

2024 覺性思想國際學術研討會-洪啟嵩禪師思想研究論文集

主任編輯：劉維琪-中華大學校長

洪啟嵩禪師-南玥藝術文化基金會創辦人、中華大學講座教授

總編輯：梁美惠-中華大學通識教育中心主任

龔玲慧-南玥覺性藝術文化基金會董事長

王桂沚-朝陽科技大學視覺傳達設計系教授

副總編輯：彭婉甄-南玥基金會、台灣覺性地球協會秘書長

編輯委員：吳永猛-國立空中大學名譽教授

吳敬堯-玄奘大學視覺傳達設計系主任

林至善-玄奘大學通識教育中心兼任副教授

段盛華-玄奘大學通識教育中心兼任副教授

陳清香-法鼓文理學院佛教學系兼任教授

陳天佑-中華大學建築與設計學院副院長

編輯助理：羅雨文

美編排版：張育甄

出版發行：中華大學通識教育中心及南玥覺性藝術文化基金會

出版日期：中華民國一一四年八月

出版地點：新竹市香山區五福路二段 707 號

中華大學通識教育中心

電話：(03)5186604 傳真：(03)5186639

電郵：ed@g.chu.edu.tw 網頁：www.chu.edu.tw

印刷：覺性地球文化事業有限公司

電話：02-22190898 分機 30

目錄

序言洪啟嵩禪師序-三門融通—以覺性開啟人類大未來.....	I
劉維琪校長序.....	III
特別收錄 2023 覺性思想國際學術研討會—專題演講摘錄 主題：生命智慧與 AI.....	V
主講人：洪啟嵩講座教授	
太極拳的「性」與「相」- 覺性之路.....	1
林元闓	
以視入覺：虛擬視覺體驗在覺性導引上的應用	32
From Seeing to Enlightening -- Virtual Visual Experience and its Application in Guided Meditations	
龔思維 Kung, Shelton	
法天則地，覺性養心，般若養生.....	58
Law of Heaven and Earth, Nurture the Heart with Enlightenment, Cultivate Life with Wisdom (Prajñā)	
吳奇 Andrew Q. Wu	
不丹農業升級國際化之芻議.....	75
Bhutan' s Agriculture : A Proposal for Its Upgrading and Internationalization	
陳昭義 Chen, Chao-Yih	
雲岡石窟的樂伎與樂器之研究.....	94
A Study on the Musicians and Musical Instruments in the Yungang Grottoes	
張力璠、張焯 Zhang, Li-fan、Zhang, Zhuo	
洪啟嵩禪師覺性藝術創作觀與實踐—以「世紀大佛」為例	138
The Perspective and Practices of Zen Master Hung Chi Sung's Awakening Consciousness in Artistic Creation: A Case Study of the Creation of " The Great Buddha"	
黃齡瑩 Huang, Lin-Ying-	
華嚴宗之覺性思想特色初探—以華嚴宗初祖杜順、二祖智儼與三祖法藏主要著作為據 ...	153
A Preliminary Exploration of the Characteristics of the Huayan School's Enlightening Thought—	
Based on the Major Works of the Huayan School's First Patriarch Dushun, Second Patriarch Zhiyan,	
and Third Patriarch Fazang	
吳登臺 Wu, Deng-Tair-	
洪啟嵩禪師"宇宙的風景"創作之覺性藝術探究.....	176
An Exploration of Enlightening Art in the Artistic Creation of Master Hung Chi Sung's "Cosmic Landscape"	
吳霈嬪 Wu, Pei-Jen	

禪法運用於武術之研究—以「佛身生理學」為例	202
A Study on Applying Zen Method to Martial Arts: The Case of “the theory of Buddha's perfect shape”	
釋延嘉、謝岳佐 Shi, Yan-Jia、Hsieh, Yueh-Tso	
從「心茶十德」到「菁華常春」-心茶道之覺性思想的商業應用	221
From “Ten Virtues of Heart Tea” to “Essence Evergreen”—Commercial applications of Heart tea art	
and Enlightenment	
詹坤穎 Zhan, Kun-ying	
放鬆禪法在「品茶」的運用	233
陳昭宇	
洪啟嵩禪師影音資料庫建置計畫之探討	273
Discussion on the construction plan of Zen Master Hung Chi Sung’s audio- visual database	
蘇敏偉 Su, Ming-Wei	
臺中市食物銀行運作成效之探討：以佛教布施觀點分析	292
Discussion on the operational effectiveness of Taichung City Food Bank: Analysis from a	
Buddhist perspective of giving	
邱寶德 Chiu, Bao-De	
從「地球經濟」到「太空經濟」-菩薩商主之寰宇思維	314
From "Earth Economy" to "Space Economy"- The Universal Thinking of Bodhisattva	
Entrepreneurs	
陳俊銘 Chen, Chun-Ming	
「綁腳健康法」與「佛身生理學」身線之研究	338
The Research on the Foot-binding Health Therapy and Buddha-body physiology	
翁孟楨 Weng, Meng-Chen	
不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀研究	358
Study on the Buddhist Environmental Perspective Contained in Bhutan's Gross National Happiness	
彭婉甄, 方永清 Peng, Wan Chen, Fang, Yung Ching	

序言

洪啟嵩禪師序

三門融通—以覺性開啟人類大未來

在這個瞬息萬變的時代，世界和人類面臨著前所未有的挑戰和機遇。覺性思想國際學術研討會正是以這樣的時代背景為契機，作為人間覺性的任意門，超越時間與空間的限制；當打開這扇門，我們將會看到三個機遇之門也接著開啟了。這三個門是：

(一)世法與佛法的圓通之門

(二)人類未來的開創之門

(三)眾生覺悟的大覺之門

覺性思想國際學術研討會的內涵，正是以「三門融通」作為核心精神的探索與對話。這三門，象徵著人類心靈、智慧與文明的深層轉化，也象徵著人類未來共同的光明願景。

首先是「世法與佛法圓通之門」，世間法與佛法，本為一體，唯因視角與理解的差異而分別。當這扇門被打開，人類思想將邁向更高的智慧境界。本研討會的學術討論與論文交流，正是在探索如何將世法與佛法融通，幫助人類走向超越現前困境的高度文明。這是一種全新的整合，使覺性智慧不再僅限於宗教、哲學的探討，而是可以廣泛應用於社會發展，從而改變整個人類文明的進程。

其次，「人類未來的開創之門」，象徵著我們共同建構的覺性未來。我們期盼看到地球進入一個全新的時代，一個充滿覺性、光明與幸福的黃金新紀元。透過這扇門，我們能夠凝聚各界力量，透過經濟、科技、環保、心理學、藝術、心靈、禪法、文化、養生、武術……等各領域論文的研究，共創人間更美好的未來，讓所有生命都在智慧和慈悲的光輝中獲得幸福，這也是我們對人類未來的期盼與責任。

最後，「眾生覺悟的大覺之門」，透過覺性思想的研究，幫助人們走向究竟的大覺。這不僅是個人的解脫與自在，更是整個地球乃至宇宙的覺性進化。當所有眾生超越痛苦、煩惱，達到身心的究竟喜樂時，這個覺悟的地球將成為推動宇宙正向力量的中心。我們期盼這樣的時代來臨——地球不再只是物質的存在，而是一個充滿智慧與慈

悲的覺悟之境，領航全宇宙進入幸福、喜樂與覺性的未來。

這三道門，不僅是覺性思想學術研究的核心目標，更是對整個地球、整個宇宙充滿慈悲、智慧與幸福的未來願景。覺性思想國際學術研討會，宛如一道覺性的門扉，推開這扇門，我們看見人類未來的三道光明之門也開啟了。我們期盼，以覺性思想國際學術研討會，來開啟三門融通，幫助人類、地球超脫困局，走向無限光明、幸福的大未來！

南玥覺性藝術文化基金會創辦人
中華大學講座教授 洪啟嵩禪師

洪啟嵩

113 年 10 月 23 日

劉維琪校長序

當今之世，科技日新月異，政經變幻詭譎，加上工商業的無情挑戰，在在緊迫鞭策現代人的生活步驟。這些排山倒海的衝擊，讓大多數人難以承受，但又無所遁逃而心力交瘁。鑑於此，南玥覺性藝術文化基金會因與中華大學結緣，希望在正規教育中，開啟覺性學門跨領域學習，並自 2022 年舉辦「覺性思想國際學術研討會」分享覺性教育成果。

歷屆「覺性思想國際學術研討會」不僅在學術層面上的思想交流，砥礪切磋，更是一個為人類未來指引方向的平台。促使人類從個體到集體，從社會到自然，乃至擴及世界進行深刻反思，並將覺性思想融入人類的現狀與未來中。透過多元的學術跨界融合，研討會推動了個人覺悟、社會發展、環保永續與科技進步，為人類未來鋪設了一條通往智慧與幸福的道路。

今年的投稿論文呈現出跨領域與多元應用的趨勢，從科技、藝術、環保、經濟、健康到佛學理論，皆能看到覺性思想的廣泛影響。這些研究不僅僅是對覺性理論的探討，更落實在實踐層面，推動個人、社會以及全球的覺悟和發展，為覺性思想注入了現代性與全球視野。參與者包含台灣、美國、印度、中國大陸、新加坡等海內外研究者，呈現出國際化與多元文化背景。

例如，黃齡瑩博士《洪啟嵩禪師覺性藝術繪畫觀與實踐 -以「世紀大佛」創作為例》，探討覺性藝術如何體悟、實踐覺性思想；謝岳佐與釋延嘉共同發表的《禪法運用於武術之研究--以「佛身生理學」為例》，展現了覺性的放鬆、無執，運用於武術之昇華，論述運用覺性思想於各領域的心得。

而龔思維博士的《以視入覺：虛擬視覺體驗在覺性導引上的應用》，展示了如何將虛擬實境的科技應用於覺性的提升，推動科技與人類意識的正向融合；彭婉甄、方永清《不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀》，探討覺性思想如何與地球生態環保及永續發展相結合；邱寶德《臺中市食物銀行社會治理成效之探討：布施觀點》探討覺性對推動

慈善與社會治理的助益，縮小貧富差距及社會不公。陳俊銘博士《從「地球經濟」到「太空經濟」-菩薩商主的寰宇思維》，展現了覺性如何作為人類現今，乃至進入太空時代的新經濟模式導引明燈。上述論文分布於不同領域，採取不同的角度與方法，所獲得的研究心得，讓研討會更豐富多元。

除了感謝論文發表者，更特別感謝美國加州中醫藥大學吳奇副校長、美國國際醫藥大學太極氣功武醫研究學院林元闡院長、雲岡石窟研究院張焯前院長、中華科技大學陳昭義講座教授，共襄盛舉，與我們進行學術交流。

感謝「南玥覺性藝術文化基金會」的用心籌備，與會嘉賓對學術研究的熱誠，蒞臨指導，扶掖後進，以及本校通識教育中心的行政協助，最後感謝所有與會人員踴躍參與，使本屆研討會圓滿精彩，謹此一併致謝！

中華大學校長



113 年 10 月 28

特別收錄

2023 覺性思想國際學術研討會—專題演講摘錄

主題：生命智慧與 AI

主講人：洪啟嵩講座教授 2023 年 10 月 13 日

校長、各位研討會嘉賓，今天我要和大家談論的主題是「生命智慧與 AI」。

談這個題目，其實我沒有什麼答案；我是一個永遠在創造問題的人，沒有標準答案。因為所有的答案，最終都回歸「自覺」。每一個人的自覺本質是一致的，但每個人根據不同的因緣條件，所表達出的語言與指向，都會不同。這正是緣起法在不同因緣中的表現。

那麼，什麼是客觀真理？客觀只是趨近型的存在，我們各自用自己的語言去表達現象的真實，但語言本身即是緣起的產物。因此，在這種狀況下，你用自己的條件來說話，我用我的因緣來說話，但是我們常常忘記了自己本身即是因緣條件所成。唯有客觀地認知自己是在因緣條件中語言、行動，才能完全覺知實相。每一個人覺知實相，全部都自覺了。自覺之後，我們和每一個人相會時，無論是一個微笑，語言或是無語言，大家都能感受到你的態度。

覺性在數位神經系統中的位置

我先從一篇文章談起，剛才龔思維博士報告他的論文《以視入覺：虛擬視覺體驗在覺性導引上的應用》，也是在談緣起。其中所引用的專文《覺性在數位神經系統中的位置》，是我在 1998 年回應比爾蓋茲訪台所提出的「數位神經系統」這一概念。「數位神經系統」本身是名詞，不論是談 AI 還是緣起，皆是名詞。而我根據當時狀況說了一些「覺性的話」，也就是我所回應的這篇文章「覺性在數位神經系統中的位置」。

在數位神經系統中，我提到兩點：(1)未來世界裡，任何外在系統若能與我們的心、神經、自我體性更緊密結合，並被安置於前端的話，如此將被廣泛應用。(2)如果數位神經系統本身是無明的，那它所發展的也是無明虛幻的。

當比爾蓋茲提出「數位神經系統」概念時，我認為是誰實踐了它呢？是賈伯斯和 iPhone。然而，iPhone 終究會成為歷史的產物，未來沒有人會使用手機，一百年以後，手機可能會變成古董。我看到人類未來發展趨勢，當比爾蓋茲在台灣提數位神經系統時，我所提出的第二個重點則是：若數位神經系統本身是無明，那它便是無明虛幻的。不管它被冠以多麼炫麗的名稱，如果其根本是無明的，它就是虛妄的狀況，也就是佛法中所說，以第一虛妄創造了第二個虛妄。沒有覺性，不管再怎麼發展，生命

還是輪迴煩惱的。因此，當時我設想了一個概念：把覺性置入神經系統和網絡中，讓覺性自由的串聯。數位神經系統將是與思想等速的未來世界，而「覺性在數位神經系統中的位置」則是我提出的前提。

在龍樹菩薩所造的《中論》〈觀如來品〉第二十二中說：「諸佛依二諦，為眾生說法：一以世俗諦，二以第一義諦。若人不能知，分別於二諦，則於深佛法，不知真實義。若不依俗諦，不得第一義；不得第一義，則不得涅槃。」我們的開悟是在第一義諦中，不在世俗諦。世俗諦是指世俗智慧，但若不依世俗諦，得不到第一義；得不到第一義，則不得涅槃。在未來的世界，AI 是很重要一環。當這個世界都充滿了用 AI 的思想來說法時；一切的語言元素、思想元素都充滿了 AI 時，這時我可能要提出一個問題：是否我們可能必須了解 AI 之後，才能開悟呢？當然這句話並不完整，也並不一定如此。但是 AI 時代的來臨，對修行人而言，AI 將參與未來的覺悟時代。所以《中論》說：「若不依俗諦，不得第一義；不得第一義，則不得涅槃。」

龔博士的專業觀點讓我很高興，他用他的專業詮釋了我想形容的世界。

前未來 | 千禧年一本小書的史觀

《前未來》是我在千禧年前夕 1998 年所出版的著作。雖然是一本小書，內容只是我原本構想的五分之一。這本書提出一個史觀：我不認為有「世紀末」，我認為永遠是「前未來」。我們不是處於世紀末的狀況，而是進入到前未來。所以，我們是在未來之前，為未來做好準備。

對我而言，覺悟是每一個人、一個人、一個人……的覺悟，而每一個人覺悟的完成，集合而成全體的覺悟。

我在《前未來》一書中寫道：二十一世紀的前夕，我不稱之為世紀末，而稱為前未來。前未來不只是前未來，也將涉入二十一世紀的未來。他是一個人，一個不願身處世紀末、不願成為 Y2K 千禧年，成為世紀斷滅的過去幻夢者，而立足於前未來，在二十一世紀起始中，創造現實願景、生生不息的人所提出的觀點。因此，對於未來，我沒有斷論，因為我是一個活在這種狀況中的人，不論過去、現在、未來，任何環境中，我都能在自己清明覺醒的心中，找到出路，找到好活之道。

龍樹菩薩以這幾句話總攝佛法、緣起法：

「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出。」

能說是因緣，善滅諸戲論，我稽首禮佛，諸說中第一。」

「諸法不自生，亦不從他生，不共不無因，是故知無生。

如諸法自性，不在於緣中，以無自性故，他性亦復無。」

一切法皆是無生無滅，這其中有深層的論述，留待日後詳說。

覺士：實相的導引者，非世間的操控者

在現代的世界中，我們忽然生活在 AI 未來世界裡這是一個更容易開悟的時代，還是一個更不容易開悟的時代？或許我們以認為是更容易開悟的時代。就看我們怎麼樣去面對與看待，我們不要受到迷惘，在這個世界裡面，從來沒有一個時代，讓我們這樣那麼容易看出原來 AI 所建構的是夢！但最重要的是，不能被 AI 所建構的夢幻世界所迷惑了，深陷其中，無法自拔。

「覺士」這名詞是我翻譯的，是「菩薩」的另一種中譯。我喜歡重新詮釋、翻譯名詞，譬如說“iPhone”，我就把它譯成「愛瘋」；所以中文的「愛瘋」這兩個字是我提出的。現在很多報紙上的名詞都是引用我的說法，雖然人們並不知道是我所提出。

「覺士」是菩薩的內在意義，是菩薩（Bodhi-sattva）的意譯。「菩薩」是”Bodhi-sattva”的音譯，”Bodhi”是覺，”sattva”是士。菩薩是指：覺有情、大覺有情、道心眾生，是指追求大覺之人，所以我將「菩薩」譯為「覺士」。

甚麼是菩薩？菩薩是一個生活者，是一個現代的生活者，是在任何風雨飄搖時代的中流砥柱；是實相的導引者，而非世間的操控者。我們從來不操縱時代的。我們是一個建議者，我們告訴大家光明在哪裡，但是路是自己走的，覺悟是自己走的，沒有佛能替你成佛的，生命是自覺、自主的。

複製人與複製佛

我在 25 年前(1998)就提出「複製人與複製佛」的概念，這還是緣起法。複製人與複製佛是一還是異？看到複製羊桃莉引發複製人討論，令人想起「新生物」與「舊生物」的問題。新舊生物因緣交會，是進化還是退化？我們使用手機，是進化還是退化？我常說自己到現在還是古代人，因為我不使用手機。複製人是那個人嗎？A 複製成 B，B 是 A 嗎？很有趣！我曾經想寫一本小說，講述複製佛陀的故事：科學家用佛陀舍利子中的 DNA，複製成佛，並模擬 2500 年前的環境，看他能否成佛。問題是若成佛，他還是那個佛嗎？佛陀 DNA 不會讓他成佛，因為他們是不同個體。成佛仍須重新修行，即使是複製佛，他只是擁有 DNA，可能有些優勢。

化身是一或是異

若佛的化身是另一個，化身出 B1、B2、B3……是不同地方的化身；若本身化空（emptiness），這些化空後，B2 化身 C1，C1 化身 D1，到底誰是主體？這樣的主體和客體的關係就很有意思了。在 AI 世界中，他們有這麼深的思惟過這個問題嗎？這是很有趣的。

《中論》〈觀業品〉第十七中說：

「如世尊神通，所作變化人，如是變化人，復變作化人。

如初變化人，是名作者，變化人所作，是則名為業。

諸煩惱及業，作者及果報，皆如幻與夢，如炎亦如響。」

因為龍樹菩薩所造的《中論》，將佛陀所說的教法講授得非常清楚、精確，因此我在講學、著述時，會經常引用《中論》。

當我看到現在的世界，不禁思惟：現在的人幸福嗎？然而，在覺悟之路上，無明人多，或許更有機會讓人開悟。所以，面對這個時代，我就是這樣做了。就是因為佛法中「有一個人」的精神。一個開悟的人有一種特質，就是他的心是永遠不變的。「有一個人」，就像釋迦牟尼佛。這個時代就是需要「有一個人」，每一個單獨的「有一個人」的自覺，大家聚合在一起；這時就如同易經中的卦象「用九」，群龍無首，吉。每一個自覺的人聚合在一起，可說是：群龍無首，個個是頭，一切有情皆是圓滿的佛陀，臻至天下大同、人間淨土之境。

●第二次社會主義革命是否會發生

在網路經濟泡沫化之前，我就看到一個狀況：整個世界的架構原先是由政治、經濟與知識三個支柱交互平衡的；然而在近代資本主義的興起下，經濟的力量遠遠凌駕了其他二者，甚至是經濟操控了政治和經濟。特別是網路經濟的掘起，更強化了這種現象。我們會發覺到一個驚人的特質，就是經濟怪獸控制了其餘二者。

當時我思惟著：第二次社會主義革命是否會發生？然而因為網路經濟的泡沫破裂了，使這一現象的發生延後了。就像茉莉花革命，也未能成氣候。但是現象發生之後，問題並未解決，時至今日終究還是發生了。我深刻的思維此問題，在簡報中我用動漫「神隱少女」中的的怪獸貪婪吞食圖來表達此一現象，當人們不斷貪婪權勢與金錢，就像怪獸永無滿足的吞食，吃到最後，卻是沒有機會享用就崩塌了。

科技 — 歷史的加速器

科技是歷史的加速器，二次工業革命後至今，科技發展加速了歷史進程。《中論》〈觀本際品〉第十一說：「大聖之所說，本際不可得，生死無有始，亦復無有終。若無有始終，中當云何有？是故於此中，先後共亦無。」時間如夢幻迴旋，時間真的是連續的嗎？電影的拍攝是一個很好的觀察。電影膠片畫格數，指的是電影膠片上每一秒鐘所包含的靜止畫面數量(FPS)。標準電影的畫格率通常是 24 FPS，這表示每秒鐘播放 24 張靜止畫面，給人眼造成連續的視覺效果。而較高的畫格數則可以呈現更流暢的畫面。高明的禪修者是可以看見時間之間的間隙的。

我在簡報中的「千年之眼」這張圖，佛眼的左眼和右眼，分別是不丹與台灣，我期待這兩個面積相近的小國，可以做為幸福地球的實驗場。

《中論》〈觀時品〉第十九：

「時住不可得，時去亦叵得，時若不可得，云何說時相？」

因物故有時，離物何有時？物尚無所有，何況當有時！」

近百年來人間經濟獨大的發展，使人類被資本主義定義了，生活被形塑。當人間進入新資本主義時代，我們如何超越？如何不被定義？我們應當用千年之眼觀看人間。



網路與 AI 的生態學

未來 AI 不僅進入生命，更將融入整個生態系。AI 與生命、生態間的互滲、互潤、互抑，有情與無情的界限正漸模糊，三界體系中眾生量數難以定義。過去稱草木石為「無情」，現在死亡的定義改變了，如腦死。無情與有情逐漸接近，彼此互生，這是界限的飄移性。

引用剛才朱嘉明教授發言：「AI 改變經濟邏輯，擔心人工智能失控，是自卑假設。」我們兩個人真浪漫！林(蒼生)總裁、朱(嘉明)教授，我們要努力，直到最後一口氣仍然在發出覺性光明，告訴世界：我們會再來。

我提出了「生命的第二製造」：AI+有機，AI 的有機化→有機+AI，有機的 AI 化。這樣的問題，佛陀的觀點層面更高廣。唐代天台宗高僧——湛然的《金剛錚》一書，主張「無情有（佛）性」。到了宋代，天台宗山家、山外兩派，各將湛然的這一主張，放在天台宗更基本的主張——「一念三千」的思想下，做出不同的回應。山家派以為「色具三千」（色等無情性具三千法），但卻主張「無情無成佛義」；相反地，山外派以為「色不具

三千」(色等無情並不性具三千法)，但卻主張「無情成佛」。

這「無情」的概念，使天台宗分成「山家」和「山外」兩派。雖然他們都主張無情可以成佛，但是成佛的狀況不一樣；一派是認為單獨無情本身就可以成佛；一個是無情必須是在被覺性攝入才可以成佛；所以山外比較偏華嚴宗的概念，它引入華嚴宗的概念。禪宗說：無情說法，無情成佛，這也是天台宗與華嚴宗共同的概念；但是這樣的觀念其中還是有分的。根據〈止觀序〉、《止觀輔行》卷五之三所說，「一念三千」是天台大師本身所行的法門。所謂三千圓具並非只是指一念的妄心，而是諸法一一實相無不圓具三千。因此，心、佛、眾生三法並無差別。就是物質世界本具覺性，它們可以成佛。這樣的意旨會跟我們今天的AI會有所交涉。

日本天台宗僧良源(912~985)，曾寫下《草木發心修行成佛記》，其中說：『草木既具生住異滅四相，是則發心修心，菩提涅槃姿也，是豈非有情類耶？故知草木發心修行時，有情同修行，有情發心修行時，草木亦發心修行也。』

但是在現代，對下面的題目來講，這個有一點老了。草木是有情、還是無情？現代的觀點認為草木是有情，但是在古代以為是無情。但是有情、無情的分類，隨著科技的進步而窄化，在古代認為無情的草木，在現代而言，木與石是有差別的。

《靈魂與物理》(沃爾夫著／呂捷譯)，一書中說，達賴喇嘛提及人類投胎為電腦的議題：「(達賴喇嘛笑了起來)很有可能有一位科學家付出全部心血在研究電腦上面，那麼他的來生...他會投胎為一台電腦，完全相同的過程！(笑聲)那麼，這台半人半機器的電腦便是轉世了！」

這是人是否會投胎成為電腦的探討。那你們有感受到很星艦迷航記了！是它的第一部電影，就是有一部機器，它是我們發射出去的小型太空船，結果後來被另外星先進文明把它改造成有機太空船，又回來地球找它的創造者，並與其結合，形成半人半機器了。

太普勒認為：「我們都將在宇宙末日的一刻重新認識生命，並且將會擁有永恆的生命。也就是說，所有人都会得重生，然後便永遠不再有死亡。」這段話似乎講得很先進，就東方人聽起來，這是平常話。但恐怕還是對宇宙實相有些誤解，因為生與滅本然就是不生不滅。

業力區塊鏈 (Karma block chain) — 共業與別業的作用

佛法談業的作用：自作自受，走過必留痕，個業形成共業，受共業約束，業總量不變。人類共業為主體，不變，但心念與意外（突變）存在。《中論》〈觀業品第十七〉：「身業及口業、作與無作業，如是四事中，亦善亦不善；從用生福德，罪生亦如是；及思為七法，能了諸業相。」

「從用生福德」這個「用」是甚麼？打個比喻，就是我們在年輕的時候，忽然間選到很好的股票，就像台積電的股票，多年後獲利可觀。這個就是用生福德。而「業不失法如券」，就是說業就像不變的票券一樣。

15

共業與別業的作用 | 業力區塊鏈 (Karma block chain)



The diagram shows four colored circles with white text, connected by a network of lines. From left to right: a blue circle with '紀錄不可刪除塗改' (Record is not deletable), an orange circle with '可追溯性' (Traceability), a purple circle with '開放共享共識' (Open sharing), and a light blue circle with '去中心化' (Decentralization).

「不失法如券 業如負財物 此性則無記 分別有四種」
「雖空亦不斷 雖有亦不常 業果報不失 是名佛所說」

《中論》觀業品第十七

<太空禪定學>講義-製表、講授 / 洪啟嵩

2020 年我在講授「太空禪定學」時，曾提出「業力區塊鏈」(Karma block chain)的觀點，因為業力的性質如同區塊鏈：紀錄不可更改、具可追溯性、開放共享，及去中心化。

所以說我們每一個人作了甚麼事情，記錄是不可能改變的，我們的量子訊息在宇宙中是不會被消滅的。所以說我們發起不變的金剛心、不變的決定心，在未來所產生的力量，一定比虛妄混亂的貪瞋痴心力量還強大。所以我對未來的世界有信心，為什麼？不是因為有誰在，而是因為有我們在。就像孔子也沒有當官，但是他的思想卻影響了數千年。

《中論》〈觀業品〉第十七：「

不失法如券，業如負財物 此性則無記 分別有四種

雖空亦不斷 雖有亦不常 業果報不失 是名佛所說」

經典中的鬘童子，曾問如來十四個問題，其中可分成四個方向，就是空間、時間、生命／自我的存在、如來／死後有無？

「世間有常、世間無常、世間有常無常、世間非有常非無常？」時間四個問題。

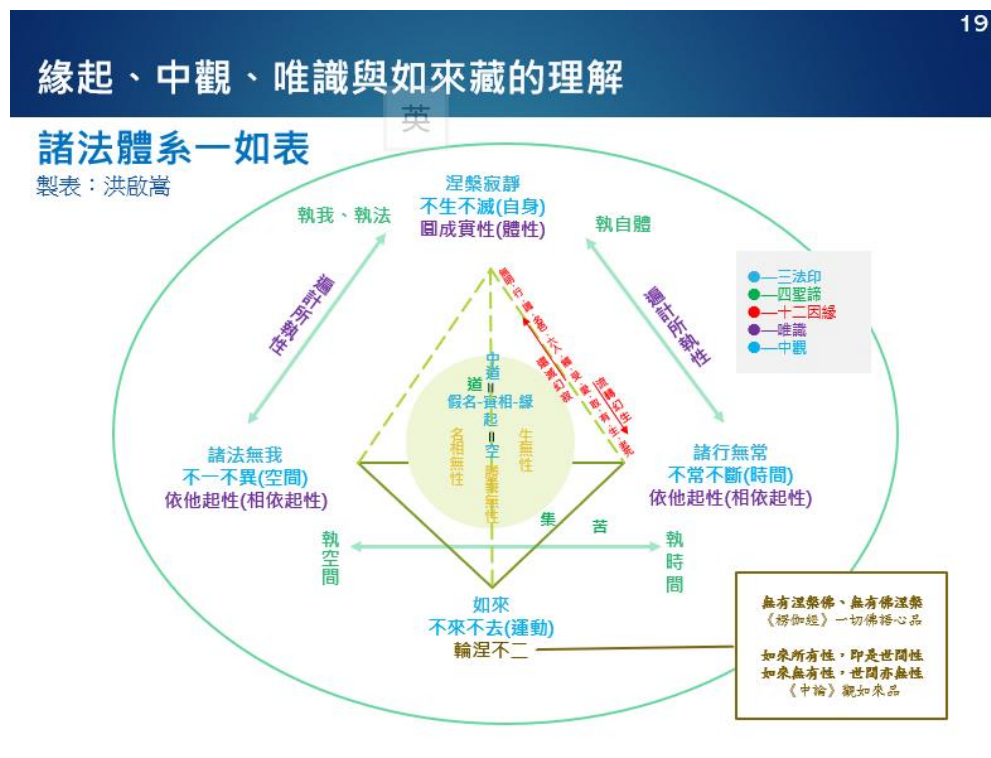
「世間有邊、世間無邊、世間有邊無邊、世間非有邊非無邊？」空間四個問題。

「是命是身、命異身異？」生命兩個問題。

「如來死後有、如來死後無、如來死後有無、如來死後非有非無？」

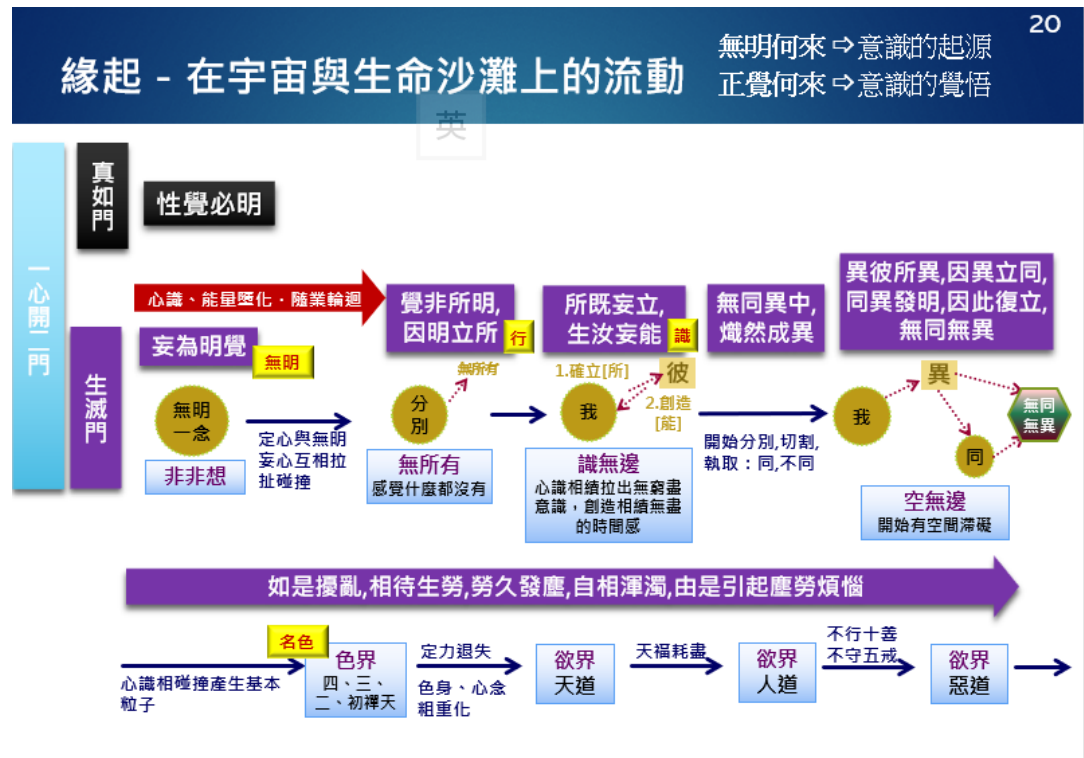
這是佛陀的回答：默然不答。佛陀的默然或置答，就是答案。並非沒有答案；答案也是緣起。不同條件，不同緣起的生命觀；如是問，如是答；問題與答案皆為緣起法。基本上，就是：法不應如是問。所以佛陀在更高的立場裡面，以默然來回答。《維摩詰經》中，維摩一默聲如雷，也是同樣的旨趣。

下圖我融攝佛法所建構出來的〈諸法體系一如表〉。不過現今佛教如果還在談大小乘，都是過期了；未來只有地球佛法、宇宙佛法，這是我們要思考的人類未來。



緣起，就是在宇宙與生命沙灘上的流動；無明何來？→意識的起源；正覺何來？→意識的覺悟。

以下用《楞嚴經》講十二因緣的無明起處，剛才舉的達賴喇嘛所說的人是否會投胎成電腦，就是在意識生成之前這樣的運動，也就是無明之時的運動。這時候無明是甚麼？無明它不涉入到生命的狀態，它是只有一念，時間與空間都未建立。所以我在簡報中寫報：性覺必明，妄為明覺→心識、能量墮化，隨業輪迴；大家可以參考。



佛陀講緣起是一切核心的議題。以下為因緣法偈：

「諸法因緣生，法亦因緣滅，是生滅因緣，大沙門所說」。

因緣法，佛陀所證悟的就是因緣法，一切有為法，都是由各種因緣條件構成。所以這是理與事的因緣。

深態的心識學

我在 2018 所著的《和解》一書中，曾提出「深態的心識學」的觀點，來探討生命的深層意識。心、物在這中間是連結的，我提出四個譬喻：

- (1) 大地喻：億萬年層疊的心意識
- (2) 火山喻：深層意識的爆發與翻轉
- (3) 冰山喻：覺知的意識只是冰山一角

(4) 海水喻：浪浪生波益紛亂

簡報上所示，生命深層意識與無情、AI/地球歷史的螺旋形圖示。這是我另一個譬喻。

無明與 AI 的意識與覺性

關於無明與 AI 的意識與覺性，我提出四個問題：

AI 能有意識嗎？AI 能入定嗎？AI 能自覺嗎？AI 能開悟嗎？

有人說這是現代的問題，不是的，古代就有這樣的問題了。像「石頭公」，這意識是哪裡來的？是石頭自己來的？還是外來的意識投入？

這個問題在未來可以好好研究，這就是達賴喇嘛在談的半人半機器的問題、投胎電腦的問題；他的概念是有意識投入，但是有沒有它自己的運作呢？

所以，我說一切都是假名；元宇宙、化身與 AI 都是假名，因為都是在因緣中出現的。

各位！語言是很粗糙的！語言怎麼能講出真實實相？

《中論》「性空緣起」：「因緣所生法，我說即是空、亦名為假名、亦名中道義」緣起，即是無我；緣起=空=假名=中道；無自我性、非宿命性、無不變的靈魂。

簡報中：「極樂世界是覺性 AI 的實作現場」這是我讀經後的發現。關於宇宙的系統，一般的文明分類是卡爾達肖夫指數文明分類與佛法三界(欲界、色界、無色界)的分類，我則提出「覺性文明」系統，相應佛教十法界的宇宙觀。現在的文明分類，是以能量文明來區分等級，但是這樣的文明卻是打來打去的，能量大的就是贏家；我們提出從道德文明，到禪定文明，這是不會有戰爭的和平文明；然後再昇華到覺性文明，用願力昇華共業與自業系統，擴大到人類文明的全體昇華。

這個主題我準備的簡報內容很多，限於時間無法深入探討。一個菩薩永遠走在時代的最前端，導引人類的覺性。面對 AI 時代的來臨，AI 如何參與未來的覺悟時代？人類如何從 AI 建構的夢幻世界中昇華覺悟，而非迷惘沉淪？這是我們所應思惟的。感謝大家的傾心聆聽，祝願一切有情同成大覺，臻至究竟圓滿的幸福。

太極拳的「性」與「相」- 覺性之路

林元闓

Author's Correspondence Information

作者通訊

林元闓

美國國際醫藥大學太極氣功武醫研究學院院長教授

太極拳的「性」與「相」- 覺性之路

林元閩¹

論文

一. 研究背景

太極拳文化歷史悠久，源遠流長，博大精深，是中國傳統文化遺產的一顆璀璨明珠，2020年12月17日，聯合國教科文組織宣布「太極拳」正式列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》，顯然世界對太極拳屬於人類對宇宙的認知和實踐，發現了人類和宇宙之間統一的聯繫，作了永恆的肯定。太極拳在健身、養生、防身、祛病等方面對人類文明作出杰出的貢獻，目前全世界約有三億人在習練太極拳。

2015年山西大同雲岡石窟大佛前「千人明空太極」表演，由在下帶領北美明空太極協會與同煤集團太極拳隊聯手，在5萬1千佛前的明空太極表演，正是人類健康覺悟的最佳展現，也是雲岡文化與明空太極共創世間更圓滿幸福的契機。「明空太極」為洪啓嵩老師創發的普世身心運動，是圓滿法身立足天地的根本，是行商立業、無相佈施的引導，也是習練太極拳者由「著熟、懂勁、而階及神明」的明燈，由此我開始步上「以佛說拳，以拳行佛」的實踐路線。今年是第二次參與由中華大學與南玥基金會舉辦的覺性思想國際學術研討會，感到非常榮幸，自己對覺性思想也表示一些看法，還請學術界和社會賢達多方指教。

¹美國國際醫藥大學太極氣功武醫研究學院院長教授



二. 研究目的

1. 什麼是太極拳？太極思想是什麼？為什麼說蚊子是太極拳高手？什麼是「明空太極」？習練太極拳的好處？
2. 什麼是太極拳的「性」？什麼是太極拳的「相」？太極拳的「性」與「相」的關係？太極拳本具為何？了解太極拳的「性」與「相」，對了解習練太極拳和身心靈的進一步提升有何幫助？
3. 什麼是「覺性」？了解太極拳的「性」與「相」，與「明空太極」，以及科學對於人類和宇宙的巨觀與微觀的研究與發現，對覺性的認知、尋回、肯定與實踐中，對人類幸福生活的追求有何幫助？

三. 研究方法

- 大道無言，文詞喻指，以指指月，指非真月。然而有時候，無法言說的太極真諦，還需要用語言文字作為仲介，來幫助人們認識而深入之。

- 太極拳是不分門派，不分宗教的。為求方便故，本文論述大皆以佛學、道學和儒學來闡釋太極拳，我們所要證的「道」是「佛法」。
- 佛家語：「離理無事，全水是波；離事無理，全波是水。全水是波，一即一切，是高度；全波是水，一切即一，是境界。」水喻「性」本體，波喻變易「相」。佛家語：「離理無事，全水是波；離事無理，全波是水。全水是波，一即一切，是高度；全波是水，是境界。」以水喻太極拳之「性」本體，以波喻太極拳之變易「相」。
- 王宗岳的《太極拳論》：“是皆先天自然之能，非關學力而有為也。”是諸法空相的“是”，和“是先天自然之能”的“是”同一含義，是太極核心內涵「本具」之理。而「般若」就是本具，本具就是妙智慧，就是佛所指人人都具有的「佛性」。太極拳標榜的“上善若水”，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。道體，宇宙自然的本質，自然法則。本文以人類本具智慧，即自性本能本來面目，探討太極智慧、太極心法與技巧。
- 本論文嘗試將太極拳的「性」與「相」，依「佛身生理學」與「明空太極」之心要，融入在太極行拳與日常生活當中，在究竟向度、歷史向度與行動向度中，從高維度至低維度中，以經典物理力學與現代量子力學來對人體作宏觀與微觀，從牛頓力學、愛因斯坦的相對論與普朗克的量子力學的量子糾纏、量子疊加、量子坍塌的理論與科學實證中，闡述人與拳，人與細胞，人與人，人與社會，人與宇宙的關係，與人類覺性之路。

四. 研究發現

四之一：太極拳和太極思想

太極思想的核心是“變易”、“中和”，這一核心理念形成了中華文化包容、與時俱進及尚中尚和的特徵。陰陽變化、陰消陽長、陰陽轉化的過程就是事物運動變化的過程，萬事萬物始終處於此消極長、此進彼退的動態平衡中，在一定的條件下，陰極生陽，陽極生陰，動變為靜，靜變為動。

太極拳—重塑生命能量

太極拳的道理採取黃帝內經、易經、老莊等學說，在理論和實踐上形成了一獨特的融合了醫療、技擊、保健、防身、養生、養性、娛樂、芸術的中華太極文化體系，是中華民族最珍貴的文化遺產之一。太極拳文化歷史悠久，源遠流長，博大精深，是中國傳統文

化遺產的一顆」璀璨明珠，2020 年 12 月 17 日，聯合國教科文組織宣布「太極拳」正式列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》，顯然世界對太極拳屬於人類對宇宙的認知和實踐，發現了人類和宇宙之間統一的聯繫，作了永恆的肯定。太極拳在健身、養生、防身、祛病等方面對人類文明做出傑出的貢獻，目前全世界約有三億人在習練太極拳。

在傳統太極功法中，吐納與導引透過呼吸調節和氣血引導，能主動改善身體機能，強化內臟功能，促進血液循環，消除疲勞，提升活力，並增強免疫力。而無極樁功的練習，則透過鬆靜專一、調心調息，使練習者在繁忙的工作中迅速獲得片刻寧靜與深度放鬆。長期練習，不僅能提升身心的協調性和穩定性，還能拓展個人對自然與宇宙的深層次和多維度的感知能力，激發潛在的創造力，並從太極智慧中不斷汲取生命的能量與源泉。

所謂的太極拳練心，主要指的是有傳承的傳統太極拳，在拳法技藝提高的同時，是要用自己的身體和古人對話，體驗古人濃縮而成的精華要領，這個過程更多的是強調，心領神會，理解和總結出自己的感悟，並在練習過程中不斷修正自我，故而「心」起到了關鍵作用。

太極拳是一種方便智慧般若

般若智慧有五種意義，分為五種般若：實相般若、境界般若、文字般若、方便般若、眷屬般若，方便般若的方便，就是各種方法，包括各種科學、技術、學問、太極拳、氣功……你懂得越多，你的方便就越多。方便般若行深，也可進深到實相般若，太極拳是一種方便般若智慧拳，文化拳，藉行深太極拳亦可入實相般若，這是習拳人進入神明，也就是實相無相，沒有境界的境界，就是道之本體。接下來的起用，就不是無相，而是有相的境界。

太極拳並不只是一種拳道，一種哲學，它更是一種精神，一種覺醒人生的方便般若智慧，一種飽含使個體生命不脫離現實生活，又能超越現實生活的宗教性精神。太極拳講求「天人合一」、「覺人合一」，不只是為了讓個體的有限生命超越有生有滅的自然小道，更讓個體生命融合入無生無滅的自然大道。

王宗岳《太極拳論》的”本具”含義

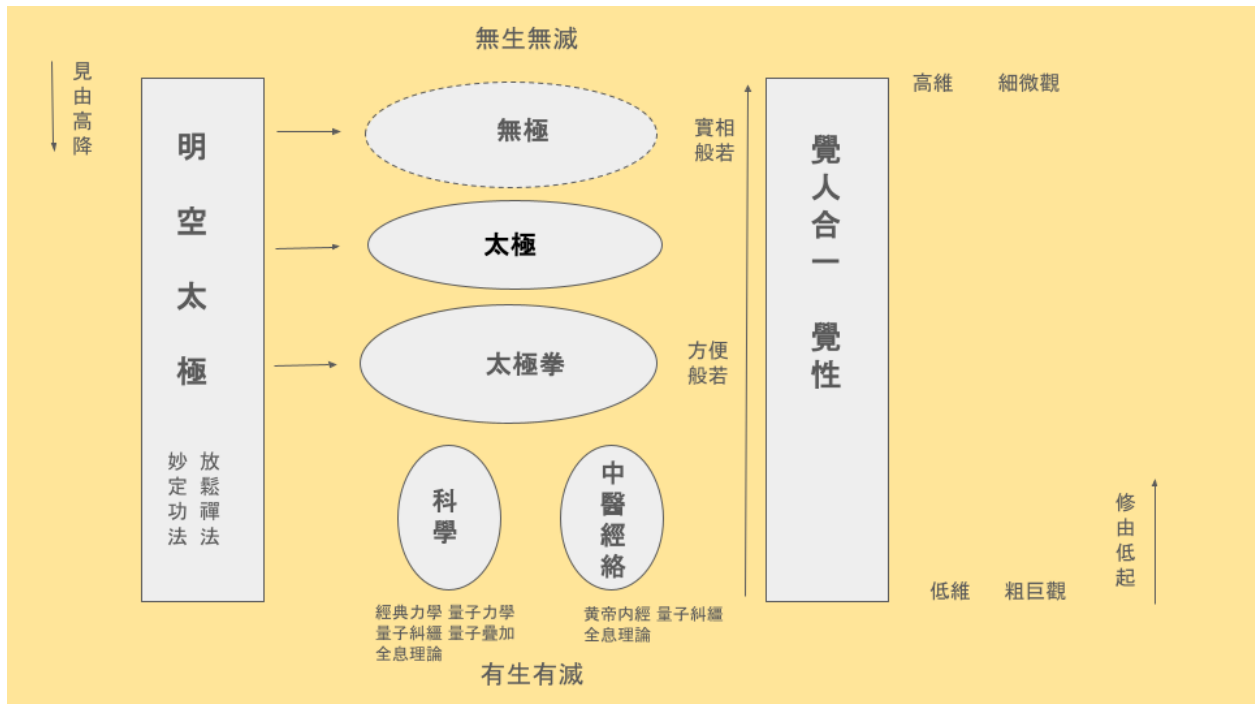
「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。……斯技旁門甚多，雖勢有區別，概不外壯欺弱、慢讓快。有力打無力，手慢讓手快耳。察四兩拔千斤，顯非力勝；觀耄耋能禦眾，快何能為？是皆先天自然之能，非關學力而有為也。」

王壯弘先生曰：「**本具**」就是本來就具有的意思，如蹺板、如轉門、如球體觸動即轉，轉動是它們的本能，就是本來就具有的功能。「是皆先天自然之能，非關學力而有為也」，就是說這些功能猶如眼能視物、耳能聽聲、鼻有嗅覺、身有觸覺一樣，都是每個人本具的，不需要學的，更不是學而才有的。因為人的四肢百骸都具圓轉升降開合功能，祇要中正安舒、鬆空圓滿，順其來時力，左重則左虛，右重則右杳，不雙重、不頂抗，就會起相反相成的作用。祇有明白這個道理，然後拋棄思量和一切有為法，彰顯這個先天本具功能，才能真正做到王宗岳所提出的「不先不後、不丟不頂，動急則急應、動緩則緩隨」的要求，這就是佛家說的「一法不生萬法生」、「如如不動」的出世間法。「般若」就是「**本具**」，「**本具**」就是所謂大智大慧的根，也就是佛所指人人都具有「佛性」。

四之二：明空太極

太極拳有諸多門派，有以姓氏命名，有以形象命名等，大皆以套路、技擊、健身為主。

「明空太極」為洪啓嵩禪師千古獨步首創，覺性照明，空性圓滿，無極空無，明覺妙明，太極陰陽，無所不包。「明空太極」是由上而下的身心靈最高指導原則，把我們的的身體從最究竟的「佛身」來練，把我們的身心放在最好的品質上來鍛練。念頭來去，照見五蘊自性皆歸空，這個照，永遠地在照，這是我們本有的功能，這個功能永遠靜靜地在那里。不拒不迎，妄念自然跑了，這是最初步。真到了三際托空，身體不存在了，與虛空合一，那真是逍遙自在，不得了的自在，學佛是為了學解脫自在。



打太極拳時只要心中有「明空太極」的思想體系，就是「明空太極拳」。把明空太極的理念放到太極拳中，或放到所有的動作中，乃至放到我們的工作中，都是覺悟的。

以下是個人對《明空太極偈誦》的簡要注解和拳法解：

偈頌一曰：「法身常寂，明空宛然，照徹體前，了無初默，全覺明之照澄，無初無念，不動遍覺法界。」

白話解：

法身常寂常照常光，明覺起用緣起性空，清清楚楚地呈現在前。照徹根本體性之前，本來就是「覺」的，了無初默，完全覺明之清澈透明，本來就「無初、無始」，「無初、無念」，隨時隨地都是、隨時隨地現成、一切本然現成。我們的「覺」可以穿透到「自心」，穿透到最深之後，還可以穿透到整個世界，整個世界就變成「完全統一、而且完全是空的」，所以「不動遍覺法界」。

拳法解：

打太極拳或生活動作之初，先立法身態，佛神入我我入佛神，法身無量光，常寂常照覺法界。先立了大圓滿式，之後再以千變萬化的拳招行拳，以無私的化身教化習練。

偈頌二曰：「自性如如、明明現成，自空自清淨爾，是謂離於生滅，亦無生滅可盡。明空不二、法然現成具足，一念現前、覺於法界之先超」

白話解：自性是「本具」自成的、永恒存在的，明明白白現成的，自性本自清淨，自性本不生滅，自性本自具足，自性本無動搖。是故自性離於生滅，亦無生滅可盡。我們的法身，就是明空不二，法身自然現成圓滿具足，一念現成，這明空覺性在法界生起本來就有。

拳法解：

「明空太極」一開始，首先要檢查自己的身體有沒有合乎「法」的狀態？譬如，我們身體緊張，那就是不合乎「法」。「明空太極」，我們對自己的每一個動作都要明察清楚，不能動得太隨便！太極拳是一套方法，把明空太極的理念放到太極拳中，或放到所有的動作中、乃至放到我們的工作中，都是覺悟的。

偈頌三曰：「斷三際十方，無落於渾沌陰陽。會於明空，以寂照現覺於無極，不落有無、常斷、生滅，法爾如是，本全於如來，一念全佛，觀自在前。」

白話譯：

所以斷三際十方，時空都要斷；無落於渾沌陰陽，明空宛然現覺於無極態。斷三世十方，不再落於「無」、「有」、「常」、「斷」、「生」、「滅」的運作，因為它是「無之先、有之後」，這樣就串在一起。所以該如何就如何，該仙就仙、該人就人、該鬼就鬼，這才是「一身具足十法界」，原本就是「如來身」。一念不生，沒有什麼妄想，本來佛性，就現出來了。

拳法解：

「明空太極」狀態是處於沒有停止不動的狀態，所以「明空太極」的狀態就是「以寂照現覺於無極，不落有無、常斷、生滅」，所以「法爾如是，本全於如來，一念全佛，觀自在前」。有了自性法身態，對自己肯定，信心滿滿，打拳或生活動作就有先能氣定神穩。

我們拿東西，應該與東西不分別，是黏著東西，不是抓著東西。如果有分別，就是抓著東西。當我們「與對方的身心連在一起」，就能制服對方。當我們推手時，與空氣推，會發覺到空氣真的好堅實。我們要學習「讓東西來看我們，而不是我們去看東西。」

偈頌四曰：「動於無動之際，靜於離靜之所，動靜本爾一如。法爾大樂。現成無所從來、無所從去。陰陽動靜不可得處，如中行來，如中行去。空樂自在，不二圓滿。自心一念，法界動，心風相息，中脈呼吸。如是知微照妙自如，週身通圓，自受用大樂、空體自成，妙動一如、應身默然自照。大悲起念，心風自在，運於細胞、筋肉、骨髓，同體通透。自圓妙於空悲不二之際，以會於法界如來。」

白話解：

動起於無動，靜起於離靜，動不礙靜，靜不礙動；動就是靜，靜就是動，動靜不二，動靜本如一。「定」與「覺」本一處，處於動靜自如的禪定中，這時不得了，真正的「法爾大樂」會出來，非常快樂，非常輕寧安靜。圓滿的法身，突破了時間和空間這兩個假像，是無時不在、無處不在。陰陽動靜不可呆滯，心如，即覺，所以如來如去。空樂自在，不停於空亦不止於樂，自在圓滿不二。自心一念動起，法界生動。心風相息，中脈呼吸，安住中脈法身位，我們跟整個世間會產生一種自在的協調，而進入法身的清淨界。這樣微妙自如的光通，遍身通透圓暢，清淨自受用得大喜樂，空體自成，而微妙動靜不二，應化身默然自照。起念於大悲，心動於自在，運化在細胞、筋肉、骨髓，同體通徹光透無比。自性圓滿妙明於空悲不二之際，救度衆生就如夢幻泡影如露亦如電，以大悲心轉動，看到的衆生都是法住法位，都是佛陀，無已絕待，是謂融會於法界如來身。

拳法解：

「為什麼要練太極拳」？這就好像要不要「吃西餐」樣，你可以吃西餐也可以不吃西餐而吃中餐，一樣的道理，我們可以練太極，也可以不練太極，其實擴大到極點時，一動一行都是太極。

「明空太極」一開始，首先要檢查自己的身體有沒有合乎「法」的狀態？譬如，我們身體緊張，那就是不合乎「法」。「明空太極」，我們對自己的每一個動作都要清楚，不能動得太隨便！訓練「覺而不受」是我們的基礎，一旦「定覺同時」，就能「動於無動之際、靜於離靜之所、動靜本爾一如」。太極圖的線是暫時畫的，你要是看到沒有線，其大無外；也不要認為陰陽是分開的，中間是一條 S 線，是流動的，是時時刻刻在流住的，只有流注才有生命，流注是靠空來流注，沒有空，連流住的地方都沒有。當你看見色的時候，色已經在空中了，所以說色即是空，空即是色。讓東西來看我，而不是我去

抓東西來看。太極推手時，對方不動我不動，對方動我後發先至，因為我夠鬆空柔順，上清靈下沉穩，觀照全域。

偈頌五曰：「應萬動於隨緣，極妙形於不變，不變隨緣於衆勢，隨緣不變於大中，光明遍照自身，舉身虹霓自成，心如、氣鬆、脈柔、身空、境圓，應化週全，同體法界全佛，光光相如，水水同和，無手之手，極妙離妙，欲實反虛，欲有還空。」

白話解：

感應萬動於隨緣，極妙微形於不變，不變隨緣於衆合和之勢，隨緣不變於大種根源中，法身光明遍照自身，虹霓全身自現，心在觀察萬事萬物時，能如其本相，不加扭曲，呼吸氣機完全放鬆，脈柔軟氣機通暢，氣血圓潤，身放空而四通八達，氣息通流而百病不生，瞭解外境是幻，就比較容易改變外境。如此應化身週全，無異與法界佛同體，佛佛道同，光光相同無礙，水水協和，全身是手手非手，極玄妙無著。欲求外實先從內虛修起，欲有先從歸零歸空起，若實自虛，若有自空，空而至空，空盡極圓。

拳法解：

談到氣鬆與脈柔，太極拳講鬆是基礎，不鬆何以空，不鬆何以柔，不鬆何以滿，不鬆何以圓，不鬆何以活，不鬆何以靈。鬆是手段，目的是要空、柔、圓、滿、靈、活。鬆和緊是一件事的兩個相對面。不鬆無所謂緊，不緊無所謂鬆。就好像膠圈，好像皮球，好像蒙鼓之皮，邊鬆邊緊，亦鬆亦緊才能發揮作用。上善若水，泯固化流，浮沉虛實分明，欲實反虛，欲有還空，全身似手手非手。《唐李道授秘歌》：「無形無象，全身透空。應物自然，西山懸磬。虎吼猿鳴，泉清水靜。翻江攪海，盡性立命。」是古人對行拳之身心靈境界的最佳寫照。

偈頌六曰：「一一式悲空不二，一一衆是皆全佛，如來一動法界動，無盡法界大緣起，主伴圓融，悲智現成，法爾圓滿，無有敵者，非動非靜，離實離虛，非剛非柔，非疾非徐，法爾如是，同體悲大慈妙，離緣空靈自在，以應萬象，如如中脈，至微至妙，無住於心，妙行如如，以會法界，萬物極無可得。」

白話解：

明空太極每一式都是悲空一如不二的表現，每一個衆生皆俱全佛的本質，如來一動法界跟著動，無盡法界的生起皆由心緣起，十方世界十方諸佛圓融平等，主伴無礙，慈悲智慧現前，法然自如圓滿平等，此時無有敵者，非動非靜，離實離虛，非圓非柔，非疾非徐，法爾如是，中和不著兩邊，同體大悲妙慈善，離諸緣入諸緣皆依空靈自性佛，以接

應萬象。中脈如如永存常在，至微至妙，心空無住無我而至柔，從中生起大悲心，如來覺性在其中，行之於法界，照見五蘊自性皆歸空，萬物極無可得。

拳法解：

學練太極拳要有一顆沖淡平和的心，一顆明空太極心，覺性空明朗淨，無實可執，圓融平等，無有敵者。不是以柔克剛，而是根本不求「克」。如果腦中時時存著一個克敵與擊敗對手的念頭，恐怕練不到太極拳的上乘境界。太極推手所使用的「化引拿放」，當把對方放倒之際把他拉回來，免得他跌倒受傷，因己「空柔」才能「化引」，因「慈悲」而將對方「拿放」又「拉回」，這悲空不離般若智慧，不離菩提心的作用。

偈頌七曰：「如是無上大覺，自在現前，法界全佛，是明空太極。」

白話解：

如此無上大覺，明空不二法身，自在現前，法界圓滿平等，全息全佛，是為「明空太極」。

以下是個人對「明空太極」心要的理解和體悟：

1. 是以「我們本身是法身」的覺悟，種下了「光明的核心」，不論是行拳或生活行事，一開始就讓身心落於「最究竟的寂滅」與「大圓滿」。
2. 把身心安住在最放鬆最自然的狀況，亦即在法身中。「在通身放下、一切圓滿，心氣脈身境都圓滿，心如、氣鬆、脈柔、身空、境圓滿；所以針對外境，「該動的時候就動」，譬如外境有來，你就該動了，不必「動」，也不必「不動」。粘黏連隨，物來即照應，物去則不留，自由自在。《明空太極偈頌》：『動於無動之際，靜於離靜之所，動靜本一如。法爾大樂，現成無所從來，無所從去。』
3. 是以最高維度的智慧來習練太極拳，甚至做一切的生活上的各種活動。「立于高遠，行於足下。見由高降，修由低起。」
4. 「明空太極」是宇宙的「十如是」統合相的生命運作。
5. 「明空太極」讓大家身心受用，讓大家的運作步步合乎太極而且合乎明空。
6. 《明空太極偈頌》是劃時代、千古獨步的身心靈修行的核心指導原則。

法身明空- 立大圓滿勢明覺

中脈行拳- 行中正頂天立地

頭如懸絲，虛靈頂勁，含胸拔背，尾閭中正，舌抵上顎，豎脊樑，鬆身筋。陰陽緣起體「空」，「明」覺觀照致用，「明空太極」的思維原則運用到太極拳上，曰：

「明空太極拳」。而「明空太極拳」是「覺性拳」、「究竟拳」、「明空不二」拳、「悲空不二」拳，超越了名相，是世間和超世間智慧拳。

7. 明空法身自性，譬如水，肉身拳技變化，比如浪。浪的起伏來去生滅變動，不損海浪的本質為水，水永遠是水。自己的本性不來不去、非有非無、不生不滅，所以無所畏懼，且能安住在究竟的向度-涅槃、當下。當我們安住在自己的明空法身自性中，就已安住於涅槃，一如佛陀，有自己的歷史向度，也有自己究竟向度。
8. 禪宗大師慧能與神秀的四句偈的精髓：
 - 1.身是菩提樹（A1），心如明鏡臺（B1），時時勤拂拭（C1），勿使 惹塵埃（D1），
 - 2.菩提本無樹（A2），明鏡亦非臺（B2），本來無一物（C2），何處 惹塵埃（D2）於相離相（A1,A2），於念離念（B1,B2），於空離空（C2,C1），不取於相（D1），如如不動（D1）

二偈合一，正說明“空有不二”，”性相不二”，”性相一如”，“明空不二”！佛法是不二之法，把自己的分別執著（執空執有）放到一邊，”見諸相非相，即見如來”，唯中道觀。「身是菩提樹，心如明鏡台；本來無一物，何處惹塵埃」，這樣假觀和空觀一起修的中觀，就是明空身，究竟人要好好的、清醒的活在娑婆世界，任運於究竟向度和歷史向度間，才是「覺中和」。《維摩結經》：「如菩薩者，不盡有為，不住無為。」，《金剛經》的「應無所住，而生其心。」都在講中道觀。太極拳貴柔、貴和、貴化，亦復如是。

9. 明空太極正是：

法身明空- 立大圓滿勢明覺

中脉行拳- 行中正頂天立地

明空法身就是我身、佛身，本具本質。

10. 開悟就是主權確認，主權是「我身就是明空法身」，而至高覺者佛陀是我的導師。凡人活在混亂不堪的各種各樣的身份裡，開悟的人活在主權身份的確定裡不含糊，不動搖，確認自己、肯定自己。神聖自性永恆圓滿，不生不滅真一不二，就這樣確認自己百害不侵的生命主權，確認之後就會有確認之後的生命體驗，我

們只能體驗我們所認的、我們所認知的，從知道到做到，是從認知，至認知深入的過程，深入我們的根部，再從根部給予，生命的整體綻放。

11. 「覺人合一」的思想：「覺」與「明空」是在一起，《楞嚴經》：「性覺妙明，本覺明妙」，「始覺同本覺」，《明空太極偈頌》：「法身常寂，明空宛然，照徹體前，了無初默，全覺明之照澄，無初無念，不動遍覺法界。」「了無初默」，本來是覺的，顯示「覺」與「明空」是在一起的。
12. 「五炁朝元明空訣」：是洪啟嵩老師嘔心瀝血之作，是放鬆禪法和妙定功的重要口訣與依據。

「夾脊脫落、肺鬆氣通、胛落脅放、金生水豐、命門腎會、柔聚真水、肝青盛發、木濟火榮、心開全息、意自寂密、火會中土、脾自炁融、順密相生、道法大通、臟腑全鬆、真炁泉湧、先後天寂、世出世滅、中脈飲空、智氣悲水、豁然一片、無生體同、法界一同、相照明空。」

身體五臟六腑與大自然五行-金木水火土的相應相輔，生生不息。

四之三：太極拳的「性」與「相」

十如是：《法華經·方便品》：「所謂諸法：如是相、如是性、如是體、如是力、如是作、如是因、如是緣、如是果、如是報、如是本末究竟等。」旨在說明諸法指一切法，實相即法性。若以法性言，雖一字一義亦無可立。若以法相言，隨舉一法皆有性、相、力、用等十種，其實任一法有無量義。法有變遷者為相，不變遷者名為性。相為有為法，性即無為法。相有住，性無處。相有局限性，局部性，暫時性；性無處不在，遍地性，永恒性。

今把太極拳之「性」與「相」特別挑出闡述，以明習練太極拳之心法。

太極拳的「性」和「相」：

常看到聽到「性」、「相」、「心」、「意」的字眼，到底它們的意思是什麼？在習練太極拳中，或將太極思維融入生活之中，它們又代表著什麼意思呢？

何謂「心」？夫人皆有心，有心必有念(今心)，念起必有染淨，取六塵為染，不取六塵為淨，世人未有不染六塵者，若取著之而起貪、瞋、淫、殺等業是為惡，若于六塵而行施、戒、忍是為善。所謂「心」者，此處並不是指我們的肉團心，而是我們對境生

起來的念頭和思想。這心和環境集合起來而生出的，不是片面單獨孤起的，所以稱為集體為心。心念淨而不染，謂「清淨心(本心，真如心)」，心念染謂「妄心」或「識心」。六塵指的是眼、耳、鼻、舌、身、意六根所感觸到的覺受或景像。(吳潤江上師)

「性」又是何物?性是生起心的根本，是心的本源。沒有性，對境生不起心，性是无形无相，性不能見，但它能起種種作用。心性原是一物，如水(性)之於波(心)，不是兩回事。世界得以飛躍前進，全靠能量動力，无有動力，一切都是靜止的、死的。同樣，我人之所以思考、工作、創造、發明等，也靠體內的動力，這動力就是「性」的作用。

《圓覺經》：「圓覺自性，性有非有，循諸性起，無取無證。」《楞嚴經》：「...性非因緣，非自然性；...非合生及不合生。」不生不滅的是自性，生滅的是這個肉身。

吾人之真心在佛經稱為「自性」，在俗語稱為「本來面目」；吾人之自性，其相如明燈，光明無礙，遍照十方；其體週遍法界；其性超出三世（過去、現在、未來）；其用遍乎虛空，任運自在逍遙。一般人，只見相而不見性。

何謂「相」，一切看到的、聽到的對象，都稱為相。一切現象，包括眼、耳、鼻、舌、身、意所接觸到的對象，都是相。也包括我們意識所想到的對象，心中起的任何念頭、概念、記憶，也都是相。相有一種特質，就是「局限性」。世間萬物林林種種，各有不同的名字，不同的相貌，因為各有各的相，各有各的局限。我們平常最熟悉的，就是「諸行無常」。它是說，一切相都是無常變化的。但「無常性」是不會變的，是普遍存在、永恒不變的理則。在相的變化中，才能凸顯性的不變。

「相常變，觀其微；性空無，觀其妙。玄之又玄，衆妙不二法門。」

《道德經》：「常無，觀其妙；常有，觀其微。」空而不空，觀其妙，不空而空，觀其微。在《道德經》第一章，老子教人不要執著於語言和名相，以免走入迷途。他說宇宙的本體是「無」，由「無」而生天地，由天地生萬物，終於形成萬象紛紜的世界。然後他又從萬象紛紜的世界，往上推到本源的「無」和「有」，再往上推到宇宙的本源- 道。

「意」從心從音，心之所(有所對象目標)，它也屬於「相」，內相也。心的外化即“意”，指向的是一種事實與價值世界。「意」以「良知」為本體，是心體隨物所發在現實層面的意向性行為與直接映現，所以王陽明說「指其主宰處言之謂之心；指心之發動處言之謂之意；指意之靈明處言之知；指知之關涉處言之謂之物」。首先，意發之於心，心是

意的本體。「其虛靈明覺之良知應感而動者謂之意」；「以其主宰之發動而謂之意」。也就是說，身為身之主的「心」的本質是良知，它表現出來的則是「意」。「心者身之主也。而心之虛靈明覺，即所謂本然之良知也。其虛靈明覺之良知應感而動者謂之意。有知而後有意，無知則無意矣，知非意之體乎？」今者項莊拔劍舞，其意常在沛公也」，說明了「意」為心有所對象。常見太極拳要領提到「以意領氣，以氣運身」，是說心起意念，有了目標方向，領著氣流運行於身。意拳創始人王薌齋先生說：「拳無拳，意無意，無拳無意是真意。」所指的意，亦是指意為心之所，而全句的意思是：「在真實的格鬥中，拳無拳，意無意，並非真正的無拳與無意，而恰恰是意識的一種敏捷反應，由意識到動作之間的快速傳遞快，靠的是幾乎使意識與動作同時發生。好比生活中我將你的手錶扔給你一樣，你不會做出任何思考，會伸手去接，這就是一種人的本能動作，無需思考，而是意識與動作合二為一的真正體現。可能用不上，那是因為你還沒有將各種拳法練到一種本能狀態，或者說所有動作還沒有形成一種條件反射(下意識自然反應)。失去先機而為人所乘了。「應無所住而生其心」，心無所無住，任運生心，有異曲同工之義。

要在格鬥中做到真正的「拳無拳，意無意，無拳無意是真意」的狀態，那麼我們必須對每一種拳法 訓練、訓練、再訓練。在訓練中，我們要用“一萬小時定律”，任何動作技術要經過了至少一萬小時訓練，且在正確動作要領引導下進行，最終每一個動作都是“無住生心”的無意識下自然本能的施展，那是完全可以達到「拳無拳，意無意，無拳無意是真意」。

「識」，其主要是用來作為指區別對象的認知能力。它包括意識、潛意識、藏識等，識可存在於不同維度時空中。

《華嚴經》：「唯心所現，唯識所變。」「唯心所現，唯識所變」意思是在或不在，是由你的心決定的，是你這觀測者決定，你的心不在這上面，即使走到眼前也沒看見它，叫唯心所現。唯識所變，它都發生了哪些變化，是由你的意識決定的，你只能看見你看見的那部分變化，看不見看不見的那部分變化。

「性」，「生心」者，講的是普遍性，永恆性，全體性，不動性，清淨性，無極性，形而上，無始無終，不生不滅。是屬於究竟向度(Ultimate Dimension)，是屬究竟(本因)法，唯心(本心，真如心)所現，自性不變。性是生起心的根本，是心的本源。禪宗六祖慧能的六個何期自性，正是對「性」的覺悟與無限的讚歎與喜悅！

「相」，「形象」者，講的是侷限性，變化性，局部性，變動性，雜染性，陰陽性，形而下，有始有終，生滅不息。是屬於歷史向度(Historical Dimension)，是屬眾緣所生法，唯識(八識)所變，無有自性。性如能顯相的無邊鏡，至於鏡中相，則是眾緣所生法，不同的因緣會顯現出不同的相。性相不可分離，如水(性)之於波(相)，性相元為不二，性雖不是相，性也離不開相。「性」在佛家指的是空性、佛性，在基督教則是「神性」。《心經》：「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」這「色」是「形式」，這「空」是「emptiness」。Form is no different than Emptiness. Emptiness is no different than Form. Form is Emptiness. Emptiness is Form. 色空不二。心性如鏡，而你的、我的如相(象)。《中庸》：「天命之謂性，率性之謂道，修道之謂教。」，意思是說，人的自然本能稟賦叫做「性」，順著本性行事叫做「道」，按照「道」的原則修養叫做「教」。「性」如同一面無量無邊無窮大的鏡子，照盡了天下萬物萬事。人人本俱有此自然之本能(本性)，人人皆同時屬於究竟維度和歷史維度裡，只是世人大皆迷茫，忙忙碌碌於歷史維度，天天為變化生滅的諸相而勞心勞瘁，不知一直擁有那永恆不變的心性和終極歸鄉而感到幸福無限。

體悟到心性與究竟維度，因而可了解了我們本身就有不死和永遠清淨的本性(本能)。悟，只是明理，悟後啟修，乃至體證，才能竟功。

習太極拳亦是如此，明理後，還要去刻苦勤練，肯繁修証，才能事理兼備，通往階及神明的道路上。我們練拳，是從有形有相的招式，逐漸歸於空、無，達於無招勝有招。道家有言：「順則凡，逆則仙。」練拳也是倒溯回去，由複雜歸於簡單，由相的追求最終歸回「性」的究竟維度中。人類身心覺性發展之路，最終還是在歸回本具之覺性。

王氏水性太極拳創始人王壯弘先生說：「拳架是相，不管你用的、打的什麼相都可以，但最後一定要歸到性，如果你不見性，學法無益。沒有明心見性是學法無益，只有明心見性才能真修。台階要不要呢？沒有台階怎麼上去？過河需要舟，但是到了岸，就可離舟，你要是始終停留在船上，那你永遠上不了岸，到不了目的地。一定要渡到彼岸！練太極拳也一定要由「相」渡到「性」才有用，不然就絲毫沒有意義了。從「性」上講，各家太極拳都是一樣的。不是我要改、要革新，而是很多太極拳現在還歸不到「性」上，所以歸不到「性」上的太極拳都不是真正太極拳。拳是有拳性的。「拳架

是相，表演推擊是相，都是性的作用。人的自然本能(本性)是永恆不變、一直存在的，就在乎你怎麼去 發覺、去善用。 」

覺性思想泰斗洪啟嵩老師在講「明空太極拳」時，講到「法身無量光」，是說我們的身心全部通透，心息脈身到最究竟的狀況就是「法身常寂」。他說「法身常寂」，講的是「法身、身土不二」，我們的身是法身、完全透明、完全清晰；土就是淨土、常寂靜土。法身與常寂光是種光明的狀態，當我們達到這種狀態時，就會感覺身體的粗質全部消失，整個世界都是一片光明，身心都是處在光明狀態。洪師又說，大家必須覺悟「我們本身就是法身」，有了這樣的覺悟之後，我們物質的身體、呼吸、心乃至外境，就種下了「光明的核心」，如果我們的心中有了這樣的覺悟，在適當調練之下，很容易引發「虹光身」，所以我們練拳練功一開始就要讓自己的身心落於「最究竟的寂滅」，那是處於明空法身的究竟向度裡，回歸到如如不動的原生態。

當我打拳時，我以「佛身生理學」的姿勢，以法身為依歸，自然而然維度提高了，身正，心細，脈柔，氣通……打起拳來就是跟以前不一樣。做起事來，有著「本身就是法身」的自信與覺悟，心中就猶然有個力大無窮智慧無限的大巨人，自生佛與諸佛感應道交，量子糾纏，很多不可能的事都會變得可能。我教的學生中，信各種宗教的都有，我都教他們在打拳時，把他自己的主放在心中，同在一起打拳，如影隨形，果然他們的拳練得更容易、更有自信、更柔和有勁。

「明心見性」，指的是究明人們的「心」的作用，體會身心本空，這就是「明心」，並徹見生命的根源-「性」之真理，這就是「見性」。習拳之「明心」，是明白「心」之所，心之用，心意領氣以氣運身即為一例，而習拳之「明性」，是徹悟「性」為生命之根源，人類自然本能之所依所屬，地心引力和反作用力即為一例。「無極」性空，「太極」有的沒有沒有的有，「陰陽」生萬相萬招。《太極拳論》：「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母。」，那麼太極的狀態就應該是從無極狀態中來，但虛實未分，在陰陽之間，有無之間的那個東西，此時脫離了「無」，要「有」卻還沒有實在的「有」。在練拳過程中，我們是否能夠體會到這陰陽、太極，乃至無極的狀態？不單在練拳中，在禪坐、在站樁中，乃至在日常生活中能否體會這些狀態？或者能夠隨時回到、進入這些狀態？讓自己時時刻刻都在練拳？《圓覺經》：「居一切時，不起妄念；於諸妄念中，亦不息滅；住妄想境，不加了知；於無了知，不辨真

實。《太極拳論》：「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階及神明」，不就是古人體驗到個中的狀態與甜頭。讓我們在練習太極拳中，可以期待在每一個當下享受到「無極」、「太極」和「陰陽」的滋潤與變化創造的喜悅，何期幸哉！

四之三：從向度（Dimension）的角度來看太極人生

我們在一期生命中經歷的事件與所知所見，是緣起緣滅的歷史之門。而超越時空的究竟實相之門。我們在世，碰到的每一件事，包括所有的現象，都涉及到這兩個向度。海面上的一陣波浪，我們看到海浪的形狀，確定了它在時空的定位。它有開始和結束，有生、有滅，可高、可低，可前、可後。「生」、「滅」、「高」、「低」、「來」、「去」、「有」、「無」，都是歷史向度中的一道海浪，人也一樣都屬於這個向度。然而，一切衆生與萬物，同時屬於究竟的向度-不受制於時空、生滅、來去等觀念的實相向度。一陣海浪，但同時它也是水。我們在打拳，可以同時在歷史與究竟的向度中。一般人只活在歷史的向度，和依靠歷史外境所影響和限制的行動向度中，而從不知他本具之法身自性可連繫到究竟的向度中。

四之四：從維度的角度來看太極人生

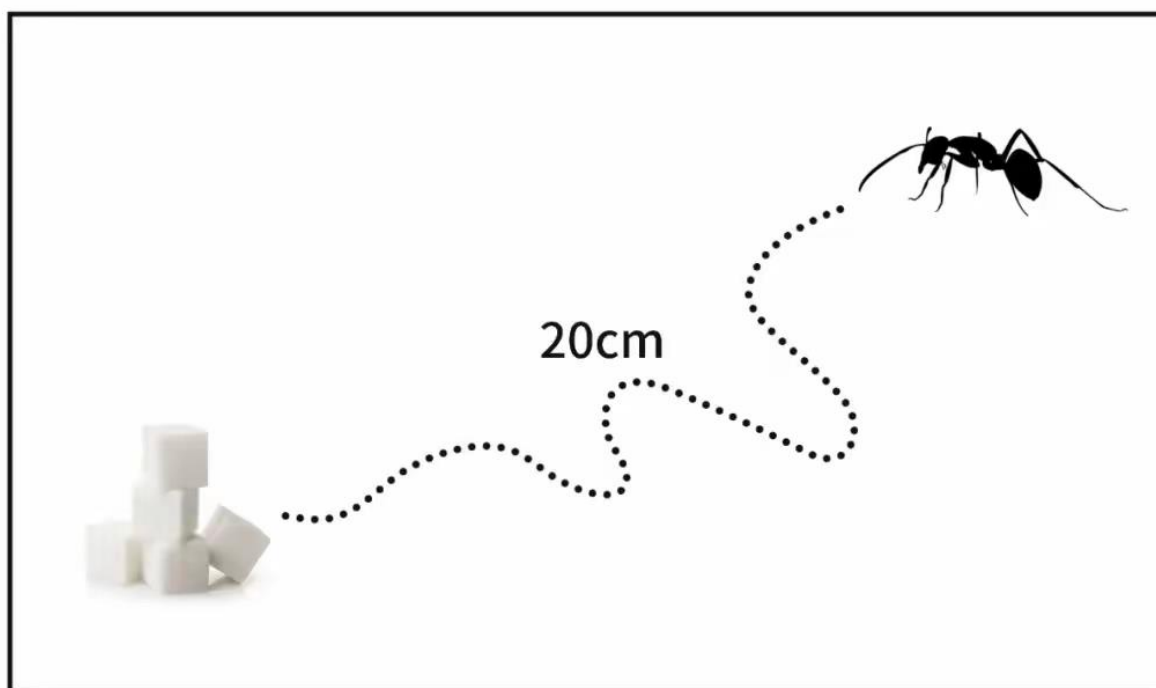
多維空間指的是維度起過三維的空間形勢，包括四維空間、五維空間甚至更高維度空間。我們日常生活所處的世界為三維空間，使用長度、寬度和高度三個維度來描述空間中一個點的坐標位置，雖然我們不能想像除了三維空間以外的高維度空間，但數學上完全可以用四個或更多的數字，來確定空中的一個點，也就是用座標來描述多維空間。現在很多物理現象都需要用多維空間來解釋。一個二維空間的生物如螞蟻，它的二維的思考認知能力和身體感知能力，它就只能被侷限在一個平面上。當我們把一個橡皮圈把一隻螞蟻圈起來，它就不知道怎麼能從這個二維的密閉空間走出來。具備三維思維認知能力和身體感知能力的人類，就知道如何讓螞蟻從三維空間走出來。同理，具有更高維度的思考認知能力的高等生命，就知道如何把三維密閉體裡面的事物取出。

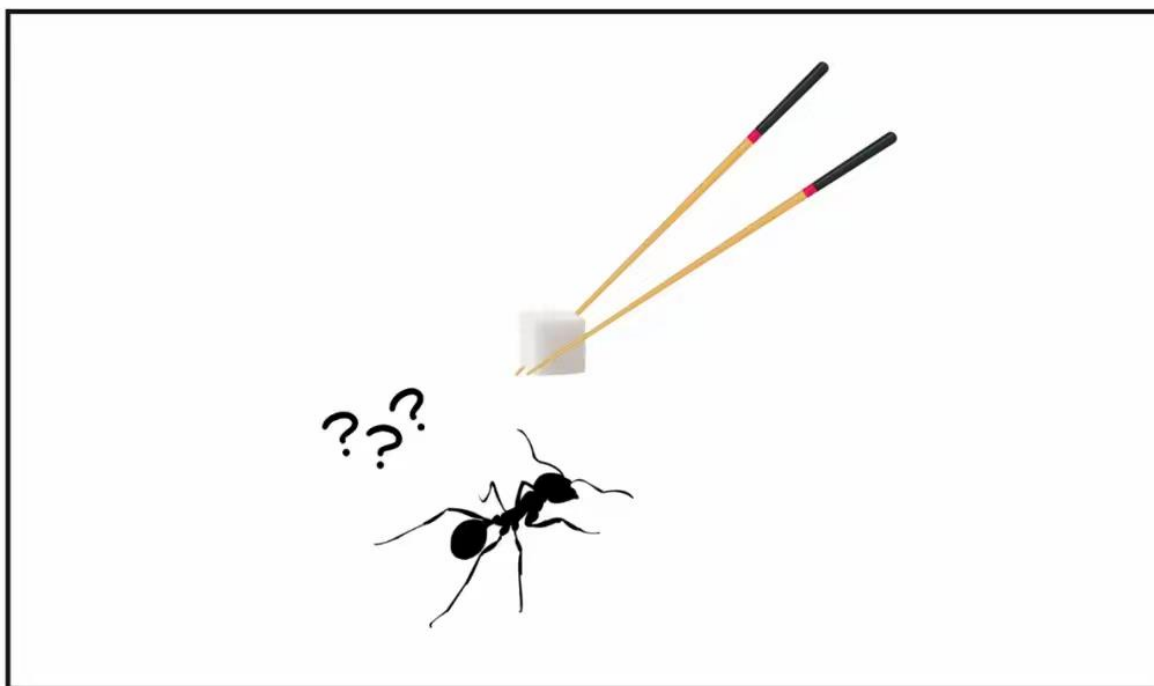
佛教對於宇宙的不同緯度有大梵天、忉利天、他化自在天、兜率天這樣的描述，也有所謂三十三重天等等。其實這些描述每差一個維度，就相當於人和螞蟻的差異。

霍金教授對空間物理學的研究證明：這個宇宙是多維空間和時間組成的，我們現在生活的這個世界就存在四維，即由時間和三維空間組成；霍金教授的研究也告訴人們：你我實際上是更高維度空間的一個映射體，映射到我們所處的這個四維世界，而我們

這些映射體其實是虛幻體，並非是真實的自己！同時也證明了佛國就是空間物理學所說的更高維度的時空。

很多科學實驗可以證明，靜心和善心可以讓人獲得來自宇宙的能量。能量是萬物的本體，振動才能產生能量，有頻率才能振動，而有波才能產生頻率，波是正弦，正向與負向就是陽與陰。宇宙萬物萬事，小到光子、夸克、玻色子、中子、質子、電子、原子、分子，大到天體執行，都在不斷的運動和振動。因此，世間所有有形、無形的物質皆是不同的運動週期和不同的振動頻率形成的能量，只是周期和頻率各不相同，因而產生不同的表現和形式也不同而已。





由此科學家發現，螞蟻雖然是立體生物，但只有二維視角。它無法感知高度，即使食物就在它的眼角上方，它也看不見。生活中很多人就是這樣。總以為自己遇到了天大的難題，彷彿怎麼想都繞不出來，怎麼做都是無解。但其實，你只不過是被困在了單一的平面裡，看不到問題的本質而已。

爱因斯坦说过：“所有困难的问题，答案都在更高的层次。”

四之五：從牛頓力學、愛因斯坦的相對論與量子力學的量子糾纏(Quantum Entanglement)、量子疊加(Quantum Superposition)、量子坍塌(Quantum Collapse)的角度來看太極人生

經典力學：

在經典力學的物質世界裡，一般人認為客觀物體一定要有一個確定的空間位置，這種存在，是不以人的意志為轉移的、是客觀的。

量子力學：

根據經典力學，一個物體在同一時刻只能處於一個確定的狀態，而根據量子力學的波粒二象性，微觀粒子卻可以同時處於多個狀態之下。在經典物理學中，物體的位置、速度等屬性是確定的。然而，在量子力學中，微觀粒子如電子、光子等在沒有被觀察

或測量時，並非處於一個確定的狀態，而是同時處於多個可能狀態的疊加。在量子力學中，當我們對量子系統進行測量時，系統的波函數會從描述所有可能狀態的疊加坍縮到一個確定的狀態。這個過程稱為波函數坍縮。在測量的瞬間，波函數從描述多個可能狀態，變成只描述一個具體的狀態。這個過程具有隨機性，但可以透過波函數的機率分佈來預測不同結果出現的可能性。這個從不確定的、可能的狀態變成一個確定狀態的過程，就是「量子坍縮」。但在近代量子力學的世界裡，量子可能同時在兩處，是為「量子疊加」，量子在沒有觀測的時候，沒有確定的狀態，但一有觀測意識加入後，量子就被觀測意識崩塌了，是為「量子崩塌」，量子就有了確定的位置與狀態。這說明了意識和物質世界不可分開，意識促成了物質世界從不確定狀態到確定狀態的轉移。在佛學中，一個念頭一下子使物質世界產生了。佛經裡頭有類似記載。

楞嚴經：「性覺必明，妄為明覺。覺非所明，因明立所；所既妄立，生汝妄能。無同異中，熾然成異；異彼所異，因異立同；同異發明，因此復立，無同無異。為同，世界為異，彼無同異，真有為法。輪...空輪...。」

宇宙是光子/量子、資訊波/意識、能量場共同組成的一個無窮、無盡、無止的大舞台，光量子、波弦、資訊是生命的本質，能量場就如同 cloud cluster, 西方極樂世界、東方極樂世界皆是能量場，它們無時無刻，無所不在，是靈魂的歸屬。

意識是量子物理現象

意識是量子力學現象，例如一朵花出現在眼前，這時可能有兩種可能的狀態。一種是眼見是花，另一種情況是，一個沒有分別心的人，「於境無心」，看花並不是花，他根本不動念頭。唐張拙之「一念不生全體現，六根才動被雲遮。」大概是這種境界。

量子疊加-「若莊嚴佛土，即非莊嚴，是名莊嚴。」

自古以來同一時空下，人類只能處在一個狀態，但量子在微觀世界中則是永遠處於多重狀態的組合，稱為“量子疊加”，各狀態的機率分佈是處於隨機狀態，直到被觀測時才會變成確定狀態。佛經如金剛經有言：「若莊嚴佛土，即非莊嚴，是名莊嚴。」講金剛經是莊嚴佛土是相（假觀），不住講經的相，即非莊嚴，從量子微觀角度看，一切法空無所住，也沒有實實在在莊嚴之相是常住不變的，隨機的（空觀），能夠領悟宏觀的相是三維空間裡五官所看到的，是部分的、是有限的，那才是莊嚴的中觀實相。

量子糾纏 - 「唯心所現，唯識所變。」

在量子力學中，幾個粒子在彼此交互作用後，會形成一個整體的綜合狀態，已經無法單獨描述個別粒子的分別狀態，這現象稱為量子糾纏。處於糾纏態的兩個粒子，在被測量之前，彼此相關狀態是無法確定的，但無論兩者相距多遠，只要糾纏態不破壞，一旦對其中一個粒子進行量測，另外的一個粒子狀態也會因此確定下來。

量子糾纏：光年以外的兩個粒子為何能互相影響，對人類有何價值？

在某些情況下產生的兩個粒子卻能夠達到這樣的地步：它們之間無論相隔多遠，改變一個粒子的狀態都會導致另一個粒子也跟著改變。因為「量子糾纏」的真實存在，第六感，心靈感應，心念，靈魂，吸引力法則，等等等等，這些東西，竟然真的存在。去年的諾貝爾物理學獎，頒發給了「量子糾纏」，就已經證實了這一點。

人類科技的進步，不但顛覆了我們的認知，還極有可能在現實中，操作大腦中的虛幻世界。它證明了心想真的會事成，命運真的是由心造。人真的可以掌握自己的命運。

如果我們心裡上，堅信自己很健康很順利，身體大概率也會作出相應的配合。你的人生也會越來越順利。如果我們整天愁眉苦臉想不開，那麼大機率也會出現身心問題，人生也會不斷的遭遇坎坷。只要你擁有積極樂觀的心態，你就完全可以扭轉人生的命運。

「唯心所現，唯識所變」，世間萬法皆由心所生，你的心中藏著什麼，你就會收穫到什麼。心念本身就是一種不可思議的能量，積極向上的心念，一定會讓你的生活變得事事順遂；反之，如果多疑瞋恨憂慮等等，負面的能量過重，則一定會損耗你的好運。

量子糾纏與量子疊加之速度比光速還快 10 的 N 次方倍，因此往好的想之心念很快變成正能量。學拳或求學問時，遇明師指點開燈，觀師摩影，亦是量子糾纏的作用。

凡是看得到的人、事、物都是相，看不到的思想、觀念也是相，拜佛像也是相。因為拜佛像對三世諸佛起恭敬心，天天拜佛，與佛感應道交，在量子糾纏下，由此領悟自性，真正受益得利的是自己，誠心禮拜的是自己（自性佛）。

隨喜功德與量子糾纏

「隨喜」會有什麼功能或功德呢？隨喜就是別人做了一件好事，你不是嫉妒他，而是隨喜他，他做這件好事，他是一個正向、正能量，你一隨喜，就給這種能量進行頻率共振，就產生糾纏（量子糾纏），如此與你有關的正能量就愈聚愈多，然後做什麼事都特別容易成，反之則負能量愈多，對自己不好。量子糾纏，比較簡單的解釋就是，曾經在一起的粒子，無論分開多麼遙遠的距離，都能夠保持幾乎魔法般的連結。

一個人想要越來越好，只能創造好的糾纏，即隨喜利他，施利萬物，萬物必然返還。反之，你總發散不好的意識，同樣也會有負面的量子在糾纏疊加，那反作用給你的一定不好，可能就會遇到各種不順心的情況。隨喜功德，利人利己，讓我們一起來營造強大的正能量氛圍！

MIT 科學家最近發現，一旦外界溫度達到某個臨界值，這些量子粒子之間的糾纏關係就會像斷了線的風箏一樣，說散就散，如果我們不能保證量子糾纏的穩定性，那麼那些量子糾纏讓人垂涎三尺的優勢，可能都會成為泡影。這也意味著我們更要提高我們自己的維度與加強諸佛諸聖感應道交。「信為功德母」，「大道至簡，貴在堅信與堅持唯有。」

人與人、人與神、人與佛、人與菩薩的關係，都是一種量子糾纏的現象。凡人本具佛性，無始以來皆有關係，三千多年前，釋迦牟尼佛在菩提樹下開悟時，道出一切眾生最為珍貴的無價之寶：「奇哉！奇哉！一切眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不證得。我愈來愈理解「全佛」的意義。



四之六：中醫經絡穴位學的角度來看太極與覺性

量子作為物質的最小單位，打開了人們微觀世界的尺度，是一種「以小見大」的微觀生命科學。《黃帝內經》作為全息密碼，開啓微觀身體的小宇宙，也是最早的量子醫學實證。心靈的頻率共振，所引發的連帶效應，其實就是量子糾纏。當人們順應天地、陰陽、日夜、四季、十二流注，日出而作、日落而息，跟着宇宙同頻共振，跟着大自然之間也如同量子般地糾纏，產生天人感應、天人合一的特性。

我們身上是一個小宇宙，而經絡就有如人體中的山河大地，臟腑、肌肉、骨骼、肌筋與膜...等是粒子物質組身體的架構，血液精液是水，非物質的量子能量-氣、量子能量通道-經脈、量子能量波包站-穴位，無不量子在身體上構成的生命能量網，這裡頭也可分成物質、能量（先天氣和後天氣）、精神（意識信息）三類。中醫重視整合性治療，其論診辨證八診是巨觀與微觀的整合療癒與預防。

「生物全息律」就是生物體的訊息。可應用在全息中醫理論的眼、耳、鼻、舌、身、手掌、腳掌、頭等，從一個小部位，即可反映身體所有器官，並且有著關聯，可以用來診斷或是刺激穴位治療之用。

太極拳以意帶氣，以氣帶行，一動全身無不動，帶動全身經絡的活躍，不僅身內正能量的流通，也受宇宙能量的充電，讓我們的身體更健康、思緒更清敏、心靈更昇華。中醫與太極氣功有息息相輔的關係。

四之七：什麼是「覺性」？覺性之路

覺性，就是覺知、觀照身、心、外境的真實樣貌的能力。

蓮花生大士的《無染覺性自行解脫之道》：

「娑婆與涅槃同時圓具於一心之內，無染覺性互古即然，你卻無緣得識。它空明無染，永世不滅，你卻無法一睹它的豐採。它隨處顯現無礙，你卻視而不見。遍滿虛空，究竟教誨終於導入自性的三要訣：去無痕、今無作、來無染。實性，原本靈明覺照，因名覺性。」

「覺」從來都在，不管是你自我感覺良好的時候，還是自我感覺不好的時候，它永遠都在，一直都在。所以，不需要調整，你需要的是找回你自己的“覺”，而不是把你自己的調整成一個“覺”。這個「覺」一直都在你身上起用。你眼睛看到東西，耳朵聽到聲音.....，眼耳鼻舌身意，色聲香味觸法，都是「覺」在運作。你如果住在色聲香味觸法上面，你就離開了“覺”；你從色聲香味觸法當中回來，不受它影響的時候，你就回到了“覺”，回到了當下。

菩提，覺也。“菩提”一詞是梵文 **Bodhi** 的音譯，意思是覺悟、智慧，菩提心，即大慈悲與大智慧，正等正覺心，這都來自於佛法的緣起無我觀。緣起無盡故，無緣大慈、同體大悲；緣起無我故，能夠實證無智亦無得的大智慧。菩提心，也就是人人本具的佛性，是從生活中來發覺、體驗、身體力行。

覺性之路：

I. 啟發菩提覺心：

《金剛經》：「須菩提言，世尊，善男子善女子，發阿耨多羅三藐三菩提心，云何啟發？云何應住？云何修行？云何攝伏其心？」

須菩提請問世尊四大衆生修行問題，佛答：

1. 云何啟發？

應先啟發四種菩提心（阿耨多羅三藐三菩提心），那就是

- a. 廣大平等心：「若卵生、胎生、濕生、化生、若有色、若無色、若有想、若無想、若非有想若非無想，悉皆普覺普救。」
- b. 歸元第一心：「我皆令入無餘涅槃而滅度之。」
- c. 法爾如是平常心：「如是滅度無量無邊衆生，實無衆生得滅度者。」
- d. 除四相不顛倒心：「無我相、人相、衆生相、壽者相。」

（採自吳潤江上師）

2. 云何應住？「不住於相而修六度萬行。」即修空觀，無所住行於佈施，三輪體空，其他五度亦如是。

3. 云何修行？即修假觀，觀一切相如夢如幻，不取不捨。

4. 云何攝伏其心？即修中觀，不應住色、聲、香、味、觸、法生心（假觀），不應住非色、聲、香、味、觸、法生心（空觀），應無所住而生其心（中觀）。如明鏡當前，物來即顯即現，物去不留不染。

II. 明瞭十二因緣- 流轉門，還滅門（覺性逆向工程）

生命的自性本來清淨圓明，因“覺明為咎”。“覺於法界之先超，全覺明之照澄，無初無念，不動遍覺法界”。“覺性”亦本自俱足，只因世人受外境業障所蒙蔽。人類身心覺

性的發展是一項逆向工程，由於科技的發達，資訊的爆炸，世上五色令人目迷，五音令人耳聾，人們的心受到多重複雜的衝擊與沙漠化，假訊息的彌漫、知識的碎片化、人與人之間的介面電子化和虛擬化等等，往往讓人處於身心的困局與纏擾，於是神傷、氣虛、臟衰、腑弱、脈滯、筋縮、骨脆、肉結跟著來，產生了各種的疾病或亞健康。身心覺性的發展過程與生命向外執取發展的過程是相逆的，生命向外執取則六塵入六根，六根產生六識，六識反應在六根，六根再取外境，形成從無明起、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老死的生命順觀，若我們將無明潛意識轉化為清明智慧，則透過逆向工程，形成十二因緣的還滅門，從無明泯起、行、識、名色、六入處、觸、受、愛、取、有、生、老死泯。透過放鬆禪法、妙定功、明空太極拳的調練身心與覺照能力，於調身、調息、調心中，使身放空、脈柔順、氣鬆暢、外境圓滿，無有敵者，乃至心有能力以清明智慧時時細密察覺自己的身、心狀況，不會被外境耗損，在正能量與正思維（八正道）的引導，於放鬆禪法所帶來定靜安寧、參悟實相與習練妙定功後放鬆後身心境界，神清、氣足、臟盛、腑壯、脈通、筋柔、骨潤、肉順，不啻是讓我們在覺悟的心靈、健康的身體、專業的技能等幸福人生的三大支柱下，走向圓滿幸福的覺性人生。而覺悟的心靈是健康身體和專業技能的磐石，也是通往永恆幸福的保障。

我們覺悟了什麼？

1. 了達了空性：空不是沒有，真空瓶外加電磁場，瓶內可生閃光，空能生萬有。而畢竟空，不可思議，但能思議，一尺之捶，日取其半，萬世不竭。空表一切事物都缺一種本有、不變而恒常的本質，無一物獨存而永遠不變，萬物的生起皆由於一套不斷改變的因緣，這種洞見就是「相互依存」（Inter-being）。
2. 尊重一切存在的萬物萬事，尊重每一法門自己獨立的特徵，尊重、包容，慈悲確實是充滿喜悅與快樂的過程。
3. 肯定了人皆具佛性，明空法身與覺性本有恒有，回歸它、珍惜贊頌它是修行首要。
4. 自我主權確認，主權是「我身就是明空法身」，而至高覺者佛陀是我的導師。
5. 遊戲自在，積極參與人間創造：覺悟了在萬物萬事皆在「生住異滅」中，也就是如何在有限的肉身生命存在中，活得有意義，在遊戲自在積極參與人間創造中，自度度人，追求無限高遠的人生境界與永恒幸福。

法界覺能充電電器

人是電池，法界是充電器，精氣神是電力。

渺渺法界，太空看似虛無，卻充塞著許多的能量。學習靜坐就是將人變成一顆可充電的電池，而其充電的電源即是來自天地間之正氣。打太極拳、站樁、靜坐、妙定功、放鬆禪法等都是極佳的充電方法。

生命要以負熵为生

熵是以對系統混亂程度的度量，負熵是以對系統穩定程度的度量。

生物體會經過不斷的新陳代謝，向自身引入一連串的負熵，也就是一連串的有序，來抵償因生命活動產生的正熵也就是無序，有機體有一種驚人的天賦，可以把大自然遊離的秩序，集中到自身的內部，也就是說從周圍的環境吸取有序性，從而避免他的原子衰退到混亂的情況中，從另一個角度看，生命之所以神奇，就在於它能在一個永遠熵增的世界裡，不斷的獲得負熵，其實宇宙中的萬物本質都是能量，只是以不同的共振而存在，一切生命運動，思維造作，都是一種能量的振動，而振動的頻率不同也就是頻道不同。靜坐禪修，放鬆禪法，妙定功，太極拳都是負熵、增長生命力、增加身心靈之平衡有序性。

熵增定律：在封閉的系統中，萬物皆往熵增的方向邁進，終至肉體壞滅，落入佛家講的成住壞空。因此由後天還回先天的逆向工程的修行，可減化熵化，從健康的角度來看，低頻波有助於五臟六腑和七情六慾的統整，這和上乘太極武功的鍛練相似，如打坐、站樁和推手練拳架（動中禪），動作雖然極為緩慢，身心狀態卻十分和諧協同。如此可減低熵化，延年益壽。「熵增定律」告訴我們，要實現發展進步，離不開兩個關鍵因素。一是系統開放，能夠持續與外界交互，不能把自己封閉起來；二是藉用外力，透過外力向系統做功，不能只著眼於系統內部。可見，對外開放乃發展之道，閉門造車是死路一條。

明空太極拳為學佛人引導出一條修證實相的途徑，也為學拳者提供回歸佛性究竟的方法。

《西藏生死書》提到，想想「我是誰？」，「我要到那裡去？」的問題。書中提及一個故事，「從前有一位婦人來到佛陀面前，請問禪修的方法，佛陀告訴她在從井裡汲水的時候，手的每一個動作都要了了分明，做到這一點，她很快就發現自己處在清醒和曠達的寧靜中，那就是禪定。」

我們做任何事不是也一樣，舉習練太極拳為例，在打任何一招式，是不是可以慢打細心體會，看清楚每一個動作的起心動念，在每一個移動中，身體的各部是否在連動？

是否有整體性、節節貫穿？是否用身腰來帶動手臂，而不是身和手脫節 disconnected，有沒有外三合和內三合？是否上下相隨？是否肩鬆？是否腰胯鬆？是否尾閭鬆沉，頂頭懸神貫頂？是否你的筋有在隨著動作而拉拔翻轉？每一個動作都能在慢中、在細微中去體會，去了了分明，這也是讓自己處在清醒和曠達的寧靜之中，與自己的身體和內心作最貼心的交流，久而久之，這些向內省察的功夫作熟了，就變成下意識的自然，這何嘗不是禪修的方法之一，是故有人稱太極拳是一種「動中禪」（moving meditation），的確如此。

太極拳之功重在調心，將心理狀態、內環境和大自然保持平衡尊敬狀態，內外合一使其能互感流動交換，滴水入海，天人一體，自身形同大自然，大自然蘊含於內。唸唱《阿彌陀佛》或讚美《耶和華》都是天人合一，心合在先，身亦交乳，由持定內守與大自然聖靈合一，由虛無純淨而導向徹悟，覺人合一，人字同輝，一大福氣也！

太極覺性之路的享受與成果

自己參加比賽：2010 年在下參加美國功夫雜誌社及美國武術總會舉辦的太極拳比賽，在兩場賽事中均獲得冠軍，實應歸功於平常練習的「明空太極」、「放鬆禪法」與「妙定功」。在金剛經有諸多「X,即非 X,是名 X(是名狀態，明空狀態)」，而放鬆禪法和妙定功既強調放鬆 (X),也強調專注 (非 X)，我們的生活中不也是充滿了這樣的情境嗎？而這既放鬆又專注的是名狀態，明空狀態，往往是帶領我們任運自如、圓滿完成目標的最佳心態。

- 學生參加比賽：我的太極拳學生中，美禧卓安 Michelle Ahl、鄧向陽、趙小茜在 2023-2024 美國加州武術大賽、美國加州國際武術大賽、泛美洲國際武術大賽中分別榮獲獲得男女太極全能總冠軍。他們深受「本身就是法身」、「鬆空圓滿」的薰陶，「明空太極」的思想體系灌入了教拳者和受教習拳者有著不可思議的肯定和影响。以下視頻為美禧卓安 Michelle Ahl 於華人體育文化協會慶功感恩宴，擔綱表演太極扇，展現了覺性思想、放鬆禪法於武術中運用的卓越成果，涵養青少年強健體魄與安定自信，開創健康、覺悟的幸福人生！

- Michelle Ahl's TaiChi Fan September 7, 2024 美禧卓安太極扇表演

<https://www.youtube.com/watch?v=1R3kmUTJvx4>



練拳練功一開始就要讓自己的身心落於「最究竟的寂滅」，那是處於明空法身的究竟向度裡，回歸到如如不動的原生態。

當我打拳時，我以佛身生理學的姿勢，以法身為依歸，自然而然维度提高了，身正，心細，脈柔，氣通.....打起拳來就是跟以前不一樣。做起事來，有著「本身就是法身」的自信與覺悟，心中就猶然有個力大無窮智慧無限的大巨人，自生佛與諸佛感應道交，很多不可能的事都會變得可能。我教的學生中，信各種宗教的都有，我教他們在打拳時，先把他自己的主放在心中，不論他是佛陀、是耶和華或是阿拉，同在一起打拳，如影隨形，果然他們的拳練得更容易、更有自信、更柔和有勁。

五. 結論與未來發展

太極拳以養心為體，以健身、防身、療癒為用，終收階及神明（道，本性，本來神明面目）。透過太極拳的恆持練習，在身體的技術上和心靈的工夫上，精益求精，心中自然會慢慢生出形象，這形象就會慢慢地影響我們生活的点点滴滴！太極拳是引道入生活，化道入人生，只有身心的雙雙和諧，才是近於「太極」，臻於至境的「中和」。

打太極拳時只要心中有「明空太極」的思想體系，就是「明空太極拳」。把明空太極的理念放到太極拳中，或放到所有的動作中，乃至放到我們的工作中，都是覺悟的，都是法身自性常覺常在的。「明空太極」為練拳人引導出一條由「方便般若」臻至修證「實相般若」的途徑，為學拳者提供回歸佛性、明空覺照的方法。

覺性思想學術研討會本身就是法界中量子共振、量子糾纏的正能量、正思維、正覺行的活動，其目的就是喚醒人們發覺與深信覺性本具，可以用在追求個人覺性幸福人生外，也幫助地球的淨化，延伸到宇宙的大和諧，實在功德無量，意義深遠，影響無限。

當夜裡仰望夜空，觸目盡是菩薩；而佛陀的手，就在我們身上。天上眾菩薩互古以來都在一直讚揚、念誦《法華經》，我們地球上的菩薩也在讚揚、念誦念《法華經》，地球上的人類是有福氣的，覺性淨土的地球、覺性的宇宙是息息相連的。

六、參考文獻

1. 洪啟嵩 (2003)。放鬆。台北市：全佛文化
2. 洪啟嵩 (2011)。妙定功，超享壽！台北市：商周出版。
3. 洪啟嵩 (2003)。沒有敵者。台北市：全佛文化。
4. 洪啟嵩 (2010)。養生從放鬆開始。台北市：商周出版。
5. 洪啟嵩 (2007)。現觀中脈實相成就。台北市：全佛文化。
6. 洪啟嵩 (2011)。送你一首財富的歌。台北市：大塊文化。
7. 洪啟嵩 (2007)。密宗修行要旨。台北市：全佛文化。
8. 洪啟嵩 (2009)。菩薩商主與卓越企業家。台北市：全佛文化。
9. 洪啟嵩 (2007)。密宗成佛心要。台北市：全佛文化。
10. 洪啟嵩 (2007)。蓮師大圓滿教授講記。台北市：全佛文化。
11. 洪啟嵩 (2007)。無死。台北市：全佛文化。
12. 洪啟嵩 (2009)。大悲如幻三昧禪觀。北京：華夏出版社。
13. 蓮師文集 (2009)。空行法教：蓮師親授空行母伊喜·措嘉之教言合集。台北市：橡樹林文化。
14. 吳潤江 (1998)。華藏上師演講與講經精要。新竹市：諾那精舍。
15. George Braden (2007)。The Divine Matrix: Bridging Time, Space, Miracles, and Belief. Hay House USA
16. Lawrence M. Krauss (2012)。A Universe From Nothing: Why There is Something Rather than Nothing。Cheers Publishing Company

以視入覺：虛擬視覺體驗在覺性導引上的應用

**From Seeing to Enlightening -- Virtual Visual Experience and its
Application in Guided Meditations**

龔思維

Kung, Shelton

Author's Correspondence Information

作者通訊

龔思維 Kung, Shelton

SIMULIA, 達梭系統，辛辛那提，美國

SIMULIA, Dassault Systemes, Cincinnati, USA

以視入覺：虛擬視覺體驗在覺性導引上的應用

龔思維¹

摘要

現代人在極大的身心壓力下，開始意識到禪修的重要性。為了避免一上坐就妄想紛飛，具有語音指導的冥想導引變得越來越受歡迎。然而，冥想導引的內容經常包含視覺元素，對於觀想能力不強的初學者來說，要將口頭指導轉換成心中的圖像仍有相當的困難性。在過去，視覺資源僅限於實境、照片或繪圖。如今，隨著電腦科技的進步，我們可以使用 3D 建模甚至 AI 生成圖像來創建出虛擬的視覺空間，幫助初學者產生身歷其境的體驗，有效地改善了身心健康，甚至達到深入禪定的境界。

本文根據難易與深淺兩大標準，將覺性導引依內容分三大類來討論：(1) 簡單而淺顯的冥想導引，以風行於歐美的 Headspace 等 app 為例；(2) 複雜而深入的佛典禪法，以大不淨觀《禪密要法經》為例；(3) 簡單而深入的覺性導引，以洪啟嵩老師的《肝臟光明導引》為例。探討如何將語音指導的文字般若，轉換成視覺體驗的圖像般若，以幫助行者生起觀照般若，進而走入佛法空慧的實相般若。期盼覺性導引能夠與這一波的科技發展結合，為人類身心的再進化帶來更多的可能性。

關鍵詞：冥想導引，覺性導引，虛擬視覺體驗，圖像般若

¹ SIMULIA, 達梭系統，辛辛那提，美國

From Seeing to Enlightening -- Virtual Visual Experience and its Application in Guided Meditations

Kung, Shelton ²

Abstract

The modern world is full of stressors, leading people to seek ways to relax for better physical and mental health. Meditation is one effective method. However, mind wandering during meditation can be a major obstacle for beginners. Consequently, guided meditations have become increasingly popular. Nonetheless, beginners who lack strong visualization skills may find it difficult to convert verbal instructions into mental images. In the past, meditation practitioners used actual scenes or drawings for visual guidance. Today, with advancements in computer technology, images or videos can be created using 3D modeling or even generative AI, helping beginners experience a sense of immersion and achieve deeper states of meditation.

