

靈性禪修的生命教育

劉易齋

新生醫護管理專科學校教授

摘 要

本文是西方新時代運動(New Age Movement)的共鳴系統之一，在反省物質文明極度污染的狀態下，所創生的返璞溯源之道。

二十一世紀的人類步入了靈性和諧或衝突毀滅的抉擇關鍵時序，本文藉由數十年來創生的生命教育上游思想，揭櫫靈性禪修的生命淨化要領，希望透過「二入」與「四行」的如實禪修，以及觀想「四念處」的生命本來面目，將生命發展過程中的優質元素擷取，把劣質的物化糟粕予以揚棄。

生命發展過程中的上游階段包含了：基因遺傳、前世業力、受孕情境、人文藝術陶養、父母親的言行和環境生態。中游階段含攝了：家庭結構、親友身教、學校教育、媒體資訊、社會脈動、同儕影響。下游階段則含括了：人格修養、價值觀念、生活態度、靈性啟蒙、智慧涵養和生命覺悟。如此含攝了身心靈相融統合的生命結構，才能促進人性向善、社會和諧，乃至全人類健康發展的理想目標。

進一步地探討尋根溯源的心靈療法，可資運用「淨心」、「淨水」、「淨語」、「傾聽」、「止觀」、「禪定」等要領，將心能與外在環境事務取得均衡狀態，以同理心與互相尊重的行止，回歸到自然真璞的生命自由境地，故知，經由返求諸己，克己復禮乃至靈性禪修的功夫，即能開顯人生真諦和慎始慎終之生命實存義諦。

關鍵詞：靈性、禪修、生命上游、四念處、靜止的流水

一、前言

近兩百年以來，人類文明發展從農業化、工業化、商業化、資訊化到 e 化網路無國界的開放境地。從表象上來看，似乎在知識、經濟、生活、軍事、訊息、交通等科技文明與物質文明的開發上，取得了驚人的成就。然而，從精神生活、身心均衡、生命品質與人際和諧的面向觀之，人的仁善本質與心靈內在卻不斷呈現退化、耗弱的狀態。本人針對這種人性沉淪病變，亟思探索、尋求解縛之道，經數十年的研究，遂提出「生命上游思想」與「靈性禪修」的生命淨化療法。

世界文明畸形發展、地球暖化與天災人禍等現象的肇因，是人性物化之後的因果病變，有人說這是人類的共業，有人說這是氣數使然，也有人認為這是人類物質文明與精神文明發展失衡階段，產生不可避免的反動現象。其實，各種單項的、局部的、藥物的、解剖式的療治觀念和方法，僅能治標而無法治根。要將人類龐雜紛擾的沉疴予以拔除，除了從「心」淨化之外、別無捷徑。

歷代的生命成就者，在身心淨化的思想啟迪上有所謂「四念處」、「四聖諦」、「八正道」等心法，而在生活實踐上，則以持戒、禪修、回歸自然等簡約的生活型態和返求諸己的靈性觀照，讓生命恒行在清淨的生涯流體中，透過這種恬澹簡樸的薰修生活型態，才有可能解脫煩惱、祛除苦難，進而獲得身心靈的均衡發展的和諧人生。

二、「生命上游」的思想綱領

本人將數十年來研究生命哲學的體驗，建構出「生命教育」的上游理論思想，其實踐綱領概分三個層次，第一個層次是在「經典智慧」的靈性礦脈中，建構生命教育的「尋根」理論，其論點如樹之根、河之源頭，是生命教育的根源。第二個層次是在「文化」基因的歷史傳承上，確認生命教育的「脈絡」理論，其論點如樹之主幹、河之主流，是生命教育的主體。第三個層次是在「典範人物」的生活學習薰染中，培塑生命發展的「實踐」型態，其論點如樹之型器、河之灌溉，是生命教育的座標。在人文活化、尊重自然、科技活化與活在當下的文明淨化過程中，統整生命文化的原創力，恢復符合健康人生的素樸生活，進而永續發展全人類的有機文明。

將整體生命發展過程概分為上游、中游與下游，不僅是生涯規劃與人生各階段性分化的結構，更是具有身心靈成長過程中，內外相濡、系統黏合的統整關係。

生命的成長與發展猶如一棵樹的芽生、茁壯與延伸繁榮，生命的涵養及歷程又如河水的源遠、流長、迴轉與壯大澎湃。因此，生命即有它成長與發展的上游、中游與下游¹。

以「生命樹」與「生命河」來比喻生命成長的狀態，在中西方宗教、哲學、人文典籍中皆多所記載。基督教以「生命樹」象徵著上帝的福音、上帝的靈與上帝的恩典，人藉著與基督的聖靈相和，可以獲得「永生」²。在佛教教義裡所表達的「生命樹」，具有多重層面的意涵，均以特定的「菩提樹」來彰顯諸佛道業成就的徵象者。

以「生命河」來形容生命發展的過程與分流，頗能顯喻生命教育與優質生活的發展內涵，因為隨著生涯變遷，經歷了上游、中游與下游，而有不同的薰染、體驗和價值的確認。

三、淨化生命內涵的禪修思想

在人性淨化的所有學習歷程中，能含括傳授、體驗、啟發、薰修、觀想、淨化、驗證、覺悟等內涵，得以讓生命結構穩定生長，賦予生命澄澈無礙地發展者，即是讓生命穩定發展的「禪修」教育。

清淨禪修是以向內省察、放下外緣為教法的心靈淨化過程。藉由思緒的沉澱、呼吸的調

¹劉易齋，《生命管理學概論》，二版修訂（臺北：普林斯頓國際有限公司，民國 94 年 3 月），頁 66。

²同上，頁 61。

理、念力的集中、身心姿態的導正，使得生命內外結構獲致最佳平衡狀態，這就是生命教育的深層價值。

依據古往今來，諸多生命成就者的體驗，面對渾濁不清的環境污染和似是而非的不良習氣，最重要和最有效的治療方法，就是把我們日常生活中的每一步都轉變成治療練習。不要把禪修和生活區隔開來，要把它們融合在一起³。

南懷瑾教授說：禪修的「修」與實踐的「行」義是同一意思。在佛學的要義裡，所謂「修行」的「行」字，它是包括「心行」（心理意識活動的清淨狀態）和「行為」兩方面的自我省察、自我修正的實證經驗⁴。

（一）「二入」與「四行」的靈性禪修內涵

禪修思想起源於達摩大師所傳承的禪宗，他對於學禪的重點，著重在修正「心念」和「行為」的要義。概括「達摩禪」的要義，是以「二入」「四行」為主。這是禪修之於生命教育的核心理論，也即是生命內外結構經由禪修的工夫，達到生命教育之終極目標。所謂「二入」，就是「理入」與「行入」二門。所謂「四行」，就是「報冤行、隨緣行、無所求行、稱法行」等觀念與行為，其內容簡述如次。

