

人生的問題在禪修找到對治與出路

115 年佛陀教育基金會課程：「佛教禪修初階優化」

2026/10/22, 2:00-5:00 pm

釋心傳，關西·潮音禪寺 (20260811 版)

一、人生問題在背景的認識：煩躁、不安

1.1. 不論心情緊繃，或煩躁不安，在日常生活與禪修，都能造成或大或小的障礙。

1.2. 煩躁(dysphoria)，是一種情緒起伏(emotional ups and downs)而難以平靜的心態，包括坐立不安(restless)、煩悶(gloomy)、急躁(irritable)、易怒(short-tempered)、焦慮(anxiety)。

1.3. 不安(restless)，連動著牽掛(worried)、執念(obsession)、擔心、放心不下。然而，真正放不下的，通常並不是那些讓我們感到牽掛的事情，而是牽掛之情緒本身；這樣的情緒一旦上身，往往使當事者疲累不堪、寢食難安。

1.4. 有關「不安」，佛教還流傳著一段口碑載道的對話。¹

二、人生問題的出路：平靜、安適

2.1.1. 面對人生的難題乃至困境，佛法的教學，一方面，指引務實地理解問題產生的因緣；另一方面，則指引經由正確的做法，開闢出路，可通往問題的確實改善與解決。

2.1.2. 相對於煩躁、不安，出路，初步在於平靜、安適。

2.2. 平靜(calm; tranquility)，至少在一段時間內，消極面，能相當程度地維持不受風浪、潮流、或喧鬧的侵襲、翻動、或攪亂；積極面，則為內在的、深層的、確實的、具有優良品質的悠閒、祥和、或寧靜。

2.3. 安適(restful; relaxed)，安閒、舒適；涉及的方面，包括身心狀態、生活方式、或整體存在；其構成意涵，包括安康、安定、愜意、幸福感。

三、學佛，由煩躁不安，通往平靜安適

3.1. 坦然面對自己的問題。

3.2. 理解問題主要的來源。

3.3. 學習且練習適合的對治法。

3.4. 積極且正向用功在開拓生命出路的法門。

四、再度遇見呼吸、觀呼吸：

4.1. 「拳拳到肉」——更貼切體會「心思清空、找到念頭、安住念頭」；「正

¹ 光(慧可，當時，名為神光)曰：「諸佛法印，可得聞乎？」師(菩提達摩)曰：「諸佛法印，匪從人得。」光曰：「我心未寧。乞師與安。」師曰：「將心來，與汝安。」曰：「覓心了不可得。」師曰：「我與汝安心竟。」《景德傳燈錄》，卷三，(https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/T2076_003).

念呼吸、正觀呼吸、正知呼吸」。

4.2. 隨著在學佛包括禪修有關的、漸次的認識、練習、調御，**觀呼吸**，一旦跨越在學習初期的挑戰，將更有底氣，也更能體會其要領。

五、再度觀呼吸，輕鬆、平靜、且安適：

5.1. 更貼切體會「人生的問題，都可在禪修找到對治與出路」。

5.2. 縱使有什麼天大的事情，都要輕鬆、平靜、且安適地觀呼吸。

5.3. 持續用心練習與體會，觀呼吸，隨著熟練度提升，還能讓練習過程，更有效率、輕鬆、平靜、安適。

.....