

# 與佛身心相應：地球禪者洪啟嵩的禪法教學

臺灣 中華科技大學通識教育中心 副教授

蘇美文

## 摘 要

民國初年佛教為了振衰起弊，因應時節因緣，以人間佛教為主軸，末代禪師虛雲、興復高旻的來果、入定百多日的廣欽，都以禪修聞名。來到臺灣，聖嚴法師承繼古來禪法，帶起禪法修學之風；近數十年來，臺灣菩薩協會的導師洪啟嵩先生，長期致力於禪法教學，廣開格局，以地球禪者自居，稟持融入時代，導引時代的禪者大悲創新精神，開發適合現代人修行的禪法。

洪啟嵩老師創發的一系列以佛身心為典範，適合現代人修行的禪法，包括放鬆禪法、妙定禪法等。身心是互相連結的，佛心具足智慧慈悲，佛身所顯亦是如此；洪啟嵩老師的禪法直捷連結佛之身心，由外而內，以現代的語言、身心知識、修證內涵，運用觀想與調身，讓身心放鬆無執，自然產生定力，由定生智長悲；讓修行者之身心逐漸內化為佛之身心，圓滿達到智慧與慈悲。究竟之智慧與慈悲，無二無別，有大智者必具大悲，有大悲者亦具大智，所以在這樣的具體禪法修練中，洪老師以大悲發心為教授核心，為生命昇華的最佳戰略位置，來打開普覺的世紀。

佛法依禪出教，藉教悟宗，古來禪者為我們開演出一段精彩的悟道風光，今之禪者也不遑多讓，承先啟後。因此本論文期望爬梳洪啟嵩老師的禪法教授精神與內涵，一者掘探賢者智慧，一者呈現承先啟後、與時俱進的現代禪法發展。

## 壹、前言

禪，靜慮，止觀，為人類提升生命內涵的實踐方法，而佛法強調的是定慧等持，禪之慧之觀，為體悟緣起實相之空性智慧。佛教傳至中國，以禪為宗派名，曰：禪宗，強調以心傳心，言語道斷，心行處滅，破至無可破處，還同時自他雙遣，為漢傳佛教極具特色之一大法門，影響深遠。其啟悟教化，不管是達摩的得髓得肉，為二祖安心；到六祖獨獠太利、密在汝邊，馬祖磨鏡、趙州喫茶、臨濟棒喝；到宋代的大慧話頭禪、宏智默照禪等等，教法活潑直捷，以悟為核心，隨手拈來，處處機峰，運用各種情境教學，點撥啟悟，留下許多很好的教學方式。

然一有方式，執為套數，即成死物，隨即將有所謝滅，這是實相本然。所以禪法到了明末清初，也在文字禪、口頭禪與狂禪的喧嘩之中，被修行者破斥、反省，最終選擇匯歸於一聲彌陀，而沈寂了。

清末以來，是個巨變的年代，不僅思想文化受到西方文明的衝擊，連帶整個社會、政治、經濟、民生也全盤往西方路上走。佛教為了振衰起弊，提倡人間佛教，以因應時代需求。而在禪學方面，被稱為末代禪師的虛雲、入定百多日的廣欽、興復高旻寺的來果，則以禪修聞名。來到臺灣，聖嚴法師承繼傳統禪法，帶起禪法修學之風，讓修行者有幸得睹古風，不再誤會害怕坐禪會走火入魔；於是，臺灣的禪法教授也漸次開展，聖嚴法師於北投農禪寺的禪七，洪啟嵩先生於文殊雜誌社開設禪坐班、李元松先生的現代禪教團、惟覺法師於萬里靈泉寺的禪修（後興建中台禪寺），甚至也開始接納南傳佛教禪法。其中，文殊雜誌的創辦人、菩薩協會的導師洪啟嵩先生的禪法教學，兼具深度與廣度、傳統與現代，特別值得探究。他長期致力於禪法教學，廣開格局，以地球禪者自居，切中佛法核心，以佛陀身心為相應典範，開發許多適合現代人修行的禪法；亦即在不減損、俗化、扭曲禪法內涵之下，讓現代人在城市生活之中即可修行，覺悟的禪法。

佛法依禪出教，藉教悟宗，古來禪者為我們開演出一段精彩的悟道風光，今之禪者也不遑多讓，承先啟後。因此本論文期望爬梳洪啟嵩老師的禪法教授精神與內涵，一者掘探賢者智慧，一者呈現承先啟後、與時俱進的現代禪法發展。

## 貳、不離世間覺：禪者融入時代，導引時代

佛教的禪法一直是以開悟為核心的，但論及方法，就必然要落在緣起現象上，而「時代文化」便是影響緣起現象的很大因素。廣義來說，所謂禪法，即所有定慧修行的方法，漢傳佛教自六祖以來的禪法教授，生機盎然，深刻絕妙，啟悟了很多修行者；但到了明末，走向衰微，民國之後，生活文化更是劇烈丕變，不僅整體佛教都有如何因應的危機，在禪修方法上此問題也逐漸浮現。禪者回望傳統，面向時代，如何面對？根本核心在那裏？洪啟嵩老師反省禪宗末流時，有云：

禪師是以自身證量教人，證量教人是禪的根本。後世的禪者為什麼會落得一塌糊塗？就是後來的人不敢以證量教人，而變成以一套教學方法教人，於是大家都在猜謎，做腦筋急轉彎，公案到最後就變成此等模樣了。…作略、禪風本是禪悟境教人所顯現的樣子，但到最後大家只學個樣子、裝模作樣就當禪師了。被作略、禪風教學給騙了，變成傳統壓得每個人喘不過氣。…二十一世紀的禪者就是要重新去悟，悟個釋迦牟尼佛在菩提樹下所悟的。但是，不要去找古代印度的那顆星，那顆星不在別處。…<sup>1</sup>

