

## 放鬆養生速成法

### ——放鬆禪法與妙定功（一）

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

#### ◆ 洪啟嵩

「佛學講座」主持人慧炬南區分社社長郭森滿居士致詞

各位聽眾朋友，大家午安。今天我們很高興請到著名的佛學專家洪啟嵩老師作為主講人，請各位以熱烈的掌聲感謝他。在演講開始以前，我利用一點時間，簡單的向各位介紹洪老師。

洪老師跟我個人，可以說是素昧平生，今天也是第一次見面。為什麼會有今天這個因緣呢？大約在半年多前，國立政治大學的蔡明田教授碰到我，非常熱心的向我推薦洪老師，而且送給我幾本洪老師的大作。我將這幾本大作拜讀了之後，不由得對洪老師肅然起敬。

為什麼呢？有幾個因素：第一是我從他的著作中發現，他從小就深具慧根。大家都經過童年的時代，但大多是茫然度過，整天忙著玩耍。洪老師卻在九歲這麼小的年紀，就曉得尋找生命昇華的道理，到處參學各門的禪法，二十歲就開始教導大眾學習禪法。

第二，洪老師極善於利用當下每一分每一秒，他現在還非常年輕，只有四十幾歲，但是他已經將佛法禪宗、密宗、淨土宗等各種宗派，研究得很透徹，而且有極為深入的修持，並將之融會貫通，致力於著述。這也就是為什麼他年紀雖然很輕，但是到目前為止，著作已經快兩百部，這是一般人沒有辦法想像的。許多大學問家，一、兩年，頂多一、兩部著述已經非常了不起了，但是洪老師一年有好幾本大作。

我拜讀過之後非常佩服，因為這些內容並不是等閒的泛論，而是具有非常深奧的理論，非常值得深思、值得拜讀的大作。

第三，洪老師學佛有成之後，不但獨善自身，而且兼利天下。他除了自己修持、研究之外，平時也應邀到各地弘法。他曾任外交部、司法院的司法官訓練所、法務部矯正司壓力管理課程及禪定教席，也協助法務部訓練監獄管理人員坐禪師資。各大專院校及企業界、民間社團，都請他去演講，可以說是一年三百六十五天都排得滿滿的。外國像美國、加拿大，都爭相約聘，邀請他去演講。可以說他是非常忙碌，他只要時間允許，都不加推辭，而且不計其他因素、不計待遇等等，非常難得，可以說是兼利天下的一位大善士、大弘法者。

由以上種種，說不完洪老師的偉大成就、偉大貢獻。我非常敬佩他，今天能夠請他到這邊來演講，各位貴賓應該會有非常大的受益，我也非常盼望各位貴賓能夠把握這兩個小時，把洪老師等一下教導我們的「放鬆禪法」，真正的能夠吸

收為自己所有，這樣才不辜負今天兩個小時。希望各位也像洪老師一樣，把握當下的每一分每一秒。讓我們再以熱烈的掌聲來歡迎洪啟嵩老師。

謝謝郭居士。各位女士、各位先生大家好，剛剛郭居士的謬讚，鄙人實在不敢當，我是一個後生小輩，郭居士及在場的多位長者，可以說都是我的老師輩，像郭居士剛剛提到的蔡教授，蔡老師是國立政治大學佛學社的指導老師，很照顧我。我在民國七十九年發生了一次很嚴重的車禍。之後，我的生活幾乎是半隱居，很少主動跟外面聯繫，一般人不太容易找到我。蔡老師心中一直掛念著我，他竟然找了我十七年，透過出版社，輾轉找到我。蔡老師曾任人體能研究會理事長，他邀請我到那裏去演講、教學。人體能研究會簡稱「人電」，是一個專門修學養生、氣功等各種長生法門的協會，因此他們的會員對各種養生、健康的方法看了很多也學得很多。但是當時我去教他們放鬆和妙定功，大家都說沒看過這麼有效果、這麼快速又簡單的方法。

蔡老師對我的教學非常歡喜，也很希望能有更多人受益。對蔡老師、郭居士等長者的厚愛，我心裡非常感動，更深深感到自己必須再不斷努力學習。這麼多長者這麼照顧我，希望我多做一些事情，我一定會繼續努力，甚至是粉身碎骨度化眾生，以回報各位長輩。

今天我們的課程是講「放鬆養生」，我想這個課程對現代人來講，是十分重要的，在兩個小時裡面，我不是只來做一場演講，而是希望兩個小時之後，大家都能學會。可能有人會想：「兩個小時學會，可能嗎？」

