

# 原始佛教中的禪修法門與身心療育



Image by sasint from Pixabay

## 簡單觀呼吸舒緩身心苦

借鏡佛世時的修行典故，作為吾人現世生活調整的典範。佛陀在雨安居前教導弟子們修持如實觀色身的法門，安居結束時，卻發現比丘人數減少許多，詢問尊者阿難後知道，是因為比丘們修持觀身不淨非常成功，而不堪忍受見到自己色身的真實相原來是如此地不清淨，心理痛苦到選擇結束生命。佛陀召集所有在附近安居的比丘們，並教授弟子們修持入出息念以取代觀身不淨。後來許多比丘得到當下解脫涅槃的最高成就，不再求死。以此為鑑，吾人今日面對生活中的種種壓力、痛苦遭遇，不妨思惟佛陀當年的處理方式，以修持觀照入出息念來解決生活中的身心痛苦，尤其是心理上的痛苦。（《相應尼卡雅 5》頁 909-914；S. 54. 9. Vesāli；《雜阿含 809 經》）

佛陀授與替代不淨觀的修法是觀照入出息，單純觀看照見出生以來不曾停止的呼吸，如是修持，能令心中諸惡不善法當下平息。觀看其當下的狀況，入息出息是短又粗又急的，就看見它是短又粗又急，若入息出息是長又細又緩的，就見到它是長又細又緩的。純粹觀看及了知其當下的情形。這是收攝亂心的初步。

第二步是經由訓練自己覺受了知全身的狀況來強化收攝亂心的力道。需要訓練才會清楚知道自己當下全身上下內外的狀況，由頭頂到腳底，由肉體內層到皮膚外層。緊繃處要放鬆，痠麻痛處要調整姿勢，舒暢處要維持及擴大，不痠痛處要留意不疏忽。粗重的呼吸身行因此訓練下逐漸減緩變得輕鬆平和。

下一步則是心行的訓練。在觀看照見呼吸進出時，學習令心生喜悅、令心生快樂。喜悅和快樂的心行是經由練習而得，進階的進展是心行會變得平靜。進一步更為高深亦較難的訓練是學習體驗心、令心極欣悅、凝聚心和釋放心。

最後是對於前述的整體狀況學習隨順觀察其無常性、消散性、滅盡性及棄絕性。

這四個階段十六修法的入出息念修持，是佛陀傳授給在安居中修不淨觀成就的比丘們。然而，對於修行經驗不足或經驗為零的平凡之輩，修習前二階段八法，也足以令眼前的苦得到緩解與消除，平息負面心念。（《相應尼卡雅 5》頁 887-890；S. 54. 1. Ekadhamma；《雜阿含 803 經》）

經由簡單觀照呼吸進出，逐漸達到身心的舒緩、喜樂及平靜，進而訓練心的釋放與凝聚，達到對自心的運用自在，最後是學習看見身心變化的真相，即變化無常、遠離貪染的消散至滅盡，以及這一切盡除棄絕，身心不再輕易受到未經正當觀照及正當思惟而來的痛苦擾亂。這是在禪修中的積極修練，無論禪修的時間長短，即便僅有十分鐘也可以進行。即時的、短暫的身心降惱調息，令惡不善念平息。



Image by Shutterstock

在繁忙生活中的另一修練是不受第二支箭。佛陀及有聞聖法者們與無聞聖法的凡夫一樣擁有色身，同樣有苦受、樂受、不苦不樂受，那麼有聞者與無聞者之差別何在？佛

陀在王舍城竹園時曾為弟子們解說分析：

未聞聖法者身處諸苦樂受，痛苦增加甚至到了要奪命之重，他們愁悶、憂惱、怨憤，

也會痛哭、狂吼，更有重者心神狂亂不安。

如此情況就是不僅身受苦受，心亦受苦受，

如同有人連中兩支毒箭；已聞聖法者則是在身處

諸苦樂受中，無論多深痛，學習不要愁悶、憂

惱、怨憤，也不要痛哭、狂吼，令自己陷入心神狂亂無法自控的深淵中。（《雜阿含 470 經》；《相應尼卡雅 4》頁 609-615；S. 36. 6. Sallattena）

