

TV版

從心出發 2020「靜心」養身術

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分資料 & 圖片來源／時報出版《靜心·淨心》（洛桑加參著）



洛桑加參醫師從學生時期到自行創業，始終堅持深耕預防醫學領域。

根

據世界衛生組織（WHO）關於健康的定義：「健康乃是一

種在身體與精神上的圓滿狀態，以及良好的社會適應力，而不僅是疾

註：

- ◎生理（身體）健康：身體各器官和系統都能正常運作。
- ◎心理（精神）健康：不僅指沒有精神障礙，還需是有自信的，能應付正常的生活壓力、有效的工作等。
- ◎社交（社會）健康：能與他人和諧共處，並與社會制度和道德觀念相融合。

病和衰弱狀態的消除。」意即所謂健康，應該是包含生理（身體）健康、心理（精神）健康及社交（社會）健康，這三方面都正常運作，才是真正完全健康的人。（註）

從《不生病的藏傳養身術》到《靜心·淨心》，始終專注於預防醫學領域的洛桑醫師，透過出版書籍傳達正確的疾病預防觀念，從身體到心理，透過利生習慣的養成及靜

心的練

習，期望從根源杜絕疾病的苗頭，引導民衆達到真正而完全的健康。



解心靈的毒除身體的病

「欲醫身體的病，先解心裡面的毒」，洛桑醫師指出，所謂心靈的毒，包括抱怨、計較、鑽牛角尖及孤獨等，其中又以孤獨最可怕，根據研究，孤獨可能增加五成以上的死亡率，而造成現代人孤獨的最大兇手之一，就是被人們深深依賴的手機，手機不僅會消耗精力、影響專注力，更會影響社交。我們常看到人們相約聚餐卻各自緊盯手機，完全沒有互動，面對尷尬的會面，不再絞盡腦汁地破冰，而是選擇逃



靜心可以降低焦慮、緩解壓力。

進手機的世界。針對手機依賴的現象，許多歐洲國家已開始禁止學生在校園內使用手機或禁止攜帶手機到校園。

而不論是抱怨、計較、鑽牛角尖、孤獨等心靈的毒，其實與現代人「心靜不下來」密切相關，主管「之而交代工作、令人焦慮的新聞報導、親友同事不經意間的言語傷害：都會讓我們處於緊繃狀態，交感神經極度亢奮，也因而無法靜心，連帶造成易怒、緊張、心情欠佳等現象，進而讓內分泌、免疫力、消化力、自癒力及細胞再生能力全都拉警報，影響到身體健康。

現代人連一分鐘靜下來的時間都沒

有，導致怒氣、怨氣、悲傷、焦慮、貪欲等心靈毒素太多，打亂身體代謝循環，進而引起發炎、疾病，甚至造成癌症、慢性病上身。洛桑醫師表示，想要解心靈的毒，就要學會靜心，靜心是一種大腦的重整，大腦是我們身體器官的最高階主管，每天都要下達許多指令，才能讓我們的身體正常運作，就像電腦需要重整，大腦同樣也需要適時重整，才不會當機。

靜心可以降低壓力、減緩焦慮、改善失眠，從預防醫學的角度，日常練習靜心，能夠有效穩定自律神經，讓交感神經與副交感神經互助合作。洛桑醫師並表示，靜心還能夠使大腦活化，讓人思慮清晰、工作效率變好、更有創意，讓學生更專注、學習變好，更能提高情緒調節能力，促進家庭和睦、強化社



洛桑醫師分享走路靜心的訣竅在於，心懷愉悅地專注在走路這件事上。

交能力，成為讓別人開心的人。由此看來，「靜心」可說是一種「利他」也「利己」的修煉。

日常靜心排心靈的毒

問洛桑醫師如何練習靜心？他說，靜心是一種修行，最簡單而基礎的落實方法就是「每天減少一個抱怨、多一個感恩」，不要總是在心中加加減



不論自行烹飪或在外用餐，開心地、專心地、靜靜地一個人享用佳餚，也是一種靜心方式。

減的計算得失，抱著感恩的心，每天練習放下，少一些計較，可以從最親近的人開始，少一點碎念指責，多想對方的優點與付出，久而久之，磁場愈來愈好，就可以像水一樣和諧相融。

另一種日常靜心是餐桌上的靜心，



有研究指出，在心情愉悅、感謝食物的狀態下用餐，能讓營養的吸收最大化，莫因為食安問題、減肥計畫等諸多因素讓用餐過程變得戒慎恐懼；另外，每周為自己安排一次獨食的機會，邊聊邊吃容易不小心吃太多，也無法真正享受美食，獨食可以選擇自己喜歡的食物、自己喜歡的環境，安靜地、專心地、慢慢地享受美食，不用嘴、更要用心用餐，吃一頓對身心健康有益的飯。



一個人安靜而專注地走路，也是一種靜心方式。

此外，「走路」也可以達到靜心的目的，洛桑醫師分享，走路靜心的訣竅在於「專注」，專心在走路這件事，只要有雜思跑出來，就要趕快打斷思緒，不斷告訴自己「我在走路」，切忌邊走路邊玩手机、邊與他人聊天，最好是懷抱感謝、愉悅的心情，安靜地一個人走路，一步一步地走，自然達到「靜心」的狀態。如果實在無法靜下心走路，可以試著數自己的呼吸，直到心緒能夠靜止下來為止。俗



