

一、壓力

壓力（Stress）這個名詞是在一九三〇年左右才被創造出來的名詞，反應出人類在文明進化中產生的巨大改變，並不是說在以前農業社會「日出而作，日落而息」的時代沒有壓力，而是工業化之後人類生活的確壓力更大。原始人類面對的最大壓力也許是天災或洪水猛獸吧！但文明時代人們的最大壓力，除了天災地變外，配偶自殺（特別是老年人）或孩子死亡也是，這是一項美國在 1978 年的研究報告。在二十多年前就發現老年喪偶後，有的會在半年到一年內就罹病（如淋巴瘤）而死亡，進一步的研究顯示，老年喪偶後其體內的免疫系統功能會明顯下降，這也是後來發病的原因。所以在過去二、三十年便發展出精神——神經——免疫學，發現精神上的壓力會影響神經內分泌系統（如交感神經過度興奮，腎上腺皮質素過度分泌等），也影響了免疫系統功能，反之，若人體免疫體系統功能先下降（如愛滋病），則會引發一連串生理疾病，也將影響神經內分泌系統，並可能造成精神疾病（如憂鬱症）。

當我們遇到壓力源時，一般的反應不外是攻擊或逃跑（fight or flight），不論是那一種，在體內的反應都是一樣的，也就是腎上腺素大量分泌，心跳加速，血壓上升，到肌肉的血流量增多，這些現象都是幫我們準備去「作戰」。

不過古今的壓力明顯有別，以前的人面對洪水猛獸雖然劇烈，但通常不會持續存在，今人面對的文明壓力，如朝九晚五的機械式上班，噪音、空氣污染等，雖不那麼劇烈，但通常是慢性持久的，這也可能是現代文明病中常有高血壓、心臟病的原因之一。

談到壓力一定要談壓力的 ABC，因為不管外在，內在的壓力源是什麼，壓力的產生其實是一種主觀的評估結果。A 指的是誘發事件（Activating event），B 是相信或信念（Belief），C 是結果（Consequence），也就是說面對一個誘發事件，每個人會祭出他的評估系統——信念，去加以評估，不同的人就會有不同的評估系統，也因此產生不同的評估結果。比如結婚，大多數的人評估是喜事，而有高興的結果，但較理性的人則評估為既歡喜又辛苦的事，也因此心情也許較嚴肅。死亡在一般人都評估為痛苦的事，因此後果就是極度傷心，但宗教徒則也許評估為是此生之了結（也因此痛苦也了結），或認為不是死亡，而只是生命的轉換——到另一個國度去，因此也許反而是高興的。這個 ABC 的概念其實和佛學中所言「心淨則國土淨」、「境隨心轉」等觀念是不謀而合的。

二、鬆弛

在一九七〇年代哈佛大學有個醫師叫 Herbert Benson，他做生理學的研究，當時超覺靜坐已經流傳到美國且變得十分流行，有一天一群超覺靜坐的學習者跑去找 Benson 醫生，請他為他們做靜坐的生理研究。Benson 醫生答應了，就安排了腦波、心電圖、血壓計、氧氣代謝測定機等相關儀器，做了一系列的檢查，結果發現超覺靜坐的確產生了一些特別效果，包括(一)血壓下降，心跳減緩，(二)腦波從 β 波變成 α 波，更深的打坐還可以到 θ 波等類似深度睡眠的狀態(三)血中乳酸下降，(四)同樣騎腳踏車耗費的氧氣較少。這些現象剛好和「壓力反應」相反，故他稱之為「鬆弛反應」。後來 Benson 醫生對這些現象產生興趣，便研究東方各

種有關打坐放鬆的方法，歸納出一種簡易達到鬆弛反應狀態的方法，包括了四個步驟：(一)找一個安靜之處(二)將身體擺成舒適的姿勢(三)把注意力集中在一個焦點上（也許是一句咒語，一句話等）(四)被動的注意力，即被動察覺週遭各種影音訊息，而不主動探索。他認為不分宗派，各種禪坐的方法都包含這四個步驟，所以非宗教徒也可以練習這四個步驟來調理身心，比如 Benson 醫生就用在他的高血壓病人身上，發現可以有助於高血壓的控制。

