
□ 坐禅的功能

圣严法师

圣严法师法允同意转载

目 录

- 《一》坐禅即财富
- 《二》可贵的人身
- 《三》科学家所见坐禅的功效
- 《四》身心安全的保障
- 《五》身心的调和及解放
- 《六》长寿，愉快
- 《七》培养完美的人格

《一》坐禅即财富

近世以来，由于科学的长足进步，为人类解决了不少来自自然环境、社会环境，以及生理和心理等各方面的难题。但是，等待著我们去解决的难题，也随著人类物质文明的进展而越来越多。实际上，直到地球毁灭的那天为止，自然环境加诸于人类的难题是不可能全部克服的，直到我们的肉体死亡的那一瞬间为止，对于身体的机能是无法完全控制的。至少，人类无法阻止太阳热能的渐渐消失，所以，地球的衰老与毁灭，将是无可避免的事。又由于人类无法阻止生理机能的渐渐老化，所以，肉体生命的必将死亡，也是无可避免的事。

然而，当地球尚可为人类居住的一天，我们应该设法改善自然环境，使之更有利于人类的生活与生存；当我们的肉体生命尚继续活著的时候，我们就该设法改善身心的健康，使我们生活得更舒适愉快。这虽是现代科学的课题，但却不能将此责任交给现代科学因为推动科学，要仰赖人类的智能和体能，要想发掘潜在于人类身心深处的最高智能和体能，唯有坐禅才是最好的方法。

坐禅的方法，虽是渊源于东方人的智慧，事实上，不论东方或西方，凡是伟大的宗教家、哲学家，杰出的政治家、科学家、艺术家等，多少均须得力于若干禅的功能，即使未必采取特定的坐禅姿势或坐禅的名称，就他们发挥出超乎常人的智力和毅力的本质上说，与坐禅的功能是相应的，只是他们不知道那是出于禅的功能而已。由于他们的天赋高于常人，故在不自觉的情形下，能够得到若干禅的功用，使他们成为杰出的伟人。

我们既已知道，坐禅是发掘并发挥人类潜在智能和体能的最佳方法。所以透过禅的训练不难把普通人改造为杰出的伟人：将天赋低的人变优秀，体魄差的人变强健，优秀者使之更优秀，体魄强健的变得更强健，使人人皆有成为完人的可能。所以，坐禅是健全生、建设社会、改善一切环境的最佳方法。对常人而言，坐禅可以坚强意志，改变气质。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，对周遭的一切环境方面，可以得到新的认识。因此，坐禅能使你获得一个崭新的生命，能使你发现你是多么的幸福、自由和生气蓬勃。

坐禅的功能，主要是由于心力或念力的集中于某一个抽象或具象的念头而来。所以，在行、立、坐、卧的任何姿势，均可能发生禅的反应。不论是沈思、默祷、礼拜、读诵，乃至细心的审察、凝神的倾听等心无二念之时，均有发生禅之反应的可能。然而此等状态下的禅的反应，是可遇而不可求的，对于绝大多数的人是不易发生的，纵然在极少数人的身上，偶然发生一两次，却无法求其经常发生。

正因如此，发源于东方的禅的修习方法，便成为必要。如果你希望得到它，而去跟随一位禅的老师学习的话，这方法将使得可遇而不可求的禅的经验，成为人人皆有可能会获得的财富。

《二》可贵的人身

求取禅的经验，不限定采用某种特别的姿势，比如正在病中的人，生理机能残障的人，或者工作特别忙碌所谓席不暇暖的人，他们可以躺在床上、坐在轮椅上，或在巴士站、电车站、车上、工作房等的任何地方，或立或坐，均可照著老师所教的禅的方法，做数分钟乃至数小时的实习。

效果最大、见效最快的方法，当然是采取双腿盘坐的姿势。初开始学坐禅的人，尤其是中年以上的人，若想把双腿盘坐的姿势，坐到驯熟，并且享受到坐禅的乐趣的程度，必须先有忍耐两腿疼痛及麻痹的心理准备，两腿的痛和麻，也正是初坐禅者和他自己的怯弱面，作艰苦战斗的一段历程，当他通过了这段历程时，至少他的意志力，已战胜了他的畏惧艰难而不敢面对现实的退缩心理，在人生的境界上，他已悄悄地向前迈进了一步。

