

坐禪與情緒管理 心理學對坐禪的檢驗

鄭石岩（心理諮商專家）

禪對現代人的情緒管理、身心健康和心靈生活，具有豐富的價值。本質上禪是一種心的效能訓練。它給我們清醒、覺察、喜悅的生活和工作態度。

現代人生活在忙碌、競爭和追求成長的現實環境中。由於社會變遷快速，生活與工作適應不易，大部分的人在心理上，免不了焦慮不安。有些人因為過度的工作，造成身心疲憊；有些人因為適應力薄弱，帶來嚴重挫折和沮喪，衍生憂鬱和無助。許多心理學家指出，現代人精神生活的最大問題是情緒失調。世界衛生組織（WHO）呼籲各國要重視情緒健康，預防憂鬱症的擴大。情緒健康的人EQ高，適應力好，人際活動和工作效能卓越，生活品質也較好。反之，情緒不健康的人，則表現出焦慮、憂鬱和敵意。他們不但社會適應差，在生涯和職場上，往往也力不從心，或無法施展，充滿委屈。人的情緒一旦有了困擾，就會影響身心健康，干擾思考和行動，甚至阻礙創意與學習。目前情緒上有困擾，日子過得不快樂的人，顯然越來越多。

一、現代人需要禪

從禪的觀點來看，有情的生命必然要面對無常的挑戰。時代在進步，潮流在更替，經濟文化社會都在變化，這就是無常，人必須適應這個無常的社會才行。此外，個人的想法、態度、健康和體力，都會隨著歲月或環境變遷而改變，都需要新的調適。因此人不能執著在過去的知識、技術、觀念、想法和心境裡，而是要保持清醒，面對現實，用清醒的心智去了解現實、解決問題才行。保持清醒就是禪，禪定就是不被過去的舊習和錯誤觀念所牽絆，不被成見、偏見和迷信所繫縛，從而發展出清醒的心智。人若能運用清醒和覺察的心智，在生活、工作和心靈生活上保持創意，就是方便禪思，就會有良好的適應力，故云「當修習方便禪思，內寂其心，如實觀察。」佛學中所指陳的方便禪思，對現代人的精神生活而言，是一帖彌足珍貴的良藥。它的重點就在坐禪，它包括調身、調心和調息的冥思訓練，以及運用在生活、學習和工作上所表現出來的心智和創意。由於坐禪的修持，我們能提升身心的效能，更能適應忙碌、緊張和變遷快速的生活。

二、坐禪對身心的影響

坐禪或靜坐，都是達成冥思（meditation）的方法。許多研究證明，這種心靈體操，能排除執著、放縱、貪婪和心結，而使心智變得清醒覺察。它有助於身心健康，提升學習效果，克服依賴性，和發展創意。

一九七〇年史丹佛大學(Stanford University)開設了創智科學(Science of Creative Intelligence, SCI)課程，對冥思和超覺靜坐作了研究。發現它能使心理得到精細的體驗，觸及到思想的深層，達到思想最精細狀態，出現一種無思的醒覺和純淨的智能。它對於創意具有正向作用。

坐禪對身心健康及情緒調適，有良好的幫助。哈佛大學醫學院(Harvard Medical School)，於一九七二年發表研究結果，發現坐禪對身心健康有所助益。其主要之點是：

⊙它能使人體耗氧減少，呼吸放慢，心跳和血壓都會緩和下來。在二十到三十分鐘之間，下降百分之十六，相對於睡眠六小時，只能下降百分之八。

⊙血乳酸(lactic acid)下降，這是焦慮舒緩的指標。它在靜坐三十分鐘後即明顯下降，其效果比睡眠六小時好四倍。

⊙皮膚電阻增加，這是鬆弛的指標。顯然坐禪有助於緊張情緒的紓解。

⊙ α 腦波明顯平穩的增加，它是鎮定的指標。報告指出它是一種良好的深度鬆弛方法。

坐禪對於情緒和身心健康有益，對於焦慮緩解亦有助益。台灣長庚醫院李雀芬教授，曾研究坐禪對焦慮症病人的紓解，亦具積極的效果。

三、坐禪與青少年輔導

坐禪對青少年的情緒調和與學習效果的提升，亦有正向的作用。在學校教育方面，紐約艾徹斯特學區的中學(Eastchester Public Schools)透過創智科學，教導學生靜坐，結果發現：

甲、學生的成績提高。

乙、學生的人際和諧增加。

丙、師生及親子之間的和諧度提高，衝突減少。

丁、濫用藥物的情形減少。

台灣花蓮的四維高中多年來教導學生靜坐，發現上課前給學生三到五分鐘的靜坐，有益於學生的專注和學習。這所學校的老師，都受過坐禪的訓練，並設有一個大的禪堂，供教師修持或教學之用。

此外，靜坐對於戒除藥物亦有助益。貝思和華勒斯(Herbert Benson & R. Keith Wallace)研究一千八百九十二名偏差行為青少年，其中百分之七十九吸食大麻，經過六個月靜坐，降低到百分之三十七；到二十一個月時減低到百分之十二。至於那些未戒除的青少年，其吸食數量亦明顯降低。靜坐可以使個人減少依賴毒品，並能幫助提升自我控制的能力。

四、坐禪對心靈的啟迪

坐禪或靜坐對於心靈的啟迪，亦具有良好的效果。它有益於心理健康和創意的開

展。勒西（Terry V. Lesh）研究指出它有助於三項心理功能的提升。

⊙增進開明的經驗(open to experience)，它使我們敞開心智，覺察並獲得較多的靈感。

⊙提高同理心(empathy)，這有助於人際和諧及對人的同理和了解。

⊙自我實現(self-actualization)的提升，使心理較多喜樂，並促進潛能的開展。

這項研究是以心理諮商研究所學生為對象，每天坐禪（Zen Meditation or Zazen）練習四個星期，並與對照組（只聽音樂不坐禪）比較，證實坐禪具有上述三種效能。

由於心理學者與管理學者的推動，坐禪在台灣企業界，已是一項普遍的心智訓練。一九九〇年代以來，企業界已發展出企業禪的課程，尤其是主管和研發人員，受這方面訓練者更多。顯然禪已經成為創智科學的重要內涵。

五、結語

心理學對禪學的檢驗和解釋，除了上述坐禪或靜坐之外，禪的實踐能提升精神生活的品質，例如直覺（direct perception）、從容的覺察（restful alert）、清淨心智（pure intelligence）以及內在自我（innermost self）的體驗等等，心理學亦做了許多闡述和肯定。禪不僅能給現代人提供心的效能訓練，培養好的情緒，同時對人生的啟發，生命終究意義的追尋，提供了寶貴的線索。

禪的效用不只限於人類情緒生活和心智效能的提升，具有正向的意義和價值，其對於生命的意義，乃至更高層次精神生活的開展，亦具有啟發性。