

閱讀與大腦保健、專注力

鄭先安 花蓮慈濟醫院能量醫學中心副主任

許瑞云 花蓮慈濟醫院能量醫學中心主任

【摘要】本文分為四部分探討：

第一，閱讀是人類學習的主要管道，而閱讀與眼睛、大腦息息相關，如何維護、保健眼睛與大腦，極為重要。

第二，人體從細微處到整體，都屬於交叉能量；若長期處於平行能量的狀態，會有散漫、健忘、疲倦、溝通無效率、影響閱讀等問題。可藉由交叉運動調整能量，但還是需要找出背後的壓力源，正念活在當下，才是解決之道。

第三，心能量運動部分，正念是專注力培養很重要的因素，以正念走路，可以恢復能量、快速專注；而能量也與飲食有關，帶著覺知飲食，可以選擇適合自己的食物。

第四，大腦與身體疾病的關係，大腦與身體各部位皆有連結，人在環境中的互動關係所出現的心念、情緒，會影響身體的穩定性，進而發生疾病；若能從改善環境、釋放糾結的情緒能量、調整心念的部分著手，身體內失衡的狀態會趨於穩定、逐漸恢復健康，而許多我們認為很難痊癒的慢性疾病也可能逆轉痊癒。

關鍵詞：正念；能量場；交叉運動；眼睛；心念

【編者按】本文是鄭先安醫師（花蓮慈濟醫院能量醫學中心副主任）、許瑞云醫師（花蓮慈濟醫院能量醫學中心主任）於2020年10月23日假國家圖書館國際會議廳舉行「閱讀的健康管理研討會」演講「閱讀與大腦保健」、「提升閱讀的心能量——專注力管理」之內容，由《佛教圖書館館刊》編輯組依當日演講錄音謄稿並參考當天

PPT 內容加上標題修改整理成文章，請講者審閱後刊載。

一、閱讀：眼睛與大腦

閱讀是人類學習的主要管道，而閱讀與「眼睛」、「大腦」息息相關，如何維護、保健眼睛與大腦，極為重要。今從眼睛與大腦的角度，探討如何維護和保健。



身體有很重要的感官系統：眼、耳、鼻、舌、與身體的各種感覺功能。我們看到的、聽到的、嗅到的、味覺上的或是身體感覺到的各種能力，都是人類身體感官系統的主角。對多數人而言，「眼睛」是獲取訊息最重要的感官功能。由眼睛而來的感官訊息，占了人與人、人與事物之間溝通過程將近八成的比例。很多狀況下，我們都是用眼睛看，用眼睛與周圍的人事物互動，也因此，我們常常依賴影像去記憶各種經歷過程，也會形塑「眼見為憑」的概念。除了眼睛的視覺讓我們非常的依賴之外，另一個是耳朵的聽覺，也是人類和環境溝通很重要的感官功能。很多人也會在閱讀時，靠語音來幫助理解與記憶。

（一）閱讀

在閱讀中，很多人會在心裡默唸，這也是所謂「讀」的概念，習慣上，我們會合稱為「閱讀」。「閱」，有看、經歷、視察之意；「讀」，有唸、看、研究之意。人類學習的主要管道，一個是由日常生活與周遭人事物接觸和溝通中學習、吸收知識、以及體驗各種經驗；另一個很重要的管道，是選擇良好的閱讀素材，經由書籍、雜誌等，快速的獲取新知、引導大腦思維、打開視野，也可以幫助穩定情緒、自我安頓。

每個人的興趣與專注的方向不同，我們都可以從別人的學習經驗中學到很多知識。假設在閱讀過程中夠專注，而且選擇

的讀物能夠提供新知或是能舒緩情緒，在防疫期間可以提供一個幫助自我安頓的方法。從閱讀中，常常可以獲得很多知識，慢慢提升自己的遠見與心量的智慧。如果想要有長久的學習與閱讀能力，重要的是，要學習如何維護大腦與眼睛的健康。

閱讀的學習涵蓋了身、心、靈的層面。除了閱讀過程中在知識層面的學習、心理層面的思維面向與情緒調整之外，也可以在與人相處的靈性層面慢慢地獲得很多智慧。在閱讀的過程中，身體的姿勢、眼睛的維護、大腦的健康、身體的營養、及環境光源等保健知識，都是學習過程與維護眼睛需要留意的重要因素。

（二）眼睛保護

1. 光源

多數眼睛健康的人，都是從小用眼睛與外界溝通。在光線微弱或完全黑暗的環境下，人類的眼睛會因為看不到而難以發揮功能，只有少數眼睛比人類更敏銳的動物，可以擷取一些更微細的光線。眼睛很健康時，只要有微微的光線，就可以擷取一些訊息。所以，在黑暗環境中，對微弱光源的適應能力是可以訓練的。在居住與工作的環境中，我們常忽略周圍環境的色溫是否過高、亮度是否不足、以及許多藍光、眩光、平閃等對眼睛造成的負擔。多數人的活動環境是處於讓眼睛較高負擔的狀態，如何減少傷害，是需要學習與留意



的。我之前近視度數大概是三、四百度，眼鏡戴了很多年；在多年的臨床經驗中發現，各種慢性疾病都是可能可以逆轉痊癒的。一年多前，開始調整自己的眼睛，視力也逐漸改善，愈來愈清晰；現在我只有工作需要時，會戴上 0 度的抗藍光眼鏡保護眼睛，減少由電腦與手機螢幕產生的藍光以及環境中紫外線的傷害。

2. 營養

身體的物質結構，需要攝取各種營養成分來維持健康。我們攝取的食物只要經由腸道吸收，就會變成身體的一部分。如果攝取了許多含有加工的化學成分、或殘留農藥、抗生素、荷爾蒙等的食物，身體就會付出許多代價。平時的飲食習慣，我們就需要學習如何選擇安全、適合、少負擔的食材，對眼睛有益的食物。很多營養成分與眼睛相關，如葉黃素，維生素 A、D、C、E，鋅，維生素 B12（「素食者」應特別留意，維生素 B12 的來源包括啤酒酵母、納豆等；維生素 D 在日曬香菇會較多，其他素食食材非常少見。建議長年素食者，定期做血液檢驗追蹤 B12、D 是否足夠；如有不足時，應該與營養師、醫師討論，並作適度補充）。均衡的營養很重要，在天然食物中，可以多攝取深綠色蔬菜、枸杞等有益眼睛的食物。

3. 減少眼睛負擔

眼睛負擔的來源，主要是用眼、閱讀

環境的「光源」、與「眼球」的負擔，包括光線過暗、不當光源、不當距離、藍光、紫外線、3C 產品或環境裡電磁波的傷害。另外，有一個很重要的眼睛負擔的源頭，是我們的「心念」。眼睛與眼球外面的六條肌肉、眼眶周圍的肌肉、額頭、臉部的表情肌肉，都是整體在相互影響的。大腦的感受、情緒與念頭等的運作，會反應在臉部的表情、抬眉、皺眉、嘟嘴、眼睛周圍肌肉繃緊等部位。我們心念的浮動，心念的訊息也隨時在和眼睛互動。例如看到某些人、某些事情，產生生氣、悲傷、害怕、或看不順眼等情緒，這些情緒與念頭也會帶動眼球周圍與眼球內部的反應，如眼睛周圍的肌肉、臉部的表情、眼睛內部的調節、眼內的壓力、大腦與眼睛內部與周圍的血流等等；每當大腦開始有反應時，這個反應的訊息也開始與眼睛持續的互動。一般認為近視或遠視的人必須一輩子戴眼鏡，甚至度數會一直增加；然而假使可以留意到背後保護的過程，甚至是心念的活動，眼睛是可以改變和修復的。

另外，如青光眼的眼壓很高，我們看過很多個案，是他看外界人事物時，總是帶著不悅和憤怒；回家或在工作中看很多事情就生氣，但生氣後又常會壓抑、忍住的情況，眼睛常常面臨著高壓力，而開始對抗這個壓力。看到不想看的事物時，產生眼睛想要避開、最好看不到的念頭；這



