林毓文

□ 新版序

□ 作者序

### 第一章

調心篇／二五

心靈的覺醒／靜坐是開啓心靈的鎖鑰／清除心垢  
——自省／病由心生／心靈環保／生活三昧——  
活在當下

### 第二章

調身篇／四三

調理氣息／調和飲食／調整睡眠

### 第三章

調息篇／五五

調息的方法／瑜珈呼吸控制法／聖音「AUM」  
——「唵」

#### 第四章 應用篇／六五

靜坐的姿勢及功效／靜坐時的注意事項／靜坐的三大原則／靜坐自然健康法／自我暗示成功法／積極性思考健康法／觀想靜坐健康法

#### 第五章 心智放鬆與潛能開發／九五

心智放鬆法／開啓潛意識力量／心靈成長實驗室／爲平靜心情所進行的想像／音樂對人體的影響力／色彩之聯想及其功效

#### 第六章 心智放鬆與自我控制／一二

心智放鬆概念／學習腦的調節／自我控制之三要素／方法應用／主動的放鬆及練習法／一般性自我改善／心幕／投射的意義／實驗室之創設

#### 第七章 演練篇（一）／三七

引言／腦波／實驗／不同的心智層次／心靈之旅／睡眠控制／自醒控制／頭痛控制／習慣控制／記憶掛勾

第八章 演練篇(二) / 一七五

夢與腦的關係 / 進化夢的階段 / 夢的控制 / 加強效  
果——三指技術的應用 / 內心明鏡 / 冷熱感應 / 玻  
璃杯水技術 / 物質投射 / 光線想像 / 色光可治百病  
/ 內心套室 / 實用技術——心靈指引

□ 結語 / 心靈成長語錄 / 二二五

## 夏序

夏本清

當你有此因緣翻開這本書的時候——恭禧你！

你現在將要出發——踏上一個會改變你一生命運的奇妙旅程，你所達成的每一項成果，都將改變你對自我的認知，也會使你對從出生以來所熟悉的 world 和宇宙，有截然不同的新認識，新覺察。

你肯定會由一個新的角度——一個很少接觸的角度，來重新肯定自我，引導自我進入新的生命世界。

科學發展達到巔峰時，有些專家學者斷言：人類將會愈來愈自私、愈來愈貪婪。這種說法只是一種診斷，他們並沒有說明人類為什麼會自私和貪婪，也沒有為我們說明如何才能克服自私和貪婪，並為此提出建議；同樣的，對於主張人類應該互相關懷的這一道處方，也沒有解釋為何很難做到。

大部分的專家學者只是在討論社會的弊病，但終究提不出一個適當的解決方法；相同的，在心靈層面上只會要求社會大眾戒除貪、瞋、癡、慢、

疑，但是並沒有真正提出任何有效的、肯定的、積極的醫治處方。

嚴老師的這本書特別針對現代人的真正需求，提供一套綜合多種學科，讓你在最短的時間，花最少的力量，達到最大效果的人生規劃。

經過三十年來的努力，並實驗獲得證明，只要你能依照書中所提供的方  
法練習，必定可以美夢成真，心想事成。

【序文者簡介】夏本清老師研究心靈工作已逾三十年，精研靜坐與潛能

開發，學生輩出。著有《活著真好》、《活出生命》、

《生命重整》（吳氏圖書）等書。

## 林序

林毓文

靜坐一事，由來已久，數千年來，受惠於靜坐者不計其數。靜坐得法，則身、心、靈之各個層面皆可獲益。

害怕靜坐會走火入魔而不學不練，等於是放棄一條開發潛能的捷徑。

初習靜坐，若能與正統的老師學習到正確的理念，則出偏的機會其實極小。

生命開展之學理，各家所長不同，但密宗黃教所歸納之「菩提道三要」，應能確保學習靜坐者，能夠無止盡地進步下去。所謂「菩提道三要」為：第一，「發出離心」；第二，「發菩提心」；第三，具備「非常非斷、不取不捨之中觀正見」。具備此見，則不至於走錯路。

古今中外之靜坐法，大概不止數百種，大部分是奠基於有好有壞、有是非、有垢有淨之二分法上面來練習，對身、心、靈之效益與價值當然不容抹滅，但是同時也會掉入二分法之糊塗狀態。所以深入體會「二分法更多，

執著愈多，就是離開真理愈遠」的這個道理也很重要。

所以，靜坐也可以只是簡單地靜靜坐著，不必特別用什麼方法，但是若能符合以下四大原則，則可確保不會出偏或定慧不均等弊端：

- (1) 無求、無為、鬆靜、自然、開放。
- (1) 覺知、清楚、明白當下之發生。
- (3) 對當下發生之現象不批判、不評斷、不預設。
- (4) 對當下一切身心現象只當現象看，不認同為「我」或「我的」現象。

嚴苑華老師教授瑜伽多年，現在結合靜坐及「心智放鬆訓練」二者於一爐，等於開展出靜坐及潛能開發之另一蹊徑。

本書中，嚴老師歸納了很多有關身、心、靈整體健康的重點，學習者將可以節省很多自行摸索的時間。

觀察上過夏本清老師課程一、二年以上的同學，發現在其身、心、靈及生活上各個層面，果然有長足的改善，可見「心智放鬆」這套更改潛意識指令的學問確實有用。

如果將真理歸納爲：(1)淨化心垢，體悟空性，一切不執；(2)同體真愛；(3)如何美夢成真，心想事成這三個層面來說，那麼，「心智放鬆訓練」這套課程對於這三個層面的開展都很有幫助，所以特別推薦嚴老師這本書給有興趣的朋友。

【序文者簡介】林毓文老師，現爲奧克南禪修中心負責人，《正觀禪》

雙月刊發行人，曾任台肥、國稅局、十方禪林等地禪修  
教席，目前仍於生命之眼身心靈中心、新時代中心和社  
會大學授課。譯有《步步安樂行》一書。



## 新版序

「物競天擇，適者生存」似乎是自然的定律，宇宙間萬事萬物（音、色、香、人、事、物等）任何生命的功能都是一種波動，因此我們遇到與自己律動頻率一致時，就會覺得心情無比舒暢。心的功能也是一種波動，人與人之間相處的契合度、好惡心，彼此也都能感應到。

平靜的心才是最自然平衡的心，不拘泥於對日常生活中諸事物的看法、想法，頭腦才不會偏頗；偏頗的頭腦會造成身心的異常，所以調心首重在心理上卻除偏執的想法。萬事都是互相效應，無論遭遇到任何事情，都可以把它當作是磨練自己的最好材料。

人體的運作非常奧妙，大腦中有興奮中樞與抑制中樞，兩者對抗以判斷事物；自律神經之中也有交感神經與副交感神經藉以維持平衡。自律神經是不受意識所支配，交感神經興奮時，用意識也無法抑制；如果副交感神經無法與之抗衡，就造成心理的異常（如恐懼、不安、焦慮、緊張）及種種生理異常