

# 慢動

# 靜坐

# 忘物忘我

來一段

## 床上八段錦

台北榮總的致德樓七樓，是榮總和陽明大學的研究重地，沿著走廊一間間研究室，外面矗立著持續供電的一座座冰櫃，裡面放有各種實驗試管，空氣中瀰漫著科學的嚴謹氛圍。

在一張做實驗的長床，放上毯子和墊子，台北榮總呼吸治療科主治醫師郭正典趁著研究的空檔靜坐，閉目做起「床上八段錦」。

假想我

## 坐在大霸尖

「給自己一、二十分鐘也好！」郭正典說，一開始，會有千軍萬馬的思緒在腦裡奔馳，生活上煩心的事紛湧而至，要擋住這些雜念，「我就假想自己坐在大霸尖山上。」掌握中心思想後，雜念都被擋住進不來。

郭正典說，也可以假想一件物品，或專心想一個人，一直專注在上面，雜念就會不見，整個人變得清靈、不再緊張。

二十多年前開始靜坐，由於看診和教職繁忙，郭正典大多利用早晨或晚上睡覺前靜坐，特別是晚上，「洗過熱水澡，換件寬鬆衣服，放空自己思緒，會很好睡。」他靜坐最久可達一個半小時，原因是坐到忘我，也忘了時間。

## 實驗證明 真的更放鬆

醫師靜坐也發揮追根究柢精神，郭正典和陽明大學臨床醫學研究所教授陳高揚合作，研究「靜坐調息對自律神經活性的效應」，想瞭解副交感神經活性是否升高。

靜坐是一種放鬆練習，它會產生包括氧氣消耗、二氧化碳排除、呼吸速率、心率、肌肉張力等生理變化。

郭正典在11名、平均年齡23歲的健康成年人實驗，他們未罹患任何會影響心率變化的疾病，也未服藥或吸菸。接受一個月調息訓練，之後每天靜坐30分鐘再測心電圖。一個月後發現，當他們靜坐時，負責放鬆的副交感神經活性提升，掌理專注的交感神經活性則降低。

## 靜坐 確能降低高血壓

美研究人員發現，超覺靜坐確實能有效降低高血壓。高血壓患者服藥配合超覺靜坐，降血壓效果增加，卻安全得多。

美國肯塔基大學研究人員臨床實驗結果，發現患者收縮壓和舒張壓皆下降。主持研究的肯大醫學院教授安德森指出，這樣的降幅即可大幅減少患者罹患粥狀動脈硬化性心血管疾病的風險。

這項研究刊登在3月號的美國《高血壓》(Hypertension)期刊。

(夏嘉玲譯)

## 靜坐4要訣

示範／北榮醫師郭正典

### 1 地點要清靜

靜坐忌干擾，盡量不要在戶外等可能受干擾之處進行。室內靜坐，留一點柔和光線；保持室內通風，但風不可太大，呼呼風聲也會影響靜坐。

### 2 目留一線光

眼睛留「一線光」，閉目但微張，免得睡著；脊椎挺直，臀部坐墊子三分之一，身體微微前傾，可前後微晃，或左右微晃，直到找到自己最舒服的姿勢。

### 3 單盤或雙盤

雙腳可單盤，一腳壓在另一隻腳上，比較輕鬆；腳也可雙盤，兩腿盤坐，互相壓在另一腳上，優點是較穩固，可放心入定，但相對比較累。

### 4 兩手掌向上

靜坐時，兩手掌交錯向上，右手在上，左手在下，右代表水，左代表火，「水火既濟」，左右手大拇指相連，會感覺氣在兩隻拇指間「跑來跑去」；也可左掌放左腿，右掌放右腿，大拇指和中指勾住，這樣氣能擴大。

## 靜坐2要點

1 注意保暖：怕冷的人，靜坐時可在膝蓋處蓋上毛巾或毯子，腰部也可用布或毛巾包著，腰帶記得解開，身體才能放鬆。

2 起身要慢：靜坐完避免立刻起身，維持坐姿，手掌摩擦生熱，從頭部百匯穴，到眼睛、耳朵、臉部一路搓下來，再緩緩動身體。

