

禪坐有什麼功能？ — 聖嚴法師

* 先放鬆身心，才能放下身心

打坐的基本要領，是先放鬆身心，才能放下身心。現代人，尤其是生活在美國紐約的人，都是非常緊張，上班趕時間緊張，在公司辦公室緊張，下班開車緊張，回到家裡和先生、太太、孩子在一起時，也有可能緊張。假日出去玩樂時也很緊張，趕緊出去，趕緊回來。最近報紙上有一則臺灣的消息，說有四、五個人在一家卡拉 OK 裡又唱又喝又吃，很興奮的玩樂之後，下了樓出電梯時，緊緊張張地爭先恐後，正巧遇上從外面進來了四、五個人，也是緊緊張張地要進電梯，兩隊人馬，便在電梯門口發生了衝突，結果新來的一夥人，忿怒地開槍，把另一夥準備離開的人，打死了幾個，打傷了幾個。如果他們在我們東初禪寺或者在農禪寺打完坐，走出寺門，一定很輕鬆，即使有人緊緊張張地衝進來，打坐之後出來的人遇到他們，一定會輕輕鬆鬆地說：「阿彌陀佛，對不起，你先請。」

我們想在緊張的環境內求生存，就需要放鬆身心。然而，許多人希望放鬆自己的身心，卻沒有門徑。告訴諸位，學習打坐，就能夠讓我們練習如何放鬆身心。

* 打坐的功能

打坐的功能有三項：第一是達到身心平衡，第二是達到精神穩定，第三是達到智慧心及慈悲心的開發。

身心平衡：就是身體平衡和心理平衡，這就是身心健康。如果一個人的身體強壯像水牛，心理脆弱像老鼠，就不能說健康。

精神穩定：精神的含義比較難理解，那不是心理，也不是生理，但是跟身心有關，它會產生無形的功能，會從有形的行為表現出來。

智慧及慈悲的開發是什麼？如果有了身心統一，以及自己和宇宙統一的經驗，精神就能統一。如果把精神和身心的執著超越了，就有智慧力及慈悲心開發出來。這裡說的智慧不是知識，也不是學問，而是絕對的決斷力。

選自《聖嚴法師教禪坐》