

寧靜致遠

韓承敏

人們每天的生活大多處於忙碌之中，有事忙，沒事也忙，這是現代人的通性。只要我們能夠屏氣凝神，專注覺察，不難發現其主要的原因在於我們的思想難有片刻的寧靜。究其原因主要有兩個方面：一方面，我們需要關心生活週遭人、事、物的變化，這裡所謂的變化是指我們每天面對不同的情境。另一方面，我們也會關注於自我的鞏固，不容許自我受到傷害。這兩方面的用心，就佔據了我們大部分的心量。

爲了順應生活的變化與自我的鞏固，大腦常常是以功能性的方式運作思維。大腦的靈活運轉所產生邏輯的結構，在絕妙靈敏之處常常令人嘖嘖稱讚，備受肯定。時有：爲達行事之審慎周密，而三思而行；爲使觀念之解釋通達，而運用機巧；爲逞論述之辯才無礙，而機智答辯。但是也有：爲審慎周密而思想多慮，爲解釋通達而繁複多言，爲辯才無礙而強詞奪理。

思想功能的優異性質，往往是我們追求的目標，不過事情總有它的相對性，思想過度地功能化的，也會

帶來負面的效應。大腦思想由於這種功能化的特質，也就更賦予大腦居於主導的角色。這種以大腦思想爲主導的自我運作模式，事實上就是我們所面對的生活常態。我們需要熱情地面對，更需要巧妙地運用。所以，具備寧靜的特質應該是我們面對生活環境所迫切需要的能力了。

大腦功能化的特質

接下來，爲了獲得一個寧靜的特質，我們需要先了解，何謂大腦的功能化？大腦的功能化，簡言之，一、就身體的感官方面來說，感官所接收到的訊號不斷地觸動我們的思想，它是一個身體感官彼此間的運動，如眼、耳、鼻、舌的感覺。二、就思想的運作來說，身體感官的運動或單一感官所接收到的訊號，都會牽動大腦思想的作用。三、就思想的目的來說，思想運作邏輯都以設定目的方式在進行。所以，這種由感官的運動，開啓大腦思想的運作，而造成以有目的的大腦思想方式，就是大腦的功能化。

一般來說，大腦在接受到感官訊號的同時，就會產生辨別、分類、歸納、好惡、取捨：等等一連串的變化作用。像似一個不停運轉的機器，它提供我們生活上思考、記憶、判斷的需求，所以大腦是我們生活的最佳拍檔。

大腦本身就具備功能的特性，大腦功能導向的運作方式，會隨著思維在情境中蕩漾，帶動著起伏不定的喜悅、歡樂、痛苦、悲傷：等情緒。大腦往往選擇忠於自我，會讓我們情不自禁地依賴於它的忠實與熱情。但是，大腦對於自我的忠實與熱情，往往換來的卻是難以拒絕的沉重負荷，這種不自主的思想運作方式在與生活週遭人、事、物互動中，必然造成摩擦效應。然而，這也是一種大腦對於自我的縱容與依賴，它的後果則變為難以自拔地屈服。

事實上，自我無法主導思想的脈動，也無法控制情緒的變化。自我不能掌握思想的啟動或停止，譬如說，自我無法讓快樂延長，也無法讓痛苦減輕。因此，思想雖然附屬於自我的角色中，卻又是掌控自我的領導者。

大腦不停地功能性運作，類似一種過動模式，非人為所能控制。它的過動總是讓人左思右想、盤根錯節，即使一件簡單的事往往都會轉化成千頭萬緒。因此，也

常節外生枝，引發很多非必要的事端。

思想的功能是邏輯的，由於邏輯的組合才能產生功能。而大腦的邏輯往往會架構在另一個或多個邏輯上，猶如一間製造邏輯的工廠，永無終止地生產，這種現象帶給我們的是疲於奔命，盲目追求，所造成的後果則是永無止境的忙碌。它的產品附加價值我們稱之為「經驗」，通常將這些經驗會堆砌在大腦記憶的空間，這種堆砌的陳腐是大腦的過度使用的結果。想想看，這樣的現象豈不成為我們一生中最沉重的負擔嗎？而我們可以確認，這是思想觀念功能化的結果。

