

靜坐的科學、醫學與心靈之旅¹

文／楊定一、楊元寧

楊定一博士 John Ding-E Young M.D., Ph.D

美國紐約洛克斐勒大學-威爾康乃爾醫學院生化及醫學雙博士，27歲當上洛克斐勒大學分子免疫及細胞生物學系主任。長庚大學、長庚科技大學、長庚生物科技、美國 Inteplast Group 董事長。曾任洛克斐勒大學分子免疫及細胞生物學系教授、系主任，現為兼任教授。

序一：

楊定一〈序一〉：

「這本書可說是我個人靜坐觀的寫照。」「靜坐一詞囊括了實修、技術、境界、轉化的經驗，近年來變成相當熱門的主題；而時下談論靜坐的文章，無論是科學性的還是通俗性的，更是浩如煙海。…當時，親身嘗過靜坐的論文時，…如荒漠中的孤獨旅人。當時，親身嘗過靜坐滋味的科學家和醫師只有那麼一小撮，而能發現靜坐與宗教、形上理論、哲學等個人類文化結晶毫無衝突的科學研究人員寥寥無幾，我正是其中之一。」

「早年忙於癌症和免疫研究，後來又忙於創業，但我廿多歲就已隻身踏上靜坐的探索之旅。我的科學訓練敦促我放下先入為主的成見，以開放的心態親身去嘗試靜坐的滋味，而不預設任何期待，（「出於其外，入乎其中」的哲學研究方法）我就這麼發現了一個超乎『奇蹟』能夠形容天地。靜坐答覆了我一生以來形上問題²，開啟了我的眼界，讓我看見了一個科學家認定不可能，而醫生認定超乎人類極限的世界。」

「我的靜坐經驗促使我去尋找連結科學和哲學間的橋樑，接著又走入宗教，我開始以科學的角度解釋宗教和哲學。…我透過靜坐尋找的，其實是人生的意義。」³

「我從小就是天主教徒，…才十歲就覺得自己掌握了《新約》和《舊約》兩大經典的道理，讀遍了各種淵遠流長的哲學論述，涉獵各門各派，把經典做為平日的讀物。…對於如何面對人生的種種不確定與內心深處對未知的深刻不滿，我卻束手無策。…透過靜坐的實修和自己的探問而看清人生真相，並體會真實之境。」「這本書要談的並不是宗教或哲學，也絕非科學或醫學。」⁴

「靜坐橫跨社會學與哲學的邊界，也同時觸及物理和生物化學的核心，更別說醫學了。還有純粹科學的東西注定是短暫的，…所有的古代經典到現在仍然有人流通印行，日久彌新，漸受歡迎，儘管如此，我自己在多年前得出了一個結論：正確的問題和答案必須發自內心，因心靈領略消化，而非憑著頭腦推理論述。（即指一般的邏輯推理--超越知識的）」⁵

¹ 楊定一《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》〈序一〉康健雜誌 2015年。

² 形上問題，當係指有關生命究竟根本的問題。

³ 頁 7-8。

⁴ 頁 9-10。

⁵ 頁 11。

楊元寧〈序二〉：「我小學四年級時，參加了一次五天的禪修營，那次靜坐的體驗震撼了我，讓我短暫體會了真實的苦難和真正的圓滿。...從此，我正式踏上了自己修行之旅，持續至今。我對世界各地的宗教和哲學經典充滿好奇，尤其著迷於佛經和靜坐的論述，似乎填補了內心正在擴大的一種空白。我身邊的同學和朋友過著年輕人的日子，我卻對生命的意義更感興趣，想要從我們所經驗的苦中解脫。...想活出我曾見過的絕對圓滿。」

「在我漫長的追尋之路上，我讀遍各種法門，各大師的作品，然而只有我父親對這些經典的詮釋和他對這些主題的觀感，最能深入我心。...他的詮釋並不模仿古代哲學的論道方式，而是採用物理、生物、神經生理學等領域的當代研究成果，重新從現代科學的觀點來看修行這回事，並結合健康醫學的原理，點出靜坐在身心方面的立即效果。...我在哈佛的佛教課上，才從《維摩詰經》讀到這一至理。⁶」從基本的靜坐技巧，到靜坐的過程，談靜坐對身心的轉化，最終談透過穩健修行所發掘的內在光明。」其後，又論到現代人的困境時說：「我們的生活無不充滿了困惑和無奈，人類彷彿已經迷失方向，落入無盡的黑暗深淵，...讓人類社會陷入抑鬱的漩渦，人生只能在莫名的恍惚和混亂裡空轉，沒有人知道該怎麼辦？大多數人只是呆立著，望著眼前的夢魘，祈望能找到什麼好拯救自己。...我們活著只是為了工作、求生存、養家活口，完全被物質的需要所淹沒，無暇回應內在靈性呼喚。我們都迷失了，很多人都是因為根本沒有時間，沒有方法為自己找到一條出路。」⁷

楊元寧

楊元寧在就讀哈佛大學期間（主修生物）獲獎不斷，畢業時獲得了最高榮譽的文學士殊榮，並受邀加入美國歷史最悠久、久負盛名的 Phi Beta Kappa 資優學生聯誼會，小學四年級初次接觸靜坐，為了追求自我心靈的成長，往後更在美國、亞洲、巴西多地參加了多次禪修，在哈佛時期輔修東亞研究（古代哲學和佛教），以加深理論與實務的基礎，同時也接受了古代傳統瑜伽、能量療癒和靜坐的訓練，不僅取得了 RYT200 瑜伽老師的認證，也取得了 Life Force（生命能量）瑜伽士資格，著重於心理健康和情緒管理，並專精於憂鬱與焦慮療癒，同時也獲得了靈氣療法（Reiki healing）的認證。

在大一結束時出版《哈佛心體驗》，在高二時著作了七本童書繪本，也著作了多篇和全人療育⁸與預防醫學相關之教育手冊，元寧選擇了以這本書來做為整合她

⁶ 而在《中國文學史》中，乃以「變文小說」的方式去解讀之，而有《維摩詰變文》的平話小說；並未落實到佛理的本質。而變文之類作品，與佛教的普及化、白話文的流行有關。但在落實與深入民間宗教中，成為中華文化之一部份，對平民社會教育具有積極與正面之作用。

⁷ 頁 17-21。

⁸ 妮可·勒佩拉《全人療癒》：你就是自己最棒的治療師。400 萬人見證的每日自我修復療程。一位心理學家的身心靈覺醒，教你駕馭生理、心理和靈性的力量，成為自己內心深處一直想成為的人。如果你正走在自我成長的路上，能量七密碼：療癒身心靈，喚醒你本有的創造力、直覺。//另有「全人教育」（Holistic Education）：意指完整的教育，強調教育的目的在人，重點在人。這種全人觀，以「靈性」超過「物質性」。廣義言之，全人觀意味著人的「內在品質」，包括：心靈、情感、創造力、想像力、體恤心、好奇心、尊重感，與實現自

個人在禪修上的體悟、心靈探索的過程以及她的興趣，也就是近期開始受到矚目，**有關靜坐對身心健康影響的科學研究，期待能結合東方自古延續下來的智慧和西方以科學和研究為導向的文化。**

分心年代，靜坐讓我們訓練心靈，開發大腦神經新迴路，放鬆心智，找回身體失去的平衡，重尋健康。安住於當下。

一個父親和女兒共同的探險之旅，透過靜坐尋找到人生的意義這是一趟自我發現的旅程，用開放的心態，就能全然的放下與領悟為什麼要學靜坐？靜坐的方法有哪些？靜坐對身體健康有哪些益處？靜坐跟宗教的關係是什麼？靜坐真的會通靈、悟道嗎？

傑出醫學研究者與醫師楊定一 10 幾歲時就一邊解高等微積分，一邊閱讀哲學書籍，想知道人生所為何來？楊定一從物理、生物、神經生理學的當代研究成果，重新以現代和科學的觀點來看靜坐、修行，並結合健康醫學的原理，點出靜坐在身心方面的立即效果。

本書全文採 QA 方式，透過女兒楊元寧匯集了父親多年來靜坐教學累積的問答，也納入了自己從 10 歲到 24 歲向父親提出的各種問題，解答了絕大多數人對於靜坐的疑問與想像。