This paper focuses on meditation practices with significant visual elements, categorized based on their complexity and depth: (1) simple and straightforward guided meditations, illustrated by popular mindfulness apps; (2) complex and profound meditation practices found in Buddhist sutras, exemplified by the "Scripture on Essential Methods of Meditation"; and (3) simple yet profound mindfulness guidance, exemplified by Zen Master Chi Sung Hung's "Guided Meditation for Liver Illumination." The paper discusses the accessibility, visual content, and deep meanings of emptiness wisdom associated with these practices. By integrating current technological advancements in visual content creation and interfacing, guided meditations can become more accessible, more engaging, and richer in wisdom. This integration helps people transition from visual perception to spiritual enlightenment through virtual visual experiences, offering new possibilities for the evolution of human physical and mental well-being.

Keywords: 3-5 guided meditation, imagery guided meditation, virtual visual experience, imagery prajna

² SIMULIA, Dassault Systemes, Cincinnati, USA

一、前言：虛擬幻境 視覺體驗

(一) 電腦圖像的進展

1972 年，Ed Catmull 和 Fred Parke 在他們的研究中創建了第一個電腦生成的 3D 動畫 “A Computer Animated Hand” (Catmull & Parke, 1972)。多年後，Ed Catmull 成為 Pixar 動畫工作室的聯合創始人。1995 年，Pixar 製作了第一部全電腦生成的動畫長片《玩具總動員》。這部電影不僅在商業上取得了巨大成功，還徹底改變了電影製作的方式，展示了電腦生成圖像的潛力。

然而，電腦生成圖像的應用並不限於娛樂領域。在工程領域，電腦生成圖像和虛擬現實技術也已經成為不可或缺的工具。電腦輔助設計 (Computer-aided design) 幫助人們將設計概念，藉由 3D 建模精準的表達出來，透過數位渲染技術，在實際的產品製造出來之前，展現出實體的樣貌。虛擬工廠 (Virtual Manufacturing Plants) 則是另一個顯著的例子 (Pérez et al., 2020)，在這些虛擬環境中，工程師可以模擬和測試工廠的設計和運營，在虛擬環境中識別和解決潛在的問題，優化生產流程，從而提升整體生產力和產品質量。

在醫療和心理治療領域，電腦生成的圖像 (Computer-generated imagery) 也開始發揮重要作用。例如，虛擬實境 (VR) 已被用於治療創傷後壓力症候群 (PTSD)、焦慮和其他心理健康問題 (Freeman et al., 2017)。通過創建逼真的虛擬環境，患者可以在安全的環境中逐漸面對和克服他們的恐懼和焦慮。在這樣的背景下，視覺引導冥想 (Imagery guided meditation) 逐漸引起人們的關注 (Kwekkeboom & Bratzke, 2016)。利用電腦生成的圖像和虛擬現實技術，冥想引導者可以創建出高度逼真的視覺體驗，幫助人們進入深度的放鬆狀態，增強身心健康。

(二) 文字圖像的禪修

文字與圖像是人類溝通的兩大工具，根據大腦的雙重編碼理論 (Dual Coding Theory)，當資訊以視覺和語言兩種形式呈現時，記憶和理解都會得到加強 (Paivio, 1991)。結合視覺與語音的冥想導引可以顯著增強體驗和效果。視覺資訊能提供即時的清晰度、細節和情感影響。這種視覺優勢效應是因為大腦通過視覺皮質快速處理圖像，利用腹側通路 (識別圖像) 和背側路徑 (空間位置) 來解碼圖像內容，減低大腦的認知負荷 (Ungerleider & Haxby, 1994) 使人們更容易集中注意力並進入冥想狀態。另一方面，語音資訊則通過聽覺皮質和韋尼克區處理，使得語言性描述能引導參與者的注意力和想像力 (Hickok & Poeppel, 2007)。詳細的口頭引導可以幫助參與者構建內在的心像，並深化對冥想內容的理解和情感參與。

這種口頭引導特別有助於那些視覺化能力較弱的參與者，通過語言描述來構建他們的心像。當視覺和口頭資訊結合時，這兩種形式的資訊可以相互補充，增強冥想的整體效果。視覺資訊提供了直接的感官刺激，而口頭引導則提供了結構和深度的理解。這種多媒體學習方法可以顯著提高參與者的注意力、理解力和記憶力（Mayer, 2001）。一個結合視覺圖像和詳細口頭引導的冥想導引可以幫助參與者更快地進入冥想狀態，並維持更長時間的專注和放鬆。

（三）視覺輔助的分類

在過去，修行者會使用實物或真實場景作為視覺輔助。例如，在《觀無量壽經》中有落日觀、水觀等等，但若要觀佛身，則無法直接從自然界中取材。我們可以看到在敦煌、雲崗石窟的壁畫和雕塑，將佛經中描述的境界，或是修行者的內在體驗，透過佛像、經變圖等視覺化的方式呈現出來（武紹衛，2023）。

然而，隨著科技的進步，如今有更多選擇可供使用。現代工具如 3D 建模、虛擬實境（VR）和生成式人工智慧（AI）已經徹底改變了視覺輔助在冥想中的應用方式。通過 3D 建模，修行者可以創建詳細而沉浸的環境，並在虛擬空間中探索。虛擬實境讓使用者能夠如同身臨其境般地體驗這些環境，提供深度參與和互動的體驗。生成式 AI 則可以根據口頭描述創建個性化的視覺內容，使得視覺輔助能夠根據個別修行者的具體需求和偏好進行定制。

引導冥想可以使用各種視覺輔助工具來提升效果，每種工具都有其獨特的優點和挑戰。這些輔助工具可以大致分為四種類型：

- （1）實物或場景：如蠟燭、曼荼羅等實物或是太陽、山水等自然環境，傳統上被用作冥想的視覺輔助工具。這些具體的輔助工具提供直接的感官體驗，讓修行者能夠集中注意力並沉浸在冥想過程中。實物輔助工具雖是隨處可見，但其多樣性與應用方式仍受到其物質特性的限制。
- （2）繪圖：無論是手繪還是印刷，都比實物輔助工具更便攜和多樣化。它們可以描繪複雜的符號、景觀或抽象設計，來引導冥想。雖然繪圖仍存在於物理世界中，但它們彌合了具體物品和更抽象視覺表現之間的差距。主要的限制在於它們需要藝術技能來創作，且可能無法完全捕捉到所需場景的深度和細節。
- （3）3D 建模：3D 建模就好像在虛擬的世界製造物件，允許創建詳細且身臨其境的環境。這項技術使開發複雜的視覺輔助工具成為可能，並且可以進行互動

探索，提供更豐富、更吸引人的冥想體驗。然而，3D 建模需要耗費大量時間和技術專長。創作者必須設計並渲染虛擬環境中的每一個元素，這可以說是資源密集型的過程。

- (4) AI 文生圖：近年來，生成式 AI 的文字轉圖像功能可以理解文字的敘述，配合過去的訓練，迅速將圖像甚至是影片產生出來。AI 文生圖代表了冥想輔助工具的最新進展。通過將文本描述轉換為圖像或影片的能力，AI 技術大大減少了創建視覺內容所需的時間和精力。這種能力使 AI 成為一種「虛擬大腦」，能夠快速高效地視覺化概念。然而，與人類大腦類似，依訓練與技術的不同，一些 AI 模型在準確將語言信息轉換為圖像方面可能會有困難，導致生成圖像的質量各異。

前兩種類別（實物/場景和繪圖）根植於物理世界，提供直接的感官體驗。而後兩種（3D 建模和 AI 文生圖）存在於虛擬世界中，提供更大的靈活性和創造力，所以本文將他們產生的視覺感受成為「虛擬視覺體驗」。我們用真實世界的相片或影片來訓練 AI 的觀想功能，現在換我們用虛擬世界的 3D 圖片或 AI 圖片來訓練我們的觀想能力。這些技術進步為提升冥想修行提供了廣泛的可能性。它們使個體更容易視覺化複雜的概念和場景，對於那些可能在傳統視覺化技術上遇到困難的初學者來說尤為有益。此外，這些工具還能創造一致且可重複的體驗，幫助修行者發展更深層次和更有效的冥想練習。

(四) 覺性導引的內容

然而，不論是圖像還是影片，甚至是虛擬實境 VR，都只是傳播概念的工具，真正的重點是在它們所要傳遞的內容。一般的冥想導引要表達的是放鬆的感覺，因此使用動畫表達呼吸，或是用展現大自然來幫助舒壓。禪師，或是把實修的方法、禪修的過程表達出來，要把空的理念、解脫的理念展現出來，常常也是使用圖像和文字的敘述來講解，但學生並不一定能夠完全體會。因此，圖像式的禪修導引可以幫助學人更直接地理解和實踐。

本文根據難易與深淺兩大標準，將覺性導引依內容分三大類來討論：(1) 簡單而淺顯的冥想導引，指的是手機上的一些冥想導引應用程式；(2) 複雜而深入的佛典禪法，以《禪密要法經》的繫念法為例；(3) 簡單而深入的覺性導引，以洪啟嵩老師（1999）的《肝臟光明導引》為代表。

表 1 三大類覺性導引

	淺顯	深入
複雜		佛典禪觀 《觀無量壽經》、《禪密要法經》
簡易	冥想導引應用程式 Headspace, Calm,...	覺性導引 《放鬆禪法》、《肝臟光明導引》

依於以上三類覺性導引，本文探討如何將語音指導的文字般若，轉換成視覺體驗的圖像般若，以幫助行者生起觀照般若，進而走入佛法空慧的實相般若。

二、冥想導引 應用程式

(一) 冥想應用程式的出現

2004 年，Andy Puddicombe 結束了他的僧侶生涯，回到了故鄉英國。他想要將他在印度、尼泊爾、緬甸等地學到的覺性的觀念與禪修的方法傳揚到西方世界，將冥想的益處帶給更多的人。於是 Headspace 誕生了，它以其簡單易懂的方式，幫助人們在繁忙的生活中找到片刻的寧靜和放鬆，成為世界上最早且最受歡迎的冥想應用程式之一。

因此隨著 Headspace 的成功，各類的冥想導引應用程式如 Calm、Insight Timer、Ten Percent Happier 等等也隨之誕生，在為忙碌的現代人提供了舒壓、放鬆與助眠幫助的同時，也引導了人們踏出走向覺性的第一步。

在疫情期間，冥想應用程式的使用量更是顯著增加，除了因為人們在擔憂家人健康與面對社交隔離與等挑戰時，積極尋找減輕壓力和焦慮的方法之外，這些應用程式也在人類社會面對巨大危機時，推出針對疫情的身心療癒課程並提供免費使用的項目。例如，Headspace 向醫護人員、失業者 and 教師提供免費使用。Calm 也推出了 "Calm Together" 計劃，免費提供冥想、睡眠故事和正念資源。

正因如此，冥想應用的有效性也引起了科學界的興趣。有不少研究探討了正念和冥想練習作為應對壓力和焦慮的有效方法，尤其是在傳統治療難以獲得的情況下。初步研究證實，引導冥想和正念練習在疫情期間有助於減少焦慮，改善情緒調節。。

(二) 冥想應用程式的視覺成份

這些應用程式的語言指導與視覺內容上各有不同。以下選取幾款具有代表性的 app 來分別討論：

(1) 以語音導引為主

Insight timer 從提供打坐計時的功能開始，使用者可以在時間到的時候，用預設的不同的引磬聲音提醒自己下座，避免使用一般鬧鐘急促的聲音。它漸漸發展成一個禪修的網路平台，提供禪修老師們上傳自己的課程，提供給平台上的用戶使用。然而這個平台目前並不支援影片，只有一張禪修老師的照片或是寧靜的大自然圖片，因而它是以語音教學為主，所提供的視覺效果十分有限。

(2) 以視覺輔助配合語音

Calm 的視覺輔助大多都是以自然景觀為主：高山流水，花草樹木等等，給人有置身於大自然的感覺。它有一個專門的“睡前故事”部分，配有美麗的插圖和動畫，幫助用戶進入睡眠。再來 Headspace 使用簡單的圖案、可愛的造型以及亮麗的顏色來輔助多樣化的冥想課程，從基礎的冥想練習到針對特定問題如壓力、焦慮和失眠的專題課程。

(3) 以視覺導引為主

由於元宇宙的興起與 VR 穿戴裝置的推陳出新，使得以虛擬實境 VR 為基礎的沉浸式的冥想體驗也漸漸受到重視。使用者可以戴上 VR 頭盔，感受身臨其境的自然環境，如森林、海灘或山谷。有研究指出，使用虛擬實境的輔助冥想，有相當的效果 (Seabrook et al.,2020)。Tripp 是其中比較具有代表性的 VR 冥想軟體，它的視覺內容，讓人沉浸在一個絢麗花俏的虛擬空間，用來吸引使用者的注意力。相信對於初學者有吸睛的效果，但對於有禪修基礎的人，會不會有反效果，還有待更深入的研究。

(三) 進階禪觀的視覺輔助

這些基於現代科技的冥想導引使用了不同程度的視覺輔助，為初學者提供了快速的入門之路。然而若是想要進階，要利用視覺輔助來體驗佛法空性，深入禪定，還需要到經典裡探索。例如，《觀無量壽經》描述了十六種觀想法，每一種都包含豐富的視覺內容，而且已經有卡通動畫的版本 (海濤法師，2013)。這些經典中的視覺化禪修方法為我們提供了深入探索心靈和獲得智慧的途徑。下一章將以《禪密要法經》為例來探討經典中的視覺禪觀以視覺輔助的使用。

三、禪密經典 繫念要法

(一) 降伏亂心

兩千五百多年前，在印度王舍城的竹園精舍，一位名叫迦絺羅難陀的比丘，在佛陀的面前痛哭流涕。根據經典中阿難的描述，這位迦絺羅難陀比丘是「生而多智。四毗陀論。違世羈經。日月星辰。一切技藝無不通達」，但是他問遍了他的師兄們，仍然無法了解佛陀的法要。後來佛陀親自為他講了七遍，在旁聽法的人都開悟了，而他卻是如痴如聾，就是聽不懂。他發現了自己的引以為傲的聰明才智在修行上居然派不上用場，因而起了大懺悔心，再次向佛陀問法（圖 1），佛陀藉此因緣開示了適合他修行法門——「繫念法」，由此展開一連串精彩的禪觀導引，記錄在《禪密要法經》之中。



圖 1 由 AI 生成的迦絺羅難陀問法圖。

當時的迦絺羅難陀比丘大概就像現代多數的人一樣，天文地理，科技新知，樣樣通曉，但現代人也因為資訊時代的訊息太多而內心散亂。而佛陀為迦絺羅難陀開示的繫念法則是從降伏散亂心入手。佛陀提到傳授這個教法的對象：「非但為汝。亦為未來諸放逸者」，所以這個修法，也可說是為現代內心散亂的人說的。佛陀對不同根器的人給予不同的教導，在佛典中多處可見，例如對愚痴的周利槃陀伽教導了掃除塵垢的法門。而像「繫念法」這樣充滿視覺元素的禪觀方法，我們在修習禪觀的時候也要也需要有視覺的輔助，以視覺導引作為入手方便。

(二) 專注繫念

一開始佛陀要我們在上坐後，「先當繫念著左脚大指上，諦觀指半節」，從左腳的大拇指開始觀起。每個人都看過自己的腳趾，所以要觀想自己的腳趾相對簡單。這是一個訓練專注力的方法，龔玲慧老師 (2013) 在《超專注力》書中提出類似的簡易方法，先觀想自己熟悉的景象，例如自己的房間：「把它們的位置想清楚，把它們的擺設想清楚，這房間的景象就好像一張照片一樣，映照在你的腦子裡面。」而在面對自己的腳趾頭，即使觀不起來，在打坐的位置只要微微張開眼睛就可以看到，就這樣開目閉目，把腳趾指的影象像照片一樣的印在腦子，這就是利用實境來觀想的例子。

下一步就是要「作泡起想，諦觀極使明了」，也就是要想像大拇趾起泡膨脹 (圖 2a)，而且要觀想得清清楚楚。「然後作泡潰想，見指半節極令白淨，如有白光。」也就是要清楚的觀想出想像大拇趾膨脹潰爛後，只剩下潔白亮麗的白骨。從這裡開始就有難度了，一般人可能沒有看過腳趾膨脹潰爛的樣子，更別說是要爛到肉都掉下來，剩下白骨的樣子。古代修行不淨觀的人會到塚間去修行，比較容易看得到，因此現代有人用解剖學的图片來做觀想。但是這些圖片上的人體骨頭，多半是黃黑色的，而不是潔白亮麗的白骨。這個時候 3D 繪圖，光影渲染，或 AI 文生圖皆可以被使用上。圖 2b 顯示使用 3D 繪圖及光影渲染後的腳趾骨圖，顯示出照片無法展現的晶瑩剔透的樣貌。

(a)



(b)



圖2 光影渲染後的 3D 模型。(a) 大拇趾起泡膨脹。(b) 晶瑩剔透的腳趾骨。

在看這些圖片的時候，修行者要當作是看到自己的身體，以虛擬實境的技術是可以做得到，但是一般人沒有 VR 眼鏡，所以較難普及。因而圖片的視角可以使用修行者自身的視角。這樣開目時見到圖片，閉目時把圖片印在腦子裡。圖片只是個媒介，其實映現在腦子裡的影像也只是個媒介，重點要把心放在那裡。在這方面，《超專注力》書中提到了一下的方法可做參考：「拿一支筆在手掌心點一下，把你的心念放在手心上的那一點，我們不需用眼睛去看它，只是將你的心放在這上面，看看你能不能很清楚的看到這個點？」(龔玲慧，2013) 這個方法就是把視覺產生的影響，藉由觸覺導引到相關的身體上的位置，是修行「身念處」的一個很好的方便法。

(三) 觀身不淨

「四念處」中「身念處」的「觀身不淨」，在經文中半節腳趾膨脹潰爛的樣子裏展現出來。但身念處的修法可大可小，不只是不淨而已，同時也可以用來「觀身無常」，也就是接下來的經文中把下半趾節「令肉劈去」，觀想皮肉被刀子切下，只剩下白骨的樣貌。在視覺的展現上，可以有很多不同的方法來展現類似的無常現象。例如圖3中展現的皮肉的粉碎、掉落、燒灼等等特效。而為了要展現這些視覺效果，靜態的圖片就不夠了，需要動畫的影片來呈現。



圖3 皮肉的粉碎、掉落

再來要觀每根腳趾的皮肉劈開，把白骨觀得的清清楚楚，再到上腳掌、腳踝骨，小腿等等以觀到半身都是白骨（圖4），然後再把頭皮頭腦一層一層的觀出來，身體裡面的內臟觀想出來。這些觀想的描述細膩而又充滿視覺效果，難怪洪啟嵩老師在《坐禪三昧經典序》中也提到本經「於說明的實際做法方面較其他經詳細」，在這樣清楚的描述下，十分適合使用視覺輔助導引。

經文至此其實只到第一觀的一半而已。再下來有更多更深的觀法。然而在經中佛陀不只一次的鼓勵修行者，按部就班一步一步來，不用好高騖遠，其實只要觀見「腳趾端、手指端，一節少分白骨相，即令明了，若見一指，若見一爪，一切諸白骨，當之此人以心利故命終之後，必定得生兜率陀天...」，也就是說只要能心眼明利，即使只是一節腳指頭觀想得清清楚楚，也能獲得極大的利益。

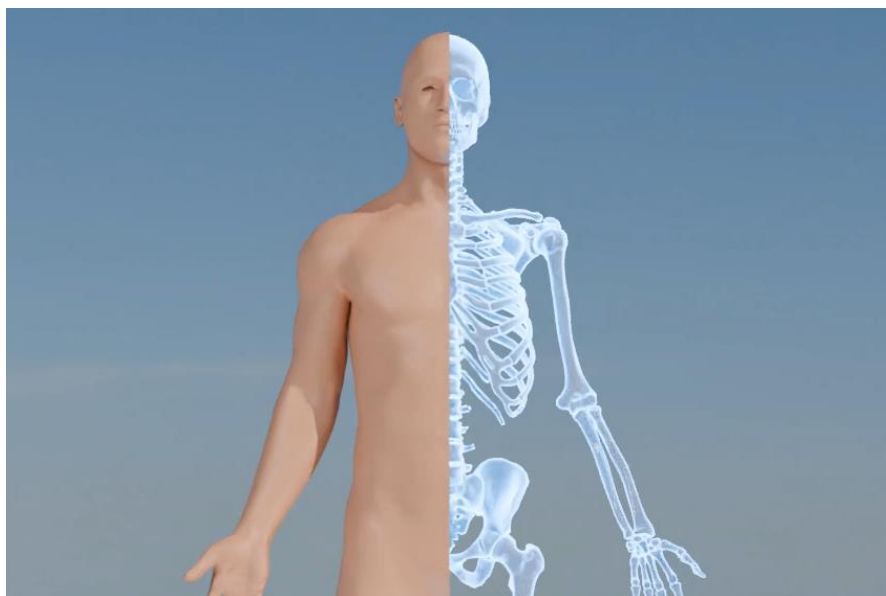


圖4 半身白骨

(四) 色即是空

接下來的觀想內容，有觀到「身內諸蟲」的「斂觀」，也有「娑婆世界滿中白骨」的「廣觀」（圖5）。用不淨來斷除修行者的貪慾，更重要的是其中更展現出無常，無我的空慧。例如在第二觀的易觀法中，佛陀教導行者在觀想縱橫紛亂的白骨破碎白骨之後，應當思維：「此白骨身由尚無定，當知我身亦復無我」。

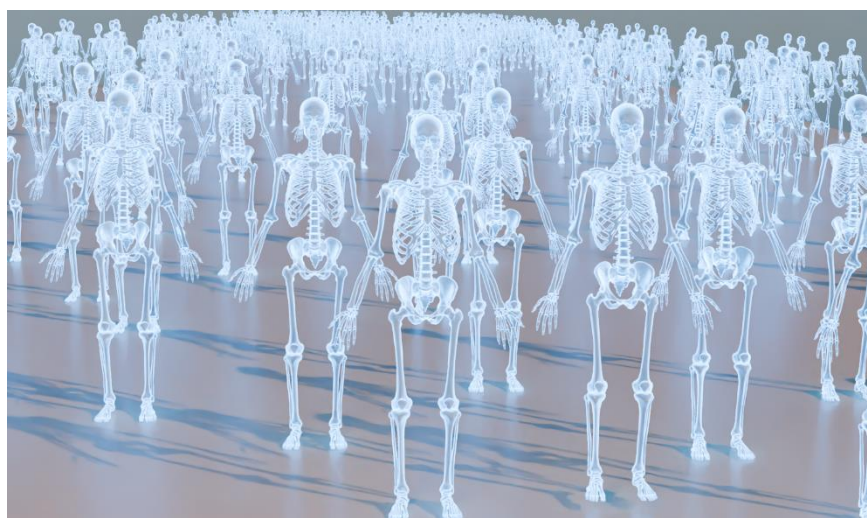


圖5 娑婆世界滿中白骨。

洪啟嵩老師 (1996) 提到本經「詳細地說明了禪定心理的過程」，例如在第二觀「見四天下，滿中骨人已，身心安穩，無驚怖想」，然後再補想觀中「周匝四面，有大火起，焰焰相次，燒諸亂骨」，像圖 6 這樣令人震撼的場面，進一步展現無常，使得修行人「極大驚怖」，但佛陀很快地將這樣的對無常的震撼感轉化成空性的智慧，令修行人起念：「此大猛火，橫從空起，我身他身，悉皆亦空」，所以洪老師說「若就本經的思想言，其乃主張空觀，而稍稍接近大乘空觀」。



圖 6 由 AI 生成的亂骨焚燒相

從第三觀起加重了許多不淨想的畫面，例如第三觀中觀想自己的肉青黑津膩、第四觀的膨脹爛壞，這個很快導入因緣觀：「此不淨身屬諸因緣，緣合則有，緣離則無」，然後又立刻將淨與不淨的觀念打破。「世尊說我及他皆悉空寂，何況不淨！」因此，當我們利用圖片或影片觀察不淨時，應當升起對空性的正知見，而不是停留在對圖像的執著。

迦絺羅難陀先是降伏自己的傲慢心，再來努力修習佛陀教導的繫念法，因而降服了自己的散亂心。定力增長，引發空性智慧。努力修行九十天之後，在結夏安居結束前，證得阿羅漢果（圖 7）。這是經中四個故事裏的第一個故事，它對於資訊紛擾下內心散亂的現代人，無疑是一大啟發。南懷瑾老師 (2013) 在《禪密要法經講座》中說道：「此法門就是教我們真正如何解脫五陰，解脫這個身心的法門，真正證果的法門」。



圖 7 由 AI 生成的迦絺羅難陀證果圖，在大眾前展現 18 神變。

《禪密要法經》的修法繁複，且其中不淨觀的視覺內容可能讓人感到不適，並不一定適合大多數人。對於一般修行者來說，選擇適合自己的冥想方法更為重要，因此可以考慮洪啟嵩老師的《放鬆光明導引》系列。

四、放鬆禪觀 遍照光明

(一) 放鬆禪法

1983 年，洪啟嵩老師入南投別毛山閉關，在完全放鬆的狀況下，身心產生了不可思議的變化。為了幫助大眾以最簡單的方式複製深層放鬆，洪老師依據宇宙與人體的地、水、火、風、空、識等六大元素的原理，創發出的深層身心放鬆妙法，錄製了以放鬆禪法為首的一系列放鬆光明導引。這些導引通過 CD 音頻的方式傳播，徹底解除生命壓力根本來源，使人隨時隨地安住喜樂光明，可說是禪法傳揚的一大的創舉（蘇美文，2013）。

隨著影音科技的汰舊換新，CD 光碟片逐漸被淘汰，放鬆導引音檔的傳播也受到限制。幸而於 2020 年，覺性地球協會將放鬆禪法加上與後半段海潮音配合的影片，在其 YouTube 頻道上發布。當時全球正面臨疫情的巨大不確定性和壓力時，這段影音為人們提供了緩解焦慮和緊張情緒管道。透過洪老師的語音指導以及俯看海潮拍岸的視覺體驗，使用者可以進入深度放鬆的狀態，從而平衡身心，重新建立內心的平靜與安定。

自從《放鬆禪法》問世以來，其研究方向日益多元，應用範圍廣泛。研究包括其與

音聲的關聯（劉瑋菁、盧欣民，2023）、佛法三昧的探討（許文筆，2023）、結合神經科學與現代影像技術的研究（張權，2023），以及將其理論應用於中醫療法的實踐（吳奇，2023）。在《放鬆禪法》一書中也提到了放鬆禪法導引的次第是「由粗而細」的，從最粗重的「地大到水大、到火大、到風大、到空大、最後到識大」，而方法是「從心穿透到整個外境」，也就是達到「心如、氣鬆、脈柔、身空、境幻」的放鬆口訣（洪啟嵩，1998）。然而縱觀放鬆導引系列中，完整地以「心、氣、脈、身、境」為架構的禪修導引，卻是一個比較少被提及的「肝臟光明導引」。

（二）肝臟光明

《肝臟光明導引》不僅保有《放鬆禪法》中的五大放鬆的基礎，還進一步加入了中脈放鬆、肝臟光明和指甲呼吸的法門，深化身體深層的療癒效果，可視為《放鬆禪法》的加強版。導引的次第是由外而內，依序從境到身、再到脈、氣、心，最終達到心境合一的圓滿光明。

洪啟嵩老師在教授禪法時常常使用很多比喻和形容詞來幫助大家，他在曾經提到：「如果大家能夠把這些形容詞觀想具體，當成實際的話，那就那會更理想，對修行也會更有幫助」（洪啟嵩，2007）。而圖片或影片，正是幫助修行者觀想具體的重要輔助。對於《肝臟光明導引》這樣充滿了內外空間與視覺體驗的放鬆過程，勢必能夠增強效果。

（三）心境一如

以下根據《肝臟光明導引》的文字內容，在此以 3D 模擬及 AI 技術生成相對應的圖像與影片，並探討這些視覺體驗的展現方式。

（1）境幻

導引的一開始洪老師以柔和的聲音要我們想像「自己仰躺在綠草如茵的山谷當中」，「天上陽光普照，沒有一絲一毫的雲彩」。「綠草如茵的山谷」是我們活動的空間，也就是代表者這個如幻的世間。而「陽光普照」的晴空，則是我們的清淨自性，沒有一絲一毫的染污（雲彩）。把清淨的自性實體化，導引的一開始就以超脫言語的方式讓修行者親自體悟實相。這樣的情境，可以用相片就直接表現出來。在這裡，我們使用 AI 生成圖片（圖 8），這樣不僅可以避免肖像權的問題，還能省去使用 3D 建模來創建複雜背景的耗時過程。



圖 8 想像自己仰躺在綠草如茵的山谷當中

(2) 身空

再來，與放鬆禪法一樣，開始將身體徹徹底底的放鬆開來。先是骨頭由上到下、從頭骨到腳趾骨一一放鬆開來。再來是肌肉從頭部的肌肉一直到腳趾的肌肉。然後放鬆內臟器官，從也是從上到下將腦髓、眼球、一直到胃、腸、腎臟放鬆開來。在這個過程中要依然察覺觀想中的外境，身體依然貼在綠草如茵的大地，而代表法性光明的陽光仍繼續照著我們的身體。正如永嘉大師所言「幻化空身即法身」，把身空了就與法身同體無二。這是一個讓身體次第放鬆的指導，視覺導引的重點是要指出放鬆的部位，並引導出放鬆的感覺。使用光明來表達放鬆是一個很好的方法（圖 9）。



圖 9 以光明來表達放鬆

(3) 脈柔

再來是將五個脈輪放鬆，洪老師並沒有使用專有名詞，而是直接用一般人能理解的語言，從腦、喉嚨、胸部、腹部與下腹腔的中心點放鬆開來。這時，觀想身體「像太陽般的光明、像水晶般的透明、像彩虹般的沒有實體」，也就是具有「光明四相」的前三項。再來觀想一個透明而明亮的寶珠，從頂輪開始放到眉心輪，到喉輪，一直到海底輪。這樣的過程如果有視覺的輔助，將會幫助很大。用實物輔助時我們可以借用燈光來幫助觀想光明。如果要用 AI 文生圖來產生這樣的圖形，就必須設法仔細的描述各個脈輪的位置，否則 AI 會依自己的想像力自由發揮 (圖 10a)。因此這種狀況用 3D 動畫會比較精準 (圖 10b)。如同前章所述，在使用圖片導引時可以開目閉目，將影像映在腦海裡，然後再放到身體的位置，而不是盯著圖片看。

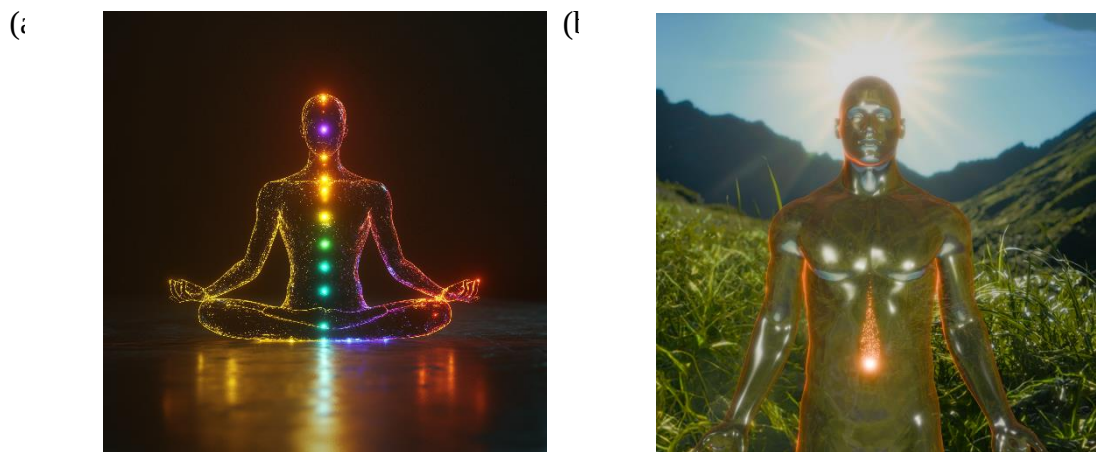


圖 10 脈輪放鬆。(a) AI 繪圖。(b) 3D 動畫。

(4) 氣鬆

觀想的空氣變得清新而光明，像明透的絲絨、像光明的彩虹，從鼻子流到我們的身體，溫柔地安撫了全身的細胞與臟腑，全身每一個毛孔都快樂地舒張開來，生命喜樂的能量一波一波的向外擴散。這裏的光明氣息，如果要使用 AI 繪圖，則無法保有角色的一致性 (圖 11a)。因而我們可以用 3D 動畫中的粒子運算法 (particle method) 來處理。適當地定義每個粒子的生成與散滅，材料使用放光 (emission) 的效果，藉用力場 (force field) 的導引，將粒子牽引到適當的位置，產生特殊的視覺效果 (圖 11b)。

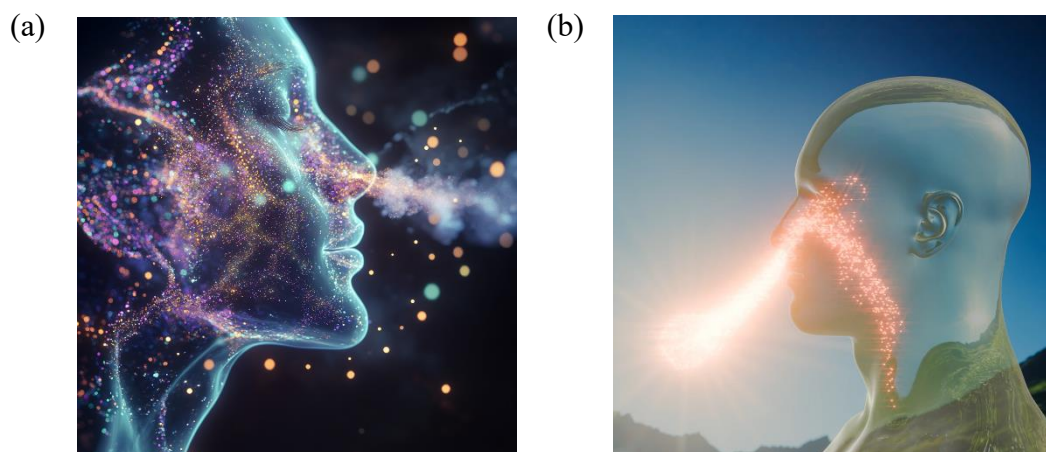


圖 11 光明氣息 (a) AI 繪圖 (b) 3D 動畫

a. 肝臟呼吸：身息一如

接著觀想肝臟把吐出陳舊的氣息吐出來，將整個肝臟觀想成透明溫潤的翡翠一般，充滿了綠色的光明。想像肝臟的每一個細胞都是一個小太陽，明亮、翠綠、透明而沒有實體。將純淨透明的空氣，想像成像綠寶石一般的光明氣息滑入肝臟的中心（圖 12）。



圖 12 綠寶石一般的光明氣息滑入肝臟的中心

b. 指甲光明

接著想像氣息從鼻子吸入，經過身體的中心，然後進到兩手十指的指甲，十指的指甲同時產生無數碎鑽亮點，變成了無數個小太陽一樣，互

相的照耀，隨著我們的呼吸，完全化成光明（圖 13）。



圖 13 指甲同時產生無數碎鑽亮點

(5) 心如

再來這一段的一開頭，要把身體觀想成白色的雪花，在太陽的照射之下，融化成清澈透明的水，流入了大地。於是整個身體都融入了綠草如茵的山谷當中。然後整個綠色的山谷也消失在無邊無際的藍色晴空當中。整個宇宙越來越亮，我們的心覺察到這無邊無際的光明，也覺察到過去、現在、未來的念頭的逐漸消失，最後連光明的念頭都消失了，整個宇宙的光明，自生自顯，而我們的心則是完全的寂靜。使用數位渲染技術，能夠將 3D 模型以的不同物質的光影特性展現出來，因而達到如圖 14 中類似像雪花，或是清水的狀態。而導引最後的心念寂淨則可以最簡單的一片光明來呈現。

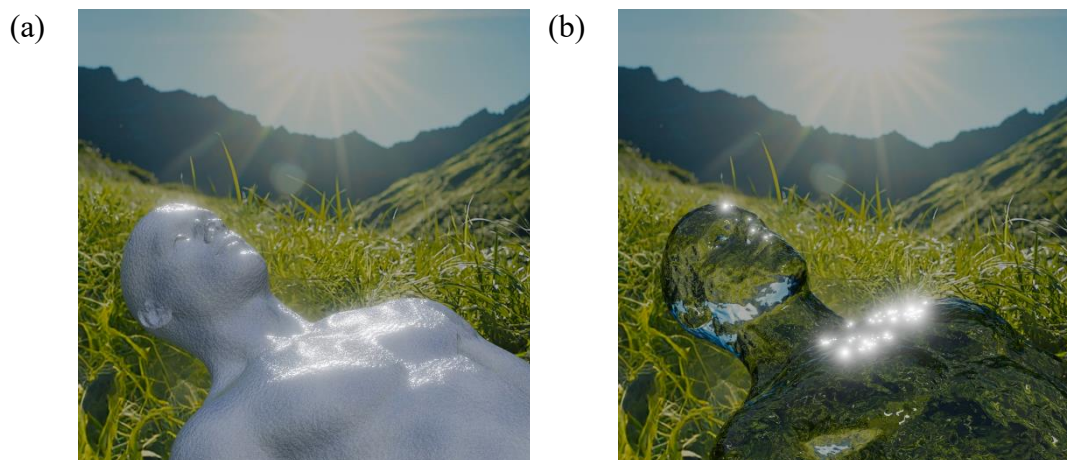


圖 14 把身體觀想成 (a) 白色的雪花與 (b) 清澈透明的水

(四) 虹光自現

如前所述，中脈放鬆、肝臟光明和指甲呼吸是《肝臟光明導引》的特點，洪啟嵩老師 (2007) 對這些方法與作用有詳細的解說，在中脈脈輪放鬆方面，他提到：「這個教導在古代稱為口訣，它的作用是能「破你最細微的『俱生我執』，俱生我執是很微細到會抓住我們身體的每一個細胞，每個 DNA 的執著」。而在指甲放光的部分，洪老師提到：「修虹光身時，最能化成光的是指甲和牙齒，但是如果能在平常練習用指甲呼吸的話，那麼指甲化虹光的秘密就在此了」。

而這個視覺輔助，用我們視覺能夠體驗的「光明」，來展現感官難以體驗的「空性」，帮助大家把這些境界觀想出來，令修行者更能夠體會洪老師講的「明空不二」的境界 (林元閏 2023)。在使用導引時，將這些視覺映入腦中，而在生活中，則隨時隨地都憶起這些視覺的影像，來做練習，更進一步從而聯想到法性的空義。走在路上，看著街景，就如同身在綠草如茵的山谷一樣舒適喜悅。不管是晴天雨天，也清楚地知道，在厚厚的雲層之上，那個代表法性光明的燦爛陽光，一直都在哪兒。時時練習這放鬆的語音口訣，時時憶起這光明的視覺體驗，讓我們的身心從細胞、DNA 的層次上轉化成光明。

五、結語：圖像般若 以視入覺

(一) 文字轉圖像

公元 366 年，在敦煌的三危山與鳴沙山下，一位叫做樂傳和尚的僧人，忽然抬頭見到山頂金光燦然奪目，「狀有千佛」，於是在峭壁上開鑿了當地第一個石禪窟，這就是敦煌石窟的緣起。歷經千餘年，在石窟的壁畫中，人們可見佛教中的義理和故事以通俗易懂的連環畫形式展現眼前，這些壁畫包括釋迦牟尼佛的本生故事、佛傳故事和經變畫等，古人以當時的先進的技術將佛法的文字轉化為圖像，為了禪修觀想與宣揚佛法 (王芳，2017)，將經典內容視覺化，以通俗的方式表現深奧的佛教教義。

2022 年 8 月，穩定擴散 (Staple diffusion) 人工智能模型首次發行，它的文生圖的功能，讓人們能夠輕易的簡單的將心中的圖像表達出來。過去要手繪插圖需要有藝術天賦，如果要用 3D 繪圖建模，需要有電腦技能，而如今都可以用將文字敘述傳入給 AI，數秒之內即可產生圖像。雖然仍有難以控制與不夠精確等缺點，但是這種技巧，門檻很低，生成的速度又快，只要稍加學習就可立即使用。在社交媒體上已經有不少宗教或覺性群組使用 AI 生成的圖像，來做為配合文字的插圖，以提升文章的吸引力，增加點閱率。

雖然文字和圖像是人類溝通的兩大工具，然而在修行的路上，一般人從文字切入，從文字去理解。如果我們也能夠同時將文字般若，轉換成我們視覺的能體驗的圖像般若，就可以雙管齊下，更容易生起觀照般若，進而走入佛法空慧的實相般若。古時候的人利用他們當時最先進的技術來製作佛像、繪製的圖案以傳布正法，而現今的電腦技術那麼發達，我們也應該利用這些視覺輔助的技術將覺性變得易學易懂，利用各種社交平台將禪法變得更加普及。

(二) 3D 併 AI

本文將覺性導引分為三類來討論，其中第一類的冥想導引應用程式，有不同程度的視覺輔助，除了有大自然的景觀與、配合導引內容的動畫之外，更有 VR 虛擬實境的視覺體驗，可以說已經發展得相當完整，然而內容主要是在舒壓、放鬆與助眠。第二類的經典禪觀內容豐富而深入，其中《觀無量壽經》已經有動畫的版本，但其他還有大量的禪觀經典有待視覺化。本文以《禪密要法經》為例，舉出其中幾段視覺內容來做試驗，可以看到虛擬圖像具有超越現實的展現，對於觀想能力的提升有顯著的幫助。對於第三類覺性導引，本文將洪啟嵩老師的《肝臟光明導引》，依照其「心、氣、脈、身、境」的架構，混合 AI 文生圖與 3D 建模的技術，完整的呈現出「明空不二」的虛擬視覺體驗，為覺性導引展現出另一番樣貌，也為人類的普覺指出了捷徑。

在製作虛擬視覺體驗的過程中，我們發現，3D 建模耗時費力，需要技術門檻較高，AI 文生圖雖然快速，但是卻不精準，兩者各有長短，因而在不同的狀況與需求下，可以使用不同的方法，甚至兩者混用。例如，當一個物體要重複使用多次時，可以使用 3D 建模，在本文中重覆出現多次的人體即是使用 3D 模型。而當某個複雜的場景只出現一次時，使用 AI 就可以節省很多時間，例如文中大火焚燒亂骨的場面。而更進階的應用則是兩種互補使用，例如在肝藏光明導引中的綠草如茵的山谷就是使用 AI 生成的圖像在 3D 模型中做為背景。而 3D 建模的圖像也可以做為 AI 的參考圖以提高精準度。目前 AI 快速發展，相信不久的將來可以見到這兩種技術更成熟的整合。

(三) 虛擬現實相

正如同 AI 的圖像生成模型需要透過大量圖片輸入來進行訓練，我們大腦的觀想能力也可以透過訓練來增強。當我們嘗試從文字或語音導引進行觀想時，效果往往取決於我們是否曾經見過相關的內容。如果我們覺得難以觀想，可能是因為從未見過、見過但

沒看清楚，或是沒有記住。這種情況就像 AI 模型缺乏足夠的圖像訓練，在生成圖像時會拼湊出不正確、不精確或模糊的畫面。我們的大腦也是如此。因此，對於觀想能力較弱的人，可以透過圖片或影片來增強觀想能力。。

虛擬視覺的技術幫助我們見到肉眼見不到的實相，當我們平時只見到身體的「皮相」而對自身或他身產生貪著時，虛擬視覺體驗可以擴大我們的感官，讓我們見到皮膚之下的「肉相」，肉切除後的「骨相」，骨所包覆的「內臟相」，內臟中的「細胞相」，從空間上顯現的更為完整的面向。而在時間上我們平常見到的是身體健康完好的完美相，虛擬視覺可以讓我們體驗到隨著時間推移後的腐爛、破碎、燒灼等等「敗壞相」，展現無常、體驗無我。而更進一步，還可以跳脫物理的層面，現出通透光明相，表達出洪老師常說的光明四相：「如千百億日光明，如水晶般透明，如彩虹般無實，並且光明遍照」，展現出「明空不二」的實相。

(四) 以視入覺性

然而，不論這些虛擬視覺體驗對覺性導引有多大的效益，我們在使用時都應該要了解，這些視覺輔助只是用來幫助我們放下執著，而不是要我們讓對它產生執著。洪老師曾說過：「很多人學法只是想學技術，但技術不如法的重要。你如果『執法執身』，是無法開悟的，『入法忘身』才能開悟。必是「入於法，忘於身，悟於真，無所得」乃能開悟，這是口訣。」

虛擬視覺體驗是用來幫助我們了解真實世界的空性，其實這些圖像或影片充其量只能算是指月之指，也就是多一根手指來幫助指出月亮的方向，然而重點還是要修行人自己往月亮的方向看過去。當我們摘下 VR 眼鏡，看著這個所謂真實的世間，是不是也能知道我們所看到的，其實也是虛擬的視覺體驗呢？當虛擬與實境無二無別時（龔思維，2023），生活中的一切，無處不是虛擬的視覺體驗，無物不是指月之指，因而無時無刻不是光明覺悟的時刻。

期盼覺性導引能夠與這一波的科技發展結合，為人類身心的再進化帶來更多的可能性。

六、參考文獻

1. 王芳 (2017)。試論龜茲石窟第二種畫風 洞窟券頂壁畫的禪觀意涵。中華佛學研究, 18, 頁 83-112。
2. 吳奇 (2023)。法天則地，移光定位。2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集, 頁 24-38。
3. 林元閨 (2023)。明空太極與覺性人生。2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集, 頁 24-38。
4. 武紹衛 (2023)。修行中的美術：中古時期的僧人的美術審美與表達。華林國際佛學學刊, 6 (2), 頁 097-118。DOI: 10.6939/HIJBS.202310_6(2).0003。
5. 南懷瑾 (2013)。禪密要法經講座。錄音整理文字。實修譯站，
<http://www.shixiu.net/nanshi/zhuzuo/cmyf/>
6. 洪啟嵩 (1996)。坐禪三昧經典。台北市：全佛文化。
7. 洪啟嵩 (1998)。放鬆禪法。台北市：阿含文化。
8. 洪啟嵩 (1999)。肝臟光明導引—引入宇宙能量的養肝妙寶。台北市：全佛文化。
9. 洪啟嵩 (2007)。現觀中脈實相成就。台北市：全佛文化。
10. 洪啟嵩，龔玲慧 (2013)。超專注力。台北市：商周出版。
11. 海濤法師 (2013)。佛說觀無量壽經。深圳市：阿菩提。<https://aputi.com>
12. 許文筆 (2023)。放鬆禪法之定慧、經教、菩薩三昧探析。2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集, 頁 257-267。
13. 張權 (2023)。麻省總醫院，哈佛醫學院關於放鬆禪法的過去、現在和未來研究。2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集, 頁 48-65。
14. 劉瑋菁、盧欣民 (2023)。放鬆禪法運用於人聲與器樂演奏之實際探究——以煉金水晶鉢與自由吟唱為例。2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集, 頁 145-174。
15. 蘇美文 (2013)。與佛身心相應：地球禪者洪啟嵩的禪法教學。第一屆亞洲禪學研討會。
16. 龔思維 (2023)。從電腦模擬的科技發展探討虛擬世界的覺性之路。2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集, 頁 66-88。
17. Catmull, E., & Parke, F. (1972). A Computer Animated Hand.
18. Pérez, L., Rodríguez-Jiménez, S., Rodríguez, N., Usamentiaga, R., & García, D. F. (2020). Digital twin and virtual reality based methodology for multi-robot manufacturing cell commissioning. Applied sciences, 10(10), 3633.
19. Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. Psychological medicine, 47(14), 2393-2400.
20. Hickok, G., & Poeppel, D. (2007). The cortical organization of speech processing. Nature Reviews Neuroscience, 8(5), 393-402.

21. Kwekkeboom, K. L., & Bratzke, L. C. (2016). A systematic review of relaxation, meditation, and guided imagery strategies for symptom management in heart failure. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 31(5), 457-468.
22. Mayer, R. E. (2001). *Multimedia learning*. Cambridge University Press.
23. Paivio, A. (1991). Dual coding theory: Retrospect and current status. *Canadian Journal of Psychology*, 45(3), 255–287.
24. Seabrook, E., Kelly, R., Foley, F., Theiler, S., Thomas, N., Wadley, G., & Nedeljkovic, M. (2020). Understanding How Virtual Reality Can Support Mindfulness Practice: Mixed Methods Study. *Journal of medical Internet research*, 22(3), e16106. <https://doi.org/10.2196/16106>
25. Ungerleider, L. G., & Haxby, J. V. (1994). ‘What’ and ‘where’ in the human brain. *Current Opinion in Neurobiology*, 4(2), 157-165.

法天則地，覺性養心，般若養生

**Law of Heaven and Earth, Nurture the Heart with Enlightenment,
Cultivate Life with Wisdom (Prajñā)**

吳奇

Andrew Q. Wu

Author's Correspondence Information

作者通訊

吳奇 Andrew Q. Wu

美國加州五系中醫藥大學副校長，美國加州聖荷西(San Jose, California, U.S.A.)

Vice President of Five Branches University, San Jose, California, USA.

法天則地，覺性養心，般若養生

吳奇¹

摘要

覺性思想是洪啟嵩禪師的洪大思想體系，旨在開悟覺性，了悟人生，但開悟之旅，最好配以健康長壽的身體，才能相得益彰。大家都熟知，生於 1300 多年前的六祖慧能以及大師兄神秀，對於佛家修行的不同際遇。神秀講：「身為菩提樹，心為明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」而六祖惠能則講：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處的塵埃？」一般人都認為六祖了不起，講對了，而神秀講錯了，其實就覺性修心的層面，六祖是對的，而對於修身，則神秀是對的。事實證明，要想很好地修行，除了修心、放空、慈悲、柔和，還需要有一個相對比較健康的身体。本人研習中醫黃帝內經近 60 年，近 15 年來研發出一套法天則地的養生術，結合最新的細胞信號轉導理論，以及《黃帝內經》論述天地(太陽與地球能量信息)與人類的關係，借助太陽強大的物理信號，可以有效地改善人體失調的內環境，從而強健身體、延緩衰老，再錦上添花，配合洪啟嵩禪師的覺性思想，參禪放鬆打坐，助人達到法華經所說的「入如來室、著如來衣、坐如來座」的美好境界。

關鍵字：細胞信號、黃帝內經、洪啟嵩

¹ 美國加州五系中醫藥大學副校長，美國加州聖荷西(San Jose, California, U.S.A.)

Law of Heaven and Earth, Nurture the Heart with Enlightenment, Cultivate Life with Wisdom (Prajñā)

Andrew Q. Wu¹

Abstract

The philosophy of enlightening thought is central to Master Hung Chi-Sung's grand thought system, which aims to awaken one's true nature and understand life. However, on the journey to enlightenment, it is best to complement it with a healthy and long-lived body, as they enhance each other.

As we all know, over 1,300 years ago, the Sixth Patriarch Huineng and his senior disciple Shenxiu had different experiences in Buddhist practice. Shenxiu stated:

"The body is like a bodhi tree; The mind is like a mirror stand.

Always diligently clean it, So that dust does not settle."

On the other hand, Huineng said:

"Bodhi is fundamentally without a tree; The mirror is also not a stand.

Since everything is originally empty, Where can dust settle?"

Generally, people believe that Huineng was remarkable and correct, while Shenxiu was wrong. In truth, from the perspective of cultivating the mind (Juexing), Huineng was right, whereas in terms of cultivating the body, Shenxiu's viewpoint was also valid.

It has been proven that to practice well, in addition to cultivating the mind, letting go, practicing compassion, and being gentle, one also needs to maintain a relatively healthy body. I have studied Traditional Chinese Medicine, particularly the Huangdi Neijing (The Yellow Emperor's Inner Canon), for nearly 60 years. Over the past 15 years, I have developed a health cultivation method based on the principle of following the laws of heaven and earth, integrating the latest theories of cell signaling transduction and the discussions in the Huangdi Neijing about the

¹ Vice President of Five Branches University, San Jose, California, USA.

relationship between heaven and earth (the energy and information from the sun and the earth) and humanity.

By utilizing the powerful physical signals of the sun, this method can effectively improve the body's internal environment, strengthen the body, and delay aging. Furthermore, when combined with Master Hung Chi-Sung's philosophy of enlightening, meditation, and relaxation, it helps individuals achieve the beautiful state described in the Lotus Sutra: "Enter the Tathagata's room, wear the Tathagata's clothes, and sit on the Tathagata's seat." This represents a harmonious state of enlightenment, spiritual fulfillment, and physical well-being.

Keywords: Cell signaling, Huangdi Neijing, Hung Chi Sung

法天則地，覺性養心，般若養生

自從有文字記載以來，我們可以在很多地方找到古人嚮往健康長壽強烈願望的印記。李白有云曰：「君不見黃河之水天上來，奔流到海不復回；君不見高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪。」

小時候只覺得李白這首詩意境很美，直到現在我過了七十歲，才真正能理解「高堂明鏡悲白髮，朝如青絲暮成雪」的意境和心情。很多年過五十歲的讀者都有過相似的心境，在早上梳頭照鏡子時，忽然發現增添了許多白頭髮，明明頭腦還很清醒，可是身體已經覺得腰痠背痛，精力不濟，讓人有一種很無奈的感覺；所以更從心底深處產生一種想要追求健康長壽的強烈願望。

宋代大文豪蘇東坡，在他著名的《前赤壁賦》中寫到：「哀吾生之須臾，羨長江之無窮；挾飛仙以邀遊，抱明月以長終，知不可乎驟得，託遺響於悲風。」表達了他對健康長壽的追求。王勃在《滕王閣序》裡，寫了一個千古流傳的佳句：「落霞與孤鶩齊飛，秋水共長天一色。」表達了他對人生美好境界的追求。而另一佳句，「天高地迥，覺宇宙之無窮；興盡悲來，識盈虛之有數。」則是他慨嘆宇宙與人生相對比，生命的無常和短暫，王勃只活了二十七歲。

一代英雄魏武帝，即三國時期的曹操，也是追求養生長壽的人，他在「龜雖壽」一詩中，也道出他對長壽的追求，及對老去的不甘心。他寫道：「神龜雖壽，猶有竟時；騰蛇乘霧，終為土灰。」神龜和騰蛇都是古代傳說中非常長壽的動物，但是最後也會死亡，變成土灰，「老驥伏櫪，志在千里；烈士暮年，壯心不已。」就是說雖然身體衰老了，但是他的雄心並沒有因此而衰減，在這首詩裡他也提到了比王勃、蘇東坡更為樂觀積極的境界，他說：「盈縮之期，不但在天，養怡之福，可得永年。」與王勃「議盈虛之有數」及蘇東坡「哀吾生之須臾」的悲觀論點相比，他有更積極的想法。當然他活得比劉備、諸葛亮都久，諸葛亮只活了五十四歲，劉備活了六十三歲，曹操活到了六十四歲。在三國戰亂時期，曹操日理萬機，身心過勞，他活到六十四歲已經很不簡單了。對於現代人，活到了六十、七十歲，是否就真的會變成一個耳聾眼花、步履艱難、思想遲鈍的老朽呢？

大腦不會老化，而是越用越好用

美國國家心理研究院的老化研究中心的首任主任吉恩·柯翰博士，是美國非常著名的老年學家，在其最新的著作《熟年大腦的無限潛能》(The Mature Mind The Positive)一書中，就透過大量的研究與實證，反駁了「大腦會隨著年齡衰退」的迷思，提出「熟年大腦」的新理念，他佐證了三千人的訪談觀察，獨創了「發展智商」的概念，證明人的潛能會一輩子持續發展；並認為年齡愈成熟，人的認知、情緒、判斷、社交、自我意識能力也更加圓融，有創意。柯翰博士認為，大多數進入老年期的人，並不像一般人想像的「人老了，糊塗了」，反而是「大腦是越用越好用」。

柯翰博士說明老年除了有與年齡相關的問題，同時還具有龐大的潛能，將老化重新定義為一連串「利於成熟的發展階段」，而非「不可避免的衰退」。我提這個例子，是因為我發現很多進入中老年的朋友們，實際也有一點「老年恐懼症」。

利用我所發現的「太極黃金分割能場理論體系」，通過特定的方法做為一個切入點，激發你與生俱來的人體太極黃金分割結構、能量資訊能場，與天地的太極黃金分割能場產生巨大的共振以後，從而會把你身體的深層潛能或深層正氣激活起來，然後盡可能延緩老化過程，來享受「霜葉紅於二月花」、「夕陽無限好」的晚年。

●長生久視之道

中國歷史上第一個大哲學家老子在《道德經》裡，提到了「道」的觀念，也提到「長生久視」的觀念。而老子《道德經》的觀念，很明顯地影響了後來《黃帝內經》的著作思路。

老子《道德經》二十五章：「有物混成，先天地生。寂兮寥兮，獨立而不改，周行而不殆，可以為天地母。吾不知其名，強字之曰道，強為之名曰大。大曰道，道曰逝，道曰遠，遠曰反。故道大、天大、地大、人亦大。域中有四大，而王居其一焉！人法地，地法天，天法道，道法自然。」

關於老子「道」法人法天地的涵義，我們會在後面逐漸講解闡述，講到人體內環境，中國古代文化中所謂「天人相應」的觀念，實際是中醫體系中非常重要的理論基石。老

子《道德經》中講到「人法天地」，這也是中醫非常重視的理論基石之一。

《黃帝內經·靈樞·本神》也提到如何養生：「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則僻邪不至，長生久視。」其中智者是指非常聰明的人，有智慧的人。「必順四時而適寒暑」，具體該如何順應四時呢？一般的養生家大多是從增減衣服，調節飲食等方面，結合春夏秋冬和《黃帝內經》來談養生。這是與現行的養生法不太一樣的看法，就是如何「人法天地」。

「法天則地」，如何了解太陽、地球、月球的相互運動的規律——「道」，以及其對人體產生的特殊影響。人們怎麼才能找到它的規律——「道」，來做到「春夏養陽，秋冬養陰」。

所謂「春夏養陽，秋冬養陰」不完全是簡單的「順四時而適寒暑」，所謂「適寒暑」並非如一般傳統養生家所解釋的根據季節、氣溫冷暖來增減衣服。這裡講的四季養生，其實是講如何根據太陽、地球、月球相互運動所產生的天地陽氣或能量場的盛衰、升降、浮沉的演變規律，而「人法天地，法天則地」的進行智慧的養生，也就是本文後面要講到的春、夏、秋、冬四個季節養生的方法。

《黃帝內經》上講：「春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物浮沉於生長之門。」其中的真正深層涵義是什麼，這個「根」到底是什麼，我們在後面會展開，「和喜怒而安居處」，是指情志上的調適對於養生非常重要。中醫講的七情，即是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種不同的情緒，對於人體健康的影響。「節陰陽而調剛柔」，所謂節陰陽就是在男女房事上，要有適當的節度。中國古代非常注重研究「房中術」，比西方世界早了很多，而且是講到「男女」對養生重要的影響。這就像孟子所說「飲食男女，人之大倫」一樣，是養生當中非常重要的課題，很多人不懂這個道理，所以就會出現很多的問題，在《黃帝內經》裡的結論，「如是則僻邪不至，長生久視」，如果能做到上述這幾點，則一般的邪氣、病氣都不能傷害到你，而能做到長生久視，就是可以活得很長，而且生活的質量很好。

我們講養生與長壽，標準是以現代科學研究為準，也更是以《黃帝內經》的古代學說做為基準，同時再加上我最近研究出來的一些東西，既是繼承中醫傳統，同時又不完

全同於傳統的東西。

任何人都有生老病死，就是中醫所說「生長壯老已」的過程，但是這個過程的極限是多少呢？《黃帝內經》上講人的天年是一百歲。按美國科學家海弗利克分析研究，人一生細胞分裂是五十次，這樣算起來的話，大概人類可以活一百二十歲到一百五十歲。

中國的長壽之鄉廣西巴馬有許多百歲人瑞；在世界上也有很多老人，都有活超過一百歲的記錄，但是與絕大多數人口相比，畢竟還是相當的少。就算是在廣西巴馬，百歲老人多一點，但並不是每個人都能活到百歲，這當然跟他的遺傳基因、生活環境、情志各方面綜合因素都有關係。

●中醫養生的準則——隨時勤拂拭，莫使惹塵埃

先說一個大家熟知的故事。在中國湖北黃梅東山寺，五祖希望把達摩祖師的佛法傳下去，當時他有一位高足神秀，非常聰明、好學精進，但有些執著，所以五祖希望找到一個更有慧根的人；後來他看上一個剛到廟裡，在廚房燒火煮飯的年輕人惠能。惠能雖然沒有文化，不認識字，但根器極高。五祖說：「我要把衣鉢傳下去，大家來寫一下你們修學的心得。」

神秀寫了一首偈語貼在牆上：「身如菩提樹，心為明鏡臺，隨時勤拂拭，莫使惹塵埃。」大家都對神秀很讚歎。這時候，惠能看到很熱鬧，就問別人：「上面寫些什麼？」旁邊那人就唸一遍給惠能聽，結果惠能就說：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」這句話後來變成非常有名的偈語。

五祖看他有如此根器與悟性，就把衣鉢傳給惠能。這故事大家都知道，但都以為只有六祖惠能的話才是正確答案，而神秀的話長期以來被當成反面教材。

我認為修佛法修心逐漸進入一個高境界，從不要執著、著相的角度來講，六祖這話是對的；但是對於中醫保健、養生，看待我們這個肉體，這個「身」，不論你管它還是不管它，它都會按照自然規律生老病死，現代因為環境的變化，我們生活周圍並不清淨，比如過於緊張的生活節奏、環境污染、情志的變化、工作的壓力等等，你不精心照顧它，身體健康肯定就會跑偏。所以在這時候，神秀說的「隨時勤拂拭，勿使惹塵埃」，我覺得

甚至可以做為中醫養生的準則與哲學之一。

「隨時勤拂拭」應當包括什麼呢？包括情志上的勤拂拭，就是說每天要「吾日三省吾身」，經常要自我做檢討，就是「寬以待人，嚴以責己」。韓愈的「原毀」說：「古之君子，其責己也重以周，待其人也輕以約。重以周，故不怠；輕以約，故人樂為善。今之君子則不然。其責人也詳，其待己也廉。詳，故人難於為善；廉，故自取也少。」

意思是說古代有修養的人，特別是君子，對自己要求很嚴格，對別人要求寬鬆。對別人寬鬆，別人就願意跟你打交道；對自己很嚴格，別人就更容易尊重你。可是現在的人就反過來了，對自己要求很稀鬆，自己出現過失，很容易找理由原諒自己；可是對別人要求很苛刻，別人就很難和你打交道。如果抱這樣的心態，心中就會時常不平、不開心，就會經常怨天尤人。但如果你能遵從「古之君子」的處事準則，來「隨時勤拂拭」，就可以擺脫掉不必要的情緒的負面干擾，就會快樂平靜，自然有益於你的健康。

再有就是對你的生活起居要「隨時勤拂拭」，比如，按時睡覺，吃飯時要注意飲食調控，不要暴飲暴食，不要太油膩，而且「該吃飯時就吃飯；該睡覺時就要睡覺」。我看過一個故事，一個百歲老和尚修行的很好，年輕的和尚很羨慕他，說：「老師，你要教我，你到底為什麼修得這麼好，這麼大年紀，腦子還這麼清楚，而且也很有智慧，身體這麼好，請你一定告訴我。」

老和尚想了想說：「其實很簡單，就是該吃飯的時候吃飯，該睡覺的時候睡覺。」這句話聽起來好像很簡單，其實它裡頭有哲理，就是你要順從規律，不能逆著規律。養生要順從什麼規律？順從天地的規律，因為人是法天地的，晚上該睡覺的時候，你起來看書，白天該工作的時候又睏了，睡著了；該吃飯時你不吃飯，不該吃飯的時候你又餓了；久了以後，你的生命節律就紊亂了。我們的生命節律是怎麼形成的？根據我多年的體悟，我發現這裡大有學問，實際上跟天地有密切關係。

●春生、夏長、秋收、冬藏的深層涵義

根據我的研究，《黃帝內經》所述「春生、夏長、秋收、冬藏」的真正深層涵義，跟太陽、地球相互運動產生的太極氣場有關係。地球繞著太陽公轉的時候，從北半球的角度來看，春季從立春開始，白天越來越長，天氣越來越暖，萬物都生長出來了，就是「春

生」。

接著是「夏長」，夏天生機繁茂，天氣很熱，太陽直射赤道的時候，是春分；當太陽光直射點逐漸向北回歸線移動，到直射北緯 23.5 度(北回歸線)時，就是夏至；然後它又從夏至開始往反方向轉回來，往赤道回轉，直射赤道的時候是秋分；接著再往回擺，到南回歸線時，就是北半球的冬至，這樣周而復始，就形成四季的完整模式。

「春生、夏長、秋收、冬藏」，就是指太陽光直射點跟太陽光光照時間，及太陽在天空位置的變化所形成的能量盛衰、升降變化。用坐標體系表示，可以清楚看到「春生、夏長、秋收、冬藏」的變化過程，是一個正弦波的圖形，也像是一個平放的 S 形太極曲線。這種變化對於人體的結構、能量，或對人體生命內環境有什麼影響呢？其實人體的氣血，及體內的環境都是隨著這個變化而變化的。古人在長期的觀察中發現了這個現象和規律，「氣」的變化，是人體生命氣化變化所要遵從的根本；所以聖人要「從之」，即順從它的變化，所以「身無奇病，萬物不失，生氣不竭」，一定要「順」，才會健康。

《黃帝內經》：「逆春氣，則少陽不生，肝氣內變，逆夏氣，則太陽不長，心氣內洞。」少陽就是肝，太陽就是心，如果未能順應其春生夏長的規律，即會損及相應的肝經、心經生理變化，「逆秋氣，則太陰不收，肺氣焦滿。」手太陰是肺，少陰是腎。如果未能順應秋收冬藏的規律，就會傷及相應肺經、腎經的生理功能。之後它就得出結論，「故聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根，故與萬物浮沉於生長之門，逆其根，則伐其本，壞其真矣。」

所以《黃帝內經》特別強調「故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」大意是說你一定要了解並順應陰陽四時的變化，才是「從其根」，才叫「得道」。

●內環境的節律是來自天地的太極能場

由太陽、地球相對運動所產生的「陰陽」、「升降」，對人體有什麼影響呢？這點就是我們要引申出來並特別強調的，同時也是本文一個非常重要的論述——法天則地的論點，人體生命內環境的節律與運動變化規律的根本及本源，是來自於天地，來自獨有的、由天地日月運行產生的一個巨大的太極能場的投影，這就是人體太極節律、結構的根源。

還有另外一個根本及本源，就是天地黃金分割能場投影到地球上，是造成人體各種黃金分割比例及能場的來源。或者統稱為「天地太極黃金分割能量信息場」，是人體各種內環境形成的根本原因。

有關人體太極黃金分割能量場及兩者之間的關係，我們會逐步展開討論。到底天地及人的太極黃金分割場是怎麼形成的？我們必須先從客觀上瞭解了人體的各種結構跟太極黃金分割場有什麼關係，然後才能在這個規律的基礎上，再從主觀的「善假於物」，設法促成並利用「法天則地」的「共振」，來激發身體內在的極深層次的自我修復系統，使人體的內環境趨向於最佳狀態。這就是「法天則地，太極黃金分割養生法」最重要的一個立論基點。

天地運行的規律

我們身體的結構及內環境是非常複雜的，人體的脊柱是 S 形的，有頸曲、胸曲跟腰曲。我們的 DNA 是 S 形雙股螺旋、四組核苷酸、六十四組遺傳密碼。大腦的中央溝、溝回也差不多都呈 S 形狀。大腦中央溝的角度與人體正中線形成了 67.5 度夾角，而地球的地軸是 66.5 度，兩者十分接近。這些都是怎麼形成的？跟天地又有什麼關係？這就要從我們所處的太陽系和地球來解說。

地球圍繞著太陽公轉，同時地球又有自轉；據科學家的研究，地球已經存在了四十六億年，在地球自轉與繞日公轉的同時，月球又圍繞著地球轉。中醫所講的五行——木、火、土、金、水，其實與太陽系中的五顆行星有關。

中醫在很遠古的時候，就已經注意到太陽系裡還存在著木星、火星、土星、金星、水星，這五顆行星也同時圍繞著太陽旋轉，太陽的能量是非常巨大的。

●如何啟動天地與人體的太極共振

瞭解了天癸鐘、天年鐘的規律，是否可以幫助我們養生，讓我們活更長更好呢？《黃帝內經》上說：「道者能祛老成形。」過了一百歲還能生子，這是怎麼回事？歧伯說：「此其天壽過度，氣脈常通，而腎氣有餘也。」這樣的人能夠長壽，原因是他的經絡是暢通的，而且他的腎氣比較旺盛。因為腎是主人體之根本，如同參天大樹的根。

它有一個客觀規律，就是人體生命生長壯老已的規律，或說人體法天則地的客觀規律，包括五臟系統、十二正經、奇經八脈，都有不同的共振頻率與氣化運行模式，但是我們能不能在掌握這個客觀規律以後，在主觀上巧妙的善假於物，因勢利導，努力爭取能夠做到「盡天年而去」呢？應該是可以做到的。

我發現人體受太陽、地球、月球相互運動形成的太極黃金分割能場的影響，就是「人以天地之氣生，四時之法成」的過程當中，人體的環境就有其「法天地」的特性，這個環境可以用「太極黃金分割場」來概括，這是客觀的環境，這個能量及陽氣的客觀環境，它是一個時空的環境，它是隨著時間的變化，一天四時及十二時辰，一年四季，有一個天地能量與陽氣的生長收藏的過程，同時在人的整個一生當中，相應陽氣有一個生長壯老已的過程，我們首先找到了這個客觀規律，然後再在主觀上，想辦法去因勢利導，設法改變、改善這個環境，就像前面說的環境決定一切。

如果生了病，或者我們想預防疾病及抗衰長壽，怎麼辦呢？可以想方設法去創造一個好的內環境，比如通過飲食調節，或氣功打坐、修身養性乃至用各種方法鍛鍊，都是好辦法。而我認為最好的辦法，就是「人以天地之氣生，四時之法成」，以天地之氣跟四時之法，在主觀上設計法天則地，「善假於物」，再設法找到一個切入點，使人體本身深層次的自我修復系統激活，使人體的太極黃金分割能量場跟天地的大場產生共振，這也是我在長期的治療過程當中反覆驗證的。

大量臨床表明，如果找到這個切入點，並激起上述的共振以後，很多疾病都能得到非常明顯的改善，因為患者的自我修復系統，或者深層次乃至極深層次的自我修復系統被啟動。在「環境」這個問題裡面，設法改變並建立人體最佳內環境，是最關鍵的要點。火神派的說法是要扶助腎中真陽，這在前面已經論述過，在我設計的太極黃金分割共振中，就是在天地的太極場「乾」跟「坤」的相互作用，太陽的氣場「乾陽」跟地球的氣場「坤陰」交會的時候，就使人體的陽經總督脈——乾，跟陰經總匯任脈——坤，互相交合，並從天人相應的共振中，獲得了巨大的能量與頻率再調整，於是就產生了「坎中真陽(腎陽)」跟「離中真陰(心陰)」，的再次充電與調頻，從失調的狀態進入重新協調與強壯的狀態。這與火神派最根本的理論和最終目的相合，而且可能層次更高。

火神派不用針灸只用中藥，中醫認為藥食同源，都屬於「味」的層次。火神派涉及《黃帝內經》「天食人以五氣，地食人以五味」二大層次當中，「地食人以五味」的層次，因為所使用的各種中藥都屬於「味」的層次。「天食人以五氣」這方面，從來沒有人講應該怎麼做。

《黃帝內經》：「聖人搏精神，服天氣而通神明。」是講聖人有一種借天地之氣，高屋建瓴的調節人體的陽氣。還說有一種特殊的針灸方法，「法天則地，隨應而動，和之者若響，隨之者若影，道無鬼神，獨往獨來。」這種針刺方法有奇效，但是並沒有說明到底是什麼？我猜想，這種太極天人合一黃金分割的共振，產生的深層扶正，實際上也許就是《黃帝內經》所說的辦法的體現。同時在進入這個場，產生共振的時候，還要通過選擇值日經時的相對穴位，然後排起來像一個場一樣，就啟動了太極天人相應共振，跟黃金分割天人相應的共振，兩個合在一起組合的共振，就能有效的把人體失調的頻率跟功能，重新調整過來。

以寫《思考中醫》一書而聞名於世的劉力紅教授，在第二屆「扶陽論壇」中，提到他的老師鄭欽安盧氏醫學的現代傳人盧崇漢教授，特別告誡他治病有兩個層次，一個是治病的一般層次，是針對具體的病；另一個則是治氣的、或調理陽氣的高層次，並不考慮具體的病。

同理，這一太極黃金分割天人相應共振扶正的養生方法，同樣也是從治理陽氣，調理整體天人相應的高層次養生方法，而不是單純針對某一種病的一般層次養生方法。

蘇東坡有詩云：「春江水暖鴨先知。」有志於養生的人，如果練過一段我這套方法，自然會感到它的妙處。

●太極黃金分割共振的具體操作方法

地球自轉造成一日四時，地球繞太陽公轉則造成一年四季，上述天地陽氣升降盛衰的變化，就造成人體的陽氣在一日四時、一年四季與天地陽氣氣化運動相對應的升降浮沉，內收外散不同的過程。

一年四季可以看成是由太陽光照角度、光照時間長短及相應的溫度變化，所產生的

天地能量，陽氣的變化過程。春天跟夏天，白天逐漸加長，太陽光照時間變長，正午的太陽位置也越來越高，這就是「春生」與「夏長」。秋天，冬天走到了反方向，陽氣偏於內收下降，這就相對應產生了秋收與冬藏。

所以《黃帝內經素問·四氣調神大論》裡講春生、夏長、秋收、冬藏。「春夏養陽」，因為要使人體氣化運行順應天地陽氣向上升，及逐漸盛狀的方向變化。而「秋冬養陰」，則就是要設法順應天地陽氣的下降跟內收。又說：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少，」所謂「發陳」，是隨著春天到來，太陽的高度越來越高，特別在日中的時候，氣溫開始變暖，天地陽氣整個趨勢是向上、向外的，就會把人體內陳舊的東西給發散出來。春季，人的氣化都是向外，向上走的。這時候不能「逆」，而要「順」，注意情緒，不要生氣，一定要大度、寬容，因為春天通於肝氣，肝是主怒的。春天易發怒，過怒會傷肝。要順應自然長養的過程，就是「生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰」，要外散、向外給予；而且「天地俱生，萬物以榮」。所以要順應天地的變化，不要太晚睡，太陽出來就要起床，順應太陽跟地球相對位置變化造成陽氣的場的變化。

「被髮緩形，廣步於庭」，是說氣血要往外播散，頭要鬆散開，春天萬物生長，逐漸壯大，要「生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰」，是春氣之應。人體小的內環境，是由天地陰陽、四季、太極能場的大環境所決定的，養生長壽的上乘選擇，是要瞭解及順應天地陰陽大環境的變化。換一個角度，如果能設法改變內環境，很多很難醫治的疾病就能得到改善。至於夏季、秋季、冬季養生的準則，都可以在《黃帝內經素問·四氣調神大論》中找到相關論述，此處從略。

具體操作方法

第一、根據不同的時間，使患者的任督脈環，對準相應太陽方向。比如，上午要背對太陽，下午要面對太陽。也就是，上午躺在診床(我設計了可以三百六十度轉動的診床)時，頭頂要向著太陽；下午時，腳要對著太陽。

第二、在相應十二時辰的時間找到黃金分割點。比如早上 9 點到 11 點氣旺脾經，

就在脾經找相應的太極黃金分割點或者穴位。

如果從良好的臨床效果，倒過來分析，我們可以推測，在原本失調紊亂的內環境改變以後，她體內的環境發生了很大的良性變化，結合前面講的表觀遺傳學(Epigenetics)的「環境為主」，環境改善並向良性的方向改變，腫瘤的 DNA 代謝與複製轉錄過程，也就會發生根本的改變，因為天人相應的黃金分割太極共振，啟動了極深層次的自我修復系統。

●如何找到黃金分割穴位和操作要點

我們再次重複強調它的要點：

第一、要找到太陽、地球形成的太極黃金分割場的方向——太陽的中心和地球的中心連線的平面，然後將你自己的任督脈環與它放在同一平面裡，平行或者正對，這樣就會產生一個共振。

同時要記住方向，上午(子後午前)，就是半夜 12 點以後到中午 12 點以前，要背對太陽。而午後子前，中午 12 點以後到半夜 24 點之前，太陽運行軌跡是下降的，要面對太陽，讓任脈跟著太陽的陽氣下降；因為任脈屬陰本應下降。而督脈屬陽，本應上升。背對太陽，督脈就可順著太陽上升的陽氣，緩慢上升，順勢上升，這叫因勢利導。

第二、一定要注意太極黃金分割共振程序中的時間長短、共振程序的質和量、由量變到質變，這三個問題。

隨著太陽在空中移動，必須要使人體的任督脈環，或者說太極床、椅子要隨著太陽在空中「移動」而同步移動，因為太陽在天空一天轉動一大圈，二十四小時三百六十度，每一小時移動十五度，每四分鐘轉一度。

如果你對著太陽不動，定在原處，大約不到十分鐘，太陽就會移出你的任督脈環平面。根據天文、地理資料，太陽的視半徑是 15 分(圓周為 360 度，一度等於 60 分，一分等於 60 秒)，視直徑是 30 分，相當於半度，太陽在天際的地平線，從東升到西落的運行軌跡弧線是 80 度，以太陽的直徑為 30 分，即半度多一點計算；也就是太陽從東升到西落在天空中所畫的弧線，可以容納三百多個太陽的位置，雖然它看似不動，其實是在緩

慢移動。

如果你像傳統打坐一樣，坐著不動，而太陽以每四分鐘一度的速度移動，大約七、八分鐘後，很快就會移出人體太極任督環和天地太極環的共振平面，共振就大大減弱了。根據中醫的理論，這種同步的共振不能少於三十分鐘。人體的營氣血行走一周，大約需要三十分鐘。

而天人合一太極黃金分割共振，一定不能少於三十分鐘，才能使人體內環境的轉變，從量變轉為質變。就如同煮開水，假如需要三十分鐘才能煮開，但是你在十幾分鐘時、水開之前，反覆把電源關掉，水就永遠開不了，道理是一樣的。天人相應場共振包括兩點，第一個叫天地人太極共振，天地及人的太極能場共振，造成了內環境的改變與再有序優化，就是返本歸源。

第二、是天地人黃金分割能場的共振，根據十二個時辰，不同的時間，依春夏秋冬四季，找到與它相應不同經絡的黃金分割點，來進行不同經絡的特定穴位按摩，從不同的切入點與角度，改善優化人體的內環境。

總之，根據最新的生命科學細胞信號轉導理論，維持人體生命機能正常運作，需要兩種信號：一。物理信號，包括光、電磁波等。二、化學信號，包括各種化學介質、人類日常飲食、蔬菜水果化學藥品水等。現代醫學教科書上講，對於物理信號的運作機制還不十分清楚，但是，2017年諾貝爾醫學獎論及細胞蛋白的晝夜節律，既已明確指出：太陽光的物理信號主導了人體細胞晝夜蛋白的節律，或者說太陽是人體細胞物理信號轉導的總司令。

我們所述的太極黃金分割養生法，正是依照幾千年前《黃帝內經》「法天則地、合以天光」(天上發光的太陽)的原則，巧妙地利用太陽、地球、人的場共振的強大物理信號，激活人體深層正氣，有效地改善人體內失調的細胞信號轉導異常，再配合洪啟嵩禪師的覺性思想，可以更好地明心見性，了悟人生，進而達到法華經所說的「入如來室、著如來衣、坐如來座」的美好境界。

參考文獻

1. 王原賢、何秉修（譯）（2013）。《念力的秘密 2》 The Bond： How to Fix Your Failing-Down World（原作者：Lynn McTaggart）。臺北：橡實文化。（原作出版年：2012）
2. 李淑琚（譯）（2007）。《熟年大腦的無限潛能》 The Mature Mind: The Positive Power of the Aging Brain（原作者：吉恩·柯翰（Gene D. Cohen））。臺北：張老師文化。
3. 李珩、李元（譯校）（2006）。《大眾天文学》 ASTRONOMIE POPULAIRE（原作者：Camille Flammarion）。重慶：重慶出版社。（原作出版年：1960）
4. 李麗（主編）（2003）。《時空向度的現代探索：諾貝爾物理學獎獲得者 100 年圖說》 The Modern Exploration of Space-Time Dimension。桂林：廣西師範大學出版社。
5. 吳奇（2012）。《太極黃金分割四季十二時辰養生法》。臺北市：商周出版。
6. 洪啟嵩(2003)。妙定功-超越身心最佳功法。台北市：全佛文化。
7. 洪啟嵩(2005)。以禪療心。台北市：全佛文化。
8. 洪啟嵩(2010)。養生從放鬆開始。台北市：商周文化。
9. 梁永安（譯）（2008）。《念力的秘密》 The Intention Experiment： Using Your Thoughts to Change Your Life and the World（原作者：Lynn McTaggart）。臺北：橡實文化。（原作出版年：2008）
10. 傅馨芳（譯）（2009）。《信念的力量》 The Biology of Belief： Unleashing the Power of Consciousness Matter, and Miracles（原作者：Bruce Lipton， Ph.D.）。臺北：張老師。（原作出版年：2008）
11. 劉力紅（2012）。《思考中醫》。臺北市：積木文化。
12. 廖月娟（譯）（2017）。《端粒效應》 The Telomere Effect： A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer（原作者：Dr. Elizabeth Blackburn and Dr. Elissa Epel）。臺北：遠見天下文化。（原作出版年：2016）

不丹農業升級國際化之芻議

**Bhutan's Agriculture : A Proposal for Its Upgrading and
Internationalization**

陳昭義

Chen, Chao-Yih

Author's Correspondence Information

作者通訊

陳昭義 Chen, Chao-Yih

前台灣糖業公司董事長

Former Chairman of Taiwan Sugar Corporation

不丹農業升級國際化之芻議

陳昭義¹

摘要

不丹位於中國與印度間之喜馬拉雅山脈南側，北部高山寒冷，中部山區溫暖，南部丘陵河谷則高溫多雨。全國面積 38,394 平方公里，森林覆蓋率 72%，可耕地面積僅 8%。2023 年全國 GDP 30 億美元，人均 GDP 3,900 美元，依聯合國 2020 年報告，在全球 189 個國家中排名 134，經濟相對落後。

薄弱的基礎建設是不丹經濟發展及吸引外資的主要瓶頸之一。不丹沒有鐵路，交通依賴主要公路 3,000 公里，但多為山區彎路且路況不佳；國際機場僅帕羅(Paro)一處，航機可通新德里、加爾各答、加德滿都、曼谷及新加坡。

不丹人口 77 萬人，農業相關產業占就業人口之四成，占 GDP 之比重則約 15%。不丹農業以生產稻米、玉米、馬鈴薯為主，另有分散各處原野的畜牧業，以畜養犛牛為大宗。林業受限於國家環境保護政策，漁業亦受限於溪流湍急，均未有效發展。但不丹全國可採有機耕作，且與外界隔絕，無外來污染之虞，成為食品安全之最大優勢。惟因交通不便及農產品容易腐敗之特性，未來農業升級發展應作策略性取捨，以建立特色及相對優勢。

在考量不丹之地貌與氣候下，為充分運用全國有機之優勢，並克服交通不便及長途運輸之劣勢，建議不丹應採「質輕價高」及「當地特色」之策略，以先進國家喜愛消費之產品為目標，引入較先進之品種或技術，生產加工或乾燥後出口。另對依賴進口之農產品(如稻米)亦應加強品種改良或耕作技術進步，以達成主食自給自足之目標。經初步篩選，建議優先考慮以下項目：

¹ 前台灣糖業公司董事長

一、「質輕價高」之農產品：

- 1.茶葉
- 2.松茸
- 3.香菇(段木香菇)
- 4.冬蟲夏草
- 5.藥草：包括不丹傳統藥草及中草藥
- 6.香料

此等產品均須有機生產後乾燥包裝。

二、不丹特色之產品：

- 1.精油
- 2.酒類

三、應自給自足之產品：

稻米

由一年一穫改為一年兩穫。

關鍵字：不丹、農業、有機

Bhutan's Agriculture : A Proposal for Its Upgrading and Internationalization

Chen, Chao-Yih¹

Abstract

Bhutan is nestled deep in the south Himalayas between China and India, and characterized by steep mountains and deep valleys. Bhutan has total area of 38,394 km², with forest coverage of 72%, and only 8% arable land. In 2023, its total GDP was US\$3.0bil., and per capita GDP was US\$3,900. According to a UN report, Bhutan ranked 134 among 189 countries worldwide in 2020. Nevertheless, Bhutan graduated from UN List of LDCs (least-developed countries) in Dec. 2023.

Rugged mountains dominate the terrain and make the building of roads and other infrastructure difficult. There is no railroad in Bhutan. The transportation rely on the 3,000 km highway in mountain areas. The only international airport is Paro Airport and the flight can reach New Delhi, Calcutta, Kathmandu, Bangkok and Singapore.

With total population of nearly 770,000 persons, Bhutan's agricultural sector contributed to about 40% of total employment, while contributing to about 15% of total GDP. Bhutan's agriculture consists of subsistence farming and animal husbandry. The major crops include rice, corn and potato, while yak is the major livestock. Forestry and fishery are not well developed in Bhutan due to the limitation of national environment protection policy and natural Tapidriver. Nevertheless, the potential organic farming in the entire country and the isolated geographic location that prevents pollution from outside inorganic farming make Bhutan's unique advantage for food safety. Taking into account the limitations of transportation and perishable nature of agricultural products, the upgrading and future development of Bhutan's agricultural sector requires strategic analysis and action to build up its uniqueness and comparative advantages.

On the basis of Bhutan's landform and climate, taking into account the advantage of potential nationwide organic farming, and the disadvantage of long-way transportation, it is thus suggested that Bhutan should adopt a policy to develop "light weight / high value" as well as

¹ Former Chairman of Taiwan Sugar Corporation

“local characteristic” products. The actions include (1) identify specific agricultural items that are favorite to the people of advanced countries, (2) introduce better varieties and technologies for processing, (3) produce the product, make post-harvest treatment and export to the targeted countries. Besides, import-substitution is also suggested to reduce the import of rice from India every year. It is expected to reach self-sufficiency in staple foods.

After a preliminary screening, the following strategic items are suggested for Bhutan:

A. Light weight / high value agricultural products:

1. Tea
2. Matsutake
3. Mushroom (Shiitak mushroom)
4. Cordyceps
5. Local traditional herbs and Chinese herbs.
6. Spices

These products should be organic and dried / packaged after harvest.

B. Local characteristic products:

1. Essence oils
2. Wines

C. Import-substitution product

Rice

This includes varietal improvement, farming technology advances, and changing from 1 harvest to 2 harvests a year.

Keywords: Bhutan, Agriculture, Organic

一、緣起

不丹是喜馬拉亞山脈南麓的一個小國，以「幸福國度」著稱，國家政策以「國民幸福總值」(Gross Notional Happiness, GNH)代替世界各國追求的「國民生產毛額」(Gross Notional Product, GNP)，也是很多臺灣人民嚮往參訪的國家。

筆者有緣追隨洪啓嵩禪師兩度參訪不丹。第一次在 2010 年 9 月，有幸拜會廷禮總理(圖 1-1)，也拜訪了內政文化部、教育部、農業部、健康部、GNH 署、公產管理及投資署、觀光委員會、不丹大學、官方報社 Kuensel、不丹廣播公司、傳統醫藥研究所、手工藝學校等單位，並參訪了普那卡宗、虎穴寺、國家紀念碑、尼熱崗寺及不丹最大節慶 Drubchen，對於農家背景、農學博士出身、時任經濟部國營事業委員會副主委及曾任投資處長的我，處處倍感親切；而對虎穴寺及蓮花生祖師，尤覺景仰。回國後曾以相片及統計圖表應邀多次演講，樂於分享不丹見聞，並與臺灣經濟發展經驗做比較，包括 2011 年 2 月在 Taiwan-Bhutan GNH Conference 以「Practice of Economic Paradigms: Comparison of Economic Development in Taiwan and Bhutan」為題發表專文。

2014 年 3 月廷禮總理於卸任後訪台，在外交部的晚宴上筆者當面邀請廷禮總理伉儷參觀台灣糖業公司的埔里蘭園(圖 1-2)，也陪同拜會了臺灣大學等單位。

2017 年 5 月第二次追隨洪禪師參訪不丹，除帕羅、亭布及普那卡外，還特別前往東部參訪布姆塘古傑寺等重要景點，也見證不丹主要道路拓寬過程的艱辛。其間也特別拜會了前總理肯贊閣下(圖 1-3)及農業部 Yeshey 部長(圖 1-4)，並分享了臺灣早期農業及工業發展的經驗。

這兩次不丹參訪期間，除聆聽洪禪師有關佛法精義及蓮花生祖師事蹟外，更多次蒙洪禪師提示不丹「全國有機」的特色，本文即以不丹全國有機的特色，思考不丹農業升級及國際化之可行作法。



1-1 陪洪禪師拜會廷禮總理



1-2 延禮前總理伉儷來台參訪台灣糖業公司埔里蘭園



1-3 拜會肯贊前總理



1-4 陪洪禪師拜會農業部 Yeshey 部長

圖 1.拜會不丹總理及部長之照片

二、不丹國情與發展條件評估

(一)不丹的地理位置及國情介紹

不丹王國名為 Druk-Yul，意為 Kingdom of Bhutan，又稱雷龍之邦(Land of Thunder Dragon)，土地面積 38,394 平方公里，比臺灣稍大，2023 年人口約 77 萬人，平均壽命 74 歲。不丹位處喜瑪拉雅山脈南側，全國均為高山狹谷地形，海拔從幾百公尺到七千多公尺。北方接壤中國西藏，東西南方均與印度各邦為鄰，西邊隔印度錫金邦即為尼泊爾，南邊隔印度阿薩姆邦即為孟加拉。(圖 2)

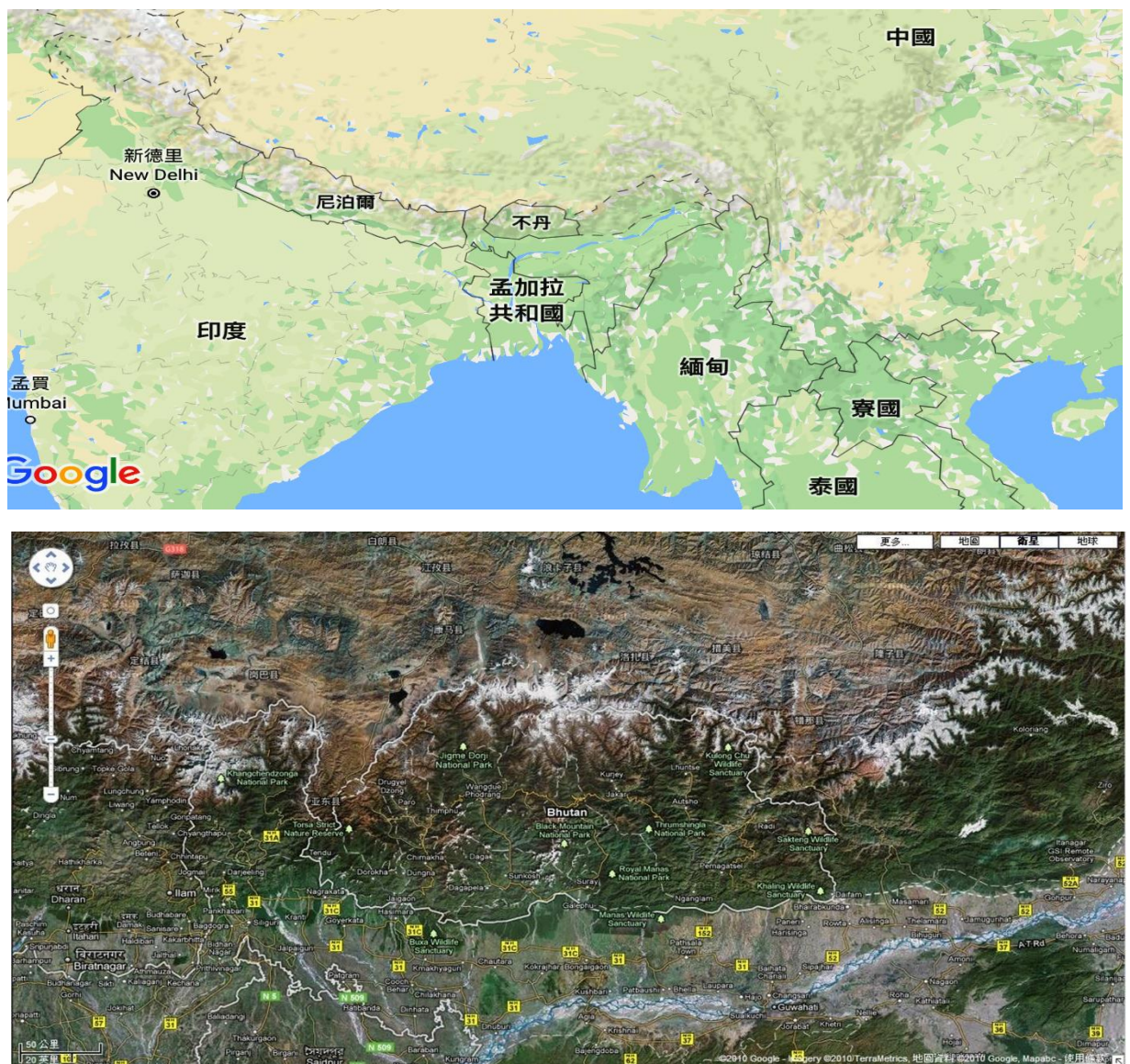


圖 2.不丹的地理位置及衛星地圖

2023 年不丹國內生產毛額(GDP)30.19 億美元，平均每人 GDP 3,900 美元；人民就業結構仍以農業為主，超過四成；但生產毛額仍以服務業為主，包括觀光業帶動的旅遊住宿餐飲等活動；工業則以水力發電業為最重要，電力還可外銷印度。人民宗教信仰藏傳佛教占 75%，印度教占 23%，其餘為苯教等。不丹國家政策追求「國民幸福總值」(Gross Notional Happiness,GNH)，四大支柱包括追求永續及均衡的社會經濟發展，2.加強環境保護，3.促進文化保存及推展，4.強化國家治理，主要在強調經濟發展與環境保護/文化保存並重。

(二)不丹交通建設現況

不丹的交通基礎設施建設在過去五年有所改善，但仍受地形限制而發展相對落後。由於是內陸國且地處高山狹谷，不丹沒有鐵路和內河航運，貨物流通完全靠公路系統和航空。

1. 航空方面：

不丹目前只有 1 座國際機場（帕羅國際機場）供國際航班起降。帕羅機場坐落於狹谷中，以其高難度遠近聞名，是不丹進出境的空中門戶。內陸國內機場共有 3 座，分別位於中部的布姆塘（巴斯帕拉塘機場）、南部的格勒普以及東部的楊布拉。這些支線機場主要供小型客機起降，連接偏遠地區與首都亭布附近的巴羅。由於客流有限和維護成本高，國內航線開通情況有限，但在緊急救援和運輸物資方面發揮作用。

2. 公路系統：

不丹沒有鐵路，境內運輸主要依賴公路系統。不丹自 1960 年代起修建公路，打破了內陸山區與外界隔絕的狀態。時至今日，公路仍是不丹交通運輸的命脈。據統計，全國公路總里程約 18,247 公里（截至 2021 年）。公路網包含不同等級：國家高速公路約 2,931 公里，連接主要城鎮和對外口岸；宗（縣）級公路約 2,062 公里，通往各宗的行政中心；市政道路約 417 公里，在城市和城鎮內部通行；此外農村支線與田間道路（農耕道）長達 11,000 多公里，連接鄉村聚落和農田。農村公路的迅速擴張使約 96%的村莊通車，有助於農產品運輸和農

村發展。

不丹的公路分佈受地形影響極大。西部和中部山谷地區（如亭布、帕羅、楚卡等宗）公路密度較高，單個宗內道路里程可達 1000 公里以上；而北部高海拔和東部偏遠地區則公路稀少，運輸仍不便。全國最重要的幹線是東西公路（East-West Highway，又稱 1 號公路），西起印度邊境佛宗嘎（Phuentsholing）經首都亭布、中心旺杜，再穿越不丹中東部高山，終點抵達東部的塔希岡（Trashigang）。這條公路縱貫全境，是經濟和民生的大動脈。近年政府在第十二五年計劃內投資升級東西幹線，實施拓寬、隧道和橋樑工程以縮短路程時間。同時，不丹正推進南部東西公路建設，沿印不邊境平原新修一條東西走廊，改善南部腹地聯通。北部-南部走廊方面，有數條國道從邊境通往內陸，如通往首都的“佛宗嘎—亭布公路”、通往中部的“蓋勒普—扎西岡公路”等，這些道路連接印度鐵路、公路網，使不丹貨物可藉由印度轉口至世界市場。

3. 對外水運：

不丹沒有海港，對外貿易需經由印度的港口轉運。其中，最近且主要使用的是印度加爾各答港，進出口貨物經陸路運至印度孟加拉灣港口裝船。此外不丹政府近年和印度簽署協議，在印度阿薩姆邦邊境城市蓮塘（Jogighopa）使用內河碼頭，透過布拉馬普特拉河水運作為一種替代物流路線，以降低運輸成本。

總的來看，不丹交通的瓶頸在於道路依然狹窄曲折、易受山體滑坡等自然災害影響。農產品運輸成本高、易腐損，這也在一定程度上制約了農業的市場化和規模擴張。為此，亞洲開發銀行等機構持續資助不丹改善交通走廊、建設橋梁隧道、提高道路安全性與連通性。未來隨著更多基礎設施項目完成，不丹交通條件有望進一步提升，帶動農村經濟融入全國乃至區域市場。

（三）不丹與臺灣經濟發展之比較

為評估臺灣經濟發展經驗可供不丹借鏡之處，謹將兩國經濟發展現況比較如表 1。臺灣面積與不丹接近，而人口約為不丹的 30 倍，全國 GDP 及人均 GDP 則分別為不丹的 254 倍及 8.4 倍。兩國經濟發展最大的差異在國際貿易，臺灣的出口金額 4,325 億美元，與不丹的 8.1 億美元，猶如天壤之別，且其中不丹出口產

品主為電力及礦產品，而臺灣出口主力則為製造業產品，包括半導體、資通訊、機械、石化等高科技產品。

此外，不丹國際貿易為入超，主要進口商品為機械設備、交通工具、石油燃料及建材等。

表 1、不丹與臺灣經濟發展之比較

項 目	臺灣	不丹
面積 (平方公里)	36,187	38,394
人口 (萬人)	2,326	77
平均壽命 (歲)	80	74
GDP (億美元)	7,620	30
人均 GDP (美元)	32,687	3,900
經濟成長率 (%)	2.4	5.3
物價上漲率 (%)	3.0	6.7
失業率 (%)	3.7	2.7
出口 (億美元)	4,325	8.1
進口 (億美元)	3,519	20.9
GDP 結構 (%)		
農業	1.4	14.9
工業	37.6	29.6
服務業	61.0	55.5

※各國統計主要以 2022 或 2023 年統計為原則。

世界大戰後的 1950 年代，臺灣運用土地改革成功及深厚的農業生產體系，一方面促進糧食生產以滿足人口驟增之需求，另一方面恢復糖廠生產以出口賺取外匯，同時協助農民建立洋菇生產體系及罐頭食品加工廠，使臺灣成為全球最大

的洋菇罐頭、蘆筍罐頭出口國，當時的農產加工品(食品)出口可與其他所有工業產品分庭抗禮，這些經驗應可提供不丹參考。

(四)不丹產業發展條件之評估

依產業發展所需之要素，分別評估如下：

- 1.土地：沒有大面積平原，可耕地面積僅 8%，沒有開發較具規模產業園區之空間。
- 2.水：喜馬拉雅山脈積雪融化，河流穿過主要城市，水源相對充足。
- 3.能源及電力：水力發電充裕，電力可部分輸出印度，並有進一步開發潛力；但化石能源依賴進口。
- 4.交通運輸：全境均為高山狹谷地形，交通主要依賴山區公路，運輸相對不便，且成本較高。
- 5.勞力：人口 77 萬人，勞力有限，不易發展勞力密集產業。
- 6.人才：產業基礎薄弱，科技人才不足。
- 7.市場：內需市場小，不易滿足規模經濟。鄰近國家購買力有限，目標市場須審慎評估。
- 8.產業現況：民間企業不多，且多屬家庭式經營，出口貿易尤其有限，產業基礎薄弱。

總而言之，不丹產業基礎薄弱，又受交通條件及人力所限，發展高科技產業或勞力密集產業的條件不足，建議優先篩選以農業為基礎的特定農產品加工業，並評估有利的目標市場。

三、不丹農業發展現況

本節謹以土地條件及農、林、漁、牧業分別說明如下：

1. 土地與耕作：

不丹地形崎嶇，可耕作土地非常有限。全國森林覆蓋率約 72%，農業用地僅約佔國土面積 8%。許多農戶在山坡上進行小規模的梯田耕作，平均每戶耕地面積約 1.4 公頃。農業生產仍以傳統方式為主，農民普遍利用森林腐殖質和農家肥作為養分，化學肥料和農藥因依賴進口且價格高昂而使用有限。這種傳統永續的耕作方式與不丹崇尚環境保護和佛教戒殺生的理念相契合，但也導致農業現代化程度偏低、單位產量有限。不丹政府提倡有機農業並計劃逐步實現全面有機化，但至今獲得有機認證的耕地不多，可見推行有機政策面臨諸多挑戰。

2. 主要作物及產量：

不丹的農業以糧食和園藝作物為主，農產品種類多樣但產量不大。據 2023 年農業普查，不丹全國糧食作物總產量約 68,786 公噸。其中稻米是最重要的糧食作物，灌溉稻谷年產約 40,563 噸，旱作稻約 241 噸。玉米是僅次於水稻的糧食品種，年產約 25,118 噸。其他穀物如小麥 837 噸、大麥 518 噸、黍類 530 噸、蕎麥 965 噸。油料和豆類合計產量約 1,097 噸，以芥菜籽、花生和菜豆為主。蔬菜方面，2023 年全國各類蔬菜產量約 26,825 噸，主要品種包括高麗菜、花椰菜和辣椒，以不丹西部的帕羅、旺杜和楚卡等地為蔬菜主產區。根莖塊薯類廣泛種植，年產量約 38,327 噸，其中馬鈴薯是最重要的經濟作物之一，2023 年產量達 37,749 噸。馬鈴薯除供國內食用外，還是對外出口的農產品。水果方面，2023 年全國水果總產量約 42,780 噸，盛產於南部和西部地區。其中柑橘（蜜柑）產量約 21,170 噸，是不丹最主要的經濟水果；檳榔（計入果類）約 11,409 噸，在不丹南部種植廣泛；蘋果約 2,317 噸，主要產自高海拔的西部地區。其它還有梨、桃、核桃等鮮果少量種植。總體而言，不丹農產品以滿足本國糧食和蔬菜需求為主，部分高價值作物（如馬鈴薯、柑橘、香料等）有部分出口。

3. 畜牧養殖業：

畜牧業是不丹農業的重要組成部分，大多數農戶飼養牛以獲得乳製品和耕作動力。截至 2023 年，不丹牲畜存欄總量包括約 260,565 頭牛（含黃牛、本地牧牛和犛牛等）、60,798 隻山羊、29,625 頭豬、9,411 隻綿羊，以及約 10,117 匹役用馬騾。此外，家禽業相當普遍，雞存欄數量達 819,335 隻。不丹牛品種以乳用品種為主，如改良的澤西牛廣為飼養，用以提高產奶量。高山地區牧民則飼養犛牛產奶和役使，錫金、不丹邊境一帶也飼養少量犏牛（牛犏與犛牛雜交種）增強高寒適應。畜產品方面，2023 年全國生產鮮奶約 43,829 噸，奶油 1,727 噸，起酪（當地乾酪）132 噸，奶酪 2,326 噸。乳製品在不丹居民飲食中佔有重要地位，如酥油茶、乾酪為日常食品。肉類產量相對較低且大多依賴進口，2023 年本國肉類總產量約 5,000 噸，包括豬肉 1,590 噸、牛肉 1,475 噸、山羊肉（羊坯）231 噸、雞肉 1,165 噸等。由於宗教和文化因素，不丹對殺生持慎重態度，市場上相當部分肉類依靠從印度進口。蛋類生產較充裕，2023 年產蛋量約 8,500 萬枚。另外，不丹養蜂業小規模存在，當年蜂蜜產量約 42 噸。整體來看，不丹畜牧業以滿足本地乳品和副食品需求為主，規模化商業養殖尚不普遍。

4. 漁業與林業：

作為內陸高山國家，不丹漁業規模極為有限。境內河流屬高山急流且水生資源不豐，2023 年全國水產品（魚類）產量僅約 43 公噸。政府近年嘗試在低海拔地區發展小型魚塘養殖鮭鱒魚類，但整體漁業對 GDP 貢獻仍可忽略。林業方面，不丹擁有豐富的森林資源，但為保護生態採取嚴格的管控。理論上每年可永續採伐木材約 579 萬立方米，但實際砍伐量遠低於此，多數木材供國內建材和能源（薪柴）使用。不丹禁止出口原木，只允許有限度加工後出口木製品，以確保森林永續。非木材的林產品在農村經濟中具有特殊價值，例如野生藥用真菌和菌菇。不丹盛產名貴冬蟲夏草（蟲草菌），為高山牧民重要收入來源；此外，高山闊葉林中的松茸（*Tricholoma matsutake*）亦是出口創匯的亮點產品。2024 年不丹出口松茸約 9.9 公噸，主要採集自中部烏拉地區等林下，在日本、美國等市場廣受青睞。不丹政府嚴格管控這類野生資源的採集季節和配額，以保護物種和惠及社區。

總的來說，不丹農林牧漁業發展受到自然環境和政策導向的制約，呈現“小規模、多

樣化、可持續”的特色。

四、不丹農業升級國際化之芻議

(一)不丹農業之優劣勢分析(SWOT analysis)

不丹農業的優劣勢分析整理於表 2。不丹農業無法大規模生產，且運輸成本高又容易腐敗，是它明顯的弱點；但推動未來「全國有機」、「有機的不丹」(Organic Bhutan)及生物多樣性豐富是它最大的優勢和機會。

表 2.不丹農業之優劣勢分析(SWOT analysis)

優勢 (Strength)	劣勢 (Weakness)
1. 國土大部分未受污染及酸化。 2. 有機會推動全國有機生產，使「有機的不丹」(Organic Bhutan)成為國際品牌。 3. 生物多樣性豐富。	1. 可耕地面積有限。 2. 農地分佈零星，無法大規模經濟生產。 3. 農地分散且高低不一，不易機械化生產。 4. 農產品容易腐敗，且運輸成本偏高。
機會 (Opportunity)	威脅 (Threat)
1. 生態豐富，有機會篩選特用植物及特殊品種。	2. 生鮮農產品出口須克服檢疫問題。 3. 面臨類似國家之競爭。

(二)不丹農業升級國際化之策略

基於不丹農業的基礎及優劣勢，建議採行如下策略：

- 1.政策引導策略：在不丹大學成立菌種中心(Bhutan Type Culture Center)，以專案計畫進行優良品種及技術之蒐集、篩選、引進及改良，輔導農民作計畫性生產，打破現有農業「維持生計型態」(Subsistence Agriculture)之格局，達到一定經濟規模之生產及行銷。這部分台灣食品工業發展研究所菌種中心之經驗可以參考。
- 2.全國有機策略：加強推動「全國有機」之認證，優先針對策略性產品生產地區進行認證，並大力推廣全國有機之國際形象。

- 3.產品篩選策略：以「質輕價高」及「當地特色」作為產品篩選之準則，並篩選先進國家喜愛消費之產品，以克服生產及運輸之成本壓力。
- 4.產品加工策略：所生產之產品應經乾燥或加工(鹽漬、蜜餞或醱酵等)處理，以延長儲存壽命，或降低運輸成本。
- 5.行銷策略：以農民契作之精神，由政府驗收後收購，採「政府輔導、聯合經營」或「政府主導、政府經營」的方式，由政府控管品質，以共同品牌「有機的不丹」(Organic Bhutan)行銷到日本、美國等先進國家，以達到「規模生產」之目標。
- 6.糧食自給自足策略：對部分依賴進口之糧食(如稻米)，應進行品種改良及耕作技術改良，以達成自給自足為目標。

(三)不丹農業「策略性產品」之初步篩選

初步篩選「不丹農業策略性產品」之結果列於表 3，其中最代表性的茶葉，松茸、段木香菇及金線蓮藥草茶包示如圖 3。表列產品基本上均符合質量輕、價格高、運輸成本低等特性，藥草、精油、酒類則應進一步篩選或開發具不丹當地特色的產品。另外，不丹特有的香料作物或全球價高量少的特殊作物，如藏紅花、山葵等，均可納入評估或試種。特別說明的是，洋菇罐頭是臺灣經濟發展早期代表性的外銷商品，年外銷量超過 3,000 萬箱，但因洋菇乾燥會影響品質，且加水做成罐頭還進一步增加運輸成本，所以並不適合不丹來開發。

表 3.不丹農業「策略性產品」之初步篩選結果

產品別	加工處理	推薦與否
茶葉	烘焙、乾燥及包裝	V
松茸	清理、切片、乾燥及包裝	V
段木香菇	清理、乾燥及包裝	V
冬蟲夏草	清理、乾燥及包裝	V
藥草	清理、乾燥、配方及包裝	V
香料	乾燥、配方及包裝	V
精油	萃取、調配及包裝	V
酒類	發酵、純化及包裝	V
洋菇	(乾燥影響品質)	X
花卉	(運輸成本太高)	X
稻米	以一年兩穫、自給自足為目標	V



3-1 茶葉



3-2 松茸



3-3 段木香菇



3-4 藥草茶包

圖 3「策略性產品」篩選結果之案例

五、結論

筆者在臺灣服務公職四十餘年，常以「政府該做什麼？」角度思考問題。本次僅以筆者兩度參訪不丹的經驗及網路資料，對不丹農業升級發展提出管見，提供各界賢達參考。

本文的整理分析，獲得主要結論如下：

- 1.不丹全境高山峽谷地形，可耕地面積有限，加以交通不便、運輸成本高，農業發展必須克服這些限制。
- 2.不丹農業升級發展，應以「全國有機」之特色，開發先進國家喜歡消費之產品，拓展外銷，克服內需市場太小之困境。
- 3.不丹應成立「菌種中心」，針對特定項目進行優良品種及技術之蒐集、篩選、引進及改良，再輔導農民作計畫性生產。
- 4.不丹應以「質輕價高」及「在地特色」之指標，篩選適合發展之策略性產品項目。
- 5.初步篩選，建議優先考慮茶葉、松茸、段木香菇、冬蟲夏草、藥草、香料、精油及酒類等作為策略性產品。
- 6.不丹應以農民契作之精神，收購農民之產品、進行加工處理，並控管品質，再以「有機的不丹」(Organic Bhutan)品牌行銷。
- 7.針對部分依賴進口之稻米，不丹應加強品種及耕作技術改良，將種稻轉為一年兩穫，以達成自給自足之目標。

六、參考文獻

1. 行政院主計總處(臺灣)，國民經濟統計。
2. National Statistics Bureau (Bhutan), National Accounts Statistics 2024.
3. Natinal Statistics Buereau (Bhutan), Integrated Agriculture and Livestock Census 2023.
4. Department of Surface Transport (Bhutan), Bhutan Transport and Connectivity.
6. Wikipedia, Economy of Bhutan 2023.
7. World Bank, Bhutan Overview 2024.
8. Extreprenneur Bhutan, Cordyceps and Matsutake Top Bhutan's Agricultural Exports in 2024,
9. John Paull (2023), Organic Agriculture in Bhutan.