所以禪修以覺悟為核心，禪者以證量為核心，面對不同的緣起，就要有不同的創新，所以禪者是開風氣之先的人：

我們也可以說一個禪師是開風氣之先的人，他創造生命新的流行境界，而這生命的流行境界是法界遍一切處的法性流行，在一切緣起的相上都融入根本甚深祕密的法性。…他體悟了這個時代的現實，不再肩負過去禪者所遺留下來的包袱，驀直行去，這才是一個二十一世紀的禪者。…禪是隨時隨地要破除權威的，這並不是要把傳統消滅，而是說禪的精神本身就是不斷的創新。<sup>2</sup>

這樣的創新又並非為了創新而創新，那又將落了炫奇的老套，應該是因為緣起不同而因應來創新的。所以面對傳統，其又能在放下時，也能輕輕拿起，又能輕輕放下，其云：

好好的去了悟禪的歷史，把歷史的包袱輕輕的推卻。<sup>3</sup>

所以禪是落實於生活的，落實於世間的、時代的，但不是只跟時代走，而是要導引並昇華當前時代：

禪是落實於生活的，絕對不與生活相離。「菩提在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角」六祖大師如此開示禪。…禪宗永遠在昇華當前的時代，它不是只跟著時代走而已，而是在形式和內在上都要導引並昇華當前的時代。…禪者絕對不會拒絕現實的社會，而將積極的導引昇華這個社會。雖然禪者接受這社會狀況，但心中卻永遠是出離而不執著的。這是禪者對因緣法的體悟，也是與佛法從來沒有遠離的相。<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> 洪啟嵩《禪的開悟境界：禪心與禪機》；臺北：阿含文化、1998，頁 238。

<sup>2</sup> 洪啟嵩《禪的開悟境界：禪心與禪機》；臺北：阿含文化、1998，頁 234-235。

<sup>3</sup> 洪啟嵩《禪的開悟境界：禪心與禪機》；臺北：阿含文化、1998，頁 239。

<sup>4</sup> 洪啟嵩《禪的開悟境界：禪心與禪機》；臺北：阿含文化、1998，頁 241-242。

洪啟嵩老師近年來以「地球禪者」自許，對時代的脈動，觀察寬闊敏銳，關懷不絕，立基於地球，無論是東方西方南方北方，因為他認為：

…二十一世紀禪者，應該用自在悲智的心，隨時融入這時空因緣當中，導引人間，走向究竟圓滿的光明。<sup>5</sup>

基於這樣的見地，洪老師對於從太虛以來近百年的人間佛教走向，也有精確的反省，他認為言「人間佛教」有其時代背景，而發展至今，不如說「佛教人間，正覺世間」比較恰當：

「佛教人間，正覺世間」，是我觀察這個世間與佛法所構思出來的佛法在當代運作的方向。…人間佛教到底是怎樣的內容？它是怎麼來的？它是相對辯證於那些現象？…是人間有什麼我佛教就有什麼？人有雷射我佛教就要有雷射，對不對？人間有音樂我佛教就要有音樂！這是人間佛教嗎？我看這是佛教被人間同化了，不是人間佛教，人間佛教是深刻反省到人間有什麼需要，我如何透過人類共同習性的需要，然後把佛法注入，使每一個人從佛法裡面得到生命，所以人間佛教的主題在佛教，不是在人間化的俗化過程。<sup>6</sup>

所以不是將佛教俗化為人間形態，而是觀察緣起與眾生需求，在創新形態中注入佛法。基於這樣的見解，洪老師創發了幾種禪修方法，而這些方法的核心全在佛法上，尤其是相應於佛之身心。

### 參、相應佛身到佛心之禪法

古來禪者，靜默於森林、山間、鄉野，遠離塵俗，修練生命昇華之學。現代人當然亦有這樣的修行者，但大部分的人都落在現代社會的洪流中，朝九晚五，甚至徹夜加班，週六日亦不得閒，也要忙著休閒。入山修行，太過奢侈，也只能點狀片段，終究不成氣候；禪七禪十，一年一二，修與不修，斷成二截，熒火瞬滅，累起累退。但現代人的資訊又非常發達，生命昇華之道，人人可知，人人可求，知識、智慧不再是皇族、士大夫、宗教人士所獨有所重視而已。所以這是個特別紛亂忙碌的時代，也是一個充滿覺悟可能性的時代，作為一個禪者，如何融入時代、導引時代？接受這個時代忙碌的事實，開發可以在忙碌中修習禪法的方法，運用資訊發達的管道，現代化的語言，更快速的傳播覺悟的種子，讓覺悟普及化，成就普覺世代。

<sup>5</sup> 洪啟嵩《禪的開悟境界：禪心與禪機》；臺北：阿含文化、1998，頁 243。

<sup>6</sup> 洪啟嵩《佛門正論》〈人間佛教〉；臺北：時報、1994，頁 327、346。

自來佛法以修心為主，所謂在心上下功夫，健康養生常常並非重點。但洪啟嵩老師認為身心是一體的，而佛身具三十二相，是心靈的展現，是智慧與慈悲的圓滿表徵，不只是徒然外表之莊嚴而已。換言之，眾生的身體樣貌，常常反映出我們內心的執著與壓力，心病而身病，身病而心病，兩相加乘，身心交錯。所以其曰：

在生命發展過程中，我們的身心由於對自我的執著與保護，造成無時無刻都處於緊張的狀況，結果，在成長過程中就逐漸僵化。這種僵化不只使我們的骨骼僵硬，也常常因為在生活過程中，不能和諧使用我們的身體，而使身心處處顯現出不平衡、不統一的現象。<sup>7</sup>

而既然佛可成，佛心可具，印度的釋迦牟尼佛由人身成佛，那麼佛身就可以是人身的最圓滿典範，人身往佛身邁進則為可能，所以其云：這是人類身心的再革命進化的一大步：

我們可以觀察佛陀的身相，佛身具足「三十二相，八十種好」，是人類生理發展的最理想狀況。佛身不只在造型上十分莊嚴圓滿，而且在人體的構造上符合物理運動的原則，可以說是人類身體最圓滿的進化型態。<sup>8</sup>

