（上接第三版）

經整體活性衰退。不少上班族女郎才30多歲，自律神經年齡卻呈現85歲！難怪身體機能提早老化，每天懊惱皮膚問題，併發多種身心疾病。

許多人長期處在身心煎熬的狀態，散盡家財，遍訪名醫卻找不出原因，吃遍藥方卻治療不好，殊不知，問題就出在自律神經功能的失調上。因此，及早偵測出自律神經失調，並且提供積極治療，是十分重要的。

（四）自律神經失調的檢測

如何檢測出自律神經失調的型態與嚴重度？

自從1996年以來，學界已經確立由心律變異性(heart rate variability)作為檢測自律神經活動的重要指標，透過儀器進行五分鐘的心電圖測量，由電腦分析R-R波的間隔時間與其變異統計，並進行傅立葉頻譜分析，最後得到三個最重要參數，包括：

1. 高頻功率(high-frequency power, HF)；副交感神經活性的指標，反應放鬆、身體復原、心臟保護的能力。
2. 低頻/高頻功率比(ratio of low-frequency power to high frequency power, LF/HF)：是交感神經活性之指標，反應專注力或警覺度。
3. 總功率(total power, TP)：是整體自律神經活性，反映活力。

隨著年紀增長，總功率會有正常的下降，性別對於自律神經功能的型態也有影響，男性的交感神經活性較高，女性的副交感神經活性較高。

一名40歲男性，呈現失眠、暈眩、呼吸困難、焦慮、恐慌、胸悶、心悸…等12項自律神經失調症狀，身體非常不舒服，甚至認為自己活不過一年，尋遍各大醫院與急診室，檢查卻無任何異常。經進行自律神經檢測後，發現其狀態如下圖一：

圖一　自律神經檢測圖形

其中虛線的太極圓圈，代表整體自律神經活性，白色的部分代表交感神經活性（陽），黑色的部分代表副交感神經活性（陰），最左側為20歲的平均自律神經活性，最右側為80歲的狀態。該男性狀態為實線的太極圓圈，直徑不到該年齡應有的一半，換算自律神經年齡為超過80歲！而且，他的交感神經明顯亢進，副交感神經嚴重衰退，說明了為何他如此不舒服。

好在經過一段時間的專業治療之後，他已經恢復到該年紀應有的自律神經狀態，也不再有上述多項惱人症狀了。

（五）改善自律神經失調的方法

改善自律神經失調的作法，首先要找出根本原因，進行對症治療，接著採取以下方式進行保養：

1.生活型態調整：

戒煙、增加身體活動量、避免肥胖、紓解工作壓力。試著放慢步調，並隨時提醒自己要保持心理與肢體放鬆的姿態，即使在忙碌之中，做到忙而不亂，充分發揮「減法人生」的精神。

盡量讓睡眠能夠充足。可採用腹式呼吸法、肌肉放鬆法、冥想舒適畫面，來幫助自己放鬆身心，改善自律神經功能。

此外，積極改善高血壓、糖尿病，以及高膽固醇血症。以上這些調整，不僅能保養自律神經，也能減少心血管疾病風險。

2.運動：

有氧運動可以增加副交感神經活性，減少交感神經活性，增加整體自律神經活性。一般建議為每週3次，每次30分鐘。若為輕度運動，也就是一般步行，建議為每天60分鐘。在有心血管疾病的族群中，運動具有心臟保護的效果，且運動表現的進步幅度，和整體自律神經活性的增加呈現正相關。

根據2011年8月台灣國家衛生院溫啟邦研究員等人在《刺絡針》(Lancet)發表的報告指出，能夠減少死亡率與延長壽命的最低運動量，是每天15分鐘或每週90分鐘的中等強度運動，也就是快走等級的運動。

3.營養補充法：

隨著國人對於預防醫學的重視、對食品藥品安全的要求，營養學在疾病的預防與治療上，已成為受到高度矚目的學問。以功能醫學(functional medicine)或自然醫學的角度來看，現代人「營養過剩」、卻「營養不良」！如何攝取優質而適當的營養素，是維護身心健康的關鍵。關於自律神經的營養保健，已知有下列方法：

(1)抑制交感神經的營養成分：氨基丁酸(r-Amino-butyric acid, GABA)、酸棗仁、Sympalin®

(2)增強交感神經的營養成分：人參皂苷、辣椒、薄荷

(3)提升副交感神經活性的營養成分：素食、米麩素（γ-Oryzanol)、Cortiset-A®、Vagalin®

(4)提升整體自律神經活性：維生素B群、Cortiset-C®

4.正念療法(mindfulness)：

透過正念呼吸、身體掃瞄、正念瑜珈、正念人際關係…等練習，能夠有效改善自律神經功能。

三、正念療法改善自律神經失調的實證研究

（一）正念能改善自律神經功能

已有不少文獻證實，在正念冥想狀態中，不僅在額葉中線頭皮偵測到的 θ 腦波會獲得增強，同時，能夠增強副交感神經活動、降低交感神經活性，或增加整體自律神經活性。此外，正念能夠改善心血管功能、減少在面對壓力時的急性血壓上升。

2009年中國學者Tang等人發表於《美國科學院院報》(Proceedings of the National Academy of Sciences, PNAS)的研究，針對86人隨機分為兩組，實驗組進行正念冥想，達成情緒與認知的調節，控制組進行放鬆訓練，運用主觀的控制力來進行放鬆的過程，兩組在性質上有所不同。和放鬆訓練組相比，正念冥想組有明顯較低的皮膚導電反應(skin conductance response, SCR)和較高的高頻功率，表示有較高的副交感神經活性、較低的交感神經活性。這表示正念冥想在抑制交感神經以及刺激副交感神經上，比一般放鬆有更好的效益，這項結果，也和先前有關冥想與自律神經的研究一致。

