

睡夢人生生死

陳永三 編著

話

掌握睡眠
顛覆失眠
東西醫夢
夢話生死

- 前國防大學校長 夏瀛洲上將
- 國立陽明大學神經醫學教授
台北榮民總醫院神經內科主任 胡漢華醫師
- 高雄長庚紀念醫院神經外科主任 何治軍博士
- 高雄長庚紀念醫院家庭醫學科 郭崇志醫師

強力推薦

睡夢人生^{生死}話

陳永三 編著



睡夢人生話死

八方文化創作室

編 著

陳永三

企劃編輯

潘國駒

責任編輯

許維賢

封面設計

林銘樟

內頁設計

黃美媚

排 版

李麗芳

校 對

歐柔貞

出版/發行

八方文化創作室

(世界科技出版公司之附屬機構)

5 Toh Tuck Link, Singapore 596224

www.globalpublishing.com.sg

聯 絡

65-64665775 支綫 416 / 464

chpub@wspc.com

印 刷

阿瑪狄斯設計印刷有限公司

初 版

2004 年 6 月

國際書號

1-879771-88-8

版權所有

© 2004 八方文化創作室

版權所有 翻印必究

謹以本書獻給大恩上師

董瑟聽列諾布仁波切(Dungsay Thinley Norbu Rinpoche)

宗薩蔣揚欽哲仁波切(Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche)

及

最摯愛的雙親

父親陳禮樂先生(AD1913~1993)

母親江彩霞女士(AD1930~1992)

感謝他們賦予我生命

並給我趨入解脫彼岸的機會

iii

謹獻上無比感謝予——我最敬重的醫學界前輩與摯友：

胡漢華 台北榮民總醫院神經內科主任，國立陽明大學醫學院神經學教授，國防醫學院神經內科臨床教授。

何治軍 高雄長庚紀念醫院神經外科主任，國立陽明大學醫學院神經學副教授，美國舊金山加州大學腦研究中心研究員。

曾義良 台美內兒科診所院長，喬治亞州大學醫學教授，喬治亞基督醫學中心主任醫生，美國芝加哥大學醫學博士。

王慧姚 美國康乃爾大學合作醫院聽障溝通治療師，美國哥倫比亞大學視聽障礙心理研究所碩士，台北市立療養院心理治療師。

孫讚福 高雄長庚紀念醫院精神科主治醫師，美國Memorial Sloan-Kettering Cancer Center研究。

郭崇志 高雄長庚紀念醫院家庭醫學科主治醫師，國立台灣大學醫學院醫學士。

劉燕池 中國北京中醫藥大學教授，北京中醫藥大學基礎醫學院院長，暨基礎理論研究所所長。

李祖倫 成都中醫藥大學教授，尊義醫學院中醫科主任，成都中醫學博士。

承蒙他們賜予本書直接協助，或間接藉由他們的精闢醫學論述獲得指導，使得本書得以順利完成。尤其胡漢華、王慧姚兩位先進，對本書賜予審訂，使得本書免於謬誤，特此致謝！最後，還要向中央研究院資訊科學研究所特聘研究員兼所長李德財博士，表達我最誠摯的謝意，由於他的鼓勵與引薦，使得本書能夠順利出版。

序

夏瀛洲上將

中華民國總統府戰略顧問

前國防大學校長 / 空軍二級上將

睡裡乾坤知多少？當你知道人一生中有三分之一的時間是用在睡眠時，也許並不覺得驚訝，但換算成人生約有二十年的光陰歲月是在睡夢中度過時，怎能不讓人覺得震驚呢？根據國內一項社區流行病學研究指出，國人有失眠問題的男性為14.4%，女性為28.1%。失眠的診斷在美國精神醫學會統計手冊第四版(DSM-IV)是榜上有名的，而由各國研究失眠的調查中亦發現，在現今充滿競爭壓力的社會中，有失眠困擾的人口益增多，可見問題之嚴重性遍及全球。

作者從其摯愛家人有多年失眠困擾之因，結下對人生大事睡眠加以廣泛研究之果，並將其數十年來對睡眠研究及搜集的資料慷慨分享給大家，著實令人感動。一路讀來，除看到作者娓娓述說睡眠對人之重要性外，字裡行間，可以體會出作者不單單只是關心如何協助有失眠之苦的人，進一步地，亦希望大家在了解睡眠的意義及睡眠在你的人生所扮演的重要角色後，更清楚明白道出「失眠是生命品質的殺手」，身心症狀是相互影響的，惟有在一體兩面之身心健康的內外平衡下，才能擁有良好睡眠及高品質的人生，最後並鼓

勵讀者跳脫出行屍走肉「活死人」的行列。作者這份對讀者的期許，令人備感窩心，亦可看出其用心良苦。因此，這本書不僅是為解決失眠症狀、尋求身體健康的人所寫，更是在庸碌人生旅途中，為所欲追求心靈健康者不可或缺之重要心得分享。

