

睡夢

THE CHAN OF SLEEPING

洪启嵩 | 著

洪启嵩
禅
释养生

陕西出版集团

陕西人民出版社



洪启嵩「禅」释养生

THE CHAN OF SLEEPING

睡
梦

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

睡梦/洪启嵩著.—西安:陕西人民出版社,2010.4(洪启嵩禅释养生)
ISBN 978-7-224-09341-4

I. ①睡… II. ①洪… III. ①禅宗-睡眠-养生(中医)-通俗读物
IV. ①B946.5-49②R163-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第065037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25-2010-053

洪启嵩禅释养生 睡梦

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 mmx1230mm 16开 10.75 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 978-7-224-09341-4

定 价: 21.80元



目 录

■ 出版缘起 004

■ 作者序 006

■ 前言 009

1 失眠不再来 010

失眠的困扰 010

失眠影响正常生活 012

对治失眠的疗法 013

睡梦禅法直接引领进入梦乡 014

2 让身心充分地休息 018

睡眠的本质 018

充分利用睡梦时光 022

3 什么是睡梦禅法 025

4 睡梦禅法的好处 027

解除压力，放松身体 027

你比别人多了三分之一的人生 031

圆满人生的梦 034

■ 观念 039

1 开发身心潜能 040

身体内五大元素的调和 040

奥秘的五大口诀 043



2 生命最好的投资 052

睡梦中自主的五个过程 054

准备 063

1 环境与用具 064

清净的睡眠环境 064

用具 066

2 姿势 068

吉祥卧 068

健康的仰睡姿势 070

妙睡功的卧姿 072

运动 077

1 脚指头运动 078

2 睡前柔身运动 080

柔腰运动 080

柔背运动 082

柔胯运动1 084

柔胯运动2 087

头部运动 090

腿部按摩 093





方法 097

1 睡梦禅法 098

准备 098

骨骼放松 100

外部肌肉放松 102

内部肌肉、内脏的放松 104

身体融化成水 106

自生自显的光明 108

进入梦乡 110

结束练习 112

2 数息入睡法 116

3 弹指入睡法 119

局部睡眠的运用方法 121

4 元气的起床法 122

调和身心的顺气法 123

深层清净体内的喝水方法 127

早晨的柔身运动 129

睡梦问题与解答 135



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》就是为了让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

睡眠是我们生命中很重要的部分，占据了我们人生的三分之一时光。无论我们叱咤风云，或穷苦潦倒，在夜深人静时，我们总是要休息睡觉。因此，不论白天我们的表现如何，如果晚上能够好好地睡觉，我们的人生也成功了三分之一。

睡眠对我们是如此重要，因此，能够让睡眠升级的睡梦禅法就应运而生了！

睡梦禅法是将“放松”运用于睡梦当中的方法。对一般人而言，睡梦禅法可以提升睡眠质量；对修行的人而言，可以利用睡梦的时间，来精进修行。

睡梦可以是生命中最快乐的时刻，所有身心的烦恼负担，都可在刹那间完全丢尽，大家可以让自己成为最快乐的人，也可以让父母、夫妻、子女、亲朋、好友及所有的人，快乐指数无限上升。

在睡梦中，让自己的梦清清楚楚，自己的心境也就跟着干干净净了，身心都会得到理想的改善。



在无比丰富的梦的世界中，能够拥有无比欢喜、丰富的真善美圣、智慧、慈悲等心灵的财富。

梦是如此讨人喜爱，只可惜有些人却把梦弄得极为沉闷，使梦境充满了灰色。这实在太可惜了，简直是谋杀自己的生命。大家醒醒吧！让自己做好梦吧！

睡梦禅法让我们轻松入睡，在睡梦中拥有优良的睡眠质量，并且在梦中，明白知道自己做梦，清晰了解自己的梦境，并且决定自己要编织什么样的美梦。最后，让我们的心在梦的世界中完全自由，一切都是光明的梦幻、光明的境界。