正念冥想組除了在額葉中線有 θ 腦波增強現象，也有更多在右側亞屬(subgenual)與鄰近腹側(adjacent ventral)前扣帶迴皮質(anterior cingulate cortex , ACC)、左側腦島(insula)等部位的局部腦血流灌注(regional cerebral blood flow, r-CBF)；相對地，放鬆訓練組則是在前額葉、頂葉、顳葉、右側腦島等部位有更多腦血流灌注。此外，訓練後五天再測，發現正念冥想組的額葉中線 θ 腦波與高頻功率（副交感神經活性）呈現正相關，但放鬆訓練組則無此現象。

綜合以上發現，正念冥想的生理特徵，激發了右側亞屬前扣帶迴皮質以及左側腦島，牽涉自我的調節能力，和情感鏡像神經元(Von Economo neurons)也有關，充分反映了存在模式(being mode)，對於身與心保持接納態度，能增強副交感神經活性；放鬆訓練則激發了右側腦島，與內在生理狀態的察覺、能量消耗、警覺有關，也和自我的關注有關，反映了行動模式(doing state)，也就是透過努力和控制，來保持放鬆，反而可能會增強交感神經反應。

2013年印度Telles等人研究正念瑜珈中的「止」（Dharana，把意識專注在指定的對象上）、「觀」（dhyana，意識無特別專注，僅擴展覺察）兩種基本技巧，對於自律神經活動的影響。研究發現，「觀」為自律神經系統帶來最佳改善，能夠減少心律、呼吸速率、降低低頻/高頻功率比（交感神經活性）、增加高頻功率（副交感神經活性）。相對地，「止」能增加皮膚電阻，也就是降低了交感神經活性。

然而，2013年Krygier等人發現，運用印度最古老的禪修方法Vipassana來進行正念冥想，僅導致交感神經活性減少，副交感神經活性卻沒有改變。

這研究顯示不同的正念方法，可能會帶來不同的自律神經改變。未來或許針對不同的自律神經失調型態，可以採用特定的正念療法，獲得預期的改善。

（二）正念改善職場員工的自律神經活性

2012年Wolever等人針對239名職場員工進行隨機分組，一組進行職場正念減壓療程，一組則不做處置，結果發現，前者感受到明顯壓力減少、睡眠品質提升、自律神經功能改善。研究建議在職場運用正念減壓療程來改善員工身心健康。

不過，2013年Cheema等人針對37名職場員工進行隨機分組，一組接受每週3次、每次50分鐘的午間哈達(Hatha)瑜珈訓練，結果發現實驗組身體彈性增加、焦慮度減少、肌肉骨骼體適能增加，卻並未改善自律神經功能。此研究受試者少，且於中午進行訓練，是否受到飢餓、飽食或消化的因素影響到自律神經檢測數值？研究結果需要進一步判讀。

（三）正念改善身心疾病的自律神經失調症狀

1.廣泛性焦慮症：

Mankus等人針對67名大學生，進行焦慮症狀以及正念能力評估，後者採用15題的正念注意與覺察量表(Mindful attention and awareness scale)，發現在高焦慮症狀者身上，愈好的正念能力和較高的副交感神經活性相關。高焦慮度者通常正念能力較差，自律神經失調也較嚴重，這項研究帶來的啟發是：若能針對高焦慮族群提供正念訓練，或許可以積極改善其自律神經功能。

2.酒癮：

Garland針對58名酒精依賴的住院病人，測量其正念能力、對壓力酒精暗示(stress-primed alcohol cues)的身心反應、以及心律變異性。結果發現，有較佳正念能力的病人，較能夠抵抗對酒精暗示的渴望，而且因為酒精暗示而造成的高頻功率（副交感神經）變化，能夠較快恢復。研究顯示正念應用於戒酒方面，有相當大的潛力。

3.腦中風：

Joo等人發現，自發性蜘蛛膜下腔出血的腦中風患者在經歷外科手術後，若提供每週一次、每次2.5小時、共8週的正念減壓療程，憂鬱情緒顯著改善，總體自律神經活性顯著增加，病痛的身心壓力也減少了。研究建議將正念療法作為改善接受手術病人生活品質的新方式。

4.纖維肌肉疼痛：

纖維肌痛(fibromyalgia)是一種慢性疼痛的身心症，該疼痛來自肌肉及周圍的軟組織，患者常抱怨長期的腰酸背痛，卻難以治癒。診斷一般依據在18個典型的身體位置上，出現11個以上的壓痛點。它有明顯的自律神經失調、交感神經亢進，更帶來多種身心症狀以及憂鬱情緒。

Lush等人為纖維肌痛患者進行正念減壓療法，發現在進行冥想時，憂鬱情緒改善，皮膚導電度降低，這表示交感神經活動降低了。研究建議正念減壓療法可以用於纖維肌痛的治療。

5.難治型癲癇：

Sathyaprabha等人針對34名難治型癲癇進行分組，一組進行正念瑜珈，一組進行例行性運動，頻率為每天、維持10週。結果發現，正念瑜珈組副交感神經活性顯著增加，且癲癇頻率減少了。在訓練結束後，正念瑜珈組的自律神經失調已經恢復與常人無異，但例行性運動組卻沒有任何的改變。研究建議正念瑜珈作為難治型癲癇者自律神經失調的輔助治療。

6.癌症：

Carlson等人針對59名癌症（乳癌、前列腺癌）患者提供8週的正念減壓療程，進行療程前、療程後、半年後、一年後的四次追蹤，他們發現：壓力相關症狀減少、可體松濃度降低、促發炎細胞激素減少，同時，療程後的收縮壓降低和壓力症狀的減少呈現正相關。研究建議正念療法可以用來改善癌症患者整體身心靈狀態。