另外，因為思想是一種大腦動態的作用，而這種動態的作用多屬自我意識的行為，多半讓我們疏於察覺。一般來說，我們會隨著思緒的起伏帶動言行舉止的活動。所以，大腦過度功能化所形成的躁動，會完全主導了我們的生活現象，也會不斷地擠壓著思想與思想間的寧靜，讓我們接觸不到靜態的本質。

那麼我們是不是應該學習如何解除大腦躁動的現象呢？而讓大腦學習如何閒置呢？我們是不是也可以讓這種閒置成為我們生活的調劑呢？

學習與自己相處

延續前面的問題，我們會先質疑，那麼什麼是大腦的閒置呢？首先要明白，大腦的閒置不是不運用大腦。

簡單地說，大腦的閒置是一種降低大腦的作用，而對事理明白、清楚的現象，如電腦的待機模式。這樣的待機現象可以立即減少不必要的運轉，猶如守株待兔、靜觀其變。這樣的大腦不但可以獲得休息與調劑外，也不會浪費我們的能量。這是一種身體的節能，大腦的環保。

我們的大腦幫助我們整理思緒，所以大部分的時間會處於思維狀態，有有目標的系統思考，也有無目標的盲目遊走。優化的大腦除了應該具備屬於動態的靈活之外，更應該懂得屬於靜態的閒置。然而，因為大腦過度的功能化，所以大腦的閒置現象在常態下是不被接受的。而通常活絡的大腦，幾乎沒有能夠停滯的空間，活絡與停滯的現象似乎很矛盾，而我們也無法在思維中找出答案。

我們應該試著刻意地設法讓大腦的動態安靜下來。這不是知識，也不是理論，而是一種體驗學習。這個學習的重點在於如何與自己相處，事實上，我們可以將與自己相處列為我們生活的課程，或作為休閒的一個選項。

如何與自己相處呢？可以試著依循下列步驟：

一、開闢寧靜：

開闢寧靜係指運用適切的方式，暫時迴避能夠誘發強烈感官功能作用的外在現象與思想躁動的內在因素。具體的說，我們給自己一個可以獨處的空間或舒適的環境，不要與自己對話，遠離複雜情境，創造一種平靜舒適的情境。或者，藉由優雅的旋律，穩定的音頻，轉移心境。也就是說，淡化感官功能的作用，讓內心的躁動穩定下來。譬如，將自己置身於柔美的聲音、清新的氣味、清幽的情境、舒適的觸感之中，讓寧靜感自然出現。

二、沉澱思慮：

沉澱思慮簡單地說，就是讓思想的作用簡單化，隨思想輕鬆的遊走，沒有抗爭，沒有辯解。因為，任何的抗爭與辯解都是引發思想躁動的因素，抗爭與辯解會將思想置於相對的兩邊，而事理的相對性是思想躁動之源。另外，判斷、質疑、見解、主張等也都會引起思想的相對作用，往往挑動思想，茲事生非，這些相對情境的作用根本無法帶我們進入寧靜。

我們可以刻意地沉澱思慮讓心思逐漸趨於穩定，慢慢地內心的寧靜感才會自然產生，如水之靜置。

三、學習專注：

學習專注對於我們心境的穩定會有直接的幫助。學習專注的方式很多，我們可以藉由五種感官的功能，以達到專注的目的。方法其實很容易，我們可以隨取任一感官的作用，全神貫注於平淡無奇的事物上。如：聆聽、定眼視物、專注於呼吸等。藉由這樣的方式勤加練習，我們會由刻意地專注而逐漸穩定思想的作用，這種專注的持續，會讓我們的思想從心幕中淡出，讓我們的心境轉入寧靜狀態。

輕觸真實的寧靜

經過前面與自我相處的經驗之後，我們必須經常練習，熟悉這種寧靜的感覺，一旦熟悉了這種感覺，我們可以說，我們已經增添了一項生活能力。這也是一種學習接觸真實寧靜前所必須具備的能力。與自己相處，事實上是藉大腦閒置的經驗來開發自我真實的寧靜。也可以說是藉由與自己相處的體驗，來觸動心靈的真實寧靜。