1、返璞歸真的「理入」思想

所謂「理入」並不離於佛教大小乘經典所有的教理，由於圓融通達所有「了義」的教理，深信一切眾生本自具足同一的真性，只因客塵煩惱的障礙，所以不能明顯地自證自了。如果能捨除妄想而歸真返璞，凝定在內外隔絕「心如牆壁」的「壁觀」境界上，住於寂然無為之境，由此而契悟宗旨，便是真正的「理入」法門。

2、「行入」的生活實踐功夫：

所謂「行入」，達摩大師以「四行」而概括大小乘學經論的要義，不但為中國禪宗精義的所在，而且也是隋、唐以後我國佛教與我國文化融會為一的精神之所繫。茲將「四行」（四種行為規範及其觀念）要義概略如下：

- (1) 「報冤行」：南懷瑾教授云：「凡是學佛學禪的人，首先要建立一個確定的人生觀。認為我這一生，來到這個世界，吃的穿的，所有的一切，都是眾生、國家、父母、師友們給的恩惠。我只有負人，別人並無負我之處。因此要盡我之所有，盡我之所能，貢獻給世界的人們，以報謝他們的恩惠」⁵。其實，這是宗教徒迴小向大、謙學於大我社會的心理建設初階。

在東西方宗教哲學史上，達摩大師自到中土以後，被人所嫉，曾經五次施毒，他既不還報，也無怨言。最後找到了傳人，所願已達，為了滿足妒嫉者仇視的願望，才中毒而終。蘇格拉底遭受誣陷誤判，從容飲下毒藥以身殉道；耶穌為萬民贖罪，滌洗人們的原罪，被釘十字架；子路的正其衣冠，引頸就戮；文天祥凜然正氣地走上斷頭台等壯烈事蹟，都是「報冤行」的典範行誼。

原始佛教的阿羅漢們，到了最後生死之際說：「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」，然後溘然而逝，從容而終。永嘉大師在證道歌中說：「了即業障本來空，未了先須償宿債。」就是這個宗旨的引申⁶。

- (2) 「隨緣行」：生命禪修者的終極關懷，就是標示世間一切人、事，都是「因緣」聚散無常的變化現象。「緣起性空，性空緣起。」此中本來無我、無人、也無任何一種不變之物的存在。因此對苦樂、順逆、得失、榮辱等境域，皆視為等同如夢如幻的變

³鄭振煌譯，東杜法王仁波切(Tulku Thondup Rinpoche)作，《心靈神醫》(The Healing of mind)，初版/12刷(臺北：張老師文化事業股份有限公司，1999年2月)，頁188。

⁴南懷瑾，《禪話》，三版(臺北：老古出版社，民國68年6月)，頁25。

⁵同上，頁28。

⁶同上，頁28~29。

現，而了無實義可得。後世禪師所謂的「放下」、「不執著」、「隨緣銷舊業、不必造新殃」也便由這種要旨的扼要歸納而來⁷。

- (3)「無所求行」：僧曇琳序記云：「世人長迷，處處貪著，名之為求。道士悟真，理與俗反，安心無為，形隨運轉。三界皆苦，誰而得安？經曰：有求皆苦，無求乃樂也」⁸。惟覺法師說：「佛法對富貴的看法與社會上的看法有所不同。人除了物質生活之外還有精神生活。社會上每個人都想追求物質豐裕、追求人生的幸福和快樂，這反而得不到真正的富貴、幸福、快樂。因為我們把追求的道路走反了。這個世間的富貴是假的，好像花開花謝一樣，我們看看歷史上，從過去到現在，一個朝代一個朝代的過去，沒有一個永久的存在。就佛法來講一切都是無常，既然是無常，我們就必須在無常當中找一個心當中最安定、最幸福、最快樂也就是最真實的富貴」⁹。而所謂「最真實的富貴」，就是藉由靈性「禪修」來昇華生命、淨化生命、成就圓滿人生。

- (4)「稱法行」：

僧曇琳序記云：「性淨之理，目之為法。此理，眾相斯空，無染無著，無此無彼。經云：法無眾生，離眾生垢故。法無有我，離我垢故。智者若能信解此理，應當稱法而行」¹⁰。「稱法行」綜攝了佛教大小乘佛法全部修行的義理，於了然人、法俱空的意涵之後，體證了智慧解脫的道果，仍復歸於平常的生活實務，所以，古德所謂道本自然，就是禪修生活化的真義。

- (二)「四念處」的生命觀想實相：

所謂「四念處」即是「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」，透過靜慮思惟，澄心返照的工夫，藉由四種觀想的思維，讓身心保持解脫自在的心境上，最終能臻達「勘破生死」的超脫境界。「四念處」的概念略述如下：

1、身觀念處：觀身不淨：

- (1) 心念專注於呼吸

距今約三千年前，世尊（佛陀）住在俱盧族人之間一個叫做卡摩沙達摩的聚落裡，他以平靜的口脛告訴信徒們說：「比丘們！有這麼一條道路可以引導眾生至於清淨，克服憂悲惱苦，祛除痛苦悲傷，獲得正道，體證涅槃，那就是「四念處」。是哪「四念處」呢？就身體來觀察思惟身體，就感受來觀察思惟感受，就心意來觀察思惟心意，就心法來觀察心法，就得以祛除世間的渴愛和煩惱」¹¹。

- (2) 四威儀的培養：

關於禪修者行住坐臥的生活行誼，佛陀告誡弟子們說：「當走路時，了了分明正在走著；當站立時，了了分明正在站著；當坐下時，了了分明正在坐著；當躺臥時，了了分明正在臥著；不論身體處於何種狀態，他都了了分明」¹²。

- (3) 念念相續的精進生活：

生命禪修的實踐者在觀照身心活動的行持為上，是沒有間斷、不稍懈怠的，誠如佛陀所言：「在屈伸俯仰之間，要了了分明它的一舉一動；吃、喝、嚼、嚐之間，要了了分明它的一舉一動；大、小便利之際，要了了分明它的一舉一動。所以他堅定正住，就（生命）內在的、外在的，內在的兼外在的身體（狀態）觀察思惟身體（身心變化的現象），他都獨立正住（保持不生不滅的空性正念），