在所有的动物之中，唯有人体的构造，能够采取盘腿而坐的姿势。所以，坐禅的方法，只对人类而设，坐禅的利益，只有人类才有机会享受。

我们应该庆幸，能够生而为人，也该珍惜我们得到了的人身。因为，从坐禅的实习之中，可以得到三大利益：（1）坚勒的体魄，（2）敏捷的头脑，（3）净化的人格。所以释迦牟尼佛，经常对其弟子们赞叹人身的可贵，并且强调，从天上至地下的各类众生之中，唯有得到了人身的众生，最适合修行佛道。

《三》科学家所见坐禅的功效

坐禅的好处，是从身心的反应而被发现。根据日本京都大学 Kyoto University 心理学教授佐藤幸治（Sato Yukimasa）博士所著《禅のすすめ》（Zeo Nosusume）中的报告，坐禅有十种心理方面的效果。

- （1）忍耐心的增强。
- （2）治疗各种过敏性疾患。
- （3）意志力的坚固。
- （4）思考力的增进。
- （5）形成更圆满的人格。
- （6）迅速地使得头脑冷静。
- （7）情绪的安定。
- （8）提高行动的兴趣和效率。
- （9）使肉体上的种种疾病消失。
- （10）达到开悟的境地。

又根据日本的医学博士长谷川卯三郎（Hasekawa U Zaburo）所著《新医禅学》（Shinizengaku）中的报告，提出了坐禅的十二种功效，治十二种疾病：

- （1）治疗神经过敏症
- （2）胃酸过多及胃酸过少症
- （3）鼓肠疾
- （4）结核病
- （5）失眠症
- （6）消化不良
- （7）慢性胃下垂
- （8）胃、肠的 Atonie
- （9）慢性便秘
- （10）下痢
- （11）胆结石
- （12）高血压

坐禅的最高目标，固然在于转迷成悟。如果一开始便高谈迷悟的问题，除了极少数根机深厚明利的人之外，对于大多数的人而言，是不切实际的。所以我们不得不借助科学的研究报告，向读者介绍坐禅对于身心所能产生的效果。此对于已有实际坐禅体验的人，没有用处；对于希望尝试坐禅经验的人，则有若干诱导作用。

《四》身心安全的保障

人们在日常生活中，对于自己身心了解的程度，是极其有限的，一个人在心理活动方面，每天究竟有过多少的念头波动起伏，固然无暇审察，即使刚刚滑过的一分钟之间，有过多少什么样的念头？主要的一两个，或尚有点印象，许多微细的、一闪即逝的念头，就弄不清楚了。再从生理的活动方面探讨，细胞组织的新陈代谢，生灭不从常识上说，你是知道的，从感觉经验上说，你是无法知道的。当然，我们也没有把这些问题弄清楚的必要。

重要的是，置身于现代工商业社会中的人们，不论从事学问或其他职业、不论为个人谋生活或为大众谋福利，处处均需要运用高度的智能及强健的体能。但是，人们却很少知道，在其智能及体能的宝库深处，有著很大的漏洞，将大量的能源，无谓地漏掉，同时，又不能生产出应该可以生产的足够的能源来。这可称为能源的浪费，也是生产量的停滞，既未尽力开源，也未能适当地节流，实在是极其可惜的事。

这个漏洞是什么？就是各种杂乱的妄念，消耗了体能，降低了智能，妄念之中尤其是使情绪激动的强烈的欲望、忿恨、傲慢、失望等，均能使得生理组织，发生震撼而失去平衡的作用。假如学会了坐禅的方法，你就能够减少那些杂乱及无益的妄念，使你的头脑经常保持轻松与冷静的休闲状态，当需要用它来解决问题的时候，便得以充分地发挥它的最高功能。又能使你的全身各种内分泌腺，保持著相互调配、合作无间的工作状态，促成交感神经系统与副交感神经系统的相互为用。

比如，交感神经系统的脑下垂体、松果腺、耳下腺、胸腺等，有收缩血管、升高血压，使得全身的兴奋机能活跃的作用，表现于外，则为反应机警敏感等的功效。副交感神经系统的副肾、卵巢、睾丸、胰脏等的内分泌腺，有扩张血管、降低血压、缓和兴奋机能的作用，表现于外，则为沈著稳定等的功效。两者的优点相加，便可形成完美的人格，偏于任何一边，均有它的缺陷。