個怒氣愈強，眼睛就開始破壞，因為大腦告訴眼睛：最好不要看到。大腦和眼睛隨時在互動，但在這樣的情況下互動，會讓眼睛開始損傷、破壞。因為你的潛意識告訴自己最好不要看到，眼睛就開始看不清。這是我們看到的一個很重要的機轉，只是這個機轉因為看不到、摸不到、照相照不到、抽血抽不到，很多人不確定是真的或是假的，但是在臨床經驗看，確實是這樣。

4. 閱讀距離

看一個物體時，亮度與距離是決定是否看清楚的因素。多少距離剛好？如近距離（35 公分）、中距離、遠距離，如何可以讓眼睛覺得舒服，是可以留意的。多數使用眼鏡的目的，是用來看遠處的，如近視的人眼軸較長是用凹透鏡的鏡片，讓光線往後移動投影到視網膜，才能看得到；如果在家或工作場所近距離看時，同樣的度數，對眼睛會造成很大的負擔。因為往近移動，會讓影像一直往眼球後方移動，眼睛內部肌肉必須一直的收縮調整，讓水晶體增厚、把影像前移聚焦才能看清楚，這時眼睛的疲勞度也會明顯增加。因此，想改善視力，眼鏡配置度數調整、鏡架角度、鏡片瞳孔中心距離要善加考量，才能夠減少眼睛的負擔。

5. 閱讀角度

水平視線低 15 度、左右角度小於 30 度。我們的視線、閱讀角度，原則上是不

至於持續用力張眼，平視、左右移動眼球時，是輕鬆的角度範圍內。如果不是看很遠的地方，中距離或近距離的閱讀角度，眼睛內的肌肉都需要作適當的收縮來調整焦距，兩個眼球也要往鼻側及下方轉動；閱讀的讀物距離愈近，眼睛就愈需要更用力調整。當我們需要持續用力抬眼、視線過高或過低的視角閱讀，眼球都會付出更多的心力作調整，眼球更容易疲勞，人也愈容易累。

6. 閱讀姿勢

背部（脊椎）挺直、桌椅高度調整，避免躺、趴著看書，或在搖動的車內看書。多數的情況下，適當的保持良好的坐姿，是閱讀的最基本要求。畢竟，彎腰、駝背、側躺、趴著閱讀，強迫自己的身體去遷就某個姿勢，除了不當的閱讀角度會增加眼睛許多的負擔、更容易加深近視的度數之外，身體愈會傾向習慣彎腰、駝背、身體側彎、頸部高度負擔等，也更容易肩頸緊繃、腰痠背痛、駝背、脊柱側彎等，未來治療、調整回來時，相對需要更長的時間。

7. 休息時間

眼睛的轉動是靠眼球外的六條肌肉在拉，來轉動到閱讀或看的方向，而眼球內也有肌肉（睫狀肌）在調整水晶體的厚度來聚焦。比起手腳的肌肉，眼睛的肌肉都是很細小的，當然耐力不會像手腳粗很多的肌肉那麼好。如果眼睛持續的拉緊肌



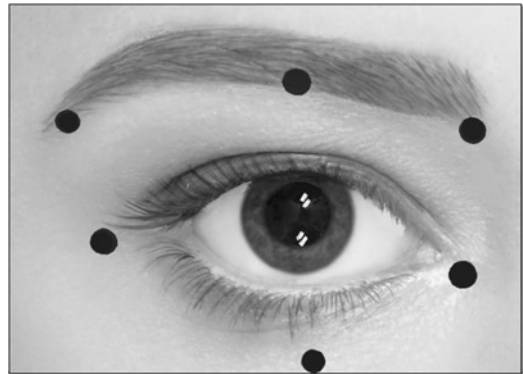
肉，負擔是很大的，而且也會更容易疲勞。當我們眼睛疲勞時，我們常會感覺到眼睛酸澀，眼眶很脹，眼白也常會看到一絲絲充血的血管。因此，定時的讓眼睛休息，是很重要的。

當我們看遠處的物體時，眼睛是較為放鬆的。我們閱讀時，都是較近距離的用眼，眼球外部肌肉與眼球內部肌肉都需要作收縮調整，也代表著需要持續的用力。使用眼睛的基本觀念，如使用 3C 或是看讀物時，養成「每 10 分鐘，向上或注視遠物 10 秒」的習慣；這個動作是讓眼睛獲得放鬆休息的時刻，可以改善眼睛的疲勞。為什麼是向上看？因為看讀物時，通常是往下看，眼球肌肉維持同一個角度過久，會疲乏；而往上或往遠處看，是在幫助肌肉放鬆，也是輪替使用其他的肌肉，降低疲勞。如果是閱讀較長的時間，可以每 30 分鐘至 50 分鐘，休息 10 分鐘左右，眨眨眼、看看遠處、或做眼球轉動的運動等，來幫助改善眼睛的疲勞。

8. 加速修復

加速修復的方法，細節有很多，這裡只提出眼睛能量運動、熱敷、按摩眼眶（六穴位）作參考。眼睛四周有六個穴位：攢竹穴、魚腰穴、絲竹空、睛明穴、承泣穴、瞳子膠，分別位於眉毛的前端、中間、尾端及眼睛的尖端、下方、遠端。這些穴位的名稱不必記住，只要知道在哪個部位就

好（請參考圖示）。我們可以試著觸摸這六個穴位，會有一個凹陷的地方，這也是細小的神經的出口。壓在穴位上時，壓下去愈痛，表示那邊肌肉的負擔愈大，可以做一些熱敷或按摩，幫助放鬆、消除疲勞，也有助於眼球的修復。定時的穴位按摩，有助於眼球周圍的血液循環，與眼睛疲勞的恢復。在這六個穴位按摩後，眼睛更放鬆了，看遠處的視力常會好一點、更清楚一點。



▲眼睛四周的六個穴位

（三）視覺：無所不在的電磁波

有一個很有趣的現象，人類只能看見紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫等有色光的顏色。人類看到的有色光只占無所不在電磁波頻譜中的一小部分。從物理界的研究來看，人類眼睛能夠看到整個宇宙的事物，大概不到百分之五，也就是百分之九十五以上看過去是空的，但並不是真的空，而是有很多人類眼睛看不到的能量在其中。例如在閱讀或與人互動中，聽到的



聲音、看到的影像過程中，其實有許許多多的能量一直在互相交流，然而多數人看到我們認為的物質影像與聽到特定頻率的聲音，但有更多的部分，是人類看不到、聽不到的。

在神經學的角度，「視」與「覺」是不同的。視是看：光線從眼睛傳到視網膜，這光線聚焦到視網膜的過程，稱為「看」；而「覺」是視網膜的神經訊號往後傳，一部分交叉、一部分不交叉到對側大腦半球，一直傳到後面的大腦枕葉，這個過程會覺察所看到物體的細節；這覺的能力，是決定在這後半段的過程。假設覺的神經路徑被破壞了，即使眼睛再好也無法將訊號傳到大腦，眼睛也會「看不到」物體。因此，視與覺是兩個概念。當我們看到東西的影像之後，還會與過去學到的影像名稱、影像的意義結合。覺的過程還牽涉到看到物體、看到人事物之後，會與過去學習所得作辨識，例如這個字代表什麼意思、這個人是誰等等，必須在大腦裡面運作，才知道看到什麼。也因此，更了解在閱讀的「視」與「覺」的過程，可以幫助我們思考如何更敏銳的看到物體的細節，以及能夠看到更多我們需要的訊息。

（四）閱讀：大腦—眼睛

在閱讀的概念下，視與覺的過程是很明確的。眼睛與大腦、神經迴路有密集的交互作用，以及腦部運作之後的學習知識

的過程，甚至獲得前人智慧而慢慢成長的過程。過程中，要考慮幾個很重要的面向：

1. 專注力：如何發揮專注力，讓閱讀效果更好，就是要讓身體的能量交叉，這可以做「交叉能量運動」來幫忙。因為右腦主要是管理左半邊身體的動作與感覺，左腦則管理右半邊身體的動作與感覺；多數情況下，大腦是交叉運作的。因此，要有效率、閱讀能專注，很多神經路徑是交叉的；如果交叉的情況穩定，就比較能夠專注的學習。有很多方法可以幫助提升專注力，下文會再介紹一些觀念。
2. 閱讀素材的選擇，是很重要的。
3. 身、心、靈的方向：很多讀物都會影響我們的觀念，而觀念會影響身體、心理、以及各種人際的靈性關係。在我們的臨床經驗上，心念浮動、情緒的糾結，都與身體的健康與疾病息息相關。請參考遠見天下文化出版的《心念自癒力》一書，內容是我們行醫多年的經驗彙整為淺顯易懂的說明。
4. 人生的意義：當大家事業有成或是在退休之後，很多人慢慢會思考這趟人生旅程的意義是什麼？在學習什麼樣的功課？有些人在更年輕些就會有這樣的疑問，但是一般來說，多數會在生病後，或覺察到體力衰退了、老了，才會更加有感受到人生的過程與功課。以這一年