⁷同上，頁 30。

⁸吳怡，《禪與老莊》，五版（臺北：三民書局，民國 74 年 3 月），頁 50。

⁹釋惟覺，《見性成佛》，再版（埔里：財團法人中臺文教基金會，1995 年 6 月），頁 37。

¹⁰同註 2，頁 34。

¹¹《四念處》，曾銀湖編譯，第一版（臺南：和裕出版社，1996 年 4 月），頁 23~24。

¹²同上，頁 26。

不執著於世間的一切」¹³。

2、受觀念處：觀受是苦

佛陀告訴弟子們：「在經歷著愉快的感受時，對這愉快的感受要了了分明；正在經歷著痛苦的感受時，對這痛苦的感受要了了分明；正在經歷著不是痛苦、也不是快樂的感受時，對這不是痛苦、也不是快樂的感受要了了分明」¹⁴。這一般話，表明了禪修者在體察身心苦樂之際，要清楚明白地覺知所「受」為假性的、暫時的感覺，若有執著、分別，即難以離苦。在佛家的生命觀裡，人們受到「十二因緣」¹⁵的業力牽引、循環輪轉，身心長期飽受內苦（四百四病為「身苦」、憂愁嫉惱為「心苦」）和外苦（盜賊虎狼之侵襲為人禍之苦難、風雪寒暑之災變為自然界之災害的侵擾¹⁶），迷惑者儘向外緣物質面去生死輪迴，而覺者則向內觀精神界來返璞歸真，尋求不「受」後有的解脫之道。

3、心觀念處：觀心無常

「一切法以心意為先導，由心意所支配，由心意所成就」。佛陀從這個偉大的基礎——心意，來明確解說所有禪修的正確方法¹⁷。他說：「比丘應如何堅定正住，就心意來觀察思惟心意呢？比丘於貪慾心知其為貪慾心，心離貪慾知其離於貪慾；於瞋恨心知其為瞋恨心，心離瞋恨知其離於瞋恨；於愚癡心知其為愚癡心，心不愚癡知其不愚癡；於收攝心知其為收攝心，於放逸心知其為放逸心，於增上心知其為增上心，於停滯心知其為停滯心，於勝妙心知其為勝妙心，於下劣心知其為下劣心，於定心知其為定心，於散漫心知其為散漫心，於解脫心知其為解脫心」¹⁸。其實，禪修的工夫，就是攝心的工夫。

日本天台宗的開山祖師「最澄」（766~822）說：「悠悠三界，純苦無安，擾擾四生，唯患不樂」¹⁹。禪修者從生命緣起與終極關懷中，覺悟一切生命現象皆緣自「心」的作用，故能放下貪慾、嗔心與癡念，將「心」安住在「不生不滅、不垢不淨、不增不減」的心性涵養中。

4、法觀念處：觀法無我

佛法最初的生命觀是設定在「四聖諦」²⁰的正智覺悟之道中，經由「八正道」（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）的行持，乃能脫離苦難，獲得生命安祥的完美境地。由此觀之，宇宙的萬事萬物（即所謂「法」），都是隨著因緣而生滅的；因緣合則生，因緣散則滅。因此，在事物的本身並沒有一個常久存

¹³同上，頁 26~27。

¹⁴同上，頁 31。

¹⁵劉易齋，《生命學簡綱初探》，初版（臺北：高立圖書公司，民國 90 年 3 月），頁 58。

¹⁶同上。

¹⁷同註 14，頁 81。

¹⁸同上，頁 32。

¹⁹瓜生中、澀谷申博編著，江支地譯，《名僧生死觀》，初版一刷（臺北：立緒文化事業有限公司，民國 85 年 9 月），頁 19。

²⁰「四諦」（又云「四聖諦」）是原始佛教的總綱，也是佛法的中心思想。「諦」是「真理」的意思，含有「真實、事實、實相」的意思。「四諦」就是「苦、集、滅、道」四種道理。「苦諦」是迷的果，「集諦」是迷的因；「滅諦」是悟的果，「道諦」是悟的因。簡言之，人生一切的「苦」難，是由於自己的起惑造業，自行招「集」而來的；如果想「滅」絕這些苦難，則必須修行正「道」，始克致之。摘引林世敏，《佛教的精神與特色》，再版（臺北：財團法人佛陀教育基金會出版部，民國 81 年 1 月），頁 65~66。

在、永不改變的「本體」²¹。

四、淨化心靈的生命上游思想

就生命教育的優質導向而言，若欲將禪修生活系統導入圓融無礙的優質領域，乃必須兼顧生命從胎生之初一直到往生離世的整體過程，也即是以回歸清淨心的禪修來貫串生命週期的上游、中游和下游，方足以臻達縱橫相連、因果循序、本末相顧的完善境地。

(一) 生命上游的薰修教育

黎振東先生云：斷盡妄想和執著最好的方法，是制心一處，也就是佛教「遺教經」所說：「制心一處，無事不辦」。唐、宋以前的人根器很利，三言兩語便開悟了。為什麼？主要在個「歇」字，所謂「歇即菩提，但歇狂心，別無聖解」²²。

根據基督教的聖經記載，耶米利與約伯還在母體胎內的時候，上帝就和他們說話，因此，他們二人才能成為當時最偉大的賢人。現在人類所忽視的胎內教育，事實上都是醫學尚未發達的古代所傳下來的人類智慧。畫家達文西在他的「手稿」中，曾經這麼寫著——同樣的靈魂可以支配二個肉體。因此，母親所希望的事情經常會帶給胎兒許多影響。母親所抱持的意志、希望、恐怖，以及精神上的痛苦，更會帶給胎兒重大的影響²³。所以，胎內教育最重要的一點，就是夫妻的身體、精神必須健康。尤其在知道抽煙、吸毒、喝酒、藥物的害處之後，就必須將這些威脅到母子健康的壞習慣完全戒掉²⁴。

近代醫學研究證明，為了胎兒精神生活的適當發展，具有接納態度的生存容器——母親，乃是必然的。英國的心理分析家拜恩 (Bion)，稱這種關係為「歡聚 (convivialty)」這種情形被描述為胎兒在懷孕期間「對母親的基本信任」，這種信任成為他(生命)發展過程中必要的條件和刺激。當這樣的情形存在時，所有的感官經驗和情緒意義都可以轉化成心智內容，然後儲存在胎兒的記憶中，這就是所謂的「學習」²⁵。

根據東西方生命成就者的研究體驗，生命上游的教育結構，必須在生命的起點上，融入「基因的遺傳」、「前世的業力」、「受孕的情境」、「人文藝術的陶養」、「父母親的言行」和「環境生態」(如圖一)。而能否統整這些內涵質素成為一精微純淨的涵化樞紐，則需要憑藉人倫規範與家庭、人際之間的和諧互動關係。