我们知道，由于工作紧张、用脑过度，或者由于某种外来因素的刺激，不论是口喜、暴怒等，均能使得血管收缩、脉搏跳动的次数增加、血压升高、呼吸急促，结果，便可能形成脑溢血、失眠、心悸、耳鸣、神经过敏、消化不良等的病症。这是因为，当你的情绪在剧烈地激动之时，你的血液中，由于内分泌腺的工作，失去了平衡，所以出现了毒素。

内分泌腺在正常状态下是促进人体健康的。若失去平衡，便会对于人体健康亮起警报的红灯。坐禅的功效，能使人将浮动的情绪，转化为清明而平静的情操，临危险，不恐惧；逢欢乐，不口喜；得之不以为多，失之不以为少；逆之不以为厌，顺之不以为欣。所以它能成为你身心安全的保障。

《五》身心的调和及解放

说得更清楚些，人体的交感神经系统与副交感神经系统，应该经常保持平衡发展，否则，除了在生理上的不健康之外，在心理及性格的发展上，也是不健康的。如果偏于前者，他将是敏感、自私、急躁、易怒、和缺少友善、不得人缘的人。如果偏于后者，他将是浑厚、老成、乐天、和善的人。

前者发展的结果，好的一面，可能成为孤傲的哲学家、精明刚强的军事家、愤世嫉俗的书生；坏的一面，则可能成为刚愎自用、暴戾成性、顽劣不悛的人物。后者发展的结果，好的一面，可能成为悲天悯人的宗教家、宽宏大量的政治家、胸襟开朗的艺术家等；坏的一面，则可能成为没有理想、不辨善恶、不明是非、为人处事缺乏原则的滥好人。

当然，如果仅仅偏于一边的发展，那是决定倾向坏的一面，如已从好的一面现出特色，必定多少是得力于两者的调和。

坐禅，是协调全身的组织机能，步上正常的工作，并助其发挥最高功能的方法。下手处，是以调身、调息和调心的方法，减轻交感神经系统的负荷，冲淡主观意识的影象，将自我中心的界限，渐渐向外扩大，乃至忘却了自我的存在，主观意识便会消融于客观意识之中，到了这种境界的人，种种的烦恼，虽未彻底解除，对他已不会构成身心健康的威胁。

贪欲、镇恨、不反省自己、不原谅他人、不分析事理而形成烦恼的原因，即在于主观的意识太强烈。以为他虽与一切事物相对立，一切事物均不应与他的主观意识相违背。未得之时，他要追求；求得之后，可享受之事物唯恐失去，可厌的事物又唯恐脱不了手。求不到时，固然烦恼，求到之后，依然受著各种烦恼的包围。

唯有坐禅的方法，可将人们从自我中心的主观心态，渐渐地转变为客观心态，从主观的烦恼陷阱之底，提救著冉冉上升至客观的自由世界，得到身心的解放。

《六》长寿、愉快

减轻交感神经系统的负荷，与呼吸很有关系，常人均以肺部为呼吸的重心，坐禅的人，则将呼吸的重心，移至小腹，我们称它为丹田、气海，目的在以腹压为媒介，再以意志支配副交感神经系统，扩张血管、降低血压、松弛兴奋机能、大量分泌 Acetylcholine，产生镇定、安静、解毒的功能。

呼吸的重心，由胸部移至小腹，不是一两天的工夫可以办到的。有些教瑜伽术及气功方法的人，即主张以腹式呼吸，来达成这个目的。不过，那种方法，并不能适用于所有的人，有些人的生理机能，出于先天或后天的原因，如果用强制手段，作腹式呼吸的实习，便可能导致疾病。

安全的方法，是顺乎自然，将注意力集中在呼吸上，勿求急功，保持平常呼吸，继续实习下去，日子稍久，呼吸的速度自然缓慢、次数自然减少、长度也自然向下延伸。有一天，你将会发现你的呼吸重心，已从胸部下降到小腹去了。

腹部呼吸，能使储蓄在肝脏及脾脏内的血液，输送到心脏，发挥其功能。肝和脾有造血并储血的功能，在这血库之中，藏有人体总血量的三分之一，心脏及全身的肌肉内，各占三分之一。肝和脾的血液，平常不进入循环系统，只有必要时，始适量地补充心脏内血液的不足。腹部呼吸，则等于为人体增加一个辅助心脏，使得循环系统内的血液量增加一倍。

