

睡眠在佛教徒心目中多少有其負面意義，它是和精進、戒律相違悖的，所謂「財色名食睡，地獄五條根」，以及聯想到「不倒單」的境界；另一方面，在佛陀教法中，它也帶著正向的色彩，如阿難尊者將夢境請示佛陀而宣示出佛教的未來，以及「睡夢中陰身」的修煉等。在如此正負面形象的錯綜包裝下，佛教徒應如何看待睡眠，有待法師們多方圓融的開示及個人智慧的選擇，末學站在凡夫醫師的立場，正常睡眠是不可或缺的，影響著我們的身心健康，茲就精神醫學觀點，來淺介此一看似普通的生理現象。

一、腦電波圖之研究

透過腦電波圖的連續監測，發現人類大腦有三種主要的運作狀態：

A. 清醒時，腦部呈低壓的快波，欲睡時則呈略高壓的快波（ α 波）。

B. 非快速動眠期（Non-REM），又稱「常型睡眠」。

由淺睡至深睡可分為四期：

第一期 α 波消失一半以上，常出現短暫的 θ 波。

第二期特徵為紡錘波及 K 叢。

第三期開始出現 δ 波（慢波），偶有紡錘波及 K 叢。

第四期 δ 波比例更高。

第三、四期合稱深睡期或慢波睡眠，此二期與睡眠品質（有無睡飽）有關。

C. 快速動眠期（Rapid Eye Movement），又稱「異型睡眠」，

此期在常型睡眠由淺睡入深睡再返回淺睡後出現，

其波型和常型睡眠第一期相似，

此期顧名思義伴有眼球快速運動及作夢狀態，睡眠較淺，容易醒來。

二、夜間睡眠結構

成人典型的睡眠會交替出現常型和異型睡眠，一次常型加異型睡眠的週期約九十分鐘，一個晚上約出現五至七個週期變化。如圖所示，隨著睡眠進行，常型睡眠愈來愈短、愈淺，異型睡眠時間則逐漸拉長，慢波睡眠（常型第三、四期）在上半夜出現較多，下半夜則逐漸消失而被異型睡眠（REM）所取代，一般人常在下半夜容易感到睡不好、夢多，就是此因。

一般說來，正常人的常型睡眠第二期佔 50% 的睡眠時間，慢波睡眠約 20%，異型睡眠約 25%，隨著年紀增長會有變化，如異型睡眠在出生時佔 50%，幼年期約 30%，10 歲左右達到穩定的 25%，60 歲後逐漸減少其比例，成人到了老年期之後慢波睡眠時間亦減少，甚至第四期會完全消失，這是老年人睡眠品質低落的原因。

三、夢的簡介

夢是睡眠中最精彩的片斷，因為它有許多超現實的神秘內容，讓人聯想到神諭天啟、靈魂出竅、預知未來的能力。幾乎每一個睡眠都會有夢，可能有人說昨晚睡得好沒有做夢，這和有人覺得整晚躺床完全沒入睡一樣，佛洛伊德說：「是他自己忘記了。」夢最常發生在異型睡眠中，其夢境多是抽象及超現實的，如常見無法理解的夢；也可能發生在常型睡眠中，其夢境是清晰而有目的的，如尿床前所做的與解尿相關之夢。研究指出，在夢中，我們藉此整理自己白天的記憶，再用自己特有的方式儲藏、釋放、或壓抑下來，所謂「日有所思、夜有所夢」。

就精神醫學的了解，吾人潛意識中潛抑著許多早年的願望和原驅力，這些露骨的願望因無法見容於意識，而在夢境中以扭曲、超現實、隱晦但安全的形式釋放出部分久遠隱忍的能量，藉此滿足潛意識中的衝動，維持心理平衡。綜言之，夢是通往潛意識的小徑，雖然在科學探照下，仍有許多個人獨特的神秘色彩。

四、睡眠衛生

睡眠隨著年齡、生理狀況、身體疾病、物質使用、情緒變化、環境因素而有變化，只要我們經常注意睡眠衛生，相信能減少以上因素的影響。睡眠衛生原則如下：

- A. 規律的睡眠時間，尤其要養成固定時間起床的習慣，將更能準時入睡，不要睡太多，隔天反而帶來疲累感，無論多晚睡也不要白天補眠，以免影響晚上的睡眠時間。
- B. 每天規律適度的運動，可增加睡眠深度，但睡前只宜做放鬆的活動，避免因運動帶來過激或疲勞狀態，影響入睡。

C. 黃昏之後，避免飲用酒精、咖啡、茶、或吸煙，均會影響睡眠，而睡前可喝杯牛奶、吃些點心，但忌過量，尤其是甜食。
另外可藉白天多接觸光線來調節生物時鐘，達到促眠效果。

D. 避免在床上從事睡眠以外的活動，如看電視、看書、構思設計、聽音樂，以免削弱床對身體原有的促眠作用。

E. 安排舒適的睡眠環境，如：室溫、防蚊、隔音等設備，如果發現自己睡不著覺，避免在床上翻來覆去，應起身做些放鬆活動，如緩慢轉動頸部和肩部，配合放鬆的冥想，或看些艱澀的書，直到有睡意產生才上床。

F. 如果一直無法成眠，勿自行求藥或喝酒，應請教專業醫師，找出病因及進一步治療。

用保健的態度面對睡眠，減少面對夜晚睡眠不必要的焦慮，相信必能增進身心健康，進而成為道業的增上緣。

最後祝各位大德晝夜六時恒吉祥，阿彌陀佛！

陳俊志醫師簡歷：

學歷：中山醫學院醫學系畢業

經歷：彰化基督教醫院精神科住院醫師

台中靜和醫院精神科醫師

台中光田醫院精神科主治醫師

現任：彰化基督教醫院精神科主治醫師

本會醫療網醫師