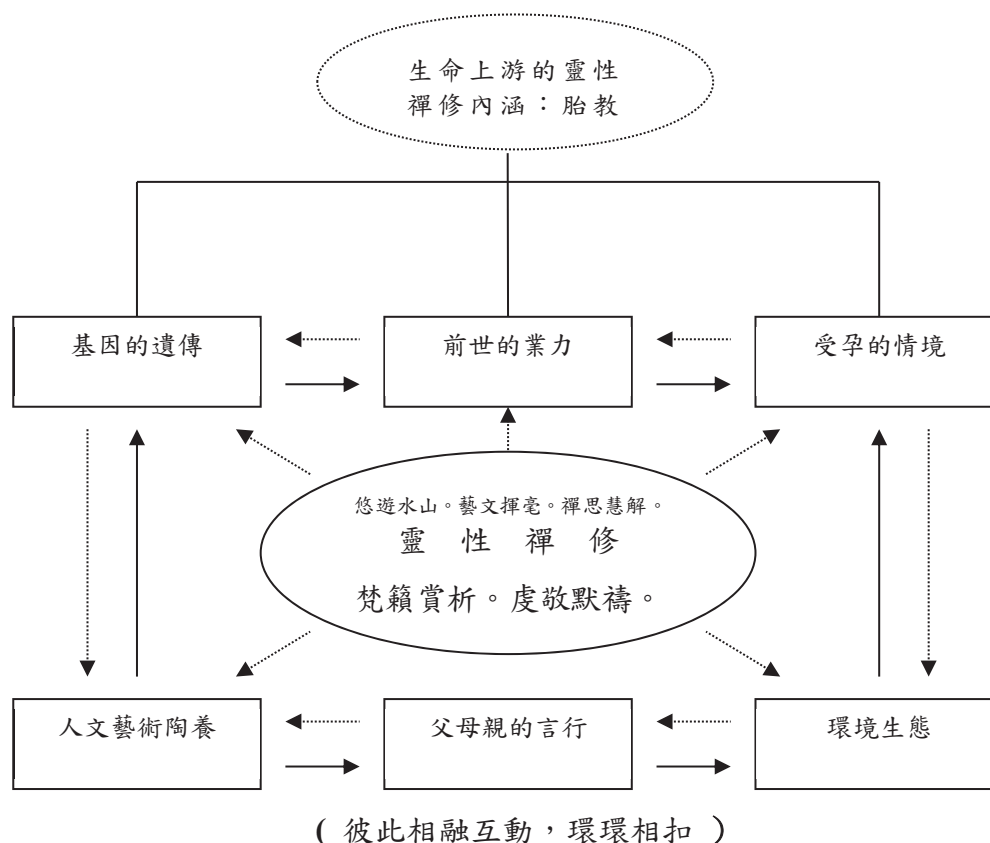
²¹同上，頁 73。

²²黎振東，《禪與淨土》(臺中：金星堂印刷有限公司，民國 78 年 2 月)，頁 28~29。

²³黃墩嚴主編，《胎教》，第二版(臺北：瑞昇文化圖書事業有限公司，1989 年 10 月)，頁 63。

²⁴同上，頁 130。

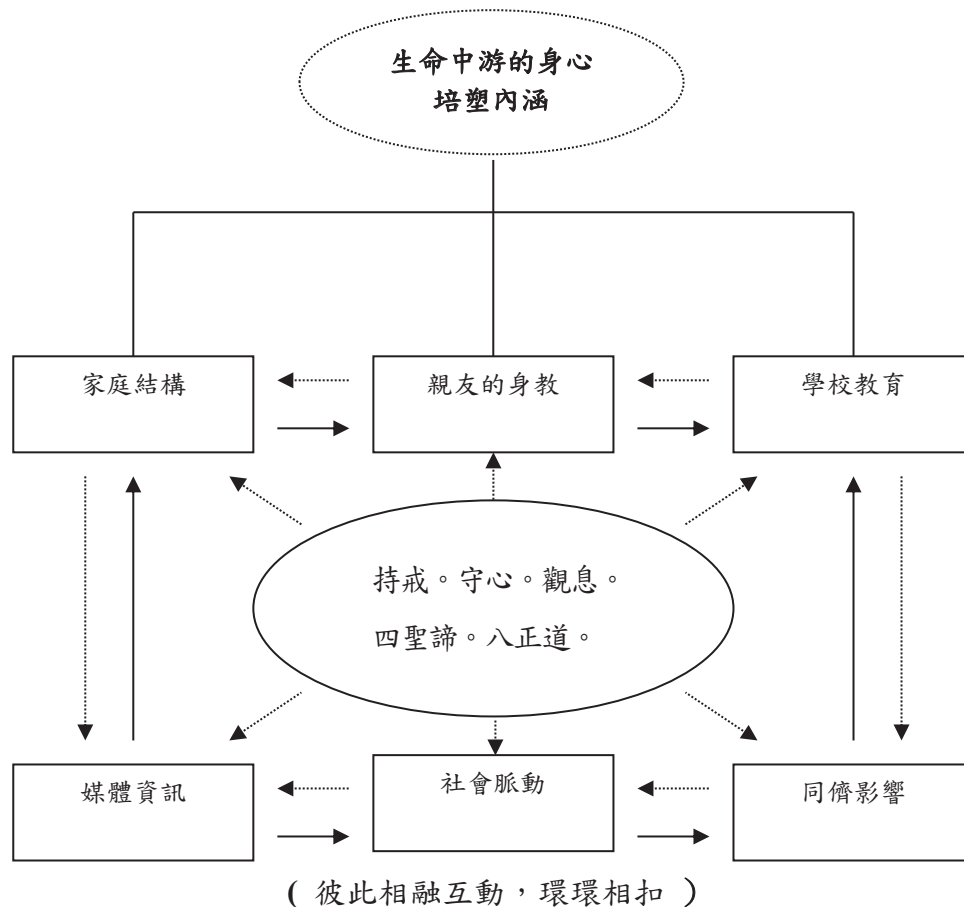
²⁵Sivana Quattrocchi Montanaro 作，魏渭堂、吳錦鳳譯，《生命重要的前三年》，初版一刷(臺北：及幼文化出版股份有限公司，1996 年 7 月)，頁 20~21。



圖一：〈生命上游的靈性薰修結構圖〉

(二)生命中游的雕塑教育

當新生兒從母體脫胎之刻開始，即步上了人生學習的歷程，無論其壽命的長短，在進入老年期或因病疾、意外、災難等因素而死亡之前的時序，均可視為生命發展的中游。此一生命中游階段對於生命教育的內涵，包括家庭結構、親友身教、學校教育、媒體資訊、社會脈動和朋友同儕的影響等多重層面之元素（如圖二）。其教育元素含攝了心性的陶養、品德的培塑、通識的傳授、專業技能的學習、人生觀與價值觀的建立等內容，這些教育內涵與教育質素的傳習都需要經由長時間的濡沐琢磨，方能培育出健全的社會人格。