「**我透過靜坐尋找的，其實是人生的意義，我們為什麼來此？人生所為何來？**生命還有什麼是我們掌握不了的？最後我終於明白所有的答案都在我們內心，只要探問自己的心靈，答案自然會湧現，而且都是那些再明顯不過的事理。」
-楊定一

靜坐對健康的益處：刺激副交感神經系統、開發大腦神經新迴路：

刺激副交感神經，放鬆心智，讓身體重回和諧與完整開發大腦潛力：

靜坐時腦波由清醒和忙碌狀態的 β 波轉為放鬆和專注狀態的 α 波，有活化腦部尚未使用的區域，增進智力、認知、創意、促進情緒穩定、創造正面情緒、放鬆心情、強化道德推理、提升自信心等有益的「副作用」。

改善面對壓力時的反應：

靜坐能幫助我們整合包括空間感、視覺、感覺、知覺、和運動的協調能力，調適回應壓力訊息的身心負擔。

身體各器官的改善：

靜坐能促進心血管健康、並讓心臟恢復合一性，也能刺激胃腸的蠕動和排便，並刺激唾液和消化腺分泌酵素，以幫助消化。同時徹底放鬆，身心步調合一之後，就能矯正姿勢。

「如果說《真原醫》反映我的養生觀念，則這本寫照我的靜坐觀。**靜坐等同開**

我的期望，此類「內在品質」乃能達到真正自我完成，進而社會的和諧互動。這種教育觀，確認人生是應有目標、有方向、有意義的。人與「宇宙」、「天」、人類與「我」相連結。其實，「全人教育」儒家思想中早已提出之特質與重點。所謂：「天人合一」，《禮運》有「天下為一家。」《大學》三綱、八目，《中庸》「天下國家有九經」等，都有關人與人，人與天，家庭間，個人與社會，國與國間，「天下之本在國，國之本在家，家之本在身。」（《孟子·離婁》）「民為邦本，邦固邦寧。」（《尚書·五子之歌》）等之間的協調而統合的關係。

發一個大腦神經新迴路，放鬆心智，讓身心重回和諧、完整。深一層是對生命全新的領悟，完全沈浸於慈悲、智慧、與喜悅之中。」-楊定一

「當你感覺世界在和你作對時，懇切希望「靜坐」能點燃你的內在火焰，在孤寂混亂的世界裡提供一點安慰和激勵，以及一點點勇氣，幫你找出一條自己的路。」-楊元寧

我們的確無法改變因為科技日新月異，而使得現代社會壓力倍增的現實。人們隨時處理大量資訊、追求效率與便利，每個人都處於一心多用的分心年代。然而愈忙碌的人，愈應該學習靜坐，每天幾分鐘，簡單從數呼吸、舌頂上顎開始，就能找回身體失去的平衡，重尋健康。

靜坐可以很簡單，專注在數呼吸開始。

耐心嘗試，重回身心靈和諧自在的自己。

目錄

序 一 楊定一

序 二 楊元寧

一、基礎靜坐與技巧

01 為什麼要學靜坐？

02 對靜坐的期待

03 靜坐——如人飲水，冷暖自知

04 靜坐的基本概念

05 靜坐技巧介紹——呼吸

06 為何要強調呼吸的方法？

07 呼吸，不只是呼吸——靜坐的基本要領

08 放下——沒有方法的方法

09 白骨觀

10 持咒——運用神聖聲音的靜坐法門

11 感恩靜坐

二、靜坐的共通要領

12 靜坐想達成什麼目的

13 靜坐的共通要領

14 注意力聚焦於一點

15 止觀之別

三、靜坐對身心的影響

16 靜坐對健康的益處

17 完全放鬆狀態的神經生理和功能變化

18 靜坐能改善壓力反應

19 靜坐放鬆狀態的心血管反應

20 副交感神經系統對消化功能的影響

- 21 姿勢矯正與健康
- 22 認知與社會層面
- 23 情緒腦對身心平衡的影響
- 24 創意心靈
- 25 生命力及意識場引動身體變化

四、理解實相——一段靈性之旅

- 26 靜坐的心理層次
- 27 特異的身心變化
- 28 通靈、微細身心變化、與悟道的關係
- 29 如何看待「走火入魔」
- 30 妙樂、脈輪、和領悟無條件的喜樂
- 31 行為是知見的體現
- 32 功夫深淺、面對欲望、放下、信心、與正知見
- 33 放下的重要性
- 34 智慧、慈悲、對實相的整體／部份領悟
- 35 靜坐與宗教
- 36 靈性的覺醒
- 37 實相本如是
- 38 因果業報
- 39 能帶走些什麼

【為什麼要學靜坐？】

[作者註：楊定一博士在談靜坐的演講或座談會の場合中，總有聽眾會問到「為什麼要學靜坐？」通常會有很多不同的提問方式，反應出發問者的背景與疑惑，包括忙於準備考試的學生，身負養家活口擔子的年輕人，有填不完的表格、做不完的專案的上班族，汲汲於損益兩平的生意人，想開創新生活的退休人士，他們既熱切地想學習靜坐，也懷抱著相當程度的期待。聽眾五花八門的提問，不外乎是想知道靜坐的目的，除了知識上的引導，更想求得一個安心的保證。以下的靜坐解說，是編者於楊博士多年來在美國的演講記錄中所選輯出來的，可說是至今為止最清晰易懂的靜坐介紹了。]

「快樂無需外求，只待我們還原，重新憶起，並啟動它的源頭。快樂就是回歸心靈的家。若能安居於快樂之中，均衡、健康、創意、活力、且有方向的人生也會隨之而來。正因為快樂，人生才能開展出無限的可能。快樂（案：怡悅、熙怡；禪定、三昧狀態）是宇宙自然的平衡狀態，是最不消耗能量並擁有最高秩序的穩定狀態，也是一切眾生歷經千百萬年演化的必然結果。唯有快樂，才能推動身體、生理，乃至於人類社會發揮最佳的效能，而快

樂本身也是充分發揮之後必然的結果。

快樂湧現慈悲，也能生出智慧。一個慈愛而睿智的人，是不可能不快樂的。

對我而言，「我快樂嗎？」是一個人生不可不問的關鍵問題。

你的快樂無需外在的動力嗎？不設界線、條件，沒有理由也能成立嗎？我要說的是無條件的快樂，無關乎你的年齡、外貌、社會地位、健康狀態、現在覺得舒適與否、配偶、父母、子女、或過著怎樣的生活，而是一種無所不在的快樂，這樣的快樂可以源自內心，也可能出於身外之物，甚至可以毫無來由。這樣的快樂既不受環境影響，也無需矯飾造作，它本身就是無限的，足以讓我們重拾生命的完整。（案：壇經：「何期自性，本自具足。」）

想要找到生命的意義？

想要活出自己的人生方向？（快樂的人生）

「你必須開始深刻檢視自己過去所學和現在自以為了解的一切真相，那被我們的煩惱、貪欲、和無明毀壞了的顛倒世界，其實不過是一個我們必須從中醒來的幻相。」

「只要一念清明就足以領你上路，讓你安抵家中，永遠喜悅安樂。然而，人心自出生以來薰習染污已深，這個境界絕非一蹴可幾，要想喚醒這顆心，還有待心靈的澄清與淨化。」

「我們必須先修持靜坐這類的心靈淨化法門，讓身心擺脫意念與煩惱的無窮干擾，以靜坐還原心靈居所的秩序，1.以正確的呼吸、2.積極的運動、與3.正確的飲食來強化身體的活力，同時4.立下並執行感恩（如佛法的「上報四重恩⁹」）、懺悔、希望等心靈誓約的功課，回歸內心，為真理的來臨、脫胎換骨重生的一刻，做好準備。」

「至於內心何時啟悟，則與靜坐、飲食、運動、或其他外在行為不見得有多少關連，而是全出於我們對人生真相的如實體悟。事實上，所有身體層次的淨化修練功課，不過是引領我們接近人生真相的大門，若不透過親身的體悟（案：聞、思、修；信、解、行、證）是不可能跨過門檻的。你必須如實面對真相，真心感受到此外無他，讓這樣的迫切感接引你，真正登堂入室。...你會回到心靈的家，那是你的真實來處，只是你早已忘懷。¹⁰」