雲岡石窟的樂伎與樂器之研究

**A Study on the Musicians and Musical Instruments in the
Yungang Grottoes**

張力璠、張焯

Zhang, Li-fan、Zhang, Zhuo

Author's Correspondence Information

作者通訊

張力璠 Zhang, Li-fan

文化和旅遊部清史纂修與研究中心, 中華人民共和國
The Center for Qing History Compilation and Research under the Ministry of Culture and
Tourism, Beijing, PRC

張焯 Zhang, Zhuo

山西大同大學雲岡文化生態研究院, 中華人民共和國
China Yungang Cultural and Ecological Research Institute at Shanxi Datong
University, Shanxi Province, PRC China

雲岡石窟的樂伎與樂器之研究

張力璠¹, 張焯²

摘要

《周禮》曰：「以禮樂合天地之化，百物之產，以事鬼神，以協萬民，以致百物。」《論語》曰：「立于禮，成于樂。」《孝經》曰：「移風易俗，莫善於樂；安上治民，莫善於禮。」由此可見，「禮」與「樂」在建立國家和社會秩序方面的重要作用，特別是音樂在宗教信仰方面的傳統，及其引導民風的巨大影響力。

而佛教石窟中繪畫、雕刻的天宮伎樂，來源於人間，發端於社會生活。雲岡石窟為五世紀中國最大規模的佛教石窟寺，石窟中雕刻的歌舞伎樂，雖然只是佛菩薩尊像的附屬場景裝飾，但其反映出的異域文化及北魏社會樂舞發展的時代特徵，卻是中國乃至世界音樂史上彌足珍貴的絕版遺存。

儘管這些雕刻只是附屬場景，卻蘊含了豐富的文化內涵，特別是反映了北魏時期的樂舞發展和西域音樂的影響。本文以隋代九部樂的起源和樂器配置，分析了《西涼樂》、《龜茲樂》、《天竺樂》等音樂形式的具體特徵，並探討了這些音樂與佛教石窟伎樂雕刻之間的關聯性。雖然石窟中的伎樂雕刻並非完全寫實，但通過樂器配置的研究，仍可以瞭解北魏平城時期的音樂特點及其在隋朝的延續。本研究歸納發現三十餘種不同古樂器，加以伎樂配置的觀察分析，探索不同時期、多元文化音樂交流的成果，為研究中國古代佛教藝術和音樂史提供了重要的視角！

關鍵詞：雲岡石窟、北魏、伎樂、飛天、音樂

¹文化和旅遊部清史纂修與研究中心，北京市，中華人民共和國

²山西大同大學雲岡文化生態研究院，山西省，中華人民共和國

A Study on the Musicians and Musical Instruments in the Yungang Grottoes

Zhang, Li-fan¹、Zhang, Zhuo²

Abstract

The *Rites of Zhou* states, "With rites and music, one harmonizes the transformations of heaven and earth, the production of all things, serves the spirits, coordinates the people, and achieves the flourishing of all things." Confucius said in the *Analects*, "One is established through rites and accomplished through music." The *Classic of Filial Piety* declares, "There is nothing better than music to transform customs, and nothing better than rites to bring peace to the rulers and the people." These quotes highlight the significant role of "rites" and "music" in establishing national and social order, especially the traditional influence of music in religious beliefs and its profound impact on guiding popular customs.

The heavenly musicians and music depicted in Buddhist grotto paintings and sculptures have their origins in human society and daily life. The Yungang Grottoes, the largest Buddhist cave complex in China during the 5th century, feature carvings of musicians and dancers. Although these are merely decorative scenes accompanying the statues of Buddhas and Bodhisattvas, they reflect the foreign cultural influences and the characteristics of music and dance development in Northern Wei society. This makes them invaluable and unique remnants in both Chinese and world music history.

Although these carvings are supplementary decorations, they contain rich cultural meanings, particularly in reflecting the development of music and dance during the Northern Wei period and the influence of Western music. This paper analyzes the origins of the Sui Dynasty's Nine Ensembles and their instrument configurations, examining specific features of musical forms

¹ The Center for Qing History Compilation and Research under the Ministry of Culture and Tourism, Beijing, PRC

² China Yungang Cultural and Ecological Research Institute at Shanxi Datong University, Shanxi Province, PRC China

such as *Xiliang Music*, *Kucha Music*, and *Indian Music*, and explores their connection with the musical sculptures in Buddhist grottoes. While the musical sculptures in the grottoes may not be entirely realistic, the study of instrument arrangements offers insight into the characteristics of music during the Northern Wei Pingcheng period and its continuation into the Sui Dynasty.

This research identifies over 30 different ancient musical instruments and, through analyzing the configuration of the musicians, explores the achievements of musical exchanges between different periods and cultures. This provides an important perspective for the study of ancient Chinese Buddhist art and music history.

Keywords: Yungang Grottoes, Northern Wei, Musicians, Apsaras, Music

雲岡石窟的樂伎與樂器之研究

張力璠¹，張焯²

《周禮》曰：“以禮樂合天地之化，百物之產，以事鬼神，以協萬民，以致百物。”《論語》曰：“立于禮，成于樂。”《孝經》曰：“移風易俗，莫善於樂；安上治民，莫善於禮。”由此可見，禮與樂在建立國家和社會秩序方面的重要作用，特別是音樂在宗教信仰方面的傳統，及其引導民風的巨大影響力。明白了這一點，便理解了佛教石窟中之所以會出現大量的音樂舞蹈形象。

美術與音樂，作為佛教（像教）傳播的重要手段，自然會體現在石窟寺中。而石窟中繪畫、雕刻的天宮伎樂，來源於人間，發端於社會生活。佛教在其漫長的發展過程中，形成了佛、法、僧為一體的傳播方式，講經說法、巡行教化等宣傳活動，往往以音樂作為輔助手段，起到民眾喜聞樂見的作用。蕭梁釋慧皎《高僧傳》卷13論曰：“夫音樂感動，自古而然。是以玄師梵唱，赤雁愛而不移；比丘流響，青鳥悅而忘翫。……鳥獸且猶致感，況乃人神者哉。……故經言，以微妙音歌歎佛德，斯之謂也。……梵音深妙，令人樂聞者也。然天竺方俗，凡是歌詠法言，皆稱為唄。”就是說，古印度的佛經法言，均合韻律，適用歌詠方式傳唱，都可以用樂器演奏。因此，我們在雲岡石窟中看到的伎樂雕刻，多為西域樣式，應系傳承“以微妙音歌歎佛德”的天竺之俗。

作為五世紀中國最大規模的佛教石窟寺，雲岡石窟中雕刻的歌舞伎樂，雖然只是佛菩薩尊像的附屬場景裝飾，但其反映出的異域文化及北魏社會樂舞發展的時代特徵，卻是中國乃至世界音樂史上彌足珍貴的絕版遺存。為了方便，本文將手持樂器或正在演唱、起舞的單體人物，稱為樂伎；將多位樂伎組成的演出隊伍，稱為伎樂，同時亦為樂舞者總稱。

一、雲岡伎樂的洞窟分佈

雲岡石窟現有大小不等的編號洞窟254座，其中在25個洞窟中發現了樂伎圖像。早期第17窟和第16窟，中期第7、8窟，第9、10窟，第1、2窟，第11、12、13窟，第6窟，晚期第15窟，第5-4窟，第5-11窟，第21窟，第27窟，第29窟，第30窟，第32-12窟，第33-4窟，第36-2窟，第37窟，第38窟，第40-6窟等，都有樂伎雕刻。現存各類樂伎形象841身，各類樂器及肢體發音578件/例。

¹文化和旅遊部清史纂修與研究中心，北京市，中華人民共和國

²山西大同大學雲岡文化生態研究院，山西省，中華人民共和國

雲岡石窟樂伎和樂隊統計表

洞窟	天宮 樂伎/ 樂隊	飛天 樂伎/ 樂隊	供養菩薩 樂伎/樂 隊	供養天 人樂伎/ 樂隊	供養人 樂伎/樂 隊	夜叉 樂伎/ 樂隊	化生（音 樂樹）樂 伎/樂隊	樂伎/ 樂隊 數量
1	35/1					8/1		43/2
2	63/5							63/5
5-4		1/1						1/1
5-11		8/1			5/1			13/2
6	86/1	42/4	6/3	68/4	4/1			206/13
7	14/1					6/1		20/2
8	14/1					4/1		18/2
9	33/6	2/1				4/1		39/8
10	37/7					8/2		45/9
11	42/4	24/4		52/6				118/14
12	14/1	14/3		17/1		8/2		53/7
13	26/3	8/2		22/3				56/8
15		14/2						14/2
16	13/1			12/1		6/1		31/3
17				4/1	5/1			9/2
21		6/1						6/1
27		8/1						8/1
29		8/1						8/1
30		11/1						11/1
32-12		2/1						2/1
33-4		3/1						3/1
36-2		6/1						6/1

37					4/1			4/1
38		26/1			18/3		18/2	62/6
40-6		2/1						2/1
總數	377/31	185/27	6/3	175/16	36/7	44/9	18/2	841/95

雲岡最早的伎樂像，出現在第 17 窟東壁大坐佛盞形龕龕楣的兩上隅。右側（北側）三身供養人樂伎（圖 1a），左側（南側）兩身供養人樂伎（圖 1b），俱為半身像，並無頭光。分別手持義臂笛、擔鼓、細腰鼓和排簫、五弦，呈演奏狀。儘管人物雕刻較小，但右三像頭頂大髻，左二像頭戴鮮卑帽，屬於男左女右安排，與雲岡佛龕下層供養男女分列的位置一致。



圖 1a 第 17 窟東壁盞形大龕龕楣右上隅樂伎



圖 1b 該盞形大龕龕楣左上隅樂伎

雲岡伎樂主要集中在中期洞窟，數量最多的是第 6 窟。該窟華美而壯觀（圖 2），四壁最上層的天宮伎樂，簇擁立佛周圍的供養天伎樂、中心塔柱下層龕拱的飛天伎樂，還有佛傳故事中的供養菩薩樂伎和供養人樂伎等，應有盡有。現存各類樂伎形象 206 身，其中樂器可辨認的 20 種 116 件，樂伎肢體動作 2 種（彈指、拈）9 例。幾乎囊括了雲岡各類伎樂和樂器。其次是第 11 窟，現存各類樂伎 118 身，樂器 17 種 95 件，樂伎肢體動作 2 種（吹指、拈）5 例。第三是第 13 窟，現存各類樂伎 56 身，樂器 19 種 47 件，吹指 2 例，未知樂器 2 種 2 件。第四是第 12 窟，現存各類樂伎 53 身，樂器 13 種 44 件，彈指、吹指、拈（拍掌）4 例。該窟前室因各種伎樂密集分佈，而被稱為“音樂窟”（圖 3）。



圖 2 第 6 窟內景之一



圖 3 第 12 窟前室北壁上層

晚期的第 38 窟，樂伎 62 身，樂器 19 種 47 件，拊 3 例。其中，包含了飛天樂伎、供養人樂伎、百戲樂伎、音樂樹化生樂伎等四種形式。是雲岡音樂研究的又一重點。

二、各種伎樂隊伍雕刻

雲岡石窟雕刻的演奏團體，既有眾多器樂演奏者，也有彈指、吹指、拊等肢體發聲者。後者大約在樂隊中發揮掌握節奏、豐富樂響的作用。此外，還有一些身姿扭動的舞伎，她們也是樂隊中不可或缺的人物。初步統計，雲岡諸窟現存各種樂隊 95 個，分別是：天宮伎樂 31 個，飛天伎樂 27 個，供養菩薩伎樂 3 個，供養天人伎樂 16 個，供養人伎樂（包括百戲）7 個；夜叉伎樂 9 個；化生伎樂 2 個。

（一）天宮伎樂隊

天宮，即天人之宮殿。天宮伎樂，是為佛國天宮服務的樂隊。在雲岡，這種樂隊全部雕刻在窟壁的頂部，或是安排在單元畫面的最上層。陣容宏大，形式侈麗，場面壯觀。第 1、2 窟，第 6、7、8、9、10、11、12、13 窟，以及第 16 窟等，都有這樣的表現。因此，雲岡各窟的天宮樂伎數量居各類樂伎之首，達到 377 身，接近總數的一半。

天宮伎樂形象，往往與同時期的供養天形象一致，頭頂高髮髻，並具圓形頭光，穿緊身服裝，或斜披絡腋，或十字佩帛，有的臂挎飄帶。每身樂伎都在一個圓拱龕內，龕龕相連，共用立柱。有的並列龕的上夾角，雕出化生童子頭像。在第 9、10 窟和第 13 窟的天宮伎樂龕前，還雕刻了欄楯，更顯富麗（圖 4）。



圖 4 第 9 窟前室北壁明窗上部的天宮伎樂



圖 5 第 8 窟後室北壁盞形龕楣上方的天宮伎樂

最早的天宮伎樂，出現在第 7、8 窟後室北壁大型盞形龕的上方（圖 5）。最晚的天宮伎樂，大約在第 16 窟南壁窟門東側的方形帷幔龕上方。雲岡天宮伎樂，有三種表現形式。

1、完整式天宮伎樂隊

即雕刻在壁面最上層，且為橫向通欄形式。一種是四壁聯龕天宮伎樂，另一種是單壁聯龕天宮伎樂。四壁聯龕天宮伎樂，出現在第 1、2 窟和第 6 窟。

第 1、2 窟壁頂，分別應有天宮樂伎 54 身和 60 身，但因風化嚴重，現存分別為 35 身和 31 身，可辨識樂器 23 件。其中，打擊樂器 4 種 6 件：雞婁鼓、細腰鼓各 2 件，擔鼓、碰鈴各 1 件；吹管樂器 4 種 10 件：排簫 4 件，橫笛 3 件，篳篥 2 件，塤 1 件；彈絃樂器 3 種 7 件：琵琶 1 件，五弦 4 件，箏 2 件。

第 6 窟壁頂的天宮伎樂相對完整（圖 6），現存樂伎 86 身，是雲岡天宮伎樂中最大的演奏隊伍。其中，手持樂器者 53 身，分別為打擊樂器 6 種 14 件：雞婁鼓 2 件、細腰鼓 7 件、鉦 2 件、碰鈴 1 件、毛員鼓 1 件、行鼓 1 件；吹管樂器 7 種 25 件：排簫 7 件，篳篥 4 件，橫笛 3 件，豎笛 3 件、法螺 4 件、義觜笛 2 件，塤 2 件；彈絃樂器 6 種 14 件：琵琶 4 件，五弦 3 件，阮鹹 4 件，箏篴 1 件，箏 1 件，琴 1 件。此外，做聲響節奏動作者 2 種 7 例，分別為彈指 3 例，拊 4 例。其餘 26 身樂伎，做出多種舞蹈動作（圖 7）。



圖 6 第 6 窟東南



圖 7 第 6 窟西壁頂層舞蹈狀的天宮伎樂伎

單壁聯龕天宮伎樂，出現在第 7、8 窟後室北壁，第 9 窟前室南北壁，第 10 窟前室南北壁和後室南壁，第 12 窟前室北壁等，共有樂隊 16 個。

第 7、8 窟後室北壁盞形龕上方的天宮伎樂，是雲岡最早出現的兩組天宮伎樂群。其與盞形龕楣同樣呈∧形聯龕（見圖 5），均由 14 身樂伎組成，圖像均有不同程度的風化。第 7 窟有 8 身樂伎的樂器清晰，自西向東分別為：擔鼓、細腰鼓、橫笛、篳篥、排簫、五弦、笙篥、琵琶。其餘既有持樂者，也有雙臂屈伸之舞伎，因風化不易辨認。第 8 窟可見 9 身樂伎手持樂器，分別是角、笙篥、琵琶、五弦、橫笛、排簫、胡笳、細腰鼓、擔鼓。其餘既有樂伎，也有舞伎。如此兩支伎樂隊伍，盡管樂器無法全部辨識，但樂器配置大同小異，均為打擊樂、吹管樂和彈弦樂三種；樂手排位元方式互異，似乎略有分類組合，但並無現代樂團嚴格的器樂組合規則；舞伎穿插其間，可能發揮協調節奏的作用，也可能出於舞蹈美感或美術造型需要。總之，設計師的意圖主要在於體現雙窟雕刻的一致性和完整性。

第 9、10 窟的天宮伎樂隊（見圖 4），共有 13 組。兩窟前室南北上壁各有 6 組，每組 5~7 身樂伎。另一組在第 10 窟後室南壁最上層，共 15 身樂伎。由於三處南壁雕刻風化比較嚴重，此僅就北壁保存良好者進行觀察分析。

第 9 窟三組，自西向東排列：第 1 組（5 身）碰鈴、笙篥、篳篥、琴（或箏）、琵琶；第 2 組（6 身）細腰鼓、擔鼓、法螺、橫笛、琵琶、鈸（鐃）；第 3 組（6 身）琵琶、擔鼓、橫笛、細腰鼓、胡笳、舉手伎。第 10 窟三組，自西向東排列：第 1 組（7 身）出掌伎、胡笳、橫笛、阮鹹、細腰鼓、琴（箏）、五弦；第 2 組（6 身）細腰鼓、橫笛、篳篥、琵琶、排簫、法螺；第 3 組（5 身）琵琶、橫笛、塤、細腰鼓、吹指。

首先，以上樂器為打擊樂、吹管樂和彈弦樂三種。其次，各組樂器屬於混合編排。第三，第 9 窟隊首的碰鈴與第 10 窟隊尾的吹指，遙相呼應，都有把控節奏的作用；第四，第 9 窟隊尾的“舉手伎”與第 10 窟隊首的“出掌伎”，遙相呼應，不持樂器，卻仿佛起著指揮作用。如此雙窟對應的各組天宮伎樂，樂器配置依然大同小異，同樣努力保持協調一致。

倍受矚目的天宮伎樂，位於第 12 窟前室北壁最上層（圖 8）。通壁 14 龕樂伎，正在演奏之中。自西向東分別為：吹指、行鼓、排簫、琵琶、橫笛、箏、五弦、篳篥、笙、琴、細腰鼓、義觥笛、塤、擔鼓。其中，打擊樂器 3 件，吹管樂 5 件，彈弦樂 5 件，混合編隊，搭配均衡，形成一支完整的小型樂隊。隊首的吹指者，起到掌握節奏的領隊作用。



圖 8 第 12 窟前室北壁最上層的天宮伎樂

2、不完整式天宮伎樂隊

不完整式天宮伎樂，出現在第 11 窟和第 13 窟。第 11 窟雙瓣蓮花天幕帶之下，沒有形成統一的壁頂天宮伎樂；東壁最上層出現的天宮伎樂，實際是由並列方形龕上方雕刻的天宮伎樂充任。每組樂龕的大小參差不齊，北側兩龕上方伎樂風化嚴重，保存較好的是東側的“太和七年造像龕”上層伎樂（圖 9）。該組天宮樂伎 9 身，自北向南排列：大法螺、排簫、豎笛、細腰鼓、行鼓、琵琶、五弦、琴（箏），最後一位雙手在胸，頭臉風化，可能是領隊者。這支樂隊規模不大，樂器沒有重複；3 種吹管樂，2 種打擊樂，3 種彈弦樂，配置均衡，分類排列，並未混編。



圖 9 第 11 窟東壁“太和七年造像龕”上層天宮伎樂

第 13 窟三角紋天幕帶之下，因明窗隔斷，本應完整旋弧的通壁天宮伎樂，被切割為東南壁和西南壁兩部分。同樣的圓拱聯龕形式，但這裡雕刻的樂伎體型較高，透過欄楯可見大腿。東南兩壁的天宮伎樂 13 身（圖 10），首先是一件長方形的彈弦樂器，然後是琵琶、義觥笛、胡笳、排簫、細腰鼓、雞婁鼓、笙、篳篥、吹指、義觥笛、塤等，總共 12 件樂器；緊靠明窗者樂器，風化不清。西南兩壁的天宮伎樂 10 身，可辨識樂器有胡笳、鉦、法螺、齊鼓、細腰鼓、排簫等 6 件；還有一身樂伎做出吹指動作，其餘風化不清。這兩支伎樂隊，吹管樂較多，打擊樂居中，彈弦樂極少，不夠平衡。其中的吹指伎，大約為領隊。



圖 10 第 13 窟東南壁面上層天宮伎樂

3、造像龕上方的天宮伎樂

這種天宮伎樂，出現在第 2 窟、第 11 窟、第 13 窟和第 16 窟。第 2 窟設置最規範，在中心塔柱底層的四面三龕上方，每面一隻 8 聯龕式伎樂隊，可惜風化嚴重，只有北面兩身樂手的琵琶和橫笛隱約可見。

第 11 窟有三鋪造像龕最上層，雕刻了天宮伎樂。除了前述“太和七年造像龕”，一在南壁窟門上方倚坐佛圓拱龕方鋪上端，二在南壁西側交腳菩薩盞形龕與二佛並坐龕上下組合造像方鋪的上端。前者為橫排 11 龕天宮樂伎（圖 11），樂器和手勢有：法螺、排簫、箏、細腰鼓、擔鼓、琵琶、橫笛、拊、箏、五弦、毛員鼓。其中，打擊樂 3 件，吹管樂 4 件，彈弦樂 3 件，配置平衡。其中，拊者雙手於腹前合掌，相對少見。後者為橫排 8 龕天宮樂伎（圖 12），分別手持排簫、橫笛、細腰鼓、箏、琵琶、齊鼓、箏、鉦等，呈演奏狀；8 件樂器無重複，吹管樂 3 件，打擊樂 3 件，彈弦樂 2 件，大致平衡。



圖 11 第 11 窟南壁窟門上方圓拱龕鋪面上部



圖 12 第 11 窟南壁西側組合龕上部

第 13 窟東壁上層北側二佛並坐圓拱龕上方南側（圖 13），殘存三龕樂伎，分別持琵琶、細腰鼓、擔鼓。按照龕鋪的寬度，當初的天宮樂伎，應是 6 至 7 身（龕）。第 16 窟南壁東側下層方形帷幔龕上方（圖 14），橫排 13 個天宮樂伎龕。左右兩側各 5 龕內的人物手持樂器，有細腰鼓、琵琶各 2 件，箏、篳篥、異形笛、豎笛、擔鼓各 1 件；還有一件樂器，不好定名，大約屬於彈弦樂。位居中央三龕內的樂伎，做出雙手合掌為拊的動作。



圖 13 第 13 窟東壁上層北側圓拱龕上方樂伎



圖 14 第 16 窟南壁東側下層方形帷幔龕上方 13 身樂伎

（二）飛天伎樂隊

飛天樂伎，亦稱乾闥婆，為帝釋天屬下的音樂神（或名香音神），是八部護法之一。雲岡的飛天樂伎，數量僅次於天宮樂伎，達到 185 身，樂隊 27 個。大多安排在窟頂、龕楣和窟門上，或繞團蓮，或護佛龕，或飾門拱，邊飛行邊奏樂，飄逸灑脫，動感強烈。他們較早的形象是頭頂高髮髻，上身斜披絡腋，下著大裙，雙腿分開，趺腳，肩臂飄帶飛揚。這種形態的飛天樂伎，多集中在第 11、12、13 窟。大致從第 6 窟開始，一直到雲岡晚期，飛天樂伎的髮髻更高（亦稱飛髻），身形趨於消瘦修長，上身穿短袖對襟小襦，下身大裙裹腳，裙尾翹起如翼。梁思成等《雲岡石窟中所表現的北魏建築》謂之“與漢刻中魚尾托雲的神話人物，則又顯然同一根源。”

1、雕刻在拱形楣面下沿的飛天伎樂

此類型的飛天伎樂，分別出現在第 12 窟前室北壁的窟門，第 6 窟中心塔柱四面下層的 4 個圓拱龕，以及第 38 窟北壁的圓拱龕下沿。就是說，雲岡圓拱和圓拱龕約有千座，而雕刻在拱楣下沿的飛天伎樂僅此 6 例，非同凡響。

第 12 窟窟門上的飛天伎樂（圖 15），應為首創。順著門拱形狀，構成了五五相對的弧形佇列，10 身頭具圓光、肩臂飄帶、手持樂器的樂伎，飄然而至。這裡是前窟的核心位置，觀眾視線聚焦之處，飛天伎樂設計精妙，造型優美，雕刻細膩，完美體現了佛教極樂世界的壯麗與輝煌。其樂器配置，吹管樂為排簫、橫笛、箏、法螺，4 種 4 件；打擊樂為齊鼓、行鼓、細腰鼓（2 件），3 種 4 件；彈弦樂僅為琵琶和五弦，2 種 2 件。顯然，這是一支音聲高亢、曲調悠揚的演奏隊伍。唯一重複的樂器是細腰鼓，或與其造型優美、音色動聽有關。綜觀雲岡現存全部雕刻樂器中，細腰鼓的數量最多，達到 72 例，

可謂獨佔鰲頭。



圖 15 第 12 窟前室北壁窟門楣沿的飛天伎樂

有了第 12 窟的先例，隨後便有了第 6 窟的登峰造極（圖 16）。四組飛天伎樂，均在塔柱各面拱形龕楣的下沿。不同的是，這裡的樂伎雕刻為鏤空高浮雕。他們由兩側向中央相對飛行，嚴格對稱，頭腳相連，魚貫前來，樂器與飄帶的變化，凌空飛舞的動感與高懸感，使之成為雲岡精美絕倫之作。



圖 16 第 6 窟中心塔柱西面圓拱龕龕楣下沿的飛天伎樂

該塔柱下層四面飛天伎樂 4 組 42 身。其中，東面龕楣樂伎 10 身，可見樂器有橫笛、阮鹹、細腰鼓、法螺、塤、五弦、行鼓等 7 種 7 件。南面龕楣樂伎 10 身，可見樂器有鉦、排簫、琵琶（2）、箏、細腰鼓等 5 種 6 件。西面龕楣樂伎 10 身，可見樂器有橫笛、排簫、箏、擔鼓、細腰鼓、五弦、法螺等 7 種 7 件。北面龕楣樂伎 12 身，可見樂器有琵琶、橫笛（2）排簫、細腰鼓、阮鹹（2）、擔鼓等 6 種 8 件。以上各組伎樂，均以中央一對樂伎為領隊，他倆手中一般不持樂器（東龕一身例外），僅做領舞動作，或為“領唱”者。同時，樂隊中還有擊掌為抃者，以及末位舞者，總之沒有雷同，豐富多彩。

晚期第 38 窟北壁圓拱龕龕楣下沿的飛天伎樂，三三相對向排列。其中，可見樂器有橫笛、箏、塤、排簫等四件吹管樂器，以及一件阮鹹，另一樂器風化不明。如此，吹管樂佔據主導的樂隊，在雲岡較為少見。

2、雕刻在盞形龕楣面的飛天伎樂

這種形式的飛天伎樂，分別出現在雲岡第 11 窟、第 13 窟和第 21 窟。其中，第 11 窟有三座盞形龕，龕楣均作六格，每格一身飛天樂伎，身形健碩，舞姿婀娜，飄帶起伏，整體圖案性較強。一在西壁南側中層（圖 17），樂伎所持樂器有齊鼓、細腰鼓、箏、琵琶、排簫、橫笛。二在東壁中層，樂器有：細腰鼓、橫笛、五弦、排簫、行鼓、法螺。三在南壁西側下層（圖 18），樂器有：行鼓、排簫、法螺、琵琶、細腰鼓、義臂笛。基本都以吹打樂為主。



圖 17 第 11 窟西壁中層盞形龕龕楣



圖 18 第 11 窟南壁西側下層盞形龕龕楣

第 13 窟東壁中層盞形龕（圖 19），分為兩層楣格：上層單純為飛天，下層兩側為飛天伎樂，中央為一佛雙脅侍。6 身樂伎所持樂器為：法螺、細腰鼓、琵琶、橫笛、擔鼓、箏。吹管樂、打擊樂和彈撥樂，呈 3、2、1 配置。這幾種普通而輕便的樂器，既適宜隨身攜帶，也可以馬上演奏，特別容易營造熱鬧、喜慶的氣氛，或為中國古代北方民樂合奏的基本配置；成語“吹吹打打”一詞，反映的正是此類樂隊特色。



圖 19 第 13 窟東壁中層中部盞形龕龕楣



圖 20 第 21 窟東壁中層盞形龕龕楣

較晚期的第 21 窟東壁盞形龕（圖 20），六格楣面，格內飛天所持樂器有：箏、細腰鼓、行鼓、豎笛、琵琶、橫笛。吹、打、彈各二，平均分配，不偏不倚。

3、雕刻在龕內兩上角的雙飛天伎樂

這種對稱設置的雙人伎樂，出現在第 12 窟後室。一在西壁上層北側圓拱龕，二在東壁上層北層圓拱龕，屬於對稱性龕像設置。其西壁龕內主像為交腳菩薩，二飛天樂伎分別位於龕內兩上角。一位敲細腰鼓，一位敲擔鼓（圖 21ab）。其東壁龕內主像為坐佛，二飛天樂伎也在龕內兩上角。一位吹埙，另一位手捧樂器不清，估計也應為吹奏樂器。



圖 21a 第 12 窟後室西壁中層北龕內樂伎奏擔鼓

圖 21b 第 12 窟後室西壁中層北龕內樂伎奏細腰鼓

4、騎象菩薩身旁的雙飛天伎樂

第 9 窟明窗西壁的二身奏樂飛天（圖 22），雕刻在壁面中心騎象菩薩的前方空中，一位彈琵琶，一位吹橫笛，如同導引員或開路者。他倆體形較大，姿態優美，應是雲岡飛天樂伎的代表之作，僅此一例。不過，同樣的“開路者”，也見於第 6 窟中心塔柱下層西、北面的“七步生蓮”、“乘象入城”與“太子禦象”畫面，但那兩身樂伎不是飛天，且吹笛者雕刻在琵琶者之上。

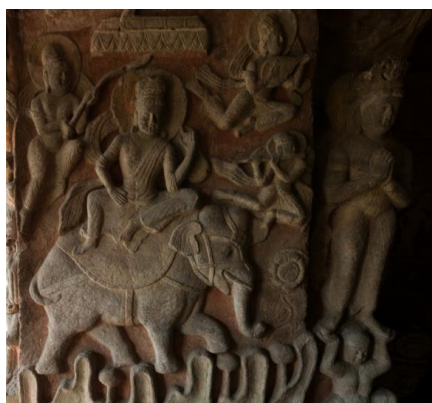


圖 22 第 9 窟明窗西壁飛天樂伎

5、上下組合龕之間的飛天伎樂

第 11 窟南壁西側交腳菩薩盞形龕與二佛並坐圓拱龕上下組合方鋪，前文介紹了其頂層的天宮伎樂，這裡補充其上下龕之間，準確說是二佛並坐圓拱龕之上的飛天伎樂（圖 23）。隊容為橫排三對三組合，東側法螺、細腰鼓、橫笛，西側琵琶、雞婁鼓、排簫。樂器配置為：吹、打、吹、彈、打、吹，呈 3、2、1 比例。這與雲岡許多六人樂隊的樂器取捨規律一致。該組合造像單元，出現上下兩種伎樂形式，極為罕見。



圖 23 第 11 窟南壁西側中層上下組合龕之間的飛天伎樂

6、雕刻在洞窟頂部的飛天伎樂

這是雲岡晚期洞窟的常見形態。一種是位於頂部平基格內的飛天樂伎，另一種是圍繞大團蓮飛舞的飛天樂伎。

(1) 平基頂上雕刻飛天伎樂，有五座洞窟。

一是第 5-11 窟，頂部 8 個平基格內，各雕 1 身飛天（圖 24）。攜帶樂器 7 件：塤、箏、排簫、義背笛、細腰鼓、行鼓、兩杖鼓（羯鼓）。其中，打擊樂 3 種，吹管樂 4 種。由於沒有彈撥樂，顯然屬於適宜室外演奏的吹打式樂隊。需要注意的是，羯鼓系由兩身樂伎聯合演奏（一人雙手托鼓，一人雙手執槌敲打）。



圖 24 第 5-11 窟頂部飛天樂伎



圖 25 第 29 窟頂部飛天伎樂局部

二是第 27 窟，平基頂上的 8 身樂伎，僅存南側的 2 身，分別手持箏和排簫。

三是第 29 窟，平基頂上樂伎 8 身（圖 25），可見樂器 6 件：塤、橫笛、琵琶、箏、細腰鼓、擔鼓等。

四是第 36-2 窟，六格平基 6 身樂伎，分別手持塤、豎笛、橫笛、細腰鼓、排簫等樂器。

五是第 38 窟，12 格平基窟頂（圖 26），雕刻 10 對飛天樂伎，或持樂器，或合掌，或手托圓盤，或二人共奏。樂器有：琵琶、排簫、箏、五弦、胡笳、橫笛、笙、琴、篳篥、兩杖鼓（羯鼓）、擔鼓、琴、豎笛等 13 件。同時，還出現了 2 身拍掌為拊的形象。

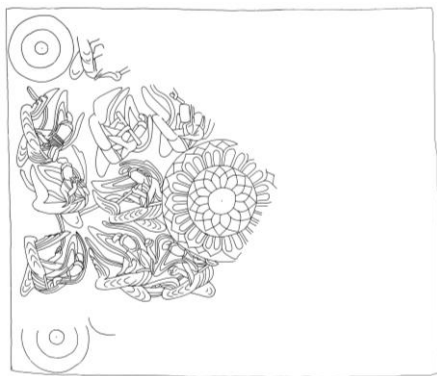


圖 26 第 38 窟頂部



圖 27 第 30 窟頂部飛天樂伎

(2) 非平基窟頂雕刻飛天伎樂，有兩座洞窟。

一是第 30 窟，頂部中心為大型團蓮，四周飛天樂伎。由於坍塌風化嚴重，僅存西側的 9 身伎樂（圖 27）。可認定樂器 5 件：豎笛、橫笛、兩杖鼓、法螺、排簫。

二是第 40-6 窟，洞窟坍塌風化嚴重，窟頂殘存 2 身對稱樂伎，所持樂器為五弦和橫笛。

(三) 供養菩薩伎樂

第 6 窟中心塔柱上，雕刻了三幅別開生面的佛傳故事圖像。第一幅是塔柱西面南側的“七步蓮花”（圖 28a），第二幅是西面北側的“乘象入城”，第三幅是塔柱北面東側的“太子騎象”（圖 28b）。這三幅圖像，表現了釋迦牟尼出生後的三個場景。有趣的是，每幅畫面中，都雕刻了兩位演奏樂器者。地上一位，彈琵琶，身後（空中）一位吹義觥笛，各具頭光，髮髻高挽，第一幅雙樂伎，穿對襟短袖小襖；其餘兩幅，都穿十字佩帛式樣的菩薩裝。因此，我們認為至少後四位屬於供養菩薩身份。這裡，笛的出現，仿佛有特別意義。應邵《風俗通義》曰：“笛者，滌也。所以蕩滌邪穢，納之雅正也。”實際上，帶有除舊佈新之意。



圖 28a 第 6 窟塔柱西面下層龕左“蓮花七步”

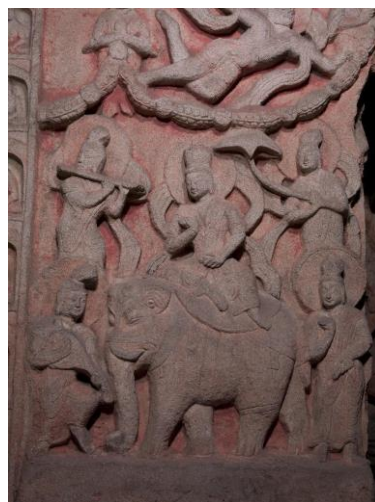


圖 28b 第 6 窟塔柱北面龕右“太子騎象”

（四）供養天人伎樂隊

在第 6、11、12、13、16 窟等五座洞窟，共有 16 支供養天人伎樂，樂伎 175 身。他們都具頭光，穿緊身服裝，多數佩以飄帶，載歌載舞，供養佛陀。

1、第 6 窟的供養天人伎樂，分別出現在東西壁上層中央立佛像的兩側。

西壁佛右側，有供養天 12 身，其中手持樂器 5 身：義觥笛、細腰鼓、法螺、琵琶、排簫。左側有供養天 12 身，其中 6 身手持樂器：行鼓、排簫、細腰鼓、豎笛、琵琶、橫笛。兩者相加，樂器 8 種 11 件，其中吹管樂 5 種 6 件，打擊樂 2 種 3 件，彈弦樂 1 種 2 件，屬於以吹打樂為主的演奏隊伍。東壁佛左側，有供養天 12 身，其中 6 身手持樂器（圖 29）：橫笛、排簫、五弦、細腰鼓、法螺、橫笛。右側有供養天 11 身，其中 7 身手持樂器：細腰鼓、琵琶、擔鼓、箏、五弦、鉞、細腰鼓。兩者相加，樂器 10 種 13 件，其中吹管樂 4 種 5 件，打擊樂 3 種 5 件，彈弦樂 2 種 3 件，亦是以吹打樂為主的演出隊伍。



圖 29 第 6 窟東壁上層中央立佛兩側伎樂

這些供養天人伎樂，圍繞在佛陀周圍，雕刻佈局層疊有序，規範中有變化，變化中有動感。上方樂伎為半身像，而在佛像衣擺左右的 2 身樂伎為全身形象，前腿屈膝、腳尖點地，分別演奏細腰鼓和橫笛，成為混合樂隊中的點睛之筆。

2、第 11 窟的供養天人伎樂，共有 6 處。

一是中心塔柱南面的供養天伎樂（圖 30ab），位於立佛背光兩側。左右各列 5 身。左側者分別持箏、琵琶、豎笛、排簫、箏；右側持細腰鼓、擔鼓、義觥笛、排簫、塤。以上 10 件樂器，吹管樂 6 件，打擊樂 2 件，彈弦樂 2 件，沒有重複。又是一個“以吹為主”的樂隊。而且將同類型樂器相聚，符合演奏實際。



圖 30a 第 11 窟中心塔柱南面下層右側伎樂圖 圖 30b 該塔柱南面下層左側伎樂圖

二是東壁中層南側盞形龕龕楣兩上隅的供養天伎樂，未開臉的樂伎左右分列，樂器有橫笛、琵琶、細腰鼓、排簫、鉦。

三是東壁上層中段盞形龕龕楣上的供養天伎樂，位在龕楣與上方弧形帷幔之間。1 身持箏樂伎居中，其餘 10 身樂伎左右分列。可見樂器：琵琶、擔鼓、箏、橫笛，箏、排簫、橫笛 7 件。其中，吹管樂 3 種 4 件，打擊樂 1 種 1 件，彈弦樂 2 種 2 件。另有 1 身樂伎，做出吹指動作。只有 1 件打擊樂器的樂隊，在雲岡並不多見。

四是西壁南側下層盞形龕龕楣兩上隅的供養天伎樂，左右各 3 身樂伎。可見樂器為：琵琶、橫笛、排簫、行鼓。

五是南壁窟門上方圓拱龕左右兩上隅的供養天伎樂，左右環列各 6 身。這些半身樂伎，頭頂高髻，衣服寬大，隱約可見 6 件樂器：琵琶、五弦、排簫、細腰鼓、琵琶、行鼓。該鋪造像上層已有橫排天宮伎樂，加此則為一鋪雙樂隊。雲岡僅有兩例，俱在此窟中。

六是南壁西側明窗右下盞形龕龕楣上方的供養天伎樂（圖 31），一列 8 身，四四相對，雕刻細膩，保存良好。樂器有：法螺、排簫、箏、義觥笛、細腰鼓、擔鼓、琵琶、箏。其中，吹管樂 4 件，打擊樂 2 件，彈弦樂 2 件，沒有重複，按類配位，嚴格有序；4 件吹奏樂位於東側，其餘兩類樂器分組於西側，規範合理。



圖 31 第 11 窟南壁中層西側盞形龕上的供養天伎樂隊

3、第 12 窟前室北壁明窗外沿的供養天人伎樂隊。

這是一隻 17 身樂伎組成的較大型樂隊，位在明窗的上、東、西三邊（圖 32）。上邊，以中央坐佛像為中心，左右各雕 4 身全跪或半跪樂伎；西側為桴、五弦、擔鼓、法螺；東側為琵琶、橫笛、排簫、細腰鼓。西邊，樂伎 5 身：橫笛、箏篴、細腰鼓、塤、琵琶；東邊 4 身：彈指、箏篴、細腰鼓、排簫。其中，樂器 10 種 15 件，上下“領隊”桴者、彈指各一。盡管樂器混編，多有重複，但秩序井然。



圖 32 第 12 窟前室北壁明窗口

4、第 13 窟的供養天人伎樂，共有三處。

一是南壁東側上層盞形龕龕楣兩上隅的供養天伎樂，每側 3 身，姿態多樣（圖 33），可見樂器：義背笛、箏篴、雞婁鼓、琵琶、橫笛。最後一身樂伎的樂器，風化不清。這種吹管樂占絕對優勢的樂隊，在雲岡屢見不鮮。



圖 33 第 13 窟南壁東側上層盞形龕兩側供養天伎樂

二是南壁東端中層圓拱龕龕楣左右的供養天人伎樂(圖 34), 共有 10 身, 每側 5 身。樂器雕刻僅具輪廓, 可識者: 琵琶、排簫、橫笛、細腰鼓、行鼓, 五弦(反彈)、箏、篳篥、豎笛、打擊樂、細腰鼓。其中, “打擊樂”不知名稱。



圖 34 第 13 窟南壁東端上龕

三是東壁中層北側窣堵波塔龕上沿的供養天人伎樂(圖 35), 以三三對稱形式, 雕刻了 6 身供養天樂伎。樂器為: 橫笛、排簫、阮咸、阮鹹、箏、篳篥。其中, 無打擊樂, 雙阮鹹、雙箏、雙篳篥, 有些特別; 二阮鹹琴頭相對, 則反彈者無法操作, 完全屬於藝術化處理。



圖 35 第 13 窟東壁中層北端塔形龕

再有，該塔龕雖小，卻是雲岡唯一以覆鉢塔為整體構造的龕像形式，當系為了適應逼仄的空間而特製。這種單層塔龕，最早在印度阿旃陀支提窟中即有表現（最好上一張照片），儘管那是一龕立佛式樣。雲岡第 1、2 雙窟外部兩側的一級方形塔，造型大同小異。後來，又成為響堂山東魏北齊營造的覆鉢塔式洞窟的範本。

5、第 16 窟的供養天人伎樂，出現在南壁西側中層圓拱龕楣的兩上隅（圖 36ab）。該龕規模較大，營造時間較早，雕刻精細。龕楣之上，左右各 6 身供養天樂伎，髮髻高聳，絡腋貼體，端莊秀麗；樂器造型真實，持樂姿勢準確，是雲岡伎樂的經典之作。其 12 身樂伎，除了一對“領隊”之外，其餘 10 身各持樂器：法螺、義觥笛、細腰鼓、琵琶、鉞，排簫、齊鼓、箏篴、胡笳、毛員鼓。其中，吹管樂 4 件，打擊樂 4 件，彈弦樂 2 件，沒有重複。這樣的吹、打、彈三樂比例，可能代表了北魏胡系樂隊的真實面貌。



圖 36a 該窟南壁西側坐佛圓拱龕右上隅

圖 36b 該窟南壁西側坐佛圓拱龕左上隅

（五）供養人伎樂隊

最早出現在第 17 窟東壁盞形龕楣兩上隅的供養人伎樂（見圖 1），儘管雕刻粗率，位置也非合適，但意義重大，仿佛破冰之旅，開啟了雲岡伎樂繁盛之河。這種不具頭光的樂伎形象，還出現在第 6 窟、第 37 窟、第 5-11 窟和第 38 窟的佛傳故事圖像中。

一是第 6 窟南壁下層東側“思惟出家”（圖 37）。釋迦牟尼坐於床頭，床上夫人酣睡；床下，4 身女伎倚伏在樂器上打盹。她們持樂器 4 件：排簫、細腰鼓、橫笛、擔鼓。即吹管樂和打擊樂各 2 件，間隔編排。顯然，這是雲岡頗具魅力的四人樂隊的樂器配置形式之一。



圖 37 第 6 窟南壁下層思惟出家圖局部



圖 38 第 37 窟東壁盞形龕左上隅“乘象投胎”局部

二是第 37 窟東壁圓拱龕楣南側，釋迦菩薩“乘象投胎”場景（圖 38）。摩耶夫人寢睡，夢見一位菩薩騎象而來。床下，4 身樂伎坐地打盹，所持樂器分別是行鼓、五弦、橫笛、細腰鼓。即吹管、打擊、彈弦三種樂器類型齊全。亦為雲岡四人樂隊的樂器配置形式之二。

三是第 5-11 窟南壁窟門東側，釋迦“太子騎象”。在頭前近旁，5 身樂伎持樂演奏，前 2 後 3 隊形，細腰鼓、行鼓、排簫、橫笛 4 件吹打樂器，最後一身拍掌為拊。

四是第 38 窟北壁二佛並坐圓拱龕左側的“臥佛圖”（圖 39）。該圖像為方形，內分三層。儘管風化剝蝕嚴重，但還是可見端倪：上層五位天人半身像，雙手合十，如在默默祈禱。中層，釋迦佛涅槃於病榻；榻後，五位披麻戴孝者，顯示出悲痛之容姿；兩側各一胡跪小兒，似欲拉上蓋屍布。下層，6 身樂伎站立於榻前，手持樂器可見細腰鼓，其餘不易分辨。這是雲岡一支特殊的供養人伎樂隊，準確些稱為“喪葬樂隊”。比較犍陀羅雕刻中的涅槃場景，並無樂隊參與，只是極力表現眾弟子的絕望與悲傷。而雲岡此幅圖像，既加入了北魏民間盛行的喪葬樂隊，也給眾弟子穿上了衰經喪服。



圖 39 第 38 窟北壁二佛並坐龕左側“臥佛圖”

(六) 夜叉伎樂隊

夜叉是佛教八部護法之一，由若干夜叉樂伎組成的樂隊，在雲岡並不少見。夜叉往往與乾闥婆、緊那羅穿插出現在佛菩薩龕像的周圍。持樂器的夜叉形象，四方臉龐，四肢短粗，緊身服裝，帶頭光，挎飄帶。雲岡總共有夜叉伎樂隊 9 支：即第 1、7、8、9、16 窟各一支，第 10、12 窟各兩支。這些雲岡中期洞窟中的天夜叉樂伎，刻畫細膩，位置突出。

1、第 1 窟的夜叉伎樂，雕刻在北壁盞形龕外側三層龕柱間。因為風化嚴重，龕柱僅存兩層雕刻，每層雕 2 身立姿夜叉，手持樂器，作舞蹈、演奏狀。東端龕柱下層 2 身為吹橫笛和吹指樂伎，上一層為彈琵琶和吹塤樂伎。西端龕柱下層 2 身樂伎風化失形，第二層為彈琵琶和雙手抱樂器（排簫或塤）吹奏的樂伎。

2、第 7 窟的夜叉伎樂，雕刻在後室南壁窟門上沿（圖 40）。6 身天夜叉，三三對稱；朝向中央摩尼寶珠飛行的 4 位，持樂演奏；兩端的樂伎，站立演奏。分別手持箜篌、箏、排簫，塤、橫笛、琵琶。即管樂 4 種 4 件，弦樂 2 種 2 件，沒有打擊樂器。吹管樂器較多，是雲岡樂隊的常見情形，但不配置打擊樂器的樂隊，很少見到。



圖 40 第 7 窟後室南壁窟門之上的夜叉伎樂

3、第8窟的夜叉伎樂，也雕刻在後室南壁窟門左右上隅（圖41）。每側2身，所持樂器為琵琶、豎笛、橫笛、細腰鼓。吹管樂2件，打擊樂和彈弦樂各1件。是為雲岡四人樂隊的樂器配置形式之三。有趣的是，這4身天夜叉不似同類逆發或兩面分梳的頭型，俱作髡發樣式，在頭頂和兩側留發，相當於蒙元時代的“三搭辮發”（又稱“三搭頭”）。顯然，屬於中國北方遊牧民族，更可能是鮮卑男子的流行髮式。



圖41 第8窟後室南壁窟門左右上隅的夜叉伎樂

4、第9窟的夜叉伎樂，出現在前室南壁東端大象馱承的須彌山柱間（圖42a）。西面、北面各殘存2身蹲姿與胡跪的夜叉樂伎，西面外側樂伎，輪廓顯示為吹橫笛，內側樂伎奏細腰鼓；北面外側樂伎奏行鼓；內側夜叉沒有樂器，仿佛舞者或托舉力士。



圖42a 第9窟前室南壁東端中層伎樂



圖42b 第10窟前室南壁西端中層伎樂

5、第10窟前室南壁西端，同樣是大象馱承的須彌山柱，與第9窟遙相對應。柱間夜叉風化更加嚴重，僅見北面殘存2身樂伎（圖42b）。外側者奏琴，內側者手臂一上一下，如在舞蹈，且與第9窟舞者相應。

6、第10窟後室的夜叉伎樂，出現在南壁明窗額楣上（圖43）。6身飛夜叉三三相對，居中二者共托博山爐，不拿樂器；其餘兩對持樂為五弦、塤、橫笛、鈸。雖然只有4件樂器，卻打擊、吹管和彈弦三類樂器俱全。是為雲岡四人小樂隊的樂器配置形式之四。



圖 43 第 10 窟後室明窗楣面夜叉伎樂

7、第 12 窟前室的夜叉樂伎，位在東西南三壁頂層，頭上便是繁華的平棋藻井。當初設計雕刻應有七身，南壁三身，東西壁各二身，可惜西壁缺失一身。這組獨特的樂隊（圖 44），樂伎高大，約 1.5 米，全都臨空高懸，壓迫感強烈。他們頭頂逆發，五官粗獷，雙腿騰躍；或雙手彈指，或執樂演奏，是雲岡樂伎中最為壯觀的作品。其中，南壁中央的一身夜叉，扭腰聳胯，雙臂高舉，手指呈彈撥狀，約為領舞指揮者。通過撥指聲響及身體動作指揮樂隊，與現代樂隊的指揮、戲曲音樂之鼓師，作用相同。其餘 5 身樂伎所持樂器為：琵琶、箏、篳篥、細腰鼓、擔鼓、塤。



圖 44 第 12 窟前室南壁列柱上方的夜叉伎樂

8、第 12 窟後室的天夜叉樂伎，位在東壁上層南龕交腳佛左右上方。佛右飛行的樂伎，手持琵琶（圖 45）；佛左飛行的夜叉，胸前手握供養物。形象皆如歐洲古典繪畫中的小天使。



圖 45 第 12 窟後室東壁上層南龕內右上角琵琶夜叉

9、第 16 窟南壁東側中層圓拱龕龕楣兩上隅的夜叉伎樂（圖 46）。這 6 身夜叉的髮式多樣：有的向後梳為逆發，有的向兩側分梳，有的左中右三梳，還有的前額劉海，全部約為北魏鮮卑族的“索頭辮發”。他們分別演奏：行鼓、箏篥、鉞、義觥笛、排簫、細腰鼓。其中，吹管樂 3 件，打擊樂 3 件，沒有彈弦樂，是一支小型的吹打樂隊。



圖 46 第 16 窟南壁東側中層圓拱龕左右上隅夜叉伎樂

（七）槿倒伎和音樂樹化生伎樂

槿倒伎演出和音樂樹圖像，出現在第 38 窟，形式為淺浮雕。儘管有不同程度的風化，卻是雲岡乃至中國早期佛教石窟寺中的罕見作品，彌足珍貴。這兩種音樂圖像雕刻，既洋溢著現實生活的氣息，又充滿了虛幻浪漫的理想色彩，反映出北魏信眾對佛國淨土世界的憧憬與想像，具有全新的創造性特徵。

1、槿倒伎及其伎樂圖像

位於第 38 窟北壁二佛並坐圓拱龕下銘記兩邊。西側的圖像（圖 47），一根立杆，杆頂倒垂一人，另一人正向上爬。旁邊，雕刻三層人物，系為表演作伴奏的 6 身樂伎，底層兩位元風化殆盡，上兩層 4 身樂伎分別持橫笛、箏、排簫、琵琶。東側的圖像，一立杆，杆頂一人倒垂。旁邊三層伴奏樂伎 6 身，編排形式與西側樂伎一致。下部風化，上部樂伎所持樂器可見豎笛、橫笛、排簫和阮鹹四件。



圖 47 第 38 窟北壁龕下西側百戲伎樂

2000 年、2005 年和 2008 年發掘的大同雁北師院北魏墓群 2 號墓、沙嶺北魏壁畫墓和富喬發電廠北魏墓葬中，均發現了陶制圓雕或繪畫形式的槿倒伎和為其伴奏的樂伎。可見，其為北魏平城娛樂表演的真實反映。

2、音樂樹及其化生伎樂

音樂樹中的化生樂伎群，出現在第 38 窟東西壁的下層。每壁下層兩棵音樂化生樹，樹杈上是手持樂器的化生形象。西壁樹形比較自然（圖 48ab），樹枝呈多層 Y 型，每層樹枝枝頭結出一枚花朵（形如垂瓣蓮花），花朵中鑽出一位樂伎。但因雕刻形象太小且有風化，無法辨別其各種樂器。



圖 48a 該窟西壁龕下南側音樂樹與供養人



圖 48b 該窟西壁龕下北側音樂樹與供養人

東壁下層音樂樹（圖 49ab），樹枝呈 W 型波浪狀，波谷各坐一身樂伎。從現存遺跡看，大約最初雕刻更加繁茂，樹枝有 5~6 層。北側音樂樹現存樹枝四層，枝杈間的化生樂伎半身像 10 身，雖雕刻粗略，但可見阮鹹、箜篌、箏、雞婁鼓、橫笛、擔鼓、排簫、行鼓等。南側音樂樹現存樹枝三層，化生樂伎半身像 8 身，所持樂器有橫笛、篳篥、排簫、細腰鼓、法螺、兩杖鼓和擔鼓等。其中，兩杖鼓不再由二人共同演奏，而是置鼓於樹枝凸起處，雙手持槌槌擊奏。



圖 49a 該窟東壁龕下北側音樂樹與供養人 圖 49b 該窟東壁龕下南側音樂樹與供養人

這樣的音樂樹化生伎樂隊，是將佛經中文字描述的不可思議現象，轉化為可視性藝術存在。可以說，設計巧妙，精彩絕倫。

三、樂器雕刻解說

雲岡伎樂手中的樂器，或高浮雕，或淺浮雕，均為今天不可複見的古樂器臨摹；有些是中華固有，有些從西域傳來，俱為北魏當年實物寫真。大致隨著中期彌勒兜率天宮式洞窟的營建，為了表現喜慶、歡樂的佛國氣氛，首都平城流行的各種胡風樂隊，成為石窟伎樂雕刻的模擬範本。藉以展示大乘經典描述的歌舞昇平、繁華、美好、莊嚴的彌勒淨土世界。因此，相對於生活寫實性的犍陀羅樂伎雕刻，雲岡石窟各色伎樂、飛天、化佛等構築的盛大場面，必定是發展、誇張和昇華了的創造性虛擬產物。裝飾意義勝於現實意義。

雲岡伎樂，可謂形式多樣，栩栩如生，源于生活，高於生活。單就其所持樂器而言，謂之豐富多彩、集大成者，殆無疑義。但是，因其裝飾性質所決定，大多數樂器雕刻，無需清晰、準確地顯示其完整形制，如樂器的音孔、弦、軸等基本構件，僅出現在個別雕刻中。當然，這些細節，只是我們今天研究者所關心、關注的。

據調查，雲岡 25 個洞窟中，現存樂器雕刻：打擊樂有細腰鼓、擔鼓、行鼓、雞婁鼓、齊鼓、毛員鼓、兩杖鼓、鉦、碰鈴、柷等 10 種，157 件；吹管樂有橫笛、排簫、篳篥、法螺、塤、義觜笛、豎笛、胡笳、異形笛、笙、角等 11 種，249 件；彈弦樂有琵琶、五弦、阮鹹、箜篌、琴、箏等 6 種，138 件。以上三類樂器，共計 27 種，544 件。此外，在樂隊中掌握節奏、節拍，表現為彈指、吹指、拊等肢體動作的 31 例，雕刻保存完整而未知名樂器 2 種 3 件。

（一）打擊樂器

1、細腰鼓

細腰鼓又稱腰鼓，是歷史悠久的打擊樂器。宋代陳旸《樂書》曰：“杖鼓、腰鼓，漢魏用之。大者以瓦，小者以木類，皆廣首纖腹，宋蕭思話（406～455 年）所謂細腰鼓是也。……右擊以杖，左拍以手，後世謂之杖鼓、拍鼓，亦謂之魏鼓。每奏大麴入破時，與羯鼓、大鼓同震作，其聲和壯而有節也。”雲岡的細腰鼓（圖 50），幾乎出現在所有樂隊中，目前統計為 71 例，居打擊樂之冠。雕刻相對精細，腹部往往凸出“束腰”帶；有的鼓身上還有裝飾花紋。樂伎奏細腰鼓，既有左斜挎，也有右斜挎。



圖 50 第 16 窟南壁西側中層圓拱龕上細腰鼓伎



圖 51 第 8 窟後室北壁上龕上方擔鼓伎

2、擔鼓

擔鼓（圖 51），又稱簷鼓。隋唐時期用於西涼、高麗諸部樂。《舊唐書·音樂志》雲：“簷鼓，如小甕，先冒以革而漆之。”初步統計，雲岡有 29 例。由樂伎斜挎腰間，兩手拍擊鼓面。

3、行鼓

行鼓是古代鹵簿或行軍用鼓，故名。《清通典·樂四》曰：“行鼓，一名陀羅鼓。上大下小，匡貼金，銅釘鉞環，系以黃絨條，跨於馬上。下馬陳樂，則懸之於架。”雲岡樂伎跨行鼓演奏者有 18 例（圖 52），形狀雕刻不夠精細。



圖 52 第 11 窟東壁上層行鼓伎



圖 53 第 2 窟東壁上層雞婁鼓伎

4、雞婁鼓

雞婁鼓，古代龜茲、疏勒、高昌諸部樂常用打擊樂器。南朝陳代沙門智匠《古今樂錄》曰：“雞婁鼓，正圓，而首尾可擊之處，平可數寸。”雲岡雕刻的雞婁鼓，可見 8 例。圖像顯示（圖 53），在胸前雙手拍擊鼓兩面。

5、齊鼓

唐杜佑《通典·樂四》雲：“齊鼓，如漆桶，大頭設臍於鼓面，如麕臍，故曰齊鼓。”。宋陳旸《樂書》曰：“狀如漆桶，一頭差大，設齊於鼓面，如麕臍然。西涼、高麗之器也。”雲岡齊鼓雕刻（圖 54），僅有 6 例，往往出現在規模較大且位置較突出的龕像中。大小鼓面中央，都有一個凸出的半圓球，用以抑制雜訊，改善音質，也便於定音。



圖 54 第 16 窟南壁西側圓拱龕左上隅齊鼓伎



圖 55 第 16 窟南壁西側圓拱龕左上隅毛員鼓伎

6、毛員鼓

《舊唐書·音樂志》曰：“毛員鼓，似都曇鼓而稍大。”《文獻通考·樂九》雲：“毛員鼓，其制類曇而大，扶南、天竺之樂器也。”這是一種雙面拍打的腰鼓，龜茲樂中使用。雲岡 4 處毛員鼓雕刻（圖 55），都是以左手臂攬挾鼓身，右手持物，作演奏狀。

7、兩杖鼓

《舊唐書·音樂志》雲：“羯鼓，正如漆桶，兩手具擊。以其出羯中，故號羯鼓，亦謂之兩杖鼓。”雲岡現存兩杖鼓演奏，分別出現在第 5-11 窟（圖 56）、第 30 窟和第 38 窟。



圖 56 第 5-11 窟頂部二樂伎演奏兩杖鼓



圖 57 第 16 窟南壁西側中層樂伎演奏鈸

8、鈸

鈸，以響銅製作而稱銅鈸。南北朝時期由印度傳入我國，且與佛教音樂關係密切。鳩摩羅什譯《法華經·方便品第二》有“簫笛弦管，螺鈸鉞銅，齊聲而並演宮商，合韻而皆吟法曲”的頌詞。雲岡目前可以辨識為銅鈸的有 12 例（圖 57）。

9、碰鈴

碰鈴，古代稱星、鈴鈸。南北朝傳入，至今還在樂隊中普遍使用。雲岡演奏碰鈴的樂伎較少，只在第 2 窟和第 6 窟的天宮伎樂中各有一位碰鈴伎（圖 58）。



圖 58 第 2 窟東壁樂伎演奏碰鈴



圖 59 第 15 窟西壁南側中層樂伎演奏柷

10、柷

東漢許慎《說文解字》雲：“柷，樂木空也，所以止音為節。”《隋書·音樂志下》曰：“柷，如桶，方二尺八寸，中有椎柄，連底動之，令左右擊，以節樂。”相傳是夏啟所作，木質打擊樂器，用於宮廷雅樂，表示樂曲即將起始，並掌握音樂節奏。雲岡只在第 15 窟伎樂中發現一例似為柷的樂器（圖 59）。

（二）吹管樂器

1、橫笛

笛是人類早期發明的樂器之一，也是最古老的漢族樂器。橫笛，或曰橫吹，又名短簫。《晉書·樂志》說：“橫吹有雙角，即胡樂也。張博望入西域，傳其法於西京，惟得《摩訶兜勒》一曲。”雲岡雕刻的橫笛伎多達 62 例（圖 60），居吹管樂之冠。大凡有伎樂，必現橫笛，可見流行之盛。演奏者可以左把，也可以右把持笛演奏。因為軍中樂器，唐王維詩：“橫吹雜繁笳，邊風捲塞沙。”



圖 60 第 6 窟東壁上層橫笛伎 圖 61 第 16 窟南壁西側圓拱龕左上隅排簫伎

2、排簫

排簫是中國古老的樂器。《禮記·明堂位》：“土鼓，蕢桴，鞀，伊耆氏之樂也。”言其初始簡陋，用蘆葦編排，後用竹管、木管。雲岡雕刻的排簫伎很多（圖 61），達到 60 例，出現在各種樂隊中。

3、箏篥

箏篥，即箏篥，也稱悲管、笳管，是古代龜茲樂中豎吹簧管樂器。雲岡現存箏篥伎 42 例。其所持箏篥形制略短，且有大小之分，吹奏者多將管體側斜執，這是與聲部和音區的要求相適應的。其中，第 7 窟後室南壁的夜叉樂伎和第 6 窟東壁上層中央立佛像右側的供養天樂伎（圖 62），均口含箏篥之雙簧片，管與簧間有陰刻線，以表示兩者相連結構。



圖 62 第 6 窟東壁上層中央立佛右側箏篋伎 圖 63 第 16 窟南壁西側圓拱龕右上隅法螺伎

4、法螺

法螺，即螺貝，用大海螺殼貝製作的單音吹奏樂器；亦稱螺唢，古代雍羌樂器名，是佛寺法事梵唄用品。宋孫光憲《北夢瑣言》卷 3 曰：“是夜黃昏，僧徒禮讚，螺唢間作。”《隋書·音樂志》謂之“貝”。雲岡現存演奏法螺的樂伎 23 例（圖 63）。法螺多雕刻為橢圓或橄欖形狀，和埙相比，形態較大，並有淺刻螺紋。

5、埙

埙是中國古老的土制吹奏樂器。《說文》曰：“埙，樂器也。以土為之，六孔”。最初多用石頭和骨頭製作，後為陶制，遂稱“陶埙”。形狀有扁圓形、橢圓形、球形、魚形和梨形等，以梨形最為普遍。雲岡各窟現存演奏埙的樂伎約 20 身（圖 64）。



圖 64 第 7 窟後室窟門左上隅樂伎演奏埙



圖 65 第 12 窟前室窟門楣下緣的義觚笛伎

6、義觚笛

義唐杜佑《通典》曰：“今橫笛去觚，其加觚者謂之義觚笛。”宋代陳旸《樂書》列入胡部，雲：“義觚笛，如橫笛而加觚，西涼樂也，今高麗樂亦用焉。”雲岡現存義觚笛伎雕刻 16 處（圖 65）。“觚”均加裝在橫笛的吹口處。

7、豎笛

即豎向吹奏的笛，又稱簫，是中國古老的樂器。如以浙江河姆渡出土的“骨哨”（現存浙江博物館），已有七千年歷史。雲岡的豎笛雕刻現存 15 例（圖 66）。



圖 66 第 6 窟東壁上層樂伎演奏豎笛

圖 67 第 8 窟後室北壁上層龕上方胡笳伎

8、胡笳

至晚秦漢時期，中國北方匈奴族就有了胡笳。《太平御覽》引《晉先蠡儀注》：“笳者，胡人卷蘆葉吹之以作樂也，故謂曰胡笳。”形似笛子，木制三孔。雲岡現存胡笳伎 5 例（圖 67）。

9、異形笛

異形笛，即形制迥異的橫笛。吹孔在中間，兩側設音孔，雙手執樂，按孔演奏。在雲岡第 16 窟南壁東側下層方形帷幔龕上方的天宮伎樂中，有一身樂伎兩手握笛，嘴對樂器中部吹奏（圖 68）。



圖 68 第 16 窟南壁東側方形帷幔龕上方異形笛伎

10、笙

中國古老的簧管吹奏樂器。傳統的笙一般用十三根長短不同的竹管製成，分為笙簧、笙笛、笙鬥三個部分，由笙簧振動引起笙笛內的空氣振動而發音。近現代樂隊中使用的是二十一簧和二十四簧高音笙。雲岡在第 10 窟、第 13 窟和第 38 窟中，各發現一例笙伎（圖 69）。



圖 69 第 38 窟頂部樂伎演奏笙

11、角

古代軍旅使用的獸角制號角。聲音雄壯，用於發號施令。雲岡第 8 窟北壁盞形龕上

的天宮伎樂，西側出現一身吹角樂伎（圖 70）。



圖 70 第 8 窟北壁盞形龕吹角樂伎

（三）彈絃樂器

1、琵琶

琵琶又稱“批把”，最早見載于漢劉熙《釋名·釋樂器》：“批把本出於胡中，馬上所鼓也。”意即原本馬上彈奏的樂器。東漢以後，普及中原。雲岡現存曲頸琵琶樂伎 54 例，分佈在 15 個洞窟中。

2、五弦

即五弦琵琶的簡稱，也名直頸琵琶。同樣來自西域，龜茲石窟壁畫中多有表現。雲岡現存五弦琵琶樂伎 30 例（圖 71），分佈在 13 個洞窟中。



圖 71 第 6 窟西壁上層五弦伎



圖 72 第 6 窟東壁上層阮鹹伎

3、阮鹹

阮咸，古稱“秦琵琶”。圓形音箱，直柄，十二柱，四弦。魏晉時“竹林七賢”之一的

阮鹹，精通音律並善彈琵琶，後世因之命名，又簡稱曰“阮”。雲岡現存阮鹹伎 17 例（圖 72），琴頸較長。

4、箜篌

箜篌，又稱坎侯或空侯，是中國傳統彈絃樂器。由於箜篌音域寬廣，音色柔美清澈，表現力強，除作為宮廷雅樂外，民間也廣泛流傳。古代的箜篌有臥箜篌、豎箜篌、鳳首箜篌等三種。雲岡石窟出現的是豎箜篌，見存豎箜篌樂伎 14 身（圖 73）。

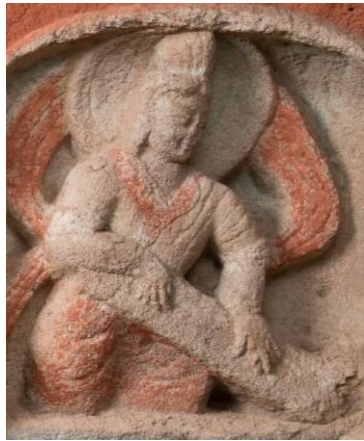


圖 73 第 6 窟西壁上層箜篌伎 圖 74 第 6 窟北壁上層樂伎奏琴 圖 75 第 6 窟東壁上層樂伎彈箏

5、琴

琴是中國古老的彈絃樂器，傳說神農氏所作，周文王改易。隋《廣雅·釋樂》雲：“神農氏琴長三尺六寸六分，上有五弦，曰宮商角徵羽；文王增二弦，曰少宮、少商。”雲岡樂伎右手撫琴頭，左手撫琴身，並雕出琴弦的長條形樂器僅有 3 例：一在第 6 窟北壁的天宮伎樂中，雕出琴弦 4 根（圖 74）；其餘二例在第 38 窟頂部的飛天樂伎手中，均雕出 6 根琴弦。

6、箏

《隋書·音樂志下》曰：“箏，十三弦，所謂秦聲，蒙恬所作者也。”《古今合璧事類備要》雲：“箏形如瑟，長六尺以應六律；弦有十二，象十二時；柱高三十，象三才。或曰十三弦，彈之者用骨爪，長寸餘，以代指。”顯然，箏的長度與弦數超過琴。雲岡雕刻的琴、箏同型，彼此難辨。我們將雕出弦者 3 例歸入琴，沒有雕出弦者 18 例（圖 75）視作箏。

（四）其它

1、彈指

彈指，即通過撚撥手指發出聲音的動作。源自古印度，用以表示歡喜、讚歎、警告、承諾、招喚、敬禮、祝咒等。在佛教理念中，具有禪意、覺悟、隨喜之意。雲岡雕刻樂

伎彈指者 6 例，第 6 窟 3 例均為天宮樂伎；第 12 窟的 2 例，一是前室明窗口的供養天樂伎，一是前室南壁上層中央的大型夜叉樂伎。後者是人們津津樂道的所謂“樂隊指揮”（圖 76）。



圖 76 第 12 窟前室南壁上層中央彈指伎



圖 77 第 12 窟前室北壁上層吹指伎

2、吹指

即口含手指作吹詠之技。《古今圖書集成·樂律典》列吹指於“嘯部”，蓋因其聲音清脆、甜美，高亢、悠揚、雄渾，穿透力強，音高可達到 3 個 8 度。雲岡現存樂伎左吹指 5 例，第 10、11、第 12 窟各有一例，第 13 窟存兩例。其中，3 例（第 10 窟、第 12 窟、第 13 窟）均在天宮伎樂的把邊位置，似乎表明吹指者具有領隊或掌握音樂節奏的作用（圖 77）。但其右手作用不曉。

3、抃

拍掌為抃。中國古代所謂：“帝嚳命伶人作唐歌，有抃以為節。”“能言之倫，莫不抃舞。”講述的都是以拍手方式控制歌舞的節奏。雲岡雕刻拍掌為抃的樂伎，現存 20 例。第 38 窟頂部北側的一身樂伎，雙手舉在胸前，正欲拍掌（圖 78），是典型的“抃”。而更多的伎樂隊中，往往出現雙手合十的樂伎，也有雙手會合於腹部者，似乎具有一定的規律性。



圖 78 第 38 窟頂部拍掌為抃的飛天樂伎

圖 79 第 13 窟東壁上層樂伎演奏未知彈絃樂器

圖 80 第 13 窟南壁東側小龕左樂伎演奏未知打擊樂器

4、未知樂器

雲岡伎樂中，出現了兩種三例未知樂器。第一種大概是彈撥樂器，在第 13 窟和第 16 窟天宮伎樂中，雕刻為一個長方形素面體，斜置於左肩至右腹位置，左手在上，右手在下，抱著演奏（圖 79），如同今人演奏琵琶的姿勢。第二種應是打擊樂器，出現在第 13 窟南壁東側一個小型圓拱龕左側，該供養天樂伎左手持一弧形物，右手持槌欲敲擊（圖 80）。

四、雲岡伎樂的定性分析

《魏書·樂志》曰：

永嘉已下，海內分崩，伶官樂器，皆為劉聰、石勒所獲，慕容儁平冉閔，遂克之。王猛平鄴，入于關右。苻堅既敗，長安紛擾，慕容永之東也，禮樂器用多歸長子，及垂平永，併入中山。自始祖內和魏晉，二代更致音伎；穆帝為代王，潛帝又進以樂物；金石之器雖有未周，而弦管具矣。逮太祖定中山，獲其樂縣，既初撥亂，未遑創改，因時所行而用之。世曆分崩，頗有遺失。

天興元年冬，詔尚書吏部郎鄧淵定律呂，協音樂。……正月上日，饗群臣，宣佈政教，備列宮懸正樂，兼奏燕、趙、秦、吳之音，五方殊俗之曲。四時饗會亦用焉。凡樂者樂其所自生，禮不忘其本，掖庭中歌《真人代歌》，上敘祖宗開基所由，下及君臣廢興之跡，凡一百五十章，昏晨歌之，時與絲竹合奏。郊廟宴饗亦用之。六年冬，詔太樂、總章、鼓吹增修雜伎，造五兵、角牴、麒麟、鳳皇、仙人、長蛇、白象、白虎及諸畏獸、魚龍、辟邪、鹿馬仙車、高絙百尺、長橋、緣橦、跳丸、五案以備百戲。大饗設之於殿庭，如漢晉之舊也。太宗初，又增修之，撰合大麴，更為鐘鼓之節。

世祖破赫連昌，獲古雅樂，及平涼州，得其伶人、器服，並擇而存之。後通西域，又以悅般國鼓舞設于樂署。

高宗、顯祖無所改作。諸帝意在經營，不以聲律為務，古樂音制，罕復傳習，舊工更盡，聲曲多亡。

太和初，高祖垂心雅古，務正音聲。……雖經眾議，于時卒無洞曉聲律者，樂部不能立，其事彌缺。然方樂之制及四夷歌舞，稍增列于太樂。金石羽旄之飾，為壯麗於往時矣。

五年，文明太后、高祖並為歌章，戒勸上下，皆宣之管弦。……十一年春，文

明太后令曰：“先王作樂，所以和風改俗，非雅曲正聲不宜庭奏。可集新舊樂章，參探音律，除去新聲不典之曲，裨增鐘縣鏗鏘之韻。

十五年冬，高祖詔曰：“樂者所以動天地，感神祇，調陰陽，通人鬼。故能關山川之風，以播德於無外。由此言之，治用大矣。逮乎末俗陵遲，正聲頓廢，多好鄭、衛之音以悅耳目，故使樂章散缺，伶官失守。今方厘革時弊，稽古複禮，庶令樂正雅頌，各得其宜。今置樂官，實須任職，不得仍令濫吹也。”遂簡置焉。

十六年春，又詔曰：“……自魏室之興，太祖之世尊崇古式，舊典無墜。但干戈仍用，文教未淳，故令司樂失治定之雅音，習不典之繁曲。……中書監高閭器識詳富，志量明允，每間陳奏樂典，頗體音律，可令與太樂詳采古今，以備茲典。其內外有堪此用者，任其參議也。”閭歷年考度，粗以成立，遇遷洛不及精盡，未得施行。

綜上所述，事蹟清晰。拓跋鮮卑世居代北，魏晉時期初染華風，雖金石雅樂不足，但彈弦、吹管之樂具備。道武帝建立北魏，滅慕容垂後燕，得中原鐘磬正樂，但逐漸流失。鮮卑代歌、鼓吹雜技，猶為時尚。太武帝平統萬、滅北涼、通西域，得古雅樂而罔顧，選擇採用了西涼樂和中亞悅般國的鼓舞之樂。文成帝、獻文帝因循不改。遂使“司樂失治定之雅音，習不典之繁曲”，“仍令濫吹也”。孝文帝、馮太后銳意復古，但直到遷都洛陽，雅曲正音始終沒有恢復。

由此可知，雲岡諸窟雕刻的各類伎樂，並非華夏正統的太常雅樂歌舞，而是在漢晉俗樂雜舞基礎上，形成的中國北方、西北及中亞流行的音樂舞蹈。其特點主要在於吹奏。

關於漢隋之間的音樂流變，《隋書·音樂志》分設三卷，敘述頗詳。茲摘錄如下：

漢明帝時，樂有四品：一曰《大予樂》，郊廟上陵之所用焉。……二曰雅頌樂，辟雍饗射之所用焉。……三曰黃門鼓吹樂，天子宴群臣之所用焉。……其四曰短簫簞歌樂，軍中之所用焉。……永嘉之寇，盡淪胡羯。……道武克中山，太武平統萬，或得其宮懸，或收其古樂，于時經營是迫，雅器斯寢。孝文頗為詩歌，以勳在位，謠俗流傳，布諸音律。大臣馳騁漢、魏，旁羅宋、齊，功成奮豫，代有製作。莫不各揚廟舞，自造郊歌，宣暢功德，輝光當世，而移風易俗，浸以陵夷。……

周太祖發跡關隴，躬安戎狄，……登歌之奏，協鮮卑之音，情動於中，……高祖受命惟新，八州同貫，制氏全出於胡人，迎神猶帶于邊曲。……煬帝矜奢，頗玩淫曲，御史大夫裴蘊，揣知帝情，奏括周、齊、梁、陳樂工子弟，及人間善聲調者，凡三百餘人，並付太樂。倡優攬雜，鹹來萃止。其哀管新聲，淫弦巧奏，皆出鄴城之下，高齊之舊曲雲。……陳……後主嗣位，耽荒於酒，視朝之外，多在宴筵。尤重聲樂，遣宮女習北方簫鼓，謂之《代北》，酒酣則奏之。

齊神武霸跡肇創，遷都於鄴，猶曰人臣，故咸遵魏典。及文宣初禪，尚未改舊章。宮懸各設十二罇鐘於其辰位，四面並設編鐘磬各一龔虞，合二十架。設建鼓於四隅。郊廟朝會同用之。其後將有創革，尚藥典禦祖珽自言，舊在落下，曉知舊樂，上書曰：“魏氏來自雲、朔，肇有諸華，樂操土風，未移其俗。至道武帝皇始元年，

破慕容寶於中山，獲晉樂器，不知採用，皆委棄之。天興初，吏部郎鄧彥海奏上廟樂，創制宮懸，而鐘管不備。樂章既闕，雜以《簸邏回歌》。初用八佾，作《皇始》之舞。至太武帝平河西，得沮渠蒙遜之伎，賓嘉大禮，皆雜用焉。此聲所興，蓋苻堅之末，呂光出平西域，得胡戎之樂，因又改變，雜以秦聲，所謂秦漢樂也。至永熙中，錄尚書長孫承業，共臣先人太堂卿瑩等，斟酌繕修，戎華兼采，至於鐘律，煥然大備。自古相襲，損益可知，今之創制，請以為准。”珽因采魏安豐王延明及信都芳等所著《樂說》而定正聲。始具宮懸之器，仍雜西涼之曲，樂名《廣成》，而舞不立號，所謂“洛陽舊樂”者也。……

雜樂有西涼鞞舞、清樂、龜茲等。然吹笛、彈琵琶、五弦及歌舞之伎，自文襄以來，皆所愛好。至河清以後，傳習尤盛。後主唯賞胡戎樂，耽愛無已。於是繁手淫聲，爭新哀怨。故曹妙達、安未弱、安馬駒之徒，至有封王開府者，遂服簪纓而為伶人之事。……雖行幸道路，或時馬上奏之，樂往哀來，竟以亡國。……

開皇二年，齊黃門侍郎顏之推上言：“禮崩樂壞，其來自久。今太常雅樂，並用胡聲，請馮梁國舊事，考尋古典。”高祖不從，……開皇九年，平陳，獲宋、齊舊樂，詔于太常置清商署以管之。……今梁、陳雅曲，並用宮聲。……明知雅樂悉在宮調。……

始開皇初定令，置《七部樂》：一曰《國伎》，二曰《清商伎》，三曰《高麗伎》，四曰《天竺伎》，五曰《安國伎》，六曰《龜茲伎》，七曰《文康伎》。又雜有疏勒、扶南、康國、百濟、突厥、新羅、倭國等伎。……及大業中，煬帝乃定《清樂》、《西涼》、《龜茲》、《天竺》、《康國》、《疏勒》、《安國》、《高麗》、《禮畢》，以為《九部》。樂器工衣創造既成，大備於茲矣。

《清樂》其始，即《清商三調》是也，並漢來舊曲。……及平陳後獲之。高祖聽之，善其節奏，曰：“此華夏正聲也。……可以此為本，微更損益，去其哀怨，考而補之。以新定律呂，更造樂器。”其歌曲有《陽伴》，舞曲有《明君》、《並契》。其樂器有鐘、磬、琴、瑟、擊琴、琵琶、箏篴、築、箏、節鼓、笙、笛、簫、篳、塤等十五種，為一部。工二十五人。

《西涼》者，起苻氏之末，呂光、沮渠蒙遜等，據有涼州，變龜茲聲為之，號為秦漢伎。魏太武既平河西得之，謂之《西涼樂》。至魏、周之際，遂謂之《國伎》。今曲項琵琶、豎頭箏篴之徒，並出自西域，非華夏舊器。《楊澤新聲》、《神白馬》之類，生於胡戎。胡戎歌非漢魏遺曲，故其樂器聲調，悉與書史不同。其歌曲有《永世樂》，解曲有《萬世豐》，舞曲有《于闐佛曲》。其樂器有鐘、磬、彈箏、搗箏、臥箏篴、豎箏篴、琵琶、五弦、笙、簫、大箏篴、長笛、小箏篴、橫笛、腰鼓、齊鼓、擔鼓、銅拔、貝等十九種，為一部。工二十七人。

《龜茲》者，起自呂光滅龜茲，因得其聲。呂氏亡，其樂分散，後魏平中原，複獲之。其聲後多變易。至隋有《西國龜茲》、《齊朝龜茲》、《土龜茲》等，凡三部。開皇中，其器大盛於閭閻。時有曹妙達、王長通、李士衡、郭金樂、安進貴等，皆

妙絕弦管，新聲奇變，朝改暮易，持其音技，估街公王之間，舉時爭相慕尚。……其歌曲有《善善摩尼》，解曲有《婆伽兒》，舞曲有《小天》，又有《疏勒鹽》。其樂器有豎箏篴、琵琶、五弦、笙、笛、簫、篳篥、毛員鼓、都曇鼓、答臘鼓、腰鼓、羯鼓、雞婁鼓、銅拔、貝等十五種，為一部。工二十人。

《天竺》者，起自張重華據有涼州，重四譯來貢男伎，《天竺》即其樂焉。歌曲有《沙石疆》，舞曲有《天曲》。樂器有鳳首箏篴、琵琶、五弦、笛、銅鼓、毛員鼓、都曇鼓、銅拔、貝等九種，為一部。工十二人。

《康國》，起自周武帝娉北狄為後，得其所獲西戎伎，因其聲。歌曲有《戰殿農和正》，舞曲有《賀蘭鉢鼻始》、《末奚波地》、《農惠鉢鼻始》、《前拔地惠地》等四曲。樂器有笛、正鼓、加鼓、銅拔等四種，為一部。工七人。

《疏勒》、《安國》、《高麗》，並起自後魏平馮氏及通西域，因得其伎。後漸繁會其聲，以別于太樂。《疏勒》，歌曲有《亢利死讓樂》，舞曲有《遠服》，解曲有《鹽曲》。樂器有豎箏篴、琵琶、五弦、笛、簫、篳篥、答臘鼓、腰鼓、羯鼓、雞婁鼓等十種，為一部，工十二人。

《安國》，歌曲有《附薩單時》，舞曲有《末奚》，解曲有《居和祇》。樂器有箏篴、琵琶、五弦、笛、簫、篳篥、雙篳篥、正鼓、和鼓、銅拔等十種，為一部。工十二人。

《高麗》，歌曲有《芝棲》，舞曲有《歌芝棲》。樂器有彈箏、臥箏篴、豎箏篴、琵琶、五弦、笛、笙、簫、小篳篥、桃皮篳篥、腰鼓、齊鼓、擔鼓、貝等十四種，為一部。工十八人。

《禮畢》者，本出自晉太尉庾亮家。亮卒，其伎追思亮，因假為其面，執翳以舞，象其容，取其諡以號之，謂之為《文康樂》。每奏九部樂終則陳之，故以禮畢為名。其行曲有《單交路》，舞曲有《散花》。樂器有笛、笙、簫、篳篥、鈴槃、鞞、腰鼓等七種，三懸為一部。工二十二人。

十六國南北朝近三百年，是中國歷史上最為混亂與黑暗的時期，一方面是禮崩樂壞、生靈塗炭；另一方面則是佛教昌盛、藝術繁榮。隋煬帝確定的九部樂典，實際上代表了這一時期中外音樂交流的最高成果。

隋朝九部樂中，由北魏平城時代通過戰爭掠奪方式，引進、形成的有六部：《西涼》、《龜茲》、《天竺》、《疏勒》、《安國》、《高麗》。這六部樂，除了《高麗樂》來自東北，其餘均來自于西域諸國。其內容不僅都有歌曲、舞曲，《西涼》、《龜茲》、《疏勒》、《安國》四樂中還有“解曲”（即較大規模的管弦樂演奏，常用于多段歌曲、舞曲和樂曲的結束部分）。隋朝演出九部樂時，結尾的《禮畢》中又有“行曲”，可見當時的各支樂隊演出形式和內容大概。但關鍵是，儘管每部樂隊演奏的曲名雖存，但實質性的音樂和歌舞早已消失。我們要想進一步瞭解，只能通過樂器配置進行分析、推測。

《西涼樂》是九部樂中陣容最大的一隻，屬於中西合璧的樂隊。“其樂器有鐘、磬、彈箏、搗箏、臥箏篴、豎箏篴、琵琶、五弦、笙、簫、大箏篴、長笛、小箏篴、橫笛、腰鼓、齊鼓、擔鼓、銅拔、貝等十九種，為一部。工二十七人。”其中，吹管樂 7 種，打擊樂 6 種，彈撥樂 6 種，配置均衡。特殊在於：鐘、磬、箏三樂器。鐘與磬是中華古老而典型的金石（宮懸）雅樂，箏為秦代蒙恬所造，這三種樂器還出現在楊堅所謂“華夏正音”的南朝《清樂》中，說明了《西涼樂》又稱“秦漢伎”的原因。雲岡石窟雕刻的各種伎樂中，沒有鐘、磬，基本標明其非“華夏正音”的性質。

《龜茲樂》大約是北朝最為盛行者，陣容也相對較大。“其樂器有豎箏篴、琵琶、五弦、笙、笛、簫、箏篴、毛員鼓、都曇鼓、答臘鼓、腰鼓、羯鼓、雞婁鼓、銅拔、貝等十五種，為一部。工二十人。”其中，吹管樂 5 種，打擊樂 7 種，彈撥樂 3 種，配置失衡，以重音樂為主。雲岡許多伎樂隊，都有類似傾向。

《天竺樂》由涼州輾轉而來。其“樂器有箏篴、琵琶、五弦、笛、銅鼓、毛員鼓、都曇鼓、銅拔、貝等九種，為一部。工十二人。”其中，吹管樂 2 種，打擊樂 4 種，彈撥樂 3 種，配置大體均衡。應該屬於雲岡伎樂雕刻反映的物件。

《疏勒樂》的“樂器有豎箏篴、琵琶、五弦、笛、簫、箏篴、答臘鼓、腰鼓、羯鼓、雞婁鼓等十種，為一部，工十二人。”其中，吹管樂 3 種，打擊樂 4 種，彈撥樂 3 種，配置均衡。也應屬於雲岡伎樂雕刻反映的物件。

《安國樂》的“樂器有箏篴、琵琶、五弦、笛、簫、箏篴、雙箏篴、正鼓、和鼓、銅拔等十種，為一部。工十二人。”其中，吹管 4 樂種，打擊樂 3 種，彈撥樂 3 種，配置均衡。同樣應屬雲岡伎樂雕刻反映的物件，只是未見吹雙箏篴的樂伎。

《高麗樂》的“樂器有彈箏、臥箏篴、豎箏篴、琵琶、五弦、笛、笙、簫、小箏篴、桃皮箏篴、腰鼓、齊鼓、擔鼓、貝等十四種，為一部。工十八人。”其中，吹管樂 6 種，打擊樂 3 種，彈撥樂 5 種，配置略失均衡，以管弦為主。雖然雲岡伎樂中無臥箏篴（大約難以表現），但仍然屬於重點反映的物件。

以上隋朝六部樂的樂器配置，儘管晚于北魏平城時代逾百年，但是由於樂戶世襲，二者差距可能不大。但是，因為藝術源于生活，高於生活，雲岡樂伎雕刻可能並非完全寫實，而是遵循了基本的形式邏輯。因此，研究北魏平城音樂特別是雲岡伎樂，需要融會貫通、辯證思維，既考察其組織結構，又關注其樂伎、樂器配置規律，從而把握這一特定時期的音樂舞蹈精髓。

最後，談五點感悟或推測：一是北宋太常博士梅堯臣詩雲：“我慚竹管廁宮懸，縱合律度應非偶。”由此表明，自五胡十六國開始，將中原王朝鐘磬雅樂與管弦俗樂混合配置使用的做法，直到宋代依然存在。但是，這兩類樂器在音調邏輯上格格不入。

二是《西涼樂》“至魏、周之際，遂謂之《國伎》。”足以說明其為北魏平城時代最為盛行的音樂形式。

三是從北魏至北齊胡樂的極端化發展，甚至影響到了南朝。陳後主“尤重聲樂，遣宮女習北方簫鼓，謂之《代北》，酒酣則奏之。”其中，以“簫鼓”代稱北方樂器，既說明了這兩種典型樂器的主體地位，也概括出《代北》之樂的“吹吹打打”性質。

四是隋代因襲北魏的六部樂中，樂工總數多於樂器數量2~8人不等。那些不持樂器的樂工，大約正是雲岡伎樂中出現的舞者、歌者、拊者、吹指者、彈指者。

五是研究雲岡石窟中雕刻的各種伎樂隊，為其歸宗定性，可從樂器入手探索、分析。如鐘、磬二樂器，僅在《西涼樂》中出現；箏、齊鼓、擔鼓，只在《西涼樂》、《高麗樂》中出現；笙，在《西涼樂》、《龜茲樂》、《高麗樂》中使用；正鼓、和鼓，只在《安國樂》中使用；都曇鼓、毛員鼓，僅在《龜茲樂》、《天竺樂》中出現；答臘鼓、羯鼓、雞婁鼓，在《龜茲樂》、《疏勒樂》中配置；銅拔，在《西涼樂》、《龜茲樂》、《安國樂》中使用；貝（法螺），在《西涼樂》、《龜茲樂》、《高麗樂》中配置等等。此外，北魏六部樂中，唯獨《天竺樂》與《安國樂》中無“腰鼓”；只有《天竺樂》中用銅鼓。不過，《隋書·音樂志》中提到的各種箏、笛、鼓等，在雲岡石窟中恐怕難以全部分辨清楚。

參考文獻

1. 水野清一、長廣敏雄(1952)。《雲岡石窟：西曆五世紀における中國北部佛教窟院の考古學的調査報告》。京都：京都大學人文科學研究所雲岡刊行。
2. 王恆(2012)。《雲岡石窟辭典》。南京市：江蘇美術出版社。
3. 張倬(2012)。《中國石窟藝術：雲岡》。南京市：江蘇美術出版社。
4. 張焯(2006)。《雲岡石窟編年史》。北京：文物出版社。

洪啟嵩禪師覺性藝術創作觀與實踐—以「世紀大佛」為例

**The Perspective and Practices of Zen Master Hung Chi Sung's
Awakening Consciousness in Artistic Creation: A Case Study of
the Creation of " The Great Buddha"**

黃齡瑩

Huang, Lin-Ying

Author's Correspondence Information

作者通訊

黃齡瑩 Huang, Lin-Ying

空中大學人文學系,兼任助理教授,臺灣

The National Open University, The Department of Liberal Arts, Taiwan

洪啟嵩禪師覺性藝術創作觀與實踐

以「世紀大佛」為例

黃齡瑩¹

摘要

洪啟嵩先生為一位禪師，40歲因應學生的要求，繪畫本尊觀才開始繪畫創作，更在2012年7月成立南玥美術基金會，推動覺性藝術。洪禪師定義的「覺性藝術」為：指開啟人類心靈智慧、慈悲、覺悟，創新文化與人類新文明之藝術形態。洪禪師藝術創作筆名南玥，祈以覺性藝術提昇人類心靈文化、共創人間幸福、地球和平、眾生覺悟。一位禪師的行持、繪畫觀與實踐、以及藝術創作與繪畫作品之間的關係為何？觀者與覺性藝術作品之間的關係為何？以上是想進一步探討的重點。

本文採文獻分析法及個案分析法，以洪禪師相關的論著及講述，及大佛創作歷程的個案分析為主要方法，期透過文獻資料及個案研究能一窺禪師覺性藝術創作觀與實踐的奧秘。禪師的繪畫觀為「佛畫我，不是我畫佛」以及禪之心、空之筆的中道現觀。禪師在世紀大佛創作實踐上，大畫一路實驗，執行著智慧波羅蜜及精進波羅蜜，長時間酷暑及寒冬下的苦行，在藝術修練行禪過程中，圓滿了長達17年的行動藝術，但禪師藝術修練持續著，在各種時空因緣中。而對觀賞者而言，禪師的創作，每一幅畫都是一個願，觀者在作品前觀賞著，因創作者三輪體空的全佛願心，觀者以無我的心境觀賞，容易進入三摩地，讓身心產生奇妙的提昇。

關鍵詞：洪啟嵩、世紀大佛、佛畫我、中道現觀、三輪體空、全佛

¹ 空中大學人文學系,兼任助理教授,臺灣

The Perspective and Practices of Zen Master Hung Chi Sung's Awakening Consciousness in Artistic Creation: A Case Study of the Creation of "The Great Buddha"

Huang, Lin-Ying¹

Abstract

Mr. Hung Chi Sung is a Zen master. At the age of 40, he began his journey into painting at the request of his students to illustrate deity yoga. In 2012, he founded the Dakṣiṇa Maṇi Enlightening Art Culture Foundation to promote awakening consciousness through art. Zen Master Hung defines "awakening consciousness art" as a form of art that opens up human spiritual wisdom, compassion, awareness, and fosters innovative cultural and human civilization.

Using the pen name Dakṣiṇa Maṇi for his artistic creations, Zen Master Hung aims to elevate human spiritual culture through awakening consciousness art, contributing to human happiness, global peace, and sentient beings' enlightenment.

The exploration of this paper focuses on the relationship between the conduct of a Zen master, his views and practices in painting, and the connection between artistic creation and his paintings. Furthermore, it delves into the interaction between viewers and awakening consciousness artworks.

This paper employs the methods of Document Analysis and Case-Study Research, focusing on Master Hong's relevant writings and teachings, as well as the creation process of the Great Buddha. Through these document sources and case studies, it aims to explore the mysteries of the Zen master's perspective and practice in enlightened art creation.

The Zen Master Hung's perspective on painting is "Buddha paints me, not I paint Buddha", as well as the Middle Way of Clear Realization of 'the Heart of Zen' and 'the Brush of Emptiness'. In the practical creation of the Great Buddha, the Zen master embarked on a journey of extensive experimentation in painting. He diligently practiced Maha Prajñā Paramita and the perfection of effort (virya-pāramitā), enduring long periods of austere discipline in harsh conditions. Throughout his artistic journey of meditation, he cultivated an active artistry that spanned a remarkable seventeen years. Yet, the Zen master's artistic practice continues, unfolding within various temporal and circumstantial contexts.

For the viewers, the Zen master's creations, each painting represents a wish. As viewers contemplate them, guided by the artist's Buddhahood aspiration rooted in the threefold wheel of essential emptiness, they appreciate with a selfless state of mind, easily enter into samadhi, allowing for a wonderful elevation of the body and mind.

