

一、坐禪即財富

近世以來，由於科學的長足進步，為人類解決了不少來自自然環境、社會環境，以及生理和心理等各方面的難題。但是，等待著我們去解決的難題，也隨著人類物質文明的進展而越來越多。實際上，直到地球毀滅的那天為止，自然環境加諸於人類的難題是不可能全部克服的，直到我們的肉體死亡的那一瞬間為止，對於身體的機能是無法完全控制的。至少，人類無法阻止太陽熱能的漸漸消失，所以，地球的衰老與毀滅，將是無可避免的事。又由於人類無法阻止生理機能的漸漸老化，所以，肉體生命的必將死亡，也是無可避免的事。

然而，當地球尚可為人類居住的一天，我們應該設法改善自然環境，使之更有利於人類的生活與生存；當我們的肉體生命尚繼續活著的時候，我們就該設法改善身心的健康，使我們生活得更舒適愉快。這雖是現代科學的課題，但卻不能將此責任交給現代科學，因為推動科學，要仰賴人類的智能和體能，要想發掘潛在於人類身心深處的最高智能和體能，唯有坐禪才是最好的方法。

坐禪的方法，雖是淵源於東方人的智慧，事實上，不論東方或西方，凡是偉大的宗教家、哲學家，傑出的政治家、科學家、藝術家等，多少均須得力於若干禪的功能，即使未必採取特定的坐禪姿勢或坐禪的名稱，就他們發揮出超乎常人的智力和毅力的本質上說，與坐禪的功能是相應的，只是他們不知道那是出於禪的功能而已。由於他們的天賦高於常人，故在不自覺的情形下，能夠得到若干禪的功用，使他們成為傑出的偉人。

我們既已知道，坐禪是發掘並發揮人類潛在智能和體能的最佳方法。所以透過禪的訓練不難把普通人改造為傑出的偉人，將天賦低的人變優秀，體魄差的人變強健，優秀者使之更優秀，體魄強健的變得更強健，使人人皆有成為完人的可能。所以，坐禪是健全人生、建設社會、改善一切環境的最佳方法。對常人而言，坐禪可以堅強意志，改變氣質。在生理方面，可以得到新的活力；在心理方面，可以得到新的希望，對周遭的一切環境方面，可以得到新的認識。因此，坐禪能使你獲得一個嶄新的生命，能使你發現你是多麼的幸福、自由和生氣蓬勃。

坐禪的功能，主要是由於心力或念力的集中於某一個抽象或具象的念頭而來。所以，在行、立、坐、臥的任何姿勢，均可能發生禪的反應。不論是沈思、默禱、禮拜、讀誦，乃至細心的審察、凝神的傾聽等心無二念之時，均有發生禪之反應的可能。然而此等狀態下的禪的反應，是可遇而不可求的，對於絕大多數的人是不易發生的，縱然在極少數人的身上，偶然發生一、兩次，卻無法求其經常發生。

正因如此，發源於東方的禪的修習方法，便成為必要。如果你希望得到它，而去跟隨一位禪的老師學習的話，這方法將使得可遇而不可求的禪的經驗，成為人人皆有機會獲得的財富。

二、可貴的人身

求取禪的經驗，不限定採用某種特別的姿勢，比如正在病中的人、生理機能有殘障的人，或者工作特別忙碌所謂席不暇煖的人，他們可以躺在床上、坐在輪椅上，或在巴士站、電車站、車上、工作房等的任何地方，或立或坐，均可照著老師所教的禪的方法，作數分鐘乃至數小時的實習。

效果最大、見效最快的方法，當然是採取雙腿盤坐的姿勢。初開始學坐禪的人，尤其是中年以上的人，若想把雙腿盤坐的姿勢，坐到馴熟，並且享受到坐禪的樂趣的程度，必須先有忍耐兩腿疼痛及麻痺的心理準備，兩腿的痛和麻，也正是初坐禪者和他自己的怯弱面，作艱苦戰鬥的一段歷程，當他通過了這段歷程時，至少他的意志力，已戰勝了他的畏懼艱難而不敢面對現實的退縮心理，在人生的境界上，他已悄悄地向前邁進了一步。

