

《病中人・入口》17 睡覺有技巧

對應播客：《病中人・入口》17 睡覺有技巧（5 分 26 秒）

輯四「日常的修行」第 2 集

素材：十之一 9.3 睡覺有技巧（p.305-306）＋《素問・四氣調神大論》

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

睡覺兩個大問題：第一睡姿、第二何時睡。

脊椎貼床膝下墊，乾坤同步夜方安。

開場・沒人教過的事

躺上床左翻右翻、眼皮闔不上；或睡滿八小時醒來腰痠背痛。「人生的時間，睡覺三分之一，可見這件事必定很重要。可是這件事、從來沒人教。」（p.305）

一、睡姿：脊椎要貼床

人體脊背彎、床面平；仰睡時肩膀屁股貼床、腰椎懸空，脊椎兩旁膀胱經兩條肌肉繃緊一整晚，起床背就痛。（p.305）

所以脊椎要貼床，受力才平均、肌肉才真放鬆。

二、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。」墊多高？跟頭一樣高；太高血液流不到、反而更糟。（p.305）

三、看睡姿，就知道肺健不健康

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，所以側睡。（p.305）

佛經教「吉祥卧」：心臟在上方、避免被壓迫，耳朵鳴住、避免被塵擾；但手臂不柔軟者壓一晚氣血難通——所以要心寬、氣才會柔軟。（p.306）

四、何時睡：身體靠訊息，不靠時鐘

「我們肚子裡，難道有鐘錶？不然五臟六腑、時間怎知道？」（p.306）

真相：躺下地心引力五臟知道、關燈皮膚知道、體溫降兩度C、肝臟就知道進入深眠區。（p.306）

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

五、回歸《內經》：跟天地同步

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、身體小乾坤，兩個要同步，乾坤才會轉、陰陽才會順。（p.306）

延伸《素問・四氣調神大論》四時臥起：春、夏夜臥早起，秋早臥早起、與雞俱興，冬早臥晚起、必待日光。

今天就能做的一件事

睡前把膝窩墊一個枕頭（跟頭一樣高），不問鐘錶、問身體：我真的累了嗎？

一句話帶走

「莫問鐘錶問身體，陰陽轉處即天年。」

累了就去睡、不累不要睡——這就是最簡單的養生。

本集腦圖

