四、作用與副作用

(一)壓力

一般人想到壓力，多半產生負面的聯想，認為壓力帶來生理的不適如腰酸背痛，心理不快，緊張焦慮等，其實真正深入了解壓力本質的人便知道它本身是中性的，在不同狀況有不同展現，常常也是正面的。

什麼是壓力的本質？它本來只是一樁「事件」，當事件發生時，人們必須去對應或處理，這時有兩個關鍵的因素會決定「事件」是否發展成「壓力」，第一是當事者的心態和能力，第二是周圍的支持系統。如果當事者的心態頗為正向，能力也足夠，則事件會很快被處理掉，當事者在心理上不會產生「壓力」的感受，比如：學生面對考試或上司叫你去面談，心態正向的人會覺得這是個好機會，可以彰顯自己的才華，蠻用心地去準備，如果能力也不差，可能這樣的「事件」會變成「喜事」而不是「壓力」，反之，則恰好相反，一開始就用負向心態，擔心害怕，自己先挫折自己，接下來去應試時可能能力難以發揮，導致不佳之後果，果然「印證」了先前對自己的負向想法，於是繼續抱著負向想法過日子。另一個因素是周圍支持系統，最主要是人脈，也就是當面對某件事件時，有沒有人可以提供支持、諮詢或協助。有許多壓力其實是「資訊不足」造成的，比如說身體不舒服但不知道該看那科或那個醫師，就會擔心焦慮，如果有醫界朋友可以問，可能一通電話就解決了。當透過「友諒、友多聞」之協助而妥善處理問題後，我們自己的能力也增加，也變成「多聞」的人，可見壓力不一定帶來負面結果。所以可以總結地說：對於心態正向，勇敢無畏，且支持系統強大的人，壓力往往產生正作用，使那個人變得更傑出；但對於心態負向，自卑多憂，支持系統薄弱的人，壓力卻會造成負面作用，使人變得更軟弱。

(二)鬆弛

一般而言，鬆弛帶來身體放鬆，往往令人舒泰，並無明顯副作用。不過，仔細深入分析會發現鬆弛有兩個層次，一是身體層次，二是心理層次。身體層次的鬆弛是指全身肌肉放鬆（包括眼球、舌頭），呼吸均勻和緩，皮膚表面血管擴張（四肢暖和）等現象，心理層次的鬆弛則是心情平穩，能提起能放下，「樂定安明愛」的狀態。心理層次的鬆弛往往伴有身體層次的鬆弛，但反之則未必。有些人一味追求身體層次的鬆弛，卻達不到心理層次的鬆弛，可能會呈現出逃避、消極、懦緩的態度與表現，這些人往往在性格上有其弱點，追求鬆弛常是為了消除緊張和焦慮。

(三)瞑想

在打坐瞑想時，生理會產生一連串的變化，除了較粗的血壓心跳血流等變化外，在腦部產生的細微變化常是造成所謂「走火入魔」現象的原因。

子不語怪力亂神，一個神智清明的現代人也不會輕易地將一些現象，直接不加驗證地就歸因於怪力亂神等難以檢驗之因素。古代民智未開，打雷被視為「雷公」發威，黑死病被視為「疫神」憤怒，梅毒第三期感染腦部造成的「神經病」被視為魔鬼附身，各種迷信不一而足，直到科學家用審慎的態度加以研究，才使得真相大白，人類文明才進步到另一階段，從此也不再盲目崇拜「月娘」，也不再相信「靈芝」可以治百

病。

打生時可能出現一些幻覺，包括視幻覺、聽幻覺，體幻覺及少數的嗅幻覺、味幻覺，幻覺係指並無色聲香味觸等外在客觀刺激條件，卻在眼耳鼻舌身等感官上出現主觀的感受。也可能出現一些妄想，即產生了沒有事實根據的堅信，比如認為自己很偉大，是某大人物，甚至是佛菩薩，謂之「誇大妄想」，或感覺有某種力量或某些人要害自己，稱之「被害妄想」。以前的人很難理解這些現象，因為完全無從去驗證或研究，但現在有了研究腦部血流量，各部位活動情形，及各部位之大小之工具（如核磁共振、電腦斷層、正子造影等），已經可以對這些現象加以探究。

