

能量與身體的關係

用不同視角來看待自己的身體

陳紫瑜

想問大家
你「自在」嗎？



下雨怕雷击

轰隆隆

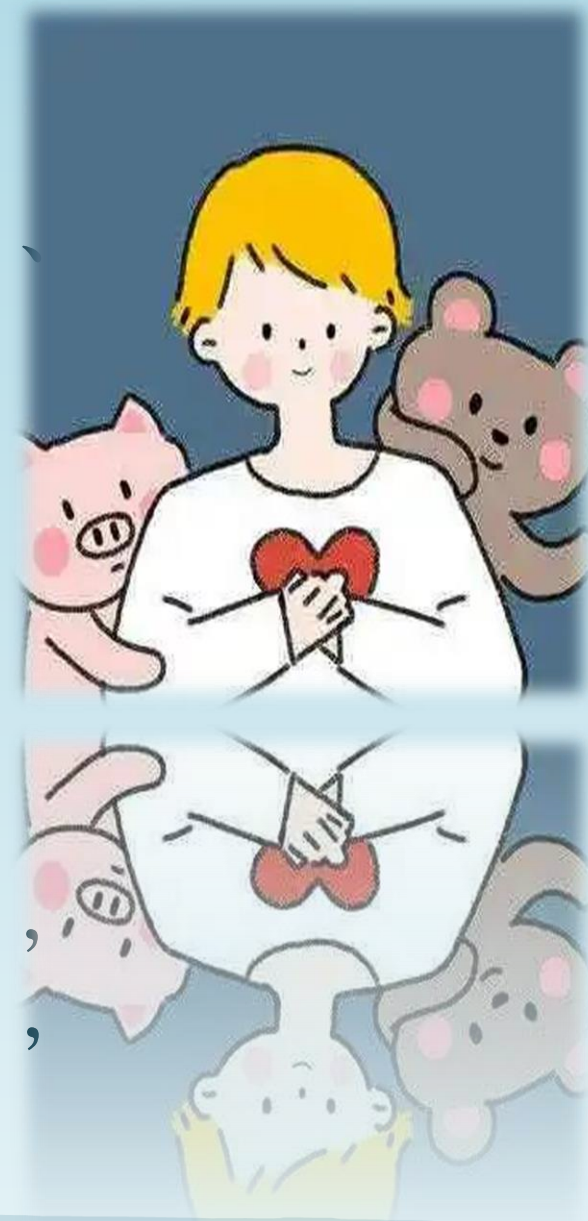


赶紧关手机

「自在」根據字典的意思指的是「自由自在」、「舒暢」、「快樂」之意。

身體無病無痛時可以很自在，但人往往在身體上自由自在沒有病痛，但「心」卻不自在。

這個「心」的不自在往往引起人們內心的諸多痛苦，如煩躁、易怒、焦慮、罪惡或害怕等等，甚至會因此影響無病無痛的身體引發多種疾病，如憂鬱症或癌症等等，使人們失去健康。



1990 年根據世界衛生組織（who）對世人的健康所做出定義：「健康是身體健康、心理健康、社會適應良好與道德健康四方面皆需健全」。

由此可見，「健康」不僅只是考慮「身」的傷病與否，也與「**心**」的健康有著關係密切。

因此，若能發現**心不自在**的原因並進而理解它、解決它，透過這樣覺醒的探索來療癒自己的「**心**」，就能讓身心都自由自在了。



心不自在的原因

二元極性的概念普遍存在於漢民族的社會之中。

源自於漢民族最古老的文獻《易經》。

《易經·繫辭》傳說：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」兩儀就是二元極性的概念。

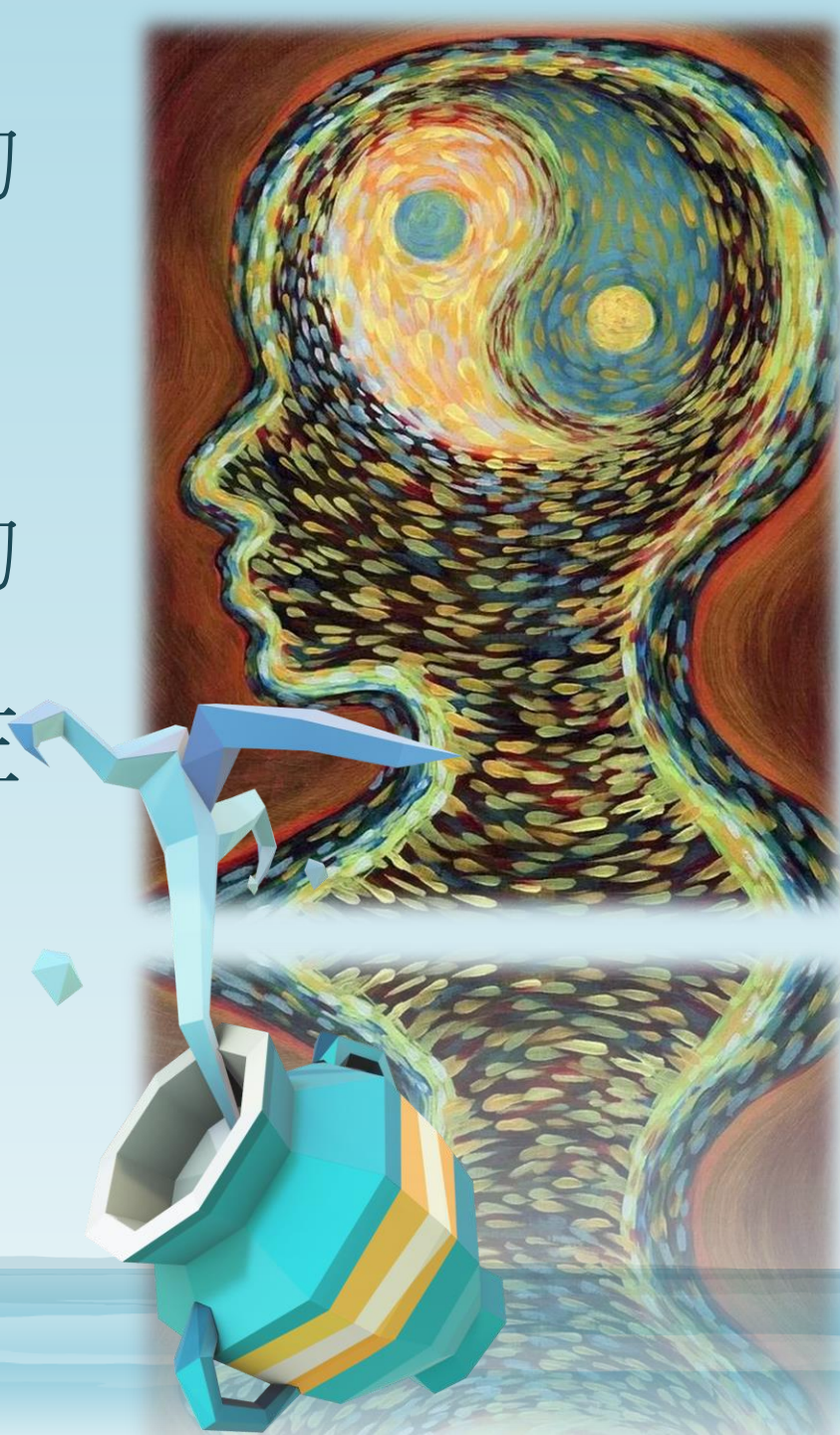
它可以是陰與陽、剛與柔、快與慢…等等兩種相對立的人、事、物的概念。

在人們的日常生活中可以是好與壞、真與假、善與惡的表現



在人們社會的集體意識中，二元極性的概念常常是一種價值的判斷，一種在面對人、事、物時決定好與壞的判斷。

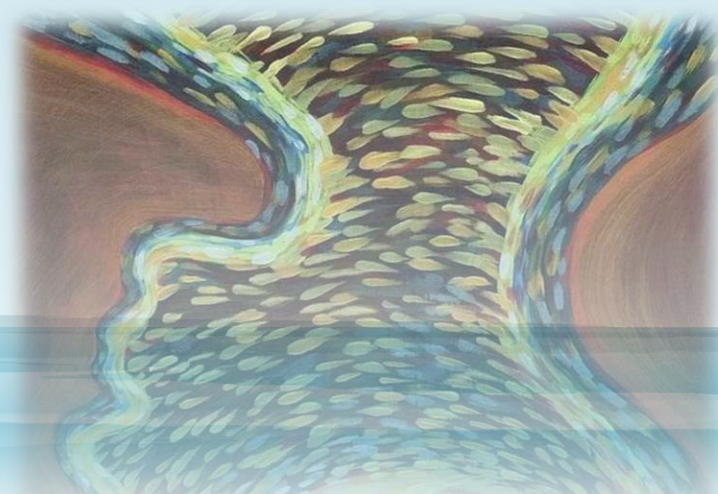
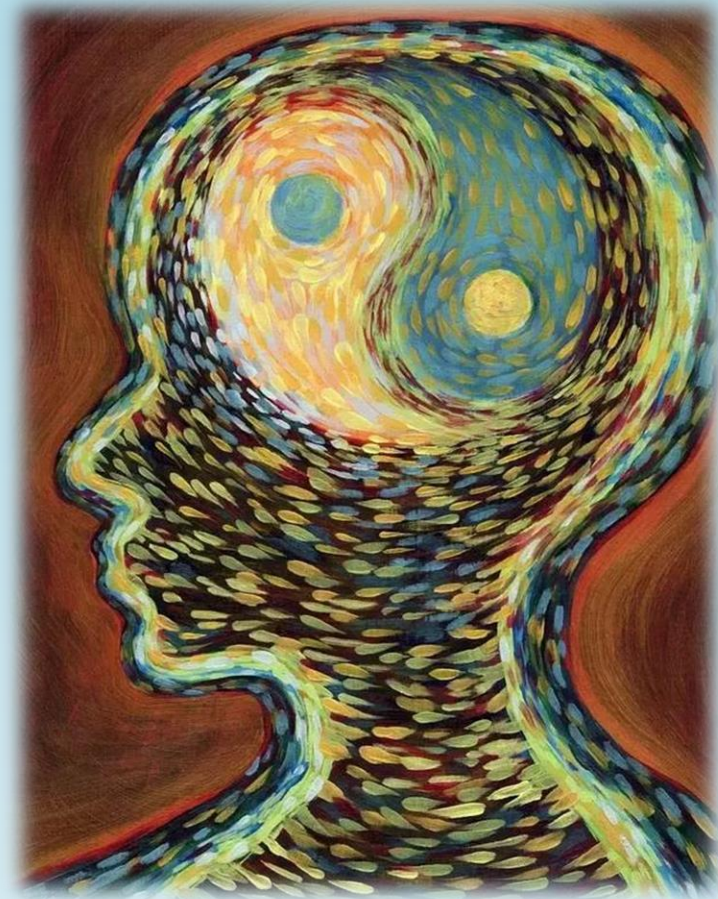
如從小我們被教導要成為一位成績好的學生、在職場上要成為一位成功的人、要賺很多錢、不能輸…等等看似極為正面的言論，激勵著我們往狂流中奔去，奮力著逆流而上。