「徹底的脫胎換骨並不是憑藉『得』，而在於『捨¹¹』（佛法以不著相行布施、持戒等六波羅蜜，即是『捨』中自有『得』也。/又老子說：「既以為人已愈有，既以與人已愈多。」），重點是『放下』，而不是『積累』（不同世間學問），甚至不在於『堅持』，這一點，很可能大大違反了你原本的認知。（世間學問就是要『得』，而非『捨』。古之）也就是說，靜坐只是一種工具，能幫助你放下心靈自出生以來囤積至今的種種廢物和渣滓，並且有效率地濾淨你深邃的心海，直到心靈澄淨，讓領悟和快樂的光輝可以透進來。」

⁹ 一、父母恩，二、師長恩，三、眾生恩，四、三寶恩（上師恩）。

¹⁰ 頁 24--27。

¹¹ 《老子·四十八章》有：「為學日益，為道日損。損之又損，以至於無，無為而無不為。」

「提到靜坐，無需聯想到宗教或任何宗教活動，然而實際上，靜坐離不開古人的智慧，包含已成為人類文化宏遠傳承部份的宗教，令人驚奇的是，靜坐與現代科學和醫學原理息息相關，而且所帶來的益處遠遠超越「強身保健」四個字所能一筆帶過的。

然而，追根究柢，靜坐仍然只是工具。明智的運用這一工具，勤奮的運用這一工具，隨時回歸問題的本質，真正的核心問題不外乎是理解人生真相，在一念間看清虛妄。¹²就在那一念清明裡，萬物復歸原位，回復本來面貌。（案：《老子》：「歸根復命¹³（歸本還原於清淨無為的虛靜的道體）」之說。《壇經》有：「若識本心，見自本性」禪宗因有：「本來面目」之言。）那一刻，無關乎過去的任何修行，倘若無此慧見，無論靜坐，還是各種身心修持，都很可能只是毫無意義的裝模作樣而已。¹⁴」

【對靜坐的期待】：

「讓心靈更為專注，正是靜坐的立即成效之，...包括增強注意力、改善面對壓力的身心反應，靜坐是唯一能持續幫助你面對人生遠離難關的鍛鍊，說是必備的求生寶典也不為過。」

「靜坐的重點不在於技巧，也不僅僅是身心的鍛鍊，而是培養出一種截然不同的人生慧眼。」

「在守息同時或稍後，可能還會出現冷、熱、刺痛、或其他種種感覺。這些全部無需在意，不要讓這些感覺分散了你的注意力，你唯一要做的就是盡量拉長守息的時間，愈長愈好。」「西藏和印度傳統古老瑜伽技巧¹⁵，用以淨化散亂的身心狀態，...在身心放鬆狀態下守息，能幫助打通體內的氣脈。...當體內的氣脈打通時，就不再焦慮，甚至連雜念也沒有了。念頭一清淨，心境便自然地轉為平和，身心進入合一狀態。」¹⁶

「還有一個方法，也能有效幫助我們放鬆，讓身心感到踏實而平靜。...『逆舌身印』（舌頭倒捲反舐顎）可說是活化迷走神經¹⁷反應最有力的方法，能刺激人

¹² 《金剛經》所謂：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀！」

¹³ 「致虛極，守靜篤。」達到空虛致極之境，也就是修道之極致；守住虛靜篤實之本體。

「萬物並作，吾以觀復。」萬物同時一起運作，默以觀察萬物根本與生命循環。「夫物芸芸，各復歸其根。」萬物如此繁榮茂盛，都回歸其根本。「歸根曰靜，靜曰復命。」歸其本體之靜曰根；虛靜之體乃復其生命之根本。「復命曰常，知常曰明。」故王弼注：「歸根則靜，故曰靜。靜則復命，故曰復命也。復命則得性命之常，故曰常也。」

¹⁴ 頁 27-28。

¹⁵ 竹筒功、太極拳等運動亦然，以至止觀等。

¹⁶ 30-32

¹⁷ 「迷走神經」是人體秘密之一，99%不知道，故亦稱第十對腦神經。（神經系統由一千億個細胞組成）迷走神經屬混合性神經，是人的腦神經中最長和分佈範圍最廣的一組神經，含有感覺、運動和副交感神經纖維。迷走神經出延髓，從顛頂穿出後，沿著食道兩旁，縱貫頸部和胸腔，入腹部；支配呼吸系統、消化系統的絕大部分和心臟等器官的感覺、運動和腺體的分佈；舉凡不隨意肌（呼吸、言語、吞嚥、心跳、血壓、聽覺、味覺、循環、消化與腸道健康、膀胱、生育）都受其影響控制。因此迷走神經損傷可以引起循環、呼吸、消化等身體、

體的副交感神經¹⁸。副交感神經系統是負責讓身體放鬆的，影響遍及身體的每個部位，包括心跳、呼吸和肌肉的運動等。」¹⁹

「靜坐是一門歷史悠久的修持法，深受世間各大哲學和宗教的推崇，而踏上靜坐之旅並修成正果的學人也不計其數。各大宗教所流傳下來的偉大經書、典籍和文章，無不由各種觀點探究靜坐的奧秘²⁰，更從多種面向對靜坐進行詳細解說，以使我們能親身驗證。」

「從這個角度來說，我會鼓勵你全心投入於這人類偉大的傳統之中，親身體驗靜坐因靈性而深入，靈性也因靜坐而成長。唯一要提醒的是，務必保持開放的心，尋得自己的解答，並將所有答案落實於生活中，在此之前，切莫因一點心得就感到自滿。透過這一樣探索之旅，你會找到人生的意義，獲得幸福與快樂。...更貼切的說，那即是生命的本身。」²¹

「靜坐只是一種鍛鍊心靈、調理思維（禪：靜慮之意）過程的訓練，幫助我們擺脫讓心靈不得清明分心和雜念。」「靜坐的深一層是領悟，讓你對生命會有全新的領悟，也讓你體會到萬事萬物都與靜坐息息相關。」「靜坐釋放了心靈的緊張，並引導心靈到比身體更寬敞的境界。」

「憂鬱、焦慮、躁鬱症等等心理疾病，可說是 21 世紀的醫療難題，...年齡層也

心智功能失調。造成憂鬱、焦慮、肥胖、心血管、高血壓、糖尿、消化系統紊亂、慢性發炎、腎功能受損、不孕、帕金森。迷走神經可以借以下諸方法增強。如：沈靜，休息、平靜呼吸狀態，讓呼吸及心率減緩，即可刺激副交感神經，可以消除壓力、提升免疫及愉悅之心情，對迷走神經最為有益。迷走神經獲得滋養與活化，而愛、同理心、關懷心增強，直觀感、生理與心理正常運作與身心連結。增強迷走神經尚有如下方式：

1、哼唱

迷走神經與聲帶相連，哼唱之聲可刺激神經。又如諸咒語，借靜坐，重複「OM」的聲音。

2、講話、唱歌和大笑，也可提高迷走神經張力。

3、用冷水洗臉：

冷水似乎能刺激迷走神經。突然的寒冷都會激活迷走神經的。故可以用冷水洗臉或者洗冷水澡來達到這個目的。

4、用隔膜深呼吸來自膈肌的深呼吸可以刺激和調節迷走神經。

5、瑜伽和呼吸練習可以明顯提高迷走神經張力。

6、冥想（靜坐調息）根據 2010 年的一項研究，經常冥想和積極思考的人往往具有好的迷走神經。

7、增加良好的腸道細菌：益生菌是有益健康的細菌來源，也有助於通過迷走神經建立一個積極的「反饋循環」，從而增加它的張力。

¹⁸ 自律系統有二：一、交感神經，二、副交感神經。交感神經系統負責興（亢）奮的神經系統，如心跳加速、呼吸急促、血管擴張等；及在緊張、快速應變，在激烈運動、戰鬥、逃跑活動時。/而副交感神經系統負責放鬆、減緩等神經系統。主要功能是使瞳孔縮小、心跳減慢、血管舒張、小支氣管收縮、胃腸蠕動加強、括約肌鬆弛、唾液和淚液分泌增多、性勃起等。在靜坐、睡眠、休息時，可使副交感神經發揮作用。/它與交感神經系統的作用平衡、互補。由腦幹和脊髓發出神經纖維到器官旁或器官內的副交感神經節，分布到平滑肌、心肌和腺體，調節內臟器官的活動。副交感神經系統的神經纖維來自中樞神經系統。包括特定的腦神經如動眼神經、面神經、舌咽神經和迷走神經。骯骨中的三對脊神經，通常稱為骨盆內臟神經，也是副交感神經的一部分。

