



全部生命系列

好睡

杨定一 著

陈梦怡 编
Jan Martel 文献整理

华龄出版社
HUALING PRESS



全部生命系列

静坐
的科学、
医学与心灵之旅

「美」杨定

华龄出版社
HUALING PRESS



全部生命系列

真原医

21世纪完整的预防医学
杨定一 著

华龄出版社
HUALING PRESS

全部生命系列

真原医

21世纪完整的预防医学
Primordia Medicine
The Most Comprehensive Preventive Medicine of the 21st Century



杨定一 / 著

长庚生物科技董事长



“世界预防医学领域天才中的天才”杨定一博士现象级著作
全台湾热卖排行NO.1 狂销30万册！

从日常的保健方式中，参透你不懂的身体科学，
人人都是更明白的健康人

大健康领域开山之作 | 统领先进实证研究和中西医科学文化

华龄出版社
HUALING PRESS

图书在版编目（CIP）数据

真原医+静坐+好睡 /杨定一，杨元宁著.-- 北京：华龄出版社

真原医+静坐+好睡

杨定一 杨元宁 著

策 划 颀腾文化

出版发行 华龄出版社

目录

CONTENTS

[真原医：21世纪完整的预防医学](#)
[静坐的科学、医学与心灵之旅](#)
[好睡：新的睡眠科学与医学](#)

全部生命系列

真原医

21 世纪完整的预防医学

Primordia Medicine

The Most Comprehensive Preventive Medicine of the 21st Century



杨定一 / 著

长庚生物科技董事长



“世界预防医学领域天才中的天才” 杨定一博士现象级著作
全台湾热卖排行NO.1 狂销30万册！

从日常的保健方式中，参透你不懂的身体科学，
人人都是更明白的健康人

大健康领域开山之作 | 统领先进实证研究和中西医科学文化



华龄出版社
HUALING PRESS

图书在版编目（CIP）数据

真原医：21世纪完整的预防医学/杨定一著.-- 北京：华龄出版社，
2019.12

ISBN 9787516915127

I . ①真... II . ①杨... ②陈... III . ①预防医学IV . ① R1

中国版本图书馆CIP 数据核字（2019）第293060号

真原医：21 世纪完整的预防医学

杨定一 著

策 划 颀腾文化

出版发行 华龄出版社

电 话 010-58122246 010-84049572

社 址 北京市东城区安定门外大街甲57 号

邮 编 100011

网 址 <http://www.hualingpress.com>

印 刷 北京天颖印刷有限公司

开 本 640毫米×910毫米 1/16

字 数 198（千）字

印 张 16

版 次 2021年5月第1版 2021年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5169-1512-7

定 价 69.00元

(版权所有翻印必究·印装有误 负责调换)

目录

CONTENTS

[推荐序一 路程](#)

[推荐序二 科学的先行者——杨定一博士](#)

[自序](#)

[壹 重返完美平衡的原始](#)

[01 21世纪预防医学是健康的关键](#)

[简单却关键的理念](#)

[最佳健康状态从体内环保做起](#)

[身心灵的全面医学——真原医](#)

[02 从分子矫正医学到真原医](#)

[传统西医与分子矫正医学](#)

[运用生物能量治病——“顺势疗法”](#)

[传统医学与非传统医学的平衡点](#)

[由内健康到外](#)

[03 中西医合璧的整体疗法](#)

[中医或西医的就诊抉择](#)

[中西医整合的未来趋势](#)

[全球同心，发展生物标记分子技术](#)

[贰 环境与健康](#)

[04 完整的全光谱](#)

[能量源自阳光](#)

[日照不足带来生理失序](#)

[健康的全光谱光源](#)

[05 空气三宝：臭氧、负离子、芬多精](#)

[空气清新的三大功臣](#)

[室内空气污染与呼吸道疾病](#)

[06 微量元素与全面有机耕种](#)

[失去的微量元素](#)

[全面有机耕种](#)

[07 荣耀大地](#)

[与大地“接线”](#)

[叁 活食材与健康饮食](#)

[08 活食物与活性酶](#)

[有疗愈力的活食物](#)

[酶是古人的智慧](#)

[神奇的活性酶](#)

[09 蔬果中的植化素](#)

[能提升生理机能的植化素](#)

[植化素是天然氧化剂](#)

[彩虹般的蔬果是最佳医药](#)

[10 蔬菜汁好处多](#)

[高营养价值的蔬菜汁](#)

[蔬菜要打汁、水果要生吃](#)

[蔬菜汁能治疗疾病？](#)

[11 最佳蛋白质来源](#)

[最佳蛋白质来源是植物](#)

[多少蛋白质才够？](#)

[12 素食与荤食](#)

[13 健康饮食有诀窍](#)

[细嚼慢咽好处多](#)

[饮食比例大有关系](#)

[吃得多，长得好？](#)

[进食时的七项建议](#)

[肆 饮食科学新概念](#)

[14 理想的饮食指南金字塔](#)

[生活中的饮食建议](#)

[适当的热量并控制体重](#)

[每餐应以全谷类食物作为主要碳水化合物来源](#)

[摄取大量天然的蔬菜及适量的水果](#)

[每餐饮食应含50%的高膳食纤维食物](#)

[适量摄取植物性脂肪](#)

[以豆类为蛋白质及钙质的来源](#)

[补充足够的维生素、矿物质及微量元素](#)

[摄取适当比例的酸性及碱性食物](#)

[理想的饮食指南金字塔](#)

[15 大自然的恩赐——调理素](#)

[何谓调理素？](#)

[你的药就是你每天吃的食物](#)
[维生素和矿物质扮演什么角色？](#)

[伍 消化系统与健康](#)

[16 消化系统是健康的关键](#)

[最佳消化始于第一口食物](#)

[肠子蠕动缓慢问题多](#)

[17 结肠影响整体健康](#)

[消化的基本生理学和生化学](#)

[影响结肠健康的关键](#)

[过度摄取肉食的缺点](#)

[结肠失能引起慢性中毒](#)

[结肠带动全身的健康](#)

[便秘是健康问题的根源](#)

[清除过去累积的宿便](#)

[简单的实践就能改善生活质量](#)

[18 姿势与肠道健康](#)

[姿势不良有关系](#)

[蠕动缓慢的不健康肠道，会导致不良姿势](#)

[透过疗效性姿势，改善不良姿势](#)

[陆 运动与呼吸](#)

[19 修身且修心的运动](#)

[规律运动的益处](#)

[运用螺旋原理的运动](#)

[彻底拉伸让身体更灵活顺畅](#)

[修身亦修心](#)

[20 深层的呼吸方式](#)

[彻底的腹式呼吸](#)

[从“吸、吐”看健康](#)

[健康长寿的第一步](#)

[呼吸训练成就健康](#)

[柒 身心灵的全面诊治](#)

[21 了解疾病的根源](#)

[完整无缺的实相](#)

[人类存在的最大矛盾](#)

[心念的改变需要彻底体悟](#)

[在两极间的平衡点](#)

[22 完全的疗愈](#)

[和谐的量子谐振](#)

[人类与生俱有的和谐快乐](#)

[从内心彻底转变](#)

[内心的彻底转变，是“真原医”最根本的核心](#)

[23 细胞健康的观念](#)

[细胞健康理论](#)

[有益于细胞的环境](#)

[有益于细胞的食物](#)

[有益于细胞的运动](#)

[有益于细胞的防护](#)

[有益于细胞的态度](#)

[休息、净化、重整](#)

[休息](#)

[净化](#)

[重整](#)

[24 身心清净](#)

[自净与自愈能力](#)

[身体清净](#)

[皮肤需要足够的运动量](#)

[氧气是最重要的生命力元素](#)

[肾脏需要足够水分帮助身体清洁](#)

[正常的肠道功能可避免废物再吸收](#)

[思想清净](#)

[身体自净需靠身心和谐](#)

[25 好转反应](#)

[身心的自我清理](#)

[好转反应的症状](#)

[严重的好转反应症状，该怎么处理？](#)

[好转反应是疗愈必经的过程吗？](#)

[26 体内净化](#)

[温和断食带来身心转变](#)

[断食而非真的中断饮食](#)

[新生活态度才是关键](#)

[捌 身心和谐与静坐](#)

[27 压力与健康](#)

[压力与疾病的研究调查](#)

[长期日常压力影响健康甚巨](#)

[自主神经系统失调](#)

[内分泌系统失调](#)

[如何抗压](#)

[28 心脑血管相依](#)

[心脏是内分泌器官](#)

[心脏与脑的联结](#)

[29 同步性与合一性](#)

[同步性与合一性](#)

[如何达到合一性？](#)

[30 静坐的科学](#)

[降低焦虑指数](#)

[31 静坐与健康](#)

[静坐与大脑](#)

[静坐与心脏](#)

[如何学习静坐](#)

[32 静坐在生活中](#)

[33 静坐的方法](#)

[数息](#)

[观息](#)

[随息](#)

[守息](#)

[34 真正的静坐是真实体悟](#)

[真正的静坐，就是单纯的理解](#)

[真正的静坐，就是真正的理解](#)

[玖 从心出发](#)

[35 一切归心](#)

[心脏只是泵？](#)

[心脏与大脑的对照](#)

[心脏智慧好比是EQ](#)

[抽离情境的简单方法](#)

[36 关注法则](#)

[“粗重体”与“微细体”](#)

[关注法则](#)

[二分法则的限制](#)

[心的角色](#)

[37 寻找圣心](#)

[能量通道——中脉](#)

[负面情绪的“能量转换器”](#)

[心灵圣约](#)

[心灵圣约](#)

[拾 如何改变习惯](#)

[38 如何改变习惯](#)

[并非所有习惯都不好](#)

[人人都有改变习惯的力量](#)

[习惯并非来自思想](#)

[轻松改变习惯的新心理基础](#)

[享受改变](#)

[39 用行为改变行为](#)

[习惯源自寻求表达的欲望](#)

[欲望并非坏事，但要正确表达](#)

[如何正确表达欲望](#)

[新神经反应路径很容易改变](#)

[利用身体记忆轻松革除习惯](#)

[习惯只是“经常使用的行为”](#)

[赞美自己及完成的每个小事](#)

[与人交谈至少说一次谢谢，找一个优点](#)

[拾壹 身心共舞](#)

[40 不再恐惧](#)

[情绪影响生命能量的自由流动](#)

[练习恐惧的另一面：慈悲](#)

[41 回到慈悲](#)

[真原场又称意识场、慈悲场](#)

[慈悲是黏合宇宙的胶质](#)

[生活在和平之中，成为生命的主宰](#)

[活在慈悲中，是自由、解脱的](#)

[42 记得快乐](#)

[快乐原本就在我们心中](#)

[43 意识转换](#)

[绝对的专注能与万物合一](#)

[拾贰 教育中的感恩种子](#)

[44 全人教育](#)

[儿童联盟](#)

[何谓全人教育？](#)

[全人教育的精神与重点](#)

[儿童经典朗读](#)

[45 感恩心向下扎根](#)

[身心疗愈的重要功课](#)

[感恩系列活动](#)

[后记](#)

[附录 基础螺旋拉伸](#)

[【基础螺旋拉伸】](#)

[【基础螺旋拉伸一】](#)

[【基础螺旋拉伸二】](#)

[【基础螺旋拉伸三】](#)

[【基础螺旋拉伸四】](#)

[【基础螺旋拉伸五】](#)

[【基础螺旋拉伸六】](#)

[【基础螺旋拉伸七】](#)

推荐序一

路程

台塑集团副总裁 王瑞华

终于等到这本预防医学书籍的出版！

写书，一直是定一的心愿，希望有机会整合古今中外的智慧并能与当今的科学结合，以简单易懂的文字，将他多年来的探讨、理解加上科学的认证与朋友们分享，希望或许能像他一样，解开存在于我们内心中的一些困扰与迷惑。

定一，一生从未停止过追求真理。5岁时，当一般孩童都还在似懂非懂的时期，他就已经在探讨人生大事，追问着母亲“人为什么活着”。定一从小就对人类生存的意义、生存如何减少痛苦、如何能够活得更好更快乐充满了求知的兴趣。

定一全家是在他7岁时就移民巴西，父亲杨正民教授任教于巴西利亚大学。住在大学的教师宿舍里，加上有着英文与葡文的基基础，定一从小就喜欢研读各类的教科书、图书馆藏书与科学杂志。12岁那年，他已经决定未来要走向医学研究，希望能进一步了解困扰人类多时的癌症细胞——它是如何形成，自身的免疫系统又是如何杀死病变细胞，希望研究能带来医学的突破，减少人类的病痛。为了追求他的梦想，他当时写信给在美国洛克菲勒大学从事教学与研究的寇恩教授（Dr. Zanvil A. Cohn），表达了他对寇恩教授研究的重要性与突破的钦佩，并希望大学毕业后能追随他做研究。

如他所愿，当他19岁拿到医学博士后即顺利进入美国洛克菲勒大学攻读第二个博士学位，在寇恩教授指导下研究发现了T-淋巴细胞与自然杀伤细胞如何杀死外来入侵体内的病毒和癌症细胞，并在洛克菲勒大学创下两年拿下博士学位的纪录。

洛克菲勒大学虽小，但它却拥有全世界很多医学诺贝尔奖得主，是一个随时都有着重大研究突破、极具挑战性与脑力激荡的大学。定一在大学研究、任教的十多年时间里，有着年轻人的冲劲，更充满了对研究的热忱，以前刚认识他时常看到他在周末夜晚，当年轻人都去派对狂欢时，他一个人在实验室里，一边听着20世纪80年代的轻音乐，一边做着实验。他告诉我说，那时内心的宁静与充实，是他一生永远无法忘怀的。也因此，他每年必定都有二三十篇的论文在知名的杂志上发表，并在27岁那年就当上了大学的系主任。至今他对T-淋巴细胞和自然杀伤细胞如何杀死癌症细胞的发现与研究，在医学教科书内已成为普遍必读的医学知识。

一个对于科学充满信心，热衷于研究又已有相当成就的科学家，要能够跳出自己的研究，看清楚自己的研究是否有一天真能解决这人类最棘手的病痛并不容易。虽然已被公认为是一位免疫与癌症专家，但他也渐渐明了，就是有最新最好的发现与药物来杀死癌症细胞，但如果病人本身无法产生并维持健全的免疫系统，最后还是无法痊愈。

因此，他体会到了人体的奥妙，就是有最好的药物能够在短时间杀死大量的癌症细胞，最后还是要靠自身培养出健康的身体体系才能战胜病痛。而更进一步，则是要追求如何在平常就保持健康的身体，有良好的防御能力，使随时都会在体内形成的病变细胞无法在体内生存。

这个理解对定一来说是一个极大的挑战，特别是20世纪主流的西医一向着重于疾病的诊断与医治而非如何保持健康的身体，一生的医学背景在此时却无法做出太大的贡献。

困难从来无法阻挡定一的求知欲望，西医无法提供答案，他则从不同角度切入。看过上万本古今中外、各类各别的书，他常常不食不眠，从几千年前的哲学、宗教、医学书籍到最新的医学、数学、物理科学论证，从自身在实验室求证到打坐、静心体验，他不断地吸取知识，深思、体会，直到融会贯通，最后必然露出恍然大悟的微笑，接着又再进入另一个议题的挑战。在这段时间，每天家里随着邮差的到来都要增加好几本新书，虽然书架不断地增加，但藏书也不断增加，多到没有地方存放。

今天出版的这本书将是他许许多多尚未与读者分享的第一本

书。定一的用心，希望读者们能在书本中和我一样的体会到。在这里随笔和各位朋友们分享他对生命的热爱、探讨真理的路程，也让我仿佛又重新经历了他这一生从对科学物质的探讨走到对自我的了解与修正，或许走了一圈必须又回到他小时候的疑问“人为什么活着？”

推荐序二

科学的先行者——杨定一博士

台湾大学前校长 李嗣涔

公元2000年7月，当我还在担任台大教务长的时候，我把自己从1988年起所做气功及“特异功能”如手指识字、意识微雕、生物意识工程等12年的研究成果整理出书，书名《难以置信——科学家探寻神秘信息场》。出版2个月后有一天，我的同事，国企系的汤教授来问我，王永庆董事长的女儿王瑞华及她的夫婿长庚生物科技董事长杨定一博士看了我的书，觉得很有兴趣，想请我吃个饭大家聊一聊，我那个时候对我的发现恨不得与所有有兴趣的人分享，自然很快答应了。

见面后发现杨博士及夫人都很年轻，大概才四十出头，他先给了我几篇他20世纪80年代在洛克菲勒大学做免疫学研究时在世界顶尖期刊《科学》《自然》所发表的论文，描述白细胞所产生一种特殊的蛋白质武器“穿孔素”杀死肿瘤及受病毒感染的细胞的机制。我想他的目的是告诉我他不只是做生意的商人，而且是学有专精的学者及科学家。我于是把过去12年的奇遇及做“特异功能”研究时的所见所闻包括信息场的发现，详细地讲述给两位听。杨博士静静地听完后，淡淡地说：“我也讲一些我的研究给你听听。”接下来我所听到的故事，不但有信息场的探索，比我发现的还要深入、还要更根本；还有经过处理的水的一些奇妙的特性与古埃及流传下来的一些知识的关系。并让我见识一下这样的水做成的产品，并滴一滴在我的舌头上，我感觉这滴水一碰到舌头，瞬间消失于舌头黏膜之下。另外他也提到微量元素的神奇效果。这些现象及故事真让我瞠目结舌，回去以后几天睡不着觉。

我想我已经够怪了，勇闯科学的禁地十多年，受尽正统科学界的打击，没想到还有人更怪，不但比我更早闯入，在科学上还远远领先我的研究。于是我决定多了解这个人。

不久我马上发现，我面对的是一个天才中的天才。杨定一博士的人生堪称由一连串惊叹号组成：7岁由中国台湾随父亲移民巴西，13岁考上巴西利亚医学院，21岁取得美国纽约洛克菲勒——康奈尔医学院生化、医学双博士，20世纪80年代他27岁时就担任洛克菲勒大学分子免疫及细胞生物学系主任，在那些年中，他研究免疫反应中细胞（如白细胞、淋巴细胞）杀伤系统及细胞内自杀系统的关联性，最高峰在一年中发表数十篇科学论文在世界顶尖期刊《科学》《自然》《细胞》等上，而如今在台湾只要有一篇登在这些期刊都要上报发布新闻，由此可见他的惊人科学成就。2011年诺贝尔生理医学奖就颁给他在洛克菲勒的好友——当年一起研究不同免疫反应的拉尔夫·史坦曼医师与另二位免疫专家，可以说杨定一博士的科学成就已到达诺贝尔奖级。

第一次见面的那天，他告诉我的部分内容我要到4年以后才知道他讲的现象与挠场相关，有部分内容如经过某些材料处理过的水可以成为小分子水，几年后我用磁共振技术测量获得证实。但是那天他讲的大部分内容在多年以后的今天，我还在摸索中，我的感觉是，他是科学的先行者，掌握了一些人体身心灵科学的秘密，是超出现代科技10年、20年的知识及技术。

这次杨博士把过去所写的教导一般现代人如何改变生活方式、转变心念来恢复健康与福祉的文章结集整理出书，并取名“真原医”，也就是真正原本的医学的意思，他从分子矫正医学开始，由适量的天然物质来营造支持细胞正常功能的最佳环境，就可以预防及治疗疾病。故由饮食的新概念、姿势与消化系统的健康到修身、修心到身心灵的全面诊治，包含练功静坐到行为心性的改变，描绘出了一个恢复整体健康的蓝图。看来有些熟悉，但正如作者所说“真原医”既是古代也是现代，既属常识也属专业，既是神学也是科学，我深切了解作者是有资格讲这样的话，我努力从文章中找出他透露先进知识或研究的蛛丝马迹，倒也让我发现一些；第11章“身心共舞”他声称宇宙四种主要作用力：强作用力、弱作用力、电磁力、重力，还有“真原场”又可称为“意识场”或“慈悲场”，这与我所提出的“信息场”几乎是同样的概念但又更深一层。第1章的“顺势疗法”及分子矫正医学所提微量元素的重要性；第12章“教育中的感恩种子”提到孩童每天二三十分钟经典朗读的惊人效果。

这是杨博士的第一本著作，从彻底改变心念才能真正恢复健康的“真原医”观点出发，替他所了解的宇宙实像做了初步的阐述，大家如果能遵照奉行，想必能够恢复身心的健康，过比较快乐的生活。我希望有一就有二，我苦思了10年不得解的问题能从他以后的著作中逐步解密。

自序

杨定一

出版本书乃希冀能借此与读者分享一些现代人所需的健康与生活概念。书中知识是前人所累积的智慧，其源自世界各地古老文化并经过千锤百炼。虽然我曾尝试以现代的科学信息更新这些知识，但观念中的真理，却是亘古不变。

全书的核心在于明白“只有彻底转变心念，才能恢复健康与福祉！唯有全心全意，身体力行追求平衡的生活模式，才能真正恢复健康”。换言之，要达到最佳的健康境界，必须全方位改变我们的生活：包括饮食、运动、呼吸、思想与情绪管理。总之，要从生活中每一件事做起。

健康需要借由彻底改变生活规范、看待世界的角度与日常生活方式来获得，因此健康也正是这种发自内心改变的成果。如此说来，健康是要主动追求而无法被动获得。此外，健康也是一种综合指标，说明我们日常的生活与思考方式，而不仅是以毫无生命的实验数据所证明的身体状态。我要说明的是，健康不只是身体表相也是心理状态；两者事实上是一体却也彼此影响。环境与周遭的健康也同样会影响个人健康，而个人的健康也与地球、社会整体的健康有关。反过来说，生理与心理都真正健康的人，自然也会协助恢复环境与周遭事物的健康。

这里对健康的定义或许较读者所熟悉的定义广阔。但是，对全世界千千万万的人而言，他们早已在日常生活中力行老祖宗保持身心健康的方法，这可能是再自然不过的常识。毕竟要保持最佳健康，还是离不开基本的常识！令人惋惜的是，随着多年来科技的发展与生活脚步的加快，我们可能已失去这项自然本能或常识，反而以前所未有的狭隘方式来界定健康。

本书旨在以各种方法，提醒我们回到自我——相信生存与追求

健康的本能，即使身处于疯狂又无可逆转的世界，也不会在此过程中迷失自我或失去健康。

只要想想看，人类史上从未有像现在如此快速的生活步调，过去50年来科技的进步已远超过整个人类历史。因此，我们也合理怀疑人们在调适身心时，所面临的挑战是人类进化史上前所未有的复杂。

尽管现代医学已如此的进步，但还是有各种慢性疾病持续困扰我们且有年轻化的趋势。这些疾病不只是忧郁与心理疾病，还有退化性疾病、癌症、心脏血管与新陈代谢失调等疾病。

人类也从没有像现在这样如此不快乐，以及对未来的不确定如此焦虑。以上种种导致一种疾病状态，那是无法单纯只依赖药物而能医治的。

我是一个接受专业西医训练的医生。事实上，在早期的学医过程中也曾接受各种传统医学的训练。因此，我绝不否定西方医学，而是觉得有必要接纳医学古今中外的各个领域。我采取整合方法，希望将人视为一个整体，而不是分解成各个器官与系统。我们作为病患时，没有人会希望身体被分解成各个器官来看待；我们需要的是整体疗愈，包括身、心、灵。尽管现今医学在特定领域已达高度的奇迹，却仍然有急迫的需要来恢复医学的完整与和谐。除此之外，很清楚地，我们也需要身心的统合。

我相信全方位的医学是结合全世界所有的医学奇迹，是没有界限的，也必须是兼容并蓄，不会有门户之见。因此，对我而言，没有所谓的传统、非传统、东方、西方或甚至所谓的秘教医学，只有能够真正发挥成效的医学。在定义上，其实医生也是科学家，因此必须以开放的态度，面对各种追求健康的方法。多年来，我曾邀请多位医生以自己及病患为对象，用科学方法检验健康的传统定义；其结果稍后将在本书中摘述。能以开放的态度接收信息的医生，都能成功维持自身及病患的健康。

在这里，我要讨论的是一个人的全方位治疗，而不只是局限于

某一系统或器官的观点。我认为疾病虽然只有局部症状显现，但表示整个身体或系统出现失衡。因此，所有疾病都必须由治本做起。对年轻的医生，我一直以“治人先治己”这句格言相与勉励。我的意思是以前的医生都从治疗自我身心做起。换句话说，好医生必须能够力行对病患的建议。

我很早就开始研究所谓的非传统医学，也有幸服务于多个享负盛誉的组织与机构，如美国国家卫生研究院与其他机构。本书所要公开的资料，虽非全新的材料，却也是历久弥新。许多推广健康的活动，往往欠缺实行细节，或因主办人的个人偏爱而忽略健康的重要元素。就我的经验，本书中提及的任何健康细节都是不容忽略的。例如，在运动方面，身体的关节必须放松与伸展，经多年研究，我发现一个很有效的方法就是我称之为“螺旋运动”或“螺旋动力学”（vortex dynamics）的扭转运动，可达到很大的伸展效果。

再举一个例子，我的饮食观念是要达到“均衡”。根据已知最先进的科学信息，矿物质与微量元素都是健康的关键所在，但现在追求完整身心健康的修炼者，对这方面却未必完全了解！

综合整体的知识，包括古代与现代、自然与精神及身体与情绪，我发现其所创造的医学名称也是撷取古人智慧，根据今日的标准与用语，再加以改良。

与所有其他医生一样，我的早期背景也是所谓的“化约论医学”（reductionist medicine），这种医学将整体简化成许多部分，最好能简化成分子与原子。因此，我在纽约市的洛克菲勒大学——康奈尔医学院长期服务期间，在这个已有近30位诺贝尔奖得主的医学殿堂，我有幸为免疫学领域贡献一些重要的发现，而今天这些发现已被纳入每一本生物与医学的教科书中。

20世纪80年代，我与两位科学家于研究细胞的暗杀系统时首度发现白细胞（特别是淋巴细胞）会产生一种特殊的蛋白质武器“穿孔素”（perforin），它能够杀死肿瘤以及受病毒感染的细胞，并对穿孔素进行了包括蛋白质纯化、蛋白质测序、生化机转、转基

因、基因敲除等完整深入的研究后，不仅发现动物的细胞免疫（cellular immunity，如T细胞、自然杀伤细胞）与体液免疫（humoral immunity，如B细胞、抗体系统）中都拥有此类蛋白质武器系统，更对于疾病的发生来源进行了详细的研究，现今这发现已普遍地被运用在癌症治疗上。此外，我们进一步发现此武器系统竟然是自然界中一般微生物（包括变形虫、细菌、真菌等）杀灭敌人的共同机制！

继此之后，我又发现当白细胞碰触到病原细胞表面时，会启动病原细胞内一组特殊的基因，最后竟然引起病原细胞的自杀死亡！我深入研究这一组特定的自杀基因后，发现竟然与存在于自然界中所有生物细胞内能引起细胞凋亡（apoptosis）的自杀基因完全相同，这个发现可以完整解释自然机制中细胞的杀伤及自杀系统之间的关联性！

这段时间真的令人非常振奋，在我的实验室中几乎每天都有与生物或医学相关的新发现。我们在科学研究最高峰期间，一年发表超过50篇重要科学论文在指标性国际科学期刊如《科学》

（Science）、《细胞》（Cell）、《自然》（Nature）、《美国国家科学院院刊》（Proceedings of the National Academy of Sciences, PNAS）等，其中有许多篇被刊登为封面专题，那都是我们努力的成果。

洛克菲勒大学腹地虽小，在其独特且浓厚的学术研究风气下，我们每天都有精彩的科学发表，还有许多同事对医学发展有深远的贡献。

2011年10月3日诺贝尔委员会公布该年的诺贝尔生理医学奖，就是由我在洛克菲勒的好友拉尔夫·史坦曼医师（Ralph Steinman）与另两位免疫专家共享这项殊荣。得知他获奖的消息很是为他开心，立即拨电话想传达恭喜之意，但电话另一端却传来令人震惊的讯息，拉尔夫在奖项揭晓的3天前因胰腺癌辞世，尚不知自己获得这科学家梦寐以求的荣耀。

我的心情瞬间由喜悦转为沉重，感叹命运的安排真是喜悲交集。诺贝尔委员会在1974年改变规章，不再颁奖给已辞世者。今年诺贝尔委员会投票定案时，并不知道拉尔夫已辞世，这也是新规章后首度颁奖给辞世者。如果委员会在公布名单前获知拉尔夫与世长

辞，拉尔夫可能与此殊荣无缘，现今获此荣耀却遗憾地未能得知。

拉尔夫曾规划来台探访我，可惜因诊断出胰腺癌而未能成行。回想40年前我和拉尔夫在洛克菲勒布朗克实验室4楼狭隘的空间中，数不清有多少个夜晚，两个热衷科学的年轻人隔着实验桌埋首于研究中，拉尔夫正进行树突状细胞（dendritic cells）的研究，我则尝试解开自然界杀伤细胞杀伤系统之机制。那时他是来自哈佛大学的年轻医生，我甫取得生化、医学双博士。我们的指导老师寇恩博士（Dr. Zankel A. Cohn）不仅是巨噬细胞生物学之父，更是有资格获得诺贝尔奖的免疫学大师。

20世纪80年代，我搬到2楼设立新的研究中心，拉尔夫和我各自的实验室都是当时发表最多免疫研究的单位，虽吸引各界目光，却也引起不少质疑。令人安慰的是日后科学都验证我们各自的大胆推论是正确的。

除了拉尔夫，在布朗克实验室还有许多杰出且获颁诺贝尔奖的同事，如3楼是与我共同开课“细胞生物学”（Cell Biology）十多年的老朋友，发现蛋白质如何在细胞内运送的布洛贝尔（Günter Blobel, 1999年诺贝尔奖得主）。5楼有发现辅酶A的李普曼（Fritz Lipmann, 1953年诺贝尔奖得主）。6楼有证明细胞核糖体是蛋白质合成之工厂的帕拉德（George Palade, 1974年诺贝尔奖得主）。7楼有发现溶酶体的德·迪夫（Christian deDuke, 1974年诺贝尔奖得主）。9楼则有阐明免疫球蛋白结构的埃德尔曼（Gerald Edelman, 1972年诺贝尔奖得主）。





于洛克菲勒大学期间的杨定一

读者朋友们可别误会8楼并无重大突破，事实上其研究是科学界相当关键的里程碑。8楼的马卡蒂（Maclyn McCarty）发现了DNA就是遗传物质，我们都看好他会因此突破性发现而获颁诺贝尔奖，可惜后来诺贝尔奖是由DNA双螺旋结构的发现者沃森（James Watson）与克里克（Francis Crick）共同获得。不论得奖与否，这些杰出科学家都是值得我们学习的榜样。

在洛克菲勒大学——康奈尔医学院服务的日子里，我一年中往往要花好几个月到世界各地发表演讲、著书与审查论文。但这些突破以及振奋过后，我很快便注意到这些研究成果竟与整体健康无关。我理解到如果缺少医学知识与养生之道的整合，我协助创造的知识并不足以恢复自身或其他人的健康。此外，愈深入钻研科学，反而可能变得机械化，也与心灵渐行渐远。

我早期曾在美国国家卫生研究院癌症研究所担任顾问工作，因而有机会参加当时由美国辅助及另类医疗中心（当时称为Office of Complementary and Alternative Medicine，现今改名为National Center for Complementary and Alternative Medicine）赞助的非传统医学发展与整合工作。这已经是几十年前的往事，在当时那还是一个刚萌芽的医学领域，由于太过另类或奥

秘，多数医生都会拒绝加入。

后来有幸成为非传统与替代医学专题杂志《科学与医学》（Science and Medicine）的主编，《科学与医学》是由《科学人》（Scientific American）创办，它也是全球发行量最多的科学杂志之一，每月发行量都在100万份以上。由于早期的行政、教育与编辑经验，让我得以涉猎世界各地的主要医学流派，了解各自背后的实证依据。对我而言，医学必须有实证依据为基础，我一部分的工作便是确认所研究的每一个传统医学观念，是否有足够的实证依据。

经过研究，我发现即使身为医生也可能对于营养、运动、情绪管理等常识所知有限，并将之贬为人类行为的冷门领域，所以我必须自修这方面的知识。过去多年来，我一直有一项重要的工作，便是将我从世界各文化所搜集的知识，转化为主流医学，希望年轻的医师们不用像我那样辛苦，就能获得这方面的知识。

也许有人会认为本书提供的许多知识与实践方法，本质上都不属于医学范畴，但我认为真实且可执行的科学，只要是有利于大众，实在不必有门户之见。这也是物理学、化学与所有其他学科所追求的“统合场”（unified field），意即能够整合人类行为各方面的知识，不论是神学或是数学。所以若有矛盾，也只是在人的一念之间。

本书汇整了我多年来所写与发表的文章与演讲，其中几篇是特别为病患朋友所写，几篇是应杂志、报纸邀约而发表的专栏文章。借此机会，真诚地感谢许多认同的媒体朋友协助预防医学的推广。由于本书设定读者群为一般民众，与过去所写的许多科学与医学著作不一样，因此，我并未采用医界所用的那种严肃学院派理论，在此祈望具专业背景或较严谨的读者宽容与见谅。其实读者朋友若有心进一步了解或搜寻资料，可以参考的相关文献是相当丰富的。此外，本书为英文撰写后翻译成的中文，如译文未能完全捕捉原文韵味，敬请读者见谅。

出乎预料地，《真原医》竟一度成为台湾地区最畅销的书，并

得到许多读者的鼓励。对于读者与市场的热列反应，我心存感激，也真切地省思到身心健康实为大众迫切的需要。

过去有许多大陆朋友在读了繁体中文版的《真原医》后，建议此书也应与祖国大陆的读者分享。在朋友们的不断鼓励下，我才鼓起勇气进行简体中文版的发行，也很珍惜有此机会与大陆朋友分享。事实上，不论在大陆或台湾地区，数十年来快速的科技发展与经济成长，造就傲人的华人经济奇迹，但无形中却也带来身心上的紧绷。我个人认为，在越快速发展的大都会地区，人们健康失衡的状况越趋严重，而“心灵危机”或“心灵干旱”（spiritual drought）更成为普遍存在的问题。我期许自己能扮演“健康工程师”的角色，为朋友们的健康提供解决方案并略尽绵薄之力。希望透过《真原医》的推广，不仅能帮助读者把健康与均衡的生活方式找回来，并且心灵也能回归原始的清净自性，而这才是自我疗愈的真正开始。书中所说的一切，希望读者愿意亲身去实践与体会。

本书得以结集成书，以及进行严谨的编辑，要感谢长庚生物科技的吕欣欣老师，以及其他同仁的协助。我特别感谢陈静雯，全心全意协助我向大众推广真原医学。在这段时间，我见证她个人与许多协助我的同仁，他们在心灵上的转变。我也要感谢天下杂志群的发行人殷允芄女士及负责出版的《康健杂志》，正因为她们的坚持与鼓励，促成本书的出版。

我的父母是写作本书的灵感来源，特别是他们在生活中给予我的关怀与宽容，他们一直都以身作则，为我树立良好的榜样。我也在此感谢我的岳父岳母，一直待我如亲生儿子。

最后，我要感谢我的三个子女——元宁、元平及元培，感谢他们体谅我这个父亲经常缺席家庭活动。最重要的是要感谢我的内人瑞华，她无限的支持与鼓励，以及对我工作完全的信赖，让我得以完成本书。

壹

重返完美平衡的原始

01

21世纪预防医学是健康的关键

简单却关键的理念

在100多年前，欧洲医院约有1/3到1/2的产妇死于产褥热。当时医界耗费了很多心力，想找出这个可怕的流行病病因，却徒劳无功。维也纳的塞麦尔维斯医师（Dr. Ignaz Philipp Semmelweis）怀疑医师的手是真正的祸首，他认为医师的手碰触过一个又一个病人，甚至解剖死亡病患的尸体，因此推论一定是医师的手藏有病原体，并将之传染给产妇。然而当时许多医师都藐视塞麦尔维斯医师的推论，认为这个想法太过简单、不可能。

但是后来事实证明，医师的手的确是产褥热的祸首。因此，塞麦尔维斯医师建立了非常彻底的洗手法，得以遏止感染的扩散。塞麦尔维斯医师的发现开创了卫生学、外科学以及妇科学的新时代！

塞麦尔维斯医师生前其推论并不被认同，死后才被拥为“女性救星”及医学领域的革命先驱。简言之，这是因为他的发现太新颖、太简单，而且太重要了。

最佳健康状态从体内环保做起

医学的发展不应只着重在疾病诊断与治疗，实际上，这是健康医学的时代，预防医学与对症疗法都是重要的医学环节。

奥地利知名医师马耶尔（Dr. Franz Xaver Mayr），穷其一生之力都在提倡“健康科学”，反对“疾病科学”。他撰写的《净化血液及其他体液》（*Cleansing the Blood and Other Bodily Fluids*）及《温和轻食》（*Moderate Elimination Diet*），是现今自然疗法运动的基石。

马耶尔医师的健康理论非常强调消化系统。我们现在的食物摄取量比以前的人多，更因为种种因素，很多食物已因缺乏天然营养素或矿物质而不完整。

过量且失衡的饮食导致我们的消化系统长期过度负担，慢慢影响到体内各个器官，进而引发种种慢性病如高血压、类风湿性关节炎、糖尿病、动脉硬化等，很多人称之为“文明病”。

马耶尔医师呼吁，应从消化系统开始进行所谓身体的“内在清洁”。透过与全世界上百万人分享的终生计划，马耶尔医师察觉到，彻底清洁不只可以帮助原本百病缠身的病患恢复精力，也可以使正常人拥有“最佳健康”，也就是说，达到一种从客观角度和个人主观感受上都是“最佳”的状态。经过数十年的研究之后，马耶尔医师在他的《健康诊断》（*Diagnostics of Good Health*）中提出了结论，所谓健康不仅是没有生病，应该还可以简单地判定：

- （1）个人健康状态偏离最佳状态多远。
- （2）个人健康是否已经改善或恶化。
- （3）何种因素对健康有正面或负面的影响。

为什么大部分医师喜欢用药物和器械来治疗疾病，理由已经很明显，因为目标清楚，对症下药便是。

相形之下，预防医学则需要更长时间的观察来找出身体细微的变化，所以不如传统医学普及。

幸好现在已经可以定义最佳健康，而且在未来几年中，焦点会放在开创评估“健康状态”而非“疾病状态”的客观标准。运用上面这些标准，就可以比较客观地重新定义预防医学，一般民众也能简单地自我评估。

身心灵的全面医学——真原医

几乎所有的制造业都发展了所谓的“预防与预知保养”，以使机器的使用寿命达到最大。这样的操作系统不只是预防，也可以预测工厂中的某部机器是否会有故障。在日常生活中，人们也运用许多方法评估与保养汽车状况，但却常常忽略自己的身体，等到注意时已经太迟，再也找不回健康。

事实上，健康应是主动经营落实得来，而非被动等待得到。每个人都应全心全意致力改变自己的生活习惯，接纳健康照顾的新概念，并对自己的饮食习惯、体型、运动养生法、压力管理、习气、情绪等，有更深入的了解。

近百年西方医学在诊断和治疗领域上，有许多突破性的发展，也确实帮助了无数病患。但除了正统医学治疗与诊断外，推广“医于未病”的预防医学也是医学系统中重要的环节，从预防端做起更是能帮助大众免于疾病之苦。

预防医学不仅是健康的崭新观念，也是全面且完整的健康生活体悟，我们应以开放的心胸去接纳益于健康的生活细节。例如人们的问题是饮食过量而非不足，我们应摄取正确的食物帮助体内净化，而非增加身体负担；应调整呼吸方式、建立运动的习惯等等。许多旧观念习惯需要被调整，并点点滴滴建立全新的保健观念。

我们必须不同以往，以顾及身心健康与平衡方式来教育孩子，而不是只把焦点偏重在未来的工作市场。为了地球和人类以及万物的永续生存，我们必须使生活回归自然，采取深植于和谐与条理分明的生活形态，而不是继续生活在追求物质享受的忙碌之中。唯有透过这些改变，我们才能回归充满意义、创造力以及目的的生活。

一旦你了解这些之后，需要很大的勇气与决心进行改变。你也需要持续不懈的训练，以维持所做的改变。因为这些正向改变，你将能充满新的活力与积极的人生观。也因此，会对自己、对家人，对身边的人、环境，以及整个社会都会有截然不同的看法，你必然也会拥有一颗充满希望、宽容、悔悟及慈悲的心。这种改变会自然地散发出来，毫不费力地散布到生活的所有层面。

而当我们以转变的心念重新去理解世界或帮助他人时，其实也踏出了自我疗愈的第一步。这全面且完整的健康生活体悟，是最古老却也最经得起时间考验的预防医学，我称这身、心、灵的全面医学为

——“真原医”（**Primordia Medicine**）。

02

从分子矫正医学到真原医

传统西医与分子矫正医学

西医在过去百年中进展神速，其治疗策略就在于擅长运用药理移除或抑制症状的“对抗疗法”（allopathic），例如高血压患者就给服降血压药，用止痛剂消除疼痛，运用抗生素来治疗感染症状等等。事实上，对抗疗法的确帮助了许多患者，而且也发展出许多功效卓越的药物，造福了成千上万的病患。

分子矫正医学与传统西医两者的差异在于，前者认为身体重新补充的元素能带来完全的康复，后者则认为身体需要截然不同的外来物以进行干预。

“分子矫正”（orthomolecular）一词，出自诺贝尔奖双桂冠得主莱纳斯·鲍林博士（Dr. Linus Pauling）在1968年发表于《科学》（*Science*）期刊的研讨会论文。论文中，鲍林博士主要的研究兴趣在于以大量维生素治疗心理疾病，特别是精神分裂症。他相信，脑内环境与众多心理疾病相关，只要调整体内天然营养成分的含量，就能矫正与疾病相关的化学异常。

分子矫正医学的核心观念是，提供身体大量天然营养素，便能预防并矫正各种身体缺陷或疾病。鲍林博士此举在当时被科学界的同侪忽视，然而，时隔40年后的今日，几乎可以说鲍林博士是关键性先锋。他所开启的领域不仅是成长最快速的医学领域，其影响力更是远远超过批评他的人。鲍林博士当年所开创的其实是“分子矫正精神医学”，如今，分子矫正医学的发展早已经超越了鲍林博士原本的想法，延伸到医疗健康相关的各个领域。全世界已有上百万人安全地证实了他的想法。

一股新的趋势正在成形，人们开始希望借助自身防御系统和痊愈机制来达到健康。人们也渐渐认同，对身体而言，拥有足够的天然物质，如维生素、氨基酸、微量元素、脂肪酸等，就能营造出支持细胞正常功

能的最佳环境，而用适量的天然物质来预防并治疗疾病，就是最好的治疗方法。

运用生物能量治病——“顺势疗法”

“分子矫正医学”与“顺势疗法”（homeopathy）有密切的相关性，两者都认为将营养素重新导入体内后，必然会引发所谓的“好转反应”，也就是身体会产生一些急迫的改变。这代表身体正在进行痊愈所需的净化反应，包括疼痛、发烧、寒战、关节疼痛、皮肤溃烂、舌头外观改变、排泄习惯变化等等。

而这些体内净化的征兆，在许多方面都与疾病的病情变化非常类似，代表好转反应与病症有类似之处，这也是“顺势疗法”一词的由来。

比较特别的是顺势疗法奉行无限小定律，物质在使用前必须经过高倍的稀释，稀释到几乎溶液中没有药物分子存在的地步，与其说是这个物质的化学性质在治病，更应该说是利用它的生物能量来治病。

顺势疗法在200年前刚发展时，高倍稀释（又称“高能激荡”，因需不断用力摇动药瓶）是绝对必要的，因为当时使用的治疗物质都是对身体有剧毒的物质。这些毒物之所以雀屏中选，正是因为它们能使得病症再现，这也正是顺势疗法的首要原理。为了安全使用这些毒物，唯一的方法是将它稀释到对人体无毒，但仍然能表现出模拟病征的排毒症状。

而分子矫正医学不是对毒物做高倍稀释，而是为病人提供大量营养素，以调校体内的化学平衡。由此来看，分子矫正医学因符合现今的化学定律，所以比顺势疗法更能被现代医学接受。

传统医学与非传统医学的平衡点

在传统医学和分子矫正医学之类的另类疗法之间，一定存在着一个平衡点。只要是能真正帮助人的，就值得推广。

换句话说，当选择预防保健的养生方法时，也不要偏废了常识的力量。即使是西药，只要能够发挥疗效，而且没有其他替代方式，没有道理不去用它。当然，在做这些判断前，当事人应该全面评估是否有其他更好的方案，最后应以病人的福祉作为判断的准则。

分子矫正医学应发展至下一个层次，以天然营养素来调校体内化学失衡，在疾病的控制与预防上确实能获得可观的结果。但还是要强调平衡的重要性，因为身体会这么渴求大量营养素的情况，其实还是很少见的。

天然维生素、矿物质和有机酸化合物，包括氨基酸、必需脂肪酸等等的平衡搭配，会比单一元素过量使用更能产生效果，这也是为何多年来我一再推广天然、未加工食品的原因。

由内健康到外

我们应该以敞开的心胸去了解每一种科技、每一种疗法，因为只要能让当事人痊愈，彻底地由内健康到外、身心回复平衡的疗法，就是最佳疗法。

疾病并不像现在一般人想的那样，是单纯生理或心理的现象。所以，最好的疗法是要深入疾病核心，而不是只治疗疾病的征兆。

不论处理任何健康或疾病的问题时，都一定要以人的整体为考虑。只要有适当且良好的信息和沟通，相信患者和医师都会愿意选择平衡的健康观点，并将身心灵视为整体治疗的对象。这么一来，相信常见的各种健康问题都将消失。

此外，大多数传统医学所持的“简约处置”（reductionist approach），都只能提供部分的健康解答。即使是过量的维生素或其他天然营养成分，也不见得能够矫治病根。

健康不能被切割为分子和化合物而已，和谐的整体有赖身心灵平衡。人类不只是细胞的组合体，也不只是遗传程序的表现，除了肉体，我们还有智慧、创造力，所以整体平衡绝非单靠矫正化学物质就能轻易达到。

这也是为何我多年来一直推广“真原医”，因为健康不能只靠吃药或某种营养素来维持，病人本身必须主动积极，才能维持并促进自己的健康。包括改善生活形态，每天适量运动、摄取正确的营养、彻底改变心念等，才能将疾病连根拔起。

换句话说，唯有患者确实努力，方能挣得自己的健康和康复。健康是每个人的责任，也唯有自己，才能真正对自己的健康负责。

03

中西医合璧的整体疗法

中医或西医的就诊抉择

曾有朋友问我，在身体不适就医抉择时，是否西医较中医来得科学化呢？其实我认为并没有孰优孰劣，中西医各有其特色，只要能真正为病患谋福祉的就是最佳疗法。

一般理解中所谓的中医，其实传承了各文化最古老的智慧与丰富的实务经验。中医重视人与自然间的完美和谐，认为自然环境与气候变化会直接或间接地影响人体健康，因此会配合时令与生活习惯来调整体质，有时运用草药、针灸、按摩、推拿、气功等种种技巧来辅助。丰富且多元的草药是大自然提供的最好的礼物，配合不同体质各有相对应的草本配方，以自然的方法建立人体的防御系统和疗愈机制来防治疾病。

中医非常重视人体各部位交互间的复杂关系，视身、心、灵为不可分割的整体。在其理念中，人体如同一个和谐的小宇宙，脏腑气血间存在着相互影响的微妙关系，而如何恢复体内原有的平衡与和谐，则是要从体质调理着手。

中医着重宿主（host）的体质调理与生理状态，依据不同经络、脏腑属性和虚实寒热症状提供最适合该患者体质的诊疗，配合患者的体质分类（biotype profile）——“风、寒、暑、湿、燥、火”等症状量身诊疗，宏观地调理整体而非局部治疗。认为许多疾病根源于体质上的失衡，如何回复人体原有的均衡则是中医最精深的专业。中医的整体疗法与丰富草药知识都经历数千年的考验并成功疗愈无数患者，所以才能世世代代地被完整保留，对于古人的智慧我们应以开放的心胸肯定与尊重。

至于西医，则是对症诊疗的实证科学，针对不适的部位对症舒缓或解决问题。站在西医的观点，人体是由种种生理变量（variable factors）组合成的。生理上的种种变量会相互影响，当生理变量呈现不均衡的状

态时，这也就是疾病的根源。

因应时代与患者的种种需求，西医不断地发展各科专业化，把整体细分为各部位的诊治科别，又从各科别发展出更详尽的说明与诊断。为因应患者的需求，西医除了内科、外科、妇科、儿科等专科外，又从这些专业科别发展到“次专科范畴”（**subspecialty**）及“次次专科范畴”（**sub-subspecialty**）。

在不断地发展与进步中，西医的分科日趋细分与专科化，西医以化约式（**reductionist approach**）将复杂的问题化约至最小，由多元变量（**multivariable**）化约至单一变量（**univariable**），多年来以化约式解答了许多生物上或医学上的问题，也帮助了无数受苦的病患。

中西医整合的未来趋势

中西医虽存在着观念与哲学上的歧异，我个人认为中西医必定会整合。

这一百多年来，西医发展趋势由粗重体（**gross body**）迈向微细体（**subtle body**），也逐渐重视微细体与致病因子的关联性。举例来说，继X线检验技术发明后又发展了X线计算机体层成像（**CT**）检验，更进而发展到磁共振成像（**MRI**）等先进检验技术，除了提供非侵入性（**non-invasive**）且更精准的检验服务，更强调以微细体的机能来呈现生理状态。而过去大家认为中医理论中很玄的“体质”，现在已可以用最先进的西医检测技术来证实！

近年来，基因组学（**genomics**）运用基因表达分析（**gene expression analysis**）来分析许多生理上的变量，而这在过去被视为是不可思议的。进而又延伸到蛋白质组学（**proteomics**）甚至代谢学（**metabolomics**），更详尽地监测下游的蛋白质组与代谢物在生理上的变化，高速地分析出生物代谢体与其他可管制的影响，量测出个人体质与疾病根源的关系，不仅归纳分类出不同体质，运用这些信息更能进一步调整药物至最适当的疗效。

这个人化（**personalized**）的体质归纳与客制化（**customized**）的医疗服务，不正回到古人所强调体质与疾病的关系吗？

随着医学不断地发展，西医发展趋势会由粗重体走向微细体，由形体走向能量体，由有形走向无形。当西医越发展到微细的范畴，越会认同中医的整体疗法观念是正确的。从另一个角度来说，中医也会同意现代科学与先进科技能落实运用以帮助解决健康问题。

相信中西医的整合会带来最先进、最完整的**21**世纪医学观，会走向将身心灵视为整体治疗的整体疗法，这不但是古人的智慧呈现，也是最现代的医学。

全球同心，发展生物标记分子技术

我个人认为，随着基因组、蛋白质组与代谢体分析技术的进步，发展生物标记（**biomarker**）分子技术，不仅为癌症及其他疾病的早期诊断、术后评估及治疗带来新希望，而且能够以科学的角度解答中医长久以来所有关于“体质”的论述，这对于中西医的整合无疑是非常重要的里程碑，因此我决定大力推动相关的研究项目，而这需要全球学者携手共同努力。

有鉴于此，我鼓励长庚大学的同仁们与哈特韦尔教授（**Prof. Lee Hartwell**）全面合作进行跨国研究计划。哈特韦尔教授因其对癌症研究的重要贡献，与前洛克菲勒大学校长保罗·纳斯（**Sir Paul Nurse**）共同获颁2001年诺贝尔生理或医学奖，而恰巧哈特韦尔教授也是长庚大学包家驹校长攻读博士后研究时的指导老师之一。

在与哈特韦尔教授合作的研究计划中，我们选定几种疾病如癌症、糖尿病、心血管疾病等作为生物识别特征（**biosignature**）的技术研究平台。其中以蛋白质组作为癌症生物指标（**Cancer Biomarker Discovery Program**）与全民癌症筛检早期生物指标（**Last Cohort Program**）两项研究议题因其重要性及影响力，在2004年亚太经济合作会议中列为重要生命科学领域之议题（**Life Sciences Innovation Forum**），而且也在同年被列入人类蛋白质组学组织（**Human Proteomics Organization**或**HUPO**，相当于当年之人类基因组组织）工作。

此外，我们也与许多具有影响力的学者交流科学新视野。比如说，长庚大学与台湾蛋白质组学会共同举办“2010疾病标志国际研讨会暨蛋白质组年会”，我们邀约许多在国际间有卓越成就的学者共襄盛举，如哈特韦尔教授与台湾“中研院”翁启惠院长，在会中分享了生物医学技术

的新观念。在生物有机化学及醣分子科学的贡献早已受国际间重视的翁院长，不仅对此次研讨会十分肯定，更提出未来长庚大学、长庚医院能与台湾“中研院”密切合作的期待。

对我来说最有趣的是，在会中我整理并分享了过去在洛克菲勒所进行的免疫系统研究、与解开杀伤细胞杀伤系统机制之经验，感觉仿佛回到洛克菲勒20世纪70—80年代研究生涯的黄金岁月。不光是唤起我对往日时光的怀念，本次研讨会能获得众多学者的一致肯定也让我充满信心，相信结合全球科学家的力量，未来医学必能整合成为中西医合璧的整体疗法，以帮助更多民众免于疾病之苦。

贰

环境与健康

04

完整的全光谱

能量源自阳光

现代人因为生活形态与居住环境的种种限制，除了休息与睡眠以外，许多日常活动几乎都是在建筑物中进行，包括上班、上学，或者多数休闲活动。因此，很少有机会可以充分接触到自然阳光，即使有机会走到户外，有些人因为观念上的偏差，也会用各种方法尽量阻挡阳光。

事实上，阳光是所有生物（包括人类）能在地球上生存与生长最重要也是最基本的条件之一。所有我们摄取的营养物质、矿物质与维生素都具有它们本身独特的能量吸收光谱。

早在20世纪60年代，因为发现维生素C而得到诺贝尔医学奖的圣捷尔吉教授（Dr. Albert Szent-Gyorgyi）就曾表示，“我们人体所有的能量都源自太阳的光线”。因为阳光供应植物生长所需的所有能量，植物经由这些能量合成了生存及生长必需的营养物质，同时将来自太阳的能量贮存下来。植物再被动物及人类摄食，因而供应了人类生存及生长的能量所需。阳光具有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫均衡且完整的波长和能量，可以穿透人体皮肤，进入人体内与各种化学物质、矿物质发生互动及反应，协助体内各项必需营养物质的合成，以及各种不同类型废物的分解与排出体外。因此，除了对植物生长与光合作用的影响，阳光对于人体的健康也具有相当的关键性。

阳光对人体健康到底有哪些影响呢？现代科学的研究结果证明自然

的阳光会增加人体对氧气的吸收、降低心跳的速度、加速皮肤的新陈代谢，调节人体免疫功能，甚至改善肌肉的能量。同时全光谱的光源也具有杀菌的功能。1980年科学家麦克多纳博士（Dr. McDonagh）在一项研究中证明，自然阳光或全光谱的人工光线可以治疗黄疸病，因为这些光线中的特定波长可以将血液中的胆红素转变为无害的物质。

而医学专家也常提醒大家晒太阳可以促进钙质吸收，那是因为人体对于钙质的吸收主要靠维生素D。人体必须经由太阳光中的紫外线照射到皮肤后合成维生素D3，再于小肠中结合钙的吸收。如果人体缺乏维生素D，钙的吸收率就会被影响，即使食入再多的钙质也无法帮助骨骼成长。阳光，可以说是上天送给人类的“免费营养素”。因此，自然阳光对于儿童骨骼肌肉成长，以及预防中老年人的骨质疏松有相当大的帮助。

而另一方面，阳光也会直接影响人类心理与情绪健康。我想，多数人应该都有这样经验，当清早起床，如果看见阳光从窗外洒进来，心情顿时开朗起来；反之，如果一整天天空都是阴沉沉的，那天的心情也会随之感到郁闷。

1979年，德国的霍尔维希教授（Dr. Fritz Hollwich）发表了一篇关于光线对人体影响的经典论文，霍尔维希教授证明自然光线对人体生理及心理产生的刺激及调节作用是经由眼睛所引起的，他以科学的方法证明若人体无法接受光线的刺激或者暂时受到干扰时，都能对人体生理及心理上造成不良影响。

这是因为所有生物的生理周期都是透过激素控管，而且与阳光有直接关系。当光线进入视网膜后，透过神经传导，会影响大脑里松果体的激素分泌。当光线充足时（像是白天），大脑会分泌血清素（serotonin）让人的活力充沛、心情开朗；但是到了夜晚，进入眼睛的光线减弱以后，血清素就会转变成褪黑激素（melatonin）让人沉静、容易进入睡眠。

目前已知人体至少有百种以上的生理功能是受到光线有无（白天与黑夜）的调节而表现出具有规律的周期性。若是人体长时间生活在一个明亮或黑暗的情况之下，像是一些需要经常夜间工作的族群、日夜作息不规律的人，所有具周期性的生理功能都会变得紊乱。这种影响可以说是全身性的，使得整体生理表现与外在的环境无法有很好的契合。因此，适当接受自然光的照射，保持正常昼夜节律以获得足够睡眠和维持

精神健康，是十分重要的。

日照不足带来生理失序

同时，专家也发现在某些冬季日照时间较短暂的区域，当地居民因为接触到的阳光不足，人体的生物时钟就可能失序，造成内分泌失调，生理节奏混乱，更可能导致情绪障碍，情况严重的还可能会造成抑郁，甚至有自杀的倾向。

美国国家精神卫生研究所（National Institute of Mental Health）对这种心理状态有非常深入的研究，罗森塔尔博士（Dr. Norman Rosenthal）在1981年首次提出诊断及鉴定，并称之为“季节性情绪障碍”（seasonal affective disorder, SAD），据估计全美国至少有2500万人受到影响。与抑郁症不同的是，SAD患者不会失眠或丧失食欲，反而出现嗜吃甜食、嗜睡、体重增加、缺乏性欲、退缩躲避、个性改变。有人以为它是属于人体对季节或光线的正常反应，但医学研究证明SAD的确是一种由于缺乏阳光而造成的病态，只要给予患者充分阳光照射就可完全治愈。

美国婚姻家庭治疗师布莱恩·百龄（Brian Breiling）曾经建议，如果可以改变生活中光照形态，增加接触自然光照时间，就可以促进家庭生活更加美满幸福。

健康的全光谱光源

虽然现在大家生活条件与环境在各方面都较过去进步许多，但有些所谓的进步却相对地带来一些对身体健康负面的影响。例如，现今生活中，因为电视及计算机的普及，以致人们花在电视及计算机屏幕前的时间愈来愈长，走向户外时间愈来愈少。因此室内人工照明几乎取代了自然光，人体不仅牺牲了全光谱自然光对健康的帮助，也因为常常坐在计算机屏幕前数小时，造成眼睛极大的负担。而且一般所使用的室内照明光源，通常只能提供橙、绿、青三种光谱。如果长期处在不平衡的室内光源之下，不仅对身体健康没有帮助，也会感到精神无法集中、疲倦、压力大，甚至产生焦虑感。

提醒大家，自然的阳光是促进人体身心健康的重要元素，而且这是一项上天赐予万物珍贵且最方便取得的健康资源。以目前多数人的

生活习惯而言，大部分人接受自然光照的时间是偏少的。因此，对于想要追求健康的现代人来说，尽量把握与自然阳光接触的机会，多从事户外活动，每天最好能够接受一到两个小时的自然光照，如此不论对于情绪或是生理健康都会有很大帮助。

05

空气三宝：臭氧、负离子、芬多精

空气清新三大功臣

你一定有过这样感觉：当我们置身在一片翠绿森林当中，顿时感到身心无比轻松，就好比是沐浴过后的舒畅一般，那是因为在森林的空气中含有丰富的空气清净元素可以使森林的空气特别清新迷人，这些功臣就是臭氧、负离子跟芬多精。

臭氧的味道，就像是新鲜青草的味道，在下雨打雷过程，云层经过推挤就会产生臭氧。另外，植物行光合作用过程也会产生一些臭氧。而臭氧就是 O_3 ，也就是比 O_2 多了一个氧原子。所以多出来这个氧原子非常活泼，很容易跟空气中一些不好的物质，像是尘螨、污染气体做结合。

负离子的产生，例如水从高处撞击物体就会产生负离子，负离子可以中和环境中产生的正离子。在人体每天的代谢过程中，身上会产生很多的正离子，当这些自然界的负离子中和身上的正离子时，就可以让人觉得比较舒服。

另外，在森林中还有一个非常丰富的宝贝叫作芬多精。凡是植物根、茎、叶、果皮，甚至在树皮当中的腺体所分泌出来的芬多精，被誉为“黄金液体”。虽然各种植物所分泌的芬多精不一样，但是这些自然芬多精都是植物分泌来保护自己的精华，所以相当珍贵。而这三者同时存在于森林中，所以可以净化出让人感到身心愉悦的空气。

地球上浅海的藻类跟陆地上的森林制造了90%以上的氧气，但是现今全球人类每年不断大范围砍伐森林，浅海亦受到污染，因而造成大量藻类的死亡，因此空气当中的氧气量正逐年下降。加上人类不断制造各种污染，包括工业污染、汽机车的污染等等，试想在某些高度开发城市的交通高峰街道上，空气的质量是多么糟糕。

就人体而言，空气中过量的硫氧化合物、氮氧化合物、臭氧、悬浮

微粒等都会造成呼吸道疾病与伤害肺功能，一氧化碳过量会伤害中枢神经，而碳氢化合物则具有致癌毒性。

室内空气污染与呼吸道疾病

你可能会说如果都不出门只待在室内，那空气污染应该比较少吧！其实不然。看看在我们居住的室内空间里，那些装潢涂料、冷气机冷媒、豢养宠物的毛、地毯、窗帘的棉絮、二手烟、生活中经常被使用的一些化妆品、发型造型剂、指甲造型喷剂等等，实际上都是很普遍的污染物质，而这些污染物质对人类健康影响甚至比户外空气还可怕。

现代建筑大多为密闭式结构，装修所用的壁纸、油漆、黏着剂等挥发出来的甲醛、甲苯等有害气体，还有不断滥用洗洁精、杀虫剂、香水等化学毒物飘散在室内空气中；如果再加上来自吸烟的尼古丁、厨房的油烟和燃烧不完全的一氧化碳，那这些不可避免的室内污染会让人们在不知不觉中长期地吸入，导致一些呼吸系统的障碍，甚至对免疫系统有不良影响。

根据美国环保署EPA公布的资料中指出，室内空气有毒化学物质是室外的2—5倍。所以在美国，室内空气质量被环保署EPA列为五大环境健康危害之一。空气污染引发最普遍的健康问题就是过敏反应，许多人会出现打喷嚏、慢性咳嗽及气喘发作等症状，之后则是慢性疲劳症候群，而且所产生的烦人症状反复出现，却找不到原因。相对成人而言，良好的室内空气质量对于儿童、孕妇、老人和慢性病人更是特别重要。尤其是儿童身体正在成长中，呼吸量与体重的比例较成年人高，因此儿童比成年人更容易受到室内空气污染的危害。

人类食用的食物都需要清洗、煮熟，每天喝的水都需要过滤、煮沸，但是人每分钟呼吸12—18次（每天约2万多次），却都忽略最基本的空气质量，因为空气的取得太方便了，人们反而忽略了它的重要性而导致各种疾病的产生。

用心维护室内空气质量是现代人追求健康的重点，尤其家中有气喘问题的幼童，最好即刻着手改善居家空气质量，像是室内尽量不要吸烟、少用蚊香、油漆、香水、樟脑丸、杀虫剂等刺激气味的物质。厨房使用吸油烟机，可减少油烟散漫，因为刺激性烟雾很容易刺激呼吸道，增加呼吸道的敏感度。

室内不要养狗、猫、鸟类等宠物，动物皮屑及排泄或分泌物很容易引起过敏。蟑螂在台湾也是重要过敏原之一，因此要保持居家环境清洁使蟑螂没有生存空间。另外针对台湾最常见的过敏原——尘螨和霉菌，除了家中被单及衣物要勤清洗外，室内若能同时采用除湿机、冷暖气机及空气滤净装置等设备，来保持空气洁净及温度（约24℃—28℃）、湿度（约50%—65%）的稳定则可以有效减少尘螨和霉菌的滋生，降低呼吸道疾病的发生。

为了地球永续生存及人类健康，当务之急，我们应立即停止对森林的不断砍伐并加速造林。每个人在日常生活中应更积极减少对空气的污染，例如定期接受汽机车废气排放检验、多运用较环保的交通工具等。享受健康生活，利用休假日多走向大自然，去享受自然的空气，或是做一个森林浴，让身心重新洗涤运作。

06

微量元素与全面有机耕种

失去的微量元素

每日的饮食是维持生命所需的要素之一，均衡且营养完整的饮食帮助人体正常运作，遗憾的是现今食用的粮食作物未必能够完整提供人体所需的所有营养素，特别是微量元素。

在五大营养素中（碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素与矿物质），矿物质占身体重量的比重并不超过5%，但却在生理活性的运作中扮演关键的角色。矿物质参与人体各项的酶活动、平衡体液及能量补给等生化反应，也扮演了重要的触媒角色。当人体缺少足量的矿物质时，会影响到免疫功能或内分泌等生理机能的正常运作，也可能造成情绪失衡、抗压性减弱、记忆力衰退或对环境不适应等现象。

人体所需的矿物质，根据美国农业部国家研究咨询会的分类，可分为“大量元素”（macro minerals）及“微量元素”（trace minerals）。人体每日需要达100毫克以上者称为大量元素，包括钙（calcium）、氯（chlorine）、钠（sodium）、钾（potassium）、磷（phosphorus）、镁（magnesium）及硫（sulfur）等7种；而人体每日需要达100mg以下者则称为微量元素。

这些元素的需求量虽然微小，但却是人类代谢与健康的必要元素。身体无法自行制造矿物质或任何微量元素，必须从饮食中来摄取。也因此，健康的饮食应该要含有均衡且足够的微量元素。而在自然界找到的92种元素，其中至少有70种参与人体全面的生理和新陈代谢的功能。

微量元素不仅对人体生理运作有关键性的影响，对植物生长也扮演了举足轻重的角色。我们曾在美国西北地区进行微量元素主题的对照实验，在同一地区的相同土壤上栽种同品种的核桃。栽种的过程中，在对照组的土壤中添加数十种纳米级微量元素，培育出的核桃外形明显较为硕大【图一左】。控制组则不另添加，培育出的核桃明显较小【图一

右】。



【图一】

令人遗憾的是，人类数千年来的不良耕种方式，如大量使用氮（nitrogen）、磷（phosphorus）、钾（potassium）等人工肥料或是过度耕作，造成土壤中维持健康所需的元素大量流失。而除草剂及杀虫剂的普遍使用，直接杀死土壤中可分解矿物质的微生物，使得土壤提供植物矿物质的途径更加的困难。

由于元素在土壤中的大量流失，我们平常从植物或饮水中能摄取到的元素则不到20种，因此有人称这些缺乏营养素的食物为“空的食物”（empty harvest）。在失衡的土壤生长出的农作物缺乏生物活性，人类的身体和心灵也会因而失衡。因此在粮食充裕且多元的时代，人们却可能处于营养不良的状态，而能帮助补充微量元素的调理补给更显得珍贵而重要。

全面有机耕种

地球不健康，人类也无法得到真正的健康。除了额外补充饮食中所不足的微量元素或种种营养素，另一个重要的健康任务，则是透过耕作方式的改革，尽力让土壤回到原来健康的状态。除了避免杀虫剂和农药的滥用外，还应该做到真正的“全面有机耕种”（total organic farming）。

全面有机的耕作方式，除了使土壤中含有微生物、菌类、有机质、矿物质及微量元素，还要有好水、好的空气、充足的阳光，更重要的是农民耕作时的感恩心与慈悲心。具备上述条件的耕作，这耕地自然处于一片和谐的量子谐振下，种植出来的蔬果，具有完整的营养素和最旺盛的生命力，自然能带给食用者足够的营养与能量。

我曾在中南美洲进行一个全球最大的田野实验，当地原本是贫瘠荒芜的火山地【图二】，我们运用“全面有机耕种”的观念及方式，除了把好的元素带回土壤中，还由牧师带着当地农民来感恩那片土地【图三、图四】，成功地将原本极为贫瘠的土地，改良成全球最肥沃的土地之一。所种植出来的胡萝卜有如成人手臂那么大【图五】。但更重要的是我们应减少对地球的伤害，并恢复环境原来纯净的面貌。



【图二】



【图三】



【图四】



【图五】

人类是大自然的一分子，我们应感恩自然提供生存的素材，如阳光、空气、水和食物。我们何等幸运拥有这一切的资源，应谦虚地聆听自然并尊重自然的运作，与地球“共生存、共演化”。当自然与生活真正回复原有的美好与纯净面貌，人们也不需为额外摄取调理素而烦恼，因为这珍贵的礼物早已内化到你我的生活中了。

07

荣耀大地

自然界中动物、植物、矿物三者相依而存，就像我们的身、心、灵一样相互辉映。而身心灵原本就是一体，任何一环的改变都会影响整体的和谐。

世界各地的古老医学都十分重视身心灵的整体治疗，也强调人与环境整体和谐的观念。认为人体是天地整体恒常的完美设计之一，大自然孕育一切，我们的身心灵都应依循大自然的律法与秩序法则而运作，不论是生理或心理上的需求都能在自然中得到解答。

人类需要依靠水、空气、土地而生存，但随着这些元素日渐失去平衡，所有植物和动物的健康也遭受威胁。失衡的物质是无法滋养生命的。因此，唯有大地健康了，我们的生命才得以延续并且活出健康。

现今我们所处的这个时代，很可能是人类历史中与大地最失联的时代。大多数人都忘了如何荣耀大地，总是寻求各种向上提升的体验，追求能扩张体悟的不同意识状态，而这个过程通常只让我们向上看。换句话说，我们向着更高的另类体验层次，寻求形而上存在问题的解答。但在这个过程中，我们很容易让自己忘记人类与大地紧密的关系。

与大地“接线”

我们与水、土壤、岩石、森林、空气失去了联结，也与组成我们的天然元素失去了联结。不再与大地“接线”的结果，让人类忽略了一切生存要素，许多现有的疾病也就是这么产生的。不与大地接线，将使人类失去成长与升华的基础！我们的生命势必无法获得平衡与和谐。也许就是因为如此，我们无法看清现实生活的面貌，所以利用各式各样刺激的另类意识状态，包括利用影音刺激、享用美食、歌唱、跳舞、谈话等等，来反应对现实的逃避或抗拒。

因此，与大地接线似乎成为现代人回到平衡点的首要任务。我们不

能再置身于大地之外，我们原本就是大地的一部分。全然地敞开心胸，以全心的感激迎接美好的大地体验，我们将会重新与周遭万事万物融为一体，进入完整且完美的真实世界，同时也将会顿悟到每个人都是神圣的个体。

许多静坐课程教导人们寻求更高层次的另类意识状态，但是我认为最好的静坐体验是“与大地接线”，这是随时可以进行的活动。荣耀地、水、火、风，这些大地的基本元素，同时也荣耀地球上的所有生命形态，包括动物、植物、矿物。经由静心冥想，在表达对构成大地之母的所有天然元素衷心感念的同时，我们的生命波动就能与大地完全同步共振，并与万物为一体！此刻，我们的生命已获得了转化。

人类如果没有与万物同一体的体悟，也就无法维持个人的健康。因此，唯有个人与大地身心灵的同步净化，才能让神圣的生命能量，自由自在贯注大地所有生命形式，并且允许每个个体发挥其最高的存在境界。唯有如此，我们才能回到原本的优雅从容状态，而我们所生活的这里——就是人间天堂。

叁

活食材与健康饮食

08

活食物与活性酶

有疗愈力的活食物

活的食物是最健康、最有疗愈力的工具。那什么才是活食物呢？就是充满活性酶的食品。

可惜现在看到的食品大多不是活食物了。人类是唯一会在进食前改变食物组成、杀死其中酶和营养素的生物。人类会用尽煎、煮、炒、炸等各种烹调方式让食材失去应有的生命力，而这些烹饪方式都会使食材内含的天然酶完全丧失。

人体具有惊人的适应力，即使每天吃得极差还是能存活下来，但活着不代表健康。20世纪不遗余力地推动生机饮食和蔬菜汁养生的诺曼·沃克博士（Dr. Norman Walker），在50多岁时得了重病，但在发现蔬菜汁的好处并身体力行生食后，健康地活到了高龄119岁。他发现这些失去生命力的熟食虽然能使人维持生命，但却会造成健康、能量和活力不断减低。

酶是古人的智慧

几乎所有传统社会都将富含酶的生机饮食视为经典美食，除了蔬菜类，还包括新鲜的乳制品、生鱼、生肉、内脏等生鲜动物制品。

这些传统食物都包含一定程度的发酵食品，因为发酵制作过程，使酶含量大为增加。举例来说，因纽特人的菜单就有大量的生鱼，而且还要先放上一阵子让其中的酶预先发酵。因纽特人认为这样的饮食习惯，是他们拥有傲人健康及精力的秘诀。

经培养发酵的乳制品例如奶酪，也是所有尚未工业化民族的常见菜肴。大量食用熟肉的民族，通常则是会食用大量的发酵蔬菜，例如泡菜、腌萝卜、黄瓜和甜菜。亚洲常吃发酵大豆制品，例如纳豆和味噌，不加热食用，是食物酶的绝佳来源。

由于发酵食品含丰富酶，即使经过加热也比其他食物容易消化吸收。同样的，肉类在烹调前若先经过熟化、或浸泡在卤汁中预先消化，也能够减少消化系统的负担。

谷类、豆类、坚果种子都富含酶和其他营养素，但也同时含有酶抑制剂（enzyme inhibitor）。除非先将抑制剂的活性抵消掉，否则这些抑制剂对消化系统造成的压力比熟食还大。将种子培育成芽菜、泡菜发酵的制作，都是古人削弱抑制剂的聪明作法，这么一来，可以使谷类、坚果和种子中的养分更容易被吸收。

神奇的活性酶

何谓酶呢？酶是复杂的蛋白质，参与催化生物体内的每一个生化反应。人体需要足够的维生素和矿物质（包括微量元素），才能维持酶的活性，使其发挥到最大效用。

目前人体内发现到的酶，就多达5000种以上。我们的每次呼吸、意念、行动，都需要酶的参与。若没有酶参与，维生素、矿物质、蛋白质和激素都无法执行功能。酶不只是种触媒（catalyst），还参与了生理和更微细层面的能量代谢。因此，可以把酶想象成是生命和无生命之间的一座桥梁，将简单的有机物质转化为生命的表现。

酶可分为三大类，分别是参与代谢的酶、消化酶、生机食物中的酶。参与代谢的酶让身体能正常运作，消化酶与生机食物中的酶都是帮助人体消化作用的酶。

食物酶仅存于生食中，也就是未经烹调或未以48℃以上加热处理的

食物。举例来说，牛奶中90%以上的酶损失于现代的消毒程序。酶研究先驱豪厄尔博士（Dr. Edward Howell）认为，若将酶以48℃加热，不出半小时，所有的酶都会失效；若将温度提高到54℃，只要几秒就能摧毁所有酶。很特别地，47℃正好也是人体可以忍受的最高温度，超过了就会被烫伤。这个内在机制，恰好能够帮助我们分辨食物是否仍然保留天然的酶。由此可见大自然的设计是如何的巧妙！

而除了酶之外，大多数的蛋白质都要到65℃才会被摧毁。超过这个温度，会使蛋白质内部的化学键和结构变性，一旦蛋白质变性，就很难使其回复了。虽然人体能自行合成22种消化酶，但还是建议额外补充机能酶食品。消化程序在人体的各种反应中，是十分耗费能量的，也需要大量酶一同参与。如果我们吃进去的食物也含有酶，人体就可以把制作消化酶的能量节省下来，并用于其他建构健康的用途上。

人体胃部的设计，原本就是用来接收含有酶的食物，也就是生机饮食。牛拥有四个胃袋，就是一个例子。它的前三个胃不会分泌酶，这使得牧草中的酶有机会先释放出来分解牧草，因此牛自身所制造的酶便能用于更重要的工作。人类只有一个胃，但却可以分成两个功能区。豪厄尔博士将上区的胃称为“酶胃”，也是食物在进入人体后会停留30—60分钟的地方。酶胃的目的是让食物中的酶能在人体酶介入之前，先自行分解食物。酶胃区不会分泌任何酶，通常是在胃的下区才会分泌酶。

所以吃富含酶的生机饮食，能帮人体做好大半的消化工作。食用不含酶的熟食，则所有的消化都要由人体负担，尤其是胰脏和肝脏，因为这两个脏器必须制造、分泌更多的酶来帮助消化。这么一来宝贵的资源和能量都耗费在消化上，而不是花在身体修复和成长了。

也就是说，如能多食用富含酶的生机蔬果，就能让消化系统立即得到休息，体内的代谢酶也能更有效率地提供给体内其他系统运用，也才能让身体发挥自我治疗的功能，重新回复平衡并走向康复。

09

蔬果中的植化素

能提升生理机能的植化素

过去，我曾经多次强调摄取天然新鲜蔬果对人体保健的重要性，均衡且多样地摄取各类植物性食物不仅让我们能够获得丰富的蛋白质、酶、膳食纤维、维生素与矿物质，同时也让人体能够有效地利用植物中的特殊成分来帮助身体达到预防与治疗疾病的目的。

事实上，近年来针对植物中化学物质在人体中代谢与生理机转的分析与研究，已成为现代营养科学一项热门的课题。著名的《自然》（*Nature*）期刊在2000年6月也刊登了一篇论文证实新鲜苹果具有优异的抗氧化能力，证实古人所说“一天一苹果，医生远离我”所言不假。

然而，多数人对摄取蔬果之保健功效的了解仅局限于维生素、矿物质及膳食纤维这些部分，而对于“植化素”（*phytochemicals*）这个名词一直很陌生。其实，由于不同颜色的蔬果含有不同种类的植化素，可以提供人体不同的营养价值与生理保健功效，这也就是我一直强调“彩虹饮食”观念的原因之一。

植化素又称为植物化学物质或植物化合物，是指天然存在于植物中的一些化合物。植物产生这类化学物质原本是作为自我防御的功能，这些物质并非人体维持生存所必需的营养素，但最近的研究却发现这些特殊成分能够帮助人类提升生理的机能或预防、改善特定的疾病。

植化素是天然氧化剂

植化素由于是形成植物色彩的主要成分，因此在色彩鲜艳的蔬菜和水果中含量特别丰富。常见的植化素包括 β -胡萝卜素（ *β -carotene*）、番茄红素（*lycopene*）、花青素（*anthocyanins*）等，据估计已知的植化素有数千种之多，他们在人体健康促进上扮演着抗氧化、抗发炎、免疫

调节、抗突变、抗肿瘤、抗菌等各项重要功能。

人体在新陈代谢过程中及受外在环境影响时会不断产生自由基，过剩的自由基会和体内许多重要的成分如蛋白质、核酸、糖类或脂肪进行反应而产生一连串的人体氧化伤害，进而导致各种生理机能的衰退及疾病的产生。例如氧化伤害可能改变血脂蛋白的成分而加速动脉粥样硬化与导致心血管疾病，同时细胞中的氧化物质也会促使细胞分裂增殖变快进而使肿瘤加速发生。由于大部分的植化素都是天然的抗氧化剂并且能够保护细胞避免氧化伤害，因此植化素也往往能够保护人体降低心血管疾病与癌症的发生率。

不仅如此，像是绿菜花、菠菜、青椒、大麦苗等深绿色植物含有丰富的叶绿素（chlorophyll），叶绿素在传统上使用于改善口臭、体味或感染伤口的臭味，并且具有杀菌的效果。现代研究显示叶绿素也具有抗炎、抗氧化等功效。因为叶绿素在体内会和一些致癌物紧密的结合，阻碍有毒物质的吸收，因此也具有预防癌症的效果。

蓝紫色植物如蓝莓、葡萄、紫色卷心菜、茄子等则含有大量的花青素（anthocyanin）。花青素是一种强而有力的抗氧化剂，同时具有改善视力、抗炎、抗菌、抗病毒等功效。

而白色植物如大蒜、大葱、菜花、卷心菜等含有丰富的硫化物（sulfide），有助于提高免疫力、降低胆固醇、抗菌与预防癌症。研究发现，菜花中含有一种称为萝卜硫素（sulforaphane）的植化素，具有良好的抗氧化以及提升免疫的功能，并能有效抑制幽门螺旋杆菌（*Helicobacter pylori*）。

至于黄色植物如胡萝卜、南瓜、玉米等则含有 β -胡萝卜素（ β -carotene）、叶黄素（lutein）或玉米黄素（zeaxanthin）。 β 胡萝卜素为维生素A的前驱物，是一种强力的抗氧化剂，可降低冠状动脉疾病与癌症的罹患率；叶黄素及玉米黄素则可以保护细胞避免自由基的伤害，可预防与治疗视网膜黄斑部病变。

红色植物如西红柿、西瓜、樱桃、辣椒等含有番茄红素（lycopene）或辣椒素（capsaicin），番茄红素能够消除自由基、预防癌症及保护心血管；辣椒素则具有抗菌、帮助消化和消炎止痛等效果。

彩虹般的蔬果是最佳医药

彩虹般的新鲜蔬果具有特殊的保健功效，就像是上天为人类准备好的最佳医药，每日摄取自然可以让身体远离疾病与衰老。然而因为每一种植化素对人体都具有不同的保护功效，所以建议日常蔬果摄取应尽量多样化，并且最好完整食用整个蔬菜或水果，才能将所有植物菁华同时吸收。

食材挑选上也尽量以符合当令、当地取材为原则，如此才可以获得最佳质量的营养素。

至于在摄取的分量上，建议蔬果摄取量一定要充足并且持之以恒才能达到良好效果。一般人每天至少要摄取三份蔬菜、二份水果，如果可以的话，蔬菜摄取到五份以上对身体的帮助会更大，最新预防高血压、癌症的疾病的饮食指南都建议将蔬菜的摄取量提高到五份以上。一般而言，一份蔬菜约为一个饭碗的生蔬菜量或是半碗煮熟蔬菜量为基准，而一份水果则约为一个中型（棒球大小）的苹果、橘子、香蕉大小来衡量。

值得注意的是，现今所吃的蔬果常常会因为不当的加工处理使营养素遭到破坏。因此，食用经过高温烹调或经加工处理的食物便往往无法有效地摄取植化素以及其他如植物酶等珍贵的营养素。也因此，很容易理解为何因过度加工而使营养素消失殆尽的食物被称为“空的食物”，因为这些食物已经失去许多重要的营养素。所以我建议读者朋友在饮食中提高生食蔬菜的比例，因为生食蔬菜中保留绝大部分的营养素，不会在烹调过程流失而能让身体充分吸收利用。

最后要强调的是，在进食的过程当中，还是希望大家能够充满感恩的心，除了感谢食物带给身体的帮助外，也要感谢在食物的栽种与准备的过程中每一位付出心血的人，如果不是这么多人的辛苦与努力，我们便无法享用这每一口充满营养的食物。

事实上各文化都很重视对餐点的感恩与尊重，如犹太人总是以尊重、严谨的态度对待食物，不食用不洁净的食材，也不采用不适当的烹调方式，每一道食材都需经过犹太洁食认证（kosher）。而基督教徒在餐前必定祷告（blessing），借着虔敬的祷告，感谢赞美上天赐福与准备餐点者的辛劳。在中国文化教育中，也再三强调“谁知盘中餐，粒粒

皆辛苦”。因为盘中的粒粒米食，是用农民的颗颗汗珠换来的，提醒人们爱惜感恩且不浪费食材。因此当我们愉悦满足地享用美食时，别忘了感谢背后促成这些美好食物的人与事物！

10

蔬菜汁好处多

高营养价值的蔬菜汁

推广蔬菜汁养生的先锋——诺曼·沃克博士于1936年推出他个人第一本关于营养和蔬菜汁养生的著作。他发明了方便使用的果汁机，让胡萝卜汁走入一般人的生活，在病愈之后，终生致力推广以自然疗法和自愈力维持健康的观念，劝人不要完全相信光靠药物就能维护健康。他认为，他能从重病中痊愈、享有长寿，都要归功每天所食用的新鲜蔬菜汁。

日本医学博士荻原义秀（Dr. Yoshihide Hagiwara, M.D.）则是另一位长期推广蔬菜汁养生的健将。荻原博士是日本某大药厂的所有人，1963年的一场重病，在所有正统医药都束手无策后，他放弃了一切医疗和药物，30年来全心全意致力于营养和天然药物的研究。荻原博士在测试了所有天然食品后发现，大麦苗汁含有最丰富的矿物质、酶、维生素和叶绿素。在《神奇的大麦苗》一书中，他披露了毕生研究蔬菜汁的心得：“这个时代对于强调改善体质的预防医学，需要的程度远超过人类史上任何一个时期。相对地，人们应该尽可能降低对药物的依赖，补充给身体充分的营养，自然可以防御疾病的侵扰。而这些营养必须是来自富含酶和矿物质的天然食材。”

没有任何食物比新鲜蔬菜汁更有营养、更易于人体吸收了！要了解这个原理，应先了解身体如何运作，以及人体细胞维持健康需要什么条件。

蔬菜要打汁、水果要生吃

身体是由活细胞组成，活细胞当然需要活的养分。食材在烹调过程中会损耗83%的维生素，酶也会因过热失去活性，使得蛋白质变性，让有机的矿物质转变成人体无法运用的无机形式。因此生鲜食材的营养成

分，远胜于在烹调过程中失去生命力的食物。

蔬菜汁由于去除了难以消化的粗膳食纤维，保留了汁液最丰富的营养，因此在所有的生鲜食材中具有最高的营养价值。在食用蔬菜汁后，不用等待耗时费力的消化，养分在几分钟内就可以进入血液和细胞。而这就是为什么常喝蔬菜汁的人，很快能够改善健康。

记住这一点，人体需要膳食纤维。

膳食纤维在直肠中能扮演肠内扫帚的功能，将废物扫出体外。如果废物不能快速排出，就会在肠道内腐败并污染体内的环境。所以，我们的确需要新鲜的蔬果，来得到足够的膳食纤维；再辅以蔬菜汁为主的生机饮食，来补充一般饮食所缺乏的丰富营养。当今农业耕作方式已使土壤中矿物质和有机养分消耗殆尽，进而使一般作物无法提供全方位营养的时代，我们更应该这么做。

我个人的建议和其他已经多年奉行生机饮食者一样，“蔬菜要打汁、水果要生吃”。一般来说，水果是大自然已经为人类预先准备好、容易吸收的食物。水果要生吃的，是因为除了水果本身容易消化外，也能提供人体清理废物时所需要的膳食纤维。

和一般习惯不同的是，水果不应该和正餐一起食用，应该单独吃。这是因为水果非常容易消化，和正餐一起吃时，会产生提前发酵的效果。如果有朋友在进行蔬菜汁断食，断食后的第一餐建议只吃完整的水果。

饮用新鲜蔬菜汁，可以供给人体所需要的所有维生素和酶，不仅能提供人体所需，而且效果还比人工合成的维生素来得好。天然的维生素和有机酸是与矿物质整合在一起，而且比例平衡，能被人体快速吸收。要记得，大自然并不像人类这么计较量多量少，相对地，大自然重视的是平衡以及生理利用率。

蔬菜汁能治疗疾病？

在墨西哥蒂娃那创办了格尔松医疗中心（Gerson Clinic in Tijuana, Mexico）的医学博士——格尔松医师（Dr. Max Gerson, M.D.），因为运用蔬菜汁和其他自然疗法帮助人们治疗癌症和退化性疾病等末期绝症，

虽从此声名大噪，但同时也引起许多争议。诺贝尔和平奖得主史怀哲，75岁时以格尔松疗法治好了严重的糖尿病，盛赞格尔松是“医学史上最卓越的天才”。而现今也有许多医学中心和疗养院也采用相近的医疗原理。

其实在面对任何一种医疗技术或医学观念，我们都应以开放的心胸与保留的态度来谨慎评估。站在预防医学的角度，格尔松疗法证明了2500年前现代医学之父希波克拉底所说“疾病的痊愈是要透过自身的自愈力，医师只是在旁协助而已”。这也是为何许多生机饮食者认为，发挥疗愈力的并不是外来物，甚至也不是生机饮食和蔬菜汁。

我们能做的，只是提供身体足够的养分和材料，让身体自己发挥治疗的能力。只有身体才能够治愈自己，而且只有在身心灵彻底的转变后才能如此。唯有透过健康和谐的生活方式、饮食、运动和思考，才能帮助我们启发自我疗愈的过程。

11

最佳蛋白质来源

最佳蛋白质来源是植物

已经有愈来愈多医学和营养学专家认同最佳蛋白质来源是植物，而非动物。长久以来，不少民众都误认为奶、蛋、鱼、肉类才是最佳蛋白质来源。其实，除了奶、蛋、鱼、肉类，众多植物性食物是更优质的蛋白质选择，相反地，动物性蛋白质如果摄取过量也可能会造成身体负担。

人们还有另一个误解，认为我们需要摄取含有“完整蛋白质”的食物，以为蔬果没有人体所需的所有蛋白质，必须搭配动物制品才算“完整饮食”（complete diet）。

更令人惊讶的是，这个必需摄取“完整蛋白质”的理论，在几年前还是许多医学专家和营养学家心目中的事实，现在却被证实并不正确。美国国科会食品营养委员会成员——艾尔弗雷德·哈珀博士（Dr. Alfred Harper）曾说过：“人体需要完整蛋白质这个想法，是我们接受过的最大谬误。”

蛋白质由氨基酸组成，在建造人体组织的23种氨基酸中，有15种能由人体自行合成，其余8种则称为“必需氨基酸”，必须自食物中取得。不同于一般想法的是，这8种必需氨基酸都可以由蔬果中取得！

同时拥有这8种必需氨基酸的蔬果包括胡萝卜、抱子甘蓝、芽菜、甘蓝菜、白色菜花、玉米、小黄瓜、茄子、羽衣甘蓝、秋葵、豆类、马铃薯、节瓜、地瓜、西红柿以及香蕉。

不过，真的必须每一餐同时摄取这8种氨基酸吗？答案当然是不必。氨基酸会在体内循环，供给有需求的细胞使用。只要体内氨基酸的存量足够，并不需要在每一餐补充。

推广自然健康疗法不遗余力的戴蒙夫妇（Harvey and Marilyn Diamond）在《享瘦一生》（*Fit For Life*）一书中提到：“70%的蛋白质废物会被人体拿来回收利用”，人体每天只消耗大约23克的蛋白质。

这个发现打破了一般人的迷思，每餐都搭配蛋白质食物其实是不必要的。当今杰出的营养学家都倡导三餐应该简单，食材并不需要搭配得很复杂，例如摄取淀粉类食物同时搭配蛋白质，反而会干扰正常的消化过程。

愈来愈多的动物实验证明，动物性蛋白质与部分疾病的发生率提高有关。其实人体的消化系统设计，并不是为了消化动物性蛋白质。举例来说，人类的牙齿与肉食性动物构造上不同，唾液也不一样。我们的口水偏碱，正好能消化来自植物的碳水化合物；而肉食性动物的口水是酸性，酸度足以溶解骨头。此外，荤食所产生的胆固醇和尿酸，始终对人体是一大负担。

在肠道部分，肉食动物的肠道很短，约只有人类消化道长度的1/3—1/4，这让他们能在肉类开始腐败前，将残渣快速排出。所有草食性动物，都有很长的肠道，让身体有足够的时间来消化吸收植物性食物所含的营养，人类也是如此。

事实上，所有蛋白质最初都来自植物，问题在于我们要直接从植物摄取，还是从动物身上辗转摄取。我的建议和当今杰出营养学者所提供的建议一样，蛋白质最佳来源还是来自新鲜的植物性食物。烹调过的动物蛋白质，失去了维持健康生活所需的正确能量波动。

动物蛋白质经过烹调不仅含有较多致突变性（**mutagenicity**，毒性化学物质造成细胞内储存基因讯息之**DNA**在复制过程中改变了遗传特性），而且变得更难消化，不仅破坏人体肠道菌种平衡，同时增加人体肠道负担。

多少蛋白质才够？

另一个常见的是，肉类食物能让人长力气、增强男性雄风。从第一点来看，牛、马、象这些草食性动物都以力气和耐力见长；由体型来看，陆上最强壮的动物应该是银背大猩猩了，体重为一般男人的3倍，但是却有30倍的力气。这些大猩猩“只吃水果和竹叶，却能任意翻覆你

的座车”。

约翰·罗宾斯（John Robbins）在《90年代的真相》（*Realities For The 90's*）中举出多位当代最伟大的运动员，全都是某项运动的世界纪录保持人，巧的是，这些运动员全是素食者。例如，奥运金牌得主德温·摩西（Edwin Moses），在400米跨栏连续8年蝉联冠军；戴维·斯科特（Dave Scott），6度在铁人三项中夺冠；赛克托·莱诺瑞斯（Sixto Linares），是24小时三项全能赛世界纪录保持人；帕沃·努尔米（Paavo Nurmi），是长跑项目20项世界纪录保持人及9面奥运金牌得主；罗伯特·史威格（Robert Sweetgall），是世界级顶尖长距离快走运动员；穆雷·罗斯（Murray Rose）是400米及1500米自由式游泳世界纪录保持人；斯坦·普赖斯（Stan Price）是卧举的纪录保持人；安德烈亚斯·卡林（Andreas Cahling），是国际健美先生冠军；罗伊·希利根（Roy Hilligan）是全美健美先生冠军；里奇利·埃柏利（Ridgely Abele）是空手道八届全国冠军；丹·米尔曼（Dan Millman）则是世界体操冠军。

究竟我们该摄取多少蛋白质？蛋白质在人体主要扮演建造细胞的角色，人体中有15%的蛋白质，必须定期更新。

罗宾斯在《新美国饮食》（*Diet For a New America*）一书中指出，多年来人们误以为大量蛋白质是必需，然而一日所需的蛋白质不会超过25—35克。美国政府也将蛋白质标准摄取量，从20世纪80年代的118克降至46—56克，再降至今日的25—35克。更有许多营养学家开始认为，每天20克就绰绰有余，并且对每天摄取超过建议量的人提出警告。

从总热量的摄取分配比例来看，一般的建议是饮食中10%-20%的热量来自蛋白质食物，但有些营养学家认为，由热量的分配角度来看，饮食中的蛋白质不宜超过8%。美国食品营养协会的建议是6%，而美国国家研究议会则建议8%。

近年来，医界对饮食标准这个基本项目，变动更是惊人，以前的金科玉律不过几年时间便被认为必须调整。同理，我个人相信以上这些观念必定会日渐普及。

12

素食与荤食

人类应该吃素或是吃荤，虽然众说纷纭，但若仔细比较肉食动物、草食动物及人类的消化系统构造及生理功能的异同，则答案便立见分晓。其实，就人类整个消化系统来看，从头颈部的肌肉骨骼、唾液、牙齿，到胃、小肠、结肠，都与草食动物相似【如表一】。

举例来说，草食动物和人类都是腭骨发达且角度宽，牙齿呈宽、平及呈铲状且臼齿较发达，以此磨碎膳食纤维较多的素食；而肉食性动物的腭骨可张开的角度较小，牙齿尖、短、弯，好撕裂肉食。

唾液方面，草食动物及人类的唾液都是弱碱性，含有碳水化合物的消化酶，适合摄取植物；肉食动物的唾液则属强酸，可帮助溶解肉及骨骼。

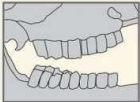
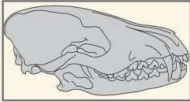
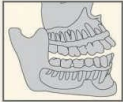
此外，草食性动物及人类的胃容量较小但肠道都很长，适合慢慢消化吸收，而肉食动物的胃容量较大，肠道较短，可以快速消化吸收吃进来的肉类。

综合以上，人类除了身体构造无法适应与负担肉食之外，加上肉类膳食纤维少，消化剩余残渣在人类较长的肠子中过久，就会产生毒素，增加肝肾的负担。因此，人类应该多摄取蔬食，才能正常发挥身体器官的各项功能。

虽然此解剖/生理功能比较表在结构分析上具有说服力，当然也不能忽视人类与动物先天上、生活上原本就不同。数千年的文明发展孕育了人类独特的生活习性。

因此，多年来针对朋友们提问“究竟该素食或荤食”，我总是回答，最重要的是“均衡”。希望读者们能以开放的心胸亲身体验，让身体告诉您究竟是素食还是荤食为您带来活力。只要愿意倾听身体的声音，必能得到解答。

【表一】草食动物、肉食动物及人类的解剖构造及生理功能比较表

系统	类别 比较项目	草食动物 (牛、马)	肉食动物 (老虎)	人类
头 部 肌 肉 骨 骼	脸部肌肉	发达	减少至只允许张阔嘴巴	发达
	腭骨类型	角度宽阔	角度不宽阔	角度宽阔
	腭骨关节部位	在臼齿之上	与臼齿同一水平	在臼齿之上
	腭骨动作	能向旁及前后移动	有限度的向旁移动	能向旁及前后移动
	主要的下颚肌肉	咬筋与翼突筋 	侧头筋 	咬筋与翼突筋 

系统	类别 比较项目	草食动物 (牛、马)	肉食动物 (老虎)	人类
牙齿构造	牙齿(臼齿)	有尖头状的平面及复杂的平面	利, 锯齿状及刀片形	有结节状尖头的平面
	牙齿(前齿)	宽、平, 呈铲状	短、尖	宽、平, 呈铲状
	牙齿(犬齿)	钝, 有长(自卫用)有短, 有些无犬齿	长、利且弯	短、钝
消化	咀嚼	需大量咀嚼	不咀嚼; 食物是完整吞下	需大量咀嚼
	唾液	含碳水化合物消化酶; 唾液偏碱性以帮助消化植物	无消化酶; 唾液强酸以帮助消化肉及骨骼	含碳水化合物消化酶; 唾液偏碱性可帮助消化植物
	胃酸	有食物时呈pH 4—5	当有食物时, 少于或相等于pH 1	一般在pH 3.5—5.0之间, 进食后30分为pH4.0—5.3
	胃容量	占消化道总容量30%以下	占消化道总容量60%—70%	占消化道总容量21%—27%
肠道	小肠的长度	身高的10—12倍以上, 素食不易腐烂可慢慢地消化吸收	身高的3—6倍, 以便易腐烂的肉食迅速排出体外	身高的8—12倍, 素食不易腐烂可慢慢地消化吸收
	结肠	长, 复杂	简单, 短及平滑	长, 袋状

数据源：长庚生技天然健康馆教育推广资料

13

健康饮食有诀窍

细嚼慢咽好处多

与各位分享一个和细嚼慢咽相关的故事，霍勒斯·弗莱彻（Horace Fletcher）是一位美国的业务员，他不到40岁就已老态龙钟，而且宿疾缠身无法工作，被所有寿险公司拒绝投保，医疗和药物也无法改善他的健康。幸好他有个深谙养生之道的朋友，在朋友建议下，他开始细嚼慢咽，让食物充分被唾液所浸润，到胃里时完全成为液态。为了彻底达到这个目标，他每一餐要嚼2500下，吃东西时只喝微量甚至不摄取任何液体。

他渐渐发现，自己变得容易满足，饱足感可以维持更久。不再渴望重口味的菜肴点心、咖啡、茶、酒，开始偏好各种简单、天然的食物。荷瑞斯不只瘦了下来，所有的健康问题也在半年内消失。各医学中心的测试都指出，他的新陈代谢和营养维持着极佳平衡，同时还有非常好的肌力和肌耐力表现。根据官方建议，要达到相同表现，必须每天摄取3400大卡的热量，但是他只靠1600大卡就可以办到！

你我都可以让荷瑞斯后半辈子的奇迹在自己身上发生。只要细嚼慢咽，让食物得到唾液充分浸润，就可以减轻消化系统的负担，改善健康！一旦采用这个简单的消化机制，自然就会减少食物量，永远不用担心吃得太多。因为身体自然会让我们知道该吃多少，什么时候该停下来了。

在身心平和、愉快的气氛中用餐，食物简单而清洁，也能够让我们享受其真正的色香味。记得一定要在安静的环境下，缓慢进食，周遭不要有太多会分心的事物，让自己专注品味每次的咀嚼与吞咽。狼吞虎咽或紧张进食，会让我们在不经意中吞下过多食物。最好能够仔细品尝食物的每一部分，好好享用每一口，专注在质量之上。所有的减重和健康课程，都该从这个简单的步骤开始。

饮食比例大有关系

我们应该尽量只吃简单且完整的食物，避免高温烹煮过久或过度加工的食物（配合生食更好）。加工食品不但可能含非天然的食品添加物，如防腐剂等，更缺乏维持身心必要的生命力。如果保持开放的心灵，慢慢地就会发现身体需要什么、喜欢什么。可惜，今日我们所吃的东西几乎都过度加工，就连糖、盐、面粉，甚至水果也都是。

食物原本都是处于和谐状态，天然完整的食物（**raw food**）内在的天然平衡机制，很少导致新陈代谢和健康失衡。然而，一旦被加工或分解成更小的单位，无论是最简单的糖还是面包里的面粉，都会逐渐把我们带离这个天然平衡状态，中医所说的风、寒、暑、湿、燥、火，就是这么来的。此外，天然食物（特别是蔬果）含有人体每日所需的多种维生素、矿物质、酶以及其他不易以人工方式保存的营养素。

在理想的营养组合这件事上众说纷纭，专家们的意见也一变再变。大致来说，理想的饮食比例应该包括约10%—20%的蛋白质、20%—30%的脂肪和50%—60%的碳水化合物。若在积极减重时应做调整，因为随着脂肪与碳水化合物的消耗，蛋白质的需求量会增加。饮食的关键还是在于达到均衡状态，无论如何都该避免过于极端。

许多如西藏密宗等古老智慧，所教导的另一项饮食关键，就是不要混吃不同类别的食物。主要的新式节食法已采用此饮食方法。我们不仅要尽量吃简单、未加工的食物，也应该将食物分开进食。举例来说，将蛋白质和碳水化合物混在一起是不智的，因为这两个大类的消化过程和代谢物会相互干扰。事实上，现在的多数节食方法，正是建议使用者将蛋白质和碳水化合物分开食用，尽量不要混食。从我个人的看法，只要保持简单的饮食习惯，不要一次食用过多的种类和分量，不仅可以让每种食物得到最佳消化，也不易造成过重的问题。

吃得多，长得好？

其实大多数的人吃得太多，其中只有少部分食物是身体所需，其余则造成了身体的负担。有名的罗马作家和自然学者普利尼（Pliny）写道：“大多数的人努力填饱肚皮，却不知这样会让自己受苦。”而这一切，到目前依然没变。

饮食应适可而止，当然，劳力消耗大者应酌量增加，但这并不是现代人饮食上最大的问题。我个人的忠告，还是细嚼慢咽，使食物得到唾液充分浸润，大脑所分泌的饱足感自然会告诉我们什么时候该停止。只要遵守这个简单原则，很快就能为过食画下句点。而且令人惊讶的，这么做反而会吃得比以前都少。以前述的荷瑞斯·傅列契为例，他的食量只有原先的1/3。

对大多数人来说，吃进去的量比身体实际需要的还多，而且已成为根深蒂固的进食观念了。想想看，多少父母试着强制孩子吃多点，只因为认为孩子吃得多就长得好？其实，孩子需要均衡的营养而非过食，尤其在晚上人体代谢逐渐缓慢，过食容易成为身体负担。夜间原本就是让身体各个系统休息的时间，而消化系统也不该在晚上过度操劳。有足够的休息时间，身体才有机会从疲劳中恢复过来，并设法清除累积一整天的毒素。过于丰盛的晚餐往往会导致兴奋失眠，并导致次日清晨起床的慵懒无神；相对的，清淡少量的晚餐或干脆不吃晚餐，才能带来平静深沉的睡眠。

进食时的七项建议

进食是每天与身体对话的美好时光，建议读者朋友们把握以下七项进食原则。

- (1) 给自己足够的时间。
- (2) 选用可引起食欲的均衡饮食。
- (3) 以自在悠闲的心情，慢慢进食。
- (4) 小口小口慢慢吃。
- (5) 细嚼慢咽，让每一口都得到唾液的充分浸润。
- (6) 仔细品味、欣赏并感恩每一口的食物。
- (7) 专心吃饭。

肆

饮食科学新概念

14

理想的饮食指南金字塔

生活中的饮食建议

现代人由于物质相较以往富裕，而饮食或生活形态也和以往大不相同。近来的研究证实，许多慢性病与个人生活习惯及不良饮食形态有着密不可分的关系。因此，为促使大众健康，许多营养学家更是不遗余力地界定正确的饮食原则，期待提供民众一份简单明确的指引。饮食对于生理、心理健康具有重大影响，而均衡且含适当热量、维生素及微量矿物质的食物，是人类维生、成长所需，也是最佳良药。因此我汇整了诸多文献及多年的经验，提出以下各项饮食摄取的建议。

适当的热量并控制体重

由于肥胖是目前人类最严重的营养问题，也是导致如第二型糖尿病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、乳癌等种种慢性疾病的危险因子之一。为了达到最佳健康状态、降低慢性病风险并且延缓老化，其实每个人都应该做好体重管理。要保持理想体重就应该限制总热量及适度运动方能达到，而非单靠降低某一种营养素摄取，否则很容易造成营养失衡，又达不到效果。

根据威斯康星国家灵长类研究中心的研究报告指出，以恒河猴为研究对象，分别提供不同的饮食种类及热量。结果显示，虽然是年龄相近

的恒河猴，如果是摄取减少30%的食物热量并含充分维生素、矿物质及其他营养素的饮食，则健康情形显得更加良好，不仅较有活力，甚至可延缓老化。

此项研究自1935年以来曾经在各种动物身上进行相同测试，所得结果几乎都是相同。在老鼠的研究中发现其寿命甚至可延长40%。

我个人建议，每天摄取的热量应依性别、年龄、身高、体重及活动度来调整，不应低于身体之基本所需，各类营养素都应当均衡摄取，而总热量最适合的百分比约为碳水化合物50%—60%、脂肪20%—30%、蛋白质10%—20%。

每餐应以全谷类食物作为主要碳水化合物来源

由于碳水化合物是主要的热量来源，但是过度摄取错误的碳水化合物对于维持血糖稳定及健康不一定有利。建议以全谷类食物为碳水化合物主要来源，而且天然食物本身的营养成分完整，存在着完整且益于身心的营养素，如酶及天然维生素等，所以尽量不要摄取过度加工的食品。少吃白米饭、白面包、精致面食或甜点。

摄取大量天然的蔬菜及适量的水果

每日应大量摄取叶类蔬菜及2—3份的水果，并尽量采取生食方式以保有食物完整的营养素，建议每餐饮食中应含50%生食（蔬菜、水果），若达80%以上更理想。

每餐饮食应含50%的高膳食纤维食物

膳食纤维曾经一度被认为是没有营养价值的物质，直到20世纪70年代中期，当人们了解膳食纤维对消化道健康的重要性后，才重新被重视。

膳食纤维可分为水溶性与非水溶性纤维，非水溶性纤维（如纤维素 cellulose）具有高度水合能力，进入肠道后会填满肠道，进而刺激肠壁加速蠕动，并且增加粪便体积，减少肠道内致癌物质的浓度；非水溶性

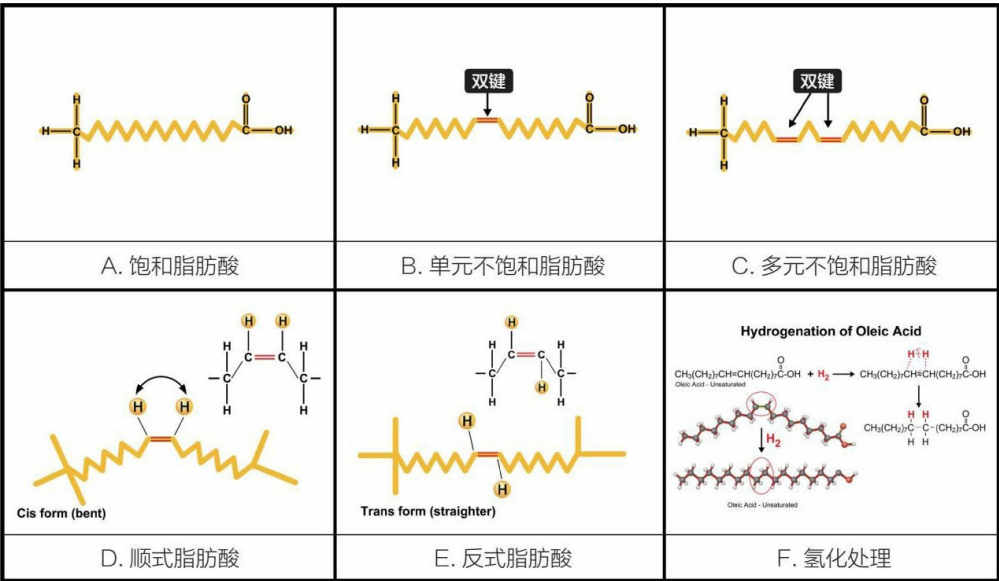
膳食纤维和致癌物结合后可降低致癌物与大肠黏膜细胞接触的机会。另一方面，水溶性膳食纤维在消化道中具有吸附物质的能力，因此可以降低脂肪吸收、增加粪便胆酸排泄、降低血液胆固醇浓度等生理功能。还有一些膳食纤维，如菊苣膳食纤维（**inulin**）是肠道益生菌的食物，可以帮助益生菌生长，进而增进肠道免疫机能。曾经有研究指出每天增加13克的膳食纤维摄取，被认为可以降低31%结肠直肠癌的罹患概率。

这里建议高膳食纤维食物应占每餐食物50%，因此大家在选择碳水化合物及蔬果时应以含高膳食纤维的种类为首选。摄取含大量膳食纤维的叶菜类，也能够维持饱足感，尤其对于需要控制体重者而言，这是纾解饥饿感的最佳方法。需注意，摄取多量膳食纤维时更必须喝足够的水（2500—3000毫升）以避免便秘。

适量摄取植物性脂肪

脂肪是人体内供给热量，保护内脏，润泽皮肤，帮助养分吸收的重要营养素，也是合成激素的主要成分之一，均衡食用优质的饱和与不饱和脂肪酸是维持健康的关键因素。

食物中的油脂以三酸甘油为主，基本化学结构为一分子甘油与三分子脂肪酸所组成。依照饱和程度可将脂肪酸再细分为饱和脂肪酸【图一A】、单元不饱和脂肪酸【图一B】、与多元不饱和脂肪酸【图一C】等三类。



【图一】

饱和脂肪酸与不饱和脂肪酸同为“建构身体组织细胞的成分要素”及“维系生理机能之正常运作”所必需，二者在人体营养生理需求上具有同等的重要性；缺乏其一，都将影响身体机能的正常运作。但在现今的饮食形态中，人们容易因摄取过多的动物性饱和脂肪而带来身体的负担，而这也是造成众多慢性疾病的原因之一。

植物性的不饱和脂肪酸可以协助降低人体血液胆固醇量及降低罹患心血管疾病的风险。饮食中含 ω -6多元不饱和脂肪酸（亚麻油酸）及含 ω -3多元不饱和脂肪酸（ α -亚麻油）较高的民族，其罹患心血管疾病风险较低，此外若缺乏此两者容易发生皮肤干燥脱屑、皮肤炎、生长延缓。 ω -3一般存在于鱼油或亚麻籽油居多，而 ω -6则存在植物及蔬菜油之中，例如坚果、酪梨、橄榄、亚麻籽、大豆、月见草油、红花油、菜籽油、小麦油等。

而适量的植物性饱和脂肪酸对人体健康也是十分有帮助的，以椰子油为例，其富含的中链脂肪酸（medium chain triglyceride, MCT）中，月桂酸（lauric acid）含量便高达50%以上，月桂酸是母乳中最重要的饱和脂肪酸，有极佳的抗微生物活性，能协助调节生理机能。而研究也显示，植物性中链脂肪酸不易转变为较大分子的脂肪而贮存囤积成身体脂肪，可提高身体基础代谢率，并帮助降低体重。

天然植物油脂是由顺式脂肪酸【图一D】所构成，不含反式脂肪酸【图一E】。但如果利用加工方式，将之部分氢化（hydrogenation）处理【图一F】后，来改善食用油脂的物性及稳定性，使其成为固态或半固态，如此可提高熔点，方便制造成油炸油、人造奶油（margarine）及酥油（shortening）。

因此，一些经过油炸、烘烤、酥制的快餐零嘴点心均含有不同程度的反式脂肪。而过多反式脂肪累积人体，会提升血清中坏的胆固醇（LDL）及三酸甘油（TG）含量，增加罹患心血管疾病的机会；影响身体对必需脂肪酸的代谢，影响细胞膜的合成、激素的制造；甚至影响细胞功能，降低人体免疫力。

以豆类为蛋白质及钙质的来源

蛋白质可以修补并维护生长所需，由于蛋白质在人体内是可以循环利用的，人体并不需要每天摄取太多蛋白质。许多植物已含有人体所需的8种必需氨基酸，完全素食者并不会有蛋白质缺乏的情形，况且动物性蛋白质（特别是红肉）容易造成身体的负担，因此最好是以植物性蛋白质，如豆类作为主要蛋白质来源，或以鱼、鸡、鸭等低饱和性脂肪酸的白肉来取代红肉。此外，建议每天喝一杯豆浆来补充每日所需钙质。

补充足够的维生素、矿物质及微量元素

维生素、矿物质、微量元素是人类生命反应的触媒，影响人体新陈代谢、免疫及许多系统的运作。由于人体无法制造出身体所需的维生素与矿物质，因此，我们应尽量透过每日饮食来补充。

维生素包括脂溶性（A、D、E、K）及水溶性（B、C、生物素及叶酸）两大类，能维护体内系统正常功能，帮助细胞及蛋白质代谢，促进骨骼及牙齿生长，减缓老化。由于维生素属于大分子结构，大部分无法由人体自行合成，必需借由食物吸收。但如果是忙碌的上班外食族，未必能够从饮食中摄取足够的维生素，便可以考虑额外补充综合维生素，尤其要选择有机螯合形式的维生素，是最接近新鲜蔬果形态的活性维生素，并能快速为人体吸收。

矿物质则参与人体各项的酶活动、平衡体液及能量补给等生化反应，没有维生素，矿物质能单独反应；但缺少矿物质的参与，维生素吃再多也不会有作用，因此矿物质被视为五大营养素之首。

在前文曾介绍，人体所需的矿物质，每日需要量达100毫克以上者，称为“大量元素”；每日需要量达100毫克以下者，则称为“微量元素”。虽然矿物质和微量元素对人体健康有直接的影响，遗憾的是，许多帮助身体保持最佳状态的重要元素，都已从土壤或每日饮水中消失了，目前只有在千万年前的植物化石和火山矿土，才完整存在着所有对人体有益的元素。

摄取适当比例的酸性及碱性食物

人体处于健康的状态时，身体应当呈现弱碱性（正常血液pH值为7.4左右），此时体内各种生化作用才能正常运作。饮食中如果摄取太

多酸性食物，易导致体质偏向酸性，则新陈代谢变得缓慢，废物不易排出，增加肝、肾负担，各种器官功能减弱而容易生病。

至于酸碱食物的区分，并非指味觉所感受到的食物味道，而是在于食物经过消化代谢后所产生的代谢产物对于身体酸碱度的影响。

所谓的酸性食物是指食物在经过代谢以后产生如磷酸根、硫酸根、氯离子等阴离子。因为过多的阴离子在体内容易形成酸而造成酸性体质，通常肉类、淀粉类、加工食品等都是属于酸性食物；碱性食物则是食物在经过代谢后，阳离子（如钠离子、钾离子、镁离子、钙离子）多于阴离子，使身体保留较多的重碳酸根离子，所以造成碱性体质。绝大多数的蔬菜、水果和豆类食物都是属于碱性食物。举例来说，虽然吃柠檬让人觉得很酸，但是柠檬经过人体代谢后，可以产生较多阳离子，可以帮助人体改善酸性体质，反而是绝佳的碱性食物。为了维持人体的酸碱平衡，平日饮食酸碱性食物比例建议应维持约20%:80%。

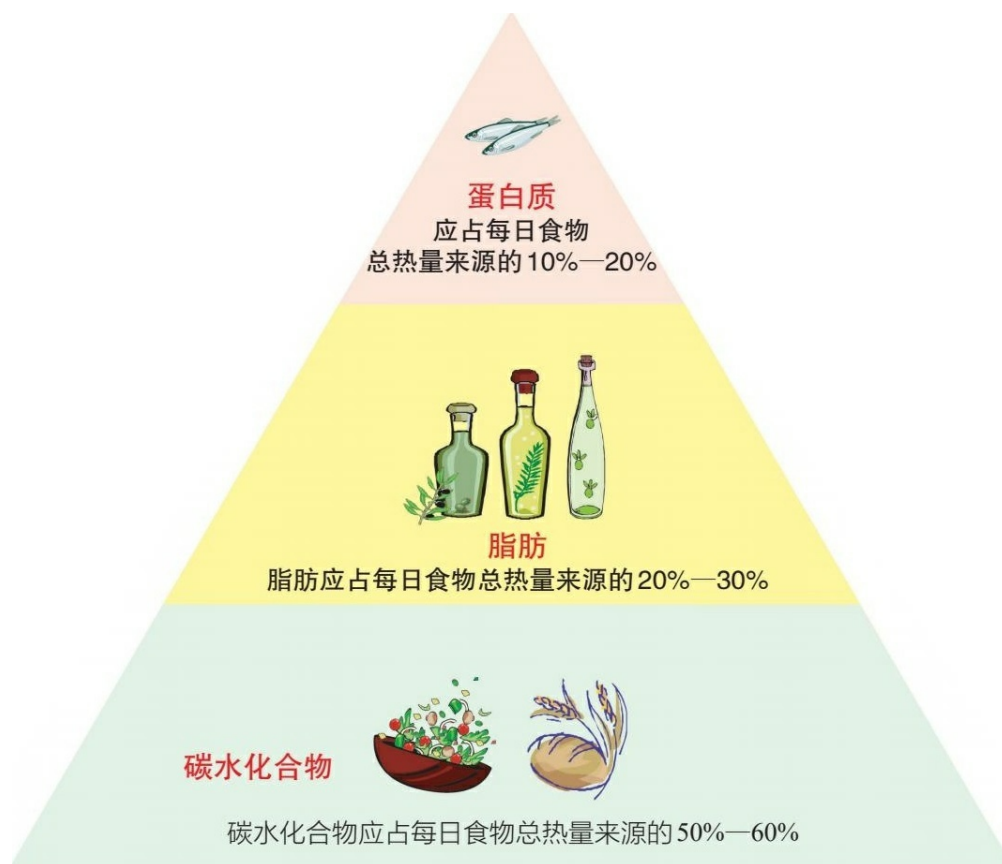
理想的饮食指南金字塔

综合以上，与各位分享一个符合现代人健康需求的饮食金字塔，分别传递四个主要的饮食重点，也就是每日摄取食物类别指南【图二】、每日热量摄取比【图三】、酸碱性食物摄取量比【图四】及每日摄取量指南【图五】。期待透过这样简单明确的金字塔图帮助推广健康的饮食观念。

现代人常狼吞虎咽吃些过度加工的食物，加上错误的饮食形态及烹调方式使得健康遭受重大威胁。在此，还是要再次提醒大家健康饮食的重点，尽量只吃简单完整的食物，多食高膳食纤维的谷类、生菜水果，避免过度烹调及过度加工的食物，口味清淡、细嚼慢咽，并以专心且自在悠闲的心情进食。如此一来，吃出健康活力绝对不是件困难的事。



【图二】 每日摄取食物类别



【图三】 每日热量摄取比值



【图四】 每餐酸碱物质摄取量比值应为20:80



【图五】 每日摄取量指南

15

大自然的恩赐——调理素

何谓调理素？

世界各地的古老医学都十分重视身、心、灵的整体治疗，强调整体与均衡的观念，认为人体既是个体，也是天地整体恒常的完美设计之一。

生活在大自然的完美和谐中，我们的身、心、灵都应依循大自然的律法与秩序法则，而大自然也孕育了人类的一切所需，不论是生理或心理上的需求都能在自然中得到解答。在每个生物体的精密设计中都有自我疗愈的能力，只要将失衡的状态去除，就能启动身体的自愈机制并回到平衡的原始点。

自然中有许多天然有益的草本配方都能帮助身体建立应有的自愈机制，我称这些草本配方为“调理素”，英文我称之为“**adaptogens**”。丰富且多元的草本是大自然所提供最好的礼物，配合不同体质各有相对应的草本配方。因此调理素的补充，其实是根据个人的体质分类（**biotype profile**），宏观地调理整体而非局部改善。配合个人化（**personalized**）的体质归纳与定制化（**customized**）的调理补给，帮助我们回复应有的平衡点（**balance point**）。

你的药就是你每天吃的食物

现代医学之父希波克拉底在2500年前就曾说过：“让你的食物成为你的药，你的药就是你每天吃的食物。”这观念和中国人所说的“医食同源”是相同的。中医始祖神农氏尝遍百草，教人医疗与耕种，为的就是运用上天所赠予的珍贵礼物来帮助人，运用益于身心的“调理素”来帮助恢复体内平衡与运作。

在中国医学最古老的药物书《神农本草经》中，依性能与功能而将

药物与食品可以分成三大类，就是所谓上品（上药）、中品（中药）与下品（下药），所谓“上药治心，中药治身，下药治病”，更可看出各扮演不同的角色。

所谓上品又称为“君药”或“养生之药”，“以养君王之命为主，相当于天之药物，无毒，故长期使用亦无害。为期望长寿不老、身体健康、充满益气者所用之药。”上品为可连续服用的有益配方，长时间服用安全无虞，能帮助身体的内分泌、免疫、新陈代谢以及生理调节，并可达到所谓的调理气血或清心的作用，并帮助生理机能的正常运作。

各地的古文明都有自古流传至今的上品，这些益于身心的调理素，不但经历数千年的验证与考验，也是古人智慧的具体呈现。而现代医学也逐渐认同调理素对调整人体机能的确有显著的功效，就如同是自然的生物调节剂（**biological modulators**），能帮助内分泌、免疫、代谢等生理调节。

所谓的中品又称为“臣药”，适量服用能帮助养生或补充体力，有其益于生理之特定功效，但因可能之副作用并不宜过量服用。下品则为对症舒缓或治疗的治病药，因有副作用并不宜长期连续服用，主要目的着重于治病。

在此，我还是要再次提醒（苦口婆心，希望读者朋友见谅），在理想的健康规划中，每个人都应执行健康且均衡的生活方式，包括正确饮食、适当运动、呼吸调和、充足睡眠、有效因应生活中的压力，在理想规划中人们并不需要额外补充调理素。但在现今高度工业化的社会中，大多数人的生活未必能如此理想，在高压繁忙的生活中，快餐、外食与精致饮食也使这理想更显遥远。

而要如何让身心从生存竞争、同侪压力、经济重担或种种烦恼中解脱，也着实不容易。这也是为何许多人为慢性疾病或种种文明病所苦，而调理素在现代人的健康落实上又是如此重要。

维生素和矿物质扮演什么角色？

美国医学会（American Medical Association）在2002年的会刊中公开建议民众，生活中应补充多种维生素与矿物质以促进健康，特别是女性、银发族和患有慢性病者。

这份报告指出，维生素和矿物质的摄取量偏低，可能会提高罹患慢性病的风险；同时，这份报告还指出一个许多健康专业人士和营养专家常提醒的事实：营养不良其实非常普遍，特别在银发族中更是如此。这份报告提到的营养不良相关疾病包括：癌症、心血管疾病、骨质疏松症，最后并提到“让所有成年人摄取维生素和矿物质，似乎是最明智的选择”。

然而，我认为应该尽量从天然素材摄取所有维生素。只要情况允许，就应该尽量摄取含有新鲜维生素和酶的完整食物。天然食物的自然机制，能让身体不会偏向极端。

要知道，自然界强调的是均衡，而不是强效。可惜的是，现在的土壤大多都缺乏能帮助维生素、酶等正确运作的微量矿物质。所以，光是摄取完整的食物，也不能让身体快速得到健康；此外，我们平常所吃的食物大都被过度精制，因此使得营养素匮乏的情形更为恶化，也使得我们必须求助于维生素和矿物质营养补充剂。特别是前文曾强调的，补充剂中的矿物质和维生素的剂型与形态是关键，与有机物并存的螯合形式，胜过离子形式。以有机化合物形式存在的矿物质和维生素，能很快为人体吸收，并运用在需要的地方。

此外，因为每个人的体质差异，也就更没有一套标准公式能一视同仁地套用在每个人身上。我们必须秉持着实验精神，找出自己的健康特质及最合适自己的方式。一定要切记，人体内的生化反应随时在微调，所以对别人有效的饮食，不见得对自己也最好。这是传统医学课本上还没有触及的领域，所以每个人都应该多了解健康领域的最新发展，每天为自己的健康打好底子。

伍

消化系统与健康

16

消化系统是健康的关键

正常运作的消化系统，是人体身心健康的关键。失衡的肠胃系统，会急速消耗人体能量，也是导致疾病的主要原因之一。消化机能的失调，已被视为造成身体上许多慢性疾病的根本原因。

奥地利名医马耶尔医师的名言“营养=食物×消化”就已经明白指出，人体若没有健全的消化系统，食物就无法发挥真正作用。

然而，现代人普遍缺乏正确的营养观念和饮食习惯，消化系统真正健康的人少之又少。事实上，从成人或儿童身上，很容易发现因为消化系统的失衡，让身体变得负担沉重且容易堆积许多毒素，因此造成情绪不稳定、注意力缺失、并且缺乏活动力。

消化系统可以归纳出两个主要功能，一是以适当的机转（化学分解及细菌分解）将食物分解成生物体可利用的营养素，另一个则是按时排出利用不到的废物。如何维持两大功能的正常运作，则是迈向健康的关键。

最佳消化始于第一口食物

在古今所有的饮食疗法都强调，必须小口慢食，而前文也特别以业务员霍勒斯·弗莱彻的实例说明。食物必须咀嚼足够的时间，直到变成充分润滑、松软甘甜的糊状物才吞下，而且这种润滑作用必须靠唾液来

完成，而不是借助喝水或汤，如此才会刺激整个唾液系统发挥最佳功能，产生酶。

也就是说，当食物在口中，就已是启动消化系统的第一步。唾液所分泌的大量酶及天然免疫因子，能够冲洗或消毒整个口腔，活化黏膜细胞，促进牙龈和牙齿的健康。而彻底咀嚼有助于放慢思维，让我们完全专注于进食的过程，享受所吃的食物并产生满足感，自然地就能减少食量。

如果能秉持饮食不过量，并遵循小口、细嚼慢咽的简单规则，身体自然能发挥应有的功能。在消化系统的另一端，就会制造出腊肠般的粪便——两端稍圆、有平滑的表面，就好像包在一层薄薄的黏膜中，也没有臭味。不只是粪便的形状和硬度很重要，频率也一样重要——排便必须规律，通常至少每天一次以上。

因此，对于注重健康的现代人来说，利用每天如厕时间检查自己粪便情形，是随时判断身体健康状况最方便的途径之一，同时提醒自己随时做好预防保健措施，让自己排泄功能维持正常，健康才能长伴左右。

肠子蠕动缓慢问题多

我们的肠子至少有7—8米长，所以在食物变成粪便排出之前，有些人甚至可能累积了10餐的食物在里面。想想看在这段时间，肠内累积了多少废物毒素。如同肺脏、肾脏、皮肤，肠道对于净化血液中累积的代谢物十分重要；同样的，肠子不只可以清除血中废物，同时也防止新的毒素进入体内。

消化过程中分解出的副产品对身体可能有害，也可能包括一些有毒物质如：靛苷（indican）、腐肉素（putrescine）、神经碱（neurine）、尸胺（cadaverine）、尸毒（ptomaine）等。这些物质都非常毒，只要少量注射就足以杀死一只实验室动物，而这些毒物通常都是从高蛋白质食物如肉类、鱼类或蛋类所形成的。

其他导致消化系统不正常的原因，可能是因为肠内细菌群丛的改变，特别是便秘及粪便性质改变。请注意，肠道是人体内唯一允许细菌存在的地方，而且这些细菌对维持身体正常运作非常需要。

肠内的细菌数甚至是整个身体细胞总数的三倍！这些细菌不只分解食物，同时也制造许多维生素，特别是维生素K和维生素B群这些身体必需的元素。

正常的益菌群，是出生时，母亲就赐给我们的礼物；当我们在出生后吸吮第一口母乳时，就播下了一生肠内所需要的益菌种子。但是，由于抗生素的过度使用，再加上摄取过量的不健康食物，往往会完全改变肠内的菌落，变成厌氧菌及腐败菌。

因此，不论是透过摄取较适合正常细菌生存的健康食物，或是帮益菌重新在肠内繁殖，都能帮助肠道恢复原有的平衡。如果消化系统无法正常运作，肠道蠕动迟缓造成便秘，肠内黏膜内衬也会变得无力，有些毒素就可以轻易地进入血液，称之为“肠漏症候群”（leaky gut syndrome），不但会造成淋巴、肝脏的沉重负担，甚至溢入身体其他部位。

许多续发症状还包括全身不对劲、对工作失去兴趣、情绪不稳、易怒、神经质、口臭和身体有异味、有舌苔、背痛以及腰痛、睡眠障碍、头痛或头胀、胸痛、呼吸短促、血管痉挛（时常手脚冰冷）、眩晕、才起床就感到疲惫、大量出汗、皮肤痤疮、皮肤出现红疹、皱纹等。

所谓的“神经肌张力异常”（neuro-dystonia）、偏头痛、源自高血压和动脉硬化的疾病如神经痛、关节疾病等等，事实上很多都只是肠道问题所引起的续发症状。因为这些症状在偶尔便秘时会特别严重，因此许多人都已经知道这些中毒征兆的原因。这种“自体中毒”的结果，造成了体内细胞与器官的受伤，尤其是感官、神经、血管及腺体部位影响最大。

两条肠道中，长约6—7米的小肠，对消化、养分的摄取，以及血液的净化特别重要，而大肠部分约长1.5米，主要负责排泄与发酵工作。肠道的感觉神经元因为分布较少，所以人们通常很少能及早注意到任何机能失调，等到发现时都已太晚了。

肠道不活跃及中毒，最后可能会导致胃炎、胃下垂、肠胃道溃疡，或是各种伴随腹痛、肠胃胀气、腹泻或便秘的小肠和大肠疾病；也会造成肝脏、胆囊和胰脏机能失调、痔疮甚至肠道癌症。

毒素可能因累积而产生慢性退化，引发各种表面看起来好像不相关

的疾病，从皮肤痤疮、老化到肝脏问题，影响到其他器官及各种代谢和心血管疾病。

想要解决消化失衡的问题，就要对饮食、消化及清除方法有正确的知识。令人意外的是，解决方法很简单，几乎人人都做得到。而且尽管许多问题看起来都与消化无关，但最后往往都会为生理和心理方面带来意想不到的改善。

17

结肠影响整体健康

消化的基本生理学和生化学

结肠对人体健康扮演了关键的角色，但往往却也容易被人们忽略其重要性。从解剖学的观点来看，结肠不过是整个消化系统的最末梢，在养分被吸收后，负责将残渣排放出去的器官。

比起长度约6—7米的小肠，结肠的长度不过1.5米而已，但结肠的重要性却丝毫不比小肠逊色。也许正因为一般人都把结肠视为体内的蓄粪池而加以忽略，直到最近才开始逐渐了解结肠对健康的重要性。其实结肠功能的失调，与人体其他部分的健康不佳有关，包括心脏、免疫系统、肝脏、肾脏等等。

紧接在胃后的十二指肠开始就是小肠区，是食物营养被分解吸收的主要场所。食物在咀嚼过后，会与消化液混合成食糜，先经过胃酸和酶初步分解，但是主要的消化分解工作则是由小肠负责。所以，我们可以把小肠想象成食物营养的化学分解工厂。小肠的分泌液多半为碱性，可以中和先前在胃部的强酸，在小肠中帮助消化的分泌液来自胆囊和胰脏（胰脏酶）。肝脏所制造的胆盐，先储存在胆囊中，一旦进入小肠后，胆盐的作用就像是清洁剂一样，将食物中的脂肪酸和甘油酯乳化为微小的液滴，使肠壁细胞得以吸收。

小肠的结构，目的就是为达成最佳的吸收效果，肠壁上的多重褶皱和突起的绒毛结构能使吸收面积大为增加。小肠的环状肌和纵肌使肠道能产生规律蠕动，大约是每分钟12—16次，以便将食物向下推动。

在进食后的8—10小时后，食物应该已进入小肠，大多也被消化了。消化过的食物接下来会进入大肠，进行最后的消化程序和排出。

影响结肠健康的关键

结肠和小肠不同，结肠肠壁光滑，没有突起的绒毛结构，而是有许多个别收缩的“袋状”结构，促使大量的食物能向下移动。一般来说，结肠的神经分布并不多，因此我们不太能感受到结肠的肌肉运动。结肠会吸收残余的水分使粪便紧实，结肠细胞则会制造足够的黏液帮助粪便通行。

除了吸收水分和小肠没有吸收完成的营养素之外，结肠还是发酵的主要场所。肠道若健康，小肠内的害菌是无法发挥作用的。然而，却有成千上亿的微生物寄居在结肠中，数目是人体细胞总数的三倍（1万万兆），种类高达400至500种。这些细菌对于营养和消化非常重要，举例来说，维生素K的合成全仰赖于此，而维生素B群中也有相当的量必须仰赖这些微生物来合成。在缺氧或全然厌氧的肠道中，这些微生物很快地将食物残渣分解，分解后的产物包括吲哚、粪臭素、硫化氢、脂肪酸、甲烷、二氧化碳等。这些分解产物中，有些具有毒性（如靛苷、腐肉素、神经碱、尸胺和尸毒），有些会产生臭味。因此，我们可以把小肠看作是消化的化学工厂，把大肠看成生物发酵工厂。

粪便的棕色是来自肝脏产生的胆盐，如果粪便不带棕色而是白土色的话，可能反映了胆盐分泌和消化方面的问题。

粪便到达直肠时，约还含有七成的水分，另三成则含微生物、食物残渣、膳食纤维、人体无法消化的物质和体内的死细胞。

粪便进入直肠的时间，要看所摄取食物的粗糙程度和水分含量。粗糙的粪便会较快排出，而缺乏膳食纤维的软便则较难在肠道中移动。粪便在肠道中停留愈久，就被吸去更多水分，使得粪便更为紧实，若未能顺利排出，则会出现便秘。

结肠是设计用来排除人体最毒最臭的废物。最理想的状态，人体应该在进食的24小时后排除这些废物，然而，现代生活中以肉类为主食、高脂低纤的膳食，让一般的成人必须花上72至96小时才能将粪便排出。值得一提的是，肉类中蛋白质，只有不到25%能被完全消化并转化成有用的营养成分，其他的肉类蛋白质则在肠道中缓缓腐败，直到随粪便排出为止。

过度摄取肉食的缺点

现今常见的消化问题之一就是过量摄取动物性食品，在前文的草食动物/肉食动物/人类生理功能比较表中可看出，人类的肠道长而曲折，而狗、虎等肉食动物的肠道都是短而直的。肉食动物的结肠，就是为了使难以消化的肉类、胆固醇、油脂，在没有膳食纤维素的帮助之下快速排出。

也就是说，会在体温下发酵的肉类，必须快速消化并将其废物快速排出体外，但是人类的肠道构造，却会减缓这个过程，使肉类在肠道中腐败，导致各种健康方面的问题。毕竟，人体肠道并不是为了有效消化肉类而设计的。

为了倡导健康观念而拒绝继承“31冰激凌”家族企业的约翰·罗宾斯（John Robbins），在他最畅销的《新世纪饮食》（*Diet for a New America*）中也说：“狗、猫等天生的肉食性动物，不会因为高脂低膳食纤维的肉食得到结肠癌，但是人类却会。肉类腐败过程中所产物的毒素，因为对肉食动物来说，这些毒素会快速通过肠道而排出，因此对肉食动物不会造成问题，但是对我们却是个问题。”他还提到，结肠癌是残害20%以上美国家庭的元凶，并在其他国家日益严重。

想要结肠健康，一定要从正确的饮食着手，也就是以高膳食纤维、低脂、蔬果为主的饮食。其中，膳食纤维的角色就像肠道内的扫帚，将卡在肠壁上的脂肪沿着肠壁扫下；而所有的动物性食物，无论奶、肉、蛋都不含任何膳食纤维，且脂肪含量很高，这些动物性食物除了难消化或需较长时间消化之外，还会使结肠黏液分泌增加以包住未消化的腐败食物，结果导致一层又一层厚厚的黏膜包裹住腐臭的食物残渣，变成卡在结肠壁上的一层陈年老垢。

高脂、低膳食纤维的肉食还会导致许多结肠相关的问题，包括便秘、结肠憩室症、痔疮、肠易激综合征、痉挛性结肠炎和阑尾炎。这都是因为干硬的粪便在肠道中移动缓慢所引起，但借由改吃高膳食纤维、低脂的生机饮食和素食，就可因粪便软化、水分增加而改善。

除了营养不均衡之外，影响结肠健康的因素还包括忽视排泄的需求、缺乏运动、情绪和心理方面的问题，外来的毒素和药物以及缺乏足量的水分。我们应该让每个家庭都能建立正确的营养观念，让孩子从小就建立规律的排便习惯。

在此，要提醒大家注意几个生活细节，如过量摄取外来的食物刺激

物，包括烟草、咖啡、酒精、巧克力、精制糖和其他精制食品，对消化和排便都有不良影响，会阻碍肠胃道的正常生理机能和神经反应。抗生素则已知会摧毁肠道内的正常菌落，使害菌和病毒大举入侵。缺乏运动会导致腹部肌肉无力，也使身体更无力负荷因不良饮食习惯而增加的负担。而情绪和心理方面的压力和紧张，会使肠道无法正常蠕动排便。此外，在忙碌的生活中，多数人的水都喝太少，身体处在长期缺水的状态，体液也会变黏稠，包括润滑肠道的黏液也是。

结肠失能引起慢性中毒

结肠的三大功能有蠕动使废物排出、吸收养分、维持良好的发酵环境和黏液生成。饮食生活习惯不佳的人，往往会使这三个功能都会大打折扣，使得结肠运动迟缓且功能不彰。为了使经由结肠吸收进入血液的毒素达到最少，肠壁会分泌大量黏液来困住这些毒素，但回过头来却造成宿便、便秘，陷入结肠健康恶化的恶性循环。

如果结肠无法正常运作，会使毒素开始累积，并再次吸收到体内。当毒素很快渗入血液而流遍全身，到达所有细胞，也就是所谓的“肠漏症候群”。就好比家里的排水管卡住了，所有的废物又淹回来房子里一样。

可能的症状包括体力衰退、疲倦、易怒、偏执、思绪混乱、虚弱、缺乏耐力、常生病等。在肠道中腐败的食物，会使有害的微生物菌落开始增殖，让人体进入疾病的循环。而结肠失能引起的慢性中毒，不但会造成抵抗力下降，也是身体衰退老化的开始。

由于人体需要消耗相当多的体力投入消化和排泄，一旦肠道功能失衡，就会产生精神衰弱、虚弱、沉重的感受。只要减轻肠道负荷，不要使毒素进入血液，就能省下大量的能量和生物活性，增进身体的新陈代谢和健康。

结肠带动全身的健康

医学博士阿巴恩诺特·莱恩爵士（Sir Arbuthnot Lane），他是英国国王的御用外科医师，同时也是当代肠道疾病的头号治疗专家。在大大小小的手术中，莱恩爵士注意到一个意外的现象，当患者肠道功能被矫正

后，许多与肠道无关的疾病都好转了，其中包括严重的风湿病、痛风等等。这让莱恩爵士很快就看到肠道毒素和体内各种器官功能之间的关系，在他生命的最后25年中，莱恩爵士不断倡导以饮食方式来调节并维系肠道的健康。虽然身为知名的外科医师，但他仍建议以营养素来矫正肠道和慢性的健康问题，而非诉诸手术。

莱恩爵士进一步推论：“所有疾病都是因为缺乏某些营养素（例如矿物质、维生素），或因为身体的防御力变差，例如缺乏天然的防御性菌落。缺乏重要营养素和防御性菌落时，细菌会入侵下消化道，产生毒素污染血液，并渐渐使体内的组织、腺体、器官步上退化之途。”莱恩爵士对肠道停止蠕动和毒化的看法是：“肠道的末端，应该是每**6**小时排空一次的，但是一般人的粪便常常停留**24**小时以上，结果就是造成溃疡和癌症。”经过实际观察后，他得出一个结论，器官之间的平衡至为重要。只要一个环节出了问题，其他也都会发生病态。

由于结肠是每天进食后，正常排泄毒素和废物的出口，因此，从结肠可以更明显地看到这层关系。结肠和身体其他部位的关系，并不是传统的因果关系就能解释清楚的。根据中医的说法，结肠的经脉与许多器官相连，包括皮肤、肺脏、上呼吸道。足部反射疗法的理论也有相近的说法，他们将身体视为一个全像，相互联结犹如一个微细的能量网络，不仅只是形态上或解剖学上的联结而已。

便秘是健康问题的根源

知名天然营养治疗师诺曼·沃克博士认为，便秘是“几乎一切疾病的头号祸首，造成人体系统的失衡。对文明人来说，便秘是最盛行的疾病”，“即使肠道蠕动正常的人，还是可能发生因为粪便累积在结肠壁上，而导致便秘”，“很少人能理解身体若无法有效将废物排出体外，便是任大量废物在结肠发酵腐败，日积月累下来可以达到致死程度”。

看到这里，也许您会暗自庆幸：“好险，我没有便秘。”但是，沃克博士的研究指出，即使肠道蠕动看来正常，还是可能发生结肠便秘。“熟食者一天有数次的肠道蠕动，并不足以作为健康的指标。”想想前面介绍过的结肠壁黏液囤积的结果，里面有多少未消化的腐败食物！

人类历史上从来没有一个时期像近两个时代，有这么严重的便秘问题。这个现象，可以归诸生活形态的变迁，以及过多精制食品、肉类占

据了我们的餐盘，再加上长期缺乏膳食纤维和缺乏运动所致。又因为我们吃得比历史上任何一个时代都还多，导致便秘问题更为加重。过量摄取不合标准的食物，才是健康问题的根源！要保持健康，必须在摄入与排出间，创造出身心的平衡，包括呼吸、饮食、运动等。现代人很明显已经因为吃得太多、停滞太多，而打乱了自然的平衡。

清除过去累积的宿便

回复肠道健康，特别是结肠的健康，是今日追求自然健康的重要主题。因为结肠是食物残渣和废物长年累积的地方，因此回复结肠健康，代表着要清除过去的宿便，同时也意味着给身体再次复苏的机会。多数自然疗法的医师们所采用的策略，大致来说都是非常简单。

首先，让肠道休息一段时间，减少不良食品的摄取，或是采用帮助排泄的饮食，像是生机饮食、蔬菜汁、或对身体有清洁作用的草本调理素。

配合清洁步骤，生机饮食可以使体内的菌落恢复正常，再搭配益生菌（probiotics）和益菌素（prebiotics），加速恢复正常菌落的数量。益生菌是活的益菌，能够在肠道中生存繁殖；益菌素则是只能被益菌分解利用的多糖或蛋白质分子，能在肠道中塑造对益菌友善的环境，使益菌能顺利增殖。

经过一段时间的休养、清洁，菌落回复正常后，还必须要接受饮食和生活形态方面的调整，养成定期排便的习惯。唯有透过结肠健康的彻底大整修，身体才能得到完整康复的机会，走上青春、再生之途。

虽然每种自然疗法学派对如何回复肠道健康有不同看法，但基本上都包括下列步骤：

（1）清除肠道累积的陈年宿便。

（2）改变饮食：由产生毒素的饮食，转变成平衡、帮助排泄和清洁的饮食。

（3）适度断食。

（4）清洁结肠。

(5) 使菌落生态恢复正常。

(6) 清除心灵的旧习惯。

简单的实践就能改善生活质量

肠道清理的程序务必依个人的健康情况而调整。基本上，我建议食疗和调整生活方式等较温和的方法。只要饮食稍微调整，提高生食蔬菜和水果的比例、摄取足够的矿物质、减少加工或过度烹煮食物的比例，落实细嚼慢咽的习惯，使肠道菌落恢复正常。最后饮用足量的优质饮水，搭配正确的运动，相信可以帮助大多数人恢复结肠的健康。虽然，温和的做法需要较久时间才能见效，却是从根本下手矫正的最佳方法。

其实只要简单的实践，就能改善您和周遭朋友的生活质量！现在已经有上百万人透过简单的实践，就减轻了长期宿疾的痛苦，并进一步踏上自疗和自信的道路。这些都是最悠久，也最经得起时间考验的古老智慧，也就是教导我们如何寻回失去的平衡，不光是饮食，还包括生活中所有层面。

18

姿势与肠道健康

姿势不良有关系

姿势不良其实是现代人普遍存在的问题，尤其是长时间维持固定姿势的朋友，如在计算机前头部连续前倾数小时、因工作需要长时间弯腰前倾、重心不平均的不良站姿等。

各种不良的站姿、坐姿、走姿其实与人体健康息息相关。虽然看起来一些慢性病和姿势没有直接关联，但许多慢性病可能来自姿势问题。所以，姿势不正就应该矫治。

在国外，整脊疗法（chiropractice）及整骨疗法（osteopathic medicine）的专业训练和传统医学（俗称的西医）一样严格，需由官方认证并核发执照。而两种医疗方法皆大力倡导并提供结构调整的实际方法，特别是头部和脊骨，以回复人体身心的健康。