血液量增加，输送营养的功能加强，能使已经萎缩了的细胞组织，赋予活力而健全起来，使得闭塞而将死的细胞组织，渐渐地复苏而赋予再生的机能。正因如此，坐禅能够治病，能够破除种种所谓奇难杂症、慢性病的病灶。

当你患了医药不易奏效的怪病之时，不妨学习坐禅。坐禅虽不能像割除盲肠那样，使得患者手到病除，但是它能安定你的情绪，减少对疾病的恐慌及恐惧，也能减轻疾病加诸你痛苦的感受。纵然，人的生理机能，有其一定限度的寿命，坐禅不能使你永远不老不死，但它能够使你活得较久、活得比较愉快有趣，乃是可以办到的事。

《七》培养完美的人格

完美的人格，可从教育、艺术、宗教等的薰陶之中养成，但那并不完全可靠。有些人迫于名利及权势等欲望的诱惑，接受了教育、艺术、宗教的薰陶，在人前也能表现出高尚的人品和圣洁的行为，他们的内心，却包藏著不可告人的熊熊野心和阴谋诡计。这些人，我们称之为双重人格。

因此，世间有受过良好教育的伪君子，也有藏形于教会之内、列身于教士群中的魔鬼。因为，不论是宗教的教条、教育的伦理、艺术的欣赏，均系由外来的灌输，甚至是权威的高压，这些与个人内在的欲求，未必都能够吻合。

坐禅，是培养完美人格的最好方法，它是由于内发的自觉，而达到人格升华的目的。不需教条来施予任何压力。伦理、道德，对于坐禅的人是没有用处的东西。而且，宗教的教条、伦理的标准、道德的尺度，均会由于时代、环境及对象的不同而失却其可通性。所以，近世以来的新兴宗教之出现，几乎如雨后春笋，乃至佛教也不例外。

禅虽脱胎于佛教，因其不假外缘，不立文字，故系万古长青的修行法门。坐禅的实习，是将「自我」这样东西，像剥芭蕉树一样地，一层妄念又一层妄念剥光之后，不但见不到一个装模作样的我，连一个赤裸裸的我也见不到的，起初是将自我暴露出来，最后则根本无物可让你暴露。

所以，坐禅的人，不必向别人掩饰什么，也不必为了改造自己而感受到来自外在的压力，更不需像忍受著痛苦割除毒瘤那样地挣扎的必要。

坐禅，只是循著修习的方法，渐渐地将妄念减少，乃至到了无念的程度，你自然会发觉你的过去的存在，只不过是存在于一连串的烦恼妄念的累积之上，那不是真正的你。

真正的你，是与一切客观的事物不可分割的，客观事物的存在，是你主观存在的各部分而已。所以你不必追求什么，也不必厌弃什么，你的责任是如何将你的全体，建立得更有秩序、更完美。

坐禅的人，到了这样的程度时，他将是一个热爱人类的人，也将是热爱一切众生的人。他的性格，将会开朗得如春天的阳光；纵然为了接吊及教化方法的运用，在表情上也有喜怒哀乐，他的内心则必是经常平静而清澈得如秋天的明潭。这种人，我们称他为开了悟的人，或称之为贤者、圣者。

释迦牟尼佛曾说：「一切众生无不具备佛的智慧和功德」，如果你向往坐禅者可能得到的利益，你的愿望必将成为事实。不论男、女、老、少，不别智能的优劣、体能的强弱，也不问职业、地位和宗教信仰，禅的大门是为一切人开放的。

只是有一句极要紧的话，必须告诉你，你看了这篇讨论禅的文章，这篇文章的本身，决不等于「禅」那个东西。坐禅的事实，尚等著你下定决心，并以恒心来实际地跟著你所信赖的老师去学习，否则，这篇文字仅仅为你增加了一些知识的葛藤，无助于你希望学禅的一片好心。

□东初佛学小丛刊□

坐禅的功能

作者：圣严法师

出版者：法鼓山农禅寺

台北市北投区大业路六五巷八九号

电话：八九二六五六四

邮拨帐号：一五三四一〇七〇 陈玉如

行政院新闻局局版台业字第二一七七号

欢迎助印。请勿翻印

三宝弟子 果茂 YESORNO (正反之间)

美国分社地址：

Ch'an Meditation Center (New York)

90-56 Corona Avenue

Elmhurst, N. Y. 11373 U.S.A.

Phone : 0021-718- 592-6593

Fax : 0021-718-5920717