

放鬆養生速成法

——放鬆禪法與妙定功（二）

二 00 五年六月二十六日講於台南市文化中心國際會議廳

◆ 洪啟嵩

放鬆禪法、妙定功

今天要和大家研討的有兩個東西，一個是「放鬆禪法」，一個是「妙定功」。

首先，我們來探討「壓力」。壓力從哪裡來？壓力在身上會留下什麼痕跡？大家身上有沒有壓力？有，剛剛有一位居士，他說肩膀會痠，我一看他的身形就了解了。為什麼？很簡單，因為他兩邊肩膀的位置高低不同。為什麼會高低不同呢？道理很簡單。各位有沒有人打網球？長期肩膀向外拉，兩邊肩膀就高低不同。平常打電腦，不知不覺緊張了，肩膀就容易高聳，形成聳肩的現象，這些都是壓力在身體上顯現的痕跡。

壓力從哪裡來？壓力可以說是無處不在。大家家裡有沒有小朋友？有的有，有的沒有。但是，大家也曾經都是小朋友，對不對？不管你們現在幾歲，都是從零歲、一歲慢慢長大的。那麼，我請問大家一個很重要的事情：你們小時候是用哪裡呼吸？不要跟我講用鼻子哦！每一個人都用鼻子沒有錯，但是用胸部還是腹部呼吸？

（聽眾答：「腹部。」）

對，小時候，我們都用腹部呼吸。但是現在，除了特別鍛鍊過的人之外，大部分用胸部呼吸。為什麼？知道嗎？幾歲開始用胸部呼吸？大家從腹部呼吸變成胸部呼吸，有沒有什麼不同？這些問題，我來跟大家做報告。

第一個，為什麼會從腹部呼吸變成胸部呼吸？請大家想想最強大壓力的情境，比如說，被老闆、太太、先生罵，很兇的罵，或是碰到很大的學業、事業、家庭壓力，這時身體會怎樣？

我來做一個動作給大家看：這時肩膀會不會聳起來？背是不是拱起來了？呼吸是不是往上拉？

為什麼大家會從腹部呼吸變成胸部呼吸？就是因為壓力。本來小朋友應該是最沒有壓力的，但是父母親老是說：「不要讓孩子輸在起跑線上。」所以現在孩子要學英文，還要學小提琴、鋼琴，競爭，壓力，競爭，壓力……。

種種壓力讓人逃不掉，無所逃於天地之間，這時孩子的肩膀會怎麼樣？會聳起來，拱起來，這是第一條很深刻的壓力線，會在身上留下很深刻的痕跡，接著呼吸就變短促了。這會有什麼影響呢？它會急遽降低呼吸效能。嬰兒的呼吸幾乎沒有聲音，只要輕輕的吸進去，就可以產生很高的效能，因為他的身心是很放鬆的，只要一點點空氣，就能達到很高的效能。

長大之後，由於壓力的關係，我們肩膀聳起來了，呼吸的效能降低了，呼吸也變

大聲了。小孩子用腹部呼吸，所以呼吸空間很大，效能很高，只要一點點呼吸，就能夠造成很高的效能。

比如說，一次的呼吸，本來有百分之七十的效能，但是當我們緊張的時候，可能只剩下百分之四十、三十，代表我們呼吸的部位越高，呼吸量就越來越少。

隨著年齡、壓力的增加，我們呼吸不斷往上拉，拉到最後怎麼樣？呼吸越來越短。我們可以看到老人家的呼吸就是這樣，很大聲，極力想吸進很多空氣，呼吸的效能卻是很差。所以說，呼吸跟我們壓力有這麼大的關係，而呼吸和壽命又有密切的關係。有人問我是不是主張用腹式呼吸？其實不然，這不是最好的方法，也不須刻意去學習。我建議大家自然呼吸。最好的方法是教大家放鬆，自然而然就會變成腹部呼吸。

在平常的時候，大家一分鐘有幾次呼吸？一般人大概十六次到十八次。平常我一分鐘有幾次呼吸呢？我跟大家報告，像這樣上課教學的時候，一分鐘的呼吸只有四次到五次。為什麼？因為放鬆的緣故。甚至我呼吸的時候，我的腎臟是一起跟著呼吸的，所以我呼吸的效能很高，這完全是放鬆使然。

大家希不希望得到這樣的方法呢？可以的，我今天會教給大家，大家今天就學會。不必像我學十年、三十年才學會這些方法。今天兩個小時，學一學就會了。在教這個方法的時候，其實會有一些遺憾，為什麼呢？有人對獲得東西價值的判斷，往往是看自己投入多少金錢、多少努力，即使可能完全沒有成果，但是他們認為：因為自己投入了很多，所以這個東西必然有很高的價值。而我教給大家的東西，馬上學會了，大家反而認為沒有什麼價值，即使它的效能很高。有時候我心裏也會感歎，但是我想沒有關係，大家都學會才是最重要的，因為這是我心中唯一的希望。

