

止觀禪修之現實應用——以身念住為基礎來調適身心的方法

2008.8.11

經論依據

《中阿含經》卷第八(大正 1 p.471.3)尊者阿難就提到過，釋迦牟尼佛曾“七年念身，常念不斷。”可以想見，念身法門不比尋常。

「我聞世尊七年念身，常念不斷。若世尊七年念身，常念不斷者，我受持是世尊未曾有法。於是，世尊告曰：阿難，汝從如來更受持此未曾有法。阿難，如來知覺生、知住、知滅、常知。無不知時。阿難。如來知思想生。知住。知滅。常知。無不知時。是故。阿難。汝從如來更受持此未曾有法。佛說如是。尊者阿難及諸比丘聞佛所說。歡喜奉行。」

那麼如何修習念身法門呢？在《中阿含長壽王品念身經第十》(大正 1 p. 554. 3 ~ p. 557. 3) 有詳細的說明

「爾時，眾多比丘於中食後，集坐講堂，共論此事：“諸賢，世尊，甚奇甚特，修習念身，分別廣布，極知極觀，極修習，極護治，善具善行，在一心中。佛說念身有大果報，得眼有目，見第一義！”」(…中略…)

「世尊復告諸比丘曰：“云何我說修習念身，分別廣布，得大果報？”時，諸比丘白世尊曰：“世尊為法本，世尊為法主，法由世尊，惟願說之，我等聞已，得廣知義。”佛便告曰：“汝等諦聽，善思念之，我當為汝分別其義。”時，諸比丘受教而聽。」

佛所開示修習念身的主要內容如下（共十八項）

- 1~2 正知而住：1、行住坐臥四威儀（眠寤）；2、日常生活中的各種動作
- 3~4 四正勤：3、生惡不善念，以善法念治斷滅止；4、齒齒相著，舌逼上齶，以心治心，治斷滅止
- 5 安那般那念：5、念入息即知念入息，念出息即知念出息，入息長即知入息長，出息長即知出息長，入息短即知入息短，出息短即知出息短，學一切身息入，學一切身息出，學止身行息入，學止口行息出。
- 6~9 證初禪到四禪
- 10 光明想
- 11 觀相善受、善持、善意所念。
- 12 觀內朽穢不淨：三十二種不淨相
- 13 觀地水火風空識六界
- 15~18 觀外朽穢不淨：墓地屍體九相

而如此修習有十八種功德：

「彼沙門、梵志不空有念身故，如是修習念身、如是廣布者，當知有十八德。云何十八？」

1、比丘者，能忍飢渴、寒熱、蚊虻、蠅蚤、風日所逼，惡聲、捶杖亦能忍之。身遇諸疾，極為苦痛，至命欲絕，諸不可樂，皆能堪耐，如是修習念身，如是廣布者，是謂第一德。

2、復次，比丘堪耐不樂，若生不樂，心終不著，如是修習念身、如是廣布者，是謂第二德。

3、復次、比丘堪耐恐怖，若生恐怖，心終不著，如是修習念身、如是廣布者，是謂第三德。

4-7、復次，比丘生三惡念欲念、恚念、害念，若生三惡念，心終不著，如是修習念身、如是廣布者，是謂第四五六七德。

中略（第八至第十八，從離欲、離惡不善之法，得四禪成就，見法，證初果到諸漏已盡，不更受有；乃至成就三明六通。）

如是修習念身、如是廣布者，當知有此十八功德。”

佛說如是，彼諸比丘聞佛所說，歡喜奉行。

其實所謂的念身法門，就是四念住裡面的身念住，修學佛陀所教導的四念住止觀，不但能夠令我們得到出世間的利益，最起碼也能令我們身心安定。如上述第一至第七德，就可以消除遇到逆境所產生的負面情緒；也可以調伏因順境而生的執著與貪愛，令我們達到身心健康的目的。

修習念身的內容與南傳禪修根本經典《大念住經》（漢譯《大正藏》雜阿含第 605~639 經，有些類似的內容。）之身念住是大同小異的，主要如下：

- 一、安般念（Anapanasati 出入息念）
- 二、四威儀之正知而住（Iriyapatha）
- 三、正知其他日常姿勢動作（Sampajana）
- 四、不淨觀（Patikalamanasikara）內朽穢不淨
- 五、四界分別觀（Dhatumanasikara）
- 六、墓園九相（Navasivathika）外朽穢不淨

法的醫療(Dharma-therapy)

