

放鬆養生速成法

——放鬆禪法與妙定功（三）

二〇〇五年六月二十六日講於台南市文化中心國際會議廳

◆ 洪嵩

生死一如 無懼閻羅

我剛才所作的示範，是大家都可以做到的，但是注意不要去硬拉，硬拉會受傷，自然放鬆就可以。大家看我的身體滿健康的，但是你們知道嗎？我沒有脾臟。我先前跟大家講過，我不是被車子撞了嗎？被撞倒拖了一百多公尺，對不對？送到醫院已經七孔流血，醫院判定我沒救了。但是我沒有死。我有一位老師說我是九命怪貓，我說：「老師呀！我要是九命怪貓，早就玩完了啦！我是十一命怪貓啦！」我豈止九命而已，為什麼呢？其實，人不怕死，有一個好處，就是不大會死。大家想想看，如果是開車很緊張的人，路再大他都感覺很窄。我有一個學生，連在高速公路上開車，都覺得高速公路很窄。

有些會開車的人，很窄的路開起來很輕鬆。所以說你不怕死的話，ㄟ，很危險的狀況還是能輕鬆的度過，就不大容易死了。而且走過去時，如果碰到死神老兄、閻羅老兄，你還能跟他拍拍肩膀，說：「你回去吧！沒你的事。」

我告訴大家，該死就會死，不該死就不會死，懂嗎？該死的時候怎麼辦？就將閻羅王一把捉來：「來！閻羅老兄，我們一起成佛去，不准跑！」就抓著他一起去成佛。如果沒事，就叫他回去，你有這種態度的話，很過癮，生命就感覺到太暢快了！從生到死，都可以自我主宰，沒問題。當我被送到醫院的時候，七孔流血，醫生說沒救了，結果過沒多久，我醒過來。

各位，我被拖在車底下拖了快一百公尺，胸部被車底燙傷，背是在地上拖，肋骨斷了兩根，一隻眼睛幾乎看不到，另一隻眼睛腫得很大，全身都是烏青瘀血。但是我一醒過來，看見一大堆學生愁雲慘霧圍著我，就開始講笑話給大家聽，結果大家一直在那邊笑。我一位老師說那個禮拜六就可以出院了，連醫生也說沒事了。但是院方很疏忽，他們幫我檢查血壓，照X光，就是沒有做超音波檢查，這麼大車禍怎麼可以不做超音波檢查？結果我的血壓竟然正常。為什麼？我們的身體會騙人，因為我打坐久了，氣太強，整個護住了。其實我的內臟碎裂，大量內出血，整個腹腔全充滿了血，但是血壓卻是正常的。

結果呢，一天之後，我的血壓才忽然「碰」急遽下降，把大家都嚇壞了，搞不清是怎麼回事，醫生才趕快幫我做超音波檢查，發現我的脾臟碎了，肝臟也流血，腎臟也流血。當時我的身體受損這麼嚴重，但是我現在這樣站在大家面前。

所以說，各位！我的身體受過這麼多災難，有些人也可能比我更嚴重一點，但是大部分人的際遇都比我好吧！所以說我教你們，你們一定比我用得更好，我們就這樣決定：你們要比我厲害，對不對？好不好？所以今天要教你們這樣，你們現

在先做一個動作。

來！麻煩你們做一個動作，看你們的手有沒有一樣長？你們自己看哦！是不是一樣長？現在請大家看講台上佛身圖，想像你們用右手或左手都可以，這是你們的手，不是我的手，我沒有作「記」。你們想像你們的手，變得很鬆、很柔，一隻手很鬆很柔，就變得很長，可以摸到佛陀的腳，他的千輻輪足，用想像的就好。好，想完了之後，你們比看看自己的手，看有沒有一樣長？不要嚇得又縮回去哦！看看兩隻手有沒有一樣長？大部分人觀想的那隻手都變長了。有的人是一緊張又拉回來，或是還沒有掌握到訣竅，沒有關係，你們如果還沒掌握訣竅，到時候有幾個人需要的話，等一下下課留下來，現場有些我的學生會教大家。

為什麼光用想像的手就會變長？你們知道為什麼嗎？因為放鬆的緣故。不只是手變長，肩膀放鬆，整個血液循環就變好了。所以說現在大家可以看自己兩隻手的動作，看有沒有不一樣？一隻手會變得比較鬆，沒有觀想的那隻手還是僵硬的。大家放心，等一下雙手就一樣長了，因為大家還有緊張的習慣，會把它拉回去。

