全新的快樂科學、醫學、心理學與哲學

不合理的快樂一  
存在的喜悅

楊定一/苫 馬奕安博土 Jan Martel Ph.D. /文獻協力 陳夢怡/編

全新的快樂科學、醫學、心理學與哲學

不合理的快樂一  
存在的喜悅

楊定一/著

馬奕安Jan Martel /文獻協力

陳夢怡/編

Unreasonably Happy-

楊定一寫在《不合理的快樂》之前

楊定一序

導論

第壹卷

**7**

1.

快樂**ABC**

Confenfs 目錄

**L**你快樂嗎？ **18**

1. 再問一次——你真的快樂嗎？ **21**
2. 追求快樂 **26**

**4**世界的快樂地圖 **29**

**5.**快樂的條件 **32**

&經濟和快樂，哪一個重要？從不丹談起 **39**

**7.**快樂，可以透過科學來探討嗎o **42**

&對快樂的追求有止盡嗎？ **45**

**9.**人要滿足到什麼地步，才可以快樂？ **49**

**L**快樂是生命的振動 …… **54**

**2.**笑 發自內心的喜悅 **—59**



店铺：<http://strc.cr.ex>

获取更多好书，请加微信号：strcdts

第參卷

**79**

心情,幫助我們生存

第肆卷 總想要更快樂

1. 身體的快樂 **63**
2. 先有哪個快樂？是身,還是腦？ **70**
3. 沒有身體相應，身心不能快樂 **73**

**L**快樂是演化頒給生存的獎品 **80**

1. 情緒提供生存的快捷線索 **85**
2. 解開腦的恐懼迴路 **94**
3. 快樂有很豐富的面貌 **98**
4. 痛快——痛，並快樂著 **107**

**1**追求和期待 **116**

1. 追求，帶來更多追求 **120**
2. 身心快樂，大腦更年輕 **124**
3. 快樂，也會消退 **133**
4. 上癮：對快樂的追求，成為不快樂的來源 **，，137**
5. 「不快樂」的生理學 **142**



第伍卷

「我」和「我們」的快樂

**7**

**20**

第陸卷 *5*

快樂'從整憾來看 **1**

第渠卷

沒有

「我」的快漿

**L**怎樣的人比較容易快樂？ **52**

19

**2**與人親近的快樂，可以提高生存的機率 **56**

**1—**

1. 愛——大自然對繁衍下一代的獎勵 **160**
2. 快樂的人，活得更久、更健康 **66**

**^1**

**L**快樂可以流到身體的每一個部位，發揮正面的影響 **176**

1. 從「場」的觀念談起 **78**
2. 正向心理學 **82**

If

**4**超個人心理學 **88**

**5.**找回人類的潛能 **94**

**\_\_\_1**

&超感官知覺 (ESP) **——201**

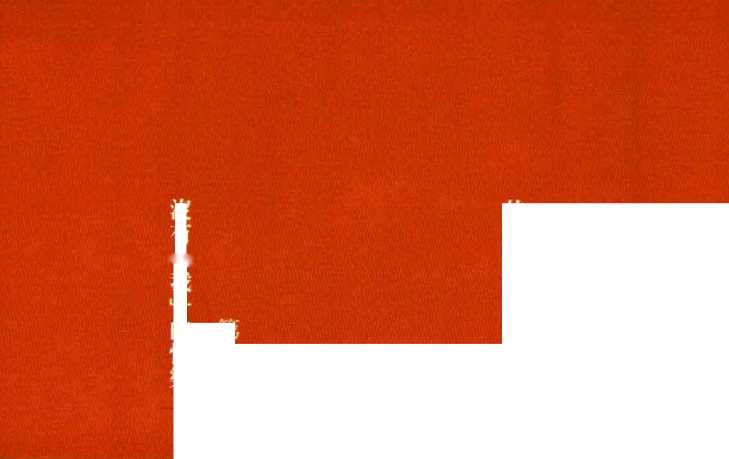
**L**超越經驗 **208**

**2**

1. 心流：透過快樂，發揮潛能 **212**
2. 怎麼進入心流 **216**

**4**靜坐與快樂 **222**

**2**



**5.**信念的力量

**6**意識轉化——沒有目的的快樂' **Z**真正的快樂——一種徹底的顛覆：

235 232 229

**L**快樂背後的真相

**2** 人間的快樂不是永久

**3**從「合理」走向一體

**4**透過科學，走到一體的門口——

1. 一體和永恆的快樂,在哪裡？
2. 人間••個海市蜃樓 **Z**等同於形相 &情緒•,從生存的工具，變成不快樂的來源，
3. 我們就是快樂
4. 快樂,就是'氷恆
5. 活在不確定，是最大的快樂，
6. 跨越科學，進入不合理的快樂

240

245

254

262

265

272

274

281



第玖卷

真實，就是快樂

**89**

**2**

第拾卷

結語

附錄

陳夢怡編&的話

**7**

**36**

——打開不合理的快樂

從臣服到參，從參到臣服

**L**身心均衡，活出不合理的快樂

1. 要快樂，最多也只是擁抱真實
2. 永恆快樂的基礎
3. 臣服的練習 ……
4. 交託與奉獻
5. **sDIdhcmQ Z**身體的意識

**90**

**2**

**9**

**29**

**04**

**3**

**09**

**3**

**8**

**3**

**L** Who Am 12 我是誰？

**z**接受現況，從這裡開始

**3.**Medi-auon of I Am「我—在」的靜坐

**4**三點提醒

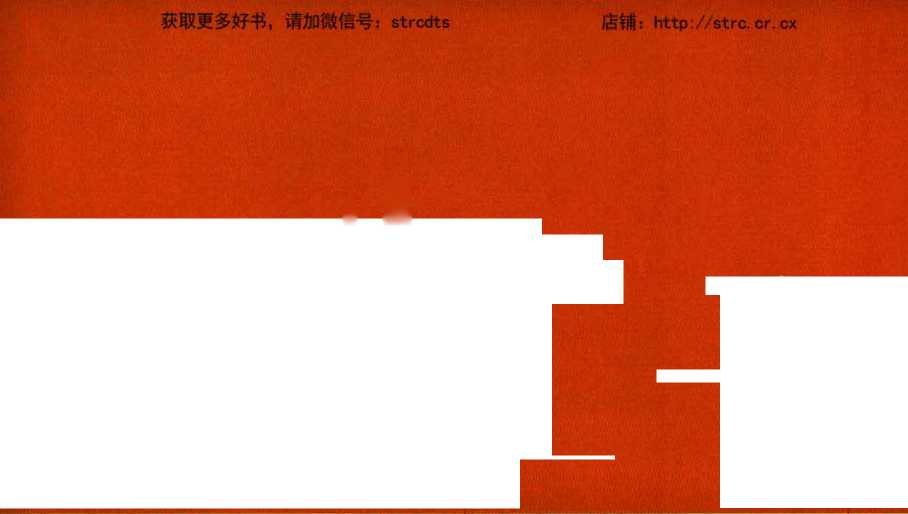
**5.**好，一切都好:

330

347

354

363



[www.sedonalandscape.com](http://www.sedonalandscape.com) 攝影作品



寫在《不合理的快樂》之前

楊定一

我相信，你只要打開這本書，很快就會發現——雖然我希望探討的是快樂的不合理的層面，但是，我還 是用合理的科學和醫學，先為快樂這個主題做一個彙總。這個彙總非常完整，用了相當多的篇幅，從各角度 來詳盡地說明。

合理與不合理之間，無論用多少文字來銜接，都會讓你感到很突然。這兩者本來就是不同的邏輯軌道， 彼此之間沒有交會。

有意思的是，熟悉《真原醫》的讀者，可能會重視第一卷到第六卷的科學和醫學，而喜歡《全部的你》 和《神聖的你》的讀者，可能會期待後半的章節。

你也許想問——假如重點是要談不合理的快樂，為什麼要花那麼多篇幅，對合理的快樂做詳盡的說明？ 答案其實相當簡單。

我們活在這個世界，都受到理性和「人」帶來的種種制約。人類的邏輯，本身已經框住了我們理解的範 圍。所以，我認為有必要先把這個合理的層面——人類所帶來的知識，做一個詳細的說明，讓你親眼見到人 類窮盡理性的限制。再從這個平台跳出來，到一個更大、更廣、不合理的層面。

我相信你自然會發現，透過科學，人是快樂不起來的。但是，這本書的前半給我們一個完整的基礎，讓 我們透過現代的科學，可以解釋人間的種種快樂，或不快樂。

我在科學與醫學的層面做那麼仔細的分享，其實還有另一個理由。

我個人認為很少有主題像「快樂」一樣，能讓那麼多人注意。多年來，集中了各種學門的人才，不只是 科學、神經醫學、心理學，想解開快樂的謎底。在科學領域，這是相當難得的現象。所以，透過這本書，你 也可以對科學的運作有一個全面的觀察，而可以理解，為什麼科學家會有這樣的熱情去做種種深入的研究。 對科學這樣一個全面回顧的機會，坦白說，並不多。

總之你會發現，無論多完整，目前的科學還是像我前面提到的，沒辦法帶來快樂。所以，另一個用意是 讓你深深體會古人的偉大。他們早就解開了這樣一個與我們生命最相關的問題，而現代人透過科學還在定義 和說明的階段原地踏步。

我盡量用最簡單的語言和方法來說明，希望把專業的用詞變得透明清晰，你最多只需要中學的科學程度 就可以輕鬆閱讀。即使有些詞不懂，也不用擔心，並不會影響到這本書的要旨。

「全部生命系列」的朋友，會發現書後半的不合理的層面，其實是延續《全部的你》'《神聖的你》這兩 本書的精神，還帶來一些具體的觀念和練習方法。相信你會同意，這些實在的練習，對你的日常生活絕對有 幫助。所以，願意的話，可以從第八、九卷先讀起，再回到前面探討身心的快樂。

楊定一

這本書的書名《不合理的快樂》，本來也可以稱為——存在的喜悅、頓時的快樂，或者，不理性的快樂。 在這個世界，沒有一個生命不希望快樂。人類以外的每一個生命，自然都在活出最快樂、最舒暢的狀 態，也就是生命最根本的狀態。可惜只有人類不快樂，讓自己不快樂,也帶給周遭的人和生命種種不快樂。 一個人不快樂，是不可能健康的。快樂和健康是一體的兩面。找回快樂，其實也只是回復身心的健全與 安康。

不快樂的來源，也只是煩惱。只有人，才有憑空造出種種煩惱的能力。把快樂找回來，也只是解開人生 種種的問題，消除煩惱。

多年來,我一直期待看到這樣的一本書——不光是整合各領域關於快樂的說法，從科學、文學、哲學' 經濟學、心理學、醫學、社會學探討快樂這個主題，甚至能透過這個作品本身帶來快樂，與讀者一同活出快 樂的生命。

雖然市面上已經有很多類似的作品，我之所以想寫《不合理的快樂》，最主要還是覺得這些作品在理念 上不夠完整、不夠直接,還在人間的快樂著手，甚至顛倒了真實快樂的因果關係。

即使透過每個學術的領域，懂了許多快樂的概念，取得種種快樂的知識，然而，這些概念和知識沒有讓 人更快樂，反而讓我們受到更多的制約，更多的限制。

我才會說，人間種種對快樂的追求，因果是顛倒的。

從我個人的角度來看，活出快樂其實比什麼都簡單。然而，這個問題的解答卻可能和你所想、所認為的 截然不同。

真正的快樂，不需要有理由。

真正的快樂，也是追求不來的。

真正的快樂，是每一個人本來就擁有的本性，不是在外界尋找或是追求的對象。

真正的快樂，只是輕鬆透過心境的轉變，而自然浮出來。

醫學乃至各門科學領域的努力，最多是拿來描述這種快樂所附帶的屬性。我在《真原醫》、《靜坐》所 表達的也正是——身心的健康和靜坐所帶來的意識轉變，最多只能說是透過科學'醫學來驗證，而不是透過 科學、醫學來追求。

不合理的快樂，是一個我老早就想寫的主題。

我寫作這本書的「野心」不可謂不大——希望透過這本書，為你一生的價值觀和意識帶來徹底的轉變， 對生命本來的快樂有充分的理解和體會。甚至，能為你打好快樂的基礎，讓你透過這份領悟，隨時把快樂帶 回來。

這種快樂是永恆，是每個人本來都有的。

這本書引介的科學、醫學和各領域的證據，最多只是讓你體會人間對快樂的種種說明。無論從生理學、 神經化學、文學、社會學、心理學、哲學的角度來分析，都會發現人的結構就是來支持我們快樂的。快 樂，也只是身心最有效率的狀態，讓我們活得最舒暢、反應最靈光，也最有成就感，最能感到心滿意足。

你自然會把這些證據當作工具來用，而且還會發現，這些證據，非但跟這本書要談的快樂一點都不矛 盾，還驗證了這本書所要探討的——生命最大的快樂。

快樂，其實是貫通身——心——靈共同的門戶。

這種說法，很可能和一般人所談、所想的剛好顛倒。對大多數人來說，快樂是需要追求的，要符合某種 條件 '或完成某個目標才可能得到的。然而，這本書所想表達的是——真正的快樂，不過是反映我們最輕 鬆、最自在的心理狀態。

身心合一，自然會快樂。換一個頭腦能夠理解的說法，快樂最多只是一個反映健康的指標。 我希望，透過這本書，以完全不同的角度，和你一起探討這個問題。我相信，只要你敞開心胸來尋求解 答，也自然會得到相同的答案，自然發現這本書所帶來的種種觀念可以隨時落實在生活中。 然而，更重要的是你親自驗證這本書所談的觀念。透過它們，完全轉變人生的價值觀和意義。讓快樂直 接浮現，讓快樂就在眼前。

這本書能豐富精彩並深入淺出，我要感謝兩位同事的貢獻。

Jan Martel馬奕安博士，與我合作了很長時間»二**OO**五年在加拿大Univers京**do** Sherbrooke畢業後， 遠赴台灣加入長庚大學的研究團隊，投入奈米細菌和中草藥蕈菇類的研究，已經有相當豐碩的成果。他是個 快樂的人，對「快樂」這個主題特別感興趣。我好幾次和他分享我一路走來的藍圖、在這本書想表達的重 點、以及希望囊括的學術領域，請他在研究之餘査閱文獻。他很快就進入狀況，花了很多時間收集、整理 「快樂科學」的研究成果供我們篩選，讓我能在這本書為近代的快樂科學做一個整合。 陳夢怡，最初將《真原醫》的部份文章、《靜坐》和其他作品譯成中文。若沒有她的翻譯，這些作品也

不可能在國內受到廣大的歡迎。接下來，她又和我合作《全部的你》和《神聖的你》，除了記錄我口述的文 章，並徹底地和我討論、編輯。多年來的接觸，也是合作完成這本書的不二人選。這本書從科學、哲學、心 理學到全部生命一路貫串下來，走到「不合理的快樂」，也要有她的精彩編輯才得以完成。她自己提到，每 厶口作一本書，就把「我」(自我)更鬆動一些。我也為她相當高興。

合作這本書，其實是很快樂的一件事，比任何其他項目都更輕鬆愉快。倘若不是如此，這本書所傳達出 的理念，也不可能符合這個主題。

同時，我也希望你能抱著輕鬆愉快的心情來讀這本書。有些比較難以掌握的觀念，我會設法用最簡單的 **SEnn**言，不同的切入角度來說明。當然，這不是要讓每個人都成為「快樂學」的專家。有了這些快樂的知識， 最多只是讓我們在人間有一些根據，可以充滿信心地走上這條路，找回全部生命的快樂。

最後，我希望你讀完這本書之後，可以真正成為快樂的人，活出快樂的人生。以此為基礎，為身邊的人 帶來快樂。

這，才是我們這一生來最大的目的。

導論

在我們人生的快步調之下，快樂已經不再是一種選擇。不快樂，是現代人面對的最大危機。 聯合國世界衛生組織(WHO)發布的訊息指出，二。二。年全世界有三大疾病需要重視，憂鬱症正是 其中之一。—

憂鬱症在現代社會不斷地蔓延。女性罹患憂鬱症的比例是男性的兩倍。憂鬱以及憂鬱帶來的慢性失調已 經成為女性最普遍的健康問題，也是男性除了心血管疾病之外的大問題。四分之一以上的美國人一生會遭遇 至少-次嚴重的憂鬱症，台灣的憂鬱人口則逾百萬，中國大陸超過一六%的大學生出現中度以上的情緒問 題。

美國有兩位科學家針對全球各地四十三個國家超過六千名年輕學生，調査他們的快樂程度。值得注意的 是，華人學生的快樂程度最低，如果得分最低是一分，最快樂是七分，那麼華人學生的得分只有三•一一，而 荷蘭學生最高是五,四。如果被詢問到理論上一個人可以多快樂，華人學生的得分四•五一樣是最低的，而 巴西學生的得分六•二最高。或許可以這麼說，我們的年輕孩子非但不快樂，甚至不敢奢望快樂。**2**

1另外兩個是心血管疾病與愛滋病。

2 Suh-mM: 8 QshLp(2002)，Subfec 一-ve WQlbejng across cu-cr$ OnHne Rea>dmgs5-psychoogy and ®I\*

年輕人不快樂的情況，愈來愈普遍。我相信每一個人身邊都遇過憂鬱、甚至有自殺念頭的年輕人。長期 照護的疲憊'擔心憂鬱家人自殺的不安與無力感，還可能進一步引發身邊親近的人一併產生憂鬱。不快樂， 帶來的社會成本，遠比我們想像的還要高得多,甚至可以影響到一個社會是否能夠永續生存。 不快樂，不光造成健康的衰退，而且是人生幸福和滿足感最大的殺手。懂得快樂，自然深化生命的意 義，也自然找回生命的健康和潛能。一個快樂的人，不光是學習、工作更有效率，也自然對自己和身邊的人 更友善，更有利他的行為。

這本書的中心理念——要得到快樂，其實比任何人想的都更簡單。我們天生本來就是快樂，而且腦和生 理架構就是支持快樂。可惜，透過人生和環境帶來的經驗，我們變得不快樂。

這本書會分成幾個層面來探討這個主題——用現代的心理學、社會學、醫學和生物學，來重新定義—— 何謂快樂。目前有沒有足夠的根據，可以得出一套通往快樂的實證公式？我會盡量將這些各自獨立的事實貫 通，帶領讀者回到一個整體觀，這是這本書前半所要觸及的。

我相信你很快就會發現-快樂，其實有一個「不合理」的層面。快樂，不是純粹理性的產物，它離不開 感受，也就是英語裡的ggu- fee=ng:(直接翻譯過來是「腸道的感覺」，指的就是靈感或直覺)。你會發現, 人生的快樂是身心綜合的產物，既離不開大腦的快樂，也離不開身體的快樂。

而且，和大家想的不一樣，是透過身體的快樂，我們才會找到身心均衡的快樂。現代人長期的失衡，過 度偏重頭腦，而帶來不快樂。讓注意力落回身體，自然讓念頭降下來。身心均衡，自然快樂，我們也才能超 越身心，找回真正的快樂。

這種觀點，對頭腦而言，是不理性、不合理的。但我相信，只要深入探討下去，你一定也會同意，而且

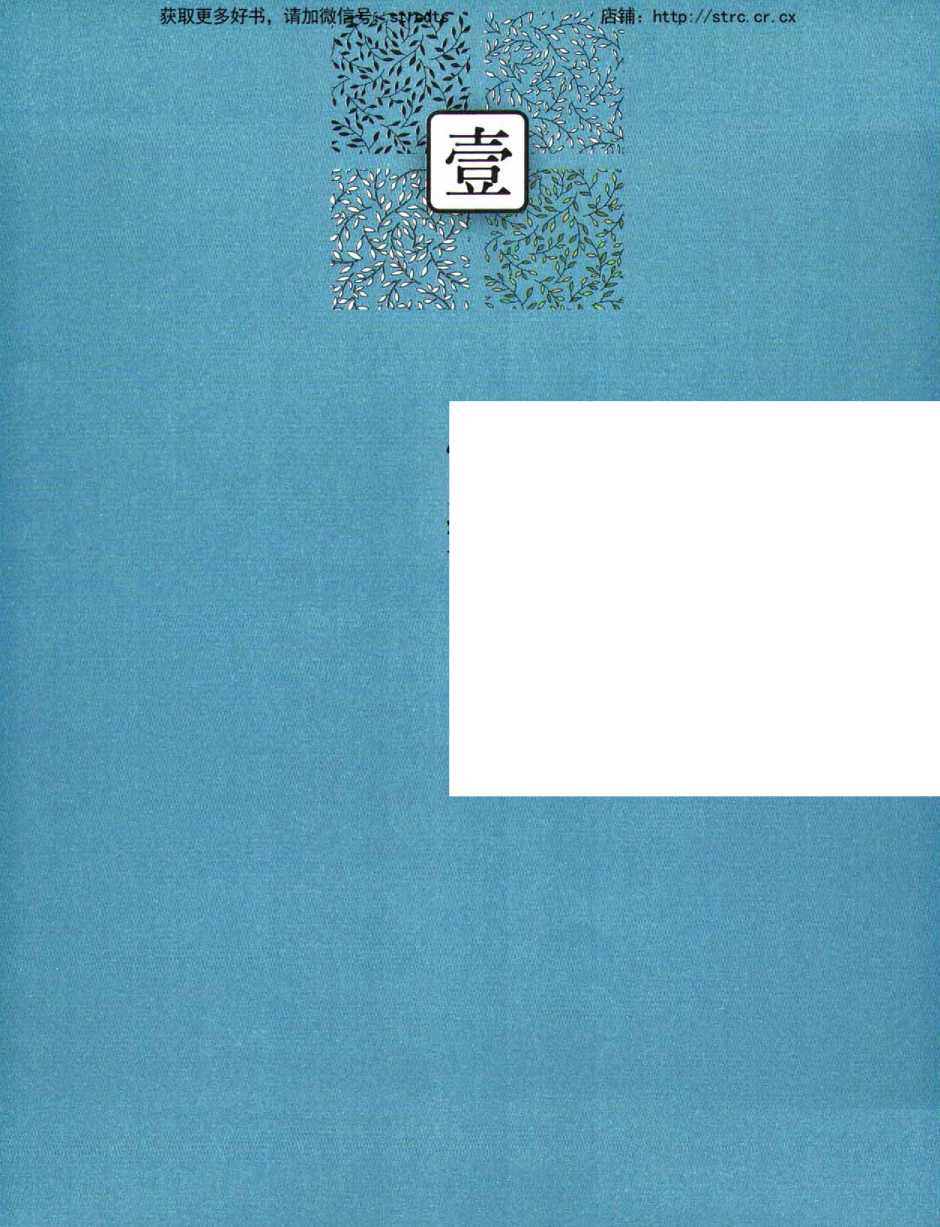
符合你對快樂、對生命最直觀的體會。

懂了這些，就已經推翻了我們自己過去對快樂的種種看法和限定，所得到的公式也會截然不同。 這一不合理的層面，還不僅於此。我們可能不會想到，快樂和人生追求的目標及成果不見得直接相關。 怎麼活這一生，比這一生活成什麼樣子，有時候是更重要的。

快樂，不需要理由。這一句話，和流行的觀點完全不同。就我目前為止所看到的心理學和科學，都還在 合理的層面不斷強調——快樂是可以學來的，也可以追求到的。然而，所有「合理」的快樂非但短暫，身心 很快就會適應，甚至對快樂的追求，反而成了不快樂的來源。

我在這本書的後半，想帶給你一個全然不同的理解——快樂，其實是「存在」，也就是「在」的觀念。 假如真有永恆的快樂存在,其實是一種存在的成就，它是「在的喜悅」**(joy of being)**，而不是「追求的快 樂」(joy of doing) »

我相信，徹底懂了這些觀念，而可以隨時帶回生活中，會讓你這一生截然不同。但願這本書能成為我們 一起快樂的同伴。



快樂ABC

01你快樂嗎？

**Are you happy2**

要投入這本書，投入快樂，首先我們要一起來訪問自己——你快樂嗎？或——我快樂瞩？ 我認為，這也許是一生最關鍵、最重要的一個問題。它本身就帶來一個提醒——還有什麼心理狀態比快 樂還重要？為什麼到現在還沒辦法快樂？

回答這個問題之前，我們可以用兩組簡單的問卷從不同的層面切入，檢驗自己的快樂體質——我們的性 格。幫助我們從不同的深度，進入快樂這個主題。

第一組問卷是學術界相當常用的「生活滿意度量表」3，大略回顧一般人對人生的看法，我們也可以開 始填寫：

3 D-erlen E・只 Emmons- R A- Larsen-Rf-eoGrMp(1985)・The sai-sfacio'n w\_\_h - 一 fe *sgCDLoum站 of PNfsona=ty Assessme—-* 49(1) - 7r75・ 經Ryor w Franc 一 s及原作者許可，在本書使用經過翻譯的量表版本。

生活滿意度量表

這個量表由五句話組成'探討一個人對自己的人生有多麼滿意。這幾句話可能符合你的情況

，也可能不

完全符合，甚至不符合。填寫這個量表時，請依照這些話符合的程度作答，由**1**分(完全不符合)到**7**分

(完全符合)，將分數填寫在每一句話上頭的括弧裡。

作答時，最重要的是放輕鬆，誠懇地依照現況填答。

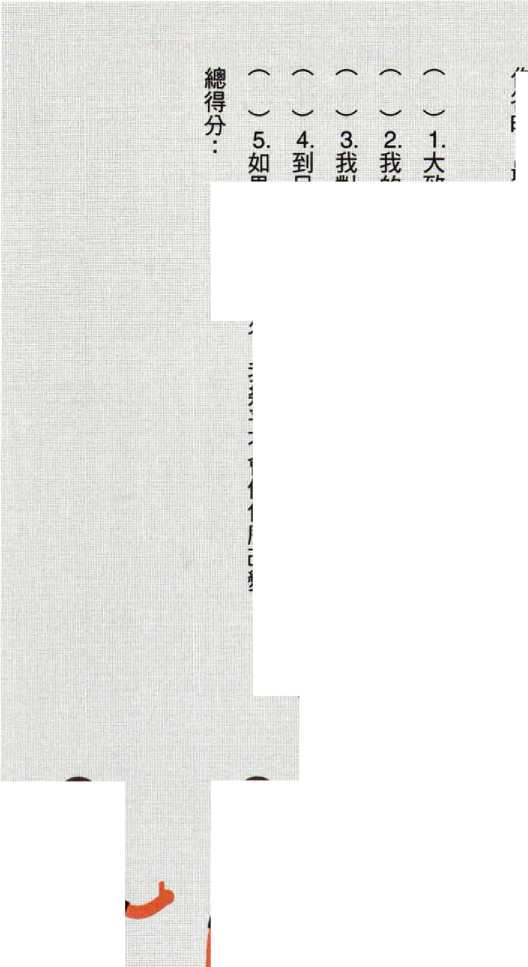
致上，我目前的生活跟我理想的生活狀態相當接近。

的生活條件非常理想。

對生活感到滿意。

目前為止，我在人生中想要的事物，大致都得到了。

果人生可以重來，我幾乎不會做什麼改變。



填寫完這五道題目，把每一道題的得分相加，得出總分。我相信，光是這麼回顧自己的人生與生活概

況，對自己'對生活也就有了 一層比較深刻的反思。

結果的相關詮釋，在這本書最後的附錄，請你別急著先看，等待完成下一個問卷之後，連同下一個「牛 津快樂問卷」的結果一起比較。

你對快樂、對自己快樂的不同層面，會有更深的體會。

我想你也可以看出來，這個量表每一句話都相當簡單，只是反映一個人對自己和人生的觀感。也許你還 意猶未盡，我們可以接著在下一章，進一步深入探討自己與快樂的關係。

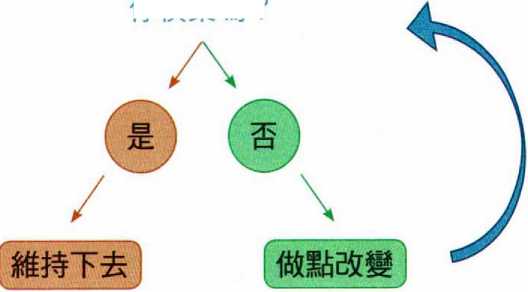


02再問一次——你真的快樂嗎？

你快樂嗎?

我們可以透過「牛津快樂量表」**4** •更深入體會自己和快樂的關係。 填寫這份量表會需要多花一點時間，好好讀每一句話，想想自己的 情況，然後作答。光是填寫的過程，就可以讓每個人對自己現在的快樂 現況作一個反省與了解。甚至，可以隔一陣子再做一次，比較不同時間 的得分，也許可以幫你了解影響自己快樂的因素。它可以作為一個提 醒，讓你知道自己的努力與心態，是不是能幫助自己更快樂。

4 H 三 s- P•-poAaypM・(2002)，The Oxford Happiness Quesf-onna-e A compact sca-e for -he measuremeHof psychoog 一 ca- we-.bemg. persona=tyand-ndMds-Dmerences. 33(7)乙。73，1082・經E\_sev\_e「許可•在本書使用經過翻譯及略作修改的量表版本*。*



牛津快樂量表(修改過的) 以下是關於快樂的一些說法，請用數字指出你有多同意或多反對這些說法，每個數字反映的程度分別是 **(1**分••强烈反對；**2**分：反對；**3**分：有點反對；**4**分：有點同意；**5**分••同意；**6**分：強烈同意) 仔細閱讀每一道問題，為了計分方便，這個量表已經略作修改，將原本必須反向計分的反向表達改為正 向陳述。放心，題目沒有陷阱，請不要鑽牛角尖。請記得，無論同意或反對都是合理的，沒有哪一個答案比 較對或比較錯。-般來說，你的第一反應，多半就是合適的答案。如果你覺得某些題目不容易作答，請盡量 貼近你的現況或一般情況下的反應來填答。

問卷開始：

**()L**我對自己相當滿意。

**()2.**我對人很感興趣。

**()3**我覺得生命對我很不錯。

**()4**無論誰**，**我都有溫暖的感覺。

**()5**我醒來時**，**總是覺得精神充沛。

**()6**對未來，我覺得非常樂觀。

()乙我覺得這世界大多數的事都很有意思。

**()8**我總是相當投入，全力以赴。

**()9.**人生美好。

**()10.**我覺得這個世界是個好地方。

**()11**我笑口常開。

**()12.**我對於生命的-切相當滿意。

**()13.**我覺得自己長相很好。

**()14.**我想做的事和已經完成的事，相當一致

**()15.**我很快樂。

**()16.**我可以在某些事物中發現美麗。

**()17.**我總是能鼓舞別人。

**()18.**只要我想做**，**就擠得出時間。

**()19.**我覺得自己特別能掌控人生。

**()20.**我覺得自己什麼都能扛。

**()21.**我覺得自己頭腦十分清晰。

**()22.**我時常歡天喜地，興高采烈。

**()23.**我總覺得作決定很簡單。

**()24.**我覺得人生有-種特別的意義和目的。

**()25.**我覺得精力旺盛。

**()26.**我通常能把事情帶往好的方向。

**()27.**和別人相處，是愉快的事。

**()28.**我覺得自己相當健康。

**()29.**回想過去，我有的都是快樂的記憶。

總得分：

依以下的指示計算得分之後，你可以連同前一章測驗的結果，一起翻到書末的附錄，檢視你的快樂指 數。

歩驟一：將**29**題的計分加總。

步驟二••總分除以**29,**這就是你的快樂得分。

這些測驗經過一定規模的樣本驗證，有一定的效度和可信度。做完這兩個測驗(如果還沒有完成，記得 回到前一章，一步步來)，不妨到附錄去查對正式的解釋。

只要很誠懇地做，相信你會發現-這兩個測驗的結果會相當一致。

這些快樂的測驗很有幫助，可以幫我們做一個反省，也是一個協助個人改善生活品質、快樂質地的工 具，才被心理學界普遍的使用。

這些測驗的設計考慮了一個人怎麼看自己，形成自己對快樂和人生的獨特定義，更陪伴我們進入生活的 每一個角落，從自己應對世界的方式，去體會快樂的呈現。

一般來說，透過這些心理測驗所發現的快樂，還是和一個人所處的社會文化背景有關。舉例來說，這些 問卷都是西方的心理學家所設計，反映的自然是西方文化下的快樂。相較之下，鼓勵每個人發揮自我的社 會，和一個贊同每個人和別人一樣的社會，從這些問卷的角度來看，活在鼓勵個人的社會的人會比較快樂。 顯然，這樣的快樂標準，是脫不開人間的經驗和流行的文化價值。

雖然如此，這種問卷，還是有參考的價值，讓人對自己有一個了解。尤其是我們東方人，集體的制約比 較強大，來自西方以個人為主的觀點，是一個相當好的提醒。

有趣的是，這些問卷難免反映的是一般人對快樂的理解，會認為快樂還是要符合某些條件，要有所謂快 樂的「體質」，或得到人生的種種變化、成就和肯定，才有資格或沒有資格快樂。

從這本書《不合理的快樂》要談的真實的快樂來說，這一類的心理測驗，最多只是個參考。只是反映了 一個人和自己、和世界的互動模式，還是離不開人間所帶來的限制和種種制約。我這裡所要談的是超越所有 制約的快樂。這種快樂到目前為止，沒有問卷可以調查，卻會超越你一生的所有想像。

阴追求快樂

美國把追求快樂、追求幸福放在獨立宣言裡，在生活中確實也常看到 Pursuit of Happiness的口號（有時候拼成Happyness，就像這艘我在 海邊偶然看到卻來不及拍下來的船一樣），人人都想要快樂，然而，也都 是透過物質的追求和擁有，認為這就等同於快樂。

我們認為下面這些真理是不言而喻的：人人生而平 等•造物者賦予他們若干不可剝奪的權利，其中包括生命 權 '自由權和追求幸福的權利。**5**

美國第三任總統湯瑪斯•傑佛遜(Thomas Je弟rson) 在兩百六十年前起草美國獨立宣言。他的草稿在經過其他 元老的討論和修改之後，仍然把對快樂與幸福的追求，視 為人權最基本的要素，而且與生命和自由並列。或許，正 是如此直接了當地指出快樂是人性的要素，而使得美國能 在近兩百年始終富強，是一個世界各地人士嚮往的國境。 有趣的是，美國影星威爾史密斯(W王sm=h)*和他* 的兒子傑登史密斯(Jaden sm=h)，也以「對快樂的追 求」這個主題拍了一部電影(中譯《當幸福來敲門》(The *pursue of Happyness))。*



主角克里斯,賈納將所有錢投入推銷醫療器材，沒想到銷售不 佳，經濟狀況愈來愈差，妻子無法忍受而離開。克里斯設法擠進證 券公司無薪實習，指望著成為正式員工而徹底改善生活。好不容易 略有起色，又因為欠稅，銀行存款全數充公，父子倆只好流落街 頭。在這種困境之下，克里斯決心完成實習，憑著努力、聰明才智，以及天不怕地不怕的性格，一路過關斬 將，非但得到正職，還走出人生一條路。最後還成立了自己的證券公司。 這部電影的劇情相當勵志——修好手上的醫療器材，比別人多爭取一份業績，從實習生中脫穎而出，就 能帶給兒子更好的明天，帶來滿臉笑容的幸福。這種快樂，是一般人都可以理解' 認同的——快樂，要透過 個人的犧牲、努力而得來；為了得到最終的快樂，任何犧牲都值得。華人更是如此，父母都寧願為下一代的 幸福和快樂而犧牲。

我們一般人所想的快樂，都是落在未來,還要符合人間種種的條件、目標設定才能得到。倘若這些條件 或目標沒有達成，甚至會認為自己沒有資格快樂。

這種快樂的定義，大概是每一個人都認同的。

我這裡再分享-個故事 Ruby on Ra=s程式的發明人漢森(David Heinemeier Hansson)兒時常玩「如

5 Jefferson- T; Boyd- J・ R- Bu=terf-e\_d-厂 H: Bryan- M，R: Bush->L:\*>w=merd-ng-r(1950)，*The PapersQThomas Jefferson*<0L ■!)• pr-nceDm pr-ncCDon un-<a>rs-ty press， 獨立宣言相當程度反映了十七世紀英國哲學家約翰•洛克(John Locke)的政治思想，包括認為審慎而不斷地追求真實的快樂，是人類天性最高 的圓滿。

果有一百萬，可以買什麼？」的遊戲，想像未來可以得到的快樂。

二**oo**六年，美國亞馬遜集團有意購買他與朋友合夥的公司,漢森賣出一小部份股票,成了真正的百萬 富翁！他描述了那天的情景：「我去査銀行帳戶，存款數字暴增。我覺得自己就站在夢想前方！可以去買想 要的電腦、照相機還有汽車！那一整天，我一直在想：『我再也不用工作，這樣會讓我永遠快樂，太棒了。』」 「頭幾個月，我幾乎沒花那些錢，直到年底才買了 一個有錢人的東西：一輛黃色的藍寶堅尼！雖然很 棒，卻沒有想像中那種內心最深層的滿足。」

那麼，到底什麼才能讓他滿足？漢森回想起的竟是：「寫程式、開發網站、寫文章、拍照片」——那是 他還沒有成為百萬富翁之前，本來就負擔得起的生活。

他說：「我發現真正讓我快樂的-其實是全心專注的寧靜與心流。那感覺就像——拉開百萬富翁的布 幕，才發現布幕後的東西，我早就擁有了。」

我分享這兩個故事，想表達的是，我們會為快樂設定種種條件，然而真實生命的快樂其實是一個存在的 狀態(stafe of being)，跟任何追求或成果都不相關。有了再好的成果，達成多艱鉅的目標，還是人間轉眼即 逝的快樂，早晚都會消逝，是無法依賴的。

只有找到無條件的快樂，才是真正的快樂。

M世界的快樂地圖

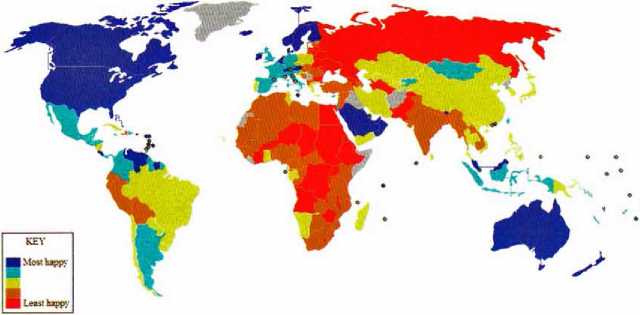
**世界快樂地圖(一)**

這是根據懷特(Adrian G. White)所開發的「生活滿意度指數」調查各 國的情況，而畫出的世界地圖。從這張圖左下角的圖例，我們可以看到 紅色'橘色是不快樂的國家'青色和藍色則是快樂的國家。綠色代表普 通的快樂程度。可以看出來，這世界有那麼多地方的人，對自己的生活 並不滿意，也不快樂。

我們多少都會想知道，這個地球或世界是快樂的 嗎？有多快樂？而我們和別人、別的國家相比，是比 較快樂或是比較不快樂？世界各地的政治家也關心同 樣的問題，也衍生出許多計算快樂程度的公式，這裡 舉出三個實例來說明。

第一種快樂公式，是以英國萊斯特大學的社會分 析心理學者懷特(Adrian G wh=e)所開發的「生活滿 意度指數」為基礎，採用「對生活的滿意程度」去描 述不同國家人民的快樂程度。這個生活滿意度指數， 反映的主要是健康、財富、基礎教育這類外在因素， 同時也去詢問人們主觀的評估。

另一種描述世界各地快樂程度的公式，可以用聯 合國教科文組織(UNESCO)結合了人類福祉和人類 對環境衝擊程度這兩大類因子所設計的「地球快樂指



**世界快樂地圖（二）**

依「地球快樂指數」所畫出的世界地圖。從生態的角度來看，最快樂的地區以綠色顯示，其 次是淺綠色。這兩種顏色'在這個地球上的比例並不高。從黃色到深棕色，代表對當地環境 的衝擊越大。灰色則是無法取得數據的地區。和上一張「生活滿意度指數」畫出來的世界地 圖相比對，可以看到無論人類快樂或不快樂，對地球環境都已經造成了衝擊■而導致整體環

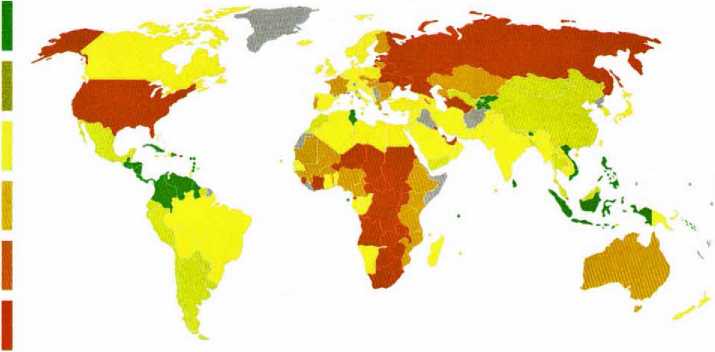
數」(the happy ppnshldex)做為一個實例。這個指 數對於生態足跡較低的國家給予比較高的分數，強 調一個國家要永續存在，必須要將追求經濟發展所 付出的生態環境代價納入考量。可以這麼說，它談 的不只是人類這個群體的快樂，而是更進一步擴 大,總結人類與這個星球的整體快樂。

聯合國永續發展方案網路，也推出一個志向遠 大的「世界快樂報告」，想要總結世界各地的快樂 狀態、描述人類快樂和悲慘的原因，也透過個案探 討政策對人類快樂的影響。「世界快樂報告」結合 -個國家的國內生產毛額(gross domestic produce GDP)、社會支援程度、人民平均壽命、生活選擇 自不自由、整個社會是不是樂善好施、貪腐程度等 因素來描述快樂。可以想像，又會是另外一幅畫面。

這種趨勢•相信你在全球許多國家也都注意到

了，瑞士這個大家心目中的幸福國度也是一例。進 -步探討，如果一個社會重視人的本質，也就不會

造出太大的差異。許多研究指出，社會差異太大.



會帶給人民無力感，調査結果也反映出不快樂。這種現象，不光是人，連動物也是如此'在群體中落於低階 的狒狒，血液中的壓力荷爾蒙也比較高。**6**

對人的重視，不光是帶來平等，也讓人民願意有參與感。例如透過投票，覺得可以掌控自己的未來、對 環境有決定權。之後會提到，參與和投入所帶來的滿足感，對快樂的心情是有幫助的。

我們可以看到，不同的快樂指數•勾勒出來不同的世界快樂地圖。也就是說，儘管有不同的條件，或許 強調物質，或強調公平，或更多綜合性的條件，然而，在有條件的世界裡，沒有一個是普世而可以說有絕對 重要性，而值得人放下一切去追求的。

6 sapowkw R (1982)，The endocrine sfress—response and socQj'- s\_aEs m\_he w=d baboorr *Hormones 印 nd Behavior一 16(3) - 279,292・*

G)5快樂的條件

難道快樂和人間——物質、財富、地位 '成就、公平性——都 不相關嗎？

答案其實非常簡單。當然有。

這本書想表達快樂有兩個層面：一是世間的快樂，當然離不開 物質和形相的成就，包括財富、名氣、地位、影響力。另一種快樂

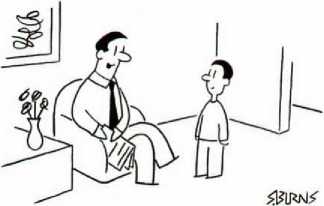
**"Remember, son...money cant buy happiness, but it pays for a tot of anti-depressants."**

「兒子，別忘了。錢買不到快樂，卻可 以多買幾罐抗憂鬱藥。」

經作者 Shannon Bums 許可重製 2002 Shannon

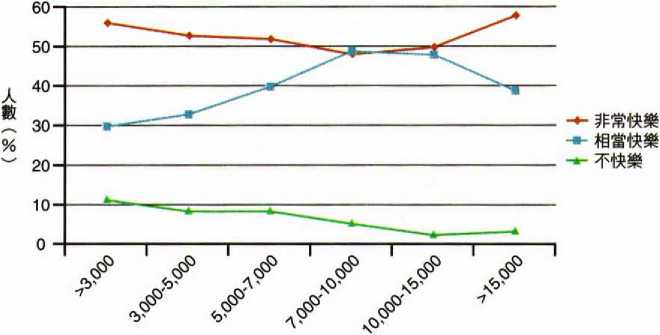
則來自更深的層面，和物質不相關。它不光更容易獲得，甚至，是永久的。只是我們往往分不清，完全投入 人間快樂的追求，誤以為這是可以永恆的生命的快樂。

過去有一個很有趣的研究，也就是在強調——快樂和財富其實沒有關係。有時候，財富越多，反而越不 快樂。一九七四年，美國一位經濟學者伊斯特林(Richard EasferHn)在〈經濟發展能改善人類命運嗎？〉這 篇文章中7，分析美國人的收入和快樂程度的關係，發現收入增加，就更容易認為自己「非常快樂」。然 而，如果比較各國經濟發展程度(他採用的指標是人均國民生產毛額)，則會發現經濟成長和快樂的程度其 實不相關。這個現象，在經濟學上被稱為「伊斯特林悖論」(EasferW Paradox)。也就是無論在哪個社會， 7 EasCDr=n - R，>• (1974)・ DoCDs(Dconom-c growth improve -he humanOT2 Some emp-ro-a- ev-dencp/va~o-3s *and Househo-ds5-Economic Growth-* 89, 89-125.



获取更多好书，请加微信号：strcdts 店铺：<http://strc.cr.cx>

**說法一：收入高似乎更快樂**



年收入（美元）

伊斯特林以美國一九七。年的數據■分析個人收入與快樂的關係。縱軸是人數的百分比■橫 軸是個人的年收入。三角形的點代表不快樂的人，方形的點代表相當快樂，圓形的點代表非 常快樂。除了前面提到的，收入增加，更容易認為自己「非常快樂」之外，我們還可以把 「相當快樂」和「非常快樂」的數字加在一起看，也可以説隨著收入增加，不快樂的人也就變 少了。但是，別急著把快樂和收入畫上等號•看看圖的最左邊，收入最低（一年小於三千美 元）的人群中，仍有很高的比例認為自己相當快樂，甚至是非常快樂。

經 Elsevier 出版社同意•重■製並翻譯 uEas(erlin, R. A. (1974), Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and Households in Economic Growth,* 89, 89-125?

**說法二：經濟發展沒有讓大家更快樂**

個人幸福指數評分

7

6

5

4

3

2

1

古巴

埃及

•奈友利亞…二二'…巴寧馬百天…-•以色列茜德 「一…・\_ 一…更土…二亠.晰

•印度

巴西

•多明尼加共和國

100 150 200 300 400 500 600 800 1,000 1.600 2,000 3,000

人均實際國民生產毛額（美元）

伊斯特林進一步分析了世界各國的經濟發展程度與快樂的關係。圖的縱軸是個人幸福指數的 得分，橫軸則是人均國民生產毛額。可以看到，大多數國家的快樂程度，無論有錢與否，都 落在五分上下。至少，國家整體的快樂*，*似乎無法全憑經濟發展程度來解釋。

經 Elsevier 出版社同意,重製並翻譯"Easterlin, R. A. （1974）, Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and Households in Economic Growth.* 89-125.”

有錢的人都會比較快樂一些。然而，如果讓一個社會的每一個人都有錢，整個社會並不會變得快樂。 伊斯特林也就此提出了一個問題「錢，買得到快樂嗎？」他所談的觀念，也成為聯合國建構「世界快樂 報告」的概念主軸之一。

伊斯特林用兩個角度來解釋這個社會現象：一是享樂適應(hedonic adaptac-.on)，，也就是說，物質帶 來再多的快樂，快樂久了，人也就自然習慣、麻痺了，不會帶來那麼大的滿足感。另一是社會比較，如果身 邊的人都一樣富有,那麼,財富並不足以讓人比較快樂。至少，從伊斯特林的解釋來看，快樂除了和財富有 關，也和人的習慣、比較心理有關。

研究也發現，富有的人多少還是比一般人多快樂一點點，代價是承受更高的壓力，忍受更多的焦慮**9**。 針對樂透得主的研究也指出，這些「幸運兒」並沒有比一般人過得更幸福、更快樂2。有意思的是下一個發 現，把錢花在別人身上，比起把錢花在自己身上，反而更有幸福感。“ 當然，我們對這些觀點還是會忍不住質疑，覺得快樂不可能離開經濟層面。其他探討經濟發展和快樂關 係的研究，也發現其實經濟發展水平還是和快樂有一定程度的正相關，至少透過生活滿意度來看，在財富到

1. Hedonic這個字源自希臘神話中的赫多奈(iolovm Hedge)，愛神丘比特和賽姬的女兒，代表快樂、享受和愉悅的女神。Hedonss則衍生成 為研究快樂感受的學問。
2. Kahnemapp- Krueger; >• B•- schkadpD，schwaN N•-coslonp>• >■ (2006)，wou-d you be happier ff you were iicher2 A focus-ng 三 uso'm science. 312(5782)- 1908,1919

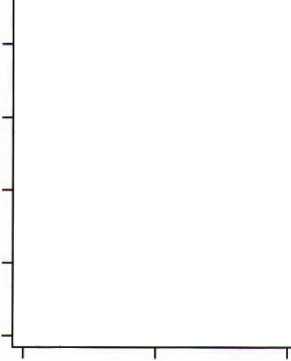
10Brokmapp-coas-sr p- 3 Janoff,BU-mapR (1978)，Lottery wMers and accaea<-c--ms 二 s happiness re 一a?% of 區/sonaw and

*Soda一 psychology-* 36(8)一fs7,927・

11Dunn- E- w; Akn 一n-厂 B:QONorspM，.(2008)，Spending money on ofhers promoes happ一 ness,scCB'nce\* 319(5870)，1687A688，

获取更多好书，请加微信号：stredts 店fi： <http://strc.cr.cx>

**說法三：富國人民容易覺得快樂？**



委臂拉富斯夫黎如 西惭。o6

°貝斯大黎加o ◎義大利佥。。

巴西C 沙烏地阿拉伯 O P英國

生活滿意度平均值

俄羅斯

*通⑥*。喬治忒保加利亞

希臘O ° 0 台灣

0° ° °韓國 波多黎各

巴群Q隔武囁° 戏…

*4*

*3*

中國

° ° b°

*\\_\_\_ l*

新加坡 莉威特

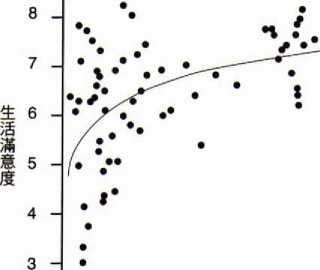
香港

10,000 20,000 30,000

o美國

阿拉珞聯合大公園

40,000



2003年人均國內生產毛額(GDP)

每一個圓圈代表一個國家，圓圈的大小表示人口數，縱軸是快樂的程度，而横軸是經濟發展 程度，用人均國內生產毛額來表示(換算成二OO三年的購買力)。我們可以看到，好像富國 的國民確實也快樂一點。這是二O—五年的諾貝爾經濟學獎得主Angus Deaton在二OO八年 發表的研究。

經美國經濟學會(the American Economic Association)同意,重製並翻譯"Deaton, A. (2008). Income, health, and well-being around the world: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives,* 22(2), 53-72."

**說法四：財富對快樂的影響有其局限**

每一個點代表一個國家，縱軸是 生活滿意度，也就是快樂的程 度'而橫軸是經濟發展程度。很 明顯，大概在人均國內生產毛額 到達一萬美元之後■快樂隨經濟 發展而提髙的幅度就沒有那麼明 顯。值得注意的是，就連最左邊 人均國內生產毛額極低的國家， 快樂程度的分布也很廣。看來， 經濟發展並不是影響一個國家整 體快樂的睢一因素。然而，經濟 發展得好■可能可以減輕其他因 素對快樂程度的衝撃。

0 10,000 20,000 30,000

2003年人均國內生產毛額(QDP)

SAGE Publications 同意.重製自 Diener, E., & Seligman, *M,* E. (2004) . Beyond 40,000 Money: Toward an Economy of Well­Being. *Psychologies/ Science in the* (美元)*Public Interest,* I -31 .\*\*

達某一個水平之前是如此，如上頁二張圖所示。口

沒有錯，物質條件確實可以豐富一些導致快樂的因素，或至少減少不快樂的因素，例如健康、長壽、基 本教育、新生兒存活率、生活少一點壓力、社會少一點暴力犯罪。然而，比起一般人的認定，物質對快樂的 影響可能沒有那麼絕對。從另一個角度來說，一個人假如還要為生存煩惱，是不可能在人間得到快樂的，至 少要滿足一些基本條件，才能得到世間的快樂，才能「奢」談快樂。

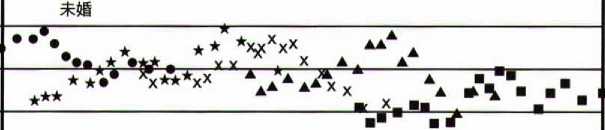
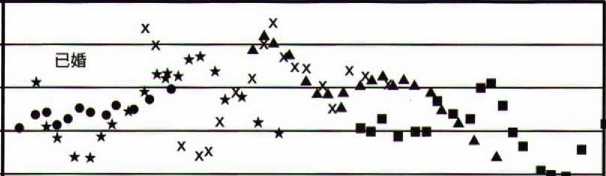
除了財富，其他的條件(名譽、成就)也是如此。滿足這些條件才能快樂，這是最普遍的看法。也都很 符合一般人的「常識」‘

每個人都想知道自己要符合什麼條件才能快樂。延續這種思維，所有的研究都還可以進一步再分析下 去，不只是收入，一般公認與快樂相關的經濟和社會因素還包括已婚、未婚、有沒有家人、周圍有沒有親友 的支持，或是個人有沒有靈性的資源，像是宗教信仰、人生意義，一個人工作生活品質，一個人所在的社會 和政治價值是否自由、民主，以及身心的健康來比對快樂的關係。

伊斯特林又做了一個研究，發表在《美國科學院期刊》，造成轟動。《美國科學院期刊》的稿 件主要是由院士提供或推薦，在各領域有相當的影響力。之所以在這本書引用相當多著名期刊的研究，是要 表達快樂的研究已經累積了 一定的質與量。這些跨領域的快樂研究運用新的技術，已經得到眾多知名期刊的 肯定。也希望鼓勵年輕的科學家能從這方面著手。

12Deaop>• (2008)\_ncompand we\_lbe-ng around5e world Evidence fromfhe GaEp wor\_d PQ-LJOUma-of Economic perspecMS. 22(2) - 53-7N

D-erw- EJ 印 se=gmapm(2004)，Beyond money-lbwardan economy of we-.be5-g, *psychoogoa- sciences lhe pcsc 尸* loL



目前已婚

**.3.2J**

**2 22.**

■ 1911-20

▲ 1921-30

X 1931-40

* 1941-50
* 1951-60

**說法五：已婚似乎更快樂**

2.4 -I

2.3

2,0 H I I f I i I

18-19 20-21 22-23 24-25 26-27 28-29

年齡(歲)

伊斯特林把十九至二十九歲的女性分作已婚和未婚兩群，比較她們快樂的程度。圖的縱軸是 快樂指數•橫軸是年齡-菱形的點是未婚，正方形是所有人■三角形的點則是已婚的人。可 以看到，無論哪個年紀，已婚的人都比未婚的快樂一點。

*燈*《美國科學院期刊 > (Pftjceed/hgs *of rhe National Academy of Sciences of the U. S. A.)*許可，重製並翻譯 "Easterlin, R. A. (2003). Explaining h 叩 piness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the U. S. A.,* 100(19), 11176-11183.\*\* Copyright (2003) National Academy of Sciences, U. S. A.

71-80

年齡(歲)

伊斯特林將調查的年齡層擴充到八十歲 ' 進行更廣的調查。圖中的點，代表不同年代出生的 人(你可以參考右邊的圖例)。圖的縱軸是快樂程度，橫軸是伊斯特林進行分析時，這些人的 年齡。我們可以看到 ' 數據很明顯分成兩大群。比較快樂的一群，是已婚。而下方是未婚的 群，快樂得分比較低。

*經*《美國科學院期刊》*(Proceedings of the National Academy of Sciences of the U. S. A.)*許可，重製並翻譯 MEaslerlin. R. A. (2003). Explaining happiness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the U. S. A.,* 100(19), 11176-11183." Copyright (2003) National Academy of Sciences, U. S. A.

非常快樂的百分比

宗教活動岀席頻率

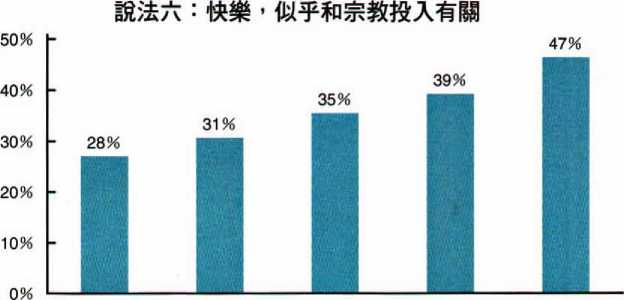
這張圖反映了人類精神層面和快樂的關係。縱軸是有多少人覺得非常快樂的百 分比■橫軸則是他們去參與宗教活動的頻率。我們可以看到'好像越常參與宗 教活動的人，有更高的比例覺得非常快樂。然而，這只能代表快樂和宗教參與 似乎有相關，我們不知道是因為更投入宗教活動而快樂'還是因為快樂，更願 意參與宗教活動。

經美國心理學會(the American Psychological Association )同意,重製並翻詳自 Wyers, D, G, (2000), The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist,* 55(1), 56."

回到伊斯特林的研究。他將十九到二十九歲的 女士分成已婚未婚兩群，發現明顯的不同。看起 來，已婚的女士比未婚的更快樂。他把這個發現擴 充到更廣的年齡層(二十歲到八十歲)，發現已婚' 未婚還是有很大的區隔。有婚姻的人,比沒有婚姻 的人更快樂。男性也是同樣的趨勢。心我們再繼續 延伸下去,以下這個研究,取自二十年共三萬多人 的統計數字。依照參與宗教活動的頻率(一個月不 到-次，一個月大概一次 > 差不多一星期一次，每 星期一次，每星期好幾次)分成五組，「認為自己很 快樂」的比例，看起來和參與宗教活動的頻率有 關。似乎越常參加宗教活動的人，越快樂。**M** 然而，對於個人而言，快樂是什麼？可以是一 個簡單的公式A + B + C + .:…就會快樂嗎？把所 有條件都湊滿了，人就會快樂嗎？

13Easror-m- R・ >• (2003)，Exp-a2:ng happiness, Roceedsgs 5e Naiiona- Academy of Sciences of -he u. s. A- 100(19)L117911183.

14Myers-p0- (2000)・The funds- fr-ends- and fa-fh of happy pgppBmrfcan *psychoog畏* 553- 55,67



*15veenhovepR・ U997)・ Advances -n underss-ndmg Qumbco.CQSe de psychoogi£Bm 29,74.*

0

0.5

**說法七：最富足的，反而最不快樂？**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| •印度 | | |
| •菲律賓  •南韓 | •義大理去國M德國 | |
|  | •日本  .  英國  •新加坡 | 加拿大 |
| •巴西  I I | •澳洲  I I | .  美國  I |

2.5 4.5 6.5

8.5 10.5

3 2 1 O.O.O. 生活滿意度

人均所得(美元\*1000)

這張圖和前一章所引用的經濟發展與快樂關係的研究完全相反。 縱軸一樣是生活滿意度，也就是快樂。而橫軸是一個國家的經濟 發展程度，以每人平均所得來表示。我們可以看到，最貧窮的印 度最快樂»一般公認最富足的美國和加拿大反而最不快樂。我相 信'你讀到這裡-難免開始懷疑：這些科學家真的懂得快樂是什 麼嗎？他們彼此之間，談到快樂時，指的是同一件事嗎？不用擔 心'跟著這本書繼續走下去，我們會進入各種快樂的層面。

經作者同意,重製並翻譯自 “Veenhoven. R. (1997). Advances in understanding ha叩iness. *Revue Quebecoise de Psychologic,* 18(2), 29-74."

06經濟和快樂，哪一個重要？從不丹談起

不光是個人要追求快樂，國家也一 樣追求快樂。最常見的標準就是從一個 國家的進歩程度，特別是經濟的發展來 取得。

然而，前一章也提過，一個國家的 快樂並不是只有金錢這個衡量因素。就 像以下這個研究顯示的，收入最低的印 度成為最快樂的國家。反過來，加拿 大、美國等國家，反而不那麼快樂。**X** 那麼，除了經濟發展，是什麼讓一 個國家的人民能夠快樂？

一九七四年，當時不丹年輕的新國

王辛格(J-gme Singye wangchuck)提出-個新的觀點 「國民快樂毛額」(gross national happiness" GNH) 比起「國民生產毛額」**(gross na-o'nal produce GNP)**-更能夠預測一個國家進步的程度。當初，這個觀點被 很多專業人士**1111**笑。但是接下來，不丹從獨裁走向民主，也採取了很多穩定社經發展、環保和保存文化的措 施。現在，它的人均國內生產毛額已經超過印度，平均壽命從一九八二年的四十三歲到二。一三年的六十九 歲,新生兒死亡率從每千人一六三降至四。不到，識字率也逐步提升。

當然，快樂是不是應該成為政府的責任、政府的作為是不是真的能夠帶來快樂、要促進快樂的哪些層 面，也引發了很多辯論。不丹這個國家進展的過程也不是毫無問題，包括採取了一些減少個人自由的措施， 像是禁菸'禁止私人行醫。隨著經濟發展，失業率、失竊率和藥物濫用的問題也在慢慢突顯。 我們不得不承認，談快樂，卻完全不談經濟，很難讓人相信一個國家能真的快樂。即使打造「世界快樂 報告」的不丹，在這份報告的排名也並非名列前矛，最近下滑到七十九名。

然而，當初不丹國王提出以快樂衡量一個國家的發展程度，這一觀點也對世界各地影響深遠。 從我個人待過很多國家的經驗來看，像巴西的國民本性就是比較快樂。不光是豐富的天然資源，有山海 有礦產，地大物博，加上熱帶的風情，還有宗教靈性的基礎，人也自然心情開朗，看著這世界都友善' 都輕 鬆。雖然人民很貧窮，卻很看得開，覺得物質夠用就好了，對物質的需求沒那麼急迫。看到外國人(尤其華 人)都在為未來、就業而奔忙，反而覺得難以認同。

我後來從巴西到美國，當時雖然很年輕，很快就發現不同民族的性格有很大差異。北美的民族性格比較 一板一眼，凡事相當謹慎，有時候也過度的緊張。這一點，用社會經濟條件很難解釋，或許和歷史背景與文 化也有關係。很有意思的是，就連語言都反映這一差異，葡萄牙語比較熱情，而英語則比較精確，比較理

性。

回到不丹，我相信不丹的國民和我所見到的巴西人一樣，性格本來就比較單純，再加上信仰的支持，也 就容易快樂。

或許我們必須承認，快樂有太多的條件是無法釐清的。科學家會用聽起來比較有學問的「變數」這個詞 來替代「條件」，這本書以後還會用到。或許你很快就能學會把「我們還不清楚快樂是怎麼一回事」這個句 子，用科學家的口吻重說一遍——「我們很難用單一層面，甚至用多層面的變數，來預測或描述快樂。」

07快樂，可以透過科學來探討嗎？

我在《靜坐》一書表達過，一般的科學研究應該讓變數單一，才能得出清晰的結論。研究的成果，則取 決於研究一開始所使用的假設。因此，在談快樂的研究時，不能不去思考心理和社會研究的困難度。物質科 學的研究，比較容易控制變因。然而，快樂和其他心理狀態一樣，都有很多層面，也自然會受到多重變數的 影響，不容易得出一個適用於每個人的正確答案。

當然，這類快樂的研究有很多地方值得商議，包括快樂的定義是不是能用所謂的「生活滿意度調査」得 到，主體或資料是否能直接比較，在方法上都有許多爭議。我希望讀者可以明白，即使是所謂的科學研究, 換個分析方式，很容易得到不同的結論。也就是說，種種快樂的條件，包括透過「科學」所歸納出來的，真 的是絕對的嗎？

前一章提到快樂好像有許多條件，然而，從以下這個研究可以看出來，好像已婚未婚'收入高低，都和 快樂沒有關係”。就像圖裡所顯示的，人到了四十歲，無論收入、已婚比例都是最高，然而，生活滿意度， 也就是快樂的程度，依然不為所動。如果一個人把金錢當作人生目標，那麼，即使達到這一目標能夠快樂， 也只是短暫的。

16EP-p- Suh- E, M: Lucay FL E.云 srrlHh- H, L,=999)，subjec=\*ve we\_lbemg〔 Three decades of progress，psycho-ogica- *一 125(2) - 276，* 3。2・

年齡(歳)

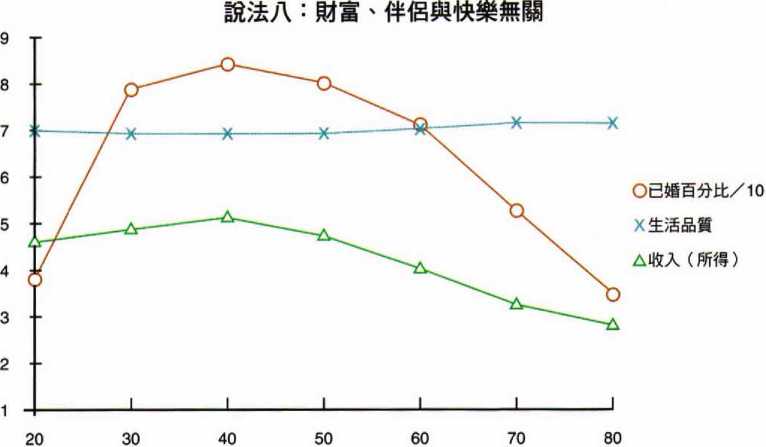
這張圖從另一個角度來衡量快樂和婚姻'收入這兩個條件的關係。縱軸是程度，要分別從圖 裡的三條曲線去比較，圓圈是已婚的百分比(除以十)。叉叉代表生活品質，也就是這位研究 者心目中的快樂程度。三角形則是收入。橫軸則是年齡層。你會發現，人隨著年齡漸長'經 濟條件會有變化，可能有伴侶，也可能失去了伴侶•但快樂的程度卻沒有多少變化。比起這 兩個外在的條件，快樂好像有更主觀的成分在。

經矣國心理學會(the American Psychological Association )同意，重製並翻譯自"Ed, D., Suh, E. M., Lucas. R. E., & Smith, H, L, (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin,* 125(2), 276-302."

我相信，你大概已經開始動搖 **T-**知道這類相關的研究非但不少， 而且還在不斷增加中，可能數都數不 清。就像我在《靜坐》提到腦部變化 的研究，也是多得難以計數。只會愈 來愈細，或愈來愈廣。要快樂，好像 得要滿足數不清的條件。是這樣嗎？ 我們最多可以從這些研究下一個 總結——一個人還是需要一定的物 質'社會甚至精神的條件,才有基礎 來追求快樂。然而，物質的相對重要 性會下降。好像快樂要靠更為精神層 面的方式,才能滿足。

至此，我們真正要問的是：沒有 這些條件，這一生也能找到真實而永 久的快樂嗎？

這本書想帶來的答案是——當然 是。



無論怎麼分析，人間所談一般的快樂，本身都是一個有條件的快樂，離不開物質或境遇的轉變。仔細觀 察，一個狀態(快樂)還會受到物質或其他條件(即使是精神層面)的影響的話，它本身還不是永久的，早 晚會消失。

《不合理的快樂》這本書，則是希望帶著你找回——無條件的快樂。

08對快樂的追求有止盡嗎？

前面提過「享樂適應」(hedgic adap芭**Q-n)**的概念，這個概念連結了現代心理學相當重要的一個新領 域，也和這本書的主題有相當緊密的關係，我在這裡想多談一點。

布里克曼和坎貝爾這兩位學者在一九七一年首先提出「享樂跑步機」(hedonic-readme) **U**來描述享樂 適應這個概念——不管透過怎樣強烈的刺激，生活上多劇烈的變化，人的快樂會很快回到一個定值**(sg** point:)。

前面提過物質和財富與快樂的關係，透過享樂適應的原則來解釋，也就是物質財富的豐富積累，並不會 提升一個人快樂的程度。從動力的角度來說,既然快樂的值是-定的，那麼，為了維持固定的快樂程度，擁 有越多財富，對物質和周邊人事物的要求也只會不斷提高\*這兩股動力才能維持平衡。

說白了，就是一個人擁有越多，自然只會期待更多。透過物質、享樂的方式來追求快樂，是永遠沒有盡 頭的。

會用享樂跑步機來表達同一個觀念，不光是因為沒有盡頭，更因為已經享受到的快樂只會帶來更多期 待、更多渴望、更多追求。接下來，要維持一定的快樂程度，就像在跑步機上必須不斷地走才能維持在定

nBr-ckman- P: 8 Campbe-LPH=971)，Hedon-C re-aMsm and p-ann-ng lhe good society- AdapfaHonLeveweory- 287,305・

點，也才不會跌落。如果停止對物質的追求，反而會感受到失落, 失落本身就帶來不快樂。可以這麼說，對快樂的追求，反而成了 不快樂的來源。

人間的快樂，或人間帶來的期待、渴望、追求，就這麼 造就了我們的「不快樂」。

這些是自古以來就有的觀念，在每一個宗教都會提到 的。比如佛經就有「若眾生所有苦生，彼一切皆以欲為 本，欲生、欲集、欲起、欲因、欲緣而苦生。」的說法旭。 耶穌也說過「凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為

高。」2《聖經》也有「狂心在跌倒之前。」的說法**M**。中古

世紀神學家聖奧古斯汀也這麼說：「說真的，慾望沒有止息，本身即是無限，

沒有盡頭。就像有些人說的，是一個永久的桎梏或馬磨。」**1**現代的學者用停不下來的跑步機來描述人類對

快樂的追求，也正是古人在聖奧古斯汀甚至更早的年代就有的感觸。可以說，只要對人性有深入一點的觀

18《雑阿含913經》。

19〈路加福音二4二0。

20《箴言

21這段聖奧古斯汀的話，引自一六二一年牛津大學學者羅勃•波頓(Roben Burton)《陰鬱的解析》-書。-A bue saying = \_«des一re ha\_h no res" 一 s m一-n 一CD□•TS®L end-ess- and as one ca=s -La pe『pe\_ua- rack- or 三3(Buron- R (1989L The Anaomy of Memnchoy【162二 ed. Thomas Q Fau-knen No'Qas K・ K-ess-ng and Rhondal- BB5-commeHary JB Bamborough and Mar-m Dodswor?6 VQS.)