只要做到大多數人們都想要的就是好的、成功的，反之，則為失敗、無用的。我們都這樣被價值過，同時也曾這樣價值過別人。

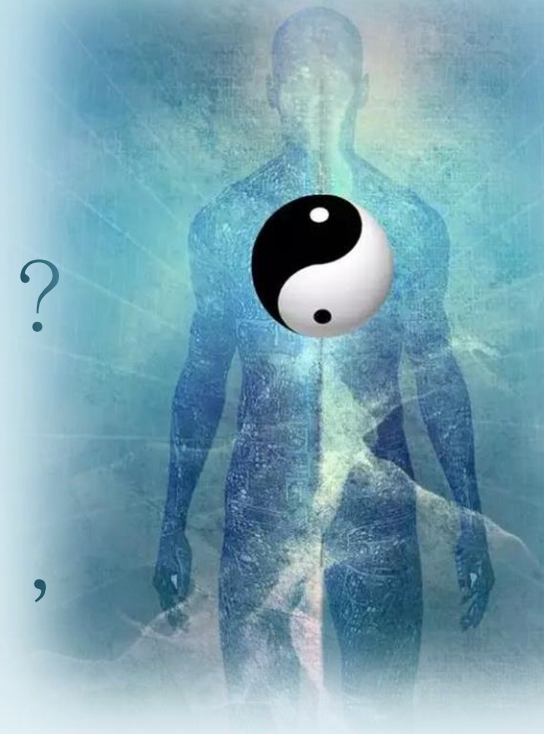
當我們處在好的那一面時，春風得意，但若是沒有達到所謂好的那一面時呢？

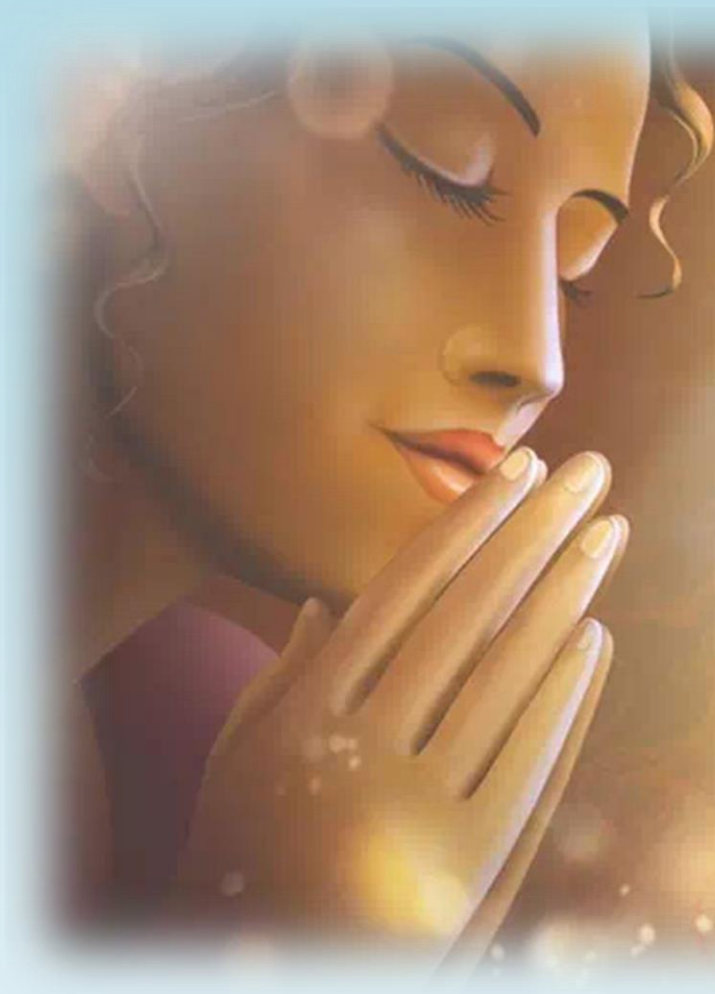
心就陷入了痛苦、抱怨的負面情緒之中，當然，此時心就不自在了。



所有的人事事物都是一體兩面的存在，表面上容易被定義成有好就有壞，所謂的好與壞--這種在支點兩端的情緒自然不會影響到心理的平衡，因為心中沒有這把量尺。

老子曰：「禍兮福所倚，福兮禍所伏。孰知其極？其無正也。」王淮先生在著作《老子探義》中也說：「世俗之人所以為之「禍福」、「善惡」，其實皆沒有一定，因其智慧淺薄，所見多非究竟，所執皆未必然…」。





在二元極性的價值判斷中很容易缺乏自信心，因為人的價值長期以來是建立在人云亦云的價值中，

看不見自己的獨特性，不清楚自己的優點，只是一味的迎合一個虛無的價值，不僅是失去對自我的掌控，也讓自己處在一個受挫和自卑的環境之中。

同時，因為心中缺乏對自我肯定，所以總是需要別人的注意和認同才能感到自己的存在。

一顆心如此起起伏伏，豈能自在？
莎士比亞曾說：「人生最困難的事情，就是認識自己。」

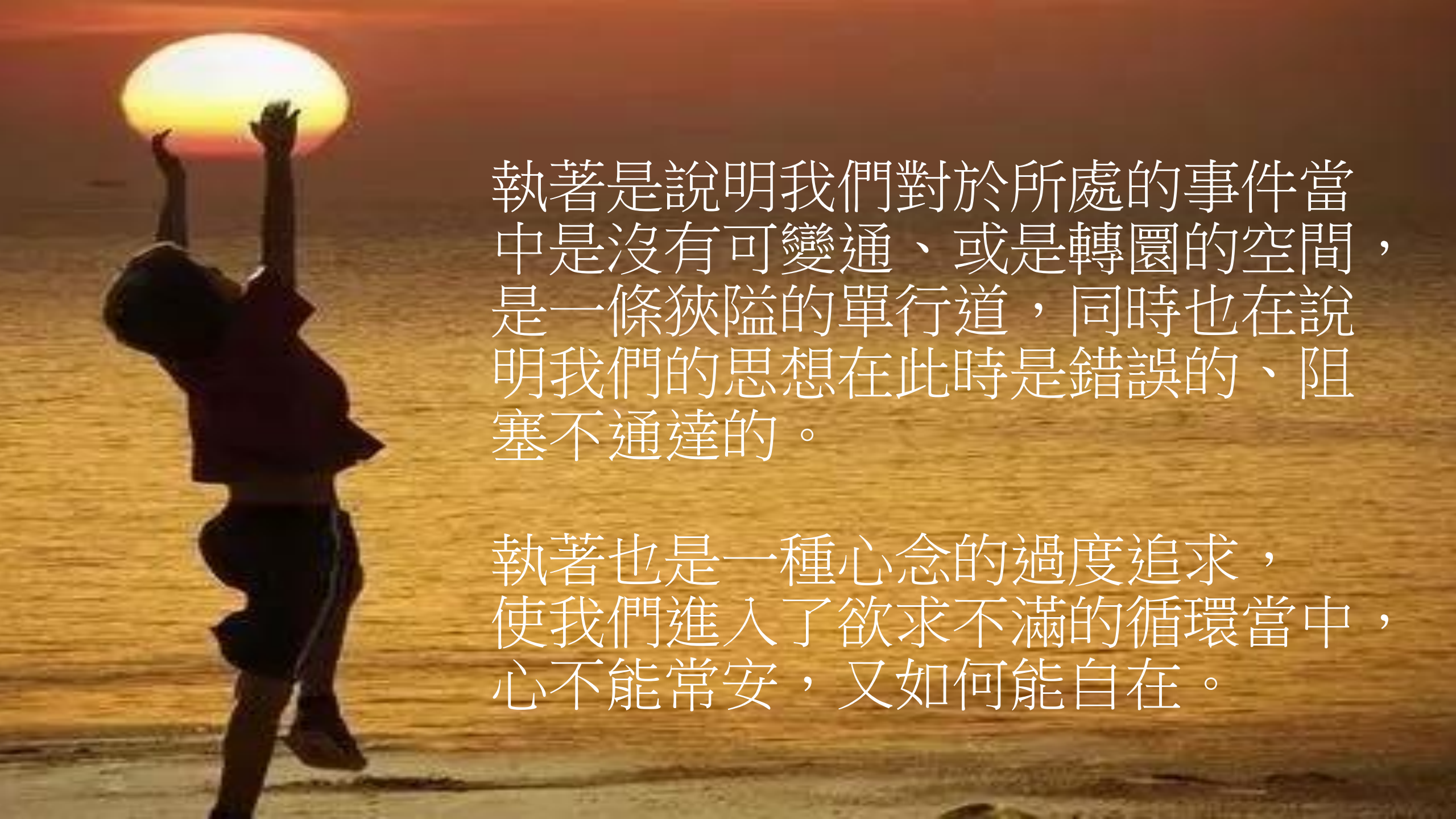
從心而起來瞭解自己的本性與特質，
必然能立於不惑之地。





另一個讓心不自在的原因是執著，也說是我執。佛教經典《俱舍論》中說到：「由我執力，諸煩惱生。三有輪迴，無容解脫。」說明這個我執或是執著是煩惱的來源。

執著是一種「掌控」，想用自己的模式控制一切，讓事情朝著心目中的標準前進。若是未朝著目標進行，落空了，失落、煩心感便油然而生。



執著是說明我們對於所處的事件當中是沒有可變通、或是轉圜的空間，是一條狹隘的單行道，同時也在說明我們的思想在此時是錯誤的、阻塞不通達的。

執著也是一種心念的過度追求，使我們進入了欲求不滿的循環當中，心不能常安，又如何能自在。

照見五蘊皆空 度一切苦厄 舍利子 色不

異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行

識亦復如是 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢

不淨 不增不減 是故 空中無色 無受想行識 無眼

耳鼻舌身意 無色聲香味觸法 無眼界 乃至無意識界

無無明 亦無無明盡 乃至無老死 亦無老死盡 無苦集

滅道 無智亦無得 以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅

蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖 遠離顛倒夢

想 究竟涅槃 三世諸佛 依般若波羅蜜多故 得阿耨

多羅三藐三菩提 故知 般若波羅蜜多是大神咒

是大明咒 是無上咒 是無等等咒 能除一切苦

真實不虛 故說般若波羅蜜多咒 即說咒

曰 揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦

菩薩摩訶

《般若波羅蜜多心經》上說「心
無罣礙。無罣礙故。無有恐怖。
遠離顛倒夢想」

這個罣礙就是
一種對人事物的執著。

沒有執著，當然也就遠離妄想憂
慮，心也就能安然自在。



執著是以一個失去**中軸的小我意識**將自己陷在一個對人事物過度
和狹隘的偏見與渴望之中，關鍵
就在忽略了平衡和客觀。

儒家提倡《中庸之道》不偏不倚
的態度來做為處世的準則。

大道至簡

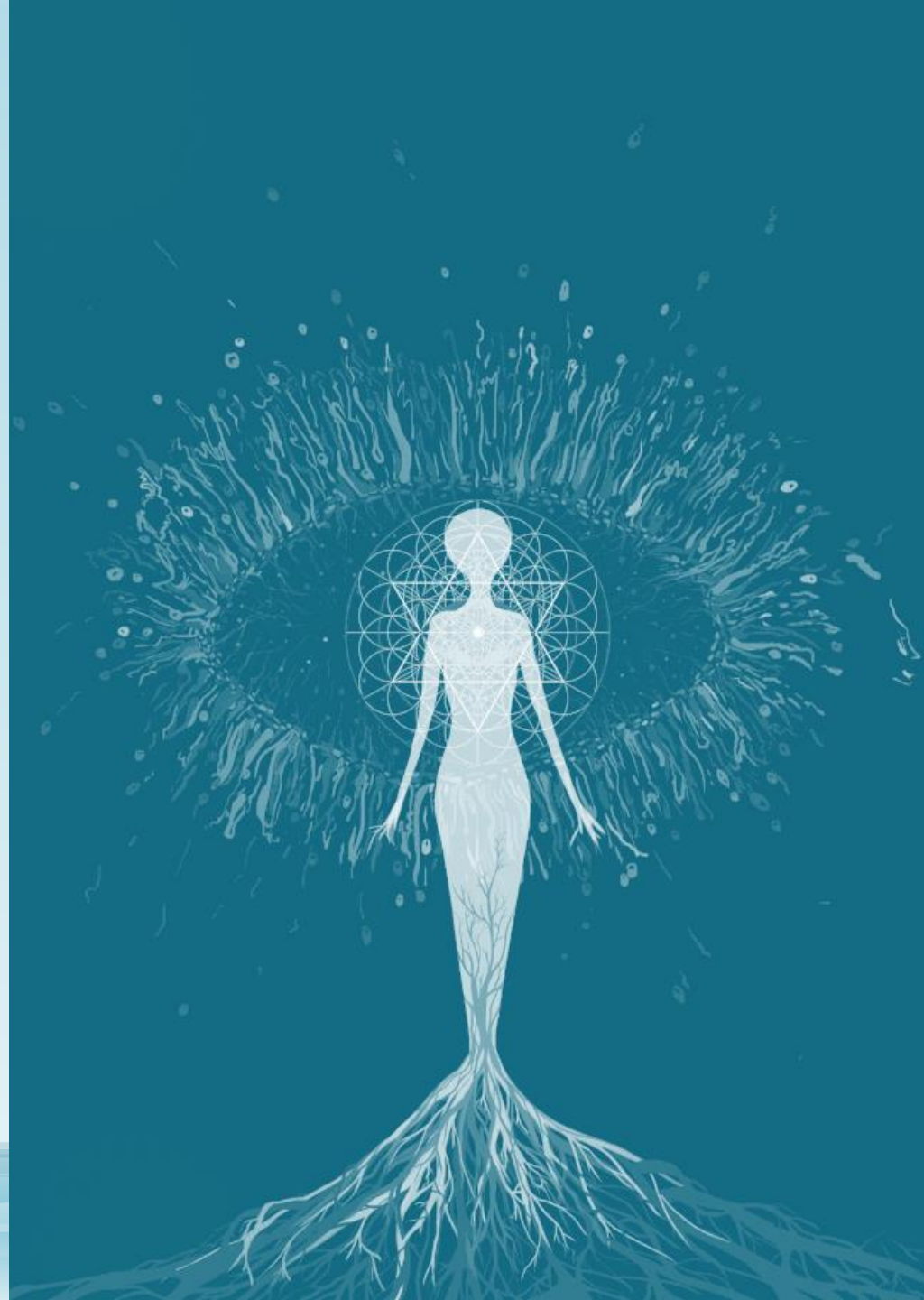


二元極性的價值觀和執著雖然是在心理層面上的作用，但在心中長期的不良作用下仍然會影響到身體機能的運行。

中醫認為生病起因於我們心靈的失衡，
人有七情變化，
即喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，
這是人體對外界客觀事實和現象
所作出的不同情志反應。