即使是聖人（佛或者大阿羅漢），雖說是不受一切法，但只是心不受，身還是有業報帶來的苦受，因此在身有苦受的時以法來醫療的例子很多。

在南傳《長部·小品》及《相應部·小品》皆記載到，佛陀在最後一次雨安居時，患了一場大病，但最後透過「法的醫療」克服那些苦受，而得痊癒。

另外經典中也記載到大迦葉尊者生了重病，佛陀為他開示關於七覺支的法義，尊者聽聞佛陀的說法，便不藥而癒。目犍連尊者也因為從佛陀那裏聽聞到七覺支法義，而治好自己的疾病。此外，佛陀亦曾於染重病之時，吩咐闍陀尊者講述覺支法，闍陀尊者說畢，佛陀的疾病也得痊癒。而七覺支的內容主要也還就是四念住，因為保持正念而生起的七覺支法而治癒疾病。

在中國古代智者大師也有用禪修治病的方法，但這應該說是結合了靜坐與道家及中醫的一些方法，與身念住略有不同。根據《摩訶止觀》、《修習止觀坐禪法要》中介紹有如下幾種：

(一) **安心止在病處，即能治病**。如門開則來風，閉扇則靜。心如王，病如賊。心安此處，賊則散壞。但不適用於五臟及腦病。五臟之間有生剋關係，腦內則更複雜，因此不要亂用。

(二) **止心丹田**。臍下一寸，名“憂陀那”，即“丹田”，若能止心，守此不散，經久即多有所治。之所以繫心在臍，因息從臍出，還入至臍。出入以臍為限，能易悟無常。人托胎時，識神始於血合，帶繫在臍。臍又是諸腸胃源，尋源能見不淨，能止貪欲。丹田是氣海，能鎖吞萬病，若止心丹田則氣息調和，故能癒疾。上氣，胸滿，兩脅痛，背脊急，肩頸痛，心熱懊，痛煩不能食，臍下冷，上熱下冷，陰陽不和，氣嗽等病，皆止丹田。止心丹田，會收到很好的保健效果。但在功夫火候上卻大有講究。止心丹田，也用於對治散亂。

(三) **常止心足下，莫問行住坐臥，即能治眾病**。所以者何？如果心識上緣，就會令四大不調。如果安心在下，四大即自然調適，眾病除矣。止心於足，對各種高心病，由較好的療效。

(四) **止心五臟，生剋運化**。金水木火土如迴圈，故金化而水生，水流而木榮，木動而火明，火炎而土蒸，此則相生。火得水而滅光，水遇土而不行，土值木而腫瘡，木遭金而折傷，此則相剋也。如金剋木，肺強而肝弱，當止心於肺，攝取白氣，肝病則癒。其餘四臟以此類推。

前兩年溫宗堃老師譯了一本書叫《法的醫療》，英譯本原名“Dhamma Therapy: Cases of Healing through Vipassana”，原作者為已故緬甸馬哈希尊者 (Ven. VEN. MAHASI SAYADAW, 1904-1982)，舉出疾病藉由內觀修行而得痊癒的一些個案，就此揭示內觀修行與療癒疾病的密切關係，以及內觀治病在巴利佛典中的經證。

印度的葛印卡老師 (S.N. Goenka) 也將止觀禪修應用於監獄以調適受刑人的身心。台灣清涼音文化事業公司出版《牢觀-內觀》VCD 的中文版，這是一部非比尋常的紀錄片，真實的記錄了印度最大的，也是舉世最惡名昭彰的監獄之受刑人，藉由「止觀禪修」所帶來的戲劇性改變。

止觀禪修的確能夠緩解壓力 (stress)、藥物濫用 (substance abuse)、身心症、精神官能症和憂鬱症等的症狀，增進個人真實與理想的一致性 (sense of coherence)，自我實現、責任感、內控感、發展自我意義感，以及正向的自我評價和創造感等。止觀禪修的傳統歷久彌新，越來越多的醫生推薦以禪修方法來防止、延緩和 control 長期慢性疾病，包括心臟病、愛滋病、癌症、憂鬱症，過動症以及注意力缺乏症等等，有很多成功案例的報導。

在眾多的心理治療應用當中，最為風行的是喬·卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn) 的 MBSR，而他用的方法也是基於身念住的道理。