任何疗法都必须被慎重评估，重点是要对患者有帮助。一般人往往受新技术和复杂的疗法吸引，我相信，疗法其实愈简单愈好。简单的疗法不只安全更能根治病源，长期调理效果更佳。例如螺旋形态的扭转运动或拉伸运动，虽然动作简单，却有一般直线运动所无法达到的结构调整效果，只要持续每天做，必能感觉不同！

许多因素会导致身体结构排列发生位移，包括可矫正的先天性新生儿脊椎侧弯，以及婴儿在出生或成长过程时因外伤或压迫造成的物理伤害。然而，多数人是因老化或不健康的生活习惯而使身体结构开始偏移，例如久坐不动和错误的生活方式。不过，最常见的还是因为平时姿势错误。

那么该如何自我检查姿势是否正确？只要在镜子前放松站立，先正面然后侧面地观察身体，任何可观察到偏离直线，即被视为不良姿势。

蠕动缓慢的不健康肠道，会导致不良姿势

奥地利医师马耶尔是医界中首重健康科学而非疾病科学的先驱。在数十年的临床观察中，他整理出大约6种的不良姿势。这些不良姿势不仅影响人体曲线美感、使人懒散或提早老化，还影响人体对疾病的警觉性。马耶尔医师认为，除了肿瘤、受伤、怀孕等特殊状况外，不良姿势是因人体为防止消化系统功能变差或受损所导致。

6种不良姿势中，以下将以最严重的“鸭式”及最常见的“大鼓手”为例说明。

“鸭式”多半出现在女性【图一】，妇女自髋部以上整个上半身前倾，而为了平衡臀部重量，在背部造成一个不自然的曲度，因此行走时，臀部的摆动就像鸭子在踱步。马耶尔医师认为，一般人所嘲弄的“鸭式”，事实上是因为肠道长期蠕动无力所致。健康的小肠不会挤压到腹腔中的其他器官，但是装满半消化食物的下垂肠子，却对邻近的器官如卵巢、子宫、阴道、膀胱及其血管造成压力，因此身体为保护这些敏感的器官而采取此姿势以“挪出空间”。

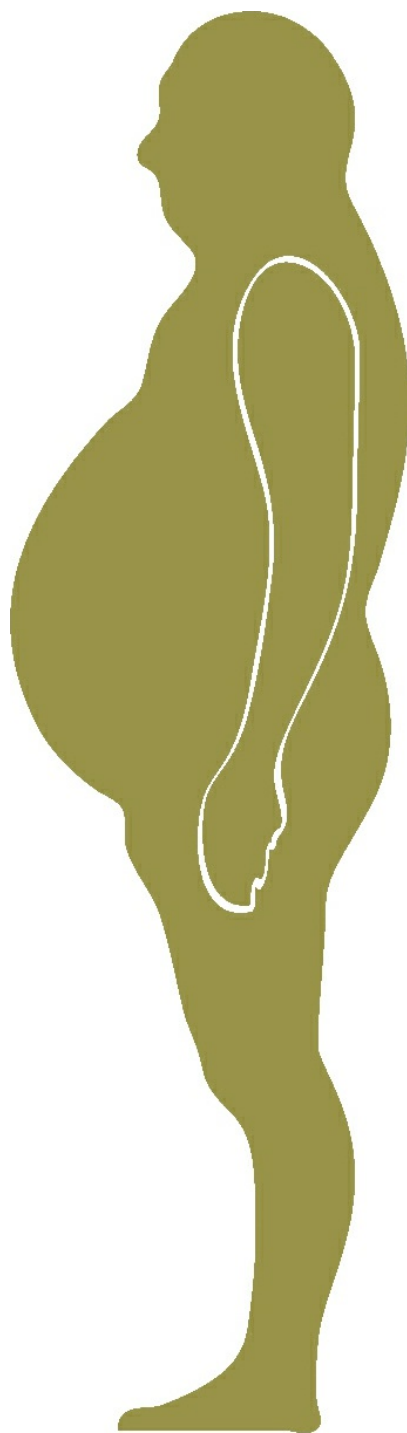


【图一】鸭式

马耶尔医师指出，鸭式患者常有消化道问题，如习惯性便秘、打嗝、胃灼热、胀气、胆囊疾病、痔疮，以及因肠蠕动不良和毒素堆积导致的肌肉发炎。此外，脊椎长期不自然弯曲，也会导致经期紊乱，如腹绞痛、经期失调、性功能障碍。不仅如此，也可能发生阴道脱垂、膀胱炎、尿失禁等状况。

马耶尔医师常提到的另一种不良姿势是“大鼓手”【图二】，习惯于这种姿势的患者，在肠道中往往累积大量的气体和宿便，使腰椎必须补偿性的弯曲以保持平衡。也就是说，腹中充满气体和宿便的人，为了避免身体向前倒，都会如此站立；由于对腰椎的第四、五节造成过度的压力，这种姿势会导致神经根部的疼痛刺激、破坏脊椎节，造成下背疼痛、坐骨神经痛与腰椎疼痛。

彻底清理肠道，改变饮食习惯，除了可以恢复消化道的健康之外，也可以矫正许多不良的姿势。若能同时配合简单的螺旋拉伸，帮助身体的平衡与姿势恢复正常，整个人会感觉焕然一新。不光是外表，连行动都会更年轻、更敏捷，人一旦从毒素造成的沉重负担中解放出来后，各种困扰身心的问题便会迎刃而解。很自然我们的情绪会愈来愈稳定，性格也会变得正面开朗，生命也因此充满意义。



【图二】大鼓手

透过疗效性姿势，改善不良姿势

正确的姿势对健康有关键性的帮助。这也是为何多年来，我常开课

与朋友们分享正确姿势的重要性，在课中我会带着大家做些具有疗效的姿势。我称之为“疗效性姿势”，英文我称为“therapeutic posture”。

在做疗效性姿势时要稍停留最少5—10分钟，让大家体会疗效性姿势带来的心情沉淀、气脉疏通、舒筋活络的作用。



【图三】盘腿

以盘腿为例【图三】，不论是两腿交叉、单盘、双盘，都是适合每个人调整身心的最佳工具。在盘腿放松的过程中全身的毛孔都会打开，可以在盘坐的大腿上盖条毛巾，避免受到风寒着凉。进行的方式如下：坐的时候用垫子把臀部稍垫高约2—4厘米，身体要注意保持正直，现代人由于生活作息都长期维持在前倾的姿势，因此当身体挺直的时候往往会感觉好像有点向后倒，其实这才是正确的姿势。

下巴要稍微向内缩，眼睛向下大约45度角，两只手可以直接放在大腿上，也可以把手掌交叠放在两腿中间。

姿势摆好以后闭上眼睛。闭眼的目的主要是希望不要受到外界环境的干扰，如果担心会有昏沉的现象时也可以让眼睛稍微张开一点点，保持半开半闭的状态，放松地观想即可。

只要亲身体会，您必能感受盘腿或其他疗效性姿势带来的调正或疏气活络效果。

在第8篇我会介绍几种静坐方法，这些静坐方法也是简单可行的疗效性姿势，只怕偷懒不做而已。过去为强调疗效性姿势的重要性，我甚至与朋友开玩笑说“这些姿势比刷牙还重要”。疗效性姿势是个浩大缜密的系统，并非三言两语可详尽说明，希望未来能借由更多作品与大家完整分享。

陆

运动与呼吸

19

修身且修心的运动

规律运动的益处

人体肌肉骨骼结构就像件完美的建筑架构，体内各器官组织因此架构获得适当支撑并正常运作。但随着年龄增长、错误姿势、过度压力与劳碌，都会造成肌肉紧绷或身体僵化。

长久的不良生活习气使得肌肉与肌肉间的筋膜（myofascia）容易黏附在周围的组织，并进而造成肌肉的僵硬与冻结，而这也可能带来身心疲惫的恶性循环。因此，不论生活再繁忙，还是应当培养规律运动的习惯。尤其高压族群更是如此，因为这是走出情绪低潮与纾解压力最快、最有效的方法。

运动时会刺激大脑分泌一种称为“内啡肽”（endorphins）的激素，使身体获得舒适与愉快的感受，让人产生欣快感，甚至提高对疼痛的耐受力。执行规律的运动并配合正确呼吸方式，不仅能舒缓紧张与压力，还具有许多健康效益如促进心肺功能、增强免疫力、改善睡眠质量、维持体态匀称等等，更能启发身心的自我疗愈。

运用螺旋原理的运动

每个人或多或少都会运动，但是一般人很少探究其原理。仔细观察西方运动文化就会发现多数运动方式都相当激烈，例如促进肌肉生长的

举重或是消耗热量的有氧运动等，强调肢体横向或纵向的直线性训练。东方的运动文化则讲究柔和放松与气脉调整，着重全身肌肉关节和五脏六腑达到全面性的活动与伸展。

许多东方的古老运动系统，如瑜伽、太极拳、柔软体操、气功、道功等，都是科学且内外兼修的运动，运用“螺旋”（**vortex**）运动原理而活动到身体全部的关节。

至于螺旋是什么呢？其实观察宇宙大小动力，大到星球爆炸、宇宙成形或是大自然中空气或水的流动，小至次原子（sub-atomic particles）的运行，完全都在一个螺旋状态下。此种状态是阻力最小、阻抗最少的动力原则，大多数动植物的生长也都依循螺旋原则，所以说螺旋是宇宙间最有效率的运动方式。

其实早在数千年前，古人就已融会贯通螺旋原理并加以应用。虽只是单纯使用宇宙最根本的动力（螺旋）来当基础，却自然能衍生出所有其他新生的动态，诸如旋转、延伸、开阖、绞转、压缩、共振等等。

唯有运用螺旋原理的运动，才能从脖子第一关节（C1）到尾椎（coccyx）全身上下各关节皆可以动到，甚至达到重新调整（realignment）的效果。

彻底拉伸让身体更灵活顺畅

提醒大家，当拉伸到最彻底的时候，应该维持该姿势数秒钟并调整呼吸，尽量拉长吐气后，运用“神经肌肉本体感”（proprioceptive neuromuscular facilitation）来获得肌肉与粘黏筋膜的最大放松，借此我们认为能达到相当彻底的“筋膜放松”（myofascial release）。在稍做停留与调息中做到彻底伸展与放松，重要的是深度而不是频繁的伸展次数。

过程中身心自在、没有任何勉强，在动中求静，并在动静合一中放松到无限。这样的彻底拉伸，不仅可以改善肌肉耐力还能提高关节的柔软度，让身体行动更灵活顺畅。在全面性肢体调整（尤其是脊椎骨）获得重新调整状况下，许多慢性疾病都能趋于好转。螺旋拉伸运动的优点就是只靠自我运动不需借助他人，就可达到全面性肢体调整。透过这种螺旋形态的运动，可以把人的气脉穴道打通，更能帮助改善许多慢性

病。

日本有医学研究证明，假如一个人不断做伸展运动，持续一年下来就可延长好几年寿命。西方也有这种说法，“关节多年轻，你就多年轻”（you are only as young as your joints）。道家修行也认同，关节与骨头若能如在母胎中柔软，是达到长生不老的基本条件。所以健康长寿并不难，就怕没有恒心毅力，半途而废。一旦习惯了此运动，改做其他运动时，有时还会发觉不过瘾，似乎动得不够彻底，没办法按摩到体内五脏六腑深处。由于运动量够，做不了几分钟就会汗流浹背甚至冒出很稠的汗，可以感觉到像是由体内深处排出的废物。

古人说，当一个人开通顿悟后，一切就没有阻碍了，“动”与“静”完全合一。提醒大家，运动时要完全放松，就好像把意识融入身体内，才能感受到动静合并状态。此时，不论运动方法是刚柔或动静，至柔却也最刚，至动却也极静，动感或静态运动系统的抉择间一点矛盾也没有。

修身亦修心

古老的运动系统不仅强调修身，更重视心灵纯净、谦虚感恩与高尚品德的修持，强调身、心、灵的同步提升与全然和谐。

修心的第一步就是“感恩”，在每次吐纳、每个动作中，都充满着我们对身体每个细胞的感恩。此时我们对宇宙众生尊重且关心，对万事万物感恩且珍惜，而人生观点与处事态度早已全然不同。感恩的心是知足自律的，不贪婪、不欺骗、不做伤害他人的事；感恩的真我是回馈奉献的，是无私付出的，是喜悦且不求回报的。

当我们心存感恩并乐于帮助他人与回馈社会时，身上的“气”是与天地谐振的“正气”，此时，人生态度与生命价值会有不可思议的转变，而也是启动身心灵自我疗愈的开始。

运动是重要的疗法系统之一，而这系统周延缜密、工程浩大，受限于篇幅，本文只是粗浅介绍。如果读者朋友尚有不理解之处，也请不要着急，可以参考我在千聊平台的“真原医运动新观念”及其他在线运动课程。未来我会以更完整的作品来分享运动系统，希望透过这些作品，每位朋友都能体验完整的运动系统，让运动不再仅是信息或理论。

20

深层的呼吸方式

彻底的腹式呼吸

生命呈现于吐纳间。试想我们能忍受几天不进食、不喝水，但能够几分钟不呼吸呢？

显然呼吸的确是生存第一要件，然而除了维持生命外，正确的呼吸方式还能促进健康。正确的呼吸方式应当用腹式呼吸，而且吐气要缓慢且深长，如果仅是胸式呼吸，呼吸容易太过短促。运用腹部呼吸，每个呼吸循环才够彻底。一般的胸式呼吸必须2—4倍的循环量才可能满足身体的需要，且这种呼吸方式十分消耗能量。

完整的呼吸循环，重点在拉长吐气时间。在拉长吐气中，甚至可达到“息”的境界，让身体气脉完全打开，也就是古人所讲的“天人合一”，更甚者可达到“通”的境界，此时身心非常舒畅，情绪开朗、稳重，遑论对健康会有多大的好处了。在此状况下，人体亦最无阻力，对人生充满正面信念。

腹式呼吸法应是在轻松心情下，长时间不断坚持练习，并将此呼吸理念带到日常生活中，最后，不论吃饭、睡觉，随时都是养息的机会。

从“吸、吐”看健康

呼吸是身体全面健康的指标，经验丰富的医生，根据呼吸的长短、气味、声音之间，就可以诊断出一个人的健康情况。

对一些慢性病患者及生命迹象垂危者，医生们无论中西方皆是仔细观察病人的呼吸状态，以便得到最正确无误的诊断，据以下药。甚至许多伟大的哲学家，如柏拉图就曾多次讨论到正确呼吸对身心的深远影响；当时许多名医，包括现代医学之父希波克拉底，都曾不约而同地建

议人们应培养正确的呼吸方式，并阐述正确呼吸对维护健康甚至治疗不同疾病的功效。道家静坐、佛家观想、印度瑜伽、希腊柔软功等，无不强调以正确的呼吸达到健康保健、长生不老的境界。

许多俄罗斯专家认为“过度换气”（hyperventilation）其实是一种不正确的呼吸方式。过度换气仅对身体产生局部刺激，短期内运用此种呼吸方式并无坏处，但是长期过度换气，可能产生气喘、过敏等问题。

俄罗斯专家们认为人体最理想、正确的呼吸方式，应该像海底生物，如海豚一样呼吸，亦即呼吸时吐气尽量拉长，让吸气和吐气的时间比例达到约**20%:80%**。俄罗斯发展了许多训练呼吸的技术，亲身体验过的有几十万人，在气喘、过敏、高血压和种种慢性病方面都得到不可思议的改善。利用腹式呼吸，身体内的能量不但增加，且能改善许多慢性病，降低身体体温，达到促进健康的效果。

其中一位俄罗斯专家布泰科教授（Professor Konstantin Buteyko），在近40年的临床研究发现，呼吸时若尽量将吸气缩短、吐气拉长，血液中二氧化碳浓度自然会增加，血红素（hemoglobin）也就容易将氧分子释放出来给细胞。一般呼吸下，则血中二氧化碳浓度将降低，血红素中的氧也较不易释放出来。近年来，此种理念也在英美等国大量推广，让许多气喘及其他慢性病人因此减少服药用量，甚至完全不须再服药。

健康长寿的第一步

后来，布泰科教授和发明家弗拉基米尔（Vladimir F. Frolov）融入道家 and 佛家的观想丹田法，开发出“内呼吸装置”（inner breathing device）。作用有三：

（1）让血液中二氧化碳浓度自然增加，形成“高碳”（hypercapnia）

状态。

（2）氧分子浓度降低，造成“低氧”（hypoxia）的环境。

（3）维持肺泡微血管的正压状态，以“内呼吸装置”中，水之液位高低来建立微小正压（不超过40 mmHg）。

在最短时间内，经由此种“内呼吸装置”加上丹田观想，降低体温并活化细胞机能，使脉搏跳动次数降低，在吐气时间拉长下，达到情绪稳定、安定的境界。

此种呼吸法和道家的理念一致，都是拉长吐气。最有效的呼吸练习是在心情很平静的情况下进行。就如同中国道家静坐冥想和佛家观想呼吸方法“*anapana*”（梵语，入出息之意）一样，即吐气拉长且微正压状况下，可造成身体另一个呼吸“动力”，此种呼吸方式就叫“内在式呼吸”（inner breathing method）。

更重要的是内在式呼吸不但可以提升全身所有细胞的能量达4—8倍，同时还可以减缓新陈代谢的速度。最明显的外在效应是体温会下降1—1.5℃，体内有害的自由基浓度下降4—8倍。

日本与俄国的科学家们曾以科学方式推论，体温每降低1℃，人们可以多增加许多年寿命，因此运用内在式呼吸是健康长寿的条件之一。在儒家、道家、佛家及印度瑜伽术都有此一说：在修行过程中，人体新陈代谢会自然变慢，犹如动物冬眠。体温会降低，呼吸也会变慢甚至接近停止，接下来，心脏跳动也可能变慢或停止，连脑波动也将停止，此为长寿的第一门槛。我认为上述科学家的研究，其实只是数千年前古人就已流传下来的常识，相信未来必能被大规模且先进的临床试验所验证。

呼吸训练成就健康

从现代科学的角度来看，呼吸是身体少数可借由随意肌及不随意肌来控制的特殊功能。也就是说在意识的训练下，导引非自主性的呼吸。呼吸通常是非自主控制进行的，但在恐惧或惊吓时，会发现呼吸是急促的；而在安静的环境下，会发现呼吸会变得很和缓、很均匀。

虽然大家都知道这些理论，却不会特别注意。经过刻意的呼吸训练后，此种自主性的控制呼吸方式，随时可以取代影响原有非自主控制的呼吸，这正是神经医学及心理医学最先进的治疗法“曳引作用”（entrainment），运用呼吸来预防气喘及忧虑症等疾病。

怎么做呢？当身体感觉不适时，例如在气喘前兆出现时，马上拉长吐气，脉搏次数自然会降低，如此便可避免气喘发作。这种自救方式在

俄罗斯、东欧、西欧都已有成效。多年来，我在美国及中国台湾地区都常运用呼吸训练的课程与朋友分享，也发现深层的呼吸方式确实对体质改善有不可思议的效果。

透过此种将吐气尽量拉长的呼吸训练，协助调整过往错误的呼吸习惯是健康很大的突破。

改变习惯的过程，是寻求健康的最大关键，对个人来说更是一大挑战。人一旦可以成功克服旧习，势必会给自己带来更大的信心，在人生观念上也会有很大的调整。

正确的呼吸，可以为人体带来许多好处，彻底改变呼吸方式能帮助我们借由“气”来改变体内细胞及新陈代谢，达到改善体质的目的。最重要的，还是希望读者们亲自试验这深层的呼吸方式，真正体会腹式的内在呼吸所带来的不同。

柒

身心灵的全面诊治

21

了解疾病的根源

完整无缺的实相

当我们提问“什么是疾病的根源”时，便已说明我们仅是单纯由身体的观点出发，从这个地方去检视健康和生活的每个层面。一般人所谓的健康或不健康，都是单纯地从身体的观点来看，透过身体而架构出对万事万物的观念和感受。

由于身体（肉体）的存在，在某种程度上便已区别了“自我”与“他者”。人从出生后便存在一个错误的基本假设，认为“每个身体都是独立运作的个体”。人们视身体为一个能出生、成熟、衰老、消失的客观实体，这种观点不仅隔绝了身体与宇宙中其他个体，也让我们忽略了身体、心灵及其他细微的影响。因此，我们必须停下来，仔细想想“我们究竟是什么？”在不了解这一点时，便畅谈疾病与健康似乎无法清楚厘清根本。

人们常以为自己就是那个能知、能见、能听、能想、能哭、能笑的个体，然而当完全跳脱“观察者”和“被观察者”的角色时，身体（肉体）并未在那一瞬间“消失”，我们只是突然地直接体验到万事万物，不需透过自己或身体的观点便能体察完整无缺的一切，这便是真正的“实相”（reality）。在顿悟当下，身体假相会突然消失，实相既不在体内也非在体外，真正的实相原本便已完整无缺，容纳万有。届时我们将会明白自己或身体正是局限的主因。

人类存在的最大矛盾

说到这里，或许你正疑惑“如果身体并不真的存在，要如何谈论关于健康或疾病的一切呢”。

静心思索人类存在的最大矛盾，便是奠基于错误的“分离假设”。人们依此为自己的人生创造出一连串的事件，不断地将本我分解为感官的觉受（包括视、听、嗅、味、触觉）及想象力的经验片段。借由这些讯息的输入所创造出的宇宙万有，却反过头来不断提醒我们，身而为人必将面对死亡的脆弱。自此，我们为自己设定了健康和疾病的观念，所以，我们也花费许多心力在关照及满足身体的需求，如进食、饮水、排泄、抚慰，以满足每一个欲望。

但当我们真正觉醒时，身体不再是分离的实体，我们也不再受限于健康或疾病的状态，不再受短暂的妄想所迷惑。我们将过着内在平静、完整实现、真实体悟的生活。这种超越任何短暂快乐的宁静喜悦，才是我们的原始面貌。只有真实的体悟才能使我们长葆快乐，让健康的潜能完全苏醒。只有完全的觉醒，才能带来完整的健康，无人例外。

在体悟的当下，我们将顿然由出生以来便承担的所有紧绷关系在两种中释放出来，存在的重担也于焉脱落，成为自由的人、真实的自己。在这种状态下，我们看待生命和一切的眼光也会截然不同。

从因果业力的定律来看，万事万物都不过是作用力和反作用力的无尽序曲，直至时间终止方休。从这观点来看，疾病反映的正是过去某时空中我们的行为结果。只是我们选择创造出“我”的假相，与自己分离，才有如此的展现。人们可以不停地追逐各种治疗疾病的方法，但若不了解我们是谁，终究无法一探疾病的根本原因。

谈到因果、业力，多数人会直接联想到宗教，这其实是个迷思！

“因果律”是自然界最基本的定律之一，牛顿第三运动定律的“作用力/反作用力”原理就已揭露了因果律。200年前，这个定律由于定义不完整，只反映了线性论域或仅以我们所能知觉的时空中的作用与反作用。然而，真正的因果律是跨越时空障壁的，许多物理学家已体会到，缘起和因果是真实不虚的，并以此发展出超弦、网络理论，以这些复杂的数学理论来解释宇宙是连续性的全相整体。一旦这原理完全建立，并

为科学社群普遍接受，人们今日所了解的医学将彻底转变。

心念的改变需要彻底体悟

唯有彻底体悟，才能真正改变现状或转变业力，彻底的体悟会带来心念的遽变，心念的遽变会改变我们的一切，包括信念、价值观、性格、好恶，以及一切的一切。我们会以许多方式经历重生。唯有透过对自己的“大手术”、透过重生，我们才有希望改变命运，包括改变自己的健康，整体的转换引领我们超越，超越对人之必死的恐惧与担忧。

心念的改变需要行动支持，必须将体悟以行动展现，时时刻刻觉知自身的责任，无论饮食、生活、念头、对身体、对环境还有与他人的关系皆然。行动代表的是最高等的道德品行，让我们纯净的生活与思考，每一字句、每个念头都充满了虔敬与慈悲，没有行动，就不算真正的了悟。

唯有透过行动，片刻不忘，才能矫正或消除习惯的能量。习惯是过去所有业力所累积的总和，除非彻底改变，否则生命仍会持续处于令人不适的失衡状态。唯有看清造就我们的习惯并改变它们，才能将自己由业力的循环中解放出来，改变命运，超越时空的限制。

在两极间的平衡点

健康生活应当是两极之间的自然平衡，如果自然的平衡被破坏时，就会导致压力或疾病不适的状态。其实，在看清这一切是多么的无常，我们并不需要现在所经历的这么多刺激，无论酒精、烟草、垃圾食品、昏沉或过度刺激的生活形态。这一切，只是简单的遵守律法：一种削减所有的过度，让我们清醒且对生活负责的律法。

所有的教导都是为了提醒我们活在平衡中，在每一瞬间活出身心整体。大脑的左右半球、性格中的内外向、内在与外在、上与下、前与后，都必须睿智且充满创意的去平衡，在每一个当下都是如此。唯有如此，我们才能将生命领往存在的十字路口。

22

完全的疗愈

和谐的量子谐振

在21世纪的今天，虽然由于人们不断地努力，已使得各个科技领域都展现了惊人的重大突破，但人类对于自然界与生命息息相关的许多力量却仍处于相当无知的状态。举例来说，人们尚不清楚意识如何产生？如何储存？甚至是如何传递讯息的？单靠神经传导的原理，也就是以物质来解释它是无法成立的，因为意识的传导比光速还快。

在20世纪初，有几位优秀的物理学家提出“量子力学”的观念以描述微观粒子。当物质粒子变得极小时，它就不再遵循牛顿定律，因此物理学家以“量子力学”来解释粒子的不规则运动。但“微观”之量子力学或“巨观”之物理现象，或许都只是人们所给予的区隔，也许未来更先进的科学能证明最微小到最巨大的体都离不开“量子谐振”的规律。

量子力学的理论虽然可以解答所有过去无法解释的现象，但它对科学的全面影响尚无法确定，因为根据量子力学，没有任何事物是固定或确定的，它的存在，也就是观察的结果取决于观察者。

至于量子谐振，它的观念又更难理解了。量子谐振是指散布于自然界中从最大到最小的一切事物，都处于一种统一、和谐状态。这就好比，共处于一个体系中的所有个体，都是存在于一个单一和谐的振动状态，但这种状况却只有在超越时空状态下才可能存在。在量子谐振的环境下，不仅能量上是趋于最稳定状态，达到最少的能量耗损，在组织上也是处于最高的规律与次序。既然最高规律与次序就是生命本身，因此只有在量子谐振的状态下才能解释生命的完美过程。

人类与生俱有的和谐快乐

古人在很久以前早就知道，人类必须与大自然和谐共存。由于人

的身、心、灵是一连串密不可分的能量流，在谐振状态时，它与天、地、万物是和谐、也是合而为一的，这是人类与生俱有的能力。

我们原本是和谐、快乐和健康的，当量子谐振被破坏时，身心就会被带往退化与不快乐的道路上。于是引发出许多所谓的“文明病”，包括高血压、心脏病、糖尿病、纤维肌痛症（fibromyalgia）、抑郁症、癌症以及其他许多慢性病。因此，在尚未回到与宇宙谐振的状态前，要恢复完全健康，是不可能或者说是做不到的。也就是说，仅靠药物治疗是不可能恢复健康的，我们必须主动找回与生俱有的谐振状态。

直到现在，医学界已逐渐了解这个基本概念，认同人们需要整体的疗愈，而非仅仅治疗某一特别的疾病或是某一器官的病变。人们与他本身的疾病是无法分开的，因为疾病的病征其实是显示身、心、灵在更深层次出现不和谐的现象。在过去，这些见解都会被认为没有数理或科学根据，但现今有许多医师也认同除非身、心、灵达到和谐，否则任何治疗皆不能触及疾病的根源。

从内心彻底转变

究竟每个人该如何达到身、心、灵统一的状态？相信大家都希望活在和谐安宁的状态，但究竟要如何做到？答案非常简单，只要内心彻底转变就能做到。

内心的彻底转变意味着在分分秒秒中，我们都必须完全了解自己和生命。这个转变也代表着我们有足够的勇气，深入地探索自身，检视我们的态度及一切，找出自己的缺失及做错的地方，能真诚地忏悔并立愿改善。悔改的力量之大会带给我们全新的角度观看自己、这世界和周遭的一切。

因为这个理解，我们就必须对自己的生活方式做彻底改变，不只包括多运动、以更多生鲜蔬果为主的饮食习惯，它也会使我们对一切事物（甚至病痛）存着感激之心及乐观正面的看法。它会驱动我们向内观察自身的动机，反省生命的价值，并将这些失而复得的价值观和周围分享，因此它也驱动我们踏出去。如此一来，我们生命的每一天都将过得充实、有意义。这个彻底的转变是达到身心灵痊愈的基础，不论西医或中医，迟早都会回头欣然接受这方法。所有的科技若要继续，都无法与此简单的理论脱节。

当内心彻底转变并在我们的行为与态度上显现出来时，我们的身心即可达到统一性，这也是自然的量子统一性，肉体上的治疗只是这转变中的一个简单延伸。内心的转变是解决疾病的首要工作，它能重整我们的身心，进而准备迈向痊愈的未来。

更重要的是，内心转变能促使我们打开心胸迎接生命。“打开”的心胸是一颗充满怜悯的心，怜悯与慈悲是宇宙中最强的统一力量，它比任何力量都还能战胜所有不适。充满正向、感恩与慈悲的念头，是帮助身心灵和谐最简单、也最直接的方法，也是自我疗愈的第一步。

内心的彻底转变，是“真原医”最根本的核心

内心的彻底转变就是真原医最根本的核心，它把量子谐振或是完全的和谐状态从大自然再带回生活中，并利用现今的纳米甚至次纳米科技来达到古人数千年前就已知道的事实。

而这和谐状态不需摒弃现代科技，两者完全不冲突。我相信达到谐振是恢复全地球健康的第一步，也是重要的关键。但是最终，这一切都要靠自己主动追求，并且落实在每一天生活中。也只有自己真正体会与领悟后，才能够帮助其他人转变他们的心，最后，也转变他们的健康。

23

细胞健康的观念

细胞健康理论

从细胞到人体整体，都维持着独特的平衡状态，这是重拾健康的关键。事实上，也唯有细胞内外的条件平衡时，才能确保细胞的健康；包括营养的摄取、废物的排除、适量的代谢产物，以及围绕在细胞周遭液体的平衡。人体内的细胞数目高达30兆以上，也因此要能维持细胞的健康，人体才能得到真正的健康！

1912年的诺贝尔医学奖得主亚历克西斯·卡雷尔博士（Dr. Alexis Carrel）在洛克菲勒医学研究所（现今的洛克菲勒大学）时，成功地将鸡胚心脏组织细胞在体外保存了29年！后来细胞之所以死去，是因为助理一时疏忽，忘记更换细胞培养基造成的。卡雷尔博士说：“细胞可以不死！细胞之所以死亡，是因为细胞赖以生长的液体老化了。定期更新培养液，细胞能得到新的养分，生命便得以延续。”同样地，体内的细胞也是一样，如果能得到适当的养分和照料，所有的细胞都应该能长期健康的存活着。这就是“细胞健康理论”的基础。

要维持细胞健康的前提，应该注意以下几点要素。

有益于细胞的环境

细胞应该在好水、矿物质及维生素足够且均衡供应的环境下生长。所有重要的营养素应该供给平衡、酸碱比例正确，且温度适当。正如塞缪尔·韦斯特博士（Dr. C. Samuel West）在 *The Golden Seven Plus One*（暂译《健康关键七加一》）一书中指出：“只要细胞内外的液体环境正确，细胞就不可能损坏或死亡。”

这也是卡雷尔博士在20世纪初期，一生努力所获得的经验。细胞内的水和水龙头流出来的水不一样。细胞内的水结构良好，是真正的活

水，和一般的水相比，稠度、黏滞度、波动、催化性质截然不同。

有益于细胞的食物

健康的细胞，需要健康的食物。最健康的细胞食物，必须易于被人体同化，并为细胞使用。一般来说，生长自拥有完整矿物质及微量元素土壤的生鲜蔬果，是细胞最能够利用的养分，且土壤中完整、正确的矿物质和微量元素，能使收成的作物具有催化能力。

正如荻原义秀博士（Dr. Yoshihide Hagiwara, M. D.）在《神奇的大麦苗》书中指出：“维持矿物质的均衡，是健康的关键。”

有益于细胞的运动

体液和细胞所处的环境液体，必须经常流动，才能使细胞保持健康，因为细胞周围营养液的流动，除了能确保氧气供应充足外，还能使营养的摄入与排出维持在适当的平衡点上。

营养液的流动如果变得迟滞，所有细胞也会变得虚弱无力。运动是促进营养液流动的最佳方式，在各种运动项目中，拉伸运动和有氧锻炼特别有帮助。

有益于细胞的防护

除了靠健康的免疫系统保护细胞免于伤害之外，来自天然食材的营养素，是最佳的抗氧化剂和免疫提升剂，因此，某些重要营养物质的平衡能保护细胞免于经常性的氧化伤害。

有益于细胞的态度

正面的心理态度会在各个层次影响身体，尤其在细胞层次，笑声和愉悦等正向情绪，能增进全面的细胞活性；而哀伤和沮丧等负向情绪，则会抑制免疫系统和细胞功能。

休息、净化、重整

唯有每日关照细胞的健康，我们才能够重拾身心整体的健康。我设计了一个简单可行的行动系统，囊括日常生活的点点滴滴。只要三个步骤：休息、净化、重整。

休息

第一个阶段是停下来，包含所有的生活习惯，还包括惯有思考模式。只有停下我们的惯性，才有机会省思自己以及自己对生命所做的一切。借由突如其来的改变，如全新观念或方法，或饮食、生活形态、观念上的急遽变化，皆能达到让身心平息的目的。有时候，在面对全然不同或陌生的事物或情境时，身心也会在突然的震撼中停格，进入平息的状态。面对危机状态的开始也有这种情况。

净化

停下来之后，接着是净化的阶段，让身心自行清除废物。在重新建构身体之前，我们必须知道如何排除造成负担的众多毒素，摆脱出生以来所累积的一切污秽，无论是化学毒素、废物，还是束缚我们心灵的种种习气。在净化过程中让身心回复远离已久的平衡点，许多的营养素和方法，都只是用来帮助加速身体净化的辅助工具。

净化阶段可能引发令人不适的“好转反应”，也就是一般人所说的“痊愈危机”“净化作用”“排毒反应”，这些反应都在预期之中，在身体完全净化前出现。虽然可能感到不适，甚至痛苦，但这都是身心痊愈前必须进行的步骤。

重整

最后，就是身心的重新调整和重新训练，让身心以全然不同的方式运作。这个阶段，透过习气的彻底改变，而使心念发生相应的变化。从这一点开始，从事有益身心的正确行为，学习平衡生活、保留生命能量，并透过充实服务的生活，在广大的宇宙定径中，完整实现觉照生活

的循环。想要过着符合健康的生活，我们必须以正确的方式完成所有事情，不只是吃得均衡、睡得正确，还要在生命中的每个层次相应，包括适当的运动、与大自然和周遭的人保持适当的关系、在影响健康的所有因素上接受适当的教育、适当节制心灵以追求更高的灵性成长。

没有任何的单一疗法或补充品能完成这一切，我们必须将整个身心奉献出来，对自己的健康负起完全的责任，时时刻刻以觉醒的方式，在生活中实现您对自己改变的承诺。透过休息、净化、重整的整体转变，并提供细胞健康的必需因素如环境、食物、运动、态度、防护等，我们才能以全新的体悟来生活。

24

身心清净

自净与自愈能力

健康的层次，和生命本身一样的复杂，虽然身体与生俱有各项自净与自我疗愈的能力，但只有在身心处于和谐状态下才能运作正常。

正常状况下，人体就像是一台具有自我修补功能的机械，经由皮肤、肺脏、肾脏、直肠这四大排泄器官，进行自我清洁的功能；除此以外，正确的思想、稳定的情绪，也是平衡生命的重要因素。

然而，在现今复杂的生活条件下，我们需要更多努力学习保护这些自然的清洁与平衡机制，让他们发挥正常功能，否则一旦这些功能失衡，疾病与衰老就很容易发生。

身体清净

皮肤需要足够的运动量

皮肤有呼吸及排除废物的功能，所以应该常常洗澡以维持皮肤的清洁，但这还不够，皮肤还要得到足够的运动量。如果皮肤缺乏足够的运动，表面的血液循环变差，就会丧失应有的弹性和健康。加上人们经常以衣物遮蔽大部分皮肤，使其变得苍白、缺乏活力。所以将皮肤适当地暴露在日光和空气中是对健康有帮助的。每天洗澡过后摩擦身体，也是照顾皮肤不错的方法。

氧气是最重要的生命力元素

氧气和水分都是体内的最佳清洁剂，氧气能燃烧体内的物质，将这

些东西转化为气体、碳水化合物、尿素和其他能够经由血液中运输排出体外的废物。大部分的氧气是经由肺脏吸收而来，再经由血液运送到体内成千上万个细胞。但现今多数人因为活动力不够，因此无法得到足够的氧气。所以，如果各位希望为血液补充更多的氧气，全面性的身体运动是唯一可以达到的方法。

同时，为了让身体获得更多的氧气，正确的呼吸方式也是关键。现代人因为长期焦虑紧张，以致呼吸速度愈来愈快，快吸快吐的呼吸方式，非但无法让身体获得足够氧气，也在呼吸的同时消耗大量能量。因此，利用腹式呼吸尽量拉长吐气时间，不仅可以让每一口吸入的氧气完全被身体充分利用，也可以平衡自律神经。

肾脏需要足够水分帮助身体清洁

正常情况下，肾脏会好好地照料自己使其运作正常。但可惜的是，如果我们不提供身体足量的水，体内就没有足够的水分来冲刷废物，进而导致疾病产生。个子娇小的女性，每天应喝约2000毫升的水，而个头大些的男性，每天应喝约3000毫升的水，这是维持肾脏健康的第一步；下一步就是正确的饮食，不要吃加工以及调味过度的食物，以避免加重肾脏负担；第三步则是不要滥用药物、酗酒，对内脏来说，酒精是非常难以处理的物质。当然，咖啡、香烟的使用量是愈少愈好，这些物质会使身体正常运作机能下降，加速器官退化。

正常的肠道功能可避免废物再吸收

便秘，是一个现代人非常普遍的毛病！便秘会使肠道内的废物累积过久，使其中的废物再度吸收进入血液和淋巴液中，长期累积的废物如果无法顺利排除将会加速身体失衡，甚至产生疾病。

一个人如果无法做到正确的呼吸、运动，正确饮食，喝足够的水，便秘则是一定的结果。正常的排便应该是柔软、容易成形，我们每天应该至少让肠道排泄发挥一次功能，如果能够两次的话会更好。

为便秘所苦的人，可以在起床后喝500毫升以上的水，同时加入一点柠檬汁，或者也可以不加。当然正确饮食、大量饮水、适当运动，特别是有益于腹部肌肉收缩与放松的运动，都是必要的。除非肠道器官已

发生相当程度的变化，例如肠道已产生纤维化沉积，或肠壁已失去弹性，否则只要坚持正确的生活方式，就能够克服这个疾病。

思想清净

错误的思考以及毁灭性的情绪也是导致身体失衡的重要原因。“错误的思考”包括负面、压抑、以自我为中心的思考。

“毁灭性的情绪”，像是极度的恐惧、忧虑、沮丧、愤怒、嫉妒、贪求、偏执，都会使内在紧绷、神经机制受损，同时让内脏运作困难，削弱消化、吸收、排泄的功能。这完全是一个我们自己造出来摧毁自己健康的敌人，因为这些情绪往往是阻碍身体健康的关键。

该怎么培养正确的思考习惯？简单地说，正确的思考就是以清晰、冷静的方式思考，让生命因为宽容与善意而充满活力。虽然听起来很简单，但我们必须努力学习才能真正做到。

能学会冷静思考的心理态度，并培养善念的人，就已经使生命远离大多数的毁灭性情绪了。虽然负面的情绪还是会潜入，但是已经到达此一境界的人，不会矫情，也不会不欢迎这些情绪，因此这些情绪很快就会消失。当然，远离毁灭性思考，进入建设性的境界，是需要时间和努力的。然而，幸福、满足和成功的回报是如此强大，的确值得我们向前努力。虽然人没有十全十美，但这仍然是个神奇的目标，健康就是得到提升后的奖励之一。

所谓建设性的思考，是以清晰、无杂念的心智，去发掘人生在世所遭遇的问题，并解决它。

也就是说，凡事要能够以清晰宽容的方式来思考，对万事怀以善意。做任何计划都不只是为了自己，还能够为了别人着想，有舍有得是生命的律法，能付出愈多，在生命中就能获得愈大的快乐与满足。

身体自净需靠身心和谐

经常有朋友问我：“我饮食正确，为什么还会生病？”有些人甚至清楚说明他们多么注意自己的饮食方式。但不论是饮食、运动或是呼吸都只是生命的一部分，即使饮食正确，人还是可能会生病。

我们追求的是全面的均衡与和谐，当身体建立一个自然的内在节律，才可以帮助我们克服内在与外在的各种变化与压力。所以我们必须由日常中每个行为、念头甚至每个态度着手，无论是肉体或心理上的层次都要小心照顾，如此才可以真正远离疾病迈向健康。

25

好转反应

身心的自我清理

好转反应是一种身体在纯化或排毒过程所导致的身心综合反应。由于身心突然被撼动，停止了惯性而得以休养生息，引发身体自我清理的过程。好转反应可由两个层面来看，一个是身体上，另一个则是情绪和心理上。

在毒素被身体排出前，必须先由细胞深处释放出来。一般情况下，这些日积月累的毒素和废物会进入血液并流动至全身，导致生病部位外的身体局部或全身性的好转反应。在本来生病部位的附近，呈现表面上看来像生病的状况，但事实却相反。

另一个层面是情绪和心理的反应，通常是消沉无力的感受，和戒除酒精、香烟、咖啡和其他成瘾性药物后的戒断反应非常类似。

使用草本植物、调理素、或在饮食上改行蔬果生食，停止饮用咖啡、精制糖、巧克力、汽水、酒精和药物，就可能引发这种反应。

好转反应的症状

好转反应的症状，跟毒素的排除密切相关。毒素透过血液流动，会经由肺脏、肾脏、皮肤、肠道，而被排出体外。除了肠道中食物的残渣外，排出的毒物还包括长年在身体中累积的毒素，包括肌肉中的尿酸、血管中的胆固醇、由淋巴结释出的害菌、药物和成瘾物质（尼古丁、咖啡因、自由基）。

可能症状包括：

神经肌肉方面：肌肉疼痛、头痛、恶心、虚弱无力、疼痛、寒战、没胃口、麻木、昏眩、视力缺陷、口干舌燥。

心理方面：沮丧、易怒、呆滞、头昏眼花、紧张。

睡眠方面：睡眠形态改变，突然嗜睡或失眠。

代谢方面：新陈代谢过度旺盛，例如出汗、潮红、发烧、心跳过速、过度换气；或新陈代谢变慢，常寒战。

排出大量黏液：出现白色或黄色舌苔，鼻涕变多、多痰，或者带有异味的痰，不舒服、疼痛等类似感冒的症状；有些女性白带会增多。

肠胃道方面：肠胃不适、口臭、腹泻、便秘。通常粪便的颜色会变深，并有恶臭。

皮肤排毒：青春痘、红疹、水痘、发痒。每天泡澡的患者，在好转反应期间会发现洗澡水脏了许多，洗完澡浴缸留下一圈灰色体垢。

尿液方面：尿频，尿液颜色和味道改变，常出现混浊和有骚味的尿液。

其他：局部肿胀和疼痛。

严重的好转反应症状，该怎么处理？

好转反应的强度和性质，会与个人体质和排毒的速度有关。通常并不建议打断排毒过程，除非症状严重到难以忍受，否则应该让身体走完整个排毒流程。基本上应该避免使用止痛药和其他药物来降低好转反应带来的不适。一般来说，只要渐进地改变饮食形态和生活方式，应该足以减轻好转反应的强度。

好转反应通常不超过两三天，但也常常有人是持续好几个星期，直到毒素完全排出为止。大致来说，在好转反应后，会立即感受到能量和健康的巨大回升力量。在某些疾病中，好转反应可能会重复出现多次，但是每一次的强度都会稍减。而处理好转反应的几个方法就是喝大量的水，最好选择优质的矿泉水或花草茶，刷洗皮肤、多洗澡、在空气好的地方长息散步、做轻松的伸展运动、避免油炸和肉类及其加工制品。

好转反应是疗愈必经的过程吗？

如果不了解原因，大多数人会对出现好转反应十分困惑，尤其一些看似正常的器官，在这个过程中突然疼痛起来。人们一直以为痊愈等于感觉更好，而不是更差，反而难以接受在痊愈的过程中，先排掉毒素才能痊愈的观念。事实上，这种短期挫折，正是人体自我疗愈的潜能开始运作的首要征兆。在我们的细胞组织内，长年累月错误的饮食作息已经囤积了不少有毒废物。很多人在经历多次好转反应后，才惊觉原来身体能累积这么多毒素。即使经历好几次好转反应，还是能够感受到这些毒素残留对身体的影响。

基本上，多数的人都认同与其让毒素安稳地藏体内，乘虚发病，不如忍受毒素浮出表面带来的短暂痛苦，以解决心腹大患。然而，好转反应并不仅是一个将毒素赶出体内的反应而已。在痊愈的过程中，身体的反应看起来会很像病情的逆转过程；换句话说，好转反应就像健康状况突然改成开倒车，把病情前进的序曲，倒着过来再表演一次。从这个角度看来，好转反应正是疾病和痊愈必须穿过的共同步骤。

近200年前，美国顺势疗法之父康士坦丁·赫林博士，在他的“痊愈定律”（Hering's Law of Cure）中就用非常生动的方式描述：“所有的痊愈都是由内而外、由上到下的，而且与病症出现的顺序恰巧相反。”身体有自己的记忆，可以在痊愈的过程中逆转，也可以继续往退化的方向走，这个基本的观察在医学史中俯拾皆是，许多早期的名医都完全了解恢复健康前，必须先诱发好转反应的道理。

现代医学之父希波克拉底在2500年前便说：“只要给我一个发烧现象，我可以治愈所有疾病。”在他后来的亨利·林德拉尔医师（Dr. Henry Lindlahr）也提到：“只要给我一个好转危机和反应，我可以治愈所有疾病。”好转反应其实已是医学界的主流观念，直到近百年前抗生素和许多化疗的方法被普及化，好转反应的观念才渐渐式微。

当我在纽约还是个年轻医师时，当时接触到的许多资深医师都十分认同好转反应的观点并身体力行，而我个人亲身观察许多病人的痊愈过程，也没有一次违背赫林博士的“痊愈定律”。由于我个人的看法和许多主张自然疗法的整体医疗治疗师一致，都认为必须经历过某种形式的好转反应，才可能将体内潜藏的疾病连根拔起。这个道理和生命本身一样基本，也同样经得起任何今日科学标准的检验。

在前面提过，好转反应也有情绪层面，强度不会比身体反应弱。情绪上的好转反应，也可以看作是一种有戒断症状或消沉的净化作用，包

括易怒、愤怒、情绪爆发、不稳定、抑郁。改变任何惯性，都可能产生类似状况。可惜很多人因为这些情绪觉得自己无法应付，就提早放弃了新饮食和新生活方式的尝试。

然而，伴随着好转反应同时出现的情绪危机，事实上能帮助我们成长、成熟。如果没有危机，没有痛苦，也很难在身心产生重大变革。常言道，“不经一番寒彻骨，焉得梅花扑鼻香。”这是所有治疗师的共同体验，身心必须经历过好转反应，才能进入治疗的转机，并得到完整转变。

相信了解好转反应能帮助你与健康有更进一步的认知，我相信，维持与提升健康本身就是一种主动的动态过程，需要当事人下定决心，达成身心灵重新调整，而不是只被动依赖药物的力量。因身心清理而引发的好转反应过程，或许令人感到不适但却能帮助我们身心统合、恢复健康。

26

体内净化

温和断食带来身心转变

多年来，常有朋友提问“断食与灌肠对健康是否有帮助”？我总是与他们分享马耶尔医师的名言：“与其教导人们如何断食，我们更该教人们如何正确饮食”。也就是说，虽然适度断食的确是净化体质的有效方法之一，但正确饮食形态才是健康的根本。

利用这机会与各位分享一个事实，自古至今，其实有许多卓越的营养学家或整体疗法医师认同断食的健康帮助。只是近百年医学快速发展后，日新月异的新医学观念使得人们忽视断食疗法，甚至担心断食会有副作用。

仔细观察，其实各文化或宗教都有“禁食”（fasting）传统，如犹太人在赎罪日禁食、基督教徒禁食祷告、印度教徒在圣日断食、伊斯兰教穆斯林在斋戒月的白天禁食，而佛教僧侣在苦修过程中也会断食斋戒或闭关。断食传统其实已传承数千年，偶尔适度的断食不但不会带来健康伤害，相反地对断食者的意识转换与提升是有帮助的。

现代人的饮食失衡大多是过度而非不足，站在医学的角度，断食就如同在个人的饮食习惯上突然喊“卡”，趁机让消化器官适度休息，这其实相当合理。身体平时耗费许多能量在消化上，适度断食能让身体休息，并将能量转为身体所需的疗愈之用。我们自出生以来，就习惯一日多餐，有时过度饱食，适度断食能打破这个习气并彻底清理身心。

所以我常建议朋友们以开放的心胸面对断食观念，不妨试着了解温和断食所带来的身心转变。

断食而非真的中断饮食

我个人的看法和许多临床营养学家相同，认为断食时使用蔬菜汁、果汁、蔬菜汤、花草茶的效果，比只喝水更能达成断食的目的。断食期间如果只喝水，反而容易因缺乏粗膳食纤维使得肠道蠕动减缓，废物和毒素更容易堆积在体内。

新鲜蔬果汁比水更能有效将毒素排出，且富含一般熟食所缺乏的酶和生命力。利用蔬果汁这种“活的食物”来达到“断食而非真的中断饮食”，是较温和且能帮助扫除肠道废物的断食方法。

至于每个人可以断食多久，其实是因个人体质而异。世界各地有许多医学中心，帮助患者进行为期数周之久的断食，对重病或身患绝症的患者，通常也能产生不错的效果。

但是要进行这种激烈断食，一定要有合格医事人员从旁协助。我个人建议，一般人采取较温和的定期蔬果汁断食养生法即可。一开始不要超过一天，可以从晚上就开始，只吃清淡的蔬菜汤当晚餐，第二天可以喝蔬菜汤和蔬果汁，直到第二天的晚餐结束。为了方便起见，可以选择不用上班，能够放松独处的周末来进行一日断食。在这一天散散步，做些轻松的伸展运动，尽量接触新鲜空气和自然环境。这样的断食既安全又有效，同时也不会打乱平常的工作和生活。

至于“断食是否需要搭配灌肠”，一直是个具争议性的话题。主要是因为断食期间缺乏固体食物，肠道蠕动趋缓，排便的能力多少会降低。其实由于东西方的饮食文化不同，西方人的肠道毒化问题较东方人严重得多，因此会有人建议断食时搭配灌肠来解决肠道毒化问题。而国人其实只要在饮食上用点心思，不见得需要采用灌肠法来排毒。

新生活态度才是关键

即使在断食排毒后，平日的饮食习惯仍应彻底调整，才能够维持断食已带来的益处。身体必须要重新锻炼，才能接受全然不同的食物。不管哪种文化，只要提到断食，就会提到生机饮食，所谓的生机饮食是以生鲜蔬食为主的全方位食材，也是大自然赋予所有益处的食材。生机饮食富含酶、维生素、矿物质和其他未经加工破坏的营养素。人体肠道内的菌落，在各种食材的搭配下，也会恢复该有的平衡帮助人体吸收更好的营养素。即使常常进行断食，还是需要常吃生机活力饮食，才不会让体质毒化和疾病的恶性循环再次发生。由此可知，正确的饮食形态才是

体内净化的关键，除了慎选食材、细嚼慢咽外，进食时尽可能将水果和正餐分开吃。因为水果是已经由大自然预先消化过的食物，需要的消化过程很短，饱餐之后马上吃水果，容易让水果在肠胃中因滞留过久而发酵，反而会影响消化吸收。

此外，简单的饮食搭配，比复杂多样的美食更能够使营养素被人体完全吸收。还有，我们应多喝纯净好水，尽量让自己养成正常排便的习惯，至少每天一次。断食或其他排毒方法只是让身体暂时休息，重要的是，我们不论在饮食、运动、情绪等各方面，都应抱持与以往截然不同的新生活态度，这才是治标又治本的健康关键。

捌

身心和谐与静坐

27

压力与健康

压力与疾病的研究调查

根据美国压力调查中心的报告显示，约有75%—90%的一般门诊病患的病痛是因压力而导致。单是美国，每年就消耗掉50亿美元镇静剂、50亿美元巴比妥酸盐、30亿美元安非他命以及1万6千吨的阿司匹林，以上还不包括常用的消炎止痛药布洛芬（Ibuprofen）及泰诺止痛剂（Tylenol）中的镇痛解热成分——“乙酰胺基酚”（acetaminophen）。

医学上常统计因高胆固醇、糖尿病、抽烟等危险因子导致心脏病的概率有多高，但事实显示，这些高危险因子所引发的心脏病病例，远比不上不当减肥、环境、作息或压力所引发的心脏病的病例低。伦敦大学的艾森克博士（Dr. Hans J. Eysenck）在1988年发表的重要报告中指出，未经适当处理的压力所导致的死亡率，大于因癌症、心脏病及吸烟造成的死亡率。

事实上，在心脏病发后，复原与否的决定性因素，并非完全决定于动脉是否阻塞等生理状况，还包括病人的情绪。美国卫生教育及社会福利机构曾有篇令人讶异的报告指出，“对工作的满意度”及“对人生的乐观程度”是决定心脏病病人能否复原的重要因素。以下还有一些相关报告与读者朋友分享。

无法妥善处理自身压力的人，死亡率较无压力者高了4成。

哈佛医学院针对1623位心脏病发后的复原者进行研究，发现情绪波动大、易怒者，其心脏病再发率是冷静者的2倍。

哈佛大学公共卫生系针对1700位30岁以上男士追踪20年后发现，常忧心社会百态、个人健康及经济状况的人，罹患冠状动脉硬化性心脏病的概率明显增加。

另一份分析202位职业妇女的报告中显示，工作、家庭、朋友的冲突是引发心脏病的重要因素。

一项针对2829人，55—85岁之间，位居要职且觉得能控制自己人生者的大型跨国研究发现，其死亡率较生命充满无力感的人少了6成。

美国梅约医学研究中心的报告指出，心理压力是未来罹患心脏病的重要指标。

许多压力往往已存在很久，但人们却有意无意地忽视它，直到身体承受不了而爆发各种身心疾病，才肯正视这问题。因此消除长期性压力是必须要做的工作。

长期日常压力影响健康甚巨

1997年杜克大学的研究指出，每天一点压力对健康的影响远超过偶尔一次的剧烈灾变。紧张、沮丧及悲愤都会减少心脏血液的吞吐量。在日常生活中的情绪变化所引发心脏病的概率，是因心力衰竭、心脏输血不足等危险因素引发心脏病概率的两倍。

压力是身心对任何扰乱平衡的改变所产生的自然反应，当我们的认知与期望不符时，或无法完全掌控我们的失望感时，压力就会出现。压力会使身体失去协调，导致负责体内平衡的两大主要生理系统（自主神经系统及内分泌系统）失调。

自主神经系统失调

自主神经系统控制我们内脏的功能，包括呼吸、心跳及消化功能，一有不妥，就会立即反应出来；内分泌系统则需要较长时间才会显示，

但持续的时间也相对延长。当压力过大，其他系统也都会纷纷受到影响，造成身心失衡。

自主神经系统是不受大脑意志控制，负责调控人体内脏生理活动的周围神经系统，因机能不同而分为“交感神经”（sympathetic nervous system）与“副交感神经”（parasympathetic nervous system）。

当人体面对威胁或感觉压力时，“交感神经”因过度反应而释放大量的神经传导物质，同时也驱动了人体的“打与逃反射”（fight-and-flight reflex），此时心跳加速、血压升高、肌肉紧绷、呼吸也开始急促。而“副交感神经”的作用则是减少消耗、保存能量，使心跳减慢、血压下降、呼吸平缓等，两者的机能是相辅相成，合作使体内器官处于一个平衡的状态。

内分泌学家汉斯·谢耶博士（Dr. Hans Selye）有个非常知名的压力研究，他发现压力来自对“打与逃”反应的失控，这严重的失衡使体内的交感神经持续亢奋。所以为了纾解压力，往往第一个想到的就是刺激副交感神经来放松。

内分泌系统失调

至于在内分泌方面，肾上腺素及肾上腺皮质激素则被认为是引起惯性压力的主因。肾上腺素参与交感神经的立即反应，如心跳加速、肌肉紧张。但当长期处于交感神经亢奋状态时，肾上腺皮质激素会重新设定整个身体的平衡点。这么一来，将会减弱我们的免疫系统、降低葡萄糖利用效率、加速骨质疏松、减少肌肉、抑制皮肤生长与修复、增加脂肪囤积（特别是在腰臀）、记忆力及学习能力降低。

值得注意的是，制造肾上腺皮质激素的前驱物同时也负责制造DHEA（脱氢表雄酮），DHEA是维持体内青春的激素，长期压力会使体内倾向合成肾上腺皮质内分而减少合成DHEA，进而造成各种内分泌失调。

这些长期性压力逐日累积，直至身体无法再承受，疾病就爆发了。一般认为陷入重大疾病前，压力会先释放警告，但显然这是不对的。杜克大学的研究显示，仅有极小部分的人在心脏病发前感觉痛。

换言之，大多数的人在心脏病发前，完全无法感觉到压力已威胁到他们的心脏了。我们总认为压力来袭时，身体抗压系统会自然地因应。殊不知对身体而言，其并无判断的能力，一旦压力来袭，身体就得全部承受、全面因应。因此不论压力是否得到妥善的处置，身体都已受到伤害，也因此常有人说身体不会判断是非，它只会承受伤害罢了。

如何抗压

压力是身心失去协调的状态，即它是一种“不协调”的状态。克服压力最主要的方法不是去减少造成压力的事务，而是如何改变对事情的认知。唯一解决压力的长期、有效办法，是彻底改变心念，从一个更宽阔的角度去看待生命。

国际压力调查中心总裁伯罗斯医师（Professor Graham Burrows）综合长期以来有关压力的研究报告后，得到两点减压结论：

（1）问题出现时所持的认知角度。

（2）问题出现时的沟通方式。

我们往往不能改变生命中所发生的事情，但却可以放宽心胸来面对，这才是减轻压力的不二法门。

压力往往会造成一连串的自我伤害，了解压力、面对它，几个提醒与你分享：

压力往往来自我们对事情的观感，而非事情的本身。

压力通常并非来自生命中的重大问题，而是日常生活中未妥善处理的小事所累积。

怨恨、愤怒、沮丧、失望，这些负面情绪一旦产生，是会在心、脑甚至全身通行无阻的。

以更宽广、体谅的心去观看各种事物，可以帮助身体重回平衡、协调的状态。这种心灵的转换可以改变压力，引领我们进入崭新快乐的生命世界。

28

心脑相依

心脏是内分泌器官

过去20年间，许多新的学科如神经心脏病学、神经免疫学，甚至心理神经免疫学等陆续出现。因为这些新学科将过往被认为不相关的许多系统，紧密地结合起来，使我们能很清楚地知道身体各部分不只是因为激素和神经而彼此密切相关，在磁场及能量上更互通有无。

1983年一个由心脏所分泌的激素“心房钠尿肽”（atrial natriuretic factor, ANF）被发现后，心脏正式被划分到内分泌系统。ANF简称为“平衡激素”，它可以降低血压、维持体液比例和电解质的平衡状态。

ANF影响身体许多部位的功能，包括血管、肾脏、肾上腺、免疫系统及脑部管理控制区域。除了ANF，心脏还可以制造过去认为是脑、神经末梢或心脏组织外的神经节所制造的许多激素及神经传导素，如去甲肾上腺素、多巴胺等。

心脏与脑的联结

心脏与神经间的联结不仅是高度复杂的，它与脑的联结方式更是独特的。当心脏跳动时，可以形成一个传递速度快于实际血流速度的血压波动。血压波动有自己的频率，这个频率的振动与呼吸系统及自主神经系统内的其他频率紧密相关。

在健康状态下，体内的各种频率可以形成一个大的共振，也就是说所有的频率会连贯成一个使身体呈最佳状态的稳定频率。一些研究学者认为血压的波动，显示心脏与脑之间的联系，以及心脏对脑活动力影响的生物生理现象，当血压波传达到脑细胞时，可以清楚地测量到脑电流的变化。

以前认为大脑制造的电磁场是人体最强的，然而出乎意料地，研究证实心脏的电磁场更强，其强度可达脑的**4000**倍以上。精密的高斯仪可以在身体**3**米外测得心脏的磁场。心能商数学会（**Institute of HeartMath**）发现，心脏与脑的电磁场有极强的同步性，当人体觉得愈和谐，心脑之间的同步性就愈强。

测量同步性的方法之一，是测量“心率变异”（heart rate variability, HRV），亦即测量心跳速率之频率间的变化。人体心脏并非以固定的速度跳动，即使处于稳定的生理状态下仍然会有所变化。这种因交感神经与副交感神经交互作用，使得相邻心跳之间隔有所变化的现象称为心率变异。

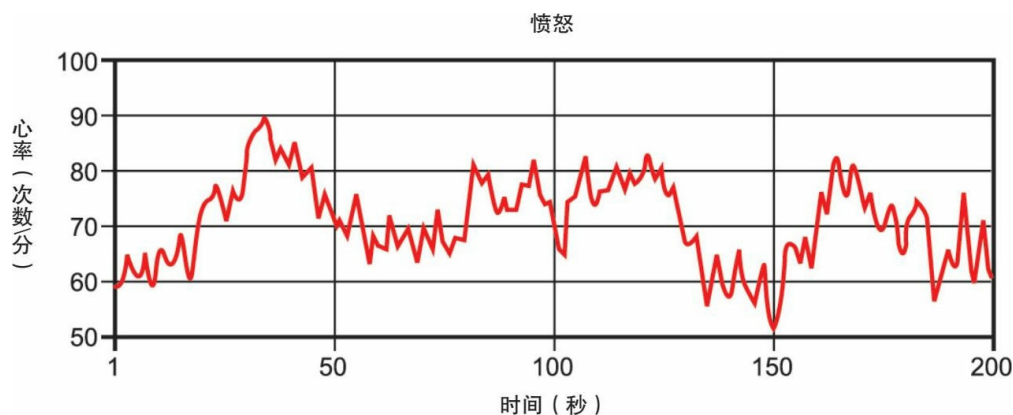
心率变异的测量数据来自一段时间（数分钟或数小时）的连续心跳记录，不但能反映出人体自律神经系统的平衡变化，也可用来评估受试者的健康情形。不仅是测量心跳速率的变化和同步化的方法之一，也是身心灵和谐状态的一个简单测试。

以往医生们认为，只要心跳稳定就代表健康状况良好，但现在则认为心跳速率的改变是自然现象。心率变异数值会随着年龄增长而衰退，所以是一个良好的健康状态及生理年龄的预测指标。

以往人们总认为稳定的心跳速率是健康的指针，现在正好相反；心跳速率变化的衰减是疾病的显示，同时也强烈暗示未来健康可能出现状况。心率变异事实上测量了我们心脏与神经系统间的弹性，并反应出我们的健康状况与弹性，也可以说是身、心、灵间平衡状态的简单测试。

心脏频率不协调会增加心脏及其他器官的压力。

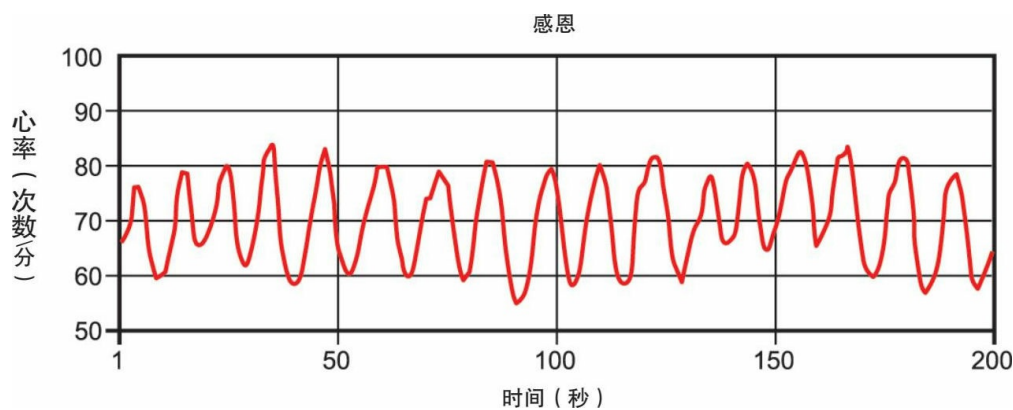
【图一】是一个人在生气或沮丧时心率变异的典型模式，不规则又失序。身体的频率，特别是在自主神经系统的交感与副交感神经，彼此失去同步性，呈现出一边想加速，另一边则要减速，这正是身心处于压力状态下的典型例子。这会导致身体一连串的连锁反应，如血管收缩、血压上升、能量耗损等。时间一久，会造成高血压、心脏病、中风、癌症、免疫系统失调等各种慢性病。



在生气、沮丧等负面情绪状态下，心率变异呈现不规则，这显示神经系统中掌管身体节奏的自主神经系统失控、彼此不协调。

资料来源: Childre, D. and Martin, H. The HeartMath Solution, HarperCollins Publishers, San Francisco, 1999.

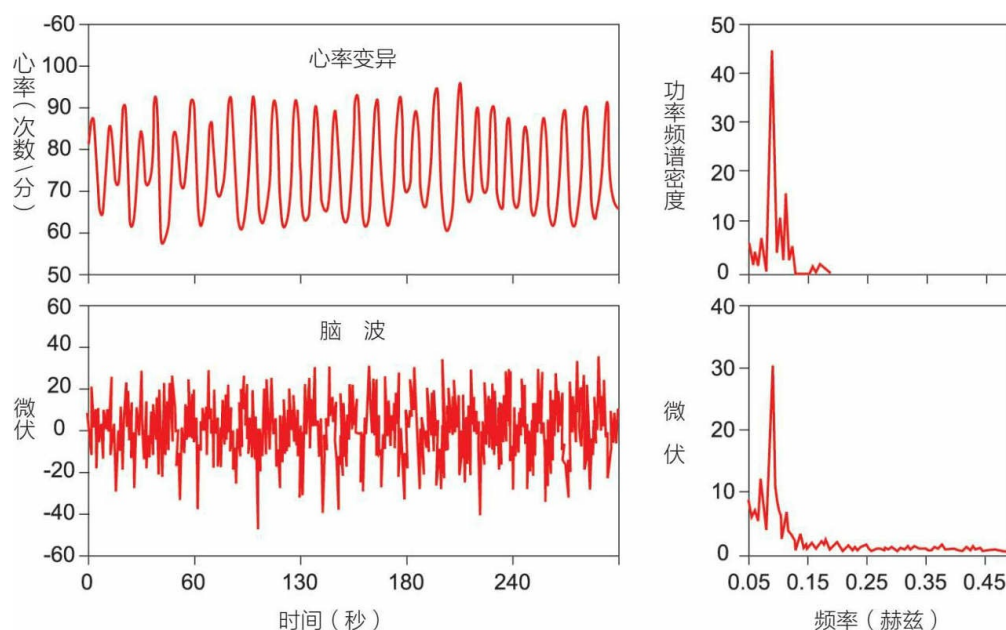
【图一】负面情绪与心率变异



在感恩、开怀、慈悲、怜悯等正面情绪状态下，心率变异是连续的，且这种状态显示自主神经相互平衡、心血管功能良好。

资料来源: Childre, D. and Martin, H. The HeartMath Solution, HarperCollins Publishers, San Francisco, 1999.

【图二】正面情绪与心率变异



心脏是人体中最强的生物振荡器，它会使身体其他的频率与其同步。当一个人充满了怜悯、开怀之情时，心率变异趋于稳定，而脑部频率（脑波）也会同步配合心跳频率。

资料来源：Childre, D. and Martin, H. The HeartMath Solution, HarperCollins Publishers, San Francisco, 1999.

【图三】心脑同步性与合一性

相反地，于【图二】中，心中充满感恩、关怀、慈悲、怜悯的正面情感下，心率变异会显示出协调的频率，这代表着心血管功能良好，神经系统处于平衡状态。

【图三】则说明了心脏是人体中最强的生物振荡器，它会使身体其他的频率与其同步。当一个人充满了怜悯、关怀之情时，心率变异趋于稳定，而脑部频率（脑波）也会同步配合心跳频率。

心率变异的发现是一大震惊，因为以往都是以脑为中心研究电磁活动的同步性。因此，长久以来所认知的在深思状态下，脑波可自 β 波（12—30赫兹）降至 α 波（8—12赫兹），有时甚至会降至更慢的频率（ δ 波或 θ 波，相当于沉睡或昏迷状态），最终它们可以很完美地连贯成一个单一的巨大脑波，类似一道激光束。而在心脏跳动频率变化之下，会制造一个强大的连贯模式，依序呈现脑部活动及身体其他部位的频率。这个发现可说是现代神经心脏学说的一个重大突破。

29

同步性与合一性

当身心呈现和谐、平衡时，便是处在自然同步状态，全身的功能也都非常好。这时我们不仅对自己和别人会觉得舒坦自在，整个生理状况包括免疫、消化、呼吸、循环及思考能力都会运作得非常顺畅。此时不仅是身心和谐如一，身体各部位也皆处于最稳定、最轻松有序的状态下，换言之即是高效率低输出的状态。

同步性可以用科学方法测得吗？当然！此种同步状态不仅可用精密仪器测出，更能用明确的数学工具计算，所有的身体频率，例如呼吸、心跳、激素的分泌、肌肉和神经的运作，在长时间下都会发展出特定模式的变化。

仔细观察这些变化会发现一个有趣现象：当身心处于安定和谐的状态，体内所有的基本频率会完全自然同步。反之，当身体异常或是常处于压力状态，频率就会呈现失衡混乱。而古人在很早以前便了解这个道理，并发展出身体和心灵的修炼，以帮助重建身体的频率、回归统一。现代科技的突破，则是让这一切有了依据，并让我们进一步了解到，它们在疾病发展中所扮演的角色。

同步性与合一性

早在古中国、印度、埃及时代，人们就知道同步的观念。在现代科学中，则将此功劳归功于数学家惠更斯（Christiaan Huygens）。

有一天他意外发现家里收藏的所有钟摆都同步来回摆动，惊讶的惠更斯于是重新设定全部的钟摆，让它们以不同频率摆动，但不久之后所有的摆动又回归一致。他一遍又一遍地重新设定，结果却都一样。数年之后，其他的科学家终于明白，那是因为最大的钟或是最强的节拍器，可以牵引其他的钟与它同步，这就是在自然界极普遍的“曳引作用”，也就是“同步性”。节拍最强者往往会牵引其他物体击出相同的频率；就好比在电场中，许多工程师警觉到在宇宙中，某些特定的频率可以牵引其

他事物倾向本身的频率。

由于心脏是人体中最强的生物振荡器，它会使身体其他的频率与其同步，当身心处于频率和谐或是休息状态下，很明显地，在心、脑、身体之间存有同步性，使其浑然一体。另一个例子，当人们充满了怜悯、关怀之情时，脑波会减速以配合心跳频率。

令人惊讶的是，心与脑之间的同步状态，准确地发生于心脏频率完成一个循环所需的短短10秒之内（0.1赫兹）。心能商数学会指出，0.1赫兹被认为是对身心同步与健康最有益且最稳定的身体频率。而当呼吸、心跳、脑波或肌肉和神经的运作，都能用精确的科学仪器测量出和谐同步的频率时，这称为“合一性”（coherence）。当身心呈现合一性时，就像是稳定和谐的小宇宙。同步且和谐的生理状况，包括免疫、消化、循环、思考能力，甚至创造力，都大幅提升且运作顺畅。

如何达到合一性？

有许多方法教导我们如何达到身心的合一与同步，有些方法要求集中注意力于心，将一切交付予心；也就是一切的言语行为皆发自于心，达到一个由心的感觉来主导所有身体频率的状态。

在长庚生物科技与真原新科学及医学研究中心（Primordia Institute of New Sciences and Medicine）的研究下，我们以不同的专注方式切入合一性。直接自心着手非常困难，因为心跳的频率往往不是意志力所能控制的。但有一项身体的主要功能可穿越于自主与非自主之间，那就是呼吸。

正常情况下，我们很少意识到呼吸，但却可轻易地改变呼吸频率，虽然心脏是身体中最强的振荡器，但却可以透过训练呼吸频率，使其引导其他频率合一，包括心跳。在适当的训练之下，无论是在睡眠中或压力下我们都还是可以达到合一性，这也是为什么古代的治疗大师皆着重于呼吸调整。

大多数人的呼吸方式都需要调整。当我们在出生后的第一次呼吸，就已经改变了胎儿在母体时或是海洋哺乳动物所使用的简单呼吸。

正确的呼吸是正常吸气后接以细而长的呼气。当我们以此方法进行

呼吸时，不仅可以减少呼吸次数，降低身体重心，使情绪更沉稳；更重要的是可以立刻进入身心同步状态、引导身体频率，心跳、脑冲动减缓，每个细胞都充满能量，体温也会因而下降。

要成功达到身心同步、合一状态，不论使用何种方法，就如同我一再重述的，最重要的仍是心灵改造。在此所提及的方法，仅是引导大家心灵改造的一种工具，如果一个人可以调整自己的心境成为一个体谅、感恩且慈悲的人，他就已经活在合一的状态。在这种认知下，不需任何训练、技巧，人们即可以达到合一状态，一个完全有益于身心健康的状态，这正是我想与大家分享的简单真理。

30

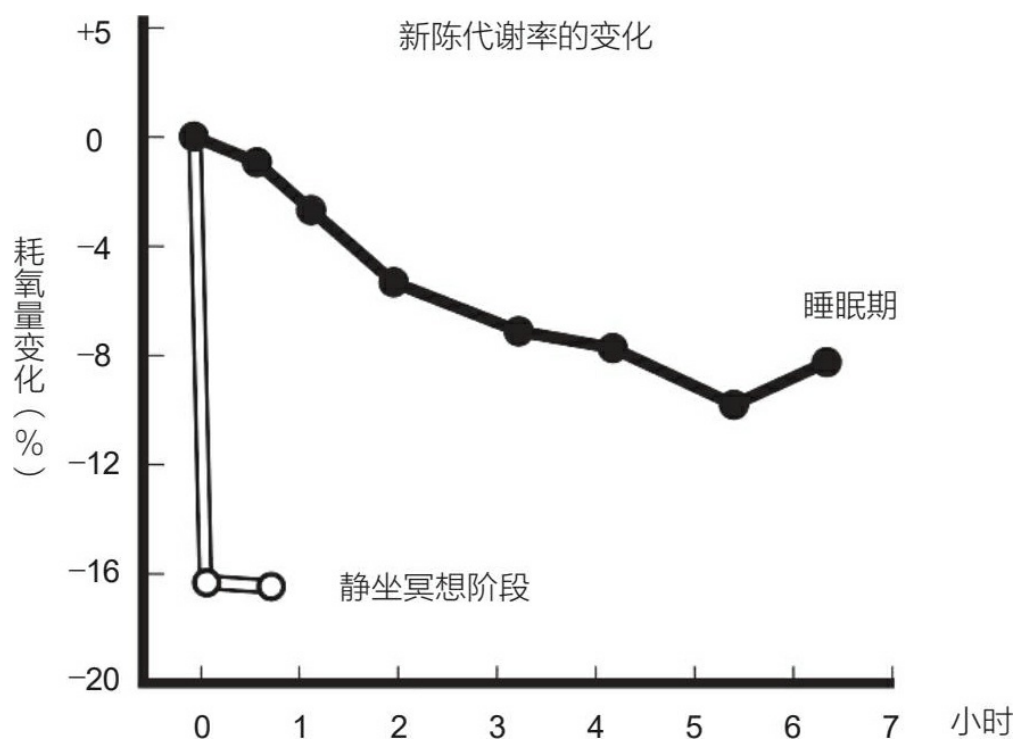
静坐的科学

多年来，我一直鼓励有心追求健康的朋友尝试以静坐来修养身心。但是一讲到静坐，许多人总认为这是与宗教相关的活动。事实上，不论是从科学或是医学的角度来分析验证，静坐的确可以让身心健康获得很大转变。

首先从生理方面的改变来看，静坐就像是动物冬眠过程一样，可以降低人体新陈代谢，包括使心跳、呼吸的速率下降，稳定血压，还可以缓和人体对压力的反应，也就是达到提升副交感神经的效果。

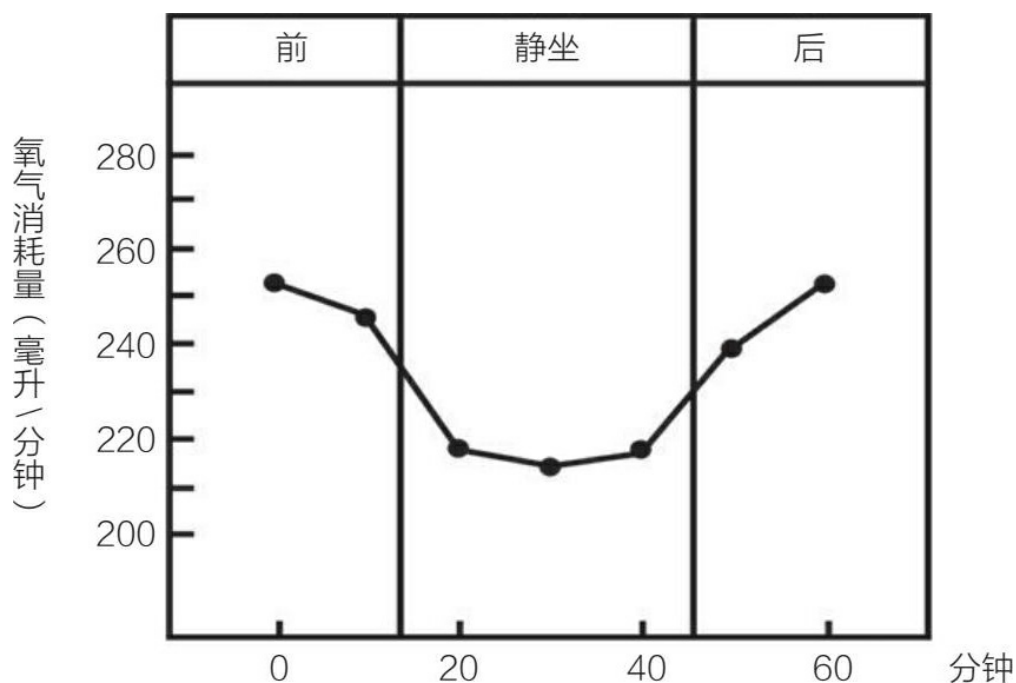
当我们处于压力状态时，身体会产生大量压力激素（cortisol）来应付压力。我曾与几位科学家做过许多与免疫、内分泌相关研究，发现静坐者在面对压力时，不但体液中的压力激素会明显下降，而且免疫系统对于压力反应较佳。这代表学习静坐者对于压力的耐受性较高，而且有助于提升免疫功能。

另一方面，静坐时可以降低人体对氧气需求，却能有效提高血液中氧气浓度。一个人如果在正常睡眠过程，需要经过5—6小时才可以明显降低对氧气需求，但是人体在静坐初期，一瞬间就会将对氧气需求降到比睡眠时还要低【图一】。静坐过程中身体虽然对氧气需求大幅度减少，却可以让细胞达到最好的氧合效应【图二】。



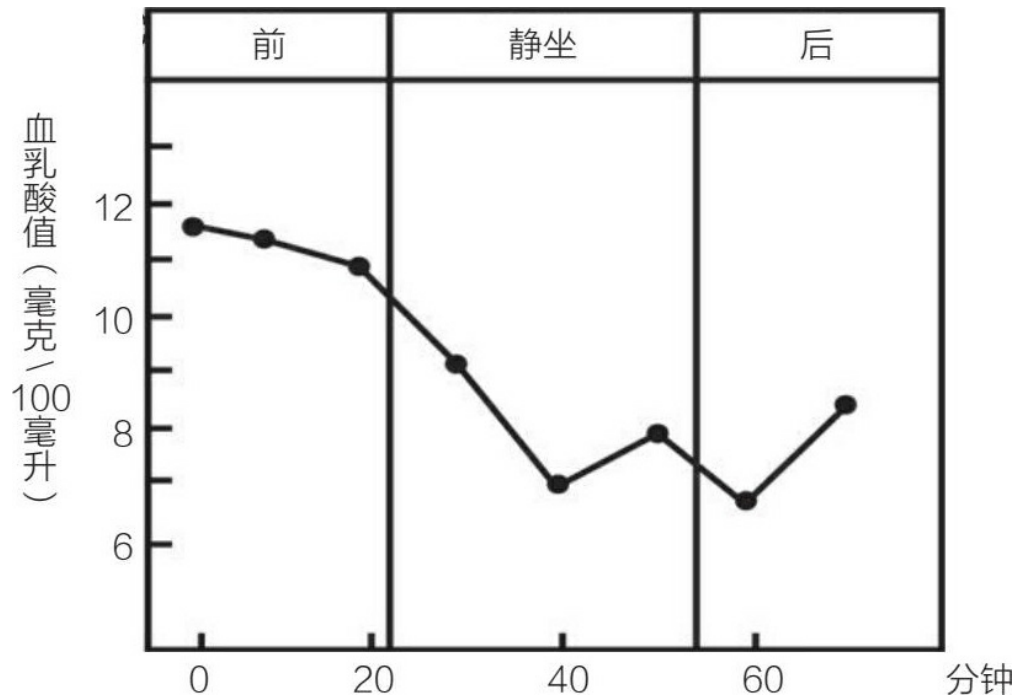
资料来源: Wallace, R.K. 1991. The Neurophysiology of Enlightenment. Fairfield: Maharishi International University Press: 62.

【图一】静坐时氧气消耗量比熟睡时降低得更多、更快



资料来源: Wallace, R.K. et al. 1971. A wakeful hypometabolic physiologic state. American Journal of Physiology 211(3): 795—799.

【图二】静坐可以降低氧气的消耗量



资料来源: Wallace, R.K. et al. 1971. A wakeful hypometabolic physiologic state. American Journal of Physiology 211(3): 795—799.

【图三】静坐时降低血中乳酸（压力指标）数值

不仅如此，静坐过程同时也可以减少血液中乳酸（blood lactate levels）数值，也就是说减少身体在代谢过程的废物累积【图三】。

所以，如果运动员可以学习静坐，不但他对氧气需求会比别人低，细胞带氧量又比别人高，而且肌肉细胞也比较不容易疲劳，这对体能提升肯定会有相当大的帮助。

相同的道理，现代人长期处于紧张、刺激的生活压力下，身心逐渐失去平衡，以至于各种身心疲惫症状层出不穷，却又找不到彻底解决办法，如果可以尽早学习静坐，一定可以让这些疲劳病症获得很大改善。

哈佛医学院的赫伯特·本森博士（Dr. Herbert Benson）等人，曾经于1982年，将多年对于“拙火瑜伽”（tummo yoga）研究的经验发表在《自然》（Nature）杂志，此研究是请3位藏传佛教喇嘛来进行实验，这些出家人平常就是利用这种瑜伽方法来进行身心灵的修炼。实验中，当这些出家人进入深层静坐境界时，即使是旁人多次用冰冷毛巾放在他们赤

裸的上半身，这些静坐者都可以利用自己体温将毛巾重新温热。实验结果发现由这些受测者的体表侦测到的体温，甚至比静坐前上升了8.3℃，这是非常不可思议结果，一般人几乎是不可能达到，但是观察这些静坐者其他的生理数据，像是心跳，却没有因为环境的低温以及自己体温的上升，而产生很大变化。

由法罗（J. T. Farrow）及赫伯特（J. R. Herbert）在1982年发表于《身心医学期刊》（*Psychosomatic Medicine*）杂志的一项研究发现，不论是用任何方式进行静坐，只要能让自己完全静下来，甚至当自己意识进入超脱的现象时，这时候就可以将呼吸速度降到最缓慢的境界。静坐对呼吸速度的改变其实是很直接的，呼吸跟静坐就像是一体两面，如果一个人讲静坐，却连呼吸都没办法慢下来，就代表还没有真正进入静坐境界。

现在从另一个层面来谈静坐对于行为举止的改变。任何人，尤其是小孩子，经过静坐学习，不只是智商、学术能力，甚至是专注力、创造力、自信、快乐平安的感觉都会提升，所以可以有较好的自我形象（self image）。

降低焦虑指数

曾经有人教导囚犯学习静坐，发现静坐可以降低他们的焦虑指数，而且让他们在行为表现上会变得比较正向，愿意做好事，出现违规行为次数也会比较少。过去我常与世界顶尖运动家分享静坐心得，像是2004年代表中国台北队参加奥运会的选手，建议他们利用静坐以提升自信心与专注力，结果都有很不错的成绩表现。

汇整以上的科学文献，目的就是希望能引领静坐入科学的范畴，并运用科学基础来推广静坐，让大家了解静坐所带给身心正向的改变。静坐不仅可以提升人体各种生理机能，更可以改善忧郁、焦虑、愤怒和压力感，让行为表现更稳定成熟。因此，对于身心经常处于失衡状态的现代人来说，学习静坐实在不失为一种值得尝试的保健方法。

31

静坐与健康

静坐不仅可以改变一个人的脑波频率，更重要的是让脑波同步（coherence）共振。通常一般所认知的脑波分为 β （beta rhythm，约12—30赫兹）、 α （alpha rhythm，约8—12赫兹）、 θ （theta rhythm，约4—8赫兹）、 δ （delta rhythm，约1—4赫兹）四种波，当我们处于清醒、警觉状态进行某项作业时，脑波是处于高频率的 β 波。随着身心状态逐渐放松，卸下防卫时，脑波频率也会逐渐下降至 α 、 θ 波，此时身心状态是处于最宁静、创造能力最好、对事情洞察能力最佳的状态，如果能够安详进入睡眠阶段，则脑波会降至 δ 波。

静坐与大脑

根据久保田中田（Yasutaka Kubota）等人在2001年发表的研究，人在静坐时，前额叶出现的是 θ 波，后顶叶及枕叶则会出现 α 波。也就是说，静坐可以使我们的身心状态马上回到最和谐、放松状态，同时静坐也可以使一个人在完全没有压力的刺激下，表现出最丰富的创造力与想象力。从华莱士博士（Dr. Robert Keith Wallace）一项研究则发现，对静坐越熟练的人，脑部各区块的脑波频率出现同步情形越好。比较学习静坐4个月和2周的人脑波运作情形，会发现两组静坐者的脑波都会出现同步情形，但学习4个月的静坐者，其 α 脑波同步的情形更好。所以证明长期静坐者脑波会呈现更高度同步谐振波表现，不只是 α 波会同步，各种频率都会同步。当脑波的同步性越高，代表脑部活动越一致，就像是全脑进入一种完全开发状态。

不仅如此，当左右脑波与身体各部位频率都呈现同步合一，将激发出无比的潜能与创造力。许多艺术家、科学家、发明家都是在这种身心合一的状态下创造出巅峰的作品或发明。

静坐对于脑波改变的另一项突破性发现，由安托万·卢茨博士（Dr. Antoine Lutz）等人发表在2004年《美国科学院院刊》（*Proceedings of the National Academy of Sciences, PNAS*）一篇研究证实，长期静坐者的

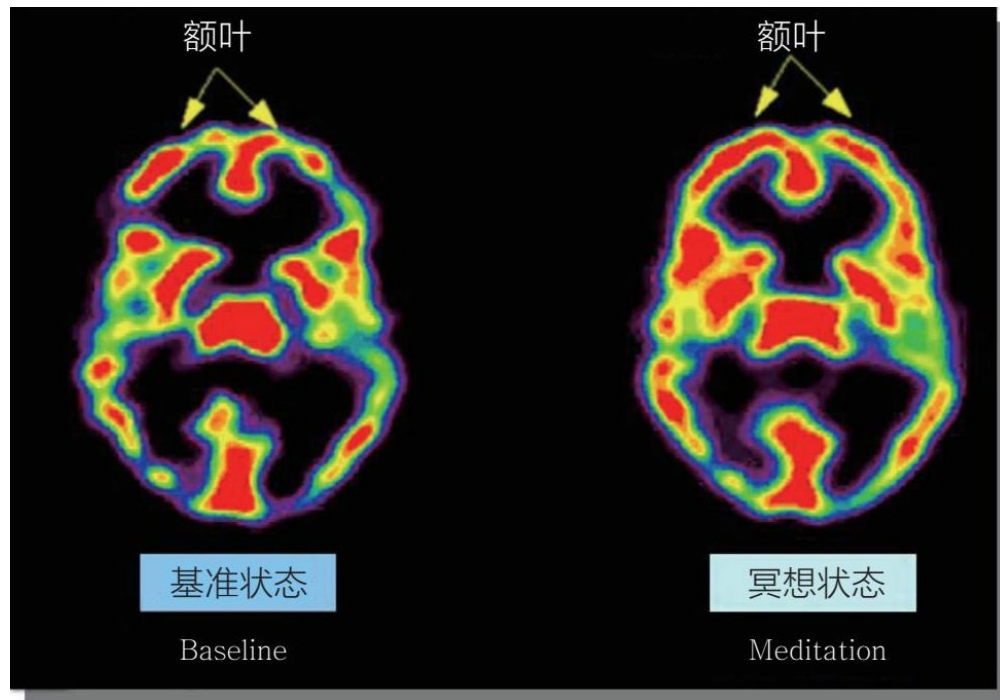
脑波甚至会出现高振幅同步的 γ 波（high-amplitude gamma synchrony）活动，这是一种从大脑视丘发出的脑波，已经超出以上一般所认知的四种脑波以外的频率。

从2003年以来就曾经有人提到所谓 γ 波（31—100赫兹）的脑波，这是静坐者普遍出现的脑波，特别是40赫兹左右的脑波。甚至有科学家认为这种高振幅同步的 γ 波与人的意识有密切关系，可以让人表现出更加专注、快乐，情绪的控制也更加适当。

静坐与心脏

静坐不仅可以让脑波同步一致，连心脏频率都会跟着同步，此刻就可以轻轻松松达到与天地合一、当下放下的境界，甚至达到超越的境界。尤其当一个人在观想时候，能够带着一个慈悲念头，就会出现很高频率的 γ 波，如果以神经科专家角度来看，可能会认为这是异常现象，像是癫痫发作，但有部分科学家认为 γ 波可以用来解释意识的转变。当一个人能够将自己完全放空，此时能量的消耗可以降到最低（几乎是零），这过去被称为“零能量理论”（zero power hypothesis）。此时，意识也能够回到起始点，进入“无我”（selflessness）、“超脱”（transcendence）状态，并把自我降到最低。

其实人的大脑对任何刺激的反应很有限，也就是说，正常学习情况下，大脑的开发有一定限制。但是透过静坐，而且是长时间静坐，大脑对各种刺激的反应会增加，而且几乎是全脑都可以被开发，这时候左右脑会打通，将全脑潜力完全展现出来。这种结果并非无稽之谈，反而可以用许多科学实验来验证。借由磁共振相片显示：静坐者和非静坐者的大脑前扣带皮质（anterior cingulate cortex）和额叶（frontal lobe）会出现较明显的血液灌注（increased cerebral blood flow）情形【图一】。



资料来源：D' Aquili, E.G. et al. 1993. Religious and Mystical States: A Neuropsychological Model. Zygon: Journal of Religion and Science. 28(2): 177—200.

【图一】静坐时大脑额叶活动增加

利用单光子放射电脑断层摄影仪器（single photon emission computed tomography, SPECT），观察静坐者在静坐时体内放射性物质发射出的光子在大脑内分布的三度空间影像图像，发现静坐时会首先刺激大脑额叶血液循环，促进额叶活动增加。而前脑与思考、规划、自觉、动机、执行有关，尤其刺激大脑的前扣带皮层（中小脑部位）与副交感神经提升有关。这些证据完全是用科学方法来证明静坐对大脑的影响。

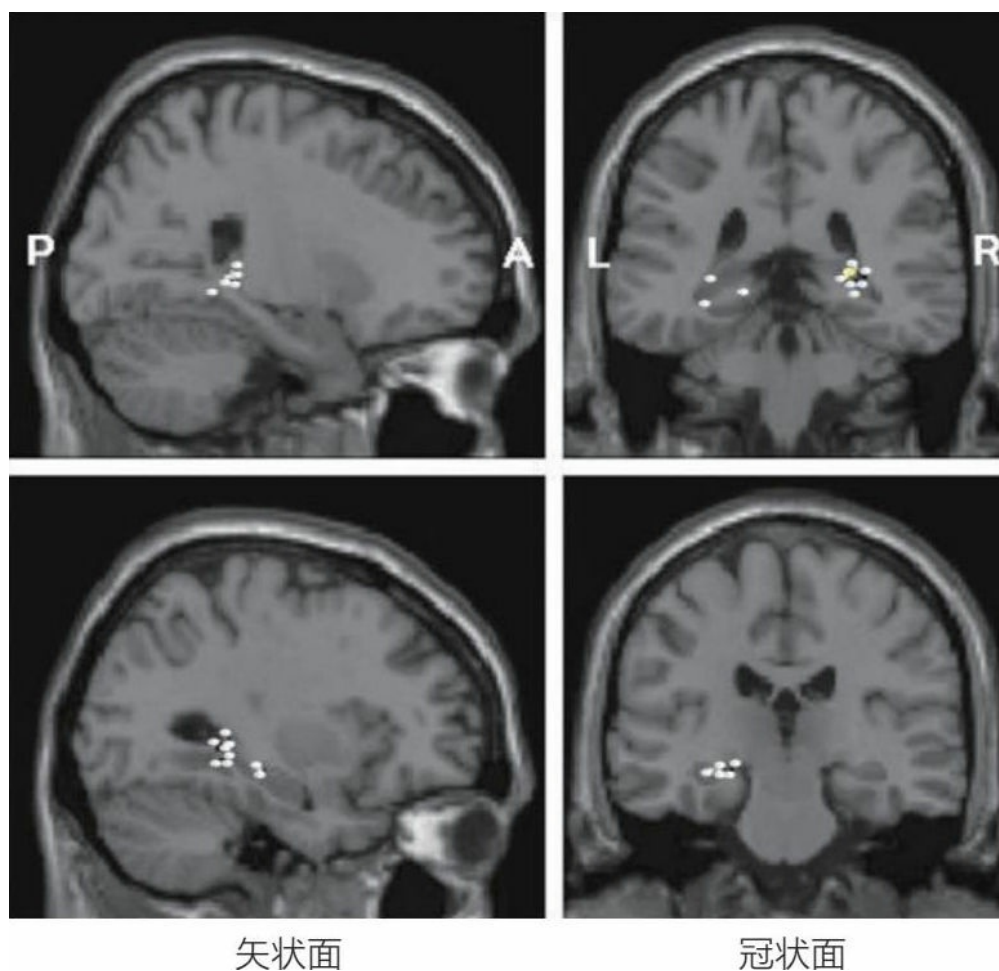
静坐时大脑活动的变化可由另一篇经林茨·莱斯德（Rients Ritskes）等人于2003年发表在《人类科学建构主义》（*Constructivism in the Human Sciences*）杂志的文章，发现16个牧师用祷告方法进入深层冥想过程，再以磁共振（MRI）扫描观察到这些静坐者大脑各部位陆续被激发。

首先是侧额中回（gyrus frontalis medius）活动增加，这是与一个人规划复杂的认知行为、个性、决策，正确执行社会行为能力有关。接着是前扣带皮质反应减缓，表示一个人在意念控制下的行动减少。第三个

部位是基底节（basal ganglia）活动增加，这些脑部区域主要负责动作的协调性。最后是枕上回（gyrus occipitalis superior）活性下降，代表此时视觉定位减少。从这个实验可以了解，一个人只要专心念咒语或祷告都可以刺激大脑海马体周围的活动，让记忆力增加【图二】。

静坐不仅可以改变大脑的功能，还可以带来结构上的改变。一般来说，大脑退化过程，大脑皮质会越来越薄，但如果越早开始学习静坐，大脑皮质就可以维持年轻时候水平，当然大脑的各项功能也会维持较佳状况。

一般人常认为人的大脑只有在幼年或者青少年阶段，才具有被开发的潜力。但透过以上这些科学验证发现，任何年龄，只要学习静坐，都将会给大脑带来一些新的提升机会，甚至改变一个人的认知、行为、个性、决策能力。



磁力共振图中显示，在海马体部分皆可测出静坐冥想过程中出现的活动状态，在右

下图中也可显示出海马体周围的活动状态

资料来源：Engstrom. M. et al. 2010. Functional Magnetic Resonance Imaging of Hippocampal Activation During Silent Mantra Meditation. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 16(12): 1253—1258.

【图二】深层静坐时脑部海马体的活动状态

如何学习静坐

虽然静坐能够带来许多身心益处，但是很多朋友总会在刚开始学习静坐时，因为无法专注而气馁或者放弃。为何静坐时难以专注？这是因为我们的脑部有很多固定回路，这些回路都是在我们生长过程，长年累积下来的行为、思绪，历经不断地重复而建立出来的神经回路（neural loop）。等于说每一个回路代表一种习惯、习气，无形中随时都在影响我们行为和思考模式，所以突然要停止不被影响几乎很难达到，这是人体正常的生理机能。所以我们必须要建立一个新的神经回路，而不是努力去压抑过去的习惯。

开创出来新的习惯如果经过反复练习，就可成为一种新的回路、新的习气。所以刚开始练习静坐者，必须先让自己习惯从一个新建立的神经回路口进去，再从这个回路出来，如此就不容易再回到旧有回路，被旧的习气所左右。

至于用什么方法来建立新的回路呢？可以先守住某些“觉”“受”相关的方法，例如数呼吸、持咒或是观想等都可以，就看个人喜好或习惯。当新的神经回路建立后，经过不断练习与尝试，将可以体验到以上各种静坐所带给身心的改变。

从各种层面来解释静坐的确可以为人体带来许多不可思议的改变，但这些都需要实际体验。当然，每个人因生活习性、兴趣、文化背景的不同，也会影响到个人对静坐的接受或适应，但是首要的是，先找到一种适合自己的方法，并且持之以恒去练习直到熟练，一定可以从中体会到它对健康改善不可思议的效果。

其实静坐不仅是实证科学，也是形而上的哲学。究竟什么是静坐？其实真正的静坐已超越肉体上的转变，并进入生命根本的核心价值与哲学范畴了。

许多朋友不断寻寻觅觅静坐个中的意义，虽然我们汇整了许多有关静坐改善身心的科学验证，其实这些改变或影响都与个人静坐体悟程度有关。如果你未曾有过静坐经验或刚开始接触静坐，当然还是务实一点先回到方法。因为对静坐熟稔且有所体悟后，我们才能够真正体验静坐更深层次的帮助。然而，在此仍要提醒大家，静坐本来就是自在的，所以不要去烦恼、在乎哪些静坐方法才是最好的，法门万千，贵求适性，并不需被任何门派观念给束缚住了。

过去我常用以下这个例子来说明静坐的熟稔度越高者，他在生理上的各项改变会跟一般初学者有很大的差异，甚至是不可思议的变化。

这是20世纪60年代一位近70岁瑜伽大师——萨特亚姆拉迪（Satyamurti），自愿将自己提供出来作实验，他要求别人将他放入一密窖内8天，且在任何状况下都不准将他挖出；8天中持续观察大师的各项生理变化，发现在闭关开始的半小时，大师的心跳开始变得不规律，甚至之后心脏频率停止。到了第8天结束前，经由一个钟声唤醒大师后，他的心脏又开始恢复跳动，但刚开始一二小时心跳频率仍然不规律，二三小时后心跳就完全恢复正常。除了心跳以外，观察大师被关的8天前后各项生理指数，除了体重由之前的55公斤降到50公斤外，其他几乎完全没有有什么大改变。此实验成果也曾由几位医学博士联合发表于《美国心脏学报》（*American Heart Journal*），又再次以科学方法来验证静坐可以对于人体产生令人难以置信的生理变化。

尽管如此，这些精彩的生理变化只是静坐的过程与功夫，而过程或功夫境界从来不是静坐所应追求的目的。就好比说，有修行的朋友讲究要追求“空”的境界，老实说这句话的逻辑是矛盾的。人如果真的达到空

的境界，已经无须追求任何境界，此时已经一切圆满，万事具足，何须汲汲营营去追求？

我个人曾经把全世界许多对静坐的看法稍做归纳，都离不开“止”（*Śamatha*）和“观”（*Vipassanā*）两大法门。“止”可解释为集中、专注（*concentration*），而“观”则可以说是观照（*insight*）、观想（*mindfulness*）。

“止”与“观”离不开“定”，而“定”与“空”则是二面一体。“定”与“空”是我们的本性与万物的根本，是虚空包容且无罣碍的，这追寻不来而一切也只是如此。能理解这些话，自然就活在“定”与“空”中。此时身心是觉醒、活跃且创造力无限的。在这当下，任何华丽的词汇或言语都只是多余。

达到“定”就自然进入“观”，自然在明心见性中认知实相（*Reality*）并“修正自己的行为”，使身口意都“行往正确的方向”，也就是“修行”。换言之，当一个人进入“观”，也自然“入定”（*absorption*）了，只是陈述不同罢了。

静坐、修行其实离不开日常生活的行住坐卧，在许多古老的宗教系统如佛教、基督教、回教、印度教等，其实早已完整地阐述了这一点。比如，耶稣可以说是慈悲的化身，在生活中以无条件的宽容为世人无私付出。而在佛学系统中，不论是色界诸天的“四禅”，色界四禅再加上四无色定的“八定”，或是大慈大悲的“十地菩萨”境界，这些其实并不是名词而是动词。都是在生活的平常行为中展现的无边智慧与无碍慈悲，为的都是传递世人“成圣”或“做人”的道理，而这才是静坐功夫的最高呈现。

33

静坐的方法

分享了静坐的科学实证与健康帮助，相信读者们会想进一步了解具体的静坐方法，也迫不及待地想尝试静坐了。

对于想要开始学习静坐的朋友，建议可以多接触一些有经验的老师，甚至是宗教的法师、牧师，都可以获得很好的示范。每个人适合的静坐方式都不会相同。重要的是，找到一种适合自己的方法，并持之以恒去做，一定可以从中体会到它对健康改善不可思议的效果。

古人说静坐有8万4千种法门。事实上，静坐的方法的确多如繁星，这并不夸大。多年来，我个人整理全球各宗派系统的静坐方法，归纳出最少有50个主要方法。限于本书篇幅，在此仅是简单介绍几个入门方法，实在无法详尽说明完整的静坐系统，盼读者们见谅。除了过去与朋友分享而制作的“基础静坐”光盘，未来将会以更完整的系列作品来与大家分享。

数息

首先第一个方法是“数息”，也就是数自己的呼吸。

轻轻松松地感觉自己的呼吸，吸气时不理睬它，只在每次吐气时数吐气的次数，从1数到10之后，再回到1数到10，如此反复地数。吐气的时候，尤其注意到吐气快要停的那个刹那，把注意力集中在上面。

数息的时候如果有任何的杂念、妄想或甚至忘记数到哪里，都不必在意，就回到1重新数数。周围环境的声音、动作也不要管它。不断地回到方法，回到数吐气的方法上。在数息的过程中要把一切都放下，不管是外在的干扰或身体酸痛的感觉都不要去管它，不断地回到数息、数吐气，踏实的一个一个呼吸数下去。

观息

第二个方法是“观息”，也就是观察自己的呼吸。

把自己的呼吸当作一部电影在看。轻轻松松地看着自己的呼吸，看看自己的呼吸是长还是短，观察自己每一个吸气吐气有什么不同。

同样的在吐气快要停的时候特别关注到吐气和吸气间的刹那。把注意力集中在自己的丹田，观想自己由丹田在观察自己的呼吸。心里有杂念、有思绪、有种种的烦恼，都不去理会它，不断地回到方法，在这里的方法也只有一个，就是轻轻松松看着自己的呼吸。

这个方法梵文称之为“*anapana*”（安那般那），是个大的方法。古人曾说过，只要用安那般那的方法，一个人会脱胎换骨，全身会得到很大的转变。

随息

第三个方法是“随息”，也可以称作是没有方法的方法、尸体的方法或是死人的方法。

在这个方法中，把自己当成一个尸体，一切都不去管它，任何的念头想法都把它当成和自己不相关，想象自己已经是一个尸体，还会追求什么念头、思考或是方法吗？就只学着当一个快快乐乐的尸体，一切逻辑、烦恼、杂念，都和我不相关。甚至问起这是什么方法，轻轻松松提醒自己，我人都走掉了，还有什么方法好谈？还要再追求什么方法吗？这个方法在日本称为“*しかんたざ*”（*shikantaza*，只管打坐，*just sitting*），意思就是坐就好，一切不要管，什么方法不方法，都不要去管它，轻轻松松地坐，坐就对了！一切的一切都和我不相关，知道和不知道也没有差别，和我没有关系。本来一切都是空的，连放下的念头都多余，也不需要，当一切都和我都不相关，哪里还有可以丢掉的？

假如一个人很踏实地去执行这几种静坐的方法，自然会从数息，转变为观息，再转变成随息。一个人数息，数到最后连呼吸都放下了，自然会进入观息；观察到最后，一切跟我不相关了，自然会进入随息。这是三个最踏实的方法，只怕不做，只要做下去，带来的转变是不可思议，一切生命价值都会因而不同。

每次静坐告一段落的时候，可以用两只手掌稍微互相搓揉产生一点热度后，再循序按摩脸部、眼睛、耳后、脖子、双手、腰部等部位，腿

部也可以用双手轻敲或按摩帮助肌肉放松。如此不但可以让自己重新调适周遭的环境，也可以透过按摩帮助身体气脉的调整，对健康有相当大的帮助。

守息

最后进入的方法称为“守息”。守息又称为“瓶子瑜伽”（bottle yoga），和其他的静坐方法不同的是，守息主要是利用憋气的方式帮助身体放松的一个简单又有效的方法，也可以把它当成是一个收功的方法。进行的方法是：

在垫子上采金刚跪姿（臀部直接坐在小腿上）或盘坐，不方便跪姿或盘坐者也可以找个椅子坐，双脚分开踏地。

两手分别以拇指压住中指与无名指绕成圈，先以一手的手背压住大腿腹股沟，身体尽量挺直，另一手举起往上向外绕一个圈，心里想着将所有祝福回向给众生，然后以食指按压住同侧的鼻翼。开始吸气并观想有一个光球自头顶下来沿着脊椎前方向下走，走到会阴后绕一圈从脊椎后方上来，一直走出头顶后在头顶上划一个横躺的数字8。

在观想的同时持续吸气，吸到最后没有办法再吸气时就稍微憋气，等到没有办法忍受的时候一次把气吐出来，就像瓶塞从瓶子拔出的声音。左右两边都是相同的方法，只是按压鼻子的左右不同（右手上举压右侧鼻翼，左手上举压住左侧鼻翼）。

这种守息憋气的方法也可以躺下来做，在家里睡觉前或是起床前都可以做，在床上、地毯上、沙发上也都可以做。躺的时候两只手置于身体两侧手心朝上，尽量让自己放轻松，越轻松越好。

把自己观想成一个光球，用丹田吸气同时观想光球随着自己的吸气变得越来越大，当没有办法再吸的时候稍为放松一点，会发现自己又可以再吸气，如此不断地憋气与吸气，观想的光球也随着吸气越来越大，甚至可以观想和宇宙一样大，等到真的撑不住的时候再一口气吐出来。

初学者要注意在做的时候不要一边做一边吐气，这样就体会不到什么叫作守息、憋气，过程中持续带着吸气的念头，这样才可以把吐气挡住。

最后，这里和大家分享的是，从“静坐”的表面字义上来看，当然是静心安坐，但这只是入门或表面的境界。真正的静坐，其实是对生命万事万物的充分理解，这理解能帮助我们平息心中所有困惑、不安，带来全面的放下。

34

真正的静坐是真实体悟

很多人会问：“什么是静坐？什么才是正确的静坐方法？”对大部分人来说，静坐只是一种透过不同技巧，将注意力集中在一点的形式。静坐帮助人们将心灵由日常的大小琐事中解放开来，让心灵恢复原本的和谐与完整，在这种状态之下也能带动身体其他部位达到统合或和谐。

许多静坐技巧，已广为人知，包括数呼吸、观察呼吸、持咒等。此外，还有观想的技巧，或者教人使用其他感官（听觉、嗅觉、触觉或念头）作为入门。任何一个方法，只要能持之以恒，就能引领我们进入清明之境，超越心念和杂念的循环。但无论哪种技巧，都只是“注意力基本法则”的应用，也就是“意到，气到”。

将我们的注意力引到心灵的某一点或某一个功能上，气的能量流动也会随之而至，当能量经由引导或特定的点流出时，就能造成和谐无缺的气场，护持身心免于散乱能量的干扰，让身心维持在一定的状态与质量之上。身心能量的统合，能令人体体验到深沉的放松与宁静。因此，无论是哪种静坐技巧，都是为了将能量投注在身心某个特定的点上。但这些都还是表面的静坐。在此，我想分享，全然不同的静坐层次。

真正的静坐，就是单纯的理解

真正的静坐是与生活和所有的一切是合一的，在瞬间突然了解，这个世界并不像我们以为的那么真实具象。真正的静坐是看清幻象的纷扰，了解那些看来真实具象的一切，在本质上不过是虚幻，或说是一场空。若能时时刻刻如此感受生命，就是将静坐带进日常生活中，生活、言谈、行走、睡眠都在静坐之中。

真正的静坐，就是真正的理解

真正的理解，同时也会让我们突然地、当下了解自己是誰，彻底了解万事万物。这种顿悟，会带领我们跨越时空的限制，平息心中曾

有过的所有困惑。这种理解，已经超越任何“意图追求”平静及和谐的目标，因为我们在本质上就是光明、平静、和谐的。就在一切生活之中，即能体验这既简单又深奥的真理。

这个真理，绝非以任何静坐或其他方式可以得到的。它之所以无法“得到”，因为一切本来就是如此。也就是说，没有任何所谓的大/小、轻/重、完整/残缺等等的体验。怎么说呢？这一切的体验，不过只是本性上次要或不重要的调整及衍生。我们的本性，永远都是如此的光明、纯洁，一切的外扰均无法改变；这个真理不是从体验中可以得到的，只能领悟。

当我们彻底了解时，也就不可能再犯过去的错误或延续过去的生活，我们将从“心”出发，做到真正的感恩及慈悲。唯有透过这当下的理解，我们才能转变心念，甚至改变一生。没有这个理解，在生活中无止境的追求只会带来无穷的烦恼，永远得不到真正的和谐。

一个突然及完整的心理转变，会自然地带给我们全面放下。放下一切，一切的习气、贪、嗔、痴，放下一切目标、一切追求、一切算计，也放下一切静坐的方法。唯有透过这一切的放下，我们才能真正地理解，我们本来就是完美及完整的，一点一滴也加不上去。只有全然地放下及领悟，我们才能重生，为生命的一切，包括健康，负起完全的责任。从这一刻起，我们才能完全地把生命交给大众，走上服务及贡献之途。

这，才是真正的静坐。

玖

从心出发

35

一切归心

古时候的人们，很早就明白心对生命的重要。中文里，“心”这个字包含心灵、头脑的意思，中国人把与心相关的概念看得比其他更重。举例来说，“说出心底话”和“发自内心”代表非常诚恳；用“心灵契约”形容以最神圣的方式建立的一个契约或关系；古人告诉我们要“扪心自问”；丧失信心或意志消沉时，我们说“灰心”。

“心”也常被用来代表人；当我们提到自己，向心窝一指，正是最常用的手势。有趣的是，所有古老的文明都认为心是智慧和精神成就的源头，也被认为与稳定的情绪和精神较佳特质有关，心胸开阔者正是指稳定而成熟的人。

中国人似乎很早就把心灵智慧的观念看得很深。心可以指身心，也可以用来说明超越身心的境界。心是灵的所在，也是善念、德行、智慧、慈悲的所在，这一切以“心”一字记之。心也是智慧和道德的源头，比头脑更重要。

老一辈教导我们，无论在哪个领域若想寻求真理，用心比用脑更重要；不知道下一步何去何从时，我们应倾听内心的声音。很奇妙的是，古人在礼教、道德等决策过程中，把心看得比头脑更重要，即使只是考虑一件事想得周不周详也是如此。而且几乎所有文化都赋予心更高的位置，这似乎是各文化共通的概念。

此外，人们显然常把心和诚恳、感恩、或慈悲联想在一起，用一句

真心的言语和一个真心的手势表达真诚，也意味着这真诚是发自于心。心除了能感受慈悲和诚恳之外，也是悲伤、沮丧、愤怒等所有情绪和感受发生的原点。

心脏只是泵？

从形而上学的角度来看，相较于其他能量中心，心位在一个非常特殊的位置。

心脏附近的心轮，本身就是一个关键性的能量中心。“轮”指的就是脉轮，是人体微细能量涡流最集中的地方（看不到，但感受得到），被认为是身体和更高层次存在的联结点。梵文典籍提到，心轮位于人体七脉轮的中央，这个能量中心的重要性由此可见。

中医说的中脉与经穴也是同样的意思，中脉与经穴是体内微细能量的导管，非常微细，所以肉眼无法观察到，但是，现代科学仪器已经能够测量到经穴的存在。中脉或经穴由心轮开始，绕一圈后再回到心轮，并被认为是多种身体机能和精神功能运作时所不可或缺的。

许多古老的灵性宗派，都认为心轮是最后才被开启，也是最难被开启的脉轮。达到圣人境界或所谓的“开悟”，正是已经成功开启心轮的人。

可惜心的地位和超然之含义，因过去几百年来医学的进展而冲淡了不少。英国御医哈维博士（Dr. William Harvey）在1628年发表了他的论文《动物心血运动的解剖研究》（*On the Motion of the Heart and Blood in Animals*），建立了一个简单的动物生理循环模型，说明血液在身体各组织的流动，是一种由心所推动的封闭式循环系统。此后的医学便与之前截然不同了。

哈维博士的确为医学进步贡献极大，并开创了现代医学，但可惜的是，从此之后，人们只知道用限制重重的机械观来看待体内的脏器。心被简化成人体的泵。这三百年来，心脏被视为一个使血液流遍全身所不可或缺的装置，就像机械会出故障一样，心也是会坏的，而且不比任何一个引擎或涡轮更重要。人们也真的把心当引擎来修理，可以加上润滑剂、清除栓塞，甚至整颗换掉（移植），这种想法自然也开展出现代的心脏移植手术。

即使我们只把心当作泵来看，心脏的工作效率还是令人激赏，日复一日，心脏每天要跳动10万下左右，75年就是30亿次心跳，换算每年约4千万次。席弗彬博士（Dr. Schiefelbein）在《奇妙的机器》（*The Incredible Machine*）中写道，心脏每分钟要打出8—10公升的血液，才能让血液覆盖总长达十万公里的血管壁！

一般人并不知道，在胎儿发育的过程中，心脏的形成比大脑还要早。事实上，在大脑还没成形前，心脏已经开始跳动了！心脏拥有相当程度的自律功能，能够独立于各种外在的控制而运作，依照自己独特的节奏跳动着，虽然经由自律神经系统与其他脏器相连，但是不需要大脑的介入，心脏就能持续不断地跳动下去。

精确一点的说法是，虽然心脏收得到来自脑部的神经冲动，但是通常会忽略这些讯号，继续以自己的速率搏动着。也因为如此，移植的心脏，虽然没有神经联系，还是能够运作得很好！

心脏与大脑的对照

心可以独立于大脑之外而自行运作，但同时仍接收着来自脑部和体内其他脏器的讯息，这个奇妙的现象自然引发了许多探讨心跳如何被调控的研究。

加拿大东岸达豪斯大学的阿穆尔博士（Dr. J. Andrew Armour）在《神经心脏学》（*Neurocardiology*）中提到，心脏里已经发现至少存在有4万个神经细胞，在密集研究后，阿穆尔博士在1991年提出了“心脑”的观念，研究发现，心脏中的神经细胞数目，与脑中掌管情绪和其他基本行为反应之较低等中枢的细胞数目相当，也就是说，心脏似乎拥有自己的头脑，心脏里的神经细胞不光只是接收来自头脑的命令，还可以直接影响杏仁体、丘脑、皮层等脑内结构，在某些情况下，心脏还能传令给头脑。

菲尔斯研究中心（The Fels Research Institute）的博士夫妻档，约翰·莱西和碧翠丝·莱西（Drs. John and Beatrice Lacey）发现，心脏不但会忽略所收到的讯号，还能够反过来告诉脑部何种反应才正确。心脏对脑部功能的干预，最常出现在脑部处理情绪和行为的区域。看来在面对环境变化或处理事件时，心脏似乎是调节情绪处理过程的核心。

心脏智慧好比是EQ

科学家在心脏中发现的“心脏智慧”（heart intelligence），与脑部所显现的智慧有所不同。以IQ和EQ来比喻的话，心脏智慧比较像EQ而非IQ。

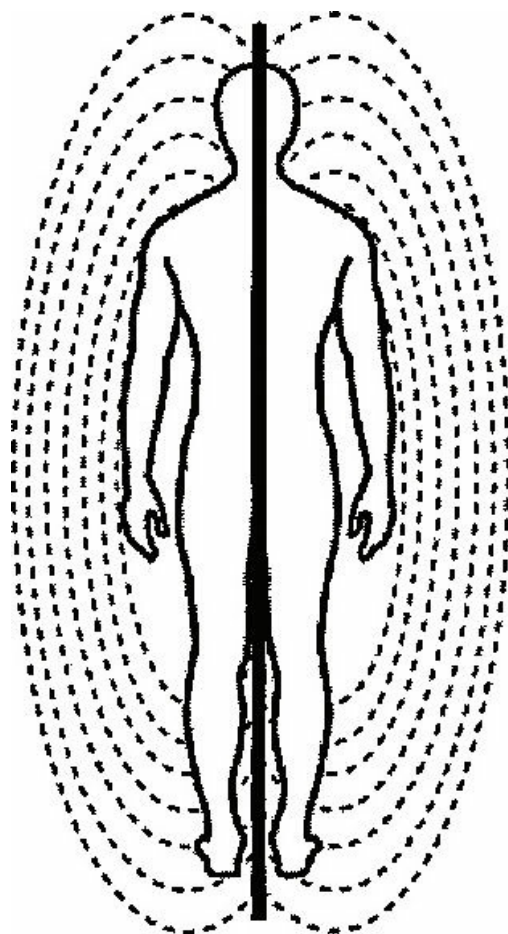
心脏智慧导引了我们每个人的自我觉醒、人与人的关系、人与生活的关系、我们的行为、反应以及直觉。心脏智慧能影响身体其他机能，帮助体内其他系统回复常态，重新回到平衡，让整体的身心回到整合点，这对想要摆脱疾病、恢复健康的人来说，是绝对必要的。

换一个角度，同样可以看到心脏在情绪管理上扮演着非常重要的角色。在胚胎发育的过程中，头脑是由内而外逐渐成形的，胚胎先形成脑部最基础的脑干部分，然后杏仁核、海马体，再来是其他的情绪中心，负责思考功能的脑部是最后才形成。也就是说，头脑中负责思考的部分，在成形时是以情绪部分的脑部为基础的。这种发展模式也正吻合儿童发展过程，小孩子在进入理性思考阶段前，用的是更为情绪性、直觉性的思考模式。心脏影响脑部各个情绪中枢，构成了身为人的情绪和行为基础，并进而影响了脑部负责更高层思考功能的区域。

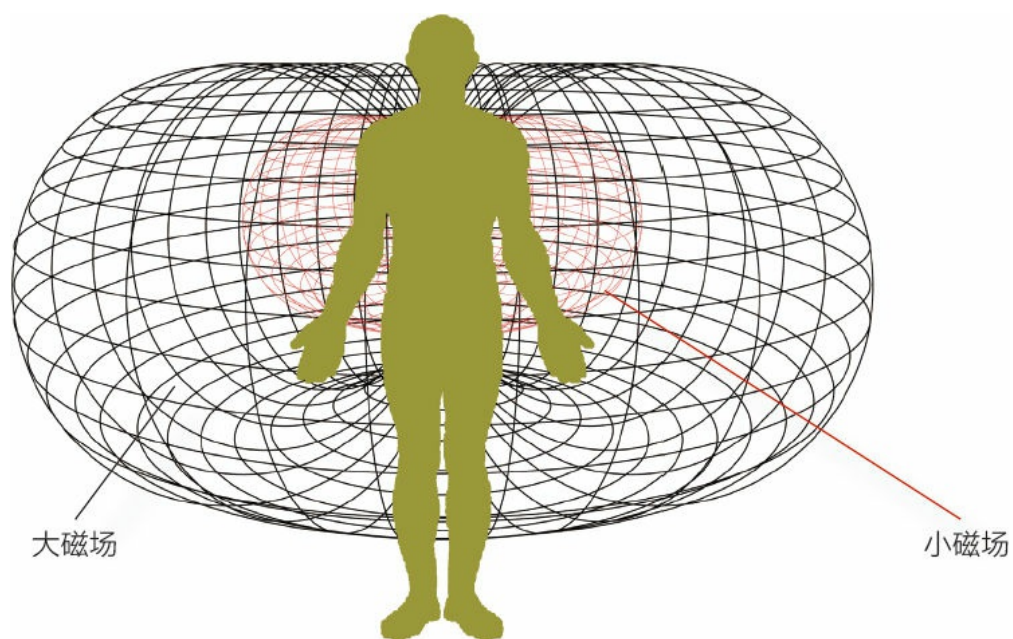
心脏在情绪管理所扮演的角色，还可以由另一个层面，也就是生物能量学的角度来剖析。每一种生物，包括人类，由任何“场”来看都是一种独特的复合体，由电磁场来看也是一样【图一】。没有电磁场，也就没有能够推动导引生物活性的生命力。

从人体电磁场的立体图【图二】，可以看到两个环状的磁场，由距人体约三米左右的大磁场包住小磁场，而这两个磁场是围绕着同一个轴心的。这两个磁场对心脏智慧的了解非常重要，所以“入心”一词，我们可以想做就是进入这两个环状磁场的中心！

心脏环状磁场的强度，也说明了为什么一旦达到谐振的境界，心脏就会成为体内的节律器，主导着体内其他部位的振动。这个同步化的过程，使得体内其他部位进入与心合而为一的境界。换句话说，心脏的磁场非常强大，超越身心各处的磁场，使得身体各处的磁场与之同步。



【图一】 人体电磁场的平面示意图



【图二】 人体电磁场的立体示意图

究竟怎样才是“心脏智慧”或说“与心合一”的状态呢？我们可以再次想想，关于心脏和头脑的比较。

头脑的运作方式是线性的、推演式、逻辑化的方式，将各种相关信息拼凑在一起，经由逻辑推演的过程，产生下一个思绪。也就是说，每个念头都受到前一个念头或经验的制约，是由过去的经验和思维直线性层层开展的。

或者也可以这么说，每个念头都是过去习气的反射，所有的念头也不过只是一切习气转变及依序活化的过程而已。虽然过去记忆对于引导出熟悉感以及对重复事件处理的顺序非常重要，但在面对意想不到的新情境，需要新观念新突破时，却常觉力有未逮。

另一方面，心的信息处理方式是非线性、直觉化、直接的，随时能迎接新的想法与新的可能性。头脑靠的是理解，心则是用直觉追求真理。

也就是说，心截取的信息更为广泛，它以同步、全面的方式理解各种信息的关联，而非像大脑一样要一步一步来。还有一点与脑不同，心更为重视作为生命福祉基础的各种情绪性核心价值，例如感恩、关怀、诚恳、慈悲、宽容、耐心、体谅以及内在的平静等，透过新的思考，即使大脑不断地干扰及扭曲，我们仍会回到基本的核心价值。

抽离情境的简单方法

在现实生活中，因种种压力或情绪围绕着我们，任何人都难免有心绪杂乱的时候，当下感觉整个人都烦躁起来，同时也远离了同步与合一的美好和谐了。

与大家分享一个暂时抽离情境的练习，这是由心能商数学会创立者杜克·奇尔德（Doc Childre）所推广的“定格练习”（freeze frame），透过此简单练习的引导来帮助自身的情绪管理。每当碰到委屈时提醒自己三个步骤：

（1）冻结（freeze）或是为自己争取一些时间（time out），把反应、反弹的意念降到心底深处。

(2) 想象将自己抽离出来到最喜欢的情境，例如想象自己徜徉在蓝天白云下的海滩，或回想任何一个曾经令自己开心的事件。

(3) 问心会怎么回答。

经过这三个步骤，只要用心倾听心的声音，绝对会和之前以逻辑左脑回答的截然不同。此外，我个人认为更简单的方法就是“谢谢”两个字！当心中感到委屈或愤怒时，只要真诚地说声谢谢，不论说出口或是在心中默念，都能帮助把重心降下，让念头归零。简单的两个字，却能让我们抽离负面情境，远离情绪与烦恼的框架，而心又回到应有的清晰与平静。

“粗重体”与“微细体”

人类早就已经知道身体同时受到情绪和头脑的管辖。虽然能感受到情绪和头脑的存在，但却无法用肉眼看到。举例来说，某些梵文典籍就记录了七种“体”的存在，不过，每个宗派对于“体”的数目究竟有多少，持有不同的看法。然而，不变的是，所有的宗派都认为身体是属于“粗重体”（gross body），认为“微细体”（subtle body）是以更高的频率存在。可以说，身体只能代表我们整体的一小部分，而身体之所以重要，是因为这是唯一能透过五官而观察到的形体，所以我们的日常经验也同样受到五官局限。

言归正传，以下介绍其中的三种体：身体（the physical body）、情绪体（the emotional body）、心思体（the mental body），三者任缺其一，都可能使身、心、灵不完整。在健康的人身上，三者的能量流动是自由的。一旦能量的流动受阻，就可能凝聚成能量结（energy knot）及“能量冻结”（energy condensations），也就成为未来的病灶。

传统西医较着重于身体症状的舒缓或治疗，近年来才有比较多人开始注意情绪体和心思体的重要性，不仅是因为这些体的失衡与疾病的开始有关，更因为微细体的整合似乎才是治疗关键。现在，人们已经知道“暗示”能影响疾病的疗愈。以安慰剂和具安慰性质的手术实验为例，我们可以看到头脑和身体因接受暗示而自疾病中疗愈。令许多医师惊讶的是，许多严格、随机、双盲的临床研究都显示安慰剂效应（placebo effect）是不可忽略的。也就是说，疗愈是可以经由信念引动。简单地说，只要患者对自己的健康有信心，痊愈的概率就能提高。

除了头脑对疗愈的影响之外，情绪体在启动健康或疾病状态的角色，也受到更多人所认同。情绪能引动一系列的生化与激素反应路径，最终影响健康与病情。珀特博士（Dr. Candace Pert）在《情绪分子》（*Molecules of Emotion*）一书中，以非常优雅的方式来描述这些路径，

她提到负面情绪所释放出的分子，会在体内造成混乱干扰许多脏器；相对的，慈悲、关怀、和谐等正面情绪，则会引动一系列的分子反应，最后透过整体身心互动，导向健康。

关注法则

我推动多年的身心灵整体医学——“真原医”，一直在倡导三体（身体、情绪体、心思体）都和谐平衡，才能让患者真正走上康复之路。简单地说，这三种体都同时要下完全的决心进行疗愈，才能走上“彻底痊愈”（radical healing）之路。只要身心各层面都能完整且全面的追求健康，全心全意迈向疗愈，自然能发挥自我疗愈的力量。为了启动康复之旅，这三种体必须以谐振的状态同时存在着。唯有如此，才能完全移除每种体内所凝聚的“能量结”及“能量冻结”。

那么如何才能感受到心思体的运作？关注是最简单也最直接的方式，关注就能带来能量。“关注到哪里，能量就到那里！”（Attention begets energy!），这可称之为“关注法则”（Law of Attention）。能量能引发行动，而行动将带来改变。心思体需要正向改变，才能响应这整个疗愈的过程，只要以善念引导关注，正面的改变就能发生，也就能够走上疗愈之道。

仅将关注力放在病灶上还不够，还要再加上康复或对抗病魔的清晰强大意念。除此之外，三个体都必须完全投入康复的过程。心思体，也就是头脑，必须先产生身体完全复原的认知。我们必须说服头脑，让头脑相信疗愈即将发生、已经发生或正在发生，疗愈的过程不需要一步一步来，它是可以在瞬间完成的，我们需要头脑才能够把这一层信念落实。

此外，我们还需要情绪体的投入，当事人必须在情绪上产生了远离病魔的感受。情绪体必须要完全与宇宙达到合一，与不偏颇、远离疾病的宇宙完全和谐，完全地“活在当下”，也就是一种与万物合一的状态，这才是精神与情绪上的成熟！此外，我们必须带着感恩、欣赏、关怀、宽容、体谅与慈悲这些核心情绪，才能使情绪体与宇宙的和谐、健康的频率达到谐振。

不过，光是这两种微细体的投入还是不够，我们不能忘记身体的存在。首先，当事人必须要有身体完好无缺的认知，把生了病的器官视为

已经回复原状；其次，当事人必须以行动落实这项体认，而不仅只停留在念头的层次。体内受疾病影响的细胞必须重生，才能够落实这项体认。换句话说，我们必须彻底地照顾这些细胞，才能维系他们最佳的健康。

而此一完整疗程包括适当的饮食、呼吸与运动，也就是生活形态的完整与彻底的改变，唯有如此才能让我们理直气壮地认为，体内的细胞已获得细心调养，活在健康的状态中。营养的不足必须得到弥补，多年累积的毒素也必须清除，才能达到完整且和谐的平衡，唯有如此身体才能自行回复正常且最佳的健康状态。换言之，完全的疗愈，需要整合我们生命的各层次与体验的范畴，一起走向康复之旅！

二分法则的限制

头脑靠二分法则运作，无论思考对象为何，头脑都会给它标上一个特质、给它定一个量出来。贫富、高矮、是非、黑白等等，就是这种二分法的产物，头脑还能在两极之间，用不同的程度来尽力描述日常所体验到的世界。简而言之，我们的思考过程必须在两极化的基础上才能进行，二分法的过程也说明了，为什么头脑必须以逻辑化、有顺序的推演方式来运作。

当讨论意念以及意念的形成如何影响身体、情绪体与心思体时，其实探讨的正是二分法的意念。举例来说，我们可能希望得到健康、变得富有、甚至是非常非常富有，而这时候，我们常常忘记一件事，这种二分法的念头造成了生命的失衡，不仅造成内在的失衡，也造成我们所处环境的失衡。

以希望致富为例，只要看看世上这么多人仍生活在贫穷匮乏中，便会发现希望致富本质上仍然属于一种失衡。我们就能理解，人类历史是一个二元对立的历史，而且是人类一手造成的。以同样的二分法继续推理下去，我们仍然会受限于所处的时空条件中，无法超脱。

心的角色

现在进到“心”的境界。心不需要使用逻辑，所以也不受限于理性与逻辑的推理论证，心会赋予各种感受、情绪、影像、梦想独特的几何形

状，心和头脑不同，可以直接穿越情境和事件的藩篱，直接切入重心，无需事前的准备或冗长的推理过程，直接进入统合的状态。

而慈悲是心用以表达存有的共通语汇，是最高层的统合情绪，也是所有生物都有能力产生的感情。慈悲会建构一个独特的和谐场，层层传入体内所有细胞、所有层次的意识与微细体中。

慈悲也是联结万事万物、宇宙中大小万物的最基本力量，若说慈悲是让整个宇宙凝聚在一起的胶水，这绝对不只是一种抽象的诠释而已，更是自然界最具体的表达方式。经由次原子和高维物理的突破，现在的科学已经有了这层简单的体认。

心脏智慧是这三体之间最直接的联结，使心思体、情绪体和身体能达成完全和谐，以一致的频率振动，所以心脏智慧是整合身心灵走向完全康复的最有力的武器。心联结了存在至今所经历过的无数体验和能量域，透过心，我们可以超越、可以成长，成为更有创造力的人，这些特质都是生为人该学习的基本课题！

活出心的能量，意思是活在与万物同体的状态中，对万事万物不起分别心，如实且完整、深刻地体验一切情感觉受，不妄加分别善恶，不迎不拒，即知即行，接受生命所有色彩、形式和起伏的原貌，无条件地接受它。这种生命态度，会使生命中的一切事物成为一门课、一次学习的机会，我们才真正成为生命的主宰。透过无条件接受，可以将一切负面的情绪反应，转化成为感恩、关怀、慈悲与体谅的正面心情。

唯有如此，我们才能提高自身和周遭人事物的能量和波动，且在如此奉行的同时，我们已经做了改变命运的决定。人人的心中都有一把钥匙，握有它就可以开启通往人类个人进化和群体进化之门。

37

寻找圣心

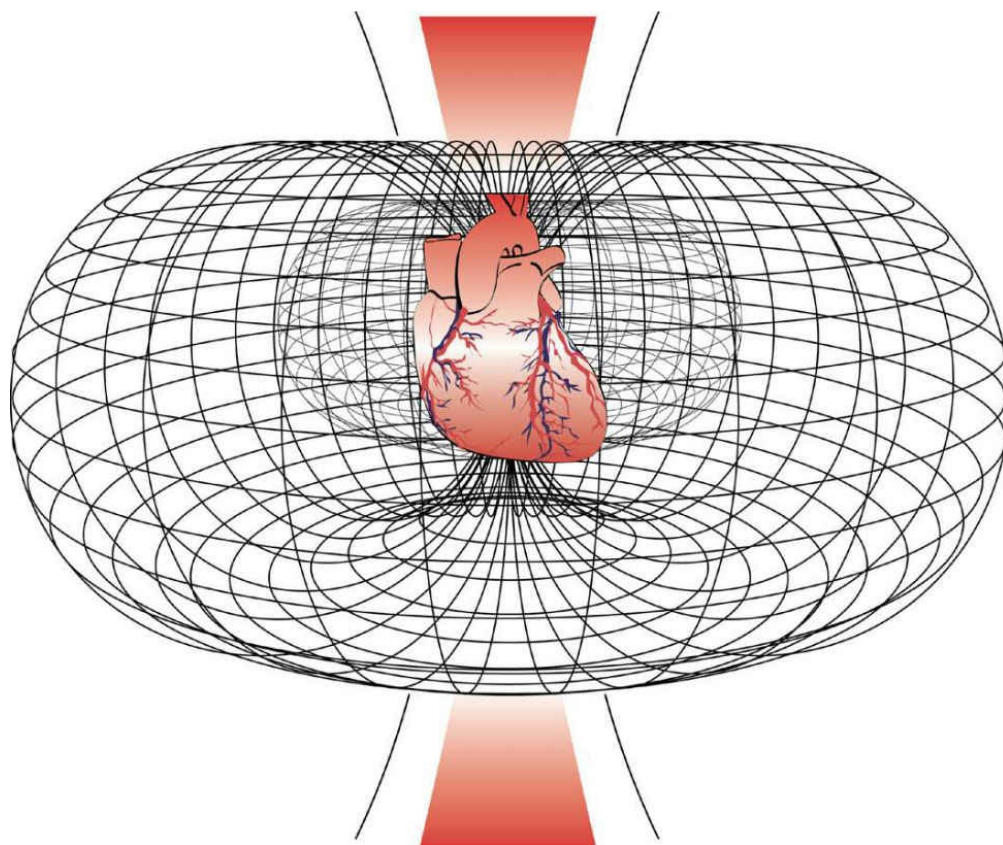
能量通道——中脉

前面介绍过的几个方式能帮助我们进入心的世界，亦可称为“寻找圣心”。围绕在磁极周围的环状能量场，中央就好比“暴风眼”，在这个位置，能量呈现一种不寻常的静止状态，任何人只要经历过这种平静，就能感受到蕴涵在平静背后的，就是造物的力量，是一切存在的最大力量！

环绕着心的环状磁场中轴正是许多古老的灵性教导和神秘典籍中一再提到的中脉【图一】。中脉是能量（或说“气”）通过身体的主要管道，能量由此流入并遍布全身，是生命的基础，也是人类在时空限制下所能表现出的最大潜力之宁静轴心。

所有古老的灵性宗派都非常重视经由中脉控制气（生命力）的流动，以古印度梵文典籍为例，中脉（*sushumna nadi*）与拙火中脉（*kundalini*）虽然不尽相同，但十分相似。

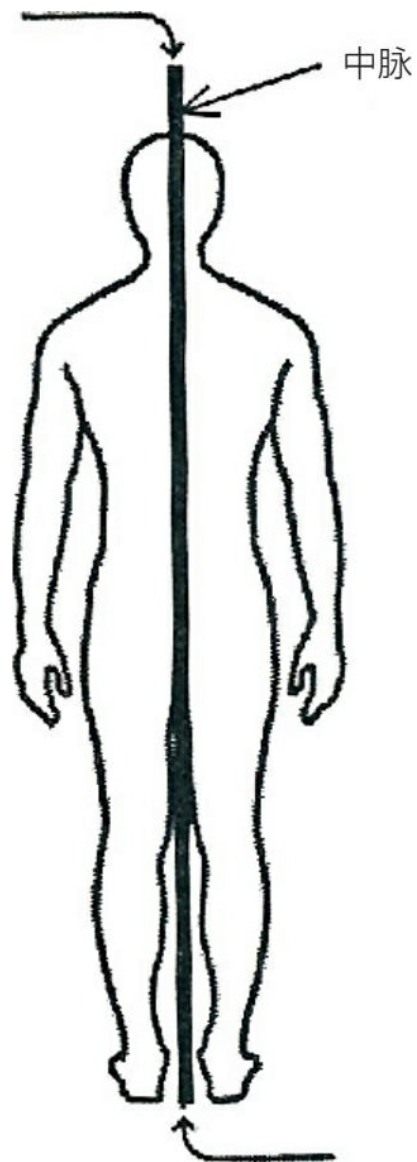
拙火常以一对绕着脊椎盘旋而上的蛇做代表，在拙火路径中，能量由脊椎底部出发，向上流经体内各个能量中心（脉轮），直到头顶的顶轮。拙火开启后，顶轮也就随之开启而与宇宙意识相通，这正是昔日许多圣人所进入的与万物同体、至高意识领域的状态。



【图一】

中脉的路径并不等同于脊椎，而是由头顶至会阴（肛门与生殖器的中间点）的一直线【图二】。中脉和拙火一样是以微细能量域的形式存在于前述环状能量场的中轴，就算把人体剖开也无法以肉眼观察到。

中脉大约是拇指食指圈起来这么大，它不会随着脊椎弯曲，而是下指大地，上贯头顶，随着每个人意识开发的程度，从几厘米（一般人）到几千米（精神力量成熟且进化的人）都有可能。



【图二】

流入中脉的气，决定了体内所有脏器和经脉所能得到的能量。因为中脉就像能量变压器，能够转换放大经过的生命力，输出的气（生命力）则进一步影响身体、情绪体、心思体这三层体。

当气被打乱或中脉受损，身体得不到足够的能量，各脏器淤塞难通、心思不清明、精力微弱，情绪也随之不稳定。

由于现今环境的变迁远超过人类能控制的程度，人人都需要重新调整能量流动。这些运动能促进维持健康所需要的再生之力，在此刻尤其重要。科学家已经发现地球磁场每年都在快速变化，而被化学物、电磁

波和人为破坏导致的环境污染，也已达到前所未有的高点，我们内在的能量平衡，正遭受外面大环境的不断挑战。

一旦我们有能力进入心轮磁场中的圣心区域，不仅能增加生命力，还能圆满内在的无限潜能，也将体验到造物的大宁静和大喜悦。我针对现代生活设计了一套实用的练习，可以在日常进行，直接得到进入圣心的体验。但仅只理解却不实践绝对是不够的，期盼各位读者能多练习。

负面情绪的“能量转换器”

古时候的人，早就知道心轮是种能量转换器，所有的感受都能在此得到质变与放大。在和谐时，情绪体便能以更高的频率振动，进一步影响其他层体并与之共振，这是个人进化成长的快捷方式，也是人类终将踏入的道路。

“追随心念”（path of the heart）能使出生以来，困扰我们的种种恐惧被中和、转化。对未知事物的恐惧，对敞开心胸的恐惧，对扩展未知体验的恐惧，是生存中最主要的束缚。

这种无时无刻的恐惧，让我们活在无止境的忧虑和苦恼中，无法敞开自己、圆满自己。恐惧让我们无法完整深刻地体验并面对当下的情绪感受，恐惧带领我们走上一种失衡、不自在的状态。恐惧在后面紧紧地抓住我们，不让我们体验宽广的情绪自由和更开放的灵性觉醒。但现今的教养方式却是灌注恐惧到孩子的心灵，因此，转化这份恐惧，敞开心房去接纳万物，将是人类成长的快捷方式。

小孩子生下来就知道用哭、笑、叫等自然反应来表达真实的感受，但没多久，我们开始学着如何压抑这些反应，而以恐惧取代。但这些本能反应并不会离我们而去，只是被压抑下来，存储在细胞记忆深处里。储存在体内的每一种恐惧或负面情绪，都会留下独特记号。当情绪被压抑的程度超过细胞储存的极限时，就会爆开来造成疾病和不自在。

在灵性成长的路上，我们都必须重数过去所累积的无数压抑情绪，练习如何像孩子般自然反应，疏导这些情绪。这些情绪的解压缩，尤其针对负面情绪，正是疾病疗愈的核心。

经由心，以平衡和统整的方式，深刻体验这些情绪，即可瞬间体

认识到过去不可能感受到的新天地；反之，若个人情绪只停留在表面或被压抑，心轮的花瓣将闭萎不开。现代人每天接受很多事件轰炸，每件事都发生得比过去还快，我们也必须加快情绪反应的速度，这么一来使得日常感受到的压力大为增加，也使得我们常处在疾病不自在的状态之中。但若把这看成加速成长的良机，我们也可以逆势操作，在每个经验来临时当主宰，而非被情绪操控。

我们不需压抑情绪，而是经由清晰觉照的过程稳定心情，经由心而深刻感受并加以开展，构成灵性成长的强力催化剂。也因为如此，寻找圣心并安定于其上才变得如此的重要。我们因此能够超越凡事要论断是非的二分世界。从心的角度来看世界，所谓的善恶不再重要，相对的，无论善恶都是个人成长的独特契机，从这个角度看来，心的确能将周遭的能量转化为成长所需的慈悲与创造力，将我们推向更高的意识领域。

在自我觉醒、主宰生命的过程中，提升的力量是必需的，不只是意识的提升，还包括让情感觉受深深地烙印到心中。

我之所以用能量（气）的观点来介绍各种微细体，是因为体内埋藏的各种情绪和心理创伤通常都是能量阻塞，如果要探究疾病核心，就必须从这里下手。换句话说，除非生命力能在身心自由流动，否则无法治愈疾病。

许多方法能够增加生命力的流动，包括前面提到的改变生活形态，摄取活食物、补充微量元素、喝好水、正确的运动调息等。但是让生命力重新回归情绪体和心思体的适当位置，让身体、情绪体和心思体彼此协调统合，透过心才是最快的方式！

心灵圣约

远古以来所有的治疗师都相信，心念的彻底转变是治疗一切疾病的前提，无论新事物外表看来多么负面，若不能对新事物敞开心房，无条件地接受生命原本的样貌，我们很难回到健康的状态。唯有开启心灵，生命中的种种负面心思、情绪和身体失衡，方能得到中和，回到万物原初的统一。我建议借由每日的净化仪式“四个心的功课”——感恩、忏悔、希望、回馈来帮助心的疗愈过程。

到目前为止，言语是表达内心感受最有力的工具，而且是一个正面

的工具。正面积极的语言能直接引导出善念、正向的关注、正面积极的情绪与正向的行为。只有和谐的心才能振荡出正向的言语，换句话说，正向的言语会自然使身心合一。而最简单的正向语言，就是“谢谢”，想要健康的人多说这两个字，很快就会感受到效果。真诚地实践就能改变身体的能量，并进一步改变身体的化学结构。

活出心的能量，是身为人所能完成的最高选择，此意味着我们为自己和身边的人事，选择并落实了最高程度的觉醒、最高远的创造力、最广大的人类潜能和波动。我们自己就能决定是否要发掘内心的智慧，并活出这最高层的智慧。活出心的能量是人人内在皆有的神圣宝藏，是上天自我们出生后便应许的最大礼物，只待发现即可无穷的探取，一旦拾获便永不失去。心的能量一旦开展，将扭转我们的命运。

心灵圣约

活出心的能量，也就代表着我们将履行与心灵所缔结的神圣契约，遵从约定者在各方面的健康状态明显更好。

一开始可能不容易达成，但只要假以时日勤加练习，相信会有帮助。约定者需在日常生活如进食或步行时，依序默想以下四事。

感恩：对自己、家人、对累世以来一切有缘相遇者的无条件欣赏与感谢。也就是无条件地接受生命的本来面目和所发生的一切，默思时可以用深沉的“谢谢”来表达。

忏悔：对自己的短处及过失予以无条件的体认与体谅，觉察自我惯性，并在未来修改这些缺失，默思时可以诚心地说“我很抱歉”。

希望：对生命整体的无条件信心。无论是上帝、耶稣、圣母玛利亚、佛陀、菩萨、大我都可以是祈求的对象。祈愿必须诚心诚意，默思时可以说，“祈求你”或是“在（你）的帮助和佑护之下，我知道我会重得健康”。

