

放松

R E L A X A T I O N

洪启嵩
禅
释养生

洪启嵩 著

陕西出版集团

陕西人民出版社

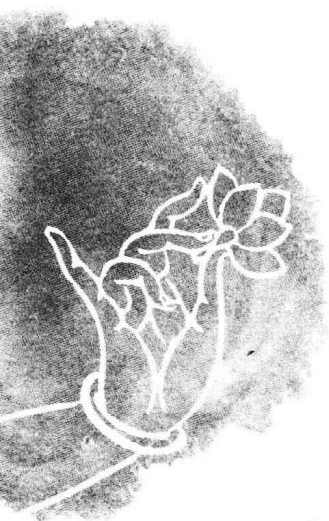


洪启嵩「禅」释养生

R
E
L
A
X
A
T
I
O
N

放 松

洪启嵩著



陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

放松/洪启嵩著. —西安: 陕西人民出版社, 2010. 4 (洪启嵩禅释养生)
ISBN 978-7-224-09342-1

I. ①放… II. ①洪… III. ①禅宗-养生(中医)-通俗读物

IV. ①B946.5-49 ②R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第065032号

本书原版由中国台湾全佛出版社出版, 并经其授权由陕西人民出版社独家出版中文简体版。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

著作权合同登记号: 陕版出图字25-2010-052

洪启嵩禅释养生 放松

作者: 洪启嵩

出版发行: 陕西出版集团 陕西人民出版社

地址: 西安北大街147号 邮编: 710003

制版: 陕西华夏电脑设计制版有限公司

印刷: 西安正华印刷科技有限公司

开本: 880 mm×1230mm 16开 13印张 1插页

字数: 80千字

版次: 2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-224-09342-1

定价: 22.80元



■ 出版缘起 006

■ 作者序 008

■ 前言 013

1 什么是放松? 016

放松就是没有执著 016

放松不是松垮垮 018

放松是人类的本能 020

放松是科学的方法 021

随时随地都可以放松 023

2 放松的好处 025

放松是最经济的生命投资 025

放松——现代人身心解压密码 027

压力检测站 029

3 放松禅法—— 人类身心再革命 034

迈向圆满的身心演化 034

与压力和谐共舞 036

彻底的生命自由 039

慈悲与智慧再升华 041

■ 理论及要诀 045

1 宇宙与自身五大元素的转换 046

目
录



001

2 心、气、脉、身、境 049

心如 050

气松 052

脉柔 054

身空 056

境幻（境圆） 056

3 放松的顺序 060

由上往下 060

由粗而细 060

由心到境 062

4 体会放松的秘诀 065

观察海绵 065

向婴儿学习 067

利用观想帮助放松 069

5 放松的要诀 072

准备 079

1 环境 084

空气流通 084

光线自然适中 085

避免他人干扰 086





2 时间 087

早上起床漱洗后 087

晚上休息前 087

3 穿着 089

尽量宽松 089

除去身上的束缚物 089

穿着以天然的质料为主 091

尽量不佩戴负面能量的佩件 091

4 姿势 093

站着放松 093

坐着放松 095

5 调整身体 097

方法 101

1 全身骨骼的放松 102

步骤 103

检测 106

解说 107

2 皮肤、肌肉的放松 110

步骤 110



检测 111

解说 112

3 内脏与内部肌肉的放松 114

步骤 114

检测 115

解说 116

4 全身各大系统与细胞的放松 119

步骤 120

解说 122

5 全身细胞化成水 124

步骤 124

解说 127

6 全身化成空气 129

步骤 129

7 全身化成光明 132

步骤 132

解说 134

8 回归光明，自生自显 136

步骤 136

解说 138





9 结束练习 140

10 总复习 142

■ 运用 149

1 放松的新生 150

晨起放松的方法 152

2 饮食放松法 154

放松消化饮食的精华 154

放松饮食的方法 156

3 走路放松法 158

如鱼游于水中 158

4 放松入睡法 161

完全放松的睡眠 161

5 焦虑放松法 164

吐尽焦虑的气息 164

6 用放松治疗烦闷 166

烦闷在清明的觉照中远离 167

■ 放松问题与解答 171



出版缘起

在人类的生命发展史上，禅定是最精致，也是最深奥的生命学问。通过坐禅，人在身体与心灵上，发展出最极致、圆满的境界。

在过去的经验当中，禅定往往是投注无比身心精力、通过长期专注修持者获得的专利品，无法普及于大众，实在十分可惜。

因此，如果能让禅定的智慧及技术，普及于人间，使每个人都能自在适意地学习正确而直接的禅法，并获得身心提升的果实，而使人类生命更加发展、升华，并进化得更加圆满，实在是这个时代的重要课题。

21世纪是充满各种可能的时代，人类向上发展或向下沉沦，都充满了未定之机。人类要使自己更加进化，或在生物技术世界中物化，甚至失掉人自身的认知，更是处于重要的关键时刻。因此，这是一个筹划人类崭新愿景与再次普遍升华人类生命的新世纪，而