因為禪法修行中已不乏心的調練，而從身相、外相起修者少，但身相、外相對一般人而言，卻是比較顯而易見的，容易體會的，而且起碼能有健康之利；然，就如前面所言，外相與內心是相牽連的，所以即使從身相入，也必然同時注入佛法心要，讓身心通連，呈具圓滿。因此洪老師特別以佛陀身心為典範，從身起入，連結身心，內具緣起性空之實相，創發二種殊勝有力的禪法：放鬆禪法、妙定禪法，貢獻給現代人類。

## 一、放鬆禪法：

### 1、壓力與放鬆禪法

談起現代人的生活，似乎離不開「壓力」二字，它似乎成了現代人的重要標誌之一，尤其數位時代的來臨，資訊之快速之複雜，更讓人忙於應對，壓力是有增無減，日積月累。基於這樣的時代觀察，洪啟嵩老師提出「放鬆禪法」，作為融入時代，導引時代的禪法教學；用「放鬆」來對應「忙碌」的現代人，讓忙碌的現代人能在這當中解放開來。其云：

---

<sup>7</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》〈人類身心再革命〉；臺北：商周、2010。頁 66。

<sup>8</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》〈人類身心再革命〉；臺北：商周、2010。頁 66。



對生活壓力越來越大的現代人而言，放鬆是身心最佳解壓的良方，這本書的主旨，就是要讓我們認清壓力的現象，並告訴大家如何正確的放鬆來解決壓力，甚至要進一步運用周遭的壓力，使我們的生活與生命更幸福。只要真正放鬆，才能解決壓力。…<sup>9</sup>

那麼如何放鬆呢？洪老師具體地開演出一套有意義的順序與步驟，稱為放鬆禪法，以放鬆的心法，「地水火風空」與「心氣脈身境」二大系統為基礎，製作導引 CD，以音聲導引學習者，觀想自己身心放鬆，終至自然而然、完全徹底、無有對立地放鬆，甚至影響外境。其實際操作方法順序為：

- (1) 由上往下：由頭到腳的放鬆。
- (2) 由粗而細：由六大（地、水、火、風、空、識）來放鬆。地大，即骨頭、肌肉、五臟六腑、氣脈細胞等，也是由粗到細，一層一層的放鬆。地大放鬆之後，再來水大：觀想整個身體從頭到腳、每個細胞都逐漸化成清澈的水泡。這些清澈的水泡，開始產生能量（火大），而漸漸分解成水氣（風大），最後整個身體放鬆變成空大，再放鬆意識，使整個身心的糾纏完全脫落，達到生命自由的境界。
- (3) 由心到境：從身體、呼吸、心理的放鬆，擴大到整個環境，即心如、氣鬆、脈柔、身空、境幻。所以是行、住、坐、臥都在鬆的境界當中<sup>10</sup>。

這樣的觀想放鬆，隨時隨地都能做，行、住、坐、臥，二十四小時都能放鬆，常保放鬆，甚至入睡亦能導引放鬆，成為睡夢禪法，甚至還有放鬆打電腦的方法、為個人臟腑設計的肝臟放鬆等等。

## 2、放鬆禪法的特色：

### (1) 放鬆即無執

放鬆禪法的核心在「放鬆」；「放鬆」，指的是身，也是心，而以佛身、佛心相應者，放鬆就與實相相應，與空性相應，與緣起相應；於是洪老師給放鬆一個深刻的定義：「放鬆，就是沒有執著」，這個定義就指向佛法的核心。他連帶地舉出放鬆的幾個面向內涵：

〈身心放鬆，最經濟的生命投資〉：放鬆就是沒有執著。…放鬆不是鬆垮垮。…放鬆是人類本能。…放鬆是科學的方法。<sup>11</sup>

<sup>9</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》作者序〈放鬆，圓滿人生〉；臺北：商周、2010。頁 13。

<sup>10</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 78-80。

<sup>11</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 60-63。

尤其對於一般人會誤以為放鬆即鬆垮、無力，特別有所說明：

有的人以為，放鬆就是看起來一副鬆垮垮的樣子，其實不然。當我們身體的每一部分真正達到徹底的放鬆時，身體由於氣機充滿，會像小嬰兒一樣皮膚紅潤而血液流通順暢，新陳代謝良好，皮膚飽滿充滿了彈性，宛如海綿或氣球一般，身體姿態自然很健康、正確，而絕不可能像洩了氣的皮球一般鬆垮垮的。<sup>12</sup>

放鬆，能氣機充滿，不是洩氣的皮球，反而是飽滿的皮球。於此就能自在柔軟、活潑生動，所以徹底的放鬆才能真正的放下，也才能真正的提起。執著沒有了，才能讓身體心理健康進化，生命才能徹底的自由，具備慈悲與智慧的圓滿。

徹底放鬆，即沒有執著，即空，即萬法實相，所以放鬆導引時，亦時時提示：放鬆、放下、放空。這些一一練習於身（氣、脈）、心、境上，達到無執的各種面向：如、鬆、柔、空、幻。即心如、氣鬆、脈柔、身空、境幻。這樣的放鬆內涵與導引方向，不同於一般的養生術，是讓佛身與佛心之圓滿皆在其中。

## （2）妙用觀想來放鬆，連能放鬆的也放下

放鬆即無執，如何達到？洪老師藉由許多意象來讓修學者觀摩、觀想，體悟真正的放鬆，進而達到放鬆的效果。

想像力可以超越時空、物質，可以細密可以穿透，想像愈豐富，心力可到之處愈多；所以觀想之妙用，就像點將閱兵，觀之一個則放鬆一個，觀之百個則放鬆百個。運用它來放鬆，觀之想之，即透即入，即放鬆即放下，使之達到更全面、細密的放鬆效果。

但談到如何達到，即有壓力產生，一有觀想，即產生能觀所觀的對立，如此一來就與放鬆的本質相違。對於觀想，悟者能即立即離，即《心經》所云：「色即是空，空即是色」；但一般人卻是有所立有所執，所以為了消解練習放鬆禪法時，有立即執的身心，洪老師在方法過程中蘊含鬆解心要，最重要的是，到了最後，讓放鬆的意象能所消解。例如：