察，都會得到同樣的結論。

享樂適應**(hedonic adaHao'n)**是一種保護性的生理機制，目的在於保護人體不會受到情緒或環境劇 烈變動的過度影響，維持一定的恆定性，才能夠穩定地運作。這種生理機制是透過幾個層面發揮保護的作 用—

首先，透過價值觀的徹底改變。一個原本讓人很快樂的刺激，經過價值評估的調整，久了，就不再覺得 有什麼新奇的。

另外,透過神經化學的調控(也就是生物化學的減敏化desens\_HZ\_ng)，自然會把-些激烈的感觸淡 化，無論是驚喜還是低落的反應，都要盡快回到原本中性的水平。

這就是享樂適應的兩種作用方式。

在這樣的架構來看，現實生活的快樂其實是相對的，要和過去的經驗比較，才說得出來自己多快樂。 這麼說，每一個人都有一個固定的快樂值，保持快樂程度的穩定。一個人的情緒狀態無論多高-多低， 都要回到這個點上。這個點本身的高低因人而異，一個人長期的快樂感，並不會因為一時的喜怒、好消息、 壞消息而受到很大的影響。

舉一個實例，大華被加薪，一開始一定很興奮，接下來，習慣了加薪帶來的生活變化之後，興奮感不 再，快樂的程度也就回到一開始的基準點。然而，其他的變化，例如突來的假期、獎勵，一樣會讓他開心。 也就是說，對於一個刺激不再那麼敏感，有助於我們把注意力重新打開，去接受新的刺激，新的體驗。

前面提到享樂適應有保護的作用，在面對負面刺激時更為明顯。一個人遭遇危機、遇到災難、甚至生逢 戰亂而流離失所，這類生命難以承受的失落，對身心健康造成很大的折損。這時，享樂適應的保護效果是特 別的突出，透過減敏化讓整個神經系統麻木，好讓身心能夠勉強勻出來，應付其他可能的危機。 正因如此，一個人遭遇了極端的痛苦，甚或接二連三的危機，幾年、幾十年後，回頭看這一段經歷，都 很難相信自己竟然有這樣的承受力。

從另一個角度來看，快樂還是促進生存的因子，能讓人達到最佳的效率、最佳的運作狀態。即使陷入危 機，我們本來就內建了保持快樂程度穩定的機制，自然會帶我們回復快樂的定值，重新建立身心快樂的恆 定。

這些大的刺激所帶來的衝撃，是我們一般人都可以理解的。我們生活中有許多小小煩惱帶來的壓力，例 如現代生活過度緊張，過度快速的步調。我們成天受到各式各樣訊息的轟炸，甚至這些訊息大多是負面的。 享樂適應的機制同樣能發揮保護力，讓我們對這些訊息習慣、麻木了，而不被影響太多。

當然，這樣的機制也限制了我們，讓我們認為這種步調就是所謂的「正常」，甚至認為人生只可能是如 此。

生活上帶來的刺激，不可能有一個絕對和永久的影響性。這些觀念，也就延伸出正向心理學(posKve psychology)-希望發展出-些工具或方法,讓人可以比較永久的快樂。

這本書想表達的是，任何人間的快樂•無論正向心理學多麼善意而努力尋找方法，是不可能達到永久的 效果。各種條件再怎麼豐富而齊備，只會增加我們的依賴性，甚至，越豐富，失落也會越大。只要我們可以 用條件來歸納的快樂，無論這些條件多麼強烈'多麼合理，所帶來的任何快樂還是靠不住的。

人要滿足到什麼地步，才可以快樂？

前面從伊斯特林悖論開始，談到生活要達到基本條件，才能得到基本的安全感以及滿足感，也就是一般 人所談的快樂或幸福。相信這是大家都能接受的看法。

說到這裡，許多讀者應該聽過馬斯洛(Abraham Masow)在一九四三年提出的需求階層論。他是美國 的心理學家，早期受實驗心理學的訓練，後來成為人本主義心理學的先鋒。有人稱他為二十世紀影響最深遠 的十大心理學家。

他研究在各個領域表現卓越的人，包括愛因斯坦，把這些人稱為「自我實現者」，從這些人的傳記整理 出各種代表心理健康而且運作良好的人格特質。他體會到生命有不同的層面，也可以說生命的快樂有幾個不 同的層面。

首先-一個人要滿足基本的生理需求，包括飮食'保暖、休息，其次是保障人身的安全。再往上是心理 層面的歸屬感與愛的需求，人需要有親密關係和友誼-我們都想要溫馨和諧的人際關係。有了這些，還要滿 足受尊重的需求，成就、名聲、地位和升遷的機會，都代表了自己的才能受到了外界的肯定。

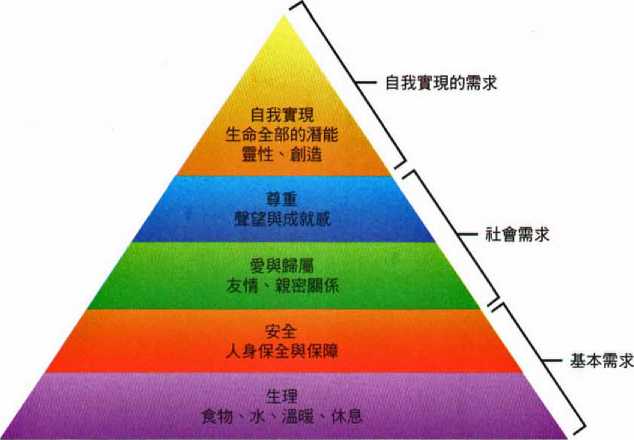
他早期的階層論只有五層，將人類追求自我實現的需求，也就是完全發揮生命的全部潛能(包括靈性和 創造)，放在最上方。認為底層的需求獲得滿足，人才有心思去注意更高層的追求。

後來的研究者，很廣泛地針對一百二十三國的人民，做了 一項跨文化的研究，探討需求滿足和快樂的關

這是早期的馬斯洛金字塔，將人的需求分成五個階層，由下而上分別是生理需求' 安全的需求'愛與歸屬感的需求' 尊重的需求、自我實現的需求。其中，生理和安 全被歸為基本需求。尊重與愛和歸屬歸為社會需求。

係。他們發現這個「先底層，再高層」的順序並不是 快樂的必然條件，經濟不發達地區的人民，即使生理 需求沒有被充分滿足，也能透過人際關係等方式，在 更上層的需求滿足中得到快樂”。然而，很多人還是 受到「階層論」這個名詞的暗示，而認定——一定要先 滿足生理和心理需求,才可以自我實現、發揮潛能。 我常常在許多場合聽到很多人引用馬斯洛的需求 階層論，來支持自己的人生觀念：要先有財富，才有 資格快樂，才有資格追求靈性或意識狀態的轉化。許 多人非但一生的精力完全拿來累積財富，以這個理論 來支持自己的選擇,甚至引用馬斯洛的理論，影射其 他人對靈性的追求或想要意識轉化是不切實際的需求。 大部份人不知道的是，馬斯洛沒多久就推出了新 的架構，把上層的需求稱為成長的需求，他認為意識 轉化或生命成長的需求，並不是底層需求一一滿足之 後自然而然的結果。假如他地下有知，知道需求階層

22L: 8一sener- m- (2011)，Needs and subfec=\*.<e we=&Qng around 一 he *wo'p-Journ电 of personalty and soefa- psychology- 101(2) - 354,365,*



論只被用來支持一個人對物質永無止 盡的需求,一定會覺得很可惜。 馬斯洛的需求階層論-除了由下 往上看，還可以由上往下探討。可以 這麼說，最上方的靈性或價值觀念、 意識狀態的層面，定調了人類最根本 的需求。也就是說，種種身心需求， 若不是由意識狀態來帶領，它本身沒 有意義。

甚至，連一個人物質需求的多 少，也可以被最高的意識狀態來調 節。例如，一個人心裡安靜時，非但 物質方面需求很少，甚至連作為的需 求都很少。既不折騰自己，也不為難 別人。一個人內心不安時，累積再多 的物質，追求再多的名氣，都填補不 了心裡的空洞。

或許，關於所謂的需求階層理

超越

**成長需求(快樂)**

自我實現

美學

知性

尊重

愛與歸屬

安全

生理

協助他人 自我實現

自尊、成就'精通'獨立、 威望、掌控'地位、責任

知識'理解、好奇心、探索 對意義和可預測性的需求

潛能開展*、*實現自我、 個人成長、高峰經驗

對於美、平衡與形相的 欣賞與追求

友情、親密關係'信任、接納、愛人或被愛 與人打成一片、融入團髓（家庭、工作、同好）

環境安全、安全、秩序、法律、安定

空氣、食物'飲水、居住、温暖'性需求

馬斯洛晚年將這個金字塔擴充為八層•除了原本的生理需求'安全的需求'愛與歸屬感的需 求、尊重的需求、自我實現的需求。在中間加入了知性和美學的需求，以及最上層的超越需 求。他將下方四個需求定義為與生存有關的匱乏需求，而這些需求是滿足了，就暫時不會有

新的需求。上方的四個成長需求■跟一個人的快樂有更直接的關係-滿足了這些需求，會帶

來更大的快樂，而讓人願意一直投入。



論，真正該探討的問題是——是不是把握住了意識狀態，人基本的生理和心理需求也就自然跟著接軌，而可 以滿足？

很有意思的是，我所談的觀點，也正好符合馬斯洛晚年的理論演變方向。他擴充了需求階層，由五層變 成八層，除了生理、安全、歸屬感與愛'受尊重的需求之外，還有求知、審美、自我實現和超越的需求。其 中，上層的美學、自我實現、超越的需求，完全是在談意識層面的轉化。這一點，我相信馬斯洛如果看到這 本書的觀點，一定會認同。畢竟，人之所以為人，從來不是因為和所有動物一樣的生存需求，而是體會到在 這肉體生命之外，還有全部的生命、更高的規律在運作。

再進一步往下談，其實最值得探究的問題是——懂了這些，能不能得到一個好的方法或捷徑•幫助自己 掌握「心」的狀態，得到快樂，活得幸福。

快樂是身心合一的體S



01快樂是生命的振動

在西方的語言中，快樂和幸運(fortune) 一直是相關的。英文的快樂happiness是從胃电這個字演變而 來的。古英語和古挪威語的**a-w**，也就是英文的happenstance機遇、運氣。法文的bonheur和德文的快樂 gBckHch也是運氣的意思。這是多麼有趣的說法。

也就是說一個人的快樂，要取決於機遇、喜事，是否有好的結果。快樂的這種定義，其實反映了西方文 化對快樂的根源是不清楚的,認為快樂是無法掌握的，完全受環境的影響，是宇宙或上蒼神祕的條件組合， 和人類自身-點都不相關°

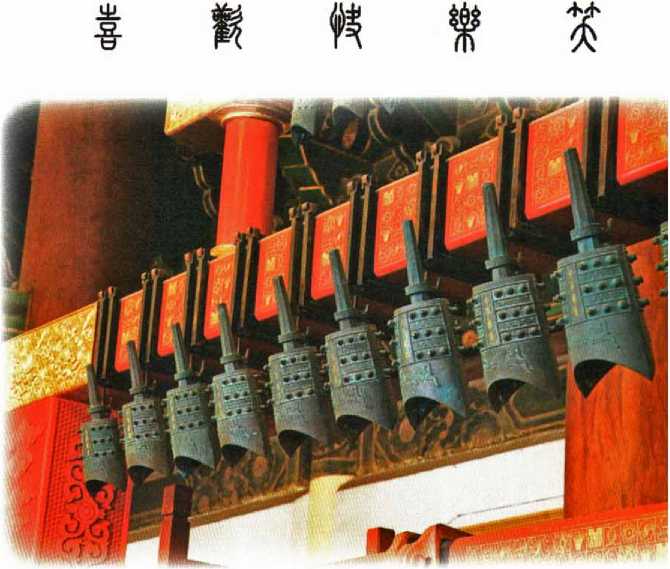
針對這一點，我認為西方文化對快樂的認識不夠深刻，沒有充分了解快樂的來源，才會有這樣的演變。 梵文和巴利文則用兩個字來描述快樂：5異言(愉悅、自在)和**03** (享樂)，前者比較深沉，是一種 比較永恆的滿足感，而W急a比較短暫，是透過人間各種變化才能得到。梵文還用旨這個字來表達快 樂或喜樂»而?aKda又比sukha更深一層。我在《神聖的你》介紹過saTchTananda「在■覺,樂」的觀 念,?富夺是生命的存在(也就是「在」)衍生出來的喜樂(joy of being)，倒不是透過「動」或「作為」 可以得到的。

更有趣的是，中文裡和快樂相關的字，比如說喜、歡、快、樂、笑，都和人的活動有關，亦或是樂器， 或是人的笑臉。我們可以看小篆的「樂」，長得就像中國的古樂器——編鐘。可以這麼說，對華人而言，快

樂是和聲音與身體連結的。**a** 聲音是最接近我們肉體的能量頻 率。古人老早就了解，快樂其實是一種 場、一種振動。快樂，會帶動頻率的同 步，和任何生命達到共振。一個人的快樂 是會影響周遭人事物的。透過快樂、透過 聲音，甚至能打通氣脈。

然而，聲音有很多種，有些頻率比 較正向，符合一種更高的規律，比較容易 跟生命達成共振，在物理上稱之為諧波 *(harmonics)。*

23中國文字的演變主要經歷了甲骨文.金文 ' 小篆 '棣書 '楷書 '草書 ' 行書等發展階段。我在這裡採用小篆的字體來說明。《說文》；「喜，樂 也。从直，从口。歡，古文喜从欠，與歡同。-1「歡，喜樂也。从欠，瞿聲。」「快，喜也。从心，夬聲。」「樂，五聲八音總名。象鼓髀。木，虞 也。」李陽冰刊定《說文》：「笑，喜也，从竹，从夭。竹得風其體夭屈如人之笑。」



透過振動，達到和諧

華人自古就把快樂和聲音做了連結，反映了古人最深的智慧。

聲音本身離不開能量，離不開振動' 頻率或「場」。整個宇宙自然會想回到和諧，而這個回到和諧的力 量，物理學上稱為en=ra\_nmenf (帶動，也有人稱「踵引」)。從最大的星球，到最小的分子，一切的一切都 離不開振動。透過振動，可以達成和諧。

我在《真原醫》和《重生》都已經提出諧振的觀點——我們的身體，無論是呼吸、情緒、心跳，都自然 會達到一個共振，也就是它最舒暢的狀態。這一最舒暢的步調，無論是呼吸還是心跳帶來的諧振，自然發揮 火車頭的作用，帶動身體其他部位的韻律。

同時，我也介紹過恆定的觀念(homeosias\_s)，也就是身體本身有一個 3 回到最均衡狀態的機制，包括自律神經系統交感與副交感神經的作用，自然把 \o 人帶回到一個最輕鬆就可以運作的狀態。這個狀態本身就是快樂。 R\\ 有趣的是，一六六六年，發明單擺鐘的荷蘭科學家克里斯蒂安-惠更斯 1 (chra一aan Huygens)發現，當幾個鐘放在一起時，哪怕鐘擺攏動的節律一 開始並不一樣，帶著比較大的動力的鐘撮，自然會帶動附近的鐘擺，回復一樣 一 的節律。在物理上，這是多個震盪系統的互動。原本各有各的週期，互動過程 ^////^ 中產生些微能量的交換，讓頻率快的慢下來,頻率慢的加快，而落到同一個週 /i

期，也就是同步。

快樂和聲音，也只是如此。快樂與聲音帶來的振動，自然會共振到周邊。

希臘哲學家、數學家畢達哥拉斯(py-hagoras)，也可以稱為聲音療法的 始祖，在兩千六百年前就開始談「星球之聲」**(music Qf** 一he spheres) 一 種最原始的音聲。這些音聲含著幾種重複的型態，這些型態自然影響到身心的 健康。

聲音是帶來身心合一最簡單的方法——透過聲音，我們歌唱，表達快樂，

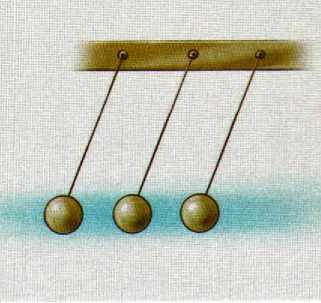
這是生活中你我都有過的經驗。

談到規律，其實是想表達——生命的運作符合一個根本的頻率結構**(goden ggmary)**,離不開所謂的 「神聖幾何」(sacred geometry)，離不開數學上更基本的比例。從聲音波動的角度來談就是諧波，創出一個 神聖的空間或神聖比例(dMne proportion)。從古至今，最美的音樂、繪畫和自然現象，都離不開這個頻率 的結構。

正因我們本身就是神聖幾何所組合而成的，自然認得、體會這一神聖的頻率結構，也自然帶來一個舒暢 的感受。這，就是快樂。

看到這樣神聖的形狀，一個人自然認得，認得什麼？認得了自己的組成。

聲音和身心能量最為接近，最能夠帶動我們的身心振動，與宇宙和全部生命合一，也就是帶動人們回到 快樂。



東方文化，無論是中文或梵文的語源，都反映了文化本身清楚地掌握了快樂的源頭，掌握了人的本質**O** 甚至可以說»懂得快樂，也就懂得人，懂得生命了。

身心合-

前面談到快樂是生命的振動，談到每個文化用來描述快樂的字源，其實也想表逹生命的內在和外在是對 稱的。

我在《真原醫》從這個角度來解釋全人的健康，也可以拿來解釋快樂——也就是細胞或身體內的健康與 快樂，既反映了外在快樂的刺激，同時也反映了「心」的狀態。可以這麼說，我們所能經驗的快樂，既是從 外傳遞到內，也是由內向外發出。

接下來的幾章，我會從神經科學的角度，反映這個快樂在身體上由外而內，由內而外的過程。當然，這 樣的快樂，離不開腦和神經帶來的限制，也依賴種種條件的組合，包括基因、神經傳導分子、外在的刺 激等等。然而，從這個角度，我們也可以體會，就連腦和神經有限的架構，也一樣是來支持你我每一個 人在人間得到快樂的經驗。

生命永恆的快樂，遠遠超過我們在人間所知道、所經驗到、所活的。而每一個人早晚要跟內在生命更深 的層面同步，透過更深的對稱，達到身心真正的合一，甚至體會到我在《全部的你》所提到的大喜樂。

**0)2**笑——發自內心的喜悅

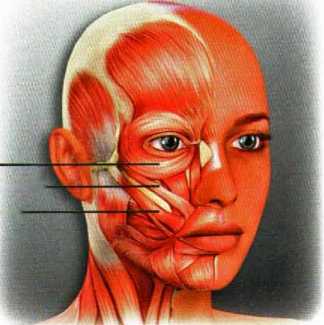
談到快樂，我們一般人自然聯想到笑。 我們很少想到，人的臉部可以變化出各式各樣的笑 容，是透過臉部四十二條肌肉彼此的牽動與動靜配合而 來。七。年代,學者艾克曼(Pau一 Ekman)歸納出十九種 笑，比如說社交禮貌性的微笑，發現自己出模的窘笑，不 滿的冷笑，無奈的苦笑。其中只有一種是發自內心喜樂而 生，他透過多年在各個文化的研究，而確認是真正的笑。 在臉部的四十二條肌肉中，有一條眼輪匝肌，一收 縮，眼睛就瞇了起來，眼角出現魚尾紋(英文用「烏鴉腳」 crow.s fbe-來形容，相當生動)，透過類骨到嘴唇上方的類大肌和類小肌， 配合把上臉頰的肌肉往上拉，而成了笑容。有意思的是，只有這兩組肌肉一 起運作•才是真正的笑 > 又稱杜欣微笑(Duchenne sm=e) •

眼輪匝肌

融小肌

顯大肌

人類臉部的肌肉示意圖。我將眼輪匝肌、噩大肌和觀小肌特別標出來。 或許你已經開始嘗試移動自己臉上這三組肌肉1想體會這麼組合出來的 笑容，甚至臉上已經泛起了這樣的笑容。



''kk> -

這一組照片相當有名，是由艾克曼本人示範杜欣微笑與非杜欣 微笑。相信從前面的説明，你已經可以體會到，左邊的圖眼睛 都瞇起來了，那是真正的微笑,笑意在臉上泛開來，甚至可以 傳染給你。右邊比較像是禮貌性的現代社會微笑■並不會讓人 真正放鬆。

照片經 Paul Ekman Group 許可重製 ' Copyright 2017. Paul Ekman Group.

杜欣**M**是法國的神經學者，是第一個探討眼輪匝 肌這個括約肌的人。他在一八六二年發現了眼週肌肉 和快樂的關係，把眼睛肌肉的這種運動稱之為「靈魂 最甜蜜的情感」。這個肌肉很難刻意去控制，它的運動 是要真心誠意地從內在發出來的。

我們可以很快分辨刻意或不自然的假笑(只用額 大肌和額小肌來牽動嘴角)，以及真心真意發出來的杜 欣微笑。只有少數的人能自如控制眼輪匝肌，有些好 的演員或政客會刻意去練習控制這個肌肉，但不是每 個人都能成功。**M**

很有意思的是，牽動臉部表情的肌肉已經被解 碼，構成一套系統&。艾克曼將這套編碼系統發揮得

24杜欣(GU=\_aume,Be=.am\_n Duchem®―A.806JX875)法國神經學者，主要貢獻在神經路徑的電傳導，許多肌肉異常的相關疾病，如Duchenne Muscu 一 ar Dys 一 rophy 杜氏肌肉萎縮症 ' Duchenn 平 Aran spma- muscu-arsirophy 杜氏—阿蘭脊髓性肌萎縮 ' Duchennemrb para-ys-s杜—歐二氏 麻痺 ' Duchenne-S disease (Rbes dorsa-一 S)杜氏病(脊髓虜)' Duchenne-S para-ys-s (progressive bu\_ba「pwsy)杜氏癱瘓(進行性延髓麻痺) 都以他來命名。他也是第一個措研情緒的生理現象的學者。

25Gunnery" s, D: Ha=J >- &. Rubep>■ (2S3L The de=beraQDuchenne sm=e 二 nd-v一 dua- d-fferences -nexpress-<e coHroL *JoumD)一 of NonverbD)一 Behavior ~ 37(。)-* 2g—4\_h・

26Ekman- R 3 FZJ.esep*\N. FOJ'Q.a- AQfon Coding Sy Siem』> Technique for -he Measurement of Facs-- Movement consu-\_-ng psychoog-s-s press-* paoAHp1978,



淋滩盡致，透過不同肌肉收縮與放鬆的排列組合，可以在電腦的協助下，辨識出各種臉部表情所表達的情 緒，後來甚至用以分析憂鬱症的強度、或測量無法言語的患者的疼痛程度。

右頁這張相當有名的照片，各自代表了真笑和假笑。最有意思的是，即使沒有電腦系統的輔助-我們普 通人也能認出這種笑容和假笑的差異。

一般人都以為科學家的成果是在實驗室或研究室獨自孕育出來的，艾克曼完全是一個例外。在艾克曼之 前，學術界流行的看法是——情緒表達是文化教養的產物，沒有數據指出那是人類共通的天性。

艾克曼還是個很年輕的研究員時，拿到美國國防部的經費，要研究各種文化的非口語行為。一九六七、 六八年，他去巴布亞紐幾內亞東南高地的一個部落做研究。這個部落和現代文明完全隔絕，可說是凍結在石 器時代。

他觀察當地原住民的互動，發現這些從來沒有跟一般人接觸的原住民，也會表現出真正快樂帶來的笑， 而且和紐約各地住民的笑容是完全一樣的。他進一步歸納出六種人類共通的臉部表情，包括憤怒、厭惡、恐 懼、快樂、哀傷與驚訝。也發現杜欣微笑完全不是文明和教育的產物，而是深植在人類天性的一種情緒表 達。

透過艾克曼的研究，世人才認識到這種真正的笑容是不需要教，也學不來的。當時艾克曼很年輕，得到 的結論並不是所有人都接受。也有好多反對艾克曼的科學家，到世界各地去研究，想證明他是錯的。然而， 到最後他們也只能同意——無論世界各地，即使是從來不接觸外界的原住民，都有這種笑，都有共同的表 情。

分享了這個故事，我想表達的也是——快樂，和文明的發達沒有關係，而是我們本來就有的本質。也是

最自然、最自在的狀態。我甚至敢說，古人老早就把快樂的科學貫通而落實到生活中，這是值得現代人學習 的。

03身體的快樂

快樂，不光從笑可以看出來，從身體每一個部位都可以反映出來。 我們有多久沒有體驗到快樂的感受了？那是一種舒暢、爽快、甜蜜而放鬆的感覺。 一個人快樂時，身體自然產生不由自主的反應，包括心跳往往會略略加快”，同時血液循環會加速•呼 吸順暢，血管擴張，皮膚的溫度也會略略升高。很自然地，氣色看來紅潤，自己也覺得比較暖和。因為體溫 略高，如果拿儀器來量，有時會發現膚電值增加，那是察覺不出來的皮膚排汗的濕潤效果。體內通暢，也和 外界相通了，帶來一種溫暖有活力的感覺。尊

當我們開心地笑，舒暢而放鬆地快樂時，觀察看看，這時候肩膀和手指的肌肉是不是鬆的，帶來一種通 體舒暢的感覺，甚至就連腳歩都變得輕盈，身體也自然變得靈活而有彈性。雖然好些負面情緒也有心跳加快 的反應，然而快樂的情緒還要再加上周邊血管擴張的反應，這也可以解釋為什麼快樂的時候會覺得舒暢。 然而，身心快樂不光是帶來肌肉和外表的變化，就連內分泌都有所調整。我再進一步分析和說明。

27也就是迷走神經(vagus nerve)的反應。迷走神經是第十對腦神經，是人類最長、分布範圍最廣的腦神經。迷走神經從籲頂穿出後，沿著食道兩 旁，縱貫頸部和胸腔，進入腹部；掌管呼吸系統、大部份消化系統和心臟等器官的感覺、運動和腺體分泌。迷走神經受損，會引發循環、呼吸、 消化等功能失調。

28Kre-b-pP0- (220L Au-onom-cne「vous sysfem ac 一Mty -n emoHorr A review- *Bo-ogsa- psychology-* 84(3)一 394,421，

只是在這裡也要提醒，雖然許多研究都描述了這些快樂所帶來的生理變化。然而這些描述反映的也只是 研究者自身對快樂的理解。我相信我們從自己的經驗都可以體會到，這裡的描述還是偏向比較興奮的快樂。 前面提過，快樂是複雜的反應，不是單單生理現象的變化可以描述的。我們都體驗得到，身心的快樂， 其實是一個連續譜，從深沉的滿足感，到任何人都可以察覺的興奮，都是快樂。興奮激動的快樂，比較容易 和生理現象建立相關。然而，安靜的滿足感，或其他微細的快樂，也會帶來生理的變化，只是沒那麼強烈， 比較難取得數據。這些快樂，還有待科學家進一步去探討。

身心快樂的源頭，究竟是來自腦？還是身體？其實不是那麼容易區分。

吃到好的食物，觸摸喜歡的人，看到一朵花，聞到一個好味道，這些經驗自然直接帶動身體的快樂。想 起某些人或事，這些記憶所帶來的快樂，當然是從腦傳遞出來的。

然而，如果只有腦和記憶造出的快樂，而沒有讓這些快樂的念頭落到身體•和身體建立連結的話-我們 是快樂不起來的。

身心的快樂，好像一定要在身體層面產生變化，也許是臉部的肌肉放鬆、血液循環略略加快等等讓人舒 暢的現象，再回到腦部被知覺到，一個人才會真正感受而且明白自己快樂。

這種說法看似不符合一般的邏輯，仔細觀察卻會發現是合理的。我們都有過這種經驗，有時身體繃得很 緊或疼痛，就算很努力地想要快樂，卻怎麼也快樂不起來。

有意思的是，身體的感受跟腦的心情雖然是一體兩面，在生理上卻完全是兩回事。神經系統和內分泌會 影響到身體的感受，而這個感受透過生理和神經的回饋回頭建立腦的心情。快樂的心情，自然離不開身體的

感受。這個觀念聽起來簡單，卻有很深的意義，我會繼續探討下去。跛

兩套神經系統的制約

我們的身體包括肌肉和感受，受到兩套神經系統的制約，一部份由意志控制，透過軀體神經系統來傳 遞；另一部份不受意志控制，由自律神經系統管轄。

影響動作的身體肌肉，受的就是軀體神經系統的管制。由於肌肉和骨架緊密結合，透過意志，指揮肌肉 的動，而帶動整個骨架，讓人動起來。比如感受到尿意，決定起身到洗手間——這一系列的動作，是透過軀 體神經的傳遞，而讓我們能滿足生理需求，解放膀胱的壓力。

軀體神經與大腦皮質的灰質直接相連，就座落在頭骨正下方。大腦皮質是腦部神經細胞和細胞連結聚集 的所在，不光管轄身體的動作，也會造出種種念頭、期待、幻想和意願。自律神經則連結到腦幹(brain s\_em)，也就是腦最下方快要接近頸部的地方。

這個部位之所以有「腦幹」之名，是因為早期的解剖學者把人體比喻成一棵生命樹，然而這棵樹是上下 顛倒的。腦是這棵樹的根，脊椎和延伸的神經是長出來的樹幹和枝榜，腦幹是樹椿的底部，也就是最基礎的 地方。透過腦幹，維繫的也正是生存最基本的功能，比如說心跳、消化、呼吸、醒、睡、排泄、內分泌。枝 冴結出的果子，也就是我們透過感覺神經和運動神經所能造出並知覺到的色'聲、香'味、觸種種人間體 驗。

29我在這本書區分了身體的感受-以及經過艦和神經作用產生的心情。感受，是身體細胞的反應。感受和心情是會相互建立的。

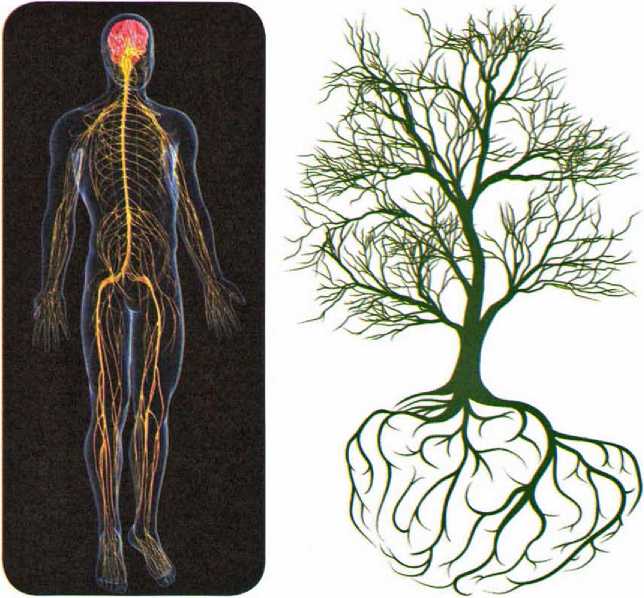
**神經系統就像生命樹**

此外，從生存的角度來看， 身體的感受是一個訊號轉達的擴 大器。透過體內的化學物質，擴 大神經的訊號，讓我們能夠在短 時間內應付生存的危機，包括外 在環境的威脅，也包括體內的失 衡。

非但不舒服的感受是生存的 工具，愉悅、快感等等快樂的身 體感受，也只是一種工具，讓我 們擴大滿足了某一種需求後的效 果。吃飽了，把生理滿足感擴 大，自然讓我們下一次更願意去 覓食。愛也是如此，愛一個人- 所帶來的喜悅和滿足，透過身體 感受的放大，自然會讓我們希望 回到同一個經驗。

我在《真原醫》和《靜坐》都特別強調自律神經系統的作用，它不同於軀體神經系統。軀體神經處理的

左圖是人體的神經系統，就像倒過來的生命樹。我們可以從右邊的示意圖體會 到，腦部是知覺生命的根，而散布出去的枝葉，是知覺透過神經系統所體會的



是隨我們意願而產生的肌肉運動，而自律神經系統從腦幹延伸出來，不光控制基礎的生理功能，像是心跳' 呼吸、消化'排泄、肌肉運動，還影響到情緒/心情，包括快樂。

自律神經系統也掌管了打或逃的生存反射。透過交感神經系統，我們心跳加快，呼吸急促，肌肉繃緊， 停止消化，在生死攸關的瞬間，幫助我們面對生存的危機。可以想像，遇到野獸，只有打或逃兩個選擇。無 論哪個選擇都要在最短時間內啟動，才有保護生命的效果。相對地，副交感神經系統則讓身體的每一個部位 放鬆。

很不幸的是，現代人生活步調快，等於交感神經系統過度活躍，即使天下無事，我們仍然隨時處在打或 逃的反應裡，過度緊張、過度焦慮。

在這種情況下，既然腦隨時都在接收身體所產生的訊號，倘若身體不舒暢，心情自然也快樂不起來。 最不可思議的是，從身體結構的設計來看，副交感神經系統的放鬆反應，其實是可以透過更上游的中樞 來調控的。只要我們能掌控這個中樞，就可以訓練自己得到快樂。

我在過去的作品也很強調靜坐和運動的重要性，可以平衡自律神經系統，把身心的均衡和快樂帶回來。 當然，這種可以練習的快樂，還是人間短暫的快樂，會生起，也會消失。

交感和副交感神經系統，不光透過身體影響心情，甚至透過身體感受的回饋，影響我們對世界、對人生 的看法。

不由自主的反應

雖然大部份的肌肉歸軀體神經系統管轄，然而，我們都體會過一些不由自主的反應。像是天冷或身睛發 冷時，皮膚會起雞皮疙瘩。讓汗毛豎起來的小肌肉其實是受到自律神經系統的控制，而人體的內臟也一樣落 在自律神經的範圍內。

很有意思的是，由眼輪匝肌所牽動的杜欣微笑，很難用意志力去控制，也不容易裝得出來。可以猜想 到，快樂是透過自律神經系統傳遞給身體的，也隨時受到身體內分泌的影響。所以才說，臉的快樂和身體的 快樂沒辦法作假。不是我們努力想要快樂，就能產生快樂的反應。

在這一點上，身體比我們的腦更誠實。

人類經過上千萬年的演化過程，分化出自律神經系統，甚至那麼依賴其中的交感神經系統，正是為了生 存。

交感神經系統管轄各種和生存相關的功能，而且要維持整體的協調和微妙的平衡。在演化的過程中，這 麼重要的部份自然不會讓頭腦隨便取得控制權，以免對生命造成威脅，而無法維繫物種的生存。

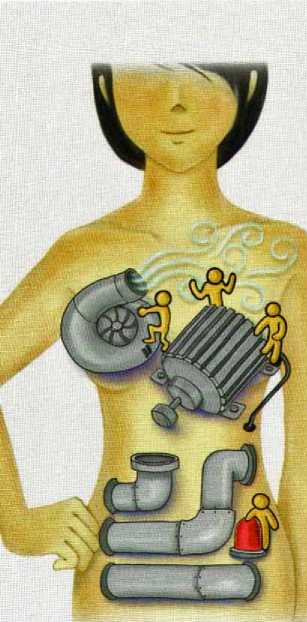
自律神經系統是腦與內分泌之間的橋梁，既同時受腦和內分泌的管轄，而它所管制的範圍也同樣受到神 經系統與內分泌的雙重管制。等於是在自律神經訊息傳遞的上下游，都有雙重的安全栓。或許大自然也認 為，只有這樣的設計才能夠維持人體的恆定。

從整體來看，這種作法不光最不費力，又有效率。有這麼一套系統，集中在環境帶來的危機，也就好像

委託了自律神經系統來保護生命，透過它 所找出最有效率的運作方式，讓我們可以 把寶貴的注意力挪開，讓能量可以用在更 精細的思考。

自律神經系統是很忠實的受託者•就 像一個好的管家一樣，我們通常不會發現 這個系統在運作，只有在生理失衡時，才 會留意到它們的作用。比如膀胱儲存的尿 液滿了，自然想上洗手間；身體立即可用 的能量降低，自然想吃東西。也就是說， 身體採用「異常管理」**30**的邏輯來經營 這整套系統。

30異常管理，又稱例外管理(excepio-n management)，最初由泰勒(F Tayor)提出，指最高管理層將日常發生的例行工作規範化(標準化、 程式化)後授權給下級管理人員處理，而自己主要去處理那些沒有或者不能規範的例外工作。實行這種制度，可以節省最高管理層的時間和精 力，使他們能集中精力研究和解決重大問題，同時使下屬部門有權處理日常工作，提高工作效能。然而，如果把注意力全部放到異常現象，那就 成為一種失衡。



04先有哪個快樂？是身，還是腦？

這個問題，拿來問任何人，可能第一反應都認為——應該是腦的心情快樂，帶動身體的快樂。畢竟，一 般都認為是腦帶動一切，而快樂又是個腦神經的反應。

然而，這個問題不是那麼簡單可以一筆帶過的。

快樂，離不開身體的直覺。許多社會心理學的實驗已經指出，遇到一個陌生人，喜歡或不喜歡，都有一 個身體直覺的部份。就像中國人會說順不順眼，外國人的說法是要看gu- ft&ng，也就是腸道的感覺。透過 這些身體的直覺，決定了我們快不快樂，要靠近某個人，還是躲開。

不只對人會有這些反應，就連鑑賞藝術品或建築物、聽到音樂或歌曲，身體也有類似的直覺反應來表達 喜歡或不喜歡。只是我們總覺得這些身體的直覺「不合理」，要不略過這些反應，要不就是事後再用理性來 解釋自己的感覺。

看來，我們對「合理」或「理性」的依賴，不見得像自己以為的那麼理性。

舉例來說，我們有時和朋友爭辯，也許是社會倫理的層面，或價值觀的層面，而我們在爭辯時，早就有 某個看法或立場。然而，在爭辯的時候，雙方都會訴諸理性，希望能合理化自己的立場，好讓對方接受。最 有意思的是，爭辯下來，有時看似說服了對方或被對方說服，彷彿達成了共識。但是，不需要多久時間，雙 方的表現又退回原點。理性的功用再怎麼發揮，似乎還是駕馭不了這些「不合理」的選擇。

回到感受和心情，每個人都有一個表面看來「不合理」的層面。人會莫名其妙地快樂，莫名其妙地悲 傷，不知道為什麼就哭了或笑了：：：種種不合理的情緒。從人類演化的角度來談，這種直接的反應，很可能 是為了達到物種生存的目的而保留下來的。有了這些「不合理」的反應，遇到危機時，不用花費時間在冗長 的思考。可以說，遇到危機時，腦和身心是一體的，沒辦法區分出身體的反應在前或是在後，它們本來就是 一體。其實，本來就是如此，只是一般的情況不那麼明顯，我們不會隨時體會到。

前面也提過快樂是生命的振動，是生命場，也是螺旋場。用「場」的角度來解釋，這些看似「不合理」 的感受和心情，卻是生命和生命之間的共鳴，是再合理不過的了。只要我們和某一個人或某一件事產生共 振，也自然帶來快樂。

多年來，我描述身心結構時，都用一體或合一來表達。也就是說身心是一體兩面•,腦，有身體的層面； 身體的反應，也有腦意識的層面。兩者密不可分，也從來沒有分開過。

相信你開始明白，表面看來「不合理」的感受和心情其實是很科學、很合理的，也是我們每個人都有的 反應。

透過感覺，打開身心的連結

任何感受，不光是快樂，都有身體和腦的成分，而這兩者是分不開的，就連味覺也是-樣的。雖然人類 的舌頭上有上千種味蕾，而人類飲食的種類也遠比其他物種更多元豐富，然而，萬種滋味還是可以分成甜鹹 酸苦和鮮這五種。鮮，這個滋味和魅胺酸這種胺基酸是相關的。最奇妙的是，雖然就五個滋味，它們彼此排 列組合，就有無窮無盡的變化。小孩子都愛吃蕃茄醬，也是這裡頭有種種滋味的組合，唯獨沒有苦味。 很有意思的是，除了這五種滋味，科學家還正在尋找讓人類嚐得出油脂、澱粉'氣泡水和啤酒'鈣和水 的味覺受體，希望可以解釋人對這類食物的熱愛。

我們都有過經驗，一旦某個東西讓我們吃壞了肚子或生病，會有好長一陣子，一看到同一種食物就反 胃，這種厭惡感甚至會波及類似的食物。從演化來解釋，這是-種保護人類免於再次吃下讓自己生病甚至中 毒的食物的機制。

嗅覺也會影響味覺，甚至比味覺更強烈。我們一般感冒鼻塞時，也嚐不出味道。嗅覺神經直接把訊息送 到前腦，只要回想母親所做的飯，就能讓腦部釋放大量的腦內啡和其他分子，帶來好多記憶和滿滿的感情。 從這個例子可以看出，味覺不光是味蕾的物理化學的刺激，還受到嗅覺的影響，更受到過去記憶的渲 染。一個簡單的覺受，本身既是感官資訊的門戶，同時也銜接腦的詮釋。

(0)5沒有身體相應，身心不能快樂

或許你聽到這句話會很驚訝——排斥或否定身體，也就沒辦法得到身心的快樂。

雖然前一章已經提到同樣的概念，現在讀到這句話，你或許還是會很驚訝——快樂不就是快樂嗎？快樂 明明是腦的產物，沒有身體的感受，難道就不能快樂嗎？

不可否認的是，我們常用種種身體的感受來表達心情，像是英語裡的「胃裡好像有蝴蝶(having **buHerfhes5-rhe** s矽mach)」來表達緊張，「冷腳(co 一 d feer)」或中文的「膽小」則是畏縮的意思'至於「心 碎(broken heart)」就更不用說了。這些心情，真的跟器官有關係嗎？是不是我們的身體也同步反映了心情 的改變？

美國科學院的期刊，刊登了一篇由芬蘭的科學家進行的研究。他們找了兩群人，一群人在西歐(芬蘭和 瑞典)，另一群人在東亞(台灣)，請他們各自描述不同心情狀態下，身體哪個部位比較活躍或比較不活 躍。很有意思的是，這兩群人所描述的身體反應是類似的，就像下一頁這張圖所顯示的一樣。**M** 和其他情緒不一樣，快樂活化的是全身性的感受，不只是局部的反應而已。

科學最了不起的進展在於，就連「先有身體的感受？還是大腦的心情？」這個問題，都做了探討和解 **31NummgmapL; G-ereapm- Ha=-R.-QO**H 一 eHnem **J K・(224)・ Bod=y maps of emso'nw Proceedings of NaHona- Academy of Sciences of** ihef=SA 三(2)-646-657\*

32Lenzen M.(2005). Fee 一-ng our em2.\_ons・ sccs'mwcMmes.Gan Mzop 16=)- 14丄 5.

fHflH

焦慮 愛 沮喪 輕蔑 ’驕傲 羞愧 羨慕

黃紅色區域是在某種心情下，覺得比較活絡的部位。藍色則是比較不活絡的位置。 科學家調查了各種心情狀態下，人所體會到的身體感受。從憤怒'恐懼'嫌惡'快 樂'悲傷'驚訝'中性、焦慮、愛、沮喪'輕蔑'驕傲'羞愧和羨慕，相信這些感 受每個人都有過。我們也可以把這樣的一張圖作為一種陪伴自己覺察的工具，體會 看看，自己在不同心情下，身體哪裡有特殊的感覺？是緊繃冰冷？刺痛激動？還是 放鬆暖和？

經《美國科學院期刊》同意,重製並翻譯自\*\*Nummeninaa, L.. Glerean» E,, Hari. R„ & Hietanen, J. K, (2014). Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences of (he U. S. A..* 111(2)»

答。前面提到，感受和心情,是 分別站在身心兩個層面的反應。 腦部得到身體的訊號之後，才能 體驗到快樂或哀傷等種種情 緒\*。當我們害怕時，身體自然 有一些典型的徵兆，像是心跳加 速、臉色蒼白、肌肉也開始緊 縮，然而，這些反應是無意識 的，腦部只有在從身體得到這些 訊號後，才會「知道」自己害 怕。身體的感受，是身體透過內 分泌和自律神經系統直接的反 應，而這個反應是在頭腦還不知 道時，就自動發生了。

如果沒有透過神經，把這個 生理的反應回饋給腦，那麼，腦

既不知道有這個反應，也不知道透過這個反應所發生的「冷」的感受。

有些心情可以光憑腦部的作用形成，像是內疚、罪惡感或孤單，大多數的心情卻似乎是因著身體先對環 境刺激產生反應，才能被腦部所知覺'所認識。也就是說，腦要「知道」身體哪個部位有快樂或不快樂的感 受，它才能生出相應的心情。

身體的感受，是腦得到快樂與否的結論所需要的素材。

一般認為，直覺是透過經驗累積的。我們看到一個人假笑，自然有靈感知道那不真實。然而，我們可以 從自己的身體讀到許多訊息，知道對一個人是喜歡還是討厭。

這個反應的速度相當快，快到我們意識不到，不可能是透過理性的路徑來決定的。然而，這種直覺也不 是什麼超能力，而是每個人都有，是一種落在身體上的聰明。

就我個人來看，即使過去的經驗有影響,這種直覺也不完全是由過去經驗所組合的，而是來自每一個人 都有的內在的聰明。而且這一聰明遠遠大於邏輯和理性帶來的聰明，任何邏輯和理性帶來的聰明，反而是個 局限。

我在過去的作品都提過這個觀點，這本書也會接著討論這一點和快樂的關係。

如果我們回想自己一生快樂或哀傷的記憶，科學家透過腦部影像的追蹤技術已經發現，是腦幹的信號先 活躍起來，進入中腦，然後小腦也活絡起來，同時這個信號走到間腦(diencephalon),最後才跑到皮質去活 躍相對應的部份。为

33Damasp>. R.\_ GTabowskL T J— Bechara- >: Damms-P H: pono-rrparvs:JI &. HohwpR 0, (2000). subcomca- and cor 一一 ca- bra-n aQMty during 一 he fee--ng of sergeneraCDd em2.o,ns・ *Nacre Neurosc雪 ce - 3(10)71049—105®*

注意！ 我生氣了 ！

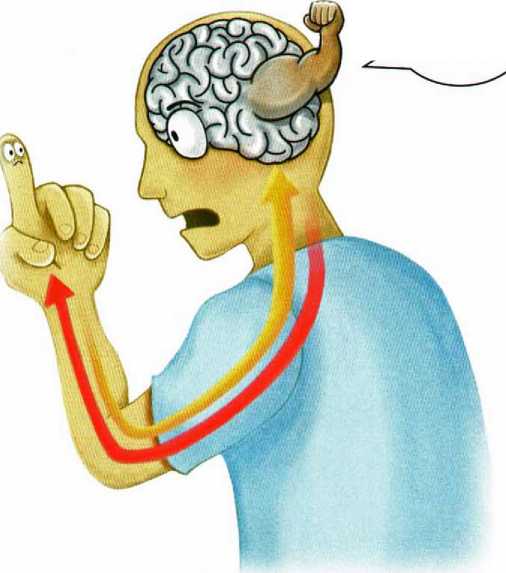
'不只有你有情緒， 我也有！還比你更快！ 沒有我！你還不知道

*、* 你生氣了。

大腦和身體對應的部份必須活起來，一個 人才能感到快樂。無論歡喜'痛苦，首先身體知 覺的腦區要先產生訊號，才會得到腦所能知覺、 理解、知道的心情。可見身體確實有它的聰明和 反應-而身體的感受和腦的想像與心情是可以區 隔的。

身體和腦的交流沒有中斷過，在某個範圍 內如果身體對某個刺激的反應疲乏了，透過腦的 回想和想像，是可以恢復的。甚至有些學習，只 需要透過回憶或幻想，就能模擬真實的情況，不 見得要去經歷刺激。然而，這種透過腦刻意造出 來的經驗，都有範圍和程度的限制，難以取代身 體的具象體會。

很有意思的是，科學家在研究神經細胞膜上的訊息處理受體時，發現同樣的神 經元受體在生物體內大多數細胞上都有，和腦細胞一樣可以接受特定的訊息分子。 美國國立衛生研究院和喬治城大學醫學中心的神經藥理學家柏特博士 (Candace pert) >被人稱為「神經心理免疫學之母」(mofher of neuropsychoimmunoogy) »她 以此提出「身體就是潛意識的心靈」的看法”。可以說，「聰明」並不只是神經細胞



的專利'而是全身所有細胞都有的。

談感受得到的快樂，隨時落在身體，這一點也不過分=

練習微笑，帶來好心情？

我們到每一個角落，都會聽到這樣的提醒——微笑，帶來好心情。童子軍的創始人貝登堡先生(Roberf Baden’pow®.一)如此提倡，我們也從小被這麼耳提面命，甚至以此教育下一代。我常跑到公園，看到很多人 在練習笑，有時一聽就是刻意的假笑。在這裡要問的問題是：笑，甚至假笑，是不是真能帶來好心情。 相信你還記得，艾克曼歸納過人類的笑容有十九種，其中只有一種是真正發自內心的笑容。那麼，如果 我們的臉部肌肉做出和真正的笑完全相應的動作，能不能帶來快樂？沒錯，只有這種真實的笑容，才能帶來 真正快樂的感覺。假如一個人可以精確模擬真正笑容的每一條肌肉的動作，是不是可以把快樂的訊號回傳給 大腦*，*而讓我們有快樂的心情？

34柏特(Candace Pert 1946— 2013)發現某些稳小的胜肽(包括腦內啡和內生性大麻衍生物(endocannabinods))在生物傍內負責傳遊訊息，這 些胜肽可以遍布全身•而與它們相對應的受髓也-樣遍布全身•而可以同時影響頭腦'情緒、免疫系統'消化系統和其他生理功能。她不僅被稱 為神經心理免疫學之母，也寫了 *MoecufDs&EWo'ns* (《走出宮殿的女科學家》)談這一方面的全新見解。這些觀點，是傳統只鎖定單一功能和 系統去研究的科學家連想都不會去想的。

這個問題艾克曼也做了 一個解答，他教研究對象操作眼輸匝肌和顫肌，越能熟練模擬真笑肌肉運動的 人，在腦部所產生的訊號，和一個人真正快樂的位置是完全一樣的。®至，同一批受試者也說，這麼練習之 後，不知道怎麼回事，也就自然有了好心情。**35**

懂了這些，我們也可以把這個現象當作解開快樂的祕訣。

我在《真原醫》提到的定格練習(freeze frame)和感恩(謝謝！)的功課，或在演講中帶領的笑、打 呵欠，舌抵上顎**36**，都可以調整自律神經系統和情緒腦，擴大放鬆的反應，自然讓我們舒暢快樂。

常常這麼練習，腦中自然產生一組新的迴路。我在《靜坐》也提到要改變習氣，從來不是去對抗舊的習 氣，而是建立一個新的習慣。從制約的角度來說，人類的大腦是可以訓練、可以制約的，甚至還可以學會快 樂。科學和種種技術早已經等著你，只要會用，就能快樂。

然而，要找回快樂——我指的是無條件的快樂、徹底的快樂，遠遠大於前面談的受身體制約的快樂，這 本書真正要傳達的方式更為簡單。

35EkmapR 8 Dav-dson- R J, (1993L vocns-ry sm=-ng changes reg-ona- bra-n act-v-ty, psychoogica- science- 4(5) - 342,345,

36《靜坐的科學、翳學與心霊之旅》第二章《對靜坐的期待〉。



**01**快樂是演化頒給生存的獎品

生存是每個生物都有的反應，例如蝸牛遇到火，馬上就縮起來。這種原始的反射(prima一 reflex)在演 化中很早就存在，甚至還沒有演化出複雜神經系統的阿米巴原蟲也一樣，自然向著有營養的方向前進，躲開 有毒的環境(趨化性cbemzax一S)。離苦得樂，在大自然中是可以幫助生存的本能。

也就是說，就連情緒都是符合生存的反應，尤其快樂。有趣的是，快樂不是單一腦區的產物。不光是大 腦可以影響快樂，就連中腦、小腦對快樂都有直接的影響。

保羅,麥克連(Pau- D MacLean- 一9一**3,2**。。**7)**提出一個很有意思的理論，將大腦的發生從演化的角度分 成三個階段打。他的理論成為人類情緒腦的重要研究基礎，也被新的研究成果不斷補充。

最早出現的腦，又稱為爬蟲類腦，然後是古生哺乳類腦，最後才是所謂的新哺乳類的腦(包括人類的 腦)。

爬蟲類腦是最古老的，大概在三億年前發展出來。這個腦，人類和任何動物(甚至恐龍、蝎魚、蛇)都 一樣的，相當於我們的腦幹以及位於腦幹後面的小腦。它的功能是維繫與生存最直接相關的代謝、消化、呼 吸、心跳以及動作的平衡。這個位置不光影響到肌肉的動作，還影響到我們的姿勢。它本身就可以產生情緒

37MacLeapR 0- (1970L The 一 rc-ne brapems-o'pand sc-eH-f-c b-as, *NefosQ.enc陽 S兽ond sfudy program- 336a349・*

爬蟲類腦的遺跡

的反射，主要和生存的警戒 反應有關，也影響醒—睡週 期。

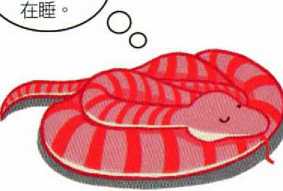
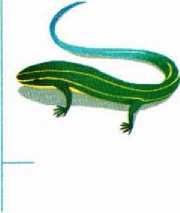
腦幹不光是可以產生 一些基本的負面情緒，還可 以產生愉悅和興奮的感受， 兩者都和生存有關**O**例如性 的興奮感讓物種能繁衍下一 代，再比如憤怒能讓肌肉緊 繃，臨場發揮最大的作用，

在打架時更有機會得勝，只要勝利，就有利於生存。即使一隻小蜥蜴，都有恐懼和憤怒，可 以學會避開某些刺激。可以想見，這些和生存直接相關的情緒和行為還是很原始的。 更有趣的是，就連這麼原始的反應，也可以變化出複雜的形式。豬鼻蛇 sp )可以長到一公尺多，受到驚嚇或打擾時，會先發出嘶嘶聲，高高卷起尾部。如果這 樣還沒有嚇退敵人，在一番激烈扭動後，就會全身癱軟，嘴開得大大的，舌

頭伸長掛在外頭，就好像死了一樣。如果這時把蛇翻過來，它還會自己翻 正，趕快把脆弱的腹部藏起來。許多蛇都有類似的裝死行為。

直到古生哺乳類出現，大概兩億年前，中腦才發生岀來，出現了杏仁核

"其實 我根本沒有



與海馬迴的結構北。情緒的記憶和時空的架構就開始發達起來，讓物種能更細緻地區分環境的刺 激，知道哪些是友善的，哪些是需要避開的。這些線索當然能幫助我們生存。 小 此外，哺乳類是胎生，自然演變出一個豐富完整的情緒系統，生出餵養、繁衍下一

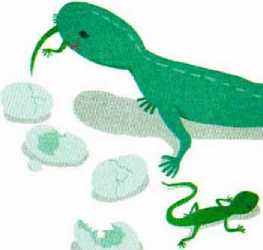
* 代有關的動機和情緒。不光伴侶之間有感情，親代也更願意照顧子代。就連兇惡的
* 狼，都會保護幼狼長達幾年。

一般來說，哺乳類動物照顧子代的時間是最長的，除了哺乳之外，還要敎 會子代各種重要的生存技巧。比如說，沙漠裡的狐獴會教小狐獴怎麼處理M 子這種有毒的食物，包括仔細除掉瞰子身上的刺。在其中，人類照顧子代所 花的時間又是最長的。我們出生後至少要十幾歲才能獨立生活。在比較發達 的社會，許多人更是二、三十歲之後才能獨立。

最後發生的腦，大概是六千萬年前演化出來的新哺乳類的腦。這個「新 腦」佔了整體大腦的九O%。是人類和靈長類、海豚、鯨魚所共通的。我們從下一頁的 圖可以看出來，人類新演化出來的腦不僅更大，可以處理訊息的表面積更廣，也更厚。此外，相對於舊腦只 有三到五層神經細胞，新腦是由六層神經細胞組合起來的。新腦有一個特別的區域——前額葉(左頁圖中淺 棕色的地方，在我們額頭的位置)，是儲存短期記憶的地方。

以人類來說，不光是前額葉變得比較大、比較發達，同時也有更多通往其他腦區的神經連結，而得以發

38杏仁核與海馬迴周遷的構造'統合稱為邊緣系統，被認為這是主導情緒的腦區-我在下一章會多介紹一些。



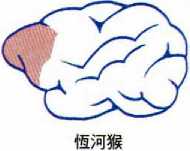
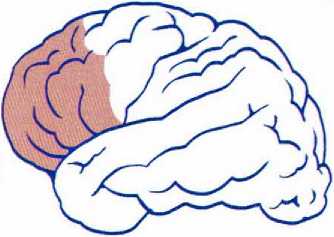
展出更複雜的認知和情緒表達。除了人類之外，大象會陪伴在臨死同伴身旁，海 豚會因為失去孩子而哀慟。幼小的黑猩猩在母親死亡後，還會難過到病倒甚至 死亡。

除了感情之外，最新演化出來的腦，讓生物可以事先規劃'預期，將訊 息透過群體的彼此連繫而擴展開來。例如，摘猴是一種彼此互動很密切的群 居動物，日本有一隻母猴在吃東西前，會到水邊清洗，幾年後，整群猴子都 學會了這個吃東西前先清洗的行為。

更進一步，語言的媒介和對概念的抽象思考，也是這麼生出來的。珍古德

(Jane Goodal-)觀察到黑猩猩會用手勢彼此溝通。還有一隻大猩猩可可(Kok。)甚 至在史丹佛大學的科學家教導下，能用至少一千一百個手語單字來表達自己的需要和感 情°

這些高等的物種，不光是懂得更微細的快樂，甚至發展出利他的慈悲心。最有趣的 是，慈悲，也就是從小我到大我的觀念，不是人類所獨有，靈長類、海豚和鯨魚也都有。 二十世紀初期的精神醫學，曾經採用前額葉斷開術(kbos-my，也就是切除前額葉與腦 〜 m狗 部的連結)來治療精神病患。這個技術甚至在一九四九年獲得了諾貝爾獎。到一九五。年 代，光是美國就大約有四到五萬例這樣的手術。電影《飛越杜體窩》裡由傑克•尼克森(Jack Nicholson)所主演的墨菲本來是一個充滿活力的人，因為反抗精神病院的管理,被迫接受這 個手術而失去了情緒和反應。用一般人的說法，墨菲這個「人」已經消失了。



可以這麼說，透過前額葉這個腦區，人開始發展出「我」的觀念，也就是自我形相。在腦部的作用下， 化出一個虛的世界，我稱之為「念相」(\_hough\_,fbrm)。然而，對大腦而言，那卻是再真實不過了。透過大 腦皮質建立的念相世界，我們會煩惱、看故事會有感觸、看電影會入戲、看球賽會興奮大叫，而得到種種不 同層面的快樂。

人類的情緒透過這樣的演變，變得更複雜、更微妙也更凝固、具體。只是，不管再怎麼發展-總還有一 部份是最原始的，離不開腦幹和小腦，和所有動物沒有兩樣。而這些最原始的情緒，不管是欲望、恐懼、憤 怒，構成了我們生存的基調，潛藏在所有情緒感受的最深層•甚至可以影響到大腦帶來的任何情緒。

皿情緒提供生存的快捷線索

神經科學家達馬修(Ansno-Damaso-)是一位很有意思的科學家。他的太太哈娜,達馬修(Hanna Damasi。)也是很優秀的神經影像學家，兩人在美國中部的愛荷華大學醫學院一起做了三十年的研究，後來 到南加大主持「腦與創意研究所」(Bra-n and Creativity msH'ure)。

科學家一般都把寫作的精力投注在專業文章上，主要的交流對象是同行的專業人士。達馬修除了寫期刊 論文之外,還寫了四本科普書，想將他的研究與思想和大眾分享，其中，《笛卡兒的謬誤》(Descw苻， 與《意識究竟從何而來？》(seq comes*oMind)，*光是書名就反映了他對哲學和意識的興趣，而且 想透過神經科學的研究去解答。龄

笛卡兒是西方近三百年的大哲學家，他的名言「我思，故我在」(Irhmk Therefore 1 am・)認為思考才帶 來存在。這句話再進一步，也就是一個人的存在，繫於他思考多久。換句話說，如果不思考，一個人就等於 不存在了。

這種說法自然影響西方這幾百年來強調分別的理性思維，認為只有思考才代表一切，等於是把腦的運作 當作全部的真實。和笛卡兒不同，東方的哲學則認為腦的作用，只是我們整體的一小部份，不能完全代表生 39達馬修還與作曲家布魯斯,阿道爾夫〈wuce Adophe)合作，將《意識究竟從何而來？》改編成音樂作品，由大提琴家馬友友與兩位打擊樂者合 作，二。。九年五月，在紐約曼哈頓的美國自然史博物館LeFrak Theeer演出。美國自然史博物館是電影《博物館驚魂夜》的故事背景。

命的全部。甚至，沒有思考，真實的生命也依然存在。這也就是我在《全部的你》和《神聖的你》所想要探 討的**O**

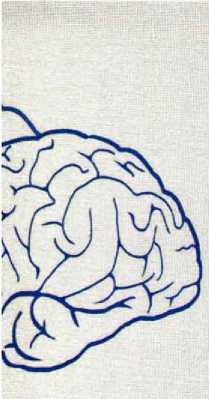
笛卡兒不光是把思考當作真實，他對思考的強調，自然會受到腦帶來的二元對立的限制，包括造出情感 和理智的對立——這一點，正是達馬修要駁斥的。達馬修想證明不光是理性的思考重要，情緒的層面也不可 或缺。情緒甚至會影響一個人對世界、對別人的判斷，才用《笛卡兒的謬誤》當書名。他要表達的也就 是——情緒和思考是一體兩面而不是對立的。所以，笛卡兒錯了。

然而，我在這本《不合理的快樂》想要表達的則是——思考和情緒本身還只代表了整體真實中很小的一 部份。透過思考和情緒，就是對生命得到了一點理解，也還是不能讓我們得到長期的快樂。真實的快樂，是 從這兩個層面跳出來。如果你理解了人類為了追求快樂付出過多少努力，相信你讀完這本書會體認到——真 實的快樂，其實比任何人想的都簡單。

回來談情緒的重要性，我要介紹達馬修的一位患者艾利略**(EE2)**的故事。艾利略原本是一個事業成 功的律師，也是大家眼中的模範父親與丈夫。然而，在切除腫瘤而致使腹內側額葉(ventromedial wonta一 **obe)**受損之後，這樣的人生就已經離他遠去了。

接下來從腦科學的層面切入，難免會提到一些解剖的專有 名詞。讀到這些名詞，萎縮是再正常不過的反應，就連專家也是 -樣*。*

好消息是，上一章你已經知道前額葉的大致位置和功能



了。艾利略受傷的位置一樣在前額葉，只是位置比較隠蔽，就在 左右半腦之間的底部，才叫「腹內側」(如果把腦想成一個人趴 著，腹側也就是下方的意思)。

手術沒有影響艾利略的高智商，只是讓他失去了動機，到後來婚姻破裂，創業也屢屢失敗。達馬修發現 艾利略無論面對什麼狀況，都不帶感情。就連提到自己的不順，也沒有一點悲哀、不耐或沮喪，好像在談不 相干的人的事情似的。

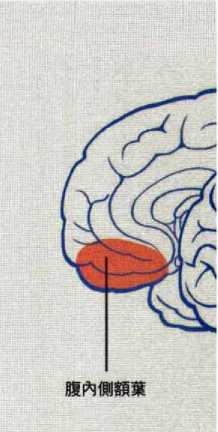
此外，手術後一個很明顯的差異就是，艾利略做不了任何決定，大小事都一樣。約時間要考慮三十分 鐘，找吃午餐的地點要耗掉一整個下午，就連選哪個顏色的筆來填表單都要列出所有可能的後果。沒有情 緒，甚至連作決定的能力也癱瘓了。

情緒是訊號的放大器，是腦神經與細胞溝通的橋梁，也是記憶很重要的元素。基於這些特點，情緒對我 們對事情的判斷有最直接的影響。倘若一個人像艾利略一樣沒有情緒，儘管依舊可以掌握很多細節，也無法 排出優先順序。«

可以這麼說，理性的決定，缺不了情緒的指引。

然而，這句話聽起來相當奇怪，和一般的認知不太一樣。通常，一般人會覺得理性和感情是相互排斥 的。一個人處事沒有章法，我們會說他太情緒化。社會大眾也推崇能好好控制情緒(或者看來沒有情緒)的

40Damos-9A，R- (1994)，Error. New Yb「fTp£.narn,



人，認為這種人比較明智而可以信賴。然而，從艾利略的情況來看，再怎麼周密的思考，沒有了情緒好惡的 過濾，無法化為決定,也等於失去了作用。

情緒等於是一套依著每個人一生經歷和氣質量身訂做的濾片，讓我們能在情緒好惡的導引下，對資訊很 快排序和區隔，才能快速掌握情況，找出一條解決問題的捷徑。從決策的效率來看，一個情緒抵得過一千個 念頭。

情緒不只是影響理性決策的效率而已，甚至還影響一個人的社會與道德判斷。

和艾利略-樣有腹內側額葉腦傷的患者，對各種會引發一般人憤怒、羞愧、同情心的情境，只有一點點 情緒反應。尷尬的場面不會引發他們犯錯的感覺，於是說話總是得罪別人，自己也不知道。然而，他們的智 商相當正常，甚至還高於一般人。達馬修也發現，這樣的病患更容易做出異常的道德判斷，例如覺得為了拯 救一群人而犧牲自己的孩子，也沒什麼大不了。句

此外，一般人會覺得犯罪意圖也是惡意，然而腹內側額葉受傷的人，對於有意犯罪的人似乎更寛宏大 量，覺得沒有真正犯罪就算了叩。達馬修認為這種不尋常的道德判斷，正是因為失去了情緒反應的指引。 可以說，少了情緒，非但好像少了人味，就連爭取生存都可能出現風險。

這裡有必要補充一下，這是從行為觀察得到的推論。腦部的構造相當細緻，手術影響的可能不只腹內側

41Koe2.gs- M•- Young- L•- Ado-phs- R: Trane-D•- Cushman- F- Hausen M: 3 Damasp'>■ (2007)，Damageo5e pre-ronfa- cor \_ ex increases us-srr-an mod-c-dgemen 挤，*N告r(t}“ 446(7138) - 908,911*

42YDUrlp 厂 BecharpA: Iran®.- 0•- Damasp'H: Hauser' M,-印 Damas-。->(201SDamageoven-romeds'- prefroHa- cor\_ex -mpa-rs Judgment

of harmfu 二HenL A/ecB?65(6h 845OO5L

額葉，而腹內側額葉也可能涉及許多複雜的功能，不能由此就推論腹內側額葉的功能等同於情緒和做決定的

能力。

再進一步講，透過情緒的濾片加上喜惡，我們看到的世界才有了各種情緒的色彩。也許快樂，也許悲

觀。我過去的作品和演講常提到「情緒腦」，指的就是在腦部的過濾器。任何外界輸入的訊息，都要透過這 個情緒腦的處理，才會往上傳到負責認知的部份。而情緒腦，本身是面對生存所演化出來的，而比較容易擴

大負面的刺激，甚至處理負面訊息的部位更發達**O**

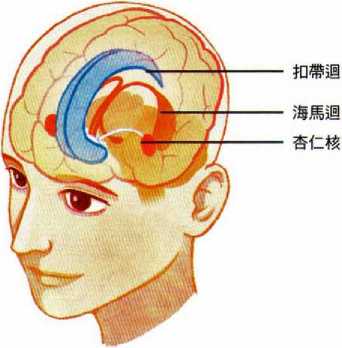
情緒腦

講到情緒腦，過去也有人用邊緣系統(一imbo-sys-em) 來表達。相信你跟我也一樣，看到這些詞，心頭就微微一 縮。不用擔心，我在這本書會慢慢解釋。

邊緣系統是一組位於腦內、左右對稱的複雜構造。 Hmbfc源自拉丁文Hmbus ,也就是邊界或邊緣的意思。座落 在左右大腦和腦幹之間邊線上的腦組織，也就是邊緣系 統。如果用現代人的生活來比喻，邊緣系統就像大城和小 城之間的郊區地帶。

現在有些研究情緒的學者認為邊緣系統不是一個單一

我之前在《靜坐》用側面的平面圖來表達邊緣系 *統*，這張圖則透過立體的描繪'讓你更能體會到 邊緣系統在腦部大約的相對位置。



的結構，不能輕易將邊緣系統和情緒腦畫上等號科。然而，情緒和所引發的行為不是由單一個部位掌控，而 是腦的各部位協同作用的產物。邊緣系統就是一個例子。

或許你還記得,我在《靜坐》就提過杏仁核(amygdala)。古英語的**awue:**就是杏仁almond的意思。 杏仁核是邊緣系統中一個長得像杏仁的構造，由神經聚集而成，在海馬迴的尾端膨起。而海馬迴 (hippocampus ) »源自希臘文的hipp6kampos , hippos是馬，而§-§。**5**指的則是海中的怪物。我們看這個 詞，就可以推想當初海馬迴也是以外型類似海馬而命名的。海馬迴主要是和認知功能有關，例如記憶和空間 感。

沒錯，邊緣系統的杏仁核是情緒處理的主角。它處理的是攻擊性、焦慮、憤怒和嫌惡感，同時也產生恐 懼。而恐懼是生存最原始的本能，不知道恐懼的物種，大概也無法存活至今。如果把老鼠的杏仁核拿掉，牠 們會變得天不怕地不怕，不只會靠近睡著的貓，甚至還去啃貓的耳朵。**M** 杏仁核不只是處理恐懼，還影響相關記憶的強度。很有意思的是，杏仁核與海馬迴相當接近，我們可以 從神經傳導路徑的角度推論，透過杏仁核過濾的情緒，等於就是調動記憶的通關密碼。海馬迴不直接處理情 緒，所掌管的記憶既受情緒的影響，反過來也由這些記憶去強化情緒的結果。

