

讀《坐禪的原理與方法》之反思

(1) 書籍或文章的閱讀動機

進入大學後，學習與生活型態發生顯著轉變。相較於高中單一的升學目標，大學生活看似自由，實則充滿更多無形的壓力。繁重的分組報告、對未來職涯的迷惘，以及社群媒體上無所不在的同儕比較，皆無形中加劇了心理負擔。在這種資訊超載的環境下，我發覺自己的身心經常處於過載的邊緣。白天需要高度集中精神應付各項學業，夜晚就寢時大腦卻常無法順利切換至休息模式，反覆思索著未完成的待辦事項。長期的睡眠品質不佳與精神緊繃，讓我意識到必須主動尋求改善身心狀態的方法。

在檢視本次課程的推薦書目時，洪啟嵩禪師的《坐禪的原理與方法》引起了我的關注。過去我認為「坐禪」僅是遠離塵世的宗教修行，似乎與現代大學生的生活軌跡難以連結。但書名中的「原理與方法」傳遞出具備邏輯與實用性的意涵。這使我產生了好奇：坐禪是否能跳脫宗教框架，成為現代人應對壓力的實用技術？基於對找回內心平靜與改善睡眠的渴望，我選擇此書作為報告主題，期望從中汲取調節身心的具體策略。

(2) 獲得書籍或文章啟發的章節內容

深入閱讀本書後，其清晰的操作步驟讓我獲得深刻啟發，其中有三個核心觀念對我影響最深。

首先是「調身」與「放鬆」。以往我誤以為打坐必須強迫盤腿，甚至需忍受肢體痠痛。但書中反覆強調，坐禪的先決條件在於「放鬆」，若身體處於緊繃狀態，心靈便無從平靜。書中詳細說明的「局部放鬆法」，引導讀者以意念從頭部、肩頸逐一向下掃描並放鬆。實際演練後，我才驚覺自己日常打電腦或熬夜準備報告時，肩膀常不自覺地緊繃聳起。學會覺察並主動釋放無謂的肌肉張力，是我學到的第一項實用技能。

其次是「調息」中的「數息法」。書中教導將注意力安放於鼻端，觀察呼吸起伏並在呼氣時默數。這看似基礎的動作，實際執行卻極具挑戰，思緒往往數不到幾次便飄向未來的計畫或瑣事。然而，書中提出一個極具包容性的觀點：分心是大腦的常態，不應為此產生自我批判，只需「輕柔地」將注意力重新導回呼吸即可。這種接納自身狀態的態度，大幅減輕了我對無法專心的挫折感。

最後是「對治妄念」的觀念重塑。過去我主觀認為靜坐必須使大腦「完全淨空」，一有雜念便感到焦慮。但書中指出，強行壓制念頭只會徒增煩惱；正確作法是如同旁觀者般，靜靜覺察念頭的升起與消散，不跟隨也不刻意抗拒。這讓我明白，真正的靜心並非消滅思緒，而是在紛亂中培養出不被牽制的定力。

(3) 反思自己的論述或觀點

經過此次閱讀與初步實踐，我對「休息」與「專注」的本質產生了深度反思，並重新檢視自己的日常行為模式。

過去當感到學業壓力沉重時，我通常會透過瀏覽社群媒體或打遊戲來紓壓，理所當然地認為讓大腦接收聲光刺激就是放鬆。然而實踐證明，這些向外尋求刺激的行為往往只帶來短暫的麻痺。數位娛樂結束後，面對未來的焦慮感不僅未減，反而常伴隨虛耗時間的罪惡感。這本書使我深刻體會到，現代大學生已過度習慣依賴外在刺激，卻極度缺乏「向內」探索與沉澱的能力。過度的感官刺激只是另一種形式的能量消耗；真正的休息，必須仰賴有意識地暫停大腦的高速運轉。

現在，我開始嘗試將靜心技巧融入校園生活。在面臨重要口頭報告或期中考前夕，我不再如以往般焦慮地反覆翻閱資料，而是選擇在座位上閉目靜坐數分鐘。透過端正姿勢、放鬆雙肩，將注意力集中於幾次深呼吸。我發現，這個短暫的停頓能有效減緩心悸，使我在面對挑戰時保持更清晰的思維。

為改善睡眠品質，我也調整了睡前作息。盡量在就寢前放下手機，撥出十分鐘在床邊練習數息與放鬆。雖然思緒偶爾仍會游移，但我已能平和地將心念拉回當下。這種日積月累的練習，確實使我感受到疲倦感有所緩解，入睡過程也變得順遂。

《坐禪的原理與方法》對我而言，已超越了一本通識課程的指定讀物。它提供了一套具體可行的方法論，教導我如何在資訊繁雜、壓力高漲的大學環境中，為自己建立免於干擾的心理緩衝區。在未來的人生道路上，我相信這種透過靜坐培養出的自我覺察力，將成為我應對未知挑戰時，最穩固的內在基石。

(4) 參考文獻

1. 洪啟嵩 (2003)。《坐禪的原理與方法》。台北市：全佛出版社。