

# 静坐

的科学  
与心灵之旅



杨定一 杨元宁 著

21世纪最实用的身心净化指南

分心年代，静坐让我们训练心灵，  
开发大脑神经回路，放松心情，  
找回身体失去的平衡，重寻健康，安住于当下。  
这是一趟自我发现的旅程，用开放的心态，  
就能全然放下并领悟。



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

# 静坐

的科学  
与心灵之旅

杨定一 杨元宁 著



全国百佳出版社  
中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

静坐的科学的心灵之旅 / 杨定一 杨元宁著. —北京: 中央编译出版社, 2017.1  
ISBN 978-7-5117-2730-5

I. ①静… II. ①杨… III. ①静功—基本知识 IV. ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 148572 号

本书中文简体字版由作者杨定一和杨元宁授权

## 静坐的科学的心灵之旅

---

出版人: 葛海彦

出版统筹: 贾宇琰

责任编辑: 邓永标 舒心

责任印制: 尹珺

出版发行: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612371 (编辑室)  
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)  
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传真: (010) 66515838

经销: 全国新华书店

印刷: 北京紫瑞利印刷有限公司

开本: 700毫米×1000毫米 1/16

字数: 266千字

印张: 17

版次: 2017年1月第1版第1次印刷

定价: 48.00元

---

网址: [www.cctphome.com](http://www.cctphome.com) 邮箱: [cctp@cctphome.com](mailto:cctp@cctphome.com)

新浪微博: @中央编译出版社 微信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店 (<http://shop108367160.taobao.com>) (010)52612349

---

凡有印装质量问题, 本社负责调换, 电话: 010-55626985

## 作者序之一

杨定一

此书和前一本《真原医》一样，最初并没有出书的打算，只是我多年来静坐教学所累积的零散问答和个人的反思。这些记录下来的问答囊括了各式各样与实修静坐相关的主题，之所以开始整理，准备出版，是基于我女儿杨元宁的坚持，而我确实感受到元宁是发自真心地想要与更多人分享这一重要课题，再加上她打算依照某种内在的秩序来整理这些资料，这一切对我而言，相当有意思。

从这个角度来看，本书可以说是一个父亲和女儿共同的探险之旅。

本书也代表了我个人最直接而不假修饰的静坐观，除了顺

序略作调整之外，并未改变内容。

如果说《真原医》的一系列文章反映了我的养生观念，那么，这本书可说是我个人静坐观的写照。

正因如此，读者可能还没准备好迎接本书提到的众多超乎主流的观点，我并不是只从技术、科学和经验的层次探讨静坐，而是从更广阔的人生意义谈起。

对我来说，静坐一词囊括了实修、技术、境界、转化的经验，近年来变成相当热门的主题；而时下谈论静坐的文章，无论是科学性的还是通俗性的，更是浩如烟海。尽管如此，多年前我第一次试着在医学期刊发表静坐的论文时，多少还是觉得自己犹如荒漠中的孤独旅人。当时，亲身体验过静坐滋味的科学家和医师毕竟只有极少部分，而能发现静坐与宗教、哲学等等人类文化结晶毫无冲突的科学研究人员更是寥寥无几，我正是其中之一。

这是因为我很早就接触静坐了。

虽然早年忙于癌症和免疫研究，后来又忙于创业，但我二十多岁就已只身踏上静坐的探索之旅。我的科学训练敦促我放下先入为主的成见，以开放的心态亲身去尝试静坐的滋味，而不预设任何期待，我就这么发现了一个超乎“奇迹”能够形容的天地。静坐答复了我一生以来的哲学基础问题，开启了我的眼界，让我看见了一个科学家认定不可能，而医生认定超乎

人类极限的世界。

然而，我必须说，这一趟心灵之旅绝非风平浪静。我迫切地想知道，静坐的体验对整个宇宙来说代表了什么，无论是已知的还是未知的都想知道，尤其是涉及科学和哲学、世俗以及宗教的内涵。我的静坐经历促使我去寻找连接科学和哲学间的桥梁，接着又走入宗教，我开始从科学的角度解释宗教和哲学。然而，我透过静坐寻找的，其实是人生的意义。没多久，这股迫切变得生死攸关，漫天漫地盖过了一切。在我从事科学研究、行医、经营企业的同时，这些问题终日萦绕在我脑海，甚至让我心神不宁：我们为什么来到世界？人生所为何来？生命中还有什么是我们掌握不了的？

