

从医药至保健显示益处 静坐可减低心脏中风

提起静坐，对于很多人来说，脑海就会浮现出一个和尚盘腿打坐，嘴里念诵着“唵”的画面。其实，静坐这个概念以各种形式存在於世界各地数个主要宗教里。在过去数十年来，从传统的西医、职业运动、矫正设施到商界，都发现了静坐对人心灵上的益处。

美国心脏协会的报告指出，每天进行静坐可以减低心脏病及中风的风险。保健的数字也显示，常常静坐的人患病机率较低。平时静坐的人患上冠状疾病入院 的机率比一般人低 87%，而患上癌症的机率也比常人低 55%。

当你开始静坐时，你会把工作、人际关系、金钱及日常琐事全部忘掉，并会马上进入“忘我”的阶段。留在脑中纷扰的讯息会暂时停止，而你将会进入一个完全放松的境界，精神上跟身体上都跟着放开了。

这种变化不只是精神层面，连身体上也会跟着起变化。根据美国心脏协会表示，脑波频率会从一般正常每秒 13 至 30 周波转变为每秒 8 至 13 周波，心跳频率及呼吸系统也会慢下来，脑部开始增加脑内啡的分泌，脑内啡是一种加强正面情绪的蛋白质。

泰国静坐课程普遍

在泰国，静坐课程很普遍。你可以参加曼谷国际佛教禅修中心或清迈 WAT PHRA DHATU SRI CHOMTHONG 为僧侣开办的静坐课程。

泰国 KBS 旅游及相互贸易有限公司经理兼泰国旅游局官员皮雅萨克表示，佛教禅修主要有两大分支。皮雅萨克之前是一位大专教授，他常常主办媒体观光团，也经常参加曼谷僧院的一些休养及静坐课程。

其中一种禅修方式是奢摩他 (SAMATHA)，所指的是扫除妄念，专心一境，即“定”的意思。它是在佛陀之后发展出来的。在泰国，一般人较常修练的专属呼吸法。它是由位於素叻他尼的 SUAN MOKKH FOREST MONASTERY 创办人菩塔达萨所倡导。

持咒禅定 (MANTRA MEDITATION)，是一种不断重复念念有词的禅修方式。所念的字句可能会不一样，但它的目的是藉着反复吟诵以便能全神贯注。

另一种方式是冥想 (CONTEMPLATION)，它主要是让精神集中在一样物品、一个念头或一个图象上，希望藉此获得更大且深入的彻悟。在创意多变的影像中，冥想者在脑中构想一个画面，在此画面里获得来完全的放松。例如，闭起眼睛想象着浪轻柔地拍打著岸上的沙，一波又一波，不久耳边也会传来浪淘声。

此外，对于内观 (VIPASSANA) 或积极静坐而言，全神贯注很重要。听起来好像自相矛盾，但事实上，它就是像平时你在花园用耙子在挖掘泥土，或是你在树林里平和地散步。最重要的是慢慢地、全神贯注地、一直留意自己的每个动作。走路、坐着及躺着，都是其中数种内观的方法。

有效静坐需时间

跟学习其他东西一样，学会有效静坐是需要一些时间。很少人马上就达到彻底放松的境界。其实，每个人都可以静坐及全神贯注，只要透过实际地演练就能一步一步迈向彻悟及身心完全放松的境界。

除了静坐对于身体健康有所帮助外，它更深一层的目的是达到大彻大悟及扩大心灵的容量。据皮雅萨克表示：在没有使用任何人造工具的情况下，静坐提供了直接进入人的潜意识的途径。因为潜意识储藏了所有我们曾经历过的大量经验，“一个让我们取得更多资讯的途径，并允许我们在清醒的状态时作出更好的决择。”

皮雅萨克相信，心理治疗可以帮助你与内在的冲突保持联系，但不能减轻痛苦。静坐提供了一条治疗途径帮助你了解事件与对事件的反应的不同。他说：“静坐可以让人觉得快乐。”

菲律宾《菲律宾每日询问报》

《20/10/02 星洲》