

放鬆養生速成法

——放鬆禪法與妙定功（五）

二 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

（五）調整肩胛骨

第五功法是讓肩膀的肌肉自然鬆開。

大家站起來，想像自己在水中一樣，像氣球一樣，像楊柳一樣，這個動作要把你兩片肩胛骨的壓力解除掉。你們腰痠背痛，就要把背痛跟腰痠一起處理。

首先，身體慢慢向前傾，雙手自然放鬆下垂，如（圖 14）。雙手在胸前做交叉動作，藉由此動作，讓肩胛骨擴展出來，如（圖 15）。然後，雙手慢慢放下，再以雙手撫順肩胛骨下的肌肉，撫順三次，如（圖 16）。身體再慢慢起身，藉由回正的動作將肩胛骨放下，如（圖 17）。起身後，再將兩手分置於兩脅下，大拇指朝前，四指朝後，以雙手虎口從身體兩側脅下順氣，如（圖 18）。

◎要訣：雙手放鬆下垂好像猩猩的手臂一般。儘量讓肩胛骨擴開來。撫順的雙手放鬆、放空。

大家在兩手交叉時，想像自己這兩片肩胛骨盡量往外擴、往外推，兩邊的肩胛骨要盡量往外推開，不是手用力，而是肩胛骨這邊利用兩手交叉的力量，自然推開，盡量推，推完之後放下來。放下來之後，手順著肩胛骨把氣順下來。

上來的時候要注意，大家得保持一個很自然的動作，起來之後，請你們保持一個很自然的動作，就是兩片肩胛骨往下掉，就像兩塊磚塊一樣，把它掉下來，肩胛骨不要撐著，讓它掉下去，讓它放鬆下去。你們這樣頂住很累，要讓它掉下去。許多婦女常有呼吸不順的現象，吸不進空氣，一般人都以為要調胸部，其實效果不大，將肩胛骨放鬆放下就好了。

當我們的肩胛骨往下掉時，你們看，現在呼吸是不是順暢了？肩胛骨往下掉，背鬆了，呼吸就順暢了。

起來之後，我們將大拇指朝前，虎口向著你的脅下順氣，如小鳥學習展翅一般。一般人脅下的氣是最弱的，所以大拇指朝前把氣往下推，你會感覺到呼吸時全身舒暢，這會讓你的呼吸、心肺功能增強，這動作很好，平常都可以做。這個動作是處理肩膀跟背部的問題。

（六）手臂與肩胛骨的聯合調整

第六功法雙手完全放鬆，朝兩側平平浮起，整個人呈十字形，如（圖 19）。雙手於正前方輕輕合掌，兩手掌相合有如黏住，如（圖 20）。手掌慢慢翻轉至胸前，使指尖朝向胸部。注意翻轉的角度，以兩掌不分開為原則，如（圖 21）。想像手掌與胸部之間有一個氣球，氣球不斷的變大，手臂也隨之往外擴張，我們的肩胛骨也隨著外擴，擴到極點時，保持此姿勢稍停片刻，如（圖 22）。兩手掌翻轉回

復指尖朝上，然後左手下、右手上，兩掌交疊，從心輪慢慢撫氣順到丹田，如（圖 23）。

◎要訣：雙手合掌時，雙掌放鬆地黏在一起，還可以想像手掌完全消失一般，變成空掌，這種空掌可以去除我們意識中，對「手的概念」的執著限制，使調整的練習達到更好的功效。

◎注意：當想像氣球擴張時，身心要放鬆，肩膀不要聳起。

這個動作是把前面兩個動作合起來。首先，手像在水中浮起來一樣。大家想想看，一隻大鵬鳥或是一隻老鷹在天空飛翔，牠的肩膀是放鬆還是緊張的，如果一隻老鷹肩膀很緊張會怎麼樣？「碰！」就掉下去了，所以不要當摔死的老鷹，懂嗎？要當放鬆在天空飛翔的老鷹。

放鬆之後，請大家合掌，合掌後，反過來，反掌，想像胸口有一個氣球，現在這個氣球開始變大，變大，把你的肩胛骨往後推，肩膀千萬不要聳起來，聳肩是錯誤的。

把手推開，把肩胛骨推開，推完之後回來放鬆，左手在上，右手在下，把氣順下來，很鬆的，貼著胸口這樣順氣順下來。很鬆的順下來。

好，現在要檢測成果，要馬上有效，動看看，怎麼樣？你們做任何動作，比較鬆嗎？如果動作作對了，一定比較鬆，一定有效。各位！馬上有效，回去練還是有效，這是妙定功的特色。

（七）調整胯骨

第七功法先將外翻的胯骨往內扣，以右腳跟為基點，胯骨、膝蓋、右腿自然向內扣；左腿做同樣的動作，使雙腳呈內八字的狀態，如（圖 24）。接著身體慢慢向前彎，脊椎一節一節自然向前彎曲，雙手自然下垂，完全放鬆，就像猴子和猩猩的手臂一樣，如（圖 25）。將臀部儘量向後推移，保持此姿勢片刻，如（圖 26）。雙手撫順臀部的氣三次，如（圖 27）。慢慢起身，藉由起身回正的動作，讓胯骨自然往下落，尾閭骨掉下來，感覺上半身坐在雙腿上，雙腳慢慢回正，如（圖 28）。