其實，臨床上可以發現更多身心疾病在正念療法之後，自律神經功能以及症狀改善。只是因為目前實證研究方在累積當中，尚無法一一為讀者介紹，期待未來有更多的研究成果發表。

（四）正念改善睡眠的自律神經功能

2012年，Patra等人針對30名自願受試者，進行白天兩次的冥想訓練(cyclic meditation)，隔天則進行一般的躺床休息(supine rest)，結果發現所有的受試者在冥想訓練的當天晚上，睡眠呈現心律減低、交感神經活性下降、副交感神經活性上升的改變；躺床休息的當晚，則無自律神經活性改變。

失眠者的自律神經失調型態，常是交感神經活性上升、副交感神經活性下降的模式，依此研究的發現，正念療法能夠改善睡眠的自律神經狀態，可以預期它在失眠治療上的潛力。

（五）正念改善求診者的自律神經狀態

2011年Kemper等人的研究中，治療師觀想慈愛

（下接第二版下）

國內郵資已付
台北郵局許可證
台灣字3019號

雜誌
中華郵政台北誌第
678號執照
登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請會予退回】

靈山現代佛教月刊雜誌社
LINGSHAN MODERN BUDDHISM MONTH
中華民國七十年六月一日創刊
創辦人兼導師：釋淨行
發行人：釋行新（郭陳叡）
編　輯：靈山現代佛教編輯委員會
發行所：靈山現代佛教月刊雜誌社
社　址：台北市忠孝西路一段21號7樓
7F., No.21 Sec. 1, Zhong xiao W. Rd., Zhongzherg Dist., Taipei City 100, Taiwan(R.O.C.)
電　話：02-23613015～6　傳　真：02-23141049
郵政劃撥帳號：19726167號　帳戶：靈山禪林寺

靈山 現代佛教

第 356 期　2014年1月 出版

無自無他、福慧圓滿
千佛法會通啟
歲末聯誼通告
靈山講堂近期活動通啟（103年1月～2月）
靈山講堂定期活動表

四念處專欄

無自無他、福慧圓滿

■王開府

最近聽了網路中「哈佛大學幸福課」的一些內容，哈佛Tal教授根據「積極心理學」提供了一些見解，深獲我心。他認為人都有些潛能，我們如果積極面對現實，去發展這些潛能，就會有自信且感覺更幸福。但我認為這還不夠，當你發展潛能的時候，因為自信而有幸福感，你的潛能同時也能幫助別人，使別人也增長他自己的潛能，使他更幸福。你能助人，自己更會有幸福感。這類似孔子所說的「己欲立而立人，己欲達而達人。」(《論語．雍也》) 如果一個人只關心自己的幸福，不關心別人的幸福，這樣的幸福是有局限而不會是真正的幸福。我目前尚未聽完全部的幸福課，不知道Tal有沒有提到自利且利他的幸福價值。

有一天我去植物園快走時，不知不覺唸起《金剛經》的關鍵句：「凡所有相，皆是虛妄；若見諸相非相，則見如來。」我覺得這是般若思想的難讀處。

佛在《金剛經》說：「所有一切眾生之類，……我皆令入無餘涅槃而滅度之。如是滅度無量無數無邊眾生，實無眾生得滅度者。何以故？須菩提！若菩薩有我相、人相、眾生相、壽者相，即非菩薩。」在這裡菩薩須發菩提心，度一切眾生入涅槃。但菩薩度眾生時，又不應執著一切相，這的確是一大難處。

當你執著某種相，卻無法超越它時，這是真正問題的所在。其實，我們不必否定相，相並非是負面的。惠能說：「於相而離相。」(《六祖壇經》) 他並不是否定相，而是不執著它，不執著固定不變的相，而有離開相的工夫。這種工夫叫做無相、無念、無住。人不可能無相、無念，關鍵在我們須能「不住」於當下的相與念，讓自己不斷的超越它，而向上提升，得證菩提。積極心理學的見解與此有點類似。積極心理學要你不斷的提升自己的能力，在肯定自己的同時，也不斷提升自己，到達理想的境地。這是金剛經未直接講的部分，卻是學佛人該努力的方向，所謂「見性成佛」。

然而積極心理學只提到自己須積極，沒有提到自己積極的同時，也幫助別人積極。唯有己立而立人，利己又利他，才能更加幸福。否則只是自私自利，不能有圓滿的幸福。佛教福慧雙修，自己有福慧，也要幫助別人有福慧，這才是真正的幸福。如果自己福慧，別人卻在不幸中，你的幸福也不圓滿。自利利他，才是真正的積極，才可能真正幸福。

Tal的演講中曾提到道德，但積極心理學如何與道德相關，未見說明。祇講自利自立，未必與道德相關；要自立立他、自利利他，才真正涉及道德。不止如此，道德要圓滿，達到福慧圓滿，還須要無自、無他才行，這就是佛教殊勝之處。

講到這裡，可以參考禪宗達摩祖師談修行「入道」有關「理入」的一段話，他說：

「理入者，謂藉教悟宗。深信凡聖含生同一真性，但為客塵妄覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨於言教。此即與真理冥符，無有分別，寂然無為，名之理入。」(《楞伽師資記》〈略辨大乘入道四行〉)

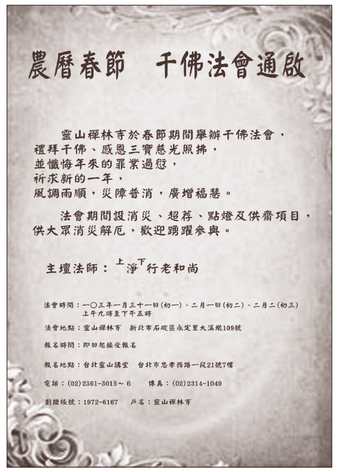
達摩的「藉教悟宗」是藉經典的教導，以悟得本有的真性。悟得真性時，無自無他，超越了言教，與真理相應，叫做「理入」。「無自無他」是悟到本性時，超越了人我的分別。接著達摩又講「四行」，在第四「稱法行」說：