其實幻覺或妄想的出現在醫學上是蠻常見的，比如外科手術後的人住在加護病房時便常有幻覺，原因是剛手術完，體內也許有血流不正常或電解質、血糖等不平衡等現象，或在手術中曾有短暫缺氧及使用麻醉藥物等，這些因素都可以使腦細胞的功能異常。我們都聽過腦細胞是很脆弱的，它需要充足的氧氣和糖份等營養，只要完全缺氧三分鐘它就壞死，那個人就可能變成植物人甚至死亡。事實上在腦細胞功能異常時就會在人體表現出不同症狀，如果是和聽覺有關的就可能產生聽幻覺，和視覺有關的就可能產生視幻覺，舉例來說，許多在手術中用過乙醚（ether）麻醉的人都經歷過所謂的「乙醚夢境」（ether dream），通常是在麻醉藥退去時病人會產生鮮明的幻覺現象，之後便會漸漸恢復，目前認為可能和乙醚壓制腦細胞（特別是 glutamate 系統）一段時間後漸漸退去的過程中，腦細胞重新興奮的結果。類似的情形也發生在其他的麻醉藥，有的人在手術後三天中只要閉眼就見到生動的幻覺，如夢似幻，卻又逼真無比，只有當打開眼睛才能使幻覺消失，因此無法入睡，待麻醉藥作用完全過去之後才會自然恢復。1960 年代使用迷幻藥 LSD 曾經在美國風行一時，此藥會使人陷入迷幻境界包括自我消融感，見光，時間感消失，也可能產生知覺錯置（如用眼看到聲音，用耳聽到顏色等），當時甚至有人把它拿來做心理治療的輔助劑，因為這些幻境經驗，使有的人產生哲學啟悟或對存在本身有了新的詮釋，但後來證明這些蠻正面的效果只發生在不到 10％的人身上，一般人多是濫用此藥而變得成癮，迷幻自己，逃避人生。所以美國在 1970 年明令將 LSD 列為禁藥。當然，這也證明了幻覺經驗可以經由一顆小小的化學物質在腦中作用而產生。

人腦本身的疾病也會產生幻覺，最有名的就是癲癇和精神分裂症。當癲癇發作時，腦內有異常放電現象，這時患者可能依不同之異常放電區域而產生不同的經驗，包括脫離現實感，自我消融感，各種幻覺，及運動機能改變等，不斷癲癇發作後的腦會愈來愈不正常，有的腦細胞也會壞死，病人的人格也漸漸改變。精神分裂症患者常有聽幻覺，各種妄想（如自認為是神的誇大妄想，懷疑他人對自己不利的被害妄想等）。在台灣民間這個病若發生，常被誤以為是被鬼「煞」到，或邪靈附身，也有少數被認為是神佛再來。有趣的是，當我們放眼全世界時，竟然發現不論在美國、日本、歐洲，及至東南亞，都有精神分裂症，其發生率都在 1％左右，研究上都顯示有家族遺傳性，對藥物治療的反應也類似，但在外國就可能不會認為這個病和鬼神有關，因為文化中這些怪力亂神的思想並不普遍。台灣仍有許多民眾深受其成長背景中宗教氣氛的影響，故有關精神異常的現象都以怪力亂神來解釋，寺廟也常以鬼神之說來說明這些疾病，造成病人延誤就醫，家屬多花了冤枉錢，最後破財消不了災還是送到醫院來，有時已錯過最佳治療時機。其實就遺傳學的研究來看，同卵雙胞胎中若一個罹精神分裂症，另一個日後罹病的機會高達 50％，若雙親都罹精神分裂症，則子女得此病的機會高達 40％，這些事實明白顯示精神分裂症分明是個遺傳性疾病，只用怪力亂神來解釋實在太草率。我們知道糖尿病、色盲等也是遺傳性疾病，但民眾很少說這是鬼神所致，最主要是因為