觀察海綿，壓緊後鬆開，海綿自然舒張恢復彈性，喻知放鬆與緊張的不同。向嬰兒學習，如嬰兒般氣機充滿，身體柔順氣通脈達。

讓身心有如水中的水母，柔軟、舒活、通透地一張一合，而且迅捷、順暢、自在、有力。

有如身處溫泉水中，身如楊柳，如柳絮輕柔等等。

以正確的放鬆認知，觀想骨骼、肌肉、內臟、骨髓、細胞的放鬆，以觀想的力量，去達到我們內眼無法看到的臟器組織的放鬆。

基本口訣，以「放鬆、放下、放空」來導引。

---

<sup>12</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 59、60。

放鬆是「由中心、中間鬆開」，由中心點向外鬆開的方法，除了有壓力釋放的效應，也讓身心對「空」的狀況，容易體受，容易達到，達到放鬆的本質。<sup>13</sup>

連能觀想的，也輕輕的全體放鬆，這個消解整個放鬆過程中的有立有對象的心要，是放鬆禪法很重要也特別精華之處，洪老師如此說明：

在觀想的方法中，對於感性與理性是絕不可偏廢的，我們一方面運用想像力，一方面就要用理性抉擇。所謂理性抉擇，就是要了知我們所觀想出來的現象是不可得的。一切如幻的，所以千萬不能執著。具中理性的抉擇，才能使我們觀想的方法運用自在、徹底，而達到放鬆禪法的神奇效用。<sup>14</sup>

在導引的要訣，云：

在最自在的清淨心中放下一切  
讓一切自然放下  
當下，連能放下的也輕輕的全體放下  
放下……放下到沒有一絲一毫的罣礙…<sup>15</sup>

以這樣的一切放下，連要放下的也全體放下的放鬆方式，建立來放鬆身心的放鬆禪法本身，也在放鬆之列，而達到全體的放鬆。這樣的心要一直在過程中滌淨身心的障礙。

### (3) 解構宇宙與自身之五大：交融平衡、如幻放鬆、自在轉換

既是身心的放鬆，從身到心，以身為表，是比較顯明易入的路徑。「身」與「宇宙」之物質元素，中國自來有五行之說，五行牽貫至物質、時間、空間、德性、政治，形成整個大化流行，而佛教則是五大之說，加上識（心）成為六大，亦是身與宇宙的組成元素。既是從「身」來放鬆，洪老師善用這個五大物質元素的觀念，以身體的五大：地、水、火、風、空，來解構與轉換，進而解構身與境的界線，一起放鬆，形成自然大化流行，而內蘊如幻。

地大的執性最具體，所以放鬆，直接就是一種對地大執性的解構，進而解構為水，解構為火、風，解構成空。元素之間的轉化，就是解構，這樣的解構，從粗到細的轉換，讓它順順地朝放鬆的「空」、「無執」內涵走，而不致逆轉錯亂。

這樣的五大解構，雖然只是在觀想中成就，但自然而然在身體、外境形成一種交融平衡的流動力量；這樣的流動力量，更能讓心對於這些充塞於身與境的五大體性產生放鬆與如幻感，讓心更加放鬆，五大更加如幻。這樣的流動力量，也

<sup>13</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 80-85。

<sup>14</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 84。

<sup>15</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 87。



更加強自在轉換的能量，讓身心境的連動更平衡，更具力量。而這樣自在轉換的力量又是從如幻放鬆而有的，是具有佛法核心內涵，不同於一般的身心調練。

#### (4) 從內心到外境的心要：心如、氣鬆、脈柔、身空、境幻

解構放鬆身與境的五大，內蘊如幻，洪老師又更細密地心到境，一一將空、如幻的面向，各以口訣，加以定義，讓空的面向更靈活更恰當的展現：

我們把進化身心的基本心要，匯集成五大口訣：就是：心如、氣鬆、脈柔、身空、境幻（境圓）。這五者由心的細微到身、境的具相，可說是包含了放鬆所要成就的一切範疇。<sup>16</sup>

如、鬆、柔、空、幻，都是實相的各種不同的描述，藉由這樣的描述，讓學習者更能體會契入。

#### (5) 光明通透、無實、遍照，自性自顯

放鬆禪法過程，洪老師以「光明」為生機、力量的呈現，這是要讓身心有力能作用，不會歸於死寂，這與大悲菩薩行、悲智圓滿的佛心典範有關。

但是佛身心的光明，不是實的，是實相的，是如幻的，就因如幻才有大作用，所以放鬆禪法練習時的光明導引有三個面向：如水晶般通透、如彩虹般無實、如太陽般遍照。這三種特質，是要讓修學者對光明無執，又具光明之清淨、無量，如此才正是佛法心要。所以其放鬆導引要訣如是說：

...

於是寂靜的心讓光明自然的生起  
光明成了自心唯一的光景  
當下讓我們全身放鬆

...

像千百億日的光明  
如水晶般的明透  
宛轉如流虹般的明潤自在無有實質  
心意自然的止息無念  
身體與呼吸也安住在光明無念當中  
當下，只有最是無念的清明...<sup>17</sup>

這樣的光明，起先是觀想的，終究是無對立，無能所，自性自顯；以心意是止息無念，光明無念，無念的清明。

<sup>16</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 74-77。

<sup>17</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》；臺北：商周、2010。頁 87。

### (6) 幸福的語言：

佛法的三法印：諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。四聖諦：苦、集、滅、道。佛法給人們的印象常是講「苦」，講「滅」，講「空」，講「捨離」，似乎無比的消極；這是語言讓人產生相對概念使然，是要對治人們顛倒認知所說。實則，曰「苦」，是要讓我們勿執，曰「滅」曰「捨離」曰「空」，是要讓我們遠離妄想；既離執，何來苦？既離妄，何來滅？而苦與樂相對，空與有相對，不苦不樂，非空非有，方為實相；既然空有不執，何妨空有之存在？

我們可以發現，洪老師在放鬆禪法的導引語言中，處處歸匯實相無執，但又有非常幸福的語言，給人力量，給人生機。他運用喜悅、幸福、新生、力量的語言，代替以往苦迫、不淨、捨棄、寂滅的語言，但二者又無二無別。既是無二無別，讓現有的生命更健康長壽，更幸福美滿，更完整自在，更充沛大力大用，不是更好嗎？這是一位現代禪者，融入時代，導引時的用心所在。

