

丹道實踐 思覺失調症 的解方

李淳一 著
Chwen-I Lee



二、致病原因

思覺失調症可能是因腦部功能失調而引起的。由於思覺失調症患者多數在壓力下發病，故此心理壓力可能是這種疾病的誘因。直至現在，思覺失調症的真正成因仍未能確定。²

² 香港心理衛生會：精神分裂症的成因是甚麼？
<https://www.mhahk.org.hk/index.php/md6/2025>

三、思覺失調症(schizophrenia)病理

(一) 大腦和中樞神經系統的神經傳導物質和荷爾蒙失調³

- (1) 系統由神經細胞（Neuron），神經纖維與神經膠質細胞組成。
- (2) 納鉀離子互動（動作電位）。
- (3) 神經迴路。
- (4) 以基底核為傳遞站。
- (5) 由軸突傳導。
- (6) 將電訊轉為化學反應。
- (7) 分泌過多多巴胺（目前採此說）⁴。

³ 精神分裂症的病因與發病機轉——重塑生命：精神分裂症復健成長之道 知乎用戶mzcw7z <https://zhuanlan.zhihu.com/p/645109418>，另有關於病因學的研究包括1.病理：「當心理學家研發藥物——臺大賴文崧談思覺失調與多重系統退化症」訪問臺灣大學心理學系賴文崧教授」人文島嶼 https://humanityisland.nccu.edu.tw/wensunglai_a/，2024.2.21。2.基因：「精神分裂症病因研究有新進展」北大第六醫院，2016.8.19。3. 王心運：「身體精神治療：精神分裂症與許密茲身體現象學」政治大學哲學學報第30期，2013.7.P.73-99。

⁴ 高木繁治醫師：《大腦構造地圖》三悅2015.1第48頁。

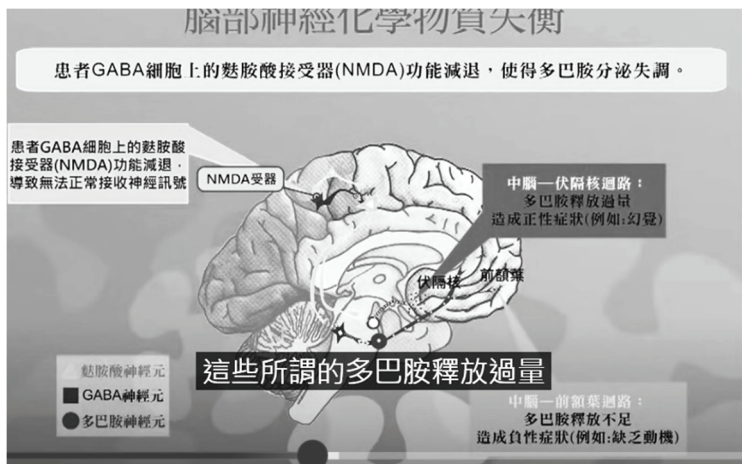


圖1：腦部神經化學圖

資料來源：楊智傑教授 思覺失調系列 公視2021

(二) 思覺失調症的三步驟病程⁵

1. NAC（中腦）想像太多。
2. DLPFC（背外側前葉皮質）無現實感。
3. TPJ（顳葉與頂葉交接處）神經纖維固化。

⁵ 未來健康 YOU TUBE

三、思覺失調症(schizophrenia)病理

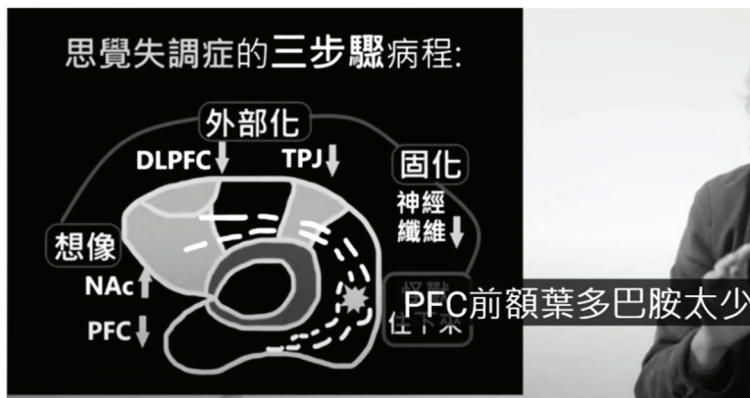


圖2：思覺失調症的三步驟病程

資料來源：未來健康 YOU TUBE



四、傳統靜坐冥想

眼觀鼻鼻觀心，深呼吸順小周天途徑運行。（尾閭、夾脊、玉枕、泥丸、上丹田、中丹田、下丹田）

五、靜坐冥想功能⁶

威斯康辛大學麥迪生分校（University of Wisconsin Madison）的一個研究組發現冥想（mindfulness meditation）能增強大腦和免疫系統功能。

心理和神經學教授裡查德·戴維森（Richard Davidson）博士領導的研究表明，靜坐冥想長久以來作為減輕焦慮和壓力感的方法，也可產生重要生理效應，促進身心健康。此研究是在麥迪生附近的一個生物技術公司普若密格（Promega）進行的。

冥想通常用來減輕慢性病帶來的壓力和痛苦。冥想時，冥想者的注意力集中在當下時刻，只注意當下思想和情感的產生，但不對任何思想和情感加以評判或付諸行動。練習者著眼於加深當下意識，訓練集中注意力，培養慈悲心等正面情緒。

該項研究中，受試者隨機分成兩組。冥想組有25人，

⁶ 參考資料：大紀元2003.2.22吳淵「靜坐冥想促進身心健康」
<http://www.uwhospital.org/integrativemed>

接受由著名壓力應對專家Jon KabatZinn博士進行的冥想訓練。實驗過程中，他們每周上一次課，進行七小時靜坐；此外，他們每周中六天在家中靜坐一小時。控制組的16個人研究結束之前沒有進行任何靜坐冥想訓練。

研究人員除了詢問評測兩組受試的感受，還測量了掌管某些特定情緒的大腦額葉的腦電波。過去的研究表明，積極樂觀的人和處於正面情緒的人額葉左半部的活動比右半部活躍。實驗結果證實了研究員們的假設：冥想組額葉左半部活動增強，焦慮降低，情緒狀態更為積極樂觀。

研究組還檢驗了冥想組的免疫功能是否強於控制組。實驗八周後，所有受試者都接受了流感疫苗注射。在注射疫苗第四周和第八周後，對受試者驗血，測量他們對疫苗產生的抗體。兩組受試者都產生了更多的抗體，但是不論在注射疫苗的第四周還是第八周，冥想組抗體量的增加顯著多於控制組。

戴維森博士說，「儘管我們只進行了初步研究，結果已使我們倍受鼓舞。普若密格給我們提供機會，展示這種古老的練習千真萬確具有生理效應。」

戴維森博士計劃進一步研究冥想的效果。目前，他正在研究一組已練習靜坐三十多年的人。他的課題組也正在研究靜坐對患有某種疾病的病人的影響。

靜坐冥想作為一種古老的東方修煉手段，近年來被越來越多的西方人採用，並引起了科學界的注意。其神奇的減輕精神壓力，增進身體健康的功效，促使科學家們探究靜坐效果的生理機制。這一研究領域促使人們對於傳統的局限於可見物質的科學進行反思，開拓了科學的疆界。