

《醫方明大論十之一》 EP9_3

第九章 9.3 睡覺有技巧（十之一・p.305-306）

原檔：游老師第030堂 00:25:52 起

素材：《醫方明大論》十之一；內容為學習整理，非醫療建議。主軸：睡覺的兩大問題——睡姿與何時睡；睡姿要「腰椎貼床、膝窩墊高」，何時睡要「聽身體的話」並與天地陰陽同步。

亮點・一句話

睡覺這件事，兩個大問題——第一是睡姿、第二是何時睡。人生有三分之一在睡覺，可見其重要，可是從來沒人教；世間除人以外，從未聽聞動物會失眠。（p.305）

睡姿：脊椎要貼床

人體脊背彎曲不平整、床面卻平坦：仰睡時肩膀和屁股貼床，腰椎處必定懸空；脊椎兩旁膀胱經兩條肌肉懸空就繃緊，繃一整晚，起床背就痛。（p.305）

所以睡覺時脊椎要貼床，受力才平均、肌肉才真放鬆。（p.305）

膝窩墊高，腰椎就下沉

腰椎要貼床、膝窩要墊高；小腿一墊高腰椎就下沉，這樣才会有好眠。墊多高？跟頭一樣高；墊太高血液流不到，反而更糟。（p.305）

看睡姿，就知道肺健不健康

肺臟不健康，仰姿睡不著：肺稱「肺蓋」，仰躺時蓋在肝、心之上；肺積水或痰、左右重量不平均，呼吸就會晃、壓著肝和心，感覺不舒暢，所以翻身側睡。（p.305）

佛經教弟子「吉祥臥」：心臟在上方、避免被壓迫，耳朵鳴住、避免被塵擾，科學又健康；但手臂肌肉不柔軟者壓一晚氣血難通，所以要心寬、氣就柔軟。（p.306）

何時睡：身體靠「信息」不靠時鐘

為什麼要睡覺？因疲累，身體要休息、補元氣。專家說幾點上床、肝臟要造血；但反問：肚子裡難道有鐘錶？否則五臟六腑時間怎知道？（p.306）

真相是：人的肚子潮濕又陰暗，六腑六臟工作都靠聯絡——科學稱「身體信息論」。躺下地心引力改變五臟知道、關燈皮膚知道；呼吸漸緩、體溫降兩度C，肝臟就知道進入深眠區。（p.306）

世尊教弟子凡事多想、靜下心想——粗想、細想、微到似沒想（腦波測不到），這時所想才是真相。（p.306）

何時睡的方法：聽身體的話、與天地同步

一句話：聽身體的話——累了就去睡、不累不要睡；最忌諱累了又不睡、不累卻去躺、理由一大堆。（p.306）

回歸《內經》陰陽：夕陽落下、大地陽轉陰，兩個時辰後就該睡；東方日出、大地陰轉陽，就是起床時。天地大乾坤與身體小乾坤同步，乾坤才會轉、陰陽才會順。（p.306）

古典對照：素問二 四氣調神大論

春三月（發陳）夜臥早起、廣步于庭；夏三月（蕃秀）夜臥早起、無厭于日；秋三月（容平）早臥早起、與雞俱興；冬三月（閉藏）早臥晚起、必待日光。（p.307，延伸：素問二 四氣調神大論／十之七； 古典醫學釋疑 45睡眠）

收束與預告

偈頌：「脊椎貼床膝下墊，乾坤同步夜方安；莫問鐘錶問身體，陰陽轉處即天年。」（p.305-306）

預告 EP9_4：呼吸最重要——腹式呼吸與剖腹產之害。（p.307-308）

《醫方明大論十之一》

EP9_3

第九章 9.3 睡覺有技巧

睡姿：脊椎要貼床

人體脊背彎曲不平整、床面卻平坦：仰睡時肩膀和屁股貼床，腰椎處必定懸空；脊椎兩旁膀胱經兩條肌肉懸空就繃緊，繃一整晚，起床背就痛。（p.305）

所以睡覺時脊椎要貼床，受力才平均、肌肉才真放鬆。（p.305）

膝窩墊高，腰椎就下沉

腰椎要貼床、膝窩要墊高；小腿一墊高腰椎就下沉，這樣才会有好眠。墊多高？跟頭一樣高；墊太高血液流不到，反而更糟。（p.305）

看睡姿，就知道肺健不健康

肺臟不健康，仰姿睡不著：肺稱「肺蓋」，仰躺時蓋在肝、心之上；肺積水或痰、左右重量不平均，呼吸就會晃、壓著肝和心，感覺不舒暢，所以翻身側睡。（p.305）

佛經教弟子「吉祥臥」：心臟在上方、避免被壓迫，耳朵鳴住、避免被塵擾，科學又健康；但手臂肌肉不柔軟者壓一晚氣血難通，所以要心寬、氣就柔軟。（p.306）

本集腦圖（續）

何時睡：身體靠「信息」
不靠時鐘

為什麼要睡覺？因疲累，身體要休息、補元氣。專家說幾點上床、肝臟要造血；但反問：肚子裡難道有鐘錶？否則五臟六腑時間怎知道？（p.306）

真相是：人的肚子潮濕又陰暗，六腑六臟工作都靠聯絡——科學稱「身體信息論」。躺下地心引力改變五臟知道、關燈皮膚知道；呼吸漸緩、體溫降兩度C，肝臟就知道進入深眠區。（p.306）

世尊教弟子凡事多想、靜下心想——粗想、細想、微到似沒想（腦波測不到），這時所想才是真相。（p.306）

何時睡的方法：聽身體的話、與天地同步

一句話：聽身體的話——累了就去睡、不累不要睡；最忌諱累了又不睡、不累卻去躺、理由一大堆。（p.306）

回歸《內經》陰陽：夕陽落下、大地陽轉陰，兩個時辰後就該睡；東方日出、大地陰轉陽，就是起床時。天地大乾坤與身體小乾坤同步，乾坤才會轉、陰陽才會順。（p.306）

本集腦圖（續）