回馈：发愿在得到健康后愿意为人们从事服务，这个誓愿的内容必须明确，牢记在心，而且必须是为人类服务。誓愿就像篝火，

引领人向前行进，誓愿不光只是帮助人恢复健康，还让人的一生有了圆满的目标和方向，默思时可以这样说：“我将……”。

一旦能够了解并落实心灵圣约，我们就能从心底获得转化，原本束缚我们的疾病或健康困扰，会和生命中的其他部分一样，全部转化为一种祝福，成为过去所无法想象的，重新深入探究生命的契机。在见证内在神圣潜能开展的同时，命运也得到了彻底的改变。

拾

如何改变习惯

38

如何改变习惯

习惯及其伴随而来的能量趋势，造就了我们的生活。从早到晚，每个人都养成了一套自己例行的习惯，而其中大多数，我们会毫不多想就去做了。每逢新年我们总会决心改掉某些习惯，然而每年也面临许多挫败。人人都知道，想增进身体健康就必须彻底革新生活方式，包括饮食、运动、睡眠、呼吸、情绪和思考方式。

但究竟什么是习惯？习惯真的能改变吗？其实改变习惯比想象中更容易。在谈改变习惯之前，在此先厘清一些观念。

并非所有习惯都不好

每个人都有不只一两个，而是成千上万个习惯！我们所做的每件事都是某种习惯的呈现，生活原本就是多种习惯的表相。

根据美国心理学之父威廉·詹姆斯教授（William James）的定义，“习惯只是大脑释放电波时建立的一条新路径，尔后发生的刺激便很容易地循此路径。”《世纪大辞典》（*Century Dictionary*）对习惯的定义则是，“一种自然、不随意、本能而不自觉的行为模式”。心理学家戈迪（Gordy）认为习惯是“在类似情境下，我们身心的任何动作，每一次都比过去更能轻易地表现出来”。

习惯会将所有动作简化至最简单的状态，因此可以节省能量；习惯

能使动作正确且精准，因此能帮助培养技能。习惯能帮助建立所有动作的进行顺序，使动作简单化，避免疲劳。

简而言之，习惯就是一种我们一再重复的行动；一种常被运用的行为！

那什么是坏习惯？坏习惯就是在当下对我们不利的习惯。许多坏习惯是不知不觉中再三重复所养成的小动作，从皮笑肉不笑、想吃垃圾食物，乃至抖动、讥笑、不良的姿势等等肌肉与神经上之习性，都是从小不断累积的举动，只是现在不再对我们有益，所以必须去除罢了。一旦了解，就可以立即消除我们心中因坏习惯而来的罪恶感。

所谓的坏习惯只是过去养成的无害习惯，当时自有其存在的理由，但对现在已了无帮助。正因为如此，我们根本不需要将坏习惯视为必须不惜一切代价毁除的污点，也不应该让自己与之奋战不休，到头来，还是除不掉。

事实上，在数以百万的习惯中，绝大多数都是能帮助生存、良好且必要的习惯；坏习惯是少之又少。而且好习惯蕴藏的力量，要比坏习惯的力量大上数百万倍。不妨运用建立好习惯的原理，培养更多容易重复使用的好习惯，来取代这些极少数的恶习。习惯本身是一种“常被使用的行为”，所以想改变习惯，光靠思想是做不到的，还得从行为下手才行。只有经由培养新的好习惯，才能改变坏习惯！但是，习惯真的这么容易改变吗？

要想改变习惯，就必须对它有崭新的认知和平衡的心态。了解与面对习惯，需要平衡的心态，就这么简单。这种崭新而平衡的心态能用在所有习惯上。就拿已成为我们生活一部分的科技产品为例。从学习手写、打字、用计算机、上网、手机等，从来也不需要痛下决心，也不需要神力加持，就简单地做到了，我们甚至没有丝毫停顿去思考要废除旧习惯。只是简单地做着这些事，让它成为生活的一部分，仅此而已。

总结而言，只要从事新行动，停止思考旧习惯，习惯很容易就改变了。当焦点转移到新的行动时，不知不觉中，我们就已接受了新的改变，也就是在这种情形下新的平衡心态介入。我们不必以自责或以道德标准来批判这些坏习惯，相反地，把它们视为不再具有其方便效益了，只要在继之以新的行为，坏习惯就被改变了。

不过，真实生活中，我们似乎都在反其道而行；为少数的坏习惯困扰，忽视了自己绝大多数的好习惯。总是盯着少数的不完美，而无法欢庆身而为人本身就是完美的这个事实。我们让自己的生命沉浸在偏执和苦恼中，却忘了赞美整体完美的一面。只担心少数几个坏习惯，却对我们众多的美德、成长和改变的潜力没有信心。总是被自己的不安全感压得喘不过气来，导致生活失衡，而不去了解与生俱来的成长和学习之真实力量。

说得更明白些，要改变习惯时需要：了解习惯本身就是一种常被使用的行为；不再去想我们要革除的习惯，而是以行动建立新习惯。

人人都有改变习惯的力量

改变的力量是人人与生俱来的能力，事实上，它正是使我们进化的最大动力，让我们能不断适应环境变迁。我们天生就具有改变习惯的能力，这不只是与生俱来，还是亿万年来有人类就有的能力。这种固有能力，让我们和百万年前的祖先一样，一直都能改变。神经科学家的研究清楚指出，大多数时间，人类只使用了大脑的一小部分。研究亦指出，即使是成年动物或人类，都还会发展出各式各样新的神经传导路径，证明了这方面的潜力是无限的。无论年龄多大，都不需要任何修补。神经科学家已经把这种脑细胞有进行改变而形成新路径的能力称为“神经系统可塑性”。

通常，无法戒掉坏习惯只是因为我们无法意识到与生俱来的改变力量，也没有认知到好习惯的力量足以盖过少数的坏习惯。要理解我们会不断成长、拥有无限潜能，我们必须具备相当的心理成熟度，对生命抱持平衡的态度。当我们内在成长潜能的信念与希望够坚定，我们自然就有信心，能透过新行动来改变习惯。一旦有了这层新认识，生命就会开始多彩多姿，所有可能性也将展开。我们将不再受层层限制和偏见束缚，明确了解自己就有改变的力量。

习惯并非来自思想

改变习惯的最大阻碍之一，就是误以为习惯来自思想，以为改变习惯必须先改变导致习惯的思考方式。先让我们停下来，观察自己在不知不觉中形成的所有习惯。习惯只是经常被使用的行为，无论我们是否意

识到。习惯甚至不是经由思想而产生，许多习惯只是不断重复的动作，前后不必然需经过思考过程。它可能只是在某些外在环境发生变化时被触发而已。

举例来说，有个患者总是在闻到某种味道时会搔搔头，几秒后把脚抖个两下。他并没有想做这些动作，启动这些行为的并不是他的心智。从这个简单的例子可以很清楚地知道，无论思想或决心的力量有多强，习惯不能单靠意志力来改变。

这道理虽然简单，却和今日多数心理学家对改变的认知相左。许多专家建议运用强大意志力来改变习惯，强大的改变决心，加上恒心毅力不断练习，直至新习惯落实为止。很明显，如果这种建议可行，那么我们应该可以不假外力免于一切恶习。可惜，大多数人都做不到这一点。单只是“心想”，未必足以改变习惯。

轻松改变习惯的新心理基础

虽然心理力量仍不足以改变习惯，但是还是能起辅助功用。前面介绍过，要达到情绪和精神的平衡，就必须认知到自身的改变力量，而此力量来自着眼新行为，而非思考旧习惯。同样的，新习惯也可以透过心理程序的辅助来形成。这些心理程序包括三项原则：

- (1) 只思考相异之处，而非其相同之处。
- (2) 多想想众多好习惯，而非老挂念于少数的几个坏习惯。
- (3) 多想象我们想去做的，而不是想不要做的。

为何第一项原则是“只思考相异之处，而非其相同之处”呢？如果我们只想到雷同处，很容易裹足不前。每个人都有参加聚会或开会的经验，如果我们的直觉反应是：“唉，这些都是老套，我实在很讨厌这样，简直是浪费时间。”这么一来，我们往往就会退缩，也许就错过了一个认识新朋友或自我成长的绝佳机会。假设我们是农人或机械设计者，若只思考最终产品或生产过程中的相似处，我们就会对改善未来裹足不前了。因此，无论从事什么工作，唯有思考差异处我们才能进步。可以说，思考相似处让我们停留在过去，而思考相异处令我们走进未来。

那这道理如何运用在习惯上呢？前面说过，思考相似的事物让我们停驻在过去，而习惯是一种从以前到现在不断重复的行为。所以，习惯可以说是一种行为上不断重复的类似动作。当我们思考相似的事物时，事实上只是想到习惯。我们必须思考相异才能改变，而这比我们所知道的要容易得多。事实上，这是我们每天不知不觉中正在做的；当我们盼望一个新事物、新情境，也就是盼望改变时，事实上，我们就已经在思考差异性了。

一旦思考固定在某个习惯上，越想着怎么去改它，事实上我们就与习惯黏得越紧。在这种情况下，我们是在思考相似性。相反地，愈少去想旧习惯，多想想欲建立的新习惯，就能愈快有效革除旧习。

第二项原则“多想想众多好习惯”，其重点在于改变对好习惯与坏习惯的观点。把重心放在所拥有的众多好习惯上，停止对少数坏习惯的执着。若不是因为好习惯远多过坏习惯，我们根本就无法生存了。常忆及自身拥有的诸多善习，便能将我们带回到情绪和精神上的平衡，让我们顿然意识到，每个人内在都有如此奇妙的成长力量。

常想着要戒坏习惯，事实上只会使它更壮大。若反过来把重心放在天生的好习惯上，我们当下便可感受到自我完整以及精神平衡。这不仅能淡化坏习惯的影响力，也终将使它自行消失。如果我们能不断地练习，不断地将念头放在成千上万的好习惯上，深切地去体会感恩与感激，我们的生命也将截然不同，而这个转型全是来自正向的改变，而非来自计较如何戒除的少数坏习惯。

上述的第三项原则就是，“多想象我们想去做的，而不是想不要做的”。想想出生以来所养成的种种习惯，这么多习惯，没有一项是费力形成的，全都是自然养成。只有在我们为少数坏习惯的影响所苦时，才意识到内在的冲突。冲突越深，习惯就越难改，甚至连我们以新习惯取代旧习惯的动机都会被错置。假如形成新习惯的目的，只为了摆脱旧习，那么这种想法反而会成为改变的最大障碍。

每天找一个安静的角落，花几分钟时间想象自己做新习惯的动作。之所以要如此想象，并不是为了摆脱旧习惯，而是为了建立起新习惯。在过程中，忘了旧习、集中注意力于祈愿转变的结果。当旧习惯浮现时，试着抛弃或不理它。比起许多已经拥有的好习惯，坏习惯太没价值了，我们应该将自己的想象力导向希望拥有的新习惯上。

这项简单的练习将彻底改变我们的生命，让我们从被动地接受无法控制的各种影响力，走向充满机会和潜能的积极生命。只要能持之以恒这样做，没有什么事办不到的。在想象自己正在从事新习惯时，整个人也从旧习惯的束缚中解脱，感觉就像是重生一样，心灵上拥有了这个新行为的印象后，我们就可以改变生活中的任何事情！

享受改变

以下用简单的例子来说明。约翰从小就感染了乙型肝炎。他的病况已经到了肝脏慢性衰竭的地步，一开始是脂肪肝，然后纤维化、严重肝硬化、肝衰竭，自然疗法医师劝他改采生食，并且减少食用肉品。这对约翰简直是晴天霹雳，他向来热爱快餐，喜欢大块吃肉，即使约翰知道他应该彻底改变自己的饮食习惯，但就是没法子下定决心。

某一天医师告诉他，不要再去想什么改变饮食的事，也不用去压抑对吃肉的欲望，尽量学着去习惯生菜色拉这类菜单就可以了。约翰第二天就照办。他发现原来新鲜蔬菜可以变出那么多料理，而且还可以加上各种天然调味料，让菜肴更可口。约翰开始想象每天调制食物是多么开心的一件事。改变饮食习惯不再有任何困难了，反而让每天尝试新鲜之事成为一件享受的经验。约翰不但很快改变饮食习惯，也得到了健康，更成为营养疗法的专业讲师，还写书大谈生食对健康的好处。

总而言之，第一，我们应避免压抑旧习惯；第二，与其去想与过去有何相似，不如想或许有新的变化、机会或不同的发现，这就是轻松改变旧习惯的心理基础；多想象想做的事，而非我们想停止的事。

39

用行为改变行为

习惯源自寻求表达的欲望

习惯是一种重复行为的表现，每个重复行为都需要一再地启动神经细胞。因此可以说，行为需要脑细胞之间或脑细胞到肌肉细胞之间的神经能量重复流动。所以，习惯不是凭空而生，显然有它的生理基础。任何习惯的背后，最基本的动力就是欲望。

欲望是驱动所有行为的力量。欲望来自我们伸出、抓取、碰触、联结、完成、得到接触的需求。在表达欲望的同时，也达到了重新平衡的状态。因为这个世界的万事万物都建构在两极之上，两极之间互相成全的倾向就构成了欲望，并在这个过程中达成新的平衡和完整。

欲望是驱动所有习惯的力量，包括坏习惯。只是在坏习惯里，欲望的力量变得无法控制、无法遏抑。一旦受到压抑，欲望不降反升，这是想要改变坏习惯时，最难处理的部分。

欲望并非坏事，但要正确表达

想要改变习惯，一定要先改正一个认知的基本错误，就是对欲望的道德判断：人们常常认为欲望是件坏事。事实上，我们必须了解，欲望的核心动机不该受到道德判断。和所有本能的行为一样，欲望是与生俱来的，是正确的，也是完整的。

举例来说，有位公司职员，他工作尽责，但总是会夸大过去的功绩。虽然他也勤奋工作，但还是立即被发现他说的故事太夸张。认识他的人都知道，他这是在公开说谎。

这些谎言背后的第一个欲望是，他希望在每个环境都能表现杰出。这个期待表现更好的欲望，本身并没有错，但随着时间流逝，他因为表

现无法符合自我预期，开始产生失落感。第二个左右他的欲望，来自期望受同侪尊敬。同样的，这个欲望本身并没有错。

人人都有梦想，也享有相同的权利，本来就值得同侪相互尊敬。但是，当“表现杰出”和“受同侪尊敬”这两个欲望，无法吻合时，显然当事人试着在同侪眼中捏造另一个形象，这一来他只好说谎。

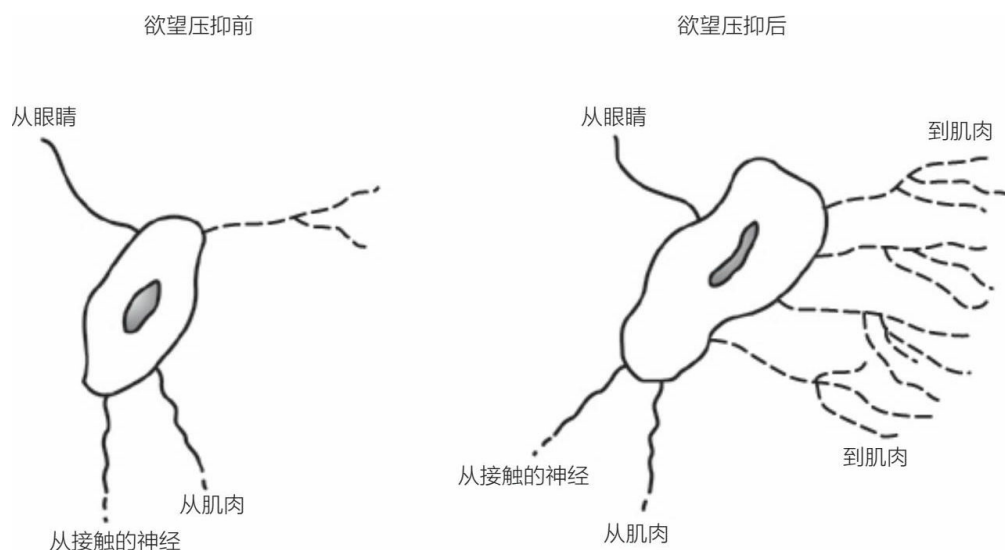
这两个欲望本身都没有错，但显然他选择了错的方法（说谎）来表达欲望。因此，坏习惯也可以被视为一种错误的欲望展现。

如何正确表达欲望

其实产生习惯背后的欲望是正确的，但在表达的过程中却形成了坏习惯。要改变坏习惯，我们要面对的不是欲望本身，而是如何正确表达欲望。

【图一】是脑细胞和神经细胞伸出许多触手的简图。输入讯号由左到右来表示，例如由眼睛经过看来像触手的树突输入，虚线是神经元放电给肌肉细胞的路径，左边的细胞代表接受刺激量最少的静止状态细胞。

图一的右半部分，还有个细胞接受来自同一只眼睛传送的讯号。在这个人身上，表现的欲望多少都受到了压抑。就像一个看到朋友们都在打电玩，自己也很想玩的小朋友，父母会去压抑他的欲望。



【图一】

虽然在这个例图中，讯号经过眼睛输入，但是讯号也可以透过其他感官进入，或由多个感官同时进入并综合在一起。输入的能量会累积，到达饱和点的时候，直到细胞伸出了够多的触手，并发展出够多的路径来表达这个欲望为止。如果欲望的表达被压抑，就会有越来越多的能量在此累积，无法释放。最后细胞涨到一个限度后，会想办法来解放，让能量传到下一个脑细胞或肌肉上，这种能量的大量释放和自然状况下的表现并不相同，是完全没有好处的。

若只是从能量来看脑部的活动，可以说，当脑细胞被外界能量“饱和”时，就充满了欲望（或说是截取输入讯号），然后就必须将能量向下释放。所以，能量才能够保存，而转移到另外的活动中心去。

释放能量就是神经细胞表达欲望的方式，如果能量释放总是沿着同一条路径再三重复，习惯就产生了。好比说水坝，我们可以把水坝封住，不让水往下流，但最后它终将因承受的压力达到饱和必须宣泄，即使透过别的出口，也是一种疏解。光是压抑欲望，是无法改变习惯的。相反地，唯有当欲望透过其他的习惯纾解，才能改变习惯。

要改变习惯，必须多管齐下。前面曾说过，内在挣扎或压抑欲望都是于事无补。压抑欲望，只会让习惯更失控。不要压抑欲望，也不要用道德标准来评断内在的欲望，这就是前面曾提到的精神平衡。如果欲望能透过好习惯这种正确的表达方式来纾解，我们就走上了处理欲望的正确方式，也使我们内在既有的自然平衡与和谐得到了荣耀。以正面的行为和改变来表达欲望，而不是陷入自我悔恨或压抑中。

新神经反应路径很容易改变

前面提过，在生理层次上，习惯是经常被使用的脑部沟通路径。然而，这些路径能够轻易地被改变，大脑是体内最具可塑性的器官，随时不断地在改变，脑神经细胞的手（树突）和脚（轴突）不断进行新联系，而且新路径（新习惯）的数目是没有上限的。

可塑性指的是一个材料被塑形、改变却不破损，人体内没有任何组织比神经组织更具可塑性了。当神经细胞彼此或与肌肉细胞建立联系后，完善的能量释放通路即形成了。经由这些固定的能量释放通路，就

形成了习惯。

只要让能量或者欲望的冲动导向另一条路径，就可以轻易地改变了习惯，由于神经组织具有如此高的可塑性，当我们更改欲望原有的表达方式，新的神经传导路径即能形成。只要把旧的传导路径切换到新路径，旧习惯是很容易改变的。

回到前面提到的由手写到打字、用计算机输入的例子。最初的手写习惯之形成，是由脑领着手部肌肉导出的一条路径，因为常被使用，故得以习惯化。借由书写表达想法的欲望经由手写表达出来，又常使用这种方式来表达欲望，就形成了手写的习惯。接着，打字机出现了。我们马上就被“打字”这个省时，又使作品美观的新观念给抓住。

新的观念加上打字机吸引人的外形、独特的键盘声，使我们对于使用打字机来表达的欲望日渐强化。这时，新的表达路径形成，使用打字机这种新发明的欲望，开始经由新的路径表达，能量的流动就由旧路径转向新路径了。而计算机出现时，同样的事情发生了，计算机具有快速、方便、可存取档案、方便日后随时编辑等好处，而这些好处都令人目驰神迷，我们甚至不用放弃打字的习惯，只要改用计算机就可以。

由此可见，转变是非常轻松的事，不用挣扎，也不需要刻意压抑或停止任何欲望。因此，可以结论出：“任何压抑欲望的努力，都会造成改变旧习惯时的挣扎和困难。”不要企图阻挡欲望，就能够很轻松将表达欲望的能量导入新的方向，只要切换到新的表达路径，新的习惯也就随之形成了，不用与旧习惯搏斗。而习惯也只能这样轻松地被改变！

利用身体记忆轻松革除习惯

因为习惯是经常使用的行为，所以要靠行为才能改变习惯，肌肉活动是最有效的方式。肌肉细胞与神经细胞密切相连，每条肌肉细胞都会对诸多神经细胞反应，由肌肉细胞将讯号送回神经细胞，形成连续的循环回馈线路，加速路径的传导速度。透过活动，肌肉将刺激送回脑部中枢，每一次的肌肉活动都可以滋养并调控同样的脑中枢，使下次的反应速度加快。从另一个角度来说，如果肌肉不活动，该部位的脑中枢就会日渐呆滞，脑部的链接和传导功能也会消失。

光是思考本身，就能刺激脑细胞将神经冲动传向其他细胞和肌肉，但是，对脑细胞来说，肌肉活动能带来最强大的刺激，能使大脑充斥来自脑部内外的所有讯息。比较一下，幻想着穿得美美地参加舞会，和亲身在舞会上与喜欢的人共舞，这两者所产生的效应相差多大。显然实际去做比只是想象，能给身心都能留下更深刻的印象。同样地，活动肌肉比起只是纯思考，大脑能产生更强大的印记和调节效果。大家都知道，只靠“想”对脑内结构变化的影响其实非常有限，但是如果结合心灵活动与肌肉行动，能马上改变脑内结构。这样的结合，能使新的脑内传导路径更容易建立。

习惯只是“经常使用的行为”

要改变一项习惯，还得经由进行真实的肌肉活动才行！这新知识如何帮助我们改变习惯，请看下面这个例子。

得了乳癌的珍妮，在过去两年间一共接受了三次化疗，她觉得非常不值得，也变得十分憔悴。虽然专家已经宣布她的病情进入末期，但她觉得一定还有希望。另一方面，她无法自行起身，走不到几分钟，就气喘吁吁、精疲力尽。珍妮知道如果她想好起来，除了适当的医疗照护外，还必须要有活力，过着更积极的生活才行。然而，改变的决心时有时无，结果还是一无所获。

有一天，有人教她不要再去想怎么改变生活方式了，回过头来好好想想她最想要做什么。珍妮的回答是“跳舞”。她马上得到的建议是，为自己准备一个好空间，选一些喜爱的曲子，让自己随时都可以跳舞，而且要多利用大肌肉运动、大步跳舞。她开始跳舞了，而随着时光过去，愈来愈健康，很难想象一天没有舞蹈的日子。她开始一跳好几个小时，而且也走出户外到森林散步，接下来她体重开始恢复，回诊时，连医生也为她的健康进展感到震惊。

对珍妮来说，过去的新年新希望之所以一一落空，是因为她不了解“习惯只是经常使用的行为，所以习惯只能经由行为来改变，运动肌肉是唯一能真正影响脑部传导路径的行为”。只是靠意志力来改变习惯是不够的，事实上，只要开始做别的事，不要再想旧习惯，就是改变习惯的最好方法！

赞美自己及完成的每个小事

再来看另一个例子。玛西亚是名非常吸引人的41岁单身女性，医生诊断她患了多发性硬化症，在遍访名医后，玛西亚才体认到自己罹患了无药可救的绝症，而且病情只会日益恶化。从那时起，不愿意接受命运安排的玛西亚，开始研究各种传统和另类的疗法，很快她就成为这个恶疾的专家。后来，她发现原来很多神经退化疾病，跟许多人格特质有关。

这种理论能让玛西亚信服，因为她总觉得自己会罹患此病与她是孤儿有关。从小开始，玛西亚就学会凡事靠自己，她经常需要与周遭搏斗，才能获取所需。对她来说，世界充满了无情冷血的人，这让她往往难以接受。她曾不断自问：“为什么？为什么人生这么不公平？为什么都发生在我身上呢？”玛西亚觉得自己内在的愤怒，以及对世界和自己的不能谅解，一定和现在这个慢慢啃噬她的疾病有关。

她立誓有所改变，不断地祈祷，她希望自己能够成为一个更仁慈的人，而第一步便是能够原谅自己和别人。她希望以爱而不是恨来看待人生。几个星期过去，玛西亚觉得自己一点进展都没有，病情仍不断恶化，左眼几近失明，她非常沮丧，几乎连改变的力量都没有了。最后，她仅仅期望能在临终时保有些许内在平静就好。

玛西亚最后找到一位愿意帮助她的心理治疗师，医师给她的第一个劝告是，不要再去想改变的事，只要对自己能完成的每个小事赞美自己。随时去看看自己有多漂亮。

医师也要她每天赞美自己的容貌，今天是鼻子、明天是嘴唇、后天是她的一头青丝，对身体的每一部分说谢谢。玛西亚一开始很不自在，但是逐渐地，她发现这比想象中要简单，她开始熟悉于赞美自己的外貌，热切地想要拿出镜子或去浴室里进行这项每天的仪式，她也开始习惯“谢谢”，甚至随时都会喃喃地向自己道谢。

与人交谈至少说一次谢谢，找一个优点

接着医师告诉她以实际的方式做些简单的善行。每当她与人交谈之时，要求做到至少说一次“谢谢您”；并要求她在交往的人身上，找出一项优点；只要可能，要和对方有直接的肢体接触，或是握手或是碰触对

方手臂表示感激。至此玛西亚觉得一切照做毫无困难。每当她对别人道谢，就会感到无比的舒畅。在致谢时碰触别人的双手或是和他人紧紧握手，都带来了莫大的喜悦和能量。就从这个简单的动作开始，玛西亚开始给她遇见的每个人一个小东西当礼物，当她给予却不求回报时，她会沉浸于无比的喜悦之中。

很奇妙地，玛西亚发现她再也没想过自己的人格问题了。她忙着结交新朋友、和朋友们分享她的感谢。这项改变，让玛西亚发现她已适应了另一种完全不同的生活方式，包括生食、矿泉水、每天到空气清新的户外伸展、随时随地面带微笑等。到现在，玛西亚认为她的健康之所以逐渐好转，是因为人格产生了彻底改变。她的医师虽然不知道这与疾病停止恶化有何关系，但她现在已经可以停药了。对玛西亚来说，她很确定，是自己生命的正向改变导出对自己、对他人的真诚感恩，这才是她生命、健康和一切的转折点。

在这个特殊的例子中，玛西亚终于知道，她的习惯和人格事实上没有什么问题，她一直都是神圣且完整无缺的个体。她的人生需要奋斗，而她也度过了每个艰难的考验，这本身已是值得赞赏的了，在她孤单奋斗的时候感到沮丧，也是正常的。问题在其表达的方式，憎恨自己与社会是错误的。接下来，玛西亚了解她根本不用为旧习惯担忧，一些简单的行动，就能为人生带来不同；由肌肉的行动开始，包括照镜子、说“谢谢”、与新朋友热情握手，到后来，她每天都期望能与朋友相遇，希望新的一天都早早到来。

这些改变也让她开始改善饮食，她不但开始吃素，而且还成了生机饮食的爱好者，她开始上瑜伽课、每天慢跑至少半小时，三个月瘦了十磅！每个认识玛西亚的人都认为，她现在完全不同了。虽然她还是要面对多发性硬化症的威胁，玛西亚已经开始继续她的人生，不再为自己的健康所苦恼。对玛西亚来说，表达对自己的感谢，这个简单的练习正是触发她生命所有改变的契机。

只要照着下列步骤去做，任何习惯都能轻易改变：从不同的观点来思考、唤醒新的情绪态度、视欲望为一种理想、用表达取代压抑、切换新的脑部传导路径，这都是加强改变所需要的动作，再加上肌肉的行动，能让每个步骤的效果更为强化，因为肌肉行动的改变，同时也改变了背后蕴藏的习惯。换句话说，既然习惯不过是经常使用的行为，我们就应该用行为去改变行为。

因此，适当且平衡的态度帮助我们认清习惯为何，再辅以规律频繁的运动，所能改变的不只是少数几个坏习惯，还包括我们的整体生命。认知到可以轻松地改变习惯，这层认知所带来的信心，应该也会让我们对生命产生一种全新的平衡感，然后让新的平衡导引我们通往更广大的个人成长之路。

拾壹

身心共舞

40

不再恐惧

没有其他情绪比恐惧对我们的影响更大。从出生起，我们就生活在恐惧中，那是一种求生存的恐惧。同样的恐惧，驱迫着我们攫取一切，甚至包括呼吸的空气。

恐惧是种紧缩的状态，影响身心所有层面。恐惧是种分离的假相，使我们以为自己的生活与宇宙是分离的。恐惧是生活中时时刻刻的不安全感，是个人成长的最大障碍。恐惧也是不和谐、失衡的原因，最终会导致疾病。

大多数人都活在恐惧中，但虽然我们长期处在这种紧缩状态下，却未注意到这一点。了解恐惧，并在了解后释放恐惧，是我们在人生中最重大的一课。

情绪影响生命能量的自由流动

我们不仅是透过情绪体验情绪，还透过体内的每个细胞来体验。对人类来说，悲伤和悔恨的情绪，胸腔最先体验到，然后扩散到脸部，就是一般人说的“垮下脸来”的感觉。这就是为什么在悲伤时，会有想哭的感受；也有些时候，心脏和肺部会感受到悲伤和悔恨的感受。

同样的，喜乐和慈悲也是在心脏的部位所感受的。这类强烈的情绪，会让我们进入所谓“狂喜”或“极乐”的境界，强大的喜乐会渗透入我

们每个细胞。在狂喜与极乐中，代表生命的气及生命能量会以极高的速度开始振动，这种和谐的振动会刺激脑部中枢和所有神经细胞，释放出大量神经传导物质，转而回馈到每个细胞，将狂喜极乐的感受传递出去。

仔细分析，我们会发现每种情绪都有身体或细胞的对应区。如果某种情绪没有被深层体验、完全释放，就会卡在身体里，情绪的相关记忆会持续下去，影响生命能量的自由流动，如前文所述的，因而形成了一个能量结。如果这个结没有打开，就会在原地累积，在体内形成一道能量的疤，最后就以细胞层次的疾病呈现出来。

和至乐的情绪一样，恐惧也能够被体内所有的细胞察觉，由皮肤表层下方、身体表层开始，由头向脚趾的方向吞噬整个身体，就像是整个身体要被一种恐惧的波动给吞噬一样。

恐惧会中断我们各种微细体里的生命力自由流动，在体内造成各种阻碍。在这个过程中，恐惧榨干身体的生命能量和气，不再从事生理功能。长期的恐惧，会将身体抛向“交感过盛”的极端状态，两组自律神经系统失去平衡，无法相互联系，由此可以理解，长期生活在恐惧之下，会导致各式各样的疾病。

练习恐惧的另一面：慈悲

面对恐惧，可以有很多处理方式。然而必须先认清，我们长期生活在恐惧状态的事实。大多数时候，由于恐惧状态十分微细，因此很容易忽略，最多只是一种紧缩、不安、不自在的感觉。而面对恐惧，最简单的做法，就是练习恐惧的另一面。这个练习必须要非常简单，随时随地都可以练习。因为我们也是随时随地生活在一种恐惧的状态中。

而恐惧的另一面就是慈悲。时时刻刻将慈悲表现出来，就是中和恐惧最有力的方式。因为在慈悲之中，我们不用处理恐惧，恐惧已经被中和掉了。

慈悲的运作，是透过基调的律法进行的。所谓的基调，就是主管所有相关调性的主调。以音乐为例，如果我弹了一个Do音，所有上行和下行的Do都会一起进行交感共振，和基调的原理是一样。

慈悲的基调是宇宙最基本的调性，是万物的基石。慈悲发出的基本振动场，层层相递到体内所有的细胞，以及所有的微细体和意识各层次，最后形成一个无法穿透的共振场，这也就是任何力量，包括恐惧都无法破坏的光能量场。

慈悲是人类所能产生的最高层的谐振觉受，只有慈悲所产生的谐振，力量足以穿透所有身体层次。无论何时何地，慈悲都是人类自由选择的最高表现。

41

回到慈悲

“其实不是人体经历许多灵性体验，而是灵性经历了人的体验！”一开始，人类就试着建构一个统一场，希望能解释所有事情。例如我们由何组成？生命又由何组成？原子如何构成？这一切，都是为了让我们能知道，我们是由什么单一“元素”构成的。

真原场又称意识场、慈悲场

物理学将一切简化成四种主要作用力：强作用力、弱作用力、电磁力、重力。但在这四大作用力背后，构成它们的又是什么？许多人费时多年寻求解答，所有的答案似乎都指向一个领域，这个领域有物理学所知四种作用力的特性，同时具有粒子和波的形式，两者皆是，但也两者皆非。我称之为“真原场”（primordial field）。单就这个原理，可以带来相当多突破性的应用，

在此暂且不表。真原场又可称为“意识场”（conscious field）、或称为“慈悲场”，其实也就是感恩、慈悲及相关特质之源头。许多人认为，因为慈悲是主观的、非物质的、源自某些柔软的感受或某些抽象的事物，因此慈悲的特质是短暂的。这种看法是多么偏离事实啊！

慈悲是黏合宇宙的胶质

要知道，慈悲是黏合宇宙的胶质，也就是真正的真原场。没有慈悲，宇宙会分崩离析，一切将不复存在。慈悲是一切之源，小自次原子物质，乃至于天空中最大的天体，都是由慈悲而来。人们说“发慈悲”，期望自己或别人敞开心怀迎接慈悲时，其实都被错误的宇宙实相观所误导。事实上，这全部颠倒了！

一开始，宇宙的一切都是经由慈悲的单位体而创造、展现；也可以这么说，我们不能表达比已经存在的慈悲更多的慈悲。我们怎么可能表

达一个就是万事万物的本体或源头？我们也只能回到慈悲，回到我们真正的家园！因为整个宇宙，乃至造物者自身，都是由慈悲组成的！我们只能透过思考、情绪、生命的平衡，回归到慈悲。记得，我们本身就是慈悲！我们不可能多过自己，而我们也只是如此！

在这些观点的背后，藏有一个真理，如果我们理解了，生命将彻底改变。一旦了解，我们就自然成为慈悲。换句话说，我们的一切就是已经与生俱来的。透过实践慈悲与其他慈悲的化身，我们会突然了解，我们原本就是完美的存在。而我们也不需要去追求比完美更完美的了！

我们并不是毫无目标地漂浮于生命之流中，我们是拥有神性的高等灵体，完整且具有无限潜能。每个人都是造物者完美计划的一部分，没有人是被分离开的。所谓各自存在的个体，不过是一种幻象。我们会了解，生命中没有任何一丁点是浪费的，万事万物均有目的。而最简单的目的，就是让我们记得我们到底是谁！

从这个角度来看，生命以及伴随生命而来的种种挑战，无论看来多么艰难，都只是一门功课，目的是帮助我们想起自己是谁。我们的日常生活就是考场，随时测试着我们记得了多少。如果我们时时都能发慈悲心，即使面对种种物质困境也能如此，我们就能够证明自己才是生命的主宰。即便处在人身的限制中，只要能忆起自己真正是谁，生命的觉醒于焉发生！

也就是在承受疾厄等种种困境时，还要活出慈悲，表达出爱。而这人身的限制则是测试我们对生命掌握能力的考场，无论在何等困境，如果我们能忆起自己真正是谁，并完整地表达出来，我们就生活在和平之中。

生活在和平之中，成为生命的主宰

生活在慈悲中，我们开始能够信赖生命的一切过程，我们信赖周遭发生的一切，都是为了唤醒我们记忆的美丽目的而发生。我们不再为发生在自己身上的负面事件而沮丧，不再任意论断，不再有所谓对、错、好、坏的价值观。我们在万事万物中看见神性，在一草一木中理解美好。

在慈悲中，我们内在是平静的，正如《矿石疗愈》（*Rock-Medicine*）的作者塞拉（Sela W. Randazzo）所说：“心灵的平和是幸福，身体的平和是健康，而灵魂的平和则是自由。最真实的自由就是自在的流动。”唯有在自在流动的状态下，人类的真实潜能才能表达出来；唯有在自在流动的状态下，我们才可能得到身体、情绪、精神上的真正健康。

活在慈悲中，是自由、解脱的

连续这样地参思，我们会突然了解，所有的灵性追求和各种个人成长的策略，也都只是一个大的幻觉。既然我们已是完美的存在，开悟这样的念头，有何需要存在呢？开悟的前提是，我们之前还没开悟，在这样的定义下，开悟本身也是属于有条件限制或带动的，也不是永久的；也可以这样说，这样的开悟是无常的，是会随环境或事件的变迁而变。我们只能回到我们一直存在的地方，那就是慈悲的真原场。所以，做个总结，我们也只能回家，回归我们本来就如此，也永远是如此。这，才是真正的开悟。

我们为何而来？我们要完成的大工程，不过就是从身为人的桎梏中解脱。包括从各种出生后所接受的种种理念、说法及教条中解脱。而“真原医”，其实也只是追求对一切人自己所制造的“结”，做完全的解开及反转。唯有针对一切习气的反转，我们才能彻底地回到我们的本性，而这个本性，也就是真正的慈悲。

42

记得快乐

知道何时、何地、如何记得维持快乐，是身为人类最重要的功课。即使是宇宙最低等的生命，也懂得追求快乐。达到快乐，是许多行为的最终目的，不仅是我们人生的目标，同时也带来健康及平静，这两者都是我们身为人类能达到的最高境界。追求快乐，也许是人性最古老的目标。尽管这么说，我们还是常常忘记这是一切的动机。

我们习惯经由物质上的获得和舒适来追求快乐，也就是以外在的方式来追求快乐。也因此，我们期许自己及下一代必须卓越、胜过同侪、事事要求最好。在比较中，我们为自己带来了神经质，而这情形正是由于我们不断地在物质状态中打转。包括不断追求分析能力（例如解决高等数学及科学问题）、累积各方面的知识、各种才艺技能等。以为这些为自己带来优势，但却带来不安与压力。

生活方式其实是一面反映自身的镜子，映照出我们对生命的态度。聚焦在我们自身对生命的恐惧与不安之上，把自己推到极限上，在一个又一个的比较或欲望中，反而忘记了自己出生以来就拥有的最大资产，就是生命的喜悦。

快乐原本就在我们心中

我们有喜悦的天性！人类生下来就是快乐的！快乐不是等着我们去取得的事物，而是一种我们本来就已经是的状态。也因此，我们只能回到快乐。这也是为什么平衡、和谐、谐振的状态，能够自然地带来快乐。当我们平衡时，我们就快乐了。当我们平静时，我们就快乐了。而当我们充满慈悲时，我们也会快乐。所以，快乐原本就在我们心中，是生命最基本的特性。

我们不能变得快乐，我们只能维持快乐、记得快乐。换句话说，我们只能维持我们本来就如此，也永远是如此的状态！掌握这个基本认知，不仅能彻底改变我们的生命，还能改变周遭所有人的生命。这种对

生命的喜乐，会立即感染给周遭的人。无需任何理由、任何动机，我们就能够快乐！

疾病是快乐的反面。维持快乐，疾病就会远离。维持快乐，我们能从过去的疾病康复，快乐是最佳的良药。所以，我过去常强调笑的重要，不断提醒自己去看到人生充满喜乐的那一面。笑是一种被我们严重忽略却也最有效的良药！如果我们能够随时维持快乐，人生将和我们所体会的相同！也就是说，对生命的认知也会突然转变。

而我们的下一代，在快乐双亲的示范之下，能在人生早期，就学会如何维持与生俱有的快乐。他们眼中的生命将如虹彩瑰丽，他们的生命也会持续展现他们已经通透的神奇法术。在人生初期得到快乐的滋养，将使他们能带着这份乐观和纯真，持续走在人生的道路上。有着纯真的快乐，他们的生命不仅会更健康，也能为世界带来更好的影响。我们不需将自己的梦想或压力加诸孩子身上，他们自然会成为明日世界的领袖。

43

意识转换

当谈到“意识转换”（altered states of consciousness）时，一般通常会想象到“更高层次的意识境界”，而这种境界是须经由深度禅定才能达到的，多数的“禅定”修持者，也都将“转识”视为其无上的修持目标。因而时下的观念也都认为修禅是达到“意识转换”的途径，而这个转换了的意识境界，是有别于我们平时所认知的意识状态如清醒、睡梦、无意识状态等。而意识转换也是目前神经生物学和心理学的重点研究课题。

如何不依赖药物的帮助而进入另一层意识状态，让许多神经生物学家尝试去找出许多前所未闻的掌控大脑内部运作的神经放电路径，描绘出一幅脑部电路板的图像。这些崭新的神经网络路径，被认为能够完全说明人类的心理与生物潜能，而这种意识转换的运用，则被视为是人类潜能提升的基础。

借此机会，与各位分享另一种关于意识转换的观点。事实上，意识的转换有许多不同形态。一天下来，人们也不断地寻求不同意识状态的体验，例如喝咖啡、阅读新闻时事、看一段电视节目、聊聊八卦、看推理小说、幻想新的工作机会等，这些都是以我们的感官与知觉将自己的注意力集中于某事务上，而能帮助我们去除一成不变的无聊感受。

当然，还有些更集中注意力的调整方式，修习禅定静坐即为一例，透过我们的一两种感官（视、听、嗅、味、触及思虑）而达到专注之境，由六识中的一二识入手，也是一般时下流行的修习“禅定”的基本教法。待精进修习功深之后，就能到达“意识转换”或一种融入忘我的境界。而融入忘我的境界是依其专注程度而有层次上的差异。

绝对的专注能与万物合一

当绝对的专注时，能将自我本身与外界事物，合而为一，了无分别。因为，在此意识转换的境界中，已不允许有任何主客体之分，顿然进入绝对宁静的状态。对大多数人来说，这种宁静状态是一种未曾有过

并能改变生命的体验。

这个世界和日常一切，都是一种动态展现，片刻都脱离不了动态。我们的一切，包括这肉体以及周遭的一切，也都只能在动态中被察觉认知。没有动态，这个熟知的世界就会分崩离析，了无结构、毫无余物。在这个意识转换的过程中，让我们跳出了世间的时、空观念，不再为时、空所限，而这样觉性的持续，其不仅消融了自我，也消融了一切，自我感觉扩张，终与宇宙本体合为一体。

但是，也正因此意识转换极易被误解，误认为乃我们心识某种状态的显现，无论境界如何地具启发性与令人兴奋，它还是我们自我心识的表相，仍属于我们自身体验的范畴，而任何能被体验到的，都是短暂而非永恒的。其仍为因果所限，它只能代表着我们经验领域内某种角度的观点描述而已，我们所理解的一切意义都是整体的一角。能被其他事物所影响而存在或描述的，仅仅是全貌一角而已，不可能是实相的全貌。这些警语提醒我们和其他人，追求“意识转换”除了能提供一个生命的新观点，并不能帮助我们对实相有更进一步的了解。

迥异于一般想法，我认为意识转换境界并不等同灵性成就！许多教导修持的老师，特别注重这意识转换的境界、灵力或某些超自然的现象，以其为衡量灵性成就的指标。然而，这些老师与其门生们，却无以参透每个人终须面临的生死大事。同样地，将大脑剖析成一个个小区，去研究相对应功能的所谓科学方法，也不能增进我们对实相的了解。许多走上探究意识路线的学生，最后都走进了神秘学的修炼领域，虽然这些修炼能引出一些“意识转换”体验，但终究无法触及实相的核心。

对于这个重要课题，请容我提供另一个不同的论点。实相本体是不能追求得到的，也不可能理解得到。实相只能以微妙的暗示表达，一旦诉诸文字，则将失其真意，因为其将落于偏狭的一角。实相包括了所有我们能够理解的，甚至包括超越理解范围之外的。既然如此，我们怎么可能表达实相？实相要去悟得，当悟道的刹那，是无以表达的。

经由这个微妙领悟，我们每个人，终会觉醒过来。不管你喜不喜欢，要不要，这是每个人必经之途。一旦理解了这一切，生命的种种追求也会立即平息，进入自我的宁静。这个悟境不是能以思想来想出来的，也不可能追求而得到，它须以福德的累积而成就。

了解到这些，如何去感受与了解生命已不重要，意识转换亦复如

是。在日常生活中，我们就能开始目睹并见证奇迹，周遭的一切都变得如此神妙，任何事情的发生绝非偶然！实相本体无所不在，无论事物大小、笼统细微、粗糙精致，真理都在其中。

意识转换的境界无论多高、多么超自然，终究与实相本体无关。在实相本体之中，本自圆成。当每一刻都生活在此实相本体之中，我们就能学会坦然地接受生命，因为完全的领受生命，我们的每一刻，都能处于这圆满的实相悟境之中。

我们学会对这个伟大的“地球号”宇宙飞船呈现无比敬意，并赞颂其神圣之美，其天然的元素，地、水、火、风，都顿然显得生机盎然。置身其间感知一种超自然、奇迹式的美，这是无法只保留给自己的，必须把它分享出去、传达出去。我们的生命因而得到了平衡，在小我，及与地球大地的平衡中，共振共鸣。唯有此时，生命才能觉醒。

拾贰

教育中的感恩种子

44

全人教育

儿童联盟

孩子是生命的延续、世界的未来。在我们将知识与技能带给孩子时，我们对孩子们的灵性与心理，负有更重大的责任。我们期盼所有的孩子皆能在全人教育之下成为一个具有完整、正向、快乐与奉献人生观的个体。也唯有如此，孩子的身、心、灵将与宇宙大地达到和谐于一体。

1999年我和数十位全球各地的教育专家，共同成立了世界性的“儿童联盟”（Alliance for Childhood），集合了世界最佳儿童教育者的经验和观点，“儿童联盟”希望提供父母一个与现行课程不同的新选择，帮助孩子们成为一个情绪稳定且快乐的全人。只要大家认同这样一个好的理念，同时又愿意全心投入，未来必定以我们的孩子为荣。

何谓全人教育？

全人教育（**whole person education**）的理念是强调教育的范畴应该是整体性的、全面性的，同时考虑到孩子的发展学习需要与顺序，这样培养出来的学童才能在心智及体魄等方面得到健全均衡的发展。换句话说，也就是要让学童不仅学习到各种知识，还要接受道德与正确的生命价值观念，并且启发他们学以致用，帮助具备相关知识以因应现实社会的种种考验，更重要的是拥有追求“真、善、美”的人生目标。在

这样的基础上，将来他们就会懂得如何走正确的路，做正确的事，如何面对生活中的危机并转成正面的机会，成为一个健康的全人，愿意服务大众、贡献社会。

所以全人教育并不偏重某一特殊领域，而是讲求全面的、均衡的身心健康发展，跟一般认知的教育理念不同。我认为，只有全人教育才可以真正地让学童充分发挥潜能，并且有足够能力可以因应一生中的各种考验。正确的教育，必须从做人处事的整体面去考虑与施教，这是仅着重传授技术与知识所无法比拟的。这虽是最传统，但同时也是最科学、最先进的教育理念。

全人教育的理念是容易了解的，因为全人教育符合最根本的常识，也符合儿童自然发展的过程，所以家长、老师、校长都很容易配合，但是要彻底执行并不容易。因为除了要符合国家要求的学习标准，甚至超过标准，还要把知识以外的人生价值取向（例如真、善、美的追求）也融入学习，这就需要学生、家长、教师具备共识，全面配合，才能达到良好的效果。

但是为了帮助孩童打稳一生所需要的教育基础，这是至关重要的课题，因此任何难关都值得努力设法突破。所谓一分耕耘，一分收获，只要能够持之以恒，认真地推动，必定会有良好的效果。而众生本来就是平等的，不应该因贫穷而受困，只要提供相同的机会，每一位学童都应该可以发挥他最高的潜力。

全人教育的精神与重点

首先，全人教育强调“勤劳朴实”。因为凡事唯有勤劳以赴才能求得良好成就。在勤劳的服务精神下，才能体会朴素的重要性，进而养成亲切、踏实与服务人群的态度。要彻底落实全人教育，用正面的、鼓励的方式，其效果会远远超过严肃的、负面的方式。

另一个全人教育的重点是启发、带动大脑的均衡发展。教导逻辑性、解析性的知识，只能带来片面性的教育成果，也可以称之为左脑（逻辑性）的教育。若想激发孩童的创造力，就必须让大脑全面地受到激励与启迪。也因此，我特别重视艺术、文学等具有启发性的活动，用轻松、整体竞赛的方式来培养孩童的兴趣。在艺术方面多鼓励绘画、书法及手工艺的制作，在文学方面我强调朗诵古圣先贤所留下来的珍贵经

典，同时以和道德有关的题目作为孩童作文的主题。

“左右脑分工理论”是美国加州理工学院罗杰尔·斯佩里教授（Dr. Roger Sperry）的创见，以大脑不对称性的“左右脑分工理论”而荣获1981年诺贝尔医学奖。斯佩里教授称左脑为意识脑，掌握知性、知识、思考、判断、推理、语言、视听嗅觉等。右脑为本能脑或潜意识脑，它控制了图像化机能（企划力、创造力、想象力），宇宙共振共鸣机能（第六感、念力、透视力、直觉力、灵感等），超高速自动演算机能（心算、数算），超高速大量记忆（速读、记忆力）等。人脑所储存的信息绝大部分在右脑中，而思考的过程则是由左脑提取右脑的数据，将其符号化与语言化。

儿童经典朗读

智慧与道德将是孩子一生最高的追求，而“经典朗读”会是孩子一生受用不尽的最佳方式，也因此，我们将经典朗读纳入“儿童联盟”推广的重要项目之一。

鼓励孩子探索古代典籍，透过典籍上古圣贤的话语，孩子得以接触文化中最富含智慧的部分，让真正觉醒的智慧提供他们生命的方向感。他们会以课本没教的方式来了解生命，直接进入人类历史的智慧传承。

读经和任何宗教都无关，但有趣的是也离不开宗教。在教材部分可以选择各宗教流传下来的经典如佛经、圣经或道经，亚洲的学童可以朗诵大学、论语、老庄、孟子、唐诗或易经等等；欧美的学童可以读莎士比亚（Shakespeare）、威廉·布莱克（William Blake）、威廉·华兹华斯（William Wordsworth）、马丁·路德·金（Martin Luther King, Jr.）的《我有一个梦想》（*I Have a Dream*）或《人权宣言》（*Bill of Rights*）等优美的创作。这些都是人类最珍贵的文化起源，蕴含了最高的道德标准与智慧，是值得推荐的教材。

经典朗读是最轻松愉悦的学习方式，每天只需20至30分钟，无须强迫死背或理解，重要的是活泼愉悦的诵读，也可以用唱儿歌或游戏的方式，让孩子在快乐的气氛下自然熟读。这种教学方式强调“正向鼓励”（positive reinforcement），每次诵读后可以用荣誉贴纸或其他鼓励方式来肯定小朋友的表现，让他们从中获得成就感。在重复的诵读中自

然地记住内容，无形中帮助发展记忆力、发音技巧与表达能力，并奠定良好的学习基础。

我观察到孩子诵读10至15次后，即可轻易地将内容记忆下来。其实幼童有极佳的记忆力，在7岁时达到巅峰，7岁后开始发展理解力或分析力。如果不善加利用，他们会把绝佳的记忆力运用在记住电动玩具或其他琐碎的事。在孩子可以快速储存信息的时期，如果能吸收圣贤的思想与智慧，必然终生受用。

现今的教学方式常强调要先理解文义（contextual meaning），其实这观念是成人为学童设下的限制，太早强迫他们理解或使用分析技巧，反而造成学习的负担与压力。且在阐释文义时，也可能加入了成人主观（甚至不正确）的理解或观感。

读经最不可思议的效果，在于让智者直接和学童对话，引领他们真实面对生命中的顺境或逆境，在不同阶段的成长过程中，这些智慧的话语都将带来不同的启发。

此外，依据我过去推广的经验，用这种轻松的方法，不但会增加孩童文学的能力，还会增强数理的能力，以及加强孩童的注意力与定力，克服注意力障碍，解决现代所普遍面临的学习障碍问题。

经由朗诵可以将孩童的注意力、意识力（听、讲、思考）融合为一，这一点可用最先进的医学研究工具检测，孩童在朗诵的过程，能观察到明显的脑波趋缓现象，可以从快速的 β 波慢到 α 波，甚至某些孩童可以达到 θ 波，也就是一般的睡眠波。主要的原因是许多熟练朗诵的孩童，经过几分钟的朗诵过程，甚至可以达到左右脑波同步的合一性。这种脑波同步现象相当罕见，一般是在深度的静坐或者是在高度创意的状态下才可能产生的。所谓“天才”，通常是处在左右脑波同步的状态，否则不可能充分发挥全脑的潜力。

其实这些观念在国外早已得到认定，我们在1999年特别去拜访美国前教育部长本内特博士（Dr. William Bennett），分享读经的经验。他不但认同这种教育的模式，还提供不少佐证，说明欧、美地区在四五十年前就是用它来进行文学教育，只是近几十年来这种传统模式已经被忽略了。本内特博士同时认为，假如朗诵方式可以普及化，将会启发学子未来最需要的创造力与道德观念。

在此，要真诚地感谢许多认同的朋友支持并协助推广，目前全球各地参加朗读的小朋友已超过1200万人，透过此一简易的课程，不但孩子们的行为举止改善，且记忆力、数理或其他学科方面的表现也有进步，对孩子们的身心发展都有显著的帮助。接触古圣贤的智慧能帮助建立孩子的道德感，或说造物者所立下的最高道德标准，这不但帮助孩子们心灵的彻底转变，在最高道德标准的长期熏陶下，孩子面对生命中的可能逆境也已作好了准备。

45

感恩心向下扎根

身心疗愈的重要功课

人类在短短的50年间的进步比过去几万年的进步还多。从“农业社会”进入“工业社会”，现在更已进入“科技社会”，时代的变迁愈来愈快，知识也以爆炸发展。过去在农业社会时，我们1小时内只需动用几个基本的观念（concepts），但今天在1分钟内，我们就可能要面对许多观念的变化，这对身心的刺激是不可思议的。也因为生活的步调愈来愈紧凑，人们经常是生活在高压力的环境中，如果无法把压力纾解掉，长期下来会使身心失去应有的协调。

而身心失衡的症状呈现之一就是抑郁症，更妥当的说法是躁狂抑郁性精神病（bipolar disorder），从心情上的刺激会演变到对身体各部位的影响，包括内分泌、代谢、免疫、循环、消化等。躁狂抑郁性精神病会变成21世纪最主要的健康危机。其实任何年龄都可能面临这问题，甚至是小孩子。或许大家已经注意到，小朋友的抑郁比例愈来愈高，年龄层却愈来愈低，不论男女老少都可能面临这问题。压力不单指工作上的压力，还包含生活上的种种压力，这和环境的发展或社会的变化是有密切的关系。

而全面的真原医则是身心失衡问题的最佳解答，真原医是最古老又最先进的身心灵医学，强调除了均衡饮食、正确的饮水、呼吸、运动、压力调解、情绪管理及睡眠习惯等，最关键的还是心念的转变。心灵与肉体其实是二面一体，但心灵的层面更为微细，也较容易转变或影响，一个简单的念头却可以穿透心。因此，正如前文所说，我不断鼓励大家落实“心的四个功课：感恩、忏悔、希望、回馈”，这些功课不但帮助转变念头及生活态度，更影响了生命价值观，心念的改变能立即带来生理上的彻底转变，这也是身心疗愈最重要的功课。

透过心念的转变，感恩、宽容、关怀、体谅等核心情绪能让身、心、灵处于谐振的圆满状态，这谐振的状态帮助我们成长、康复并超越

昨日的自己，也是最高层次的觉醒与选择。还是要提醒大家，这一切都是要从心出发！当我们总是保持感恩的念头，用更宽阔的角度看待生命，生活中的大小危机都是可以克服的。

有时最简单的方法其实是最好的方法，简单的“谢谢”两个字是表达感恩最直接、最简单的方式，用“谢谢”来感恩我们周遭的人、事、物。每天早晨眼睛一睁开，刷牙、洗脸、照镜子时，就先对自己说“谢谢”，吃饭前停留一秒钟说“谢谢”，到晚上睡前的最后一个念头还是“谢谢”，除了对孕育万物的大自然应怀有感恩之心，对自己的身体及细胞也该怀有感恩之心。我们的器官与细胞经年累月地默默付出从不曾抱怨，如果我们愿意倾听身体并说声谢谢，细胞也会因这正向的观照而更圆润、更健康。

感恩系列活动

虽然感恩心是不论何时何地都应该要追求的，但任何事都需要有个开始的切入点。为落实感恩观念的推广，我与长庚生物科技的同仁们决定把感恩日定在一个日期，希望借此抛砖引玉带动大家感恩的念头，传递这份感恩与慈悲的力量，借着“感恩日”把感恩心带入其他364天。

为推广这正向的思考频率，我们谨订每年四月的最后一个星期六为“感恩日”，借此提醒大家用感恩、慈悲的心来关怀世界、关怀人。希望结合大家的力量，把正向、良善的感恩心传递出去。很幸运地，我们有一群志同道合的同事与志工朋友，他们发心并运用私人的时间献身公益，我真诚地感谢这些热心且认同的朋友，一路上协助推广一系列的感恩活动。

每年我们以“感恩”“关怀”“服务”或“回馈”等正向主题推广感恩创作，举办散文、绘画、新诗创作活动，依创作者的年龄分组，并提拨固定经费颁发奖金或奖品来鼓励得奖者。除了学校的分龄组别外，我们另规划“特殊小朋友组（身心障碍）”，参加者都是肢体较不方便的孩子。或许这些孩子手脑没有一般学童灵巧，肢体平衡或肌肉发育也不佳，但肢体上的不便从不曾限制住良善感恩的心，在创作中表达内心的真、善、美。

其实感恩创作活动只是抛砖引玉，重要的是大众的支持与参与，结合大众的力量让良善的感恩种子能在社会各角落扎根。不只是在感恩日

当天要感恩大地、关怀他人，其实生活着的每分每秒都要感恩周遭的人事物，生命本身就是件值得感恩的事，希望借由这些感恩创作把感恩的正向能量传递出去。

除了感恩创作活动外，我们另推广了“校园感恩心教育”，不论是校方联系或教材准备，都是由志工朋友自发性地分工合作。我们运用晨光时间（早自习）与小朋友分享“一切从心出发”与“感谢自己的身体”，让孩子们从感谢并爱惜自己的身体开始做起，进而感谢周遭的人事物与爱地球。目前锁定在小学一至六年级的小朋友，陆续会再推广更多元化的教材至不同年龄层的孩子。

希望透过小朋友的力量将正面的能量带入家庭，在同侪与家人的共同推广下让感恩心向下扎根。我们设计了约30分钟轻松活泼的教材，在互动的问答中看到孩子的纯真与赤子之心，孩子的反应永远是最真实的，而孩子们的笑容就是最好的礼物，在校方与家长的热烈支持中我们也理解到这是条正确的路。

配合校园感恩心教育的课程，我们设计了张“立愿卡”【图一】，让孩子试着去理解“尊重身体”与“感谢身体”，鼓励孩子用最纯真的言语立愿，宣誓自己会用均衡健康的生活来感谢身体与照顾自己。



【图一】

如果一个人能对身体充满感恩的念头，自然也能做到忏悔与反省的功课，这也是为何我们另规划了“好事坏事记录表”【图二】。我十分推荐大小朋友运用这张表格来做到“吾日三省吾身”，在睡前执行简单且真诚的反省功课，把今天实践的好事由上往下填，自我检讨需要改进的项目由下往上填，在反省中我们也重新省视自己的生活态度，也能以更谦和的态度、更开放的心胸来接纳生命中的一切。

转变人生就是那么简单，仅需一个彻底转变的念头。一个感恩的心念就能是转变人生的关键，当心存感恩的念头时，对围绕着的烦恼或生命中的考验也能一笑置之，一念之间我们已抉择了气结郁闷或心开意朗，心又回到原始的纯净，在尘世却已不惹尘埃。重要的是社会大众的支持和参与，让我们一同为社会和谐与美好尽一份心力。

亲爱的家长，您好！
为陪伴孩子正向、健康成长，在孩子每天完成记录表时，
请您协助签名确认。谢谢您~



好事坏事记录表

我要养成自我反省的好习惯，让自己做的好事越来越多，坏事
越来越少，也谢谢爸爸妈妈给我的鼓励。

	日期	记录表	爸妈签名
好事 ↓			
↑ 好事			



长庚生技真原志工，感恩心校园推广小组

【图二】

后记

在汇整本书的过程中，回首在洛克菲勒大学-康奈尔医学院教书的生活仿佛是昨日才发生。21岁的我刚取得生化与医学双博士，发现了“杀伤细胞”如何消灭癌细胞，并大胆地在国际会议中发表这突破性的观念，当时这发表引发了各方争议与质疑。年轻的我少不更事，总是凭着直觉与冲劲行事，回想当时实在有些不够成熟。值得安慰的是，经过多年的科学验证与临床实证，30年前一个年轻医师所提出令众人讶异的想法，现今已成为普遍的医学常识。

后来因特别的机缘，我任职美国国家卫生研究院（NIH）癌症研究所咨询委员。其间，投入非传统医学的研究，深入探讨希腊、埃及、印度、中国与俄罗斯等地区的自然疗法，陆续发表了许多非传统医学的相关论文，同样引起医界许多争论。这也是为何多年来，我不断地寻求大众可接受的语言来发表论文。

记得30年前，我提出“细胞观想”（cellular visualization）与“健康细胞观念”（healthy cell concept），认为运用意念来观想细胞，观想的能量会影响细胞的生理、生化结构；而维持益于细胞的平衡环境，才是健康的关键。当时，许多医界的前辈并不认同这些观念，但今天在全球的相关研究或网站都可找到这些观念，也早已普遍地被认同了。我之所以分享这些经验，是为了提醒自己，也为了鼓励年轻的医师们。只要你所持的观念架构（body of knowledge）是正确的，虽然暂时可能让你承受被否定的压力，但不必担心，只要这观念正确不偏颇，未来的科学必定会为真相做验证。

本书所分享的预防医学观念，其实都只是古人流传千年的常识而已。古人早已理解，人类是几面一体，除了身体（肉体），还有情绪体与心思体等微细体。而疾病的呈现是源自“多元因子”（multi-factorial），并非仅是肉体的失衡而已。所以要充分理解疾病，一定要从多元、全面的角度来剖析。这观点正不正确，就待读者朋友们自行参悟体会了。

借此机会，与各位分享我心中对医学发展的期许。我期许未来的医

学发展趋势是“最佳健康的科学与维护”（science and maintenance of optimal health），而医师所扮演的角色是着重在健康的专家而非疾病的专家（doctor of health and not doctor of disease）。同时我也希望，读者朋友们视健康为自己的责任，而非将健康交予他人之手。唯有身体力行均衡的生活方式，包括饮食、运动、呼吸、睡眠等，预防医学才不会仅是理论而已。

最后，还是要不厌其烦地强调，心念转变才是身心疗愈的第一步。唯有心念转变，我们才能生活在和谐与均衡中。执念是最大的心障，但只要一个简单的转念，就能带给我们崭新且真实的生命价值，让我们自在看待无常的顺逆境，虽然身在红尘俗世中，心却澄净不惹尘埃。

附录

基础螺旋拉伸

运动的目的是促进全面性的健康，因此，尽早、完整、全面且均衡的运动是必须的。在此特别介绍一套完整且深入浅出的运动观念，结合了东、西方的运动精髓——螺旋拉伸运动。

此运动能够按摩到身体各处的肌肉、血管和神经，因而增加代谢效率，移除细胞毒素，因此我们很乐于推广此种融合古人智慧与现代科学的伸展操，只要运用简单的生理原则，能使关节做最大的伸展。依循反复的收缩及放松，帮助人体获得最大的拉伸。

【基础螺旋拉伸】

是一套运用几个简单、易学的直线及螺旋拉伸动作，将宇宙万物生命形成的螺旋原理融合于课程之中。

在全身放松缓和的状况下，透过拉伸及扭转肌肉和关节，拉伸我们的脊椎，协助整个脊椎骨重新回到正确的位置，同时温和且深层地调整全身关节、肌肉、血管及五脏六腑。

螺旋拉伸最重要的部分在于拉伸到最彻底的状态时，还要维持该姿势并暂停几秒，然后再放松。在彻底拉伸的过程中，我们将能达到全身通畅的效果及动静合一的境界。

【基础螺旋拉伸一】

1. 身体放松，两脚张开与肩同宽，慢慢将手臂往上伸展合掌。





2. 手指相扣，翻掌使掌心朝上，手臂尽量往上往后翻，停留数秒。





3. 吐气，同时手指松开，双手放松自然垂放下来。



【基础螺旋拉伸二】

1. 身体放松，两脚张开与肩同宽，双手展开平举呈一字形，掌心朝下。



2. 身体缓缓由腰椎依序带动胸椎、颈椎、头部等往左后旋转，两手臂呈左下右上。停留数秒后，再缓缓依序转回动作1。换边执行。







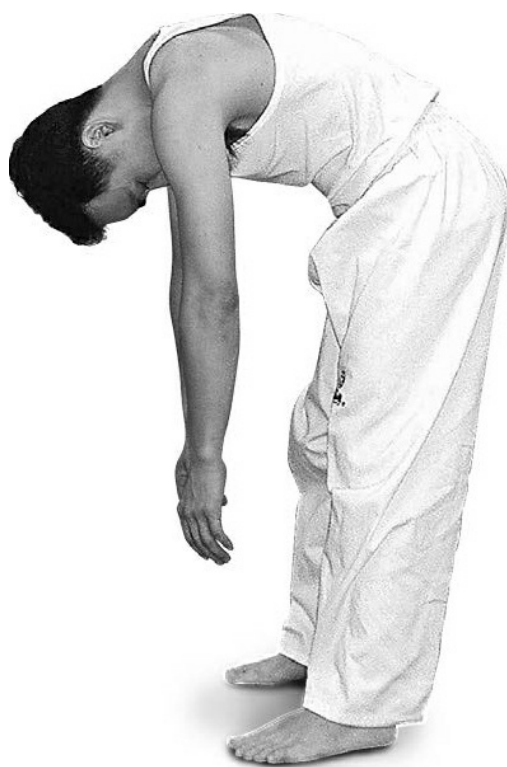
【基础螺旋拉伸三】

1. 身体放松，两脚张开与肩同宽，肩膀、手臂放松自然垂放下来。



2. 下巴轻碰胸口，身体依序由胸椎、腰椎节节缓慢前俯至弯下腰来，双手触地，同时吐气让肚子放松。

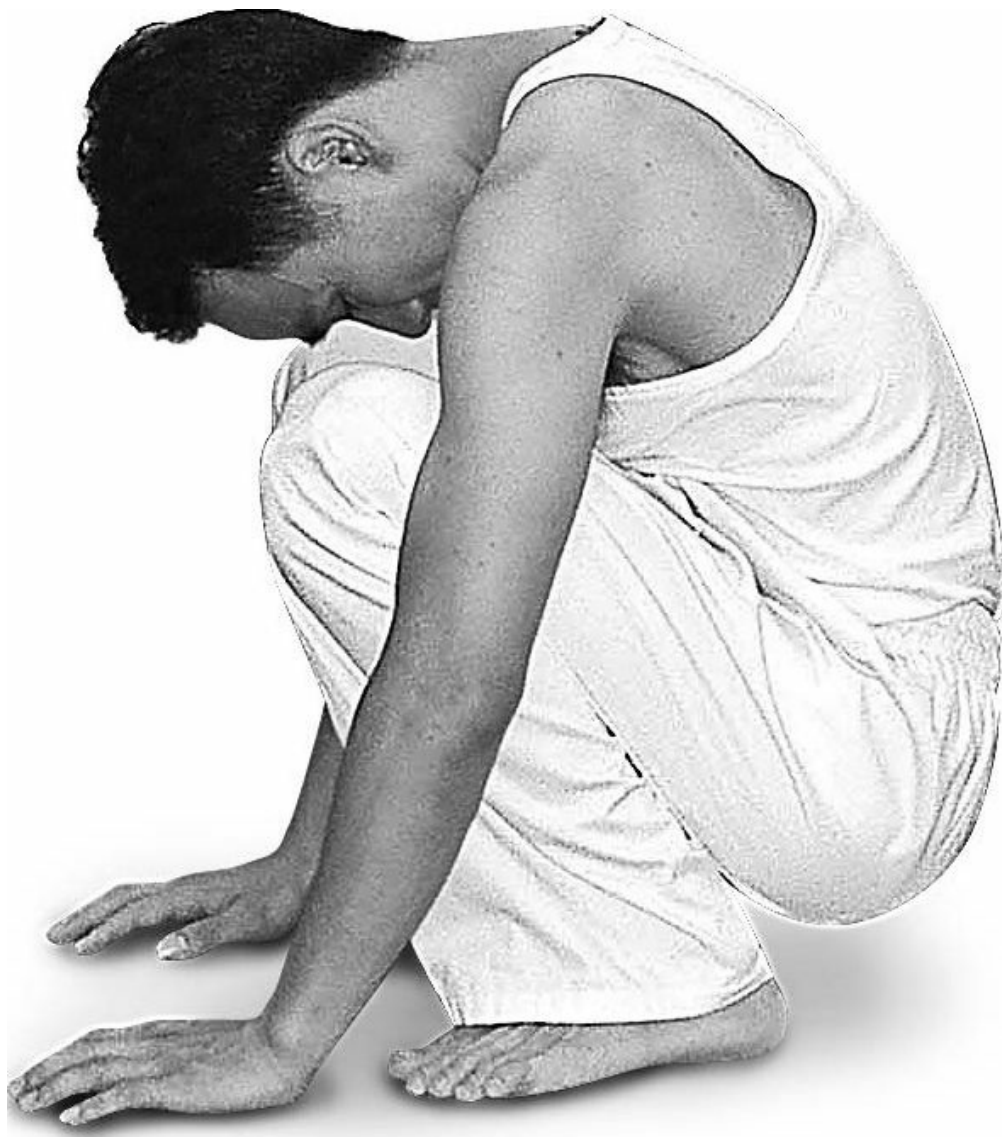




3. 膝盖弯曲，臀部慢慢往下蹲，肩膀、背部及腰部放松，停留数

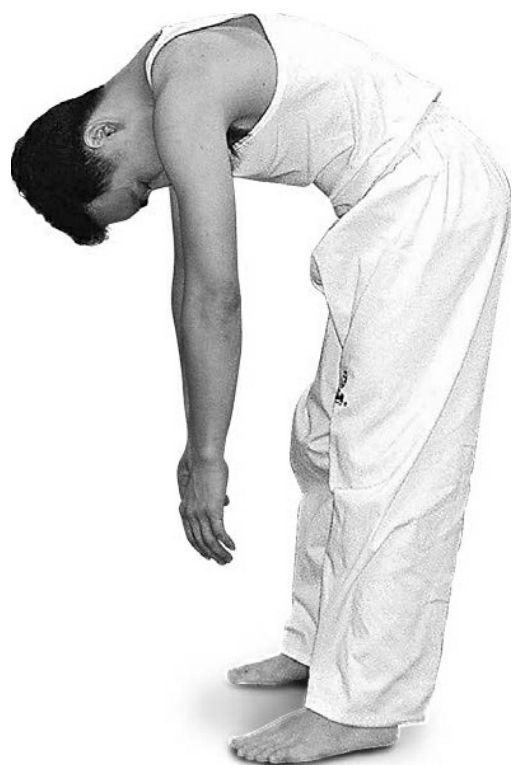
秒。





4. 缓缓抬高臀部，依序将腰椎、胸椎、颈椎节节拱起后放松站立。







5. 将双手摆放下背腰部，缓缓让身体往后仰，停留数秒。再回至动作1。





【基础螺旋拉伸四】

1. 两脚张开比肩宽，双手放松自然垂放下来。



2. 缓缓屈膝，两手置于膝盖上。



3. 上半身向左依序由腰椎、胸椎、颈椎做躯干扭转，视线看向左上方并停留数秒。



4. 腰椎带动让上半身缓缓转回到正面。换边执行。



【基础螺旋拉伸五】

1. 两脚张开与肩同宽，两手叉腰。



2. 抬左脚，让左膝与左大腿同高后，将左脚往左侧开展。



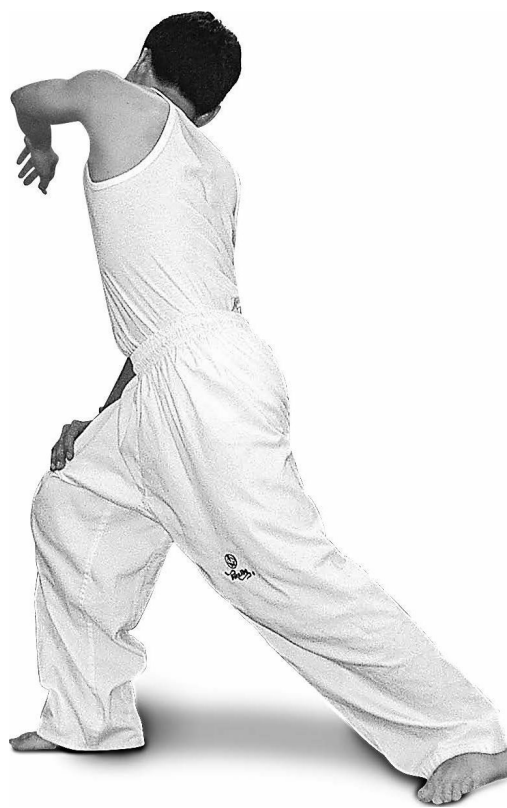
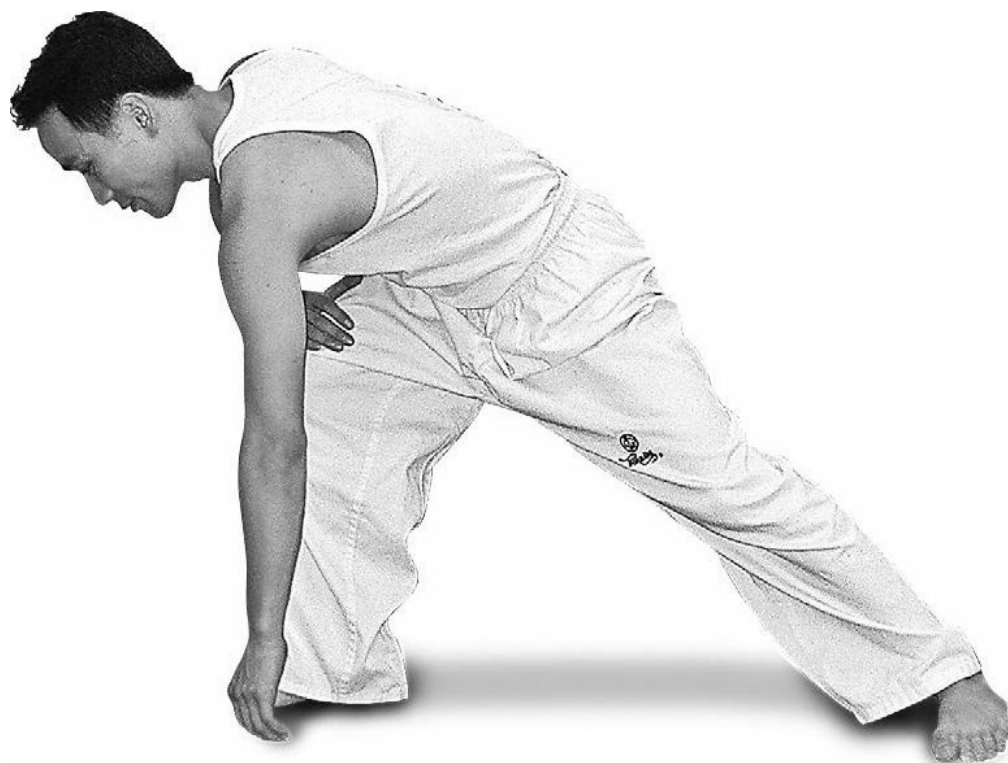


3. 缓缓让左脚垂放下来，脚掌尽量不着地，并重复数次动作2、3。
换边执行。

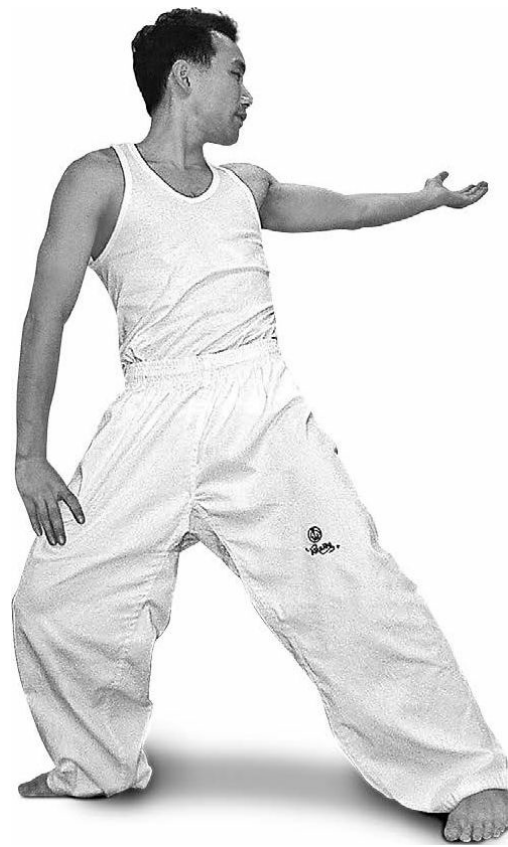


【基础螺旋拉伸六】

1. 身体朝右前方45度下蹲，呈弓箭步倾斜，右手置于右膝盖上，左手臂放松自然垂放下来。



2. 由腰椎带动身体，让左手依序由前往脑后做逆时针画圆，同时眼睛注视于手指端移动，重复数次。换边执行。





【基础螺旋拉伸七】







1. 两脚张开与肩同宽，双手翻掌使手背贴靠于下背腰部，膝盖微屈，缩腹并含胸拱背，手肘内夹并停留数秒。





2. 上半身由腰椎、胸椎、颈椎等节节缓缓拱起挺直。



静观文化
JINGGUAN CULTURE

全部生命系列

静坐

的科学、医学与心灵之旅

杨定一 杨元宁 著



华龄出版社
HUALING PRESS

全部生命系列

杨定一 杨元宁 著

的科学、医学与心灵之旅

静坐

让自己静下来，是这个时代的非凡能力



华龄出版社
HUALING PRESS

图书在版编目（CIP）数据

静坐的科学、医学与心灵之旅/杨定一，杨元宁著.-- 北京：华龄出版社，2021.6

ISBN 978-7-5169-1947-7

I . ①静... II . ①杨... ②杨... III . ①静功—关系—身心健康—普及读物 IV . ① R395.6-49

中国版本图书馆CIP 数据核字(2021) 第047008 号

书 名 静坐的科学、医学与心灵之旅

作 者 杨定一 杨元宁

策 划 颀腾文化

责任编辑 董巍 郑建军

责任印制 李未圻

出版发行 华龄出版社

地 址 北京市东城区安定门外大街甲57号

邮 编 100011

电 话 010-58122255

传 真 010-84049572

网 址 <http://www.hualingpress.com>

印 刷 北京富博印刷有限公司

开 本 640mm×910mm 1/16

字 数 179千字

印 张 14.5

版 次 2021年7月第1版 2021年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5169-1947-7

定 价 69.00 元

（版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换）

目录

CONTENTS

[序一](#)

[序二](#)

[壹 基础静坐与技巧](#)

[01 为什么要学静坐](#)

[02 对静坐的期待](#)

[03 静坐——如人饮水，冷暖自知](#)

[04 静坐的基本概念](#)

[05 静坐技巧介绍——呼吸](#)

[06 为何要强调呼吸的方法](#)

[07 呼吸，不只是呼吸——静坐的基本要领](#)

[08 放下——没有方法的方法](#)

[09 白骨观](#)

[10 持咒——运用神圣声音的静坐法门](#)

[11 感恩静坐](#)

[贰 静坐的共通要领](#)

[12 静坐想达到什么目的](#)

[13 静坐的基本要领](#)

[14 注意力聚焦于一点](#)

[15 止观之别](#)

[叁 静坐对身心的影响](#)

[16 静坐对健康的益处](#)

[17 完全放松状态的神经生理和功能变化](#)

[18 静坐能改善压力反应](#)

[19 静坐放松状态的心血管反应](#)

[20 副交感神经系统对消化功能的影响](#)

[21 姿势矫正与健康](#)

[22 认知与社会层面](#)

[23 情绪脑对身心平衡的影响](#)

[24 创意心灵](#)

[25 生命力及意识场引动身体变化](#)
[肆 理解实相——一段灵性之旅](#)
[26 静坐的心理层次](#)
[27 特异的身心变化](#)
[28 通灵、微细身心变化与悟道的关系](#)
[29 如何看待“走火入魔”](#)
[30 妙乐、脉轮和领悟无条件的喜乐](#)
[31 行为是知见的体现](#)
[32 功夫深浅、面对欲望、放下、信心与正知见](#)
[33 放下的重要性](#)
[34 智慧、慈悲、对实相的整体/部分领悟](#)
[35 静坐与宗教](#)
[36 灵性的觉醒](#)
[37 实相本如是](#)
[38 因果业报](#)
[39 能带走什么](#)

序一

杨定一

此书和前一本《真原医》一样，最初并没有出书的打算，只是我多年来在静坐教学中累积的零散问答和个人的反思。这些记录下来的问答，囊括了各式各样与实修静坐相关的主题。之所以开始整理，准备出版，是基于我女儿杨元宁的坚持，而我确实感受到元宁是出自真心地想要与更多人分享这一重要课题，再加上她打算依照某种内在的秩序来整理这些资料。这一切对我而言，相当有意思。

从这个角度来看，本书可以说是一个父亲和女儿共同的探险之旅。

本书也代表了我个人最直接而不假修饰的静坐观，除了顺序略作调整之外，并未改变内容。

如果说《真原医》一书反映了我的养生观念，那么，这本书可以说是我个人静坐观的写照。

正因如此，读者可能还没准备好迎接本书提到的众多超乎主流的观点，我并不是只从技术、科学和经验的层次探讨静坐，而是从更广阔的人生意义下手。

对我来说，“静坐”一词囊括了实修、技术、境界、转化的经验，近年来变成相当热门的主题；而时下谈论静坐的文章，无论是科学性的还是通俗性的，更是浩如烟海。尽管如此，多年前我第一次试着在医学期刊发表静坐的论文时，多少还是觉得自己犹如荒漠中的孤独旅人。当时，亲身尝过静坐滋味的科学家和医师只有那么一小撮，而能发现静坐与宗教、形上理论、哲学等人类文化结晶毫无冲突的科学研究人员更是寥寥无几，我正是其中之一。

这是因为我很早就接触静坐了。

虽然早年忙于癌症和免疫研究，后来又忙于创业，但我二十多岁就已只身踏上静坐的探索之旅。科学训练敦促我放下先入为主的成见，以开放的心态去尝试静坐的滋味，而不预设任何期待，我就这么发现了一个超乎“奇迹”能够形容的天地。静坐答复了我一生以来的形上问题，开启了我的眼界，让我看见了一个科学家认定不可能，而医生认定超乎人类极限的世界。

我必须说，这一趟心灵之旅绝非风平浪静。我迫切地想知道，静坐的体验对整个宇宙来说代表什么，无论是已知还是未知都想知道，尤其是涉及物理、形而上学、科学和哲学、世俗和宗教的意涵。我的静坐经历促使我去寻找连接科学和哲学间的桥梁，接着又走入宗教，我开始从科学的角度解释宗教和哲学。

我透过静坐寻找的，其实是人生的意义。没多久，这股迫切变得生死攸关，漫天漫地盖过了一切。在我从事科学研究、行医、经营企业的同时，这些问题终日萦绕在我脑海，甚至让我心神不宁：我们为什么来此？人生所为何来？生命还有什么是我们掌握不了的？

我想，不去问这些问题的人是幸运的，因为这些问题足以将人燃烧殆尽，我就是如此。它们点燃了一把我怎样也扑灭不了的野火，转眼间，竟成了我主要的动力（motif force），遮盖了其余的一切。

我从小就是天主教徒，六岁担任辅祭^[1]，协助神父进行弥撒^[2]，才十几岁就觉得自己掌握了《新约》^[3]和《旧约》^[4]两大经典的道理，读遍了各种源远流长的哲学论述，涉猎各门各派，把经典作为平日的读物。很难想象，一个十几岁的孩子在高等微积分课时，一边解题，一边阅读哲学书籍……总之，只要有书，我就读。

然而，依然还有许多哲学的疑惑不断在我内心熊熊燃烧，对于如何面对人生的种种不确定与内心深处对未知的深刻不满，我却束手无策。

说这些存在性的问题引发了成长过程的危机，还算说得太轻松了。我自己会这么形容：这些问题将我推入了卡夫卡式的困境，却不给我一个合理的解答。

到现在，我都不知当初是怎么熬过来的，似乎一切都对了，我终于厘清头绪，回答了我自己提出的问题。

找出我自己的解答之后，我决定周游世界去寻访名师，登门求教于所有我能遇到的修行者，真是让我获益良多。

那段嬉皮岁月，我毫无保留地追寻人生真相，到头来，我总算明白一切答案早就安住在我心里，根本不需要穷尽千山万水。要是我一开始就知道.....

至此，我终于明白所有的答案都在我们内心，只要探问自己的心灵，答案自然会涌现，而且都是那些再明显不过的事理。

在本书里，我对问题的答复在许多方面都反映了我自己的心灵之旅。无论值不值得一听，是好是坏，都是我的心声，只愿能撼动提问者和听众以为再理所当然不过的道理、信念和偏见，再往深处多探究一些。我衷心希望能帮助提问的人省去一些时间，不必像我一样，白白耗费那么多年的光阴，却只是盲目地摸索。

基于这些缘由，我会鼓励读者以开放的心态去读这些问答，尽管内容不免缺失及疏漏，我仍然真诚地希望各位能获得启发，踏上这一没有退路的旅程，透过静坐的实修和自己的探问看清人生真相，并体会真实之境。如果本书能达到这一目标，那真是令人再高兴不过了。

有一点要请读者理解，这本书要谈的并不是宗教或哲学，也绝非科学或医学。我为了让问答更平易近人，借用了不同领域的比喻解说，不免给人留下大杂烩的印象。但别忘了，静坐的实际修炼本来就是涵盖众多层面、跨领域的主题，无法以三言两语轻松带过！此外，有些读者可能会若有所失，因为本书没有一一列出引用文献，概念的衔接也不够精致。对此感受的朋友，我在此衷心道歉。

我想说的是，这本书只是一系列问答的集合，而非写给医界及学界同仁看的技术论文，他们通常会想知道哪个论点是谁提出的，甚至会主动查阅支持某个论点的精确数据和参考文献。或许这部分可以留待日后再写，毕竟我一直想要就静坐与修行写一本更完整、更科学的论述，再怎么说，很少有人像我一样，一直迫切地在搜集过去三十多年所有关于静坐的科学和医学论文。

然而，说真的，我也担心科学术语可能无助于阐明这个跨领域的议题，静坐横跨社会学与哲学的边界，也同时触及物理和生物化学的核心，更别说医学了。还有，纯粹科学的东西注定是短暂的。身为科学

家，我们都知道自己的发现只有在发表的瞬间才具有深刻的启示，没多久就显得过气，在更专业、更新的发现之前相形失色。

不过，写得平易近人的哲学论述就不会有这种情况。事实是，所有的古代经典到现在仍然有人流通印行，历久弥新，渐受欢迎。尽管如此，我自己在多年前得出了一个结论：正确的问题和答案必须发自内心，由心灵领略消化，而非凭着头脑推理论述。这一点，读者阅读本书时，相信也会心有戚戚焉的。

本书确实还有不少缺失，其一是因为我在美国住了大半辈子，这些问答的原文都是英文。所以，和《真原医》一样，本书和此序的原稿都是以英文撰写再译成中文。即使过了这么多年，英文仍然是我的主要交流媒介。我为此感到相当懊恼，因为谈静坐的体验必然要厘清理论和实修的微妙差异，但落笔时却可能因为语言隔阂，有失精确而显得含糊不清，这也是需要向读者致歉之处。我的答复也不见得总是前后一致，这反映了我个人当时的理解与成长，请读者务必将这些问答视为个人生命之旅的参考，千万不要照单全收。

最后我要说的是，静坐不是只有头脑上的理解，但写书却不能不诉诸文字，而可能流于理论化而失去了切身的力道。所以，读者在研读静坐相关书籍时，请务必留意这一限制。也就是说，总会有人在谈静坐时用了太多的逻辑推理，化为文字后更强化了这一问题。说到底，静坐是一门用心追寻的领域，千万别仅止于头脑的探索。

能完成这本书，我要感谢许多人。

首先要感谢我的女儿杨元宁，她一肩扛起催生、完成此书的烦琐工作。这本书成书期间，正是我最忙碌的一段日子，我深知若非她的催促，这本书是不可能按时完成的。她不光妥善地编排了这些问答，更纳入了她自己从十岁到二十四岁之间向我提出的各种问题，也就是她这十五年来的成长历程。

这些年来，她以录音和笔记的方式，记录了各式各样的问答，在编辑过程中也一再回头找我讨论，厘清某一段的真正用意。在需要进一步澄清之处，她添加了我在演讲时引用的补充资料。她在哈佛大学主修生物、辅修东亚文化的古代哲学和佛教的同时，真的是将这本书当作一件很重要的事在做。在她五光十色的生活里，有那么多事情值得分心，但她凭借着明晰与无畏选择了这条路，对于她所展现的勇气，我唯一能表

达的就是由衷的钦佩。很多时候，我会觉得她的人生根本是为了催生这本书而来的.....

我也要感谢我的两个儿子——元平和元培，他们是我一生的挚友，从他们身上我获益良多。作为学生和工程师，他们不仅聪慧，心地更是温良。透过他们毫无保留的分享，教我如何保持开放的心胸，看见每个人心中那永恒孩童的纯真与美善。这三个孩子为我的人生带来喜乐，反而是我时常懊恼，身为父亲，我还有许多不足之处。

我要感谢我的父母，他们一生恪守本分，虽然生活艰辛，却仍给予我诚实、期盼和慷慨的信念。他们深刻地影响我，即使在黯然绝望时也不能忘记保有良善的心。我常觉得他们就像我的守护天使，始终鼓励我去发掘生命中更高、更广、更美好的事物，总在我挫败、沮丧时给我安慰。我的母亲去世得早，但她的美德始终与我相伴。她温顺和蔼，一生为了凝聚这个家做了许多牺牲，却从不居功，是我们心中永远的天使。即使是现在，我仍常感觉她就陪伴在我左右。至于我的父亲，则是少见的仁慈无私的大好人，在这充满染着^[5]的世间，他总是保有纯真的赤子之心，这一点为我带来许多启发。

我也感念我的岳父母，他们始终视我如亲生儿子般地带领我并呵护我。岳父的慷慨，我永远铭记于心，他真诚地关怀众生与周遭的人、事、物，始终相信人们的生活可以透过文明不断地发展、提升。不论大小事，都用坚毅的决心来亲力亲为地示范，他相信生命有一种更大、更全然的善，并终其一生致力于活出这样的理念。至于我的岳母，她为每个家人带来的温暖支持总令我如沐冬阳，她为这个家带来每个人都渴望得到的喜乐，以无比的勇气与毅力走出岳父辞世后的失落伤痛，这一点对我们这些后辈是很大的鼓励。

多年来，我一直想要感谢几位老师，特别是圣严法师和南怀瑾老师。很遗憾的是，他们几位都已离开人世，但一直活在我心里。我曾经不自量力地想和这几位老师合写静坐的书，他们的离世也是促成我决心提早完成本书的另一个原因，只是这本书写得太慢，来不及送上草稿请他们提点，不然读者就有机会也听听这几位大师的想法了。在此，我愿代表所有曾经受惠于这几位大师的人，感谢他们长年不辞劳苦地教学与贡献，现身说法示范慈悲的心怀，让我们所有人感念于心。

除了这些名师外，我还要感谢此生相遇的成千上万个贵人，每个贵人都是我的人生导师。何其有幸，只要我愿意敞开心胸接纳，人生无处

不是学习的殿堂。有时我多么希望，自己的心灵能再敞开些，能提供更多温暖与鼓励给需要的人们。

在此，我要表达对长庚生物科技的同仁们最深切的感谢，特别是柯云飞教授、邱金国先生，以及许多同仁，感谢他们多年来为推广真原医所付出的不懈支持与勤奋努力。感谢马奕安博士（Dr. Jan Martel）、吕欣欣与陈锦书协助本书的编辑与校对，感谢卢峻嵘与美工团队协助插图绘制。我特别要对陈静雯表达我最深挚的感谢，感谢她这些年来配合我个人对外事务上的全心协助与奉献，并协调各方，完成本书的付梓印刷。

最后，同时也是最重要的，我要归功于我的灵魂伴侣、我的妻子王瑞华，对她，我总有道不尽的感谢。她才是我们中的大修行者，很多认识她本人的人，都曾受益于她静坐的功力和慧见，但她总是低调地站在幕后，默默支持着像我一样敢站在台前高谈静坐和修行的朋友。我的灵性修行之路，不只此生，包括过去多生多世，全赖这位累劫同修的灵魂伴侣之赐。她展示的力量与慧见，始终是我的一大助缘，敦促我由徒劳无功的人生追寻中醒来。她是好妻子、好女儿、好儿媳、好姐妹和好母亲。我深深感激她在我对于追寻人生真相深感绝望之时，能那么深刻地理解我。要不是她坚定的勇气、决心、忠诚与支持，我是无法在多年前重新踏上这段信念与自我修习的旅程。但愿我这一生有些片刻，真能配得上她的期许。也希望，会有那么一天，她愿意站出来和大家分享她对本书主题的看法，我相当肯定，她会有许多想分享的。

注释

[1] 指天主教弥撒及其他宗教仪式中的辅助者。

[2] 天主教的宗教仪式。

[3] 《圣经》的两大组成部分。

[4] 《圣经》的两大组成部分。

[5] 佛教语。谓爱欲之心浸染处物，执着不离。

序二

杨元宁

我在小学四年级时，参加了一次五天的禅修营，那次静坐的体验震撼了我，让我短暂体会到了真实的苦难和真正的圆满，这两种感受同时浮现，但瞬间即逝。

正是对这两种截然相反境界的匆匆一瞥，激起了我内心想要找到“出路”的最深的迫切感。从此，我正式踏上了自己的修行之旅，持续至今。我对世界各地的宗教和哲学经典充满好奇，尤其着迷于佛经和静坐的论述，似乎填补了内心正在扩大的一种空白。

我身边的同学和朋友们过着年轻人的日子，我却对生命的意义更感兴趣，想要从我所体验到的苦和周遭的苦难中解脱，想知道死后的“我”会变成什么样子，想看清因果业力和我自己的道德指引是怎么运作的，想活出我曾见识过的绝对圆满，即使那只是曾经有过的片刻感受。

在漫长的追寻之路上，我读遍了各种法门、各个大师的作品。然而，只有我父亲对这些经典的诠释和他对这些主题的观感，最能深入我心。他能用一种无拘无束、不受既有成规所限的方式，解说这些繁复的专门术语和理论，最重要的是，说得够简单，即使十岁小孩也能心领神会。我们的讨论从不受任何一门教条的约束，这些轻松自在的答复，在那一刻，就已表达了真理，虽然不重复耳熟能详的古人阐述，却让我能明明白白地在那一刻体验到真相，而那一刻，只有人生真相才是重要的。他的诠释并不是模仿古代哲学的论道方式，而是采用物理、生物、神经生理学等领域的当代研究成果，重新从现代和科学的观点来看修行这件事，并结合健康医学的原理，点出静坐在身心方面的立即效果。

从他身上，我才明白真理可以体现出多种形式，没有对错之别；真

理是从不需要以某种固定的方式来教学、来领悟的，更重要的是如何以适当的方式帮助提问者更能了解真理，至于使用何种方式，也就不是那么重要了。几年后，我才在哈佛的佛教课上，从《维摩诘经》中读到了这一至理。因此，我时时不忘与人分享这些想法，包括我所接触的，尤其是多年来我私下向父亲讨教和从他的公开演讲中所整理出来的独特诠释和真理。

我多年来一直有种感觉，我父亲最有力也最直接的说法，全出自他与听众的问答，在一整场长篇大论的演讲之后，听众针对自己的修行和演讲的主题，提出了他们个人希望澄清的疑问，也是他们最切身的静坐问题。这些与来自各行各业人士交流的对话，总是让我兴味十足。在整理了大量的演讲和研习记录，包括我们私下的讨论后，我觉得这些问答是最有意思的，很可能是最适合用来呈现这本书的方式，也是为我自己的领悟点亮的盏盏明灯。我既是这些问答的旁观者，同时在十几岁时也问了不少问题，我发现这些问题往往反映了提问者的背景、知识和实际的倾向。现在回想起来，我自己问的问题也同样反映了当时的灵性成长。

能读到父亲对每个问题周到而适当的答复，对我独具启发。他谈了几十年静坐，我经常在不同的场合听到类似的问题。但令人着迷的是，即使问题相似，每个答复却都是针对提问者当下状态的响应，从未重复，就像是每个人都值得拥有一个最适合那一刻的独特答案似的。我亲眼看到这些答复是怎么引发了提问者深刻而惊人的反应。我猜想，许多有同样静坐经验和深刻灵性渴望的读者，也可能会有同样惊人的反应。

为了方便阅读，我选出了重要的问答，并试着依特定的主题编排，从基本的静坐技巧，到静坐的过程，谈静坐对身心的转化，最终谈透过稳健修行所发掘的内在光明。重新阅读每一章后，才发现由于问答有其背景，常常需要更进一步地厘清，在整理、安排这些概念的过程中，我也常回头和父亲重新探讨各个主题。

为了让具有科学背景、需要扎实数据的读者更容易接受本书，有几章加上了原本演讲中提及的信息。这些科学数据和分析的文献，通常是他演讲幻灯片里所引用的，为了能更清楚完整地呈现，我也花了些时间进行资料搜集与研究，且为了不会干扰阅读，将这些资料作为独立的单元存在。

在此关键时刻，我们的生活无不充满了困惑和无奈，人类仿佛已经迷失方向，落入无尽的黑暗深渊，看不清出口的微光何在。这种灵性上的干旱和信心的失落，让人类社会陷入了抑郁的旋涡，人生只能在莫名的恍惚和混乱里空转，没有人知道该怎么办。大多数人只是呆立着，望着眼前的梦魇，祈望能找到什么好拯救自己。

正是这种无助感，催促我早日完成此书，至少能提供点什么以解决层出不穷的现代问题，因应节节高升的抑郁、焦虑等心理病变，我们的人生快要被这些消耗殆尽了。现代人的生活缺乏意义与目的，这本身就是我们要面对的一大挑战。我们活着只是为了工作、求生存、养家糊口，完全被物质需求淹没，无暇响应内在的灵性呼唤。我们都迷失了，很多人都是，因为根本没有时间、没有方法为自己找到一条出路。

如果本书没能给你留下太多印象，我还是恳切希望它至少点燃了你内在的火焰，无论多么微小，都有助于你恢复希望和勇气。在孤寂而混乱的世界里提供一点安慰和激励，以及一点点勇气，当你感觉这个世界正在和你作对时，帮你找出一条自己的路。

壹

基础静坐与技巧

为什么要学静坐

作者注：杨定一博士在谈静坐的演讲或座谈会的场合中，总有听众会问到“为什么要学静坐？”通常会有很多种提问方式，反映了发问者的背景与疑惑，包括忙于准备考试的学生，身负养家糊口担子的年轻人，有填不完的表格、做不完的项目的上班族，汲汲于损益两平的生意人，想开创新生活的退休人士，他们既热切地想学习静坐，也怀抱着相当程度的期待。

听众五花八门的提问，不外乎是想了解静坐的目的，除了知识上的引导，更想求得一个安心的保证。以下的静坐解说，是从杨博士多年来在美国的演讲记录中选辑出来的，可以说是至今为止最清晰易懂的静坐介绍了。（杨元宁）

在广阔的宇宙里，人类和所有生物一样，都想活得快乐。快乐让我们得以完整，圆满了有意义、有目标的人生旅途。快乐是你我与生俱来的特质，想要快乐是人类的天性。然而，快乐无须外求，只待我们还原、重新忆起并启动它的源头。

可以这么说，快乐就是回归心灵的家。若能安居于快乐之中，均衡、健康、创意、活力且有方向的人生也会随之而来。正因为快乐，人生才能开展出无限的可能。

快乐是宇宙自然的平衡状态，是最不消耗能量并拥有最高秩序的稳定状态，也是一切众生历经千百万年演化的必然结果。唯有快乐，才能推动身体、生理，乃至人类发挥最佳的效能，而快乐本身也是充分发挥之后的必然结果。

快乐涌现慈悲，也能生出智慧。一个慈爱而睿智的人，是不可能不快乐的。

对我而言，“我快乐吗？”是一个人生不可不问的关键问题。

你，快乐吗？

你真的，真的快乐吗？

你的快乐无须外在的动力吗？不设界线、条件，没有理由也能成立吗？我要说的是无条件的快乐，无关乎你的年龄、外貌、社会地位、健康状况、配偶、父母、子女、现在觉得舒适与否或过着怎样的生活，而是一种无所不在的快乐，这样的快乐可以源自内心，也可能出于身外之物，甚至可以毫无来由。这样的快乐既不受环境影响，也无须矫饰造作，它本身就是无限的，足以让我们重拾生命的完整。

你快乐吗？

无论是谁，不都想要快乐，而且是无条件的快乐？

想要脱胎换骨，从此活得快乐？

想要找到生命的意义？

想要活出自己的人生方向？

我要说的是，这一切都是你我必须重新为自己争取的权利，我们本来就有快乐的能力，得以享有无条件的快乐、至高的喜悦，但这一与生俱来的权利却是必须恢复的。

现在就开始。

你必须开始深刻检视自己过去所学和现在自以为了解的一切真相，那被我们的烦恼、贪欲和无明毁坏了的颠倒世界，其实不过是一个我们必须从中醒来的幻相。

只要一念清明就足以领你上路，让你安抵家中，永远喜悦安乐。然而，人心自出生以来熏习染污已深，这个境界绝非一蹴而就，要想唤醒这颗心，还有待心灵的澄清与净化。

我们必须先修持静坐这类的心灵净化法门，让身心摆脱意念与烦恼的无穷干扰，以静坐还原心灵居所的秩序，以正确的呼吸、积极的运动

与正确的饮食来强化身体的活力，同时立下并执行感恩、忏悔、希望等心灵誓约，回归内心，为真理的来临、脱胎换骨重生的那一刻，做好准备。

至于内心何时启悟，则与静坐、饮食、运动或其他外在行为不见得有多少关联，而是出于我们对人生真相的如实体悟。事实上，所有身体层次的净化修炼功课，不过是引领我们接近人生真相的大门，若不透过亲身的体悟，是不可能跨过门槛的。你必须如实面对真相，真心感受到此外无它，让这样的迫切感接引你，真正登堂入室。

脱胎换骨，迎接崭新的人生真相，重生的你不可能一切如昔的。你会无来由地感到喜悦和悠闲自在。你会回到心灵的家，那是你的真实来处，只是你早已忘怀。

彻底的脱胎换骨并不是凭借“得”，而在于“舍”，重点是“放下”，而不是“累积”，甚至不在于“坚持”，这一点，很可能大大地违反了你原本的认知。也就是说，静坐只是一种工具，能帮助你放下心灵自出生以来囤积至今的种种废物和残渣，并且有效地滤净你深邃的心海，直到心灵澄净，让领悟和快乐的光辉可以透进来。

提到静坐，无须联想到宗教或任何宗教活动，然而实际上，静坐离不开古人的智慧，包括已成为人类文化宏远传承部分的宗教。令人惊奇的是，静坐与现代科学和医学原理息息相关，而且所带来的益处远远超越“强身保健”四个字所能一笔带过的。

然而，追根究底，静坐仍然只是工具。

明智地运用这一工具，勤奋地运用这一工具。随时回归问题的本质，真正的核心问题不外乎是理解人生真相，在一念之间看清虚妄。就在那一念清明里，万物复归原位，恢复本来面貌。那一刻，无关乎过去的任何修行。倘若无此慧见，无论是静坐，还是各种身心修持，都很可能只是毫无意义的装模作样而已。

对静坐的期待

作者注：以下的章节，可以让读者参考来自各行各业的听众所问的各种问题。这些问答取自杨定一博士的演讲记录，搜罗了各种内容和用意的提问，原汁原味。

正因这一章代表了大众对静坐的疑虑与期待，我由衷地觉得本书应该从这里开始。为了保留发问者的背景并兼顾个人隐私，本章以职业简称取代发问者的真实姓名。（杨元宁）

某同学问：我现在读大学三年级，每天为了大小考试、写报告和繁重的课业而烦恼不已。考试前，我总是坐立不安，明明该努力准备，却很难专注。我觉得自己好像得了注意力不足和过动症，越想专心，越难定下心来，于是更加沮丧。为此我非常烦恼，常常失眠。静坐对我有用吗？如果有用的话，怎样才能帮助我下定决心、专注于练习静坐呢？

答：你的问题可分为两部分，一是静坐在你所面临的情况下能对你有何帮助。这一点，我可以回答的是，让心灵更为专注，正是静坐的立即可见的成效之一。事实上，若家中有注意力缺乏症或容易焦虑的孩子，我非常鼓励家长让孩子练习静坐，已有许多医学和心理学研究证实了静坐的种种好处，包括增强注意力、改善面对压力的身心反应。在我看来，静坐是唯一能持续帮你面对人生难关的锻炼，说是你必备的求生宝典也不为过！

然而，请记住，你所遇到的状况，在现代生活的压力下是十分普遍的现象。即使像你这样的年轻学生，也已经感受到了，这样的生活对我们而言是多么的不健康。

你的第二个问题，是想知道如何找出空当、下定决心，在忙碌的生活中抽身出来练习静坐。这是我们每个人都得面对的问题，也常是让我

们拒静坐于千里之外的主因。请记住，静坐的重点不在于技巧，也不仅仅是身心的锻炼，而是培养出一种截然不同的人生慧眼，让我们能看见生命带来的诸多可能。

静坐的心境不只能帮助你学习，还能让你的生活更有方向感，引导你穿越环境的纷扰、人事的动荡和变故，完整活出自己的生命。从这个观点来看，静坐要人深入去探索，你所谓“人生真相”是怎么“造”出来的。对人生真相的认知一改，不但能加深静坐的心境，而且会让人更愿意继续练习下去。因此，对初学者而言，要想从静坐真正获益，向一位不把静坐仅视为是坐姿训练或脑力锻炼的好老师学习，是非常重要的。

同学问：可是，我连静下心来静坐都很难，很快就会分心，杂念不断，想起还有哪些事尚未完成、期限还有多久等。有没有什么方法，能让在身心都抗拒静坐之时，还能坚持下去？

答：你提到的情况，是我们每个人都会遇到的，所以你不需要贬低自己，觉得自己不是静坐的料。我常教人以非常简易的守息练习来帮助静坐，称之为“瓶子瑜伽”。我们现在就可以一起试试看！

你可以躺着，或用舒服的姿势坐着，试着尽量延长呼吸的时间，越久越好。

首先缓缓地吸气，想象自己犹如一个充满光明、正在不断扩张的气球，吸饱气之后，尽可能地将这气息守住，不要让气体轻易地漏失。守住你的呼吸，越久越好，当你觉得再也无法屏住气息的时候，轻轻地，再试着坚持一下，直到无论如何再也守不住时，用力将所有的气一次完全吐出去。

这么做，至少再重复三次。

在守息同时或稍后，可能还会出现冷、热、刺痛或其他种种的感觉，这些全部都不用在意，不要让这些感觉分散了你的注意力，你唯一要做的就是尽量拉长守息的时间，越长越好。

这是源自西藏和印度传统的古老瑜伽技巧，用以净化散乱的身心状态。古代的大师们都知道在身心放松的状态下练习守息，能帮助打通体内的气脉。有意思的是，当体内的气脉打通时，就不再焦虑，甚至连杂念也没了。念头一清净，心境便自然地转为平和，身心进入合一的状

态，至此，就连静坐的功力也深了。这是一种最简单的技巧，可以平息身心紊乱，化解静坐时最常见的分心和散乱毛病，不再陷入思绪的旋涡中。只要每天练习，你就知道对自己是不是有效！

还有一个方法，也能有效帮助我们放松，让身心感到踏实而平静。这个古老的方法是这样的，将舌头向上卷起，并轻抵上颚。

这是一个在典籍中清楚记载的神圣姿势，也就是梵文所称的“印（*mudra*）”。因为是以舌头来练习，又称“逆舌身印”（见图1-1），可以说是活化迷走神经反应最有力的方法，能刺激人体的副交感神经。副交感神经系统是负责让身体放松的，影响遍及身体的每个部位，包括心跳、呼吸和肌肉的运动等。

逆舌身印

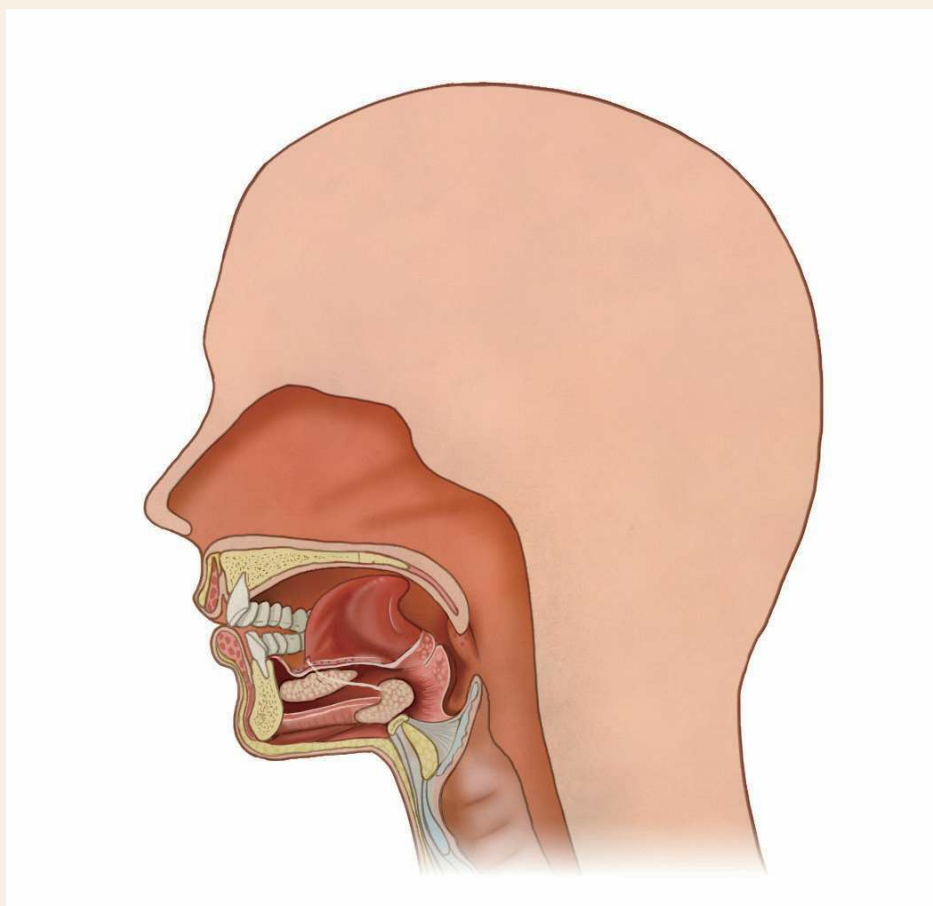


图1-1 逆舌身印

逆舌身印，梵文称之为“Khecar ī imudra”，是一种能安顿静心的瑜伽术，练习的方式如图1-1所示，将舌头向上卷起，朝向小舌。舌头是放松的，沿着口腔顶部的硬腭下滑，不费力地置于鼻中隔背面。熟练之后，舌头会自然而缓慢地顶到鼻咽腔的柔软处。

练习时，闭起双眼，眼球向内转，望向两眉中间的位置，可以躺着也可以盘腿坐着练习。行者习惯这个身印之后，无论你在做什么，整天都可以练习，也不见得要闭眼。久而久之，这个身印甚至会变得再自然不过，且能持续净化心灵与神经系统。

Khecar ī 在梵文里意味着“在内部空间里翱翔”或“在以太空间里飞行”，是相当合适的身印，当舌头向上飞翔，接触到口腔顶部时，将带来忘我的幸福感。

单纯地将舌头轻抵上颚，就能触发微妙的放松反应，让呼吸更顺畅而深入，不仅减缓新陈代谢与心跳，也能澄净心灵，让注意力更容易集中。事实上，这是处理焦虑和压力最简单有效的方法。我常提醒大家练习，这个方法可以使身心一整天安适而泰然。

某位母亲问：我有三个孩子，最小的才三岁，最大的九岁。静坐对我的孩子有帮助吗？

答：确实有帮助。静坐能让孩子的身心发展更健全，也更均衡，弥补当今学校教育的不足。练习静坐的孩子，拥有较清晰的伦理观，能明辨是非，也更有创造力。

然而，要让精力充沛的孩子愿意乖乖静坐，的确是一件苦差事。多年来，我所推广的读经班，就是为了要解决这一难题。读经可以说是另一种形式的“动禅”，孩子在朗诵经典时，能收摄身体原本散漫的视觉、听觉、语言、思考等种种感官作用并投注于单一的活动中。读经不仅可以抚平心灵的躁动，让脑部活动平缓下来，还能提升脑波的合一性。

合一性是一种心灵状态，与激光束的原理很像，发自大脑各处的脑

波完美地同步为一体，不同的波动彼此调和。聚精会神并进入合一状态的心灵，充分运用左右脑，使孩子的学习潜能得以完全发挥。合一状态的心灵，就是我之前提过的天才心灵，也就是人类在科学、数学、艺术等种种领域的创意泉源。在我看来，只要能够催生、加强这一静心状态，就是最好的学习方式。

此外，我们选读的经典，全是古圣先贤的传世之作，正可补足今日学校教育在培养高尚情操方面的不足。读经的孩子，无论是理解力、咬字、论述能力都更好了。我相信这一教学法足以与现今的教育制度完美互补，而我们在世界各地志同道合的朋友们的协助之下，已经带领了总数超过千万的孩子读经，这些孩子后来的表现也都相当杰出。

某上班族问：公司业务繁忙，为了结案，我总是在办公室里加班到半夜方休。我带领一个大型团队，年轻后进的同事们也不得不跟着夜复一夜地加班作简报、赶报表。有时候，我真怀疑这一切究竟值不值得。工作一整天下来，我躺在床上，却无法入睡，心想：“我真的快乐吗？这么拼命工作究竟是为了什么？这一切真有更高的意义吗？”我感觉自己好像坠入了万丈深渊，看不到希望、看不到意义，也看不到支持我继续工作的更高远目标。静坐能帮助我找出人生的意义吗？然后，我就能幸福快乐了吗？

答：你碰触到了一个自无始以来，就纠缠着人类不放的存在课题，而这个凡事讲求速效的时代，让这一问题更迫切。如何在日夜不停的忙碌中找出人生的意义，这确实是一个很大的人生功课。从这个角度来说，我要恭喜你已经感受到了自己在世间这一短暂之存在的虚无，并开始探问是否有另一种能带来希望，让我们脱胎换骨而找到人生方向的生命架构。

很显然，光是求生存，已不再足以彰显存在本身的价值。人们与生俱来的好奇心和智慧，冥冥之中引导我们感觉到自己值得活出更好的人生，我们要的不只是如此而已。

正是这一探索的初心，让人生得以转向，深入更宽阔的追寻之旅。静坐是一个重要的工具，帮助我们次第有序地走上这一重新发现之旅，犹如路标一般，让我们脚踏实地，一步步探索，不会因为错过了更宽广的视野而迷失。

这是如何办到的？

静坐是一门历史悠久的修持法，深受世间各大哲学和宗教的推崇，而踏上静坐之旅并修成正果的学人也不计其数。各大宗教所流传下来的伟大经书、典籍和文章，无不由各种观点探究静坐的奥秘，更从多种方面对静坐进行详细解说，以使我们能亲身验证。

从这个角度来说，我会鼓励你全身心投入于这一人类最伟大的传统之中，亲身体会静坐因灵性而深入，灵性也因静坐而成长。唯一要提醒的是，务必保持开放的心，寻得自己的答案，并将所有答案落实于生活中。在此之前，切莫因一点心得就感到自满。

透过这一探索之旅，你会找到人生的意义，获得幸福与快乐。

我所说的，并不是仰赖物质收获的快乐。这里谈的幸福快乐，甚至不是一种心境，更贴切地说，那即是生命本身。

某男性病患问：我腿部的神经萎缩已经超过十年了，而且随着时间不断地恶化，现在我已无法自行走路，我想我是无法坐下来好好静坐了。像我这种情况，还有没有什么其他办法可以学习静坐呢？

答：首先，静坐无关乎坐姿或任何特定的姿势。静坐只是一种锻炼心灵、调理思维过程的练习，帮助我们摆脱让心灵不得清明的分心和杂念。正因如此，静坐时可以躺下，或采取任何你觉得自在的姿势。这就是静坐的修法。

静坐的深一层是领悟，让你对生命会有全新的领悟，也让你体会到万事万物都与静坐息息相关。所以，你当然可以练习静坐，静坐对你有帮助，同样也能帮助其他身体不方便的人。

这是怎么办到的？

静坐释放了心灵的紧张，并引导心灵体验到比身体更宽敞的境界，心灵的视野一转，心境开阔了，本身就有抚慰人心的效果，鼓起面对现实的勇气，让你在眼前的困境中仍能怀抱希望。即使陷入看起来无望的绝境里，静坐仍能为你展现人生的意义，在跌倒后，补足勇气，让你继续前进。但愿你能每天练习静坐，那是再好不过的了。

某家庭主妇问：多年来，我为严重的抑郁症所苦，发作时真的很糟，那种感觉就像是连太阳都全然遗弃了我，我这么活着一价值也

没有。我全身无力、嗜睡、提不起劲，坐在窗边呆若木石，徒然望着这世界映在玻璃上的倒影，除了对自己、对世界的愤怒与憎恨之外，我感受不到一丝丝情感。我看医生，也吃药，总觉得还少了些什么。我想知道静坐能不能帮助我，至少帮我管住那些极端的念头。

答：抑郁、焦虑、躁郁症等心理疾病，可以说是当今21世纪的医疗难题。在现代匆忙生活的影响之下，罹患心理疾病的年龄层也不断下降。以我自己的经验来说，处理严重的心理疾病必须双管齐下，一方面是医疗，另一方面则是彻底更新心态与人生观。前者不算太难，也有不少患者在优秀的精神科医师和心理学家的帮助下获益，这些咨询师都接受过专业医学训练，懂得如何处理你所说的“极端的念头”。

治疗的另一面，也就是生命价值的全然改观，包括彻底改变对自己、对这世界的看法，则是目前比较缺乏的一环。静坐则可以作为切入这一人生功课的工具，只要找到一位好老师，以及适合自己秉性与喜好的静坐法，你就能步上静坐之旅了。

请记住，静坐无关乎任何宗教，只是调节心灵的修持，使我们在面对环境的动荡变迁时，能更適切地予以响应，培养出一种适合自己的评估现实能力，带来健康、快乐与充实的人生。

到最后，自我探索所生的喜悦，会远远超过可见的身心健康改善，而这在各方面改变人生的自我探索，最后化为生命本身，成为在你内心闪耀的光明和力量的泉源。

会有那么一天，回首这样的人生，你会感激生命中的种种挑战，明白抑郁症不过是推动你踏上一条全新人生道路的助缘。甚至，你还能够帮助和你有同样病症的其他人。

静坐减少负面和毁灭性的情绪

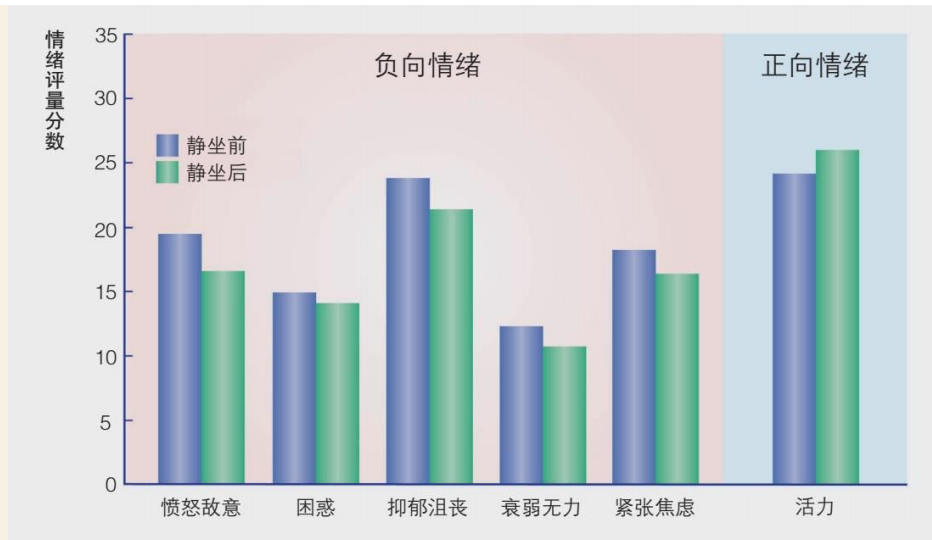


图1-2 静坐前后的情绪状态评分^[1]

这个研究以中国大学生为对象，评估受试者调节情绪、心情和态度的能力。研究人员提供一套身心整合的静坐课程，教学生如何在悠闲放松和警觉清醒之间取得平衡，并在静坐课程的前后以问卷评估学生自行调节情绪的能力。心境的波动和状态，则以情绪评量表的得分来评估，结果发现负面情绪在静坐前后有很大的不同。“愤怒敌意”“抑郁沮丧”“衰弱无力”“紧张焦虑”的差异相当明显，但“困惑”则没有显著差异。另一方面，正向情绪，如“活力”在静坐训练之后则增加了。这意味着，短期的静坐训练可以提升正向情绪，同时显著减少负向或具破坏性的情绪。

注释

^[1]图1-2经同意改绘自Tang, Y.-Y. et al. 2007. Short-term meditation training improves attention and self regulation. PNAS 104(43): 17152-17156. Copyright © 2007 by the National Academy of Sciences, U. S. A., PNAS 不为翻译内容负责。

静坐——如人饮水，冷暖自知

许多问题反映出了大众对静坐的误解，以为静坐等同于宗教、神秘主义，甚至期盼带来神奇的转变。相信科学的怀疑论者，则多半觉得静坐是不可靠的法门。以下选出的问答，显示了对静坐的种种疑问与探究。（杨元宁）

某退休人士问：我几年前退休，发现身体的老化速度一年年地增快了，我听说静坐能延缓老化，这是真的吗？

答：老化是你我早晚要面对的一种生理过程，没有人能回避。任何生命，既有出生之时，也必然有凋零之日。生命注定无常，我们不该试图阻止，甚或延迟死亡的降临。

虽然身体和心灵都会因老化而损耗，然而别忘了，心灵和身体不一样，即使身体老化，心灵仍能保有年轻的活力。练习静坐，或培养静坐的心境，能让心灵保持孩子般的柔软开放。只要心灵对新的想法和生命的种种可能性仍能保持开放的态度，身体也会自然地随着心灵而行。静坐，是由心灵引导身体的，谈老化，也别忘了心灵引导身体的这一前提。

某静坐者问：我听说过静坐能神奇地改变身心，包括引发通灵能力、开启第三眼、在半空中飘浮，甚至改变记忆和其他身体机能，这都是真的吗？

答：静坐改变的只是心灵，它本身是自我探索的过程，能开启心灵的视野，看见另一层次的人生真相。

虽说静坐是一种让人脱胎换骨的重生过程，但它与任何心理或灵通无关，更不应以静坐作为自我标榜的伎俩。相反地，静坐的目的其实是抛开这个小小的自我，寻得内在的真实自性。

确实有很多身心潜能是尚属未知的，然而，只要能契入悠闲的心境，心灵自会发挥无限的可能性。倘若只专注于身心现象的变化，反倒容易眼花缭乱，而错失了静坐真正的目的。

某天主教徒问：身为天主教徒，我总有静坐属于佛教修持的印象，如果要练习静坐，我得放弃自己的信仰吗？

答：喔！完全不是这样的。静坐虽然有其历史渊源，但其实是相当科学而且确实能发挥转化效果的修持，才能代代相传至今。静坐带来的变化有些是生理的，有些是灵性的，但这些变化全是因人而异，没有一项是非与宗教扯上关系不可的。确实，佛教是对静坐的介绍最详尽的宗教，也发展出一整套术语来引导后来的学人。然而，再强调一次，无论什么宗教，都有自己的静坐形式。

以天主教为例，我认识不少神父和修女勤于灵修，常浸淫于静坐的心境中。有些神职人员本身就是很棒的静坐教师，不分性别和种族，立即浮现在我脑海中的就是17世纪的盖恩夫人和当代的牟敦神父，这两位都是在静坐及相关领域中的热心倡导者。

我也认识长期静坐的无神论者，他们当然无须改变宗教倾向。

之所以提到这些，因为我的建议是，你大可保留自己的宗教信仰，但将重心放在所有宗教的相通之处。你会明白，静坐的心境正是所有宗教的核心，而这样的心境完全沉浸于慈悲、智慧与喜悦之中。那份心意，犹如仆人渴望帮助世人看见他亲眼看见的景象一般的全心全意。无论外在的世界如何喧哗，这样的心境始终是悠静而喜乐的。

某科学家问：我是受过科学训练的，有两个问题想要请教，一是静坐是否和神秘主义及迷信有关？另一个问题是，静坐有没有科学证据的支持？

答：你的问题恰恰反映出大众对静坐可能有的极大误解，而且与事实相距甚远。有很多科学家是伟大的静坐者，而且也是很卓越的灵修者。从科学的定义来说，在相似的条件下，任何人用同样的方法都可以追寻到真理，就符合了科学精神。

同理，静坐是有方法可循的，只要实际去做，任何人都可以重复、体验并达到静坐的目的。静坐所引发的神经生理、内分泌与心理层次的

变化，都已有相当完整的记录，而且结果是可以重复观察得到的。事实上，至少已经有上百篇科学论文探究静坐。只要你去找，就能找到。

更重要的是，身为科学家，我建议你“以身试法”，自行验证静坐的效果。好的科学家会自己寻找解答，而非对眼前的所知所见照单全收。透过静坐，发掘你自己，你可以自己找出静坐这门科学的定义！

某工程师问：我听过你多场谈静坐的演讲，每次你都会举出大量的医学和科学数据，以证明静坐的成效。我想，从我听到、看到的数据，我可以代你回答前一位提问者的疑问：是的，静坐相当科学，能引发许多生理医学上的变化。但是，我也发现，你一再地告诉我们，别在意那些医学和科学数据，最好是亲身去体验静坐。我想问的是，这两种说法有无矛盾之处？

答：静坐本来就是如人饮水，冷暖自知，一定要亲身去体验的。这一事实，是不会因为静坐是否得到了科学数据的支持，而有所改变。正因如此，多年来我不断开设静坐实修班和体验课程，介绍静坐的各种技巧及其所引发的身心变化和成效。这些知识性的数据，可作为初学者深入探索静坐的指标，让静坐不再只是书上的理论，而能融入生活，并成为生活的一部分。

可惜的是，我们的头脑通常过度质疑，需要一点震撼才会对静坐产生兴趣。我们从小不断被“科学至上”的观念洗脑，无论追求或探寻什么，就连静坐，都要有科学证据才能接受。所以，即使我深知一次只能探索一或两个变量的科学研究不足以描述静坐经验的全貌，还是会在讲座里一再提及静坐的科学和医学基础，并以科学家和医学博士的身份，在科学期刊上发表静坐的论文，希望能让主流科学接受静坐这一主题。

对于像你这样的静坐学习者，我诚挚地希望，无论你从科学或医学期刊里读到了什么，都要相信自己的直觉和亲身的体验。

某音乐家问：听完这些讨论，我对静坐非常的好奇。我不觉得自己有任何疾病或身心上的问题，所以也不怎么期待静坐所带来的疗效。这样的话，静坐能带给我什么？

答：你能听完整场演讲，并提出这个问题，在此要恭喜你，你与静坐有个机缘，这表示你有心想要接触静坐。看看周围的一切，你所见的、所听到的，当作唯一人生真相的一切，真的存在吗？或许，只是或

许，你有机会揣摩出一个更大的生命蓝图，活出你眼前未曾意识到，但凭直觉就能感受到的种种人生意义和可能性。

你的心最为清楚，它会引领你走向人生真相。

每个人都能静坐，但比起静坐本身，领悟人生真相才是首要之务，而这一点不是非要透过静坐才能达成的。请记住，静坐只是一种引导方式，让心灵得以止息并沉淀诸多纷繁的杂念。完全止息的心灵自会开启，那是一种沛然莫之能御的本能，并且是情不自禁的反应。

04

静坐的基本概念

问：静坐究竟是什么？

答：静坐可以说是一种技巧、过程或成果。

就技巧而言，静坐需要练习，有多少种静坐技巧，就有多少种收摄感官的方式。

就过程而言，静坐本身是一种能引发身心灵变化的转化经验，有些变化是可逆的，有些变化是永远的。

就成果而言，静坐能带来一整套全新的价值观、赋予全新的意义，使人对生命的观感焕然一新。

问：但是，我们听说的静坐多半只是不同宗教流传下来的各种技巧与姿势，这是怎么回事？

答：现在一般的静坐教学，确实有很大的问题。对大多数人而言，静坐只是一种身体的操练，把脚和身体摆出某种固定的姿态、坐多长时间或比赛专注力的心理练习。虽然静坐离不开技巧，但它本身其实是更宽广的。以我的经验来说，若想要找出人生的意义，静坐是最有效的方式。

问：既然如此，为什么你花这么多时间传授各种不同的姿势？

答：主要是为了健康的理由。我身为医学专业人士，健康问题是我最优先关注的焦点。

练习静坐确实对身体健康有许多好处，我们很难想象哪个身心均衡的健康人士，少得了静坐的锻炼。对初学者而言，即使只是把姿势摆正，也能使健康大为改善。

适当的静坐姿势本身，就是我多年来推广的众多具有疗效的姿势之一。就我多年来所见，静坐的姿势本身是具有疗效的！光是坐直，让脊椎、颈部、骨盆落在自然的弧度上，就能让五脏六腑各就各位。这种身体结构的重新调整让心灵更能专注，也是“返老还童”的第一步。

问：这么说来，坐姿是静坐的必要条件吗？

答：我过去在各地的演讲一再提到，任何姿势都能练习静坐，甚至可以完全不管姿势！无论将静坐视为修炼还是技巧，它的心理锻炼成分都远高于身体锻炼，而成效则远远超越了心理和身体的层次。或许，这个说法听来有些自相矛盾，反而容易把人给弄糊涂了，我们先回来谈基本技巧就好。

问：你的回答确实把我搞糊涂了。那么，静坐是否无关乎任何姿势呢？

答：我前头提过，静坐可分为技巧、过程和成果三个层面。就技巧而言，静坐可以说是一种集中心灵注意力的心理锻炼。然而，必须先调节身心，才能有效从事这一心理锻炼。换句话说，身体是会影响心灵的，反过来说，心灵当然也会影响身体。

有些姿势可以帮你更容易进入专注而放松的心理状态，所以，我才会将姿势的介绍放在第一位，而且很乐意在公开场合示范正确的盘腿坐姿。这一姿势不仅能加深静坐的心理效果，也能为身体健康带来一定的益处。

只要抓住要领，你也可以躺着静坐，事实上，对于无法坐直的朋友，我早就建议可以躺着进行。当然，在椅子上练习静坐也是可行的。

但是，重点仍在于找到一个安静的空间和时间，让你能安心地每天练习静坐。安顿好你自己的神圣空间，妄念纷飞的情况会好很多，心灵也更容易保持清明。

问：回到姿势，颈部和头部的姿势有多重要呢？

答：非常重要。从健康的角度来谈，我们这一代在桌前办公的时间太多了，上半身自然会习惯往前倾，使得头部和颈部偏离了正常的位置。正因如此，我自己喜欢用静坐的坐姿来矫正这一前倾的惯性。

头颈部若摆对了位置，会让人觉得自己有略往后倾的感觉。如果这么说还不够清楚，你可以试试抵着墙壁，坐直身体，就会明白了。你也可以用镜子帮助自己修正姿势。接下来，略略收住下颚，闭眼或将目光收在前方约45°的地面上。以这个方法调整头和颈部的角度，能让身体回到最自然的位置，也会让你觉得更舒服。

问：背和腿呢？

答：最重要的是，在臀部下方放一个柔软的坐垫。大多数专业人士的身体通常比较僵硬，特别是男性，骨架也较大，应该留意坐垫的厚度要能够足以保护尾椎骨。至于腿，可以盘起来，单盘（一条腿平放在另一边的大腿上）或双盘（两边的小腿交叉，平放在对侧的大腿上）都可以（见图1-3）。



图1-3 静坐姿势

问：那么，手该怎么摆？

答：双手可以放在膝盖或大腿上，手掌向下，随意地放松，只要觉得自然就好。此外，也可以将两手的手掌朝上相叠，一如佛陀的禅定印（见图1-4），让双手的拇指轻轻顶着，其他手指自然伸直，两手安放在大腿之间。

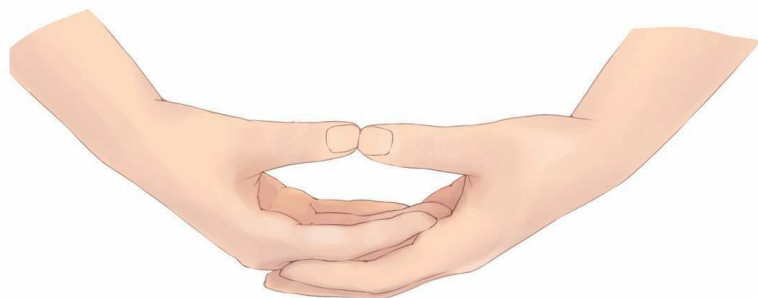


图1-4 禅定印

问：你说的禅定印，哪只手放在上头？这很重要吗？

答：对初学者而言，哪只手在上头一点儿都不要紧，只要安定在你最舒适的姿势，就会发现有时双手会自己换边。然而，静坐再深入一点之后，你会开始感受到微细的能量，也就是所谓的“气”在身体各处流动，包括双手，而手印的姿势能接通“气”的循环，让“气”的流动没有阻碍，更加顺畅。到了这个时候，你会很自然地找到最舒适的姿势，包括手的姿势。

问：该穿什么衣服静坐，有特别需要留意的吗？

答：尽可能穿着宽松舒适的衣服，静坐时身体会放松，毛孔也会张开，因此容易着凉。所以，衣着保暖是很重要的，通常建议搭一条大毛巾在腿上。同样的，在天气变冷时静坐，拿条毯子披在身上会比较合适，尤其注意背部不要着凉。

问：找到舒服的静坐姿势后，还有什么要注意的吗？

答：有一个简单的练习，能帮助你放松，集中心灵的注意力。你可以一一扫描全身，由头顶一路往下，直到脚趾。观想身体的每一部位，如眼睛、鼻子，只要轻轻将这一部分的身体“放下”，一路往下练习，直到脚趾也“放下”为止。你可能会想要继续练习，多做几次，让心灵进入止息的状态。

问：是否需要特定的时间静坐？

答：初学者可以找一个方便的固定时段，随时练习静坐。换句话

说，如果你觉得早晨的时间比较充裕，就在早上静坐。如果喜欢在睡前静坐，也是可以的。然而，就像手的位置一样，在深入静坐之后，你会发现一天中有某些时段，是与静坐所引发的身心变化更相应的。这是因为身体本身有微妙的昼夜节律，在一般情况下常因太细微而感觉不到。但是，在身心变得轻安之后，我们的觉察力也会更敏锐，不只是身体的节律变得明显，还会引发一些变化，因此必须微调静坐的方式，包括练习静坐的时段也可能会跟着变化。

问：静坐每次应该练习多久？多长时间练习一次？

答：只要有空就可以练习静坐，若每次能静坐二十分钟，会有很大的益处。若能坐上一个小时，进步会更快。这是因为在我们繁忙的生活步调下，心灵需要时间才能安定下来。

不要忘了，正确的坐姿本身就有疗愈的效果，光是让心灵在这一姿势下伸展开来，就能对身体健康有益。

静坐技巧介绍——呼吸

问：能请你介绍一些静坐的技巧吗？

答：市面上已有许多介绍静坐的书，很容易取得。我自己也主持过不少研讨会和公开演讲，这些多半都有录像，也制作成DVD，我还写过文章介绍静坐的技巧，非常建议你参考这些教材。不过，在这里先做一些简单说明，应该可以作为参考，帮助你更轻松地了解静坐的操作原理。

再强调一次，所有的静坐技巧，都会运用至少一种感官来收摄我们的注意力。我发现，在这个时代，呼吸本身正是最合适的静坐主题，也就是在静坐时，将注意力集中在呼吸上。

现在来谈谈以呼吸提升静坐专注力的各种技巧，光是简单的呼吸本身就足以收摄多种感官，在此先介绍两种入门的技巧。

1.数息

轻轻专注于吸气与吐气，把注意力放在鼻尖或下丹田。下丹田是道家的术语，也就是“气”或生命能量的根源，可以想象成在肚脐下方约三指宽的位置或肚脐和耻骨的正中央。

每一次吸气，只需知道自己在吸气，轻轻吸气，观察吸气的过程，直到吸满了气为止。吸气时，开始数“一”，直到吐完气为止。重复同样的吸气、吐气循环，同样的，吸气、吐气时数“二”。

每个吸气、吐气循环计数一次，只有吸气时才计数，直到数完“十”为止，再回到“一”重新计数。不断重复“一”到“十”的吸气、吐气循环，直到静坐时间结束。

这一过程越来越熟练之后，可以开始留意呼吸的质地，留意一呼一吸之间随之而来的温暖、微微刺痛，以及其他伴随着呼吸而来的各种感

受，就像母鸡呵护小鸡一般，留意所观察到的每一个特质。这一观察可以延伸至整个吸气和吐气的循环。将数息的过程慢慢拖长，直到把气吐完，数到吸气和吐气之间的那一个空当为止。

在练习数息的过程中，不需要干扰呼吸的过程。只需要扮演一个被动的旁观者，看着电影剧情慢慢展开，跟着一呼与一吸，不需要跑进电影里去当工作人员或演员！

如果心思飘散了，轻轻把它带回当下这一刻。当下这一刻只是数息。分心了，就回来数息，除了数息之外，没有什么好忙的。以同样的方式，反复处理分心的问题，一发现就回来数息。不需为老是分心而自责，只需要知道刚刚分心了，然后把心轻轻带回数息这个方法。对你而言，全世界只剩下一件事，那就是数息。这就是数息法。

请记住，这一简单的方法会用到两种感官：呼吸的观想及数息的思维。修得深入了之后，还会用到其他的感官，举例来说，觉知到温暖、刺痛等发生于表面的触感。

2. 观息

观息可以说是熟练于数息法之后，自然衍生出来的方法，让心灵观察呼吸的整体和片段的特质。同样的，你可以将注意力放在鼻尖或下丹田，仿佛站在鼻尖或下丹田这一制高点上，观照着自己呼吸的过程——全心观照吸进来的气，全心观照呼出去的气。

缓慢但仔细地注视着随这一呼一吸而生的所有觉受，但是，不要干扰呼吸的自然过程。吸进来的气是暖还是冷？是长还是短？这气息令人愉悦吗？只感觉到呼吸本身，还是同时有其他觉受呢？就这样，缓缓地长养一呼一吸，同时留意伴随着呼吸而来的种种特质。

随着心灵逐渐平静，特别留意在吐气结束时，到下一次吸气之前的短暂停留。和之前一样，轻轻地剖析这段“暂停”的性质。不需要试图延长或缩短，只需观看。这个方法也称为“观息”，梵文称为“*anapana*（安那般那）”，也是观照过程自然演变出来的。

和之前提到的一样，要是心灵散乱了，你只需要知道这一点，并把注意力拉回来观照呼吸，就可以了。如果等会儿还是一样有杂念浮出来，只要知道了，再次回到观息这一方法就好。就这么继续下去，直到

这广阔的宇宙只留下一件事，那就是你的呼吸。其他的一切，你都知道，但你会回到呼吸里。就这么继续下去，将注意力收摄到一个点上，这个点就只是你的呼吸。这是你唯一要进行的修炼。

无论有多少杂念纷飞，只管锲而不舍地坚持下去，心灵终究会恢复平静。我在此不会多谈当心灵完全契入一呼一吸，与呼吸完全合一，直至“无息”可观时的境界。你必须自行探索身心合一所带来的全然幸福和轻松感。这与数息并无多大不同，你必须自己发掘，一心一意地专注于数息直到无息可数时究竟会发生什么。这听起来很矛盾，会不会？

从另一个角度来谈：由数息演变出来的观息，特别将注意力集中在一呼一吸中暂停的瞬间，其实就是融合了“观（*vipassan*）”和“止（*amatha*）”的止观法门，因为观息法结合了两大静坐法而非常有效，正因如此，诸多圣哲不约而同地传授这一法门。

问：哇，静坐这么容易就能带来你所说的喜乐和放松状态，我好向往！这是每个人都能达成的境界吗？

答：我真后悔刚刚说了这些，因为我最不希望的就是将你的心导向对静坐体验的期待。我只想鼓励你去尝试静坐，至于静坐过程可能感受到的喜乐、平安或各种千变万化的觉受，其实一点儿都不重要，充其量只是心灵的副产品，一旦出现这些觉受，其正确的态度是不迎不拒，只要不断回到数息或观息的方法就好了。

无论这些心里的感受或身体的反应是多么强烈，只需知道现在有此感觉，就再回到方法本身，若能这么一心一意地坚持下去，心灵的突破将是难以用言语形容的。请记住，我们不是为了这些觉受而静坐，它们最多只算是副产品，反而是需要被摒除的。

问：我常常分心，杂念不断，该怎么处理？

答：每个人都会分心。事实上，即使经验再丰富的禅修者也无法避免。你练习得越深入，分心的意念会变得越细微。看看这杯水，分心就像尘埃一般，终将沉入杯子的底部。静坐只是诱使心灵专注于一物而不再分心于其他事物的把戏，就连静坐时“专注于某物”本身说到底也算是一种分心，只是静坐本身比杂念更有秩序、更有结构罢了。

唯有聚精会神在某个目标上，静坐至此才有引发身心合一的效果，

接下来有趣的事情才开始。到最后，就连静坐的对象也消失了，心灵真正的空了。所有静坐技巧都会走到这一步上，只要你持之以恒、锲而不舍，根本不需为结果或过程而烦忧。

问：虽然我练习静坐很久了，但还没真正体会到你刚刚所谈的境界。我该调整我的静坐方法吗？

答：你只需要继续坚持原本的静坐方法，无须因别人谈的境界而担心。让整个世界只留下静坐一事，这是唯一真正有意义的。一心一意地坚持下去，倘若又迷失了，只要提醒自己再次回到静坐。这很可能是你练习静坐时，所需要的最重要的一个提醒。

无论什么技巧都会有成果，但是，若任由自己屈服于执着和自我怀疑的天性，什么方法都不会管用的。

为何要强调呼吸的方法

问：你在研讨会和演讲中，总是提醒听众不要一直变换方法，而是要求每个人只专心练习一种静坐方法就好。你不觉得，对生性好奇的人，方法上多些变化是好的吗？

答：静坐是一趟自我发现的旅程，相信这句话你已经听我说了很多次。也就是说，静坐并不只是一个端坐不动的机械式过程，也不只是一项心理练习，而很可能是你这一生所能做的最严肃、最认真的努力。

一心一意地踏入静坐，你等于向全宇宙宣告了想要改变人生、渴望了解真相，除了人生与存在的真相以外，一概不取。虽然各种静坐技巧都能获得成果，但是如果把宝贵的时间浪费在尝试层出不穷的新方法上，反而只会原地踏步。这仅仅是因为，任何技巧都需要时间和不断地练习，才能臻至完美之境。一心一意地往目标前进，你自然会明白，所有的技巧本质上都是一样的。你不需要四处寻法，到头来，自会掌握每一种方法的诀窍的。

问：倘若如此，为什么你对呼吸的强调总是胜过其他方法？为什么把呼吸当作入门教学的首选？

答：其实任何静坐技巧都是有效的。然而，我一再强调呼吸，是基于健康的考虑，因为呼吸技巧能够更快带来健康的效益。以呼吸法静坐时，呼吸的节奏会自然地慢下来，使身体进入更放松和平衡的状态。该原理和副交感神经系统有关。

此外，静坐的时间一长，身体会进入代谢速率较低的状态，呼吸也变得悠长，而触发一系列的放松反应，遍及全身。只要继续静坐，更熟悉这种放松的呼吸状态，身体一整天都能自然保持放松。悠长而缓慢的呼吸成了你的一部分，随时提醒你回到这个轻松的平衡状态。

从另一个角度看，呼吸是一个很有意思的现象，它是少数既可由意志控制，又可以不被意志控制的生理功能。换句话说，我们很容易就能

控制呼吸，但即使不以意志控制，呼吸也不会停止。相较之下，心跳的控制就做不到这个地步。每分钟，我们呼吸约8—16次，这样的次数很适合作为观照的目标，因为现代人的注意力无法维持太久。

