



睡眠醫學專題

我們都是這樣睡著的..

千年的沉睡

探討世界三大文化的睡眠觀

撰文 / 劉仲傑

儘

管浩瀚廣遠如相對論，精微究極如量子超弦理論，對於大腦、心靈、自我意識仍未能盡解其奧秘。對於這可謂人類最後知識聖杯的探索，千百年來幾多大智先哲殫精竭慮、投注心血其上而不可得。在此，我們希望用另一個角度來探討這個問題——睡眠。

久遠的英國傳奇亞瑟王中，圓

桌武士之一的蓋文爵士（Sir Gawain）擁有特殊的能力。他的力量遠勝過一般常人，然而卻會受太陽位置改變而消長。從早晨到正午，蓋文爵士的力量會加倍，正午到下午三點會回復到原本的狀態，三點到傍晚期間又會加倍，之後直到破曉前逐漸消退。他此種隨自然變化奇異消長的力量，似乎和人的



日的這一面或許熙熙擾擾，
夜的這一面卻是屬於睡神的；
我們都是這樣睡著的，但你可曾真正
瞭解她……

專題製作 / 劉仲傑、葉勁廷、黃名琪、侯文萱

精神狀態，一如今日所知，有著令人驚異的雷同。

自然界的日夜交替、季節更替、潮汐變化、月亮盈虧，相對於人體的睡眠、清醒、疲勞、元氣恢復，乃至於女性的月事週期，這些週期性的變化古人早已能夠有所瞭解，上面的例子即反映了此種傾向。尤其睡眠乃人生大事，幾佔人生三分之一，前人乃至當代學者，莫不運用各種方法來解釋來瞭解睡眠現象，或神鬼、或生理、或內因、或外感，不一而足。

中國歷史綿長久遠，早在千年以前中醫醫學、哲學已發展至成熟完備，對自然界、四元素的體認和



解釋，也如同西方世界般地完備而自成一格。

氣與精的概念均具有樸素的唯物觀，又藉助陰陽五行學說以解釋事物的對立統一規律和整體觀念，闡明人體自身，以及人與自然之間的複雜變化關係。

對於睡眠的概念，中國的思考迥異於西方。古代歐洲視睡眠為「死亡的孿生兄弟」、「幾近死亡的」。在羅馬、希臘等地對於死亡和睡眠的關係也有類似的強調，在午後小寐、午覺也被認為有嚴重的

太極陰陽、
八卦五行，體
現了中國思想
中的天人合一
理念



不良影響，因之古代歐洲非常反對在白天睡覺，尤其日中時分。相反地，在中國，長久以來清醒和睡眠被視為「相對而互補」的兩造。睡眠中可重獲活力而相當美好的，並且午覺不論過去或現在，亦被視為是獲得健康的良方，特別是對於上了年紀的人。

然而，這種截然相反的看法是文化性的差異，抑或是有其學理的見解？經由現代對睡眠週期的種種研究，我們或許可得到答案。就一個每日睡眠量七至八小時的成人而言，深度睡眠期（即慢波睡眠期 SWS，Stage III-IV）只佔總睡眠期的百分之十至十五。對於一個習慣性的午覺者而言，如果睡三十分鐘或以上的午覺，便可額外獲得的深度睡眠(dSWS)，自然提神醒腦，對下半日的活動工作有益。對此，我們也可發現午覺習慣有其地域性，多分佈在低緯度長日照短夜時的區域，尤其在南北三十五度區域間，午覺習慣的確反映了對深度睡眠(dSWS)的需要。由此，我們不難瞭解在北美和日本等緯度較高的地

區，午覺被視為「禁忌」或「怠惰」；而在中國尤其是南方，午睡則是常見

的。在中國佛教雕刻藝術中，經常可見「臥佛」的輕鬆形象，或許也是在享受其睡眠節律吧。

千年以來，特殊的「陰陽」理論一直為中國人睡眠觀的基礎。「陽」（一種男性的、剛強的、正向的表徵）和「陰」（一種女性的、柔弱的、負向的表徵）為一套古老的二元相對論，並在「太極圖」、「八卦」、「易經」的學說中將這種陰陽相對、互生、消長、組合的極其複雜的交互關係闡發至極致。太極宇宙空間中，陰（黑色魚形區塊）陽（白色區塊）有著流轉、消長、互生的複雜關係，體現了宇宙律動的運動規律；然而陰陽雖相對卻不絕對，陰生陽，陽生陰，陰中有陽（黑區塊中的白點），陽中有陰（白區塊中的黑點），不可盡說。人體的小宇宙自也必須符合這種規律，「夙興」（白晝、陽）、「夜寐」（夜晚、陰）正是一個常人的活動，一日中的清醒和睡眠即反映了陰陽勢力的交互消長，當陽入陰則眠，陽出陰時便轉醒了，《類證治裁·不寐論治》：「陽氣自動而之靜則寐，陰氣自靜而之動則寤。」。有趣的是，「太極」所說的陰中有陽、陽中有陰的非絕對概念，也在人體活動中表現：睡中活動（陰中陽）快速動眼期（rapid eye movement，REM）總可在睡眠過程中找到；而哈欠則反映了清醒狀態下的小睡（陽中陰）。