MBSR——念住減壓法

美國麻州醫學院榮譽教授，喬·卡巴金（Jon Kabat-Zinn）博士，師承向智尊者(Naponika Thera, 1901-1994)，將「念住禪修」視為「佛教禪修的精髓」(the heart of Buddhist meditation)，其根源可溯源至兩千五百年前佛陀的教導。他畢生致力將念住禪修引入主流醫療界，是整合佛教禪修和現代醫療方法的創發者之一。他從 1979 年開始在麻州（Worcester, Massachusetts）開設減壓診所（Stress Reduction Clinic），教導病人念住減壓法（Mindfulness-Based Stress Reduction—MBSR）參加者運用內在的身心力量，學習對當下身心狀況保持不加判斷的覺知，以停止負面思維活動，而為自己的身心健康做一些正念的培養。研究結果顯示 MBSR 可以有效的改善心理和生理問題如痛楚、抑鬱、憂慮、上癮、人格障礙等，有助於放鬆減壓、提昇專注力和幸福感(sense of well-being)，修習 MBSR 的過程亦能培育人際覺知(interpersonal awareness)、情緒覺知(emotional awareness)和身體覺知(bodily awareness)，令心靈素質(spirituality)得以提昇，建立身與心之間的聯繫(connection)；令憂鬱症復發率大大下降。近年來，MBSR 廣泛被英美主流醫護界、心理治療和諮商輔導界運用，截至 2004 年，已有超過 240 家的醫學中心、醫院或診所開設正念減壓療程，有將近 17,000 的人完成了八週的正念減壓療程，並且學習到如何利用自己內在的資源和能力去更有效的應付壓力、疼痛、疾病以及面對生活中的各種挑戰。MBSR 儼然已成爲「輔助與替代療法」裡的一門新興顯學。

MBSR 課程內容簡介

在八週至十週的 MBSR 課程的期間中，學員每週到醫院參加一次爲時兩個半小時的課程，以及實際練習培育正念，並討論如何以「正念」面對、處理生活中的壓力與自身的疾病。除此之外還有家庭作業，每天要身體掃描或坐禪四十五分鐘的「正式練習」，以及行、住、坐、臥皆保持正念的「非正式練習」，並紀錄下來。通常在第六週舉行一天的密集禪修訓練。

正確的態度：

- (1) Non-judging：不批判地觀察自己的身體感受、外在的聲音或影像，以及心念的變化，而只是覺察它們；
- (2) Patience：對當下的各種身心狀況保持耐心；
- (3) Beginner's Mind：保持初心去面對每一個身心事件；
- (4) Trust：相信自己及自己的覺受；
- (5) Non-striving：不強求，不存有任何目標或目的；
- (6) Acceptance：如實地接受當下現狀；
- (7) Letting Go：放下、不執著取著。

這些是 MBSR 課程訓練的重要基礎。

調整身心的技巧：

基於上述的學習態度，用三種技巧來調整身心平衡：

(1)「坐禪」(sitting meditation)：受到當代上座部佛教，緬甸馬哈希禪師(Mahasi Sayadaw, 1904-1982)內觀傳統的影響，而著重在觀察隨著呼吸而產生的腹部起伏。從第二課就開始教授坐禪，第二週起每天十分鐘作為日課。可採坐在椅上(不靠背)，或散盤坐地，或跪坐在高墊上。坐定後「只管觀照(bare attention)」腹部起伏。當任何妄想、情緒出現時，禪修者只是覺察它，不起任何評判揀擇的念頭，然後將注意引回到腹部起伏，而當疼痛出現時，則鼓勵病患觀察身體的疼痛。

(2)「身體掃描」(body scan)：可能改良自緬甸烏巴慶(U Ba khin, 1899-1971)、葛印卡(S.N. Goenka, 1924-)一系的內觀傳統。身體掃描較費時，每次要四十五分鐘，每天一次，是參訓者必學的第一個技巧。這是一種強有力的訓練，在前四週的課程當中密集訓練這個技巧，讓修行者仰臥，眼微閉，引導注意力依序先從左腳腳趾開始，到大腿，到骨盆；再從右腳腳趾，到骨盆；再向上經過軀幹，到肩膀，最後至頭頂，一一漸次觀照。與坐禪時相同，但觀痛時，偶而帶有觀想的技巧(觀想疼痛隨著呼吸離開身體)。

(3)「念住瑜伽」(mindful yoga)：MBSR 將「念住」結合「哈達瑜伽」，教導病患在練習「哈達瑜伽」的同時，觀照當下的身、心現象。從仰臥開始，做種種肢體的屈伸，每個人依自己的極限量力而為。