呼吸就像是随意和不随意控制之间的十字路口，是最适合练习意志制约的工具。前面介绍过瓶子瑜伽，这是一种凭意志进行的屏息练习，能放松身体，减缓新陈代谢的速度。瓶子瑜伽好比随意及不随意呼吸之间的桥梁，以意志控制呼吸的练习方式，让新的制约渗透到呼吸的各个方面，包括不随意呼吸。

有好几种瑜伽都是从呼吸下手的，共同之处都是透过呼吸制约，使此一全新的制约可以持续一整天，甚至渗入睡眠里。因此，我们可以用呼吸训练身体，延长这种透过制约而达成的放松状态。

当然，今天的静坐不需要谈这么多，这里的练习只要求我们把注意力集中在呼吸，此外无它。然而，搭配瓶子瑜伽或其他瑜伽的修炼，呼吸静坐不仅能有效地调控呼吸，更能调控全身的动态平衡或均衡状态。未来我们还有机会深入介绍，调控人体代谢速率对健康的影响。

横膈膜呼吸

艾伦·海姆斯博士（Dr. Alan Hymes）在《呼吸科学（Science of iBreath）》中提到，不光是情绪起伏会引发呼吸韵律的变化，“呼吸模式的变化也可以改变情绪及生理状态”。因此，呼吸可以说是最容易切入副交感神经系统，解决身体和心理障碍的方法。唯有正确的呼吸，才能让心脏和肺脏有效率地交换气体，并对生理和情绪健康发挥正面的影响。

但是我们大多数人呼吸时只动用到胸部，而未用到横膈膜。

“胸式呼吸”时，只有胸壁的扩展和收缩，在所胀缩的肺部中间位置，气体交换的生理效率并不理想，因为肺的这一部分和血液的接触面积较少，无法促进氧分子进入人体。

研究也已指出，焦虑和这种频繁的浅快胸式呼吸有关。有

一种常见的“奇异式胸部呼吸”则是在扩展胸部的同时，腹部却收缩了，这一来，透过呼吸带入身体氧气的能力就更弱了。这种呼吸往往是压力或受惊之下的产物，身体逐渐习惯这一呼吸模式之后，就不会再主动去调整了。

同时扩张、收缩胸腹的“横膈膜呼吸”（见图1-5和图1-6），效率虽然最高，却需要有意识地主动调控。在肺的下半部有较好的血液循环，呼吸时透过胸腔下方的扩张，可以获得较佳的氧气交换。事实上，这种深层的呼吸模式是婴儿阶段最自然的呼吸模式，但随着年龄增长，我们的交感神经经常处于兴奋状态，反而逐渐习惯了“奇异式胸部呼吸”。

我们整日活在典型的“打或逃”反应之下，需要有意识地重新学习横膈膜呼吸，以正确的呼吸技巧吸入更多的氧气，提升气体交换的效率，将自己带入更加放松而稳定的状态，以稳定而深入的呼吸引导情绪，让身心和谐一致。静坐能将脑波由 β 波减缓至 α 波，静坐更深入时，则会出现 θ 和 δ 波。

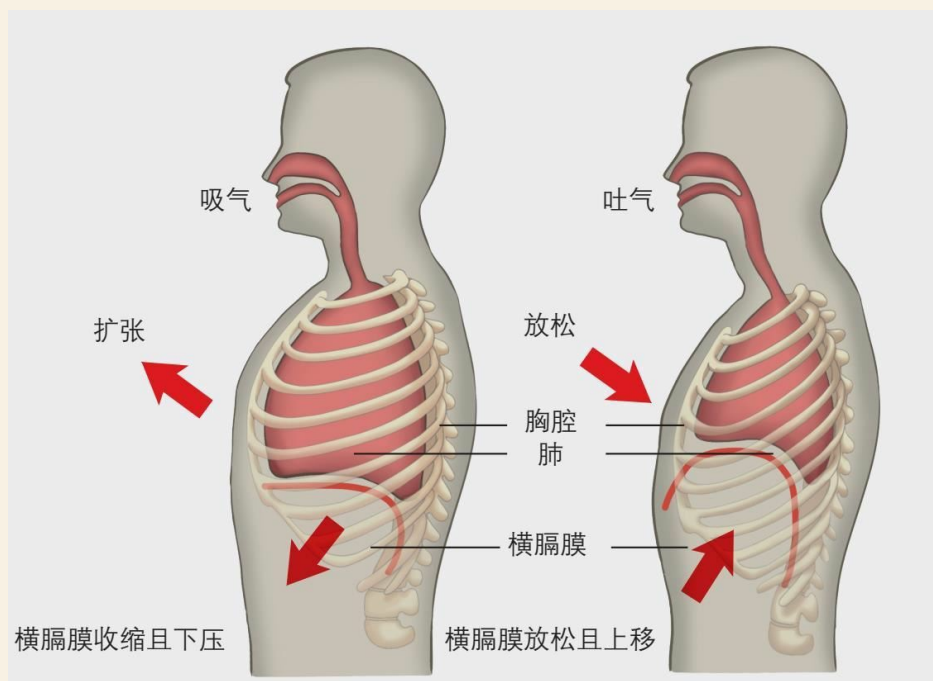


图1-5 横膈膜呼吸（一）

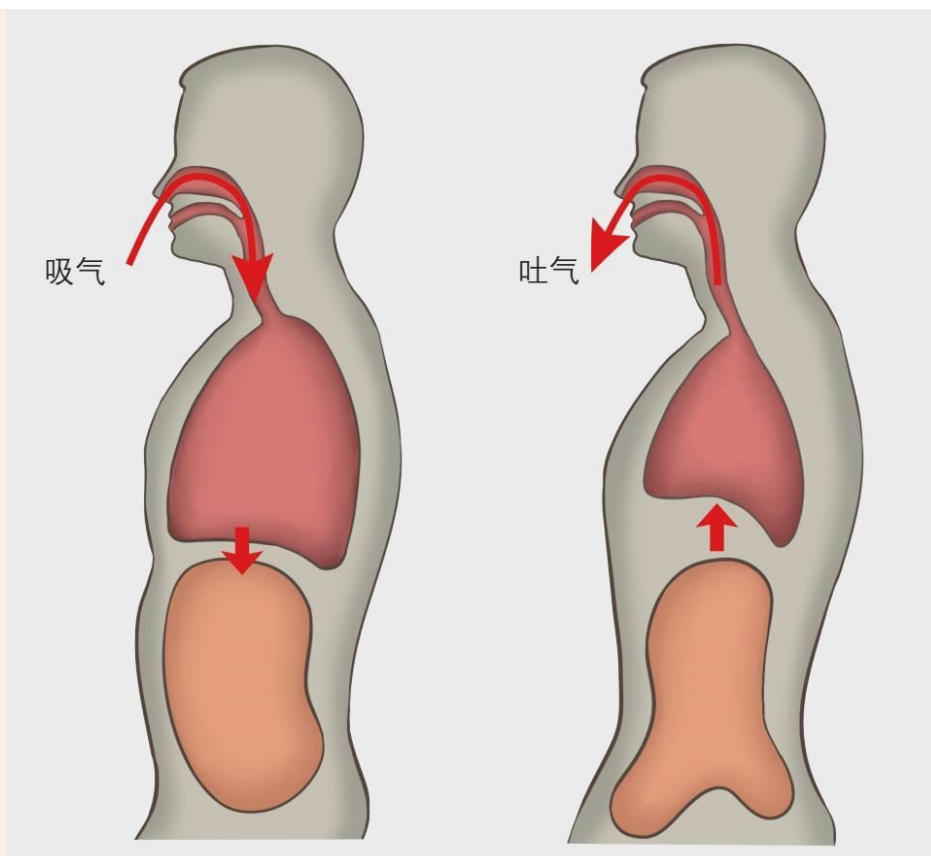


图1-6 横膈膜呼吸（二）

鼻孔交替呼吸法

除了瓶子瑜伽之外，另一个能帮助静心的呼吸法是“鼻孔交替呼吸法”（见图1-7），梵文为“*Nā di Shodhana Pr ā n ā y ā ma*”。

练习时，以舒适的散盘坐着，将左手自然地放在左膝上，举起右手，放在面前，以右手拇指按住右鼻孔，气息由左鼻孔先呼出、再吸入。吸满气后，以无名指按住左鼻孔，同时放开拇指，以右鼻孔呼气。习惯之后，可以在吸饱气、以无名指按住左鼻孔时，先不松开右鼻孔，而是保持闭气，再默数几下。在闭气的难受感出现之前，松开右手拇指，让气息由右侧鼻孔呼出。

熟练了上述步骤后，可以用吸气、闭气、吐气各为4:16:8的比例来练习，若要增加时间，就按照这个比例来增加。再用右鼻孔吸饱气后，以大拇指压住右鼻孔，松开无名指让左鼻孔吐气，然后重复以上步骤。

这一呼吸法能立即对身体产生效果，抑制交感神经系统而活化副交感神经系统，让体内充满新鲜的氧气。这一呼吸法除了能缓解过度思考、帮助放松、平复情绪、改善睡眠质量之外，还能活化左右脑，并净化身体。

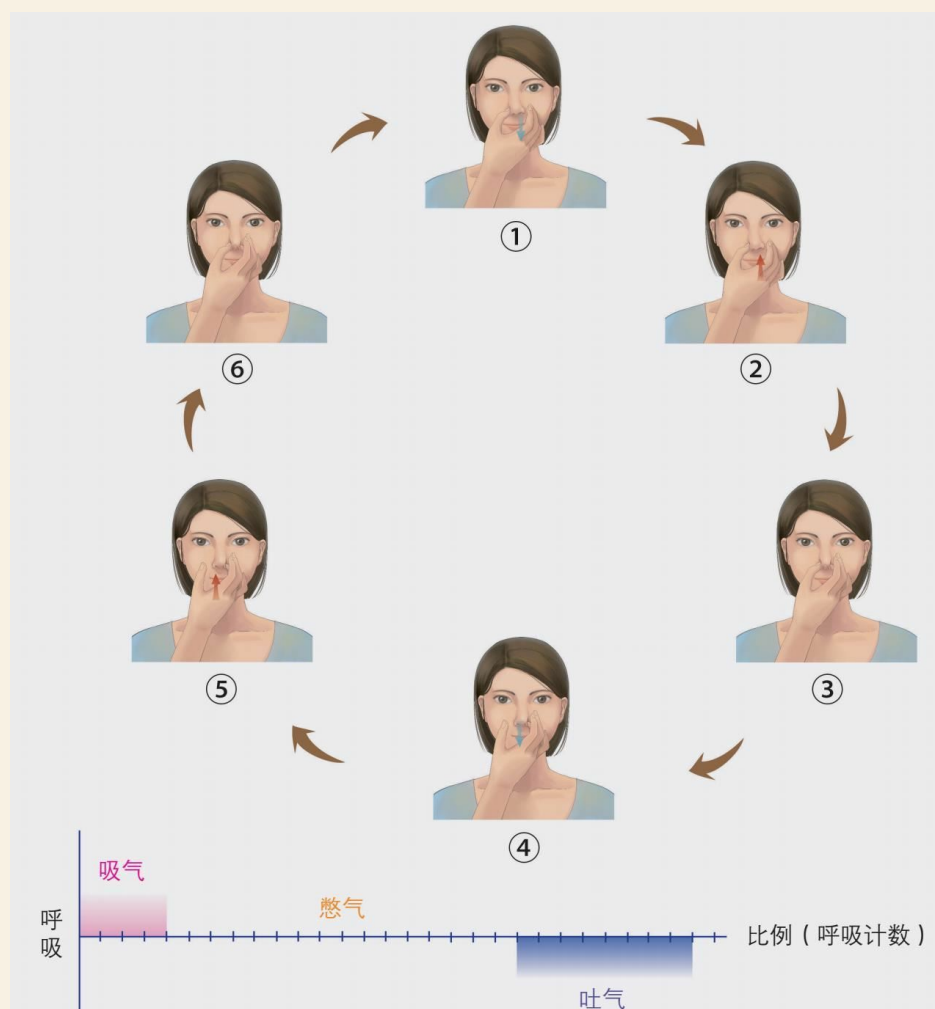


图1-7 鼻孔交替呼吸法

呼吸，不只是呼吸——静坐的基本要领

问：要是有人无法专注于呼吸，或无法观照呼吸的话，该怎么办？你会建议其他方法吗？

答：你刚才所说的话，或许是初学者最常用的借口，他们多半以为总会有方法更适合自己的禀赋和性格。一般来说，最有挑战性的方法到头来通常是最管用的。一个好老师会立刻认识到这一点。你的问题或许还有另一个含义，想知道有没有别的方法，不像呼吸静坐那样需要专注观照。这种想法当然是错的。有效的静坐必然是专注和观照两种练习的结合，双管齐下，终究会有突破的。

所以，我要再次提醒，所谓“平易近人”的方法，不见得是最适合的。初学者千万不要只因为某个特定的方法看来简单易行，就抓着它不放！

问：或许我该重问一次，除了专注于呼吸的静坐之外，是否有其他静坐方法，是同样可以发挥益处的？

答：所有静坐都运用感官，作为疏导注意力的门户，直到当你进入聚精会神或明晰观照的状态时，就可以将粗重的注意力引导成为极细微的观照力。

为此，你可以运用一个、两个感官，甚或多种感官来疏导注意力。诀窍是让心灵在静坐过程中，一再进行相同的练习。以这个角度来理解静坐，你会发现，眼、耳、鼻、舌、身、意六种感官可以排列组合出诸多可能，任一个都可作为有效的静坐技巧。

问：一个好的老师是否要有识人之明，能看出学生的秉性和根器？

答：老师的角色远不止于此。首先，你必须了解，从存在的角度来看，我们每个人不过是过去种种影响和关联的多重组合。而所谓的“过

去”，很可能远超越我们大多数人所认知的时空概念。我所说的其实就是“业力”，各位可能对这个词不以为然，觉得宗教味很浓厚，但“业力”一词对我而言完全是科学的，它不过是物理世界的一个基本原则。

回到你的问题，现代人有很多身心问题，都可能源自过去的经验，更具体地说，是源自过去的能量阻塞而形成的心结。打通这些心结，通常能带来身心的释放。这些心结如果从未松脱开来，一定会造成身心的束缚。可以这么说，静坐的目标是让人从过去的所有束缚中解脱。

一个好老师必须以温和而有趣的方式，细心地引导学生通过这些过去所埋设的雷区，别忘了，这些雷区很可能连学生本人都意识不到。过程大致是这样的：好老师会先让学生喜欢练习静坐，就像父母拿糖果作为孩子完成任务的奖励，接下来才会逐步让学生一点一点看出自己的局限和心结，却不至于产生不堪重负或窒息之感，如果不是由经验熟稔的老师细腻地留意学生的进展，很可能就这么把学生吓跑了。

某些静坐技巧更是需要注意这一点，因为这些技巧特别容易勾出内在的心结。其实，学生的静坐过程若有太多的负面经验，反而容易产生厌恶感。但是，老师的鼓励和真心支持是帮学生跨越障碍的一大助缘，无论所选择的修法一开始有多难，学生到头来总是获益匪浅的。

希望这些说明能让你对这些技巧有更好的认识。

问：真没想到，静坐能这么开启通往各式各样的人生功课的大门，真是太了不起了。我现在很清楚，静坐并非一般人以为的只是一种心理锻炼，而师生之间的真诚互动，能够作为推动学生进展的动力，也相当令人向往。但是，同时我也害怕，静坐既然是通往身心关键领域的心灵窗口，这样的心灵之旅对大多数人会不会太过沉重？有太多未知，太多要学的功课，不只是静静坐在那里而已！

答：没错，这也就是我们所要谈的。你现在应该能够体会到，为何我急于传播静坐的正确观念，正因如此，更有必要破除长年笼罩于静坐的诸多误解。少了对这些观念的正确理解，静坐不可能发挥作用，只会沦为没有方向、没有目标的照本宣科而已。讽刺的是，如果真懂了今天所提到的这些观念，根本不需要静坐，因为静坐不过是这一领悟的一种展现方式而已。这么说能明白吗？

问：你要说的是，清楚了解静坐的目的，体会静坐对身心整体的

真正含义，比形式上的练习更为重要。

答：完全正确。正因如此，我才一再强调，静坐技巧的说明是随处可得的。但是，倘若不知为何静坐，对静坐背后的含义也懵懵懂懂的话，到头来可能只是徒然将宝贵的光阴虚掷于毫无进展的枯坐罢了。另一方面，若真能一点就通，也没必要拘泥于任何一种静坐技巧。毕竟，已悟之人无时无刻不在静坐心境之中。说了这么多，我还是建议初学者坐下来，直接练习静坐吧。让理论与实务携手并进，亲身体会静坐的种种善巧转变！

放下——没有方法的方法

问：你再三提醒我们贪多而不求专精的风险，既然你认为呼吸算是很有代表性的静坐法门，那么我们还需要认识其他古人流传下来的静坐方法吗？

答：我觉得有一个方法特别适合我们这个时代，简单来说就是没有方法的方法，也就是“只管打坐（shikantaza）”，现在就请大家闭上眼睛，尝试一下。

请闭起眼来，以舒服的姿势坐着，盘起双腿，将手轻轻放在膝盖上，也可以在两腿间结一个手印。若不盘腿，在椅子上舒服地坐着也行，两脚平放在地上。不然，躺在床上或地板上也行。

在心里一一扫描自己身体的各部位，从头顶开始，向下移动，直到脚趾为止。顺着你所观想的部位，到了眼睛就提醒自己“眼睛放下”，再往下到了鼻子，就提醒自己“鼻子放下”，以此类推，直到脚趾为止。你可能要重复这整个循环一至两次，才能消解你带进静坐的紧张。

接下来，眼睛仍然闭着，让意识回到你的内心，只看着念头的来来去去。你不需要有任何反应，不需要处理这些念头。只是温柔地注视着这些念头，知道它们存在，不需要去掌握念头，也不用转念，更不需要推开这些念头。轻轻提醒自己，你只是一具尸体，尸体早就没有什么好忙的了，当然没有什么好在意的，至少不会在意这些念头！

不需要跟自己解释静坐的方法，没有什么是最重要的！宇宙对这具尸体毫无兴趣，尸体也不会把这宇宙放在心上！事实上，整个宇宙都引不起尸体的兴趣！就以这样的心态，持续这个“没有方法的方法”。若分了心或杂念涌现，就让它去吧，你知道的，尸体不会在乎这些。

只管打坐，那是你眼前唯一的一件事。整个宇宙都消失于打坐之内，只剩下打坐这件事。如果你是躺着的，也是以同样的心态应对，只管躺着。

许多感受会袭上心头，或许是喜悦、悲伤、呆滞、无聊、疼痛、刺痛等，无论什么情绪，只要单纯知道它们在那儿就好，不要试图攀附任何经验或觉受，只要把心思带回你正在练习的静坐。很快地，你会发现这些感受已经消失了，就像这些感受之前的念头一样，早已不知到哪里去了，而你根本没有做过什么。种种感受，和念头一样，自由地来来去去，根本与你做了或不做什么无关。

这没有方法的方法，就是流传已久的“只管打坐”无上法门。

问：若以这个方法静坐，需要主动压制念头吗？

答：不需要，你只需要轻轻松松地让念头自由地来来去去，任何想要化解或压制杂念的念头一出现，就偏离了这个法门的精髓。然而，倘若你发现自己已经偏离，只要轻轻松松地回来，继续前进就好。

如此修炼下去，你的观照力会越来越微细，意识到自己是怎样地追逐着一个又一个念头而不自知。随着观照力越修越敏锐，你会突然意识到，其实生活中没有一刻能彻底空掉这些念头。你的心灵越来越清明，到头来只是一个任由念头来来去去的通道，随着时间过去，就连通道也说不上，连所谓的心灵都消失了。只要不屈服于分心的诱惑，你就会发现，接下来还有不少有趣的事在等着你。

问：这个方法完全不管呼吸吗？

答：没有一个方法是和其他方法完全无关，所有的静坐法门都有相通之处。当你只管打坐时，呼吸速率便会自然放慢，时候到了，你也会观照到呼吸的状态。察觉到呼吸时，同样把心带回你的练习，也就是“无论什么都无所谓”的身心状态，包括呼吸。

问：这个方法听起来很简单，为什么没那么常听说呢？练习时会有哪些困难？

答：准确来说，因为这个方法太简单，而使得修法之人常落入昏沉的陷阱，很容易打瞌睡。这个方法需要一颗清明的心，既不压制念头，也不昏沉，只是泰然自若地观照所有来来去去的念头和感受。

白骨观

问：到现在为止，你已经介绍过了几种不同的静坐技巧，你觉得还有其他方法是有代表性或有效的吗？

答：我以前对于注意力无法集中、身体气脉不通且缺乏活力的人，曾经推广过一个特别的方法，就是著名的“白骨观”（见图1-8），这也是佛陀在经典中传授的法门，我们可以一起练习看看。请闭上双眼，仔细听着我的引导，一起进行。

闭上眼睛，将注意力集中在左脚大拇指上，观想这个脚趾，留意它的形状、轮廓、色泽、外形等细节。在心里全神贯注地慢慢观想这个脚趾，然后观想这个脚趾越来越靠近，仿佛脚趾就在你眼前一般。

接下来，观想剥开脚趾的表皮，你可以看到底下的组织，再一层一层地慢慢剥开，先是表皮下的真皮层，然后是肌肉、肌腱，最后到骨头。观想这个趾骨的颜色白得发亮，不仅如此，闪亮的趾骨周围还放射出一层光晕。

接着，再清楚观想这个趾骨的外形及其他种种特征之后，将观想停留在这个趾骨的形象上，全心全意地观想它、滋养它。

你的心思可能会开始散乱，或想要观想更多其他的骨头。无论如何，只要一知道自己有这种想法，就把心思带回左脚大拇指的趾骨上。继续将你的注意力灌注于此，直到这个脚趾成为唯一的焦点，就算周遭的世界即将毁灭或者消失了，你心里仍然只有眼前这个左脚大拇指。就这么继续下去，直到你完全融入心里这个脚趾，你已经成为脚趾，脚趾就是你。

也请记住，这种方法有很多变化，可以将观想扩及体内其他骨骼，或沿着左脚向上观想，直到颅骨为止，或同时观想左脚和右脚两边的大拇指。然而，从我自己的观察看来，我认为这只会导致不必要的分心。所以我总是教人只要全心全意关注在左脚大拇指上，将其他一切都视同

杂念处理，各位只需不断地将注意力灌注到左脚的大拇指上，只管左脚大拇指。

练习久了，即使不静坐时，眼前也可能浮现不少有意思的画面，但这些画面出现时，只要不管它就好。举例来说，你可能开始习惯将眼前活生生的人观想成一副又一副的骨架。要知道，这不过是引你分心的现象，把它抛开，一笑置之。只把心神贯注在一个点上，那就是你左脚的大拇指。其他的观想画面都不过是偶然或不可靠的现象，只是随后发生的次要结果，它本身不具任何意义，也无须刻意追寻。

之所以要将注意力放在左脚大拇指上是有原因的，佛陀和其他古代大师都深知其中道理。左脚大拇指和较高层的大脑之间，有一种能量的连接，而专注于左脚大拇指能有助于放松，让学员不会一味地忙碌于推理等更高的大脑功能，光是如此，就是一种很大的释放。

事实上，深受无穷杂念的束缚或不停地在分析思考的人，所感受到的释放感会更为强烈，夜里睡不好的人也能从这个方法获益良多。将注意力放在下半身，也有降低血压的效果，这是过去几年来我所发现的好处。

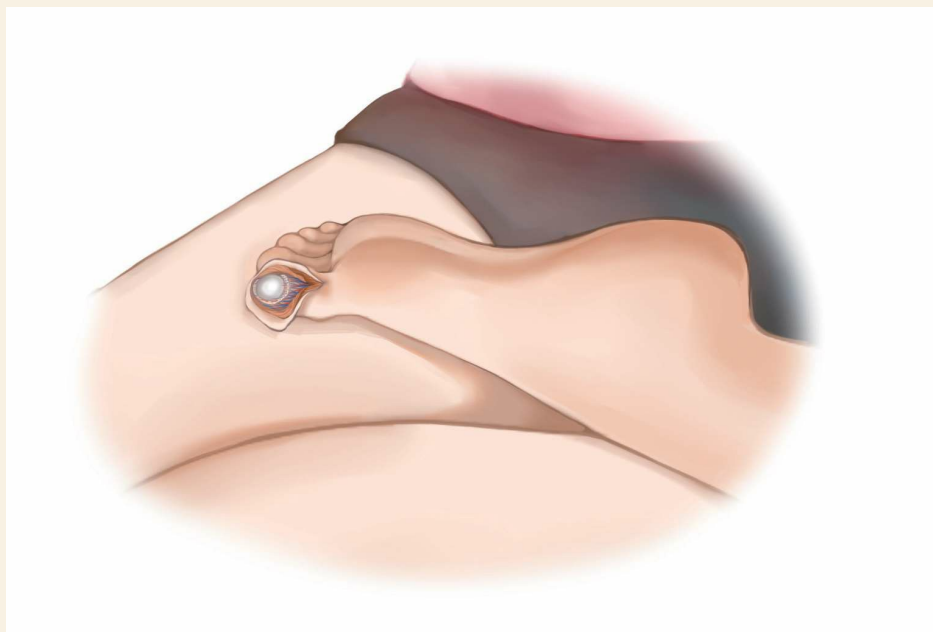


图1-8 白骨观静坐法

静坐者观想左脚的大拇指，想象自己将覆于其上的皮肉筋膜一层层慢慢剥除，直至只剩骨头为止。请务必留意，静坐过程中，只要专注于已剥除皮肉筋膜的大拇指，此外一概不理。

问：在观想左脚大拇指时，需要将全副心神集中在上头吗？我会问这个问题，是因为我不擅长观想，尤其是人体的解剖构造，我根本不知道那该长什么样子。

答：你点出了一个重点，我发现这是静坐人士需要修正的观念，所有的观想，无论对象是呼吸、脚趾还是其他任何选定的对象，都应该尽量轻柔地进行，而不要勉强内心照着某个标准去刻意造作。这话听起来或许有些矛盾，观想时越是轻松而处之泰然，越容易观想出正确的形态，观想出的画面会更精确。这一矛盾，是你亲身去解答的。

反正，观想不是刻意用力地练习，它的基本原则就是将注意力轻轻地停留在观想的主题上，尽可能保持悠闲自在的心境。练习静坐时，请别忘了这个原则。

问：听起来，你对这个方法的好感，主要是为了前头提到的养生。

答：不只是养生保健而已，虽然某些人确实可以立即见效，过度用脑人士的效果尤其明显。只要练习得法，这是我所知道最有威力的静坐方法之一。

然而，练习白骨观确实需要一位好老师就近指导，因为这个方法威力无穷，能引发感官知觉很强烈的变化，不只是我们前头提到的把每具身体都看成一副白骨，就连现实生活的幻相也一览无遗。这是开启心眼、见证无常最有效的方法，让我们看到自己所生活的世界不过是一个大幻相，外表再怎么坚实，骨子里都是虚幻的。有些修炼静坐的人并没有准备好面对这一全新的领悟，这对心灵是很有杀伤力的。一位好老师会明白这些突然的变化是多么难受，而以调整静坐技巧或改用其他方法来减轻心灵所承受的冲击，并透过讨论和讲解加深静坐者的领悟。只要记住这些重点，即使是经验不足的初学者，也不容易迷失了。

持咒——运用神圣声音的静坐法门

问：我明白对于身心的转化和超越而言，声音是很有力量的媒介，能否请你解说一下，为什么声音如此重要并有效？

答：声音可以说是静坐最有力量的媒介，和其他类型的能量相较，声音更接近人体的频率，而能影响身体的每个细胞，当然也影响心灵。请注意，所有古老文化都以与大地相近且低频的鼓声来影响心灵，而许多仪式则运用声音，以诱发各种超越的感受并提升灵性。

声音的范围很广，它能从近似人体频率的最低音到非常高的频率，并且它的作用是连续的，可作为引导意识流动的通道，难怪能轻易地引发超越状态（见图1-9）。

问：能请你举一些例子，说明以声音静坐的原理吗？

答：各种声音都可用于静坐，包括毫无意义的单音和神圣声音。我比较想谈神圣声音，因为这种声音的效果是最有意义的。

神圣声音有两类，一是由开悟的圣贤唱诵的，我们也可称为“真言”或“咒语”，带着他想传递给世界的神圣信息，这一大善念的影响力多半取决于圣哲本人所达到的境界。宇宙里任何一种形式的能量都不会凭空消失，即使转变为另一种能量形态，蕴藏其中的内涵和用心并不会化为乌有。每种声音都一样，这些神圣的声音亦然。也就是说，圣贤唱诵出神圣之声后，它原始的意义仍在宇宙间生生不息。所以，即使是现代人所唱诵的神圣之声，仍然不失其本来用意。

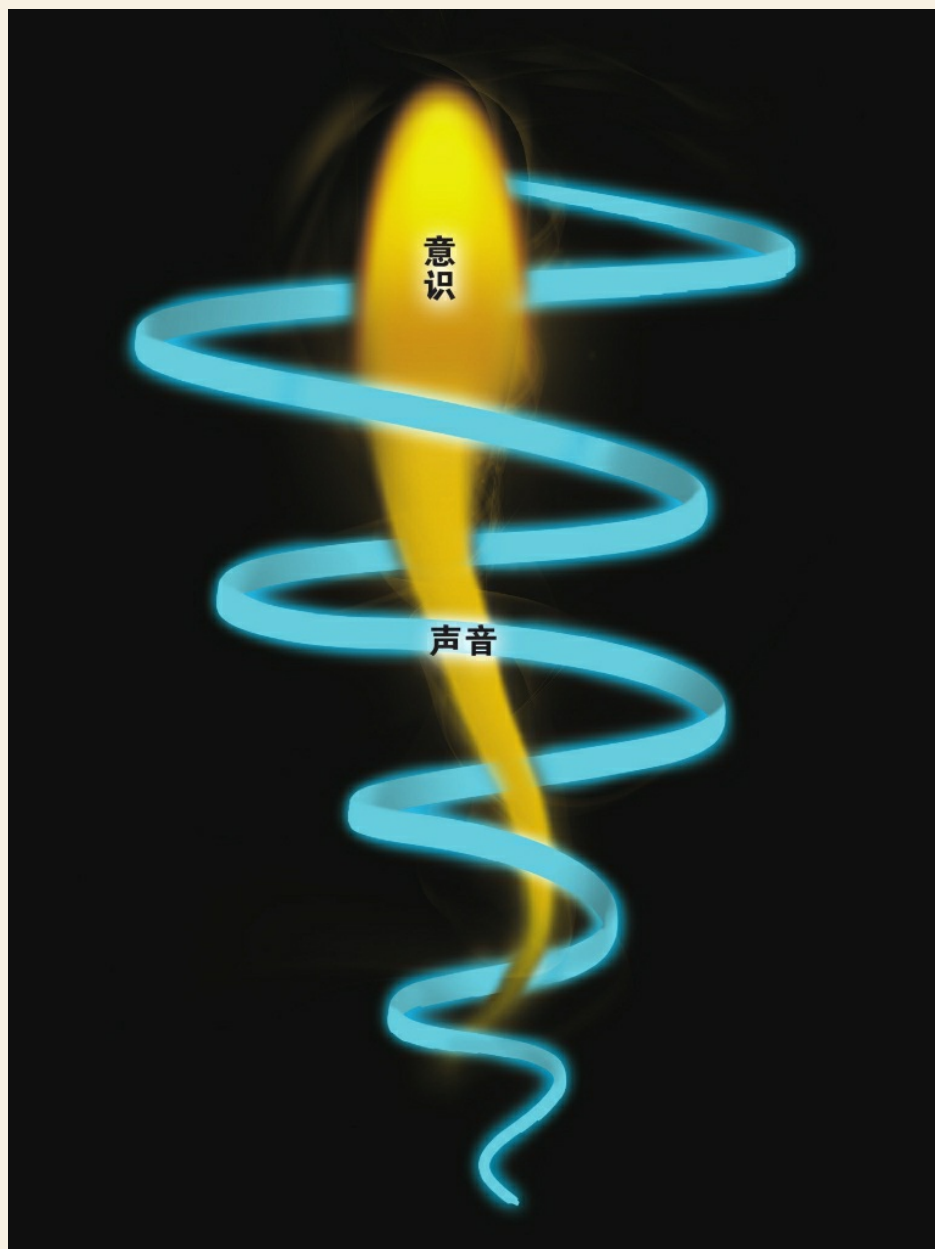


图1-9 声音引导意识流动

声音就像一股有力的气旋，在向上旋起的过程中勾出并传达心识，是帮助灵性觉醒的强大导体。

另一种神圣声音则出自自然，在众缘合和的情况下，与周遭的一切

产生了完美的和谐，这统合为一体的一切所生的完美几何形式，也将产生完美的声音。因此，唤起这个神圣声音，自然会引发我们内在的和谐，引导我们回到一体。这类声音包括风的低吟、海浪的拍打、雨滴的声音、大地的振动，以及与大地和谐共振的完美“嗡”声。

问：我注意到，古梵文常作为静坐的神圣声音之用。静坐时持诵梵音，此举是否有特别的理由？

答：如果你能接受前面的解说，应该能理解，神圣声音越是悠久，对人类心灵的影响越是强大。这些神圣声音已经流传了许久。举例来说，梵文是地球上最古老的语言之一，起源甚至早于印度文明兴起之前。越是悠久的语言，与心灵越是相契，后来的语言则越来越复杂，远离了身心合一的源头。

同时，这些历史悠久的神圣声音，与自然界最完美的声音最接近，能让我们更贴近合一的境界，正是我们静坐的目标。以“嗡”声为例，既是圣哲所传下的神圣之声，也是地球本身最基本的声音振动（见图1-10）。

问：如何在静坐中运用声音？要唱诵出来，还是在心里默念就好？

答：静坐时可以唱诵出声，也可以自己在心中默诵。但是，对于初学者，我总是坚持唱诵出声，这一来，除了听觉，还用上了发声的感官，有助于收摄注意力。



图1-10 神圣的声音“嗡”

神圣的梵音“嗡”是真正原初的振动，据传是大地发出的共振之声。许多法门都将“嗡”视为意识的象征，万物均由这一简单却有力的振动化现而生。



图1-11 万籁俱寂^[1]

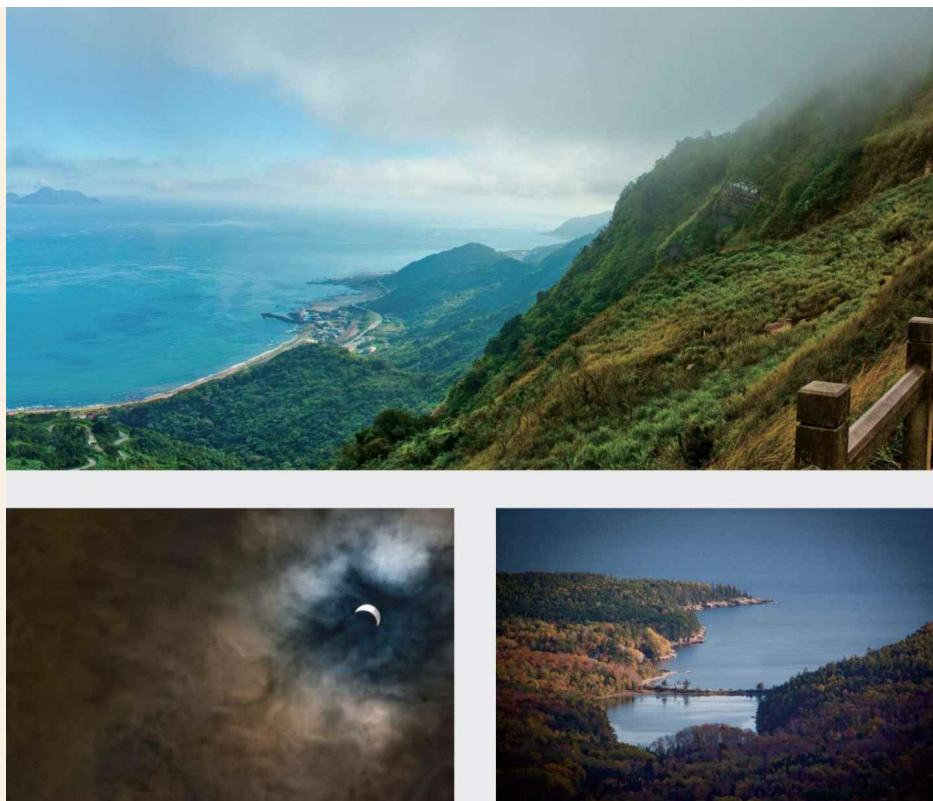


图1-12 无声之声

大自然安于本来面目的完美和谐中，散发出宁静的无声之声（见图1-11和图1-12）。

我个人认为持咒——运用神圣声音的静坐法门，在这个时点是最适合我们的静坐法门。怎么说呢？其他的静坐方法都重视安静的观想，在观想不动中入“空”。

这种不动或空的境界会带来很大的意识转变，对于为生活不停忙碌的我们，所带来的不仅是正面影响，甚至会让人脱胎换骨。但相对地，过于突然的大转变也可能会化身为考验。

诵读持咒在张嘴诵读时就是“动”的过程，并在动中生“有”，站在“有”的境界看待一切，反而在意识的转变上是比较温和的，也让一般人比较容易适应。现代人已经习惯忙忙碌碌、一心多用的生活，因此，只运用单一感官的静坐，或许不像同步运用多重感官那么有效。所以，在运用声音静坐时，多半会同时结合观想或手印。手印的姿势本身犹如

仪式，本身就带有神圣的意义，往往只在师徒之间相传，也能帮助我们掌握声音的意义。从我的经验来说，这样的结合威力相当强大！

问：可以请你现场示范吗？

答：好的，我们一起来，请闭上眼睛，我们这就开始练习。双手靠近胸前，在相当于心脏的高度，结一个莲花印。左右手小指相互靠拢，拇指也彼此靠近。观想着由手中生出光来，就像一颗耀眼的光球，将心神贯注在这颗光球上，我们一起念诵：

唵嘛呢叭咪吽

唵嘛呢叭咪吽

唵嘛呢叭咪吽

唵嘛呢叭咪吽

唵嘛呢叭咪吽

唵嘛呢叭咪吽

.....

我们继续念诵“唵嘛呢叭咪吽”，同时观想手中不断流泻出耀眼的光芒，感受来自手中的温暖与慈悲，那是你给全世界的礼物。记得，轻轻地将注意力带回手中，带回你的持咒练习里。

在练习结束时，举起你手中的莲花（见图1-13），然后慢慢地放开，犹如展开手中的光球，让光明拥抱全世界，以及众生。



图1-13 莲花印

注释

[\[1\]](#) 摄影著作权为 Joseph T. McGrath 所有

感恩静坐

问：持咒静坐听起来很有威力，似乎也带来了无限的可能。我记得你之前的演讲曾介绍过感恩静坐，这也算是持咒静坐的一种吗？

答：感恩静坐可以说是一种结合了持咒、聆听和思维修的静坐，只是简单地重复“谢谢”，同时观照内心所涌出的感恩之情。在开始静坐之前先观想，醒来和睡前都可以进行。

早晨，你睁开双眼，身体仍旧躺着，从头顶开始，观想身体的每个部位，一一观想，对每个观想到的部位说声“谢谢”，停留在感激的心情里久一点，感激身体这一部位多年来的辛勤服务，你希望能表扬这一部位，包括其中的每个细胞。在心里以意识扫描全身，直到脚趾为止，对每一个部位重复相同的感恩仪式。

这个一一感恩的过程，可以重复一至两次。完成这个练习之后，开始观想周遭的人，从亲人开始，接下来是同事，然后观想更大的人际圈子，直到包括全世界为止。对出现在观想中的每个人物说“谢谢”，重复相同的感恩仪式。

一整天，无论什么时候，遇见了谁，最好培养出能随时让“谢谢”一词情不自禁地脱口而出，或在心中默默感激的心境，让感恩之情填满我们的心。一整天下来，不断重复这一练习，于是每一刻都在无止息的感恩静坐中，夜以继日，毫无中断，唯有感恩。就让自己沉浸在感恩的情怀里，无论日子过得是否顺心，或只是平淡无奇都不要紧，最重要的就是保有感恩之心。每天晚上在感恩里入睡，每天早晨在感恩中醒来。

就我目前所了解的，这可能是最有威力的身心转化技巧，各位不妨一试。

问：你刚刚的说法，解开了我内心长期的疑惑。我总是想，是不是只能死板板地练习静坐？还是可以将静坐的精神融入日常生活，无论行住坐卧皆然。

答：我刚刚说的感恩静坐，本身即可融入生活。“谢谢”和随之而生的感恩之情，在现实生活中可以说是最深的一种祝福。将感恩之心带进最凡俗的一切，能让你的静坐更深入，它本身就是再生活不过的静坐练习。其实，将静坐融入生活并不复杂，连仪式都是多余的。

这是怎么办到的？

你静坐深入之后，心灵会自然地开启，让你无时无刻不在观照之中，无须费力，观照的清明会自然而然地渗透到日常生活里。但是，千万别刻意模仿，那不过是领悟或心灵开启的必然结果。

问：这样的修持，和你之前提过的持咒静坐，是如何对身体产生影响的？

答：我前面提过，声波和人体的频率十分接近，所产生的振动因而能遍及全身。事实上，就连“念头”也被证实了有影响物质的能力，许多实验发现，无论正面或负面的念头都能影响水的结构。水在接近冰点的低温下会形成细微的晶体，而晶体的形状很容易因思想和声波的影响而变化。日本的江本胜博士最先进行这些实验，我们也在自己的实验室里得到了相同的结果。

正面而有爱心的念头（如祈祷）以及鼓舞人心的韵律（如古典音乐），能让冰晶形成各种美不胜收的六角形结晶，形状和明暗都很赏心悦目；相反地，在负面和谴责的念头及混杂的不协调音乐下，水所生成的半结晶甚至形态不明的结构，更说不上有任何美感。

我和其他科学家整理了由氧17（ ^{17}O ）核磁共振仪（见图1-14）所测得的水分子结构重组数据，结果指出，有爱心的善念能够“祝福”水，让水分子聚合的形态更微小，不是普通的大分子团，而是更精细的小分子团。同样的，来自长寿区域之天然水泉的洁净而未受污染的水，分子团也是小的，这种小分子团的水在低温下更容易形成完美的六角形晶体结构（见图1-15）。

请想象一下，人体大部分由水组成，事实上，我们的身体含有约60%的水。这下就很清楚了，能对水产生正面影响的声音和念头，当然也会影响人体。也请记住，人体内的水约有80%都存在于细胞和淋巴系统之内，只有一小部分在血管里，但我们现在只能通过采血来观察。

人体内那么多与健康息息相关的水分，成了无法采样的“无声之水”。我期待有那么一天，科技能发展到可以采集淋巴系统和细胞内的水，证实这些恢复身心健康的秘诀之所以能影响细胞健康，原理正是在于念头及声音对物质和水结构的影响。

问：感恩静坐还有什么实际的效果吗？

答：常保快乐与满足的人，会活得圆满而有生命力，自然而然地为他人带来光明与希望。这样的人通常也较为长寿，而且更健康。已有许多研究证实，快乐的人活得较久，一生更为充实。

千万不要小看“谢谢”两个字，假如从早到晚都练习这单纯的两个字，将会为生命带来彻底的改变。我们看待世界的观点会因而有所不同，行为举止上也会有正面的转变。

水的 ^{17}O 核磁共振光谱

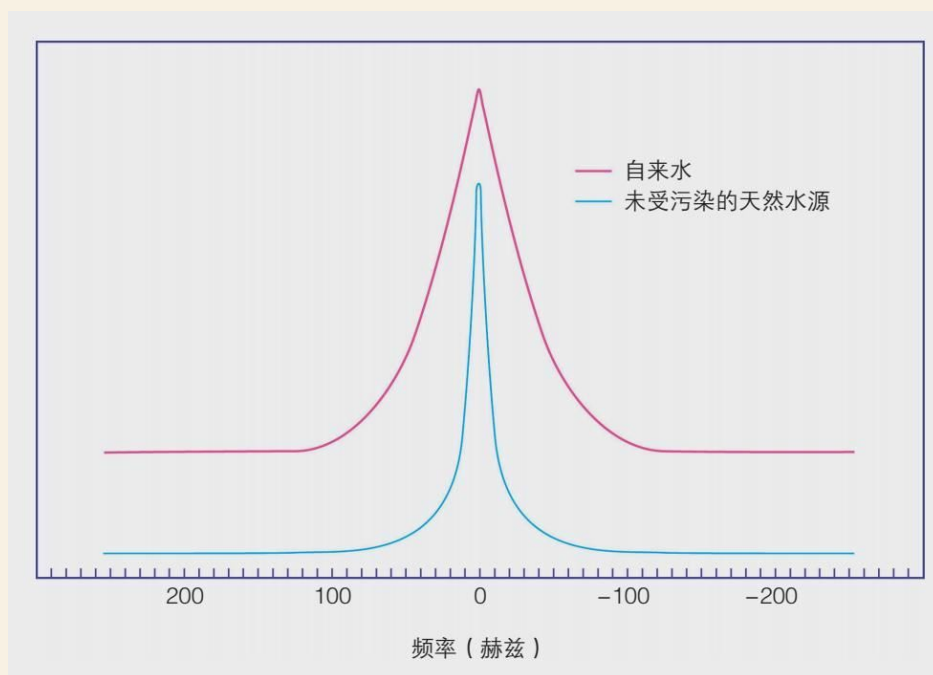


图1-14 水的 ^{17}O 核磁共振光谱

以核磁共振（NMR）分析普通自来水的 ^{17}O 波峰的半高宽值

（指曲线上落在波峰高度一半之两点的距离），约在110赫兹左右，而长寿村的天然泉水或湖水的半高宽则在60—70赫兹左右。这显示了两种水质的显著不同。与自来水或其他已受污染的水源相较，未受污染的自然水源在低温时比较容易形成完美的六角晶形结构。[\[1\]](#)

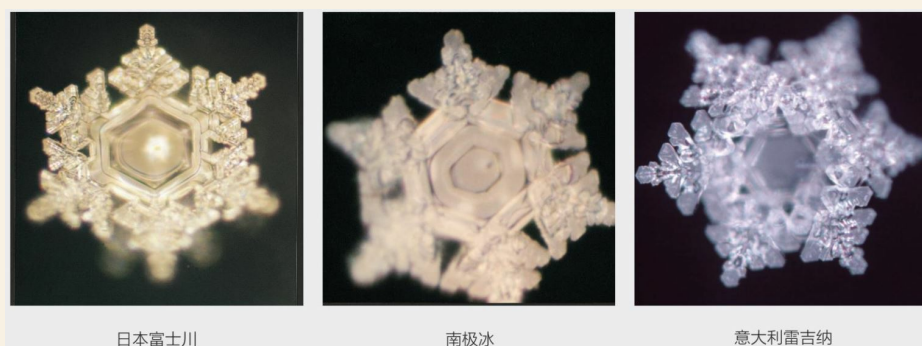
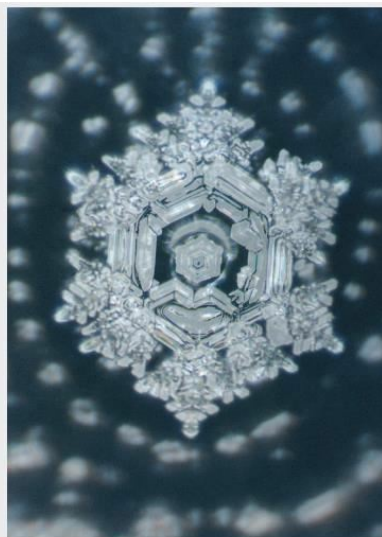
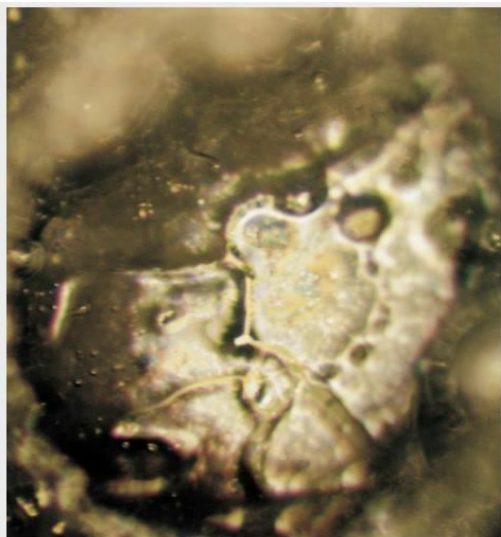


图1—15 天然纯水的美丽六角形结晶

江本胜博士在1994年发现，可以借由观察冷冻水样品在显微镜下的晶体形象，一窥外部环境对水分子结构造成的影响。

取自远方且不受干扰区域的天然河流与湖泊的水会产生完美的六角形晶体结构，与取自繁华都市邻近的自来水或已受污染的水截然不同。

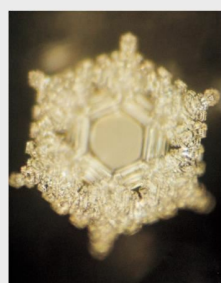
他还进行了后续的实验，发现语言、念头、心意和音乐对水分子结构同样也有影响。正向且富含善意的语言和用心、祈祷，以及和谐的古典音乐和民谣，都能使水生成美丽的晶体；而负面的语言、情绪，以及有破坏性的音乐，则使水生成不美丽、无特定形状的结构（见图1-16~图1-18）。



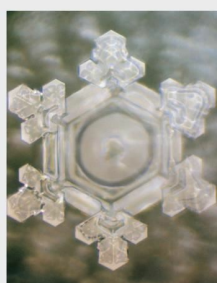
佛赞处理前之日本藤原水库的水

佛赞处理后之日本藤原水库的水

图1-16 祈祷的转化效果



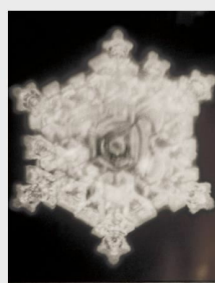
文字：爱与感恩



文字：谢谢

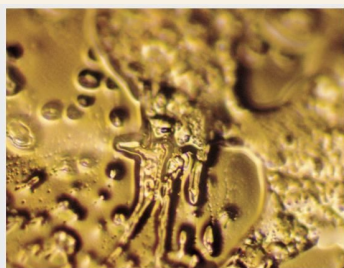


文字：和平

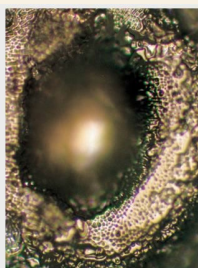


古典音乐：贝多芬

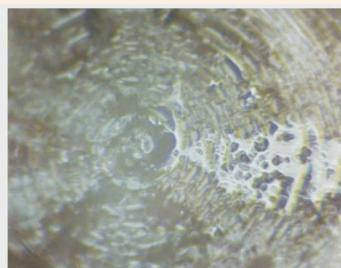
图1-17 正向能量的效果



文字：你好恶心



文字：邪恶



重金属音乐

图1-18 负面处理后产生的不定型水结晶^[2]

持续的正向思考能增加正向情绪

越来越多的研究发现，积极的情绪为身体和心灵带来各式各样的好处。肯农·薛尔顿博士（Dr. Kennon Sheldon）和桑尼雅·吕波默斯基博士（Dr. Sonja Lyubomirsky）进行了一项实验，探究受试者是否必须长期刻意的努力，才能引发积极正向的情绪。

在实验过程中，对照组以中立的方式详细描述自己的生活，不带正向也不带负向的眼光；实验组的成员则以两种方法——“感恩”及“想象并活出自己最好的一面”，来引发快乐等积极的情绪。

在为期四周的实验中，共有67名心理系大学部学生参与实验，并以“正负向情绪量表”（见图1-19）评估，这一量表包含20个标准，10个评估快乐或兴奋等正向感受，另外10个测量不满足或沮丧等负向感受。受试学生在采取这三种不同方法之前的“干预前”阶段接受评估，并在采用这三种方法后的“干预后”阶段再次接受评估。与对照组的学生相较，实验组的学生在干预前反而有较高的负面感受。

因为受试者是随机分配到各组的，目前尚未厘清这种差异的来源。然而，随着时间的进展，练习“感恩”及“想象并活出自己最好的一面”的学生，在积极感受的得分显著较高，得分从3.63提高到3.78，而对照组似乎有下降的趋势，分数从3.72降至3.60。研究结果表明，持续而有意识地引发积极思考，是提高快乐等正向情绪所必需的。

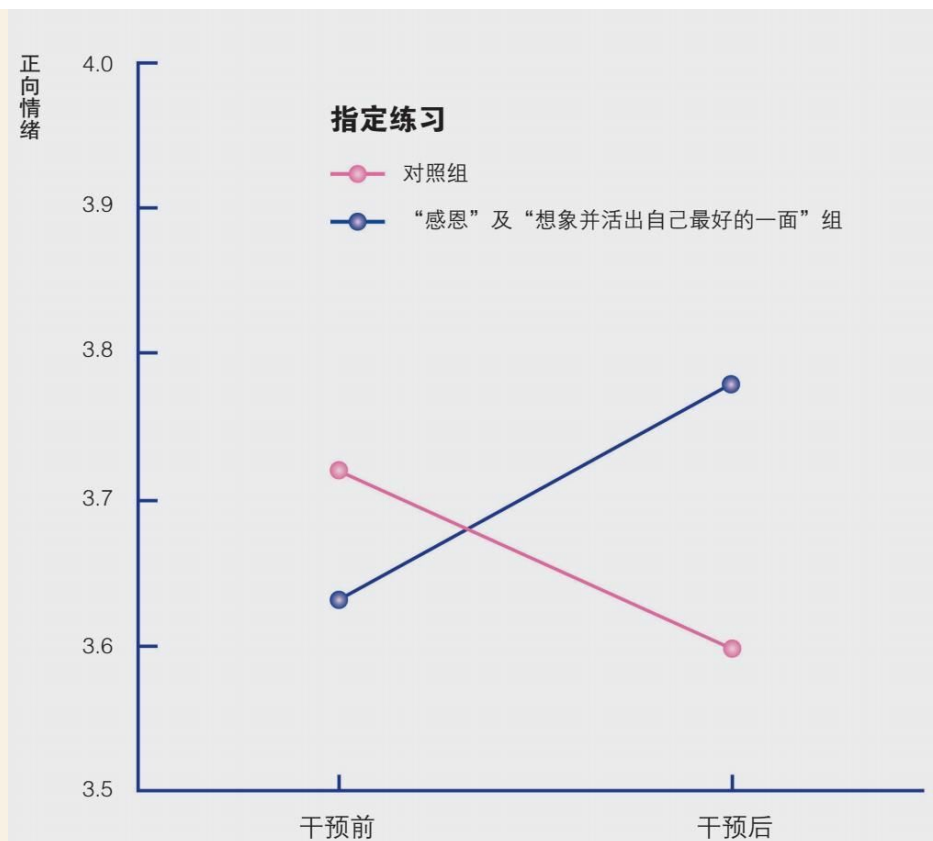


图1-19 正负向情绪量表^[3]



图1-20 正向表情，预测了日后较平顺的生活

加州大学柏克来分校的瑞安·哈克博士（Dr. LeeAnne Harker）和达契尔·克特纳博士（Dr. Dacher Keltner）进行了一项研究，探究年轻时的表情是否可能是预测成年后人生结果的决定因子之一。

以加州某所私立女子大学141名1958年和1960年毕业生的纪念册照片作为判定当事人情绪状态的依据，并设定在当事人27岁、43岁、52岁时询问每个人的婚姻状况和生活概况，以评估这些因素是否与她们留在毕业纪念册上的脸部表情有关。

在毕业时，留下正向表情照片的学生，通常在27岁前结婚，在52岁时仍拥有良好而令人满意的亲密关系。研究人员也发现这些女性的人生比较平顺（见图1-20）。因此，研究结果表明，人所流露出来的情绪对于心态、性格倾向、最终所选择的人生道路是有显著相关的；也证实了比较快乐、正向的女性，会更专注、事业顺利、有条理，并且稳定而乐观。

生活结果	正向表情相关度
婚姻状态	
27 岁前结婚	0.19
至中年仍单身	-0.20
婚姻稳定度	
离婚过	0.15
婚姻满意度	
43 岁	0.00
52 岁	0.20
夫妻关系紧张程度	
27 岁	-0.15
52 岁	-0.20
个人生活平顺调查（加州心理量表）	
21 岁	0.20
27 岁	0.25
43 岁	0.18
52 岁	0.27

图1-21 生活结果与正向表情相关度对照表^[4]



图1-22 快乐的人较长寿

越来越多的研究指出，人生观和身心的幸福感之间呈现正相关的关系。

著名的修女研究，研究人员分析了180位修女在22岁时写的自传，从里头表达了积极或消极情感的文字，评估年轻时的情绪状态与活得长寿是否有关。他们搜集了修女的存活率和寿命，并依自传中正向文句出现的次数分成四组。第一组修女的自传内容最不正向，平均寿命为86.6岁；第二、三组的平均寿命各为86.8岁和90岁。随着自传内容的正向信息上升，第四组的平均寿命为93.5岁。从这项研究的结果看来，最快乐的修女的平均寿命比最不快乐的修女整整多了6.9年。

这些研究结果后来又进一步引申出这样的论点：拥有积极人生观的人，不仅活得更长久，也更健康，并不受疾病所苦。这一研究和其他最新的结果指出：基本情绪能显著影响、塑造身体运作或响应外界刺激的方式；长期下来对人体能够妥善运作多长或多久，确实是有影响的。因此，快乐很可能就是决定了一个人是否长寿的关键因素（见图1-22）。

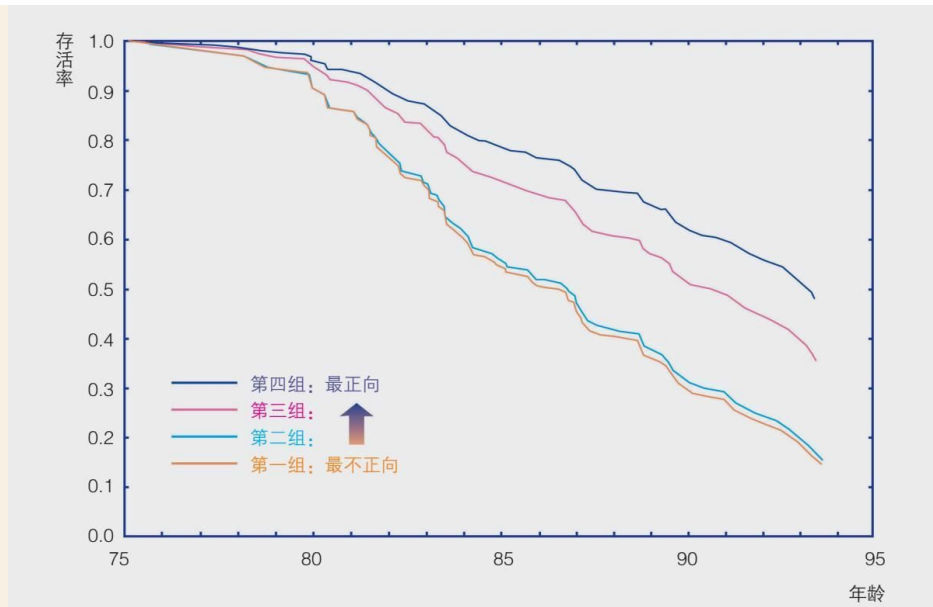


图1-23 修女存活率与寿命相关图^[5]

注释

^[1]资料来源：长庚生物科技股份有限公司

^[2]图1-15~图1-18经合同公司同意使用，© Office Masaru Emoto, LLC.

^[3]经Taylor&Francis同意，图1-19改绘自Sheldon, K. M. and S. Lyubomirsky. 2006. How to increase and sustain positive emotion: the effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. The Journal of Positive Psychology 1(2): 73-82.

^[4]图1-21原以英文载于Harker, L. and D. Keltner. 2001. Expressions of positive emotion in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. Journal of Personality and Social Psychology 80(1): 112-124. Copyright © 2001 by the American Psychological Association, 经出版者与作者同意翻译与重制，The American Psychological Association不为本翻译负责，使用APA信息不等同于获得APA之认可。

^[5]图1-23原以英文载于Danner D. D. et al. 2001. Positive emotions in

early life and longevity: findings from the nun study. Journal of
iPersonality and iSocial Psychology 80(5):804 – 813. Copyright © 2001 by
the American Psychological Association, 经出版者与作者同意翻译与重制, The
American Psychological Association不为本翻译负责, 使用APA信息不等同于获得
APA之认可。

貳

静坐的共通要领

静坐想达到什么目的

问：你在介绍不同静坐技巧时，能为我们指出共通之处，这一点很棒。知道了这些技巧后，我想问的是，实际上，我们可以达成什么？

答：理解静坐的真谛，其重要性远甚于单纯地掌握技巧本身。多年来，我发现大众普遍缺乏这一认识，而世界各地所流传下来的悠久静坐传统，始终不离这一关键——在练习的一开始，就试着将心灵的注意力聚焦到一个点上，这个焦点会越来越细微，到了一个层次之后，可以说是就像黑洞一般形成了所谓的“奇点”，或称为“特异点”。

（作者注：“奇点”一词是指人的注意力被贯通到一个非常细微的点上，最后就连这聚于一点的意识也终将融于虚无。）

至此，修持者内心所意识到的世界轰然坍塌，从这个奇点重新扩展开来，新的境地以全然陌生的模式就此展开，这就是所谓的超觉境界，或者梵文所说的“三摩地”。

任何人只要亲身体验一次三摩地的超觉境界，身心都将会有彻底的转变。这一体验粉碎了我们所熟知的世界，摧毁了相传至今的每个典范和价值观。倘若这种转变的体悟能够持续不断乃至安住于心，生命即将获得重生！

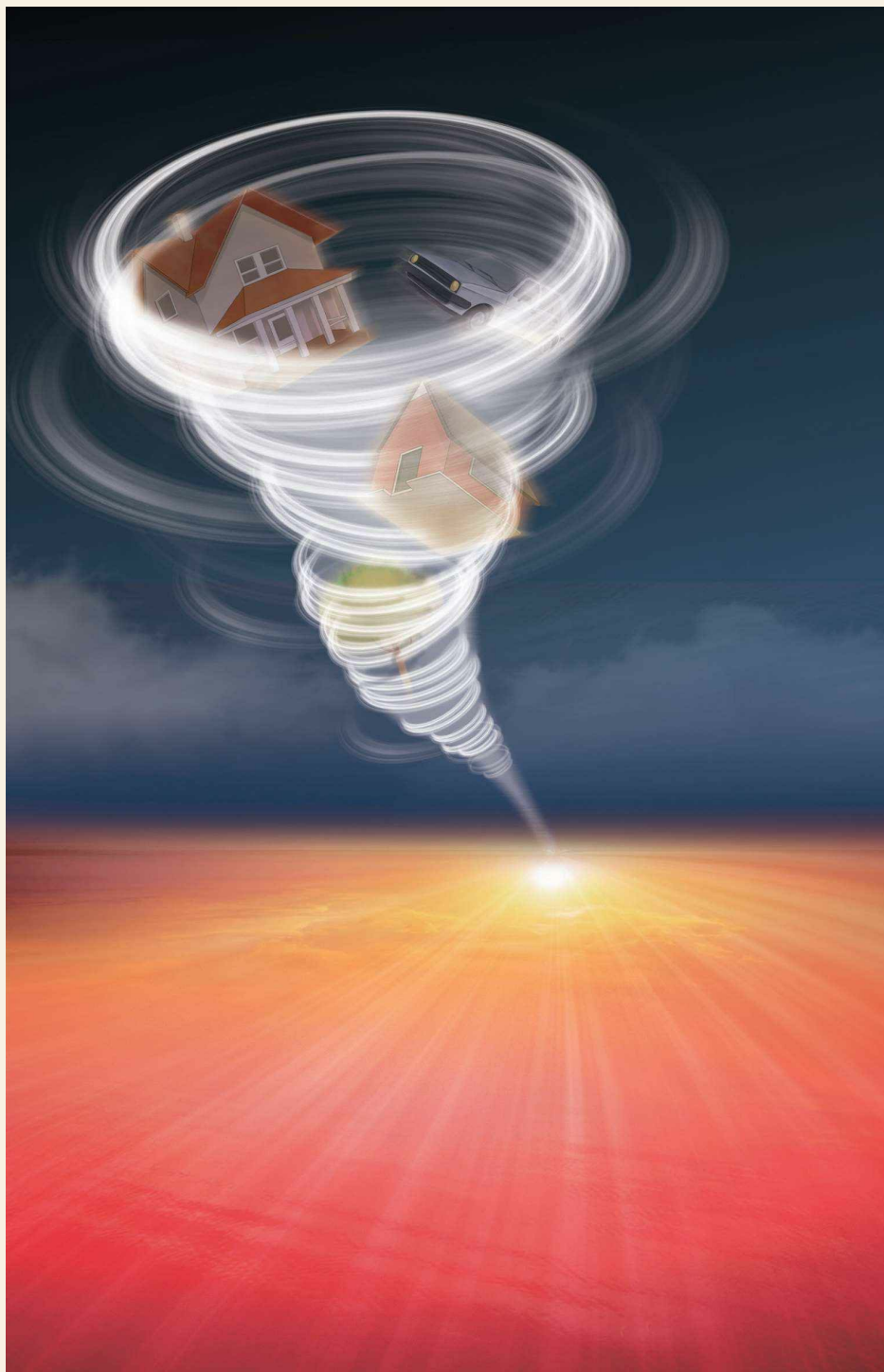


图2-1 感官信息的变化（一）[\[1\]](#)

注意力于奇点塌陷，像旋涡一般进入“黑洞”，再由另一

端超越而出（见图2-1）。静坐者由这一点扩展开来，眼前所见的一切和个人的体悟必会彻底改观，能以全然不同的眼光看待世界，不再受限于原本视角狭窄、愚弄感官之滤波器所限。

这就是静坐！倘若你完全理解了我所说的，就再也不会想问任何静坐的问题了。那时，你早已处在静心的状态内。

问：哇！我觉得自己好像直觉地听懂了什么，但又不太能够掌握你话中确切的含义，可以请你再多说一些吗？

答：静坐的核心，就是明白这世界远比肉眼所见还要丰富得多，全世界所有古老的法门所传授的不外乎这一点。这样的存在不只是可能而已，而是必然的。只有全然无知的人才会认为光是眼睛、鼻子、耳朵、嘴巴、皮肤和头脑，就足以完全捕捉人类的经验。

从逻辑上来说，无法被感官所捕捉或定义的世界确实是存在的，因为我们所知的世界其实是分崩离析的，已被感官拆解为各种感官信息。我们相信这些电子信号是真实的，并由此拼装出我们眼中的世界，这么一来，哪里还有余地否认“这世界不过就是我们眼中的模样”。

这么说清楚吗？

问：可以的，你所说的完全合乎逻辑，但我也发现自己是多么容易忘却这个道理，继续误将这世界认定为肉眼所见的模样。

答：对，你说得很实在。我们困在自己之内，而大多数人，我敢说是每个人，一生都囚禁于自身的局限之内，就像从未试着破茧而出的蝴蝶。这么一来，对于外面这个充满各种可能以及变化万千的世界，又能从何而知？

问：那么，就算能接受一个不同的世界观，这又与静坐何干？

答：静坐是一趟自我发现的旅程，但这里所谈的“自我”并不同于大多数人认定的“自我”，而是我们内在有待发掘并实现的真我。从这个角度来看，静坐可以说是引领我们亲见世界本来面目的指引，让我们得以不受任何滤波器的干扰。



图2-2 感官信息的变化（二）[\[2\]](#)

越来越微细的注意力凝聚于时空中的一点，原本所知所见的现实轰然塌陷，落入黑洞，至此，心识再也不受寻常幻相投射的滤镜所惑，得以重新扩展（见图2-2）。即使身陷凡尘，也阻挡不了自性的奥妙光明。

问：我这下可被你弄糊涂了，静坐怎么能让我们正确地看见世界？你所说的“滤波器”又是什么意思？

答：我们必须透过感官，才能感知到世界的存在，从这个角度来说，透过感官过滤而得的信息，就是我们建构这个世界的素材。没有这些感官，我们所知的世界亦不复存在。事实上，少了任何一个感官，我们所能得知的世界，必然远远不同于原本所知的世界。

所有静坐方法，都运用至少一种感官以疏导我们的注意力。静坐时的感官就像意识的门户，开启了这一道门，我们得以进入一个自由、没有任何限制、没有执着的世界。至此，我们才算真正看见了这个世界，而不被感官所扰。

说到这儿，还清楚吗？

问：等等，你的意思是说，在开始练习静坐前就该对世界有这样的理解？或许，其实我们应该在静坐中自行发掘这一领悟？

答：说得很棒！完全抓住了重点。这就像一枚铜板的两面，或者，该说是鸡先生蛋？还是蛋先生鸡？我很欣慰你能想到这一点。

到最后，你会终于明白这个世界不过是颠倒妄想，全是心灵建构出的海市蜃楼。静坐成了一种练习或提醒，让我们得以想起那再明显不过的事实。即使还没有达到这一领悟，静坐也能把人带到“悬崖”边缘去面对静坐所揭露出的人生真相，然后，放手一搏，跃入全新的世界。

领悟和静坐两者齐头并进，只要理解这一点，你就会明白，静坐本身是活的，完全超乎它所被传授的传统形象。

注释

[1] “由意料外的结果所设计” Aaron Coleman绘

[2] “由意料外的结果所设计” Aaron Coleman绘

静坐的基本要领

问：你的演讲相当发人深省，我从没听过其他人以这种方式谈静坐。你的答复和看法相当玄奥，我得要消化好几天，才敢说自己真正体会到了其中深意。你曾说到世界只是颠倒妄想，我们不可能不受自己的感官所限，而静坐是一种帮助我们在这种束缚解放出来的工具。然而，我还是不明白静坐何以能达到这一点，能请你说得更仔细一些吗？

答：我想想能不能讲得再清楚一些，我们一开始不免把静坐当作一种技巧或方法来谈，但再怎么谈，也始终不离“静坐究竟是什么？究竟有什么用呢？”这些最关键的问题。我会由此出发，试着扩展各位对静坐的思考视野。

我们前面提到，通过感官所得的信息是我们定义这个世界的素材，也提到感官所控制的意识流动，可作为进入超觉意识的门户。这一点，还可以说得更清楚一些。

请注意，全世界所有的静坐技巧不外乎是运用至少一个感官，一再重复某件事。例如，以呼吸为主的静坐。基本上，这个静坐会用到一定程度的观想，要不观想肉眼所见，要不透过内在的心眼观照。这个技巧，必须再三地观想或观照呼吸的循环，一呼、一吸，再接着一呼、一吸，这就是静坐时所要注意的一切。

这样的练习，使我们的注意力完全专注于单纯的一呼一吸之上，消除所有纷飞的妄念，全部的注意力只导向来自一种感官信息，也就是“一呼、一吸”。我们所能注意的范围一再限缩，能意识得到的世界越来越小，最终全浓缩在一个点上，也就是“一呼、一吸”。

原则上，我们可以结合其他感官帮助心灵聚焦，如增加数息的次数，但我想你现在应该已经有大致的概念了。任何一种静坐练习，都可以运用两个以上的感官，重点在于如何将注意力凝聚到更细微的点上，到最后导向意识的奇点。

问：那么，不管哪一种静坐技巧，全是一再地运用一种以上的感官吗？练习久了，不会无聊吗？

答：一再地集中于一或多个感官，确实是静坐练习的关键。少了规律的调心锻炼，就称不上静坐了。

至于你说到怕无聊的问题，有意思的是，事实恰恰相反。当我们聚焦的注意力越来越微细，到了不能更微细的地步时，会有一个全新的世界在你眼前展开：有些人会感到心灵全然的放松，有些人则是感受到喜乐与光明，那可以说是“朝闻道，夕死可矣”了。

所谓全然的放松，那是一个没有忧虑挂心、无须盘算筹谋的世界。我所说的喜乐是指无条件的爱，而光明则是指一种闪耀于整个世界的光芒，包括身心之内与外。

问：可是，要是我还没有达到这种领悟或境界，光是一再重复练习，就无聊得不得了，我可以做些调整吗？

答：现在说这个还嫌太早。我眼下所强调的是，凡事都需要投入才能有所斩获。你必须调心，投入练习静坐，训练心灵安住于当下这一刻，而不在意任何结果。当然，确实有所谓“比较适合”的静坐方法，然而，针对初学者的秉性适时调整方法，则要看老师的功力。

问：回到我们前头谈的，你认为依照所运用的感官来区分静坐是可行的吗？

答：一点都没错，所有的静坐技巧都会用上某个感官，多半是要某个感官去觉知某个对象。注意力的焦点可以是觉知本身，也可以是所要觉知的对象。通常，注意力的焦点不会那么明确，因为人最大的感官，也就是头脑，是习于运用来自多种感官的综合信息。

也就是说，静坐练习的观照本身往往就是多种感官交互作用的组合，几乎区分不出究竟用的是哪一个感官。举例来说，光是很简单的数息静坐也已结合了不同的心理功能，包括观想和观照。这样的组合提升了静坐练习的复杂度，别忘了，运用意识，无论是哪种形态的意识，来作为引导注意力聚焦于一的管道，正是所有静坐技巧的共通要领。

问：就连内观或“只管打坐”，也是要将注意力聚焦于一点吗？

答：同样的，现在谈这个，对你而言真的嫌早了些。我们晚一点会介绍奢摩他（止息）和毘钵舍那（内观冥想）。

“只管打坐”也就是所谓的“坐禅”，事实上是一个没有方法的方法，只要你坐着，只是坐着，没有其他意图，就连聚焦注意力于一点的意思也没有。至于毘钵舍那（内观冥想），可以说是将注意力聚焦到一个“全然放下”的点上。练习内观的人只要觉知眼前的实境，放下所有和觉知相关的心理运作。

注意力聚焦于一点

问：你说静坐练习能将注意力聚焦于一点，这背后的原理是什么？

答：要答复这个问题，不能不谈一点神经生理学。重复的心理练习，最后必然会产生一个所谓的“神经回路”：某个神经传导路径成为主导的路线，而断绝了其他的可能，“习惯养成”其实就是这么一回事。我们重复某个动作而培养出习惯的模式，回头加强了触发控制这些模式的神经传导路径，而让我们更惯于采用同一个习惯模式。

从这个角度来说，静坐其实没什么不同，纯粹是重复一个人为设计的传导路径，无论数息、持咒还是观想，重点都在于培植一个新的神经传导路径，使其影响力胜过其他的路线，仅仅如此，就能带来一些立即可见的效果。

首先，所有注意力都被引到这个传导路径上，心灵不再妄念纷飞。再加上处理单一路线的信息，会比同时处理多重信息来得轻松许多，这也有安顿心灵的效果。这种平静与放松的感受，是深入观照而得以一尝“禅定”法味不可或缺的前提。

“神经回路”的概念

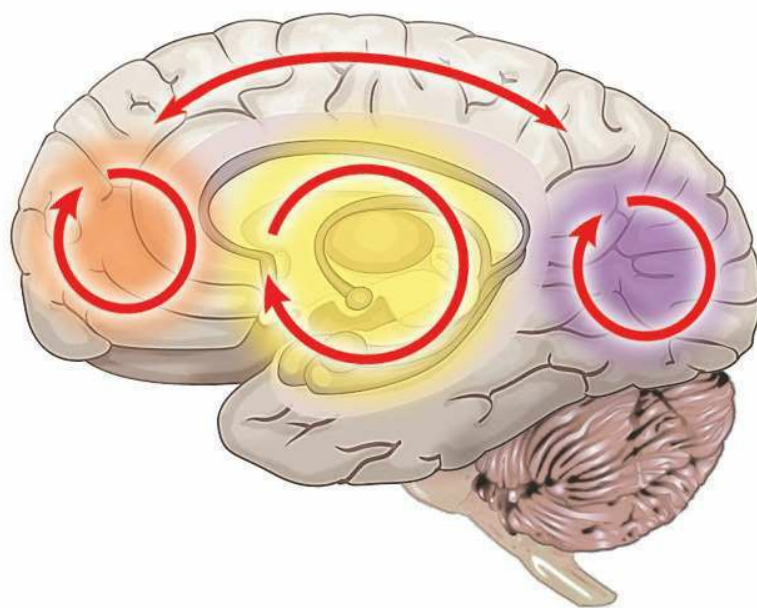


图2-3 神经回路

脑部不同部位的持续运作，例如一再重复特定的动作或念头，就能产生固定的“神经回路”（见图2-3）。某一模式经再三重复而巩固，使得所对应的神经回路强于其他神经路径，这就是我们熟知的“习惯养成”。

问：但是，为什么这么练习静坐，就能将注意力聚焦于一点？

答：问得好！重复运用同一条神经传导路径，到了熟极而流的地步时，只需要一点点能量或注意力就能引发这一传导路径。

透过静坐，不断练习，头脑便越来越熟悉这个传导路径，甚至到了能忘却这一路径本身的境地，一旦静坐者的注意力焦点微细到逼近一心无念的状态，也就是聚焦于一的“奇点”，至此，观照的心理运作全限缩在这个空灵之点上。

只要锲而不舍地练习，心灵自会开展，超越过去所知的一切。这是

之后要讨论的主题。

问：我总觉得我的理解和你刚刚解释的，还是隔了一层。我已经听你提了好几次“奇点”，为了能够更完整地了解，可以再多说一点吗？这个词的意思究竟是什么？

答：“奇点”是一种特异的物理现象，在黑洞里，所有的物质会全部崩解成无限小，小到就连空间和时间也随之消逝。一旦进入奇点，所有的物理定律全不适用了。我借用了“奇点”一词来比喻心灵的注意力变得十分敏锐，到了所有意识在静坐中崩解，什么都不存在的地步。

从另一个角度来说，我们可以把意识视为一个螺旋场。事实上，意识本身就是一个高速自转的螺旋场，这是多数人不知道的。因观照而进入的奇点，则可以解释成是意识场崩解后，涡流汇聚到单一个点上，不待多久，就连所汇聚的这个点也不复存在。

意识必须穿越这一个奇点，才能开展至如超觉境界之彼岸。

止观之别

问：太奇妙了，你竟然能把静坐谈得如此平易近人。世上有这么多静坐技巧，它们之间有共通点吗？

答：我们所知的各种静坐方法，基本上都可分为“止”和“观”两大类。“止”的意思是，将头脑的注意力停驻在一个点上，随着静坐越来越深入，就连注意力所停驻的这一点也失去了时空的意义，而我们平常就是用时间和空间的观念来定义心理运作的。当注意力微细到了特异点或奇点的临界状态，便超越了我们十分熟悉却全受感官局限而只有一个向度的现实框架。这将会产生禅定的状态，一旦定力累积得够深，就进入了浑然忘我的禅定，也就是梵文所称的“三摩地 [*samādhi*]”。

以前很多老师将“止”解释成“所有心理运作都停止的状态”，这一说法在经典里流传了几千年，让无数的静坐者误以为禅定就等于“无心”或“静止”。事实上，头脑在世俗的正常运作虽然停止了，却往另一个方向开启并进入了全新的世界，而那个世界的运作完全不依循人们所知的时空法则。所以，从这一点来说，“止”并不是停止了什么，甚至不是停止念头，可以说是一个由牛顿物理学主宰的世界一跃而入量子世界的量子通道，这个新世界具有无限的可能性和创造性。总而言之，这就是“奢摩他 [*śamātha*]”的修法，也就是心住于一的法门。

第二类则是所谓的正念静坐或“内观 [*vipassanā*]”。心灵不担任主动的角色，而只是扮演被动的观察者；看见一切，却不停驻于任何一物，只是观照着眼前这出戏的主角、配角、道具和场景变换。请记住，静坐者只是一个不偏不倚的旁观者，根本不是眼前这幕戏的演员，他的观察没有偏好，也不在意结局。正念静坐的观照也能进入一种浑然一体的三摩地，即入定状态，和修“止”或“奢摩他”的定境并无不同。因观照而生的定境，一般称之为“禅定 [*dhyāna*]”，但禅定不是聚焦于一而入定，而是因大平等心而生定，无论大事小事，在那样的心境中都是等量齐观的，全是来来去去的妄想杂念。在禅定中，所有人类可能经验的愉悦、痛苦、快乐、悲伤等感受，都会被如实地看待，它们是什么就是什

么，本身并没有任何意义。

问：这两个方法可以分开来修吗？

答：没有任何一种静坐方法可以明确地归类为纯粹的“止”或“观”，在很多层面上是很难厘清的，方法上的差异往往只是止观的组成比例不同而已。

举例来说，就连最简单的数息，实际上也是止和观的结合。你在观照呼吸的同时，也要有数息的定力，虽然数息可以说是“止”重于“观”的特别法，但还是少不了观照的成分。

观息则恰好相反，所强调的是正念观照，并自然地将心灵融入呼吸而心住于一。

也就是说，这两种方法就如同是一枚铜板的两面，非但相辅相成，到头来也必然融为一体，密不可分。其实，许多流传已久的静坐法门，在描述甚深静坐的状态时，都会提及“止观双运”的概念。举例来说，佛教的四禅八定就可依止观组成的比例来分类，其他类似的定境也可以这么分析。也就是说，止能生观，观亦生止。

止、观之别

止：身心的定与静	观：清明的洞察与觉悟
静心而安住于一处	培养对万法无常的觉性
强调安住三摩地 (<i>samādhi</i>) — 专注：心住于一 · 此一定境，不失觉	强调关照般若 (<i>prajña</i>) — 智慧：如实关照的慧力 · 破除错觉、无明妄想与心障
要素： · 戒律 (<i>Śīla</i>)：正知见、道德规范	要素： · 持念 (<i>Smṛti</i>)：不批判而无分别的观照 · 正智 (<i>Samprajña</i>)：清明的理解与判断

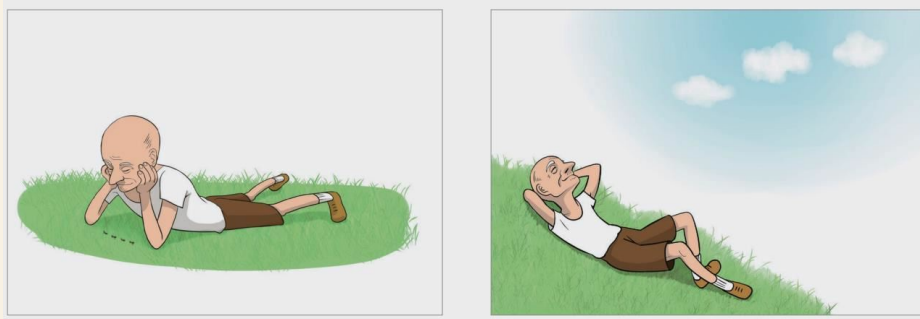


图2-4 两大静坐原理的比较

“止”“观”两种静坐方法，最大的特色在于两者的对比：主动的参与者相对于被动的观察者（见图2-4）。虽然这两大方法一开始看来截然不同，毫无关联，但都能让静坐者深入“三摩地（*samā dhi*，心灵的止息）”与“般若智慧（*prajñā*）”，而定与慧同为修行的重点，不可偏废。

静坐结合止之专注、观之慧见

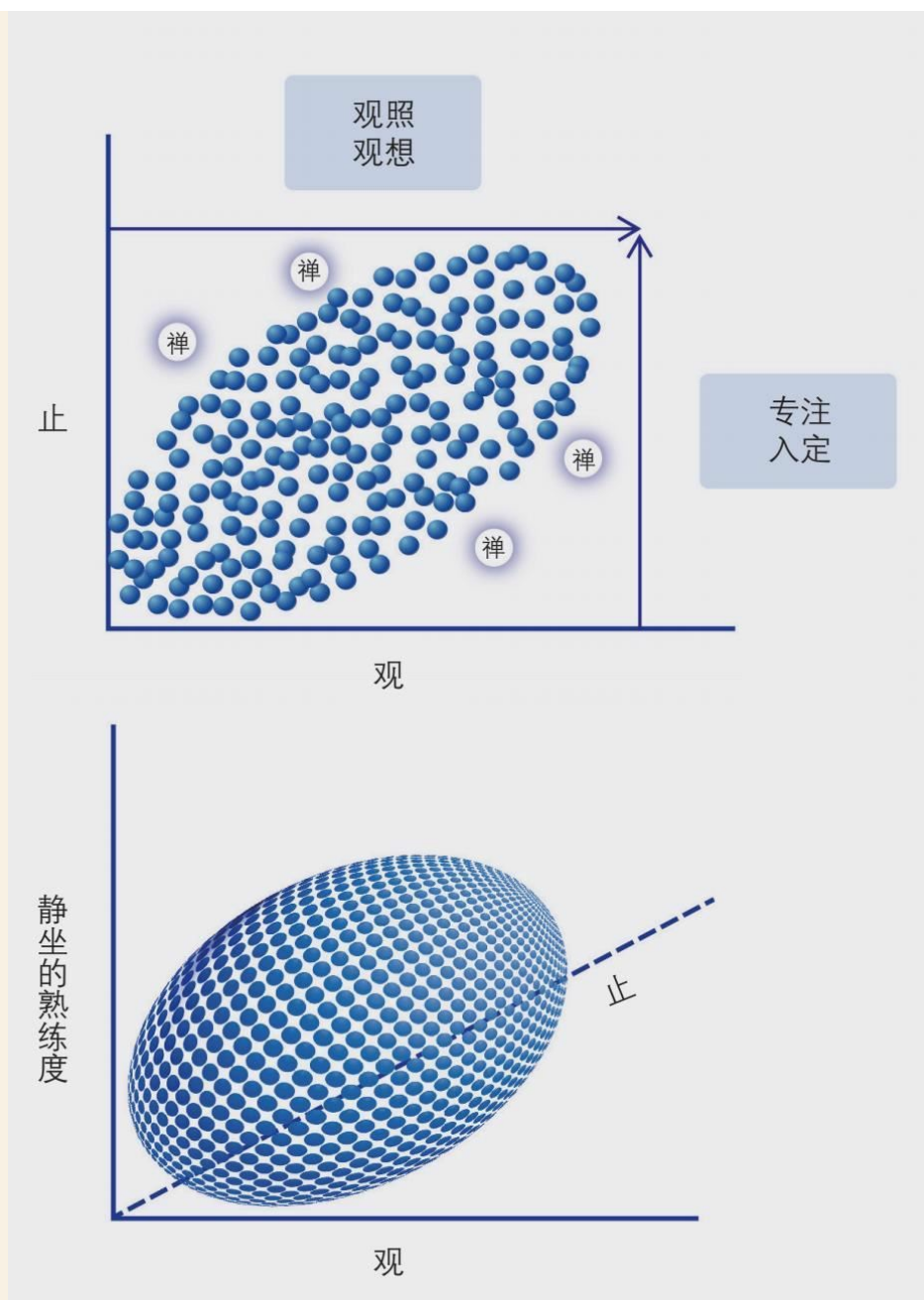


图2-5 静坐结合止之专注、观之慧见

如图2-5所示，所有静坐技巧，不外乎是止之专注与观之慧见的种种组合，更深入一点来看，也和静坐者的熟练度有关。

问：你的意思是说，无论是从止还是观入门，到头来也会通晓另一个，是吗？

答：确实如此，这两个方法不过是通往静坐的两条不同路径。到最后，它们就连方法都说不上，因为一切终归于一，无分无别。对于初学者而言，方法只是接触广大意识海的入门，一旦人悟出心识光明的一体无别，真的不需要再学别的法门，一切自然消融，只是体悟到自己的光明本性始终完美无瑕，不增不减，一切本来如是。

叁

静坐对身心的影响

静坐对健康的益处

问：你之前提到，静坐等同开发一个神经回路，那么，开发这样的一个新的神经传导回路，对身心健康有什么影响呢？

答：别忘了，开发新的神经传导路径本身并不是重点，关键在于养成一个新的主流传导路径，能顺带地让其他路线消失！今天每个人都要面对的一大问题，就是我们总得一心多用，无论外在行为还是内心世界，无不同时处理好几件事情、好几个概念，也就是信息学所说的“多任务处理”。

想想，比起其他动物，无论人类多聪明、多有谋略，也耗费了几百万年才建立了现在的生存模式，以因应饥饿等自身的需要和环境里的生存威胁，即高等的心智功能全用来应付生存了，就连人与人之间的沟通，大半也是为了求生存。然而，我们老祖宗的生活节奏，可是比现在慢上许多的。

在这样的心智塞进太多的思考或推理回圈，所造成的感官失衡便会让我们深陷其中，并拖垮了整体的运作，让我们失去了自然的节奏，无法与环境和谐共存。

这种让人难以轻松的失衡状态，正是万病之源。如果能将所有注意力贯注在一个简单的神经传导路径，就像我们在静坐时所做的，心智负荷过重的长期紧张感，便得到了释放的机会，我们便得以感到平静、安宁，重新回到平衡。

问：你一直在公开演讲中，强调静坐对健康的益处，光是单纯的聚焦注意力，怎么能对身心产生这么深远的影响呢？

答：人体内有一个主要的神经系统，即是自律神经系统或内脏神经系统，又称为不随意神经系统，也可以说是脑部最原始的部分，所有动物都有。这一神经系统调节呼吸、心跳、消化、流汗等生理功能，影响遍及全身，也负责肌肉的收缩和放松，调节内分泌系统。若少了自律神

经系统，我们可就没命了。

自律神经系统，还可以再细分为交感神经和副交感神经两部分。交感神经系统能加速新陈代谢，让心跳加速、肺部支气管扩张，促进压力荷尔蒙反应，让肌肉绷紧，这一切，全都是为了典型的“打或逃（fight or flight）”反射而生。举例来说，如果我们去吓一只狗，这只狗要不逃走，要不就朝我们扑上来，只有打或逃两种反应，此时狗的交感神经必须完全启动，才能引发这两种反应。在这一点上，人和狗都是一样的。因此，交感神经系统又称之为压力反应系统，让我们在遇到紧急状况时，能压制其他生理功能，全心全意地应付压力。

可惜的是，现代人的生活几乎无处不是压力，一醒来，不免要为了工作、学业、人际关系等成天忙不完的事而烦恼。我们每天都长时间工作，难得有时间好好吃饭、休息，即使夜里要入睡了，也还有烦不完的心事。这使得我们长时间处在交感神经负荷过重的状态，原本在危急时刻救命的“打或逃”反射反应（见图3-1），已成了现代生活习以为常的运作模式。

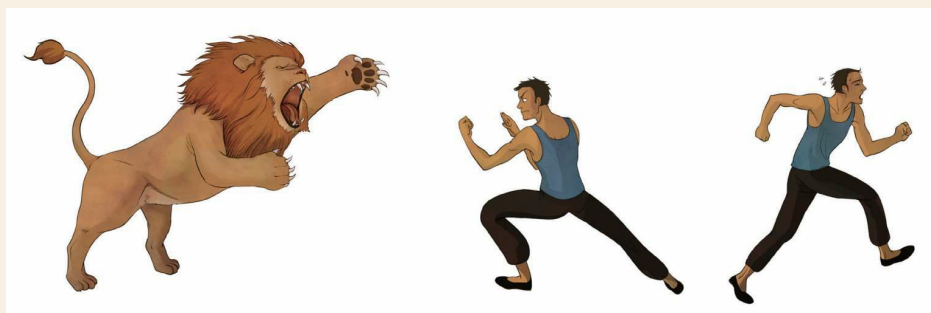


图3-1 “打或逃”反射反应

人遭受攻击时会立即活化交感神经系统，让身体做好“打”或“逃”的准备。心跳加速、肺部扩张、肌肉紧绷、短暂能量爆发，帮助我们面对压力做好反应。

然而，原本暂时性的反应，如今却成了现代人的常态，我们的生活充满了焦虑与恐惧，使身体长期处于紧张之中，不得安歇。

另外，副交感神经则能放松身体，并将人体的恒定和调控机制带回悠闲的平衡状态，缓和心跳、呼吸、内分泌反应的速度。静坐能放松心智，也刺激了副交感神经系统，让身体重回和谐与完整。

问：我记得你在几年前，除了将静坐与副交感神经系统连接在一起之外，还发表了一篇广被引用的科学文章，将静坐比喻为“低代谢率的生理夏眠”，你可以介绍一下这篇文章吗？

答：从静坐所引发的放松状态来看，我们很容易了解身体的新陈代谢率会自然下降的原因，但是静坐到一个极限时，那种完全放松的状态和夏眠只有一线之隔。动物在夏眠和冬眠时，身体处于最放松的状态，静坐就能逼近这一状态。我的论点获得20世纪70年代至今众多生理学研究的支持，也就是在静坐过程中，新陈代谢率会下降。

问：降低新陈代谢率的好处在哪儿？

答：我们先不谈心理上的益处，只谈生理上的好处。常常处于悠闲平衡状态的人，他体内所有的器官及生理系统必定都处在最佳状态下，彼此的运作也一定是协调的。这种状态下的生理器官和系统，对压力的反应反而更好。另外，想象任何一个生理系统长期处于压力之下，就像我们现在的生活一样，这个生理系统的活力一定会随时间而衰退的。事实上，人体长期承受压力，正是提早老化的原因。

问：那么，静坐的心理益处呢？

答：悠闲的心灵必然是快乐而自由的，那是充满了纯真、敬畏、日新又新和创意的童心，是勇于追寻希望的心，这样的心灵不仅为自己的身体带来了正面的能量，也造福了周遭的人。

静坐的放松状态犹如夏眠，脑却是清醒的

我在1998年刊登于《生理科学新知（News in Physiological Sciences）》的一篇论文，将静坐后的放松反应比喻为生物夏眠的低代谢状态，在环境不利时进入休眠状态，是一种可见于哺乳类和爬虫类动物的演化反应。

心跳和呼吸速率减缓，氧气的摄取和二氧化碳的排放也随

之减少，体温下降，新陈代谢变慢，静坐的放松状态很近似于动物的深沉夏眠，副交感神经系统接管了身体，排除了醒时主要的“打”或“逃”反射模式。

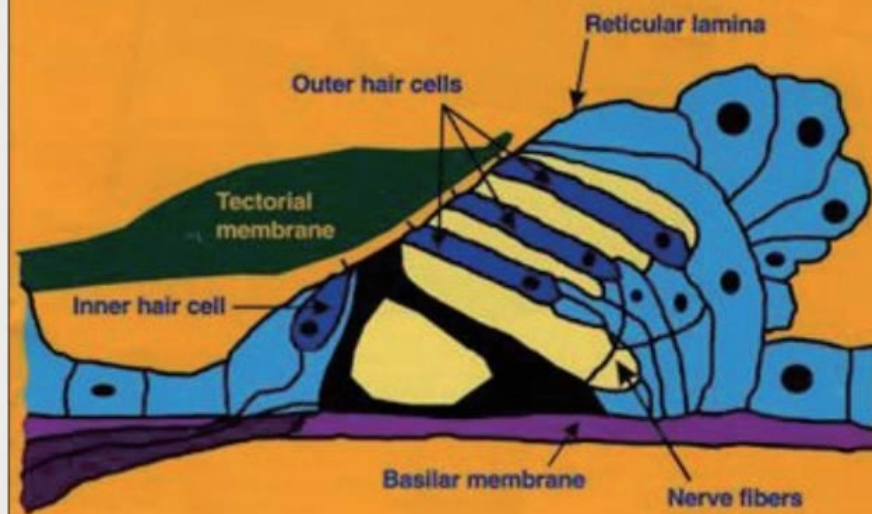
然而，尽管静坐者的生理数据与夏眠类似，脑波图^[1]数据指出，静坐者脑部前端和中间的脑波落在 α 到 θ 的范围（8—12赫兹），这代表了人是清醒的，而非深层睡眠的无意识状态，那时的脑波会落在1—4赫兹的 δ 波。

这样的放松反应经证实是以副交感神经的活化为主，能对付日常生活长期的焦虑、恐惧和压力心态。静坐可以视为人在面对压力时，将原本非自主的休眠进行了复杂的调适，而成为一种自主、可训练的状态，以此面对现代社会的压力。

NIPS

Volume 13
June 1998

News in Physiological Sciences



Organ of Corti

图3-2 柯蒂氏器插画 [\[2\]](#)

Meditation as a Voluntary Hypometabolic State of Biological Estivation

John Ding-E Young and Eugene Taylor

Meditation, a wakeful hypometabolic state of parasympathetic dominance, is compared with other hypometabolic conditions, such as sleep, hypnosis, and the torpor of hibernation. We conclude that there are many analogies between the physiology of long-term meditators and hibernators across the phylogenetic scale. These analogies further reinforce the idea that plasticity of consciousness remains a key factor in successful biological adaptation.

Meditation, characterized physiologically as a wakeful hypometabolic state of parasympathetic dominance, is traditionally presented as an altered state of consciousness derived from Asian cultures and is usually associated with the attainment of higher spiritual states. The present review, however, attempts to set aside the various religious explanations of this phenomenon and to recast the physiology of meditation by considering it in the context of biological evolution as an adaptive response in humans that has analogies to lower organisms across the phylogenetic scale. To do

this, we propose to look at the induction of a hypometabolic state, a selected aspect of specific types of meditative practice for which empirical evidence has been adduced.

Hypometabolism serves a variety of functions in the survival of organic life throughout the plant and animal kingdoms (5). We plant perennials in our garden that reemerge each year from a state of inactivation. The shutdown of photosynthesis in trees, shrubs, and grass during the winter months represents a state of arrested metabolism. Viruses and bacteria will often lay dormant until the conditions are right for mass reproduction. Various types of rodents, reptiles, and mammals hibernate during the winter, just as frogs and snails will exhibit estivation, a periodic slowing down of metabolism during the summer months, especially as a way to survive particularly hot desert climates.

"Hypometabolism serves a variety of functions in the survival of organic life..."

J. D.-E. Young is Adjunct Professor, Laboratory of Cellular Physiology and Immunology, Rockefeller University, and President of Interplast Corp., Livingston, NJ, USA. E. Taylor is Lecturer on Psychiatry, Harvard Medical School, and Core Faculty member, Saybrook Graduate School.

0886-1714/98 \$00 © 1998 Int. Union Physiol. Sci./Am. Physiol. Soc.

News Physiol. Sci. • Volume 13 • June 1998

149

图3-3 发表的论文[3]

许多以各法门的静坐者为研究对象的实验，都观察到了这种低代谢率的状态。其中有一个实验相当特别，将一位六十多岁，名为萨特亚姆拉迪（Satyamurti）的瑜伽士，埋在地底下一个以水泥砖块完全密封而不透气的小空间里，为期八天，以模拟洞穴闭关的情况。没有进食，没有新鲜空气流通，只有最少量的水，而这名瑜伽士竟然撑了过来。他进入了类似于夏眠的深度静坐状态。装在他身上的心电图机，在第一天测量到的心跳正常，但接下来就出现了窦性心搏过速（每分钟心跳高于正常范围的100下）的症状。第二天早晨的心跳高达每分钟250下。然而，当天稍后，萨特亚姆拉迪的心跳竟然降到了心电图机无法量测的地步，直到实验在第八天结束前的30分钟左右才能恢复到可侦测范围。萨特亚姆拉迪从地底密室出来之后，约莫两个小时内，心跳就恢复了正常。至今学界仍无法解释重要生理功能在深度静坐中暂停的现象，只知道就连心跳这类一般状况下不由自主的生理程序，也是能由静坐者的意志所控制的。

（作者注：心电图是以固定于胸腔上的电极量测心脏的电

流活性，包括心跳。)

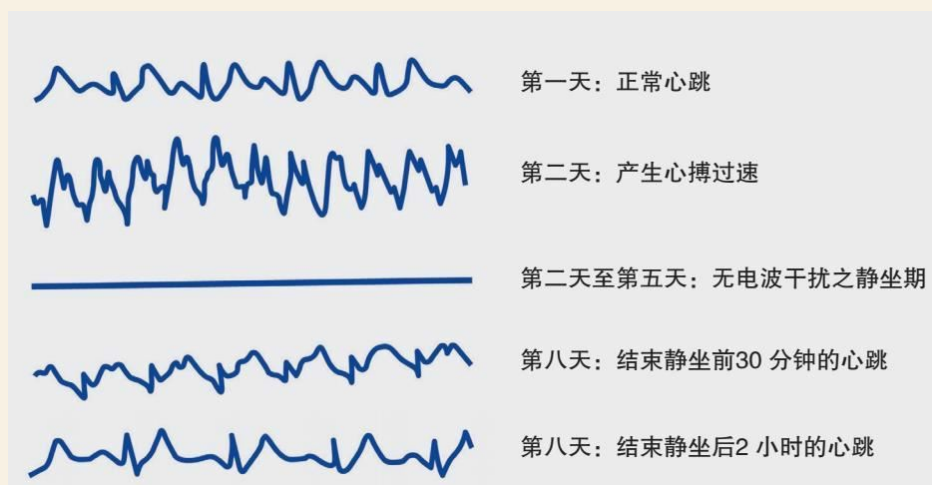


图3-4 八天深度静坐实验^[4]

正是这样的心灵，怀抱着与众不同的价值观和美感，能在丑恶之中看见美，在众人眼里的瑕疵中看见圆满。这样的心灵，眼中的自己和他人都正向而健康的。这些心灵的投射，本身就会引发人体的和谐状态，并带来最佳的健康。

我们常说身心是同一枚铜板的两面，彼此影响，难以分离。然而，静坐得越深，我们会发现心灵是高过身体的，其实是心灵的指令引发了身体的变化。

问：若真如此，是不是每个人都该努力降低新陈代谢率？

答：关键不在于把新陈代谢率变低，而是训练身心随顺自己的意愿，进入深刻的和谐、一致和悠闲。低代谢率的状态不过是心灵状态“对了”的自然结果罢了。

同样的，我们没有追求任何身心的境界或状态的必要，只有彻底领悟人生真相，包括生命以及我们自己的真相，才是真正唯一重要的事。其他一切，自然会随之而来。

问：说白了，你要表达的是，别把低代谢率的状态当成了静坐的目标。这种“无为而为”的心态只限于用以看待静坐的健康益处？还是

必须平等地用来看待所有身心的变化？

答：静坐确实对身心有许多好处，不光是健康上的，而且会扩及生活的每个方面。我们必须全心信任这展开的过程，也就是只着眼于静坐本身，而不是舍本逐末地去追逐各种益处。因此，先确定你要追求的只有人生真相这回事，并用心去体悟到精通的地步，其他一切自会随之而来。

为什么我们要花这么多时间来介绍静坐的各种成效？这一切全是因为我们身处于猜疑心较重的世界，一切都要眼见为凭。多年来，我明白了大多数人必须抓一点具体的东西，是摸得到、闻得出来、看得见、感受得到的，才愿意尝试静坐。但讽刺的是，静坐其实是“舍”重于“得”的。只要明白这一点，所有问题都不再是问题，因为那个道理本身是再清晰不过的了。

注释

[1] 脑波图（EEG）的测量，是透过在头皮上放置电极，以量测静坐过程中的大脑活动。EEG能放大大脑最外层神经组织（又称大脑皮质）之神经元所发射的电子信号，并将这些信号所得出的锯齿状线绘制于报表纸上。脑波图的数据可依波峰或波谷的出现频率以区分不同的脑波。

[2] 图3-2柯蒂氏器插画改绘自Lieberman, M. C. and L. W. Dodds. 1984. Single-neuron labeling and chronic cochlear pathology. III. Stereocilia damage and alterations of threshold tuning curves. *Hearing Research* 16(1): 55-74, 本图经改绘并使用于News in iPhysiological Sciences 1998年6月刊封面（见Ulfendahl, M. and A. Flock. 1998. Outer hair cells provide active tuning in the organ of corti. *News in iPhysiological Sciences* 13(3): 107-111）

[3] 图3-3转载自Young, J. D.-E and E. Taylor 1998. Meditation as a voluntary hypometabolic state of biological estivation. *News in Physiological Sciences* 13(3): 149-153.

图3-2和图3-3皆经Elsevier与American Physiological Society同意使用。

[4] 图3-4转载自Young, J. D.-E and E. Taylor. 1998. Meditation as a

voluntary hypometabolic state of biological estivation, News in
iPhysiological Sciences 13(3): 149-153, 图3-4经American Physiological
Society与Elsevier同意, 改绘自Kothari, L. K. et al. 1973. The yogic claim
of voluntary control over the heart beat: an unusual demonstration.
American Heart iJournal 86(2): 282-284.

完全放松状态的神经生理和功能变化

问：我知道近来有些研究在探讨静坐引发的生理变化，尤其着重于脑部的改变。我想问的是，静坐最明显的变化有哪些？

答：静坐并不是只有一种方法，对身心的影响也不是单一的，它可以说是一门横跨各种身心领域的操练，所引发的变化则依采用的具体法门和个人的身心特质而异。然而，科学家确实发现了，以呼吸为主（尤其是将呼吸速度放慢）的静坐，有些变化是相通的。我从20世纪80和90年代开始推广这些研究，希望让更多人知道静坐也有科学的一面。

静坐时，脑部最明显的变化是，脑波由典型的清醒和忙碌状态的 β 波（15—30赫兹，赫兹为每秒周期，是计算频率的单位）转为放松和专注状态的 α 波（9—14赫兹）。更放慢一点，还可以进入睡眠状态下的 θ 波（4—8赫兹），以及更深层休息状态的 δ 波（1—3赫兹），这时脑部几乎不运作，就像昏迷一样（见图3-5）。整个脑部都可以见到这些变化，尤其在掌管意志和个性的额叶特别明显。

早在20世纪80年代初期，我与几位科学家朋友已经知道，脑部最明显的变化不只是脑波变慢而已，而是这些脑波的步调同步而合一了。合一性指的是所有的波动迭成了一个同步的波形，以相同的速度前进，好像是同出一源似的。从那时起，脑波的同步现象或合一性就引起了我的注意，很快我就确认了，静坐就像是脑部运作的量子振荡器，其中，时空的架构从最细微到最广大的层次全被同步链接了，由身心的最深处，一路通达到最广袤的宇宙。静坐成了通往超觉境界的门户，带来超时空的主观经验，可以说是许多瑜伽行者和静坐者的灵性体验，与眼前这个现实世界的时空架构之间的桥梁。

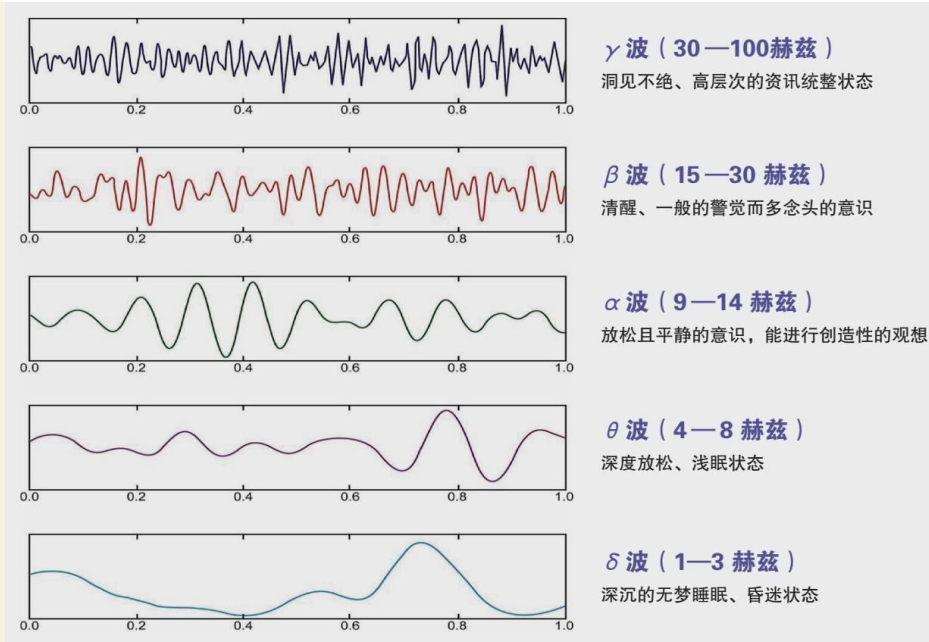


图3-5 脑波

脑波反映了脑部活动的水平，是由仅约1.5—5mm厚，散布于大脑最外层皮质组织里的700亿—1000亿个神经元所发出的电流信号所得的。科学家已经发现，静坐能将脑波频率由处理复杂信息时警觉而多思绪的 γ 和 β 波减缓为放松而平静意识状态的 α 波。更深沉的冥想状态，则可观察到深度放松和深睡状态下的 θ 和 δ 波。

这一非凡的发现，本身其实十分单纯，也为我开启了儿童教育的全新可能。如果我们希望在教育中培养孩子的静心状态，这是最直接的理论基础。在我看来，大脑的合一性正是平衡左右脑、充分发挥脑部潜能，也就是开发“创意心灵”的根基。

许多年后，大约是21世纪初，另有科学家证实了，在静坐的过程中，脑波不只是会变慢，有时候甚至会增快到 γ 波（30—100赫兹），而在这么高频率的脑波状态中，依然能观察到合一的现象。其实，许多静坐的受试者在研究过程中提到，这种高频的合一同步状态发生时，他们也进入了超觉经验。这个高速的合一状态便是“零能量消耗理论”的基础，也因而说明了，最宁静的心灵状态不光是能带来身心的平衡与健康，还与神秘的超觉经验有关。很明显的，脑波形态的不同，完全取决

于所探究的是哪一种静坐法，我们可以预期，未来会观察到各种不同的脑波形态，全都能推论出同一个结论。

问：你刚刚提到，不同的静坐方法会引发不同的神经生理反应，可以请你举例说明背后的原理吗？

答：目前已被认同，复诵神圣声音（像是持咒、颂祷或某些特别的聲音）的静坐法通常能增强记忆力，无论诵出声来，还是在心里默念都行。功能性磁共振成像（fMRI）、单光子发射计算机断层成像（SPECT）等脑部影像研究都证实了，脑部储存记忆的部位（海马回）在这类重复念诵的静坐中特别活跃。另外，禅坐等运用如观照心念较抽象的静坐方法，活化的脑部区域则截然不同，主要是负责逻辑与分析的额叶。不同的静坐法所引发的反应，可以说有无穷的组合。

问：这些似乎都是脑部高等认知功能的变化，那么，基础一点的功能呢？像脑干，有何变化吗？

答：其实静坐对脑部基础功能的影响也很明显，这部分的功能与生存息息相关。在这一点上，人类和动物并没有两样。呼吸、心跳、消化、排泄、流汗、荷尔蒙分泌、肌肉收缩等维系生命的功能都会受到静坐的影响，无论什么静坐法都一样。所以，我前面才会介绍交感神经和副交感神经的不同功能，交感神经系统通常会促进身体维系生存不可或缺的功能，而副交感神经系统则负责放松，让这些作用恢复到正常的基准点上。以神经生理学的角度来说，我认为静坐有在强化副交感神经系统的同时降低交感神经系统的作用，所以静坐时和静坐后会变得放松，而大多数静坐法都会使代谢率显著降低，静坐到最深沉的地步时，各方面的生理反应都和动物的休眠、冬眠或夏眠十分相近。

之前，我针对这一另类的静坐观点，写了几篇科学论文，其中一篇在1998年发表于《生理科学新知（*News in Physiological Sciences*）》期刊。也许因为我大胆地用科学把这些身心变化描述出来，这篇文章竟引起相当大的回响。

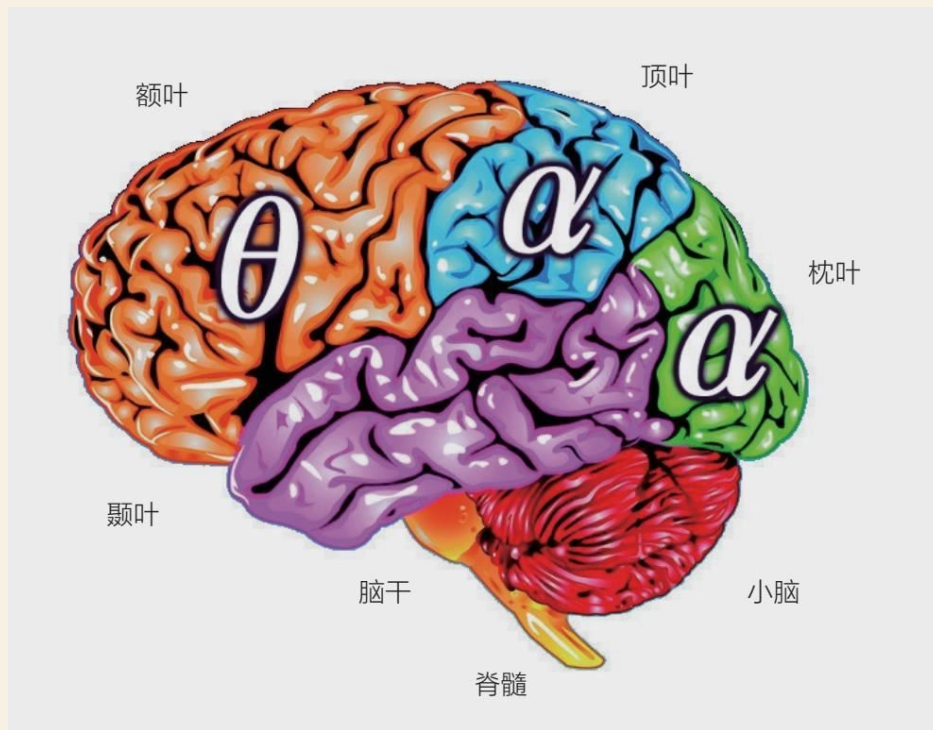


图3-6 大脑的不同区块表现不同的脑波

大脑由额叶、顶叶、颞叶和枕叶组成，每个区域控制不同的生理和心理活动（见图3-6）。静坐时，负责处理感官知觉、空间数据及语言处理的顶叶，常可观察到 α 波，而负责视力的枕叶也有类似现象。 α 波通常出现于放松的清醒状态下，这代表静坐者是处于深沉的放松状态，并非无意识的睡眠。静坐者的感官虽然在放松状态，但仍然是充分警醒的。

比较老到的静坐者，大脑还可能出现 θ 波，尤其在负责分析推理、逻辑、解题、规划、决策、控制行为、情绪和运动的额叶。 θ 波通常出现于深度放松或浅睡期，已有一定静坐功力的静坐者才能观察得到这种 θ 波状态。

我们的大脑日夜动个不停，无论大小事都能引发我们的关注，这样不断地接收各种刺激，也使得脑波容易杂乱。我们观察静坐者脑波的合一性时，发现一个挺有意思的现象，即静坐本身便能使脑波进入以 α 波为主的状态。科学家已经发现，进入合一性的脑波和平常的散乱状态大不相同，有增进智力、认

知、创意，促进情绪稳定、强化道德推理、提升自信心等有益的“副作用”。

长期静坐者于静坐时能自行引发高振幅同步的 γ 波活动

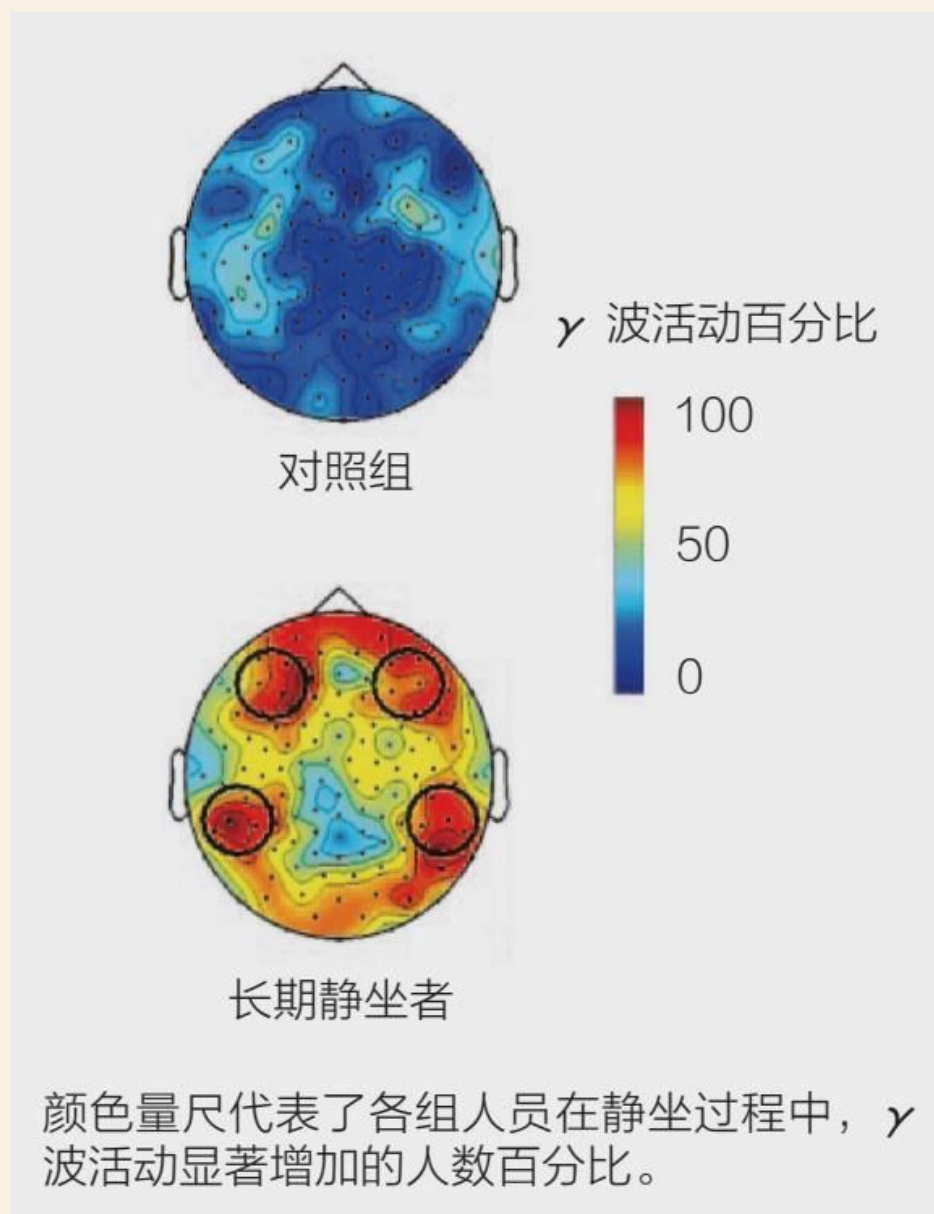
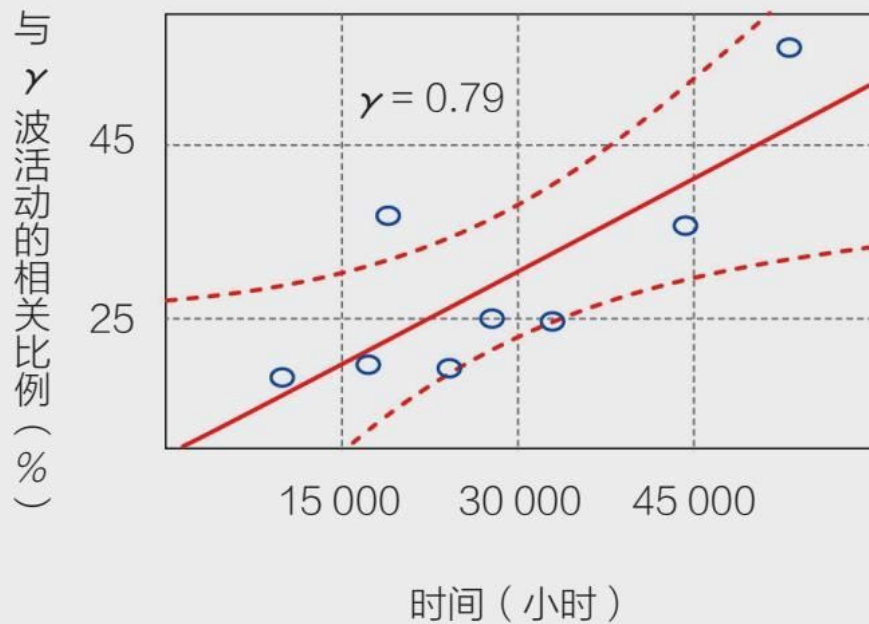


图3-7 静坐时 γ 波活动的分布情形



长期静坐者的静坐时数与 γ 波活动相对比例的相关性。

图3-8 静坐时数与 γ 波活动的相关性^[1]

静坐能引发脑部高振幅同步或合一的 γ 波活动，而 γ 波的相位同步与注意力、记忆、学习及意识觉知有关。

由威斯康星大学的理查德·戴维森博士 (Dr. Richard J. Davidson) 和原是法国分子遗传学者的藏传佛教僧人马修·李卡德 (Dr. Matthieu Ricard) 两人领军的研究，发现长期静坐者可以自行引发一种与高振幅相位同步 γ 波活动一致的脑波模式，相当于大幅度的 γ 波相位同步性，这意味着通过静坐，可以逐渐提升神经元的同步化。

这些结果指出，无论长期还是短期的静坐，对于人类的大脑都有着深远的影响，或许可以作为强化智力潜能的一种训练。

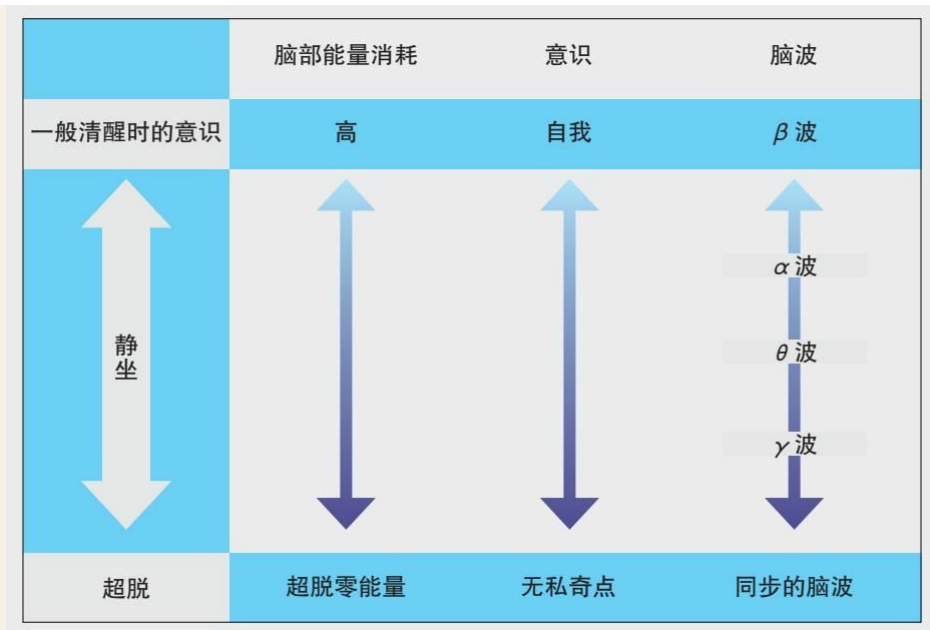


图3-9 零能量消耗理论^[2]

“零能量消耗理论”常用于指一种深沉的静坐状态，在这一状态下，大脑不会消耗能量，却能处于一种极为清醒及平静的意识状态（见图3-9）。

在一般清醒的意识下，我们的大脑不断运作，总是忙着处理纷飞的念头、情绪和外界传来的感官信息。这么一来，在这样的状态下，我们的大脑自然会消耗更多能量。这个状态是以 β 波为主，也就是相对于外在世界，我们会有强烈的自我感和个体感。

然而，当我们经由静坐，进入较放松的意识状态时，脑波会由 β 波转为 α 、 θ 和 γ 波，甚或倾向引发脑波的同步合一。大脑在这样的高频率状态下，表现达到巅峰，能使不同的神经网络同步，建立一强势的神经回路，让散漫、习性或惯性的影响减至最低。大脑进入了一种毫不费力的放松的、清醒的状态，耗能降低，甚至有时达到零耗能的地步。大脑进入这一状态时，心灵便失去了原有的强烈自我感，静坐者的眼光于是焕然一新，更为宽广，与外在世界更有接触，身心笼罩在一种无私的感觉里。

静坐经验不到两年的中等程度受试者，在研究过程中必须

采用“默咒法”静坐。功能性磁共振成像（fMRI）影像显示，在默咒静坐期间，海马回/海马旁回有活化的现象，这一位置已由先前的科学家证实是掌管记忆储存和巩固的中枢。静坐过程中的记忆巩固现象说明了为什么默咒法必须有意地持续忆起、复诵一串字音。然而，这一推论还需要更进一步的实验予以证实。

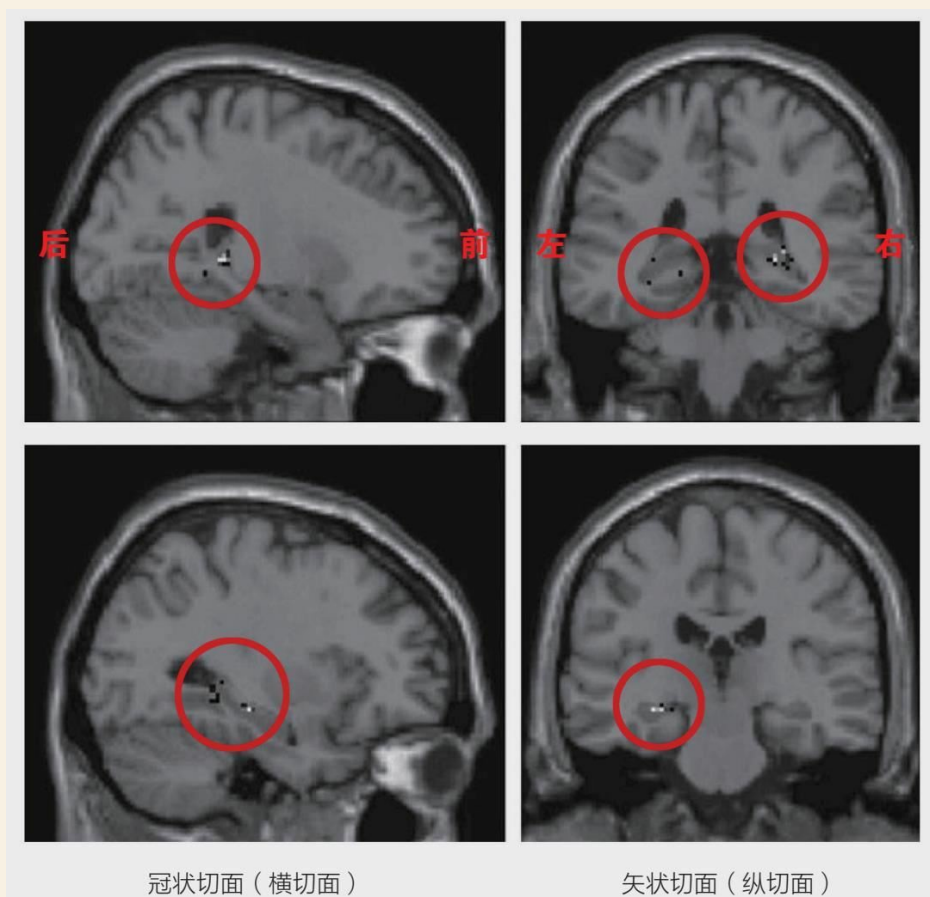


图3-10 默咒法静坐活化海马回^[3]

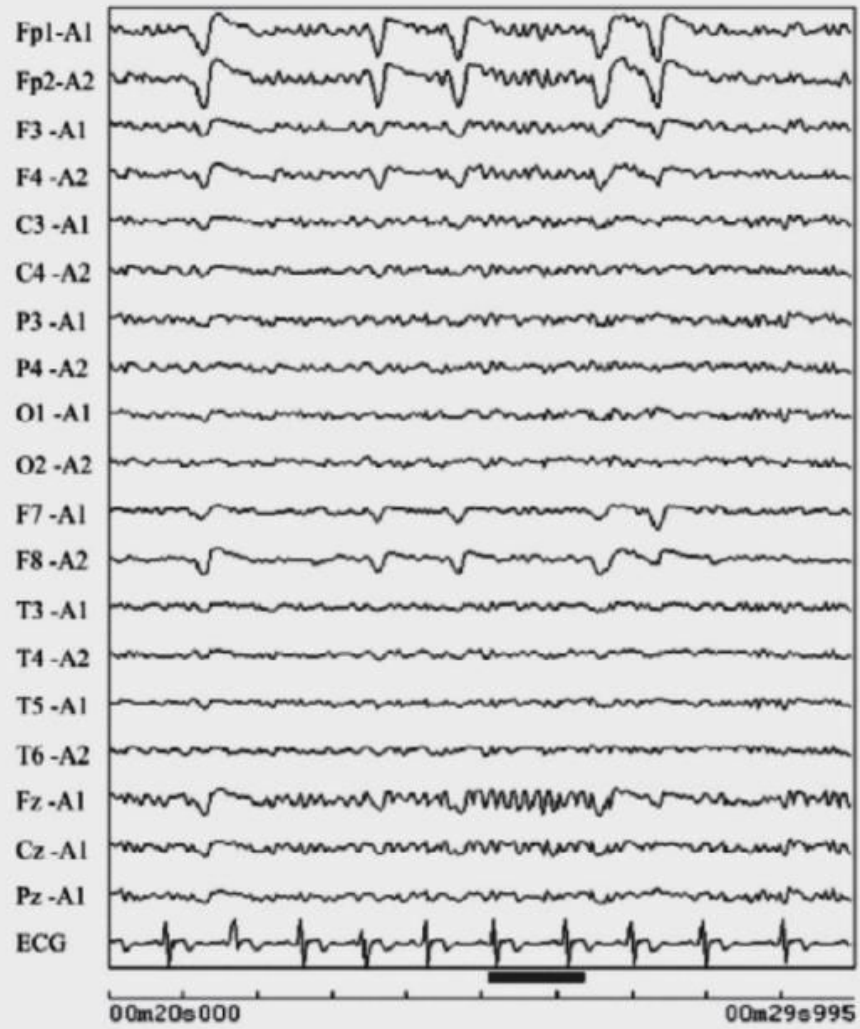


图3-11 脑波数据： θ 波活动

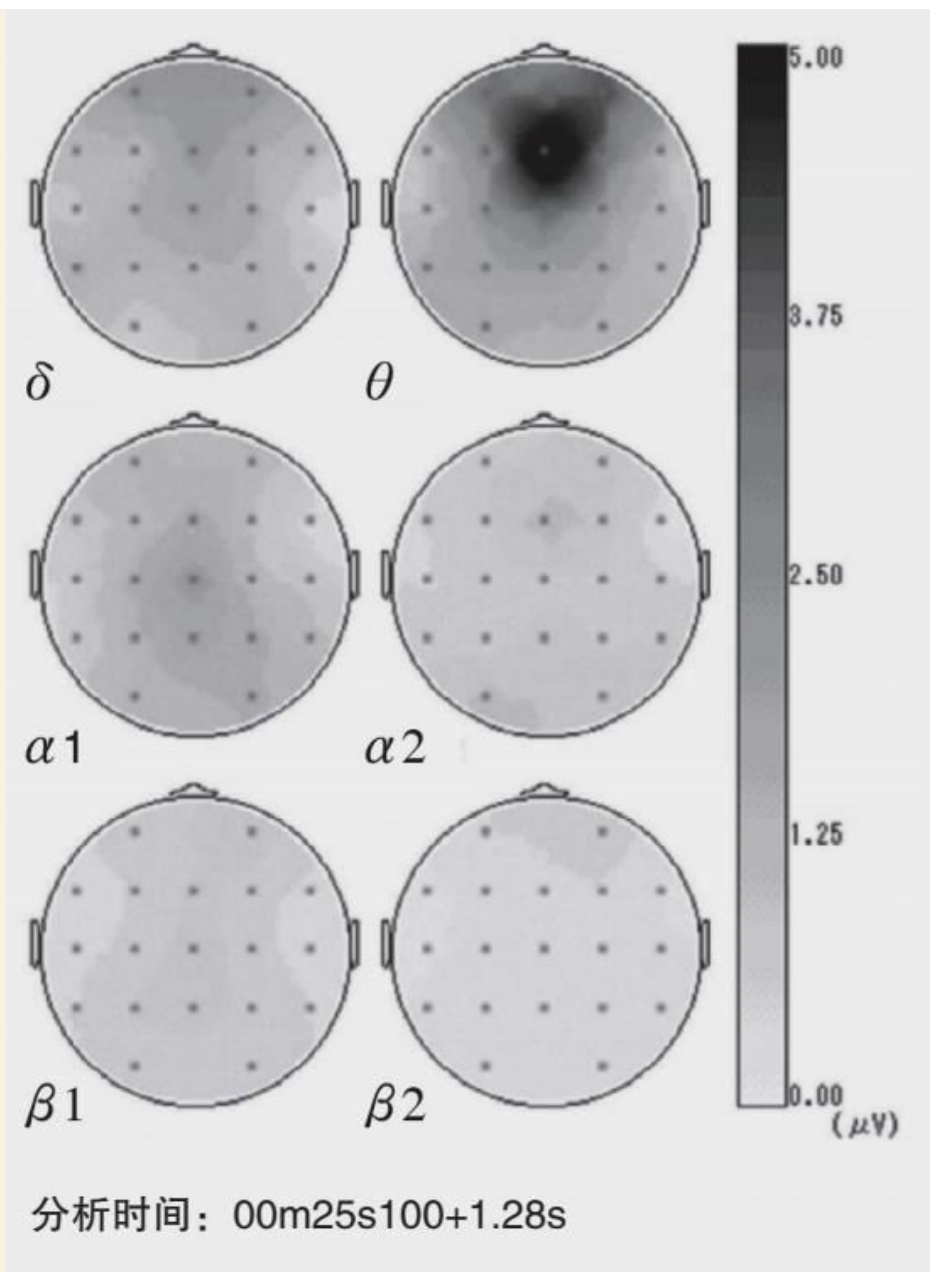


图3-12 脑电波图^[4]

25位学习“数息法”的日本大学生，于呼吸时一一计数，以计数到300为重复周期，并测量其脑波，以探知练习数息对脑部的影响。由脑波仪所收集到的数据显示，学生在数息时脑波呈现θ波（见图3-11）；θ波出现在前额叶中区，脑电波图中以较深的颜色显示（见图3-12）。

θ波通常随着简单、无须复杂缜密思考的缓慢重复活动而

出现，一般认为可以由具有类似特质，需要专注而重复的数息法所引发。

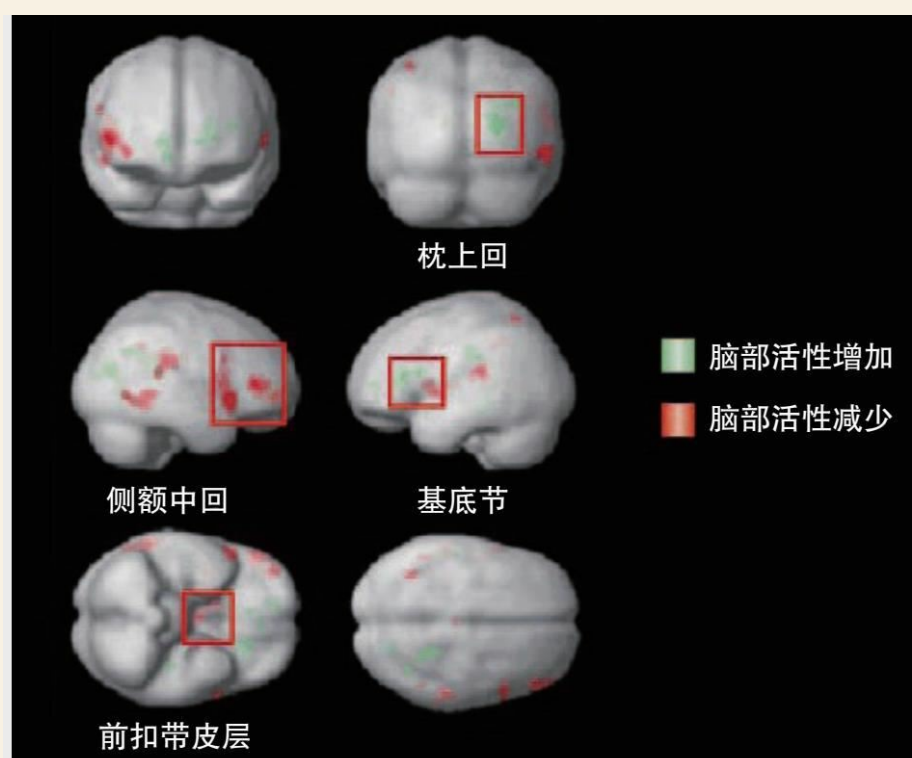


图3-13 禅修静坐时的脑部活动^[5]

这个实验要求11位资深的禅修静坐者“切换神经”，由一般的意识状态转换至静坐状态，而他们的功能性磁共振成像影像显示了位于前额叶皮质的侧额中回和基底节的活性增加，而前扣带皮层与枕上回的活性减少。

掌管复杂认知行为、人格、决策、正确社会行为的前额叶活性增加，是与注意力专注、情绪共鸣和正向心境相关的；而控制行为、协调肢体运动的基底节，一般认为是受到静坐时专注、调节呼吸所引发的意识聚焦的影响。前扣带皮层掌控人体非自律的功能（如心跳），以及由意志控制的情绪及决策功能，而枕上回则控制了视觉方向，这两者活性下降的现象，说明了为什么在静坐时比较容易放下习以为常的身体感受，也比较不受外界的刺激分心。这带来一种状态，向内观照和沉思终于胜过了平常占据意识的身心纷扰，消融了时空的分别，心灵终于找到了平安与宁静。

静坐能引发一种清醒的低代谢生理状态

哈佛医学院的罗伯特·华勒斯博士 (Dr. Robert K. Wallace) 和赫伯·班森博士 (Dr. Herbert Benson) 在 1971 年最早进行的静坐生物医学研究，观察 36 名受试者于静坐时所引发的与副交感神经反应相似的各种生理益处。

这些效应包括了耗氧量下降，由一般状态的每分钟耗氧 251 立方厘米下降至 211 立方厘米，二氧化碳的排出量也由每分钟 219 立方厘米下降至 187 立方厘米。由于二氧化碳排出量相对于耗氧量的比例在静坐前、中、后等三个阶段是相同的，因此新陈代谢率的显著差异必定是这些明显变化的主要因素，同时也造成了呼吸速率下降、耗气体积上升。虽然呼吸次数较少，却呼吸得较深，这使得血氧浓度反而上升了。

这些新陈代谢率的立即改变，也呼应了另一项睡眠期间和静坐阶段耗氧量的研究比较，同样的时间内，睡眠期间耗氧量与静坐期间耗氧量相比，静坐期间耗氧量下降更快，这指出了在静坐时，新陈代谢率的改变更迅速。

基于这些研究结果，我们可以知道静坐似乎能引发一种清醒的低代谢生理状态与平时的清醒、做梦、睡眠状态都不一样。虽然生理上的反应很像身体完全放松的深睡状态，却可在脑部不同部位观察到一种平静的清醒状态，从神经生理的反应来看，和警觉或清醒的意识状态相当类似。^[6]

问：我知道你说过，某些神经生理的变化会随静坐法而异。那么，静坐所引发的其他生理变化全是相近的吗？什么静坐法都一样吗？

答：即使其他的生理变化，也会因静坐法而异的。大致来说，大多数静坐方法都会使代谢率下降。然而，我有一位好友，哈佛医学院的赫伯·班森博士 (Dr. Herbert Benson) 早在 20 世纪 80 年代初期，就在科学

界著名的《自然（*Nature*）》期刊发表了一篇重量级论文，以修习拙火的西藏僧侣为研究对象。静坐者修炼拙火时必须念诵某些咒音，引发振动，可以说是年轻僧侣修行功力的考核。

班森博士发现，受试者修炼拙火时，有时候体温会上升7—8℃，也就是高达45℃，显然远超过人类正常的体温范围。更奇怪的是，即使基础体温高到这个地步，脉搏、心跳、呼吸速率却仍维持在正常范围内。这个矛盾的现象既说明了人体的生理现象相当有弹性，甚至有不可思议的可塑性，同时也指出了某些静坐法确实能引发惊人的生理变化。

其他研究也证实了，某些静坐方法能将呼吸速率降至几乎中止的地步，而且这一变化是与意识的改变，如纯粹意识经验或超觉经验息息相关的。其实只要静坐者愿意持续用功，这些变化都是可以被证明出来的。这一领域未来的研究，无疑地必须去剖析静坐所引发生理变化的复杂度，以建立其与意识变化的关联。

问：如果静坐的结果是这么的因法而异，而世上的静坐法门可以说是不计其数，那么，我们可以从这些科学研究得出什么结论？

答：你问到重点了，我在很多地方谈过过去的研究结果，这些重要的静坐科学证据，未来必然需要更深入地探究下去。换句话说，科学家必须找出不同静坐法所引发的具体而独特的脑部神经生理变化，才能证实这样的推论：一个看来再简单不过的心理练习（静坐），的确足以引发脑部的神经化学与神经生理变化，进而对身心造成明显的短期和长期影响。

修炼拙火静坐前、中、后的皮肤、空气温度和心跳速率的变化

拙火（g-tummo，藏文意为“热”）静坐是一种由藏传金刚乘僧侣所修持的神圣灵修静坐，其目的是引发并控制遍布全身的微细能量，即“拙火”。在修炼拙火时，藏僧会产生大量的热，烘干赤裸上身所披挂的湿衣服，这一现象让怀疑论者议论了至少一整个世纪。

哈佛医学院的班森博士进行了一项研究，验证拙火静坐时的体温变化现象。这项研究的结果也登上了有名的《自然（*Nature*）》

期刊。在研究过程中，三名资深的藏传佛教僧人在修炼拙火的过程中体温上升了8.3℃，同时心跳却相当稳定，起伏都在正常范围内。

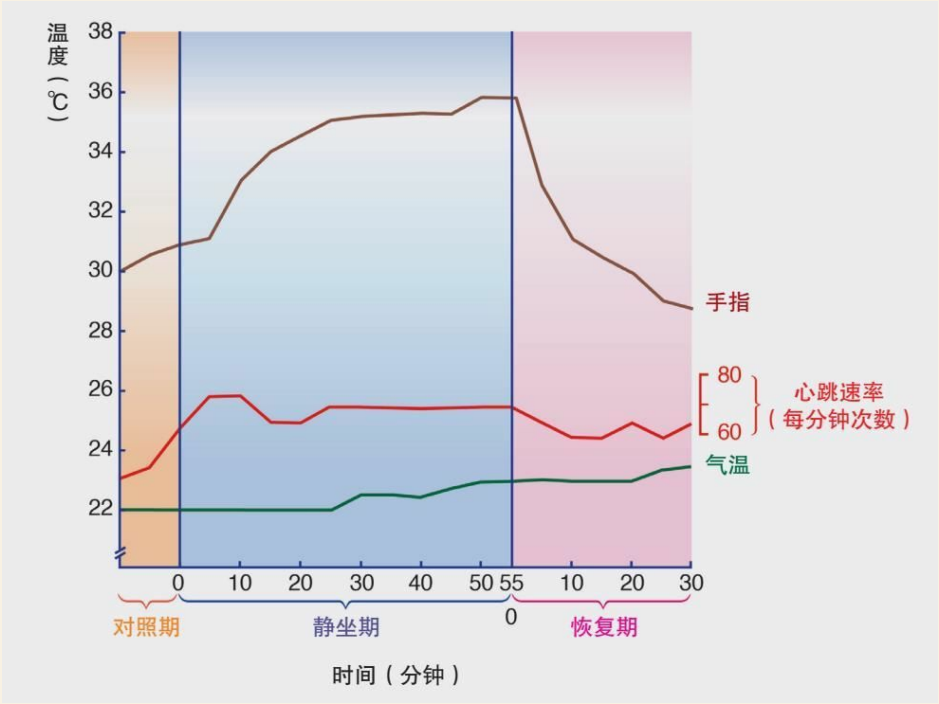


图3-14 实验一

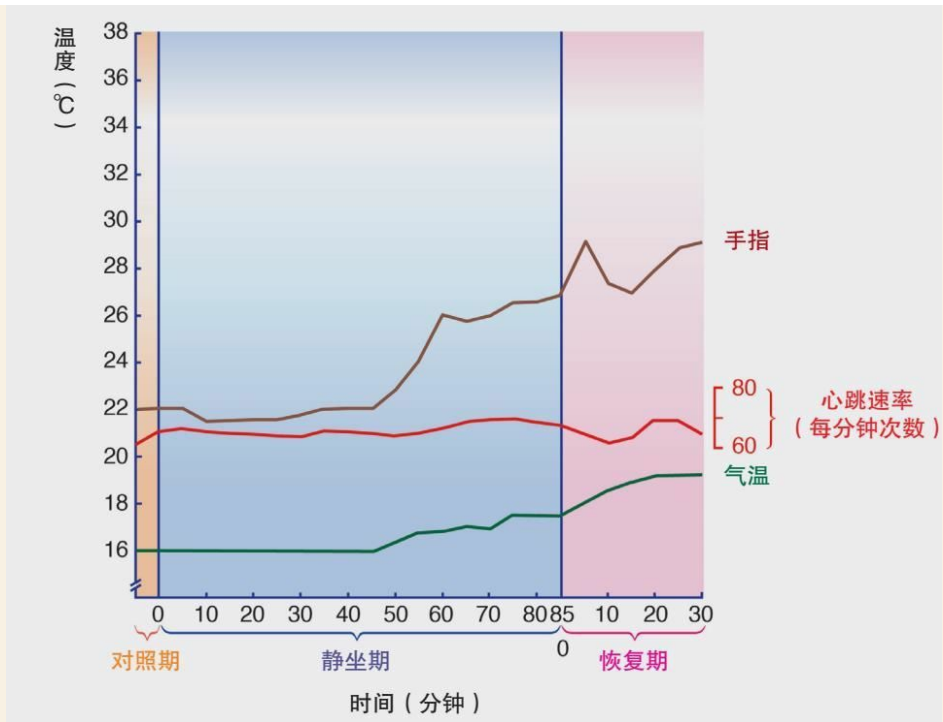


图3-15 实验二

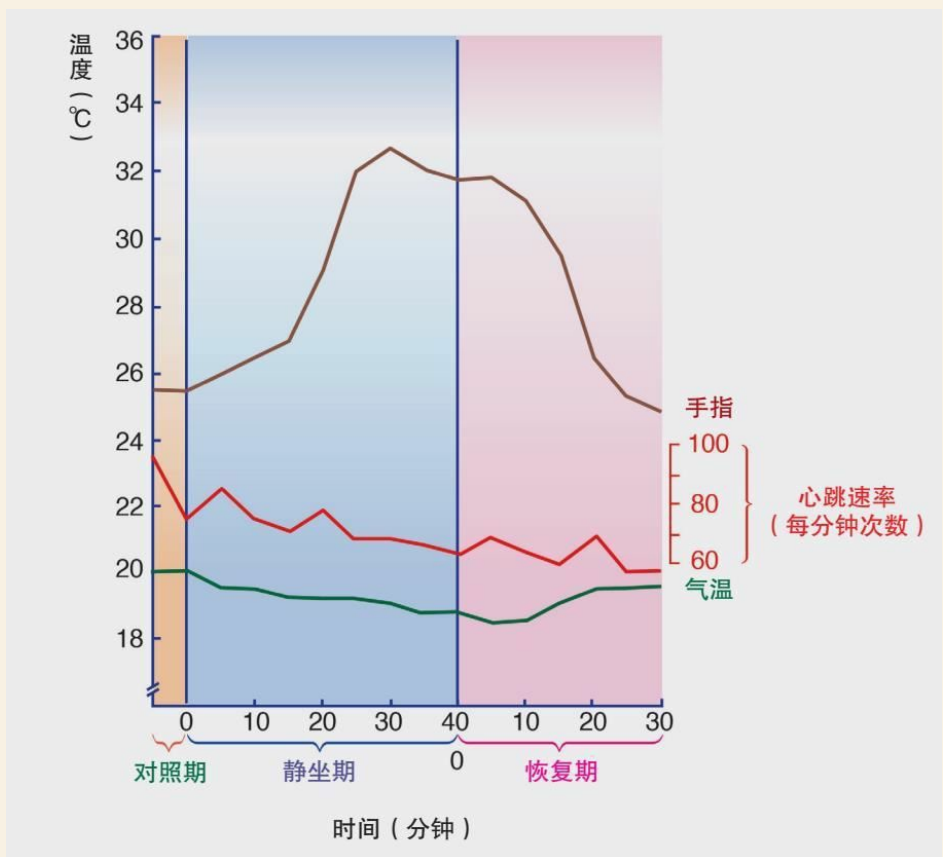


图3-16 实验三^[7]

静坐期间的呼吸中止现象与纯粹意识经验或超觉经验相关

在超觉静坐期间，受试者常提到他们会进入一种纯粹意识的超觉经验，一股放松平静却清醒的感受笼罩了整个身心，这种状态常被描述为“完美的宁静、安息、稳定、秩序，心理的疆界根本不存在……那是一种完全的心灵祥和，没有念头，却仍有意识。”

超觉静坐是一种不涉及呼吸控制的简单认知技术，却在四个不同对照实验中的40名受试者身上出现了呼吸中止现象。事实上，这40名受试者共出现了374次呼吸中止现象，平均每人出现9.4次。

除了呼吸中止之外，静坐者还出现了心跳减缓、新陈代谢率降低、基础皮肤电阻上升的现象，这意味着一种自律性的稳定。加州大学尔湾分校的约翰·法洛博士（Dr. John T. Farrow）和哈佛医学院的赫伯·班森博士（Dr. Herbert Benson）发现，呼吸中止阶段是与纯粹意识经验相对应的。

图 3-17 显示，11 位超觉静坐的受试者在特定时间内，以秒为单位记录下的呼吸模式，垂直起伏波动显示吸气与吐气，水平的线条则显示呼吸停止。从图中可以观察到在超觉静坐期间有呼吸停止的现象。

图3-18显示，超觉静坐受试者被要求在静坐时，如有体验到纯粹意识的时候，必须按下事件提示钮（图中以倒三角形显示），根据他们在静坐时监测到的呼吸模式显示，“体验到纯粹意识”与“呼吸中止”的发生时间有高度的一致性。

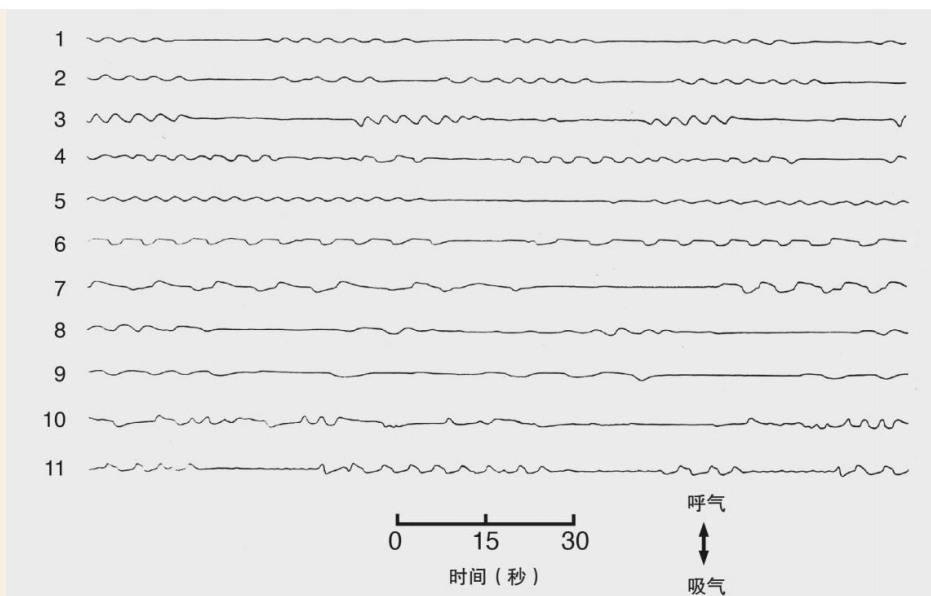


图3-17 呼吸模式实例（一）

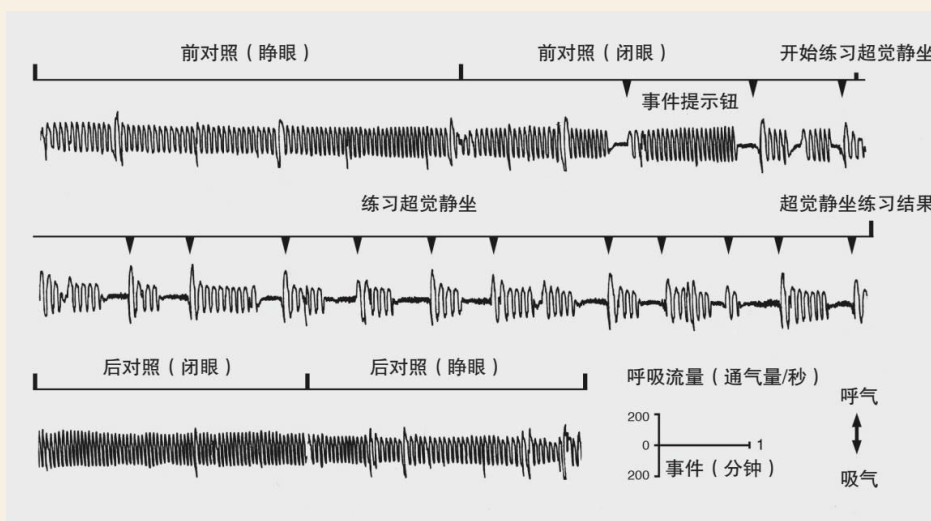


图3-18 呼吸模式实例（二）[\[8\]](#)

然而，这些神经生理变化和静坐的整体成果之间的相关性，仍有许多关键细节有待厘清。也就是说，无论采用哪一种静坐法，都会引发脑部多重区域和其他生理系统的变化，而这些变化到头来又是怎么导致身心的显著变化？像静坐这样由身心各个层面同时下手的主题，正是特别难以用科学的研究流程一一厘清的，因为科学方法一次只能锁定一个变量或参数。

问：有所谓的“开悟神经生理学”吗？换句话说，开悟大师的神经生理反应，是否真与凡人不同呢？

答：这个问题对你来说，是言之过早了。先这么说，如果真有开悟这回事，真正开悟的人必定是彻底自在的，能自由地来，也能自由地走，随心所欲。要将这样完全自由的开悟状态限缩成某种有限的神经生理现象，本身在逻辑上就说不通，可以说是小看了“自由”本身，硬要把它塞进生理变化的框框里。当然，一定有一些身心方面的神经生理变化是可以测量的，而且与静坐的深度有关。然而，尽管这些科学研究确实能提高一般大众对静坐的信心，但切记不可过度强调，也不该奉为圭臬。毕竟，静坐纯粹是一趟自我探索的个人旅程，不该只为了求得一般大众的接纳，而沦为一种科学或医学的解析和诠释。

注释

[1] 图3-7和图3-8经PNAS同意，改绘自Lutz, A. et al. 2004. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. PNAS 101(46): 16369-16373. Copyright © 2004 by the National Academy of Sciences, U.S.A., PNAS不为翻译内容负责。

[2] 图3-9经同意改绘自Davidji. 2012. Secrets of Meditation: A Practical Guide to Inner Peace and Personal iTransformation. Hay House, Inc., 87; Nuallain, S. O. 2009. Zero power and selflessness: what meditation and conscious perception have in common. Cognitive Sciences 4(2): 49-64.