對我而言，我的生命早已經終結了。經歷了那麼多死亡之後，我的生命早已經是終結了，我後面的生命都是多加的。所以多跟少，對我來講，完全沒有關係，我的生命唯一有價值的，是用來幫助其他生命圓滿，這是我的想法。請大家千萬不要對我客氣，我來這邊，大家有問題盡量問，盡量壓榨，我最希望的就是把自己所知道的全部送給大家。

之前，我們講到壓力對呼吸的影響。現在我們來觀察自己身上的壓力線。大家看我手中的這張紙，就可以了解我們身心的壓力狀況。現在我手上是一張完好的白紙，完全沒有折痕。就像我們嬰兒的時候，每一個細胞都是放鬆而有彈性的，所以壓下去，它會彈回來，因此嬰兒的肌肉是放鬆的，皮膚也很好。

等到我們年紀大了之後，筋骨就開始變硬了，皮膚變皺了，為什麼呢？因為我們每一個細胞都像一個小汽球。小孩子的皮膚會那麼細滑，是因為他的每一個細胞都充滿了氣機。老人家就像每一個小氣球都洩氣了，癟癟的，所以會有一條一條的紋路。為什麼大人和小孩不同呢？小孩子碰到壓力，他會哭會笑，一下子就把壓力抒解掉了。但是，慢慢的，我們要求他考第一名、第二名，要一百分，要一百零一分，給孩子越來越多壓力，就開始形成一條條的壓力線。第一條壓力在我們的肩膀上形成，所以我們可以發現，幾乎大部分人的肩膀都很僵硬。

肩膀僵硬的時候，整個肩胛骨就吊高了，頸子也僵硬了，血壓就容易升高。大椎骨這地方，是我們身體裡面最重要的交通中樞，血液循環的中樞，也是整個生命能量的交換中樞，如果這邊僵硬，除了平時頭昏腦脹之外，還會造成免疫能力降低。我們感冒的時候，大椎骨和兩片肩胛的三角地帶會先變得僵硬。沒關係，我們今天就把它處理掉。

大家看我手中這張平滑的白紙，就像我們嬰兒時的身體，是很放鬆平順的。現在，我把它折出一道線，就像是身體的第一道壓力線，慢慢壓力越來越大，壓力越來越多，就變成像這樣揉成一個紙團。就像大家現在身體糾成一團一樣。

運動是否有助於抒解壓力？當然是有效的，但是效用不大，就像這個紙團糾在一起轉動。這樣的運動也有效，但無法達到最好的效能。怎樣才能達到最好的效能呢？就像這樣。（老師把手中的紙團展開，拉平。）

今天你們要做什麼效果？你知道嗎？回復它的彈性，回復它，讓它二十四小時都保持放鬆。今天要把你身體的線拉開，方法有兩個，一個是「放鬆禪法」。

放鬆禪法與閉關

「放鬆禪法」是從那裏來的？為什麼會這麼有效？

這個方法源於一九八三年我在深山閉關時，身心所產生的不可思議變化而創發的方法。

由於長期修習禪定，我在大學的時候，身體的外形開始產生變化，由於我對這些現象並不是很在意，因此也沒有特別去思惟。大學讀了一年之後，我就認為該讀的都讀完了。大學二年級的時候，我決定去閉關，因此上學期期中考之後，我就不去上課了，待了一個廢棄的工寮裏，沒有告訴任何人，準備自己在那兒閉關。然而，知子莫若母，兩個月之後，還是被我母親找到了。她要求我大學讀完再閉關，她一定支持。

很少有這樣的母親。但我有這樣一位好母親，她一生支持我修行，做我的護法。大學畢業之後，我當完兵，就開始準備閉關的事。母親雖然不捨，還是決定護持我修行。我閉關的關房，也是母親幫我找的，在南投信義鄉的深山。說真的，一個人在這樣的深山閉關，會發生什麼事情不知道，因此，我要去閉關之前，就將遺囑寫好了，因為我是一個完全沒有在山野中生活過的人，會發生什麼事，誰也說不準。

我是以入山造林的名義進去的，關房是在深山裡面，海拔一千多公尺，風景非常漂亮。

那裏種了滿山的梅子，但人跡罕至，大概一個禮拜只有一位狩獵的原住民會經過我的門口，平時完全沒有人，就是我一個人，沒有電，水是引進來的山泉，我點著油燈，自己弄一個瓦斯爐，自己煮很簡單，自己儲備可以吃半年、一年的乾糧，自己煮，自己吃。

回想起來，那一段閉關的日子，可以說是我一生最快樂的時光。有時候兩天吃一頓飯就夠了，也不感覺到餓。附近的山坡很陡，但是爬坡時，有時候我腳這樣輕輕一提，一下子就爬上去了，好像武俠小說裏描寫輕功的情形。當時我的身體還

產生了很特別的現象：當陽光照下來，整個身體的皮膚，好像有閃閃發光的光點晃動。

閉關了一段時間，我出關回到家的時候，我大姊她仰著頭，跟我講話，呆呆的看著我，我問她在看什麼？她說：「你怎麼變那麼高？」我摸不著頭腦，因為一個人在山上，也沒有照鏡子，不知道自己變高了。之前，我身高是一百七十三點五公分，後來一量，才發現自己變成高一百七十八公分。