七情正常情況下，不會致病，
但是如果情志過極超出常度，
就會引起臟腑氣血功能紊亂，
導致疾病發生。

不同的情志可影響不同的臟腑
功能，從而產生不同的疾病。

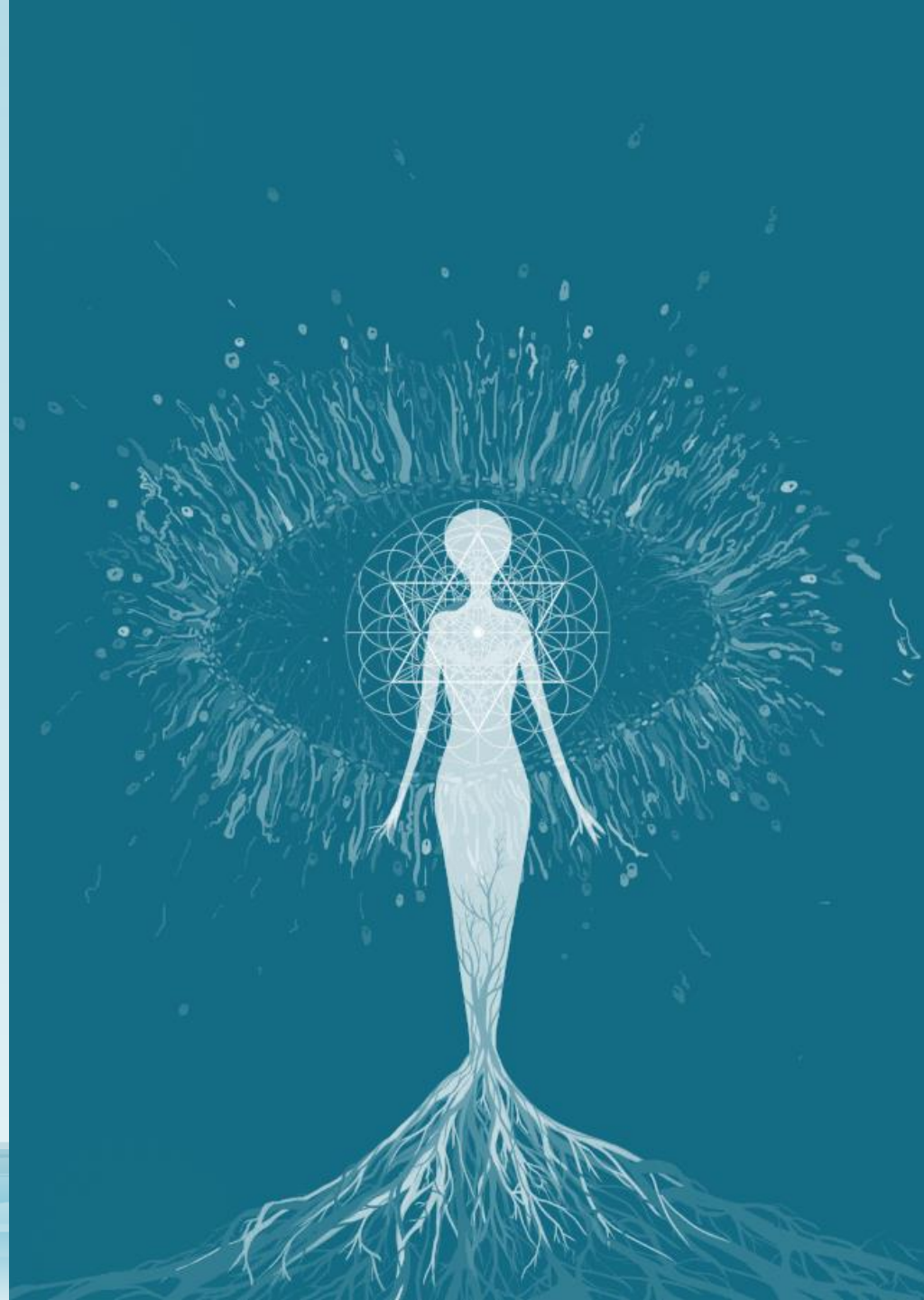


《黃帝內經》中所提到

喜傷心、
怒傷肝、
憂傷肺、
思傷脾、
恐傷腎

五種情志

，來說明處在二元極性的價值觀
和執著中容易產生過度的歡喜、
生氣、憂傷、思慮、恐懼等情緒，
進而對心、肝、肺、脾、腎這五
個內臟產生不良的影響。

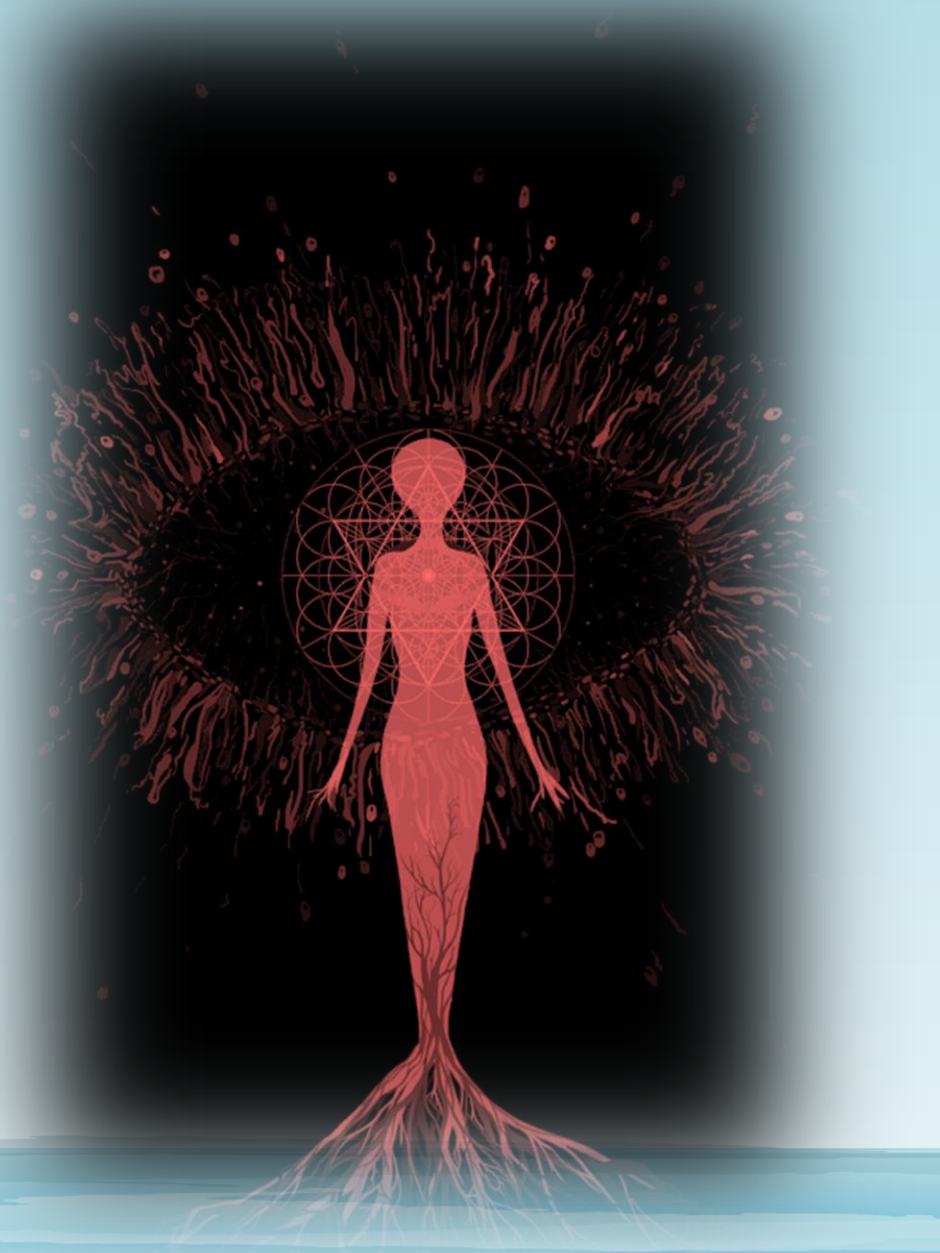


喜傷心

所謂「心者，君主之官也，神明出焉」說明心處在身體之中是處在一國之君的重要地位上。

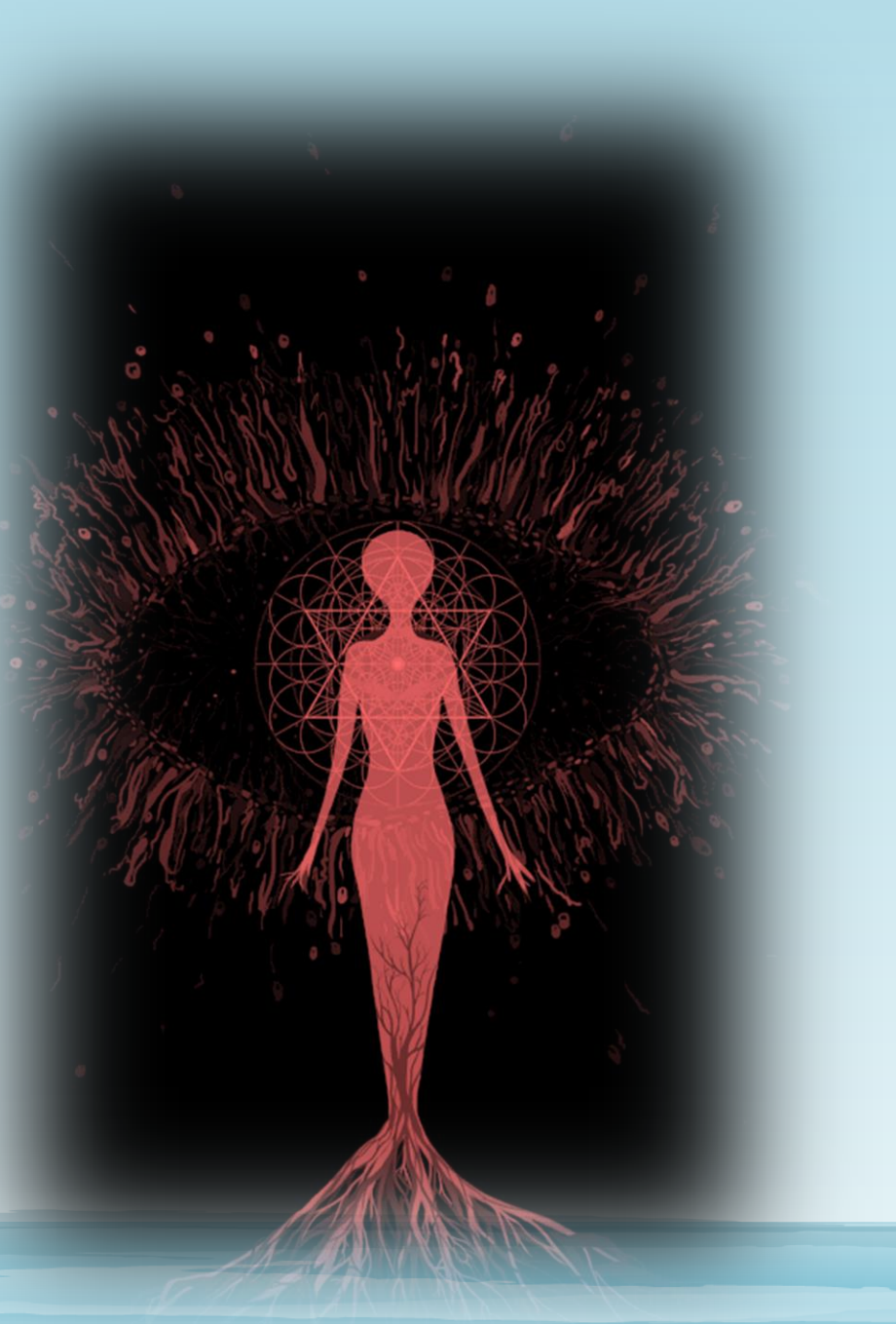
心是腦和心的綜合體，故又稱**心神**，它也主宰人的意識思維活動及情緒變化。

心喜歡愉悅的情緒，適度的愉悅可使心臟氣血流通、肌肉放鬆，讓心臟、血管的肌肉運動加強，血液循環加快，促進良好的新陳代謝。



《素問舉痛論》說：
「喜則氣和志達，營衛通利」，
營、衛指的是人的血與氣。
說明喜悅是心喜歡的情緒，心充滿
了喜悅和信心便可使人體的氣血通
暢。「喜傷心」是指但太過喜樂致
使喜笑不止時，則會使心氣受損，
出現精神渙散、心悸、失眠、健忘
和癡呆等症狀。