接下來，觸動心靈的真實寧靜要如何著手呢？這是一個並不困難的體驗過程。首先，我們可以試著以功能性的方式入手，來認識一個非功能性的大腦現象。幫助

大腦接觸真實的寧靜可依照下列三個步驟：

一、透過大腦放空的方式讓思想短暫地停止。

何謂大腦的放空呢？大腦放空是刻意地讓大腦不進行運作，讓我們感官在接受外界的訊息的同時不要產生回應，而獲得片刻的空白。放空大腦是一個值得嘗試的生活體驗，我們可以透過任何能夠獲致沉靜的方式，讓自己的心境放鬆。這是一種學習，學習內心寧靜的感受，當這種體驗學習到達某種程度的熟悉，將會產生一種全新的生命體驗。我們可以隨時抓取這個寧靜的感受，安置點綴在生活過程中，即使在快節奏的雜亂步調中也依然可以獲得內心的寧靜與放鬆。

讓大腦空白是一種刻意的體驗，這個體驗像似一種空空的感覺。然而，重要的是，在我們體驗的過程中，必須保持一種對思想啟動的警覺心。這種警覺心的保持，就像一種毫無目標的等待，沒有等待標的物的等著。如同在大腦思維運作中建立一種待機模式；它也像似一種放鬆，一種沒有目的的放鬆。

二、發現思想的造作。

刻意體驗大腦的空白之後，接下來的步驟就是發現思想的造作，這不是一個很難達成的任務，只要提起我們覺察的能力，覺察思想發生與消失的運轉過程，這個覺察思想的本身就會發現到思想的造作，同時也會感覺到思想的停止現象。

即使，在剎那間會感覺到一種空的感覺，或許它只會是幾秒鐘的停滯，幾秒鐘的寧靜，然而，這都是一次很珍貴的體驗。但是，頭腦空空還有空。這種空的感覺只不過是一種階段的部份體驗而已。因為，這是一種刻意，刻意是屬於思想的造作。一旦，回應即刻就會啟動思想的作用，而又會進入思想的輪轉。

所以，我們必須提高警覺，正當我們意識到思想與思想間產生空隙的時候，會產生大腦的空靈感，也就是說，這個感覺本身會有一個空空的、寧靜的感覺。要注意，這樣的感覺會是另一個思想的開始。

三、放棄任何刻意的作為。

然而，在這個微細的過程中，有時很難察覺到思想的啟動，好像是一個陷阱，我們會很容易誤入其中，又會迷失在大腦思想的虛幻裡，而立刻破壞了那最原始的寧靜。

在覺察發現到思想寧靜的時候，此時此刻有一個的重點，就是要提高覺性。不要刻意地有所作為，進入在這個階段的時候，前第一項、第二項的刻意也要放棄，因為刻意即是一種思想造做的行為。放棄任何刻意的作為是一個進入我們內在真實寧靜的探索，是一個另類的接觸。

以上這三個步驟是一種經由體驗寧靜、學習寧靜、熟悉寧靜、認識寧靜，進而讓我們能夠運用寧靜的過程。在這體驗的過程中有兩個重點：第一，我們藉由獲得真實的寧靜來發現真實的生命現象，我們必須認同這樣一個非功能生命現象，才能產生體驗的效應。第二、在這樣的體驗中要注意的是，大腦空白不是目的，而刻意只是運用的過程。所以，在試著刻意創造空靈的體驗當中，要保持覺察的能力，以覺性觀照，能夠清楚、明白整個體驗的過程，否則將失去了體驗的珍貴之處。

總而言之，獲得真實寧靜的目的，在於能夠運用大腦而不為大腦所用。讓大腦在思想的躁動中，注入清涼舒暢的活化劑，讓思想在固化中柔軟，讓我們的固執已見軟化，讓自我意識在生活中活用，讓聰明轉化為智慧，唯有獲得真實的寧靜，才能激發我們生命潛在的能量，由寧靜而致遠。