Keywords: Hung Chi Sung, "The Great Buddha," "Buddha paints me, not I paint Buddha," Buddhahood, Threefold Wheel of Essential Emptiness, The Middle Way of Clear Realization

¹The National Open University, The Department of Liberal Arts, Taiwan

壹、前言

洪啟嵩先生為一位禪師，40歲時因應學生的要求，繪畫本尊觀才開始繪畫創作，更在2012年7月成立南玥美術基金會，推動覺性藝術。洪禪師定義的「覺性藝術」為：指開啟人類心靈智慧、慈悲、覺悟，創新文化與人類新文明之藝術形態。南玥基金會以保存、弘揚洪啟嵩禪師之覺性藝術為宗旨，洪禪師藝術創作筆名南玥，祈以覺性藝術提昇人類心靈文化、共創人間幸福、地球和平、眾生覺悟。一位禪師的行持、繪畫觀與實踐、以及藝術創作與繪畫作品之間的關係為何？觀賞者與覺性藝術作品之間的關係為何？上述問題是想進一步探討的重點？

本文採文獻分析法及個案分析法，以洪禪師相關的論著及講述，及大佛創作歷程的個案分析為主要方法，期透過文獻資料及個案研究能一窺禪師覺性藝術創作觀與實踐的奧秘。

貳、世紀大佛覺性藝術繪畫觀

一、洪啟嵩禪師覺性藝術世紀大佛創作緣起

世紀大佛的創作歷程開始於洪禪師的一個心景，洪禪師描述如下：「2001年，阿富汗巴米揚大佛 (Bamiyan Buddhas) 被炸毀。我心中浮現一幕場景：佛陀與侍者阿難走進石窟，阿難看著殘破倒塌的大佛，停下腳，皺著眉，轉頭看看佛陀，佛陀卻是神色平靜如常，沒有停下來，一如往常，寂靜地往前走。阿難似乎想說些什麼，最後搖搖頭歎了口氣，繼續跟著佛陀走了。這幕心景，讓我生起畫出大佛，來彰顯佛陀永遠的和平、智慧與慈悲的心念。」這個心景是促使洪禪師繪畫人類史上最大佛畫的主因，巴米揚大佛曾是世界上最高的立佛，高五十五公尺，沒有被天災摧毀，卻在人間的仇恨對立中灰飛煙滅。¹世間人類之間的相互爭鬥與對立讓洪禪師想透過畫大佛的和平地球運動來彰顯佛陀非暴力，永遠微笑者的寧靜力量。

世紀大佛繪畫緣起源自一個心景，與洪禪師一生行持有著密切關係，洪禪師一生經歷幾近10次生死交會²，包括出生之時，母親生產洪禪師時難產，家中工廠爆炸，工人就在他的身邊死去，10幾歲即自學禪坐，並在聖嚴法師禪七中取證³，20歲即開始教授禪坐課程，大學畢業1983年深山獨居閉關一年半時間，開發放鬆禪法⁴，接著推動妙定功的佛身生理學，及在SARS期間，發表沒有敵者一書⁵。洪禪師傳禪40幾年，並開辦高階禪觀課程長達8年(1995-2003)並集結為「禪觀秘要」一書⁶，著作更達近300部，著作等身，惟40歲才開始繪畫，開始畫畫的原因，洪禪師自述如下：「我為什麼開始畫畫？因為我要做的事情實在是太多了，時間有有限，所以當學生請我傳某個法門時，我就畫一尊本尊；要修法之前就畫本尊像，在繪畫的過程中，同時也在修本尊觀，修完觀之後，我傳這個法，我傳這個法；如此就能夠圓滿。⁷」畫畫的原因開始於學生的請法，繪畫本尊觀，並且傳授學生法要。之後洪禪師除了繪畫佛菩薩

¹ 洪啟嵩，《冥想地球和平》，全佛文化，2018，頁58-59

² 洪啟嵩，《三時繫念今譯》，全佛文化，2011.1，頁6-7。

³ 洪啟嵩，《開悟之前-七個日夜迴照自性的印度禪堂》，全佛文化，2020，頁184-186。

⁴ 洪啟嵩，《生命戰略之書》，全佛文化，2020，頁146-182。

⁵ 洪啟嵩，《沒有敵者-強化身心免疫力的修練法》，全佛文化，2003。

⁶ 洪啟嵩，《禪觀秘要》，全佛文化，2011。

⁷ 睿業、善護編輯整理，畫禪與禪畫，全佛雜誌N38，2012，新北市：菩薩協會，頁7。

的法像也隨畫自然並充滿喜悅：「早期我以教禪、講學和著述為主，四十歲之後才開始繪畫。早期畫佛和菩薩像居多，後來隨畫自然，只是顯現此世界的至真至美，無論是眾花、靈動，乃至山水，無妨即是佛陀，順手寫真，在暢意繪心中，讓我充滿喜悅⁸！」

洪禪師認為寫書跟繪畫創作，幫助大眾悟道有甚麼不同？洪老師解釋：「文字能夠把理趣說的比較清楚，這個道理一階一階說得比較清楚，讓大家透過一個思維去看去了解。但現代人受的邏輯訓練是比較強的，有時候這一階一階的說理本身也會成為一種障礙。畫，就不一樣。有時候很多複雜的話都講不清的東西，往往透過一筆畫，一個圖像，看了就懂了。所以跟文字相比，畫雖然好像沒說什麼，但又好像更直接，說得更多，意會的是內心更深的一種觸動⁹。」洪禪師說明文字是讓大眾運用理性思維邏輯去悟道，一層一層的理解，但畫或圖像就不一樣，那不是使用文字去說明，而是透過圖像，一整體的去悟道，不是文字一字一句整併湊合後，透過理性思維的理解，繪畫圖像的感動直接觸動內心，並非頭腦思維，而接近感性，是文字語言說不清楚，也解釋不清的屬於人類感性的部分。

洪禪師並認為「現在的西方或是主體的繪畫表現型式，他是以表現自我的，這是很好的，所以你看梵谷的畫，他最可怕的狀態是什麼？就是你看到的畫，你就看到他的心，直接被他的心燒起來了，他的心感染你，他的熱情充斥了各種型式，他就是這樣來衝擊你的心；」或「而且現在的畫畫裡面，都是很主動的在表達他的情緒，你去看她們時，他就是要把他的情緒親親切切的告訴你。」¹⁰洪禪師認為現在藝術大多表現藝術家本身的情緒，透過作品影響觀賞者，但洪禪師創作的理念與表現自我的藝術家有著很大的差異，洪禪師 2020 年黃金須彌畫展開幕茶會上說：「如果我活一百歲，或一百二十歲，算是很長壽了！但是畫活得更久，畫會留千年，所以我常說：『人生百年幻生，畫留千年演法。』我的畫不是畫，只是在表達心中的境界，只是帮助大家開悟的工具。畫會留千年，它並不屬於我，也不是要表達我的精神，而是我說法的工具。不管誰擁有了它，畫會繼續說法。它展現的不只是美，而是心的實相，是眾生觀察實相的工具¹¹。」

從上述洪禪師的說法中得知，禪師創作作品與一般藝術家創作並不相同，繪畫創作同樣也是禪師說法的工具，並且洪禪師認為畫作一旦脫離禪師之手，也擁有自身的生命，去對眾生演說實相之法，繪畫創作如同禪師著作演說實相之法。這段禪師的說明點出禪師創作與一般藝術家自我表現，包含情緒、心境等等意識型態的自我表現，完全不同的思維。在這段說明中，禪師認為並不只是作品擁有自己的生命演法，連在創作過程中，也沒有創作者的存在，更明確的是，這些創作，禪師表達都是改變禪師自己，而與藝術家

⁸ 洪啟嵩，《覺華悟語》，覺性地球雜誌 No.3。新北市：台灣覺性地球協會，2018，頁 42。

⁹ 洪啟嵩，《送你一首渡河的歌-心經》，全佛文化，2008，頁 5。

¹⁰ 洪啟嵩，畫禪與禪畫，2011 年 8 月講於心茶堂。

¹¹ 洪啟嵩，(2024.10.04)，黃金須彌畫展談心 P1-畫留千年演法，南玥藝術基金會，<https://reurl.cc/ReEANG>

透過表達自身的情緒去感染觀賞者有著根本上立場的對反。

二、佛畫我

洪禪師說：「畫大佛，是一種修鍊的過程，不是『我畫佛』，而是『佛畫我』，必須空掉自我的執著，才能和佛的心相應來畫¹²。」另外，洪禪師在「觀音如何畫我」演講中提到繪畫觀：「我畫畫本身是在改變我自己的；不是我創造這觀音，那是藝術家；我在創作的時候，不是我去畫了這幅觀音，而是透過這個觀音來改變我，所以說我觀音繪畫的完成，就是我變成觀世音菩薩；所以說我越畫，那從這樣的觀想裡面，我的身心是要跟這個畫完全統一。」以及「所以說越有我自己，我只能畫世間的畫，我沒有辦法做出我要的畫；所以說只有在越空的時候，我越放下的時候，我這個心才能成為大圓境智，才能現起種種的色；所以說觀音是我透過這樣的狀態，他不斷的來畫我，所以不是我畫觀音，是觀音來畫我。¹³」

對洪禪師而言，作畫也是一種生命的修鍊，他常說，是「觀音畫我」，而不是「我畫觀音」。而且洪禪師界定，『我畫觀音』是一種技術技巧，『觀音畫我』則是一種修行；觀音畫我的狀態必須空掉自我的執著，才能與觀音的心相應來畫觀音；只有觀音才能畫觀音。並且提到畫畫時都持誦佛號，並在觀空、或本尊觀的禪觀中作畫。如同洪禪師以下的口述：「繪畫對我來講，他其實就是一種修行，他是一個修行，所以說我畫觀音就是一種技巧，觀音畫我就不是了；所以我必須空掉自己才有辦法畫觀音；所以說在畫觀音的時候，基本上我畫佛像時常常是持頌觀音或是持頌佛號的；這繪畫的時候不斷的持誦，在畫的時候，我是觀想觀音菩薩在畫他自己，也就是我空得越徹底，這畫就會越真實的成為觀音」。以及「我畫的這些畫，是在我體悟到法的自性之後畫，是空，他本身是本尊觀，我觀身口意三密跟佛相應，是觀音入我，我入觀音；觀音畫我，我畫觀音；是入我我入觀，所以說這些都是禪觀¹⁴。」

三、禪之心、空之筆的中道現觀

洪禪師認為繪畫對他是中觀的實證，在《覺華悟語》一書的序中表示：「繪畫對我而言，是覺性的顯現過程。繪畫對我而言，是中觀的實證，正如同中論所說：『不生亦不滅，不來亦不去，不一亦不異，不常亦不斷。』自體、時間、空間與運動都是緣起而成，是現空不二的法界自顯。此外，中論於如來品中說：『如來所有性，即是世間性，如來無自性，世間亦無性。』因此，華是覺性的流注，無有畫者，只是如緣的現成。」¹⁵

畫畫對洪禪師而言，是中觀的實證，中觀的驗證，以下更深入說明畫畫時自體、時間、空間與運動的四者辯證都是緣起而成：「所以我在畫畫，其實在畫中論；中論裡面，一開始說不生亦不滅，不來亦不去，不一亦不異，不常亦不斷；這八不所闡衍的是四個

¹² 洪啟嵩，《和解》，全佛文化，2018，頁 139。

¹³ 洪啟嵩，觀音如何畫我，2011 年 7 月 29 日演講於心茶堂覺性會館。

¹⁴ 洪啟嵩，觀音如何畫我，2011 年 7 月 29 日演講於心茶堂覺性會館。

¹⁵ 洪啟嵩，《覺華悟語》，覺性地球雜誌 No.3。新北市：台灣覺性地球協會，2018，頁 42-43。

部分，是自體、時間、空間與運動；也就是任何世間事都是緣起而成的，所以這畫本身也蘊含著我自體，我的自體的空，自體是無自性的，從如來而有，如來亦無自性；所以空中體空，以空注空，所以時間虛妄的，所以不常亦不斷；空間是虛妄的，所以不一亦不異；整個行動也是空的，所以不來亦不去；所以是這四個和合而成；所以整個畫畫就是在辨證什麼？空性的過程。」¹⁶

所以禪畫及畫禪，洪禪師認為：「禪畫是空，畫禪也是空，所以如來亦是空，我亦是空，所以是這樣不斷的辨證，他本身就是一個中道的實證，一個我實踐中觀的過程；所以這筆畫，無所從來，亦無我從去，如中而來，亦如中而去；所以說一一筆的現成，一一筆的顯現，一一色、一一行、一一合成，一一動，一一轉，這裡面是因緣如是聚合，而現成空相、現成無所有相。」¹⁷

畫畫的空性辨證，洪禪師想讓畫筆與心、手都有更自在，而說明主體、客體、介面的三輪體空：「如何讓我的心更加的自由，所以我的心更空，我的筆就更自由，所以說執這隻筆，執筆本身，我、筆、畫這三者，如果是三輪有，主體、客體跟中介的這三個就是三輪；我如果執著我是有的，畫是有的，畫筆是有的，這三個就頓成三個的話，就形成我、過去、現在跟未來，時間的一個斷點，三輪的斷點，所以三輪，主體、客體跟介面三個都產生了斷點，所以說過去心可得，現在心可得，未來心可得；這樣子在我看起來就不成畫了，因為每一個狀態都有自性的話，他就不成為畫了；那就是在自我表現；那自我表現就不是如來。他就是我畫的一尊畫了。那我不想畫什麼畫，我想讓他整個自在，整個顯現¹⁸。」

參、世紀大佛覺性藝術之實踐

一、創作者-禪師之藝術修練

(一) 17 年大畫實驗創作歷程

「世紀大佛」畫作，全畫高 168.76 公尺，寬 71.62 公尺，總面積 12,086.59 平方公尺，超過 1 公頃，高度約為台北圓山飯店、紐約自由女神的 2 倍高，由洪啟嵩禪師一人歷時十七年繪製而成，2019 年 6 月創下金氏紀錄「世界最大畫作」。¹⁹世紀大佛可說是超過人類身心極限的巔峰，也超越三項世界紀錄：1.世界最大的畫、2.世界最大的手繪佛畫、3.世界最大的一人創作手繪佛畫。²⁰如前提及世紀大佛的創作緣起於 2001 年巴米揚大佛在人類的爭鬥中摧毀，並在 2005 年的一個覺明之夢，讓洪禪師更明確知道如何完成大佛行動。洪禪師陳述如下：「二〇〇一年起，我開始構思如何完成大佛畫，而二〇〇五

¹⁶ 睿業、善護編輯整理，畫禪與禪畫，全佛雜誌 N38，2012，新北市：菩薩協會，頁 7。

¹⁷ 睿業、善護編輯整理，畫禪與禪畫，全佛雜誌 N38，2012，新北市：菩薩協會，頁 7。

¹⁸ 洪啟嵩，畫禪與禪畫，2011 年 8 月講於心茶堂。

¹⁹ 彭婉甄，2023，洪啟嵩禪師-世紀大佛覺性歷程之研究，頁 4。

²⁰ 洪啟嵩，《虹彩光音》，全佛文化，2018，頁 111-112。

年的一個覺明之夢，更讓我清楚覺知如何進行大佛行動。有一天，在似睡非睡之間，佛陀拿了一個木牌送給我，上頭刻著「麒麟」兩個字。麒麟是中國傳說中的仁獸，相傳於太平盛世或聖人出世時才會出現。孔子出生前及逝世前，都出現了麒麟。我收下了佛陀的禮物，心想也應回贈佛陀禮物，於是也回送了佛陀一張長寬各一百公尺的大畫，佛陀也收下了。雖然是夢中允諾，但是，已經答應佛陀的事，就要實現，因此就確定了大佛計劃的雛形。然而為了完成這個超越人類體能極限的任務，從二〇〇一年起，不斷的構思行動，我開始了長達十七年的大畫實驗²¹。」

世紀大佛從 2001 年開始籌備到 2018 年全畫完成，洪禪師歷時 17 年憑一己之力繪畫而成。因為這麼巨大的畫作無前例可循，期間包括畫作的尺寸、畫布、畫筆、顏料，初稿白描時的定位、作畫工序、畫作儲存……，皆超過了大眾對「畫」想像，因此每一項環節幾乎都需要重新構思、創發、整合。以畫作的材質為例，從決定畫成世界最大的佛像開始，洪禪師就有逐步進行大尺寸畫作、書法之創作，並以各種不同的媒材，如宣紙、皮紙、金箔、粗胚布、礦物顏料、彩色水墨等，進行長期的實驗創作。然而在實驗的過程中，不但沒有因為大佛實驗而浪費資源，而是每一個階段的實驗也都成為一幅一幅獨立的藝術作品²²。

世界最大畫作的創新也讓許多實際執行上的問題一一浮現，洪禪師也運用智慧波羅蜜不斷超越克服，且不放棄的執行精進波羅蜜，一路創新、一路實驗、一路超越。例如：畫紙到畫布的改良，在作畫材質上，初期不斷嘗試各種畫紙，後來因畫作體量巨大，懸吊直立後，重量非常重，紙張無法承重，若採用畫紙，那麼畫作會被自身的重量扯斷，而決定改用畫布。畫布使用上的局限，初期所選用的畫布為價格相對便宜的布料，最後卻發現布的彈性太大造成拼接時無法對準，只好捨棄²³。

畫布的受色、強度皆須納入創作考量，因此大佛畫布就有三代演進，第一階段縫製巨型畫布，歷時半年的時間，但畫布的體量巨大，展開後變形情況嚴重，無法精確測量定位，還有受色等問題，無法使用。第二階段台灣頂尖材料學者及紡織界專家通力合作，研發出針對大佛畫傳世千年所特製，具防潮抗濕、低變形率特點，還從瑞士進口寬幅 5 公尺的織布機織造而成。到了第三階段美國的力學專家加入大佛工程，以大佛布的彈性係數、密度、厚度等，進行力學計算、電腦模擬，模擬大佛完成後，懸掛時的呈現狀況。²⁴最後台灣紡織界專家與美國力學專家攜手合作，為世紀大佛量身織造「大佛畫布」，除了受色效果良好之外，全幅世紀大佛畫作重達 5 公噸，其畫布強度能承受 350 輛 2 噸大卡車而不變形²⁵。

²¹ 洪啟嵩，《和解》，全佛文化，2018，頁 138。

²² 彭婉甄，2015，覺性地球雜誌 No.1。新北市：台灣覺性地球協會，頁 7-8。

²³ 彭婉甄，2015，覺性地球雜誌 No.1。新北市：台灣覺性地球協會，頁 7-8。

²⁴ 彭婉甄，2022，志工參與非正式學習之研究-以世紀大佛為例。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市，頁 25。

²⁵ 彭婉甄，2018，覺性地球雜誌 No.3。新北市：台灣覺性地球協會，頁 15-16。

大佛特製顏料亦為世紀大佛流傳千古，精心調製，並考量在室內大面積作畫，對禪師及眾多志工健康因素著想，採用無毒、無味且持久性的特殊顏料，除了須採用特殊的顏料之外，使用的體量上也極為龐大，需花上一座游泳池的顏料。洪老師畫完一座游泳池的顏料恭繪巨佛，為地球祈福。白描階段精準定位，描繪莊嚴佛身也是浩大工程，一筆一畫，都是細細密密的功夫，大佛畫布重達數百公斤，分裝於 15 個裝有捲軸的特製木櫃中，每只木櫃重達 500 公斤。做畫時將畫布慢慢捲出來，以投影機輔助定位，一個區塊畫完之後，需要四個人一起動作，將布挪動曬乾，換上空白區域再繼續畫。²⁶大畫創新，一路尺寸、畫布、畫材、顏料、白描定位等等實驗超越與克服，禪師展現覺性以空性智慧為核心，為創造人類福祉的慈悲心為動力，執行智慧波羅蜜及永不放棄的精進波羅蜜。²⁷

(二)大悲心起全佛法界之藝術修煉

1.大悲心起之苦行作畫

洪禪師常說般若是諸佛親母，大悲心是諸佛祖母²⁸，洪禪師畫大佛安住大悲心，能安忍於各種嚴峻的環境，只為大眾見大佛得離苦獲解脫。大佛畫像的白描階段，在新北市土城的一座鐵皮搭建的工廠內進行，鐵皮屋工廠的屋頂，架設了 7 台投影機輔助定位，根據禪師自述：「鐵皮屋工廠盛暑高溫近攝氏四十度，第一階段六百平方米的鐵皮屋畫室猶如火爐，我的汗水濕了衣服，也滴上了畫布。願此身心奉塵刹，上報佛恩、眾生恩、父母恩，及國土恩。」²⁹

而到了大佛上彩階段，則是在桃園大園廠房凜冽的寒冬中作畫，所謂的「畫筆」，是大佛志工依洪禪師畫大佛需求，所創新自製的刷狀大筆，高含墨量的設計可以減少沾顏料的次數，加快作畫速度。外觀上幾乎就像一把長柄刷子，重量達數公斤，洪禪師自述：「我握著碩長的畫筆，經常一天站著作畫超過八小時到十二小時。在繪畫的過程中，我不間斷地持念佛號，祈願世間平安吉祥，觀想一切眾生安住在大佛的佛光中，圓滿成佛。在繪畫時，同時也擷取宇宙精華光明，加入顏料，融入佛身，讓有緣看到大佛的人，都能身心健康，安穩吉祥。」³⁰

畫大佛耗費體力龐大，在洪禪師 61 歲完成，長達 17 年的世紀大佛繪畫，如前述在酷暑與寒冬下，超時作畫在在挑戰洪禪師的體能極限，但禪師不管在甚麼嚴峻的環境仍舊安住一心，如同在一旁近距離觀察的大佛志工感受：「老師說他在在畫大佛的時候，都在念佛。雖然從外表看不出來，因為他沒有念出來，但是你可以感受到他就是在那個專

²⁶ 彭婉甄，2022，志工參與非正式學習之研究-以世紀大佛為例。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市，頁 25-26。

²⁷ 彭婉甄，2023，洪啟嵩禪師-世紀大佛覺性歷程之研究，頁 10。

²⁸ 洪啟嵩，《大悲如幻三昧禪觀—大悲示現菩薩如幻妙行的禪法》，全佛文化，1996，頁 117。

²⁹ 洪啟嵩，《冥想地球和平》，全佛文化，2018，頁 130。

³⁰ 彭婉甄(2022)。志工參與非正式學習之研究-以世紀大佛為例。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市，頁 27。

注而放鬆，一心的狀態。」還有當年的大佛志工曾提及洪禪師作畫時間過長以致腿部抽筋的情況：「有一次休息時，老師說剛剛畫畫時他小腿抽筋，但是並沒有停下來，還是繼續畫。我們在一旁都看不出來有異樣。老師說他是一邊畫一邊自己做肌肉的微調，動作中做微調，把它調整過去³¹。」禪師安住大悲心的苦行僧作畫，只為大眾見大佛歡喜自在及解脫。

2. 大佛心願-和解

洪啟嵩禪師希望以世紀大佛作為載體，聯結各地聖境和平、覺性的正能量，將福份帶回台灣，同時也以在各國進行的大佛行動藝術，為當地祈福，並進行藝術文化交流。³²洪啟嵩禪師自述：「我在畫大佛時，所加入到顏料裏，世界各地的土和水。包括了佛陀聖地菩提伽耶，文殊菩薩五臺山的土，雲岡石窟等各聖地的土和水。還有全世界的土，有英國皇宮及日本皇宮的土和水，甚至有古文明化石及外太空的隕石，到時候會全部展出，一方面代表大佛身上具足全世界的能量，另一方面也祈願世界各國在大佛身中完全和解，讓地球成為宇宙覺性的核心，讓台灣成為地球之心³³」。

世紀大佛身中擁有各地聖境正能量，洪禪師在《和解》一書中談到，和解這個心法的講授，和世紀大佛有很深的關聯。這是大佛帶來的訊息，也是大佛出現在世間的意義。而大佛的心願，就是釋迦牟尼佛的心願，當大佛完成時，會自在的開創自己的時空生命，依隨著佛陀的本願，在法界中顯現，讓見者欣喜，健康覺悟。洪禪師更說明：「我為大佛取名為『地球大佛』，他是一尊宇宙的佛陀，他的頂髻核心為太陽，頭光是太陽系，身光是銀河系，身外為無垠的宇宙星空。大佛站立在地球上，蓮花托著地球。我用這樣的構圖，來代表地球的覺性精神，對太陽系、銀河系，發出慈悲、智慧、和平的訊息，發出覺性的光明，讓覺性的地球太空船，永續在宇宙間航行！³⁴」

在大佛展出前夕，世界各地的同修已經開始熱烈響應「和平地球 Peace Earth」快閃運動，從台灣到美國矽谷、印度菩提伽耶，中國北京機場、西安機場，歐洲雅典機場，大家展開和平地球旗，大聲說出「和平地球 Peace Earth」，這些影像不斷集結，到五月大佛展出時，匯集播出。和平地球旗的背景，以大佛身後的銀河星空局部來設計，及禪師魏碑所題的「和平地球」，當每個人在各自所在之地展開和平地球旗，就宛如結界一般，形成和平地球的正念效應。³⁵

³¹ 洪啟嵩，《和解》，全佛文化，2018，頁 139。彭婉甄(2022)。志工參與非正式學習之研究-以世紀大佛為例。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市，頁 63。

³² 彭婉甄(2022)。志工參與非正式學習之研究-以世紀大佛為例。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市，頁 24-26。

³³ 洪啟嵩，《和解》，全佛文化，2018，頁 141。

³⁴ 洪啟嵩，《和解》，全佛文化，2018，頁 140、143。

³⁵ 洪啟嵩，《和解》，全佛文化，2018，頁 11。

2018年5月9日至13日世紀大佛在高雄展覽館展出，世紀大佛是人類史上最大畫作，是身心宇宙最巨大的和解療癒能量場，這一場盛宴以「大佛拈花-2018 地球心靈文化節」的概念，以「天下大同」、「人間幸福」、「地球和平」、「眾生覺悟」、「圓滿淨土」，做為五天的活動主題，邀請世界各國的人們來參加這場法界盛會。開場的無國界和平運動由孩童念誦冥想地球和平禱詞³⁶，五月大佛的展出，不只是一場展覽，也不只是一個節日，而是佛陀之後，一個地球上最大的覺性運動、開悟運動。2019年10月更在世界媒體藝術之都-奧地利林茲(Linz)數位藝術中心深空館，舉辦「當大佛遇見莫札特·世紀大佛數位展³⁷。」

當大佛展出，不管實體或數位看見大佛的大眾，他們把覺性的正能量帶回到各自的國家與家庭，串起覺性的覺聯網，而大佛就是一個巨大的覺性雲端。洪禪師提到「鏡面神經元」理論（mirror neuron）認為，生命間具有自然相互模仿的狀態，佛陀的三十二相八十種好，是由內在的圓滿的慈悲與智慧，自然外顯之相。大佛就像一面鏡子，希望每一個人觀看大佛時，看著佛身無執、放鬆的身形，細胞自然學習，身心就自然放鬆、放下。當每個人身心的執著、煩惱不斷減少，身心放鬆、和諧，心開運轉。每一個人家庭、公司、社會上，都成為一個個正向的能量體，在人間的每個角落發光發熱，不斷地幫助人間向上昇華。³⁸

3.全佛願心

洪禪師陳述：「華嚴經中說：『心如工畫師』，畫就是心，心就是畫；所以我在畫大佛的時候，其實就是一個觀想的過程，與法界實相相應的過程。我在作畫，跟修法，或是說法教學，或是做任何事情，都是相同的。所以，作畫對我來講，就如同我人生的各部分，本身就是禪觀的過程、修鍊的過程。³⁹」畫畫對禪師而言跟其他教學跟說法一樣是禪觀、修鍊的過程。

禪師進一步解釋觀音入我、我入觀音：「觀音入我，我入觀音；觀音成就我，我成就觀音；入我我入，平等相應，結果發覺到如水入水，如空入空，一切不可得，這時候我自在了，觀音也自在了。我走這樣的路，他因緣上具足了，他會度很多人，他有他的因緣；他也會毀壞的，也是空的；但是多麼歡喜，多麼相應！多麼自在，多少人看到他會得到成就；所以我祈請這些觀音，讓每一個看到他的，都等同於他，能夠成就，這樣的祈願，讓這樣的事情，我認為會成為一種真實。⁴⁰」

³⁶ 洪啟嵩，《虹彩光音》，全佛文化，2018，頁62-75。

³⁷ 彭婉甄(2022)。志工參與非正式學習之研究-以世紀大佛為例。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市，頁28-30。

³⁸ 洪啟嵩，《冥想地球和平》，全佛文化，2018，頁107。

³⁹ 洪啟嵩，《虹彩光音》，全佛文化，2018，頁103。

⁴⁰ 洪啟嵩，觀音如何畫我，2011年7月29日演講於心茶堂覺性會館。

禪師更引用華嚴經說明心、佛、眾生同等無異：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世間中，無法而不造；如心佛亦爾，如佛眾生然；心、佛即眾生，是三無差別；諸佛悉了知，一切從心轉；若能如是解，彼人見真佛；心亦非是身，身亦非是心，做一切佛事，自在未曾有；若人欲求知，三世一切佛，應當如是觀，心造諸如來⁴¹。」

洪禪師強調藝術家把時空凝結在作品完成的剎那，但禪師不是把時空凝聚在筆下，而是從作品完成之後，展開它自身的時空生命⁴²。禪師說：「因為我的畫畫出去的時候，他已經是活了，他不是你看的對象，他是你共同去參與的對象，所以十方三世同時展開。所以說華嚴講一大法界無盡緣起，十方三世同時炳現。所以在海印三昧裡面，時間跟空間，他們都是一大法界無盡緣起，他同時現起的；所以我們在法界裡面，在海印三昧裡面，我們看見到大家都成佛了，這是同等如來。」⁴³而在《當大佛遇見莫札特》一書的序，洪禪師最後兩詩句為「祈願，所有的人能夠開悟。全佛，一切眾生皆是佛陀」⁴⁴

二、觀賞者的身心提升

洪禪師提到有的畫畫得很精采、細緻，畫的那麼真實跟美妙，但那樣的畫是把時空整個凝結在他的畫裡面，畫出了一個真實的標本，但洪禪師的畫，則是希望這幅畫脫離禪師的手，這幅畫的時空是同時就開啟，洪禪師更進一步說明：「你們看我拿這隻筆，我並沒有抓他，我是黏住他，他是我的一個部分了，所以說如果我的手不鬆的話，我是抓他的，我跟筆就產生了斷點，筆跟墨或是跟彩墨也產生了斷點，那這樣畫上去又是一個斷點；所以說對我來講，這樣就不成畫。所以我越空，我越無執，我的心跟身跟筆，我的心、息、身、筆合在一起，跟脈黏在一起，所以我的心即脈，脈即心，我這隻筆畫上去是黏在一起的，這樣整個畫出去的話，你會奇怪為什麼看這筆畫跟這個線本身，身體會感覺很舒服，為什麼？因為他本身在調脈，所以每一筆線條都是跟脈相，所以這筆畫上去了，我是在調脈，我是把中脈調出來，身心都放鬆，所以我的筆畫出來，我也希望創造出一個狀態，就是讓大家看著就身心愉悅，身心快樂、身心幸福⁴⁵。」洪禪師創發放鬆禪法、妙定功佛身生理學，透過心如，氣鬆，脈柔，身空，境圓，從心到境的完全圓滿和諧⁴⁶，這正是洪老師最深層的藝術修鍊。

洪禪師談到有一個上海學生很喜歡洪禪師的畫，學生想分析洪禪師的畫，拍照後在電腦上放大，想知道洪禪師原始的筆法，但洪禪師說：「他說他看到最後都是光點，這當然是他的描述，但是這種描述的本身，其實有一種有趣的狀態，也就是當我在畫觀音的

⁴¹ 洪啟嵩，觀音如何畫我，2011年7月29日演講於心茶堂覺性會館。

⁴² 洪啟嵩，《虹彩光音》，全佛文化，2018，頁103-104。

⁴³ 洪啟嵩，畫禪與禪畫，2011年8月講於心茶堂。

⁴⁴ 洪啟嵩，《當大佛遇見莫札特》，全佛文化，2019，頁91。

⁴⁵ 洪啟嵩，畫禪與禪畫，2011年8月講於心茶堂。

⁴⁶ 蘇美文，與佛身心相應：地球禪者洪啟嵩的禪法教學，2023，中華科技大學通識教育學報第14期，頁9。

時候，其實我不是用墨或是用顏料，我是觀想這些顏料跟墨是什麼？都是光明，所以我是沾著光明來畫上去的⁴⁷。」洪禪師教授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，並觀想光明無實、如幻，沒有對立⁴⁸。

而在黃金須彌畫展的開幕致詞中，洪禪師則說：「我的畫，當觀者用什麼心看，畫就會浮出什麼相。每一幅畫都是一個願，修行者在畫前看著，容易進入三摩地，讓身心產生奇妙的提昇。我畫雪山、牡丹，雖然大家覺得好像看不到佛像，但是我看到卻是每一點都是佛像。當我們無我了，就能看到此畫的真相，每幅畫都是在不同的時空因緣展現。有一次，我畫了一幅畫：雪地上的一枝枯草，一位著名的小說家很驚訝地說，他看到枯草在雪地寒風中顫動。而一位佛學教授，看到我畫的千手觀音，很訝異的說，千手觀音的每一隻手都在動！有一位企業家，曾在南玥基金會義賣活動上，認購一幅我畫的墨牡丹，他說他一看到這幅畫，整個人像觸電一般，他看到「法在動」。⁴⁹洪禪師的畫是透過禪師三輪體空的全佛願心呈現諸法實相，所以即便是隨畫自然雪山花卉也是佛像，並透過觀賞者無我的心境，能見到諸法實相，更能有身心上的提升。

肆、 結論

洪啟嵩禪師常說：「人生百年幻生，而畫留千年演法⁵⁰。」洪禪師 40 歲時，因應學生的要求，繪畫本尊觀才開始繪畫創作，並於 2012 年成立南玥美術基金會，推動覺性藝術，祈以覺性藝術提昇人類心靈文化、共創人間幸福、地球和平、眾生覺悟。本文透過洪禪師相關的論著及講述之文獻分析，及大佛創作歷程的個案分析為主要方法，一窺禪師覺性藝術創作觀與實踐的奧秘。禪師的繪畫觀為「佛畫我，不是我畫佛」以及禪之心、空之筆的中道現觀。禪師在世紀大佛創作實踐上，大畫一路實驗，執行著智慧波羅蜜及精進波羅蜜，長時間酷暑及寒冬下的苦行，在藝術修練行禪過程中，圓滿了長達 17 年的行動藝術，但禪師藝術修練持續著，在各種時空因緣中。而對觀賞者而言，禪師的創作，每一幅畫都是一個願，觀者在作品前觀賞著，因創作者三輪體空的全佛願心，觀者以無我的心境觀賞，容易進入三摩地，讓身心產生奇妙的提昇。

⁴⁷ 洪啟嵩，觀音如何畫我，2011 年 7 月 29 日演講於心茶堂覺性會館。

⁴⁸ 蘇美文，與佛身心相應：地球禪者洪啟嵩的禪法教學，2023，中華科技大學通識教育學報第 14 期，頁 9。

⁴⁹ 洪啟嵩，(2024.10.04)，黃金須彌畫展談心(2020.02.23)-觀者用什麼心看，畫就會浮出什麼像，南玥藝術基金會，<https://reurl.cc/ReEANG>

⁵⁰ 洪啟嵩，《覺性藝術，千年演法-人生百年幻生，畫留千年演法》，覺性地球雜誌 No.3。新北市：台灣覺性地球協會，2018，頁 40。

伍、參考書目

1. 洪啟嵩(1995)。諸佛的淨土。台北：全佛文化。
2. 洪啟嵩(1996)，大悲如幻三昧禪觀—大悲示現菩薩如幻妙行的禪法，全佛文化。
3. 洪啟嵩(1998)。坐禪之道。台北：全佛文化。
4. 洪啟嵩(2002)。金剛經的義理與修證。台北：中華民國菩薩協會。
5. 洪啟嵩(2003)。妙定功-超越身心最佳功法。台北市：全佛文化。
6. 洪啟嵩(2003)。沒有敵者。台北市：全佛文化。
7. 洪啟嵩(2005)。禪觀祕要。台北市：全佛文化。
8. 洪啟嵩(2005)。以禪療心。台北市：全佛文化。
9. 洪啟嵩(2006)。入佛之門。台北市：全佛文化。
10. 洪啟嵩(2006)。念佛三昧。台北市：全佛文化。
11. 洪啟嵩(2008)。送你一首渡河的歌-心經。台北市：網路與書。
12. 洪啟嵩(2010)。養生從放鬆開始。台北市：商周文化。
13. 洪啟嵩，觀音如何畫我，2011年7月29日演講於心茶堂覺性會館。
14. 洪啟嵩，畫禪與禪畫，2011年8月講於心茶堂覺性會館。
15. 洪啟嵩(2011)。三時繫念今譯。新北市：全佛文化。
16. 洪啟嵩(2018)。冥想.地球和平。新北市：全佛文化。
17. 洪啟嵩(2018)。和解。新北市：全佛文化。
18. 洪啟嵩(2018)，《覺華悟語》，覺性地球雜誌 No.3。新北市：台灣覺性地球協會。
19. 洪啟嵩(2018)，《覺性藝術，千年演法-人生百年幻生，畫留千年演法》，覺性地球雜誌 No.3。新北市：台灣覺性地球協會。
20. 洪啟嵩(2019)。當大佛遇見莫扎特 When the Great Buddha meets Mozart。新北市：全佛文化。
21. 洪啟嵩(2020)。開悟之前—七個日夜迴照自性的印度禪堂。新北市：全佛文化。
22. 洪啟嵩(2020)。法界新秘藏.究竟要言第一輯。新北市：全佛文化。
23. 洪啟嵩(2020)。生命戰略之書。台北市：網路與書。
24. 洪啟嵩(2023)。和平地球手冊。新北市：全佛文化。
25. 釋淨耀、洪啟嵩(2022)。漢傳佛教與人類未來。新北市：全佛文化。

26. 睿業、善護編輯整理，畫禪與禪畫，全佛雜誌 N38，2012，新北市：菩薩協會。
27. 彭婉甄(2015)。覺性地球雜誌 No.1。新北市：台灣覺性地球協會。
28. 彭婉甄(2018)。覺性地球雜誌 No.3。新北市：台灣覺性地球協會。
29. 彭婉甄(2022)。志工參與非正式學習之研究-以世紀大佛為例。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市。
30. 彭婉甄(2023)。洪啟嵩禪師-世紀大佛覺性歷程之研究，2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集。
31. 蘇美文，與佛身心相應：地球禪者洪啟嵩的禪法教學，2023，中華科技大學通識教育學報第 14 期。

【網站檢索】

1. 洪啟嵩，(2024.10.04)，黃金須彌畫展談心 P1(2020.02.23)-畫留千年演法，南玥藝術基金會，<https://reurl.cc/ReEANG>
2. 洪啟嵩，(2024.10.04)，黃金須彌畫展談心(2020.02.23)-觀者用什麼心看，畫就會浮出什麼像，南玥藝術基金會，<https://reurl.cc/ReEANG>

**華嚴宗之覺性思想特色初探—以華嚴宗初祖杜順、二祖智儼與三
祖法藏主要著作為據**

**A Preliminary Exploration of the Characteristics of the Huayan
School's Enlightening Thought—Based on the Major Works of the
Huayan School's First Patriarch Dushun, Second Patriarch
Zhiyan, and Third Patriarch Fazang**

吳登臺

Wu, Deng-Tair

Author's Correspondence Information

作者通訊

吳登臺 Wu, Deng-Tair

曾服務於虎尾科大

National Formosa University, Yunlin County, R.O.C.

華嚴宗之覺性思想特色初探

一以華嚴宗初祖杜順、二祖智儼與三祖法藏主要著作為據

吳登臺¹

摘要

華嚴宗由初祖杜順始創，二祖智儼繼承，三祖法藏集大成。研讀三人著作，可知華嚴宗覺性思想之形成，乃一脈相承，增長廣大深入。杜順約當天台宗二祖章安之時，是故三人乃是在天台宗依法華經開權顯實、開粗顯妙性具三千即空假中之覺性思想背景下，基於研讀華嚴經別有會心乃建立自宗。天台宗與華嚴宗互為對照組；對照天台宗，華嚴宗覺性思想之特色為寄權顯實、寄三乘顯一乘一即一切主伴俱足帝網重重。對於覺性思想之開拓、喚醒，不讓天台宗專美於前。

本論文大體上即根據前三祖之主要著作《法界觀門》、《五教止觀》、《一乘十玄門》、《華嚴一乘教義分齊章》、《探玄記》等而論述。略說所得如下：

- 1 區分「次第入」與「非次第入」佛法界之不同；
- 2 區分「唯真心」與「非唯真心」之不同；
- 3 區分華嚴宗寄權顯實、寄三顯一(寄顯)與天台宗開權顯實、會三歸一(開會)之不同。
- 4 區分華嚴宗「住位即佛」與天台宗「住位入證」之不同。

於論述華嚴宗覺性思想特色之餘，自然浮現對照組天台宗覺性思想之特色，遂亦錄而存之，非是作意於兩宗異同之專題研究，亦非於兩宗異同之作意揀別也。²

關鍵詞：真空觀、法性融通、緣起相由

¹ 曾服務於虎尾科大。

² 感謝審查委員灼見。共相易顯，別相難彰，尚需數年學思。

A Preliminary Exploration of the Characteristics of the Huayan School's Enlightening Thought—Based on the Major Works of the Huayan School's First Patriarch Dushun, Second Patriarch Zhiyan, and Third Patriarch Fazang

Wu, Deng-Tair¹

Abstract

The Huayan school was founded by the First Patriarch Dushun, continued by the Second Patriarch Zhiyan, and fully developed by the Third Patriarch Fazang. By studying the works of these three figures, it is evident that the formation of the Huayan school's philosophy of enlightenment was a continuous and profound development. Dushun was a contemporary of the Tiantai school's Second Patriarch Zhangan. Therefore, the three patriarchs established the Huayan school based on their profound insights gained from studying the Avatamsaka Sutra, within the context of the Tiantai school's enlightenment philosophy of revealing the ultimate truth through the provisional teachings of the Lotus Sutra, emphasizing the inherent nature of the three thousand worlds as empty, provisional, and middle.

The Tiantai and Huayan schools serve as comparative groups for each other; compared to the Tiantai school, the distinctive feature of the Huayan school's enlightenment philosophy is its approach of revealing the ultimate truth through the provisional, emphasizing that the one vehicle contains all, illustrated by the metaphor of Indra's net where each part reflects the whole. In the development and awakening of enlightenment thought, the Huayan school does not yield to the Tiantai school in precedence.

This paper mainly discusses the primary works of the first three patriarchs, such as the "Fajie Guanmen," "Wujiao Zhiguan," "Yisheng Shixuanmen," "Huayan Yisheng Jiaoyi Fenqi Zhang," and "Tanxuan Ji." The key points summarized are as follows:

1. Differentiating between "sequential entry" and "non-sequential entry" into the Dharma realm.
2. Differentiating between "only true mind" and "not only true mind."

¹ National Formosa University, Yunlin County, R.O.C.

3. Differentiating between the Huayan school's approach of revealing the ultimate truth through the provisional and the one vehicle (revelation) and the Tiantai school's approach of revealing the ultimate truth through the provisional and integrating the three vehicles into one (integration).
4. Differentiating between the Huayan school's "immediate Buddhahood in one's position" and the Tiantai school's "entry into enlightenment in one's position."

While discussing the characteristics of the Huayan school's enlightenment philosophy, the characteristics of the Tiantai school's enlightenment philosophy naturally emerge as a comparative group. This is recorded not with the intention of conducting a specialized study on the similarities and differences between the two schools, nor with the intention of distinguishing between the two schools.

Keywords: Emptiness View, DharmataInterpenetrate, Dependent Origination

一、《華嚴法界觀門》：三重觀

「真空觀」、「理事無礙觀」、「周遍含容觀」是謂華嚴三觀。此三觀文名曰《華嚴法界觀門》。存於澄觀（華嚴四祖）所著《華嚴法界玄鏡》中。《玄鏡》中所謂「觀曰云云」，應即是《華嚴法界觀門》之原文。澄觀謂觀門之作者是「杜順」（初祖）。

觀曰：修大方廣佛華嚴法界觀門，略有三重，終南山釋法順，俗姓杜氏。

1

宗密（五祖）亦對《華嚴法界觀門》作注疏，書名《註華嚴法界觀門》，亦云：「略有三重，京終南山釋杜順集」²。

法藏所著《華嚴發菩提心章》云：「故今章明第四表德中有五門：自第一真空觀至第三周遍含容觀，全舉彼觀文耳也。」³法藏是三祖，云「全舉彼觀文耳也」，可知法藏全抄錄觀文之故。

（一）經由真空觀入法界

先介紹由真空觀入法界。所謂法界即華嚴無盡法界，亦即是周遍含融觀所對之事事無礙法界。此真空觀有四觀十門。

一會色歸空觀：有四門，明色即是空。

二明空即色觀：有四門，明空即是色。

三空色無礙觀：有一門，明空色無礙。

觀曰：第三色空無礙觀者，謂色舉體不異空，全是盡色之空，故即色不盡而空現；空舉體不異色，全是盡空之色故，即空即色而空不隱也。是故菩薩觀色無不見空；觀空莫非見色，無障無礙為一味法。⁴

四泯絕無寄觀：有一門，明迴絕無寄。

觀曰：第四泯絕無寄觀者，謂此所觀真空，不可言即色不即色；亦不可言即空不即空；一切皆不可；不可亦不可；此語亦不受。迴絕無寄，非言所及，非解所到，是謂行境。何以故？以生心動念，即乖法體失正念故。⁵

在敘述四觀之後總結：「觀曰：又前四句中，初二句八門皆揀情顯解，第三句一門解終趣行，此第四句一門正成行體。若不洞明前解，無以躡成此行。若不解此行法，絕於前解，無以成其正解。若守解不捨，無以入茲正行。是故行由解成，行起解絕也。」⁶

初二句色即是空，空即是色，揀情顯解；第三句色空平等無礙，觀空即色，觀色即空。觀任一法，無不如是，因此觀色無不見空，觀空莫非見色，現觀真空一味之法。由此解終而趣行，由真空觀或「緣起相由」，而直入事事無礙法界。下第二節緣起相由，更將詳解。

宗密前云法界觀「略有三重」，可知所謂華嚴三觀，是三重，有次第性，由前生後，後

¹ 《華嚴法界玄鏡》(CBETA T45, no. 1883, p. 672a23-24)

² 《註華嚴法界觀門》(CBETA T45, n1884, p0684c10)

³ 《華嚴發菩提心章》(CBETA T45, no. 1878, p. 650c26-27)

⁴ 《華嚴法界玄鏡》(CBETA T45, no. 1883, p. 674c25-29)

⁵ 全上(CBETA T45, no. 1883, p. 675a24-28)

⁶ 全上(CBETA T45, no. 1883, p. 675c22-27)

後攝前前；非平列之分類。

但略攝諸說，所謂三重觀，可以是次第入，亦可以是非次第入。次第入是由真空觀進至理事無礙觀，終至周遍含容觀。亦可非次第入：由真空觀，由任一法觀其真空，跳過「理事無礙觀」，而直接入無盡緣起法界。

下介紹第二重觀「理事無礙觀」，則主要是經由「法性融通」之理而達至。

（二）理事無礙入法界

先明事事無礙十所因：

一）事事無礙十所因

澄觀《華嚴經疏鈔》卷五論「德用所因」有云：

問：有何因緣令此諸法得有如是混融無礙？

答：因廣難陳，略提十類：一唯心所現故，二法無定性故，三緣起相由故，四法性融通故，五如幻夢故，六如影像故，七因無限故，八佛證窮故，九深定用故，十神通解脫故。」⁷

於上所舉無盡無礙法界之十因，牟宗三大師（1977）解云：

就攝、即、入，說原則，只內在緣起而說之，此可謂為「內處原則」。但此十所因，則是就全如來藏系統而說的原則，此可謂為「籠罩或綜涵原則」。如「唯心所現」是就如來藏自性清淨心說，此是提綱。「法無定性」與「緣起相由」同於內處原則。「法性融通」則是就理事無礙說。「如幻夢，如影像」，則是就唯心所現之總喻解。「因無限，佛證窮」，則是就修行因果說。「深定用」是就海印三昧說。「神通解脫」是就十通、十解脫說。⁸

此中關於「唯心所現」，筆者另有想頭，此是後話。

法藏早期作品《華嚴經旨歸》則列舉十因如下：

法相圓融實有所因。因緣無量略辨十種：

一為明諸法無定相故。二唯心現故。三如幻事故。四如夢現故。五勝通力故。六深定用故。七解脫力故。八因無限故。九緣起相由故。十法性融通故。」⁹

何以皆言十者？為顯無盡故。¹⁰

《華嚴經探玄記》卷一：

一緣起相由故、二法性融通故、三各唯心現故、四如幻不實故、五大小無定故、六無限因生故、七果德圓極故、八勝通自在故、九三昧大用故、十難思解脫故。」

¹¹

因緣無量，難可具陳，略舉十因，十因非限十因，十表無盡。關於十因，《旨歸》第四「如夢」與第三「如幻」相似，《探玄記》刪「如夢」，增「七果德圓極故」，《疏鈔》作「佛證窮故」，餘則雷同，只是前後不同。

下先談「法性融通」與理事無礙觀二者之關係；牟宗三大師(1977)亦說「法性融通」是

⁷ 《華嚴經疏鈔》卷五(CBETA T35, no. 1735, pp. 515c26-516a2)

⁸ 牟宗三 《佛性與般若》上冊 1977 p534

⁹ 《華嚴經旨歸》(CBETA T45, no. 1871, p. 594c25-29)

¹⁰ 《華嚴經探玄記》(CBETA T35, no. 1733, p. 154a27-28)

¹¹ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 124a8-14)

就理事無礙說。次由「華嚴三昧」等談「緣起相由」與事事無礙法界兩者之關係；牟大師上言「法無定性」與「緣起相由」同於內處原則。

二) 談「法性融通」與理事無礙觀二者之關係：

《華嚴法界觀門》〈理事無礙觀〉有十門，前二門分別是：

觀曰：一理遍於事門，謂能遍之理性無分限，所遍之事分位差別。一一事中理皆全遍非是分遍。何以故？以彼真理不可分故。是故一一纖塵皆攝無邊真理無不圓足。¹²

觀曰：二事遍於理門。謂能遍之事是有分限。所遍之理要無分限。此有分限之事，於無分限之理，全同非分同。何以故？以事無體還如理故。是故一塵不壞而遍法界也。如一塵。一切法亦然思之。¹³

《華嚴經旨歸》談「法性融通力」有云：

十法性融通力故者，謂若唯約事相，互相礙不可則入。若唯約理性，則唯一味不可則入。今則理事融通，具斯無礙。謂不異理之事具攝理性時，令彼不異理之多事，隨彼所依理，皆於一中現。若一中攝理而不盡，即真理有分限失。若一中攝理盡，多事不隨理現，即事在理外失。今既一事之中全攝理，多事豈不於中現。...又〈不思議品〉云：一切諸佛於一一微塵中，示現一切世界微塵等佛剎種種莊嚴，常轉法輪教化眾生，未曾斷絕。而微塵不大，世界不小。決定了知安住法界。解云：此中文意，明此大小之事同是安住理法界。故令彼能依事法大小相在無障礙也。」¹⁴

上引《旨歸》文即《華嚴法界觀門》引文之詮解。末後法藏又解：因大小之事遍理法界，故得大小相在無礙入無礙法界。因《法界觀門》年代早於《旨歸》，可得知後者乃由前者發展而來，法藏是從理事無礙觀之二門，歸納出其背後所因是「法性融通」。「由法性故，即由無自性故。」法性即指諸法無自性，此無性之理遍於一切事，理外無事；一切事亦遍一切理，事外無理。非僅此也，此遍一切理之事，又遍一切理；此遍一切事之理，又遍一切事。如此互遍，即是互即、互入、互攝，而且重重無盡。由法性故，即由法無性故，即由法性融力，而理事無礙，終至事事無礙。

反之，若理只是理，則唯一味，無所謂入不入；或事只是事，則互相為礙，無法相即相入。故由理事互遍，知理即事義，事即理義，則達至理事無礙，再進至事事無礙。可知法藏從「理事無礙觀」歸納出「法性融通力」；反之，從「法性融通力」亦可演繹出「理事無礙觀」。再進入事事無礙法界。

¹² 《華嚴法界觀門》(CBETA T45, no. 1883, p. 676b4-7)

¹³ 全上(CBETA T45, no. 1883, p. 676b23-27)

¹⁴ 《華嚴經旨歸》(CBETA T45, no. 1871, p. 595b15-29)

二、緣起相由：由任一法性空直入法界

法藏《華嚴遊心法界記》論述「華嚴三昧」云：

將欲入此三昧方便非一……一者緣起相由門，二者理性融通門。所以有此二門者以諸有法無自性故。無自性者空有圓融成幻有也。¹⁵

「華嚴三昧」即佛果三昧，即海印三昧，亦即事事無礙法界，可由〈賢首菩薩品〉十三昧所示，或由十玄門所示。此處不贅述。

就入「華嚴三昧」而言，可有「緣起相由門」與「法性融通門」，此二皆因諸法無性故。「空有圓融成幻有」，即十所因之「一無定相」、「三如幻」、「四如夢」也，皆因諸法無性，亦即是緣起相由門。此即由真空觀、緣起相由直入法界，此是「非次第入」。若由真空觀（諸法無性）進至理事無礙觀，而入法界無礙觀（周遍含容、事事無礙），此乃「次第入」。

以下再引證說明由「緣起相由門」入法界：

如智儼《華嚴一乘十玄門》異體門：

問：既其各各無性何得成其一多耶？

答：此由法界實德緣起力用普賢境界相應，所以一多常成不增不減也。如《維摩經》云：從無住本立一切法。又《論》云：以有空義故，一切法得成也。¹⁶

法藏《華嚴一乘教義分齊章》卷四：

問：無自性者，云何得成一多緣起？

答：祇由無性得成一多緣起。何以故？由此緣起是法界家實德故，普賢境界具德自在無障礙故。¹⁷

如上兩段問答內容相似，顯示智儼、法藏一脈相承。此二問答皆顯示：正由於諸法無性乃是緣起力用，與普賢境界相應。此緣起力用即是「從無住本立一切法」，即是「以有空義故，一切法得成」，也即是緣起相由立法界無礙緣起。

法藏《修華嚴奧旨妄盡還源觀》卷一：

塵含容空有遍，謂塵無自性即空也，幻相宛然即有也。良由幻色無體，必不異空，真空具德，徹於有表。…今此釋云：色是幻色，必不礙空；空是真空，必不礙色。若礙於色，即是斷空；若礙於空，即是實色。如一塵既具如上真空妙有，當知一塵等亦爾。若證此理，即得塵含十方無虧大小，念包九世延促同時。」¹⁸

此段文，先釋無性、真空，故得入法界；真空具德，得成法界無礙緣起，而此緣起乃法界家實德，是普賢境界，主伴具足，無盡無礙；非有作者，無相無功用，任運自現；塵含十方，念包九世，完全是十玄無礙境界；至於說色即空，空即色，空非斷空，色非實色，色空無礙無二平等，則同於〈法界觀門真空觀〉文所說。

法藏甚至在三論宗經論的注疏中，亦發揮由真空觀、緣起相由門直入法界之非次第入之義。

¹⁵ 《華嚴遊心法界記》(CBETA T45, no. 1877, p. 646c15-19)

¹⁶ 《華嚴一乘十玄門》(CBETA, T45, no. 1868, p. 514, b28-c3)。

¹⁷ 《華嚴一乘教義分齊章》(CBETA, T45, no. 1866, p. 503, c13-17)

¹⁸ 《修華嚴奧旨妄盡還源觀》(CBETA, T45, no. 1876, p. 638, a28-b13)

《十二門論宗致義記》卷一：

顯德用者，《中論》云：以有空義故，一切法得成。...《大品》云：若一切法不空，則無道無果。...如是等文，皆明以有真空故，方有諸法也。又由觀真空，方成諸行。是故十度等行，皆由空成；菩提等果，皆由空立。是故從此真空無住建立諸法，又令諸法得相即相入無障無礙等，並是此門之大用也。¹⁹

真空、無性如何顯其德用？由有空義，一切法得成，三寶四諦，菩提涅槃，無不如此；諸法相即、入、攝，無盡無礙，亦復如是；又由觀空，諸行得成，三寶四諦，菩提涅槃，固亦如此；至若諸法相攝相入相即，此則是普賢門之「緣起相由」義。

前述《法界觀門》真空觀四觀十門時，除泯絕無寄觀一門外，其餘三觀九門大體上乃是依《心經》而論述，無異於是依《心經》而入法界。因「色空無礙」是《心經》之基本義，故法藏於《華嚴發菩提心章》卷一即由「色空」而述十門止觀：

第四、色空章：十門止觀者。...九、帝網重現門者，由於一事中具一切，復各具一切，如是重重不可窮盡。如一事既爾，餘一切事亦然。以止觀心境不異之目頓現一切，各各重重悉無窮盡，普眼所矚，朗然現前而無分別，亦無散動也。第十、主伴圓備門者。菩薩以普門之智，頓照於此普門法界。然舉一為主，一切為伴，主伴、伴主皆悉無盡，不可稱說，菩薩三昧海門，皆悉安立自在無礙，然無異念也。」²⁰

此一段「色空章」文，再度印證上「顯德用章」義，又由觀空，成就諸行，乃至成就十玄境界，亦即成就海印三昧境。

三、問題回顧：唯心所現之「唯」字被排除

敘述至此，往前回顧，不由得浮現下述尋思：

若由緣起、性空，不管是法性圓融門而經由理事無礙觀，次第入法界；或由緣起相由門由真空觀非次第入法界，牟大師前述所言已被排除：

但此十所因，則是就全如來藏系統而說的原則，此可謂為「籠罩或綜涵原則」。

如「唯心所現」是就如來藏自性清淨心說，此是提綱。²¹

云何排除？十所因非是「全如來藏系統而說的原則」，因為至此所言只是緣起、性空，並無如來藏。若欲說「籠罩或綜涵原則」、提綱，唯「緣起、性空」足以當之。故「唯心所現」不是提綱。又「唯心所現」雖可就如來藏自性清淨心說，但華嚴經論所涉及之心，其實亦有天台宗「陰識心」之義。因此之故，華嚴宗非是繼承唯識宗之妄心而往前進，非是超越地分解肯定一超越的真心。是故華嚴宗絕非是走分解的進路，亦非是走分解進路的終極。它亦是不可思議，非次第而為詭譎的進路。此文點到為止，無法詳論。

¹⁹ 《十二門論宗致義記》卷一(CBETA T42, no. 1826, p. 217c9-17)

《華嚴經探玄記》卷9〈22 十地品〉：「不自不他生等四句，及不有不無等四句，并不生等八不十不等，皆悉會事入理，是此流類。但彼等入理以順一寂，今此入理圓融彼事，便相即相入成普賢法，有斯左右耳。」(CBETA T35, no. 1733, p. 282a23-27)「彼等入理以順一寂」，「從此真空建立諸法」，是約中論或三論宗說；「今此入理圓融彼事」，「又令諸法得相即相入無障無礙等」，此約華嚴圓教「緣起相由」說。

²⁰ 《華嚴發菩提心章》卷一(CBETA, T45, no. 1878, p. 654, a29-b29)。

²¹ 牟宗三《佛性與般若》上冊 1977 p534。參閱前註8。

雖僅點到為止，但是此觀點若成立，則《佛性與般若》中關於華嚴宗的論述，恐礙難成立。

法藏《大乘起信論義記》卷一：

第二、隨教辨宗者，現今東流一切經論，通大小乘。宗途有四：一、隨相法執宗，即小乘諸部是也。二、真空無相宗，即《般若》等經、《中觀》等論，所說是也。三、唯識法相宗，即《解深密》等經、《瑜伽》等論，所說是也。四、如來藏緣起宗，即《楞伽》《密嚴》等經、《起信》《寶性》等論，所說是也。此四之中，初則隨事執相說，二則會事顯理說，三則依理起事差別說，四則理事融通無礙說，以此宗中，許如來藏隨緣成阿賴耶識，此則理徹於事也；亦許依他緣起無性同如，此則事徹於理也。²²

上引文中之「理」有歧義。蓋天台四教與華嚴五教，其中有升進淺深。通教之中道即非別教、圓教之中道。空始教之理、有始教、終教之理，其涵義亦不同。空始教之理，是真空觀；有始教之理是我法二空，圓成實性也；終教之理是如來藏性。

晚期法藏註解《大乘起信論》，不能證明：他的法界無盡大緣起是由《起信論》發展而來。在上引文中他判東流經論為四宗，實分屬五教之三教：一即小教，二、三即始教，四如來藏緣起宗即終教，五教中缺頓教、圓教。「四則理事融通無礙說」，如來藏隨緣成阿賴耶識，理徹於事，不變隨緣；事徹於理，隨緣不變，「依他緣起無性同如」，此「如」乃無性真如，非真如心也；法藏明舉《楞伽》、《密嚴》、《起信》、《寶性》屬之，並未提及華嚴經論。觀其所論，此僅是《法界觀門》的理事融通無礙觀。雖由此可進至周遍含容觀，但是周遍含容觀除由「法性融通門」可致，尚可由真空觀、「緣起相由門」或其他門可致，亦即表示無礙法界非基於如來藏自性清淨心，華嚴宗法界緣起非是承繼如來藏系統而成，非是由如來藏緣起發展而來。

天台、華嚴兩宗蓋有一關鍵區別，天台宗是開權顯實，會三歸一，華嚴宗則是寄權顯實，寄三顯一。它論述五教的進程，小、始、終、頓、圓，非是以華嚴圓教作為其他四教的發展終點，而是寄四教顯圓教。用類似天台宗的術語，即藉權顯實，寄三顯一。天台宗的關鍵字是「開、會」，華嚴宗的關鍵字是「藉、寄」。第七節結論處續有論述。

以下討論《華嚴五教止觀》。

四、《華嚴五教止觀》

（一）由次第入而非次第入

《華嚴五教止觀》，相傳是初祖杜順所說。當時或無整齊完備之法界三重觀、五教止觀，至少雛形已具，後來者踵事增華。五教義理，非此所論。本文乃談其中關於入法界之次第入、非次第入之問題。

第一法有我無門，「為眾生著我者，說界分別觀。」說小乘破我執。

第二生即無生門：由無生觀、無相觀，得人無我智，得人法二空。

第三事理圓融觀，「依是義故，得有止觀雙行，悲智相導。」²³

²² 《大乘起信論義記》卷一(CBETA, T44, no. 1846, p. 243, b22-c4)。

²³ 全上(CBETA T45, no. 1867, p. 511b19-20)

第四語觀雙絕門：

「欲彰性非言外。性非言外。言即無言。理出言端。不說即說。不說即說故。...唯證相應。當自知耳。」²⁴

若由初門、二、三、四，逐次行成而入第五華嚴法界，此是次第入；若由真空觀或緣起相由，觀任一法色空而直入，即是非次第入法界。

是故第五華嚴三昧門即言：

但法界緣起，惑者難階。若先不濯垢心，無以登其正覺。...須先打計執。然後方入圓明。²⁵

如何入緣起無礙法界？依《五教止觀》來看，有人我執、法我執、不能無生無相，不能悲智相導、乃至不能得月忘指，月指兩忘，如《金剛經》所喻「登岸捨筏」，即需一門一門先打計執，次第而破，語觀雙絕而後入圓明法界。此意即同於《法界觀門》真空觀四觀十門，次第而進，進至真空觀可直入法界；或再經由理事無礙觀入無礙法界。此是次第入。

依《五教止觀》觀之，如何是非次第入：「若有直見色等諸法從緣，即是法界緣起也，不必更須前方便也。」此即是非次第入法界，亦名入「華嚴三昧」。

何以「直見諸法從緣」，即得直入「華嚴三昧」？

以色等諸事，本真實亡詮，即妄心不及也。故經云：「言說別施行，真實離文字。」是故見眼耳等事，即入法界緣起中也。何者？皆是無實體性也。即由無體幻相方成。以從緣生，非自性有故。即由無性，得成幻有。是故性相渾融，全收一際，所以見法即入大緣起法界中也。²⁶

因為諸法從緣生，無自性，如幻如化，此是「真空觀」；「性相混融」，此是「理事無礙觀」；「全收一際」，故見任一法即入法界，這是「周遍含容觀」。

可知上引文，解說非次第時依然訴諸次第，不異「法界觀門三重觀」，此應是「以次第」明「非次第」。蓋十玄門、海印三昧本是同時炳現，但解說時不能無次第。

如法藏《華嚴一乘教義分齊章》第六云：

一時前後說，前後一時說。如世間印法，讀文則句義前後，印之則同時顯現。同時前後，理不相違。²⁷

入此「華嚴三昧」當身之法門是非次第入，即由隨歷一一法而悟真空而直入。

「又此事事無礙法界，雖就事而言，然必預設理事無礙而後可能。」²⁸若如此斷言，則落次第入，異頓入、直入、非次第入！然杜順亦對非利根者開方便法門。繼上引文之後，又有問答云：

問：既言空有無二即入融通者，如何復云見眼耳等即入法界中耶？

答：若能見空有如是者，即妄見心盡，方得順理入法界也。何以故？以緣起法界，離見亡情，繁興萬像故。

²⁴ 全上(CBETA T45, no. 1867, p. 512a17-21)

²⁵ 全上(CBETA T45, no. 1867, p. 512b7-12)

²⁶ 全上(CBETA T45, no. 1867, p. 512b14-21)

²⁷ 《華嚴一乘教義分齊章》第六(CBETA T45, no. 1866, p. 482c2-5)

²⁸ (牟宗三 1977) p552

解如下：必離妄見亡情執，才能「順理」入法界，此即是次第入。次第入之方便不同，略有三種。「一者徵令見盡」，約是小教、始教之法。「二者示法令思」，約是終教之法。「三者顯法離言絕解」²⁹，行起解絕，約是頓教之法。此三與杜順《法界觀門》真空觀四觀十門雷同，進而空有無二即順理入融通，又與其「理事無礙觀」若合符節。既開方便，即落於次第入矣。

是故從真空觀可次第入後二無礙法界，亦可非次第入無礙法界³⁰。

（二）說帝珠喻

在此「華嚴三昧」章後，述「帝釋天珠網」為喻。

然帝釋天珠網者，即號因陀羅網也。然此帝網皆以寶成，以寶明徹，遞相影現，

涉入重重。於一珠中同時頓現，隨一即爾。竟無去來也。³¹

一一法相即、相入、相攝，重重無盡，隨一為主，餘即為伴，主伴具足。

就珠網而言，有如下之特色：（下皆先引喻文，後筆者「釋」）

「今且向西南邊，取一顆珠驗之。即此一珠能頓現一切珠影，此一珠既爾，餘一一亦然。」

一頓現一切，一頓攝一切。

「既一一珠一時頓現一切珠。既爾，餘一一亦然。如是重重無有邊際。」

一頓現一切，或攝一切，一一皆然，重重無盡。

「即此重重無邊際珠影皆在一珠中，炳然顯現。餘皆不妨此。」

一一皆重重無盡，而且同時炳然齊現。

「若於一珠中坐著時，即坐著十方重重一切珠也。何以故？一珠中有一切珠故。」入一即入重重無盡之一切一。

「一切珠中有一珠時，亦即坐著一切珠也。一切反此。準以思之。」

一切現一，一切攝一，反之，一遍一切，一入一切。

「既於一珠中入一切珠，而竟不出此一珠。於一切珠入一珠，而竟不起此一珠。」

一入一切，一切入一，竟無去來出入也。珠影如是，實際亦如是，入而不入，不入而入，如佛不動寂滅道場而遍十方。³²

下文接連有數個問答：當參看智儼《華嚴一乘十玄門》及法藏《華嚴經探玄記》六相圓融章。亦是先引文，後筆者釋義。

「問：既言於一珠中入一切珠而竟不出此一珠者，云何得入一切珠耶？」

答：只由不出此珠，是故得入一切珠。若出此一珠入一切珠者，即不得入一切珠也。何以故？離此珠內無別珠故。」

一現一切故，一攝一切故，一中有一切，一即一切故，如何有出入、去來？

²⁹ 《華嚴五教止觀》(CBETA T45, no. 1867, p. 512b21-c9)

³⁰ 法界無盡緣起，即如初祖杜順《法界觀門》中之「周遍含容觀」十門，二祖智儼《華嚴一乘十玄門》，亦如三祖法藏《華嚴一乘教義分齊章》中十玄門，《華嚴經探玄記》中亦有十玄門，可相互比觀，文長不贅。

³¹ 全上 (CBETA T45, no. 1867, p. 513a27-b1)

³² 全上 (CBETA T45, no. 1867, p. 513b1-11)

「問：若離此珠內無一切珠者，此網即但一珠所成，如何言結多珠成耶？」

答：只由唯獨一珠方始結多為網。何以故？由此一珠獨成網故。若去此珠，全無網故。」

若雖多珠，然一不成，一切不成故。若無一，亦無珠網。

「問：若唯獨一珠者，云何言結成網耶？」

答：結多珠成網者，即唯獨一珠也。何以故？一是總相具多成故。若無一，一切無故。是故此網一珠成也。一切入一，準思可知。」

若無一，一切不成。若無椽，或無瓦，或無桷，即無舍。若無舍，亦無瓦等。

「問：雖西南邊一珠總收十方一切珠盡無餘。方各各有珠，云何言網唯一珠成耶？」

答：十方一切珠者，總是西南方一顆珠也。何以故？西南邊一珠即十方一切珠故。若不信西南邊一珠即是十方一切珠者，但以墨點，點西南邊一珠者，一珠著時即十方中皆有墨點。既十方一切珠上皆有墨點，故知十方一切珠即是一珠也。言十方一切珠不是西南邊一珠者，豈可是人一時遍點十方一切珠耶？縱令遍點十方一切珠者，即是一珠也。此一為始既爾，餘為初亦然。重重無際，點點皆同，杳杳難原，一成咸畢。如斯妙喻，類法思之。法不如然，喻同非喻。一分相似故以為言。何者？此珠但得影相攝入，其質各殊。法不如然，全體交徹故。《華嚴經性起品》云：為饒益眾生令悉開解故，以非喻為顯現真實義。...經云以非喻為喻等也，諸有行者準喻思之。」³³

點一珠，即點一切珠，故一珠黑一切珠黑。亦可得知：一成一切成，一不成一切不成；一染一切染，一斷一切斷，一說一切說，一位一切位...

點任何一珠，皆然。

一珠重重無盡，餘皆然。

人不可能點一切珠，若點一珠，一成咸畢。

珠喻只是影像入，其無去來出入之理易解。

喻同非喻，法喻難齊，法則不然，法是全體交徹，難可思議。

以非喻顯現真實義，此微妙密法曠劫難聞難信也。

由此一珠，即可入法界。由此一珠，亦可釋成十玄門。入法界，即入十玄門故。

（三）說數喻

下文，依智儼《華嚴一乘十玄門》，舉數為譬喻來證成一多無礙之理。

今約十數，明一中多，多中一者。若順數，從一至十向上去。若逆數，從十至一向下來。如一者一緣成故，一中即有十。所以一成故，若無十一即不成。無性緣成故，一中即有十。所以一成故，二三四等一切皆成也。若一住自性，十即不成。十若不成，一亦不成也。」³⁴

次明一即多，多即一者。還同前門中向上去、向下來也。如似一即十，緣成故。若一非十，十不成也。從上向下來亦如是。十即一，緣成故。若十非一，一不成

³³ 以上諸問答全上出 CBETA T45, no. 1867, p. 513b11-c10)

³⁴ 《華嚴一乘十玄門》 (CBETA T45, no. 1868, p. 514b22-28)

也。」³⁵

茲詮釋其義如下七點：

- 1 一中多，多中一；或一即多，多即一；云何可成？緣起無性故。
 - 2 何以故？如《維摩經》云：「從無住本立一切法。」中論云：「以有空義故，一切法得成。」亦即由於緣起力用即是法界實德，與普賢境界相應故，亦是「緣起相由」故。
 - 3 一不成，十亦不成。何以故？緣起相由，法法緣成。數亦是緣起。故一二三...十皆是緣成，非是情謂之數。緣成則體虛如幻，緣成則或有、或無。若往上數，一即二，一無，二有，二得成；一即三，一無，三有，則成三...十亦然，故有一，即有十。椽、桷、瓦、沙...等構成舍，亦是如此。椽即桷，故成桷；椽即瓦，瓦得成...椽即舍，舍成。
 - 4 反之，若往下數，由十即九，十無，九有，九得成；十即八，十無，八有，故成八，...。舍理亦然，舍即沙，舍無，沙有，故沙得成；舍即桷，舍無，桷有，故桷成，...
 - 5 緣成一，與情謂一，何別？緣成一，體虛如幻，依緣而定相用；情謂一，體相用畢定，自性不可改。如必定是有力等。各個有力，即、入之義不成，緣起義不成。
 - 6 一中十，與一即十，何別？同是緣成數；同是無一，十亦不成，但是一中十，不論或有或無，是一不即十；一即十，論或有或無，故一即十。
 - 7 一、十待緣成，爾時必有前後？非也。若論往上數、或往下數，自然有前後。但一成則一切成，一不成一切不成；二成則一切成，二不成一切不成，三四五...皆然。故實為同時。如椽作椽，桷作桷，瓦作瓦...任何一，成其一，則舍方成舍，一成則一切成；一不成則一切不成，椽不作椽，桷不作桷，...如何成舍？依蓋房舍由地基而上之順序看，有先後；但依舍未成時，椽不是椽，桷不是桷...。舍成時，舍方是舍，椽才是椽，桷才是桷...實則同時。故同時不礙先後，先後不礙同時。
- 知如是之理後，下法藏《華嚴一乘教義分齊章》卷一<教起前後第六>一段文，即可同理得解：

初明稱法本教：...謂別教一乘。即佛初成道第二七日，在菩提樹下，猶如日出先照高山，於海印定中同時演說十法門，主伴具足圓通自在，該於九世十世盡因陀羅微細境界。即於此時一切因果理事等一切前後法門，乃至末代流通舍利見聞等事，並同時顯現。何以故？卷舒自在故。舒則該於九世，卷則在於一時。此卷即舒，舒又即卷。何以故？同一緣起故，無二相故。經本云：於一塵中，建立三世一切佛事等。又云：於一念中，即八相成道，乃至涅槃流通舍利等。廣如經說。是故依此普聞，一切佛法並於第二七日，一時前後說，前後一時說。如世間印法，讀文則句義前後，印之則同時顯現。同時、前後理不相違。當知此中道理亦爾。準以思之。³⁶

- 1) 此文自可勉強加以分解，而茲以「十所因」通釋之，括弧內即筆者釋義：
一緣起相由故（同一緣起故）；
二法性融通故（無二相故）；

³⁵ 全上(CBETA T45, no. 1868, p. 514c6-10)

³⁶ 《華嚴一乘教義分齊章》卷一(CBETA T45, no. 1866, p. 482b18-c5)

三各唯心現故（於一念中）；

四如幻不實故（一時前後說，前後一時說）；

五大小無定故（卷舒自在故；於一塵中...；於一念中，...）；

六無限因生故（於一塵中，建立三世一切佛事；一切因果理事等一切前後法門，乃至末代流通舍利見聞等事，並同時顯現）；

七果德圓極故（佛初成道，該於九世十世盡因陀羅微細境界）；

八勝通自在故（海印所發勝通）；

九三昧大用故（海印定）；

十難思解脫故（同時前後，理不相違）。

上之通釋，難免強加割裂，有所牽強附會。

「同時演說十法門，主伴具足圓通自在，該於九世十世盡因陀羅微細境界」，2) 上句即前所解「一中多，一即多」之廣說。如何以能「一時前後說，前後一時說」？即因緣起力用是法界實德，因此互為緣起，一攝一切，一即一切，一成一切成，一不成一切不成，前後與同時不相違。如印文之喻，雖凡愚易得解。為強調「先後、同時無礙」，法藏曾連用十「同時」，以誇示其義。

同時同時同時同時同時同時同時同時同時同時...具足十佛以顯無盡逆順德故。及因陀羅微細九世十世等遍通諸位。...同時遍成無有前後，具足一切耳。然此一念與百千劫無有異也。³⁷

（四）辨一中十與一即十之別

因談及「一即十」，論及一或十之或有或無(空)，故此處得先辨別「即」與「入」之差別。

《華嚴一乘教義分齊章》卷四：

第二緣起因門六義法。將釋此義六門分別。...初列名者。謂一切因皆有六義。一空、有力、不待緣。二空、有力、待緣。三空、無力、待緣。四有、有力、不待緣。五有、有力、待緣。六有、無力、待緣。³⁸

此六依序是一剎那義，二俱有義，三待眾緣義，四決定義，五引自果義，六恒隨轉義。

又由空、有義故，有相即門也。由有力、無力義故，有相入門也。由有、待緣、不待緣義故，有同體、異體門也。由有此等義門故，得毛孔容剎海事也。思之可解。³⁹

諸緣起法皆有二義，1 依體說空、有，由體之或有或無，有相即門；2 約力用說有力、無力，由力用之有力、無力，有相入門。

就異體中有二門。一相即，二相入。所以有此二門者。以諸緣起法皆有二義故。一空、有義，此望自體。二力、無力義，此望力用。由初義故得相即，由後義故得相入。

初中，由自若有時，他必無故，故他即自。何以故？由他無性，以自作故。二由

³⁷ 《華嚴一乘教義分齊章》卷四 (CBETA T45, no. 1866, p. 506a4-11)

³⁸ 《華嚴一乘教義分齊章》卷四 (CBETA T45, no. 1866, pp. 501c28-502a8)

³⁹ 全上 (CBETA T45, no. 1866, p. 503a12-16)

自若空時，他必自有，故自即他。何以故？由自無性，用他作故。以二有、二空各不俱故，無彼不相即。有無、無有無二故，是故常相即。若不爾者緣起不成，有自性等過。⁴⁰

茲釋義如下：

1 自他皆是緣起法，皆是體虛如幻，皆無性。雖無性，但非斷空，故是即有之空，不可說「空」；雖是幻有，並非實色，故是即空之有，不可說「有」。

2 自他無性而不可說有說空，然則此中體之「有、無」當作何解？可作「顯、隱」解，或作「主、伴」解。由自若顯時，他必隱去；或自若為主，他必為伴。因此他即自。自單他。「由他無性，以自作故」，由他是隱性、伴性，故獨由自作。

3 由若他有時，自必無，亦然。

4 自他俱有，是二有；自他俱無，是二無。各不俱，不能二有俱，不能二無俱，俱則緣起不成。故曰「無不相即」，因緣起之故，自他必相即無例外。

5 有無、無有，或自有他無，或他有自無，無二故，無有第二種可能，故常相即。

6 或為主或為伴，或為顯或為隱，各不俱，無第二選項，如此緣起才能成立。因為自他是緣成的自他，無性的自他，非自性的自他，非情謂的自他。若是定性的自他，則必皆是主，必皆是顯。惜乎「是故主主伴伴各不相見，主伴伴主圓明具德」⁴¹顯顯隱隱，勢不兩立也。「主主及伴伴皆不並故、主伴伴主皆不違故。」⁴²

7 此種即、入、攝，是實說，非權說；是現量境，非譬喻說；是普眼境，非意識境。雖互入、互攝、互遍，皆是「竟無去來」，不動本，不壞末。

二明力用中，自有全力故，所以能攝他。他全無力故，所以能入自。他有力，自無力(反上可知)。不據自體，故非相即。力用交徹，故成相入。又由二有力二無力各不俱故。無彼不相入。有力無力，無力有力無二故，是故常相入。」⁴³

上引二力用章中，準初中約自體中所釋7點，可解。

由上顯示華嚴宗師獨具之開顯覺性之特色：因相即相入而展示「一成一切成，一不成一切不成」之解行模式，為其他宗派之經、論、師所缺如。所謂「有一即有一切，却一即却一切。」⁴⁴亦即是法藏所說：「於海印定中同時演說十十法門，主伴具足圓通自在，該於九世十世盡因陀羅微細境界」。如天台智者大師開宗立派，依天台三大部（法華玄義、法華文句、摩訶止觀）所展示其開顯覺性思想之特色是開權顯實開跡顯本無明法性互即一念三千即空假中。此亦是其他宗派之經、論、師所無。

我們當先入乎兩宗之內，學習薰修，再求出乎其外，比較觀摩。不必急定二宗之高下優劣圓否。智者雖判及華嚴，列為別教，當時並無華嚴宗，牟大師（1977）說當時有法界宗⁴⁵，問法界宗之思想可否與初二三祖之華嚴思想相提並論？故依智者之思路以判華嚴

⁴⁰ 全上(CBETA T45, no. 1866, p. 503b6-16)

⁴¹ 《華嚴經探玄記》(CBETA T35, no. 1733, p. 124a3-4)

⁴² 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 172b29-c1)

⁴³ 《華嚴一乘教義分齊章》(CBETA T45, no. 1866, p. 503b6-22)

⁴⁴ 《華嚴經探玄記》(CBETA T35, no. 1733, p. 173a27-28)

⁴⁵ (牟宗三，1977)下冊 p 1

之性格，難免有隔閡⁴⁶。先已言之：我們當入乎其內，依天台解天台，依華嚴解華嚴。大凡一宗大師無論如何英智超倫，難免有宗派之執見，法藏《華嚴探玄記》中常論及同教一乘與別教一乘之別，問可否依法藏說為準據而論判天台圓教乎？同理，荊溪、法智低判華嚴圓教，亦礙難作論據也。

五、信滿入住之理境

依《華嚴經》一成一一切成、一位一切位等多無礙之理境，遂得言：

初、十信滿心即成佛；次、初發心便成正覺

（一）十信滿心即攝五位而成正覺

圓教者，明一位即一切位，一切位即一位，是故十信滿心即攝五位成正覺等，依普賢法界帝網重重主伴具足，故名圓教，如此經等說。⁴⁷

若約終教，此信但是十住位之方便，自無別位。⁴⁸

修信未滿一萬劫以還，一切皆退，以是不定聚故。依《本業經》如「輕毛飄逝」等。⁴⁹

1 華嚴圓教一即一切，一切即一，是故原無十信、十住、十行、十迴向、十地等五位。五位是終教階位，是故若欲談華嚴圓教之階位必寄終教而顯其修行階段。

2 約終教，十信位只是趣進十住位之前方便，本身非位、無位。

3 何故非位？因修信若未滿萬劫，必皆會退，屬不定聚眾生。故《菩薩本業經》喻言「輕如鴻毛，隨風飄逝」。若滿萬劫，信心已滿，此時即不可壞，畢竟不退，信滿入住，故「謂得位不退故云住」。信滿即等於住位。

4 若約「寄顯」之法，「寄」終教「顯」圓教，雖說同於終教「住位」，但所「顯」功德與終教迥然不同。因入住時，即已通攝一切後位，無不具足。既云：一位即一切位，一切位即一位，十信滿心即成正覺，則豈但信、住、行、向、地五位，亦攝等、妙覺也。

圓中通成後諸位。若約因，得普賢三業遍周法界；約果，遍塵世界成等正覺。如〈賢首〉說。⁵⁰

若三乘，十地滿後是佛境界也。若一乘，十信滿後是佛境界也。則如此辨，在信中者是也。⁵¹

此等功德並是已後諸位乃至佛地所成之德，俱在信中之所成就也。⁵²

以信滿成此賢首位故，同普賢等廣大三業，該因及果，遍一切處，盡一切時，常作無邊法界大用，此為恒式。當相而論，不依諸位，今約信門之中顯現，則屬信攝。然大用無涯難以具述，依例辨十以顯無盡，則是十三昧門之業用也。

⁴⁶ (牟宗三，1977)上冊序中自言依天台解佛學。「吾自問經論不熟，自愧若獨自摸索決難達至此程度。即使可以達到，不知何年何月始可有如彼之恰當。故只好通過彼之判釋以及其所自立之圓教以為橋樑。然即對其判釋以及其所立之圓教本身，了解亦不易也。」p7。

⁴⁷ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 115c17-20)

⁴⁸ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 176a5-7)

⁴⁹ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 176b9-10)

⁵⁰ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 176b28-c1)

⁵¹ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 184a2-6)

⁵² 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 188a1-2)

(下〈賢首品〉十三昧文略)⁵³

1 依《華嚴經》文顯示，十信滿即成正覺，十住、十向、十地滿皆亦如是，故不依五位而論。但是上引諸文所論，乃是就信滿成此「賢首位」而說。此中同於普賢位，等具無邊法界大用，徹因徹果，盡虛空、遍法界、包十世。〈賢首菩薩品〉中偈頌所述十大三昧，全是佛境界。信滿後即具地後佛境界。此唯是華嚴圓教獨具不共之特色。

2 信位菩薩何能具佛地功德？華嚴圓教本無位，此「寄」終教信位而「顯」普賢圓位故。此時之信位，不可以終教之信位視之，它是「圓信位」，一位一切位。

3 何謂「圓」？「行順普法名圓，…理智無礙為圓，…稱性名圓，以是普賢願行故也。」理智無礙，此是圓融無礙；順普法、稱法性、稱法界，乃圓滿無盡。是圓法、圓位、圓修、圓行、圓斷、圓證，亦是普法、普眼，普門，法藏亦曾以十「無盡」字，以誇示無盡無礙之義：

「無盡無盡無盡無盡無盡無盡無盡無盡無盡無盡，窮其圓極法界，無不攝盡耳。」⁵⁴

(二) 初發心便成正覺

《大方廣佛華嚴經》卷八〈梵行品〉：

觀一切法如幻、如夢、如電、如響、如化。菩薩摩訶薩如是觀者，以少方便，疾得一切諸佛功德。常樂觀察無二法相，斯有是處。初發心時，便成正覺，知一切法真實之性，具足慧身，不由他悟。⁵⁵

以「常樂觀察悲智，空有等無二法故」，是故「疾得」，…發心時即得故。下云「初發心菩薩即是佛故，悉與三世諸如來等。」此明行滿入位時，即得普賢位故，一位即一切位，乃至佛果無不圓備，故云「正覺」。下釋何因得如此：「以知一切(法)真實(之性)」者，顯理圓也。「具足慧身」者，智德備也。「不由他悟」者，內自開覺也。豈是因中說果耳？此一乘普賢行位，因果圓融相即無礙故致然也。⁵⁶

初中(初發心)即是佛故者，有人釋：或云「因」中說果，或云「解」同佛境，或云約「理」平等。若約三乘教，亦得如上說。今尋上下文，約一乘圓教始終相攝、圓融無礙，得始即是終、窮終方原始：一由陀羅尼門緣起相攝故、二由普賢菩提心遍該六位故，即因是果也。三由法性無始終故，發心入始即正是終故也。⁵⁷

1 上一小節明信滿入住，此一小節明初發心住之當位當相，即是佛故。此乃現量境界，可謂是現量事實，非一般經驗事實。經驗事實是意識之對境，現量事實乃如如智之對境，亦即一切種智之對境。更精確而言：如如智即如如境，智境合一。

2 《金剛經》：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」若菩薩不住相布施，其福德如虛空不可思量。此處亦如是，觀一切法，如幻、夢、電、響、化，以少方便，疾得一切諸佛功德。所謂「常樂觀察無二法相」，豈非真空觀乎？由真空觀直入無盡無礙法界，獲普賢圓位，一位一切位，故「初發心時便成正覺」，斯有是處。

3 初發心菩薩即是佛，若約三乘，可云「因」中說果，或云「解」同佛境，或云約「理」

⁵³ 全上(CBETA T35, no. 1733, pp. 188c22-189a4)

⁵⁴ 《華嚴一乘教義分齊章》卷四(CBETA T45, no. 1866, p. 504c12-14)

⁵⁵ 《大方廣佛華嚴經》卷 8 (CBETA T09, no. 278, p. 449c11-15)

⁵⁶ 《華嚴經探玄記》(CBETA T35, no. 1733, p. 202c9-21)

⁵⁷ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 206a26-b4)

平等。此三都是就比位說，非是證位，非是現量事實。

4 今是普賢圓位，始終、色心、修性，乃至教義、理事、境智、行位、因果、依正、體用、人法、逆順、感應等十事五對，皆是即入、遍容，圓融無盡無礙。至若因即果，始即是終，在後論述「若一步即到，何需第二步」處，一併討論。

六、天台圓教與華嚴圓教之別：寄、顯與開、會

若約圓教，有二義：若依普賢自法，一切皆無位；若約寄法，則同終教。然信滿入位之際，通攝一切後諸位皆在此中，無不具足，此則約行攝位故也。⁵⁸

又何故唯顯四諦差別？謂是權教差別易知故。又為「寄顯」法故。何者？謂此小乘局處之法，尚有如此遍空世界差別不同，則知一乘通方之法差別無邊理不疑故也。⁵⁹

前「十信滿心即攝五位成等正覺」一段，已談及華嚴圓教本無位，若欲談其行相，則須「寄」終教「顯」圓教。法藏在論〈四諦品〉，已有出現「寄顯」之名。何故此經大談圓法、普法，四諦屬聲聞教法，乃屬權教，此品唯顯四諦差別？答：因為是「寄顯」之故，因為「寄」此聲聞法已具如此遍虛空世界之種種差別，凸顯一乘圓教之法差別無量無邊，其理不可疑也。

此種「寄顯」之運用，於〈十迴向品〉末，及入〈十地品〉初所言「寄顯」之旨趣完全相同。十迴向品末有問答如下：

問：此經上下多說普賢行願，此品之內說之最廣，何故入地竟不涉言？

答：此約一乘，地約三乘故也。

問：一乘豈無地上，三乘豈無地前？何不齊顯？

答：理實是齊。但地前顯一乘便，地上攝三乘便，故作是說。何者是便？謂地前劣位即得普賢顯位，自在之便故；若於地上勝位得，普賢自在相不顯。⁶⁰

1 此經前後常說普賢行願，特別是〈十迴向品〉所述最廣，進到〈十地品〉反而極少說示。其故在於此品是尅就一乘而說，〈十地品〉是尅就三乘說。

2 一乘也有地後，為何不說地後？三乘也有地前，為何不說？

3 案理應該一乘、三乘皆說地前、地後，才算完整。但是此經有一特別詮表方式，即所謂「寄顯」，「寄」三乘「顯」一乘。在地前廣說一乘普賢行德之自在無礙，在地後偏說三乘之有限有量，侷礙限制。兩相對顯之下，自然得知三乘在地前，豈不更限縮難伸；一乘在地上寧非更顯圓滿無盡圓融無礙？

〈十地品〉初有如下之論述與問答：

品來（十地品）者...前約比位「寄顯」普賢圓滿行德，今約證位「寄顯」三乘差別行德，顯法次第，故次來也。是故前諸位內皆悉廣顯普賢自在之德，於此地上絕無其名者，是此事也。豈可地前深廣，證地反劣？但是「寄顯」不同故也。

問：宜應證地是深，順同普德，地前位淺，應順三乘，何不爾耶？

⁵⁸ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 176a25-29)

⁵⁹ 《華嚴經探玄記》卷4〈四諦品〉(CBETA T35, no. 1733, p. 171c2-6)

⁶⁰ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 276c22-29)

答：此中文意為「顯」教相不同故爾，謂若於地上得普賢德，則與三乘教便不別。今明若是三乘行位，則於地前實不自在，「顯」此一乘則不如是，故於彼地前則便自在得普賢德。是故若准此普賢地前而取地上，其地上行相甚深甚深，非如此說，此即下〈普賢行品〉是也。若准此三乘證地行相而取地前，其地前行甚極麁淺，不同前說，即是《瑜伽·菩薩地》內十二住中初二是也。⁶¹

1 在「寄顯」對比之下，三乘之行相被縮小，一乘之行德被無限放大。

2 〈十迴向品〉是迴比向證，把所修善根功德全部迴向菩提、迴向眾生、迴向實際，而證入十地位。而〈十地品〉是迴向完畢，入證十地之位。

3 若人欲了知，地上甚深甚深普賢行德，請看下〈普賢行品〉；若人欲了知，地前甚極粗淺，請看《瑜伽師地論菩薩地》地前二住（種性住、信解行住）。

4 天台宗嚴格區分諸經之粗，獨顯法華之妙。此宗亦揀別他經之表達方式乃「證地是深，順同普德；地前位淺，應順三乘」，但是此經反之。此經迴異諸經，即是「寄顯」。天台宗妙其妙，華嚴宗玄其玄，各擅其長，無得專美。

5 須知「寄顯」之理，〈十地品〉說三乘，是權說；信、住、行、向說一乘，是實說。不可誤權為實，誤實說為方便說。此種「寄三乘顯一乘」之表達方式可名「寄權顯實」、「寄跡顯本」、「寄三顯一」，以別於天台宗之「開權顯實」、「開跡顯本」、「會三歸一」。若知「寄顯」之旨趣，則知華嚴宗絕非三乘之延續發展，絕非基於終教如來藏自性清淨心之超越的分解。

天台宗是基於一念無明法性心三千法即空假中；華嚴宗亦復如是，它是基於十法界心十法界法即、入、遍主伴俱足如帝網無盡無礙。

天台宗是非分解的方式，華嚴宗亦復如是。

結論：華嚴住位即佛與天台住位入證之比較

《諦觀天臺四教儀》：住位入證

次入初住。斷一品無明，證一分三德：謂解脫、般若、法身。此之三德不縱不橫，如世伊三點；若天主三目。現身百界，八相成道，廣濟群生。《華嚴經》云：「初發心時便成正覺。所有慧身不由他悟。」「清淨妙法身，湛然應一切。」解曰。「初發心」者，初住名也。「便成正覺」者，成八相佛也，是分證果，即此教真因。謂成妙覺，謬之甚矣。若如是者，二住已去，諸位徒施。若言重說者，佛有煩重之咎。雖有位位各「攝」諸位之言；又云發心、究竟「二不別」。須知「攝」之所由，細識「不二」之旨。龍女便成正覺，諸聲聞人受當來成佛記莂，皆是此位成佛之相。「慧身」即般若德，了因性開發。「妙法身」即法身德，正因性開發。「應一切」即解脫德，即緣因性開發。如此三身發得本有，故言「不由他悟」。中觀現前，開佛眼，成一切種智。行五百由旬，到寶所。⁶²

《華嚴經探玄記》：住位即佛

問：此中既是十信菩薩現成佛者，為是暫時化現？為實成耶？

⁶¹ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 277a18-b6)

⁶² 《諦觀天臺四教儀》(CBETA T46, no. 1931, p. 779c9-25)

答：若三乘初教中，總無化現成佛，以未得不退故。若終教，十信滿心勝進分上入十住初，則得不退，故能暫時化現成佛，如《起信論》說。若一乘圓教中，實則不依位，寄終教位相以辨之。於信滿不退之際，則明得彼普賢法界行德，具攝因果圓融無礙，若以因門取，則常是菩薩；若果門取，則恒是佛。

問：此中果門成佛，與終教化現何別？

答：彼但於一位，依一世界化現一佛，此中具十地等攝一切位(、處、時)也。「十方世界」者，一切處也。「念念中」者，一切時也。⁶³

1 天台宗說初住斷一品無明，即入證位、圓位，等於天台別教、華嚴終教入初地位，亦可「現身百界，八相成道，廣濟群生。」但是特別揀別：天台宗所解之「初發心時便成正覺」，只是「分證果，即此教真因。謂成妙覺，謬之甚矣。」尅實只是初住位分真之果，入初住始斷根本無明，是成佛之真因而已，若視為「究竟妙覺果」，即大錯特錯。

2 依此揀別，《法華經》中所言聲聞授記成佛、「龍女成佛」，只是入住而已，非是究竟佛果。

3 因此天台教雖亦有「位位各攝諸位」，《涅槃經》亦有「發心、究竟二不別」之言，此中所謂「攝」之所由、「不二」之知，當細識也。可知位位互攝、二不別，非即佛境也。

4 所謂分證或分真果，天台圓教之「分」乃實實是分，與華嚴圓教之「分」即圓，分圓無礙，得分即得圓，二者不同。《華嚴經探玄記》卷五：

分圓無礙故，得分即得圓，但以就普賢門中辨，是因而非果，故云分也。⁶⁴

如下問答所論：即使是不可說不可說分之「一」，亦是一即一切，等法性、稱法界。如常住一點一滴，一絲一縷，皆遍十方僧，此喻極佳。

問：只可全比非等，豈可不可說分中，不同一分耶？

答：此發心功德即同法界，不可分折故。縱不可說分中一分，亦即遍法界，無問多少皆無比。如常住僧穀米一斛，亦遍十方僧，乃至一合亦遍十方僧，以是不可分故，思之可知。⁶⁵

5 天台宗謂三德開發或三性開發，所謂「中觀現前，開佛眼，獲一切種智，行五百由旬，至寶所。」只要是非究竟果，都要打折扣，與普賢圓因即是佛果，不可並論。

6 故問答中論及大乘始教沒有化現成佛，因為未達不退。若是終教入初住不退，可有化現成佛，如《起信論》所言，彼亦能於一世界，化現一佛，暫時化現。天台圓教則言於百界化現。

7 華嚴圓教則本無位次，但寄終教而顯；信滿不退，即得普賢法界行德。因果圓融無礙，約因說，即常是菩薩；約果說，則恒是佛。天台圓教，嚴格分辨六即佛，若不辨「六」，即有暗證阿師或增上慢；若不識「即」，即恐自我退屈。《止觀輔行傳弘決》卷一：

「此六即義起自一家。深符圓旨永無眾過。暗禪者多增上慢。文字者推功上人。」

⁶³ 《華嚴經探玄記》(CBETA T35, no. 1733, p. 189a22-b7)。案此答乃釋偈頌：「於彼十方世界中，念念示現成佛道，轉正法輪入涅槃，現分舍利為眾生」。

⁶⁴ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 198a14-15)

⁶⁵ 全上(CBETA T35, no. 1733, p. 205c14-20)

並由不曉六而復即。」⁶⁶

8 諦觀言：若視初發心，即是妙覺。則二住已上，諸位徒設。若言二住以上是佛重說，則雖苦口婆心，終難免舌頭拖地之咎。

諦觀出此言，可知他精通天台，但於華嚴圓教法界緣起一位一切位之理，仍然不免有隔，仍然企圖以天台籠罩華嚴，而知實罩不住。反之，以華嚴籠罩天台，亦罩不住。洪啟嵩禪師(2024)有言：

在不同的框架與範疇混論，以不同本質與差別定義框架；以別解曲本，以支末判教，以辯論術用而失其根本。⁶⁷

關此問題之解決，終須導歸於「一即一切、一成一切成」之圓教法界緣起觀。

此義前述智儼《華嚴一乘十玄門》「一中十、一即十」文已說過。今再引述其他文段以明之：

若是故如舍成時，一切法皆一時成。若有一法不成者，此舍亦不成。如似初步若到，一切步皆到。若有一步非到者，一切步皆非到。故經云：「雖成等正覺，不捨初發心。」

問：既言一步即到者。何須用第二步耶？...

答：若不一是多一。多亦不是一多者，何但一步不能到，雖行多步終是不到。...

問若因果同時，即因成果。因即成果，那得言不失因果耶？

答...又且既言因果同時，那得言失？若其失者 何名因果同時耶？「因果同時既如此。教、義、理、事等同時亦然。」⁶⁸

1 法界緣起海印三昧境是現量境，是普眼境，乃是十方十世同時炳現。

2 故觀舍成是一成一切成，一成一時成，若卻一即卻一切；一是緣起一，非是情謂一，非是自性一。因此一是多一，一是一中多，一是一即多；多是多一，多是多中一，多是多即一。因此一多無礙，互相即、入、遍，主伴俱足，如帝網無盡。一多同時同時，無盡無盡。

3 一步與多步，亦復如是。一步與多步，同時同時，無盡無盡

4 信、住、行、向、地、等、妙覺，亦復如是。信滿入住，信中有住、行、向、地、等覺、妙覺；信滿入住，信即住即行即向即地即等覺即妙覺。同時同時，無盡無盡。

5 因、果，亦復如是。教、義、理、事等亦然。換言之；因中有果有教有義有理有事有人有法有順有逆有感有應等十事；因即果即教即義即理即事即人即法即順即逆即感即應等十事。

6 天台宗有一念三千空假中連三即；華嚴宗有法界緣起無一法不相即，同時同時且無盡無盡。

＜寶王如來性起品＞

爾時如來...作如是言：奇哉奇哉！云何如來具足智慧在於身中而不知見。我當教彼眾生，覺悟聖道。悉令永離妄想顛倒垢縛，具見如來智慧在其身內，與佛無異。

⁶⁶ 《止觀輔行傳弘決》卷一(CBETA T46, no. 1912, p. 179a18-21)

⁶⁷ 《唯識瑜伽行現觀十二講》，第一講 p43，洪啟嵩禪師講授，2024。

⁶⁸ 《華嚴一乘十玄門》(CBETA T45, no. 1868, p. 516a5-29)

華嚴宗前三祖之覺性思想特色，主要乃是透過華嚴三觀而入佛法界，或次第入，或非次第入佛法界。豈有異於《法華經》宣佛本懷，開示悟入眾生佛之知見乎？

參考書目

1. 《華嚴經探玄記》(CBETA, T35, no. 1733)。
2. 《大方廣佛華嚴經疏》(CBETA, T35, no. 1735)。
3. 《大方廣佛華嚴經隨疏演義鈔》(CBETA, T36, no. 1736)。
4. 《十二門論宗致義記》(CBETA, T42, no. 1826)。
5. 《大乘起信論義記》(CBETA, T44, no. 1846)。
6. 《華嚴一乘教義分齊章》(CBETA, T45, no. 1866)。
7. 《華嚴遊心法界記》(CBETA, T45, no. 1877)。
8. 《修華嚴奧旨妄盡還源觀》(CBETA, T45, no. 1876)。
9. 《華嚴法界玄鏡》(CBETA, T45, no. 1883)。
10. 《止觀輔行傳弘決》(CBETA T46, no. 1912)
11. 洪啟嵩《唯識瑜伽行現觀十二講》第一講(2024)
12. 洪啟嵩，禪觀秘要（2005/01）初版 全佛文化
13. 洪啟嵩，開悟之前（2020/12）初版 全佛文化
14. 天台四教儀註彙補輔弘記 諦觀沙門（2019/07）初版 財團法人佛陀教育基金會
15. 牟宗三，佛性與般若（1977/06）初版 臺灣學生書局
16. 高觀廬，佛學辭典 初版 老古文化

⁶⁹ (CBETA T09, no. 278, p. 624a15-20)

洪啟嵩禪師"宇宙的風景"創作之覺性藝術探究

**An Exploration of Enlightening Art in the Artistic Creation of
Master Hung Chi Sung's "Cosmic Landscape"**

吳霈嬪

Wu, Pei-Jen

Author's Correspondence Information

作者通訊

吳霈嬪 Wu, Pei-Jen

中華大學通識教育中心，兼任助理教授

洪啟嵩禪師"宇宙的風景"創作之覺性藝術探究

吳霈嬪

摘要

洪啟嵩禪師一生修持、講學、著述不輟，禪師在 1995 年開始進行書法、繪畫、雕塑、金石等藝術創作，歷時十七年於 2018 年完成人類史上最巨畫作。從畫畫到畫世界最大畫--世紀大佛，於此畫作的背景，禪師以宇宙星空來表現，而"宇宙的風景"之創作因緣與時空背景就由此延伸展開出系列作品。禪師認為「人生百年幻身，畫留千年演法」，而禪師的藝術創作為何是覺性藝術？其畫作是如何展現覺性？是本文所要探究的。

本文以其創作的因緣、禪者創作的心、作品的空間性與時間性、無常性之色彩運用與遊戲的自由筆觸來探究其覺性藝術的表現。

研究發現:禪師是以「禪之心、空之筆」來明明白白創作「覺性藝術」，開啟觀者的心靈智慧、慈悲、覺悟，來致力實踐「覺性藝術」。

關鍵詞：覺性藝術、世紀大佛、洪啟嵩、宇宙、禪

"An Exploration of Enlightening Art in the Artistic Creation of Master Hung Chi Sung's "Cosmic Landscape"

Wu, Pei-Jen

Abstract

Master Hung Chi Sung has devoted his life to spiritual practice, teaching, and writing. Since 1995, he has engaged in various artistic forms including calligraphy, painting, sculpture, and stone carving. In 2018, he completed the largest painting in human history, known as the Great Buddha. This monumental work features a cosmic starry sky as its backdrop and has inspired the "Cosmic Landscape" series. Master Hung believes that "a life is an illusion, but the painting endures for a thousand years to convey the Dharma." This paper investigates how Master Hung's art is recognized as Enlightening Art and examines its unique characteristics.

This study will explore the origins of the artistic creation, the artist's heart, the spatial and temporal dimensions of the work, the use of impermanence in color, and the freedom of brush strokes to understand how Enlightening Art manifests in his work.

Master Hung employs "the Zen heart and the empty brush" to create "Enlightening Art," aiming to awaken spiritual wisdom, benevolence, and enlightenment in the viewer. His art serves as a profound vehicle for "Enlightening Art."

Keywords: Enlightening Art, the Great Buddha, Hung Chi Sung, Cosmos, Zen

一、緒論

洪啟嵩禪師致力推展人類普遍之覺性運動，共創覺性地球。「全佛」貫穿禪師整個生命，其創立了全佛出版社，2020 年在印度菩提迦耶創辦了全佛學校，其著作中也不斷地論述「全佛」；覺悟眾生是禪師一生所行，因此他的藝術創作也是其方法之一。即將進入的宇宙世紀，關於宇宙的藝術創作也相繼而出，藝術家們關注這議題，以平面、立體、多媒體等各種形態去闡述對這議題觀點與看法，禪師在這時空下，除了論述與教學方式來表達其思想外，同時創作"宇宙的風景"系列作品來回應。然洪禪師如何將覺性注入其創作中？其藝術創作為何是「覺性藝術」？其畫作是如何展現覺性？觀者又如何從欣賞畫作中獲得覺性？在禪師多樣的藝術作品中，本文選擇“宇宙的風景”系列作品來作探討研究，觀其所創作的宇宙時空，如何將進入宇宙世紀的我們，引領進入覺性的宇宙世界。

二、關於洪啟嵩禪師

洪啟嵩禪師一生修持、講學、著述不輟，其年幼時親睹工廠爆炸現場及親人逝世，感受生死無常，十歲就開始參學各派禪法，尋求生命昇華超越之道。二十歲起開始禪定教授，除應邀至世界知名學府演講外，並於印度菩提伽耶，中國山西大同雲岡石窟、廣東南華寺、嵩山少林寺及美國等地講學主持禪七。(洪啟嵩，2023)禪師中年開始從事藝術創作，集禪學、藝術、著述為一身之大家，被讚譽為「廿一世紀的米開朗基羅」、「當代空海」。禪師於世界各地展覽活動無數，如 2008 年於印度菩提迦耶正覺大塔的「成道佛特展」，2010 年於印度阿旃陀石窟心經書法行動藝術，2011 年於不丹心經書法行動藝術。2012 年西湖兩岸名家展。2013 年在雲岡立魏碑〈月下雲岡記〉、提出「合、新、普、覺」總攝新魏碑精神。2014 年於南瑛美術館「覺·真幸福-黃金佛畫展」、「蓮師不丹特展」，2016 年「菩提伽耶覺性地球記」立碑於印度菩提伽耶，同年「觀音環台·幸福列車」。2017 年雲岡石窟專館「洪啟嵩書畫特展」，2018 年高雄展覽館「大佛拈花—2018 地球心靈文化節特展」，2019 年於奧地利林茲數位藝術中心深空館「世紀大佛數位展」等。(洪啟嵩，2023)

禪師 2020 年被提名諾貝爾和平獎，是一位大悲入世的菩薩行者，歷年來在大小乘禪法、顯密禪法、漢藏佛學禪法等均有深入及系統講授，推動十萬禪定師的計劃，寫了三百多本書(至 2023 年之數量)。其藝術相關著作畫冊、繪本書籍有：《愛情的 22 個關鍵詞》(2005)、《送你一首渡河的歌——心經》(2008)、《送你一首財富的歌》(2011)、《送你一首智慧的歌》(2011)、《滿願觀音》(2012)、《覺華悟語-福貴牡丹二十四品》(2017)、《魏碑典》2018 年、《心無點墨·其墨如金—洪啟嵩禪師的魏碑藝術》2018 年、《貓心經》(2019)、

《生命戰略之書》(2020)、《心經書法二十體—洪啟嵩禪師的心經書法》(2023)年、《宇宙的風景》(2023)。

三、洪禪師的創作歷程

禪師在 1995 年開始進行書法、繪畫、雕塑、金石等藝術創作，在 2017 年以同其藝術筆名「南玥」創立南玥藝術基金會。他一開始只是畫佛及菩薩像，看到小朋友就將其畫成佛寶寶，甚至花鳥動物，他都想將之表現成它就是佛就是一個圓滿生命的表現。這樣的創作讓他感覺到很深刻的喜悅，就這樣很自然地開始了禪師的藝術之路。(洪啟嵩，2008)

其畫以「禪之心·空之筆」現成流出，線條自在流暢，氣韻生動，在鮮麗明快的色彩中，將佛法蘊含的慈悲智慧，以豐富多元的面相展現開創現代禪畫新風貌。因為體悟了一切生命全佛的事實，所以一切元素，在他筆下都成了覺悟的佛陀，每一幅作品都洋溢著如來的趣味，正如釋迦牟尼佛悟道時的大發現：「眾生皆有如來佛性」，洪老師的作品正是體現成佛的況味，觀其畫時會感到安適自在放鬆。(全佛雜誌，2013)

禪師創作有一系列貓的作品，他說：希望透過貓的現身說法，來實踐眾生平等，悉能成佛的理念，每一張畫，都充滿我對一切生命的禮敬。透過貓看到眾生平等，悉能成佛的實相。眾貓皆有佛性，眾生皆有佛性。(洪啟嵩，2018)

於 2013 年「許地球一個黃金世界-幸福觀音黃金畫展」，這是禪師開始以黃金製的紙來畫觀音。「由於黃金的材質特殊，繪製難度非常高，而其折射效果，則讓佛像非常立體地浮現上，即使是相同的顏色，在不同的角度觀看，也會顯現出不同的色彩，讓整個畫面呈現綺幻的豐富變化(全佛雜誌，2013)。」至今禪師仍喜在黃金紙上創作，尤愛繪畫牡丹，更顯其福貴莊嚴。

從畫畫到畫世界最大畫

其創作的歷程中，應屬「世紀大佛」最為特別，其緣起可追溯至 2001 年，阿富汗巴米揚大佛被炸毀的畫面，重擊了世人的心靈。他心想一生信守永遠和平非暴力的佛陀，會如何回應這樣的處境呢？禪師選擇了一種獨特的方式來紀念被炸毀的大佛——他發願一個人獨力完成 長 168 公尺、寬 72.5 公尺的巨幅大佛畫，讓佛陀的精神永存人間(彭婉甄，2015)。為了完成這個超越人類體能極限的任務，從開始畫大畫逐漸畫到世界最大畫。

在 2008 年二月印度菩提伽耶的「成道佛」特展中，其畫作尺寸已從一般的尺寸推進到寬 2m 高 5m，期間畫了寬 4m 高 5m 的千手觀音、寬 5m 高 10m 忿怒蓮師多傑佐勒，在 2011 年八月於中國山西雲岡石窟的二十窟前，進行雲岡大佛寫真的行動藝術，此作

品已然達到 13m 寬 25m 高。更有巨幅的書法作品產生，如在二〇一二年受邀漢字文化節開筆，於台北車站大廳單手持重二十公斤特製毛筆，書寫 27mx38m 的大龍字。要繪製一幅一萬平方米的大佛畫，結合了專家團隊的高科技布與特製的顏料、畫筆、畫的場地、志工們的協助等，聚合了很多因緣，一人獨力完成這巨作，從畫布的設計到畫作完成長達十七年，於 2019 年認證金氏紀錄「世界最大畫」(<https://www.guinnessworldrecords.com/world-records/70217-largest-paintings>)。

四、「宇宙的風景」之創作因緣與時空背景

禪師說：「在地球進入宇宙世紀的前夕，我們是否有普遍的自覺，人類即將進入到另一個時代裡？我們是否具備新的意識革命，走向另一個未知？我們將在此時此刻創造光明的人間文明，或是讓人間崩潰？二十一世紀對於我們人類而言，或許是最壞的時代，也可能是最好的時代。現前的人間，如何昇華淨化，圓滿幸福地球？」(洪啟嵩，2018)關於這議題，在教學上，他提出了「太空禪定學」，其主題包含了：「心、時間、空間和宇宙結構」、「意識宇宙與物質宇宙」、「佛經中的外星體系」等，將其傳禪四十年的精隨，獻給一切生命的智慧寶藏，為生命開啟前所未有的覺性觀點。(彭婉甄，2020)

在藝術創作上則以“宇宙的風景”系列作品來探究此議題，透過畫作的呈現，讓觀者映照自心思維人類應如何面對進入宇宙世紀。宇宙的生成與毀滅，也脫離不了因緣法的軌則。如《雜阿含經》所說：「有因有緣集世間，有因有緣世間集；有因有緣滅世間，有因有緣世間滅。」宇宙是什麼？佛法會告訴我們：「所謂宇宙，即非宇宙，是名字宙。」佛教的宇宙觀擴大了我們的格局與視野，觀察這無盡時空的真實訊息，了悟生命自身在宇宙中的位置與意義。(洪啟嵩，2023)

關於“宇宙的風景”之創作因緣要談及「世紀大佛」，世紀大佛的主體是立佛，佛的高度佛約 110m，這高度是未來彌勒時代人類的高度。「他的頂髻核心為太陽，頭光是太陽系，身光是銀河系，身外為無垠的宇宙星空。大佛站立在地球上，蓮花托著地球。我用這樣的構圖，來代表地球的覺性精神，對太陽系、銀河系發出慈悲、智慧、和平的訊息，發出覺性的光明。(彭婉甄，2015)」大佛代表了地球和平、覺悟的精神。林蒼生先生在《冥想和平地球》推薦序中寫著：「當一個人看到大佛，心就安靜了，智慧就增長了。當一群人看到大佛，一群人心安靜了社會就和諧了。當全世界都看到大佛，全世界都安靜下來了，的球就和平了。」禪師就從這世紀大佛的星空背景中展開，以這樣的心念延伸出宇宙的風景系列作品，同時呈現出人類將進入的太空世紀的樣貌境界，希望喚醒人類的覺性，走向覺性的宇宙。

五、“宇宙的風景”之覺性觀

(一) 禪者創作的心

「人生百年幻身，畫留千年演法」，畫會活得比他更久，所以在繪畫世界在禪師的生命中展開出另一片天空。他說他的每幅畫作都有他的心願，「當每一幅畫完成時，已自在地開創自己的時空生命，一隨著每一幅畫的本願，在法界中顯現，讓見者歡喜，健康覺悟(洪啟嵩，2017)。」禪師說他畫的每一幅畫，都跟他的心意相通，所以跟文字相比，畫雖然好像沒說甚麼，但好像更直接，說的更多，意會的是內心更深的一種觸動(洪啟嵩，2008)。

作畫對禪師而言更是修鍊覺悟的過程，以《華嚴經》中說「心如工畫師」，真實的用畫來演繹他的心。禪師說：我畫畫純粹是我的心，我的心就是工畫師，如此明顯地來展現所有繪畫的過程；所以一張畫，對我來講，每張畫都是多麼的重要，又多麼的空。(全佛雜誌，2012)

「畫就是心，心就是畫；所以在畫出這無際的星空時，其實就是一個『畫心』的過程，是一個與法界實相相應的過程。我在畫宇宙，宇宙在畫我。所以，作畫對我而言，就如同我的所有人生，我的生命就是禪觀、修鍊的過程(洪啟嵩，2023)。一種以自心的觀點來觀照宇宙萬象，再從宇宙萬象的角度看向自心；如同「海印三昧」般，宇宙的風景印現於心中，於自心印現出宇宙種種樣貌，在畫紙上印畫出宇宙星空的種種令人為之動容的磅薄景象。

「從人擇原理(Anthropic principle)看來，這宇宙必須與觀測到它的存在的智慧生命相應。因此，空間、時間與心意識，鋪展出這宇宙的相貌與發展。而從鏡面的觀照看來，宇宙的萬相正如同鏡一般與我們的心鏡相照著。我們的心的狀態，也正展現這宇宙(洪啟嵩，2023)。」不論是從地球上看到宇宙，或是在宇宙中看像宇宙星空，禪師都是從自心中印現出這千變萬化的宇宙風景，讓畫紙上浮現無盡的宇宙星空。



圖 1 在地球上 看星空宇宙 樹的天際 2022 年 135x65cm



圖 2 在宇宙中 看宇宙 宇宙風 2020 年 140x70cm

禪師自認為是畫的禪者，每一幅畫對他而言，都是一則公案。在作畫時其心念都是：如何讓人幸福、健康、快樂、慈悲、入定，乃至開悟的畫。正如同曹洞宗「以境悟心」，希望一切有緣看到其畫作的人，都能開悟，幸福圓滿。(彭婉甄，2015)藝術家追求美的心，將其展現在畫作上；所以禪師以來自真實的心，畫出對宇宙世間純粹的善。「這一萬千條銀河，掛在天際，恰恰正安在我的心底，化出一個一個小小的宇宙。」由真善美的圓滿融攝，展現出宇宙究竟的聖境。認為如此作畫才能幫助自己及所有的生命，讓世間更加圓滿、究竟，這才是能讓眾生幸福、健康、至美、覺悟的藝術作品(洪啟嵩，2023)。於此禪師提出地球七願：文明的地球、幸福的地球、和平的地球、覺性的地球、圓滿的地球、心的地球、宇宙的地球。其中覺性的地球：善用所有人類文化的精華，讓所有的人類深層

覺悟，同邁向人人快樂覺醒的覺性地球。心的地球:回到地球最深層的心，用智慧、慈悲去體會，地球與人類與一切生命的和諧交融，開創地球光明的未來。宇宙的地球:讓覺性的地球參與覺性宇宙的發展，開創光明的宇宙文明(洪啟嵩，2018)。禪師利基於地球上，回到地球最深層的心，以這樣的願力心念畫出宇宙的風景。

(二)作品的時空性

浩瀚的宇宙時空如何在一張紙上表現呢？藝術家們擅長於捕捉瞬間的美感，將之展現於創作之中，但是禪師認為「藝術家把時空凝結在作品完成的那一剎那，而我是了悟從作品完成之後，它便展開它自身的時空生命，讓觀者悟心。(洪啟嵩，2023)」。一般很容易理解創作時將時空表現在畫上，禪師卻想在作品完成後讓畫作展開它自身的時空生命。禪師說:「當時間停止，時間在哪裡?當意念停止，心又在哪裡?過去的意念，就像微風吹過，已經消失了;未來的念頭還沒出現。這時，你在想些什麼?(洪啟嵩，2008)」當觀賞者看著禪師的畫作時，觀者的心進入了畫中與其相應，其中畫的時空境界自然展開，觀者在畫的境界中遨遊，觀者的心與畫者的心相印，讓觀者自然悟入自心。

系列作品中也呈現了宇宙星球迅速變化中的生成與毀壞，「生住異滅，一場劇;成住壞空，一場夢;生老病死，只是一場不生不滅的遊戲。(洪啟嵩，2023)」

「焰雲銷空」畫中呈現在兩股強大力量衝撞中，卻表現出溫柔的相觸:看似矛盾相互衝突的兩種力量，至剛與至柔和諧平靜的展現在畫面上，在禪者的眼中:爆炸衝擊狀態也只是一場不生不滅的遊戲。



圖 3 焰雲銷空 2019 年 141x71cm

在空間上，禪師說:「不再東，不再西，不在南，不再北，不在上，不在下，不在此處亦不在彼處，在空更不在空。(洪啟嵩，2023)」如同《金剛經》所說:「應無所住而生其心。」

在這樣的心念中，能更恣意的表現宇宙星空的浩瀚廣大。「心的維度」異於平常藍色宇宙星空的概念，禪者以各種紅色畫出許多秘密隱藏的宇宙空間，從禪者的心中漩流出宇宙星球的運動，也在觀者的心中漩流出自由自在。星球在時空中是靜止或是運動著，每個星球或群聚或獨立地分布在畫面上，在其本位中行進著，遠近交錯正表現出星空宇宙的深遠廣大。無論是從何角度看向宇宙星空中，呈現出禪者心中星空宇宙的時空狀態。



圖 4 心的維度 2020 年 183x91.5cm

(三)無常性之色彩運用

《華嚴經》記載：「譬如工畫師，分布諸彩色，虛妄取異色，四大無差別。四大非彩色，彩色非四大，不離四大體，而別有彩色。心非彩畫色，彩畫色非心，離心無畫色，離畫色無心。彼心不常住，無量難思議，顯現一切色，各各不相知。」禪師的色彩也是在無住生心中畫出一切色彩，畫作上的顏色堆疊在因緣的聚合之下產生無盡的變化，宇宙星空的顏色綺異多變，了知色彩的無常性讓禪者更自由自在的運用色彩。宇宙是由地、水、火、風、空五大元素構成，分別以黃色代表地大，以白色代表水大，以紅色代表火大，以綠色代表風大，以藍色代表空大，因此以五大顏色的角度來觀賞此系列作品。

1.黃色

代表地大的黃色，以下選擇兩幅以黃色調為主體的作品，一是以黃色為星空背景的「星燦銀流」，從畫中心漩出家有銀色的白色銀流，黃白色間點出疏密錯落的星燦，表現出優雅靜謐的星空。一是畫出不同黃色構成的星球「看星心」，其左半邊是黑色的星空背景，黃與黑形成強烈對比，益發突顯黃色遊走的星球，是那麼鮮活黃色，黃色星球似乎是生動地活著。



圖 5 星燦銀流 2019 年 146x76cm



圖 6 看星心 2019 年 146x76cm

2. 白之色

月輪觀是密覺很重要的一種修法，心月輪常以白色或銀白色顯現，禪師在《月輪觀·阿字觀》的偈頌中記載：「

悲智菩提如月明 全佛恆示阿無生

佛佛平等傳承明 新月輪圓阿字觀

如彼無盡虛空心 無生無滅法爾明」

以下兩幅作品以白色圓輪正表現出恰恰表現出偈頌中的境界，白色純淨的「空平心鏡」，也鏡照出觀者之心，進入「達心空澄」的境地。



圖 7 空平心鏡 2019 年 140x70cm



圖 8 達心空澄 2022 年 135x65cm

3.紅之色

選擇三幅以紅色為主色調的作品，表現宇宙星空的火大元素，其最底層是黑色調，其上一樣各種不同變化的紅色，再以白色大小的圓點，佈滿整個星空，卻也巧妙的拉開深遠的距離。有趣的是，有時禪者喜歡同樣的主題的畫作，或畫兩張畫作，如同連環畫般，像同名「絲竹演妙光」的兩張作品，將火焰般鮮紅的宇宙時空延展變化，做了巧妙的表達。



圖 9 絲竹演妙光一 2019 年 140x70cm

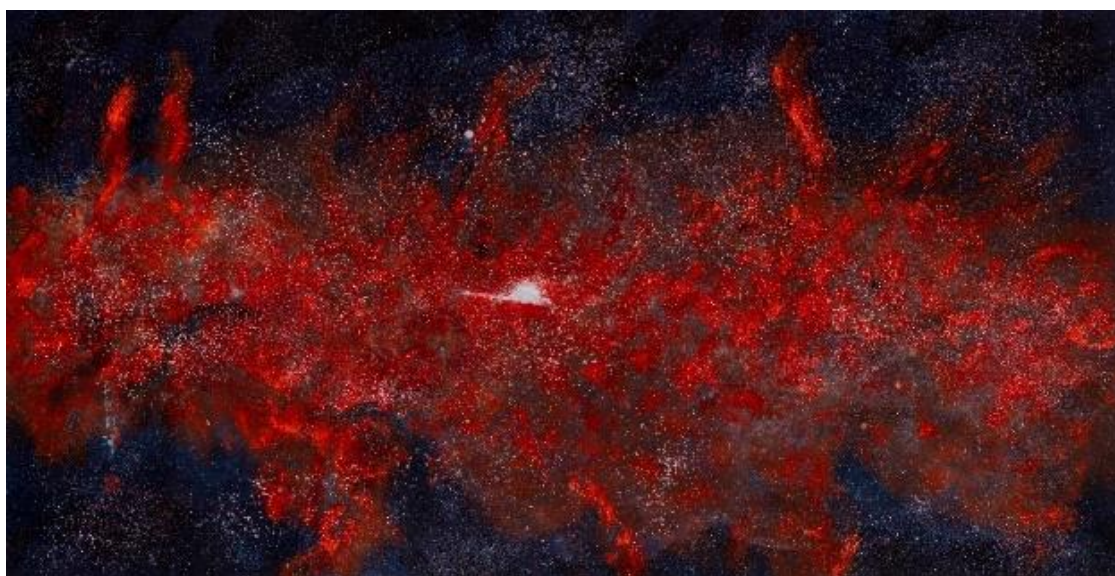


圖 10 絲竹演妙光二 2019 年 140x70cm



圖 11 吉祥喜心 2022 年 182x91cm

4 綠之色

代表風大元素的綠色，色系的運用，在此系列作品中較少窺見，也不似其他色系做大面積的表現，擇出以下兩幅作品，黃色與綠色交錯間，迸發出似光般鮮嫩的綠色，像風般迅速流動的綠色，穿越著與透時空，兩幅作品在同樣的黃綠藍相交間，卻展現出不同的微妙效果與感覺。



圖 12 化弦波 2019 年 146x76cm



圖 13 星海雲濤 2019 年 146x76cm

5. 藍之色

代表空大元素的藍色，此空大是指空間的空。藍色是此系列作品中被運用作多的顏色，選這四幅相類似表達的作品，從暗黑色中浮出各種變化的藍色，Indigo、Pruss Blue、Cerulean Blue、Ultramarine 等等不同的藍色，在藍色中畫藍色，顯現出宇宙神秘靜謐的力量，是禪者對宇宙風景的另一種詮釋。



圖 14 光華星浪 2022 年 135x65cm



圖 15 蒼宇明志 2022 年 135x65cm



圖 16 點沙星明 2022 年 135x65cm



圖 17 如光華舞 2022 年 135x65cm

6. 光之色

在地球上，我們看到的光是三種色光相加會成為白色光，光的三原色是紅色、綠色和藍色，三種色光相加會成為白色，及日光；但是，若實際將三色混色，卻會混成暗黑色。不過在阿彌陀佛的極樂世界，光色似乎是處處可見，如《佛說阿彌陀經》記載：「極樂國土有七寶池，略。池中蓮花，大如車輪，青色青光，黃色黃光，赤色赤光，白色白光，微妙香潔。舍利弗！極樂國土成就如是功德莊嚴。」關於這畫光色的秘密，禪師說：「心空了，於是在宇宙中自在暢遊。在繪畫時，同時也相應了宇宙的能量光明，於是加入了顏料，用心點出了金剛光鍊，讓宇宙畫出了宇宙，讓所有的人歡喜自在(洪啟嵩，2023)。」禪師繪畫宇宙時，其空之心相應了宇宙的能量光明，畫筆沾著光明與顏料，用心點畫出金剛鍊光，用宇宙的光明繪畫出光明的宇宙風景。金剛鍊光可說光明中的光明，直接將光明繪畫在畫紙上，這是禪師最為特殊獨特的繪畫方法。當觀賞畫作時，可利用手機鏡頭對著畫作，放大至最大處，可看見光明的普遍乍現。以下選擇了四幅直接表達「光」的作品。



圖 18 逐海晶流 2019 年 140x70cm



圖 19 清晶光明 2019 年 140x70cm



圖 20 星空天際的來處 2019 年 140x70cm



圖 21 光明演金波 2020 年 140x70cm

另畫作中有以《心經》的四句偈「色不亦空，空不亦色，色即是空，空即是色」為主題的四張畫作，空、色與光色一起看很有意思。其構圖同樣是在畫中央以輪圓來表現。黑色背景中一圈白光的月蝕，來表現色不亦空的意境，在心領神會中隱藏著一絲喜悅。空不亦色則是將光明主體以黑色掩蓋，藍色的背景閃耀出白光；色即是空則直接將原用紅色表現，空即是色以石綠色的圓顯其莊嚴。四張畫一起看，有時畫更清楚表達了其意義。禪師(2008)說：「文字能夠把理趣說的比較清楚，但是有時很多複雜的話都講不清楚的東西，往往透過一筆畫一個圖，看了就懂了。」繪畫的語言直透觀者之心。

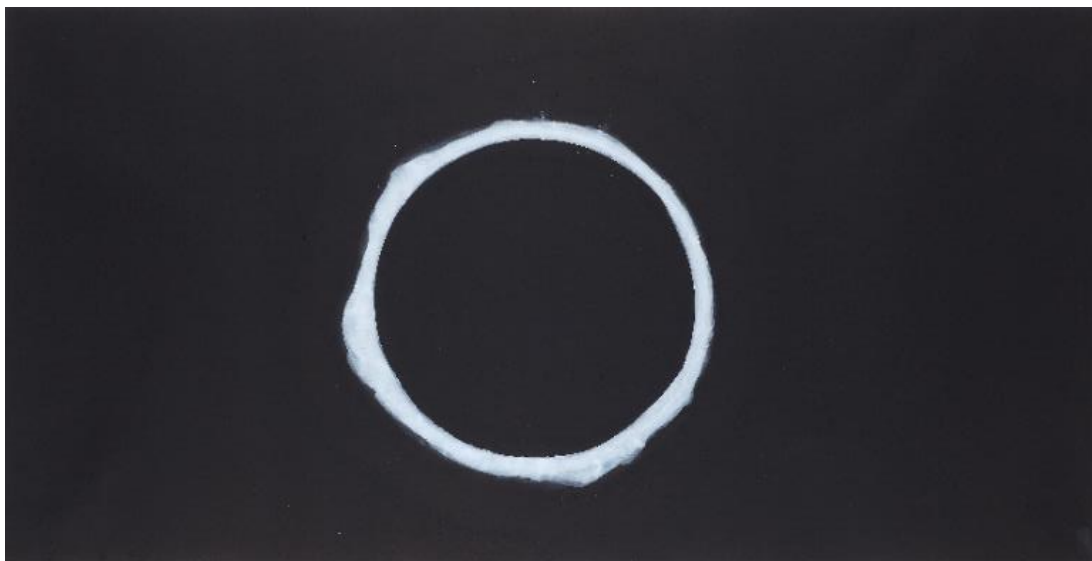


圖 22 色不異空 2006 年 135x65cm

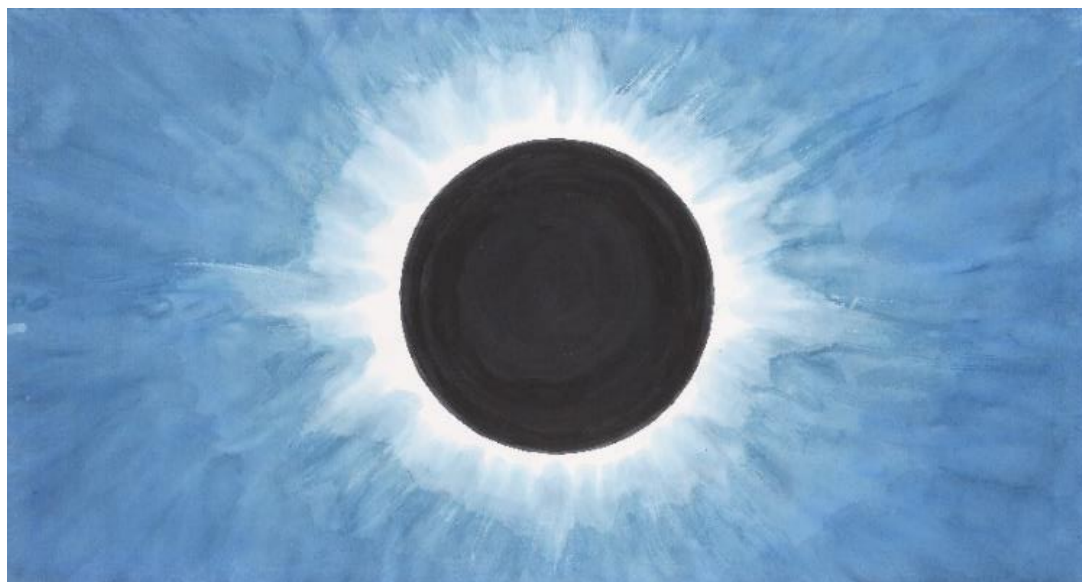


圖 23 空不異色 2006 年 140x70cm

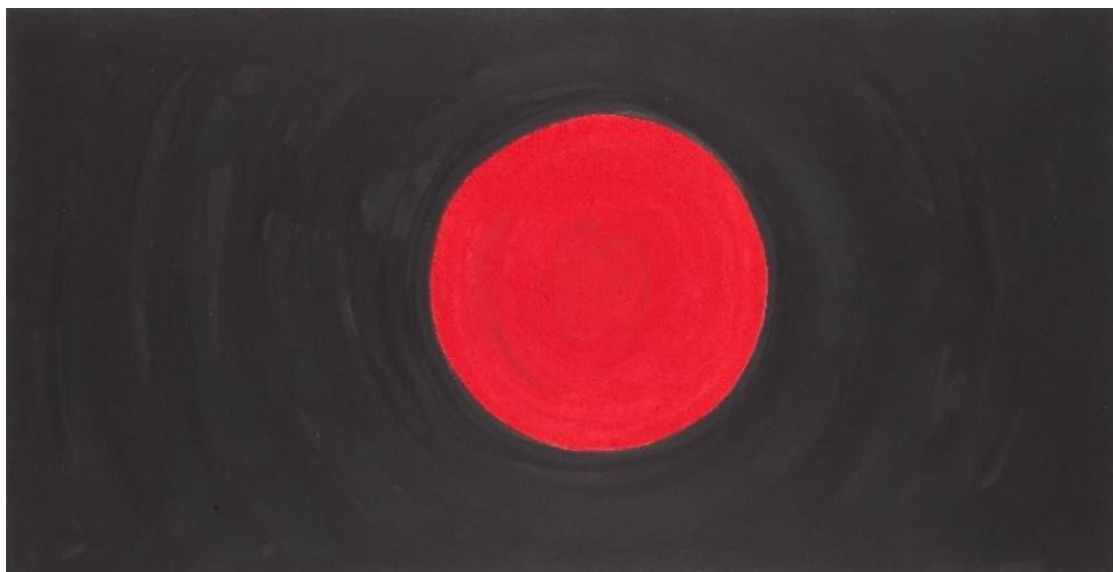


圖 24 色即是空 2006 年 135x65cm



圖 25 空即是色 2006 年 140x70cm

(四)遊戲的自由筆觸

洪禪師教禪已四十多年，因其身心長期安住於放鬆的結果，讓他逐漸感受到筆拿在手
中的柔順。筆跟手融為一體，跟心融為一體，整個完全是一體的，而紙、墨跟他也好
像是渾然一體。這樣的筆調，這樣的筆意，心、手、字、畫，全都合為一體的，這讓
他對書畫產生很大的樂趣。而這樣的筆觸筆意在畫作的表現，就像赤子般自由地在畫
紙上遊走翱翔，筆觸的一氣呵成與暢快，讓觀者看畫，看畫裡的線條色彩，感受到生
命的放鬆與和諧(洪啟嵩，2008)。此方法在禪師的《最勝妙定功》中寫得非常清楚楚，
可以透過練習來達到心手筆合一的境界。研究者也將之運用於繪畫創作與教學上，「我

發現將身線與畫畫的線結合，在繪畫的過程中產生許多為要的連結，讓身體的線與手繪出的線條連結在一起，讓心、手、手線、線條形成串聯，會產生很有趣且變化無窮的線，線條好像由紙上浮出來，而不是畫上去的(吳霈嬪，2015)。」

選擇幾幅不同筆觸的感覺，來觀照禪師「禪之心·空之筆」的自在表達。自由的筆觸可以是多變化的，也可以像同心圓般畫出的筆觸，「法界生」以七彩色穩定漩出宇宙法界，在規矩的筆畫中漾出一圈一圈的心波，禪者的筆觸於規矩中卻是活潑的變化;當我們靜觀畫作時，心隨著筆觸一圈一圈向外廣擴，心相也隨之逐漸廣大到法界的邊際，生出了法界。隨著禪師的畫，進入永遠無盡的法界時空旅程。如同禪師(2023)說:「

永遠無盡的時空旅程 在無念當中彈指而逝

暗物演微頻 顯宇宙本初

無始法界從緣起 相注夢中夢」

隨心恣意的筆觸畫出「星點映波金」，似乎雜亂的筆觸中，卻也亂中有序，堆疊出無盡無盡的宇宙空間，透過筆觸看向更遠更深之處，到盡處又峰迴路轉，甚是美妙的宇宙遨遊。

筆觸與波點的撞擊中畫出「星辰焰火」，表現星辰火焰的韻律跳動，這是一幅活潑動感的作品，同樣的在極動中亦表現出極靜的境界，如同禪師帶領著極限經行，在動中淬鍊著寂極靜之心，在慢中覺照光明的躍動，是動?是靜?