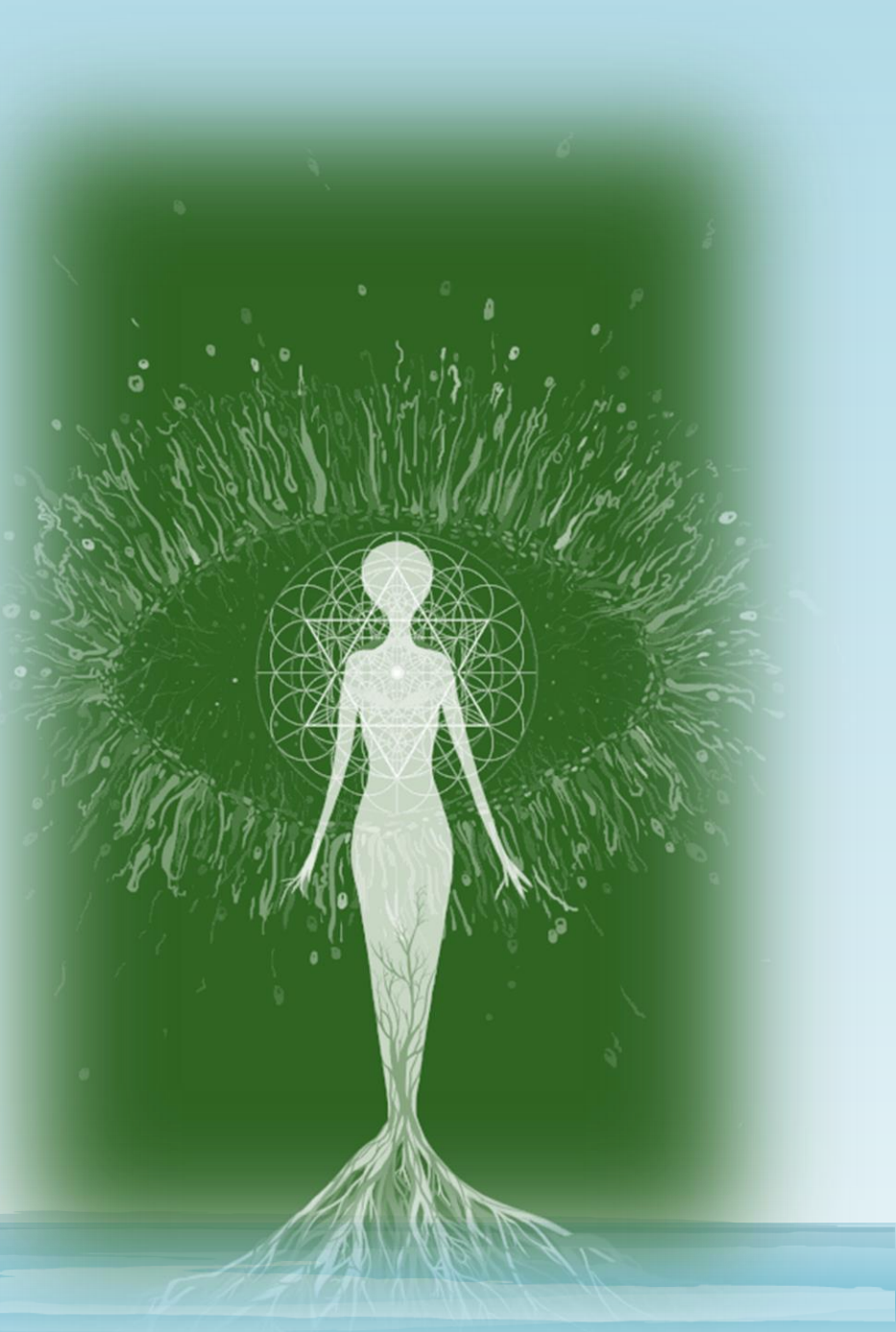
反之，若總是心情低落，缺乏快樂
的能量，心臟也會出問題



怒傷肝

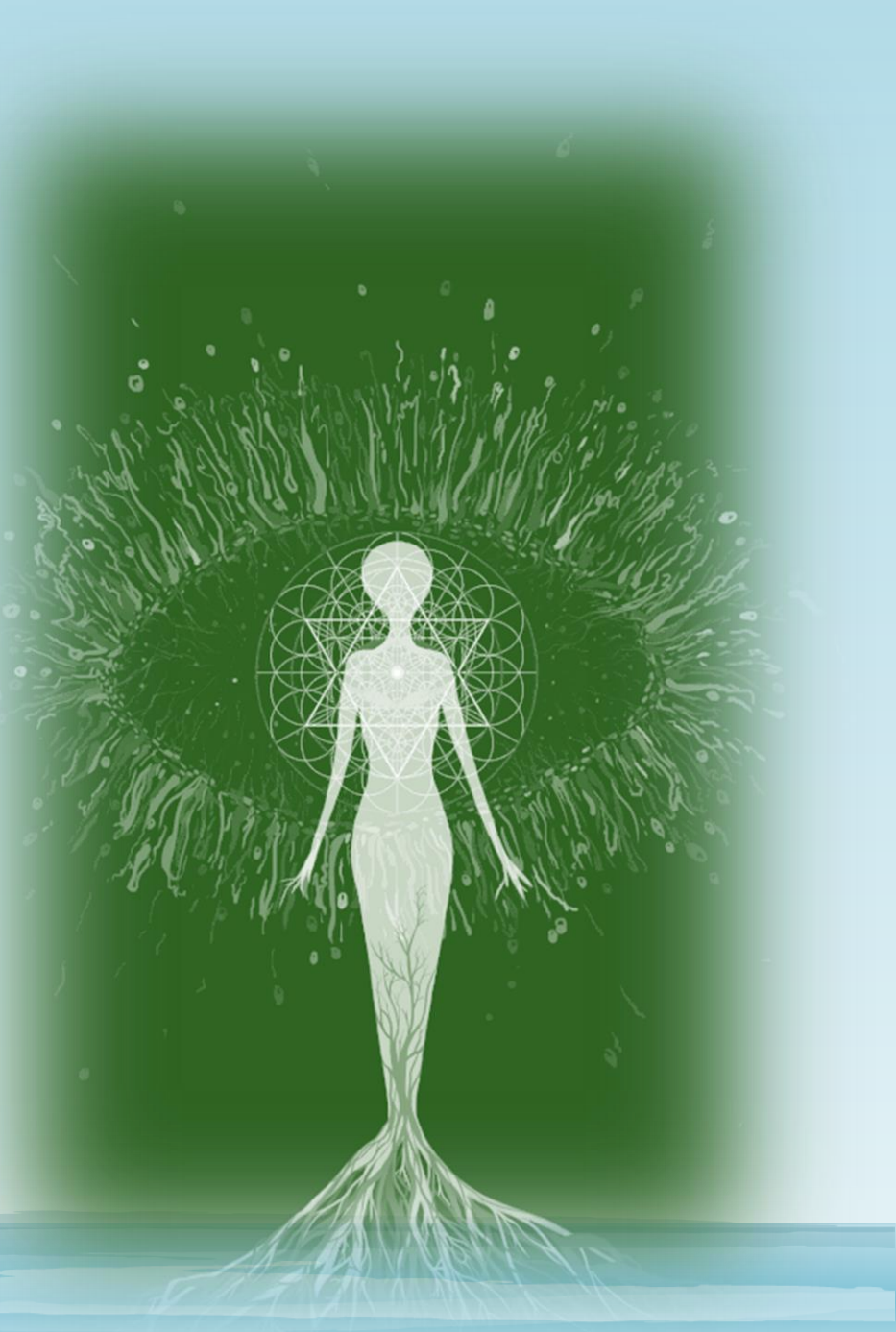
「肝者，將軍之官，謀慮出焉」
說明肝為將軍，它主動對抗外敵，
以免它傷害並他臟腑，同時也是運
籌帷幄的人，如果我們肝氣很足的
話，我們就反應很敏捷。

同時《內經》也說：「**肝藏血**」是
指肝臟具有貯藏血液、防止出血和
調節血量的功能。



「怒傷肝」指肝是控制人情緒的臟腑，當人體處在生氣、憤怒時，會使肝氣鬱結出現現悶悶不樂、煩躁易怒、頭昏目眩等症狀，進而可能誘發高血壓、冠心病、胃潰瘍的其他器官的疾病。

而肝血不足也會產生頭暈目澀，肢體容易麻木和筋攣等症狀



憂傷肺

「憂傷肺」是指過度的憂愁和悲傷會影響到肺臟的功能。

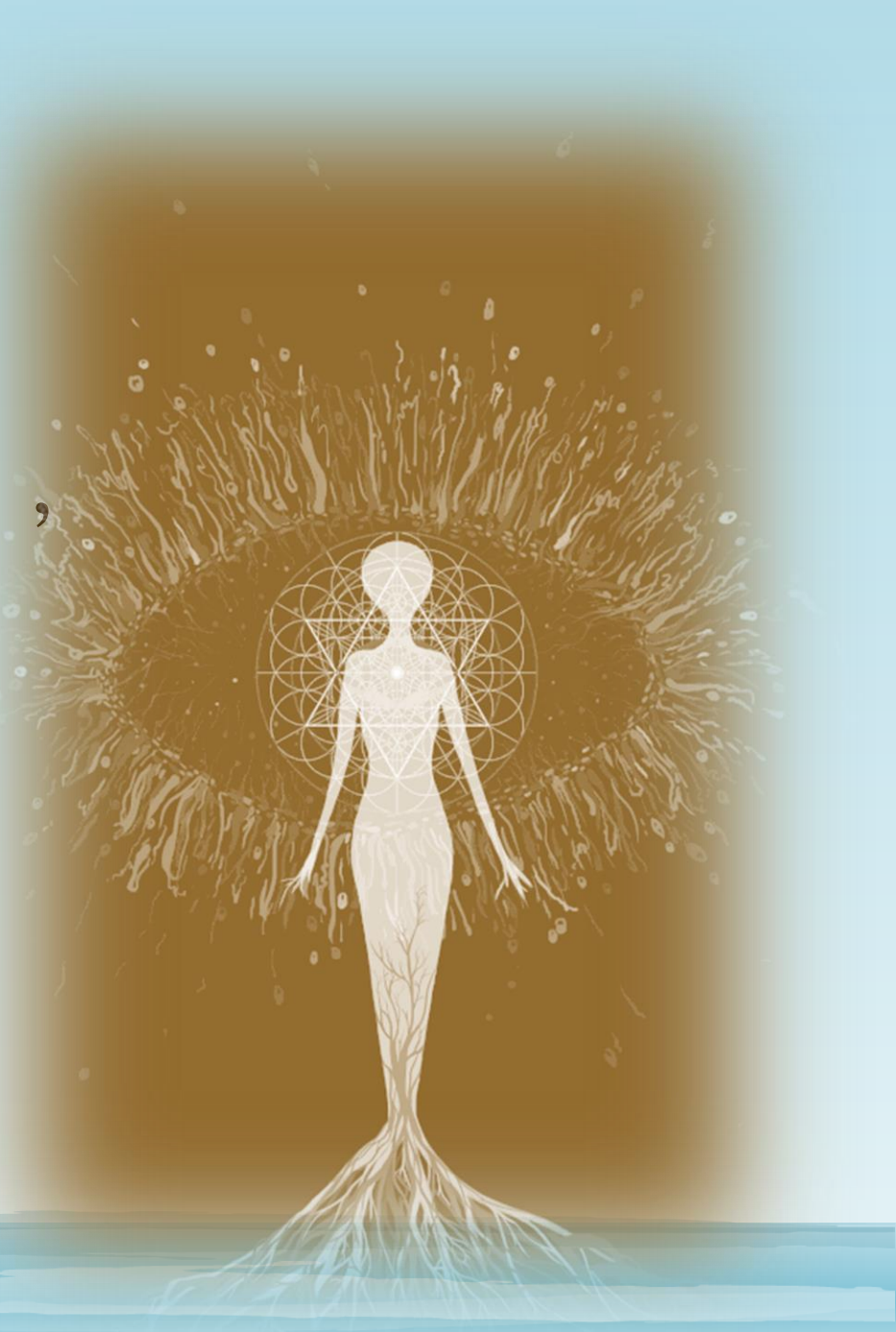
《靈樞·本神》記載：

「憂愁者，氣閉塞而不行。」
意思是指過度的憂愁容易導致人體氣機運行不暢，
隨之而來就會引起抑鬱症、乾咳、
氣短、咳血、音啞及呼吸頻率改變等症狀。



悲傷過度的人也往往有神志恍惚、失眠、胸悶甚至心痛等症狀。悲傷憂愁除了傷肺之外，還會傷心。在《素問·舉痛論》說「悲則心系急，肺布葉舉」，認為悲哀過度，先傷心後傷肺。