[3] (作者注：为清楚辨识，图中另以红圈标示脑部活化处。) 图3-10经Mary Ann Liebert, Inc. 同意，转载自Engström, M. et al. 2010. Functional magnetic resonance imaging of hippocampal activation during silent mantra meditation. The Journal of Alternative and Complementary Medicine 16(12): 1253-1258.

[4] 图3-11和3-12经Elsevier同意，改绘自Kubota Y. et al. 2001. Frontal midline theta rhythm is correlated with cardiac autonomic activities during the performance of an attention demanding meditation procedure. Cognitive iBrain Research 11(2): 281-287.

[5] 图3-13经Dr. Hans St dkilde-J rgensen同意，转载自Ritskes, R. et al. 2003. MRI scanning during zen meditation: the picture of enlightenment. Constructivism in ithe Human iSciences 8(1): 85-89.

[6] 作者注：这些研究所采用的静坐法是一般人熟知的“超觉静坐”，是一种以音声或持咒为主的静坐法门，大约在20世纪50年代中期由马哈希大师（Maharishi Mahesh Yogi）引进美国，随后广为流传，全世界超过500万人练习过超觉静坐。超觉静坐有一整套标准的七步骤课程，无论何种背景的人都能练习，也正因如此而更易于被科学界所研究。

资料来源：Wallace, R. K. and H. Benson. 1972. The physiology of meditation: is the meditative state that is achieved by yogis and other Far Eastern mystics accompanied by distinct physiological changes? A study of volunteer subjects in the U.S. indicates that it is. Scientific American 226(2): 84-90.

[7] 图3-14~图3-16经过Nature Publishing Group同意，改绘自Benson, H. et al. 1982. Body temperature changes during the practice of g Tum-mo yoga. Nature 295(5846): 234-236.

[8] 图3-17和图3-18经Wolters Kluwer Health同意，改绘自Farrow, J. T. and J. R. Hebert. 1982. Breath suspension during the Transcendental Meditation technique. Psychosomatic Medicine 44(2): 133-153.

静坐能改善压力反应

问：静坐还会引发其他的生理变化吗？能否举一些例子？

答：脑部之外，最明显、最重要的变化，大概非荷尔蒙莫属了，而荷尔蒙也和脑部及神经系统的变化息息相关。荷尔蒙是指各种在人体内含量极微、影响却能遍及全身的生物分子的总称，可以说是体内所有生理功能的调节器。

肾上腺是特别会受静坐影响的一类荷尔蒙，这类荷尔蒙在人面临压力的刺激时一触即发，启动一连串的压力反应。静坐实验的受试者无论是采取哪一种静坐方法，血液中的压力荷尔蒙（肾上腺皮质醇），以及尿液中由压力所诱发的代谢物（去甲肾上腺素和儿茶酚胺）含量均偏低。这些现象所代表的是：静坐多少能帮助我们更从容地面对压力，而无须全面启动荷尔蒙等调节因子。

别忘了，这些压力荷尔蒙是生物为了因应生死关头而在演化过程留存下来的，是为了启动人体全面求生的反应而激发的生存荷尔蒙。在生死一瞬间，全身一定是绷紧的，心脏等肌肉全部进入蓄势待发的预备状态。想想，要是以这种模式在现代社会生存，我们会活成什么样子？危机一触即发、压力无所不在。最惨的是，这就是我们每天的生活实况。从这个角度来说，静坐提供了一种截然不同的调适模式，让我们更妥善地发挥功能。

静坐降低压力荷尔蒙含量（皮质类固醇下降）

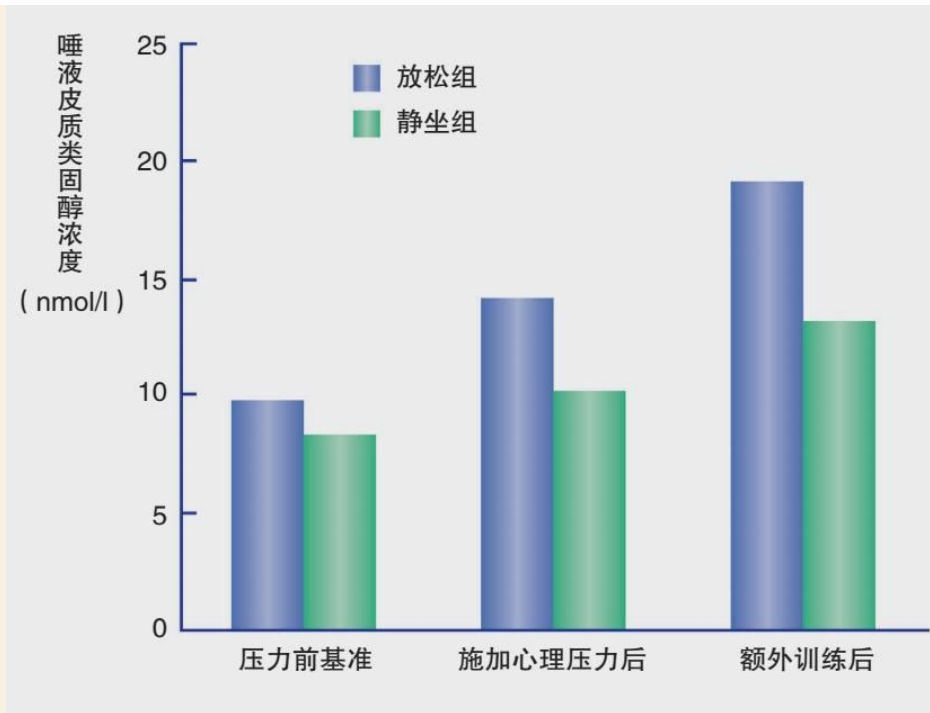


图3-19 对比实验结果^[1]

在一篇刊登于知名期刊《美国国家科学院院刊》(Proceedings of the iNational Academy of Sciences of the United States of America, PNAS)》的研究中，研究人员以80名中国大学生为对象，检验其皮质类固醇的浓度，以了解他们在心算时所感受到的压力程度。

皮质类固醇是人体在压力情境下释出的主要压力荷尔蒙，能增加血糖浓度，使身体快速获得能量，有助于活化交感神经反应。

有半数的受试者被指派到放松组，并学习一种常见的放松技术；另一半则分配到静坐组，接受超过5天的身心整合训练，包括静坐和内观，每天20分钟。与放松组相较，接受静坐训练的静坐组在进行认知练习时及完成后，皮质类固醇的浓度都比较低，代表他们的压力反应也比较低。

问：那么，压力是对人体最大的负面影响吗？你的意思是不是

说，人体长期处在压力下是不可能健康的？

答：无论物理性还是生理性的系统，只要长期承受压力，结果只会越来越糟。然而，这不过是事实的一面。我们确实无法改变因为科技日新月异，而使得现代社会压力倍增的现实。我们随时要处理大量的信息。以你为例，刚刚你在问问题时，一方面忙着在计算机上做笔记，还同时用手机发送信息。为了追求效率和便利，我们不得不一心多用。请问，谁能立即扭转这一趋势？

然而，我们于看待事物、处理反应、面对压力和环境变迁时的调适能力，却是可以改变的。需要调适时，静坐可以为我们奠定很好的基础，只要学会这一套新的压力因应机制，原本代表了危险警示的压力情势便不再那么咄咄逼人。静坐尤其能帮助我们整合各种功能，包括空间感、视觉、感觉、知觉和运动的协调能力，从而减轻辨识、响应压力信息的身心负担，并提高反应的效率。一般人面临神经刺激的反应其实是零零散散的，而静坐高手的身心反应则是浑然一体的。现代的神经理理研究，以各式各样的刺激，深入探究脑部各部位的反应，所观察到的变化也证实了“静坐能开发人体潜能”的说法。静坐能活化脑部尚未使用的区域，善用大脑的调适能力，开发多元的潜能。

不知道这些说明是否能答复你的疑惑？总之，要预防压力对身心造成的伤害，必须从我们对压力的认知和反应方式下手。

慈心静坐能减轻压力

科学家已经发现，静坐对免疫、神经系统及心理都有正向影响。然而，目前为止大多数研究所探究的静坐技巧都以培养平静观照的觉知为主，而尚未研究如慈心静坐等其他方法。不同于超觉静坐或观照静坐所强调的静心、培养放松却警醒并不偏不倚的观者心境，慈心静坐则着重于对他人表达一种无私利他的感情和正向的善意。

这项研究以61名埃默里大学的学生为对象，让他们接受六周的静坐训练，每周2次，每次50分钟，观察他们的压力反应。

受试者分为三组，对照组之外的受试者再细分为两组，以他们在课堂上和回家后静坐超过10分钟的次数来区分。这项研究采用了两种标准化的实验室压力测试，一种是评估压力免疫反应的“特里尔社会压力测试（Trier Social Stress Test, TSST）”，另一种是评估行为反应的“情绪评量表（Profile of Mood States, POMS）”。接受慈心静坐训练的受试者，两项测试所显示的压力反应，都低于对照组。

血浆IL-6浓度是一种皮质类固醇荷尔蒙，存在于血液里作为对压力的反应，在本研究中用来测量免疫系统对社会压力的反应。结果指出，在课堂和家中练习频率较高的学生（高度练习组），在压力刺激下的IL-6浓度较低（见图3-20）。

而情绪量表则是评估沮丧程度，包括紧张焦虑、抑郁沮丧、愤怒敌意、衰弱无力、困惑，从行为的角度评估压力反应，而高度练习组的受试者的沮丧得分也低于其他两组（见图3-21）。这些结果指出了，慈心静坐就和观照静坐一样，能缓冲身体面对压力刺激的反应，并降低压力下的免疫和行为反应。

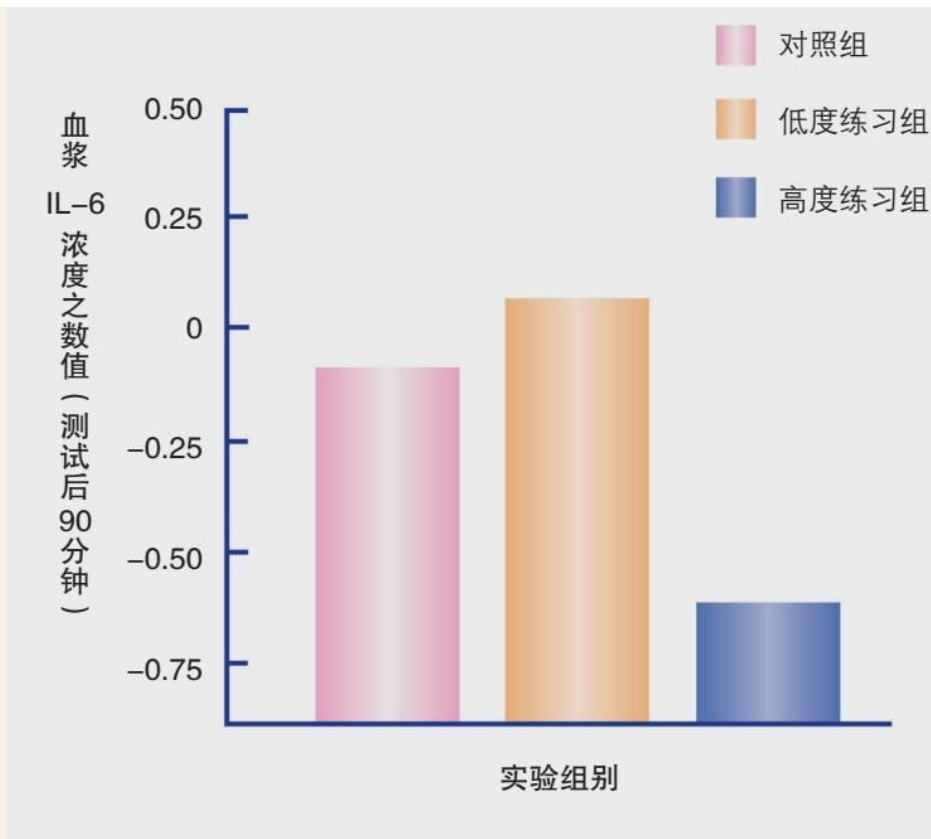


图3-20 血浆IL-6浓度数值^[2]

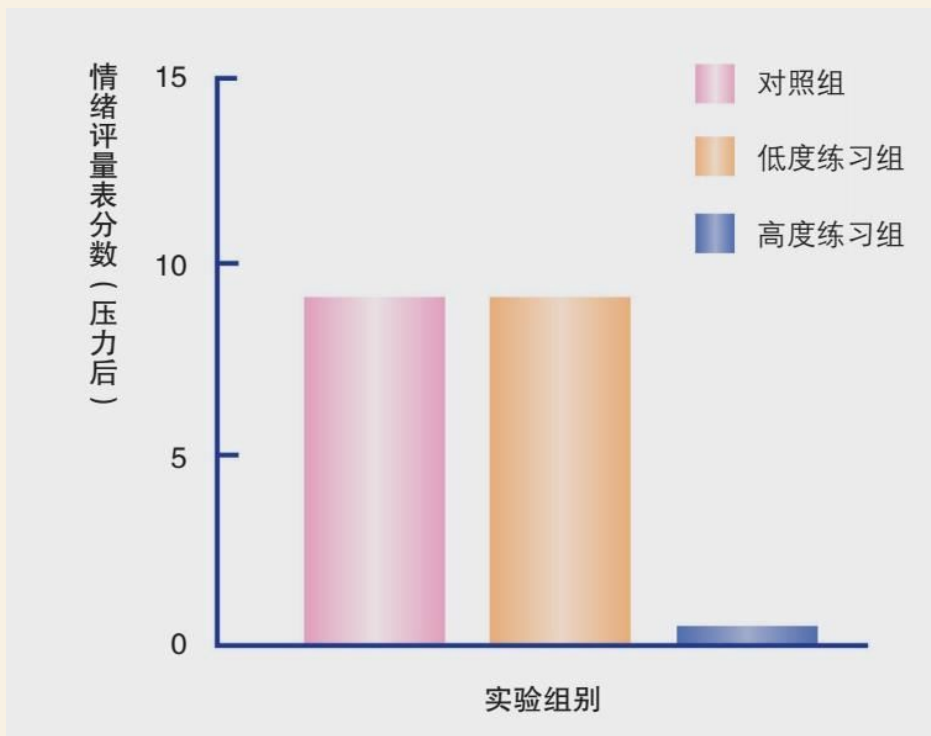


图3-21 情绪评量表分数

问：你认为现在的年轻人，即使还是学生，也面对着这么大的压力吗？

答：你点出了人类的一大后患，这种充满压力的环境全是我们自己搞出来的，才招来这些后果。有些孩子才十岁、十一岁就活得很不快乐，甚至出现了抑郁症状或自杀的念头。我们很难想象这样的孩子以后要怎么成为一个快乐而平衡的大人，怎么摆脱种种身心负荷。因为惦念着这样的孩子，我们穷尽二十年光阴，针对孩子对正向鼓励的需求，开发了一套可以轻松学习的儿童教育法。我之前提过，读经不但是自古以来最有效的教育法，更能帮助孩子恢复平衡。

问：一说到压力，我们马上就会联想到抑郁和焦虑，有方法能治疗这些心理疾病吗？

答：各种心理失衡所导致的抑郁和焦虑，包括躁郁症，多半是长期压力的产物。这三种问题可以说是当今最普遍的疾病之一。根据世界卫生组织的统计，全世界约有三亿五千万人身受抑郁之苦，而焦虑症更是人类最常见的心理疾病^[3]。身心长期面对压力，到头来往往陷入心有余而力不足的窘境，而破坏了身心原本的调节能力，难以恢复本来的平衡，导致了化学失衡、细胞内外、身心系统和认知功能的偏差，造成内在的异常。从这个角度来说，心理失衡确实有身心各方面的复杂因素。但是很少人能意识到，这些问题除了从心理的偏差着手之外，也必须同时处理生理的异常和缺乏。也就是说，我们必须采取整体的疗法，方能根治抑郁和焦虑的问题。

压力与焦虑对健康的影响

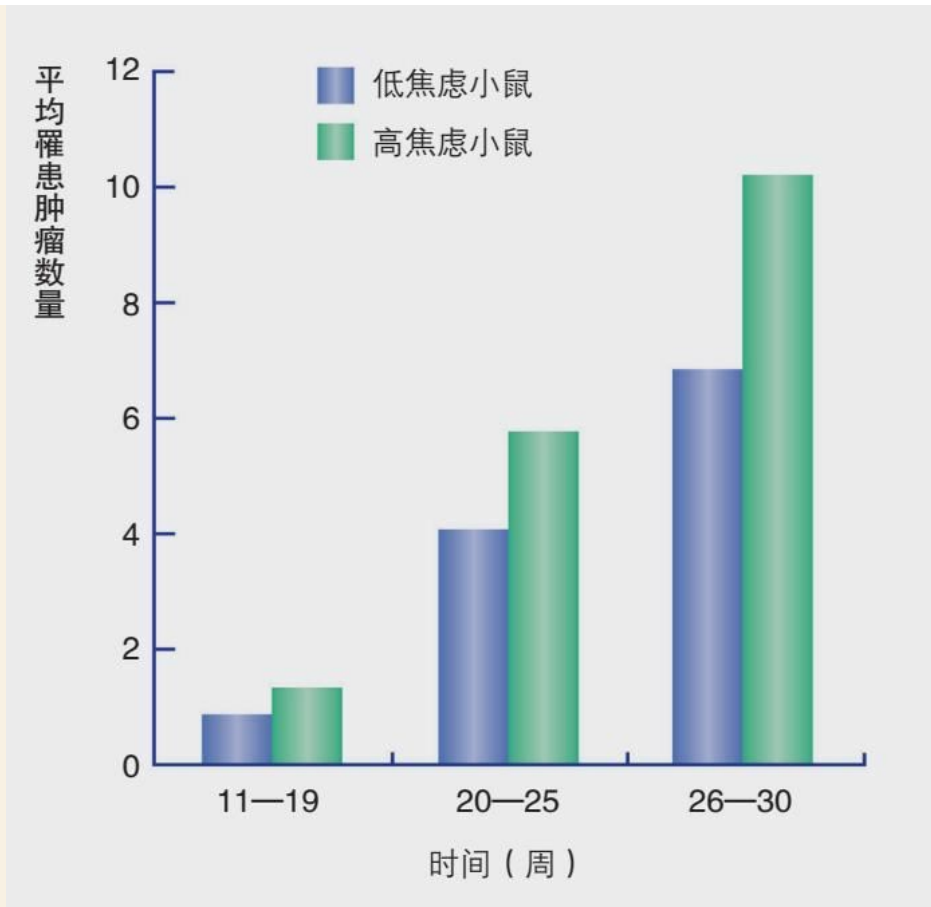


图3-22 高焦虑和低焦虑小鼠平均罹患肿瘤数量对比^[4]

越来越多的研究发现心理健康程度和罹患癌症的概率成反比，长期的沮丧和焦虑会加快肿瘤的生长速度。科学家以SKH1小鼠进行研究，探讨焦虑是否真的会提高肿瘤生长速率。他们将实验小鼠依其性状分为高焦虑与低焦虑两组，连续10周，每周照射3次UVB。

结果发现，长期压力负荷较重的高焦虑小鼠，其免疫力较低，对皮肤癌更无抵抗力，其肿瘤生长的平均数比低焦虑小鼠高得多。这意味着，有焦虑倾向的性格再加上高压力的环境，可能是身心健康的杀手，不仅是肿瘤发生率，甚至致死概率都会偏高。

静坐时会运用更多隐秘的脑部资源

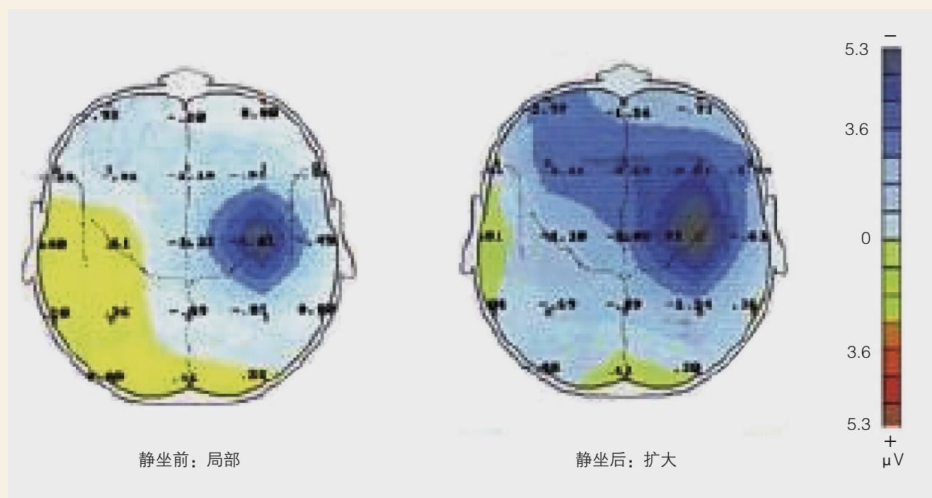


图3-23 大脑皮层活跃的区域分布 [5]

这项研究指出，受试者在进行音声或持咒静坐时，脑部对体感刺激更有反应，大脑皮层活跃区域的分布，比一般未静坐的休息状态的局部活化更为广泛。这意味着静坐时，脑部有更多区域能自发地同时对刺激产生反应，而这种较全面的反应，或者说脑部更广泛的投入，不只能让人更专注，也让脑部所受的刺激更为广泛，带来更好的学习效果。

多年来，我不遗余力地推广正确的饮食、运动、呼吸和情绪管理，这是处理身心问题所必需的。举例来说，均衡的饮食是心理健康的重要环节，却往往被医师和大众所忽略。更具体一点来说，某些微量元素和维生素是恢复脑内神经化学物质的平衡所不可或缺的，但我们现在的食物却很缺乏这类营养。（作者注：关于这方面的信息，请参见《真原医》）

回到静坐的角色，医学文献里不乏各种研究，证实了静坐对抑郁和焦虑症患者是有帮助的，之前提到的“培植新的神经传导回路”理论，可以说明这些好处从何而来。所有静坐方法都能诱发脑部建立新的神经传导路径，取代旧的路径。

无论抑郁还是焦虑，都是某些神经传导路径一再地被某些压力信号启动，这样的神经回路到最后僵化了的结果。只要能以一套新的神经路径改变旧的状态，便不会再进入原本的抑郁和焦虑反应。简单来说，这个全新的理论所要讲的，不过是原本导致抑郁、焦虑或其他心理疾病的神经传导路径，被静坐时培养出的新回路给取代了。

静坐最可喜的结果就是能提升自我形象和自信心，不光是带着当事人一步步走出抑郁和焦虑，还能带来持久而且正向的转化效果。

问：是不是每一种静坐都适用于抑郁和焦虑症？还是必须对症下药？

答：这和哪一种病无关，静坐法的选择是因人而异的，重点是找到和你秉性、气质相合的静坐法。以抑郁症或焦虑症的情况来说，最好能选择一个让你感到平安喜乐、更有活力的静坐方法，让你雀跃地期待静坐时间的到来，才可能持之以恒。

静坐有助于改善焦虑症患者的自我形象

社交焦虑症（Social Anxiety Disorder, SAD），又称为社交恐惧症，是一种让人活力渐减的心理疾病，导致当事人回避所有社交互动，只因担心他人的眼光。只要当事人必须与人互动，或在他人面前做某事，就会引发强大的焦虑感受。

史丹佛大学的菲力普·高丁博士（Dr. Philippe R. Goldin）针对静坐为社交焦虑症患者所带来的影响，进行了多项具有开创意义的研究。他的主张是，观照静坐能让心灵学会集中在正面的事物，而不那么停留在焦虑、对批评或他人判断的恐惧和负向特质里。其中一项研究，以16名接受了正念减压（MBSR）训练的受试患者在静坐前后的核磁共振扫描结果指出（见图3-24），掌管自我处理、语言处理、记忆和视觉处理的区域活性增加了。高丁博士相信，处理视觉感官信号区域活性增强的现象，意味着当事人允许自己处理这些视觉刺激，而非原本的一味回避。

研究人员要求受试患者选取能描述自身的字眼，在接受观

照静坐的训练之后，如图3-25所示，当事人选择正向形容词的概率显著增加，而选择负面形容词的概率也减少了。这些结果指出，静坐或许能帮助改善自尊、降低焦虑与恐惧。

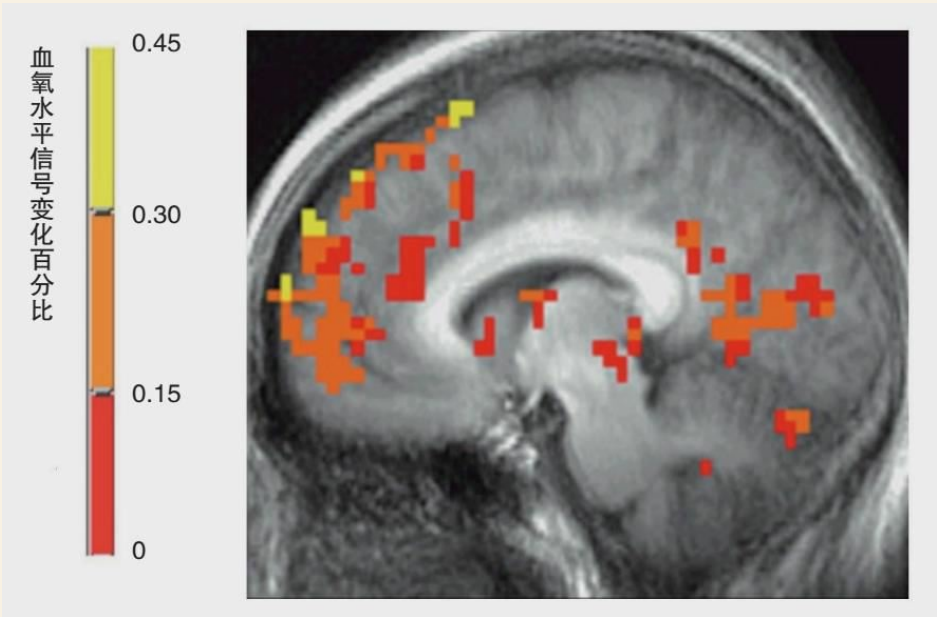


图3-24 社交焦虑症患者的自我处理过程^[6]

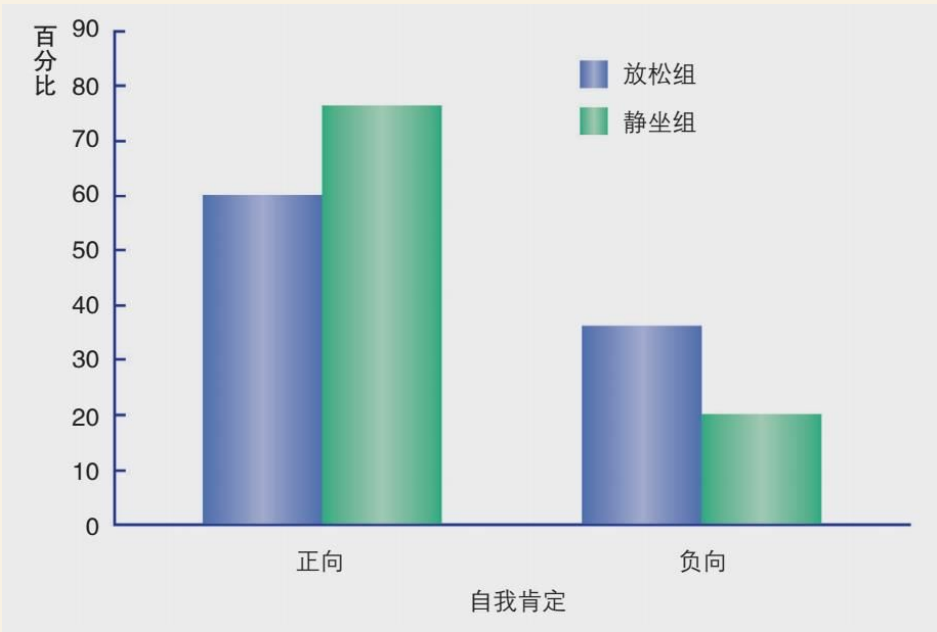


图3-25 放松组和静坐组对比实验结果^[7]

一般来说，我会选一个以呼吸为主的方法。呼吸是全方位的静心技巧，能有效地恢复身心的和谐，帮助我们静下心来、强化心灵的力量，而且很快就能生效。呼吸不仅只是技巧而已，各式各样的静坐方法都会用到呼吸，也证实了能产生神经生理上的正向效果。

注释

[1] 图3-19经PNAS同意，改绘自Tang, Y.-Y. et al. 2007. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. PNAS 104(43): 17152-17156. Copyright © 2007 by the National Academy of Sciences, U. S. A., PNAS不为翻译内容负责。

[2] 图3-20经Elsevier同意，改绘自Pace, T. W. W. et al. 2009. Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. Psychoneuroendocrinology 34(1): 87-98.

[3] Kessler R. C. et al. 2009. The global burden of mental disorders: an update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. Epidemiol Psichiatr Soc. 18(1): 23 - 33.

[4] 图3-22经同意并根据Creative Commons Attribution license CC BY条款，改绘自Dhabhar, F. S. et al. 2012. High-anxious individuals show increased chronic stress burden, decreased protective immunity, and increased cancer progression in a mouse model of squamous cell carcinoma. PLoS ONE 7(4): e33069.

[5] 作者注： μV （微伏）等于 $10^{-6}V$ ，是用于测量电压强度的单位，在此为脑部活性反应的测量单位。

图3-23经Pleiades Publishing, Inc. 同意，改绘自Lyubimov, N. N. 1999. Changes in the electroencephalogram and evoked potentials during application of the specific form of physiological training (meditation). Human iPhysiology 25(2): 171-180.

[6] 图3-24经Dr. Philippe R. Goldin同意，转载自Lindberg, C. 2009, June 3. More than just relaxing, meditation helps improve self-image of anxiety sufferers. Stanford Report.

[7] 图3-25经Springer Publishing Company同意，转载自Goldin, P., Ramel, W., and J. Gross. 2009. Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: behavioral and neural effects. *Journal of iCognitive Psychotherapy: An International Quarterly* 23(3): 242-257.

静坐放松状态的心血管反应

问：高血压这类心血管问题，也是现代人常见的疾病，静坐能帮得上忙吗？

答：在最早期有关静坐的科学研究中，就已经探究过静坐对降血压的效果了。从文献来看，在所探讨的各种静坐方法中，超觉静坐是最受瞩目的，也已证实有降血压的效果，其效果是相当显著的，若以超觉静坐作为单一疗法或与其他降血压药并用，至少也有中等效果。

我所知的科学论文无不指出静坐能带来正向的健康益处，而且效果持续的期间，比只用药物控制来得更长久。在有压力的情境下，静坐对血压、心跳和心血管的保健养生是肯定有好处的，再深入一点，从血液中的代谢物来看，也是如此。

问：所以，你觉得该鼓励每位高血压患者练习静坐吗？

答：当然！这不只对高血压患者有益，对任何有心血管毛病的人都有帮助，包括中风或其他心血管疾病的患者都能受惠。循序渐进地练习静坐，能放松血管的压力，面对环境的变化时，能更从容地调适。

（作者注：2013年4月刊出的一篇文章中，美国心脏学会也承认了超觉静坐对于有心血管疾病的患者确实有降低血压并带来其他健康好处的效果。[\[1\]](#)全世界，包括学界，越来越明白静坐对血压和心血管疾病具有正面效果，看来不需多久，就连保险公司都会将静坐纳入降血压的正式给付项目。）

问：前面听你谈过静坐对脑波的调节效果，我想知道，心血管是否也有类似的规律同样受静坐的影响？

答：人体的心血管系统确实是有规律的，医学上称之为“梅尔频率（Mayer's rhythm）”，是体内循环的共同基础韵律，一般情况下，每分钟循环七次。

最近《英国医学杂志（*British Medical Journal*）》刊出的一篇相当有意思的文章中也提到，光是复诵天主教《玫瑰经》或佛教持咒，就能马上将身体带回梅尔频率，这同样表明了无论哪种静坐方法都可以帮助身体恢复到自然状态，也就是最悠闲、最好的身体状态。在这种状态下，体内的血管是柔软而有弹性的，面对压力时能有最好的反应。

静坐能降低血压

这项研究以111位高血压患者为受试对象，结果显示，与对照组和留意饮食运动以降血压的人相较，练习超觉静坐三个月有助于显著降低舒张压和收缩压。这项研究的参与者为55岁以上、舒张压在90—109mmHg之间，收缩压不大于189mmHg。

舒张压的正常范围一般是60—80mmHg，是两次心跳之间，心脏较放松的状态下，对动脉管壁施予压力的最小值。相对的，收缩压正常范围在90—120mmHg之间，是心脏收缩跳动时施予动脉的最大压力。

受试者分配到以下三种干预组，包括教人身心平静放松的“超觉静坐组”、教人绷紧放松全身各处不同肌肉群以进入深层放松的“渐进式肌肉放松组”和教患者留意饮食、运动、试着以非药物方式调整生活的“卫教对照组”。三个月之后，这三组受试者出现了显著的差异，“超觉静坐组”患者的血压降幅明显胜过“渐进式肌肉放松组”和“卫教对照组”。

练习超觉静坐的受试者，舒张压降了6.4mmHg，收缩压降了10.7mmHg。而“渐进式肌肉放松组”的受试者则是舒张压降了3.3mmHg，收缩压降了4.7mmHg。调整饮食和运动的“卫教对照组”似乎成效最小，三个月时的收缩压几乎不变，实验结束时的舒张压甚至还略升了一些。这项研究指出，超觉静坐对于高血压患者是有行为式减压的效果，在降血压方面的效果几乎是“渐进式肌肉放松组”的两倍。

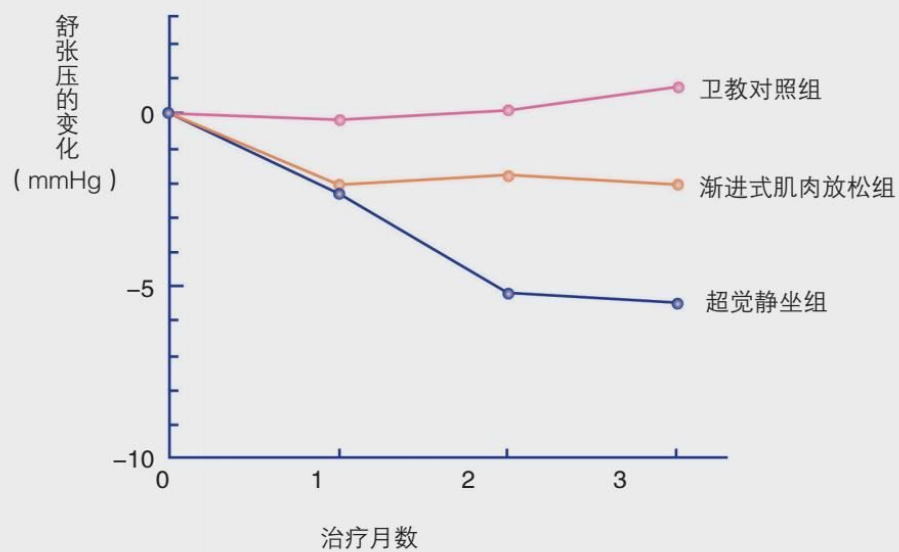
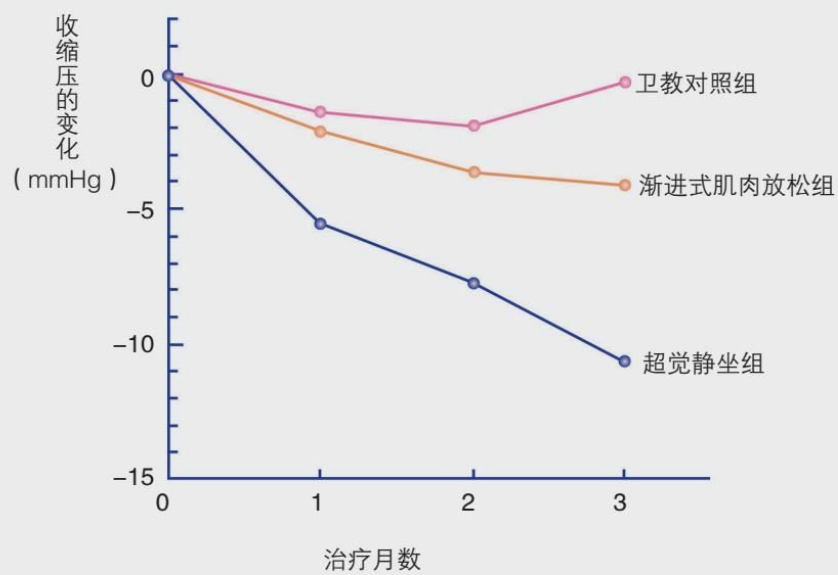


图3-26 三组受试者的血压变化[2]

祈祷能诱发内在韵律

在一篇刊登于知名期刊《英国医学杂志（British Medical Journal）》的研究中，意大利佛罗伦萨和帕维亚的研究团队，探究了持诵《玫瑰经》或持咒，对23名成人之呼吸和心血管系统的影响。

他们要求受试者以拉丁文持诵《圣母颂》50遍、《玫瑰经》全文数遍，以及最通行的佛教心咒“唵嘛呢叭咪吽”，这个咒语以传统的方式，在呼气时缓缓默诵，每次约10秒，也就是每分钟6次。

每分钟6次的血压波动频率刚好近似于梅尔在100多年前所发现的人体内在的天然节律。最近的研究也指出了，梅尔频率可独立作为一个心脏病指标，只要心血管韵律不与其同步，身体的状态就无法顺畅地发挥功能。在受试者自然呼吸时量测，平均的呼吸速率是每分钟14.1次，而自由谈话时，呼吸速率虽然减缓了却不太规律，在持诵《圣母颂》或佛教心咒时，受试者的呼吸速率降至每分钟6次，心血管读数也是每分钟6次。

图3-27显示的正是呼吸速率和心血管读数的同步情形，分配波峰出现在每分钟6次之处。重复而有韵律的默诵祷词，在不刻意控制呼吸的情况下，也可能有助于减少呼吸速率；而稳定的呼吸速率反过来对心血管健康是有益的，为血液提供更多新鲜的氧气，如运动般能让身体对外界的压力情况有更好的耐受性，并使中枢神经系统恢复平稳。

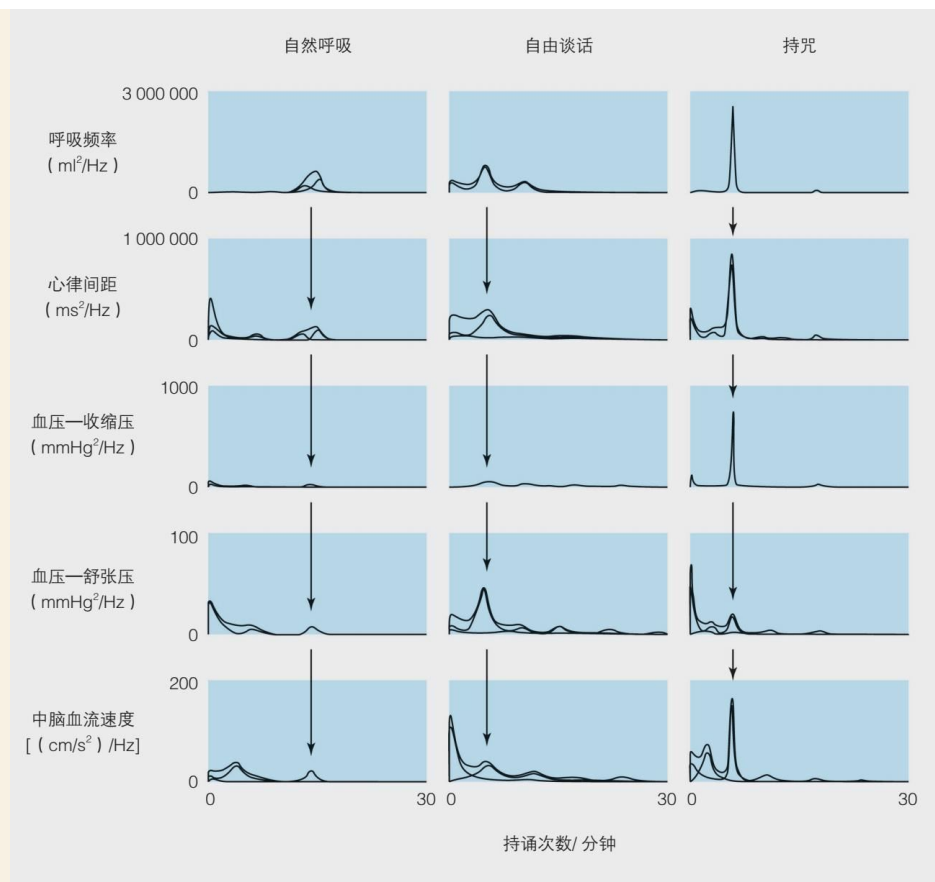


图3-27 呼吸速率和心血管读数的同步情形^[3]

注释

^[1] Brook, R. D. et al. 2013. Beyond medications and diet: alternative approaches to lowering blood pressure. *Hypertension* 61 (6): 1360–1383.

^[2] 图3-26经 Wolters Kluwer Health 同意，改绘自 Schneider, R. H. et al. 1995. A randomized controlled trial of stress reduction for hypertension in older African Americans. *Hypertension* 26 (5): 820–827.

^[3] 图3-27经 British Medical Journal Publishing Group 同意，改绘自 Bernardi, L. et al. 2001. Effect of rosary prayer and yoga mantras on autonomic cardiovascular rhythms: comparative study. *British Medical iJournal* 323 (7327): 1446–1449.

副交感神经系统对消化功能的影响

问：我认为，要谈健康，不能不谈健全的消化系统。我注意到，你这些年来十分用心地推广良好消化功能对健康的重要性。

答：适当的饮食可以说是保持健康最重要的一环，提供我们一天所需的营养，我们却几乎没有机会去了解这些食物是怎么种出来的，又是怎么加工、烹调的。此外，我们大多数人总是吃得急急忙忙，既不把好好吃饭当回事，也不在意究竟吃了什么。

问问在场的各位就知道了，你们有谁在吃饭时，就只专心吃饭的？是不是都在顺便做其他事情，像是看报纸、看电视、检查电子邮件？
（听众笑）

没错，我们只顾着把饭菜塞下肚，眼里看着饭菜，心里却老想着赶紧结束，好恢复“正常”的活动。然而，各种历史悠久的疗愈理论，不只是关注食物的质量，更强调“进食质量”的重要性。在过去，进食本身就是神圣的时刻，是需要珍惜、需要全心投入的，让身心和所要摄取的食物同步，所以，每个文化都有进餐前祈福的传统。我们会发现，在愉快的氛围下用餐，以感恩的心面对这一餐，这顿饭也更好吃了！

此外，不仅是用餐者的心态很重要，收获、制作食物的人也要用心。这就是我们为什么多年来一再强调，要以正向的心态种植、收成作物。对我们的心灵而言，重点不只是在于有机耕作的形式，种植者和收成者的用心同样是构成食物质量的重要环节，一点也不遑多让。从这个角度来说，我们谁都爱吃妈妈的味道，因为多少能从中尝到妈妈为家人做饭时灌注进去的爱和关心。有意思的是，食物的种种特性都能传递出背后的用心，包括香气、味道，甚至外观，成为深深烙印在记忆里那独一无二的风味。

问：我未曾从这个角度想过吃饭这回事！听起来，食物比我想得深奥多了，好像它们本身就有生命似的！

答：有滋养力的食物，本身必须有生命，要是“活的”！但是，我先回头答复你原本的问题。我们不懂食品，也早就吃惯了质量低劣的食物，最重要的是，我们吃得急急忙忙，这让问题更加严重。我敢说，就算不是每个人都如此，但大多数人的消化系统都很糟糕，不只是摄取的营养不均衡，连吸收也不正常。我们吃了太多加工和过度烹调的食物，不仅破坏了食物里的天然养分，还多了可能对人体有害的化学物质和衍生物。这可以说是各种消化毛病的源头。

（作者注：若读者想进一步了解健康和生机饮食的资料，请参考《真原医》一书）

问：这么说来，静坐能改善我们的消化功能吗？

答：要谈静坐和消化的关系，尤其是提升副交感神经、抑制交感神经系统的静坐技巧，肯定是有助于改善消化功能的。要理解这一点，先回头解释交感和副交感神经系统的差异，特别是和消化功能的关系。

交感神经是一个帮助我们度过危机的系统，在生死关头决定“打”或“逃”？在这种攸关生死的时刻，消化显然并不是不可或缺的。所以，过度活化的交感神经系统会关闭消化功能。如果你活在穴居时代，后面有只狮子追着你跑，消化功能很可能是逃命时最不会想要顾虑的一点！

顺着这些线索去思考，我们就能理解为什么交感神经过度活跃时，会抑制肠子的蠕动、关闭消化酵素的分泌，包括消化功能第一关不可或缺的口水分泌，并使肝脏无法分泌消化食物所需的胆盐到小肠里，却去刺激肝脏将体内储存的复杂糖类（如肝糖）转化为葡萄糖，提供打退“狮子”时，短时间内所需的大量能量。

副交感神经系统所做的正好相反，它能放松身体，并会同时刺激胃肠的蠕动和排便、刺激唾液和消化腺分泌酵素，包括由肝脏分泌的酵素，以帮助消化。多年来，几乎没有人认为在放松时刺激消化功能是矛盾的。交感神经系统会刺激并调控每个器官，尤其是在生死关头不可或缺的功能，而不去理会消化这类与求生没那么相关的生理功能。副交感神经系统则正好相反，在放松全身之余的同时促进消化。大自然的设计，就是这么面面俱到！

这一环节将静坐和消化功能给联系在一起，身体恢复到基础的活动

力，并活化副交感神经系统，促进消化，生理运作就完整了。正因如此，许多人在静坐一段时间之后，都会发现自己的消化功能有明显的改善。

姿势矫正与健康

问：到现在为止，谈的全是五脏六腑的功能，那么，人体的骨骼结构和姿势对健康有何影响呢？

答：姿势结构和功能永远是密不可分的，这个道理无论在生理、机械还是物理化学的系统都说得通。没有结构，也就不谈功能。然而，现代医学往往忽略了身体姿势的重要性，只在各种先天畸形或意外受伤的变形病例才谈及骨骼结构，几乎很少提及一般情况下姿势对健康的影响，对于生活习惯和年龄所累积的细微变化，我们知之甚少。

举例来说，现代人多半习于久坐不动，总有处理不完的工作，成天忙着使用计算机这类电子产品，习惯采取的姿势是相当违反自然的，扭曲了身体的其他部位来配合手指、手臂和肩膀的过度使用。请注意，大多数人这么工作一整天下来，上半身都是往前倾的，肩膀、脖子和头部全往前伸，年纪越大，越是会驼背得厉害。人们大多时间的坐姿，一点儿也不符合正常的脊椎弧度。大多数人不习惯坐直，而是无精打采地窝着，这对脊椎又是额外的负担，长期下来会给脊椎造成很大的压力。然而，在症状出现之前，我们根本感受不到这种姿势有什么问题，甚至意识不到症状和姿势的关联。在我看来，无论医护人员还是所谓外行人，对姿势结构和生理功能之间的关系都相当缺乏认识。

在这样的大环境下，结构调整或姿势矫正（尤其是脊椎）对健康的影响确实常被忽略。多年来，我一再强调结构调整是恢复身体结构完整的重要环节，所有历史悠久的医疗流派都知道这个概念。就像生理功能有所谓的正常基准，身体的姿势和结构也是有的，而且也有些方法能让姿势恢复正常，但在这里，我只谈静坐如何帮助矫正姿势。

问：静坐不是内心的锻炼吗？它是怎么影响姿势和人体结构的呢？

答：这说起来相当有意思，静坐确实会影响人体的结构。彻底放松，身心步调合一之后，人体的骨架通常会自行调整，以配合这样的心

境。为数不少的静坐练习者都提过这个现象，这是他们的亲身体验，不是口头上说说而已。完全放松、端正的人，自然会采取对身心有利的姿势。也可以说，身心悠闲、运作良好的人，所展现出来的姿势，即是最符合自然的姿势。

从生物能量学的角度来看，完全放松的姿势能让体内的生命力或气顺畅流动，而将身体各部位导正到最自然的姿势上，对许多练习静坐的人而言，这是相当可喜的骨架变化。

问：所以，你才这么强调正确静坐姿势的重要性？

答：确实如此。以正确的姿势静坐，这个状态多少会烙进我们的记忆，而将正确的姿势与静坐练习的悠闲自在联系在一起，也有助于我们在做别的事时，保持同样的姿势。

问：你谈了人体的肌肉骨骼，关节呢？静坐对关节有帮助吗？

答：古人早已知道“关节多年轻，你就多年轻”，灵活的关节是保持弹性和行动力的关键，也是保持青春活力所不可或缺的。

静坐能让身体彻底放松，让关节更灵活，全身关节也随之更有弹性、更强韧，感觉就像全身刚做完一次回春疗程似的，长年的辛劳也随之消退。所以，多年来，我一直鼓励关节僵硬和关节退化的朋友多多练习静坐。

不只是关节变得强韧，就连皮肤也变得光滑有弹性，更年轻了，这不过是静坐放松并促进全身细胞更新的部分效果而已。此外，由于全身血管扩张，血液循环和引流的效果也变好了，身体组织获得了更好的滋养，所有的末梢神经在完全放松的状态下，运作也更为顺畅。这些效果综合下来，使得练习静坐的人显得额外神清气爽。

认知与社会层面

问：我听说静坐也会影响待人处事，光靠静坐，是怎么改变一个人的社会行为的？

答：真正有效的静坐，必然也会影响到一个人的行事作风与待人处事。“修行”这一词，光从字面上来看就有修正行为的意思，而行为和操守的合宜，正是身心与宇宙一体和谐的展现。人际关系的变化，可以说是供我们观察并理解自身行为的意义的一个窗口。既然连世界观都因静坐起了变化，我们的价值观不可能不随之而变，我们会发现自己不再那么争强好胜，不再那么嗜欲至深，也不再那么以自我为中心。

反过来，我们更乐于合作，流露性灵，也更慈悲，从只知获得，变得慷慨付出；开始思考自己能在人道理念下做些什么，自然会想帮助别人；也更能体谅他人的难处，包容彼此的不足，对别人的苦难不再无动于衷。我们在他人身上看见的全是自己，“平等心”一词再也不是说说而已。因此，在别人眼中我们若变了一个人，这一点也没什么好惊讶的。身边的人会觉得我们可爱多了，我们也感到自己更能与别人亲近了。

问：既然有这些成效，是不是能以静坐来矫正社会行为的偏差呢？

答：你说中了，正因如此，自从20世纪七八十年代左右的研究证实了“练习静坐对欧美国家的受刑人的确有正面影响”后，我和几个朋友一直在关注这个主题。这些社会学研究是以观察受刑人的攻击行为为主，并发现了练习静坐能减少攻击行为。练习静坐所带来的幸福感和高尚情操，也会降低狱中脱序行为的发生频率，研究结果指出，练习静坐后，狱中的违规率和处分率都降低了。

问：还有哪些人的社会行为也能因静坐而受益？

答：另一个我亲身接触多年的例子，就是让竞技项目的运动员练习静坐。无论在美国还是中国台湾地区，我都恰巧有机会教业余和职业运

动选手练习静坐，结果令人印象相当深刻。静坐可以帮助运动员处理焦虑，所培养出的观照力则可以让运动员更专注于眼前的事，毕竟竞争激烈的项目是丝毫不容分神的。但是，除了改善运动场上的表现之外，更重要的是，静坐也能强化自信心，让运动员有能力与队友和教练好好相处。我亲身参与了这些训练，从他们热烈的反应更能感受到这一正向行为变化的威力。

另一群可能获益的就是学生了。无论哪个年龄层的孩子，都可以见到练习静坐的显著成效。我和众多在学校或家中教导静坐的老师，目睹孩子和同学、师长相处得更好，变化相当明显。一般来说，孩子会更有自信，练习静坐的孩子多半开朗、细心，且生活更有目标。

问：这些社会行为的变化，能用“高等认知功能的改善”来解释吗？

答：你会找到很多这方面的文献，几乎全部都指出静坐能带来正向的认知改变。所谓的“认知”通常不只是指感官觉受，还包括推理论述的能力，也就是我们捕捉、诠释日常生活信息的能力。在这些方面，我和这一领域的研究人员都看到了受试者练习静坐之后显著的改善。

练习静坐，能让我们对周遭环境的感知更为敏锐，分析、推理、诠释、统整的技巧也有进步，就连记忆力都变好了，而这一切看来都是静坐所带来的影响。有意思的是，最新的脑部影像研究发现，不同的静坐方法会活化脑内不同的高等认知中心，这些结果正是今天所介绍观念的最佳实证。

（作者注：请留意，科学研究所搜集到的数据会因所探究的静坐方法而异，因此，所得到的结论可能相似或部分相同，甚至可能有所冲突。）

静坐对过动症患者的帮助（一）

注意力不足过动症，也就是一般人所熟知的 ADHD（Attention Deficit Hyperactivity Disorder），是最常见的儿童心理疾病，特色是当事人很难保持专注，也难以控制行为，外显症状为易冲动和长期的过度活动。

根据2007年的一项研究^[1]，估计全世界约有5.29%的人口患有ADHD，而美国4—17岁儿童青少年中约有8%患有ADHD，这一心理疾病不光是干扰当事者，对同班上课的同学也有影响。一般常用派醋甲酯或安非他命类的药物治疗，这不只对人体有害，打乱人体的生理时钟，使食欲和睡眠减退，导致抑郁，甚至对30%的患者是根本无效的。

已有其他研究人员找出对治这一疾病的其他疗法，神经科学家弗瑞德·崔维斯博士 (Dr. Frederick Travis) 检验18名经诊断患有ADHD的中学生的脑波图 (EEG)，观察他们在计算机上进行具有相当难度之视动作业时的脑部活性。其中一组是进行第一次作业后立即学习超觉静坐，另一组则是隔了三个月后才学习静坐。这项研究的脑部活性指标是脑波的 θ/β 比例，比例低则表示作业进行时脑部较为活跃。经诊断为ADHD的患者，表示其正常清醒和专注状态的 β 波较低，而能够阻断大脑处理不相干信息的 θ 波较高。 θ 波增加时，脑部开始阻断相关信息，而 β 波下降，专注力就会受损，结果就是难以长期保持专注了。^[2]

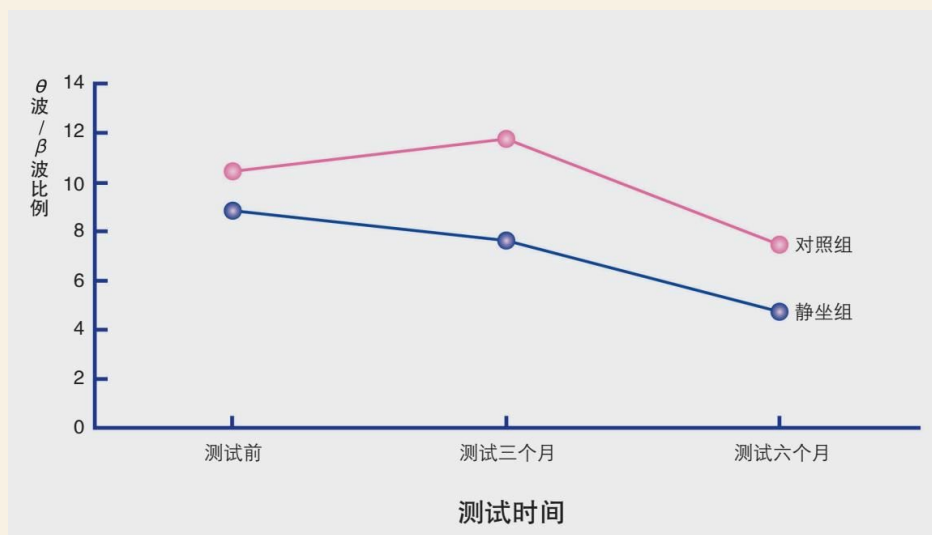


图3-28 脑波的 θ/β 比例图^[3]

研究结果显示，学习超觉静坐之后，脑波图的 θ/β 比例下降了；而在进行第一次作业后立即学习静坐的学生，在三个月时的 θ/β 比例即有明显下降，到了第六个月时降得更低了，降幅达48%，由8.8降到了4.6。另外，对照组的 θ/β 比例

则比研究开始时还高，直到隔了三个月开始学习静坐之后，才由11.7降至7.4。这两组的学生在接触超觉静坐之后，进行测验时的脑部活性都提升到了接近一般正常的范围。 θ/β 比例降低48%的惊人降幅，比起药物治疗一般不到3%的降幅，两者差异是相当显著的。

静坐对过动症患者的帮助（二）

神经科学家弗瑞德·崔维斯博士（Dr. Frederick Travis）检验18名经诊断患有ADHD的中学生的脑波图（EEG）研究，这项研究也更进一步检测了这些孩子的脑波合一性。

在合一性的差异比较图中（见图3-29），图中散布的点代表不同的电极，点与点间连接的线段，则显示电极间的局部合一性差异。合一的程度以连接各点的线段来显示，连接的线越多，代表脑波的合一性越高。一般来说，视动作业表现比较好的人，通常各个频率的脑波合一性也比较好。图3-29中的第一排是对照组在前三个月内未学习任何静坐时的脑波合一现象，在扣除基准点的脑波合一性之后，可以看出这些受试者的脑波合一性很低。同一群受试者从第四个月开始学静坐，并在第六个月后再次测验，他们的脑波合一现象正如第二排所示，有了明显的增长。最下排的图则是第一次测验后立即学习静坐的孩子，在静坐三个月后的检测结果显示出高度的脑波合一性。

也就是说，练习超觉静坐的受试者（图3-29中的静坐后的对照组和静坐组），他们在进行有难度的作业时，额叶、顶叶、脑部前后的 θ 、 α 、 β 波合一性都有显著增加。合一性增加的现象反映出受试者专注力、脑部处理信息的能力、语言技巧、行为和情绪控制都有所改善，一般被认为是分析思考基础的自我意识也有所提升。这项研究为医护人员开启了一种全新的可能，也就是采用静坐作为治疗ADHD儿童患者天然的替代疗法，或许能帮助这些孩子克服学习上的困难。

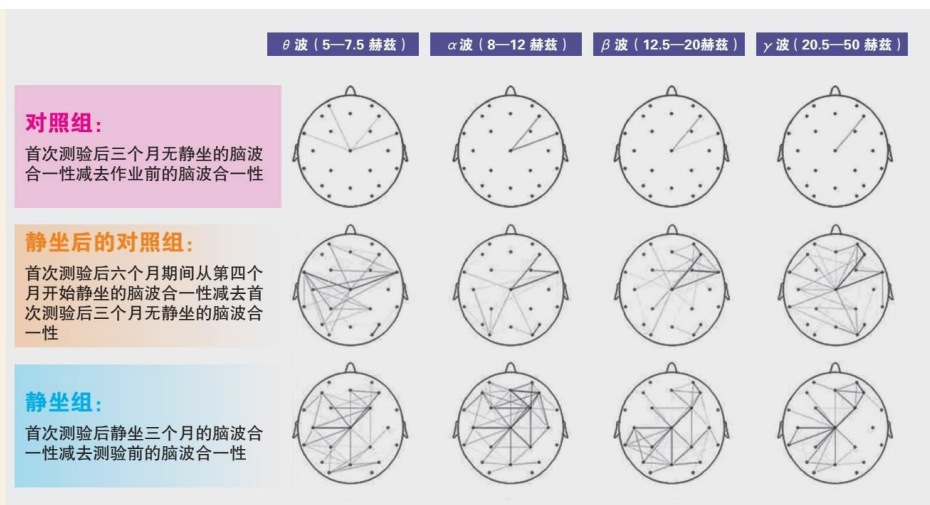


图3-29 脑波合一现象图^[4]

长期静坐者的脑部比较活跃

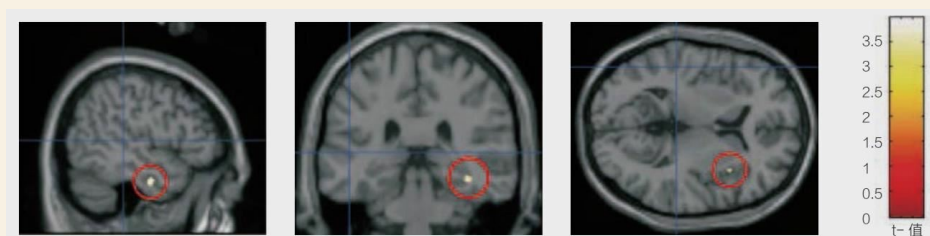


图3-30 长期静坐者的脑部影像^[5]

脑部灰质的体积和密度向来是衡量静坐时反复活化某些区域后之脑部结构变化的指标。这项研究囊括了40名受试者，其中20名是练习观照静坐的人，另20名则从不静坐，研究人员分别测试他们在静坐时哪一个脑区是比较活跃的。图中的色阶，代表静坐者较非静坐者在灰质增加程度的t-值。在MRI显像中，白点或白色区块表示最高的灰质增加程度（见图3-30中红圈标示）。

长年静坐者的核磁共振影像显示，他们的灰质密度较高，左侧颞下回（见图左）也比较活跃，而且活跃程度与练习静坐多久是相关的，这一现象支持了“常练习静坐的人，灰质密度

会增加”的想法。

此外，右边的海马回也有活性增加的现象，尤其是海马旁回（见图中）更为明显，这个位置是留存情绪记忆、控制反应性和感官功能的区域。右前脑岛（见图右）的灰质较多，这意味着静坐会增加内感受觉和内脏感觉，而这正是因为观照静坐强调对身体的觉知之故。这项研究证明，透过静坐练习而反复活化特定脑区，可能会令脑部结构产生显著的变化，而且与提升注意力和记忆力等正向的认知效果相关。

静坐时额叶变得活跃

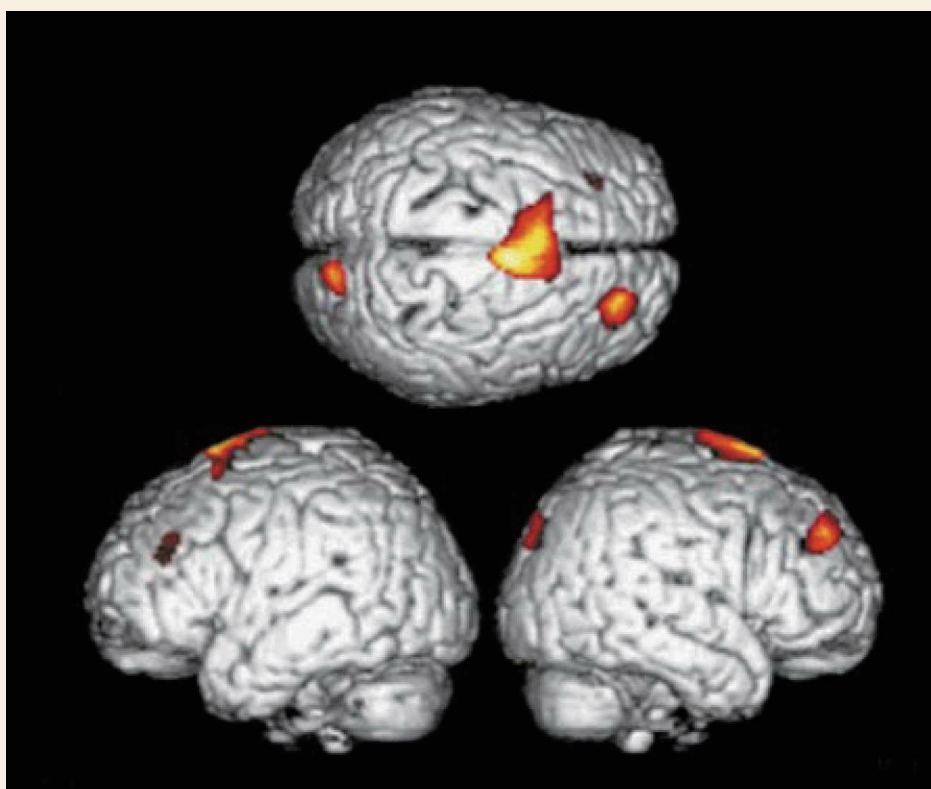


图3-31 静坐时的额叶活化现象^[6]

这项在德国进行的研究，自杜塞道夫大学招募了6名有宗教信仰（德国本土福音教派）的受试者，以及6名自称无宗教信仰的学生作为受试者。所有受试者必须背诵《圣经》诗篇23

的第一节，并反复持诵。在持诵诗篇时，常以祈祷静心的福音教派受试者，以正电子扫描影像显示，他们额叶的前部和中间（包括背侧前额叶皮质、背内侧前额叶皮质、右楔前叶）有明显的活化现象。这些区域（如图中红色到黄色的区块）的活化和注意力、记忆提取及对念头的反射性评估有关，意味着祈祷静心或许可以提升认知功能。

单光子计算机断层摄影

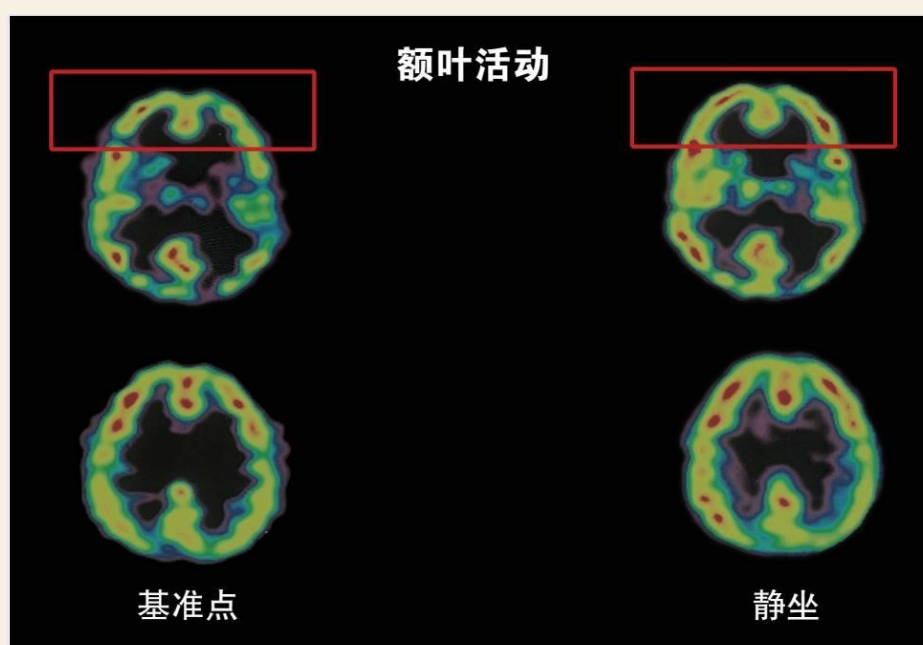


图3-32 静坐后的额叶活动^[7]

单光子发射计算机断层成像（SPECT）可以量测血流量，也能反映出脑部的活性。这项研究以8位资深的藏传佛教静坐者为对象，根据其自我陈述，都是长期规律练习静坐达15年以上的资深静坐者，此外也纳入了9名对照组受试者，作为单光子断层扫描结果的比较基准。

一开始的扫描结果显示，对照组和长期静坐组的影像是十分相似的。然而，在静坐约一个小时之后，静坐组再次接受扫描，这时的单光子断层扫描影像显示额叶的血流量大增，包括

扣带回、下额叶皮质、眼眶额叶皮质、背侧前额叶皮质和视丘，而额叶变得活跃是与需要专注的作业有关的，这意味着静坐能提升专注水平。

注释

[1] Polanczyk, G. et al. 2007. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. *The American Journal of Psychiatry* 164(6):942–948.

[2] Orsatti, M. 2011. New study finds TM boosts brain functioning and help students with ADHD. *Transcendental iMeditation Blog*.

[3] 图3-28经Dr. Frederick Travis同意，改绘自Travis, F., Grosswald, S., and W. Stixrud. 2011. ADHD, brain functioning, and transcendental meditation practice. *Mind & iBrain, The iJournal of iPsychiatry* 2(1): 73–81.

[4] 图3-29经Dr. Frederick Travis同意，改绘自Travis, F., Grosswald, S., and Stixrud, W. 2011. ADHD, brain functioning, and transcendental meditation practice. *Mind & iBrain, The iJournal of iPsychiatry* 2(1): 73–81.

[5] 图3-30经Oxford University Press同意，转载自Hölzel, B. K. et al. . 2008. Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive iand Affective iNeuroscience* 3(1):55–61.

[6] 图3-31经John Wiley and Sons同意，转载自Azari, N. P. et al. 2001. Neural correlates of religious experience. *European Journal of Neuroscience* 13(8): 1649–1652.

[7] 图3-32经Elsevier同意，转载自Newberg, A. et al. 2001. The measurement of regional cerebral blood flow during the complex cognitive task of meditation: a preliminary SPECT study. *Psychiatry Research: iNeuroimaging Section* 106(2): 113–122.

情绪脑对身心平衡的影响

问：前几次演讲，你谈到正向的念头对水分子这类物质结构能造成重大影响，除此之外，正向的念头也能直接影响大脑吗？

答：我们所感知的世界不过是各种感官信息的总和，而这些信息又全是透过感官所捕捉而来的电子信号，只是这些感官信息赋予了万物看似坚实不虚的错觉，再加上左半脑掌管分析和逻辑思维的功能占了优势，于是，我们所感知到的世界便被简化为数字、事实和理性，与真相越离越远。

右半脑就像是摄影师或艺术家，先捕捉完整的画面，不拘泥于细节，然后才开始区分各部分的不同；而左脑正好相反，它总是先分析过去的经验，以此推理出各部分之间的关联。可以这么说，右脑看见了能量形态，左脑则精于做出时空的区隔。没有左脑，就不会有语言。人类经过多年的演化，左右半脑早已失衡，人类社会可以说是由左脑人组成的。

事实上，我们对现实的感知失真程度远不止于此，还要加上情绪脑捕风捉影的渲染。

左脑与右脑之别



图3-33 左右脑之别（一）

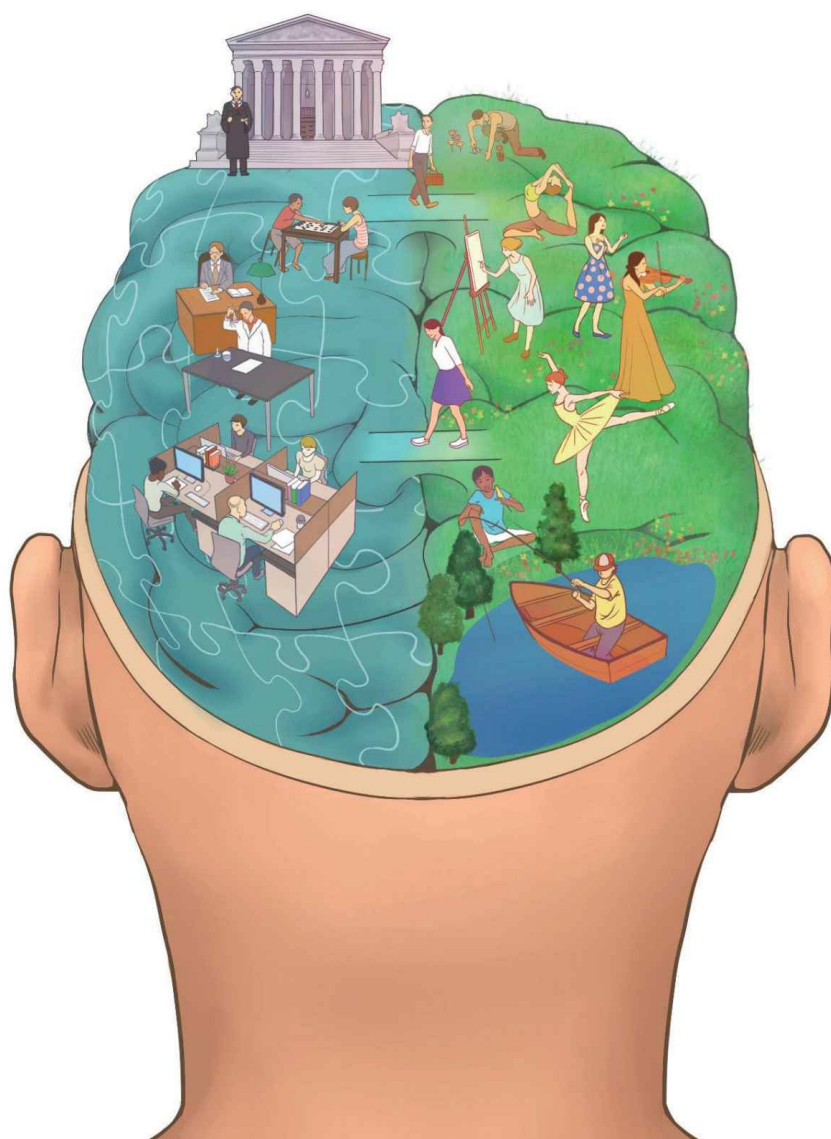


图3-34 左右脑之别（二）

人类心智的研究已经证实，某些功能是由特定脑区所负责。也就是说，左脑和右脑两个半球是有明确分工的（见图3-33和图3-34）。举例而言，语言、理性分析、规划与决策是和左半脑相关，而对刺激的关注（如视觉空间信息的处理）、艺术、创造力和直觉则与右半脑有关。所以，没有左脑，人类就不会有时间的观念，也无法透过语言交流，而右脑则将世界视为各种能量模式的展现。

问：等等，你刚刚说大脑里还有一个区域叫作“情绪脑”？

答：情绪脑又称大脑的“边缘系统”，位置靠近脑干，就在衔接左右半脑的胼胝体附近，一般认为是较原始的大脑区域。这块区域的功能就像是筛选所有感官信息的“滤波器”，掌控快乐、悲伤、恐惧、愉悦等情绪和长期记忆。由于位置特殊，邻近于接收感官数据的区域，边缘系统很容易拦截这些信息，“贴上”正向或负面情绪的标签后，才让这样的感官数据“过关”。

从这个角度来看，它的作用就像感官信息的滤波器，所产生的大脑反应则离不开情绪，而且总是连着这些信息一同处理。可以这么说，少了边缘系统加上的情绪标签，感官信息到不了更高功能的区域，因为这个情绪标签能帮助大脑迅速地将进来的信息分类为正向、负向还是生死攸关，让大脑能更快做出反应，提高效率。然而，这也意味着，情绪脑在我们所有的决策过程中，都拥有重要的发言权。

事实上，边缘系统有一个特殊的区域称为“杏仁核”，是一个调节恐惧和攻击性的杏仁状结构。杏仁核活跃时，它把持了边缘系统，将所有的大脑活动导向主宰逻辑分析的左脑，同时关闭艺术性的右脑。此外，它会通过交感神经系统启动“打或逃”的反射反应，并关闭副交感神经系统所负责的放松反应。

想想，我们从清晨到夜深，无不生活在高度压力之下，对生存的忧虑和不确定感节节高升，这两者正是滋生慢性恐惧的温床。恐惧，应当说是长期恐惧，塑造了现代人的生活，让人笼罩在黑暗、绝望、没有出路的感受里。

边缘系统（情绪脑）

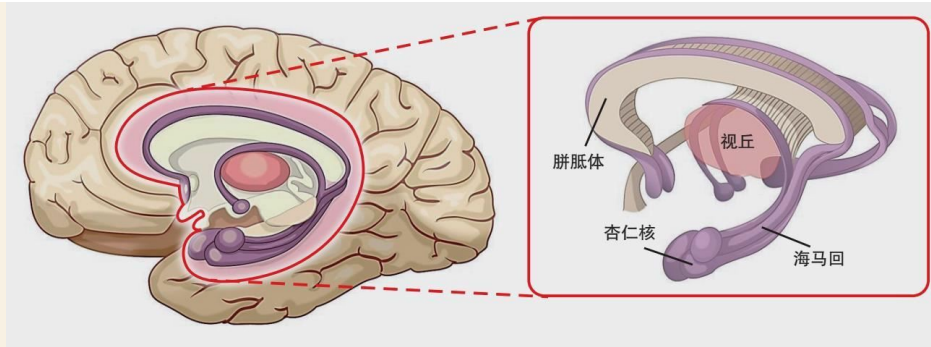


图3-35 边缘系统各组成部分

边缘系统是一组大脑解剖构造的总称，包括海马回、杏仁核、视丘和胼胝体，负责调节大脑的情绪，又有“情绪脑”之称（见图3-35）。边缘系统掌管多种脑部功能，包含行为、情绪、记忆、动机和嗅觉，可以说是专门负责在输入的感官信号加上情感标签的过滤器，从而左右脑部对外在世界的高层认知。

具体来说，杏仁核是恐惧的中枢，杏仁核活化时会关闭右脑的运作，交由左脑主导，启动交感神经系统，并抑制副交感神经系统。

静坐能影响边缘系统，使人更能依自己的心意控制这些功能，促进放松反应，对人生有较正向的观感。如此一来，当事人更容易专注，较不容易因内心的自我对话、情感和生理反应而分神。

问：你所描绘的模式，我听明白了。那么，从你的角度来说，不跟着这一恐惧起舞，就能挽回人生的颓势。是这样的吗？

答：不随恐惧起舞，或说消除恐惧带来的影响，可以说是我近年来主张的疗愈和教育方法的前提。

以疗愈而言，不随恐惧起舞是感恩静坐的基础，而感恩可以说是克服恐惧最有效的解药。打从心底真诚感恩的人，是感受不到恐惧的，任何濒临恐惧边缘的感受，都会消融于感恩之中。感恩的心境所带来的喜乐和平安感受，使大脑能平衡地接收左右半脑的信息，整合逻辑与直

觉、理性与创意、论述与抒情。同时，感恩的心境还会引发副交感神经的反应，让身心得以彻底放松。

正因如此，在儿童教育方面，我才主张健全的教育需要开朗而且明亮的学习环境，并以正面鼓励作为唯一的教养策略，除了强调分析式的教学之外，也不忘记创造力、道德情操和伦理价值的重要性。没有恐惧的成长环境，以及左右脑均衡课程的熏陶，能培养出自信的孩子，身心均衡，而且自然流露出智慧、创意、快乐。

希望在座的各位能全面地看待这些观念，并明白适当的静坐练习其实是符合科学精神，并有实证支持的。

创意心灵

问：你提到静坐能够使心境悠闲自在、更具创造力。持续放松能让人自然悠闲下来，这个道理我明白，创造力又是怎么来的？静坐怎么有办法促进创造力？

答：人类创造力的基础，在于凭经验、更重要的是凭直觉来面对生活里的状况，不受限于已知的规范，而能提出一个不同于流俗的解决方案或观点。对众人习以为常的事物，能够提出令人耳目一新的说法的人，我们会觉得他很有创意，无论他所创作的是实质的物体、观念，还是超出常规的解决方案，全是创意的展现。

从这个角度来说，创意将心灵由一般人预期的正常范畴中释放出来，激发人们找出现实常规之外的全新模式和规则，而自由、悠闲、没有盲点的心灵，自然就会流露出创意。很早之前就有人提过，唯有失去头脑的限制，才能成就充满创意的心灵。

创意心灵同时也是一片空白的，只有空白的心境才能反过来看世界，处处发现难以言喻的惊喜。就是这样空无一物的心灵，才能不带偏见，构造出美丽而新颖的形式，那过程犹如一种反向工程，心灵一开始早已胸有成竹，只是试着把心里所见重新描绘、建构出来而已。奇怪的是，自古以来的所有伟大作品，无论是艺术还是科学等领域，创作者在动手之前，心里已有了明确的构想。这一点，可供各位思考。

问：你刚刚的意思是说，我们生来就是有创造力的，只是因为后天的教养堵塞了心灵而无从发挥，是这样的意思吗？若真如此，我们是怎么一点一点地失去创造力的？

答：是的，说得真好。正因如此，我才老是说每个孩子生来都是天才，能自由地创造、茁壮成长，并自由地给予。然而，过度的心机算计，要求遵守死板的规则，反倒让我们越来越看不清现状以外的大局。

这一点，虽然教育制度有其影响，但问题不见得全在于此，而是人

类这个物种与生俱来的限制所导致的。同样的，在整个人类的演化过程中，“适者生存”才是背后真正的动力，有利于存活的遗传性状，也就是透过一套在各种情况下都可行的规则和常轨、把人生合理化的能力，这才通得过演化的筛选，代代相传而发扬光大。而个人的创造力，对物种整体的生存其实没那么重要，除非这一创造力能强化整体的存活能力。

虽然我说过，比起大人，孩子生来是自由的。然而，事实的真相是，通过一代又一代的教条灌输，个人（包括孩子）的遗传特质一定是不利于个人发挥创意的。然而，孩子之所以仍然较有创意，正是因为他们不像大人一样习于正经八百的教条，也不那么害怕风险。只是，随着孩子渐渐长大，创造力开始慢慢消退，反应变得可以预期，就和别人没什么两样了。

问：感觉上，对于孩子该如何教养，你是有很多想法的。既然如此，你认为最佳的儿童教育体系该是什么样子？

答：你说得没错，多年来，我一直主张所谓的“全人教育”，希望在教养孩子时能一并考虑身心整体的状态。也就是说，孩子不只是知识、事实和逻辑推理的总和。孩子的成长，打从一开始就是由情绪感受、好奇、希望和正面鼓励来推动的。孩子对这个世界的反应，不是只能透过记忆、语言表达和写作而已。最佳的教育系统可以帮助孩子成功，而不是让孩子失败。这样的教育系统应该体现合作共存和宽容的心态，而不是竞争和应该考几分。这样的教育系统能解放心灵，看到表相之下更远大的全局。最后，这样的系统终将滋长出静坐的心境。

只要想想这种全然不同的教育观念，就能明白我们的教学方法和成果会有多大的不同，孩子有更多时间是在玩乐中学习，教学上也更强调艺术、劳作、视觉空间的建构，更多正面的鼓励，不过于注重分数和竞争。最佳的教育系统不应该只局限于强调事实和逻辑推理的左脑世界，而偏废了追求艺术和想象力的右脑乐趣。

问：感觉上你要说的是，孩子后来并不是真的失去创造力，而只是创造力在生活的洪流里淹没甚或遗忘了，而静坐则可以把创造力带回来。

答：你说中了一部分。冥想确实有移除“滤波器”的作用，让人生真相更为清晰透明，解放了心灵，得以实现全部的潜力。之所以说你只说对了一部分，是因为孩子透过静坐所能抵达的境界，远不只是发挥潜能

而已。静坐能敞开人的胸怀，接纳远大于人类有限现实的种种可能。说得精确些，正确地练习静坐，能将心灵推展至不可思议的无限可能，所培养出来的天赋心灵，毫无障碍，也不受死板的规则所拘束。这是圣人之心，这样的心灵才能引领人类进化迈向智慧，也就是所谓的“般若空性（**prajña**）”，并提升灵性。这一切，是否对你有意义呢？

问：我对静坐比以前更感兴趣了，但我知道自己对你所谈的深奥理念其实只有粗浅的理解。

答：无须担心，也不用试着去捕捉刚刚谈了什么微言大义，这和你不该担心“静坐能带来什么”是一样的道理。事实上，我在很多练习静坐的人身上，都看到他们犯了同样的根本错误。

说到静坐，一般人问的不外乎正确的坐姿、腿怎么摆、该怎么静坐，以及各式各样关于静坐时种种觉受和现象的问题。然而，真正重要的问题还是在心灵层次，也就是心灵是如何看待人生真相的。而静坐的有形变化其实只是让人迷途的花招，只是表相的不断变化，并不像它们表面看来那么重要。

生命力及意识场引动身体变化

问：看来，你认为放松是静坐能让人获益匪浅的关键，而这种放松的状态则是源自大脑的变化。你接下来会做出“脑部的变化先于一切”的结论吗？换句话说，身体的诸多变化全是由脑部的变化所引发的吗？

答：根据正统科学现在所能提供的数据来看，你说的是对的。也就是说，脑部众多变化所产生的信号影响了每个身体部位和系统。一个念头就能改变我们眼中的身体和世界，一刻可以造就永恒，对我们的身体都能发挥显著的作用，更何况一般的生活方式。

请注意，交感神经系统所引发的紧张和收缩，透过由脊髓分支而出的诸多神经，影响五脏六腑。从这个角度来说，交感神经系统对心、肺、肾上腺、肠道、膀胱等的控制相当精细且具体。另外，副交感神经系统就单纯多了，它主要控制的是脑干和高等的大脑中枢，这两者是放松身体和脏腑的重要枢纽。就事论事来看，这两个神经系统并不完全是彼此的镜像而已。

很多年前，大约三十年前吧，有一天，我才突然意识到这个区别是多么的显而易见，正因如此，这么多年来我一直把静坐视为恢复身心健康的关键。说得精确一些，只要一念放松，就能让副交感神经系统接管整个身体，让五脏六腑全部放松。也就是说，不需要针对个别的身体部位和脏器逐一练习放松，只要心灵学会了放手，全身也跟着松了。

交感神经系统与副交感神经系统

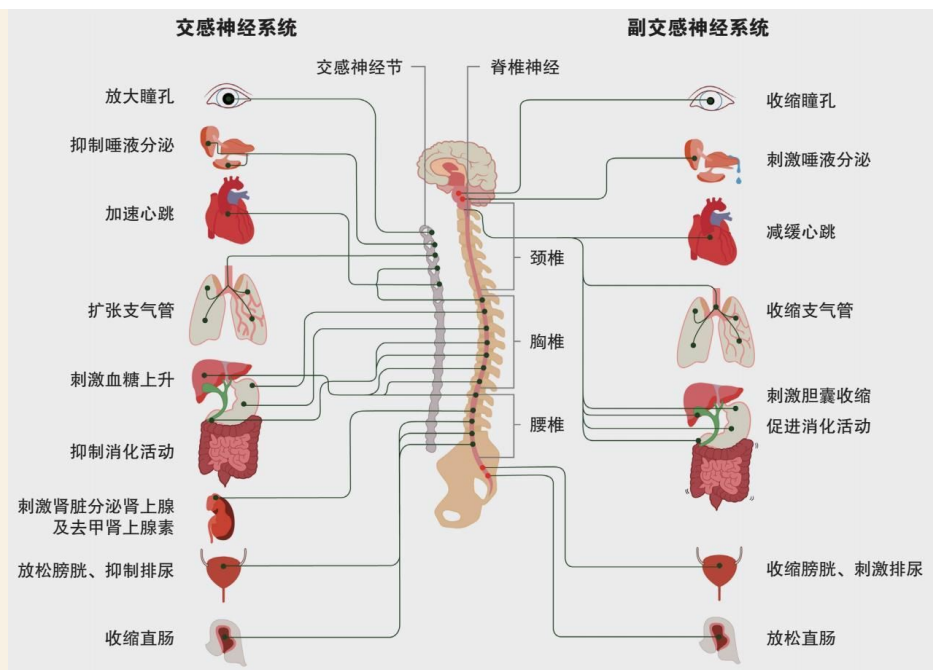


图3-36 交感神经系统与副交感神经系统

交感与副交感神经系统对人体主要脏器引发的反应非但不同，而且往往截然相反（见图3-36）。

交感神经系统促进所谓的“打”或“逃”反应，使心跳加速、血管收缩、支气管扩张、消化功能暂停、焦虑出汗。另外，副交感神经系统则使心跳减慢、血管扩张、支气管收缩、促进消化、让身体放松而平静下来。

现代人的生活方式几乎完全被交感神经系统所主导，一刻不停，因为压力已成了我们习以为常的因应模式。静坐可以让身体重回平衡与安宁，活化并延长副交感神经系统的作用，促进正常的身体功能，预防并对治交感神经过度活跃的后果，包括对心血管造成的压力、焦虑、沮丧、注意力缺乏等身心失衡的后遗症。

问：你提到的，依照“正统科学”，这套说法是对的，这话听起来好像在暗示着在脑部发生变化之前还有什么在掌控似的。静坐还有哪些重点，是你认为重要但之前还没提到的？

答：你让我不得不踏进一个平常很少谈的领域，因为受限于用词和所面对的听众，我通常能不谈就不谈。其实，事情的真相是，身心之间是有个东西在联系的，我们通常称之为“意识”或“意识场”。

意识场是什么？就是一个高速自转的螺旋场。常有专家把意识视为电磁场或某种类型的物理场域，但实情并非如此。所有超导体和信息场，在本质上都是高速自转的螺旋场。心灵清明无碍时，就由这一场域接管，使我们与全宇宙能和谐地连接在一起。身体也是一样的，当身体没有阻碍，气脉全通了，便由意识场（也可称为生命能量）接管，而身体的功能反而发挥得更好了。从这个角度来说，所谓生病，也就是原本自由流动的能量塞住了，因而受限甚或扭曲的过程。

同样的，练习静坐能打通这些生命能量的通道，使身心完全合一，并扩充至周遭的一切，那一刻，我们可以说是与宇宙合一了。我们的身心自然会感觉舒畅，并发挥最佳的效果。

我这里所说的，正是古人所谓的“定（**samādhi**）”，也就是注意力聚焦于一的“止”的基础。气脉没有完全打开的话，要想入定是绝对不可能的！

不需要为了正统科学还无法测量意识场、生命能量或气而担忧，这一天早晚会来临的。到时，我今天解说的一切都会获得科学的支持，千百年来宗教和哲学流传下来的智慧也终将得到验证。

在许多方面，我这里所提到的改变，一如医学在过去两百年来的变革，像是诊断方法由粗糙的解剖、病理、生物化学，进展到比以往任何时候都更加微细，也不那么具有侵入性的影像诊断。过去一百年里，我们从X光进展到计算机断层扫描、磁共振成像（MRI）、功能性磁共振成像（fMRI）、正子断层扫描（PET）、单光子发射计算机断层成像（SPECT），不断推陈出新。我等待着，总有一天，能够很容易就取得生命力或意识能量的影像。

问：哇，你刚刚所说的，真是前所未闻。你会不会认为静坐的目的就是要打通气脉呢？

答：嗯，我们应该把这当作长期练习静坐的自然结果，而不是当成目标来追求。即使气脉是相当微细的能量场，至少是比身体微细，但它本身仍是一个物质性的实体，仍然是无常而不可能不变的。别忘了，真

正的静坐是一趟自我探索的旅程，在这个过程中，身体的变化是难免的，我之前已经介绍过了。但紧抓着这些现象不放，反而耽搁了正途。请记住，静坐是“舍”重于“得”的。

肆

理解实相

——一段灵性之旅

静坐的心理层次

问：显然一般人谈到静坐，还是偏重于技术性的研讨及现象性的变化，而你似乎认为，对练习静坐的人而言，这个层次的理解是比较低阶的。

答：是这样没错，对人生真相的领悟才是静坐背后的主要动力，是我们练习静坐的宗旨，而静坐只是安顿梳理心灵，让心灵得以面对人生真相的手段，除了帮助我们领悟之外，别无其他目的。其余的一切，可以说是彻悟后的延伸，或说自然而然的结果。

问：若真如此，如果有人已经能够看清何谓“真实”、何谓“虚幻”，他不见得要练习静坐的。

答：一点儿也没错。如果已经彻底领悟到人生真相，静坐根本是多余的、完全不必要，甚至可以说是虚掷光阴的。事实上，静坐到头来反而让那再明显不过的真相蒙上了一层迷雾，增加不必要的复杂。练习静坐，是无法让领悟增光添色的。

问：既然如此，我们在这里费事谈什么静坐呢？

答：静坐的重要性，在于能够打通头脑因过度使用而造成的死角，是一个让心灵的波涛汹涌平复下来的过程，风平浪静后，我们可以看得更为真切。事实上，我们从静坐中得不到什么，因为所需要的一切早就在那儿，只待我们去发现。从这个角度来说，静坐不过是清除忙碌心灵表层那些垃圾的过程，是一个让头脑安静下来、开放注意力的技巧，让心灵得以将注意力转向湍流之下更深的意义。

问：那么，没练习过静坐的人，可能达到这个境界吗？

答：当然！回头看看人类历史，你会发现无论有没有练习过静坐，一直有人是从幻相中顿时觉醒的。这是因为心灵的本质始终完美无缺，而这一事实始终在静静等待我们的了悟。

问：那么，为什么了悟你说的人生真相的人，可以说是寥寥无几，大多数人仍然执迷不悟？

答：我们把生活弄得压力满满，让心灵笼罩在层层迷雾里。只有看清了层层迷雾，才能直探心灵单纯的本来面目。

悟道在人类历史上是永不受影响，也永远不会失落的，只待因缘具足，该悟的就悟了。领悟这事并不是模仿得来的，也没有具体的路径可循，除了任由直觉引路之外，别无他途。

问：你的意思是，学静坐的重点只是对人生真相的领悟，还有别的吗？

答：你说呢？还有什么比明白我们自己的真相更重要的呢？

问：尽管如此，就我所见，你这些年来始终不遗余力地教导静坐，由最基础的开始，一直到静坐的各个层面，包括与健康相关的身心变化。

答：因为这两者是相辅相成的，宁静而有觉察力的心灵才够成熟，才足以面对更深刻的人生真相。培养这种心境，正是静坐的拿手专长。另外，光是谈静坐的技术面也只是白费精力，徒然把静坐矮化成一种身心锻炼，静坐不该只是如此而已。

特异的身心变化

问：你以平易近人的方式，分门别类地介绍了静坐，能否也请你如此循序渐进地解说静坐的身心变化，让我们更容易掌握呢？

答：我们的身心在还没练习静坐之前，可以说是非常浊重的，充塞了杂念和烦恼等心灵垃圾的染污。练习静坐后，种种分心杂念和不断流转的思绪开始安顿下来，甚或消失无踪，我们的身心就会变得更放松。

在这个由浊重到轻安、由粗糙到微细、由混浊到透明的过程中，我们的身心会一一体验到能量结的释放，神经系统的变化也随之浮现。这些能量结松脱时，会引发疼痛、麻木、悲伤等觉受，但只要这些结真正松了，负面的觉受可能蜕变成相反的感受。原本疼痛的地方，在身心或身体打结的地方松开后，会变得轻松，甚至有快感。悲伤的人在敞开心胸后，终于尝得出幸福的滋味。事实上，只要锲而不舍地练习静坐，是可以尝遍所有人生况味的！

就连荷尔蒙也会发生相当有意思的变化，因全身放松的程度而异，并且都是可以检验得出来的。荷尔蒙的变化，反映了身心正在“返老还童”。当然，这是比较极端的例子。一般来说，老练的静坐者，体内的荷尔蒙反应和年轻人比较接近，也反映了他的身心状态。经典常提到上颚所滴下的“甘露（梵文是 *amrita*）”，当作“长生不老”的灵药来谈。我们现在可以把这一切变化归于荷尔蒙在“返老还童”的过程中变得活跃了的缘故。这些经典的文句都是能亲身体验的。事实上，这些解说完全经得起现代科学数据的验证，一点儿矛盾都没有。

随放松程度不同，身体的变化可以说是层出不穷。事实上，消化、循环、肌肉骨骼等系统，都能因所对应的气脉打通了，而产生各式各样的与放松相对应的明显征兆。

同样的道理，也可以说明心态的变化。静坐是能让人“转性”的，举例来说，原本眼中只有自己的人，变得慷慨大方了起来。然而，这些心结打通时，当事人往往会陷入很深的自我厌恶，因此倍受煎熬。一个人

的人格特质越是封闭、固执，这种变化就越明显。因此，在自我探索的旅途上，我们会经历所有的情绪和心理状态，挖得越深，越是让人心里不好受，真挖到骨子里，几乎世界全翻过来了。依人的性格倾向不同，可能在自我探索的旅程中体验到难以忍受的悲痛，或正好相反，获得难以形容的喜悦。

问：我经常听到有人因静坐而产生了灵力的变化，能感应到一般人看不到的东西。这是真的吗？万一发生这些变化，该怎么处理？

答：要回答这个问题，我们必须先回去谈心灵，尤其是看看它所能达到的全部潜力。我们通常只信赖日常生活用得上的感官和推理能力，才能掌握自己对现实生活的感知和论断是否正常。这一来，就没有多少空间留给所谓的“极端”或“异常”，包括超感官能力（特异功能，ESP），甚至包括灵性经验。

静坐能降低生理年龄

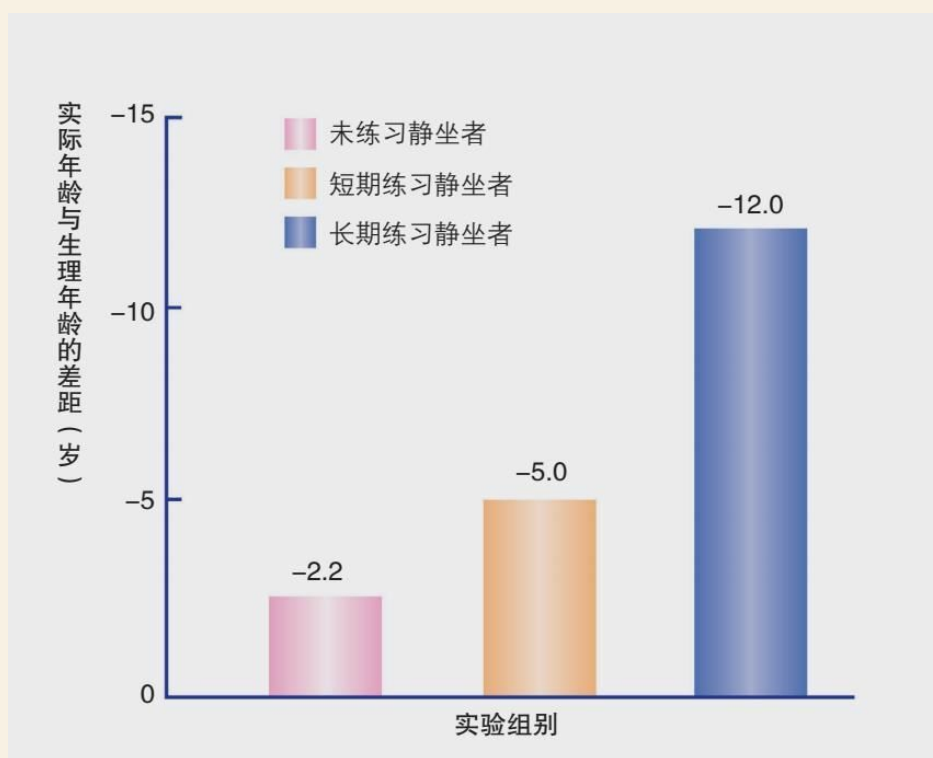


图4-1 长期练习静坐可降低生理年龄^[1]

静坐既然有这么多身心健康的益处，也难怪有不少人认为静坐能减缓老化的过程。科学家针对老化的生理和形态特征进行观察，依照各种比较不同身心功能的检验结果，可以估计出一个人的生理年龄。相对于出生之后所经历时间长短的实际年龄，生理年龄反映的是细胞层面的健康情况，评估体内的细胞和组织离死亡还有多远。

针对静坐如何影响老化过程的一个实验中，73名练习超觉静坐或更高层的“超觉静坐悉谛”的受试者的生理年龄显著低于11名对照组受试者。对照组受试者的生理年龄平均比实际年龄少2.2岁，平均静坐经验2.8年的短期静坐者的生理年龄比实际年龄少5岁，而平均静坐经验7年的长期静坐者，其生理年龄则比实际岁数少12岁。这些结果显示了，练习静坐的时间和生理年龄之间的反相关，静坐越久，生理年龄越是年轻。

要是我说，我们所感知的现实，只不过是整体真相的一个小片段，你们会作何感受？感官虽然让我们得以认识眼前的现实，却只捕捉得到有限的信息，限制了对真相的认知，把我们的种种觉知都限制在狭窄而扭曲的视野上。

所谓的“神秘”或“通灵”，不过是心灵对真相的直观，也可以说是不被感官干扰的现实，却被我们打入了“迷信”或“不正常”的冷宫。换句话说，我们在此要面对的事实是，心灵是可以不借由感官的传导和干扰直接去感知真相的。若没有亲身体验与了解，很难接受这一事实。因此，我鼓励各位亲身体验，自己去发现这一点。

事实上，开放而无碍的心灵本质就是神秘的，本身自然是通灵的，在这种情况下，心灵不需要借助任何媒介，自然能接纳各种形式的真相。它知道一切，只因它本来就与万物合一，因而超越了时空的局限。从这个角度来说，开放无碍的心灵本身就是神圣的，了悟身心的平等无别，深知身心是一体的两面，密不可分。

懂了这一点，你就会明白心灵是无所不能的，包含了无限的可能性和能力，相较之下，所谓的“通灵”和“特异功能”，不过是大脑所发挥的一点小小潜能罢了，就像汪洋大海里的一滴水。通灵能力本来就是自然的心灵表现，大家对这个主题竟然这么热衷，不惜为此争论不休，让我

感到十分惊讶。

有意思的是，我们的老祖宗早就知道这些。古人对这一现象的态度更为开放，也更容易接受。他们不那么唯物，并且通过亲身的体验，知道心灵的威力确实无穷，反倒是现代人动不动就为此大惊小怪。我们可能认为自己的科技相当先进，但在灵性这方面，比起古人，我们还有很长的路要走。

问：静坐要练习到什么地步，才会出现这些通灵能力？

答：看来你很迷这个话题，和大多数练习静坐的人以及听众是一样的。心灵的通灵能力，不过是彻底放松后所开发的众多能力之一，本身并不具有任何特殊意义，可能一阵子就没了，和其他的一切一样地无常。

至于你的问题，我要说的只是，气脉打通时，一定会引发身心的变化，包括神经系统、荷尔蒙等，就像前面提到的创意心灵，气脉多通畅，通灵能力就有多宽广。气脉越通，创意心灵就越开阔，灵力变化也就越明显。我相信，这个观点能帮助你诠释这一切的现象变化，包括通灵。

问：那么，在经历这些深刻变化时，我们该怎么做？

答：首先，这些变化根本说不上深刻，本身也不具有任何意义。静坐的重点不在于经历了哪些现象，无论这些体验是粗重、微细，通不通灵，都是一样的，只是我们心灵归乡之路上的众多无常变化之一。没有什么比自我了悟更重要，这是我们必须坚持的心态。

至于对这些现象跃跃欲试的朋友，我常提醒他们，最高的通灵能力就是智慧本身。智慧能包容一切，解决所有的问题。安住于智慧之中，就不会再想谈什么通灵或心理变化。我们所讨论的这些现象和心灵本身的广阔无际相比较，只是宁静海洋上的一圈涟漪。

这么说，还清楚吗？

无论如何，你可以自己一一探索的，别走偏了就好。

注释

[1] 图4-1经Informa Healthcare同意，改绘自Wallace, R. K. et al. 1982. The effects of the Transcendental Meditation and TM-SIDHI program on the aging process. International Journal of Neuroscience 16(1): 53-58.

通灵、微细身心变化与悟道的关系

问：我知道你不断提醒我们，追逐这些特异的身心变化，只是舍本逐末的徒劳之举。然而，我还是要承认，不光是我觉得这些变化很玄，我相信在场的听众也和我有同感。这些现象在经典里出现的频率之高，本身就反映了一般人对这个主题的兴趣。我想问的是，这些通灵现象真是像你说的循序渐进？还是随机出现而难以捉摸？

答：我们大多数人对特异现象都免不了好奇的，这就是人性。换个角度来说，这也反映了我们身为人类活得多么受限，多么希望自己能拥有更多更不寻常的能力。我相信，没有一个小孩不曾幻想过，只要肯下功夫苦练，自己就能飞上天，或拥有其他的特异功能。正是这种对超乎自身所能的敬畏感，促使我们不断地寻求这些通灵能力。

但事实是不会改变的。开放无碍的心灵，本身即大有可为，远远超过我们现今想得到的种种可能。

事实上，这些身心变化会随着所采用的静坐方法和个人的秉性而异。有些方法特别能开启心灵的某个部分，像白骨观就是一个例子。从我个人的观察中，我已发现身心变化或特异功能的浮现是和所修的法门相关的。事实上，例子相当多，要用上一整场讲座的时间才说得完。但我并不喜欢公开讲述这个主题，因为我发现，这往往会诱使练习静坐的人一心追求这些变化，而将静坐本身抛诸脑后，不止抵消了静坐的成效，还引人走上歧途。事实上，正如我一再强调过的，这些变化除了验证了心灵的无所不能之外，真的没有什么特殊的意义。

问：不过，可以请你描述一下静坐时的所有身心变化吗？这些变化对我们有何意义？

答：就像我之前提过的，身体会由沉重变得微细。因此，在一般情况下，神经系统和荷尔蒙分泌的变化会打头阵，导致体内的变化，才带动这些改变，接下来才是性格转变或通灵感应这类较微细的变化，接下来的变化会越来越细微，不知不觉地，我们开始反思自己的个性和价值

观，并引发人生价值观的抽象改变，让人脱胎换骨，如获重生。

说实话，这些身心的变化，无论是粗重还是微细，没有一个能让我们离心灵的家乡更近。我见过太多太多练习静坐的人，在面对这些变化时“失守”了。一般来说，变化越是显著或惨烈，练习静坐的人就越有成就感，还附带有一种“我已抵达终点，你们没有”的优越性，这种傲慢其实是修行过程中除了昏沉之外的最大障碍。

对于这些练习静坐的人，我会提醒他们，就算出现了种种精妙的变化，他们与真实自性的距离，并不比他们眼中不入流的凡夫俗子近多少。无论什么变化，依旧不脱无常，既没有更接近，也未曾远离人生真相的本来面目。

同样的，我也认识一些修行人沉迷于微妙的身心变化，以此标榜自己的境界是多么殊胜。这些人已经走偏了，迫不及待地认为自己已经领悟，不可与凡夫俗子相提并论，喜欢依据各阶段的身心变化，评比自己和别人的修行境界。他们通常认为，身心变化越是微细，特殊的通灵花样越多，就代表了他们比别人更高明。他们十分贪婪，紧抓着种种微细的状态不放，就多个角度来说，他们比一般人更贪求名利等能标榜自我价值的具体有相之物。多么可惜啊！这全是真实自性不屑一顾之物。无论是粗重还是微细的变化，都不会让我们离真理更近一些或更远一点，它只待我们的了悟，毫不在意我们修不修。可叹的是，这些人在误导自己之后，还要把这些误解传播出去……

问：真没想到你竟然这么说，因为我们认为，只要有了这些身心的变化，而且变化日益精妙，我们离自我了悟就更近了。

答：我和许多修行人这么多年交流下来，发现这是最普遍也是最大的误解。你刚才提到的观念，乍听之下很正确，仿佛了悟真实自性或心灵归乡的过程，只是逐渐变化的结果，但其实不是这样的。换句话说，你的声明意味着你误以为了悟真实自性只是一连串变好的过程，只是有些变化比较明显，有些变化很微妙罢了。倘若真是如此，这种了悟是不会持久的，因为这些变化本身根本不是永恒不灭的。“变化”一词，从定义来看就是短暂无常，也就是说，现象上所发生的一切，早晚都会消失无踪的。

真实自性不依赖于任何一物，它一直在那里，始终如是，未来也不会改变。真要说些什么，我们的真实自性根本不认得这些依附现象而生

的无常变化。我们视若珍宝，觉得真实无比的现实，不过是一套会自行生灭的现象组合，而自性和人生真相则从不曾动摇，无论你修不修，不在意什么，都撼动不了真实。

在这个前提下，有没有变化或变化是粗重还是微细，根本不是重点。变化本身就是短暂无常的，和我们的真实自性一点关系也没有。无论怎么变，离真理既不会更近，也不会更远。明白这一点，也就明白了真实自性是怎么一回事。其实，了悟自性之后，自然会明白一切都没有改变。既没有得到什么，也没有失去什么。我们现在是这个样子，未来也一样，只是继续安安心心地过日子，清清楚楚自己的本来面目，知道自己如何才能利益众生。

这才是真正的静坐。

如何看待“走火入魔”

问：如果清明彻悟才是静坐最重要的基础，是不是意味着静坐时的生理变化其实没那么重要，大可不理它，是吗？

答：不需要理会的，不只是静坐期间层出不穷的生理变化，还包括同样难以捉摸的心理变化，这些全是身心一再放松时产生的短暂变化罢了，是因为气脉通了而生的。放松状态能打通气脉而引发相应的身心变化。

然而，这些变化全因人而异。对气脉不通的人来说，放松之后，体内的气活络了，疏通了气结，便出现了对应的征兆。有些人在静坐时止不住地烦躁，有些人则会产生不寻常的觉受，这多半是因为脑部的气塞住了。因此，在打通脑部的气结时，可能会出现相应的心理现象，却往往被误解为严重的心理失常或精神崩溃。由于这些现象确实很特殊，初学者很难不去注意。我敢说，所有静坐时身心变化的问题，绝大多数只是掩人耳目的短暂现象，只要不理它，早晚会自行消失的。

这就是为什么一定要对静坐有正确的认识，如此一来，即使没有名师的指导，你也能够应付这些不可避免的变化。所以，我才一再强调，想要踏上静坐的自我探索之旅，正确的知见是首要之务。正因为这一体会，藏传佛教也同样主张在修习静坐之前，一定要先建立正确的实相观。

问：是不是正因一般人没有这样的体会，才总是流传着静坐会引发行为或心理偏差的传言，也就是所谓的“走火入魔”？

答：是的。我认为这个错误观念全是因练习静坐的人无知，以讹传讹的结果，可叹的是，最后却成了让人不敢尝试静坐或只敢浅尝辄止的障碍。所有因气脉打通而产生的身心变化，都是短暂而且早晚会自行消失的，其实是身心气脉重新活络的好征兆。

只要身心无法充分放松，一定有某个位置的气脉是塞住的，如果想

要完全恢复健康，这些塞住的地方都要打通。更重要的是，气脉若没有完全畅通，就无法真正进入三摩地（禅定）的境界，这是由于气脉阻塞会令人分散专注力的缘故。

事实上，我们也可以说不论任何念头的产生，都是气在身心移动与摩擦的明显迹象。当气脉完全打开，我们的念头会随之停止，一个人会在当下与一切合一，并永远维持如此的状态。我所想表达的，其实都可以经由练习来验证。

无论是身体有气动的现象，还是心里妄念纷飞，只需要问自己“谁是一副身心的主宰”，取回身心的主导权，所有这些异象和杂念就会自行消失。

了解静坐时所有的身心变化的本质，无疑是让人理解静坐优点的关键。我衷心希望，在练习静坐的过程中，各位不会轻言放弃。

妙乐、脉轮和领悟无条件的喜乐

问：所有经典都提过，静坐各阶段会有不同程度的轻安妙乐，可以请你多说一些吗？

答：练习静坐的人，随着身心的放松程度不同，一定会体验到各种轻安妙乐的感受。小小的放松带来小小的轻安，大大的放松带来的喜乐可能是难以承受的，包括生理的愉悦感，也包括心理的欢喜安乐。

人体细胞放松时所引发的整体喜乐感是一般感官的快感无法比拟的，一波波的喜乐不断从头顶流窜至脚底。然而，即使这么大的喜乐，也无法与心灵一瞥我们真实自性时的快乐相提并论。禅宗故事常提到，当人看到真实的自性时，那巨大的喜悦常让人笑个没完没了，有些人甚至会哭得难以抑制。所有这些妙乐快感，在领悟心灵的至乐跟前，全都不值得一提。领悟心灵的至乐是永恒而无条件的，不同于身心妙乐，这种至乐与气脉通不通、是否穿越了心理障碍一点关系也没有。领悟的心所带来的至乐，完全不是身心妙乐可以形容，因为那是难以言喻的。

完全领悟的心灵，无论外境是悲还是喜，它散发出来的光明一点也不会动摇。领悟后的心灵毫无挂碍，它的光芒能穿透世界所有的平庸和局限，带来希望、喜悦和光明。源于自性的真实至乐是人人都有，未曾失落的，无关乎我们做什么，或不做什么。

问：为什么这些喜乐感常出现于身体的某些区域？是和哪个神经中枢有所对应吗？

答：事实上，全身都有能量中心，也就是许多经典记载的脉轮。脉轮是能量的门户，将多维的存在本质转为人类三维的身心状态。我们的存在本质是多维的，只是我们只敢相信自己就是这具三维的血肉之躯。事实上，就连时间的意义，我们都无法通过感知的世界说清楚。我们的存在本质是多维的，还有很多层次的存在虽然超越了感官的范畴，却可以被人们的意识凭直觉感受到。这些直觉是对的，也经得起科学的检验，却常被人视为故弄玄虚，甚或迷信。

回来谈脉轮，各层次存在的能量流动，经由脉轮疏导至我们受限于神经系统及荷尔蒙的人身。从这个角度而言，脉轮并非肉身的神经中枢，而是生存不可或缺的更高层能量中心。我们大可放心，总有一天会有更精细的影像技术，可以指出这些能量中心的存在！

像脉轮这样的高等能量中枢，能调节我们的气脉，却也和气脉一样是会塞住的。诸多因素都会导致脉轮的堵塞，包括我们自身的偏见、教养背景、各种人格特质。脉轮的能量结疏通后，会产生浓烈的幸福感，常会让我们不由自主地将注意力带回到脉轮所在的位置。不过，虽然我们不知道这些脉轮所对应的区域，但它其实没有实体的解剖结构。

脉轮

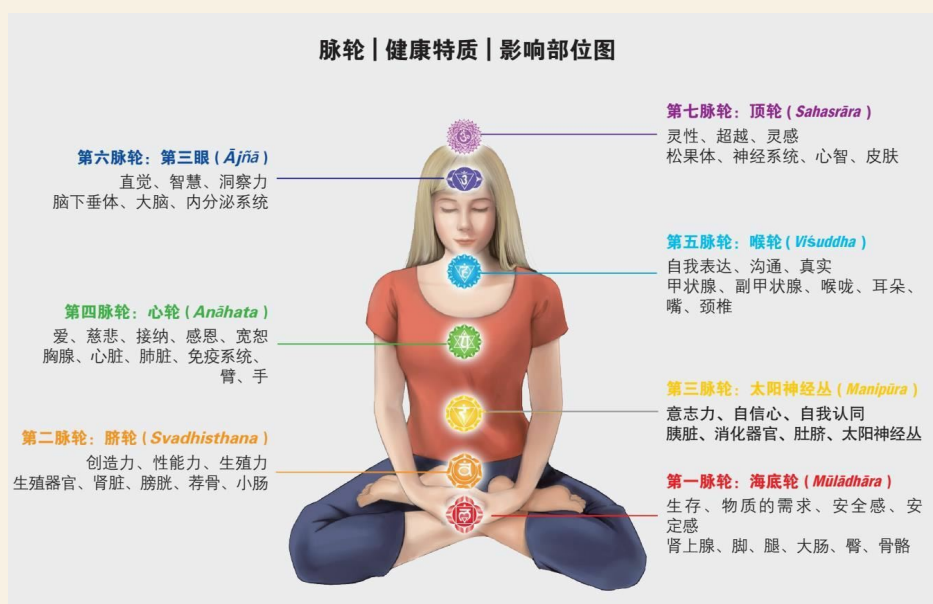


图4-2 各个脉轮的健康特质及影响部位

脉轮的梵文为 **chakra**，是涡漩的意思，用以指称全身上下七个主要的能量中心，这些螺旋状的能量中心有其各自专属的颜色，也就是这一脉轮的象征。

脉轮掌管体内不同位置的生命能量（气或 **prana**），脉轮畅通时，身体处在平衡状态，可以安然自若。然而，有些内在或外在因素会导致脉轮堵塞，并进一步导致身心疾病。静坐可

以重新打通脉轮，回到原初的状态，让身心灵回归平静与和谐（见图4-2）。

脉轮开启

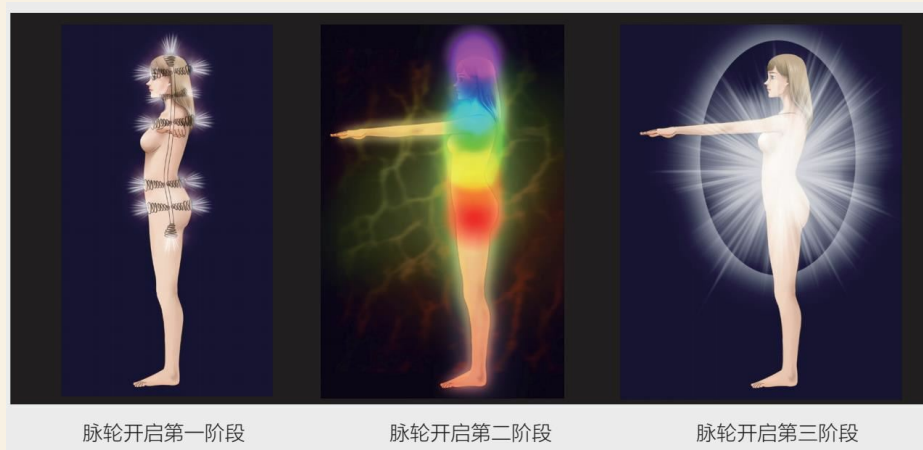


图4-3 脉轮开启的三个阶段^[1]

在能量开启的第一阶段，七个脉轮就像是以直线排列的七个呈漏斗形的涡流，只能接收有限的光的信息。请注意，涡流的中央还是封闭的状态，而封闭的程度则取决于多少身心残留物有待释放。中脉两端也是封住的，只是没有完全封死。

到了能量开启的第二阶段，脉轮能够接收来自四面八方的光的信息，开启的脉轮就像是一团又一团球形的能量场，位于肚脐后方的生命力中心，则能从环境获取微细的能量，到了这个阶段，人的睡眠需求会大幅减少。

在继续打通脉轮的过程中，到了第三阶段，一个个脉轮会融合成一个统一的能量场，由更高层的“体”接引整个宇宙的光明，到达这个阶段，我们只需要活在当下，就可以单纯地透过我们的存在，而对周遭的人事物产生潜移默化的影响，或许可以说这是神圣恩典的全然体现。

七体

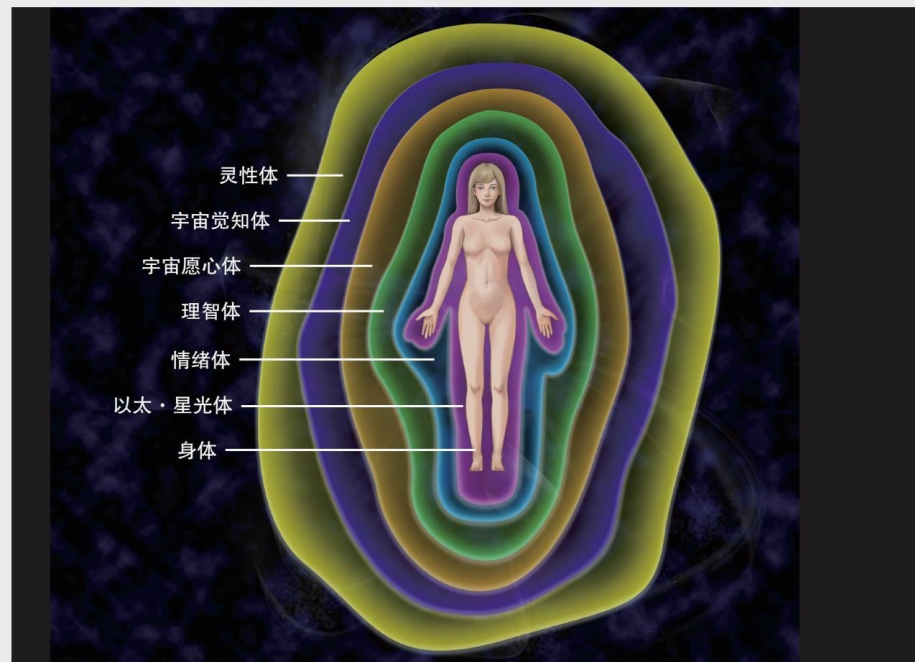


图4-4 七体^[2]

我们的存在是由七种“体”构成的，由内而外扩展，依序是身体、以太·星光体、情绪体、理智体、宇宙愿心体、宇宙觉知体和灵性体，像一个发光的茧，层层地包住我们，也是个人和宇宙交流的通道。

只有较基础的体（情绪体和理智体）恢复平衡，能量不再堵塞，较高的体才会畅通开启。情绪体和理智体在灵性进展和提升的路上格外重要。而众多能量彼此汇流交错于以太·星光体，即形成了我们熟知的针灸穴位和脉轮，以太·星光体也被认为是我们大部分业力的储存之所。

问：你依程度和类型，为我们勾勒出这趟自我探索之旅所能体会到的喜乐。这样看来，领悟所得的至乐是最深刻，也最有意义的。

答：你只说对了一部分，真实自性的至乐是无条件的。正因如此，快乐才堪为我们生存的基础，就连“深刻”或“意义”这样的字眼都不足以

形容。在你我心中无条件的光明，永远闪亮，永远幸福，这就是它的本质。我们注定幸福快乐，因为那就是我们真正的本性，换个角度来说，我们永远无法变得更快乐，因为那是我们本来就有的，怎么可能还需要重新取得？只要懂了这一点，我们能做的，也不过就是记得要快乐。

只要记得快乐，我们就回到了心灵的归宿。这是所有自我探索之旅和从古至今流传下来的静坐方法背后最大的奥秘。明白这一点，你不需要练习静坐，不需要四处寻师，什么都不需要。你会发现你自己的道路，同时完成了这一旅程，任何事物，包括静坐，再也无法带走你的注意力。这是超越时空的自我探索之旅所能带来的至喜至乐。

问：你把这份领悟说得好美妙，我感觉到我的心听懂了，好快乐，好幸福。但就这么一刹那，我又被打回了原点。为什么我的幸福这么短暂？

答：你的幸福之所以短暂，是因为你的领悟也只是一时的。你瞥见了真相，就在那一刹那，真相直接对你内在的功德和智慧发言，你的确听懂了，但也就是那么一瞬间而已。

你必须从每个细胞深处活出这些道理，就像一个自知没有退路的人，从悬崖上一跃而下那般毫无保留，如此你才会悟到真相，身体每个细胞、每一丁点存在都深深体会到这一切是如何的不证自明，丝毫没有半点疑惑。到了这个地步，就连有待了悟的本性或真相都不复存在，什么都不留，这就是自性本空的道理。

在空性之中，人的心灵终于恢复了完整的功能、完全发挥创意、真正地活着。自我探索的旅途至此告终，所有疑惑全都烟消云散。倘若没有彻悟，肯定还有些人生功课尚待完成，还要追求更多的答案，拜更多的名师。这就是这趟旅程的真相。

问：根据你所说的，即使这种无条件的沛然喜乐，也不该作为练习静坐之人的目标。

答：只有真相才是唯一重要的，其他的一切，包括真实自性流露出的无条件的喜乐，只是存在的一部分。我们本来就是这个样子，根本不需要刻意追求。人心的强求或造作，到头来全是徒劳。因为只会流于追逐表面短暂的变化，而不是从这些变化的成因入手。

最糟的情况是沉迷于这些一时的变化，无论是通灵的能力、轻安妙乐还是其他的短暂现象。这些都不是静坐的目标，静坐只是一趟允许自我探索和了悟的旅程，既没有得到什么，也不会失去什么。我们一开始就是圆满的，旅程结束时也依然圆满无缺。差别只在于，我们终于知道了。

注释

[1] 图4-3经Almine同意，改绘自Almine. 2002. *A Life of Miracles: Mystical Keys to Ascension*: 1st ed. Newport: Spiritual Journeys LLC, 100-102.

[2] 图4-4经Almine同意，改绘自Almine. 2002. *A Life of Miracles: Mystical Keys to Ascension*: 1st ed. Newport: Spiritual Journeys LLC, 100-102.