圖二：〈生命中游身心培塑結構圖〉

「幼學瓊林」云：「和丸教子，仲郢母賢；戲彩娛親，老萊子孝。……菽子承歡，貧士養親之樂；義方立教，賢父愛子之心。紹我箕裘，克昌厥後；續戎祖考，無忝所生」²⁶。這些箴言德教都示諭了人品和修養率皆孕育於家庭，而為人父母、師長者，在教育子女的方法上，則需要多所斟酌，按照其性向、特質來施予教化。尸迦羅越經裡，佛陀指示父母對待子女的條件有「一者，當念令去惡就善。二者，當教計書疏。三者，當教持經戒」²⁷。這些條件、方法即是為人師長、父母者，在生活環境裡以身作則，以精微細膩的慈良心態來模塑子女的觀念與行為。

在生命中游的涵化過程裡，如果能運用清淨禪修的方法來適性培育，其對於生命品質的提昇，必然能夠完善整體人生的品德修養。聖嚴法師曉喻弟子們說：「如何在平常生活中，以不動心修慈悲行：(1) 守心、觀息；(2) 以平常心看待得失；(3) 用精進心修福慧」²⁸。

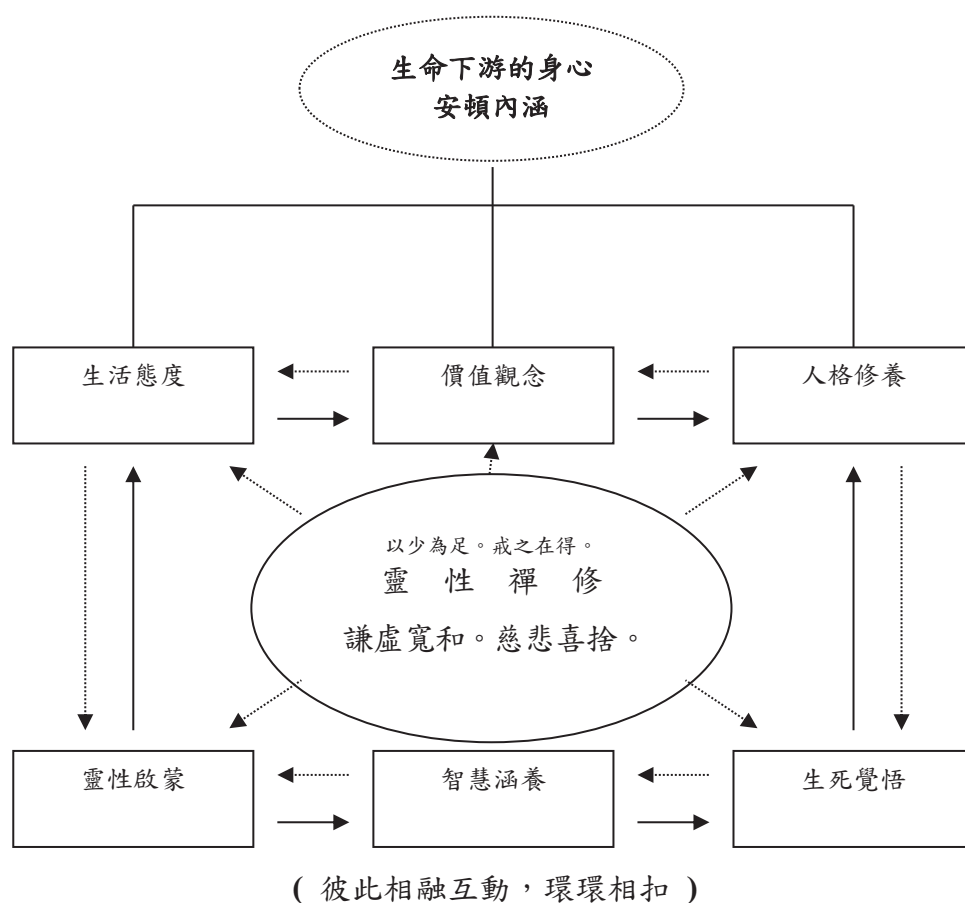
(三)生命下游的生死覺悟

生命下游階段的「成人到老年的教育內涵」包括：「人格修養、價值觀念、生活態度、靈性啟蒙、智慧涵養和生死覺悟」等要項。

²⁶ 《幼學瓊林讀本》，(臺南：能仁出版社，民國 86 年)，頁 46~47。

²⁷ 陳海量，《建設佛化家庭》，(基隆：淨蓮精舍，民國 79 年 11 月)，頁 35。

²⁸ 聖嚴師父，《慈悲的法門》，第六版(臺北：法鼓雜誌「教育文化」篇，2002 年 9 月)。



圖三：〈生命下游的安頓教育結構圖〉

(如圖三)。儒家有云：「老而戒之在得」，在這些環環相扣、彼此相融互動連結的教育元素中，以「身心安頓」最為重要。

泰國高僧阿姜查針對生命的用功處謂：「我們需要去開展的基礎是：(1) 要正直和誠實；(2) 小心做錯事；(3) 擁有內在謙虛的品性，要遠離驕奢並以少為足。關於言語和所有其他事物上，如果我們都以少為足，我們將見到我們自己，我們將不致精神散亂；這『心』將會擁有一種戒、定和慧的基礎」²⁹。

清朝時代的大方行海禪師對於生命遷流現象有極為深刻的描述，他針對信徒的請法開示云：「盡世間人，杳杳冥冥，六根、六塵、六入、六賊起倒相隨。不肯少刻放下，被他牽入火宅，百年三萬六千朝，黃梁米熟天已曉。鬢已霜，齒已脫，將謂歡歌有幾時，那知扼腕頓足悔之暮矣。急須念佛、念法、念僧，業海無邊，回頭是岸」³⁰。故云：「修行如梓人刻木一般，下得一刀一處空靈，功不浪施；如陶師治罌一般，增得一些，一處文彩。拈弄摩挲，剋期而成。罪性本空，因邪打正」³¹。

五、尋根溯源的心靈療癒法

俗云「冰凍三尺非一日之寒」，欲療治人類文明病的沉疴，不可能一蹴可幾，除了要循

²⁹阿姜查著，法園編譯群譯，《心靈的資糧》，一版一刷(嘉義：法耘出版社，民國84年4月)，頁100。

³⁰惟明法師編述，《禪林珠璣》，(屏東：弘光印經會，民國87年9月)，頁33。

³¹同上。

序漸進，切忌病急亂投醫之外，「對症下藥」，從「心源」上來入手，應該是療治現代文明病源的共通療理。

(一)「淨心」和「淨水」療法

從生理結構觀之，人體平均由 70% 的水所構成，人在誕生前的受精卵狀態，有 99% 是水，原本占 90% 的水在成人之後，會降到 70%。從物質的角度來看，人就是水。想擁有健康幸福的人生該如何是好？一言以蔽之，只要占人體 70% 的水乾淨就好了³²。