「第四稱法行者，性淨之理，因之為法。此理眾相斯空，無染無著，無此無彼。經云：法無眾生，離眾生垢故。法無有我，離我垢故。智者若能信解此理，應當稱法而行。」(同上)

達摩在第四種修行「稱法行」，是指修行到最高層次，本性與「空」相應，清淨無染。「無此無彼」與上文說「理入」的「無自無他」相呼應。

佛教講「無我」，當我超越了我（「法無眾生」「法無有我」），不求自利，能「無此無彼」「無自無他」，才是真正的利益眾生。但修行須先自立，才能立他，才能實現圓滿的福慧。這樣講「實相」才有意義，這樣才真正見到如來。而見到如來，並非進入頑空，一無所有；而是無自無他，福慧圓滿。

本文作者王開府老師，係國立台灣師範大學國文系教授，學術研究專長為：佛學、禪學、中國哲學（儒家、宋明理學、中國哲學史、倫理學）、思考方法、國文課綱、國語文教學、思考教學、心智圖教學、閱讀教學、寫作教學等。



靈山講堂定期活動表

台北講堂

名稱	主講人	時間
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週二 晚上07：30～09：00
梁皇寶懺法會	行河法師 主持	週四 上午09：30～上午12：00
禪坐健身班	張文菘老師 主持	週四 晚上07：00～9：00
藥師經法會	每月第二週日	週日 上午09：30～12：00
禪林出坡	每月第四週日	週日 上午09：00～
優婆塞戒經講座	行新法師	每月第一與第三個星期日上午9：00至11：00

地址：台北市忠孝西路一段21號7樓（捷運台北車站3號或7號出口）
電話：（02）2361-3015～6

台中講堂

名稱	主講人	時間
藥師寶懺共修	行河法師主持	每週四晚上07：00～09：30
法華經法會	行河法師主持	（每週第三週。週六、日）早上8：30～下午6：00 週日下午甘露施食

地址：台中市進化路575號16樓之1（國產大樓）
電話：（04）3702-1688～9

靈山講堂近期活動通啟

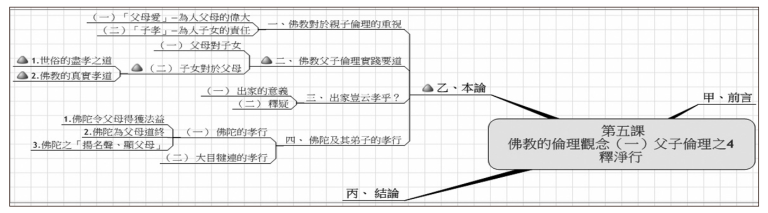
（103年1月～2月）

目次	活動名稱	活動時間	活動地點	活動內容	報名時間及電話
001	優婆塞戒經講座	每月第一、三個星期日上午09:00至11:00	台北講堂	敦請行新法師主講「優婆塞戒經講錄」（太虛大師著）	1. 即日起報名 2. 報名電話：02-23613016 3. 報名地點：台北市忠孝西路一段21號七樓
002	禪坐健身班第292期開課	2014.1.2(四)	台北講堂	禪坐及靈山氣功	
003	春節社區關懷	2014.1.4(六)	石碇	探訪石碇地區獨居老人及貧苦感恩戶	
004	釋迦法會(本師釋迦牟尼佛成道紀念日)	2014.1.8(三)	台北講堂	誦經、禮佛、拜願、臘八粥供眾	
005	歲末聯誼	2014.1.12(日)	靈山禪林寺	上人開示、年度建設報告、一年來回顧	
006	千佛法會	2014.1.31(五)～2014.2.2(日)	靈山禪林寺	禮拜三千佛、感恩三寶慈光照拂、祈求新年風調雨順、災障普消、廣增福慧	
007	光明燈開燈法會	2014.2.14(五)	台北講堂	誦藥師經	

淨行上人開示錄

「佛教倫理」專輯 第五課 佛教的倫理觀念（一）父子倫理 之4

■ 釋淨行



甲、前言

乙、本論

一、佛教對於親子倫理的重視

二、佛教父子倫理實踐要道

（二）子女對於父母

1.世俗的盡孝之道

子女對父母的盡孝方式，佛經中記載至多，不勝枚舉，而以佛為善生長者子所說之教，最為具體，所以此處同樣引「長阿含經」卷十一「善生經」及同質經典為例。據「長阿含經」卷十一「善生經」，為人子女者，當以五事敬順父母：

(1)供給父母生活所需，使其無所缺乏。（「供奉能使無乏」）

(2)不論欲作何事，預先告知父母。（「凡有所為，先白父母」）

(3)父母所做之事，以恭敬順從的態度面對，不可違逆。（「父母所為，恭順不逆」）

(4)父母正當合理的要求，不可違背。（「父母正令，不敢違背」）

(5)父母從事有益於社會的事業，要能繼承不斷。（「不斷父母所為正業」）

在其他同質的經典中，另外載有：

(1)須具謀生能力，治理家庭。（「六方禮經」：「當念治生」；「善生子經」：「唯修債負」；「中阿含經」卷卅三：「增益財物」、「備辦眾事」）。

(2)不可增加父母的憂慮。（「六方禮經」：「不益父母憂」）

(3)須念念不忘父母養育之恩。（「六方禮經〕：「當念父母恩」）

(4)須使父母心情時時歡樂。（「善生子經」：「唯歡父母」）

(5)「父母疾病，當恐懼求醫師治之。」（「六方禮經」）

僅在「六方禮經」中有一事為「早起／令奴婢，時作飯食」，似較合乎當時印度社會實際情況，不適於現代社會，然其中亦蘊涵為人子女須勤加事奉父母的意義。

若將上述所引與儒家之論兩相對照，顯而易見，佛教要求子女的盡孝之道與儒家並無不同。「孝經」所說的尊敬父母，取悅父母，父母生病，要以慎重嚴肅的心情延醫診治，佛典中無一不備；所謂「凡有所為，先白父母」，其意義則與孔子說的「父母在世，不遊歷遠方，若是出遊，也有一定的地方」相同；所謂「不斷父母所為正業」，其精神亦與孔子強調的「父親去世，三年內不改變父親在世所行的正道」、「要能繼承先人的遺志、完成先人的事業」一致。（註六）

