

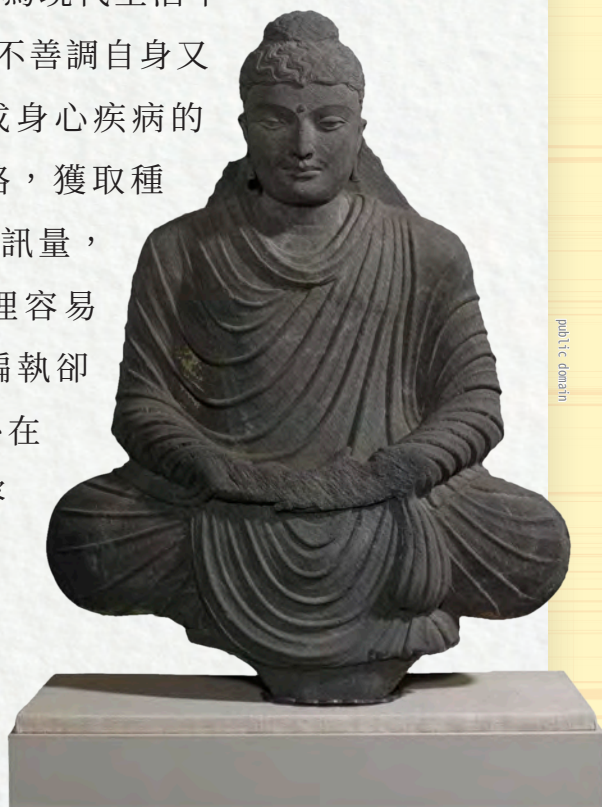
互為因緣的身心療育

身心互緣的健康觀念

身心療育，是指身心疾病的療癒，與教育如何護衛身心健康的觀念與方法的合稱。身體健康是多數人一過中年後，必須面對的現實問題，而心理健康則是現代人時刻都必須面對的重大問題。然而身心二者不能切割，彼此相互影響，心理認知情緒狀態會導致身體疾病的發顯，不良的身體姿態也會影響心理健康，而生活的社會環境及自然環境也會影響到我們的身心健康，這身心境三者的相互依存、影響，吾人必須善加面對。是以身心問題的處理，需要觀察分析問題的來源在哪裡？方能對症下藥，改善乃至療癒健康，讓生命的品質向上提升。

然而預防重於治療，尤其是面對現代的生活環境，更要懂得如何善調自己的身心，因為現代生活中充滿了種種的誘因與壓力，當不善調自身又陷溺於外境欲誘時，容易造成身心疾病的發生。例如年輕人耽溺於網路，獲取種種資訊，然無法疏理龐大的資訊量，心不定又易散亂，同時對事理容易被片面訊息影響，進而產生偏執卻不自覺，在不知如何處理好外在的事物及自身的心緒時，便容易造成精神心理上的問題。

而身體的不正確習慣，也會造成疾病的發生，如長久坐姿不良，容易造成靜脈血栓症的經濟艙症候群。而習



貴霜帝國時期佛像，現藏於耶魯大學美術館

慣性的身體姿勢，有時也能反映出其人的心境與情緒，如醫學健康雜誌在提到憂鬱症之症狀與防治時，見常所用圖像中的人呈現萎靡不振，心窩內縮，聳肩內彎的姿態。這是長期心境與糾結的情緒造成的習慣性姿勢。保持在這樣的身體姿勢，也會讓自己不容易快樂。

是以如何調自己的身心非常重要，這也是追求健康者，投入於各種身心靈的學習或運動、武術、瑜伽、冥想等等的目標，希望能透過這些方式，達到對身心調養而得到健康的生活。然若沒有對生命實相的正確認知，上述方式雖對身心健康有幫助，但仍舊是不徹底的方法。就個人體會，唯有佛法能提供對生命實相究竟正確的認知，以及正確的身心實踐之道，可以讓吾人離苦得樂，如佛陀即是為了解決生死之苦，捨王子之位出家修行，悟道成佛，離一切生死煩惱，得一切究竟寂靜之樂。

佛陀經歷了五欲豐盛的王子生活，確知這樣的生活無法脫離老病死之苦，故而出家修行，確知光靠極深的定力或究極的苦行，一樣無法解決老病死苦。唯有對生老病死有正確的了知與體證，才能確實地離苦得樂。是以如何學習佛陀所教導的知見與方法，就是學習者必須要善加掌握的根本。

