世界快，「靜坐」讓人心慢～專訪楊定一博士

◎長庚醫訊副總編　林思偕醫師採訪
◎長庚出版部　林淑惠撰稿整理

最近盛行一個廣告詞「世界越快，心則慢」。世界運行在快速的軌道中，雲端科技日新月異，你我不得不跟著快。「快」的思維影響了我們的工作、人際關係、愛情、婚姻、信仰及價值觀，使我們越來越「短視近利」。我們的專注力不夠，心靜不下來。身心靈承受極大的壓力。越來越多人開始沒耐心、煩躁、效率變差、工作做不完、容易累、壓力大、睡不好或失眠…再多資訊也解決不了紛擾的內心世界。

長庚生物科技董事長楊定一博士在新書《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》提到：「靜坐可以建立固定的神經迴路，讓心靈不再妄念紛飛…讓人感到平靜、安寧與放鬆，讓身心重回平衡。」楊博士所提倡的「靜坐」像是國畫中的留白，藉著靜坐放空思緒。

靜坐讓杏仁核不越權掌控

人體大腦有一邊緣系統叫杏仁核。它像保全公司的總機人員一樣 24 小時待命，接受外來的訊息立刻啟動，發出警訊給消防隊、警察局及左鄰右舍。如果觸動的是恐懼警鈴，杏仁核便立刻點燃神經警戒引信，通告腦部各區危機即將來臨，促使分泌「打」或「逃」訊息的賀爾蒙，動員運動中樞，激化循環系統、肌肉與消化系統。楊博士靜坐書上寫道：「當杏仁核活躍時，把持了邊緣系統，將所有大腦活動導向主宰邏輯分析的左腦，同時關閉藝術性的右腦。」

許多事當下情緒一來，很容易因衝動而動怒，這怒氣與防衛心便是由杏仁核產生的。一旦面對突如其來的刺激時，大腦皮質還在努力針對各種感官資訊進行分析時，杏仁核早已搶在大腦弄清楚發生什麼事之前，就先用恐懼這一類的強烈情緒，來支配身體進行快速反應，例如菜鳥軍人常會看到黑影就開槍。

號稱新世紀三大疾病之一的憂鬱症，其部分病因也常是因為杏仁核的活化過度，不斷送出負面的情緒所導致，使人的情緒一時被邊緣系統的杏仁核越權掌控。

定格練習 SOP ～拉回情緒主導權

要避免讓杏仁核綁架，首先得讓

大腦前額葉活躍起來並重新掌權。楊博士提到：「以單光子電腦斷層掃描攝影（可量測血流量，也能反映出腦部的活性）發現：靜坐可以使前額葉（包括扣帶迴、下額葉皮質等）血流量大增，額葉通常被認為與專注力有關，這意味靜坐提升專注力。」

身處高度競爭的環境下，情緒失控在所難免。「定格練習」可引導大家做好情緒管理。碰到委屈時有三個步驟，第一：先把自己凍結爭取一些時間，把倉促回應的意念降到最低；第二：將自己抽離出來，想像身處最愉悅的情境（例如躺在海灘上）；第三：再回過頭問心會怎麼回答。如此一來，回應各種挫折時會更冷靜、穩重、中立且客觀。

此外，現代人很少有時間感恩。感恩是一種正向的心念，像是個有強大磁場的馬達，可帶動腦、帶動身體的動力，達到心腦合一的境界。心念如同身體的火車頭，能量一啟動便形成一個量子大波浪，從頭到腳、心和體都合而為一。因此楊博士不斷推廣心的四個功課－感恩、懺悔、希望、回饋，不僅能對疾病或人生有不同的體會，相信生命價值觀也會徹底轉變。

左右腦均衡～理性與感性平衡

楊博士說：「左腦重視邏輯分析，右腦主直覺藝術與圖像…職場中，要將工作士氣發揮最高，光靠鼓勵是不夠的，上班氣氛雖很好，但數字不懂，診斷數據不夠精準、大家都糊里糊塗的也不行」。「企業必須顧慮到經濟和環境均衡發展、理性及人性兼顧，偏廢其中之一都不可能永久。職場中的員工如果工作氣氛緊張且人際間防禦心重，又責罰多於鼓勵，容易沒有自信心及缺乏對組織的向心力與工作熱忱，工作效率必然不佳」。

「左右腦必須均衡發展。如能使員工人人擁有感恩的心境，時時喜樂和平安，自然會引發副交感神經的放鬆反應，讓身心得以徹底放鬆，使大腦平衡接受左右腦的訊息，整合邏輯與直覺、理性與創意、論述與抒情，這樣對企業便有莫大助益。」

左右腦均衡的觀念從人際關係延伸至環境生態都可應用。我們常要一心多

楊定一博士近照

用，同時處理好幾件事情，造成感官失衡，讓我們失去自然的節奏，這種失衡狀態是萬病之源。透過靜坐，我們將注意力貫注在一個簡單的神經傳導路徑，讓緊繃的心情得以釋放，感到平靜安寧，身心重回平衡狀態。

靜坐的力量

過去數十年裡，美國醫學界有關靜坐的各種試驗不計其數，證實了靜坐確實能促進健康。楊博士認為現代人罹患躁鬱症的比例越來越高，甚至出現自殺或看不開的念頭，藉由靜坐讓副交感神經放鬆，探問自己的心靈：人生所為何來？生命還有什麼是我們掌握不了的？回應壓力訊息的能力會越來越強。

楊定一博士靜坐照

當交感神經及內分泌不均衡時，過度刺激會導致發炎老化。靜坐能誘發腦部建立新的神經傳導路徑取代舊路徑，找回新的平衡點，延緩老化。靜坐能促進心血管健康，提高免疫力。同時螺旋拉伸運動可撐開關節筋膜、徹底放鬆，身心步調合一之後，可矯正一些錯誤的姿勢。

楊博士分享他的靜坐觀，他說：「靜坐要有規律，可在家裡佈置一個不需要大的私密舒適角落，讓心靜下來，在固定時點進行即可。不需過度強調是否要盤腿或姿勢多正確，最主要是心境的平和，透過呼吸、數息、觀想、啟動生命之源、綁住紛飛的意念，將眼、耳、鼻、舌、身、意集中落在一點打碎放空，靜坐不是靠姿勢而是靠意識放空。」

當現代人淹沒在資訊海裡時，靜坐可說是一束光，楊博士說：「靜坐能有效率地濾淨自出生以來囤積至今的種種廢物和殘渣，直到心靈澄靜，讓領悟和快樂的光可以透進來。」從 20 多歲起，楊博士就從靜坐中開啟他的眼界，讓他看見一個科學家認定不可能，而醫師認定超乎人類極限的世界，靜坐等同開發大腦神經新迴路，放鬆心智，讓身心重回和諧、完整，靜坐讓他找到人生意義，他也希望推廣給更多人，期許大家在人生道路上都能找到安定自心的內在力量。