多來的全球疫情來看，因為全球大流行，很少地方可以倖免，大家對於新型冠狀病毒就會產生很害怕的感受。但是，有些人感染後完全沒症狀，有些人感染後就死亡了。為什麼有這麼大的差異呢？就我們的臨床經驗與「心念醫學」的角度來看，有一個很重要的觀念是「共生觀念」。我們和所有的生命，甚至和所有的物質體、所有的能量，包括微生物、細菌、病毒、以及地球的整個生態，都是「共生」的。我們的免疫系統也與我們的心念息息相關。有些人生命的共生觀念強，了解所有的生命都是共同相互依存的關係，對於他人、其他生命的排斥性低，維護眾生的心念很強。這些人的心念愈是平和、愈沒有排斥性、抗他性的時候，心念會愈平和，相對的，免疫系統也會愈穩定，不會有過度激烈的免疫反應。反過來說，很多人認為人類是地球上最厲害的，其他生物都是我們管的，都要聽我們的，只要人類好就好，各種動物都可以是我們的食物，我們可以任意改變或破壞許多地球的生態。這種排他性愈強的時候，大腦會設定一種念頭或指令是：一旦有其他的物質或微生物靠近或進入我的身體時，一定要驅逐或殺死它。這種觀念愈強，身體的免疫系統也會接受這個指令，只要有微生物一進來，一定盡全力殺光那些

微生物。當身體的免疫系統全力動員，做殊死戰時，身體也必然會付出相當大的代價。例如感染 SARS 病毒、新冠狀病毒死亡的個案，多數是肺部嚴重發炎、重創，導致生命無法維持下去。

我們身體裡，外耳道、口腔、腸道、皮膚表層都有難以計數的細菌。據估計，腸道裡細菌的總數，可能比一個人全身的細胞總數還多。事實上，我們也與這些微生物互利共生一輩子，只是多數人不知道或感覺不到。許多細菌對人體是有益的，而且是非常重要的。如果我們用抗生素把腸道的細菌殺光，人體很難生存下去，這是一個不爭的事實。多年來社會的演變，人與人之間的競爭性愈強，愈發的自我，利己的觀念也非常強。在這樣的心念、觀點之下，會讓人與人之間的相處變得更敵對、排他性也很強。這些都是眾人人生旅程上的學習課題。

二、透過交叉運動，調整能量

人體從細微處，如 DNA，到整體的交叉，如左腦控制右邊身體、右腦控制左邊身體，都是屬於交叉能量。當一個人的能量場很散漫或是平行的時候，會出現健忘、看不下書、覺得疲倦、講課時學生鬧哄哄或打瞌睡等難以專注的問題。我們可以從一個人選擇的衣服或顏色來了解他的能量場，因為人的本能會傾向對自己比較



有力，而選擇與個人的能量場符合，自己看了覺得舒服、有力的衣服或顏色。這些都不是沒有意義的，很多是我們的直覺。人類都有直覺，只是我們不知道而已。

能量場散漫是可以調整的。首先，要做交叉運動，讓能量場變回交叉。能量場之所以從交叉變成平行，是因為常處於很大的壓力下。例如人類只要是在壓力的狀況下，三焦系統，也就是自律神經系統的交感神經會非常亢奮，進入戰或逃或僵住的狀況；此時完全不需要大腦，只需要逃跑或戰鬥，而能量場會處於一個高亢的狀態。如果長期處於這種狀態下，身體會受不了，而平行的狀態，就是讓人放鬆，也就是身體強迫我們要休息、放鬆。因此，能量場處於平行狀態的人，很多都是內在長期處於比較高壓的狀態，身體就會強迫要緩和下來、慢下來，也讓能量場變得平行。

然而，人有時候非得要交叉不可，例如讀書、辦事有效率、不能健忘等。因此，第一個，要找出壓力的源頭，也就是身體為什麼長期處於壓力下。一般人的壓力源，大多來自沒有正念，也就是沒有專注在當下。壓力通常是過去的煩惱和未來的擔憂二種。父母常說孩子讓他感到很有壓力；其實孩子本身不會讓父母有壓力，除非是父母在煩惱孩子過去做了什麼和未來會如何。例如孩子喜歡玩電玩；然而電玩本身不是問題，是電玩讓人聯想到不讀

書，以及接著開始生起的很多故事，而這些故事才會讓人開始產生壓力。因此，首先要找到壓力源，然後試著帶著正念活在當下，即使很忙、有很多事情，也不會有任何的壓力。

然而大部分的人煩惱很多，都不是在當下，是過著行屍走肉的生活。要如何自我調整呢？至少要在能量上，儘量讓自己能夠處於一個交叉的狀態，而在需要專注、講效率時，可以將自己的身體調整回來。因此，可以做左右交叉運動，就是用右手碰左腿、左手碰右腿，將身體交叉；也可以用右手從左肩斜畫到右胯，再換左手從右肩斜畫到左胯，將自己的能量拉個幾次，還可以和家人、朋友等互相幫忙，在背部畫幾次交叉。手碰腿交叉運動需要做的次數，取決於嚴重的程度。如果是老毛病、長期的問題，可能要先處理焦慮的狀況，否則調整後不久，又會回復到平行的狀態。

手碰腿交叉運動，也可以先做同手同腳，之後再做左右交叉，共做三回合，每一回合做十下到十二下；最後一次的交叉要做兩回合，就是二十四下左右。這是要讓身體習慣交叉的模式。

第二個動作，需要一張椅子，坐在椅子上，先將左腳抬起放在右大腿上；若有人腳抬不起來，還有其他的方法，但抬起放在大腿上的效果比較好。先將左腳抬到



右大腿上，右手放在左腳踝，左手拉住左腳趾，雙手呈交叉的狀態；吸氣時，往身體的方向拉；吐氣時，鬆下去。反覆練習吸氣、吐氣的動作，幾次之後換邊，將右腳抬起放在左大腿上，左手放在右腳踝，右手拉住右腳趾，吸氣時，往身體的方向拉；吐氣時，鬆下去；同樣反覆練習這些動作。事實上，這個動作是右上左下或左上右下的不斷交叉，手在交叉、腳也在交叉。練習幾次以後，將雙手指尖互碰形成一個三角形，拇指放在兩眉之間，深呼吸二次至三次；做完之後，將手指放在額頭中央，然後用一些力量往兩側向外撥開，這樣就完成這個動作了。

可以常做交叉運動，調整三焦，也就是調整壓力，調整方法可以參考我的影片或書籍。當專注力能夠調整時，才能讀得下書，講的話別人才能聽得進去，否則可能會雞同鴨講。因此，語音頻率與思維或大腦的活動，息息相關，甚至影響周圍的能量場，這是事實存在的現象。

三、提升閱讀的心能量——專注力管理

心能量運動的部分，正念是專注力培養很重要的因素。首先分享一個案例。幾年前，我剛回臺灣，一位家住楊梅的九歲小孩，他是一個早產兒，他媽媽的身體有一些問題；有一天，他在電視上看到我，