在所有的動物之中，唯有人體的構造，能夠採取盤腿而坐的姿勢。所以，坐禪的方法，只對人類而設，坐禪的利益，只有人類才有機會享受。

我們應該慶幸，能夠生而為人，也該珍惜我們得到的人身。因為，從坐禪的實習之中，可以得到三大利益：1.堅韌的體魄，2.敏捷的頭腦，3.淨化的人格。所以釋迦牟尼佛，經常對其弟子們讚歎人身的可貴，並且強調，從天上至地下的各類眾生之中，唯有得到了人身的眾生，最適合修行佛道。

三、科學家所見坐禪的功效

坐禪的好處，是從身心的反應而被發現。根據日本京都大學(KyotoUniversity)心理學教授佐藤幸治(SatoYukimasa)博士所著《禪のすすめ》(Zennosusume)中的報告，坐禪有十種心理方面的效果：

- (一)
 忍耐心的增強。
- (二)
 治療各種過敏性疾病。
- (三)

意志力的堅固。

(四)

思考力的增進。

(五)

形成更圓滿的人格。

(六)

迅速地使得頭腦冷靜。

(七)

情緒的安定。

(八)

提高行動的興趣和效率。

(九)

使肉體上的種種疾病消失。

(一〇)

達到開悟的境地。

又根據日本的醫學博士長谷川卯三郎(HasekawaU Zaburo)所著《新醫禪學》(*Shinizengaku*)中的報告，提出了坐禪的十二種功效，治十二種疾病：

- (一)

治療神經過敏症。

- (二)

胃酸過多及胃酸過少症。

- (三)

鼓腸疾。

• (四)

結核病。

• (五)

失眠症。

• (六)

消化不良。

(七)

慢性胃下垂。

(八)

胃、腸的 Atonie。

(九)

慢性便秘。

(一〇)

下痢。

(一一)

膽結石。

(一二)

高血壓。

坐禪的最高目標，固然在於轉迷成悟。如果一開始便高談迷悟的問題，除了極少數根基深厚的人之外，對於大多數的人而言，是不切實際的。所以我們不得不借助科學的研究報告，向讀者介紹坐禪對於身心所能產生的效果。此對於已有實際坐禪體驗的人，沒有用處；對於希望嘗試坐禪經驗的人，則有若干誘導作用。

四、身心安全的保障

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需要。

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。

五、身心的調和及解放

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。

六、長壽、愉快

減輕交感神經系統的負荷，與呼吸很有關係，常人均以肺部為呼吸的重心，坐禪的人，則將呼吸的重心，移至小腹，我們稱它為丹田、氣海，目的在以腹壓為媒介，再以意志支配副交感神經系統，擴張血管、降低血壓、鬆弛興奮機能、大量分泌 Acetylcholine，產生鎮定、安靜、解毒的功能。

呼吸的重心，由胸部移至小腹，不是一、兩天的工夫可以辦到的。有些教瑜伽術及氣功方法的人，即主張以腹式呼吸，來達成這個目的。不過，那種方法，並不能適用於所有的人，有些人的生理機能，由於先天或後天不同，如硬用強制手段，作腹式呼吸的實習，便可能導致疾病。

安全的方法，是順乎自然，將注意力集中在呼吸上，勿求急功，保持平常呼吸繼續實習下去，日子稍久，呼吸的速度自然緩慢、次數自然減少、深度也自然向下延伸，有一天，你將會發現你的呼吸重心，已從胸部下降到小腹去了。

腹部呼吸，能使儲存在肝臟及脾臟內的血液，輸送到心臟以發揮其功能。肝和脾有造血並儲血的功能，在這血庫之中，藏有人體總血量的三分之一，心臟及全身的肌肉內各佔三分之一。肝和脾的血液，平常不進入循環系統，只有必要時，始適量地補充心臟內血液的不足。腹部呼吸，則等於為人體增加一個輔助心臟，使得循環系統內的血液量增加一倍。