「悲則氣消」悲傷或悲觀等負面的情緒傷害的不僅是我們呼吸的肺臟和呼吸道，還涉及到人體免疫系統



因為中醫講「肺主衛外」，這個「衛外」指的就是抵禦外邪的能力，就是免疫系統。

所以過度悲哀、消沉，人的免疫能力也會隨之降低

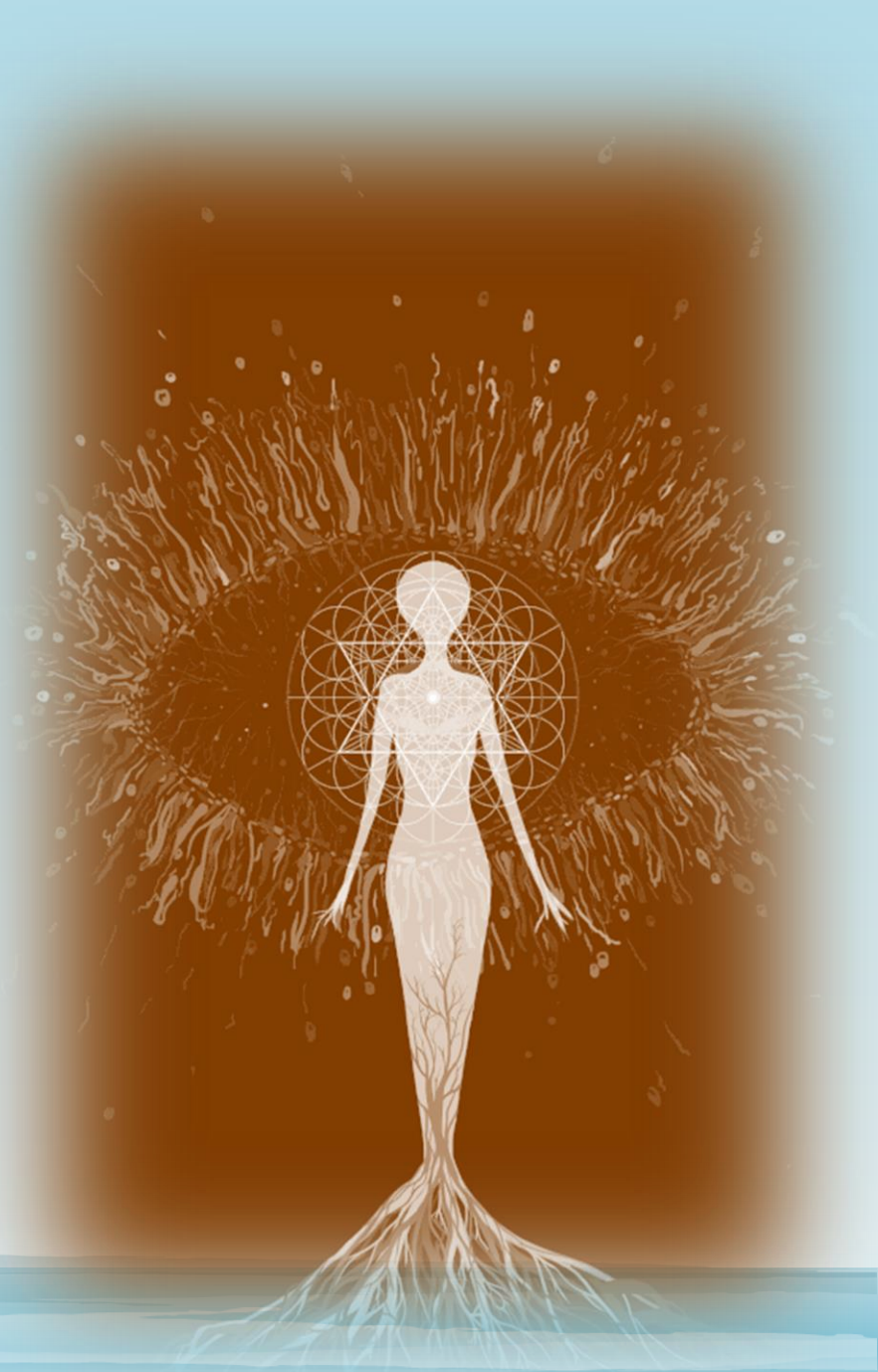


思傷脾
脾的一個很重要的
功能就是承擔著把胃腐熟出來的
全部精華上輸於心肺，脾具有生化、
承載、受納食物的能力，
人要「吃得下」、「便得暢」，就
要靠健康的脾胃。



脾還有運輸氧份、調節血量和強狀肌肉的功能。

「思傷脾」是指思考本是人的正常生理活動，倘若**思慮太過**，甚至**空懷妄想、患得患失**，便會傷害脾胃的健康，不僅引起腸胃的神經官能症、消化不良症，甚至引起胃潰瘍等症狀，還會出現心神失養等諸多疾病，像失眠、神經衰弱等問題。



現代醫學也指出，當人用心思考問題時，腦部的血流供應量會增加，以應付大腦皮質代謝加強的需要，而消化道的血流量會相對減少。

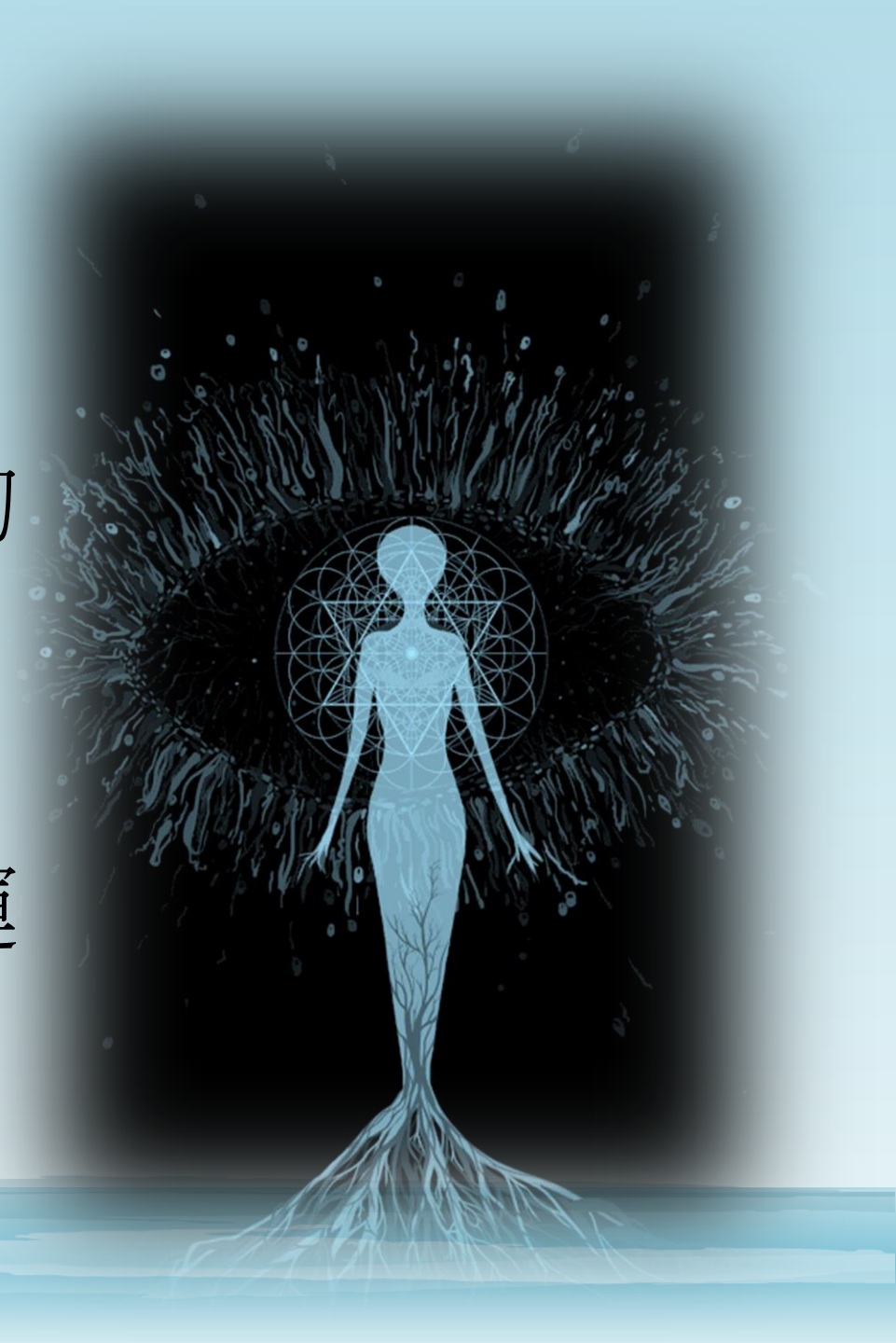
如果思考過度時，脾胃的血流供應更會出現不足的情況，結果腸胃的消化吸收功能就會減弱，使脾胃的功能出現障礙



恐傷腎

恐懼是當對事情的情況是無法完全掌握時就容易形成恐懼或害怕的不安情緒。

《黃帝內經》中說：「恐則氣下」說明驚恐的刺激，對機體氣機的運行可產生不良的影響，進而形成「恐傷腎」的狀況。



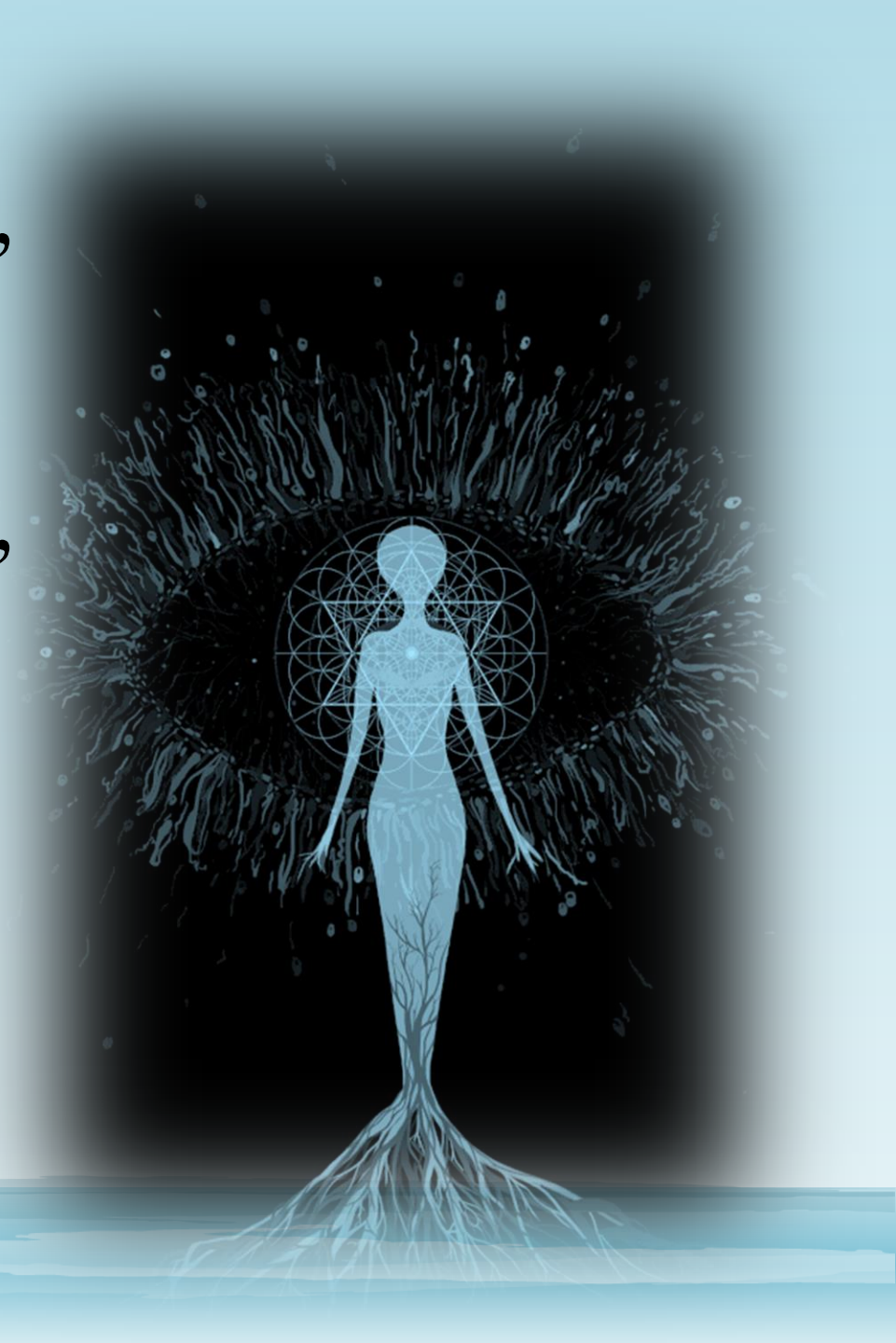
人在感到恐懼後的正常反應是**腎上腺素大量釋放**，機體進入應急狀態，心跳加快、血壓上升、呼吸加深加快…等，

恐懼是面對危險時為了生存而進行**防禦或逃跑**的本能行為。



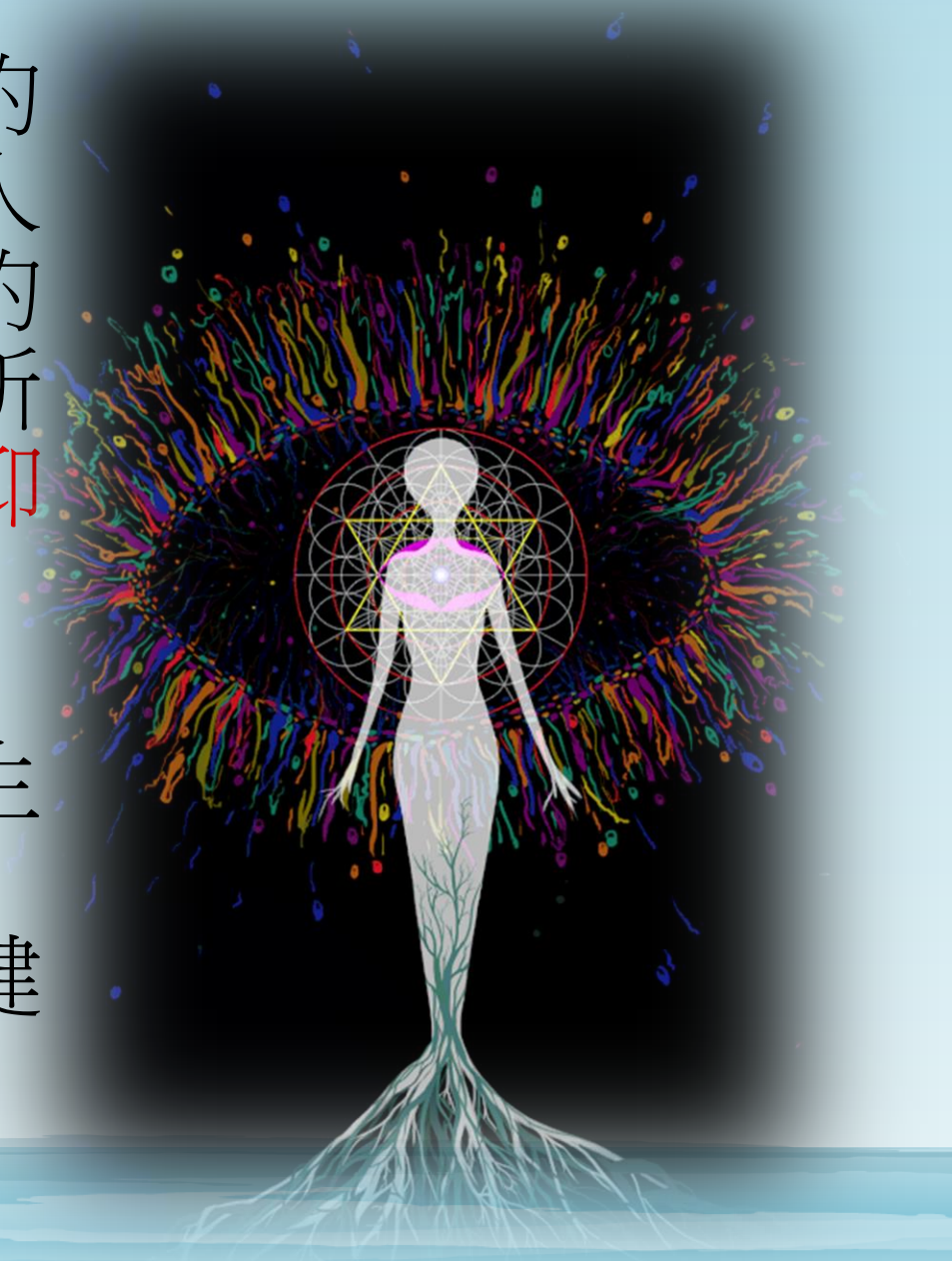
這些本能的行為會刺激交感神經系統釋放出大量的神經傳導物質，引發壓力反應，如果長期處在這種反應下，就會影響由腎臟管理的內分泌系統及神經系統的運作，產生精神上、腸胃道、心血管上…等疾病。