如是練習身受苦，心不受苦。身處世間中難免中第一箭，但學習不要中第二箭，讓心不跟著生愁憂怨甚至失控狂亂。

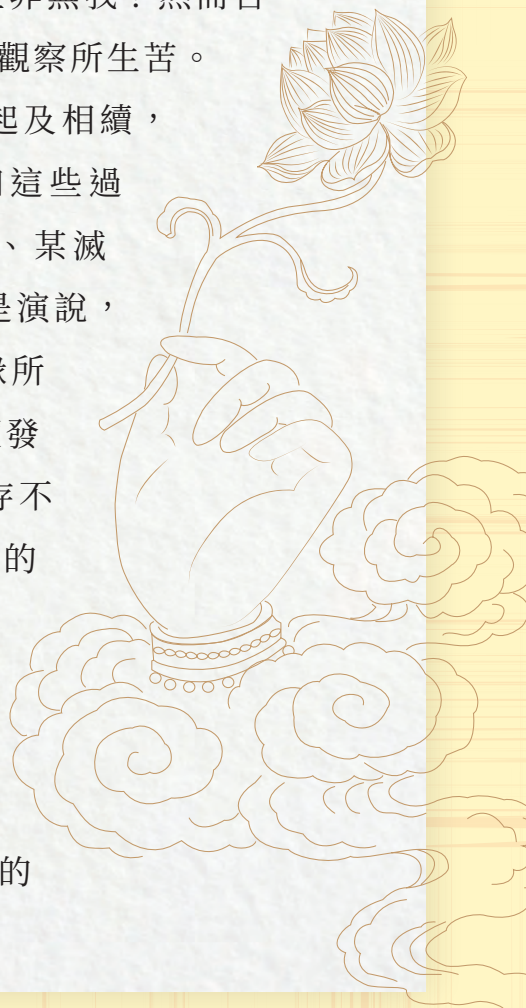
## 生活中的四諦理培養智慧生活

苦集滅道四諦理給了吾人改變生命生活的希望、可能性。上述修法便以佛陀所了悟的真實諦理為基礎。佛陀在探索追溯老病死之根源時，覺悟了緣起十二支，覺悟了每一支皆有四諦，以其中的「受」為例，便有受、受之集起、受之滅盡、受滅盡之過程，苦受、樂受、不苦不樂受皆如是。（《雜阿含 287 經》；《相應尼卡雅 2》頁 293-302；S. 12. 65. Nagara）佛陀覺悟緣起十二支而成就無上正等正覺，在說法中亦如是傳授給弟子們，前述入出息念修持即含有此四諦理：感知入出息的存在，由粗重長短入出息變成柔細入出息（集起），感知身行由粗重變柔細，

由柔細變平靜（滅沒），學習了知這整個過程（滅沒之道）。此即四諦，即入出息四諦。

善觀生活中的苦。了知集起與滅沒，即是了知生滅，見生滅即見無常，無常故苦，苦故無我，此謂智慧之培養。有因有緣而生，有因有緣而滅，有因有緣而生而滅者，何來常？如是見生滅即見無常。既然是無常的，吾人竟誤以為常恆不變，當令心喜樂者無常變化時便心生苦惱，當令心憂苦者無常變化未到來時心亦生苦惱，如是顛倒地在生活中逐漸累積至痛苦掙扎，甚者心生失望到欲結束生命。既然是眾因緣而生滅而無常者，豈有圓滿者？然而吾人卻期待其如自心所願圓滿美好，豈非不善自觀察而帶來的苦？如是無常的、苦的，眾因緣所成的，豈有一個主宰性的我在主導這一切？豈非無我？然而吾人卻想要主導這一切以迎合己意，此亦是不善觀察所生苦。

