

【摘要】 本研究旨在探討禪修對人體生理指標的影響，並分析其與心理狀態的關聯性。研究對象為具有禪修經驗的受試者，在靜坐冥想過程中，透過多種生理監測設備收集數據。結果顯示，隨著冥想時間的延長，受試者的呼吸頻率、心率變異性（HRV）及皮膚電阻等生理指標均呈現顯著變化。此外，受試者主觀報告的壓力感及焦慮感亦隨冥想時間增加而降低。本研究證實，禪修不僅是一種精神修持，更是一種能有效調節生理功能的科學方法。未來研究可進一步探討不同禪修流派對生理指標的影響差異，以及長期禪修對慢性疾病預防的潛力。

【關鍵詞】 禪修、生理指標、冥想、壓力、焦慮、心率變異性、皮膚電阻、呼吸頻率



本研究採用了多種生理監測設備，包括心率變異性（HRV）監測器、皮膚電阻（EDA）監測器、呼吸頻率監測器等。受試者在冥想過程中，這些設備會持續記錄其生理數據。研究結果顯示，隨著冥想時間的延長，受試者的呼吸頻率逐漸降低，心率變異性（HRV）則顯著增加，這表明其自主神經系統正處於放鬆狀態。此外，皮膚電阻（EDA）的降低也反映了受試者皮膚導電性的減少，進一步證實了其生理狀態的穩定。這些發現與受試者主觀報告的壓力感及焦慮感降低相吻合，充分說明了禪修對人體生理功能的積極影響。

本研究還探討了不同禪修流派對生理指標的影響。結果顯示，不同流派的禪修方法對生理指標的影響存在差異。例如，某些流派的禪修方法可能更強調呼吸的調節，從而導致呼吸頻率的顯著變化；而另一些流派則可能更側重於心率的調節，從而導致心率變異性的顯著變化。這些發現為進一步研究不同禪修流派的生理效應提供了參考。此外，本研究還發現，長期禪修對慢性疾病的預防具有潛力。通過長期禪修，受試者的生理功能得到了顯著改善，這對於預防與生理功能相關的慢性疾病具有積極意義。

【結論】 本研究證實，禪修是一種能有效調節生理功能的科學方法，對改善人體生理指標及減輕心理壓力具有顯著效果。

شبكة

:شبكة شبكة

19:47 - 06/07/1395

:شبكة

شبكة شبكة - شبكة شبكة - شبكة شبكة - شبكة شبكة - 95 شبكة - شبكة شبكة شبكة

---

<https://www.shabakeh-mag.com/video/4839>:شبكة شبكة