

坐禪與身心調適

主講人：鄭石岩

坐禪的意義

《六祖壇經》

1. 外於一切善惡境界，心念不起名為坐，內見自性不動名為禪
2. 外離相為禪，內不亂為定
3. 外禪內定是為禪定
4. 即時豁然還得本心，自得清淨智慧
5. 若起心著淨則生淨妄

坐禪的修行

1. 行住坐臥皆是禪，皆需入於一行三昧
2. 從坐中修禪最易入定
3. 禪定的遷移，運用於待人接物
4. 生活中了了分明，清醒覺悟

坐禪前的正念

1. 虔誠的心（肢體語言）
2. 五分法身香（戒香、定香、慧香、解脫香、解脫知見香）
3. 三皈依（皈依佛、法、僧）
4. 無相懺悔
5. 念清淨法身世界

坐禪的環境

1. 清靜
2. 光線柔和、空氣流通
3. 不打岔
4. 溫度及保暖
5. 護膝

坐禪的方法

七支坐法

1. 雙足跏趺坐
2. 背脊豎直
3. 結手印
4. 放鬆兩肩
5. 舌尖微抵上顎
6. 閉口用鼻息
7. 眼自然微張

按：兩個校正點

調身

1. 平時的運動
2. 禪操
3. 跑香
4. 運動有鎮定和專注效果，並增進清醒與記憶

調息到調心

1. 風、喘、氣、息的調理
2. 六妙門的應用：數、隨、止、觀、還、淨
3. 數息與隨息的方法
4. 止與觀的要領
5. 還與淨的呈現

調心

1. 生活的戒律（五戒）
2. 都攝六根：眼、耳、鼻、舌、身、意
3. 見自本性（反聞自性）
4. 參話頭
5. 觀想

觀想的要領

1. 觀想的境必須平靜、單純、恬淡、輕鬆、安靜
2. 觀想的境須能引起清淨輕安
3. 觀想及繫念於一法，不宜隨心變化
4. 如觀極樂淨土《觀無量壽經》

坐禪的效用

坐禪對身心的影響

Harvard Medical School 的研究

1. 耗氧量減少，呼吸放慢，心跳及血壓下降。
2. 血乳酸 (lactate) 下降，比睡眠快 4 倍（表示焦慮下降）
3. 皮膚電阻增加，比睡眠快 4 倍（表示緊張下降）
4. α 腦波的出現（是安靜的指標）

坐禪對學習的影響

一、SCI 課程 (Stanford University)

二、美國紐約 Eastchester Public Schools 的實驗

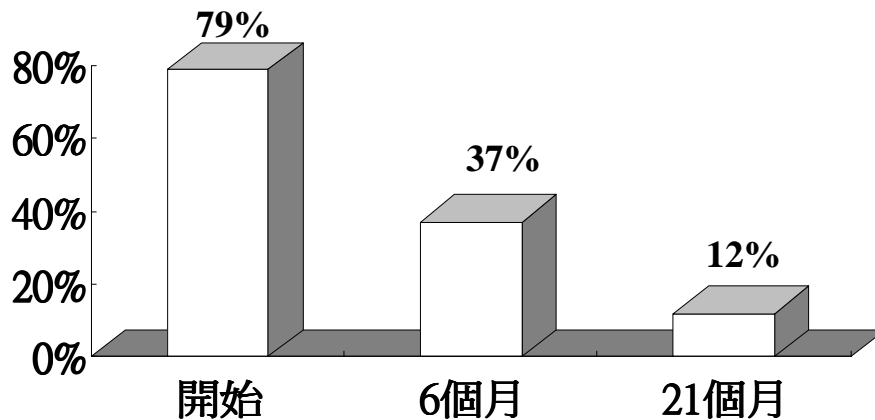
- 成績提高
- 學生與學生相處和諧
- 與父母和教師衝突減少
- 濫用藥物減少

三、台灣四維高中的實驗

坐禪與青少年輔導

Wallace & Benson 的研究：

1862 個非行青少年參加靜坐
吸食毒品人數明顯下降



坐禪對心理功能的提升

Terry V. Lesh 研究發現：

1. 開放的經驗 (open to experience)
2. 同理心 (empathy)
3. 自我實現 (self - actualization)

坐禪對心靈的啟發

坐禪能提升心靈生活的效能：

1. 直覺 (direct perception)
2. 冷靜的覺察 (restful alert)
3. 純淨的智慧 (pure intelligence)
4. 內在的自我 (innermost self)

