

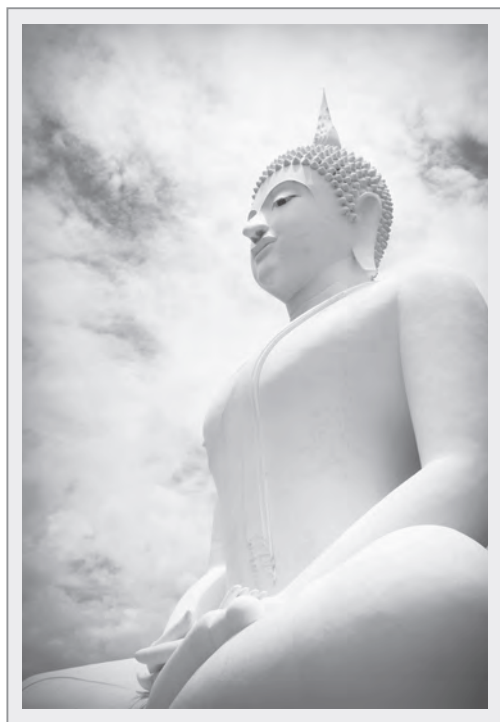
# 一念靜心成正覺

## 靜坐的功德利益

若人靜坐須臾頃，  
勝造恆沙七寶塔；  
寶塔畢竟化為塵，  
一念靜心成正覺。

——古德

由這首偈語可知，靜坐可讓心平靜下來、增進定力，即便靜坐片刻，其功德不可思議。二十一世紀的今日，關於靜坐的研究逐漸增多，西方國家也開始實施靜坐，並將之運用於學校課堂和企業中。有關靜坐的科學實驗，以及對於預防、減緩與控制疾病的專篇報告，也日益受到重視，可見靜坐對身心的好處有目共睹！以下簡要歸納靜坐的功德利益。



星雲大師在《星雲法語3》中〈身心的安住〉說：靜坐有四個功用：

1. **靜坐使身心平衡**：靜坐可以幫助我們精神統一、意志集中，感覺到有一股自在的覺受，一種平衡身心的力量。
2. **靜坐讓理念明淨**：假如有一點禪坐的功夫，盤腿靜坐，就能讓心明淨下來。
3. **靜坐令自我提昇**：禪修靜坐的功用可以讓自己學習與困頓相處，接受自己，改變觀念。當身心柔軟下來，生活的意義就昇華了，生命的境界也擴大了。
4. **靜坐可悟入真諦**：「認識了自己的本來面目」，懂得了人生

究竟「為什麼生？」「為什麼死？」「從哪裡來？」「要去哪裡？」明白人生真正的意義是什麼，就能安頓身心，遠離顛倒恐懼。

此外，靜坐的好處還有：調身、調息和調心。

「調」是「調整」的意思。首先，調身是指以正確的姿勢靜坐。調息是指呼吸的出入息，按照每個人的定力深淺，可分為鼻息、腹息、胎息和龜息等四個層次。調心則是指照顧心念，以止觀攝心與凝念。

從科學的角度說，呼吸是藉由隨意肌及不隨意肌、自主及非自主神經所同時控制。所以當壓力大時，可運用腹部肌肉調整呼吸，透過適當頻率與深度讓心情放輕鬆。



在姿勢方面，可雙盤、單盤或散盤，但脊椎一定要直，肩頸要放鬆下垂。手則結禪定印。靜坐時，建議須蓋一條大毛巾在腿上，或拿毛毯披在身上，千萬不要著涼了。

而調心方面，以數息法為例，是專注在吸氣和呼氣的計數上，若念頭飄散、分心了，再輕輕帶回到當下重新計數。靜坐時，對念頭不要生起抗拒，只要妄念一生，單純地回到呼吸上即可。

楊定一博士在《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》中說：「靜坐的放鬆狀態猶如夏眠，腦卻是清醒的。」楊博士說，靜坐能強化副交感神經系統，並降低交感神經系統的作用，因此靜坐時和靜坐後會變得放鬆。靜坐會使代謝率降低，到最深沉的地步時，生理反應和動物的休眠相近。因而多年來，他不斷地推廣正確飲食、運動、呼吸和情緒管理，認為這是處理身心問題所

必需的。

尊者達賴喇嘛在《修行的第一堂課》中說：想要達到寧靜安住，有幾點是需要的：

1. 戒律。
2. 一個修行的地方和時間，遠離日常生活的散亂。
3. 以合適的飲食來培養心的清明。
4. 適當的睡眠量。
5. 禪定時的身姿很重要。

總之，不論東、西方，對於靜坐都持肯定的態度，靜坐不僅可活化大腦的前額葉皮質，開發大腦神經新迴路。靜坐後的身心變化，如增強記憶力和敏銳度、提振精神、脾氣變好、注意力更為集中等，讓我們能夠得到身心自在，進而「找到真正的自己」，達到圓滿的領悟。🌀