血液量增加，輸送營養的功能加強，能使已經萎縮了的細胞組織，賦予活力而健全起來，使得閉塞而將死的細胞組織，漸漸地復甦而賦予再生的機能。正因如此，坐禪能夠治病，能夠破除種種所謂奇難雜症、慢性病的病灶。

當你患了醫藥不易奏效的怪病之時，不妨學習坐禪。坐禪雖不能像割除盲腸那樣，使得患者手到病除，但是它能安定你的情緒，減少對疾病的恐慌及畏懼，也能減輕疾病加諸你痛苦的感受。縱然，人的生理機能，有其一定限度的壽命，坐禪不能使你永遠不老不死，但它能夠使你活得較久、活得比較愉快有趣，乃是可以辦到的事。

七、培養完美的人格

完美的人格，可從教育、藝術、宗教等薰陶之中養成，但那並不完全可靠。有些人迫於名利及權勢等欲望的誘惑，接受了教育、藝術、宗教的薰陶，在人前也能表現出高尚的人品和聖潔的行為，他們的內心，卻包藏著不可告人的熊熊野心和陰謀詭計。這些人，我們稱之為雙重人格。

因此，世間有受過良好教育的偽君子，也有藏形於教會之內、列身於教士群中的魔鬼。因為，不論是宗教的教條、教育的倫理、藝術的欣賞，均係由外來的灌輸，甚至是權威的高壓，這些與個人內在的欲求，未必都能夠吻合。

坐禪，是培養完美人格的最好方法，它是由於內發的自覺，而達到人格昇華的目的。不需教條來施予任何壓力。倫理、道德，對於坐禪的人是沒有用處的東西。而且，宗教的教條、倫理的標準、道德的尺度，均會由於時代、環境及對象

的不同而失卻其可通性。所以，近世以來的新興宗教之出現，幾乎如雨後春筍，乃至佛教也不例外。

禪雖脫胎於佛教，因其不假外緣，不立文字，故係萬古長青的修行法門。坐禪的實習，是將「自我」這樣東西，像剝芭蕉樹一樣地，一層妄念又一層妄念剝光之後，不但見不到一個裝模作樣的我，連一個赤裸裸的我也見不到的，起初是將自我暴露出來，最後則根本無物可讓你暴露。

所以，坐禪的人，不必向別人掩飾什麼，也不必為了改造自己而感受到來自外在的壓力，更不需像忍受著痛苦割除毒瘤那樣地掙扎的必要。

坐禪，只是循著修習的方法，漸漸地將妄念減少，乃至到了無念的程度，你自然會發覺你過去的存在，只不過是存在於一連串煩惱妄念的累積之上，那不是真正的你。

真正的你，是與一切客觀的事物不可分割的，客觀事物的存在，是你主觀存在的各部分而已。所以你不必追求什麼，也不必厭棄什麼，你的責任是如何將你的全體，建立得更有秩序、更完美。

坐禪的人，到了這樣的程度時，他將是一個熱愛人類的人，也將是熱愛一切眾生的人。他的性格，將會開朗得如春天的陽光；縱然為了接引及教化方法的運用，在表情上也有喜怒哀樂，他的內心則必是經常平靜而清澈得如秋天的明潭。這種人，我們稱他為開了悟的人，或稱之為賢者、聖者。

釋迦牟尼佛曾說：「一切眾生無不具備佛的智慧和功德。」如果你嚮往坐禪者可能得到的利益，你的願望必將成為事實。不論男、女、老、少，不別智能的優劣、體能的強弱，也不問職業、地位和宗教信仰，禪的大門是為一切人開放的。

只是有一句極要緊的話，必須告訴你，你看了這篇討論禪的文章，這篇文章的本身，絕不等於「禪」那個東西。坐禪的事實，尚等著你下定決心，並以恆心來實際地跟著你所信賴的老師去學習，否則，這篇文章僅僅為你增加了一些知識的葛藤，無助於你希望學禪的一片好心。

（選自法鼓文化《禪的體驗·禪的開示》）