我想，不去问这些问题的人是幸运的，因为这些问题足以将人燃烧殆尽，我就是如此。它们点燃了一把怎样也扑灭不了的野火，转眼间，竟成了我主要的动力（motif force），遮盖了其余的一切。

我从小就是天主教徒，六岁担任辅祭<sup>1</sup>，协助神父进行弥撒<sup>2</sup>，才十几岁就觉得自己掌握了《新约》<sup>3</sup>和《旧约》<sup>4</sup>两大经典的道理，读遍了各种源远流长的哲学论述，涉猎各门各派，把经典作为平日的读物。很难想象，一个十几岁的孩子在

---

1 指天主教弥撒及其他宗教仪式中之辅助者。

2 天主教的宗教仪式。

3 4 《圣经》的两大组成部分。



《高等微积分》课时，一边解题，一边阅读哲学书籍……总之，只要有书，我就读。

然而，依然还有许多关于哲学的疑惑不断在我内心徘徊干扰，对于如何面对人生的种种不确定以及内心深处对未知的深刻不满，我却束手无策。

说这些存在性的问题引发了成长过程的危机，还算说得太轻松了。我自己会这么形容：这些问题将我推入了卡夫卡式的困境，却不给我一个合理的解答。

到现在，我还真不知当初是怎么熬过来的，似乎一切都对了，我终于理清头绪，回答了我自己提出的问题。

找出我自己的解答之后，我决定周游世界去寻访明师，登门求教于所有我能遇到的修行者，真是让我获益良多。

那段嬉皮岁月，我毫无保留地追寻人生真相，到头来，我总算明白一切答案早就安住在我心里，根本无须穷尽千山万水。要是我一开始就知道……

至此，我终于明白所有的答案都在我们内心，只要探问自己的心灵，答案自然会涌现，而且都是那些再明显不过的事理。

在本书里，我对问题的答复在许多方面都反映了我自己的心灵之旅。无论值不值得一听，是好是坏，都是我的心声，只愿能撼动提问者和听众以为再理所当然不过的道理、信念和偏见，再往深处多探究一些。我衷心希望能帮助提问的人省去一

些时间，不必像我一样，白白耗费那么多年的光阴，却只是盲目地摸索。

基于这些缘由，我会鼓励读者以开放的心态去读这些问答，尽管内容不免缺失及疏漏，我仍然真诚地希望各位能获得启发，踏上这一没有退路的旅程，透过静坐的实修和自己的探问而看清人生真相，并体会真实之境。如果本书能达到这一目标，那真是令人再高兴不过了。

有一点要请读者理解，这本书要谈的并不是宗教或哲学，也绝非科学或医学。我为了让问答更平易近人，借用了不同领域的比喻解说，不免让人留下大杂烩的印象。但别忘了，静坐的实际修炼本来就是涵盖众多层面、跨领域的主题，无法以三言两语轻松带过！此外，有些读者可能会若有所失，因为本书没有一一列出引用文献，概念的衔接也不够精致。对于有此感受的朋友，我在此衷心道歉。我想说的是，这本书只是一系列问答的集合，而非写给医界及学界同人看的技术论文，他们通常会想知道哪个论点是谁提出的，甚至会主动查阅支持某个论点的精确数据和参考文献。或许这部分可以留待日后再写，毕竟我一直想要就静坐与修行写一本更完整、更科学的论述，再怎么讲，很少有人像我一样，一直迫切地在搜集过去三十多年所有关于静坐的科学和医学论文。然而，说真的，我也担心科学术语可能无助于阐明这个跨领域的议题，静坐横跨社会学与



