

## 放鬆養生速成法

### ——放鬆禪法與妙定功（四）

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

今天除了放鬆禪法之外，還要跟大家講「妙定功」。

由於時間的關係，妙定功的部分今天我只能跟大家報告你們手上圖像的基本調身式，另外十式運用動作可能沒法教。

妙定功的基本式是最根本的，大家學會之後，身體的壓力折線自然就會展開拉平，自然而然的血液循環就會變好，整個身體的氣機、力量就會增強，慢慢的你們的身體會自然朝佛身發展，臉相和身體各方面都會改變，朝向圓滿佛身發展。所以我稱這個基本調身式為「大圓滿式」。

妙定功是怎麼來的？其緣起是我在一九九〇年發生一場嚴重的車禍，身體受損極為嚴重，不只我的脾臟碎裂，腎臟有一邊也受損。當時我應該有腦震盪，但是在醫院裡，我不肯讓他們動我的腦部，而自己進行調整。出院的時候，由於尚未完全復原，產生了空間系統混亂的現象，我的東邊常常會想成西邊，後來把它調整好了。

車禍當時的狀況，是車子前面的保險桿插入我的身體裡面，勾著我的身體在馬路上拖行，我那邊的肌肉嚴重受傷，小指的筋都斷了。

一般而言，如果有三位醫生，會有四種醫法，每一位醫生的醫法都不一樣，關心的人多，有時候也有一些麻煩，每一位所主張的醫法都不一樣。當時我還算有名，發生車禍之後，各方關切，使得我有三個主治醫師，其中一位醫師主張「刮瘡術療法」，每天他拿著刮鬍刀的刀片，刮我肩膀的肉，因為我那邊的肉整個爛掉，變成死白的腐肉，每天他用刀片刮，刮到鮮血直流為止，他說這樣才會長出新肉。每天我被這樣刮，很痛。各位！真的很痛，手腳都發汗，但我不叫痛。醫院裡有一個很特別的狀況，就是你不叫痛，就認為你「不痛」。他刮得很安穩，但是我很痛啊！當時我也搞不大清楚，我想關公刮骨療傷也只有一次，他卻每天刮，我的細胞不知痛死多少。

有一天，我忍不住問他：「醫師啊！你為什麼要這樣做？」

他說：「你那邊的肉都是白色的肉，血液沒有辦法到達，一定要把它刮掉，讓血液流通，肉才變成活肉。」

我說你應該早跟我講，明天你不用刮了。大家知道為什麼？因為血是自家供應的。那天晚上我用觀想的力量，讓那邊的肉流出血來。第二天早上，醫生一看卻說血太多了，於是我就讓它流少一點。

為什麼我可以這樣控制自己的身心？是因為長期禪修的結果，禪定可以達到這種境界。你們修妙定功，修放鬆禪法，將來你們也可以控制自己的身心，沒有問題。

我在醫院實在很辛苦，我常笑稱自己在醫院練「九陽神功」，因為我只能睡右側一條線。身體正面被車底燙傷，背面被車拖在地上磨傷，肋骨斷掉兩根，一般肋骨斷兩根不用接，斷三根才開刀。我唯一能睡的只有一側，所以像在練九陽神功。當時醫院的護士例行要為病人做心理輔導。她們問我：「洪先生，請問你會不會痛苦？」

我說：「我會痛，但不會苦。」

各位，「痛」是生理現象，「苦」是心理現象。我說我很痛，不過不苦，還有一點快樂。我不是受虐待狂，我是「痛樂」。「痛」是生理，是因緣。我們學佛不是要每天得到福報，不是的，是學在任何狀況裡，都能超越它，這才是學佛嘛！佛法不是這樣學的嗎？如果只求好運，就學人天福報法就好了！「天法」會讓你享受；而「佛法」則是幫助你超越煩惱。所以我「痛」，但不「苦」，故說「痛樂」。大家不要拿一把小刀割我，試試我會不會痛樂？是很痛的。佛法裡確實有痛樂。佛經說提婆達多要暗殺佛陀，佛陀受傷，他痛苦嗎？我跟大家保證，佛陀的肉身有神經系統，一定會痛，但是不會苦。

我跟佛陀境界相比是差太多了，佛陀面對很多挑戰，都能從容勝出，最重要的意義就在他能超越這些境界。佛法是讓我們超越這些苦，所以我說自己是「痛樂」。發生這樣嚴重車禍之後，我還有很多事情要處理，無法好好調養。當時認為自己這一輩子身體不可能再改善了，沒有想到在這幾年中，我的身體有好的變化，手掌現在比以前厚了約四分之一，氣又充足，身體不斷的在改變，我感受到很大很大的安慰，覺得學習佛法實在是功不唐捐。所以，對佛陀，我們真的要感恩。

