

# 靜心正念與腦波

## 陳武雄

美國伊利諾大學農業經濟學博士  
前行政院農業委員會主任委員  
中華點亮生命教育學會創會理事長  
祖師禪林減壓生活禪特聘講師

## 章以慶

實踐大學服裝設計學系專任教授

## 李瑞元

實踐大學資訊科技與管理學系專任教授

## 減壓、快樂、從心出發

近百年來人類拜科技的日異月新，擁有史無前例的物質享受，而且現代人的生活享受，在食衣住行各方面，可能都比過去的君王來得豐富多樣。但物質條件愈來愈豐富，人們卻愈來愈不快樂，1960年到2003年美國憂鬱症患者增加10倍，而且年輕化；1950年到2003年瑞典學生自殺率，增加了260%（資料來源：馬修·李卡德《快樂學》）。

令人震驚的是臺灣安眠藥的服用人數遽增。根據衛生福利部的資料顯示，民國97年臺灣服用安眠藥的人數為372.7萬人，到107年增加為426.5萬人，10年間增加了53.8萬人（14.43%），幾乎每5人就有1人用藥，而服用安眠藥數量同期間從6.85億顆增加為9.18億顆，增加34.01%，每人用藥量從184顆增加到215顆，增加了31顆（16.84%）。顯然外在的物質條件不但沒有讓人類更快樂，反而更不自在、壓力越來越大。

科技文明並沒有讓人更快樂，生活在資本主義市場經濟環境，快速的節奏中，有比賽不完的競爭，滿足不完的需要，追求不完的美好，適應不完的環境，這些都是生活在這世界上難免的情境，無人能倖免的壓力來源。但成不成為壓力，讓我們快樂不快樂，但看我們如

何應對。其實快樂不快樂主要來自自己的心，達賴喇嘛認為外在的環境不是造成我們痛苦的原因，而是我們自己雜亂的心所導致。《六祖壇經》說：菩提只向心覓，何勞向外求玄？要解除壓力活得自在快樂，必然就得從自己的心下功夫。

## 靜心

2018年6月泰國野豬足球隊為了慶生，教練艾卡科帶著12名球員到睡美人洞探險，結果因為洞外下著暴雨，整個球隊被困在洞裡18天。這事件引起全世界的關注，泰國政府在國際數百名救生人員的協助下，到第18天才將整個球隊救了出來。最令人驚訝的是沒有充足的食物困在與世隔絕的深洞裡18天，被救出洞外全體隊員除了疲倦飢餓外，沒有恐慌，精神狀態還相當安定平穩。大家百思不解，後來才知道，曾經在泰國寺廟短期出家的教練艾卡科教他們打坐靜心。當心安定下來，遇到困難的環境，就比較有機會找到處理的方法了。

## 腦波

根據科學實驗，當人們靜下心來，腦波的活動頻率會逐漸下降。一般在清醒而多念頭的情況下，腦波約在14~30赫茲間，放鬆專

注時，腦波約在9~14赫茲，深度放鬆腦波在4~8赫茲。另外的實驗也顯示：接受5天靜坐和內觀訓練後，在不同壓力實驗下，受訓練的實驗組相對於無接受訓練的對照組，壓力荷爾蒙含量（皮質類固醇）減少29%到31%。練習超覺靜坐3個月後，實驗組的血壓舒張壓降低了6.4mm Hg，收縮壓降低了10.7mm Hg；相對的，只做調整飲食和運動對照組只降低了3.3mm Hg和4.7mm Hg（楊定一博士《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》），這些實驗顯示了靜坐可以安穩情緒及降低體能的消耗。



靜坐腦波測量。

## 禪修體驗

根據京都大學佐藤幸治的分析，禪修可獲得更多的功能，包括耐心的增強、意志力的堅固、思考力的增進以及使頭腦冷靜、情緒安定、提高行動的興趣和效率、治療各種過敏性疾疾病、使肉體的種種疾病消失。這些功能效果還是有限的，更重要的是身心最高潛能的開發，聖嚴法師說只有禪修才能達到智慧心與慈悲心的開發，形成更圓滿的人格，達到開悟的境界。

一般而言，人們日常中的覺知是隨機式的，也就是所謂的心隨境轉，飄忽得沒有定

性，因此心是雜亂的。而雜亂的心就是讓我們痛苦的來源。雖然《金剛經》提到要「應無所住，而生其心」，但對初學的人而言，首先要心有所住，才能將心猿意馬安住，進入初階的修行。方法很簡單，只要將在外面亂跑的心安住在身體的一點或身體的動作、感覺上，清清楚楚的觀著，這樣的用功持續一段時間就能夠集中心念逐漸進入靜心的狀態，從散亂心進入集中心，這就是由觀入止。以下是這次在實踐大學帶領大家實際體驗的簡單有效的方法：