### 3、放鬆禪法與不淨觀、白骨觀

不淨觀與數息法被視為二甘露門，尤其觀身不淨之不淨觀特別銳利，佛陀時代甚至有些修行者因修此法而自殺，可見這個法門對身心的影響力。不淨觀是以止欲為起，另一種身體的觀法，是用來繫心一處。止欲者，是對身體作惡漏不淨之觀，一層層的、細細密密的，《禪要經》〈呵欲品〉云：

行者求道欲修定時，爾時法師應隨根相行四攝道。示教利喜廣淨信戒。淨信戒已，次除六欲。所謂色欲。形容欲。威儀欲。言聲欲。細滑欲。人相欲。著上五欲。令觀可得不淨之相。…可得不淨有二種觀，一即死屍臭爛不淨。我身不淨亦復如是。如是觀已，心生厭患。…二者聞法憶想。分別自觀身中三十六物。髮毛爪齒涕淚涎唾。汗垢肪皮膜肌肉。筋脈髓腦心肝脾腎。肺胃腸肚胞膽痰癢。生藏膿血屎尿諸蟲。臭穢不淨聚以為身。往來五道熾然眾苦。…若觀骨人二足甲骨。指骨跖骨踝骨脛骨。膝骨髌骨胫骨腰骨。脊骨頸骨頭骨頷骨。兩手甲骨指骨掌骨。腕骨臂骨肘骨膊骨。胸骨心骨齒骨肋骨。左右思惟，皆如目見。所著外身，亦如是觀。三百二十骨相拄在內。皮囊九孔惡漏於外。…世界眾生無可樂想。若心恐怖。應作因緣虛妄空觀，猶如幻化無所有觀，第一義空清淨智觀。<sup>18</sup>

用繫心一處，加上不淨觀者，例如佛陀為迦絺羅難陀教授白骨觀，骨白如珂雪：

佛告迦絺羅難陀。…定心令住，不使分散，先當繫念著左脚大指上。諦觀指半節。作泡起想。諦觀極使明了。然後作泡潰想。見指半節極令白淨。

<sup>18</sup> 《禪要經》〈呵欲品〉；《大正藏》冊-----頁 237c

如有白光。見此事已。次觀一節。令肉劈去。見指一節。極令明了。如有白光。佛告迦絺羅難陀。如是名繫念法。…觀一節已。次觀二節。觀二節已。次觀三節。觀三節已。心漸廣大。當觀五節。見脚五節。如有白光。白骨分明。如是繫心。諦觀五節。不令馳散。…復當起想。令足跌肉兩向披。見足跌骨。極令了了。見足跌骨。白如珂雪。此想成已。次觀踝骨。使肉兩向披。亦見踝骨。極令皎白。次觀脛骨。使肉禿落。自見脛骨。皎然大白。次觀膝骨。亦使皎然分明。次觀臑骨。亦使極白。次觀脇骨。想肉從一一脇間兩向禿落。但見脇骨。白如珂雪。乃至見於脊骨。極令分明。…見心肺肝大腸小腸脾腎生藏熟藏四十戶蟲。…佛告迦絺羅難陀。是名不淨想最初境界。佛告阿難。汝持是語。慎莫忘失。為未來眾生。敷演廣說此甘露法三乘聖種。<sup>19</sup>

又有白骨觀，初有不淨之想，但更進一步，要「慎莫棄身」，而觀白骨如雪清淨，而終是如幻、空無我：

佛告阿難…第二觀者。繫念額上。諦觀額中。如爪甲大。慎莫移想。如是觀額。令心安住。不生諸想。唯想額上。然後自觀頭骨。見頭骨白如頗梨色。如是漸見舉身白骨。皎然白淨。身體完全。節節相拄。復見前地諸不淨聚，如上所說。不淨想成時。慎莫棄身。當教易觀。易觀法者。想諸節間。白光流出。其明熾盛。猶如雪山。…見此事已。身心安樂。無驚怖想。心想利故。…但純見水。涌住空中。復當起想令水恬靜。佛告阿難。此名凡夫心想白骨白光涌出三昧。亦名凡夫心海生死境界相。…爾時行者。思惟無我。身意泰然。安隱快樂。…此想成時。名第十四觀外四大，亦名漸解學觀空。…佛告阿難。此想成已。復當更教繫念。諦觀身內地大。…如是種種諦自思惟。何處有人及地水火風。觀此地是敗壞法。觀此火猶如幻。…觀身靜寂。不識身相。身心安隱。恬怡悅樂。如此境界。名第十五四大觀竟。<sup>20</sup>

這樣的白骨觀，亦於運用身外內之四大觀想，觀空如幻，觀無我，身心安隱，恬然悅樂。

同樣是從身體著手的禪觀，不淨觀與白骨觀，都運用身體層層觀想，層層剝離，或漸次開闊，或細密入裏。雖然有光明白雪、無我如幻之教義，但畢竟從止欲不淨開始，有去肉見骨之相，有污穢厭惡之想，所以「慎莫棄身」，有所轉觀，也是佛陀敦敦教誨的苦心。

由此反觀洪老師的放鬆禪法，在入手方法上，同樣是以身起修，身心連結，但以「放鬆」為核心（不從止欲、不淨），放鬆即無執，無執即捨離顛倒妄想，即是身心放下，這自然與緣起性空相應，與無我如幻相應，不必再轉觀。同時，

<sup>19</sup> 鳩摩羅什等譯《禪法秘要經》卷上，頁 242c-243c。

<sup>20</sup> 鳩摩羅什等譯《禪法秘要經》卷上，頁 244b-251a。

在這樣的放鬆過程，注入光明想，讓身心在自然身形中，進化成佛身（非成清淨白骨）。而因為放鬆而光明，因為無執而通透遍，所以產生全方位的力量，可以讓身心健康長壽，幸福自在，充滿生機，大力大用，活活潑潑地活在人間、法界。由這樣的對比，更可具體清楚看出作為一個二十一世紀禪者的創新與用心。