除此三種主要的練習之外，MBSR 療程也教導「行禪」(walking meditation)以觀照行進活動來訓練學員保持正念；以及「a day of mindfulness」，將念住技巧帶入日常生活的苦樂事件當中，一切都要念念分明地照見，就能以寂靜的心地品質，避免各種不必要的情緒反映出現。

儘管 MBSR 根植於佛教的身念住禪修，但療程的進行完全可以不涉及佛教的信仰與儀式；教導者僅依據身心醫學、成功個案、臨床研究成果等，說明 MBSR 的理論，而並不引用佛教的經典、義理。這種「去宗教色彩」的處理，能讓具有不同宗教、文化背景的病患更容易接受 MBSR 所教導的理念與修行方法。

臨床研究成果

自 1982 年 Kabat-Zinn 發表第一篇關於 MBSR 與長期性疼痛(chronic pain)的臨床研究報告後，截至 2002 年 12 月，已有 64 篇以 MBSR 為主題或直接相關的研究，新的研究報告亦持續不斷地增加中。種種探討及回顧報告，普遍顯示了 MBSR 能有效地增進身心健康，乃至輔助種種身心疾病的療癒。

略具雛形的身念住紓壓解鬱法

他山之石，可以攻玉，智中自從三年前在美國接觸 MBSR 後，就想將這套方法運用於憂鬱症的治療當中。不過在初開始治療憂鬱症患者時，也曾執理廢事，以為只要參考 MBSR 修身念住就好，而忽略了患者不同的根機及病因、病緣。三年來不斷的嘗試與修正當中，終於歸納整理出契理契機的「身念住紓壓解鬱法」，與 MBSR 異同處略述如下：

(1) 紓壓工作坊的設立

根據《瑜伽師地論》中二道資糧「無障」的「遠離障」，即使是身心正常的止觀行者，在初開始修學時都要「身遠離」，到一個障礙、染汙都少的阿蘭若處。如同重症患者應該住進「加護病房」，一方面能與病菌隔離，一方面得到最好的看護及醫療，來改善他的健康情況，心身病患也是一樣，必須與他的壓力源（stressor）隔離，因為通常壓力源就在患者的身邊，例如學校，家庭，工作等等。這有點類似於森田正馬的『絕對臥床期』，如此患者才能在良好的環境中避開干擾，進行下述的醫療，來提升他的心智；並讓他培養面對壓力情緒時的正確因應之道，以及重建良好的生活習慣。

智中在美國的矽谷及臺灣新竹工業園區演講時，曾建議企業建立所謂的「紓壓室」，有不錯的成效。紓壓工作坊的設立，是整個治療中重要的一環，其實最好的紓壓坊應該是禪修中心！

(2) 以傳統中醫療法取代抗憂鬱症藥物

雖然心病需要心藥醫，但是在生理疾病嚴重時，患者是無法提起心力的，所以配合生理的醫療還是必須的，但是西方抗憂鬱症藥物並不是最好的選擇。其實多數的患者都有服食抗憂鬱症藥物造成的問題，所以智中鼓勵患者戒除抗憂鬱症藥物而採用傳統中醫療法來治療。

憂鬱症多由情志不舒，氣機鬱滯而致病，而「氣血沖和則萬病不生」，所以治療的原則是理氣開鬱，兼顧脾胃。另外，必須開導思想，解除心中鬱結。中醫有許多的方法可以達到疏肝理氣和開鬱健腦的效果，但是須依患者的狀況來辨證。智中經由配合中醫醫師臨床治療，多數患者的病情都有極顯著的改善。

如果一時找不到合適的中醫，也可以透過按摩心經、膽經、肝經，以及經絡運動，達到紓解的效用。

(3) 順應天時，規律的生活

由於心理疾病並非單純的心理問題，它往往以不合理的生活習慣為基礎，和生理不適相伴而生。患者生活習慣和環境的改善往往會改變相應的心理狀況，促進心理疾病的治癒。

《內經·上古天真論》曰：「上古之人，法於陰陽，和於術數保生之法，食飲有節，起居有時，不勞妄作，故能形與神具，而盡終其天年，度百歲乃去。今時之人不然也，以酒為漿，以逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。」

人的生理時鐘是有規律的，古人生活作息定時而規律，所以即使古代醫學不發達，但卻鮮少生病。現代人長期超過負荷量的工作，違背了人體自然的節奏，飲食不規律，人體所需營養就不能及時供給，消化系統的工作常被打亂，久了自然出問題；加上經常熬夜、晨昏顛倒，沒有規律，或減少睡眠時間，使身體各臟腑得不到及時調整和休息，所以反而身心疾病愈來愈多。