值得注意的是，當人倫的私情與社會的公義產生衝突時，佛教與儒家同樣主張，應該以公義為先，同時亦不悖於親子之情。父母的要求不屬正當合理者，子女不但不必唯命是從，反而要勸父母去惡就善。只是在這種情況中，子女的態度須委婉和善，不能失去對父母的尊敬。佛教與儒家的盡孝之道，絕非僵化的教條，子女的孝心不可只拘泥於滿足父母物質、精神上的享受，子女事奉父母，竭力有之，然絕非諂媚，否則反而可能陷父母於不義，如此便難逃不孝之罪了。（註七）

2.佛教的真實孝道

以佛教的觀念來說，得聞正法，領受法益，成道解脫，方是至樂。因此，佛教中實踐真正的孝行，除了物質上供給父母令無缺乏，精神上令父母快慰無憂，最重要的，還在能使父母獲至佛法的利益。所以為人子女者，要能善用方便，勸說誘導，令父母信受佛法，實踐佛法，真正心開意解，離苦得樂。（註八）（本課未完待續）

附註：

註六：「孝經」：「孝子之事親也，居則致其敬，養則致其樂，病則致其憂。」「論語．里仁」：「父母在，不遠遊；遊必有方。」「論語．學而」：「父在觀其志，父沒觀其行。三年無改於父之道，可謂孝矣。」「中庸」十九章：「夫孝者，善繼人之志、善述人之事者也。」

註七：「佛說阿速達經」：「父母喜殺生，子能諫止父母，令不復殺生；父母有惡心，子常諫止，令常念善無有惡心；父母愚癡少智，不知經道，以佛經告之；父母貪狠嫉妒，子從順諫之；父母不知善惡，子稍以順告之。」孔子也說：「故當不義，則子不可以不爭於父。」（孝經」）然而「事父母幾諫，見志不從，又敬不違，勞而不怨。」（「論語．里仁」）

註八：如「根本說一切有部毘奈耶」卷三：「假使其子一肩持母，一肩持父，經於百年，不生疲倦；或滿此大地末尼、真珠、琉璃、珂貝、珊瑚、瑪瑙、金銀、璧玉、牟薩羅寶、赤珠、右旋，如是諸寶咸持供養，令得富樂；或居尊位；雖作此事，亦未能報父母之恩。若其父母無信心者，令住正信；若無戒者，令住禁戒；若性慳者，令行惠施；無智慧者，令起智慧。子能如是於父母處，善巧勸喻，令安住者，方曰報恩。」

本文作者淨行上人，係國立台灣師範大學國家文學博士，創辦台北靈山講堂、靈山禪林寺及靈山現代佛教月刊等。目前擔任世界靈山佛教會僧統及世界靈山大學創辦人。

近期活動翦影

盂蘭盆報孝法會及地藏菩薩聖誕法會

靈山講堂分別於2013年8月18日及2013年9月4日，在靈山禪林寺及台北講堂舉辦盂蘭盆報孝法會（圖一～圖四）及地藏菩薩聖誕法會（圖五）：

圖一

圖二

圖四

圖三

圖五

越譯大藏經

淨行上人於2013年10月18日赴美國視察越譯大藏經處理情形，該美國聯絡處目前由廣心居士負責（圖六）：

圖六

（上接第四版）

(compassion，慈心禪)來與受試者互動10或20分鐘，

四次呼吸的時間來觀想以下每一句話：

(1) 願你安全與安心
(2) 願你健康、舒適與有活力
(3) 願你平安與愉悅
(4) 願你免於受苦

結果發現，與控制組相比，分在實驗組的受試者們呈現：心跳減緩、高頻功率（副交感神經活動）增加；接受互動20分鐘者比10分鐘者，在以上兩種指標都顯著較佳；同時，自律神經功能的改善與主觀的幸福感(well-being)呈現正相關。

這項研究指出，即使求診者並不知道治療師使用正念技巧，但也會因為互動過程，而得到自律神經的改善及幸福感。這項結果的啟發在於，治療師保持慈愛心，對於求診者的身心狀態有正面的幫助；醫師情緒狀態不佳、身心過勞、或者醫病關係陷入緊張，可能反過來對於患者的身心健康有不良影響。醫病正向互動所帶來的效益，遠超乎我們想像！

四、結語

隨著文明的高度發展，以及全球化的趨勢，生存日益競爭，個人、家庭與社會壓力急遽增加，3C科技產品更扮演了推波助瀾的角色，讓種種壓力毫無防備地進入每一個人的日夜生活當中。

這樣的大時代背景下，產生各種不健康的文化，包括：不良生活型態、缺乏運動、熱量過剩卻營養不良、過度競爭卻不知如何安頓身心…在在造成自律神經失調，可說是當代的代表疾病。

近年來，學界累積愈來愈多正念療法能夠改善自律神經失調的實證研究，顯見，正念療法是值得推廣的心理治療方法。即使無法接受完整的正念訓練，然而擁有一顆富有正念精神的心，卻是唾手可得的——專注、欣賞、接納。

就讓我用現代藝術巨匠米羅(Joan Miró, 1893-1983)的名言，來為正念療法做一個註腳：

「在一處風景裡，充分感受到一株小草之美，帶來的喜悅可以跟一棵樹、甚至一座山一樣多！」

★參考書目：

張立人(2013)，〈你是身體的主人嗎？——談自律神經失調與禪〉，《靈山現代佛教月刊》，354期，2013年11月號

張立人(2013)，〈當下，和憂鬱歡樂起舞——用正念認知治療對治憂鬱症〉，《靈山現代佛教月刊》，350期，2013年7月號

張立人(2012)，〈用禪默化人格的藝術——一則辯證行為治療的臨床片段〉，《靈山現代佛教月刊》，335期，2012年4月號

卡巴金等，《禪修的療癒力量：達賴喇嘛與西方科學大師的對話》，晨星出版社，2012年

丹尼爾・席格，《第七感：自我蛻變的新科學》，時報出版，2010年

Tang, Y. Y. et al. Central and autonomic nervous system interaction is altered by short-term meditation. Proc Natl Acad Sci USA 2009; 106(22): 8865-70