杏仁核影響取出的記憶，是被情緒(尤其恐懼)所渲染過的。杏仁核為什麼那麼大？這是神經聚集的地 方，也就是腦部需要密集處理訊息的所在。可以想像，越能調動和恐懼相關的記憶和經驗，對於一個生物而

43LeDOUX-<-E (2S2)，EVOcHonohuman emoHoru a v-ew-moughQar，*Progress5'Braim Research- 195- 43r442,*

44BarmagpM. (1992)，How scary -h-ngs ge 二 ha- science- 258- 8870OB90

言，也就更有利於它從下一次的危險中存活下來。

邊緣系統的其他構造，還包括了掌管嗅覺的嗅球(®facary bulbs)、調控自律神經和內分泌的下視丘 (hypofha-amus ) '影響動機與行為的扣帶皮質(cingu一aEe cortex • cingu一afe是拉丁文的「腰帶」»就像-條帶 子把邊緣系統扣起來)都和情緒反應有密切的相關。

恐懼與萎縮

從演化史的角度來看，在動物的階段，生存是第一要務，而環境隨時都有危機、饑餓或威脅發生。一般 是透過負面的情緒來警告，我們要很快妥當處理才能保命。也正因為如此-人類對負面訊息的反應自然更為 激烈，腦和神經架構都是這麼設定的。恐懼帶來的危機訊號，對肉體的生存最為緊急。

正因如此，我們很容易受到負面念頭和情緒的渲染而顯得灰暗，才說情緒和念頭帶來生命的萎縮。

我在前面兩本書都談過萎縮是怎麼帶來錯覺，讓人透過一個悲觀的鏡片在看生命，而帶來不快樂。直覺 雖然很重要，如果是落在一個情緒萎縮的狀態下產生，反而為我們帶來負面的反應和情緒反彈，造出自己和 別人一連串的不快樂。

既然任何周邊進入的訊號，都要透過情緒腦的過濾和加工，情緒腦自然影響我們對世界的看法。有時 候，外頭的情況不見得那麼糟，而是我們自身認知這個世界的模式，也就是對這個世界的看法有了偏差。 可惜的是，每一個人不斷受到恐懼的刺激，就自然活在恐懼當中，沒有安全感。就連新聞頭條都愛用負 面的表達來抓住我們的注意力，誘發更大的情緒反應。我們的情緒也自然隨時處於萎縮，甚至可以說，萎縮 體已經成為我們「正常」的狀態。

相對來說，恐懼一定帶來不快樂，或者至少——壓抑快樂。

當然，生存不只是靠負面情緒，也不是只靠避開危險才能完成，正向的情緒也參與其中。比如餓的時 候，吃下東西自然帶來身體的快樂。性的歡愉，也讓物種願意繁衍下一代。別人的一句鼓勵，就會讓我們振 奮起來，面對現實的挑戰。可以說，人體最佳的運作，更適合正向的制約。生命的方向是更想接近正向的刺 激，就連一株小小的花草，都會朝向陽光而生長。只是，對人類來說，這些正向的經驗也只能維持很短的時 間，我們多半都在期待。而期待本身，並不等於快樂。甚至，期待落空了，還會失望。在人類文明發展的過 程中，負面的訊息自然就取得了主導的地位，這是很可惜的。

你會發現，懂得怎麼掌控情緒腦-甚至怎麼管理負面的情緒，跳開情緒腦的影響，就是帶來快樂的一個 祕方。只有觀察到自己的情緒，單單純純地觀察，才是解開這個循環的鑰匙。可惜大多數的情緒反應發生太 快，來不及掌握。

我接下來會多談一些腦部運作和處理情緒的方式，尤其是恐懼。希望這本書的科學層面能讓每一個人對 情緒和快樂的性質多一些理解，對自己和別人的反應多一點耐心，踏踏實實地從身心這個寶貴的資料庫，體 會生命的快樂。

除了情緒腦的作用，我過去也很強調左右腦的差別。左腦是理性'邏輯腦，讓我們可以分析•建立時空 架構的分別。沒有左腦，也沒有語言。它是一個線性的腦，所帶來的邏輯無論是歸納還是演繹就有一套先後 順序可談。右腦則是一個能量腦，也可以稱為藝術腦。它看的是整體，而且沒有先後順序，比較有一個整體 的「場」的觀念。

不幸的是，人類的左右腦其實是失衡的。即使慣用左手的人，大多數也還是左腦人。可以這麼說，現代

人過度的理性、過度的分別。這一失衡，也帶來過度的煩惱和顧慮，而讓我們過度的不快樂。 進一步講，左右腦的分別並不是重點，左右半腦之間本來就是有交流的。我們應該著重的，還是對稱。 仔細觀察，人體的結構，包括邊緣系統也一樣，主要是對稱的。生理結構的對稱，反映的正是生命的對稱。 偏向哪一邊，無論是過度理性，或太偏向交感神經系統，都自然讓我們離開均衡。

解開腦的恐懼迴路

我們的腦，透過兩種方式產生對恐懼的反應，一種是與生俱來 的無意識的反應，面對危險，在千分之幾秒內就完成•，另一種則是 有意識而理性的，反應時間稍長一點，大概是十分之幾秒。這兩種 反應，紐約大學的神經科學家勒杜**(JosephFLeDOUX)**分別用下圖 所示的「低路」(**ow road)**和「高路」(high road)來表示。「高 路」這個詞很有意思，一般在說達ake **9e high roacr**時,意思是要 秉持著良心作正確的決定，哪怕那是一個很少人採取、不容易的決 定。勒杜在這裡用高路代表「有意識而理性」的反應，也帶有一點 這種意思。

想想，如果你一個人在暗巷裡摸黑走路，突然眼角瞥見一個大 大黑黑的物體，從地上竄出來。在能想到那可能是蛇、狗還是什麼 之前，身體已經開始反應了，你會開始大叫，甚至馬上就跳開。接 著，你才發現自己很僵硬，心跳加速，開始冒汗。

這時「低路」已經啟動了。眼睛接受到的不明訊號已經送到視

杏仁核

低路

視丘

反應（馬上彈開）

訊息輸入（例如：蛇）



丘(腦部訊息的轉運站)，並立即轉給杏仁核，馬上和過去危險的訊號記憶做比對，傳送警訊給腦幹和海馬 迴。你才感到心跳加快，血壓上升，汗腺開始工作。

回來談情緒腦。首先，杏仁核帶來恐懼，再透過海馬迴,從危險的角度把過去「黑黑的，晚上」的記憶 優先調動出來。你還沒有察覺到，它已經開始動作。這個指揮不經過邏輯思考，被認為是一個生存的本能反 應。繞過了需要比較長時間來運作的理性前額葉。情緒腦和腦部其他部位是連貫的，它必須要在短時間內排 出優先順序，才能做有益生存的決策。

一般情況下，視覺和聽覺的訊息會傳到前額葉,與其他的感官資訊統合，再微妙地從海馬迴調動你小時 候和蛇有關的記憶。這個路徑比較耗時(十分之幾秒)，讓我們能夠解釋眼前的威脅，並壓制住杏仁核的恐 懼反應，至少不再僵住，可以趕快遠離這個不明物體。

從演化的角度來說，恐懼反應是一個幫助人類快速辨認並遠離危險的機制。有些科學家甚至認為人類腦 部的恐懼系統長時間演化下來，已經學會了害怕那些不利生存的刺激，像是蜘蛛、蛇或高處。這或許可以解 釋為什麼很多人會怕蜘蛛，卻不害怕電，畢竟電是近代才出現的發明。

危險的記憶，基本上是沿著杏仁核**1**前額予海馬迴一路形成的。恐懼記憶最棘手的地方，正是在於這 些記憶通常很強烈，也很難抹去。由杏仁核**I**前額葉的路徑，比抑制恐懼的反向路徑(前額**T**杏仁核)發 達得多。腦部的設計，基本上就是讓恐懼系統在面對威脅時能盡快掌控全局，不讓我們的意識隨意插手。 這個路徑表面上看起來是雙向，大多時候是單方向地自動發生，也就是由杏仁核主導。我才常常開玩笑 說，情緒影響思考的強度，比思考影響情緒大多了。而且是自動發生，連覺察都覺察不到。 杏仁核的訊息不光是通往前額葉，它還往下通到身體每一個細胞，速度相當的快，在我們還沒覺察之

前，身體已經跟著萎縮、產生反應或反彈。通常講情緒**(emoEr.on)**其實包含了兩個部份——心情(feeung) 和感受(sensafo-n)。前面提過腦的心情和身體的感受之間的關係，而從身體出來的感受，會進一步讓腦的 心情更堅實。要改變心情，等於要打破身體每一個細胞所造出來的迴路，那是相當不容易的。 近期的研究指出，恐懼記憶的形成和杏仁核、前額葉和海馬迴的神經可塑性有關西。我之後會再多談一 點神經可塑性，這是大腦建立新迴路很重要的機制。有了這個機制，人類才有學習的可能，包括學會記得什 麼是危險，學會如何避開。然而，這個過程同時也啟動了恐懼的制約反射(con&Honed reflex)，讓人再次遇 到同一個危險時，會很快地產生強烈的恐懼反應。

在發現危險時，杏仁核跨過腦的理性反應，將我們的注意力緊緊栓在危險源上，而無法進行一般正常的 運作，也無法統整或學習新資訊。就連實驗室的動物，透過一個嫌惡刺激搭配一個無關的環境訊息(比如很 大的聲音)，完成恐懼制約之後，光是出現這個很大的聲音，不需要出現那個可怕的東西，一樣會減少它們 探索的好奇心，也不那麼和同伴互動了\*。可以想像，重複出現的恐懼和壓力，帶來不安全和不確定感，甚 至可能導致長期焦慮和憂鬱。

如果環境中並沒有真正的危險，比如一個人失眠躺在床上胡思亂想。明明是舒適溫暖的被窩，過去的種 種恐懼和受挫的記憶，帶來的威脅卻和現實的蛇是一樣的，甚至還更逼真。我們也都有過這樣的經驗，輕鬆 無比的散步，腦海卻不斷浮起種種人事的煩惱，而陷入沮喪萎縮的狀態。從腦生理的角度來說，即使沒有外

45TDV2.P刀-Fadok-F-P- 3 LshL >- (2°5「Neuroma- Qrcu 一挤or-ear and anxiety *N8cf(rjRCDvis-ws Neuroscience- 16(6) - 317,331 -*

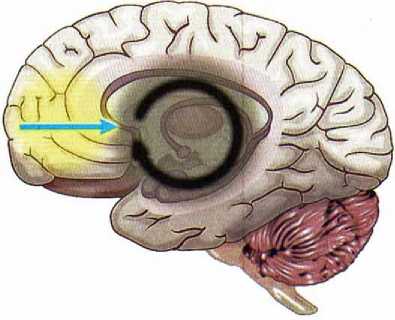
46campR・ M: Remus- J r- Ka-bua-- S N-- Porterf 一 e-p-< M.- 3 Johnson- J。(222)，Fea「cond-一o-n-ng can conmbu一e s behavora- changes observed -n a repeas-d s=ress modeL *BehaJvfouraj- Brais-ResCDCDrch- 233(2)7 536,544,*

在的具體威脅，杏仁核卻一直保持活躍，很可能就是憂鬱和焦慮的起因。科學家認為這或許是前額葉失去了 抑制杏仁核恐懼反應的能力所致。

這其實也說明了，要解開恐懼的迴路，也需要理性的協助。然而，這不是簡單的「你已經完美」、「我 很快樂」這樣的一個正向念頭或一句正向的話就能夠完全解開。這是我們處理負面情緒都要面對的困難。前 額葉來不及壓抑杏仁核的恐懼，也就是沒有建立一個完整的路徑。針對這一點，我想建立一個完整的觀念， 幫助每個人重新建立一套完整的神經迴路。只要想通了，就可以打通這個路徑，而讓腦的理性與感性能充分 運作，帶來全面的快樂。

這個觀念，可以用上圖來說明。邊緣系統所建立的負 面情緒所帶出的迴路，是相當強勢的，甚至蓋過了前額葉 所帶來的理性壓抑。在很短時間就帶著腦、帶著我們整個 人走，而讓人進入一個恐懼或萎縮的狀態，而且是全身心 都萎縮。假如我們在理性可以建立一個完整的系統，是腦 能夠認同的新的神經迴路(new neura二OOP)，可以對負面 情緒踩一個剎車。透過練習，建立新的腦的迴路，也就是 一種「洗腦」，幫助我們從不愉快和痛苦，走向快樂。 怎麼做，是心理療癒最關鍵的訣竅，是我透過這本書 想解答的。

這裡沿用《靜坐》的側面平面圖來表達邊緣系 統，主要傳達邊緣系統迴路的強勢，以及我們可 以透過前額葉的理性，建立一個新的主力迴路來 解開負面情緒的循環。具體的方法，會在這本書 後面提到。



04快樂有很豐富的面貌

身體的快樂、愉悅感是一種舒服的感受，而飲食、運動和性愛都可以帶來愉悅感。這是人類演化過程所 保留下來的生存機制，透過愉悅的感受，物種才願意一再重複這些存活所必需的行為。舉例來說，吃東西的 時候，腦部帶來的愉悅，讓我們有動力繼續吃，而得到生存所需要的能量。

人類後來還發展出與生存不那麼相關的愉悅感，有些滿足知性，有些純屬娛樂。我們在玩耍、聽音樂、 看電影'欣賞藝術或閱讀文學作品時得到的，就是這一類的愉悅感受。

和其他情緒一樣，愉悅的感受出自腦部的神經傳導分子和神經元的作用。神經元釋放出來的神經傳導分 子，可以活化或抑制腦部特定區域的其他神經元，可以說是神經細胞之間彼此溝通的語言。神經傳導分子的 釋放以及周邊神經元活性的調控，構成了愉悅感的產生機制。光是腦部就有幾十種與情緒有關的分子，不只 和快樂有關，也和不快樂有關。

快樂的腦部地圖

假如這些解釋還沒有把你嚇跑，接下來的研究或許會讓你昏了頭。每個人都喜歡解謎的遊戲，有些人光 是玩九宮格裡擺九個數字的數獨，都可以玩上好半天。神經科學這一行也有自己專屬的解謎遊戲，看起來很 嚴肅，但科學家透過不同的腦區和不同的神經傳導分子一關關的破解，也就是在解開人類神經的謎題。

很有意思的是，我在教書時，發現同樣是在讀枯燥的解剖學或生物化學，有些同學自然對這些術語「上 癮」，成為解答這些謎題的專家。很多人看過《駭客任務》這部電影，畫面上不斷流動的數字，對一般人來 說沒有意義。知道如何解碼的人，可能會解出金髮美女的訊息。專家，其實也就是這樣子。

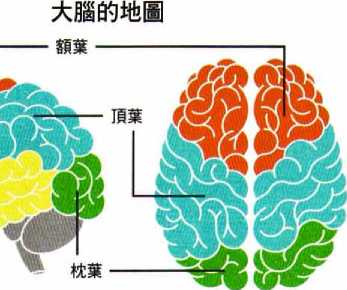
有趣的是，腦部不光是用不同的分子來溝通不同的情緒，就連快樂 和不快樂的情緒也分別生於腦部的不同部位。美國埃默里大學的科學家彙 總了十六年的八十三個神經影像研究，發現快樂的感受主要發生在右顯上 迴(righf superior Temporal gyrus)與左前腹側扣帶皮質(-eft rostral anterior cmgu-a一e cortex)的九個位點，而且與哀傷 ' 憤怒 ' 恐懼和嫌惡等 情緒所活化的腦區都不同。**W**

我相信，光是看到「右顧上迴」、「左前腹側扣帶皮質」就夠嚇人 了。假如你讀到這些,已經進入一個萎縮狀態，打算把書閤起來，這也是 很自然的反應，不需要感到挫折。所有讀生物、醫學的人，都和你一樣有

過這樣的萎縮狀態。他們甚至在考試前還要背下來-進入更大的萎縮，才 能過關。

我以前教學喜歡用特別的記憶法，在這裡也很簡單。這些腦區的名 稱，也只是研究腦的人所設計出來的一種地圖，就像航海圖或天象圖一

47vytst-- K- 3 HamEm s・(220)，Neuro一 mag 一 ng suppori for d-scre\_e neura- corre\_a®s of basic emo-on 舛 a voxelbased 一 ys-SJWmSL*of* cogs.ave Neuroscience, 22(12) - 2864—2885



樣，幫助探險的人明白自己要去的位置。

前一頁大腦的地圖，先把大腦分成左右兩半。兩個半球的構造是對稱的，只要知道左半，自然可以推出 右半的樣子。兩個半球又依照它們的相對位置•劃分出四個區域，也就是四個腦葉(**obe)**。 我們在想事情的時候，有時會不自覺的拍拍額頭。沒錯，額頭內的腦區，也就是額葉。額葉比較前端的 位置，就是前面提過的前額葉，主要負責的正是認知和思考的功能。頭頂的正下方，則是頂葉，對應著來自 身體的種種感覺。枕葉在後腦勺，也就是睡覺時靠著枕頭的地方，與眼睛距離最遠，負責處理來自眼睛的視 覺訊息，就像眼睛經過了整個大腦的距離投影到最後方。頭部兩側靠近耳朵的是顧葉，「顯」這個字的三隻 耳朵，就好像在描述顧葉對聽覺的重要性。

地圖總是會越畫越細緻，如果要更精確指定某個地方，還需要路、巷、弄這些資訊。腦科學家用「迴」 (gyrus)這個字來表達，指的是大腦皮質皺摺突起的地方。

透過現代科技，看到腦的快樂

即使有了這樣的腦部地圖，如果你看過腦，就知道它是一大團充滿液體，很難分辨，又很脆弱的組織。 然而，現代科學家可以用各式各樣的技術，取得腦各個深度的影像，讓我們知道各種情緒在腦部發生的位 置。解開腦部的奧祕，這方面的技術也很多次得到諾貝爾獎的肯定。

最早的影像技術，是一九。一年拿到諾貝爾物理獎的**X**光。不過，和腦科學比較相關的，則是後來的電 腦斷層掃描系統(compu一ed homographs CT )。

電腦斷層掃描在-九七二年由郝殷斯費(Godfrey Newb。\_d Holmsfkld。一9一**9,2**。**04)**發明。你大概沒想

過，他研發的經費來源竟然和「披頭四」樂團有關。他在EM-工作，當初EMI除了唱片還有電腦部門，只 是電腦部門不賺錢，兩邊剛分家，而電腦斷層掃描的研究，剛好還拿得到EMI的經費。可以說這是披頭四 除了流行文化的影響之外，無心插柳留下的另一項「遺產」。這項技術在一九七九年就得到諾貝爾醫學獎。 後來在腦科學應用更廣的是兩個新技術：核磁共振影像(magn&c resonance imaging。MRI) «和正子造 影(positron emission tomography" PET) **o -**九七三年»羅特博(Pau一 G Lamerbur)在著名的科學期刊《自 然》(Namre)發表了一篇如何利用核磁共振現象來產生平面影像的論文。這篇論文原本被退稿，因為編輯 覺得「沒有科學價值」。然而，這個小插曲損害不了核磁共振和醫學影像的重要性，許多科學家都認為他遲 早會得諾貝爾獎。隔了三十年，到二**OO**三年-諾貝爾醫學獎終於同時頒給他和另一位物理學家。 MRI所獲得的圖像非常清晰精細，對醫師的診斷幫助很大。不需要開刀讓病人受苦，也不需要注射容易 引發過敏的顯影劑，更不需要照射**X**光，就可以知道體內軟組織的變化。只是，MRI機器會施加強大的磁 場，不適合體內有心律調節器或磁性金屬的病人。此外，在檢測的過程中，為了得到穩定的影像，病人要平 躺，手腳頭部都被固定住，被送進一個長長的密閉腔室，如果病人不敢待在狹小密閉的空間(幽閉恐懼 症),就不適合接受MRI掃描了。

然而，MRI所得到的，從腦科學的研究來說，也還是一個靜態的腦部地圖，只是細節比較豐富，還無法 具體告訴我們腦部在什麼時候發生了什麼事。這一點，還是要透過科學對神經細胞運作的理解來克服。 神經細胞的主要功能是訊息轉達-本身並不儲存所需的葡萄糖與氧氣。因此，只要神經細胞活化，就要

48核磁共振的研究在三個領域(物理 '化學 '醫學)獲得了六次諾貝爾獎，重要性可想而知。

透過血液立即補充能量。神經細胞活化的地方，會出現大量帶著氧的血紅素。帶著氧的血紅素是抗磁性的， 而缺氧血紅素則是順磁性，兩者的比例變化就造成核磁共振訊號的差別。MRI捜集這些訊號可以得知腦部的 血流與氧氣消耗量值，呈現出不同腦區的活化程度。這就是後來發展出來的功能性核磁共振影像 (Amso'naL fMRI ) o

後來的正子斷層掃描(PET)結合電腦斷層掃描，將帶有低放射性的葡萄糖注射入人體，來推知神經細 胞的活化程度。在接受PET檢査前，必須禁食至少四小時，靜脈注射後再靜躺約一小時，讓這些葡萄糖在 體內被利用，才進行大約三十分鐘的掃描。雖然要注射放射性物質，由於可以更直接觀察到消耗能量的神經 活化位置，也運用相當廣泛。

快樂和各種情緒，在腦的不同區域

如果你讀完了以上的介紹，還記得我們想討論的是快樂和種種情緒在不同腦區的分布，那麼，可以回來 這張由八十三個fMRI和PET腦部研究統整出來的圖了。從前面的介紹可以知道，這些腦部影像是累積了科 技點點滴滴的發展而來。再加上影像統計的技術，甚至可以將來自不同人、不同大小的影像做整合，將很多 表面上無法直接比較的研究數據統合起來，得到對每個情緒的理解。

總的來說，和快樂的情緒有關的腦區，在右顯上迴和左前腹側扣帶皮質。而哀傷的位置則在左側尾核 頭、左側額葉中迴、右額下迴。憤怒在左額下迴與右海馬旁迴。恐懼則在兩側的杏仁核、右小腦和右側腦 島。嫌惡出現在兩側的腦島。

相信你看到這些詞-會忍不住想閉上眼睛，希望自己只是在作夢。好消息是：不用擔心。你不需要記得

**不同情緒，出現在不同腦區**

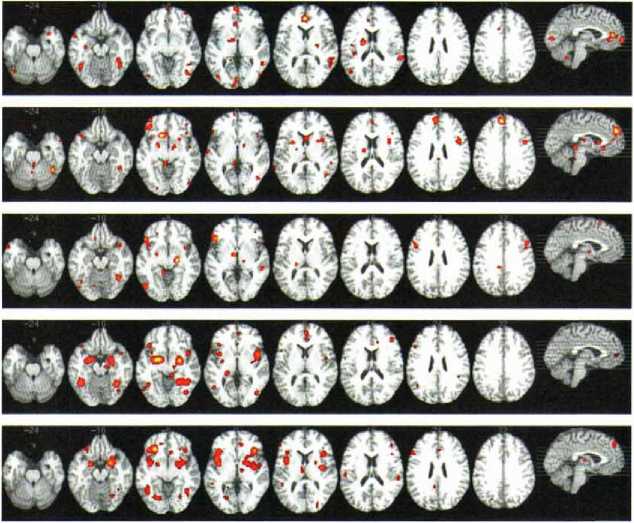
快樂

**哀傷**

憤怒

恐懼

嫌惡



前面提過艾克曼提出的七種基本情緒，這裡列出其中五種(快樂、哀傷、憤怒、恐懼和嫌惡) 在不同腦區活化的位置。每一排代表不同的情緒，從左邊開始的八個影像•各自是腦部不同 深度的橫面圖，最右邊的影像則是縱剖面。顏色是神經活化的統計值，越紅的地方，代表這 個情緒越常出現在這個腦區*。*

經 MIT Press Journals 同意,重製並翻譯自"Vytal, K., & Hamann, S. (2010). Neuroimaging support for discrete neural correlates of basic emotions: a voxel-based meta-analysis. *Journal of CognUive Neui oacience,* 22(12), 2864-2885."

這些腦區的名字，只要記 得一個重點：每種情緒都 出現在腦部的不同地方。 這個研究告訴我們， 正向和負面的情緒其實不 是互斥的。這兩大類情緒 在腦的不同部位產生，甚 至連相反的情緒，都可以 同時存在。它們所使用的 神經傳導分子也不是同一 個。就像愉悅和疼痛不是 對立，並不是不愉悅就等 於疼痛，也並不是不疼痛 就會愉快。同樣的，滿足 或感受到性的吸引，也不 見得就不會恐懼或悲傷， 這兩類感受同樣是在不同 地方產生，透過不同的神

經傳導分子來傳遞。

我們通常所稱的快樂，帶著很多層面，可能是滿足，也可能是有動力，獎勵，而這每一個層面都在不同 的部位產生。添上這些微妙的差異，自然會發現快樂是有種種面貌，就像每個人的不快樂也不盡相同。 快樂和不快樂可以同時存在於不同的腦區，這個觀念表面上不太合理，卻相當重要。假如快樂對身心健 康帶來那麼多幫助，我們大可讓快樂的感受隨時出來，而不會因為不快樂的感受存在，就快樂不了。演化的 設計就是如此。不光身心的快樂、不快樂在不同的地方發出來，就連再微細一點的快樂，都可以在腦袋裡不 同的位置發出來。

透過腦，體驗人間的喜怒哀樂

我過去常用彩虹的比喻，來描述一種狀態不是單一的，而是濃淡有 別、帶有各種色彩的組合。我們的心情也就像彩虹一樣，不是單一的感 受或情緒，而是不同部位透過不同分子所組合出來的信號。 從不快樂到很快樂，有不同的濃淡，不是全有或全無的說法可以一 言概括的。只是我們描述自己的心情時，會很快地加總出一個簡單的快 不快樂的描述。

我接下來會介紹不同的小分子帶來的快樂和不快樂的感受。這些不 同的感受，其實並不矛盾，彼此也沒有衝突。大腦自然會去統合、衡量 不同感受的比重，告訴我們是怎樣的心情。



在快樂發生後，神經傳導分子在腦中自然被消耗掉，使得愉悅感停止。另一方面，腦部大量釋出神經傳 導分子之後，也會暫時失去對這些物質的敏感度，於是再怎麼釋放這些分子，也不會帶來快樂，而這種不反 應期至少要持續一段時間。這就是吃完一頓飯之後，腦內發生的情況。我們逐漸感到滿足，這時，再多吃一 點，不會再帶來一開始吃飯時的愉悅感。身體的愉悅，就是這麼樣地生起'消退，一再循環不已。 不只食物有此效應，其他的外在刺激，哪怕是買新車、中彩券大獎，腦部也會逐漸失去敏感性。前面提 過「享樂跑步機」的效應，為了快樂，所要做的努力永無止期。在腦部的情況也是一樣的——帶來快樂的活 動，會在腦部下起一場快樂分子雨。然而腦接下來會產生耐受性，也就是對這些事降低敏感度，逐漸回到原 本的快樂水平。

新的刺激可能會誘發更大的快樂分子雨，也就是說要想避開腦部失去敏感性的不反應，我們可以在生活 中避開例行項目或尋找新意，或者透過輪替刺激，避免同一刺激一再重複。

同樣的，一個意料之中的刺激，它所激發的快樂分子比出乎意料的刺激少得多。人自然會對意外驚喜和 新事物產生強烈的反應，而同一個驚喜重複多了，也就不再驚喜了。

這些快樂分子雨不可能隨時隨地灑落在腦部，而是在一個人投入能促進生存的活動，或進行一些知性的 娛樂時，才會釋放出來。我們笑、全神貫注，都能提高快樂的感受。

站在腦的神經化學基礎，顯然腦部已經有了先天的配備，讓我們來人間經驗愉悅和快樂。生理上的快樂 不是一個單一分子的產物，而是不同的神經傳導分子在不同的腦區活躍而帶來的綜合產品。這本書接下來會 用更多實例探討不同分子在快樂所扮演的角色。

這些事實，本身就帶來一把通往身心快樂的鑰匙，我會在這本書後面再多談一些。

假如把左右腦的不同功能也拿進來排列組合，自然可以體會所謂正向或反向情緒從來不是單純的對立。 要快樂，不見得要去壓抑不快樂。我們都體驗過或看過對一個人可以又愛又恨-就像父母親有時被孩子氣到 時，會恨不得自己沒生養孩子•但是一想起孩子可愛的模樣，又忍不住眉開眼笑。

就像我在《靜坐》提到的，要改變習氣，不是去壓抑舊的迴路，而是建立新的習慣。我也在前一章提到 可以從前額葉建立一個新的'更有力的迴路。簡單說，要找到快樂或找到其他正向情緒，從來不是去壓抑負 面情緒，最多只是需要清醒地覺察、看到自己負面的情緒，而這些負面情緒自然會開始消退，讓正向的情緒 冒出來，而得到快樂的滋潤。

05痛快——痛，並快樂著

脊椎動物的疼痛和快感，是由中樞神經系統掌管，受到血液內類鴉片物質**(op\_2.ds**，一種能在體內帶來 類似嗎啡效果的物質，包括稍後會提到的腦內啡)的調控。人類對疼痛和快感的接受和知覺，也相當程度是 一種文化的產物。舉例來說，透過催眠，冷水可以讓人感覺溫暖(反過來，溫水也可以讓人覺得冰涼)。也 有人可以不經麻醉進行手術，而不覺得痛楚。

所有生理的感受都是相對而生的，而且和過去的正向或負向經驗有關。

運動也是一樣，許多人享受的其實是激烈運動所帶來的痛快感。痛，並快樂著。許多修練者，透過苦 行，而能夠用全然的平等心忍受身體的痛。人類確實能夠改變自己對疼痛刺激的反應。也許透過催眠、心理 治療、靜坐等等方式，達到不只減痛，甚至疼痛完全消除的效果。

一九六。年代的中距離賽跑冠軍艾略特**(Herb E=o'tt)**是澳洲人，在他那個年代相當有名，是英美盛行 的一英哩賽跑(m=e run，一英哩是一千六百公尺左右)的世界紀錄保持人。在創下這個紀錄的同一個月, 他還打破了一千五百公尺的世界紀綠。接下來，在一九六O年的羅馬奧運，又以三分三十五秒六的成績，再 次打破了自己締造的一千五百公尺世界紀錄，得到金牌。第二名選手穿過終點線時，他已經好整以暇穿上外 套了。

他接受採訪，提到他的教練切魯迪(Percy cerue)怎麼幫他締造這麼多項世界紀錄。「他做的不是改

善我的技術，而是釋放我內心甚至是靈魂裡的一股力量。這股力量我以前只能隱隱約約感覺到。切魯迪教我 的是，要面對痛苦、愛上痛苦，迷戀痛苦，甚至擁抱痛苦。」

切魯迪是澳洲知名的田徑教練，將斯多嘎學派的堅忍克己精神，落實到他斯巴達式的嚴酷訓練。他在艱 苦的訓練中，和學生談精神的力量，談達文西，談耶穌。在墨爾本附近美麗海灘的訓練基地，讓艾略特在沙 丘上一再極速衝刺，直到不支倒地。他還會對艾略特大喊「再快一點，不過就是痛而已！」 切魯迪和艾略特都說，掌握衝刺過程的痛苦，讓一個人變得強大。他們都認為，運動本身不只是帶來樂 趣，還有一層更深的喜悅。

推廣自然生產的心理學家唐瑟(Deborah胄科)在研究拉梅茲生產法的效果時，發現有些產婦在生產 的時候會經歷狂喜，她用「高峰經驗」來形容。有些醫師也觀察到生產的過程，確實讓某些婦女得到一種快 感一種喜悅。甚至「覺得自己在生產時更靠近上帝，那是一種天堂般的感受，我從來不知道人會有這種感 覺。」

這種快樂，無論是怎麼來的，是從興奮的刺激或極端的痛苦，其實還是一個短暫的神經放電作用'很快 就會過去。我認為這些經驗，最多只能做個參考•了解它的生理機制，卻不足以作為追求永恆快樂的可靠方 法。

我會提到這個機制，也還只是強調，人間的快樂有很多不同的來源和面貌，而我們的神經系統也很有彈 性，能為了個體的生存做很大的轉變。雖然疼痛是一個生存威脅的反應，為了不被痛的感覺給淹沒，甚至打 垮，腦甚至創造出這麼一個痛並快樂著的機制，包括以下要談的腦內啡和內生性大麻衍生物。 嗎啡是從瞿粟(也就是提煉鴉片的植物)萃取出來的天然物，可以止痛，而且是人類所知最能夠有效止

我在這裡要回到一點化學，保證只有一點點。如果你還沒有忘記化學課， 那麼，我要提醒一下，在週期表一百一十八個化學元素中，只有碳原子在 生命佔有很特殊的地位。由碳原子組合成的各式分子，包括DNA、 RNA、胺基酸、蛋白質、脂肪酸等等，構成了地球種種生命的基礎，也是 有機化學這門學問的主角。最有意思的是'包括這本書會提到的各種神經 傳導分子，都是由碳一個元素衍生出來，卻帶給我們種種的感受。腦內啡 這個分子，是在腦下垂體與下視丘（圖右）所分泌的。50

痛的藥物。腦內啡(endorphins)就像是腦部自己生出來的嗎啡， 可以說是腦部由腦下垂體和下視丘自行分泌的止痛劑。在醫院裡， 對遭遇嚴重創傷、疼痛或接受手術的患者會給予嗎啡止痛。很有意 思的是，西方科學家早就發現\*東方針灸的止痛效果是因為刺激了 腦內啡生成的緣故，針灸後，腦脊髓液的腦內啡含量大為提高。能 回到痛苦帶來的快樂，跑過馬拉松的人，有不少都經驗過 「跑者高潮」(runnerwhigh)。長時間的重訓和無氧運動會刺激腦 內啡分泌，它天生的止痛效果，可以讓肌肉乳酸堆積的疼痛減緩， 而使得長時間跑步的痛苦消除。

八**O**、九**O**年代，我們都認為跑者高潮所帶來的奇妙效果， 包括疼痛突然消失，以及不可思議的喜悅，完全是腦內啡帶來的效 果。隨著科學不斷地進步，各種生理的反應和腦部的作用被區分得 愈來愈細。甚至發現更多的分子，透過這些分子的分工合作或彼此 牽制，重新解釋一個大家熟悉的生理現象。

49c®menTJ0nffis-5Ibm 一一 n- S•- R\*»L: Mcough 一5-rBesser-PM.云 we=H. L. (1980) •□creased B—endorph-n bsno- me\_，enkepha=n -eve-s -n human cerebrosp-na- fe一 d after acupunccre for recurren- pa-rL The Mncer- 316(8201)” 946649’ 50h三 man o- H— pons-ex- MFRa-np厂 B.- cass=pM,- Ha=pm-00Kramer- A E (2009LThe effeaof acu\_e -readm--- wa-k-ng on cognH-ve con-ro- and academ 一 c ach-evemeHm preado-escen- *chns-m Neuroscs-rtccb.* 159(3)-1044・\_k.054・



**運動，讓腦內啡分泌**

休息 步行二十分鐘

這是由MRI得到的圖■再經由電腦模擬上色，方便 我們理解。藍綠色是腦內啡含量偏低的區域，紅黃色 則是腦內啡含量提高的訊號。左邊是人在休息狀態的 腦，右邊則是運動後一段時間的腦。可以看到，運動 帶來腦內啡的提高。

經原作者與MIT Press Journals同意\*重製並翻譯自"Hillman CH, *et al.* (2009). The efleci of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in prcadolescent children. *Neuroscience.* 159: 1044-1054."

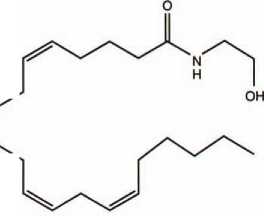
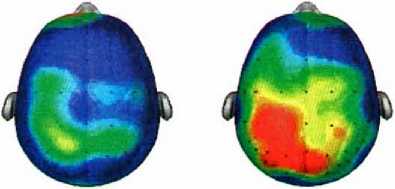
喜悅醯胺(anandamide)

以跑者高潮來說，不只是腦內啡帶來的效果，還透過 有「狂喜分子」(ihe b=ss molecule)之稱的內生性大麻衍生 物(endocannab-noids) >改變人的意識和知覺狀態，帶來- 種喜樂的狀態，。突然之間，原本的疼痛和疲憊消失了，關 節的活動非常滑順，血流也毫無阻礙地把氧帶到全身，高度 集中的注意力，讓身心處於一種不可思議的平穩與舒暢。 這一類「狂喜分子」，其中最有名的是「喜悅醯胺」 **(anandamide) O**比起腦內啡，它是個相當單純的分子。 你可能還記得我在前面提過，宾富和是梵文的喜悅， 而我在《神聖的你》提過的sarAAW&WM\* (在•覺■樂) 最早出現在西元前一百年至西元三百年之間的《明點奧義

書》(Tkjobs-du Upanishad)，描述全部生命、真實存在的喜 樂。我們常以為科學家很一板一眼，只談科學。其實，這些專業名詞，有些來 自科學家自己有感情的外文，或特別偏好的哲學。我當初在研究免疫時，也取 了很多有意思的名字，別人不知道那是當初喜歡或討厭的狗或貓'或特別有緣 的朋友的名字，變成拉丁文之後，聽起來就很像一回事。

除了激烈的運動之外，性愛和高潮，也會促使腦部釋出腦內啡”。甚至在

很痛的情況下，例如生產這類特別折騰身心的體驗，身體自然會釋放腦內啡，



而在之後感到一種很深的放鬆，甚至平安。

這其實也是演化幫助物種生存的機制，在極度痛苦而疲憊不堪的情況下，幫助個體可以支撐下去，而不 會立即垮掉。

然而，也可能有這樣的現象，有時經歷了很強烈的快感之後，人反而會有很深的感傷。

透過這種強烈的刺激所得到的快樂，不僅早晚會消失，甚至有時會反彈，帶來萎縮甚至很強的負面情 緒，同樣不會永恆。

很有意思的是，早在西元前三百多年，伊比鳩魯”說過這樣的話：「痛苦比享樂更好，長時間忍受痛 苦之後，更大的快樂自然來到我們身上。」好像在人類的腦海中，自然把苦樂造出一種對比•而且還是可以 相互交換的觀念。

前面已經提過，快樂和不快樂是可以同時存在的，倒不需要用極端的不快樂(痛苦)才可以得到快樂。 甚至，用這種苦樂交換的方法所帶來的快樂，它本身還是無常的，也是不可靠的。要得到快樂，其實有比伊 比鳩魯所說的更容易的方法。我在這本書會繼續講下去-

51Fus«J.r s(d5--®!-B-nd-prAuer- K.T K-rchherr- LeNB;印 Gass- P (20l5)・ A runnCDrwh-gh depends on cannab5'Qd recepsrs -n In-Cp *Proceedings of lh(D*Academy of Sciences of -he S ALl 2(42) - 13105—131 om-

52KBgerH: ExopM. s.- pawEk- c: von zur MohopA- HarTmanm u: R schedowskL M・(1998)，Neuroendocr-ne and cardo'vascu-ar response s sexua- arousa- and orgasm -nmerh psychoneuroCDndocrs-oogy ■ 23(4)- 40r4—L\_L•

53伊比鳩魯(Ep一CUES，希臘文為-ETT一Koupos，是同伴*、*盟友的意思，341,270 BC)是古希臘哲學家、伊比鳩魯學派的創始人C他只留下三百篇書 信和短文。他認為哲學的目的就是達到生命的快樂與平靜，最大的善就是驅逐恐懼，追求快樂，與志同道合的朋友過著自足的生活，達到免於恐 懼的平安與自由，降低欲望，免於生理的痛苦。

一個小分子，改變了我對世界的看法

我記得那時不到十五歲，一個星期五晚上，其他人都去参加派對，我一個人待在圖書館，翻到一篇《科 學人》*(scCB-n箋c American二編按)*的論文。這是一個歷史超過一百七十年的期刊，用一般人都能憧的語言來 傳達各領域科學的最新進展，所刊登的都是新穎而又有精彩故事的研究，影響力相當廣泛。 發表在《科學人》的研究，不光是要有文學的表達能力，也要有科學代表性的成果。我還在巴西讀中學 時，正是透過這個期刊，才得以知道國際許多獲得諾貝爾獎的研究。後來《科學人》三度邀請我分享自己的 研究成果，每次大概相隔十年。儘管當時很忙碌，寫這類文章所花費的時間心力也遠超過其他學術作品，我 會立即答應，多少也是年輕時留下的印象，覺得能在一個當年就很喜歡的期刊留下紀錄，是一種榮幸。 回到那天晚上讀到的論文，那是三個不同研究團隊同時的發現。其中一個團隊以駱駝為研究對象，提到 駱駝特別耐旱耐熱，是因為它體內的腦內啡受體(endorphin recepsr)特別多，所產生的腦內啡也特別 多。前面提過，腦內啡的結構和嗎啡類似，真沒想到生物的體內竟然會製造出這些東西，而且還老早就生成 了它的受體，等著接受這種成癮物質的作用。

可以說，任何刺激我們或讓人上癮的藥，之所以有作用，是因為人體本來就有相應的結構。 當時讀到這一篇時，我突然得到一個很深的洞見，體會到人類的任何體驗，都可以說是人腦裡面早就有 一個架構等著來經驗它。而且，身體所有的生理機制，都是希望我們得到快樂。我更深的體會是，要得到快 樂，必定要超越時空，時空只會帶來痛苦，而人體的架構，本身可以讓我們跳脫演化的限制。

這個洞見對我的影響相當深遠。我的所有作品，包括《真原醫》'《靜坐》、《全部的你》、《神聖的你》 都不離這一個體會。同時，我也很想知道，有沒有哪一種心理狀態，可以讓我們一再回到腦內啡帶來的境 界，甚至跳脫物質的作用而達到更大喜樂的境界。假如有，誰可以達到這種狀態，可以得到這種永恆的快 樂，又怎麼去掌握這個奧祕。也正因如此，讓我這四十年來，在宗教、哲學、科學等等領域去尋找人類留下 來的紀錄。

前一篇的第五章提到身體每-個細胞都有自己的聰明，從細胞生理學的角度來說，也就是每個細胞都有 自己的溝通和記憶，透過細胞膜上各式各樣的受體來完成。細胞膜是把細胞包起來，與周遭互動的結構。而 這些互動所需要的訊息傳遞，是透過「受髓」來完成的。受體是一種「長在」細胞表面的蛋白質，負責捕捉 細胞周遭環境的訊息。一且化學分子停靠到受體上，就會引發某些生理的反應，包括和鄰近的細胞「交 談」。

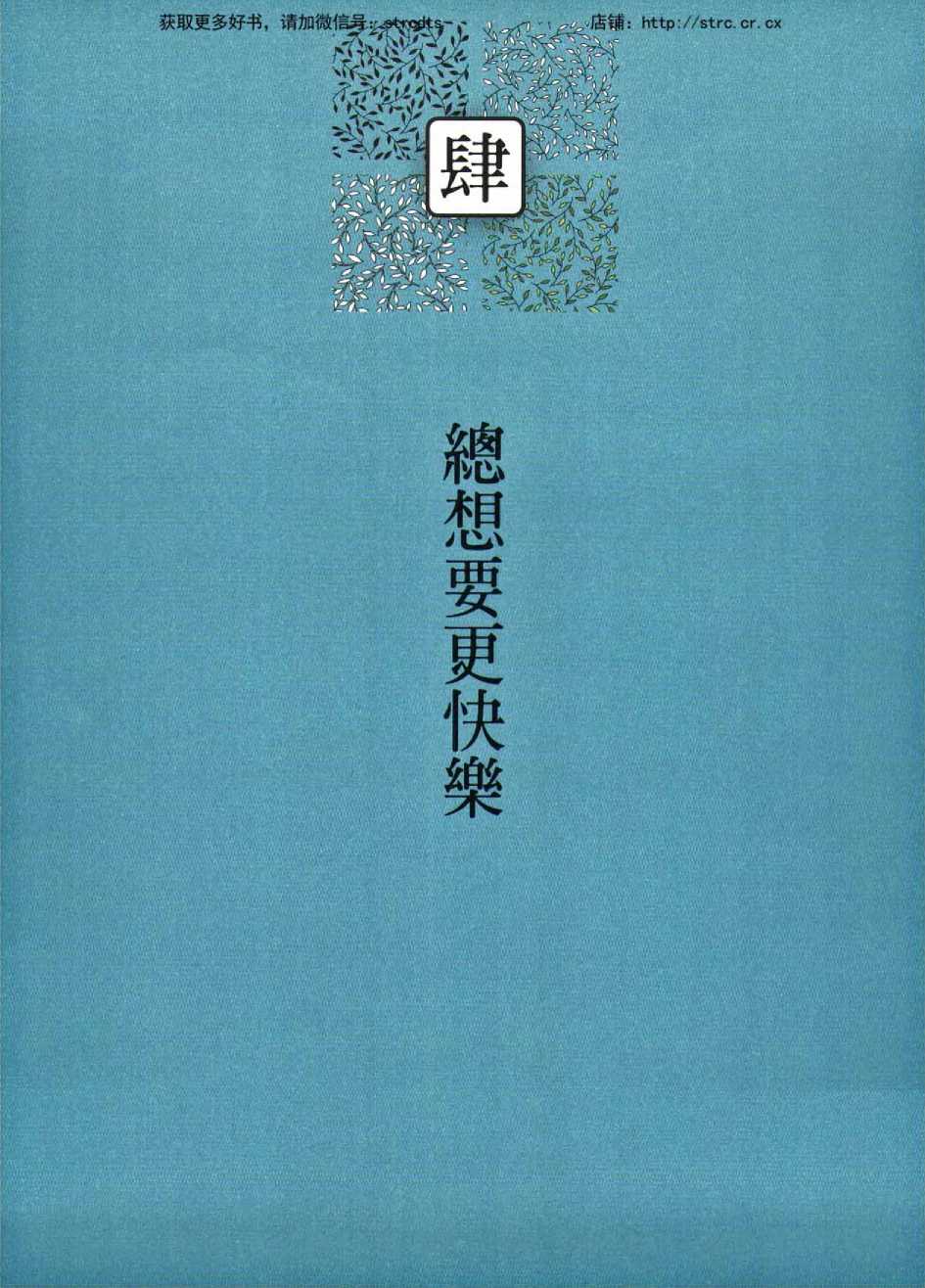
探討各式各樣受體運作這一領域的研究成果，得到多次諾貝爾獎的肯定，也是生物醫學領域的主要研究 主題。這些受體，尤其是神經傳導分子的受體，不光是神經元有，甚至免疫細胞還特別的多，才創出一個新 領域——神經心理免疫學。

光從這-點，我們可以明白人的意識不只是限制在腦，而是分配到每一個細胞。說到細胞有意識、有記 憶，並不只是一種比喻。快樂，是可以透過身體每一個部位去體會的。

編按：《科學人》*rscs'nsCAmer一can*) 一八四五年於美國創刊，現屬《自然》旗下，是全球最受歡迎的科普雜誌■曾創下數百萬冊的發行量紀錄。 目前共有十五種語-言版本■包括繁體版《科學人》與簡情版的《環球科學》，邀請各領域專家以深入淺出的筆調，為大眾撰寫高水準的科學、技術發 展及產業趨勢，非但是最常被媒體'重要報告引用的科學雜誌，也是全球科學家了解本行以外研究發展的最佳管道。

获取更多好书，请加微信号：strcdts

店铺；http: //strc. cr. ex



6追求和期待

人間最期待的快樂，大概就是期待本身了。

巴夫洛夫(**<an pavov)**是一百多年前的俄國科學家，在聖彼得堡大學附設醫院進行研究。有一天，他 注意到實驗室的狗只要看到他穿著實驗衣走進來，就開始流口水，而且產生快樂的反應。他很快聯想到，狗 在期待接下來的餵食。

他後來發現，除了白色的實驗衣，他還可以用別的方式引起同樣的反應。他餵狗吃肉，同時敲鈴。這樣 的組合重複了幾次，到後來，只要敲鈴，狗就會流口水，效果和他的實驗衣一樣。就這樣，巴夫洛夫就發現 了制約反射，而且認為這是學習的基礎。無論動物或人，把一個刺激和自己的反應建立連結，這就是學習。 這個發現，使他得到一九**O**四年的諾貝爾醫學獎。

巴夫洛夫不光證實了制約反射的存在，也同時驗證了 一個非常古老的道理——熟能生巧(pracs-.ce makes per&cc。希臘七賢之一佩里安德(periandg 627,587 Be)在兩千多年前就說過「練習，即是一切」 (pracs-.ce is everything-)。也就是說，任何學習 > 包括身心的快樂,都必須要重複再重複。 以前的人認為，快樂是可以學得來的。只要抑制負面的情緒，包括貪婪、嫉妒、恐懼，快樂自然就能浮 出來。無論各個文化也都有禁欲、苦修、控制自己的感受(askes一S)的傳統。透過練習，透過一再的重複， 化為生命的習慣，等於是為頭腦做了重新的制約，也就是學習。當然，用現代的語言，包括我所稱的新的神

經迴路，談的也是「練習」這個古老的學問。

多巴胺和期待系統

從巴夫洛夫的制約學習，演變出一套獎懲的理論。我們會發現-對獎勵(也就是好的結果)的期待，自 然引領著我們去做某件事。舉例來說，每個人都體驗過愛情的威力，光是想起那一個人，心頭小鹿亂跳，腳 步也不由自主地輕快起來，時間過得特別長或特別短。為了約會或等電話，可以特別早起或晚睡。 戀愛中的大腦發生了什麼？研究人員找來十名女性和七名男性，戀愛時間從一個月到十七個月，請他們 輪流看愛人和一位熟人的照片，中間還安排一些讓他們分心的事情，以免兩張照片的效果相互干擾。同時， 用fMRI拍下他們的大腦影像。發現大腦中分泌多巴胺(dopamine)的位置都活化起來了。” 談到在腦內帶來快樂的小分子，大概沒有一個比多巴胺更重要。

多巴胺的結構比起前面提到的腦內啡和喜悅醯胺都簡單，早在一九一 O年就已經在實驗室用含有九個碳 原子的左旋多巴(L&opa)透過一個簡單的反應，得到由八個碳原子所組成的多巴胺。然而一直要到一九五 七年，科學家才知道多巴胺也存在於腦部，再隔一年，才知道多巴胺不只是其他神經傳導分子的前身，它本 身就有神經傳導的功能，在神經細胞受到刺激時，分泌出來傳遞訊息。這項發現，後來得到二**O**。。年的諾 貝爾醫學獎。

如果你看過電影《無語問蒼天》(Awakenings，也譯做《睡人》)，大概還記得原本像蠟像一樣躺在床上 **54Aron” >•- Fw'her- H: Mashek-pJ; sfrong- G:pH:QoBrown-rr(2005) • Reward- mo=\*.va=±.on- and emolo'n systems assoc-e-ed w** 一一 h ear\_y\* **sqrge** 一 **nCDnse romaa-c** *一 oveLouma- of Neurophyso-ogy 一 94(1327,337.*

多巴胺(dopamine)

一動也不動的患者，在用藥之後「解凍」了。這個藥物就是左旋多巴，能通過血腦 屏障，在腦中轉化成多巴胺。

相信你看到多巴胺的結構，會覺得相當不可思議。這麼簡單的構造，就是一個 胺基(，NH2)再多連上幾個碳氫的結構，就可以讓我們的人生動起來，帶來積極進 取的快樂。

不只是動起來，多巴胺還帶來期待的心情，讓人願意為了美好感覺的獎勵，而 去嘗試新的經驗、認識新的人、學習新的事物。就連剛到一個新的工作環境，都可

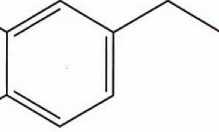
J / 能帶來很多生理和心理的興奮反應。就好像腦部有一套期待系統(andemadon **HoHo**system，又稱獎勵系統rewarding sysHm)帶領著我們去投入-而多巴胺就是其中的

主角\*

期待和獎勵所帶來的快樂其實不太一樣。在追求的時候，主導著我們積極進取的，是一種興奮感。我們 都看過小孩子為了 一根還沒到手的棒棒糖，多麼開心地跳上跳下，或心甘情願地去等待。對獎勵的期待，本 身就帶來快樂的心情。等拿到棒棒糖時，拆開糖果紙 ' 放到嘴裡，期待已久的獎勵終於實現了，化成甜蜜的 心情和滿足。有意思的是，獎勵本身帶來的快樂，不像期待那麼持久和激動，好像獎勵到手那一瞬間，也就 到底了。

科學家用期待和獎勵這兩個詞來描述同一個系統，也正表達了這種快樂的兩個層面——期待引領我們去 追求，而追求到的時候，帶來快樂的獎勵，而這樣的學習也就構成了正向的制約。

期待系統完全受到多巴胺的作用，不光是帶來正向的念頭，還會促使我們去規劃、執行。說到這裡，希



望你忍耐一下科學家凡事都要說明白的習慣。這個期待或獎勵系統不是一個抽象的概 念，而是在腦部有一個明確的腦區，和前幾章提到的邊緣系統，也就是「情緒腦」的

位置很接近*。*

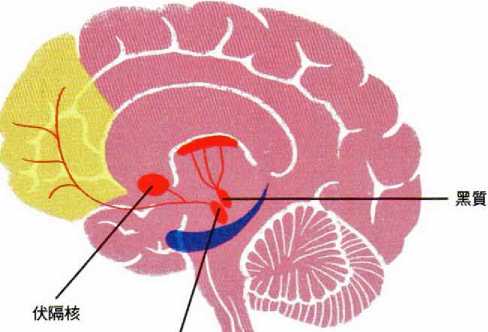
期待系統包括了前腦伏隔核(nucous accumbens)、中腦的腹側被蓋區(ventral

〔egmenfal area。VTA)和中腦的黑質(substantia nigra)°.這些位置，含有許多生成多巴

胺的神經細胞。我們也可以從下圖看到這些區 域與腦部其他位置的連線，包括與負責認知、 規劃的前額葉之間的連線。這也代表了，期待

系統對整個腦的運作影響重大。

**腦部的「期待系統」**



VTA

期待系統在腦部的具體位置。其中'伏隔核又有一個名字叫*nucleus accumbens septi*，拉丁 文的意思是貼伏在中隔（septum）旁邊的核，所以叫伏隔核。在腦部，核的意思是神經細胞 聚集的地方，也就是密集處理資訊的位置。腹側被蓋區的「被蓋」一詞，來自拉丁文的 *tegmentum* -也就是覆蓋的意思。腹側被蓋區是產生多巴胺神經細胞的源頭，這一區的神經 細胞投射到腦部各部位，和認知'動機*、*性高潮'上癮'強烈的感情'精神疾病有關。黑質 則是一個比一塊錢還小的區域，下一章的例子就會提到它。

皿 追求，帶來更多追求

科學家舒茲(wo-fram schu=z) 一生都在探究多巴胺的作用，得過許多獎。我認識很多學術圈的朋友都 喜歡到海外做研究，不光是對研究有熱情，也對當地文化有興趣。舒茲的研究經歷也有這種味道，他在德國 海德堡大學拿到學位，在德國、美國、瑞典做博士後研究，後來到瑞士弗來堡大學，二**OO** 一年到劍橋大學 主持神經科學研究室。

他在瑞士弗來堡大學期間，做了 一個給猴子蘋果的實驗，發現猴子每次看到蘋果，中腦黑質就變得活 躍。後來，他給蘋果時，也點亮一個小燈泡。再後來，猴子只要看到燈泡發亮，中腦黑質就開始活躍起 來#。這個研究，後來登在有名的《自然》。

多巴胺就像是腦內掛在我們眼前的紅蘿蔔•驅動我們尋求獎勵和享樂的行為。除了帶來愉悅，還掌控我 們的動機、動作，也和強迫和堅忍這些特質有關。當我們想得到某個東西、為它努力、達成目標時，腦部就 會釋放多巴胺。我們在人間設定目標，達成期望，也就提升腦部多巴胺的活性，而感覺到主動、積極，什麼 都可以完成的感覺。

不過，這種追求被推到極致時，會發生什麼事？

55Reiff 一 eux- Ands and WQf「am schu-tz，(1980) Dopam5-e「g-c acl-va-on of re=±cu 一eia neurones 一己 he subsiam-a nigra, Nacre- 285(5762)- 249 24L

奧茲(James ends)早在一九五四年發表了 一篇相當出名的論文"，在大鼠身上植入一個很小的電極， 刺激腦部下視丘產生欲望的部位，而大鼠可以透過一個槓桿去啟動這個電極，啟動多巴胺的快樂。結果，大 鼠會不斷地去按這個槓桿，就好像被附身一樣，一小時可以按六千次，甚至連對食物和性的欲望都失去了。 就好像為了快樂，連命都可以不要。

透過人為的刺激，推動多巴胺帶來的追求的快樂，可以到這樣的地步。甚至影響到腦的整體架構，讓所 有細胞都在為這個快感作用，而且不分對象，沒有選擇性。到最後，快樂成了身不由己的唯一目標。 快樂，讓人接受學習與制約

前面說過，身心快樂有很多層面。其中，想要的欲望，和喜歡的享受，其實是不同的。一個是被期待系 統帶著跑，另一個則是在過程中體驗。如果破壞大鼠將多巴胺通往下視丘的神經連結，大鼠還是會享受主動 送進嘴裡的食物。它會一直舔嘴，吃得津津有味，卻不會主動覓食，就好像失去了追求的動機。” 欲望是還沒有得到之前的期待，可以刺激我們去規劃，去動，也可以持續較長的時間。這時候，多巴胺 會高漲。一達到目標，多巴胺就降下來。實際在享受的時候，欲望反而是下降的。甚至連一個追的念頭都沒 有了，反而是腦內啡在運作。

56o-dwJ.-eoM=ner- f (1954)，pos-ve「e-nforcemeHproduced by e-ear-ca- sHm 仁-a=\*on of sep-a 一 area and2-her rego'ns of ra- bra-n- JoumQ- of *comparaHveanaphyso-ogica)- psychology- 47(6)7 41 g・427,*

57BemdgpK・ 0- (2009)・rk-ng- and .wan-mg- food rewards』bra-n subsbafes and ro-es 一 n ea=\*ng d-ssderw *physo-ogy B Behav&r. 97(5)“ 537,* 559

不只是覓食，種種追求包括性'調情、戀愛都是一樣的。人類追求性或愛時的衝勁，和實際做愛或建立 親密關係的體會，其實是兩件完全不同的事。可以說前者是多巴胺帶來的「想要」，而後者是由腦內啡所激 發的「享受」。也就是說,我們可以有兩種方法去得到正面的情緒，包括這兩個層面的快樂。 最有意思的是，透過快樂分子，尤其腦內啡的享受，可以把時間，甚至時空都凍結。或是轉化我們對時 空的體驗。性高潮就是一個例子，雖然時間短暫，那一刻卻覺得是永遠。很多物質，例如酒精，也帶來一樣 的效果。這都是身內的腦內啡受體所帶來的。

快樂分子，包括多巴胺帶來的獎勵效果，自然讓人念念不忘，無論是美食、性、戀愛或藥物都一樣。為 了得到大腦所許諾的愉悅感，我們自然會循著上次的線索，也許是某個地點、某種髮型、每天早上那一杯咖 啡、希望能再遇到某一個人、吃到好吃的食物，再得到一次同樣的快樂。而這兩個因素一起搭配，甚至可以 讓我們學會某個行為模式，像是為了 一杯咖啡而願意有耐心排很長的隊伍。

前面我們已經看過幾個來自腦部影像的研究，也從中推論了各個部位的功能。然而，不要忘了，腦部影 像所看到的，最多只是神經細胞對能量的需要，我們沒有辦法從中確認這些快樂真的是多巴胺來的。 多巴胺所牽涉的行為和快樂是這麼的重要，為了確認這些快樂真的來自多巴胺，科學家出動了種種新奇 的儀器和設置，甚至使用基因經過改造的小鼠來確認。我們談到基因改造，可能都只會想到農作物，你大概 還會想到超市裡的基因改造食品等等問題，而不會想到這個技術還用到實驗動物甚至人身上。透過改變動物 的基因，帶來某些原本沒有的特質，可以用來治療疾病，也可以用在追求科學更新的進展。 這種小鼠經過改造後，腦內生成多巴胺的細胞對光線變得相當敏感。問題來了，要怎麼讓光線進入封閉 的腦？很簡單，他們把一根很細的光纖植入小鼠的腦袋。一按開關，光線就會透過光纖送進腦裡，而活化中

腦的腹側被蓋區的神經細胞分泌多巴胺。你可以想像得到這是多麼精細的操作。神經科學領域的技術已經發 展到了這個地步,可以說是醫學研究的先驅。

回到多巴胺和學習的研究。如果我們在學習時，同時得到一個意外的驚喜，刺激多巴胺的效果會很強， 所學到的經驗會很難忘，這是每個老師在教學時都希望得到的效果。然而，倘若驚喜已經不再是驚喜，就達 不到刺激的效果。

這個研究透過光纖刺激多巴胺分泌，讓早已經不是驚喜的濃糖水又變成了驚喜，刺激小鼠學會新的任 務勇。這個實驗，第一次直接證實了正是多**E**胺帶來學習 ' 帶來追求的快樂，甚至可以讓一個老舊的線索， 再度變得能引發期待，而引發學習。

我要說的是，多巴胺影響快樂，而快樂透過期待系統的運作帶來好奇心，而引發學習的效果。也就是 說，快樂是自然給我們的最好的學習動機。快樂的學習，也是最有效率的學習。

這種反應，就連昆蟲都是一樣的。科學家也進行了許多這類研究。可以說，快樂和多巴胺系統自然讓一 個人產生好奇心，會想去探索新的領域，它本身也是創意的動力，讓人不斷地有所改進，想要更好，而變得 更聰明。

身心的快樂，讓我們學習，也讓我們變得聰明。這也就是人和動物不同的地方，人會進一步區隔不同的 經驗與物質，區分哪些會讓我們更快樂。

快樂，同時也加深了我們區別、分析的路徑。

58siembegplEz KesFRJ BOMn- R- wHen- -• B•“ De 一 ssero-m K: &. Janak- R H，(223)，A causa 二5-k between pred 一c=\*.on errors" dopamine neurons and -earn5'g-/v^?re Neuroscience- *一 966—973.*

m身心快樂，大腦更年輕

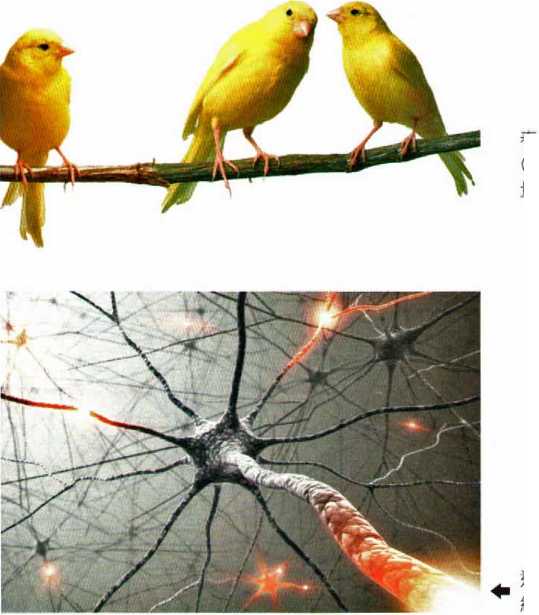
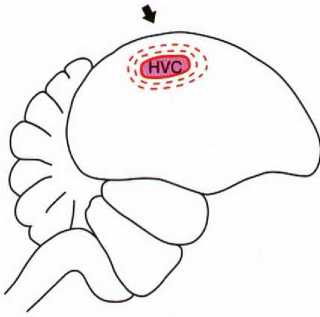
前面提到我們認知世界的方式，透過情緒腦的過 濾或調節，最後都還是會影響到一個人快不快樂，包

括快樂的強度、快樂的品質。就連動物同樣面對壓力

的環境，它所能體會得到的壓力(或者 對壓力環境的解釋)也是透過環境學習 而來的。例如幼鼠出生後，交由其他母 鼠照顧，這個代理媽媽是否仔細舔淨撫 摸照顧幼鼠，會影響幼鼠在壓力情境下 的行為和內分泌反應，而這個影響透過 下一代的雌鼠可以延續好幾代。晩 過去的成見是，成年人的腦沒有辦 法再生出新的細胞，最多只是建立新的 連結，只有胎兒才有可能生出新的神經 元，出生時我們的腦細胞數量就是固定

春天到了，金絲雀腦部的高等發聲中樞 (higher vocal center, HVC)的神經元大 量增加，帶來新的歌聲。

透過學習(包括我提過的靜坐)，改變神 經元之間的連結，帶來新的迴路。



的了。然而，洛克菲勒大學的費爾南多•諾特博姆(Fernando Nottebohm)發現\*成年的金絲雀在春天一到 開始歌唱的時候，腦中與唱歌相關的部位，神經元的連結建立得更多，也出現了更多新的神經元，在空間上 佔了更大的比例。**6o.m**

後來發現，其他的動物，包括人也是一樣的。不光是腦部，就連身體其他的部位也有可塑性，也就是會 依需求而變化。談到成人神經細胞的可塑性，包括神經細胞再生位，也包括神經細胞之間建立連結 (rewMng)，這兩個方面的可塑性都相當重要。或許你覺得「可塑性」«這個詞很「塑膠」，聽起來不太自 然，其實就是中文裡說的很有彈性的意思。

神經細胞的連結，決定了我們能不能有效的學習，而快樂能促進這個過程。

59Francis-pDo'ripf-LU 9ooMeaney- M J (1999)，Nongenomic h-ansm-sSG.on across gerwai&ns of maiema- brohav&r and s\_rQss responses mJe rar\*science- 286(5442) -1155A-18-

60Ns-ebohm- F•- &. >502->P (1976)・ sexua- d-morph-sm -n <oca- noSB- areas of ihe songbird brafn 194(4261) - 211—213，

61FuchwE: &. F-ciggpp(2014)，Adu= neurop-as-一 c-g more 一 han 40 years of research，NeurQlp-asHcity^olprlp

62神經細胞的再生，和現在大家很熟悉的幹細胞很有關係。一般認為，已經分化的開細胞，包括神經細胞，沒有辦法回到幹細胞狀態的全能性，而 變化出各種細胞的性質。分化完成的細胞必須經歷逆行性生長(deQ.\_ffe「9-\_a=\*on)回復全能性。這方面的研究，初衷是希望給癱瘓的人一個機 會。幹細胞治療則是希望透過植入自體幹細胞'補償先天基因缺陷所帶來的異常。

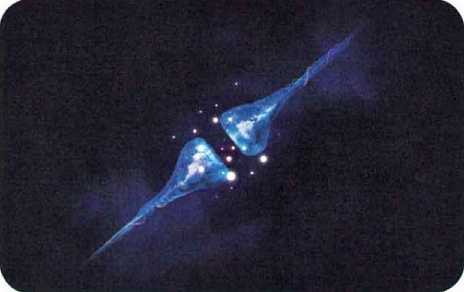
63可塑性，英文是*H ,*而p\_as-\_c這個詞，源自希臘文的II -也就是可以依照用途，任意擂壓搓捏成種種形狀的意思。人類在西元前 一千六百年就有這樣的材料，取自於天然的標膠。直到今日，我們提到p\_as\_\_c也只能想到塑膠，雖然還保有司變形的涵義，也偏離了這個詞的重

可塑性與學習

我們的腦有一千億個神經元，就像銀河中的星星那麼多**H**。我在好 多場合，和大家開玩笑分享過，我們的架構就是一個宇宙的鏡像反映。 再說得清楚一點，宇宙的銀河就像個大宇宙(macrocosm)，而我們的架構 是小宇宙(microcosm)，兩者其實有對稱的關係。這兩個數字的巧合> 也就不那麼意外。每一個神經元都扮演著重要的角色，不光接受種種的 化學物質，它本身還會伸出像手指頭一樣的構造，也就是軸突(axg)， 想和下一個細胞去連線。也會伸出好些比較短像天線一樣的構造，也就 是樹突(dendrite )去接受其他神經細胞的訊息。

一般人想不到的是，我們對這個世界的身心體驗，全都離不開神經 元的運作。它比電腦還靈活，隨時在適應新的訊息而變化。刺激越多， 它發生得越多，而且自然想和其他的神經元交流。假如有兩個神經元接 受到刺激，同時都在運作,彼此就形成了突觸(synapse)。而越常一起運作的神經元，自然就會連結在一 起，就像人也會物以類聚，合拍的人，自然會想聚在一起。

64這是根據維也納大學康士坦丁 •梵•艾克諾摩博士 80h<03 Economp1876,1931)的估算艾克諾摩對大腦皮層和睡眠生理學的研究， 對後代很有啟發性。他發現了 一種只存在於高等動物的舫錘形神經細胞二這種細胞後來就命名為-he Economo neurons (VENS)。有些人認 為，只有能意識到「自我」的動物，才有這種神經細胞很有意思的是，艾克諾摩不只是坐在實驗室裡的科學家，他還是人類歷史上最早開飛機 的幾個人之一。

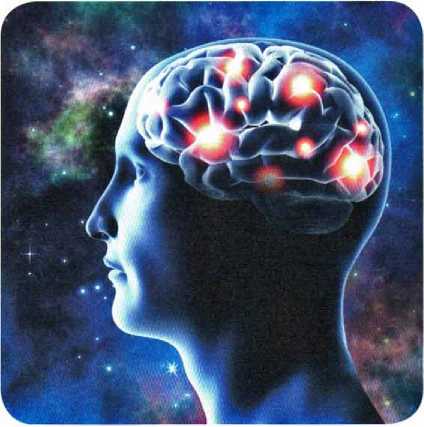


你可以想像，研究神經元之間怎麼接受刺激、怎麼把刺 激傳出去'怎麼交流，是一個諾貝爾獎等級的重要課題。沒 錯，研究神經細胞放電，也就是產生動作電位的兩位生物物 理學家赫胥黎(Andrew Huxoy )與霍奇金(Alan Hudgkin )， 與研究突觸的埃克爾斯(John ECCES)共同獲得一九六三年 的諾貝爾醫學獎。他們的研究從細胞的層面，奠定了現代神 經科學探討腦部神經連結很重要的基礎。