◎要訣：胯骨要向內扣。起身時，胯骨、尾閭骨往下掉，感覺上半身是坐在兩腿上。撫順臀部的氣時，手掌要好像是黏著我們的身體一樣，與身體密合撫順。

◎注意：身體向前傾時，膝蓋微彎，不要直挺挺的。

做這個動作時，我們上半身線、氣都到達腰了，但氣要順著腰再下去，對一般人比較困難，因為青春期開始，不管男女都有性慾，我們的腰骨會自然往前推，因此造成胯骨往外翻。很多運動員的很多動作，很容易受傷，只是他自己不知道。比如說像這種動作，腰骨就撐在那邊，倘若從這邊頂下去，骨頭很容易斷掉。現在我跟大家講正確的姿勢，很簡單，你們一聽就懂。站的時候，不要站在肩膀上，你們說：「我哪有站在肩膀上？」當然有啊！肩都是聳著的。你們要坐在兩隻腳上，坐的時候請坐在兩隻腳上，兩隻腳就是你的椅子，坐在上面。

大家看我的動作，走路的動作，如果你們七月半看到，從窗口這樣過去，你們會感覺好像一個人飄過去，我的肩膀是絕對不動的，我做任何動作，只動要動的那

部分。一般人提腳時，因為要轉換重心，提左腳之前，右腳要先動一下，才能提左腳。但是我沒有這種動作，我所有動作很簡單，提右腳時是右腳動，提左腳時是左腳動，不必有任何預備動作。

許多人說黃飛鴻的「佛山無影腳」很神，我這個才是無影腳，我若踢人，人家不知道我要踢他，因為一般人是看對方的預備動作，我沒有預備動作。我全身都是鬆開的，這不是特別訓練的結果，是完全放鬆的結果，是從禪坐得來的。現在請大家坐在兩隻腳上，氣機才能夠下沉。

再來，是比較深的動作，你們要好好學習，很簡單很有效。有些婦女生完孩子之後，胯骨就會外翻，特別容易外翻，這個動作很好，不管是男性或女性，它都能讓你返老還童。

有些腳比如說 O 型腿或什麼的？慢慢訓練之後，也可以整合回來，怎麼做？現在整隻腳，把它當作一根棍子一樣，整隻腳是一體的，現在整隻腳掌往內彎，就變成整個內八字是不是？一般的婦女內八字是從膝蓋往內彎，現在不能從膝蓋往內彎，懂嗎？膝蓋往內彎，傷到膝蓋，你要整個胯骨往內翻，兩隻腳都往內合，便成內八字，內八字做完之後，身體向前傾，屁股盡量往後推。做完之後，雙手再從腰部慢慢往下推下去順氣，然後身體慢慢回正。

現在坐看看腰有沒有鬆開一點？這個動作讓你的腰鬆開，腳提看看，順暢多了，腰不容易痠了。

（八）調整雙腿

第八功法是當調整到胯骨之後，會感覺氣好像積存在膝蓋，這時膝蓋要自然微微彎曲，如此使膝部放鬆，氣機順暢。（平常行走、站立時，也要隨時保持膝蓋微曲的狀態，才不會失去腳部的身線。）

膝蓋微彎時，氣便順下至腳底，然後將十個腳趾頭往上提，再放下，如（圖 29）。抬起腳後跟，以墊腳尖站穩，再放下腳後跟，如（圖 30）。腳掌完全平貼地面，感覺與大地黏成一氣，如（圖 31）。

◎要訣：膝蓋自然微微彎曲。十趾扣住地面再抬足跟，腳跟放下之後感覺腳掌與大地完全結合在一起。

這是調整膝蓋的動作，膝蓋跟我們的手一樣，不要頂住，輕輕微彎，一點點彎就好了，頂住很容易受傷，一點點彎才是正確的姿勢。微彎，微彎是正確的姿勢。再來，要「落地生根」。平時大家做這個動作可以脫鞋做。首先將腳的五根趾頭往上提，放下去，腳的五根趾頭往上提起來，放下去，腳後跟抬起來，放下去，這樣子氣就到腳底了。你們試看看，這樣子之後，人家推你都推不大動，氣就落下去了，推都推不大動。現在氣可以到腳底了，腳可以踩踩看，腳更加有力了，氣馬上就竄到腳底了。

以上所教授的任何一個動作，大家平時要保持這樣自然狀況，不要只在練習的時候才這樣。當這些正確的動作變成生活上的習慣，在不知不覺之中，生活就改善了，多活五年、十年，而且是健康的十年，不是躺在床上的十年。