¹⁹ 頁 34。

²⁰ 包括丹道（仙道）、止觀、瑜珈、藏密等。

²¹ 頁 37。

不斷下降。處理嚴重的心理疾病必須雙管齊下，一是醫療，另一則是徹底更新心態與人生觀。...靜坐具可以做為切入這一人生功課的工具。」「記得靜坐無關乎任何宗教，只是調伏心靈的修持，...自我探索所生的喜悅，會遠遠超過..身心健康改善，...成為在你內心閃耀的光明和力量。...你會感激生命中的種種挑戰，明白憂鬱症不過是推動你踏上一條全新人生道路的助緣。(案：所謂煩惱即菩提也)甚至，你還能幫助和你有同樣病症的其他人。(同理心的顯現)」²²

【靜坐一如人飲水，冷暖自知】：

「雖然身體和心靈都會因老化而損耗，..心靈和身體不一樣，即使身體老化，心靈仍能保持有年輕的活力。...靜坐是由心靈引導身體的，談老化，也別忘了心靈引導身體的同一前提。」

「雖說靜坐是一種讓人脫胎換骨的重生過程，但它與任何心理或靈通（如：通靈、開啓第三眼等）無關，更不應以靜坐做為自我標榜的伎倆，...靜坐的目的其實是...尋得內在的真實自性。(案：如佛法的真性、法性、真諦、自性)....確實有很多身心潛能是尚屬未知的，...心靈會發揮無限的可能性。」「(案：如肉眼所見有限，尚有天眼--如科學開發一小部份而已、慧眼、法眼與佛眼)...倘若只專注於身心現象的變化，反倒容易眼花撩亂，而錯失了靜坐真正的目的。(案：佛法了澈宇宙真相、了生脫死，禪宗在「明心見性」等，其中，理無二致。)」

「(回答天主教徒問)靜坐雖然有其歷史淵源，但其實是相當科學而且確實能發揮轉化效果的修持，才能世世代代相傳至今。靜坐帶來的變化有些是生理的，有些是靈性的，但這些變化全是因人而異，沒有一項必須非與宗教扯上關係不可的，確實，佛教是對靜坐的介紹最詳盡的宗教，也發展出一整套術語來引導後來的學人。然而，再強調一次，無論什麼宗教，都有自己的靜坐形式。靜坐的心境正是所有宗教的核心，而這樣的心境完全沈浸於慈悲、智慧，與喜悅之中。」

「(答某科學家問：有否科學證據及神秘主義)有很多科學家是偉大的靜坐者，而且是很卓越的靈修者，...在相似條件下，任何人用同樣的方法都可以追尋到真理，就符合了科學精神。靜坐是有方法可循，只要實際去做，任何人都可以重複、體驗，並達到靜坐的目的，靜坐所引發的神經生理、內分泌，與心理層次的變化，都已有相當完整的紀錄，...至少已經有上百篇科學探究靜坐。我建議你『以身試法(案：Do it yourself)』，自行驗證靜坐的效。(案：科學須要實驗，靜坐自亦須實驗，始克進入。是故佛學研究而不實修，豈能得益而受用之?)...透過靜坐，發掘你自己找出靜坐這門科學的定義。」

「(答某工程師問：是否要有科學證據?)靜坐本來就是如人飲水，冷暖自知。是不因是否得到科學證據的支持，而有所改變。(案：有時需要科學證據，有時則否。蓋靜坐的內蘊深不可測--四禪、八定就不易了澈。乃非現代科學所能實

²² 頁 38-40

證、檢證者。)(故作者提出，開了靜坐實修班和體驗課程：包括技巧及身心變化和成效，從實際體會)我們的頭腦通常過度質疑，需要一點震撼才會對靜坐產生興趣。我們從小不斷被「科學至上」的觀念洗腦(此為一個科學家所言，非哲學家、文學家等)²³，無論追求或探尋什麼，就連靜坐，都要有科學證據才能接受。...希望能讓科學主流接受靜坐這一主題。...無論你從科學或醫學期刊裏讀到了什麼，都要相信自己的直覺和親身的體驗。(意味這是現代迷信科學的迷失，但作者也強調在不繼的努力中。)

「(答某音樂家無疾者問) 每個人都能靜坐，但比起靜坐本身，領悟人生真相才是首要之務。...靜坐只是一種引導方式，讓心靈得以止息沈澱諸多紛飛的雜念。完全止息的心靈自會開啟，那是一種沛然莫之能禦的本能，而且是情不自禁的反應。」²⁴

〈靜坐想達成什麼目的〉：

「靜坐本身是一種能引發身心靈變化的轉化經驗。...靜坐能帶來一整套全新的價值觀、賦予全新的意義，使人對生命的觀感煥然一新。」「若要找出人生的意義，靜坐是最有效的方式。」「靜坐的姿勢本身是具有療效的，光就坐直，讓脊椎、頸部、骨盆落在自然的弧度上，就能讓五臟、六腑各就各位。這種身體結構的重新調整讓心靈更能專注，也是返老還童的第一步。」「任何(正確的)姿勢都能練習靜坐(調身)，甚至完全不管姿勢(如：非行非坐三昧)，...它的心理鍛鍊成分遠高於身體鍛鍊，而成效遠遠超過了心理和身體的層次。」「就技巧而言，靜坐可說是一種集中心靈注意力的心理鍛鍊。然而，...身體是會影響心靈的，反過來說，心靈當然也會影響身體。(五調：除調飲食與調睡眠外，調身、調息、調心五調，次第及彼此間，缺一不可)」²⁵

〈靜坐的技巧---呼吸〉

1. 數息：「輕輕得注於呼吸，把注意力放在鼻尖，或下丹田，下丹田是道家的術語，也就是氣或生命能量的根源，可以想像成肚臍下方的三指寬的位置，或肚臍和恥骨的下的正中央。...如果心思飄散了，輕輕把它帶回當下這一刻。當下這一刻只是數息，分心了，就回來數息，除數息外，沒有什麼好忙的。...全世界只剩下一件事，那就是數息。」(包括數息與隨息)
2. 觀息(觀照呼吸)²⁶：「你可將注意力放在鼻尖或下丹田。...仔細注視著隨

²³ 楊答覆曾言：「別在意那些醫學和科學數據，最好是親身體驗靜坐。」是否有矛盾？

²⁴ 頁 44-47。

²⁵ 頁 48-50。

²⁶ 靜坐前行：全吸法，一呼一吸，吸時，從頭，頸，肩，背，兩手臂，丹田，兩腰際，兩大腿，直至湧泉的方法。然後，再呼，則全屬逆向方式行之。此類呼吸以深長為主，名為吐納(納清新氣，吐粗濁氣)，一切以自然為主。/若有不順，自我調順氣。再行之即可。儘量讓全身充氧，讓身體能量不斷增強而發揮之，愈深愈佳。Day by day 一天天不斷，漸漸地由勉強，以幾自然。達至深、長、細、勻四字訣。讓身內小宇宙與外在大宇宙融合的方法。非但能增加身體內的無限能量，並接收到平日呼吸不能接收到的宇宙能量。使副交感神經發

這一呼一息而生的所有覺受。」「這個方法也稱為觀息，梵文稱為 anapana 安那般那。...心靈散亂了，...你只知道，...把注心力拉回來觀照呼吸，就可以了。...直這廣闊的宇宙只留下一件事，那就是你的呼吸。」**「無論有多少雜念紛飛，只管鏗而不捨地堅持下去，心靈終究會恢復平靜。...直到無息可觀時的境界。」**「特別是將注心力集中一呼一吸間暫停的瞬間，其時就融合了『觀』（vipassana 毗婆舍那）和『止』（samatha 三摩地）的止觀法門。」