哲学的边界，也同时触及物理和生物化学的核心，更别说医学了。还有，纯粹科学的东西注定是短暂的，身为科学家，我们都知道自己的发现只有在发表的瞬间才具有深刻的启示，没多久就显得过气，在更专业、更新的发现之前相形失色。不过，写得平易近人的哲学和形上学论述就不会有这种情况。事实是，所有的古代经典到现在仍然在流通印行，日久弥新，渐受欢迎。尽管如此，我自己在多年前得出了一个结论：正确的问题和答案必须发自内心，由心灵领略消化，而非凭着头脑推理论述。这一点，读者阅读本书时，相信也会心有戚戚的。

本书确实还有不少缺失，其一是因为我在美国住了大半辈子，这些问答的原文都是英文。所以，和前一本书《真原医》一样，本书和此序的原稿都是以英文撰写再译成中文。即使过了这么多年，英文仍然是我的主要交流媒介。我为此感到相当懊恼，因为谈静坐的体验必然要能厘清理论和实修的微妙差异，但落笔时却可能因为语言隔阂，有失精确而显得含糊不清，这也是需要向读者致歉之处。我的答复也不见得总是前后一致，这反映了我个人当时的理解与成长，请读者务必将这些问答视为个人生命之旅的参考，千万不要照单全收。最后我要说的是，静坐不是只有头脑上的理解，但写书却不能不诉诸文字，而可能流于理论化而失去了切身的力道。所以，读者在研读静坐相关书籍时，请务必留意这一限制。也就是说，总会有

人在谈静坐时用了太多的逻辑推理，化为文字后更强化了这一问题。说到底，静坐是一门用心追寻的领域，千万别仅止于头脑的探索。

能完成这本书，我要感谢许多人。

首先要感谢我的女儿杨元宁，她一肩扛起“催生”、完成此书的烦琐工作。这本书成书期间，正是我最忙碌的一段日子，我深知若非她的催促，这本书是不可能按时完成的。她不光是妥善地编排了这些问答，更纳入了她自己从十岁到二十四岁之间向我提出的各种问题，也就是她这十五年来的成长历程。这些年来，她以录音和笔记的方式，记录了各式各样的问答，在编辑过程中也一再回头找我讨论，厘清某一段的真正用意。在需要进一步澄清之处，她以灰色方块添加了我在演讲时引用的补充资料。她在哈佛主修生物、辅修东亚文化的古代哲学和佛教的同时，真的是将这本书当作一件很重要的事在做。在她五光十色的生活里有那么多事情值得分心，但她凭借着明晰与无畏选择了这一条路，对于她一往所展现的勇气，我唯一能表达的就是由衷地钦佩。很多时候，我会觉得她的人生根本是为了“催生”这本书而来的……

我也要感谢我的两个儿子——元平和元培，他们是我一生的挚友，从他们身上我获益良多。作为学生和工程师，他们不仅聪慧，心地更是温良。他们透过无保留的分享，教我如何保

持开放的心胸，看见每个人心中那永恒的纯真与美善。这三个孩子为我的人生带来喜乐，反而是我时常懊恼，身为父亲，我还有许多不足之处。

我要感谢我的父母，他们一生谨守本分，虽然生活艰辛，却仍亲身为我示范了诚实、期盼和慷慨的信念。他们深刻地影响我，教会我即使在暗然绝望时也不能忘记保有良善的心。我常觉得他们就像我的守护天使，始终鼓励我去发掘生命中更高广、更美好的事物，总在我挫败沮丧时给我安慰。我的母亲去世得早，但她的美德始终与我相伴。她温顺和蔼，尽管一生为了凝聚这个家做了许多牺牲，却从不居功，是我们心中永远的天使。即使是现在，我仍常感觉她就在我左右陪伴着我。至于我的父亲，则是少见的仁慈无私的大好人，在这充满纷扰的世间，他总是保有纯真的赤子之心，这总为我带来许多启发。

我也感念我的岳父母，他们始终视我如亲生儿子般地带领我并呵护我。岳父的慷慨，我永远铭记于心，他真诚地关怀众生与周遭的人事物，始终相信人们的生活可以通过文明不断的提升。不论大小事，都用坚毅的决心来亲力亲为地示范，他相信生命有一种更大、更全然的善，并终其一生致力于活出这样的理念。至于我的岳母，她为每个家人带来的温暖支持总令我如沐冬阳，她为这个家带来每个人都渴望得到的喜乐，以无比的勇气与毅力走出岳父辞世后的失落伤痛，这一