請他媽媽一定要來我的門診掛號，他就陪著媽媽來看診。這位媽媽在第三次看診時，身體的問題都解決了，她向我詢問可不可以看看這個小孩吃完食物馬上拉肚子的問題？我看這小孩每次陪媽媽來，都乖巧、安靜地坐著一旁，雖然九歲了，個子卻長得瘦小又有點駝背。我先請媽媽到診間外等候，讓我單獨和小孩談話。我看到這個小孩的能量是充滿恐懼的，就問他：「孩子，你在害怕什麼？」他說：「我怕被爸爸打死。」但是就我看到他父母之間的互動，應該不至於這樣。我再請媽媽回到診間詢問，才知道原來他爸爸是一位職業軍人，對小孩要求很嚴格，要「站有站相，坐有坐相」，但是這個小孩總是動來動去、摸來摸去，很難專注，成績常常是吊車尾。我告訴這位媽媽，孩子不是故意的，是因為他的能量場很散漫，也就是天生元氣不足，再加上充滿不安和恐懼，導致很難乖乖坐好。我幫這小孩調整，並教他一些能量運動，提升他的專注力。這位媽媽回去和爸爸分享後，爸爸也向孩子道歉，並抱抱他，說：「以後不會再打、罵你了。」從此以後，這個小孩再也沒有拉肚子的問題，因為他不再害怕，不再視吃飯為畏途。短短幾個月，他的體重增加，功課也從全班吊車尾進步為 13 名，得到老師的讚美。他變得很專注，和爸爸的感情也變得很好。



因此，很多時候，孩子不是壞，只是壓力太大而已。如果可以找出孩子無法好好讀書的原因，而且懂得善用一些提升專注力的方法，很多孩子的問題就可以迎刃而解了。

（一）飲食問題

萬事萬物都有它的頻率、能量，吃進去的食物也是能量；這個能量如果是和諧共振，就沒有問題；如果不是和諧共振，身體就會處於一個不穩定、不協調的狀態。因此，飲食的問題也是很重要的。

現在很多人有肥胖問題，尤其是小孩子。很多胖胖、不健康的小孩，不只是因為吃了太多高熱量、低能量的食物，還吃了很多顏色一看就是充滿人工色素、人工調味料、食品添加劑的加工品。雖然政府有規定必須寫出成分，但這些加工食品的成分，通常只是寫了香料。幾乎所看過的產品，都脫離不了香料，因此，要了解什麼是香料。

例如正常自製的草莓奶昔，只需要冰塊、奶油、草莓、糖、少許香草五種原料；如果不喝冰奶昔，只需要後面四種原料。可是速食店販售的草莓奶昔，成分中沒有草莓，也沒有上述其他三種原料，而是使用化學藥劑、化學物質、添加紅色食用色素和人工草莓香料等製作而成，容易保存且成本低。其中，光是人工草莓香料的成分，就含有四十六種化學藥劑了。美國有

專門製造香料的公司，負責研究調配各種味道，藉由僱用很多的小孩子試吃，如要做草莓口味冰淇淋，先用香料調製成很多種草莓口味的冰淇淋，讓試吃的小孩選出最喜歡、認定的草莓口味。如果大人、小孩都習慣吃這種草莓香料口味的冰淇淋，就會分不出什麼是真正的味道。當吃到真正的草莓冰淇淋時，反而會說這不是草莓的味道，因為那不是頭腦裡、記憶裡的草莓味道。

這些人工調味料、食品添加劑、加工品，是很難被人體代謝的。有醫學研究報導指出，身體對於外來物，對於一些人工製造出來、不應該在基因圖譜裡面的非自然物質，長期食用會累積毒素，而產生如自閉症、過動、不易專注、癌症（如腸胃癌、肝癌）、發炎（如過敏、氣喘）、頭痛、慢性疲勞、肥胖等疾病。然而大部分的人不大重視食品成分的問題，如早期有食用油、起雲劑的問題，雖然每次都被大幅度報導，但人的記憶是很健忘的，過一段時間後就忘記了。政府雖有盡力做，但總有不法的廠商，或並不是故意、但沒有正確知識的廠商。因此，健康是由自己守護，不是由別人把關。要懂得挑選健康的食物，要學習、知道食物的成分；如果是加工品，更要清楚了解到底吃進去的是什麼。例如我選擇的食物、飲料從來沒有爆出任何問題，如果有標示不明的部分，我



一定會打電話詢問清楚。此外，健康和牙齒息息相關，例如很多人因為愛喝含糖飲料，而滿口爛牙，影響健康。

（二）動物的本能

每一種動物都有自己的本能，知道吃什麼食物，身體會如何反應。例如獅子、老虎、熊是肉食性動物，以獵捕小動物為食；馬、牛、羊是草食性動物，不會吃肉類的食物。人類也是如此，只是人類很多本能是有一點消失的。一般看到生的魚、肉，大概沒有人可以像獅子、老虎、熊一樣，抓起來咬一口而覺得很好吃；還有只用白開水將肉煮熟，不加任何調味料，可能也只有少數人會認為好吃，而大部分的人會抗拒，非得要加很多調味料，才會覺得沒有那麼噁心。如果是水果、蔬菜，大部分的人覺得是很安全、沒問題的，洗乾淨就可以拿起來吃了。

通常喜歡將肉用開水煮熟食用的人，他們的能量普遍是顛倒的，也就是往前走會愈走愈沒有力，而往後走卻很有力；而且這些人有一個共通的特質，就是很容易疲累、睡不飽。因為能量場顛倒，所以本能反應也是顛倒的，無法選擇適合自己的食物。我會發現這種現象，是因為一般人吃肉類食物時，如果只用白水煮而不加任何調味料，會覺得噁心反胃；喜歡吃白水煮的肉，這是違反本能的現象。當違反本能時，身體一定有某些能量是被卡住的，

於是我測試了幾個這類人的能量，才發現了共通的原因。

有這個問題的人，可以揉按、敲打俞府穴。此穴在鎖骨頭下方一公分再往外一公分處，是腎經的最後一個穴道。如果揉按、敲打時，會感覺疼痛，那表示身體的這個點是不通暢的，要將它敲通，一邊敲一邊深呼吸。能量場顛倒，表示本能是顛倒的，身體很多的經絡也會不通。因為人是正著往前走的，不會倒著往後走（畢竟眼睛只長在前面，後面沒有眼睛），這些人只要往前走就沒力、很容易疲累，所以要調整成往前走很有力，這才是正確的。在診間，除了教患者做能量調整外，還會去找出他們腎的經絡卡住、逆行的原因。因為這個部分不通，大部分背後都是有一些不安、焦慮、壓力等因素；不然即使做能量調整暫時疏通了，只要心念一起、壓力一來，又會塞住。

（三）覺知的飲食

要常常調整好能量，讓身體不卡住，才知道身體的本能是什麼，才會吃適合的食物。帶著覺知，自然會知道什麼食物適合自己；如果缺乏對食物的覺知力，很難選擇適合自己的食物，是跟著頭腦的欲望而不是身體的本能吃東西。例如有位小妹妹十四歲，是過動兒，成績老是吊車尾，長期服用藥物；由於這個孩子很瘦，媽媽經常大魚大肉幫孩子進補，但是愈補愈糟



糕，整個人是水腫的。來看我的診時，整個人無精打采。我看了之後告訴這位媽媽，這個孩子喜歡吃蔬食，應該多給她一些各種不同顏色的蔬菜、堅果，飲食儘量偏蔬食比較好。大概回去一、二個月後，這個孩子的水腫消了，整個能量都改變了。因此，吃對的食物，對孩子也是很重要的。

（四）正念走路的練習

當我們很疲憊的時候，除了敲打俞府穴之外，「接地」可以讓能量很快速地恢復。大多數的現代人都穿著膠鞋、住在高樓大廈，很多時候是不接地的；加上幾乎是用腦思維，人會感到浮浮的，常常到下午時會有頭重重的、頭暈或脹痛的感覺。此時，需要將氣降下來，最簡單的方式，就是正念走路。

正念，是專注在當下，沒有分別心、沒有批評、沒有抗拒。首先，純然地感受站著的感覺，感覺自己的腳底。當可以感覺到腳底接觸地面時，再一步一步很專注的一面走一面覺察腳底；當心在哪裡，氣就在哪裡，氣很快地被帶下去，就可以接地了。如此，專注力、能量自然會集中，精神就會回來，就不會那麼疲累。這是一個可以快速恢復精神，也可以快速專注的方法。

四、大腦與身體疾病

（一）大腦與身體互動關係

多閱讀、活化腦部、可以減低失智機率。在醫學研究上發現，好好的閱讀或是好好的訓練、活化腦部，失智的機率會減少許多。如果我們在學習過程中，能夠善用腦，多練習文字、數字、影像、聲音、抽象空間等的的能力，在腦部建立很穩定的神經網路，當大腦的神經網路連結很穩定時，未來腦部退化的速度、機率，就會明顯地減少。