水是能量的傳遞者、運貨工，並用於疾病治療，這就是所謂「同類療法 (Homeopathy)」。

十九世紀前半，德國醫生哈內曼 (C.F. Samuel Hahnemann) 研發的一種治療方法，在西元前四至五世紀，希臘醫學之父希波克拉提斯便已經留下使用此法的記載，這個療法就是「以類制類、以毒攻毒」。比如說中了鉛毒的人，只要讓他喝下以同樣鉛成分稀釋十乘以負十二倍到四百倍、整個物質分子幾乎不在的鉛水，症狀就會消失³³。換言之，症狀消失並非仰賴物質的效果，而是靠稀釋後複寫給水的訊息，化解掉中毒症狀的訊息³⁴。

水可以複寫訊息加以記憶，海水可能記錄了靠大海維生的生命故事，冰河中或許也冰封著地球幾百萬年的歷史³⁵。日本生命科學家江本勝先生受到「同類療法」、水可以複寫訊息並加以記憶的啟示，運用相當精密的高科技顯微鏡拍攝水結晶的方法，發現了水閱讀文字、水傾聽音響、水感應心靈意象的能量原貌。

(二)「淨語」和「傾聽」療法

若要維護身心的清淨優質，進而提昇生命能量，則必須先「靜心」，靜心的首要步驟是「淨語」³⁶。

享譽國際的生命管理大師一行禪師，嘗向信徒們開示稱：「人不僅要聆聽，還要學習傾聽的藝術與使用愛語」³⁷。他說：「慈悲地傾聽是非常深妙的修行，傾聽時沒有評價與責怪，你只是為了讓對方減輕痛苦。學習傾聽，確實可以幫助他人轉化憤怒與痛苦」³⁸。這是永續學習「尊重」的心態，也是促進社會和諧的人際修養。

(三)「止觀」和「禪定」療法：

「淨語」和「傾聽」不僅可以運用在治療諮商對象與憂傷輔慰的個案中，同時也能藉由止觀、禪定的修持來放鬆身心、揚棄肺腑鬱結的方法，達到淨化意識、潛移默化環境的效果。譬如將身心徜徉在大自然的氛圍與聲籟當中，以靜默的心靈和田園野趣對話，用沉澱的心湖和默照之思維來觀想周圍環境的意象。這個當下，人才會體悟生命存在的本源。

1. 靜坐與調息的要領

民國初年以來流行於坊間的「因是子靜坐法」，強調「靜坐的時候，要把精神集中在小腹部位（即肚臍下約一寸三分部位，道家稱「下丹田」）。初學者可以輕閉雙眼至微露一線之光，而目觀鼻準，這叫做『目若重簾』。靜靜的自然以鼻呼吸，以致不聞不覺，口也須自然閉合，遇有口津多的時候，可以緩緩分小口嚥下。還有一種方法，將兩眼輕輕閉合而用『數息』的方法，一呼一吸叫做『一息』，從一數到十，周而復始，使精神自然集中，這叫做『心息相

³² 長安靜美譯，江本勝著，《生命的答案，水知道》，初版，十五刷（臺北：如何出版社有限公司，2003 年 3 月），頁 13。

³³ 同上，頁 15。

³⁴ 同上。

³⁵ 同上，頁 16。

³⁶ 「淨語」和「禁語」不同，「禁語」是禪修者或宗教徒在齋戒日、禪修期間或閉關精進的時序裡，不說話以保持身心清靜，方便內省覺照的修行方式之一。而「淨語」則以符合五戒當中「不妄語」（不妄言、綺語、兩舌、惡口之意）的規範，在表達口語時，以「言、慈語、善意、祥音」向對方傳遞訊息。

³⁷ 游欣慈譯，一行禪師 (Thich Nhat Hanh) 著，《你可以不生氣》，初版四刷（臺北：橡樹林文化出版社，2003 年 2 月），頁 26~27。

³⁸ 同上，頁 24。

依』，……而最重要一點，仍是在於『意守丹田』³⁹。惟覺老和尚指授禪修的要領，是從靜坐、數息（就是訓練正確呼吸的方法）起步的。初學靜坐時，須選擇寧靜之處，使閒雜人等不要在周圍打擾」⁴⁰。

關於調和身心、滌除雜想妄念的「數息」法，必須輕鬆自在，平靜安詳，然後一心專注，心念依止出入息上，隨著出息數（不必出聲，以意念導引）一、二、三、四、五、六、七、八、九、十等十個數字，不可夾雜、錯落不清。字字不斷，絲絲相續。心念清楚明白就是『觀』；不間斷、絲絲密密就是『止』。如能止觀雙運、修習純熟，…心念清靜、悲智增明，覺照不失，快愉平生是為善境界」⁴¹。

詮釋靈性禪修最清楚明白者，首推中國禪宗第六代祖慧能大師，慧能大師說：「善知識！何名『坐禪』？此法門中，無障無礙，外於一切善惡境界心念不起，名為『坐』；內見自性不動，名為『禪』。何名『禪定』？外離相為禪，內不亂為定，……外禪內定，是為『禪定』」⁴²。故知，靈性禪修並非故弄玄虛，或炫耀怪力亂神，禪修之道，「平常」實修而已。

2、心念與氣脈相互統合的要領：

擁有三十多年禪修體驗的雷久南博士指導學人謂：「一般早上醒來尚未下床時是很好的練習機會。首先（意念）放在小腹上，從吐氣開始，小腹壓下去，吸氣的時候，把手頂出來。……可以前三個手指頭並在一起，作深呼吸，重點是在吸氣之後的停頓，一呼一吸間的停頓，可以吸大地之氣，宇宙之氣，自然之氣，可以吸樹木之氣。所有這些你想吸的好氣，在停頓的時候，它會進來（停頓不是憋氣，而是緩慢止息之意），吸足氣，想像這氣充貫到全身，觀想你將宇宙最圓滿、最清靜的氣吸進來，把污濁的氣吐出來」⁴³。如此周而復始的練習，使之成為生活中的良好習慣。

3、第四類醫學的身心療法：

在淨化生活品質的生命禪修歷程中，還有諸多配套治療方法，諸如「心對心療法」、「顏色光彩觀想療法」、「愛心療法」、「懺悔療法」⁴⁴，和「藥物療法」、「中醫療法」、「民間藥物療法」、「針灸療法」、「指壓、按摩療法」、「物理療法」、「溫泉療法」等第四類醫學的身心療法⁴⁵。

心念、信念對身體的影響，近年來有不少醫學研究報導，哈佛醫學院教授 Herbert Benson 在他的著作中，從《鬆靜反應》(The Relaxation Response) 到最近的著作《永恆的康復》(Timeless Healing)，都有很多值得深思的實例⁴⁶。

其實，Benson 醫師所謂的「鬆靜反應」療法，都可以藉由「淨心」和「淨水」療法、「淨語」和「傾聽」療法、「呼吸」和「禪定」療法，以及柔美旋律的音樂療法等多元整合的身心療法中，獲得一定程度的療效。