禪師的氣很長，且心手筆合一讓他可以一筆畫出很長的線條，「法界雲遊」中可以看這一氣呵成宛轉的宇宙炫流，很空很虛很幻很長，畫過這個星球到那個星球，無數的星球走過無數的星球，隨著炫流的律動進入法界雲遊。

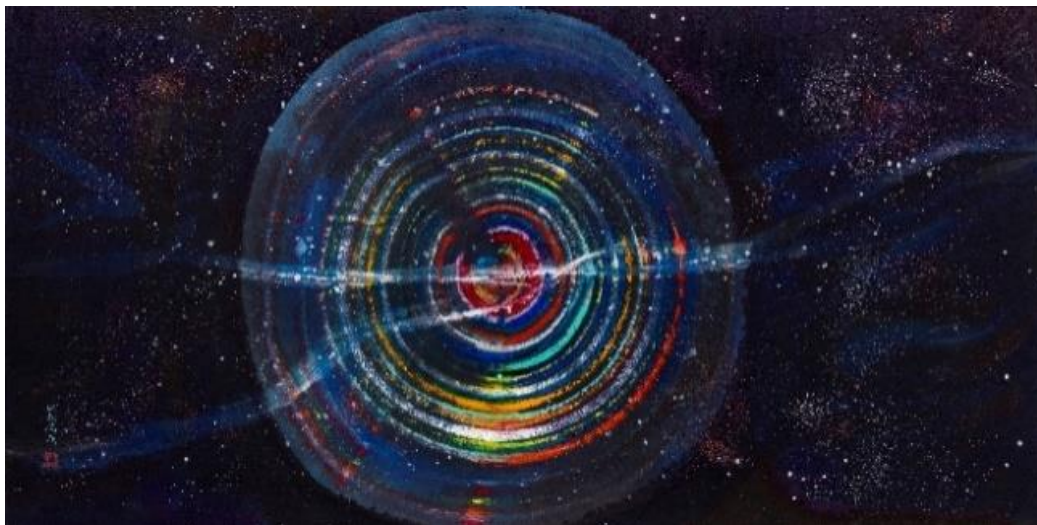


圖 26 法界生 2019 年 140x70cm



圖 27 星點映波金 2019 年 132x65cm



圖 28 星辰焰火 2019 年 137x70cm



圖 29 法界雲遊 2019 年 140x70cm

(五)畫出宇宙的音聲

「億萬光年里程 宇宙風吟

向上望 如千百億個太陽透藍海相看

無量光雪飄下宇海 星燦鋪落銀流」

宇宙中遍佈著各中聲音，「宇宙的風吟」禪者如何在畫中呈現呢？在光音天中，聲音是光，光是聲音，透過光色，也將聲音表現出來了。選出兩幅有關聲音主題的畫作，「洩清聲」：藍色的星團從紅色的星空中流洩出清聲，放鬆耳根，看見宇宙空間中環繞的音聲。「舞虹敲清磬」：紅色的星團，舞動著虹霓，輕輕敲動清磬，觀者靜心觀畫作，關照禪者的宇宙心音。



圖 30 洩清聲 2019 年 140x70cm

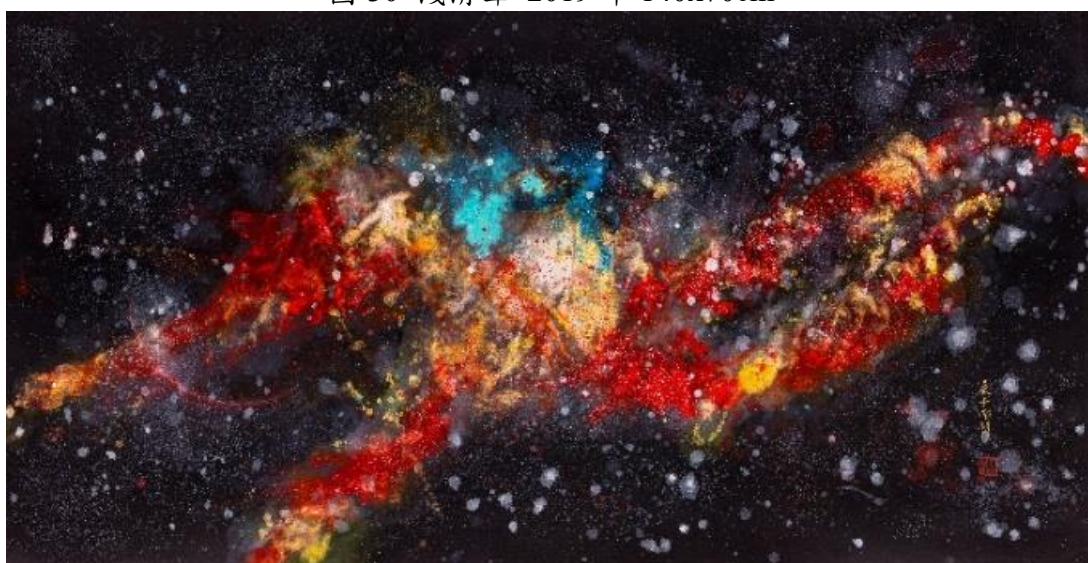


圖 31 舞虹敲清磬 2020 年 135x65cm

六、結論

關於洪啟嵩禪師的覺性藝術世界，在其個人強大的禪學著述的資歷背景下，以畫來演繹禪者的心意。他畫畫純粹是他的心，畫就是心，心就是畫；畫出無際的星空，就是畫心的過程；以來自真實的心，一種以自心的觀點來觀照宇宙萬象，再從宇宙萬象回看自心，以願力展現宇宙究竟的聖境，希望見者都能覺悟圓滿。從作品的時空性來探究，發現其是在作品完成時，其畫作便展開自身的時空生命，讓觀者悟心；也就是說禪師的心安住在《金剛經》：「應無所住，而生其心。」以無住生心繪畫出所有的作品；觀者看畫作時，其心進入畫中與禪者的心相印，觀者在畫的境界中遨遊，其中畫的時空境界自然展開，觀者之心與畫者相印，於是觀者自然悟入自心。

畫中綺麗多變的色彩，是禪者安住在無住生心中，了知色彩的無常性而畫出無盡多彩的宇宙星空，以地、水、火、風、空五大的顏色來觀察其色彩的自在運用，最特殊之處是禪者空之心相應了宇宙的能量光明，畫筆沾著光明與顏料，用宇宙的光明繪畫出光明的宇宙風景。因禪師身心長期安住於放鬆的結果，心手筆合一畫出氣韻生動之筆觸，以「禪之心，空之筆」畫入畫心。

由禪者一心所漩流出的無盡宇宙風景，是「禪之心、空之筆」來明明白白創作，每一筆一畫都是眾生全佛的心念，每一個無常變化的色彩都捻出光明之色；鮮活自在遊戲的筆觸在完成的最後一筆，就開始展開他自己的時空旅程；從畫的心印入觀者的心，開啟觀者心中的智慧、慈悲、覺悟，這是禪師致力實踐的「覺性藝術」，畫出你我心中至善至美的宇宙風景。

七、參考文獻

1. (洪啟嵩，2008)。送你一首渡河的歌-心經。台北市:網路與書。
2. (洪啟嵩，2009)。阿字觀·月輪觀。台北市:全佛文化
3. (洪啟嵩，2017)。覺華悟語-福貴牡丹二十四品。新北市:南玥藝術基金會。
4. (洪啟嵩，2018)。冥想地球和平。新北市:覺性地球出版社。
5. (洪啟嵩，2019)。貓心經。台北市:大塊文化。
6. (洪啟嵩，2023)。宇宙的風景。新北市:南玥覺性藝術基金會。
7. (吳霽嬪，2015)。一筆畫。台北市:大塊文化。
8. (彭婉甄，2015)。覺性地球雜誌 No1。新北市:台灣覺性地球協會。
9. (彭婉甄，2020)。覺性地球雜誌 No8。新北市:台灣覺性地球協會。
10. 全佛雜誌，2012 No36。新北市:全佛文化
11. 全佛雜誌，2013 No40。新北市:全佛文化
12. 【引用經典】
13. 《佛說阿彌陀佛經》。阿彌陀佛經典。2010。台北市:全佛文化
14. 《大方廣佛華嚴經》卷第十，東晉 佛跋陀羅譯，大正藏第九冊(T09, No.278,466c)

禪法運用於武術之研究—以「佛身生理學」為例

**A Study on Applying Zen Method to Martial Arts:
The Case of “the theory of Buddha's perfect shape”**

釋延嘉、謝岳佐

Shi, Yan-Jia、Hsieh, Yueh-Tso

Author's Correspondence Information

作者通訊

釋延嘉 Shi, Yan-Jia

少林寺，河南省，中華人民共和國
Shaolin Monastery, Henan Province, PRC

謝岳佐 Hsieh, Yueh-Tso

大同公司，台北市，中華民國
Tatung Co., Taipei, ROC

禪法運用於武術之研究—以「佛身生理學」為例

釋延嘉¹，謝岳佐²

摘要

「天下武功出少林」、「達摩壁觀九年創易筋經」等種種傳說，在武俠小說的推波助瀾下廣為人知。觀《易筋經》之內容，以肌筋拉伸、內功導引為主，雜揉藥洗、服食、排打等功法並配合意守養氣，可以說本以硬功拳法為主的武術體系，也攝入了內家養生之術，自是少林武學熔內外家於一爐，流傳至今，武術之學從防身、強身到養生，脈絡清晰可見。洪啟嵩禪師認為，以達摩祖師對人類身心狀態深刻之理解，所創發之武術必然不離於禪法，最後匯入解脫成佛之大流。

洪禪師深山閉關之後所創發之「放鬆禪法」、「妙定功」、「佛身生理學」、「明空太極」等，無不是基於禪法實證而使身心達到「功中入妙，妙中入定」，進而明悟解脫。

武術之流如何從防身、養生，匯入身心內外一如、圓滿佛身之境？是本文所欲探討的。本文使用文獻分析法，披尋武術、養生導引二道源流的文獻，探討由內外家壁壘分明而至「內外是一家」、武術與養生合流的歷程，進而探尋將禪法運用於武術之道，將洪啟嵩禪師所提出之「佛身生理學」理論運用於武術，提昇武學為身心性命之學，期使學人達到「長生、養生證無生」之境。

關鍵詞：武術、養生、禪、少林寺、洪啟嵩

¹ 少林寺，河南省，中華人民共和國

² 大同公司，台北市，中華民國

A Study on Applying Zen Method to Martial Arts: The Case of “the theory of Buddha's perfect shape”

Shi, Yan-Jia¹、Hsieh, Yueh-Tso²

Abstract

The sayings "All martial arts under heaven originate from Shaolin" and "Bodhidharma created the Muscle-Tendon Zenging Classic after nine years of wall-gazing" have become widely known through the promotion of wuxia (martial arts fiction). Upon examining the contents of the Muscle-Tendon Zenging Classic, one finds it primarily focuses on stretching the muscles and tendons and guiding internal energy, supplemented with techniques such as herbal baths, ingestion of medicinal foods, and body conditioning. This blend of techniques suggests that the martial arts system, traditionally centered on external hard-style techniques, also incorporated internal health preservation practices. Thus, Shaolin martial arts have seamlessly integrated both internal and external practices, passing down through generations. The study of martial arts, evolving from self-defense and physical strength enhancement to health preservation, reveals a clear developmental trajectory.

Zen Master Hung Chi Sung believes that, given Bodhidharma's profound understanding of the human body and mind, the martial arts he developed must inevitably align with Zen teachings and ultimately converge into the path of liberation and enlightenment.

After his seclusion in the deep mountains, Master Hung developed practices such as "Relaxation Zen," "Miaoding Gong," "the theory of Buddha's perfect shape," and "Ming Kong Tai Chi." These practices, all rooted in the realization of Zen, aim to achieve the state where "the skill leads to subtlety, and subtlety leads to meditation," thereby gaining insight into liberation.

How did martial arts evolve from self-defense and health preservation to integrating body and mind into one harmonious state, culminating in the perfect Buddha-body? This is the subject of this research. This study employs a literature analysis approach, examining documents from the dual streams of martial arts and health preservation to explore the process by which the once distinct boundaries between internal and external practices merged into a unified approach. Further, it investigates the application of Zen practices to martial arts, exploring ¹

¹ Shaolin Monastery, Henan Province, PRC

² Tatung Co., Taipei, ROC

Master Hung Chi Sung's theory of Buddha's perfect shape as applied to martial arts, aiming to elevate martial arts into a study of body, mind, and life essence, with the ultimate goal of helping practitioners achieve "longevity, health preservation, and the realization of the unborn."

Keywords: Martial Arts, Regimen, Zen, Shaolin Monastery, Hung Chi Sung

一、前言

武術是講究個人攻防的一門學問，或徒手、或運用兵器，既是技術，也是技藝；可表現武勇、培養自我防衛意識。武術與哲理結合，使其兼能涵養心性，具潛移默化之功，或展現肢體動作之美。早在先秦典籍《周禮》即有六藝之記載，把射箭運動列入周朝貴族教育的六個學科之一，除了作為武術技能，也用以展現君子風範。

養生術本是武術之外的另一傳承，其中導氣的概念，早於《老子》已見其一端：「故物或行或隨，或歔或吹，或強或羸，或挫或隳。」而後逐漸形成丹道系統。自佛法東傳後，大量禪觀經典與教授引入中國，與本土的丹道系統互相激盪，大大地豐富了修道體系的內容。用於人與獸、人與人拼搏格鬥的武術，漸漸地也用來作為平日軍民操練、強健體魄的手段之一。接著又進一步與養生思想結合，引入內視導引吐納術作為內壯功法之一環。最明顯者，嵩山少林寺《易筋經》就記載著動功及內外壯功法，可見其一端。

「天下武功出少林」，少林寺不但是天下武術匯萃之地，同時也是禪宗祖庭，初祖達摩祖師曾駐錫於此，九年壁觀，而後一花開五葉，徒孫遍滿天下，度眾無量。以祖師對於禪法的深刻體解，我們可推知少林武術亦應不離於禪法，終須匯入成佛之大海。今「地球禪者」洪啟嵩禪師創發「放鬆禪法」作為引導人們進入甚深禪定的導引法門，而後應習練武術之弟子們的請法因緣，陸續開啟「妙定功」、「明空太極」法門，貫穿於其後的理法即為「佛身生理學」。可以說「佛身生理學」實際即是以佛身為典範所發展出的禪觀修證體系，非僅止於傳統「養生、修道、證道」修鍊體系。我們認為以「佛身生理學」指導武術，亦是深契達摩祖師初衷，能使學人達「長生、養生證無生」之境。

在中國傳統養生術、武術之外，藏密系統也有金剛亥母拳法作為修行的輔助功法。以禪劍一體而最廣為人知的日本劍聖宮本武藏，宮本武藏所著之《五輪書》，亦是以佛法五大為篇章名，全書分為地、水、火、風、空五卷，闡述劍道與兵法的原則、思想、策略(林娟芳譯，2022)，可窺見禪法運用於武術之例。

以「佛身生理學」指導武術，具體實現於「明空太極」，此是空前未有之法門，卻並非無因而生，以下將根據中國歷來傳統武術、養生術，及佛教禪觀文獻加以梳理，展示前人為「援武入道」所做出的努力，更進一步探討以應用「佛身生理學」，仿效「明空太極」將禪法運用於武術。

二、武術的流傳¹

原始人類時期基於人與獸鬥、人與人爭的需要而有各種搏殺格鬥技能的創造，發展至前秦時期已有成熟的軍事技能訓練。固然戰場上以兵器運用、集團相鬥為主，徒手搏鬥的訓練仍持續流傳，如《史記》記載夏桀與商紂「能手搏豺狼，足追四馬，勇非微也」。傳統武術講究的技、力、勇概念在此階段也漸漸萌生，如《詩經》〈小雅·巧言〉有「無拳無勇，職為亂階」一語，雖然解釋為力弱沒有勇氣，但這一句還是反映出拳與力、勇的關聯。

春秋戰國時期由於社會動盪、階級分化，民間習武風氣大盛，出現一種以武犯禁、被稱為「俠」的行業，憑著個人武技為人效命或謀生。這些人既在技藝上精益求精，同時又重視對傳人的傳授，開創中國數千年來民間傳授武技之風。司馬遷在《史記》〈太史公自序〉追述其祖上一支「在趙者，以傳劍論顯」，即指民間的私家武技傳授。

大約從西周至春秋戰國時期，武術逐漸從軍事戰技分化出來，在多種文化影響下開始有自己的活動特點，當時個人或兩兩相當的武技活動主要有角力手搏、劍術。又歷經秦、漢、三國時期，武術活動更加豐富多樣，也出現了武術理論著作，並且涉及武德的議題。此時流行的武術型式有：角抵(即角力，以摔技為主)、手搏(以擊打為主，甚至也發展至腿法、頭擊等)。除了一直流行的劍術，刀術、棍、槍等兵器活動也在民間流傳。

隋唐尚武，尤其唐代的府兵制是兵農合一，大大助長了社會習武之風；又實施武舉制，讓武技也成為進仕的途徑之一。重武尚俠是唐代的普遍風氣，最有名的當如李白謳歌戰國游俠的《俠客行》：「十步殺一人，千里不留行。事了拂衣去，深藏身與名……縱死俠體香，不漸世上英。」角抵活動在唐、五代，無論朝廷民間都十分流行，有《角力記》²記其盛況。此時期的角抵有摔跤(相撲)和散打二型式，角抵相撲也在此時東傳日本，流傳至今。唐初少林寺僧曾助李世民抗擊王世充，獲得王朝褒獎，後少林時習武成風，此事載於唐裴漼《皇唐嵩岳少林寺碑》及碑背所刻的《賜田牒》。

宋代重文輕武，導致主流社會的尚武精神普遍失落，逐漸移轉至下層社會，尤其在江湖草莽綠林中。由於宋代長期邊患戰爭頻仍，社會動蕩，民間農村為了自救而發展出結社組織，他們平時研習武藝，保鄉衛里，所以宋元是民間武術蓬勃發展的時期。宋元也是古代武術的成熟期，表現在：(一)宋史料中正式出現有關武術套路(「套子」³)的記

¹ 本節主要採用周偉良(2003)的觀點。武術內容有徒手拳法、對練、兵器、內功、外功等項目，本文集中針對拳法(拳術)和內功進行探討。

² <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=183345>

³ 吳自牧《夢梁錄》卷20：「先以女數對打套子，令人觀睹，然後以贅力者爭交。」(<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=616726>)

載；(二)出現冠以姓氏名稱的槍法；(三)出現有組織、有規則、有獎品的擂台賽。

明清是古代武術的繁榮期，現今武術門派林立，溯其源頭大多落在這時期。如戚繼光《紀效新書》之〈拳經捷要篇〉、唐順之《武編》、鄭若曾《江南經略》和何良臣《陣紀》等軍事著作中，都有關於拳法資料的記載。自宋元以來的秘密結社型態，到清朝時更因民族意識關係而得到空前未有的發展，多以城鎮農村為依托開展各類武術活動。這些秘密結社以傳習武術作為聚集民眾的主要方式，並建立起一種互助型態，有時則轉化成反抗統治階級的力量。這時期也促進了養生術與武術的結合，例如義和團的習武活動中已流傳有「內練一口氣，外練筋骨皮」這句我們耳熟能詳的拳諺。套路早在宋代雖已出現，但並無已知的拳譜傳世；至明代戚繼光《紀效新書》所記錄的拳種已達 16 家。

明清拳種門派眾多，本文不及備載，但其中規模最大、名氣最盛的少林拳仍是我們無法避開的。明朝少林寺首先發展起來的是棍術，並且被戚繼光、何良臣等人予以重視，



圖 1 作者(釋延嘉)於少林寺演練拳法。

稱「今之有名者」，茅元儀《武備志》有「諸藝宗於棍，棍宗於少林」之說。尤其明朝中葉後東南沿海的抗倭活動中，少林武僧曾以棍技大敗手持利刃的倭寇，令少林棍法名滿天下。少林寺拳法同樣威名赫赫，例如唐之《峨嵋道人拳歌》中有「少林拳法世所稀」之語，謝肇淛《五雜俎》中也有「少林寺拳法」之名，文翔鳳在《嵩游記》記載作者所看到的少林武技，少林寺武僧洪轉著有《夢綠堂槍法》。鄭若曾在《江南經略》中如此形容少林寺：「今之武藝，天下莫不讓少林焉。」突顯了少林武術在當時的深刻影響。盛名

所累，以致於後世把本與少林寺無關的拳法一概歸入少林派下，與形意、八卦、太極組合成的內家拳派相對，稱少林拳為外家拳派。

「內家拳」此稱謂最早出現於清代黃宗義《王征南墓志銘》：「少林以拳勇名天下，然主於搏人，人亦得以乘之。有所謂內家者，以靜制動，犯者應手即仆，故別少林為外家。」很突出地把少林拳歸為外家拳，和內家拳對立起來。據其子黃百家《內家拳法》所載，內家拳主要由「六路」、「十段錦」組成：「六路練骨，使之能緊；十段錦緊後又使之放開。」由其文中所開展的名目來看，內家拳與現代人以為的動作柔緩、練氣養氣的練法大相逕庭。後世(尤其是清末民初)所提倡的內家拳的概念，是指拳法本身同時具備導引、養氣練氣的功能，這個說法應該是始自清末的孫祿堂。而少林拳在導引方面的修練，則是藉由八段錦、易筋經等獨立的功法來達成，一併於下節述之。

三、養生術的流傳

養生術在中國是以導引的型式流傳下來的⁴。導引的名目最早見於《莊子》，其〈外篇·刻意〉⁵說：「吹响呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣。此道引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」句中的「道引」即「導引」，這裡已經將導引與吐納予以關聯起來了。《呂氏春秋》〈古樂〉說：「昔陶唐氏之始，陰多滯伏而湛積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱閼而滯者，筋骨瑟縮不達，故作為舞以宣導之。」將時間上推至帝堯時期，可以說導引術大約是與中華民族一齊發展的。醫經《黃帝內經》的〈素問·異法方宜論〉⁶說：「……故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹻。」〈素問·奇病論〉⁷說：「病名曰息積，此不妨於食，不可灸刺，積為導引服藥，藥不能獨治也。」〈靈樞·病傳〉⁸說：「私覽于諸方，或有導引行氣，喬摩、灸、熨、刺、炳、飲藥之一者。」〈靈樞·官能〉⁹說：「緩節柔筋而心和調者，可使導引行氣。」所以在《黃帝內經》裡，導引是用來治病的，多配合按摩、針、灸、服藥等醫療手段實施。

⁴ 中華「丹道」聲稱始自黃帝，一般認為其理論基礎是《易經》、《老子》，內容包括道家思想、內功修鍊、製藥(外丹)、符籙等學門，將「導引」也涵蓋在體系之內。本文旨在探討武術之再進化，故只取導引的部分論之。

⁵ <https://ctext.org/zhuangzi/ingrained-ideas/zh>

⁶ <https://ctext.org/huangdi-neijing/yi-fa-fang-yi-lun/zh>

⁷ <https://ctext.org/huangdi-neijing/qi-bing-lun/zh>

⁸ <https://ctext.org/huangdi-neijing/bing-zhuan/zh>

⁹ <https://ctext.org/huangdi-neijing/guan-neng/zh>

真正與導引相關的考古發掘文物，則有張家山漢墓出土簡牘中的《引書》(如圖 2)，該書是導引專著，講述導引的動作及治療各種疾病的導引法，也闡述了導引家的衛生原理(趙丹，2023)。馬王堆漢墓出土的帛畫《導引圖》(如圖 3)，則明確的將導引動作以圖畫的方式呈現出來。前者有文無圖，後者有圖無文，兩者恰為互補，可以互參。有趣的是，《引書》中的導引家也講究三調：調身、調息、調心。可以看出養生術發展至秦漢時期已有完備的理法及鍛鍊方法，涵蓋肢體運動、存想、按摩、吐納等手段；後世的五禽戲、六字訣、八段錦、易筋經等功法都能在《引書》與《導引圖》中找到線索。



圖 2 張家山漢簡《引書》(部分)

相傳三國時期名醫華佗創編五禽戲，用於祛疾養生，可惜早已失傳。東晉葛洪《抱朴子》的〈雜應〉篇記載了模仿九種動物的導引術，但無具體操練法。梁朝陶弘景《養性延命錄》〈導引按摩篇〉除了記載導引術，也對五禽戲的動作進行描述，並繪製《導引養生圖》，同樣也亡佚了。隋代巢元方《諸病源候論》主要討論中醫病理學，亦收錄導引

法 289 條，有 213 種具體方法。唐代孫思邈《千金要方》之〈養性〉篇記載天竺國按摩法、老子按摩法，內容均為導引術。同為唐代的《太清導引養生經》收錄赤松子、寧封子導引法、蝦蟆行氣法、彭祖導引圖、王子喬八神導引法、道林導引等多種導引術。唐代胡愔《黃庭內景五臟六腑補瀉圖》所記載的導引術，是依病理配合時令季節與藥物治療而實施的。晉代許遜《靈劍子引導子午記》中已載有可能是八段錦形式的鍛鍊方法；宋代洪邁《夷堅志》、晁公武《郡齋讀書志》、曾慥《道樞》等則明確出現八段錦的名目，間有詳述操練步驟，可知八段錦可能在宋朝已相當程度地流行了。

佛法東來後，禪修專書如《大安般守意經》、《坐禪三昧》等典籍傳入中國，佛教的修行體系，尤其是息道方便的法門，與本來就與重視吐納呼吸、內視存想的導引術特別



圖 3 馬王堆《導引圖》

合拍，導引術因此吸納許多禪觀法門的養分，大大豐富其內涵，成為丹道修鍊的主要成份。而中國佛教也接受導引術的影響，例如《莊子》、《淮南子》、《引書》等說「吹、呬(噓)、呼、吸」四氣，隋代智者大師在《釋禪波羅蜜》、《摩訶止觀》提出「吹、呼、嘻、呵、噓、呬」六氣治病法，即可能源自導引術。

由上述可知，中國傳統養生術講究肢體運動、呼吸吐納，扣除經絡、療疾等方面後，型式上已較近似於體操運動，所以當武術從戰場搏殺技術轉作民間武勇鍛鍊的形態時，吸收導引術之吐納、存想的修鍊方式，逐漸地與養生術合流也是很自然的事了。

嵩山少林寺的《易筋經》是個特殊的存在。該書內載動功十二勢圖與內壯、外壯之法，形成內功、外功之別。內壯之要有三：一曰守其中道，二曰勿他馳想，三曰持其充周(蕭天石，1963)。內壯具體行功法為「揉法」，目的在增加氣力。外壯的行功法則為「提、舉、推、拉、揪、按、抓、擰」八法，並提出意到、氣到、力到的「三到」之境，這已是武術鍊氣的概念了(李志明，2003)。動功十二勢則主要是體操拉伸的動作，如下圖4：

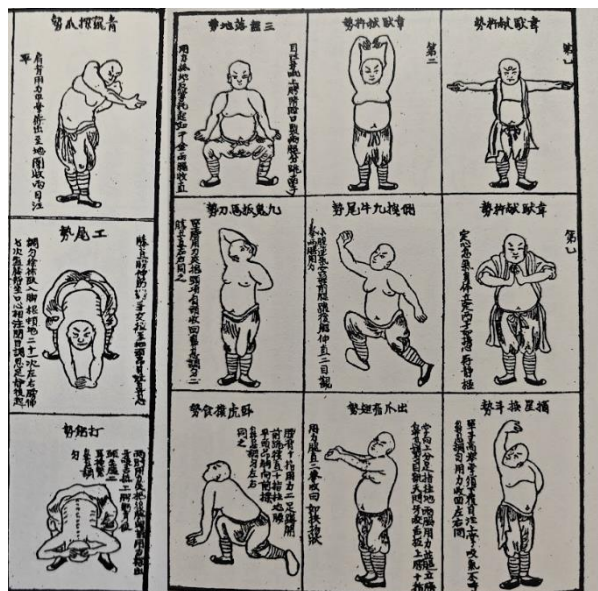


圖 4 易筋經十二勢

圖片來源：蕭天石(1963)

由上可知，武術與養生術的結合可說在少林武術中已初具規模，但這仍是將養生功法(《易筋經》)與拳術做為二個分開的課目來習練，直正提倡拳術結合養生、援武入道的第一人應是清末民初的武學大師孫祿堂。孫祿堂在著作《拳意述真》自序中說：

夫道者，陰陽之根，萬物之體也……夫道一而已矣，在天曰命，在人曰性，在物曰理，在拳術曰內勁。所以內家拳術有形意、八卦、太極三派，形式不同，其極還虛之道則一也……夫人之一生飲食之不調，氣血之不和，精神之不振，皆陰陽不和之故也。故古人創內家拳術，使人潛心玩味，以思其理；身體力行，以合其道，則能復其本來之性體(孫叔蓉，2000)。

可見孫祿堂認為內家拳有養生的作用，能令習練者合其道，進而能極還虛之道。其實孫祿堂本人並不將內家拳侷限於形意、八卦、太極三家，主要是他本人所學所精的剛好就是這三家。

那麼以武入道已是究竟了嗎？此「道」的定義在中華文化裡是比較模糊，是眾說紛紜的。在佛法中是以自他圓滿的究竟成佛為修行上的究竟目標，或者至少是以徹底自解

脫為目標；將一個概念放在佛法中，我們通常會以三法印(諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜)或者空觀正見來加以檢視其是否合於佛法。基於以上認識，我們認為「以武入道」還可以向前再進一步，讓禪觀修行應用在武術修鍊中，提昇「長生、養生」而臻「證無生」。

四、佛身生理學的創發暨應用於武術

洪啟嵩禪師自幼志求無上道，遍訪明師學習禪法。由於延續不斷的禪觀修行，身心有了極大突破。1983 年於南投別毛山閉關時期，正是身心變化最強烈之時。下山後即因為此階段的體悟，發展出「放鬆禪法」，作為幫助迅速進入甚深禪定的法門(洪啟嵩，1999)。因其對於身心健康的莫大助益，有時也被人們視為一門養生功法，然而此實為調整、解脫身心執礙，進而趨入佛身的大法門。放鬆禪法主要奠基於二大系統上，一是佛教對於物質世界組成的分類：地、水、火、風、空五大，密教依此建立五輪觀修體系¹⁰(如圖 5)；



圖 5 攝持金胎二界大日如來圖。

資料來源：《五輪九字明密釋》

放鬆禪法則循著五大之由最粗重到最細微物質的順序，進行放鬆、放下、放空的練習。

¹⁰ 佛法將形成宇宙萬相的元素分為五大，又名五輪。密教以五輪(地輪、水輪、火輪、風輪、空輪)作為整套修法的大架構。五輪對應五部(佛部、金剛部、寶部、蓮華部、羯摩部)，對應五智(法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智)，對應五方佛(以金剛界五方佛為例：中央毗盧遮那佛、東方阿閼佛、南方寶生佛、西方阿彌陀佛、北方不空成就佛)。若以五輪塔作形象化表示，地輪是方形(對應於人身腰以下)、水輪是滿月形(對應於臍)、火輪是三角形(對應於心)、風輪是半月形(對應於眉)、空輪是寶珠形(對應於頭)，如圖 5 所示，用以彰顯天地與個人身心之平等無別，統一和諧。

另一系統則是由最裡層的心擴展至外境，即：心、氣、脈、身、境五大次第(如圖 6)。「心」是生命流轉的主體，生命是心意識相續執著的運作；「氣」是產生運動的力量；而氣不斷運動的軌跡則形成「脈」；在氣脈的運作中，具體化地表現為內分泌、各種器官等，統合組成「身」體；個人生命的心意識所投射於外界的時空情境，與其他生命的心意識交映，形成了客觀世界，所謂共業所成，此即是「境」(洪啟嵩，2011)。

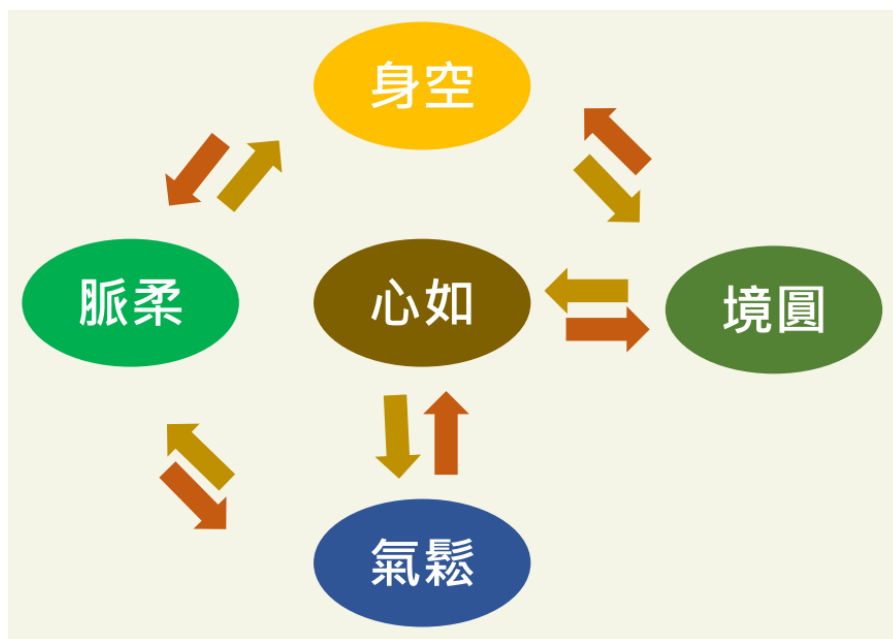


圖 6 洪啟嵩禪師所建構之「心、氣、脈、身、境」次第圖

事實上此五次第並未脫離傳統佛教的禪法，以息道為主的禪法講究「身、息、心」三次第，為了方便表達個人生命與外境的圓滿而再加上「脈、境」；或者說「身、息、心」是修行禪法以達到個人解脫的次第，再加上「脈、境」即代表他解脫、外境也解脫，這已是大乘法門了。具體的落實之道是：

1. 心如：心意識觀照一切境時，如其本相，無絲毫扭曲，無任何制約。
2. 氣鬆：由呼吸放鬆開始，氣息所過之處也漸次放鬆，漸次地氣遍全身，無處不通。氣鬆則身心無病，徹底的鬆即是沒有執著。
3. 脈柔：心如則脈柔、身柔，徹底無執著才能顯現大柔。
4. 身空：空能含容萬物，身空則四通八達，氣息流通，血脈通，氣機旺盛。身空則病息，更易成就。
5. 境幻(圓)：外境既是共業所成，便為虛幻不實，其中自己個人業力的部分便可透過對於「如幻」的體解，隨自己的心意而變化。心、氣、脈、身、境一切臻於圓滿時，名之曰佛。

藏傳佛教注重氣脈，尤其是中脈的修鍊。中脈之說原承繼自印度瑜珈的修行體系，但佛身的脈特指空性脈，是智慧現觀所成，不是凡夫煩惱之身上所纏繞的脈，也非身體內實有一根血肉脈道，是空性中所現的實相中脈。中脈在身體上的展現，上抵梵穴輪下抵海底輪，居於人類身體幾何的正中央，象徵著身心完全均衡、完全通透、毫無扭曲的狀態(洪啟嵩，2001)。中脈雖然是空性、智慧之脈，在凡夫之身不顯，但我們可藉以為修行上的手段，成為一切坐禪、健身、武術等修鍊的一環，是謂「假修中脈」；譬如身體沾滿塵垢時先洗滌乾淨，假修中脈亦是如此，安住於無常、現空的正見中，放下、淨除

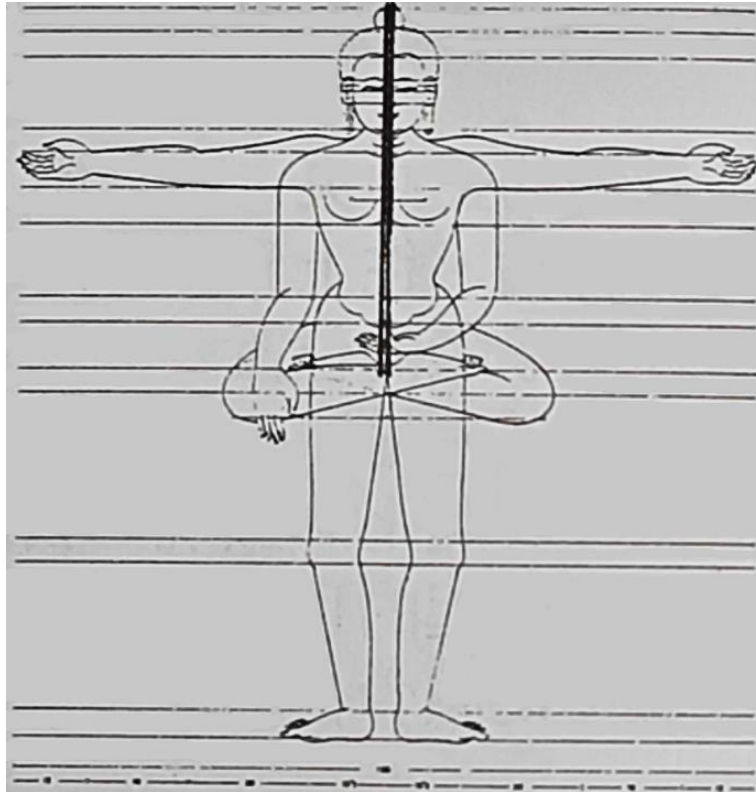


圖 7 由中脈出生的妙定功

圖片來源：洪啟嵩(2001)

中脈開發時的障礙，而非追求以意導氣打通氣脈。若沒有「空」的體悟，所修持的氣脈境界終究是世間法而已，無法解脫(洪啟嵩，2007)。「心、氣、脈、身、境」五次第中的脈是指全身之脈，落實於初始修習階段也能集中於中脈之觀修。

2002 年，洪啟嵩禪師因於一群習武者(本文作者之一亦為其中一員)的請法，開講調身與鍛鍊身心的方法，這些理法經整理後成為「佛身生理學」。經過身心調鍊後，不止氣脈更加通達，拳術上的威力也增加了。為了便於推廣與教授，具體編成十式動作，名曰「妙定功」；因其實際仍不離禪法，又名「妙定禪」。由於妙定功以調整身線為入手處，若說上述的五大次第是由心至身、由內而外，妙定功便可說是由身至心、由外而內的修行次第。那麼這種藉著特定動作，引導學人由身而心的修行方式是過去所無、是標新立

異嗎？並不盡然，傳統禪定學本來就有常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧的名目；現代南傳佛教所提倡的動中禪，是透過覺察自身肢體動作，鍛鍊自心正念相續的能力，正與妙定功同理。所以我們說：佛身生理學、放鬆禪法、妙定功皆淵源於禪法，修習放鬆禪法、妙定功即是禪觀修行。

「佛身生理學」雖為新學，其根本見地仍在於佛法的三法印、因緣觀。學人首先應了知一切萬有是無常、虛妄不真而無有實性，才能在習練放鬆禪法時對物質進行由粗而細的觀察；又正因一切無有實性，一切才有改變的可能，已經扭曲僵硬的身心才有可能改造為圓滿佛身；明瞭無我，才不會又對這身心產生新的執取，又再度地讓身心扭曲了。

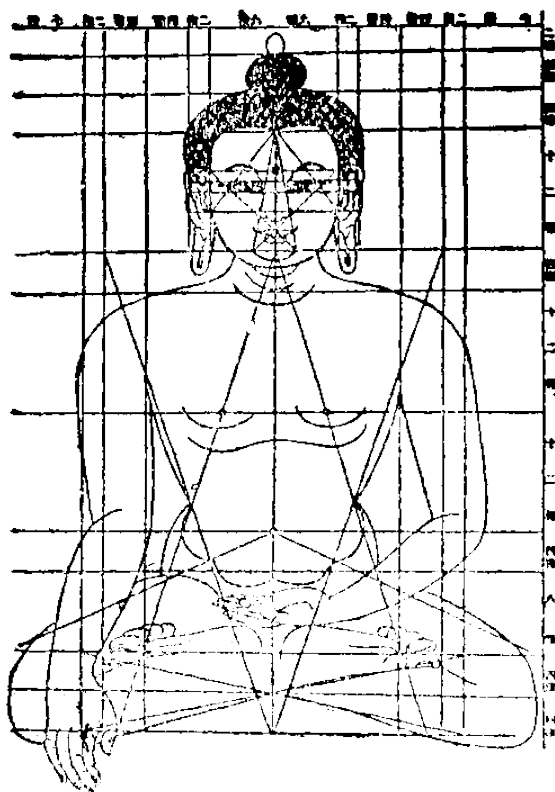


圖 8 《造像量度經》中的佛身圖

「佛身生理學」以佛身作為圓滿人身的終極展現，理想的身體線條，具體如佛教經典《造像量度經》¹¹所示。

本經中標示著造佛像所需掌握的比例，其附圖(如圖 8)多以直線來表示佛身造像的線條，此特點也被大量應用於妙定功的「身線」參考。普通人類身形較接近圓滿佛身是在嬰兒時期，然而自小以來由於種種的壓力，古時人與天地爭、與野獸爭，今人則要承受來自長輩的壓力、同儕的壓力、工作的壓力等，使我們身心緊張了，久而久之我們肩

¹¹ <https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T1419>

聳、頸前彎、脊椎扭曲了；身形的變型又造成身體部分部位的再加緊張，讓我們的心更加不自在，形成無解的循環。

我們希望扭轉身心不自在的現狀，所以師法圓滿佛身的身線來調整我們的外形，以放鬆禪法的修鍊讓我們身心放下，循著心、氣、脈、身、境的次第而趨向圓滿。佛經中對於圓滿身相的具體描述為三十二大人相與八十隨形好，是佛陀廣修六度萬行、福德成就的具體展現，象徵人類生理發展的最理想型態，不只造型莊嚴優美，亦符合運動生理學的原則。我們練功只要以此圓滿身相為模範，全身無扭曲凹凸，掌握放鬆禪法的要領，自然地就達到全身通達，氣機充滿，無心而功成，可謂事半功倍(如圖 9)。若進而依據佛法修持，內在智慧、悲心趨向圓滿時，心直無曲，氣脈自然柔軟無滯，身相也會漸成圓滿佛身。以密教的觀點視之，此即是三昧耶身的圓滿。



圖 9 洪啟嵩禪師示範妙定功

圖片來源：洪啟嵩(2001)

前人既已有援武入道的先例，那麼將「佛身生理學」應用於武術，或者說落實於拳術上應該也是可能的。2008 年洪啟嵩禪師寫下《明空太極》偈頌，2009 年於赴美弘法之際教授予林元閏(現任美國國際醫藥大學太極氣功武醫研究學院院長)。《明空太極》偈頌內容¹²主要有四大部分，要旨如下：

1. 法身—明空不二：說法身之德。簡而言之，學人須具足「空」的正見，明了心本

¹² 《明空太極》偈頌完整內容登載於《2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集》(林元閏，2023)。

光淨之理。

2. 報身一空樂不二：說中脈呼吸，是修習吐納的終極境界。自心一念，法界動，心風相息。動則實無所動：佛如中來、如中行去；動於無動之際，靜於離靜之所；動靜本爾一如，法爾大樂。習練吐納導引人士最常引用的老子：「天地之間，其猶橐籥乎？虛而不屈，動而愈了」，在「明空太極」裡以「空」為基礎，境界自是更廣、更遍了。
3. 應身一空悲不二：大悲起念，能應萬動於隨緣，極妙形於不變。形之於手、拳，手是無手，極妙離妙。至此已將傳統武術所說的「渾身是手手非手」功夫提昇至妙用無窮之境了。
4. 總結：一一式空悲不二，一一眾是皆全佛，如來一動法界動，無盡法界大緣起。無上大覺，自在現前；法界全佛，是明空太極。

由上可知《明空太極》偈頌純是心法，講述我們身、息、心條鍊的最高境界，其理俱在「佛身生理學」中；而落實於平時習練，仍在「放鬆禪法」、「妙定功」中，亦即仍在禪法修習中。

習練武術之人，尤其是習練拳術者，欲於運拳當中運用禪法者，已有如上述「明空太極」之例可依循。對於初入門或尚未習武，但希望藉練武強健體魄者，對於拳術仍需有所抉擇，本文建議取動作較舒緩，不會讓身心過緊，呼吸自然的習練方法，對於身心是較為理想的；用法不以直取假想敵要害為上，較有助於降低深入禪觀進境的障礙。當今流行的武術流派，如少林拳、太極拳、形意拳、八卦拳、通背拳等種類繁多，足可供各方愛好者選擇、習練。

選擇適合的拳法運拳，參酌「妙定功」調整身線，結合「放鬆禪法」由外而內，五大(地、水、火、風、空)漸次放鬆，或者循由內而外的心、氣、脈、身、境觀行次第，我們的身形變得更加平直，氣脈更加通暢，心更定了，氣力增強、傷痛減少自是不在話下。此時一拳、一腿，一舉、一動，無不清清楚楚而又寂滅無痕，一切自在。即使不在運拳時期多做深觀，只讓拳法作為靜坐修行的輔助法門，對於坐禪進境仍有加成之效。所以將「佛身生理學」應用於武術上，其效果是鉅大的！

本文作者之一釋延嘉¹³對於佛身生理學應用於武術有深刻的體會，自述如下：

演練拳法時，忽覺內外空透，心如止水，身雖在運拳，恰如水中魚行悠游，無所干擾；在旁之鵠亦不驚，自在安步，純是一片和諧。憶及洪禪師在講《楞嚴經》二十五圓通時，提到：「任何的存有都可以作為圓通之因緣。」又思及自幼學習少林拳法的因緣，心中如實的生起是願：願將洪禪師「佛身生理學」體系運用於武術，契合達摩祖師所傳本意，通過武術進入佛法大流。

雖是個人之一得，亦可作為佛身生理學應用於武術修身、練武以助修禪之明證，達摩祖師想必亦將有感於斯文。

五、結論

本文基本敘述了中國武術與養生術的發展，進而二者合流而體現於少林武術與易筋經，更進一步發展出「援武入道」的思想。本文對此「道」之境加以判斷其在於佛法中的位置，認為武術可以再更進化，帶出在「佛身生理學」名目下，將禪法運用於武術的主題。「佛身生理學」以佛法因緣觀為根本正見，二種修行次第：一是依循地、水、火、風、空五大，由外而內的次第觀修；一是依循心、氣、脈、身、境，內由而外的次第觀修。「佛身生理學」以圓滿佛身相為身線調整的參考及修鍊的目標，落實至具體修法則有「放鬆禪法」、「妙定功」二體系。究其實際，仍不離佛法傳統禪觀修行法門，所以習練「放鬆禪法」、「妙定功」即是修行禪法；「明空太極」是「佛身生理學」在武術上的展現，所以欲將禪法應用於武術，自可依「明空太極」之例。武術派別眾多，百花齊放，本文基於作者自身武術修鍊的經驗，提出建議適於套用禪法的拳種。經過實踐，既可收養生健身之效，進而能增長禪觀進境。以身證明：由「援武入道」進至「以武修禪」確為武術進化的一大創舉，「養生證無生」確非妄語。

¹³ 釋延嘉，少林寺武僧，十歲即於少林寺習禪，至今(2024年)十八年。因武術造詣深厚，曾參與央視武術紀錄片之拍攝，及功夫視頻專訪(CCTV ASIA PACIFIC, 2019)。2019年洪禪師於嵩山少林寺主持禪七時，欽仰道風，而後長期透過網路視訊聽聞洪禪師講學。釋延嘉將禪師所創發之「放鬆禪法」與「妙定功」，運用於武術上，深得堂奧。

六、參考文獻

1. 呂萬安 (2003)。佛教的養生功法—達摩「易筋經」。《佛學與科學》，4(2)，頁 112-125。
<https://doi.org/10.30162/BS.200306.0008>
2. 李志明 (2003)。《孫祿堂拳學的身心教育觀》。阿含文化有限公司。
3. 林元閏 (2023)。明空太極與覺性人生。2023 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究論文集，2003，頁 15-38。
4. 林娟芳譯 (2022)。《宮本武藏五輪書：武藏兵法要義/必勝·無敗/日本人精神與商戰思維的本源》。遠足文化事業股份有限公司 好人出版。
5. 周偉良 (2003)。《中國武術史》。高等教育出版社。
6. 洪啟嵩 (1999)。《放鬆禪法》。全佛文化事業有限公司。
7. 洪啟嵩 (2001)。《最勝妙定功》。中華民國菩薩協會。
8. 洪啟嵩 (2007)。《現觀中脈實相成就》。全佛文化事業有限公司。
9. 洪啟嵩 (2011)。《妙定功，超享壽！》。商周出版。
10. 洪啟嵩 (2022)。《養生從放鬆開始》。商周出版。
11. 孫海科 (2023)。行氣“六氣”說源流考及其與道、釋、醫諸家交涉。《中國哲學》2023(5)。
http://philosophy.ac.cn/kygz/xszm/zgzx/202311/t20231113_5696356.html
12. 孫叔蓉編 (2000)。《孫祿堂武學著作大全》。香港迷思達蕾科藝公司。
13. 趙丹 (2023)。《張家山漢簡〈引書〉綜合研究》。復旦大學出版社。
14. 蕭天石編 (1963)。《真本易筋經、秘本洗髓經合刊》。自由出版社。
15. CCTV ASIA PACIFIC (2019 年 12 月 23 日)。少林鐵砂掌：心外無物，悟道修行。YouTube。
<https://www.youtube.com/watch?v=6sbeE97ahzs>

從「心茶十德」到「菁華常春」-心茶道之覺性思想的商業應用

**From “Ten Virtues of Heart Tea” to “Essence Evergreen”—
Commercial applications of Heart tea art and Enlightenism**

詹坤穎

Zhan, Kun-ying

Author's Correspondence Information

作者通訊

詹坤穎 Zhan, Kun-ying

睿和茶有限公司

從「心茶十德」到「菁華常春」-

心茶道之覺性思想的

商業應用

詹坤穎¹

摘要

唐朝時期劉貞亮歸納出茶在生活上所體現的意義，提出「飲茶十德」的概念，認為茶不僅是一種養生的飲品，透過茶可以修身明志，並在生活上透過茶禮，可以昇華仁德禮節的修養。

本研究旨在探討洪啟嵩禪師關於心茶道之著作中的「心茶十德」的思想，在普洱茶生產製作的創新運用。研究首先介紹了普洱茶後發酵中俗稱的金花菌即冠突散囊菌在傳統普洱茶後發酵的工藝流程中的重要地位，並且利用洪啟嵩禪師的覺性思想及其心茶十德的思想對普洱茶後發酵製作工藝的引導與影響的探討。

本研究採案例研究法，產品研發過程，參酌「心茶十德」的意涵，來融入製茶過程並實踐茶德所標誌的精神，首先闡明普洱茶後發酵的傳統工藝及沿革，金花菌對普洱茶的發展及現代科技的延伸運用，其次說明在現在生物科技的研究中，普洱茶後發酵工藝的運用及發現，同時使用科研團隊新發現的優異菌種的圖片來說明及呈現運用結果。

最後說明新的菌種在普洱茶的植入運用結果對人們健康的影響及長遠的益處，並讓更多的研究者及企業通過本研究，能啟迪更創新的思維，研究出對人類身心健康更有用的茶品。

關鍵字：金花菌、洪啟嵩、心茶十德、冠突散囊菌、生物科技

¹ 睿和茶有限公司

From “Ten Virtues of Heart Tea” to “Essence Evergreen”—

Commercial applications of Heart tea art and Enlightenment

*Zhan Kun-ying

Abstract

During the Tang Dynasty, Liu Zhenguang summarized the meaning of tea in life and put forward the concept of "Ten Virtues of Tea Drinking", believing that tea was not only a beverage that improves your health, but also a way to cultivate one's body and mind, and to enhance the cultivation of benevolence, morality, and propriety through the rituals of tea in one's life.

The purpose of this study is to investigate the innovative application of Zen Master Hong Qisong's "Ten Virtues of Heart Tea" in the production of Pu'er tea. The study firstly introduces the importance of the so-called Golden Flower Mold, i.e., *Eurotium Cristatum*, in the fermentation process of traditional Pu'er tea, and then discusses how to utilize Zen Master Hong Qisong's Enlightenment and his idea of the Ten Virtues of Heart Tea of the Heart to guide the fermentation process of Pu'er tea.

This research uses the case study method, the product development process, with reference to the meaning of the "Ten Virtues of Heart Tea", to be integrated into the process of tea production and to practice the spirit of the Tea Virtues. The research firstly explains the traditional process and history behind the fermentation of Pu-erh tea, the development of the Golden Flower Mold on Pu-erh tea and its extensive application using modern technology, secondly, to illustrate the new application and discovery of the fermentation process of Pu-erh tea in the current biotechnology research, using the pictures of the newly-discovered strains of the fungi by the research team to explain and present the results of the application.

Finally, the results of the implantation of new strains of bacteria in Pu-erh tea will illustrate the impacts and long-term benefits on people's health, and will enable more researchers and enterprises to inspire more innovative thinking through this study, and to research into tea products that are more useful to people's physical and mental health.

Keywords : Golden Flower Mold, Hong Qisong, Ten Virtues of Heart Tea, *Eurotium Cristatum*, Biotechnology

一、研究緣起

在《大方廣佛華嚴經》卷七十八中，說：「以大慈心救護眾生，起大精進波羅蜜行，做大商主護諸眾生，為大法船度諸有海。」由於這種因緣，「菩薩商主」在大乘佛教中也形成一種獨特的概念。(洪啟嵩,2013)

在茶道的思想中，一直以禪作為茶道文化的核心主軸，而茶文化作為人類飲食、生活藝術、實用美學的風俗及人文的重要組成時，我們不得不去思考是什麼樣的思想核心在推動人們在文化價值建立與適用推廣的同時又必須成就並實現自我生存及利他主義的經濟體系所建構的財富的實用價值。賴正南、蘇雅惠（2004）；林珍瑩（2006）同時指出茶業不僅是經濟作物，更是具有深層歷史、文化、工藝底蘊。

洪啟嵩(2013)表示茶是人類歷史上第一個具有資本主義精神的產品，它本身就已經形成了一個獨立的資本狀態。

近代各類金融商品層出不窮，金融市場甚至把茶葉作為金融商品，由銀行擔保其價值，提供金融客戶作為投資獲利的產品。

明代是茶葉生產的重大轉型期，明太祖朱元璋推行芽葉茶的政策，對中國古代茶業的發展起着不可估量的促進作用，使茶葉的生產、銷售、消費諸經濟層面較前朝有相當大的增長。明代前期茶葉貿易實施官統制，官賣官銷，壟斷經營茶，以達到“以茶治邊”的目的。邊境地區的茶葉市場。由於明朝軍隊對馬匹的需求，茶馬交易是明朝茶業經濟貿易的主體。以茶易馬，便是茶葉具有資本金融屬性的有利證明。

茶業者需要自己的銀行。台灣茶葉銀行是茶業者的銀行，組織以茶業者為中心，經營以茶業和茶業者為對象(陳清汾,1948)

李力庸(2018)指出，茶葉是台灣清代至日治重要的輸出商品，卻一直缺少相對應的金融機構，早期的茶商在資金問題上只能以錢莊的高利貸為資金融通的來源。因此，北台灣的實業家與中小茶業者乃決議在臺灣銀行的支持下成立新高銀行，銀行在 1915 年成立，新高銀行成立的主要目的，正是要對茶商發行的票據給與低利率的融通，再對臺灣銀行進行票據再貼現作為支撐後盾，形成，「茶商→新高銀行→臺灣銀行」的茶業融資

鏈。當時桃園地區做為茶業的重要產地，當地的茶商自然也注意到新高銀行，因此除臺北地區的資金外，就屬桃園地區的資金最為重要，而當時的資金規模甚至擴張到海外到中國東南沿海。

近年，2012年中國民生銀行在廈門成立民生銀行茶葉金融中心、同年貴州銀行成立貴州茶產業金融服務供應商、福建安溪民生村鎮銀行則定位成「茶葉銀行」

由以上的文獻觀點，茶業的資本金融屬性不管在古代、近代或者現今環境，都是顯而易見，並且不論環境如何改變或者朝代更迭，茶葉與資本的關聯性或者互相流通的屬性都是密不可分的。

從茶葉的健康屬性、金融屬性以及文化屬性來探討洪啟嵩禪師的「心茶十德」以及「菩薩商主」的思想，更能體現洪禪師在茶的生活文化領域中的核心價值。

二、心茶十德

（一）茶德名稱的起源

日本伊豆山善太郎(1936)在其著作《茶與禪》的第九章「茶道的象徵意義」中提到在古代禪林中會把茶器具及茶室中的擺設與佛教教理及思想等相關的理趣做融合及運用。例如在中國明州慶元府、阿育王山、廣利寺的行茶儀式，會把擦拭茶道具的小綢巾作成六寸寬，表示六欲，在使用時折成六折表示折服六欲。而在杭州臨安府、徑山、萬壽山折疊成四折表示將六欲折服在四威儀下。豫州、平江府、虎丘山、雲岩寺，做三折，表示調伏貪、瞋、痴三毒。雖然同樣的擦拭茶道具動作、在動作的變化中賦予不同的含義，但是要透過日常生活裡行住坐臥甚至飲茶的過程中藉著佛教的精神與德行來規範生活威儀來涵養、修練內在的性情使之清淨無染趨向大覺的目標都是相同的。

由於茶在健康、文化、經濟屬性涵蓋廣泛，並且與咖啡、可可被列為世界三大無酒精飲料之一，茶對人們的生活影響至廣至深，在古代以茶為藥到健康飲品到以休閒享受並提升志趣的過程逐漸資本化，(周重林、太俊林，2012)在《茶葉戰爭-茶葉與天朝的興衰》中指出：

「就像安德森在《中國食物》和麥克法蘭在《綠色黃金：茶葉的故事》中指出的那樣，茶葉在中國的流行，與其物質文明有著莫大關係。宋、明和前清時期，中國領先世

界，茶葉由此開始影響世界文明。19 世紀的英國，同樣借助茶葉成為日不落國。戴維·考特萊特在《上癮五百年》裡，更是從茶中看到世界權力的交替，茶葉無疑在世界權力領導者更替中扮演重要的角色角色，稍後因為茶葉崛起的美國同樣成為世界霸主。小小茶葉重塑世界的權力格局。」

在明代為了茶葉，俺答汗發動數次戰爭。茶葉是引發英國 1840 年鴉片戰爭的主因，1888 年英國入侵西藏也是為了茶。1773 年 12 月 16 日，美國波士頓傾茶事件直接導致了美國的獨立戰爭。而這些戰爭的背後，都是人們對茶的喜愛而廣泛消費並引起資本爭奪而發動的戰爭。戰爭是由於人們的政治活動失衡而引起殺戮行為，奪取性命是生命生存底線的突破，因為喝茶而發動戰爭完全悖離古人「以茶養德」的意義。相較於飲茶而發動戰爭的幾乎都是沒有以茶德為根本思想的中華民族的以外的民族。

洪啟嵩(2013)在《飲一杯心茶》中提到：

『檢視史料不難發現，茶道的原創精神一直是屬於中國的，日本人以移植的方式分享了茶道。

唐朝劉貞亮寫有「飲茶十德」，歸納出茶在生活上所提供的意義，認為茶不僅可以養生，還是修身之道，至今仍在茶道中流傳不已。「以茶散鬱氣；以茶驅睡氣；以茶養生氣；以茶除病氣；以茶利禮仁；以茶表敬意；以茶嘗滋味；以茶養身體；以茶可行道；以茶可雅志。」

而日本的千利休也流傳下所謂利休十德：「諸天加護，五臟調和，孝養父母，煩惱自在，無病息災，貴人相親，壽命長遠，悉除朦氣。」其著重於生理與心理的調養作用。」

由諸多文獻的記載得知古德對茶的體悟，至今仍流傳諸多的詩句，而洪禪師則應茶葉的功能結合對當代自我修悟的勉勵及世界和平創造淨土的淨願，寫下當代的「心茶十德」來禮敬茶者：

「茶者心水，飲之暢靈。心茶十德，飲者自明，清心醒腦，調氣通脈，養生長壽，廣交善友，同樂其心，慈樂致福，共成事業，開悟明智，禪悅自在，世間和平。」

在洪啟嵩禪師所提出「和平地球」的大概念之下，喝一杯和解的茶，是消弭自我矛盾與人們之間的鬥爭最好的方式之一，其影響從一己乃至家庭、社會、國家，人人彼此

和平共處。這裏便是心茶十德中的第十德「世間和平」。

（二）以德避害

茶葉從促進健康到人文藝術的蓬勃發展都是在中國人以茶養德的概念下逐漸形成的，陸羽的著作《茶經》，一之源：「茶之為用，味至寒，為飲最宜精行儉德之人若熱渴、凝悶、腦疼、目澀、四支煩、百節不舒、聊四五啜，與醍醐、甘露抗衡也。」而茶的功能是解熱渴、舒凝悶、輕腦疼、潤目澀、祛四支煩、通百節不舒等，剛好對應心茶十德中的第一德「清心醒腦」、第二德「調氣通脈」、第三德「養生長壽」，而第四德「廣交善友」、第五德「同樂其心」則對應「聊四五啜」。在賴正南(2000)指出從現代醫學觀點加以分析，茶葉具有八項功效：「提神醒腦、消除疲勞、增強體力，利尿，降低血液中膽固醇及低密度脂蛋白，預防蛀牙，強化微血管，抗菌作用，抗細胞突變作用，防癌作用、減緩衰老作用。」

洪啟嵩(2013)同時指出，在以茶會友的過程中，透過善茶奉茶、廣結善緣、結交志同道合的好友，大家一起「同樂其心」，快樂慈悲得致福慧。這是完成第五、六德。

（三）茶人與商主

林珍瑩、施拓全(2010)指出茶人一詞自唐以來，具有四種涵義：茶事、茶術、茶藝、茶德。茶事，係指茶會及產業等相關活動，如採茶之事，自唐以來即成為茶人的涵義之一。茶術或稱茶法，與品茗專業相關，係指品茗功力之深淺，著重口鼻辨識的品茗能力。茶藝，著重品茗美感之呈現，常與書畫等藝術相結合。茶德與人 格特質相關，包含學識涵養與人品形象。

當茶人以茶事為志業，並且從事茶業貿易經營並服務眾人時，心茶十德中的第七德「共成事業」便顯得意義非凡。

洪啟嵩(2015)在《地球企業家之道》中提到：

「我們可以將企業，視為菩薩的布施行。一個企業的運作，最直接的布施對象有三者：企業產品或服務的使用者、企業的員工及眷屬，再者是企業主自身及其家人。」

茶企業布施的第一對象，就是茶葉產品的使用者。如何讓茶品的消費者使用後越來越健康，產品更安全使用後更安心，一個茶業企業家永遠用最佳的智慧、最大的慈悲心，開發出最好的產品來服務大眾。能夠用最誠摯的心、最良善的美意來研發好產品，則企

業將得到消費者更大的支持與回饋。這樣企業與消費者之間便成就一個善的循環，產品得到資金研發並能創造出更優質的產品，而消費者越支持使用人數越多，企業利潤得到更多的回報。

三、茶中的金花菌

(一) 冠突散囊菌

冠突散囊菌俗稱金花菌。「金花菌(*Eurotium cristatum*)」是中國普洱茶與茯磚茶中的珍寶。它能让茶湯顏色更漂亮、口感更柔軟、甘醇。金花菌對人體降血脂、減肥、降三高、抑制癌細胞等功效均發表於諸多著名學術期刊及醫學臨床報告。(陳品君，2013)

2021 年 12 月 3 日台灣生物科技業界正式投入研發金花菌研究，並由與密西根大學微生物與病毒學者吳定峰特聘教授合作，由被感染的茶餅上取得冠突散囊菌並馴化成功，突破中國大陸將冠突散囊菌列為國家二級管制菌種進口禁止出口的限制，取得世界專利，見圖 1，以獨特技術可讓金花菌快速成長到極限，媲美四年期以上的茯磚茶上的金花菌數量，見圖 2。

Food Industry Research and Development Institute	
331 Shih-Pin Road, Hsinchu, Taiwan 300. Tel: (03) 5223191 Fax: (03) 5214016	
No. FP20240028	
RECEIPT OF A BIOLOGICAL MATERIAL DEPOSIT FOR PATENT PURPOSES AND VIABILITY STATEMENT	
The deposit of biological material (Identification Reference given by Depositor: <i>Aspergillus cristatus</i> NAN PAO-0818) was received August 09, 2024 and has been accepted and given accession number of BCRC 930239 by the Depository.	
The viability of the culture was tested August 15, 2024. On that date, the culture was viable.	
The culture will be maintained and furnished according to the "Regulations for Deposit of Biological Materials for Purposes of Patent Application" (available at https://patent.bcrc.firdi.org.tw) with the Depository.	
Depositor Information	
☐ Individual depositor ☒ Organizational depositor	
Depositor Information Table	
Name	NAN PAO RESINS CHEMICAL CO., LTD.
Identification Number	74229304
Address	No. 519, Zhongshan Rd., Xigang Dist., Tainan City 723, Taiwan
Correspondent	CHENG-HAO, HUANG
Tel: 06-2438511	Fax:
Depository Food Industry Research and Development Institute Chai-Cheng Liao, Ph. D., Director General Date: August 15, 2024 T-PT-051	

財團法人 食品工業發展研究所 專利生物材料寄存	
新竹市食品路331號 Tel: 03-5223191-6 http://www.firdi.org.tw Fax: 03-5224172 或 03-5214016	
aiaa ISO 9001 Quality www.firdi.org.tw	
No. FP20240028	
寄存證明書	
寄存者於民國 113 年 8 月 9 日申請之生物材料 (名稱: 冠突黴菌 <i>Aspergillus cristatus</i> NAN PAO-0818) 專利寄存, 經本 所審核通過, 並編號為 BCRC 930239。	
該生物材料經本所於民國 113 年 8 月 15 日進行試 驗並確認試驗當時存活。	
寄存者資料	
☐ 個人寄存 ☒ 機構寄存	
寄存資料表	
名稱	南寶樹脂化學工業股份有限公司
身分證或專利事業 登記證統一編號	74229304
地址	台南市西港區中山路519號
聯絡人姓名	黃茂豪
Tel: 06-2438511	Fax:
寄存機構 財團法人 食品工業發展研究所 所長 廖啓成 中華民國 113 年 8 月 15 日 T-PT-005	

圖 1 中英文專利生物寄存證書



圖2 金花菌-冠突散囊菌

經財團法人食品工業發展研究所審核通過，並編號為 BCRC 930239，名稱為：「冠突麴 *Aspergillus cristatus* NAN PA0-0818)」的專利寄存，其菌種培養到茶品上市的過程，全程均在醫藥用的無菌無塵實驗室培養生產，跟一般民間茶業公司組織，生產製造車間生產茶葉的製造過程的環境要求完全不同，其安全性以及健康功效上的研究投入，更不是一般茶企業可以比擬，可以說這是用製造醫藥用品的安全係數來生產茶品，也就是要求，這是可以直接入藥或者拿來作為醫藥原料的茶品。尤以將茶品做「急毒實驗」與「慢毒實驗」更是茶企業的首創，見圖這是一款現今各類品質良莠不齊的茶葉充斥市場的環境裡品質要求最高、茶品最乾淨的茶。

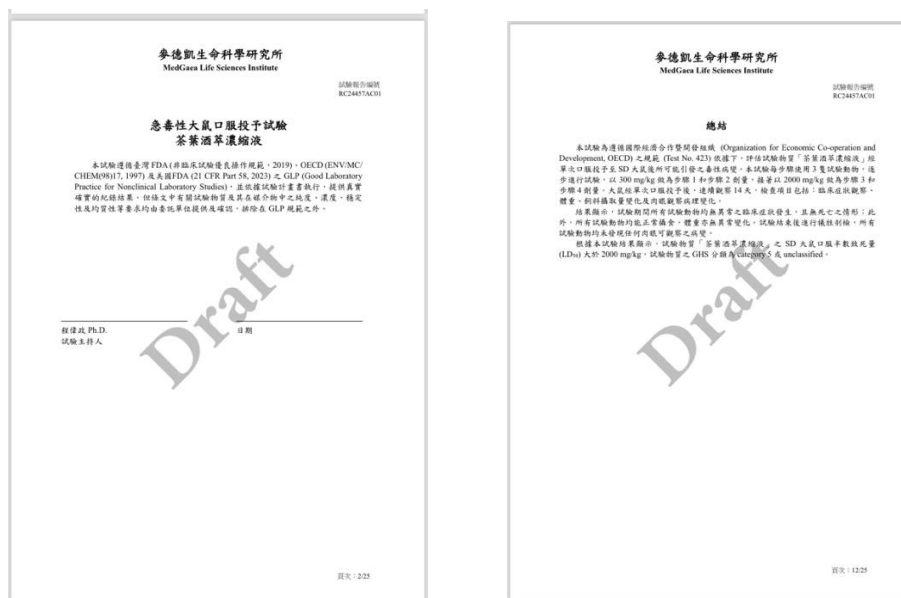


圖3 茶企業委託生物科技業者進行關於「毒物實驗」的研究文件

（二）菁華常春與金花菌

佛教的根本教理在於緣起論，用一般的解釋即是理解並掌握一切時空條件。(2015，洪啟嵩)同時洪禪師亦用「物、理、心」來總攝十九世紀到二十一世紀企業與管理的發展。

品牌就是人心的管理。在訪談中得知，業者將菁華常春作為品牌名，在發心上便是以常春的概念，希望人們的身體都能安住在最佳的狀態，延緩衰老、青春常駐，而冠突散囊菌俗稱金花菌或者金花，菁華則取其諧音，更意味著普洱茶的精華，便是茶葉上面的優異菌種，所帶來的保健價值。

冠突散囊菌，屬益生菌，是茯磚茶在特定溫溼度條件下，通過"發花"工藝長成的自然益生菌體，俗稱"金花"。在大陸的國家標準中，茯磚茶是唯一要求"冠突散囊菌"這項指標的黑茶類品種。(詳見：中華人民共和國國家標準 GB/T9833.3-2002 緊壓茶茯磚茶)。茯磚茶因其獨特的"金花菌"以及品質風味而出名，邊疆少數民族更是將"金花"的多與寡，視為衡量茯磚茶品質的標準，"金花菌"逐漸便成為了科學家們研究的焦點。

四、心茶十德的終極實現

（一）飲即解脫的心願

洪啟嵩禪師認為在喝茶中，豁然開解誤會，還得本心而明解智慧，使得禪悅自在，在正面的增長力量中，讓世間和平，把地球福起來。把、第十德「世界和平」，利用大眾喝茶、奉茶的當下，成就「和平地球」的大願。這樣的大願除了要普及到每個飲茶人的心裡之外，最重要的推手就是這些願意成就這個大願的茶商主，茶商主除了要上承諸佛菩薩大慈大悲救度眾生的菩提心努力自我修練這是符合心茶十德的第八德「開悟明智」、第九德「禪悅自在」外，也要在自己的事業體上在各種關於人民健康有益的茶產品進行精進努力與研究開發，例如本文提到生物科技業特別針對茶的金花菌對眾生身心有益的產品的研發運用並突破傳統製茶工藝，讓茶葉飲用品質的質能得到大幅的提升，便是將十德中的第一德「清心醒腦」，第二德「調氣通脈」，第三德「養生長壽」透過企業精進研發實踐完成這樣的期許，而茶企業透過各種文化活動，例如畫展、公益演唱會、及各

類團體與社團法人的演講會來分享最新研發茶產品的效用，便是第四德「廣交善友」，第五德「同樂其心」的實踐，同時也完成菩薩四攝法「佈施、愛語、利行、同事」的愛語與利行的實踐，而透過顧客回訪並關心新研發產品的反饋狀況，並作為茶企業產品改進的方向，這就是第六德「慈樂致福」，讓股東、同事甚至大眾們能參與良善事業體的共同經營就是完成第七德「共成事業」，同時也是佈施與同事並能利益一切眾生的完成。

在《送你一首財富的歌》洪啟嵩禪師寫道：「以觀世音菩薩的大悲，拔除貧窮。」觀世音菩薩的大悲，能幫助我們從內到外，去除種種貧窮的苦厄，拔除心中最深沉的貧窮種子。

（二）飲即解脫的實踐

菁華常春的研發及推廣是為了大眾身心健康的時間，研發單位除了在成大實驗室、奇美醫院及長庚醫院均有給病人做應用並記錄相關的成效之外，並在未來將發表優異的醫療效用的數據外，對於「冠突麴黴（*Aspergillus cristatus* NAN PA0-0818）」的研究仍會持續，並積極地完成各項對人體健康指標增上的實驗。

五、結語

心茶十德是對於一個茶人的成佛目標教育的引導，從「茶者心水，飲之暢靈」開始，便是《心經》「色不異空、空不異色」色空一如的究竟指示，而「心茶十德飲者自明」，便是茶人自覺、自觀、自省的開始，如何做出「清心醒腦、調氣通脈、養生長壽」的善茶，這是要下一番苦工去精進研發的過程，而「廣交善友、同樂其心、慈心致福、共成事業」便是鼓勵茶商主們必須惜緣、惜福、廣結善緣、擴大事業、勤於佈施、分享利潤，最後的開悟明智、禪悅自在，這是大商主自度圓滿的終極目標，最後便是度他並實踐淨土圓滿的世間和平。

六、參考文獻

1. 林珍瑩(2006)。試論唐代茶詩興盛之背景。高雄餐旅學報，8，287-301。
2. 林珍瑩、施拓全(2010)。盧仝<走筆謝孟諫議寄新茶>一詩呈現的茶人內涵及其影響-並論茶人與茶道的詞義內涵。慈濟通識教育學刊，99，12。
3. 洪啟嵩(2006)。入佛之門-佛法在現代的應用智慧。臺北市：全佛文化出版社。
4. 洪啟嵩(2011)。送你一首財富的歌。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。
5. 洪啟嵩(2013)。飲一杯心茶。臺北市：大塊文化出版股份有限公司。
6. 洪啟嵩(2015)。地球企業家之道—地球企業家的核心、願景與實踐。新北市：覺性地球文化事業有限公司。
7. 洪啟嵩(2018)。喝茶解禪(第4印刷)。北京市：三聯書店。
8. 陳文姿(2023)。水資源挑戰嚴峻 睽違46年全球水會議剛落幕 為何令外界失望。環境資訊中心：國際新聞。2023年03月27日。
9. 陳清汾(1948)。茶業者需要自己的銀行。台灣茶葉19481010，第2號，002-003。
10. 賴正南(2000)。茶業技術推廣手冊--製茶技術。出版社：行政院農委會茶葉改良場
11. 賴正南、蘇雅惠(2004)。三十年來茶藝文化發展對社會及茶產業之影響及展望。臺灣茶業研究彙報，23，145-165。
12. 劉森著(1997)。明代茶業經濟研究。汕頭市：汕頭大學出版社。
13. 陸羽(2011)。圖解茶經/(唐)陸羽原著。新北市：華威國際。

放鬆禪法在「品茶」的運用

陳昭宇

Author's Correspondence Information

作者通訊

陳昭宇

國立高雄師範大學國文學系碩士班研究生

放鬆禪法在「品茶」的運用

陳昭宇¹

摘要

章節結構

心茶瑜伽

以禪解茶 | 禪者本位的品茶鍛鍊

人 茶 皆具
地水火風空

自覺

五感啟動、六覺運用
放鬆喝茶的練習與回饋
喝原原本本的茶

覺知

品味

從覺知到揀擇（發願）
泡茶技巧完善（水三昧）
上味的舌頭（智慧）

智慧

分享

奉茶：人情的連結
奉茶：佈施的力量
奉茶：佛佛茶會

慈悲

心如 | 氣鬆 | 脈柔 | 身空 | 境圓

結論 |

脫解即飲

問題設計

9/24. 9/25

茶的深度品味 | 五感的打開方程式

1. 透過風味輪的提示輔助，第一泡茶，你品味到了什麼？
2. 放鬆喝茶前、後，你感受到什麼差異？
3. 在同樣浸泡1分鐘的情況下，你感受到的第一泡、第二泡、第三泡茶的風味（氣味、味道、質地）有何差異變化？
4. 今日心得

10/8. 10/9

茶的萃取方式 | 泡茶的技巧

1. 在同樣沖泡條件下，你感受到的第一泡、第二泡、第三泡茶的風味（氣味、味道、質地）於放鬆前、後有何差異變化？ 1-1, 1-2, 1-3.....
2. 頻繁使用飲食放鬆法，有何體會？
3. 根據「置茶量、水溫、時間」三個要素，若再給你同一泡茶，你會怎麼泡？來呈現何種風味？
4. 其他，或今日心得？

10/22

品味練習 | 你要泡杯怎樣的茶？

1. 你想泡杯怎樣的茶？
2. 你們那組共同決定怎麼泡？
置茶量： g
第一泡 溫度，時間
第二泡 溫度，時間
第三泡 溫度，時間
3. 你最喜歡哪一道茶？為什麼？
4. 今日感想？

關鍵詞：心茶瑜伽、茶禪一味、放鬆禪法、品茶方法

¹國立高雄師範大學國文學系碩士班研究生。

一、前言

喝禪來解茶——「禪者本位」的品茶鍛鍊

茶之為飲，是用來滌蕩昏昧、令人神智清明的物質，從茶的運用史上來看，茶具備「解毒的藥品」、「解渴的飲料」以及助人修行「解脫煩惱」提昇性靈等功能。茶文化，更是傳承久遠、流傳廣佈。茶融入了庶民生活的柴米油鹽，成了民俗節慶的一角，為文士的日子點綴清新脫俗的雅趣，更輔助了僧侶禪修，不僅驅睡魔、提精神，且在日常示現禪境，助人走向覺悟解脫一途。

茶對養生的助益很早就被發現了。在《神農食經》中記載著：「茶茗久服，令人有利悅志」。自古以來，無論是在心性的修煉上，或是生活上有深刻歷練者，都深刻體會到茶這種不可思議的特性。因此古代山林的仙人和處士，都善於將茶運用於身心養生與心靈提昇。¹

（喝茶解禪、自序 茶的原心 8）

茶的運用性廣，尤其在「身心鍛鍊」方面，能夠為人提供深刻奇妙的體驗，最常見的便是一種「物我交融」、「人茶合一」的體悟方式：

除了解渴、養生，茶與人類心靈更有深刻交會，茶品與人品相應，而開展出「人品即茶品，茶品即人品」的特殊文化，以茶來昇華自己的身心品格、精神與修養，並展現自身純粹的心靈境界，讓茶超越了原有的物質體性，而進入了我們心靈的領域。

禪宗更是將茶美好的特性，運用得淋漓盡致，從日常飲茶養生、提神，作為精進坐禪修道的良方，到最後將心與茶完全相容相會，將茶匯入禪宗修證體系，以禪來展現茶的極致，展現最圓滿的生命境界。這些都讓茶超越了物性的原始意涵，成為幫助修行人悟道，讓人類文化朝向圓滿的靈性飲品。²

〈喝茶解禪·自序〉 茶的原心

「茶禪」是對茶最極致的運用，從日常生活朝向修行、悟道、解脫、圓滿，故而在習茶之前，確立「禪者本位」的學習前提，以禪法指導茶法，是長遠而深刻、對人類最有效益的品茶方式。「茶禪」是什麼呢？

回到茶最初的原心，我以「茶者，心之水，飲之暢靈」來表達心茶的意境。茶是心之水，只有將茶與心完全相和相應在一起，這時才能回到禪者喝茶的本位，就像當初趙州禪師「喫茶去」的公案，一個禪師以悟境與茶完全相應的過程。³

¹ 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁8。

² 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁8。

³ 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁9。

〈喝茶解禪·自序〉 茶的原心

我們說茶禪一味、茶禪一如或是茶禪不二，換個說法，也就是心茶瑜伽的意思。瑜伽（Yoga）一詞起源於印度，在古聖賢帕坦伽利所著的《瑜伽經》中，準確的定義為「對心作用的控制」。瑜伽在印度梵文的含義，乃是「與物相應」的意思。

而所謂的心茶瑜伽或茶禪一味，就是茶與禪相呼應，茶者心，禪者也是心，喝到好茶，品其真味，達到用茶來放鬆身心，統攝身心，這是一種生命提升的方式，讓人跟宇宙相應，天人合一、處處現成。⁴

〈喝茶解禪·心茶瑜伽與茶禪一味〉茶者心，禪者也是心

不論是「茶禪」、「心茶瑜伽」、「茶禪一味」都是一樣的概念，指心與茶之間相容互通，人與整個法界相容相攝，沒有執著、無掉了所有誤解產生的對立，體驗到合一相應的解脫與自由。⁵懂得茶心的人，鬆開了心、茶之間的緊張對立，也就鬆開了內心與外境的阻隔，一但鬆開了慣性的誤解，每一個人與山河大地、日月星漢是合一的，每一個瞬間都是新生的、成就的。

平常人品茶，多半停留在感官覺受層面，在論其色、與香、與味，若想要透過「品茶」達到「心茶瑜伽」的境地，遲鈍如我，認為中間尚有一段過程需要引導，並加以鍛鍊，所以，本篇論文意在設計「由品茶到心茶瑜伽」的路徑，結合自身茶道社團創辦與教學的經驗，具體以帶領茶道初學者練習洪啟嵩禪師所傳授的「放鬆禪法」、配合品茶的練習，逐步鬆動瓦解煩惱，實踐放鬆與合一。

放鬆禪法的裡論：

放鬆禪法所根據的基礎理論，最主要是建立在兩個系統上面：一是物質性元素，也就是最粗重到最細微的物質轉變次序——「地、水、火、風、空」五大；二是從最裡層的心擴展到整個外境，也就是「心、氣、脈、身、境」。⁶

〈養生從放鬆開始·放鬆之前，掌握訣竅〉

物質元素「地、水、火、風、空」身體內五大放鬆：

我們如何放鬆泡茶？我們用什麼樣的心意泡茶？是緊張還是放鬆的泡茶？

⁴ 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁30-32。

⁵ 茶湯的品飲，是人茶交融雙運的過程，茶是地球母體之精華，地球亦是娑婆世界之精，所以我們與茶葉的互動，事實上是與整個法界的互融，如果能清楚了知這子母相攝、內外體性含融無礙的道理，無緣大樂、性即光明、全用自生！引自雲禪茶心《大悲心茶》台北：山月文化出版，2015年8月，頁104。

⁶ 洪啟嵩《養生從放鬆開始》，商周出版，2015年01月，第三章〈放鬆之前，掌握訣竅〉第1頁/共41頁。（電子書）

在日常生活中，緊張是我們的生活常態，雖然大家都知道要放鬆，卻不知道如何是真正放鬆身心。所以我在一九八三年閉關出來時創發了放鬆禪法，這個方法是我從我們身體的內五大「地、水、火、風、空」的放鬆，到外境山河大地外五大的放鬆；若能將這方法練習得宜，喝茶時的茶、水、茶器、茶友到茶空間都一起放鬆，就能體悟無我無人相融一味的「心茶瑜伽」。

我們一起練習放鬆禪法。

首先我們放鬆身體地大的部分，也就是骨骼與肌肉的部分。先由頭骨、臉骨、頸椎、手臂、手指的骨頭放鬆，胸骨、肋骨放鬆，肩胛骨、脊椎骨放鬆，由胸椎、腰椎，一節一節放鬆到尾履骨，胯骨放鬆、大腿骨、膝蓋、小腿骨、腳踝、腳掌、腳趾的骨頭放鬆。

接著從頭到腳放鬆肌肉。由頭部的肌肉開始鬆、臉部的肌肉、頸部的肌肉、肩膀的肌肉、手臂的肌肉放鬆，胸部、腰部、腹部的肌肉放鬆，背部、臀部的肌肉放鬆，大腿、膝蓋、小腿、腳踝、腳掌、腳趾的肌肉放鬆。

接著是五臟六腑的放鬆，觀想到這個階段，我們身體中的地大元素便全部放鬆放下。

然後再從頭到腳全身化成水，同時讓我們的身體的水大全部放鬆放下。

再加上火大的元素，整個變成水的身體化成空氣，同時身體的火大元素放鬆放下。

想像化成空氣的身體，將風大的元素放鬆放下，讓身體的空間放鬆，將空大的元素放下。

想像氣化的身體，充滿著宇宙的能量，氣化成像千百億日太陽的光明，全身化成光明之身，像水晶般透明溫潤，像彩虹一般沒有實體。

透過全身的放鬆觀想練習，身心就放鬆了。

保持身心放鬆的狀態，我們開始來泡茶，慢慢的，你會發現，經由放鬆練的練習，泡出來的茶越來越甘甜好喝。

要讓我們的水放鬆，以心淨水，以心鬆水，讓水與心交融在一起。一壺好茶的產生，是我們眼、耳、鼻、舌、身、意六根與地、水、火、風、空五大交流相應的過程，讓感官與五大元素融合得越好，所泡出來的茶的表現越佳，會是一泡放鬆柔軟的好茶。⁷

〈飲一杯心茶·泡好茶〉放鬆泡茶

「心、氣、脈、身、境」由內而外的放鬆：

⁷ 洪啟嵩《飲一杯心茶》台北：大塊文化出版，2013年5月，頁110-111。

我們對茶好，茶也會亦同樣的態度回饋我們，如此一來，茶就特別好喝了，茶進入身體也會對身體特別好。漸漸的，我們會發覺到自身與外界的關係產生變化，慢慢的，自身與外境逐漸統一。所以我們跟外境的關係是非常微妙的；從心念的改變開始，這改變會進而轉到外境。其中的轉化，就像我在放鬆禪法中提出一個口訣：「心如、氣鬆、脈柔、身空、境幻（圓）」。這心、氣、脈、身、境是統攝我們掌握自我身心與外在環境的完整進程。

心是指我們的心意識，心意識相續執著的運作，產生的力量就是氣；氣不斷運動的軌跡則形成脈；脈氣的相續作用產生之分，將之實體化則形成明點（如內分泌）、各種器官與身體。由心氣脈身境所投射於外界的時空情境，與其他生命的心意識交互相映，則形成外界相對性的客觀世界，這就是境。

「心如」：如是如其本相，是心沒有執著，心像鏡子一樣鑑照萬物，絲毫沒有扭曲，只是顯現萬事萬物的本相而已。

「氣鬆」：心意識流動的力量形成氣機的遊走，而氣要轉動自如必須要放鬆，氣放鬆才能產生最大力量。最可以直接觀察到氣機的，就是我們的呼吸。當我們呼吸放鬆時，才能自由自在的支援身體每一個細胞的生命能量。你可以注意觀察一下自己的些吸，當你緊張時，呼吸是不是就變得比較緊張與粗重？所以心不執著，氣就不緊張，徹底的放鬆就沒有執著，氣鬆了身心就無病，生命力也就旺盛了。

「脈柔」：脈是氣的通道，脈阻塞了，氣就無法通行；脈僵硬的話，就容易脆裂，氣息就不順暢。所以脈柔了，氣機就順暢；脈不緊張不用力，就不會僵硬易碎，只有脈在自在沒有執著的狀況下，才能顯現廣大的柔軟。

「身空」：空是身體最放鬆的狀態，只有「空」能無有阻塞而且含容萬物，如果能夠把身體放空，則四通八達；毛孔放鬆則氣息通流，血脈通達則氣機旺盛，一切疾病就會止息。

「境幻」：外在的環境是由我們每個人共同的意識行為所構成的，比較難以改變，但如果透過對如幻的認知，了知「外境也是虛幻不可得

的」，就可以作為以心轉換外境的準備。

心、氣、脈、身、境基本上是連貫一體的，如果能夠掌握一切現象都是如幻，並透過放鬆讓心、氣、脈、身、境統一。如此一來，當我們對茶、大地、外境的一切產生尊敬與感恩時，以柔軟心來對待它們時，外境也因此變得柔軟而放鬆，一切就生機蓬勃，同時我們自身也產生更大的生命能量。⁸

〈飲一杯心茶·種一地幸福茶〉感恩大地

五大元素構成了宇宙物質現象及我們自身，茶與人都包含在宇宙之中，五大元素由內而

⁸ 洪啟嵩《飲一杯心茶》台北：大塊文化出版，2013年5月，頁38-39。

外的鬆柔，可以幫助我們深刻明白，可以「透過茶的心，我們體會了大地的心，可說從中體會了大地的性靈，並因這份體會而昇華了我們自己的心。⁹」這就是「茶者心之水，飲之暢靈」的原因。

在品茶教學上，完整的「放鬆禪法」雖然對於人們可以產生深刻而直接的作用，但對於一般人而言，直觀上難以將「放鬆禪法」與茶的連結，故而以

「放鬆飲食法」作為品茶的切入點，對於完全沒接觸過禪修方法的人，簡單易接受，並且，因為「放鬆飲食法」的兩大優點：「放鬆較容易消化飲食的精華」、「完整品嚐食材的妙味」，¹⁰學習者能在每日進食時運用之，成為將禪法落實於日常的第一步。待習茶者日漸熟練習慣放鬆之後，再循機介紹完整的放鬆禪法。

「放鬆飲食法」在喝茶之前透過口腔圖片及以下文字引導：

在吃東西之前，首先我們要將身心完全放鬆，特別是口腔的牙齒和舌頭，先將牙齒與牙齦從內部放鬆出來，再將舌頭從舌根到舌面柔軟的放鬆，身心專注而放鬆地將食物送至口中，細細咀嚼，緩緩嚥下。

當我們牙齒放鬆之後，會變得更有力量，咬合也更密接，更能確實嚼碎食物；而舌頭放鬆之後，自然產生唾液，更加強了消化功能。

洪啟嵩《養生從放鬆開始》¹¹

順道一提，佛經中對「食物」的概念，比我們想像中的寬廣，在《增壹阿含經》卷第三十一中說，眼、耳、鼻、舌、身意等大根也有各自的「食物」。由於阿那律尊者之前聞法時打瞌睡被佛陀呵責，而後發奮精勤修行乃至不睡眠，於是世尊告訴他：

「汝可寢寐，所以然者，一切諸法由食而存，非食不存。眼者以眠為食，耳者以聲為食，鼻者以香為食，舌者以味為食，身者以細滑為食，意者以法為食，我今亦涅槃有食。阿那律白佛言：涅槃者以何等為食？佛告阿那律：涅槃者以無放逸為食，乘無放逸，得至於無為。」¹²

眼根以睡眠為食物，耳根以音聲為食物，鼻根以氣味為食物，舌根以味道為食物，身根

⁹ 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁27。

¹⁰ 洪啟嵩《養生從放鬆開始》，商周出版，2015年01月，第六章〈從生活中，體會放鬆〉第16頁/共50頁。（電子書）

¹¹ 洪啟嵩《養生從放鬆開始》，商周出版，2015年01月，第六章〈從生活中，體會放鬆〉第16頁/共50頁。（電子書）

¹² 《增壹阿含經》卷第三十一，大正藏第二冊 (T2, No.125,p.719a)

以細滑的觸感為食物，意根以法為食。而以無放逸為食，則能達涅槃。¹³由此可知，對應六根，人需要各式不同的養分來源，飲食放鬆法透過放鬆口腔中的器官增加對食材的味覺感知與吸收力，若要增強嗅覺感知力亦可透過放鬆鼻腔而達成，其他的方法想來亦可推衍。

放鬆品茶，可以啟動人們的覺知力，訓練人們開始「自覺」地喝茶，茶的內涵瞭然於心，每個人都有自己的喜好，揀擇過後，進而鍛鍊出個人「品味」，最上等的品味自然是佛陀的舌頭——「味中得上味相」沒有分別的舌頭，品得到最上等的滋味。最後，我們將品茶的圈層擴大，誠心「分享」給身邊的家人朋友，佈施一杯杯上味甘露給佛陀們，心茶十德、和平地球，幸福就在身邊。

二、「自覺」地喝茶

喝茶雖是尋常之事，但若想要更深入地「品茶」並不只是將茶拿出來隨意

地喝過便完事了，正如同魯迅在〈喝茶〉一文中論到：

喝好茶，是要用蓋碗的，于是用蓋碗。果然，泡了之后，色清而味甘，微香而小苦，确是好茶葉。但這是須在靜坐無為的時候的，當我正寫著《吃教》的中途，拉來一喝，那好味道竟又不知不覺的滑過去，像喝著粗茶一樣了。

有好茶喝，會喝好茶，是一種「清福」。不過要享這「清福」，首先就須有工夫，其次是練習出來的特別的感覺。¹⁴

要享用茶的美好，必須適度地提起「自覺」，「專注」在品茶的當下，才不致於讓好味道默默消逝。一開始的練習，可以先設定幾個觀察對象，視覺、味覺、嗅覺、聽覺、呼吸或者觸覺都是不錯的練習依據，最重要的是先「清楚地認出」有哪些感受，在練習之前，先放鬆六根後可能會有以下體會：

眼睛一放鬆，心就宛如明鏡映照萬物。眼睛自然能觀察到泡茶的完整過程，能清清楚楚看到茶是條索狀還是球狀；沖出來的茶色，是深是淺、是黃、是率還是紅。

舌頭一放鬆，津液自然分泌，甘冽的茶水順著舌根滑入喉嚨中時，就像順著心脈，將心靈也撫平了。

鼻根一放鬆，氣味就能完整地進入體內。我們能聞到比平常更細緻的茶香，全身充滿茶味。在品茶的過程中，聞香是莫大的享受，茶葉與茶水的芳香

能讓人精神為之一振，尤其是燙過壺之後，將茶葉置入壺中，輕搖幾下後打開壺蓋，茶

¹³ 洪啟嵩，洪繡巒《淨蔬禪食：心經食譜》台北：布克文化，2023年6月，頁31。（電子書）

¹⁴ 魯迅〈喝茶〉引自網路維基文庫：<https://zh.wikisource.org/zh-hant/喝茶>。本篇最初發表於一九三三年十月二日《申報·自由談》

