

古人想說的——養生修行之道(二) 睡眠、夢、開悟治療法

正道中醫診所／廖世隆院長

公會動態

學術臨床

情感交流

1 前言

「養生和修行」是一體的兩面。中國道教有「內丹修行」、「外丹服食」並行之方法。為什麼修行人還要服食「外丹」。

「修行」有修行病，什麼是修行病？

◎人會老化、退化加上修行過度用功，造成：

- 一、走火入病：過度勞心勞力，火氣（發炎指數↑），造成身體的傷害。
- 二、走火入魔：持續過勞不僅傷害身體，心靈也同時受傷。

現今社會高度競爭，各行各業都過度認真拼經濟，也造成過勞的「文明病」產生。同樣受「身、心、靈」病痛所折磨。一套簡單可行，兼顧（養生、治病、心靈成長）的方法，是大家所期待的。

◎透過現代醫學與傳統醫學的整合，可以從大腦的運作中找到一條可行的方法：

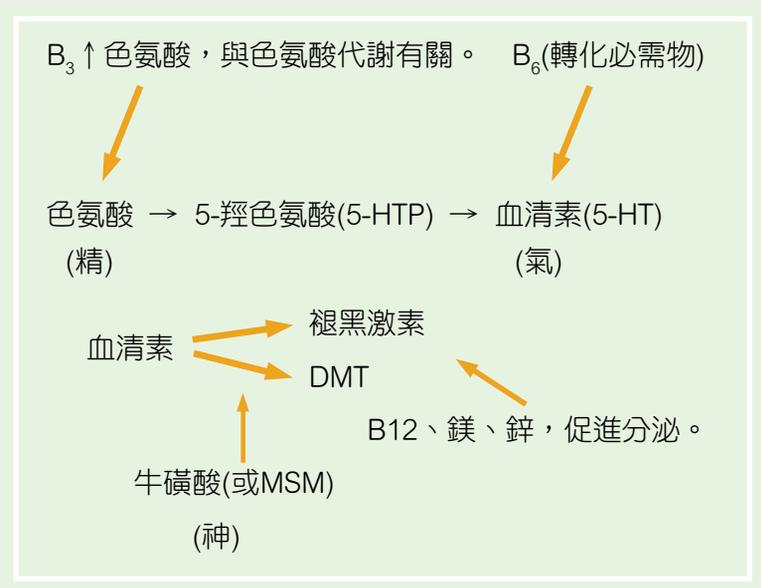


圖1 大腦助眠物質作用機轉（中醫：精→氣→神轉化）

◎說明：

① 白天（主動），大腦中（色氨酸 → 血清素）

（後天氣）正常運作：精神充沛，活動力強，心情愉悅和幸福感，幫助記憶、學習。

② 晚上（主靜），松果體中（血清素 → 褪黑激素
DMT）

（先天氣）正常運作：

褪黑激素：幫助身體放鬆，進入睡眠。

DMT：量少（一般夢），量多（清明夢），潛意識、無意識浮現。整合成功，打開第三隻眼，看見不同世界，稱為「開悟治療法」。

③ 色氨酸，一種必需氨基酸，存在於多數蛋白質食物中，從飲食補充。B₃不足時，會消耗色氨酸來代謝成B₃。B₆是幫助轉化成血清素的必需物。

④ 在松果體中，牛磺酸或MSM會加快血清素轉化成褪黑激素和DMT。

⑤ B₁₂、鎂、鋅有促進褪黑激素分泌作用。

2 松果體(Pineal gland)(松果腺、腦上體、第三隻眼)

脊椎動物腦中的小內分泌腺體。人體最小的器官，它負責製造褪黑激素，其形狀像一顆小松果，位於腦部中央的附近。兒童時期發達，一般7歲後逐漸萎縮，成年後不斷有鈣鹽沈著。能感受外界光線刺激（被稱為第三隻眼）。道家言「天眼」，佛家言「識海」。煉氣有成者，每日以氣溫養之，久而能視人身之氣。