Rubia K. The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. Biol Psychol 2009; 82(1):1-11

Tracey KJ. The inflammatory reflex. Nature. 2002; 420(6917):853–9

本文作者張立人先生，為台北人間診所身心科醫師，兼任台大醫學系講師暨台大精神科主治醫師。著有《上網不上癮：給網路族的心靈處方》、《25個心靈處方》、《如何用詩塗抹傷口？》，合譯《醫生，我有可能不吃藥嗎？精神分裂症患者還不知道的自然療法》、《網路成癮：評估及治療指引手冊》、《學習認知行為治療》。

102年11月功德錄

〔禪林建設〕	
3,000元	蔡玉英
2,000元	蔡欽終
1,000元	雷久和
600元	黃登雲
500元	黃偉翔
50元	黃姿穎、黃奕晴、黃妍熙
〔禪林建設-藏經樓〕	
50,000元	陳彥廷
5,000元	劉惠美闔家、劉張麗貞
3,000元	許煌輝、陳福來、陳振熙、詹岱謙、【黃煥亭、黃治源】
2,000元	鄭雄傑、張文菘
1,000元	呂信雄、陳瑞鳳、陳遠明、(故)韓陳照秀、潘陳錦秀、呂玉茹、陳昭惠、黃麗容
〔護法〕	
3,000元	黃素慎
1,000元	蔡明坤
400元	黃葉喜、簡源彰、黃登雲、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡、林腰、李楊來發、李聰明、黃麗鳳、李易軒、陳尹珊、李韋萱、龔裕欽
200元	陳燕美、黃俊凱、黃彥智、黃祺雯、呂國章、呂藍金枝
〔弘法教育-月刊〕	
600元	謝禎燕
500元	蔡欽終
300元	田慶祥
〔供養上人〕	
2,000元	張兆辰
1,000元	黃登雲
200元	張秉筑
〔供養常住〕	
8,000元	鄧菱珠
2,000元	詹阿滿、蔡明坤
1,000元	胡玉欣
〔救濟〕	
2,000元	蔡欽終
1,000元	【黃煥亭.黃治源】、胡玉欣
〔放生〕	
600元	張文菘、劉琇如、張兆辰、林桂楨、張李增璞
100元	黃祺雯
〔譯經〕	
470,500元	張李增璞
100,000元	陳怡君、陳惠玲
50,000元	朱明緯
20,000元	顏良恭、顏庸、顏晞
15,000元	吳德美
5,000元	周淑真王傳樹闔家
4,700元	張文菘
3,000元	林淑瑜、張能聰、胡玉欣
1,500元	賴柏嘉
1,000元	黃彥智、黃祺雯、李高青崴、張玟琪、黃胤中、黃素娥
600元	張婉筠
500元	程瑜、鄭敏江、李唯瑄、郝政道、【小白.小黃.熊熊】、孫台興、黃淑鎂、孫如欣、孫沛文
300元	香包狗、范昌健、李虹慧、賴蓓瑩、彭品瑄
200元	李桂蜜、王黃鳳、周李寶玉、呂詹好、呂玉茹、薛昀軒、呂怡瑩、黃騰輝、陳燕美、黃俊凱、鄭玉獅、鄭勝宏、鄭明展、楊富美、陳秋汝、姚樹宏、簡淑婷、簡榮慶、簡淑華、柯棠中、柯馨媛、柯惟媛、黃佳怡
100元	陳聰明、林阿抱、蔡博任、柯茂全、林素珍、林世偉、許麗霜、林品儒、林庭瑜、許雪、李榮森、李偉翔、李冠廷、李宜馨、許來傳、許卓碧雲、王馨苹、黃祺雯
50元	黃姿穎、黃奕晴、黃妍熙
〔譯經-台中講堂〕	
2,000元	莊寓鈞
500元	廖苗茱
〔其他專款-尼泊爾鐘鼓〕	
3,000元	陳楷捷
〔隨喜〕	
10,000元	薛淑貞
600元	林國顯
500元	丁權福、楊衍春、藍章華、藍黃雪貞
300元	何燕娟、何燕蓓、何志勤、賴武村
200元	鄧晉陽、鄧韻華
〔隨喜-講堂〕	
2,000元	劉瓊元
500元	蔡欽終
〔隨喜-禪林大鼓〕	
10,000元	劉長輔
3,300元	薛奶玉
2,000元	許淳哲
1,000元	余咪玲、呂信雄、周淑真、陳瑞鳳、許大陸、江碧玲
500元	李冉來闔家、張文騫闔家、劉林碧、劉月枝、劉秀滿
300元	程瑜
200元	劉林照、孔王茶
100元	蔡杜素月、蔡秋琴、葉瓊鍈

專題論述 正念療法

正念療法與自律神經健康

■ 張立人

一、簡介正念療法

（一）正念療法的歷史

正念(mindfulness)，指的是透過持續的專注，覺察當下，與當下體驗培養親密感。一般人的心念總是忙碌，迷失在一個接一個的行動(doing)，但正念鼓勵與經驗共處，成為充分覺察的存在(being)。

正念發源於佛教與禪宗，某些部分和西方基督宗教與思想共通，例如有名的尼布爾祈禱文說：「願上帝賜我平靜，接受我無法改變的事；願上帝賜我勇氣，改變我能改變的事；願上帝賜我智慧，能夠分辨兩者的差異。」這段話頗能描繪正念的精神。也因此，近半世紀來，正念療法在歐美國家快速流傳，並且再次傳回東方世界。目前全世界已有超過300個機構，將正念療法應用在醫療、諮商、教育、企業、監獄、運動等領域中。