放鬆三要訣

我不是要大家手變長，最主要的是放鬆之後，血液循環就會變好，整個身心就會放鬆。現在我想跟大家講三句話，最重要的三句話，這是放鬆的三個口訣：1. 身如楊柳。2. 如魚游水。3. 身如氣球。

這三句話很簡單，來，你們想像一下，身如楊柳，你的手就變成楊柳，身體像楊柳，很鬆，身如楊柳，想像身體如楊柳的時候，身體有沒有比較輕鬆一點？有，你們記到這個經驗，回到這個高峰經驗之後，你們身體的每一個細胞，就回復到那個最好的經驗，像楊柳的經驗。

各位！這身如楊柳很重要，比如說你們每天都有壓力，每天壓力一直累積，身體都變形了。尤其是肩膀都提上來，壓力都逼到肩胛骨中間的天宗穴裡面。現在你們想像身如楊柳，老闆罵你們的時候怎麼辦？你們身如楊柳，惡言如風拂過，不要把壓力累積在身體裏，那會受傷的。各位的身體，在我看起來，都是打拼、奮鬥的痕跡，結果就是把壓力壓在裡面了，現在要把壓力去掉，所以要身如楊柳，完全放鬆像楊柳一樣。

壓力來了，不管是學業，考試，你的上司盯你，或是做什麼事情，壓力好大，身如楊柳，那個壓力就像佛經裡常講的「惡風」。惡風吹過來怎麼樣？身如楊柳，就過去了，完全不留下痕跡。

再來，第二個要如魚游水，各位！你們現在想想看，這麼熱的天氣，你們坐在水池裡面，有沒有很舒服？如果是冬天的時候，就想像坐在溫泉裏，夏天的時候坐在涼泉裡，自在游水。

你們有沒有發覺到我的任何動作，大家看一下，（註：老師示範走路）我在走路的時候，整個身體都是完全放鬆，手，好像沒有手一樣。這點，還鬧過笑話：十幾年前，當我還是學生時，有一次在台北西門町，我這樣走，走，有一個人忽然衝過來哦！我不知道他要幹什麼？忽然之間抓我的手，但是一般來講，我在行動之間，別人抓我的手是抓不到的，懂嗎？為什麼呢？我的手，你一抓就會這樣自

然放鬆的甩出去。因為我的手，你一抓就會自然擺開去。

我現在請這位聽眾朋友來示範。我先抖她的手，你們可能還感覺不出來，但是現在再請她抖我的手，大家可以看到我的手像什麼？像繩子一樣。因為我的手是完全放鬆的，所以你要抓我的手，我的手就消失了。那個人要抓我的手，結果我的手消失了，那個人嚇了一跳，就對我喝道：「你要幹什麼！」真是莫名其妙，我走過去，是他要抓我的手，怎麼還問我幹什麼。我只好趕快跑，因為怕他拿出刀子來。還是趕快跑的好。

如果大家只看我的手，不要看我的人，看我的手指是不是很柔軟？好像女孩子的手一樣。但是柔軟的手怎樣呢？這柔軟的手恐怕有點力量，但是不要跟我比腕力，我一定輸的，因為我沒有力氣，但是我的每一塊肌肉都是鬆的，都是柔軟的，所以我不一定有肌肉，但是全放鬆，全部連結在一起的。這樣的力量有多大呢？去年在哈佛大學演講的時候，我要做一個放鬆的示範。在美國，我不碰外國人的，為什麼？美國人很保護自己，碰他一下會告我們怎麼辦？那也不能找老的，要找一個年輕的，我看一個年輕的華人坐在那邊，年輕人，哈佛的學生。結果他一站起來，我想糟糕了，我為什麼要找他。那時候跟我去的學生，就看著那個人，又看著我，說：「老師，我這輩子從來沒有看過你那麼瘦弱過。」那個人大約高一九五至二〇〇公分，仔細看他的手，比我大三倍，後來才知道他是哈佛籃球隊的。我想這下慘了。後來那個人怎麼樣呢？示範完了之後，他的臉都綠了，為什麼呢？因為我用一根指頭，放鬆的用一根指頭把他壓下來。

一根指頭，為什麼能這樣？我沒有練過武術，只是完全放鬆，這放鬆的力量好大喔！你們試看看。你們這樣試，慢慢的你們的血液循環會變好，全身放鬆，如魚游水，對不對，想像全身在水的漂浮力中漂浮自如不要用力。