深具靈性意義的「松果體」，自古以來它又稱神秘的「第六脈輪」，是知識與大智慧之眼，人類精神啟蒙的代表，是整個歷史的神聖象徵。

◎世界各大宗教、文化與傳統信仰，都有文獻探討：

一、春秋時代的「老子」，和他的學生「亢桑子」，也具有「第三隻眼」的功能。

據《呂氏春秋·重言篇》記載：「聖人聽於無聲，視於無形……老聃是也。」

《列子·仲尼篇》云：「有亢桑子者，得聃之道，能以耳視而目聽。」

二、《史記·扁鵲列傳》中記載著神醫「扁鵲」，具有「視人五藏顏色」的能

- 力，他具有天眼，能透視人體，然後配合自己的醫學知識，幫人看病。
- 三、《封神演義》中的二郎神「楊戩」與「聞太師」，都修煉出了「第三隻眼」。
- 四、道教把「松果體」稱為泥丸宮、黃庭、崑崙，是人的元神（靈魂）所住之宮，是九宮之中央，腦中之腦，是人的生命中樞。
- 五、佛像頭部大多是「松果」的形狀，象徵「松果體」是智慧之源；佛像眉心的一點象徵「天目」的位置。佛家稱「第三隻眼」為天目。將「天目」分為五大層次—肉眼通、天眼通、慧眼通、法眼通、佛眼通。
- 六、印度教祖師認為，第三隻眼是人體「未卜先知」的器官。印度人習慣在雙眉之間畫上靈輪（Chakras），認為這樣便可獲得與宇宙直接交流的通道。
- 七、希臘哲學家「柏拉圖」稱松果體為「智慧之眼」。在《共和國》中強調它的重要：「它勝過一萬個肉眼，只要透過這裡，就能看見真理。」
- 八、法國哲學家「笛卡兒」稱之為「靈魂的座位」（Seat of the Soul）。說過名言「我思故我在」。
- 九、「梵諦岡」松果庭院，有一個四米高的青銅「松果像」。教皇的權杖中間有一個「松果」，象徵「松果體」是「物質世界」和「精神世界」之間的通道。
- 十、基督教「耶誕樹」多為松樹（長青樹），是生命樹的象徵，其果實就是「松果」，象徵永生，同時也象徵「松果體」是靈魂的寶座。
- 十一、聖經上說，「你的一隻眼睛若亮了，全身就光明」（If therefore thine eye be single, the whole body shall be full of light），這裡的「一隻眼睛」是指人體的「第三隻眼」。
- 十二、耶穌說：那坐在黑暗中的人，將看到大光明（the people which sat in darkness saw great light）。科學家研究發現，當熄滅燈光時，「松果體」就會被激發，分泌「褪黑激素」，它和睡眠有莫大的關係，也能讓人進入一種類似冥想的境界（DMT的作用）。

3

牛磺酸(Taurine)

1827年由二位德國科學家（Friedrich Tiedemann與Leopold Gmelin）從公

牛的膽汁中發現，故因此命名。是一種廣泛分布於動物組織中的「條件必需氨基酸」，天然存在食物中，尤其是「海鮮」（牡蠣含量最多，有海中之奶稱號；因人奶中牛磺酸最多）和「肉類」（老鼠含量多，貓捉老鼠是為了補眼睛，不足時「視網膜病變」最後失明）。植物幾乎沒有牛磺酸（海藻例外）。

人類從受精卵，細胞分裂開始就起著重要作用，伴隨著一生的生命，是維持生命的「潤滑油」，是「生命之源」。

牛磺酸濃度，在「新生兒初期」達到峰值，新生兒大腦中的濃度高出成人數倍。松果體、眼睛視網膜中含量多，這提示了牛磺酸在嬰兒「腦部」和「眼睛」神經發育中，具有一定的作用。

在人體主要以腦、視網膜、心肌、肝臟、骨骼肌、腎臟，含有多量牛磺酸，在體內起著重要作用。但一些較高級的動物，已經失去合成足夠的牛磺酸，以滿足自身需要的能力。這些動物包括貓和人類，它們需要的牛磺酸，主要從食物中獲得。所以稱牛磺酸為「條件必需氨基酸」，在體內起著類似「維生素」的作用。

◎牛磺酸對「中樞神經系統」的作用整理：

- 一、是神經抑制因子，具有很強的抗痙攣作用。
- 二、可促進神經系統「生長發育」，神經細胞「增殖分化」，缺乏者可使發育中動物的小腦發育異常，影響大腦和智力發展。
- 三、是一種「神經介質」，或「神經調節因子」，「滲透調節因子」，及抗氧化劑。
- 四、牛磺酸對於低氧狀態下的腦損傷有防治作用。
- 五、松果體這個很小的器官中，含有很多牛磺酸。它可重新活化松果體，又可增加「褪黑激素」生成。