葉的香味在熱壺的溫度下，釋放得更叫人驚奇。

耳根一放鬆，就可以聽到烹茶的水在爐中滾沸，猶如松濤的樂音，以及熱水沖到茶壺裡的聲音，然後是品茶者輕輕呷飲食的讚嘆聲。

呼吸一放鬆，我們就能靜下心來，專心欣賞茶色和氤氳的茶煙，此處是茶氣陰陽相聚的地方。

身體一放鬆，我們跟茶具間不再有距離。手和壺、杯之間，不再是對立的「物」、「我」關係，而是完全合為一體。我們不是用「拿」的方式來接觸茶具，手執壺、杯時，是完全地貼合，沒有一絲對立與緊張。我們感覺到茶具的溫潤美好，不僅看到茶具中的茶，也讓茶看到你，達到身心與宇宙的和諧相應，這也就是心茶相應的「心茶瑜伽」。¹⁵

〈喝茶解禪·心茶瑜伽與茶禪一味〉放鬆五感，放鬆身心

（一） 五感啟動、六覺運用

在實際喝茶之前，必須讓習茶者了解，茶裡面有什麼？我們如何感受它？所以，認識茶的味道組合，同時也是認識身體如何感知那些感受。

日常生活中，當人們問：「這是什麼『味道』？」實際上在問的是「氣味、味道、質地、外觀、聲音的混合體」。¹⁶全面性地品茶，在品其色、聲、香、味、觸。

視覺為「感官的獨裁者」研究人員證實，即使味覺和嗅覺功能良好，我們依舊會以視覺為重。¹⁷也就是說，改變食物或飲料的顏色，很可能改變我們所嘗到的味道，因為視覺比起其他感官更快讓我們感受到。

嗅覺是我們享受食物的關鍵，我們嘗到的味道，七五%到九五%來自嗅覺，吃東西不用嗅覺，就像看一幅尚未完成的素描一樣。吃東西時可以試試看憋氣，沒有嗅覺，品嚐到的咖啡就如苦水，牛奶則是微甜的水，而檸檬水則光是甜而酸。¹⁸

味覺，只有「酸、甜、苦、鹹、鮮」基本的五種味道。我們用「酸」來形容酸性物質的味道。酸度通常是可口的，但若酸度太高，則難以入口。酸會使飲料新鮮爽口，但有些代表腐壞、或可用於保存食物；¹⁹用「甜」來形容如俗稱糖的蔗糖味道，世人都認為甜味可口。糖是熱量的直接來源，我們天生就喜歡攝取甜的食物；²⁰「苦」的食物如果單吃，沒有其他味道平衡往往難以下嚥。

¹⁵ 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁28-29。

¹⁶ 芭柏·史塔基 著；莊靖 譯《味覺獵人》台北：漫遊者文化事業股份有限公司，2020年5月

¹⁷ 芭柏·史塔基 著；莊靖 譯《味覺獵人》台北：漫遊者文化事業股份有限公司，2020年5月

¹⁸ 芭柏·史塔基 著；莊靖 譯《味覺獵人》台北：漫遊者文化事業股份有限公司，2020年5月

¹⁹ 芭柏·史塔基 著；莊靖 譯《味覺獵人》台北：漫遊者文化事業股份有限公司，2020年5月

²⁰ 芭柏·史塔基 著；莊靖 譯《味覺獵人》台北：漫遊者文化事業股份有限公司，2020年5月

咖啡、茶和紅酒就是若經細心調製可以極為可口的苦味食品。大部分有藥效的化合物都有苦味，許多毒物都都有苦味，大家都希望能避免它們的藥效——死亡，因此人類對苦味發展出複雜而不信任的感受；²¹「鹹」是我們用來形容鈉離子的詞。鹽攸關生死，但我們無法在體內貯存多餘的鈉，因此天生要在食物中尋找，人體對鹽的渴望是自然的；「鮮」是最難解釋的味道，因為 umami 源自日文字，在食物界之外很少用麩胺酸、氨基酸的味道，存在於菇類和藻類、肉，常用於調味品。

觸覺，除了手指以外，身體第二敏感的部位是嘴唇和舌頭。觸覺指的是茶的「質地」，澀、辣、順、滑等皆是相關的感受。

一般人描述「感官知覺」都以視覺——眼，聽覺——耳，嗅覺——鼻，味覺——舌，觸覺——身等五種感覺來描述，洪啟嵩禪師加上「意覺」總共六覺：

意覺，聞而言之，是「自我身心能量境界」的狀態，沒有好或壞，沒有高低起伏，只是如實地顯現當下身心整合的現況，隨著時間、空間，外在眼、耳、鼻、舌、身五覺的變化，內在的意覺也會微妙的隨之轉換。

我們由眼、耳、鼻、舌、身衍生的色、聲、香、味、觸，亦即前述的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺等等，由外而內，統攝出進入內心的覺知——意，再由內而外做出反射行為，明明白白。

意覺是「法」，道法、心法、禪法、念法、由內而外，或許，一個念頭源起，產生動或靜，喜或悲，愛或憎，執著或放手；慈悲，愛心是意覺的圓融，如果能夠持續修鍊身心，由放鬆、放下，到放空自己，由緊握我執「意」念，到放鬆、放開、放下，隨時隨境輕彈，「執念」如灰，則無論處於任何境地，必能隨喜隨樂，輕鬆自在。²²

〈淨蔬禪食·味覺如何巧妙運作？〉食的意覺

（二）放鬆喝茶的練習與回饋

練習的目標，旨在啟動品茶的覺知力，所以分別為高雄女中 20 位高三的同學選用「雲南景谷五百年古樹白茶」，鳳山高中 21 位高一的同學選用「台灣原生山白茶」，古樹及原生山茶的滋味豐富多元，白茶製作單純，同學們可以喝到純粹而多元的滋味。

初學者習茶應先聚焦觀察茶的「氣味、味道、質地」三個向度，使用茶葉改良場製作的風味輪，協助同學描述自己感受到的風味，當他們泡第二道茶時，我先請他們喝一口，之後帶領他們看著口腔的圖片練習一遍飲食放鬆法：

在吃東西之前，首先我們要將身心完全放鬆，特別是口腔的牙齒和舌頭，先將牙齒與牙

²¹ 芭柏·史塔基 著；莊靖 譯《味覺獵人》台北：漫遊者文化事業股份有限公司，2020年5月

²² 〈洪啟嵩，洪繡巒《淨蔬禪食：心經食譜》台北：布克文化，2023 年 6 月，頁 55。（電子書）

齦從內部放鬆出來，再將舌頭從舌根到舌面柔軟的放鬆，身心專注而放鬆地將食物送至口中，細細咀嚼，緩緩嚥下。

當我們牙齒放鬆之後，會變得更有力量，咬合也更密接，更能確實嚼碎食物；而舌頭放鬆之後，自然產生唾液，更加強了消化功能。

洪啟嵩《養生從放鬆開始》²³

口腔放鬆完畢，給他們看鼻腔的圖片，引導他們連鼻腔一起放鬆。之後詢問他們，「放鬆喝茶前、後，你感受到什麼差異？」茲列舉幾例如下，詳見文末附錄一。

前：停留的味道比較少；後：細細品嚐味道較為明顯

高三 呂●禎

味蕾的感受好像被放大了不少，茶味比放鬆前的時候更香，果味更濃厚，在口腔持續更久

高三 吳●蓁

第二泡時，放鬆前喝的半杯有點苦澀，味道濃郁直衝腦門；放鬆後再喝半杯，味蕾感受更加鮮明，可以喝到茶除了苦以外，還有一絲酸澀和淡淡地果香。

高三 黃●雯

一些香氣的細節更明顯了，多感受到了糖香

高三 黃●瑜

放鬆後味道明顯變得更濃郁，氣味蔓延整個口腔，感覺離口中的茶更貼近一點

高三 趙●芸

稍微比較感覺得到味道（可能是我還不太會放鬆，所以感受不太出來）

高一 陳●灼

喝起來味道更豐富

高一 蔡●宸

放鬆後喝的茶其實就是原本的味道變的明顯，但是不會變出其他的味道

高一 王●勳

沒放鬆喝起來只是一般的茶水，但放鬆後品出來的質地是溫潤的。

²³ 洪啟嵩《養生從放鬆開始》，商周出版，2015 年 01 月，第六章〈從生活中，體會放鬆〉第 16 頁/共 50 頁。（電子書）

高一 王●方

放鬆後更能仔細專注的品味茶，感受茶的溫度。

高一 楊●穎

放鬆前喝的時候味道沒那麼豐富，放鬆後比較能品嚐到更多複雜的風味，而且有身心被茶療癒的感覺。

高一 賴●珊

放鬆之後，大家最直觀的感受是感官「放大」，香氣及味道更「豐富」、濃度更「濃郁」、停留時間更「持久」，亦有同學提醒這些感受不是無中生有的增加，而是原本存在的內容更「明顯」；在觸感的部分，口腔與茶更「貼近」了，可以感受更「溫潤、細緻」的質地；放鬆後能更專注，身心被茶療癒了。有幾位高一同學反應，感受不到自己的舌頭、牙齒的現象，這是「專注力」不足的表現，需要更專心凝神感受。

為了讓同學更熟習放鬆法，所以再下一次上課，我請他們在每一道茶都比較放鬆前、後的差異變化，大致上感受不是更「深」，便是更「廣」，兩班選用的皆是「台灣原生山紅茶」滋味豐富多元且強勁。詢問他們「頻繁使用飲食放鬆法，有何體會？」茲列舉幾例如下，詳見文末附錄二。

我發現在使用放鬆法後喝茶，會習慣去回想以前喝過的茶，比較兩者不同，也許是使用放鬆法之後味蕾放大，我才可以去體會不同茶葉的特色以及區別

高三 吳●蓁

放鬆後有感覺茶香在口腔蔓延開來，像一朵花苞慢慢綻放開花，更能完整地感受茶香、質地、口感等等，而且過程中也慢慢靜下心來變得平靜，必須讓自己更專注才能品到更細節的部分

高三 趙●芸

必須靜下心來慢慢感受茶在嘴巴留下的韻味 所以要慢慢練習專注力

高三 葉●蓁

口水有變多，而且體會到的味道和味蕾會改變，感覺比較適合喝茶水類的時候使用。

高三 張●榛

能夠更深刻的讓我們的口腔放鬆去感受茶，更加的還原茶的味道還可以讓自己進入到一個很平靜的狀態去享用茶

高三 莊●頻

每次的感受都會比較層次分明

高一 張●逢

頻繁使用飲食放鬆法讓我更能感受到食物的味道，也更能感覺到使用前後的差異

高一 陳●姁

有點搞笑不過我口水快流出來；感官太敏感了，它有點不分苦還是香甜味都一起放大

高一 陳●媛

感官變得更犀利，能更完整地品嚐到茶的風味

高一 王●方

水分泌變好多(emoji)，感覺喝茶變更順了

高一 賴●珊

頻繁練習飲食放鬆法，大家的「專注力」都提升了，並且，他們為了更明晰的覺知茶的風味，專注在方法上，而又因為放鬆了，所以進入更加專注平靜的狀態，覺知力更加清楚分明。

（三）喝原原本本的茶

以上是同學們初步鍛鍊覺知力心得，我想提供一個更進階的指標，也可以說是頂標，從「自覺到無所不覺」：

茶像嬰兒一樣，既天真又世故，他愉悅幸福的生長，容受著一切苦樂，但他又像一位智慧的長者，將所有事情看在眼裡，感受人世的滄桑；到最後泡茶的時候，所有人的歡喜、幸福，他原原本本告訴你這故事。

所以一位善泡茶者，他既懂得茶的心情，也懂得在這個大地上，大家如何努力奮鬥。²⁴

〈飲一杯心茶·泡好茶〉泡茶的心

全然的放鬆以後內外五大沒有分別，全然地合一了，你不但會清楚地了解茶的風味，茶經歷過的所有故事，也會原原本本地呈現出來，放鬆禪法的成效與原理便是如此：

喝茶跟所有的感官緊密相連，尤其是我們的心。

有心喝茶就可以清靜身心，達到心、氣、脈、身、境五者的融合。

水是茶的基礎，人透過茶跟水產生清淨的連結。水也會透過人心轉換。所謂：「茶者心之水，飲之暢靈。」人的眼、耳、鼻、舌、身、意六根都會受到茶的影響。²⁵

〈喝茶解禪·心茶瑜伽與茶禪一味〉茶者心之水，飲之暢靈

²⁴洪啟嵩《飲一杯心茶》台北：大塊文化出版，2013年5月，頁108。

²⁵洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁27。

三、 喝茶的「品味」

品味，字面上意指品嚐滋味與飲食的過程體驗高度相關，引申為對事物具備高度鑑別力。而品味來自於覺知，而且多半是來自於遍觀全局之後的喜好與選擇。

（一） 從自覺到品味——向上提升的決定（發願）

原本我認為教茶是困難的，但同學們與放鬆禪法卻教會了我如何教茶。為了搜集同學們實踐放鬆禪法的資料，並且提升大家的專注力，每一節課，我都會針對課程內容設計三、四個問題。

他們第一次練習放鬆禪法時，我同時問過這個問題：「在同樣浸泡 1 分鐘的情況下，你感受到的第一泡、第二泡、第三泡茶的风味（氣味、味道、質地）有何差異變化？」原本只是為了讓學生了解每一泡茶滋味不同而已，後來卻讓我領悟，每個人都有自己的感受判斷，何不讓學習者「自己教自己泡茶」呢？有了自覺力的個人，理解了泡好茶的原理，會依照自己的喜好與目標，泡出最理想的茶，我從中體會到「自生自顯、生生不息」的感動。

在第二次放鬆禪法練習的課程，我告訴他們，根據「置茶量、水溫、時間」三個要素調配茶滋味的原理，之後問他們「根據「置茶量、水溫、時間」三個要素，若再給你同一泡茶，你會怎麼泡？來呈現何種風味？」我發現每個人都有自己的見解，於是第三次課程「品味練習 | 你要泡杯怎樣的茶？」，我讓他們再泡一遍上次的台灣原生山紅茶，並詢問以下問題：

- 1.你想泡杯怎樣的茶？
- 2.你們那組共同決定怎麼泡？
- 3.你最喜歡哪一道茶？為什麼？
- 4.今日感想？

列舉幾位同學的回答，其餘見附錄三。

1.香氣四溢、耐人尋味、順口的茶

2.製茶量 6g

（1）溫度：66.3°C 時間：30s

（2）溫度：86°C 時間：45s

（3）溫度：80°C 時間：45s

（4）溫度：66°C 時間：60s

3.我最喜歡第三道茶，因為我喜歡順口的茶，而且這道喝起來很飽滿，尾韻也很棒。缺點是缺少了一二泡的香氣。

4.這次選的第三道茶我認為喝起來很順，不過茶香稍顯不足。下次有機會的話我會減少第二泡的時間，讓他不要那麼苦。如此一來既保持了第二泡的茶香也能更加順口。

高三 胡恩菲

1. 你想泡杯怎樣的茶？

清淡順口的茶

2.你們那組共同決定怎麼泡？

置茶量：6g

1.43°C，20s

2.43°C，15s

3.46°C，25s

3.你最喜歡哪一道茶？為什麼？

第三泡：有清甜的果香味，聞起來雖然氣味沒有那麼濃厚，不過淡淡的香味更能縈繞在鼻尖，喝起來也比前幾泡更絲滑潤喉，並且尾韻回甘。

4.今日感想？

這次可以**按照我們自己的想法決定泡茶的重要元素**，算是真正意義上第一次自己親手泡茶，很特別。加上家裡有茶具，感覺之後在家就可以自己試試看，然後找出自己最喜歡的那一杯茶。

高三 張●榛

1.希望泡一杯前中後的韻味都很足的茶，就是不要有了前韻沒有尾韻那種突然斷掉的感覺，希望自己能沈溺於整杯茶中。

2.置茶量 6.3g

(1-1) 一分鐘 65 度

(1-2) 45 秒 61.1 度

(1-3) 45 秒 56.8 度

(1-4) 45 秒 79.6 度

(2-1) 45 秒 77 度

(2-2) 35 秒 76.2 度

3. (2-1) 泡的茶味與茶香最濃郁，入口後滑潤、鮮甜與澀感中和的恰到好處，而且尾韻也有特別明顯的收斂起來，整體喝起來有渾厚的感覺，一開始還沒有這樣覺得，後面喝第二泡、第三泡就越來越明顯，所以喝起來我最喜歡第二次泡的第一泡。

4. 因為今天第一次泡的時候沒有注意到水有沒有煮沸，也就是溫度方面沒有掌控好，原本沒有注意到是後來老師喝了我們的茶提醒了我們，所以後來第二次泡的時候就有發現，原來溫度影響可以茶葉這麼多，明明同一種茶葉，泡的時間也相同，但溫度差 10 度喝起來就像完全不同的茶，整體茶香、口感與韻味都有顯著的變化，著實有點被震驚到。

高三 趙●芸

1. 醇濃不苦澀的茶

2. 製茶量：6 克

第一輪

1. 61°C 25s

2. 63°C 35s

3. 62°C 45s

第二輪

1. 73°C 35s

2. 81°C 35s

3. 75°C 40s

3. 第二輪的第二泡是味道最濃厚的，雖然香氣比起第一泡淡但是喝起來最順口有層次。

4. 多虧這次對溫度的掌控往，我發現到溫度越高越能激發茶香，把茶葉泡開，若水溫不夠高，第一泡香氣就會顯得略淡，而後面都第二泡及第三泡在香氣跟味道上也會比較缺乏深度，我們組也因此泡了第二輪來比較，我很驚訝自己之前直接用燒開的水泡茶因此完全沒注意到這個細節。

高三 李珣琳

從同學的紀錄中，可以驚喜的發現，他們懂得思考如何調整泡出自己喜歡的茶的原理。我請他們每一組選擇一杯公認最好喝的茶給我喝看看，這也是我五堂課以來，第一次喝他們泡的茶，喝過之後我才發現，其實他們對於「好茶的滋味」是不明白的，他們對於「好味道」的不知道，會讓自己無法泡出好茶，即使明白了一些泡茶技巧，有兩組同學泡的茶味寡淡，但因為他們不知道這泡茶可以多好喝，所以甚至沒有意識到水溫對茶湯滋味的影響，以為那樣就很好喝了。

同時，我告訴他們，好喝的茶，滋味是完整的，不會是前面很香，後面卻突然截斷無味了，也不會是沒有香氣只餘濃重澀口的，而是將完完整整的滋味都呈現出來。不過，我也挺欣慰的，趙同學將他從我這裡理解到的好茶標準，寫成自己泡茶的目標，他有聽進去。大抵是他們的高三生活寡淡無奈吧！我想，下次我不能「偷懶」了，得好好地泡給他們喝。

所以，從同學們「標準不明」的現象中，我發現，光是練習「自覺」也是不夠的，他們將會在自己的喜好世界裡打轉，還是得找到一位自己相應的指導者（可惜這些同學們沒得選），立定向上提升的目標。

（二） 泡茶技巧的完善

用好茶、好水泡出好茶湯，理論上應該是理所當然的，好的泡茶人可以用普通的條件創造出令人嘆服的美好。水，對於茶湯的呈現有著決定性的影響，心的放鬆程度，可以決定水的純淨度：

用普通的水，讓普通的水升等，泡出真正的好茶，這就是茶者智慧的培訓。

有些人自比美食家，結果到最後挑剔到簡直沒有什麼東西可吃，因為他吃東西時設下很多限制，雖然好吃與不好吃是真的有差別，但是也不需要把自己的舌頭封住。

佛陀很擅長把東西變得很好吃，這是三十二相中的一個相好，叫做「舌中有上上味相」，什麼食物進到佛陀的口中，都變得很好吃，因為佛陀的舌根是很放鬆的。所以我很虔誠的期待，這是一個泡茶人必須經過一場「水三昧」的禪觀，這是一場水三昧，他能夠把水清理乾淨。怎麼清理呢？它尊敬水，並且感動，看到這水能夠來到他手中，看到這水這麼澄淨，很多人只能看到水，但好的茶人看到的是水光，看到最後他覺得好妙，他可以看到那水裡面越來越亮、越來越亮，這過程是很奇特的，水分子會讓水的能量整個飽起來，甚至你會看到水的張力都飽滿起來。為什麼會這樣？這是你的心，這是你心的水，這是以心淨水。²⁶

〈飲一杯心茶·水清茶靈〉茶人的水三昧

這是從有限到無限的練習，很值得的鍛鍊。

（三） 最高級的品味是——智慧

品味的極致是什麼呢？得以佛陀做標準了：

在佛陀的三十二種相好中，其中一者稱為「味中得上味相」。在《大智度論》卷第八中說：「二十六者、味中得上味相：（略）…若菩薩舉食著口中，是時咽喉邊兩處流注甘露，和合諸味，是味清淨故，名味中得上味。」佛陀不會貪著美味，也不會瞋於劣

²⁶ 洪啟嵩《飲一杯心茶》台北：大塊文化出版，2013年5月，頁92-93。

味，所以其舌放鬆、柔軟、平順，自然產生津液，能吃出食物中的美味，所以稱為「味中得上味相」。相較之下，一般人則四為心之執著，舌根常處於緊張的狀態，無法分泌充足的唾液，吃不到食物的好滋味。²⁷

《淨蔬禪食：心經食譜》

智慧，是最高級的品味，沒有分別心，有分別就沒有辦法正確了解事物的本質，進而運用、轉化它，帶著誤解行事（緊張執著），怎麼有辦法創造正確美好的結果呢？

四、誠心「分享」一杯茶

（一）奉茶：人情的連結

「一起來喝茶吧！」幾乎所有人品茶的開始，都來自一句輕聲的邀請，這是一份尊重、關懷或者貼心，情誼就在彼此間流淌，心茶之水也暢靈無礙了！

凡是朋友或客人進門，我們或許不會請吃飯，但必定會奉上一杯茶，這是生活中少不得的習慣。像唐代陸士修的《五言月夜啜茶聯句》：「泛花邀坐客，代飲引情言。」或鄭清之的聯句：「一杯春路暫留客，兩腋春風幾欲仙。」以茶會友的禮俗，拉近了人與人之間的距離，使賓主之間的交流更加融洽和樂。²⁸

〈飲一杯心茶·以茶會友〉給我倒杯茶·全世界都在喝茶

課堂中，採取分組制，同學們可以輪流擔任司茶人、品茶人，還可以一起討論茶的滋味，分享驚奇的茶滋味：

雖然不是我負責泡給大家喝，不過我覺得可以先觀摩別人下次再換我的話比較好一點，因為有他人作參照的話比較好修正錯誤；可以跟大家討論茶的味道滿有趣的，只是它真的有點太複雜了，我們很難分出來

高一 陳●媛

身為替別人泡茶的人，我覺得茶並不好泡，因為我被燙到(●_●)，但整個體驗下來其實還蠻新奇的，尤其是茶葉，泡之前像乾掉的落葉，泡之後像泡水的落葉；這堂課也讓我學到，泡茶也是一門學問，光是在嗅覺、味覺、觸覺就有分多種，而且搞不好花一輩子都學不完呢

高一 朱●瑄

認真品味可以感受生活樂趣，讓心定下來，也可以體驗茶的色香味

高一 鄭●源

²⁷ 洪啟嵩，洪繡巒《淨蔬禪食：心經食譜》台北：布克文化，2023年6月，頁21-23。（電子書）

²⁸ 洪啟嵩《飲一杯心茶》台北：大塊文化出版，2013年5月，頁17。

泡茶真的要放鬆身心才能品出細節的味道

高一 張●逢

第一次看到茶在自己面前從茶葉變出茶水，覺得很新奇。

高一 陳●妍

第一次自己泡茶，原來泡茶那麼多細節，但是還是不太會描述茶的味道，希望可以在貴班繼續學習精進自己。

高一 楊●棣

學到了怎麼放鬆去品味飲食，覺得很實用。近一次實踐去品嚐甜點，把自己的感官打開，緩慢細品，感覺更容易能夠嚐到裡頭的滋味，還有得到心靈的滿足。

順帶一提，我覺得這堂課非常有趣，因為之前都是喝中國當地的茶比較多，在這裡可以逐漸探索喫到更多台灣本地的茶，慢慢豐富我的茶視野，還可以學到怎麼泡茶和茶的基本禮儀，我覺得很滿足(emoji)

高一 賴●珊

（二）奉茶：佈施的力量

這是我第一次上課結束後，同學給我的回饋，這是最開心的一則：

今天有體驗到泡茶的過程，感覺蠻新奇的，希望以後也能泡給家人喝。

高一 王●方

當他習得泡茶的技能，馬上想起可以分享給家人喝，透過茶體驗付出的快樂，是一件幸福的事，也能夠為自己創造莫大的幸福。佛經中關於佈施飲食有這樣的記載：

由於飲食關乎人身活命，因此布施飲食可以獲得相應的福報。在《施食獲五福報經》舉出，施食者可獲得下列五種福報，即：

- ①人如果七天不食則死，如果以飲食布施之，則是延長其性命，即「施命」，因此施命者將獲得世世長壽、財富無量的福報。
- ②如果人吃不飽、營養不夠，則顏色憔悴，若能以飲食布施他人，則能潤其色澤，即為「施色」，此施色者當得世世端正、人見歡喜之福報。
- ③人若不得食，則身體羸弱、體力虛弱，若能以飲食布施他人，則能增其體力，即為「施力」，此施力者當獲得世世身健多力而無耗減之福報。
- ④人若不得飲食則心中愁憂、身體危弱，惴惴不安，若能以飲食布施之，而令其身心安穩，即為「施安」。此施交者當得世世安穩、不遇災患之福報。

⑤人若不得食則體弱乏力，難以言語，若以飲食施之，而令其氣力充足，言語無礙，即為「施辯」，此施辯者當得辯慧通達、聞者喜悅之福報。²⁹

《淨蔬禪食：心經食譜》

人類的飲食文化中，除了吃飽的實際功能之外，茶成為了人類生活上的第一種飲品，並進而成為了一種享受——我們喝茶的目的不是吃藥，也不是喝湯，而就是喝茶，是喫茶。

相對於其他食物讓我們吃飽，茶是一種不會讓我們產生飽足感的飲品，茶的特殊之處是其精神形式，他造成一種幸福感，可以稱之為一種意識的食品。

意識的食物是屬於思維的，它是幫助我們打開意識這個窗口所需的能量，而且它會告訴我們很多心靈的故事。

這種飲品的產生，豐富了我們的生活，走進了生活型態，成為了文化。³⁰

〈飲一杯心茶·飲茶之外〉茶與禪

茶雖然不能帶來實質的飽足感，但他是一種精神的食物，佈施茶也是一樣能獲

福的，心靈會很飽足，成就了豐富多采的生活。

（三） 奉茶：佛佛茶會

奉茶的鍛鍊，是由個人獨飲走向群眾共享的過程

所謂心茶瑜伽，就是泡茶人泡出最好的茶，讓每位喝茶人品到絕對的茶味，喝茶人也以讚賞感恩的心，回應供養泡茶人，每個人都存著佛心，每個人在此曼陀羅中都成為佛。奉茶時，試著觀想泡茶主人是佛，飲茶的賓客也是佛，以順時針的方向來奉茶，象徵著從發心、修行、證悟乃至圓滿成佛的過程。若是按逆時針方向奉茶，則象徵是從已成佛的立場出發，從果位到因位。主人位客人奉茶，正如同佛與佛之間輪流供養，平等無二。在這樣奉茶的過程中，飲茶的賓客之間心識互相圓融同化，成為平等無賓主之分的茶會。

心茶相應、心茶合一，因此而能品嚐到茶的絕對味道。六大無礙，達到統一圓滿，體會身心空而無礙。心會於茶，每個人都體會到整個世界是個圓滿的大曼陀羅。³¹

〈喝茶解禪·歡喜的聚會〉心會於茶

²⁹ 洪啟嵩，洪繡巒《淨蔬禪食：心經食譜》台北：布克文化，2023年6月，頁28。（電子書）

³⁰ 洪啟嵩《飲一杯心茶》台北：大塊文化出版，2013年5月，頁148-149。

³¹ 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009年7月，頁88-89。

五、結論

好好讀書

天天練功

常常喝茶

茶者心水，飲之暢靈。心茶十德，飲者自明，清心醒腦，調脈通氣，養生長壽，廣交善友，同樂其心，慈樂致福，共成事業，開悟明智，禪悅自在，世間和平。

〈飲一杯心茶·心茶十德〉

心茶瑜伽

自覺 品味 分享

覺知 智慧 慈悲

心如 氣鬆 脈柔 身空 境幻

飲即解脫

六、參考文獻

1. 洪啟嵩《喝茶解禪》台北：麥田出版，2009 年 7 月
2. 洪啟嵩《飲一杯心茶》台北：大塊文化出版，2013 年 5 月
3. 洪啟嵩《養生從放鬆開始》台北：商周出版，2015 年 01 月（電子書）
4. 雲禪茶心《大悲心茶》台北：山月文化出版，2015 年 8 月
5. 芭柏·史塔基 著；莊靖 譯《味覺獵人》台北：漫遊者文化事業股份有限公司，2020 年 5 月
6. 洪啟嵩，洪繡巒《淨蔬禪食：心經食譜》台北：布克文化，2023 年 6 月（電子書）
7. 魯迅〈喝茶〉引自網路維基文庫：<https://zh.wikisource.org/zh-hant/喝茶>。

附錄一：第一次練習放鬆禪法的體驗

放鬆喝茶前、後，你感受到什麼差異？	
1.	味蕾的感受好像被 放 大了不少，茶味比放鬆前的時候更香，果味更 濃厚 ，在口腔 持續 更久 高三 吳●蓁
2.	感受到茶更多的風味 高三 陳●婕
3.	放鬆後我覺得茶的味道變得 更濃郁 高三 胡●菲
4.	放鬆之後一次感覺到更多的味道 高三 匿名
5.	放鬆前喝茶感覺就只是單純的感受到茶帶來的氣味，放鬆後喝茶可以感受到茶變得 更濃郁 ，茶香會在口腔 停留 更久 高三 莊●頻
6.	煙燻味 更重 、多了乾草芭樂的味道、喝起來 更軟 高三 侯●云
7.	放鬆後味道明顯變得更濃郁，氣味蔓延整個口腔，感覺離口中的茶更貼近一點 高三 趙●芸
8.	前：木質香較重，喝完口腔裡有明顯的木頭味 中：甜味慢慢浮現 比較順口 後：比較鮮甜，回甘嘴裡的甜味也比較明顯 高三 柯●筠
9.	喝起來感覺茶 變甜 了，而且嗅聞的時候梅子味 變重 了 高三 狄●凡
10.	放鬆完體會到比較 多 味道，主要感覺到由舌根感受的苦味跟鮮味變得 更明顯 高三 李●琳
11.	放鬆後：竹葉味、苦味更重，唾液分泌 更多

	高三 管●瑜
12.	變順，且茶味停留變久 高三 郭●好
13.	一些香氣的 細節更明顯 了，多感受到了糖香 高三 黃●瑜
14.	放鬆後感覺自己有更認真在品茶，也比一開始多感受到了乾果的味道，喝起來的感覺是不一樣的。 高三 張●榛
15.	第二泡：聞起來草香更明顯 練習完放鬆法後茶的氣味更濃郁嗅覺 味覺的感知都放大了 高三 張●榛
16.	第二泡時，放鬆前喝的半杯有點苦澀，味道濃郁直衝腦門；放鬆後再喝半杯，味蕾感受更加鮮明，可以喝到茶除了苦以外，還有一絲酸澀和淡淡地果香。 高三 黃●雯
17.	苦味加重了，餘韻也變長 高三劉●耘
18.	前：停留的味道比較少；後：細細品嚐味道較為明顯 高三呂●禎
19.	放鬆後喝到的茶更清香 高三葉●蓁
20.	澀味更明顯 時長也比較長 後勁也有點苦澀 高三蔡●澧
放鬆喝茶前、後，你感受到什麼差異？	
21.	分不出來（我只知道它冷掉了 XD） 高一陳●瑀
22.	品嚐到的茶味更濃郁 高一朱●瑄
23.	放鬆之後喝茶可以更深刻的感受到茶的苦味。

	高一王●溱
24.	越來越 濃鬱 高一張●逢
25.	稍微比較感覺得到味道（可能是我還不太會放鬆，所以感受不太出來） 高一 陳●姁
26.	喝起來味道更 豐富 高一蔡●宸
27.	沒放鬆喝起來只是一般的茶水，但放鬆後品出來的質地是 溫潤的 。 高一 王●方
28.	跟原本相比， 感官放大 很多 高一 薛●珊
29.	氣味 滋味 有割裂感 高一 ●●弈
30.	放鬆後喝的茶其實就是 原本的味道變的明顯 ，但是不會變出其他的味道 高一 王●勳
31.	整體氣味變得明顯 高一 羅●淇
32.	放鬆後更能 仔細專注 的品味茶，感受茶的 溫度 。 高一 楊●穎
33.	前：有點難放鬆，因為是第一次認真喝茶 後：比想像中輕鬆，感覺是種不錯的休閒娛樂，放鬆下來後感覺 口感稍微滑順了一點 高一 陳●媛
34.	味道更 明顯 。 高一 楊●棟
35.	感覺味道變得較 濃 ，舌根多了一股 甜味 。 高一 陳●妍

36.	放鬆前喝的時候味道沒那麼豐富，放鬆後比較能品嚐到更多複雜的風味，而且有身心被茶療癒的感覺。
高一 賴●珊	

附錄二：頻繁練習放鬆禪法的體驗

1.在同樣沖泡條件下，你感受到的第一泡、第二泡、第三泡茶的風味（氣味、味道、質地）於放鬆前、後有何差異變化？1-1,1-2,1-3.....	
2.頻繁使用飲食放鬆法，有何體會？	
1.	1.第一泡 前：聞起來有焦味、泥土味。喝起來有點酸 後：喝起來更酸，多了一點苦味，味道更持久 第二泡 前：焦味更重了，多了一點煙味和乾果味，喝起來有點苦、鹹 後：苦味跟鹹味更重，有點鮮 第三泡： 前：煙焦味消失了，多了花果香和一點草味，喝起來苦味跟鹹味都少了，比前兩次滑順、清爽 後：多了一點酸味、鹹味，花果香停留時間更久 2.口水變多了，第二次和第三次比第一次更容易放鬆。
高三 侯●云	
2.	1.前：聞起來比上次更甘甜，有一股蜜香；口感溫潤，有股木質香 後：茶香裡多了一絲青草味，在味道增加了鹹味的同時，長久餘韻裡的鮮味更強了。 第二泡 前：於味道方面，先前茶葉本身如梅乾的酸味開始出現，而且味道轉為苦澀，口感較澀 後：有股陳舊的氣息，而風味則變得更加苦澀，餘韻也從香氣為主轉成苦澀 第三泡 前：氣味上轉為花果香的淡甜味香氣，而原本的鹹味及苦澀都消失了，餘韻是香氣主導的微微澀味，但不苦

	後：味道在原本薄薄酸梅味的基礎上多了一股青草香，口感滑順且有股淡淡的鹹味 2.在第二第三泡時能想像外的明顯感受到茶味道的改變，非常有趣 高三 狄●凡
3.	1-1 放鬆前：只感受到果香、苦澀、濃的焙香 放鬆後：酸味 粗糙感放大 花香逐漸顯現 1-2 酸味還在 比起第一次多了草味，喝起來苦味沒有那麼衝擊了，回味的時候會有一絲甜味 1-3 上面所出現的氣味都漸漸變淡了，喝起來也更順口，苦味卻也成為了其中的點睛之筆 2.其實第一次的交替下是最明顯的，各種的氣味在放鬆後撲面而來，但才剛剛放鬆的狀態下其實很難馬上分辨出氣味的種類，所以第一次我也花了最久的時間來判斷；但剩下兩次相對來講是較順利的 高三 顏●安
4.	1-1 前：茶味濃郁，有明顯的苦澀酸味，茶香味撲鼻而來且在嘴裡擴散 後：茶味轉果香 1-2 前：茶味較單調，只剩下苦味，口感比較滑順一些，聞起來沒有第一泡甜 後：聞到一種菸味，是好聞的味道 1-3 前：茶味豐富度在第一泡與第二泡之間，充滿酸澀味，口感濃郁，但較不順口且幾乎無茶香 後：跟第一泡差不多 2 體會到茶更多元的味道 高三 陳●婕
5.	1.乾茶葉聞起來有糖果甜甜的香味

	第一泡一開始喝感覺味道偏淡，經過放鬆法後漸漸感受到茶的滋味綻放出來。 第二泡茶相較第一泡味道及香氣變得濃郁。放鬆後感覺有些許苦澀。第三泡和第二泡味道沒有很明顯的差異，不過口感變得順滑。放鬆後感覺差不多。 2.頻繁使用放鬆法讓我口水變多。對茶和食物的味道感受更加深刻，而且也能做到細嚼慢嚥。 高三 胡●菲
6.	1.第一泡：有酸味，口感有點澀沒那麼滑；第二泡：茶色變深，口感變順，酸味也變淡，餘韻沒有第一泡濃；第三泡：酸味已經幾乎不見，入口時變得非常順，但尾韻變得較澀和粗糙 2.第一泡放鬆之後酸的味道更濃烈，第三泡時放鬆後能感受到原先消失的酸味 高三 葉●岑
7.	1-1) 第一泡：喝起來粗糙，有果香味，鹹、澀味重 放鬆後：粗糙感跟鹹味更重 1-2) 第二泡：喝起來濃厚，原本的鹹及苦澀味減少 放鬆後：更滑順跟香 1-3) 第三泡：更順口，喝起來比第一泡濃厚但比第二泡淡，香味也維持更久，茶的顏色更深 放鬆後：微微的花香味出現，果香減少，香氣在口中環繞更明顯 2. 2.頻繁使用放鬆法，讓舌頭上的刺痛感更明顯（昨天被燙到），感官被放大後，感受到茶的香氣及口感更明顯也更複雜 高三 管●瑜
8.	1.2.第一泡：有深焙的味道，聞起來是紅茶獨具的龍眼乾果味，嚐起來比上禮拜烏龍茶更濃 放鬆後：感受到茶的溫度、香味的醇厚 第二泡：香氣變淡，感受到發酵的味道以及焦味，品嚐到更複雜的味道及澀味 放鬆後：發酵感更強，讓我覺得今天喝的真的是紅茶 另外也感受到更豐富的果香

	第三泡：相較之下氣味都變淡，少了雜質的複雜層次 放鬆後：覺得茶喝起來變得透明了，味道單純 高三 李●琳
9.	第一泡 前：青草 雨水 芭樂 木質 酸 淡薄 滑順 後：多了鮮味 口感更滑順 第二泡 前：青草 雨水 芭樂 木質 肉桂 茉莉 桂花 酸 鮮 濃稠 粗澀 後：多了糖香 餘韻更持久 第三泡 前：青草 雨水 芭樂 木質 肉桂 茉莉 桂花 酸 鮮 濃稠 滑順 後：所有的感受到的香氣和滋味都更明顯了 2.更能體會到食物的香氣 口感和滋味 高三 黃●瑜
10.	1-1第一泡喝起來有微微的酸味，苦味不明顯，喝完後茶香會停留在舌頭。茶香清新，有莊園的感覺。 1-2第二泡多了苦味和澀味，紅茶的香氣更濃郁，茶香口感也很鮮明。 1-3第三泡最順口，紅茶香氣混合淡淡果香的口感，鮮味和酸味中和。 2.品嚐之後的餘韻會更久，茶香會持續停留在口中。 高三 黃●雯
11.	1-1 前：一入口就被驚艷了，相比於上次的古樹白茶，味道更加濃厚，一開始的味道比較靠舌頭後面，酸和苦比較多後：品到滿重的木香和酸酸的花果味 1-2 前：入口後味道較第一次的淡，茶的氣味也比較沒那麼有「攻擊性」 後：在等待第三泡的時候，嘴裡開始回甘，跟吃甜點的甜不一樣，不是從舌尖，而是從舌根那邊散發出來的甘甜味

	1-3 前：相較前面兩泡喝起來更順，也比較沒有澀味 後：這次仔細想了一下它跟手搖飲紅茶的差別，山紅茶更有一種獨特的韻味，有一個自己獨特的香味，喝起來不那麼無聊 2. 我發現在使用放鬆法後喝茶，會習慣去回想以前喝過的茶，比較兩者不同，也許是使用放鬆法之後味蕾放大，我才可以去體會不同茶葉的特色以及區別 高三 吳●蓁
12.	1-1:剛沖完茶香直撲鼻面，非常濃郁，嚐起來質地偏滑順、很清爽，味道偏焙香混雜一點果香，喝完後聞杯子又有點甜香 1-2:相較第一泡顏色更深但茶香變淡了些，味道感覺變得比較複雜沒有第一泡那樣純淨，入口的潤滑度有下降一點，甜香也沒有那麼明顯 1-3:茶色明顯淺了一個層級，聞起來又變得有點甜味了，嚐起來茶味變淡但感覺相比第二泡又變乾淨，而且變得有點苦，放鬆之後嚐更苦，沒有聞起來那麼甜 2:放鬆後有感覺茶香在口腔蔓延開來，像一朵花苞慢慢綻放開花，更能完整地感受茶香、質地、口感等等，而且過程中也慢慢靜下心來變得平靜，必須讓自己更專注才能品到更細節的部分 高三 趙●芸
13.	第一泡有一點酸酸的感覺 跟平常喝的紅茶感覺不一樣 第二泡的味道沒有像第一泡感覺這麼重 但還是有酸酸的感覺 第三泡味道並沒有很明顯 淡淡的茶味 比較喜歡這樣 2 必須靜下心來慢慢感受茶在嘴巴留下的韻味 所以要慢慢練習專注力 高三 葉●蓁
14.	1-1第一泡聞起來有焙香，喝完後去聞杯子還有一股淡甜的果香，口感非常的順滑，喝起來很純淨沒有雜質 1-2香氣跟第一泡比起來淡了一點，第一泡淡淡的甜香聞不太到了，喝完後在嘴巴留下了比較多澀感，滑順度也降低了一點 1-3 又出現了第一泡的淡淡甜香，喝起來的澀感的降低，但多帶了一絲苦味，跟第二泡比起來較為順滑淡不及第一泡

	2.能夠更深刻的讓我們的口腔放鬆去感受茶，更加的還原茶的味道還可以讓自己進入到一個很平靜的狀態去享用茶 高三 莊●頻
15.	1-1.第一泡放鬆前：酸梅味、玄米味 後：酸梅味、酸酸烏梅味。和放鬆前感覺到的氣味相差不大。 1-2.第二泡放鬆前：培火味、金屬味 大力聞還是有點 酸梅的味道 後：木質味、泥土味 這次放鬆後感覺喝到的茶嘗起來更苦了 。 1-3.第三泡放鬆前：麥芽香、茶味 後：莓果香、咖啡味 。放鬆後可以聞到一絲清淡的果香味。 2.口水有變多，而且體會到的味道和味蕾會改變，感覺比較適合喝茶水類的時候使用。 高三 張●榛
1.在同樣沖泡條件下，你感受到的第一泡、第二泡、第三泡茶的風味（氣味、味道、質地）於放鬆前、後有何差異變化？1-1,1-2,1-3..... 2.頻繁使用飲食放鬆法，有何體會？	
16.	1-1我可能不適合喝茶，全程就是——>（*×*）（苦、酸） 1-2好像沒那麼酸/好吧還是酸 QAQ 1-3終於正常了？/好像變澀了 2 不太理解 XD 高一 陳●瑀
17.	1-1有點苦澀味，但是喝下去後的回甘感受很強烈 1-2苦澀味又更強了，感覺比第一泡濃，同時回甘的感受也更強烈 1-3比 1、2 泡更淡，喝起來也更順口，同時也比較甘甜 2、感覺比較容易感受到味道 高一 鄭●源
18.	1-1入口很苦、很澀，之後有點甘甜 1-2更苦了，還有一種一直黏在口腔的感受 1-3比第一二泡都不苦，比較甘甜

	2.每次的感受都會比較層次分明 高一 張●逢
19.	前情提要：外觀像枯枝落葉，香氣淡淡的，有不像外觀的清香 1-1香氣我覺得清清的，味道我覺得濃且苦，應該是水溫太高，不滑口!! 1-2味道淡但是香味有顯現出來，味道比較滑口，苦味淡了很多（可能是泡的速度有加快） 1-3 逐漸沒有氣味，但是味道方面幾乎沒有苦味，有點甘香 2.感覺用的次數增多，後面就比較沒有差別，雖然整體的感覺比較細緻，但之後會感覺麻木，感覺需要休息 高一 王●勳
20.	1-1 聞起來有一股濃香。 剛入口就感受到強烈的苦味跟澀感，帶著有點像中藥的味道，放鬆後發現後面有一點酸味。 1-2 聞起來前面是清香，後面濃香才漸漸出來。 剛入口時沒那麼苦，後面再帶出感覺像中藥的味道、變苦，最後苦味漸淡，有淡淡的清香，放鬆後覺得入口滑順，但尾韻舌頭中間跟兩側有澀味。 1-3 聞起來味道淡很多 一開始只有淡淡的清香，後面苦味跟澀味漸重，放鬆後覺得茶水比較滑順，苦味更重 2. 感覺味道都變得豐富，身心也都放鬆許多。 高一 陳●妍
21.	1-1 聞起來有柔和的香氣，苦味重 使用飲食放鬆法後口感變柔順，苦味變淡一些，甜味多了一些 1-2 香味變濃，甜味較多，苦味也較第一泡少很多，微澀 使用飲食放鬆法後苦味的感受增加了一點，微澀，餘韻茶香、苦及微微的甜融合 1-3 香味濃度位於第一泡和第二泡之間，味道較淡，甜味更明顯，苦味更少

	了些 使用飲食放鬆法後味道變濃 味道苦微澀 2. 2.頻繁使用飲食方鬆法讓我更能感受到食物的味道，也更能感覺到使用前後的差異 高一 陳●姁
22.	1-1苦味、蜜糖味、焙烤味、澀味 1-2甜味變有點淡、苦味變淡、口感滑順 1-3甜味變更淡、苦味變更淡 2.感覺苦味好重（不知道是不是因為我不習慣喝不那麼甜的茶） 高一 薛●珊
23.	1. 1-1聞起來較香甜，喝完後嘴裡有苦瓜的味道，而且持續很久 1-2香味更濃郁，吞下後除了更濃的苦味外還多了點酸味 1-3幾乎沒有香氣，苦味也變淡了 2.頻繁使用飲食放鬆法後，舌頭更能感受到茶的苦味和吞下後留在口腔裡的味道。 高一 王●溱
24.	1-1，苦澀，培香， 1-2，顏色更深，沒那麼苦了，感覺就是紅茶剛好的苦味，至於澀味，第一泡的澀味已經留在舌尖上了，澀味還在 1-3，顏色直接變淡，味道淡了一點點 2，放鬆能使心靈沈澱，閉著眼睛，想著茶湯——舒服 高一 楊●穎
25.	（1） 1.1 超級酸，而且喉嚨好澀不喜歡 1.2還是酸酸不過好很多，不會澀了不過舌根很苦 1.3突然變很香而且滑進喉嚨時有點潤潤的 （2）有點搞笑不過我口水快流出來；感官太敏感了，它有點不分苦還是香甜味都一起放大 高一 陳●媛

26.	1-1聞起來有甜味 喝的時候有感覺到苦味 1-2聞起來的味道比第一次濃 喝到的苦則變少 1-3甜味跟苦味都有明顯變淡 2 放鬆前後感覺沒有太多的差別可能是還不熟練 只有感覺茶的味停留在嘴裡比較久 高一 吳●樺
27.	1-1湊近聞馬上有濃郁的木質香氣，喝起來味道清和，帶點微微苦澀。 1-2香味漸漸變淡，但味道最為濃厚，有明顯的苦澀感，飲完後舌根會回甘。 1-3香氣轉為淡淡的果香，喝起來溫潤甘甜，較好入喉。 2.感官變得更犀利，能更完整地品嚐到茶的風味 高一 王●方
28.	1-1聞起來有點甜，喝起來比其他的茶還澀、有清香 1-2味道變得比較飽和、澀味變淡、餘韻停留的時間更久 1-3整體的味道變淡、更順口 2.感覺被放大，更容易品出茶的風味 高一 羅●淇
29.	1-1聞起來是清淡的香味。品嚐起來濃厚、甘醇。 1-2聞起來味道較淡些。品嚐起來有些苦，澀感重，有青草味、酸味明顯。餘韻很持久、甘甜。1-3 品嚐起來比較沒那麼濃了，較清淡，不苦澀。餘韻一樣持久、甘，但沒那麼突出了。 2.口水分泌變好多(emoji)，感覺喝茶變更順了 高一 賴●珊

附錄三：品味練習 | 你要泡杯怎樣的茶？

1.你想泡杯怎樣的茶？ 2.你們那組共同決定怎麼泡？ 置茶量： g 1.溫度，時間. 2.溫度，時間. 3.溫度，時間 4.5.6.....

3.你最喜歡哪一道茶？為什麼？	
4.今日感想？	
1.	1.清新淡雅 2.讓泡的時間短一點 第一泡：6g/20 秒/43 度 第二泡：6g/15 秒/43 度 第三泡：6g/25 秒/46 度 3.第一泡，因為他入口的感覺特別溫潤且喝起來很舒服 4.能自己控制想喝的味道，感覺比之前喝茶的時候更樂在其中 高三 狄●凡
2.	1.淡淡的茶 2.置茶量 6g 第一泡：溫度：43時間：20 秒 第二泡：溫度：43 時間：15 秒 第三泡：溫度：46 時間：25 秒 3.第二泡。最香，且跟另外兩泡比起來，第二泡口感適中 4.感覺我們時間控制的不錯，跟之前泡的比起來更符合我的口味 高三 侯凱云
3.	1.高溫且不苦澀，茶香四溢 2.置茶量.6g (1) 溫度.66，時間.30sec (2) 溫度.86，時間.45sec (3) 溫度.80，時間.45sec (4) 溫度.66，時間.1min 3.我最喜歡第二道茶，因為茶味濃郁而不苦澀，且茶香味讓人感到舒服 4.感想：自己制定溫度還有時間泡茶很有趣，可以發現很多不同的韻味 高三 陳佳婕
4.	1.清香淡雅、口感滑順的茶

	2.置茶量 6g 時間一分鐘 第一泡 60s 第二泡 66s 第三泡 76s 3.最喜歡第一泡 喝起來很清新也不苦澀 4.最後也用冷水式著泡了兩次 感覺比熱的更適合夏天喝 高三 黃令瑜
5.	1.茶香濃郁，順口的茶 2.6 克。 1、66°C 35s 2、86°C 45s 3、80°C 45s 3.第三泡，味道最順口而且韻味也足夠 4.自己調整溫度和時間，有種做實驗的感覺，很有趣。 高三 匿名
6.	1.香氣四溢、耐人尋味、順口的茶 2.製茶量 6g (1) 溫度：66.3°C 時間：30s (2) 溫度：86°C 時間：45s (3) 溫度：80°C 時間：45s (4) 溫度：66°C 時間：60s 3.我最喜歡第三道茶，因為我喜歡順口的茶，而且這道喝起來很飽滿，尾韻也很棒。缺點是缺少了一二泡的香氣。 4.這次選的第三道茶我認為喝起來很順，不過茶香稍顯不足。下次有機會的話我會減少第二泡的時間，讓他不要那麼苦。如此一來既保持了第二泡的茶香也能更加順口。 高三 胡恩菲
7.	1.喝起來順，不會苦澀的茶 2.置茶量：6g

	(1) 60°C 1min (2) 66°C 1min (3) 76°C 1min 3.第一道，喝起來蜜香最突出且順，不會苦澀 4.控制溫度和時間很有趣，能調整自己喜歡的味道 高三 管●瑜
8.	1.你想泡杯怎樣的茶？ 清淡順口的茶 2.你們那組共同決定怎麼泡？ 置茶量：6g 1.43°C，20s 2.43°C，15s 3.46°C，25s 3.你最喜歡哪一道茶？為什麼？ 第三泡：有清甜的果香味，聞起來雖然氣味沒有那麼濃厚，不過淡淡的香味更能縈繞在鼻尖，喝起來也比前幾泡更絲滑潤喉，並且尾韻回甘。 4.今日感想？ 這次可以按照我們自己的想法決定泡茶的重要元素，算是真正意義上第一次自己親手泡茶，很特別。加上家裡有茶具，感覺之後在家就可以自己試試看，然後找出自己最喜歡的那一杯茶。 高三 張●榛
9.	1.想要泡一杯香氣濃郁，不澀口會回甘的茶 2.製茶量：6 克 第一輪 1.61°C 25s 2.63°C 35s 3.62°C 45s 第二輪

	1.73°C 35s 2.81°C 35s 3.75°C 40s 3.我最喜歡第二輪的第二泡，雖然香氣還不足，但相對前面幾泡更濃郁順口，喝起來很舒服，也有淡淡的回甘 4.跟以往不同，這次可以根據自己的想法調配溫度和時間，也是這次機會才更深入地理解到茶道的繁瑣和小細節，溫度、時間和泡數的掌握並不那麼容易，以後若還有機會，希望可以繼續學習，泡出香濃順集一身的茶(喝茶) 高三 吳冠蓁
10.	1.香氣濃郁，順口的茶 2.置茶量：6g 第一次 (1) 61°C 25s (2) 62°C 35s (3) 63°C 40s 第二次 (1) 73°C 35s (2) 81°C 35s (3) 75°C 40s 第二次的第二泡，香味很舒服，溫度足夠，茶香也很濃郁，入口不會過於苦澀。 今天多使用了溫度計，相較過去多注意了溫度對茶的影響。發現溫度越高泡出來的香氣越濃，茶味也更加豐富有層次。希望以後也能更精準和精確的掌握泡茶的精髓和享受其中的樂趣。 高三 黃●雯
11.	1.你想泡杯怎樣的茶？ 味道濃厚，喝起來澀感不會太重，口腔會留下尾韻的茶

	2.你們那組共同決定怎麼泡？ 置茶量 6.3g 第一輪 1.60 秒 65 度 2.45 秒 61.1 度 3.45 秒 56.8 度 4.45 秒 79.6 度 第二輪 1.45 秒 77 度 2.35 秒 76.2 度 3.你最喜歡哪一道茶？為什麼？ 第二輪 77 度 45 秒的第一泡，他的茶香最濃厚，喝完後口腔留下的韻味很濃厚且持久，也沒有苦澀的口感 4.今日感想？ 泡了兩輪的茶讓我清楚的了解到原來溫度和時間的差異對茶的泡開程度還有口感會差這麼多，這次的泡茶體驗讓我們自己去調整時間和溫度，讓我們可以更快的去比較出哪個溫度和時能夠泡出最好喝的茶 高三 莊昕頻
12.	1.希望泡一杯前中後的韻味都很足的茶，就是不要有了前韻沒有尾韻那種突然斷掉的感覺，希望自己能沈溺於整杯茶中。 2.置茶量 6.3g (1-1) 一分鐘 65 度 (1-2) 45 秒 61.1 度 (1-3) 45 秒 56.8 度 (1-4) 45 秒 79.6 度 (2-1) 45 秒 77 度 (2-2) 35 秒 76.2 度

	3. (2-1) 泡的茶味與茶香最濃郁，入口後滑潤、鮮甜與澀感中和的恰到好处，而且尾韻也有特別明顯的收斂起來，整體喝起來有渾厚的感覺，一開始還沒有這樣覺得，後面喝第二泡、第三泡就越來越明顯，所以喝起來我最喜歡第二次泡的第一泡。 4. 因為今天第一次泡的時候沒有注意到水有沒有煮沸，也就是溫度方面沒有掌控好，原本沒有注意到是後來老師喝了我們的茶提醒了我們，所以後來第二次泡的時候就有發現，原來溫度影響可以茶葉這麼多，明明同一種茶葉，泡的時間也相同，但溫度差 10 度喝起來就像完全不同的茶，整體茶香、口感與韻味都有顯著的變化，著實有點被震驚到。 高三 趙●芸
13.	想泡一杯不會澀又甘甜的茶 取 7g 的茶葉 第一泡 90 度泡 30sec 味道為苦澀 香氣濃郁 第二泡 70 度泡 30sec 味道沒有第一泡這麼苦澀 香氣也比較淡 適中 第三泡 90 度泡 30sec 苦澀的味道沒有了 也比較沒有茶香味和茶味 但喝完茶味的尾韻較前兩泡香甜 我最喜歡第三泡 因為比較沒有這麼苦澀 我發現如果不想要苦澀的茶 那就必須捨棄香味 取而代之尾韻會較濃厚 高三 葉●蓁
14.	好喝不苦澀的茶 茶葉：7g 第一泡：90 度泡 30sec 味道苦澀 香氣濃 第二泡：70 度泡 30sec 味道沒有第一泡苦澀 香氣較淡 第三泡：90 度泡 30sec 苦澀的味道已減弱許多 比較沒有茶香味 但喝起來尾韻較重 我最喜歡第三泡 因為比較沒有這麼苦澀，味道較為飽滿 茶和水的比例得配好，否則會太過於苦澀！而今日也比較了不同溫度對茶的影響 高三 呂翊禎
15.	1. 醇濃不苦澀的茶

	2.製茶量：6 克 第一輪 1.61°C 25s 2.63°C 35s 3.62°C 45s 第二輪 1.73°C 35s 2.81°C 35s 3.75°C 40s 3.第二輪的第二泡是味道最濃厚的，雖然香氣比起第一泡淡但是喝起來最順口有層次。 4.多虧這次對溫度的掌控往，我發現到溫度越高越能激發茶香，把茶葉泡開，若水溫不夠高，第一泡香氣就會顯得略淡，而後面都第二泡及第三泡在香氣跟味道上也會比較缺乏深度，我們組也因此泡了第二輪來比較，我很驚訝自己之前直接用燒開的水泡茶因此完全沒注意到這個細節。 高三 李珣琳

洪啟嵩禪師影音資料庫建置計畫之探討

Discussion on the construction plan of Zen Master Hung Chi

Sung's audio- visual database

蘇敏偉

Su, Ming-Wei

Author's Correspondence Information

作者通訊

蘇敏偉 Su, Ming-Wei

台灣覺性地球協會，台北市，中華民國

Taiwan Awakening Earth Association, Taipei City, ROC

洪啟嵩禪師影音資料庫建置計畫之探討

蘇敏偉¹

摘要

洪啟嵩禪師長期從事覺性思想教育，包括禪法、佛法、人類身心進化、企業家思想、太空禪定學...等各方面，在適應時代的教學上有其獨到的創新，對現代與未來人類文明的發展，其重要性不言可喻。其 40 餘年的長期教學，留下許多寶貴的資料，已整理出版的相關書籍有 300 餘本，尚未整理出版的影音教學錄影帶、錄音帶，初估當有十倍於此。這些影音磁帶儲存格式老舊，設備難尋，其保存與整理工作迫在眉睫。

本研究透過比較歸納法，針對現有之學術界影音資料庫、佛法學術資料庫、數位典藏計畫等資料庫，進行比較研究。就影音資料庫之特性，在數位化、儲存、管理、資料索引系統、研究與教學運用等方面，進行研究探討。本研究並在影音資料庫建置上，針對洪啟嵩禪師之教學特色進行探討與歸納。

最後的研究結果與結論，則提出適用於洪啟嵩禪師影音資料庫之建置計畫與觀點，以期能對洪禪師跨越時代性的教學，做出長期保存、發展與運用的建議與貢獻。

關鍵字：洪啟嵩、影音資料庫、影音資料庫建置計畫、禪法教學資料庫

¹ 台灣覺性地球協會，台北市，中華民國。

Discussion on the construction plan of Zen Master Hung Chi

Sung's audio- visual database

Su, Ming-Wei ¹

Abstract

Zen Master Hung Chi Sung has long been engaged in enlightening thought education , including Zen , Buddhism , human physical and mental evolution , entrepreneurial thinking , space meditation , etc. He has unique innovations in teaching that adapt to the times , and has a profound influence on modern and future human civilization. The importance of development is self-evident. His long-term teaching of more than 40 years has left behind a lot of valuable information. More than 300 related books have been compiled and published. The number of video and audio tapes of audio-visual teaching that have not yet been compiled and published is initially estimated to be ten times that. The storage format of these audio and video tapes is old and the equipment is hard to find. Their preservation and organization are urgent.

This study uses a comparative induction method to conduct a comparative study on the existing academic audio-visual databases , Buddhist academic databases , digital collection projects and other databases. Conduct research and discussion on the characteristics of audio-visual databases in terms of digitization , storage , management , data indexing systems , research and teaching applications. This study also explores and summarizes the teaching characteristics of Zen Master Hung Chi Sung through the construction of an audio-visual database.

The final research results and conclusions put forward the construction plan and viewpoints suitable for Zen Master Hong Qisong's audio-visual database , with a view to making suggestions and contributions to the long-term preservation , development and application of Zen Master Hong's teachings that transcend the times.

Keywords : Hung Chi Sung 、 Audio-Visual Database 、 Zen Method Teaching Database

¹ Taiwan Awakening Earth Association, Taipei City, ROC

一、前言

(一)研究背景與動機

洪啟嵩禪師長期從事覺想教育，包括禪法、佛法、人類身心進化、企業家思想、太空禪定學...等各方面，在適應時代的教學上有其獨到的創新，對現代與未來人類文明的發展，其重要性不言可喻。

其 40 餘年的長期教學，留下許多寶貴的資料，已整理出版的相關書籍有 300 餘本，尚未整理出版的影音教學錄影帶、錄音帶，初估當有十倍於此。這些影音磁帶儲存格式老舊，設備難尋，其保存與整理工作迫在眉睫。

(二)研究範圍與限制

洪啟嵩禪師在佛法、禪法、著作、藝術...等各項層面，都有偉大的成就。其教學展現，並不僅僅限於課堂、禪堂之上。公開場合、生活之中，語默動靜之間，或潛移默化，或發人深省，往往都是一場場精彩的教學。這些許多都是難以記錄，只存在於學生弟子或是初次見面的人，內心的感受觸動之中。

本研究主要是針對 洪啟嵩禪師四十多年來在課堂上，有實體記錄的錄音、錄影帶的教學記錄，在保存、整理、管理與運用上的探討。

已出版著述之數位化，已與大鐸科技展開合作-洪啟嵩禪師覺性數位資料庫計劃，不在本文探討範圍。

(三)研究方法與目的

本研究透過比較歸納法，針對現有之學術界影音資料庫、佛法學術資料庫、數位典藏計畫等資料庫，進行比較研究。就影音資料庫之特性，在數位化、儲存、管理、資料索引系統、研究與教學運用等方面進行歸納。

針對洪啟嵩禪師之教學特色進行探討，並在長期保存、整理、管理與運用上，提出適用於洪啟嵩禪師影音資料庫需求之建置計畫與觀點。

希望能為未來，對內部整理，以及外部在學術研究、禪法實修、教學教育...等方面的運用，提供具體的實施步驟、計畫與建議。

(四)研究步驟

本研究的研究步驟如下

1.特色分析：

探討洪啟嵩禪師之教學特色與重要性

2.比較歸納：

針對現有學術資料庫之索引方式，進行比較歸納。

3.影音資料庫特性：

分析影音資料庫之特性。

4.定義需求：

針對洪禪師之教學特色，定義出影音資料庫之需求與功能

5.現況分析：

目前洪禪師教學錄影帶、錄音帶，數量、期間與保存的現況分析

6.提出建置計畫：

階段性實施步驟、計畫與建議

二、洪啟嵩禪師禪法事略簡述

洪啟嵩禪師(以下簡稱 洪師)的行略事跡眾多，目前當以《漢傳佛教與人類未來》(釋淨耀、洪啟嵩，2022)及《開悟之前——七個日夜迴照自性的印度禪堂》(洪啟嵩，2020)，二書的扉頁簡介中，記載得最為扼要。摘錄整理如下：

國際知名禪學大師。年幼深感生死無常，十歲起參學各派禪法，二十歲開始教授禪定，海內外從學者無數。

畢生修持、講學、著述不輟，足跡遍布全球，應邀至哈佛大學、北京大學、台灣大學等知名學府演講。

並於印度菩提伽耶、美國佛教會、大同雲岡石窟、六祖廣東南華寺、嵩山少林寺等地主持禪修。

著有《禪觀秘要》、《密法總持》、觀音傳十萬史詩系列、《佛經地圖:百經卷》等近三百部。

榮獲美國舊金山市、不丹王國頒發榮譽狀，並以創作金氏紀錄世紀大佛畫作獲諾貝爾和平獎提名。

創辦南玥基金會、印度菩提伽耶全佛公益信託，現任中國佛教會學術委員會主任委員、中華大學講座教授、台灣不丹文化經濟協會榮譽會長。(洪啟嵩，2022)

歷年來在大小乘禪法、顯密教禪法、南傳北傳禪法、教下與宗門禪法、漢藏佛學禪法等均有深入與系統講授。(洪啟嵩，2020)

其中提及的 300 餘部著作，散在各個出版社中，過去有些用的還是筆名，較難在網路上完整查詢，因此在拙作的碩士論文《禪法提升管理能力之研究》(蘇敏偉，2023)，收錄在附錄〈洪啟嵩禪師著述總覽〉中，公開在「臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫」，以供參考。同時中華大學「2024 覺性思想國際學術研討會—洪啟嵩禪師思想研究」的網頁中，也可以查到「洪啟嵩禪師著述總表」。

此外在《開悟之前(略)》書的〈出版緣起〉中可以找到重要的自述。這篇應該也是

目前公開出版品中，對其禪法傳承、依止、主要教學歷程與願行，最清楚的自述。簡單的說明，並引述如下：

佛陀依禪出教，達摩藉教悟宗，生生世世因緣，受諸佛菩薩導引，以全身命籍教悟宗，善以全悟在禪證實踐，如實依禪出教。

從十歲開始，我將一生的主軸放在禪修實悟，開始遍閱經藏佛典，歷參諸善知識，為的是有個真實入處。而此生福厚，一直能具足勝緣，在禪修正法中，得以善入，心中對法也有了如實決定。因此，在上聖下嚴恩師的指示下，開始了傳禪因緣，一晃眼四十年已過去了。

我從參禪入手，在話頭有個歇處，後入默照，體知兩者並無二端。正如2006年，我在紐約大覺寺主持禪七，聖師以孱弱之軀法駕象崗，當我前去拜謁時，師問我：「以何教人？」我答以：「以話頭、默照。」師驚訝而問：「我早期僅教話頭，並未教你默照禪。」我答以：「師父，話頭中自有默照在。」師喜之。(洪啟嵩，2020)

又如以下這段，說明了洪師的修行依止：

我的一生中，可說是以「海印三」及「金剛三昧」這二大禪觀三昧，作為修行最根本的依止。在大學的時候，就在宿舍房裡貼著一幅對：「海印三昧境，如來清淨禪」，橫批為「金剛喻定」(金剛三昧)這是我生生世世的修行依止。而我在觀行修證上，則是依「緣起大智度，行證瑜伽師」為準則，以龍樹菩薩所造的《大智度論》，及彌勒菩薩宣說之《瑜伽師地論》作為觀照行證的因緣。(洪啟嵩，2020)

下面這段，可看到洪師在適應時代與創新教學上的努力和成果：

而在教禪的過程中，我逐漸的將眼光，放在佛陀與龍樹的禪法教學。因此，在經行上，我除了運用禪門傳統之外，更輔以佛陀時代的森林經行，與自創「極限經行」，並加上佛陀、龍樹的究竟心要。不只希望在现代繁忙的社會中，大眾迅疾獲利，更祈願大家在入禪之時，能當下入定開慧；最重要的是能運用在日常生活之中，相續成就。

因此，除了精深的神觀統攝及教學外，我也將許多個別的禪法，單獨發展成適合忙忙碌碌的現代人隨時可用且成效卓著的方法。例如，一九八三年我在深山閉關所創發的「放鬆禪法」有聲導引，...(中略)。2003年，我結合佛身生理學及禪定學，發展出妙定功法門，用簡易的功法，迅速解除人體壓力點，回復完全放鬆、沒有壓力身心，自然安住於寂定，自然生起智慧和慈悲之心。(洪啟嵩，2020)

以下這段，則可看到洪師在綜貫時代的彙總整理上的願行、努力與成果：

當一個人以菩提願力成命之後，生生世世即以大悲深願為鎧甲，邁步走向無上提的道途。因此，此生自覺以禪法教授為核心之後，上承如來禪教，安布龍樹菩薩禪旨，輔以禪門及諸宗勝義，以圓滿這一時代的禪法。多年以來，除了主持禪十、

禪七，及各類禪修之外，並時時自醒此生因緣，乃是整理及教授佛陀二千五百年來的禪教。

從1978年開始，我隨因隨緣的教授禪法時，就一直感覺未能將佛法禪觀做較完整的整理，雖然我也陸續開講了禪定學，但多年來一直未能進一步將禪觀實修的次第作有系統的講授，總覺遺憾。直到1994年，在清晰體悟中，覺知開講完整禪觀的因緣已至，因此從1995年起，開始宣說「圓頓禪人高階禪觀修證課程」，從1995年至2002年，八年期間，共計講授了百種三昧禪觀，而在類別上則涵蓋了「根本禪法」、「大乘三昧」、「佛菩薩三昧」、「密教三摩地」及「佛果三昧」等五大類別，可說是總攝佛法中最重要的三昧禪觀。2005年，我將八年來所修造之高階禪觀法門教授綱要及偈頌法本，結集成《禪觀秘要》一書出版，...(略)。(洪啟嵩，2020)

從以上的引用與探討中，可以看出本研究下一節中，對 洪師講學特色的觀點，皆有所依。

三、洪啟嵩禪師教學特色與重要性簡述

洪師一生傳揚、研究、實修、實踐佛法，長期以來教學、著作不輟，已有40餘年，累積的影音教學資料十分龐大，已整理出版的重要著作雖已有300餘冊，但仍可說尚為少數。

筆者 17 歲起開始接觸佛法，依止上聖下嚴法師，打過 師父親自主持的禪七有四次。專科、大學參加佛學社團的八年期間，每週聞法，寒暑假期間更是到處參學主要道場，早期親近過台灣主要的法師大德不在少數，聽聞佛法，打禪七、佛七，十年之間受益良多，見過不少道場及大師風範，身受佛恩與師恩。佛學基礎及理論，則受益於 印順導師相關著作許多，打下相當的基礎。於 1988 年起開始長期從學於 洪啟嵩禪師，也有 36 年，主要是 洪師所傳，學也學不完，受用無窮。

之所以提起這段早期的學習歷程，主要是想表達，筆者在接觸 洪師之前，應該也算見過世面，具備一定佛法的理論和實修基礎，以下所述，雖不敢說多麼客觀或完整，但卻也不盡然為捧場自己 老師的一家之言。

洪師的教學，博大精深，既廣又深，既勤奮，期間又長，還常常專教別人所未教或是無法教的。筆者不揣鄙陋，以淺薄的見解，勉強嘗試歸納其特色，掛一漏萬在所難免。唯恐多所疏漏，拋磚引玉，還請諸位賢達多多見諒與指教。簡述如下：

洪師的教學特色：

1. 掌握佛法核心：

以佛陀與龍樹菩薩本懷為依止，以緣起性空、大悲、禪定為核心。

2. 依禪出教，藉教悟宗：

經典教理與禪修體證的相互印證。

3. 深度深：

因其閉關、禪悟體證深刻，對於深奧的佛法內涵能夠清楚的掌握，能深入淺出的講說明白。因此其教學內容向來不迴避深奧的佛法及禪法內涵，總希望能夠說清楚，以對這個時代及未來的人有個交代。

4. 廣度廣：

題材不受宗派、傳承與地域的侷限。顯密的核心教法，皆不離佛陀本懷的空性與大悲，皆能闡述其核心要旨。正如《開悟之前——七個日夜迴照自性的印度禪堂》書扉頁所述「歷年來在大小乘禪法、顯密教禪法、南傳北傳禪法、教下與宗門禪法、漢藏佛學禪法等均有深入與系統講授。著有《禪觀秘要》、《密法總持》、《養生從放鬆開始》、《妙定功超享壽》、《如觀自在》等，著述主編書籍近三百部。(洪啟嵩，2020)」

5. 頻率高：

長期經常性的每週教學，有時甚至一週教學數次，珍惜因緣，教學勤奮。

6. 融會綜貫：

統合廣大高深的佛法脈絡，整合核心的概念，以結構關係圖示及表解，清楚的表達佛法的整體架構，創古來所未有。

7. 重見地：

洪師認為，清楚的"理解"，產生"見地"；明確堅固的見地，產生"覺受"；長期的覺受，最後累積成"體證"。

8. 重實修：

將佛法融於生活、工作，行住坐臥、二六時中。長期主持禪七、培養師資，推動禪法實修教育，以十萬禪定師的目標為代表。

9. 教學皆有所本：

洪師教學準備時的參考資料，十分龐大，往往大量引用佛經或古德原典，引經據典皆有所本。整理歸納，取其精華，再濃縮內化，簡要說明。尤其是近些年，跟隨洪師多年的學生劉詠沛老師，在洪師的指導下幫忙整理電子檔的PPT講義，不需印出浪費紙張，我們才得以在講義上看到所引用的大量原典。據詠沛老師說，講義上列出的資料才只是

一小部分，老師閱讀參考的是更大一疊。只能說 洪師做學問的精神，學生由衷佩服、望而興嘆。 洪師常自嘲為”苦教樂學”，老師準備的很辛苦，學生學習的很快樂。

10. 以現代語言解說古代文字：

洪師教學解說，力求簡單明白，跨越時代隔閡，承先啟後，貫串古今。

11. 創新性教學：

正因 洪師的親身體證，其教學自然而發，親切明白，突破古人窠臼，不受局限，自由自在。因此常有創造性的教學方式，不需高深的佛法知識，甚至不需佛法的專有名詞，就能將禪法的核心教學明白。例如 洪師開創的《放鬆禪法》(洪啟嵩，2015)、《妙定功——超越身心最佳功法》(洪啟嵩，2003)，以及《開悟之前——七個日夜迴照自性的印度禪堂》(洪啟嵩，2020)中「極限經行」的心要「放鬆放下、清楚明白」...等。皆是不管未曾接觸佛法的一般人，或修行已久的老參，都有極大的幫助，對這個時貢獻代巨大。

12. 開創性的時代思想：

如2020年講授的『太空禪定學』(尚未出版)，2021年講授的『地球企業家的十堂課』(未出版) ...等，以開創性的觀點，為時代的未來開拓方向。

13. 「全佛」觀點與實踐：

「全佛，一切眾生都是圓滿的佛陀」，既來自於佛陀圓滿的覺悟，更是 洪師教學的核心宗旨。學生實踐於內心，對自己、對親人、對一般人、喜歡的、討厭的人，對一切對象的清楚理解與明確見地。既給學生無比的信心，又為這個世間帶來寬容的溫柔與謙卑。一切圓滿的菩提行，其嚮往與實見，不過是自然而然的事罷了。

14. 一生一會，毫無保留地傳授：

筆者許多年以前，第一次上 洪師的課，對於初級靜坐班中「放鬆禪法」，以淺白的語言，漸漸導引，最後竟然融入了金剛經中「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得」的奧義，驚訝不已！這不是佛法中最深的秘密嗎？怎麼這麼輕易就直接了當的導引了出來？這可是不得了的灌頂或以心傳心的層次啊！問了 老師， 老師只是輕描淡寫的說：「我跟你這一生也許就只見這一次面，不現在教給你，又要等到什麼時候呢？」而我，只是芸芸眾生中，和他初次見面的一般人！

15. 身、心、動作的實際示範與導引：

佛法的緣起性空，說白了就是萬事萬物都是因緣生滅聚散的暫時現象，實在是無可執著，抓也抓不住的。明白了這個見地，身心微細的緊張自然就會放鬆放下了。身心放鬆了，呼吸、氣脈、身體就自然鬆柔飽滿，動作姿勢就會十分柔順流暢。 洪師教學時往往會親身以他的身體和動作來展現這樣的狀態，讓學生看了直接就有感受，直接的學習。在早期的『佛身生理學』、『藥師功房』課程中，近期的禪七中，都有實際的展現與示範。

這樣的示範教學，或者禪七中「極限經行」的導引，往往不是書本的文字、圖片可以充分表達的，還是要透過影音視聽的形式才好傳達。這是 洪師教學的重要特色之一，也是影音資料庫存在的必要與價值。

洪師在《漢傳佛教與人類未來》(釋淨耀、洪啟嵩，2022)中提到：

漢傳佛教，總集了佛法中傳承的大流，具備了三大特質：一、漢傳佛教擁有佛法中最長遠而不間斷的傳承。二、漢傳佛教擁有世界佛教總集最完整的經論文本。三、漢傳佛教擁有佛法相續開悟創新的活泉，能適應現在及未來人間的發展。(釋淨耀、洪啟嵩，2022)

洪師小時候家中助印了全台第一套大藏經，從小在大藏經的翻閱中識字長大，古代的古文及詰屈聱牙的經典文字，對 洪師而言不過是成長中的母語而已。其教學跨越古今文化及文字的障礙隔閡，承先啟後，開展未來。學術地位不言而喻，也難怪中國佛教會理事長 淨耀法師要邀請 洪師擔任中國佛教會學術委員會主任委員。

以上只是就個人的觀察與嘗試，簡略粗疏的整理 洪師的教學特色，希望能藉此探討 洪師的教學，對個人、對當代與未來的貢獻與重要性。藉以說明這些教學資料的可貴，以及整理、保存、索引、研究、教學運用與流通，其中的必要性與價值。

四、現有佛法學術資料庫之分析歸納

(一) 學術資料庫及文獻參考

本研究在研究過程中，主要參考了

1. 現有知名的幾個線上佛法學術資料庫，其相關網址列於參考文獻，包括：

CBETA 財團法人佛教電子佛典基金會

臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫

臺大佛學數位圖書館

國家圖書館-數位影音服務系統 – NCLDAVA

法鼓山聖嚴法師數位典藏

數位影音-法鼓山全球資訊網

印順法師佛學著作集-印順文教基金會

佛光山全球資訊網-佛學文庫

2. 論文、期刊：

法鼓山數位學習的發展與現況(釋果毅，2014)

面對數位典藏時代—音像數位資料庫的定位、功能與案例研究(吳正婷，2006)

(二) 主要佛法學術性資料庫之索引方式

主要佛法學術性資料庫之索引方式，整理如下：

1. CBETA 財團法人佛教電子佛典基金會

經文選擇：依據部類、冊別、經目、作譯者、時間查詢，Goto查詢

經文全文檢索，一般、進階、NEAR 搜尋

2. 臺大佛學數位圖書館

題名(書名)、出處題名、著者、關鍵詞、摘要、目次、叢書名、ISBN/ISSN、不限欄位

3. 臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫

不限欄位、論文名稱、研究生、校院名稱、系所、論文出版年、指導教授、口試委員、關鍵詞、論文目次、摘要、論文參考文獻、畢業學年度、學門、學類

4. 國家圖書館-數位影音服務系統 – NCLDAVA

語言、發音、字幕、資料主題、題名、其他題名、著者、資料類型、媒體格式、分級、時間長度、出版國別、出版/發行地點、出版者、出版日期、集數、備註、來源、分集內容、簡介、關鍵詞、分類號、著者號、部冊號、授權使用限制、授權範圍、登錄號、影音分類

5. 數位影音-法鼓山全球資訊網

名稱檢索

6. 法鼓山聖嚴法師數位典藏

(1) 法鼓全集2020紀念版(文字)

全文檢索

(2) 影音說法 - 聖嚴法師大法鼓

名稱檢索

7. 印順法師佛學著作集-印順文教基金會

全文檢索

8. 佛光山全球資訊網-佛學文庫

全文檢索

(三) 歸納主要類型與索引方式

歸納以上資料庫之主要類型與索引方式如下：

1. 文字資料庫

(1) 書籍著作

全文檢索

(2) 學術研究(論文、期刊)

名稱、摘要、目次、關鍵字...等

2. 影音資料庫(無字幕、有字幕)

名稱

3.有聲資料

名稱

(四) 影音資料庫之特性

1. 優點：

- (1)能夠展現出表情、動作、語調情感、導引，生動有感染力。
- (2)相較於文字書籍之出版，要快速許多。
- (3)線上運作，流通快速。
- (4)相較於書籍，初期所需經費較少。

2.缺點：

- (1)相較於電子書，無法全文檢索
- (2)相較於書籍，編輯過之書籍結構較完整
- (3)無字幕，專有名詞對一般人較不易掌握。
上字幕，需要人力較多。(AI語音辨識對專有名詞尚未成熟)

3. 影音資料庫檢索方式之改善方案：

開發出專用檢索系統，針對：名稱、摘要、目次、關鍵字...等，進行檢索

(五) 分析歸納

經過比較分析，歸納為以下重點：

- 1.絕大多數的學術資料庫以數位化的文字資料為主。
- 2.較為完善的學術資料庫索引方式，以"臺大佛學數位圖書館"為例，其索引方式的主要欄位，與"臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫"幾乎雷同。顯示就學術研究領域而言，其索引方式較為成熟。
- 3.線上資料庫，主要以公開的免費資源為主，或已獲得作者授權，較無版權問題。
- 4.少數有影音資料的資料庫，資料數量較少，以弘揚教化為主。其索引方式，主要以標題名稱為索引。
- 5.較為成熟的資料庫，建置時間長久，投入的財力人力資源相對龐大。
- 6.免費的線上資料庫，不需建置智慧財產權的保護控管與收費等機制，技術難度相對單純。
- 7.針對影音資料庫而言，應該開發出專用檢索系統，對於：名稱、摘要、目次、關鍵字...等進行檢索，以便使其具有學術研究之便利性與價值。

五、洪啟嵩禪師影音資料庫之需求功能

因應 洪師的教學特色，並參考現有線上佛法學術資料庫的功能，未來的「洪啟嵩禪師影音資料庫」，本研究認為應當滿足以下需求或功能：

1.數位化的保存、整理與運用：

洪師尚未整理的影音教學資料，光錄影帶就有上千卷，錄音帶初估約有五千多卷，數量龐大，初估約十倍於目前已出版的書籍。未來若只靠文字整理、編輯、書籍出版，處理速度過慢，不利資料的保存與運用。直接以數位化的影音資料庫進行處理，較為快速有效，並且有利於未來的線上運用。

2.動作示範的影音需求：

「佛身生理學」、「藥師功房」，及近期的禪七教學中，都有實際的動作展現與示範。需要透過影音視聽的形式才能傳達，是影音資料庫才能滿足的需求。

3.學術研究與專題學習的檢索需求：

洪師的教學課程深具學術研究與實修價值，其課程結構嚴謹，引經據典，旁徵博引，內容豐富。只依課程名稱，無法有效掌握課程內容大綱，進行有效檢索。但影音資料型態，無法像文字資料一樣做全文檢索，未來進階時有必要參考學術文字資料庫，建立「洪啟嵩禪師影音資料庫檢索系統」，對系列性課程的內容，進行：簡介、目次、摘要、關鍵字等重要欄位之建立，以便針對主題做橫跨不同課程的資料檢索，如"臺灣博碩士論文知識加值系統"般，做有效檢索。

4.內部整理階段的雲端分享與管理：

不論是影音資料庫檢索系統的重要欄位建立，還是未來影音課程的字幕建立，都需要大量的人力進行合作整理，與正確性的審核、把關修正，這些都需要雲端資料的線上分享與管理機制。

6.會員制的分級權限管理，以滿足線上教學課程與全球性師資培訓的需要。

7.智慧財產權的資安管理技術。

8.使用者付費與永續經營的收費機制：

考慮未來龐大的整理工作，線上教學課程，以及專業資安管理技術與軟體維護的需求，除了公益募款之外，應當分階段逐步建立使用者付費的機制，以便於資源的長期投入與永續經營。

六、洪啟嵩禪師影音資料現況簡述與整理之困難挑戰

(一) 啟嵩禪師影音資料現況簡述

洪師的教學記錄，依當年的攝影機的錄影方式，主要有類比和數位兩種媒體記錄型式。

早期(1995~2008)的錄影帶是類比的帶子，多年來累積的數量很多，佔據的空間不小。由於缺乏資源，並無專人負責管理，但也還算妥善的收藏在出版社的倉庫裡。只是沒有清冊，存放之處也沒有除濕機等設備。2008年後，攝影機開始有數位記錄的儲存媒體，可以儲存在硬碟裡面，保存體積大為縮小。這時開始由同修郭耀仁老師以志工的方式進行保管，也開始有簡單的初步清冊。

早期類比的錄音、錄影帶，今年(2024)開始則由筆者也是以志工的方式，受託接手管理，計畫開始進行轉為數位方式以便保存及管理運用。在自家住處整理出一個書房，安裝除濕機進行 24 小時的濕度控制，將濕度維持在適合保存的 50%，以避免錄影帶發黴的風險，開始將倉庫中的錄音、錄影帶，搬入保存。這些錄影帶可能是存放在密閉房間，又與紙本書籍放在一塊，雖然存放了將近 30 年，所幸初步檢查，並無明顯的發黴跡象。

蒙塵已久的洪師錄音、錄影帶法藏，經過大致統計，總計主有三種儲存型態，數量大致如下：

1.錄影帶 (1995~2008)

保存地點：敏偉淡水書房(濕度控制在 50%)

(1) DV 錄影帶：約 780 捲

(2) V8 錄影帶：約 128 捲

(3) MD(Mini Disc) 光碟：約 183 片

總計約 2,200 小時

2.傳統錄音帶(1985~2008)

保存地點：

明緯淡水書房：約 2592 捲

全佛寶中書庫：15 箱(估計應有數千捲)

初估約 5,000 小時

3.數位錄影(2008~2024)

保存地點：耀仁家，儲存於硬碟中，容量估計約 70TB 左右。

初估可能約 3,000 小時。

全部影音資料初步估計可能有上萬小時。

(二) 啟嵩禪師影音資料整理之困難與挑戰

這些類比形式的錄影帶，由於年代久遠，當時的攝影機早已故障丟棄，機器型號不明，生產廠商也早已停產，數位轉檔有所困難。但因 洪師的教學記錄資料珍貴，世上僅此一份，筆者開始著手規劃，洪啟嵩禪師影音資料庫的建置計畫，這也正是本研究的主題。

洪啟嵩禪師影音資料庫整理之困難與挑戰，大致有以下幾點：

1. 這批早期類比形式的錄音、錄影帶(約 1985~2008)，是以磁帶的磁性來保存資料，其磁性會隨著時間的長遠而逐漸衰退，已將近屆臨安全的保存期限，數位化的轉檔保存應盡快進行。
2. 年代久遠，攝影機早已停產，機器型號不明，格式不符，目前無法播放，需要設法搜尋適當的二手機器，才能開始數位化轉檔。
3. 儲存型態有數種，其中 MD(Mini Disc) 光碟片，即使是當年也算很冷門的機器，如今恐怕更不易尋找。
4. 數量龐大，兼之資料珍貴僅此一份，雖可考慮委外處理，但也需評估毀損或遺失之風險。
5. 轉檔數位化後，與 2008 年後的教學紀錄，保存方式相同。但是保存在硬碟中，仍然有難以存取，及進一步整理、運用的困難。其解決方案，應當分階段，進行雲端伺服器與資料保安的管理技術，並開發專屬之影音資料庫檢索系統，以供後續之研究與運用。
6. 未來進階的整理與實施，因資料庫龐大，需要一定的專業技術，相當的資金、人力，與更多有志之士的投入。

綜合以上各點，先期的規劃作業，對未來整體方向與目標，以及資源的有效運用和整合運作，尤其顯得重要。

這也是本研究所希望達到的研究成果。

七、洪啟嵩禪師影音資料庫建置計畫之草案

綜合上述研究分析結果，未來的「洪啟嵩禪師影音資料庫」，其建置計畫草案，應當階段性規劃如下：

(一) 階段規劃重點

1. 第一階段：

數位化轉檔，保存

2. 第二階段：

內部雲端，分級整理

3. 第三階段：

(1) 外部雲端籌備

(2) 「洪啟嵩禪師影音資料庫-檢索系統」之開發，欄位內容建檔

(3) 外部平台合作評估

4. 第四階段：

外部運用

(二) 各階段說明

1. 第一階段(數位化)：

(1) 造冊

(2) 分類、分級

(3) 數位化轉檔

(4) 保存

2. 第二階段(內部雲端，整理)：

(1) 合併2008年後之數位影音資料，造冊管理

(2) 內部雲端：評估，建置，權限管理

(3) 影音資料：分類、分級，整理，內部運用

3.第三階段(外部雲端籌備，檢索系統開發)：

- (1)外部雲端：系統評估，合作評估，建置
- (2)權限管理，使用者付費，智慧財產權保護
- (3)「洪啟嵩禪師影音資料庫-檢索系統」之系統開發與資料建檔
- (4)課程系統：課程規劃，系統開發

4.第四階段(影音資料庫之外部運用)：

- (1)學術研究資料庫
- (2)禪法實修課程，教育訓練課程。(如：十萬禪定師、超專注力...等)
- (3)公開分享：生活運用、訊息推廣。(如：放鬆禪法...等)
- (4)擇要分級先後上字幕及時間標記
- (5)逐字稿可存入檢索系統，提供全文檢索，以及未來編書參考

(三) 初步資源規劃(人力，技術，資金)

1.第一階段(數位化)：

- (1)個人志工
- (2)個人技術學習
- (3)個人/同修/協會/贊助

2.第二階段(內部雲端，整理)：

- (1)個人/同修志工
- (2)個人技術學習
- (3)個人/同修/協會/贊助

3.第三階段(外部雲端籌備，檢索系統開發)：

- (1)個人/同修志工
- (2)外部合作
- (3)贊助

4.第四階段(影音資料庫之外部運用)：

- (1)外部合作
- (2)使用者付費
- (3)贊助
- (4)永續經營

未來的「洪啟嵩禪師影音資料庫」十分龐大，唯有透過階段性的規劃與執行，才能夠有效的掌握方向、整合資源與逐步實現。

期望本研究的成果與計畫芻議，能協助保存與發揮 洪啟嵩禪師多年來寶貴教學資料之價值。

八、結論與展望

本研究的結論，重點整理如下：

- 一. 洪啟嵩禪師從事覺性思想教育 40 餘年，對當代及未來之價值不可限量，龐大的影音資料記錄極為寶貴。
- 二. 早期儲存的磁帶，磁性資料有保存年限，同時隨著設備的停產淘汰，未來轉檔將更為困難。需盡快進行數位化的轉檔，以利長久保存。
- 三. 數位化後，內部雲端之分享與管理，可便於後續整理工作之推動。
- 四. 影音資料庫具有強大的學術研究與教育訓練之發展潛力，應開發為全球性線上之數位運用。
- 五. 「影音資料庫檢索系統」的開發，將可有效的協助搜尋與研究洪禪師龐大的影音教學資料，有助於法海中取寶。
- 六. 雲端、智慧財產權保護。會員收費分級與點數的管理等技術，將有助於資料庫的永續經營與長期運作。
- 七. 「洪啟嵩禪師影音資料庫」之建置，工作龐大，技術具挑戰性，陸續需投入的相關資源不少。階段實施過程需留意評估成效及修正，以利資源的良性循環與有效運用。
- 八. 洪啟嵩禪師畢生教學的寶貴資料，未來透過本計劃的成功實施，當可有助於發揮其在佛法研究、禪法修行與日常運用上之龐大價值，有益於人類身心之進化與發展。

最後衷心的期望，有更多的有志之士能夠認同、參與及支持本計畫。

萬分感謝！

九、參考文獻

參考書籍：

1. 洪啟嵩(2003)。妙定功—超越身心最佳功法。新北市：全佛文化出版社。
2. 洪啟嵩(2003)。放鬆—深層解壓、喜樂自在。新北市：全佛文化出版社。
3. 洪啟嵩(2020)。開悟之前—七個日夜迴照自性的印度禪堂。新北市：全佛文化出版社。
4. 釋淨耀與洪啟嵩(2022)。漢傳佛教與人類未來。新北市：全佛文化出版社。

論文期刊：

1. 吳正婷(2006)。面對數位典藏時代—音像數位資料庫的定位、功能與案例研究。未出版之碩士論文，國立臺南藝術大學音像藝術管理研究所，台南市。
2. 蘇敏偉(2023)。禪法提升管理能力之研究。未出版之碩士論文，私立中華大學工業管理學系科技管理碩士班，新竹市。
3. 釋果毅(2014)。法鼓山數位學習的發展與現況。佛教圖書館館刊。第五十八期。103年6期號。網址：<https://www.gaya.org.tw/journal/m58/58-main6.htm>。

數位資料庫網站：

1. CBETA 財團法人佛教電子佛典基金會。線上檢索日期：2024/8/10。網址：<https://www.cbeta.org/>
2. 臺大佛學數位圖書館。線上檢索日期：2024/8/15。網址：https://lic.dila.edu.tw/digital_archives_projects#/tab1/cbeta。
3. 國家圖書館-數位影音服務系統 - NCLDAVA。線上檢索日期：2024/8/15。網址：<https://dava.ncl.edu.tw/>
4. 印順法師佛學著作集-印順文教基金會。線上檢索日期：2024/8/25。網址 1：https://yinshun-edu.org.tw/Master_yinshun/books。網址 2：<https://www.yinshun.org.tw/ebooks/#c=yinshun>
5. 佛光山全球資訊網 - 佛學文庫。線上檢索日期：2024/9/20。網址：https://www.fgs.org.tw/fgs_book/fgs_firbook.aspx。
6. 臺灣博碩士論文知識加值系統：自由的博碩士學位論文全文資料庫。線上檢索日期：2024/9/20。網址：<https://ndltd.ncl.edu.tw/cgi-bin/gsc32/gswweb.cgi/ccd=6djITw/webmge?mode=basic>。
7. 數位影音 - 法鼓山全球資訊網。線上檢索日期：2024/9/20。網址：<https://www.ddm.org.tw/xmnews?xsmsid=0K360602298231319803>。
8. 法鼓山聖嚴法師數位典藏。線上檢索日期：2024/9/22。<https://www.shengyen.org/>。

臺中市食物銀行運作成效之探討：以佛教布施觀點分析

**Discussion on the operational effectiveness of Taichung City Food
Bank: Analysis from a Buddhist perspective of giving**

邱寶德

Chiu, Bao-De

Author's Correspondence Information

作者通訊

邱寶德 Chiu, Bao-De

東海大學 政治學系博士

PhD in Political Science Department of Political Science Tunghai University

臺中市食物銀行運作成效之探討：以佛教布施觀點分析

邱寶德¹

摘要

《大智度論》云：「檀名布施。有信、有福田、有財物，三事和合時，心生捨法，能破慳貪，是名為檀。」布施實踐是為一種自利利他行為的展現，就了解臺中市食物銀行參與者包含政府、企業、33 家民間團體及志願服務人員，每年固定發放約 30,000 戶次物資。本研究以臺中市食物銀行為個案，以布施觀點分析探討臺中市食物銀行之運作成效。首先，本研究目的包含：一、了解臺中市食物銀行與布施的關聯性。二、食物銀行布施利他的行為在社會發展的可能面向。三、布施作為在食物銀行可能策進的途徑。

其次，本研究方法，包含：文獻分析法、次級資料分析及個案研究法。再來，本研究結果包含：一、臺中市食物銀行布施利他的成效：廣結善緣、財布施、法布施、身布施。二、食物銀行布施利他的行為在社會發展的可能面向：共善、共享。三、布施作為在食物銀行的策進途徑：加強企業社會連結、食物銀行在地化、服務多元化。

最後研究結論：臺中市食物銀行參與者多元化，在食物銀行共同價值理念，為食物銀行做出貢獻，形成龐大的社會善能。其持續 10 餘年服務的理念是：自利利他；而持續服務的動力？參與者共同的答案是快樂！此即是布施實踐自利利他的展現。

關鍵字：食物銀行、布施、食物銀行參與者

¹ 東海大學 政治學系博士

Discussion on the operational effectiveness of Taichung City Food Bank: Analysis from a Buddhist perspective of giving

Chiu, Bao-De¹

Abstract

"The Theory of Great Wisdom" says: "The name of Sandalwood is giving. If there is faith, a field of blessings, and wealth, when these three things are in harmony, renunciation will arise in the heart and can break greed. This is called Sandalwood." The practice of giving is a manifestation of self-interest and altruism. I know that the participants of the Taichung City Food Bank include the government, enterprises, 33 NGOs and volunteer service personnel, and it distributes about 30,000 supplies to households every year. This study takes the Taichung City Food Bank as a case study. Analyze and explore the operational effectiveness of Taichung City Food Bank from the perspective of giving. First, the purpose of this study includes: 1. Understand the relationship between food banks and charity in Taichung City. 2. The possible aspects of social development of altruistic behavior in food banks. 3. Donation as a possible way to promote food banks.

Secondly, this research method includes: document analysis, secondary data analysis and case study method. Next, the results of this study include: 1. The altruistic effect of Taichung City Food Bank's donation: widening of good relationships, financial donation, Dharma donation, and body donation. 2. Possible aspects of social development of altruistic behavior in food banks: common good and sharing. 3. Donation as a strategic approach in food banks: strengthen corporate social connections, localize food banks, and diversify services.

Final research conclusion: The Taichung City Food Bank has diversified participants who share the same values and concepts in the food bank, contribute to the food bank, and form a huge social charity. Its philosophy of continuous service for more than 10 years is: self-reliance and altruism; and the motivation for continuous service? The common answer among participants is happiness! This is the manifestation of independent altruism in the practice of giving.