這是怎麼回事？為什麼會這樣子呢？那時候我也奇怪怎麼身體會改變？後來，我把整個在深山閉關的過程，仔細回想之後，才發現這是我身心完全放鬆所造成的結果。各位，即使是現在，每天我的身高幾公分都不一定，有時可能一百七十五或一百七十六公分，我搞不大清楚，因為每天我身高不大一樣。

這是一個很奇特的經驗。各位！我現在做一個示範，讓大家知道這是怎麼回事，大家看看我的手，現在兩隻手是不是一樣長？差不多一樣長。

但是大家看一下哦！我把右手的這一節放鬆，你們發覺到這個手有沒有不一樣？（註：此時洪老師的右手明顯比左手長出約一個手掌）我再把另一節放鬆，這個手有沒有不一樣？（註：此時洪老師的右手更長了）雖然說這邊這個場地比較遠，但是後面的朋友們還是可以看得很清楚。

可以變長，當然也可以縮短。現在我把左手變短。我把左手放鬆就會變短，注意是放鬆了縮回去。（註：此時洪老師的右手和左手形成明顯的對比，猶如大人的手和小朋友的手一樣）這兩隻手，我算不算畸形人物呀！好可怕！我示範這個不是馬戲團喔！

當然，變長變短不是最重要的。我要告訴大家的是放鬆，我這兩個手掌一樣大小，我現在把這個手掌放鬆，是不是變大了呢？這個指頭也變長了。兩手的手腕也可以如法炮製。有人說，是不是軟骨的部分變長？不是的，不只是軟骨的部分。像我這個手肘是一樣長，我現在把右手手肘變長了。

各位，我不是馬戲團出來的哦！我沒有練過縮骨功，也沒有練過什麼功夫，我純粹是一個修行人，只是一個禪坐的人。

各位！我們的身體和心的聯結，比我們想像的更加密切。我們的心可以改變身體，尤其是各位很多都是修行人，更容易瞭解這個事情。所以，你們只要掌握正確的方法，身心就會開始改變，就朝向佛身發展，漸漸圓滿佛身三十二種相、八十種好。今天我要教給大家的就是這個。

對一般社會大眾怎麼講呢？放鬆、減壓。對修行人的意義，則是可以成就圓滿佛身的方法。對我們來講，佛陀是大覺悟的人，但是，對世間一般的人，他是人類智慧悲心，整個身心最圓滿進化的典範。可以這樣講吧！對世間人這樣講，他們會反對嗎？不會的。所以佛法是超越宗教的。

佛教徒使用佛法可以很快成佛，其他人使用佛法也可以成佛，但是他們不知道怎麼回事，他們成佛之後就知道怎麼回事了。所以，我很希望透過佛法來提昇整個人類，讓整個人類圓滿，因為更多更好的人類，才有最好的佛教徒嘛！對不對？好，我剛剛是用手來示範，現在我再來作另一個示範。（老師請他的學生上台，

身高約一百五十公分)「她也算是很矮的，這樣看應該比較清楚，我是比她高一點，對不對？現在看一下，我的腿是直的，沒有曲腿也沒有踮腳尖。現在我把身高拉高一點，好不好？現在還繼續長高當中。(註：此時洪老師的身高明顯變高了十公分左右，上台示範的學生仰頭的角度必須更大才能看到老師的眼睛)高度不一樣，剛剛動作也很靈活。現在我把自己變矮也一樣。(註：洪老師將身體縮小之後，身高變成和一百五十公分差不多)

所以說，我的身高，基本上是幾公分，我也搞不清楚，因為這隨著我每天工作時間的長短，體力的狀況不同而改變。為什麼？你修行會整個身心改變。這個原理在哪裡？它在我身上驗證了，所以我希望每一個人能夠了解這個原理，並利用這個方法來改善身心。

各位，像我身高會長高，很多人可能心裡面開始有期望：「洪老師可以長高，那我會再長高一點嗎？」我跟大家講一個好消息：我的學生裡面有六十幾歲的老人家，練習放鬆禪法和妙定功之後，還長高兩公分，剛剛這位學生，她的先生四十歲了，長高十五公分。

我現在整個身體的形狀，跟以前完全不同，現在胸骨大概比以前擴張了好幾倍。而我胸部的骨頭從大學時候開始就常「啪！啪！啪」的跳開，所以我現在胸腔外形都跟大家不大一樣。

大家請看講義上的這張佛身圖，放鬆禪法和妙定功就是依照佛身的原理發展出來的。我從閉關回來之後，發覺一個現象：人類的生理，在我們成長之後還會改變，所以說我一直建構，這整個基本的建構在哪裡？在佛身生理學，所以說只要修行達到一定程度，慢慢的身體就會朝佛身去改變。我把這個方法作為貢獻給未來人類再進化的法門，佛法絕對比我們所想像的對人類的貢獻更大，佛法能夠幫助人類，在未來的世紀裡創造更大的空間。v (未完待續)