具足正見的心智有助身心療育

佛陀思惟十二因緣而悟道成就，知曉一切有情的生死煩惱，皆是不能清楚了知生命因緣法，於這有為的生命因緣法中，迷失在現象，建立了自我，進而執著自我，並依此自我安立了我見及我愛，貪瞋癡慢疑五毒的煩惱伴隨而出，隨著根、塵、識的觸緣，依於我見、我愛所生起的感受，產生的喜歡、討厭等情緒，在順逆境中引動著我們的渴愛，進一步展現心緒與行為，並因此有了必須承受的結果，由是帶

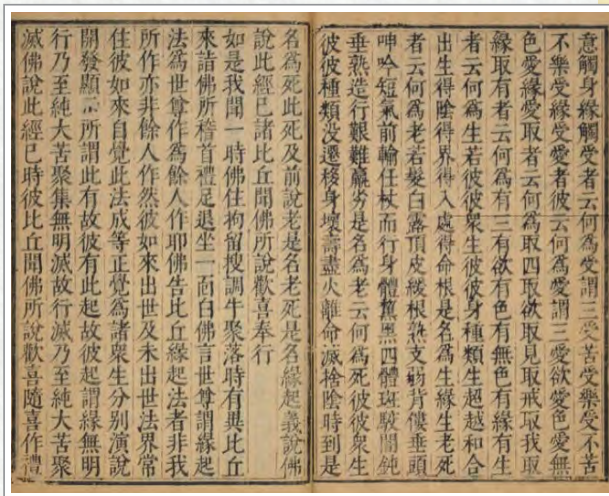
動喜樂憂愁等等情緒，隨之陷溺於情緒，身體因之或外張或內縮，帶來生理的問題。是以身心問題從心智來出發調整，即是要具足正確知見，並以此指導日常生活作息及思惟模式，這就是佛陀開示的八正道修行。

如何是正見？佛陀因觀察十二因緣而成就，其所開示者也是這生命實相的緣起法或緣生法，在《雜阿含經》卷12中說：

「緣起法者，非我所作，亦非餘人作。然彼如來出世及未出世，法界常住，彼如來自覺此法，成等正覺，為諸眾生分別演說，開發顯示。所謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，乃至純大苦聚集，無明滅故行滅，乃至純大苦聚滅。」

這緣生法不管如來出世或未出世，都是法界常住的，因此要有深刻的認知，並依此來觀察思惟與行為取捨，這即是如來施設的正見。如經中說：「世間有二種依，若有、若無，為取所觸；取所觸故，或依有、或依無。若無此取者，心境繫著使不取、不住、不計我，苦生而生，苦滅而滅。於彼不疑、不惑，不由於他而自知，是名正見，是名如來所施設正見。所以者何？世間集如實正知見，若世間無者不有，世間滅如實正知見，若世間有者無有，是名離於二邊說於中道，所謂此有故彼有，此起故彼起，謂緣無明行，乃至純大苦聚集，無明滅故行滅，乃至純大苦聚滅。」

對緣起法的正見，展現在色法時，若對色的緣起法不能如實了知，便容易在種種的相中，產生貪愛執著，因為貪愛就產生各種想要擁有



東京大學綜合圖書館所藏萬曆版《大藏經》收錄的《雜阿含經》

引自東京大學綜合圖書館萬曆版《大藏經》(雜阿含經)卷之九第 416 頁 (url: https://www.dharmadownload.com/416_410)

的行為，然而這些行為未必能得到它，或得到後又因某些因緣的變動而失去，這樣的得失之間，牽動我們患得患失的憂思情緒，憂思情緒會造成身相的萎靡，而長期身體萎靡不振會影響生理健康及心理精神。或長久處於太過高亢的心緒（例如躁症），亦會帶來身體內分泌失調等狀況，對身心的健康也會受影響。是以《雜阿含經》云：「於色不知、不明、不離欲貪，心不解脫，心不解脫者，則不能斷苦。」

若能正確了知色的緣起法，知道緣起的一切色法都是無常變易，就能遠離對色貪愛執著的心，如此對於色的得失就能清楚知道，當於種種色的變易就不會患得患失，如此身心就能安穩，不受影響不產生苦惱憂思等等情緒。是以《雜阿含經》云：「於色若知、若明、若離欲貪，心得解脫者，則能斷苦。」不只色法如是，我們對自身的受、想、行、識等法也是如此，若有貪愛則無法離苦，若無貪愛則能無苦，故《雜阿含經》說：「於色愛喜者，則於苦愛喜；於苦愛喜者，則於苦不得解脫。如是受、想、行、識愛喜者，則愛喜苦；愛喜苦者，則於苦不得解脫。諸比丘！於色不愛喜者，則不喜於苦；不喜於苦者，則於苦得解脫。如是受、想、行、識不愛喜者，則不喜於苦；不喜於苦者，則於苦得解脫。」