作者雖自許為傳統養生學之實踐者，在此書豐富的內容及文獻中，一目了然的發現作者是站在一個客觀、中立的立場，除了廣泛蒐集古今中外各種關於睡夢之理論及相關研究之外，更是網羅從傳統醫學、養生學、西方醫學、心理學、宗教等多重角度來思索及探討與每個人息息相關之睡夢人生，並以深入淺出、活潑生動的文字，讓讀者在短暫時間內，就能一窺古今中外睡夢相關研究之堂奧。

本書讀來可預見的好處是

- 一、作者有系統介紹關於睡眠之理論研究及各種失眠因素探討，使讀者易於了解睡眠的意涵及睡眠如何影響人體生理機制，並對睡眠時期的心理活動，及睡眠障礙得到概括的認識，而得以掌握睡眠增進生命活力，並破除一般人對睡眠障礙之迷思，減少不必要的心理困擾。
- 二、「顛覆失眠」章節中，從醫學理論到臨床應用，不論讀者是傳統醫學、養生學或是現代醫學取向的信仰者，在本書都可找到如何顛覆失眠的滿意解答，這可謂是具有「Know How」及「DIY」功能；理論與實務兼備的工具書。
- 三、「東西醫夢」章節中，不僅將夢學研究，從西方純心理研究上擴展到生物神經學，並從中國傳統醫學領域來談，睡夢的形成因素、夢與人體臟腑氣血陰陽的關係、夢如何顯示人體健康、

夢症的解決……，除了能破除人們對睡夢的困惑，並使人增加對夢的了解而掌握自己的健康。

四、繼東西醫夢之後，「夢話生死」從夜晚的睡夢談到人生的大夢，可以幫助讀者在生命的高潮或低潮中，都能如實地檢視自己，而不偏頗的看待生命。作者大方的與讀者分享，許多心靈導師的智慧之語，及個人學習佛教禪修「心的訓練」心得及練習步驟，協助讀者勇於活在當下，認清自我，活出自我。

本人欣喜此書將於近期內出版，尤其時逢世界各地許多災變——地震、戰爭、飛機空難、恐怖事件；如台灣的「九二一」大地震、澎湖華航空難、美國「九一一」恐怖攻擊事件，乃至SARS病毒的肆虐……等等，讓許多人身心受到創傷，有人失去親愛的家人，有人因而流離失所。不論是災民病患，或是其親人，或是第一線救災之軍警消防醫護人員，日前可能還在承受「創傷後壓力症候群」所引發「失眠」與「夢魘」之困擾，除需心理衛生專業人員的協助外，相信本書從「顛覆失眠」到「夢話生死」議題上，均能提供一些實質的幫助，並藉「心的訓練」使他們能快速地再站起來，預祝每位讀者在閱讀此書後，不單能以寧靜的心情面對傷痛、跨越生命的低潮，更能愉悅地迎接生命中每天的第一道曙光，有鑒於此，樂於為序，以資推薦。

序

胡漢華主任

台北榮民總醫院神經內科主任

誠如本書所言「我們把三分之一的人生花在睡眠上，對它應該很熟悉才對，然而，矛盾的是，當有人問起睡眠的意義是什麼時，我們卻無法具體說明。」最近十年，由於醫界開始正視睡眠醫學的重要，經過努力，終於將其納入主流醫學，儘管如此，西方醫學對人類睡眠的認知與了解仍有很大的發展空間。東方醫學或佛學上對睡眠及其相關現象又有不同的觀點與認知，因此說法迥異於西方醫學，乍看之下，似乎彼此矛盾，互不相容，但這只是理論基礎與切入角度的不同，形成對睡眠不同的解讀。不過，正如同西醫界的影相學，人體器官經過肉眼、X光、超音波、電腦斷層或磁振造影不同方式的觀察或檢視，即會有不同之顯現，但綜合及了解所有的切入角度及原理，我們對人體器官有了更「接近真實」的了解，因此，近年許多有識之士乃提倡中西醫學結合，以期對人體有更全面性的認識。

本書難能可貴之處在於以重視實證的西方科學為基礎，配合中國醫學及佛學數千年來的觀念與理論，分別從生理、心理及哲學角度鉅細靡遺地闡述睡眠的各種現象與議題，無疑地，對睡眠的詮釋

