



心靈沙龍系列

享
●
當
下

學會用心生活 享受當下

才是人生最大的成就

打開內心 洗滌五感 細嚐人

生百味



鍾灼輝博士 Dr. Bell Chung

潛醫識中心 Soul Conscious Centre

drbellchung@gmail.com

www.drbellchung.com

心五道 - 正念認知生活



透過五道過程定心養神，放下偏執妄念！

從慣性中得到解放，統整生命的多重面向！

通往潛意識大門，專注與放鬆的高層精神狀態！

接觸智慧與活力泉源，發展豐富的潛能與深度！

開發偉大的靈感、深遠的創造力、超常的洞察力！

中國人對於生活美學有著深切而獨特的體悟，傳統讀書人推崇的五道「書、茶、樂、花、香」，不但是五千年人民精神文化的精粹，更代表了世人所企盼的和諧美滿。五道歸于「智」與「理」，對應的是人的五官五感，香道為鼻嗅，茶道為口甘，樂道為耳愉，花道為眼色，而書道則為手觸，一書胸襟。這五藝是中國人文精神的品質濃縮，藉由生活美學幫助個人提升修養與智慧，達致身心靈的合一與和諧。

我把西方心理認知專業應用於東方五道之上，開創出獨特的「心五道」正念認知療法。心五道藉由文化藝術寓修心於生活，透過五感合一學習**正念**，學習以不批判的態度，完整覺醒的「活在當下」；學習以新的認知思維體驗世界，藉由品味生活認識生命的本質，培養出跟大自然和諧共處的健康生活方式 **Soul-Conscious Lifestyle**。



沙龍重點： 品嚐神靈沖沏的好茶

1. 茶道與正念思維
2. 認識中國茶文化 - 普洱篇
3. 行茶儀式示範與練習
4. 觀色、聞香、品茗 與冥想

- 放鬆眼睛，視覺霎時變得清晰明亮，照見了金黃晶瑩的茶湯。
- 放鬆耳朵，聽覺變得敏銳，聽見了茶水的翻滾沸騰。
- 放鬆呼吸，帶來了靈敏的嗅覺，聞到了甜蜜細緻的茶香。
- 放鬆舌根，味蕾活躍張開，嘗到了醇美回甘，喉韻歷久不散。

中國的茶道不單只是文化藝術，更是身心品格的修養，所謂茶品即人品，人品即茶品。泡茶品茗成為文人雅士間不可或缺的生活智慧，透過茶道茶人體悟大自然的靈性，觀照內心，再一次與天地宇宙結合。總括而言，茶從藥療成為日常飲料與生活禮俗，到後來演進為文化藝術，歷史的長河見證了茶文化與茶人心靈的昇華過程。

心茶道薈萃東西方的人文智慧，在進行細緻的行茶的儀式，從燒水、備茶、溫壺、醒茶、泡茶，到觀色、聞香、品味，懷著感恩的心，珍惜瞬間，活在當下。透過心茶合一學習正念，使人從慣性中得到解放，統整生命的多重面向，重新接觸自己智慧與活力的泉源，發展生命本具的豐富潛能與深度。



沙龍重點：念念起不為念念縛

1. 香道與正念思維
 2. 認識香的價值與文化 - 沈香篇
 3. 香道儀式示範與練習
 4. 品味沈香與冥想
- 結合生活藝術與心靈元素學習正念
 - 釋放內在的壓力與負能量，清洗五感認知
 - 透過品香觀照內心、體驗大自然
 - 進入專注、放鬆同時存在的高層精神狀態

香的應用已有上千年的歷史，不論在宗教祭祀儀式或重要的節日慶典，香均佔有無可取代的地位。中國古代帝王登基時，必須焚燒沈香稟告天地。聖經稱沈香為「耶和華之樹」，佛教經典裡將沈香列為供奉三寶，回教阿拉的信眾，亦視沈香為最佳的朝聖供品。

焚香時，香的氣味分子經呼吸道進入大腦，通往嗅球、邊緣系統與下視丘使人產生身心產生寧靜悠遠、祥和舒暢的感覺。芳香帶來感官的愉悅感動，那只是途徑，就如指月的手、過河的橋，重點是藉香氣「探究心性，直趨於道」，通往遼闊的精神世界。在進行細緻的香道步驟，理香、解香、起灰、點炭、移火、鋪灰、品香、題香等，學習定心養神，放下妄執雜念。



沙龍重點： 人生如書、書中留白

1. 書道與正念思維
2. 認識中國書法與欣賞 - 楷隸篇
3. 行書儀式示範與練習
4. 書法治療與冥想

- 在身心合一放鬆的狀態運筆書寫
- 激活認知思維、協調運動神經
- 我手寫我心，進入深度的禪修境界。
- 學習捨得，智慧不存文字間而是寫於空白裡

毛筆書法是中國傳統的藝術瑰寶和重要的文化遺產，書法的美學價值一直都受到世人的青睞。但同時，書法的價值不僅僅停留在藝術這一層次上。書法的操作及作品是書寫者活動的過程和結果，從中可以體現出書寫者的種種心理特徵及狀態。

書法治療（Calligraphy Therapy）歷經三十年的臨床科研，對促進兒童、成人及長者的大腦認知與精神健康有相當顯著的功效。透過毛筆書寫特定心理符號文字，以產生高度專注力、敏捷思維知覺、與平衡心理情緒。在行書的過程中，書者打開紙卷，磨墨於硯，提氣運筆，彷彿與手中的毛筆合而為一。



沙龍重點： 我不在家，就在咖啡館

1. 咖啡禪修與正念思維
 2. 認識咖啡文化與知識
 3. 咖啡沖泡示範與練習
 4. 品味咖啡 與冥想
- 專注沖泡，放鬆身體，調和身心
 - 透過觀色、聞香、品味，洗滌五官五感
 - 以不批判的態度，品味咖啡的自然原始本質
 - 完整覺醒的活在當下，觀照內心

咖啡不單只是生活飲料，更可是提升身心質素的文化營養。泡咖啡早成為文化人不可或缺的生活藝術，透過品味咖啡，學習品味人生，體悟大自然的靈性。咖啡禪修結合了藝術與心靈兩類元素，藉由咖啡寓修行於生活，學習「正念」。

透過細緻的咖啡沖泡儀式，從燒水、磨豆、溫壺、潤泡、蒸煮，到觀色、聞香、品味，懷著感恩的心，珍惜瞬間，活在當下。大地孕育滋養著咖啡樹的生長，泉水釋放出咖啡豆原有的滋味，爐火昇華了咖啡香氣，清風飄送著陣陣咖啡香。當咖啡變得真實，我們就是真實。在內心與咖啡合一的那個時刻，我們當下的生命就是真正的生命。