透過可塑性帶來的神經新生，不光是神經元活化'連結 愈來愈多，更是一個人一生中不間斷的過程。我記得之前也 提過，靜坐可以改變腦部的迴路，也就是建立新的習慣，舊 的習氣也自然消除，« 這其實就是學習的神經元機制。一個經驗，例如碰到燙手的爐子，自然帶來神經元的反應。假如我們經 過幾次這種經驗，不只是爐子•還被其他東西給燙了手，神經系統會記得這件事，而「燙」和傷害的聯繫就 建立起來了。

一九四九年，加拿大的神經心理學家赫布(Donna一d Hebb)用神經細胞的概念來解釋生活中所有新經驗

65K-?<■- Fao-ac: 3 Gonza-ez- M- 3- (2016)，sys-emsiJC review of m-nde-ness -nduced neurop-aaQfy -n adu-还 paeH-a- areas 0- -He「esf for *ihe ma-urmg adoQscen-昌一？ of chshood 3 DCDve 一opmema-ssoamrs 一*N一由



的學習使，像是熟練工具使用或食物的偏好，都離不開神經本身以及神經和神經之間一一建立起的網路的作 用。這種學習，都還是我們可以理解的，也就是腦部隨時透過突觸，建立新的網路(retiring)。 練習樂器也是一樣的，長年累月地練琴，會提高腦部與運動和協調能力相關的白質和灰質的量**W**。灰質 是大腦皮質中富含神經元的地方，而白質是充滿軸突的位置，也就是神經連線的集中處，軸突上的髓鞘在顯 微鏡下看起來比較「白」，而稱為白質。可以說，練琴本身，就讓運動和協調的神經元變多，而且彼此有更 好的連結。

不只如此，練琴還會促進神經表面的髓鞘形成。髓鞘由特殊的脂質構成，包覆著神經的軸突，就像電線 上包的絕緣膠帶，讓動作電位(aMonporenHa-)在軸突傳遞時更快更有效，而帶來更好的神經傳導效率。 練習，不只讓腦部神經發生變化，甚至這一整套神經反應已經和肌肉連結起來，造成神經肌肉的連結 (neuromuscu 一 **ar jun2.o-n)，**影響肌肉的技巧，使得這一學習更堅實。練琴是神經與手部肌肉的結合**，**而唱歌 則是神經系統與聲帶肌肉的交互作用。我們可以看到，很會唱歌的人，可以把音唱得很準，也可以隨心所欲 地用不同的音色和音量表達感情。很少唱歌的人，有時就連自己走音都聽不出來，更別說巧妙運用聲帶來表 現了。

反過來，就像前面談過的腦部只有在得到身體的訊號之後，才能體驗到快樂或哀傷等種種情緒。其實，

66Hebp 0- (1949)・ *The organN-afon of Behavio耳 A Neuropsycho-og-ca- Theory.* New ¥D「?Tw 一一 ey，

67Gaser“9-8 sch\_aug~p(2003)，Bra-rl sfruceres differ between muso'ans and *nommcs一 c 一耳舛 The Jo'uma-of Neuroscience- 23(27)~ 9249* 9249 Beng 一 ssops,r- Nagy~ N-- skarps- Forsmapr- ForssbCDrgT H・-QQu=epE (2005)，Exrons-ve p-anoprt»2.n:ng has rego'na=y specific effecwon Wh-CDmatter Qeve-opmenL Nacre Neurcisc&nce- 8(9).148—1159

神經肌肉的連結並不是單向，而是雙向的——肌肉的記憶和反應同樣會反饋到神經，促使腦部產生新的連 結，甚至新的神經細胞。

可塑性不只是大腦的工程，而是一個全身心交互影響的整體迴路。假如沒有這個可塑性，我們不可能學 習，不可能擁有面對新刺激和危機時的靈活反應。可塑性有個作用，不光是可以建立新的迴路，還可以讓我 們歸納好多刺激，把它們分門別類。同一類的刺激，就歸到某一個迴路，而透過刺激發生一再強化、擴大效 果，這就是練習。我們才能節省時間和心力。

本來這是為了方便，省掉再次學習和嘗試的時間，提高人類面對生存問題時處理新刺激的效率。然而， 腦和神經既然是可塑的，重複一些情緒，反而會使特定的神經路徑強化，讓同樣的情緒反應更快、更強烈。 假如我們隨時都在不愉快之中，自然就產生一個固定而僵化的不愉快迴路，反應愈來愈快，愈來愈大。 就像前頭提到大腦處理恐懼的低路反應，把一些不重要的刺激帶來的行為落到潛意識，好讓注意力帶到 新的狀況。然而，它有一個負面的作用，即使是很不相關的外界刺激，都可能無意識地走到同樣的路徑。尤 其現代生活的步調非常快，時時帶來各種刺激，讓我們很容易為了一件瑣碎的小事大做文章，陷入過去的創 傷或幻想，而放大的程度和刺激或威脅的強度不成比例，說是自找苦吃都不為過。

重複某一個令人愉快的活動，可能讓腦部的快樂路徑更為活化，使得同樣的愉悅感更容易被察覺到，或 更清晰地被體會。相反地，比較負面'很少有愉悅體驗的人，身心快樂的路徑很少被活化，要體驗愉悅可能 更難。

在一個人還小的時候所活化的腦部路徑，可能對成年後的人生影響更大。

捨不得不快樂

前面談到神經的可塑性，一個專家，透過同樣的道理，才能夠熟能生

血清素(serotonin)

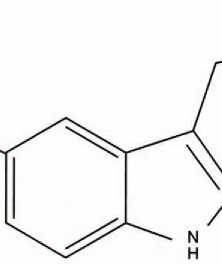
巧，而成為一個領域的專才。一個人過度憂鬱，自然會把憂鬱的反應落在 生活的每一個領域，反映給遇到的每一個人。那麼，一個人快樂呢？ 對多巴胺，你應該已經不陌生了，知道它和期待系統有關，讓一個人 「動」起來，帶來積極進取的快樂。前面也提過，腦內啡會帶來舒暢的感 覺。你或許還記得，快樂和不快樂是從不同的腦區發出來的，彼此之間沒

有重疊。那麼，或許你會開始想，有沒有哪一個分子可以對付不快樂，讓 **HO**壞心情可以踩個剎車。

其實，血清素(seroonin)就是這個分子。

血清素這個分子，在這本書是第一次亮相。不過，或許你早就從許多憂鬱症的書接觸過它，知道它是腦 中的神經傳導分子，也被拿來治療憂鬱和焦慮。如果你還記得前面提到多巴胺的結構有多簡單，那麼，看看 血清素的結構，也沒有複雜多少。真是不可思議，我們的心情，竟然受到這些再簡單不過的小分子的影響。 此外，多巴胺和血清素都會剌激神經細胞的樹突形成，而樹突形成自然會增加學習的能力，長期下來都 會改動腦的結構。

血清素高的時候，一個人對於被拒絕比較不容易覺得受傷。也就是自我感覺良好，覺得自己還不錯。血 清素帶來的成就感，可以減少一個人的不安全感，走向正向的成就循環。



血清素在腦部有多重的角色，如果我們回憶自己一生的畫面，回想的過程可能產生種種喜怒哀樂的心 情。科學家發現快樂的程度和血清素生成是有正相關的。不只是腦部的血清素提高能減少不快樂，反過來， 好心情也能提高血清素的量。典

此外，血清素也和攻擊性有關。血清素在腦幹縫核(raphe nucleus)的神經元生成。你現在已經知道, 腦部的「核」指的就是神經細胞聚集的所在。血清素在腦幹縫核產生之後，透過神經的投射，傳到掌管認知 的前額葉，以及帶來快樂的期待系統。

前面提過，負面情緒可以透過前額葉**I**杏仁核的路徑來抑制。血清素可以傳達到前額葉，去幫助抑制杏 仁核的恐懼。如果一個人的基因出了問題，或飲食缺乏色胺酸而使得血清素降低時，這個抑制恐懼的路徑可 能發揮不了作用，而使得本來就帶有攻擊性格的人更容易暴躁，產生行為或語言的攻擊。" 巧克力含有色胺酸，而富含碳水化合物的飲食，則能促使體內生出色胺酸，使血清素提高。這也就是為 什麼，有些人心情不好時，喜歡吃巧克力或洋芋片。很奇妙的是，血清素主要在腦部生成，體內含量最多的 地方卻是在腸胃道，和腦內啡一樣，也會作用在身體其他部位。血清素含量提高時，也會降低人的食欲。 血清素和多巴胺不光影響快樂,還影響到腦的學習，也就是對環境的反應。除了這兩種分子，還有許多 神經成長因子，提供了神經元樹突成長必要的養分。這些成長因子本身的含量，甚至還受血清素的調節。

68Benke-faL 0- (2007)・*-n 乏。*measurements of bra-n frapp 一 ng°Q,『o3efhy.T一 ryHophan during accochanges5-mood s6?®s・ Jouma- of *psyejmairy Si Neuroscience 一 32(6) - 439434-*

69passfflmoHL L.~ Crockett- M・f-Aperg-swchoup>. c-ark-厂 ROWPJ. B•一 ca-deL A. J.云 Robb=®rlw. (2g 2) • Effects of aefe -rypmphan dep\_eio-n on prefronfalamygda\_a conneciM一 y wh=e<.ew-ng facia一 s-gnawof aggress-。?*BoogicQLpsychs-iry- 71(\*1) - 36,43，*

如果一個人憂鬱，血清素的量自然降低，而大腦灰質細胞也會死亡。然而，正向情緒會提升多巴胺和血 清素，使灰質細胞活化。我才會說快樂能讓腦部活化，恢復它新鮮的能力。

一個人心情快樂，自然看起來也年輕而有活力。甚至我們常聽到一些長壽的人說，他之所以能保持青春 活力，甚至和年輕人做同樣的事，是因為他們一直保持快樂的赤子之心。

反過來，腦部不活躍，自然也失去接受生長因子的能力。無法接受生長因子的滋潤，細胞自然退化，甚 至死亡。不只認知能力，就連身心都很容易退化。這麼說，腦和任何肌肉或部位一樣。刺激它，它就活躍， 不用，它就退化。而活化的過程，是可以重組•甚至喚醒更多的潛能。

所以，連快樂的心情都是可以培訓的。只要強化快樂的反應迴路，我們常常提醒快樂、記得快樂，快樂 自然成為我們身心的預設反應。

可以說，身心快樂是反映我們時時刻刻、點點滴滴的原有心理狀態。守住自己的心，遠比控制或改變環 境更為重要。它帶來的作用很接近上癮，會讓我們愈來愈喜歡快樂，甚至，捨不得不快樂。

可惜的是，對於身心的快樂，腦部有一個「適應」的機制，也就是前頭提到的享樂適應。舉例來說，人 會期待好事發生，像加薪、升職、獎勵，一旦得到了，就好像沒有原本還在期待時那麼快樂。透過刺激帶來 的快樂，「劑量」好像要越加越多，而增加的邊際效應愈來愈少。

任何活動，比如看電視，使用電腦、電話、網路、飲食所帶來的滿足感，都會很快地飽和，沒多久就乏 味了。人要逃避無聊的感覺，自然會追求變化。包括外遇，或換一個伴侶，也有一部份是出於逃避一再重複 的感覺，想得到快樂。

為什麼會如此，從神經細胞運作的角度來看，一點也沒有什麼好驚訝的。

不同的神經細胞掌管不同的訊息，有些專管外界的刺激，如聲、光、壓力的變化，有些專門接收其他細 胞的訊號，包括神經細胞。一個神經細胞接收到某種訊息，也許是電，也許是神經傳導分子的刺激，內外的 離子濃度發生變化，造成電位的改變，進而去改變下一個神經細胞的狀態。這個促成改變其他神經細胞狀態 的電位，就叫做「動作電位」。

只要刺激的量達到一定的門檻，神經細胞就會放電。然而，每次放電的大小都一樣。也就是面對任何刺 激，只有「放電」、「不放電」兩種可能。放電後，短時間內不會再產生動作電位。膜上的鏑離子通道變得 不敏感，必須要更大的刺激，才能達到再度放電的門檻。然而，反覆刺激同一個神經細胞，這些刺激對樹突

的作用也會降低。

由於神經系統的傳遞速度相當快，科學家設計了一種「單一細胞電生理」的特殊方法-幫助我們立即觀 察神經細胞受到刺激之後的變化。我以前也用這樣的方法，帶領年輕的學生探討神經的運作。我請馬奕安博 士重新繪製左圖，一方面說明「單一細胞電生理」透過電極測量膜電位的方法，另一方面也讓「重複刺激， 會讓細胞敏感性降低」的概念更為清晰。

上圖下方的箭頭，就是神經細胞受到刺激的時間點。 除了透過物理、電，也可以用化學物質(例如尼古丁或本 **X!** 來就會出現在腦部的神經傳導分子)來刺激神經細胞。

』**f** 從這張圖，我們會看到，只要刺激神經細胞，就會產 **4 f** 生電壓的變化。這種電壓的變化，也就是所謂的「動作電 **4 f** 位」，經過軸突的傳遞，可以活化或抑制下一個細胞。然 呼 丄 **f -see**而，神經細胞很快就會恢復原狀，讓電壓回到原本的水 平。我們可以看到，反覆地給予同一個刺激，所觀察到的 **t** 動作電位逐漸變小。甚至到最後，即使繼續刺激,也不會 **1** 再產生動作電位。

**unM^V I** 腦部的運作，是透過神經傳導分子和神經元之間的作 **1** 用，而這些分子常常釋放，自然會達成飽和,造成對刺激 **R** 的適應。從心理的層面來說，前面提到的享樂適應也就是

這麼一回事。如果我們一再重複某個刺激，那麼同一刺激帶來的快樂強度也會慢慢消退。也難怪人天性會追 求變化。變化可以重新設定腦部的神經迴路，讓它回復原本的反應門檻值。

前頭提過舒茲做的猴子和蘋果的實驗，相信你還記得，一開始給猴子蘋果時，牠們腦中分泌多巴胺的位 置(黑質)都活躍起來了。只是，多重複幾次，再怎麼給蘋果，引發的效益愈來愈低，幾乎和沒給過蘋果之 前差不多。

然而，這時候如果把蘋果改成葡萄乾，這個意外的驚喜會使腦部大量釋放多巴胺，你也會看到猴子露出 驚喜的表情，甚至感染到牠的快樂。不過，一樣地，如果葡萄乾再來幾次，這個效應也會淡化。再怎麼好 吃，猴子也習慣了。

人也是一樣的，習慣了美食之後，再怎麼精心烹調，吸引力也會減少。

最有意思的是，吃過葡萄乾的猴子，如果再回到蘋果餐，會發現多巴胺的釋放量甚至比還沒有吃蘋果時 更低。和葡萄乾相較，蘋果太令人失望了，多巴胺的量才釋放得那麼低，就像中國人說的「由儉入奢易，由 奢入儉難」。

不過，假如蘋果餐繼續持續下去，那麼腦部還是會繼續分泌多巴胺，就好像沒發生過葡萄乾這回事一 **fe-K** 樣。

透過經驗的轉換，所自然造出的對比，等於是重新設定快樂的路徑。一般心理學家建議要輪替帶來快樂 的經驗，以避免「對快樂的疲乏」。然而，我們可以看到，即使疲乏了，腦內自然有某種生理機制幫助我們 適應這一疲乏•再度回到快樂的固定值。

只是人和動物不同在於，透過前額葉造出發達的認知和記憶，對於過去經驗過的總是念念不忘，對於未

來還沒得到的更是充滿期待。於是，總是需要更多，永遠不會滿足。有了更多，會想要更多。再怎麼變化， 永遠會想要更新鮮的變化。

說真的，再怎麼去追求新鮮感，人還是有飽和的一天，早晚要落回不快樂的窠臼。無論多巴胺帶來多少 的剌激，或血清素為我們踩多少次不快樂的剎車，最後我們還是會習慣的。一再重複愉快的經驗，愉快的感 受也會逐漸降下來，可以說，我們都適應了。

這種「溜溜球效應」相信我們都經驗過，也只是證明腦必須不斷地要新的、好的刺激。不光要多，還要 有妥當的變化。然而，再怎麼變化，也總有疲乏的一天。我才說，要想透過外在的刺激，來達到永恆的快 樂，是靠不住的。而透過種種方式去逃避無聊，逃避對快樂的疲乏，也只是白費力氣。

re 上癮：對快樂的追求，成為不快樂的來源

腦內啡、多巴胺、血清素這些分子的運作•帶來各種層面的快樂。

強烈的愉悅和快感，是腦內啡帶來的，就連吃一碗飯，聽到一句好話，都會帶來腦內啡的釋放，這已經 成為再平常不過的經歷，以致於我們不會特別感覺到它的重要性。很有意思的是，腦內啡的作用和臨床使用 的嗎啡很接近。這些嗎啡類的物質可以緩解疼痛和憂鬱，同時也有很強的上癮性，也會造成耐藥性。

我們多少會好奇：為什麼演化留下了腦內啡這樣的物質？

想想，如果沒有腦內啡的路徑，我們看這個世界一定很灰暗，很悲觀。一直到一百多年前，這些從鴉片 來的物質，還拿來治療焦慮和憂鬱。再舉一個例子，有一種藥物納洛酮(naoxone)可以治療海洛因上癮， 卻會讓一個人對食物'性'環境刺激的反應都鈍化了，失去了所有的快感，活得像行屍走肉，沒有活力。 人體內還有一種物質強啡吠(dynolphins)，作用與腦內啡恰好相反。強啡吠會引發厭惡感，讓身體不 舒服，甚至讓人莫名其妙地生出種種奇怪的念頭，連自己都會害怕。有趣的是，生理需求沒有滿足時，也會 產生強啡吠，促使我們趕快排解掉這種不舒服的感覺。

生理的需求會生起，也會消失，就像是這些因子交替作用的輪迴。

很有意思，就好像人體內有這些苦樂交替的因子\*讓我們在苦與樂之間來來去去，維持某一種平衡的狀 態。有樂，就有苦，似乎是人間的常態。

不光是腦內啡可以讓人上癮，就連多巴胺也一樣。我們都知道古柯鹼、香菸、酒精會讓人上癮，這些物 質都會刺激多巴胺系統，也就是前面提過的期待或獎勵系統，帶來一種清醒感，也讓人比較振奮。尼古丁則 可以提高人耐受無聊和壓力的程度。

有趣的是，這些物質刺激多巴胺系統的方式不盡相同，這其中的機制逐漸被解開。比如說菸裡的尼古丁 直接刺激神經元分泌多巴胺，是最容易成癮的物質。嗎啡和酒精則不是直接剌激神經，而是壓抑某些神經 元，這些神經元正是去壓制期待系統的。負負得正，同樣能使多巴胺繼續發揮追求的效果。古柯鹼又不一 樣，它是延長多巴胺被代謝掉所需的時間。**m**

我們已經知道，身體感到快樂是因為腦部釋放腦內啡、多巴胺和血清素等等因子。每個人都有這些因 子，然而，愉悅的體驗卻是每個人都不一樣。遇到同一件事，每個人所反應的快樂和程度都不同，要看我們 在心理上是如何看待同一個刺激的。

可以想像•這種處理快樂訊息的主觀性多少也來自我們的基因。尤其是那些與愉悅感受有關的基因。兩 個人可能因為基因上的些微差異，而使得腦內啡、多巴胺和血清素的水平大大不同，也許是合成量高低、消 耗速度快慢，於是就影響了 一個人快樂的定值，也就是一個人平常所能感受到的快樂程度。 我們都看過有些人就是喜歡冒險，也許是戶外活動的刺激，也許是創業的起起落落，甚至寧願觸犯社會 的禁忌，冒著身敗名裂的風險。多巴胺D2受體特別少的人，必須取得更多的多巴胺，才能達到一般的快樂

70wise, R>(1996) , Neuroboogy of *add-c 一一Cc/Tcbnf opmo-n5-Neufobd-ogy- 6(2) - 243—251 •*

水平。這樣的人，接近總人口的二五%左右**n**，往往會追求高風險的活動，而他們也是最容易對藥物上癮的 族群。只是，用藥的劑量會愈來愈高，停藥之後反而會更憂鬱。

前面提過，血清素帶來平靜，也讓人比較不受壞心情的影響。很有意思的是，不同人種調控血清素水平 的基因確實有差異。舉例來說，血清素運送蛋白的基因有一種變異型，可能讓血清素能在腦中停留更久，作 用更長效，而使得擁有這種變異的人不那麼容易不快樂。黑人比起白種人、西班牙裔和亞裔種族來說，擁有 這種變異的比例更高”。然而，別忘了，一般的快樂是受身心綜合制約的產物，一個基因所能帶來的快樂， 也還受到其他因素的影響，甚至包括後天的認知。

我們回到上癮這個主題。菸酒或藥物上癮，當然有基因或體質的影響，讓人忍不住去用一個比較快的方 法追求快樂。畢竟，比起一般的日常活動，使用這些藥品所誘發的多巴胺量高出好幾倍。也就是說，什麼都 不做，不用培養愛好，更不用正向思考，這些人造的快樂就這麼來了。

然而，大多數人應該都喝過啤酒，第一口一定覺得不好喝。抽菸也一樣，第一根菸往往又咳又唁。藥物 也不會是好經驗。那麼，為什麼人還會上癮？

大多數人其實不是為了快樂而去追求這些物質，而是好奇，或想逃避生活上的不順'內心的煩惱才嘗試 的。而當時•沒有別的東西更容易取得。

71B-urrl- K.- B「a<ermapm\* R: Ho-der- J M.- *efSL.*MooohThe reward def2:ency syndrome」a b-ogene=\*c mode- fo 二 he d-agnos-s andq-ea-men- of -mpu-s-v®add-a-ve and compu-s-ve *b 身 a<5'『s・ Joumolof psychoacsDrugs-* 32(SUP1)-rli2・

72De Nevp』E・(221)・ Funcuona- poymorph-sm?HTTLPR) -nule serosnm iransporier gene 一 s assoc 一 aCDd w--h subjeQ-ve we-ibe-ng- evidence from a US na=\*ona--y represeHai-ve *5arnp(DLoumQ]~of Human Geneses- 56(6) - 456—459，*

透過藥物'刻意地誘發腦部本來就有的快樂網路，可能使得大腦對平常釋放的神經傳導分子不再敏感。 嗑藥嗑得重的人，不借助藥物，很可能再也無法體會日常生活的快樂。這麼下去，一個人很難不憂鬱。此 外，神經系統對同一刺激不再那麼敏銳，為了體會到第一次用藥所經驗的快樂，接下來用藥的劑量會大得 多。這種越用越多的惡性循環，會相當危險。一開始的「快樂」長期下來，就成了癮，沒有「它」就不快 樂。到最後，連滿足感都沒有了，最多只是讓人維持一定的心情，而勉強可以運作。 談到這些藥物為身體帶來各式各樣危險的副作用，尤其是破壞腦部神經傳導分子的平衡，那是正常運作 所需要的。

任何藥品帶來的刺激，都適用享樂適應的法則。不知不覺，使用劑量愈來愈高，還記得一小時可以按六 千次，只為了得到多巴胺的快樂的大鼠嗎？多巴胺的過度刺激，帶來過度的欲望，不光讓人上癮，本身對生 物也會帶來毀滅性的後果。本來用藥是為了離開煩惱，暫時得到一種紆解。到頭來，喝酒、抽菸、用藥反而 會成為最大的煩惱。

生理的欲望透過多巴胺，自然會重複再重複，太強的獎勵效果，甚至會改變腦部的種種生理來支持這個 迴路，而使這個迴路遠遠超過其他的神經迴路，帶來上癮的作用。舉例來說-想戒癮的時候，就連前面提到 的厭惡分子強啡吠也可能來幫倒忙，造成種種不適的戒斷症狀，而讓人又回到藥物的懷抱刀。或許，這就是 快樂的黑暗面，充分滿足欲望，讓腦細胞淹沒在多巴胺不停的潮水裡，甚至造成腦部結構的變化。

73Koop 0- F. (223)，Add 一2.-g -s a reward def-c= and surfe 一一 d-sorde「FroMers in psychiatry- 4- 72\* Koop G・ F.- 8 vo-koM z-p(226)， Neurob-o-ogy of add 一2.O-IT a neuroc-rcu-rry ana-ys-w777。*La)nce~ psychs-fry- 3(8h 760,773，*

其實，想要快樂，透過體內天然的腦內啡的釋放，是最快讓我們回到生理均衡點的方法。讓人放鬆舒 暢，讓交感和副交感神經系統回復均衡，身心回到平衡點。除了前面提到的運動之外，還有很多讓人放鬆的 作法，例如潛水、拉伸、以油按摩，都會產生大量的腦內啡。在其中，按摩很特別，觸摸是傳遞感情的一種 方式，按摩才那麼有效，可以釋放更多的腦內啡。財

相對地，無論是言語的鼓勵或物質的獎勵，除了讓人放鬆，適時的獎勵還可以刺激多巴胺的分泌，也就 是活化腦神經對下一次獎勵的期待，而讓一個人更積極進取。管理學才會主張，正向管理提高一個人工作動 機的效果，比責罵或懲罰更好。希望有更多的企業家能體會這個道理，而能真正發揮正向管理的好處。” 然而，這些快樂，同樣地會消失，和前面所講的享樂適應一樣的。

我會提這些上癮的物質，要表達的也是，想達到快樂，這些物質其實都靠不住。再進一步，任何透過物 質而達到的快樂，同樣受制於享樂適應的原則•非但早晚會消失，甚至會造成負面的結果。 對不快樂的逃避，以及對快樂的盲目追求，反而成了我們不快樂的來源。

*74*我多年來強調鹽麻油按摩'也離不開這個道理。以粘稠度高的油來按摩可以放鬆筋膜(myofasda re\_ease )，讓肌肉等等軟組織徹底打開-活化 血液、淋巴循環和肌肉。筋膜是一層薄而有韌性的結締組織，包住肌肉。隨著我們年紀變大'筋膜累積了很多的疤和結，不只能量難以流動，® 至還會影響到整髓的姿勢與結構，也影響到心理的狀態，透過徹底的按摩和結構調整可以改善。我透過「身心靈轉化中心」的同仁示範這些按 摩，也在表達身心的合一。一個人身開舒暢放鬆，心情才會徹底快樂。

75我在各地推動全人教育*、*正向管理。我個人認為\*唯有正向管理和教學，才會達到最好的效果。從醫師的角度來說，要推動全人的健康，也就是 用正向的態度，將希望和友善帶給病人，而且顧慮到身心各個層面的健康，才可以帶來真正良性的結果。

Q6「不快樂」的生理學

前面提過，恐懼包含很多負面的情緒，也是現代人都要面對的心理現實。恐懼，自然帶來無力和絕望的 感受，而長期的無力甚至絕望感，也造成一個人憂鬱不安，甚至疲憊失眠等身心症狀。

不快樂，在我們身邊其實比比皆是。憂鬱，已經成為一種個人和社會集體的慢性疾病。心理學家已經發 現，長期的無力感是憂鬱症的因子。

無力感和其他情緒一樣，是可以透過經驗而養成的。一九六七年美國賓州大學的賽里格曼(Manin Seligman)針對憂鬱的機制作了一整套實驗。他將狗關在籠子裡，讓地板接上微量的電流，發出的電擊不會 致命，卻很不舒服。一個籠子裡設有開關，裡頭的狗可以用鼻子頂著頂著，去關掉電擊。另一個籠子則沒有 開關，狗無法控制，除了忍受電擊，什麼也做不了。研究人員等到狗習慣籠子裡的生活後，再把狗放到同樣 有電撃的另一個籠子，沒有開關。不過，籠子裡有一個矮隔板，只要狗跳到隔板的另一邊，就可以躲開電 擊**O**

已經習慣了有開關可以控制電擊的狗，會設法離開電擊(見左圖)，沒多久就會發現只要跨過矮隔板就 沒事了。至於已經習慣無法控制環境的狗，則只是躺在那裡，無奈地忍受電流時不時的刺激。即使隔間就在 眼前，就在它跨一步就過得去的距離，也不想嘗試。

任何人只要看到那一幕，一定能體會到——無法控制環境的刺激，長期下來所養成的無力感，自然讓狗

對一切失去興趣，就連逃開難受的環境，都打不起精神 來嘗試。如果是人有這種情況,我們會稱他得了憂鬱症。 一個人如果無法控制周遭的一切，也許是被長期冷 落忽視、什麼都做不成、做什麼都被喝止或打壓，甚或 遭遇命運不可抗力的捉弄，長期下來，那種無能為力的 感覺不光是讓人難受，也讓人對周邊的一切失去興趣， 甚至就連一 口呼吸都感覺費力。

相信我們都在身邊看過這種人，也可能自己現在或 曾經有過同樣的情況。很難掙脫那一股灰暗和黏滯，連 想掙脫的念頭都無力生起，只能任由自己被深深的無力 往下拉。就連清晨的陽光都刺眼，只希望第二天不要再 來。這種時候，對人生很難不悲觀。更辛苦的是，旁人 種種善意的鼓勵和打氣，反而像一個個沉重的包袱，再 多應付一個，都讓人更絕望。

會走到這樣極端的絕望和悲觀，可以說是我們的大腦「迷路」了，走進一個難以脫身的認知迷宮。認知 學派的心理學家貝克(Aaron Beck)在一九七**O**年提出「憂鬱的認知三角」，又稱為「負面思考三角」，描 述一個人的信念怎麼造出一個憂鬱的迷宮。這個迷宮包括三個要素：自己、世界、未來。而大腦在對這三個 要素的負面想法之間迷路了，就像下一頁的圖一樣，在「我真是糟透了」**I**「這個世界不公平」**I**「未來沒

美國萊斯大學版權所有•影像使用符合創用CC授權國際授權條款版本4.0。 Copyright 1999-2017, Rice University. Image used in accordance with Creative Commons Attribution 4.0 International license.



有希望」：：：的循環裡走不出來。

貝克從這個負面認知的三角循環下手，開啟了很有名的認知行為治療學 派，是一個經過學術檢驗有效的心理治療方法。療程大約六至八週，比傳統 動輒好幾年的精神分析更快看到效果，而被醫院和學校廣泛採用。他教病人 認出自己負面的念頭，認出自己是怎麼生出這些想法，而這些想法又是怎麼 延續下去，讓自己更不快樂。透過有意識的覺察、記錄和觀察，中斷這些負 面想法的惡性循環，確實幫助很多不快樂的人跳出這個迷宮。

面對這些想法帶來的痛苦，最好的解答其實是提醒自己——我不是這個 負面的認知。任何念頭都是一個妄想，而這個認知不等於我。要怎麼徹底解 開這個惡性循環，還有一個很簡單的方法•這本書到後面會提出解答。 不快樂，也不健康

對生命的態度悲觀與否，不光影響快樂，也影響到健康。一九六。年代，美國有一個研究，針對九百多 名生病住院的人，用問卷測驗他們的心理狀態，包括樂觀的程度。四十年後追蹤發現，與悲觀的人相比，樂 觀的人平均活得更久，存活時間高出一九%。對八十幾歲的人來說，一九%等於是還可以多活十六年。” 快樂的人，不只是長壽，從表達方式來看，多半心胸比較開放，好像他可以掌控人生，可以自己作主。

76MarHa“ T•- co=gan- R, c: Ma=nchoc・ M•-即 offord- K, P (2000- February)，opz\*m 一 s\_s vs pess-m-sfs- surv-va- ra 一 e among med-ca- p®(5-n 成 over a

39ye丝 period, -n Mayo CHno-Proceedings 75\* No, N pp，149143)，E-sev-e「



-個開放的人，自然可以接受外在的變化，克服種種的挑戰，甚至，是歡迎挑戰。相對來說，一個人不快 樂，自然覺得對生命無能為力，好像連活著都是負擔。這樣的人，面對變化，甚至會焦慮。

一個人是不是對未來抱著希望，還可以影響到學生的考試成績以及運動員的表現。此外，不光讓痛更容 易忍受，也讓人更能夠挺住疾病的摧殘。一個悲觀的人，不只是認為生命不值得活下去，還從每一個角落都 會找到悲觀的證明。反過來，一個樂觀的人，會把每一個瞬間當作一個獎勵，充滿了快樂地活下去，總是能 找出別的解決方法，而且很少會用很絕對的負面表達，例如「慘了」'「完蛋了」、「糟糕」。所以，從一個 人的語言，包括他的肢體表達和姿態，可以看出一個人是否樂觀。

也就是說，一個人快樂，不光是透過語言表達，也會透過每一個細胞，在一個人的姿態上「說話」。 悲觀和樂觀，看來只是一個念頭的差別，對健康和快樂的衝擊卻相當大。一個芬蘭的研究調查了九萬六 千名配偶去世的人，他們在配偶死後一星期內接著過世的比率，幾乎是一般人的一倍”。另外有一項研究調 査了兩千名六十五歲以上的墨西哥人，發現負面情緒比較高的人，兩年內的死亡率是兩倍。龙 我以前說過attention begas energy「意到氣到」，也就是注意力到哪裡，能量就到哪裡。同樣地，不快 樂的念頭到哪裡-不快樂的能量也就到哪裡。

不快樂，跟腦部前額葉有關。前額葉非但直接影響人的心情，也同時是一個臨時存放記憶的地方，需要

77KaplipJ•- Koskcnvup M,云 R-pH・(19B7L Morta-My after bereavemenrra prospeci-<e sedy of 99647 waowed *persons，AmCDficDJn Joumasf PubHc Hea 亨.77(3)5283,28，*

78OSMr- G・5Mark-depK・ s，B-ack\* s,>-20Goodw-r\ J s・(2Q00)・ Em2.o-n»we=&Qng PGdas subs ① quemfuncr-ona-mdependence and surv-vaL Jema、of -he Amersar! Gers-mcs society, 48(5)“ 473,47®

時能隨時派上用場，和長期記憶的腦區也是相連的。一個人不快樂，不光是心情不愉快，還會調動一連串不 快樂的回憶。而這是一個相互滋長的循環——一個不愉快的心情，調動不愉快的回憶，就好像用這個回憶來 解釋我們的心情，證明自己不愉快是有道理的。然而，所帶出的這個回憶，又勾出更多不愉快的心情。心情 更不愉快，接著又調動更多負面的回憶。

其實，這就是經驗學習的原則，透過情緒和記憶的放大，讓人牢牢記住一些「教訓」，本來是一個幫助 物種生存的反應。只是過度使用這樣的機制，反而讓我們身在其中，怎麼都轉不出來。

不快樂本身會產生壓力荷爾蒙，如果你已經懂了生物演化的道理，相信你也已經猜到，壓力荷爾蒙同樣 是幫助我們克服危機而達到生存的機制。讓我們快速緊繃，而能來得及因應突然發生的威脅。

然而，如果壓力荷爾蒙隨時堆積在身體和腦，也造成身體和腦極大的傷害。不光是腦部化學失去平衡， 就連腦區之間的連線都會受到影響，而變得僵化，失去靈活應變的能力。不光是對食物、性和玩樂失去了興 趣，就連認知和判斷都會退化。這就是憂鬱。長期下來，這個迴路就開始萎縮，而刺激腦的生長因子也減 少，甚至細胞會萎縮，而失去活力。

憂鬱症的發病，當然牽涉到腦部神經傳導分子的錯亂。重度憂鬱症患者的前扣帶迴皮質，血清素的量明 顯比一般人低得多"。這一部份的症狀，確實可以透過藥物，提高腦部的血清素和正腎上腺素(norepinephrine) 的含量來修正。前面已經談過血清素，它可以作用在前額葉，杏仁核的路徑上'讓人能夠面對壞心情。正腎 上腺素是一種可以和多巴胺相互轉換的物質，除了可以調控期待系統的快樂，也影響腦幹最基本的「打或 **79Rosa，Ne9R D-ks\_pM; okazawa- H•-**恩史• **(2004)，Measul-emen- of CTSS reg-ona- ?roJ meihylL** 丄 rypophan 一 rapping as a measure of seroon-n syHhes 一 s**5'medo-a-orbfree paf-eHs w-\_h major** *depress-。？ Archives of Genera-psychs-ffy 一 61(6) - 556,563・*

逃」生存反應。

解開憂鬱，不是只靠藥物

有名的藥物百憂解(Prozac)正是從血清素著手，許多新一代藥物的作用機制都在血清素的代謝路徑作 用，例如抑制血清素的再吸收，而延長它在腦中可被使用的時間。

然而，腦的化學其實比我們想像的更複雜。這一類的藥物對半數以上的憂鬱症患者無法減輕症狀，甚至 還有許多副作用，像是產生自殺的念頭。因此，許多臨床醫師並不覺得這類藥物是治療憂鬱等疾病的萬靈 丹

舉例來說，憂鬱症就不能只用血清素不足來解釋。畢竟，一般人即使少了血清素，也還能保持心情的平 穩。而百憂解拿來給一般健康而平衡的人使用，幾乎也觀察不到對心情的任何影響。可見除了血清素，腦中 自然還有其他的機制一起保持心情的安定。

在紐約大學社工系和醫學院任教的威克菲德教授(Jerome wakefieE)，多年來一直呼籲醫界重新思考心 理疾病的定義，不要把情緒變化變成一個疾病。他也提到，百憂解這類常用的精神藥物，其實是「不快樂的 藥丸」，並不是「快樂丸」。這類藥物最多只是幫助腦部抑制壞心情，而不是創造快樂的心情。 血清素也受其他生理系統的影響，例如腦部處理壓力的系統。在人受到壓力時，會釋放皮質醇這一種壓 力荷爾蒙，刺激神經元回收血清素**m**，而縮短血清素在腦中作用的時間。肥胖和發炎也會在體內累積刺激發 **80**討 fei- **G・** E.m 成一e「—Ach 一**EXM •- sznHzky" M (2001)，Enhancemen-of seros-nm MHake by C9\_\_sorra** poss 一 b-e -ink befween s-ress and *depress 一。NCQgs.Hve- A ffeaver A Behavs-ra- NeurQSQencw 1(1)- 96,104-*

炎的細胞激素，而加快血清素的消耗"。生活習慣如酗酒也會破壞腦內的血清素。« 前面提過，血清素可以活化腦細胞，促使神經細胞重新建立連結。這也可以解釋為什麼血清素用藥要花 一段時間才能改善心情，即使腦中血清素的量恢復正常，也要等神經細胞恢復活力。

從這裡可以看出來，神經細胞相當有可塑性。快樂時可以成長，不快樂就會萎縮。我們有很多方法可以 提升腦內的血清素，像是攝取巧克力、乳製品'堅果、鮪魚'雞肉等富含色胺酸的食物，前面提過色胺酸可 以穿越血腦屏障而提升血清素的含量，讓心情變好。明亮的光線M、運動也有同樣的效果，杜克大學醫學中 心做了 一項研究，發現運動減少憂鬱症狀的效果和連續用藥十六週一樣好。於

結合運動與飲食，抵抗壞心情

我多年來推廣微量元素和運動，也是為腦部提供恢復所需要的因子，讓人從憂鬱走出來。 過度的憂鬱是惡性循環，會讓人難以掙脫。想想，一個人憂鬱時，一直跟著腦袋裡虛構的恐懼轉\*躺在 床上不想起來，釋放不了的能量就造成身體裡的死結。然而，透過輕鬆有活力的動，把身心淤塞的能量結打

81o-cormor-F-C•- LawsopM. >•- Andr®C•- *el 竺*(2。。9)・ L-popo-ysacchar-Qe'.ndEced depr(Dss<-(D'-ka>ba>hav-o「-s media 一CDd by -ndooam-ne 2-

3—do-xygenase ac=\*va一-on -n m \_ CQMQ-ecuDJr psychs-fry, I4(5h 511,522，

82Badawy->Aro(2003L Aooho- and voence and -he poss-b-e roQof se「oon-rt *Criminal Behavfow and Mensri Hea=h-* 13(1= 3r44・

83hei ROLM; Benke-faL 0-- BOMPpB・~ 3\bung- S N，(2008) - Br-gh 二 ghi exposure during acu-e wypopmrj depEnon preveHs aoweiing *of mood -n m=d\_y seasona- women RBPean Newopsychopharmacoogy- 189」4—23.*

84B-umemhah J >Babyak- M A,- MoorpK・ >(lg99)・ EHec\_s of exercise iraWng onoder paf-emss-5major depress-。?Archives of *m莅ma- Med&ine, 159(19)“ 2349,2356，*

開，創造出新的神經迴路，就有機會跳脫憂鬱的迴圈。

我在《真原醫》也提到，要改變身心的慣性或習氣，靠的不是對抗，而是創造出一個新的迴路。無論是 清理家裡，到外面散散步，和朋友出去爬山，都可以開啟憂鬱以外的路，讓人有機會走出來。這些活動不見 得要多激烈，可以是小小的-而且最好多一點變化，避免沉悶。畢竟多巴胺路徑(期待系統)是這樣的：同 一個刺激不斷重複，很快就達到飽和，就連神經生長因子的分泌都會減低。

其實，重要的不是體驗或活動的內容，而是我們體驗的方式。一個人培養多元的興趣，自然就容易保有 新鮮感。不同來源的快樂，在神經路徑的效果會重疊。多元的興趣對腦部內分泌或神經生長因子的刺激，很 快就會達到最大的效果。要幫助一個人從憂鬱走出來，多培養興趣，避免重複的活動，這會是很有效率的方 法。

我把運動分成三部份：有氧、健身和拉伸。我相當鼓勵憂鬱的朋友要多多健身»憂鬱會讓人失去活力， 而健身不僅刺激身體吸收養分、合成體內所需的物質(同化作用anab。\_ism)，提升代謝，還刺激肌肉生長。 肌肉生長，自然促進神經恢復。最有意思的是，運動不一定要激烈，設定小小的目標，一次又一次的小小成 就帶來滿足，自然可以達到更大的效果。

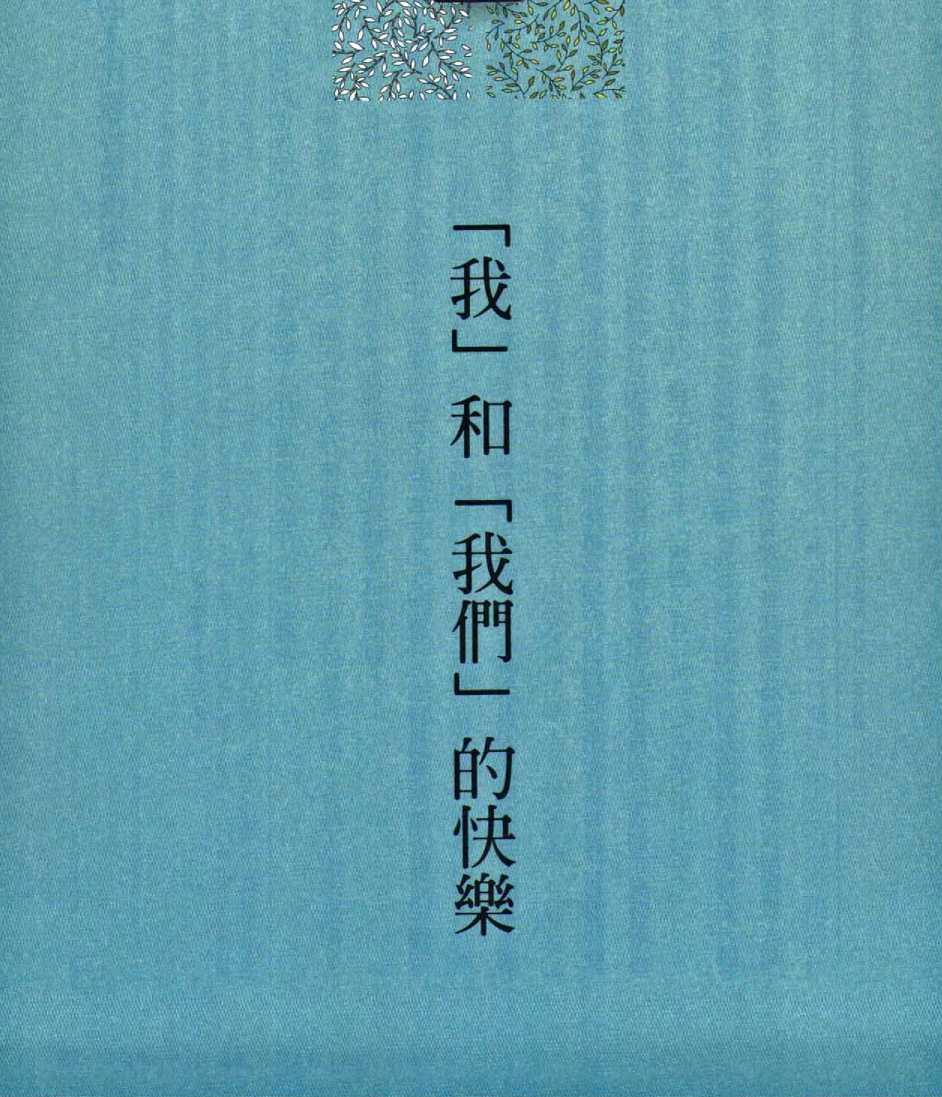
無論動物或人•只要透過運動活化起來，全部的記憶力和腦部分析與認知能力也都跟著好起來了。我過 去也把運動稱為最好的抗憂鬱的藥。而且運動不光是刺激血清素分泌，還會生成腦內啡，讓人覺得舒暢，也 自然快樂。

這麼講，運動本身可以改變一個人的人生觀，甚至帶來徹底的改變。除了運動之外，這本書接下來還會 介紹其他方法。

获取更多好书，请加微信号：strcdts

店铺；http: //strc. cr. ex





01怎樣的人比較容易快樂？

快樂的人更容易對世界開放心胸，不快樂的人往往覺得只能任由命運擺布。

我們都想知道，快樂這件事，是不是一種天性？為什麼有些人一生出來就是開心的，有些人卻不是呢？ 心理學家對人的遺傳、性格、對快樂的特質愈來愈理解，也同樣關注這個問題。

美國明尼蘇達大學雙胞胎家庭研究中心的里肯(Dav\_d Lykken)，找來一千三百對雙胞胎，探討快樂的 能力與遺傳和環境的關係，而獲得國際的關注。包括全部基因相同的同卵雙胞胎，和只有一半基因相同的異 卵雙胞胎。這些雙胞胎有的在同一個家庭長大，受到類似的環境薰陶，有些則各自在不同環境下成長。想 想，這麼多雙胞胎如果同聚一堂，畫面多麼壯觀。

他們邀請這些雙胞胎填寫快樂的問卷，和你在這本書一開始填寫過的快樂問卷差不多。發現比起異卵雙 胞胎，同卵雙胞胎的快樂得分更接近。里肯綜合基因和環境這兩大變數，甚至分析了雙胞胎不同年紀時的人 生遭遇，提出一個有意思的觀點——快樂的能力，差不多有一半(四四〜五二% )是由基因所決定。部 這麼說來，我們本來多少都知道怎麼快樂。至於能夠多快樂，則受到基因和體質的限制，會維持在一個 先天的穩定值。就像身心有一個快樂的定溫器，哪怕生活有喜有悲，最後還是會回到一定的快樂程度。只

85Lykkep9 A Ib-Qgen->(1996) • Happiness 一 s a sochasnc phenomenort Psycho\_ogs8i science- 7(3) - 186，189・

是，這個固定的快樂程度，每個人都不同。

這本書到現在，從生理的角度介紹了許多影響快樂的因素。相信你已經可以理解，畢竟是透過基因的作 用，才有血清素、多巴胺、腦內啡等種種快樂的神經傳導分子，而這些物質含量的高低有無，又影響了我們 覺得快樂'平靜還是焦慮不安。從這一點，如果要說身心快樂完全不受基因、不受遺傳的影響，是不合理 的。

然而，人類的基因數目估計不到兩萬個齣，甚至少於只有九百多個細胞的線蟲(C*告暨*)的兩萬零 五百三十二個基因"。所以，人類的複雜性是不能從基因來解釋的。此外，人的疾病或種種症狀，只有二% 可以用基因缺陷來解釋溫。所以，倒不全是基因帶來的神經傳導分子影響我們快樂，而是怎麼活、怎麼看這 個世界而影響了我們快不快樂。我們如何與環境、與自己互動、如何認知這個世界，其實對快樂有更大的影 響性。

我在第一篇提過快樂需要-些條件，有意思的是，心理學家也透過英國、德國和澳洲三個國家的大型研

86EzkuQ.一 arJuan- D: RodZJ.gueNJ Frank 一 sh- A•- *el 印.*(2014L MUH-p-e evidence s-rands suggesxhai一 here may be as few as 19000 human pros—cod 一 ng genes *Human MQecus-f Gens--cs -* 23(22) - 5866,587®有意思的是，人類基因的數目越估計越少，從-九六O年代推估的兩百萬 個基因，到人類基因組定序之後急遽下降到兩萬五千'兩萬兩千。到現在，連不到兩萬的數字都有人發表出來。

87根據線蟲資料庫在 222 年的最後更新 httpWw一 k\_M0mlba8,0rgmdex.php/ws235。

88STOhmapR 0- (2003) • Gene 一一 c d2.er3n-sm as a fa 三 ng parad-gm5'boogy and med-c-ne 二 mp=ca 一-onso「hea\_\_h and WQ-nespJoumaf of *SOCS-一 Work Educ鬼3* 39(2)-畚 *s.*

究豹，發現在「五大人格特質」卯這一測驗中神經質傾向強的人，快樂的程度很容易受到外在條件例如收入 的影響，生活條件差一點，就容易不快樂。反過來，中國人有一句古話「寵辱不驚」，也就是說穩定的人格 特質能夠幫助我們面對生活條件的變化，而讓一個人快樂。

五大人格特質，指的是友善、勤奮、外向、神經質、開放這五項。它們各自與快樂的關係，其實是我們 很容易體會的。友善的人，與人相處也更靈活而有彈性，願意信任，而讓人與人之間的感情深厚。勤奮的 人，與人相處有界線和原則，處事有方向感，這使得他們善於與人合作，而帶來滿足。外向的人則容易建立 關係，也常有好心情。情緒穩定，不那麼神經質的人，不容易隨外界的波動而起伏。開放的人，喜歡學習新 事物，對人生抱著無窮的好奇心，勇於追求個人的成長，善於克服環境的困難。

你會發現，人間能體驗到的快樂和滿足感，很大一部份來自於我們與別人的相處經驗，以及性格所帶來 的成就感。人際關係和世界的成就，其實反映的是我們自己的心境。一個人，如果能清楚地面對自己、理解 自己，也就掌握了人間快樂的鑰匙。

一項以一萬六千多位澳洲居民的研究發現，外向、友善、勤奮而不那麼神經質的人，比較容易快樂。然 而，很有意思的是，快樂也會回過頭來塑造一個人的性格，在研究初期比較快樂的人，時間久了，不只更友

89sopc・ J 云 Luhman=(223)，Who can buy happmess》persga=ty 一每s mod\*芯-he effec-s of sfabCD5-come differences and5'come fccca 一o'ns on =fe *sat 亙印鼻o? Social psycfloogfca-andpersonaMysQ.ence"* 43- 46,53，

90相信你看過很多人格測驗，甚至自己也填答過-想要了解自己的性格。之前介紹過的MBT-測驗是一組廣為企業採用的人格測驗，而五大人格因 素(B一g Five)則被學術界認為穩定而廣泛採用 當初，Norman在一九六三年以因素分析法分析出五種人格因素，之後LeMs R Godbea於- 九八-年正式命名為五大人格因素。這五大人格特質為經驗開放性(openness)、勤奮(consegwousness) '外向性(exrserso-n) '友善性 (agreeab-eness)與神經質(neu「o--c-sm)。

善、勤奮、情緒穩定，還會轉為內向。**W**

一般的觀點是認為外向的人比較容易快樂，甚至提到一個人快樂，我們馬上就會覺得他應該外向。然 而，這裡的研究卻告訴我們「快樂久了，人反而變得內向」。或許可以這麼說，快樂自然讓人愈來愈能夠轉 向內在，回歸內心的平安，而不那麼需要向外追求。這種內心的平安，也可以稱為寧靜，才是我們最值得追 求的快樂，也是我這本書的一個主旨。

91S2P9J (2015)・-s happiness good for your Pe「sga=\_y7 concurrent and prospec 一一 ve re\_a=\*ons o二he big f<-e w 一5sub-CDcl-ve w®.bQng. Jouma- of 83(」)-45&5・

W與人親近的快樂，可以提高生存的機率

談到親密關係，不光是人，動物也一樣，與其他生命的連結，都有延長壽命的作用。 我在洛克菲勒的同學薩波斯基(Robert sap。一sky)對動物的行為相當有興趣。洛克菲勒大學和其他學校 的不同在於沒有大學部，只收研究生。當年，全校不超過二十個學生，大多數是ph.D，少數是M.D'ph.D。 學校對學生的篩選相當嚴格，集結了各地的菁英，安排單獨的宿舍，還有專人打理生活起居。不光如此，還 提供當時名校中最高額的獎學金。

學校沒有傳統的系所架構，而是由獨立實驗室(Laboramry)各自進行臨床與基礎研究。如果你還記得 那位研究鳥類唱歌會活化大腦的諾特博姆，他就是動物行為實驗室的主持人。有意思的是，我記得當年一半 以上的教授都是美國科學院院士，當時就有約莫二十名諾貝爾獎得主龙。目前仍然有許多教授獲選院士，或 得到重要的研究獎項。最了不起的是，這些老師都把學生當作研究領域的同儕，讓他們自由發展。每個學生 都有獨立的研究經費，並且鼓勵在第一或第二年就參加重要的學術會議，發表自己的研究成果。 當時每年也有一兩個來自台灣的學生，多半讀醫學院或化工。這個學校雖然小，在一九七四年諾貝爾獎

92光是醫學和化學兩個籟域\*到現在已經累積了二+四名諾貝爾獎得主。

得主德•迪夫(chrfsHan Reg d" Duve)以的心目中，是科學研究的麥加聖地。校方給學生很大的空間，有 些學生很早就成為國際知名的專家。埃德爾曼(Gerald Edelman)在攻讀博士期間開啟抗體結構的研究，而 巴的摩爾(David BaEmore)同樣在攻讀博士期間就發現反轉錄酶，是推動現代分子生物科技發展的大發 現。這兩項到現在都還是專業教科書-定會列出的精彩研究，也各在一九七二和一九七五年獲得諾貝爾生理 醫學獎的肯定。

很有意思的是，當蒔我在鑽研分子，薩波斯基在研究動物行為，成天在非洲肯亞的野外觀察狒狒。我跟 他深入交流的機會不多，但可以感覺到他非常沉穩，對自己的領域相當投入。很多年後，發現他成為一位研 究老化的腦科學專家，讓我非常歡喜，也一點都不意外。

薩波斯基和達馬修一樣，除了研究領先，也很樂意把他的科學研究寫成科普書籍與大家分享。台灣的朋 友很可能已經讀過他有名的科普作品《為什麼斑馬不會得胃潰瘍？》(*Why Zebras D。气f Gef ulcers)*，是-本 探討壓力生理學的好書。透過對動物的觀察，讓人能對自己內在的壓力和生理反應有很好的理解。他也提 到，狒狒只要和同伴有長期而穩定的連結，不僅比較長壽，身心健康也比較好，血液中的壓力分子量是最低 的。

沒有親密的關係，就生物的生存來說,是一個危險因子。可以想像，為了生存,生物要成群結隊，落單 就可能有生命的危險。也因此，孤獨會帶來恐懼。剛出生的動物或人，雖然餵飽了，只要一落單就會開始 哭，而母親也會馬上有反應，趕快到孩子身邊又摸又抱，好好安撫一番。可以想見，母嬰連結是多麼基礎的 93他因為發現溶酶體uysosome)而獲獎。溶酶體的研究是在比利時進行的，後來洛克菲勒大學也聘請他，所以他同時是比利時魯汶大學和美國洛 克菲勒大學的教授。

生存反應。

現在科學倫理的意識相當發達，不可能拿新生兒做有沒有母親照顧的研究，畢竟我們不能剝奪孩子的幸 福，即使為了科學也一樣。然而，沒想到七、八百年前，就有人做過這種大膽的嘗試，而且不是人類史上第 一遭。他的實驗被一位撒林裴尼修士 (Sa一imbenediAdam)記錄下來，後人才知道細節。 十三世紀神聖羅馬帝國的皇帝腓特烈二世(Frederick II)想知道上帝最初賜予亞當和夏娃的語言是什 麼，於是他下令把剛出生的嬰兒隔離起來撫養,想知道這些孩子的發聲器官成熟時,脫口說出的是希伯來文 (這是他心目中人類的第一個語言)'希臘文、阿拉伯文還是親生父母的語言。他安排褓姆和護士給這些孩 子餵奶、洗澡，卻要求她們絕對不要和孩子說話，就連嘀嘀咕咕逗弄孩子也不行。當然，他的安排完全白 費。沒有人給這些孩子拍拍手、比手畫腳、露出開心的表情，這些孩子根本活不下去。

現代社會人與人之間愈來愈疏離，至少從健康的角度來說，不是一個好現象。從神經化學的角度來看， 孤獨是一種「痛」，造出壓力，讓身心失衡，而讓一個人不自在，催促盡快回到群體裡。 避開孤獨，成群結隊，是生物很早就有的行為模式。越高等的動物，越講究連結的品質，甚至會為整個 物種考慮。好像不光是自己的生存重要，而是整個物種的生存重要。前面也提過，慈善或公益行為所帶來的 快樂，比起吃美食、看電影的快樂更為持久。從演化的角度來看，這種利他的行為集合起來，也比自私的集 合更有生存的優勢。

一般人只要和別人有連結，體內壓力荷爾蒙皮質醇**(coas**。一)的量就會下降，罹患慢性病的機率也自然 降低。人和動物的不同在於，人會和伴侶形成更長期、更穩定的關係。有趣的是，生養孩子帶來的溫暖和被 需要的感受，長期來說能補償伴侶間激情的降低，讓快樂從兩人之間，蔓延到整個家庭。自然會讓父母更成

熟，更願意照顧自己，而活得比較健康，甚至比較長壽。

仔細觀察，人與人之間的互動是很有意思的，不完全聽從腦的理性作用，更是一個「場」的作用。人類 除了腦之外，都有一個透過思考和情緒所造出的場。我們對誰喜歡或不喜歡，其實是透過這個場的共振來決 定。我之前用「螺旋場」來比喻，還談「萎縮場」的共振。第一眼見到某人，往往話還沒講，就已經決定了 喜不喜歡，這可以說是一種靈感 ' 直覺，或所謂的**gH fe&ng**。

透過所謂的「相關研究」，也就是觀察到有朋友的現象與快樂的現象常常一起出現，一般人很自然會歸 納出「一個人要有朋友才會快樂」的結論。然而，究竟是有了朋友才會快樂，還是一個人快樂，才有朋友。 很值得我們想想。

我會提出這個問題，一方面是質疑我們對因果的歸納，也同時希望大家一起體會——這些研究的結論， 表面看來都很合理，其實還是離不開頭腦固定的邏輯或成見。

不管怎麼談親密或孤獨，都還是人間外在的表相。進一步說，不管多親密，這還是屬於人間所帶來的關 係和快樂。和一個人的內心的寧靜還是不同。反過來，一個人不管多孤獨，還是周邊人的判定。一個人自己 生活，非但不等同於真正的孤獨，甚至是和神、和自己建立關係的契機。

懂了這些，一個人自然會發現快樂有兩個層面，一個是外，一個是內。內外兩個層面可以互相影響。這 種對稱，才是這本書真正想進一步解析的。

035愛——大自然對繁衍下一代的獎勵

最親密的關係，也可以稱之為「愛」。男女的愛，也自然會帶來性的親密。愛和其他親密關係一樣，不 完全是理性的，有時是邏輯無法解釋的。愛，有時好像中了咒，被附身，擋都擋不住，完全沒辦法用理性去 解釋，只好安慰自己是宿命的安排。

如果你開始想，或許不是宿命，而是有其他神經傳導分子帶來愛，那麼，你又猜對了。我們再度回到腦 神經的世界，用另一個角度體會身心對愛的反應。

男女的愛，也離不開荷爾蒙的作用。腦的深處有一個不過豌豆大的結構，重量大概是整個腦的三百分之 一，卻影響了體溫控制'情緒、飢餓、口渴等等基礎的生理功能。這個結構，被稱為下視丘，和腦下垂體相 連。

腦內下視丘的前視覺區有一個特別的核，男性的這個腦區，大小是女性的兩倍，結構也不太一樣。有一 個荷爾蒙叫作盧里泊林(-UHberin-ureinizing hormone’raeasing hormon.pLH,RH),是在下視丘產生的，大約 每九十分鐘釋放一次，控制性荷爾蒙的釋放，而帶來很強的欲望。這個荷爾蒙應該是很原始的，無論動物或 人都有，而且對雌性的作用和雄性是一樣的。

動物的實驗很早就發現，這些性荷爾蒙引起的愛，不光是為了性做準備，而是讓兩個個體成雙成對，建 立長期的關係*。*有「抱抱荷爾蒙」(cuddohormone)之稱的催產素(OXWOC5-)特別有意思•男女有別 > 女

催產素（左）和血管加壓素（右）是結構相近的分子。

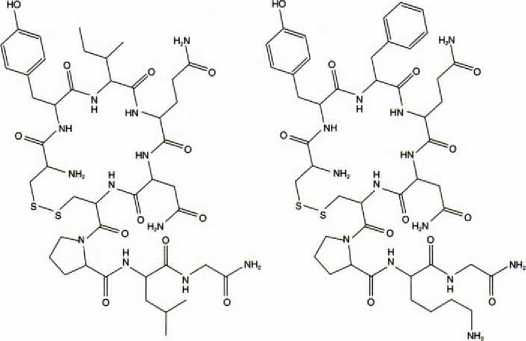
性產生的是催產素，而男性產生的是結構相似的血管加壓素 (vasopressin)。這兩個荷爾蒙誘發人與人之間感情連結的快樂， 讓人親密，彼此信賴，相互忠實，在情人和朋友之間帶來愉悅、 平靜和彼此相連的感受。研究已經指出，愛情會讓催產素的含量 提高。伴侶如果分開一段時間，少了肌膚之親，催產素的量下 降，自然會想要去找對方，恢復感情的連結。

很有意思的是，就連花一段時間撫摸寵物，例如狗，那麼接 下來，狗和主人體內的催產素含量都會上升，或許這正是為什麼 很多人養狗會有很深的感情。**W**

催產素這個名詞，再加上它有刺激子宮收縮、乳汁分泌的作 用，應該會讓你聯想到生產。

母愛，許多女性一生中經歷到最大的快樂，也離不開催產素 的作用。女性在生產後自然湧現母愛。即使沒有生產過的雌性動 物，在注射催產素之後，也會發揮母愛，把別的母鼠生的小鼠， 當作自己的孩子來照顧兆。甚至*，*如果用別的藥物阻斷催產素的

94Hand=pr- Hydbr-ng—sandberg “ E— N 一一S8n\* A•- Ejdebo)=ck- Ml Jansson- A•- 3 uvnm:s，Moberg- K. (2011)，ShorMerm -nCDra&.on between dogs andfhQrownerweffects on oxytoQpCori-SQ-D'su-n and heart r2.e—an exporaary scdy，4nf=、QNOo:s- 24(3) - 301，315・ 95Pedersen- o' A: Ascher- J>『 MonropYr-QoP「ang9 A J・(1982)，oxysc-n mducos mas-ma- behavo'rm<.「g5'fema\_e re.9 science- 216(4546)- 648,650,



作用，那麼母鼠在生產後反而會立即拋棄孩子。透過催產素帶來的愛和快樂，物種可以確保下一代的存活。 催產素和血管加壓素，也會影響生物的伴侶行為。美國亞特蘭大埃默里大學的科學家，將血管加壓素打 到公田鼠的腦內。這些公田鼠向來是花名在外的單身主義者，使用了血管加壓素之後，反倒成為奉行一夫一 妻制的忠實伴侶邪。科學家認為這兩種神經傳導分子是大自然鼓勵「愛」的獎品，活化腦部的期待系統，帶 來愉悅的快樂。

人類有一種血管加壓素受體基因的變異，取名RS3 334”。有研究調查了五百五十二名瑞典男性的感情 狀態和基因，發現帶有RS3 334這種天然基因變異的人，和伴侶之間的感情比較脆弱，婚姻也有問題卵。當 然，人類不只是基因的產物。只是，聽到這個研究結果，相信會有不少女士想在交往之前先檢驗對方的基 因，希望得到-個「愛的保證書」。

不只男女的愛，親子的愛，催產素也影響了一個人能不能和別人好好相處。瑞士有一組科學家把催產素 做成鼻腔噴劑，給男士使用，發現能促進他們彼此信任與合作明。德國另一組科學家從三十名健康男士歸納 出這樣的結論：透過鼻腔噴劑攝取了催產素的男士，更能捕捉別人的眼神，揣摩對方的心理狀態，可以說是

96L-m- M，Ml wanp N-. owzabaLpE•- Ren- XI Rrw 三一 ger一 E・ F:20Young- LL・ (2004). Enhanced partner preference -n a promiscuous spec-es by man-pu\_ac\*ng Hie expression of a s5'g\_e gene- *Naerw 429(6993) - 754,757，*

97RS3，指的是第三類血管加壓素受體，反映一個人對血管加壓素的反應強度。334是這個變異的編號。以前，如果發現了新的基因和蛋白質 ' 科 學家(包括我自己)會取-個有典故的名字。現在，或許是到了後基因能時代•科學家發現的基因愈來愈多，在專業文章中也愈來愈常讀到這類 只有編號和縮寫的基因名稱。

98wacm- H: Wes 一 beg r- Henrdngsson- S•-*CD~D3L* (200BL Genei-C vaiielo'n□•Hie vasopress 一n recepsr la gene (AVPR1A) assoda-es w 一 ih pair， *bonding behavior -n=rumaM Proceedings Qf fhe Nai&nai Academyof Sciences of 宁e u.* S >L05(37)-14153，14156- 99Kosfe-p-M•- HQnrohs- M: Zak-刀hF-schbacher- CJfloFehr- m- (2005)，oxytoQn increases 一Es 二 n humans, Nacre- 435(7042) - 67367P

增進了一種「讀心」的能力。**ioo**

每個人都希望展現魅力，討人喜歡，有人愛，獲得信任。這類噴霧式的催產素，彷彿提供了一種不用懷 孕、不需要觸摸擁抱、建立關係就可以得到的「萬人迷荷爾蒙」。

然而，這些「愛的荷爾蒙」也有負面的效應，舉例來說，催產素會促進雄性動物與性伴侶之間的感情， 卻也激發了對其他雄性同類的敵意。

人類也有類似的現象，一群荷蘭的大學生，連續十四天接受催產素或生理食鹽水的鼻腔噴劑。然後讓他 們玩「獨裁賽局」和「最後通碟賽局」。如果你聽過「賽局理論」的話，大概會猜到這是一個讓兩個人考慮 如何瓜分一固定且雙方都知道的金額的遊戲**101**。我們可以想像到這個研究的結果：連續噴了十四天催產素的 大學生，會偏坦自己人，提議的分配比例會比較慷慨•，如果不是自己人，反而顯得無情。 這種研究在過去本來就有很多，未來只會更多。畢竟這種藥物反映了一種希望••透過某種荷爾蒙或化學 物質，找到一種神奇的功能。

盧貝松執導的《露西》(Lucy)有一種神奇的寶藍色結晶藥粉CPH4，女主角露西被黑幫用來運送藥 品，在扭打中身體意外吸收了大量的CPH4。倖存的她，反而開啟了 一趟奇幻旅程。大腦利用率愈來愈高， 她得到不可思議的超能力，反應速度變快，感覺不到疼痛，可以聽到遠處的聲音，記憶力可以追溯到很小時 10Domes- 0•- HeMchs- MsheL >Berger; c.-QOHe-oerFs, Q (2007)，Oxytocin improves gmdlreadmgJn *Mm当Boogsaj psychs-~ry-* 61(6)-731.733，

101Radkps:妙 De Bru-pE, FL (2012L Theo一 her s-de of 一 he C05-oxyoc-ndecreases -he adherence iofa 一 mess norms, FronHers5-Human Neuroscs-ncCD- 6L s-

候所聽所見。一小時學會中文，讀完專家畢生的研究，感受到完整的電磁波訊號， 從中找到需要的訊息來解碼。擁抱一個人，就能讀取他的所有資訊，還能變身成為

這個人。但是，當體內藥物劑量不足時，身體也開始瓦解。

電影《藥命效應》**Emsess)**也有一種小藥丸NZT.48 -讓

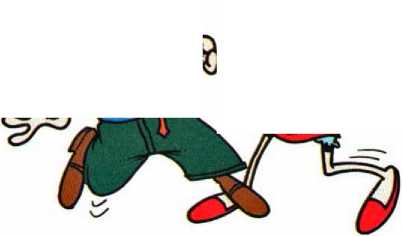
一個落魄作家在走投無路之際，意外開啟了大腦的所有潛

能。五官變得靈敏，心態變得大膽，就連體能也變好了。人 變得神清氣爽，非但什麼都能表達得頭頭是道，還過目不 忘。連眼中的世界都變得明亮，從一個平庸的作家變身成為

萬人迷。當他被追緝時，想停藥以撇清和藥物的關係，卻已經來

不及了。這是個不能停的藥物，而且有很强的副作用。 雖然這些只是電影中虛構的藥物，有意思的是，兩部電影的劇本不 約而同的都認為這種藥會有強烈的副作用。這其實含著很正確的訊 息.•所有的荷爾蒙或化學物，在生理上越有效果，越可能帶來意 ~ 想不到的副作用，而破壞人體的恆定。早期的迷幻藥也是如此， ... 非但有副作用，身體自然也會飽和，使藥物的神奇效果消失，最多是 拿來進行研究，或矯正緊急的症狀。就快樂的長期追求來看，還是靠不 住的，不可能為了快樂而長期使用。現在很多憂鬱的藥物也有這種情況*。* 到最後，一個人還是要靠自己走出最快樂的一條路。

愛，都是相對的，是我們每個人透過生活條件、種種習慣帶出來的投射。



再親密，人間的愛，還是離不開限制或條件。它本身受到制約——跟對方的長相、行為有關，而這些特 質早晚會消失。我們每一個人早晚也會老去，一切也跟著改變。不管怎麼說，這些人間的愛，還是短暫的。 靠這種愛而得到的快樂，它本身是靠不住的。真正的愛，真正的快樂，其實是沒有條件的快樂。

這一點，我接下來會做更多補充。

M快樂的人，活得更久、更健康

快樂，從情緒的角度來說，可以是各種愉悅情緒的統稱，包括喜悅、快樂、興奮、熱心、滿足：：：等 等。它們可以是一時的感受，也可以是穩定的人格特質(尤其成年以後)。很有意思的是，有正向的情緒• 不代表一個人就沒有負面情緒。舉例來說，一個大多數時間快樂的人，也會有焦慮、生氣和沮喪的時候。 探究快樂對健康和身心功能的影響，已經在學術界建立了一套「快樂的科學」。或許你還記得《靜坐》 提過快樂的修女的研究**102**，也會想知道這些修女是怎麼為快樂的科學帶來貢獻的。

這個研究的背景相當有意思,聖母學校修女會(The Schoo 一 sKers of Noire Dame)的修女，退休前，多 半在美國中西部、東部和南部的城鎮學校教書。一九九一至一九九三年間，修會要求所有在一九一七前出生 的修女(當時最年輕的也七十四歲了)，參與一項老化和阿茲海默症的長期研究。一共有六百七十八名修女 參與，同意研究團隊取得她們過去的個人檔案、每年接受認知和身體檢查，甚至答應去世時捐出腦作為研究 之用。

研究團隊翻閱檔案的時候，恰巧發現北美修院的院長在一九三。年的公文，要求每一位修女寫自傳。研 究人員也找到了這六百多位修女大多數人當年的自傳，有的是手寫，有的打字。其中，一百八十位修女在二 **102Danner 0 0 snowdoppA•-DoFr-esen- «• <• (2001)，possve emao'ns5'ear-y --(Dand** -ongev-ty 二-nd-ngs from 一 he nun sludyLocmaf of *and socs-一 psychology -* **80(5) - 8040013，**

十二歲寫的自傳-被拿來分析用詞和語法，來判斷她們當時快樂的程度。 以下是兩個例子： 例一(比較少正向情緒) 我生於一九O九年九月二十六 日，家中有五男二女'我是七 個孩子裡的老大。……我初學 的一年在母會，也在聖母學院 教化學和第二年的拉丁文課。 帶著上帝的恩典，我願為修 會、傳教以 及我個人的靈修盡 心盡力。

例二(比較多正向情緒) 上帝為我開啟了美好的人生- 給我難以計數的恩典……過去 在聖母學院的-年非常快樂。 舉目向前，我帶著渴切的喜 悦，希望能獲得聖母的良好德 性，一生與聖愛含一。

1.0

0.9

0.8

0.7

0.6

存

g 0.5

0.4

0.3

0.2

0.1

0.0

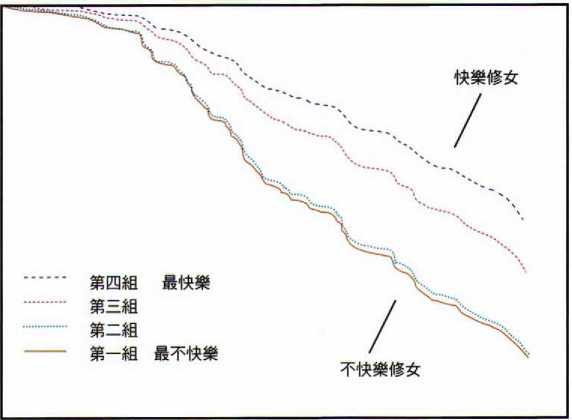
**快樂的修女，更容易長壽**

75 80 85 90 95

年齡

這個研究依照修女們年輕時自傳裡用詞的樂觀程度強弱，分成四組。第一組是 最常岀現正向情緒的。第四組則是最少用到正向情緒語句的組。圖的縱軸是存 活率，横軸是年齡。我們可以看到，七十五歲時'四組都還活在人間。隨著時 間推移，到了九十多歲時，第一、二組與第三、四組還留在人間的比例，已經 出現明顯的差異。這個研究最不可思議的結論是 ' 光是二十二歲時多常用正向 情緒來描述自己，竟然能用來預測一個人是不是能夠長壽。

經美國心理半會(American Psychological Association, APA)許可•自"Danner. D. D., Snowdon、D. A., & Friesen, W. V. (2001). Positive emotions in early lite and longevity: findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology'.* 80(5), 804-813 ."重製 > 美國心理學會不保證譯丈乏 正確性。



雖然這種判斷快樂與否的方法，離不開研究人員選取和分析素材的主觀，跟我們一般人的判斷應該大致 相近，畢竟人類天生對快樂有一種直覺。即使不考慮生活習慣、遺傳體質種種因素，光是憑二十二歲時的日 記來看，比較快樂的修女，比不快樂的平均多活九年。

讀到她們的日記，又知道了後來的結果，相信你會開始回想自己平常是怎麼表達感受的，甚至還想找出 以前的日記或文章來看看。當然，情緒的表達不見得等同於真正的快樂。然而，一個人真正快樂，是不可能 不流動出來的。

這類關於快樂的研究真的不少，一九六**O**年代中期，美國北卡萊納大學要求入學的七千零七名學生填寫 問卷，評估他們的性格是樂觀還是悲觀，並且追蹤其中六千九百五十八人的存活。直到二**OO**六年為止，四 十多年中，共有四百七十六人死亡。比較當初的測驗結果，發現比較悲觀的人，比他們的同儕更早去世，而 樂觀的人可以活得更久。**103**

這類研究，後來得到學界相當大的注意，也創出一個全新的學術領域。由不同的切入點、不同的解釋方 法,去解釋快樂和壽命、生活品質的關係，在更多頂級期刊發表。

大多數人類或動物的研究，無論從哪個角度，都得出快樂更有益於生活品質的結論。二。一一年，倫敦 大學學院流行病學暨公衛學系的研究團隊在美國科學院期刊發表了一篇文章，邀請三千八百五十三名五十二 歲到七十九歲的中高齡族群每天記錄四次自己的心情，早上和晚上各兩次，包括正向(快樂、興奮和滿足) 103BrummeztpH; He-mwM，J，Dah-sfrom- Wp-Qos-eg-er- --9(2006\* December) ,?&-c 一-on of a-lcause mor 莒一y by -he Mmnesom Mu=一 phasic persona-fty -nvctjmory op--m-sm—pess 一 m-sm sea®scores」scdy of a 8=ege samp\_ ① d=ng a 4?yCDaro-ow,LIP pero-p--n Mayo *c=n0'proce&mgs* (VOL 81 , Np lpppI54rl544)，E-se<.er,

1.00 -

10s-epio®a.-qoward-®J・(20l)・ POW.M affgf measured us-ng ecoog 一 ca- momenla「y assessment and surv-va- -noder men and women. *prcjceCDdsgs of -he Nafs-na- Academyof Sciences of fhe c. SA- 108(45)'8244A8249°*

0.99

0.98 -

存活率

7 6

9 9

0.O.