「即使經驗再熟稔的禪修者也無法避免（分心），你練習得愈深入，分心的意念會變得愈細微。...靜坐只是誘使心靈專注於一物而不再分心於其他事物的把戲，就連靜坐時『專注於某物』本身說到底也算是一種分心，只是靜坐本身比雜念更有秩序、更有結構罷了。唯有聚精會神在某個目標上，靜坐至此才有引發身心合一的效果，...到最後，就連靜坐的對象也消失了，心靈真空了。」

〈放下---沒有方法的方法〉

「只管打坐²⁷」**「你只需要輕輕鬆鬆地讓念頭自由的來來去去，任何想要化解或壓制雜念的念頭一出現，就偏離了這個法門的精髓。只要輕輕鬆鬆的回來，繼續前進就好。（案：不理不睬，不取不捨--要當不昏、不掉、不散亂、不沈沒而已²⁸）」**...你的觀照力會愈來愈微細，...隨著觀照力愈修愈敏銳，...心靈愈來愈清明。」**「所有靜坐法門都有相通之處。」²⁹**

〈靜坐想達成什麼目的？〉

「理解靜坐的真諦，其重要性遠甚於單純地掌握技巧本身。多年來，我發現大眾普遍缺乏這一認識，而世界各地所流傳下來的悠久靜坐傳統，始終不離這一關鍵—**在練習的一開始，就試著將心靈的注意力聚焦到一個點上，這個焦點會愈來愈細微，到了一層次之後，可說是就像黑洞一般形成了所謂「奇點」（作者註：意指人的注意力被貫通到一個微細的點上，最後就連這聚於一點的意識也終將融於虛無（案：「連忘亦忘」），或稱為「特異點」。（案：禪宗「參話頭」：**

達，令身體放鬆，心情愉悅，有益身心各部位，睡眠效果亦得增強。好康的無窮，時日愈久，效果益佳也。

²⁷ 道元禪師，日本佛教曹洞宗創始人。京都人，三歲喪父，八歲失母，悟世相之無常，遂有出塵之志。十三歲從良觀（顯）出家...，遍學天台教義。1214年到建仁寺謁榮西，初聞臨濟宗風。榮西寂後，師事法兄明全，入於宗門。1223年與明全到中國，歷游天童、阿育王、徑山等著名寺院。後回天童寺謁新任住持如淨（曹洞宗第十三代祖）。隨侍3年，師資相契，在某個夏天的拂曉，道元禪師徹然大悟。受曹洞宗禪法、法衣以及《寶鏡三昧》、《五位顯法》等回國。（拜中國高僧如淨為師學習「禪之心」的道元回到日本後開創了「曹洞宗」。）1243年，至越前（今福井縣）開創永平寺，後成日本曹洞宗大本山。1247年，應北條時賴將軍之請，赴鎌倉說法並為其授菩薩戒。他的會禪要訣是「只管打坐」。

²⁸ 不出法融禪師：四個恰恰「恰恰用心時，恰恰無心用；無心恰恰用，常用恰恰無。」或禪門所謂「惺性寂寂」四個字。

²⁹ 頁78。

非以「話頭」為所緣境，而在將起心動念時，此一念不生為訴求。換言之，是使能緣心不起，乃能徹見宇宙真象。一但起念，則成一波纔動，萬波隨矣。）

「至此，修持者內心所意識到世界轟然坍塌，從這個奇點重新擴展開來，新的境地以全然陌生的模式就此展開，這就是所謂的「超覺境界」，或者梵文所說的「三摩地」。任何人只要親身體驗一次這三摩地的超覺境界，身心靈都將會有徹底的轉變。這一體驗粉碎了我們所熟知的世界，摧毀了相傳至今的每個典範和價值觀。倘若這種轉變的體悟能夠持續不斷乃至於安住於心，生命即將獲得重生。（案；註：《金剛經》：「應云何住（安頓）」的境界。）」

「靜坐的核心，就是明白這世界是遠比肉眼（案：尚有天眼、慧眼、法眼、佛眼等）所見的還要豐富得多，全世界所有古老的法門所傳授的不外乎這一點。這樣的存在不只是可能而已，而是必然的。只有全然無知的人才會光是眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴、皮膚，和頭腦，就足以完全捕捉人類的經驗。」³⁰

「注意力於奇點坍塌，像漩渦進入黑洞，再由另一端超越而出。靜坐者由這一點擴展開來，眼前所見的一切和個人的體悟必會徹底改觀，能以全然不同的眼光看待世界，不再受限於原本視角狹窄、愚弄感官之濾波器所限。」³¹

「愈來愈微細的注意力凝聚於時空的一點，原本所知所見的現實轟然坍塌，落入黑洞，至此，心識再也不受尋常幻相投射的濾鏡所惑，得以重新擴展，即使身陷凡塵，也阻擋不了自性的奧妙光明。」³²

「從邏輯上來說，無法被感官所捕捉或定義的世界確實是存在的，（案：因我們只受限於「肉眼」的範圍，英文有 **Seeing is believing** 眼見為信（真）的思考邏輯）因為我們所知的世界其實是分崩離析的，已被感官拆解為各種感官資訊。」

「我敢說是每個人，一生都囚禁於自身的侷限之內，（就是只相信眼見為信的思維中）就像從未試著破繭而出的蝴蝶。這麼一來，對於外面這個充滿各種可能以及變化的世界，又能從何而知？

靜坐是一趟『自我發現之旅 **self-discovery**』，但這種所談的自我，並不同於大多數認定的自我，而是我們內在有待發掘並實現的真我（自性 **svabhāva** ； **self-being** ； **Buddha of your own mind** ），從這個角度來看，靜坐可說是引領我們親見世界本來面目的指引，讓我們得以不受任何濾波器的干擾。

開啟了這一道門，我們得以進入一個自由、沒有任何限制；沒有執著的世界。至此，我們才算真正看見了這個世界，而不被感官所擾。...到最後，你會終於明白這世界不過是顛倒妄想，全是心靈建構出的海市蜃樓。...領悟和靜坐兩者齊頭並進，...你可以明白靜坐本身是活的，完全超乎它所被傳授的傳統形象。」³³

³⁰ 頁 113

³¹ 頁 114

³² 頁 115

³³ 頁 116-118

〈注意力聚焦於一點〉

「無論數息、持咒、還是觀想，重點都是在於培植一個新的神經傳導路徑，使其影響力勝過其他的路線，...心靈不再妄念紛飛。...有安頓心靈的效果。這種平靜與放鬆的感受，是深入觀照而得一嚐禪定法味不可或缺的前提。」³⁴「透過靜坐，不斷的練習，頭腦便愈來愈熟悉這個傳導路徑，一旦靜坐者的注意力焦點微細到逼近一心無念的狀態，也就是聚焦於一『奇點』，至此，觀照的心理運作全限縮在這個空靈之點上。只要繼續鏗而不捨地練習，心靈自會開展，超越過去所知的一切。」³⁵「我借用了奇點一詞來比喻心靈的注意力變得十分敏銳，到了所有意識在靜坐中崩解，什麼都不存在的地步。...意識本身就是一個高速自轉的螺旋場，...因觀照而進入的奇點，則可以解釋成是意識場崩解後，渦流匯集到單一個點上，不待多久，就這所匯的這個點也不復存在。意識必須穿越這一個點，才亂開展至如超覺境界之彼岸。³⁴」

16 〈靜坐對健康的益處〉

「自律神經系統，還可以再分為交感神經和副交感神經兩部份。交感神經能加速身體的新陳代謝，讓心跳加速；肺部支氣管擴張、促進壓力荷爾蒙反應、讓肌肉繃緊。...副交感神經則能放鬆身體，並將人體機制帶回悠閒的平衡狀態，緩和心跳、呼吸、內分泌反應的速度。靜坐能放鬆心智，也刺激了副交感神經系統，讓身體重回和諧與完整（穩定）。」³⁵