任何一法、人事物皆是眾因緣和合而現起及相續，也因眾因緣變化而改變乃至滅盡，學習了知這些過程，此即生活中的四諦理：某、某集、某滅、某滅道。這是佛陀發現的世間真理，依此發現如是演說，弟子隨聞而善觀察。世間身心苦並非單一因緣所造成，而是眾因緣聚集而發生。眾因緣具足便發生並持續，而眾因緣所成者不會永久如是常存不變，因緣具足便改變至結束。若能見事理境物的眾因緣者，即有機會增減其中的一些因緣而帶來改變，能否真的達到所預期的改變，就取決於其增減的因緣能否有足夠力量令改變發生。學習見到生活中的四諦理，便可瞭解再怎麼痛苦不堪的生活，亦存在著改變的可能性。



入出息念修持法可以調整身心苦，尤其是色身苦的暫時性舒緩，進階則是了知四諦理，是進一步令自己正確地看待人事物，這是長期性的心苦的化解。

## 生命流轉的遠矚與解決身心苦的方法

生命不是只有一次而是無數次，生命流轉遠矚有助於吾人面對今生的苦，並採取適當的解決方法。生命一期又一期地流轉著，不曾停止，不定秩地輪迴在六道中，從何道到何道，由自己生命中所作所為決定，善行者得善報往善道去，惡行者得惡報往惡道去。對此有適當了解，則能對此期生命身心苦的現況得到釋懷，也進一步採取更長遠的解決方法。

相信有過去生，今生生命好壞之眾因緣有一部份來自過去生造業，這部份的過去業力所現之果報唯有承受且難可避免；相信有未來生，今生生命善行惡行影響了未來生的善惡去向。那麼，今生儘管苦不堪言又無法翻轉，但有些底線不破或紅燈不闖，那麼此生生命縱然盡是苦，但來生則因今生的不破不闖而得到轉變為樂果報，來生得到昇華，轉苦為樂。

然而，該不該接受這種「相信」？這種質疑、懷疑、難決定的心情，在佛世時也有這麼一群心存疑惑者。他們缺乏禪定、神通能力去確認是否有過去生及未來生，也無能力印證那些各宗各派修行人為解決他們的疑惑而提出的主張，到底誰說為真實可信？誰說為虛假不可信？

當佛陀聽聞到民眾的報告及疑惑時，佛陀並沒有強制一定要信佛說的，反而，佛陀為他們進行了一場開示，引導他們應當如何讓現世生活無虞又能贏未來的善果的方法。（MN60: Apanṇaka-suttam，《無疑經》）





Image by Kalayanajahnua from Pixabay

信者雙贏，不信者雙輸。不信有此世他世、有因有緣得清淨、有造作有業報者，他們的所作所為隨心所欲，遠離身語意清淨行，親近身語意穢污行。因此，若真無未來生，這類人今生也不得樂，不得敬重，亦有重者受刑罰及牢獄之災；若真有未來生，他則不僅今生受苦不得樂，未來生更是投生惡道，生命往墮落方向。今生失敗人不敬重，來生往惡道受苦報，他是雙輸者，今生來生皆輸。

相反，信有此世他世乃至有造作有業報者，他不隨心所欲而謹守五尸羅，遠離身語意邪惡行，親近身語意清淨行。因此，若真無未來生，這類人今生亦得樂、得敬重，不受刑罰亦不遭牢獄之災，今生就受樂報；若真有未來生，他則今生已受樂報，未來生更是投生善道，生命往昇華方向。他不但今生是順利人生，亦得敬重，來生亦生善道得樂報，他是雙贏者，今生來生皆贏。佛陀以此開示安慰及勸勉心存疑惑的民眾，儘管尚未有能力去印證那些修行人或宗教師的說法、主



張，但且先接受有此世他世乃至有造作有業報，因為這樣的人不但今生現前得利益，若真有未來生、有作有報時，未來生亦得利益、所得皆是善報，是雙贏者，有智慧者皆選擇相信、接受。

