

## 禪坐，讓心靈開源節能——聖嚴法師

人們在日常生活中，對於自己身心瞭解的程度，是極其有限的，一個人在心理活動方面，每天究竟有過多少的念頭波動起伏，固然無暇審察，即使剛剛滑過的一分鐘之間，有過多少什麼樣的念頭？主要的一、兩個，或尚有點印象，許多微細的、一閃即逝的念頭，就弄不清楚了。再從生理的活動方面探討，細胞組織的新陳代謝，生滅不已，從常識上說，你是知道的，從感覺經驗上說，你是無法知道的。當然，我們也沒有把這些問題弄清楚的必要。

重要的是，處身現代工商業社會中的人們，不論從事學問或其他職業、不論為個人謀生活或為大眾謀福利，處處均需要運用高度的智能及強韌的體能。但是，人們卻很少知道，在其智能及體能的寶庫深處，有著很大的漏洞，將大量的能源無謂地漏掉，同時，又不能生產出應該可以生產的足夠能源來。這可稱為能源的浪費，也是生產量的停滯，既未盡力開源，也未能適當地節流，實在是極其可惜的事。

這個漏洞是什麼？就是各種雜亂的妄念，消耗了體能，降低了智能，妄念之中尤其是使情緒激動的強烈欲望、忿恨、傲慢、失望等，均能使得生理組織，發生震撼而失去平衡的作用。假如學會了坐禪的方法，你就能夠減少那些雜亂及無益的妄念，使你的頭腦經常保持輕鬆與冷靜的休閒狀態，當需要用它來解決問題的時候，便得以充分地發揮它的最高功能。又能使你的全身各種內分泌腺，保持著相互調配、合作無間的工作狀態，促進交感神經系統與副交感神經系統的相互為用。比如交感神經系統的腦下垂體、松果腺、耳下腺、胸腺等，有收縮血管、升高血壓，使得全身的興奮機能活躍起來；表現於外，則為反應機警敏感等的功效。副交感神經系統的副腎、卵巢、睪丸、胰臟等的內分泌腺，有擴張血管、降低血壓、緩和興奮機能的作用；表現於外，則為沈著穩定的功效。兩者的優點相加，便可形成完美的人格，偏於任何一邊，均有它的缺陷。

我們知道，由於工作緊張、用腦過度，或者由於某種外來因素的刺激，不論是狂喜、暴怒等，均能使得血管收縮、脈搏跳動的次數增加、血壓升高、呼吸急促，結果，便可能形成腦溢血、失眠、心悸、耳鳴、神經過敏、消化不良等的病症。這是因為，當你的情緒在劇烈地激動之時，你的血液中，由於內分泌腺的工作，失去了平衡，所以出現了毒素。

內分泌腺在正常狀態下是促進人體健康的。若失去平衡，便會對人體健康亮起警報的紅燈。坐禪的功效，能使人將浮動的情緒，轉化為清明而平靜的情操，臨危險，不恐懼；逢歡樂，不狂喜；得之不以為多，失之不以為少；逆之不以為厭，

順之不以為欣。所以它能成為你身心安全的保障。

說得更清楚些，人體的交感神經系統與副交感神經系統，應該經常保持平衡發展，否則，除了在生理上的不健康之外，在心理及性格的發展上，也是不健康的。如果偏於前者，他將是敏感、自私、急躁、易怒和缺少友善、不得人緣的人。如果偏於後者，他將是渾厚、老成、樂天、和善的人。

前者發展的結果，好的一面，可能成為孤傲的哲學家、精明剛強的軍事家、憤世嫉俗的書生；壞的一面，則可能成為剛愎自用、暴戾成性、頑劣不羈的人物。後者發展的結果，好的一面，可能成為悲天憫人的宗教家、寬宏大量的政治家、胸襟開朗的藝術家等；壞的一面，則可能成為沒有理想、不辨善惡、不明是非、為人處事缺乏原則的爛好人。

當然，如果僅僅偏於一邊的發展，那是決定傾向壞的一面，如已從好的一面現出特色，必定多少是得力於兩者的調和。

坐禪，是協調全身的組織機能，步上正常的工作，並助其發揮最高功能的方法。下手處，是以調身、調息和調心的方法，減輕交感神經系統的負荷，沖淡主觀意識的影像，將自我中心的界限，漸漸向外擴大，乃至忘卻了自我的存在，主觀意識便會消融於客觀意識之中，到了這種境界的人，種種的煩惱，雖未徹底解除，對他已不會構成身心健康的威脅。

貪欲、瞋恨、不反省自己、不原諒他人、不分析事理而形成為煩惱的原因，即在於主觀的意識太強烈。以為他雖與一切事物相對立，一切事物均不應與他的主觀意識相違背。未得之時，他要追求；求得之後，可享受之事物唯恐失去，可厭的事物又唯恐脫不了手。求不到時，固然煩惱，求到之後，依然受著各種煩惱的包圍。

唯有坐禪的方法，可將人們從自我中心的主觀心態，漸漸地轉變為客觀心態，從主觀的煩惱陷阱之底提救，冉冉上升至客觀的自由世界，因而得到身心的解放。

（本文摘錄自聖嚴法師著「禪修菁華」系列之《入門·坐禪的功能》。）

《人生》雜誌 302 期—耗能時代，讓心節能一下