各位！身如楊柳，希望今天開始，你們走路的時候，坐車的時候，睡覺的時候都這樣好不好？都是隨時保持這樣子，自然而然的放鬆了。

各位！很多人去學習放鬆，越學越緊張。我的一位朋友，他去學放鬆，有一次在聊天，他忽然大叫一聲：「糟糕！忘記了！」我問他忘記什麼？他說今天忘記放鬆了。我說放鬆是二十四小時自然的放鬆，是你的細胞的記憶，讓細胞的記憶去放鬆。怎麼會那麼緊張？這是很奇怪的。

放鬆是自自然然的放鬆，這是很重要的，要讓你的細胞隨時保持這種狀況，變成你基本生命的一種狀況，不是一定要去記憶，或一定要做什麼動作。所以說放鬆，想像看，如魚游水，像楊柳一樣，身體完全放鬆、放開，隨時隨地。

很多西方的放鬆方法，他們花了很多時間做放鬆方法，他們基本上放鬆是教你們什麼？先抓緊再鬆開，抓緊後再鬆開。這是屬於石器時代的放鬆法，而我們的放鬆法是屬於二十一世紀的，比較快一點。等一下我還會做一個導引。

我們要做放鬆，有些人跟我講，放鬆會整個駝背、垮下來，我說那叫「垮掉」，不是放鬆。各位，你們想想看，駝背、垮下來怎麼叫放鬆呢？五臟六腑都壓住了，全部緊縮了，怎麼能放鬆呢？

身體放鬆要像什麼？骨頭要像氣球一樣。脊椎骨從尾閭骨開始，一節一節就像氣

球一樣串起來。這個方法是來自佛經，我只是把它改成昇級版而已。脊椎骨要像串珠一樣，像氣球一樣，五臟六腑就像氣球一樣，這樣做的結果會怎麼樣？皮膚會變成很細滑，緊緻。

很多人花很多錢去拉皮、削骨整型，大家不要做這種慘不忍睹的事情，好不好。好好的來練放鬆禪法、妙定功，方形臉會變化，自然變成圓形臉，而且整個皮膚會往上拉，我說這叫 SKIII。每一年都比去年更年輕。

第二個方法，身如氣球，像吹氣球一樣，脊椎由下而上充滿氣，自然豎直。臉、手每一個地方像氣球一樣，隨時隨地，當你們有壓力的時候，就想這樣子。

身如楊柳，如魚游水，身如氣球。這三句話記得吧！你們要好好的記住，這就是放鬆的總綱。你們不要做任何動作，這三句話都會讓你們延年益壽。

再來，我們還要做動作，懂嗎？現在我還要做一個放鬆的導引，時間不多，我做一段而已，讓你們知道什麼是放鬆。

現在想像看，如果有一團海綿，我把它揉成一團，如何讓它放鬆？手張開就好了，它自然會恢復原狀。本來我們的細胞都像海綿一樣，每一個人都像海綿一樣，被各種壓力擠成一團，很多人要放鬆，結果他還用另外一個力量擠壓、拉扯，這就會造成放鬆的結果不良。所以最好的放鬆法，就是讓海綿自己攤開，讓你的細胞回復到放鬆的原來能力，就像小孩子一樣。

各位！為什麼要講放鬆，很多人說：佛教不是講「放下」嗎？因為講「放下」沒有人聽得懂，太抽象了，所以先講放鬆。放鬆、放下，到最後是放空。所以這套方法的祕義是「空」的實踐。

請問大家，一個開悟的人，他會緊張嗎？不會的。所以僧肇大師臨終前說：「將頭臨白刃，猶如斬春風。」所以，開悟的人是不可能很緊張的，沒有的。開悟者就是放鬆的人，身心完全放鬆，所以放鬆是讓你達到開悟的很好機緣。你們將來完全鬆開，放鬆到極致是什麼？就是全部都放下了，不執著才會放鬆的。

內觀禪法講身、受、心、法，身是什麼？無常，無常是什麼都不執著，就是完全放鬆。

放鬆禪法的練習

這樣子理解之後，首先從骨骼開始放鬆。整個身體最主要的結構在骨骼，所以骨骼要鬆。我們的骨頭都緊了，都繃緊了，這太糟糕。結構不對，整個身體就歪了，所以我們的脊椎骨老是不正，肩胛骨老是歪，我們要鬆開，讓骨頭、肌肉、皮膚、五臟六腑全部都鬆開。我現在教你們做這樣的導引，想像它像氣球一樣，像海綿。所以等一下，你們的眼睛可以張開，閉起來也可以。