六、回歸生命上游「靜止的流水」

人類文明發展至今，各種需求和夢想，在追求實現過程中，往往產生許多負面的後遺症。所以，稍有覺性的人們，會在身心挫折或感受不恰當的過程裡，開始體悟人生的終極需求，不是單憑仰賴物質面的「有為法」得以獲取。

³⁹ 羅學武，《內功與靜坐——附因是子靜坐法》（臺北：同光出版社，民國 69 年 7 月），頁 50~51。

⁴⁰ 釋惟覺，《見性成佛》（埔里：財團法人中臺山佛教基金會，民國 89 年 8 月），頁 142~144。

⁴¹ 同上，頁 150~152。

⁴² 釋慧能，《六祖壇經禪學基本教材》（臺北：財團法人佛陀教育基金會，民國 81 年 12 月），頁 153。

⁴³ 雷久南，《回歸身的喜悅——我的三十年學習》，初版十刷（臺北：琉璃光出版股份有限公司，1999 年 12 月），頁 124~125。

⁴⁴ 同上，頁 78~90。

⁴⁵ 地球出版社編輯部，《我的醫生》，十一版（臺北：地球出版社，民國 83 年 3 月），頁 4~52。

⁴⁶ 同註 52，頁 71。

關於「有為法」與「無為法」的區別，泰國高僧阿姜查有一系列高明的詮釋，他說：「無為法」意指『心』已見到『法』、真理、五蘊的本來面目——無常、苦和無我的心。一旦我們知道『有為法』是既非我們本身也不屬於我們時，我們便會放下『有為法』和『世俗（的認定）』；一旦我們放下『有為法』時，我們便達到『法』（清淨正念的啟發），而進入『法』和覺悟『法』。「當心超越『有為法』時，同時也會知道『無為法』，心轉變成為『無為』的——不再包含『有為』因素的狀態。心不再被世間的煩憂所取決，它已經跳脫了一切的造作。見到『有為法』和『世俗（的認定）』的真實本質，心於是變得自在」⁴⁷。

泰國高僧阿姜查經由詮釋「有為法」與「無為法」，將人生的核心問題，以及生命的本然面目，乃至身心療治的癥結所在，用很淺顯的開示，簡明地表達出來，他說：「這顆自在的心叫作『無為』，也就是超越造作的影響之力量。假使心沒有確實明瞭『有為法』和『世俗（的認定）』，就會被它們所動搖。心為何會造作呢？因為仍有一個『因』存在。那個『因』是什麼呢？那個『因』就是：認為身體（色）是你自己或屬於自己的認知；認為感覺（受）是自我或屬於自我的認知；認為『想』是自我或屬於自我的認知；認為『行』是自我或屬於自我的認知；認為『識』是自我或屬於自我的認知。這種以『自我』來認知事物的傾向是苦、樂、生、老、病、死的根源。這就是世俗的心，隨著世間法到處打轉和改變，這就是（世俗的）『有為法』⁴⁸。

近半世紀以來，許多高級知識份子、醫學博士、心理學者和宗教、哲學領域學人，藉由「靜坐」的體驗和長期實踐，能夠透過「神經迴路」概念，讓自律神經系統恢復良性循環功能，達到零能量消耗，從而提升精神免疫力。例如楊定一博士所撰的「靜坐的科學、醫學與心靈之旅：21世紀最實用的身心轉化指南」⁴⁹等書的出版，便提供了一種溯源返樸的生命上游之訊息。

藉由淨心、淨語和心靈禪修的『無為法』，覺察到『有為法』的虛幻不實，故能於心鏡上念念分明，無所掛礙。誠如阿姜查所言：「你曾看過流動的水嗎？你曾看過靜止的水嗎？如果你的心是平靜的，它就會猶如靜止的流水」⁵⁰。

七、結語

人類整體文明病變，是淵源於物質文明與精神文明失調所致。這種資源耗散與精神潰竭的情狀，就像患了「交感神經緊張症」或「迷走神經緊張症」一般，由生理結構的病變導致心理結構的耗損，或兩相交侵惡性循環所產生的神經衰弱症。影響所及，人的生命管理機能，終將遭受毀滅性的破壞。

按照現代生理學和病理學的解釋，人體各臟器係受交感神經和副交感神經（迷走神經）的支配，發揮各臟器的特有作用。此兩種神經一方使其機能亢進，一方則將其機能抑制，兩者相反相成，保持各臟器的適度緊張，維持正常的生命力。假如一旦失去均勢，一方神經異常興奮，一方神經無力將其抑制，就會出現病態。如交感神經異常興奮強烈，謂之「交感神經緊張症」；如迷走神經異常興奮強烈，謂之「迷走神經緊張症」。凡患神經衰弱症的病者，大都由於上述兩種神經的一方，發生偏頗興奮的緣故⁵¹。人類的文明病變由表層視之，就宛若交感神經異常興奮強烈或迷走神經異常興奮強烈一般，患了人類精神文明的神經衰弱症或物質文明的歇斯底里（中醫稱之為「臟躁症」）症。

二十一世紀的人類若欲從身心失調的文明病變中脫困，唯有從沉澱思維、沉澱物慾、沉

⁴⁷法園編譯群編譯，《靜止的流水》，一版一刷（中壢：圓光出版社，民國83年7月），頁77。

⁴⁸同上。

⁴⁹楊定一、楊元寧，《靜坐的科學、醫學與心靈之旅：21世紀最實用的身心轉化指南》，第一版第四次印行（臺北：天下雜誌股份有限公司，2014年9月）。

⁵⁰同註26，頁26。

⁵¹同註46。

澀亢躁迷思的靈性禪修中甦醒過來，達到心物合一與天人合一的完美境界。

在生命教育的典範人物中，榮獲諾貝爾和平獎的德蕾莎修女，是最具有象徵性的身心靈完善者之代表，德蕾莎修女身材瘦小，略微有些駝背。她的臉上刻滿了皺紋，每一條紋路可以告訴我們一個感人的故事。她的雙手粗糙而強韌，那是多年服侍窮人鍛鍊出來的。諾貝爾和平獎的評審委員們，為什麼一致通過德蕾莎修女為和平獎的得主呢？她沒有調停過敵對雙方的衝突，也沒有奔走於國際間，從事外交穿梭，促進世界和平。誠然，她只是一心一意為窮人中最窮的人服務，付出最大的愛心，用具體行動，...給世界和平開闢了一條簡單的道路⁵²。誠如心靈大師荷歐波諾波諾指導人們清理潛意識，修復自由心靈的四句話：謝謝你(Thank you)、對不起(I'm sorry)、請原諒我(Please forgive me)、我愛你(I love you)。經由記憶淨化的過程，使(受污染的)潛意識的記憶成為零⁵³，人的生命上游若能回歸純淨的、自由的安祥境地，則人心向善、世界大同的理想目標，將能逐一實現。

⁵²劉明德、王心慈編著，《生死教育——生命總會找到出路》，初版一刷(臺北：揚智文化事業股份有限公司，2003年8月)，頁34~35。

⁵³劉滌昭譯，伊賀列阿卡啦·修·藍博士、櫻庭雅文作《荷歐波諾波諾的幸福奇蹟》，初版(臺北：方智出版社股份有限公司，2012年3月)，頁93-95。

Life Education in Spiritual Meditation

Liou, Yi-Jhai

Hsin Sheng College of Medical Care and Management professor

Abstract

This article is about one of the ‘resonance systems’ of the Western New Age Movement, which is the state of reflecting on the extreme contamination in material civilization, that traces back to the origin of the creation.

