

放鬆身心有何妙方？ — 聖嚴法師

現代人的生活通常很緊張，如何使用真正有效的方法來讓自己放鬆一下是非常重要的事。

* 放鬆身心不是縱情娛樂

放鬆身心和縱情娛樂並不相同。

有些人以唱卡拉 OK、跳舞、喝酒、飆車、開車兜風、釣魚、登山、划船、打球等，做為放鬆自己的消遣娛樂。這些活動的確可以調整生活的節奏、轉換生活的環境，能使身心得到緩衝的機會，也可以達到在短時間內放鬆一下自己的目的。

不過，在娛樂的活動之後，往往也會感到很疲累。本來是工作上的疲累，為了解除工作疲累，跑去跳舞狂歡，喝酒買醉，到第二天則會得到空虛感的疲累。原本是由於工作上的疲累才跑去玩，盡情地玩累了再去工作。就這麼忙著工作又忙著玩，累來累去，循環不已的人，不知道活著是為什麼，也不知道為什麼要做一個人，這就叫作醉生夢死。

隨時都能把身心放鬆的方法是：先放鬆頭腦，然後放鬆肌肉及神經，最後才能使血管鬆弛，如此一來，通體舒暢、身心平衡。

通常我教一般人用「五分鐘靜坐法」來放鬆他們自己：

「先把身體各部位調整到感覺舒服的狀態，容許躺下的地方，平躺一會兒也不錯，舒服地倚坐在沙發上也很好，若不能躺，又無處坐，輕鬆地站一站也不錯。」

「接著要把眼球放鬆、頭腦放鬆、臉部肌肉放鬆，做輕鬆的微笑狀。然後提肩做三次深呼吸，再保持平常呼吸，並把小腹放鬆。在這個時候，全身就應該放鬆了。」

這個方法做五到十分鐘，其放鬆的效果，可以使你感到是一種很大的享受，不只頭腦寧靜，而且身體也得到充分的休息。再度工作的時候，頭腦會很清楚，全身也充滿了活力。

* 以平常心面對緊張

其次，當人們遇到突如其來的衝激之時，例如，被劇烈的動作及尖銳的聲音嚇到，或被他人用粗話、髒話、刻薄話、冤枉話等激怒的時候，可能會產生歇斯底里的反應，就算再鎮靜的人，血壓也會上升、心跳也會加速。因為受到刺激時，「心」不能平衡，全身都在警戒狀態，脈搏跟著心臟快速跳動，肌肉也跟著緊張收縮，這時候是最耗心神，也是最傷體能的。如在平時練習了放鬆自己，就能做到以平常心來面對一切的緊張事件了。

這時候的首要工作，是從刺激你的對象那邊，把注意力收回來，注意你自己的呼吸，然後注意自己的心念，那麼你的心馬上會平靜和安定下來。接著再以平常的呼吸，注意自己一呼一吸之間的感覺和感受。你的心情放鬆下來，身體也會隨著放鬆，這時候，人家要你生氣，你也氣不起來了；人家要你反擊，你也不會反擊了。

只要懂得如何放鬆自己，就能做到百邪不侵、刀槍不入、延年益壽。

選自《法鼓鐘聲》