Keywords: Food Bank, Giving, Food Bank Participants

¹ PhD in Political Science Department of Political Science Tunghai University

前言

本研究題目為臺中市食物銀行運作成效之探討：以佛教布施觀點分析；布施，是成佛必經之路，在六度波羅蜜乃至整個佛法中，最能直接利益眾生，是菩提道之入門功課；《大智度論》云：「檀名布施。有信、有福田、有財物，三事和合時，心生捨法，能破慳貪，是名為檀。」¹布施實踐是為一種自利利他行為的展現；如《發菩提心經論》云：「修布施故善名流布，隨所生處財寶豐盈，是名自利。能令眾生心得滿足，教化調伏使無慳吝，是名利他。以己所修無相大施，化諸眾生令同己利，是名俱利。」²（張茵荃，2019）就了解臺中市食物銀行參與者包含政府、企業、33 家民間團體及志願服務人員，每年固定發放約 30,000 戶次物資，幫助弱勢家庭走過困境。本研究以臺中市食物銀行為研究對象，以布施觀點分析臺中市食物銀行之運作成效。

一、研究動機

初期大乘佛教要求自覺、覺他，成為菩薩行法走入人間，因此有六波羅蜜和四攝法的發展。在佛法中，「布施」是相當重要的教法，《中阿含經》言佛陀修三福事業成就了轉輪聖王果報，三福事業中第一個就是「布施福事業」。³而「四攝事」中也是以布施為首⁴；在波羅蜜的思想裡，布施也是被列在首位。可見布施在佛教修行地位中的重要性。

首先，佛經中強調布施法門的重要性，如《大智度論》云：「復次，一切諸佛說法時，檀波羅蜜為初門。如經中說：佛常初為眾生說布施，說持戒，說生天，說五欲味。先說世間苦惱、道德利益，後為說四諦，以是故初說檀」⁵諸佛說法時，最先說的法門是布施；而在佛法的修證理論中，佛陀先說世間法，亦先言布施。

布施是修行的基礎法門，因為布施是最能攝受眾生的法門，包含：貧富、大人、小孩、畜生，甚至都怨親都能攝受。諸佛亦因修習布施法門，達到功德圓滿境地。菩薩道的修行，即從實踐「布施」開始，布施除令眾生心生歡喜柔軟，去除「慳貪」習性外，亦長養慈悲心，並累積修道所需的福德資糧，趣入涅槃。所以布施為佛教修行初入法門，

¹ 《大智度論》卷 11：CBETA, T25, no. 1509, p. 140c16-21。

² 《發菩提心經論》卷 1〈4 檀波羅蜜品〉：CBETA, T32, no. 1659, p. 511a19-22。

³ 〈中阿含經〉卷 11：「是三業果，為三業報，令我今日有大如意足，有大威德，有大福祐，有大威神。一者布施，二者調御，三者守護。」，CBETA 2019.Q1, T01, no. 26, p. 496c26-28。

⁴ 〈阿毘達磨集異門足論〉卷 9：「布施及愛語，利行與同事，如應處處說，普攝諸世間。如是四攝事，在世間若無，子於其父母，亦不欲孝養。以有攝事故，有法者隨轉，故得大體者，觀益而施設。」，CBETA 2019.Q1, T26, no. 1536, p. 403b14-19。

⁵ 《大智度論》卷 45〈15 大莊嚴品〉：「復次，一切諸佛說法時，檀波羅蜜為初門。如經中說：「佛常初為眾生說布施、說持戒、說生天，說五欲味，先說世間苦惱、道德利益，後為說四諦。」以是故，初說檀。問曰：佛何以故說檀為初門？答曰：攝眾生法，無過於檀；大小貴賤，乃至畜生，檀皆攝之；乃至怨家得施則為中人，中人得施則成親善。諸佛三十二相、八十隨形好，諸功德具足、所願如意，皆從布施得。如寶掌菩薩等七寶從手中出，亨施眾生；亦能令眾生歡喜柔軟，可任得涅槃。如是等義，故檀波羅蜜為初。」，CBETA 2019.Q1, T25, no. 1509, pp. 387c20-388a2。

菩薩修一切善法，從四攝法與六度為修行之下手處，而六度、四攝法中皆以布施為首，可見有其殊勝之處⁶（張茵荃，2019：16）。

《大乘理趣六波羅蜜多經》云：

其布施者，於六度中最易修習，是故先說。譬如世間諸所作事，若易作者先當作之，是故先說布施波羅蜜多。一切有情無有不能行布施者，若藥叉，若羅刹，師子虎狼，及諸獄卒屠兒魁膾，此等眾生於有情中極為暴惡，尚能離慳而先說布施波羅蜜多。⁷

再來，佛教的布施源於印度的《吠陀》經典中，然其布施存在嚴格的界線，僅婆羅門能接受他人的布施，刹帝利與吠舍施行布施的權利，此種形式之布施具嚴格種姓和社會階級色彩。⁸然佛陀所提倡之布施，除破除種族限制，擴大布施範疇外，任何人皆可布施及接受布施；讓布施不再限於種姓及貴族，而是個人自由選擇。布施的對象包含：僧人、在家眾，僧團及整個社會，⁹布施的物品包含：飯食、物品、甚至一座寺院等。¹⁰（張茵荃，2019）佛教與印度教兩者，在布施上有很大的差異，略述如下：

（一）印度教的布施：1.印度修行人有出家的習俗，為的是祈求現世和來世的利益，故而強調祭祀獻供和修行。2.對拜神的觀念則要求對等的利益，希望從神那裡得到同等的回報，或是獲得神更多的庇祐。

（二）佛教的布施觀：1.首重在道德根本，強調有信、有福田、有財物三事和合，生清淨心。2.對於苦空無常，有全面的了解和體驗，布施時能心生捨法。

⁶ 同註5。

⁷ 《大乘理趣六波羅蜜多經》卷4〈5布施波羅蜜多品〉：CBETA, T08, no.261, p.882a11-29。

⁸ 黑夜柔吠陀之包達邪那法典(Bankhayana)：(1)婆羅門的應盡義務，是學習和傳授吠陀、舉行祭祀、為他人舉行祭祀，並接受他人的布施。(2)刹帝利應盡的義務，是保護人民、舉行布施、祭祀讀誦吠陀聖典、棄絕欲樂。(3)吠舍應盡的義務，是照料家畜、舉行布施、祭祀、學習經典（吠陀聖典為主）、經商、放貸、耕田。(4)首陀羅應盡的義務，只有一種：對上述三種姓提供服務與勞役，頁10、11、18。

⁹ 《大乘理趣六波羅蜜多經》卷4〈5布施波羅蜜多品〉：「復次，慈氏！有二種田！云何為二？一者悲田，謂諸孤露貧窮困苦。二者敬田，謂佛法僧父母師長。於悲田所，不應輕賤言無福田。於敬田所，不應求報。以大悲心，無所分別等施一切，名真施也。」，CBETA, T08, no.261, p.884c17-21。

¹⁰ 《佛光大辭典》：「地經論卷三說，有：(1)利養供養，指衣服、臥具等。(2)恭敬供養，指香花、幡蓋等。(3)行供養，指修行信行、戒行等之供養。(三)三業供養，法華文句卷三之一載，有身、口、意三業供養，即：(1)身業供養，身至誠禮敬諸佛菩薩。(2)口業供養，口發言稱美諸佛菩薩功德。(3)意業供養，端心正意，想念諸佛菩薩相好莊嚴。(四)四種供養，(1)據大日經義釋卷十一之說，有香花、合掌、慈悲、運心等四種供養。(2)據理趣釋卷下之說，有菩提心供養、資糧供養、法供養、羯磨供養等四種瑜伽教之供養。(五)四事供養，(1)據增一阿含經卷十三之說，有衣被、飲食、床臥具、病瘦醫藥等四種供養。(2)據無量壽經卷下之說，有懸繒、燃燈、散花、燒香等四種供養。(3)據善見律毘婆沙卷十三之說，有飲食、衣服、湯藥、房舍等四種供養。(六)五種供養，據蘇悉地羯羅經卷下之說，有塗香（持戒）、花鬘（布施）、燒香（精進）、飲食（禪定）、燃燈（智慧）等五種供養；另加闍伽（淨水，忍辱），即為六種供養。(七)十種供養，據法華經法師品之說，有花、香、瓔珞、末香、塗香、燒香、繒蓋、幢幡、衣服、伎樂等十種供養。」，<https://reurl.cc/12dWm>，下載日期：2018.12.10。

佛教與印度教最大不同之處，在於佛教是在精神層面給予正當性的教導；印度教則是需求上的滿足，爲了自己的利益而有所作爲。佛教的布施卻有更深的意涵，朝向初期大乘佛教，與智慧更深的結合。進而以六波羅蜜爲成佛法門，以不執著的心，相對於布施的對象、物品及範圍都已逐漸擴大（王艾玲，2012）。

最後，東漢末年佛教傳入中國，至魏晉南北朝時期，戰亂頻仍下不僅給普通百姓帶來災難，也使統治者陷於朝不保夕的境地，佛的教義思想傳入，獲得統治者的支持，佛教逐漸從宮廷流布民間。佛教伴隨著對現實生活至善的追求，更積極與本土文化融合爲一，促使佛教成爲中國文化重要的一部分。¹¹

中國佛教在印度大乘佛教影響下發展起來，慈悲成爲中國佛教最主要的道德觀念；爲調和在當時具主流思想的儒家學說之間的矛盾，一些高僧在翻譯、傳播佛經時注入中國傳統思想的成分；如佛教中的因果業報輪迴思想，即與中國原有的「報應」觀念相互結合彼此相應，原始佛教的慈悲觀在中國也發生了變化；基於利他平等的慈悲精神的布施行爲，轉而成爲福田¹²思想。

至近代佛教，台灣佛教開辦各式的教育活動、養老院、育幼院、賑災、濟貧、義診施藥、急難救助、冬令賑濟、慈善藝文表演等。相較於過去，關注目標改變了，布施由地區化擴及全球化，布施的對象由人類擴及環境及生態、布施方式更與時俱進。例如：發生重大天災與人禍的地區皆可看到台灣佛教團體參與救災的身影；顯現佛教同體共生、物我一如的平等思想（張茵荃，2019）。¹³

緣此，中國佛教的慈悲觀念及勸善理論具重要性，佛教寺院及僧眾所推動慈善運動亦應運而生。而佛教慈悲的觀念文化，遂成爲中國社會保障制度重要的福利文化淵源，此佛教利他主義道德觀的具體實踐即是布施。¹⁴

一場源於 2008 年的金融風暴席捲全球，臺灣也受嚴重影響，諸多企業、家庭資產一夕之間消失殆盡；更多的是受到波及而失業的家庭，許多家庭的父母爲子女的溫飽，翻垃圾桶、廚餘桶、進入商店及早餐店行竊食物等新聞層出不窮，爲此形成的社會問題讓人心生不忍。故當被剝奪財產的人們被迫乞討和浪費生命的困境(Bauman, 2004)；絕對貧窮再次出現和所得不平等擴大，社會安全網破裂及福利國家的取消和社會契約的重寫(Ha-Joon Chang, 2016)、(Graham Riches, 2019)。

¹¹ 整理自王衛平：〈論中國古代慈善事業的思想基礎〉，《江蘇社會科學》第 2 期，1999 年，頁 116-121。

¹² 佛教的福田思想鼓勵信徒從事地方公共建設和社會福利事業，佛教徒與佛教僧侶致力地方公共建設事業，恰恰彌補了這方面的不足，使橋路依舊維持暢通，居民及行旅之人有井泉可飲，不虞渴乏。雖然迄今所見佛教徒的地方公共建設事業最確切的資料爲六世紀時的造像記，但是早在四世紀初有關佛教福田思想最重要的經典之一的《佛說諸德福田經》就已被譯成漢文，佛教徒可能在四世紀或五世紀時就已經漸受福田思想的影響，而開始地方公共事業的建設；至六世紀時由於造像風氣大盛，佛教徒建設地方公共事業時，也常同時建造佛像，因此存留的資料較多。自此一時期起，佛教徒致力地方公共建設就成爲一個傳統，在唐、宋及其後的時代，佛教徒的公益事業不絕如縷。整理自劉淑芬〈慈悲喜捨—中古時期佛教徒的社會福利事業〉，《北縣文化》第 40 期，（1994 年 4 月），頁 17-20。

¹³ 中華佛學研究所：《當代臺灣佛教變遷之考察》，<https://reurl.cc/MLL6L>，2019.5.10 網路下載。

¹⁴ 整理自張軍：〈社會保障制度的福利文化解析〉，中國西南財經大學博士論文，2010 年。

當金融風暴導致經濟衰退，及全球氣候變遷的雙重衝擊下，全球估計約 10 億 2,000 萬人處於飢餓狀態；為改善食物被浪費的情況，並將食物做最有效的運用，以滿足需要食物的人口，也為紓緩急遽增加的新貧族群與近貧族群的生活困境，臺中市政府結合政府、企業、學校和其他非營利組織，借鑒「全球食物銀行網絡」(the Global Foodbanking Network)營運模式的經驗，成立臺灣第一家食物銀行，並以跨領域模式協助臺灣的弱勢家庭，補足政府社會救助尚有的不足之處（邱寶德，2023）。冀紓緩弱勢及新貧家庭的經濟壓力，在消極方面試圖減少社會問題的發生；積極方面亦希望能幫助受助者自立及回復社會機能，達致社會的安定及繁榮。

為何要成立食物銀行，給予受助者食物而不是直接給予金錢扶助？正如 Riches (1997a)在《第一世界飢餓》的介紹性章節中所指出的那樣，食品支出是弱勢群體預算中最後考慮的部分。當糧食預算讓位時，個人和家庭容易變得飢餓並持續飢餓，需要立即性的幫助(Riches,1997 a)。

就了解臺中市食物銀行所以設置，旨在號召慈善團體及熱心企業廠商，發揮人溺己溺的人道精神及以布施利他的精神，協力個人或家庭解決「三餐」基本需求，並以提供緊急及短暫的膳食援助為前提。本質上，食物銀行設置的目的：（一）惜福-確保良好的食物不被浪費，並安全有效地重新配置給需要的人士；（二）分享-合理的分配及處理大批的捐贈物資（邱寶德，2023）。

臺中市食物銀行成立 10 餘年，除食物銀行濟助弱勢家庭政策，在發揮利他及分享的精神下，尚連結到政府長照老人關懷的政策及愛心守護站照顧弱勢兒少等面向，臺中市食物銀行具有其特殊性及獨特性，故本研究以臺中市食物銀行為研究個案，以布施觀點分析食物銀行之運作成效，透過各種溝通協調方式，促進參與成員彼此信任合作，布施觀點分析食物銀行之運作成效。下列為臺中市食物銀行歷史沿革(如圖 1)。

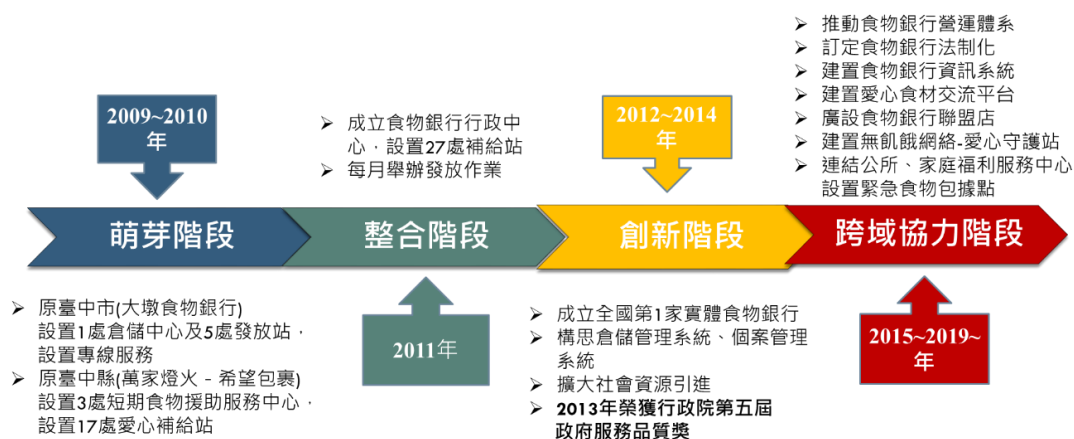


圖 1 臺中市食物銀行歷史沿革

資料來源：臺中市政府社會局

(<https://www.society.taichung.gov.tw/13710/14189/14204/797042/post> 2022.08.01 網路下載)

臺中市食物銀行的運作自 2009 年萌芽階段、2011 年整合階段、2012 年至 2014 年創新階段並成立實體食物銀行、2015 年至 2019 年進入跨域協力階段；此階段持續推動食物銀行營運體系，包含：訂定食物銀行法制化、建置食物銀行資訊系統、建置愛心食材交流平台、廣設食物銀行聯盟店、建置無飢餓網絡及家庭福利服務中心及區公所設置緊急食物包據點等；2019 年之後，持續推動食物銀行營運體系強化跨域連結及推動食物銀行社區化。本研究動機為了解：（一）食物銀行與布施關聯性。（二）食物銀行自利他的行為對促進社會發展的可能性。（三）布施在食物銀行可策進之途徑。

二、研究目的

近代國際學者以數學公式推算出，當愈富有的人愈是肯無條件地布施時，愈有助社會、人心的安定；從經濟角度詮釋，這不僅讓貧富差距縮小，同時擴大經濟效益也最大。¹⁵回顧經典中可以發現到，佛陀在行化時，鼓勵富者、國王對貧病等一切受苦者行布施，免除其苦難。如《地藏菩薩本願經》卷 2〈10 校量布施功德緣品〉云：

南閻浮提，有諸國王、宰輔大臣、大長者、大剎利、大婆羅門等，若遇最下貧窮，乃至癰殘瘡痍，聾癡無目，如是種種不完具者。是大國王等，欲布施時，若能具大慈悲，下心含笑，親手遍布施，或使人施，軟言慰喻。是國王等，所獲福利，如布施百恒河沙佛功德之利。¹⁶

根據分析將布施實踐歸納分為三個層次，包含：布施的內容、布施功德利益及布施迴向。「先以欲鉤牽，後令入佛智。」¹⁷佛陀先依眾生需求述說如何布施，接著談論布施有何益處，最後引導眾生從布施中發願，契入佛陀智慧的，達到解脫無礙境界（張茵荃，2019）。茲分述如下：

（一）布施的內容

佛陀布施的方法因地制宜，隨人、事、時、地、物的不同有所區別，因此，本研究將經典上布施的種類歸納為以下幾種來說明。

1. 施者心態

就佛經所言，面對布施時，布施者的心態可分為淨施與不淨施兩種。

¹⁵ 《自然》科學雜誌上，三名葡萄牙社會理論學家通過一個簡單的公式推算並找到了社會中合作與自我奉獻的發展模式。透過「公共利益遊戲」(PGG)推算出人類無私奉獻的存在。該遊戲屬於演化博弈理論的一種，為研究教育、醫療等公共利益在社會演變過程的重要模式。研究員發現到，隨著社會多樣化擴大，合作與無私奉獻程度也隨之擴大。相對的，拒絕合作的自私人數非常的少，甚至當有自私的人增加時，拒絕合作的人的分數不但沒有增加，反而下降，最後導致自我滅亡。明顯的數據顯示，當所有人都參與無私奉獻時，合作數量的增加率會不斷加速。象徵了一個結果：如果參與無私奉獻在社會上被視為非常重要的事時，不論貢獻了多少，社會上的合作人數將會倍增，其無形的影響力更能達到長遠的時間，具有深遠性及帶動的意義。大紀元，〈簡單數學公式推測人類的無私奉獻〉<https://reurl.cc/7oY7y>, (2024.10.5 網路下載)。

¹⁶ 《地藏菩薩本願經》卷 2〈10 校量布施功德緣品〉：CBETA, T13, no.412, p.786b20-25。

¹⁷ 《大乘集菩薩學論》卷 23：CBETA, T32, no.1636, p.137a21。

不淨者，直施而已；或畏失財故與；或惡訶罵故與；或無用故與；或親愛故與；或為求勢故與，以施故多致勢援；或死急故與；或求善名譽故與；或求與貴勝齊名故與；或妬嫉故與；...如是種種因緣，為今世事故施，與淨相違，名為不淨。淨施者，如經中說：治心故施，莊嚴意故施，為得第一利故施生清淨心，能分別為助涅槃故施。譬如新花未萎，色好且香；淨心布施，亦復如是。如說諸天不淨心布施者，宮殿光明薄少；若淨心布施者，宮殿光明增廣。此布施業，雖過去乃至千萬世中不失，譬如券要。¹⁸

亦即，冀求報恩，心懷貪慳而行布施者，稱為不淨施；以敬重之心、喜捨之心、慈悲之心而行布施則稱為淨施；起於怖畏心。¹⁹

2. 所施物

依經典所言，在事相上就布施的內容物可分為財施、法施、無畏施三類。經典言依大眾心力，所能布施的物可分為三種：1.小施：指財物；2.大施：眷屬及己身 3.第一義施：指以無所得心身命布施。

復次，慈氏！施有三種：一者小施，二者大施，三者第一義施。言小施者，謂以種種飲食衣服諸莊嚴具，財寶象馬庫藏倉廩，城邑聚落園林屋宅，及轉輪王所有樂具而行布施，是名小施。二大施者，輪王所愛后妃眷屬及與己身，以施乞者，是名大施。三第一義施者，能以身命而行布施，以無所得心相應故，名為第一義施。菩薩摩訶薩以是三種而行布施，是故名為檀波羅蜜。²⁰

3. 所施對象

根據經典所述，布施需要有對象，因為見眾生苦，心生慈悲，所以配合對方的需求，選擇適當的財物布施，而布施的對象大致上可分為悲田、敬田兩類型。

復次，慈氏！有二種田！云何為二？一者悲田，謂諸孤露貧窮困苦。二者敬田，謂佛法僧父母師長。於悲田所，不應輕賤言無福田。於敬田所，不應求報。以大悲心，無所分別等施一切，名真施也。.....若以重寶無所愛著，不生我慢亦不貢高而行布施，名真布施。若於敬田不生恭敬，將所厭物而施與之，不名為施。或為家貧無妙好物，而有贏鄙，恥不施之，以是因緣都不行施。²¹

敬田的對象為佛法僧三寶、父母師長、聖賢。悲田是指窮苦困難與鰥寡孤獨的人。

¹⁸ 《大智度論》卷 33：CBETA, T25, no. 1509, p.304b27-cl3。

¹⁹ 如《法苑珠林》卷 81 云：「不應施復有五事。一非理求財不以施人。物不淨故。二酒及毒藥不以施人。亂眾生故。三罽羅機網不以施人。惱眾生故。四刀杖箭不以施人。害眾生故。五音樂女色不以施人。壞淨心故。」，CBETA, T53, no. 2122, p. 885b11-15。

²⁰ 《大乘理趣六波羅蜜多經》卷 4〈5 布施波羅蜜多品〉：CBETA, T08, no. 261, p. 883b27-c6。

²¹ 《大乘理趣六波羅蜜多經》卷 4〈5 布施波羅蜜多品〉：CBETA, T08, no. 261, p. 884c17-29。

4.所施時空

就經典所言，布施應該選擇適當時機，所未能做雪中送炭，勿為錦上添花，稱為應時之施。如《增壹阿含經》云：「應時之施有五事。云何為五？一者施遠來人，二者施遠去人，三者施病人，四者儉時施，五者若初得新菓菰、若穀食，先與持戒精進人，然後自食。是謂，比丘！應時之施，有此五事。」²²

(二)布施功德利益

1.利己

經典中為何提到布施後所能獲得功德利益呢？如《佛說大乘隨轉宣說諸法經》云：

寂靜諸根菩薩，發廣大無邊心，王城持鉢引導眾生循門教化，乞食詣長者、居士、善友門化；有智慧人，心生歡喜供養讚歎。或有居士善友惡言毀謗，不生惡念，少語知足，真實言行，心不嗔人，和顏悅色；彼居士善友讚歎。²³

亦即，佛陀為引導未信者布施，已信者堅固其信念，故述說布施功德果報。佛教兼具入世與出世，其布施不僅具有社會意義上的廣泛的道德分配功能，並有深入個體生命的內在世界進行道德調節的功能。

佛陀講述布施功德利益，不外乎四種，第一為莊嚴外相，第二為提升心境，第三名聞善利，第四來世果報。1.莊嚴外相：佛陀三十二種相好莊嚴，因為佛陀過去多世行布施，所得種種福德故。²⁴2.提升心境：菩薩因為布施，能永離一切世間貪愛無明，淨化心靈。如《大寶積經》云：「菩薩摩訶薩由施飲故，獲得永離一切煩惱渴愛，無不具足。」²⁵3.名聞善利：在《發菩提心經論》云：「施之人，復獲五種名聞善利，一者常得親近一切賢聖、二者一切眾生之所樂見、三者入大眾時人所宗敬、四者好名善譽流聞十方、五者能為菩提作上妙因。」²⁶4.果報：可分為現世果報與來世果報。同樣的施捨，由於施者的動機觀念不同，功德也就不一樣。如《瑜伽師地論》所云「復次依行差別建立三士。謂下中上。無自利行無利他行。名為下士。有自利行無利他行。有利他行無自利行。名為中士。有自利行有利他行。名為上士。」²⁷

²² 如《增壹阿含經》卷24云：CBETA, T02, no.125, p.681b17-21。又如《俱舍論記》卷18云：「一施客人。謂羈旅他鄉。二施行人。謂在路行人。三施病人。謂染疾者。四施侍病。謂看病人。五施園林。謂以園林施諸寺等。六施常食。謂有檀越布施錢財或莊田等。白眾僧言。從今已去曰別為我設七僧齋此名常食。西國諸寺現有此法又解西方國俗諸信福人。於諸遠途聚落絕處恐行侶中路飢渴故。於路側逼近苑林造舍置財多貯飲食。諸來去者所須施與。或有總施一切行人。或有但標諸出家者。常施食故名為常食。」，CBETA, T41, no.1821, pp. 284c21-285a3。

²³ 《佛說大乘隨轉宣說諸法經》卷3：CBETA, T15, no. 652, p. 781b17-21。

²⁴ 《大方便佛報恩經》卷7〈9親近品〉：「聞法歡喜，樂為人說，為法走使，以是因緣，得踝骨不現相。三業清淨，瞻病施藥，破除橋慢，飲食知足，以是因緣，得平立手摩膝相……」，CBETA, T03, no. 156, p. 165a12-15。

²⁵ 《大寶積經》卷41〈6陀那波羅蜜多品〉：CBETA, T11, no.310, p.239c21-22。

²⁶ 《發菩提心經論》卷1〈4檀波羅蜜品〉：CBETA, T32, no.1659, p_511b12-15。

²⁷ 唐玄奘譯《瑜伽師地論》卷61：「復次依行差別建立三士。謂下中上。無自利行無利他行。名為下士。有自利行無利他行。有利他行無自利行。名為中士。有自利行有利他行。名為上士。」，CBETA,

2.利他

菩薩在行布施時，發願將福德迴向無上智慧，並願眾生都能同得一切種智，因此菩薩迴向祈願：

菩薩摩訶薩以所集善根，於念念中如是迴向，所謂：『願一切眾生財寶豐足，無所乏少；願一切眾生成就無盡大功德藏；願一切眾生具足一切安隱快樂；願一切眾生增長菩薩摩訶薩業；願一切眾生成滿無量第一勝法；願一切眾生得不退轉一切智乘；願一切眾生普見十方一切諸佛；願一切眾生永離世間諸惑塵垢；願一切眾生皆得清淨平等之心；願一切眾生離諸難處，得一切智。²⁸』

眾生於世間法中，無不希求「財寶豐足」、「安隱快樂」、「無盡功德」世間福德資量，菩薩願眾生獲得滿足後，眾生能夠再行出世間法「增長菩薩摩訶薩業」，進而「成滿無量第一勝法」，預入一佛乘「不退轉一切智乘」，體證「普見十方一切諸佛」，即可「永離世間諸惑塵垢」，以「清淨平等之心」，遠離「離諸難處」，悟得「得一切智」。

3.布施迴向

菩薩所行布施，無不迴向證得無上智慧，盡未來際能利樂眾生。

菩薩摩訶薩修行布施，作是思惟：『若諸有情眼所照處，願彼一切皆得如是我所惠捨飲食等物。若諸有情受我所施飲食等物，隨己所須少分受用，持餘轉施他諸有情。彼諸有情少分受用，復持轉施諸餘有情。如是展轉，盡有情界皆同受用我所施物。我由如是布施因緣，攝受善根量無邊際。復持如是無量善根，普施十方諸有情類……是諸菩薩若時若時攝受善根展轉增長，此諸菩薩爾時爾時攝受一切波羅蜜多，是諸菩薩若時若時攝受一切波羅蜜多，此諸菩薩爾時爾時展轉鄰近一切智智。當知如是諸菩薩眾方便善巧，雖施少物而獲無量布施善根。何以故？滿慈子！以布施心境無分限，迴向證得一切智故。²⁹』

亦即，菩薩布施不受時間、空間所限，任何時候皆行布施，對諸眾生以平等心施，不求回報，深得布施實相，脫離輪迴生死苦海，以達彼岸。而布施所獲取的功德，不僅可以自己受用，也可「轉讓」給他人，在佛教名為「功德迴向」。

在印度吠陀祭祀中，就透過宗教儀式，將在世者功德可以間接轉向於死者。佛教將功德迴向與布施思想緊密地結合，成為佛教徒利益他人及死去親人常用方法之一。早期佛教經典記載，餓鬼是布施和功德回向的主要對象，後來廣泛發展地運用到一切眾生。³⁰而佛教僧團被視為功德迴向的中介人，在家眾把物資，如袈裟、飯食、藥物等布施給僧團。僧眾通過舉行宗教儀式，把布施轉化成功德，並把它迴向給死去或活著的親人，

T30, no.1579, p.642b20-23。

²⁸ 《大方廣佛華嚴經》卷 29〈之七〉：CBETA, T10, no.279, pp.157c21-158a1。

²⁹ 《大般若波羅蜜多經（第 401 卷-第 600 卷）》卷 579：CBETA, T07, no.220, p.992b27-cl5。

³⁰ 整理自釋印融：《迴向之初探》，福嚴佛學院第二次院內論文發表會，1997 年 12 月，<https://reurl.cc/kINmG>，瀏覽日期：2018 年 12 月 11 日。XueYu, “Merit Transfer and Life after Death in Buddhism,” Ching Feng, New Series, 4.1 (2003): 29-50。

使他們獲得今生和來世的利益。³¹這種功德的轉換，既能自利又能利他，既益於今生亦益於來世。在佛教發展歷史上，功德迴向扮演了重要角色。因此我們從布施迴向中漸次擴大心胸，一如佛陀所云「心包太虛量周沙界」³²不執著「福德相」。當心無希求染著，無為的法性功德，即遍虛空盡法界不可限量。

總言之，迴向是將心中對布施的執著捨去的中要轉換關鍵，如同金剛經所言：「無住行施」³³，不去執著能施之我，受施之人，以及所施之物，也就是所謂的「三輪體空」，達到布施波羅蜜的境地。³⁴

臺中市政府自 2009 年為緩解因金融風暴引起的社會風險，除成立大墩食物銀行實行濟助民眾外，責成臺中市紅十字會聯合慈善團體成立食物銀行，共同為日益增加的求助者進行資源整合，其團體成員包含不同宗教信仰(如佛教、道教、一貫道、教會等)、不同社團組織(如行善會、發展協會、基金會等)，雖然宗教信仰及組織成立宗旨及服務對象不盡相同，基於布施利他的精神下，共同加入食物銀行的行列。食物銀行在每月最後周六，於 33 個發放站由志工服務發放物資，並對受助戶做關懷訪視，為連結福利服務並發掘潛在高風險個案，除幫助弱勢家庭免於飢餓的政策目標及降低社會風險外，更跨域連結讓食物分享長期照護及老人關懷共餐等機構，隱然朝環境及社會永續方向發展的趨勢。(資料來源：臺中市政府社會局)

臺中市食物銀行機制係由公部門、私部門（企業）、社會團體及志願服務（指發放站志工）共同組成。目前共計 33 家食物銀行發放站，發放站志工（以下稱志工）服務時數從 2015 年至 2023 年，每年志工服務時數累計在 13,000 小時以上，志工透過社會團體積極關懷社會及參與公共事務。食物銀行透過企業及民間團體募集發放物資，以 2022 年為例，所募物資換算金額達 1,600 餘萬元（邱寶德，2023）（如圖二），臺中市食物銀行每年發放近 30,000 戶次物資（如圖三），幫助弱勢家庭走過困境。

³¹ 整理自白石凌海：〈布施概念的變遷(四)-般若經中的布施思想〉，《圓光佛學學報》第五期(2000.12)，頁 153-168。

³² 《淨土境觀要門》：CBETA, T47, no.1971, p.290a18-19。

³³ 《金剛經易解》卷 1：「菩薩之人。既已離相度生。更宜離相行施。所謂無為而無所不為也。但菩薩法式。應行施而不著布施之相。此則三輪體空。而為無住行施。」，CBETA, X25, no.510, p.911b24-c3//R92, p.894b7-10//Z 1:92, p.447d7-10。

³⁴ 《金剛經偈釋》卷 1：CBETA, X25, no. 472, p.44a19-21 // R39, p_86b7-9 // Z 1:39, p.43d7-9。

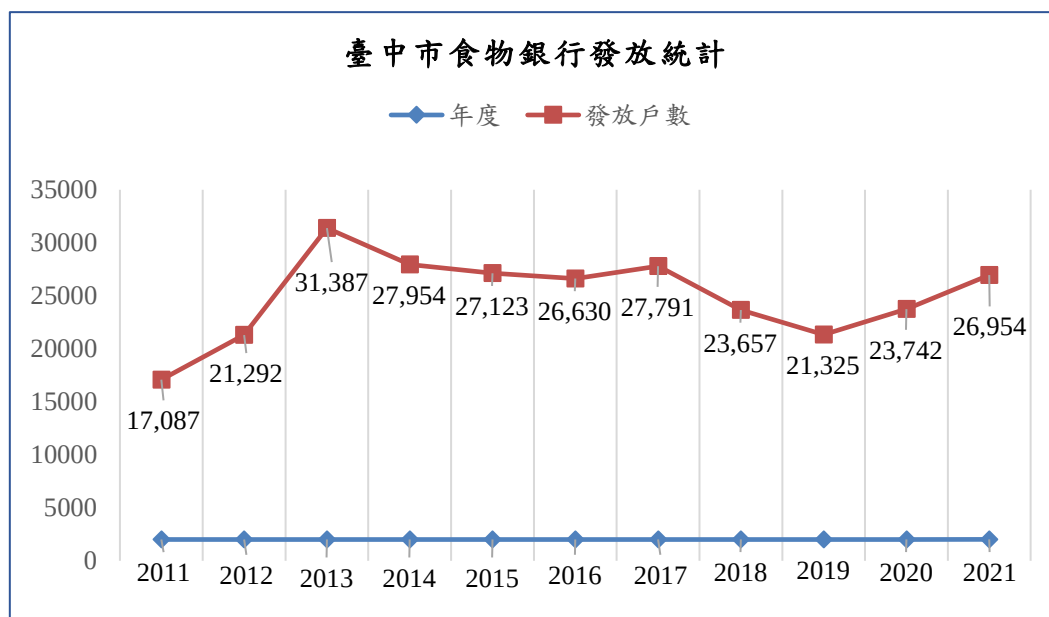


圖 2 臺中市愛心食物銀行發放統計

資料來源：本研究整理

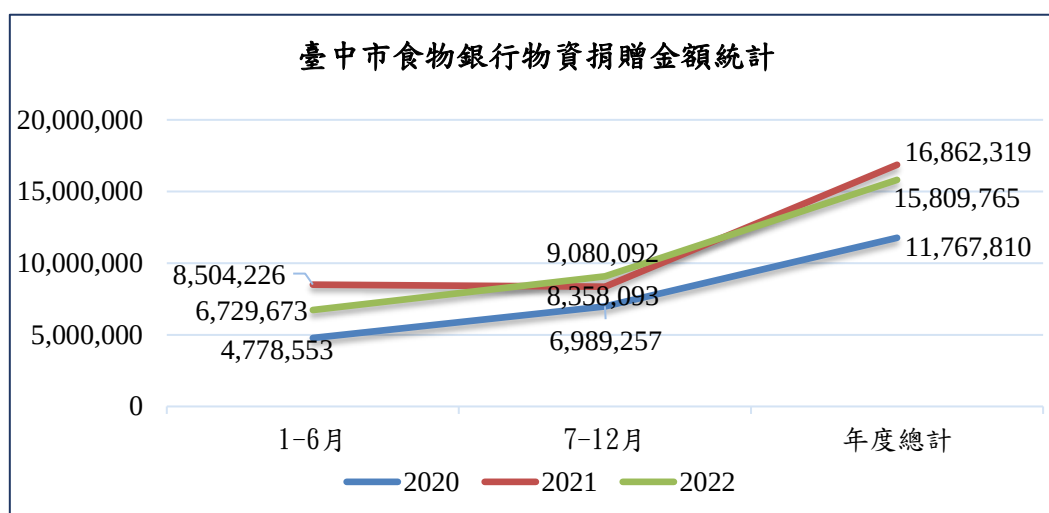


圖 3 臺中市食物銀行物資捐贈統計

資料來源：本研究整理

根據上述研究背景與動機，可知臺中市食物銀行由政府主導，連結 33 家民間團體及志願工作人員，每個月固定發放物資幫助弱勢家戶，已發展成為社會政策；其相較於國際食物銀行及國內食物銀行之運作而言，具獨特性與持續性，據此本研究以臺中市食物銀行為研究對象，本研究目的包含：1.了解臺中市食物銀行與布施的關聯性。2.以布施利他的行為在食物銀行社會發展的可能面向。3.布施作為在食物銀行可能策進的途徑。

本研究以社會治理觀點分析臺中市食物銀行之機制設計與應用，所欲研究問題，分述如下：

(一)臺中市食物銀行與布施的關聯性

臺中市愛心食物銀行架構分為三個層次：第一個層次行政中心由臺中市社會局救助科統籌，第二層次是委辦的3家實體食物銀行分店，第三是33處發放站，參與成員包含：1.不同的宗教團體，如佛教、道教，一貫道、教會等，2.不同的社會團體，如教育團體、慈善團體等。食物銀行多元參與者彼此或因團體性質不同、價值觀不同、服務宗旨不同而出現不同程度的差異性。然與佛教布施的概念有何關聯性。

(二) 以布施利他的行為在食物銀行社會發展的可能面向

社會發展是以經濟發展的動態過程來促進人民福祉，人們需有公平的管道，獲取發展的經濟與社會利益。基於人們的需求透過參與取向，期有助於促進窮人與其他弱勢族群的生活。本研究目的為分析了解以布施自利利他的行為在食物銀行社會發展的可能面向。

(三) 布施作為在食物銀行可能策進的途徑

臺中市食物銀行成員透過每季舉辦的食物銀行聯繫會報、餐敘、年終績優表揚及志工訓練等方式，促進成員交流互動，以此促進彼此信任及合作關係。在不同團體的成立宗旨與服務對象下，共同完成食物銀行的目標。基此，分析臺中市食物銀行在布施自利利他的概念下可能策進途徑。

本研究以社會治理觀點分析臺中市食物銀行之機制設計與應用，所欲研究問題，分述如下：

(一)探討臺中市食物銀行與布施概念的關聯性為何？

協調不同參與者共同為食物銀行做出貢獻是食物銀行重要成效。緣此，本研究欲探析布施概念運用在不同宗教及團體，在臺中市食物銀行的運作成效。

(二) 以布施利他的行為在食物銀行社會發展的可能面向為何？

以布施觀點探析透過公、私部門協力合作成立食物銀行，促進公民積極參與及紓緩弱勢家庭的困境及協助其回復社會功能。欲分析探究臺中市食物銀行在臺中市社會發展的貢獻。

(三) 布施作為在食物銀行可能策進的途徑為何？

臺中市食物銀行在不同團體的成立宗旨與服務對象下，共同完成食物銀行濟助弱勢的目標。因此，欲了解臺中市食物銀行在當前社會作為的可能策進途徑。

三、研究方法

本研究採質性研究並以文獻分析法、次級資料分析及個案研究作為研究的方法。依據根據文獻分析，本研究為實證性研究，以臺中市食物銀行參與夥伴建立的有效對話機制，依布施觀點最為初探性的研究。

(一)研究方法

本研究採質化研究並以文獻分析法、次級資料分析及個案研究進行實證研究。分述如下：

1.文獻分析法

從事社會科學研究，除從社會調查實驗法、觀察法等研究設計獲得一手資料外，也可從既有的文獻或二手資料得到與研究主題相關的資料；為了解布施觀念的運用與內涵，首先本研究檢視國內外檢閱過去有關食物銀行的學術研究論文，經搜尋期刊文章 5 篇，碩博士論文加值網系統中碩士論文共計 25 篇及布施相關論文 5 篇。另外有關布施的相關文獻，由於布施的觀念來自於佛教的相關學術系統，佛教三藏十二部經典浩瀚如海，本研究以經、論部分典籍為做為初探性的分析。

2.次級資料分析法

「次級資料分析法」，是整理和分析他人蒐集的資料以達成特定的研究目標。本研究應用文獻分析法對布施觀念進一步了解後，運用次級資料分析法，蒐集並檢視臺中市食物銀行 2011 年至 2022 年工作成果資料以進行分析研究。藉此探知多元參與者在食物銀行運作過程中之協調互動，運用布施觀點進行分析。

3.個案研究法

個案研究法是充分使用資料來源，以系統化地調查個人、團體、組織或某一事件的方法，對研究者在了解或解釋一個現象實有相當大的助益 (Wimmer & Dominick, 1994)。個案研究的目的是對當代社會中，特定單位的

背景及經驗，就其發展狀況及環境的互動關係所進行的研究。本研究以臺中市食物銀行作為研究個案，旨在以布施觀點對食物銀行進行分析研究。

(二)名詞意義界定

食物銀行、社會治理及食物銀行參與者在不同的範疇其定義隨之相異，本研究在此僅就名詞之意義界定。

1.食物銀行

世界上首間食物銀行是位於美國亞利桑那州的聖瑪利食物銀行聯盟(St.Mary's Food Bank Alliance)，成立於 1967 年。受到香港翻譯的影響，臺灣也翻成食物銀行。以美國來說，食物銀行向網絡內的本地慈善機構提供服務，再由慈善機構為饑餓者提供糧食協助。本文所指食物銀行係指臺中市食物銀行，其結合公部門、慈善團體及熱心企業廠商，每個月定期由食物銀行發放站發放物資，為未能解決「三餐」基本需求的個人及家庭，提供緊急及短暫的膳食援助。

2.布施

《大智度論》云：「檀名布施。心相應善思，是名為檀。有人言從善思起身、口業，亦名為檀。有人言：有信、有福田、有財物，三事和合時，心生捨法，能破慳貪，是名為檀。」意指，檀又叫做布施，心與善念相應叫做檀。一說，從善的意念中所產生的行為和語言也叫做檀。本研究布施之信者指食物銀行參與者、福田指受助對象、財物即指物資捐贈者所捐之物資及金錢，其所做布施利他的行為。

3.食物銀行參與者

本研究所指食物銀行參與者包含：臺中市食物銀行之公部門、企業、食物銀行分店、發放站及志願服務部門（指發放站志工）之多元參與者。

四、研究成果

佛教布施思想在我國發源甚早，但早期並未以此稱之，而是以家族或寺廟為單位，以助人、行善為主軸，例如鋪橋造路、濟助貧困等。近些年來臺灣民間團體逐漸興起並普遍參與社會事務，正是布施利他精神的展現。經由文獻分析及次級資料分析，發現臺中市食物銀行以臺中市社會局救助科為其行政中心，負責統籌食物銀行業務及連結公所及食物銀行分店和發放站，臺中市政府編列經費補助 3 家分店 2 名人力、相關行政費用及辦理活動經費；在此食物銀行歷史的沿革的脈絡如食物銀行自 2009 年萌芽期公私協

力治理，發展至 2012 年創新階段的網絡治理，再發展到 2015 年進入跨域協力階段的社會治理模式。臺中市食物銀行以弱勢家庭為服務對象，達公部門、民間團體、企業、個人及受助者共贏的共善，分述如下：

(一)臺中市食物銀行布施利他的成效

1.公部門面向-廣結善緣

臺中市食物銀行每年扶助約 3 萬戶次弱勢家庭，已達到解決弱勢家庭的飲食需求的政策目標。食物銀行在剛成立時，食物來源由政府全額經費採購，民間部分捐助；經由社會倡導及民代等推動，「食物銀行自治條例」於 2016 年議會三讀通過，除透過租稅抵免等方式，提供企業捐助的誘因，為食物銀行注入更多民間力量外，也為食物銀行的機制設置提供合法地位。目前臺中市食物銀行除政府編列經費採購物資外，結合農業部農糧署提供白米援助，另申請臺中地方檢察署緩起訴金經費採購基本民生物資，再編列預算補助分店人力與行政必要經費，共同支持食物銀行的運作。

2.在民間物資面向-財布施

透過政策行銷，推動食物銀行濟助弱勢、惜食不浪費之布施利他、分享的價值觀，另食物銀行成效資訊透明化已獲社會大眾認同，促使民間企業、社會團體資源捐贈得由短期、不定期捐贈，逐漸朝向長期穩定捐贈的方向發展，民間力量投入解決食物銀行物資來源的問題。據社會局統計每年民間募集物資達 1,500 萬元。此外，臺中市政府更成立公益慈善平台，以透明公開模式將各項成效展現，吸引社會企業關注，讓民間團體物資資源不斷，串連起民間團體物資需求、企業物資捐贈及需求者間的共善。

3.人力資源面向-法布施、身布施

臺中市政府運用社會局 0.5 個人力，及每分店各 2 名人力的經費補助，帶動每年 1 萬多小時以上的志工人力，除節省可觀的行政成本外，更帶動公民社會參與。

臺中市食物銀行相較於其他縣市食物銀行最大特色，是在 29 個行政區設置 33 個發放站，而發放站除外埔區由公所承辦外，其餘 32 個發放站皆由民間團體承辦，包含：慈善團體、宗教團體(佛教、道教、一貫道、基督教、天主教)、社區發展協會、財團法人基金會等，除每個月定期定點發放物資外，帶動起民間團體志工投入是最大的特色。其志工來源包含：企業團體、上班族、退休人士、家庭主婦及學生志工等，而志工年齡分布從高齡 80 多歲到幼稚園的小朋友，帶起民間社會參與及社會服務的風氣，也帶起利他服務的風氣。

食物銀行發放站志工功能包含：(1)協助整理、發放物資；(2)關懷訪視：對初次領取物資之弱勢家庭給予關懷訪視，透過陪伴、訪視與觀察，發掘潛在高風險個案，即時提

供協助及通報，以避免發生憾事；(3)資源連結：藉由關懷了解弱勢家庭的狀況，以及是否有其他福利需求，並代為連結資源；(4)陪伴關懷：受助戶參加食物銀行發放站舉辦的活動時，透過志工的陪伴感受社會關懷，避免遭遇社會排除產生的問題，促進弱勢家庭社會參與及早回復社會功能。

(二) 以布施自利利他的行為在食物銀行社會發展的面向

臺中市政府為紓緩弱勢族群的經濟困境，透過公、私部門協力合作成立食物銀行，以此途徑促進公民積極參與，正可紓緩弱勢家庭的困境及協助其回復社會功能。其在布施自利利他的行為在食物銀行社會發展如下：

1.食物銀行跨域連結-共善

首先，臺中市食物銀行除每月固定發放約 2,200 戶之食物援助服務外，透過教育局連結學校系統及食物銀行發放系統，「發掘潛在高風險個案」，減少學生因家庭及急難事件，導致失學所帶來的社會風險。

另外，透過經濟發展局連結傳統市場，建立「愛心食材交流平台」，將傳統市場攤商收市後捐出未售罄之食材放置在專用冰箱，由關懷據點領取烹調，提供社區長照中心及獨居弱勢老人共餐。並連結衛生局為食物銀行的食物安全進行把關。以建國公有零售市場為例，自 2018 年 5 月設立愛心食材交流平台以來，總計提供食材 6,275 公斤，分別提供 6 個照顧關懷據點領取食材烹調後供應長者及弱勢民眾食用，總計供應 6,328 人次。

最後，與臺中市內 1,673 家超商合作開辦「愛心守護站」，提供愛心餐食給處於飢餓的兒少，再通報社會局由社會工作者介入關懷，以了解是否遭遇困境或需要協助，從而得以避免因饑餓引起的社會風險，以致落實無飢餓網絡目標。另針對此次新冠疫情對就業市場造成的衝擊，食物銀行為各職業工會因經濟陷困者提供服務，一起走過疫情艱困的時期，此亦是在食物銀行提供救災備災功能及面臨災害時應變的重要政策目標。

2.在資源連結層面-共享

臺中市食物銀行在公部門固定經費採購外，透過傳播媒體宣傳及積極連結企業、民間團體。例如：臺中市政府每年 3 月到 9 月將其視為是「宗教月」(即從清明節到中元節)。根據臺灣習俗在這段期間，很多佛教、道教法會及普渡物資會進來食物銀行體系；從 10 月到隔年的 1、2 月期間則有很多的節慶，包含：中秋節、過年等，慈善團體會發放救濟物資。另外，企業補稅、繳稅的抵稅捐贈等，及食物銀行行政中心連結企業爭取捐贈預算，例如金融界已連續八年把食物銀行物資需求放在捐贈項目之下，開放給有物資需求的地方政府申請。目前宗教團體每年固定的法會普渡物資、企業抵稅捐贈及民間團體固定及臨時性捐贈，讓每月有固定物資品項及提供特殊需求包奶粉、尿布等物資加入食物銀行發放行列，再經佳里大榮貨運免費提供倉儲及運輸，除解決食物銀行最重要

的運輸問題外，更節省每年近百萬元費用。2020 年臺中市政府更成立「公益慈善平台」網站，在平台上以透明公開模式展現食物銀行各項成效，吸引社會企業關注，讓民間團體物資源源不斷，穩定物資發放能量，形成共享正能量的迴圈。

(三)布施作為在食物銀行的策進途徑

臺中市食物銀行設置的目的是希望藉由慈善團體及熱心的企業廠商，為未能解決「三餐」基本需求的個人及家庭，提供緊急的膳食援助；並確保良好的食物不被浪費，並且安全和有效地重新分配給有需要人。此為食物銀行設立之目的及貢獻，為使食物銀行機制永續之運營。臺中市食物銀行在布施作為規劃策進途徑分述如下：

1.企業社會網絡連結

盤點食物銀行食物供給來源，從產地到餐桌食物生產鏈中的企業、廠商及社會團體；透過政策行銷：一方面宣導食物銀行的布施利他、分享的價值理念及以公開透明的資訊展示，讓企業看見自己捐助的物資流向及成果，建立企業對食物銀行的信任及價值認同，讓民間企業、廠商及社會團體，願意定期捐贈食物銀行。另一方面連結企業社會網絡，開發資源及穩定長期物資供給來源。最後，鼓勵企業帶領員工參與志願服務，例如有些企業訂定志工日，帶家人一起參與食物銀行志願服務活動，帶動志願服務及物資捐贈的擴散效應，串起食物銀行服務能量累積的效益。

2.食物銀行在地化

在地化係指在地照顧在地，例如發放站、聯盟店。發展聯盟店或發放站可以在地化：找出每個團體的特色，在發放物資時結合特殊節慶舉辦相關活動；透過活動增加與他人互動的機會，再透過志工陪伴、參與過程即時提供協助及通報，發掘高風險家庭。例如食物銀行辦理金食獎等活動，鼓勵發放站、聯盟店開始發展自己特色，讓社區內有需求的民眾，可就近得到物資的協助，提供近便性及可及性的服務外，也讓社區居民在認同食物銀行價值下帶進社區資源，讓食物銀行能在社區民共識運作下自給自足，形成在地照顧在地的正向循環。

3.食物銀行服務多元化

臺中市食物銀行以食物銀行作為服務輸送途徑，擴大照顧不同族群；分述如下：

(1)兒少脫貧³⁵：開設愛心守護站守護弱勢兒少免於飢餓外，在食物銀行物資發放同時為弱勢兒童開設關懷「兒童與少年未來教育及發展帳戶」幫助弱勢兒童脫離貧窮。

³⁵ 兒童與少年未來教育及發展帳戶 [https://www.society.taichung.gov.tw/135803/post\(2023.10.25 網路下載\)](https://www.society.taichung.gov.tw/135803/post(2023.10.25 網路下載))

(2)資源共享：將愛心食材交流平台與社會團體結合，例如社區關懷據點、食物銀行聯盟店等，食材經由社區關懷據點志工進行烹煮，提供獨居老人及社區長者共餐享用，以及提供食物銀行聯盟店，照顧弱勢課後輔導學生之餐食。

(3)跨域連結：結合節慶邀請各科際合作，例如 8 月最後一個禮拜為祖父母節，發放站與長青科一起合辦祖父母節活動，活動當天邀請祖父母帶孫子一起慶祝，分送祖父母及孫子禮物等，將食物銀行作為平台及服務輸送途徑，讓食物銀行在社會救助外成為多元社會助力。

除強化連結每年宗教法會的物資及節慶物資外，維繫既有的連結的同時，透過相關活動辦理以增加認同感，擴展及強化與民間團體社會連結，厚植食物銀行資源管道，成為食物銀行機制永續運營之基礎。

五、結論

如《發菩提心經論》云：「修布施故善名流布，隨所生處財寶豐盈，是名自利。能令眾生心得滿足，教化調伏使無慳吝，是名利他。以己所修無相大施，化諸眾生令同己利，是名俱利。」。又云「先以欲鉤牽，後令入佛智。」

臺中市政府社會局在 1999 年集集大地震後結合慈善團體、基金會成立之成立的「臺中縣市民間慈善團體急難救助暨資源整合服務平臺」（2012 年聯繫會報改名為「臺中市慈善公益聯盟」），在 2011 年臺中市縣（市）合併後，由臺中市食物銀行承擔起解決臺中市因飢餓引發的社會問題，在布施利他理念下除每個月固定發放 2,200 戶次的食物援助外，加值服務成立「愛心銀行」與「聯合助學」；建構急難救助個案服務網絡，在關懷訪中發現有急難個案需要現金補助或獎助學金需求者，轉介聯盟的慈善團體自行提供現金補助及獎助學金，每學年募集助學金近 200 萬元，讓弱勢學子能安心享有受教育的權利，並有效整合助人的資源，避免資源浪費（臺中市政府社會局，2015）。

食物銀行參與者來自不同宗教信仰、不同組織性質、不同企業類別甚至是不同的個人價值觀，在認同食物銀行展現自利利他的社會價值及共識下，共同為食物銀行做出貢獻，形成龐大的社會善能。經由文獻訪談資料了解，食物銀行發放站、志工持續服務 10 餘年，其持續服務的理念是：可以幫助需要的人、希望後代子孫更好、就是應該做的、沒想過、想當神仙、生意更好等不一而足，但是為什麼願意持續下去？參與者共同的答案是快樂，此即是布施功德利益。藉由廣結善緣、財布施、法布施及身布施之自利利他行為，達到共善共享的目的。

參考書目

中文部分

(一)原典

1. 元•懷則述：《淨土境觀要門》，CBETA, T47, no. 1971。
2. 宋•法護等譯：《大乘集菩薩學論》，CBETA, T32, no. 1636。
3. 宋•紹德等譯：《佛說大乘隨轉宣說諸法經》，CBETA, T15, no. 65。
4. 明•曾鳳儀釋：《金剛經偈釋》，CBETA, X25, no. 472。
5. 東晉•瞿曇提婆譯：《中阿含經》，CBETA, 2019.Q1, T01, no. 26。
6. 東晉•瞿曇提婆譯：《增壹阿含經》，CBETA, T02, no. 125。
7. 後秦•鳩摩羅什譯，《大智度論》，《大正藏》冊 25。
8. 後秦•鳩摩羅什譯：《大智度論》，CBETA 2019.Q1, T25, no. 1509。
9. 後秦•鳩摩羅什譯：《發菩提心經論》，CBETA, T32, no. 1659。
10. 後漢•失譯：《大方便佛報恩經》，CBETA, T03, no. 156。
11. 唐•玄奘譯，《阿毘達磨順正理論》，《大正藏》冊 29。
12. 唐•玄奘譯：《大般若波羅蜜多經》，CBETA, T07, no. 220。
13. 唐•玄奘譯：《阿毘達磨集異門足論》，CBETA 2019.Q1, T26, ncx1536
14. 唐•玄奘譯：《瑜伽師地論》，CBETA, T30, no. 1579。
15. 唐•般若譯：《大乘理趣六波羅蜜多經》，CBETA, T08, no. 261。
16. 唐•菩提流志譯：《大寶積經》，CBETA, T11, no. 310。
17. 唐•道世撰：《法苑珠林》，CBETA, T53, no. 2122。
18. 唐•實叉難陀譯：《大方廣佛華嚴經》，CBETA, T10, no. 279。
19. 唐•實叉難陀譯：《地藏菩薩本願經》，CBETA, T13, no. 412。
20. 清•謝承謨註釋：《金剛經易解》，CBETA, X25, no. 510。

(三)論文

1. 王艾玲，2012，〈《大智度論》布施波羅蜜之研究〉。南華大學宗教學研究所。

2. 邱寶德，2018，〈臺中市愛心食物銀行推動成果之探討：治理網絡觀點〉。國立中興大學國家政策與公共事務研究所。
3. 邱寶德，2023，〈食物銀行機制設計與應用：以臺中市食物銀行的社會治理觀點分析〉。東海大學政治學系。
4. 張軍，2010，〈社會保障制度的福利文化解析〉。中國西南財經大學。
5. 張茵荃，2019，〈星雲大師布施觀研究〉。南華大學宗教學研究所。

6. (三)期刊

7. 王衛平，〈論中國古代慈善事業的思想基礎〉，《江蘇社會科學》第2期，1999年，頁116-121。
8. 白石凌海，許洋主譯，〈布施概念的變遷(四)般若經中的布施思想〉，《圓光佛學學報》，第5期(2000年12月)，頁153-168。
9. 劉淑芬，〈慈悲喜捨—中古時期佛教徒的社會福利事業〉，《北縣文化》第40期，1994，頁17-20。

(四)網路

1. 中華佛學研究所，當代臺灣佛教變遷之考察，<https://reurl.cc/MLL6L>。
2. 佛光大辭典，<https://reurl.cc/12dWm>。
3. 釋印融：《迴向之初探》，福嚴佛學院第二次院內論文發表會，1997年12月，<https://reurl.cc/klNmG>，瀏覽日期：2018年12月11日。Xue Yu, "Merit Transfer and Life after Death in Buddhism," Ching Feng, New Series, 4.1 (2003): 29-50。

西文部分

(I)Books

1. Bauman, Z. (2004) *Wasted Lives. Modernity and its Outcasts*. Polity Press.
2. Graham Riches (2019) *Food Bank Nations. Poverty, Corporate Charity and the Right to Food*. Routledge Taylor & Francis Group, London And New York.
3. Rhodes, R.A.W. 1997 *Understanding Governance: Policy Networks, Governance, Reflexivity and Accountability*. Buckingham: Open University Press.
4. Wimmer, R.D. and Dominick, J.R.(1994) *Mass Media Research :An Introduction*(4th ed.), California : Wadsworth.

從「地球經濟」到「太空經濟」-菩薩商主之寰宇思維

**From "Earth Economy" to "Space Economy"
- The Universal Thinking of Bodhisattva Entrepreneurs**

陳俊銘

Chen, Chun-Ming

Author's Correspondence Information

作者通訊

陳俊銘 Chen, Chun-Ming

台灣覺性地球協會，新北市，中華民國。國立中山大學財務管理學博士 Enlightening
Earth Association Taiwan, New Taipei City, Taiwan (R.O.C). Ph.D. in Financial Management,
National Sun Yat-sen University

從「地球經濟」到「太空經濟」

-菩薩商主之寰宇思維

陳俊銘¹

摘要

人類的生態足跡即將超過地球所能承載的程度。人類即將從跨國際的「全球化時代」到跨星際的「銀河系時代」。太空淘金時代來臨，從政府到民間，全世界各國競相加入了太空競爭，太空殖民逐步成為現實？太空是人類公有物嗎？太空資源是先佔先贏嗎？太空需要守法嗎？太空中，人類有何心理、社會與環境的需求？進入太空世紀前夕，我們是否準備好走向另一個未知？

洪啟嵩禪師在 1980 年代提出「太空經濟學」議題，在《地球企業家之道》洪啟嵩(2015):「...很快的「地球經濟」即將走入「太空經濟」，未來太空的經濟資源如何分配？這也是一個菩薩商主思維的。」；「...一個菩薩商主以大悲心關照每一個需要濟度的時空...」

本論文利用比較分析法、佛典文獻研究法與現代詮釋分析法，以現代經濟理論，羅馬俱樂部《成長的極限》研究報告，與經典中之時空及現代科學觀點與視角，學習洪禪師以智慧、慈悲、禪定為核心的「太空經濟學」，以地球整體發展，來看待地球要往哪裡走？思維如何在太空宇宙不同星球而能身心自在，建構一個永續公平的社經發展的太空幸福力(Gross Space Happiness)典範。試圖在這個混沌未明的時代，盼如蝴蝶效應一般，引發更多關心地球永續，共同探索太空發展議題的討論，望能以一個「書同文、車同軌」的概念，提出一個符合時代因緣和方向，形塑共同的虛擬標準，讓人類能更有智慧的共享太空資源，使地球人類的覺性光明，永續在宇宙中航行，創造更美好的宇宙文明！

關鍵詞：菩薩經濟學,地球企業家,菩薩商主,太空經濟,地球經濟

¹ 台灣覺性地球協會，新北市，中華民國。國立中山大學財務管理學博士

From "Earth Economy" to "Space Economy"

- The Universal Thinking of Bodhisattva Entrepreneurs

Chen, Chun-Ming ¹

Abstract

Humanity's ecological footprint is about to exceed the Earth's carrying capacity. We are on the verge of transitioning from the transnational "Globalization Era" to the interstellar "Galactic Era." The era of space exploration and resource extraction has arrived, and from governments to private sectors, countries around the world are competing in the space race. Space colonization is gradually becoming a reality. But is space a public resource for all humankind? Are space resources claimed on a first-come, first-served basis? Does space need laws? What psychological, social, and environmental needs do humans have in space? As we stand on the threshold of the Space Age, are we ready to venture into the unknown?

In the 1980s, Venerable Hung Chi-Sung raised the issue of "Space Economics," with wisdom, compassion, and meditation as its core principles. In *The Way of the Earth Entrepreneur*, Hung Chi-Sung(2015), he stated: "...Soon, 'Earth Economics' will enter 'Space Economics.' How will space resources be distributed in the future? This is something that a Bodhisattva business leader must contemplate." He further mentioned, "...A Bodhisattva business leader, with great compassion, looks after every time and space that needs liberation..."

This paper utilizes comparative analysis, Buddhist scripture research methods, and modern interpretative analysis. It integrates modern economic theory, the research report *The Limits to Growth* by the Club of Rome, and the concepts of time and space found in Buddhist scripture alongside modern scientific perspectives. Through this, it seeks to explore Venerable Hung Chi-Sung's "Space Economics," which centers on wisdom, compassion, and meditation, in order to contemplate the future direction of Earth's development. By considering how the mind and body can remain at ease on different planets in the cosmos, the paper aims to construct a paradigm of sustainable and equitable socio-economic development, termed Gross Space Happiness. In this chaotic and uncertain era, the hope is that, much like the butterfly

¹ Enlightening Earth Association Taiwan, New Taipei City, Taiwan (R.O.C). Ph.D. in Financial Management, National Sun Yat-sen University

effect, this work will inspire greater concern for the Earth's sustainability and spark discussions on space development issues. The ultimate goal is to propose a concept akin to "one script, one track," to shape a shared virtual standard that aligns with the times and direction of human progress. By doing so, humanity can more wisely share space resources, allowing the light of awareness to guide us in sustainable navigation through the universe and creating a more beautiful cosmic civilization.

Keywords: Bodhisattva Economics, Earth Entrepreneur, Bodhisattva Entrepreneur, Space Economy, Earth Economy

一、前言

(一) 研究動機

「永續革命」將是未來地球人類生存環境結構性的改變，羅馬俱樂部的專家們於1972年發表了《成長的極限》Limits to Growth 研究報告，對於地球所能承載人類的生態足跡的程度提出嚴重警告與呼籲¹。《2052》：下一個40年的全球生態、經濟與人類生活總預測 Jorgen Randers (2013)²，延續《成長的極限》的論述認為：一旦進入資源消耗過度的狀態，只有「控制衰退」與「崩潰」才能回到永續生存的範圍。返觀人類發展的歷史，人類不斷發現與開拓新的世界，從海洋的彼岸到遙遠的大陸，如今目光已經投向了更遼闊的太空宇宙。未來人類往太空發展似乎已經是不法避免的趨勢，人類即將從跨國際的「全球化時代」到跨星際的「銀河系時代」。《2040世界未來報告書》Park, Glenn, (2022)³指出：太空淘金時代來臨，各國政府投入大量軍事經費競相開發，逐步實現人類飛向太空的夢想，特斯拉創辦人馬斯克、Amazon創辦人貝佐斯、維珍銀河的創辦人理查布蘭森等，對太空抱持高度熱情，全世界競相加入了太空戰，誰會是贏家？《太空商業時代》Ashlee Vance(2024)⁴：「2008年，獵鷹一號成功飛上太空。SpaceX成為第一家發射低成本火箭進入軌道的民營公司，宣告太空的新時代來臨！」資本主義即將飛出地球，新的太空事業發展如何反饋地球？未來的太空會變成少數人的太空霸權嗎？太空的經濟資源又該如何合理公平分配？

洪啟嵩禪師在1980年代提出的「太空經濟學」是融攝了以智慧、慈悲、禪定為核心的「菩薩經濟學」與「太空禪定學」，在《送你一首渡河的歌——心經》洪啟嵩(2008)⁵指出：「當人類將即將進入太空時代，向宇宙探索，地球上的生命，將和宇宙其他星球的生命相接觸。而未來會是「星際大戰」的時代？或是「宇宙大戰」的時代？端視人類的抉擇。」洪禪師說：「外星人的思惟或許可分為三重理路，一是目前現存的外星人，二是地球人是外星人的後代(如佛經中光音天人來地球定居的記載)，三是地球人移民其他星球之後的後代。而無論是何者，我們都必須為未來的宇宙生命，留下覺性信息的路徑。」

目前，尚無完整的「太空經濟學」研究體系，本文僅拋磚引玉，如和平靜的湖面上投下一顆石子，此時或可暫激起一陣漣漪，願未來如蝴蝶效應一般，為人類太空的探索，引來波濤洶湧般的反應與討論。在這風雨飄搖的時代，儘管我們無法主導每個議題，但祈以佛法的實相為基礎，提出不同於現有資本主義、優勝劣敗及能量爭奪的模式，推動公益型、覺性的經濟觀，指出時代的因緣和方向，做出更有智慧的抉擇。洪

¹ Meadows, Randers, & Meadows, (2007)，《成長的極限》：三十周年最新增訂版（高一中譯），臺北市：臉譜出版，（原著出版於2004）。

² Jorgen Randers (2013)，2052：下一個40年的全球生態、經濟與人類生活總預測（莊勝雄譯）臺北市：商周出版。

³ Park, Glenn, (2022)，2040世界未來報告書：太空淘金、人機共生、移動革命、能源戰爭、ESG策略，疫後時代如何抓住正在崛起的工作與商機？（金學民譯），台北市：高寶出版。

⁴ Ashlee Vance (2024)⁴，《太空商業時代》：馬斯克引發的太空經濟革命（林錦慧譯）台北市：天下文化

⁵ 洪啟嵩(2008)，《送你一首渡河的歌——心經》，台北市：網路與書出版。

啟嵩禪師的「太空經濟學」，是以地球發展為核心的覺型經濟學，或許能突破現有的地球經濟學體系的困局，為人類太空文明開啟新的篇章。

(二) 研究目的

太空殖民逐步成為現實？人類的生活將因此發生巨大改變。或可以從：「太空發展反饋地球，及太空殖民遠離地球」之不同視角思維此問題。可以預見未來百花齊放，各式各樣的太空經濟與產業發展。太空經濟能實現什麼？太空碎片垃圾如何處理？太空中太陽能發、通訊、網路、大數據、太空旅行、太空娛樂、運輸物流、貨幣金融、與食品如何處理？也該思考：人類是太空的公民嗎？太空是誰的？太空是人類公有物嗎？太空的國界？太空資源是先佔先贏嗎？太空需要守法嗎？需要如何的太空治理？太空中，人類該有何心理的、社會的、與環境的需求？

「太空經濟學」不再是以個人、國家的視角來思維，而是以地球整體發展為核心來看待，地球要往哪裡走？來思考人類資源如何公平正義的分配及永續發展？如何讓太空不公平的係數降低，讓宇宙戰爭的係數降低？以及如何化解可能的地緣政治緊張局勢問題？

洪禪師指出，古代是「政治、知識、經濟」三大力量相互制衡、支援的型態，然而近代資本主義盛行，造成經濟怪獸獨大。在《地球企業家之道》洪啟嵩(2015)⁶：「很快的「地球經濟」即將走入「太空經濟」，未來太空的經濟資源如何分配？這也是一個菩薩商主要思維的。」；「...一個菩薩商主以大悲心關照每一個需要濟度的時空...」

本論文試圖從經濟、科學與佛教經典不同面向中，以洪啟嵩禪師 1980 年提出：「慈悲、智慧、禪定」為核心之「太空經濟學」，以地球整體發展為核心，來看待地球要往哪裡走？思維如何在太空宇宙不同星球而能身心自在？思維如何建構一個環境的保護、文化的維護與推廣、永續公平的社經發展、良善的治理的太空幸福力(GSH, Gross Space Happiness)典範。企盼在這個混沌未明的時代，以一個「書同文、車同軌」的概念，形塑共同的虛擬標準，讓太空不是國家與資本家形成的太空霸權。祈願能有更多心存人類永續的悲心願景的人，一起思維並化為行動，期望提出一個符合時代的因緣和方向，讓人類能更有智慧的共享太空資源，將地球的覺性光明、智慧與慈悲，永續在宇宙中航行，共造更美好的宇宙文明！

⁶ 洪啟嵩(2015)，《地球企業家之道》，台北市：覺性地球。

二、研究方法與文獻探討

(一) 研究方法：

本研究主要運用(1)比較分析法比較分析法又稱類推或類比法。它是對事物或者問題進行區分，以認識其差別、特點和本質的一種辯證邏輯方法。在資料不多，還不足以進行歸納和演繹推理時，比較分析法更具有價值。(2)佛典文獻研究法，運用歷史佛典文獻分析、印證、連結、觀察經論典籍中有關：「菩薩商主」、「經濟學」、「慈悲」、「智慧」等相關資料。(3)現代詮釋分析法，就是以現代的視角，來尋找古代經典有關「菩薩商主」、「經濟學」、「慈悲」、「智慧」的相關看法，並用現代視角來詮釋、發明之，而作為現代所用。

(二) 文獻探討

於 1972 年發表了《成長的極限》Limits to Growth：Meadows, Randers, & Meadows (1972)的研究報告的羅馬俱樂部，成立於 1968 年，由來自全球 100 位各領域有影響的精英人物組成(著名科學家、經濟學家、商界領袖和前政治家)的智囊團。呼籲人類勿繼續再以現行的方式推動經濟成長，恣意耗損地球有限的資源，否則人類的生態足跡(ecological footprint)將超過地球所能承載的程度，提醒世人須注意人類系統與地球健康之間相互作用的後果。《成長的極限》2007⁷年增訂版，依據三十年來所累積的資料數據分析，對於人類不斷摧殘地球各種岌岌可危的資源與資源耗竭的危機，如何威脅著人類的前途的現象再次發出警訊，並且提出地球社會邁向永續性的五種方法：懷抱願景、建立網絡、說出真話、認真學習和發揮愛心。「永續革命」將是結構性的改變，...沒有一個人能獨攬功勞，但是每個人都能做出貢獻。

《地球企業家之道》洪啟嵩(2015)⁸，是以菩薩經濟學的理论為基礎，以智慧與慈悲為核心，涵蓋人間架構及實例。在佛教經典中「商主」的意象，經常是集慈悲、智慧與勇氣於一身的代表性人物，他帶領著商人團隊，歷經遙遠艱險的旅程，一路守護大眾，最後滿載財寶，安全歸來。如今全球爭相投入太空的開發，洪啟嵩禪師早於 1980 年代，提出「太空禪定學」與「太空經濟學」，為地球與宇宙永續作準備。且書中提出「很快的「地球經濟」即將走入「太空經濟」，未來太空的經濟資源如何分配？這也是一個菩薩商主要思維的。」；「...一個菩薩商主以大悲心關照每一個需要濟度的時空...」。洪啟嵩禪師所體悟企業的願景：「企業即布施，利潤即福報，輾轉善循環，共成淨世間。」慈悲、智慧也將成為未來太空經濟的核心精神。

2040 世界未來報告書，Park, Glenn, (2022)⁹：地球將陷入危機，人類該如何活下來？太空淘金時代已揭開帷幕，在《駭客任務》、《阿凡達》、《火星任務》等電影中情節；「...我們搭上極音速飛船，一小時就抵達美國的太空站，和朋友會合後，我們乘著太空船一起到火星度假。」的生活型態，在各國競相開發太空的當下，似乎將提前成為現實！？

⁷同註 1

⁸同註 6

⁹同註 3

不同的新太空產業也將應運而生。資本主義即將飛出地球，在外太空挖掘財富，摩根史坦利預測：「全球太空產業規模在民間企業的主導下從 2018 年的 3500 億美元增長至 2040 年的 1 兆 1000 億美元」。

《文明的故事》Mankind: The Story of All of Us: Pamela D. Toler (2014)¹⁰ 從地球的誕生，完整呈現紀錄人類文明發展史上的重大事件。「我們甚至已經來到能夠自我改造的邊緣。」，「歷史為我們說明我們是誰？又來自何方；也教導我們眼前機會無窮。」人類文明的發展，從遙遠的海洋到無邊的大陸，乃至即將來臨的未知太空時代，面對未來人類的新挑戰，「翻開《文明的故事》，正是最好的起步。」

《2052》：下一個 40 年的全球生態、經濟與人類生活總預測 Jorgen Randers (2013)¹¹，延續《成長的極限》的論述認為：一旦進入資源消耗過度的狀態，只有「控制衰退」與「崩潰」才能回到永續生存的範圍。本書作者 Jorgen Randers 對照過去參與的《成長的極限》至 2012 年的 40 年間，探討人類如何適應地球極限這個大問題；他擔心未來，結合 30 名以上的專業人士跨領域對談，針對不同層面的議題進行推論，試著「有根據的猜測」未來 40 年會發生什麼事？提出下一個 40 年全球可能出現的五大關鍵議題：1.資本主義的終結？ 2.經濟成長的停滯？ 3.漸進式民主的終結？ 4.世代間和諧的終結？ 5.氣候穩定的終結？

Ashlee Vance (2024)¹²，《太空商業時代》一書，如電影運鏡的方式，刻畫這些工程師、科學家、領導者、投資人的夢想，述說這群人追逐夢想並克服挑戰，為了建立太空新經濟而展開無國界太空競技的勇氣。書中有敘述「行星實驗室」、「火箭實驗室」、「艾斯特拉」、「螢火蟲航太」等公司的創業故事，並探索太空商業時代的未來，會在我們的生活中扮演如何重要的角色。「2008 年，獵鷹一號成功飛上太空。Ashlee Vance 寫道：「太空讓人類感覺自己是一則永恆故事的一部分，讓人類想將自己的命運繫於無限宇宙。」SpaceX 在 2008 年讓獵鷹一號成功飛上太空，成為第一家發射低成本火箭進入軌道的民營公司，無國界的太空的新時代華麗登場。

片山俊大(2023)，《超速理解太空經濟》¹³：一次掌握新世紀潛力股。「進入 2020 年代以後，太空不再僅限於「科學」領域，而是被視為「商業」領域。」太空產業市場規模急遽擴大，2040 年可望由 2023 年約 40 兆日圓產值達到 100 兆日圓的規模。地球各項產業即將從「全球化時代」進入沒有國界與重力的太空「環宇時代」。太空經濟可以實現什麼？從太空網路、大數據、觀光旅遊、金融貨幣、不動產、運輸、到食、衣、住、行等各式各樣的產業，都有機會百家爭鳴成為「寰宇時代」下的新創企業！太空猶如未開發的大西部，愈早瞭解太空經濟，愈有抓住「從零開始」的大好機會，提早在新的領域開創一片天地！這些足以與國家抗衡影響力的企業家，滿懷熱誠地投入太空經濟，因為他們知道：「解決目前經濟、社會與地球全體問題的答案就在太空中！」然而，未來的太空是大家共有的，太空的永續發展目標(SDGs)更是大家必需思考的。

¹⁰ Pamela D. Toler (2014)，《文明的故事》Mankind: The Story of All of Us (洪世民譯) 台北市：聯經出版

¹¹ 同註 2

¹² 同註 4

¹³ 片山俊大(2023)，《超速理解太空經濟》(徐瑜芳譯) 台北市：楓葉社文化

鄭軍(2024),《現在最流行的投資》¹⁴「地球是人類的搖籃,但人類不可能永遠生活在搖籃中。」這是前蘇聯傑出的科學家,人類航太之父齊奧爾科夫斯基的名言。我們是否想過:「當人們不再仰望星空,而是「活在太空」,會是什麼情況?」人們未來勢必會長時間在太空中的生活圈中,如只從地面補給並不經濟實惠,試想未來最頂級的製造來源可能不是, Made in Taiwan、Made in USA、Made in Japan 等等,而是 Made in Space!從地球人到宇宙人,「在太空!行星取水、宇宙冶金、太空種菜、生物製藥……當你發現在地球上能做的事都能搬到太空中,科幻就變成科技了」。本書從「能源開發、宇宙新興產業、太陽系行星探索等方面切入,聊聊未來的宇宙開發前景」,這可能未來世界的「日常」!

Chad Anderson (2024),《太空投資》¹⁵:阿基米德說:「給我一根夠長的槓桿和一個放槓桿的支點,我就能抬起地球。」作者認為太空經濟就是這樣的支點。2024年3月,SpaceX三度試射星艦成功,並取得重大突破,再度推動太空商業發展前進一大步。太空科技將在未來的幾十年間,徹底改變企業、政府和消費市場。美國銀行(Bank of America)預測:「在未來十年,不斷成長的太空經濟規模將成長超過3倍,成為一個價值1.4兆美元的市場。」「摩根士丹利(Morgan Stanley)則預測太空產業將創造出全球第一位萬億富翁。」如過去科技、網路興起到泡沫的發展的產業更迭過程,越來越多人的興趣聚焦在太空議題以及太空活動上,並試圖以某種方式來創造價值,但尚無法看清其影響力的全貌,本書提供成功把握這個趨勢所需要的視角。

不丹第四任國王吉格梅·辛格·旺楚克自1970年代初期起提出GNH(Gross National Happiness; GNH)國家幸福力。他指出,「GNH比GDP更重要」¹⁶,將幸福入憲是政府施政的基本精神,他認為GDP以經濟為發展的價值觀,不是檢驗社會進步的唯一指標。GNH的四大支柱:資源和環境保護、公平和可持續的經濟發展、傳統文化的保留、優良的治理制度,頗符合佛教經濟學的概念。2017年森林覆蓋率已超過國土的80%,輸出清淨的空氣供給世界。沒有使用化石燃料,百分百來自採取川流式的水力發電方式取代建水壩的清淨能源,是一個負碳排放的國家,放眼地球不丹是其中少數之一。不丹雖小,人口不多,約78萬人口的不丹,國土面積跟台灣差不多,但不丹對於地球的環境貢獻足堪典範。2011年,聯合國通過了不丹的倡議,將「幸福」,納入聯合國會員國千禧發展的第九項目標,讓人們生起對幸福的嚮往之心,並願意朝向負責任的、永續發展的、共生共榮的幸福邁進。2023年不丹國慶日,現任第5世不丹國王對全國人民提出的正念之城(Mindfulness City)¹⁷計畫,是一個要落實GNH,為不丹未來500年所要奠基的計畫、是一個築巢引鳳的計畫、是為當代年輕人找出路的計畫、是讓不丹人回到不丹的長治久

¹⁴ 鄭軍(2024),《現在最流行的投資》在太空!行星取水、宇宙冶金、太空種菜、生物製藥……當你發現在地球上能做的事都能搬到太空中,科幻就變成科技了!台北市:崧燁文化

¹⁵ Chad Anderson (2024),《太空投資》:低軌道衛星引爆全球商機,跟緊SpaceX腳步,搶先布局下一個兆美元產業(曾琳之譯),台北市:高寶出版

¹⁶ Jigmiy. Thinley (2013),《幸福是什麼? Happiness: A Shared Global Vision》,(陳俊銘譯),臺北市:全佛出版社。

¹⁷ Mindfulness City 取自 Gelephu Mindfulness City – Gelephu (mcc.bt)

安的計畫。也是地球第一個融攝覺性、人民福祉與經濟發展的城市，未來可以擴增成正念之國(Mindfulness Nation)，正念地球(Mindfulness Earth)乃至正念宇宙(Mindfulness Universe)。洪啟嵩(2024)提出 GEH¹⁸，Gross Earth Happiness 的理念，將不丹的 GNH 思想再升級，讓宛如幸福火種的不丹的國家幸福力(GNH)思想，作為世界上的每一個國家重新省思生命的幸福的政策規劃，將各國的幸福力加總成全地球的「地球幸福力」。進而形成整體地球文明的幸福指數，帶進未來銀河系共創更美好的「宇宙文明」！

史蒂芬·霍金 (2019)¹⁹《霍金大見解》：留給世人的十個大哉問與解答，中提出的提出了關於人類文明如何延續的十個大哉問，並且清晰說出自己的見解，大哉問之七：我們能在地球上存活下來嗎？大哉問之八：我們應該殖民太空嗎？「哥倫布在 1942 年發現新大陸。但是現在，這個地球上，再也找不到「新大陸」了。」「...而唯一能去的地方就是別的星球了!」「人類...面對類似太空旅行這類挑戰，這個物種絕對有必要某種程度上去改良自身在心理與生理上的素質...」。霍金認為現在情況與 1942 年人們對於資助哥倫布的航海探險，是徒勞無功、浪費金錢的舉動是一樣的。但結果是因為哥倫布的發現新大陸，因而改變了舊有世界。他曾說過：「人類若不前往太空，將不會有未來」，前進太空，才有機會改變人類的命運。

洪啟嵩(1998)²⁰《前未來》—迎接新世紀，重塑生命大未來。極大成為極小，極小成為極大，愛因斯坦描述大尺度時空提出相對論，加上描述極微細粒子的量子力學，經過一百年之後，物理學家對於整個宇宙時間、空間的感覺，已經有比愛因斯坦更多的了解。「...當不同的心力，投入了這現前無異的世間時，未來的世間，也將因此產生了無比的差別，我們其實都在參與、關照這樣的演化，...」

Wohlforth, Hendrix. (2017)²¹《地球之後》本書的兩位作者認為：未來太空旅行或許太空殖民能夠成真，無論是可以乘載人類到另一個星球的太空船，或者是打造殖民星球上可供人居住的環境，這也將會是一段非常昂貴與艱辛的過程。或許地球上（截至目前為止）的 80 億人口，絕大多數人，最後都會留在地球上，而不是前往全新的世界。兩位作者也在書中提示我們：「若有一天，地球的環境被毀壞到宇宙殖民的必要迫在眼前，我們將面臨的不會只是技術上的難關，還有倫理上、道德上與利益上的各種衝突。」人類已經讓地球付出了代價。而當有一天，我們必須在地球之後，找到另一個可以安身立命的所在，那個所在又要付出多少代價？Hendrix：「那時的人類，該如何爭取？或者我們該問：該爭取嗎？我們還會有能力爭取嗎？」太空殖民的最關鍵要素，就是人這種動物：「我們的細胞面對宇宙放射的反應、我們穿越虛空多年所需要的心理能力，還有我們在未來有生物居住的新世界的環境適應度。我們是什麼？我們可以走多遠？」作者以：「如何？」「何處？」「為何？」來回應太空殖民的問題。太空殖民除了要了解，地球環境與政治的趨勢外，也要了解我們的肉體會如何回應太空環境、也需預測我們的社會如何回應惡劣的環境、日漸增加的政治宗教衝突、與可能日益加劇的

¹⁸ Hung Chi-Sung (2024),《GEH, Gross Earth Happiness》臺北市：山月文化

¹⁹ 史蒂芬·霍金，(2019) 霍金大見解：留給世人的十個大哉問與解答 (蔡坤憲 譯)，臺北市：天下文化

²⁰ 洪啟嵩(1998)，《前未來》—迎接新世紀，重塑生命大未來，臺北市：大塊文化

²¹ Wohlforth, Hendrix (2017)《地球之後：我們把地球破壞殆盡後，讓另一個星球為此付出代價？》，(唐澄暉 譯) 新北市：光現出版

貧富差距。

美國經濟學家博爾丁（K.E.Boulding）將經濟分為兩種類型，即傳統的逍遙自在的「牛仔經濟(cowboy economy)」和限制自由的「太空船經濟」²²。「牛仔經濟：...，只管放牧而不顧草原的破壞。...，把地球看成取之不盡的資源而無限度的索取，同時，造成廢物大量累積，使環境污染日益嚴重....，人們必須把傳統的經濟學，替換為太空船經濟學。」博爾丁在 1966 年提出：「地球如一艘孤獨的太空船，無論是資源或污染，皆沒有無限的儲存庫；人類必須找到在此循環生態系統中的定位，讓物質再生產與利用。」博爾丁以太空船做比喻分析地球經濟的發展，最先提出了迴圈經濟的概念。這種新經濟思想在當時具有相當的超前性，它促發了隨後幾年開始的關於資源與環境的經濟學研究，並對當今的「低碳經濟」、「迴圈經濟」和「生態經濟」的經濟理論，產生了很大的影響。

Noreena Hertz (2014)²³ 認為進入新千禧年後的「企業悄然奪權」，資本主義的金融化、科技化、使企業集團的併購擴張而成為全球化企業巨獸。但這個世界似乎沒有變得更美好、更公平？諾貝爾經濟學獎得主史迪格里茲 Joseph Stiglitz 在其著作《不公平的代價》²⁴中，嚴厲的批評現在的美國社會已經是「1%所有、1%所治、1%所享」，這現象已經造成全球此起彼落的抗議。

²² 從太空船經濟理論到太空經濟學-《空天大視野》選載之十 取自

https://blog.sina.com.cn/s/blog_45c07ebd0102vwos.html

²³ Hertz, Noreena. (2014)，企業購併國家（十週年紀念版）：從全球資本主義，反思民主、分配與公平正義，（許玉雯譯），臺北市：經濟新潮社，（原著出版於 2003）。

²⁴ Joseph E. Stiglitz. (2013) 。《不公平的代價：破解階級對立的金權結構》。（羅耀宗譯）。臺北市：天下文化。（原著出版於 2012）。

三、資料/數據:

1957 年 10 月，蘇聯發射了世界上第一顆人造衛星史普尼克 1 號(Sputnik)，宣告太空競賽正式開始。美國以阿波羅計畫作為回應，太空人尼爾·阿姆斯壯於 1969 年 7 月 20 日登陸月球，似乎意味著美國在太空競賽中的勝利。根據 Figure 1:OECD (2023), The Space Economy in Figures, Figure 3.1²⁵所示:「得益于較小的衛星和較低的發射成本，自 21 世紀初以來，進入太空的費用變得更加便宜。截至 2023 年底，四大洲的近 100 個國家(如 Figure:1)在某個時間點都曾操作過衛星，特別是在 2012 年後出現了明顯的增長。如今，中低收入國家、大學和初創公司也有了更多的機會進入太空，為更為多樣化和創新性的太空利用鋪平了道路。」

(一)1957-2023 有發射衛星的國家:

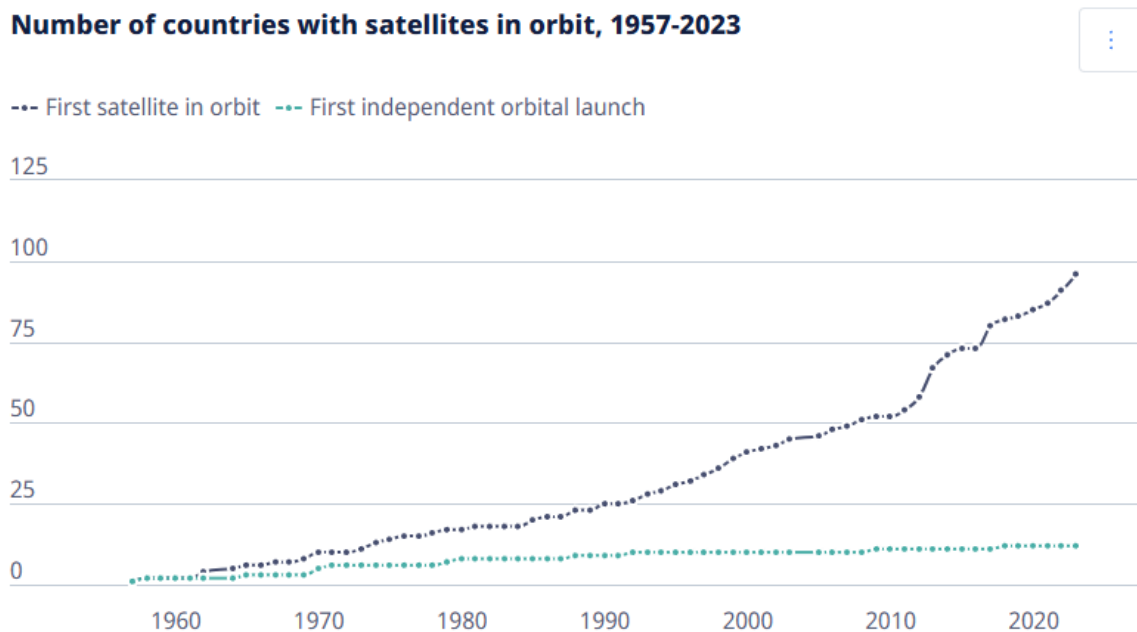


Figure:1

Source: OECD (2023), The Space Economy in Figures, Figure 3.1

(二) 各國太空預算預估:

根據 Figure 2²⁶: OECD (2023), The Space Economy in Figures, Figure1.7 所示,「2022 年,政府的太空預算估計占經合組織(OECD)國內生產總值(GDP)的 0.10%,而 2008 年這一比例為 0.12%。經合組織(OECD)平均值的變化與大型和已有太空計畫的國家(如美國、歐盟國家)的發展相關,這些國家新的關注點是通過太空商業化和創業來推動進一步的太空創新和經濟增長。」

²⁵ Figure:1 OECD (2023), The Space Economy in Figures, Figure 3.1 取自 The Space Economy in Figures : Responding to Global Challenges | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org)

²⁶ Figure:2 OECD (2023), The Space Economy in Figures, Figure1.7 取自 The Space Economy in Figures : Responding to Global Challenges | OECD iLibrary (oecd-ilibrary.org)

Space budgets as a share of GDP, 2008 and 2022



Figure2

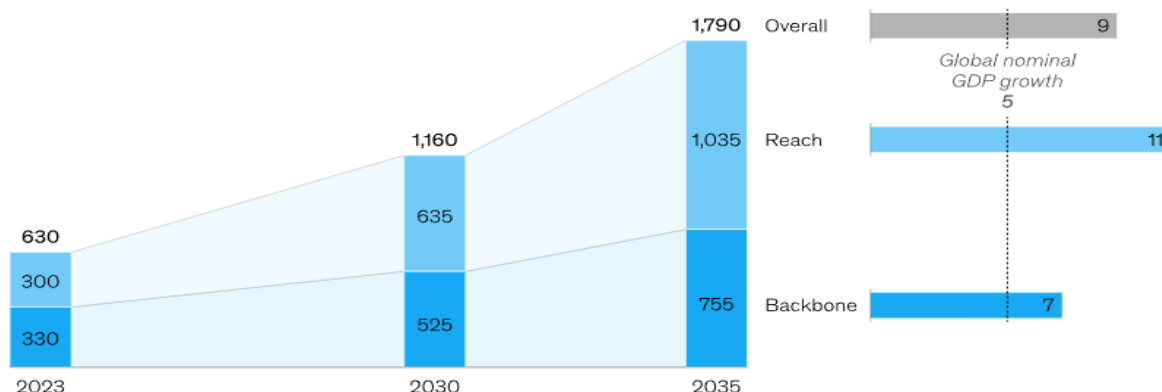
Source: [OECD \(2023\), The Space Economy in Figures, Figure 1.7](#)

(三) 太空經濟增長預估:

「太空經濟」儼然已成為一個充滿活力和多元化的尖端技術交叉平台，包含各國合作、學術與私人企業實體創新。根據 Figure 3²⁷. McKinsey&Company 的報告: 太空經濟的增長:預計到 2035 年，全球太空經濟將達到 1.8 萬億美元，高於 2023 年的 6300 億美元。

Space applications are expected to grow at a faster rate than global nominal GDP over the next decade.

Global space economy, \$ billion



Source: Future of Space Economy research

McKinsey & Company

Figure 3.

Source: [Space: The \\$1.8 trillion opportunity for global economic growth | McKinsey](#)

²⁷ Figure:3 Source: Future of Space Economic research, McKinsey&Company 取自 Space: The \$1.8 trillion opportunity for global economic growth | McKinsey

(四) 環境、環保問題：太空垃圾(碎片):

太空垃圾是人類在太空中留下的廢棄物體，自 1950 年代太空探索時代開始以來，火箭、衛星和垃圾填滿太空。總有一天，將不得不面對後果。截至 2022 年 8 月，歐空局報告了大約 31,870 個由太空監視網絡定期跟蹤的碎片物體²⁸。至 2023 年，活躍在地球軌道上衛星數量大約增加到 8,300 顆，但太空碎片問題也隨之增加，對未來構成威脅日增。「...大多數「太空垃圾」移動速度非常快，速度可達每小時 18,000 英里，幾乎比子彈快七倍。...對太空和地球上的人員和財產構成安全風險。...太空垃圾不是某個國家的責任，而是每個航太國家的責任。太空碎片管理問題既是國際挑戰，也是為未來太空探索任務保護太空環境的機會。我們造成了一個全球性問題，只有在其他國家的幫助下才能解決。」²⁹

下圖 Figure 4.是:截至 2023 年 2 月 3 日，地球軌道上按物體類型分類的每月編目物體數量（NASA 軌道碎片計劃辦公室，2023 年）。

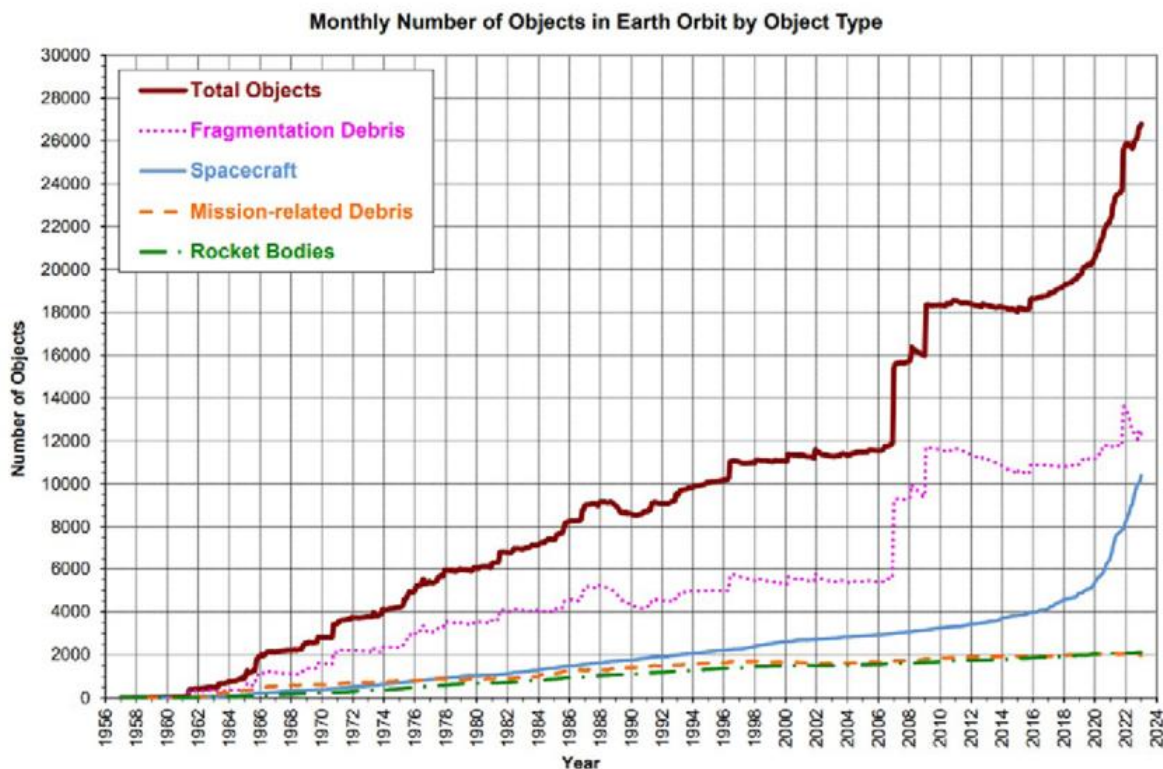


Figure 4. Monthly number of catalogued objects in Earth orbit by object type as of 3 February 2023

(NASA Orbital Debris Program Office, 2023)³⁰.

(五) NASA 模擬地球周圍的軌道碎片:

²⁸ <https://starwalk.space/zh-Hans/news/space-junk>

取自 https://www.esa.int/Space_Safety/Space_Surveillance_and_Tracking_-_SST_Segment

²⁹ 太空碎片取自 <https://www.nasa.gov/headquarters/library/find/bibliographies/space-debris/>

³⁰ 截至 2023 年 2 月 3 日，地球軌道上按物體類型分類的每月編目物體數量 取自 https://www.researchgate.net/figure/Monthly-number-of-catalogued-objects-in-Earth-orbit-by-object-type-as-of-3-February-2023_fig2_375015087

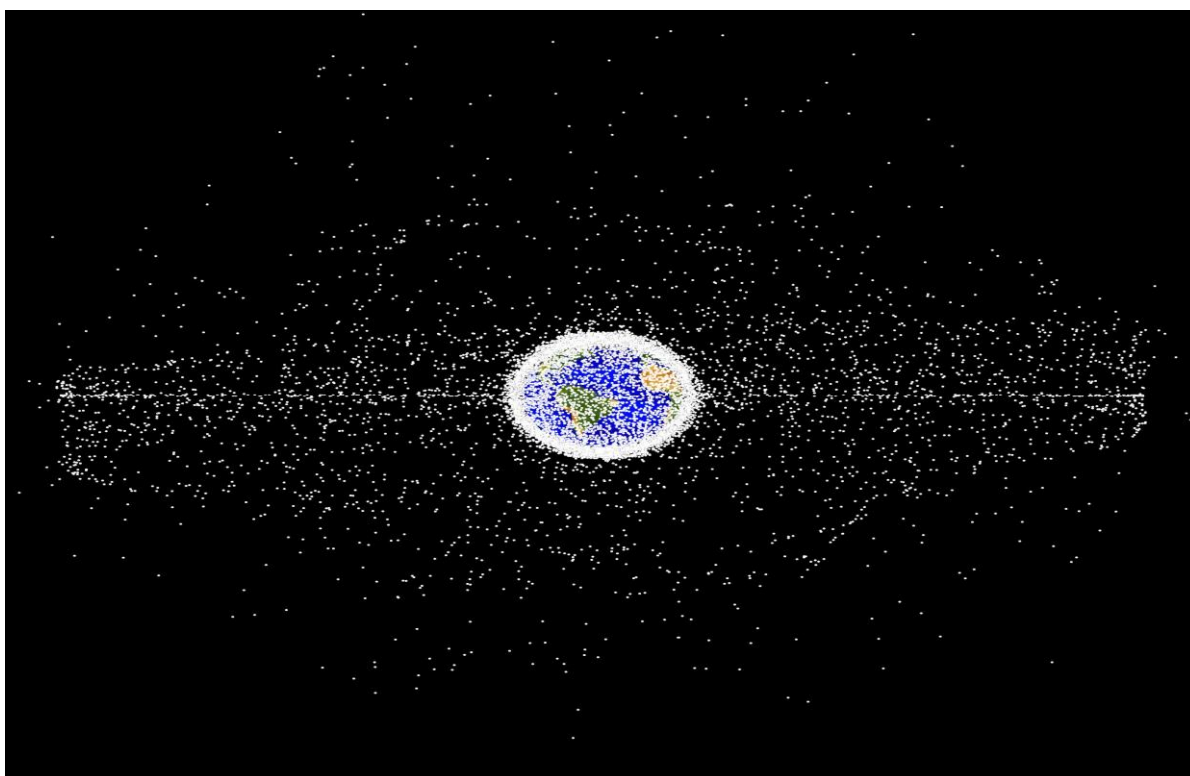


Figure 5. Source:NASA 模擬地球周圍的軌道碎片，展示地球同步區域的物體數量³¹

(六) 超宇宙全像圖:佛典中的不同時空樣貌

法華經卷五從地湧出品第十五中他方國土諸來菩薩穿梭時空，從地湧出，可以於娑婆世界自在；《華嚴經》卷45 壽量品第31中，娑婆世界一劫為極樂世界一日一夜；《華嚴經》卷1 世主妙嚴品，來他方自各方世界菩薩，天龍八部等等來聽聞佛陀說法；《大智度論初品中住王舍城釋論第五》：「...後人壽八萬四千歲，身長八十尺時，彌勒佛出；佛身長百六十尺，佛面二十四尺，圓光十里。」《佛說彌勒大成佛經》：「...時，諸大眾各白佛言：『云何今日此山頂上有人頭蟲，短小醜陋，著沙門服，而能禮拜恭敬世尊？』」此人乃五濁惡世，娑婆世界的摩訶迦葉尊者。《維摩詰經·香積佛品第十》維摩詰的星球空間大挪移，丈室含容三千大千世界，以神通力化作菩薩，到距此四十二恆河沙佛土外的香積佛淨土世界，帶來滿鉢香積飯齋食，並即時化現出九百萬師子之座，恭請香積佛土來之諸菩薩眾升座；《佛說阿彌陀經》那裡的眾生，每天早晨都用衣服盛滿美麗的花，去供養十萬億個不同的佛；等到吃飯的時候，就回到自己的國土，吃飯並進行散步。《佛說長阿含經卷第六》地球與人類的前世今生與光音天有關，或可說地球人源自光音天的外星人。文殊菩薩未來成佛時，其所現淨土，是以恆河沙等諸佛世界為一佛剎，我們所居住的娑婆世界亦在其中。人類將在這浩瀚的環宇星際，面臨未來的太空旅行，人類未來有機會生活在不同星球，甚至面對不同的太空文明，人類如何能如佛典中「借識力」之十四變化心，上層可下層化。在不同時空，不

³¹ NASA 模擬地球周圍的軌道碎片，展示地球同步區域的物體數量 取自
<https://www.nasa.gov/organizations/otps/nasa-study-provides-new-look-at-orbital-debris-potential-solutions/>

同生存條件，身心如何自在調整而能安心自在、智慧清明？就如手機的 Android 跟 iOS 不同的系統應用程式，如何能夠互相轉換且運用順暢一般。

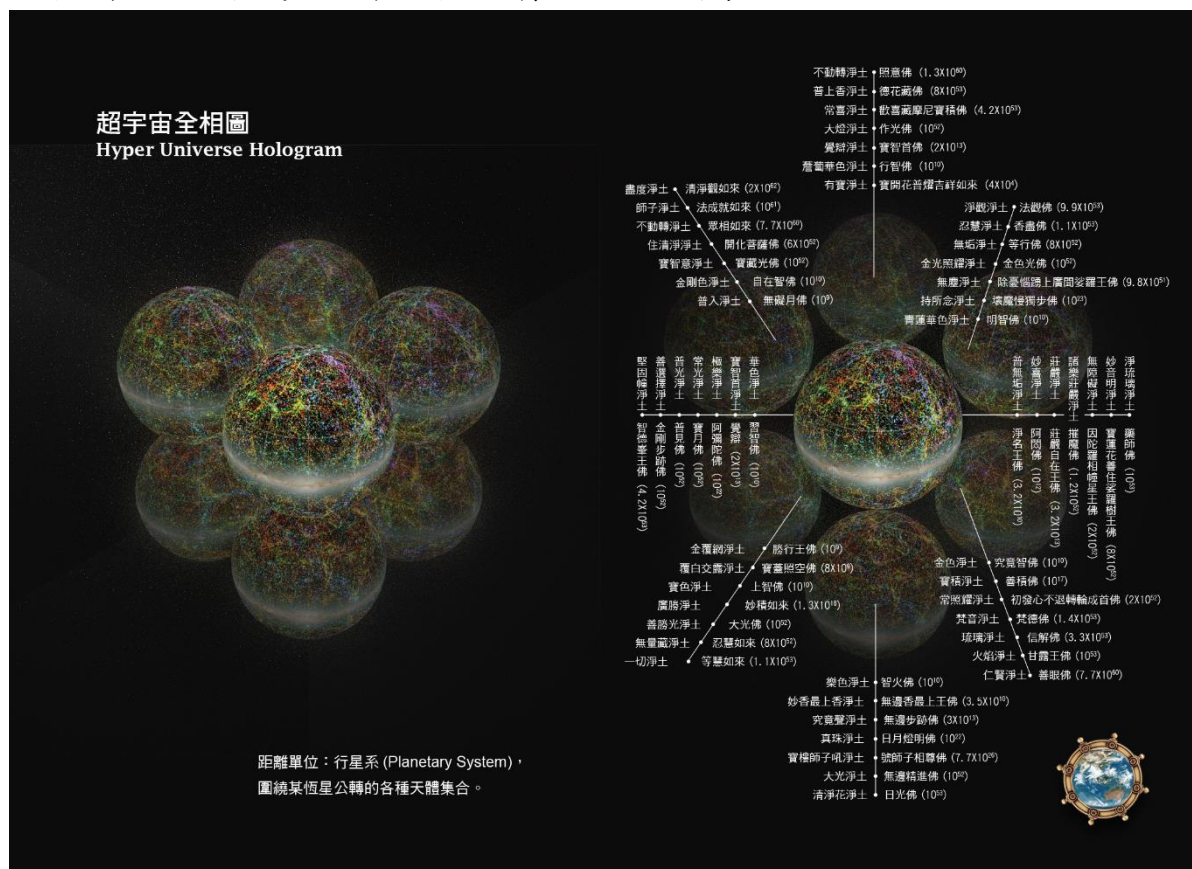


Figure 6. Source: 超宇宙全像圖³²

四、「地球經濟」、「太空經濟」、「菩薩經濟學」

仰望星空，你是否對於自身的存在以及宇宙的宏大感到好奇？太空的範圍似乎跟你我想的不一樣，太空³³泛指地球以外的空間，自距地表高度 100 公里以上，到太陽系之間。事實上我們可以說太空即是人造物體所能抵達的地方，目前航行最遠的太空船為航海家一、二號(Voyager 1 & 2)，距地球超過 220 億公里，持續以每秒 20 公里的速度遠離。

根據經濟合作暨發展組織 (OECD) 的定義，太空經濟是指在「探索、理解、管理和利用太空的過程中，創造和提供價值與利益的一系列活動及資源使用。」(OECD Handbook on Measuring the Space Economy 2012, 2nd Edition)³⁴

可以預見未來百花齊放，各式各樣的太空經濟與產業發展。然而太空的生意經目前還是一本迷糊帳。或可以從：「太空發展反饋地球，及太空殖民遠離地球」之不同視角思維此問題。太空活動創造的產品和技術正為人類在地球上的生活帶來諸多好處和便利，諸

³² 超宇宙全像圖 取自法界護照 洪啟嵩 著

³³ 國家太空中心。https://www.tasa.org.tw/zh-TW/space-knowledge/312c9f83-8a37-4847-a0cc-21a5c2bd77c5

³⁴ OECD Handbook on Measuring the Space Economy, 2nd Edition 2012 取自 https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2022/07/oecd-handbook-on-measuring-the-space-economy-2nd-edition_041ea015/8bfef437-en.pdf

如：農業、災害應變、再生能源、智慧城市、健康醫療等；然而你想過「活在太空」、「太空生活圈」嗎？想過未來在月球、在火星上班嗎？「宇宙製造」Made in Space！或許是未來的時尚產品嗎？《星際大戰》、《星際爭霸戰》、《星際效應》、《絕地救援》、《阿凡達》等電影激發了人們對宇宙的好奇心。《洛基》、《閃電俠》、《奇異博士》有著多重宇宙、平行時空等引人入勝的故事。想過科幻電影的情節，可能變成實用的日常科技嗎？

人類歷史經歷農業、工業到永續性(sustainability)革命，如今資本主義將飛出地球邁向太空，太空移民已現端倪，太空宛如過去未開發的美國大西部充滿機會與危機，美國宣告 2024 年執行「阿提米絲」1 號任務，在登月 50 年後重返月球，並將月球當作 2033 年前進火星的「試驗場」。馬斯克獨鍾探索火星的太空夢想和挑戰，他想要塑造一個獨特的火星文化。史蒂芬·霍金 (2019)³⁵ 提出二個問題，大哉問之七：我們能在地球上存活下來嗎？大哉問之八：我們應該殖民太空嗎？他曾說過：「人類若不前往太空，將不會有未來」，前進太空，才有機會改變人類的命運。「要大膽揮灑你的想像力，形塑我們的未來。」；「地球是人類的搖籃，但人類不可能永遠生活在搖籃中。」這是前蘇聯傑出的科學家，人類航太之父齊奧爾科夫斯基的名言。

太空淘金時代來臨，從政府到民間，全世界各國競相加入了太空競爭，太空殖民逐步成為現實？當前的「太空憲法」是早在 1967 年各國簽署的《外太空條約》(Outer Space Treaty)，與在 1979 年時，聯合國大會通過的一份《月球協定》，而協定中最重要的一項規定，就是將月球以及其他外太空星體定義成「人類共同遺產」；所以就算先插國旗也不是你的！³⁶目前國際社會對於外太空的管理與法規是否真的足夠？要如何落實、監督，不禁讓人憂心。民間企業的投入太空投資，雖然能更有效率，但是企業運作的思維，若還是以「物」為本的資本主義經濟，而非「以地球為本」來思維未來太空的發展，依然是很難超脫目前地球經濟的困局。

(一) 飛向太空，面對的太空經濟的挑戰和風險：

人類夢想飛向太空，移民月球、火星甚至其他星球，不僅是希望在太空中能夠長期生存，還必須一個能夠活得健康、還能工作、並養育後代的自給自足的地方。然而目前的太空資源，還是被富裕國家和私人公司所把持，未來可能的經濟不平等的差距與利益的公平分配，甚至因為要主導太空主導地位，而造成的地緣政治緊張局勢，都是需要考慮的議題。而為了建立一個有秩序和負責任的太空環境，尚需要面對環境、身心、太空站、月球、火星、物流、工業、食、衣、住、行、生、老、病、死等種種議題。

但是飛向太空首先要面對的難題是：

1. 太空垃圾(碎片)³⁷，若未妥善的處理，在最壞的情況下，太空探索將被人類自己的人

³⁵ 同註 19

³⁶ 安安，你知道登陸月球適用「國際法」嗎？那些和外太空有關的法律 - PanSci 泛科學 取自 <https://pansci.asia/archives/165798> 《外太空條約》(Outer Space Treaty，全稱為《關於各國探索和利用包括月球和其他天體的外太空活動所應遵守原則的條約》)《外太空條約》等於是奠基了人類對外太空發展的原則：不得主張主權、不得造成環境污染、國家必須為自己的違法行為負責、和平使用，並且不得佈署軍事化設備。在 1979 年時，聯合國大會又再通過了一份《關於各國在月球和其他天體上活動的協定》(又稱《月球協定》)，更清楚地規範了月球以及外太空中的其他所有星體的法律地位與性質。月球協定中最重要的一項規定，就是將月球以及其他外太空星體定義成「人類共同遺產」。

³⁷ 同註 29

造物封鎖在地球而變得不可能。從環境永續角度來看太空產業發展，探討目前已知所造成的太空環境問題，未來清除太空垃圾，或許將有如地球碳權一般，或許是一門大生意。過去歷史讓人類看到破壞環境所引來的反噬力量，這個教訓能否讓人類在開發太空環境時有所自律，亟需觀察。

2.太空中缺乏有效的法律和規範，目前的低軌道衛星(LEO)雖然數以萬計的衛星提供了各種太空服務和應用，但幾乎是無人管理的狀態，這是太空競賽的潛在風險與挑戰。然而這些競爭和威脅若無適當規範，對人類和地球的安全和穩定造成破壞，甚至可能會升級為太空戰爭。此次 Space X 的星鏈衛星在俄烏戰爭出現即是一個警訊。

3.人類身心面對太空環境的問題：史蒂芬·霍金 (2019)³⁸《霍金大見解》：「人類...面對類似太空旅行這類挑戰，這個物種絕對有必要某種程度上去改良自身在心理與生理上的素質...」，Wohlforth, Hendrix .(2017)³⁹《地球之後》認為：太空殖民的最關鍵要素，就是人這種動物：「我們的細胞面對宇宙放射的反應、我們穿越虛空多年所需要的心理能力，還有我們在未來有生物居住的新世界的環境適應度...」。人類從一個重力加速度是 1G，免受宇宙嚴酷環境的侵襲，富含氧氣的地球，到在長期無重力狀態的太空環境航行中，面對與故鄉完全不同的食物、空氣、香味、聲音，輻射帶來未知危害，身、心可能被侵擾，DNA 可能改變，水土不服，筋肉骨骼可能衰弱萎縮與溶解脆化，腿變細、臉變圓，生理時鐘紊亂，離鄉背井心理失衡，繁殖能力可能改變的問題。

(二)「菩薩經濟學」⁴⁰、「太空經濟學」、「太空禪定學」

佛典中佛陀本生故事，多世選擇成為菩薩商主與國王，是掌握緣起的戰略位置，這身分地位應也是緣起的關照與抉擇。《維摩詰所說經》的維摩詰居士是最具現代社會世間、出世間意義的菩薩商主典範。

...如維摩詰菩薩，「...善於智度，通達方便，大願成就...；資財無量，攝諸貧民...；雖明世典，常樂佛法...一切治生諧偶，雖獲俗利，不以喜悅；遊諸四衢，饒益眾生；入治政法，救護一切、...」
~《維摩詰所說經》

其他各部經典，可一覽菩薩商主的風範與願行，描繪菩薩商主以慈悲、智慧、無畏、善巧濟度眾生，摘錄經文如下：

...菩薩為商主，普見諸群生，在生死曠野，煩惱險惡處，
魔賊之所攝，癡盲失正道，示其正直路，令入無畏城。
~《大方廣佛華嚴經》卷 59

³⁸同註 19

³⁹同註 21

⁴⁰ 陳俊銘(2023)，從「菩薩商主」到「地球企業家」：菩薩經濟學之覺性思想初探，2023 覺性思想國際學術研討會-洪啟嵩禪師思想研究

...「以大慈心救護眾生，起大精進波羅蜜行，作大商主護諸眾生，為大法船度諸有海。」

~《大方廣佛華嚴經》卷 78

...「爾時，菩薩集大福德智慧資糧，為眾生商主，隨宜教化，令出生死險難惡處，示安隱道，乃至令住薩婆若智慧大城，無諸衰惱。」

~《大方廣佛華嚴經》卷 23

...「諸佛子！如大商主，多將賈人，欲至大城，應先問道路，退還過咎，在道利害，未發初處，知道宿時，乃至善知到彼城事。能以智慧，思惟籌量，具諸資用，令無所乏。正導人眾，得至大城，於險道中，免諸患難，身及諸人，皆無憂惱。」

~《十住經》卷 1

洪啟嵩禪師在 1980 年代首次提出「菩薩經濟學」的覺性思想，《地球企業家之道》洪啟嵩(2015)⁴¹：在菩薩的經濟思想中，智慧與慈悲為核心，在佛教經典中「商主」的意象，經常是集慈悲、智慧與勇氣於一身的代表性人物，他帶領著商人團隊，歷經遙遠艱險的旅程，一路守護大眾，最後滿載財寶，安全歸來。人類文明的發展，從遙遠的海洋到無邊的大陸，乃至即將來臨的未知太空時代，面對未來人類的新挑戰，一個菩薩商主要因應當前時代因緣，思維關照每一個需要濟度的時空。

「菩薩經濟學」的思想中，菩薩商主，要具足慈悲、智慧與專業能力及健康的身心。菩薩為了大悲的緣故，而涉入了經濟行為，以智慧力運用最小的投入，來創造眾生的最大幸福。在地球生態足跡已經發展近極限的今日，「地球經濟」即將走入「太空經濟」，人類在「地球經濟」發展的成果與問題，在未來的太空文明或可成為借鏡，幫助我們以地球的整體發展，重新思考人類的未來，希望「以智慧創造利潤，以慈悲善待一切」為核心的菩薩經濟學理念，更進一步地讓地球的覺性光明、智慧與慈悲貢獻給宇宙，我們需要的不是資本主義發展下的資本家，而是更多的具足智慧與慈悲的「菩薩商主」，「地球企業家」們，來參與未來太空經濟的發展，以免在未來的太空宇宙文明建構時重蹈「地球經濟」的覆轍？

Daly and Cobb (2014, p.8)⁴²「資本經濟真正的問題是個人主義，佛教的無我，正是對治個人主義的良方。」何日生(2020)⁴³：企業的實踐，具「利他」思維領導人的培養是一個關鍵。如稻盛先生所說的企業要永續經營，企業領導人的「品格」是最重要的。並說：「若問我經營的基礎是什麼，無論何時我的回答都是『人心』」⁴⁴。Schumacher(1973)書中提到：「充塞在我們心靈的觀念究屬哪一類別，影響著我們體驗並詮釋這個世界的方式。」

洪啟嵩禪師提出「太空經濟學」本質是以智慧、慈悲、與禪定為核心，思維在面對太

⁴¹同註 8

⁴² Daly, Herman E. and Cobb, John B. (2014)。《共善：引導經濟走向社群、環境、永續發展的未來》。(溫秀英譯)。臺北市：聯經出版公司。(原著出版於 1994)。

⁴³ 何日生 (2020)，《善經濟：經濟的利他思想與實踐》，台北市：聯經出版公司。

⁴⁴ 稻盛和夫 (2023)，《經營之心》：企業永續成長的「心」領導法，李貞慧譯，天下雜誌。

空宇宙不同星球文明，地球要往哪裡走？思考未來的太空的經濟資源又該如何公平正義的分配？如何治理？思考讓太空不公平的係數降低、讓宇宙戰爭的係數降低？以及如何化解可能的地緣政治緊張局勢問題？

面對未來的太空旅行，人類如何回應太空環境而能身心自在？洪啟嵩禪師也提出太空禪定學，並積極訓練 10 萬禪定師，調整人類身心，為未來人類太空旅行做準備。我們希望第一批太空移民者，是一群「覺悟者」、「菩薩商主」、「地球企業家」。

《中論》：「以有空義故，一切法得成...」，以洪啟嵩禪師「覺性的地球、淨土的地球、宇宙的地球」的理念，促進宇宙覺性文明之發展，向諸佛菩薩學習造境力，建構圓滿自己的佛身，設計建構自己的淨土，也協助所有生命擘畫願景、建構未來淨土。如在「佛說無量壽經卷上」中，世自在王佛廣說諸佛土，協助法藏比丘建構未來淨土，參閱二百一十億諸佛剎土的大數據淨土資訊，建構了阿彌陀佛四十八大願的極樂世界。讓這量子意識影響未來太空文明的發展，以作為建構一個永續公平的社經發展典範的準備，也許能突破現有的地球經濟學體系的困局，開啟人類文明的一個全新時代。

(三) 典範：正念之城」(Mindfulness City)

2011 年，聯合國通過了不丹的倡議，將「幸福」，納入聯合國會員國千禧發展的第九項目標，作為世界上的每一個國家重新省思生命的幸福的政策規劃。洪啟嵩(2024)提出 GEH⁴⁵，Gross Earth Happiness 的理念，在洪啟嵩禪師以智慧與慈悲為核心的「菩薩經濟學」的指導下，將不丹的國家幸福力 GNH(Gross National Happiness)的四大支柱：「資源和環境保護、公平和可持續的經濟發展、傳統文化的保留、優良的治理制度」的精神再升級，將各國的幸福力加總成全地球的「地球幸福力」GEH (Gross Earth Happiness)，實踐於 2023 年不丹的國中之國：「正念之城」(Mindfulness City)⁴⁶的構建，產生人類第一座以正念、幸福及覺悟思想為核心的城市。未來可提升至正念之國、正念地球，帶進未來銀河系，進而形成整體宇宙文明的太空幸福力 GSH (Gross Space Happiness) 指數。

五、結語

(一) 結論

宋朝辛棄疾有「無窮宇宙，人是一粟太倉中」的名句，有趣的是距離地球 420 公里高空的國際太空站，義大利女太空人薩曼塔·克里斯托福雷蒂⁴⁷於 2022 年 10 月 12 日，在自己的 Twitter 帳號上引用了千年以前，東晉書聖王羲之蘭亭集序中的「仰觀宇宙之大，俯察品類之盛。所以遊目騁懷，足以極視聽之娛，信可樂也。」充分體現了在遙

⁴⁵ Hung Chi-Sung (2024), 《GEH, Gross Earth Happiness》臺北市：山月文化

⁴⁶同註 17

⁴⁷ 薩曼塔·克里斯托福雷蒂 - 維基百科，自由的百科全書 (wikipedia.org)

遠的太空中對宇宙之浩瀚和生命之豐盛的感慨。古今中外不同時空，人們展現對宇宙跨越文化和時空的界限之觀察和思考。

如同《文殊雜誌》:是以大悲增上的大乘菩薩行為宗旨定位，其內涵:「...7、未來走向那裏?要問我們自己⁴⁸。」;目前，要確切了解人類如何以及何時才能在其他行星上生存，還為時尚早。然而，這應該被視為我們長期發展的目標和方向。霍金曾說過:「人類若不前往太空，將不會有未來」，前進太空，才有機會改變人類的命運。⁴⁹

人類即將從跨國際的「全球化時代」到跨星際的「銀河系時代」。從政府到民間，全世界各國競相加入了太空競爭，未來太空的經濟資源如何分配?未來的太空會變成少數國家與資本家的太空霸權嗎?如何化解可能的地緣政治緊張局勢問題?太空猶如未開發的大西部，愈早瞭解太空經濟，愈有抓住「從零開始」的大好機會，提早在新領域開創一片天地!