◎松果體中，「牛磺酸」如何增加「褪黑激素」生成，圖示如下：

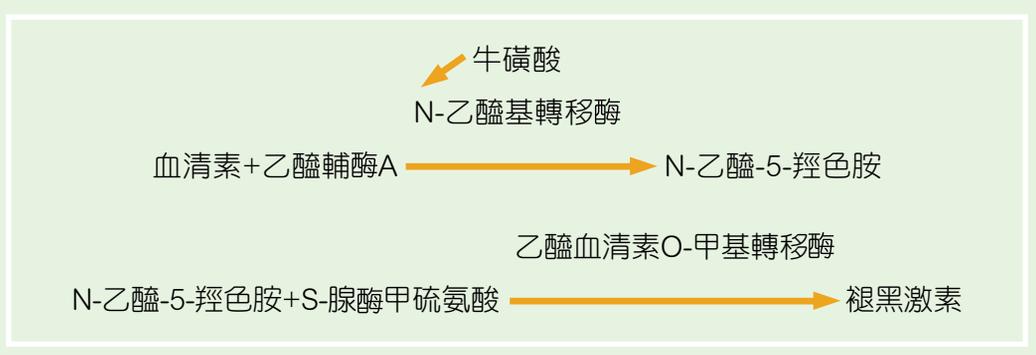


圖2 牛磺酸↑血清素轉化成褪黑激素作用機轉。

◎說明：

- ① 松果體中的血清素，在N-乙醯基轉移酶催化下，與乙醯輔酶A反應，轉化成N-乙醯-5-羥色胺。
- ② 然後，N-乙醯-5-羥色胺再在乙醯血清素O-甲基轉移酶催化下，被S-腺酶甲硫氨酸甲基化為褪黑激素。
- ③ 牛磺酸可增加松果體（N-乙醯基轉移酶）的活性，使（N-乙醯-5-羥色胺）生成量增加，因此，（牛磺酸）可增加（褪黑激素）生成。

4

血清素(Serotonin)：5-羥色胺(5-HT)

由食物中的「色氨酸」轉化而來。動物實驗表明，提高血清素在動物體內時，動物互相攻擊行為明顯減少。人體總量2%血清素在大腦中生成，是幸福和快樂感覺的貢獻者；總量90%位於腸道，參與腸道蠕動的調節。血清素不能通過血腦屏障，故中樞和外周可視為兩個獨立系統。

◎血清素、褪黑激素、DMT生理功能比較：

- 一、血清素：又稱「幸福分子」或「幸福荷爾蒙」，讓人鎮靜，帶來愉悅感和幸福感，幫助記憶、學習。興奮交感神經，治療憂鬱症、焦慮症、恐慌症……等。

- 二、褪黑激素：抑制人體交感神經的興奮性，使得血壓下降、心跳率減慢、肌肉鬆弛，身體開始進入睡眠期。
- 三、DMT：類似中樞神經興奮劑。一般作夢（量少時），及特殊的清明夢（松果體旺盛分泌）。孩童的DMT水平也會特別高，長大後才下降。個別體質DMT水平也有所不同。