0.95 -

0.94 -

非常快樂

快樂

不快樂

0.00 20.00 40.00 60.00

存活時間(月)

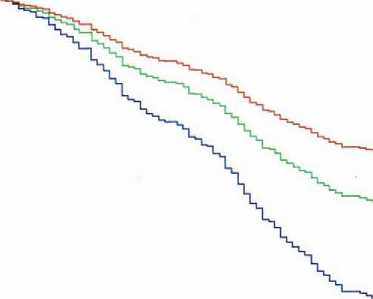
這個研究更直接，由每一個人自己記錄下來的情緒是正向還是負向\*分析與存活 率的關係。紅色是最多快樂情緒的 ' 綠色次之，藍色最少。縱軸是存活的人數比 例，而橫軸是追蹤時間°我們可以看到這個研究追蹤了六十個月，也就是五年。 從評估一個人一整天的快樂程度，經過五年之後，快樂與不快樂的組，存活率已 經有明顯的差異。也就是説，快樂的人普遍長壽。

本圖經美國科學院許可'自"Steptoe, A., & Wardle, J. (2011). Positive affect measured using ecological momentary assessment and survival in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the U. S. A.,* 108(45), 18244-18248；重製。

和負向(心煩、焦慮和恐懼)的情緒(見 一圖一 )**O**

這種方法更為客觀，可以避免種種因 素造成的偏差，例如想要討好研究者，而 偏向表示自己快樂。此外，一天記錄四次 心情的設計(剛起床、起床後半小時、晚 上七點、睡前)也可以避免單一取樣時間 對心情的偏頗影響，畢竟我們都知道有些 人會有起床氣，有些人則總是在傍晚心情 低落。

你可能會很驚訝，快樂竟然有那麼大 的作用，即使對於有慢性病的人，都能夠 提高他的存活率。這個研究歸納出一個很 大的突破——只要能經驗正向情緒，也就 是快樂，哪怕只有一天，都能夠提高存活



你很難想像，這類的研究有多麼的多，幾乎每個研究都帶來同一 個結果。二**O** 一一年，兩位伊利諾大學的教授彙總了一百六十個研 究的成果，包括人類，也包括動物。從非常清晰、非常有力的 • 證據中得出，無論人或動物都一樣的，活得快樂，不光能活得 更久，而且從各種健康的指標來看，快樂的組，都活得更好。**105** 說到活得更好，我再舉一個實例，美國卡內基美隆大學的研究團 隊，觀察了三百三十四位年紀在十八到五十四歲間的健康人士，這些人自 願接受含有感冒病毒的鼻腔滴劑。結果發現快樂的人，甚至連感冒都比 較不會找上他。即使同樣感染了某種病毒，快樂的人比不快樂的人症狀 更少，不會那麼不舒服**106**。或許快樂的心情讓免疫系統比較健全，而可 以保護一個人比較不受感冒的干擾。

我相信，每個人在日常生活都有過類似的體會。就拿感冒生病來說，其實自己 心裡都有數，一定發生了什麼煩心或難受的事，讓人心裡很累，隔天就感冒了。 很多人都聽過美國有名的爵士歌手巴比,麥菲林(Bobby MCFerrin)的〈別煩心，要開心〉(Don.r 105D-ener-⑴•20chan- MY (20l)・ Happy peop-e onger』subjeci-ve we-lbe-ng coHr 一 bHesohea=h and*ong&J一z APPHeCLpsycho-ogw Hea亨 and we=,Ba>mg\_* 3(lhf43・ 106Cohen w Doypw, J，Tumer- R B.->per-。・ M:poskoner-pP (2003)・ Emao'na- stymand sum 豈CT三 ty 一。一 he common co\_d・ psychosomOJHC Medsme. 65(4) - 652&5X



worry，be happy)。哥倫比亞大學醫學中心的研究團隊,發表了 一篇同名的研究。他們邀請了一千七百三十 九位沒有心血管病史的加拿大人，有男有女，請他們記錄上班時間的情緒狀態，特別是熱不熱心、快樂、生 氣和壓力。用一分到五分的量表，評估每個正向和負向情緒的強度。十年後，比較他們致死性和非致死心血 管疾病的發生率。結果發現，十年前覺得自己正向情緒比較高的人，在追蹤期間發生心血管疾病的機率較 低。值得留意的是，正向情緒每增加一分，從統計上來看，可以發揮降低二二%心血管疾病發病率的效 果。**107**

舊金山州立大學的科學家索尼亞•呂博梅斯基(somaLyubomirsky)綜合了一五**O**項探討快樂和身體健 康關係的研究數據，包括實驗研究、門診研究和縱貫研究。他們發現，認為自己比較幸福快樂的人，無論從 長期還是短期來看，健康的情況都會比較好**108**。無論是透過影片、想像或其他方法所勾出的快樂喜悅或笑 容，都可以為身體帶來好處。心血管、呼吸和免疫反應都變得更好。看起來，快樂對健康的影響，或許可以 同時作用在各種生理的反應路徑上。

這方面的研究實在太多了，只要你願意查，都可以査到快樂對各種健康的影響，尤其是免疫方面的效 果。相信你也看過或聽過有些人生了重病，透過笑，把健康和快樂都帶回來，成為一種醫學的奇蹟。 美國政治記者卡森斯(Norman cousins)在一九六四年被診斷出患有僵直性脊椎炎(ankyosing 107Davasop- Mosafsky- m- 3 whang- (2olo)・ Doni worry- be happy」pos=-:ve affeciand reduced "lOyear -nc-deni coronary hea= disease」 -he Canadian Nova SC2.S'Hea-5survey- *European HeaJrf Jouma- - 3l(9)L065—l079*

108HOWQL r 3 “ Kem- 厂QoLyubom-「skw S (2007L Hea-ih benef-药 Meiaeana 一 yto-a-一 y de©rm-2.ng -he -mpac- of WQlbe-ng on oboave hea-\_h *ouicomew HeDJHh psychoogyxleweM I (I)- 83，l 36,*

spondyl三S)。這是一種慢性發炎的自體免疫疾病，患者的脊椎節與節之間會黏合在一起，而失去正常行動 的能力。當時，醫師告訴他恢復的機率是微乎其微，可以說是根本不可能。這位記者沒有放棄希望，他辦了 出院手續，住進一間旅館，在房間裡不停地看喜劇片。結果他發現，只要好好地笑十分鐘，他就能得到兩小 時無痛的好眠。到後來，根據他寫的自傳，他真的把自己的健康給「笑」回來了。不只打敗了疾病，又多活 了二十六年，還四處鼓吹快樂對健康的好處。**109**

我們忍不住會想，快樂是一種情緒，是一種透過神經傳導的訊號，怎麼有辦法去調節身體的各種生理路 徑？前面提過「神經心理免疫學」，簡單來說，神經系統的快樂，透過組織液和血液的內分泌分子，能夠影 響到全身。

幾十年來，西方科學幾乎發展到了任何題目都可以研究的地步。只要把條件設定清楚，而且有量測的方 法，都可以得到一個結果，也會找到地方發表，分享給其他的專業人士。

然而，研究總是有兩面，尤其和人相關的研究，牽涉到的不只是生命本身的複雜，還和研究者所採取的 策略，掌握的條件都有關係。

死亡是許多變因綜合的結果，而快樂只是眾多可能影響存活率或死亡率的變數之一。這類研究，可以想 像也會得出不同的結論。二**O** 一六年，歷史悠久的頂級醫學期刊《刺胳針》(TAezsce、)刊登了一篇研究正 是如此。

這些醫學期刊的名字，對你而言或許還很陌生。然而，在醫學領域專家的心目中，能夠有文章發表在

10cous-npz- (一 979)，*Ana~omyofan 芸ness as Perceived by fhe parent」Ref-ecuons on HeaHng and Regeneration .W\N* Notions=Company

《刺胳針》，是相當卓越的成就。很有意思的是，英美這兩個同樣語言的國家•在最先進的科學與醫學領域 良性競爭，彼此都不認輸。就像英國的《自然》和美國的《科學》在綜合性的科學領域平起平 坐，而《刺胳針》於一八二三年在英國創立，和一八二一年在美國創立，後來由麻州醫學會接手的《新英格 蘭醫學期刊》(The New England Journal of Medicine)始終並駕齊驅。

回到這個研究，以七十二萬名平均年齡五十九歲的英國女性為對象，透過電子病歷追蹤三年，請她們評 估自己的健康狀況、快不快樂、壓力大不大 ' 對生活有沒有控制感，自不自在**110**。有趣的是，在這群女性 中，三九％認為自己大部份時間快樂，四四%的人算是快樂，只有一七%的人覺得自己不快樂。而這些覺得 自己不快樂的人，剛好也覺得自己不健康。儘管如此，這個研究的結論是認為快不快樂與死亡率無關，這是 它和前幾篇的不同之處。

長壽本身是一個多變因的結果，確實不是一個容易的研究主題，分析起來相當複雜，也永遠難以排除取 樣偏差的影響，很難得到一個有全面代表性的結論。此外，這類研究也很難得出一個因果的推論。除了生命 本身含著多重的變因，研究人員也無法設計真正的實驗，隨機而任意地指定這一個受試者這一生必須快樂， 而另外一個在這一生必須不快樂。然而，只要清楚研究的限制，科學家還是希望能在一定的範圍裡釐清各種 因素的關係，得出一個哪怕只能成立一段時間的結論。這種積極進取的精神，很令人欽佩。 從另外一個層面來看，我認為最有趣的是，這些學術探討也是反映了西方文化的特色：凡事都要追求一 個目的，都要符合一個因果。於是，快樂也要拿出一個生理的成果，在這裡是長壽，在其他研究則可能是心 **O**

11LF'BC Foud- S•- p-r一e- K•- GreepJ•- peoR; Bera--520M=一g women scdy Co 一(2016)，Does happiness 一 fs2.f d-reci\_y affeQ mors-=\_y2 The prospeave UK M=-on Women sEdy- *The LaJnc\* 387(10021) - B74,88L*

血管疾病發生率或癌症發生率。科學研究順著這個 邏輯，自然歸納得相當清楚，帶出快樂所以長壽的 結論，而鼓勵大家追求快樂。然而，對於「怎麼快 樂？」這個最關鍵的點，仍然沒有提出一個方法。 站在東方的邏輯,古人本來就知道,快樂有好 多層面，從身、心到靈性層面。快樂不光是一個整 體，還是生命最自然的狀態。別忘了，關於快樂與 健康的關係，除了前面提過至少一六。個研究所歸 納的•包括最後這個《刺胳針》的研究，幾乎還是 一面倒地點出了——快樂可以帶來健康。這一點, 相信和大多數人的生命經驗是相吻合的，也就是確 認了古人早就知道的常識。不只長壽和健康，一個 人快樂本來就會帶來人生的幸福、滿足、和成就。 即使科學研究得岀長壽和快樂不相關的結論， 相信我們還是會選擇快樂。問任何一個人，都不會 寧願不快樂。

所以，最關鍵的是怎麼把快樂找回來。

「你看，我一點壓力都沒有。你不用量我的每一個部位，我也知道我運作得很好。」

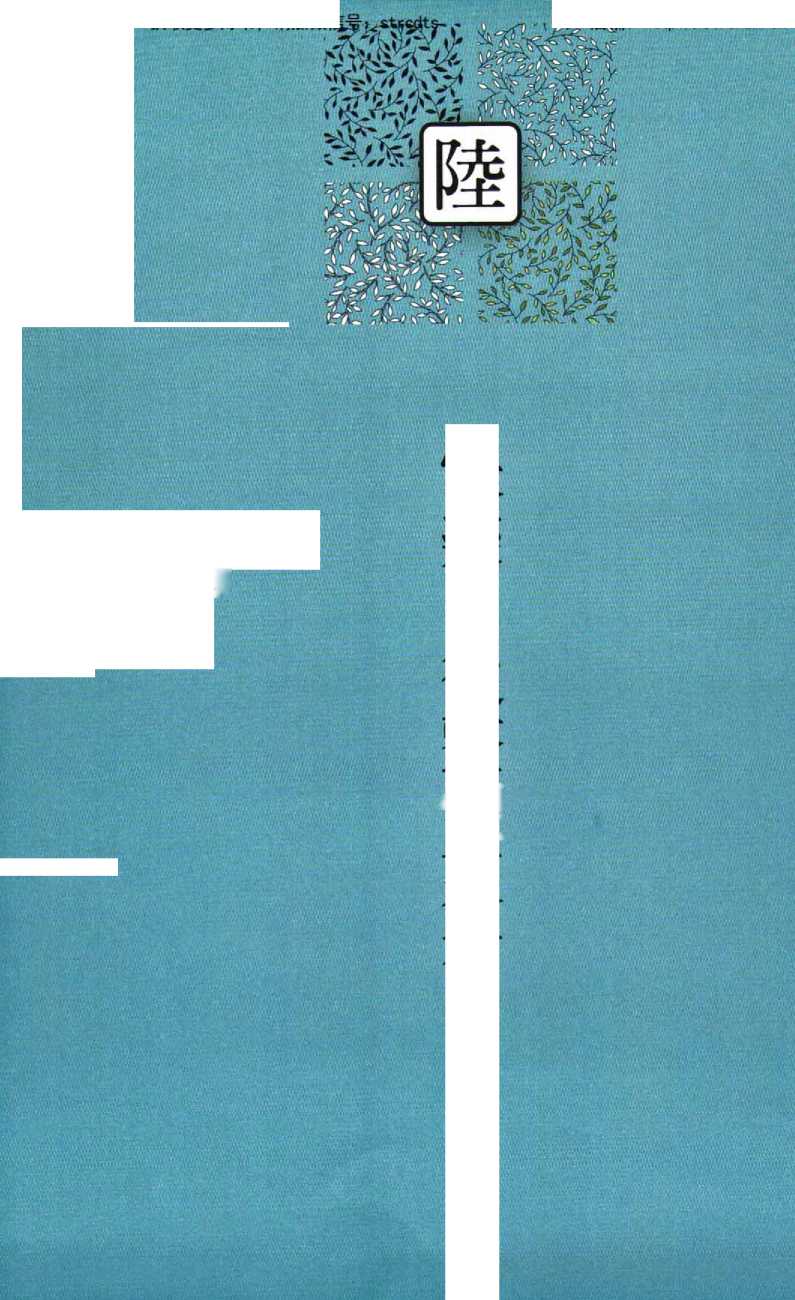


获取更多好书，请加微信

*二妃* 店鋪：<http://strc>. cr. ex

|;\*|潔

從 整 體 來 看



oil快樂可以流到身體的每一個部位，發揮正面的影響

研究生理的專家，發現人體有一整套神經網路深入血管和免疫系統，而可以調控免疫功能**III**。這本書第 二卷第五章在談身體與快樂的關係時，提到的「心理神經免疫學之母」柏特博士更進一步發現，免疫系統也 擁有同樣的神經傳導分子的受體，可以接受神經帶來的訊息，並認為這解釋了我們的情緒和身體反應的連 結。

我們可以想像•如果腦、神經、免疫系統所建立的這套連結，就像是它們彼此不斷地交流和談話，而情 緒或心情就是它們所談的內容，那麼，一個時時刻刻都在談著快樂的身心結構，會是怎樣的流動？ 很可惜的是，科學研究通常把焦點集中在疾病，包括不快樂和壓力，很少有人從快樂來著手。儘管大家 都知道快樂對健康有許多好的影響，也是一個全身都可以感受到的反應。快樂的人,比起不快樂的人更能夠 啟動免疫反應去抵抗疾病。然而，快樂在身體內的流動，我們卻所知甚微。

前面提過，我十五歲不到時讀到的那一篇研究，以及過去至少四十年來各家的研究成果，自然讓我體會 到，我們確實是生來就要快樂的，包括身體的愉悅，甚至也包括超越的快樂。別忘了，大腦裡本來就有內建

wEEamwC-M: paorsopFt G: shep刀 >-.schmedqpJ. F; Bauer-ppQoFe-CDPpr(1981). sympathetic5-nervK.o'n of murine ihymcs and sp\_een£<.dence for a funQo'na=nk between The nervous and immune sysQmw *Brafn Research BUM-m一* 63- 83,94,提出神經系統深入到胸腺 和脾臟這兩個主要的免疫器官。這些免疫器官正是富含淋巴球和巨噬細胞的所在，負責清除體內出問題或感染的細胞。

的快樂網路，前面談過多巴胺的快樂、血清素的平靜，還有腦內啡的狂喜，甚至人體內到處都是可以接收快 樂訊號的腦內啡受體。可以這麼說，就連細胞，都在等待著快樂的訊息。 從這個角度來說，人類活得這麼不快樂，才是不自然的。

我在《真原醫》用了好多篇幅來解釋。心，其實是人體內最大的場，對全身各個部位都有一個帶動的力 量。快樂，是從心散發出來的。

我們在生活中都觀察過共振的現象，例如吉他，當你撥動一根弦的時候，其他原本靜止的弦，受到它振 動的影響，也會和它共振而產生泛音。我在《靜坐》和《重生》，還特別強調人體有一個非常基礎，非常根 本的頻率叫梅爾頻率(Mayer.s rhyfhm)，是一分鐘六次的頻率。所有 的血管 ' 呼吸道：：：都可以在這個頻率的範圍內得到共振。

共振，就是接軌的觀念。所有的器宫，從頭到腳，都有一個共同 的頻率，而透過這個頻率可以同步。前面也提過，快樂是個場，可以和 全身最舒暢最放鬆的頻率達到共振。即使身體某個部位還沒接軌，只要 進入這個頻率，自然也被帶動起來。

只要去查任何生理功能，從內而外，從外而內，就會發現快樂帶

來最有效率的運作，讓人最舒暢，自然讓我們回到最輕鬆的狀態。 懂了這些，也不需要我再強調什麼例子，你自然會發現有上千的 研究支持這些觀點。也就是說，快樂自然帶回悠閒自在的狀態，而這個 悠閒自在的狀態就是我們的本性。



皿 從「場」的觀念談起

快樂不僅是生命的振動，更是個能量場。

這樣的道理聽起來很難以捉摸，前面談了很多神經傳導分子在身體裡傳遞帶來的快樂和種種感受，難免 讓人以為快樂只是物質的作用。然而，物質擴散的速度一秒鐘不到一公分，而神經元的傳遞速度可以到每秒 一二**O**公尺，這是單單靠物質的擴散所到達不了的，而是靠能量的轉換(電訊號**I**化學訊號**I**電)才能達 成。然而，即使是靠能量轉換的高速傳遞，還不足以解釋意識轉達的速度。它不是線性、順序式(non， wear)的轉達，幾乎是同步。這種轉達，要透過場的效應，才能達到。

所謂的「場」，同樣是一個物理的觀念，描述一個隨著時空而變的物理量，是一個「空間的狀態」，作 為物質的變化與變化之間「存放」能量的地方。很有意思的是•真空中沒有物質，卻不是沒有場。可以這麼 說，即使在看來沒有物質生命的地方，也有「生命場」。

有趣的是，研究人員透過對五千多人長時間的追蹤和分析，雖然沒有用到「能量場」或「生命場」這樣 的字眼，卻勾勒出同樣的現象——快樂，這種情緒的感染，可以透過人際網路傳播。一個人的快樂，不只可 以影響到身邊的人，甚至還可以影響到朋友的朋友的朋友，也就是有三度的傳播力。而這種影響力，可以長 達一年。特別的是，悲傷並不像快樂一樣，可以那麼穩定地透過人際網路蔓延開來。

**快樂，以類聚**

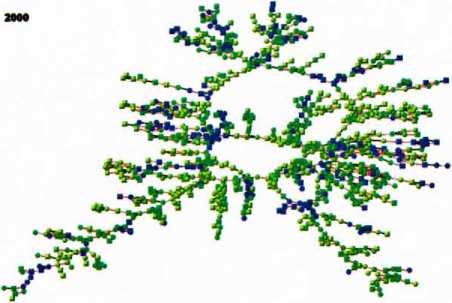
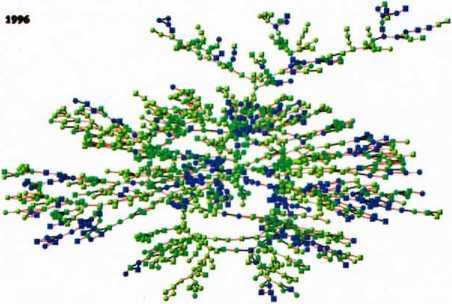
這是刊登在著名的《英國醫學期刊》(r\* *BrWsh Medfca一 Journal,*後來改名為The BMJ)的研究**H**，從 一九四八年就開始進行，最早一批參與者是美國麻州一個小城鎮弗雷明翰(Framingham)的居民。一九七一 年，這群人的下一代以及配偶也加入了研究。第二代的孩子，又在二**OO**二年加入了這個研究。參與研究的 人會定期接受詳盡的 測驗，也讓研究人員 收集資料。

這群人大多數是 住在這個小鎮的居 民，研究人員將他們 彼此之間的關係，畫 成一個網路圖。以第 二代的五千一百二十 四人為主，依朋友、 家人*、*鄰居、同事等 等關係，畫出他們的 人際網路。願意進一

這張圖有很多點，圓點代表女性'方點代表男性。點和點之 間的線，代表兩個人之間是朋友、伴侶或兄弟姊妹的關係。 黃色的點代表這個人最快樂-綠色的點代表普通快樂'而藍 色的點代表最不快樂。

經 BMJ Publishing Group 并可，重製自"Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *The BMJ.* 337, a2338,'

11Fow-er- J・ H•-coCMSwk-wz- >• (2008)，Dynamic spread of happiness□,a -arge SOCS-一 n2.work 二 ong 一cdma- ana\_ys 一 s over 20 years -n -he Fram-ngham Heazscdy，777。*BMJ 一 337- a2338・*



步參與的人，再提供自己親戚、好朋友的名單，讓研究人員製作網路圖'以及住址和工作地址，接受二至四 年的追蹤。

這個群體，當然和所有人一樣，有生有死，有人結婚，也有人離婚而遷居，有人為了工作而搬到別處。 很幸運的是，在追蹤期間，即使有些人離開到美國各地，也還是會回來配合研究。

研究人員依照正規的研究方法，將快樂定義為各種正向情緒的組合。他們用「流行病學研究中心憂鬱量 表」其中四道題「我覺得未來很有希望」、「我很快樂」、「我很享受生活」、「我覺得自己和其他人一樣好」 的答覆，來衡量一個人的快樂程度。並取用一九八三至二**OO**三年之間，第二代參與者的第五次到第七次作 答結果，分析這些人的快樂程度和人際網路的關係。

從這個研究可以看出來，快樂就像一個能量場，會擴大而傳播開來。如果你身邊都是快樂的人，那麼， 你也比較容易快樂。

快樂影響的不光是身邊的人，還包括這些人親近的人。根據作者的說法，影響力至少有三度的效果。也 就是說我們自己快樂，就連朋友的朋友的朋友都會受到影響，而這個效果至少持續一年。有趣的是，不快樂 或悲傷，並沒有那麼大的傳播力。

快不快樂的差異之一是，快樂的人自然會想要有同伴，而不快樂的人並不會這麼想。我對這個研究特別 重視，因為從這裡可以證明——快樂很重要，甚至比快樂的內容更重要。可以想想，快樂怎麼可能同時傳給 朋友的朋友的朋友，他們不可能成天在談這些快樂的事蹟，也不可能是快樂的內容被他們分走了。

倘若快樂不是一個能量場，不可能有這種遠距的傳播力。

更有意思的是，根據這個研究的結果，即使兩個人相距一哩，一個人快樂，另一個人快樂的機率是二

**你快樂，我也快樂**

**周遭的人快樂，自己快樂增加的幅度(%)**

12

8

4

0

12 3 4

親疏遠近

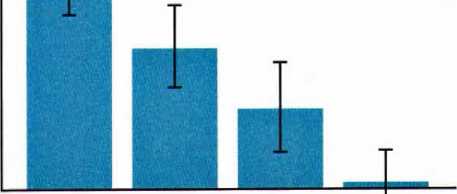
這張圖的縱軸是在周遭的人快樂時•自己也快樂的人的比例\* 橫軸表示周遭人的親疏遠近一1-是直接的朋友，2.是朋友的 朋友，3.是朋友的朋友的朋友，以此類推。從這張圖可以發 現，一直到朋友的朋友的朋友，也就是經過三度傳播的快樂1 對一個人的快樂仍然有顯著的影響。

經,BMJ Publishing Group 許可，重製自"Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in *a* large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *The BMJ、*337, a2338."

只是快樂，自然就把快樂流到人間*。*

五％。重要而親密的朋友的快樂，效果也比一個點頭之交的快樂更明顯。當然，這樣的傳播，雖然有遠距的 影響力，還是難免受到時空的限制。

有趣的是，最快樂的人往往座落在網路的中間。快樂就像是以他為核心，向外輻射。他什麼都不用做，



03正向心理學

回到人快樂的本性，這本書不能不談心理學領域的一個成就——正向心理學。

正向心理學是心理學的一門分支，這門學問起源自馬斯洛、羅傑斯、佛洛姆的人本主義心理學，肯定人 天生的成長潛力與美善，把人看得比疾病更重要，甚至不是把重點放在「治療」，而是更積極地想找出各種 有效的方法，讓人對自己、對生活更滿意，也就是更快樂。

正向心理學尋找幸福的種種條件，基於經濟學的研究(本書第一篇談到的伊斯特林的研究)指出——快 樂和物質條件有一定的關係，當物質豐盛到一定程度以上，影響的程度卻不那麼大了。比起物質，他們更重 視人與人連結帶來的快樂。此外，他們也從一個人可以努力的體驗著手，深入探討心流和靜坐。我在這本書 也會多談一些。

這也就是我在《全部的你》所提到的「典範變遷」**(paradigm sh»)**——要解決人生的問題和困難，不是 從問題*、*困難和失敗去檢討，而是徹底地顛覆，跳開問題所在的層面。

換一個角度，人生的困難，也就是和生命正向的力量失去了連結。這時，與其不斷地分析、檢討是怎麼 失去連結的，倒不如直接重新接上正向的軌道，重新和生命接軌，更能帶來轉化的力量。

此外，這些正向的鼓勵之所以有效，絕對不只是因為一個人脆弱的時候特別需要安慰。任何人，都需要 和生命正向的力量連結。就連每天面對生死病苦的醫師，也同樣可以由鼓勵得到力量，在專業上更能發揮。

康乃爾大學的研究團隊到醫院裡進行了正向鼓勵的研究，研究的對象包括三十歲到七十歲的醫師，可以 想見從資淺到資深都有。

每位參與研究的醫師，主要的任務就是讀完一名患者的病歷-並且將他們的思考過程一一說出來，直到 導出診斷結果為止。實驗人員會錄音，以評估他們的思考過程。被分配到「好心情組」的醫師，在進行診斷 之前會拿到一小包糖果。另一組醫師則是直接給病歷請他們開始判讀。

結果指出，兩組醫師，面對相同的病歷，得到糖果的一組，只要幾乎一半的時間就可以做出診斷，正確 率甚至更高。即使只是糖果這項小小的鼓勵，也確實會帶來好心情，讓醫師在診斷時心胸更開放•更能靈活 運用新的診斷線索，而不會困在自己原本的判斷裡。顯然，就連理性的高專業人士，在面對複雜的任務時， 都可以透過鼓勵，得到更好的表現。**It3**

同一個研究團隊，後來更進一步針對還在受訓的年輕醫學生做測試。這些學生都是醫學系四年級，已經 有一整年的臨床見習經驗**114**。這回，不是用糖果引發他們好心情，而是恭喜他們在單字重組遊戲 **(anagram)113**的優秀表現,然後請他們完成指定的診斷任務，根據九項判定標準，在六名虛構病人所提供 的資料中，找出哪一位最可能罹患肺癌。

結果發現，好心情組的準醫師更為熱心，很樂意繼續診斷其他案例，甚至主動建議治療。此外，在判斷 3

11Es-radp 0- >■- 一 sep>• M;妙 Ybcng- M』(―&.gg7)・ POS-一-ve affCDcifac 三s-ros -mCDgra=\*.oDof-normHo-n and decreases anchormg -n reasoning among physQ-ans otaanzzawon 更Bgav/b、and Human Decision processes- 723-二 7—-35

114美國的醫學院學制和台灣不同，只收已有大學畢業學歷，醫學系的學制-共四年。

*115*單字重組遊戲ana&am是相當微妙的文字遊戲，把一個字甚至一句話裡的字母重新安排順序，而且最好與原本的字或話有所呼應•比如說 dorm=ory宿舍J d-rty room髒房間'就會讓人會心-笑，畢竟我們都看過 ' 甚至住過宿舍裡懶得打理的房間。

的過程中，好心情的人比較不困惑，也更能統整種種零碎的資訊。**116**

任何一個人面對廣大的世界，難免都有渺小的感覺。最終，正向心理學，希望把這種自覺渺小的無力 感，轉成個人可操控的自信和力量。前面也提過，一個人覺得自己很渺小，發揮不了力量，對周遭的一切感 到無能為力，這種無力感是一個人憂鬱的來源，對腦部造成很大的傷害，而使得腦退化。反過來，正向心態 就是腦部發展最重要的養分，讓神經帶來最多連結。正向帶來能量，而能量生出更多能量，帶我們進入正向 的循環。

我自己在教學、醫療、企業管理也有一點小小的體會,正向的讚美更能讓一個人真正快樂而投入工作， 發揮個人、乃至於組織最大的潛能。我也更願意採用這些正向管理的方式。畢竟讚美 ' 感恩這些正向的方 式，帶來的效益遠比糾正、責備要大得多，也是促進一個人、一個組織成長最重要的養分。 我多年來推廣感恩的活動，也是希望愈來愈多人能體會感恩、讚美、鼓勵等等正向的效果。光是在台 灣，已經有一千多所學校參與感恩日的活動，透過感恩創作，為許多老師和學生帶來正向的經驗。**117** 提到正向，我想再分享多一點。我發現正向的鼓勵有兩個層面，一個是合理的鼓勵。舉例來說，教學時 為學生設定一個目標，再幫助他們評估自己的學習。然而，在執行上，與其用大範圍的考試來評估學生，倒 不如透過頻繁的小考試來幫助學生學習。考試的範圍越小越好，只是透過考試，幫學生複習重點，讓學生在

11-sepA AZJmfcenc©of pos?e affeci on deQS-onmakmg -n comp-ex s-Eslo-nwTheor®-ca)--ssufl)s wMh praH-ca- -mp=cflio'ns・ Joczma、 of Consumer psychology, i I 75,85，

117為了推廣正向的思考頻率，我與長庚生物科技的同仁將毎年四月的最後-個星期六訂為「感恩日」，藉此提醒大家用感恩、慈悲的心來關懷世界 和人。希望結合大家的力量，把正向、良善的感恩心傳遞岀去。每年我們也推廣感恩創作活動，各年齡組都有散文'繪畫、新詩創作三大類，希 望傳遞感恩的正向能量。此外-也設計了校園感恩心教育的教材，將感恩與生命教育落實到基礎教育。

一種輕鬆的氣氛下，及時追蹤自己是否真正理解。一次又一次小小的成功，自然帶來滿足，也可以培養興 趣，這才是最重要的目的。再舉一個例子，比如對病人，設定一個合理的運動、飲食或情緒管理的目標，達 成後給予鼓勵。

除此以外，再以企業為例，合理的鼓勵也就是針對具體的績效表現設定目標，此時，管理的重點自然放 在怎麼去追蹤、量化、評估個人或部門的表現，以及怎麼設計出合適的鼓勵方式。這些鼓勵，不見得在物質 層面，也許是一封信、幾句真心肯定的話，都能帶來很好的效果。

另一個層面，則是「不那麼合理」的鼓勵。也就是說，只是鼓勵，而不需要理由，甚至是找理由給予鼓 勵。舉個例子來說，看到項目進度完成一半，可以看到「還有一半還沒完成」，或是選擇看到「真棒！已經 走了 一半的路！」

這兩種不同的認知方式，反映了一個人的生命態度。一般人想不到的是，選擇看到已經完成一半，並且 拿來為自己、為別人打氣加油，這種鼓勵方式或許不那麼合理，卻可以把我們對人生、對自己正向的態度傳 染給周遭的人，反而會帶來更大的效果。

其實，就算是「合理」的鼓勵，也仍然是建立在「不合理」的主觀心態之上。設定目標的方式，反映出 一個人對人生的看法，不是期待別人的失敗，而是期待別人更成功。這種心態，是一種徹頭徹尾的樂觀。也 自然帶來自信，更容易快樂。

在這本書，「不合理」這個詞，真正要表達的是——生命有一個遠遠超過人可以理解、歸納的部份。所 謂的「合理」或理性反而本身是個局限，只是把生命切割成一個小部份，可以在人間理解、運作。然而，在 人間這個範圍之外，生命其實還有很大的一部份。

徹底的正向，雖然在某一個範圍內不見得合理，從更大的角度來看，卻不是那麼不理性，而是真正根本 的理性——讓我們與全部的生命接軌，直接接上快樂的源頭。

從正向心理學，走向宗教和靈性

讀到這裡，你可能認為正向心理學都是人與人之間的正向鼓勵，透過人間的關係，帶來鼓勵，造成正向 的回報。其實，正向心理學也含著另外-個層面，是宗教或信仰所帶來的鼓勵。

此外，除了發揮一個人天性的美善，現代正向心理學還想切入一個全新的主題——-個人在經過很大的 創傷之後，要怎麼走出來，怎麼恢復生命的活力，重新活得快樂。也就是生命的療癒。

最有意思的是，科學和臨床實務的專業人士，到頭來還是回頭向宗教和靈性取經。正向心理學的一個結 論是——除了宗教團體帶來的溫暖和支持、生活方式比較健康之外，似乎更重要的是一個人怎麼看自己的一 生，是否能在人生際遇中看到人生的意義。

從正向心理學發展的方向，相信你可以理解，宗教和靈性可以說是最古老的生命科學，本身就是人類有 史以來對生命探索的積累。即使沒有信仰，光是接觸佛教、基督教和天主教的思想，就能讓一個人活得更友 善，更樂意接納他人。我們也都可以直覺地體會到，遇到人生的衝擊和危機時，人自然會想要祈禱、想要靜 下來，想要向一個更高'更廣的力量求助。

透過一個超過「我」的追尋，人追求快樂的道路也就打開到-個更廣的層面。這種追求或解釋，自然延 伸出接下來要談的超個人心理學。

早晩，人類所累積下來的所有學問，無論是科學'宗教或哲學，都要回到一體，而自然會被未來的人整 合到一體。站在一體意識來看快樂這個主題，我們自然會發現——重點不是在分析每個人不快樂的生命或經 過，反而是徹底理解生命是怎麼組合，而意識又是怎麼來的。

我們生命本身的架構就是快樂。了解了生命的根源，一個人自然會快樂起來。生命的不快樂也就自然消 失

針對這一點，這本書會繼續介紹。

04超個人心理學

超個人心理學，同樣也是心理學的一支。最早，佛洛依德由個人過去的關係著手，解釋個人心靈的組 成，而成為精神分析的始祖。他的弟子榮格則離開個人病理的解釋，進入一個整體的意識層面，提出了集體 潛意識的觀念，認為人類有一些共同的原型(archetype)，從而組合出一個人一生的性格。 我們認為你我他個個不同，其實都離不開榮格所說的原型。我在《神聖的你》也提到由榮格的理念所發 展出來的MBTI性格測驗•同樣地，每個人幾乎都可以把自己套進其中某一類。也就是說，心理學的發展， 總是脫不開「我」或「集體的我」的範圍。

超個人心理學進一步認為，「我」或真實，不光是眼前所看到的一切。我們的所知所見與「我」，只是 五官帶來的經驗的集合，和全面的真實相較，十分微小。超越「我」，不僅可以帶來對自我'對世界真正的 理解，也讓一個人能對個人的問題有一個完整的解答。

「超個人心理學」這個詞最早是哈佛大學的威廉,詹姆斯(wiEam James)在一九。五年提出，指的是 一種徹底的實證主義(radical empiricism)，認為一個人知覺到的任何經驗、客體全是由主體化出來的，本 身沒有獨立的存在。這在東方是早就有的觀念，在西方卻相當新鮮，直到量子物理興起，才逐漸被大家接 受。

後來「超個人心理學」這個詞，在一九六。年代的嬉皮圈又重新復活。當時，兩位哈佛大學的心理學家

阿爾柏特(Richard A-pert)和賴瑞(T-m9hy Leary)和當時知識圈的名流如梅茲納(Ralph Me-zner)、赫胥 黎(Akious Huxrty)與金斯堡(A章n GB-sberg)合作，想要探究人類的意識，而開始集中研究某些特殊蕈 類裡含的裸蓋菇素**(PROCybin)118**、**LSDllfl**和其他迷幻藥。

他們確實觀察到使用LSD這類迷幻藥，會帶來一些不尋常的意識狀態(akered s芭e of consciousness)。 包括視覺上的改變，像是眼前事物色彩變得鮮明，光線也更明亮，靜物開始移動，大小也會改變，有些還發 光或帶著光暈。有少數人會產生感覺連帶(synessesfa)的經驗，像是聽到某些聲音時會看到不同的顏色。 使用LSD的人總體來說是覺得愉快，甚至會經驗到很大的喜悅，眼中的一切都那麼美好 ' 有意思而不可思 議。

這些經驗讓人充滿情緒，好像活在夢中一樣。使用的劑量大了，甚至帶來一種特殊的感受，彷彿一切都 失去了固定的邊界。對某些人來說，很像是深刻的宗教或靈性體驗，甚至改變了他們對世界的看法。然而， 從旁觀者的角度來看，用了 LSD的人看起來很怪，說話很快，在不同的主題跳來跳去，很難理解。有些情 況下，甚至讓人進入一個可怕的幻境，造成很深的恐慌，到了要用其他藥物來壓制的地步。 這些研究引發很大的爭議。阿爾柏特和賴瑞親自嘗試這些藥物，後來被逐出了大學。然而，他們的探索 118裸蓋苑素來自-種菇蕈類 大概在石器時代的歐洲和非洲就有人使用 也在哥倫布發現美洲之前的中美洲使用過-通常是用在當地宗教的儀式和 1慶典。和後面談的LSD 一樣，到現在，還有專家在探討能否使用這種物質來調整人的心理狀態。

119ED 是 \_yserg\_c aQ.d d-2.hy-am-de (t> 麥角酸二乙胺)最早是-九三八年瑞士 -家藥廠 Base- Sandoz PharmaceMca 一 的化學家霍夫曼(A-ber- 1 Hofmann)在實驗室裡合成的，當初是想開發促進血液和呼吸循環的藥物。直到一九四三年，霍夫曼誤食了沾在手上的-點LSD，事後推估大約 0.25毫克(差不多幾粒鹽的量)，在騎腳踏車回家的路上，萬分驚險地開驗到了很明顯的迷幻效果,從此才知道它的意識改變效果。由於LSD可 以和腦部血清素的受體結合，從一九四。年代一直到六。年代，精神科的專家一直想要探究它是否可能用來治療心理疾病。

確實為近代的超個人心理學播下了種子。

從此，靈性的自我成長，超越「我」的自性、高峰經驗、神祕經驗、出神、靈性危機、靈性進化'宗教 轉化、不同的意識狀態、靈修：：：等等邊緣或罕見的經驗，就成了超個人心理學的主題。許多人試著用現代 的心理學理論來解釋這些現象，或者建立新的理論來談這些經驗。

為了解釋不同的意識狀態，肯恩•威爾伯(Ken w=ber)等後起之秀發明了一套「意識譜」的理論，也 就是一般的意識狀態，加上五官在一般狀況知覺不到的不同意識狀態。這種「意識譜」也可以比喻為意識的 彩虹，可以解釋許多現象，比如一個人的高峰經驗、馬斯洛談的自我實現，或我即將在下一章介紹的麥克• 莫飛(Michael Murphy)推動的人體潛能發揮*。*

超個人心理學和現代的新時代思潮，的確帶來許多新鮮的觀念或現象，很接近「無我」的狀態。但是， 除了以藥物刺激出不同的意識狀態，或是透過聲音等外在的方法引發特殊的經驗，並沒有一個可以落實到一 般人日常生活，而把快樂帶回來的方法。

前面提到的阿爾柏特也一樣。一九六六年，他在美國CBC電視台的紀錄片《LSD危機》(The LSD crisis)提到自己曾使用LSD超過三百次，有過兩次非常特別的經驗。他意識到構成「阿爾柏特」的身 分——博士學位、中產階級：：：——一個個剝落，甚至用「心理上的死亡」來描述。當時他還沒有準備好面 對「我」的死亡，非常害怕。後來，他再也不用LSD 了。然而，對人類意識的探索，讓他開始接觸東方的 哲學和靈修。

我在這裡會跟你分享這麼多LSD的資訊，主要是站在科學的角度，樣樣都可以探討。但我希望你不要 因為好奇而去嘗試。LSD短期會帶來類似精神分裂的幻覺症狀，對知覺的長期影響也會遺留一生，不值得你

去採用。其實，任何毒品都不要去嘗試。非但不能帶來快樂，反而還會留下負面的作用。

一個真正要找到生命的快樂的人，走過超個人心理學的追尋，走下去，會發現西方文化缺乏超越的基 礎，而自然會走向東方的哲學或宗教。

因此，我才在前面兩本書彙總人類的腦和個性的發展，將過去所有宗教對人與生命的理解，用現代的語 言重新表達。這是我認為比較簡明易懂，而且能夠真正實用的方式。

比如說我在這兩本書同樣強調人腦的局限以及二元對立，離不開主體和客體的分離，並隨之衍生出一般 的意識。相對於生命的整體和一體意識，我們一般局限的意識只佔了很小的一部份。要從局限的意識跨到一 體意識，不是透過語言(本身就是局限)可以跳出來的，最多是透過語言，摸到一點邊。

超個人心理學的發展，正證明了語言和頭腦的限制。

阿爾柏特離開哈佛大學的教職之後，又過了幾年，就到印度修行，後來成為靈性大師拉姆•達斯(Ram Dass)。他說過一句很有意思的名言「如果你認為自己開悟了，試試看——回老家待一個週末。」這句話， 相信很多人一聽到就會馬上點頭認同，確實很有道理。

然而，這句話本身含著一個大的矛盾。開悟、醒覺、超越與否，和你回不回家，和你有沒有煩惱，其實 一點關係都沒有。

許多人認為修道或生命的追尋是一個境界' 一個成就，而這個境界'成就需要種種行為的示範和證明， 需要行為來表達。

這多少也是對的，只是，說到底——道或真實的生命，跟這些事、那些事一點關係都沒有。

洞穴人的故事

超個人心理學這個名詞，雖然是威廉，詹姆斯提出來的，在兩千五百年前，西方哲學之父蘇格拉底的弟 子柏拉圖就談過超過「我」的追尋，還說過一個故事**120:**

有些人從小就住在山洞裡，頭、脖子 '腿和腳都被固定住，不能走動，也不能回頭往後看■只能向前看 著洞穴的山壁。

他們背後遠遠的高處，有東西燃燒著發出火光。但是，他們不知道，這些住在山洞裡的人，一輩子只能 看到火光造成的影子，卻相信這些都是真實的存在。他們會比賽，比誰最能夠分辨光影的差異，比誰最能記 住以前影像的次序。能猜出下一個影像的人，還可以得到獎勵。

到後來，其中一個人的枷鎖鬆脫了，他往後看，終於看見影子產生的原因，最後還帶領著其他人離開了 山洞。

-開始，這些人很難適應外頭世界的光亮，需要慢慢地習慣。他們真正看見光明的源頭，看見地上的一 草一木，還有草木的影子。再回想自己當初待在山洞裡的生活，那個時候的心智狀態，以及還在裡面的人 們，他們會慶幸「啊！還好我出來了！」甚至，為其他人感到遺憾。

**120這個故事出自希臘哲學家柏拉■(42SS427 or 4247423,34^347 BC )的《理想國》***(The Repub育)。***《理想國》以對話髓裁寫成，由柏拉圖的老 師蘇格拉底〈470,399 BC)的角度，來描述蘇格拉底與柏拉圖的兄弟葛勞康(Qaucon)的對話。洞穴人的故事對西方文化有很深的影響，例如 電影《駭客任務》Hhe Ma=.x)，也大量運用兩種世界的比喻***。*

從柏拉圖的角度來說，人類就像洞穴人這麼可憐，只看得到表面，而這個表面就是我們在人間看到的- 切。超越人間之外，才是生命主要的背景或基礎(subsiracm)，而這個背景比所見的-切更廣大。然而， 我們被眼見的表相綁住，就像這個故事所說的洞穴人一樣。

不只是榮格提到原型，柏拉圖很早就提過「最源頭的形相」這個觀念(他在《理想國》用-IheForms-

來表達)。他雖然用「形相」這個字，談的其實是每個人都離不開的、最原初的本質。這個本質似有若無，

若隱若現，也就是我在《全部的你》談的無色無形。

我們在這個世界體會到的，都是形相和感官帶來的幻覺。要認識這個本質 理解，也才能帶來真正的快樂。

彳-，質，才能夠對全部的生命有-個

05找回人類的潛能

超個人心理學，透過超過「我」的探索，要表達的也就是人類有無限的潛能。身體是心的反應，我想在 這裡帶出一些身心潛能的探討，相信你讀了，對於快樂、對於人類身心與生俱來的潛能也會更有信心。 一個人，如果快樂的話，是不會有身心問題的。

前面談的正向心理學和超個人心理學，都是希望透過一種新的心理學，把快樂所帶來的生命全部潛能找 回來。透過一個全新的系統和完整的架構，系統性地說明、歸納種種身心狀態，希望把這個理解以學術的方 式傳遞出來。

顯然地，這兩個學門，背後隱約還有一個更深的領域——怎麼透過快樂，才能把生命全部的潛能找回 來。包括生理的潛能，包括心理的潛能，甚至包括靈性的潛能，也就是生命真正的滿足。

要談全部的潛能，自然讓我想到麥克•昊飛(Michae 一 Murphy)。他是加州伊沙蘭研究院**121**推廣人類潛 能運動的共同創始人。這個運動幾十年來，最強調的是——人，含著非比尋常大的生理 '心理和靈性的能 力。莫飛窮盡一生所探討的問題正是——人的成長有極限嗎？所謂的「超能力」是不是每個人都有的潛能？ **121**伊沙«機構位於美國加州**cog sc**「的一個避靜中心，是一個推廣個人成長、靜坐、按摩、完形心理治療、瑜伽、心理學、生態學、靈性和有機飲 食的非營利組織。一年提供五百場以上的講座和工作坊-舉辦會議'贊助研究、長駐課程和實習機會。伊沙蘭引進東方的宗教和哲學思想、各種 另類療法和身心醫療、完形心理治療'後來也就成為新時代思潮的核心的發源地之一。

人真的能自我超越嗎？有沒有某些練習能幫助普通人發揮這些能力？

一九九二年，莫飛寫了 一本七百多頁的大書《人體的未來》(m FU§Me Body),彙總了歷史上大 部份人類的身心超常現象的口述和書面紀錄，涉獵範圍包括醫學、運動、人類學'藝術、靈學、比較宗教研 究。當時，沒有第二本書在這方面比它更完整。

他以開放的態度，融會了種種科學領域，包括人類學'哲學、宗教、心理學和超心理學，將這些超常的 人類經歷分為十二大類**122**。就連頂尖的《新英格蘭醫學期刊》也為他介紹**123**。我相信只要是想得到的奇怪現 象，都已經歸納在這十二大類裡了。

這十二個領域，在佛教稱為悉地(siddhs，也就是超自然的成就，包括神通**!24**,在基督教則稱為神蹟 (miracles)。在人間看，雖然是很精微很奧妙，從整體來看，也只是一小部份的生命潛能。佛陀希望人能達 到真正的潛能，也就是「空」，也就是前兩本書所談的生命的全部。耶穌也提到「我對你們所說的話，不是 憑著自己說的，乃是住在我裡面的父做他自己的事。」**125**無論是「空」、還是「住在我裡面的父做他自己的 事」所描述的也就是與一體意識完全接軌。

莫飛的作品強調兩個重點，一是從不同的領域去探究人的潛能。這是一個真正跨領域的主題，需要採用

122包括超感官知覺(ESP) '人體自我調控(somanc se\_f reg=a~o-n) '交流(communo登。n) '動' 活力' 對環境的影響 ' 超心理學療癒 (parapsychoog 一 ca- hea 一5-g) ' 藝術和神秘領域 '念力<0一=一0巳、慈悲心 ' 特異生理程序(a-CDrg bod=y processes)。

123刊登在《新英格蘭醫學期刊》一九九三年一月的書評專欄。,VJaJM&l993\*329?2—LP

124從佛陀的角度來看 這些玄妙的現象只是分心的手法，並不值得多談。最多是像《楞嚴經》談五+陰魔，提示會有這些現象的變化，可以作為一 個地圖。

125《約翰福音二A二0。

各種多元的工具和思維，不能只用單一領 域的方法(例如臨床醫學的隨機分組和統 計)去探究。要探索這一全新的領域,必 須打開心胸，而不是用舊的邏輯去排斥， 否則只是確認自己原本就想知道的東西而 已。

莫飛的另一個重點是——這些特殊的 潛能，才是人類真正的命運，才是我們註 定達到的。而通往生命潛能完全開發的過 程，是可以加快的。他在這本書也提出生 理回饋、心理修練和心理治療等方法，希 望加快這一人類演進的腳步。

我在《靜坐》提過一位將近七十歲的瑜伽大師，自願被活埋八天。科學家在他身上貼滿了感應器，偵測 他的生理變化。從臨床的角度來說，他被活埋後的生理值已經落到了足以判定為死亡的地步。然而，活埋八 天之後，出來不到兩小時，他的生理數值完全恢復正常，相當不可思議。相信你不會想到，這個研究竟然不 是發表在宗教期刊，而是得到了相當主流的《美國心臟學會期刊》(American He§ Jourw)的認可**126**。後 **126Ko-har-rK.- BOS.P->•- 3 Gup\_a- o' P (1973)，The yog-coa-m of vocns-ry comroovezhe hear- bearran urlusua- demonslraio'nMmcbnEM** HeazoumaL 86(2) - 282,284・



來我和哈佛的心理學家泰勒(Eugene Tayor)合寫了一篇論文，把這個研究重新帶出來，更深一步探討靜坐 帶來完全的放鬆狀態'發表在《生理醫學新知》(Newss-physsogicalscience),也得到相當多的迴響。D 提到修練，我會提到這位瑜伽大師和很多實例，也是要表達——人類對身心層面的理解還相當有限，而 將自己的潛能設限，限縮成有限的可能。甚至把這些能力稱為「超自然」，而忽略了這些「超自然」其實才 是最自然的特質。我們透過念頭，不只把自己洗腦，同時也局限了自己。

在靈性的層面，有更多數不完的潛能。然而，我們同樣把自己落在一個局限的角落，以為我們本身就是 那麼渺小，而以為這些潛能跟自己的生命無關。於是，我才在不同場合，分享靜坐等等專注的方法，希望大 家都可以把自己的身心當作一個實驗平台，把自己的全部生命潛能找回來。

哈佛的班森醫師(Herbert Benson)找了許多密宗和瑜伽大師做了不少這方面的研究。甚至在一九八O 年代，遠征印度上達蘭薩拉(upper Dharamsala)，也就是藏人聚居的地方，找到三位密宗僧侶，探討拙火 修練的生理效果。拙火修練是藏傳佛教古老的修法，透過苦修，讓年輕的僧人可以得到元氣(SEamma)，在 冰天雪地中繼續專注修行。一般是在身體披上濕毛巾甚至倒冰水，透過呼吸或朗誦的練習，讓身體產生熱 量，就好像從丹田創出一個自己運作的馬達。這種修練，就是讓身體帶著意識走。最不可思議的是，這麼做 所產生的熱相當大。熟練拙火修練的僧侶，非但不受冰冷的影響，甚至可以把掛在身上的濕毛巾烘乾。 班森醫師測量了修練拙火時，體溫和其他生理參數的變化，把這些結果發表在有名的《自然》128，讓當 127Youn\*p』pE.-QO寻yor- E (1998)，Med=a=\*on as a vocmary hypome5rbo=c of boog-ca- esHva一O'FL *News5'physo-ogic&.SQencw 13(3)-* 丄49-L5P這個期刊由美國生理醫學會主持•後來更名為*physoogy*。

128BensoF 工 LehmanpJ W•- Ma 一 hoira" M，st GodmapFL F•- Hopk-ns- J-eoEpsam M，p(1982)，Body -emperaEre changes dur 一 ng -he p&CMCe of g lum—m。yoga，Naujre- 295\* 234—236-

時的學術界覺得相當不可思議。一般來說，科學界最重視的跨領域期刊，在美國是《科學》，在英國是《自 然》。華森(James wagon)和克里克(Francis crick) 一九五三年將他們對DNA結構模型的研究寫成一篇 通訊(一etter)，發表在《自然》，一九六二年拿到諾貝爾生理醫學獎。這個研究能在《自然》刊登，它的意 義可見一斑。

我的父親，同一段時間，在麻省理工學院的生物醫學工程臨床儀器中心**129**也對人類潛能的主題有很廣 泛的涉獵。我當時常跟我父親開玩笑，不光是印度、西藏的瑜伽士，大概全世界最奇怪的人都集中到他的實 驗室了。雖然那是我免疫和腫瘤研究最忙碌的時候，只要有時間，尤其是週末，我就會過去參與。 當時就發現，只要集中一個人的注意力，就可以造出許多超能力，而且是可以測量的。這種超能力有相 當多的實例。莫飛在《人體的未來》做了相當完整的彙總，其中一個很有意思的例子是台籍日本棒球選手王 貞治 (Sadaharu Oh )(左頁圖)。

王貞治在二十二年的職棒生涯中打出八百六十八支全壘打，遠超過美國職棒大聯盟的全壘打王貝瑞•邦 茲(Barry Bonds。762) '漢克,阿倫(Hank AaroF 755 )和貝比•魯斯**(Babe RUF714)**，在日本職棒贏得 十五次全壘打王頭銜。他從一九六五到一九七三年,帶領讀賣巨人隊贏得連續九年的日本職棒全國冠軍。 不過，他在巨人隊的前三年,並沒有盡全力，時常在銀座酒店流連忘返。一九六二年，荒川博(Hiroshi Arakawa)成為王貞治的教練，他要求王貞治菸酒不沾，拜合氣道創始人植芝盛平(Morehei Uyes三ba)為 師•學習在球賽中為自己創造一個「心理的時空」。後來荒川博教王貞治採用有名的金雞獨立打擊姿勢，他

**129M-T.S hst B-omed-ca- Eng-neer-ng Cenferfor c--n-ca--ns=rumen\_a6-n.**

的打擊威力開始發揮，就好像這個姿勢讓合氣道的原則 可以聚焦，王貞治自己是這麼說的：

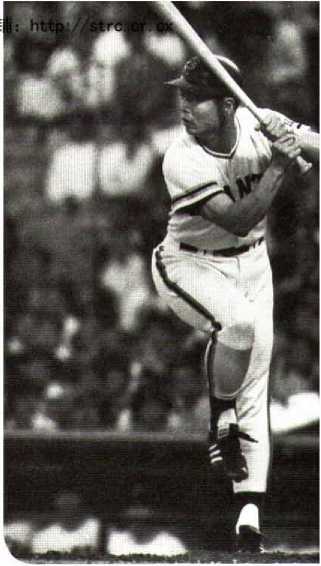
「••：：學合氣道，最要先學的就是聚焦到一個點 上。」

這個點，是每個人都有的能量點，也就是華人所說 的丹田。除了守丹田，維持中央核心的穩定之外，王貞 治還從合氣道學到了對「氣」的覺察，以及等待。

「那一季稍早時，我們正在想法子克服我打擊暴衝的習慣。荒川教練去向植芝盛平師父請教。師父並不 是棒球迷，直截了當地說『你看，不管你要不要，球就是會來。你能做的，就是等球來找你。學習等待，這 是日本的傳統。等。教他等。』」

王貞治還學會了如何把「氣」導向手中的球棒，讓每一次打擊「猶如生死大事」。他學到日本戰國時代 的不敗劍士宮本武藏在《五輪書》所說的「視近如置身事外，視遠如在眼前」，也就是「目付」的技巧。透 過這樣的眼力，不只看得到投手的動作，也同時可以讀到投手的意圖。

王貞治說：「不過，我還想學會更多。有時在球季中，我睡到一半醒來，會發現自己的心好像有火在 燒。如果我是去銀座浪蕩，或一晚喝掉一瓶蘇格蘭威士忌再加幾罐啤酒，那也就算了。可是，我總是為了棒 球半夜醒來，心頭發熱。這種話怎麼說,聽起來都像個傻子-怎麼到了這種地歩，好像活著就是為了打球。 我對揮棒擊球的執著，和武士對劍道的一心一意沒有兩樣。這就是我的人生。」 一樣地，我這裡會提到王貞治，也是希望表達——雖然我們一般人的追求，都是希望在「動」中，找到



很多人認為靜坐會帶來種種的神通或超越的潛能， 也想從這方面追求，這是相當可惜的°

全部身心的潛能。然而，就像王貞治親身所體驗到的，是在等 待中，一個人不動，甚至沒有念頭、沒有思考、沒有顧慮，才 可以發揮全部的潛能。

這和一般的想法大概完全相反。我們會認為這一生就是要 規劃'籌備、打算、追求。然而，生命的根其實是落在念頭與 念頭、動與動之間,沒有念頭、沒有動的空檔。

一個人要達到最高的潛能，首先要體會到寧靜。透過寧 靜，自然體會到任何動，包括念頭，還只是一個限制，而把生 命從整體限制到-個生命的角落。只有透過寧靜，我們才能體 會到生命的潛能遠遠超過自己一生限制自己的條件或狀況。 要取得快樂，首先要懂得停留在寧靜。活出寧靜。問題

是，全部過去的研究和潛能開發，都在生理或物質的層面著手，也就是說，我們最多是把生命的全部落在物 質的層面，卻忽略了透過無常的物質，想找到一個最終的答案是不可能的。

華人也有不少專家投入人體潛能開發的研究，相當優秀。可惜的是，到目前沒有一個可靠而穩定的方 法，足以讓大家發揮全部的潛能，而同時把快樂找回來。

停留在特殊現象的層面，再怎麼去理解、分析，最根源的問題依然無法解決。

因為大家把這個問題想的太複雜。

我這本書的後半會強調，問題的解答，其實比大家想像的更簡單，甚至是比簡單更簡單。



06一超感官知覺(ESP)

前面談到人體的潛能,不可能不談超感官知覺，也就是一般人所說的ESP (exrra’sensory perceuon )。 許多人都有過這樣的經驗，作了 一個夢，後來竟然發生了，或者是料中了某件未來才發生的事。然而， 這代表了什麼？是我們真有超感官知覺，或者只是巧合？

超感官知覺的定義是，一種不是建立在視覺、觸覺、嗅覺、味覺或聽覺這五官五感的知覺能力，例如心 電感應、眼通或預知能力。

歷史上有許多超感官知覺的記載，美國林肯總統(Abraham Line。一 n'809'865 )遇刺前幾天，作了一個 夢。夢裡許多人聚集在白宮哀悼，他上前詢問是誰的葬禮。一名士兵告訴他「是總統先生。」幾天後，他去 福特劇場看戲時被暗殺。美國的基督教神祕家艾德格•凱西(Edgar caycpl 877,1945)在出神狀態下，能描 述他從未去過的地方，也能答覆他從未研究過的領域的問題，而有「沉睡預言人」(die Sleep prophet之稱。 不只是名人，普通人預知死亡、心電感應的例子更是多得談不完。這些現象，每一個人都有，不可能沒 有。我個人記得小時候也常有這些經歷。拿我自己做驗證，這些經驗是再自然不過的。問題是我們心胸夠不 夠開放，能不能坦然地把這些超感官知覺當作自然的現象，而不是只追究這些現象的真假。 我們只要略作思考，馬上可以體會到，不可能透過五官加上念頭而可以完全捕捉整體。我們所談的「意 識」，其實只是頭腦可以取得的資訊，而這個資訊，最多只是透過五官看聽聞觸嚐加上念頭的組合，都是透

*r* **\ z \ z x / \ r** 、

' 丿 **X Z l** 丿 , 這就是萊因教授研究超感官知覺所使用的卡片，整組卡片共二十五張'五大類各五 張變化。萊因教授發現有些人猜對的比例■高出理論上亂猜的機率值（二十五張猜 對五種），並把它當作人類有超感官知覺的證據。

過局限的神經網路所得到的。往往否定了身體其他部位(相對於神經系統 的「沉默的大多數細胞」)的知覺。

可以說，超感官知覺這個詞本身就是錯的。我們有限的理解，把人的 能力限制在神經系統所願意捕捉的範圍。前面談過guf fe&ng (直覺)， 可說是一種不符合人類頭腦邏輯的知覺，其實也就是超感官知覺。把人類 的某些能力強制畫分為超感官知覺，從某一個角度來說,反而是忽視了生 命的全部與完整。

重點是，我們是不是能打開心胸，平實看待這些現象。就像對靜坐一 樣，用平常的語言以及理性將它科學化。

很有意思的是，有些科學家與醫師，對這些經驗抱持開放的態度，甚 至試著做研究。一九三O年代，杜克大學的萊因教授(Joseph Banks Rhine，後人稱他「超心理學之父」)就開始研究一般人是否也有超感官知 覺**130**。只是，即使耗費很長的時間，這方面的研究還是在很初步的階段。 美國一位醫師詹恩(Robert G Jahn)在一九七九到二**OO**七年間，在普林 斯頓大學的工程暨異常研究實驗室**(prB-ce** 一 on Eng 一 neers-g Anoma 一一 es Research Labora-ory)探討普通人能否用心靈影響一個產生亂數的機器，

3 Rhine JB‘ 1934・ Ex~ra，sensory percegon. Bossrr Bruce HumphriD-s.

結論是——可以，只是作用相當低。**131**

這種研究其實不勝枚舉，像是一九七**O**年代的尤里•蓋勒(uri Ge一一er)，有人說他是魔術師，也有人認 為他是超能力者。史丹佛研究中心的電機工程學者暨超心理學專家普托夫(Haro\_dE・pHhoF)邀請蓋勒到他 的實驗室，猜測隔壁房間的圖案。在相當謹慎的設計之下，蓋勒猜對的比例遠遠高過亂猜。這個結果發表在 一九七四年的《自然》期刊。**132**

除了這些特殊能力，輪迴或前世記憶因為沒辦法用一般的知覺、或傳統的記憶來解釋,也可以當作一種 超感官知覺。我們每個人大概都有經驗，遇到一個人，覺得這臉孔很熟，甚至會有畫面閃過腦海，不知是哪 裡來的。