據此，對於那些勤奮努力卻無法改變的生命痛苦歸因為過去世的遠惡因，現世唯有承受苦果；然而現世能積極的是在受苦果中種下遠善因，未來世將受樂果。前述的相信有此世他世乃至有造作有業報者，遠離身語意惡行，親近身語意善行，此身語意善行即十善業，即不殺、盜、邪淫等三身善行、不妄言、綺語、兩舌、惡口等四口善行、及不貪、瞋、癡等三意善行；此十善業收攝則為五尸羅，不殺、不盜、不邪淫、不妄語及不飲酒。依五尸羅修十善業即是今生可積極種下的遠善因。

佛陀教導弟子們要學習具備五尸羅，因為五尸羅決定了當生生命的昇華及不退墮，以及來生生命的善惡趣向，因此是不應當違犯的基本生活原則。此五尸羅如同不可破的底線，亦如不能闖的紅燈，破了闖了則生命去向必然是引發今生的和招致來的怖畏怨憎，亦感受心理的痛苦與憂惱。（《相應尼卡雅 2》頁 195-202；S.12.41. Pañca-vera-bhaya-suttaṃ《五怨憎怖畏經》）如來說的法是可現見的，今生即可求證。印證衝破此底線者，闖此紅燈者，其生活只會越趨下劣、墮落，亦心生怖畏怨憎及痛苦憂惱。殺害生命者，尤其是人命，以及盜取有主物者，二者今生即刻得到法律制裁。淫亂者、背叛親密關係者，即使不一定會法律制裁也必定輕則遭人指摘與唾棄，重則危及生命安全。妄語涉及傷害和詐欺者亦受法律制裁。而飲酒令人亂性，易逐漸隨犯前四者，故也終致帶來法律制裁。犯此五尸羅者，今生便得如此果報，來生更是流轉往不善道。

違越五尸羅者受苦果，如來出世不出世法爾如是，如來只是覺悟而為人演說。無聞者犯此五尸羅而來修禪，既不得心安入定，即便入定亦不得生長智慧，無智慧者煩惱增，今生不得益，來生不得益，是雙輪者。有聞者持守五尸羅而修禪，有助於心安亦得入定，入定增智慧，有智慧者煩惱除，今生得益，來生得益。是故，佛陀說的解脫道極簡為三字：戒、定、慧，其意義即此。

## 結語

上述的經典依據皆來自巴利《相應尼卡雅》及古漢譯《阿含經》，依此學習如來所教的禪修方法療癒身心及自我教育。由觀照入出息減緩現前的身心痛苦，再以四諦理的瞭解來培養智慧生活以強化身心痛苦的減緩，最後以信有此世他世、有因有緣變清淨、有作有報而堅持守護五尸羅，修持十善業，如此達到眼前身心苦的減除以及長遠的身心樂建設，由今生短期的禪修獲得當下身心樂，未來達到來生長期的身心樂。🕉

※ 參考書目：

1. 劉宋·求那跋陀羅譯，《雜阿含經》，《大正新修大藏經》冊 2。
2. 釋洞恆譯編，《相應尼卡雅》1-5 冊，台北：佛陀教育基金會，2024 年。

2024 年  
慧炬講座  
5

# 離苦得樂的解方 — 生活即禪修



佛陀成佛前經六年苦行仍不得解脫之樂，直到佛陀在菩提樹下禪定思惟十二因緣悟道成佛後，不管面臨任何生活環境，佛陀都能自在微笑的面對。佛陀的生活即是禪修，在遠離人群獨處時專精禪修，在托鉢乞食中不離禪修，為弟子們所說法及所教導亦圍繞在離苦得樂的禪修主題。讓我們從根本佛教經典中來瞭解佛陀的生活禪。

主講人 | 洞恆法師 / 佛陀教育基金會講師

時間 | 11月9日(六) 14:00-16:00

地點 | 慧炬印光祖師紀念堂

台北市大安區建國南路一段270巷  
10號B1

報名 | 請掃描QR-CODE，線上報名。

名額 | 額滿為止

洽詢 | (02) 2707-5802 分機202、213



報名QR-CODE