前面提到人類獲取外界訊息時，有八成的比例是依賴視覺。在視覺失去之後，就只能依賴聽覺或身體其他的感覺，在生活上會造成許多的影響與困境。如何加強視覺的訓練，甚至如何強化視覺與腦部的連結，都是我們可以努力的方向。

大腦如同國家的總統府，掌管所有的思考、語言、情緒反應，甚至所有的活動；所有的感覺與內臟的訊息，全部都是與大腦連結。大腦裡有數千億的腦細胞在運作，非常的複雜；腦部細胞發出很多類似樹枝狀的突起，與周圍所有神經細胞互相串連。這些由大腦神經細胞傳出、與由身體傳回大腦的神經路徑會形成各種「神經迴路」，意思是所有的思維、動作、感覺在學習過程中，會形成一定的記憶網路與神經迴路。例如學習騎腳踏車，騎了幾次之後，形成一定的運動模組與神經迴路之後，腳一直循環地踩下踏板，就可以維持



平衡，不會摔倒。因此，許多的動作學習、或成長的經歷過程中，一旦記憶內容與神經迴路連結之後，就會形成慣性的思維、慣性的表情、慣性的動作等。

這些腦部的訊號與身體的每個地方都有連結在一起。在神經系統中，從大腦、腦幹往下，經過脊髓，連結到身體的所有部位，包括各個器官與皮膚。西醫的主流醫學看到的是大腦與各器官的「結構」，全身各個部位都有一條條的神經網路連結在一起，形成一個很複雜的神經網路，連結大腦和身體各個地方。然而，身體還有很多眼睛看不到的能量系統，如存在幾千年時間的中醫經絡、印度醫學的脈輪等能量系統。雖然，人類的眼睛看不到這些能量系統，但，它們確實存在。

要維護身體健康，重要的是如何讓密集的神經網路與身體、大腦和諧的聯繫、連結在一起，並且穩定的運作。我們頭部裡的大腦結構，掌管意識、認知、覺受、想法（意）、情緒等功能，透過眼（視覺）、耳（聽覺）、鼻（嗅覺）、舌（味覺）、身（觸覺、溫度覺、痛覺等），與外界的人、事、物，包括父母、伴侶、子女等互相應對。在應對中，眼睛、耳朵等很多訊息進到大腦之後，就在腦部開始運行；情緒起伏愈大的訊息，就會變成深刻的記憶。從小開始就有很多的記憶一個個存在於大腦中，就好像存在大腦檔案櫃內的許

多檔案。這些檔案就會「形塑」我們成年後的特質，包括各種喜歡的、不喜歡的、對的、錯的觀念。很多訊息都是在過去學習過程中，決定我們現在對人、事、物的種種反應，這些都是基於「我」的觀念下，形塑出來的反應與記憶，當隨著年齡成長後，就會變成更加根深柢固的「信念」。我們長大的過程中，「我」是慢慢形成的信念，如我叫什麼名字、我有什麼樣的工作、我在哪裡讀書等等，隨著時間的經過，愈加深植在腦海中。「我」之外是其他的人，與我互動中，假設讓我感受到很受傷、難過、生氣的，就會在大腦裡面深刻的記載下來。這些記載下來的記憶，經過多年，假設有機會在某些場景下又碰觸到同樣的過程時，內心可能就會明顯浮動，當時的情緒也會浮現出來，這表示，這個記憶、這個事件一直沒有真的過去，它一直在身體裡運作，影響判斷、喜好，也影響著身體。

（二）疾病發生的原因

在臨床的經驗發現，身體的各種疾病，與自己糾結的情緒，以及人與人之間或人與各種生命之間卡住的心念有關。我們在環境裡的各種關係互動當中，會產生很多的心念與情緒。假設情緒有很大的浮動、衝擊時，就會開始影響身體的穩定性，包括神經系統、內分泌系統、免疫系統等。一旦這些系統混亂時，就會產生很多疾病。每個人都可以感受到當自己情緒浮動



很激烈時，自己會有激烈的全身反應。只是，當情緒平復些之後，我們會以為已經過去了，事實上，大腦內卡住情緒的許多記憶，一直會在我們的潛意識裡運作。我們都知道心念與情緒存在，但是因為看不到、摸不到，也很難檢查，所以多數會被忽略、或無法確定相關性。

在治病的過程中，現在主流醫學的處理方法，多數是在看得到的物質面使用藥物、或手術處理。如長了腫瘤就開刀切掉、血壓高起來就以藥物控制它。表面上有效，但因為源頭還在運作，如把藥停掉，症狀常會再回來，腫瘤切除後，也可能再長出來。因此，如何回到源頭，如何找到產生疾病的根源，是最主要的關鍵。在臨床的經驗上，卡住的關係能量和心念情緒能量，是多數疾病背後的重要推動力，包括高血壓、糖尿病、自體免疫疾病、惡性腫瘤，或是數十年的疼痛、不自主運動等等。如果可以將糾結的情緒能量釋放、並轉動卡住的心念，這能量一旦放下來，身體的很多系統就會開始慢慢地穩定下來，身體也才能夠穩定的進行修復。我們的臨床經驗上，看到許多持續多年的頑疾，在釋放掉背後的動力時，數十年的疼痛可以在幾分鐘內瞬間改善或消失；很多已經形成的腫瘤硬塊也會瞬間變軟，甚至末期的癌症也可以逆轉、恢復健康。

再以一座冰山的概念來說明。水面上

浮出的那一塊冰，是看得見的部分，如各種慢性病的不適症狀、長年不舒服、惡性腫瘤的腫塊與症狀等，但這只是冰山浮出水面的一小塊。浮出水面之前，在水面下已經過很多年的運作，包括能量上、功能上、物質面的改變後，才浮出水面，看到各種症狀。如果以身、心、靈三個層面來看，靈性層面，尤其在人與人相處、人與人之間的壓力常常是源頭。當心理層面上糾結的情緒持續運作時，身體的神經迴路、內分泌系統、免疫系統等會處於不穩定的狀態，很多的疾病也會慢慢的產生。因此，由身心靈來看，多數是從靈性層面的問題，影響心理層面，再影響到身體層面，這是一連串的過程。要改變身體、治療疾病，重要的是，如何改變冰山下的這一塊。我們的臨床經驗上，當糾結的情緒釋放之後，即使最激烈的、十分的疼痛，也會快速明顯的減輕，就如同冰山很快的沉下去，症狀很快的消失。但是，要完全恢復健康，需要數日或幾個月的修復過程。在這個修復的過程中，最重要的是心念如何調整，也就是如何讓心穩定下來，不再糾結在引起疾病的關係動力上。記得，各種症狀或疾病都只是一連串過程的結果，身體的改變產生疾病，源頭是卡住的心念、想法、與糾結的情緒持續的運作之後的結果。如果能夠在關係層面去學習調整、在心的層面讓它穩定、學習釋放卡住的情緒



能量，待身體內各個重要系統穩定下來之後，身體就會逐漸地修復與恢復健康。

五、結語

我們最新出版一本書《心念自癒力》，是談心念的觀念，如何調整心念，讓身體修復。還有之前有二本關於飲食的書《哈佛醫師養生法》1、2；有二本關於心能量的書《哈佛醫師心能量》1、2；一本專門講創傷療癒的書《走出傷痛破繭重生》，因為在診間看過很多疾病的源頭來自於巨大的創傷，包括外遇、背叛、家暴、性侵、霸凌等，人類比較難以走出來，主要是希望幫助大家可以知道自己的源頭，透過書可以反思，跟著類似案例走出來；以及一本關於伴侶或家庭關係的書《是愛不是礙，是伴不是絆》。祝福大家能量滿滿、健康喜悅。