「放鬆禪法」是一九八六年，應大眾之請所教授。而「妙定功」則有另一段故事。大約在二〇〇一年，我的一些學生裏，有習武的人士，一些武林高手。我從小體弱多病，又沒有練過武術，只學過靜坐，我不諳武術，但有時候會跟他們討論禪方面的意旨。後來這些學生問我很多身心的問題，有時為了要調整他們的姿勢，也必須和他們討論手。

我觀察這些高手的肢體動作，發覺一個問題：即使是這些孔武有力的武林高手，他們的身體姿勢結構卻有很多空隙。我本來以為大家的身體狀況跟我一樣。後來發覺他們的動作怎麼那麼奇怪，仔細觀察之後，從他們的間隙切進去，沒想到他們就整個人倒下去了。我說你們不是武術很高強嗎？為什麼我手一舉就倒了？他說我這樣一拉、一舉，他們就轉不過去了，好像找到他們的死穴，整個人就倒下去了。

怎麼回事啊！我看他們的身體形狀，整個身線都不對，因為沒有放鬆的緣故，是硬練出來的。我把這個發現跟佛身相比對，原來問題是這樣的。於是我開始學習，把他們的姿勢變成我的姿勢。人家問我有沒有學過妙定功？我說沒有，因為我真的沒有學過。我怎麼創發這個功法呢？我是看到學生錯誤的身體姿勢，先把自己原本放鬆的身形，變成和他們一樣緊張的錯誤姿勢，再調回來我原先放鬆的姿勢，然後我把其中的過程化繁為簡，找到了所有問題的關鍵，把這幾個問題的關鍵調整成正確的姿勢，這就是妙定功的由來。

## 妙定功的練習

我們身體裡面第一個嚴重的問題是在哪裡呢？就是在我們的肩膀，我們的肩膀常受聳起壓制，所以我們的肩膀都變形了。這邊變形，大椎骨突出來的結果，頸部就會往前伸，像 ET 一樣。

大家可以檢查我的背部，從大椎骨到下面全部是平的，我的背是平的，大椎骨也完全是平的，和大家不太一樣，你們的大椎骨是突出來的。

佛陀的身相，也是完全平順沒有折痕的，大家要怎麼做才能達到呢？

妙定功的動作，你們調過之後，每一次調會越來越進步，整個身體會越來越舒服。怎麼驗證，我們現在先做一個基本動作，你們就知道了。

一般人壓力大時都會不自覺聳肩，因此在鎖骨附近這一條筋，大家可以檢查這一塊肌肉是不是都很硬？這不是肌肉強壯，而是擠在那邊，所以這一塊要把它鬆掉。

### （一）調整鎖骨

第一功法調身動作。先以鎖骨為中心，身心完全放鬆，放下，如（圖 1）。右手以鎖骨為中心，想像肩胛骨像一扇門一樣輕輕向前含，如（圖 2）。移至身體前方時，讓肩膀放下，手往下沉，如（圖 3）。手平平的移回身側，如（圖 4）。

◎要訣：只移動要動的部位，動作越放鬆效果越好。

做完之後，請問你們現在手的感覺怎麼樣？有沒有氣飽飽的、脹脹的，來，請你們現在看看兩隻手，有沒有一樣長？很多人調整之後的那隻手都變長了，手指會感覺脹脹的，比較有力氣。大家再摸摸自己兩手的皮膚，調整過的那隻手是不是比較細滑？這代表放鬆了，氣機流暢。

大家試試看，用這隻整過的手跟沒整過的手試看看，用調過的手敲另一隻手，再用另一隻手指頭敲看看放鬆完的手，一定會發現調過的手比較強壯有力，要記得，放鬆完之後，千萬不要打人，因為放鬆完之後，氣就很足了，會把人打傷。我的動作很簡單，沒有學會沒有關係，等講完之後再繼續學。

### （二）調整肩關節

第二功法調整肩胛骨。動作很輕微很輕鬆，從零歲到九十九歲都可以練，不必做什麼大動作，馬上有效果。如果沒有馬上有效果，那一定是動作錯了。這個很重要，一定有效果，我教的東西，一定要馬上達到效果，因為我們下一次不一定會見面，你們學會就可以教別人了。

首先以右肩關節為中心，想像肩關節像一扇門一般，向前關門，整個手臂隨著肩關節放鬆向前內含，如（圖 5）。手移至身體前方時，將右手原地輕鬆地往下放，如（圖 6）。肩關節平平的回正，移回身側，如（圖 7）。

◎要訣：肩關節完全放鬆，輕輕的向前含，就像將門往身體前方關門一樣。

◎注意：肩膀不要聳起來。

這個調整動作很重要，很多運動員，尤其是打棒球、籃球的，他們很容易造成關節脫臼，因為他們的動作姿勢錯誤，他們的關節是外翻的。只要一個輕微的動作，就能讓整個關節產生差錯。（老師請現場聽眾上台示範）現在我把他的關節翻開，他的手就變短了，只要輕輕的把他的一個關節翻開，他的手就變短了。沒關係，