行为是知见的体现

问：修行和静坐有何不同？

答：两者只是用字不同罢了。更重要的是，明白两者谈的还只是把行为修得更好的过程，毕竟“修行”字面上的意思即是修正行为。

或许你会想问，为什么行为可以和修行或静坐扯得上关系？

有意思的是，古人很早就明白，重要的不是头脑上的理解，对真相的彻底了悟必会转化为行动。这么多年来，我看过很多修行人谈玄说理时头头是道，但转过头来，待人处事却又违背了自己高谈的领悟。这就是从每个细胞深处活出来的身体力行，和只在头脑上玩文字游戏的不同。

问：我明白，真正得道的人，行事必然不同于常人。

答：只有在他想要，或为了更大的目标时，才需要不同于常人。一切都成了随缘助人的工具，也就是方便法门。

事实是，领悟的人会明白，这个世界只是一个错觉，只是让仍在其中挣扎的人平添无谓的痛苦和烦恼。想到人要自我折腾了那么久才悟道，必会引发他的慈悲心，希望能修正身边的人对实相的误解。他深知实相不离自性，因此更希望能教人远离徒劳无功的道路，因为那只是虚耗人生罢了。

正是这慈悲心，促使悟道者应机而教，因材施教。他可能平易近人，也可能故弄玄虚，让疑惑在初学者的脑海盘旋不下，甚至干脆不立文字，只是以身作则。他可以自由地来去，不落窠臼，没有人能预测下一步。

事实上，只要有先入为主的想法，就错了，我们常预设领悟的人会说、该怎么做，但那全是自己心里对“理想的领悟模范”的投射罢了。

了。

问：你的意思是，我们无法从行为表现看出谁是不是领悟了，对吗？

答：这话也只对了一部分，因为悟到了真实自性的人，虽然深知自己不再受限于人类的限制或成见，但他也明白，正如无条件的喜乐出于自性，善德也同样不离自性，人的真实自性本身就是快乐、纯净、永久和良善的。

正因如此，古今中外，无不将道德和伦理视为人性最重要的素质，是值得努力培养的。幸福快乐能让人活得有意思、有兴味，而善德则能使人活得圆满。依此而行，人不只回到了心灵的归宿，而且与真实自性合而为一。说得简单一些，幸福、快乐和善德都是人类真实自性的自然流露，因此，真正悟道的人自然会产生共鸣。

总而言之，一个真正领悟的人，自然会实践善德，完全没有心机盘算。他善良而有同情心，不吝为周遭的人带来喜悦，促使人反观自省，为需要的人带来希望，鼓励他们继续向前迈进，以只言片语触发听到的人开启一连串的自我探寻，出自真心地希望世界更美好，这些行为完全展现了他自身人生领悟的风范。

有些人领悟后，选择成为众生之师，其中极少数成为教师之师，这些圣贤改写了人类的定义，为后世留下了指南。在许多方面，我们的演化可以说是跟着他们留下的文明向前迈进的。他们透过个人的示范带领人类前行，留下善良的道德观，发掘人心最高的渴望。从这个角度来说，人类的演化好比反向工程，透过圣人的示范，我们从中学习如何达到他们的境界。

反向工程：回归之旅



图4-5 反向工程的反向演变

纵览历史，人类社会似乎一直有回归的倾向，证得真理的少数几位开悟者，终将带领我们走上他们所了悟的修行之路，指出人类祈愿自我提升的方向。

我们透过一连串学习的过程，重新评估自己的真相，跟着这些开悟的典范，只愿活出同样的悟境。我们就这么开始了一系列的“反向工程”，拆解我们从文化和社会学来的一切，向内寻得自己对真理的领悟（见图4-5）。人类文化中有相当大一部分是对最高精神道德价值的追寻，我们愿循此轨迹回归，落实到自己的日常生活里。

功夫深浅、面对欲望、放下、信心与正知见

问：领悟的境界是否取决于修得多或少呢？换句话说，勤于静坐的人是不是更容易悟到真实自性？

答：你要谈的是功夫深浅，也就是投注于静坐的心力是否会影响境界。然而，不管我们为自己安排了怎样的修行道路，真实自性只是静待我们去发掘，一刻也未曾失落过。即使锲而不舍地用功，也不过清理了我们的感官，调驯我们的心性，让心灵更有秩序、更清透无碍，这些功夫和成效都与自性的了悟无关，对于我们的作为，真实自性一点都不关心。因此，世间的功夫下得再深，远不如瞬间的领悟更能让我们获益。现在如此，未来千万年也是如此。

然而，这意思并不是说功夫不重要。其实，若不清理我们的感官，整顿心灵的居所，根本不可能深入领悟世间种种粗重和微细的表象。因为我们被现实捆绑得太紧，已经连探索的余裕都没有，遑论领悟。

问：我常听娴熟静坐的人谈到，要收摄感官，尤其是抑制欲望，修行才会有所进展。

答：所有静坐和修行的经典确实都提到过，在踏上自我探索之旅时，收摄感官的必要性。然而这一点却常被误解，以为非严格地克制自己不可。我经常看到修行者困在自责的泥淖中，认为自己修到了这地步，怎么可以对某人或某事仍有渴望，却忘了关键是要认识到，当感官被撩起了，尤其是身体的欲望冒出来的时候，那力量是很强大的，几乎是压倒性的，让人难以看清世间现象（包括感官和欲望）的真实本质。即使如此，和欲望抗争，其实是和一个根本不存在的错觉斗争。对感官欲望的否认和挣扎，反而为心灵增添一层困境和烦恼，结果只是在无谓的追逐和否认里原地打转，毫无意义。

正确的知见是，明白我们既生为人，就不免有种种生理的需求，包

括饮食、呼吸、睡眠、休息，以及各种因环境或自身而生的种种冲动。无论否认这些需求，还是利用这些需求，都和我们真正的本性无关。真实自性始终在我们之内闪耀，根本不在意这些表象。

在此诚挚地希望，无论修行的新手还是老将，都能听进这个小小的忠告，仔细想想此观念，以得出自己的结论。

问：你接下来要说的，是不是“正知见并不真的取决于我们内外的修持”呢？

答：无论修什么，最好一开始就能灌输这样的观念，即真正的领悟不是修得出或求得来的。这个观念将为你省下无数时间，省得老在徒劳地追寻、两难的泥淖和无谓的折腾里兜圈子。

“苦修”完全站不住脚，因为领悟是修不来，却无所不在的。领悟本身是一个自然的开展过程，无论我们做什么，早晚要领悟的，只是有些人悟得早一些罢了。

问：正是因为如此，你才说“静坐对神经系统和身心健康的好处”并不是静坐的重点，是吗？

答：是这样没错，但我们还是要尽可能多鼓励一些人透过静坐去探索人生真相。正因如此，我发现大多数人都是被静坐的身心益处给引进门的，虽然改善健康、开发创造力等身心变化只是静坐的副产品，却能为修行打好稳定的基础。到头来，我相信练习静坐的人，不再是为了要得到什么，而是为了“找到真正的自己”。

问：如果功夫深浅、循规蹈矩等都没那么重要，那么，怎样才是静坐正确的心态？

答：相较于种种特质，我会认为“放下”或许是比较正确的静坐心态。与其为了功夫深浅、通不通灵、各种心理潜能、创造性的天才心灵等特殊的能力而汲汲营营，更应该做的是放下所有来到心灵的“垃圾”，包括我们希望透过静坐修出来的特质或境界。

无论心头浮现什么问题，抛开它；任何疑虑，随它去；任何有目共睹的成就，全放下；无论体验到的是苦还是乐，全随它去吧。愿意放下，不紧抓脑海浮现的一切，才能为心灵腾出空间，了悟自己真正的本

质。这或许是我们能给自己的最大帮助了。我必须说，到了最后的最后，就连放下本身都不重要了。

问：从静坐和心灵觉醒的角度，怎么看“信仰”这件事呢？

答：信仰是静坐不可或缺的一环，但我这里所谈的信仰，可能和你所理解的有很大的不同。你可能认为信仰就是武断或主观的宗教系统，甚至认为那有迷信的色彩，大多数人也认为信仰是无理可循且盲目的。

然而，我在这里要谈的信仰，其实是一种透过修行不断积累的笃定感。我们越修，对真相的正确体会就越清晰，是这样的体会才足以坚定信心，难以动摇。就像科学家得到了一个全世界都怀疑其可能性的发现，尽管所有人都质疑这个发现是否存在，科学家仍然坚持前行，无惧于同侪视之为圭臬的常规和限制。佛家的“小信小证，大信大证”，说的就是这个道理。

放下的重要性

问：你一再提及，“放下”可能是最贴近静坐之旅本质的心态，这让我感觉到你不断地暗示着，“放下”这个方法比其他方法都符合修行的精神。

答：我之所以一提再提，只是为了提醒我们别想试着在修行中抓住什么，即使看似深奥或有意思的体会，也不值得执取。现代人最大的问题就是，在随手就能遍览群籍的同时，反而在琐碎的细节上钻起牛角尖来，把心灵堵得都没空间了。

问：要是我们的体会全是心灵的染污或不完美，那么，我们如何知道该放掉什么？换句话说，我根本不知道自己学的或抓着的哪个东西是应该放掉的。

答：正因如此，才需要练习静坐以清理心灵。一旦我们将心灵的堵塞和性格的沉重清理得差不多了，心思就会开始变得敏锐，才足以观照自我，察觉自己内心是怎么绕圈圈的。这会提高人的自我觉察能力，也是自我探索之旅的起步。

在修行的过程中，你或许会读到经典和一些教学指南，为你勾勒出不同的路径和可能发生的变化。许多经典细致描述了身心变化，足以作为一路仔细参照的路标。但是，与其生怕漏了哪一个经典记载的微细心理变化，还不如随它去。这才是我们修心而能不执着的关键。

问：如果真需要放掉一切，为什么还需要参考经典？

答：这里呈现一个很大的吊诡。我们必须对心灵的全部范畴有所了解，包括心灵的运作和种种可能的心理变化。若非如此，对心灵的理解将流于肤泛，无视于灵性道路的众多可能。要了解自己，是不能不深入探究心灵的种种可能的。然而，修行的关键却是以不执着的心态来探索心灵。唯有如此，人才可能全面性地深究心灵的所有微细之处，而不被任何体会所架构的知识给卡住。

我看过有些修行人极度在意这些心灵的细微变化，到头来反而落入了自己设计的陷阱中。他们紧抓着对心灵各种状态的体会和经典的文字不放，忘了这一切法门和分别只是路标，到头来全是要放下的。

问：你同时想表达的是，找到自己的修行之路，全出于个人的亲身领悟，就算集结了世上所有的知识也帮不上忙。是这样的吗？

答：知识和修行是一而二、二而一的，然而，我们有时候会着重其一而有所偏废。

我知道有些才华横溢的学者，皓首穷经钻研静坐和修行，却几乎没有亲身的体悟。如果有人问他们为什么不“以身试法”，他们会说宁愿保持中立和公正，以免“污染”了自己的研究成果。我觉得为了符合科学界所偏好的化约倾向，反而扭曲了领悟这回事，实在是很大的遗憾。

静坐其实是一个整体并涉及多重变因的领域。也就是说，静坐本身会同时影响多个系统，若研究人员也有实修的经验，将能够设计出更有意义的实验或问卷，真正深入这一主题的核心。

正因如此，静坐的目标是达到圆满的领悟，让人成为完整而全面的人，自然流露了欢乐、善良、光明和创造力，这本来就是人与生俱来的特质。从这个角度来说，静坐，或说真正的领悟，是知行合一并不偏其一的。

在知识上钻研，掌握到的全是理论。相反的，只有经验却缺乏稳健的知识基础，可能连自己在修什么都不清楚。唯有跨越知识和经验的藩篱，静坐才堪为真实自性的安身立命之处，这一体会能走到哪里，是谁都无法预测的。如果你能真正理解这些，没有任何矛盾，便已经是在自性中修行静坐了。

智慧、慈悲、对实相的整体/部分领悟

问：你认为真正悟道，了悟真实自性的人会有哪些特质呢？

答：对我而言，最能道出一个人领悟的两个特质，莫过于“般若智慧（*praj a*）”和“慈悲（*karuu*）”。

般若智慧指的是“能看清一切世间现象的本质都属空无”。如果我们拆解一个物质或现象，不断地分析，越拆解越细，到最后，一定会到达一个什么都不是、什么都没有的境地。任何表面看来真实不虚的，一向内探究，根本没有什么真实不虚的。

知道一切本性是空，能化解横亘在我们与实相之间的种种先入为主的障碍；了解一切本性是空，让我们能与那无分无别的一体性素面对；领悟一切本性是空，这一智慧能接纳万有，包括我们在宇宙中看到的所有现象；融入这一空性智慧，我们便获得了无限的可能和无穷的知识，不只是从书中得来的知识表相，这份领悟不需要任何人间知识和道理的支撑。

慈悲是真实领悟的第二个指标，这里所说的慈悲并不只是对亲人朋友的关爱而已，而是对一切有情众生和无情木石皆然的无条件的爱，衷心希望宇宙的每个存在都能更好，更好的意思是“了悟真实自性”。这就是我们每个人与生俱来的大慈悲，只是随着时间流逝，我们已全然忘怀。

从各个角度来说，智慧和慈悲其实是同一回事。智慧生出慈悲，而慈悲会涌出智慧。换句话说，真正的智慧就是慈悲，而真正的慈悲即智慧。

问：领悟有程度之别吗？修行的人可能只了悟一部分吗？

答：虽然自性是唯一的，但每个人的领悟确实有程度之别。有些修行人曾经一刹那捕捉到自性本空的真谛，但那一瞬间的掌握并不完整，

不足以将完整的领悟落实于行为。

完整的领悟会让人看出空性和大千世界其实是同一回事。空性并非大千世界的对立面，而大千世界也不是空性的对立面。空性中是不可能二元对立的，所有的二元对立，在空性中也无法立足。

因此，在空性之中，就连“空”都不存在，因为有了“空”，就意味着空性中还有个“不空”。

这是对空性的真实理解，悟到了这一点，人会自然变得慈悲、喜乐，像孩子一样天真，不执着于任何事物。

没有悟到这一点的人，往往变得孤僻、偏狭、小心眼，有否定世界和生命的倾向。他们以为空性就是对大千世界的否定，却忘了光是这种想法，本身就是一种二元对立。这些人常高谈破除幻相，却不知道幻相本身就和大千世界一样真实，也一样虚幻。

事实上，没了二元对立的观念，空性和大千世界之间根本没有任何矛盾。

问：为什么每个人领悟的程度不同？

答：每个人的根器禀赋造就了他领悟的深浅有无。所谓的根器，包括智力、修行、承担、是否准备好以开放的心让领悟自然展现等。但是，你可能会想问，这些特质又是以什么来决定的？

说到这里，就不能不谈因果业力的观念，这个颇具争议的词带有很浓的宗教意味，对佛教徒尤其如此。

事实上，业力是相当科学的观念，早晚有一天，会完全获得物理学的证实。在此我要说的是，基于因果业力的不同，每个人的进化程度也有所差异，面对人生真相的身心准备程度也不同。

静坐与宗教

问：为什么静坐总和某个宗教有关？练习静坐的人一定也要修某个宗教吗？

答：静坐是相当科学的，之所以称为科学，是因为它可以客观地验证。而且无论是个人还是群体，都能以同样的方法得到类似的成果。正因如此，过去三四十年来，医学界一直有人探讨静坐的效果，我也参与了一些静坐疗效的早期观察记录工作，主要是探讨对人体健康的影响。这正是因为静坐本身经得起验证，可独立于各种宗教或哲学理论而存在。

尽管如此，静坐和各宗教门派密不可分也是不争的事实，由来是这样的：有些人因为练习静坐所带来的蜕变，使得心灵觉醒，觉醒到一个地步时，光是他们的言语和行为就有转化周遭的人的力量，并在群众中酝酿出一股沛然莫之能御的灵性成长动力。这些人觉醒得越是彻底，灵性的影响力越大，因而促生了宗派来延续他们的教诲。

有意思的是，全世界各宗各派包括佛教、道教、犹太教、基督教的创始者，以及苏格拉底、孔子等大师，没有一位留下亲手写的作品，流传后世的经典全是由弟子搜集、记录的口授数据，为了便于背诵，经典里常出现重复的段落，重复到了让人疑惑“大师们当年真是这样讲话”的地步。尽管如此，这些教理正是因为蕴涵了创始人觉醒心灵所流露的智慧与慈悲的力量，才得以流传至今。

之所以介绍这一背景，也是为了让各位留下深刻的印象，对这些开宗立派的圣人而言，背诵教义是毫无意义的。对他们来说，修行就是为了解脱，为了了悟人性，而他们已经精于此道。在他们眼里，是没有宗派之别的，他们随心所欲悠游其中，是弟子和后人将这一切给弄成形式化的宗教。

因此，静坐和世界上任何宗教与哲学是不冲突的，反之，练习静坐而觉醒的人，会凭着直觉去创造，他可能脱出旧的束缚，开拓全新的思

想体系。他所散发的光辉会吸引周遭的人，这些人也会想要延续此觉醒之人的传承，于是就落入了教条的窠臼。

即使一开始有“法”可传，在试图保存的过程中，原本自由，甚至完全自由的精神，逐渐固化为人间的规则，反倒造出了另一套人为架构，与原本的教义完全背道而驰。讽刺的是，真正觉醒的人，他的“法”是否后继有人，对他而言一点儿都不重要，因为“道”，或者说万物内的光辉本来就是无所不在的，不可能成为谁的私有财产。觉醒的人非常清楚这一点，无论他教了或不教什么，到头来一点也不重要，因为众生早晚会彻悟的。

问：所以，你要说的是，所有宗派法门的创始人都领悟或觉醒了，是吗？

答：可能有，可能没有，领悟的程度也不相同。这一点，有待你在自我省察的过程中自行发掘。不用问古代大师或思想家领悟了没，你更该关心的是自己此生的修行之路，而不是为大师们列榜排名。他们的修行之路是那个时代与环境下的产物，从古至今累积了这么多法门，是我们的福报。无论我们视其为无物，还是认定只有某个法门才是人类的究竟解脱之道，这一切对他们根本没有任何影响。前人可作为你参考的典范，然而到头来，你还是要自己上路的。

问：他们留下了这么多经典，不是能为我们的修行指点一条明路吗？

答：同样的，每本经典的细致度有别，或多或少点出了人心的各种层次。有些经典不厌其烦地在我们能理解的范围内，反复解说种种微细的心理状态。举例来说，我认为小乘佛教的《阿毗达摩论藏》，可以说是人类有史以来最巨细靡遗的心理学论述。同样的，基督教的《旧约》和《新约》一提再提的也正是人心的微细分别。如果我们的修行之路完全不理睬这些经典的提点，再好的经典也全无用武之地。反之，如果我们紧抓着经典的文字，视为不可违犯的教条，也白费了前人的一番心血。

让我再说得更清楚些。我们会赞叹古代的大师能以如此清晰明确的文字，将人类的处境勾勒得如此幽微，足以作为修行路上的路标和地图，供我们检视自身的心境。因为我们若对自己的心灵状态没有完整而细致的理解，连自己怎么醒来都不知道，那么，就很难讨论领悟和觉

醒。但是，我看过很多只在经典上咬文嚼字，就认为自己在修行的人，反而忘失了整体真正的目标。

整体而言，经典里的文句无论多么精彩深刻，到头来仍然是要超越的，或者说，是我们该放下的。

问：所以，你要说的是，就连“放下”也有程度之别，而这取决于自身的领悟深浅。过去流传下来的经典确实值得参考，因为经典对人心剖析之深刻，是我们在体验到解脱之前，不能不掌握的。

答：请记得，无论是解脱，还是由人类的先天限制中觉醒，严格说来，都不算是所谓的体验。因为所有能被体验到的，无不是一时之间的短暂存在，我们都体验过的悲苦喜乐，就是最好的例子。

许多人以为真正的觉醒只是一种体验，也就是说，对大多数人而言，是有领悟的体验这回事的，以此类推，也应该有解脱的体验、悟道的体验、发现一切本来如是的体验。然而，这种观念本身就是矛盾的，所有能被感官所见、所体验，甚至直觉到的，根本是短暂而无常的。凡是能被“体验”到的，本身的价值就不可能长久，也远非真理。然而，许多著名的作家或思想家，却将领悟描述成一种稍纵即逝的体验，仿佛不那么喜乐，就不算悟道似的。

回到你提的问题，说得真好，代表你很用心想要听懂。确实，领悟有高低深浅之别。我们的心灵内既有痛苦、快感、欲望等粗重的觉受，也有一些大多数人难以理解甚或不认得的微细心理状态。真正的领悟是接纳人心一切的心理状态，无论粗重还是细微。最后，我们一定会得到这样的结论：无论大小粗细，这一切心理状态的本质是空，绝非表面上看来那么坚实不虚。

到头来，我们也必须明白，无论什么现象本质上都是平等的，这就是大平等心。从这个角度来说，无论是粗重还是微细的现象，都不会让我们更接近本来的真实自性，那是永远闪亮、早已觉醒、永恒不灭的。只要懂了这个重要的观念，就能一眼看清当今许多修行人的盲点。

总是有人不断问我，静坐时这个或那个现象和悟道有多大或多小的关系。显然，在修行人的眼里，心灵的变化越细致，仿佛比粗重的变化更能象征大根器与大成就似的。我经常不得不提醒，无论什么变化，都不会让我们离心灵真正的归宿更远或更近，因为我们早就回到这个天乡

了，只是自己不知道罢了！

灵性的觉醒

问：现在我对于静坐的宗教背景比较明白了，也懂了你所说的一切经验都是平等无别，而大平等心又是什么意思。然而，我们还是想要诠释静坐中的种种现象，并且把某些深刻的体验和领悟画上等号。所以，我们全都走偏了吗？

答：我们会提出这样的问题，代表了我们心中仍然期待，希望能够透过静坐修出一个果来。我们想要“得到”领悟，想要“修成”真理，想要“修出”一些体验，好让我们能证明自己的灵性已经觉醒了。

事实是，我们所渴望的这些，没有一个是能修得来的。早就存在的“那个存有”，是你怎么努力也修不出来的。我们的真实自性不假任何外缘，本身即是无条件的光明、无条件的自由、无条件的喜乐，也早已被无条件地悟到了。任何人为的努力，都不能使它更光明、更自由、更喜乐，甚至不能让它被悟得更多一点。只要懂得这个道理，我们马上就能恢复平安的心境，知道自己什么都不需要做、也不需要求。

从这个角度来说，所有体验都是毫无意义的，只是人心各种可能的展现，无论被我们归类为粗重还是微细，所有的心理状态无不出自同样的人心。从“真理本来如是”的角度来看，体验到这颗心的任一层面，真的都不算什么，因为真理和实相本来就与人间百态无关。

不要把我说的话当作真理一般照单全收，你可以深入静坐亲身验证，并找出你自己的答案。

问：从很多层面来看，你说的话既鼓舞人心，又令人沮丧，而你在要求我们静坐的同时，又同时提醒每个人，终点就在眼前！

答：其实没有所谓的终点，懂了这一点，就不再有所求了。你意识到自己早就在那儿，灵性的觉醒就在眼前！这个大矛盾，你必须亲自去解。

所有传递这一无上妙悟的法门，无论是鼓励你去静坐，还是教你不假思索全凭直觉，都只是针对不同类型的修行者所设的不同道路而已。有些人需要纪律，依赖循序渐进地修炼；有些人则什么都不用做，就能体会出这些话中简单却深远的道理。要选择哪个方法，全依个人的根器与禀赋。这些法门一点矛盾都没有，都有它适用的情境，只抓住一家之言不放，只会让人食古不化。真理可以从各个角度、各个方面来体现，然而，我们却不能以某个角度和方面取代真理。这个矛盾，你必须自己去解决。

要是我告诉你，努力静坐就能让你悟道，那可是天大的谎言，只会让你日后大失所望罢了。静坐是清理心灵，消除种种烦恼、妄想、造作很棒的方法。然而，静坐本身仍然只是安顿妄心的一种技巧、方法或手段。悟道虽然和练习静坐是截然不同的两回事，却也脱离不了静坐。你可以自己想想这是否有道理。

问：要是这样的话，人要怎样才能变得觉醒？

答：人是不可能“变得”觉醒的，因为“变得觉醒”意味着觉醒是一种前所未有的全新状态，而且必须依赖先前的“不觉醒”才能存在，如此一来，这一新的觉醒状态是无法持久的，为期有限，人会在觉醒和未醒两个状态之间，不停地来回摆荡。这就是我们前面提过的，觉醒本身并不是我们抓得住的经验。

问：我还是觉得，只要了悟了实相，应该就会觉醒吧。是不是我前头漏听了什么。

答：因为你还认为“觉醒”是一个动作，把它当成了往某个方向移动，才能达到新的心灵状态。如果我告诉你，我们的心灵真相一直是不可动摇、无所挂碍、早已解脱的，过去如是，现在如是，未来也将如是。那么，我们究竟要从哪颗心开始醒来呢？

我们的真实自性，才是人类心灵与一切的本质，那早已是觉醒的了。真实自性是宁静、毫不造作，亦毫无挂碍的。没有悟到这一点的，其实是我们，因此才给它加上了“觉醒”的标签。只要懂得这一点，你就能当下成就了。

因此，人无法“变得”觉醒，只可能“是”觉醒的。觉醒是理所当然的。觉醒的自由心灵允许所有的可能性，不为任何一个所动摇、挂碍。

这就是所谓的空性、智慧、慈悲。

所谓的空性并不是坚实不虚的对立面，而你的论点反映的是，你还没放弃二元对立的思想体系。你认为两个状态都存在，一个是你所谓的凡俗或不领悟的状态，而另一个相当罕见的状态，就是你所谓的领悟状态。你称之为“觉醒”，显示出我们现在还没有觉醒，还没到那个状态里。这些论点反映的正是人类神经元的运作方式，构成了我们所能感知的唯一现实。这种二元的心灵运作方式，不可能领略自由心灵的奥秘——没有规则可循，也没有固定的原则，和我们生命中所珍惜的一切都毫无关系，无从比较。

问：你这么说，我可以直觉地理解你的意思，我想我大概能理解你所谈的。听到这些话，我从心里感到极大的喜悦。然而，就在我觉得懂了的同时，突然又不懂了。我的领悟为什么不能持久呢？

答：你能够凭直觉就感觉到我在说什么，以及那些道理的言外之意，已经很不容易了。你的心会告诉你，我说的话是真实的，然而你习于怀疑的头脑仍然在苦苦挣扎，你仍然缺乏信心，所以，才刚听懂了一个道理，下一刻就抛开了，又回到二元对立的心态来看待这个世界。

唯有修持和领悟融为一体，你才活得出所悟的真理。你不需要说什么听起来就能领悟的话，仍然能够帮助其他人悟道，充分体谅“人之所以为人”的种种不得已。你可以选择任何方式，为人类服务。另外，你也可以选择什么都不做。怎么选择，完全是自由的。

真正的灵性觉醒，不那么取决于你能表达出什么，更在于你做了什么，活出了怎样的典范。但话说回来，无论二元对立的心态多么有混淆视听之能，灵性觉醒和这一切都无关。我们不该对觉醒抱持任何幻想和期待。

实相本如是

问：那么，我的结论是，我们是无法以文字语言说清什么是实相，甚至连什么不是实相都说不清楚。

答：二元对立的思维模式是如此习于从两极去追根究底、厘清一切的关联，在这样的限制之下，是很难检视真相的。请留意，就连你提的问题也仍然不脱“是”与“不是”的二元对立。也就是说，你要求从二元对立的思维去理解实相，而这种思维只有肯定和否定两种选择。

古代的名师在谈论实相时，宁愿用“什么不是”的负面手法，来否定掉二元思维所执着的意义。只要学生认定什么是道，师父就会否定，这么做的用意在于刺激心灵跳出二元对立的泥淖，再次以各种可能完整地检视实相。

问：如果无法以文字语言表达实相，我们又怎么可能凭直觉明白它的真谛？

答：我们无法以语言表达实相，也无法以体验或感受来描述实相，因为感官网络本身的限制，以二元对立的方法只能捕获有限的数据。

然而，我们的心灵是可以不透过语言、不经过任何滤波器而直接感受到真理的。我们常用“心”这个字来取代“头脑”，心是每个人内在都有的一种智慧，能直觉到真理的存在，那是头脑无法掌握的。然而，头脑和心其实是一回事，心是少了各式各样滤波器的头脑，也就是直观的头脑，像一面镜子反映出周遭的真实模样。从这个角度来说，真正的头脑和心都有直观真理的能力。

问：所以，就算是直觉到了真理实相，我想，还是无法以言语表达的，对吧？

答：无论多么优雅、高深的语言，都不足以完整描绘自性本空的真谛，我们只能旁敲侧击。

问：那么，你为我们旁敲侧击出来的空性，也能类推到生活的每个层面吗？

答：“空性”指的不过是任何我们眼中觉得再真实不过的现象，其实一点也不坚实，并没有真正的本质。不仅我们自身是如此，整个大千世界也是一样的。自性本空的意思是，在我们视之为自己存在之确证的“我”之后，并不存在任一能用以定义这样的“我”的物理或化学基础。上穷碧落下黄泉，也遍寻不到。

而一切本空则又比自性本空更深了一层，意思是没有哪一个真理、法则、事物，真的拥有我们二元对立的眼光所信以为真的本质。真理，只是超越了人类心灵所能理解的范畴。

问：那么，理解真理、懂了空性，对我们的人生有何影响？

答：对空性的领悟，虽有改变一切之能，然而，其实一切都不曾改变。领悟空性，意味着整套思想体系天翻地覆的改变，我们眼中的世界不会再是昔日所见的模样。我们会明白，人生不过是内心无限可能流露出的百态现象。这话的意思，并不是小看了昔日二元性眼光所见世界的真实性。绝非如此！只是心灵不再陷落于过去所体验的幻相，不再无法自拔，而能自由地出入其间，满心喜悦地看出幻相只是幻相。然而，对于仍深陷幻相威力的人，我们仍能深深体会到他们的不得已，并帮助他们走出二元对立的状态。

问：那么，现代物理学和科学，是否描述得出这一实相的优美奥妙呢？

答：我们所生活的世界，主要是受牛顿的力学原理所主宰的，然而我们看待物理世界的眼光，一样脱离不了二元对立。

所以，在物理学由牛顿力学的巨观，进展至逼近普朗克常数^[1]的微观世界的同时，我们仿佛跳进了一个原本熟悉的牛顿力学原理已不再适用的全新量子物理世界。要如何统合这两个世界的存在，在我们看来是很难的。尽管如此，我敢跟各位保证，这两个物理世界彼此须臾不离，在许多层次上是紧密交织的。

这就是前面提到过的，静坐时，心灵将注意力聚焦于一，进入了所谓的奇点，我们的意识在此仿佛滚落到一个越来越小的点，甚至小到是

奇点或特异点。在那里，时空法则再也派不上用场。然而，继续穿越下去，便会从洞的另一头出来，看见一个包含一切的世界，即使牛顿力学都能和量子物理并存！这是一个充满可能性的世界，远远大于我们起步的那个世界，然而，我们无法以牛顿世界的词汇来描述这个新世界。那么，等我们回来后，会将这个所见的世界描述为不存在的幻相？还是实相无限可能性中的一个？这有待各位去发掘。

问：人类可能以数学来描述实相吗？

答：我们可以用“歌德尔定理（G del's theorem）”逼近对实相的认识，也就是说，我们可以把实相想象成一群彼此相邻的圆圈，如果有个人站在其中某个圆圈的中间，根据这个定理，这个人是不可能捕捉到圆圈之外的意义的。

当然，如果用系统来描述会更贴切些。也就是说，处于诸多限制的系统里的人，无法想象处于这一系统之外会是什么滋味。因为从定义上来说，这个人的逻辑全在这个系统里打转，而这套逻辑是不可能容纳圆圈之外的一切的。

我们人正是如此，受限于词汇以及身为人的限制，头脑是无法掌握超乎自身限制的存在。

因为这一切的理由，无论我们多努力尝试，也不可能以文字语言道尽实相、不落言筌，我们就陷入了那个逻辑圈套——妄想用一套逻辑，去容纳它之外的世界。

注释

[\[1\]](#) 普朗克常数等于 $6.62 \times 10^{-34} \text{J} \cdot \text{s}$ 。

因果业报

问：如果实相遍及一切万有，那么，为什么人的能力禀赋有这么大的差别？光是你这里所说的，就有人懂，有人不懂。

答：道，或说我们自性的光明，是人人能见的，因为它从未移动分毫，也从没有变迁过。我们所见到在变化的一切，只是现象表面的来去，这些现象因缘和合，就构成了我们眼中的现实。我们每个人透过自己的角度，反映出种种不同的现实，全看我们自我提升到什么地步。

问：这些所谓的因缘和合，是怎么聚合成我们眼中的现实的呢？

答：种种因缘得以和合，是出于其间自然的亲和力，因缘同样要遵守因果律的。牛顿在三百多年前提出的第三运动定律也提到，每一个动作除了有作用力之外，还同时有等量但方向相反的反作用力存在。第三运动定律适用于我们眼见的一切，大至星辰运行，小至弹丸的移动，若将这一概念推广至所有的原则，包括贯穿整个时空的心理因素，那就是因果律，又称业力法则。

然而，别忘了，业力和牛顿第三运动定律不同，业力法则是超越时空的，那些因缘可能不是同一辈子，甚至不同空间。

问：接下来，你要谈轮回了吗？

答：不是的，大多数人的轮回观是错的，但这和因果业报的主轴无关。我只是要谈一个跨越时空的基本物理定律，也就是因果律；而因果律的运作原理，其实和我们熟悉的牛顿第三运动定律十分相似。

问：那么，因果业力和我们所谈的静坐有何关系？因为那涉及我们悟道的根器吗？

答：我会谈到因果业力，是为了铺陈以下的论点——从业力的角度来看，我们和我们的世界不过是因果聚合交织出的产物，本身也受这一

独特的关系所约束。这个观点和人与人之间物理、化学、生物、遗传学等看似代代相传的特性并无矛盾，只是对同一个有目共睹之现象，得出不同角度的解释。

回到你的问题，你谈到有些人的根器，就是比别人能更早悟道。所谓根器，其实是我们所有过去让人足以悟道的业力的累积。也就是说，这些人只是业力成熟了，这与智力或任何其他身心特质，一点关系都没有。

问：如果我们眼前的现实，不过是依着因果业力，由因缘聚合而成的产物，那么，为什么你我却能感知到同一个世界？

答：个人有个人的业力，一群人，甚至全社会，也同样受业力的约束，包括大大小小的共业。

我知道这听起来相当不可思议，但我希望各位能亲自检验我所说的话。而且，与其用逻辑来辩证这些观点是否有效，不如以开放的心态亲身实验，直到找出你自己的答案。

问：这是否意味着，人是不可能逃离自己所造的业，只能任由过去的业力摆布？

答：你的问题点出了一个有意思的矛盾。人的存在，就其定义而言，即是因果业力的产物。没有因果业力，个人也就不复存在了。因此，问题不在于我们是否应该逃离因果业报，而是去完全理解因果业力，知道业力从何而来。彻底领悟了真实自性，就会知道，无论因果业力如何发挥，我们什么都不需要做，早已是完全自由的。

同样的，我认识有些朋友，他们花了大把时间和精力辩论因果业力，然而光是在头脑上理解这些道理，对我们的人生之旅一点影响也没有。更重要的是，借此重新检验自己的存在究竟为何物，亲身去发掘对自己有意义的答复。然后，你就会明白，这些或那些道理，一点儿都不重要。

能带走什么

问：借着谈静坐，你谈了这么多，能简单说明最根本的重点吗？

答：虽然我谈了这么多，但其实这些并没有任何一点值得重视的。

问：喔！我是认真的，我希望能将你所教的这些，浓缩成几句话。

答：如果这是你要的，我要说的其实是：

我们能在此世相逢，这因缘可以说是弥足珍贵，更可贵的是，我们还能共聚一堂，如此热切地思索人生课题。千万不要虚掷此生，不要让物欲成为你的印记，仿佛这才是此生唯一值得追求的事物似的。要有信心，有一个美妙而充满了奇迹的世界，一直等待你亲身发掘。花点时间，重新探勘，这些奇迹始终在等着你。

不要被自己凡夫俗子的存在形式给蒙蔽了，那只是幻影，只是你人生真相的残缺投影。

完整而真切地了解自己是谁，你从心底里认为自己是什么，你就是什么。把所有疑虑放在一旁，投入实相未知或不可知的领域，一旦进入了，一切就清楚明白了。要有信心，你来到此世，就是为了认识真实的自己，悟出真实的自己，在人生中继续前进。尽可能，或即使知其不可，也要尽力帮助那些困于自身的限制，而活得绝望无助的人。

心存慈悲，心存怜悯。

了悟真实自性，活出充满喜悦的人生。

活在喜悦中，也让人喜悦。

活在光明中，也分享光明给他人。

活在希望中，也为别人点燃希望。

活在爱里，也将爱分施众人。

活得尽兴，也让他人活出完整的意义。活在智慧中，让智慧滋润尚未开窍的人。

当一个光明、希望、喜悦与爱的引路人。

全部生命系列

新的睡眠科学与医学
A New Science and Medicine of Sleep

好睡

Sleep Well

杨定一 / 著 陈梦怡 / 编

Jan Martel / 文献整理



华龄出版社
HUALING PRESS

图书在版编目（CIP）数据

好睡：新的睡眠科学与医学/杨定一著；陈梦怡编.--北京：华龄出版社，2019.12

ISBN 978-7-5169-1511-0

I. ①好... II. ①杨... ②陈... III. ①睡眠—基本知识 IV. ① R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第292945号

中文繁体字版©【2019】《好睡》由杨定一所著

本书经长庚生物科技股份有限公司授权，同意由华龄出版社出版中文简体字版。非经书面同意，不得以任何形式任意复制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2021-2032号

好睡：新的睡眠科学与医学

作 者 杨定一

编 者 陈梦怡

策 划 颀腾文化

责任编辑 董 巍

责任印刷 李未圻

文献整理 Jan Martel

出版发行 华龄出版社

地 址 北京市东城区安定门外大街甲57号

邮 编 100011

电 话 010-58122246

传 真 010-84049572

网 址 <http://www.hualingpress.com>

印 刷 北京天颖印刷有限公司

版 次 2021年5月第1版 2021年5月第1次印刷

开 本 640mm×910mm 1/16

印 张 17

字 数 210千字

定 价 75.00元

版权所有 翻印必究

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

目录

CONTENTS

序

壹 睡眠有多重要

01睡眠真的重要吗？

02要睡多少才够？

练习1对失眠的观念做一个彻底的转变

03每个人从小到大都要睡得一样久吗？

练习2失眠，不是问题

04面对睡眠，人体有很大的弹性

练习3不要分享自己睡不好

05过去的人是怎么睡的？

练习4深呼吸

06失眠，成为一种流行病？

练习5一切都好

07你怎么知道自己有失眠？

练习6透过随息，肯定“一切都好”

08态度，态度，态度，我指的是生命的态度

练习7不加任何反应

贰 睡眠是什么？

01脑波的发现

02从睡眠看梦

03梦

04睡眠的过程

练习8在生活习惯上，做一个调整

05深睡时，发生了什么？

06睡眠带来的恢复力

叁 全身每个细胞同步的运作

01生理的时钟

02身体波动是有周期的

练习9建立有利于睡眠的条件

[03回到交感和副交感神经的作用](#)

[练习10舌抵上颚](#)

[04你是早鸟，还是夜猫子？](#)

[清晨型和夜晚型问卷\[1\]](#)

[05太阳光：改变日周期的钥匙](#)

[练习11晒太阳和运动](#)

[06电磁场和生命场](#)

[练习12关掉电子设备](#)

[07头脑的清醒机制](#)

[练习13眼睛的练习](#)

[08咖啡因、尼古丁、酒精和睡眠的关系](#)

[练习14建立新的生活习惯](#)

[09小睡](#)

[艾普沃斯嗜睡量表](#)

[练习15休息](#)

[10打哈欠，伸懒腰，带动自主神经放松和气脉畅通](#)

[练习16打哈欠](#)

[练习17伸懒腰](#)

[肆 好呼吸，好好睡](#)

[01养成鼻子呼吸的习惯](#)

[练习18 Shut up.不讲话](#)

[02呼吸，意识转变的十字路口](#)

[练习19规律的呼吸](#)

[练习20四短一长，净化呼吸法](#)

[03换个鼻孔来呼吸](#)

[练习21清醒的呼吸](#)

[练习22鼻孔交替呼吸法](#)

[04睡觉，也好好呼吸](#)

[练习23 Shut up,again. 再一次不讲话](#)

[伍 好好活，好好睡](#)

[01均衡的饮食](#)

[练习24要吃饭，就专心吃饭](#)

[练习25采用彩虹的饮食](#)

[02运动，和睡眠有什么关系？](#)

[练习26行住坐卧，随时可以反转](#)

[03睡不着，该吃药吗？](#)

[04还有什么方法可以更好睡？](#)

05让睡眠带着我们，走到意识转变的门口

序

睡眠，可能是人类一生最容易被忽视的一部分。

我们每个人，从出生时几乎24小时都在睡觉，一直到临终，可能让睡眠占用一天的1/4、1/3甚至更多的时间。然而，很可惜的是，我们会重视睡眠，通常只是因为睡不着——失眠。

失眠，是每一个人早晚会有有的困扰。我到今天，还没有遇到一个一生都没有失眠过的人。毕竟，每个人迟早都会遭遇一些生命的转变，要面对一些事情、压力或挑战，为此焦虑和烦恼。这些状况，都难免让我们至少有一段时间不太好睡，有时失眠，甚至是严重而长期的失眠。

失眠在现代的社会愈来愈普遍，或许就是我们生命的步调比较快——每个人都在一心多用，同一个时间要做好几件事，还要不断地抓多层面的信息。人类有史以来，可以说从来没有过这么快的步调，随时让每个人都觉得跟不上、不安、烦躁。

失眠，最多也只是反映这种快步调。

我认为最遗憾的是，严重失眠的族群，有年轻化的趋势。身心失衡，衍生长期的失眠。长期的失眠，又扩大身心的失衡，自然导致身心各式各样的错乱，而在肉体或心理的层面扩大成种种慢性的疾病。

这些，都是我们可以观察到的普遍现象，甚至我们自己已经亲身体会到。

我写这本书，当然是希望带来一些实用的建议，但愿你我在失眠的问题上，都有一个解答。

其实，针对失眠的问题，我很早就有一套做法，而且透过多年的验证，得到相当好的结果。后来，我在台北市成立“身心灵转化中心”，也不断证实这些方法的有效性。

透过这个中心，我接触到许多朋友。其中，失眠确实是最普遍的问题之一。而且很明显地，从失眠衍生出各式各样的困扰，例如躁郁和其他的退化。然而，基于过去累积的良好经验，我相当有把握，可以为这方面的问题带来一些帮助。

很有意思的是，我所带来的方法，虽然会被西医归纳成“非传统”——不是依赖药物来达到效果。但是，从我的角度，这些其实才是最传统的方法，都是古人留下来的宝藏。在现代的西医之前就存在，有效性经过千百年的验证，而且是不断重复的验证，才会流传到今天。

透过我个人的观察和实务经验，这些方法，只要愿意执行，可以很轻松地作为西医疗程的辅助，而会让既有的治疗更有效。

考虑到睡眠这个主题的重要性，我这次要分成两本书来进行。第一本，也就是《好睡》这本书，反映我多年来对睡眠的身心层面的理解。我想，是从十几岁开始，我就对睡眠这个主题相当感兴趣，不断地想从各种领域做一个全面的整合。后来，我见到数不完的朋友有睡眠的障碍，也当然会想帮助他们跨过这个障碍。于是，睡眠这个主题，自然成为一个专业上的追求。我心里相当明白，只要把缺乏睡眠的问题修正过来，很多生理的问题其实也跟着解决了。

我在《好睡》这本书，还是会分享我对睡眠的医学与科学层面的理解。同时，我也希望将我个人的经验整理出来，作为一本非常务实的“好睡手册”。我相信，只要去应用，任何人都会很快获得好处。

第二本书《清醒地睡》，则将睡眠延伸到另一个层面，也就是“全部生命系列”所探讨的意识层面。

我很早就知道，睡眠含着一把解开人生的钥匙。然而，身为一个科学家，我认为更应该先拿自己来测试，验证睡眠和意识转变有没有直接的关系，可不可能当作一个人生解脱最宝贵的工具。也很自然地，透过睡眠，我拿我个人做了几十年的实验。

从更广的角度来看，《清醒地睡》所谈的意识层面，可能比《好睡》所谈的健康或身心层面还更重要。我于是将它独立出来，用一整本书来阐述。希望透过这两个作品，可以在睡眠这个主题上，带来一个身心灵全面的观点。

《好睡》与《清醒地睡》这一套“睡眠书组合”，整体来看，和《不合理的快乐》在架构上有相通之处。毕竟，睡眠和快乐一样，是个相当广泛的主题。不只是可以从意识层面着手，也已经累积了相当多科学层面的资料，而有必要做全面的资料搜集与整合。我请两位同事马奕安博士和陈梦怡共同参与这个作品，承担起这本书共同作者的工作。

马奕安博士（Dr. Jan Martel）是一位很优秀的生化博士，原本在加拿大魁北克法语区的Université de Sherbrooke就读。十几年前，他透过email跟我联系，希望能跟我一起做研究。当时，我已经从实验室的工作退休，不再指导学生。但是，他年轻人独有的诚恳与热情，竟然让我同意回到研究的领域，指导他进行纳米粒子的研究。十几年来，马奕安从一位研究新手，成为老练而成果丰硕的科学家，在纳米医学、免疫、微生物、中草药领域都得到了国际性的地位。一路看着他成长、茁壮，我既为他高兴，又为他感到光荣。

我在台湾谈睡眠这个主题，到现在也已经十几年了。近7年，我开始请马奕安帮我整理相关的素材和演讲的投影片。他在这个主题的科学和医学层面，已经是相当熟悉。就像我们之前合作《不合理的快乐》，马奕安也用了两年认真搜集资料，投入文献，反复梳理各个方面的论文和书籍。然而，《好睡》的取向，和《不合理的快乐》略有不同。这一次，透过他整理出来的完整数据，我体会到，科学的信息再多，并不是我在《好睡》所想表达的重点。尽管科学的发展很快，随时都有新的发现，但是，坦白讲，这些知识，对一个失眠的人，是没有帮助的。这就是知识的局限。站在这样的基础上，我会用我的方式把睡眠的主题打开。

读者可能已经注意到，我另外请马奕安亲手绘制了《好睡》的许多插图。我相信每个人都可以从这些线条简单的插图，体会到他纯朴的性格。此外，有些图上，还带着马奕安的繁体中文手写字迹。大概不会有人相信，马奕安来台湾十几年，其实没有上过任何一堂正式的中文课。他对中文每个字、每个笔画的理解，都是自己在实验和研究之余一点一滴琢磨出来的。这种惊人的学习毅力，也是我觉得最不可思议的。

陈梦怡，跟我合作已经相当长一段时间。或许读者不知道，她从《真原医》还是零零星星的小册子开始，就已经在为我翻译。当时，这些小册完全只是给周遭朋友的手记，可以成为畅销书，相信跟梦怡的翻译和文学能力脱不了关系。接下来，她又翻译了《静坐》。到“全部生命系列”开始时，我是在很深的宁静中口述，她不光是快速记下口述的内容，还同时帮我做整理，弥补我中文表达的不足。

现在回想，她过去在台大追求各式各样的领域，光是从大学部到研究所，就从哲学转到植物学和动物学领域。后来，又去读了心理治疗。从这个过程，可以看出她不光是有一定的知识基础，而且兴趣是开放而广泛的，不会落在一个小角落钻研。我相信，这些背景刚好是写作“全部生命系列”最适当的搭配。让我能在很短的时间内带出一个又一个“全部生命系列”的作品，而有机会在这一生，将这个领域很快地告一段落。

可以这么说，要完成这本《好睡》，一个人都少不了。没有他们两位的投入，我根本不会想提笔，更不可能把它完成。虽然如此，为了文章的顺畅和表达上的直接，我还是采用第一人称来述说。相信这么安排，读者会感觉到比较亲切，也容易阅读。

最后，还是要提醒，对于睡眠这个主题，想要搜罗传统论点和最新科学研究的朋友，自然可以找到许多最新的著作去钻研。毕竟我写这本书的用意，并不是要进入最完整的睡眠科学，也不是在表达最先进的科学进展，最多是反映我个人对睡眠的理解和看法，包括实务上的解决方法。

这一点，相信与传统的睡眠书籍会完全不同。

同时，我也希望你带着轻松的心情来阅读《好睡》。在这本

书，我还是会用科学和学术的语言，来建立一个完整的基础。当然，我会用我自己的方法将它简化，尽量以轻松的口吻来表达。只是，万一有时候还是不够轻松明白，也希望你能谅解。其实没有哪个研究有绝对的重要性，也不可能帮我们解开失眠的问题。如果看不懂，不妨先搁着。改天换个心情再读，或许也就理解了。

重要的，是这本书所带出来的练习功课，这才是我真正想表达的。希望你能认真而有耐性地去练习，才能将这些话从理论的层面落入生活，与自己的生命真正结合。

睡眠有多重要

我们一般人都不晓得，现代人的生活习惯，很难称得上正常或均衡。前面也提过，我们的五官随时都受到过度的刺激。我们要明白——再怎么去追求信息，还是需要适时踩刹车。倒不是不断地认为五官要受到愈多刺激才好，甚至还认为没有刺激就是无聊。

仔细观察，现代的社会，不光是人和人的互动加快，就连从电视、广播、各种媒体加上网络来的信息，都太多太快了，而且只会愈来愈快。这种速度，不光让我们跟不上，还带来一种负面的情绪刺激，可能让我们进一步反弹。

就连到了晚上，我们还是不肯消停。还要拿这没剩多少的休息时间，用各种信息刺激头脑，也难怪睡眠不会安稳。我们很难想象自己可以把一切摆到旁边，交给睡眠。

是我们自己把入睡的门槛提得太高，而没有给身体一点缓冲的时间去恢复。这一点，是我们在追求好睡之前，应该先了解的。

01

睡眠真的重要吗？

这个问题，表面看来很简单。但是，要正确回答，其实要从几个层面去探讨。

首先，最直接的回答，是从生理的层面，也就是——没有睡眠，会有怎样的影响？

这种从否定着手的提问方式，是绝大多数科学家和医师最喜欢的策略，也是最容易切入的。

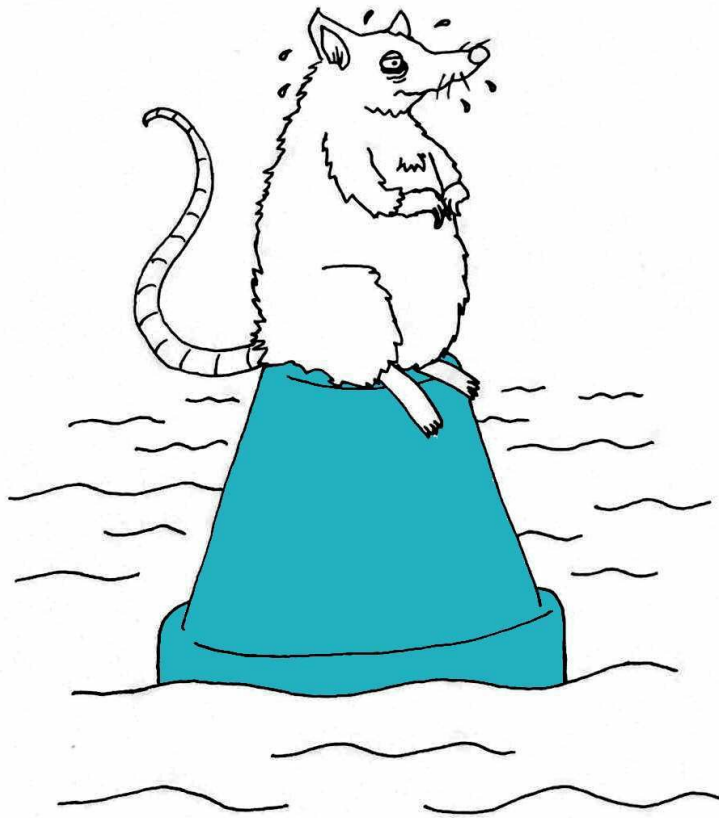
过去几十年来，分子生物学和生物化学的进展，很大一部分是建立在——把一个基因剔除，看看生物体没有了这个基因的作用，是不是有什么后果。接下来，也就把观察到的后果，当作这个基因的功能。我个人年轻的时候也喜欢用这种取向，而在免疫领域得到了相当大的突破。

确实，从这种角度，可以发现很多有趣的现象。

如果我没记错，最早约莫20世纪80年代晚期，美国芝加哥大学的科学家瑞赫夏芬（Allan Rechtschaffen）就开始用实验室的动物做了一些睡眠剥夺的实验，看看睡眠不足，对生物会有什么后果。

这类实验后来衍生出相当多的变化，我在这里只举出一种比较单纯的方法。不过，我要先跟你打个招呼，如果你刚好没睡饱，读到这些实验步骤，可能会对睡眠不足的痛苦，更加感同身受。

实验是这么做的：研究人员把花盆倒过来，浮在水上。露出来的花盆底部，大概只比水面高出一厘米，而宽度比老鼠的身体还短一些。我们可以想象，老鼠只要一个不小心，就可能会落到装满水的大水槽里。



Jan Martel 插画

然而，老鼠只要适应了，也就可以小心地守住这个小平台，不会掉下去，甚至还可以进入一点睡眠。但是，进入“快速动眼期”的睡眠，就不一样了。这个睡眠阶段的一个特色是，全身肌肉特别放松。一放松，老鼠就落到水里。水一淹到鼻子，无法呼吸，它也就醒过来了。

在这类实验受折腾的小动物，不只是老鼠，还有狗、猫和兔子等。如果是狗，看到狗想睡了，就带出去遛一遛。如果是其他笼子里的小动物，就在它快睡着时拍两下、逗弄尾巴和胡须、往笼子里扔东西、摇晃笼子、挪动它的窝，让它不能睡。或者让笼子前后晃动，动物为了平衡，只好不断地走来走去，当然也就睡不成了。

为了“人道”一点，有些实验会在大水槽里多放几个花盆，或者多放几只动物，让动物感觉压力小一点。当然，你也会想到，这样可以减

少“压力”这个因素对于实验结果的干扰。

这么下来，最多大概两三个星期，这些被迫保持清醒的老鼠，皮肤开始出现伤口，而这些伤口很难愈合。同时，它们也出现各种压力反应，包括体温调控失灵、免疫异常，最后步向死亡。无论动物的大小，结果都是一样的。

到了讲究分子和基因的年代，也有科学家透过随机突变的方式，制造出各式各样的老鼠甚至果蝇，而从中筛选出总是想睡的或是几乎没有快速动眼睡眠的品种^[1]。想透过这些动物去了解——睡太多或是不能做梦，究竟有什么影响。

读到这里，你可能已经开始同情这些小动物，为了满足人类对睡眠的好奇，要承受这些莫名其妙的待遇。你也可能会觉得科学家真是残忍。但是，类似的事，我们三位作者都做过。其实，早晚有一天都会后悔。但在当时，好像认为为了推动科学的进展，就算蒙着头，也要去做这种实验。

至于人类，如果被彻底剥夺睡眠，还活得下去吗？从现代的科学伦理来说，这种实验是不能进行的。然而，有一种很罕见的先天疾病“致死性家族失眠症”（fatal familial insomnia）可以让我们知道人完全不能睡的后果。

这种遗传疾病，多半要到中年才会发作。一个人本来好好的，突然再也无法入睡，原因是脑部的prion蛋白质出现了一个突变。这种基因的突变，估计全世界只有40个家族有，到目前为止，也只记录了大概一百个病例。虽然说是遗传疾病，然而我们也不能排除正常基因自己突变的可能。真要说下去，每个人都可能出现这个疾病的。

第一个“致死性家族失眠症”的病例，出现在1765年。意大利威尼斯的一位男士，突然之间再也睡不着。一开始，也就是我们都可以想象的失眠。连续失眠几个星期，患者开始神志不清、出现错觉和妄想、恐慌和各种恐惧症发作，甚至失智。一般的情况下，发病后，可能几个月内就会死亡。

当然，这种疾病是极端的情况。那么，我们一般人又是如何呢？

你可能还记得我在《不合理的快乐》中提过一种长期的纵贯研究

——守住一个可以清楚衡量的因素，找一群人进行长时间的追踪观察，就可以用统计方法去分析哪些疾病和这个因素有关。对从事医学研究的人而言，这些相关性非但对临床治疗是重要的线索，也是提升个人影响力的机会。一般人大概不知道，医学研究的样本数愈大，就可以发表在更好的期刊，以后才有机会得到更多的注意和支持。

透过各种大小规模的纵贯研究，科学家发现了不少我们每个人都知道的常识：一般人如果睡不够，当然会累。各种相关性的研究也发现，几乎每个部位的慢性病，都和睡眠不足有关。睡不够的人，不只是容易有心血管循环和代谢异常的疾病，像是心脏病、中风、糖尿病、肥胖，精神层面也容易受影响。举例来说，抑郁症、失智、阿尔兹海默症，多少都被认为跟睡眠不足有关。

从这些研究结果，科学家自然会得出这样的结论：睡眠不足，不光会减损生活质量，长期下来，难免会缩短寿命。

这些研究，是去探讨睡眠不足所导致的致命或异常，也有相当多研究去探讨睡眠所影响的“正常”。举例来说，科学家也会去探讨睡眠和学习、记忆、创意、心情、快乐之间的关联。

这些研究，最多也只是在表达——睡眠，甚至比吃饭还更重要。

我过去在《真原医》常引用一句名言，大家都认为是西方医学之父希波克拉底所说的“让食物成为良药”（Let food be thy medicine and medicine be thy food.）。在这里，我要强调的是——让睡眠，成为良药。睡眠，本身就是你我最好的疗愈。

睡眠的重要性和恢复力，其实倒不需要科学研究才能让我们明白，而是每个人自己都体验过的。任何人只要一个晚上没睡好，都会感到不对劲，容易烦躁，坐立难安。如果能很快地补眠，这些不爽快也就自然消失。

但是，科学最可爱的地方，也就是要把这些我们认为再明白不过的常识，都透过妥当的实验设计来检验，还要发表一篇又一篇的论文，来证明我们本来就知道，再明白不过的事实。

当然，在睡眠的领域，也有些发现，并不是那么直截了当。举例来说，我们真的需要睡足8小时吗？是不是需要一次连续睡上多长时间，

才算正常？假如需要那么多睡眠，那么，睡愈多，是不是对慢性病、健康、寿命都有好的影响？我们需不需要用药物来帮助入睡？

所有这些问题的答案，都是——不一定。

这一点，我在这本书会特别点出来。在睡眠的世界，有些事实，跟我们一般的想法其实并不吻合，甚至是完全颠倒的。相信你读下去，也会觉得相当有意思。

另外，我还是要做一个提醒，前面提到睡眠剥夺的作用，包括死亡率，是每本认真探讨睡眠的书都会谈到的。但是，我希望你不要过度放大它的重要性，而给自己带来不必要的恐惧。

仔细想想，假如我们一生1/3的时间都在睡觉，那么，睡眠不可能没有重要性。把睡眠完全取消，也只可能产生负面的影响。然而，不光睡眠，喝水、吃饭、排泄……任何基本的生理功能，也只是如此。这些实例最多只是反映了极端的情况，而我们其实不需要赋予过多的代表性。

反过来，透过《好睡》这本书，我想要表达的是——我们一般人所认为的失眠，其实从我的角度，是个正常而必须的变化和经过，是我们每个人早晚都会有的。相对的，我们可以采用更轻松的角度来看待。

这种对失眠的不同看法，我认为是相当重要。假如希望彻底改善失眠，我们必须从这本书开始，也就是现在，就将这种看法建立起来。

有用的几个重点：

- 现代生理科学最可爱的一种观点是，假如动物都需要睡眠，我们当然也需要好好睡。你认为呢？
- 长期睡眠不足，确实对健康和身心都有负面影响，不光影响生理运作，还容易让人心情不好。
- 用正确的角度来看待，睡眠，可以是很好的疗愈。
- 然而，无论是失眠还是睡眠，都是每个人早晚会经历到的

变化。我们不至于非把失眠当作唯一重要的问题不可，而带给自己不必要的压力。

注释

[\[1\]](#)Funato, Hiromasa, et al. “Forward-genetics analysis of sleep in randomly mutagenized mice.” *Nature* 539.7629 (2016) :378.

02

要睡多少才够？

前一章提到几个和睡眠有关的问题，我认为相当重要，值得好好探讨。像是，我们真的需要睡足8小时吗？睡愈多，是不是对慢性病、健康、寿命都有好的影响？需不需要用药物来帮助入睡？

我们的第一个迷思是：人一定要睡8个小时以上才可以健康，甚至长寿。

很早就有科学家发现，这种说法并不符合事实。

早在1959—1960年间，美国癌症学会的一项癌症预防普查就发现，睡不到4小时的人，比起睡7—8小时的人，在6年内离开人间的概率是2.8倍^[1]。这一点，只是再次确认了前一章从动物实验以及人类致死性家族失眠症所得到的结论——一个人睡不饱，长期下来，对身体一定有伤害。然而，你想不到的是，同一个研究也指出来，如果再多睡一点，睡超过10个小时，一样地，在6年内过世的概率是1.8倍。

我们一般会认为，难道不是睡得愈多愈好吗？然而，从这个研究的结果来看，睡眠，并不绝对是愈多愈好。

后来，1965年开始，伯克利大学的人口研究室（Human Population Laboratory）对加州旧金山湾阿拉米达市（Alameda）近7000名居民做了一项长期追踪的研究，也得到了类似的结果。他们观察到，比起睡超过10小时的人，睡7—8个小时的人，健康状况通常比较好^[2]。接下来，人口研究室再请这个小镇的居民自己记录通常睡多少小时、有无睡眠问题、年龄、性别、健康状况。再继续追踪9年，进一步搜集与死亡相关的数据，包括死因和死亡率^[3]。

这类预先规划的长期追踪研究，最出名的也就是我在《不合理的快

乐》提过的弗雷明翰研究（Framingham study），针对一个小镇的居民观察各种因素和心血管疾病的关系，时间长达几十年。甚至到现在，最初受试者的第二、三代还在参与这个研究。

这种大规模的小区性研究，除了收集数据的时间更长，还可以探究医院门诊搜集不到的社会关系和健康的相关，并且顺便深入挖掘各种趋势或疾病的基本资料。无论这些资料相关或不相关，只要搜集得够多够久，总有些趋势会浮现。

长期的死亡率就是一个例子。尽管研究人员不会开口跟这些居民说：“我想邀请你参加这个研究，看你还有多久会死亡？”但是，只要追踪够久，存活率、死亡率、寿命这些数据，也就自然浮出来了。不过，观察和记录的时间是愈久愈好。毕竟现代人都相当长寿，如果追踪的时间不够久，根本无法区分不同组死亡率的差异。

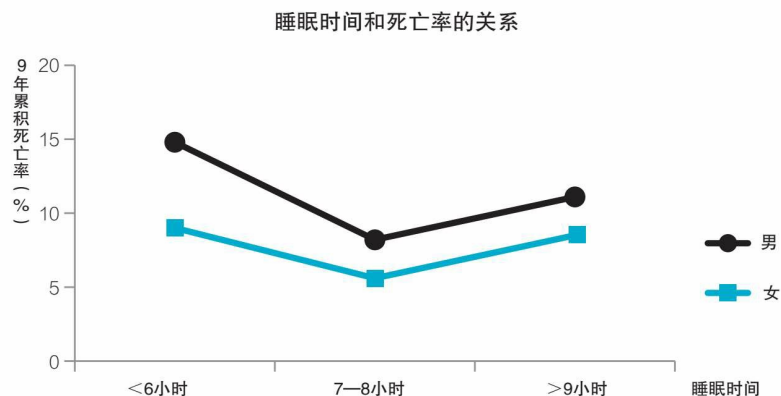
当然，这种研究本身其实隐含着另一个问题——有些现象虽然同时出现，在统计上看起来也有相关，但是，我们不见得能说是这个现象导致那个现象。这是我们在解释这些研究的结论时，要特别小心的。

谈到这里，你可能想问，为什么要特别调查这个小镇？是不是阿拉米达这个小镇的居民特别健康？还是有什么特别的疾病？

以现代社会的高流动性来说，阿拉米达是相当稳定的一个群体。这种要追踪9年以上的研究，一般都难免遇到搬家、外出工作等原因而从此失联的困难。然而，这个研究因为失去联系而缺漏资料的比例，只有3%。这种稳定，对于一个长期追踪的研究，是相当重要的。此外，方便或许也是一个原因。如果我们打开地图，看看这个小镇的位置，会发现它离旧金山医学院、斯坦福、伯克利各个大学都不远。而这个研究，是由伯克利大学的人口研究室所进行的。

后来到了1983年，科学家才提出分析，探讨性别、睡眠时间和死亡率的关系。我在这里特别做成图表，让你可以看得更清楚。

就像以下这张图所显示的，无论男女，睡眠时间在7—8小时的组，9年累积死亡率是最低。然而，如果睡不到6小时，死亡率就提高了。



经牛津大学出版社 (Oxford University Press) 许可，
重制自Wingard DL et al. (1983) Mortality risk
associated with sleeping patterns among
adults. Sleep6: 102-7.

举例来说，睡眠时间在7—8小时的男性，9年的累积死亡率是8.2%，但睡眠不足6小时的死亡率则接近14.8%。睡眠时间在7—8小时的女性，9年死亡率是5.6%，而睡不够6小时的女性，死亡率可以达到9.0%。

当然，这样的结果，还符合我们一般的预期——睡得不够，也就不健康，甚至可能影响寿命。但是，出乎意料的是，无论男女，睡眠超过9小时的组，反而死亡率还比睡7—8小时的更高。

我过去注意到，一般谈睡眠的专业书籍，都喜欢拿类似的数据来佐证睡眠的重要性，而进一步强调一个人要睡得刚刚好，不能太多，也不能太少。然而，我一直不断提醒，生命（包括寿命）本身是个多变量的现象，不可能将整体浓缩到一个单一的层面或因素，而还想用这单一的因素来衡量寿命。

仔细观察，我们的生命也是多层面的。我才会透过《真原医》强调，不光我们有一个身心的多层面，就连在身体也还有化学、结构、生理、代谢.....的层面，倒不是单一个层面就可以解释全部。

而且，睡眠时间本身也并不是一个单一的因素，而是综合了工作时间、生活习惯、个人的健康或疾病的结果。比如说睡不到5小时的人，可能有过度紧张的性格，也可能是有不良的生活习惯，例如喝太多咖啡、抽太多烟或使用其他刺激性的物质。睡得太多的人，也可能反映了

身体其他的状况。这一切，都可能。

我也发现，这类大规模的普查所得到的结论，往往有很大的解释空间。甚至，针对同一个主题，可能有不同的结果。我在《不合理的快乐》提过一个例子：有一篇2016年在英国出名的医学期刊《刺胳针》（The Lancet）发表的研究，认为快不快乐和死亡率无关。这个结论，不光是和其他研究都不同，和事实也是颠倒的。

谈这些，也只是要提醒我们自己，如果只看单一因素，所得到的任何结论，都可能失之武断，甚至可能误导。

讲到这里，我再举一个实例。

对医学研究稍有认识的朋友，都知道《新英格兰医学期刊》（The New England Journal of Medicine）。这是由麻省医学会所主持的专业期刊，而这个学会的主要人物都是哈佛医学院的精英。

1981年，《新英格兰医学期刊》刊登了一个研究，哈佛公共卫生学院流行病学系的专家认为喝咖啡会引发胰脏的肿瘤^[4]。这个结论，是相当惊人。大家都说原物料市场有两种“黑金”（black gold），一是原油，另一个就是美国人日常生活不可或缺的咖啡。这个研究在1981年3月刊出，经过媒体不断扩大和辩论，到1981年6月，咖啡豆的价格跌到谷底。真没想到，一份医学论文竟然可能造出那么大的心理冲击。

我记得当时我的第一个反应是——凭着这点证据，断定喝咖啡和胰脏肿瘤的关系，可能太牵强了。那时候，我还和纽约洛克菲勒大学的许多同学和同事争辩起来。我的同学和同事们当然会觉得，那么出名又有影响力的期刊，不可能轻易让一个错误的研究发表。然而，1982年4月，《新英格兰医学期刊》又刊出了一封通讯，指出喝咖啡和胰脏肿瘤之间没有相关^[5]。

你可能不会相信，这个主题，隔了三十多年，还有人不断地重复。有些统计甚至提出相反的结论，认为喝咖啡愈多，罹患胰脏肿瘤的概率反而愈低。

后来，大家也更小心。特别是对于人体这种复杂系统的研究，要如何看待单一因素的影响力，更是应该格外谨慎。这类争议也刺激了统计专家，不断去完善后设分析（综合分析）的方法。

回到睡眠和寿命，是不是真的睡7—8个小时最好？后来也有研究再继续深入下去。比如说，2011年，加州大学圣地亚哥分校的科学家在《睡眠医学》（Sleep Medicine）发表了另一个研究。他们请几百位平均年龄接近70岁的女士配合参与，采用的不是每个人自己记录的睡眠时间，而是用“腕动计”（actigraphy）做一个比较客观的睡眠评估。再继续追踪她们接下来的健康状况，时间长达14年。

腕动计是一种像手表的简单设备，通常是佩戴在手腕上，记录手腕的动静。毕竟人如果睡着了，手腕几乎不会有什么动作。结果发现，睡不到5个小时的人，累积存活率是最低的61%，而睡超过6.5个小时的人累积存活率是78%，睡眠时间在6—6.5小时的人，最后还有90%活着^[6]。

做出来的结果，因为采用腕动计的数据，在睡眠时间的评估上，比前面阿拉米达普查所得到的时间短。假如不去仔细探究方法的不同，我们也会自然以为睡6—6.5小时是最理想的，而不是过去研究得出的7—8小时。

然而，无论是应该睡6—6.5个小时，还是应该睡7—8小时，从我的角度来看，都没有任何代表性。最多，我们只能总结，大多数的研究都会发现，睡不饱，长期会伤害身体。但是，什么是睡饱、睡不饱，这个范围是相当大的。对睡眠的需求，是人人不同。

我会提这些，不是要泼这些研究的冷水，毕竟这些研究本身的效度都经过检验。最多，只是想提醒，这些数据都只能做个参考，毕竟每个人的情况都不一样，倒没有一个统一的标准可以谈的。

有用的几个重点：

- 不一定要睡满8小时，睡得多，也不见得完全是好事。
- 长期观察发现，睡太少的人，死亡率高；而睡得太多，死亡率也会上升。但是，别忘了，我们不能因为两个现象刚好一起出现，就认为它们有绝对的关系。睡眠也是一样，即使和寿命真的有关联，也只是很多可能中的一个。我们不可能只用睡眠来解释一个人的寿命。

• 生命，是多种层面的组合。生命的现象，包括我们健不健康、快不快乐，也不能只拿一个原因来解释。这个原则，是我们进一步体会睡眠之前，要记住的。

练习1 对失眠的观念做一个彻底的转变

从这一章开始，我希望进入实务的层面，也就是这本书所称的“练习”。你会发现，有些练习是透过身体的“动”去调整，有些则是在念头或观念的层面做一个彻底的反转。

在我过去的经验中，失眠是一个全面的现象。如果我们全心投入，用整个身心来面对，甚至是经历整顿或转变，失眠也就跟着消失了，而且是轻轻松松，自然解开。

我个人认为这才是这本书的贡献。真正重要的，倒不是引用多少文献或专家的看法。一不小心，这些数据和信息反而给失眠的朋友造成负担。甚至，就连本来睡得好好的朋友，也可能觉得不安心。

然而，为了整合睡眠的主观和客观层面，带来真正全面的解答，我还是会从科学和医学的基础出发，一步步打开失眠这个主题。

在这里，我想提出第一个练习，让我们一起来进行，也就是一种观念上的转变——没有一样事情，有绝对的重要性。

没有一句话、一件事、一个观念、一个理念、一个结论、一个判断……有绝对的重要性。

这几句话，已经包括“全部生命系列”所有想表达的重点。

面对失眠，也只是如此。

从我个人的看法，失眠最多只是一种生理转变，是我们每个人早晚

都要面对的。假如把它当作重大的问题，它就自然是一个大问题。把它看淡，问题也就淡化了，甚至消失。

这个人间，没有任何事有绝对的价值或意义。一切，最多只是个现象。而任何现象，都离不开我们每个人的头脑。包括好睡，包括失眠，也都是头脑投射出来的。

假如我们可以接受这一点，自然会发现失眠的问题并不像我们想的那么可怕或严重。接下来，也没有什么非要做不可的。甚至，我们这一生所遇到的——无论表面上多么严重，多么残忍，多刺激，多有挑战性，带来多大的考验——没有一件事，会有绝对的重要性。

不把任何问题（包括任何“重大”的危机）当成过不了的槛，它也就自己消失了。即使什么都不做，它早晚也会自然消失。但是，如果我们将心思不断集中在上面，去想，去烦恼，就像在火上浇油，不但会延续这个情况，还可能让问题扩大、恶化。

假如你能接受这几句话，其实你失眠的问题已经解决了一半。不仅如此，就连人生的各种问题也解决了一大半。对你，这第一个练习也是最重要的。

这几句话——没有一样事情，有绝对的重要性。没有一句话、一件事、一个观念、一个理念、一个结论、一个判断.....有绝对的重要性——希望你能放在心里，重复再重复。一早上起床，就读出来，用心去体会。整天，随时拿来提醒自己，像咒语一样。即使夜里失眠，也一样拿来不断提醒自己。

提醒什么？提醒自己——失眠本身也没有什么绝对的重要性。

失眠，要来，就让它来吧。

我现在没办法睡，一样地，也没有什么事。我也可以接受它。而我可以无条件地接受它。

再怎么失眠，最多也只是失眠。

所以，又怎样呢？

用这种方法，看可不可以调心。

试试看，就这么简单，你已经踏出第一步。

这第一步，不只是化解失眠的问题，更是这一生种种困境的解答。这本身，比失眠不失眠远远更重要。

最后，透过失眠这个题目，我不光是希望，而且是相当有把握能将你我失眠的问题做一个调整，而把你我真正的自己、真正的身份找回来。

这，其实才是我写《好睡》《清醒地睡》这两本书的用心。

注释

[1] Kripke, Daniel F., et al. “Short and long sleep and sleeping pills: is increased mortality associated?”. *Archives of General Psychiatry* 36.1 (1979): 103-116.

[2] Belloc, Nedra B., and Lester Breslow. “Relationship of physical health status and health practices.” *Preventive Medicine* 1.3 (1972): 409-421.

[3] Wingard, Deborah L., and Lisa F. Berkman. “Mortality risk associated with sleeping patterns among adults.” *Sleep* 6.2 (1983): 102-107.

[4] MacMahon, Brian, et al. “Coffee and cancer of the pancreas.” *The New England Journal of Medicine* 304.11 (1981): 630-633.

[5] Goldstein, H. R. “No association found between coffee and cancer of the pancreas.” *The New England Journal of Medicine* 306.16 (1982): 997.

[6] Kripke, Daniel F., et al. “Mortality related to actigraphic long and short sleep.” *Sleep Medicine* 12.1 (2011): 28-33.

每个人从小到大都要睡得一样久吗？

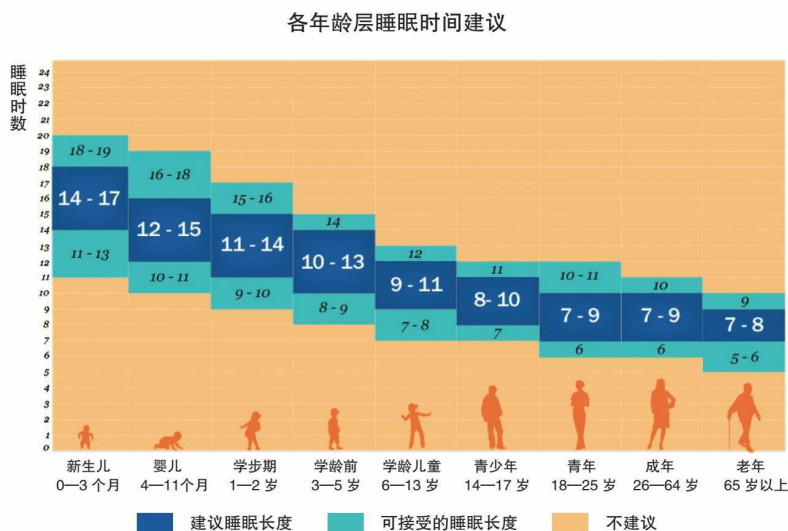
回到睡眠的主题，我通常会参考美国“国家睡眠基金会”（National Sleep Foundation）的睡眠健康推广资料。它提出的准则比较中肯，除了会指出每个人的睡眠需求确实不同，也会建议一个睡眠时间的大致范围，让一般人有一个可以参考的基准。

我们本来也就知道，年纪愈大，睡眠需要愈少。美国国家睡眠基金会整理出一份相当有趣的数据^[1]，依照年龄，来看你我睡眠的需求。

比如说，刚出生的小婴儿，可能大多数时间在睡觉，醒醒睡睡可以睡上14—17小时。3个月后，大概要睡上12—15小时。一直到13岁前，都还需要睡满9—11小时。青春期的孩子也还需要8—10小时的睡眠。

相信我们都还记得，小时候，是永远睡不够的。而且，也叫不醒。

不过，随着身体成熟，一个人需要的睡眠量会逐步减少。等到18岁以上，自然减到7—9小时。超过65岁，一天的睡眠需要量是7—8个小时。甚至，我们都认识很多老人家睡不到6小时。有些人，4—5小时就够了。



图经美国国家睡眠基金会（the National Sleep Foundation）许可使用。

也就是说，如果我们把范围扩大一些，自然会发现，年龄愈大，需要的睡眠时间愈少。就睡眠而言，其实没有一套统一的标准。我指的是，每个人一生适用到底的“标准”。

有一件事，值得拿出来提醒。从台湾的统计数字可以发现，60岁以上的高龄族群，只要就医，几乎3成到4成会得到安眠药的处方^[2]。当然，这个族群可能有各种生理上的因素，而需要药物的协助来增加睡眠。然而，值得注意的是，从上面的数据，我们知道年纪大的朋友，睡眠需求量减少是自然的现象。那么，对于高龄的朋友，是不是真的需要为了增加睡眠时数而长期用药？甚至去承受药物可能的副作用？这些，都值得探讨。

从我个人的角度来说，如果是为了短期的安眠，药物当然有它的益处，但并不适合长期使用。这一点，我之后会再做进一步的说明。

我在这里还要提醒，关于医学和健康，一般人通常会认为只要是出自研究机构的文章，或是带上几个科学的字眼，就是可以采用的建议。然而，从研究的角度来说，既然睡眠长短对不同年龄层的冲击不见得相当，如果没有仔细平衡年纪所造成的影响，所得出的结论也不见得正确。

别忘了，无论从我们个人的观察，或是更大规模的调查，都发现睡

眠的需求和年龄有关的现象。那么，任何和睡眠有关的建议，都应该要评估和自己年龄甚至生活形态的相关性，再来采用。此外，任何医学的研究，都免不了要处理很多变量。前面也提过，两个现象一起出现，不见得彼此有因果关系。无论是传播知识或吸取建议，我还是要提醒大家，都要冷静思考，仔细体会，不要太武断得出结论。

有用的几个重点：

- 该睡多久，其实没有一套统一的标准。甚至，同一个人，不同的阶段，需要的睡眠时间也不同。
- 年纪大的人睡得少，不见得是一个医疗的“问题”。理解自己的现况和真正的需求，或许是更重要的。
- 要采用任何与睡眠有关的科学发现之前，我们也要评估自己的年龄、生活习惯等种种因素，不要急于判断。
- 睡眠多或少，其实从别人或客观的角度来谈，怎么谈，对自己都不重要。最重要的，还是自己觉得有没有睡饱，有没有休息到的满足，这才是关键。

练习2 失眠，不是问题

我可以接受，完全接受，彻底接受我目前睡眠的状况，包括失眠。

将这几句话放在心里，对自己重复再重复。你会发现，这个练习，最多也只是前一个练习的延续，只是更集中在睡眠。

我们不光是告诉自己（你也可以把它称为“洗脑”）——失眠没有绝对的重要性，而且还要透过每一个层面，来彻底领悟到这句话。也就是说，不光是在逻辑上建立这样的想法，而且还要透过我们的感受，让

每一个细胞完全体会到这句话的重要性。

我们也可以提醒自己，想想小时候，绝对没有睡眠的问题。只是，一路走来，年纪愈大，睡眠愈少。同时，我们心里的负担也愈重。睡眠少，是我们人生种种层面的结果，倒不是人生样样问题的起因。

这跟我们的健康是同一个道理，假如我们饮食不均衡，心里的负担重，随时都忧郁，又完全不重视生活习惯，那么，最后的不健康，也只是不得不的结果。

另外，我们年纪大，睡眠的需要自然减少。这一点，值得好好放在心里，也就可以接受这理所当然的变化。

我要再一次强调，不把失眠当作问题，它也自然不是问题。

我也要再一次强调——如果可以完全接受失眠，我们本来认为的问题，也就解答了一半。

我们假如可以接受这几句话，就是一夜没有睡好，自然发现第二天还是可以很清醒地做事。本来隔天会很疲倦，心里不安，感觉没有活力。但是，我们改变了想法，也就会突然明白，心里预设的累，其实大多是自己透过念头所造出来的。

即使白天确实很疲劳，也可以休息几分钟，不把它当成多严重的一回事，而最多只是符合身体的需要，做当下的调整。

我当然明白，这些提醒，完全不同于一般对睡眠的专业建议。但是，最不可思议的是，我也确实看到上千位朋友，透过这种方法，自然走出来。我还是希望你我都试试看，拿自己的身体和睡眠，来验证这几句话的正确性。

回到这个练习，只要我们睡醒了或三更半夜睡不着，也只是重复这几句话——

我可以接受，完全接受，彻底接受我目前睡眠的状况，包括失

眠。

练习久了，你会发现可以接受的范围也扩大了，不光可以接受眼前的失眠，而可以接受一切。习惯了，这句话也就可以缩短——

我可以接受，完全接受，彻底接受我目前的状况。

你会发现它很好用，会是你一天下来最亲密的万灵丹。让你这一生有机会轻轻松松彻底走出来，而不只是解答失眠的困扰。

一般比较严谨的睡眠专书，都会去汇总睡眠的机制和理论。在这里，我要再一次强调，这本书不是为了汇总睡眠的理论而写的。毕竟这些知识和理论，无论第一次读到时多么新鲜、多么完整，只要过一阵子，经过再进一步的验证，也就可能被推翻了。然而，我很有信心，《好睡》带来的练习是永远不会过时的。这些练习，和人间累积的知识不相关。

我会继续多谈一点和睡眠相关的各种说法，帮助你我面对睡眠。然而，最重要的是——你现在就下一个决心，要采用这里所讲的练习。把自己当作一个科学家，点点滴滴去亲自测试这些方法的正确性。不这么做的话，任何书、任何睡眠的建议，不可能会有什么帮助。

注释

[1]Hirshkowitz, Max, et al. “National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary.” Sleep Health 1.1 (2015): 40-43.

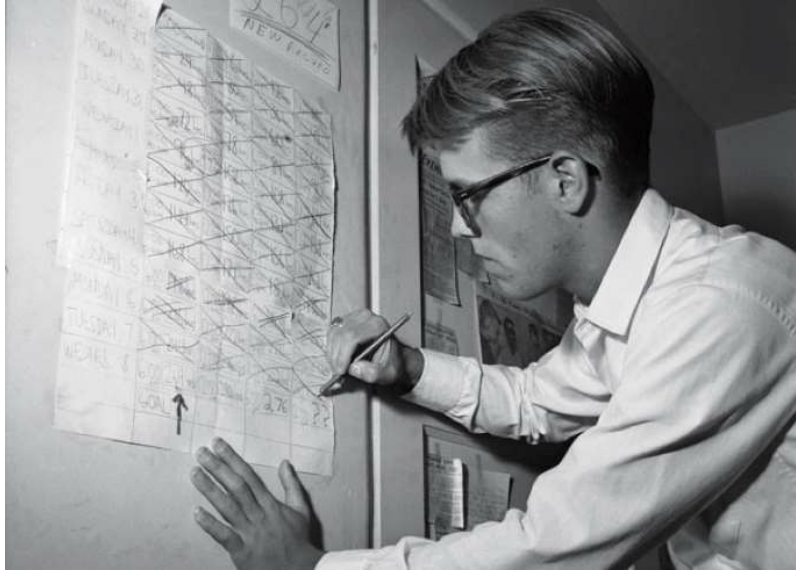
[2]台湾卫生福利事务主管部门委托研究计划的统计数据。

面对睡眠，人体有很大的弹性

人类是好奇的动物，只要可以研究，就绝对不会放过。既然我们提到，睡眠的需求可以多也可以少，而且每个年龄的需求都不同，我们自然会想问：“少，可以少到什么地步？”针对睡眠的长短，我们也就想知道——一个人最长可以几天不睡觉？

1959年，美国纽约有一位电台主持人特里普（Peter Tripp）在纽约时代广场的一个透明的玻璃屋里，由媒体和医生守着，连续201小时（8天又9个小时）不睡觉。持续3天不睡之后，他开始出现各种幻觉。最后66小时，是靠药物支撑过去的。实验结束后，他倒头大睡整整13个小时。

1964年，美国加州一位17岁的高中生嘉德纳（Randy Gardner）在斯坦福大学有名的睡眠专家德门特（William Dement）的观察下，连续264小时，也就是整整11天不睡觉。4天后，他开始出现妄想症状，把一个路牌当成了人。11天后，他无法进行简单的减法，也变得比较情绪化，心情容易不好。实验结束后，他睡了差不多15个小时。再隔天，又睡了10.5小时。再调适几天，也就恢复了正常。



许多朋友都听过“吉尼斯世界纪录”，这些纪录会发表在每年出版的《吉尼斯世界纪录大全》（**Guinness World Records**）。这本书的发行量相当惊人，到现在已经超过一亿本。目前数据库里有3万项各式各样的世界纪录，但由于篇幅有限，每年只能刊出大约4000项。

如果我们想打破一项吉尼斯世界纪录，或是创一种新的项目，都可以免费申请。不过，每年有几万人想打破各种世界纪录，光是初审大概要等上3个月。有些项目，吉尼斯世界纪录的机构会派认证官到现场见证。通过认证的人，可以当场获得证书。

嘉德纳的实验，因为错过申请日而没有进入吉尼斯世界纪录。然而，他的实例因为有德门特完整的纪录，在睡眠研究的圈子里相当出名。

嘉德纳的纪录没多久就被另外两位年轻人打破。最后一位因为不睡觉而进入吉尼斯世界纪录的实例是在1977年，英国的韦斯顿（**Maureen Weston**）在参加摇椅马拉松时，在摇椅上晃了超过18天，破纪录的449小时没睡。虽然到比赛结束时，她一样出现幻觉，不过后续并没有长期的影响。

这些实例，通常用来说明睡眠不足并不会对人体造成什么严重的后果。但是，毕竟这些实例没有很严谨的追踪，也不能等同于每个人的状况。

唯一的一个似乎有不良影响的是特里普，在201小时不睡之后，他有好长一段时间陷入一种心理上的困扰，认为自己是冒牌的特里普。但是，以他的生活方式来看，很难说是那次的睡眠不足所导致，还是有药物或其他因素的影响。

我会提这些纪录，倒不是要你我用这种方式去虐待自己、伤害身体，好去创造下一个世界纪录。而且，据我了解，吉尼斯世界纪录在1989年后已经将不睡觉的纪录从数据库移除，也不再接受申请。毕竟为了达到这些纪录，可能造成一个人健康的伤害。

睡眠，跟我们人体的其他机能一样，看来有相当大的弹性。我记得过去讲过，人体的可塑性相当大。这种可塑性，讲的还不光是脑神经再生的可塑性。也包括类似胎儿干细胞的作用，可以让组织再生，甚至重新生出一整个器官。

头脑的作用，例如睡眠，也只是如此。我们一生出来，透过种种的可塑性，也不断地在适应环境或自己生理的变化。如果面对一个短暂的危机，例如睡眠不足或逃命，也可以承受不可思议大的负担。

不过，无论我们的可塑性多大，从我的角度来看，这些纪录最多是反映一些极端的情况，倒不适合作为每天运作的标准。真正需要提醒的是，睡眠的长短乃至失眠，从我的角度，最多还只是结果。睡眠的状况，反映的是我们平常生活中的失衡。我们最多是把睡眠当作一个窗口，来观察自己失衡的程度。

面对失眠，如果我们不去追根究底厘清并消除真正的成因，却只想集中在最后的现象，就像一个人把失眠当作所有问题的根源，而认为只需要几颗药就能克服。这种做法合不合理，我想每个人心中都已经有了答案。从生理学和医学的角度来看，是行不通的。

我在这本书真正想表达的是一种彻底颠覆的观念——只要集中在身心的整体，而不是单单锁定失眠的问题，其实也就够了。

最有意思的是，虽然没有集中在失眠，反而失眠也就跟着解决了。

失眠，最多只是果，而不是我们问题的来源。充其量，只是加深或扩大我们本来就有的状况或失衡。

有用的几个重点：

- 想打破不睡觉的纪录吗？记得先查查之前的纪录。也别忘了，现在已经不再收录不睡觉的世界纪录了。
- 失眠，不是身心问题的根源，而是各个层面综合的结果。
- 我们能多久不睡觉，反映的是人体调节的弹性。想睡，却睡不着，也只是反映了身心的失衡。

练习3 不要分享自己睡不好

我会引用这些研究报告和例子，主要是为了强调人体有相当大的弹性。而且，睡多或睡少，倒没有一个标准化的数字可以判定。我们每个人的体质和需求都不一样，不需要为了刻意符合“标准”（其实没有这种标准），非要去担心自己睡眠不足，而还带给自己不必要的忧郁。

我透过“全部生命系列”一直在强调“*That which we think becomes real.*”“我们所想的，自然变成真实。”如果我们把一件事当作问题，不断地去想它，这件事自然变成一个问题。而且，还可能是一个严重的问题。

也就是说，只要为了失眠而困扰，我们正在把失眠变成一个大问题。

到这里，如果你已经踏踏实实完成前两个练习，自然会发现这些话完全是理所当然的。而且，你已经能够掌握，甚至活出这几句话所带来的解答。

既然我们不见得有真正的失眠，要面对失眠（我们认为的失眠），还是要从主观的层面切入。

首先，我们要有一个彻底的态度转变。针对睡眠，不光是前面提过的，不要再一直肯定自己有失眠的问题。此外，也不需要再跟任何人分享，更不用宣传自己的睡眠状况。

睡醒过来，还没有起身，躺在床上，先深吐气，深吸气几次。这时候，给自己一个最大的礼物，也就是肯定自己——一切都好。我不光没有睡眠的问题，其实，我什么问题都没有。

接下来，把这种肯定带到白天。自己默默下定决心，再也不和别人去谈自己睡眠的问题。就算被问到了睡眠，也就用你自己的语言表达一。一很好，我没有一点问题。而且，把“没有问题”变成这个练习的重点。

假如每一天都可以这么肯定下去，你自然发现，不知不觉，这几句话已经成为你活出来的真实。

一天下来，透过轻轻地吸气，深深地吐气，不断调整自己的心态。你自然会对睡眠这个话题失去兴趣。别人有失眠，是别人的事。你，已经中止这个自我宣传的连锁反应。

你会发现，就这么简单的练习，已经打破失眠带来的无力感、挫折和不安，也就破除了自己睡不好的“谣言”。

我多年来遇到失眠的朋友，会不断地考验他们是不是可以落实这个观念——失眠，不是一个问题。

你会注意到，我用了3个练习来谈这个观念，只是范围不同，也就是想强调它的重要性。假如这一点无法掌握，接下来做再多练习，效果也可能还是打折扣的。

我们要进入这本书，首先你要诚恳地完成这3个练习所带出来的功课。就像让我陪在你身边，不断地叮咛你，不断地和你一起验收自己的成果。

假如和人谈话时，你忍不住又为失眠叹了口气，或又开始抱怨睡眠

的问题，也没关系，知道我随时在你身边为你加油，为你打气。这样子，我们再一起回来这里的练习，也就够了。

过去的人是怎么睡的？

之前，我常常把失眠当作一个“文明病”来谈。这是很普遍的一种说法，也反映了现代人的一种迷思——我们认为过去的人，一定比我们睡得更多。而且，是一次睡满8小时。甚至，是从太阳落下，睡到太阳再度升起。

当然，这种想法听起来很合理，毕竟过去没有现代的电力设备，没有电视，没有收音机，没有网络。大多数人没有各种夜生活的娱乐，晚上用完餐后，没有事做，也就可以早早睡了。

不过，这很可能是我们现代人一厢情愿的想象。

20世纪90年代，美国的心理医师韦尔（Thomas A. Wehr）指出，既然现代社会是到了19世纪中期才普遍有灯光可以作为夜间照明，那么，现代人的睡眠习惯可能才是一种全新的“发明”。

为了验证自己的想法，他做了一个实验，参与的人在日落之后，完全没有灯光照明、没有电视可看。整整1个月，每天有完整的14个小时都处在黑暗中，看看能不能还原古人的睡眠形态。

结果令人相当惊讶，这些参加实验的人，经过几周的调适期之后，自然落入了一种特殊的睡眠——先睡上4小时，中间会醒来大概1到3个小时，然后，再睡上4个小时。后来的人把这种睡法，称为“分段睡眠”（segmented sleep）[\[1\]](#)。



施智腾插画

很有意思的是，美国的历史教授埃克奇（Roger Ekirch）花了16年的时间，整理超过五百笔的各种文献，包括日记、法院纪录和书籍。他归纳出来，以前的人通常会在半夜醒来一两个小时，前后各睡4小时。而半夜醒来的这一两个小时，其实是人最放松、最自在的时候^[2]。

这一个发现很有意思，韦尔进一步分析实验参与者的血液样本，也发现半夜醒来的这一段时间，泌乳素（prolactin）的量会爆增。泌乳素是一种荷尔蒙，最为人所熟知的功能当然是刺激分泌乳汁。阻断泌乳素的作用，可能导致产后抑郁。动物实验也指出，泌乳素可以减轻焦虑反

应^[3]。特别的是，参与这项实验的人也都提到，在两段睡眠之间的这个空档，他们可以体会到一种很深的安静和平安。

这应该不是巧合，从生物、心理到历史领域的研究都指出，古时候的人，他们的睡眠形态，并不是我们想象中一整晚8小时不中断的睡眠。我们别忘了，现代每个人都有一个专门用来睡觉的卧室和床，其实是人类社会到工业革命之后才有的，特别是连睡觉和醒来的时间，都是配合上班、上学的时间表而制定的。其实，应该这么说，睡一整晚是我们现代人才有的“发明”。

在人类还没有进入工业革命、还没有形成我们现在习惯的上班、上学的生活前，睡眠反而完全是自然的，随时随地想睡就睡。甚至，在白天，也可能随时打瞌睡。其实，我们打瞌睡的习惯，也就是过去带来的。

对古人来说，累了，就躺着睡一觉。休息够了，即使三更半夜醒来，也没有什么好大惊小怪。就好像不断把自己交给身体，身体本来就知道该不该睡，倒不是说非要有什么规律不可。

现代人透过知识的传播和各种教育的洗脑，无形当中，总是认为自己非要睡满多少小时不可。好像达不到这个标准，自己的健康、表现和幸福就少了什么，当然会想方设法要进入睡眠。

可惜的是，为了一种想象中的规律，反而带给自己那么多焦虑。光是这种焦虑，就足以让我们失眠。这值得吗？

睡眠，其实还是要符合个人实际的需求。

我们还不用去调查普通人的睡眠，光是从名人的实例，就可以看出睡眠需求人人不同，就像一个频率谱，有各式各样的分布。每个人处理睡眠需求的方法都不一样，比如说美国20世纪60年代的约翰逊总统

（Lyndon Johnson）晚上只睡4小时，但他每天一定睡午觉。他的午觉行程，是相当出名的。为了睡午觉，他一天分成两段来用，包括幕僚也配合他的作息。他会在早上六点半、七点起床，工作到下午两点。接着去运动或游泳，然后换上睡袍很正式地睡半小时。下午四点醒来后，再换上干净衣服，继续“晚班”的工作，有时候会工作到隔天凌晨一两点。

大家熟悉的克林顿总统（Bill Clinton）也是一样，晚上睡很少，该

休息就休息，也可以熬夜。不过，克林顿58岁心脏病发，接受冠状动脉绕道手术安装支架之后，也就调整了自己的睡眠习惯。

不光这两位美国的总统睡得少，英国的撒切尔首相也是每天只睡4小时。拥有几百项美国专利的爱迪生，一个晚上睡5个小时。他们两位，都活到八十几岁。带领大家度过第二次世界大战的英国首相丘吉尔非但凌晨3点才睡，而且只睡5小时。当然，不见得每个名人都睡得很少，美国的开国元勋富兰克林和现在大家都知道的比尔·盖茨一天睡7个小时，而最出名的是爱因斯坦，一个晚上可以睡10到12个小时。



(A) 美国开国元老富兰克林（一天睡7小时，从晚上十点睡到隔天上午五点） (B) 爱迪生（一天睡4小时）
(C) 爱因斯坦（一天睡10—12小时） (D) 英国首相丘吉尔（一天睡5小时，从清晨三点睡到早上八点） (E) 英国首相撒切尔夫人（一天睡4小时） (F) 盖茨（一天睡7小时）

这些实例，其实是讲不完的。我在这里会举这些名人作为例子，也只是想用大家熟悉的人物，帮助你体会，睡眠少不见得影响工作和生活。但是，值得注意的是，这些实例倒不能证明睡觉多或少是好还是不好，最多是在表达，每个人睡眠的需要是不同的。我们并不能就此得出什么结论，认为应该睡多多，或是睡多少。睡多或睡少，其实跟一个人

的表现、工作量和成就，没有一定的关系。

坦白讲，我自己睡得也不多。甚至，一个晚上一两个小时大概就足够了。无论在工作或情绪上，也没有什么异样。然而，和一般人想不同的是，我让身体告诉我什么时候该睡，什么时候该休息。也就这样子，没有把睡眠当作一个问题。有时候，偶尔也会睡多，而且是超过一般人可以想象的多。要睡就睡，不想睡也不要刻意勉强自己去睡。睡或不睡，对我不是问题。这一来，对我而言，也没有一个东西叫失眠。

没有任何一件事是非怎样不可的。

我会特别强调“每个人睡眠需求不同，不见得要睡满8小时”的这个观念，并不是空谈。而是我认为，对睡眠的看法——尤其失眠有多重要——这个观念，本身要有一个大的修正或是突破，我们才可以轻松去改善我们自认为的“睡眠问题”。从第二章起，我已经开始采用各式各样的方法和练习，希望你亲自去实验，而自然得出一样的结论。

我会再一次强调这个观念，是因为对于失眠的人，除了睡眠不足本身的影响之外，往往还承受着一个额外的心理压力——认为自己和别人相比，不够好。抱着这种想法，长期下来自然会躁郁。

对我而言，观察了这几十年，或许唯一的结论是——人生，其实没有任何一个固定的模式，是我们需要去遵守的。

除了前面3个练习，我也通常会请失眠的朋友，先简单地做一些深呼吸的练习，来接受自己的状态。把自己的状况，当作可以接受的正常，而不是认为自己有什么重大的异常需要解决。



施智腾插画

有用的几个重点：

- 一整晚连续睡8个小时，可能是现代社会才有的“发明”。为了一种想象中的标准而焦虑，光是这种焦虑，就足以让我们失眠。

- 再一次强调，睡多或睡少，要看个人，没有一个标准。重点是睡好，睡饱。连这一点，都是个人的主观感受。

- 每个人都有自己面对睡眠的方式，不把睡眠当作一个问题，自然也就没有一个东西叫失眠。

练习4 深呼吸

既然讲到深呼吸，我们可以一起做这个练习。

深呼吸，是提高血液里含氧量最快的方法。透过深呼吸，长期下来，不只提高体内的含氧量，还可以矫正代谢性酸化（metabolic acidosis）的倾向。

一天下来，随时都可以做这个深呼吸的练习。刚起床的时候，就可以做，但是，最重要的还是睡前的练习。

把嘴巴闭起来，用鼻孔，深呼吸几次。

吸气时，采用横膈膜呼吸，不光要有意识地扩大胸腔，同时观想自己用丹田（肚子）在充气。

慢慢吸气，至少3秒；如果习惯了，可以到5秒，或5秒以上。

接下来，深深的吐气。

吐气，一样地，要用横膈膜来帮忙带动。也就是，让肚子先缩起来。

从肚子开始先吐，吐到最后，胸腔才塌下来。

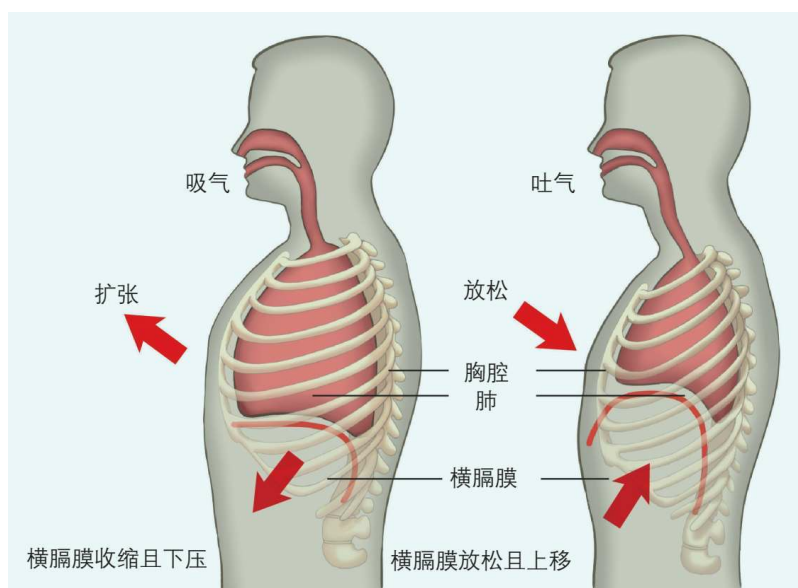
我们不需要刻意去采用这个顺序。只要我们放松，前面讲的顺序自然会发生，也就是肚子吐气，接下来胸腔才会吐完。吸气也是一样地，胸腔先吸气，然后肚子自然会鼓起来。

一样地，吐气的时间至少3秒。习惯了，可以到5秒，或5秒以上。

要记得，深呼吸是慢的，倒不要求快。快速而大量的吸气和吐气，其实是一个人体内的氧气不足，身体为了补救而有的措施。还可能造

成“过度换气”的作用。

举例来说，一个人如果在睡眠中呼吸停止（睡眠呼吸中止症，sleepapnea），身体氧气不够，自然想快速恢复呼吸，让氧气增加，而带来过度换气。过度换气，表面上会让含氧量变高。长期下来，其实反而造成代谢性酸化，而带出其他的恶性循环。此外，恢复呼吸时，也会自然会醒过来。醒过来的时间可能很短，甚至让我们意识不到有醒过来，但还是中断了睡眠。



横膈膜呼吸

深呼吸的作用，远远比我们想的更大。它本身会把交感和副交感神经作用的失衡调整回来。其实，自主神经系统里，交感和副交感作用失衡对睡眠的影响，从我的角度来看，是扮演关键性的角色。

在这里，你不用担心自己还不知道交感和副交感神经的作用。这一点，我在这本书稍后会多谈一些。你只要知道可以用深呼吸这种简单的方法来调整交感和副交感神经的作用，而进一步调整睡眠，也就够了。

我在这里，最多只是强调练习，希望你亲自去体会，去练习。

一天守住几个时间做深呼吸，是最理想的，也不容易忘记。

举例来说，睡前，躺在床上可以做。睡醒，刚睁开眼，躺在床上也可以做。接下来，上午休息的空档，午餐后，下午休息，晚餐后，都可以练习。

熟练了，自然会发现精神会特别好，不容易打瞌睡。这本身也会自然影响我们睡眠的质量。

注释

[1] Wehr, Thomas A. “In short photoperiods, human sleep is biphasic.” *Journal of Sleep Research* 1.2 (1992): 103–107.

[2] Ekirch, A. Roger. *At day's close: night in times past*. WW Norton Company, 2006.

[3] Torner, Luz. “Actions of prolactin in the brain: from physiological adaptations to stress and neurogenesis to psychopathology.” *Frontiers in Endocrinology* 7 (2016): 25.

失眠，成为一种流行病？

睡得多、睡得少甚至失眠，本来不是问题。然而，现代的社会教育普及，大众传播的力道很大，于是每个人都认为睡眠很重要。再加上在这个快步调而全年无休的社会，任何问题都被认为应该迅速地解决。这样一来，很多人确实睡不着或认为自己睡不够，也就自然会把失眠当成一个病来看。

甚至，在比较“先进”的国家，整个社会可以说是一周7天，每天24小时在运作。就连超市都是24小时营业，到了晚上，路灯都是亮的，有些地方甚至比白天还更精彩。一个人忙完工作之后，还要继续聚会，总是有各种娱乐消闲的场所可去，也就自然把睡眠的需要留到以后再说。甚至，干脆拖到周末或长假再一次解决。

这些社会的机制，让我们的身心好像有一个很大的分离。不再是像前面说的，想睡就睡，不想睡就不睡。整个社会的运作好像是活的，压过了每一个人身心的需求，甚至还带着我们每一个人走。

是的，从公共卫生的角度，在失眠这个主题，早就累积了数不清的文献和调查，指出现代人确实睡眠不足。尤其最需要睡眠的年轻人，在各种升学压力和补习的安排之下，睡不够的比例相当高。美国波士顿学院每4年会对全球学童的数学和科学学习做一项大调查，在调查的同时也发现9—10岁的小学生、13—14岁的中学生，超过3/4都睡不够。本来需要睡8—10个小时的高中生，在学期间，大概有2/3的人睡不到8小时。女孩子更容易睡不饱，面对升学压力的9年级生和12年级生尤其如此。

从我个人几十年的观察，美国的亚裔学生是最容易睡不够的一群。不光是年轻人自己要求高，还要承担家庭和周遭人的期待与压力。我回到亚洲后发现，特别是在中国台湾和东亚地区，这个现象比欧美地区还

更严重。除了个人和父母的期望，整个教育体系的氛围更是讲究排名，谁也不希望输给其他人。

我相信，这些话对你可能一点都不稀奇。我们只要自己经历过这个阶段，或身边有亲人在准备升学考试，都会知道这是事实。不只是缺少几十个小时的睡眠，甚至说几百个小时，都可能还是低估了睡眠不足的程度。

在台湾，2017年公布的调查指出^[1]，不到十个人就有一人长期睡不好，到了被诊断为长期失眠的地步。我相信，从你个人的观察，也可能怀疑这个数据还是被低估了。

此外，从数据看来，特别是年长的人和女性这两个族群，失眠的比例都偏高。当然，可能的因素很多。但可以想象的是，人到了一定的年纪，身体健康的状况可能开始浮出来，甚至有疾病或内分泌的变化。另一方面，在这个年纪，可能要面对退休前后身份和角色的转换，也可能开始跟不上职场的步调。在工作上，是相当需要调适的阶段。

我其实希望提醒这些朋友，这一生走到这里，遇到这种生活的危机，也正是我们意识转变最大的机会。这一点，如果能够把握，将这一生的价值观彻底反转，也就可能有机会走出人生的难关，甚至彻底脱胎换骨。

另外，女性容易睡不好，这个现象不只在台湾如此，全世界都差不多。有些人认为可能和生理期、怀孕、更年期各种剧烈的生理及内分泌变化有关，也认为女性更容易因操心而失眠。确实，我所接触到的女性朋友，失眠的比例是偏高。我也会劝这些朋友，把失眠的情况当作身心转变的门户。这几句话不是安慰，而是事实。

从我个人的观察，女性比较讲究心或灵性的层面。这几十年来，透过人类社会的快步调和地球频率的转变，大环境确实有一种变化。而女性通常比较敏感，也容易和这种转变共振。我才不断透过“全部生命系列”来表达，虽然女性在心情的层面比较容易受到影响，但是，从更高的层面来看，这种敏感也正是这一生来身心转变最快、最好的机会。

快步调，是现代社会的普遍趋势，而且几乎每一个地区的人民都受到影响。有人针对大陆18—44岁的年轻人做了网络调查，发现能够一觉到天亮的只占一成；而睡不饱、起不来、怎么睡还是累的比例，高达9

成。其中，北京、上海、广州这3个发展快速而竞争激烈的大都市，年轻人睡不好的比例更高^[2]。这一点，从我这几十年的观察，确实是如此。甚至，大陆的失眠问题，可能比台湾还更严重，香港也是一样。

工作和升学的压力与焦虑，以及现代人长时间使用手机等电子产品，让五官和念头几乎都没有停过。睡眠，本来是身体的本能。然而，对现代人而言，要想睡得好，反而成了一个需要努力去达成的功课。只是，要把睡眠找回来，其实是相当简单的。最多，是透过一个彻底的心态转变，透过一种反转的机制，我们每个人都可以回复睡眠的本能。

我在“全部生命系列”所谈的“反复工程”，也就是为了帮助你我点点滴滴反转每一个习气，重新建立神经回路，回复我们每个人本来都有、本来就是的，包括睡眠。

当然，我还可以分享更多统计的数据，毕竟，这些数据只要查，就会找到，而且还可以加上更多地区的实例。但为了节省篇幅，我倒不希望再继续分享下去。毕竟，这类的研究，无论规模大小，共同的结论都是——对我们现代人而言，失眠是最严重的文明病。每一本谈睡眠的书，也都会引用丰富的统计来佐证这一点。包括我现在写《好睡》这本书，也难免要提一些。然而，坦白讲，这些细节，对你我睡眠的问题不会有任何帮助，还可能带来更大的负担。

我一般很少强调这些失眠的统计数字，还有另一个层面的理由。毕竟，做一个研究，为了要能统计数据，得出一点与睡眠相关的结论，一定要先定出一个标准，例如什么叫失眠？又是怎样才算睡得好？

为了定义，难免要指定一个分界，例如7或7.5小时，而把睡不到这个时数当作异常，睡够了才算正常。然而，睡眠，其实是主观的现象，只有我们自己才知道是不是睡够、睡饱了。

前面也提过，人体的弹性相当大，说到底，其实没有一个睡眠时间的标准可谈。如果有各种“专家”要不断提醒我们有一个客观的正常睡眠范围，我们不知不觉也就不断地去追求一个不存在的“标准理想状态”，而不必要地认定自己有严重的异常，还给自己带来相当大的心理压力。这一点，反而特别不利于睡眠。

其实，专家们辛苦搜集的这些数据，对我而言，最多只是反映了我们本来都知道、可以观察到的事实。

从我的角度来看，怎么解读失眠的现象，其实又和一般人的想法刚好是颠倒的。我指的颠倒，是因和果是颠倒的。一般谈睡眠的书，都把失眠当作问题，而认为失眠是导致身体许多状况的原因。而都会强调用各式各样的方法去处理失眠，例如用药。以为只要解决了失眠的问题，一切的状况也就跟着变好了。

然而，很少人会想到，失眠可能是个果。是什么的果？

其实，我们现代社会的步调快到一个地步，每一个人都觉得跟不上，都觉得有压力。在这种长期失衡的情况下，失眠最多也只是一个必然的结果，反映我们现代人的不均衡。

对我而言，失眠，最多只是反映整体的失衡。它本身，反倒不是需要特别去操心的问题。从我个人的经验，愈轻松面对失眠，反而效果愈好，甚至可能永久改善失眠。我们其实不需要不断放大失眠的问题，还去强调失眠的严重性，这非但解决不了问题，还带来一层不必要的心理负担。

我到今天，没有见过一个人，到了一定的年纪，这一生从来没有过失眠的。我们大可反向思考，将失眠当作每个人这一生自然会发生的状态。甚至，把失眠当作成年礼一样，是人生成熟的必经阶段，而可以好好迎接它。这一来，我们自然可以建立一种自信，知道失眠不是一个疾病，而本身是可以调整过来的。

面对自认为失眠的朋友，我过去也常建议他们仔细观察自己的生活是不是正在面临大的变动，或是明显地进入另一个阶段。有时候，只是因为自认为这个新的阶段表面看来不如过去，心里有压力，也就可能失眠。但是，反过来，如果我们能把人生的每一个阶段（无论表面看来好不好）都当作是必须经过的里程碑，而能肯定生命已经把一切都安排的刚刚好，我们不光不需要计较有没有睡好，而还可以彻底庆祝生命所带来的种种变化——包括失眠。

这一来，我们人生的许多困难，包括失眠，也自然消失了。

但是，要和失眠达到这样的共生存，需要我们亲身投入，对自己、对睡眠抱着真正的耐心，将心态做一个彻底的转变。能这样诚恳地和失眠共生存，我们完全不需要刻意去消除失眠，反而睡眠也自然改善了。

谈到共生存，也许你还记得，我很早就在《真原医》提出这个观念。也就是面对任何疾病或健康的状态，都不要把它看作是一个单一的现象，认为它有绝对的重要性，还特别集中在上面，甚至忙着去根除它。我会建议你，面对任何疾病，最多是将它当作一个窗口。只是透过这个窗口，去体会我们身心整体不均衡的状态。

要面对身心的失衡和不健康，我们的生活习惯要有一个彻底的转变。转变了，不光眼前的状况会修正，就我过去的经验，失眠的情况也一定会好转。这也是最好的预防医学的方法，让我们随时活出身心全面的健康。到最后，不光是改善失眠，而是把背后的身心失衡也跟着调整了。

此外，我在这里也要大胆地提出，睡眠其实可以变成我们最好的意识转变工具。我写这些作品的动机，不光是帮助你改善睡眠，而是透过睡眠，让我们轻松地体会生命更深的一个层面。让我们在这个人生的经过，能得到彻底的转化。这才是我真正的目的。

睡眠，是这么重要的主题，我才会用两本书《好睡》《清醒地睡》来谈这个题目。然而，我也知道，首先要帮助你改善睡眠，才有资格进入下一个层面。

有用的几个重点：

- 失眠是果，最多是反映整体的失衡，倒不是一种“病”。
- 诚恳地和失眠共生存，我们完全不需要刻意去消除失眠，反而睡眠也自然改善了。
- 彻底转换生活习惯，不光解决失眠，背后身心的失衡也会跟着调整。
- 睡眠，其实可以是我们最好的意识转变工具。

练习5 一切都好

一切都好。

一切都特别好。

既然失眠不是个问题，更不是个疾病，那么，应该一切都好。

这几句话的领悟相当重要，本身就是我们最踏实的一个练习。

用这种肯定，不断地重复一切都好，我们自然可以再一次地肯定——失眠，其实不是一个严重的问题。我们透过态度的转变，可以接受自己的睡眠状态，包括过去所认为的失眠。

我们无论在睡觉前，或睡到一半醒来，都可以不断地重复。只要没办法睡，或三更半夜醒来，都可以这么来面对睡眠。试试看，看“一切都好”这四个字可不可以立即浮出来，让我们可以接受睡眠的中断。

我们也可以结合前一章深呼吸的练习，效果可能会更好。

怎么做？也只是先透过长长地吸气，慢慢地吐气，在念头上踩一个刹车，自然为我们做一个调整。接下来，轻轻地对自己说——一切都好。一切都特别好。既然失眠不是个问题，更不是个疾病，那么，应该一切都好。

这里指的效果更好，并不是会立即得到睡眠。别忘了，既然我们认为失眠不是问题，那么，也不用再期待、追求睡眠。而只是用这几句话接受一切，包括我们过去所认为的失眠。

当然，这时候头脑会抗议，可能反而有更强的焦虑，甚至接下来，还延伸出一连串负面的念头。但是，你也只是深呼吸，同时心里念这几句话，不断坚持下去，告诉自己——一切都好。睡着，不睡着，一切都好。

试试看，不要马上放弃。多做几次，甚至不断地做，拿自己来验证。

熟练了，你会发现，就像深呼吸一样，这几句话在白天也派得上用场。我们在白天，随时在心里重复这几句话，也自然影响到自己的心情和对生活的态度。奇妙的是，生活也好像样样都顺了。过去，本来可能心里还有不满、摩擦、反弹，甚至觉得受伤。然而，这些负面的念头，到现在也跟着消失，或自然不再起伏。

到了晚上，我们可能发现，睡眠也一样不成问题了。

什么都不成问题，也就一切都好。

注释

[\[1\]](#)2017年台湾睡眠医学学会最新调查。

[\[2\]](#)2016年及2017年中国青年睡眠指数白皮书。

你怎么知道自己有失眠？

其实，失眠不是一种疾病。

我们只要去仔细分析失眠，包括从医学的角度去探讨，都自然会发现，无论是古代还是现代，失眠都是一种主观的观念。古人也早就认为失眠要从体质的变更着手，把失眠当作最多只是反映体质的变化，倒不认为它是一个问题。也就是我前面所说的，失眠是果，最多只是反映了身体的状况。

如果我们把注意力完全集中在失眠，不光是切入点错误了，还可能错过了一个很好的调整身体的机会。

西方历史的第一个失眠案例，可以追溯到古希腊时期。当时，西方医学之父希波克拉底还没有出现。人类史上最早的病历埃皮达鲁斯文书（Epidaurian tablets）记录了70个案例，其中一个例子就是失眠。在那个时代，无论希腊或印度的传统治疗，建议的多半是非药物的方式，例如透过音乐、冥想、持咒，帮助一个人进入睡眠。后来的人没想到，过了几千年，这些做法又回到医学的范畴里，还被称为“非传统医学”。

到了我们的年代，早期学医的人毕业时都要复诵希波克拉底的誓言，第一点就是“永不伤人”（never do harm to anyone）。一般人不知道的是，希波克拉底很少会主张用药物来对治任何状况，包括失眠。他强调的是以各式各样的方法，比如饮食和生活习惯的转变，来调整体质而得到健康。

华人上古医学的代表神农氏也是如此，他的一百多种上药，也就是调整体质的草药或饮食，都是我在《真原医》中所称的调理素（adaptogen）。中医承袭了神农氏的观点，面对失眠也是从体质、心理着手。例如东汉名医张仲景在《金匱要略》也说“虚劳虚烦不得眠，酸

枣汤主之”。

有意思的是，虽然大家都说希波克拉底是西方医学之父，但如果你仔细去探讨他的思想，会发现他更像是一位伟大的中医师。希波克拉底所留下的医学知识其实和东方医学没有什么差别，最多只是用的草药不同，采用的工具不一样。

我在《四大的瑜伽》和其他场合都谈过，后来几百年的同类疗法，和中医也是相通的。是抗生素在近百年前兴起后，西医的各种药物才发达起来，原本对体质的关注，自然转到打击疾病和致病物上头。

但我们仔细观察，疾病和体质的观念，这几十年又回来了。现在最热门的各种体学，包括基因体学、转录体学、蛋白质体学，最多也是在表达体质的重要性，只是用最先进的语言来表达。你看，这是不是又是一个循环。

回到睡眠，公元前1世纪，一位希腊医师赫拉克利德斯（Heraclides of Taras）建议患者用鸦片治疗失眠。这个实例，对一般的专家而言，可以说是人类历史上第一次试着用药物来对治睡不着的问题。然而，我的看法又是刚好相反。对我而言，它本身其实是特例，并不能代表古代医学的观点。当时的专家都知道，应该要透过体质的转变，才会得到比较好的结果。如果用鸦片去治疗失眠，不要说效果不可靠，要承受的副作用可能更严重。对整体的健康来说，是不利的。

1870年之后，失眠开始成为睡眠研究的热门主题。一开始，钻研失眠治疗的医师的主张跟古人其实是一样的。举例来说，麦克法兰（Alexander William Macfarlane）就认为“失眠只是症状，而非疾病本身”。至于失眠被认定成一种疾病，是到了20世纪后半叶才开始的，也就有了各式各样的定义和诊断标准。然而，无论哪种标准，询问的无非是这3大类问题：

入睡有困难吗？

睡一整晚有困难吗？

早上会太早就醒来吗？睡醒了，觉得没有休息到吗？

假如答案都是“是”，而且影响到你白天的工作与生活（通常会加上

睡不着的频率，以及这种情况维持多久来做评估），那么，你可能称得上有失眠。

你也许已经注意到，这3个问题锁定的还是个人主观的体会，而不是用数据来衡量。其实，失眠是一种主观的感受。每个人的睡眠需求不同，失眠与否，更是应该从个人的感受来评估，而不是单纯用睡眠时间的长短来计算。

然而，这3个问题，也反映了大家对于“健康睡眠”的期待——最好很快入睡，最好能够睡一整晚，醒来的时间刚刚好，不会太早或太晚。不过，就像我在第五章提过的，现代人认同的一整晚8小时的睡眠，多少是工业革命后的人为产物。如果让我们回到古人的作息，那么，很自然的，其实夜间睡眠本来就是会中断的，倒不是一路睡到早上。

但无论如何，这3个询问从现代医学的角度来看，还是相当有代表性。比如说，在临床上常用的雅典失眠自评量表（Athens Insomnia Scale）透过8个和睡眠有关的询问，来评估一个人整体的睡眠状态。你也可以利用这个机会，先去回答这几个问题，对自己睡眠的状态做一个评估。根据专家的说法，如果得分有4到5分，可列为潜在性的失眠。总分大于等于6，也就是属于失眠的族群了。

我们注意看这8个问题，基本上还是不离前面所提到的这3个询问，就算是第4个项目问到了总睡眠时间，也还是在问我们自己觉得够不够，并不是和一个具体的数字做比较。

我们仔细想，在医疗的领域，很少会有一种生理疾病，是光用自我评估和程度来表达。一般的诊断都是相当科学，而有具体且数字化的标准。可以说，就连医界，其实并没有一个客观的标准来诊断失眠。

说 明	失眠的主观感受很重要，这份量表可以协助你评估自己睡眠的困扰程度。如果过去一个月内每星期至少有3天的睡眠困扰，可以透过这8个项目来评估睡眠困扰的程度：			
问卷内容				
1.入睡时间	☐ 0没问题	☐ 1略为延迟	☐ 2中度延迟	☐ 3严重延迟
2.睡眠中断	☐ 0没问题	☐ 1问题不大	☐ 2问题明显	☐ 3严重中断
3.过早清醒	☐ 0没问题	☐ 1有点提前	☐ 2明显早醒	☐ 3严重早醒
4.总睡眠时间	☐ 0已足够	☐ 1有点不足	☐ 2中度不足	☐ 3严重不足
5.整体睡眠质量	☐ 0很满意	☐ 1有点不佳	☐ 2中度不足	☐ 3严重满意
6.白天舒畅程度*	☐ 0还不错	☐ 1有点下降	☐ 2明显欠佳	☐ 3严重下降
7.白天身心功能**	☐ 0还正常	☐ 1有点下降	☐ 2中度影响	☐ 3严重下降
8.白天嗜睡程度	☐ 0没有嗜睡	☐ 1轻度嗜睡	☐ 2中度嗜睡	☐ 3严重嗜睡
备 注	* 舒畅程度指心情、情绪状态 ** 身心功能包括体力、注意力、记忆力等 总分4—5分 潜在性的失眠 总分大于等于6分 失眠			
经Elsevier出版公司许可，重制自Soldatos CR <i>et al.</i> (2000) Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. <i>J. Psychosom. Res.</i> 48: 555-60.				

雅典失眠自评量表

一样地，我在这里想表达的是，失眠是一种主观的判断。既然是主观的判断，也可以很容易改变。首先，我们要认同，没有一项睡眠相关的知识，有绝对的重要性。举例来说，现代人都知道睡眠对健康和脑部正常运作很重要，然而，这些知识反而让那些认为自己睡不好的人相当焦虑，又增加了一个睡不着的压力。

有用的几个重点：

- 古人早就认为，失眠最多是反映了一个人的体质。透过饮食或生活习惯的改变，体质跟着调整，失眠的问题也自然改善。这一点，现在又重新获得重视。

- 即使现代医学把失眠当作一种疾病，但怎么判定失眠，仍然是主观的。

• 从我个人的看法，一直累积睡眠相关的保健知识不见得是必要的。真正重要的，还是心态彻底的转变。

练习6 透过随息，肯定“一切都好”

要集中注意力，有很多方法。我过去透过《静坐》和其他的作品将这些方法带出来，也和大家一起练习。

每个人的心理特质和体质都不同，你只要稍微研究一下，自然会发现有些方法对你会更为实用。这些方法，也只是在等着我们找到它。而且，只要做，轻轻松松地做，不要有什么期待地做，自然就会有效果。

我在这里想重复一个方法，将这本书的观念与练习结合起来。这个方法，也就是我过去所称的随息。

随息，也只是让呼吸进，呼吸出。

首先，你轻轻松松地观察呼吸的每一个动作。无论一口气进来，或一口气出去，都只是又轻松又清楚地知道。

最多，只是观察到呼吸，都不要去干涉，最多只是知道。吸气，你知道。吐气，你也知道。而你，竟然选择不干涉它。

最多只是透过认知，你轻轻松松知道。

就这样，重复几分钟，你会发现呼吸自然轻松地慢下来，而会变深，变长。

这时候，你选择把注意力往后退。本来每一口呼吸，你都知道，而你现在选择每一个呼吸都不去管它。

也就好像，你本来踏在呼吸上，跟着呼吸的波浪一进一出。现在，

你轻松选择不去管它，随它，随息。

你自然放过呼吸，进也好，出也好。接下来，呼吸跟你的注意力已经脱离开来，已经不相关，也就好像你已经管不了那么多。

你不光可以放过呼吸，还可以放过一切。包括睡眠、失眠.....全部，你都可以放过。

一切，都不值得你去注意、说明、分析、归纳、抵抗或不抵抗。

全部，你都可以放掉。

什么念头来，你都可以放掉。

你知道，一切都好。其实，没有什么东西你放不过。也没有一样东西，可以影响到你。更不用讲，还有什么东西可以折磨你，值得让你把它当作一个问题。你轻松地让念头随时进来，随时出去，甚至，连注意到它，或点到它，都懒得做。

你最多，只是选择——放过一切。

这样的练习，其实已经集中全部呼吸的法门。它首先要专注呼吸，接下来观想呼吸，再接着放过呼吸。

这种方法，相当有它的力道。

我们可以随时配合前面深呼吸的练习，先透过深呼吸让步调慢下来，不断在心里重复“一切都好”。到这里，再用随息，来肯定这本书所谈的观念。

如果你睡不着，不要担心。要有这个决心，不断地重复随息和一切都好的练习。不要急，最多只是重复再重复。这个练习为你的生命带来的改变，会远远超过睡眠的作用。

你也可以选择数息、观息或其他呼吸的静坐。每一个，都可以让你一步步进入。最重要的是知道，没有一个方法有绝对的重要性。给自己

一点空挡和耐心，该做什么呼吸的练习，也就自然会浮出来了。

态度，态度，态度，我指的是生命的态度

我在前面用了各式各样的方法举了那么多实例，最多也只是来表达，不要只用悲观或负面的态度来看睡眠。你可能认为，这些道理讲一次就够了，为什么要再三地重复？

其实，要改变睡眠，也只是那么简单，我们只是透过一再地提醒，改变对生命的态度。

对生命的态度，不只是影响睡眠，本身可以决定一切。我过去会用萎缩的状态或萎缩体，来表达同一个观念——也就是说，我们的生命原本是圆满的，而我们生到这个世界本来是一个快乐、正向充满希望的生命。但不知不觉，我们会往不完整、不圆满、悲观、痛苦、绝望、萎缩的方向来活这一生。情绪随时萎缩，本身变成我们的过滤网，让我们透过这种比较灰色、没有安全感的镜片，来看这个世界。

失眠，最多，也只是萎缩的结果。

甚至，我们过去自己透过不断地洗脑，已经建立起一套完整的生命的看法，而这个看法通常偏向灰色、悲观甚至是负面。我们从烦恼、不安、身心的失落、种种的挫折，不断为自己建立起各种局限。面对样样，都认为不可能，也就自然把这种无能为力的态度转移到睡眠。甚至，就连睡眠不好，也把它锁定成我们一切问题的根源，或成了我们命不好的证据之一。还反过来认为只要睡不好，就非改不可，而且是要愈快改变，愈好。

但是，不管怎么说，各种立即改变的方法，最多是改变症状——我这里称为果（睡眠不好，是果，倒不是因）——而没有真正追根究底。

只要追根究底，一个人自然会发现，睡眠最多只是在反映我们对人

生、别人和自己的态度。不先去改这个态度，是不可能改善睡眠的。

我相信你读到这几句话，自然会说“我早就知道了”，毕竟听我提过好多次。然而，我还是要再提醒一次，时时刻刻为睡多或睡少而操心，这种观念其实是错的，甚至反映了一个人整体心态是悲观或负面的。美国的神经科学家温特（William Christopher Winter）也点出了失眠心态的两大特色：一，过度在意睡眠；二，无论睡眠质量好不好，就是认定自己睡不好。

确实，从我个人的观察，失眠的人对于自己睡眠的认知，常常不符合现实。举例来说，到底睡了多久，他们记得的通常比实际时间短。就算大多数晚上还是可以睡4到6个小时，但他们可能还是会认为自己根本没睡，好像心里只重视最近睡不好的那一晚或几晚。

通常，改善睡眠习惯，就可以相当程度改善失眠的问题。像是夜里尽量减少光线和噪音，白天少使用酒、咖啡、少抽烟，多做点运动让晚上自然感到疲倦。建立一个正向的态度，随时做感恩的功课，回到心，不要让样样的事情随时把我们带走。常常做深呼吸，长吸气，长吐气，随时做一些练习，尽量让副交感神经系统放松。我在这本书，会配合科学将有助于睡眠的各种生活习惯，为你做一个理论与实作的整合。

你如果本来有一些相反的习惯，比如说睡前习惯喝酒助眠，也许读到这里，会立即想要抗议。但是，我们只要仔细观察，酒精短期内虽然会让一个人放松而可以进入睡眠，但长期使用的效果却是刚好颠倒。

从我过去所接触到的实例来看，只要彻底转变生活的习气，再加上调整面对睡眠的认知和心态，更重要的是，改变生命的观念，失眠也就完全缓解了。

大多数人没有想过，只是改变心态和想法，在临床上改善失眠的效果，可以比药物更好。心理治疗近年应用广泛的认知疗法也强调，我们很多身心的困扰，是由错误的认知和想法所导致的。在操作上，认知疗法会从认知的层面切入，改变我们对世界、包括人生的看法。举例来说，面对失眠，认知疗法会去帮助失眠的人去找出自己内心对睡眠不合理的想法，并进一步改变生活习惯，而把睡眠找回来。

有科学家做了实验，发现透过认知疗法去改变对睡眠的态度和想法，效果会比用药好得多^[1]。当然，如果你跟着这本书，尤其是这一篇

的7个练习一路做下去，睡或不睡，很可能对你早就不是问题。失眠，其实没有我们想象的那么严重。

到了这里，我也只能再一次强调，要改善失眠的问题，真正需要修正的是自己对生命的态度，对别人的态度，对自己的态度，对睡眠的态度。这一点，正是心理认知治疗解决失眠的切入点。比起心烦意乱，我们其实可以不去反复想睡不好会有多糟的后果，也可以试着减少对夜里睡不着的恐惧，甚至进一步接受“有时候少睡一点，是完全正常的，并不会致命”。即使疲倦、脾气不好，我们还是可以运作。尤其人体的弹性相当大，就算少睡一点，身体还是可以应付白天活动所需要的专注。

一般人很难想象——即使一整晚没睡，但有休息，也并不是浪费时间。我多年也不断强调，只要懂得透过静坐把注意力集中，接下来，无论睡不睡，我们自然已经得到睡眠放松的效果。

透过新的心态和练习，我们睡不着的心理负担，也自然减轻。这些话，不是理论，是每一个人都可以验证的。当然，你去验证时，也可能做到一半就睡着了，而没有机会知道答案。然而，如果可以睡着，不也是很好吗？

其实，如果能光是躺着，什么也不做，这本身已经是我们透过睡眠想得到的休息。瑞士的神经科学家霍汀格（Gilberte Hofer-Tinguely）透过实验已经证明，就算没有睡，只要有休息，对认知功能的改善，和睡眠是一样有效的^[2]。

在这里，我想再进一步分享，失眠其实为我们带来这一生相当宝贵的机会。让我们透过这个主题，面对自己对这个世界、对周遭、对自身的认知。这种认知所带来的考验，影响力是远远大于失眠。从我的看法，这才是值得你我透过那么多篇幅和练习来一起进行的功课。

有用的几个重点：

- 我们过去从人生各种负面的经验，不断为自己建立各种局限，也自然把这种无能为力的态度转移到睡眠。
- 改变自己对睡眠的看法和习惯，是彻底缓解失眠的方法。

- 即使躺着睡不着，也不用特别担心，只要懂得集中注意力，也自然达到睡眠放松的效果。

- 我们负面的认知，对自己的影响远远超过失眠。失眠，可以是我们转化自己的认知和态度最宝贵的机会。

练习7 不加任何反应

假如你在前一章跟着做随息的练习，不知不觉就会发现，一个人轻松面对生命，呼吸也会跟着慢下来。我们也就很自然进入随息的状态，甚至可以做到以下所讲的练习：

我们躺在床上，随时，让念头来，让念头走，都可以不去干涉。任何念头，正向，负向，怎么来，就让它来吧，怎么走，就让它走。

我们试试看，看着各式各样的念头来来去去，可不可以不加任何反应，最多，我们只是单纯地见证念头来，念头走。

做习惯了，我们自然会发现自己可以观察到任何念头，而同时也可以放过任何念头。

当然，有时候念头带来相当负面的情绪，或是强烈的萎缩，会让我们踩不了刹车。这是难免的，每个人都是一样的。

到这里，也就接受前面踩不了刹车，甚至可能有相当负面的念头。

假如心痛，也就接受心痛。

假如有窝囊，也就接受心中的窝囊。

假如有悲伤，也就接受悲伤。

没有安全感，也就接受自己始终没有安全感。

有恐惧，也就接受自己有恐惧。

任何情绪，任何念头，前面踩不了刹车的情绪和念头都可以接受，而不断接受现实，不断体会到过去已经过去了，而现在重新开始。

重新开始，最多也只是接受。接受心中所带来的任何考验或变化。接受没办法睡着，接受有一个障碍在心中，叫失眠。

这种练习，假如长期做，不光可以让我们面对失眠，而你我也自然会发现睡眠的质量也跟着改。

甚至，我们面对白天的态度，也就跟着改了。

很多状况，本来没办法接受，而现在透过简单的深呼吸，长吐气，再接下来，不断地接受，我们也就比较好过了。

一个人白天比较好过，晚上失眠的问题也自然减少。甚至，什么叫睡眠的问题，我们也自然知道它不存在，本身是头脑投射出来的一个问题。

只要采用这种练习，不需要刻意去改变人生的态度，甚至不需要再对睡眠做一个或好或坏的解释，这些都不需要，它自然已经从失眠的根源着手。

我很希望，你不断重复这一篇的7个练习。就像前面所讲的，失眠的问题还算小，人生的问题才是大。这里所讲的练习，其实是面对整个人生的心态转变。然而，也会把过去我们认为的失眠，做一个彻底的解答。

注释

[1] Jacobs, Gregg D., et al. "Cognitive behavior therapy and pharmacotherapy for insomnia: a randomized controlled trial and direct

comparison.” Archives of Internal Medicine 164.17 (2004):1888–1896.

[\[2\]](#) Gottselig, J. M., et al. “Sleep and rest facilitate auditory learning.” Neuroscience 127.3 (2004):557–561.

睡眠是什么？

或许到现在，你心里还一直认为，要解决或了解失眠，首先要了解睡眠。

然而，从我的角度来看，这种前提倒不是必要的。毕竟，睡眠是我们每个人都有的本能。并不需要懂了睡眠，才可以睡着。

你会发现，到现在，我还没有开始从生理的角度解释什么是睡眠。一般睡眠的书籍可能会先集中说明睡眠的生理作用，尤其我个人有医学和科学的背景，更应该如此。然而，我选择用这种相反的手法。我相信你也已经发现，我想谈的倒不只是睡眠或失眠，而是更大的意识层面。

对我，睡眠最多是一个意识转变的工具，或说理解意识的门户。如果这本书只集中在睡眠的介绍，也就失去了我的本意。

另外，你也可能发现，如果你认真做前面的7个练习，失眠可能也减轻了大半，甚至已经走出来了，倒不需要再钻研科学的层面。但是，为了这本书的完整性，我还是希望你耐心读下去。或许可以帮助你建立一点信心，而更肯定地继续进行前面所讲的练习。

但愿你读到这里，已经可以解开个人失眠的问题。甚至，你会希望用你的方法去帮助有失眠的朋友。如果能够做到这一点，这本书的目的也就达到了，而我最多也只能为你高兴。

01

脑波的发现

无论从科学和医学的角度来看，现代人一直相当清楚睡眠的重要性。睡眠，不光对记忆、学习、创意和情绪有一个主要的作用。包括在运动领域，也有相当多的研究，来强调睡眠和临场表现的关系。

不只如此，睡眠有一种充电甚至疗愈的效果。这种疗愈不光是对头脑的运作有帮助，而且让身心每一个角落都获益。

以前的人都知道，有时候遇到了事，索性蒙头大睡，不光感冒等等的不适会好转，就连慢性病也跟着好了。一般人也会说，遇到烦心的问题，还不如干脆就把它睡过去。不光头脑的烦恼可以得到最好的解答，有时候，身体也会得到疗愈。

然而，这些流传了千百年的常识，虽然大家都采用，倒是没有具体的根据。一直到1924年，一位德国的心理医师博格（Hans Berger，1873–1941）发明了测量脑波的脑电图设备，才改变了一切。

在介绍博格的科学发现之前，我想先讲一个小故事。相信很多读者可能也会好奇，像脑电图这么重大的突破，怎么不是由正统的神经生理学家来发现，而竟然是由一位心理医师带出来？



博格本来在东德中部的大学城耶拿（Jena）主修数学，这个大学城出过相当多科学和文学的知名人物，包括量子物理学家薛汀格。博格本想成为天文学家，但第一个学期刚过，他反而放弃学业从军去了。

在军营里，有一次进行马术练习时，他骑的马突然两个后脚站起来，把他摔到地上。相当惊险，幸亏没有受到重伤。没想到，家乡的姊姊虽然离他几十公里远，却突然有一个直觉，知道他有危险，央求父亲打电报去询问他的情况（别忘了，当时没有手机，也不可能发短信）。

这一次意外，当然让年轻的博格很震撼。但是，更震撼的是，他的姊姊为什么会得到这样的灵感？博格在1940年这么写“在生死关头的那一瞬间，我大概把自己的意念转达了出来，而姊姊和我很亲近，也就自然成了这个念头的接收者。”

退伍后，他忘不了这个经历，自然想去读医学，希望能找到这种感应的生理机制——也许是脑部某个区域的运作，可以和个人的灵感或感应能力联结起来。

博格1897年毕业后，表现相当优秀，不到40岁就成为最高阶的主任医师。在1927年，成为耶拿大学的校长。1924年，他发现了脑电图的现象、技术和设备。就连脑电图（electroencephalography）这个词，也是他发明的。

脑电图的操作很简单，最多只是把一些电极贴到头皮上，不会疼

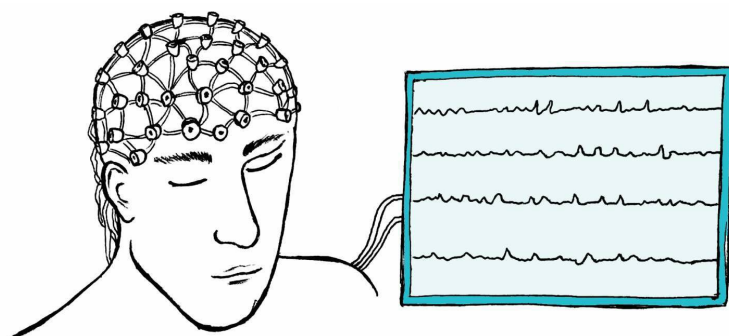
痛，也没有侵入性。虽然电极和大脑皮质的神经元之间，还有头皮和头骨的阻隔，也难免受到肌肉牵动和外在环境的干扰，但是，还是可以测到一些很小的电压变化。

这些电压，其实是头脑的神经元透过神经传导作用所释放出来的，是一波一波发生。到了头皮，我们测到的最多只是很小的信号变化。然而，就从这些小小的变化，一天下来，还可以观察到各种状态（包括睡眠）的脑波形态都不一样。如果一个人的左右脑失衡或是有癫痫，也可以从脑波看出异常。

当时，博格觉得很不可思议。这些现象实在太重要了，他花了整整5年反复确认，才发表第一篇脑电图的论文。

我以前很喜欢跟年轻人分享这个故事，希望大家对待真正重要的研究或是足以得诺贝尔奖的重量级发现，要格外慎重。现在的研究人员受到升等和经费申请的压力，有时候即使在克服一个相当有分量的题目，也等不及把完整的推论验证完成，就要抢时间分段发表，好像舍不得把各方面的证据累积起来，做一个真正有深度、有重量的突破。

博格明明是一位心理医师，却发明了脑电图。这个事实相当有趣。毕竟，一般的医师和生物学家会认为心理医师的科研基础不够扎实。反过来，心理医学界也会嫌他不够正统。博格的论文发表之后，过了大概十年，其他主要的实验室陆陆续续重复了他的发现，脑电图的研究才开始被大家接受。



Jan Martel 插画

博格不光是发明测量脑电图的设备，还发现一个奇妙的脑波模式，是每秒振动9—14次的 α 波，也有人用他的名字称为伯格波（Berger

wave)。我在《静坐》《不合理的快乐》和《短路》介绍身心变化时，也常提到 α 波。博格除了发现 α 波，代表一般清醒状态的 β 波也是他发现的。

我们一般清醒的状态，脑波的频率是比较快的，例如每秒振动14—30次的 β 波和每秒振动30次以上的 γ 波。相较之下， α 波算是比较慢的脑波了。

早期的科学家并不知道有 γ 波，是脑电图突破了类比设备的上限，科学家才“看见”了 γ 波，并且体会到这是代表一种高度清醒的专注状态。 γ 波的状态，有人认为就是心流。此外，还有昏沉入睡的 θ 波（每秒振动4—8次），以及深睡状态的 δ 波（每秒1—3次）。

很有意思的是，不同形态的脑波，其实是因为脑电图设备改进才发现的。我时常说，我们观察的工具，限制了我们所能够看到、体会到、理解的。限制脑科学家的，是脑电图的设备。限制我们每一个人的，是五官和头脑。

三十多年来，我每次谈到静坐可以让脑波变慢，也一定会谈到 α 波。一个人在休息或静坐的过程，脑波自然会慢下来，而在清醒或动的时候，脑波会加快。当然，博格还没来得及进一步发现脑波的谐振现象（coherence）。谐振，也就是脑部整体的电波达到同步。这是透过静坐，可以在头脑达到的。一样地，我过去在《静坐》用很多篇幅解释过，透过同步的谐振，身心可以最不费力地运作。

1938年后，世界各地最有成就的脑科学研究者，也开始用脑波帮助诊断，而使得脑电图变成一门显学。相信你读到这里，会觉得博格应该得诺贝尔奖才对。可惜，他没有。

博格一生经历了两次世界大战，而两次战事都有参与。以科学家来说，相当可惜。这样的背景，让他摆脱不了政治上的争议。我相信，这是他没有得到诺贝尔奖的主要原因。

诺贝尔奖的遗珠之憾，其实不在少数。我在《真原医》提过，当年在洛克菲勒实验大楼从事研究工作时，和马卡蒂（Maclyn McCarty）相当要好。他其实是DNA的发现者，但是，诺贝尔奖却在1962年给了解开DNA分子X光结构的华生和克里克，没有他的份。他的一生，虽然因为这些突破得过大大小小的奖项，但始终与诺贝尔奖无缘。

有用的几个重点：

- 有了脑电图的发现，睡眠才正式变成一个科学的领域，可以重复验证。

- 跟一般人想的不一样，并不是生理学家发现了脑电图，而是一位心理医师博格发现的。他很慎重看待这个现象，反复确认，经过5年才发表出来。

- 我们脑波的快慢，会自然反映我们清醒、休息放松的状态。愈清醒，脑波愈快。睡眠愈深，脑波愈慢。

- 透过静坐，我们不光可以让脑波慢下来，甚至可以让脑波达到同步。身心的同步，是我们最不费力的状态。

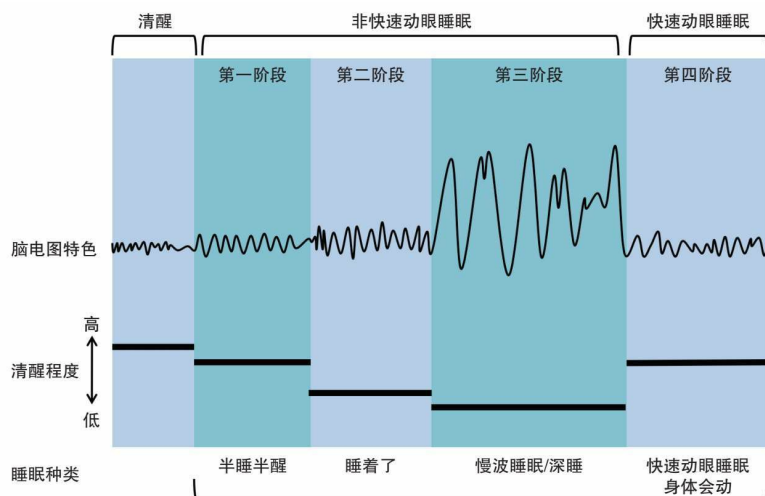
从睡眠看梦

我相信，你读完前一章，会自然发现，我毕竟从事了多年的科学研究，就连写书，也不想放过一些学术上重要的突破。当然，这个习气现在稍微有点改进了，虽然还是科学，但会多谈一些背后的故事。

回到睡眠，博格的实验室和后来各地的科学家都发现，人即使睡着了，脑部还是有电波的活动。倒不像过去的人所认为的，脑在睡眠时完全是静止的，或最多只是一种从世界退出的状态。

有了脑电图，我们终于有工具可以了解脑部各种状态的变化，甚至去掌握变化的原则和规律。20世纪50年代开始，睡眠实验室非常活跃，科学家请人来实验室过夜，在受试者头皮上贴电极，记录一整晚睡眠过程的脑波变化。

从这些脑波变化的研究，得到最明显的发现是——不光是我们前面提过，古人睡眠是分段的，就连从脑波来看，我们的睡眠确实是分段的。一整晚的睡眠，大约要经历4到5次重复的周期。每个周期大概接近1个半到2小时。这是大致的情况，但我还是要提醒你，每个人的情况不一样。有些人多，有些人需要的少。



夜间睡眠的90分钟循环

重要的是，就像上面这张图所表示的，每个大约90分钟的周期，又可以分成两大部分。这两大部分的分界是很有趣的，是用睡着后眼睛的动作来区分。一个称为快速动眼期（rapid eye movement, REM），另一个就是非快速动眼期（简称non-REM, NREM）。

我们假如整晚没事，观察家人或朋友睡觉，自然会发现并不像我们想的那样，人睡着了就面无表情。有些人睡着后表情还相当丰富，时而皱眉，时而吞口水，还有些人会说话，甚至拳打脚踢。在其中，有一个特殊的现象：我们有时候会看到睡着的人，虽然眼睛闭着，但是他的眼珠子在眼皮下滚动，速度还很快。就好像虽然睡着，却还在头脑里忙碌地看着什么。这个现象，睡眠科学家也观察到了，也就是前面所称的“快速动眼”。

这种快速动眼睡眠是非常普遍的，不光人类有，就连其他哺乳类动物和鸟类都有。也许你还记得，小时候看着家里的猫狗睡觉，非但一样会动眼睛，还会在睡梦中低声呜呜叫。更有意思的是，在人类的例子里，如果在快速动眼睡眠中把人叫醒，这个人通常会说他正在做梦。

其实，你光是看前面这张图，就可以知道快速动眼睡眠只占了整个睡眠周期的1/4左右，并不是睡眠的主要部分。在我看来，它会引起关注，最多只是有眼球的动作、有做梦，而让科学家把注意力不成比例地放到这一个部分。接下来，我还会再解释为什么在这个阶段有动作，而好像更容易在做梦。

其实，非快速动眼的睡眠，占据了整个睡眠周期的3/4，可以说才是主要的部分。就像这张图所显示的，从脑波的变化又把非快速动眼睡眠区分出3个阶段。随着3个阶段（早期也有人说4个）一一深入，睡得愈沉，愈难叫醒。

睡眠是有深浅的。我们大概都有过这种经验，睡得很沉，不要说闹钟，就连地震、飞机或消防车的声音都听不到。但是，也有时候睡得很浅，就连冷气、电风扇或房里一点动静，都可以把我们叫醒。

从这张图我们可以看到，从醒着，到进入睡眠，是先经过非快速动眼的睡眠，睡到最深最深之后，才进入快速动眼睡眠。

快速动眼睡眠的现象，是在1953年由现代睡眠研究之父克莱特曼（Nathaniel Kleitman, 1895—1999）和他的学生发现的。他们很快就发现了这种睡眠和做梦的关联。

克莱特曼是在苏联出生的犹太人，老家位于现在东欧内陆摩多瓦共和国的首都。第一次世界大战期间，欧洲大陆掀起一波反犹太的浪潮。他从苏联辗转流亡到巴勒斯坦，再到美国。他对意识的研究特别感兴趣，而且认为要懂意识，要从睡眠无意识的层面着手。从他后来所达到的成就来看，就好像是这一生的颠沛流离和考验，让他的注意力一心落在眼前的研究。我相信，在各领域有成就的人物，不少人和他有类似的经过。



克莱特曼到美国之后，他的研究生阿瑟林斯基（Eugene Aserinsky）发现自己的儿子睡着时，眼睛会在眼皮下来回动得很快。这也引发了克莱特曼的好奇，立刻回家去观察自己的女儿，而在1953年用“快速动眼期”来描述睡眠中的这个现象。

后来真正把“快速动眼期”研究透彻，甚至让睡眠研究成为一门显学的，是克莱特曼的另一位学生德门特。这位德门特，也就是我在第一篇提到人可以多久不睡的故事里，为当时还是高中生的嘉德纳做记录的斯坦福大学科学家。他建立了快速动眼睡眠和梦的联结^[1]，后来又做了一些诠释，比如说眼球快速的滚动，其实是睡着的人在做梦时看到一些东西，眼睛才会动。

然而，梦，在睡眠中都有，就连非快速动眼期的睡眠也有^[2]。但是，在快速动眼睡眠中特别丰富而逼真，而让我们醒来后还记得。此外，快速动眼期是最浅的睡眠阶段。一个人进入快速动眼睡眠后，通常再过几秒也就醒了。也因为如此，我们才有做梦的印象。

最有意思的是，在快速动眼睡眠中，我们身体肌肉的张力很弱，甚至好像瘫痪。这是脑部最下方的脑干有一个“肌力压抑”的机制，将我们随意肌（用意志力可以控制的肌肉）活动都压抑下来了。只有这样子，

一个人在做梦的时候，才不至于手舞足蹈，或把梦里面更激烈的动作带到现实。有些人因为各种原因失去这个机制，在睡觉时动作很剧烈，甚至要用绳子把自己绑住，或者把自己裹在睡袋里，才不会让自己或身边的人在睡梦中受伤。

这些发现，对我们而言，也不过就是几段话，还占不到一章的篇幅。然而，别忘了，在科学领域，每一个发现，再怎么微不足道，都是透过数不完的实验和观察，点点滴滴的努力和心血，才累积出来的结论。

比如说肌肉张力在快速动眼睡眠受到压抑的现象，最早是一位法国的科学家朱维（Michel Jouvet，1925—2017）^[3]在1959年用手术刀切断猫的脑干神经，才发现这个压抑肌力的机制。这些猫的脑干神经被切断后，睡觉时肌力不再被压抑。这一来，他们睡梦中动作变得很大，有时还会跳起来，甚至会跑。好像不是在抓老鼠，就是在逃命。

肌力压抑的现象，其实我们多少都体验过。有时候，也许是疲劳、失眠、睡不好，人刚醒过来时会觉得自己动不了，好像被一个很重的什么压住。甚至有些人会觉得全身麻痹。当然，有人会说这是“鬼压床”，做各种层面的解释。然而，对研究睡眠的科学家而言，更可能是身体还来不及退出肌力压抑的状态所导致的。

有用的几个重点：

- 从脑波来看，一整晚的睡眠可以分成4到5个循环，每个循环是接近1个半到2个小时。
- 每个循环中，可以再依照眼球的运动与否和脑波的特色，区分成快速动眼睡眠和非快速动眼睡眠。
- 一个人在睡眠中，眼睛正在快速转动，如果这时候被叫醒，他通常会说他在做梦。
- 一个人在快速动眼睡眠中，虽然脑波动得很快，但身体的肌肉受到压抑，反而没有力气。
- 梦，其实不是快速动眼期才有。只是我们比较容易记得这

时的梦。

- 科学研究是点点滴滴的累积，再微不足道的现象，都要经过反复的验证。这一点，也是科学家最可爱的地方。

你可能发现，我在这一篇还没有带出练习。主要的考虑还是希望给你时间，让你进入第一篇的7个练习。这些练习，只要做，一定会有效果。

我知道，看书的步调通常比练习快，然而，这些练习，其实比这些章节的内容还更重要。我会建议，每个练习至少持续一星期，才能达到一定的熟练度。

在这里，再一次提醒你，随时记得深吸气、深吐气，记得感恩的功课。

注释

[1] Dement, William, and Nathaniel Kleitman. “The relation of eye movements during sleep to dream activity: an objective method for the study of dreaming.” *Journal of Experimental Psychology* 53.5(1957): 339.

[2] Foulkes, William David. “Dream reports from different stages of sleep.” *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 65.1 (1962): 14; Siclari, Francesca, et al. “The neural correlates of dreaming.” *Nature Neuroscience* 20.6 (2017): 872.

[3] Jouvett, Michel. *The paradox of sleep: The story of dreaming*. MIT Press, 2000.