## 二、妙定禪法

### 1、妙定禪法的由來與內容

放鬆禪法藉由觀想放鬆身心的執著，而妙定禪法即更具體地以佛身為典範，藉由簡單的動作來調整身形，讓身體居於自然、正確、圓滿位置，以此來連動於心，使心趨向穩定、智慧、慈悲，直到佛身心的圓滿境界。洪老師白云：

妙定功是禪法發展出來，乃透過佛陀的妙身相好，以及自身對心、氣、脈、身的體悟，建構出佛身生理學，並依循法身中脈之理，所創發出最簡單易學，但卻具有不可思議妙效的養生功法。事實上，能夠成就佛身相好莊嚴的因緣條件，是由廣大福德所積聚而成的，並且依於無執的空性，以大悲心來圓滿成就。而妙定功則是依於此佛身之理，以最直接的方便，讓大眾迅速改善身心，成證圓滿理想身心的方法。…<sup>21</sup>

依據佛身三十二相好來調身，再進行十式動作，這樣的方法，是洪老師的修行體悟而來，

…雖然天生體弱，再加上身受內傷，但延續不斷的禪修，使自己進入大學之後，身心有了極大的突破，…

這時，不只是內傷，乃至心窩腫處，開始氣機貫通，胸骨、肋骨及脊骨也陸續產生變化，身體不僅日益健康，而且全身的骨骼、身形也逐漸變化，呼吸越來越細微，心念也更加的自然專注。這些因緣，也成為「放鬆禪法」與「妙定功」的發展根基。

身心變化最強烈時，是一九八三年於南投別毛山閉關時，這時身體完成放鬆，能自然伸縮，也因為此時的經驗，所以才發展出「放鬆禪法」。而一九九〇年的一場大車禍，幾乎奪走我的生命，…

不可思議的是，雖然身體嚴重受創，但由於心力的不斷增上，依然產生許多微妙變化，似乎不因受創而停止進步。二〇〇二年，一些同修向我問及調身及鍛鍊的方法時，我就隨宜向他們解說。

---

<sup>21</sup> 洪啟嵩《妙定功，超享壽》；臺北：商周出版、2011，頁 03。

由於這些同修大多是習武者，而我對於武術是個門外漢，只有以自己學禪調身的心得，以及三十年來禪修中的身心變化向他們說明。這些內容，也是我一直想解說的「佛身生理學」。<sup>22</sup>

結果這樣由禪修得來的身心經驗，引起極大回響，這些習武者經由調整之後，身心氣脈日漸通達；有了這樣的因緣，洪老師就編出十式的妙定禪法，希望能讓大家身心受益。這十式的妙定禪法有如此的功能：

這十式雖然簡單，卻能涵容人體最重要的基礎，使人類身體在最簡單、自然、放鬆的狀況，開展無盡的生機與力量，帮助大家迅疾有效的改善身體上的問題，進而影響呼吸及心念，產生最深刻的寂定。妙定功對身心兩利，功效卓著，許多同修不論男、女、老、少，經由短期間的修習，就已經有了極好的成效，證實它能增進身體功能、修身養生、回春延命，使心靈放鬆自在，心念明晰常定，增長智慧與慈悲，具有儲存未來圓滿生命的能量。<sup>23</sup>

而妙定功的心要，即是放鬆禪法的基礎之一：「心如、氣鬆、脈柔、身空、境幻」，換言之，放鬆禪法與妙定禪法二者是可以相輔相成的，內蘊同樣的實相法義，只是一個由觀想入，一個由調身入。一樣是要加速人類身心的進化，達到佛身心的圓滿境界。

妙定禪法十式，是在調身後，再展開十式：

調整身線共分為：

- 1、 調整鎖骨
- 2、 調整肩關節
- 3、 調整肘關節
- 4、 調整腕關節、指關節
- 5、 調整肩胛骨
- 6、 調整手臂與肩胛骨
- 7、 調整胯骨
- 8、 調整雙腳
- 9、 頭部

第一式：大圓滿式

第二式：平展式

第三式：扶日式

第四式：龍定式

第五式：迴轉式

---

<sup>22</sup> 洪啟嵩《妙定功，超享壽》；臺北：商周出版、2011，頁 03-05。

<sup>23</sup> 洪啟嵩《妙定功，超享壽》；臺北：商周出版、2011，頁 05-06。



- 第六式：跨足式
- 第七式：力士式
- 第八式：獨立式
- 第九式：千軸式
- 第十式：大吉祥式<sup>24</sup>

## 2、妙定禪法的特色：

### (1) 解開身體的壓力點

洪老師以禪修身心變化的經驗，以及其自身身形的展現，來檢明我們身心幾個重要的壓力點所在；有些壓力點，還是我們一直以為身體本來就該如此的，所以他的觀察，顛覆一般對人體身形的看法。例如我們總認為脊椎成 S 形是正常的，但洪老師依其經驗，認為這是壓力所致，會使身體的氣機阻塞，其言：

一般人最常見的身形—從側面看脊椎骨呈現 S 型。頸椎向前傾，頭部也跟著一直往前，導致大椎骨突出；又由於長久被灌輸要抬頭挺胸，這種姿勢使得腰椎受到很大的壓力；而且臀部要後翹，讓尾閭骨產生壓迫緊張。而圓滿身相的脊椎骨是自然豎直，骨節間相連如自然串起的珠鍊一般，這是由於氣脈通達的緣故。氣脈完全通達的人，身體連成一氣，大椎骨突出的部位會變平，脊椎骨會整個變直的，完全沒有剛硬不平的線條，全身自然充滿著氣機。<sup>25</sup>

諸如此類，他認為人類身形大致呈現幾個共同的壓力點：1、頸椎不直。2、肩胛骨上聳。3、肩膀內含。4、腰椎前頂。5、S 型脊椎。6、胯骨外翻。7、膝蓋僵硬打直。這種看出人類身形問題的見解，進而認為可能改善，有方法改善，是很重要的特色。

