



## 發行人的話

### 舒壓與療癒的音聲空間

要創造舒壓、療癒的生活空間，必先了解音聲的本質，明白音聲對內在身體空間五臟六腑之間關係，以及音聲對外在環境空間的關係，才能談得上舒壓與療癒。

**音聲的本質：**音聲是界乎於無形到有形之間的介質，也是有形世界中最接近心靈與生命本質，是最原始的舒壓與療癒的工具，記得兒時每次聽到母親睡前吟唱音聲，都會感到音聲的情感，能讓我們身心舒緩平靜下來，聆聽時，我們的意念是無欲的，身體跟音聲是緊密連結甚而融為一體的，這種音聲是具感動能量的。在現在而言，那種聲音是一種永不忘懷的記憶，是充滿溫暖色彩的平安的畫面，是具療癒身心健康能量的工具。

**音聲的空間：**空間有內在空間與外在空間，我們的身體就是音聲的內在空間，是一座具有多個出入口的聖殿空間，是座非常精密複雜的建築物空間，有如印度的泰姬瑪哈陵，斯里蘭卡康提的佛牙寺，馬利共和國神秘的土磚清真寺，西班牙托雷多的白色聖母猶太教堂，荷蘭豪達聖約翰教堂，以及台灣的金山的法鼓山教育空間，台中的中台禪寺，花蓮的慈濟精舍以及高雄佛光山的萬佛寺的空間，可接受聲音在其空間裡面得到共振，甚而可讓音聲在身體不同部位的空間產生共鳴，如頭腔、額頭、腹腔等。

**音聲療癒能量：**近年來量子物理學發現，我們周遭一切有生命體及非生命體的物質，都會以某種頻率震動並與同頻物質產生共振，每個人也都持有綜合頻率振動，同樣的，我們的頭腦、器官乃致於每一個細胞都有自己的頻率呈波動的狀態振動，遇見不同頻率，會作調整平衡，透過調整和穩定這些波動頻率，讓身體更協調達到健康。身體如同小宇宙，其能量振動是大宇宙的頻率之一，兩者彼此互相共振協調可得到身體健康。身體往往透過高頻梵音即可與這個持續震動的大宇宙世界做緊密的溝通連結重獲健康。



身體疾病的形成往往是因為身體五臟六腑器官偏離原有震動頻率範圍的流動與連結而失去平衡，當音聲進入身體觸碰到那些原有頻率模式並在其中流動就能修復其失衡的頻率恢復身體健康，音聲的潛力無窮，我們的身體是偏愛高頻率音聲，高頻率比低頻率更容易被人體吸收，其頻率在 52 至 78 吉赫時【Gigahertz，1 吉赫 = 10 億赫茲】最容易被吸收。

音聲能夠直接進入身體的細胞還原細胞原來震動的頻率，音聲通常也是會對情緒做一連串的反應，使身體情緒舒緩達到正常的健康功能，音聲亦能夠進入身體內阻塞的部分，通過震動與共鳴，釋放阻塞部位的張力，當細胞釋出壓力身體會變成更健康。在利普頓【Bruce Lipton】的研究中提出，細胞的受體就像「音叉」，接受音準可調整頻率振動與療癒的。

高頻梵音對大腦的影響：高頻梵聲對大腦有結構性的影響，當頭腦在混沌思時，高頻梵音可整理出平靜的腦波，可以用來影響大腦神經的可塑性，也可以被應用到受損的大腦部位療癒，可以幫助我們提升意識，產生新的細胞網絡圖譜，整合腦部功能，發揮無限的力量，當我們被困在限制的思緒及反覆行為模式時，可利用音聲進入大腦改變結構，改變行為及思考的模式，高頻梵音能夠整合原有的神經，可轉換受壓抑的部分，建立啟新的神經網絡結構系統而療癒。我們的大腦可以透過聲音，簡化日益複雜的意識，透過它，可為我們鋪設新的神經實相，解放自己，開發大腦無限潛能。

日常生活理，高頻梵音可由不同金屬元素組合的「療癒銅鑼」敲擊產生，也可以吟唱的人聲產生，也可以合唱或是梵唱的方式產生，也可以選擇適當的綠色音樂產生，但其前提都是在保持身體平靜，平和心情，更重要的是要有健康的身體，具有健康的內在共鳴箱以與在環境建築共鳴箱空間，產生互相共鳴頻率，以有修為的心性，無目標無慾望的狀態，讓音聲在此內在及外在共鳴箱空間自由流動，能產生最好療癒紓壓的效果。

所謂健康空間規劃設計，必須了解身體小宇宙之內在共鳴箱的構造，體悟身體小宇宙與環境大宇宙之間的共振連結關係，這就是「音聲的太極」，也是創造健康建築空間的最基本的概念。

發行人

陳宗忠 教授

中華兩岸健康促進建築環境策進會理事長

中華民國 一〇五 年 二 月 一 日