点，对我们这些后辈是很大的鼓励。

多年来，我一直想要感谢几位老师，特别是圣严法师、单国玺枢机主教和南怀瑾老师。很遗憾的是，他们三位都已离开人世，但他们的影响，一直存在我心里。我曾经不自量力地想和这三位老师合写静坐的书，他们的离世也是促成我决心提早完成本书的另一个原因，只是这本书写得太慢，来不及送上草稿请他们提点，不然读者就有机会也听听这三位大师的想法了。在此，我愿代表所有曾经受惠于这三位大师的人，感谢他们长年不辞劳苦的教学与贡献，现身说法示范慈悲的心怀，让我们所有人感念于心。

除了这些名师外，我还要感谢此生相遇的成千上万个贵人，每个贵人都是我的人生导师。何其有幸，只要我愿意敞开心胸接纳，人生无处不是学习的殿堂。有时我多么希望，自己的心灵能再敞开些，能提供更多温暖与鼓励给需要的人们。

在此，我要表达对长庚生技的同仁们最深切的感谢，特别是柯云飞教授、邱金国以及许多同仁，感谢他们多年来为推广真原医所付出的不懈支持与勤奋努力。感谢马奕安博士（Dr. Jan Martel）、吕欣欣与陈锦书协助本书的编辑与校对，感谢卢峻曤与美工团队协助插图绘制。我特别要对陈静雯表达我最深挚的感谢，感谢她这些年来配合我个人对外事务上的全心协助与奉献，并协调各方，完成本书的付梓印刷。



最后，同时也是最重要的，我要归功于我的灵魂伴侣、我的妻子——王瑞华，对她我总有道不尽的感谢。她才是我们的大修行者，很多认识她本人的人，都曾受益于她静坐的功力和慧见，但她总是低调地站在幕后，默默支持着像我一样敢站在台前高谈静坐和修行的朋友。我的灵性修行之路，不只此生，包括过去多生多世，全赖这位累劫同修的灵魂伴侣之赐。她亲身示现的力量与慧见，始终是我的一大助缘，敦促我由徒劳无功的人生追寻中醒来。她是好妻子、好女儿、好儿媳、好姐妹和好母亲。我深深感激她在我对于追寻人生真相深感绝望之时，能那么深刻地理解我。要不是她坚定的勇气、决心、忠诚与支持，我无法在多年前重新踏上这段信念与自我修习的旅程。唉，但愿我这一生有些片刻，真能配得上她的期许，也希望，会有那么一天，她愿意站出来和大家分享她对本书主题的看法，我相当肯定，她会有许多想分享的。



## 作者序之二

杨元宁

我在小学四年级时，参加了一次五天的禅修营，那次静坐的体验震撼了我，让我短暂体会了真实的苦难和真正的圆满，这两种感受同时浮现，但瞬间即逝。正是对这两种截然相反境界的匆匆一瞥，激起了我内心想要找到“出路”的最深的迫切感。从此，我正式踏上了自己的修行之旅，持续至今。我对世界各地的宗教和哲学经典充满好奇，尤其着迷于佛经和静坐的论述，似乎填补了内心正在扩大的一种空白。我身边的同学和朋友们过着年轻人的日子，我却对生命的意义更感兴趣，想要从我所经历到的苦和周遭的苦难中解脱，想知道死后的“我”会变成什么样子，想看清因果业力和我自己的道德指引是怎么运作的，想活出我曾见识过的绝对圆满，即使那只是曾经有过的片刻感受。

在我漫长的追寻之路上，我读遍了各种法门、各个大师的作品。然而，只有我父亲对这些经典的诠释和他对这些主题的

观感，最能深入我心。他能用一种无拘无束、不受既有成规所限的方式，解说这些繁复的专门术语和理论，最重要的是，说得够简单，即使十岁小孩也能心领神会。我们的讨论从不受任何一门教条的约束，这些轻松自在的答复，在那一刻，就已表达了真理，虽然不重复耳熟能详的古人阐述，却让我能明明白白地在那一刻体验到真相，而那一刻，只有人生真相才是重要的。他的诠释并不模仿古代哲学的论道方式，而是采用物理、生物、神经生理学等领域的当代研究成果，重新从现代和科学的观点来看修行这回事，并结合健康医学的原理，点出静坐在身心方面的效果。