甚至極端的恐懼，會導致一種凍結或癱瘓的狀態，讓所有身體的功能停擺



一個臟腑因某種情緒太過而使相對應的器官受損而言，但在中醫的理論中，人體的器官運作是**相輔相成、相生相剋**的存在。如，當一個人大怒生氣時，怒所相應的器官－**肝**就容易受到損傷出現**抑鬱、氣血不順暢**的情形。

肝的氣血失調、不順暢就會使與其相生的器官－**心**受到影響，出現心神衰弱，心悸、健忘、失眠…等現象。



心的氣血失調會對肺產生影響，
使呼吸循環系統受阻失去暢通，
讓人時常嘆氣、
感到呼吸困難等症狀。

肝氣受損就無法好好的對胃有所制
約，讓胃產生消化不良症、胃痛，
甚至引起胃潰瘍等病症。



未能節制生氣的情緒，也會讓與
肝臟有母子關係的**腎臟**產生問題，
此時可能會有耳鳴、全身無力的
感覺。

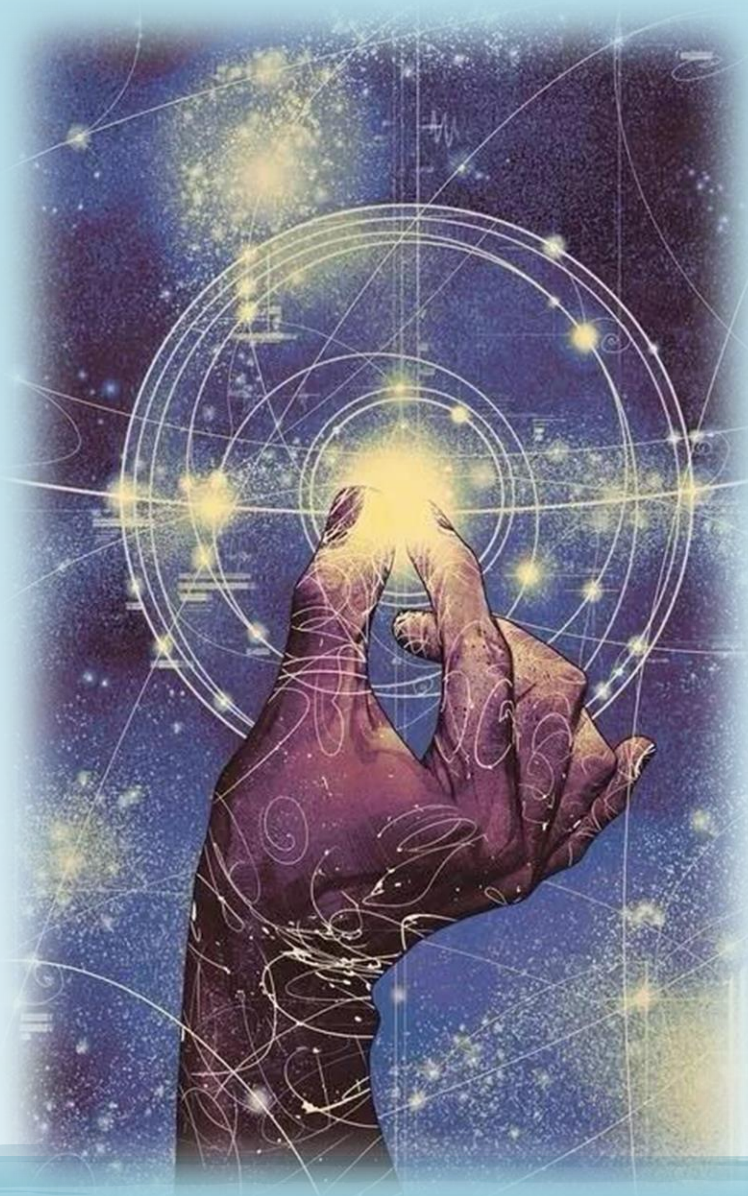
僅僅是一個生氣的情緒就可能讓
身體的健康產生如此之多的病症，
不可不慎。

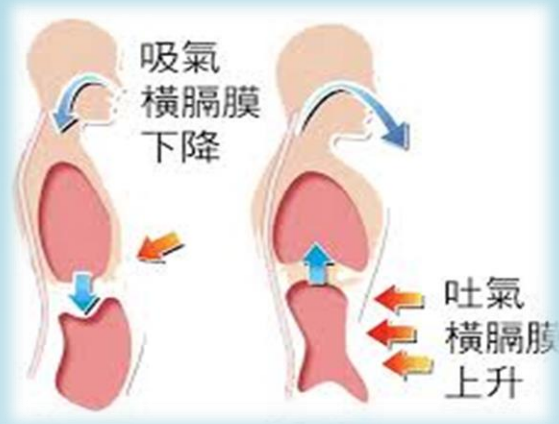


回歸中軸的心

心的不自在是因為**心處在情緒的兩端**，受到上下左右震盪的心自然無法釐清事物彼此之間的關係。

以**呼吸調息**和**聆聽音樂**的方式來關照自己的**身、口、意**以及**起心動念**，並由此來檢視情緒所隱藏的意義。藉由這些意義的揭示，能夠更清楚的認識自己，讓**失衡的心回歸中軸重回自在**。



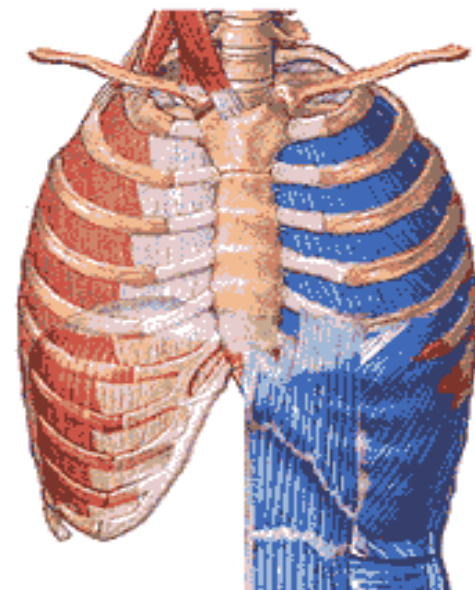
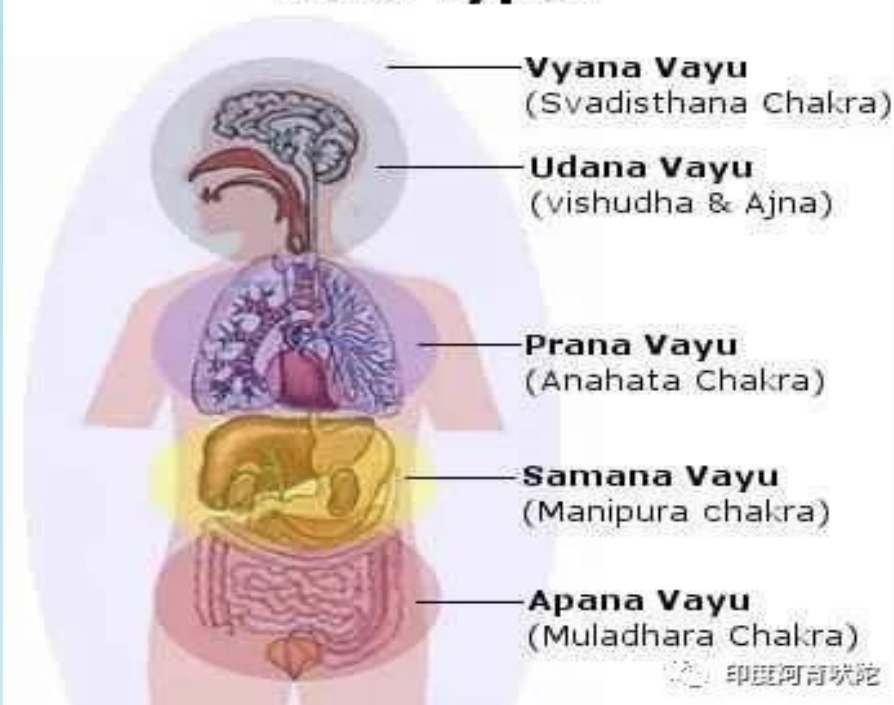