你們先體會一下，現在坐著，但是你們想想看，站著、坐著，任何一種動作都可以達到同樣的放鬆目標。現在我來做一個導引，導引要先從骨頭開始，然後皮膚、肌肉、五臟六腑，後面的禪觀是要轉換地、水、火、風，但是我們今天沒有時間，現在我們先做一個最基本的動作，讓身體去感覺這樣的放鬆狀況。

你們現在就坐著，依你們感覺到最舒服的姿勢，第一個想像什麼？像在水中，身體像楊柳一樣，身體就像氣球一樣，現在先這樣子。

全身骨骼、肌肉、內臟放鬆

現在開始，我們來放鬆全身的骨頭。想像骨頭完全放鬆，像海綿一樣，像氣球一樣，完全把它們鬆開，骨頭完全鬆開，臉部的骨頭完全放鬆，讓它像嬰兒一樣，自然的微笑。下巴完全鬆開，頸部的骨頭，一節一節一節的放鬆。兩肩、兩手、手掌、十指完全放鬆，完完全全的放鬆。讓兩隻手很鬆，像能夠觸摸到地上一樣，整個手就掉下去。胸骨、肋骨完全放鬆，像海綿一樣，像氣球一樣，肩骨往下掉，整個胸椎一節一節的放鬆。腰椎，尾閭骨完全放鬆。現在髌骨完全放鬆，大腿骨、膝蓋、小腿、腳掌、十趾、全身的骨頭完完全全徹徹底底的放鬆。現在全身的骨頭都鬆開了，沒有壓力完全放鬆。

現在你的頭部，皮膚完全放鬆，像海綿一樣，像氣球一樣，完全沒有壓力。臉部完全放鬆，像海綿一樣，像嬰兒一樣自然的微笑。你的頸椎，你的頸子完全放鬆，頸部的皮膚完全鬆開，整個喉嚨、頸部都完全放鬆開。兩肩、兩臂、兩手、手掌、十指就像氣球一樣，就像海綿一樣，完全沒有壓力。

胸部、腹部、脅下、背部、腰部完全放鬆。臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳掌、十趾完全的放鬆開來。整個身體像海綿一樣，像氣球一樣，完全沒有壓力。內在的肌肉、五臟六腑，腦髓完全放鬆開來，好鬆，完全不要給它壓力了，像氣球一樣，像海綿一樣，這樣鬆開。眼睛、耳朵，眼睛放鬆，眼睛更亮了，耳朵放鬆，耳朵聽得更清楚。鼻腔完全放鬆，呼吸完全更順暢，舌頭、牙齒、整個頭都完全放鬆開來。整個喉嚨、頸部、兩肩、兩臂、兩手、手掌、十指完完全全徹徹底底的放鬆。胸部、腹部，心臟、肝臟、脾臟、肺臟、五臟六腑都完全放下，都放鬆。腹部、大腸、小腸、腎臟完全放鬆，整個五臟六腑都完全鬆開，完全放下，沒有壓力了。

臀部、大腿、膝蓋、小腿、腳掌、十趾、全身的肌肉都從內到外徹底的放鬆，整個身體從內到外，完完全全徹徹底底的完全放鬆開來。

（註：靜默二分鐘後，老師彈指，結束放鬆練習一）

好，現在我們感覺身體好像在水中一樣，像楊柳一樣，想像整個身體像氣球，很放鬆的活動。

大家感覺怎麼樣？整個身體動動看，是不是更鬆？放鬆完之後，建議大家可以喝一些水，因為放鬆完之後，血液循環、整個內部的功能會恢復，新陳代謝各方面會增強，喝一些水，會把身體很多的毒素排掉。

放鬆完之後，整個手、腳，氣機會比較充足，皮膚當然會變得更好，整個身心會更加的舒服、有力。這是放鬆，這是我今天要跟大家報告的第一個放鬆禪法，當然這是一部分而已，因為放鬆禪法，在內義上是屬於五大的禪法，地、水、火、風、空的禪法。今天實在沒有時間給大家講全部。現在讓大家先體會這樣的狀況。這三個觀點，整個身體像楊柳一樣，像在水中一樣，像氣球一樣。記得，以後，隨時隨地，那邊緊張，就那邊感覺從內到外都鬆開，這樣能夠讓你在生活中，從早上到晚上都調整。細節部分，你們要繼續去體會，因為這是你的生活，你要自己去調適、去運用。v（未完待續）