

放鬆禪法與妙定功在身心的實效

● 洪啓嵩

本段記要，是二〇〇四年洪啓嵩老師應邀至紐約佛青會，教授放鬆禪法及妙定功的內容摘要，可以提供有心學習者在身心上的實效驗證。

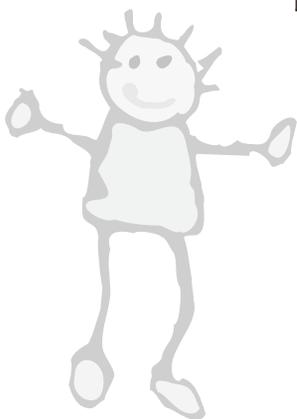
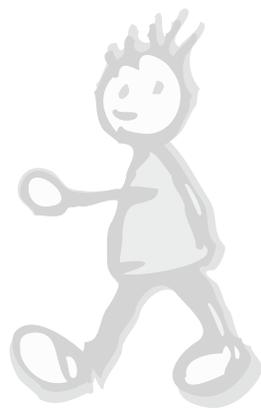
各位大德，今天在這裡，要和大家研討的是我們身心改變昇華的力量，及實際的練習方法。由於在紐約停留的時間很短，我希望能在這極少的時間中，盡量將所學供養給大家。這裡有的朋友在波士頓已經聽過我上課，這次的美國之行，和大家研討的主要是「放鬆禪法」、「妙定功」和「坐禪」，都是大家生活中直接可以運用的方法。

這次在波士頓，妙定功造成很大的震撼——它對身心的改變實在太快了！

以麻州佛教會張會長為例，他本身才練習妙定功沒多久，長年的花粉熱症狀竟然消除了！

講到妙定功，就要從它的根本「放鬆禪法」開始講起。這套方法是我在一九八三年於深山閉關，出關下山之後，我的家人看到我非常訝異，因為之前我的身高是一七四公分，但是出關下山之後，卻變成一百八十多公分，後來我發現自己的身高可以伸縮十幾公分。我開始思維其中的原理，並將其整合成為一套簡單易學的方法，希望每一個人都可以使用。

放鬆禪法的原理，是以地、水、火、風、空等構成宇宙的五大元素自在轉換之理，從心、氣、脈、身、境的完全放鬆，加上《金剛經》中過去心、現在



心、未來心三心不可得的法要，讓身心完全徹底放鬆、連自我的執著也完全放鬆，安住在法性光明之中。

這套方法的內涵是佛法中極為深祕的修法，但是我將其整合成非常簡單，容易使用，而且效果極為迅速的導引法，加上這套方法並沒有任何宗教色彩，因此任何人都很容易接受。



在一九九九年台灣九二一大地震時，當時國防部也使用這套禪法，來幫助救災的官兵們解除壓力。那些年輕的阿兵哥從來沒看過那麼多屍體，除了挖掘、搬運之外，還要從中尋找生還者，因此有許多人產生了災後壓力症候群。

當時我的學生們就倡錄了三千套「放鬆禪法」及「睡夢禪法」，贈送給國防部和內政部消防署，協助他們進行救災人員災後心靈輔導。其中還有一段有趣

的插曲：當時他們和國防部聯繫時，國防部的態度很審慎，要他們先寄幾套樣本去審核，沒想到隔天就非常高興，急著請他們把所有的放鬆禪法和睡夢禪法趕緊送去，原來是他們高階的長官試用後效果非常好，尤其是針對失眠的效果更是明顯。原本是送給陸軍，後來連海軍也來詢問。在二〇〇三年，SARS風暴席捲全球時，這套放鬆法也曾協助台灣第一線的醫護人員身心放鬆，安定情緒。

而以放鬆為核心的妙定功，更是展現出不可思議的力量。之前我在哈佛大學演講，當場做了一個示範，把聽眾嚇壞了。當時我想示範一下放鬆的力量，就找了一位年輕的華人聽眾上台。但是，當他站起來時，我才發現到他足足有一九五公分那麼高，手臂大約是我的三倍粗，他一站到我旁邊，當時在台下的學生事後回憶說：「從來沒有感覺老師那麼矮過。」

我用一根手指搭住他的脖

子，一個動作，就把他整個人摺倒了，全場震驚。台下一個外國老教授，事後告訴我的學生：「那個孩子一定嚇壞了！他大概從來沒想過這輩子會被人用一根指頭摺倒。」後來我聽學生們說，才知道那個年輕人是哈佛大學籃球校隊的隊員。

為什麼我會有這種力量？這是身心完全放鬆的緣故。

妙定功就是建立在放鬆的基礎上，結合佛身生理學，所發展出來的不可思議功法。佛身是人類身心最完美的典範，是人類身心最佳的健康樣態，妙定功就是如何讓我們受到壓力扭曲的身體，回復安住在圓滿佛身的方法。