In the 21st century, human beings have stepped into the critical timing where there is either spiritual harmony or conflict and destruction. This article employs the ideas from upstream thoughts of life education throughout the past decades of creation, to unravel the essentials of life purification for spiritual meditation. It is hoped that through the meditation practice of “two entrances” and “four lines” and the view of life for the “Satipatthana (four thoughts)”, then the quality elements in the process of life development will be grasped, and the poor quality, ‘materialized’ dregs will be abandoned.

The upstream stages of the life development process include: genetic inheritance, karma from past lives, pregnancy situation, humanities and arts nurturing, words and deeds from parents, and the surrounding environment. As to the midstream stages that go with like-family structure, teaching examples from relatives and friends, school education, media information, the pulse of society, and the peer influences. Keep going onto the downstream stages, which encompass: personality cultivation, notion values, attitudes toward life, spiritual enlightenment, wisdom conservation and life consciousness. With such an integrated life structure from body, mind, and soul, it tends to be promising to promote the ideal of human nature, social harmony, and even the healthy development of all human beings.

While further exploring the root-seeking spiritual therapy, that can use the “clean mind,” “clean water,” “net language,” “listening to,” “concentrated observations,” and “meditation,” and other essentials to integrate mind energy with external environmental matters to achieve a balanced state, that can be projected toward empathy and mutual respect and returning to the natural freedom of life. As we all know, through the quest for returning introspection, self-denial, and even spiritual meditation, we can show the true meaning of life and the beginning and end of life.

Keywords: spirituality, meditation, upstream life, Satipatthana, still water

參考文獻

- 王明珠。《身心靈整合的全人生命》。初版(臺北：秀威資訊股份有限公司，2012年12月)。
- 文岡圖書公司編輯部編著。《食物自療百病秘方》。三版(臺北：文岡圖書公司，民國68年3月)。
- 法園編譯群編譯。《靜止的流水》。一版一刷(中壢：圓光出版社，民國83年7月)。
- 惟明法師編述。《禪林珠璣》。(屏東：弘光印經會，民國87年9月)。
- 林世敏。《佛教的精神與特色》。再版(臺北：財團法人佛陀教育基金會出版部，民國81年1月)。
- 瓜生中、澀谷申博編著，江支地譯。《名僧生死觀》。初版一刷(臺北：立緒文化事業有限公司，民國85年9月)。
- 長安靜美譯，江本勝著。《生命的答案，水知道》。初版，十五刷(臺北：如何出版社有限公司，2003年3月)。
- 阿姜查著，法園編譯群譯。《心靈的資糧》。一版一刷(嘉義：法耘出版社，民國84年4月)。
- 南懷瑾。《禪話》。三版(臺北：老古出版社，民國68年6月)。
- 陳海量。《建設佛化家庭》。(基隆：淨蓮精舍，民國79年11月12日)。
- 黃墩嚴主編。《胎教》。第二版(臺北：瑞昇文化圖書事業有限公司，1989年10月1日)。
- 聖嚴師父。《慈悲的法門》。(臺北：法鼓雜誌，「教育文化」篇，2002年9月1日，第六版)。
- 《幼學瓊林讀本》。(臺南：能仁出版社，民國86年)。
- 地球出版社編輯部。《我的醫生》。十一版(臺北：地球出版社，民國83年3月)。
- 吳怡。《禪與老莊》。五版(臺北：三民書局，民國74年3月)。
- 明德、王心慈編著。《生死教育——生命總會找到出路》。初版一刷(臺北：揚智文化事業股份有限公司，2003年8月)。
- 雷久南。《回歸身的喜悅——我的三十年學習》。初版十刷(臺北：琉璃光出版股份有限公司，1999年12月)。
- 楊定一、楊元寧。《靜坐的科學、醫學與心靈之旅：21世紀最實用的身心轉化指南》。第一版第四次印行(臺北：天下雜誌股份有限公司，2014年9月2日)。
- 鄭振煌譯，東杜法王仁波切(Tulku Thondup Rinpoche)作。《心靈神醫》(The Healing of mind)。初版/12刷(臺北：張老師文化事業股份有限公司，1999年2月)。
- 劉易齋。《生命學簡綱初探》。初版(臺北：高立圖書公司，民國90年3月20日)。
- 劉易齋。《生命管理學概論》。二版修訂(臺北：普林斯頓國際有限公司，民國94年3月10日)。
- 劉易齋。〈「生命樹」的經典會通與生涯管理意涵〉。(中壢：萬能科技大學第三屆「生命關懷」教育學術研討會會後論文集，民國93年12月18日)。
- 劉滌昭譯，伊賀列阿卡啦·修·藍博士、櫻庭雅文作。《荷歐波諾波諾的幸福奇蹟》。初版(臺北：方智出版社股份有限公司，2012年3月)。
- 黎振東。《禪與淨土》。(臺中：金星堂印刷有限公司，民國78年2月)。
- 引慈怡主編。《佛光大辭典》(七)。五版(高雄：佛光出版社，1989年6月)。
- 羅學武。《內功與靜坐——附因是子靜坐法》。(臺北：同光出版社，民國69年7月)。
- 釋慧能。《六祖壇經禪學基本教材》。(臺北：財團法人佛陀教育基金會，民國81年12月)。
- 釋惟覺。《見性成佛》。再版(埔里：財團法人中台文教基金會，1995年6月4日)。
- 釋惟覺。《禪七開悟》、《中台拈花第二集》。(南投：財團法人中台文教基金會，1994年9月4日)。
- 魏渭堂、吳錦鳳譯 Sivana Quattrocchi Montanaro 作。《生命重要的前三年》。初版一刷(臺北：及幼文化出版股份有限公司，1996年7月)。
- 游欣慈譯，一行禪師 (Thich Nhat Hanh) 著。《你可以不生氣》。初版四刷(臺北：橡樹林文化

國防大學通識教育學報第八期

出版社，2003 年 2 月)。