本书有完整的睡眠方法，从睡眠的环境、用具、柔身运动等到使我们深沉入睡的睡梦禅法，让自己充分准备好优质睡眠的条件。

让长久为失眠所困者，能够轻松入睡；让想在梦中改变自己人生者，美梦成真。

书中最后有睡梦的问题与解答，解除我们一般在睡梦中的疑问。并附上导引CD，让读者在聆听CD的导引后，便轻松自在地进入梦的世界。

祈愿与所有的读者一起，美梦成真！







前言

PART..... 0

1 失眠不再来



失眠的困扰

你会在床上，精神很好，两眼瞪着天花板？或是不断变换姿势翻来覆去好几个小时？或是经常醒来，希望自己能再次入睡？早上醒来还是觉得筋疲力尽、易怒且头脑不清楚？

如果你很熟悉上述的情形，你并不孤单。因为为失眠所苦的人为数不少，大约有三分之一的人曾经经历睡眠困难的问题，夜夜好眠对许多人而言，已是难以企及的美梦。

公元2001年，台大医院曾进行过大规模睡眠障碍调查，15岁以上人口中竟有200万人失眠，而且大约有50万人整天昏昏沉沉，注意力不集中，严重者甚至随时可入睡。





你常常为失眠而苦恼吗？



长期睡眠问题

睡眠问题有三种状况：

1. 睡眠开始失眠症，是指在30分钟内很难入睡。
2. 睡眠维持失眠症，是指很难保持睡着状态。
3. 睡眠品质差，睡得不沉、不平稳。

延伸现象

- ▲ 白天昏沉想睡觉
- ▲ 记忆力减弱
- ▲ 很难集中注意力
- ▲ 忧郁
- ▲ 思考速度变慢
- ▲ 暴躁或行为反复无常
- ▲ 身体健康不佳



失眠影响正常生活

长期失眠对我们的生活影响很深，影响学业、工作及社交生活，甚至降低我们整体的认知能力，而且很容易发生公共安全意外。

世界卫生组织报告中曾指出，全球因为交通工具而造成的死亡事件，一半以上是因为驾驶人极度缺乏睡眠、打瞌睡、疲劳，与注意力及判断力降低有关。





此外，失眠也会减弱免疫系统功能，增加我们生病的几率，甚至导致心脏血管及其他疾病的发生。

根据统计，如果失眠的状态持续超过两周时，忧郁症的发生机会也相对增加。



对治失眠的疗法

产生失眠的原因相当复杂，对治失眠的方法也相当多。但是，有些人根本不做任何治疗，轻率地用自行服用安眠药或喝酒等错误的方式来处理。

目前，除了寻求专业医师评估治疗外，也有很多另类疗法正在发展中，如针灸、芳香疗法及食用保健食品等等。

除了这些外在的治疗方法，若能配合内在直接而根本的方法，每晚睡个好觉就不再是梦想。





不要让药物控制自己

有些人为了帮助自己睡眠，希望只要吃下安眠药，便能够沉沉地入睡。这其实是让自己陷入没有安眠药便无法睡觉的地步。不吃安眠药无法睡觉，无法睡觉便吃安眠药，如此恶性循环，让身心陷入不可自拔的境地。

所以不要贪图一时的方便，结果食药量越来越重，造成不幸的后果。寻找正确而根本的解决之道，才是对治长期失眠，并增长良好睡眠质量的良方。



睡梦禅法直接引领进入梦乡

本书所介绍的睡梦禅法，是能帮助我们直接从内在放松而让我们睡好觉的方法，让我们能直接掌握自己休息、睡眠的控制权，想睡觉时，便直接入睡，而且睡得很好。

这种方法是笔者根据禅法、密法中梦幻光明的境界，运用于睡眠时，通过身体内在地、水、火、风、空五大元素的调节，让身心能够在极短的时间内放松，进而迅速进入深层的睡眠中。最终，从最里层的心扩展到