洛桑醫師示範靜坐，靜坐姿勢可單盤、散盤、坐在椅子上雙腳踩地或者是平躺皆可。

話說「飯後百步走，活到九十九」，走路可說是對身心健康兩相宜的最佳運動方式。

靜坐靜心

專注當下呼吸

除了日常生活中的靜心練習外，「靜心」的另一種具體執行方式，就是「靜坐」，有些人以為靜坐就是靜心，其實不然，靜坐只是靜心的方法之一，靜心是更博大的概念。

靜坐的方式有很多，只要能夠成功靜坐，都能達到靜心的效果，洛桑醫師特別介紹「數息法」與「龜息法」兩種靜坐方式：

◆ **數息法**：閉上眼睛，舌頭往上輕頂上

顎，將意識專注於呼吸，透過丹田呼吸（腹式呼吸），鼻吸鼻吐，吸氣時肚子凸起、吐氣時肚子往內縮，吸氣與吐氣的速度愈慢愈好，過程中要專注於吸氣、吐氣時身體的各種感受，只要有胡思亂想跑出來，就將思緒再拉回吸氣與吐氣，如此堅持反覆專注數息即可。

◆ **龜息法**：與數息法基本相同，只是要有意識地將氣吸入到肚臍下小腹的位置，一直吸一直吸，吸到最飽時憋住，待憋不住時再將氣吐出來，重點是呼吸要像烏龜一樣慢、像嬰兒一樣深。龜息法主要適用於焦慮、恐慌、過度換

洛桑加參醫師的靜心十撇步

- ▲ 拋開對自我的執著
- ▲ 經常練習靜坐靜心
- ▲ 日日勤走路接地氣
- ▲ 迎回心裡的小清新
- ▲ 學著欣賞他人特色
- ▲ 避免自己嚇自己
- ▲ 少說無意義的廢話
- ▲ 珍愛地球節約用度
- ▲ 有所取捨選擇正業
- ▲ 善吸引善利他慈悲



氣，或者是初學者及無法靜下心來靜坐的人，過程中需要一直吸氣，等於是強迫自己做呼吸這件事，長期做龜息法，肺活量甚至會變好。

洛桑醫師進一步表示，想要提高靜坐的靜心效果，最好能夠每天執行，每天靜坐三分鐘、五分鐘都可以，當然最好是能夠每天靜坐三十分鐘，效果會更好！長時間堅持靜坐，能活化副交感神經，對於易焦慮者，更有立即放鬆的效果，甚至因為長期維持腹式呼吸，連小腹都可能瘦下來。至於靜坐的環境，雖然在戶外或山林靜坐是較好的選擇，但只要能夠成功靜坐，環境並沒有太大的關係，真正功力高深者，可以關閉五官，即便在嘈雜的咖啡廳也能夠安心靜坐。

動態靜心 身心排毒雙管齊下

當心靜不下來，壓力無從釋放，心靈的毒持續累





洛桑加參醫師說，每天減少一個抱怨、多一個感恩，就是最簡單的靜心方法。

績，導致交感神經旺盛，內分泌、代謝失調，好好的身體都會出問題，這些心靈的毒無藥可治，只能靠「靜心」為心靈大掃除。但就臨床看診的經驗，洛桑醫師坦言，有些患者就是做不到靜心，無法斷捨情緒、無法安心靜坐，為了這類無法「靜下來」靜心的人，他特別設計一種「動態靜心」，並將這種靜心方式命名為「洛桑瘋」。「洛桑

瘋」特別適合心煩意亂、一刻都坐不住的人或者是時刻，「洛桑瘋」的執行時間以三分鐘為基礎，體力好者可以做到五分鐘或十分鐘，執行方式如下：

- 一、輕閉雙眼。
- 二、全身放鬆，簡單舒展一下肩肘關節。
- 三、踮起腳尖。
- 四、原地踮腳踏步加擺手。
- 五、面帶微笑，過程中自然呼吸，什麼都不要想，專注做好動作即可。

對比靜態靜心，動態靜心「洛桑瘋」藉由原地踮腳踏步的動作，強化小腿的功能，將滯留下半身的血液帶回心臟，促進血液循環，對於維持心血管疾病健康非常有幫助，可同時達到靜心及運動養身的效果。當靜坐太久覺得血液運行不佳，或者精神狀況不佳時，也可以間歇搭配「洛桑瘋」，動動手腳、舒活筋骨，增加身體的帶氧量，迎接煥然一新的身心狀態。



洛桑加參 profile

現任：
Dr. Lobsang 洛桑預防醫學集團創辦人
學經歷：

- ◆ 印度聖菲洛梅娜大學物理系
- ◆ 台灣國防醫學院醫學系
- ◆ 美國哈佛醫學院研究醫師
- ◆ 世界抗老化醫學醫師
- ◆ 台北榮民總醫院神經再生中心特約醫師
- ◆ 台北榮總白金逆齡中心執行長
- ◆ 京妍生技董事長
- ◆ 二〇一六年於台北大直創辦「LOBSANG 洛桑預防醫學集團」，獨創「FACT自體生長因子療法」，精擅「免疫細胞療法」、「幹細胞療法」、「血液淨化」、「慢性病調養」與「睡眠調理」。經常受邀於海內外各地傳授整合東西方醫療體系的養生知識。作品散見於各大媒體，著有《不生病的藏傳養生術》、《靜心·淨心》／時報出版。