「生理的好處，常常處於悠閒平衡狀態的人，他體內所有的器官及生理系統必定都處在最佳狀態下，彼此的運作也一定是協調的。...人體長期承受壓力，正是提早老化的原因。³⁶」³⁶「心靈不僅為自己的身體帶來了正面的能量，...這樣的心靈，眼中的自己和他人都是正向而健康的。...身心...彼此影響，...靜坐得愈深，我們會發現心靈是高過身體的；其實是心靈的指令引發身體的變化。」³⁷

「只有徹底領悟人生真相，包括生命以及我們自己的真相，才是真正唯一重要的事。其他一切，自然會隨之而來。」³⁸

17. 〈完全放鬆狀態的神經、生理和功能變化〉 α ()、 β 、 δ 、 θ 波 整理圖表

「靜坐...對身心的影響，...橫跨各種身心領域的操練。...」³⁹

「靜坐能將腦波頻率由處理複雜資訊時警覺而多思緒的伽瑪波 (γ) 和貝他波 (β)，減緩為放鬆而平靜狀態的阿爾發波 (α)。更深沈冥想狀態，則可觀察

³⁴ 頁 124-127。

³⁵ 頁 138。

³⁶ 頁 140。

³⁷ 《管子·牧民》：「倉廩實而知禮節，衣食足而知榮辱。」《論語·里仁》：「士志於道者，而恥惡衣惡食者，未足以議也。」《論語·述而》子曰：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」《論語·雍也》子曰：「賢哉，回也！一簞食，一瓢飲，在陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉，回也！」

³⁸ 頁 145。

³⁹ 頁 146。

到深度放鬆和深睡狀態上的西他波（ θ ）和得爾他波（ δ ）。」⁴⁰

「靜坐就像是腦部運作的量子振盪器，在其中，時空的架構從最細微到最廣大的層次全被同步連結了。由身心的最深處，一路通達到最廣渺的宇宙，靜坐成了通往超覺境界的門戶，帶來超時空的主觀經驗，可說是許多瑜伽行者和靜坐者的靈性體驗，與眼前這個現實世界的時空架構之間的橋樑。...大腦的合一性正是平衡左右腦、充分發揮腦部潛能，也就是開發創意心靈的根基。」⁴¹

「“零能量消耗”常用來指稱一種深沈的靜坐狀態，在這狀態下，大腦不會消耗能量，卻能處於一種極為清醒及平靜的意識狀態。...大腦進入這一狀態時，心靈便失去了原有的強烈自我感。...身心籠罩在一種無私的感覺裏。」⁴²「靜坐能強化副交感神經系統，並同時降低交感神經系統的作用。」⁴³

「靜坐時比較容易放下習以為常的身體感受，也比較不受外界的刺激分心。...向內觀照和沈思終於勝過了平常佔據意識的身心紛擾，銷融了時空的分別，心靈終於找到了平安與寧靜。」⁴⁴

「呼吸次數較少，卻呼吸得較深，這使得血氧濃度反而上升了。...睡眠間耗氧量五小時內下降 8%，靜坐期間卻不到一小時內下降了兩倍。這指出了在靜坐時，新陳代謝的改變是多麼的迅速。...靜坐似乎能引發一種清醒狀態的低代謝生理狀態，與平時清醒、作夢、睡眠狀態都不一樣。...卻可在腦部不同部位觀察到一種平衡的清醒狀態，從神經生理的反應來看，和警覺或清醒的意識狀態相當類似。」⁴⁵

「某些靜坐方法能將呼吸速率降至幾乎中止的地步。」⁴⁶「在超學靜坐間，...會進入一種純粹意識的超覺經驗，...完美的寧靜、安息、穩定、秩序，...那是一種完全的心寧祥和，沒有念頭，卻仍有意識。...除了呼吸中止之外，靜坐者還出現了心跳減緩、新陳代謝率降低、...這意味著一種自律性的隱定。」⁴⁷「真正開悟的人必定是徹底自在的，能自由來，也能自由的走，隨心所欲。...靜坐純粹是一趟自我探索的個人旅程，不該只為了求得一般大眾的接納，而淪為一種科學或醫學的解析和詮釋。」⁴⁷

18. 〈靜坐能改善壓力反應〉

大意謂：靜坐能影響腦部及賀爾蒙，以調節體內生理功能神經系統。

22 〈認知與社會層面〉

「真正有效的靜坐，必然也會影響到一個人的行事作風與待人處事。...更樂於合作，...也更慈悲，...慷慨付出，...自然會想幫助別人，也更能體諒他人的難

⁴⁰ 頁 147。

⁴¹ 149。

⁴² 頁 152。

⁴³ 頁 154。

⁴⁴ 頁 156。

⁴⁵ 頁 157。

⁴⁶ 頁 159。

⁴⁷ 頁 162-164。

處，..包容...平等心（人我：怨道）。」---覺他的部份。「幸福感和高尚情操。」
「處理焦慮，..易與人相處，...強化自信心。」---心理之建設。「對周遭環境的感知更爲敏銳、分析、推理、詮釋、統整的技術，就連記憶力都變好了。...不同的靜坐方法會活化腦內不同的高等認知中心。」⁴⁸--理性部份。

〈情緒腦對身心平衡的影響〉

「**左半腦掌管分析**，邏輯思維（語言、理性分析、規劃、決策、數學、科學），...**右半腦**就像攝影師或藝術家，先捕捉完整畫面（直覺的、情緒的、創造力、想像力、音樂、藝術、哲學）。」「**情緒腦**又稱大腦的『邊緣系統』，..其功能就像是篩選所有感官資訊的『濾波器』..掌快樂、悲傷、恐懼、愉悅等情緒和長期記憶。...靜坐能影響邊緣系統，使人更能依自己的心意控制這些功能，促進放鬆反應，對人生有較正向的觀感。...當事人更容易專注，較不容易因內心的自我對話、情感和生理反應而分神。」⁴⁹

24 〈創意心靈〉：

「靜坐能開啟人的胸懷，接納遠大於人類有限現實的種種可能，說得精確些，正確的練習靜坐，**能將心靈推展至不可思議的無限可能。所培養出來的天賦心靈，毫無障礙。**也不受死板的規則所拘束。這是聖人之心，這樣的心靈才能引領人類進化邁向智慧，也就是所謂的『般若空性』。」「說到靜坐，一般人問的不外是坐姿...。然而，真正重要的問題還是在心靈層次，也就是心靈是如何看待人生真相的。」⁵⁰

28 〈生命力及意識場引動身體變化〉：

「交感神經系統所引發的緊張和收縮，透過由脊髓分支而出的諸多神經，影響五臟、六腑。交感神經系統對心、肺、腎上腺、腸道、膀胱等的控制相當精細而具體。...副交感神經系統，...它主要控制的是腦幹和高等的大腦中樞，這兩個是放鬆身體和臟腑的重要樞紐。...只要一念放鬆，就能讓副交感神經系統接管整個身體，讓五臟、六腑全部放鬆。...只要心臟學會了放手，全身也跟著鬆了。」

「**心靈清明無礙時，..使我們與全宇宙能和諧的連結在一起。..當身體沒有阻礙時，氣脈全通了，便由意識場（原註：也可稱為「生命能量」）接管，而身體的功能反而發揮得更好了。..所謂生病，也就是原本自由流動的能量塞住了，因而受限甚至或扭曲的過程。...練習靜坐能打通這些生命能量的通道，使身心完全合一，並擴充至周遭的一切，那一刻，我們可說是與宇宙合一了⁵¹。...正是古人**

⁴⁸ 196-197

⁴⁹ 頁 205-209。

⁵⁰ 頁 216。

⁵¹ 瑜珈謂之「梵我合一」，傳統謂之「天人合一」，進而「心、佛與眾生，是三無差別。」或吾人（身）與法界合一了。《楞嚴經》卷 2：「汝身汝心皆是妙明真精妙心中所現物，云何汝等