洪禪師指出，古代是「政治、知識、經濟」三大力量相互制衡、支援的型態，然而近代資本主義盛行，造成經濟怪獸獨大。若是經濟運作模式不改變，地球經濟的資本主義飛向太空的結果，就如同 Noreena Hertz (2014)《當企業購併國家》所說: ...進入新千禧年後的「企業悄然奪權」，資本主義的金融化、科技化、使企業集團的併購擴張而成為全球化企業巨獸。但這個世界似乎沒有變得更美好、更公平?當公司比國家大，公司的目的為何?國家的目的為何?地球的目的為何?當順序被顛倒時，又會發生什麼不可預料的結果?諾貝爾經濟學獎得主史迪格里茲 Joseph Stiglitz 在其著作《不公平的代價》中，嚴厲的批評現在的美國社會已經是少數的「1%所有、1%所治、1%所享」，這現象已經造成全球此起彼落的抗議。

我們不能再以過去的架構來談「太空經濟學」，要讓太空不公平的係數降低，讓宇宙戰爭的係數降低。我們需要的「以地球為本」的覺性經濟、福利經濟、幸福經濟、循環經濟、慈悲經濟等新的經濟架構思維。現在不需要資本主義的資本家，而是需要更多的菩薩商主與地球企業家，希望「以智慧創造利潤，以慈悲善待一切」為核心的「菩薩經濟學」理念，可以在人類跨入太空寰宇的時代，以地球整體永續發展的覺性思維為主軸，來看待地球要往哪裡走?改變人類目前以個人、企業利益為核心的經濟思維，以「太空禪定學」為未來人類太空旅行做準備，來突破人間的困境，開展人類太空文明新局。

從「太空發展反饋地球，或太空殖民遠離地球」之不同視角來思維，地球上的生命向宇宙探索，或將和宇宙其他星球的生命相接觸;未來，當我們「活在太空」，從移居星球回看母星地球時，是怎樣的心情?我們是地球人?還是外星人?洪禪師說:「...而無論是何者，我們都必須為未來的宇宙生命，留下覺性信息的路徑。」

如何建構一個宜居城市、國家乃至星球，不再重蹈地球資本主義的問題，洪禪師在30多年前，即提出以智慧、慈悲、禪定為核心的「太空經濟學」的前瞻思想，是以覺性開創人類未來、促進宇宙覺性文明之發展，建構一個環境的保護、文化的維護與推廣、永續公平的社經發展、良善的治理的太空幸福力(GSH, Gross Space Happiness)典

⁴⁸ 《文殊雜誌》第36期，〈人間·佛教·未來〉，78.03，頁1。

⁴⁹ 同註19

範的指導方針。洪啟嵩禪師一生所思所為，為「無所不至」地，啟發與成就人類的身心的健康覺悟與生命進化的「全佛」新世紀，本研究著實「以管窺天、以蠡測海、以莛撞鐘」，但也非常努力地期盼能窺探其思想之一二，希望能拋磚引玉，願有更多關心地球永續發展的仁者們，共同付諸行動實踐「太空經濟學」，這或可是可以扭轉目前地球經濟的危局，讓人類能更有智慧的共享太空資源，使地球人類的覺性光明，永續在宇宙中航行的，創造更美好的宇宙文明，進入「全佛」新時代的契機。

(二)未來的研究與可行方向

洪啟嵩禪師：「...人擇原理，世界的人們如何想像論述地球的未來，也就會改變地球宇宙的未來。宇宙流向那裏？由人類來努力。所以人心的改變，宇宙也會改變，宇宙的未來流向，人心是重要的。」

1.太空禪定學:10 萬禪定師養成計畫

當人類未來太空移民離開地球，適應新環境將是一個重要議題，除了未來科技的進步輔助之外，人體基因改造的時代就將來臨。太空殖民的最關鍵要素，就是「人」，洪啟嵩禪師提出的 10 萬禪定師訓練計畫，或能提升人類身心條件，為未來太空旅行做準備？

2.太空上的避風港，如何建置覺性能量建築 :(Awakening Energy Architecture)

隨著各國推進太空建築、月球住宅和火星計劃，這些建築不僅需滿足基本生存需求，還要促進身心健康與自給自足。如何在太空上建造使身心安定的「覺性能量建築」，將佛法中的覺性，融入建築設計，統合「心、氣、脈、身、境」，提升居民的身心平衡與幸福感，為未來的太空殖民提供更理想的生活環境？

3.太空碎片垃圾 V.S.碳權

太空碎片對太空和地球上的人員和財產，已構成日益嚴重的安全威脅，過去歷史讓人類看到破壞環境所引來的反噬力量，太空碎片(垃圾)的處理，或將如地球的碳權一樣，是一筆大生意，如何管理太空碎片問題既是國際挑戰，也是為未來太空探索任務，保護太空環境永續發展的重大議題。

References

中文文獻

1. Ashlee Vance (2024),《太空商業時代》:馬斯克引發的太空經濟革命 (林錦慧譯) 台北市: 天下文化
2. Chad Anderson (2024),《太空投資》:低軌道衛星引爆全球商機,跟緊 SpaceX 腳步,搶先布局下一個兆美元產業 (曾琳之譯), 台北市:高寶出版
3. Daly, Herman E. and Cobb, John B. (2014),《共善:引導經濟走向社群、環境、永續發展的未來》。(溫秀英譯)。臺北市:聯經出版公司。(原著出版於 1994)。
4. Hertz, Noreena. (2014),《當企業購併國家(十週年紀念版):從全球資本主義,反思民主、分配與公平正義》。(許玉雯譯)。臺北市:經濟新潮社。(原著出版於 2003)。
5. Jigmiy. Thinley (2013),《幸福是什麼? Happiness: A Shared Global Vision》,(陳俊銘 譯), 臺北市:全佛出版社。
6. Jorgen Randers (2013),《2052》:下一個 40 年的全球生態、經濟與人類生活總預測 (莊勝雄譯) 臺北市:商周出版。
7. Joseph E. Stiglitz. (2013),《不公平的代價:破解階級對立的金權結構》。(羅耀宗譯)。臺北市:天下文化。(原著出版於 2012)。
8. Meadows, Randers, & Meadows, (2007),《成長的極限》:三十周年最新增訂版 (高一中譯), 臺北市:臉譜出版,(原著出版於 2004)。
9. Pamela D. Toler (2014),《文明的故事》 Mankind: The Story of All of Us (洪世民譯) 台北市:聯經出版
10. Park, Glenn, (2022), 2040 世界未來報告書:太空淘金、人機共生、移動革命、能源戰爭、ESG 策略,疫後時代如何抓住正在崛起的工作與商機?(金學民譯), 台北市:高寶出版。
11. Wohlforth, Hendrix (2017)《地球之後:我們把地球破壞殆盡後,讓另一個星球為此付出代價?》,(唐澄暉 譯) 新北市:光現出版
12. 片山俊大(2023),《超速理解太空經濟》(徐瑜芳譯) 台北市:楓葉社文化
13. 史蒂芬·霍金,(2019) 霍金大見解:留給世人的十個大哉問與解答 (蔡坤憲 譯), 臺北市: 天下文化
14. 何日生 (2020),《善經濟:經濟的利他思想與實踐》, 台北市:聯經出版公司。
15. 洪啟嵩 (2015),《地球企業家之道》, 台北市:覺性地球。
16. 洪啟嵩(2008),《送你一首渡河的歌-一心經》, 台北市:網路與書出版。
17. 洪啟嵩(1998),《前未來》-迎接新世紀,重塑生命大未來, 臺北市:大塊文化

18. 稻盛和夫 (2023),《經營之心》:企業永續成長的「心」領導法,李貞慧譯,台北市:天下雜誌。
19. 鄭軍(2024),《現在最流行的投資》在太空!行星取水、宇宙冶金、太空種菜、生物製藥.....當你發現在地球上能做的事都能搬到太空中,科幻就變成科技了!台北市:崧燁文化

英文文獻

1. Hung Chi-Sung (2024),《GEH, Gross Earth Happiness》臺北市:山月文化

雜誌

1. 《文殊雜誌》第 36 期,〈人間·佛教·未來〉,78.03,頁 1。
2. 超宇宙全像圖 取自法界護照 洪啟嵩 著

網路資料

1. Mindfulness City 取自 [Gelephu Mindfulness City – Gelephu \(mcc.bt\)](http://Gelephu Mindfulness City – Gelephu (mcc.bt))
2. 從太空船經濟理論到太空經濟學-《空天大視野》選載之十 取自 https://blog.sina.com.cn/s/blog_45c07ebd0102vwos.html
3. Figure:1 OECD (2023), The Space Economy in Figures, Figure 3.1 取自 [The Space Economy in Figures : Responding to Global Challenges | OECD iLibrary \(oecd-ilibrary.org\)](https://www.oecd-ilibrary.org/publications/the-space-economy-in-figures-responding-to-global-challenges_041ea015/8bfef437-en.pdf)
4. Figure:2 OECD (2023), The Space Economy in Figures, Figure1.7 取自 [The Space Economy in Figures : Responding to Global Challenges | OECD iLibrary \(oecd-ilibrary.org\)](https://www.oecd-ilibrary.org/publications/the-space-economy-in-figures-responding-to-global-challenges_041ea015/8bfef437-en.pdf)
5. Figure:3 Source: Future of Space Economic research, McKinsey&Company 取自 [Space: The \\$1.8 trillion opportunity for global economic growth | McKinsey](https://www.mckinsey.com/industries/aerospace-and-defense/our-insights/space-the-1-8-trillion-opportunity-for-global-economic-growth)
6. ESA - Space Surveillance and Tracking - SST Segment 取自 https://www.esa.int/Space_Safety/Space_Surveillance_and_Tracking_-_SST_Segment
7. 太空碎片取自 <https://www.nasa.gov/headquarters/library/find/bibliographies/space-debris/>
8. 截至 2023 年 2 月 3 日,地球軌道上按物體類型分類的每月編目物體數量 取自 https://www.researchgate.net/figure/Monthly-number-of-catalogued-objects-in-Earth-orbit-by-object-type-as-of-3-February-2023_fig2_375015087
9. NASA 模擬地球周圍的軌道碎片,展示地球同步區域的物體數量 取自 <https://www.nasa.gov/organizations/otps/nasa-study-provides-new-look-at-orbital-debris-potential-solutions/>
10. 國家太空中心 <https://www.tasa.org.tw/zh-TW/space-knowledge/312c9f83-8a37-4847-a0cc-21a5c2bd77c5>
11. OECD Handbook on Measuring the Space Economy , 2nd Edition 2012 取自 https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2022/07/oecd-handbook-on-measuring-the-space-economy-2nd-edition_041ea015/8bfef437-en.pdf
12. 安安,你知道登陸月球適用「國際法」嗎?那些和外太空有關的法律 - PanSci 泛科學 取自 <https://pansci.asia/archives/165798>

「綁腳健康法」與「佛身生理學」身線之研究

**The Research on the Foot-binding Health Therapy and Buddha-
body physiology**

翁孟楨

Weng, Meng-Chen

Author's Correspondence Information

作者通訊

翁孟楨 Weng, Meng-Chen

夢幻小臉整骨院院長

「綁腳健康法」與「佛身生理學」身線之研究

翁孟楨¹

摘要

本研究旨在探討「綁腳健康法」與「佛身生理學」身線之間的研究。「綁腳健康法」源自於中國東北民間古老的民俗療法，透過綁腳來促進身心健康。而「佛身生理學」是由洪啟嵩禪師所創發，是直接模擬圓滿的佛身，並以禪修實證為基礎來將佛陀身線複製在一般人身上，藉由身形的改變來影響心智，可高明的轉化自身障礙。本研究透過綜合分析相關的學術論文、專書和臨床案例，探討這兩個領域之間的異同和連結並予以改進。

「綁腳健康法」由日本磯谷公良先生在日本發展逾 90 年，利用三條帶子固定髖關節、膝關節、踝關節，以糾正姿勢，防止不良姿勢。90 年的臨床效果證明可顯著改善各種亞健康。

「佛身生理學」是由洪啟嵩禪師於 2001 年創立的理論。它強調在所有姿勢（行走、站立、坐著和躺下）中保持正確的身型結構，並強調正確的身線如何影響心理穩定性，透過模擬佛陀身體的三十二種圓滿相和八十種隨形好，來內化心靈狀態。

本研究比較了「綁腳健康法」與「佛身生理學」在身線理論的基礎，並透過臨床進行了對照分析。是否會察覺聳肩狀態？腰部緊繃而腰懸空的狀況，呼吸的長短深淺，符合佛身生理學中的直線身線理論。身線正確就減少身體的障礙，放鬆之後容易進入定心狀態。綁腳藉由物理原理來矯正身形，矯正關節的旋轉與偏位，類似模擬佛身的身形結構，尤其是骨盆的薦髂關節。

研究結論：「綁腳健康法」有效應用了「佛身生理學」的原理，透過矯正體態錯位以恢復自然的身形，進而優化個體的生活品質與功能表現。兩者的差異主要體現在對脊柱自然生理弧度的要求上：「綁腳健康法」主張腰椎應具備前傾弧度，以達到矯正效果；而「佛身生理學」則認為腰椎維持無前傾曲線是促進人類進化的重要因素。

關鍵詞：綁腳健康法,佛身生理學,洪啟嵩

¹ 夢幻小臉整骨院院長

The Research on the Foot-binding Health Therapy and Buddha-body physiology

Weng, Meng-Chen

Abstract

The purpose of this study is to explore the relationship between "leg-tying health method" and "Buddha body physiology" body lines. The "foot-tying health method" originates from the ancient folk therapy in Northeast China, which promotes physical and mental health through foot-tying. The "Buddha Body Physiology" was created by Zen Master Hong Qisong. It directly simulates the perfect Buddha body and uses meditation experience as the basis to copy the Buddha's body lines on ordinary people. It can affect the mind through changes in body shape. Masterfully transform your own obstacles. This study explores the similarities, differences, and connections between the two fields and improves them through a comprehensive analysis of relevant academic papers, books, and clinical cases.

The "foot-tying health method" was developed in Japan by Mr. Koryo Tsutani for more than 90 years. It uses three straps to fix the hip, knee, and ankle joints to correct posture and prevent bad posture. 90 years of clinical results have proven that it can significantly improve various sub-health conditions.

"Buddha Body Physiology" is a theory founded by Zen Master Hong Qisong in 2001. It emphasizes maintaining correct body structure in all postures (walking, standing, sitting and lying down) and emphasizes how correct body alignment affects mental stability, by simulating the thirty-two perfect aspects of the Buddha's body and the eight Ten ways to follow the shape to internalize the state of mind.

This study compared the "leg binding health method" and "Buddha body physiology" based on the body line theory, and conducted a comparative analysis through clinical practice. Are you aware of the shrugging state? The waist is tight and suspended, and the length and depth of the breath are in line with the straight body line theory in Buddha body physiology. Correct body alignment reduces physical obstacles and makes it easier to enter a state of concentration after relaxation. The foot binding uses physical principles to correct the body shape and correct the rotation and deviation of the joints, similar to simulating the body structure of the Buddha's body, especially the sacroiliac joints of the pelvis.

Research conclusion: The "leg binding health method" effectively applies the principle of "Buddha Body Physiology" to restore the natural body shape by correcting postural misalignments, thereby optimizing the individual's quality of life and functional performance. The difference between the two is mainly reflected in the requirements for the natural physiological curvature of the spine: the "Binding Health Method" advocates that the lumbar spine should have a forward curvature to achieve the correction effect; while the "Buddha Body

Physiology" believes that the lumbar spine should maintain no forward curvature. important factor in promoting human evolution.

Keywords: Foot-tying health method, Buddha body physiology, Chi-Sung Hung

一、緒論

(一) 研究緣起與動機

筆者師從洪啟嵩禪師逾 30 年，從每個月有二天一夜的高階禪觀開始親近洪啟嵩禪師，一群習武同修因古籍中常引用隱晦難解的文字，為深入掌握修煉身心的訣竅並克服修行中的關鍵難題，向洪啟嵩禪師請益。這些同修渴望了解修行過程中的核心技法，特別是身心修煉的突破方法。洪啟嵩禪師慈悲指導，於 2001 年定名為妙定功，並將課堂名為(藥師功房)，並特別提出佛身生理學，助學人於實踐中精進。洪啟嵩禪師現身說法演示功夫訣竅，並將課堂名為(藥師功房)。此妙定功就是基於佛身生理學而來修練，也就是模擬佛陀身相的三十二相八十種好來修練。是直接模擬佛陀身線而非純粹意識觀想。筆者從事民俗調理已 30 年，更了解骨骼矯正調理是身形最佳化的策略，不僅快速而且直接回正，活動表現更有效率。結構不對就是有斷點而不連貫。所謂的斷點也就是緊繃的地方，調身線就是讓身體回歸校正，把身心壓力累積嚴重的部位自我調整修練回來，不假他人之手而能回復正確身型。

筆者於 2000 年首次接觸「綁腳健康法」時，對其通過臥姿綁腳改善亞健康狀況的理論尚存疑慮。然而，實踐者普遍給予積極回饋，表示綁腳後腰部放鬆舒適，且睡眠質量顯著改善。「綁腳健康法」帶來的正向效果屢見不鮮。此方法通過促進脊椎、四肢、骨盆及呼吸系統的放鬆，幫助身體保持最佳姿勢，從而突破形體上的限制，避免能量的過度消耗，不再因對抗地心引力而分散注意力。基於這些正面反饋，筆者大膽展開了「綁腳健康法」與「佛身生理學」中身形理論的深入研究。本研究的是了解「綁腳健康法」綁帶將股骨頭關節面內收是符合佛身生理學的身線理論。

(二) 「綁腳健康法」

「綁腳健康法」的核心特色在於強調「自我即是最佳的自然療法醫生」。無論是站立、坐姿、運動、工作、打掃或是睡眠，隨時注意並調整一些關鍵的動作，就能有效促進身體的健康恢復，達到自我修復的效果。

「綁腳健康法」流傳中國民間的民俗調理療法，二戰後由礪谷公良先生致力推廣於日本，一位久年痠痛的記者被他調理改善而折服於他的技術，從此聲名大噪於東京，目前已經於日本發展 90 年以上，就是礪谷式生物力學流派。其主張調整股骨頭關節面就能改善身體的亞健康，所以致力推廣「綁腳健康法」，有臥姿綁腳與坐姿綁腳。礪谷公良先生認為現代醫學的盲點在於股關節。因為西方的主流醫學忽略股關節的重要，憑著其一己之力竟能挑起日本民俗療法的半邊天下。所以「綁腳健康法」也常見推廣於日本、韓國與台灣。這能補足現代主流醫學的不足，在不用開刀吃藥打針的情況下來幫助姿勢回正。

(三) 「佛身生理學」

「佛身生理學」是研究佛陀的圓滿佛身，圓滿佛身的意思是身形沒有障礙，不耗能。

是人類身體的理想狀態。佛身不只是造像莊嚴圓滿，在人體結構上也符合物理運動的原則，可以說是人類身心最好的進化狀態。所以了解「佛身生理學」能幫助筆者於臨床工作上施作於患者身上，也就是調整患者的骨骼結構符合佛陀身線，能幫助患者解開身體的障礙，氣機自動充滿而達到保護脊椎骨的功效。妙定功的理論基礎源自於「佛身生理學」，其主要是依據「造相量度經」而來。此佛典發展出的概念是：佛陀的身體形式是最合理的身體型態。「造相量度經」存於新脩大正藏，清乾隆七年(1742年)，「造相量度經」被譯成漢文，譯者為公布查布，是依據佛陀的32身相與80種隨行好而發展，例如，雲岡石窟的大佛形象，其莊嚴的姿態與比例不僅喚起肅穆之感，更能使觀者的身體自然而然地隨之莊重。此種比例彰顯出莊嚴的生理結構，並呈現出放鬆自如且不易疲勞的特質。

《造相度量經》雖然表現出宗教儀式的特徵，但其內容與密教的身心鍛鍊方法存在著密切的聯繫。透過調鍊之法，修行者能將佛陀之身相直接顯現於自身，不僅僅停留於觀想，而是實質上在身體層面模擬佛陀的佛身。佛身的構成，實為心靈完全淨化之結果，充盈著智慧與慈悲，並依循心、氣、脈、身、境的次第修行，以達到覺性開悟、無障礙的境界。(洪啟嵩，1992)

(四) 研究的重要性

本研究旨在探討日式磯谷力學療法中的臥姿「綁腳健康法」與「佛身生理學」之間的關聯性，並提出一種以綁腳技術模擬佛身形態的實踐方法。此方法不僅簡便易行，且無需依賴深奧的經文詮釋或長期的修行即可達成。透過使用綁帶固定雙腳，個體能夠快速進入放鬆狀態，實現身體與心理的深層釋放。綁腳技術有效促進身心的和諧調整，從而達到身心進化的效果，最終自然實現佛身的模擬與身心境界的提升。該方法提供了一種切實可行的途徑，將傳統修行中的理論應用轉化為現代可操作的健康實踐。

此方法藉由綁腳來促進脊椎、四肢、骨盆及呼吸系統的放鬆，幫助身體保持最佳姿勢，從而突破形體上的限制，避免能量的過度消耗，不再因對抗地心引力而分散注意力。可以我們超越身體的限制，擺脫外在干擾，無明的影響便會逐漸減弱。不再受制於無知和錯誤的認知，從而達到超越無明的境界，進一步提升自我覺性與智慧。

二、研究方法

本研究對「綁腳健康法」與「佛身生理學」的理論基礎進行了深入比較，旨在探討這兩者在身體結構與健康促進、覺性覺知這些方面的異同。研究中不僅分析了相關學術文獻，還結合臨床個案進行了實際的對照驗證，運用佛身生理學的理論框架對綁腳健康法的實踐效果進行評估。

三、文獻探討

(一) 「綁腳健康法」

1. 來源:

「綁腳健康法」源自中國民間的傳統調理療法，約於 90 年前由日本的礪谷公良引入日本京都。然而，由於當時京都醫療界的保守觀念，該療法未能獲得廣泛認可，最終轉至東京發展。該方法的理論基礎在於，股關節的歪斜可導致姿勢變形，進而引發身體負擔和能量浪費，導致各種肌肉痠痛、疲勞及全身僵硬，最終限制關節的活動範圍。為了改善這些問題，「綁腳健康法」通過調整股關節的角度，尤其是採用臥姿綁腳的方式，幫助維持身體健康（礪谷公良、礪谷圭秀，2004）。

該療法對於體質虛弱者、小兒麻痺患者以及慢性疾病的亞健康患者均表現出顯著的療效。「綁腳健康法」的具體操作包括在臥躺時使用三條寬帶，分別固定於膝蓋以上、膝蓋以下及腳踝處。此方法不僅有助於改善股關節的正位，還可促進全身的放鬆與健康維持，為臨床實踐提供了一種有效的輔助療法。（奧村耕二，2006）

壹、 2. 使用說明：

- (1) 完整綁腿法是在膝蓋上方 7-8 公分處、下方 7-8 公分處，以及腳踝處各綁一條，共三條。綁帶一組共三條，長的兩條、短的一條。長的一條綁膝蓋以上，另一條綁膝蓋以下。長的綁帶:長度是 85 公分，寬度 5 公分。短的綁帶:長度是 45 公分，寬度 5 公分。(如圖 1)



圖 1. 綁帶的格式

- (2) 綁的方法如圖 2 與圖 3。
- (3) 在綁腳的實施過程中，必須同時固定三個主要部位，特別是腳踝的綁緊至關重要。這一操作類似於鎖緊螺絲，只有在全面穩固的情況下，才能充分發揮療法的效果。然而，許多實施者往往僅集中於膝蓋的固定，而忽略了腳踝的關鍵性。沒有固定腳踝則會使膝蓋前後挪移。對腳踝的適當固定不僅有助於整體姿勢的優化，還能增強關節的穩定性，從而促進健康效果的實現。因此，強調腳踝部位的固定應作為綁腳健康法中的一個重要環節，確保療法的全面性和有效性。（礪谷圭秀，2003）
- (4) 在綁腳過程中，膝關節或腳踝處可能因骨骼相互接觸而引起不適或疼痛。為減輕此類不適，建議在骨骼接觸部位之間放置手帕作為緩衝材料，以降低接觸壓力並緩

解疼痛。經過約一個月的適應期，使用者通常會發現疼痛明顯減輕，並且大多數情況下可不再需要手帕作為隔離材料。(礪谷圭秀，2006)

貳、 3. 綁腳的好處：

- (1) 活用睡覺時間：睡眠時還可以練功修復身體，綁腳是最適合使用綁帶的時段。剛開始使用綁帶睡覺可能會感到束縛與不適應，繼續使用 7 到 10 天後，便能適應，並顯著改善睡眠品質，提供更深層的休息。睡覺時還能幫助身體循環通暢。睡覺時使用綁帶固定膝蓋以上、膝蓋以下、腳踝三處效果最好，仰躺，側躺皆可以。(礪谷圭秀，2003)
- (2) 調節體溫：長時間固定腳部可能導致心理排斥感，因此建議初期綁繳時間控制在約一小時。值得注意的是，使用者往往會驚訝地發現，這一短暫的綁繳時間內療效顯著。具體而言，血液循環的改善能夠迅速促進血液流向手指和腳趾，使手腳及全身感受到顯著的溫暖。這種快速的血液循環提升不僅有助於緩解因靜止而產生的不適感，還促進了全身的舒適與健康。因此，適當綁繳，能夠有效提高體溫一度的效果。綁腳健康法是在膝蓋上方 7~8 公分處、下方 7~8 公分處以及腳踝各綁一條，共三條。(礪谷圭秀，2003)
- (3) 減少痠痛，矯正骨盆，固定股骨頭：透過綁帶的介入，可以有效消除腰酸背痛，並預防脊椎的彎曲。此外，該方法有助於維持股骨關節的正位，防止骨盆的移位。通過預防股骨關節的轉位，還可強化萎縮的韌帶和肌肉，進而促進整體的關節穩定性和功能恢復。一般人綁一小時內都可以接受。(五味雅集，1997)
- (4) 改善睡眠：



圖 2.使用三條帶子綁腳



圖 3.綁在膝蓋以上、膝蓋以下、腳踝

4.綁帶的原理：

- (1) 睡眠中自然骨骼和關節得以正位，血液循環改善，手腳溫暖。使用三條綁帶在睡覺時穩定關節（如股骨頭、膝關節），脊椎神經通暢。這是價值最高的健康法，睡眠中也能修復身體。(陳東誼，2020)
- (2) 大動脈位於兩腿內側，當雙腿綁在一起時，有助於促進血液循環，從而提高健康效益。使用綁帶將雙腿固定時，內側是沒有被壓迫的。綁帶的主要作用集中於腰椎和薦椎部位，這樣能有效促進血液循環。一小時後，使用紅外線溫度計測量，腳底溫度上升一度，顯示出血液循環明顯改善的效果。脊椎神經是由 31 對神經根

組成的，並分別負責不同區域的功能。其中，薦椎神經根有 5 對，對生殖系統、泌尿系統和下肢血液循環有著重要的影響。綁帶得使用有助於穩定薦髂關節，確保薦椎神經的通暢，從而維持脊椎骨神經系統的正常運作與健康維持。(礪谷圭秀，2006)

- (3) 穩定薦髂關節：在整脊醫學中，薦髂關節被視為下肢能量傳遞和軀幹穩定的關鍵樞紐。矯正薦髂關節不僅能有效改善骨盆歪斜問題，還被證實對下肢重力分布的均衡具有顯著療效。(歐陽旭峰，2012)
- (4) 隨著人類大腦的進化與發展，直立行走成為文明進程中的重要一步，這一演化改變了人體骨架的負重模式，使骨盆成為身體中心樞紐和運動中樞。骨盆在連接上半身與下肢之間扮演著關鍵角色，負責全身的穩定與協調。人體的運動系統可以比喻為一個高度整合的滑輪系統，各個部分相互聯繫並協同工作。然而，當其中一個部位發生錯位或不對齊時，身體會通過代償機制進行調整，以維持整體平衡。這種代償作用可能會在其他部位產生不良後果。利用三條綁帶間接固定薦髂關節就發生了關鍵作用。(林志商等，2009)
- (5) 薦髂關節作為骨盆與脊柱之間的重要連接點，對全身穩定起著至關重要的作用。當骨盆出現歪斜或不對稱時，薦髂關節往往成為首當其衝的影響區域，如圖 4，進而引發脊椎的錯位問題。因此，許多脊椎不正的根本原因可以追溯到骨盆的異常狀態，這也是在整脊治療與體態矯正中，骨盆調理成為首要關注焦點的原因之一(沈建銘，2019)

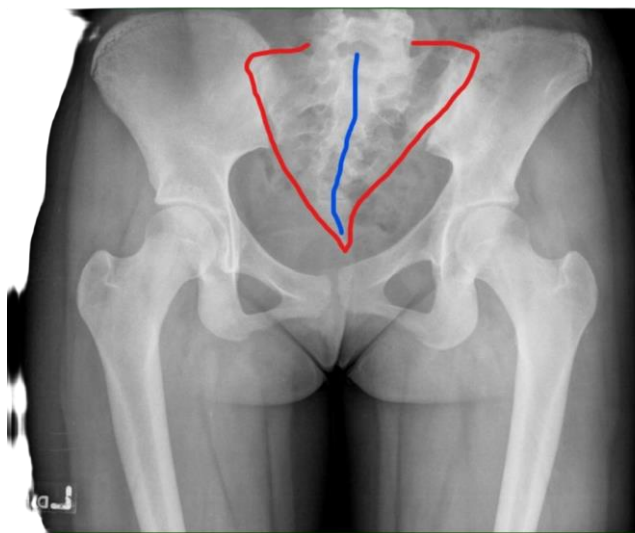


圖 4.歪斜的薦髂關節

5.為何使用綁帶固定膝蓋與腳踝：

- (1)膝上綁一條繩子時，就像螺絲沒有鎖緊，腳底溫度不容易提高一度。只綁 1 處時，那麼側躺時一定會造成膝蓋與腳踝前後挪移，就像螺絲沒有鎖緊。
- (2)當在兩處進行綁腳，即在膝部的正上方和正下方時，側臥時的膝部或腳踝因前後距

離有差異，還是有挪移現象，無法維持雙腳正確角度。(全英順，2013)

- (3)相比之下，當在三處進行綁束時，能夠有效地維持矯正的角度，從而促進循環而快速自我修復。具體而言，這種方法具有以下幾個明顯的優勢：無論採取何種睡姿，均可保持股關節的正確角度，確保關節的生理功能。睡眠過程中，脊椎的自然生理彎曲度得以保持，減少不良姿勢造成的潛在損害。(林志商等，2009)
- (4)長期姿勢不良，特別是腰部懸空的情況，會導致關節面承受更大壓力，就像歪斜的比薩斜塔，進而加速關節退化，如第五腰椎（L5）的磨損造成骨刺，或椎間盤退化，引發慢性疼痛（石宇歆，2015）。為了改善這類因姿勢導致的問題，「綁帶法」提供了一種自我矯正的有效策略。透過固定雙腳，使身體重心自然下沉，達到穩定腰部的效果，避免懸空狀態，從而迅速達到腰部放鬆，並減輕脊柱周圍肌群的負擔。

(二) 「佛身生理學」

1. 「佛身生理學」來源:

本文以「佛身生理學」為基礎，首先從《造相度量經》的理論展開討論。《造相度量經》是佛教較晚期的典籍，提出了理想身體形式的觀念，具體描述了佛陀的 32 相和 80 隨形好，這些特徵被視為佛陀具備超凡智慧和圓滿德行的象徵。這套體系不僅具有宗教意涵，還蘊含著對身體結構和功能的深刻理解。隨著佛教傳播，這些理念逐漸與密教修行及氣功鍛鍊相結合，發展出一種與人體生理結構密切相關的修煉方法。「佛身生理學」旨在探討佛陀理想身相的基礎，並進一步研究其與人類身心健康的關聯性，提供了身心整合的理論依據，對於修行及健康鍛鍊具有重要的啟示意義。

「佛身生理學」想表示的是佛陀的形相可以直接在我們身體裡面複製、顯現，它不再只是觀想，而是實際顯現。所以說，這是一個很重要的突破——它不需要特別去鍛鍊，就可以直接在我們身上顯現。模擬佛身就是以流線型的線條為基礎，讓一般凡夫的身型沒有扭曲，沒有摺痕。在一切時空中，安住於佛陀的圓滿智慧中，我們模擬佛身的過程不僅改變了身體，還能引發心念的轉變，也就是意識層面的提升。例如，佛陀的無見頂相之肉髻可從前額髮際線八指處觀察；當收下巴時，中脈更容易顯現，若下巴抬高，則會產生阻礙和摺痕。(吳東昇，2023)

關於三十二相名稱之順序，各有不同說法，佛身的三十二種相好：1 足安平。2 足千輻輪。3 手足網縵。猶如鵝王。4 手足柔軟。猶如天衣。5 手足指纖。長無能及者。6 足跟充滿。觀視無厭。7 鹿膊腸。上下傭直。8 鈎鎖骨。骨節相鈎。猶如鎖連。9 陰馬藏。10 平立垂手過膝。11 一一孔一毛生。其毛右旋。紺琉璃色。12 毛生右旋。紺色仰靡。13 身黃金色。14 皮膚細軟。不受塵穢。15 兩肩齊亭。充滿圓好。16 胸有卍字。17 身長倍人。18 七處平滿。19 身長廣等。如尼拘盧樹。20 頰車如師子。21 胸膺方整如師子。22 口四十齒。23 方整齊平。24 齒密無間。25 齒白鮮明。26 咽喉清淨。所食眾味。無不稱適。27 廣長舌。左右舐耳。28 梵音清徹。29 眼紺青色。30 眼如牛王。

眼上下俱眇。31 眉間白毫柔軟細澤。引長一尋。放則右旋螺如真珠。32 頂有肉髻。
(林雲生，2012)

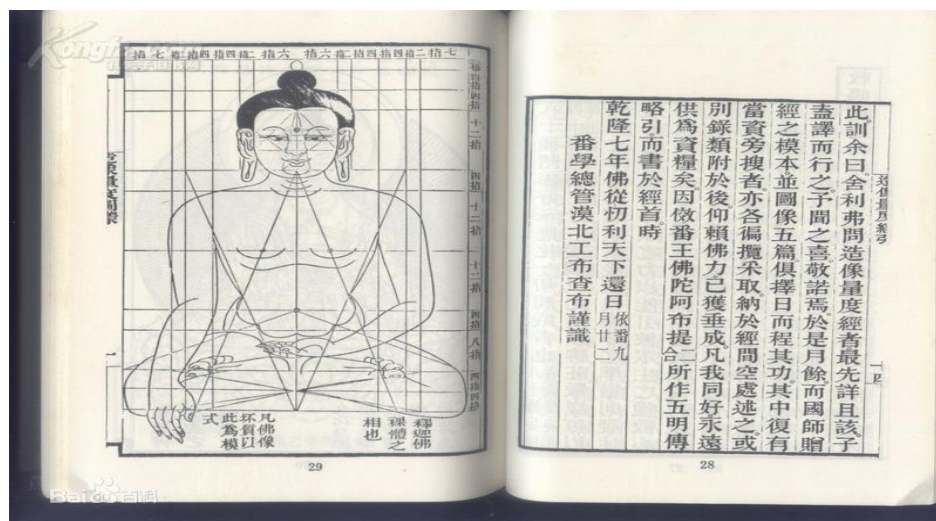


圖 5.造像度量經以直線當準則，也就是身線是直的

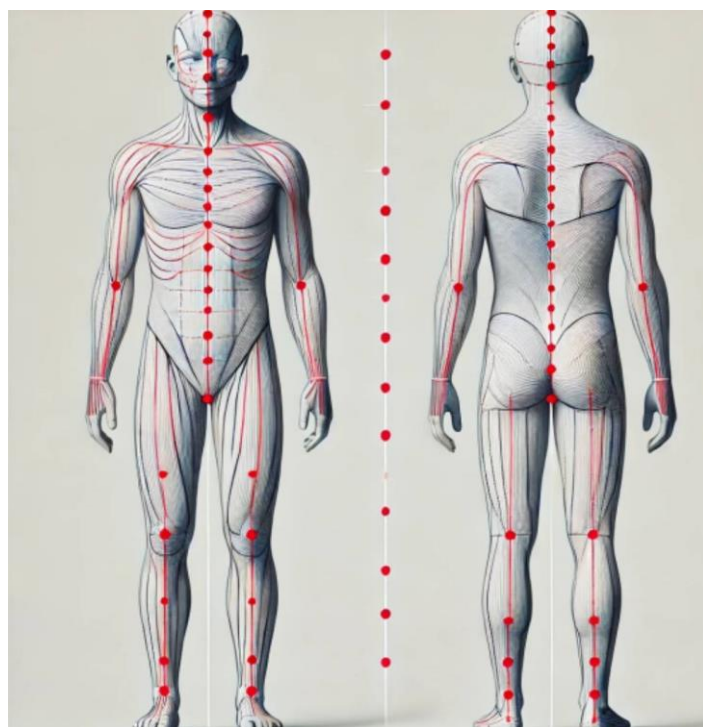
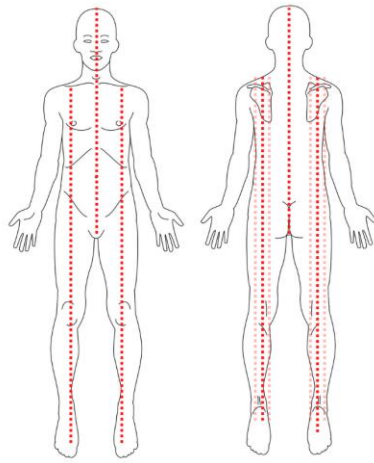


圖 6.佛身的身線沒有摺痕



圖 7.佛身的身線沒有摺痕(側面)



右腳產生歪點



圖 9.膝蓋的身線偏移

圖 8.身線的主要三條線

2. 「佛身生理學」身線:

「身線調整」的理論基礎源於佛教經典《造像度量經》，該經於清乾隆七年（1742 年）由工布查布根據藏文譯本翻譯成漢文，內容涉及佛像造型的比例與結構。此經典所揭示的不僅僅是佛像製作的標準，更是對身體結構的理想化表達，為身心修行提供了具體的實踐框架。透過調整身體的線條結構，我們可以達到類似佛身的理想形態，進而增強身心平衡，並開展智慧與慈悲的內修過程。這不僅是理論的探討，更是一種身體實踐的具體方法。（洪啟嵩，1996）

身線調整的具體概念可以透過圖示（參見圖 6、7、8）來解釋。第一條核心線即脊椎線，被視為身體的主要支撐軸，就如同帆船的桅杆，是全身姿態穩定的關鍵。除此之外，脊椎的兩側各延伸出一條線，當這些線條所對應的肌肉群得以放鬆，脊椎便會自然而然地挺直，並恢復其彈性與柔軟度。因此，這三條主線的定位是保持身體正確姿勢的基礎。接下來，背部的調整涉及肩胛骨中央的「天宗穴」，此穴位作為起點，兩側的線條由肩胛骨一直延伸到腳跟，這構成了背部的九條線條框架，這些線條需保持協調與連接，從而維持身體的穩定與舒展。（洪啟嵩，1996）

身體的正面同樣存在三條主要線條，主中線從頭頂延伸到兩乳中間，並繼續向下至腳趾。此外，兩側的線條從腋下延伸至腿部外側，形成兩條側面線。這些線條共同作用，形成前、後、左右的幾何結構，並以同心圓的方式向外擴展，呈現出立體化的身體結構。這些線條的連結應當是流暢無斷點的。緊繃的區域往往是導致身體能量消耗過度的原因，透過放鬆的練習可以幫助身線的流暢，由身線的物理層面調整，而內化到心意識的層面，最終能夠幫助修行者實現身心的統一與平衡（雷思利·卡米諾夫、艾美·馬修斯，2013）。

3. 「佛身生理學」原理:

我們要講解佛身的原理，並會使用兩種方式來探討。第一種方式是從我們現有的肉身，即凡夫之身，依循次第逐步修行，成就佛身。第二種方式則是從佛身的法界角度出發，依據究竟實相的意義來闡明佛身本來就是具足現成的。我們只是被無名障礙所染污

而不覺。透過覺性的修煉即可超越無明而沒有煩惱，俱足圓滿究竟的智慧，是到達究竟圓滿彼岸的智慧。這兩種方式相互交織，共同構成完整的佛身理論。由於因緣和合，我們的身體容易產生各種障礙，這些障礙會帶來煩惱。與此相對，佛陀的智慧是圓滿究竟的，超越一切障礙與煩惱。本文將深入探討佛身的原理，並從兩個主要視角切入，逐步構建一個完整且具系統性的佛身理論。幫助我們趨入佛身，成證大覺。

首先，從現有的「凡夫之身」出發，這是以人類在生死輪迴中的肉體為基礎。根據佛教修行的觀點，凡夫之身是受到煩惱、無明、貪欲等業障束縛的產物。透過修行者的精進修習，包含持戒、修定、修慧等步驟，可以逐步淨化此肉身，最終成就具足圓滿的佛身。這種過程強調修行的階次性，從凡夫身逐步轉化為佛身，亦即修行過程中的身心淨化與轉變，最終達到究竟解脫的目標。這種身心轉化的理論體現出修行者與佛身之間的因果聯繫，也凸顯了修行者在現實世界中如何將自身的生理與心理限制轉化為成就佛身的契機。(洪啟嵩，1997)

藉由模擬佛身的相好圓滿，不斷內化於眼、耳、鼻、舌、身、意，而超越身體的無明執著，逐步清除內心的煩惱與障礙，照見一切法皆空，一切障礙無所得，沒有顛倒夢想，能遠離恐怖，一切無罣礙，能除一切苦。修煉佛身生理學可以覺悟現成，不離覺悟，也就是覺悟不離身，把到達圓滿彼岸的智慧在世間實踐。幫助每個人都成就佛身，每個人都具足遠離煩惱的智慧。

兩種觀點相互交織，共同構成了佛身理論的核心框架。凡夫之身的修煉代表著從染污無明現象逐步走向究竟大覺解脫的過程，也就是直接由凡夫身來模擬佛身的圓滿相，期許凡夫身軀入於法身境界。而佛身的法界觀點則揭示了凡夫身本來具足佛身的本質，這也揭示了佛身存在的本然圓滿，行住坐臥中都可以達成。(鄭憶雯，2019)

佛身生理學的核心原理之一在於，除內在輪脈的運行外，身體外部應具備良好的線條與姿態，方可達成理想的身心結構。佛身生理學強調，身體的各主要部位如耳垂、肩膀、手肘、手腕、膝蓋、腳踝等需連成一流線曲線，沒有折點，這就是佛身生理學所講的正確且穩定的身型線條(藤繩理、高崎博司，2019)。正確的身型線條能準確的將身體各個關節面穩定，也能使心念逐漸穩定，進一步促進呼吸深長細緻地運行。隨著身體的平衡穩定，呼吸自然向中線移動，形成「輪脈呼吸」，有助於中脈呼吸的顯現。調整沒有障礙的身線來模擬佛身，這一過程不僅是姿態的調整，更是骨骼結構、呼吸、心念的協同作用，通過模擬佛身理想形態來促進身、息、心的統合，達至健康與和諧的狀態(洪啟嵩，2011)。

4.人身與佛身的差別:

表 1

佛身 32 相與眾生的差異(引述自洪啟嵩禪師著作。最勝妙定功，2001)

佛身	佛身特性	眾生
1.足安平。足下平滿。蹈地安隱	氣機飽滿，腳掌飽滿	兒童腳掌飽滿 成人腳底凹陷
2.足下相輪。千輻成就	足底生根，摧伏障礙	腳底重心不穩
3.手足網縵。猶如鵝王	手指又長又直，末梢循環良好，壽命長壽	指節縮短，代表循環不好
4.手足柔軟。猶如天衣	手足柔軟，氣機相連	硬手，肌肉緊張
5.手足指纖。長無能及者	手足氣機充滿	手足僵硬，筋縮
6 足跟充滿。觀視無厭	足底猶如氣墊	氣不通
7 鹿膊腸。上下傭直	股骨如鹿王一般圓飽，不易受傷	股骨外翻
8 鈎鎖骨。骨節相鈎。猶如鎖連	關節相連沒有斷點，猶如有保護層	關節連接性不圓滿 容易受傷
9 陰馬藏	落胯的顯現，代表超越慾望	胯骨外翻
10 平立垂手過膝。	骨骼放鬆	骨骼緊張
11 一一孔一毛生。其毛右旋。紺琉璃色	細微之處沒有散亂	心不定就散亂
12 毛生右旋。紺色仰靡	毛色紺青柔軟	毛不平整
13 身黃金色	身相莊嚴	容易汙穢
14 皮膚細軟。不受塵穢	皮膚細膩滑澤	粗糙老化快
15 兩肩齊亭。充滿圓好	兩肩平整、圓滿豐碩	肩膀扭曲，剛硬凸起的線條
18 七處平滿	頸項、兩手、兩足、兩肩 骨肉飽滿	身體前弓或後仰 七處凹陷不平滿
19 身長廣等。如尼拘盧樹	骨骼束直，身材比例標準	身形容易歪斜
20 頰車如師子	兩頰隆滿如獅子頰	雙頰不飽滿

佛身	佛身特性	眾生
21 胸膺方整如師子	胸腔飽滿方正	空間狹小，五臟六腑容易受傷
22 口四十齒	潔白整齊	常人只有三十六齒
23 方整齊平	一一皆齊等	不齊
24 齒密無間	一尺密接無間隙	牙齒粗細不一
25 齒白鮮明	瑩潔鮮淨，堅固	容易汙穢不淨
26 咽喉清淨。所食眾味	佛陀沒有舌苔，常有青良口水，任何味道都能了之	產生舌苔
27 廣長舌。左右舐耳	舌頭又長又薄，所以能嘗到上妙好味	津液分泌不足
28 梵音清徹	佛陀聲音妙好，遠近都可聽聞清楚，因為身心放鬆，因生可以在全身產生共鳴	放鬆度不夠，發聲受到限制
29 眼紺青色	印度審美觀以青眼最美	眼凸
30 眼如牛王。眼上下俱眇	眼睛靈活鮮明	近視眼老花眼
31 眉間白毫柔軟細澤。引長一尋。放則右旋螺如真珠	兩眉之間有白毫長一丈五尺，右旋而捲，常放光明	眉間沒有白毫
32 頂有肉髻	頭頂隆起如髻型，代表左右腦通達	無頂髻，左右腦不平均發展

四、佛身生理學的應用

佛身是藉由修證而達到圓滿智慧的象徵，例如佛陀的無見頂相(頂有肉髻)是中脈的顯現，也就是智慧與慈悲的通達，而凡夫則習慣下巴抬高，身形不隊則智慧不生，同時，下巴一抬起來，喉嚨也受到影響，呼吸淺短，心氣就開始緊張。

以老年人的身體狀況為例，隨著年齡增長，腳後跟往往出現緊縮現象，這與佛身生理學所提到的「足下平滿」概念截然不同。佛身強調足底氣機充盈，腳掌飽滿而堅實，形成穩定的支撐結構。針對老年人而言，預防老化的一項關鍵便在於維護足底的健康。正如《莊子》所述，「真人至息以踵」的養生之道強調，應使腳部身線保持通

暢，沒有折點或阻滯，線海綿一樣充滿空氣，這樣會使呼吸流達足底，促進全身的氣機循環，有助於增進健康與延緩衰老。

壓力的長期累積，會在身體上表現為一系列結構異常，如駝背、頸椎曲度不正、肩胛骨上提、肩膀內收、腰椎及骨盆前傾、髖骨外翻，以及膝蓋僵直等，這些均形成阻滯，干擾氣血循環。從外觀來看，身體線條可能出現骨骼突出、凹凸不平、緊繃僵硬，顯示出明顯的張力與角度，這些正是人身與佛身在形態上的差異。當人緊張時，往往會不自覺地轉換為胸式呼吸，肩膀隨之聳起，肩胛骨抬高，肩膀向內收縮，這三重壓力持續加深，最終導致駝背及慢性疲勞，卻難以察覺。調整身線的核心目標在於讓身體結構恢復平衡，針對壓力聚集的部位進行自我調整，無需外力即可回歸正確姿態。「佛身生理學」中的「調身」強調透過身體線條的精確校正，使身心達到協調和諧，進而促進內心的穩定。

臨床案例甲由於擔心駝背而形成過度挺腰的姿勢，導致其長期腰部疼痛，甚至出現下肢麻木的症狀。駝背就是脊椎骨的關節面排列紊亂而導致姿勢走樣，經過調整，指導其將骨盆重心自然下沉，以改善骨盆「懸空」狀態。經一個月的練習，個案腰椎逐漸恢復自然生理弧度，臥姿時腰部得以平貼床面，從而緩解了其腰部不適症狀，並改善了整體姿勢穩定性。去除身體的障礙對於促進中脈的通暢至關重要。當中脈順暢時，個體能夠自然而然地達成穩定的專注力，從而提高身心健康成效。

臨床個案乙長期習慣聳肩，導致肩胛骨左右高低不平，並在第七頸椎與第一胸椎交界處形成隆起的富貴包，影響外觀。通過身線調整矯正肩胛骨的位置，使肩胛骨高低恢復平衡。個案乙配合下巴內收的練習，經過一個月的持續訓練後，富貴包的明顯程度顯著減少，外觀與姿態均得到了明顯改善。

臨床個案丙經常出現落枕情況。觀察其日常姿勢發現，其習慣性地抬高下巴，X光片檢查顯示頸椎生理弧度過直，伴隨骨刺生成，顯示頸椎已有退化徵象。針對該情況，建議個案丙隨時提醒自己收下巴的姿勢，提高自己的覺知能力，同時進行輕度的頸椎伸展運動，即緩慢地進行頸部環繞，順時針與逆時針各一圈，每圈約一分鐘，以恢復頸椎的正常生理弧度。經過此伸展與調整，半年後個案落枕情況明顯減少。

臨床個案丁因長期駕駛，導致腰部肌肉僵硬，同時膝關節出現疼痛及活動角度受限的情況。針對這些問題，建議其在睡眠時使用三條綁帶，以矯正身體的重心，重心放低就會穩定骨盆。經過三個月調整後，個案的腰痛和膝蓋疼痛均顯著減輕。綁帶的使用不僅有助於骨盆回復至正確的位置，還可促進膝關節的穩定性，個案無需依賴他人，便可在睡眠時進行自我康復，從而促進肌肉的放鬆與關節的靈活性。

臨床個案戊為美容師，因工作姿勢須長時間保持雙腳外八，導致腰部酸痛及鼠蹊部不適。經過股骨頭內收動作的練習後，僅五分鐘即顯著緩解腰部酸痛，鼠蹊部不適也得到大幅改善。

以下再詳述肢體各重點的應用，這些點就是關節面排列的紊亂處：

- (一) 骨盆：骨盆與腰椎的連接處是一般人會出問題的地方，也就是嚴重往前傾斜，藉由綁腳健康法或是練習股骨頭內收來調整身線，就能夠快速矯正薦髻關節。
- (二) 肩胛骨：放下手臂自然下垂後腳跟要像海綿般充滿空氣，就容易把重心放在腳

掌。腳後跟放鬆才能讓胯骨容易落胯。

(三)頸椎：練習收下巴就能恢復的頸椎弧度，改善僵硬。

(四)駝背：脊椎骨會像充滿空氣的氣球自然直立。

(四)膝關節：膝蓋過度打直就是僵硬股四頭肌將膝蓋鎖死，透過將膝蓋微微彎曲才是正確的膝蓋弧度，或是藉由綁腳來讓股四頭肌放鬆也能預防膝關節退化。

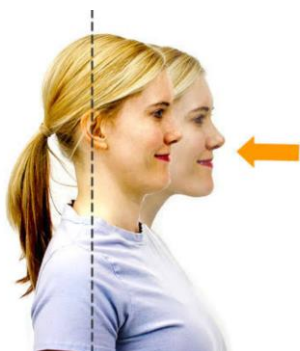


圖 10. 收下巴比較



圖 11. 膝蓋要微彎

表 2

佛身生理學與綁腳健康法的應用研究

類型	佛身生理學	綁腳健康法
骨盆	股骨如鹿王一般圓飽，不易受傷	預防股骨外翻
關節	關節相連沒有斷點，猶如有保護層	膝關節沒有障礙
頸椎	鈎鎖骨。骨節相鈎。猶如鎖連	大椎穴平沒有凸起
下巴	兩頰隆滿如獅子頰	面如滿月、臉頰拉提
兩肩	兩肩齊亭。充滿圓好	自然放下不會聳肩
胸廓	胸腔飽滿方正	脇下放鬆
手足	手足柔軟，氣機相連	肩胛骨容易放鬆
膝蓋	關節靈活猶如氣墊	關節靈活
腳踝	足底生根	腳底體溫升高一度
足底	足跟廣平，氣機飽滿，腳掌飽滿	足底體溫自然升高 1 度
七處平滿	頸項、兩手、兩足、兩肩骨肉飽滿	末梢循環好、沒有凹陷

五、結論

- (一)「綁腳健康法」為一種在中國民間流傳的特殊療法，經磯谷氏在日本長達九十年的實踐，逐步獲得醫學理論的支持。「佛身生理學」則由洪啟嵩禪師將釋迦牟尼佛兩千五百年以來的禪修精髓，以簡單直接的話語進行詮釋。兩者均為簡便而實效的方法，並為現代身心醫學帶來深刻的影響與啟發。
- (二)「佛身生理學」的主要特徵在於透過「身線」來構築理想的身體結構：當身線保持通暢時，能夠促進大腦與體內神經系統之間的良好連接，有助於生理與心理層面的協調運作。一旦身線受阻，則可能導致無明障礙，進而削弱身心的穩定性，影響個體的身心平衡。
- (三)佛身生理學是七支坐法的延伸，讓我們行住坐臥都能維持姿勢，綁腳健康法與也是藉由綁帶綁腳達成身形的恢復，以達成神經系統的通暢運作。通過針對性地穩定和調整四肢關節，將關節的紊亂狀態，恢復結構穩定與自我修復能力。
- (四)「綁腳健康法」理論認為，人體功能異常的根源往往在於股關節角度的偏差。透過綁腳技術矯正股關節的角度，能有效促進脊椎的自癒能力並改善整體神經功能。同樣地，「佛身生理學」強調股關節的穩定對於身體線條（身線）通暢的重要性，認為通過股關節內旋可快速調整身線的平衡與連續性。當身線流暢且穩定，個體的定力和智慧將相應增長，這對維持身心的平衡和健康至關重要。
- (五)「綁腳健康法」運用簡單的物理原理，使個體能在短時間內實施操作，僅需一分鐘即可進入練習狀態，從而有效激發身體的自我調整與恢復功能。同時，「佛身生理學」著重於修行的簡便性，無需長期或強度訓練，僅透過最小的條件和有限的時間投入，即可達到提升身體機能與內在穩定的效果。這兩者均兼具經濟效益，符合現代人在健康管理中對高效率、低成本的需求，對身心健康的促進具有實踐價值。
- (六)「綁腳健康法」與「佛身生理學」均旨在促進身體的放鬆與心智的釋放，以達到直觀的認知狀態。這兩種方法通過調整身體結構與功能，減少心理壓力和不必要的思考，使個體能夠進入更為清晰的意識狀態。結果是促進心力的穩定性，並增強覺照力，從而提高對自我與周遭環境的敏感度。這種心身合一的狀態，對於個體的身心健康及整體福祉具有深遠的意義。
- (七)最大的差別在於：「綁腳健康法」主張在腰椎第五椎處放置枕頭，以適度增強脊椎的生理曲度，從而改善腰椎穩定性與支撐力。然而，佛身生理學則持不同觀點，認為脊椎的生理曲度若過度彎曲則偏離自然之道，反而可能影響身體的能量流通和整體協調性。「佛身生理學」強調維持脊椎的自然垂直性，使之在不失支撐力的前提下，保持通暢，從而達到促進身體與心靈平衡的效果。

六、參考文獻

- 1.(石羽歆，2015)。前傾坐姿對注意力缺陷過動症學生於教室內的注意力及活動量之影響。臺北市立大學。台北市。
- 2.全英順(2013)。別讓孩子的脊椎成為他一輩子的痛科學教育月刊。台北市：貓頭鷹出版社。
- 3.艾利克·古德曼、彼得·帕克(2012)。頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動。台北市：大是文化。
- 4.(沈建銘，2019)。增加薦髂關節矯正對髕骨股骨疼痛症候群伴隨薦髂關節之成效。國立陽明大學。台北市。
- 5.(林雲生，2012)。林雲生佛像雕塑創作論述。大葉大學。彰化縣。
- 6.(吳東昇，2023)。頸椎調整手法對角力選手握力、視力及認知功能之立即影響。
- 7.洪啟嵩(1992)。應無所住:生命提款機(3)壓力管理與放鬆。台北市：時報文化。
- 8.洪啟嵩(1997)。腦能轉換。台北市：阿含文化有限公司。
- 9.洪啟嵩(2001)。最勝妙定功。台北市：中華民國菩薩協會。
10. 洪啟嵩(2003)。妙定功。台北市：全佛文化事業有限公司。
11. 洪啟嵩(2011)。妙定功，超享壽!。台北市：商周出版。
12. 洪啟嵩(2004)。普賢法身之旅:2004 美東弘法紀行。台北市：全佛文化。
13. (陳東誼，2020)。礮谷式力學療法的經筋理論研究。南華大學，嘉義縣。
14. (鄭憶雯，2019)。2016 年第九屆亞洲武術錦標賽女子太極拳技術報告書-以女子太極拳鄭憶雯選手之靜坐對訓練影響。國立體育大學，新北市。
15. 極拳鄭憶雯選手之靜坐對訓練影響。國立體育大學，新北市。
16. 顏富雄(2006)。頸椎 C3-C7 平行平移矯正法。中華推拿與現代康復科學雜誌，3，頁 69-85。
17. 歐陽旭峰(2012)。壓力感測器之坐姿偵測技術研究。樹德科技大學資訊工程研究所，高雄市。
18. 林志商等(2009)。生物物理治療新議～礮谷式力學療法。中華推拿與現代康復科學雜誌，6(2)。
19. 奧村耕二(2006)。綁腳健康法—世界首創三條帶子的綁腳健康法。新北市:正義出版

事業有限公司。

20. 礪谷公良、礪谷圭秀(2003)。突破現代醫學驚人的治癒成果。新北市：安立出版社。
21. 礪谷圭秀(2003)。圖解礪谷療法大全。新北市：安立出版社。
22. 礪谷圭秀(2003)。醫學的盲點在於股關節。新北市：安立出版社。
23. 礪谷圭秀(2006)。礪谷氏力學療法。新北市：安立出版社。
24. 藤繩理、高崎博司(2019)。姿勢回正。新北市：楓葉社文化。

不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀研究

**Study on the Buddhist Environmental Perspective Contained in
Bhutan's Gross National Happiness**

彭婉甄、方永清

Peng, Wan-Chen 、Fang, Yung-Ching

Author's Correspondence Information

作者通訊

彭婉甄 Peng, Wan-Chen

南玥覺性藝術文化基金會，新北市，中華民國

Dakṣiṇa Maṇi Enlightening Art Culture Foundation, New Taipei City, R.O.C.

方永清 Fang, Yung-Ching

凱瑞克國際驗證服務有限公司，新北市，中華民國

QAIC(Taiwan), New Taipei City, R.O.C.

不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀研究

彭婉甄¹，方永清²

摘要

面對全球暖化的嚴峻挑戰，2015 年，190 多個國家在氣候峰會上通過《巴黎協定》，確保在工業革命後、2100 年前，全球均溫上升控制在 1.5°C 內，以避免災難性氣候發生。然而，世界氣象組織卻指出，2023 年將成為史上最熱的一年，更已升溫 1.4°C，預測未來 4 年內就會達到 1.5 度大關。在世界各國矢言以「減碳」、「零排放」為目標時，喜馬立雅山麓的小國不丹，除了將環保議題納入憲法，更以高達 70% 的森林覆率的成果，成為全球唯一的「負碳排」國家，為人類提供清淨的空氣。

不丹並非以 GDP 單一標準來衡量國家發展，而是以「國家幸福力」思想(Gross National Happiness, GNH)作為立國根本，追求個人與全體的幸福。而「環境保護」正是其中的四大支柱之一。由於不丹為佛教國家，佛法思想深入人心，因此本研究欲從不丹的環保成果，探討其中所蘊含之佛教環保觀。

本研究以文獻分析法、文本分析法，從相關書籍、報導，及佛教經典中與環保相關之資料，進行分析，加以研究者數度出訪不丹實地參與觀察，得出如下結論：不丹國家幸福力思想與實踐，與洪啟嵩禪師所提出之佛教環保觀：(1)因果的環保觀、(2)三世的環保觀、(3)精神與物質的環保觀、(4)無我的環保觀、(5)無常的環保觀、(6)宇宙一合相的環保觀之思想相契合，顯現出不丹對環保之重視與卓越成果，深受佛教思想影響。由可作為佛教覺性思想促進人類邁向慈悲與智慧、永續與幸福之明證。

關鍵詞：不丹、環保、國家幸福力、GNH、洪啟嵩

¹ 南玥覺性藝術文化基金會，新北市，中華民國

² 凱瑞克國際驗證服務有限公司，新北市，中華民國

Study on the Buddhist Environmental Perspective Contained in Bhutan's Gross National Happiness

Peng Wan Chen¹, Fang Yung Ching²

Abstract

In the face of the severe challenges posed by global warming, over 190 countries adopted the Paris Agreement at the 2015 Climate Summit, aiming to limit the global temperature rise to 1.5°C above pre-industrial levels by 2100 to avoid catastrophic climate impacts. However, the World Meteorological Organization indicated that 2023 is set to be the hottest year on record, with temperatures already rising by 1.4°C, and it is predicted that the 1.5°C threshold could be reached within the next four years. As countries around the world pledge to reduce carbon emissions and achieve net-zero targets, the small nation of Bhutan, nestled in the foothills of the Himalayas, has gone further by enshrining environmental protection in its constitution. With an impressive forest coverage rate of 70%, Bhutan has become the world's only 'carbon-negative' country, providing clean air for humanity.

Bhutan does not measure national development solely by GDP but instead bases its foundation on the philosophy of Gross National Happiness (GNH), pursuing the happiness of both individuals and the collective. Environmental protection is one of the four pillars of GNH. As a Buddhist nation, Bhutan's deep-rooted Buddhist principles significantly influence its policies. This study aims to explore the connection between the GNH philosophy and Buddhist enlightening thought, and the potential for fostering human happiness through this relationship.

Using literature analysis and textual analysis methods, this research examines Buddhist environmental perspectives found in the writings of Ven. Zen Master Hung Chi Sung and Buddhist scriptures. Through multiple field visits to Bhutan for participatory observation, the

¹ Dakṣiṇa Maṇi Enlightening Art Culture Foundation, New Taipei City, R.O.C.

² QAIC(Taiwan), New Taipei City, R.O.C.

study concludes that Bhutan's GNH philosophy and practices align with six Buddhist Perspectives on Environmental Protection by Ven. Zen Master Hung Chi Sung:

1. Karmic View of Environmental Protection
2. Three-Lifetime View of Environmental Protection
3. Psycho-Physical Interdependence View of Environmental Protection
4. Non-Self View of Environmental Protection
5. Impermanence View of Environmental Protection
6. Cosmic Aggregation of Conditions

This alignment demonstrates that Bhutan's GNH index is profoundly influenced by Buddhism. This serves as compelling evidence that consciousness studies can advance humanity toward self-awareness and happiness.

Keywords: Bhutan, Happiness, Hung Chi Sung, Environmental Protection

不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀研究

一、緒論

(一)研究背景與動機

「有人說，地球像是生了重病的龐然大物，而不丹就是她身上的治病良穴。」(吉美.廷禮，2013)。

面對全球暖化的嚴峻挑戰，2015 年，超過 190 個國家在氣候峰會上通過《巴黎協定》，確保在工業革命後、2100 年前，全球均溫上升控制在 1.5°C 內，以避免災難性氣候發生。然而，世界氣象組織卻指出，2023 年將成為史上最熱的一年，更已升溫 1.4°C，預測未來 4 年內就會達到 1.5 度大關。

自 2023 年 6 月以來，全球創下工業革命以來最高溫紀錄，至今已持續超過 12 個月，而根據哥白尼氣候變遷服務(C3S)發布的最新報告，2024 年的夏季(6 月至 8 月)，更是打破 2023 年紀錄，成為了全球與歐洲最炎熱的季節。2024 年 10 月 24 日，聯合國環境署 (UNEP) 發布年度的「碳排落差」報告，全球氣溫到 2100 年時，將比工業時代前的水準升高攝氏 3.1 度，並形容其為「災難性」的氣溫升幅。

(<https://climate.copernicus.eu/copernicus-summer-2024-hottest-record-globally-and-europe>)

全球暖化與氣候災害息息相關，2023 年基督教援助公布的前 10 大氣候災害，就包括了美國夏威夷野火、紐西蘭風暴、義大利洪水、西班牙乾旱、緬甸風暴等，全球極端化氣候遍及六大洲，幾乎無一倖免。(國家地理雜誌 OCT. 2024
<https://www.natgeomedia.com/environment/article/content-16918.html>)

而在世界各國矢言以「減碳」、「零排放」為目標，企圖亡羊補牢之際，喜馬拉雅山麓的小國不丹，卻早在 1972 年就將環保議題納入國家憲法，並明確規定國土森林覆蓋率須達 60% 以上。而後更以高達 70% 的森林覆率的成果，成為全球唯一的「負碳排」國家，除了自給自足，更為人類提供清淨的空氣。(魯皓平，2018)

不丹為佛教國家，佛教對不丹人而言，不只是宗教，更深化成為不丹人的生命哲學。國家幸福力思想的創發者，不丹四世國王吉美.辛格.汪楚克陛下認為，不丹得享幸福與和平，歸功人人篤信佛教，接受佛陀、法王與僧伽之教誨，也相信因果法則。(噶瑪.慈仁，2017)

歷經多年的努力，2011 年 7 月，聯合國終於正式通過不丹所倡議，將「幸福」納入人煩千禧年發展的目標，不丹致力於環保護生的努力與卓越成果，也成為各國取經的對象。

(二)研究方法

本研究以文獻分析法、文本分析法，從相關的書籍、雜誌，及不丹國內相關報導，洪啟嵩禪師相關著述，及佛教經典中與環保相關之資料，進行分析，加以本文作者數度出訪不丹實地參與觀察進行本研究。

二、不丹國家幸福力思想 GNH

不丹，坐落在中國與印度之間，位於喜馬拉雅山麓的神秘國度，國土面積約 38,000 平方公里，與台灣面積相近，而其人口約只有 83 萬人。

2008 年由於港星劉嘉玲和梁朝偉在不丹舉行的世紀婚禮，這個神秘的國度開始引起世人矚目。2024 年 10 月，相隔 16 年後，兩人於重返結婚聖地，見證幸福，再次成為熱門話題。(https://star.ettoday.net/news/2828543)

而不丹與「幸福」的聯結，可回溯至 1974 年，不丹四世國王吉美.辛格.旺楚克陛下，以「幸福」立國。在世界各國奉 GDP 為主臬，以經濟做為國家發展首要目標的洪流中，年僅 19 歲的他卻毅然選擇了一條不同的道路——以國家幸福力(GNH, Gross National Happiness)作為衡量國家發展的量尺。

國家幸福力思想(Gross National Happiness, GNH)，由不丹四世國王吉美.辛格.旺楚克陛下(His Majesty Jigme Singye Wangchuck)所創發。在 2014 年提名旺楚克閣下與不丹人民成為諾貝爾和平獎候選人的推薦文中，洪啟嵩禪師描述了這位少年國王創發國家幸福力思想的心路歷程：「1972 年，十六歲的他任父王猝然辭世下倉促繼位。當時他並沒有立即登基，而是花了兩年的時間，走遍不丹全國各個角落，了解不丹的人民想要什麼。他目睹西方國家在現代化過程中，一路經歷戰爭、環境污染、高失業率與高犯罪率，人民的所得提高了，卻不快樂；物質享受提高了，親情卻疏遠了。在一段又一段的旅程中，無論是鄉村或城市，他從不丹人民身上看到了最深切的渴望——「幸福」，也領悟到一個國家領導者，該替人民追求的是整體的幸福感，而不光是物質上的滿足。」(洪啟嵩，2014)

旺楚克陛下登基之後，以「國家幸福力」做為立國的根本政策，涵蓋了社會經濟、傳統文化、環境保護，及實行良政等四大面向，為人民追求整體的幸福，使不丹成為全球第一個以「幸福立國」的國家。(吉美.廷禮，2013)

(一)國家幸福力的內涵

不丹前總理吉美.廷禮閣下，將國家幸福力作了如下的定義：GNH，這個縮寫所代表的是：「國家幸福力」(Gross National Happiness)。

1. 「Gross」(總體的) 這個字，表示是將全民的集體利益擺在最優先。它的前提是，國家對其人民的責任，要透過集體，而個人追求的幸福，在同一個目標所驅動下的社會當中，可以變得實際可行。這多少有點跟西方社會的規範對立，後者個人的利益被視為神聖不可侵犯，往往凌駕集體利益之上。
2. 「National」(國民的，國家的) 這個字，就是顧名思義，表示這個集體談的是跟國家有關的東西，而作為一個整體來說的。
3. 「Happiness」(幸福) 這個字。當然，就是我們所有人一生都在設法追尋的最終價值。

而 GNH 的實踐，在直向上涵蓋了個人一生的過程，在橫向上則涉及社會、國家的層面，二者密不可分。(吉美.廷禮，2013)

國家幸福力核心內容包含四大支柱及九大面向。其中最核心的四大支柱分別為：永續和公平的社經發展、自然環境保育、文化保存和提倡，及良好的政府治理。以下分別簡述之：

1.永續和公平的社經發展

「永續」所規範的是，人類發展的追求必須是不受時間限制的過程，不只有利於當今人民，也要在任何時期都有利於未來每一世代。各個世代都有道德責任，確保這一代的舒適不會以減少未來世代的機會與資源為代價。

「公平」在不丹也是同等的認真看待。雖然不丹地形的封閉特性和人口分布的分散本質，社會經濟服務提供的成本極高，但是 GNH 主張社會各階層都必須能公平享有開發的利益。例如，在基本教育、健康、飲用水供應、農業支援等的品質，努力使偏鄉和城市享有同等的條件。不丹也向全球各國推動這樣的觀念，他們認為：全球物質上的匱乏，並不是糧食、住屋、衣服和藥品的不足，而是欠缺要求公平的道德勸說，和以公平分配的規畫來分享的意願。(吉美.廷禮，2013)

2.自然環境保育

對於以農業立國的不丹而言，老百姓的生活與大自然息息相關，可以說是住在大自然之中，他們的生活直接依賴他們當下自然環境的富饒。然而不丹位於喜馬拉雅山脈的皺折之中，地理環境極端脆弱，因此，環境保育對不丹人是極為迫切的議題。

2005 年吉美.廷禮閣下，於加拿大·哈利法克斯，第二屆國家幸福力國際會議的演說時特別提到：「對於全球暖化造成喜馬拉雅山冰川以驚人的速度在融化中，甚至可能在 30~50 年內就會全部消失，不丹肥沃的山谷可能會被冰川湖突的山洪沖毀大半，甚至最後將成為一片荒漠。這種急迫感促使不丹啟動嚴格的綠化與生物多樣性保育政策。在 2005 年時，就有高達 26% 的國土地劃為野生動物保護區，森林覆蓋率高達 72 %。(吉美.廷禮，2013)

3.文化的保存與提倡

不丹將「文化保存和提倡」列為 GNH 立國根本的四大支柱之一，此一支柱廣義上來說，代表著精神層面的發展，然而在在全球議題的重要性中卻並不如經濟、科技等有形的發展受到重視。不丹人認為：文化提供了道德和倫理的準則，讓個人和整個社會取得方法作出貢獻，促進真正的人類發展。也是使人類有別於動物，而邁向文明的發展。不丹對文化的保存與提倡，是幸福重要的支柱之一，也形成極大的特色，世界各地對不丹人的幸福哲學也讚賞不已。(吉美.廷禮，2013)

4.良好的政府治理

良好的政府治理是國家幸福力的第 4 個支柱也扮演著樞紐角色。因為要確保另外三個支柱能強而有力的落實，必須要有良好的政府治理。然後，政府本身支持幸福工程的做法，也會因此得到強化。良好的政府治理必須在和平與安全的環境中，確保公正、公平，以及法治的風行。

國家幸福力思想的創發者，不丹第四任國王，吉美·辛格·旺楚克（Jigme Singye Wangchuck）陛下，於 50 歲壯年之際即禪位于世子，並致力推動不丹民主，將統治者的絕對權力移轉給人民，成了最佳的領導人典範。(噶瑪·慈仁，2017)

圖：國家幸福力(GNH)的四大支柱



(圖片來源: <https://www.collidu.com/presentation-gross-national-happiness>)

GNH 以如上四大支柱為主軸，並延伸為九大面向，每一個面向在創造幸福上，都具備同等重要且關鍵的功能。此九大面向包括：

- (1)生活水準，含國民基本經濟狀況、貧窮發生率、失業水準、所得分配與不均...等。
- (2)健康狀況，如平均壽命和罹病率等。
- (3)教育程度與適宜性。
- (4)生態多樣性與復原力，評估土壤、水、森林、空氣和生物多樣性的現況，及能源使用與生態足跡等決定因素。
- (5)文化多樣性與復原力，測量人的核心價值、地方傳統習俗和相關的改變等。
- (6)社區活力，評估人際關係、信任、義務服務、社區生活的強度等。
- (7)時間運用，測量時間用在工作、旅行、家事、社交、休閒和促進家庭情感活動上的比例。
- (8)心理健康，以此變項測量心理疾病、自殺和其它相關問題發生率的程度。
- (9)治理品質，測量參與度、正義的伸張、媒體自由與品質、透明、責信、貪污、對媒體與政府的信任度等。

這九大面向，再經由相應的 72 個可測量的操作變項來評估，打破幸福是由主觀認定、無法測量的迷思，使幸福指數變得可具體實踐並可測量。

吉美.廷禮閣下於 2005 年聯合國開發計畫署 (UNDP) 在泰國曼谷所舉行的亞洲區域會議時，曾提出不丹以國家幸福力作為施政方針，1985 年至 2004 年此二十年期間的社會經濟發展指標所作的比較結果：

- 國內生產毛額 (GDP)：從 2,392 美元成長至 28,542 美元
- 人均國內生產毛額：由 100 餘美元增至 834 美元
- 國內生產毛額：平均以 6.8%穩定成長
- 國民平均壽命：已由平均 45.8 歲上升至平均 66 歲及以上
- 嬰兒死亡率：由每 1000 個嬰兒有 142 人夭折，減少為 60.5 人
- 產婦妊娠死亡率：由每 1000 位產婦有 7.17 人死亡，減少至 2.55 人

- 國民基礎醫療設施服務涵蓋率：從 50%增至 90%
- 農村人口使用自來水的比率：從 14%增至 78%
- 普及兒童免疫接種比率：已經超過 84%
- 學生註冊入學率：已經達到 89%
- 國民識字率：小幅超過 54%

由此看出不丹以國家幸福力(GNH)做為國家發展的量尺，在社會經濟發展指標上亦有明顯之提升。

三、不丹對地球環保的貢獻

而不丹備受世人矚目的貢獻，則是其對 GNH 四大支柱中，「環境保育」的努力及卓越的成果。

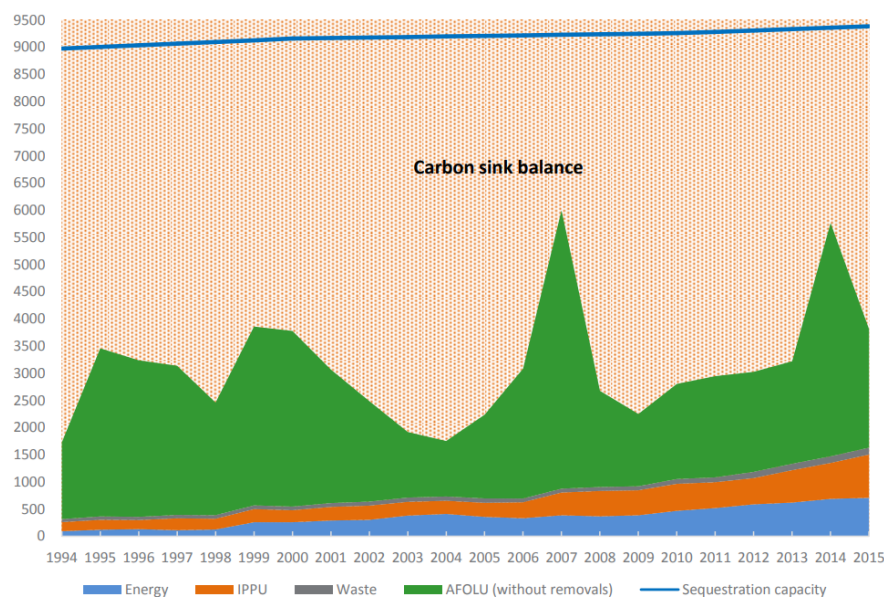
1. 全球第一個負碳排國家

2005年，聯合國第一屆「地球衛士」勳章，頒給旺楚克陛下及不丹人民，表彰他們在地球環保上的貢獻。地球衛士獎(Champions of the Earth Award)是聯合國最高級別環保榮譽，旨在表彰以行動對環境產生變革性影響的政府、民間團體和私營部門的傑出領袖。(https://www.unep.org/championsofearth/about-award)

世界上還有其他負碳排放的國家，一樣也是森林茂密和未開發的國家。但是在不丹，除了天然的森林資源，還有更重要的主動性作為。根據CNN分析指出，過去 46 年裡，不丹政府選擇不以國內生產總值單一指標來衡量國家發展，而是使用國民幸福總值，因此不丹非常重視保護國家豐富的自然環境，不丹也是世界上唯一一個為保護森林立憲的國家。(https://www.re.org.tw/news/more.aspx?cid=199&id=2046)

洪啟嵩禪師在《11-11-11不丹的幸福密碼》序文中曾指出：為了保護環境，不丹憲法規定，國土森林覆蓋率不得低於60%，2005年不丹的森林覆蓋率高達74%，2017年不丹的森林覆蓋率甚至已將近80%。如果換算為國土面積，以3平方公尺種一棵樹來計算，不丹相當於替地球多種了約30億棵樹，輸出清淨的空氣供給世界。(葛瑪.慈仁，2017)

圖：不丹自 1994 年至 2015 年間溫室氣體排放與碳吸存平衡趨勢（單位：CO₂e 千公噸）。



資料來源：不丹提交聯合國氣候變化綱要公約（UNFCCC）的第三次國家通報

(<https://blogs.worldbank.org/en/climatechange/dragons-data-and-clouds-bhutans-journey-carbon-markets-technology-and-resilient>)

2. 以水力發電創造清淨能源養護國土

不丹達到負排碳的成果，除了極高的森林覆蓋率，此外就是以川流式的水力發電養護國土。不丹善用其特殊的地理位置，以無污染的「水力發電」方式，透過冰川融化後的水勢加上高聳的山脈地形以及充沛的水量，帶動發電機組轉換的能量，不但足以供給全國人民利用，還能將剩餘高達72%的電力出售給印度、孟加拉等鄰國，成為國內重要的收入。(<https://www.elle.com/tw/life/travel/g60060154/bhutan-environmental-protection/>)

相較於世界上多數的國家無法抵銷自身產出的碳排放量，使全球壟罩在氣候變遷的危機中，不丹除了能夠完全吸收本國的碳量之外，還是著名的負碳排國家。2017年，不丹的碳排量為220萬噸，但其國內森林補捉並儲存的碳量為碳排放量的近三倍。不丹還外銷水力發電，抵銷約600萬噸的二氧化碳排放量。

(<https://www.recessary.com/zh-tw/news/world-regulation/meet-the-worlds-first-carbon-negative-country-bhutan>)

3. 世界保護生物多樣性的領導者

不丹位於喜馬拉雅山脈東部，為全球著名的生物多樣性熱點地區，以其豐富多樣的生態系統而聞名。該國森林覆蓋面積廣闊，佔國土面積超過70%，擁有超過5,600種開花植物、近200種哺乳動物，及678種鳥類。其特有的生態環境，為喜馬拉雅小貓

熊、吉氏金葉猴等瀕危動物，及高山麝等特別的物種提供了棲息地。河流和水資源孕育了豐富多樣的淡水魚類，而天空中棲息著超過的六百多種鳥類，包括留鳥、候鳥和冬季候鳥。

雖然不丹擁有得天獨厚的生態環境，但也同樣面臨著各種威脅：包括土地轉變、過度開發、氣候變化和森林火災。不丹為保護生物多樣性做出了巨大努力，將超過 42% 的土地指定為保護區，涵蓋了廣泛的生態系統，從南部山麓的亞熱帶森林和稀樹草原到北部的高山草甸。不丹保護工作的主要成就之一是建立了一個代表該國所有主要生態系統的保護區。這些保護區佔土地面積的 42.70%，與生物廊道一起形成了宏觀自然景觀，稱為「不丹生物保護綜合體」(B2C2)。它們為小熊貓、吉氏金葉猴、高山麝和雪豹等受威脅和瀕臨滅絕的物種提供了重要的棲息地。

([https://constructive-voices.com/zh-](https://constructive-voices.com/zh-TW/%E4%B8%8D%E4%B8%B9%E7%94%9F%E7%89%A9%E5%A4%9A%E6%A8%A3%E6%80%A7/)

[TW/%E4%B8%8D%E4%B8%B9%E7%94%9F%E7%89%A9%E5%A4%9A%E6%A8%A3%E6%80%A7/](https://constructive-voices.com/zh-TW/%E4%B8%8D%E4%B8%B9%E7%94%9F%E7%89%A9%E5%A4%9A%E6%A8%A3%E6%80%A7/))

在如此豐富的生物多樣性環境中，不丹積極推動各種生物多樣性計畫，包含 2014 年根據「愛知生物多樣性目標」修訂的「國家生物多樣性策略及行動計畫」(National Biodiversity Strategies and Action Plan, NBSAP)，用來確保與生物多樣性相關公約的協力合作，並滿足國家需求及優先事項。在此大架構之下而衍生「不丹生命」計畫 (Bhutan for Life)，以確保可永續地為保護區融資。這個計畫可說是一項創新的籌資措施，旨在透過外部國際協助，提供生態保育持續穩定的資金來源，以維持不丹的保護區及生物廊道，使其在預計的 14 年期限內得到長期的發展。之後，再由不丹自行透過潛在的內部資金來源，充分挹注於所有的保護區。

(<https://www.cier.edu.tw/news/detail/9081>)

種種積極的生態保護政策與成果，專注於永續發展實踐，使不丹贏得了保護生物多樣性方面世界領導者的美譽。研究者本人數次到訪不丹時，皆曾親訪伯茲卡谷地的黑頸鶴保育區。黑頸鶴被國際列為瀕危物種，是對環境污染極為敏感的鳥類。每年十月至隔年二月，從西藏高原來到此地棲息並築巢。在不丹，黑頸鶴被人民視為神聖之鳥，人們相信它會帶來和平與繁榮，使農作物得以豐收。岡頂地區甚至在每年十一月都會舉辦黑頸鶴節，來歡迎這遠道而來的貴客。傳統的舞蹈表演也有穿著黑白相間象徵著黑頸鶴的舞蹈。

伯茲卡谷地為不丹重要的野生動物保育區，甚至為了避免黑頸鶴受傷，不丹政府規定此地不得設置電線，而是提供農民先進的太陽能發電。根據當地的不丹人說，每

年黑頸鶴會從伯茲卡谷地的精神中心:崗頂寺上空，右繞三圈再冉冉降下。離開不丹時，也會在虛空右繞三圈再離去，如同佛教禮儀中的「右繞三匝」，代表著感恩、禮敬，呈現出人類和大自然之間的和諧、共榮。

四、佛教的環保觀

佛教以「緣起」之理來表達宇宙萬物以及吾人的生存。在《雜阿含經》說：「此有故彼有，此生故彼生；此無故彼無，此滅故彼滅。」佛陀看到了宇宙的變遷，都是由條件所構成；凡是構成現象本身的，就是這個現象的條件，也就是「因緣」，因是主因，緣是助緣。而宇宙間一切法相的生滅變異，沒有一樣能離開因緣，一切都依於因緣。因此，人類與自然生態互為因緣。宇宙的現象，在佛法的觀察中是流轉、相續的；佛法對宇宙的觀察是動態的，而非靜止或孤立的分析。(洪啟嵩，2006)

佛教將「世間」，分為「有情世間」與「器世間」。前者是指一切生命，後者則是指山河、大地、草木、城宅等，眾生可居住、生活之國土世界，意思是一切眾生依之而住的國土世界，宛如器物，能容納眾生居住。有情世間和器世間，都是構成世間因緣的一者，二者息息相關，唇齒相依。因此，發展出佛教「眾生平等」的環境倫理。

而此種萬物共生共榮、不分人我的生態觀也廣泛被西方引用。1960 年代，當西方對生態環境危機意識及生態文化思潮高漲之時，佛教強調生命與大地的和諧，成為生態文化思潮取經的重要資源，而逐漸形成從生態學的角度研究佛法生態學，從中汲取營養和智慧。

雖然佛教的經典中，並無針對生態學之論述，但是從佛法整體的根本觀念：緣起性空、無常、無我，業力因果；原始佛教少欲知足，惜福、自制的生活型態，到大乘佛教「覺悟眾生、莊嚴佛土」的利他思想，「無情有性」、「草木成佛」的深層生態觀，與「心淨則國土淨」、「十界互具」、「依正不二」所蘊含著人與大自然間的同體無二，交互映攝，無不含攝著環保護生的深層意含。

事實上，我們也可以看到，當人們開始反思，放下人類本位我執的思考形態所發展出來的環保思想，與佛教生態觀之若合符節。例如，1973 年由挪威哲學家阿恩·內斯（Arne Næss）所提出的「深層生態學」（Deep Ecology）理論，遂以非人類為中心的角度的，重新看待世上所有生物的價值。深層生態學認為要認識、處理和解決生態問題，必需從整個生態系的角度，把人與自然的關係當做一個整體來考量。20 世紀 90 年代以來，深層生態學提高了人們對環境保護的意識，對環保運動有著直接和間接的影響。

而英國科學家詹姆斯·洛夫洛克在 1972 年提出的「蓋亞假說」（Gaia hypothesis）則認為：「地球整個表面，包括所有生命（生物圈），構成一個自我調節的整體，這就是我所說的蓋亞。」主張地球是具有自我調節功能的生命共同體（Gaia），人類只是其

生態系統中的一環，若人類不自覺而傷害地球，最終也會導致自身滅亡。

(<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E8%93%8B%E4%BA%9E%E5%81%87%E8%AA%AA>)

佛教的根本教理在於緣起論，也就是理解並掌握一切時空條件。因此，其對時代感受應至為深刻，且方便無邊，具有解決問題之能力。在當前時代中，環保已成為地球人類所必須共同關注與解決問題的問題，為免於地球生命——包括人類，免於變種或覆亡，必須以作準備。因此，大乘佛教徒為其發心所受的宗教與訓練必須密切的注意環境生態的問題。(洪啟嵩，2006)

五、不丹國家幸福力所蘊含的佛教環保觀

佛教將構成有情生命及宇宙萬象的根本元素，總攝為六大，即地大、水大、火大、風大、空大、識大等六大元素。以其為構成有情無情世間之要素，且遍滿一切法界，故稱為大。據《俱舍論》卷一載，地、水、火、風等四大係能造之四大種，為所有物質之所依；空大（空界）係指內外之間隙，亦為能生長之因；識大（識界）係指諸有漏識，為有情生存之所依。前五大屬色法（物質），後一大則屬心法（精神）之範疇。

「地大」代表物質的堅固性，作用是任持；「水大」是代表物質的濕性，作用是攝聚；「火大」是物質的暖（炎）性，作用是熟變；「風大」是物質的濕性，作用是輕動。「空大」是虛性，遍一切處，如沒有空的存在，物質也無處安立。所以空界具有與四大相異的特性。「識大」是了別，意識的現象，存在於過去、現在、未來相續不斷之間，像瀑流一樣綿延相繼。

佛教將生命存有分為六道：(一)地獄道，(二)餓鬼道，(三)畜生道，(四)修羅道，(五)人間道，(六)天道。而此六道中，前三者稱為三惡道，後三者稱為三善道。而人間道為六道之主體，居於上升和沉淪之關鍵，人類的身(行動)、語(語言)、意(意念)三業，對其他生命有著極大的影響，而人類心念的「識大」，猶如火車頭般影響著地、水、火、風、空五大。

現今整個地、水、火、風、空生態環境的破壞，乃至於重大的天災人禍、戰爭、核子武器，都對其他物種的生命產生深刻的影響。特別是現代人間的手機訊號與空中的各種電頻，更使人類的心識困擾擴大影響其他生命，引發地球更大的生態破壞與災難。(洪啟嵩，2023)

洪啟嵩禪師於1970年代所提出的佛教環保觀，涵蓋了佛法根本要義：因果與業力、心與物、三世無盡、無我、無常，及宇宙一合相，多面向探討佛教的環保意涵。以下將洪禪師所提出之佛教環保觀論述，與不丹國家幸福力環保觀相互對照。

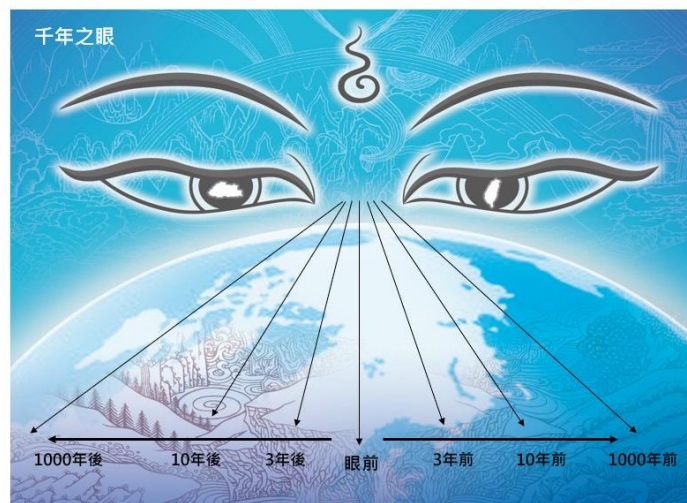
(一)因果的環保觀：

佛法認為萬有之形成與滅失，必然是有因有緣，由因與緣，形成果，而此果又為彼因，互為因果。龍樹菩薩在《中論》中說：「有因有緣世間集，有因有緣世間滅。有因有緣集世間，有因有緣滅世間。」宇宙萬象皆在因果法則中運作，因此環保問題的產生絕不是單純的物與物的關係。環境的惡化是來自人心的貪、瞋、痴而化為行動，所製造出來的物理世間。因此，其改變之道，除了以物理方法防護外，人類必須從事於意識問題的檢討。(洪啟嵩，2006)

在《五苦章句經》卷一中說：「所作罪福，如影隨形，如響應聲，不失如毛髮者也！」吉美.廷禮閣下認為，不畏懼因果正是人間災難的根源之一：「而如果你允許我提到我們的佛教遺產，我認為，有一種健康的恐懼是無與倫比的，也就是對來生後果的恐懼，這會激發根本的正直與道德的行為。……我們正邁向社會與天然災難之中。現在世上有多少麻煩是因為不畏懼我們行為的後果而造成的？」(吉美.廷禮，2013)此種因果、業力觀念，深植於不丹人心中，使其以百年大計來從事環保。

圖：千年之眼，以不丹古地圖繪製而成，佛眼左為不丹，右中為台灣，象徵此二面積相近之小國，作為人間幸福實驗地。

圖：千年之眼



資料來源：繪圖/洪啟嵩，台灣覺性地球協會提供

(二)精神與物質的環保觀：

我們現前所居處的國土——地球，在人類貪婪的揮霍下，已經帶來了難以磨滅的傷害。加工食品、空氣污染、噪音污染、河川海洋污染……等等污染都是難以估算的。雖然在《維摩詰經》中說：「心淨則國土淨。」對於佛菩薩而言，娑婆世界本來就是一

片靈山淨土；從來沒有變過，但由於我們沒有具足清淨的心眼，所以依舊分別了世間的好壞、美醜。我們依然限制於六根、六塵與六識之中。舉例而言，當我們看到外在大地，種種污穢骯髒，此時眼根與外色的對應，生成眼識，眼識生意識，心中就有了一個不好的意識種子含藏。耳聞噪音、鼻嗅惡臭、舌嚐諸毒、身觸不適、意識思惟不淨，這六識的生成，足以影響我們身心，甚至使我們心生染汙，進而罹患疾病。(洪啟嵩，2006)

物質世界與內在意識是相互建構的。因此，如果不能理解心、物之間的相互關係，只從物質面來處理環保問題是不夠的；所以必須將環保提昇至精神層面，雙管其下，方能徹底解決環保問題。

正如同佛門日課的懺悔偈：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」由其中可看出，佛法認為身心的種種惡行，皆是由內在的無明，以貪婪、瞋恚、愚痴的形式，驅動身、語、意業行使種種惡業，由內心的污染擴大到外在的污染。因此，除了物質環保之外，還必須要重視精神與心靈的環保。

佛法的中道原則，對不丹有著深刻的影響。不丹人認為，不應該忽略或犧牲精神心靈層面所需，一味發展令身體滿足和舒適的各種物質條件。(吉美.廷禮，2013)





圖上：穿著傳統服裝，快樂的不丹學童。(圖片來源：洪啟嵩禪師拍攝)

圖中：不丹學校朝會時，全體師生一起持誦智慧的文殊菩薩真言，淨化身心意識。(圖片來源：全佛文化提供)

圖下：不丹飯店庭園的水車，上繪有經咒之轉經輪，運用水流的力量不斷轉動轉經輪，使水資源得到淨化與加持。(圖片來源:本文作者彭婉甄提供)

(三)三世的環保觀：

佛教將有情由於過去之業因，所招感之現在果報，此種三世因果應報之理，稱三世因果。《雜阿含經》卷二十七中說：「有三世。何等為三？謂過去世、未來世、現在世。」生命是不滅的，存在於過去、現在、未來，三世，過去所造的一切為現在的因，現在所造的一切為未來之因，流轉無盡，所以其間因果昭然。我們不只要為子子孫孫留下一片樂土，亦要為自己的未來生命留一後路。

這一觀念也在不丹的環保政策中體現出來，提醒人們要為未來世代負責，考慮到子孫後代的福祉，推動可持續發展和長遠的環保目標。身為世界「負碳排」國家典範，不丹通過保護環境，減少碳足跡，不僅是為了當前的國家利益，更是為了保障未來生命的生存條件，關注未來世代的福祉。這樣的長遠視野反映了佛教對於時間持續性的理解，強調現在的行動將影響未來的環境與生命，明顯看出其中所蘊含之三世的環保觀念。

2016 年 3 月，不丹國王汪楚克（Jigme Khesar Namgyel Wangchuck）和王后貝瑪（Jetsun Pema）誕下小王子家瑟（Prince Gyalsey），為慶祝滿月之喜，該國沒有大排筵席，卻在全國栽種 10,800 棵新樹，祝福「快樂王子」長壽健康。「108」在佛教中具有特別意義，除了是一串佛珠的數目，亦代表了人的 108 種煩惱。

(https://www.hk01.com/article/12333?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)



圖為筆者於 2017 年出訪不丹時，所看到飯店中供奉著現任第五世國王、王妃和小王子的照片，照片前即是小王子的長生樹。(圖片來源：本文作者彭婉甄提供)

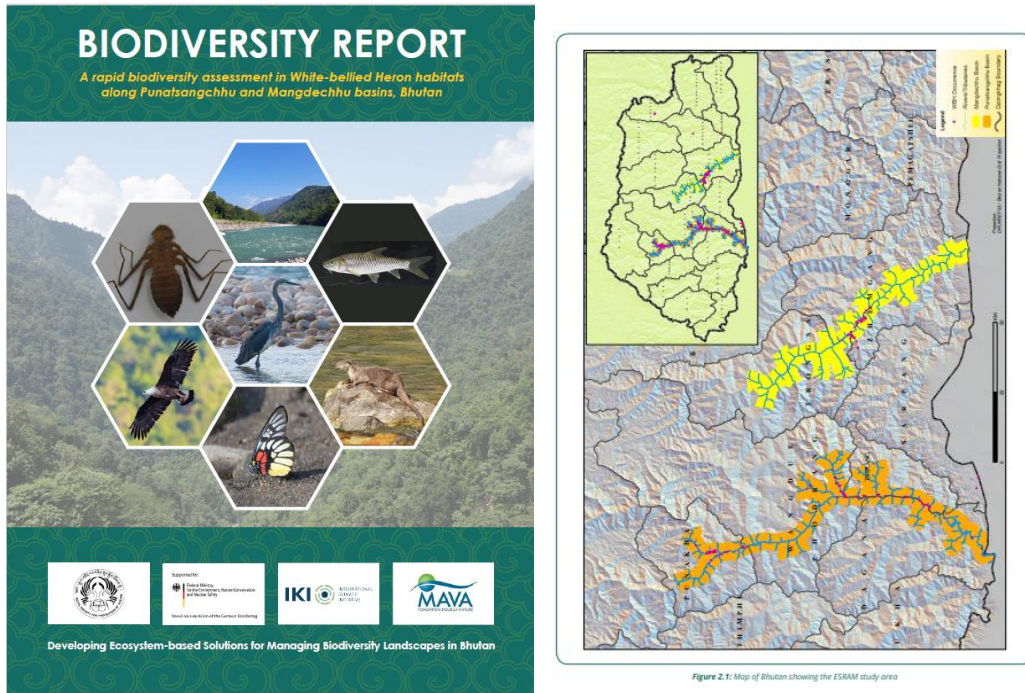
(四)無我的環保觀：

在《大方廣佛華嚴經》卷二十三中說，一切有情以十二因緣流轉生死：「有因緣故有生、老、死、憂、悲、苦、惱。如是因緣，集諸苦聚，受諸苦惱；是中無我、無我所；無作者、無受者、無知者，如草木、瓦石，又如影、響。」吾人身心由色、受、想、行、五蘊所構成，無「我」可得，亦無「我所有」可得。人類本位的執著，對資源的貪婪攫取，是造成生態破壞的元凶，也侵害了其他生命的存有。

在佛教的觀點中，動物與人類的關係是平等互動的。動物雖然受著業力因緣的牽引，卻有著獨立自主的生命，跟人類一樣，能平等的證得解脫智慧。例如，在釋迦牟尼佛過去世的本生中，就常示現為動物菩薩，以動物身實踐救度眾生的菩薩行。(洪啟嵩，2001)這種無我、平等的精神，使人類不再以自我為中心，而是全體生命相互依存、共生共榮。不丹以此種信念為基礎，將環境保護視為國家政策的核心。例如，不丹在憲法中規定至少 70% 的國土必須覆蓋森林，這反映出對生態平衡的重視。

而除了高森林覆蓋率之外，不丹亦為全球生物多樣性熱點地區，以豐富多樣的生態系統而聞名。不丹擁有超過 5600 種開花植物、近 200 種哺乳動物，及 678 種鳥類，並為小熊貓、吉氏金葉猴、高山麝等保育類動物提供了棲息地。

由不丹皇家自然保護協會（Royal Society for Protection of Nature, RSPN）發布《2023 年不丹生物多樣性報告》（Biodiversity Report 2023），該報告涵蓋了不丹白腹鶴（White-bellied Heron）棲息地的生物多樣性評估結果，並提出了保護建議。
(<https://www.rspnbhutan.org/wp-content/uploads/2023/10/Biodiversity-Report.pdf>)



左圖：《2023 年不丹生物多樣性報告》（Biodiversity Report 2023）

右圖：不丹地圖，顯示 ESRAM 研究區域，位於 Punatsangchhu 與 Mangdechhu 流域及沿岸約 3 公里緩衝帶。資料來源：RSPN 主編，《Ecosystem and Socio-economic Resilience Analysis and Mapping (ESRAM) Report》（2023 年）。



左圖：本文作者出訪不丹時，車程途中窗外即看見稀有保育動物吉氏金葉猴，不丹人視為祥瑞的象徵。(圖片來源: 本文作者彭婉甄提供)

右圖：本文作者於不丹旅館前，與友人及當地小狗持和平地球旗合影留念。

(五)無常的環保觀：

《別譯雜阿含經》卷十六中說：「諸行無常，是生滅法，無有住時，不可保信。」生態環境成、住、壞、空的過程遷變中滅壞，此種無常的實相，也顯現了世間一切問題的產生皆有其原因，有原因就有辦法解決。環保問題亦復如是，找出其原因而解決之。所以無常的環保觀是一種樂觀、抱持著希望的態度，去積極創造一切生命共同發展的環境。世間是無常的。然而，只要我們不斷的精進努力，就充滿了向上改善的可能性，終有一天能使世間成為安適喜樂的淨土。(洪啟嵩，2006)

由於不丹身處喜馬拉雅高山的摺曲之地，其地理並不穩定，因此受到氣候暖化的威脅比其他國家更形迫切。。吉美.廷禮閣下曾指出，不丹自 1967 年以來，國內地質和礦脈部門，一直在研究冰川的動態變化。而情況非常不樂觀，冰川湖融化後爆發成洪水，將橫掃不丹大部分肥沃的山谷，對生活在喜馬拉雅山脈兩側的 25 億人及全世界的安全性問題，將是無法想像的衝擊。(吉美.廷禮，2013)

身受環境無常變化威脅的不丹，迫切感受到環保的重要性，也因此不丹 GNH 的四大支柱之一，正是保護脆弱的生態環境。而佛法的「無常」也蘊含著「不定」的特性，能透過積極的努力改變未來。

(六)宇宙一合相的環保觀：

「一合相」是指由眾緣和合而成之一件事物、現象。以佛教之觀點來看，世間之一切法，皆為一合相。在《金剛般若波羅蜜經》中說：「若世界實有者，則是一合相；如來說一合相則非一合相，是名一合相。」由眾緣和合而成的世界，相互依存、彼此影響。雖然不丹致力於環境保護的成果舉世聞名，然而他們仍承受著全球氣候遷變的後果，在這個地球村的時代，各國之間有著唇齒相依的依存關係。他們深知，關起門來採取行動保護環境是不夠的，因此汲及於聯合國推動負責、自制、永續的幸福思想。(吉美.廷禮，2013)

人類在數千年的歷史當中，已累積了可觀的文明，這些文明如果加以適當的整合，應該能在未來的時代中，再創人類的進化。但是人類如果不能互相合作的話，這些文明將變成衝突的根源，互相侵陵，造成整個人類的傷害甚至滅亡。(洪啟嵩，2006)

不丹在聯合國積極推動國家幸福力的思想，亦蘊含著佛法一合相的環保觀：2010 年 9 月，在聯合國大會千禧發展目標高階全體會議中，不丹王國常駐聯合國代表團聲明，提議將「幸福」列入聯合國千禧發展目標中：「人間發展的目標，不應僅止於終止飢餓、貧窮，更應該積極創造個人及群體的幸福，一種物質與心靈、個人與

群體，全方位的均衡發展。讓人們生起對幸福的嚮往之心，並願意朝向負責任的、永續發展的、共生共榮的幸福邁進。」在當時的不丹總理吉美.廷禮的汲及奔走推動下，終於在 2011 年於聯合國成功倡議幸福成為千禧發展的第九項目標。(吉美.廷禮 2013)

即便在目前，不丹對環保的推動仍不遺餘力。2023 年 10 月，不丹宣布成立「格勒普正念之城」(Gelephu Mindfulness City, GMC)，以 GNH 為核心精神，計畫用 20 年打造一座融合不丹價值觀、尖端科技、環保基礎設施與全球投資的永續城市，並成為連結南亞與東南亞的經濟走廊。正念之城將接壤印度地區，佔地 2600 平方公里，比台灣雙北總面積還大，其中高達七成將保留為綠地。不丹是全球首個負碳國家，這座城市的設計將同樣強調「自然優先」，開發建設不是先劃地、蓋基礎設施，而是先確立應受保護的自然邊界和生態系統。(https://e-info.org.tw/node/2412)



「正念之城」所在地 Gelephu 是世界上僅剩的生物多樣性熱點 (Biodiversity Hotspots) 之一 (圖片來源: BIG)

茲將不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀，彙整如下表：

表 1 不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀彙整表

	佛教的環保觀	不丹國家幸福力所蘊含之環保觀
•因果的環保觀	環境的惡化來自人心的貪、瞋、痴所造成的苦果	世間的災難有諸多是因為人們不畏懼自身行為的後果而承受苦果。
•三世的環保觀	過去、現在、未來相續不斷	重視世代道德責任，不債留子孫。
•無常的環保觀	生態環境成、住、壞、空遷變滅壞	國家地理處於不穩定高山地帶，深受氣候暖化威脅
•無我的環保觀	萬有皆依於緣起法則，一切生命皆相互依存。	敬畏、尊重大自然，認為人類是大自然的一部份，交互影響。
•精神與物質的環保觀	心、物交互影響，人類「識大」主導影響地、水、火、風、空五大，大地是心的影子。	依於佛法中道原則，不犧牲精神心靈所需而一味發展物質條件。
•宇宙一合相的環保觀	了悟「無我」而脫去自我中心，以全生態觀點看待環保。	深知世界各國環保有著唇齒相依的依存關係，無法獨善其身，積極推動 GNH 思想。

六、結論

佛教中菩薩的六度萬行，可總攝為二大核心重點：「覺悟眾生、莊嚴佛土」，洪啟嵩禪師認為：不丹的國家幸福力思想，為地球輸出良善的正念，幫助人們生起自覺與良知，不丹對環保的重視與實踐，為地球輸出清淨的空氣、水源，正是幫助世間成為清淨的國土。(噶瑪·慈仁，2017)

不丹 GNH 思想所蘊含之佛教環保觀，使不丹獲得世界第一個負碳國家、世界生物多樣性的領導者等耀眼成果，並在其國家重大國際建設「正念之城」，持續實踐 GNH 環保理念，以佛法全生態的觀點來看待環保；並於聯合國積極向世界各國推介此思想，從國家幸福力(GNH)，邁向地球幸福力。綜觀不丹國家幸福力所蘊含之佛教環保觀與實踐力，可視為佛教覺性思想促進人類邁向慈悲與智慧、永續與幸福之明證，開展從「幸福」到「覺性」的生態文明願景！

參考文獻

1. 吉美.廷禮(2013)。幸福是什麼？不丹總理吉美.廷禮國家與個人幸福 26 講(陳俊銘譯)。台北市：全佛文化。
2. 洪啟嵩(2001)。佛教的動物。台北市：全佛文化。
3. 洪啟嵩(2001)。佛教的植物。台北市：全佛文化。
4. 洪啟嵩(2006)。入佛之門。台北市：全佛文化。
5. 洪啟嵩(2014)。EPPH(Earth Peace Prize of Happiness)推薦<不丹. GNH>獲得諾貝爾和平獎。新北市：台灣覺性地球協會
6. 洪啟嵩(2024)。“GEH, Gross Earth Happiness”。新北市：覺性地球文化。
7. 洪啟嵩(2023)。龍王藏(一)。新北市：全佛文化
8. 翁姆·普拉罕(2017)。雷龍之吼：不丹王國生存奮鬥史(崔可欣譯)。台北，覺性地球文化。
9. 陳紅兵(2011)。佛教生態哲學研究。北京市。宗教文化出版社
10. 理查.培恩(2010)。佛教經濟學救地球。新北市：立緒文化
11. 噶瑪·慈仁(2017)。不丹的幸福密碼 II-II-II: 不丹人心目中的仁王, 國家幸福力的創始者四世國王吉美·辛格·旺楚克。(曾育慧譯)。新北市，覺性地球文化。

【檢索網站】

1. 不丹國家生物多樣性中心(National Biodiversity Centre)官方網站：<https://nbc.gov.bt/>
2. 2023 年不丹生物多樣性報告 (Biodiversity Report 2023)
<https://www.rspnbhutan.org/wp-content/uploads/2023/10/Biodiversity-Report.pdf>
3. Lucinda Chen(2024 年 1 月 5 日)。不丹啟動橋樑上的城市計畫「正念之城」！BIG 以傳統建築為靈感，設計永續發展的宜居大橋，線上檢索日期：2024 年 4 月 6 日)，取自網址：<https://www.wowlavie.com/article/240024140>