事實上後來 Benson 醫生在哈佛大學的附設醫院中便發展成立「壓力處理中心」，所治療的對象包括心臟病、高血壓、不孕症、慢性疼痛、愛滋病、癌症等病人，甚至連參加奧林匹克的運動選手也去此中心訓練，為什麼呢？因為在這個中心有儀器可以測量一個人的鬆弛狀態，比如測指溫、脈搏或皮膚傳導阻力等，能客觀地知道受測者的鬆弛狀態，也因此可以進一步矯正尚未完全放鬆的肌肉，這種現代化的設備是很實際而重要的，因為它能客觀顯現受測者的練習情況。一般傳統佛教界中練習靜坐的人蠻多，但真正效果好的並不多，主要就是坐的人自己都不明白自己坐的狀況，也無從矯正修改。舉例來說：高血壓患者練習鬆弛反應時若儀器顯現脈搏變慢了，他就知道「對了」，就可以依循同一種感覺繼續練下去。同樣的，花式溜冰的選手對身體每一部份肌肉的放鬆及感覺之敏銳度是很重要的，若能清楚透過儀器掌握到「鬆」的感覺是什麼時，他的身體柔軟度和可操控性也會變得更好。

Benson 醫生並不只教導「鬆弛反應」而已，他也針對不同對象配合不同的治療策略，比如對心臟病人加上飲食諮商，計算每日進食之熱量，或運動計劃，或認知治療，改變一些錯誤的觀念及反應，因為那些錯誤的觀念及反應會導致人的焦慮、緊張或沮喪。

三、冥想

靜坐有時也稱為冥想，冥想的狀態通常是鬆弛的，單純的。其方法有多種，有的從眼根下手（如注視一點），有的從耳根下手（如觀音法門），有的從鼻舌身、意下手，方法雖多，但目的則一致，在於攝心入靜，乃至身心消融。通常又包含「止」和「觀」兩種成份在靜默中微妙運作著。

成功的冥想當然具有鬆弛的功效，但可以產生其他的效果。比如一些生理上的特殊反應，像顫動，氣脈流動感等。在西藏喇嘛中有人修一種法門——拙火，可以使皮膚溫度上升，所以冬天不怕冷，乃至可以把濕衣服放在皮膚上烘乾。Benson 醫生對這現象很有興趣，所以前去拜訪達賴喇嘛，請求他的同意而對其弟子中有修煉此法的三個人進行研究，達賴喇嘛欣然同意，所以 Benson 醫師便負載著儀器，不辭辛苦地前往深山中去尋找那三位修行喇嘛。他所測量的包括腦波、心跳、肛溫（代表內在溫度）和皮膚表面溫度等，結果發現在修法冥想時，三位喇嘛的皮膚溫度大約上升 2~3°C，然而肛溫沒變，這種現象和凡人發燒不同，凡人發燒時是體內及體表溫度一起上升，因此會頭昏乃至傷到腦細胞而抽痙。Benson 醫生的這項研究後來在 1982 年發表在世界有名的雜誌叫「自然」（Nature）上。

一般人沒辦法自行控制心跳、血壓和皮膚溫度，但透過特殊之冥想卻可以操控之，這是何其神奇之事，這種超乎常人的能力也許可以稱之為「神通」，但這樣說並非要鼓勵大家去修煉這些「神通」，因為如果要烘乾溼衣服，我們只要用烘乾機五分鐘就烘好了，犯不著花五年十年去練這種神功，而且正因為它是如此

劇烈地在人體內引發一些非常態的反應，所以要十分小心它的副作用。有關這些冥想可能引起的副作用及其禁忌，那些人是不適合做深度冥想的，我將在下次再根據目前腦神經及精神醫學的研究，來加以詳細說明。

黃宗正醫師簡歷

學歷：哈佛大學公共衛生學院碩士

經歷：中華民國精神醫學會專科醫師

中華民國內科醫學會專科醫師

現任：台灣大學附設醫院精神部主治醫師

蓮花基金會董事