（九）頭部的調整

最後一個功法是頭部的調整。頭部的氣要順暢，對一般人而言是很困難的，因為一般人晚上睡覺時，頭部的線是不順的，血液循環上不來，早上醒來頭腦都變鈍了。所以晚上睡覺不要抬頭，頸部要放平。我們平常可以練習以下的動作。

大椎骨、肩胛骨完全放鬆的往下掉，如（圖 32）。讓頸椎儘量往後推，將下顎平正的往內收，將頭部好好放置在頸椎上。兩下頷及下巴的部位放鬆，如（圖 33）。

◎要訣：大椎骨一定要放下來。調整好姿勢後，一定要放鬆，如果感覺很緊張，記得從緊張的中心點放鬆。

調整頭部的動作裏，大椎骨是一個重點，一般人由於緊張，會將大椎骨一直往上拉擠，結果就擠成一團。大家可以摸一下我的大椎骨，是完全平的。整個身體，你看這骨頭下來都是平的，為什麼是平的呢？完全放鬆的結果。

你們要注意，骨頭要放平，大椎骨往下放，兩個肩胛骨往下放，平常千萬不要養成聳肩的習慣，要往下放。我們靜坐的時候有七支坐法，其中有「頭正，收下顎」。其實，當我們的大椎骨、肩胛骨放鬆往下放時，頭自然會正，下巴也會收回去，頸子自然感覺很放鬆。

大家可以檢測一下，若頭部的動作正確，氣必然是通的。這時我們手放在頭的正上方，自然會感覺有熱氣衝上來，這代表血液循環上去了。你們試看看，頭只要這樣子一拉歪，就感覺不到熱氣，血液循環就上不去了。

身體只要保持這樣的正確姿勢，身體自然就開始改變，而且會越來越好。這是整個基本的姿勢，這個姿勢也可以應用在行住坐臥。

你們等電梯時，可以練習站的姿勢，坐車……任何時候都可以這樣練習。

我再借用大家一點點時間講走路和坐的姿勢。你們注意看我走路的姿勢，走路要整個身心完全放鬆，走路一定要「腳踏實地」。一般人走路都沒有腳踏實地，為什麼呢？因為他的腳踏下去的時候，腳後跟稍微落到地上，就急著趕快提起來。這樣走路看起來很急很快，事實上卻走不快。要走得快，一定要腳踏實地，上半身著實在腳上，腳踏出去，腳後跟完全著地的時候，後面一隻腳才踏出去。大家看我走路好像不是很快，但有人跟我走，ㄟ！奇怪！怎麼都跟不上我的腳步，為什麼？因為我的重心穩，一隻腳踏出去完全放鬆之後，另一隻腳才跨出去，怎麼樣？跨距是不是就大，所以放鬆的走很重要。你們走路的時候要練習放鬆走。像世界傑出的運動員，他們跑步的時候，肌肉是完全放鬆的。運動員若是肌肉繃緊，就很容易受傷。在完全放鬆之下，運動很快，而且線條優美，緊張就不行，所以說要腳踏實地，全身放鬆。一個開悟的人走路，當然是完全放鬆的。想想看，如魚游水中，身體像楊柳一樣，完全自在。

坐的姿勢也是一樣。常常搭飛機的人，為什麼會有「經濟艙症候群」？因為坐的時候都是用腰部坐，用肩膀坐，沒有用屁股坐，都是奇奇怪怪的坐姿。

我們要怎麼坐？第一個姿勢是這樣子，你們就用我剛剛教你們的動作，將胯骨調整好，臀部向後推，推到椅子內側，在椅子上這樣坐下來，然後腳再回正，放鬆的坐著。

大家看我這樣子坐，隨時隨地背是直的，我的背永遠是直的，是浮的。任何姿勢

都一樣，坐的時候就坐在兩隻腳上，像這樣坐姿，坐在椅子上整個屁股是鬆的，腳底永遠是熱的，不會有經濟艙症候群，坐飛機腳是熱的，不會有血栓。

坐的姿勢一開始可能要做比較大的動作，但是你習慣了，只要臀部稍微一挪一鬆開，坐上去就好了，千萬不要彎腰駝背去坐椅子。

另外還有睡覺調身的方法，今天沒有辦法跟大家報告。以上所教的是幾個基本功法，希望大家記住上次講的三句話：「身如楊柳，如魚游水，身如氣球。」讓整個身心完全放鬆。

這幾個基本調身法，不只幫助你們放鬆身心，身心的健康度也可以增加。你們學習打坐時，會發覺事半功倍。很抱歉！時間的因素，只能跟大家報告到這邊，謝謝大家。v（全文完）

講座主持人郭森滿居士致詞

剛才洪老師講了兩個多小時，不僅演講精闢，而且又有示範動作，可以說是精彩絕倫。我相信大家一定收穫非常多。因為時間短，如果各位沒有辦法把洪老師的功夫完全學好，希望以後有機會再度邀請洪老師，來跟大家分享。現在我們就再以熱烈的掌聲來感謝洪老師！