### (2) 以佛身為典範，藉外在調身來趨近佛身

佛身的三十二相、八十種隨形好，雖然是印度文化中認為人類身心最圓滿的狀態，但還是具有生命昇華後人體展現的共同性。所以佛陀具此圓滿相，是其人間的報身，也是智慧與慈悲圓滿所成。

每一個圓滿相都代表特定的圓滿德行，例如「足下安平立相」就代表佛陀腳底氣機飽滿，身心氣機通暢，能夠如此通暢，正也代表心無罣礙，自在柔軟，這也正是智慧的表徵。但我們一般人是腳底凹陷不平，氣機不足，愈老愈心無力，愈乾枯，這也代表我們的內心是緊張執著，而且日積月累，年歲增長，壓力日增。

<sup>24</sup> 詳細動作方法，請參見洪啟嵩《妙定功，超享壽》；臺北：商周出版、2011。洪啟嵩《最勝妙定功》，臺北：菩薩協會印行、2001 年。

<sup>25</sup> 洪啟嵩《妙定功，超享壽》；臺北：商周出版、2011，頁 42。

妙定禪法基於這樣佛身生理學，以佛身為典範，由洪老師的親身禪修經驗，設計一些簡單動作，讓身體往正確的位置調整接近，讓身體身體正直了，心也會寂定安住。長期下來，自然能開發智慧與慈悲，成就圓滿佛身。

這樣的方法，其特殊之處，首在告訴我們佛身可成，續而還能藉由具體身形的調整，來影響心靈，安定心靈，進而開發智慧。身心本是連動的，藉由心靜來身定，當然亦是方法，但藉由身定來心定，也是一個妙處，而且更具體。因為身體通暢些，呼吸就順暢，心靈所受的壓力也就減少些，身體的阻塞少了，呼吸深長，心靈不用去緊張防護，自然無所罣礙，由此交加放鬆放下，功效加倍，禪坐時也更加快速進入寂定，日常生活亦能身心常趨穩定、健康，這正是妙定禪法的妙處所在。

### （3）身線與中脈

從佛像的《造像度量經》中，標示的建造佛教所需的比例，這些比例線條都是直線，用來方便形成完美的比例。由於是直線條，具有直順，平正、不扭曲的效果感，又有下墜、放下的實質感，洪老師就引作為調整身體的方便。

所以妙定禪法調身時，會運用這些身線讓身體貫串，氣機得以通暢。以身體的中軸線為軸心，前、後、左、右各觀想身線順著下來，從上到下，從頭頂到腳跟。一個面向，少則中左右三條，多則九條，甚至更細密，成面，成立體。藉由這樣的身線觀想調整身體，使之串連，不折裂，不扭曲，由此可以調正通暢呼吸、骨骼、內臟、肌肉、氣脈等等。

密教修行有所謂的開啟中脈。中脈不是真實存的血肉脈道，由身體正中央臍下四指處的「海底輪」，往上「臍輪」、「心輪」、「喉輪」、「眉心輪」、「頂輪」。中脈是智慧所開啟的智慧脈，象徵智慧與悲心圓滿顯現於身體上，而具體呈現於佛身者，即是頂髻之現起。中脈的圓滿是要悟入空性，是悲智的圓成，是空脈，所以開啟中脈也是佛身報身成就的方法，也是佛身的生理學，其方向與放鬆禪法、妙定禪法的根本精神一樣，洪老師也從這個面向，互相融和會通。<sup>26</sup>

身線之正之直之柔軟，是無執身心的自然呈現，所以它可以有多線，也可以是核心一線中脈，甚至是全面普遍而無線；而妙定禪法所拈出的身線調整，是由圓滿佛身的身形所導出的一種殊勝方便，藉此方便，讓修學者迅速趨入，正確相應佛身。

### （4）放鬆、放下、放空

妙定禪法的所有動作，不同於一般的體操、武術、瑜伽等健身動作。因為其基本核心是在充份放鬆上，也不需要拗折高難度的動作，更不需特別用力，也不是隨便作個動作而已，而是都需要在放鬆下動作，動該動的地方即可，讓所有的動作都是放鬆的，而且是立體式的放鬆，這樣也才能落在正確的位置上。否則為了作一個動作，牽動另一個身體部位，並緊張地作，這都無法達到效果。

<sup>26</sup> 詳情可見《現觀中脈實相成就：開啟中脈實修秘法》；臺北：全佛出版社、2007。

所以整個妙定禪法的動作，外在看來非常簡單，動作都不大，但每一式都會配合放鬆禪法的放鬆、放下、放空的放鬆禪法來練習，讓身心自然純熟處於放鬆狀態。

## 肆、成佛大戰略：大悲發心

藉放鬆禪法、妙定禪法的修練，讓身心放鬆無執，則能健康長壽、幸福有力、自在無礙，邁向智慧與慈悲的圓滿。無執為智，有力為悲，但有智無悲無法成其深，有悲無智無法成其廣，悲智要雙圓，所以洪啟嵩老師認為「大悲發心」是重要的動力所在。

大乘菩薩道，首重發心，發心是一種動力，大悲心更是強烈的動力，是度眾利他的大動力，破除我執的大動力，這樣的大動力，是來自不忍眾生受苦；《觀佛三昧海經》就言：「悲者見眾受苦，如箭入心，如破眼目，心極悲苦，遍體兩血，而欲拔之」。洪啟嵩老師依此作偈頌，顯示大悲相貌：「悲者見眾受苦難，受箭入心破眼目，心極悲苦遍體血，欲拔救度不涅槃，般若諸佛之親母，大悲諸佛之祖母，大悲出生大智慧，諸佛嫡子當生悲」<sup>27</sup>，並解釋言：

真正的悲心是會流血的！真正的悲心是錐心泣血的！所以真正的悲心者，見眾生受苦難的時候，就宛如箭射入你的心一樣，就宛如你的眼目被破了；心中十分悲苦，直到遍體出血。

因為這麼痛苦，你為了要拔除這些痛苦來救度他們，所以才不肯入涅槃！沒有悲，就沒有功德；沒有悲就沒有福德。各位要好好的去體，好好的發心！各位是不是曾經對眾生產生那種錐心泣血的同體感覺？「悲者見眾受苦難，如箭入心破眼目，心極悲苦遍體血，欲拔救度不涅槃」。這四句偈，各位都應該把它刻在胸口，刻在心上。…