坐禅正是这一智慧、生命升华的重要触媒。

所以，《洪启嵩禅释养生系列丛书》就是为了使过去人类伟大的生命贵族们所成就的身心境界，迅速而普遍地落实到所有的生命，使每个人的身心都得到进化与升华。

这套丛书，可以说是为所有想增长、升华身心的人所规划的完整训练课程。希望提供给所有的人，从初级的静坐到专修禅法的完整的修学指导与咨询，让所有希望学习的人，正确、迅速、翔实地学习静坐，并获得禅法改善身心的圆满果实。



作者序

放松禅法的创始，源于我在1983年于南投仁爱乡别毛山上闭关时，对身心改变的深刻体悟。

当时一个人独自在深山闭关，每天的修炼以禅观为主。由于深山人烟罕至，一个星期只有一次打猎的山胞会经过这儿，当时也不知道自己的外形有什么变化，有时两天只吃一餐，却是气力充足，感觉到身体变得十分轻盈，往来山路的上下坡，简直是健步如飞。

虽然结束闭关下山之后，生活较忙碌，没过多长时间，身高大约恢复到原状，此时方才发觉，身体有时会自然伸缩在165~180公分之间。而有些眼尖的朋友也发觉，似乎我每天的身高都有些不同。事实上，每天起床时，只要前一晚休息得较充足，身高自然会高几公分，工作太多时，就回复至平常的身高。身心这种不可思议的变化，应该是在山上闭关修行所产生的。

回想十岁开始学习各派的坐禅法门以来，学习的过



程中，由于自幼身体孱弱及身体受伤，再加上求法、修学中的艰辛，与身心剧烈的困顿，实在不足向外人道也！而此时的身心变化，弥足珍贵。

但也正因自身修学的艰辛过程，所以希望将来有心学习者不必再受到这种辛苦，而能很容易地获得深妙禅法的身心利益。因此，便着手将自己数十年在身心气脉的研究与经验，用浅显易懂的方式来与大众分享，这也就是《放松》出版的缘起。

放松禅法是一套能使修学者的身心迅速改变的方法，在教导这套禅法的过程中，有很多的人都迅速受到其中的广大利益。也因此在这些学习者的期盼下，让这套禅法与导引的方法传世。

放松禅法可说是帮助身心革命进化的法门，不只快速有效、深奥，学起来又是简单易懂、安全，期望这套方法能成为大众改善自我身心最快速有效的方法，让大家不仅具有健康的身体，更能拥有觉悟的智慧、快乐的心情与慈悲的心灵。

这套放松的方法，除了能让我们的身心产生再增生活化的变化之外，对于压力愈来愈大的现代人而言，更



可以帮助大家解除身心压力。

现代人所面临的环境，无论是自然环境或是社会环境，都急剧地恶化：空气的污染、水质的恶化，使患呼吸系统疾病的人口骤增；电子时代的大量信息，也使人处在信息焦虑之中。此外，生活中的压力、工作上的压力、学业上的压力……内外夹攻，使身心脆弱的现代人不堪负荷，种种文明病随之而生，忧郁症变得普遍，自杀的新闻变得平常，甚至个人压力转而危害社会……这种种警讯，使现代人身心如何解压，甚至再升华强健，变成重要的课题。

放松，正是根本解除压力的奇妙法宝。其实，我们的祖先很早就将静坐、瑜伽运用于帮助身心放松，解除压力。而本书所教授的放松禅法，除了能达到一般放松的效果之外，更能深入压力的根源，将生命最深层的自我执著、紧张，彻底放松。这种深层的放松，不再只是解除压力，甚至能任运自在地与压力共舞，让压力成为生命冒险中的美丽风景。

同时，这套放松禅法，也将造成身体、心灵的圆满演化，除了在骨骼、身形外相上直接显现变化之外，在



心灵上也会增长我们的智慧与慈悲，让爱人、爱世界成为一种常态。

祈愿这套放松法门，能够为更广大的生命所使用，让放松中所产生的健康、觉悟、快乐、慈悲成为未来人类的光明愿景！







前言

PART..... 0

对生活压力越来越大的现代人而言，放松是身心最佳的解压良方。现代人每天面对的不可避免的事情愈来愈多，从学生准备考试，到入社会为生活打拼；家庭和公司的人际关系，为了事业竞争发展……各式各样的压力如排山倒海般压得人喘不过气来。

除了大的压力之外，还有各种琐碎的小压力在我们的日常生活中不定时地出没，赶着交差的工作报告；上下班抢车位，搭地铁抢位子；回家孩子闹脾气，太太抱怨没人分担家事，先生嫌太太没照料好家里……这使我们的生活到处充满了紧张与忧虑。

这些让我们整天处在情绪紧张的压力下，如此长期下来，开始感觉到全身各处都不舒服。即使幸运没有疾病产生，也可能已危机四伏。

有人常找医生检查，结果却检查不出任何疾病，医生也爱莫能助，只能给一些维生素。但如果不妥善管理压力，长此以往，不但足以伤害个人的身心，严重的话，也可能会危及社会的安全。

这本书的主旨，就是要让我们认清压力，并告诉大家如何正确地通过放松来解除压力，甚至要进一步运用