从他身上，我才明白真理可以体现于许多不同的形式，没有对错之别；真理是从不需要以某种固定的方式来教学、来领悟的，更重要的是，如何以适当的方式帮助提问者更能了解真理，至于是使用何种方式，也就不是那么重要了。几年后，我在哈佛的佛教课上，才从《维摩诘经》里读到了这一至理。因此，我时时不忘与人分享这些想法，包括我所接触的，尤其是多年来我向父亲私下讨教和从他的公开演讲中所整理出来的独特诠释和真理。

我多年来一直有种感觉，我父亲最有力也最直接的说法，全出自他与听众的问答，在一整场长篇大论的演讲之后，听众针对自己的修行和演讲的主题，提出了他们个人希望澄清的疑

问，也是他们最切身的静坐问题。这些与来自各行各业人士交流的对话，总是让我兴味十足。在整理了大量的演讲和研习纪录，包括我们私下的讨论后，我觉得这些问答是最有意思的，很可能是最适合用来呈现这本书的方式，也是为我自己的领悟点亮的盏盏明灯。我既是这些问答的旁观者，十几岁时也问了不少问题，我发现这些问题往往反映了提问者的背景、知识和实际的倾向。现在回想起来，我自己的问题也同样反映了当时的灵性成长。

能读到父亲对每个问题周到而适当的答复，对我独具启发。他谈了几十年静坐，我经常在不同的场合听到类似的问题。但令人着迷的是，即使问题相似，每个答复却都是针对提问者当下状态的响应，从未重复，就像是每个人都值得拥有一个最适合那一刻的独特答案似的。我亲眼看到这些答复是怎么引发了提问者深刻而惊人的反应，我猜想，许多同样有静坐经验和深刻灵性渴望的读者，也可能会有同样深入的反应。

为了方便阅读，我选出了重要的问答，并试着依特定的主题编排，从基本的静坐技巧，到静坐的过程，谈静坐对身心的转化，最终谈透过稳健修行所发掘的内在光明。重新阅读每一章后，才发现由于问答有其背景，常常需要更进一步的澄清，在整理、安排这些概念的过程中，我也常回头和父亲重新探讨各个主题。为了让具有科学背景、需要扎实数据的读者更容易接受本书，有几章加上了原本演讲中提及的信息。这些科学数

据和分析的文献，通常是他演讲投影片里所引用的，为了能更清楚完整地呈现，我也花了些时间进行资料蒐集与研究，且为了确保这些数据不会干扰阅读，我将它们安排在灰色方块里，作为独立的单元。

在此关键时刻，我们的生活无不充满了困惑和无奈，人类仿佛已经迷失方向，落入无尽的黑暗深渊，看不清出口的微光何在。这种灵性上的“干旱”和信心的失落，让人类社会陷入了抑郁的漩涡，人生只能在莫名的恍惚和混乱里空转，没有人知道该怎么办。大多数人只是呆立着，望着眼前的梦魇，祈望能找到什么好拯救自己。正是这种无助感，催促我早日完成此书，至少能提供点什么以解决层出不穷的现代问题，因应节节高升的抑郁、焦虑等等心理病变，我们的人生快要被这些消耗殆尽了。现代人的生活缺乏意义与目的，这本身就是我们要面对的一大挑战。我们活着只是为了工作、求生存、养家糊口，完全被物质的需要所淹没，无暇响应内在的灵性呼唤。我们都迷失了，很多人都是，因为根本没有时间、没有办法为自己找到一条出路。

如果本书没能让读者留下太多印象，我还是恳切希望它至少点燃了读者内在的火焰，无论多么微小，都有助于你恢复希望和勇气，在孤寂而混乱的世界里提供一点安慰和激励，以及一点点勇气，当你感觉这个世界正在和你作对时，帮你找出一条自己的路。