有意思的是，不少受西方醫學訓練的醫師探索這個領域。比如美國維吉尼亞大學醫學院的史帝文生醫師 *f* s-evenson)，在一九六O年擔任精神科主任期間，聽說斯里蘭卡一個小孩子記得前世，也徹底地去調 査，確認了這個孩子記得的就是他前世的父母。在五十年各式各樣的案例研究中，他也得出一些結論，認為 小孩子兩三歲以前還記得前世,只是後來透過大人的教育，也就逐漸失去這種能力和記憶。由於他的紀錄相 當豐富而完整，包括了三千個記得前世的兒童的案例，也發表在主流期刊，而引起學術界的重視。 好些傳統的醫師或科學家，也願意面對這些不可思議的現象。除了他之外，美國耶魯大學醫學博士布萊 恩•魏斯(Brian Weise)，透過為案例催眠，意外地發現一位女患者不斷回到-個又一個前世，可以追溯到

131Jah。RpDeme ro- IgwMargs-s of Rea=ty3he ROC8-*of consciousness3-fhs physoa- WQr-d.* pr-nce-on 二 CRL press. 132Rrg- RJ.p&ho=tH (I974\_norma=\*on iransm-ss-on under condEions of sensory shm'-dmg，A/afurw 251 (5476) - 602-607・

希臘時代-做過奴隸，也做過平凡人，在這個世界一共有八十六次前世。他寫的*Many uvew Many fs* 相當轟動，或許你也讀過(在台灣譯作《前世今生》，也造出一股風潮)。

面對這些研究，很多科學家會批評方法不夠嚴謹。然而，批評者沒想過，再怎麼嚴謹，在邏輯上本來就 有矛盾。

相信你可以想像，這方面的研究一定會造出很多爭議。我們用腦所建立的工具，來描述本來就超越腦本 身的現象。一方面想跳出腦和邏輯的系統，另一方面，又困在系統內而想要看到外面，這本身就是不可能 的。

要用局限的腦去了解全部，那是不可能的，再怎麼徹底還是會造出爭議。這些所謂的「超常」現象，本 來是自然的現象。我們卻要用有限的邏輯或觀察去證明，反而帶來一個矛盾，生出讎論，最終錯失了重點。 因此，這種研究本身不可能幫助一個人找到人生的答案。與其在局限的邏輯裡打轉，還不如將自己當作 一個受試者，將人生的制約告一段落，從內心去探尋真實，把真正的快樂找回來。

談到這裡，我就想起前面提過哈佛的班森醫師。他做了很多靜坐相關的研究，還寫書建立「放鬆反 應」、「安慰劑效應」等等身心的理論。你大概想不到，他本身毫無靜坐的基礎。我問他為什麼不願意去 學，親自體驗靜坐呢？他說，面對他的研究主題，他想保持一個客觀的態度。

只是，他沒有想到——在人間，只要頭腦開始運作，本來就已經站在一個有限的角度在看一切，是不可 能客觀的。一個人有這麼多機會接觸古人各種好方法，如果真的去體會，一切也都會不同。可惜，我好意的 勸說並沒有起作用。

回到輪迴的研究，我想唯一值得分享的，最多只是反映因果的法則。人類其實是commuum (連續譜)，

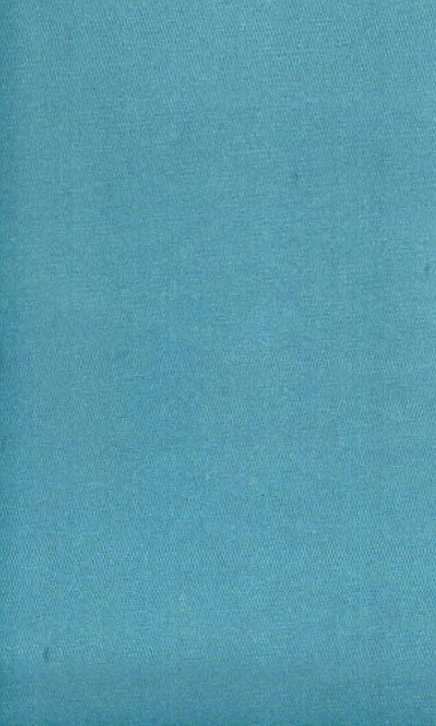
沒有頭也沒有尾，是連貫的。輪迴沒有什麼稀奇，生命本身就是能量場。意識產生一個念頭，也只是能量的 轉變。能量一定會轉成某個別的形式，不可能消失。我們人生那麼痛苦，在這能量場裡受到制約，一個念 頭，再一個念頭，再下一個念頭，從早到晚離不開制約。前一個念頭制約下一個，再制約下下一個。我們連 一個念頭和念頭之間都停不住，都在重生。輪迴也沒有什麼不同，只是一生與一生之間能量所帶來的流轉。 所以，與其探討輪迴，還不如把注意力守住瞬間與瞬間之間的關係，看能不能打斷這個制約，才能真正 跳出人間帶來的煩惱和痛苦。也只有這個辦法可以找到真正的快樂。

找到真正的快樂會發現，我們本來就有全部的潛能。生命本來就是奇蹟。我們的生命，本來就有感官的 知覺和超越感官的知覺。即使這兩個加起來，也還是全部生命的很小部份，離不開我們帶給自己的制約。把 注意力放在超感官知覺，把它當作值得研究或投入的異常，還只是在一個很小的範圍著墨。 跳出所有的知覺，包括傳統的知覺和超感官知覺，一個人才會找到全部的生命，才會找到快樂。

获取更多好书，请加微信号：strcdts

店铺:<http://strc.cr.cx>





「我」的快樂

01超越經驗

確實有一些現象，讓我們體會到——人的腦可 以經驗「超越」，至少感受到生命能脫離肉身的局

限，甚至與全宇宙連結。

太空人在外太空第一次回頭看到地球時所經驗 到的敬畏之情，這種現象被稱為「全觀效應」(\_he

overview eftber)。

美國太空人米切爾(Edgar M=che=)提到「這

是一種意識爆發開來的感受」'「一種震撼人心的一體感和連結感：：：隨之而來的狂喜：：：以及頓悟」。對 於長期處在密閉環境，可能導致心理健康問題的太空人而言，這類經驗為他們帶來許多短期和長期的好處。 甚至，有些人會說這是他們一生最重要的經驗。3

我們可以體會到這本身就是一種超越的感受。第一次，從「我」所習慣的角度之外，重新看這個世界， 自然讓人重新思考與自己、與其他人、與世界的關係，而體會到生命的不同層面。

美國航空總署(NASA)太空人William Anders於 一九六八年十二月二十四日，阿波羅八號軌道接近 月球時，所拍攝的地球。

13击 den- D. B,\_w「y-f-s\_ack，K，J- E-echsiaedL J 0- zhapY; v9?.=anL G, mJ 加 Newberg\* A. B. (226). The overview effect Awe and se\_f, 一ranscenden- experience -n space f=ghL *psychoogy of consciousness」Theory-Research” and PracMce 一 3(1)-1 ■—£L*



名作家海明威(Emesf Hemingway)於二戰期間，在義大利因為爆炸受傷，寫下了他親身的經歷： 「一枚大型的奧地利迫擊炮彈，當時稱為炮灰桶(ash cans)，在黑暗中爆炸開來。我當時就死了，覺得 自己的靈魂還是什麼的離開了身體。就像你拎著絲質手帕的一角，把手帕從口袋抽出來一樣。那個東西在附 近晃盪，回來後又進去了。於是，我再也不是死人。」**134**

與海明威親近的人形容他受到這次經驗很深的影響，整個人都變了，不再像以前那麼強硬。 世界各地 '來自不同文化背景的人，都描述過類似的瀕死經驗(near,dearh experience, NDE)。有些人受 了重傷、或者在手術中心跳突然停止，在生死之間發生了鮮明的「超越」經驗——覺得自己離開了身體，穿 過暗黑的通道，見到明亮的光，強烈的平安、喜悅、與宇宙合一的正向感受**135**。與死神擦身而過的人，有 一。〜二**O%**提到自己有過類似的經歷。

西方的科學家往往把瀕死經驗簡化成生死攸關之際誘發的不同生理狀態。舉例來說，「好像離開了身 體」，被視為不同意識狀態或與睡眠類似的幻覺。至於「經過一個黑暗的隧道」，則被詮釋成眼球的血液與 氧氣供應不足。喜悅等正向情緒，則是腦部的期待系統釋放多巴胺和其他神經傳導分子所導致。W 其實，對於這些超越身體的經驗，科學的研究還在起步階段。二。一。年，義大利烏迪內大學的研究團 隊，透過「氣質性格問卷」一共兩百四十題測驗，去評估一個人自我超越的程度——也就是一個人是否能夠 134AMaQr- \_u S (2009) • Beyond 一 he L-ghL *Wha 二sn-一 BQng Said abo£ Near* Experience- From vfsons of Heavens'G=mpses of He=.5= DelH=«Transpersona- pub=shmg “p23・24・

135G『eyso?B (2015) wesCDm sc-ens一 c ApproachesoNeaTDeafh Experiences,工4(4) - 775—796-

136Mobbs- 0 印 waF0- (221L There一 s n2.hmg paranorma- abos.nea「Q.e2.h experiences- how neuroscience exp-a-n seeing br-gh 二一 ghp mcosmg 一he dead- or being convinced you are one of\_hem・ *nctinds in cogs.M sciences- -5U0)“ 447.449，*

超越各種情況下的感受和作為，並將自己視為宇宙不可或缺的一部份。

他們所研究的對象是動手術切除腦瘤的患者。結果發現切除了腦部後下頂葉的患者更容易產生自我超越 的經驗，如果這個患者有宗教信仰，產生的超越感會更強烈**137**。後下頂葉的腦區，與一個人架構身體的感覺 有關。很有意思的是，當腦部掌管身體界線感的部位失去了功能，一個人反而自然感受到超越。 美國費城賓州醫學中心大學在二**OO** 一年也執行過一項研究，邀請八位資深的藏密修行者前來靜坐，發 現靜坐時腦部頂葉血流量明顯減少**138**。同樣地，頂葉不起作用，好像反而帶來靜坐時身體「空」掉了的感 受。

我們一般都認為腦的活動就是人生可以體驗到的經驗的全部，然而，無論瀕死經驗、切除腦部頂葉、透 過靜坐讓頂葉作用下降：：：腦的作用降低了，生命的感受和體驗竟然也還存在。就像人體的交感神經，是求 生不可或缺的系統。然而，當我們放鬆下來，交感神經不那麼活躍，我們的生命也還在。不只還在，而且更 容易體會到喜悅和平安。也就是說，不再停留在「我」既緊張又局限的狀態，反而會發現快樂才是與生俱來 的本能-

從另外一個角度來說，腦最多只是個工具，一個腦區在休息或不太作用，對整體也不見得有什麼大的損 失。然而，我知道這對很多人來說，是很不可思議的觀點。

137urges-” 0 Ag-o'-L s‘ M•- skrapM; &. F8bb「9 F‘ (2S0L The sp=:ca- bra-rr seoCM CMCa- -eso'ns modu-aie human SQxranscendence，

Neug 65(3) - 30乎319

13Newberg- A— A-avL >Ba-mpM’ pourdehnad- M•- Samarina-?-印 d-Aq 旦一-m- (200l)・The measuremeni of rego-na- cerebra- bood fow during fhe comp-ex cogn=-:<esrsk of med \_5r\_o'm a pre=mmary SPECT scdy・ psychs'fry Research」/Vew9.mags-0lo6(2)-l3A22・

我相信你會發現，這些研究有很客觀的部份，例如透過影像技術得到的腦變化的數據，可以反覆驗證。 然而，也有還不清楚的部份，像是對個人「超越」經驗的定義。無論問卷多麼完整，最多只能反映人類頭腦 可以想像的超越。

當然，我們可以把一些沒辦法解釋(不合理)的境界，當作超越。只是，從我個人的看法，這些境界也 只是一些現象，最多比一般生活的覺受微細。本身還是在動，會生起•也會消失。並不是真正的超越，沒有 真正超越頭腦或身心的制約。

目前用西方的研究，最多只能把超越定義到這裡。然而，我要談的超越不只如此。我們仔細觀察，自然 會得到這樣的結論••人類的腦，也就是一個局限、邏輯為主、對立的腦，不可能去理解一體——沒有局限- 沒有對立的全部存在。頭腦本身就受到邏輯或理性思辯的限制。只是我們都被自己洗腦了，認為這些邏輯代 表一切，而很難跳出來。

無論如何，分享這些研究，所要表達的是——人類頭腦的架構本來就可以支持超越「我」的快樂。甚 至，可以體會無思無想的狀況。念頭和念頭的空檔、寧靜、沉默大到一定的程度，我們也自然把它當作一個 超越的體驗。這些現象，包括前面提過的超感官知覺，本來就是最普遍的潛能。

皿 心流：透過快樂，發揮潛能

要談生命全部的潛能，或許有些人會覺得太遙遠，和自己無關，是以後、未來或別人的事。然而，這種 超越的狀態，不是天才的專利，而是每個人都體驗過，也可以一再體會到的。

人可以透過練習和體會進入一種奇妙的狀態。曾經拿過三次大滿貫冠軍的網球選手亞瑟•阿什(Arthur Ashe)和棒球界的傳奇人物提奧多•威廉斯(Theodore Samuel Wi三ams)，在描述自己比賽中的身心體會 時，都用了 die zone這樣的表達，也就是「進入狀態」或「在狀態」的意思。也有人說「契入(tuned in)」、「自動(on au\_o)」、「通了 ( switched on)」、「對上了 (being in the groove)」\*來表達一種特別清醒、 專注甚至集中的超越個人的巔峰狀態。在這種狀態下-時間好像變慢，覺受特別清晰，一種不受時空限制的 喜樂流通身心，每個細胞都可以感覺到不一樣。

在這一刻，彷彿大腦忘了它自己，進入了一種「忘我」的狀態，也就是我在《全部的你》與《神聖的 你》所提到的，脫離了「我」或一般意識的局限。

後來，任何在運動領域有卓越突破的人,無論是籃壇的麥可,喬丹(Michael Jordan)、勒布朗•詹姆斯 (LeBron James )、魔術強森(Magic Johnson )或足球的梅西**(Lo-na Messi)**、羅納度(crisdano Rona-do) > 或棒球的十月先生(Reggie Jackson)、李維拉(Marian。R-vera) '網壇的費德勒(Roger Federer) >都以類 似的話來描述自己的巔峰表現。十月先生也說，在關鍵、最緊張的時點，包括觀眾都緊張的時點，他反而不

緊張，而且投入這個瞬間，那一瞬間好像拉長了。

李維拉是美國職棒唯一在世界大賽、聯盟冠軍賽、全明星賽都拿過「最有價值球員」榮耀的投手。他接 受李察基爾的採訪時提到「在投球的時候，我感覺到場上只剩下我和捕手，甚至沒有打擊者。球場猶如出現 了一個通道，一端是我，一端是捕手，而通道之外的一切，包括球迷的喧囂和呼喚，都消失了。那種寧靜， 沒有什麼能把我拉開。」**139**

我個人也喜歡運動，自己也有這方面的體驗，多年來也喜歡和運動選手接觸，甚至希望可以幫助他們進 入這種絕佳的狀態。除了分享《真原醫》的理念，包括好水、微量元素、完整的營養、靜坐、心理層面的管 理，我有機會也談「全部生命系列」的一些概念。無論在國外或國內，都有很好的迴響。

有一位跟我接觸過的跆拳道選手，在奧運得到相當好的成績。他曾經告訴我，最關鍵的那一場比賽-雖 然對方比他高大，那一瞬間卻好像凍結了，對方的每一個動作都看得清清楚楚，就好像在眼前慢動作播放， 一切都在他掌握之中。

在別人眼中，那是一個毫秒級、甚至微秒級，根本來不及看清的瞬間。對他而言，卻是永恆的畫面。這 種勝利，不是透過腦的動、腦的思想可以掌握的。然而，一再地進入這個狀態，一個人也會更為熟悉。 種種讓人印象深刻，甚至永遠流傳的創作和紀錄，都是透過這種專注的狀態而得。每一個人都會表達那 是一生最快樂、最滿足的時候。是一種不可能在人間尋得的喜樂，透過他們把作品開展出來。

這種狀態十分奧妙，大多數人會用「靈感」來表達，卻很少有人清晰描述這種狀態'甚至怎麼進入這種 139這篇專訪刊登在二。-二年五月的紐約時尚雜誌Gomam。

靈感。直到美籍匈牙利心理學家契克森米哈賴(Miha-ycsikszemmmaM)-九九。年的作品-才把這種靈感 狀態定名為flow，也就是「心流」。**140**

契克森米哈賴所描述的「心流」是一種很集中的專注，而且完全投入。心流中，每個思考、動和決定， 一個到下一個，毫不費力，不是經過人腦的思考、推算和規劃而來的。他和許多心理學家、膏師都證明了這 個觀念是正確的，不限於運動領域，任何人都可以達到這種境界。這一觀念相當深入人心，美國前總統柯林 頓、英國前首相布萊爾都公開認同他對「心流」的體會。

有趣的是，心流理論不光是描述這種超越個人的狀態，甚至歸納出一些原則•試著幫助有心超越自己的 人進入心流。歸納出的幾個因素包括：所從事的任務是刺激的，對一個人的生理、心理或知性具有挑戰性。 這一任務需要有難度，必須完全集中注意力'下定決心才可以完成。個人也要有一定的技術水平，覺得自己 能掌控、能充分發揮，才能承擔難度所帶來的挑戰。

簡單來說，凡是帶有一點風險的活動或任務，比較容易讓人達到這種境界。同時，在心流狀態從事這樣 的活動時，是相當享受的經驗。

更有意思的是，一個人要有清晰的目的來做這件事，才有足夠的誘因進入心流狀態。而這個目的，本身 自然能帶來正向的回饋(例如獲勝所帶來的成就感)。

心流狀態，可以說是種種正向回饋集合，身心最舒暢的運作狀態。包括周邊的正向回饋，例如身邊人給 予鼓勵，也包括自己的正向回饋，像是個人的充足準備以及自信。

14cs-kszeBm-ha-yL *FSW一 The psychology of olmai performance. NY- Cambridge un-vers-\_y Press*

這一點，相信我們都體會過，一個人有自信的時候，是非常自在舒暢的。這種自信，自然帶來快樂，而 讓人容易進入心流。倘若一個人很憂鬱、焦慮，或總是聽到負面的評論，讓一個人的信心打了折扣，往往就 阻礙了他進入心流。**141**

我過去一直推廣正向鼓勵的教育與學習，包括讀經、全人教育。比起批評與責備，正向的鼓勵，更能讓 一個人充分打開自己，接受宇宙帶來的一切，而讓全部的生命潛能透過他發揮出來。

心流狀態可以發生在各行各業、各種活動或任務中。正向心理學等心理療癒學派，也採用觀想、靜坐等 方式，幫助個人開發潛能。

只是，心流雖然不可思議，比起人人都有的全部生命，它還是很小的一部份。然而，至少是透過我們的 「體」所可以體會到的。透過心流，我們可以嘗到一點全部生命帶來的快樂和創造力，在重重局限的人間， 活出無限的潛能。

M Swam o'- p-ggott p- CrusL 厂 Keegan- FL-OOHemmmgs- B, (225)\* Expor-ng fhe5-\_e「ac\_-ons unde「-y5'g fow SS-一 es- A connea-ng analysis of fow occurrence-nEuropean Tgr *psychoogyof SPQSnd Exajrcfsct)”* 16- s.s- u--6n- E- de Manzano- OJ A-me-d?FL『ef *E,* (2012L PronenessQ「psychoogo-a- fow -n everyday 一一 一臾 Assoc 一性 ons w-ih persona=iy and *wemgence- pe'sona三y and -ndMdua- Differences" 52(2)-167,172•*

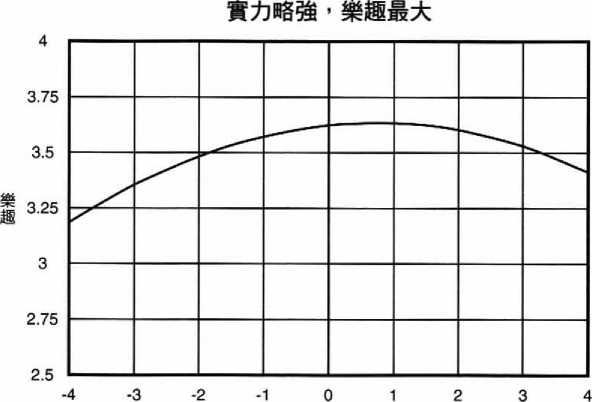
OS怎麼進入心流

前一章談到心流的快樂,以及這種來自全部生命的 快樂，透過心流所能發揮的突破，相信你會想更進一步 探討它可以怎麼運作。同時\*有過心流體驗的朋友，哪 怕只是片刻，也都會希望這樣的經驗能在人生中重複再 重複。

要進入心流狀態，所投入的任務要是當事人會覺得 有挑戰性的。太簡單的任務，會讓人覺得無趣乏味而不 想投入。太難的任務則會讓人退縮。就像以下這張圖， 樂趣最高的點，不在圖的最右邊(實力強，一定會 贏)，當然也不在圖的最左邊(實力弱，一定會輸)， 而是在圖中間偏右的地方。就拿打羽球來說，不只是要 勢均力敵，而且還要比對方實力稍強一點點。也就是 說，難度——實力有一定的均衡，能帶來最大的樂趣，而 得以進入心流。**142**

相對實力

經 SAGE Publications 同意,重製並翻譯自"Abuhamdeh S, Csikszentmihalyi M (2011). The importance of challenge (br the enjoyment of intrinsically motivated, goal-directed aclivities. *Pcitionality <£ Social Psychology Bulieiin* 38(3), 317-



談到樂趣，也就是快樂與心流的關係。相信你已經 發現,心流狀態和這過程的情緒或心理狀態有關。契克 森米哈賴也提出了一個理論，告訴我們只有在難度夠 高、個人實力也夠好的狀態下，人才有幸能進入心流 (下圖右上角小小的黃色區域)。其他區域的狀態，也 就是難度或實力不足夠也不相當的情況下,則會引發焦 慮、擔心、不想投入、甚至沉悶的感受，很難和心流接 軌。**143**

那麼，腦部在專注的心流狀態下是怎麼作用的？ 德國烏姆大學的科學家找來二十七名一般男性，透 過心算題讓他們進入專注、無聊或太難想放棄的狀態， 並且用fMRI觀察他們專注做心算時的腦部活性變化。 希望你還記得，做這類研究，要自願被綁在檢驗床上，

實力

被推送到一個密閉的空間，還得做心算題，稱不上享受。所以，他們每個人會得到二十五歐元的酬勞**O**

142Abuhamdeh- S.冨 cs-kszgfm 一 ha\_y-- (2s2)・The 一 mpors-nce of cha=engeor -he eno-ymen- of wns\_ca=y moM-ep-goa-cx-recQd acM-es. *p\*Qna)=ty and socs'\_ psychology Bu=el5--* 38WL 317.339

143Nakamurpjcocs-kszemm-ha-yi M・(2002) • The concept of fow -2 Snyder CR Lopez SJmdsh *Handbook of PQSsve psychology. New Yo「k\_*

Oxford un-vers-ry press- pp89-105，



店铺：http: //strc. cr. ex

103 + 6

這裡使用的心算題，會隨著受試者的表現 而自動調整難度。右方就是一個太簡單，而一 定會誘發無聊感的題目。

受試者在難度相當的心算題誘導之下進入 心流時，腦部掃描顯示左額葉下迴(一 **ea>** inferior fi-OHal gyrus)和左殼核(puramen)這 兩個區域的腦部血流量增加了 (下圖左，橘黃 色的區域)。

000

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** |
| **4** | **5** | **6** |
| **7** | **8** | **9** |
| **Delete** | **0** | **Enter** |

這種題目-一定會讓一般成人覺得無聊。在 這項研究中，受試者躺在MRI裡，加總題 目出現的數字'透過軌跡球操控螢幕上的虛 擬鍵盤，將答案輸入。

重製自"Ulrich, M., Keller. J.. Hoenig, K„ Waller, C., & Gron, G. （2014）. Neural correlates of experimentally induced flow experiences, *Netimimage,* 86, 194-202,"符 合創用計畫投席條例（Creative Commons licence）

**專注時活化/不作用的腦區**

**70603**

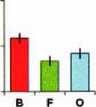
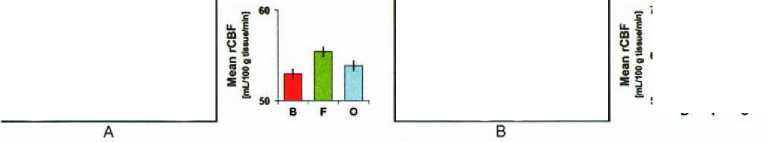
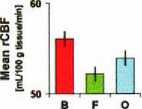
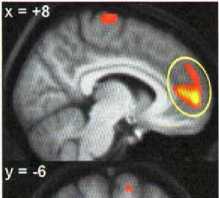
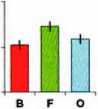
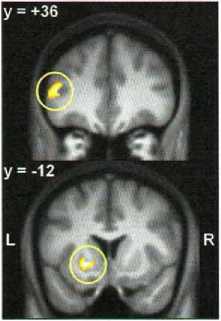
**U.OQ3J unoz**

LIFG

L Putamen

MPFC

L Amygdala/PH



這幾乎是這本書最後幾張腦部影像圖了。讀到這些腦部的專有名詞，希望你鼓起勇氣堅持下 去•不要萎縮 ' 不要退縮。圖A的亮點分別是左腦的額葉下迴（L IFG，上）和左腦的殼核（L Putamen，下）。旁邊所附的統計圖，縱軸是平均rCBF，也就是神經的活性‘橫軸的B、F、 0分別是做心算題時的三種心理狀態：無聊、專注、太難想放棄。兩相比對，你會發現這兩 個位置都是在專注時最為活躍。圖B則分別是內側前額葉（MPFC，上）和杏仁核（L Amygdala/PH，下）。比對旁邊的統計圖，你會發現這兩個位置是在專注時最不活躍。

重製自"Ulrich, M.. Keller, J,. Hoenig. K., Waller, C., & Gr6n, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *Neuroimage,* 86, 194-202."符合創用計畫授權條例(Creative Commons licence)

左額葉下迴主管比較強烈的認知控制感，而殼核則是負責判斷得出結果的機率，也是腦部分泌多巴胺的 位置。很明顯地，這兩個區域與受試者做心算題的過程有關。知道自己能完成一項任務，本身也帶來快樂。 同時，內側前額葉和杏仁核的神經元活動變得比較不活躍。如果你還記得，內側前額葉是一個人的 「我」運作的地方，而杏仁核則與負面情緒尤其是恐懼有關。也就是說，在專注的狀態下，一個人非但比較 忘我，同時也更不受恐懼的影響**144**。前面提過心流是主動投入一件有挑戰性的事，帶來一個不費力的高度專 注，以及很大的享受，而且「我」很少運作。

就算不憧這些名詞， 我依然可以專注，可 以得到快樂。

前面提到在專注時，殼核的血流量會增加。殼核屬於多巴胺系 統，相信你也會聯想到快樂。瑞典的研究團隊用問巻評估一般人在工 作、做家事、玩樂時進入心流的傾向。區分出有或沒有「心流性格」 的人，再透過PET來追蹤。結果發現容易有心流體驗的人，殼核的多 巴胺活性比較高。**145**

多巴胺或許能幫助一個人不那麼神經質、比較審慎進取，可以忍 受接受挑戰時的壓力和焦慮，對挫折的耐受性更高，而能在專注時維

**14u-r-ch-** Me Ke=er- > Hoen 一 g- K; wa=er“ c; 8 G&?G. (2014). Neu『a- corre-afes of exper 一 mensr-一y-nduced fow expe「CD'nces・ NeurQmagCD- 86­**194,202.**

145da Mam 当po=cervenkps— Juc 当pHeMenawOJ FardpL•-印 u=0n- E (223)，DdMdM- differences5'r-hhe proneness s have fow experiences are -inkedodopam-ne D2-recep-0「ava 一一 ab三 iy -n ihe dorsa- sir-acrTL NeurQmage. 67- I—6



持正面的心情，進入心流。

讀到這裡，如果你還沒有萎縮得太厲害，可能會覺得驚訝，沒想到科學家連心流這種輕輕鬆鬆的狀態也 不放過，還要用神經科學那麼認真地來分析。其實，這就是科學精神的可貴之處。這些研究也點出了一個重 點••任何可以體驗的，無論是快樂或心流，早就有一個生理的架構在等著支持它，也就是我們的本質。 可以想像，如果有更多人能時常進入心流狀態，能解放出多大的創造力，能有多少人活得更充實、更快 樂、更平安、更滿足，讓人時時處於身心自在的狀態。

心流——無念的狀態

我在過去的作品也提過，超越頭腦的無思無想，才是人類意識演化的方向。一般人會認為不可能，根本 不相信沒有念頭，一個人還能正常運作，更別說應付工作和家庭種種的任務和負擔了。然而，相信你只要體 驗過心流狀態,無論什麼領域,都可以肯定——在這過程中，腦子連一個多餘的念頭都沒有。 正如我在《神聖的你》所說的，也許就是沒有思考，沒有一個多餘的念頭在中間阻擋著，注意力所體驗 的主體(你、我)和體驗的對象(客體，眼前的任務)也就合一。最不可思議的是，經驗的主體和客體合 一，依然能夠完成眼前的任務，甚至還激發出內心深刻的平安和喜樂。

而且，因為沒有念頭，回頭問他們是怎麼辦到的，也很難描述出來。八**O**年代在NBA與魔術強森齊名 的賴瑞•柏德(Lany Bird),十二年職業球員生涯全部效忠波士頓塞爾提克隊(Bossn cescs)，多次獲得 最有價值球員的頭銜，球隊也三度獲得NBA總冠軍。這位被譽為籃球史上智商最高的人說：「在球場上， 我只是對眼前的狀況做反應，太多太多次，我是傳了球之後，又過了 一秒或一個瞬間，才發現自己做了什

麼。」麥可•喬丹也說在場上時「籃框就變大了，怎麼可能投不進去。」

八**O**年代的名橄欖球運動員，九次入選超級杯，得過兩次最有價值球員頭銜，後來入選名人堂的佩頓 (waMer Payan)是全美橄欖球聯盟(NFL)芝加哥熊隊的傳奇跑衛(running back)，在場上持球衝鋒穿越重 重阻礙，如入無人之境。全美橄欖球聯盟甚至設立了以他為名的「年度沃特•佩頓獎」。同樣入選名人堂的 球員暨教練迪克塔(Mike D一k\_a)稱他是史上最了不起的橄欖球員，超越了人類可以有的表現。佩頓說過 「大家都問我為什麼這麼做或那麼做，然而，我根本不知道自己為什麼這麼做或那麼跑，我就這麼做了。」 金勃莉.金(Kimber\_y Kim)十四歲氯得美國女子高爾夫球業餘錦標賽，締造了最年輕的冠軍紀錄，她也 說：「我也不知道自己怎麼辦到的，我就是揮桿，球就這麼出去了。」

這些觀念，東方其實老早就懂，無論佛教、道家都是很普遍的觀念。甚至華人很早就提出「無為而無所 不為」，也就是沒有「動」的「動」，這也是禪兩千年傳下來的一些基本的觀念。有趣的是，從西方的角度 來看，心流是一種個人的特質，最多只理解它的腦部作用和效果，而沒辦法隨時掌控這個境界。然而，東方 的哲學早就把它貫通，而隨時可以把它找回來。

可惜的是，華人社會長期的西化，而使得我們的思維開始採用西方的科學，認為一定要有所謂「科學」 的研究，才可以落實。我接下來，想帶出東方古人的智慧和完整的系統。透過這個系統，自然可以把心流， 或更高的心理狀態找回來。這才是寫這本書的主要目的。

04靜坐與快樂

契克森米哈賴接下來又做了上百個會談，對象包括各行各業，來談心流的狀態。他的結論是，心流是每 個人都有的,即使在工廠工作或打掃、在家做飯、登山，都可以進入這種狀態。

就像前一章所談到的，這個任務要有一點挑戰性，不能太簡單，也不能太難。太簡單會無聊，太難會乾 脆放棄。假如一個任務太簡單，人就很容易分心。我們都親眼看過這個現象，有些很有天賦的孩子，他本來 自己學得很快，逼他待在比較平庸的環境，他的學習反而慢下來。

這些都是多巴胺的作用。多巴胺讓我們去篩選出哪些記憶比較重要，而不會被不那麼重要的事件干擾。 可以說，集中注意力的時候，多巴胺的作用增強，聯想的速度更快，讓人更有創造力。

任何稍有難度而能集中注意力的活動，例如足球、圍棋、畫畫，都可以釋放多巴胺，而帶來心流。這也 可以解釋，為什麼各領域的高手，也比較容易快樂。

我在《靜坐》花了很多篇幅談靜坐的方法，大多數都強調要把注意力集中在一個點上。集中注意力，本 身就帶有些微的難度，正符合創造心流的條件。靜坐會創出新的迴路-而使得這個迴路愈來愈強。最有意思 的是，透過靜坐，可以帶來腦部整體結構的改變，而且這個改變是永久的。一個人只要持續靜坐，這些效果 都可以持續一生。

我認為最有趣的是，靜坐時，一個人表面上不動，透過專注，在腦中還是不停地動，從來沒有不動過，

只是把「動」集中在腦的某幾個部位。現在的科學家都可以證明，靜坐可以活化各種快樂的神經路徑。 靜坐，一再強化專注的腦部迴路

提到「動」，靜坐帶來的變化，和行善有相同的效果。

西元前四世紀的古希臘哲學家亞里斯多德說過「善行帶來快樂」。亞里斯多德是柏拉圖的學生，而柏拉 圖師從蘇格拉底這位最偉大的西方哲學家，這三位被譽為西方哲學的奠基者。有意思的是，蘇格拉底可以說 是西方哲學乏父，和佛陀、耶穌一樣，自已沒有留下任何作品，是後來的弟子整理成書，世人才得知他們的 思想。柏拉圖在《理想國》中就引述蘇格拉底的話——活得公義，會帶來快樂；而活得不公義，自然不快 樂。

十八世紀的愛爾蘭哲學家法蘭西斯•哈奇森(Francis Hu\_chesg)也說「最好的行為，就是確保絕大多 數人的最大幸福」。

行善同樣可以帶來新的迴路'而旦這個迴路是會一再自我增強——行善帶來滿足感，滿足感讓人更樂意 行善，而繼續行善帶來更大滿足：….這一點很容易理解，行善對周邊的人有利，而這些讚美和鼓勵會回頭再 強化善行。透過社會互動的放大，為了別人而行善，在快樂神經迥路的效果，比起飲食等等個人的享樂，還 大得多。

當然，利他的行為也離不開物種的生存。然而，這一點很難說是一個物種為了生存而有利他的行為，還 是有了利他的行為而更能生存。

回到靜坐，正是透過神經迴路的一再強化，而使得靜坐會集中注意力，帶來滿足感，讓人放鬆。

許多的「動」，也許是登山、潛水、畫畫、玩接龍'數獨，都一樣地，透過投入、專注，以及從中得到 的樂趣，帶來一次又一次的小成就，而集中我們的注意力，自然也強化腦中相對應的神經迴路，而一次又一 次的經驗到快樂。

靜坐，無論是透過專注或觀想，都會設立新的迴路。無論娜一種新的迴路，都自然會讓我們比較可以應 付恐懼、憤怒、悲傷、厭惡種種感覺。也就好像一個新的迴路設定之後•我們的注意力就跟著這個新迴路 跑，而比較不會被種種負面感受所干擾。

說到迴路，科學家是不會放過的。如果你還記得前面談的腦部可塑性，對靜坐好奇的科學家，就會想探 究腦部是不是真的因為靜坐而發生變化，而且最好是非比尋常的變化。

我在《靜坐》提出相當多的實例，除了前面提過的班森醫師從生理的角度探討靜坐帶來的功能變化以及 放鬆反應。後繼的科學家更進一步研究靜坐過程中腦部發生了什麼事。除了腦電波的變化之外，也確認特定 靜坐方法會活化或抑制腦的某個部位。比如說，一個人持咒，負責記憶的海馬迴會活躍起來。**146** 靜坐，預防大腦老化

靜坐帶來的，不只是靜坐時短暫的變化，還包括更長期的腦部變化。美國哈佛醫學院的拉薩博士 (Sara Lazar)很年輕就對靜坐感興趣，在哈佛醫學院成立了一個專門探究瑜伽與內觀靜坐147的腦科學實驗室。近 146Engsi&m m p-zsgArp-Lundberg- R- A so:derfe-dL B Func 一-Ona- magnei-c resonance -mag-ng of h-ppocampa- acf-va-o'nduring s 一-em man=a med-fafo-rL *The JQUma- QfAHemsiive and CQmpCDmenfary MedQ:ne」6;2) 一 1253A2590* 147M-ndsmess這一詞，也就是梵文*<n*的英譯，原本譯作內觀，現在由美國傳回來的流派，多半譯作正念。我偏好內觀的舊譯，它本身是 1中立的。反而正念一詞，難免讓人有價值觀上正面或負面的聯想，離不開人主觀而受限的判斷。一個人真正快樂，連正負的分別都要拋開。

**靜坐，大腦不老化**

年齡 年齡

這兩張圖，都是來表示大腦皮質厚度與年齡的關係'只是腦區不同。縱軸是厚 度'橫軸是年齡。藍色的點是有靜坐習慣的人'而紅點是沒有靜坐的人。左右兩 張圖的差異在於腦區的不同'左圖是腦島的皮質厚度'右圖是布洛曼第九'十腦 區的皮質厚度。你應該已經發現'有靜坐習慣的人■儘管年紀大了'大腦皮質還 是比較厚。不像對照組'似乎年紀大了，皮質厚度也就下降。右圖加上兩條趨勢 線•讓你能看得更清楚。

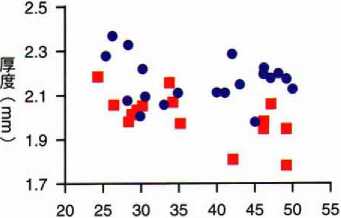
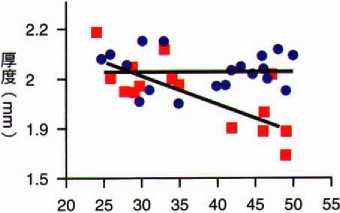
經 Wolters Kluwer Heallh 同意■重製自"Lazar. S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., *ef al.* (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport,* 16(17), 1893-

年來，內觀靜坐減輕壓力的課程(MBSR )在美國東岸 及西岸的頂尖機構如哈佛大學和史丹佛大學掀起一股熱 潮。NBA的菁英球員如小飛俠科比•布萊恩(Kobe Bryano、歐尼爾(shaqui=e ozeal) 與麥可,喬丹也 學習內觀靜坐，強化自己在球場上的臨場表現。 拉薩博士找來二十位有多年內觀靜坐經驗的受試 者，和十五位沒有靜坐經驗的人對照，用MRI觀察他 們腦部的差異，相較之下，有靜坐的人的腦部皮質比較 厚

皮質包括灰質與白質，也就是大腦神經元和神經連 線集中的地方。皮質比較厚，也就是說腦部神經本身的 量和連結的量都增加了，代表腦部的神經迴路發生了長 期的改變。這些變厚了的皮質，正是內觀這種靜坐法所 強調的注意力、體內感覺和感官覺受的功能區域。或許 是神經元正在增長，也可能是神經連結產生了變化。總 之，腦部變得比較年輕而有活力。

M Lazar- s, w: Kerr, o- E; Wasserman- R H: Gray- J. R- ef*s..* (2005h Med-~2.-on experience -s assoc-sed w=h increased coaca-mo-kness.

Neurorepom 16(17) - 1893，1897，



我在許多場合介紹過這個研究，科學家已經知道，一般老化的過程，腦部皮質會隨之變薄。拉薩博士將 靜坐者和非靜坐者的腦島(負責體內感覺)以及布洛曼第九、第十腦區皮質厚度對年齢作圖，用藍色的點代 表靜坐者，而紅點是沒有靜坐的人。我們可以看到，就整個趨勢來說，藍色的點無論在哪個年齡似乎都維持 在一定的厚度以上，而紅色的點則隨著年齡而下降。也就是說，靜坐似乎可以對抗腦部的老化，讓皮質厚度 保有年輕時的水平。

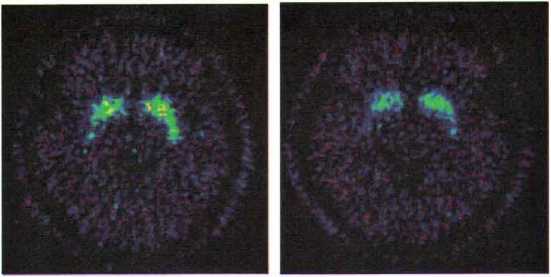
拉薩博士後來又做了一個研究，邀請想要減輕壓力的人，包括醫師和一般人，參與麻州大學醫學院所舉 辦的八週內觀靜坐減壓課程，練習帶著慈悲與不判斷的心態，完全投入覺察當下的經驗。

這次著重於觀察腦部灰質的變化。灰質是神經細胞所在的位置。灰質增加，代表神經細胞應該變多了。 她們發現上完靜坐課的人，與學習和記憶相關的左海馬迴灰質增加。不只如此，包括跟記憶情緒調控'訊息 處理和知覺、動作調控相關的腦區灰質也增加了，包括後扣帶皮質**(pos-ero-r cB-gulafe cortex)**、顯頂葉交界 (femporo，par-2a】 junction )、小腦(cerebe-cm ) **014**

可以說，靜坐帶來的腦部長期變化，不只與記憶有關，還包括心情、認知和靈活度。光是八週的靜坐減 座練習，就能讓腦部變得聰明、快樂。不只我所接觸的奧運選手如此，NBA籃球健將也從靜坐得到好處。 拉薩博士搭配影像技術和問卷測驗，發現靜坐的人，腦幹灰質增加，同時也比較快樂。**150**

149HoizeL b 大-Carmody-hvange-- M•- congQspC.-Yerramsett-- M•- Gard- T: 3 Lazar- S w，(20il)・ M-ndfu\_ness p「aQ-ceQads \_0 increases □•rego'na- b「a-n gray matter density, psychs-iry Research」Newomgfngygl (I )，36,43・

150smg-e 一 opo - HGNe- B. K.\_ vange-- Ml Brach\* N: Carmody- J.-R Lazar- SM. (294)，Changein bra-nsfem gray matter concen 亙o-rl fo-ow-ng a m-ndc-ness&ased -nierveHo'n is corre 一aQd w 一一 h -mprovemem一 n psychoog\_ca- we\_lbe5'g3M,\* m Human Neuroscience, B-33- 7976:



如果你還沒忘記那些快樂的分 子,還記得血清素能幫助人抵抗壞 心情的影響，那麼，對於接下來的 結果，也就不會意外了。靜坐帶來 的腦幹灰質增加，也包含了好些與 血清素作用相關的位置。再加上靜 坐可以改善失眠**151**、飲食失調**152**以 及焦慮與憂鬱**153**。這些都是和血清 素有關的症狀。靜坐可能透過腦幹 灰質的變化，藉由血清素而對心情 帶來正向的效果。

不只是血清素的變化，前面提 過的多巴胺也是靜坐中會產生的快

15Ong-』O-- SMp 一 roSr3 Manber- R (2009L M-nd-u-ness med-orHon and cognH-ve behav-OFa 二 herapyor -nsomn-a當 naEra=sf-c I2,mo2.h *一0=0芝，EXPQe The JQUma-of Science and HeaHng~* 5(1)- 3936，

152Krse一on』rBaer- Fl •>- A Qu=一 amwo-ever- R. (2006)’ M5-dfu-ness&ased approaches s eaHng d-sorders-n neafmmm *Approaches) c=nQ:an-s Guide s Evidence B-se and App 一-caf&ns,* eA-R Baer (san D-ego- Academic press)',32,

153Kuyke=>«- Bword- s,- Ryor- FL S•- efa.(2008)，M-ndc-ness&ased cog2.=\*.<e 一 herapyoprevem rQapse□■recuiren 一 dCDpresso-IT *JoumSLof* consunB-g and psychoogy'GS)- 966-97P0

**靜坐，促進多巴胺分泌**

閉眼聽錄音 靜坐

天然的多巴胺不會產生任何訊號，無法被PET量到。然而，採用 可以產生微弱幅射而且和天然多巴胺結構類似的分子'就可以透過 它間接地測量到多巴胺的含量。

簡單來説'腦部的多巴胺D2受體就好像電影院的座椅■等著多巴 胺就座（與受體結合）。如果腦部自己產生的多巴胺不多，那麼這 些椅子就可能被外來的追蹤劑給佔據，而發出比較強的訊號（也就 是圖中的光點）。如果腦部自己有足夠的多巴胺，那麼留給追蹤劑 的位子就不多了。

所以，這兩張圖所代表的多巴胺含量'和訊號亮度恰好是相反的。 綠色越強，代表腦內的多巴胺比較少。同一個人靜坐時'腦中的多 巴胺含量（右圖），比閉眼專心聽錄音時還高（左圖）。平均推算 下來，多巴胺在靜坐時升高了 *65%*。

經 Elsevier 同意,重製自"Kjaer, T. W., Bertelsen, C., Piccini, P,, Brooks, D., Alving. J., & Lou. H. C. （2002b Increased dopamine lone during meditation-induced change of consciousness. *Cognitive Brain Research,* 13（2）, 255-259."

樂分子。一個丹麥與英國雙邊合作的團隊，都是從事神經影像研究的醫師。他們找了八位長年練習舒眠瑜伽 靜坐法Qogas.dra)的男士來參與，採用PET記錄腦部自行分泌的多巴胺量的變化。**154** 結果發現，靜坐和普通的専注時，受試者主觀感受到的滿足和放鬆感是相近的。然而，從腦部影像來 看，靜坐時腦部紋狀體的多巴胺量變高了。

值得一提的是，靜坐者都提到靜坐時衝動降低了，同時視覺心像變得鮮明，而儀器不光是觀察到多巴胺 的提高，同時也量測到深度靜坐典型的。波(一種腦波形態)出現。我們前面提過多巴胺是欲望和追求帶來 的快樂，然而，從這個結果看來，靜坐者所體驗到的，可能不只是多巴胺的作用。也就是說，快樂還有更深 的層面。

讀了這麼多關於快樂的科學，就連靜坐也要有科學，或許你會覺得「夠了，這些科學什麼時候才可以放 過我，讓我快樂。」其實，介紹這些研究，也只是為了讓你安心。讓你知道，科學家做這些研究，所得到的 結論，和我多年來所談的「靜坐帶來生命的轉變，甚至快樂」是一致的。你可以想像，還有更多的腦部變化 的研究，如果你有興趣，都可以自己再去參考。然而，我還是要強調一點——快樂，是親自體驗，倒不是透 過知識可以取得的。

任何靜坐的研究，最多只能描述一些靜坐所帶來的效果，並沒辦法從這些結果建立人生正確的一條路。 然而，找回快樂，比任何練習，包括靜坐都還容易。它不是透過任何「做」所可以得到的。

154Kjaer- H § - Ber-e-sen- C•- p-ccfnL \_u - Brooks-pA-v-ng" J:S°LOF H・ 0- (2002\_ncreased dopam-ne -one dur-ng med-fson'.nduced change of

1 consciousness- cognsve Brain Research. 13(2)一 255,259-舒眠瑜伽是一種介於醒睡之間的靜坐法，受試者的資歷短則七年，長則二+六年。為

了確認腦部的變化•確實是這種靜坐法所帶來的•他們會記錄同一個人閉眼專注聽錄音的腦部影像來比對

05信念的力量

談到靜坐可以改變神經迴路，不能不談心靈的力量。

前面提過哈佛的班森醫師，也談到臨床上常見的安慰劑效應**(placebo I-,**來自拉丁文poceb。「我將 安慰」)，指病人雖然獲得無效的治療，透過「預期」或「相信」治療有效的心理，而使得症狀得到舒緩的 現象。也就是說，一個人的信念，確實能帶來改變。

不只如此，班森醫師又建議把安慰劑效應稱為remembered we一**\_ness155**記得健康、記得圓滿，也就是 說，健康、滿足、自在或快樂是人類的本性，而安慰劑效應之所以存在，也只是反映我們本來就想回復到健 康的狀態。所以，安慰劑效應，也只是我們記起健康的作用。這個觀念，和這本書的宗旨是一樣的。 從我個人的角度，要得到快樂，最多只是記得快樂，是把我們的本性、最根本的狀態找回來。 談到信仰，談到自信，我們會希望這本身也是可以練習或培養的。

發生生物學家立普頓博士 **(Bruce Lips-n)**在《信念的力量》(TheBfgyofBenef)**156**從神經細胞處理 155a 当 S3 工-QOFriedman- FL Hanwss5-g 一M power of rhe p\_aceboa\_eci and renaming 一 - remembered we=ness・ Anmja- Review of *seQ.Q:M—se&cf& Tbpo's*s'*fhe c=mca\_ Sciences 一* 47- I93,2op值得-提的是，*Annua- Revs-w of Medicine* 系列包括醫學的每-個領域，在評 論性質的期刊中是最有影響力的。

156LHOPb 工(2015)・ 777外 *BB-ogy ofBCDHCDf ish Anniversary Edsom unCDashs-g fhe power2,consco-usness- Matter 3 wrac-es. Hay Housp*

-n9

訊息的效率談起，顛覆了 一般生物學家的成見。有意思的是，他從細胞生物學出發，最後得出的卻是對他個 人生命的啟示。在其中，他分享了他個人的經驗，指出潛意識心靈比一般意識的運作更快、更牢固。當「明 意識」與「潛意識」所要的相衝突時，獲勝的永遠都是潛意識。

一般的成功學或心理學，會教你站在鏡子前面對自己重複：「我好可愛」或者「我的腫瘤一定會變小 的」。然而，如果我們從小從周邊的人接收到的訊息是「喔，你不可愛、不漂亮、不夠好、不能幹、不行、 不對' 身體不好、又笨、又傻、會被騙。」這些早年的訊息會植入潛意識，成為潛意識編碼的一部份。 潛意識依舊是意識，雖然低於我們平時的注意，記憶卻落在身體裡。我常說每一個細胞都有它的記憶。 這些記憶落在神經元管轄的範圍乏外，卻時時刻刻在影響我們。這些「覺得自己不夠好」的訊息力量，會壓 過種種刻意的努力。

然而，真正重要的是，潛意識心靈是可以改寫的，例如透過催眠、感恩的功課、以及按摩等種種身心治 療，從更深的層面去改寫這些落在身心的程式。

雖然有這些種種治療，其實還有一個更簡單的方法——靜坐。靜坐直接從腦部的結構、連結和迴路著 手，重新建立新的路徑。不光影響到意識覺察的路徑，也改變潛意識運作的路徑。透過整體的結構改變，建 立許多新的迴路，讓我們的注意力不會耗費在無用的負面路徑上。

舉個實例•以呼吸為主的靜坐法，不光影響到隨意的反應，也影響不隨意的反應。常常練習，就連睡 覺'休息時的呼吸都會拉長，自然讓人留在副交感放鬆的境界，帶我們回到平衡點，把寧靜和快樂找回

來。**157**

然而，我個人的看法，也就是從整體生命的角度來說，身心其實沒有分別。心靈也沒有什麼明意識、潛 意識的分別。這些分別都是人自己造出來的。我們的五官五感只看得到身體，於是造出身心的分別•，佛洛依 德只意識到頭腦的作用，於是造出意識潛意識之別。

生命是一體的，甚至你和我和每一個人是沒有分別的，我們對別人所做的，到頭來，還是會回到自己身 上。過去所做的，也都存檔在身體裡，不在神經的層面，就在細胞的層面，而早晚都會浮出來，隨時影響身 心以及意識的狀態。因為，我們的生命是整體。

再講透明一點，要解開生命的奧祕，把真正的快樂找回來，最多也只是把真實看穿、理解。也只是把我 們人和意識之間的關係——人是怎麼來的，怎麼組合的——充分解開。明意識、潛意識所帶來的結，也就自 然全部打開了。快樂，也就變成一個自然而然的結果。倒不需要再去追求。

57有興趣的朋友，可以參考我為呼吸這個主題所錄製 ' 撰寫的專輯《重生：蛻變於呼吸間〉〉。

债意識轉化——沒有目的的快樂

談到這裡，我必須再回到靜坐這個主題做一點補充。除了考慮靜坐和快樂的關係，我想再進一步談意識 的轉化，也就是人生的徹底轉變。

第四章提到靜坐帶來的許多變化，知道了這些變化，一個人自然會想——靜坐最終是在追求什麼？最後 又會帶來什麼結果？

對一般人而言，靜坐最多也只是一個有系統的練習方法，讓我們體會到無思無想的境界。 人的腦海就像一個瀑布，念頭就像水流，一個接著另外一個，流不完的。我們通常體會不到這個現象， 反而把每一個念頭當作真實。根本想不到自己所體會到的每一件事、每個經驗、眼前所見的每一個東西，耳 朵所聽見的每一個聲音，每一個觀念、每一個決定、每一個判定；任何可以體會到的，不管是宇宙'天空、 樹、動物、自己、別人、甚至神-全部這些都還只是念頭(或念頭所造出來的形相——念相)。 這個世界是透過我們的念頭加上.五官所組合的。只是我們在生活中體會不到這一點•而隨時把自己等同 於眼前的念頭。

就像站在鏡了前，我們很自然把鏡中這個身體創出來的「我」，當作非常堅實的存在。同樣的，也把自 己一切的念頭當作真實，甚至把它們看成煩惱。我們理所當然地把生命當作一個大問題，包著種種小問題， 活這一生。

這才是我們不快樂的來源。

要妥當的靜坐，首先要理解這一些。

靜坐時，把注意力落在一個對象(東西、客體)，讓頭腦可以靜下來，讓念頭慢慢地消失。只要把注意 力擺到一個不動的東西，或像呼吸一樣有固定模式的事物，腦海的運作自然就慢了下來。

隨著念頭減少，甚至沒有念頭可以落腳，我們突然會發現全部的注意力最多落在注意力本身。也就是 說，「覺」突然覺察到自己(Awareness becomes aware of=se 一 **f・)**。進-步說•也沒有什麼覺察不覺察好談 的。我們最多只能存在(being)，這就是我過去所提到的「在」或當下。

很自然地，注意力停在眼前的每一個瞬間，每一個瞬間也就自然打開。瞬間一擴大，我們自然發現，過 去的記憶或未來的投射失去了插足的空間，而不再起伏。沒有過去，也沒有未來，煩惱也就自然消失了。 煩惱，是透過過去和未來才有的。一個人「在」，在當下，沒有過去，也不可能有未來。

真正的靜坐倒不是找或尋或追求什麼，可以說它本身也沒有什麼目的。最多只是放過一切，讓任何現 象，不管是念頭、煩惱的事、眼前所看到的一切，讓一切存在。這就是我在前兩本書所談的臣服、接納、接 受-切的觀念。

接受一切，一個人自然落回瞬間。靜坐，也只是一條路徑，讓意識回到最根本、最輕鬆、最不費力的狀 態。在這個狀態下，一個人自然就活在「心」。用古人的話來說，就是「腦」落到「心」，而讓「心」本身 照明一切。

站在「心」，一個人不可能不快樂。快樂本身就是心的狀態。

我過去常常提醒，一個人要靜坐，首先要懂得真實(Reamy)。找一個好的老師-對真實做一個充分的 理解，重點倒不在方法或一些枝微末節的技巧。只要懂得真實，樣樣都變成工具。也就是說，有一個完整的 理解的基礎，怎麼坐，都不會錯。甚至，怎麼做，都在靜坐。因為靜坐不是靠任何「做」。

真正的靜坐，是一個領悟或頓悟的觀念。它不需要時間。這裡，現在，一個人就回到存在的家，也就快 樂起來了。

這就是它「不合理」的層面，是頭腦不可能理解，也做不到的。

真正的快樂，沒有目的。如果我們仔細觀察，就連心流還是有一個目的。前面提過，要設立目標，才能 達到心流的狀態。心流之所以短暫，因為它本身還帶著一個目的，是朝著一個目的的「動」所產生的。目的 和「動」一樣，都不是永恆不變的。然而，真正的快樂其實和任何目標不相關，它本身沒有什麼目的。一個 人只有「在」沒有目的,才會發出最高的快樂。只要有任何目的，它還是落到人間的境界。

可惜的是，這種最高的快樂，任何探究快樂的學問都追求不來，也不能理解，最多能用科學或醫學歸納 一些生理上的反應。然而，就算理解了這些反應，也無法提出一條通往真正快樂的道路。

07真正的快樂——一種徹底的顛覆

知道了全部這些科學，要怎麼做才會更快樂？

你可以訓練自己快樂，透過變化，讓期待系統不會疲乏。運動、靜坐、轉念•：：.相信讀到這裡，你已經 整理出自己的一套心法了。

我將各領域對快樂的探討做一個彙總■最主要的目的，是希望你有一個全面的認識，而可以體會到—— 人間知識所帶來的，也就是這個樣子。我相信你自然會發現，這些不同的科學領域雖然都帶來了相當有趣的 發現，也代表了人類不斷研究所累積出來的快樂知識，同時也帶來一個難題——透過那麼豐富的科學，可能 找到真正快樂的一把鑰匙嗎？

我認為這本書到目前提到的觀念都相當重要，然而，最多只能解釋快樂的-些變化，或在身心層面引發 的一些屬性。很多專家從這些領域提出很多建議，比如說強調運動的重要性(我在《真原醫》也很強調)、 要靜坐、要投入新的經驗而能隨時產生新鮮的感覺，也包括一些行為上的調整(例如不要判斷、設立小目 標'學習各種放鬆技巧、以及娛樂)。這些建議，相信你在很多相關的作品都可以找到。然而，我認為都不 可能帶來長期的快樂，更不用講永恆的快樂。

最多，這些只是建立身心的健康。

這些探討本身還是從一個限制的角度在看生命，包括快樂。要真正達到真實生命的永恆快樂，我們要從

人間的限制跳出來，也就是全面的顛覆。

西方所帶來的所有科學或思想，面對快樂，都集中在怎麼改變腦的迴路，怎麼調整心態，無論是透過藥 物、運動、生活習慣、心態的練習、正向思考：：：都還只是希望我們可以徹底轉變、甚至全面更新腦的架 構。讓我們從不快樂的路徑，切換到身心快樂的路徑。

只是，我們自然會發現沒有一個方法是萬靈丹，是能夠長期靠得住的。對人生的快樂-這些答案，沒有 一個不是無常的。

反過來說，真正的快樂並不是從外可以找來，它是透過意識狀態徹底的轉變。而這種狀態，跟人間任何 變化都不相關。怎麼執行這種徹底的轉變，是我接下來想談的。

到這裡，我想給大家一點喘息的空間。把這本書到目前所談到的人間的快樂，濃縮成以下幾個重點： ,一般人認為，生命要達到快樂，需要滿足一些基本的需求，包括一些物質的條件，例如收入。然而- 這些需求的滿足到達一定的範圍之後，與快樂的程度就沒有什麼關係。

•身心快樂，是對生存的獎勵。

•人的架構，天生就是為了體驗身心快樂而生的。不光是神經的作用，而是站在身體的每一個細胞來 看，都可以產生快樂。

,快樂離不開身體。腦要隨時可以知覺到生理帶來的正向感受，才能產生一個快樂的心情。

•即使簡化到腦神經的層面，快樂和不快樂也不是完全的對等或相反。兩者是透過不同的路徑所生，沒 有衝突。我們在人間可能遭遇一些表面的不快樂，內心還是可以感到寧靜的快樂。

•可惜，為了生存，我們對不快樂訊息的反應，比對快樂的反應大得多。我們的邊緣系統，也就是情緒 腦，是認知的過濾網。我們大多數時間過度緊張、恐懼、沒有安全感，也就讓自己對世界悲觀，而覺 得不快樂。

•神經作用過度失衡，我們大多數人其實都不快樂。

•身心快樂跟其他的情緒一樣的，都會適應，維持的時間也相當有限。

--個人對未來抱著希望，覺得自己有一定的掌控力，這樣的人會快樂。反過來，一個人對-切絕望， 覺得自己無能為力，也就不會快樂。

•運動和其他的「動」(包括靜坐 '行善)，可以帶來身心的快樂。快樂是腦部的養分，延伸出新的神 經過路，只是這個迴路需要不斷的刺激才可以維護。

•快樂也可以稱為能量場、螺旋場。一個人快樂，可以影響到周邊。

•快樂離不開善行，離不開好的行為，也就是離不開變化所帶來的新迴路，而改變腦的架構。

•身心快樂帶來最順暢的生理運作，讓人健康，延長壽命。透過專注，我們自然進入心流，體驗到登峰 造極的表現，發揮人間所認為最高的潛能。

•生命最高的潛能，是透過五官所可以體會的。每一個人都有多重層面不可思議的潛能，包括超感官知 覺、超越經驗，這些都是人體神經系統本來就支持的快樂，是我們與生俱來的特質。

•人間的快樂，都有適應的一天，早晚都會消失。真實生命的快樂，倒不是人間所可以帶來的變化。它 本身是每一個人就有的。最多，我們只能記得快樂。快樂，一直在等著我們。

•真正的快樂，是透過意識狀態的徹底轉化。

不用擔心你不記得這些重點。不記得，也就更說明了這些知識本身不會帶來快樂。甚至，到目前為止， 就我所讀過的快樂的書而一菖，讀完了，也不會帶來快樂。

所以，我才有勇氣寫這本書。接下來，是我真正想要和你一起探討的——真實的快樂。

只是，我在這裡也要提醒，生命真實的快樂和前面所談的身心層面的快樂，兩者本來就落在不同的意識 軌道。我才會稱真實的快樂「不合理」，也就是並非局限的理性所能觸及的。

不合理的快樂，是要從二元對立的邏輯跳出來，站在無限大的整體去談的。然而，局限進入不了整體。 我最多也只能邀請你試試看，暫時將理性的局限挪到一邊，放慢腳步，誠懇地親自嘗試，去體會生命更廣大 的層面。

進入眞正的快樂



01快樂背後的真相

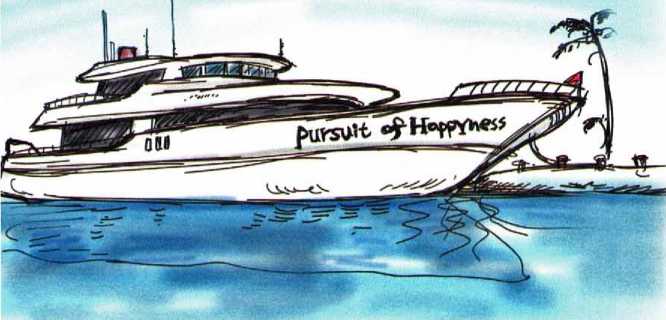
如果你還記得第一卷的小船-看到這艘大船，也自然會發現——任何物 質都不會讓人真正滿足。有了物質，比如小船'小車'小房，剛擁有時 很新鮮。但是時間久了，也就失去了吸引力，我們自然要追求更大、更 好' 更新的。相信你可以體會，就連這艘大船，早晚也會失去吸引力

讀到這裡，我們自然會發現——人間的任何學問， 都可以用「合理」兩個字來代表。

「合理」，至少有兩個層面。

首先，「合理」是透過腦可以想、可以表達出來 的。西方世界所有的邏輯,離不開腦的思考，離不開念 頭的變化。就像笛卡兒「我思,故我在」的觀點影響了 兩、三百年來西方科學與哲學的演進，也充分表達了我 們在人間所見、所體會到的一切，離不開念頭。只要念 頭可以想到的,就可以成立。這就是我們常說的「頭腦 可以化出一切的真實」(The mind makes everyfhing and anyfh-ng reaL )。

「合理」或理性的另一個層面，也就是透過證據證 明一個念頭所帶來的觀念是否正確。然而，正確與否， 同樣離不開兩個層面，一是邏輯理論架構的完整與普遍



性，從最小到最大，都要符合數學的架構。蘇格拉底的辯證，也就 是透過對話與討論■來檢驗-套理論是否符合邏輯•，另一是從觀察 的結果來驗證，這就是後來所說的「實證主義」(empiricism)，也 就是都要有看得見的現象和結果，即使肉眼看不見，也要是儀器可 以偵測到的。確實，影響物質科學最大的，還是實證和觀察的角度。 現代人覺得樣樣都要驗證-要有看得見 ' 摸得著的根據。這種想法是從亞里斯多德**158**以下幾千年傳承 下來的，也就這麼把人間的學問分成了「理論」、「實證」兩大領域。後來，愛因斯坦的「思想實驗」 (\_houghrexp&mem)，其實合併了理論和實證的手法，在腦海中透過念頭的想像去驗證理論的結果。當然， 在實證主義的地盤上，思想實驗還是要透過物質的實證來檢驗，才會被認定是科學。 就像科學家早已推導出原子結構的標準模型(slandard mode-)理論，甚至連應該有十幾種基本粒子都 預測得很完整，然而還是要透過這幾十年來各式各樣超級加速器的發展，施加很高的能量把原子劈開，得到 這些稍縱即逝的亞粒子，掌握記錄它們軌跡的時機，這個理論模型才算得到了證實。或許你聽過歐洲核子物 理中心(CERN)透過大型強子對撞機尋找「上帝粒子」，也就是其中一個例子。 再舉一個天文物理的例子，宇宙九五%以上的物質不是我們熟悉的恆星、星雲、星系，而是性質不明的 未知組成。這些組成沒有輻射、沒有光，無法被觀察到，卻對宇宙有很大的重力效應。為了解釋這些看不到 的重力作用，才導出了黑洞(b一ack hole)、暗物質(dark ma=er)、暗能量(dark energy)的概念。從理論的 **158**亞里斯多德**2MS8K**志S- 384.322 BC )，古希臘哲學家，是柏拉圖的學生，後來成為亞歷山大大帝的老師。他的著作包含許多學科，包括了物理 **1**學、形上學、詩歌(包括戲劇)、音樂、生物學、經濟學、動物學、邏輯學、政治、政府，以及倫理學*。*

角度來說，這些概念已經是有效的了。但是，在實證主義的風潮下，幾十年來，科學家的努力和研究經費大 量運用在透過更先進的天文設備去觀察，才算「驗證」了這個觀點。

這種科學的追求，甚至我前面所談的快樂的科學，自然讓我們建立一種偏差的觀點——認為一切都要有 個物質或形相上「合理」的基礎。很少人會去質疑這個「合理」基礎的不合理性，或至少認識到這個「合 理」其實是一種局限，是透過腦所制約而成的。更別說去思考——這一「合理」的基礎-本身從來沒有過獨 立的存在。

仔細觀察，頭腦從五官的看聽聞嚐觸得到資訊，這是人類天生的限制。所謂的限制，指的是我們所捕捉 的全部資訊，都是而且只能透過五官所得到。就算加上念頭的組合與變化，同樣離不開五官導入的有限素 材。只要透過五官來截取，和從任何設備取得數據一樣的，只是把整體晝分、局限、切割出一個五官所能認 識的範圍。

不只是人類受到這一限制，任何動物'甚至外星人，無論擁有多少感官，都一樣是局限的。可以取得的 資訊，自然也是局限的，絕對不可能全面地代表整體或全部的真實。我相信，每一個人只要願意去追察、去 探究，應該都會得到同一個結論。

人類的腦，無論功能再怎麼強大，帶來的還只是局限和畫分。它還有更嚴重的先天缺陷，是幾千年來一 直被我們所忽略的——一般所稱的意識，也就是人類的知覺、詮釋可以延伸的一切，包括世界，從來沒有離 開過客體意識，沒有離開過二元對立(duality)的境界，全都是由二元對立的邏輯而生。

我們通常談二元對立，用頭腦運作的角度來說，也就是比較。腦一定要透過比較，才可以得到一些證 據。比如說，我們稱一張桌子「大」，首先要在腦裡做一個比較，和過去的桌子、其他的桌子做比較，才可

以得到「大」的結論。

這個基於二元對立的比較，不光透過空間，我們的腦還建立出「時間」的概念，讓這一比較更徹底、更 有效、更無懈可擊。腦是一個檔案庫，有一個調動資料的順序，也就自然在經驗上產生先後次序，自然造出 心理上的時間以及因果的觀念。

也就是說-頭腦自然會製造出一個序列，把一件又一件的事牽繫起來，才可以推導出一個結果，做出一 個結論。這種直線化的序列或邏輯，本身就讓我們有一個「合理」的運作觀念。沒有這個序列，人類的腦無 法運作。我們對事情無法集中注意力，沒辦法比較，甚至沒辦法排列，也不可能有時空的觀念。 我們用「二元對立」來表達的時候，好像只有兩個部份在做比較，然而它真正的重點在於「相對」的觀 念。任何五官加上念頭所得到的資訊，沒有f個是絕對的。甚至任何物理的測量值，無論是長度、光速…… 或任何標準單位，都需要一個基準作為比較，全都是相對的。這本身，加上每一個感官的作用，離不開神經 的限制。即使把所有感官的作用都加在一起，依然落在個別感官的限制範圍內，只能帶來相對的資訊。 這一來，自然產生一個矛盾，一般人不容易注意到——沒有什麼東西可以稱為「主體」。我們一般認為 是有了主體，才有客體——有了「我」，才有一切我所看、所聞、所知的事物。然而，就連「我」也是透過 感官才可以感覺到、體會到的。我們平常用一個指頭指向「我自己」，以為有一個「我」的主體在客觀地指 稱「自己」。這個看似主體的「我」，本身還是一個客體。

在這個世界上，你'我'每個東西，都不過是客體。 我們最多是一個客體在描述其他的客體。

借用莊子兩千多年前的比喻，假如作夢的人醒過來，他怎麼知道自己醒了？還是在作夢？就連作夢的

人，本身還是夢的一部份，從來沒有離開過夢。如果說人生就像一個夢或幻覺，那麼，我們從來沒有離開過 這個夢'沒有離開過這個幻覺。

我相信，你讀到這裡會很驚訝。只要仔細想，就會明白這個道理是再清楚不過,連辯論都不需要。 一般人所探究、追察的快樂，其實離不開一個客體、一個「物」所體會的快樂，根本沒有抓到問題的核 心。反過來，我們要先探討，如果連「我」都是一個客體，那麼，體驗快樂的主體在哪裡？生命的主體在哪 裡？如果人生是一個夢，一個大幻覺，那麼，真有一個人在作夢嗎？有的話，又是誰？ 再進一步談，這個問題自然延伸到一個更根本的層面——我們透過腦的處理而認為「合理」的任何東 西，都是有限的，而且還是早晚都會消失的。