將更「接近真實」。作者自幼浸濡在中醫、釋、道、儒學的環境中，對於各類學說及經典均有透徹的了解，加上努力不懈的鑽研精神，以及欲解眾人失眠之苦的大願，促其完成一本學貫古今、中西交融的著作。拜讀之後，除了感佩作者無學不窺的淵博見聞外，更為本書深深地吸引，全書內容立基於不偏不倚的超然立場，融合東、西醫學和養生學的優點，生動鮮活地解開睡眠之謎，並對改善睡眠品質提出許多具體有效的對應之道，對於繁忙的現代人，尤其深受失眠之苦的人而言，無疑是一帖良藥。

序

何治軍主任

高雄長庚紀念醫院神經外科主任

基於孝心和感恩之心，永三先生廣泛且深入地探究人類睡眠和做夢的奧秘。希望能更深一層地了解並減輕人們失眠的痛苦與影響，以慰藉永三先生雙親當年所受失眠纏繞和折磨之苦。

永三先生在中、西醫學、禪學和密宗等方面，均有很深厚的修為。此外，更遍訪、廣徵相關領域裡，各個專家和學者的寶貴經驗和意見，編纂成此書；實為坊間不可多得的重要書籍和文獻。

此書不僅可拓展讀書的知識領域，更可激發讀者諸君的研究慧根。誠然，人類對於書中探討的睡眠、夢和失眠等問題，所知仍如滄海之一粟。譬如，中樞神經系統、自主神經系統或其他體細胞系統，在此扮演何種角色？各個有關細胞又是用何種方式來操控和傳遞訊息？諸多問題，均有賴進一步的研究和探討。希望此書有拋磚引玉的功效，能促使更多的有識之士，加入研究的行列，則幸甚！特為此序。

序

郭崇志醫師

高雄長庚紀念醫院家庭醫學科主治醫師

在數年的門診醫療經驗中，常見到很多失眠症的病人。有些病人在詳細的病史詢問及理學檢查後，並無法發現顯著造成失眠的原因，如憂鬱、焦慮……等等，而這些病人便成為相當棘手的個案，除了單純的處方——安眠藥之外，便沒有特殊的治療方式了。

很訝異的發現，國內竟有人能把近代科學對睡眠生理的研究，配合上傳統中國醫學以及哲學的思想，對睡眠做了這麼精闢的解釋，拜讀之餘，不禁汗顏，自己對人類睡眠的了解竟是如此的不足。本書的第一部分「掌握睡眠」，作者以簡短的論述，便將睡眠學中如此複雜的大腦生理過程，完整的呈現出來，要不是對生理學、神經學、內分泌學及睡眠學有綜合性的了解，是無法做如此詳實的整理的。

至於本書的第二部分「顛覆失眠」，尤其精彩；透過對第一部分的了解，作者接著更深入的探討失眠和生理的關係，以及處理的方法，其內容實際上是發前人所未發之創作，對臨床上實際處理睡眠問題的人，我想會有相當的幫助，而對自己有失眠問題的患者，也可藉由此書，了解自己失眠問題的原因，及簡單的對治方式。

不管是否有宗教上的信仰，如佛教、道教、基督教、回教……等等，我想對作者在本書中所引用的宗教話語，都能認同其為深富智慧的哲理；在本書的第三部分「東西醫夢」及第四部分「夢話生死」中，作者除了詳細分析夢與睡眠，夢與健康外，更巧妙的把夢與人生做進一步的闡釋，我們可以發現，藉著本書介紹的幾種方法，可以有技巧的轉換夢的能量，成為我們修心的工具，對有心想增進智慧以及人格成長的人，會有很大的幫助。

本人在醫界尚屬後進，蒙陳老師不棄，為本書寫序，甚為惶恐，但可以肯定的一件事是，對睡眠與睡夢問題有興趣的人，一定可以從本書獲得相當的知識與幫助。

緣起・感恩

「陳太太！你家的公雞怎麼都帶嘴套？」

「陳太太！你家雞、鴨、鵝的翅膀怎麼都被綁起來？」

這是打從我五歲起，就幾乎天天聽到鄰里鄉人詢問母親的話，這種情形，整整持續了將近七年之久。

先父是一位藝術家與服裝設計師，也是位兼具中西醫學涵養的養生家，早歲從先祖父陳瑞記老國醫學習中國傳統醫學，並曾遠赴日本研究西方醫學，後來卻因興趣改習服裝學，終其一輩子教授服裝製作與服裝設計，把脈治病反成餘興。1950年開始，一方面在政府的文教單位及私人的技能補習學校教授服裝製作，另方面更應政府所請及社會所需投入服裝書籍的編著工作，由於過度耗費體力心神，以致得了嚴重的失眠症，夜夜難以入睡，幾乎要挨到破曉時分才能勉強入夢鄉。可憐的是，馬上又被公雞的啼叫聲驚醒。如此的夜夜不得眠，終於導致精神幾近崩潰，就連白天聽到雞鴨鵝拍展翅膀的聲音，都會讓他心悸驚駭，許久不能平復，結果不但使家中雞鴨鵝的嘴巴被封、翅膀被綁，更使他住進「員林精神醫院」。