對人類的精神現象和腦部功能了解太少。

由於現在已經有儀器可以測腦波，腦血流量，腦細胞代謝及腦的各區域形狀大小，所以對所謂的精神異常現象——不管是「狂喜」、「瘋了」、「憂鬱」或「誇大狂」，都在全世界有人研究報告，基本上都指向確有某些區域的功能異常。此外，有些人研究直接對人腦的局部做電刺激，發現可以誘發聽到聲音或聞到氣味，也可能誘發情緒反應，如去年新英格蘭醫學期刊便報告以電刺激某婦人的視丘附近，該婦人頓時陷入嚴重憂鬱狀態，停止刺激就恢復，再刺激又變憂鬱，哭著說要自殺。可見人腦不只掌控著人的感覺，運動、記憶能力，也控制著情緒。雖然如此，並不代表心理因素或外來壓力因素不重要，因為這些因素仍會經由體內的神經、內分泌及免疫系統影響腦細胞的機能，而造成其異常或失調，當然就可能產生精神異常之現象。

瞑想到底會帶來什麼副作用呢？根據 1984 年 Otis 對 890 個練習超覺靜坐的人的研究顯示，約有六成的人沒有明顯副作用，但練習超過 4 年者有較多問題，如不安、沮喪、憂鬱等，特別是本來就有心理問題的人更容易發生。

有些練習瞑想的人會陷入沒有活力的狀態，有些則對指導老師產生移情（如戀之如父母兄姊），通常這些人本身就在兒時與父母手足間有些未解之心結。當然在打坐中產生幻覺（如見光、見火、身體暖似火燒等）的亦大有人在。為什麼會產生這些現象呢？可能的原因如下：

第一、瞑想時是進入某種知覺剝奪狀態，打坐的人把注意力集中在一點，不再管其它的感官刺激，當人進入這種狀態，本身就有產生幻覺的可能。明顯的例子如瞎子會看到視幻覺，聾子會聽到聽幻覺。另一個例子是截肢的人常仍感覺該肢體仍存在。

第二、打坐者可能方法不當或身體疲勞，反而進入似睡眠狀態。有關睡眠的研究早已發現，剛入睡及將醒之際最易產生幻覺，這是腦細胞處在該變動狀態所致。事實上當睡眠進入動眼期時往往會作鮮明的夢，這也可算是幻境的一種，還好一般迷信的人不把作夢產生的幻境當成是鬼神所致，否則人人都要去收驚了。

第三、有些人其實具有類似精神分裂症的體質，或腦細胞曾因某些因素而受傷以致較脆弱，這些人一旦打坐，更容易產生幻覺或種種奇異經驗，當然有一部份後來真的變成精神病。尤其是不當的瞑想，如用力盯著一支香看，盲目練氣導氣，不當使力、緊張等，都可能陷入迷幻錯亂狀態。

第四、瞑想本身便是一連串腦細胞狀態從清醒複雜漸漸平靜單純的變動，這個變動又因不同的腦，不同的脆弱性，可以產生不同的現象，當第一個現象出現後，不同的人又引生不同的續發現象，可以不斷延生下去而最終不可收拾。比如第一個現象是見到光，有的人置之不理，可能光就自然消失，另一個人也許心生興奮，故就引生光中出現幻影，也因此可能幻上加幻，漸漸地步上「走火入魔」的道路上去。

因此我要在這裡呼籲大家，正確的態度去瞑想才有益處，不當的態度反而可能帶來不幸。有幾類的人並不適合從事瞑想打坐：
M本身是嚴重精神病的人，如精神分裂症。這些人即使不打坐也會有幻覺，打坐往往「分裂」得更厲害。

(一)本身有嚴重精神病的家族史，雖然自己沒發病，但有這個病的體質，發病的機會比別人高。

(二)平常就常有短暫類似幻覺及妄想的經驗者，如偶而就來第六感，見到光影，或「似曾相似感」等。

(三)明顯的人格障礙者：如孤癖、疑心病重或情緒變化快速，有經常自傷傾向者。

一般而言，鬆弛訓練不會明顯影響腦細胞及腦波，故任何形式的放鬆基本上是安全無虞的，但深度的瞑想打坐則不然，過程中會有知覺、情緒的改變，有時會失控。總而言之，人格不健全者，腦部有疾患者都不適合深度瞑想，這點也提供給宗教界的大德們參考，在指導學生修行時仍應因材施教，並在修行初期即注意觀察，避免症狀不斷惡化而「走火入魔」。

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