

（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低。該男性狀態為實線、女性的副交感神經活性為虛線。

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

其中虛線的太極圖圈，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圖圈，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方法，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(γ -Amino-butyric acid, GABA)、酪酸仁、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、身體掃描、正念瑜伽、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，和情感覺神經元(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等人研究正念瑜伽中的「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Krygieir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。診斷一般依落在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，一組進行正念瑜伽，一組進行例行性運動，頻率為每天、維持10週。結果發現，正念瑜伽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，正念瑜伽組的自律神經失調已經恢復與常人無異，但例行性運動組卻没有任何的改變。研究建議正念瑜伽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，睡眠呈現心率減低、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
6 7 8 號 執照
登記為雜誌
贈閱
【無法投遞請寄回】

四念處專欄

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

農曆春節 千佛法會通啟

靈山禪林寺於春節期間舉辦千佛法會，
禮拜千佛、感恩三寶慈光照拂，
並懺悔年來的罪業過愆，
祈求新的一年，
風調雨順，災降普消，廣增福慧。
法會期間設消災、起蔴、點燈及供齋項目，
供大眾消災解厄，歡迎踴躍參與。

主壇法師：上淨行老和尚

法會時間：一〇三年一月三十一日(初一)、二月一日(初二)、二月二(初三)
上午九時至下午五時
法會地點：靈山禪林寺 新北市石碇區永定里大溪墘109號
報名時間：即日起至除夕前
報名地點：台北靈山講堂 台北市忠孝西路一段21號7樓
電話：(02)2361-3015 傳真：(02)2314-1049
劉慶松號：1972-6167 戶名：靈山禪林寺

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	張文松老師 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
禪林出坡講座	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		

靈山講堂定期活動表



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（郭陳敏）
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.,
Zhongzheng 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

第356期 2014年1月出版

無自無他、福慧圓滿

■王開府

面的。惠能說：「於相而離相。」（《六祖壇經》）他並不是否定定相，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，但為客塵安覆，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。此理取相斯空，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，並非進入禪空，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、五 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	

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

靈山現代佛教月刊雜誌社