禪定與心境

散定與禪定

1. 生得之散定（注意力）
2. 修得之禪定（與六波羅蜜相融的禪定）
3. 禪定能產生智慧和慈悲喜捨

禪定到人生的開悟

1. 不起顛倒《首楞嚴經》云：
「性覺必明，妄為明覺」
2. 「因明發性，性妄見生，從畢竟無，成究竟有」於是起顛倒
 - 眾生顛倒
 - 世界顛倒（六亂妄想，輪轉十二類）
3. 透過禪定及觀法轉顛倒想為正念

從禪觀到見性

1. 用請如來毗婆舍那（觀），清淨修法，漸次深入
2. 《小品經》說十喻：觀一切業如幻，一切法如燄，一切身如水月，妙色如空華，妙言如谷響，諸佛國土如乾闥婆城，佛事如夢，佛身如影，報身如像，法身如化，不可取不可捨。
3. 從禪觀到見性
4. 反聞自性到見性

從禪定中見性獲二殊勝

1. 一者上合十方諸佛本妙覺心，與佛如來同一慈力
2. 二者下合十方一切六道眾生，與諸眾生同一悲仰

禪定與智慧

1. 生得之散定
2. 修得之禪定
3. 禪定融合了般若波羅蜜

禪定的層次

四禪：禪定的四個階段

1. 初禪（離生喜樂地）
2. 二禪（定生喜樂地）
3. 三禪（離喜妙樂地）
4. 四禪（捨念清淨地）

初禪前的心安定

1. 欲界定（不再起攀緣，暖流發起）
2. 未到地定（坐中不見自己，定心過明）
3. 尚未到初禪

初禪的體驗

1. 定、空、清淨、喜樂、善心、明了、無累、心調柔軟
2. 障礙的表徵：沈重、輕浮、燥熱、寒冷
3. 簡樸、離欲、除惡、閒適、喜樂和智慧

初禪的五支

1. 覺：覺察清醒
2. 觀：分別覺察內在的觸動
3. 喜：喜悅的心境
4. 樂：恬然澹泊的悅心
5. 一心：寂然不散亂的心

注：初禪最後有默然心、又稱為第六默想心，或轉寂心。

二禪的效用

1. 清淨心靈，對於貪、嗔、痴、慢、疑、邪見之滌除
2. 慚、悔而生正念正信
3. 情緒的調適
4. 智慧的增長

二禪的四支

1. 內淨：無需觀想心境清淨
2. 喜：禪定與歡喜同時發起
3. 樂：精緻的悅樂
4. 一心：專注無攀緣且與喜樂並存

三禪的體驗

1. 二禪是內淨產生的喜樂，三禪以禪樂（悅）為主
2. 喜與根相應故較粗，樂無須與根相應故較細
3. 心境泯然一體入於禪定，與樂相應，遍及全身
4. 禪樂發起時，有功德伴隨（清淨心智）

三禪的效用

1. 三禪能離過失，離五蓋（貪、嗔、睡眠、掉悔、疑）
2. 解脫遍及身心，是妙樂之源
3. 產生一心，專注及開啟智慧

三禪五支

1. 捨：捨離歡喜心，捨去情染
2. 念：起正念、念念清淨、安定和悅樂
3. 智：以清淨智慧，保持禪定和禪悅
4. 樂：悅樂遍全身
5. 一心：一心專注，寂靜安定

四禪的體驗

1. 三禪到四禪之間是沒有動搖和散亂的禪定
2. 心境豁然開朗、安穩、心如止水明鏡
3. 超越了禪樂（悅），進入真正的禪定
4. 發展出慈悲喜捨四無量心

四禪的效用

1. 四禪以顯般若波羅蜜（六般若）
2. 見自本性，了知諸法空相，悟究竟義
3. 悲智雙運，發展慈悲大智的生命態度

四禪的四支

1. 不苦不樂：不與苦樂相應
2. 捨：捨離三禪之樂
3. 念清淨：平等智慧
4. 一心：寂然安靜、心念不起

從四禪發展四無量心

無量心即定性，是有智慧有創意的心

1. 慈無量心：無恨、無惱、平淨、愉悅、清醒起三昧而愛護眾生
2. 悲無量心：憐愍救護眾生，其心平等、定慧等持
3. 喜無量心：度化眾生，得歡喜悅樂、入於禪樂
4. 捨無量心：捨一切結縛得解脫智慧，捨一切緣而觀無緣大慈，同體大悲

結論：坐禪與心理調適

1. 坐禪是一種對心的訓練
2. 禪定化作般若，行於行、住、坐、臥
3. 禪定是身心健康的根源，也是心理調適的關鍵
4. 禪定是情緒和感情生活的調適妙方（覺有情的人生）
5. 透過禪成就大乘菩薩精神