正念在身心醫療上的應用，有個特別的緣分。在1966年，美國麻省理工學院有一名分子生物學的研究生，有天偶然聽到「禪學」演講，決定開始六個月的禪修，結果，自己的慢性胃潰瘍竟不藥而癒！且也沒再復發過。自此，他發願推廣「正念」，以改善大眾的身心健康為己任。他的名字，就叫做卡巴金(Jon Kabat-Zinn)。

1979年，卡巴金正式創立了正念減壓療法(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)，並在美國麻省大學醫學中心創立減壓門診，在1995年擴大為「正念中心」(Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society，簡稱CFM)。1999年，瑪莎・林內翰博士(Marsha Linehan)將正念融入行為治療中，創立辯證行為治療(Dialectic Behavior Therapy, DBT)，用於邊緣型人格疾患的治療，至今是該疾患首選的心理治療模式之一。2002年，英國牛津大學的馬克・威廉斯教授(Mark Williams)等人，把正念減壓與認知治療結合，於是誕生了正念認知療法(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)，用於反覆發作型的憂鬱症患者，在預防復發方面有卓越的效果。

加州大學洛杉磯分校醫學院的丹尼爾・席格教授(Daniel Siegel)，本身為精神科醫師，融合最新神經科學知識與正念智慧，將正念療法大量使用於精神疾患的治療上，獲得絕佳的臨床療效。他出版了《第七感》(Mindsight)一書，將「第七感」定義為觀察心念的能力，也就是正念，能夠增強注意力、調節情緒、接納當下；而「第六感」則為感覺身體訊號的能力。他進而建立「人際神經生物學」(interpersonal neurobiology)，鼓吹「第八感」，定義為觀察人際關係的能力，以正念方式增進溝通技巧，感覺自己被對方感覺到(feeling felt)、感覺自己作為整體的一部分。

近年在台灣，致力於推廣正念療法的學者專家心理師、或精神科醫師，正逐漸增加中，對於民眾的身心健康，實是一大福音！

（二）正念療法的核心內容

正念療法的核心內容，包括：葡萄乾練習、正念呼吸、身體掃瞄、三分鐘呼吸空間、正念散步、正念瑜珈、愉悅記錄、慈心禪、艱辛紀錄、艱辛禪、正念人際關係…等。它能為你培養以下能力：

(1) 覺察身體經驗，如：情緒、思考、身體感覺，保持不批判的態度。
(2) 對於自我與世界，保持好奇心與慈愛。
(3) 接納現實，不管經驗的感覺是舒適或不舒適。

正念能夠豐富心理感受，有一位義大利人名叫桑巴博(Sambhavo)，有著非常順利的事業與人生，獲得臨床心理學博士學位，並且治療病人無數，但他發現：

「所有外在的事物，看似那麼的美好；但是，為什麼我的內在，卻如此悲傷？」

後來他有機會接觸正念，才重新找回生命的美好，並且療癒了舊日的心理創傷。這當中的另一個關鍵，在於正念能減少存在的孤獨感。美國Maxwell Maltz醫師說：

「如果你和自己作朋友，你就絕對不會孤獨。」(If you make friends with yourself, you will never be alone.)

在正念當中，你可以孤獨，同時也快樂著。

正念療法建議每天能夠撥出時間進行練習，不管是正念呼吸、身體掃瞄、或其他技巧。改變不是奇蹟，是每天投一枚銅板到撲滿裡，最終能夠享受到心靈的財富。在身心症狀的醫療上，特別是如此。達賴喇嘛說：

「人要能夠真正成長，每天至少要靜心15分鐘。」

15分鐘可說是最少、最少的時間了。如果一個人連15分鐘的時間都抽不出來，或者不願意安排，讓自己和自己親密相處，那麼他的身心健康怎麼能不出現問題？

（三）正念療法的應用

正念在身心疾病治療的應用，包含：

1. 生理疾病：頭痛、高血壓、心臟病、癌症、腸胃問題、氣喘、慢性疼痛、自律神經失調…
2. 精神症狀：睡眠障礙、焦慮症、恐慌症、憂鬱症、邊緣型人格疾患、酒癮、厭食症、暴食症…

正念為何對於多種身心疾病有療效？根據大量實證文獻，發現有至少有以下五種機轉：

1. 增加自我情緒調節能力
2. 增強大腦前額葉神經迴路
3. 啟動神經可塑性
4. 提高免疫力
5. 減輕壓力與創傷的負面影響

自律神經失調，是各類身心疾病的共同徵象。甚至，在疾病尚未出現之前，自律神經就已經有了失調，造成當事者的不適，但一般的身體檢查可能顯示結果正常。及早偵測自律神經失調、並且提供正念療法或其他處置，有其在疾病預防上的積極意義。

本文擬介紹正念療法在自律神經失調的角色，並回顧國際最新實證研究，以饗讀者。

二、認識自律神經失調

（一） 自律神經系統

人體的運作，實是宇宙間的一大奧秘！

你每天的生理運作，不管是醒著或睡覺，並不需要隨時提醒自己，記得保持呼吸、注意心臟有沒有在跳、提醒腸胃要記得蠕動…這正是自律神經的神奇功能。

自律神經系統(autonomic nervous system, ANS)從中樞神經系統發出，延伸到全身的平滑肌、內臟與腺體，包括：心臟、血管、肌肉、腸胃道、泌尿器官、生殖系統等。自律神經系統有兩大分支：