來，放下來，只要這樣調回來就好了。

大家平常千萬不要將關節外翻，尤其是走路的時候，如果被人家撞到，手容易脫臼，運動員尤其是如此。NBA 或是紅襪隊這些知名的球隊應該請我去幫他們訓練，保護他們的球員減低運動傷害。

調整好之後，大家會發現這個肩胛骨比之前強多了，因為這個肩胛骨保護住了，沒有調整過的這個肩胛骨骨頭則是外翻的，很脆弱，很容易受傷。現在大家自己摸摸看兩邊肩膀的肌肉，會發現調整過的這邊的肌肉一定比沒調過的肌肉充飽，因為氣血循環好了。

調整過後的手為什麼會變長？就是這個原理。你每一個細胞都受到充氣，當然會變長。一般像老人會變短，小孩子會伸展，這就是氣機不同的緣故。現在你們做這樣的動作之後，氣就飽了，肩膀動動看，它是不一樣的，很舒服的，沒調的這邊會感覺到不太順，像車子沒上潤滑油一般，另一邊則是鬆開的。

### （三）調整肘關節

第三功法以肘關節為中心，想像右下手臂如同在水中一般，朝上慢慢的浮起來，完全不用力的置於胸前，如（圖 8）。感覺手的力量是往下沉的，好像手放在桌上的感覺，如（圖 9）。手肘自然慢慢放下，如（圖 10）。

◎要訣：讓手臂的中軸線隨著肘關節慢慢浮起，慢慢回復。

如果以另一隻手扶著浮起的手臂，感覺手臂有很沉重的力量，表示浮起的手臂是放鬆的。

這個姿勢，首先請大家想像自己在水中，手浮起來，就這樣浮起來就好了，手放下去。你們自己試看看，拍拍自己的肘，兩邊的肘，強度不一樣，調過的這邊會感覺很強，為什麼？因為放鬆了，氣充足了，所以這隻手會變得比原來更長。

### （四）放鬆腕關節與指關節

第四功法想像右手臂像在水中一樣，輕輕的向前浮起，感覺好像有人托著我們的手臂一般，如（圖 11）。腕關節完全放鬆，讓手掌自然垂下來。如果腕關節完全放鬆，手掌與下手臂會自然呈九十度，如（圖 12）。手掌再慢慢回正，再將每根指頭的指關節，由上而下一節一節自然放鬆向內捲，如（圖 13）。手指慢慢鬆開，手指完全伸展開來，整個手臂再慢慢放下來。

整個右手臂調整完之後，同樣步驟再練習左手臂。

◎要訣：調整時的動作要像是浮在水中一樣輕柔。腕關節定住不動，讓手掌自然往下沉。

這個動作是放鬆手腕，想像手在水中浮起來，它的基本要件在哪裡呢？「從水中浮起來」（老師請現場聽眾上台示範）。來，你托著我的手，請問有沒有感覺到我的手很重？（聽眾答：「有。」）

我的手很重，為什麼？這就是重點所在，因為我所說的動作裡，都強調「好像下面有個人托著我的手」。一般人會緊張，緊張會把你的手吊住，不能放鬆下來。手和肩膀都放下來，就好像有人把你的手托住。現在大家想像在水中，是不是浮起來托住那種感覺。整個肌肉鬆開，你在水中是不是很輕鬆？手像有人托住，所

以手就會變得很重。這時你手指頭血液循環馬上會變得很好，手指頭皮膚變得很細，好像氣球一樣，而且會有熱氣。

再來，大家手腕掉下去就好了，放鬆掉下去，回來，現在大家想像手指頭和吹氣的氣球一樣，但是這氣球你一吹，它會捲起來，很鬆的捲起來的氣球，不要用力，我們的動作沒有一個用力的。做完這個動作之後，大家手動看看，做以前你沒有辦法做到的，捲看看，是不是更鬆，沒調過的這隻手是不是不大一樣？

這是因為關節活動的空間增加了，你的關節鬆開了，它更加鬆了。這很簡單，但最簡單的動作反而是最難的動作。就像我要找出這最簡單的動作，是很難的。找到了關鍵，告訴大家，你們一學就會了。

還有，我們平常的動作裏，有一個動作是危險姿勢，就是手臂挺直的姿勢，當我們的關節一頂住時，人家無心一拍，你的手就骨折了。看起來我們手臂是伸直，其實是歪的姿勢，不是直的姿勢。

真正直的姿勢是什麼？是肘關節這邊有一點點微彎，大家可以試試看，這個動作作對了，氣馬上到指尖，你的指頭就會發熱。相反的，只要一頂住，氣就阻斷了。平時，大家若安住一個正確的、放鬆的姿勢，日常活動就不容易受傷。v（未完待續）