有些人會認為：「悲心是情感衝動，而我是很理性的！我不要感情那麼衝動，因為感情衝動沒有智慧」，如果把悲看作感情衝動，這是不對的。悲，是有感情，是一種很深的感情，但是這種深情是昇華的，是遠離我、我所得的，而且具有很強烈的力量。一般感情的力量，在世間是輪轉的力量，在法界當中，它生起法界大悲，就是法界法輪轉動的力量。<sup>28</sup>

不忍眾生受苦，而發起大悲，所以當我們在修學各種教法時，如果也能發起大悲，所學必然深遠，所用必然寬廣，例如修習禪定時：

習禪者的發心與其修學禪定的成果有極大的關係。如果以大地比喻發心

<sup>27</sup> 洪啟嵩《大悲如幻三昧禪觀—大悲示現菩薩如幻妙行的禪法》，頁 117。

<sup>28</sup> 洪啟嵩《大悲如幻三昧禪觀—大悲示現菩薩如幻妙行的禪法》，頁 117-119。

(佛教常用「心地」這兩個字來代表)，那麼，發心大的人，他的心地廣大，就如同整個大地；發心小的人，心地狹小，就如同花盆中的泥土。同樣的一棵樹木的種子在大地中，只要因緣條件適宜，就能欣欣向榮，長得極為高大，供後人乘涼，在小盆子中的樹，不管你用功多大用時多久，百般雕琢，還是不能長得極大。

如果一個人學習禪定，不只是為了個人，而是為了整個廣大的生命界，那麼，他在心靈上比較不會計較個人得失，這種心態對禪定較有助益。在禪定中，心靈的變化會隨著禪定的深入而愈來愈微妙、敏銳，因此受到觀念的影響也會愈來愈深。正確的心理，能使習禪者心胸坦蕩，與禪定相應。利益廣大的眾生及造福世界的心理，佛教之為菩提心，而發菩提心的人，就是菩薩，他所學及所修習的禪定，就是菩薩禪。…一個人如果能夠為了利益眾生及創造光明的世界而習禪，那麼他的心靈將有無邊的清涼、安靜，前途充滿光明，一切善緣聚會也將幫助他學習。<sup>29</sup>

洪啟嵩老師也以生命戰略位置來比喻發大悲心：

生命要站對「戰略位置」，如果具足慈悲心，那麼生命就是站立在最佳的戰略位置。…戰術好比在地方合作社開立帳戶，戰略好比在世界銀行開立帳戶，金額雖然相同，但是作用大不相同。因此生命要有戰略，而最大的生命戰略就是「大慈悲心」；從戰略的角度看，大慈悲心比智慧更重要，因為「智慧是諸佛之母，慈悲是諸佛祖母」，慈悲生智慧。智慧有兩種，一種是一般「解脫智慧」；大菩薩的智慧、「大般若」則是由大慈悲心而來，因此慈悲心就是我們的大戰略。…<sup>30</sup>

發大悲心，即發大悲誓願，正是建構生命的大願景，是生命最究竟的願景，願眾生離苦，願眾生安樂，願國土清淨，願法界清明…。有發心，有誓願，就是開始行動了，而且是站在絕佳、正確的位置上發動，這樣的力量非常大，也具備自清自淨功能，我們生生世世行動著，誓願也生生世世守護我們：

就從現在開始，我們發起誓願，世界就這麼改變了，我們改變了心，我們體悟了空性，我們發起生命的願景，世界就開始改變了。所以佛經裡寫了很多不可思議的事情，這些不可思議的事情，就是當我們真正發願的時候，宇宙會震動的，因為它根本的結構產生了變化。當我們正式發願的時候，我們會感覺到在這個世界、我們所在地方不一樣了。<sup>31</sup>

<sup>29</sup> 洪啟嵩《坐禪之道》；臺北：阿含文化、1998，頁 65-66。

<sup>30</sup> 洪啟嵩《如觀自在--千手觀音與大悲咒的實修心要》；臺北：全佛、2006，頁 222-224。

<sup>31</sup> 洪啟嵩《心性修鍊的八堂課—圓滿人生的八個學分》〈發起生命願景改變世界〉；臺北：全佛、2006，頁 83。

發心，大悲發心，是生命修練的動力，是禪修能成其廣大的動力，是悲智具足圓滿的動力，是福德廣大無量的動力，所以修學以佛身心為典範相應的禪法，必然要具備大悲發心。

## 伍、結論

對於禪觀三昧，洪啟嵩老師將佛法禪觀做了全方位的整理，總攝所有佛教禪觀三昧，並講授這些禪觀實修的次第法門，總匯為《禪觀秘要》；內容分為六大類：根本禪法、大乘三昧、佛菩薩三昧、密教三摩地、禪宗法門、佛果三昧。<sup>32</sup>這些內容整個總攝也貫串了佛法所有的禪法。而本文所探論的以佛身心為典範、與佛身心相應的放鬆禪法、妙定禪法，則是洪老師出入傳統禪法，面對現代人身心問題，融入時代因緣之下，所提出足以導引現代人類身心進化圓滿的禪法。

佛法談覺悟，總有苦迫捨離之味，談大悲，總有悲天憫人之憂，實則覺悟非苦非樂，大悲非悲非哀。既然如此，對壓力倍增的現代人來說，洪啟嵩老師從健康處談覺悟，要人們「健康覺悟」，從快樂處談慈悲，要人們「快樂慈悲」；而他創發的放鬆禪法、妙定禪法，處處以幸福的語言，契入實相，所謂「放鬆使我們的身心得到解脫，讓整個生命充滿了喜悅，充滿了力量」<sup>33</sup>！正是其提出「健康覺悟，快樂慈悲」理念的展現。

---

<sup>32</sup> 洪啟嵩《禪觀秘要》：臺北：全佛、2005。

<sup>33</sup> 洪啟嵩《養生從放鬆開始》：臺北：商周、2010。頁 61。