所謂的「定 Samādhi⁵²」，也就是注意力聚焦於一的「止」的基礎。氣脈沒有完全打開的話，要想入定絕對是不可能的！」「千百年來宗教和哲學流傳下來的智慧也終將得到驗證。...過去一百年來，我們從 X 光進展到電腦斷層掃描、核子共振...總有一天，很容易就能取得生命力或意識能量的影像。」「真正的靜坐是一趟自我探索的旅程，...靜坐是『捨』重於『得』的。」⁵³

〈靜坐的心理層次〉：

「對人生真相的領悟才是靜坐背後的主要動力，是我們靜坐的宗旨，而靜坐只是安頓梳理心靈，讓心靈得以面對人生真相的手段，除了幫助我們領悟之外，別無其他目的。其餘（案：如除病、身心愉悅、靈感敏銳等）是激悟後的延伸，或說自然而然的結果。（案：如三明六通⁵⁴等）」「光是談靜坐的技術面也只是白費精力，從然把靜坐矮化成一種身心鍛鍊，靜坐不該只是如此而已。」⁵⁵

〈特異的身心變化〉

「我們的身心在沒有練習靜坐之前，可說是非常濁重的，充塞了雜念和煩惱等等心靈垃圾的染污。練習靜坐後，...這個由濁重到輕安、粗糙到微細、混濁到透明的過程中，我們的身心會一一體驗到能量結的釋放，神經系統的變化也隨之浮現。這些能量結的鬆脫時，會引發疼痛、麻木、悲傷等等覺受。（好轉反應）但只要這些能量結真正鬆了，負面的覺受可能蛻變成相反相成的感受。.....會變得輕鬆甚至有快感。...是可以遍嚐所有人生的況味的。...荷爾蒙的變化，反映了身心正在返老還童。」「隨著放鬆程度不同，身體的變化可說層出不窮。消化、循環、肌肉、骨骼等等系統，都能因所應對的明顯徵兆。」「靜坐愈久，生理年齡愈是年輕。」（如靜坐 2.8 年的短期靜坐者，比實際年齡年輕 5 歲；而平均靜坐經驗 7 年的長期靜坐者則比實際年齡數年輕了 12 齡。）

「我們所感知的現實，只不過是整個真相的一個小片段，..感官...卻只捕捉得到有限的資訊，限制了我們對真相的認知，把我們的種種覺知都限縮在一個狹窄

遺失本妙圓妙明心寶明妙性，認悟中迷。...不知色身外洩山河虛空大地，咸是妙明真心中物。譬如澄清百千大海，棄之，唯認一浮漚體，目為全潮，窮盡瀛渤。汝等即是迷中倍人。」

⁵² 三摩地，又譯三昧、三摩提，意譯為等持、正心行處，意指專注於所緣境，而進入心不散亂的狀態，皆可稱為三摩地，因此又可譯為「止」、「定」[2]、「禪定」。最早出自婆羅門教《奧義書》中，亦為傳統瑜伽修行方式之一，在《瑜伽經》八支瑜伽中為第八支。在沙門傳統中也廣泛採用，為佛教所沿用，將持戒、禪定、智慧三者合稱為三無漏學。三昧，即是心一境性，精神集中，專注一境而不移動。

⁵³ 頁 218-221。

⁵⁴ 六通是六種神通境界，包括神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏盡通。漏盡通是一切阿羅漢所必有，但是其餘五種神通，要看修證禪定的程度及是否加修神通而定。六通中的前五通，經由禪定訓練，外道也有能夠得五通，唯有佛教中的俱解脫阿羅漢，依於解脫智所證得的五通更殊勝於外道。三明：是俱解脫阿羅漢聖者所獨有，除持戒清淨外，並以智慧內觀斷除煩惱之後始得。三明是指：天眼明，宿命明，漏盡明。

⁵⁵ 頁 224-226

而扭曲的視野上。」「...心靈無需借助任何媒介，自然能接納各種形式的真相。它知道一切，只因它本來就與萬物合一，（儒道所謂「天人合一」，佛法所謂「心、佛與眾生，是三無差別」是也）因此超越了時空的侷限。...心靈是無所不能的，包括了無限的可能性和能力。... 相較下，所謂的通靈和特異功能，不過是大腦所發揮的一點小小潛能罷了。就像汪洋大海裡的一小顆水滴。...我們的老祖宗早就知道這些。...他們...親身體驗，知道心的威力確實無窮，反倒是現代人動不動為此大驚小怪。我們可能認為自己的科技相當先進，但在靈性這方面，比起古人，我們還有很長的路要走。」

「氣脈打通時，一定會引發身心的變化，包括神經系統、荷爾蒙，甚或通靈。...氣脈愈通，創意心靈愈開闊，靈力變化也愈明顯。」「我們心靈歸鄉之路上的眾多無常變化之一，沒有比自我了悟更重要。...最高的通靈能力就是智慧本身。智慧能涵容一切，解決所有的問題，解決所有的問題。安住於智慧中，就不會想談什麼通靈，或心理變化了。我們所討論的這些現象，和心靈本身的廣闊無際相較，只是寧靜海洋上的一縷漣漪。」⁵⁶

〈通靈、微細身心變化、與悟道的關係〉

「這些變化的次第，會隨著所採用的靜坐方法，以及個人的秉性而異。」「身體會由沈重變得微細。...神經系統和荷爾蒙分泌的變化會打先鋒，導致體內的變化。接下來是性格轉變或通靈感應這類較微細的變化，接下來的變化愈來愈細微，不知不覺地，我們開始反思自己的個性和價值觀，...讓人脫胎換骨，如獲重生。...傲慢（原文：標榜自己的境界是多麼殊勝，這些人已經走偏了。）其實是修行過程中，除了昏沈之外的最大障礙。」「一些修行人沈迷於微妙的身心變化，以此標榜自己境界是多麼殊勝，這些人已經走偏了。...身心變化愈是微細，特殊的通靈花樣愈多，...他們...更貪求名利等等，能標榜自我價值。...變化過程是短暫的，和我們的真實自性一點關係也沒有。⁵⁷」

〈如何看待走火入魔〉：

（答有關靜坐的生理反應）「靜坐期間層出不窮的生理變化，還包括...心理變化。...體內的氣活絡了，疏通了氣結，便出現了對應方徵兆，有些人在靜坐時止不住地煩躁，...在打通氣結時，...卻常被誤解為嚴重的心理失常或精神崩潰（一如「若藥不瞑眩，厥疾不瘳」：排毒反應、好轉反應，止觀有八觸（痛、痒、冷、煖、輕、重、澀、滑。⁵⁸）之善根發相），...絕大多數只是短暫現象，只要不理它，早晚會自動消失的。」

「靜坐的自我探索之旅，正確的知見是首要之務。...一定要先建立正確的實相

⁵⁶ 頁 229---233

⁵⁷ 頁 235-238。

⁵⁸ 動輕是風、癢暖是火、冷滑是水、重澀是地。似如風發，微微運運，從頭至足，多成退分。

觀。」「所有因氣脈打通而生的身心變化，都是短暫而且早晚會自行消失的，其實是身心氣脈重新活絡的好徵兆。」「氣脈若沒有完全暢通，就無法真正進入三摩地（禪定）的境界，這是由於氣脈阻塞會令人分散專注力的緣故。...不論任何念頭的產生，都是氣在身心移動與摩擦的明顯跡象，當氣脈完全打開，我們的念頭會隨之停止，一個人會當下與一切合一，並永遠維持如此的狀態。」「了解靜坐時所有身心變化的本質，無疑是讓人理解靜坐優點的關鍵。在練習靜坐的過程，各位不會輕言放棄。」⁵⁹

〈妙樂、脈輪、和領悟無條件的喜樂〉

「靜坐的人，...一定會體會到各種輕安、妙樂的感受。...包括生理的心愉悅感，也包括心理的歡喜安樂。人體細胞放鬆時所引發的整體喜樂感，是一般是感官的快樂所無法比擬的。...即便這麼大的喜樂，也無法與心靈一瞥我們真實自性時的快樂相提並論。禪宗故事常提到，當人看清真實的自性時，那巨大的喜悅常讓人笑個沒完沒了，有些人哭得無可扼抑。所有這些妙樂快感，在領悟心靈的至樂跟前，全都不值得一提。領悟心靈的至樂是永恆而無條件的，.....完全不是身心妙樂可以形容，那是無可言喻的。」「完全領悟的心靈，...毫無罣礙，它的光輝能穿透世界所有的平庸和侷限，帶來了希望、喜悅，和光明。」

