



智慧慈悲 | 科技人文 | 禅思原创



从电子角度禅悟世界 用电子技术传播禅学



注册 登录

【电子禅国际_论坛首页】 » 大象电子禅原创集锦 Elephant's Paper » 2【电子禅堂】 » 【电子禅堂】静坐有助于缓解失眠

<< 上一主题 | 下一主题 >>

回复

新帖

本主题由 大象 于 2019-9-15 08:10 加入精华

▶ 【大象】 发表于 2019-9-15 08:02 只看该作者

小 中 大 1#

【电子禅堂】静坐有助于缓解失眠

陪家人看了电视剧《小欢喜》，拍的比较感人，情感和思想表现的比较细腻。特别是看到丁一因为睡不着觉而跳楼，英子因为失眠而崩溃，特别让人揪心。



失眠是情绪失常健康受损的重要因素。而失眠或焦虑主要是人的神经系统处于高度运转状态，就像电脑CPU始终处于100%运转就会过度发热而死机。

我曾经写过一篇小文《【[电子禅堂](#)】人为什么要睡觉？》，试图解释人为什么要睡觉。大体意思是说：根据高级系统兼容低级系统的原则，我们人体能兼容植物及微生物系统。

因此“植物我”主要管理肉体事务，它就像树木，能够吸收并运用营养，就像植物能长出枝叶花果一样。而“意识我”则不同，它更擅长处理[信息](#)，“意识我”知道自己是某某名，是男是女，知道美丑香臭等。“意识我”在两三岁时候才能正式形成，睡觉时或者昏迷时它应该是不上班的。

因此解释人为啥要睡觉，原因可能是：“意识我”能帮助我们获得营养，但是不善于吸收营养，甚至会干扰营养吸收，所以需要晚上把管理主导权交出来给“植物我”，“植物我”才能更有效率供应什么营养到什么器官，所以睡觉很重要。如果晚上不睡觉，不让“植物我”主导，就不能很好吸收营养长高长大，还会因为各器官功能失调衍生出各种身体和精神疾病。

道理虽然简单，但是怎样才能做到不失眠呢？其实方法也是有的。

根据自己和亲友的实践证明，静坐确实能有效促进睡眠。自己感觉合理的解释是，静坐盘腿使得血液流向大腿变少，从而使大脑气血相对充盈，虽然腿麻但是大脑更加清明。而一旦半小时后放开腿后，大量血液重新流回大腿，造成大脑很松弛，很容易不知不觉的入睡，而且睡眠质量挺好。静坐的方法网上介绍的有很多，无关宗教。即使不会双盘或者单盘，散盘也有效果。

科学界也有不少研究静坐与脑电波的文章，科学验证静坐最少有以下好处：
减轻抑郁症症状；减少应激性；减少敌意与同行的冲突；减少焦虑；过敏度降低；减少药物使用；提高自我认知；提高自我保健；增加的乐观和积极的情绪；提高自尊；[幸福感受](#)增加；提高社交技巧；改善睡眠；改进自我意识；提高[学习成绩](#)，等等。

《科学验证禅修的好处》
 SCIENTIFIC BENEFITS OF MEDITATION
 减轻抑郁症状；减少应激性；减少敌意与同行的冲突；减少焦虑；过敏度降低；减少药物使用；提高自我认知；提高自我保健；增加的乐观和积极的情绪；提高自尊；幸福感受增加；提高社交技巧；改善睡眠；改进自我意识；提高学习成绩 ...
 By Giovanni

若人静坐一须臾
 胜造恒沙七宝塔
 《妙法莲华经》

《妙法莲华经》云：“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔”。静坐有助于释放焦虑、紧张、烦躁、不安的情绪，使整个生命感受到平静、喜悦、自在和安详。

希望这些信息对失眠的人有帮助。

([大象](#) 20190915 www.dianzichan.com)

SIGNATURE :












【赞佛偈】（大象，2004.5.3）
 智慧福德最尊胜，事理无碍超时空。
 因果缘起不二法，慈悲恒演菩提行。
 我今礼赞诸佛圣，愿脱轮回断死生。
 同证如来光明性，广度迷途化有情。

AD 主页  论坛  最新  赞赏  TOP

« 上一主题 | 下一主题 »

 回复  新帖 ▾

最新文章

-   **【大象讲堂17】** 形象图示MOS管与三极管的原理与特点
-   **【大象讲堂16】** 一张图对比MOS管及三极管的工作原理
-  **【大象讲堂15】** 趣谈为什么现在动物长不到恐龙那么大？
-   **【大象讲堂14】** 最先进的集成电路长什么样子？
-   **【大象讲堂13】** 形象图示电阻电容电感的原理与特点
-   **【大象讲堂12】** 没有电子世界会变成什么样子？

全球搜索
 本站搜索

[主页](#) 
[论坛](#) 
[最新](#) 
[赞赏](#) 

Since: 2001 站长：韩孝勇（大象） 共享版权：CC BY 4.0 法律顾问：薛永谦律师
 中华人文学会有限公司 **【电子禅工作室】** 地址：华藏世界海-娑婆世界-中国香港
[关于我们](#) | [免责条款](#) | [本站地图](#) | [联系我们](#)
 电子禅国际 DIANZICHAN.COM