問題與討論

【問題 1】

請問白內障開刀幾年後，常常會覺得不太舒服，要熱敷還是冰敷？如果是一般的眼睛疲勞，要用熱敷還是冰敷？

【回答】

冰和熱，是溫度的差異。在西醫的角度，急性的起因可能會充血很厲害，如急性發炎、紅腫很厲害，甚至有點滲血，通常會採用冰敷幫助血管收縮、減少疼痛、

減少充血、減少血流聚積。這是它的好處，但是要留意過冷可能會造成傷害、刺激。熱的概念是，溫度提升後是想要加強血流。假設傷口是細菌感染、化膿、抵抗力不夠，熱敷是幫助它擴散；假設免疫力足夠，循環加強當然可以幫助消腫。因此，每個處理都有它的兩面性，端視哪一種溫度可以減輕疼痛、覺得舒服。一般最好不要使用到冰的程度，尤其是冰不要直接放在身體的部位，至少要墊一塊布或毛巾。冰雖然可以幫助血管收縮，但也帶有寒氣。人體不大喜歡寒氣，因為寒氣一進去，循環會有一點淤滯，卡在那邊。冰的確可以收縮血管、減少血流、減少發炎、減少疼痛，但也要小心，太冰、太寒的東西，人體一般受不了。因此，冰敷不要過久，而且最好有一個保護的東西，如墊一塊布，不要太過於冰冷。

【問題 2】

鄭醫師前面提到共生，讓我聯想到家人一半以上有嚴重的 OCD（強迫症），超級潔癖。這樣對身體健康有正面或負面的影響嗎？

【回答】

事實上，每個人剛出生時只有二種情緒，舒服、開心就笑；不舒服、尿尿了、肚子餓了，就哭。其他的情緒，如危險、擔心、害怕、什麼是好或不好、這個會髒、這個有細菌、怕感染等等，都是學來的觀



念。OCD 或是強迫行為，常常是因為想法困在某一些觀念裡面，如看到一些事物、或有某些想法、感受到髒或很不舒服、想要避開，就會重複一直洗手、洗身體，卻一直覺得洗不乾淨。這是人類大腦在學習過程中，困在了某些觀念裡面，走不出來，但剛出生時是不會有這些觀念的。

遇到這種觀念時，要看他背後是在害怕什麼？為什麼對髒這麼害怕？這個害怕的觀念是怎麼形成的？髒的概念，是它的顏色、樣子、味道，還是想到的一些細菌、汙染等觀念？這個談起來要花很長時間，簡單說，就是知道背後是有這樣的情況。這也是在激烈情緒下所產生的一種重複行為，不得不這樣做，重複一直做才能緩和焦慮。如果能夠看到背後的那個點，能將觀念調整，就有機會走出來，不被困在這個想法和觀念裡面。

事實上，沒有絕對的髒，也沒有絕對的乾淨。人的身體就如同這個會場，大致上還算乾淨，但是細菌一直充斥在我們的周圍。我們和微生物也是共生的，假設這個世界沒有微生物存在，人體是很難生存的。例如很多食物的發酵，都需要細菌；沒有細菌怎麼發酵？很多概念是人學習來的。當然傷口的汙染、細菌的侵入，確實對身體產生一定的傷害。人與人、人與各種生命之間的界線，需要拿捏適當的尺度。例如現在如何維護社會文化，是需要

調整很多觀念；不過原則上，記得我們要好，除了希望自己好、有成長、有收穫之外，也要帶著希望所有其他人、其他生命共好，這個觀念很重要。

另外，OCD 的前身，就是焦慮，非常地焦慮。在很焦慮的狀況下，產生了重複性。很多 OCD 的人都有自己的儀式，就是一個固定的思維模式（Fixed Belief），例如認為手不能夠放在肚臍以下，一定要保持在上面，他的信念就是：我相信就是要這樣，一定非得這樣不可，這樣才是安全、可以的；而且必須一步一步的做完，甚至不斷地重複同一件事才會覺得比較安心。產生的強迫性的思維和行為，讓他們覺得暫時性的安心；而愈是焦慮，強迫性的行為就愈嚴重。我有幾個怕髒的案例，一進廁所至少要一、二個小時以上才會出來；還有一個最嚴重的，可以洗十二個小時還出不來，整個浴室都被他清理乾淨了好幾次，但是只要又沾到一點，就只得重清洗了，這樣就出不來了。這就是固定的一個想法，但是這個想法本來就沒有一定的真實性。在這種行為發生之前，不少都有些脈絡和根源，在早期要趕快就醫，尤其是找一個好的心理諮商師諮商，幫他處理源頭，焦慮才可以放鬆下來，不至於因為拖愈久，想法、信念愈來愈深；當深信不疑的時候，那種根深柢固的信念是非常難以改變的。



【問題 3】

請問家人如果不是 OCD（強迫症），但是很容易與 OCD（強迫症）的家人衝突，要怎麼與他們相處？他們可能因為包包掉到地上而開始發脾氣，這時沒有 OCD（強迫症）的家人要如何處理？

【回答】

基本上，OCD（強迫症）是從精神科的角度給它安上的病名，表示說有某些行為一直重複，是為了減緩他內在的焦慮。焦慮的源頭一定有幾個面向在影響他，焦慮程度本來就是動態的，假設周圍的人給他更多的壓力讓他更焦慮，他的重複行為就會更嚴重；假設他能夠慢慢放鬆下來，焦慮比較少時，重複行為就會少一些。

周圍的人基本上可以做的是：我如何同理他有這樣的現象？因為如果我自己很焦慮，我可能也會有類似的衝動，這是運用同理心。例如家人碰到東西掉到地上，又髒掉了，他的情緒就開始起伏，出現焦慮，是因為他真的很怕髒，一想到變髒了就會有焦慮，如果能同理他，你的心情就會開始穩定下來，然後再來思考有機會可以如何幫助他也平靜下來。因為愈是生氣衝突或愈是想說服他，心就不是站在他這一邊。因此，必須先和這個人在一起，就如同一起蹲下來看事情，才能有同樣的視野；否則就不是同夥、同盟，而無法與他連結。需要先與他有連結、先能夠同理他、

先知道他的處境、他不是故意的、他心裡有很多的不安全感，愈是能支持他、尊重他、給他很多的愛和包容，他的安全感會比較好。如果不斷地站在對立面，只會把他推往更糟糕和更多的衝突點；如果與他處得愈好，愈沒有衝突，或許他會願意聽從而去尋求幫助。

【問題 4】

除了透過交叉運動以外，腦部方面可以如何增加專注力？一般學理上，提到血清素或多巴胺可以增加專注力；如果是透過坊間的一些數學或是圖表，進行密集式的訓練，能達到專注力的效果嗎？

【回答】

我覺得最好的專注力訓練就是「正念」，專注在當下，真的沒有比這個更好的。我幾乎清一色建議我的病人，內觀、禪修或正念減壓。因為沒有在當下，才會健忘。不過，除了正念之外，也要處理背後的焦慮。因為背後的焦慮會帶來很多的想法、緊張，而很難在當下。

所謂正念，就是很專注在當下，沒有分別心、煩惱心，它不是正向思考，就只是純然的專注（Mindfulness）。絕大多數的人在日常生活中其實比較像行屍走肉一樣，並不是在正念裡，都是腦子在思維，不斷地想東想西，所以很容易健忘。例如一回到家，不經心的隨手把鑰匙放下，腦子裡還在想等一下要去冰箱拿什麼、什麼



要退冰等等。他放鑰匙時，有沒有注意到他在放鑰匙？沒有。所以，他不會記得鑰匙放在哪裡，等一下一定會找鑰匙。因為當他放鑰匙時，他的大腦和心在冰箱，身體在放鑰匙，這叫做身心分離。正念絕對是身心統一，很專注在當下，心很清晰的知道我的手正在把鑰匙放在桌子上，這樣就不會忘記鑰匙放在哪裡了。

除了正念以外，要如何訓練大腦？當煩惱很多、壓力很大、戰或逃的狀況很多的時候，大腦本來就會分泌血清素或多巴胺等化學物質，這些都是人體本身就有的大藥。為什麼不產生、失調了呢？是因為沒有所謂的正念，很多的煩惱和焦慮，讓氣血上不去。我常常講，運動可以幫助大腦製造很多血清素、多巴胺，運動讓循環變好，這是第一點。第二，也可以做頭部氣血上升法；當你煩惱很多、想個不停的時候，將雙手的拇指放在太陽穴，其他的手指放在前額，輕輕地放著不要壓；而放著時，就會專注，回到呼吸，慢慢的煩惱心會淡下來，氣血會上升。當氣血平衡時，大腦自然會製造需要的腦內啡等化學物質。我們人體本身就有大藥，如何讓身體能平衡製造，就是不要失衡，心要處於平衡的狀態。心很重要，所以我們共同寫了一本書《心念自癒力》，其中很大部分是在講這點。

