

用禪修放鬆頭腦 — 聖嚴法師

我給每一班學生上第一堂課的時候，總是要問他們每一個人，來學坐禪的目的是什麼？希望在身體方面獲得利益，抑是希望在心理方面求取幫助？

大多數是為了在心理方面求幫助而來學禪。可見今日生活於美國社會中的人們，在現實環境的強烈刺激和壓擠之下，神經過度緊張，有很多人的心理都失去了平衡，除了嚴重到要去請教精神科醫生之外，他們就來學習坐禪。我有一位婦女學生，她是某一著名大學非常優秀的講師，初次見我，便問我能不能幫她一個忙，替她解除緊張不安的情緒，我說這對於學習坐禪的人而言，乃是太容易的事了。結果她在上了課之後，便覺得坐禪對她的生活乃是一大恩惠。

方法很簡單，主要是使你放鬆全身的肌肉和神經，將注意力集中於你所學到的方法上，因為肌肉和神經的緊張，關係著你的頭腦的活動，如何減輕你的腦部的負荷，是關鍵所在。

當你的妄念及雜念漸漸減少之時，你的腦部就可漸漸地得到休息，腦部對於血液的需求量便越來越少，使有更多的血液，遍流全身。同時由於你腦部輕鬆的緣故，全身的肌肉也放鬆了，因而血管放大，周身感到舒適，精神自然感到爽朗，頭腦的反應也自然更為明快和輕鬆了。

— 本文摘錄自法鼓文化出版《法鼓鐘聲》