我不認為天下間有什麼不可能的事情，問題在於：你要不要去做。我跟大家報告，因為我的一生裡面，經歷了十次死亡的經驗。在高二的時候，我死過一次。我記得那時候，整個心臟停止了，很清楚的感覺到整個神識要從眼睛飛出去。那時候我怕死，那時候我念佛，念阿彌陀佛，我不記得我這輩子有那麼努力念佛過，是空前絕後的。

我知道神識一旦脫離眼睛，我就死了，因為當時心臟已經停止了。那時我一心念佛，念到最後，這個力量就把神識往向外衝的力量頂住了。不知道經過多久，因為那時候的時間是很難理解的。接著從心中好像有一股吸力，把神識吸進去。那個經驗是很特別的，就像被電擊一樣「磅！」的一聲。那個聲音，在體內的感覺好像什麼呢？就像我們打開香檳酒酒蓋的那種感覺，之後生命才開始回復運作。而回復的過程也是一個很特別的經驗。跟大家報告，當時我整個身體，從完全沒有感覺，到慢慢開始有感覺，一開始是麻的感覺，但當時身體還是完全不能移動的，只有麻的感覺。之後，慢慢的，從麻到身體漸漸能稍微移動，這個時候在剎那之間，整個身體就像下了一場雨，完全汗濕了。從那次經過死的經驗之後，我就不怕死了，即使在晚上一個人到墳場也不會害怕了。

民國七十九年，我發生了一場很嚴重的車禍。那時我工作的地方在台北市八德路附近，我的學生送給我一輛小摩托車，方便我騎去上班。記得是在靠近中央日報社附近，前面有一個加油站。八德路是一條大馬路，那天我騎著摩托車，本來是

騎在慢車道，但是遇到前面並排停車，被逼到快車道。當時我前面剛好有一輛車，我非常接近它時，車裏面的人突然打開車門，我整個連人帶車撞上去，被撞飛到空中，就像大家看到電影中演的一樣，差不多有一、兩丈高，然後在馬路中間墜落下來。在我的身體還沒著地的時候，一輛計程車衝過來，保險桿就插入我的肩膀，把我整個人一勾，就勾到車底下。當時我整個人已毫無意識，事後以為被拖了十幾公尺，但直到去年我去美國演講的時候，隨行的學生才告訴我，她和那個計程車司機談過，其實我在車下被拖行了大約一百多公尺。因為計程車司機撞到我的時候，他正回頭跟後面的乘客講話，沒發現撞到人了，是旁邊的人一直尖叫，他才停下來。當時我已經被拖行了一百多公尺。

我被送到醫院的時候，已經七孔流血，全身腹背面都嚴重挫傷和燙傷，一邊是在地上拖，一邊是車子底下燙，肋骨也斷了兩根，連平躺著都沒辦法，只有右側一線可以躺。這個細節等一下討論。為什麼要告訴大家這些呢？今生我有過十次的死亡或是接近死亡的經驗，所以我很重視生命，也很不願意死，但是我不怕死。真正不怕死的人是很尊重生死的；但是，當死則死，當生則生。

就我個人而言，我活著最重要的事，就是要幫助眾生覺悟。但如果因緣不具，該走了就走了，對生死來講，我沒有任何畏懼。如果現在死了，我很高興；如果一百年後死，我也很高興。雖然郭居士說我很年輕，但是由於我有這樣的生命經驗，讓我對生命有一種深刻的感受；因為我永遠不知道我明天會在哪裡。我跟大家報告，我們從來沒有活在過去跟未來過，我們每一刻的活著都是當下。各位，你們活的時間，是過去的當下、現在的當下跟未來的當下，從來沒有活在過去、現在、未來。所以我重視的是當下的因緣。我明天會到哪裡？我不知道。這是第一個因素。

第二個因素，在這一生裡面，我們見面的機會有多少？大部分人一生裡面只有一次見面的機會，對不對？這不是說我下次不來了，下次有機會，我一定來，但是在一生中，我跟大家報告，我們可能只有一次見面的機會。所以說我很重視「一生一會」，一生對我來講，永遠只有一會。

「一生一會」的這種因緣，這樣的想法，讓我不敢浪費大家的生命。希望大家把這一次當作我們一生裡面唯一見面的機會，好不好？我不能浪費大家的生命，也希望大家能夠把我教的東西學起來。雖然我所教的很淺薄，但是希望大家從我所學的東西，從我講的東西，讓身心得到助益。

兩個小時之後，大家就可以把這些方法學會，以後也可以自己在家修學。希望大家一次就學會，可不可能達到？絕對可以。為什麼呢？我跟大家報告，從小學三、四年級開始，我就學習坐禪。為什麼會學打坐？這跟我的生命經驗有關。很多人說我天生有善根，像郭居士稱讚說我有慧根。我跟大家報告，我不知道自己有沒有慧根，但有追求真實智慧的心。即使是在我出生時，也經歷了死亡的洗禮。我是我媽媽摔倒之後生下來的，當時我的母親血流不止，差一點母子兩個都走了。另一次讓我走向修行的死亡經驗，是我父親的炮竹工廠發生大爆炸。不知道大家有沒有玩過一種摔炮？那是我父親發明的。小時候，我們家開玩具炮竹工廠，五