中醫哲學主張人的生活習慣應該符合自然規律，因此將十二地支作為每日節律的指稱。日節律是指人體一晝夜中陰陽消長、盛衰的情況，每日的十二個時辰是對應人體十二條經脈，環環相扣，十分有序，稱為子午流注。依於子午

流注，將良好的生活方式與規律作息結合，制定了十二時辰養生法。「病是三分治七分養」，如何順應天時，過規律的生活，這是調養身心疾病的必要條件，也是「上醫治未病」，預防身心疾病的方法。

(4) 禪坐方面

與 MBSR 一樣，用的也是馬哈希禪師觀腹部起伏的方法，但部分患者在治療初期，可以先進行練習類似的腹式呼吸法。

腹式呼吸具體的方法是，在初開始時，帶一點強迫性地深深吸一口氣至下丹田，小腹要鼓起，腰要略為向前挺，憋氣 1 秒，同時提肛、嚥口水。再吐氣收回肚子至吐盡為止。等到練習久了，心比較專注穩定時，可以不必太強迫用力，而只要觀照腹部的起伏即可。久而久之呼吸的時間變長，速度變長，身心都會改善，長久練習會發現在面對壓力時，身體不再那麼不舒服。不過初學者要視個人情況少量多次（一次 15 分鐘上下即可），慢慢再增加時間。

(5) 身體掃描

智中以爲，氣隨意導，放鬆的方法應該是從頭至腳，因此與 MBSR 相反，以傳統中醫的「三線放鬆功」取代之，既可以達到身體掃描的目的，也可以借此調和氣血。

(6) 念住瑜伽

將 MBSR 之「念住瑜伽」分成下述兩個部分：

其一，依照《瑜伽師地論》二道資糧之「正知而住」，結合了，光明想及正向思維，應用於四威儀之中。這是智中特別以傳統中醫氣脈經絡理論發展出來的方法，以類似「行禪」(walking meditation) 的「華佗步」(參考智者大師的「常止心足下」) 及類似「動中禪」的「大小周天」爲主。

其二，經絡養生套路，包括經絡拳及九大關節活動。在此無法一一說明，請參考慈氏學苑網站 <http://mbi.sun.net.tw/main.htm>「遠離壓力與過勞——放鬆的一天」影音資料中的實際演練。

(7) 操作者（心靈導師）本身的修爲及攝受力的提升

雖然明白了上述的「念住紓壓解鬱法」，但是治療成功的關鍵在於操作者本身的攝受力以及修爲。

在心理治療中，取得患者信任，達成良好的治療關係，這是治療成功的關鍵點，這完全有賴於操作者悲智雙運的攝受力，個人以爲出家法師是比較容易具備這樣的條件。

其實操作者也就是所謂的「心靈導師」，本身一定要經常的修學四念住，如此才能保持正知正念來觀照、察覺患者的情緒以及身心狀況，而予以輔導。尤其要修習慈悲觀以培養「自他互益」的大悲心，同理心，才能有付諸行動的「大悲行」，也就是「布施、愛語、利行、同事」的「四攝法」。

(8) 生命教育

一個人，最不能令他安心的就是對於死亡的恐懼和對於生命的無知，但是我們現行的教育過分地專注在如何求生存的「生存教育」，而忽略了探討生命的「生命教育」。其實每一個人都嚮往一個沒有煩惱，沒有災難，離苦得樂的生命終極目標。只有佛法才能明白的開顯「生從何來，死往何去」以及生命的意義，教導我們如何達成自己生命的目標，這可以說是佛教式的「意義治療」了。

美國緣起生命教育學會，ELEAD (Education for Life Empowerment, Awakening and Development) 自成立以來，即以「如何依於佛法緣起法的真理，去活化 (empower) 我們的生命」，做為教育宗旨。整個生命教育包括了生命的覺醒 (awakening)，生命的意義探討，人生觀、生命目標的建立及規劃開展 (development)。其中分為三個階段：「The three stages of life education are : stabilizing the life , disciplining the life and empowering the life。」其中第一，教導人們如何有個平穩的生活 (stabilize your life)，目前已經完成大部分的教材，也就是紓壓安心之道，但是需要更多的學術機構參與、研發以及人才的培訓。第二，紀律的生活 (discipline your life) 也有待傳統中醫從業人員及佛教信徒的配合參與。至於第三 (以佛法來) 活化的生活，(empower your life) 已發表緣起生命教育的論文，有賴於佛教及教育界精英參與教材的設計。