◎血清素、褪黑激素、DMT化學結構比較：

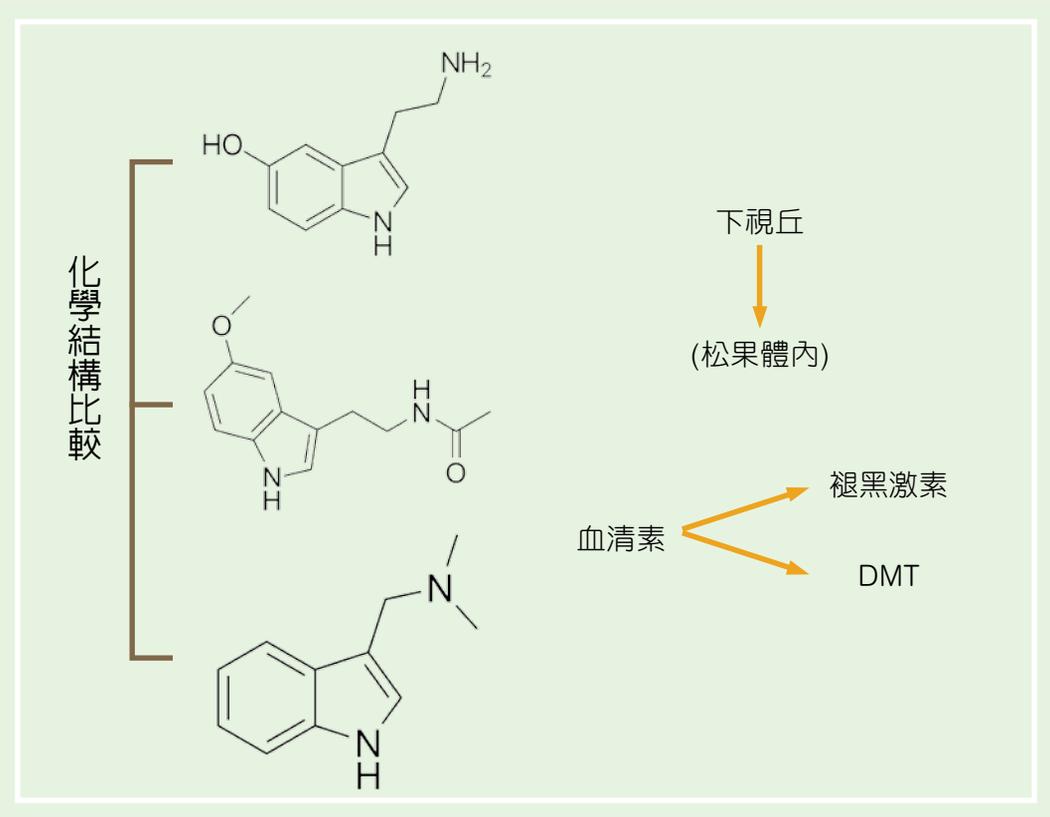


圖3 下視丘刺激松果體，使松果體內血清素轉化成褪黑激素和DMT。

5 褪黑激素(melatonin)，(睡眠荷爾蒙、黑暗荷爾蒙)

1958年首先從牛的松果體萃取物中分離出。嬰兒出生3個月開始上升，3~6

歲幼兒分泌量最高，青春期略下降，45歲後大幅下降。在動物體內，是一種調節「生理時鐘」的激素。由松果體中的松果體細胞製造。主要由食物中的「色氨酸」轉變為中間物質「血清素」，最後形成「褪黑激素」。接近入睡時，便會開始分泌，深夜進入高峰，之後濃度逐漸降低。當松果體開始退化時，褪黑激素分泌能力衰退。

松果體中分泌褪黑激素的減少，會隨著物慾的增強，年齡的增長而鈣化退化。這種鈣化在聖經中稱為「野獸的印記」，它告訴我們不要落入唯物主義、無神主義的圈套，應該打開心靈之窗，退除黑暗勢力，開創光明未來，這是一種象徵手法。

褪黑激素分泌量多時，配合DMT的作用，可能產生較多「清醒夢」（lucid dream），即做夢時，能意識到自己正在作夢。

◎清醒夢的相關研究整理：

- 一、REM睡眠中，血清素的供應，能有效的記憶夢中之事。
- 二、要產生「清醒夢」，大腦「皮質層」要有高度活動，以便觸發自覺意識，最有力的夢中「清醒指標」，就是對夢有很好的回憶能力，練習冥想或打坐的人，也就是很好的清醒作夢者。
- 三、「清醒夢」是指作夢者在夢境進行中，「覺察到」自己在作夢。有些作清醒夢者，也能有意識地操控夢境中的背景、人物和行動。
- 四、在第四階段睡眠時，大腦會分泌跟情緒有關的「血清素」和「正腎上腺素」，兩種神經傳導物質，情緒就會提升起來。

◎褪黑激素研究的重大發現整理：

- 一、年輕人褪黑激素量，遠遠高於老年人。
- 二、癌症病人及慢性病患者的褪黑激素濃度，都是超乎尋常的低迷。
- 三、褪黑激素指揮著許多其它激素的分泌，這些激素，繼而又調節著人體大量的生理活動。

（待續）