歲那年，工廠發生爆炸。事發當時，我正好在工廠的前面玩耍，剎那之間只見煙沙蔽天，玻璃全部同時震碎，滾滾黃沙直撲天際，現場就像是被轟炸過一般，一棟鋼筋水泥的廠房，剎那之間夷為平地。廠房裏有一個經理，他的胸腹被炸開，腸子掛到兩、三丈高的竹子上。我又看見兩個工人被抬出來，在我面前不斷發抖，直到死去。雖然這是我五歲時發生的事，但是現在想起這個經驗的時候，一切歷歷在目。那兩個工人的名字，我到現在都還記得，一個叫做「敦仁」，一個叫做「阿標」，我記得清清楚楚。

這樣的經驗，對一個五歲的小孩而言，是很震撼的，我第一次發覺到人會死，這對一個小孩子來講實在太可怕了。

第二個影響我一生的死亡經驗，是七歲時父親的逝世。我的父親是第一個以玩具幫台灣賺進外匯的人。當時他的玩具工廠是全國最大的，品質比日本貨更佳，出口到美國。那一年，台灣發生霍亂，船到國外無法靠岸，沒有辦法外銷，我父親因此很煩心。那時候他搭觀光號要回南部，觀光號是當時最高級的火車。因為身心太疲累了，他在車上睡著了，到站時他沒注意，等到發現時，車子已經開動了，因為剛睡醒，整個人還昏昏沉沉的，也沒注意到車子已經開始移動了，一腳就往月台踏，整個人就摔倒了。但是他的身體沒有任何外傷，就像睡著了一樣。我母親說，當時她將藥餵給父親吃，他無法吞嚥，把藥吐出來，就這樣走了。他的面容非常安詳，好像睡覺一樣，一直到現在，我心裡都很遺憾，因為當時我一直以為父親是睡著了，而不知道他去世了。

父親的棄世，讓我更加害怕，我的親人，我的朋友，我所認識的人，是不是會一個一個的走？我希望能找出不死的方法，因此開始學習打坐。不是我慧根好，而是我發現到生命的現實。各位，我們都會走，我們的親人、朋友終有一天都會走，怎麼辦？

所以，學打坐對我來講，是尋找超越生死的方法。我一生下來就體弱多病，加上三歲時腦膜炎，所以說我現在很多觀念跟人家不大一樣，我常開玩笑說，可能是三歲的時候，腦筋燒壞了吧！

大家看到我現在的身體，還算很健康，我跟大家報告，我在高中的時候，身高一百七十三公分，體重卻只有四十四公斤，體弱多病到不可思議，連體育課跑一百公尺都是跑二十秒的，可以說體能很差。加上我胸部受過嚴重的內傷，所以每天躺在床上，胸口就像壓著一個大石頭，後來靠長期的打坐，到大學的時候，才把傷調理好。在長期禪修的過程中，我的身體整個開始不斷改變，直到現在還在持續變化當中。

從九歲開始學習各派的禪法，我很用心到各處參學，有時候，一天騎十幾公里的腳踏車去參學。但人家還未必願意教你。一般人總會想：一個小毛頭懂什麼？加上非親非故的，誰願意把自己的心血平白教給我呢？所以我參學的過程非常辛苦。但也因此，我心裡面總有一個願望：一定要把自己所學的，盡量教給別人。因為我知道在學習的過程裡面，要花多少時間，多少心血才能夠得到一點東西。現在這個社會，大家都忙得很，沒有時間，因此我更不能讓大家花費時間，卻沒

能達到最究竟的方法。佛法是普遍性的智慧，是佛陀最圓滿的智慧，我將古來的修行成就者、偉大生命者稱為「生命的貴族」，希望他們的智慧變成一個普遍性，大家都可以使用，達到圓滿生命的方法。

所以，不只是對我個人修學的提昇，我也時時在創造更快速有效的教學方式。所以我常常開玩笑說自己是「苦教樂學」——自己學得很辛苦，讓大家學得很快樂。所以說我早期的學生，有時候會跟我抗議，他們說：「老師這個你以前都沒教過！」我說：「對不起！你們那個時期是二八六的電腦，我現在是教三八六、四八六、五八六的升級版。」很多老學生一陣子沒回來上課，回來就發現自己變成新同學了。

我教大家的永遠是當下的東西，我把我所有的一切，以能夠理解、最快速達成的方式，教給大家，希望我們以生命相會。v（未完待續）