前面提到血清素或一些腦部的神經傳

導物質，這些都是腦部在因應外界很多的訊息時，反應下產生物質提高或減低的過程。現在很多藥物都想要控制或提高血清素，或是改變某些腦部神經傳導物質的量，改善表面上的症狀。事實上，這是一個方法，但這就像控制高血壓一樣，用藥物控制就降下來，一旦停止用藥，血壓又上升了。

人的身體背後常常在做因應。對心念、對與外界人事物互動所產生的種種現象，身體都一直在因應各種壓力、各種體內的浮動，一直在反應；反應之後，身體產生了某一些現象，包括血壓提高，甚至血糖提高等等。對於身體反應的現象，若是用藥物控制，只是表面上控制住數據，並不是真的痊癒，把藥拿掉就又回來了。要回過頭來看，為什麼自己對外界人事物的種種反應改變了你的身體，要從源頭著手，就是真正徹底治本的角度。

至於講到很多雜訊，如何去穩定或是減少它的影響？人體本來就是單純一個身體的概念，有腦、身體；而腦與身體一直在互動，腦對外界有覺知，訊息進來產生了壓力。假設這個「一」的觀念，「一」就是腦部的存在，完全沒有對外反應時的存在，是一個固體、一個大腦、一個基本結構。一旦外界很多訊息進來時，假設有十件事情都產生了不同程度的壓力，腦部會開始反應，想去應付這十個外來的壓



力。基本本質是一個很基本的「一」的觀念，突然要應付十個觀念時，腦中心念會在十件事情上一直運作，而常常回不到身體、回不到腦部的基本結構。腦部常常在快速運作，如一直想怎麼辦、明天會怎麼樣、過去什麼事情很難過等，就這樣一直不斷運作。這是腦部在很多壓力下的過多反應，就是腦部快速思維要去應付、思考如何面對或處理這些事情。每件事情幾乎都是在過去發生，當下常常沒什麼事。很多過去或是近期發生的也是過去，已經過去了，但是腦部還在一直運作著，擔心未來，想過去。因此，應該要回到當下，穩穩地回到當下，讓這十件事情能慢慢理出方向。

輕輕地放下來，回到自己，這很重要。如何回到當下，回到自己本身，這個需要學習，很多禪修、內觀都有在教這方面。很多身體的改變、身體的疾病或產生的OCD（強迫症）、行為改變等等，都是與心念息息相關。心產生了念頭，而念頭的浮動產生了很多身體內部和外部的互動、能量的互動、身體的改變、行為的改變，這都是和心念相關。如何讓心念穩定下來，這個和身體的健康非常相關，對於人與人之間的相處，也非常的重要。

我在臉書上有分享過有一本號稱瑞典國民書，現在有翻譯成中文，書名是《真正的快樂處方：瑞典國民書！腦科學實證

的健康生活提案》，就是如何維護腦的健康，整本書有好多的實證，各種與腦相關的問題，不管是憂鬱症或是其他問題，透過長期固定的運動，可以得到非常好的改善，甚至比吃憂鬱症的藥來得有效，有興趣的人可以參考。

【問題 5】

眼睛保養的部分，年長者幾乎都有白內障，如果從能量的角度來看，是不是有可能預防或減緩？

【回答】

以前面提到冰山的概念來思考，任何疾病都有一個形成的過程。事實上，物質的結構一旦改變之後，還是可以逆轉，因為它也是動態的。例如白內障是水晶體渾濁，也就是有一些異常的結構一直在堆積而導致渾濁，但這個渾濁的過程也是可以逆轉，這是從學理上來看。只是能不能逆轉，有很大一部分決定在心念與眼睛的互動過程。假設對未來產生了很多的害怕，不想看遠方，覺得看了會有壓力，而變得一直想看近處。大腦的念頭與情緒會持續的與眼睛互動：遠的不想看，看近的就好，眼球外圍肌肉的拉力會傾向避免看遠處，眼睛的結構也會因此改變；白內障也是類似的情況。當然，不可否認的，在眼科學上，眼睛的水晶體與外界的紫外線、刺激，一定有某種程度的相關性，但是內在的部分，大腦與眼睛的互動，會改變眼睛損傷



與修復的平衡。不論是從心念與情緒能量的角度、或從神經系統與眼睛結構的密切互動過程來看，眼睛的疾病與背後糾結的心念與情緒，會是密切的相關。要修復眼睛，就必須要看到背後推動的源頭，改變疾病的動力。

白內障在我診間的經驗比較少一些，我看過比較是西醫很難處理的，如黃斑部病變、眼睛發炎，或一些奇怪的、與自身免疫系統有關的眼睛問題。與眼睛相關的問題很多，心一定有一個部分是害怕看到或生氣看到。生氣的源頭，大部分會產生一種發炎的狀態；而害怕去看，則有各種不同的因。眼睛要去看的是與現在、當下和諧共處，或有哪些人是會帶給我壓力，哪些人事物我看到就會退縮、生氣、恐懼、不安、焦慮等等，這些都是需要去面對的人生的功課，也就是自己內在心的部分。因此，我處理眼睛的方式，大部分是去看眼睛部位的能量，它的能量源頭是什麼，而我相信白內障也是可以處理的。但如果是用西醫的處理方法，就是置換水晶體。

【問題 6】

前面分享當產生焦慮或有煩惱心上來時，可以做頭部氣血上升運動，減低腦中的一些焦慮；還有正念走路的練習，學習接地，讓氣向下，可以減輕疲倦、頭部脹痛。請問二者的差別是什麼？我們如何覺察自己是需要讓氣血上升來減低心中的焦

慮，或是透過氣往下的練習，讓腦部減壓？

【回答】

當煩惱不斷、一直煩憂某些事情或是思緒很亂時，可以試試頭部氣血上升運動。頭部氣血上升的能量運動，是思慮、擔憂、想法雜念浮動時，幫助能量上升至頭部、集中精神。如果覺得頭很脹、很痛，但不覺得思緒很亂，只是因為用了一天的腦力很累時，可以試著讓氣降下來到腳底。頭部脹、痛常常是能量過度的集中在頭部的症狀，正念走路時，專注在腳底的感受，可以讓氣血流動到腳底，緩和頭部血流的鬱積。在不確定要做哪一種運動比較好時，兩種都可以做，不會有任何的傷害性。這兩種運動對身體都有一種比較平靜和安定的作用。

舉例來說，假設現在一直擔心一件事情或是專注在某個事物上時，腦的念頭開始啟動，這時如果在做運動，神經系統馬上會連到手和腳，做一些連續的動作。首先，腦的心念浮動起來；接著，神經系統馬上傳到該傳的部位；之後，血流開始積聚在神經系統連結的地方，開始做下一步的動作。假設煩惱很多、心念一直在浮動時，腦部運作活動力很高，血流一定大量流到腦部，久了之後，就會覺得腦部充血不舒服。相反的，做能量運動時，專注在腳底，或做一些關注在手或額頭的連結的過程當中，神經迴路開始改變，改變到身



體、手或額頭等其他地方。神經系統的迴路一旦改變，血流也開始改變，會流到連結的地方，就如以前讀書、工作很累後，會出去跑步，跑完會覺得很舒服，就是因為血流到別的地方，不再集中在大腦。因此，有很多方法可以改變血流的位置，或是神經系統連結的位置。事實上，內在心念的活動本身可以改變神經迴路的位置，假設能做到心念很集中，只要心念移動到身體想要移動的地方，身體就開始改變，神經系統連結改變，血流改變，這是本來就存在的。

【問題 7】

第一個問題，很多孩子有時候一拿到書，就想要睡覺，或是有的人晚上睡不著時，只要看討厭的書，很快就可以進入夢鄉。這些狀況是不是閱讀時間的選擇問題，造成睡前看書比較容易入睡？第二個問題，也是與睡眠有關，某些文獻告訴我們，如果睡前進行一個安靜的閱讀，有助於睡眠的品質，但是就我個人的經驗或朋友的分享，如果睡前看小說或追劇，很可能在睡覺時，大腦裡又接著劇情繼續演。請問這個現象要如何解釋，或是如何避免將剛剛看過的內容帶到睡眠裡？

