佛教醫學防治身心靈疾病的研究（十）

主要治療方法——修禪治病

文／慧明法師 僧醫會創辦人



4. 修禪治病

禪，又作禪那，意譯作靜慮（止他想，繫念專注一境，正審思慮）、思惟修習、棄惡（捨欲界五蓋等一切諸惡）、功德叢林（以禪為因，能生智慧、神通、四無量等功德）。佛教修習禪定是為讓眾生滅除妄想，專注一境，借由調身、調心、調息等方法，逐漸斷除煩惱而歸於寂滅解脫。故修禪目的並非僅為去除身心疾病，但修習禪定確有其療癒疾病的醫學價值。

修習禪定必須離欲，欲是習以成性、隨境染著，故佛法的修定離欲，首重內心煩惱調伏。

佛教醫學的禪定治療體系，粗分為小乘禪和大乘禪。小乘聲聞禪重在個人的身心解脫，以停息一切身心活動的「滅盡定」為最高境界，它的作用是破除眾生病態的妄想執著。而大乘禪定的作用包含自利利他兩方面：一、伏斷煩惱，止息妄念，獲得身心輕安法樂住；二、成就度化眾生之悲智雙運力，以饒益有情。無論大乘或聲聞，只要是如法修習禪定，都是有益於身心安樂。

為何修禪可以治病？《修習止觀坐禪法要》曰：「但安心止在病處，即能治病。」說明人若能意守身體與疾患的相關部位，是能夠達到治療疾病。而修禪的基本途徑就是摒除雜念，止息妄想，使心專注一境。而意念的專注方法，天台智者大師認為，需先「棄五蓋」：棄貪欲蓋、棄瞋恚蓋、棄睡眠蓋、棄掉悔蓋、棄疑蓋；「調五事」：調食、調睡眠、調身、調息、調心。

如果方法得當，不僅可以治癒許多身體疾病，而且能幫助禪修者入定。當今的醫學是「生物—心理—社會醫學」的模式，由於社會因素、心理因素等造成的疾病大幅上升，在佛教醫學而言，是煩惱病及業障病，其根在心，其本在我。佛教醫學以修習禪定作為一種療法，其實是針對眾生無始劫來之無明妄想進行對治。



許多禪定的學術研究證知，禪定對身心有調節作用。如禪定可使修習者的心臟、呼吸、基礎代謝、內分泌及神經系統發生變化，從而使身體得到休整恢復，及增強人體免疫能力。並且在禪定狀態下，人的腦波會發生相應的變化。



研究發現，頭腦恆常地發出小幅度的電波，其測度單位為每秒幾赫斯（Hz）。這些不同頻率與波形的腦波略可分為δ波（頻率小於4Hz）、θ波（頻率約4～7Hz）、α波（頻率約8～13Hz）及β波（頻率大於14Hz）等，禪定瞑想個案的腦波顯示，進入禪定時β波會有顯著的強化現象。國外研究者把腦部七個主要區域所發出的腦波記錄於磁帶，通過研究分析其類型發現，在禪定瞑想之際，腦部前葉及中央區域有典型的8Hz或9Hz的是α波增強現象。在幾則案例研究中發現，腦前葉區域中間部位有明顯的θ波伴隨著α波增強現象出現。相反的，憤怒的情緒，則總是造成α波的止斷；睡眠時，腦波為慢而高振幅的波動；在內心恐懼或憂慮之際，α波之波流會受到減弱或壓抑；處於焦慮狀態的病人，其腦波顯示記錄，沒有α波出現的跡象；光和聲音的刺激也會阻斷α波之韻律。根據這些實驗結果推測，心靈的和諧融洽對於身體的健康占有極大決定作用。

禪定狀態的腦科學實驗進一步發現，禪定靜慮狀態是一種不同於意識休眠狀態的特殊心理活動，有著自身特定的腦波特徵。經常進行禪定靜慮訓練不但會影響個人的生理素質，有利於身體健康、疾病恢復，而且還可以改善對生活認知與情感態度，從而提高生活品質。正確修習禪定不但有益身心健康，還



能治療身心方面的疾病或障礙。《敕修百丈清規》言：「坐禪乃安樂法門，而人多致疾者，蓋不得其要。」因此，禪病還需依靠重新調整正確的禪修方法來治療，即所謂的「禪病禪治」。

綜上所述，依據佛經的記載和現代腦科學研究的不斷深入，證明如法正確的禪修不僅有療癒疾病的作用，更有益於身心靈的整體健康。