所以，我認為跟快樂相關的，更核心的問題，可以分成兩部份。首先，我們要問可不可能有一個永恆 的、永久的快樂。假如有的話，要如何才可以去取得或體會。

比這個問題更根本的——體驗快樂的人是誰？是不是把這個人找回來，解答了這個問題，也就自然把前 一段的問題給解開了。

這才是我真正透過這本書想跟你分享的。

皿人間的快樂不是永久

前面提過享樂適應，也就是同一個刺激所帶來的快樂早晚會消失的自然機制。透過神經的作用，身心任 何的反應和感受，自然會踩個剎車，本身就有限制。然而，這也只是配合生存的反應，讓我們可以把注意力 隨時調動到新鮮的事物上，讓現有的刺激(例如身心的快樂)落回背景自動運作，才不會佔用神經系統的資 源。

仔細觀察，即使沒有神經所帶來的享樂適應的限制，我們所接觸到的任何形相，也是早晚都會消失，本 來就不會永恆。

沒有任何東西，能在這世界上永恆的存在。

在大自然中，沒有一個形相是永久的。任何物質或秩序，都是由能量聚合而成。而聚合中的每一個小分 子、乃至原子'粒子都在「動」。任何在「動」的事物，脫不開熱力學第二定律，也就是亂度(en-ropy， 嫡)達到最大。用科學的語言來說，任何「動」帶來的亂度只會變大，而所有的秩序(包括物質的生命)， 早晚都會消散。

物質的生命本身含有秩序，我過去和其他科學家交流時用mgentropy (反炳)來表達這個「反亂度」的 現象。只是，negemropy的效應是有限的，所構成的系統早晚會解散。我們仔細觀察-任何有規律的組織， 比如說物質生命，都是靠negearopy所組合出來的。早晚都會消失-就像物質的生命，有生，早晚也會死。

這個題目，我希望有機會再詳細說明。

人間所見的一切，全部不離物質的法則，是由物質或波所組成。假如用波(waveform)來描述物質， negenfropy就是一個共振的觀念。也就好像原本沒有規律的波，突然透過同方向重疊而同步加成，像雷射光 -樣聚成大能量。即使如此'就像前面所說的'negentropy也會消逝。

不只物質，包括我們所想、所體會的，例如念頭，都是形相。我在前面兩本書借用貝贊特夫人提出的念 相(-houghrfbnn)這個詞來表達。念相，同樣不違反熱力學等等物理原則，不光是把整體切割成一個個小 碎片，在時空中造出限制，它本身也是無常。

任何物質，不光是符合亂度趨向最大的法則而必然無常。再進一步一 一拆解，我們自然會發現其中的 「有」佔不到整體的萬分之一，甚至不到十兆分之-。有趣的是，從星球一路往下看，到最微小的分子，全 都是空的。就連分子裡的亞粒子再往下分解，也都是空。一路這麼剖析一卜去，都是空的。

其實，「空，空到底」這種描述，更接近宇宙的實情。

換另一個角度，也就是我過去在《神聖的你》稱之為對稱法則的角度來談——既然「空」是遠遠的大過 「有」，在對稱法則的運作下，「空」是早晚要把「有」蓋住的。最奇特的是，腦的作用竟然可以把小得這麼 不成比例的「有」扭曲成人類所能體會到的所有真實，甚至當作宇宙，當作一切。讓我們全部的注意力集中 在那麼小的一部份。

在廣大的存在中，「有」是那麼的渺小，然而我們的五官卻可以精確地認準這些「有」，讓神經系統在 那麼狹窄的範圍內捕捉到種種的變化'種種的形相，甚至讓我們以為這些資訊真有全面的代表性，不光完全 投入一生，還看不出它的局限。這一點，才是不可思議。

真沒想到，我們在這個世界所體會到的-其實只是那麼一點點。對人的一生而言，那就是一切了，根本 不覺得有更大的真實存在。

03從「合理」走向一體

別忘了，頭腦是透過相對和比較的邏輯，才可以觀察到這個世界。正因我們主要的本質是「空」，透過 比較，才會一直看到「有」。我們都以為自己是站在堅實的大地上，才可以欣賞到天空的空。其實，正好相 反。正因這個宇宙是空，我們才可以體會到身為人，眼前有一個地球，有-個月亮、太陽，還有數不清的恆

沒有暗，我們看不到光。

假如沒有沉默，我們根本聽不到聲音，因為失去了足以與聲音作比較的基準。

「動」也是從「靜」延伸出來的，我們才能夠體會到。

「話」'「語言」，也是這麼從無思無想生出來的。

最早的宇宙，也是從空，透過一個**zg bang** (大霹靂)化出來的。現代的物理學家也知道，一直都有星 系從我們所認為的「沒有」不斷生出來。即使在黑洞的「沒有」之下，時空根本不存在，一切的「有」還可

以從「沒有」之中吐露出來**0**

換一個更簡單的比喻，最平常不過的白光，也是由三個顏色的色光所組成，本身就是一個相對的產物。 更有意思的是，如果這個世界全部都是白的，我們根本看不懂、體會不到什麼是白。失去了比較，無法從 「不白」中凸顯出來。

用同一套邏輯，自然可以推出——如果沒有永恆，根本凸顯不出「無常」。甚至，時空的架構都沒有立 足的餘地。也沒有什麼人間可談。

進一步說，沒有一體，不可能會有局限。也沒有知覺，甚至也沒有所謂的真實好談。

只有透過整體，我們才分割出比較小、比較快的部位，成為人間所體會的現實。沒有「整體」，也沒有 「理性」或「合理」。

反過來，要體會整體，一定要從狹窄的「理性」或「合理」跳出來。

假如把人間的小部份(表面上的合理或理性)當作生命的一切，這本身才是大大的不理性。

可惜，我們也都是這樣過了 一輩子，限制在狹窄的「合理」裡。

這個「空」的本質，才是生命的主人。前面提過，假如我們把人間當作一場夢，「空」本身才是真正的 夢者。是從「空」這個主體才生出一切，包括-場夢，包括這個宇宙、這個世界、我、你、他、自然的所有 生命——所有可以體會到的一切。

說到本質，我們回來談意識。既然所看到的一切，都離不開二元對立、有對象的意識-有沒有可能還有 一個更源頭的意識？

即使我們為這個更源頭的意識取了 一個名字，稱為一體意識，還是避免不了這樣的一個難題： 如果所體會得到的意識都離不閘二元對立'分離和畫分，一定要有一個相對的對象，我們怎麼能夠體會 一個整體而沒有對立的一體意識？

我們的腦根本體會不到一體，只好旁敲側擊地問「還有沒有一個更高的智慧、聰明，能夠囊括所有客體 意識、所有的一切？」

這個問題，過去的人自然會認為上帝就是答案，佛教稱佛性，用現代人的語言來表達，也就是一體，我 們最多也只能稱為一切。

這一切主要是「空」組合的。由「空」，樣樣的萬物都可以生出來，也可以生出分別的意識，有著數不 清的變化。然而，這個一體意識，一定超過頭腦的想像。

04透過科學，走到一體的門口

人類這幾十年來，自然會認為科學可以帶來一切的答案。畢竟它符合我們大家可以接受的邏輯，而旦可 以重複驗證。而近代物理學的演變，也已經超越一般感官所能體會的範圍•無論就時空、物質、宇宙的生與 死都提出了一些答案，甚至被一些知識分子當作對生命最高的解答。

沒錯，這些物理學的突破，可以幫助我們體會瞬間、體會萬物由「空」所組合的奧妙•甚至體會因果與 對稱法則。這裡會做一些介紹。然而，只要你讀下去，自然能體會到在科學理論的有限和一體的無限之間， 還有一個障礙，是透過理性與限定怎樣都跨不過去的。甚至，越是透過理論要跨過去，越把理論變得艱澀難 懂，反而難以與全部的生命接軌。

我們一般都認為時空是絕對的，而愛因斯坦很早就說這個時空是相對的，甚至是彎曲的(spacetime warp or curvature)。他從廣義相對論推出一個很出名的思想實驗，在光速下，就連時針的速度都變慢了。不 光是心理層面的時間，就連具體的時間都受到影響。從另外一個角度來解釋，就像一個人在太空旅行•速度 越快，時間就慢下來了。例如一個人以光速運動到太空去了一年，對他而言只是一年，他在地球的家人和同 事卻都不在了。從頭腦確定的邏輯，這一點相當難理解，從物理的角度，卻是早就解開的事實。 就連我們認為最堅實的物質，物理學家也體會到小到某一個尺寸，比如說接近普朗克長度(P一anck 一 engtFL.616X m )的單一粒子，它本來就有的量子性質就不再被古典牛頓力學交互作用所遮蔽，可以

說就進入了 一個量子的世界(quamum wor\_d)。量子(quantum)是一種概率的觀念，不是真的有，也不是 真的沒有，並不像牛頓力學所描述的碰到牆壁就會彈回來的撞球那麼堅固，而是介於有和空之間，或說一種 半有/半空的狀態,最多可以說是「無」中的「有」。薛丁格方程式**(Schrodinger equa\_o-n)**以波函數描述 微觀粒子的運動行為，發現我們無法同時知道一個微觀粒子(例如電子)的位置與動量，這也就是測不準原 理(uncertainty prin2.p一 e)。物理學家探究到底，也就發現萬事萬物並不是連續性的存在，不像我們想得那麼 堅實，那麼確定。

我之前用對稱法則(law of symmetry )這個詞來彙總古人的觀念，描述一切生命內外的對稱。這種對 稱，從最小到最大的尺度都存在。物理學家惠勒(John whee-er)所談的「蟲洞」(wormhole)和黑洞 '白洞 一樣是從廣義相對論推演出來的。黑洞指的是宇宙中有一個奇點，也就是一個濃縮到不能再小的空間，運時 空都不存在，吸引力卻大到可以讓一個星球崩解的地步。反過來，白洞的中心也有一個小到不能再小的奇 點，從「空」透過反的螺旋場可以吐出物質。就好像黑洞是一個入口，而白洞是一個出口。透過蟲洞的橋 接，在宇宙達到平衡，帶來對稱。聽到大家那麼嚴肅地探討這些觀念，甚至爭論白洞到底存不存在這些再明 白不過的道理，我當時還很年輕，只能笑一笑，覺得不可思議。

透過這些科學的努力，人類等於是走到了 一個點，從理性可以知道就連時空都是有彈性、可變化、會受 影響的，本身也可以消失。看起來，人類要從時空跳到一體是可能的。

只是，我們用局限的腦，不可能理解什麼是無限。用這個方法去探討一體，反而造出一個衝突。我們追 究這個世界的方式和設備，勢必要把整體分成小的區塊，才可以分析比對。多麼微妙的數據，也難以代表對 整體的理解，最多是讀到整體帶來的一些變化和現象。甚至，可以用語言解釋的，還是受限於語言的極限。

我相信，每個人只要冷靜下來思考•都會得出同樣的結論。

追求快樂，更貼切的問題應該是：怎麼體會到、回到這個每個人都有的本質？如果體會到了，它本身會 不會帶來快樂？它和快樂的關係是什麼？ 永恆的快樂就在眼前，不要錯過。

05一體和永恆的快樂，在哪裡？

前一章提到，物理學家再怎麼努力，也只是逼近了真實的邊緣，離不開五官的限制。一體，包括了全 部，包括了「有」與遠遠更大的「空」。我引述了量子物理、場'奇點、黑洞、白洞等等觀念，只是做為從 「有」去理解「空」的橋梁。雖然最多只能說是逼近「空」的邊緣，卻已經遠超過我們平常人間所能體會的 範圍。

無論什麼學問，包括超個人心理學、正向心理學，乃至科學家對超越經驗、心流、靜坐等等現象的探 討，甚至前一章提到的量子物理，最多只把我們帶到生命的門口，而不能透過這些學問去解答人生最大的目 的——快樂。我把這些理論先帶出來，也只是建立一個基礎，理解學術上的追求，讓你體會到——人類從古 至今也只是在追求快樂，同時也希望解開這個謎底。

從前面一步步談下來，你會發現從西方科學出發，走到最後，自然會碰到一堵高牆，要面對這裡所談的 「生命的悖論」(Paradox of 一卽)，也就是——從一個局限的範圍，怎麼可能體會 ' 甚至活出生命的一體？ 我們從局限，得不到任何數據去描述一體意識，而必須要跳出這個邏輯的系統。探討這個問題，其實在 探討的是一個比科學更大的領域。

提到-體，我相信你可能會想問——一體的證據在哪裡？

雖然五官帶來一種扭曲，而我們把五官帶來的資訊加上腦的詮釋就當作自己所經驗的一切，並稱之為

「人生」。最有趣的是，整體的真實還是一直不斷地探出頭來，好 像希望我們看到它似的。

從另一個角度來談，我們的五官都在抓形相。然而，形相只 是整體中很小的一部份。看不到形相，我們自然體會到沉默、 空、寧靜、沒有' 不動：：：這本身就是一體在跟我們不斷地溝 通，浮出它自己，好像對我們不斷地說悄悄話。

然而，我們看到了「沒有」，卻意識不到「沒有」的存在， 根本沒有把它連結起來，而是把注意力都放在「有」之上。

最有意思的是，我們一直體會到「空」，卻把它當作一個看 不到的背景，完全不給它任何注意力，最多當作一種虛無—— 「有」沒有了。

每個人都是這麼被蒙蔽的。

我之前很少用「空」這個詞，而是用「在」或「一體」。 「空」或「沒有」的用詞，容易落入「有」的對等，就像「不動」落入「動」的反面一樣。這兩類觀念本來 不在同一個意識的軌道，對等的用詞反倒落入了同一個窠臼，好像可以相提並論似的。「在」則含著無限大 的觀念，不至於落入「有」或形相的相反。

種種「沒有」的現象，不光是每一個人都體會過，它才是絕大多數的真實。只是我們被五官所限制，認 為比例少的「有」是全部。然而，如果沒有「空」或沒有「沒有」，也就沒有「有」。我們體會到「空」，



體會到「在」，其實是一體體會到自己。這是一般人很少會注意到的。

我在這幾本書用「在」同時表達presence或bG.ngness的意思，這種用法主要來自兩個源頭•■方面來 自天主教或基督教衍生出的mys&c (神祕主義者、密契家)，包括聖方濟(SL Francis)、蓋恩夫人(Madame **Jeanne Guyon)，**乃至一九六。年代的戈德史密斯(Joe-Gokism咨),他們所提的「在」指的是上帝的 presence ;另-個源頭來自印度《廣林奧義書》(BMA&wanya窗Upanishad) 所談的saf，指的是存在(be-ng。 be yourses或生命的根源。巴巴大師(Bab罢)的法脈也用這個詞，到後來拉瑪那•馬哈希(Ramana Maharshi)透過他的體驗以及弟子進一步整理的紀錄，也是這麼用的。

回來談一體，一體本身其實沒辦法談。我們最多是試著在「有」的層面用「場」的比喻，來談一體或 「在」所延伸出來的一體意識。意識場，可以說是從一體延伸出來的，我們可以比喻成一個高速自旋**159**的螺 旋場、資訊場，本來和一體就沒有分開過。

意識場，透過人類發達的頭腦，可以把小到眼睛看不到的基本粒子'大到宇宙都放在腦海裡想像' 觀 察，甚至可以透過理性分析出一切的本質都是「空」。我在前面兩本書說「一體體會到自己」，也把它稱為 「醒覺」，而人類透過頭腦，也是少數可以反觀自己而醒覺，而連結「在」的意識場的生命。醒 覺，其實沒有什麼語言可以表達。最多只能講從有限融化到無限，而又站在無限看到一切。假如要用一個比 喻來談，就像量子振盪或量子穿隧**(quantum oscsafo-n or quantum tunne-s-g)**的作用-將生命從最小到最大 都連起來了。

159-般談超導體，也離不開高速自旋的現象，這一切，可以說還是一體或「空」的副產物。

很難想像，我們的意識，就像一個高速自旋的螺旋場，從有限可以一路通到無限。可惜，我們透過一般 局限的意識，最多只能把無限落在一個有限的範圍裡。然而，透過同一個意識場，我們可以延伸到無限大或 無限小的範圍，而可以同時體會到「在」，體會到「空」。這是我們每一個人都有的部份。 所以，一個人醒覺過來，也沒有得到任何東西。因為這一切，他本來就有。

我們跟一體意識完全重疊，跳出時空的限制，生命突然變成奇蹟——我們隨時都在，也隨時不在，沒有 真正來，也沒有真正走，最多只能說同步或合一 了。用量子力學的語言來描述，最多就像量子泡沫 (quanHm fbam) 一樣，「空」和「有」不再涇渭分明，時—空的分別也不存在，就好像從最小的量子到最大 的宇宙完全打通。其實，連「通」的表達都不夠正確，最多只能說是跟一體分不開。它本來就是通的，是頭 腦帶來的東西把它隔開了。然而，也沒有什麼好分開的，最多是頭腦帶來的分別局限以為可以把它區隔成片 段。

再講透徹一點，無色無形的背景，被我們當作投影人間幻相或妄想的螢幕，我們把幻想疊加 (superimpose)在這背景上，再把自己困在這些幻想裡。突然，宇宙跟我們合一，也就好像無色無形反過來 疊加在我們之上。宇宙就是我，我就是宇宙。至於腦海所建立的二元對立，包括來—去、生——死，跟這個一 體都不相關了，甚至時空也就消失了。你最多說「我在」、「我是」或「我」，再多說一點，也只是摩西所 說的 \*1 Am that; I Am.;

用這種比喻，醒覺最多也只是一個人突然體會到，有-個永久的螢幕或背景隨時存在，這個螢幕或背景 才是生命真正的本質。人間的所有現象，只是一個不斷地生死流轉的妄想，是過去業力制約所組厶口，也透過 過去的業力和制約而消失。在整體中，是完全不成比例的小。最後，一個人會發現連螢幕或背景也只是一個

比喻。這一本質在任何現象當中都隨時存在，又隨時是空的，不可能用任何語言可以表達。任何語言的描 述，只是把它落成一個客體。而它,不受任何語言的限制。

我們的意識也突然彌漫到每一個角落(omn-presenf無所不在，或omniscience無所不知、全知)**T**而 每一個角落也從來沒有離開過我們。站在古人的角度來談，就連「合一」的狀態，本身還是一個語言的產 物。它的本質，還是「空」。也就是一個人「空」，「空」到底，才嘗得到一點滋味，體會到永恆的快樂。

160雖然也有人將omn\_s2.ence譯作全知或無所不知，這裡的「知」不是知識的知，因為任何知識還是局限的。真要談的話，這裡的「知」指的是意 1識。Omniscience也就是a= conscious，我會特別拿出來談，因為這需要親自體會，而不是理論能夠取代*。*一個人的意識只有突然落在宇宙的每 一個角落，和一切都分不開，也突然體會到無限'永恆，也就是一切包括自己從來沒有生過，也沒有消失過，他是圖滿的，沒有空間或縫隙容得 下任何分别和注意'最多只能說 我就是*saTchrOJInanda* (在•覺,樂T*saTchTajlnaflda*就是我。

06人間••一個海市蜃樓

如果沒有一體意識，我們也不可能體會到「空」，體會到「在」。

我們在這裡所談的，過去的大聖人都解開了，用自己的生命親自驗證，而且幾乎都得到一致的答案。他 們透過弟子所留下的紀錄，是再珍貴不過的寶藏，就像指南針一樣指出人類演化的方向。只要我們親自去驗 證，自然會得到同一個答案。而且，只要驗證，我相信會徹底改變意識的狀態，讓我們體會到「在」所帶來 的快樂。

再講透徹一點，一體意識永遠存在。我們所談的「在」或「空」也就是如此，它就是我們生命永恆的本 質。•

站在這個一體意識，不被這個內容帶走'甚至完全沒有依附，也就是醒覺。一個人醒覺，不再受到人間 的制約後才充分知道——我們在人間所看到的一切，不光是念頭的組合，更是因為有個「我」，才建立出人 間的存在。一個人，只有醒覺過來，才懂得什麼是永恆、不合理的快樂。他充分理解，快樂是我們真正的本 質。不受到任何條件限制，不被任何條件困住，這就是解脫，也就是真正的快樂。

只是活在這個人間，也就像在看電影。明明電影是投影建立的虛幻境界，我們會覺得它根本就是真的。 我們看電影時很認真，完全投入，為了女主角、男主角的心情和過程，會哭、會笑。感情深了，還會想看同 一個主角或導演拍的片子，下次還要再來。演員也是一樣的，哪怕投入了，結束了；上映，又下檔，還會為

了某個原因，又回來再演下一部片子。

最不可思議的是，我們每個人的五官受到同樣的限制，所見、所聞、所感知的範圍在人類彼此之間是很 接近的，就像海豚的感官所建立的範圍，和另一隻海豚會很接近。同樣的接收波段，在「我」所建立出的現 實，和「你」所建立出的現實，幾乎只有角度或立場上的差別，很容易彼此確認是不是一致。而且，看起來 幾乎是一致的。就這樣，你所見的，我所見的，化成了集體的現實，更是難以否認。

無形當中，我們也就忘記了這個共同建立岀來的虛幻現實，是透過我們狹窄的五官再加上念頭所捕捉出 來的，而成為人間所體驗的一切。這一切就像投影在螢幕上的電影情節和人事物，我們投入了，甚至會想去 抓螢幕上的人物與東西。當然，怎麼也抓不到。只是，抓著抓著，自然也就碰到這些虛的影像後面的螢幕。 一體意識就像這個螢幕•沒有這個背景，人間的情節也沒有辦法映上去。這個螢幕(一體意識)，才是 唯-的真實。

人生也是這樣子的，我們投入其中，結束之後，就被這背景的一體意識吸收回去了。一些能量轉變所帶 來的制約，也就是業力，讓我們又被吸引，於是下一生來，又投入進去。

再用一個例子來形容，活在這個人間，也好像一個人在沙漠，不斷地看到海市蜃樓的幻相，以為前頭就 有水了。到了那裡，卻發現只是沙子。被這麼騙了一次，也可能再被騙兩次、三次。甚至就像我們這一生一 樣，一路上一直受騙，以為某個物質或形相就會是真正的快樂。每次看到，就忘記它的虛幻，又投入進去。 即使有了很深的體悟，再出來，又投入一次。人生也是如此。

總有一天我們會醒過來，不會再被這個現實沙漠中冒出來的幻相騙下去。這時候，一個人最多像佛陀一 樣說：「我是醒的。」原來什麼都沒有發生，什麼也沒有得到，什麼成就都沒有，它就在我們身邊、眼前，

是我們自己昏迷看不到。

我們這一生可能有的唯一的自由意志，其實只是一個清楚的決定——不再把自己化為這個世界的種種形 相、肉體、甚至是「我」。只有這個決定才真正顯出我們的自由。而這個決定是每個瞬間都要做的。只有這 樣子，一個人才可以醒過來。

07等同於形相

前面提到，一切——我們所見、體會到的，都是由腦所組合的。我們認為的客觀或合理，其實-點都不 客觀，更不用談合理。我們所談的堅實，也一點都不堅實，還是頭腦的知覺所產生的。

這些都不是問題，也不是我們不快樂的來源。

問題是，我們被眼前這些現象綁住了，不光認為是真的，還認為這就是一切的真實。

所以，我在前兩本書才花了很多篇幅來強調身分和角笆。我們還認為要扮演一個角色，甚至把這個角色 化成自己。一個人的身分——我，你——和所看到、體驗到的形相分不開。我們把自己投入在物質和形相。 把整體的生命，投入一個很有限的意識(人間)，而把這當作我們一切的生命和潛能。

這才是不快樂真正的來源。

要把快樂找回來，首先要把生命的一體和頭腦建立的身分與角色之間的關係看清楚，才是解答這個問題 的起步。

我們從來沒有自由過

每一個人都認為自己有自由意志(free w三)。然而，仔細觀察，我們一生都離不開一連串的念頭，而任 何念頭離不開因果。就好像籠子裡的白老鼠•他認為這個籠子就是他一切的生命，而老鼠和老鼠之間的互

動，也就是他一生所可以得到的經驗。換了人類，人間與人生也只是如此。

念頭本身是虛的，是在這個局限的時——空才有。人生也可以說是一連串虛的境界所組合的一個虛構現 實。我們的每一個動作，包括念頭，包括任何體驗，都離不開種種虛構的條件的組合，而決定了我們的任何

行為與舉動。可以說，一切都是老早已經寫定的。

所以，我才會說我們從來沒有真正自由過。 前一章提過，我們這一生可能有的唯一的 自由意志，也只是不再把自己等同於種種形 相。也就是說，真正的自由，是發現自己不只 是這個體，不是肉體、情緒體、思考體、意識 體。我們不是任何體，只要可以談一個 「體」，無論多微細、多粗重、多高'多低、多 好、多不好，它本身已經限制我們，而局限到 一個角落。連我們談靈性、天堂、解脫，又帶 來另一個層面的局限。比較正確的表達是—— 我們什麼都不是，或我們什麼都是。

我們跟主、跟神、跟佛性、跟一體其實從 來沒有分手過。只有這樣子，才真正自由。 念頭，自然變成工具，而再也不變成我們



的主人。需要用就用吧，不需要用就擺到旁邊。

人間也不帶來任何矛盾。我們可以輕輕鬆鬆活在人間，享受一些愉悅，忍耐一些心痛，而同時都知道， 不管多好，多壞，那只是全部很小的一部份，不值得對這麼小的一部份反彈，而無謂地讓全部局限'萎縮到 -個小部份。

這，才是自由。這，才是解脫。

情緒：從生存的工具，變成不快樂的來源

雖然前面提到，要醒覺過來，得到真正的快樂，也只是一個清楚的決定，不再把自己化為人間或肉體的 生命。然而，我們每個人都要面對的現實，也就是隨時都覺得自己活在這個肉體所衍生的種種情緒。情緒對 我們有那麼大的影響力，其實是有演化生存上的意義的。

念頭，要加上情緒，才可以運作。前面也提過，情緒是很重要的生存工具，是腦部指令的擴大器。透過 情緒，才可以把一個記憶、-個指令快速地擴大到每一個相關的細胞，讓細胞採取相對應的行動。於是，從 一個念相所產生的變化，自然轉出身體的「動」，化出種種的動力。

有趣的是，情緒不光是一個擴大器，它還幫助提高大腦決策的效率。想像一下，如果碰到野獸，卻沒有 情緒，我們的腦自然開始一連串的念頭：我之前遇過牠嗎？牠和我熟不熟？會不會吃人？凶不凶？：…：然 而，大腦突然產生恐懼，我們自然立即跳出思考的範圍，而能產生行動——跑！快跑！ 我們一整天，不斷透過情緒在排列事物的優先順序，做種種決定，才能面對生活帶來的種種考驗。每個 念頭本來是平等的，透過情緒，才讓其中幾個印象脫穎而出，而能夠有效的縮短反應時間，得到有利於生存 的結果。

從這個角度來看，情緒等於是提供了一個快速而方便的指標，讓大腦在一個瞬間所帶來的眾多印象中， 立即選出與生存最有關的來處理。

情緒，甚至負面的情緒本身並不是問題，還是對生存有利的反應。問題在於，我們把這個指標抓得太 緊。透過千萬年的演化，腦不斷地分別，生活快還要更快的步調，讓每個人都跟不上。

在這種長期的危機狀態下，我們自然會覺得所面對的都是威脅，也自然調動負面的情緒，而這本身又回 頭加強負面的念頭。這樣的循環，讓人不斷地萎縮，用一種悲觀的心情看著世界。(我在前頭的書稱之為 「萎縮體」)同時，透過負面的情緒，自然讓我們不斷地調動過去的記憶，想要防範未來的危機。我過去才 說，人沒有辦法真心地把所有注意力放到每一個瞬間，而是被腦海不斷地帶回過去，或去設想未來。很少人 懂得什麼是「在」。

這都還不算最嚴重的問題。更嚴重的是，我們透過快步調所產生的狀態，會把這些情緒和念頭所造成的 萎縮體當作真的，甚至當作全部的自己。「我」跟這個萎縮體已經分不開了，自然完全投入這個萎縮體。 我們明明知道這個萎縮體只是一個念相，是頭腦創出來的虛構生命，一旦落入萎縮的過程，自然會完全 投入，還認為萎縮是生命唯一的可能，是全部的代表,甚至比我們的身體還更真實。

比如說，女士生理期之前，有時候會很不舒服。這時，無論什麼事，都容易往負面想。倘若約了某個人 午餐，對方晚到了幾分鐘，不只要挖苦幾句，甚至還產生更多的聯想——我這麼不舒服還準時到，他怎麼一 點都不體貼？昨天明明請他幫一個忙-他也不答理，今天也好像沒放在心上。年輕人就是這樣，一點責任感 都沒有。我看這人靠不住，以後最好少往來。唉'心情真糟，都這麼不舒服，還不好意思請生理假。月底 了，要趕進度。老闆從來沒想過•三個人的工作都是我一個人在做

我們用來描寫這個世界的，全是灰灰黑黑的筆調。不光對自己看不清——有時自大，有時憤怒，甚至委 屈、不快樂，我們對別人也自然是看不清楚的，以為別人的萎縮體就代表他的一切，自然對別人的個性、行

為和動機做了一個偏差的判定。這種誤判，本身就會引發情緒的反彈和摩擦，把念頭帶來的虛構的境界，變 得再真實不過，也只會強化我們對這個世界、對人生的錯覺。

結果，就是不快樂。

這種不快樂是極端的，我前面才會說不快樂帶來的憂鬱和悲觀，是二十一世紀人類最大的危機。即使身 體的架構是為了體驗快樂而生，我們仍然籠罩在憂鬱和悲觀中，難以脫身。

談到這種極端的不快樂，解藥比任何人想的都簡單——最多也只是把時——空慢下來，甚至停止。時—空 還有一個物理上的運作，比較難以停下來，這裡指的則是心理層面的時——空。唯一可以跳出心理層面的時—— 空的方法，也只是透過每一個瞬間，也只是回到「這裡！現在！」。

瞬間，和念頭或情緒是對立的。一個人停留在瞬間，就不受念頭或情緒的影響。如果被念頭或情緒帶 走，他不可能停留在瞬間。只有把瞬間延長，一個人才可能找到永恆的快樂。

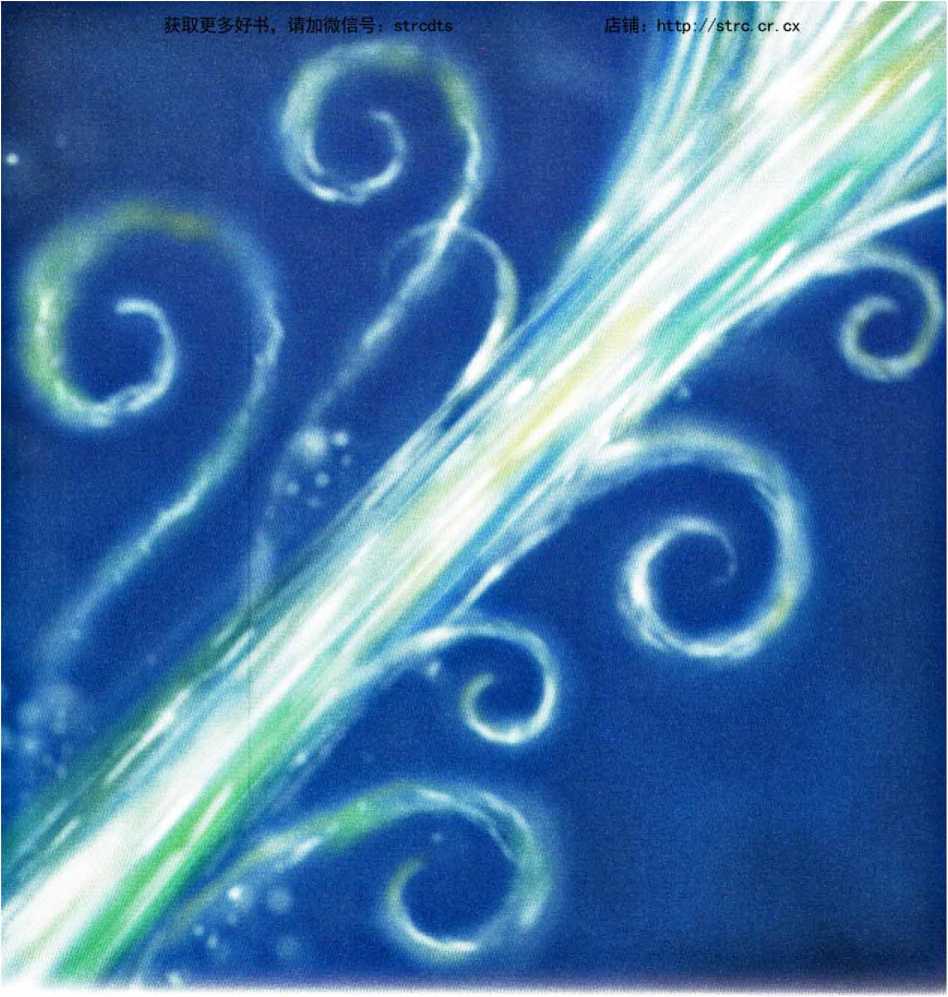
我在前兩本書，和這裡接下來所要帶出來的練習，全都是把我們的注意停留在這個瞬間,最多也只是如 此。全部的理論基礎，走到這裡都是為了準備你，進入執行的層面——活出不合理的快樂»

TO-我們就是快樂

我相信，讀到這裡，這些觀念對你已經不再陌生，可以接受。只是，最終的問題還存在：怎麼把這些觀 念落到生活當中，這是你會認為比較難做到的。

我敢這麼說：落實不到生活，也是理論上的理解還不夠徹底。理解到位，也就做到了。 假如真正理解到一體，而隨時可以活在當下，也就是活出「在」。自然地，我們的不快樂會消失。我們 會發現，站在整體或一體，其實沒有什麼快樂不快樂。快樂和不快樂的分別，還是離不開二元對立，還是有 限的腦在做一個區隔，把快樂當作不快樂的對等，而要去尋一個快樂。

一體，本身是永恆，就是「在•覺•樂」，就是「光」。甚至「在.覺•樂」或「光」的形容，都是多 餘的•還離不開頭腦造出來的概念。假如可以做一個比喩，最多只能說把「在」的瞬間變成永恆。把「覺」 變成覺察自己。「樂」變成大歡喜，是我們透過腦不可能體會到的不可思議的快樂。「光」，是比一萬個太 陽所照出來更明亮的光。這種表達勉強可以形容一體，然而一體沒有對等，也是無法以語言描述的。 我相信你已經發現-其實我們在談兩種意識，各自屬於不同的軌道。一個是人類帶來局限、有條件的意 識，本身符合一個有前有後有因有果的邏輯。還有一個更大——無限大、永恆的一體意識，和有限的意識並 不是對立而平等的。我們透過有限的語言，沒辦法表達這無限大的一體。所以，在這幾千年中，為自己造出 好大的悖論和誤解。讓我們不斷地質疑，有時覺得好像有，卻又好像沒有，怎麼探究也不知道如何把一體和



假如把一體當作無所不在、不生不死的意識，可以畫作一個光的流，是無限大，也沒有可以 指定的方向。透過注意、「動」或是「想」，我們把無限大的光流落在一個角落（圖中的小漩 渦）'自然把整體畫分出一個小的局部，而把它圈起來'封閉起來。也就這樣子，從一個開放 的系統，建立出一個封閉系統，讓我們建立一個人生，隨時以為它本身有一個獨立而自足的 存在。每一個小漩渦，可以當作你我各自建立的人生。這個人生雖然給我們一個封閉系統的 印象'好像有一個開始'有一個結束，但仔細觀察，它本身其實含著一體。所以，早晩也只 可能回到一體。

整體落在生活當中。

假如讀到這裡，你已經可以接受意識的兩個層面。我相信你自然也會發現，這個一體是追求不來，是得 不到，跨不過去的。一體或永恆的本質，到處都有，即使有限的意識和所衍生出來的境界，都含著這一本 質，本來就無所不在。我們最多是把這些有限的狀況挪開，就能自然體會到。

它本來就在，當然怎麼「找」也找不到。追也追不來。得也得不到。說得更清楚一點，誰在找、找的對 象、找的動作其實是同一件事。在尋找一體的人，他本身就是答案，從來沒有離開過一體，最多只能翻一個 身，往內看，一體也就浮出來了。

追求、得到、找、「跨」都是局限的腦所造出來的觀念。局限的腦，對真實的所有理解都離不開 「動」，因為它是透過「動」所組合。仔細觀察，連觀念的比較和建立，包括所謂的聰明，還是離不開「動」 的組合。有一個因，接下一個果，才可以有一個連線，而這個連線是透過「動」所建立的。

理解了這一點，就帶來一把解開人生的鑰匙。

最多，只需要追察到一切「動」的來源，包括念頭的來源，包括任何痛苦、心痛'失落的來源，包括我 們所看到、體會到任何現象、任何感受的來源，還包括人生一切的來源。只要輕鬆追察這個來源，自然會發 現在我們觀察、知覺或感受的背景之下，還有一個旁觀者，還有一個見證者，在觀察一切。無論有多少 「動」，它一直都在 > 本身卻從來沒有動過。

我們活了一生，都是把意識落在「動」的層面，不斷地把自己等同於「動」的人或「被動」的對象，或 者被「動」的狀態所限制住，而隨時忽略了還有一個見證或觀察的意識在種種「動」的背後。

只要輕輕鬆鬆追察「動」的來源、念頭的來源，自然會落到背景的意識，也就是不動的層面。落到這個

層面，自然會發現「我」是虛的，從來沒有存在過，是個妄想。而我們所稱的世界或人生，一切是從「我」 衍生出來的。沒有「我」，也就沒有這個世界，也沒有任何人生好談的。

我們才發現，一切的煩惱，是「我」帶來的制約。沒有「我」，一切的制約和業力也就解開，也就讓我 們跳出這個時空。

最有趣的是，「我」不存在，我們的生命卻沒有消失，反而真正活起來。生命的全部潛能，自然發揮出 來，沒有任何「我」或任何現象所帶來的阻礙。把真正的自己找回來，最多也只是把「我」挪開。「我」一 挪開，真實的生命就像太陽自然從雲後照出來。它本來就存在，是每個人都有的本質。

我在前兩本書才說它是我們最輕鬆、最不費力、最根本的狀態。什麼也沒有改變，也沒有發生，只是輕 輕鬆鬆把阻礙挪開，讓光透過來，也只是這樣子。

落在這個背景或一體，倒不是對外去追求，而是轉向內在。永恆的快樂，也只能從心內找回，倒不是從 外在去追尋。這種無條件的快樂，最多只能親自體驗，倒不可能用理論去追究。所以•接下來，我會透過一 些方法，帶著我們去體驗。

活在這個本質•也不用再刻意去談快樂。我們隨時都在快樂。而這個快樂已經和念頭、心情或感受不相 關，最多只能說是一種滿足感，是一種沒辦法描述的喜樂。

TO快樂，就是永恆

這個觀念相當重要，我在這裡用另外一個角度再和你一起探討。

前面提到，這個一體意識所帶出來的旁觀者或見證者，是每一個人本來就有的。仔細想，假如還需要去 找、去建立、去培養，那麼，它本身也會消失，也就靠不住。它本來就有，永遠都有，才稱得上永恆、無限 大、不受任何條件的制約。我們可以做的，最多也只是從不停的「動」，念頭的「動」走到「不動」，讓念 頭安靜、消失，它自然就在眼前。

我相信，你已經認同，真正能讓人得到永恆快樂的，倒不是任何物質或經驗，反而是最簡單'最根本的 存在，也就是我們的本質。這是經驗和經驗之間，人和人之間，東西和東西之間的共同點。要得到快樂，不 是往外去找物質或經驗，反而是回到內，回到最簡單、最根本的存在。

就連回、找都是多餘的，我們最多是輕輕鬆鬆落回這個本質。

真正可以體驗到這幾句話，一個人，就已經解脫了。解脫的快樂，沒辦法用任何語言去描述。這種快 樂，是人間想不到的，也可能一生都碰不到。然而，只要嘗過一次，不可能再忘記，也不可能認為有其他的 東西或經驗所得到的，會比這更重要。

接下來，生命再也不是一連串的大問題。我們也不用擔心，即使醒過來了，肉體還會不會存在。它本身 是過去種種念頭和條件組合，不可能不存在。它還是會在人間帶來種種挑戰和變化。只是，我們懂了這些，

自然會放過它，放過一切。再也不會被它綁住。再也不會把生命當作問題、帶給自己不愉快。

放過，也就是前兩本書所強調的臣服。

一個人懂得接受任何瞬間帶來的一切挑戰，而不再追求過去所帶來的記憶，或投射到未來，他本身就活 在瞬間，活在當下。

仔細觀察，假如把瞬間當作一秒，自然會發現，在那一秒，我們根本來不及想到過去，或投射到未來。 就像別人突然喊了我們的名字，我們最多會轉過頭或是愣住，或者就像正在欣賞風景的時候，不可能同時有 其他的念頭，或者還想著別的哪裡。

這就是瞬間。

假如我們可以把瞬間拉長、擴大，變成永恆，那麼，連一個是不是快樂的念頭都不會跑出來。

我們已經是快樂本身。

M活在不確定，是最大的快樂

一個人假如可以把瞬間單純化，自然會發現連任何知識都起不來，而會發現我們過去所稱的知識，全都 還離不開念相，都在變化中。知識本身在生，也在死，是靠不住的。

反過來，我們會發現，無論有多少知識，永遠有追求不完的更多的知識。現代社會發達的速度，無論任 何資訊，都能加倍方便取得。卻也只是把生活的步調更加快，讓人不斷停留在「追求」的境界。任何追求， 本身就是不快樂的來源。

追求到了，帶來短期的滿足，接下來也自然會消失。任何知識，還只是落在有限的意識範圍內。我們也 就自然發現，知識和智慧在兩個不同的意識層面。知識是人間的，而智慧離不開一體意識。它本身是永恆 的，不可能用局限的語言完全表達。

把知(knowledge)挪開,一個人自然進入一個未知(unknown)的境界。

再往下走，自然會進入不可知(unknowable)。

智慧或一體，本身就是不可知，不可能用二元對立的語言表達。只要可以表達，就已經落入「知」的範 圍，也就遮蔽了 一體。

讀到這裡，我相信還可以理解。最難理解的是，知識還是一種對瞬間的對抗和阻礙，這是一般人比較難 以體會的。

我們可以透過時——空這個架構，來進一步探討這個問題。一體或整體或全部的生

命，要透過腦海縮小到一個時空的範圍才可以體會。任何時空帶來的經驗，也只有透

過瞬間才可以體驗。

瞬間前面的過去，或之後的未來，還只能稱為念相，是虛的。只有「這裡！現

在！」的瞬間，才跟我們的生命有一個交會。然而，這個交會是相當小的**O**

相信你還記得，我過去用毛巾、管道、舞廳、洗衣機.：•：各式各樣的比喻，來表達

同樣的觀念。上圖的軟糖也是一樣的。如果我們把軟糖往左右不同方向扭，扭到最緊的一

個點，就像全部生命和肉體生命唯一的交會點。只有透過「這裡！現

在！」那麼短暫的一個瞬間才可以看到**O**

或者再換一個比喻•就像我們透過一個鑰匙

孔，最多只能透過這個小洞，看到眼前的一點景象。只有真正

打開門，才可以看到整體。透過神經系統所造出來的，也不過

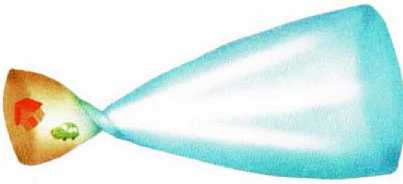
就是從小洞所看出去的一點。

也就是說，「注意」本身就帶來局限(Any attemo-n **creates fbcus or -imxaHon,) 0**只有落入一個小角落*，*才可以把

注意力放在上面。對整體，不可能透過腦可以體會，最多只能

體會一小部份。

就連「注意」本身也就是一個「動」，只是這個「動」相



當微細。我常說制AseMon begeLs**ocamyi**意思是說這個世界(包括時空)是我們透過注意而建立出來的。 假如沒有五官再加上念頭的組合，沒有宇宙，也沒有這個世界。然而，這個注意並不是客觀而不帶來偏倚 的，注意力本身就會影響結果。量子物理也早就發現，在很微細的層面，觀察者的存在會影響觀察的結果。 我們要親身去體會，因為這超過邏輯的掌控，畢竟局限不可能理解無限。

這句話換個角度來說，也就是来AHemo'n begefs rea-itys注意力建立了我們的現實。我們-把注意力擺到 哪裡»就在那裡化出-個宇宙 ' 一個生命。到最後，連見證-切的意識(w=ness consciousness)都打破，- 個人就真正解脫，不需要把注意力落到哪裡，他隨時都在。這也就是omnipresence (無所不在)，哪裡都 在，也哪裡都不在。

所以，遇到不公平、討厭、心煩、不可思議的倒楣或委屈，就連遇到好事，也只是透過一個很小的縫隙 在看整體，而認為整體就是這個樣子。然而，這後面可能還有一個完整的故事，是我們根本體會不到的。認 為不公平的、或幸運的，也是過去種種條件業力所組合。我認為別人不好，或是受人冤枉，或是滿足了某個 心願，完整的情況可能恰好相反。對有些記得前世的人來說，或許這一生來只是為了來還這個業或這筆帳。 我們看不到全景■也自然只看著眼前的一個小角落，做出一個評判——好、壞、不公平、倒楣'委屈、 喜歡

一個人懂了這些，自然會發現，看到任何現象、遇到任何狀況——眼前的人講的一句話、一個經驗、一 朵花、一個東西，只是知道、體會到，讓它輕輕鬆鬆過去，就像雲一樣輕輕飄過。我們跟它好像有關，又無 關，倒不需要有任何反彈和萎縮。只要不反彈、不萎縮，沒有任何東西可以停留下來，也沒有任何知識好 談，更不用說有任何「結」留下來。針對眼前這件事的業力或能量結，自然就會消失了。



:铺：http: ；/strc. cr.

Jl -

結也就是不快樂、傷痛、情緒的萎縮、業力。

過去留下的結，不去對付它，這些結也就自然解開。

我們身心原本是圓滿的，可以讓生命場的能量完全通透，流過去。一反彈、一萎縮，反而把生命豐沛的 能量局限在一個小角落而帶來業力，造出能量的結，在另外的時點又會呈現出來。任何反彈或萎縮，反而是 在延長它——或許是轉個彎又回來，也許是換個狀況來運作，得再受一次。

這才是真正的大祕密。

懂了這些，我們自然明白——從出生到現在，一直是業力不斷地在轉，始終是種種條件組合，而這些條 件沒有消停過，不斷在轉。只要活在人間，還是要依著這些條件活下去。不斷在這些條件中反彈，反而衍生 出更多條件。從一個因，生出一個果，再成為下一個因，因果的循環永遠斷不了。

我們懂了這些，也同時可以面對生命所帶來的每一個挑戰和問題，而會發現這些問題自然而然解開。沒 有「我」和念頭的阻礙，生命帶我們到最不費力、最有智慧的一個解答方法。

解答了，我們也沒有對解答所帶來的結果產生任何萎縮和反彈，不用特別高興，也不用特別期待還有其 他什麼效果。這些「效果」和前面的「問題」都一樣的，也只是一個幻覺。

一路走下去，我們會發現，對樣樣狀況，一天從早到晚，我們都可以很輕鬆地成為一個觀察者，看著自 己處理事，看著別人處理事。一切的事情發生，生生死死\*跟我們的本質'跟真正的我，好像沒有什麼關 係。好像有，又好像沒有。

只有這樣子，一個人才可以把瞬間擴大成永恆。也就是說，瞬間所帶來的一切，我都可以接受、容納， 甚至可以臣服。任何瞬間就不是一個問題。我自然成為一個見證人，看到、甚至活出這個瞬間-再也不會被

念頭或情緒帶走。

這，就是活在不確定。

不確定，其實是我們對這個瞬間、對生命、對一體有信賴，充分知道即使抵抗這個瞬間，它也已經成 立，只是我們透過局限的認知，在一個很小的範圍上沒辦法完全體會到。更何況在這個範圍後面，有種種的 過去的條件所組合,我們不可能阻擋，甚至擋不住的。要去抵抗，只會帶來不快樂、煩惱、心痛。

不去抵抗它，反而是轉變它最有效的方法。

怎麼說？不去抵抗瞬間•我們自然與一體、整體結合，自然會發現>=goop 一切都好。一切本來該發 生的，都已經發生。

這麼一來，一個人不會非怎樣不可，不會嚴肅得跟自己過不去，跟別人也過不去，不會想從醫學、科學 或人間的經驗找快樂的來源，卻怎麼也找不著。

一個人活在不確定，回到自己，自然就快樂起來。

回到科學，我們會自然發現，一個人活在不確定，讓一切自然發生，就不會讓神經迴路因為習慣而適應 了。

相信你還記得享樂適應，也就是只要定下一個習慣，也許是快樂，或某個生活習性，長期下來就會建立 一個具體的迴路。然而，我們的身體有一個適應的機制，讓這個迴路愈來愈不活躍，直到被別的迴路代替， 而自然隱入背景。

所以，任何經驗只要產生一個固定的模式(確定性)，所帶來的快樂早晚會自然消失。 想不到的是，讓一切自然發生，活在不確定，對腦而言，每個瞬間就是新鮮的，都在建立一個新的迴

路。這種新鮮永遠不會因為習慣而減低，這就是最 大的祕密。

推廣內觀的喬•卡巴金(Jon KabaTZB'n ) 有 一本書的名字很美*Wherever昏Go- There*団w 乂為，**|6|**(也就是《你到哪裡，就在那裡》)，借著 他的書名 > 我要說 ^wherever I go- -here I **ams** 「我到哪裡，就在那裡。」

樣樣都好，該發生的已經發生，宇宙不會犯 錯。這個時點，也是一切都剛剛好，不追求過去，

也不追求未來。一個人自然把瞬間當作最親密的好友，自然把瞬間當作永恆。

這本身，就是快樂。

過去我們常常笑古人很傻，拿著手指頭在測風向。風吹到哪裡，他就去那裡。其實它含著很深的含 意——生命會來照顧我們-只要我們把小小的我，交給全部的生命。我們認為好大的問題，煩惱帶來的不快 樂，自然會消失，自然會解開。這一點都不是理論，我們每個人都可以驗證。

161卡巴金博士生於-九四四年•美國麻省理工學院分子生物學博士 '麻薩諸塞州瞥學院的榮譽醫學博士，也是禪修指導師 '作家。一九七九年■他 1在麻州大學醫學院開設減壓診所，設計了「正念減壓」課程f M\_nd=\_nessmased Slress Reducs-.om MBS5。-九九五年，他在麻州大學設立 「正念醫療健康中心」，開始研究、探討臨床應用•還推動佛教界籟袖與西方科學家的對話與交流。



112一 跨越科學，進入不合理的快樂

我相信，只要讀過《全部的你》和《神聖的你》，對這一篇提到的觀點，多半不會驚訝，還能欣然接 受，最多是作為提醒。

然而，也可能有朋友還是會問——這些論點的科學根據在哪裡？要回答這個問題,我先要把前面所談的 做個簡單的彙總，提出兩個重點。

全部的不快樂，都是透過我們把自己等同於物質或形相(念相)而生。任何形相或念相都是無常，我們 在人間感受得到的快樂，最多也只是短暫。

永恆的快樂，是由無思無想的狀態流出來的。要進入這個狀態，最多也只是意識做一個徹底的轉變。 這兩點，從傳統科學的角度，是不可能證明的。我們傳統的科學，包括設備和測量，都離不開念相，它 們本身離不開二元對立，離不開局限。

無色無形、永恆或無限大的特質不是透過人類現有的工具可以測量或理解的。我們全部的測量，包括一 般人認為絕對的光速，都還是透過比較得到的相對值。

這些永恆的特質自然會變成測量的背景，就好像黑板落在粉筆字或圖畫的背後。畫是隨時可以塗掉的， 然而，黑板沒有動過。

這一點，站在邏輯上，可說是最簡單，也是最難懂的。落在頭腦追察的意識之外，卻又支持著頭腦追察

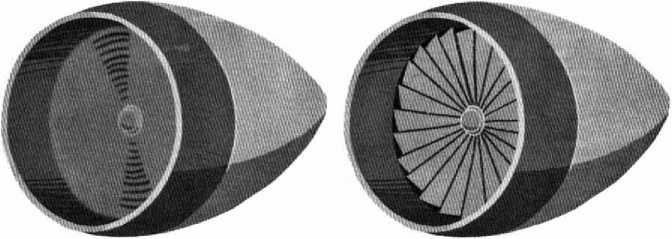
透過「動」，走到一體。透過情緒' 念頭種種的動，我們以為就是全部。這些「動」都停下 來，我們才看到那個不動的，其實一直都在。人因為神經的架構，自然有這個能力，可以像 面鏡子一樣轉過來，看到更大的層面。只有透過人的「腦」，才可以解脫「腦」。這是人一生 最大的成就。

醒覺了 \*最多也只是讓局限的意識，挪到一個整體的意識，是本來就有的。

的背景意識，本身就是這個追察的意識所要找的答案。 我在《全部的你》用過這個比喻，許多人覺得很不可思 議，一個人怎麼又是球員 ' 又是球判、又是觀眾、又是球場上 的草皮，就是一切，他本身就是支持著這一切的整體。這種錯 愕，反映的也就是我們人類的頭腦區分出人和人之間的距離、 人和草有別、人和球場有別。無形中，化出一個單獨的個體 性。不幸的是，這本身，就是一切不快樂的來源。 站在整體的角度，沒有一個個體好談。個體最多是整體或 -體意識延伸出來的不成比例小的二元對立，表面上看來有一 個獨立的生命，其實還是來自於整體，共享同一個特質，也離 不開整體的本質。

不是這樣的話，一個人不可能跨到整體。談「跨」或任何 「動」，都是多餘，最多只是語言近似的表達。-體生命一直 都存在。只是我們忘了，讓自己被五官洗腦，把世界都當作堅 固的實體，而把背後更大的根源——一體忽略了。

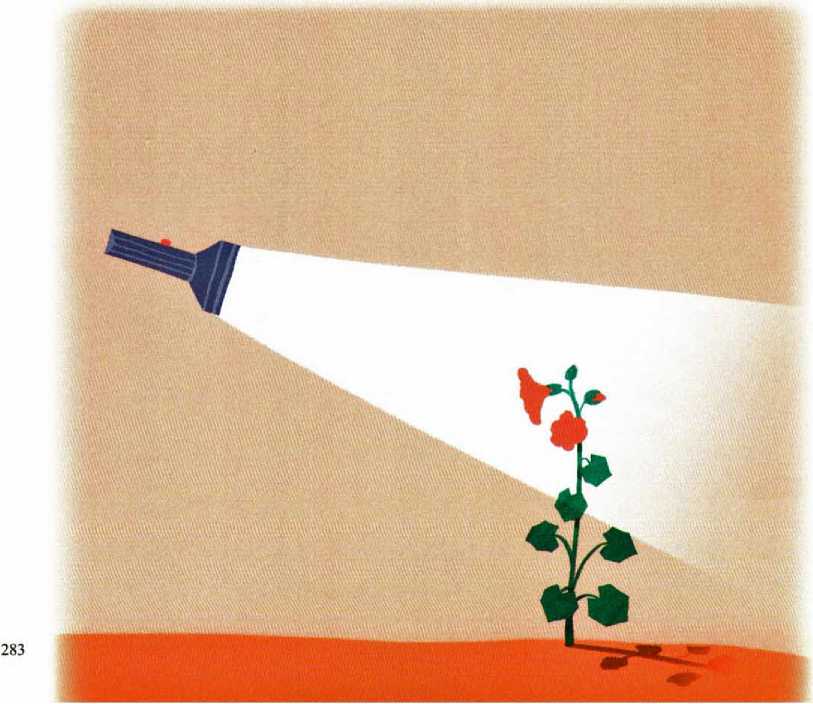
再舉一個例子，就像我們看著天空的藍色，覺得一切都是 理所當然。不過，仔細觀察，其實沒有天頂，也沒有藍色，兩 個都是視覺上的錯覺。只是我們從小到大，被這個視覺的錯覺



帶走。一抬頭，就覺得有藍色，有天頂。 不光如此，我們在世界所見的一切， 無論是一朵花、一棵樹'一棟樓，看到的 也不是它本身，而是光的反射。光照到上 面反射出來，才能被我們看到。比如一隻 白鳥，我們所見到的不是白鳥，而是所有 的光照到它上面被反射出來，而加總出 「白」和鳥的形狀。我們所見到的，最多只 能說是光影。

這種物理的作用，我們還能夠理解。 然而，進一步再說下去，無論是樓房、花 鳥,都是我們「造」出來的——是「我」投 射出意識的光明，看到這個世界。也就是 說，沒有五官，我們也看不到一隻白色的 鳥，看不到紅色的房屋。不只是透過「我」 而看到世界，甚至是透過「我」的投射， 照出這個世界的形貌來。

我們一般不會這麼想，因為所見到的



一切對象都很具體，根本想不到是透過自己的五官去抓取、詮釋，才會看到這個世界。

回到天空，我們最多只能講藍色是反射，而天空是眼睛追察不到的，自然在我們的神經系統造出一個 「空」的體會。同樣的道理，我們不可能理解無思無想，最多只能體會到念頭和念頭、話和話之間的空檔， 而把它稱之為沉默。

我們全部的五官和知覺都靠無常的「動」而來，自然把「不動」、「在」或寧靜當成一個背景，落到一 般意識的後面，而無法被觀察到。反過來，我們隨時站在一體意識，自然會發現看的人、所看的東西、看的 過程，全都是一體意識，也就是生命的主人。它本來就是完整的。一切都沒有離開過它，透過它才可以成 形。

它本來就存在，從來沒有動過或生過，更不用談死過。它從來沒離開過我們-講話時存在，睡覺時存 在，從來沒有離開過。我們不可能用任何領域、方法、技巧和練習「回到」背景。

這是科學無力驗證的。畢竟科學完全是透過「動」取得的成就。仔細想，人類有文明開始，科學是不斷 地突破、不斷地變更、不斷地推翻。無論現在的科學、科技多麼偉大，最多只是反映人類目前的發展。從整 體、宇宙的角度來談，根本不成比例。

科學可以驗證的，最多也只是人間透過物質所得到的快樂。本書從經濟、社會、神經科學、各種心理研 究'甚至超個人心理學等領域所介紹的資訊，可說已經相當有代表性。

有意思的是，人類腦的架構本來就是這樣的——任何變化帶來的刺激，長期下來都會消退。這一點，前 面已經做過詳細的說明，相信你已經有所體會。再美再好的經驗，多大的快樂，對神經系統來說都是短暫 的。任何經驗自然會落回意識的背景，讓我們再去追求其他更新鮮的經驗。所以，透過人間，快樂是追求不

完的，永恆的快樂也是追求不到的。

針對身心的快樂，我在《真原醫》特別強調過諧振，也就是共振或合一的觀念。透過腦與心合一的狀 態，為身心帶來舒暢或滿足感。我也在《靜坐》和《重生》進一步談到身體整體包括血管、呼吸道的共振， 提出梅爾頻率是共振的基礎，能影響到呼吸、影響到每一個部位與整體的諧振，甚至帶來與整體宇宙合一的 感受。這種身體的健康(wernesF werbemg)帶來的舒暢，就是一種滿足感，一種快樂。各個部位(包括 身心J的失衡，則會讓一個人變得不自在，甚至生病(disease)。**162**

這個共振的觀念，不管是心、腦，都已經是科學可以測量的。我在這幾十年也作為一個教育工具，不斷 地介紹。然而，與更深層面的共振，也就是內心或無思無想的層面，科學確實不可能測量。甚至，在邏輯 上，是不合理或不理性的。

我們不可能從一個局限或有限的範圍，去測量永恆或無限大。這種矛盾，我在前面的書提過歌德爾定理 **(G©:de\_-S\_hgrem)**，從數學的角度可以解釋一小部份。我也透過對稱的觀念來表達——如果我們承認無限 大、一體的意識才是我們主要的部份，並稱之為內在，那麼，所謂人間的生命，也就是外在，會直接受到內 在的影響。

從方向和比例來看，是由內影響到外，遠遠大於由外影響到內。透過對稱法則的作用,內在，佔了全部 生命的絕大部份，會徹底轉化我們的外在生命，讓人發揮不可思議的潛能，體會到不可思議的智慧。我在 《神聖的你》特別以不少篇幅來強調這個法則。

162psease這個詞可以拆解為disease，也就是失去了自在的狀態，帶來疾病。古人早就知道身心的關係,ease是心的觀念，失去心的自在，身體 1就生病了。

嚴格講，連對稱法則都還是語言近似的表達，比較正確的說法是——「在」與「心」無論內外都存在， 沒有內外的差別。我們用「內在」這個詞，最多也只是表達無色無形。進一步來說，無色無形在有形有相裡 也存在，而且是佔了不成比例大的部份。

跟內心或一體接軌、達到共振，也只是回到我們最輕鬆、最不費力、最根本的狀態。這種狀態不光是我 們有，一朵花、一顆石頭、任何東西都有。這個狀態，本身就是快樂，也就是存在的喜悅。

這種快樂，不是人間透過經驗所可以體會到的。也沒辦法用言語來描述。最多只是把這個充滿雜訊的頭 腦安靜下來，不合理的快樂自然會爆發出來。我們倒是不需要做什麼，只是把任何局限和限制挪開，讓背景 浮出來成為前景。也就是如此而已。

前面談到共振，談到身心均衡的共振。無思無想所帶出來的不合理的快樂，同樣離不開「場」的觀念。 然而，這個場遠遠大於任何物質或身心所產生的場。

快樂產生的螺旋場

我過去用「螺旋」表達這種生命的場。嚴格講，螺旋還是落在有形的層面。內在生命的「在」、「靜」 所帶來的場，是沒辦法用語言去定義的。前頭提到快樂在人間的傳播，就能跨越空間和時間，影響到朋友的 朋友的朋友，效果持續一年。假如人間的快樂所帶來的生命場，可以影響到周邊，那麼這種無思無想的場， 作用還要更大，甚至超過頭腦所能想像。

我在《真原醫》簡單提過螺旋場，年輕的時候還做過一個實驗，水以漩渦的形式流轉時，轉速大到一個 不可思議的地步，甚至產生電壓。然而，即使是這種「客觀」的測量，最多也只是讓我們逼近能量可以大到

什麼地步，遠遠無法描述「在」的生命場。

透過「在」的生命場，不光可以帶來存在的喜悅，帶來光，帶來寧靜，帶來大愛。站在這個場看世界， 一個人才是真正的醒過來，也就是我前面所說的醒覺。醒覺，不合理的快樂自然發出來。

可以說，不合理的快樂，本身就是一個醒覺的成就。

過去都認為只有大聖人，如佛陀、耶穌有那麼大的場，不光影響周邊，還可以影響到千年後的我們。經 典裡也處處都是以往的大聖人用各式各樣的方法來描述的喜樂。我們也都有那個場，可以去取用。 當然，我們可以試著用科學的方式，來驗證「在」的科學。我在三十年前也和我父親一起往這個方向追 求，只是很快就發現儀器所能測的也只是生理變化，最多是愈來愈精細，就像我在這本書所介紹的腦部影像 等等。無論多精細，這些量值所觸及的層面還是相當淺，不足以描述全部的生命場或快樂場。包括本書所談 的研究，不管多詳細、多完整，也不可能教我們快樂。

更別說一個人隨時處在不合理的快樂中，也不可能被測量的。他知道這一切和人間的其他現象一樣是大 妄想，無論測到或測不到什麼，也無法代表生命的快樂。

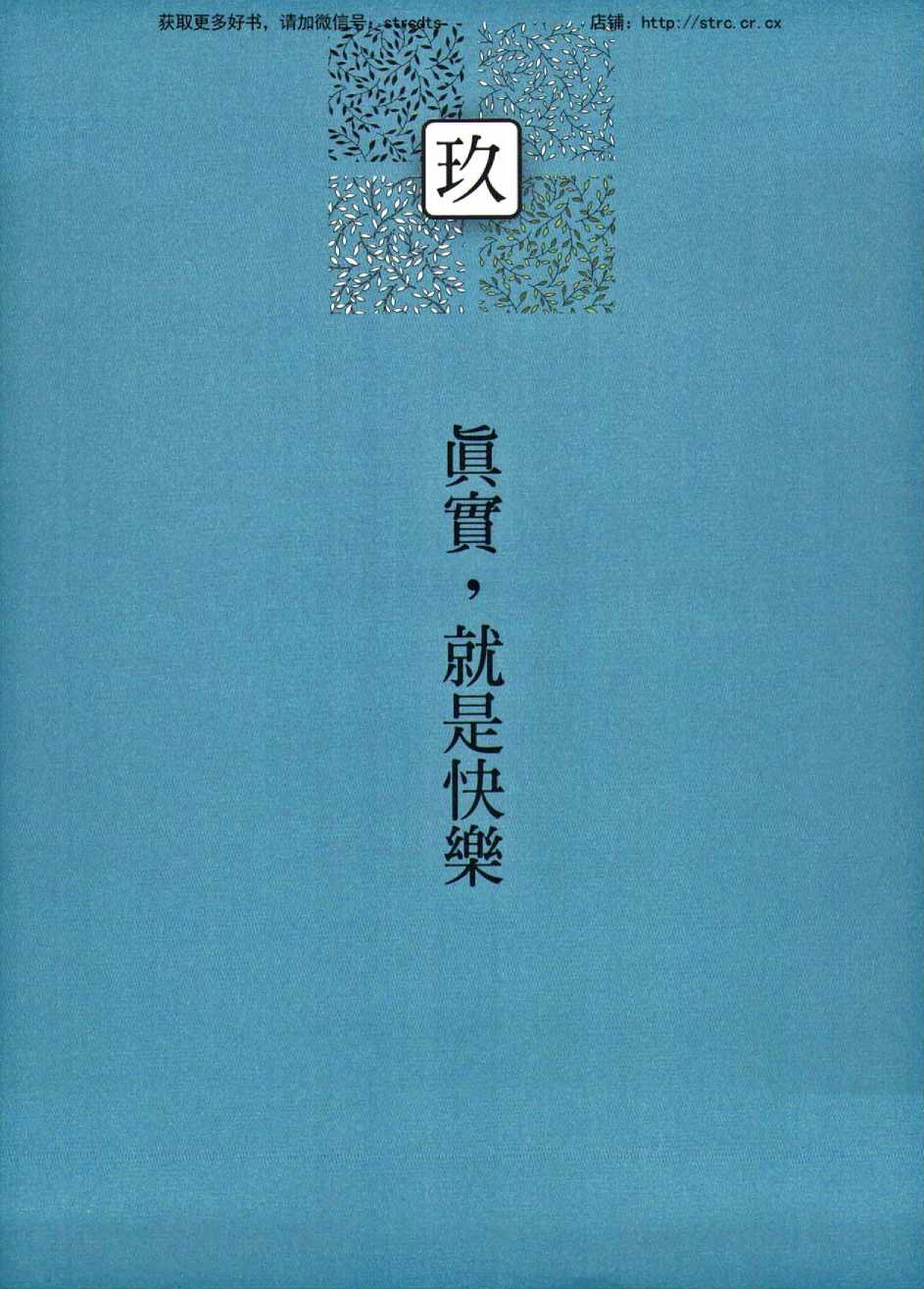
人間的任何方法最多只是帶來短期的快樂，一樣靠不住。我才會在這本書不斷地提醒，真正的快樂是追 求不到的。反而是我們翻一個身，把意識的狀態突然徹底轉變，它自然就在眼前。也就是說，真正的快樂是 靠我們把真正的自己找回來，是看清真實。

快樂，最多也只是反映這種領悟。

我有充分的把握，每一個人都可以體會到或活出這不合理的快樂。接下來，我希篁你能打間心胸，透過 這些分享-起練習，徹底體會這本書想帶來的全新的意識狀態——一個全新的世界。

再講漕楚一點，既然不合理的快樂，是我們每個人都有的'假如現在沒有'未來根本做不到。我們這一 生來，是太寶貴的機會。但願我們能一同真心誠意地來探究 > 不要讓這一生白白錯過。畢竟，誰曉得下一次 可以再會面'會是什麼時候？

我在這裡，有一個誠懇的請求：希望你把一切的所知'所學擺到一旁，和我們一起進入下一篇。



0]身心均衡*，*活出不合理的快樂

接下來，關於怎麼活出不合理的快樂，我希望能分享一些建議。

雖然前面提過，最多只是讓充滿雜訊的腦靜下來，這種快樂也就自然浮出來，然而，你可能還在質 疑——是不是真有這種快樂，本身就是永恆，而不受生活條件的限制或影響。

我們都體驗過這種從無思無想、從寧靜流出來的快樂，也許是看了 一幅很美的畫、欣賞一件作品、戀愛 中最親密的一刻、朋友之間的會心一笑、爬山登高望遠、在海灘散步、聽音樂都體會過這種寧靜帶來的 快樂。只是這個經驗一過，也就自然會用念頭去分析——咦？這個快樂是從哪裡來的？而自然會去尋、去 找，想透過其他的刺激再一次回到這個快樂。

我們一生中都有過類似的難忘經驗或境界，讓我們不斷地想回到那-刻，或期待在未來可以再發生一 次，而不知不覺忘記了經驗帶來的變化或內容其實不是重點。內心寧靜的狀態，才是關鍵。要活出不合理的 快樂，最多也只是掌握「心」所帶來的最安靜的狀態。

要有信心，知道這種最均衡、寧靜的狀態，以及從中所生的快樂確實存在，也是我們這一生最值得去找 回來的,比生活的任何其他追求都重要。

一個人有這種信心，再加上決心，自然進入一種靈性的生命，周遭的影響已經逐漸跟你不相關了，不再 那麼容易受到周邊、人、自己的制約。你就像洋流，即使人間的波浪多少會擾亂你的流動，但是洋流的力量

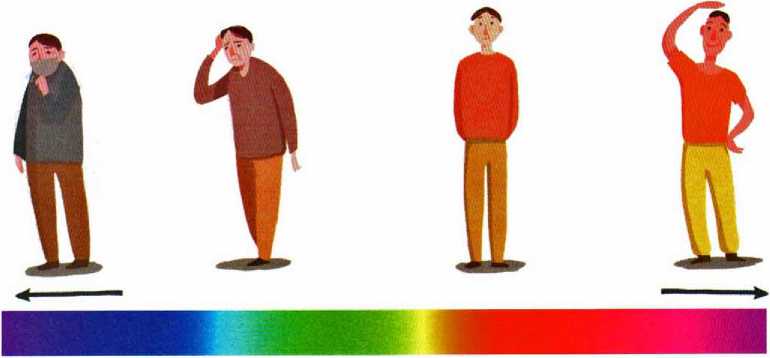
很大，你還是會繼續流下去。就像河的水流早晚會流到海，你早 晚也會流到家。只要走下去，存在的寧靜與快樂，自然會變成人 生最大的意義，再也沒有回頭路。

然而，把這個充滿雜訊的腦靜下來之前，身心要先均衡。一 般人很容易理解，肉體健康是一個連續譜-就像下圖的彩虹一 樣。一個人從生到老化到疾病，是一個連續的過程。最難懂的 是，身體一般受心的影響，而心可以影響肉體的健康。一個人在 同一個疾病或健康的狀態，隨時受心的影響。最後的結果，也離 不開心。在這一章，我想回顧一下前幾本書所提到的生活習慣和 練習的層面，以及怎麼把身心帶回均衡點。

平靜生活的均衡習慣

一般談快樂的書，作者都會強調要給自己設定一些目標，讓 生活有變化，帶來刺激，帶來新的體驗，而帶來快樂。

我要談的恰好相反。身心要均衡，反而是要有規律的生活， 包括飲食睡眠和其他的生活習慣。任何物質或人間相關的經驗， 相較於內心所產生的快樂，其實是小得不成比例。我們自然會發 現，不需要從身體的刺激或歡愉來取得快樂，也不再把自己等同



於身體，不再用身體層面的快樂和痛苦來成就「我」。

然而，這個身體很寶貴，是意識的載體。我常常把身體稱為意識的體現(embodied consciousness)，也 就是意識落在身體，或被身體這個容器包覆起來而成形。我們要體悟與行動，也自然要透過這個身體。 帶著這一層理解，自然會對身體產生一種尊重與感恩。

一般人會誤以為心或靈性這種「高」的意識比較接近一體意識，比較純淨，而身體看起來比較粗重，因

此就不注重身體，甚至刻意忽略身體。讀到這裡，相信 你會發現這種分別是不正確的。

我們不再排斥或煩惱身體的存在，自然會把身體當 作一個神聖的祭壇。

均衡的飲食

現代人一直都是營養過多，反而造成負擔。所以- 比起在餐桌上擺出更多新穎精緻的美食，身心的淨化才 是調整現代人生理規律最好的方式。

透過這種心態，我們自然會採取均衡的飲食，會想 吃得比較清淡。有些讓人上瘾的飲食和調味，自然不再 那麼有吸引力。也會喜歡《真原醫》所介紹的彩虹飲食 觀念，會想多吃有活力、有生命的飲食，喝好的水-用



餐時自然把速度降下來，心裡帶著一份尊重和祝福。我們會聽懂身體的需要.