愛喜造成無法遠離身心緊張的情緒，因為愛喜能得則生貪怕失去，不得則生瞋易憤怒，如此陷溺愛喜則令身心無法遠離苦惱。是以身心遠離憂愁苦惱及病痛的調心方面，要如實了知世間一切因緣所生法，都是無常變易，無我、無我所，如是於因緣法知諸行無常、諸法無我及涅槃寂靜等三法印，則能於世間因緣所生之事，知其無常，知其因緣集起，知其因緣離滅，故不生貪愛、不起執著，則能離一切憂悲苦惱。知其無我則無我執，待人接物則真誠不自是，人際關係較能和諧，則能減少人際間的焦慮與壓力，則身心易安康。

對因緣法有正知正見，並以此正見導引生活態度與思惟一切事物，則能正確了知一切事物的現狀，及一切事物集起的原因，與一切事物的



public domain

浮雕上描繪佛陀於鹿野苑向五比丘宣說四聖諦，現藏於Walters Art Museum

離滅及如何離滅的方法。就如同了知身心病苦、及病苦集起的原因，了知病苦可以離滅身心健康，及達到離滅病苦的方法。

這就是佛陀悟道成佛的因緣法中，展現出來的三法印與苦、集、滅、道四聖諦的見地。若具足與佛相同的知見，則能清楚照見生命中的種種困難與苦痛的根源，以及如何遠離苦痛的方法。如此讓心具足正確知見，是遠離身心病苦，令心身療育的根本。

從調身為導的身心療育之道

從心的知見確立，以正確的知見來生活，不管任何境遇皆如法思惟、如理而行，這能調伏身心的苦惱。然而令心有力而不散亂，是觀察事理因緣的重要基礎，而正心定心依定起思惟得智慧，解脫生死煩惱，這是佛弟子修行之要。定心之基在調身，如沙門自稱為調身人。在《賢愚經》中亦贊歎佛陀是善於調身，亦能調心者。

為什麼要調身，在《法句經》說：「自愛身者，慎護所守，希望欲解，學正不寐。身為第一，常自勉學，利能誨人，不倦則智。學先自正，然後正人，調身入慧，必遷為上。身不能利，安能利人？心調體正，何願不至？」可見守身是學習基礎，自助助人、調身入慧，都必須要正身。故心調體正，何願不至？是以說如來的道德變化之能，都來自於調身之力。

如此什麼是調身的方法呢？在《法句經》說：「五戒十善、四等六度、四禪三解脫，此調身之法也。」這樣的調身法，即是在善法、戒、定、慧等的修持，而這些調身修持在於透過身、語的行為，讓我們不

會有後悔憂愁的違犯心行，令心易與定相應，如此由定啟慧得解脫。如經典提到「住戒者，心易定故」、「若身安，心易定時，則定覺支堅固」、「隨有所得身安樂者，令心易定及能說法。」可見調身有益調心，心定則不受煩惱所擾，能於事理善加觀察，則於一切事物不起貪愛瞋恚，則能遠離煩惱，在《雜阿含經》中說：「彼以賢聖戒律成就，善攝根門，來往周旋，顧視屈伸，坐臥眠覺語默，住智正智。彼成就如此聖戒，守護根門，正智正念，寂靜遠離，空處、樹下、閑房獨坐，正身正念，繫心安住。斷世貪憂，離貪欲，淨除貪欲；斷世瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，離瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋，淨除瞋恚、睡眠、掉悔、疑蓋。」若沒有貪、瞋、癡等心的作用，則身心的病苦憂愁等都消除，如是即可得到療育。

因此保持正身，也可以做為日常生活中的持身之道，也就是所有善法戒行中，常保身輕安的正身之相，有助達到心輕安的正心調練。這樣的正身即是禪坐基礎的



《法句譬喻經》高麗藏本（局部）

七支坐姿，也就是要修行者注意的身體姿勢的七個要領。這七個要領除却手結定印及結跏趺坐外，其於五個身姿可以用於日常生活的行住坐臥中，如此即是「行如風、坐如鐘、站如松，睡如弓」等四威儀行的身行。

常保身行則心正易定，因為身正則心的負面情緒較不易生起。沒有了負面情緒，心常安樂愉悅，則身體輕鬆暢快，如是則身心憂思煩惱則不生，不生則身心常樂，見一切常生喜悅，如是心解脫、身解脫，能令一切憂悲苦惱得到療癒消除。是以了知身心互緣，善能從心及身調練，有助於消除身心的苦惱，而得喜樂，令人生命品質得以提升。🌀

引用自美國大學佛敎記錄文化圖書館藏經kabc.dongpuk.edu [C] BY 4.0