

禪坐、睡眠與健康

最近美國睡眠研究基金會以 1014 名成年人為對象的調查結果，66% 的受訪者表示有失眠的困擾，一週會有幾天睡不好，情況嚴重的人，甚至整個星期都無法熟睡。而 1991 年同樣的調查，有失眠問題的只有 27%，而且問題嚴重的更只有 9%。在日本，類似的研究則顯示目前日本成年人的平均睡眠比三十年前短少了大約四十分鐘。而在台灣，精神科的流行病學調查則顯示亦有超過三分之一的成年人有睡眠障礙。在在顯示睡眠障礙的困擾正隨著工商社會的生活型態而逐漸增加。

失眠是健康的隱性殺手。睡眠不足會導致免疫機能下降，腸胃失調、血壓升高，記憶力衰退，情緒憂鬱．．等一連串的生理、心理反應。使得生活品質大打折扣，個人的社交功能，職業功能也都會顯著衰退。一個人清醒時的活動與睡眠狀態猶如一舞台劇的前台與後台。睡眠的質與量不足時，就像後台沒有充足的準備，前台的演出勢必要走樣的。

1957 年開始，美國密西根大學和哈佛大學的一群生理學家分別測試了長年修習靜坐的瑜珈士及西藏喇嘛們在禪坐狀態下的腦波、心電圖、肌電圖、膚電圖、血壓、呼吸率、皮膚溫度以及其他生理現象。發現在禪坐之後可以迅速地降低血壓、心跳以及呼吸的速率，使體內的新陳代謝趨緩，肌肉鬆弛，消耗的氧氣和能量減少。而在自律神經系統趨向平靜時會升高的皮膚電阻則上升超過百分之五十。此外，此時測得的腦電波和打盹、淺睡、深睡、做夢或昏迷時的波型都不一樣，是一種強勁而規則的阿爾法波。也使身體內的賀爾蒙分泌較為均衡與規律。因此禪坐可以迅速有效地使人處於生理和心理的休息狀態已是一種不爭的事實。

最近的研究則發現禪坐可以增加睡眠的深度，提高睡眠的品質，也減少了身體對睡眠的總需求時數。使白天的活動精神比較集中，記憶能力得以提高，免疫系統的機能也可以增強。因此肌肉緊張性頭痛、消化性潰瘍、氣喘、慢性皮膚過敏．．等身心疾患藉著長期的禪坐練習，已經證實可以有效的緩解。因此對於生存在繁忙的工商社會裏的現代人，禪坐實在是調整我們的身心，使它經常趨向平衡與健康的一帖良藥。