### 一、安住在雙手合掌

清楚雙掌合掌的動作及雙掌接觸的感覺，觸感包括擠壓的感覺、手掌的溫度，只要直接簡單的清楚，不必思考分析，因為制心一處心有所住雜念會慢慢的減少，經過一段時間後再將注意力移到兩隻中指，清楚第一節相接觸的感覺，縮小覺知的面積，讓覺知力更集中，安定的效果將提升。

### 二、伸展放鬆動禪

簡單重複的動作就是最好用功修行的場所，利用清楚手及肩膀不斷的上下移動，就可以達到靜心的效果。進行伸展放鬆時，首先要將坐姿調好，坐在椅子上，只坐椅子的三分之一，不要壓到大腿，腰背頸部成一直線，大腿小腿成90度，腳掌很輕鬆的平放在地板上。接著雙手合十，清楚（覺知）雙手接觸的觸感，十指交叉，清楚十指的動作；翻掌向上，清楚雙手慢慢的往上移，把心安住在手的動作；手掌往上挺，手臂往後拉，清楚手臂和肩膀拉緊；再把力量放掉，體會肩膀和手臂的放鬆；把手慢慢的放下來，清楚手臂正在慢慢的往下；手掌到了胸口，合掌，一合掌就清楚手掌接觸的感覺。就這樣不斷的清楚身體的動作，清楚身體鬆緊，心的集中力量、專注的力都會隨之產生。

上面的動作重複的做10到20分鐘，再把手慢慢下垂到大腿兩側，肩膀慢慢的往上抬，清楚肩膀一點一點的往上移動，同時清楚肩膀由鬆慢慢的變緊，當肩膀抬到最高，用力繃緊，體會肩膀變得更緊，再把力量放掉，讓肩膀一點一點的往下掉，不要一下子驟然放下，才能清楚肩膀由緊到鬆的變化，一直到肩膀完全的下垂，完全的放鬆。肩膀的伸展放鬆持續做10分鐘。



伸展放鬆動禪與腦波測量。

## 正念和腦波——專注力訓練工作坊

為讓大家找回身心與工作的和諧狀態，實踐大學獲教育部補助之「神經回饋技術結合智慧科技創新研發計畫」，執行結合腦科學和正念之專注力訓練工作坊，並特別邀請陳武雄博士作為期3周的教授和指導。

所謂正念（Mindfulness）是透過冥想、呼吸、靜心等方式，達成大腦休息和釋放壓力的目的。現代人的通病之一，是不論怎麼休

指導單位  
教育部

主辦單位  
實踐大學、管理學院

執行單位  
實踐大學管理創新研發計畫辦公室

協辦單位  
實踐教育創新育成中心

日期時間  
初階一 10/5/22 (三) 15-17 時  
初階二 10/6/22 (三) 15-17 時  
初階三 10/6/22 (三) 15-17 時

演講地點  
實踐大學協大人樓六樓網門會議室

【工作坊】  
陳武雄 博士 / 美國伊利諾大學農藝經濟學博士 / 中華點亮生命教育協會理事長  
/ 前行政院農業委員會主任委員 / 祖師釋林滅塵生活禪特聘講師

正念和腦波  
——專注力訓練工作坊

本活動為科學研習結合禪修活動，歡迎有  
興趣的同學踴躍參加，報名本校不計  
學業紅利學分，名額有限，欲報從速。

正念和腦波工作坊。

息，還是覺得很疲倦？這是因為累的不是身體，而是大腦。大腦的疲勞，若不斷累積，容易導致憂鬱等心理疾病。學會運用正念的方法，不但可以讓大腦休息外，更可以幫助提升個人之專注力，並重新找回活力充沛的精神狀態。在訓練工作坊，參與者除體驗陳博士所教導之生活禪，例如：伸展放鬆動禪、吃東西禪、音樂禪等，並利用腦波儀測量腦波狀態，包括前測和後測。經過3周的腦波測量實驗結果，證明參與者的放鬆度和專注力，均有顯著提升。而且，經過伸展放鬆動禪的訓練，讓大家的腰酸背痛等毛病，減輕很多，並找到充電和快樂的感覺。 **SCIT**



正念靜心與腦波工作坊。