



精神病與禪

唐卓彬

最近幾年來，醫院裏面的精神病部門都是常常住滿了病人。這實在是對我們的一項警告——可能在社會中還有更多的人根本沒有發現到他們的精神狀態是處於不平衡的情況之下。現代社會生活的環境確實催使我們在身體和精神上逐漸的失去了正當的調節和保養。

在西方的社會，自從電腦被廣泛的使用後，根據醫學界的統計，精神病者的數目就隨著大大的增加。由於電腦成為商業競爭上的一項大刺激，影響到辦事速率的被大大提升，無形間成為商業人士的一項增加的壓力。長時間的

精神緊張慢慢就形成各式各樣的神經衰弱。這樣的景況看來是不會被改良過來的。在社會上，競爭一定會愈來愈緊湊，而我們所受的精神壓力也必一定隨著增加，我們精神的抵抗力也愈來愈弱。

現代的人類可以在這種無形的壓力之下生存下去嗎？安眠藥，烈酒是不是那些患失眠，惡性胃病，或長期疲勞的病人唯一的抵抗方法呢？

現代的醫學開始慢慢的從另一角度來應付這些問題。參禪就是其中一種方法，在這凡事

講求科學化的社會要求之下，任何方法都要符合兩個基本的原則：它一定要有最新的科學證據來支持；同時它也要在長時間的應用下，被證實為有效。醫學界業已公認如果我們的身體要保持最完美的狀態，則精神和肉體都一定要同時受到重視和保養。參禪在經過多般的科學探討之下，已經慢慢被接納為一種有科學根據的精神治療方法。

讓我們簡單的討論一下禪和腦電波之間的關係。在通常的狀況之下，腦部是放鬆，平靜的，它會放射出一種名為Alpha的腦電波；在緊張的時候，則會放射Beta Wave或者是比較緊湊的Gamma Wave。在完全休息時（除了是因為attack而失去知覺）則產生Theta Wave或Delta Wave。明顯的說，當一個人是憤怒時，或是不高興時，他的腦是會放射出Beta Wave，當他的憤怒達到極點，預備打架時，Gamma Wave則會出現。經過一段長時間的緊張狀態，則由Beta Wave來支配，這時差不多一點Alpha Wave都不會出現。但若有一方法可以使到腦部只單單放射Alpha Wave的話，那麼腦部就會保持平靜安定，沒有任何的壓力和煩亂。

參禪就是其中一種方法。參禪可以使我們持久地任隨己意的去控制我們的腦部來放射Alpha Wave。大概的說，參禪有五點重要的科學實驗特質：

(一)通常當一個人在靜止的狀態下，雙眼合上，腦部自然會放射Alpha Wave，參禪的人則能在雙眼張開的時候放射出更多的Alpha Wave。

(二)經驗豐富的參禪者，可以在參禪的時候放射Theta Wave。實驗觀察證明他們的知覺是在完全清醒的狀態下；而這些Theta Wave和一個睡覺的人所放射的Theta Wave又是不相同。

(三)在參禪的精神運動完畢後，有一段差不多五分鐘的時間，腦部仍然放射Alpha Wave

(四)和一個熟睡的人來比較，參禪者對外界的刺激是有反應的。而且實驗證明參禪者的警

覺敏感力比一個醒著的人還要強數倍。

(五)通常人對某種重複無數次的外界刺激是會逐漸失去反應上的敏感性，但一個參禪者在參禪時可以繼續保持其敏感性的能力。

這些實驗結果綜合起來，說明參禪可以使我們在清醒的狀態之下達到只可以在熟睡狀態之下才能產生的精神休息。換句話說，參禪者可以獲得精神上的休息，靜止，安眠而又同時是處於意識活動和清醒的狀態之下，根據這些資料醫學界希望藉著參禪的精神運動來改良我們對自己的精神控制，進而減少精神病的產生。

北海岸西餐廳

飲料	便餐
咖啡	豬排飯
銘酒	快餐
	牛肉飯
	各式炒飯
	486040

一律不加成優待

電話：322099

琥珀超級市場對面
達美麵包樓上

謝謝光臨