「脈輪是能量的門戶，將多維的存在本質，轉為人類的身心狀態。我們的存在本質是多維的，只是我們不敢相信自己就是這具有三維的血肉之軀。..超越了感官的範疇，卻可以被意識憑直覺感受到。」「經由脈輪疏導至我們受限於神經系統及賀爾蒙的人身。...脈輪並非肉身的神經中樞，而是生存不可或缺的更高能量中心。...能調節我們的氣脈，...包括了我們自身的偏見、教養背景、各種人格特質。脈輪的能量結疏通後，所產生濃烈的幸福感。」⁶⁰

「脈輪的梵文原字『chakra』（查克拉）有渦流的意思，壓以指稱全身上下七個主要的能量中心（海底輪、生殖輪、臍輪、心輪、喉輪、眉心輪、頂輪），這些螺旋狀的能量中心其個別專屬的顏色，也就是這一脈輪的象徵。」「脈輪掌管體內不同位置的生命能量（氣或 prana 普那拉）脈輪通暢時，身體處於平衡狀態，...有些內在或外在因子會導致脈輪堵塞，並進一步導致身心疾病。靜坐可以重新打通脈輪，回到原初的狀態，讓身心靈回歸平靜與和諧。」⁶¹

「領悟心靈的至樂是永恆而無條件的，不同於身心妙樂，這種至樂與氣脈不通，是否穿越了心理障礙，一點關係也沒有。領悟的身心所帶來的至樂，完全不是身心妙樂可以形容，那是無可言喻的。完全領悟的心靈，無論外境是悲是喜，它散發出來的光明一點也不會動搖。領悟的快樂心靈毫無罣礙，它的光輝能穿透世界所有的平庸和侷限，帶來了希望、喜悅，和光明，這一來自於自性的真實至樂是人人都有，未嘗失落的，無關乎我們做什麼，或不做什麼。」

⁵⁹ 頁 240-241

⁶⁰ 頁 243-244。

⁶¹ 頁 245。

〈妙樂、脈輪、和領悟無條件的喜樂〉

「人體細胞放鬆時所引發的整體喜樂感，是一般感官的快感所無法比擬的。一波波的喜樂不斷從頭頂流竄至腳底。然而，即使這麼大的喜樂，也無法與心靈一瞥我們真實自性時的快樂相提並論。...領悟的心所帶來的至樂，完全不是身心妙樂可以形容，那是無可言喻的。完全領悟的心靈，無論外境是悲是喜，它散發出來的光明一點也不會動搖。領悟的快樂心靈毫無罣礙，它的光輝能穿透世界所有的平庸和侷限，帶來了希望、喜悅，和光明。⁶³」

「在空性之中，人的心靈終於恢復了完整的功能、完全發揮創意、真正的活著。自我探索的旅途至此告終，所有的疑惑全煙消雲散。」⁶⁴

26. 〈靜坐的心理層次〉：

「對人生真相的領悟才是靜坐背後的主要動力，是我們練習靜坐的宗旨。而靜坐只是安頓梳理心靈，讓心靈得以面對人生真相的手段。除了幫助我們領悟之外，別無其他目的。」「心靈的本質始終完美無缺，而這一事實始終在靜靜等待我們的了悟。」「寧靜而有覺察力的心靈才夠成熟，而足以面對更深刻的人性真相。...光是談靜坐的技術面也只是白費精力。徒然把靜坐矮化成一種身心鍛鍊，靜坐不該只是如此而已。」⁶⁵

34 〈靜坐與宗教〉：

「靜坐是當科學的，之所以稱為科學，是因為它可以客觀的驗證。而且，無論是個人還是群體，都能以同樣的方法得到類似的成果。正因如此，過去三四十年來，醫學界一直有人探討靜坐的效果。...這正是因為靜坐本身經得起驗證，可獨立於各種宗教或哲學理論而存在。...靜坐和各宗教門派密不可分也是不爭的事實。...靜坐和世界上任何宗教與哲學是不衝突的。反之，練習靜坐而覺醒的人，...可能脫出舊的束縛，開拓全新的思想體系。」⁶⁶

〈靈性的覺醒〉：

「靜坐本身仍然只是安頓妄心的一種技巧、一種手段。悟道雖然和練習靜坐是截然不同的兩回事，卻也脫離不了靜坐。」⁶⁷

〈實相本如是〉

⁶² 頁 240。

⁶³ 頁 242-243。

⁶⁴ 頁 249。

⁶⁵ 頁 224-226。

⁶⁶ 頁 268-269。

⁶⁷ 頁 276。

「古代的明師在談論實相時，寧願用『什麼都不是』的負面手法來否定掉二元思維所執著的意義。(案：如中觀的不生不滅、不來不去等)」

「無論多麼優雅、高深的語言，都不足以完整描繪自性本性的真諦，我們其能旁敲側擊。...只是心靈不再陷落於過去所體驗的幻相，不再無法自拔，而能自由的出入其間。」⁶⁸

「我們會讚嘆古代的大師能以如此清晰明確的文字，將人類的處境勾勒得如此幽微，足以做為修行路上的路標和地圖，供我們檢視自身的心境。」⁶⁹「我們真實的自性，才是人類心靈與一切的本質，那早已是覺醒的了。真實自性是寧靜、毫無罣礙的。」⁷⁰

****楊定一、楊元寧《靜坐的科學醫學與心靈之旅》談到兒童讀經與靜坐：**

「讀經可以說是另外一種形式的動禪。孩子在朗誦經典時，能收攝身體原本散漫的視覺、聽覺、語言、思考等種種感官作用並投注於單一的活動中。讀經不僅可以平撫心靈的躁動，讓腦部活動平緩下來，還能提升腦波的合一性。合一性是一種心靈狀態，與雷射光束的原理很像，發自大腦各處的腦波完美的同步為一體，不同的波動彼此調和。聚精會神而進入了合一狀態的心靈，能充分運用左右腦，使孩子的學習潛能得以完全發揮。合一狀態的心靈，就是我之前提過的天才心靈，也就是人類在科學、數學、藝術等種種學習領域的創意泉源。在這看來，只要能夠催生、加強這一靜心狀態，就是最好的學習方式。/

【有關兒童讀經與靜坐】：

此外，我們所選讀的經典，全是古聖先賢的傳世之作，正可補足今日學校教育在培養高尚情操的不足。讀經的孩子，無論是理解力、咬字口條、論述能力都更好了。我相信這一教學法足以與現今的教育制度完美互補，而我們世界各地志同道合的朋友們的協助之下，已經帶領有總數超過千萬的孩子讀經，這些孩子後來的表現也都相當傑出。」⁷¹

楊定一教人朗誦古典書籍時說：「希望孩子們輕鬆的朗誦，不管意思，不去解釋，它都在教人做人，一些生命價值觀念。」並說：「七歲以前，輕鬆朗誦，把大量古典文學為精華，放入孩子的腦袋。隨著成長而理解，孩子會慢慢咀嚼整理，傳承一生的智慧。」並說：「讓孩子與智者心靈溝通與聖賢對話。」

【呼吸對生命的影響】呼吸是一種能量，它能控制心與肺，進則控制身體內部每個組織。呼吸的次數與壽命成反比例：

動物類別	每分鐘呼吸次數	壽命(年)
蛇	3次	700-1000

⁶⁸ 頁 281

⁶⁹ 頁 271

⁷⁰ 頁 277

⁷¹ 頁 35

龜	5 次	500-700
象	5 次	150-200
狗	31 次	15-20
人	15-18 次	80-100

總結該文所言，歸納如下：

- 一、自我的發現，生命的另外一個新生命的開始。
- 二、從此借科學之方法以詮釋靜坐。
- 三、靜坐不止在身心之外表，實在未發現的自我---明心見性、宇宙人生真理。
- 四、靜坐的心理、心靈層次與脈輪等之關係。
- 五、其他相關問題。