呼吸調息

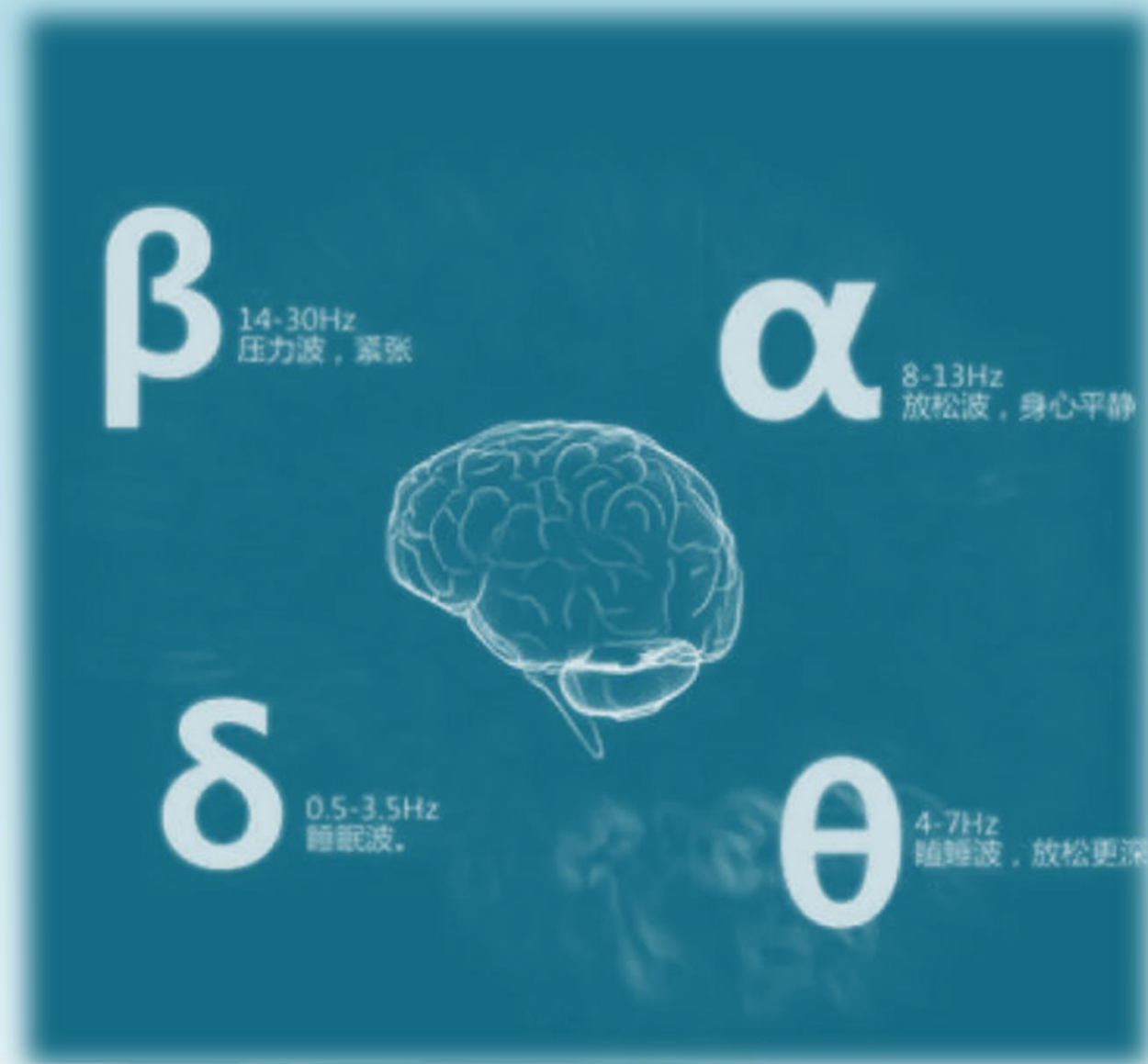
呼吸又稱為"**吐納**"，指有意識地去改變呼吸的節律、頻率和深度的鍛鍊。

呼吸鍛煉可以增加深肺活量，同時也藉由腹部的一呼一吸起伏來調暢氣血，**按摩內臟**。

Vata Types



在呼吸吐納時能有效地降低腦波頻率，使腦波從活躍的 β 波降至放鬆平靜的 α 波。

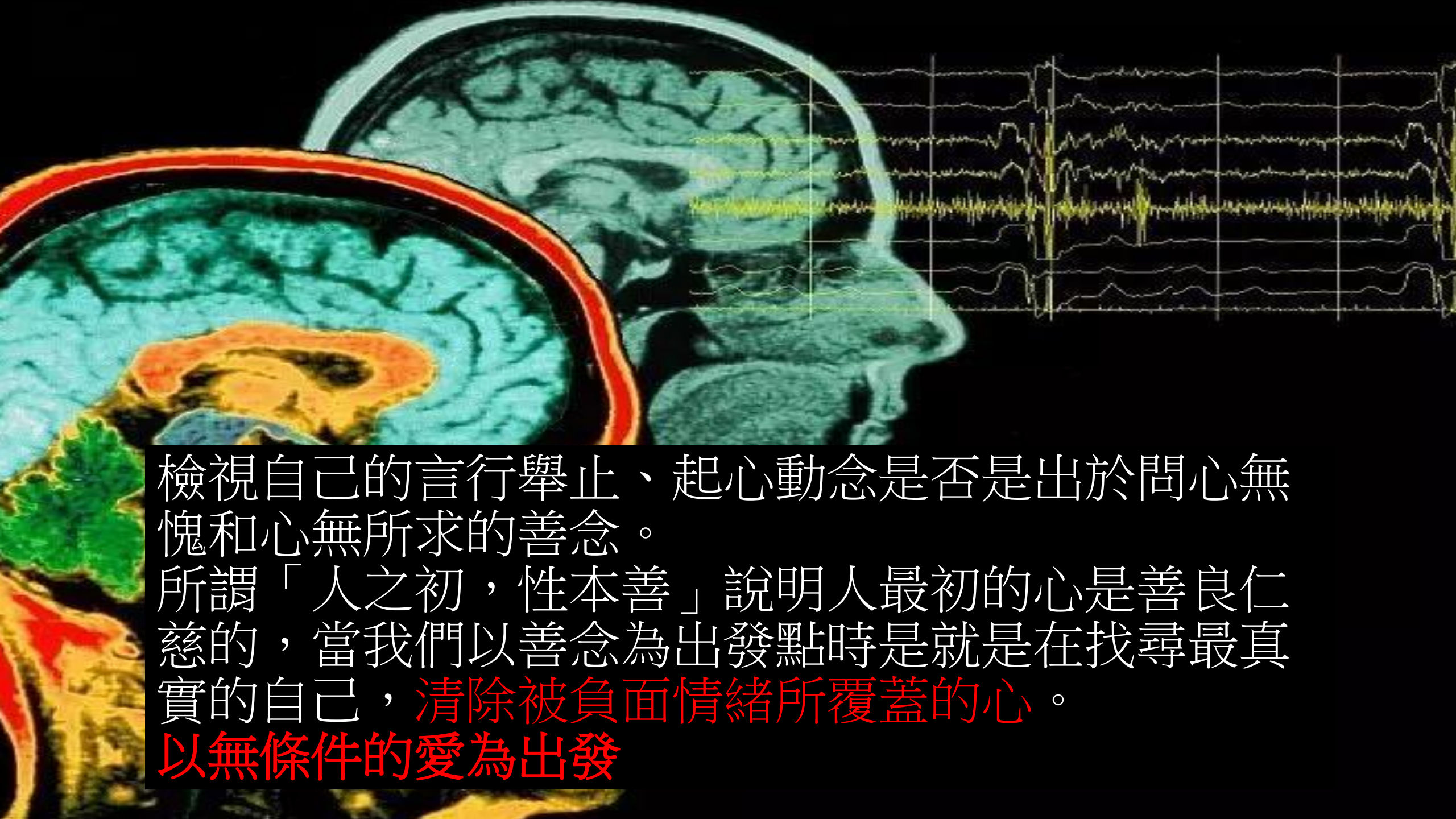


α 波是連接意識和潛意識的橋樑，
是有效進入潛意識的唯一途徑，
當大腦充滿 α 波時，
大腦是憑直覺、靈感、想像等接收和傳遞信息。



在潛意識中藏著最
真實的自己，與意識中平常時受到知識教育和生
活規範制約下的自己有所不同，
只有在放鬆沒有緊張的情緒時才能見到本性，認
識到潛意識中的自己





檢視自己的言行舉止、起心動念是否是出於問心無愧和心無所求的善念。
所謂「人之初，性本善」說明人最初的心是善良仁慈的，當我們以善念為出發點時是就是在找尋最真實的自己，清除被負面情緒所覆蓋的心。
以無條件的愛為出發



除了善念之外，還需檢視自己的心是否
處在生氣、委屈、恐懼或是忌妒…等負面情緒之中。

這也是最容易影響身體健康的部分。
這些負面情緒看似是外在的環境對自己的影響或傷害，
其實是內心在對自己表達不夠愛自己或是自信心不夠，
用一種強烈的情緒讓自己有所覺醒。

如忌妒的情緒，當他人有自己沒有或是他人
比自己更好時就容易產生忌妒，心裏不僅怨恨著
他人也怨恨著自己。

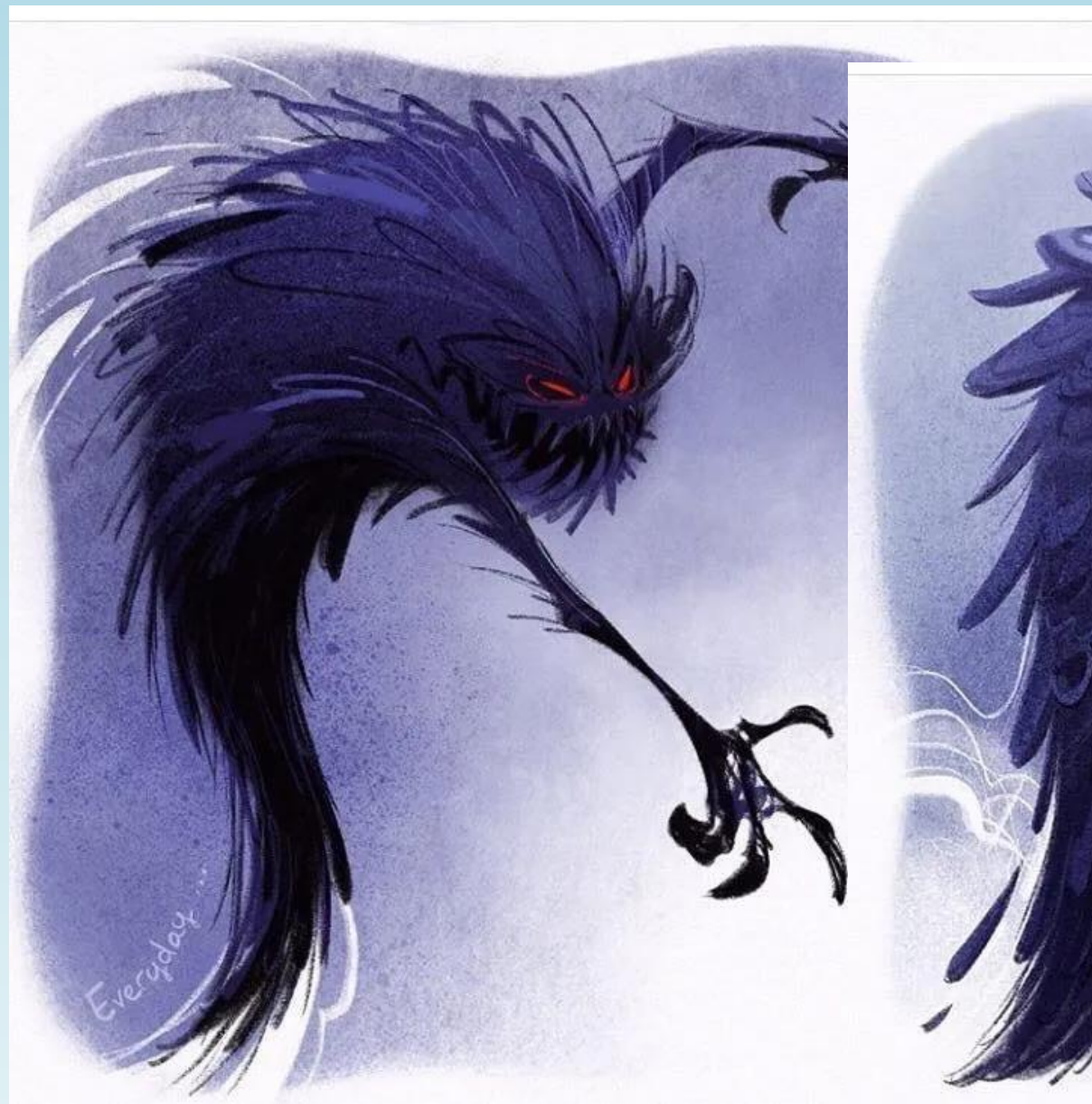
若此時把忌妒的情緒拋開就會發現自己的眼光都
在欣賞別人，忘了欣賞自己，忘了讚美自己所成
就的一切。