03

梦

我知道，如果谈梦，只谈到这里，你可能认为不够过瘾。毕竟，对睡眠，你能记得的，可能也就是梦。过去，你或许也读过或接触过不少梦的诠释，都在强调梦的重要性。确实，讲到梦，可以谈的不只是快速动眼睡眠，还有梦在心理层面的意义，甚至对人生是不是有什么代表性。我相信，这是每个人都想知道的。

梦，是睡眠中不由自主产生的一系列心理影像和身体的觉受。前面提过，睡眠的每一个阶段都可以有梦，但是只有快速动眼睡眠的梦比较鲜明丰富，而容易被记得。一般来说，一个晚上，我们会有3到5次梦，大概每90分钟一次。一场梦的长度，可以短到几秒。长的，也许有20分钟。

科学家透过整夜的脑电图观察，在每个睡眠阶段把人叫醒，发现非快速动眼睡眠其实也会做梦。或许可以说，梦可能是一种很基本的脑部功能。然而，我们一般人醒来后，或许5分钟不到，就会忘记一半左右的梦；可能不到10分钟，就几乎要全忘了。要是前一天晚上没睡饱，或赶着起床出门，会忘得更快。在睡觉时，头脑的短期记忆是不活化的，我们才记不得大多数的梦，最多是记得比平常更激烈或醒来前才做的梦。

大多数文化都有类似的传说，把梦当作是一种与灵或神直接交流的管道。就像把梦当作通往另一个世界的门户，而且是属于灵的世界。古希腊人就相信，梦代表了直接由神明传递而来的信息。就算不是神或灵要转达的信息，对古人而言，梦好像还可以预测命运，也就重视解梦。

直到18世纪西方启蒙运动兴起，对理性的需求才逐渐取代了对梦的重视。后来，没有想到，弗洛伊德在几十年后，又把梦的重要性带回来。他甚至设立了一套完整的解析，把梦里的一切都当作象征，而每个

象征都有意义。也就这样子，对大众文化和心理学影响了几十年。

弗洛伊德认为，梦可以揭露一个人内心隐藏的冲突，而这些冲突是难以在一般社交情况表达，或是太痛苦而记不得，只能透过梦当作一个出口。他相信这些过去的难题会改头换面在梦里出现，如果将这些梦做一点适当的解释，或许可以帮助当事人释放心理压力，为问题带来一点线索，解开恐惧、焦虑，甚至疗愈心理和生理的疾病。

当然，并不是每个科学家都能接受弗洛伊德的理论。对有些科学家而言，梦，只是脑部随机的作用。当初定出DNA结构而得到诺贝尔奖的克里克，后来也投入了意识的研究。克里克透过计算机运算的模拟，也建立了自己的梦的理论^[1]。他认为脑部透过学习累积了太多信息，自然要有一个清理的程序。在这个清理程序中，脑想要删除的链接和信息，就变成了梦。从这个角度来说，梦没有什么特殊的意义，最多只是正常脑部作用的副产品。梦见，好像是为了要忘记。这种解释，虽然可能让人失望，但想想那些杂乱而很难记得的梦，这种说法也有它合理之处。

你可能还记得克莱特曼的学生德门特，他先证实了快速动眼睡眠的脑部作用和清醒状态类似，并不是什么深刻的作用。此外，科学家也发现，梦并不是人类才有的本事，鸟类和哺乳类动物也一样会做梦。爱唱歌的斑胸草雀（zebra finch）会在睡梦中重复刚学到的新曲调^[2]，老鼠也在梦中重复白天走迷宫的过程^[3]。你绝对想不到，为了证明睡觉和做梦是一种很普遍的生物现象，还有科学家去量测蜥蜴的脑波，而发现它们的脑部睡着了一样有快速动眼睡眠、深睡各阶段的波动^[4]。对这些科学家来说，梦，是一种纯生理的现象，最多像是从白天的生活“下线”后，脑部继续进行练习，而不见得带有什么更深的意义。

至于梦的内容，也可以从神经科学来解释。举例来说，控制情绪和记忆的位置，也就是我之前常提到的情绪脑——边缘系统（包括杏仁核和海马回），在快速动眼睡眠和做梦时，作用是相当激烈的。同时，负责理性控制的前额叶，则相对不起什么作用。光是这些脑区的运作，或许已经可以解释为什么大多数的梦都集中在我们熟悉的人事物，而梦的内容往往不理性，没有合理的情节。

有意思的是，正是因为梦见的通常是熟悉的人事物，才会让我们在梦中觉得梦是真的。美国西储大学的心理学家霍尔（Calvin Hall）历经30年研究，整理了男男女女的15,000个梦，包括梦的场景、有几个角

色、每个角色的性别、对话内容、梦里的情节是舒服的还是吓人的^[5]。他发现，大多数人的梦都是可预期的，而且通常反映了当天或前几天生活里的事。就像古人说的“日有所思，夜有所梦”，成年人梦到的多半是在家里或办公室的熟人，小孩子会梦到动物.....然而，梦确实也带着象征的意义。举例来说，梦里的陌生人几乎都是不怀好意的。

梦也许就是一种脑部的基本运作，帮助我们记得、分析并解释生活中的遭遇。在梦里重演白天的事件，就好像重新理解这些事件的意义，也同时帮助改善记忆、学习和一个人适应环境的能力。从这个角度来看，我们可以把梦当作是一种大脑模拟现实生活的方式，准备我们面对未来，或在心中预先测试各种可能。

除此之外，我认为比较重要的是，梦可以是一种减轻焦虑的方式。我常常提到恐惧和萎缩是21世纪人类疾病的最大根源。梦，可以是我们的生活负面情绪的一个出口。

确实，在霍尔的调查中，也发现绝大多数的梦是不愉快且负面的。为什么？有些心理学家认为，透过脑部的处理，梦将焦虑与恐惧和我们本来就知道的事件混合起来，可以减轻恐惧^[6]。从这样的角度，我们可以把噩梦当作是一种安全的释放强烈情绪的方法。有些神经心理学家采用演化的理论，认为梦可能是一种演化留下来的机制，帮助我们过去的恐惧经验中学习，而能面对危险和威胁^[7]。

情绪力道很强的人生创伤，例如分手、离婚、亲人过世、车祸，甚至会让有些人一辈子走不出来。这些事比较容易记得，通常也会让身体分泌肾上腺素，而促使脑部在夜里再一次回顾这些创伤。身体或心理受到很重的创伤的人，可能会有一阵子都睡不好，甚至被噩梦惊醒，在睡眠中突然哭喊着醒过来。就好像痛苦重到连睡眠都消化不了。

芝加哥圣路加医疗中心（St.Luke's Medical Center）的科学家，追踪了一群离婚女性的梦，观察到离婚后恢复最好的女性，比起没有恢复过来甚至陷入忧郁的女性，通常知道自己有做梦，而且梦比较长、比较复杂，混杂着刚发生的新鲜记忆和过去的旧经验，就好像在透过梦去消化心理上的创伤^[8]。

对一些心理学家来说，有些噩梦，就像一种夜间本来就会发生的心理治疗。生活里的难受，与本来就有的记忆混合搅拌。混合再混合，情绪上的冲突和压力也就被冲淡，不那么强烈了。他们也认为，快速动眼

睡眠是一种调控情绪的睡眠，让我们在整合记忆时，同时清除里头所含的情绪^[9]。

也许我们可以这么说，梦反映了我们日常所遇到的问题。包括烦恼，会透过梦来化解掉。我们其实没有必要去一一深入解读每一个梦，反正它自然会消化掉清醒时来不及处理的情绪的结。

其实，这几十年的研究，并不见得真的推翻了弗洛伊德的理论。对一个心理有严重障碍的人，梦，确实可能反映他过去所遇到的状况，而且是非常隐秘，连当事人可能都不记得的创伤。透过梦，这些失落不断重复自己，就像想要找一个出口。现代的心理学家也试着透过梦，帮人理解自己的焦虑，而进一步透过认知和生活形态的转变，从无意识的焦虑和恐惧走出来。

从我的角度来看，这些噩梦，其实不需要去刻意消除，也不需要去猜测它代表什么。只要给自己一点空档，不要去追究噩梦的内容，也不急着让自己多睡多少小时。单纯地知道自己做了噩梦，知道自己睡得不好，而让它这么发生，这么过去。接下来，自然会发现，也许还是有噩梦，但是梦里的情绪已经开始慢慢减弱。

至于各种关于梦的理论或解读，我认为最多也只能做个参考，没有哪一个说法有全面的代表性，而值得特别去追究。如果过分强调梦境的意义，反倒可能会透过一再的噩梦，不断地强化过去某一个悲伤或是失落的经验。也就这样子，不断加强一个负面的回路，让人愈来愈当真，愈难走出来。

对梦境的内容过度在意，不光不能透过梦来解答现在的困境，反而还可能加强了本来就有的创伤和痛苦。其实，你会发现，想要解开痛苦，没有必要重复梦或任何经验。经验，包括梦，是重复不完的。我们要先解开自己的心态，才可能解开噩梦。这时候，必须要跳出自己现有的生活的框架，才可以解开创伤，从失落走出来。

我个人几十年观察下来，总觉得过去心理的疗愈太集中在解释梦和情绪的体验，想透过梦或这些经验，让过去的创伤消失。我认为这并不是容易的取向，对我们任何人来说，这种心理受伤的体验都可能是数不清的，就是释放一个，又会有别的。

反过来，我认为比较重要的，也是“全部生命系列”的重点，是我们

彻底往内心反转，往上游追求，追究这些创伤的来源。而透过这种追求，我们才可以彻底地处理梦或伤痛，而将我们对生命的看法做一个彻底的调整。只有这样子，我们才可能把睡眠的质量彻底转变。

这个过程中，如果有失眠，跟我在《真原医》讲的任何身心状况其实都一样，要全面地来面对，而不是把失眠独立出来，当作一个最严重的问题来谈。反过来，我很有把握，透过种种生活习惯的改变，失眠自然会跟着改善。

在我看来，梦本身也是一个头脑的产物，倒不需要用其他的道理来解释。我们自然都经验过，在做梦的阶段，头脑其实还是很活跃。这一点，也反映在前面提到的脑波的反应上。后来的科学家也指出了一种自动运作的机制——“脑部默认网络”，随时都在随机地产生念头、反射、各种习惯和本能反应。在这种运作下，脑部并没有办法真正休息。

从生命更深的层面来看，梦最多是帮助我们整合，面对生命的不均衡、缓解恐惧。此外，梦没有更深的意义。反倒是只有在无梦的深睡，一个人才可以直接放松，而得到最大的休息。

你会发现，我为什么要不断强调无梦深睡的重要性，希望用各式各样简单而随时可用的方法，把你我的注意力摆到无梦的深睡，倒不是再让我们把注意力集中在梦。对我，梦和平常清醒的状态是分不开的，同样都是头脑在运作。假如一个晚上的梦，我们把它称为小梦，最多，只能把一天下来表面上清醒的状况，称为大梦。

我们认为这个世界很理性，其实是和梦一样地不理性。然而，这种理性的架构，是透过人的逻辑在做衡量，而人的逻辑或任何可以表达的逻辑，本身只是在一个狭窄的范围在运作，没有什么独立存在的重要性。既然我们的人生完全落在一个狭窄的轨道运作，我们自然只会认为白天一般“清醒”的印象是合情合理，而根本不会想去怀疑。

透过“全部生命系列”的作品，我不光希望可以把身心的均衡（包括好睡）找回来，而接下来更重要的是，可以让我们从夜晚的小梦和人生的大梦醒过来。

有用的几个重点：

- 梦，似乎是一种很普遍的脑部运作程序。不只人，动物也会做梦。

- 对我们来说，梦，是用来整合白天和过去的经验，重新进行排列。也有人认为，梦，只是大脑运作的副产品。

- 睡眠中，除了无梦的深睡，其他阶段都有梦。只是我们比较容易记得快速动眼期的梦。

- 生活中的焦虑和恐惧，可能会换个方式从梦里浮出来。这或许是大脑消化负面情绪和恐惧的方式。

- 只有在无梦的深睡，我们才可能达到真正的休息。

- 从我个人的看法，梦没有更深的意义，最多是反映一天下来的均衡或不均衡。要面对心理的创伤，我们反而是要追求意识的根源，才可以彻底让我们的人生（包括睡眠）得到全面的转变。

- 站在“全部生命”来看，夜里睡着和白天清醒，都一样是梦。只是一个短，一个长。放过这两种梦，也是我们这一生最大的功课。

注释

[1]Crick, Francis, and Graeme Mitchison. “The function of dream sleep.” *Nature* 304. 5922 (1983): 111114.

[2]Dave, Amish S., and Daniel Margoliash. “Song replay during sleep and computational rules for sensorimotor vocal learning.” *Science* 290. 5492 (2000): 812-816.

[3]Louie, Kenway, and Matthew A. Wilson. “Temporally structured replay of awake hippocampal ensemble activity during rapid eye movement sleep.” *Neuron* 29. 1 (2001): 145-156.

[4]Shein-Idelson, Mark, et al. “Slow waves, sharp waves, ripples, and REM

in sleeping dragons.” *Science* 352.6285 (2016): 590–595.

[5] Hall, Calvin S. “What people dream about.” *Scientific American* 184.5 (1951): 60–63; Hall, Calvin S., et al. “The dreams of college men and women in 1950 and 1980: A comparison of dream contents and sex differences.” *Sleep* 5.2 (1982): 188–194.

[6] Nielsen, Tore, and Ross Levin. “Nightmares: a new neurocognitive model.” *Sleep Medicine Reviews* 11.4 (2007): 295–310

[7] Revonsuo, Antti. “The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming.” *Behavioral and Brain Sciences* 23.6 (2000): 877–901.

[8] Cartwright, Rosalind D., et al. “Broken dreams: A study of the effects of divorce and depression on dream content.” *Psychiatry* 47.3 (1984): 251–259.

[9] Goldstein, Andrea N., and Matthew P. Walker. “The role of sleep in emotional brain function.” *Annual Review of Clinical Psychology* 10 (2014): 679–708.

睡眠的过程

克莱特曼相当长寿，活到104岁。梦与快速动眼睡眠的话题正热门时，他已经70几岁。很难得的是，到了近90岁高龄，他头脑仍然清晰与稳定，可以写全面性的综论，总结了他后来投入的“基础作息周期”观念二十多年的发展^[1]。100岁时，他参与美国睡眠学会的年会，在2000多名专家前，回顾了自己早期对睡眠研究的热情、所面对的困难，以及对睡眠研究领域茁壮至今的感叹。

克莱特曼和他的学生德门特的表达能力相当强，让睡眠研究成为一股风潮。再加上快速动眼睡眠这个主题和梦有关，大众自然会相当感兴趣。我记得大概在20世纪70和80年代，很长一段时间，媒体只要谈到睡眠，不免都要谈梦。一谈梦，自然就开始讲快速动眼睡眠，就好像它才是睡眠的主角。

一开始，为了研究快速动眼睡眠，德门特设计实验，把一个人在快速动眼期中叫醒，连续好几天。接下来，这个人的睡眠如果不再被打断，快速动眼期的时间比例自然会变高^[2]。后来有些科学家就用这个现象，来强调快速动眼睡眠是不可或缺的。

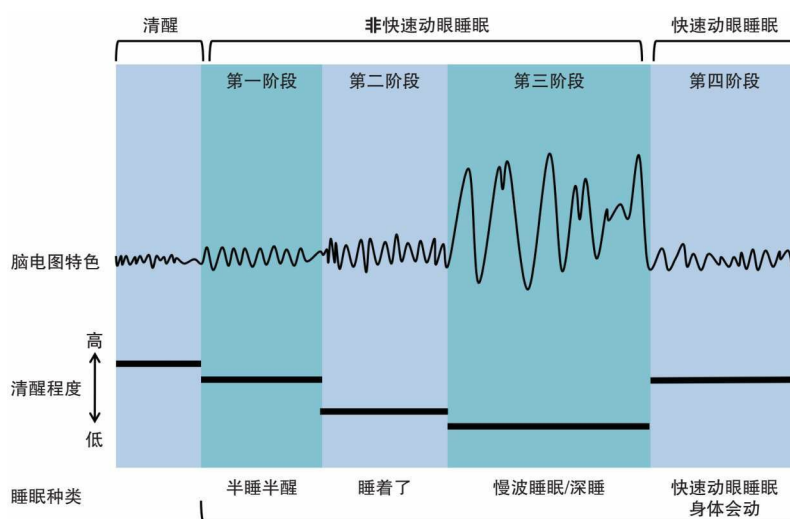
但是，如果你仔细看，会发现其实睡眠的每个阶段都重要，并不是单单一个快速动眼阶段重要。对这个阶段的重视，多少是大家都好奇梦，和睡眠本身不见得有真正的相关。德门特当初是由快速动眼期进入睡眠研究领域，自然也用快速动眼睡眠，当作睡眠阶段最主要的分期。然而，从我的角度来看，把一个只占睡眠时间1/4的阶段，变成了主要的分类，多少是高估了快速动眼睡眠的重要性。

为了方便，我们把前面提过的睡眠阶段的图再带回来。在看脑电图时，我们要观察的重点有两个：脑波上下变化的幅度，和振动的频率。

你会看到，快速动眼睡眠和第三阶段的深睡，在脑电图上有显著的差异。快速动眼睡眠的脑波更接近清醒状态，好像没有在睡。在快速动眼睡眠中，脑的耗氧量、呼吸、心跳等等数据在整个睡眠中也是偏高的，和清醒状态已经相当接近。除了还在睡之外，快速动眼睡眠和清醒状态的主要差异其实在于，身体的肌肉这时是没有力气的。这就是我在第二章提过的“肌力压抑”机制，让我们在快速动眼睡眠中不会乱动。有时候，我们在半梦半醒间也会体会到一种瘫软无力的感觉。

过去有人把快速动眼睡眠称为“矛盾的睡眠”（paradoxical sleep）——好像不是睡眠，但又可以达到睡眠的效果。也有人把它翻译成不同步的睡眠，是在表达身心已经快要清醒，但又还没有醒，这种将醒未醒之间的不同步。

对我个人而言，从休息的深度来看，其实一向是非快速动眼睡眠比较重要。尤其是透过深沉甚至没有梦的睡眠，我们才可以得到彻底的休息，甚至让身心自然疗愈。后人的研究，也是证明如此。



夜间睡眠的90分钟循环

虽然我们看不见大脑内部发生了什么事，但脑波的变化其实相当明显，从每秒振动30—100次的 γ 波、每秒振动14—30次的 β 波，到每秒振动9—14次的 α 波，甚至更慢的 θ 波和 δ 波。脑波不光是变慢，而且开始逐渐同步起来。同步，就是不同区域的脑波都一致化，也代表更深的休息程度。

非快速动眼睡眠的第一阶段，是一种半睡半醒的状态。在这个状态，一个人慢慢地失掉知觉。我相信，每个人都察觉过这个经过，有时候是突然失掉，有时候是慢慢地失掉。外围的印象变得模糊，呼吸和心跳自然慢下来，头脑和代谢也陆陆续续变慢。在这个阶段，身体还是会动。仔细观察，大概每半个小时，身体会挪动一下。

非快速动眼睡眠的第二阶段，人已经失去意识。这时候，我们已经真正睡着了，完全不知道周遭发生什么事。同时，肌肉的活动和张力更弱，脑波则进入每秒振动4—8次的 θ 波。最有意思的是，我们自己并不知道是怎么从第一阶段的半睡半醒，突然落到第二阶段的睡眠。就我的观察，还没有见过谁可以突然知道自己是什么时候睡着的。

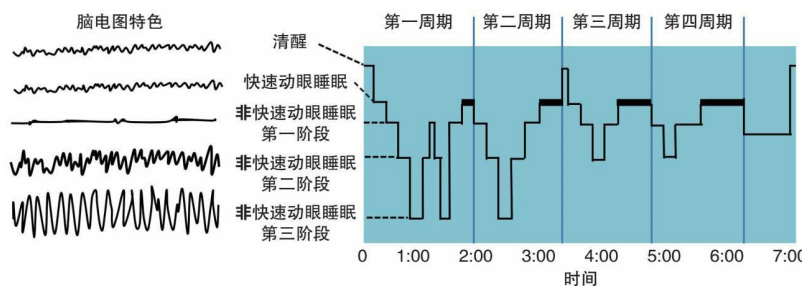
非快速动眼睡眠的第三阶段，已经是一种深睡。我们的脑波变得更慢，到了几乎快要停下来的地步（ δ 波，每秒振动1—3次）。身体的所有功能，包括呼吸、心跳、体温都降到最低。

这时候，要把一个人叫醒，是相当难的。在深睡中被叫醒的人，反应会很迟钝，要很长时间才能恢复正常的运作。如果从这个阶段醒来，最好能够给自己一点时间慢慢醒，然后再去开车或工作，或从事其他需要专注的事。反过来，在快速动眼睡眠中把人叫醒，或许不那么难，但是被叫醒的人通常会觉得情绪受影响。

在深睡中，脑波变慢的同时，波幅也变大了。就好像原本零星发射的神经元，组合成了整体。这个整体沉稳地一同呼吸，一起波动。另一方面，在这种深睡中，身体的代谢、血液循环和呼吸的波动已经降到最低，接近我常常讲的根本态（ground state）。

这个根本态，本身就是靠身心每一个角落自然的统一和同步，来轻松地运作。对我而言，不光是靠步调慢下来，还需要是同步，才能让头脑和身体得到那么大的休息和充电。这也是我透过静坐想带大家进入的状态。假如一个人长期睡眠不足，首先要补回来的，就是这种最深层的睡眠。

说了这么多，现在我们要进入一整晚睡眠阶段的图。这张图第一眼看到会让人觉得相当复杂，如果你也觉得眼花缭乱，不知道从何下手，这是很正常的，让我们一步一步慢慢来。



一整晚的脑波图

上页图左边是脑电图的记录，从上至下分别是——清醒、快速动眼睡眠以及3个非快速动眼睡眠阶段。前面提过，脑电图看起来很复杂，但操作上是很简单的——只是把一些电极贴到头皮上，去“窃听”脑部内部的活动。就像我们隔着木板墙，虽然听不到隔壁房间的人对话的详细内容，但是可以大概知道动静。

我们看图的右边，自然发现这个睡觉的人，大约在7小时内完成了4个周期。而睡眠阶段的变化，就像我们先前提过的。我们本来是清醒，很快进入熟睡，快速动眼期则是在每个周期的结尾出现，就像是睡眠周期的句点。比较有意思的是，随着我们睡眠“进度”的进展，睡了一个再一个周期，快速动眼睡眠所占的时间会愈来愈长。

如果一个人进入了睡眠的第一个阶段（半睡半醒），脑波已经开始慢下来，波幅也变小。再往下，振动变得更慢，但波幅变大。

到了第二个周期完成时，大概是在入睡后3个多小时左右，我们可以看到图上有一个凸出来的区域，超出了快速动眼睡眠的状态，而进入清醒的领域。我们很多人都有这种经验，睡到半夜，好像有点醒过来，但还很容易再入睡。如果这时候反而睡不着，我们也就开始担心自己失眠。

虽然前面谈了很多快速动眼睡眠的部分，但其实，我在这里谈睡眠周期的研究，是为了说明——非快速动眼睡眠是更重要的。只要看第一个周期，就会发现我们的身体首先要快速达到最深的休息，才能将时间和能量拨给快速动眼睡眠。

第一个睡眠周期里，我们在非快速动眼的深睡阶段停留最久。接下来的周期，深睡的长度才会慢慢减少。也就是说，不光非快速动眼睡眠重要，而且是第三阶段的深睡最重要。好像身体要先满足第三阶段的深

睡需求，才可以停留在第二阶段的睡眠和第一阶段的浅睡。这些都够了，才停留在做梦。

这一点，可能跟一般人的想象与普遍的说法都是颠倒的。

讲得更透明，我们可以看到睡眠是分段的，一层层更深，而且很快就达到最深层。然而，如果休息够了，也是一层层变浅。

这个观念相当重要，我们的睡眠主要是为了得到深层的休息，才会这么排列。而且，是在第一个周期就要完成一个完整的非快速动眼睡眠。希望你下次叫醒别人时，要记得这一点。

当然，我们说深层睡眠比起浅睡和快速动眼睡眠，更有绝对的重要性，也是太过于简化的说法。我们通常说的一夜好睡，除了看深睡够不够，也还看深睡和快速动眼睡眠的比例是否适当。

如果多半都是易醒的浅睡，或睡眠总是被打断，也就让我们的深睡时间变短，而让我们觉得累，情绪不稳定。我们也会说，这是失眠的现象。

有用的几个重点：

- 在过去，快速动眼睡眠虽然抓住了媒体的焦点，但它其实只占睡眠的1/4。其他的时间，都是非快速动眼睡眠。

- 非快速动眼睡眠中，深沉甚至没有梦的睡眠，头脑和身体的作用不但降到很低，还能进入同步，而让我们得到很深的休息。

- 反过来，快速动眼睡眠时，虽然身体的肌肉受到压抑，不会随便乱动，但种种生理现象都很活跃，包括脑波，也已经接近清醒的状态。

- 睡着时，是一层层深入，休息够了，再一层层变浅。

- 从睡眠周期的变化看来，就像身体要先满足第三阶段的深睡需求，才可以停留在第二阶段的睡眠和第一阶段的浅睡。都够

了，才停留在做梦。

- 为了让我们得到睡眠的休息，我会继续介绍怎么建立好的睡眠环境，以及全面调整生活习惯，包括面对睡眠的心态。

练习8 在生活习惯上，做一个调整

其实，面对失眠，我们采用各种生活习惯的调整，也就可以不费力地解决。至于如何进行环境和生活习惯的改变，我会陆陆续续彻底说明。但是，我还是要强调，第一篇的7个练习是最关键，是我们随时都要做的。不只睡前做，甚至一整天都应该做。

你需要自己多下功夫。这一点，没有人可以替代，我最多是在这里点出一个诀窍。透过这些练习，改变的不光是睡眠质量，还是这难得的一生。

是的，每一个人的睡眠状况和需要都不同。没有一套做法完全适合每一个人，我们要自己去实验不同的方法。可能让你惊讶的是，光是从这一章088页的脑电图，我们就可以找到解开睡眠问题的一把钥匙。

怎么说？

我们看这个脑电图，也会发现睡眠在持续3—4小时之后，自然会变浅。那时候，本来就比较容易醒过来，这是身体自然的运作。前面也提过，一个人不见得需要勉强睡8小时。夜半醒来，我们大可完全把它当作自然现象，不需要认为这有什么问题，不需要给自己压力，更不需要加上一个“我睡不好”或“我失眠”的念头。

夜里醒了，有必要的话，可以上洗手间，喝点水，或完成一点工作。古人也是这么做，而没有什么东西叫失眠。

我也想提醒你，这时试着做前面的功课。无论深呼吸、观想、随息或是感恩的功课，都可以帮助自己在心情上做一个大调整。这么做，睡或不睡也就没有压力。甚至，没有睡着的这一刻还值得我们欢喜，因为终于有机会练习。

我们知道，这些练习不光是为了面对睡眠，还是为了人生。自然会珍惜每个机会，包括睡眠中的空档。假如没有这个心态，而是睡眠一中断就恐惧不安，那么，最好还是回到第一篇的几个功课。只要做，自然也就把心调整。

我们只要坚持下去，不断回到练习，重复再重复。这样一来，我们自然会发现，夜里醒来也不需要起身，而是可以很顺地把睡眠延续下去。

然而，就算做不到，也没有关系。没有什么事，包括练习，有绝对的重要性，值得我们担心和烦恼，再带给自己一层不必要的忧虑。

其实，反倒是我们过度担心，才有一个失眠可谈。

我还是要提醒你，这里所讲的，你最多当作一个建议。无论做或不做，都没有关系。最重要的，还是给自己一点时间，重复第一篇的7个练习。

把基础打稳，接下来才能一起深入睡眠与生命真正重要的课题。

注释

[1] Kleitman, Nathaniel. “Basic rest-activity cycle—22 years later.” *Sleep* 5.4 (1982): 311–317.

[2] Dement, William, Stephen Greenberg, and Robert Klein. “The effect of partial REM sleep deprivation and delayed recovery.” *Journal of Psychiatric Research* 4.3 (1966): 141–152.

深睡时，发生了什么？

深睡，也就是前一章提到的非快速动眼睡眠的第三阶段，是最深的睡眠。在这个时候，身体的所有运作都降到最低，可以说是进入一种最深的休息状态。

从脑电图的特色来看，深睡，又称为慢波睡眠（slow wave sleep），也就是在这个阶段，脑波变得非常慢，甚至出现了愈来愈多的 δ 波。希望你还记得 δ 波是最慢的波，每秒振动1—3次，一个人在昏迷时的脑波就是这个频率。这种波，在正常状况下，只有在深睡时才有。

当 δ 波占了脑波的一定比例，例如20%，甚至超过50%，代表脑部愈来愈多的脑细胞在同步地慢慢振动。很有意思的是，这种同步，是自然而然不费力的。如果有一点费力，也就不能称为深睡了。

一个人如果睡不够，隔天自然会有比较多的深睡，直到睡得够了，尤其是深睡足够，快速动眼睡眠才会增加。然而，一个人刻意睡得比平时更久，不见得会有足够的深睡。不过，如果睡得少，隔天却没有疲惫的感觉，也许就是深睡足够了。

深睡时，脑部的代谢和血液流量都会下降，大概只到平时清醒状态的75%。从意识的层面来说，深睡本身就是一个相当明显的“超常意识状态”（altered state of consciousness）。这个词，过去也被用来描述透过静坐或药物所进入的意识状态。然而，大多数人都没想过，不需要药物，也不需要刻意练习，我们的身心本来就知道怎么进入这种状态。

我过去不喜欢用“超常意识状态”这个词，尤其“altered”在英文里含着“异常”的意思，好像这种状态不正常。事实刚好相反，从我的角度，这是我们最不费力、最根本的意识状态，才有那么大的修复的作用。这一点，是我透过“全部生命系列”不断重复的。

深睡，能让头脑从平常运作恢复过来。包括支持神经系统运作的神经胶细胞（glial cell）也在深睡中补充糖类，来提供脑部运作所需的能量。

这里提到神经胶细胞，其实它就是脑部的纤维母细胞（fibroblast）。20世纪80年代，我刚从洛克菲勒大学的布朗克实验大楼四楼迁到二楼，负责一个独立的实验室。我当时很年轻，身边的同事都非常资深而已经相当有成就，例如1972年定出抗体结构而得到诺贝尔奖的艾德曼（Gerald Edelman）的实验室就在九楼。而神经胶细胞，正是艾德曼得奖之后去钻研的领域。

纤维母细胞，是人体最普遍存在的细胞。过去，一般人都把纤维母细胞和神经胶细胞当作是一种辅助、支持的系统，只扮演次要的角色。然而，从分子医学的角度来看，它具有身体其他所有细胞的潜能，就类似于胚胎的干细胞。

回到睡眠，其实，我们进入深睡，生长激素的分泌会达到最高，交感神经的作用也会下降，让副交感神经系统的放松作用浮出来，而把交感和副交感神经系统的平衡找回来。或者，再换句话说，也就是让我们身心完全放松——对我而言，这才是最重要的作用，而是我在这本书想要谈的。

反过来，假如我们在清醒的时候，以各种方法活化副交感神经系统，让身心放松，我们不只睡眠会比较好，还更容易进入深睡。这一部分，我在这本书还会继续深入。

值得注意的是，这一章谈的深睡，其实包括了两个层面。一个是有梦的，另一个是无梦深睡的状态。前面也提过，梦，不是动眼睡眠的专利。在非快速动眼的睡眠，其实也有梦，只是我们通常不会记得。

无梦的深睡，是我透过“全部生命系列”特别强调的一个状态，也就是前面所讲的根本态。这种状态不光让我们身体达到彻底的休息，它本身也是最原始的状态，接近我过去所讲的“觉”。这种觉，倒不是觉察到什么，而是轻松的、根本的觉。这种状态，本身带来解答人生的一个重要的钥匙，我会在下一本书《清醒地睡》表达得更清楚。

深睡的状态，让脑部所带来的休息和恢复的作用，其实对学习和认知是相当有帮助的。然而，这一点，可能和大多数华人所相信的，刚好

相反。华人在学习上相当强调苦读的重要性。甚至推崇古人读书为了怕睡着，把绳子一端绑在头发上，另一端绑在屋梁上，只要打瞌睡，头一低，也就痛醒过来了。不只如此，还有故事很生动地描述，古人读书时在手上拿一把锥子，只要一困，就往大腿上刺下去。总之，就是不让自己睡着。

这种例子，我们现在也许会觉得太极端，是很遥远的古人才这么做的。但是，仔细体会我们对孩子的要求，也不见得比古人轻松到哪里去。现代的教育透过不断补习再补习，用各种大考、小考、中考、高考衡量学习成果，自然给学生带来压力。压力大了，孩子睡不着，难免想透过熬夜，在短时间内集中学习。但是，考完之后，也就把所学的内容给忘记了。

我们有时担心孩子不够聪明，总想帮孩子安排一切。却忘了孩子其实一点都不傻，他本来就可以找出自己的一条路。举例来说，从学习的角度来说，并不是熬夜苦读就能学得好，反而是愈轻松，学习的效果愈好。

该睡，就去好好休息。适当的睡眠，可以帮助我们改善解题的能力。科学家透过实验证实，刚学会一种数学解题法就去好好睡觉的人，比起没有睡的人，更可能自己找出比较简单的解法。如果我们看过一组数字后，就去好好睡一觉，也更容易察觉数字之间的微妙关联^[1]。我们以为学习会在睡眠时中止，大概没料到，睡眠反而可以提升认知和解题的能力。

我因为多年在教育界的机缘，也常常和同事分享——每个人往往是在最轻松的状态下，心甘情愿投入学习，而且可以得到结果。甚至，我们在轻松的心情下接收到的信息，反而是最难忘的。想想我们自己，在当学生的时候，会选择投入一个领域，可能是因为在这门课时，老师的态度让我们觉得很轻松，很自在，而且还让我们学得更好。心里没有障碍，没有压力，也自然让我们想投入。

我也一直主张，给孩子的教育，除了专业的训练，更要配合文学、艺术、哲学的素养。也要给学生一定的弹性，让他可以轻轻松松学得好，而走出自己的一条路。但可惜的是，在这一点上，我的想法和一般的教育家（尤其在亚洲）都是颠倒的。但是，只要我们仔细观察身边的孩子和他们对教学的反应，就会发现，我这里所讲的是再合理不过的了。

很有意思的是，有些强调创意的企业也知道适当休息的重要性，还会在办公室设立小睡专用的区域，让员工在白天需要时可以小睡一下。这么做，不只是为了让员工精神饱满，还是希望他们可以更快找出解决方案，提出更有创意的做法，也就是一种正向管理。我自己也认为，要带动团体，最好采用正向鼓励和称赞的做法。透过正向的管理，不只是让人放松，更影响环境中每个人一天的心情，甚至影响一个人对人生的看法。

我们可能认为，只有人可以透过整合而从经验中学习，其实，动物也是一样。美国伯克利大学的神经科学家进行了老鼠走迷宫的实验^[2]，每次只要老鼠找到出口，就给它一些甜点作为奖励。这种实验，对研究认知功能的科学家而言，可以说是家常便饭。许多对记忆和学习功能的重大发现，就是科学家在让老鼠不断走迷宫的过程所归纳出来的。接下来，他们观察这些老鼠进入迷宫的脑部变化，发现每次老鼠找到出口，就会活化脑部一组特殊的神经细胞。当天晚上，老鼠深睡之后，也会活化同一组细胞，但活化的速度比白天清醒时更快。就好像老鼠虽然睡着了，还在不断重复寻找出口。经过深睡活化脑部细胞，隔天，老鼠找到迷宫出口的速度也更快，效率更高。

威斯康星大学麦迪逊分校的睡眠研究专家也提出，深睡的慢波可能是在清除神经之间的联结，而慢波中有时会爆发出一种既短又快的脑波（又称睡眠纺锤波，sleep spindles）则将短期记忆转成长期记忆^[3]。换句话说，在深睡中，睡眠纺锤波就像把信息从计算机的内存写入硬盘，将原本只是暂时使用的短期记忆，变成固定在脑海里的长期记忆。而另一方面，深睡的慢波好像可以洗掉多余的神经联结，让隔天又是一个全新而干净的开始。

这些结果都在暗示着，透过睡眠，尤其是深睡，可以重新建立神经的联结，重新塑造我们的大脑，而改善记忆力，带来学习的效果。深睡，就像是一座桥梁，将短期记忆整合到长期记忆，让我们得到更大的蓝图。

其实，类似的实验是数不完的。过去科学家也试着用各式各样的生物来做研究，用几本书都讲不完。也许你还记得，我在《全部的你》提过，如果我们要突破，一定要跳出更大的框架，站在更高的层面来看眼前这同一个主题。深睡，透过全部的休息，不光可以强化记忆和学习的回路，让人可以更容易调出记忆。透过更深的无梦深睡，更是完全跳出

眼前任何逻辑带来的思考范围，只有这样子，才可以突然跳出原本的范畴，而带给我们“突破”。

深睡不光是影响记忆和学习，更是对我们脑的架构不断地重新设定。也许你还记得，我在《静坐》将这种机制当作神经回路的强化。也就是透过不断地强化一个路径，去建立新的回路。而这种回路的强化，是在最放松的休息中，比如睡眠或静坐所达到的。

我也提过，要改变种种的习惯或习气，最轻松的方法是建立新的神经回路。也就是在最不费力的过程，让身心找到阻力最小的路径。这种阻力最小的路径，其实就是螺旋。就连整个宇宙的成立，也是透过螺旋的方式而爆发出来的。

当然，回到深睡，除了认知和学习，它还带来其他层面的整顿和净化。这一点，我接下来会继续谈。

有用的几个重点：

- 深睡，为头脑带来最深的休息。
- 深睡让头脑恢复过来，科学家认为是从神经细胞的层次，重新塑造我们的大脑，而有助于记忆的整合与学习。
- 其实，我们都一样，是在身心最放松的状态下学习，才会难忘。
- 深睡，透过全部的休息，不光可以强化记忆和学习的回路。透过更深的无梦深睡，更完全跳出眼前任何逻辑所带来的思考范围。这种“突破”，我希望每个人都能亲自去体验。
- 要改变习气，最重要的是让身心找到阻力最小的方式，而建立新的回路。

[\[1\]](#)Stickgold, Robert. "Sleep-dependent memory consolidation." *Nature* 437. 7063 (2005): 1272.

[\[2\]](#)Walker, Matthew P., and Robert Stickgold. "Sleep-dependent learning and memory consolidation." *Neuron* 44.1 (2004): 121-133.

[\[3\]](#)Tononi, Giulio, and Chiara Cirelli. "Sleep and the price of plasticity: from synaptic and cellular homeostasis to memory consolidation and integration." *Neuron* 81.1 (2014): 12-34

睡眠带来的恢复力

除了学习，其实好睡或深睡对我们身心其他层面的影响也相当大。任何人如果长期睡不好，只要有一夜好眠，都能感受到睡眠所带来的休息和回春的力量。

虽然这么说，我认为这种感受上的差异，是这几十年才愈来愈明显，最多也只是反映我们平常生活步调太快，让人过度紧张，才会让我们觉得睡和不睡好像天差地别。如果我们能够在白天随时进入放松的状态，不光是让我们可以好睡，而且睡和不睡之间的差异，也不会被过度强化。

过去谈睡眠，都会采用一些运动员的实例。职业运动员无论在心理和体能上的消耗，都是一般人难以想象的。一般在国外喜欢举的例子，像是拿下5次超级杯冠军的新英格兰爱国者队四分卫明星布雷迪（Tom Brady）每天晚上8:30就要准时上床睡觉。在不流行橄榄球的地方，也许会说拿下20座大满贯的网球选手费德勒（Roger Federer）每晚需要睡11到12小时，来避免累积运动伤害。喜欢看NBA篮球的人，自然会谈詹姆斯（LeBron James）在赛季中每晚要睡12个小时，而纳什（Steve Nash）在出赛前一定要睡午觉，来提升自己的表现。

我认为值得注意的是，这些实例反映的都是快步调、大量消耗心力和体能的运作，而需要透过睡眠克服激烈运动所造成的耗损。如果都用这类极端的实例来谈，反而让我们一般人认定非多睡不可，甚至还认为没有睡这么多就好像少了什么。

当然，透过职业运动员的实例，我们也可以谈谈睡眠和生理代谢的关系。讲到代谢，我想先做一点简单的介绍。人类的代谢，一般分成两种，一个是同化作用（anabolism），另一个是异化作用（catabolism）。这两个作用，是以我们人体的组织和结构为中心来谈

的。

小孩子在成长的过程，主要是进行同化作用，把外来的能量和营养转化成身体的组织。我们自己还是个孩子时都经验过，随着身体在抽高、在长大，似乎总是吃不饱，就好像身体还需要更多更多，来让自己生长。异化作用则刚好相反，一个人老化、生病，甚至这个肉体生命快要离开人间时，全部的组织不断地在消耗和分解，也就透过能量散失掉了。

我们年纪大了，自然会发现再怎么运动，肌肉增加的效果似乎有限。反过来，年轻时，不怎么费力，肌肉量就会自己上升。此外，我们每个人只要生病，也都自然会发现体重会降低，而身体自然需要补充什么东西。这就是同化和异化作用的平衡在变化。



(A) 新英格兰爱国者队四分卫明星布雷迪 (Tom Brady) (B) 瑞士网球选手费德勒 (Roger Federer) (C) 美国篮球明星詹姆斯 (LeBron James) (D) 加拿大退役篮球明星纳什 (Steve Nash). 图A为Jeffery Beall作品，依创用CC 3.0规范使用。

睡眠，会让身体进入同化作用，让身体组织修复和还原。大多数人都没想过，我们身体内部随时都在产生伤口，最普遍的就是肌肉。只要肌肉动，就有肌纤维局部断裂。断裂的地方，需要再生，在我们睡着时慢慢地恢复。

此外，你我大概也都体会过，只要有点感冒的症状，再加上一个晚上睡不好，隔天就真的感冒了。反过来，就算已经有些微感冒的征兆，经过一晚好睡，感冒也会自然消失。透过睡眠，身体好像能重新整顿自己。

身体的生长激素，也是透过深睡才会释放。我们也许都听过这种夸

张的表达——小孩子睡一晚，就长高一寸。这种保健的智慧，确实在每个文化都有。睡眠中释放的生长激素，其实影响到我们全身每一个部位，不光促进肌肉骨骼的成长，组织的修复，免疫力的提升，还会加快吸收和排放的代谢，让细胞能够复制。它本身就带来一个长生不老的作用。

我们很少想到，通常是透过睡眠，身体才会放松。趁着身体运作降下来，才有时间和空档让身体从各部位排出废物。这些各式各样的废物，都要从细胞里面放出来，透过淋巴和血液循环排放出去。其中，所谓的“活性氧类分子”（reactive oxygen species）和自由基（free radicals）是比较有害的。然而，这些物质，在细胞的能量生产和消耗过程中，随时会产生。它们就像炸药的引信一样，可能在细胞里引发过度的氧化反应，而造成伤害。

过去，相当多科学家投入这个领域，透过各式各样的实验，发现这些代谢的废物自然会让细胞老化，甚至可能与细胞功能重要的大分子，例如DNA、RNA、蛋白质产生作用。专家们也从这些成果，自然体会到“抗氧化”的重要性。我在《真原医》不断强调从各个层面抗氧化的关键，一般人最能够掌握的，当然是从饮食着手。我们的身体从水果、蔬菜以及我所称的“调理素”（包括微量元素），最容易得到抗氧化物质。

然而，如果我们睡不够，脑部会累积各种代谢的产物，包括这里讲的自由基和活性氧类分子。这些物质会和重要的生物大分子反应，而伤害脑部的细胞。如果我们要抗氧化，不是光从食物补充，而最好是运用体内本来就有的天然抗氧化机制，也就是睡眠。深睡时，代谢的速率下降，让这些氧化物质的生成减缓，而让脑部可以清除已经发生的自由基，这可以说是一种对脑部先天的保护。

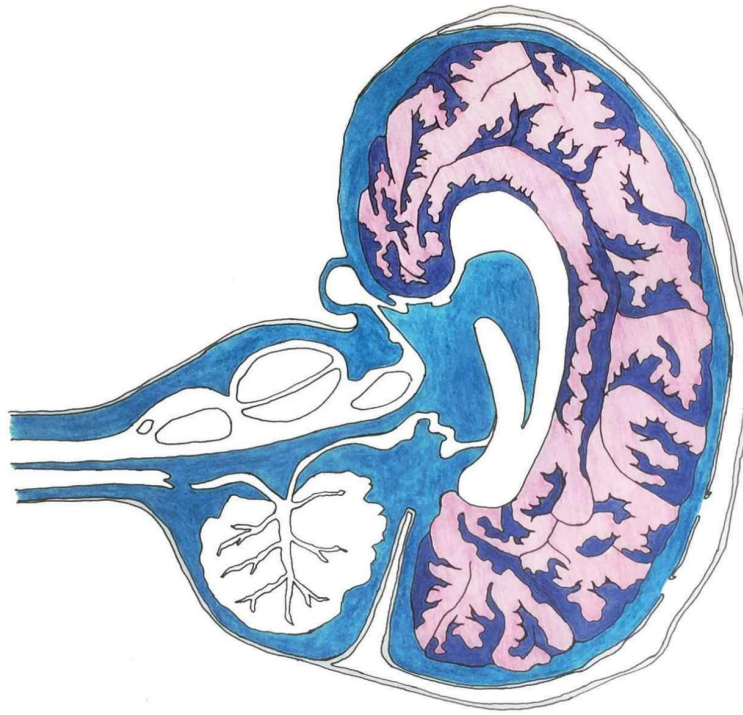
虽然我们 know 睡眠对于休息、恢复、代谢都有相当大的影响，但我还是要再一次表达，真正的平衡，其实是把白天和晚上的落差降低，而不是在白天紧张过度，完全依赖晚上的睡眠来补救。反过来，最好是白天的时候，我们就懂得放松，达到身心的均衡，而自然不会对睡眠有特别的期待，更不会因此给自己身心再加一层压力，而不断地担心万一晚上睡不着怎么办。

我们再想想，度假时，也只是把步调放慢，根本不会担心睡眠，甚至不会想到“该不该睡”或是“万一睡得好或不好怎么办”。心态完全转变，失眠的问题，似乎也就失掉了。

身体会透过淋巴和血液去排除废物，脑也有一套自己的淋巴系统^[1]。但是，这样好像还不够。在脑部，还有一个额外的排除废物的机制，就像是在脑细胞里有一个全面的潮汐作用，透过脑内液体的涨落，真正深入脑内每一个细胞去清洁。这个系统包括了前面提过的神经胶细胞，而又称为“胶淋巴系统”（glymphatic system）^[2]。

脑其实含有一个透明的液体叫脑脊髓液，就像这张图浅蓝和深蓝的区域所示，环绕着脑和脊髓的组织。过去，我们会以为这个液体最多只是作为保护脑和脊髓的缓冲，就像用水温柔地捧住脑，免得这么柔软的组织在头骨里摔坏了。没想到，等我们睡着了，这个液体还会大量进入脑的组织，就好像在整体地冲洗白天头脑运作累积下来的废物。

最重要的是，脑部的这个清理系统在睡眠时，清理效率比醒着时高出60%^[3]。脑部的清理程序，大部分都是在夜里睡眠时发生。这个过程会让脑细胞和细胞之间的液体量加倍，并且带到脑内的深处，等于在脑中造出了一套临时的运河系统。就像威尼斯的运河，把小城的每个角落都连起来。不同的是，威尼斯运河是人造的系统，而脑内是天然的系统。我们清醒的时候，脑细胞之间液体的流动是受限的，是等我们睡着后才开始流动，从脑部移除代谢的废物。冲洗后，还会将废物堆积到静脉外围，透过颈部的淋巴把它带走。



Jan Martel 插画

我们的头脑，一天运作下来，自然会累积一种物质叫 β -淀粉样蛋白（beta-amyloid protein）。这种蛋白质，已经证实和阿兹海默病、帕金森病这类神经退化疾病有关。我们前面提过，大脑会趁我们睡着了，执行清理废物的作用。很有意思的是，对于本来健康没有事的小鼠，如果把 β -淀粉样蛋白注射到小鼠的脑部，脑自然会有一套有效率排除它的本事。深睡时，排除的效率最高^[4]。

我对于这类体液的清理作用，在过去一向特别感兴趣，也在《真原医》里提到，身体里的水不只是在血液里，其实藏在淋巴和细胞里的水要多得多。举例来说，一个50公斤的人，70%都是水，也就是有35公升是水。这些水，只有5公升在血液里，而其他30公升在细胞和淋巴里各占一半。

身体代谢留下的废物假如不排放出来，都会累积在细胞和淋巴。多年来，我认为帮助身体排除废物，对健康是格外重要的。尤其患有慢性病的朋友，更应该注重。关键在于，我们随时让身体里的液体保持流动，来帮助排除代谢的废物。

除了饮食、心态的调整，我还建议每个人要透过运动（彻底的健身、有氧运动和拉伸）来促进淋巴流动。此外，我也在许多场合带出古印度医学Ayurveda的净化法，例如在中国台北的“身心灵转化中心”教同仁用特别的油，来做淋巴调节。透过运动和被动的按摩，尽量把我们身体体液的微循环彻底动起来。

脑部胶质淋巴系统的重要性，也是如此。是透过体液的流通，我们才可以达到彻底的净化，甚至休息。其实，一个人不一定要到深睡才等到这个作用发生。从我个人的看法，净化是随时都要做，而且随时都可以做。

要达到彻底的净化，我也特别强调静坐的作用，尤其是透过静坐达到同步和谐振。也就是把全身变成单一的波动，而且让每一个角落都是相连的，就好像连排除的方向都变得一致，才可以彻底让细胞液做一个交换。

当然，你一定时常听到，长期睡眠不足会影响一个人对周遭、对环境、对情势的判断，让人更容易不理性、焦虑而恐惧，而产生脱序的行为。这种说法确实有一定的正确性，毕竟任何长期的失衡，都会影响到情绪。然而，不光睡眠有影响，我们的其他生活习惯（包括饮食、生活快步调）造出来的情绪失衡和紧张，作用都可能更大。

一般睡眠的研究或介绍，会强调睡眠不足所带来的慢性病，包括神经退化等。但我总是认为，什么是因，什么是果，不见得是清楚的。也就是说，睡眠不好，可能最多反映身体有些状况，倒不一定是慢性病的根源。

我们仔细推敲，虽然在失眠或睡眠这个主题有相当多的科学研究，但多半也只是提到睡眠或失眠和其他现象是不是一起发生。也就是说，其实睡眠和各种现象之间的因果关系并没有真正被解开。

在这些报道的推广下，很多人理所当然地认为失眠是样样的因，而把一切的不顺利、不愉快完全推到失眠上头。然而，从我的角度，睡多少或失眠，最多只是一个生活上的习惯。这个习惯，可以影响到其他的身心状况。反过来，其他身心状况也会影响到它。

假如我们不断强调失眠的负面，不光无法解决失眠带来的负担，反而还让负面的影响扩大，而自然让我们最后只好向药物求助，用更激烈

的方法来解答。

然而，我在这里要表达的，并不是绝对不要用药。真正的重点在于——面对任何问题，其实都有一套整体的解法。包括失眠，也是如此。人是多层面的组合，除了生物、化学、生理的层面，也还有情绪、念头等的层面。

我不只很少强调睡眠和疾病的关系，也还会劝睡眠不足的朋友，不要去烦恼这些。尤其对年纪大的朋友，睡眠减少是一个自然的周转，去烦恼它，反而是不知不觉给自己增添更多压力。反过来，我认为，最多知道睡眠对身体是有恢复或疗愈的作用，也就够了。

无论如何，我们身体的弹性是相当大的。重点倒不是期待睡眠来解决我们一切的问题，而是反过来，用白天的时间，随时得到一个休息舒畅的状态，把这种落差减少。这样子，一个人也自然从失眠的困扰走了出来。

有用的几个重点：

- 睡眠，会让身体进入同化作用，让组织修复甚至成长。
- 深睡时，自由基和氧化物的量因为代谢下降而自然降低，脑部胶质淋巴系统也会将脑脊髓液渗透到脑内每一个角落，清理白天头脑运作留下来的废物。
- 身体本来就有的抗氧化和清理机制，我们不但可以透过深睡而作用，甚至也可以透过静坐放松而运作得最好。
- 我不断强调，不是只靠睡眠来休息，而是从白天就进入放松的状态。这么做，我们不光可以好睡，更不会过度紧张睡和不睡之间的差异，而可以恢复真正的均衡。

注释

[\[1\]](#) Louveau, Antoine, et al. “Structural and functional features of

central nervous system lymphatic vessels.” *Nature* 523.7560 (2015): 337; Aspelund, Aleksanteri, et al. “A dural lymphatic vascular system that drains brain interstitial fluid and macromolecules.” *Journal of Experimental Medicine* 212.7 (2015): 991–999.

[2] Nedergaard, Maiken. “Garbage truck of the brain.” *Science* 340. 6140 (2013): 1529–1530.

[3] Xie, Lulu, et al. “Sleep drives metabolite clearance from the adult brain.” *Science* 342. 6156 (2013): 373–377.

[4] Iliff, Jeffrey J., et al. “A paravascular pathway facilitates CSF flow through the brain parenchyma and the clearance of interstitial solutes, including amyloid β .” *Science Translational Medicine* 4. 147 (2012): 147ra111–147ra111.

全身每个细胞同步的运作

前面谈过科学家的习气，到这里，我也发现自己舍不得不再深入睡眠的相关机制，比如说——生理周期的运作、身体内分泌的转变、太阳对我们生理周期和睡眠的影响、大脑怎么保持清醒……

这方面的专业书籍，通常很早就要切入这些机制。不过，你还是可以放轻松。我会选择到这里才开始谈，一方面是不希望这本书太过艰涩；另一个考虑是，从我个人的看法，就算知道这些细节，也不一定为失眠的问题带来什么直接的帮助或解答。只是为了这个主题的完整性，我还是有必要带出来。

当然，我会尽量用我的方式来解释理论。更重要的是，我也会提出一些练习，来搭配这里所谈的科学。

01

生理的时钟

接近三百年前，法国的天文学家和地球物理学家迪米宏（Jean-Jacques d'ortous de Mairan, 1678—1771）发现植物白天会伸展叶子，晚上会收起来。坦白讲，这种知识，其实已经是人类上千年的常识。但是，他透过实验，再加上妥当的记录，也就可以让其他科学家一起验证。迪米宏把植物带到阁楼照顾，结果发现，在不见天日的阁楼，这些植物的叶子还是会在白天打开。也就好像这些植物隐约有一点时间的观念，即使没有直接晒到太阳，好像体内有一个内建的时钟，知道一天什么时候开始什么时候结束。

科学家后来才发现，所有的生物都有一个内在的机制可以体会到时间，让细胞和身体跟着一天24小时的韵律来运作。2017年的诺贝尔生理与医学奖得主，也正是3位研究生理时钟的科学家。

其中，杨恩（Michael Young）和我一样在纽约洛克菲勒大学任教。当时，我带领分子免疫实验室的时候，杨恩已经在做分子遗传的研究。我和布洛贝尔一同负责细胞生物学的课（布洛贝尔后来拿下1999年的诺贝尔奖），就请杨恩来为一二年级的研究生演讲。这样的讲座，有时候可以讲上五六个小时，大家都相当投入。

杨恩当时讲他自己的研究经历和成果，尽管他年纪很轻，我们都知道他早晚会拿诺贝尔奖。他和同侪开创了“时间生物学”这个领域

（chronobiology），也就是探讨时间在生物内怎么运作，而生物要如何克服时间带来的变化。他的主要发现是，就连生物的内在时钟，都是受到基因所控制。身体的任何基因，最后都会产生蛋白质。然而这些时钟基因的蛋白质产物，本身会回头把自己基因的活性给降下来。就是透过这种“生起 $\leftarrow$ $\rightarrow$ 下降”的平衡，维系生物的内在时钟顺着一定的韵律来运作。这样的周期，后来称为日周期（circadian rhythm）。

这种机制，是每一种生物都有的。但是，就像我在《时间的陷阱》所谈的，只有人，会把一个单纯的生存机制，变成一个压倒性的机制，而带给自己那么多的问题，包括失眠。

我刚到洛克菲勒大学时，学校每年收的博士班学生，不会超过15个。总体来看，老师的人数远比学生还多。是学生挑老师，还可以更换指导教授。校方对学生的重视和尊重，我在全世界没看过第二个例子，也是我认为最成功的一点。虽然洛克菲勒大学只是一个小型生医研究机构，所得到的诺贝尔奖按人数比例来看，却比其他名校都多。加上杨恩，现在已经出了25位诺贝尔奖得主。

后来，我进入招生委员会，每年也会遴选一位中国台湾的学生入学，也就认识了不少来自台大和其他优秀医学系的研究生。随着时代的变化，这个名额之后也就转给了中国大陆的学生。透过这个招生机制，出了相当多人才，让我感到相当欣慰。这些同学，现在已经是各个单位的领导，我也只能为他们高兴。

后来，回到亚洲，发现所有的学校还在强调论文发表的量，倒不是质。我认为这一点相当可惜。传统的培养人才方式，反而可能无法让年轻人发挥他最高的潜能。我才会个人可以影响的范围内，尽量提醒大家，到了某一个阶段，研究的发表“量”已经够了，但是，其实“质”更重要。

举例来说，洛克菲勒当年曾经有一位生化教授梅里菲尔德（Robert Bruce Merrifield），整整6年没有发表任何一篇论文。如果在一般亚洲的大学，这位教授可能已经被淘汰，根本不可能有后续的发展。没想到，他接下来创出了推翻整个化学界想法的“固相胜肽合成”技术（solid-phase peptide synthesis），而得到了1984年的诺贝尔化学奖。

这个过程，可能跟现在华裔科学家的观念都不一样，我才会尽我所能支持新一代的科学家。但愿他们可以大胆坚持自己的理想，而不受环境经费等因素的限制。顺道一提，在那6年中，梅里菲尔德没有拿到任何一个奖助，完全靠学校董事会来支持。

读到这里，或许你会发现，我对过去这段当科学家的日子，其实是非常怀念的。年轻的科学家，都是带着一种追根究底的精神，希望探索大自然所带来的那么多礼物。我会跟你分享这些故事，不光是想对年轻人带来鼓励，同时也希望表达大自然的完美性，而这种完美是可以在点

点滴滴观察到的。

一个科学家，本来就是随时都在执行反复工程，也就是希望对大自然的完美做一个详细的说明。只是，有时候这方面的追求是急不来的。毕竟，大自然是从很多层面组合的，倒不是单一某一个发现或某一个层面就可以把它贯通。

针对睡眠，或“全部生命系列”所想探讨的意识层面，也是如此。它其实是个谱。一样地，这里所讲的生理时钟，最多也只是睡眠谱的一小部分，倒没有全面的代表性。

有用的几个重点：

- 科学家把生物体用来体会时间的内在机制，称为“日周期”，也发展了一套完整的科学。
- 2017年的诺贝尔奖，也就是颁给研究时间生物学的3位科学家，他们将时间生物学推到了基因的机制。
- 别忘了，大自然，包括人类，包括我们的睡眠，都是多个层面的组合。
- 这些科学的分享，不光是希望鼓励年轻人，更是希望表达大自然的完美。

身体波动是有周期的

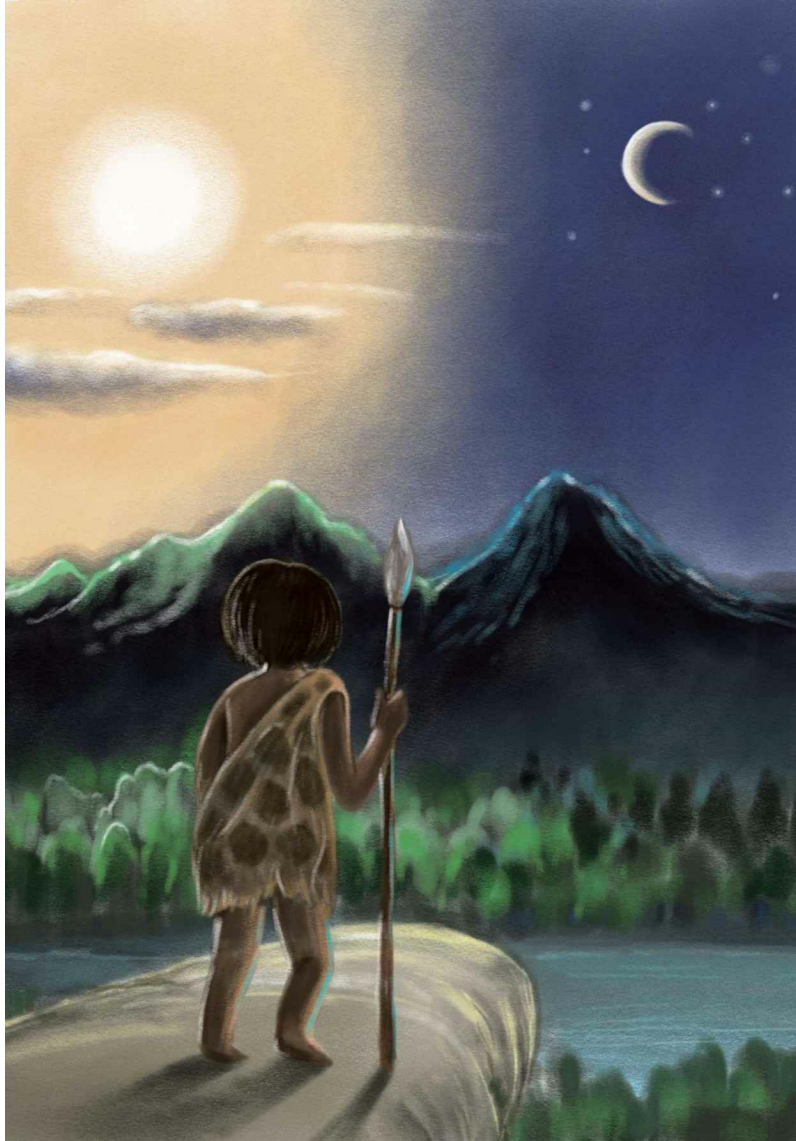
不晓得你还记不记得，我在《时间的陷阱》透过这张图表达，我们的生命与太阳的周转和一年四季的变化是分不开的。

古人不懂科学，但是可以睡得很好。他根本不需要去了解太阳周期和他个人的关系。他想睡就睡，而想睡的时间都是太阳下山后。他不需要懂，身体的需要自然会符合这个周期。

当然，现在的人透过科学，了解的深度是相当不同。就好像非要用我们的聪明，把每一个机制包括神经系统的变化都打开来成为一门学问，像是前面提到的时间生物学和神经生物学。

我们虽然有一个很完整的神经系统，但神经系统要跟身体的每一个部位传递信息，中间一定要经过一个转达。这个转达的程序，同时也要有放大的效果，才可以让头脑神经的作用快速转给每一个部位。居中的传递物质和扩大器，就是我们的内分泌系统。

清醒和睡眠是突然的转变——一个人是突然醒过来，突然睡着。中间的转变，一定是在很短的时间建立的，也自然省不掉内分泌的系统。有这样的机制来支持，我们才可能突然清醒，突然睡着。



施智腾插画

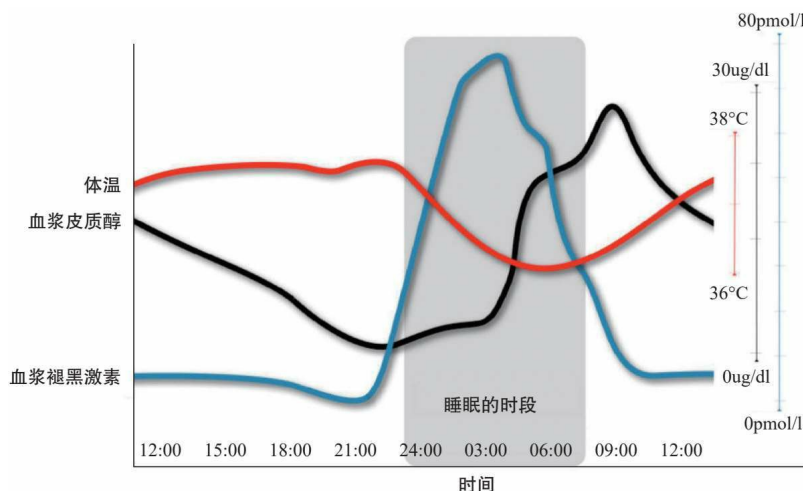
我记得自己当初还不到15岁，就对医学感兴趣，当时也是从内分泌着手。如果后来没有投入免疫领域，也自然会去探讨内分泌的主题。

站在内分泌的角度，我通常会谈两大类激素，一个是皮质醇，另一个是褪黑激素，对我们的睡眠最重要。透过以下这张图，我们可以看出它们两个本身就有自己的日周期，而起伏的步调是不同的。

我在《真原医》和《静坐》等其他作品也谈过皮质醇，又称“压力荷尔蒙”（stress hormone）。你应该也可能记得，身体有一个很完整的神经系统，我们通常会称为自主神经系统，它本身是独立运作，调控许

多生理功能，例如消化、心跳、呼吸、视力的调整、肌肉的收缩放松、排泄等。自主神经系统又可以再细分成两个子系统，也就是我常说的交感和副交感神经系统。

其中，交感神经系统是帮助我们面对生存的考验，让肌肉收缩，呼吸和心跳加快.....随着一天开始，我们要面对种种的事，身体的交感神经系统也就启动了。交感神经的活化，让我们加强每一个部位的机能，活力变高，代谢加快。同时，让我们觉得自己是清醒的。清醒的程度，是在早上十点达到高峰，而反应速度则是在下午三点达到最佳表现。



核心体温、血浆皮质醇、血浆褪黑激素一天之内的变化。依创用CC 4.0规范，重制自Hickie I et al. (2013)
Manipulating the sleep-wake cycle and circadian rhythms to improve clinical management of major depression. BMC Medicine11: 79.

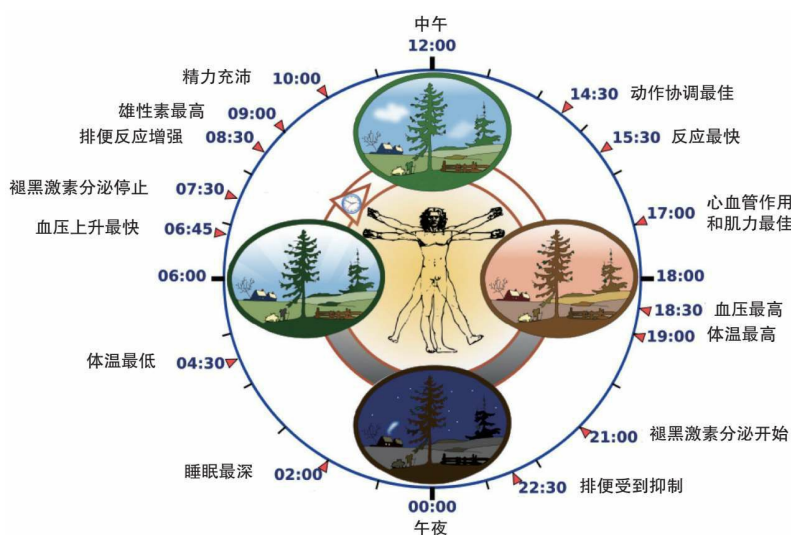
我们早上一醒来，血压慢慢地开始上升，让我们更容易从床上爬起来，面对一整天的事。而皮质醇其实一大早就开始释放，一路上升，最高峰的时间，当然每个人不同，但差不多在早上八点到十点之间。这是为了增加血糖，让我们得到行动所需要的能量。

我们很多人喜欢在下班的时候运动，不光是那个时候有时间，身体也比较舒畅。心血管的效率和肌肉的力量，都在下午五点左右达到最佳的状态。也就是说，尤其是对运动员，傍晚才是体能最好的时段。这一点，再加上时差，你大概没想到，对美国的职业运动员影响相当大。无论篮球或橄榄球，遇到全国性的联赛，有主场优势和时差优势的队伍，

可以在自己体能最好的时候开赛，胜率当然会比较高^[1]。

只要常常出差的人，都知道在北美，随时可以买到褪黑激素。一般在飞机上，就会先吞一颗，帮助自己在飞机上睡一觉，以及接下来调整时差。

褪黑激素可以说刚好和皮质醇作用的时间相反，是在太阳下山后，9点开始分泌，夜里11—12点到高峰，到天亮时，已经几乎消失。其实，褪黑激素的水平 and 我们的体温变化趋势是刚好相反的。到了夜晚，褪黑激素上升，而核心体温逐渐下降，身体的作用程序也开始慢了下来。也就是说，我们要入睡，无论内分泌和全身的生理与代谢程序，都要同步朝向睡眠的方向前进。



依创用CC 3.0规范，重制自YassineMrabet的作品。

光是这一点，其实也带来一个很重要的工具。失眠的人，首先要懂得把环境的温度降低。在睡眠中，核心体温会自然降下来。如果环境温度高，身体无法散热，体温降不下来，当然也就干扰睡眠。

我多年来发现，人类在知识的追求，过度强调枝微末节，希望解开这个周期的全部，反而把睡眠周期变得太复杂。从我的角度来谈，在这么多变因里，最重要的其实是皮质醇和压力。真正应该切入的重点，是怎么把压力降到最低，甚至在晚上克服压力反应，一个人的睡眠自然也改善了。

毕竟，怎么帮助你我改善睡眠，才是我写《好睡》这本书的目的。只是这本书既然在谈睡眠，我还是要花一点篇幅来谈这个领域的科学发展。假如你读不懂，也不需要失望，跟着书里的练习，踏踏实实去做，亲身体会它的效果，才是更重要的。

有用的几个重点：

- “日周期”反映的其实不只是睡眠，而是人体运作的周期。
- 内分泌、血压、心血管的效率、各种生理反应，都让我们配合着太阳的周期而起伏，准备我们面对一整天。
- 到了夜晚，褪黑激素开始上升，核心体温慢慢下降，也就准备身体进入睡眠。
- 睡眠，其实也反映了一个人的压力状态。如果能克服压力反应，自然也就带来睡眠。

练习9 建立有利于睡眠的条件

其实，我们睡觉的环境相当重要。

我过去通常会提醒失眠的朋友，晚上睡觉时，首先让卧室完全保持黑暗，建立有利于睡眠的条件。最好使用能够充分遮光的窗帘，而且不要漏光，免得受路灯或招牌灯光干扰。不只如此，我还会建议，最好连房间里微弱的小夜灯、电子设备面板一点点的光都要遮住或关掉。如果实在不能消除所有光线，那么，至少带个眼罩睡觉。

现代人很难得在一个真正安静的环境完全休息，虽然我们可以透过隔音，降低声音的影响，但很难不受到电磁场的作用。举例来说，电视和音响看起来是关机，其实还是处在待命状态，有很低的电流通过。一

个人如果比较敏感，还是会受影响。所以，长期睡不着的人，不妨尝试让空间保持完全黑暗，并且将身边的电子产品插头拔掉，或许可以睡得更好。



Jan Martel 插画

前面提过，睡眠时，核心体温也会逐渐下降。如果是才洗过热水澡或激烈运动后马上睡觉，这时候体温偏高，也就不那么容易睡着。不少人可能都有过半夜被热醒的经验。如果入睡时，能将室内的温度降下来，自然能帮助我们散热，而容易维持睡眠。

温度降低，确实会带来一个好睡的环境。然而，倒也不需要将冷气设定到特别低的温度，甚至好像冰箱一样。此外，不要让风扇直接对着身体吹，否则让人容易感冒。

我也必须要提醒，床，就是用来睡觉的，而没有其他的目的，不要让床变成一个多功能的空间。有些人不光在床上看书，还干脆架起小桌子用计算机工作，好像床只是方便倒下来顺便睡一觉。我的建议是刚好相反，要清楚守住床和卧室单一的功能。这样的话，我们也不断为头脑建立一个回路，让自己只要一躺到床上，自然离不开睡眠。

这几个方法相当简单，但就我过去的观察，这几点对我们的调整，

其实有特别大的作用。接下来，我会在后面的章节再多谈一些。

[1] Winter, W. Christopher, et al. “Measuring circadian advantage in Major League Baseball: a 10-year retrospective study.” *International Journal of Sports Physiology and Performance* 4.3 (2009): 394-401;
Smith, Roger S., et al. “The impact of circadian misalignment on athletic performance in professional football players.” *Sleep* 36.12 (2013): 1999-2001.

回到交感和副交感神经的作用

如果你读到科学的专业名词，心里就会不由自主缩一下，那么，看到这个标题，会再萎缩一下，是很正常的，不用担心。任何人一听到这种专业的学术用语，其实都会萎缩。值得分享的是，萎缩就是交感神经紧张的作用。如果你现在体会到了自己的萎缩，那么，表示你已经从身体的每一个细胞懂了什么是交感神经的过度刺激。



Jan Martel 插画

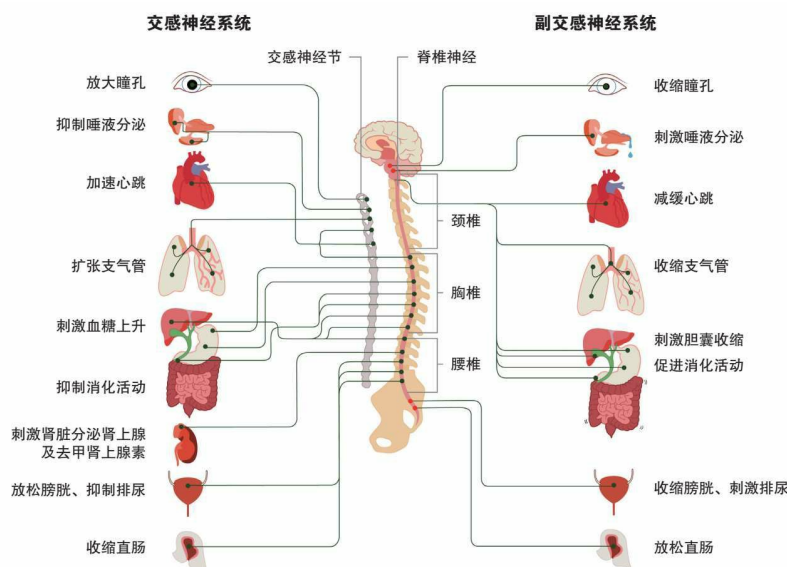
前面提到人体有一个独立的自主神经系统在调控各种基本的生理功能，例如心跳、呼吸、消化、排泄等。一般认为，这是脑部最原始的部分，是所有动物都有的基础运作。无论动物或人类，为了进一步保住生存，都需要把注意力摆到眼前比较紧急的事件，特别是会动的东西（例如眼前的蛇或野兽）。那么，把基本的生理运作交给一个独立的自主神经系统，也就好像把注意力从身体最基本而重复的机能抽出来。让这些基本运作透过固定的神经回路，落在注意力的背景里自己运行，大脑才有充分的时间面对环境带来的变化。

值得一提的是，正是大脑有了这样的余裕，才能把学习、认知等等“高等”的运作交给大脑，而让中脑和小脑负责这种“基础”（也有人说“低等”）的自动运作。大脑把注意力集中在高等的运作，尤其是透过

人类最擅长的记忆和学习的累积，而使得人类截然不同于其他动物。也就这样，才产生了种种“人类的特质”，包括各种道德、价值观。

自主神经系统，前面提过又可以区分成交感神经和副交感神经系统。交感神经系统和副交感神经系统一旦失衡，影响会特别大，从不出汗、体温高低、心跳快慢、呼吸深浅、消化、排泄、眼睛对光线的反应、肌肉是绷紧还是放松，没有一个角落不受影响。

交感神经系统，是来支持我们行动的动力，同时也带来紧张和萎缩。用神经科学的语言来说，也就是让人进入“打或逃”的反射——面对威胁，我们不是打就是逃跑。举例来说，如果有人去吓一只狗，这只狗要不逃走，要不朝人扑上来，只有打或逃两种反应。然而，狗的交感神经必须完全启动，才能引发这两种反应，而可以得到生存。



因此，交感神经系统又被称为“压力反应系统”，让我们在遇到紧急情况时，先放掉不那么急迫的生理功能，例如消化，而全心全意地应付压力。前面谈过皮质醇是压力荷尔蒙，也就是在内分泌的层面帮助扩大压力的反应。然而，副交感神经系统的作用是刚好相反，就像是在危机过后的空档，帮助身体放松下来，准备休养生息，也是生存所不可或缺。

可惜的是，这几十年透过知识的发达，加上信息传递的方便，反而是我们自己生活的步调变成了最大的威胁，随时会变成一种考验。现代人的生活几乎无处不是压力。一醒来，要为了工作、学业、人际关系等

成天忙不完的事而烦恼。我们的工作时间很长，难得有时间好好吃饭、休息，即使夜里要入睡了，也还有烦不完的心事。这使得我们长时间处在交感神经负荷过重的状态，原本在危急时刻救命的“打或逃”反射，已成了现代生活最习以为常的运作模式。我过去才会不断强调，交感的过度刺激是我们21世纪最大的身心失衡的原因。

我们透过这种快速的刺激，不光是身心失衡，而很明显受到影响的部位，也就是消化系统。仔细观察，在这种快步调的生活中，几乎每个人的消化都不正常。胃肠道的问题，对现代人是特别普遍的困扰。

交感神经的紧绷，和副交感神经的放松，都是我们生存所需要的。然而，现代社会的步调太快，我们念头太发达，不是还在为过去困扰，好像过去的危机还在眼前，就是为下一步操心，仿佛随时要面对威胁。可以说，对交感神经的刺激，几乎没有一刻停止过。

或许以后，有人再谈到交感神经系统、皮质醇、压力的作用时，你也会有自己心里的一个画面，可以表达这些基本的功能。你已经明白，这种压力反应，从史前的原始人，到现代穿西装打领带的人，都一样逃不掉的。它本身既是我们最大的一个生存功能，却也同时成为现代人最大的危机和威胁，也就解释了我们为什么会失眠。

压力，本身会提高交感神经系统的作用，让我们全身紧张，也自然导致失眠。这两者是恶性循环。我才会认为要解决失眠的问题，首先要从降低交感神经的作用去着手。

一个人假如长期失眠，交感神经随时在活化，等于无时无刻都处于过度的刺激，面对样样现象和人事物，反应和认知自然都很紧绷。反过来，一个人假如随时处在高压力的状况下（这其实是我们每一个现代人离不开的状况）自然也难免刺激交感神经系统过度作用，回过头来也得不到睡眠。

从我个人的看法，睡眠，通常要透过放松，才可能达到，而这是副交感神经的作用。对现代人，需要的反而是找出一个活化副交感神经系统的钥匙。这一点，才是让我们回到均衡，甚至解答睡眠问题的关键。

你可能会注意到，我虽然在这里介绍日周期，却仍然偏重一整天的压力管理，而不是强调日周期的机制。这是有原因的。

从我个人的看法，关键还是在于我们一天下来怎么面对压力。毕竟，睡眠或失眠，最多也只是反映身心交感和副交感神经系统的失衡。多年来，我倒不会集中在睡眠的运作，而是反过来从一整天的身心状态着手。在这里把睡眠的一些诀窍带出来，最多也只是作为支持、辅助生活习惯的转变，而可以带来睡眠的效果。

我会写这本书，多少也是因为这方面的知识一直没有受到足够的重视。一般人遇到失眠，往往是希望用药物来解决。然而，这不见得是副作用最少、最彻底的问题解决方法。但愿，我能透过这本书，为你带来一个完全不同的解答。

有用的几个重点：

- 比起探讨各种生理机制怎么运作，我认为失眠只是反映了压力和自主神经系统的失衡，而这一点是可以透过各种生活习惯的调整来回复平衡的。

- 自主神经系统是一个独立运作的系统，让我们的注意力可以从基本的运作挪开来，而去关注环境中的变化，包括生存的威胁。

- 交感神经系统，启动“打或逃”的压力反应，本来是帮助我们生存。可惜的是，透过人类头脑的发达，我们已经随时活在交感神经过度紧张的状态。而这种状态，是不利于睡眠的。

- 睡眠，是副交感神经系统放松的作用。我们可以透过各种方法，活化副交感神经系统，在白天就带来全身的放松，晚上也就自然好睡。

练习10 舌抵上颚

讲到这里，我相信你已经发现，找回交感神经和副交感神经的平衡

点，可能对睡眠有最大的影响。更直接地说，活化副交感神经的放松反应，可能比任何的机制都更重要。

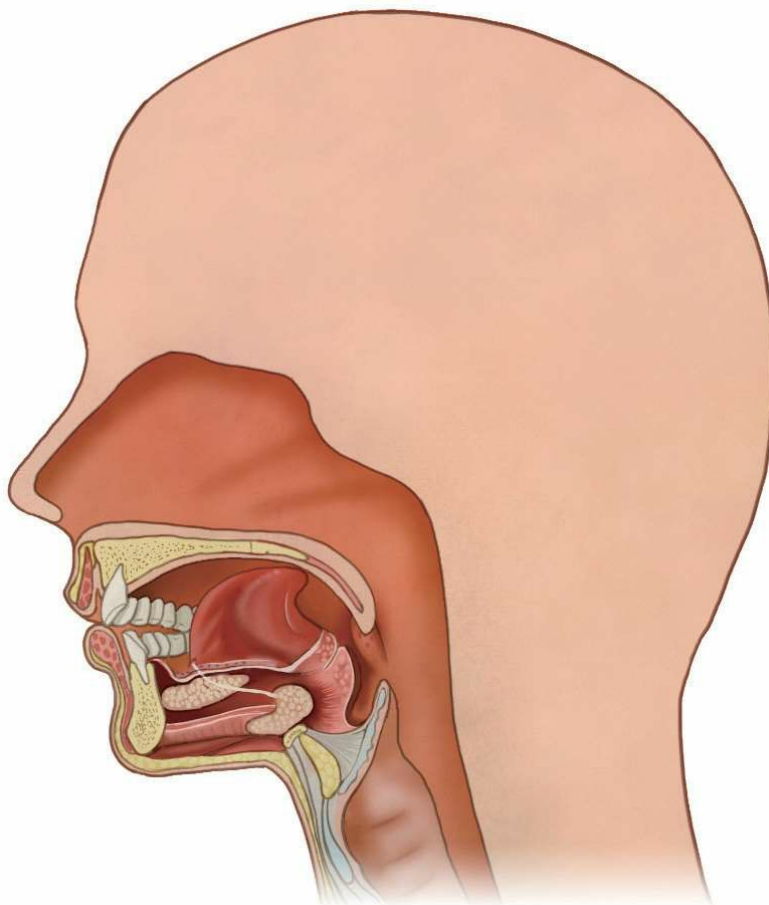
一般的失眠，最多也只是反映这方面的失衡。如果我们只把注意力锁定在几小时的睡眠，在我看来非但没有抓到重点，也不可能就这么改变睡眠的质量。幸亏，副交感神经系统有一个中枢位于脑干，而我们只要知道怎么刺激它，也就自然让副交感神经系统完全活化，带来放松的反应。

古人早就知道，要让这个中枢活化、彻底刺激副交感神经而让身体完全放松，最简单的方法也只是舌抵上颚。我过去也在几个作品和许多场合不断示范这个方法，带着大家一起练习。

我在《静坐》进入各种静坐方法的介绍前，就已经把这个图带出来了。是的，它就是这么重要。一般人只要有静坐的基础，早晚能体会到——在很专注而全身相当放松的状态下，舌头自然会顶到上颚，而产生甘露的现象。

最不可思议的是，即使不是透过静坐而达到专注，反过来只要把舌头顶到上颚，全身也会跟着放松。而且，是彻底的放松。现在，你一边读，也就可以一边尝试。

我过去示范时，都会请大家立即注意自己呼吸的变化。每一位朋友也自然会发现呼吸变长，尤其是吐气拉长。吸气，也不知不觉跟着变深，自然转成横膈膜的呼吸。这一来，不光呼吸的速度会降下来，也跟着带动生理的步调放慢，全身放松。最想不到的是，肺活量却反而增加，而提高了血中的含氧量。在我个人看来，血液氧气含量是一个关键，不光影响睡眠质量，也影响身心整体的健康。



舌抵上颚，就是那么简单，我们随时都可以做，也随时都应该做。

一整天下来，从醒过来到入睡前，我们都可以随时进行这个练习。除了讲话之外，随时都可以做，也就让它变成我们最自然的生活习惯。

我过去常常这么形容，一个人只要做，一天就可以体会到效果。假如能做一个星期，身体也就脱胎换骨，甚至连一些好转反应都会浮出来。

你可能还记得好转反应，是我们身体在疗愈的过程中，一些过去的结或问题从身心自然浮出来。就像录音带倒带一样地，让阻碍再次重复它自己。而像海浪一波一波来，一波一波消失。最后，自己消停。

这是一种身心疗愈的机制，我过去也花了相当多篇幅来描述，包括在读书会和大家分享。

在这里谈好转反应，最多也只是要表达，舌抵上颚就是有这么大的作用。

舌抵上颚，也可以搭配深呼吸的练习。我们无论在睡前、刚醒来或白天一整天，随时可以先做几次深呼吸，接下来，就将舌头顶在上颚。尤其夜里失眠时，也就记得这么练习。这样，不光带来放松，接下来也让我们注意力集中，而可以同时进行其他练习。



意识转变带来好转反应

如果能将这本书接下来所谈的各种练习，搭配第一篇的练习一起进行，你也自然会有更深的体会，而能随时回到身心的放松。

你是早鸟，还是夜猫子？

回到日周期，我们每一个人有自己的生理时钟，但这个时钟启动的时间人人不同。有些人习惯早早开始一天，有些人却要等到一天快过了一半，才要起床。

很巧合的是，一个人早起或晚睡，世界各地都用鸟来形容。从我的角度来看，也许是因为以前的人没有闹钟，早上醒来，可以听到的不是鸡鸣就是鸟叫，也就把这个印象变成了文化的一部分。有一种人像云雀，是习惯早起的“早鸟”，上午的精神比较好。也有人像夜猫子，也就是猫头鹰。像这样喜欢晚睡晚起的，以年轻人居多，他的一天通常要比别人晚几个小时才会开始。

这种早鸟或夜猫子的分别，时间生物学家称为不同的“时间表现型”（pheno-/chrono-type）。如果你还记得中学的生物课，你也可能还没忘记phenotype是基因的“表现型”。也就是说，对科学家而言，一个人喜欢早起或晚起，不光是后天养成的行为习惯，也是跟我们身体的基因有关。这些基因，后来称为时钟基因，也就是2017年诺贝尔奖得主的贡献。

每个人的日周期不见得都一样，这是由“时钟基因”的变异而定。这个生理时钟，其实也不是刚好24小时整。有些人身体的日周期比24小时略长，而有些人略短。有意思的是，婴幼儿并不是一生出来就会展现日周期，而是随着发育逐渐成熟，慢慢开始表现这些基因。

我们都注意过，婴儿一睡就是几个小时。尤其刚出生几个月时，他睡或醒，是不分白天晚上的。新手父母都尝过这种滋味，尤其三更半夜孩子一哭，再困都得醒来哄孩子的那个片刻，心里一定会默默祈求，希望小孩哪天可以放过自己。要是有幸哪一天可以好好睡一夜，也就很自然会珍惜，当作最大的福气。

只是，通常和我们的希望相反。婴儿往往是等我们睡着了，才开始折磨我们。这是每一个母亲都要渡过的难关（父亲也一样不好过）。也有很多母亲在这过程中睡眠不足而心情低落，甚至产生严重的抑郁症。

有些人是所谓的“早鸟”或云雀，在早上的运作比较有效率。夜猫型的人，日周期启动得晚，也就喜欢晚睡晚起。早鸟或夜猫子，虽然有基因的作用，但也多少是受到个人行为、饮食习惯、年龄和环境的影响。年轻人通常是夜猫子，随着年纪渐长，也就逐渐向早鸟靠近。美国的学校开始注意到这个现象，也做了一些实验，延后孩子上学的时间，结果发现无论学生的注意力、认知能力和成绩都有改善。

读到这里，我相信你自然想知道自己是哪一型，你可以采用下文的清晨型和夜晚型问卷来做个对照。

我会带出这个问卷，主要是想让你体会，我们的睡眠和作息习惯还是有很大的变化的空间。我们了解自己是早鸟还是夜猫子，可以当作自己作息的参考。既然每个人的习惯和体质本来就不一样，我们不需要刻意强迫自己去符合某种作息，更不用再多分析，而造成自己不必要的负担。

当然，从我个人的经验，就连这种体质都是可以调整的，其实也没有什么绝对的重要性。

有用的几个重点：

- 每个人的生理周期不同，有些人是早睡早起，也有人是晚睡晚起。当然，也有人介于两者的中间型。

- 婴幼儿脑部的日周期机制还没有发育完整，睡眠的周期也和成人很不一样。

- 科学家认为，一个人是早鸟还是夜猫子，既是基因的作用，也和环境、年龄有关，可以说是先天和后天的综合。

- 我们最多也只是知道自己的周期，了解自己身心随时间的起伏，而在需要的时候可以做个调整，倒不需要勉强自己非要和别人一样不可。

清晨型和夜晚型问卷^[1]

在每项问题中，请选出最能形容你在过去几星期的感受的句子，并且将句子旁的数字圈起来。

1.如果你能够完全自由地规划白天的时间，你希望大约在什么时间起床？

[5] 早上5点至6点半

[4] 早上6点半至7点45分

[3] 早上7点45分至9点45分

[2] 早上9点45分至11点

[1] 早上11点至正午12点

2.如果你能够完全自由地计划夜晚，你希望大约在什么时间去睡觉？

[5] 晚上8点至9点

[4] 晚上9点至10点巧分

[3] 晚上10点15分至12点半

[2] 凌晨12点半至1点45分

[1] 凌晨1点45分至3点

3.如果你要在早上的某个时刻起床，你会有多么依赖闹钟来唤醒你？

[4]完全不依赖

[3]略为依赖

[2]比较依赖

[1]非常依赖

4.在早上时，你有多容易起床？（当你没有被突如其来事唤醒）

[1]非常困难

[2]比较困难

[3]一般容易

[4]非常容易

5.早上起床后的半小时内，你有多精神？

[1]完全不精神

[2]不太有精神

[3]一般精神

[4]非常精神

6.在起床后的半小时内，你感到有多饿？

[1]完全不饿

[2]一点点饿

[3]一般的饿

[4]非常饿

7.清晨起床后的半小时内，你的感觉如何？

[1] 非常疲倦

[2] 稍微疲倦

[3] 一般清醒

[4] 非常清醒

8.如果隔天你没有任何约会，相较于平时习惯的上床时间，你会选择什么时候去睡觉？

[4] 只比平常晚一点点或从不推迟

[3] 较平常晚不到一小时

[2] 较平常晚1至2小时

[1] 较平常晚两小时以上

9.假设你决定要开始做运动，你的朋友建议应一周进行两次一小时的运动，而且早上7-8点是最佳时间。你只需考虑自己的生理时钟，你认为自己会表现得怎么样？

[4] 很好

[3] 还不错

[2] 难以执行

[1] 非常难以执行

10.晚上，你大约到什么时候会感到疲倦，而且需要睡觉？

[5] 晚上8点至9点

[4] 晚上9点至10点15分

[3] 晚上10点15分至12点45分

[2] 凌晨12点45分至2点

[1] 凌晨2点至3点

11.假设你希望在一项会令你精疲力竭，而且需要持续两个小时的考试取得最佳表现，而你能完全自由地计划你的时间，只要考虑自己的生理时钟，你会选择以下哪段时间考试？

[6] 早上8点至10点

[4] 早上11点至下午1点

[2] 下午3点至下午5点

[0] 晚上7点至9点

12.如果要你在晚上11点去睡觉，会有多疲累？

[0] 完全不疲累

[2] 略微疲累

[3] 一般疲累

[5] 非常疲累

13.假设因为某些原因，你比平时晚几个小时去睡觉，但又不需在隔天早上的特定时间起床，你最可能出现以下哪种情况？

[4] 按平常的时间起床，而且不会再睡

[3] 按平常的时间起床，但感到昏昏欲睡

[2] 按平常的时间起床，然后再睡

[1] 较平常的时间迟起床

14.假设你要轮夜班，而你要在清晨4至6点保持清醒，隔天你没有

任何约会。以下哪种情况最适合你？

- [1] 轮班结束后才去睡觉
- [2] 轮班前片刻小睡，而结束后再睡觉
- [3] 轮班前睡一觉，结束后再小睡
- [4] 只在轮班前睡一觉

15.假设你需要进行一项两小时的艰巨体力工作，你可以完全自由地计划时间，只考虑自己的生理时钟，你会选择以下哪个时段？

- [4] 上午8点至10点
- [3] 上午11点至下午1点
- [2] 下午3点至5点
- [1] 夜晚7点至9点

16.假设你决定要开始运动，你的朋友建议你应一周进行两次一小时的运动，而且在晚上10至11点为最佳时间。你只需考虑自己的生理时钟，你认为你会有怎么样的表现？

- [1] 很好的表现
- [2] 还不错的表现
- [3] 难以执行
- [4] 非常难以执行

17.假设你可以选择自己的工作时间，你每天只需工作5个小时（包括休息时间），而这项工作是很有趣的，酬金会依据你的工作表现，你会选择以下哪个时段？

- [5] 早上4点至8点间开始

[4] 早上8点至9点间开始

[3] 早上9点至下午2点间开始

[2] 下午2点至5点间开始

[1] 下午5点至凌晨4点间开始

18.一天之中以下哪个时段是你的最佳时间？

[5] 早上5点至8点

[4] 早上8点至10点

[3] 早上10点至下午5点

[2] 下午5点至10点

[1] 晚上10点至凌晨5点

19.人可分为“早鸟”型和“夜猫子”型，你认为自己属于哪一类型？

[6] 绝对“早鸟”型

[4] 偏向“早鸟”多于“夜猫子”

[2] 偏向“夜猫子”多于“早鸟”

[0] 绝对“夜猫子”型

十九条题目的得分总和：

将你勾选的选项前的数字加总，总分在41分以下，代表是“夜猫子”型。

总分在59分以上，代表是“早鸟”型。得分在42—58分之间，是中间型。

注释

[1] Horne, Jim A., and Olov Ostberg. "A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms." *International Journal of Chronobiology* (1976).

太阳光：改变日周期的钥匙

最好的一个改变日周期的实例，也就是透过光线。尤其明亮的光线，效果更为明显。

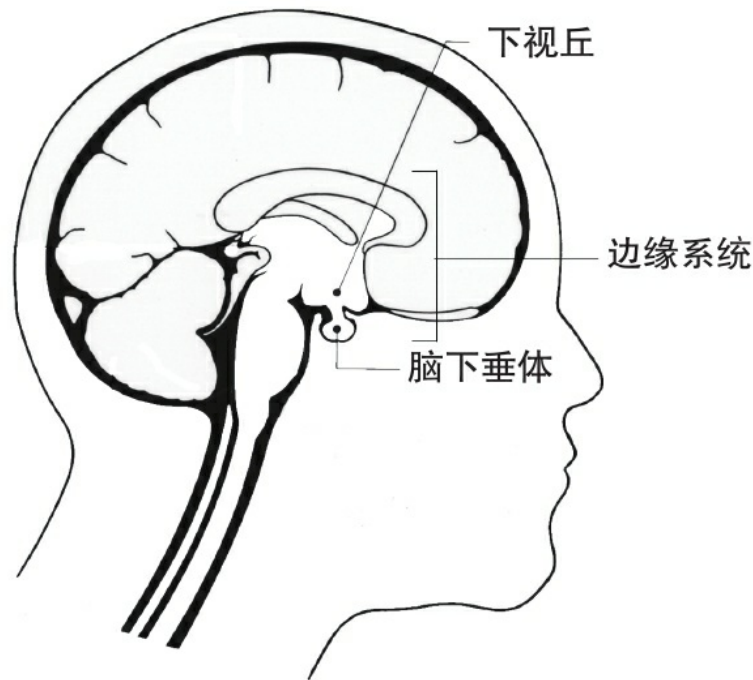
我们本来就离不开太阳的光线，只要接触太阳光，自然可以调整我们的步调。甚至，如果要到不同时区出差或刚回来，在一开始的几天或几星期多晒太阳，就可以把时差整个重新调整过来。我常提醒出差的朋友，最好拨出一点时间，尤其在中午太阳最强时的时候，一定要出去晒晒太阳，让身体可以和当地的时间重新对时。

为什么白天的太阳光可以有那么大的作用？我在这里，想多做一点说明。

在第二篇的第三章谈梦和情绪时，我已经提过“情绪脑”，也就是边缘系统（limbic system）——位于中脑和大脑之间边缘地带的脑部组织。情绪脑，是大脑接收信息的过滤网。它既影响情绪，为认知加上一层情绪的色彩，而让我们不可能客观。

在情绪脑，有一个部位叫作下视丘（hypothalamus）。下视丘作为神经系统和内分泌之间的桥梁，影响脑下垂体这个内分泌的中枢，而进一步影响全身的内分泌。同时，也进一步调控交感神经和副交感神经的作用。

假如你还记得，我们的日周期是跟着太阳走，才有一个接近24小时的日周期，而依照白天和晚上的差别，有不同的生理的反应和运作。几十年前，没有人想过，那么复杂的周转，是由脑部的单一部位在控制，而这个部位在情绪脑里。



图为美国国家卫生院癌症研究中心制作。

就在下视丘里，有一个视交叉上核（suprachiasmatic nucleus, SCN）在控制日周期。如果你还记得，解剖学家会称之为“核”的脑部组织，指的就是神经细胞特别密集的地方。

坦白讲，你知不知道有这个机制也不重要，不见得对你的睡眠有帮助。最多，是知道身体有一个中枢时钟，而这个时钟跟睡眠有关系。然而，管制全身的日周期，不光是靠头脑里的视交叉上核。身体里，心脏、肺脏、肝脏和主动脉都一样带着调控日周期的机制。这些外围的机制，科学家称为二级控制。有了中央和外围的控制，也就能全面地调节身体每一个角落。视交叉上核将“醒来”的信号传送给其他脑区，再进一步统合身体各部位，达到一致的日周期。

其实，一致性，我认为才是关键。或许你还记得，就连身体的血管都有一个波动，而这个波动到了最根本的频率，也就是一分钟6次的梅尔频率，会让全身同步，让身体每一个部位达到谐振。

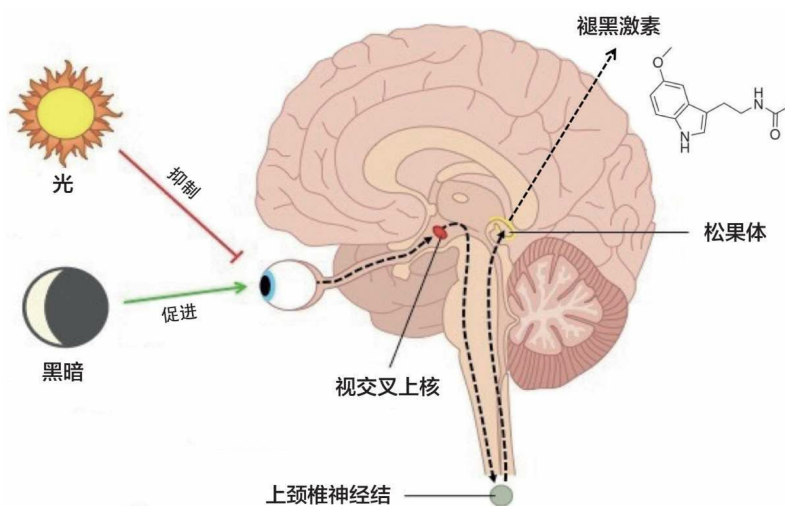
我过去和大家分享各种静坐、呼吸的练习，也只是希望我们体会到身体的谐振。只要我们可以达到身体的谐振，倒不需要担心日周期的生理时钟怎么运作。这时候，我们已经自然能够归零，让身心随时重新设

定。

只要我们把身体最根本的状态随时找回来，这个日周期自然会跟着调整它自己。从我个人的角度来看，倒不需要我们去懂详细的机制，身体本来就会自己调整。这一点，我会在接下来的练习再继续深入，让你亲身体会。

当然，这些知识，还是可以为头脑建立一点信心，也方便你和朋友分享各种好睡的练习。

回到阳光的作用，在眼睛的视网膜上有一些神经，直达启动日周期的中枢，也就是前面提过的视交叉上核。这些视神经上有一种色素，叫黑视素（melanospin），对波长较短的蓝光特别敏感。这种蓝光特别能活化视交叉上核，而视交叉上核又直接通往松果体，去抑制松果体的活性，不让它产生褪黑激素。（前面提过，褪黑激素会让人有睡意，体温下降，让身体知道该睡觉了。）



明亮的光线，抑制松果体，减少褪黑激素的生成

一个人如果希望好睡，那么睡前少看屏幕，确实对入睡是有帮助的。一来，屏幕产生的蓝光，降低褪黑激素分泌的效果相当直接。此外，我们也都能体会到，生活中无所不在的信息，对头脑造出来的刺激，可能比蓝光的影响远远更大。



Jan Martel 插画

无论如何，如果希望好睡，睡前最好给自己一个空档，远离信息，也远离蓝光。这么做，不只能改善睡眠，也可以保护眼睛和视力。毕竟蓝光是能量最强的可见光，接收太多蓝光，会伤害你的视网膜而可能导致黄斑部病变。

我也要提醒，一般家庭和办公室为了省电常用的照明，蓝光的比例可能偏高。如果你时常需要用眼，或眼睛对光线比较敏感，可以在家里或办公室需要用眼的角落改用别的灯光，来照顾自己的眼睛。而且最好多花一点时间尝试，找出让眼睛觉得最舒服的照明。

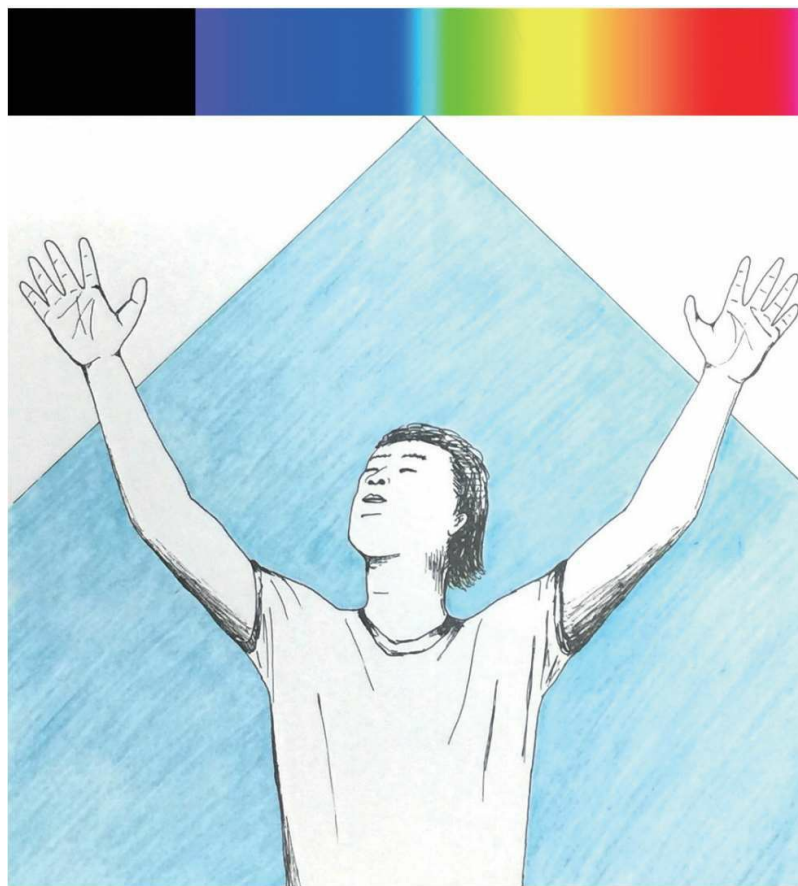
当然，蓝光并不是一无是处。大多数的人类，还是日行性的动物。白天的光线（尤其里头含的蓝光）抑制松果体分泌褪黑激素的作用，让我们比较不容易打瞌睡。从生理调控的角度来谈，这个抑制的过程，其实也就等于在重新设定醒睡的周期。白天把褪黑激素抑制下来，到晚上再来释放，让身体去好好睡一觉。

蓝光对身体有种种的作用，而其中之一就是带来身心周期的重整。然而，自然的光线带着完整的光谱，对我们有最好的作用。平时，我也建议朋友在早上和下午多晒点太阳，白天自然不那么容易觉得疲惫，晚上也就自然想睡。

我以前透过《真原医》的预防医学也特别介绍全光谱的照明，而且

还特别提醒一定要带着接近紫色的蓝光才会有作用。一遇到季节变化就容易忧郁的朋友，可以晒晒太阳，甚至在早晨透过明亮的全光谱进行“光照治疗”，也让人比较能够抵抗换季时的情绪波动和失眠。甚至，对有严重忧郁的朋友，我过去还会建议他们试试蓝光盒（blue light box）。

当然，全光谱的作用是全面的。这一点，是强调单一色光或是由少数几个色光组成的照明无法相提并论的。毕竟，后者并不是太阳光的完整波段，各波段的比例也往往不够均衡。将来，我认为这方面会有一个完整的科学，来验证全光谱照明对人的影响。



謝謝藍光，把我給照醒了

Jan Martel 插画

我为什么特别强调全光谱照明的重要性？其实，只有全光谱的照明，才会给我们真正颜色的感知，而让我们体会阳光的作用。尤其阳光

本身，对睡眠的周期还是有一个启动和调整的效果。我们长时间待在封闭的室内空间，更应该注意。如果能采用全光谱的照明，即使白天没有那么多机会接触太阳光，但多少也是一种补救措施。

有用的几个重点：

- 晒太阳，是调整日周期，让我们从时差恢复过来，最有效的方法。

- 光线，透过眼睛，直接传达到脑部调控日周期的中枢，对脑部而言，是最强烈的“醒来了”的信号。

- 日周期的中枢，对蓝光特别敏感。睡前不用手机、计算机这些设备，非但减少蓝光的刺激，也让我们暂时远离过多的信息，而可以准备身体好好入睡。

- 全光谱的照明，也就是模拟太阳光的完整光谱，可能是大多数时间待在室内工作、生活的现代人所需要的一种支持。

练习11 晒太阳和运动

我在这里，想一次带出来两个练习。

首先，是我们每一个人都需要的——为自己找一段时间，出去散步，而同时晒点太阳。

在台湾这种接近热带的地方，尤其在夏天，阳光会比较强烈，我们可以安排在早一点或靠近傍晚的时段。假如情况允许，最好是快走，让自己出汗。这样不光吸收阳光，也同时锻炼身体的肌肉。两者，都可以让身体放松。除了阳光，运动本身就是调整我们内分泌和神经系统最快的方法。

我想你还记得，身体的肩膀、手臂和大腿，大概占了全身70%的肌肉量。快走，本身是很好的运动。假如时间允许，我通常还会建议做跳跃的动作，这是让全身一起共振最有效的方式。当然，你也可以采用螺旋舞和结构调整。

这些运动，本身就非常重要。我会在这本书的最后，单独用一章来谈。

此外，我通常也会建议身边的朋友，假如方便的话，可以特别去看早上刚升起5分钟内或正要落下的太阳，对我们身心调整的作用是最大的。甚至，对我们神经系统的重新启动，是很好的作用。

这时候的阳光，透过外围空气的绕射，对眼睛不会有伤害，我们可以盯着太阳看。只是要记得，早上一旦阳光的颜色从红转白，就不能直接盯着看，会伤害眼睛。

电磁场和生命场

人类几万年来发展，本来几乎都是受大自然的影响。这个大自然的频率是相当单纯，包括周遭环境的频率，也包括这本书提到的日周期。可以说，在几万年来演化过程中，人类所受到的环境影响相当稳定，就好像活在地球、植物、矿物再加上周围的动物所创出来的一个安稳的生态系里。

这样的生态系，为我们带来最稳重的生命频率。我们仔细观察身体的波动，也自然会一再地想回到大自然和大地母亲的共振，就像是回到自己本来的频率。

无论是梅尔频率、头荐骨疗法创始人优普哲（John Upledger）所提到的头荐骨韵律（craniosacral rhythm）、乃至更微细层次的波动，都在谈有一个最低、最稳重的频率，是我们需要和它共生存，才可以进入休息、回春和疗愈。和这个频率共生存的机制，也就是共振。

我这里指的共振，不光是一个人慢下来，也不只是血管、头脑、肌肉、呼吸的运作都慢下来，而是还要同步。就好像身心每一个角落，都在与大自然合一，踏着同一个步调。地球深呼吸，我们也跟着深深地吸气，长长地吐气，跟它分不开。

过去有人说地球是“活”的，甚至取名叫盖娅（Gaia）。一般人会觉得这种说法只是比喻，或只是一种新时代的观念。我们倒没有想过，用这种“活起来”的描述来谈共振，其实是再合理不过了。

我们仔细观察，古人不光是早就懂得这种观念，而且是活在其中。一个人轻轻松松达到这种共振，才突然懂得什么是不合理的快乐，也就是没有条件的快乐。这一点，是我们天生就有的，但你我反而把它忘记了。

进一步讲，地球能量的来源，是靠太阳而来。太阳的能量，不光含着我们认为的光、热或电磁场，还带给我们一个完整生命场。这样的生命场，我过去称为高速的螺旋场，让我们不光有生物的生命，还可以支持人类的意识和逻辑。

太阳带来的生命场，包括电磁场，其实影响到我们每一个部位。生物体自然会发展出完整的日周期机制来配合。我们也才会白天想要动、要工作，而晚上自然想休息。过去的人，还懂得生活的步调一定要和生命场达到共振，才可以让自己得到健康。

当然，除了太阳，我们其实也受到月亮的影响。不过，月亮倒不是透过电磁场来影响我们，而是透过重力。每天潮汐的变化，就是一个例子。

你大概没想过，就连满月都会影响睡眠。瑞士最古老的巴塞尔大学，有几位研究日周期的科学家，在月圆的晚上喝啤酒聚会时，聊起满月和狼人的传说，也就想到是不是月亮的盈亏也会影响睡眠。他们手上刚好有一批十几年前为了研究日周期和睡眠而搜集的数据，更棒的是，这批数据在搜集时，没有人想过月亮的关系，也就可以排除因为参与研究的预期心理而影响睡眠的可能。

他们回头分析当时的所有数据，包括全夜监测的脑电图，发现了一个特别的现象，在月圆前后几天，即使睡在全暗卧室、看不见月光，睡眠时间都会减少20分钟左右，要多花5分钟才能入睡，而代表深睡的 δ 波少了30%^[1]。虽然没有人知道为什么满月会影响睡眠，而且月圆月缺也不是可以人为控制的，但是，如果那几天睡得少或不够，至少你可以不用担心，这是正常的现象。

月亮，不光影响睡眠，还包括我们身心的均衡。几乎每一个文化，都会用月亮的特质来描述疯癫的人。举例来说，英文会用lunatic、moony这些和月亮有关的形容词，来表达一个人好像“疯”了。其他西方的文化，也有类似的用法。

是我们现代社会集体的步调太紧绷，让我们连自然的频率都忘记了，失去了和生命场的共振。接下来，我们才有那么多的痛苦，包括失眠。我也只好不断地提醒，失眠最多是反映人类现况的不均衡。

谈到太阳的磁场或生命场，我们仔细观察，现代人的步调确实已经

快到一个地步。而这样的速度，完全是靠着人类透过设备造出来的磁场所促成。这些设备是这几十年才有的，而竟然产生了一种人为的意识场。

当然，假如没有这些设备，我们现在也就没有这么方便的网络和科技，它本身可说是人类最了不起的突破。相对地，这些电子设备也带来许多威胁。只是，到今天，我们还不一定清楚威胁所在，甚至还有不少辩论。

这些场，我们可能已经习以为常，已经意识不到没有这些波动的状态。举例来说，几乎每个住家都有无线网络，而且是一周7天，一天24小时没有关过的。一般人如果住公寓，大概会发现自己身处在各种无线网络的信号里。我认识有些比较敏感的朋友，只要接触这种空间，马上可以体会到不同。

我常开玩笑，这些无所不在的磁场，就让我想到以前在实验室进行电生理学实验，必须要设置一个法拉弟笼来取消所有干扰。没想到，不过几十年，我们已经活在一个法拉弟笼里。更想不到的是，它本身已经含着一个强烈的电磁场，变成我们生活的背景，而且大多数人还意识不到。

人类几万年来已经适应了一个稳定的场，也就是单纯的太阳和地球的磁场。没想到，就这短短几十年，在这最稳定的场上，我们透过科技的进展，突然造出另外一个复杂的场，随时在干扰我们自己。

我们体会不到这些场的作用，也只是因为没有比较。然而，我们也都知道，如果到乡下渡假，或到了山里、农村或海边这种没有各种设备干扰的环境，我们反而能睡得比较深沉。是透过这样的比较，一般人才可能体验到差别。

当然，你也知道有许多人在关注另一个主题，也就是想知道人体长期接触各种电磁场，对健康会不会有不利的影响。然而，坦白说，进行研究的方式不同，包括电磁场的来源、强度、接触时间、接触频率、受试者的特质都不一样，很难得到一致的结论。无论得到的结论是正向、负向还是不相关，都有各式各样的争议。

举例来说，有人从内分泌的角度去切入，想探讨电磁场会不会影响褪黑激素的分泌，而影响睡眠。然而，不同研究的结论都是彼此矛盾

的。有些研究指出，接触电磁场会让人体内褪黑激素的量下降^[2]，然而，有些实验又认为不会影响褪黑激素的分泌^[3]，甚至还有研究提到会稍微提高褪黑激素的量^[4]。

从这个例子可以看出来，针对电磁场的健康影响，这个主题已经累积了相当多的文献，各种论点都有它的根据。但是，我总认为这个题目还不够成熟，才会引起这么多的辩论。我在这里并不想贸然做任何结论，最多也只能提醒，每个人的体质和敏感度不同，受到的影响也自然不一样。如果觉得有影响，也就要学会自己去避开。

有用的几个重点：

- 身体和大自然有一个最基础而稳重的频率，落在这个频率，我们自然能够不费力地休息，让身心自己疗愈。
- 地球的生物发展出“日周期”的机制，就好像来配合太阳带来的生命场。月亮也影响我们的心情甚至睡眠。
- 人为的电磁场，对个人健康的影响，在科学上仍然是充满争议的主题。
- 每个人体质和敏感度不同，可以自己实验看看，观察电磁波对自己身心的影响，包括睡眠。如果敏感，也就自己要学会去避开。

练习12 关掉电子设备

到现在，我们已经相当依赖平板、计算机、手机等等电子设备，不仅随时用来通信交流，还可以接收各种新闻信息、听音乐、玩游戏，甚至拿来阅读。几乎每个人睡觉时，床边还是摆着这些设备，至少当作闹钟，让自己隔天能准时起床。

一般人的卧室也至少有一两个插座，方便为电视、闹钟或其他设备充电。前面也提过，大多数的家电，即使关机，只要还插着插头，还是有微弱的电流在运作。敏感的朋友，可能体会得到这种差别。

就像我在“练习：建立有利于睡眠的环境”提过的，失眠的朋友，最好先把床边、卧室里的全部电子设备都移开。假如不能完全去除，至少离身体远一点，也尽量把插头拔掉，不要让电器处于低电流的待机状态。

我常常和朋友半开玩笑——如果我们搭飞机会担心电磁波干扰操控，都知道要将手机改成飞行模式，那么，我们竟然不担心这些设备是不是会干扰自己的身心？用这种角度来看，睡觉时关掉电子设备，是再合理不过的做法。我们也不妨都试试看。

我之前也提过，失眠的朋友，睡觉时最好将光线完全遮住，让我们避开夜间照明的干扰，而更能配合太阳的周期。另外，隔音也相当重要。尽管有些背景音响是电扇、冷气的声音或所谓的白噪音好像有帮助入睡的效果，但是如果可以，还是尽量把声音去掉。

注释

[1]Cajochen, Christian, et al. “Evidence that the lunar cycle influences human sleep.” *Current Biology* 23.15 (2013): 1485-1488.

[2]Wilson, Bary W., Richard G. Stevens, and Larry E. Anderson. “Minireview: Neuroendocrine mediated effects of electromagnetic-field exposure: Possible role of the pineal gland.” *Life Sciences* 45.15 (1989): 1319-1332; Davis, Scott, et al. “Effects of 60-Hz magnetic field exposure on nocturnal 6-sulfatoxymelatonin, estrogens, luteinizing hormone, and follicle-stimulating hormone in healthy reproductive-age women: results of a crossover trial.” *Annals of Epidemiology* 16.8 (2006): 622-631.

[3]Gobba, Fabriziomaria, et al. “No association between occupational exposure to ELF magnetic field and urinary 6-sulfatoxymelatonin in

workers.” Bioelectromagnetics: Journal of the Bioelectromagnetics Society, The Society for Physical Regulation in Biology and Medicine, The European Bioelectromagnetics Association 27.8 (2006): 667-673.

[\[4\]](#) Dyche, Jeff, et al. “Effects of power frequency electromagnetic fields on melatonin and sleep in the rat.” Emerging Health Threats Journal 5.1 (2012): 10904.

头脑的清醒机制

睡眠在演化中，扮演相当重要的角色。我们当然知道，保持清醒的状态是有利于生存的。比如说，眼前有野兽，我们最好是清醒地面对。假如连叫都叫不醒，可能连命都失掉了，自己还不知道。

但是，很有意思的是，要是没有得到睡眠或休息，我们的身体也自然会抗议，不能让清醒的时间无限制延长下去。前面谈过日周期，也就是生物体配合太阳周期的机制。它就像指南针一样，告诉我们什么时候该保持清醒。然而，我们的身体还有另外一个机制，不允许我们清醒太久而不去休息。

举例来说，一个人如果突然日夜颠倒，而不睡的时间太长，身体自然会想睡，才不管现在到底几点。这个机制，是来确保我们不会清醒到超过身体的负荷。我们醒着的时间愈长，自然会觉得累，开始想睡，而且自然会进入无梦的深睡。只要几天睡不好或清醒的时间太长，一等到可以睡的时候，停留在深睡的时间自然会拉长。当然，我们一旦入睡，这种睡眠的动力也就逐渐降低，直到我们清醒。

重点是，我们身体就像是有一套系统，一个让我们清醒（arousal），另一个让我们想睡。这两个机制通常是互相对抗的，而有相当多的机能成分参与。我们过去讲过，是类似头脑内分泌的神经传导物质，在做这方面的运作。

你可能还记得我在《不合理的快乐》提过，这些分子都会影响期待系统，让人期待，让人兴奋。脑部也透过同样的一群分子，包括乙酰胆碱、去甲肾上腺素、多巴胺、组织胺和血清素送出“醒过来”的信号，让我们保持清醒而不会睡着。也就是说，头脑的兴奋离不开头脑的清醒的作用，如果在睡眠时有这种期待的作用，可能也就睡不着了。

此外，我们清醒的时候，身体大量耗能而剩下的代谢产物腺苷（adenosine）也在体内累积。腺苷累积得多了，自然被身体当作启发睡眠的机制。从我的角度，身体的奥妙是最不可思议的，充分利用每一个机制、每一个分子，而一点一滴都不浪费。

通常，能引发清醒和睡眠作用的，都是相当单纯的刺激。例如阳光、腺苷或单一的一个化合物。只有这样，头脑才可以在很短时间内达到同步，而可以完成眼前的任务，包括睡眠。

但是，有时候，这还不够。头脑不可能单独存在，而是需要整个身体的运作来配合，也就要把它的信号扩大到全身。内分泌，就是扮演这个全身扩大器的角色。我在前面也提过，下视丘，是作为神经系统和内分泌之间沟通的媒介。

你可能还记得，下视丘里的视交叉上核是调控日周期的中枢，包括去调控松果体分泌褪黑激素。最有意思的是，有些科学家认为松果体就是传说中的天眼或古人所称的第三眼。认为松果体落在头顶上，就像一只眼睛看着天空，或看着全部。

现在你知道了，松果体确实和眼睛是连起来的，尤其对蓝光特别敏感。但是，松果体并不是一般人想的第三眼，其实是透过眼睛的神经联结再加上褪黑激素在调控睡眠。

过去，我每次听到有人想对天眼或第三眼作这类“科学化”的解释，都会跟这些善意的朋友说，这种解释最多只是部分正确。古人指的天眼，从我个人的角度最多是在表达无所不在，无所不知，无所不能的意识层面。这就是我在前面透过“全部生命系列”相当多篇幅来表达的。

古人老早知道，我们的意识就像光一样是个谱。从一个局限的范围，一直到一个无限大、绝对的意识层面，我们都可以有办法体会。天眼，其实是在表达这个内心更深的层面，也就是绝对或无限大。

反倒是后人将这个观念套上松果体的结构，用科学的词汇去勉强包装，甚至还认为这和一般所称为的神通有关——以为透过松果体，我们可以创出另外一个特殊的状态，或更微细的真实。

你大概已经注意到，其实睡眠或失眠，对我反而是最好的意识转变工具。这一点，是前面也提过的。透过睡眠这个主题，我最后是希望，

我们一起站在睡眠的角度，共同研究什么是意识谱，什么是绝对，什么是无限大。

值得提醒的是，我过去所讲的相对vs.绝对，二元对立vs.无思无想，有限vs.无限，动vs.在，其实是两个不同的意识层面。无限的绝对，并不是靠任何体（无论是身体的哪一个部位）或逻辑上的哪一个观念可以描述出来。只要可以描述，还是在相对的范围。也就是说，就连我们在这里采用的语言和概念，无论多科学，还是在一个相对的层面在运作。



施智腾插画

我们不可能拿身体或任何一个体，来解释无限大的绝对。然而，每

一个人却都可以体会到它，这才是我觉得最不可思议的。我才希望透过《好睡》和《清醒地睡》这两本书，带你我到更深层面的领悟。

有用的几个重点：

- 人体有两个系统，一个让人清醒，另一个让人想睡。这两个机制都透过各种神经传导物质和神经回路的配合，让头脑可以很快达到同步，而能入睡，或清醒。

- 要保持清醒，光线有很强的带动作用，而透过日周期整体的循环，进一步可以调整睡眠。

- 松果体，有些科学家认为它就是古人口中神秘的“第三眼”或天眼。然而，松果体其实是被光线调控，透过分泌褪黑激素而影响睡眠。

- 绝对和无限的永恒，并不是落在身体哪一个结构或哪一种观念可以描述出来的。然而，我们虽然无法用语言解释，却可能在这一生将无限和永恒的绝对活出来。

练习13 眼睛的练习

我们一般人都过度用眼，整天专注于眼前的东西，也许是人、文件、书、电视、手机、屏幕。这一点，我认为也是现代人紧张的主要来源。过度用眼，尤其是接收信息，会带动整个自主神经系统紧绷。等到晚上该睡觉的时候，更不容易从眼睛的过度疲劳恢复过来。

面对这个问题，我过去会带出两种练习，我希望可以一起来做。

一，躺在床上，做简单的眼球运动——让眼球，往左边、右边动。往左看，再往右看，两只眼睛同方向移动。接下来，眼球同时往上看，再往下看。接着，我们可以同时顺时针转，然后逆时针。

每个动作，至少做十次。

二，透过观想，我们把注意摆到身体某一个部位，让我们把原本聚焦在眼睛的意识落回身体，而得到一个落地、接地的放松效果。通常，我会这么做，从头顶到脚跟——扫描过去：

头顶，放松。

额头，放松。

脸，放松。

下巴，放松。

每一个角落，我都可以看到，都可以放松。

脖子，放松。

肩膀，放松。

深呼吸，深吐气，胸部，放松。

手，放松。

手指头，放松。

肚子，放松。

腹部的骨盆，也可以看到，也可以放松。

大腿，放松。

小腿，放松。

脚踝，放松。

脚跟，放松。

脚趾头，放松。

全部，都放松。

熟练之后，我们自然会发现，每一个部位的放松可以更细，甚至连身体的内脏和器官都可以观想起来，而接下来让它放松。比如说，我们可以观想脖子的肌肉、肺部的气管、心脏、食道、胃、肠道、肝、膀胱.....而透过这种集中，把注意力交给有异常或不舒服的部位。

当然，这个顺序可以从上往下，也可以从下往上，只要自己能够适应就行。我通常会采用由上而下的顺序，毕竟我们每个人都过度将注意力聚焦在头部，从上往下，比较可以快速放松，而恢复稳重。

通常，我也会劝大家，夜里醒来也就做这两个练习。观想，可以重复再重复，不用管能不能睡着。只要透过这种每个部位的观想，自然让身体得到休息，而降低烦恼的念头。

咖啡因、尼古丁、酒精和睡眠的关系

现代的社会，是极度的快步调，很难给身心自然调整的空间。睡不够或睡不着的朋友，也自然依赖咖啡因、酒精和其他物质，希望能快速帮助自己疏解疲惫或尽快入睡。

坦白说，咖啡因确实可以诱发一个人清醒，减少疲劳。但大家不知道的是，咖啡因其实不是让人有元气而清醒。它带来的清醒，其实是去压制身体面对疲劳的自然反应。

也许你还记得，前面提过身体耗能的代谢产物腺苷，自然会让人想睡。咖啡因的机制，正好是去阻断脑细胞的腺苷受体，不让腺苷发挥作用。也就是说，腺苷引起的疲惫，咖啡因会去阻止，而且是透过同样的管道。

值得提醒的是，咖啡因的半衰期相当长，大约有5个小时左右。喝了咖啡，即使过了5个小时，还有一半的咖啡因在体内作用，而难免对睡眠产生影响。当然，咖啡因残留的时间长短因人而异，有些人需要很长时间才能排除。我相信，每一位在午餐或晚餐后喝咖啡就会失眠的朋友，都能体会到这种效果。

无论透过什么方法改善失眠，首先要把咖啡和咖啡因减量。

也许你认为，那么，早点喝咖啡，应该就可以避开对睡眠的影响了。但是，我相信我们都没想到，就连一大早喝的咖啡，到了睡前，唾液里的咖啡因含量已经几乎侦测不到，还是会影响深睡。而深睡，从专家和我个人的看法，都是睡眠中相当有恢复力的一部分。

可以这么说，咖啡因，无论什么时候用，不光影响到睡眠的时间，还会影响睡眠的质量。当然，每个人体质不同，敏感度不同，受影响的

程度也不一样。但是，这个作用大概每个人都避不掉。

我接下来用这张图表达另外一个重点——依赖咖啡因或任何兴奋剂，会进入一种恶性循环。我们每天醒来，面对一整天数不完的烦恼和工作，多半都会认为自己需要咖啡才能清醒。但是，如果不小心过量了，反而会让人睡不好，甚至睡不着。接下来，又让人隔天早上更是爬不起来。就是起来了，也没有精神，而又认为自己需要咖啡因。



Jan Martel 插画

从各个角度来看，咖啡因对睡眠是有影响的。不过，别忘了，人是多个层面的组合，失眠的重点也不会只落在单一个物质。咖啡因确实有作用，但影响不见得那么严重，可能还有其他因素。

除了咖啡因对睡眠会有影响之外，其实香烟的尼古丁，本身有提神的作用，也一样影响睡眠。在北美、欧洲及中国台湾，抽烟的人愈来愈少，但是只要到其他发展中的地区，我们会发现比例还是相当高。

我相信不用我讲，你已经想到了。是的，尼古丁和咖啡因一样地，会影响睡眠的质与量。虽然尼古丁的半衰期比较短，不超过一两个小时。但是尼古丁的二次代谢物可丁宁（cotinine）还是有作用的，而且在体内的半衰期长达20小时。也就是说，即使一天后，还是有接近一半的可丁宁在作用。

和咖啡因相同的是，尼古丁会让人更慢入睡，睡眠变得片片段段，

白天没有精神。同时，让快速动眼睡眠和深睡都减少。

前面提到咖啡因和尼古丁的提神作用，这里也顺带一提酒精对睡眠的影响。一般人通常在晚上喝酒，在国外会把这种睡前酒的习惯称为“nightcap”。Night是晚上，cap是一个套子，就好像喝了这杯酒，也就为这个夜晚盖上一个套子，把它结束。

我们一般人都会认为，酒精让人比较好睡。一有失眠，也自然会想用酒精来克服。确实，只要是酒，无论是小酌或喝多了，一开始都会让人放松，而比较快入睡，而且会延长睡眠的时间，甚至让人一整晚都不会醒过来。

然而，酒精不光让人想睡，也会影响到我们头脑运作的效果。我在这里也要提醒，从睡眠的角度来讲，酒喝得多，或长期喝酒，反而会减少深睡的时间，影响睡眠质量。

我过去常常说，样样的化学分子，都会上瘾。我个人认为身体会反弹，也是在抗议，希望我们降低这个物质的摄取。种种反弹，就像是用身体的方法来告诉你，依靠这些物质，不光达不到我们的期待，就连我们不期待的，也会浮出来。只是，我们一般人不会仔细听身体的信息。

不光如此，酒精也会诱发失忆。很多人长期使用酒精下来，自然发现头脑的记忆力不如过去。不光如此，失忆的频率会愈来愈高。甚至，醒过来后，可能会忘记夜里的经过。

我相信这些现象，对爱喝酒的朋友，也是常识。很多朋友跟我分享，就是酒精会引发失忆，才会想要喝酒，希望把痛苦和种种烦心的事昏迷过去。但愿醒来后，可以重新面对人生。

从我的角度，当然有更好的方法，像是透过“全部生命系列”来解答这个问题。我相信不需要酒，面对人生的苦痛，也一样可以找到一条出路。

有用的几个重点：

- 咖啡，很可能是现代人最常用的兴奋剂之一。提醒你，喝过咖啡的5个小时后，还会有一半的咖啡因在体内作用。

- 咖啡和尼古丁这类一般认为“提神”的物质，长期使用，可能让身体进入“愈提神→愈疲惫→愈需要提神”的恶性循环。

- 睡前的酒精，也许能让人认为自己放松而想睡。但长期下来，对睡眠的时间和质量，尤其深睡的比例，会有很大的影响。

- 如果察觉到这些物质的效果开始减弱，可能是身体正在提醒我们——该减少它的使用了。

- 无论从身心的层面或意识的层面，都可以有更好的做法，让一个人走出痛苦。

练习14 建立新的生活习惯

说到咖啡因、尼古丁、酒精都会让我们上瘾，其实，从我的角度，它跟我们一般讲的习气（也就是难以戒除的习惯）都一样，并没有特别严重，也不值得我们操心。

要改变一个多年的习气，确实不容易。毕竟它已经在头脑建立一个自动运作的固定回路，而且多年来不断透过运作而强化它自己。要突然打断一个习气，不光是难，从睡眠的角度来看，也不见得是必要。

就像过去我在《真原医》所讲的，要改变任何习气，倒不是刻意去消除。反过来，是培养一个新的回路，也就是新的习惯。这新的习惯，最好是一样有乐趣，甚至更有乐趣。只有这样子，我们才有机会在不知不觉间，不费力地转化过去认为不可能改变的生活习惯。

怎么去轻轻松松地改变使用咖啡因、尼古丁和酒精的习惯？

我通常会这么建议，比如本来每天要喝一瓶酒，首先降低成一半，喝半瓶就好。少喝的半瓶，透过其他的生活习惯来补足。举例来说，也许是早餐吃好一点。我在《真原医》建议过，好的饮食，不光是提高蛋

白质的量，还要多摄取好的油脂和高膳食纤维的碳水化合物。天然的种子，例如豆类和坚果，都是很好的植物性蛋白质和脂肪来源，也很适合在早餐采用。

最关键的营养素，其实还是元素，尤其是微量元素。微量元素是我们需要从外头补充的，而它的提神效果不会输给咖啡因和尼古丁。我也提过，微量元素会让身体舒畅和放松，气脉打通。许多朋友只是轻松地采用微量元素，就可以让白天精神集中，而晚上比较好睡。也就这样子，不知不觉，原本对咖啡因、尼古丁和酒精的瘾，也就被取代掉了。

就我个人观察，少了微量元素的辅助，很难戒掉咖啡因、尼古丁和酒精的瘾。我当年回到台湾才会把微量元素的科学带出来，也特别强调微量元素在饮食金字塔中是落在最顶端的位阶。用量虽小，却不可或缺。补充微量元素，从我个人的经验，非但可以帮助我们走完改变习气的过程，还能够修正身心的失衡（例如睡眠）。

要注意的是，要让人体能够吸收，这种微量元素本身需要是有机螯合的。这些观念，我相信一般人不会注意到，我才不断强调它的重要性。

除了采用均衡的饮食、补充有机螯合的微量元素，我也强调调理素的重要性。调理素，也就是神农氏所称的上药，本身是许多有机蔬菜或草药的天然精华。和微量元素一样，用量虽然少，但会调整我们的体质。通常，我会将微量元素和调理素这两项，当作调整体质最重要的补助。

要怎么得到微量元素和调理素？一个很简单的方法，也就是喝新鲜的蔬菜汁，我在《真原医》也强调蔬菜汁的好处。新鲜的蔬菜汁，本来就含着各式各样的植化物和元素，就像是天然营养成分的“彩虹”。这些成分，原本要吃很多蔬果才能得到。然而，透过最单纯、最少破坏的技术，我们可以用体积小得多的蔬菜汁，满足身体的需要。

此外，我们也要去懂什么是好水。水，和饮食一样，需要是“活”的。一个人只要自己去体验，自然会发现某些水比较适合自己

的体质。随着身体需求的变化，适合的水的种类也会改变。

好水和蔬菜汁，对我们的净化相当重要。不光是加速代谢反应，让身体活起来，还能让过去长期累积在淋巴系统的不良代谢物，能够交换出去。

一个人只要习惯好水，自然会发现，身体的体质会变得轻快。习惯了好的饮食和水，口味也会变得清淡。再遇到咖啡因、尼古丁、酒精和其他刺激物，身体反而会不适应。

这些话，都不是理论。饮食的作用，我会在这本书的第五篇再做整理。但更重要的是，我们自己亲身去尝试，去自然发现效果。我甚至认为，一个人只要懂得营养均衡，本身已经带来一个没有回头路的转变。我们接下来自然会吃得清淡，倒不需要再去补充其他的刺激品或兴奋剂，来应付生活。

除了妥当的饮食，我们还要懂得运动。尤其在习气转变的过程中，更需要运动的支持。一个人懂得运动，会自然发现，透过运动可以刺激代谢，而接下来让人放松。大量运动，对于交感和副交感神经系统回复均衡，有最快的效果。

我从《运动新观念》开始，就将运动分成有氧、健身和拉伸三大部分。健身和有氧，本身可以加快代谢，尤其提高同化作用，等于减缓退化的速度。一个人年纪大了，肌肉本来已经开始流失，透过运动，就像突然进行一个反复的工程。不光在老化的路上踩一个刹车，还让肌肉量提高，也调整内分泌的循环。

当年为了帮助有慢性病、失眠和抑郁的朋友，我在台北成立“身心灵转化中心”作为示范。接下来，我也透过《运动新观念》强调“还原六法”的运动。后来，再进一步透过《螺旋舞》和《结构调整》来证明这些原理是有效的。过去，这些实作，已经帮助了许多朋友。

我相信你已经老早想到，我们要取得健康，绝对不是只从单一的层面着手，而是从生活各层面来巩固身心的均衡。除了饮食和运动，还包

括心理的管理、呼吸和静坐。这些练习，只要采用，也许一两个星期内就会发现效果。

要提醒的是，一开始的几天，可能就会有好转反应。有些人可能会觉得很容易累，也许还会认为是不是身体不对劲。接下来，汗、排泄物和口腔，都有很重的味道。然而，我会提醒这些朋友不用担心，这其实是身体在排毒，也就是把咖啡因、尼古丁囤积在身体的代谢物排出来。这些代谢产物，长年累积在肌肉或肝脏，现在透过营养和运动的调整，才有机会自然排出来，而让身体重新归零。

由于篇幅的限制，我在这里先提出运动的重要性，接下来也会在这本书的第五篇将运动和睡眠的关系做个整理。至于执行的细节，希望你拨出一点时间，回头读这些作品，再进一步自己拟定合适的方法。

无论怎么做，最大的关键是随时抱着感恩和快乐的心情。举例来说，要建立运动的习惯，一定要让它成为一种享受，我们才会不断地想去做，想回到运动。我在《真原医》就提过，真正要改变习惯，绝对不是突然而大规模的更动。要不然，样样改变都是短暂的。我们要做到一个地步，认为新的方式确实带给我们能量，而会让我们每天都期待，才会真正建立一个新的回路，新的习惯。

对旧的习气，我们不用刻意去断掉，最多是把它降低。不用着急，身体自然会告诉我们要减掉的速度。这种自然而然的调整，不光不会带给身心不需要的压力，从我过去的观察，也很可能就此将习气转变了。

反过来讲，其实也不需要完全戒掉习气。我们读到这里，应该已经发现，一个人要好睡，是透过态度的转变。心态转变，比任何习气的作用都大。既然如此，我们倒也不需要担心戒不了这些多年的习气。

最后，我还是要再强调一次——失眠既不是疾病，也不是一个重大的问题。用轻松的态度来面对，反而可能得到更好的改善。

09 小睡

如果我们扩大范围，去看看各种生物的睡眠，自然会打开我们对睡眠的理解和认识。

各种动物的睡眠时间和方式都不同，举例来说，长颈鹿一天只睡0.5至4.5小时，而蝙蝠可能每天要睡20个小时。马、象、羊和牛算睡得少的，一天大概只睡3至4小时。相对的，睡得久的包括狗（一天10.1小时）、狒狒（10.3小时）、恒河猴（11.8小时）、猫（12.5小时）、老鼠（12.6小时）、老虎（15.8小时）和蟒蛇（18小时）。当然，这都是观察养在笼子里的动物而得到的数据。在野外自由活动的动物，实际睡眠情况也许是不同的。



Jan Martel 插画

对习惯平躺在床上入睡的现代人而言，有些动物的睡眠行为也是匪夷所思。比如说，兔子可以张开眼睛睡觉。火鹤可以一只脚站着睡觉，

长颈鹿、马和大象根本就是站着睡的，而蝙蝠可以倒挂着睡觉。许多鸟类只要几秒的“微睡眠”（microsleep），就可以继续正常运作。对我们而言，几乎等于没睡。

后来大家用“微睡眠”来描述的这个现象，可以是时间上很短的睡眠，也可以是空间上脑局部的睡眠。威斯康辛大学的科学家克鲁格（James Krueger）则对脑内局部的微睡眠很感兴趣。在同一时间，有少数的神经细胞在睡觉，但脑的其他部分是醒的^[1]。其实海豚就是这样，它只有一半的脑在睡觉，而让清醒的另一半留意环境的危险，有没有掠食者入侵。

人也一样，有时候我们好像在做事讲话，突然有几秒钟的闪神，好像有睡，又好像没有睡。相信你也可能注意过，或者自己发生过：在开会中，甚至是很重要的会议，尤其是有些年纪大的朋友会打瞌睡。你会看到他的头不听使唤重重地点，甚至还会打呼。接下来，他会努力克制自己，但可能忍不住头又顿了一下。他是睡着了，睡着的时间也许不到一秒，最多三十秒左右。对会议的内容，他好像听到，又好像没有听到，不过还可以接话，让别人觉得他还在听。

这种微睡眠，或我们说的打瞌睡，你可能最多觉得只是一个有趣的科学事实，但话说回来，我们也知道，如果一个人在开车，或是操作机械时，有打瞌睡或微睡眠的状况，其实是一个很严重的安全问题。

我们也可以观察自己的行为模式，有些征兆，确实是身体在告诉我们——该睡了。我们可以一起来做这个“有多想睡”的问卷。

艾普沃斯嗜睡量表

依照下列8种状况，我们试着描述自己可能会打瞌睡的程度（不只是疲累，而是真的会打瞌睡）。每种状况，依照自己最近这几个月的反应，选择一个最贴近的答案。如果有些状况不会发生在你的生活，也试着揣摩看看，当自己在这种状况时，会是怎样的反应。

状 况	从未打瞌睡 0分	很少打瞌睡 1分	一半以上会 打瞌睡 2分	几乎都会打瞌 睡3分
坐着阅读				
看电视				
在公众场合安静 坐着（例如戏院 里或开会中）				
坐车连续超过一 个小时（不含自 己开车）				
下午躺着休息				
坐着与人交谈				
没有喝酒，在午 餐后安静坐着				
开车时，车子停 下来几分钟				
8种情况的分数相加 0~5分：白天嗜睡的程度正常偏低 11~12分：轻微白天过度嗜睡 16~24分：重度白天过度嗜睡 6~10分：白天嗜睡的程度正常偏高 13~15分：中度白天过度嗜睡				

经牛津大学出版社（Oxford University Press）许可，
重制自Murray JW (1991) A new method for measuring
daytime sleepiness: the Epworth Sleepiness Scale.
Sleep. 14: 540-5.

填完这个量表，相信你可以体会到，如果在各种情况下都会打瞌睡，那么已经是相当疲倦而想睡，甚至可能是生理调控出了状况而导致的嗜睡。我在这里还是要提醒：现代的社会步调相当快，对任何事都过度追求一个快速的解答。疲劳，也是一样。我们等不及放松，等不及睡眠，各种提神饮料、咖啡、抽烟，成为一般人最快的选择。然而，有时候，我们需要的其实只是小睡片刻。

我们应该都留意过，吃过午餐，自然会想睡。就算打起精神撑着不睡，也还是会觉得昏沉，甚至相当累。当然，我们也知道，昏沉的程度，跟中午吃的丰不丰盛，吃进多少的油脂和热量有关。但是，你大概没想过，这个现象，也一样受到前面谈过的日周期所掌控。

我们上午处理事情，也正好是我们清醒的时候。然而，处理了那么多事，过了中午，头脑已经产生很多的腺苷分子，而让身体自然想要休息。而且，我们吃完一顿丰盛的午餐，也需要消化。消化，需要肠胃的蠕动。肠胃蠕动，是需要自主神经系统的作用的。不知道你还记不记

得，自主神经系统里，有一部分叫作副交感神经系统，会让我们放松。有趣的是，虽然全身放松，肠胃反而开始蠕动。而蠕动，自然让血液离开头脑，集中在肠道。人也就觉得想睡。当然，接下来，日周期和兴奋系统会造出一个代偿，而让我们的精神慢慢回来。综合下来，让我们在午饭后一两个小时感到疲劳，最多是打瞌睡。

我到世界各地都发现，不光华人有午睡的习惯，南美、中南美、非洲和南欧的人，也是一样。然而，在北美，我只听过墨西哥人用siesta这个词，来讲我们都知道的午睡。我当时不懂这个习惯，到墨西哥出差，和当地人约两点开会。后来发现大家都迟到，反而我这个客人是唯一准时的。接下来，每个人都忙着跟我解释，午餐后需要siesta，我才明白。

从我个人的体会，siesta或我们华人所习惯的午睡，是相当重要的一种休息，可以让我们身体无论是在能量或放松的层面，都可以得到一个弥补。很多专家建议白天尽量不要睡午觉，免得影响晚上的睡眠，从我的角度是刚好相反。我认为，华人午睡是很好的习惯。一天分段的睡觉，对睡眠不光没有影响，还能帮助一个人充电。

你或许已经发现，就连在午睡这个主题上，我的观念，和一般医学专家强调的都不同，甚至可能颠倒。其实，古人留下来相当多的习惯，都是好的，都值得我们保留。我在这里所谈的，最多是透过个人的体验，再加上对外围朋友的观察，最后，也只是证明古人许多宝藏都是正确的。

有用的几个重点：

- 人会打瞌睡，科学家也观察到无论人和动物，都有“微睡眠”的现象。也就是只睡很短的时间，或是只有脑部的某个区域在睡。
- 如果很容易打瞌睡，也就是身体在提醒我们——该休息，甚至该睡了。
- 一个人想睡，或精神的起伏，也只是反映身心的运作。
- 而这个运作，在生理的层面上，相当程度受到日周期的影

响。

- 如果你有失眠，午睡或其他时间的小睡，可以为你充电。

练习15 休息

这个练习相当简单，而且是你可能已经有的习惯——午饭后，小睡片刻。

假如已经有这个习惯，恭喜你，你其实已经在做这个练习，最多只要继续保持。这段难得的空档，就算没有睡着，但是有打瞌睡或休息，也值得恭喜。不要小看打瞌睡和单纯休息的重要性，对我们身心的整顿作用是相当明显的。这一点，不需要我再多说，相信你自己都知道。

我会建议还没有这个习惯的朋友，不妨试着中午休息一下。

什么叫休息？也就是不要拿这段时间继续闲聊或接收信息，而是找一个安静的地方，给自己一点时间，也许静坐，也许只是发呆、不说话，让自己有一个机会充电。时间一长，不知不觉也许就开始打瞌睡。这时候，可以采用这本书的各种练习，比如舌抵上颚、深呼吸、规律呼吸、净化呼吸、鼻孔交替呼吸、随息（也就是发呆）把自己的中心找回来。

只要养成这个真正休息的习惯，你自然发现，我们一天随时都在动，而且不光是身体在动，而是思想在动。再配合五官的刺激，各种“动”其实从来没有停过。我们一天要不断地要看，耳朵要听，身体要感受到一些刺激，让我们不会感觉无聊。这种信息的过度刺激，随时让交感神经系统过度活跃，接下来，要在很短的时间睡着，几乎是不太可能的。

我们只要白天给自己一点空档休息，自然也就发现晚上回到家不见

得要匆忙地看新闻、追剧。其实，我们大可把眼前看到、耳朵听的都去掉。何况，新闻几乎都是负面的。不追这些信息，不光损失不了什么，反而还让我们体会到什么是宁静。

我以前也常建议朋友晚上不需要太亮的照明，不见得需要开灯，而可以点几根蜡烛。在美国的人，冬天可以用壁炉。火焰的光，带来一种安定的力量，是大多数人一生没有仔细体会过的，每个人都不妨体验看看。夜间点蜡烛，或冬天坐在壁炉旁发呆休息，这样的安排不光可以很轻松地取代五官和信息的刺激，也带来一种宁静，自然符合接下来的睡眠。

不给自己这种休息的空档，反而让我们日夜步调的落差太大，而让身心转换不来。仔细观察我们自己，夜里失眠，其实也反映了对刺激的期待。刺激的表达方式，最多也是失眠。

我们继续深入下去，自然发现不光信息、五官的刺激，就连我们白天所累积的知识都不重要。各种知识，最多只是带来一层没有必要的负担，和我们的生活运作和生存其实一点都没有关系，只是我们多年来都没有发现。知识和信息本身也是一种瘾，而这种瘾不会比酒精、咖啡因、尼古丁更小。甚至它让人更上瘾，只是我们自己不知道。

不知不觉中，我们也发现自己一天下来都在不断讲废话。讲的话，不光跟正事不相关，还让身心的舒畅大打折扣。其实，只要白天少讲话，而且是有意识的少讲话，本身已经带来一个反复的力量。

讲话的习气太重，让我们嘴巴不停地动，不光刺激交感神经的作用，还将这个习气带入夜间的睡眠。让我们即使睡着了，还是用嘴巴呼吸。睡眠中张嘴呼吸，还会造出另一个层面的问题，我会在下一篇“好呼吸，好好睡”仔细谈，并且介绍一个妥当的解决方法。

我们懂了自己身心的失衡，最多也只需要下定决心，找回本来就有的中心。这样子，任何方法都可以来帮助自己。

[\[1\]](#) M Krueger, James, and Giulio Tononi. "Local use-dependent sleep; synthesis of the new paradigm." *Current Topics in Medicinal Chemistry* 11.19 (2011): 2490–2492.