先父失眠所遭受的痛苦，給我很大的震撼！也令我起了很大的疑惑？為什麼只是晚上睡不著覺，居然可以逼得他天天往醫院跑，更讓我在無數個天還沒亮的清晨，睡眠惺忪陪著先母到屠宰場購買新鮮的豬腦髓，作為藥引來給父親補腦；或三天兩頭到彰化八卦山買烏骨雞配黑豆燉給父親吃；或煮什麼養心安眠茶……搞得全家人仰馬翻，不管我懂或不懂，就這樣莫名其妙地折騰了二千多個日

了。最後，失眠才由老國醫楊敬色先生給予治癒。然而失眠症似乎特別鍾情先父，總是不忘每隔三兩年就造訪父親一段時間，迫使他不斷窮研中西醫學及請教醫師專家們來對抗失眠，歷經了十來年後，才終於告別失眠的威脅，得以擁有夜夜好眠的生活。

失眠症給先父帶來的痛苦，對我的人生有很大的影響，我之所以成為傳統養生醫學的實踐者，尤其是自幼即學習中國傳統醫學，除了一部分是為了對抗自己的體弱多病，先父的失眠疾患實在是一大主因。由於長期研究傳統養生學，使我有機會接觸到許多健康欠佳的人，其中有很大的比例是有睡眠障礙或睡眠失調者。當我與他（她）們接觸時，腦海常常不由得浮現父親當年失眠的痛苦樣子，有時不免異想天開地想提供點協助，好讓他（她）們減輕些微痛苦。這個念頭在一次聚會中，得到高雄長庚紀念醫院精神科主治醫師孫讚福的共鳴，他認為我可以在這方面略盡綿薄之力，而目前為高雄長庚紀念醫院神經外科主任何治軍醫師也認為，世界上有很大比例的人口深受失眠之苦，許多有心人士都努力，試著提供一些有效對治之道，因此鼓勵我勉力試之。

在諸多鼓勵中，我廣泛地研讀有關睡眠和健康方面的文獻，其中包括了現代西醫療法、傳統中醫療法、東方養生療法、身心調節法……等等，也訪問了許多學者、專家、臨床醫師，很高興地發現人類對於失眠症是可以有辦法的！也很慶幸，看到台灣有關睡眠的專門用書比以前增加很多，可以為許多人帶來利益，只是大部分的書籍偏重以西方醫學觀點來探討睡眠，比較少看到從中國傳統醫學、養生學、宗教等方面來探究睡眠。當然也有部分純粹從東方醫學觀點來討論失眠症的書籍，內容頗為精闢實用，但也不乏誤以為西方醫學，對失眠症的正面意義及貢獻不大！更有許多心理方面的

書籍強調，睡眠障礙或失眠看起來是肉體的問題，卻與心理有很大的關係，除了從心理下手別無他法。本人有幸曾與中西醫學界皆有長期的接觸，充分了解到兩者對人類的健康都有很大的助益與貢獻，如只偏重某一方或排斥某一方都是失之偏頗，並且是人類健康的一大損失。

在我致力於睡眠與健康的研究過程中，同時得到很大的啟示——追求健康，並不僅在於遠離疾病或症狀的消除，而是在於一個人的身體、心理、情緒、精神等各方面的平衡。雖然生理上的不平衡是個嚴重的狀況，但是心靈上的不和諧卻是更嚴重的苦因。我們面對身心的痛苦時，很容易將它們看成毒蜘蛛，而想盡辦法來逃避它們、殺死它們，企圖把它們從生命中揪出來丟到垃圾桶裡！其實，可以不必如此地對待病痛。我們可以用與疾病溝通的方法，而不是與疾病作戰的方法，來和疾病和平相處。以寧靜的心包容病痛並了解它，了解它後，可以由醫師對症下藥，或由自己進行生理調養、生活重整、心靈淨化來調和身體的元素，使身心恢復秩序。所以如何掌握外在物理環境中的事物，來影響內在的身體環境以及用何種方式整合生命體，來使自己活得健康、長壽、快樂，並不只是醫師專家的事，也是我們自己可以努力的。

上述種種因素，使我展開編寫一本由中西醫學、傳統養生學、心理學、宗教等多角度來探討睡眠與人生的書籍計劃，坦白說，本書的內容並非出自我一人，完全要感謝在過去日子裡，許多的學者和醫師，以及偉大的心靈導師或宗教人士；他們是如此慷慨地公開他們得來不易的研究心得，或是慈悲地開顯他們內在的經驗給世人，讓我也得以分沾甘霖。這些大方布施的人們，在本書內文都曾被提及，然而仍有些未被提及者，我對他們的感激之情卻絲毫沒有