這樣的力量，並不是特別的現象，只要大家掌握了放鬆的要領，身心真正放鬆了，都會具足這種力量。當然，這只是一個示範，放鬆禪法對身心的好處實在

太多了！除了高度改善失眠、憂鬱、焦慮這些文明病之外，它更能讓我們身心的細胞產生一種積極主動的力量，讓身心趣向健康覺悟、光明圓滿。

放鬆的三個觀想祕訣

以下我們就來談談放鬆的三個觀想要訣，這三個概念是大家隨時隨地想到就可以運用的：

一、如在水中：

現在大家可以想像自己全身就像泡在溫泉中一樣，完全不用力，整個身體自然浮在水中。如果天氣熱的話，就想像身體在涼泉中。當我們這樣想像的時候，由於心的習慣，立刻會釋放出泡在溫泉中那種放鬆舒適的高峰經驗，進而顯現在身體上，比我們沒有想像之前更輕鬆。



二、身如楊柳：

現在我們想像自己的身體就像楊柳一般，長在地上，身心如同楊柳樹一樣柔軟。當壓力來時，就如同陣風吹拂過楊柳，完全不留下痕跡。

大家可以按彼此的天宗穴，在肩胛骨的幾何中心點，按下去非常疼痛，按鬆開後，立刻就有熱氣散出來，代表壓力釋放。這是我們身心壓力積聚最深的地方。身如楊柳，就是讓壓力如風吹過，不要積聚殘留在身上。不管是老闆罵你，老婆罵你，先生罵你，我們就想像自己身如楊柳一般，一陣風吹過去了，我們的枝條在風中擺動，風過水無痕，讓壓力隨風飄逝，在身上完全不留痕跡。

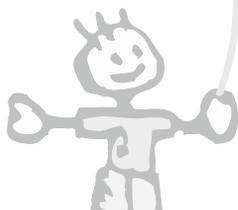
這不是對人家罵的內容沒有感覺，而是有感覺卻放鬆。因為如果有感覺又緊張的話，就更容易出錯。只有身心放鬆了，才能把罵的話聽清楚，做正確

的判斷，不再重複過去的錯誤。如果罵得沒有道理，我們更不應該為這種事生氣傷身。所以，就讓身體像楊柳一般柔軟，讓壓力隨風而逝吧！

三、身如氣球：

現在很多人經常容易腰痠背痛，腰部完全沒有力氣。腰部如同身體的承軸，如果腰部沒力氣的話，很難健康。所以，我們想像從脊椎骨的最末端尾閭骨開始，脊椎骨開始一節一節，變成一個一個氣球，氣機飽滿流暢，將我們身體的中樞脊椎骨，一節一節串起來。當我們這樣想像時，身體自然就直起來了。再來，我們想像全身的骨頭，每一個骨節都像充飽的氣球一樣，我們的五臟六腑、我們的細胞，都變成一個一個小小的氣球，氣機就暢通了，也不會造成內臟器官的壓迫，身體也就健康了。

以上這三個觀想的方法，或許有的人一下子沒法想像出來，





但是先有了這個觀念，心念到了，身體慢慢就可以改變。身體是我們自己的，雖然有很多是屬於生理上的限制，但是它可以改造的空間，永遠比我們想像的大。最徹底的改造，莫過於將我執完全鬆開，完全無我。

其實，心和身的聯結，永遠超出大家的想像。大家要了解自己身心聯結的力量，還要相信自己透過正確的方法，確實可以改變身心。

很多人說：「我很信佛。」但是他就是不相信自己。不相信自己，他如何相信自己相信的呢？這是矛盾的話。不相信自己而相信佛，這不是真的相信佛，而是相信自己的妄想。所以我們要對自己有信心，相信自己能改變，就像佛陀所宣說的四聖諦——苦、集、滅、道，觀察苦的現象（苦），了知苦生起的原因（集），希求苦息滅的境界（滅），並透過正確的方法來使苦息滅（道）。這是無常的精進

觀——深信自己能改變，並實際透過正確的方法不斷的提昇自己，臻至圓滿。

這次我在波士頓的期間，麻州佛教會的同修感到非常疑惑，因為我在那兒，幾乎每天都是從早上起床睜開眼就開始說法，連在吃飯時也是一桌人圍著問問題，整天下來到半夜十一、十二點才能休息，但是我的聲音都沒變，也沒有「失聲」。其實，我的身體受傷是很重的，經過年輕時一場嚴重的大車禍之後，現在還能有這樣的體力，這都是因為放鬆的功效。告訴大家的這些方法，請大家隨時隨地拿起來用，無論是在修行還是養生上，都有很大的好處。④

摘自洪啓嵩居士所著《普賢法身之旅——2004美東弘法記行》