打哈欠，伸懒腰，带动自主神经放松和气脉畅通

其实，理论再多，我们还是要很踏实地回到练习，才有直接的帮助。就像在这里谈到自主神经系统、生理时钟、日周期带来的疲倦和休息，主要是为了带出接下来的“打哈欠”的练习。

我过去在活动或演讲中，只要记得，都会和大家一起练习打哈欠。打哈欠，对我们的头脑，包括自主神经系统和内分泌，带来一个最好的重新设定的作用。这个练习就是这么重要，我才会用独立的一章来谈。

人疲倦的时候，自然会打哈欠。甚至，连动物都会这么做。我们不由自主地打哈欠，再加上伸懒腰，透过彻底的拉伸，反映身体各个部位的疲倦，而得到一个同步。这时候，打哈欠，就像是身体的语言，告诉我们，该睡了。

我们刚起床时也是一样，会眯起眼或闭起眼睛打哈欠、伸懒腰，反映身体本来的放松。透过这两个动作，再进一步彻底拉伸整个颈部和脸部的肌腱。不光可以放松脸孔和颈部的神经，还有伸展耳膜，打通耳内欧氏管的效果。也许我们都经验过，在飞机上或搭车经过隧道时，有时候会因为气压变化而觉得耳朵塞住。这时候，打个哈欠，也可以把耳朵“打通”。打哈欠，再加上伸懒腰时，头往后仰，伸展背部，连整个脊椎都跟着放松。

很少人知道，准妈妈肚子裡的胎儿在6个月大之后，就会打哈欠。这个动作在人类发育的阶段很早就出现，而且爬虫类、鱼类、鸟类、哺乳类都有。从生物演化的角度来看，科学家会认为是很基本的生存反应。透过简单的打哈欠，无论是人或动物，都可以将注意力集中，来面对睡眠或是醒来后的状态。

打哈欠，对体温还有一点调控的作用，有些科学家认为特别是为了让进入脑部的血液温度降下来^[1]。脑部要在一定的温度范围里运作才会有效率，对过热是相当敏感的。我们也可能都观察过，在炎热的夏天，人更容易打哈欠。有意思的是，有时候人明明不累，却一直想打哈欠。举例来说，跳伞员准备从飞机往下跳，奥运选手上场前，可能都会忍不住想打哈欠。这种反应，从体温调控的角度可以这么解释：压力和焦虑让脑部温度升高，打哈欠可以把脑部温度降下来。此外，也有人认为打哈欠时进入脑部的血液，可以加快神经传递物质的作用，让我们反应变快，而可以保持清醒。

当然，打哈欠的全身同步作用是多个层面的。举例来说，打哈欠还会让心跳加快、肺活量变大、眼睛张力升高。这些作用，是一般的深呼吸所没有的，就好像反而把我们的生理作用先提高起来。我们只要打哈欠，马上就可以体会到精神上的提升，接下来带来注意力的集中和身心的同步。是这样，才能帮助我们完全投入眼前的任务。

我们仔细观察，现代人过度依赖嘴巴讲话，随时用眼睛在看，用耳朵在听。于是，前面所谈到的交感神经过度作用，本身就是从头、脸开始紧绷的。我们自己也会观察到，只要打哈欠，自然会流眼泪，而让耳朵和嘴巴开始放松。就这么简单的一个动作，不光可以集中精神，也让人觉得轻松。

打哈欠，不光是脸部，其实是全身包括心血管都会跟着放松。从血压和脉搏的数字，就可以直接反映出它放松的效果。

一个人，随时打哈欠。早上一起来，任何休息时间，中午、晚上、甚至睡前，都主动打哈欠，也就自然发现这是最好的放松和拉伸的运动。

当然，前面是从西方的科学来谈打哈欠的作用。但是，我过去发现，它也带来另外一个层面的效果。一个人要睡着或好睡，其实是靠气脉打通。这里讲的气脉，不光包括身体主要的脉轮，更是身体的全部气脉都要放松。

如果我们要用科学的角度来解释气脉，它最多只是意识带来的一个比较高速的螺旋场。意识本身就是螺旋，但这个螺旋可能快，也可能慢。假如慢到某一个地步，意识就转成物质，包括肉体。假如速度快，自然代表我们意识更深的层面。这个层面，也就是我用无限、绝对、一

体、心这些词所想要表达的。

气脉，其实倒不是在我们身体上一个具体的点或结构，但它也离不开我们身体的一些功能，包括情绪、思考、繁衍、创意。就好像螺旋场慢到一个地步，自然产生一些身体的功能，而在身体可以分出第一到第七脉轮，甚至还有更细的分类。这一点，我在《静坐》和《短路》都谈过。

中医的经络，则是更慢的意识场，已经落在身体的层面。我才会在《结构调整》说，筋膜的分布和作用，就可以解释身体的经络。也只有这样子，在具体的穴位下针，才有效果。

这种解释，可能跟我们一般听到的都不一样。过去几十年来，我没有听过别人这么解释，自己也没有这么跟任何人分享。

我认为这种结合了意识场或高速螺旋场的解释，是完全科学的，而早晚会被验证出来。

回到打哈欠，我们一再重复练习，自然会发现它对头脑气脉的畅通有很大的效果，也才会让我们感觉突然放松了。打哈欠，对睡眠的帮助，不是光透过单纯的肌肉和神经放松，而更是让我们从一个很窄相对的范围，慢慢退到一个更广更大的层面。我认为，是在这个层面上作用，才会有那么好的效果。

有用的几个重点：

- 打哈欠，是人体疲劳时的自然反应。6个月大的胎儿，就已经有打哈欠的动作了。

- 有意识的练习打哈欠，也就自然带动身体放松，甚至带动脸部、肩颈做一个彻底的拉伸，消解疲劳。

- 意识的螺旋场，或说生命场，落在身体的不同层面，也就是古人早就指出来的气脉、脉轮和穴道。睡眠，从能量的角度，也可以说是全身气脉的放松。

- 打哈欠，让我们从眼前的世界暂时退出来，落到一个更深

的范围，自然带来很大的恢复效果。

练习16 打哈欠

打哈欠的运动，很简单。最多只是把嘴巴张开，模拟我们每一个人都知道的哈欠的动作。

我通常会请大家用手一起配合，尤其在公开场合打哈欠时，我们自然会想捂住嘴巴，不让人看见，而可以让嘴巴张得更开。这其实已经是一个本能反应。对很多人，尤其女士，这个动作几乎就等同于打哈欠的一部分。此外，我还会提醒大家，打哈欠要发出很满足的“啊”的声音，要很认真地投入。

把打哈欠当作一个运动或练习，至少要重复十次。当然，次数愈多愈好。我过去都会建议大家，可以做到五十次。一次做不了那么多，也没关系。可以分段完成，作用一样会累积。我常常跟朋友开玩笑，试试看，能不能一天做到一百次。

重点是，任何时间都拿来练习。也许是休息的空档、刚忙完手上的一件事、准备上班、下班、离开办公室，更不用讲晚上睡前、早上起床都要打哈欠。一直做，直到它变成你一天固定的习惯。你不知不觉会“上瘾”，自然发现只要打哈欠，也就为我们集中注意力，让脸部的肌肉重新同步而放松。



Jan Martel 插画

练习17 伸懒腰

你可能也发现了，多做几次打哈欠，就好像这种脸部的大放松，自然带动另一个更大的反射动作，也就是伸懒腰。

我过去在各式各样的活动中，也请吴长泰老师示范，两只手往上举，手掌交叉在头顶上勾起来。这个反转拉伸的动作，我也称为“反复”，其实和伸懒腰是一样的，自然展开我们腋下和肩背的肌肉。

当然，这种伸懒腰的伸展动作，可以有很多变化。我在《运动新观念》带出来“还原六法”，就是最好的拉伸动作。后来，我在《真原医》书附的光盘也带出螺旋拉伸，在《结构调整》带出更多反转拉伸的动作。

在这里，这一个伸懒腰的练习，最多是配合打哈欠的动作一起进行，也就够了。一样地，至少要做十次，甚至更多，才可以达到彻底放松的效果。

值得提醒的是，“反复”这两个字，无论运动或是面对睡眠，其实总结了“全部生命系列”的观念。这两个字是在表达，过去我们透过生活习惯带给自己许多制约（我过去也称为“洗脑”），自然把我们的心

态或意识状态固定了，包括失眠。要从失眠、从这个人世间走出来，我们必须要做一个“反复的工程”。

反复愈彻底，我们调整身心的程度也愈大。针对这一点，我接下来会透过一个个练习，充分将这个观念打开。



注释

[1] Gallup, Andrew C., and Gordon G. Gallup Jr. “Yawning and thermoregulation.” *Physiology Behavior* 95.1-2 (2008): 10-16;
Gallup, Andrew C., and Omar Tonsi Eldakar. “The thermoregulatory theory of yawning: what we know from over 5 years of research.” *Frontiers in*

Neuroscience 6 (2013): 188.

好呼吸，好好睡

要改变睡眠的质量或解决失眠，前提是生命全面的转变——彻底改变你我的生活习惯。这一点，不只帮助我们走出失眠的困扰，更可贵的是，还能让生命的架构焕然一新。

全面改变生活习惯，并不像我们想象的那么难，最多只是心态和思考方式的转变。

首先，我们要下一个决心——在这一生要告一个段落。告一个段落的，不只是睡眠好转或不好转。毕竟，从我的角度来看，睡眠是身心失衡的果，倒不是各种身心问题的因。

要告一个段落，指的是——心态和思考方式彻底的转变。我透过“全部生命系列”想带出来的主要观念，也就是这一点。我们明白自己这一生来，其实是为了找回真正的自己。这个自己，并不是我们从出生到现在自以为的身份或角色。

心转，一切自然会跟着转，包括我们生活的习惯，更不用讲睡眠的质量。对我，睡眠，最多也只是我们下定这个决心附带的后果。

接下来，我会透过“好呼吸，好好睡”这一篇，将我认为最重要的观念带出来。例如，睡眠离不开自主神经系统的运作，离不开交感和副交感神经系统的平衡，更离不开呼吸。交感和副交感神经作用的均衡，倒不是只靠睡眠而来。刚好相反，是透过我们一整天运作的均衡，才能达到好睡。

呼吸，其实是影响自主神经系统最直接的方法。我在许多场合带出来各种呼吸的练习，相信你也可能接触过。可惜的是，我们一般人身心过度紧绷，很少用正确的方法来呼吸。我在这一篇，会带出我认为重要的一些修正方法。

这里的练习，只是反映我多年来一再见证到的——光是这么简单的呼吸方法，就可以帮助许多人。就我多年来的观察，只要认真进行这本书的练习，失眠的问题、睡眠的质量都可以大幅度改善。正是因为呼吸这个题目，重要到一个地步，我才将它独立安排成一篇，希望为你带来对睡眠、对生命整体的帮助。

养成鼻子呼吸的习惯

我们面对白天和晚上心态的落差减少，自然就不会只依赖晚上来得到彻底的休息，而是随时都可以休息。这一点，我认为是最关键。白天的运作，彻底影响我们的均衡。我们才要吃好，好好运动，享受完整的好光线，好的心理管理。同时，一整天的均衡，更是离不开好的呼吸。

站在《好睡》这本书第一篇呼吸练习的基础上，我会在这里更深入，让我们能好好从呼吸着手。

我们即使不吃不喝，也可以活上好几天，但是，只要几分钟不呼吸，就会失去肉体的生命。一般人，平均每天要进行26,000 ~ 28,000次呼吸。在夜里，呼吸速度会慢下来，平均8,000~9,000次。

我们都能体会到营养、睡眠和运动对健康的重要性，也可以体会呼吸和自己状态的关联。举例来说，心情放松，呼吸自然比较深长。紧张、焦虑或忙碌，呼吸也就比较短浅。但是，很少人会留意到呼吸与睡眠的关系。

呼吸是一个自主、可以随我们意志驱动的生理功能，又同时是一个不需要刻意去动、自然会运作的功能。既是意识的作用，也是无意识的运作。我们可以刻意去改变呼吸的步调，在一定的范围内，想快就快，想慢就慢。然而，就算我们在走路、在聊天、在工作、在用餐，甚至睡着了，没有想到呼吸，它还是会自动进行。

呼吸，在神经系统上的控制，同时属于随意和不随意的范围。这种特色，是呼吸才有的。我们无法对心跳和消化系统做同样的要求，并不是我们想心跳快，就可以让心跳变快。也不是想要消化变慢，就能让它变慢。当然，只要练习，或许还是可以办得到。只是，这并不是一般人可以透过意志力随心所欲调整的领域。我们很难透过刻意地

去“开”或“关”身体某个部位，就影响到那一个部位的功能。

然而，呼吸，让我们有这种选择。我们只要观察，就会发现几乎每一种调整身心的法门，尤其瑜伽，都相当强调呼吸的重要性。而且，各种法门都会让呼吸成为一个可以自我锻炼，而整顿身心的方法。

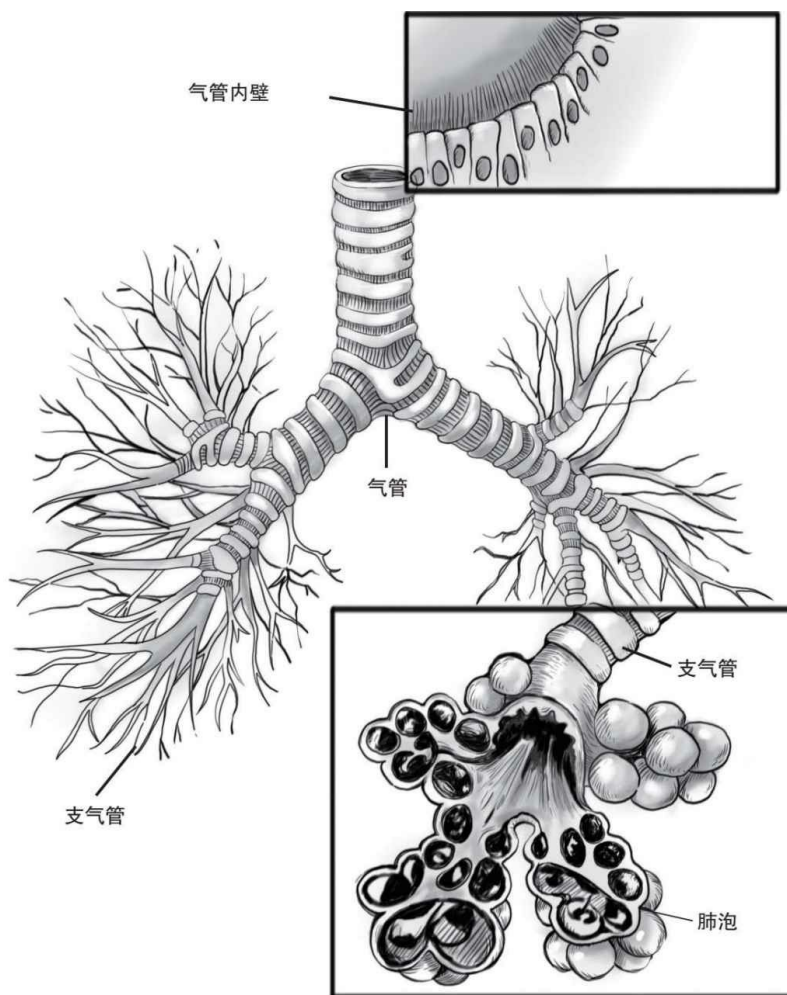
我们只要有意识地把注意力落在呼吸上，让全身的步调慢下来，自然放松，长期下来，新的步调自然也会扩散到生活的各个角落。甚至，就连睡觉时的非自主呼吸的频率都会受到影响。就是我们睡着了，没有办法刻意地用意识调整，反而呼吸也跟着慢下来了。

其他生理功能，都达不到这个效果。毕竟，其他由自主神经管制的心跳、消化、血液、排泄、流汗、体温.....都不是我们能随时控制的。只有呼吸，我们可以用意识去调整。我才会再三强调，透过呼吸是可以转变生命，也同时带动睡眠的转变。

我们将注意力集中在呼吸，这样的练习不光可以让呼吸放慢到一个地步，甚至可以将这种慢的步调共振到身体每一个部位，让身心整体的反应包括代谢都缓下来。这个观念，也就是我过去所讲的谐振（coherence）。就好像透过呼吸的步调，我们身体的每个角落突然跟着一致地运作，轻松不费力地让呼吸进入每一个细胞、每一个器官。

我们不用担心这种慢速度的呼吸是不是可能有负面的影响，例如氧气不足。事实，其实是刚好相反的。

我们一般在呼吸时，只会打开一小部分的肺泡（alveoli）。肺泡，就像一个个小泡泡，负责在肺部内空间和微血管间交换气体。慢慢地深呼吸，透过横膈膜肌肉的牵动，让肺部在吸气时可以完全扩张，打开更多肺泡，帮助氧气进入血液。慢慢地深呼吸，让人放松，再加上提升血氧浓度，可以说是完全恢复健康最关键、最重要的第一步。



施智腾插画

呼吸最主要的功能，是为体内的组织提供氧气，同时让代谢所产生的二氧化碳排除。如果没有鼻塞，也不是在逃命狂奔，我们本来都可以顺利地使用鼻子来呼吸。有些人会误以为透过嘴巴呼吸，可以得到更多的新鲜空气，而提高血液的含氧量。然而，一般人的血液含氧量本来就已经接近饱和（差不多是饱和浓度的95%），即使再用力呼吸，也不会增加多少，反而还会影响二氧化碳的平衡。

各种呼吸的方法，也可说是古人的“气”的科学。对古人而言，气是整合身心一切作用的元素。我们把注意力轻松地落在呼吸上，也只是运用了古人“意到气到”的原理（attention begets energy），让气血在体内自然循环，而补充身体各部位的能量。

前面提过，现代人太过依赖嘴巴讲话。此外，再加上日渐普遍的过

敏、鼻窦炎、鼻塞等问题，更是容易不自觉地张开嘴巴呼吸。我们很少想到，这种呼吸方式非但没有效益，还会让人昏昏沉沉，白天打不起精神。

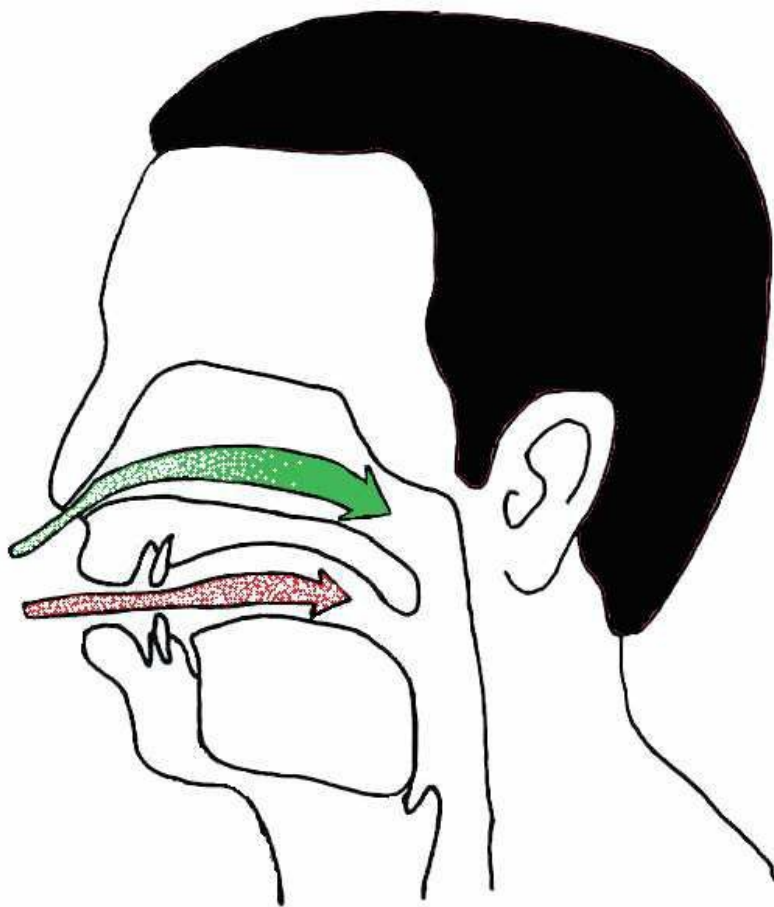
这个现象，不是现在才观察到的。1581年，荷兰医师勒维努（Lemnius Levinus）就已经发现，仰睡时张开嘴巴，会让人睡不饱而容易累。近300年后，1861年，深入当时荒凉的美国西部为印第安原住民画像的凯特林（George Catlin）也在作品中提到用嘴巴呼吸，和打呼、白天打不起精神、身体不健康是有关的。到了20世纪60和70年代，美国鼻科学会创始人、开创了许多鼻腔手术方法的柯特尔医师（Maurice Cottle），后来也提倡用鼻子呼吸对睡眠质量、白天精神和健康的重要性。

用鼻子或是嘴巴呼吸，其实还跟我们的神经系统与压力反应有关。我们可以想想看，什么时候会用嘴巴快速的呼吸？

只要你用嘴巴大口呼吸几次，大概就会马上联想到跑得上气不接下气的画面。是的，用嘴巴呼吸，我们的身体会当作是要应付大事情了。也许是要逃离捕食者，或者要追赶公交车。科学家让刚生出来的小动物透过嘴巴呼吸，没几天，就会发现小动物的肾上腺开始膨大，比起用鼻子呼吸的对照组，它们体内的压力荷尔蒙皮质酮的浓度是1000倍^[1]。你也许还记得，肾上腺和皮质醇都和压力有关，会有这些现象，也就是交感神经受到过度的刺激。也就是说，即使什么事都没有发生，光是透过嘴巴呼吸，对身体而言，就是足以引发压力反应的信号。

无论是人或动物，在这种压力反应下，心脏会比平常跳得更快，血管会缩紧，想输送更多血液到肌肉去，流到消化道和其他器官的血流量也就减少了。我们可以想象，用嘴呼吸，除了诱发人体的压力反应，导致高血压，长期下来，也会让人没有精神，对心血管系统的耗损也相当大。

鼻子呼吸还有各式各样的好处，包括活化迷走神经和副交感神经系统。后者也就是我们放松的系统，帮助身体修复。就像这张图所画的，鼻子呼吸也会过滤空气里的灰尘、霉菌和细菌，还让吸进来的空气可以慢慢变湿、调整温度，达到更适合进入肺部的温湿度。这是透过嘴巴大口呼吸所没有的作用。



Jan Martel 插画

你可能也听过有些人用盐水洗鼻子，希望做体内的清洁和净化。但是，在我个人看来，倒是不需要这么做。鼻子呼吸，本身就会促进呼吸道产生一氧化氮。一氧化氮是一种小小的分子，对细菌、病毒、真菌有消毒的作用，而降低感冒或肺炎等肺部感染的概率。

更重要的是，一氧化氮也会使血管和支气管放松扩张，降低血压，并且促进呼吸的效率。最不可思议的是，只要开始用鼻子呼吸，建立气管放松扩张的良性循环，会让整个系统不断继续放松。这么做，非但让呼吸慢下来，自然变得深长，带来身心安定的作用。

总而言之，鼻子呼吸可以帮助我们降低压力、焦虑、气喘、头痛、疲劳和呼吸感染的概率。长远下来，对身体可能还带来更好的影响。

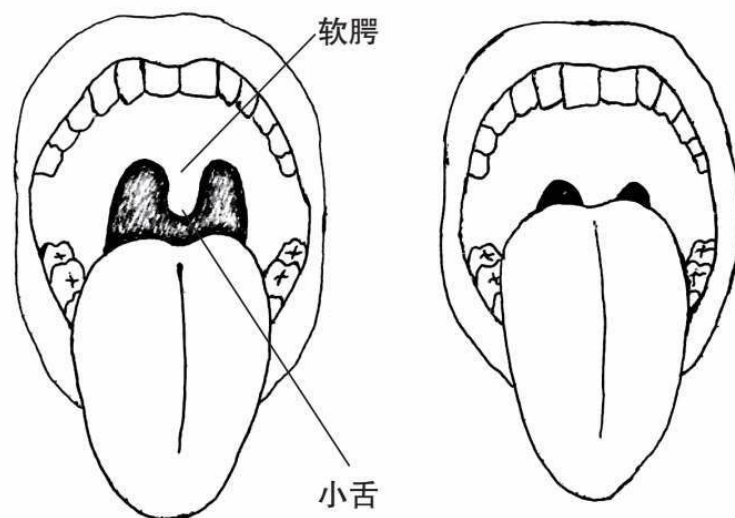
针对睡眠，我透过这本书的练习，其实一直在强调一个观念，希望

我们能好好正视。

人，只有人，会不断地用嘴巴在讲话，在做沟通。没有另外一种众生或动物，像人一样有本事，可以从早到晚都在讲话。甚至连睡眠中，有时候做梦，都还会讲话。即使没有讲话，脑也在不断地想。其实，念头本身就是话的延伸，或者说，话，是发出了声音的念头。最多，也只是两面一体。

其他的动物，发出声音，最多只是因为面对危险，或是偶尔和其他同类做一个互动。但是，只要我们观察，动物大多数时间都是没有声音的，包括灵长类也是如此。当然，沟通能力可以说是人类这么发达而可以和其他动物区隔的主要原因之一。我们不光可以在口头上沟通，接下来还进一步发展出文字，透过文字又可以得到记录，人的历史和文明也就是这样来的。

虽然沟通是人类最宝贵的工具，但是，我们要讲话，是气流通过声带才有声音。可以说，只要开始说话，也就是透过嘴巴在呼吸。于是，呼吸的优先顺序颠倒了，反倒成了嘴巴呼吸为主，鼻子变成配角。一天下来，几乎没有哪一刻，我们是不用嘴巴呼吸的。我才会在前面提到，过敏、鼻塞等等原因，只是让嘴巴呼吸变得更严重，倒不是导致嘴巴呼吸的主因。



Jan Martel 插画

我们一整天都这么用嘴巴呼吸，而要突然转到全面的鼻子呼吸，是

不可能的。我们的嘴巴随时都张开，就连睡觉时也一样。如果口腔后方的软腭（soft palate）和保护气管的小舌（uvula）再稍微下垂，在睡眠时堵住了一部分的呼吸道。呼吸时气流的阻力，造成软组织的共振，也就发出了打呼的声音。不少人在三十几岁以后，自然开始打呼。打呼的情况如果严重，还会使睡眠中断。这一点，我在后面会解释。

讲到这里，只要睡觉时身边有人，每个人都应该体会得到，打呼是一个可能影响伴侣关系的重大问题。一般通常是男生容易打呼，而好像是女生在忍受。然而，到了一定的年龄后，几乎每个人都会打呼。在我看来，打呼最多只是反映了我们平时不断用嘴巴呼吸、讲话太多的习惯。这一点，可能和一般人的想法又大不相同。

你现在回头看，也就会发现我已经透过前几个练习，开始修正嘴巴呼吸的问题，而让我们自然改用鼻子来呼吸。举例来说，只要你做舌抵上颚的动作，呼吸自然转成由鼻子来进行。

这是古人留下的一个大秘密，我过去没有机会把这个理论做个彻底的分享，也没有这么解释过。未来，如果有可能，或许可以再写一本《呼吸的科学》将呼吸这个主题完全打开。在这里，我最多针对和睡眠有关的来谈。

前面讲的深呼吸的练习，一样地，最多也只在强化鼻子呼吸。这是清醒时候的练习，那么，要怎么让我们睡着了，也用鼻子呼吸呢？首先，在晚上睡觉前，我们在白天就要先懂得怎么用鼻子呼吸，这也是接下来这几章的重点。

有用的几个重点：

- 呼吸，是少数同时兼具随意和不随意反应的功能。我们可以在清醒时，用意志去调整呼吸。然而，即使我们睡着了，呼吸还是会自己进行。

- 呼吸，是可以透过有意识的锻炼而调整步调的。透过清醒时的练习，我们甚至可以影响入睡后的步调和状态。

- 用鼻子或是嘴巴呼吸，跟我们的神经系统与压力反应有关。光是透过嘴巴呼吸，对身体就足以引发压力的反应，而不利

于睡眠。

- 透过鼻子呼吸，我们自然体会到呼吸拉长，也会放松而感到稳重。

- 睡觉时张嘴呼吸，其实反映了我们平时过度依赖嘴巴、讲话太多的习惯。而可能再进一步演变成打呼，影响亲密关系与健康。

- 白天随时舌抵上颚，我们自然养成鼻子呼吸的习惯。

练习18 Shut up. 不讲话

鼻子呼吸的习惯，对睡眠和体质转变，是一个主要的关键。

要培养鼻子呼吸的习惯，最简单的方法也只是闭起嘴巴不讲话。我才会用“Shut up.” “不讲话”这个标题来提醒。

这个练习，搭配前面提过的舌抵上颚一起做。嘴巴不讲话，再加上舌头顶在上颚，我们自然会用鼻子呼吸。鼻子呼吸，不光改善睡眠，本身还是健康最重要的门户之一。

一整天，我们可以试着分段练习。而这个练习相当简单，最多只是不讲话。最好能写一张小纸条，记下设定的练习长度。将小纸条放在眼前，随时提醒自己。

当然，你也知道，其实只要认真做舌抵上颚，也自然不会再用嘴巴呼吸。但是，我过去发现，对一般人而言，光是舌抵上颚还不够。没有守住不讲话的原则，一遇到事或有人打扰也就开口说话了。一开口，不知不觉可能都在讲不重要的话。心散乱了，舌抵上颚和鼻子呼吸的时间也跟着减少了。

反过来，如果能守住这一段时间，知道自己要做“不讲话”的练习，也就比较容易记得。

一开始，我们先设定至少半小时完全不讲话。接下来，再增加到一小时或更长的时间。设定一个整数作为目标，会让我们比较容易记得。尤其周末是难得的练习机会，最好把不讲话的练习时间加长，甚至是平日的3到4倍。

我们只要认真做，自然会发现，一天需要讲话的机会，并没有自己原先以为的那么多。进一步，我们还可能体会到，自己平常讲的话，并不像过去想象的那么重要。有些朋友会跟我坦白，这么练习下来，才发现原来一整天都在说废话。要不发泄情绪，要不就是在谈别人的是非。说再多，一点重要性都没有。相较之下，透过不讲话的练习，我们反而可以守住中心，稳重地面对别人，面对自己。

透过这么简单的练习，我们也就体会到舌抵上颚和鼻子呼吸的重要性。

这种练习，让我们一定只用鼻子呼吸。透过鼻子呼吸，我们自然也把血液氧气浓度提高，达到饱和。许多朋友都想知道——就这么简单的练习，真的会带来那么大的影响吗？然而，只要练习几天，他们自然会回报，白天疲劳、随时想打瞌睡的情况减少了。甚至，减轻的程度超乎想象，让他感觉不可思议。

现在，回顾这本书的练习，你自然会发现，各式各样的方法，和保持鼻子呼吸都是一致的。举例来说，第一篇有一个练习“不再跟别人分享自己的睡眠问题”。这不光是从心态上着手，不再强化自己的睡眠问题，同时也让我们省去为了说话分享而附带产生的嘴巴呼吸的负担。

这类练习，只要做，自然会让我们体会到，平时透过五官刺激而得到的信息带给自己多大的干扰。举例来说，很多人认为一定要看新闻。这一点，其实也可以作为一个练习——试试看，可不可以一整天避开新闻，或至少避开负面的新闻。只要做，你自然会发现，几乎绝大多数的新闻是负面的。此外，你也可以体会到，这些信息并没有绝对的重要

性。少了它们，生活也不会多出什么问题。

不妨就这么试试：晚上，空出半小时或一小时，特别将网络、电视、手机全部都关掉，甚至整个晚上或整个周末都这么做。白天，可以透过运动、静坐和练习，取代平日追逐信息的习气。到了晚上，将灯光调暗或点蜡烛。这些练习，我在第三篇都提到过。现在你知道了，除了让自己享受宁静，同时也让嘴巴休息，让呼吸转到鼻子。

只要做，你自然能体会到，鼻子呼吸，对睡眠有一个核心的重要性。我们白天不断试着用鼻子呼吸，也就自然将白天清醒和夜间睡眠的差异一点一点消除（包括意识状态、自主神经系统的均衡、血氧浓度、休息程度）。

这一来，我们也不费力地消失对睡眠过度的期待。

我们过去可能还认为夜里非睡几小时不可，或认为只有晚上才应该彻底休息。到这里，我们也会发现都不重要了。既然白天已经随时把身心的均衡找回来，倒不需要只靠晚上几小时的睡眠来补救。

一个人没有这方面的压力，也就像度假一样，自然没有睡眠的压力。没有压力，也没有失眠好谈的。

注释

[1] Padzys, Guy St é phane, and Linda Priscillia Omouendze. “Temporary forced oral breathing affects neonates oxygen consumption, carbon dioxide elimination, diaphragm muscles structure and physiological parameters.” *International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology* 78.11 (2014): 1807–1812.

呼吸，意识转变的十字路口

你可能还记得，我在《真原医》提过一位乌克兰的医师布泰科（Konstantin Pavlovich Buteyko, 1923–2003）。布泰科在20世纪50年代提出以下的理论：如果我们用嘴巴呼吸，所带入的气体量，会远远超过身体的需要。这时，身体反而会透过吐气放出更多的二氧化碳，让血液里原本处于平衡的二氧化碳减少（hypocapnia）。血中二氧化碳降低，会使血管紧缩，血压升高，而让脑部血液流量也跟着降下来。



此外，氧气在血液里的运送，是透过红细胞的血色素来携带。血色素的分子要能抓住氧，也要能放出氧，才能够把氧气带到体内需要的地方。然而，血液里的二氧化碳必须维持一定的浓度，才能够让血色素放掉氧。用嘴巴呼吸，血中二氧化碳降低太快。身体内造不出足够的二氧化碳浓度落差，反而让远程的组织，例如脑，更得不到氧气。

无论是白天或晚上，用嘴巴呼吸会使身体轻微缺氧，让人容易头痛，总觉得脑袋不清楚，浑浑噩噩，感觉疲劳。长期缺氧，还可能进一步导致器官功能异常，提早老化，而容易有心血管的毛病。

我之前在教书时会强调，身体有各式各样的替代性调整机制，也就是一般所称的“代偿”。血液的各种生理参数，包括酸碱值、氧气浓度、二氧化碳含量，对生存都是关键。既然是关键，身体也自然有各式各样的方法来代偿。

其中，呼吸的作用是最快，而且是可以让我们用意志控制的，想快就快，想慢就可以慢。光是调整呼吸，就能带来强大的整顿。举例来说，透过快速呼吸（尤其嘴巴张开），就是降低血液酸度的有效方法。

身体出现代谢性酸化（metabolic acidosis，血液和体液过酸）时，也会透过嘴巴呼吸来调整血液的酸碱值。我们从事激烈运动、吃太多产酸的食物或肾脏无法生成碳酸氢根离子（ HCO_3^- ），都可能使体液的酸度增加。在这种情况下，身体自然会想用嘴巴呼吸，就好像透过过度换气，来降低血液里的二氧化碳，让血液酸度降低。

但是，在身体上，任何事都有后果。没有一个机制可以单独成立，而不会牵连到其他环节。任何过度的代偿，本身又带来另一层不均衡。最多只能短期使用，倒不能长期依赖。

或许，你读到这里，并不明白为什么要深入这些细节。其实，不用担心，我们不会考试，只是希望为你整理一个完整的呼吸生理机制。你最多只要记得，如果我们随时张嘴讲话和呼吸，身体细胞得不到足够的氧气，血液也会碱化（呼吸性碱化，respiratory alkalosis）。接下来，身体为了把血液碱化的情况平衡回来，也就偏向不健康的代谢性酸化（metabolic acidosis）。不只如此，嘴巴呼吸还会影响睡眠。

前面谈到的这些生理机制，其实是几十年前就有的知识，倒不是布泰科个人的发现。我认为最不可思议的是，当时布泰科处在苏联封闭的政治环境下，和全世界都是隔离的。他竟然将这些基础的生理学，落实成一个直接调整体质的工具。这一点，我认为是他个人为医学带来最大的贡献。

我自己透过呼吸的练习，可以体会到的也只是如此。正因为体认到呼吸对健康的重要性，才会特别在这方面推广。强调嘴巴呼吸与鼻子呼吸的差异，这一点，和当时正统医学的认知完全颠倒。布泰科的成果，让我得到一个验证，是过去从欧美主流的西医所得不到的。

我个人透过成千上万的实例，也只能肯定他的结论大致上都是正确的。当然，从现在科学的发展来谈，鼻子呼吸还有许多其他的效应，是当时布泰科不可能知道的。比如一氧化氮的消毒和放松的作用，是透过鼻子呼吸会引起的。但是，这些后来的发现，倒不会影响到他老早得到的结论，反而是更进一步支持鼻子呼吸对我们体质和健康转变的重要性。

让我更觉得不可思议的是，古人也老早知道这些观念，只是当时没有用科学的语言来表达。

举例来说，舌抵上颚，是一个人在静坐很深的状态下，自然产生的反应。古人早就发现，人在不同的意识状态下，不光舌头会自然往上卷起，口腔上方还会滴下甘露。这时候，就好像全身都是相通的，自然打通身体本来的气脉循环。就连身体的呼吸，也是这个循环的一部分。道家讲丹田小周天的呼吸，也只是在反映气或生命能量的运转。

再举一个例子，就像我们的习气是透过头脑的运作，而不断强化同一些神经回路所产生的。身体的气也是一样，在一些主要的路径上回转。但是，我们一般不断地在想，几乎所有的注意力都被念头占领，而注意不到气的运行。是透过练习和放松，小周天等回路，才突然浮了出来，而好像本身有一个独立的生命。

其实这些“特殊”的现象，是我们本来就有的，只是过去不去注意。这些回路或周转会自然浮出来，也只是因为我们把念头建立的小我挪开，也就好像我们已经打破主体和客体的区别，进入合一。只有这样，身体各式各样最根本（ground-state）、最原始（primordial）的机制，包括这里希望进入的呼吸和气的机制，才会自然浮出来。

在这种状态，我们自然进入臣服，把小我的观念打破，“我”和样样都合一，我们才体会到“没有人”在呼吸。就像呼吸在呼吸自己，而生出丹田呼吸的印象。在这些经过，倒没有一个主体“我”在体会这些机制。古人过去才会用各种玄奥的语言来表达，而让现代人认为不科学。

我为什么教大家舌抵上颚，背后的原因可能和一般的理由又是颠倒。我的理由很简单，光是舌抵上颚这个动作，就已经切断用嘴巴呼吸的可能。只要把舌头顶在口腔上方，我们自然会改用鼻子呼吸。熟练了，呼吸会变得又稳重又慢，自然带动我过去称为“横膈膜的呼吸”——用肚子来深深地吸气，长长地吐气。

过去，我也透过《重生》带出来许多呼吸的练习，尤其kryia yoga的净化呼吸法。这种呼吸法，不光是透过鼻子呼吸，而还是或短或长的呼吸。透过短长交错的节奏，让我们造出一个呼吸的循环。做起来，非常简单，也自然让我们可以体会到道家所讲的小周天。

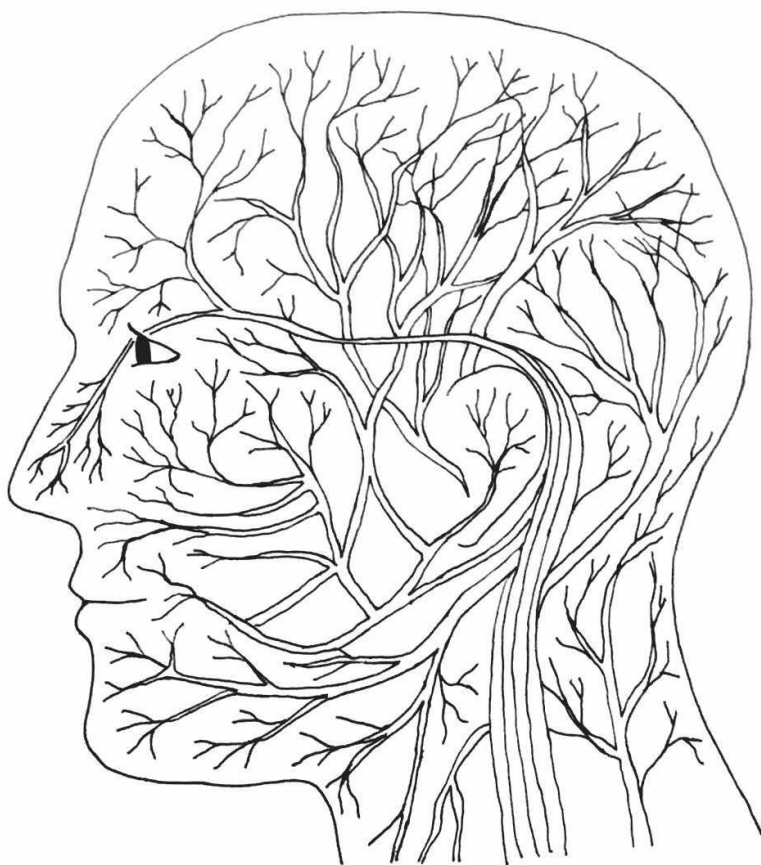
透过这种练习，我们会发现，只要把嘴巴闭起来，用不同的呼吸速

度，自然会产生一个回压。这个回压是对着山根部位的鼻腔所产生的，会让我们把注意力带回到身体的内部。也就好像身体发动了一个马达，而这个马达会把气带到身体每一个角落。不只小周天，我们也能突然体会到大周天的循环。

我年轻时认为最不可思议的是，这些道理，古人老早都懂。不光懂，也早就归纳出身体气流通的脉轮、气脉和穴道。

举例来说，右方这张图的清晰程度，更是让人惊讶不已。鼻腔后方是中脉、左脉、右脉和种种脉轮交会的位置。是这样，我们透过这么简单的呼吸练习，才可能打通身体每一个气脉的结。

正因如此，瑜伽的系统会讲究各式各样的练习，包括用水去冲洗鼻子，在冲洗的水里加盐，来减轻鼻子发炎的情况，甚至用纱布去清洁鼻腔内部.....这些辅助的方法，也就反映了鼻子呼吸在古人心目中有多么重要。



讲到辅助的方法，我在《真原医》也介绍过“内呼吸练习器”，就是由布泰科的观念衍生出来的一种设备。“内呼吸练习器”操作很简单，最多只是在容器里加水，让嘴巴吐气时透过一根管子推动容器里的水，增加吐气的阻力。吸气时，则是用鼻子来自然吸气。

这个设备，不光是会达到鼻子吸气的作用，而在嘴巴吐气时增加阻力，自然在练习中，让呼吸道和肺部的二氧化碳浓度不会下降太快，甚至还能提高。也就那么简单，运用布泰科所推广的生理机制，很轻松地让血色素在外围放出更多氧，提高肺部交换气体的效率。

我过去用这个设备以及各种练习，包括舌抵上颚和《重生》与《呼吸瑜伽》所提到的呼吸法，来帮助有气喘、慢性堵塞型肺病、过敏和慢性气管炎的朋友。他们失眠的问题也一并改善了。

透过鼻子呼吸，搭配各种呼吸的练习，一个人自然可以恢复正常的呼吸功能。我觉得最奇妙的是，年轻的孩子，尤其如果有气喘或恐慌发作的问题，这些练习不光可以改善他们的症状，甚至可以彻底改变个性——从没有安全感，转为快乐而有自信。不只如此，有些朋友还能体会到小周天和大周天的呼吸。这是很多人一生可能从来没有经历过的。

多年来，我也把呼吸当作一个意识转变的工具。透过这些和呼吸相关的作品，不光带出来古人的一些宝藏，并且借由我个人的体验做一个现代化的解释。

在这里，我想再分享一个小故事。你可能从我过去的作品，包括这本《好睡》可以体会到我对呼吸的重视。但是，你可能很难想象，就在我还很年轻的时候，已经本能地感受到呼吸的重要性。当时，在我看来，它就像内分泌或免疫一样重要。我心里明白，呼吸甚至可能占有更主要的地位。

在三、四十年前，我们要读生理学，只有两大选择，不是读《甘龙医学生理学》（Ganong's Review of Medical Physiology），就是盖统的《医用生理学》（Textbook of Medical Physiology）。盖统的书比较完整，有上千页厚。两本书的不同风格，各自反映了作者个人的兴趣所在。当然，学生都会想偷懒读甘龙的教科书。但是，我反而特别重视盖统的作品。我当时印象很深刻，透过生理学的原理，原来每一个身体的

功能都可以延伸到身体其他的部位。读到这两本书，让当时还很年轻的我相当兴奋。

过去，还有一位加州大学旧金山分校的生理学家康罗（Julius Comroe）写了一本《呼吸生理学》（Physiology of Respiration）。他所成立的“心血管研究中心”（Cardiovascular Research Institute），在我看来，是加州大学旧金山分校当时最出名的研究机构。我年轻时，读到他的《呼吸生理学》也是如获至宝。在20世纪80年代，还曾经考虑过加入这个研究中心。只是后来康罗过世了，我也就打消念头。

这些生理学大师的著作，让我多年来更有把握，知道从呼吸着手，确实可以调整我们的体质。包括睡眠的各种生理状况，也都可以彻底改变。呼吸本身，可说是影响身体最直接的切入点。后来我才发现，其实古人各式各样修行的领域，尤其是佛教和瑜伽，一样特别重视呼吸，把它当作静坐、s dhana练习的工具。

是这些现代科学的发现和古人留下来的记录，让我有数据可以验证自己的体验。基于这样的经过，我才会借用各式各样的切入点，透过“全部生命系列”，将我个人的经验和古人的智能做个整合，而用现代语言做一个桥梁，将它表达出来。

有用的几个重点：

- 呼吸，是调整体质最快的方法。
- 生理的运作，一个环节的失衡，会透过各种代偿的机制扩大开来。习惯透过嘴巴呼吸，除了造成过度换气，降低身体里的氧气，还会让身体为了平衡血液碱化的作用，而偏向代谢性酸化。
- 鼻子呼吸，对气脉造出一个回压，汇集在鼻腔后方气脉交会的地方，更有效打通气脉的结。
- 各式各样的呼吸法，不只符合现代生理学的发现，更反映了古人的智慧。透过呼吸，我们从生活的每一个角落安定下来，将这种转化落入睡眠。

练习19 规律的呼吸

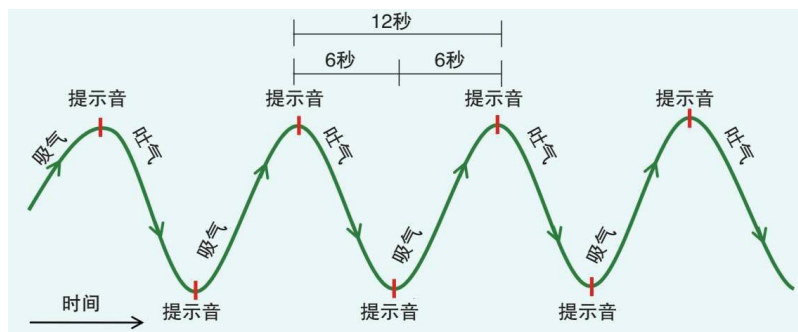
我过去观察，有规律的呼吸，不光是养成鼻子呼吸习惯的一个最好的起步，也会带来身心的安定，是扎实而又能很快生效的方法。

我在《重生》也介绍过，身体有一个步调叫梅尔频率。梅尔频率的步调，其实就是一种共振。透过这个共振，我们的肌肉、血管、神经传导.....每个部位的作用都和它达到谐振。梅尔频率，一般是一分钟6次左右。然而，随着每个人体质不同，这个数值也可能有些微的不同。

如果我们采用规律的呼吸，守住一分钟6次、5次甚至4次的频率，花多少时间吸气，也就让吐气的时间一样久，熟练了，自然可以体会到身体最根本、最原始的波动。配合它，重叠到它，我们也就轻轻松松地活在谐振的状态。

我在《重生》用磬声和鼓声来引导，让你我轻松守住这种根本的频率。假如你接触过这些练习，想要落实在生活中，我会建议一天用半个小时或一个小时来进行。

倘若你身边没有《重生》的专辑，也可以参考哈佛的布朗博士与葛巴博士两位夫妻的作品《呼吸的自愈力》，这是我几年前推荐给大家很实用的呼吸工具书。在里头，他们也介绍了各种呼吸法，尤其着重谐振式呼吸。谐振式呼吸计时的方法很简单，守住1分钟的时间，在1分钟内数6次呼吸（一呼一吸共10秒）。习惯了，再降到5次（一呼一吸共12秒）。进一步有基础了，可以再尝试4次（一呼一吸共15秒）。



盯着钟表看，或许不容易把心静下来。你也可以找一个重复的海浪声或其他声音，来辅助这里讲的练习。最重要的是，采用固定的频率（无论1分钟6次、5次或4次都可以），会让我们比较容易进入同步或谐振。

要记得，呼吸时，闭起嘴巴。即使因为感冒或其他情况而鼻塞，吐气时，也不要直接张开嘴吐气，而是轻轻咬住上下牙齿，透过齿缝让气流出来。这样吐气会带点阻力，才不会造成过度换气。吸气时，还是透过鼻子慢慢吸气，不要急。只要多练习几次，不知不觉，鼻子也就畅通了。

一早，就练习这种规律的呼吸，能安顿我们一整天的情绪和步调。晚上的练习，也就好像自然在安抚我们进入睡眠。无论早晚，只要有空档，这都是值得去做的练习。

另外，值得注意的是，吸气可以尽量拉长。即使一次到不了底，也就像爬坡一样，一路慢慢往上爬，直到吐气的提示音为止。吐气，倒不需要刻意拉长，不需要等到下一个铃声才停止。毕竟，每个人吐气的需要和习惯不同，可以配合自己的步调，吐完气，可以安安静静停下来，等下一次吸气的提示。

这样子，我们都可以轻松地做，而不会有来不及的感觉。没有压力，也自然不会头晕。

练习20 四短一长，净化呼吸法

接下来的练习，也是我曾经在《重生》带出来的净化呼吸法，是长短交替的呼吸练习。这类呼吸练习，你可能也跟着我在活动中做过，例如“四短一长”的呼吸。

一样地，闭起嘴巴，只用鼻子来吸气、吐气。假如你有鼻塞的问题，还是尽量试着闭起嘴巴，最多是透过齿缝来吐气。

四短一长，指的也只是四组短的呼吸，再搭配一组长的呼吸。四组短呼吸，再一组长呼吸，就这么循环下去。呼吸的长短，其实没有固定的标准。你可以自己衡量什么是短，什么是长。值得注意的是，和前面一样，吸气可以缓一点，尽量拉长，但吐气则是一次全部吐出来。

我常用这样的比喻来形容四短一长的呼吸练习：吸气，就像一个人慢慢爬山，最后爬到山顶。吐气，却像一个人突然从山顶跳下来。

再提醒一次，无论吸气和吐气，都只用鼻子来进行。



记得，速度不要快到让自己头晕。别忘了，只要闭起嘴巴，就不会造出过度呼吸的情况。刚开始可以练习15到30分钟，熟练了，练习时间可以延长到一小时，或一天里多重复几次。

四短一长的呼吸练习，会带来一个很有意思的现象。首先，是净化。不光是身体代谢的净化，情绪上也跟着净化。短期内，许多原本藏在心里的失落、悲伤和创伤都会浮出来。我才说它是一个很重要的心理疗愈方法。

有些人做着做着，不知不觉会突然大哭，或心里很深的伤痛浮出来。这些现象，都不需要特别去分析。做习惯了，自然发现自己的精神会变好。一天多做几次，对个人的效率和头脑的清晰度，都有正向的影

响。

我在这里虽然用四短一长的呼吸来举例，但其实并不一定非要四组短呼吸，配合一组长呼吸。我们可以多几组短呼吸，再搭配一组长的呼吸。短呼吸的数目可以自己决定。最多，可以到九组短呼吸。随着个人的体质，甚至心情和身心的状态，我们都可以找到自己最适合的组合。

再继续做下去，自然能体会到我前提过的循环呼吸（circular breathing）。这时候，我们不需要再去锁定几短或几长，身体自然会告诉我们该怎么进行，也许是不同的短长组合，甚至都是短的呼吸，或都是长的呼吸。无论长呼吸或短呼吸，都好像被一个马达带动起来，而一个接着一个自动运转下去。好像倒不需要我们去干涉，也不允许我们去介入。甚至，到后来，连“谁”在呼吸，也不知不觉不知道了。最多是像以前所表达的，是呼吸来呼吸我们。我们同时也就体会到，古人所提的大周天和小周天所带来的喜悦和解脱。

这种自由的喜悦，一个人只要进入过，就会一生难忘，而自然对身心带来一个大的整顿。

这么简单的做法，不光让我们进入循环呼吸，我还想从另外一个角度来切入。这种呼吸对鼻腔所造出的回压，自然让气回转到鼻腔后方的气脉，而让气分布到身体每一个角落。我用章末图里头的光，来表达呼吸对气脉的冲击。也就是这么简单，可以调整到最主要的中脉、左脉和右脉。

过去，我没有看过道家和气功用这种方法来谈。但是，我在这里表达的，和道家经典看似玄之又玄的描述，在我个人来看其实是同一件事。只要我们亲身体会过，也就自然会明白。

透过这种呼吸，我们自然会充满生命的活力，充满着气，充满喜悦。熟练之后，我们也可能体会到自己充满着光（也就是传统所说的“明点”）。这样的明点本身既很具体，就像一个太阳在照亮我们，照明世界；但同时又好像是无形无相。这个印象，自然让我们体会自己的身心本质就是光，是喜悦，又是爱，还是宁静。

我会提醒一些朋友，如果有失眠的状况，别忘了在醒来的空档，回到这两个呼吸的练习。甚至，一天下来，只要有空档就做。这个呼吸产生的喜悦和光，是一天的忙碌生活中不可能有的。

试试看，用这种心态来面对失眠。透过这种规律的呼吸和四短一长的呼吸，许多朋友跟我表达过，他们不光是失眠的问题消失了，整个人也好像脱胎换骨，人生的价值观全面翻新，就像得到了重生。



施智騰插画

换个鼻孔来呼吸

前面谈到鼻子呼吸和嘴巴呼吸，会改变体质，而接下来影响睡眠。我相信，这些数据，你过去可能很少接触，连我之前也只听过少数几位专家提倡（例如布泰科）。

从我个人的角度，呼吸本身带着通往睡眠的钥匙。也因为如此，我认为还有必要再进一步着手，希望将呼吸带来的变化彻底落实到生活中。

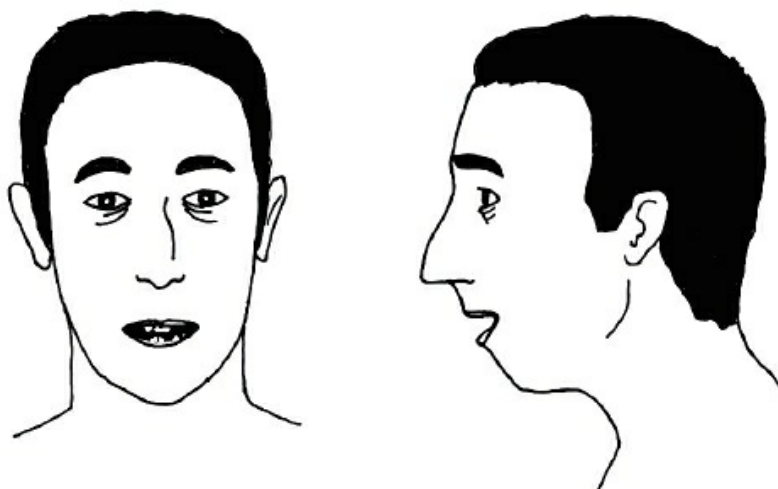
鼻腔的口径比较窄，使得鼻子呼吸本来就比嘴巴呼吸有更多的阻力。任何时候，只要透过嘴巴呼吸，一吸一呼的气流量（医学上称为潮气量tidal volume）是远超过鼻子呼吸的，而会导致前面提到的血液二氧化碳过低，使组织反而得不到氧气。

其实，在自然的状况下，小孩子本来是用鼻子呼吸。我们要留意的是，有哪些因素让他们改用嘴巴呼吸。我们可以想象，一个人假如有过敏、鼻中隔偏曲、鼻腔过窄、鼻塞，难免更依赖嘴巴呼吸，而使得前面提到的过度换气问题恶化。此外，吃太多，身体要处理过多的食物，也可能增加对氧气的需求，或前面提过的代谢性酸化，都会让人改用嘴巴呼吸。

然而，更严重的是，我们讲话时，就已经在用嘴巴呼吸，经由鼻子呼吸的比例也就跟着打折扣。一边讲话，我们根本没有意识到，嘴巴已经取代鼻子呼吸的作用，也不知道自己原来是那么常用嘴巴在呼吸。

我必须提出来，我很少看到哪一个人完全没有过敏。现代人都有过敏，也许是饮食、环境的原因，或心理的失衡，都可能引发过敏和自体免疫的错乱。而且，很多人都有鼻窦炎。仔细观察，假如是很小就开始有过敏或鼻窦炎，鼻子的下方会比较浮肿，而小孩的脸形自然会变得尖

和细，前后变得比较长。



Jan Martel 插画

这个机制很有意思，用鼻子呼吸对鼻腔造出的回压，可以帮助保持脸形。嘴巴呼吸，缺乏这个调整脸形的机制，鼻窦会显得比较不发达，鼻腔和呼吸道的空间也就偏小。此外，颧骨也比较不明显。舌头在口腔里的位置偏低，下巴也跟着往下缩。这些变化，都让脸更显得窄而偏长。就好像脸部和口腔都跟着改变架构，来配合嘴巴呼吸的需要。甚至，因为口腔的空间不够，牙齿也不整齐。

既然嘴巴呼吸的人，呼吸道比较小，也就习惯张开嘴巴让下巴落下来，而让头略略往前移，好让呼吸道再打开一点。在姿势上，也造成了弯腰驼背和肩膀下垂的不良习惯。嘴巴呼吸的人也常有黑眼圈，这是压力反应被活化、睡不好和慢性发炎的结果。

嘴巴呼吸的气流量大，自然造出过度换气的问题，而使身体缺氧。我前面也提过，过度换气透过代偿的作用，反而带来代谢性酸化的问题。一个人代谢偏酸性，又氧气不足，血液循环也就不会好。仔细观察，长期用嘴巴呼吸的朋友，往往都有手脚冰冷的问题。

我们都可以试试看，改用鼻子呼吸，只要5到10分钟，手脚也就会自然变暖。透过鼻子呼吸，吐出和吸入的气流量是有限的，自然可以避免过度换气发生，让更多氧气可以进入身体组织。

鼻子呼吸，不只是避免前面提到的过度换气，也和睡眠有关。如果

白天清醒的时候，我们呼吸的习惯转不过来，晚上睡眠不好也是难免。关于这一点，我在这里要提醒你，再重新深入《真原医》《静坐》《重生》相关的练习。这是想改变睡眠，最踏实的方法。

古人也发现睡觉时左侧或右侧躺，能让另一边的鼻子畅通。不光这样子，我前面也提过还有各式各样的练习和清洁程序，不光为了让鼻腔畅通，还要左右两边都打通。

这些练习各有各的角色，而有一套完整的科学，只是我们现代人可能不相信。然而，这些现象也陆续可以用解剖学和其他科学来验证。

大多数人都不曾留意过，鼻子呼吸还有一个现象。然而，这个现象却是古人几千年前就知道，甚至比现代人知道得更详细。例如古代的瑜伽已经知道鼻子的运作有一个周期，这个周期直到1895年才被一位德国医师凯泽（Richard Kayser）用生理学的语言记录下来。

我们仔细观察，呼吸时，两个鼻孔的气流并不均匀，因为鼻肉勃起组织会轮流膨大，总有一个鼻孔比较塞，轮替的时间大约是两小时左右。你大概没想到，鼻子的这个勃起组织，和性器官的勃起组织是类似的，才会定时膨大，也会缩小。

这个周期，其实和交感和副交感神经系统的作用有关^[1]。右鼻孔呼吸是活化交感神经系统的紧绷，而左鼻孔呼吸是活化副交感神经的放松作用^[2]。两个鼻孔交替畅通，是身体本身有一个更细微的生理周期，让交感和副交感神经的作用轮流多一点，而达到平衡。我们透过这一章练习的鼻孔交替呼吸法，一方面可以强化这个平衡，另一方面，单边鼻子呼吸所造成的回压，一样可以带动前面提到的打通气脉的机制。

有些人也从生化的角度来解释，认为鼻子的这种周期，是为了延长空气里的气味分子待在鼻腔的时间。尤其在风大的地方，一侧的鼻孔变得比较窄，也就让这些分子来得及停留而与嗅觉的受体结合，提高嗅觉的灵敏度。此外，你也可能发现，如果侧躺下来，很自然的，靠着枕头的那一侧鼻孔就开始有点鼻塞了，这也是鼻肉勃起组织膨大的缘故。

讲了这么多，我相信你可能想问，既然呼吸对我们的体质和睡眠那么重要，有没有什么方法可以直接影响睡眠时的呼吸？答案是——有的，而且对睡眠是关键。我会在下一章，将这个主题打开。

有用的几个重点：

- 现代人太过依赖讲话来交流，也就几乎意识不到，嘴巴已经取代鼻子呼吸的作用，也不知道自己已经受到嘴巴呼吸的不良影响。

- 如果是从小就习惯了嘴巴呼吸，除了有代谢性酸化的问题，甚至连脸形都可能改变。

- 鼻子呼吸，除了避免代谢性酸化产生，也可以维持血液的含氧量，而改善一个人的血液循环。

- 左右鼻孔并不总是同时通的，仔细观察，通常是单边比较畅通。然而，大约两小时左右，就会换成另外一边畅通。

- 这也反映了一种人体的生理周期。

- 如果能在睡眠时也保持鼻子呼吸，可能为我们的体质和睡眠带来很大的改善。

练习21 清醒的呼吸

别忘了，这本书的呼吸练习，都是在强调鼻子的呼吸。

首先，嘴巴闭起来，轻松地用鼻子呼吸。什么方法都不需要采用，最多只是闭起嘴巴，只用鼻子呼吸。呼吸的长短，不用去管它。唯一要提醒自己的，也只是继续用鼻子呼吸，不断轻松地用鼻子呼吸。

一开始，可以把眼睛闭起来，比较能够专心。接下来，张开眼，也没有关系。无论眼前看到什么，或心里想到什么，就只知道继续用鼻子呼吸。不需要把呼吸拉长或缩短，也不需要去影响它。最多，是轻轻松松知道自己还在用鼻子呼吸。假如有念头把自己带走，也没有关系。随时把注意力停在这个呼吸，也就够了。

如果可以配合舌抵上颚，那是最好。但不用刻意，毕竟只要进入真正放松休息的状态，舌头自然会顶到口腔上面。你也可能会发现吸气愈来愈长，吐气也是。然而，这些都不是重点，都不用去管它。

随时给自己时间，比如早上半小时，甚至还躺在床上就做。或晚上，饭后休息的半小时能这么做，是最好的。

你自然会发现，只要下定决心，这么用鼻子呼吸，不知不觉，你可能会上瘾。你可能才会明白，就这么简单的鼻子呼吸，对我们集中注意力，提高精神有多么大的作用。而且，只要做鼻子的呼吸，话也就自然减少。本来，可能还有很多话想跟别人分享。现在，也懒得讲出来。一个人话少，念头自然就少，也就不知不觉找回自己的中心。

一天下来，好像随时都很充实，就像两脚稳稳地踩在大地，透过呼吸，时时和地球达到共振。用这种心情，把自己交给晚上的睡眠，我们对睡眠的压力，也就全部消失。接下来，也不会刻意去分析昨晚睡得好或不好。这个问题，好像已经落在很遥远的过去，现在跟我们没有什么关系。

练习22 鼻孔交替呼吸法

不晓得你还记不记得，我在《静坐》很早就带出鼻孔交替呼吸法（n di shodhana pr n y ma），顺序就在舌抵上颚之后。这个呼吸法可以立即对身体产生效果——恢复交感和副交感神经系统的均衡，而让体内充满新鲜的氧气。

我会再次介绍这个方法，不光是因为只要做就有效果，也是在提醒你，在呼吸这个领域，已经有那么多基本的练习，可以帮助我们调整身心。

此外，鼻孔交替呼吸法，对于许多有鼻窦炎而随时鼻塞的朋友，是最好的练习。透过这种练习，我们会发现鼻子比较容易畅通。早上做，

对我们集中注意力和提升精神有相当大的作用。鼻孔交替呼吸，对用脑过度而需要放松的现代人，是平复情绪、改善睡眠质量的好方法，还能活化左右两边大脑，净化身体。

练习时，轻松坐着，将左手自然地放在左膝上，举起右手，放在面前。

- 1.用右手拇指，按住右鼻孔，由左鼻孔吸气，默数至4。
- 2.吸满气后，以食指或无名指按住左鼻孔，闭气，默数至16。
- 3.觉得憋不住气了，放开拇指，由右鼻孔呼完气，默数至8。
- 4.继续捏住左鼻孔，由右鼻孔吸气，默数至4。
- 5.憋气，默数至16。（一样地，也可以捏住两个鼻孔来帮助憋气。）
- 6.放开左鼻孔，呼气，默数至8。

这样是一个完整的循环。

这个说明，如果你觉得太复杂，可以先熟练手指的动作。熟悉了，再加上数时间来进行。

熟练了这些步骤之后，大概一分钟可以做一个循环。然而，每个人状况不同，不见得每个人都能适应这么慢的呼吸，也不见得能憋气这么久。这也没有关系，只要掌握到憋气的时间大概是吸气的4倍，而吐气的时间是吸气的2倍，也就可以了。

到最后，甚至连吸气、憋气、吐气的时间比例都可以放过。只要记得几个原则就好：吸气时，吸饱就可以。中间憋气的时间会随着熟练度提高，而自然愈来愈长。吐气，则是比吸气的时间更长一点。接下来，身体自然会帮你决定该吸多久，该吐气多久。

一样地，为了更清楚地示范，我再请吴长泰老师把这个方法录下

来。这个视频会分成两部分，前半，我会用我的声音带“清醒的呼吸”，同时请吴老师示范。接下来，我会请吴老师来示范鼻孔交替呼吸法的手势，让你可以跟着做。透过视频的辅助，相信会比较容易理解。



好睡呼吸法

注释

[1] Werntz, Bickford, and Shannahoff-Khalsa Bloom. “Alternating Cerebral Hemispheric Activity.” *Human Neurobiology* 2 (1983): 39–43.

[2] Pal, Gopal Krushna, et al. “Slow yogic breathing through right and left nostril influences sympathovagal balance, heart rate variability, and cardiovascular risks in young adults.” *North American Journal of Medical Sciences* 6.3 (2014): 145.

睡觉，也好好呼吸

你读到这里，可能对呼吸还想多知道一点。尤其想知道，不正确的呼吸可不可能影响到睡眠。

我们只要看看自己或身边的人，很多人虽然睡得也算安稳，时间也够，但早上醒来时总觉得没有休息到。这很可能是我们夜里睡着时，不自觉地用嘴巴呼吸，但自己不知道。

我在前面提过，用嘴巴呼吸会引发压力反应，让人容易疲惫。可惜的是，我们睡着时，很难控制自己的呼吸。大多数人自然而然用嘴呼吸，减少气流进出的阻碍。

不晓得你还记不记得我前面提过的打呼，也就是睡觉时，口腔后方的小舌放松堵住呼吸道，提高气流通过时的阻力，引起呼吸道的共振，而造出打呼的声音。睡眠呼吸中止症（sleep apnea）这种疾病，可以说是打呼的严重版。一个人本来好端端在睡觉，竟然可能停止呼吸。

睡眠呼吸中止症发作时，呼吸道可能在睡眠中堵住10秒到60秒，使血液里的二氧化碳升高，血氧量降低，让大脑发出一个强烈的信号，要这个人醒过来继续呼吸。然而，呼吸一恢复正常，这个人可能马上又睡着了。一个晚上的睡眠中，每小时可能要这么折腾5次甚至30次。

一个人在睡眠呼吸中止症发作时，其实等于是暂时窒息了。睡眠呼吸中止症，主要发生在肌肉力量最弱的快速动眼睡眠阶段。很多人可能有多年的睡眠呼吸中止症，却因为在睡梦中，根本意识不到。打呼，也是睡眠呼吸中止症的症状之一。有些人是在恢复呼吸时，造出很大的打呼声，或呼吸很重，才被身边的人发现。

夜里，只要打呼，我们睡眠的质量不可能好。即使没有失眠，起床

后也不会觉得有休息过来。也许就是因为如此，现在才有这么多人有慢性疲劳的问题，好像怎样都睡不饱。

一般人会认为是颈部肥胖或睡觉时肌肉太放松，堵住呼吸道，才有睡眠呼吸中止症。但是，在我看来，它和打呼一样，和嘴巴呼吸的习惯是有关的。当然，最初引起打呼和睡眠呼吸中止症可能有各种因素。但是，我们不知不觉长期依赖嘴巴呼吸，也就可能让嘴巴呼吸成为最主要的原因之一。

打呼，不光是最后可能变成睡眠呼吸中止症，而影响睡眠质量。长期下来，对亲密关系也会有很负面的影响。如果没有分房睡，没有打呼的另一方（通常是女性）长期下来睡眠自然受到干扰，甚至会失眠。接下来，也就自然活出各种失眠的问题，包括心情和情绪不稳定以及其他生理的障碍。这一点，是不分国内外的，而只要有婚姻生活的人都知道。当然，有时候是女性的打呼声比较大。但无论如何，还不用到睡眠呼吸中止症的地步，光是打呼，就让生活质量带来相当大的损失。



Jan Martel 插画

打呼和睡眠呼吸中止症，从我个人的看法，都和我们依赖嘴巴呼吸有很密切的关联。只要从嘴巴呼吸改回鼻子呼吸，我们自然有机会从根源去解决问题。

假如我们白天和晚上都能只用鼻子呼吸，不只是能降低身体的压力反应，我们也很可能会很高兴地发现，隔天精神更好也更能够专注。可以想象，长期保持鼻子呼吸的习惯，可以带来多少健康的好处。

我在这里所讲的一切，其实也有很多健康的专家一一发现，而也自

然会试着去执行。执行什么？也就是让晚上可以进行鼻子呼吸的方法。

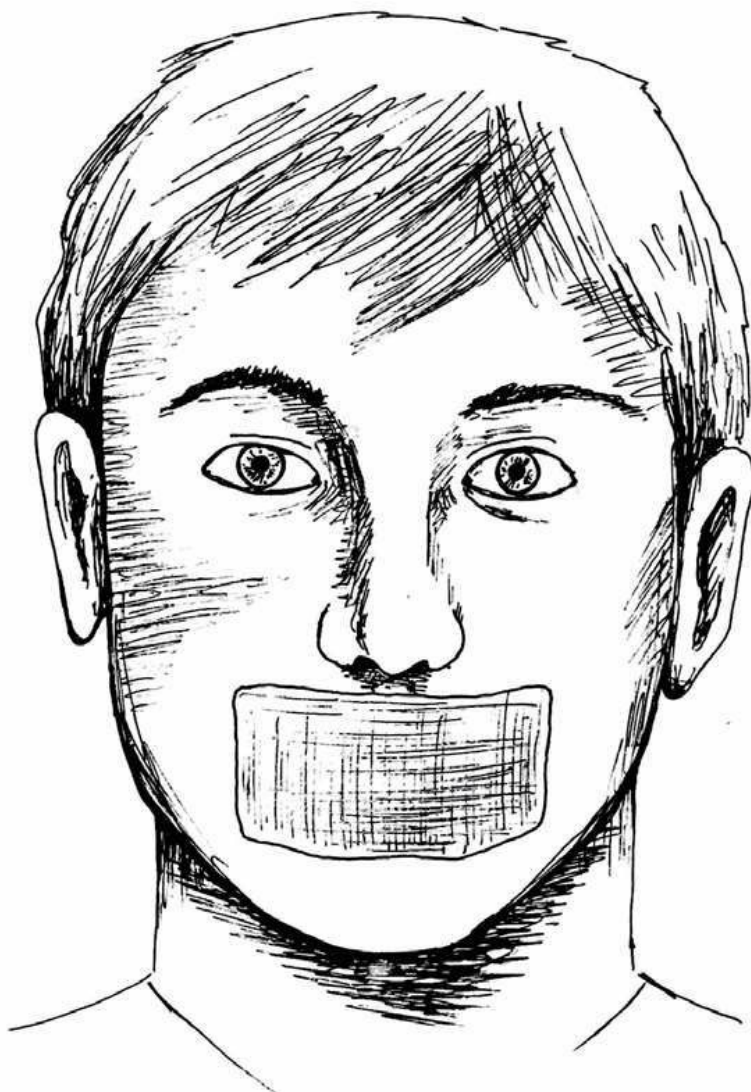
例子之一就像这里画的，试着用带子固定下巴和头顶，好让我们在睡觉时，嘴巴不会打开呼吸。然而，我总是认为这种方法既不舒服，又不方便，身体还会抗拒。甚至皮肤比较敏感的人，还会磨破皮。我个人尝试过后，这么多年来，从来没有推荐。

然而，有一个方法比任何人所想的都更简单，也就是在嘴巴上贴胶带。就像这张图所示范的，这么做，自然让我们回到鼻子的呼吸。

当然，不要使用一般的文具或工业用胶带，一是强度或许不够，另一是所用的胶，也可能不适合直接接触皮肤。每个人的皮肤敏感度和嘴巴大小不同，重点在于找对材质，试出合适的宽度和长度，能够舒适地将嘴巴封住。



Jan Martel 插画



Jan Martel 插画

我也要提醒，胶带的黏性很重要。不够黏，可能睡到一半就脱落了。太黏，也许隔天撕下来会觉得疼痛，甚至伤到皮肤。我相信，只要你自己有实验精神，自然会找出最好贴的胶带，也会发现这是最简单的方法，让我们晚上睡觉不会张开嘴巴呼吸。

当然，和过去推广各种呼吸练习和静坐方法一样，我也在身心灵转化中心和各种场合示范过这种胶带的使用。提醒你，要贴这些胶带睡觉，最好在睡觉前几分钟就先贴上去。给自己一点时间习惯，也把它当作睡前的一个仪式。虽然一开始可能感觉不自然，但只要做，我们很快也就会适应。

在嘴巴上贴胶带，对有些人，可能一开始会引发恐惧。有些朋友会担心晚上不能呼吸。有鼻窦炎的朋友，也可能觉得不适应。对这些朋友，我建议还是要给自己一个机会去尝试，或许先选择材质比较薄的来试用。如果到了夜里觉得不舒服，不用担心，我们自然会把它撕掉。最重要的是，无论能不能贴一整晚，还是要坚持下去。几次之后，习惯了，也可以改用比较厚的材质。

我通常也会提醒朋友，既然嘴巴呼吸可能已经是多年的习惯，再加上有些人从小就因为过敏等原因而习惯了嘴巴呼吸，如果突然之间要改成用鼻子呼吸，不光可能觉得不安，会想抵抗，还可能浮出许多好转反应。比如说，原本有鼻窦炎的人，也许鼻窦炎会发作，甚至发作得更严重。也有些人可能是夜里会有噩梦，或其他情绪上的阻碍浮出来。

我们可以观察看看，这些反应浮出来的先后次序，是不是符合我以前透过贺林定律（Hering's law）所讲的好转反应的顺序——从内往外，从上到下，从现在到过去。你可以亲自去尝试，验证古人对好转反应的描述。不用担心，这些现象早晚会消失，而健康会有彻底的转变。

要采用这个睡觉时贴胶带的练习，只要度过初期的心理障碍，以及接下来的好转反应，长期使用下来，几乎每个人都有个共通的回馈——睡眠变深，时间变长。甚至，身体种种的慢性发炎，包括鼻窦炎也就消失了。

用这个方法，很多人才突然体会到，从小到大从来没有这么好睡过。有些人虽然年纪大了，突然可以睡8小时以上。也有些朋友，睡眠虽然没有拉长，但好像终于睡饱了。

难免也有朋友质疑——只是拿一个好贴的胶带把嘴巴贴起来，竟然可以好呼吸，更可以好睡？但是，他们从自己的状况，也不得不证明这一点。

对这些朋友，我还是会劝他们，真正重要的，不光是透过运动和练习，在白天回复身心的均衡，更是要随时进入“全部生命系列”的重点——把自己真正的身份找回来。在这一生，将这个追寻告一个段落。不要让这宝贵的生命成了小我在奋斗、流浪和生命抵抗的过程，还把这一生拿来担心睡眠。

我们其实可以拿失眠的问题当作一个最宝贵的门户，一起进行人生

最大的这堂功课。我才不断提醒，睡眠的问题确实很容易改，但这并不是我们这一生真正的功课。真正的功课，是在生命全部的范围。睡眠的问题，最多是一个机会，让我们可以切入。

尽管如此，我还是要提醒，就是这么简单的贴胶带睡觉，已经足以让我们亲自验证这里谈的各种睡眠和呼吸的科学——包括古人的理论和练习，以及布泰科所倡导的生理机制。不用担心，这里讲的点点滴滴，以后科学会完全验证出来。就连“闭起嘴巴，用鼻子呼吸”的做法，都可以有一个完全科学的解释。

当然，希望在科学证明出来之前，你的睡眠问题已经老早获得解答。同时，你也已经能够体会我在这本书不断重复的观点——睡眠不是一个问题，最多只是反映身心不均衡的状况。

有用的几个重点：

- 很多朋友总是觉得睡不够，却不知道自己在睡觉时，一直是用嘴巴呼吸。
- 打呼和睡眠中止症，也只是反映了我们过度依赖嘴巴呼吸的习惯。只要改成鼻子呼吸，这些状况对睡眠的影响，也自然会修正回来。
- 无论白天或晚上，如果能养成都只用鼻子呼吸的习惯，不光是压力减少，而且精神更好，注意力更能集中。
- 有各式各样确保我们睡觉时只用鼻子呼吸的方法，其中，贴胶带是一个简单到不可思议却又有效的做法。
- 任何生活习惯的调整，习气的变化，包括睡眠的改善，难免都会引起身体和情绪的好转反应。不用担心，好转反应，早晚也会消失。

练习23 Shut up, again. 再一次不讲话

这个练习，最多也只是在晚上躺平睡觉前，将嘴巴用胶带贴起来。

要选用什么胶带材质，包括厚薄宽窄的尺寸，和个人皮肤的敏感度和嘴巴大小有关。有些人可能觉得太厚的材质会有压迫感。有些人，尤其男生，要采用比较宽的胶带，才足以把上下唇完全盖住，而不会在睡眠中撑开。也有人需要比较长的胶带来固定。

我通常建议，从薄的材质、短的胶带开始尝试，自己实验出适合的材料和大小。假如用了胶带，还是会打呼或还有睡眠呼吸中止的情况，可能是胶带的宽度或长度不够，让人还是会透过嘴巴呼吸，或许要试着改用更宽或更长的胶带。

其实，你今天晚上就可以试试看。最重要的是，在贴上胶带前，先把要讲的话讲完。不要贴上之后，才又想起还有话没讲，不光得费事撕下来，还降低了胶带的黏性。

如果有伴侣，我通常会建议两个人一起做。很多朋友反映，这个简单的做法非但没有副作用，两个人一起使用，睡眠质量好了，关系也会变好，比较少吵架。最不可思议的是，它对打呼和睡眠中止症有很明显的改善效果。

总之，只要长期使用，一定会有效果。使用过的朋友，都体会到对体质转变的作用很大，相当值得一试。

有些朋友鼻窦炎或鼻塞很严重，不只是一开始不习惯，甚至连续好多个夜里，都会不知不觉把胶带撕开。我要提醒这些朋友，不要气馁，再多试试。就算醒来时，发现胶带又被自己撕开了，还是继续下去。只要做，一定会改善。最重要的，还是自己决心坚持下去，不要轻易放弃。

另一个提醒是，在使用胶带时，一样做《好睡》的各种练习。无论是呼吸，还是观想，都能让我们不断地把心收回来。

最后要记得，睡眠的问题还算小事。更大的课题是，找回我们这一生真正的身份，也就是我们究竟是谁？透过这些练习，我们一方面不断往这方向前进，同时也体会到，一个人心安，身体的平衡，包括睡眠的均衡，也就自然找回来了。

一切，跟我们原本以为的都是颠倒的。体质和睡眠其实是果，而我们的心是因。是心带动这个身体，包括睡眠，倒不是相反。如果我们还把全部的注意力放在睡得好或不好，也只是不断地把事实颠倒。

好好活，好好睡

面对睡眠，我们要建立好的生活习惯。其实，一天下来，随时都是改变习惯的机会。从饮食、运动、姿势到心态，生活的各个角落，都可以让我们把心收回来，帮助睡眠。

甚至，假如我们从早到晚，都是“清醒地活”（conscious living），也就自然从人间走出自己的一条路，倒不会随环境波动而摇摆。

面对睡眠，也就是面对生命。我们最多是透过睡眠，把全部的生命找回来。我在这里会简单切入各个层面的生活习惯，作为一个提醒。但愿，你我能一起进入生命更深层面的旅程，把全面的健康找回来。

最后，我们也只能承认，好睡最多是反映了清醒的生活。反过来，一个人如果随时是清醒，随时住在心里，睡眠根本不会成为一个问题。我们也就这样子，透过生命的点点滴滴、每一个瞬间，都可以放过一切。甚至，放过睡眠。

均衡的饮食

我前面强调过，呼吸对体质和睡眠有多重要。其实，饮食也是一样的。

我们活在一个快步调的社会，只要观察自己一天的饮食，我们不需要成为营养专家，都可以体会到饮食严重的不均衡。不只是为了改善睡眠，包括体质的转变，更需要懂得什么是好的饮食，好的水，也一定要从饮食的内容和习惯来着手。如果你接触过《真原医》，相信老早就明白了这个道理。

生活的快步调，再加上经济的考虑，我们的三餐自然会大量采用现成的快餐，也就是过度加工、偏向单一营养成分的饮食。这样的饮食，可能偏重油炸或碳水化合物，而且是经过人为改造或过度精制的碳水化合物。我们一般也早就习惯了过度精制的糖、盐、酱油和其他佐料。说真的，许多人大多数时候连自己吃的是什么都不晓得，更别说顾到营养了。

这本书前面提过咖啡因、尼古丁、酒精，还检讨了这些物质对睡眠的影响。然而，从我的角度来看，更根本的问题其实在于我们一天的三餐。日常饮食造成的不均衡，影响绝对不小于这些兴奋剂，甚至作用更大。我才会第三篇先带出〈建立新的生活习惯〉练习，这里再用独立的一章深入饮食均衡的观念。

我们通常很少有机会去探讨自己一天下来，究竟采用了哪些饮食。即使我过去只要有机会就不断地提醒，然而，相信你读完之后，一转头也许就忘记了。可能要直到发生了重大的疾病，才会想要转变饮食，从营养着手。

这是多么可惜。

假如我们真正爱护这个身心，也知道这一生来是多么宝贵，自然会想要珍惜这个生命，也就会对这个题目感兴趣。这么做，不光是为了找回健康，还是为了身心均衡，让我们的身体很轻快，而自然能把注意力摆到生命更深的层面。

可以说，好的饮食，最多也只是来配合我们内心更深层面的转变和领悟。对这个更深层面的领悟，我们重视到一个地步，也自然会让其他的生活习惯全面配合这方面的追求。

无论如何，饮食的转变是随时都可以做的。我们只要下一个决心，不需要等到有严重的疾病，也就跟着调整过来了。由于这个题目太广泛，而我已经透过《真原医》和多年来各式各样的活动与演讲推广好饮食的观念。我在这里，最多只能在有限的篇幅里强调几个重点，希望能引发你自己做一个更深入的研究。

微量元素的重要

首先，均衡的饮食，指的是依照我们身体所需要的营养比例，来摄取饮食。过去，专家用金字塔的比喻来说明摄取的比例。现在的比喻，已经从金字塔，转成了餐盘，方便一般人尤其小孩子判断自己一天所吃的食物，是不是符合营养的需要。

当然，从不同的角度来看，我们可以去强调不同的饮食。举例来说，从热量的角度，我们一般关心的主要是蛋白质、脂肪和碳水化合物的比例。然而，从生理的运作来看，就像我在《真原医》用以下这张图来表达的，关键其实是这个金字塔最上方的维生素、矿物质和微量元素。



所有的矿物质对身体都重要。就像人体无法自己制造必需氨基酸和必需脂肪酸，一样地，我们的身体也无法自行产生矿物质。矿物质中，最重要而与睡眠相关的，也就是微量元素。



每日摄取食物类别

多年来，我特别重视微量元素的补充。不光如此，还不断研究微量

元素的来源、萃取的方法，以及在身体代谢的路径，包括怎么被吸收，怎么被使用，而身体有哪些生化反应会需要。三十多年，才建立起这方面的许多知识，标定出元素在自然界的分布、化学的形态、需不需要与有机物做反应、在体内的分布、生理上的各种作用。并且，用食品或有利于皮肤吸收的方式来补充微量元素，这种做法也帮助了不少人。

几十年前，我就发现，无论什么元素，要能够被人体吸收，一定要透过有机的成分来螯合。螯合，也就是做一个化学的结合，将一个分子或原子保护在有机物里头。没有这种有机螯合，要让元素被肠道吸收是不可能的。更不用讲，还要进一步转变睡眠的质量。

早期，几乎没有人知道这一套科学。经过几十年，才有愈来愈多专家强调我在这里所谈的观念。虽然这方面的研究已经告一个段落，但我相信这些原理的应用，是未来科学会再进一步证明的。

我们对微量元素的需求虽然很小，但是，也就是这么小的量，可以带来那么大的效果。这就是触媒（catalyst）的作用，是体内每个生理的反应都需要的。这些元素，通常属于过渡元素和稀土元素。

站在化学的角度，当初会称为过渡元素，最多是表达它落在周期表左边和右边之间的中间地带（右页图中的粉色区块）。用这种名称，从化学家的角度，也就是认为它的地位比较次要。

但是，我要坦白说，过渡元素其实一点都不是过渡。不光在各种应用领域有它的重要性，当时的人也没想到，这些元素对身体的健康是关键。种种的生理反应，都需要一个触媒来加快速度，不然我们不可能有生命。微量的过渡元素，经过彻底的有机螯合，其实扮演相当重要的触媒作用。

至于稀土元素（周期表里的钪、钇和镧系元素），后来也发现一点都不稀有。我们的身体自然也懂得使用。但是一样地，只需要微小的量。我要再次强调，是要透过天然的螯合，才能够被我们的身体吸收。

族→	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
↓周期																			
1	1 H 氢																	2 He 氦	
2	3 Li 锂	4 Be 铍											5 B 硼	6 C 碳	7 N 氮	8 O 氧	9 F 氟	10 Ne 氖	
3	11 Na 钠	12 Mg 镁											13 Al 铝	14 Si 硅	15 P 磷	16 S 硫	17 Cl 氯	18 Ar 氩	
4	19 K 钾	20 Ca 钙	21 Sc 钪	22 Ti 钛	23 V 钒	24 Cr 铬	25 Mn 锰	26 Fe 铁	27 Co 钴	28 Ni 镍	29 Cu 铜	30 Zn 锌	31 Ga 镓	32 Ge 锗	33 As 砷	34 Se 硒	35 Br 溴	36 Kr 氪	
5	37 Rb 铷	38 Sr 锶	39 Y 钇	40 Zr 锆	41 Nb 铌	42 Mo 钼	43 Tc 锝	44 Ru 钌	45 Rh 铑	46 Pd 钯	47 Ag 银	48 Cd 镉	49 In 铟	50 Sn 锡	51 Sb 锑	52 Te 碲	53 I 碘	54 Xe 氙	
6	55 Cs 铯	56 Ba 钡	镧系		72 Hf 铪	73 Ta 钽	74 W 钨	75 Re 铼	76 Os 锇	77 Ir 铱	78 Pt 铂	79 Au 金	80 Hg 汞	81 Tl 铊	82 Pb 铅	83 Bi 铋	84 Po 钋	85 At 砹	86 Rn 氡
7	87 Fr 钫	88 Ra 镭	锕系		104 Rf 钨	105 Db 铪	106 Sg 钨	107 Bh 铪	108 Hs 铪	109 Mt 铪	110 Ds 铪	111 Rg 铪	112 Cn 铪	113 Nh 铪	114 Fl 铪	115 Mc 铪	116 Lv 铪	117 Ts 铪	118 Og 铪
镧系元素			57 La 镧	58 Ce 铈	59 Pr 镨	60 Nd 钕	61 Pm 钷	62 Sm 钐	63 Eu 铕	64 Gd 钆	65 Tb 铽	66 Dy 镱	67 Ho 钬	68 Er 铒	69 Tm 铥	70 Yb 镱	71 Lu 镥		
锕系元素			89 Ac 锕	90 Th 钍	91 Pa 镤	92 U 铀	93 Np 镎	94 Pu 钚	95 Am 镅	96 Cm 锔	97 Bk 锫	98 Cf 锿	99 Es 镄	100 Fm 钔	101 Md 镆	102 No 锘	103 Lr 铹		

元素周期表 图为Yinweichen制作，依创用CC 3.0规范使用。

我当时为了示范微量元素的用途，才设立身心灵转化中心和其他相关的设施。在这过程中，也发现古人早就知道这一套科学。甚至，连道家所谈的炼丹或西方化学前身的炼金术（其实，每一个文化都有类似的领域）都在强调整合的作用，只是过去没有一套完整的现代科学来说明和解释。我希望有一天，和呼吸的科学一样，能再进一步在这个主题上探讨。

这一套完整的科学，我在很年轻的时候就将整理的工作告了一个段落，后来用种种方法把它的应用带出来，也自然发现它的作用，确实和当初所预期的一样，是相当大的。多年来，透过各种补充的方式，也协助了各种状况的朋友，帮他们克服失眠和忧郁的难关。

蛋白质与必需氨基酸

很多跟我接触的朋友有失眠的困扰，他们都知道我强调微量元素的重要性，以及好的蛋白质对睡眠和体质的角色。好的蛋白质，无论植物和动物来源都有，包括豆类和白肉（例如鱼和鸡）。我们的人体也可以自己制造蛋白质的成分——氨基酸。在23种氨基酸中，只有8种是没办法自己合成的。其实，提醒大家摄取蛋白质，可以说主要也是为了这8种氨基酸。对于蛋白质和氨基酸的摄取，我们可能知道的不多。我在这里简单做一点提醒。

首先，蛋白质和其他饮食一样，往往被过度处理和加工。豆类，就是一种很好的植物性必需氨基酸来源。我过去也不断强调，尽量采用植

物性的饮食，而且最好采用一定比例的生食，作为生机饮食的基础。

另一个重点是，即使为了补充这8个必需氨基酸，一星期补充一次或两次，也就差不多了。毕竟，我们的身体本来就有这8个氨基酸的存量。此外，随着我们年纪愈大，除了从饮食去弥补，最主要还是要懂得采用妥当的运动，将代谢从分解性的异化作用转成成长性的同化作用。这样子，蛋白质和氨基酸才能留在身体里。不是这样的话，就是吃再多蛋白质，还是会流失出去。

通常，面对失眠，身心只是需要做一个彻底的调整。在身体层面最快的调整，也就是从消耗转到生长。达到这一点，是需要配合运动，再加上好的氨基酸和蛋白质的补充。



Jan Martel 插画

我相当有把握，假如你采用《好睡》这本书第四篇提到的练习，尤其是醒来和睡前都用鼻子呼吸，睡眠自然会长，会深。再配合饮食和运动，可以说，已经进入一个最完整的抗氧化和健康长寿的自我疗程。不光是能让睡眠的质量变好，白天的生活质量也会有一个大的改善。然而，除了改善生活质量，我们当然还要记得，在心理层面做一个彻底的转变。

这一点，我会不断地重复再重复，毕竟这才是我写《好睡》和《清醒地睡》这两本书的动机。相信你跟着“全部生命系列”走到现在，已经老早体会到这一层用意。

好的脂肪，帮助身体运作

谈到脂肪，我过去也有机会分享自己的经验，表达我个人的看法。

二三十年前，我在推广这方面的观念时，无论是营养或医疗的专家

都强调要少摄取油脂。美国政府很早就强制规定任何食品都要列出成分表，其中必须特别标出油脂的含量。无形当中，当然是在强调油脂类愈少愈好。

当时，针对这个观念，我也早就提出我个人的看法——油，其实是我们身体所需要的。

提到这句话，大多数人想到的可能是不饱和油。没错，不饱和脂肪酸当然重要，大家现在也很熟悉它背后的科学了。然而，很少人会注意到，饱和油其实也是健康的关键。我们倒不需要为了担心胆固醇上升，而刻意降低各种饱和油的摄取。我常跟医疗领域的朋友开玩笑，问他们“你知道一个小小的动物细胞，在它的膜上就需要有10亿个脂肪分子吗”？假如身体没有摄取适量的油脂，我们连细胞最基本的运作都没办法进行，可以说连命都保不住。

我认为，面对样样的建议和选择，还是要保持中立的心态。没有任何一样东西，需要大量摄取。不光微量元素只需要一点点，而且是任何营养成分都不需要过度偏用。刻意去补充某一项，我们又造出身体的不均衡，而又回到本来的问题所在。

当然，和蛋白质一样，油的来源也是关键。多年来，我也试着在这方面做各式各样的调查和研究。举例来说，像椰子油含月桂酸（lauric acid），刚好是母乳里很重要的成分。我观察到，只要用最天然的方法处理（甚至不要处理），摄取椰子油对我们的健康有相当多的作用，包括可能影响脑部的健康。

当然，不饱和的油也很重要。各地的营养学家老早发现，我们的身体要摄取一些必需的不饱和脂肪酸，例如许多人都知道，也可能都吃过的 ω -3。针对不饱和的油，我过去比较推荐由植物取得的种类。在我看来，这样的不饱和油（例如亚麻油）比较纯净，受污染的概率也比较低。

其实，只要懂得这方面的重要性，每个人自然会找出适合个人摄取的来源，倒不见得非采用哪一种不可。如果还需要建议，也只是尽量采用愈原始、愈没有加工的。同时，也将食品卫生考虑进去，确保没有污染。这样也就够了。

会在这里特别提到油脂的重要性，是因为我多年来观察到，长年失

眠的朋友，通常在饮食上是失衡的。吃太少，再加上睡不好，长期下来体重往往偏低，心情容易紧张，而造成恶性循环。尤其女性，在这方面更是明显。这时，我不能不提醒，其实油脂，尤其饱和油，都可以在这方面为体质做一点调整。特别在情绪方面，油脂也可以带来一种缓冲和保护的作用。

摄取比较原始的碳水化合物

讲到碳水化合物，在好多年前，我的观点，就已经和一般的看法是颠倒的。

假如你注意到食品成分表，也就自然会发现中国台湾也是仿照美国的制度，认为油脂吃得愈少愈好，最好从碳水化合物来取得卡路里。但是一般人不知道，碳水化合物在身体里“绕”了一圈之后，变成小分子的糖类，累积在肝脏，也就自然转成脂肪。这一来，反而引起过重，甚至肥胖。

只要到西方国家，尤其北美南部的一些大都市，我们立即会注意到，北美的肥胖问题，相较于华人圈子，是不可思议的严重。对这样的族群，碳水化合物大概扮演了一个很重要的角色。然而，我发现这种饮食趋势也逐渐流传到东方。尤其是年轻的一代，饮食习惯已经西化。我会开始写一些相关的文章，而后来整理成《真原医》。这个现象，是原因之一。

回到睡眠的质量，对我来说，失眠或睡不好，只是小问题。甚至，不成问题。精制碳水化合物对身心的影响，从我的角度，反而不见得低于失眠的作用。这一点，相当值得我们大家一同研究，甚至将这方面的摄取试着降下来。

一直以来，我不断强调，虽然同样是碳水化合物，但是复杂和单一组成的，还是有差别。我们的饮食应该尽量采用含有天然膳食纤维的碳水化合物，而少用精制过的食品。

精制过的糖类，最多只是由6个碳组合的小分子。我们吃进这种小分子的糖，会快速消化，而且很快地就转成卡路里。用不到的卡路里，也就在体内转成脂肪。反过来，假如采用原始、或只有些微加工的糖，或是采用分子比较复杂甚至包括天然纤维的糖类，我们自然会发现，碳水化合物其实能辅助我们的健康，而不会带来伤害。

要吃碳水化合物，最好是摄取加工程度比较少的食品，像米，就用糙米；要吃糖，就用红糖或者黑糖，里面还含着各式各样的矿物质和其他营养。喜欢甜味，可以采用蜂蜜。一样地，尚未加工的原始蜂蜜，也含着各种矿物质。

我过去提过生机饮食或沙拉的重要性，其实我们可以采用生机饮食，来提供一部分的碳水化合物，尤其天然膳食纤维。虽然华人不会吃那么多肉食，也懂得素食的重要。然而，或许考虑到食材卫生，基本上还是以熟食为主，而且往往过度加工。其实，如果能在清洁和来源做好把关，我们还是有必要透过生机饮食，来补充身体所需要的碳水化合物和膳食纤维素。

天然调理素和机能性食品，都要均衡

此外，当然还有一些饮食，我称为调理素。我指的调理素，是一些摄取量相当少，却有类似天然内分泌作用的食物。这类调理素，不光不会上瘾，还有相当大的体质转变效果。微量元素，菇蕈类和某些药草都可以归类为调理素，举例来说，菇蕈类就是神农氏所称的“上药”。然而，就我的经验来看，调理身体最快的方法，还是微量元素。

此外，也有人提出“机能性食品”，也就是透过饮食来弥补或调整身体某一些需要。你大概也听过一些被认为可以助眠的食物。现在，这方面的信息是愈来愈多。你只要自己做一些研究，都会发现这个列表愈来愈长。

例如，有些专家会强调摄取含有色氨酸（tryptophan）的食物可以帮助睡眠，像是香蕉、枣子、鲑鱼、牛奶、蜂蜜、蛋、奶酪、鹰嘴豆和火鸡肉。他们认为色氨酸是血清素和褪黑素的前驱物，两者都有促进睡眠的效果。芦笋、樱桃、姜和胡桃等食物含有褪黑激素，杏仁含镁，牛奶、羽衣甘蓝含钙，也有促进放松和睡眠的效果。还有专家建议晚餐最好避开含有酪胺（tyramine）的食物，包括火腿、茄子、鳄梨、酱油和红酒。酪胺会增加去甲肾上腺素的分泌，让人保持清醒，而不容易入睡。

你当然可以参考这些信息，亲自试验这些饮食的效果。然而，从我的角度来看，去尝试或避免这些食物，对睡眠确实可能有好处，而且也增加我们的饮食常识。然而，从身心均衡的角度，我总认为，守住饮食均衡的原则也就够了。

另外，还有一个考虑，任何机能成分（包括从一般饮食或机能食品所提供的）假如是为了某一种身体的状况而采用，作用最多是短期的，倒不是能长期改善体质。我认为，体质的转变或改善才是重点。这一点，其实更需要我们在心态和整体生活习惯都做一个彻底的变更。

有用的几个重点：

- 现代人的饮食习惯，往往反映了身心的不均衡。
- 人体无法自己合成矿物质，我们才需要补充微量元素。从我个人过去的经验，补充微量元素对睡眠的调整是关键。
- 补充好的氨基酸和蛋白质，还要配合运动，才能转变体质。
- 从消耗性的异化作用，转为有利于生长运作的同化作用。
- 油脂，无论饱和与不饱和都重要。特别对女性，饱和油在情绪上可以提供一定的保护。
- 少用精制糖，透过生机饮食去补充碳水化合物与纤维素，是好的饮食选择。
- 即使补充天然调理素和机能性食品，也别忘了保持均衡。

练习24 要吃饭，就专心吃饭

面对饮食，其实有一个理念比“饮食金字塔”还更重要。我在这里，将这个理念当作我们的练习。

这个练习，也就是放慢进食的速度，采用这个练习的标题——要吃饭，就专心吃饭。这句话，其实含着几个步骤。过去，我在《真原医》

透过各式各样的机会，都把它们带出来。

首先，是做一个感恩的功课。

感恩，本身就带来祝福。祝福饮食，祝福自己和周遭的人健康。透过感恩，我们最多也只是让自己在开饭前几秒钟，在心里做一个最诚恳的顶礼。

我们可以在心中合掌，感谢大地滋养的饮食，感谢农夫和带来饮食的人，感谢眼前这么丰盛的食物，感谢厨师费心处理，感谢饮食提供的营养，感谢食物所带来的活力和健康。感谢周遭的人，让我刚刚好来到这里现在，享用这里的饮食。

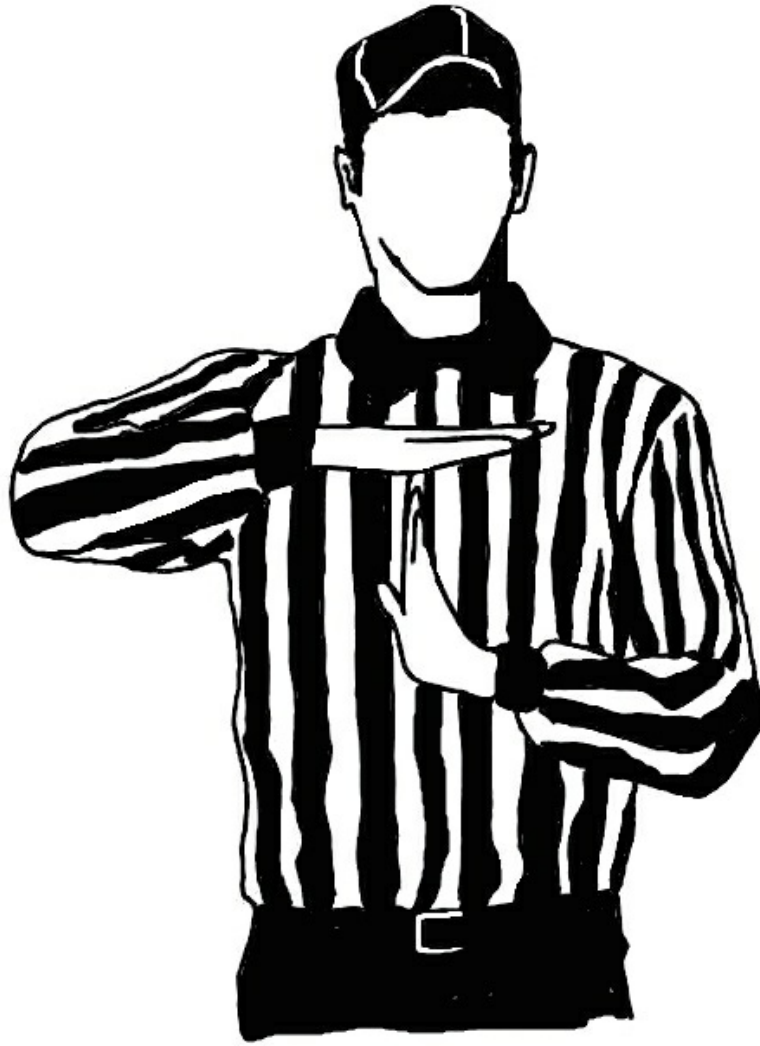
感谢天，感谢地，感谢一切。

接下来，也就试着一口一口把饮食送进嘴里。每一口，都是小小口。每一口，都慢慢地嚼，再嚼。直到口中的食物几乎化成液体，再吞咽下去。试试看，吃饭的步调可不可以慢到一个地步，而竟然让我们感觉到是在享受饮食，而不只是快速地将食物吞下去。

如果习惯了，以前也许不到5分钟就吃完一餐，现在可以花几十分钟慢条斯理享受饮食。也就那么简单，让牙齿和唾液充分发挥帮助消化的功能。

将我们的心思集中在饮食——要吃饭，就好好吃饭，不要忙着做吃饭以外的事情。我们观察自己和身边的人，自然会发现几乎每个人吃饭时还在听音乐、看电视、滑手机，看屏幕，甚至还可能要回信息、处理事或是舍不得不和别人互动。也就这样子，注意力很少完全集中在眼前的饮食上。

真正需要的是，反过来，把吃饭的时间当作一个暂停的空档（time-out），完全把时间交给自己，而自己就在认真地吃饭。假如想要做点什么，最多也只是重复感恩的功课，和饮食对话。



Jan Martel 插画

是这样子，我们才可以体会到什么是合一。首先，是和饮食合一，接下来发现整个生命都可以体会到合一。仔细想想，我们一天到晚都在忙，难道就连吃饭的时间，还舍不得留给自己？还要交给别人、别的东西或别的事？只要我们想想，就知道，吃饭时不需要那么紧绷。没有任何一件事有绝对的重要性，值得我们认真到一个地步，让我们一天下来，连留给自己一两个小时都舍不得。

假如你能将这几句话，变得理所当然，或不知不觉变成生活自然的一部分，那么，我也只能恭喜你。你的体质、生命价值和心，一切都在转变。也只有这样子，饮食才可能像古人讲的，可以成为药。好睡，也

就是一个必然的结果。

练习25 采用彩虹的饮食

假如我们随时有感恩心，对样样都感恩，我们自然会发现饮食是活的——在某一个层面，可以跟我们达到一种共振，更不用说沟通或互动。我们也自然会发现，其实身体会告诉我们该吃什么。我们好像天生就有这个本领，可以为身体挑选出既新鲜又是刚刚好需要的饮食。

这就是我过去所讲的彩虹饮食的观念。

我们看可不可以养成习惯，至少一星期一次，自己到超市或市场，尤其是当地农夫经营的市场，挑选自己想吃的东西。想吃的，也许是我们脑海里本来就知道，或是到市场才有了灵感。一样地，都是我们需要的。

这么做，我们也会发现身体自然讲究彩虹饮食的观念。面对食物，我们本来就喜欢丰富的色彩，各种不同的口感。这种挑选的过程，自然也就是“清醒地吃”（conscious eating）的一部分。接下来，做菜、吃饭，也自然延伸感恩的练习。

我们挑选食物，已经是清醒而带着感恩，一直到准备食物、用餐都可以做感恩的功课。感恩，也就从我们心里浮出来，落到生活中。

一个人随时活出感恩，心中样样的对立其实可以到一个最小的地步。这一来，也就发现一天下来过得都很顺，倒没有什么大的阻碍。到了该睡的时间，也就自然睡了，而不会再把睡眠当作一个问题。

运动，和睡眠有什么关系？

我过去常跟朋友分享，要面对睡眠，其实就是要面对我们的代谢。也就是说，代谢正常，睡眠的质量自然会好。

我提的代谢，一方面是刺激肌肉生长，帮助我们减缓退化的速度，而恢复年轻时代谢的状况，也就是前面提过的同化作用。我们年轻时，比较容易累积肌肉。年纪大了，就尽量不要让肌肉消失。

然而，代谢的另一方面，也包括净化——随时将代谢的产物排放出去，而让身体得到清洁。这样子，我们在细胞的层次随时可以充电，而焕然一新。

要把身体各个角落的代谢产物排放出去，除了经过血液，还必须透过淋巴和细胞，以及细胞之间的交流。我过去时常提醒朋友，细胞里的水再加上淋巴，液体量远远大于血液的量，甚至可能是5倍到6倍多。然而，我们没有另外一个机制来推动身体内的水。要让身体能够全面循环，甚至让细胞也净化、活化起来，非要靠运动来辅助不可。（不过，头脑的净化是完全相反，是靠不动的休息，尤其深睡，透过脑部的胶淋巴系统把废物排出来。）

考虑到前面两点，我过去才会不断跟大家分享运动的重要性，而且主张分成有氧、健身、拉伸这3个主要的部分来进行。就我个人几十年的体验和观察，这3个主要的部分，一个都不能少。而且，年纪愈大，愈是需要。

时常也有朋友跟我分享，说他自己太忙，没时间运动。我的回答也只是“正是你忙到没有时间，反而更需要运动。”

这句话，表面听起来是充满了悖论。然而，这么说，是考虑到我们

在忙碌当中，除了运动，没有机会让代谢的产物可以归零。运动，是最有效率的归零的方法。也许哪一天会有人发现其他更有效率的方式，但是我目前还没有看到。

为了这些忙碌朋友的需求，我合并有氧和健身两者的优点，让运动量集中在身体大的部位。肩膀、手臂和大腿，大概占了我们肌肉量的70%。集中在这些部位运动，可以达到效率的要求——同时健身，又达到有氧的效果。

有氧，最多也只是让心脏循环加快。而健身，是让我们肌肉对抗重力，而可以维持。要不然，人到了三十几岁，男女都一样，肌肉开始不断消失，而被脂肪取代。

拉伸，则是让僵化的关节放松。我过去在各式各样场合带出最彻底的拉伸，也就是采用螺旋的原理，透过反转、反复的动作，将我们身体多年来累积的习气做一个彻底的转变。比如我们习惯往前缩，久了就驼背或固定在一个不正常的姿势。我多年来发现，只有透过螺旋的运动，而且是反复的螺旋运动，我们才可以让身体年轻化，而把过去的姿势找回来。

这种拉伸的运动不需要激烈，我过去也带出螺旋舞，不光是可以柔和地彻底拉伸，而且带着美感，还能跟音乐配合。许多朋友做完都会上瘾，认为可以达到彻底的放松。

无论是快速的运动或慢慢地动，我们都可以观察到，透过前面讲的反转螺旋的原理，可以把落在关节每一层的结都打开。我在《结构调整》也将这方面相关的解剖和生理机制，做了一个说明。简单讲，只要我们仔细观察，全部的宇宙和世界，包括我们所看到的组织（不光是生命的组织）和任何架构，都含着螺旋的形状。包括我们的身体，每一个角落都是螺旋。

我们一般没有想过，这是靠着一种“肌筋膜”组织，包住全身的肌肉，而筋膜本身是含着各种方向的螺旋。筋膜的走向和弹性，也影响到每一个骨骼和关节。我常开玩笑，筋膜组织本身就像一个生态圈，像是从头到脚用一个大的细胞，将我们全身包起来。

要放松筋膜，不可能不采用反转螺旋的方向。这一点，我在过去的作品，都已经做过详细的说明，希望我们有机会都可以好好研究，而将

这个观念落实在生活。筋膜放松，不光影响睡眠，还可以影响一天的生活品质。我们许多身心的障碍，也自然可以打开。

此外，我们也都记得小时候跳绳，自然会让心情放开来，有一个提升精神的作用。我们一天下来，动作多半都是横向的移动，很少有纵向的动作。透过跳绳，或是各种跳跃的动作，不光可以当作有氧运动，还可以直接刺激脊椎，为包括脑的整个神经系统带来一种类似按摩的效果。

当然，也有很多朋友喜欢在室内运用弹跳床、平衡球或其他辅助设备来做类似的运动。透过弹性的缓冲，可以减少对关节的冲击。只要做，就会发现，这种不会受伤的跳跃动作，反而能轻轻松松带动全身振动的作用。

我们要记得，身体哪一个部位不舒服或气脉不通，所影响的，不光是睡眠，还包括对我们的工作效率、对事情的看法、对人生的判断都有影响，而且都是负面的影响。

回到睡眠，假如一天下来，我们没有让肌肉运动，没有让代谢加快再慢下来休息，自然也会发现很难好睡。总是有哪一个部位不对劲，或头脑感觉堵塞，而没办法得到睡眠。

古人会说运动（尤其是螺旋的运动、螺旋的拉伸），最容易将气脉打通。气脉打通，一个人自然没有念头。睡眠，是靠完全失掉念头，才可以睡着。有念头，是睡不着的。这一点，我相信每个人都有亲身的体会。

大多数人只是没想过，念头和气脉打通有什么关系。我透过“全部生命系列”不断在强调，念头本身是靠差异或摩擦而有的。我们心中有一个差异或分别，而透过语言或念头把差异和分别反映出来。如果一个人是完全的放松，完全的舒畅，也就是说全部气脉都打通，是不可能没有念头的。没有念头，我们也不不知不觉进入睡眠的状态。

运动和姿势的调整，就是这么重要的角色。

有用的几个重点：

- 运动，不光帮助身体恢复年轻时的同化作用，刺激肌肉生长，减缓退化，更可以帮助身体清理废物。

- 运动，是让身心归零最好的方法。愈是没有时间的人，愈是需要运动。年纪愈大，也愈需要运动带来的好处。

- 运动，可以分成3大部分——有氧、健身和拉伸。这3个，其实都重要。

- 透过集中在胸部、手臂、大腿的有氧和健身活动，是加快心血管循环、维持甚至增加肌肉最有效率的方法。

- 透过彻底的螺旋拉伸，不光矫正我们过度内缩的姿势，还帮助筋膜放松，让气脉全部打通。气脉放松，念头降下来，一个人也就容易进入睡眠。

- 跳绳和跳的运动，很容易就可以把心情打开，对全身带来一种纵向的共振。

练习26 行住坐卧，随时可以反转

能体会到运动的重要性，是这个练习的关键。

我要再一次提醒，运动可以分成3个部分：有氧、健身和拉伸。这3个部分，《真原医》《螺旋舞》《结构调整》和许多演讲、活动，都有影片示范，可以让我们跟着一起进行。



好睡结构调整运动

只要养成习惯，这3方面的运动都很容易，而可以与日常生活结合。比如说，我们在快走的时候，自然可以让手做一个往外反转的姿势。就像我在影片里请吴长泰老师示范的，在走路的时候，把手往外打开。当然，这只是一个实例，还有其他部位的运动可以进行。我相信，你也需要花一点时间来熟练每一种运动。

重点是，运动时，我们可以用很放松的心情来面对，不需要把自己绷得很紧，弄得很紧张，或非用什么器材不可。一个人只要放松心情，运动本来是很享受的事。不光不是负担，甚至可以帮助我们打开身体的结，舒缓酸痛，释放心里的压力。

当然，这种动作，也可以延伸到白天的日常作业里。我也请吴长泰老师在影片里示范——坐的时候，手，不光可以反转摆到大腿上，也可以摆到桌上。仔细观察这个动作，手心不光朝上，也是向外扭转的。

甚至，就像我一开始所说的，连走路都可以这么做。这种运动，本身也是一种静坐，是动态的静坐。

前面谈到姿势，谈到反转，即使用一整本书，都不可能完整表达它的重要性。我过去已经透过《结构调整》，特别带出这一套科学。人体

本来就有一个架构，随时把我们撑住。然而，几乎没有一个人的骨架是标准的。我们仔细观察自己，就可以看出不是往右歪，就是往左斜，也可能有驼背或弯腰。

结构的倾斜，有些是出生时在产道受到挤压而留下的伤害。然而，最普遍的原因，还是随着我们年纪增大，随时受到重力的作用，再加上身体紧张，将原本微小的弯曲扩大。

姿势不正确，我们自然随时有一个压力累积在身体里。虽然身体有自己疗愈的机制，脊椎也会不断地透过上下或左右的代偿，让我们还挺得住，撑得过去。但是，对身体内脏的挤压，是一点一滴在累积的。等到有一天撑不住了，症状也就出来。

姿势不正确，睡眠也不会好，让我们没办法透过一个晚上的休息，取消累积在骨架上的压力。要随时帮助身体回到最舒畅的状态，一样地，又是靠反转螺旋的姿势，也就把最原始的健康状态找回来了。

在这里，由于篇幅有限，我先介绍几个和睡眠相关的姿势，并请身心灵转化中心的吴长泰老师，透过视频来示范。

躺在床上，我们可以很轻松地，从头顶到脚，把自己当作一团果冻，往两旁轻松地抖动。再进一步熟练了，还可以把手张开，用不同角度举起来，再重复一次身体的抖动或摆动，效果会更彻底。

无论睡前或刚睡醒，都可以做这个运动。它不光会影响到我们的睡眠质量，还可以影响到我们一天下来身心的均衡。

不要小看这个简单的运动，我们仔细观察，人体本来是三维的立体架构，把自己摊平躺在床上，也就从三维的立体落到二维的平面。身体各个方向的力，都落在一个二维的平面上。我们虽然只是轻松地拉伸和摆动，全部的力量都可以稳当地落在身体每一个脊椎和其他的关节。

虽然这个动作不是反转的螺旋，还是可以带来相当大的效果。我希望你先做，让自己有点信心。接着，再去深入《结构调整》的各种示范。

我们其实可以很容易体会到什么是反转的螺旋。我常跟朋友分享，每一个人，只要年纪大了，多少都有五十肩的症状。现代人过度依赖手来运作，而且绝大多数都是精细的小动作，像是随时在用计算机、手机和其他工具。长期下来，关节难免会疲劳，甚至僵硬。

一般有驼背的朋友，除了颈部，也就是从肩关节开始退化。这一点，我们可以利用睡眠的机会来修正。

就像视频里最后示范的，长期驼背的朋友，躺下来的时候，可以在两个手肘下方垫一个小枕头，让双手手心朝上，手臂也就自然向外扭转。刚开始，可能不习惯这么睡，甚至可能觉得不舒服。但是，只要做下去，相信你自然会发现，就这么简单的姿势，效果可能比你所想的远远要大。不光影响到夜里的梦或睡眠的质量，也会让我们早上起来感觉肩膀是放松的。

这么简单的回转的动作，就好像我们对生命带来一个回头走的整顿。我们自然活化过去的记忆，让身体得到疗愈，在结构上减缓退化的速度。

当然，这类动作可以有许多变化，我在这里不可能一一列举和示范，还是希望你自己能深入研究。这些运动和姿势对睡眠是关键，也是让我们身心合一最好的方法。

要记得，身心不合一，睡眠不好最多也只是结果。反过来，身心合一，不用担心睡眠，睡眠自然会好。就是睡不着，也不用烦恼。

睡不着，该吃药吗？

读到这里，你也可能发现，其实，我们有很多选项来帮助我们得到睡眠。古人带出来许多相当好的方法。然而，现代的药物，也可以是一个选择。

很多朋友会问我类似的问题——该不该用西药来解决身体的状况，包括失眠？身为医师，我希望能用一个中立而务实的角度来看这种主题。从我的观点，样样都好，样样都可以解决问题。有时候，该用药，就用。但是，最好只是短期使用。针对这一点，我接下来会再做说明。

其实，安眠药，也不完全是现代人的专利。古人睡不着，一样会使用一些能助眠的方剂，例如前面提过的鸦片，或者酒精，甚至一起使用。当然，这种做法风险很高，剂量也不容易掌握。不是毒性太大，就是效果不好，有很明显的副作用。

1864年，德国化学家拜尔（Adolf von Baeyer），合成第一个巴比妥酸（barbituric acid）。一直到1903年，另外两位德国科学家发现巴比妥（barbital）这种衍生物可以让狗入睡，才有了后来的巴比妥盐类安眠药（barbiturates）。

巴比妥盐的发明，可以说是当年很大的突破，解决了相当多人的问题。不过，巴比妥盐在使用的时候要格外小心。它发挥效果的剂量，和让人死亡的剂量是很接近的。因安眠药过量而意外死亡的案例，在这个年代特别常见。

许多长期失眠的朋友，都同时有抑郁的问题，然而巴比妥盐会让有抑郁症的人产生严重的副作用。它影响做梦的周期，而可能恶化抑郁，甚至带来自杀的念头。此外，巴比妥盐也会产生依赖性。

科技的发展，自然会想要在物质层面不断改进，留住帮助睡眠的效果，消除不想要的副作用。20世纪50年代后，新的安眠药陆陆续续被研发出来，短短几十年，已有多个苯二氮平药物（benzodiazepine,BZD）被研发出来。这种药，和巴比妥盐相比，比较没有致命的危险，但还是有成瘾性。接着，近十几年来又有更新一代的安眠药（non-BZD）研发出来。此外，一些其他辅助睡眠的药物，例如抗组织胺和一些治疗抑郁的药物，也会拿来治疗某些类型的患者。

我这几十年自然注意到一波波的新安眠药出来，都不断在改进，副作用也在减少。当然，对安眠药的使用，一直有相当多的辩论。甚至有研究指出，安眠药延长睡眠的效果，可能不像我们想象的那么长。而且，药物只要长期使用，都会有副作用。我们查文献，都可以看到许多案例。不过，每个人体质不同，对药物的适应程度和副作用的反应其实都是不一样的，倒不需要一味去排斥。

虽然药物一定有副作用，但我站在医疗的角度，认为最重要的还是——究竟这种做法是不是真的对自己有帮助？无论是西药或其他方法，都有各自的优势和短处。我会建议失眠的朋友要保持开放的态度，充分考虑利弊得失再做决定。用药，只要好处大于坏处，也可以是一种选择。

如果有天然的方法可以解决失眠的问题，当然也可以考虑采用。举例来说，呼吸的练习，睡前的静坐，都是我们已经知道可以帮助一个人入睡的方法。此外，我们也可以透过市面上用来助眠的天然物质来着手。例如有一些成分能够代谢成 γ -氨基丁酸（ γ -Aminobutyric acid,GABA）这种让头脑的兴奋程度降下来的物质，帮助我们放松，让头脑安定；或是直接补充脑部在深睡时会分泌的褪黑激素，去启动一个人的睡眠。也或者是采用能够镇定、抗焦虑、安定心神的天然本草，例如欧洲人在花茶里常用的缬草、洋甘菊，或中药常用的酸枣仁。

然而，只要是物质层面的摄取，重点还是在于均衡。什么的均衡？其实是要亲身体会这个方法，是不是能够帮助身心回复平衡。别忘了，只要是物质的使用，都一样是过犹不及，太多或太少都无法帮助身体恢复平衡。

我的看法是，无论草药或西药，都一样只是短暂的作用，并不适合长期采用。不光是草药，甚至连鸦片和酒精，最多只是帮我们争取在很短的时间，进入睡眠。用得多了，副作用都会浮出来。坦白讲，一样没

办法带来长期的解答。毕竟，长远来看，我们还是要靠自己带来体质或身心彻底的转变，才可以从根源解决问题。

我会等到这个时候，才把西药的主题带出来，可能比你期待的晚得多。这一安排，其实反映了我个人的观察——失眠本身并不是一个疾病，最多只是反映我们身心的不均衡。这一点，你已经发现是我不断在这本书重复的主题。

这是我几十年来，从自己的观察，切切实实所得出的结论。我才会认为任何短期的解决方案，包括西药，都可以采用。但是，要记得，这些方法最多是帮我们“买”时间。我们还是要在各层面做一个深刻的反省，来面对身心不均衡的状态。

就我个人的角度来看，中医和西医，无论是面对疾病和任何身心状况，都没有冲突。这两种医学，本来都是想帮助人解决问题，本来就可以合一。中医和西医根本没有矛盾。矛盾，最多还是我们的误解，也只是头脑化出来的。

再回到一开头所提到的“该不该用药”，我一直认为，如果失眠的问题已经影响到白天的睡眠和工作，当然可以用，只是要尽量短期使用。而且，华人的体质和西方人不同，只要这些药物影响的是人体基本的运作，都必须考虑到遗传体质的差异。别忘了，这些药物都是在西方研发出来的，而参与临床试验的受试者都是以西方人为主。华人在使用时，在剂量和副作用方面，要特别谨慎。然而，只要有效，任何方法都是好方法。特别是西医的方法是数不完的，现代社会才会这么的发达，我们没有道理特别去排斥。

人类是多层面的组合，我们除了身体，还有情绪、心理的层面。每一个人适合用什么药、采用哪一种治疗方式，其实都不同。站在这个层面，一个人要自己多尝试，多研究，才可以得到最好的结果。

有用的几个重点：

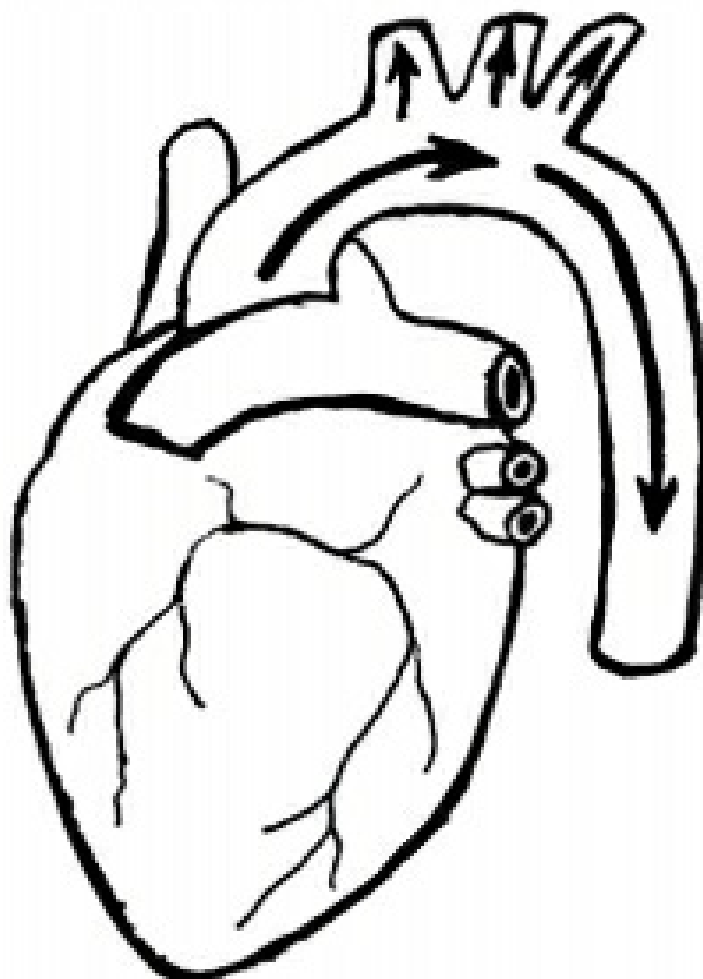
- 关于该不该使用药物，最重要的还是——对自己究竟有没有帮助？
- 无论是面对药物或睡眠，重点都是理解身心的失衡，而愿

意恢复均衡。

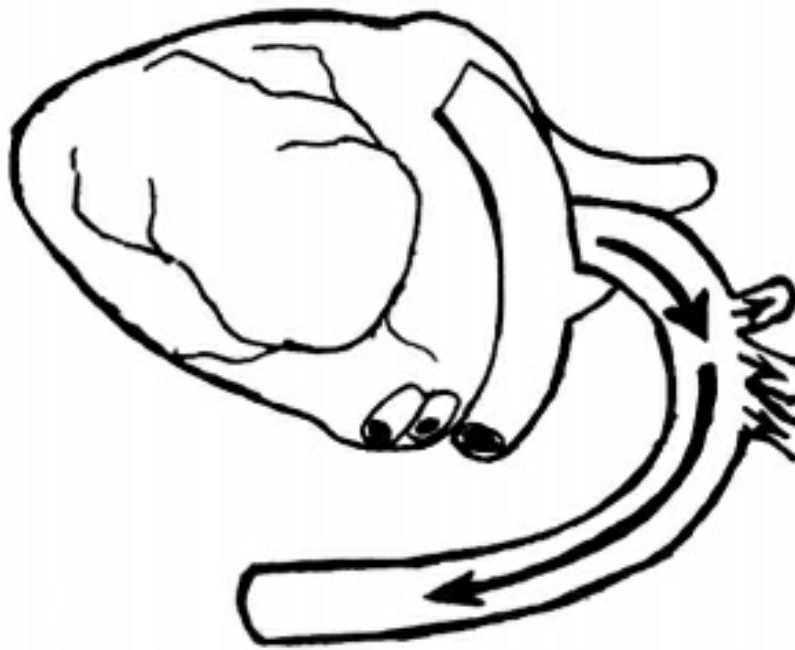
- 每个人体质不同，对药物或任何措施的反应与副作用都不一样，应该很务实地去理解自己的反应，再选择最适合自己、最少副作用的方法。

还有什么方法可以更好睡？

前面谈到姿势的重要性，相信你也老早就发现，每个人睡觉都有一个偏爱的姿势。对一般人，仰睡可能会比较放松，有些人，则可能是左侧睡或右侧睡比较自在。一样地，这一点，也值得我们自己好好实验。

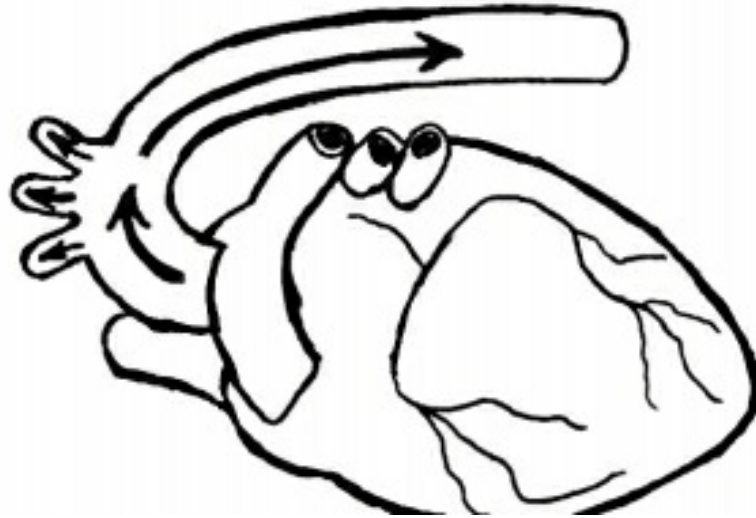


站立时Jan Martel插画



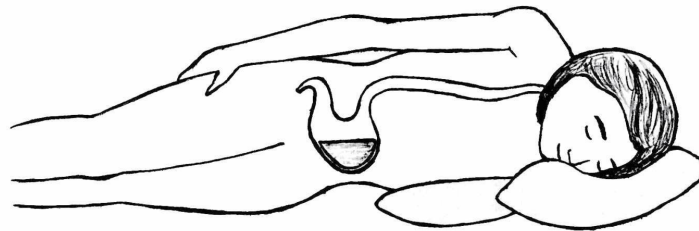
左侧睡Jan Martel插画

当然，从生理科学的角度，也已经有科学家指出来，比起仰睡或俯睡，侧睡更能帮助脑部清理白天留下来的代谢废物（例如第二篇第六章提过的 β —淀粉样蛋白）。另外，从心血管系统的角度来看，你可能没有注意过，主动脉在离开心脏之后，是透过一个大左转进入身体的。从这一点来看，左侧睡或许更好些，毕竟这么躺，血液从心脏打入主动脉的走向和重力的作用是一致的。



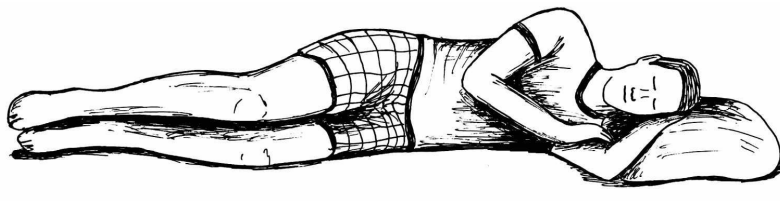
右侧睡Jan Martel插画

从消化系统来看，左侧睡或许也比较能够避免胃食道逆流。毕竟，就像这张图所画的，这个方向要让胃里的东西回流到食道去，难度是较高。



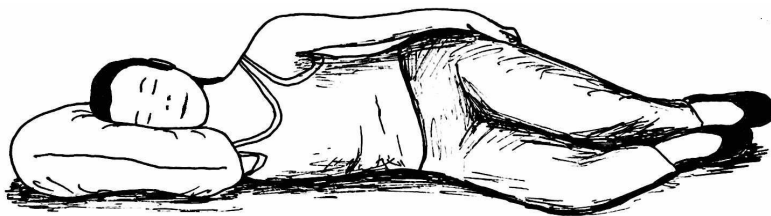
Jan Martel插画

然而，从气脉和能量的角度来看，右侧睡对身体也有好处。前面介绍鼻孔交替呼吸法的时候也提过，右侧睡，右鼻孔容易塞住，而让我们主要透过左鼻孔呼吸。这时，从气脉的角度来说，是有助于活化左脉（ida，月脉的能量）而引发身体放松和镇静的效果。反过来，左侧睡，右鼻孔比较透气，偏重右脉（pingala，日脉）的运作，让人清醒而有好精神，反而影响到睡眠。在体内流动的右脉和左脉能量，有时候也被人拿来模拟成交感神经系统和副交感神经系统的作用。一个让人紧绷，而另一个让人放松。这种说法，也值得参考。



Jan Martel 插画

我们大概都没想过，光是讲究左侧睡或右侧睡，竟然会影响到心血管、消化和气脉或神经系统的作用。虽然我们不能做出哪一侧睡觉一定比较好的结论，然而，好消息是，无论往哪一侧睡，都有它的好处。

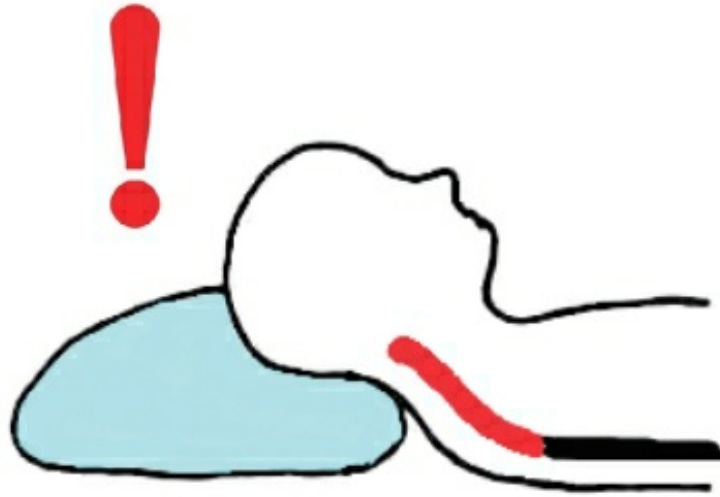


Jan Martel 插画

我通常不会推荐具体的睡眠姿势，毕竟，比较重要的是，一个人用自己习惯的姿势来放松地睡觉，倒不需要勉强更改成某一种姿势。太过刻意，造成心理的负担，反而不利于睡眠。其实，大多数人在睡眠中也会自然会变更姿势，也是在配合生理的需要。

不过，现代人的脊椎多少都有异常，对于脊椎尤其颈椎受伤的朋友，就要特别注意睡觉时有没有足够的支撑，让脊椎最轻松而不会局部受力。这一点，当然不能忽略枕头的作用。只要留意，你就会发现市面上有各式各样的枕头，每个都有各自的诉求。

有些人喜欢高的枕头，甚至需要用到两个枕头才觉得足够支撑颈部的弯度。有些人喜欢硬质、方形或中间有沟槽的枕头。无论什么枕头，主要是配合我们的头形，符合颈部自然的弯度，提供足够的支撑，让颈部充分得到休息。只要适合，就应该采用。睡觉的时候，不光是头要得到支撑，尤其颈椎和头部与肩膀相接的地方更是需要支持。



Jan Martel 插画



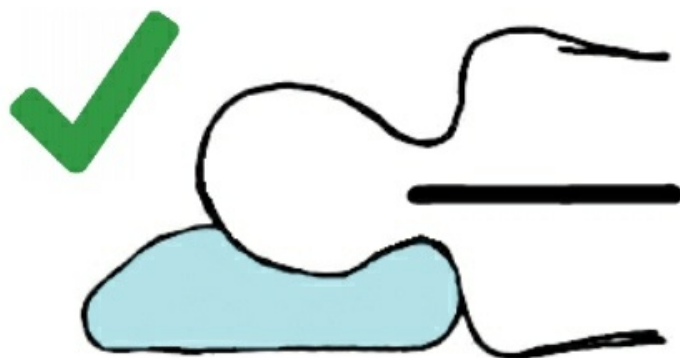
Jan Martel 插画



Jan Martel 插画



Jan Martel 插画



我们白天都习惯往前窝着，颈部已经过度承受头部的重量而不自然地往前倾。多年来，我会建议大家要不在颈下垫一个小枕头作为颈椎的支撑，要不就选择中间有沟槽的枕头来安置头部，而在靠近肩膀处突起来支撑脖子。此外，有些枕头的材质有流动性（例如古人用米粒、绿豆，或近代的微粒材质）也就能够随着头部落在上面的压力改变形状，而自然填满颈部下方的空间。

讲到用枕头来支撑颈椎，也可能有些朋友会发现，睡觉时在膝盖后摆一个小枕头或厚毛巾，也一样可以帮助稳定骨盆和腰椎自然的弯度，而让腰部得到支持，在睡眠时能够放松。

其实，并没有一种每个人都适用的万用枕头。最多是我们懂了这个原理，多尝试几种枕头，自然会发现差异。过去，也许睡了一整晚，醒来还是觉得不舒服，甚至夜里还做噩梦。现在，可能突然发现可以睡得比较沉，比较香。

床垫，也是一样。我们也许已经发现，年纪愈大，可能更喜欢偏硬的床垫，就好像需要床垫来帮忙撑住脊椎。有些人特别要考虑腰椎的负荷，而其实适合睡在偏硬的床。这一点，要每一个人亲自去研究，去体会自己的姿势和脊椎的状况，在床垫和枕头上睡过一夜之后是舒服或不舒服。

毕竟，什么叫偏硬或偏软，完全是个人的偏好。一样地，也没有什么标准。最主要是符合你过去的习惯以及现在身体的状况。这一点还是要亲自去尝试，倒不是由谁去指定哪一种比较好。

比较重要的，反而是前面已经讲过的，将卧室完全当作睡觉的空间，不要把床兼作其他的用途。简单讲，床就是为了睡觉，没有其他目的。这样子，我们只要碰到床，自然联想到睡眠。

睡觉时，让卧室保持完全黑暗，记得关掉电子产品。此外，一般情况下，室温愈低，可能让你睡得更熟。然而，一样地，每个人适应的范围不同，并没有统一的标准。这些建议，如果你还记得，都是我在介绍日周期和睡眠时提过的。

为了建立一个放松的环境，我过去也会建议使用精油。用法可以是

将香气透过扩香仪或扩香球扩散到房间里，或在鼻尖轻轻抹一下，就是这么简单。

精油，是透过嗅觉，让脑部的嗅球得到刺激。我过去也分享过，嗅觉是五官中最直接、最快通往脑部的感官。最多是透过嗅觉神经的转达，一步就连到脑部嗅球。信息从鼻子，只经过一个神经，就可以直接抵达脑部。

不只如此，嗅觉还会带出一些过去的记忆。也许是小时候的回忆，也有些是无法解释的画面，而让某些人会称为前世。透过精油的香气，这些记忆通常都会令人愉快。也许是让人想起小时候母亲煮的饭菜，或花园里泥土和草叶的芬芳，自然让我们放松，而想停留在这个状态。

针对这一点，你也可以自己实验看看。不光是选用适合的精油，而是把这件事当作一个特殊的仪式，只在卧室，只在睡眠时使用，不要在别的地方也用。这样子，一闻到精油的味道，一看到床，也就自然联想到睡眠。

最后，要记得，无论采用精油或其他放松的方法，都配合感恩的练习。

比如说，我们闻到精油的香味，看心中可不可以浮出这两个字——谢谢！或是我透过“全部生命系列”不断采用的I-Am“我——在”“我——是”。闻着精油的芳香，将这些话当作咒语，在头脑里不断地重复。

你可能还记得，“I Am.”这句话在《圣经》里出现过。这句话，是以上帝的视角在看这世界。我们不断在心里默念I-Am，配合呼吸的韵律，在吸气时默念I，吐气时默念Am。也可以默念“我——在”，一样也是配合呼吸。我们做这个练习，也就是在提醒自己其实从来没有跟神分手过。站在神的身份，看这个世界，一切都是完美，都是圆满，都是安静。

面对睡眠，有念头，有烦恼，闻到精油的香气时，只要可以想到I-Am，或做感恩的练习，也就会发现它是消解烦恼最好的方法。假如我们将I-Am或“我一在”两个字和呼吸结合，自然能够守住五官的作用。

透过精油的练习，我们不光是回想起过去好的经验与回忆，更重要的是，想起自己真正是谁。真正的自己，远比我们想象的更大，更完

美，倒不受到这个身体所带来的局限或制约。

既然是那么好用的练习，你也许会想问，为什么我直到这里才将这个练习带出来？

坦白讲，《好睡》这本书一路谈下来，无论是理论和练习，都在准备你可以接受这几句话。假如我们“落在心”的基础不够稳，而心中随时有顾虑和烦恼，包括还在烦恼睡眠，那么，I-Am这两个字也不会有什么作用，最多是另一个念头。

踏踏实实地透过运动、呼吸、饮食、观想，一步步走到现在，你会发现I-Am这句话自然会活起来，与我们合一。你能体会到是I-Am带着我们睡觉，带我们活出生命，带我们走出任何人间的困难。

这些观念，我认为比睡眠睡得好更重要。

有用的几个重点：

- 睡眠的环境，也是帮助我们入睡的一个环节。
- 左侧睡和右侧睡，从心血管、消化、自主神经的角度，都各有优点。最重要的，还是我们自己去体验适不适应。
- 让枕头和床垫为我们的身体带来好的支撑，自然减少对睡眠的干扰。
- 透过气味和环境的安排，我们可以为自己建立一个能够放松，而有利于睡眠的环境。
- 随时感恩，随时做I-Am的练习，一个人自然进入生命更深的层面，放松头脑的负担，也就自然走出睡眠或失眠的困扰。

让睡眠带着我们，走到意识转变的门口

你读到这里可能发现，我对于睡眠这个主题，除了修正失眠的影响之外，更重要的是把它当作一个意识转变的工具。

你可能会想问，什么叫意识转变？

我们的意识，本来就有不同的状态。可以依照白天清醒、夜里做梦来区分，另外，还有一个无梦深睡的状态。当然，从我们一般人的角度来看，夜里睡觉（无论有没有梦）最多是停留在一种不存在的状态，而会认为只有白天清醒的时候，我们才有一个真实好谈。然而，我透过“全部生命系列”想表达的是，其实这3种状态都是幻觉，包括白天清醒的状态也是虚幻的。讲得更透彻，其实夜里和白天都是梦，我们从来没有真正醒过来过，只是在白天以为自己是清醒的。

这里讲“幻觉”，最多也只是表达，这些状态都还是头脑透过五官所投射出来的印象。我们认为相当坚实的一切，其实最多只是信息，是透过我们的五官，才得到一个实体或坚固的印象。这些印象，本身倒没有一个自由存在的机制，而是要透过五官，才可以被反映出来，投射出来。

我们仔细观察任何东西，或者一一解析下去，到最后，会发现都是空的，没有东西可谈。虽然这是物理学老早就有的观念，但是，我们透过每一天日常的经验，没有办法与这个观念做整合。举例来说，前一段话，其实我们也看得懂。但是，接下来，马上就把眼前的样样东西变成唯一的真实。

过去，每一个文化和宗教，对睡眠都特别感兴趣。从古人到现在，人类自然能体会到，睡眠带来的意识，和白天的意识确实不同。比如说，古希腊人也会把睡眠比喻成死亡，这两种状态，人都是平躺着而失

去意识。而希腊神话也把睡眠之神（Hypnos）和死神（Thanatos）当作双胞胎兄弟。

不过，东方的宗教，老早已经跨过这种矛盾，倒不像后来的希腊人在物质浅表的层面做文章。比如说早期古印度人口耳相传集结下来的《秘传奥义书》（Upanishads）——这种最古老的梵文经典，至少是公元前六百年就有，也有人认为有近万年的历史。《秘传奥义书》描述了4种基本的意识状态：除了我在前面提到的醒着、做梦、深睡，还有第4个意识状态，是一种最原初的意识状态，过去称为turiya。一个人通常要超越前3种意识状态，才能进入这第4种意识。也就这样子，从古印度人的角度，认为只有第4种意识才可以代表真实。其他3种，都是幻觉。

佛教早在2600年前，释迦牟尼佛也老早就把这些观念贯通。他把我们可以体验到的人生，无论是醒或睡，都当作一场梦（maya）来看。每个人也早晚都会从这场梦醒过来，而得到解脱，进入涅槃。

从这个角度来看，否定一切（netti netti）本身就是解脱最宝贵的工具。对释迦牟尼佛而言，不会认为去详细分析睡觉或清醒的个别状态有什么意义，一切都一样是头脑的产物，不值得在物质的层面去做种种说明。

他还进一步分享——这个解脱的状态是随时都有的。无论白天清醒、夜里睡觉、做梦或不做梦，它随时存在。一个人醒过来，最多也只是突然知道，人间的所有状态，和自己的本性一点都不相关。这个本性老早在照明每一个瞬间，只是我们过去不知道。

是到后来，一部分佛教徒才用睡眠来比喻死亡，把梦当作中阴，甚至把从睡眠中醒来，比喻成再次投胎转世。也就这样，给了睡眠不同的地位。后来的人也体会到，深睡比做梦更有价值。人在深睡中，可能体会到“明光心”（clear light mind）或说“本心”。这个状态，其实跟前面讲的turiya是一样的。是一种不受自己过去的念头、观点或想法所影响的意识阶段。所有的念头和想法，在白天，就像云遮蔽我们的觉，在夜晚，也像云一样变幻我们的梦。然而，梦只是短暂的存在，一到早上也就消失，和物质世界其实是一样地无常。

对回教的苏非而言，我们无论是睡着还是醒着，都在做梦。任何一切，只要在当下之外，都是梦，最多是过去记忆的念头，或对未来的想望。苏菲也一样地重视深睡，把这种状态称为Lahut，也就是一种从梦

中醒来的意识状态，回到自己的本质，带来一种稳定的欢喜，消失所有的痛苦、问题和困惑。

讲到苏菲，它是伊斯兰教的一种神秘或隐修教派（mystics）。每个宗教，包括天主教、基督教、佛教，其实都有类似的隐修教派。人数可能相当少，但每个宗教都有。我在《神圣的你》谈过mystics，也做了详细的说明。Mystics虽然是从某一个主流宗教分枝出来，但是透过个人的领悟，反而贯通了一些理念。这一点，不是透过阅读或钻研经典就可以得到的。

虽然mystics的起步，可能是宗教留下来的文字。然而，最后个人的领悟，则是完全不靠文字。甚至，是文字表达不出来的。用我们现在的语言，可以说，这些少数的人是有开悟或顿悟（Self-Realization）。

然而，是领悟到什么？最多，是领悟到——没有东西可以领悟。最不可思议的领悟，是自己就是它。就是这个没办法领悟到的层面。这本身，就是意识，就是空，就是真实。

毕竟，一切可以表达或想出来的，都是头脑的产物。我们不可能用语言来表达这个领悟，最多是一再地否定人间可以看到的一切“真实”（包括睡眠、清醒这些状态）。到最后，没有办法表达的，才可以称为真实。

几千年来，每一个宗教都会出现这些少数人。他们自然可以体会到一个最原初的领悟，或是重新领会到当初创教的人的领悟，就像是得到了没有语言文字的传承。再进一步，透过他们个人的分享，将人间主要的几个宗教复兴起来。以华人文化来说，可以说老子、六祖都是这些少数人，后来也就开创道家和禅宗。

我透过“全部生命系列”，包括《好睡》和接下来的《清醒地睡》，最多也只是在探讨生命最大的问题——我们这一生来，是为了做什么？我们到底是谁？

从我的角度，没有第二个题目比这个更重要。反过来，假如这一生有一个意义好谈的，这可能是唯一的意义。也就是让我们突然找回自己真正的身份，而从这场梦（无论是醒着的梦，还是睡着的梦）醒过来。

我才会一开始就说，睡眠对我是一个意识转变的工具。确实，无梦

的深睡是最宝贵的工具之一。只有透过这个状态，我们可以说——是活着，但又没有念头。无梦的深睡，本身含着一个很珍贵的解脱的钥匙。这一点，我会在接下来第二本书《清醒地睡》做详细的说明。

回到我们眼前睡眠的主题，我希望你还是可以接受一些不同的观点，能够彻底做这里带出来的练习。不光是让睡眠转变，还可以让身心合一，打下基础，来体会我接下来想带出来的意识层面的观念。

假如可以让你轻松地把睡眠转变，而同时可以在心理层面建立一个稳定的基础，我认为我们写《好睡》和《清醒地睡》的用意，也就得到了实现。