【回答】

第一個問題，一般我比較同意華德福的教育方式，就是小孩大約十二歲以前完全不使用任何 3C 用品；歐美也做過滿多這

方面的研究。現在的聲光刺激，對腦部發育有很多過度的影響，尤其是一歲到三歲的小孩的大腦很快速的在發展，正開始大量修建很多的東西，有一些連結要剪斷，有的要建立，這時真的不適合過度刺激。我們唸書本只有平面的字，這和玩手機有很多顏色、聲音、光的刺激，是完全不一樣的；如果讓小孩看太多電視、玩太多手機、電腦，不只是電磁波的影響而已，過度的聲光刺激，都不利於後續培養閱讀習慣，或是讓大腦健康的發展。其實閱讀需要有很多想像，如讀到書上形容穿著紅色衣服的某些人，大腦就會形成很多的畫面、圖像、連結、想像，或東西很好聞，聞起來像什麼味道，都會幫助大腦產生很多連結、想像力的發揮等等，這是任何的電玩、電視無法取代的。相對於這些電玩、3C 用品，閱讀是需要費腦力去讀、去想像，而且相對比較呆板、平淡，沒有足夠的刺激。如果沒有先培養閱讀書本的習慣、先接受過度聲光刺激的孩子，自然會覺得讀書好無聊、好呆板、好無趣，就如同習慣吃重口味的人很難回到享受和喜歡清淡的口味，因為已經習慣了這樣的刺激。因此，華德福提出來在十二歲以前不接觸，我覺得非常有道理。

分享人類腦部從小到大的學習過程的改變。可能在小學六年級之前，尤其六歲之前，腦部一直在快速改變，開始在發育；



快速發育之後，腦部的連結會慢慢開始建立；建立之後，才會開始形成一個既有的模式。在小學六年級之前的這段時間，如何讓腦部能夠運用在與身體的連結及與外界的覺知連結的穩定，是很重要的。如前面提到很多 3C 的強大刺激，是在開發腦部對顏色、影像、對很多聲光刺激的一個模式，建立愈強，腦部的不穩定相對是比較強的。例如從小開始學習靜坐、靜心，讓心能夠靜下來，在腦部的發育模式愈來愈穩定之後，再接觸很多的刺激，相對的影響就沒有那麼大，因為已經懂得選擇自己需要和不要的。然而很小的孩子不懂得選擇，給他什麼，他就建立連結。因此，很多觀念是從小建立的；如果從小愈浮動，長大後想穩定下來的難度，相對會高一點。從小的階段，我比較傾向如何讓孩子的心能夠靜下來，讓他和自己的手腳、肢體，和他整個人體，能夠好好連結，去覺知外界所有的人、事、物。這個學習過程中，對於他未來身體的發育、身體的健康、腦部的穩定，都很重要。

第二個問題，要看睡覺前閱讀的是什麼書，不過的確會延續。因此，建議睡前可以泡腳、擦精油，不要閱讀精采的小說，如偵探、懸疑等，容易讓人有劇情一直想下去，因為可能會刺激太大，而讓睡著後，如作夢一般，夢境就是繼續睡前所讀的故事，這很正常。

事實上，最重要的還是在自己的心念，念頭要能回到身體裡。例如身體只是一個載體，只是一個在人間這幾十年的過程中，學習、認知、成長用的物質體；當身體不見了，並不是就不存在，因為物質體背後還有一個能量體，而這個能量體是一直永續存在的。假設能夠將覺知帶回到物質體的更深層或能量角度的介面下，隨時可以關閉眼睛、耳朵等。這是一種學習過程，有興趣的可以慢慢去了解，感官只是外界物質體下的形成，就如身體外面穿著機器人的外殼，有看到、聽到等能力，還有資料庫在大腦裡，但是機器人只是外表，內在還有一個能量/覺知，而這個才是真正的本質。如果能夠選擇決定接受或不接受，只要能夠將雜念放下來，瞬間睡著都是做得到的。

【問題 8】

有兩個問題想請問，第一個，急性結膜炎，眼睛過敏、紅癢一直都不好不了，是不是也是像前面提到的，是因為心念、能量、生氣、不想去看而造成的一個背後原因。第二個，在職場上，如果遇到老闆、主管、同事是容易產生一種生氣、緊繃的能量或對立，如何做到當下不要被這些情緒影響？自己是否要做一種心念比較穩定，如禪修，幫助我在有壓力、焦躁、生氣的環境能量下，讓情緒可以比較平衡？



【回答】

第一個問題，前面提到所有的疾病背後都有一些動力在影響。眼睛充血、過敏反應，是現在醫學貼的標籤，認為可能是對外界的空氣、過敏源在反應。假設每個人都去作過敏源測試，可能會找到一堆導致過敏的東西，而這些過敏的東西吃進去或接觸到，卻不一定會產生問題。因為進到身體之後，體內的反應還有很多複雜的層次在影響。因此，過敏源只是個概念，可能引起某些人過度反應。

另外，發炎的反應只是一個現象，如血管擴張導致很多血流跑過來引起反應，可能皮膚會癢、不舒服、眼睛很疲累等等現象，但是背後的動力在哪裡，這個更重要。為什麼會觸動身體反應，讓血管擴張？為什麼發炎的細胞，會跑到這個地方來？這些背後都有一些觸動的過程。前面提到很多心念的浮動，事實上是背後很重要的動力，這個能不能看得到，就是目前我們能量醫學中心在做的努力。假設自己解決不了，我們幫你看到背後推動的力量在哪裡，引導釋放這些動力，很多疾病是可以逆轉的。如果不釋放，有些也會因為背後的動力慢慢緩和下來，而開始改善，如用類固醇等藥物，慢慢有效抑制發炎反應。若是疾病時好時壞，一直反覆持續，表示背後的動力一直在運作，就需要找出那個動力，才能根本解決。

第二個問題，如果是一個像大海般穩定的人，不會因為別人戳一下就回應一下，好像個傀儡一般。但是大部分的人很難做到，通常都是人家戳一下，就非得要戳回去，或者如果不敢戳回去，就變成戳自己一百次，不斷地回想剛才別人為什麼會這樣欺負我、為什麼別人要發這種脾氣、他怎麼可以這樣對我、實在是可惡至極等等，而在心裡將那一幕不斷地重演。因此，比較容易的方式是，要記得人家丟垃圾出來，我可以不收垃圾，我不是垃圾桶；如果有人潑你一身髒水，就趕快將衣服換掉就沒事了。不需要不斷地再潑自己髒水，不斷地抱著垃圾不放，甚至還供奉著，每天都恭敬的聞好幾次垃圾，卻又嫌垃圾臭。要記得，別人的情緒是別人的問題，我如何反應是我的選擇。

當然除了禪修或內觀外，從能量運動的角度，有幾個能量運動可以協助能量場比較穩定，一個是關任督二脈，另一個是打開氣場，可以參考我們書裡的五分鐘能量運動。氣場如果夠穩定、夠寬廣，就不大容易受到別人的波及和影響；如果氣場有很多破洞、不穩定，當別人的能量一散發出來，就比較容易被同化。但是要記得，如果別人丟垃圾出來，能閃就閃，不能閃就把它放下或歸還回去。不過，在心裡歸還就好，不要帶著怨恨，要帶著祝福：我知道你很生氣，我祝福你。當我們祝福別



人的時候，我們也是穩定的；如果是帶著怨恨，只會接來更多的垃圾。因此，一定要平靜地送祝福回去，知道他也很不舒

服，不是故意的，能夠善解、同理、平靜的回應，自己才會是最大的受益者。

【訊息】

香光尼眾佛學院圖書館心靈E站

□香光尼眾佛學院圖書館 Facebook

<https://www.facebook.com/gayalib>

為推廣圖書館利用，提供有志學佛者交流的園地，本館於2012年5月4日在「臉書」（Facebook）社群網站，成立「香光尼眾佛學院圖書館」粉絲專頁，邀請您上網閱讀。



□香光尼眾佛學院圖書館部落格

<http://www.gaya.org.tw/blog/library/>

這是香光尼眾佛學院圖書館的部落格，願這座虛擬的知識殿堂，開啟智慧的泉源；在這裡尋訪到生命中的善知識，取得終身學習的資源。