對於睡眠失調，中國醫學自也有一套解釋和看法。關於失眠，《素



問·逆調論》：「人有逆氣，…不得臥而息有音者，是陽明逆也。足三陽者下行，今逆而上行，故息有音也。陽明者胃脈也，胃者元府之海，其氣亦下行，陽明逆不得從其道，故不得臥也。下經曰：胃不和則臥不安，此之謂也。」；而關於多寐，《靈樞·寒熱病篇》：「陽氣盛則瞋目，陰氣盛則瞑目。」李東垣說：「脾氣盛則怠惰嗜臥。」朱丹溪則說：「脾胃受濕，沈困乏力，怠惰嗜臥。」



接著我們再探討另一文化。希伯來文化中，舊約是上帝的

契約，是立身處事的準繩。在舊約中，也可以找到許多和睡眠有關的敘述，表現出一種直觀的思考、反省。例如，勸告吾人「…在床上的時候，心裡要思想，並要肅靜。」（詩篇4:5）；「再睡片時，打盹片時，抱著手躺臥片時，你的貧窮，就必如強盜速來，你的缺乏，彷彿拿兵器的人來到。」（箴言24:33-34）；阿摩司責備以色列人安逸放縱，「你們躺臥在象牙床上，舒身在榻上，…」（阿摩司書6:6）。而另一重要典籍「猶太法典」，雖然其內容多在討論智能和道德等面向，而也有許多的部份涉及睡眠的探討，並有極嚴格的規定睡眠衛生問題。例如，便有如下的敘述：常人晚餐應該少於日間所食…其人就

會有一個好夢，否則若暴飲暴食會導致惡夢。一個人不該睡得太多，應在適當的時間起床。對於一個健康人，六個小時的睡眠是足夠的。一個人該注意不要獨自一人睡，也不要太熱或太冷的環境下睡…應該嚴格遵守不可仰睡或俯睡；一個人應該總是側睡才行。最好是在開始時左側睡，接著用右側睡。這對人的健康是有好處的，因為肝在身體的右側，胃在左側，所以當我們左側躺時肝處在胃上處而可以溫暖之，進而加速食物的消化。食物消化完成後，我們用右側躺，代謝廢物可以下降。而一個人不該在夜間反覆翻轉太多次……所以由以上的敘述，我們不難瞭解希伯來人的睡眠觀，其中的許多論點到今日仍然有其正確性，相當有趣。進一步來說，更強調的是，對於夜間身體狀態的注意，夜必須和心智和精神狀態配合才行。晚餐前，必須一段時間來研讀猶太法典，且「對一個畏懼上帝的人來說，應當在睡前檢視過去的一天裡之所行所為…」若有罪戾也可以此得到赦免。



印度文化亦是淵源流長，早在數千年前

已開花結果成就璀璨輝煌的文史哲學文化成就。四本「吠陀」(Vedas，為知識之書)、十二本「奧義書」(Upanishadas，為問答論說編錄)為印度文化經典，思想智慧的集匯。更

以吠陀為所有論述之所本，在傳說中為人之創造者—布拉瑪(Brahma)對賢人所傳，內容為對不同神祇的讚美詩和禱詞。然即使在這樣純宗教性的文本裡，我們亦可找到其有關解剖學、生理學、心理學、治療學上觀點的反映。亞育耳吠陀(音譯，Ayurveda)義為人生知識，為古印度醫學之源。根據阿育耳吠陀，三種「達特」(Dhatus，義為基礎因子)分別為「瓦他」、「卡發」、「比他」(音譯，Vata、Kapha、Pitta)，控制一個人的健康與否。嗜睡就是由於「卡發」的不平衡所致，而不眠的成因則是「瓦他」的擾動。「當心智疲憊，感官變鈍和失能，人就入睡了。」顯示了其睡眠的最基本觀點。而在阿育耳吠陀中，根據成因睡眠被分為七型。夜間的睡眠被視為有益的，可「照育所有生命活體」。是否合適的睡眠將決定一個人是否幸福、悲慘、肥胖、羸瘦、強壯、虛弱、剛強、柔衰、長壽、短命、多智、抑或是無知。在白日間睡覺，對於年輕、虛弱、疲勞、或有病者是有益的；在夏

日季節，日照短時，在白天睡些小覺是可以的；而在其他季節裡，白日覺則較不被接受。對他們來說，坐姿睡眠也是無害的。雖然只要是舒適的姿勢，都可視為適於睡眠，以右側睡(稱為daksirasana)仍被視為最好的睡姿。若有無法入睡的情形，其也有許多方法改善，如按摩，吃飲些牛乳、米飯配乳酪、酒，或聽和悅的音樂…等。種種敘述均顯示在印度文化中，對於睡眠的研究已是相當精深。

時光流行，人智開發，歷復興、啟蒙、工業、科學時代，發展愈速，一日千里。對於睡眠研究，雖受儀器、理論、技術的不成熟，而其間未曾或斷。神經理論、體液理論等的概念相繼出現，也不斷地被提出、推翻、修正、再建立…。直至十九、二十世紀，腦波電氣、神經生理各方面都有所突破，仍未能窮究盡解之。後現代時期，對於科學的絕對地位也開始出現反思的聲音，使得睡眠、大腦的黑盒子愈發顯得深邃幽渺。睡眠，千百年來仍然是睡眠；或許，我們最需要的是一去好好睡一覺吧！



生幻死
滅、因果業報
都在靜坐冥想
中，輪迴不
休，一如滔滔
恆河水