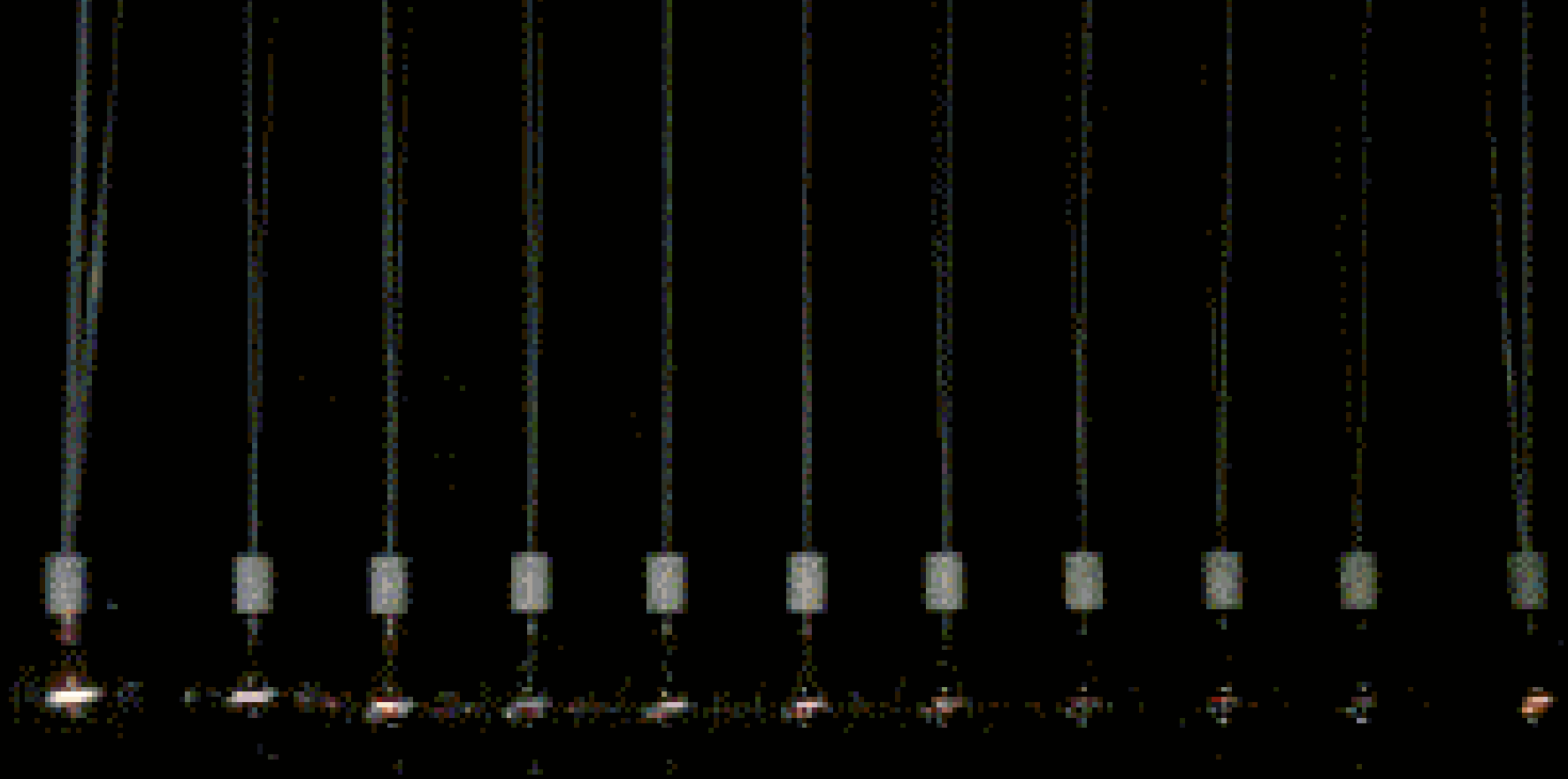


我们是无限的存在！

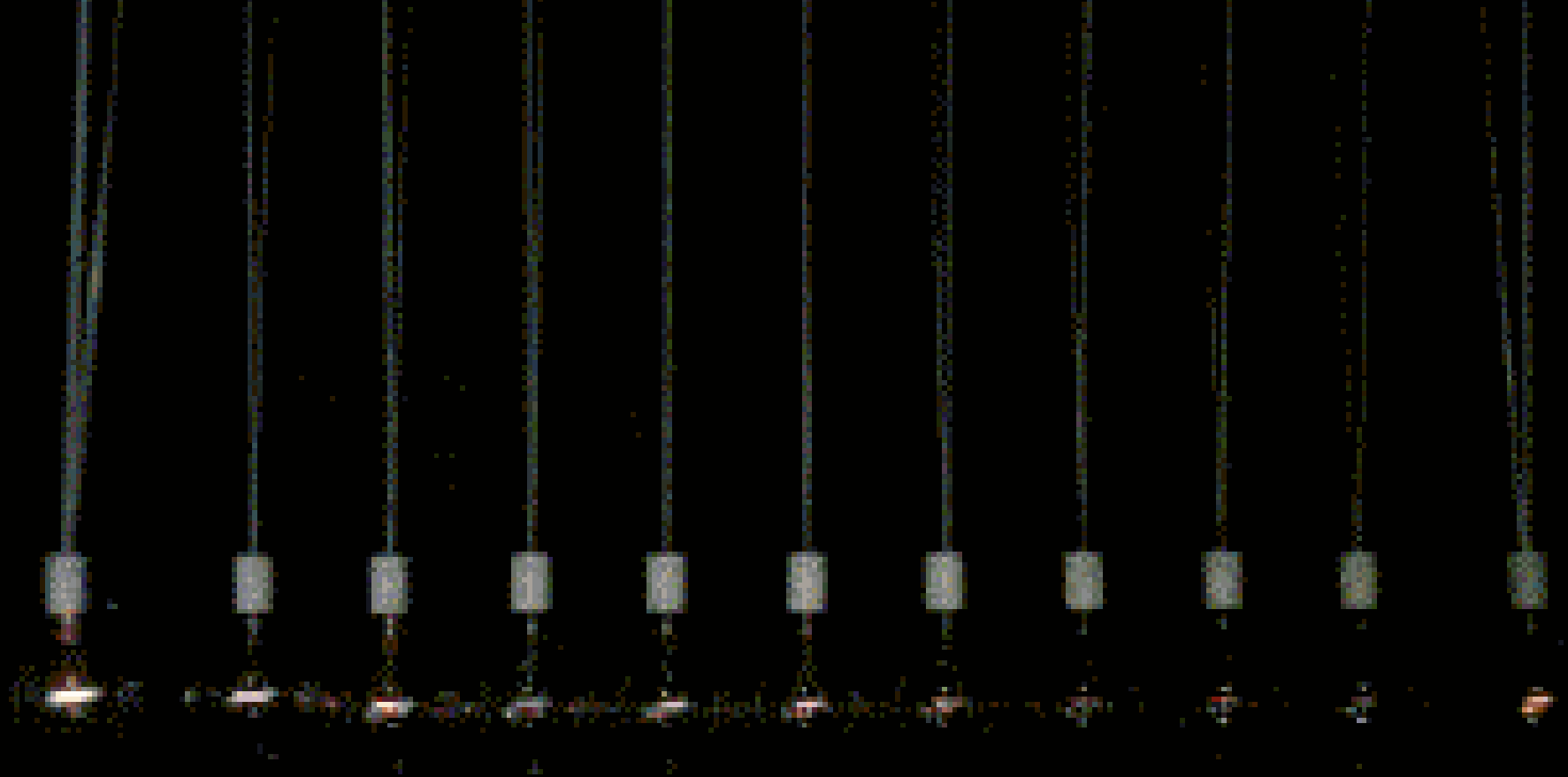
如恐懼的情緒，當遇到不能掌控的事時，就容易出現害怕。恐懼的心，**害怕未知的事**會讓自己陷入困境或處在危險中。恐懼也表示自己仍陷在二元極性的價值觀中，接受了二元的社會集體意識評價，擔心自己處在負面的狀態中。若瞭解事物的本身並無好與壞，都是人的私心價值出來的，就能坦然的面對一切。恐懼的事就是我們不想面對的事，所以總是背對著它，也就是說還要加強自己的自信心，**勇敢地轉過身去面對它，看著它，並且接受它，最後終能跨過這個恐懼的心**



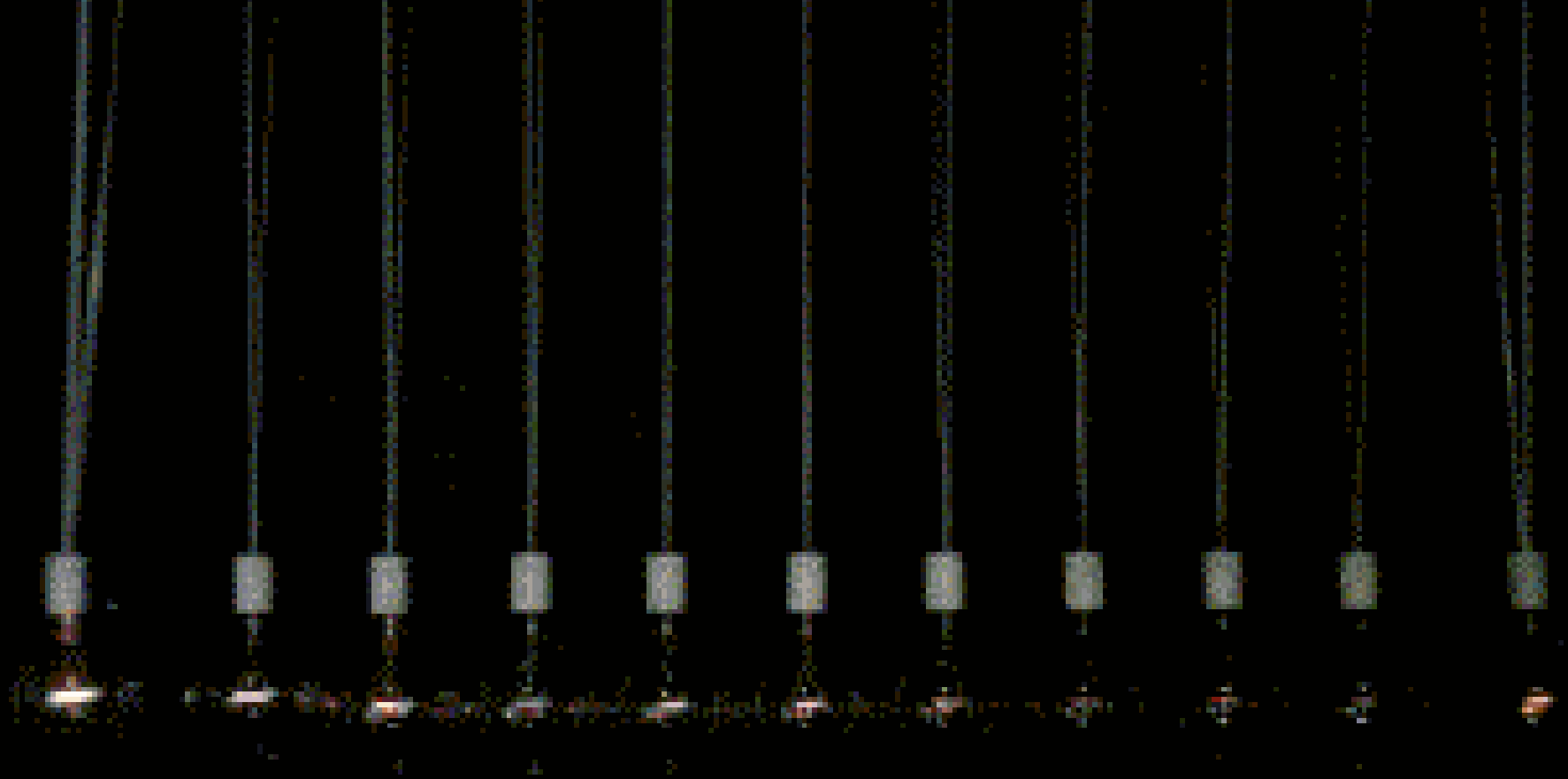




音樂是由一連串的聲音所組成的，不同的聲音就有著不同的聲波振動方式，不同的振動方式就能傳遞不同的訊息。



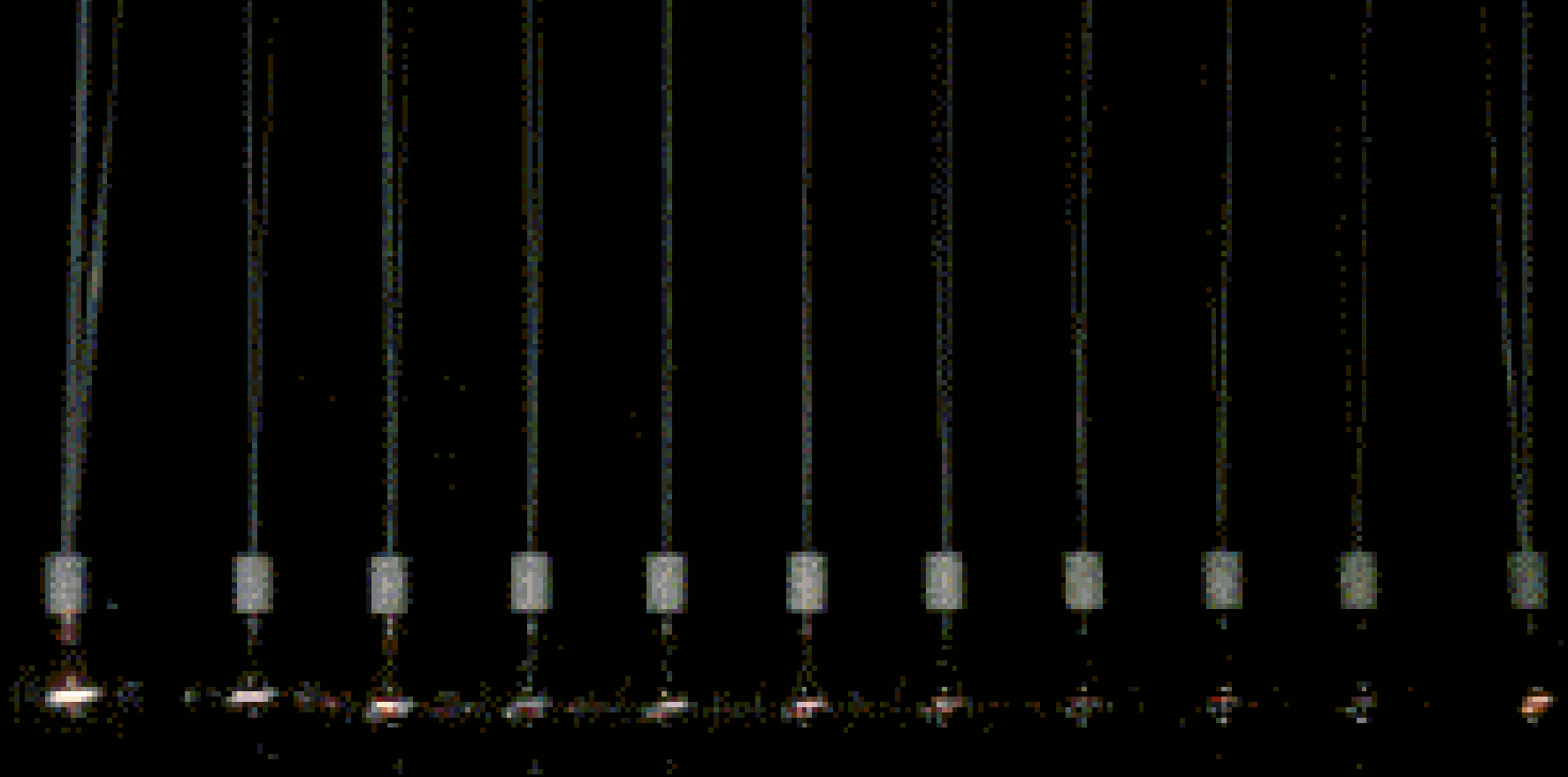
當不同的頻率振動時，能與之相應的器官會因此產生共振，促進輪脈的活躍性。
當共振達到一定的程度時，輪脈的活躍性會將曾經停留在輪脈上的不好物質共振出來。



當我們能真正愛自己時，就能明白這些經歷過的課題是要讓我們檢視自己是否仍處在執著和罣礙的無明之中，是要讓我們學習認識真正的自己，駕馭自己的情緒，不讓負面情緒影響身體健康。

在煩擾的人世中常常以呼吸吐納和聆聽音樂的方式來觀照自己的身心狀態，不僅能讓腦波頻率下降，緩和精神上的緊繃。更重要的是，透過這樣的一個靜心過程能夠找回自己的頻率，澄清自己與接納自己。任何一種情緒的起伏，都是自己的一部分，必須清楚的看到它的存在並理解它，最後讓它自由的來去，不罣礙於心，就能讓心保持在中軸，讓心自在。





願大家都能在今天同頻共振
提高自身的頻率
心想好事成