1.交感神經系統(sympathetic nervous system, SNS)：

由脊髓發出，在附近形成交感神經節鏈(chain of sympathetic ganglia)，再延伸至各部位，以正腎上腺素為(norepinephrine)為主要神經傳導物質，可以放大瞳孔、刺激淚腺分泌、抑制唾腺分泌、增加排汗、增加心跳、擴張支氣管、減少胃部與胰臟的消化功能、減少小腸的消化功能、分泌腎上腺素、抑制膀胱收縮、減少生殖器官血流、產生性高潮。

2.副交感神經系統(parasympathetic nervous system, PNS)：

由腦幹發出，以乙醯膽鹼(acetylcholine)為主要神經傳導物質，可以收縮瞳孔、抑制淚腺、增加唾液分泌、降低心率、收縮支氣管、增加胃部與胰臟的消化功能、增加小腸的消化功能、刺激膀胱收縮、增加生殖器官血流、形成勃起。

整體來說，交感神經牽涉能量的運用(energy mobilization)，副交感神經有關維生與恢復功能(vegetative and restorative function)，兩者維持拮抗關係，產生動態平衡，對於環境無時不刻的改變，進行精密而快速的調整，目的在於讓生物體用彈性調整的方式，適應環境的改變，從而能生存下去，並且盡可能保存個體能量。睡眠現象的發生，也來自副交感神經功能的急遽增加，以及交感神經功能的正常下降，讓生物體累積的疲勞能夠恢復。這和中醫講的「陰」（副交感神經）與「陽」（交感神經）的概念，可以說相當地接近。

最新的研究發現，自律神經系統不只控制臟器活動，更會影響到免疫系統、發炎反應、以及新陳代謝。副交感神經系統在組織分泌乙醯膽鹼，可以抑制組織巨噬細胞促發炎細胞激素，這是抗發炎的反射機制(the inflammatory reflex)。若此機制產生問題，身體長期處在發炎狀態，勢必造成多種症狀與疾病。因此，自律神經系統失調，所波及的層面實在相當深遠。

身心症狀最常見的模式，是交感神經過度亢奮，而副交感神經功能低下。特別需要注意的是，副交感神經功能持續低下，會增加各類心血管疾病的風險。當身體能量過度地消耗，卻無法得到適當的休息與恢復，就容易提早老化，並且引發自律神經失調的症狀與疾病。

（二）自律神經失調的症狀

您可以填寫看看，自己有以下幾項自律神經失調症狀：

表一、自律神經失調的症狀清單

身體系統	常見症狀	症狀數量
1.神經系統	□頭痛 □頭暈 □耳鳴 □眩暈 □眼睛疲勞	
2.心血管系統	□心悸□高血壓□低血壓	
3.呼吸系統	□胸悶 □呼吸困難 □過度換氣 □喉嚨異物感	
4.腸胃系統	□口乾 □口腔潰瘍 □吞嚥困難 □胃痛 □胃酸逆流 □消化不良 □腹瀉 □便秘 □脹氣 □胃潰瘍 □腸躁症	
5.泌尿系統	□頻尿 □排尿困難 □殘尿感	
6.生殖系統	□性冷感 □勃起困難 □早洩 □月經不順 □不孕 □外陰搔癢	
7.皮膚肌肉系統	□頸部僵硬 □肩頸酸痛 □下背痛 □肌肉緊繃 □面部僵硬 □多汗 □躁熱 □麻痺感	
8.精神系統	□恐慌 □坐立不安 □亂發脾氣 □注意力不集中 □健忘 □情緒低落 □暴食 □厭食 □厭倦□疲勞 □失眠 □多夢	
八大系統	合計症狀數量：	

如果超過5項，建議接受專業醫師評估，確認是否有自律神經失調！

若有自律神經失調狀況，先考慮是否為重大生理疾病引起，應優先針對病源積極治療，其次，再改善自律神經功能。

譬如糖尿病，當血糖長期控制不佳，可能會造成自律神經病變，引起腸胃蠕動不良、排尿困難、血管功能異常…等，首先需要針對血糖進行嚴格控制，再針對自律神經進行調整。

（三）自律神經失調的原因

自律神經失調的症狀，在現代社會中極為常見。這是為什麼呢？

美國史丹佛大學神經內分泌學家薩波斯基(1957-)對這個問題很感興趣，他注意到一個自然現象，並且提出了一個「大哉問」：

「為什麼斑馬不會得胃潰瘍？」

他寫了一本書，來探討為什麼斑馬不會得胃潰瘍，發現秘密在於：雖然當斑馬們遇到獅子的時候，壓力非常大，急著逃命，非常慌張；然而，一旦獅子獵到一隻斑馬、不再攻擊其他斑馬的時候，牠們馬上就恢復了平日的自在，好像什麼事都沒發生過。

問題來了，現代人的工作、家庭、人際壓力，一天比一天沈重，大家每天都生活在急性與慢性的壓力(stress)中，引發內分泌系統的巨大改變。

在急性壓力下，下視丘—腦下垂體—腎上腺軸(HPA axis)呈現高度活動的情況，腎上腺素(epinephrine)、正腎上腺素(norepinephrine)、可體松(cortisol)數值急遽增高，脫氫表雄酮(dehydroepiandrosterone, DHEA)下降，導致交感神經亢奮，副交感神經減弱，若發揮得當，能夠使身體應付壓力；但過度時，則呈現嚴重焦慮症狀，甚至引起胰島素阻抗、高血壓、心血管疾病風險。

若進入慢性壓力的階段，下視丘—腦下垂體—腎上腺軸功能進入耗竭階段，整體自律神經活性低落，則會出現疲勞、缺乏精力、憂鬱、身體不適等症狀。

整顆地球像是一個巨大的壓力鍋，誰能像斑馬那樣灑脫呢？壓力就像獅子，現代人一起床，就好像看到獅子在身旁等著自己起床，交感神經就繃緊起來；上床前，看到獅子還守在床的旁邊，副交感神經功能又無法正常發揮。

長久過這樣的生活，交感神經、副交感神經失去了平衡，同時，又日復一日地耗竭，最終導致自律神

（下接第四版）