無論是微量元素或種種營養的需求，身體都會告訴我們。

均衡的運動

我會建議三層面的運動••健身、有氧和拉伸，一個都少不了。

連動讓血液循環和營養代謝加速，為身體各部位帶來養分。我們的身體本來 就需要運動所帶來的這種流動，這是維護身體最好的方式，讓全身活化。每

一個關節和每一個部位都舒暢，而可以放鬆。

運動的重要性還有另一個層面，是我過去比較沒有機會談的。

前面提過，萎縮是念頭加上情緒擴大反彈

所帶來的狀態，特別是受到情緒的影響。

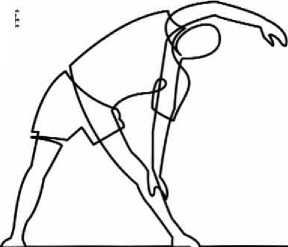
情緒所帶來的萎縮，在身心造出能量的

結。思考和情緒,也就和身體每二 個部位相 連。然而，思想和情緒所帶來的能量轉變，通常沒辦

法完整釋放，而會殘留在身體，這就是身心能量結的來

源。**163**

163《真原醫》第三十九章〈用行為改變行為〉。



落在身心的能量結，也可以稱為業力，本身就是一套習氣迴路，讓我們不自覺地重複一些經驗，尤其是 不愉快的。於是，我們快樂不起來。

我所談的全面的運動，除了 一般人都會強調的有氧和健身之外，還有拉伸。目的就是為了去活動每一個 關節、每一條肌肉、每一個部位，釋放過去累積的能量，而把能量結打開,以減少身心的負擔。拉伸的重要 性，再怎麼強調都不為過。我才會透過《真原醫》的螺旋拉伸和《螺旋舞》推廣全面的運動，讓身體回復均 衡。

正向的念頭和情緒管理

至於情緒的管理，《真原醫》也談過「定格練習」，在心煩意亂甚至忍不住反彈、萎縮的時候，暫停脫 口而出的反應。為自己爭取一些時間，把身心的雜亂沉澱下來。透過這個空檔，試著和生命正向的力量重新 接軌。接下來，怎麼反應，也自然是正向的。

生活習慣安定.，我們自然會往正向走。心中充滿正向的念頭，對任何事情感到滿足，也就自然生出感恩 的心。我們會由衷地採用「謝謝！」的功課，從一早醒來，到夜裡睡覺前，在心中時時刻刻用「謝謝！」這 兩個字，總結整天的經歷。

我們自然也體會到A一一 good，一切都好。不再去追究過去的對錯，或為過去而後悔。甚至不會批判任何 事情、任何人，包括自己。反而真正開始體會到，眼前這個瞬間所帶來的一切，對我們都是完美和完整的。 不可能更完美，也不可能更完整。無論表面上看來是好或壞，它本身剛好就是我們需要的。

這種感恩的態度自然讓我們變得誠懇，不再習慣性地指責，也同時讓我們放過一切，包括自己。只要繼

續做這感恩的功課，也會發現所見、所理解、所體會的世界，都是我們在腦海中自己創出來的。只要自己改 變了，世界也就跟著改變。只有這樣徹底的態度轉變，一個人才不會往外追求，而能真正理解任何人間的變 化，都不會帶來快樂。面對每一個好好壞壊的變化，都可以心平氣和，不會想要去抓，也不覺得有什麼好追 究。

很自然地，一路感恩下去，就變成對一體或真實的自己的感恩。眼前的人事物，全部都是來輕輕鬆鬆提 醒自己——回到一體。這才是真正的感恩，讓我們有機會想起——你我原本是一體。

一路正向下去，一個人自然會輕鬆地覺察到自己隨時都在反彈。

對周邊的人事物(包括自己)，我們很少完全沒有一點反彈或萎縮。反彈和萎縮對我們而言，已經是最 普遍的現象。

前面提到定格練習，是針對大的情緒(例如委屈、難受)的練習。我們一般只能意識到這種大的反彈， 反彈一來，又身不由己地跟著走，因此需要定格練習為自己爭取一點空間。

然而，有了感恩落在意識的背景，我們最多只是需要隨時看到自己的萎縮，隨時知道，又可以放過它， 放過自己，就是這麼簡單。光是能輕鬆觀察到自己的萎縮，**H**經讓我們走到均衡。

呼吸的練習

前面提過，透過飲食和運動可以達到淨化的效果。其實，呼吸也是最好的淨化方法。呼吸不光是數息、 隨息、觀息這些靜坐的法門，我在《重生》還提過巴巴大師(Babaji)的意識，透過印度世世代代的聖人帶 出來長生不老的呼吸，後來演變出viyayoga (淨化呼吸法)，也就是把呼吸當作淨化的工具。

我在《重生》提出重複四短一長這個節奏的醒覺呼吸，也就是這種淨化的呼吸。是四次短的呼吸，加上 一次長的呼吸。透過吸氣，把氣場不斷地補充到身體，然後讓氣不費力地自然嘆出來，就像嘆一口氣一樣。 也就是透過吸氣，把能量補滿，同時透過吐氣，完全放鬆、不費力，讓體內的氣重新分配(re,disMbu\_o-n) 而把體內的能量結完全打通。這樣把一呼一吸連起來，自然像一個輪子或馬達，能帶動身體運作，打通能量 的阻塞，讓它自然調整和淨化，也是讓頭腦安靜下來最直接、也最快的方法。

如果我們熟練，這麼做，自然讓念頭消失，而讓我們體會到無思無想。繼續做下去，會突然發現——其 實，沒有一個「我」在呼吸，而是呼吸來呼吸我們。我們最多是清清醒醒地一 口 一 口呼吸，讓身體自然做一

個大的調整。

這-就是用呼吸來調整身心。

除此以外，我過去也強調，可以將舌頭抵在上顎(《靜坐》提到的 逆舌身印)，自然會活躍副交感神經，而讓我們全身放鬆，心也就自 然靜下來。

一天到晚，無論在工作'開會、聽人談話、處理事情，都可以這 麼做。久了，自然不會想閒聊。其實，閒聊也不過反映的正是腦部的 雜訊。習慣了舌抵上顎帶來的放鬆和安靜，我們自然成為一個旁觀 者•不光觀察到世界和身邊，還隨時觀察到自己。

你可以試著搭配前面談的這兩個方法'定時練習醒覺呼吸，並隨時 保持舌抵上顎的習慣，讓這兩個方法成為生活的一部份。只要做，相信很



短的時間就會收到明顯的效果。

靜坐

我們知道這些均衡生活習慣的重要，自然會選擇比較安靜的生活。需要說的話自然減少-取而代之的是 享受話與話、念頭與念頭之間寧靜的空檔。生活習慣自然變得單純而簡化。以睡眠來說，我們自然發現有規 律的睡眠，會讓身心安定。也會發現透過菸、酒、熱鬧所帶來的刺激或快樂，非但短暫，還會越要越多，才 能帶來同樣的滿足，甚至只能勉強抵銷不滿足的感覺。這種快樂，反而讓我們身心失衡，達不到舒暢放鬆的 均衡狀態。

要讓腦的雜訊沉澱下來，大概沒有任何練習比靜坐更有長期的效果。我過去在《靜坐》分享不同的方 法，歸納各種原則，都離不開專注和觀照兩大原理。包括數息、觀息，都是讓我們的注意力集中。

把注意力集中在一個點(東西、對象、客體或呼吸)，這麼靜坐下去，「我」和注意力集中的對象，兩 者自然合併，也不再區隔了。一個人自然比較容易體會無思無想。

前面提過，一個人只要這樣走下去，念頭和話都會變少。有些人會擔心，沒有了念頭，說不出個道理， 是不是就失去了個體存在的價值。這種想法，其實反映了文化的制約。

華人的主流文化一向崇尚實用，認為如果盡說些沒用的話、做沒用的事，還不如不說**|«4**。無形之中都在 彼此要求只做有用的事、說有用的話，甚至到了認為休息只是為了能再繼續工作的地步。這種觀點雖然也 **64**出無謂之言**J-**仃不必為之事，不如其已。(宋•兄說之《晁氏客語》)

好，其實還是站在局限、有條件的腦的立場。有用無用，是基於生活習慣所衍生的觀念，離不開人間的價 值。最多只是反映人類的功利主義，好像樣樣都要有一個目的才可以存在。

真正的靜坐，反而自然讓我們發現——生活背後還有一個遠遠更大的層面，是我們過去透過局限的腦從 來沒有領悟過的。站在這個整體，沒有什麼合理或不厶口理好談，當然也沒有什麼有用、沒有用存在。一個人 無論是寧靜或是動，倒不是為了要有什麼目的，而只是反映一層更深的領悟，是看穿這個世界——任何變 化、任何物質所帶來的成就或失落——都跟這個整體不成比例。

這種寧靜，才是不合理的快樂的基礎或來源。



02要快樂，最多也只是擁抱真實

倘若，前面所談的這些方法還只是為不合理的快樂打一個基礎•那麼，我們該問的是，從這個基礎，能 走到哪裡？

我相信你已經開始思索，要徹底解答快樂的問題，關鍵不在於採取怎樣的方法或具體步驟，而是對我們 的生命有一個徹底的理解。徹底理解了生命，快樂是一個再自然不過的結果。不光是不用追求，也是追求不 來的。

所有了義或解脫的經典，都把快樂當作一個領悟的成就。前面提過，一切不快樂的來源，是因為我們把 全部的生命落入一個「我」的身分，以為「我」就等於真正的自己。我們所看到'體會到的這個世界，都是 「我」所投射出來的。

我們沒辦法和「我」區隔開來，才會把人間所看到的一切——悲哀、痛苦、不公平、殘忍當作真實。甚 至，一個人在這世上活得越久，自然越受到污染，越是認為人生或這世界本來就是悲觀的，也自然推導出應 該要有解脫、成就、領悟、得道、出離的觀念，根本不可能相信——神聖的真實(Realty)或全部的生命隨 時就在眼前，從來沒有離開過我們。

只要輕輕鬆鬆把我們的意識從一個局限制約的「我」挪到一個無限大的整體•也就是這樣子，就把我們 的本質(也就是快樂'愛和光)找回來了。

宇宙從來不會犯錯，根本不可能犯錯。同時，宇宙沒有任何的「體」、力量或原因會希望我們不快樂。 這幾句話，倘若我們徹底懂了，而且可以完全接受，自然會讓我們放過人間的所有挑戰、失落和不愉 快，同時也會讓我們放過任何正向刺激所帶來的短暫快樂•不會再嚮往別的哪裡、後悔過去所發生的、或對 未來有任何期待。

我們自然就會用這句話來表達一切——**Is 0K・Is a=** *1.* 一切都好。

這個世界很美，一切本來就圓滿，本來就完整。我們再也不需要去改變別人，改變這個世界，甚至不需 要刻意去做善事。站在整體的角度來看，沒有什麼人好救，也沒有什麼特別偉大的使命，就連自己都不用去 救。畢竟，有「人」、「自己」、「救」好談，還是頭腦建立的分別的產物。

認為不圓滿不完整，還只是「我」。而這個「我」也只是站在很小的一個點，而且是一個不成比例小的 點在看整體。

是「我」認為這個世界不公平。

是「我」認為這個世界需要拯救。

是「我」認為……

更荒謬的是，這個小點根本看不到整體，只是看到小點自己•而認為小點就是一切，是世界。結果完全 意識不到，自己最多只是在這個小點裡打轉(制約)，不斷地運作出因——果的作用鏈，認為要有合理的條 件，才有合理的結果。

這個「我」或這個小點，根本想不到自己就像從來沒有自由過的機器人，從一個因，到一個果，到下一 個果；從一個念頭到下一個念頭；從一句話到下一句話•，從一個動到下一個動；從一個追求到下一個追

求……一連串地，設定出制約自己的因——果。

其實，簡單講，一體或整體是我們最不費力、最輕鬆的狀態，是每一個人隨時都有的。我才會不斷地提 醒，只要把念頭挪開，我們自然落在這種狀態上。寧靜，它「在」。動，它也「在」。從來沒有不在過。如 果沒有「在」，沒有永恆的一體，也就沒有一個「我」、「你」，甚至沒有「世界」好談的*。* 把這個一體或整體，隨時結合在生活中，我們自然會發現，這種境界，我們最多只能用「我在」或「我 是」(I Am，)來表達。也就是說，沒有一個主體在活出這個生命，在講這些話。也沒有一個客體受到注意。 我們自然會發現，我們對這一生的解讀全部是顛倒的。不是「我」領著生命走，其實是一體或整體帶著我們 走，走到每一個角落，活出每一個經驗-跳出任何問題。它本身就是我們不可思議大的潛能，讓我們完成本 來就該完成的旅程。不會再追加，也不會再減少。它自己本身已經是老早完成了。

這麼一來，我們會發現——該做什麼，就做什麼。念頭和身體自然變成我們最好的工具，用完了，也就 擱在一邊。要做，我們就做。任何做，自然離不開整體。這種做，自然就形成神聖的做，離不開我們全部的 潛能。

我們自然變得誠懇，也才真正自由，不受任何制約。想做什麼，也不用擔心，因為無論做什麼，都離不 開真實，離不開真正的自己。

自然地，回到自己(Be yourself)不再是口號，而是我們最自然的一面。我們在每一個角落，最多只是 回到真正的自己。所說和所想、所做，包括「動」和「不動」，全都-致了。不可能有一個壞的念頭，不可 能去害別人或任何生命，不可能不老實，不可能把真實扭曲到一個局限的角落，更不可能把生命當作一個問 題來活下去。

任何念頭，還沒有起伏，已經消失。我們充分知道，任何「我」所投射的世界，周遭任何物質的變化， 人事物、動物、大自然，都不是真正的我。

真正的我，是一體，是「在•覺•樂」。

這本書從頭到尾，都盡量用科學的語言來描述、探討快樂。關於真正的生命，我所談的一樣是生命的科 學，沒有離開過邏輯。只是把遅輯的範圍擴大，從人間的邏輯走向整體的邏輯，是我們每一個人都可以透過 自己的生命驗證的。

昔日的大聖人開啟了人類千年以來的文明，他們留下來的經驗和話，可以作為我們驗證的線索。我們只 要誠懇地打開心胸，拿自己來驗證他們所留下來的經驗。有了這一共識，我們或許會發現這本書的任何一 頁，都可以是一個解脫、取得真正快樂的工具。

科學的驗證還停留在理論的層面，要落實到生活，還是要從個人的體驗著手。比如說，我們理解了恐懼 和萎縮，看見自己對任何情況的反彈，首先就可以踩一個剎車。心裡明白——它本身是我們痛苦的來源，而 體驗這個痛苦、萎縮或甚至反彈的人，都還只是「我」。然而，「我」和真正的我不相關。 不要小看這種覺察和觀照。只要用這種方法練習，我們不光是讓反彈踩了剎車，甚至會發現——這麼 做，本身可以讓我們從人間的夢醒過來。這種覺察和觀照也是最好的心理療癒，不光是帶來快樂，甚至對任 何的失落、創傷、障礙，都是唯一追根究柢的療癒方法。

接下來，我們再也不用分析過去的失落、創傷或障礙是怎麼造成的，這是追究不完的。反過來，只是把 注意力挪開，擺到生出情緒的根源，也就是整體。輕輕鬆鬆透過意識的移動，從局限移到整體或無限。我們 會發現過去的煩惱和悲傷自然會消失，再也不需要追究或解釋。

我們徹底轉變，這個世界也跟著我們一起改變。

我相信，假如你可以理解，自然會發現人生不可能有第二個目的比完成這種領悟更重要，而一切物質帶 來的快樂'追求或成就，相對地根本不成比例，早晚是要消失的。只有一體永遠存在，是唯一永恆的可能。 這-才是真正的修行。

龄永恆快樂的基礎

前面提過，所有靜坐的方法歸納下來，無不是依循兩條軌道，一個是專注(止，注意力集中在一點)， 另一個是觀照(觀)。同樣地，真正的修行——領悟 '頓悟或醒覺(se\_f,rea=zaaon體悟自性)也離不開兩個 層面，一是臣服(surrender，梵文是pramdhana)，另一是「參」(se-f’inquiry參究自性，梵文是 *v-chDIra)*。

我在《全部的你》和《神聖的你》主要談臣服，雖然也提到了「參」，不過比較簡化。我會在下一篇多 分享一些。

這兩個方法，都離不開同一個中心理念，也就是——回到「心」或靈性看這個世界，自然會發現一切都 是顛倒的。

無色無形、本性、空或「在」遠遠大於物質的世界，兩者不成比例。可惜的是，我們把物質的世界，也 就是人生當作一切。甚至，我們對人生的體會，完全出自於「我」的角度。

從「空」的角度來看(假如可以這麼說的話)，由「空」延伸的宇宙、地球、世界其實只是很小的一部 份。在背後，能創生出一切的「空」，遠遠更大。

這個背景，是我們的本性，無法用人類腦限制的邏輯(二元對立的腦)描述清楚。最多是用「空」或 「在」來描述。這種本性，也就是我們的本質。每一個人都有，甚至每一個動物都有。連一朵花、一顆石頭

都有。

人類和其他生命不同的地方是，除了同樣的生命場之外，我們還有很發達的分別的頭腦。透過二元對 立，讓我們詳細地比較，也就自然產生時——空的觀念。透過時空的局限與相對，自然生出，1 Am.:(我在) (我)。此外，什麼都沒有。

然而，經過腦更進一步的分別,這個**3 Ami**(我在)卻變成了——我的身體、我的感受、我的生命、 我的家庭、我的親友、我的痛苦、我的喜樂、我的期望、我的過去：：：一連串的人間現象。這些現象都跟 「我」緊密的結合在一起，自然讓我們把念頭虛構的「我」當作真實，也自然讓「我」投射到每一個角落， 和五官所宰制的一切分不開了。

這其實就是不快樂、痛苦的來源。

要找到快樂，也就是醒覺，需要把這個路徑顛倒過來。我們活到現在，從小到大，透過教育'社會、交 友、工作種種價值的「洗腦」，都是從心往外求，透過念頭去抓世界。把包含了內在和外在的整體，變成了 只有外在，而且還不成比例。所以，現在要反過來 ' 從外落到內——從腦落到心。

然而，這最多只是在意識的層面產生一個移動**(shs)**，把角度挪開，回到最根本的狀態。 各式各樣的修行法門和練習，談到最後也只是這樣子。有意思的是，頭腦透過時空的局限與相對，我們 又可以突然體會到無限與絕對，而會想要修行'想要追求這種生命的境界，最後還產生一個開悟的觀念。很 不幸的是，人類喜歡樣樣變得很複雜，就連修行也變成一連串的練習或追求，自然忘記所追求的，是自己老 早都有的。

一切都已經有了，只是因為腦的雜訊，而沒辦法觀察到。

雖然這些道理是再簡單不過，每一個人仔細觀察，都會發現也只是如此。我們要問的最多是——為什麼 自己做不到？

做不到，是因為腦不斷地產生念頭，一個接著另外一個。念頭和念頭之間的空檔極為短暫，讓我們自然 認為念頭和念頭完全是連續的，讓念頭在背景不斷運作，而且還認為理所當然。我們才需要引介「臣服」的 觀念。

臣服，雖然就短短兩個字，卻含著很深的意義。

透過臣服，我們最多也只是承認——自己與周邊(包括世界、宇宙)的交會點，只有透過「這裡！現 在！」這個瞬間，才能產生真正的互動，也只有透過「這裡！現在！」我們才能產生真正的轉變，才能投 入•才能解脫。

我們也同時知道，就連這個瞬間都是過去種種的條件組合的，我們在表面看到跟自己相關而稱為因果 的，只是很小的一部份。宇宙全部的因果落在這個瞬間，而讓我們掌控的，也就眼前這麼一小點。要去抵抗 因果或對此反彈，本身反而是不理性、不科學、不符合常識的。再怎麼反彈或預防，在這個瞬間所看到、體 會到的，與其說是一個人能掌控的範圍，更貼切的說法是對照出一個人的無明(也就是不知道、看不到的部 份)有多麼地深廣。

正因這個理解是這麼的重要，我過去在這兩本書才會用接納、包容、臣服來表達。這些詞還包括另外一 個意思，也就是我們知道而且充分知道——內在遠遠比外在更大，也更為真實。

不光如此，我們自然也會發現，從有限的頭腦跨不到絕對的一體。最多是把局限的腦產生的觀念挪開。 也就自然發現，-體透過「我」做一個反射，反射到它自己。前面提過，人類和其他生命不同在於——礦

物、植物、動物一直活在一體意識，沒有一個那麼強烈局限的「我」讓一體反映出自己——也就是醒覺。 我們最多也只是相信。知道宇宙不可能犯錯，生命不可能犯錯。一切的條件和狀態，沒有好，也沒有 壞，只是符合自然的循環。這麼一來，也不需要再不斷地後悔，或是到處去追尋真實。

一切生命過去所發生的'都是這麼的剛剛好。

一切生命所安排的 > 都剛剛好。-點都加不上，也減不了。

活在這裡現在，也是剛剛好。

剛剛好。

走到今天，也剛剛好。

過去，未來，都剛剛好。

同樣表達這種臣服、接納的觀念，除了對生命的信仰、不對立之外，還包括不批判、不依附。 不批判，一個人再也不需要對事情、對別人有個人主觀的判斷。充分知道任何觀點都離不開個人頭腦的 運作，本身還只是一個念相。站在整體，其實沒有錯或對，對錯本身就是人類自己所創出來的二元對立。錯 和對的觀念，也是人類最大的負荷，帶給我們數不完的痛苦。

不依附，是對任何物質、任何感受、任何成就、任何失落、任何悲傷不去依靠、不去執著。深知任何生 命帶來的變化，無論多悲傷、多愉快的人生經驗，本身還是離不開念相。把這些念相當真'當作一回事，也 就是忽略了整體。

一般人會以為，只有負面的批判和對不順的執著才帶來負擔。然而，不批判，也包括對人間所謂的好 事、喜事、成就不加上一個「好」的標籤。這些「好」或「正向」的標籤，往往也只是讓我們看不清真正的 自己，失去對整體的理解。不依附也一樣地，不只是負面的經驗不要去執著，其實正向經驗的吸引力，更是 讓人把人間的形相當真，而更難從形相的世界中自由。

最後，我們自然會發現——臣服，是對自己。而這個自己，我指的是一體、整體、我們真正的本性，和 「我」分不開的。臣服最後也只是完全承認——一切只剩下一體，沒有「我」，沒有「你」，也沒有任何其他 東西好談，都是一體衍生出來的形相，透過我們的念頭把它變成現實。

接下來，連臣服這兩個字都是多餘的。真正的你本來就是如此，不需要再加上一層臣服。而臣服，自然 成為一個很輕鬆的練習方法，讓我們在將自己失落於這世界的形相時，隨時把自己找回來。

找回來，自然快樂——大大的歡喜和喜樂，也就是臣服的快樂。

M臣服的練習

要把接納、包容、臣服的練習，落到自己的人生，我們可以這麼開始——

一早睜開眼睛，還沒起床前，查看一下自己的狀態——晚上睡得好不好，做了好夢還是惡夢，身體疲勞 還是有精神，內心是平靜還是煩惱，是舒暢、恐懼還是憂鬱，有沒有其他萎縮或激烈的反彈。 無論是什麼狀態，都對自己的狀態做一個肯定——看到這些經驗和感受-接下來告訴自己： 我都知道，而我都可以承擔-我可以完全接受、完全容納、完全包容，一切都好。沒有事。我本身，就 是臣服。

這裡，也可以再加一個感恩的念頭——謝謝！

「謝謝」的對象不光是眼前的事情，包括好事，甚至表面上看來的壞事——難以接受的失落、最不公平 的待遇、不可思議的人生慘境。

正是這種種刺激 ' 難以接受甚至怎麼都過不去的委屈，才讓我有機會做這個功課，而對真正的自己 ' 對 生命做-個感恩。

所以-我最多只能夠發自內心地感謝'不只是感謝周遭的人'更感謝自己,讓我這一生有這個機會來徹 底醒覺，看穿一切，把真正的自己找回來。

甚至，是否可以在心裡對生命、宇宙或上帝講出來

我什麼都不需要，什麼都不期待。祢不用給我任何東西。任何 東西'都不重要。我已經有了這麼多感激。請帶領我。不管是好 事、壞事，我都可以接受。我充滿了信心，一切已經完美。

這個練習，從早到晚都可以做。越是綿密而熟練，會發現—— 發生任何事情，我們只要面對，都可以在發生的同時做臣服的功 課。我們可以接納、包容，會發現心自然就安定下來，而能平靜地 處理任何事情。

一天下來，做什麼事•都能很平安地完成，自然不認為是 「我」在做這些事。

而是好像生命帶著「我」在做事，帶著「我」在講話，帶著 「我」在觀察。

雖然我曾經用心流這個詞來試著貼近這種體驗，其實它遠遠超



過心流。心流還有高低、有開始、有結束。然而，臣服是我們最原初的狀態，本身不會生也不會死。我們最 多只是提醒自己回到臣服。

臣服，不是放棄。很多人聽到臣服這兩個字，會有這種誤解-而想不到臣服本身雖然不費力，卻是最有 效的作法。我們會發現，想完成什麼-都可以完成。不會受到周邊或自己所帶來的限制，也沒有什麼人間所 帶來的標準，或是有什麼標竿非要去克服、完成不可。

完成,不完成，都好.

是內心帶著我們做，該講的話會講，該做的動作會動，該做什麼，都會自然發生。就好像宇宙突然把我 們環抱起來，帶著我們走，保護我們。任何過去的煩惱，好像也就自然解散，自然會找出最好的一條路。這 樣走下去，一個人變得很自在，很真實。所講、所做自然變得一致。

就讓我接受「我沒辦法接受」吧

也可能你會發現——即使如此，還是很困難，心總是安不下來。尤其是覺得人生不順，受到委屈，遇到 大的衝突、大的失落，更認為有必要反彈，根本踩不了剎車。

沒有關係。情緒的反彈發生之後，清楚地看到之前的萎縮、反彈、情緒的發作，甚至包括大的興奮。看 到了，也都知道。這時候，輕輕鬆鬆地提醒自己——

這種激動、反彈或萎縮，我都可以接受。我都可以臣服。我輕輕M鬆知道我有一個更深的層面■而這個 層面從來沒有受影響過。

也就是說，可以接受「我沒辦法接受」。也就那麼簡單，一個念頭的轉變，我們又回到原點，什麼也沒 有損失，更不用講有沒有什麼退步或要反省的。我們本來沒有事，現在還是沒有事。

這個練習看似簡單，卻已經顛覆了 一般修行的觀念。走上修行這條路的人，往往會認為有一種行為典範 是最理想、最完美的。然而，這種理想是出於我們的投射，跟我們現在的狀態完全不同，甚至完全做不到， 而造出一個非追求不可卻又追求不來的矛盾。

我透過《全部的你》、《神聖的你》和《不合理的快樂》所談的，跟古今大聖人的觀念是一致的。我們 的本性本來不生不死，怎麼可能透過一點行為、一點動作、一點萎縮、一點反彈、一點激動或興奮就把它蓋 住？

我們有這個肉體，本來就有一些生理的需要，需要吃喝排泄。此外，我們還有一個情緒體，也是在保護 我們，為著我們的生存而作用，透過感受，讓我們對刺激或危險做一個快速的反應。念頭本來也是如此，讓 我們透過邏輯去整理資訊，做一個比較好的選擇，以爭取身體的生存。

懂了這些，念頭和情緒都不是我們的阻礙。用完了，我們最多把它擺到旁邊，也就沒有事了。

一路這樣走下去，一個人自然會發現種種強烈的念頭或情緒的起伏自然減少，愈來愈輕微，也愈來愈中 立。就連激烈的行為有一天也會消失。

然而，站在這個練習的角度，消不消失都OK。都沒有事。一切都好。

念頭先踩個剎車，自然臣服

還有可能，也許你還是覺得臣服、接受都很困難，畢竟物質和形相的吸引力與衝擊太大。針對我們被物 質和形相綁住的傾向，我過去也提出一個過渡的方法，幫助我們回到臣服的練習。

這個方法，最多也只是針對每一件發生的事，帶出一個反問：「真的嗎？可能嗎？是嗎？」 比如說——

我受到委屈，是真的嗎？

我認為別人很壞'他真的很壞嗎？真的有這回事嗎？ 沒有人關心我，這是真的嗎？百分之百是真的嗎？ 他總是拿我和那個不成器的人比較。真的嗎？是嗎？ 那個人不成器。這是真的嗎？又是誰認為呢？ 他們總是不負責任。這是真的嗎？從誰的角度來講呢？ 他們總是嫉妒我-不可能真心幫我。是嗎？百分之百是真的嗎？ 沒有人會喜歡我。這是真的嗎？有這回事嗎？ 他是故意讓我難堪。是嗎？真的如此嗎？誰在認為呢？ 我很難堪。這是真的嗎？覺得難堪的■又是誰呢？ 不光對我們所認定的現實提出一個反問，也可以把這個描述的主詞和對象顛倒過來，做進一步的探討。

你對我不好。 I我對你不好。

I誰對誰不好？對人家不好的，是誰？不好，是誰在認為？當然是我。然而，我，又是誰？ 我認為你不對。 I你認為我不對。

J誰判定誰不對？不對，是我認為的。我，又是誰？ 我認為這世界不公平。 I世界認為我不公平。

1不公平，是我認為的。是誰對誰不公平？ 你太冤枉我了。 I我太冤枉你了。

I冤枉的是誰？是我。我又是誰？ 你誤會我了。 ！我誤會你了。

I誤會的是誰？是我。誰真能完全理解？假裝可以理解一切的我，又是誰？

你不懂我的用心。

I我的用心不懂你。

1誰懂？誰不懂？誰對誰用心？誰以為用心？是我。假裝知道一切的我，又是誰？ 你沒有平等對待我。 I我沒有平等對待你。

I能平等對待的是誰？是我？希望一切平等的我，又是誰？ 他不體貼。 1我不體貼。

I誰要體貼？是我。想被體貼的我，又是誰？ 他在催我。 I我在催他。

I是誰在催誰？被催或催人的我，又是誰？

他在為難我。 I我在為難他。

1誰為»?是我。我,义是誰？

這些人讓人心煩。 I我讓人心煩。

I誰心煩？是我。想要一個不煩的世界的我，又是誰？

這麼反問，甚至把句子的主體和對象顛倒過來，這些說法可能會讓你覺得很不可思議，甚至引發強烈的 反感。但是，也沒有關係，就給自己一個機會。試試看，能不能從頭腦的制約跳出來。

這樣做下去，一個人自然會發現樣樣都不那麼堅實，真正的狀況都不是我們想像的那樣。而且，樣樣都 是相對的，就連我們的主體(我)和客體(所觀察的對象)都離不開我們的念相-本身還是個大妄想。這個 方法自然為腦海洶湧起伏的念頭踩一個剎車，讓我們對自己、對身邊的人事物看得更清楚。 繼續練習，甚至會發現所謂的好事或「正向」的反應(從輕微的開心，到激烈的興奮，都是desire欲， 想把某個形相留住)，從整體的角度來看-反而讓我們更依附這個世界•而把自己落在這個人間，和世界的 種種形相分不開。接下來，更不可能解脫。

談到這裡，或許你會很驚訝，阻礙我們解脫的，竟然不是厄運、壊事、不順或壞的經驗。恰好相反,頭 腦所認為的好事或好的經驗，才是解脫的阻礙。

所以，回到練習，我們可以進行：

這件事讓我好興奮。真有那麼好嗎？是誰在興奮呢？ 這間餐廳太棒了，下次一定要帶誰來。真的嗎？是誰認為好吃呢？ 我好喜歡這個人-想跟他永遠在-起。這是真的嗎？喜歡他的是誰呢？ 這個地方真美'真想住在這裡。是嗎？誰覺得美？又是誰想住在這裡呢？ 這個機會太棒了，一定會讓我的人生完全改觀。真的嗎？要改觀什麼呢？ 這件事太有意義了。是誰覺得有意義？什麼又是沒有意義？ 這麼練習下去，我們會發現即使所謂的喜事或「好」的剌激，包括家庭、朋友種種人間的感情，也就像 這個世界隨時在招手，一投入、一動心、一開心、一期待，我們也就把自己搭上去，和世界繼續一起轉，根 本不會想到要跳出來。

臣服，和這裡所說的「是嗎？」這種練習，沒有任何目的，真要說目的•也只有一個——讓我們看清自 己和形相的糾結，而得到一個片刻的空檔。跳出形相好壞帶來的苦樂的循環，去認識真正永恆的快樂。

臣服，多元的表達

我們可能以為臣服只有一種練習方式，其實它含著很多變化，依著個人的狀況和狀態可以有很多調整。 比如說，有些人臣服是完全在寧靜中，一點念頭都不起伏，這時候只有寧靜。有人是對每一個瞬間不斷

地臣服。也有人念頭太多，一時打不住，事後才做臣服。還有人負面的情緒比較重，需要透過定格練習或其 他方式先沉澱下來。

臣服的練習含著很多層面，不是單純方法或技巧的問題，還含著每個人對真實理解的深度。 然而，最重要的是,•誠懇地面對自己的狀態，做一個真實的觀察。承認自己的現況，從這裡開始。

不管怎麼樣，最後的結果是很簡單的——一個人自然會寧靜下來，自然會得到一個安慰。會發現原本想 不通、解不開的問題，可以自然看開。不光放過別人，還可以放過自己，原諒自己。

這種寧靜或平安，不是這個世界任何東西可以帶來，也不是用任何語言可以描述的。

它本身就是永恆的快樂。

05交託與奉獻

前面我們提過對每一個瞬間臣服，指的不只是對外在發生的事臣服，也是對內心發生的一切臣服。 無論哪一種，都是對自己的臣服。

有些朋友覺得這比較難落實,那麼，也可以將臣服作為一種奉獻，向外交出去。

遇到災難、大的失落，情緒不斷地流出來，很難把這個瞬間看得真切，甚至連事後踩剎車都不容易。這 個時候，可以選擇上主、宇宙、本性，或一個和自己比較親近的聖人，也許是耶穌、佛陀、聖母瑪利亞、穆 罕默德*、*觀世音菩薩,輕輕地把自己面對的傷痛和失落送出來，交給上主、本性或這些聖人。

舉一個例子，一個人遭遇到創傷，早上醒來，發現自己又做了一夜的惡夢，也就很誠懇地合掌，把個人 的災禍和痛苦完全交出來給大聖人或給上帝。就讓他們幫助我們承擔一切。

心越誠懇，效果越大。就好像把業力或過去累積的負擔交出來了。 全部的負擔落下了，也就讓大聖人把我們的問題帶走吧。

把一切的問題交出來。一切的負擔、一切的責任，也就好像有人代我們承擔而消失。 這樣的練習，我們可以隨時做。一天當中，到晚上睡覺前，把一切自己過不去的感受或是經驗，都交出 來。交出來的同時，也在心裡觀想，就像做個頂禮，把自己的痛苦全部交出來。

這時候，心可能還在痛。把這個痛不斷交出來，它自然會慢慢消失。

有意思的是，只要持之以恆，不知不覺中，一個人自然就進入一個快樂的狀態，過去的痛苦和個人之間 的牽引也自然減弱，甚至沾不到心上了。

我個人的痛心，是有代價的

這個方法還可以有一種變化。

我們也可以把全部過去所承擔的不愉快、不公平、不平衡、心痛，當作是個人為人類整體而承擔。至 少，不是白白受苦。

這時候可以很誠懇地做一個表達，就像為自己發一個願：

為了切和我有相同遭遇、同樣受苦的人，就讓我為大家承擔吧。

表達得越具體，效果越清晰。

也許我們的問題是所有人都會遇到的問題，也許是情感的傷痛，或是人到中年會遇到的困境，例如伴侶

的離去、事業的失落、甚至至親的死亡，那麼我們可以說：

為了-切和我同樣為分手而痛心的女性，請讓我為大家痛心吧。 為了所有遭受事業失敗痛苦的朋友-請讓我為大家痛苦吧。

為了人間同樣為至親離去而哀痛流淚的人，請讓我為大家哀痛流淚吧。

我也認識這樣的朋友，在人生中遇到了很大的危機，突然遭遇了沒有任何道理可言的失落。他告訴我，

他把自己落在一個十字架上，發自內心地說 出：

主，就讓我為人間承擔這個痛苦吧。 感謝主，你當初給出你的愛子耶穌 > 來 承擔人類的罪和昏迷。

就讓我可以一起同樣承擔吧。

不光承擔我個人的痛苦，是否可以把全 人類的苦都交給我來承擔。

我相信每個人都有自己的表達方式，最 重要的是誠懇。就像發願一樣，透過誠懇， 才會把自己交出來，才達到臣服的作用。 最後，一個人都會得到安慰，得到寧 靜，得到快樂。

講到這裡，其實有一個方法很有力道。 我在很多場合提過，讓自己泡在水裡，或在 淋浴中，把自己全部交給呼吸，讓這個呼吸



自己發動。透過快速的呼吸，帶動我們的身心。對於承受了很重的失落而心很痛的人，悲傷一下子會浮岀 來。

這時候一樣地，把全部的痛心交給心裡覺得親近的聖人，或是當作是自己為了人類而承擔。

這樣做，會發現淚流不完。一樣地，繼續把它奉獻出來。直到眼淚和痛心消失，自然帶給身心一個很大 的淨化和釋放。

有過這個經驗，自然會明白，我在《重生》所介紹的淨化式呼吸，也就是醒覺呼吸，是處理創傷後症候 群最好的作法。

談了這麼多方法，也許你還是感覺很難執行，或許是特別容易發脾氣、憤怒、嫉妒、恐懼、煩燥'操 心，有些人則是對外表或經濟狀況特別重視，而透過前面所談的方法都安不了心。

面對這種困難，我覺得最好的方法還是運動，就讓身體動起來。

要提醒的是，面對這些強烈的身心反彈，不用責備自己，也確實沒有什麼好責備的。這不過只是代表我 們的制約特別堅固，讓我們跟這個世界綁得特別緊，完全和身心的反應分不開，很難從自己的反應看到還有 別的可能 > 更不用說跳出來。

或許你還記得，我是從《真原醫》的健康生活習慣，一路走到心的層面。這也反映了一個人心靈旅程的 經過。我才透過飲食、運動、念頭和情緒的管理，希望讓人身心得到均衡，而體會到更深的層面。 回來談運動，除了過去所推廣的有氧、健身、螺旋拉伸和螺旋舞之外，我多年來也一直鼓勵大家做瑜 伽。瑜伽(yoga)這個詞，在梵文裡本來就代表身心合一。我過去從帕坦迦利(PEamalf)《瑜伽經》的系統 談起-無論守戒**cst?) '**內修(sama) '瑜伽體位法'瑜伽呼吸法(pranayama yoga)、八支 瑜伽(ashfanga yoga) '淨化呼吸法*(kriyslyoga)、*業瑜伽*(karma yoga)、*音流瑜伽(nada yoga) '原音 「**W**」瑜伽c§awwga) '真名唱調瑜伽(MPa yoga)都是很好的方法，讓我們身心合一,柔軟下來。 我相信你已經知道，我這裡所談的柔軟，指的不只是身體，也包括心理的層面。

我們過去的制約太厚，身心好像有一層強硬的殼罩著，就像核桃的殼很硬，怎麼都打不開。要先用一些 方法讓身心合一而軟化，才可以讓我們回到本來就有的最輕鬆、最根本的狀態。

回到瑜伽，前面所談的「動」為主的瑜伽，自然帶我們走到気au.sga奉愛瑜伽,甚至Mawyoga解脫 瑜伽(也有人稱「真知瑜伽」)。

瑜伽以及任何柔軟的運動，包括螺旋拉伸和螺旋舞，甚至包括數息、觀息這些靜坐，只要徹底去做，到 最後自然會讓我們的意識落在身體的層面。走到最後，自己就是一體，一體就是自己。除了自己，沒有其他 的。才會說是回到自己»

不能小看這些作業，這些方法在梵文稱&冬ana，也就是修持或練習，讓我們可以得到解脫。

不這麼做，一個人可能從早到晚還是在煩惱和萎縮。不是悲傷、抱怨、挑剔或反彈，就是在想接下來該 怎麼面對問題。越想越多，虛構的境界顯得愈來愈真實，反而更難走出來。

透過&备一個人只要讓身體與心合一，即使不刻意去想所要面對的問題，問題的解答也會自然冒 出來。這是最有意思的現象，也是解決問題最好的方法。

也就是說，透過\*冬§0任何靈性的練習——運動、瑜伽、靜坐——把注意力放到別的地方，而不是落 在腦的層面。把自己的注意力從念相稍微挪開一下，本身是解決任何問題最有效的方法。這本身也是一種臣 服，讓我們把問題或煩惱交給上帝，交給生命，讓上帝或生命帶著我們走出來。

我想，只要你試著這樣做，自然會證明這句話的正確性。

身心合一了，一體意識會透過身體，告訴我們該怎麼做。該閃開，或是迴避。更可能問題就自己解決 了 **O**

從早到晚，沒有什麼事比這些靈性的修持更重要。和物質世界的工作一樣-這是我們靈性的工作。畢竟 這個世界對我們而言太真實，隨時把我們帶走。然而，透過,隨時可以把自己找回來。 再精確一點，一個人是見道' 醒覺了 ,才真正進入*s'dhcma。*

透過每一個行為，在每一個瞬間提醒自己——一切都是個大妄想，都是腦所造出的虛的境界。每個瞬間 不斷地重複這個決定——不要被這個幻相帶走。

即使一個人醒覺，依然會發現這個世界形相的吸引力非常大，還是隨時可以把自己拉走。只是，一想起 來，就又回到了存在的家。所以，也沒有關係。

我們自然會發現，原本腦海裡停不了的雑亂念頭，在意識落入身體之後，念頭也就自然停下來，身心也 放鬆了。

這個道理其實相當容易理解，而本身就帶來一個人生解答的大祕密。

皿身體的意識

我們-切的念頭和煩惱，是從中樞神經系統產生，而透過神經流到各部位再加上情緒所擴大的。中樞神 經系統，是依賴分別、二元對立的邏輯所建立，帶來種種的比較，比如——過去和現在比較，和未來比較， 這裡和那裡比較。

這本身就是我們煩惱和不快樂的來源。

我們大部份身體的細胞不受中樞神經直接的管制，既落在神經系統之外，也沒有一個類似神經系統的架 構，讓它有一個人間的聰明。它自然停留在輕鬆而沒有分別的一體意識。而這個一體意識和-朵花、一顆石 頭、大自然任何-物都是一樣的。

我們懂得運動，例如瑜伽、螺旋舞和靜坐，又同時讓意識停留在身體，透過觀想與身體合f，自然會發 現——把中樞神經帶來的二元對立(例如好壞對錯)降到最低，甚至把它停下來，也就自然達到身心的平衡 與放鬆。

我相信，每個人都有過這種體驗。本來對樣樣都很計較，很容易煩惱想不通，運動之後，身體舒暢，很 多煩惱自然消失，我們也感到更快樂。這不光是腦內啡的作用，主要還是念頭消失，讓我們減少對生命兩難 的看法。

我才會說一個人要找到永恆的快樂，首先身心要達到均衡。

每一個人都要好好面對自己，就像照鏡子一樣。也許在某些階段，多運動一下(包括瑜伽)讓身心柔 軟，或做奉愛瑜伽的功課，或是反問，讓念頭踩一個剎車，身心達到合一，這本身就是**—1**最大的作 用——準備我們-讓我們自然回到一體意識。

一個人要醒覺，則是透過人類分別到極端、虛構出一整套念境(rhoughbworki)的頭腦，才可能突然反 過來照見自己。也就是說，沒有人類的腦，也沒有醒覺。而人類要醒覺，也是因為有這個腦。

儘管身體的設計不是為了醒覺，透過身體所蘊含的一體意識，卻可以徹底把醒覺落到身體。再說透徹一 點，透過身體的感受，我們可以從腦的「動」的境界、思考的境界，深深踏入肉體的境界，才說身體是意識 的體現。

我們體驗的深度、醒覺的深度，是透過這個身體，才可以徹底表達出來。

身體只能透過知覺和感受來反應，虛構出來的念頭不見得能滲進去。有些人覺得自己領悟了，是還在頭 腦上、透過邏輯的層面在懂。然而，這個懂、這個領悟要滲透身體這一層存在，讓身體的每一個細胞都懂， 把細胞的意識都轉過來。

古人所說體會'感覺到'體驗到'感受到「在」和上帝，是這個意思。

一個人走到最後，連身體都呼應這個邏輯上的領悟，都可以表達或是可以見證。這也就是我過去所說的 報身的成就。

我也常常提到，身體並不是墓地，不是讓我們把它當作一個垃圾桶。我們也要好好照顧這具身體，它是 一體意識的管道。

即使神經系統帶來的分別是個妄想。我們離不開身體的作用，也一樣是個大妄想。 我們認為身體的意識比較接近一體意識。這說法本身也只是個比喻，離不開念相，也離不開妄想。 雖然身心是個大妄想，但這種說法對頭腦是太大的跳躍，我才會強調要先身心合一。透過身體，自然會 發現合一是最快的方式。然而，最後連這個身體帶來的意識，都要超越。

其實，比較正確的表達方法是——就連醒覺，都是人類才有的動力，而可以用「意識翻過身來」談醒 覺。最多也就是這樣子。

到最後，就連一體，我們也要超越。講得出來的「一體」，還是從我們局限的腦造出來的。有一個「一 體」好談，就好像「一體」是和「我」對立而對等的存在，反而完全失去一體的意涵。最後也只是發現—— 我就是整體，整體就是我。我從來沒有離開過整體、生命或一切。

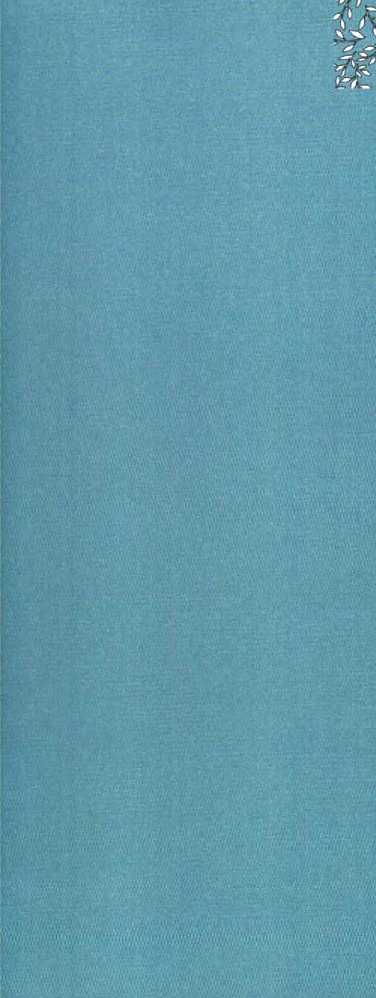
我本身也只是快樂。

获取更多好书，请加微信号：strcdts

店铺；http: //strc. cr. ex

加  
请  
多  
获

聽從臣服到參*，*從參到臣服 缪——打開不合理的快樂



oilWho Am 17 我是誰？

前面提到除了臣服，還有-個大的修行的系統，也就是「參」。

「參」的方法**，**我只在《全部的你》的最後一章簡單提過‘who am **I-i**「我是誰？」也提到拉瑪那•馬哈 希採用這個話頭。其實，這個系統的起源遠遠更早-從二千多年前的佛陀，到後來演變成中國的禪的修法， 也就是話頭。不只如此» -千多年前印度吠壇多學派，開啟不二論*(，皆尊*対畐**Ms)**的喬荼波陀(Gaudapada) 以及集大成的商羯羅(Adi shankara)，還有後來同樣談不二論的**Rbhu G7S**和**Avadhas G7S-.**這兩部經,留下 的也就是「參」的系統。

這個系統不是一般人可以做到的。現代人被生活種種的現象和狀況(也就是人間)洗腦而困住了，很難 可以看穿眼前的現實，更不用談脫離。所以，我前面先透過臣服來切入。

在這本書，我想盡我所能來分享「蓼」這一個對我而言最大、最有效的法門。因為現代人頭腦高度的發 展，光是給一個簡單問題，例如「我是誰？」是引不起頭腦注意的。所以，我在這裡採取不同的角度切入。 如果有一個一體或真實好談，先把一體與真實做-個描述。於是，原本的話頭，便轉為一個提醒，提醒你我 真實、一體。讓腦透過念頭不斷的「動」，自然被真實、一體所融化•走到最後樣回到心。只是，我也 必須承認，只有比較成熟的修行者，才可能已經準備進入「參」所帶來的挑戰。我才會用那麼多篇幅• 一步 步幫你準備來接觸它。

「參」所牽涉的結構，也可以簡化成一丄(我——我)這樣的表達。寫在前面的我，是真我，也就是一體或 整體；寫在後面的我，是小我。

有時為了表達方便，我過去也會寫作I 一，甚至I ;也就是「我 我」來區隔。 從操作來說，同樣分成兩部份，前面是肯定，後半是反問。

要肯定什麼？肯定一切都離不開大我。

大我本身就是我們生命的全部，也就是上帝，是本性，是一切。大我也是我們意識的根源。包括一切， 而我們也從來沒有離開過它。

接下來，人間所可以體會到、想到的，都只是「我」所創出來的。

我們不斷虛構出來這樣的認知——大我和小我是分開的，我和身邊和宇宙是隔離的。透過這種認知，自 然認定一切所看到、聽到'聞到、嚐到、碰到、想到、感受到、體會到'領悟到的，都離不開「我」(也就 是「參」結構寫在後半的小我)。

我們在-天當中，每一個瞬間，自然體會到一切是「我」虛構的現實在領著我們走，也就是—— 「我看到——」、「我聽到——」、「我聞到——」、「我嚐到——」、「我摸到——」'「我想到——」'「我 感受到 」、「我體會到 」、「我領悟到 」

參的練習

參，也就是

體察這個「我」的感覺，同時肯定更大的真實-也就是含著一個更深層的理解——「我」不是大我，不 是全部的我，也不是一體或整體。

無論這些體驗或思想多麼微妙，還只是「我」創造出來的，跟一體'整體'大我一點都不相關。

也含著這樣的理解——*大我*(或說一體)從來沒有動過，根本不在意「我」做或不做'看或不看'聽或 不聽、體會不體會 跟它一點都不相關。Good A= good好。一切都好。一切都0K。

接下來，再輕輕地問自己——*我是誰*? Who am L?我到底是誰？ 一個念頭生起，軽輕地問自己：「對誰而言有這個念頭？又是誰產生的？」 舉例來說，如果有一個不快樂的念頭，就可以參—— 對誰而言不快樂？是誰不快樂？ 有了煩惱——對誰而言是煩惱？在煩惱的是誰？ 委屈——誰受委屈？現在，委屈到哪了？受委屈的人在哪裡？ 冤枉 對誰而言是冤枉？誰受冤枉？



欺負——誰被欺負？被欺負的「我」現在在哪裡？ 責備——對誰 而言是責備？誰被責備？ 不公平——誰覺得不公平？對誰不公平？ 諷刺——對誰而言是諷刺？被諷刺到的，是什麼？又是誰？ 惨了 誰覺得慘了 ？是誰慘了 ？ 想起一件不舒服的事——誰有這個記憶？是誰，想起了這個念頭？ 傷痛——誰受到傷痛？產生傷痛的點在哪裡？ 流淚——流淚的，是誰？發現自己在流淚的，又是誰？ 發現自己還在難過——難過的，是誰？發現的，是誰？發現自己在發現的，又是誰？ 發現自己輕鬆下來了——輕鬆的，是誰？發現的，是誰？為了這件事而快樂的，又是誰？ 這麼一來，我們只要有任何念頭，透過「參」，就可以發現——念頭的來源「我」從來不存在。一切的 念頭都是「我」產生的，而「我」，從整體來看• 一點都不成比例。只是，不用這個方法•我們看不到它的 根源，自然也就被念頭帶走。

任何所參、所反問的，最多也只是回到前面的理解。也就是從所參的「我」，自然回到大我。 透過「參」，腦海自然踩個剎車，任何念相都不那麼實在，都是虛的。不光是面對不好的事或中性的念 頭，可以這麼「參」，就連對好事，也可以這麼練習：

好事——對誰而言是好事？心動什麼？誰心動了？

美 覺得美的，是誰？

漂亮——覺得漂亮的，是誰？眼睛一亮的，是誰？ 喜事——對誰是喜事？喜滋滋想分享好消息又擔心的，是誰？ 珍貴誰覺得珍貴？想緊緊抓住的，是誰？ 參，自然回到存在的家 一整天下來，無論是談話、開會、做事 一個人都可以從肯定到反問，面對自己一一做「參」的練

習。到了夜裡睡前、醒來都做，也就入門了。

只要多練習幾次，就變成習慣。自然會發現一天過下來，隨時都在觀察自己。

我們自然會發現，這種問題沒有答案。

這個「沒有答案」，也就是念頭與念頭之間的空檔，才是我們的真實。

所以關鍵不是在問，而是守住小我的念頭**(uhoughc165**，只要開始有念頭，就輕輕問，問題本身已經 帶出答案。

只要我們輕輕鬆鬆面對「我」，自然發現它不存在，也自然讓我們落在大我——回家,回到存在的家。 任何答案，只是讓我們化出一個對象、一個客體、一個局限、一個條件、一個制約。這並不是說怎麼答 165這是借用拉瑪那•馬哈希(R3ana Maharg一)的詞彙‘直譯的話可以譯作「我念」。

都錯，而是，探問自己的所知、所感到了一個地步，任何答案的對錯，一點重要性都沒有。

問，也只是輕輕把我們帶回家。

只要輕輕鬆鬆含著「參」的味道，跟著念頭的起伏，透過「參」帶來一個剎車,我們自然發現——「參」 就透過念頭的生滅，走到念頭或「動」的根源，也就是無思無想、不動，沒有生過,沒有死過。跟人生種種 精彩的內容、悲傷的故事、興奮的期待其實一點都不相關。

「參」是把小我的念頭一直追根究柢，回到它的根源。

回到根源之後，停留在那個空檔，也就是全部生命或存在的「家」，也就是「心」。

剛開始，停留在空檔的時間可能很短，也就一個剎那，一個念頭與下一念中間極為短暫的片刻。接下來

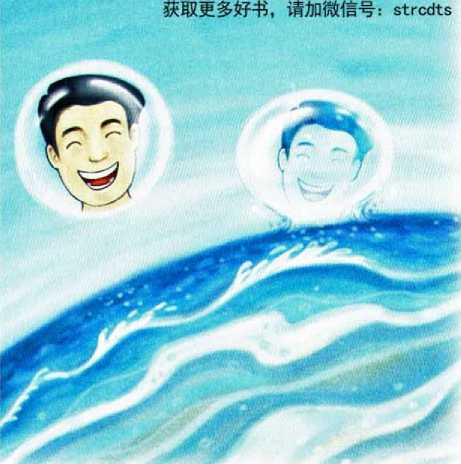
我們的腦又開始起伏，我**I**我是—::: 一連串連貫下去——我是 身體 '我是(某個)身分**：：：**

「參」下去，這個空檔自然會愈來愈長。到了最後，一個人 就像隨時可以回家。

甚至，隨時停留在家。

「參」的微妙之處在於，從「動」著手，反映的也正是這樣 的理解——念頭本身就是「動」，而人間是透過「動」(念相)而 成立的。我們所認為的人生從來沒有離開過「動」或「做」，連 一般人的修行都離不開動或做。

可以說「參」和一般靜坐的共通之處，最多在於——透過



「動」，走向不動或合一，走到無思無想。

「參」沒有一個重複的模式，不能算是靜坐。靜坐還強調一個追 求，然而「參」則是承認我們早就是完美的，最多是一個小小的提 醒——我們早就完美。 - 靜坐還有一個對象、客體，到最後，主體「我」和客體「你 一 (一切)」合併。「參」則是只承認一個主體**11 Am・，**也就是大 我、存在'生命、一體。只是輕輕鬆鬆回到主體。回到主體，自然 沒有什麼客體好談的。站在不動，甚至連主體也不存在了。

「參」還更進一步，可以讓我們從不動，再落到「心」，也就是一體。 這就是古人所說的「從腦落到心」(**The mind drops ms rhe heart)**。 「心」才是我們真正的靈性中樞。

我們會突然發現「心」或一體和動或不動不相關。它包括一切，又什麼都沒有，也就是「空」。因而消 除了 一切矛盾，包括動和不動的對立或矛盾。

「參」本身是最有效的方法，讓我們回到「心」或一體，而隨時可以觀察到念頭的起伏。這不是不動或 不想，剛剛好相反，是透過「動」和「想」，念頭只要起伏，馬上可以透過「參」踩剎車，隨時回到一體， 活在「心」。

透過「參」——肯定一體和生命，反問「誰」在動，自然心和一體落在每一個動、每一個想、每一個念 頭-我們才可以真正活出神聖的生命•才真正讓我們生命的主人**I**、心，帶著我們走下去。

從腦落在心-我們也可以用烏龜在殼裡表達

「心」。腦，就像是任何時候，從殼裡露出來 的烏龜的頭和腳。「參」，最多是一「腦」

從心露岀來，透過提醒，又回到心。



它是唯一的一個方法——讓我們隨時看穿這個世界，同時不落入任何角落，再也不會把無限的整體落入 局限的「我」。

我才會說，一個人嘗過醒覺的滋味，會發現「參」才是接下來活過一生的工具。透過「參」，才可以和 有限的生命與人生做一個接軌、做一個整合-並消除任何矛盾。

哪怕忘記了，又回到人間，回到「我」。一個人只要輕輕鬆鬆，透過「參」記得，他又回到一體了。 什麼也沒有得到，也沒有損失。

一切都好。

參，當作每一天的功課

和前面提過的臣服一樣，「參」是一早醒來，第一個瞬間就可以開始的功課——剛剛睡著的是誰？睡得 好或不好的：疋誰？有好夢或惡夢的，是誰？作夢的人，又是誰？

甚至，一早醒過來，還沒有念頭之前，還不知道自己是「我」。在那個不知道又知道不知道的中間有一 個空檔，是「我」還沒有起步時的空檔。

這個空檔是最珍貴的，本身就是一個無思無想的空，也就是我們每個人的真實，是我們的本質。那時 候，好像有，又好像沒有，最多只是輕微地知道。

沒有知道什麼,一切念頭還沒有起伏，只是輕輕鬆鬆地知道。

我們的本質，也就是這樣子。

輕輕鬆鬆，好像很微細地知道，但是知道什麼，其實沒有答案**0**

這個空檔，還可以擴大、延長。它就是我們的真實，是念頭和念頭之間的空檔。在意識還沒有起伏，還 沒有生出念頭之前，它已經開始作業了。

把這個空檔延長或擴大，自然就為一天的意識狀態定調，而進入這個狀況。

失去了這個狀態，一個人可能化為旁觀者，看著自己——醒來，看著自己——之前還在睡覺。

倘若失去了旁觀，一念「我是——」，分別心一起，這個本質就又落回背景，我們馬上被這世界帶走。 然而，念頭一來，也可以這麼「參」。不只念頭，處理事，也可以這麼「參」。

假如第一個念頭就是「參」，面對這一天，讓「參」帶一個頭，這-來，自然做一個提醒，面對所有紛 雜或簡單的事，就比較容易記得。

我在穿衣服。——誰在穿衣服？觀察到在穿衣服的，是誰？觀察到正在觀察的，是誰？ 我在刷牙。 刷牙的人是誰？看到正在刷牙的，是誰？觀察到正在看著的，是誰？ 一路這麼走下去。

如果一早起來或夜裡醒來第一個瞬間沒有這麼做，這個空檔也就這麼錯過了。接下來念頭叢生，也很難 再掌握。假如忘記了，連「參」都起不來，也沒有關係，一個人可以運動、可以靜坐、可以做瑜伽，將意識 落回身體。

重點是，只要一個人輕輕鬆鬆地把念頭和念頭金間的空檔，睡著和醒來之間的空檔，把這個空檔拉長到

甚至永恆。一個人自然走上醒覺的路。

參，最犀利的練習

嚴格講，「參」不是一般人所稱的靜坐法，卻可以稱為靜坐之首。怎麼說？

-般人所理解、所教、所仿效的靜坐，都是一種有系統、有結構的練習——稍微把注意力集中(止)， 或讓我們做一個旁觀者(觀)。可惜的是，即使靜坐多年，許多人還是停留在方法的層面，被自己建立的系 統綁住。哪怕我多次在《真原醫》和《靜坐》提到真正的靜坐是領悟，也很少人真正聽懂或認同。 為什麼說它是靜坐之首？ 一個人修行到最後• 一定要透過「参」跨過去。「參」帶著一種扭轉的動力• 就像提供一個扭力，帶你回到心。

不然，是回不去的。我們一般人抓這個世界抓得太緊，放不掉。

「參」，可以說比持咒還有威力。持咒也是一樣，唸到最後，身心合一，沒有-個咒好持。只是，一樣 要透過「參」——誰在持咒？誰知道自己在持咒？才可以一步回到家，自由。(其實，哪怕沒有那一步，也 早就回到存在的家，自由了。可惜的是，我們並不知道。)

一個人遇到「參」是千萬生難遇的。

如果遇到了這個方法，又遇到了 一個好的老師帶著做，這個福德是不得了的。就算這個人這一生沒有醒 覺，下一生來，說不定很年輕就遇到這個法門，或生在修行的家庭，修行的路會比較順。

懂了這些，個人好像從早到晚頭上頂著一把燃燒的火那麼急迫。「參」也就成了最緊要的事，沒有第 二件事比這個更重要。

02接受現況，從這裡開始

你讀到這裡，會覺得「臣服」和「參」這兩個方法好像是不同的系統。然而，談到最後，這兩個方法還 是同一個方法的一體兩面。比如說，一個人臣服到最後，完全寧靜了，完全與生命合一，自然會發現還可以 觀察到一切，甚至可以觀察到一個旁觀者在觀。這時候，自然會產生「這個我，到底是誰？」的一問。 沒有念頭了，還知道沒有念頭，那麼，「我」是誰？

不用刻意去追求，「參」自然會出來的。

為什麼「參」在當代這麼的重要？因為現代人的觀念已經飽和，就連讀書都可以讀到很多古人的智慧， 甚至是參的心得。很容易拿這些觀念當作體悟，而覺得自己領悟到了，有了這個境界。這時，需要不斷追根 究柢下去——還在知道境界的，是誰？覺得自己領悟到了，是誰？

同樣地，「參」到最後，追著小我的念頭一路回到根源，自然落在「心」，也就是自己的真實、生命、 空。這時，一個人自然臣服於一切，臣服於自己的整體。

從臣服會走到「參」，從「參」會走到臣服，才說這是一體兩面。

從每個角落，都可以切入「參」

和臣服一樣的，「參」也不是一個單一的方法，而是有很多變化。

有些人「參」到最後完全寧靜，一個念頭都起不來。也有人從早到晚不斷地問「我是誰？」也有人念頭 或情緒多，產生一些疑問、不安全感和恐懼，發現自己無法立即踩一個剎車，同樣可以繼續「參」下去：

這些念頭和情緒是對誰發生呢？ 誰有這種不安全感？

誰有這種恐懼？

誰有這麼多念頭？

誰有這麼多感觸？

想表達這些念頭和感觸的，是誰？

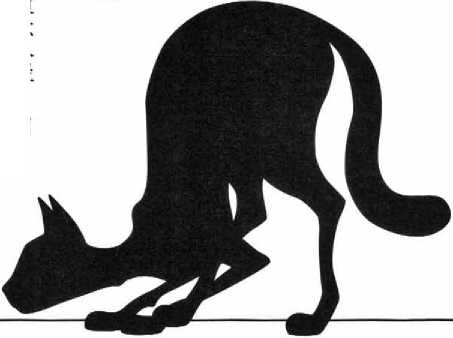
也就是「參」，一路「參」到底。沒有一件事、一個念頭、一個

感觸是「參」不了的。就這麼一路做下去，也就隨蒔打開念頭的制約。

「參」和臣服一樣，有很多切入點。每個人的狀況不一樣。一個人要對 自己很坦白，接受自己的現況，從那裡開始。

比如說，一個人從早到晚都在抱怨，責備別人'責備自己，認為這個世界不公平，自

己受到委屈，周邊的人都不理解……一連串都是負面的想法。這時候，首先要讓這些負面情 緒和念頭有一個出口，有些朋友則在練習「參」的時候，感覺不太對勁，念頭完全停不下來。



這個時候，也可以採用前面談的各式各樣方法——運動、瑜伽、靜坐，首先讓身心達到一個舒暢。透過 「是嗎？」踩一個剎車。或者做臣服的功課，把自己的問題交出來，交給上帝、交給聖人，再進一步為世界 承擔這個痛苦。

其實，並不需要非怎樣不可。我們每個時點有不同的狀態，自己清楚，自然會選擇最適合自己當下的方 式。可以說一切的&备ana、一切的練習，走到最後，只是把頭腦靜下來,而走到「參」的門口。 參，是最有效的心理治療

為什麼這麼表達，我會在這裡多分享一些。

一個人如果習氣很重、比較偏執、比較極端、有些過不去的心理障礙(我們每個人多少都有)，甚至自 己會感受到一些不良的衝動，或身不由己去從事一些惡意的行為，像是去搶奪'欺負人、罵人'心情不好就 找人出氣。這些毛病，不是用壓抑、克制可以徹底改過來的。一樣可以透過輕輕鬆鬆地「參」—— 發生了，可以提醒自己，剛剛有這種萎縮、這種反彈、這種衝動、這種行為的，是誰？它是從哪裡出來 的？是從誰出來這種行為？

「這個習氣/執著發生在誰身上？」「它怎麼來的？」

再舉一個例子，比如說習慣性的偷竊或不老實。自己知道，事後也很懊惱，會責備自己。總是沒辦法解 開這個毛病，困在「發作**I**自責**1**身不由己再發作」的循環，長期習氣帶來的制約很難打開。

然而，透過「參」，一個人可以輕輕地看到——還有一個旁觀者在看著自己的行為。久了之後，原本的 毛病正要發作或快要發作的時候，自己可以看到。

看到了，也就出現一個空檔。原因消失了，這些行為也就失去了動力。

這樣子「參」下去，自然會發現它是最好的心理治療。就連很重的習氣或業力都可以扭轉，無論是受到 委屈冤枉•覺得自己受害，甚或傷了別人，或是怎麼也改不了的行為問題，不管認為自己有多少罪，只要誠 懇地去做，都可以透過這個方法打開。

心理學的角度，是以身心為主，最多提到身心要平衡，依然認定真有身心的存在，一樣是以物質世界的 形相為主的觀點。心理學的療癒一般特別強調感受的轉變、情緒的重要性。鼓勵人把情緒發出來，不要壓 抑，達到一個情緒狀態的轉換。當然，這沒有錯，確實能讓一些結解開來。只是，也並不是完全、徹底地解 開。

一般的心理學強調追究過去的問題，在問題中不斷地分析。後來即使衍生出超個人心理學這些領域，還 是一樣以身心為主，還是站在「我」的角度去看一切。雖然認為這個一切是超過人與人之間的關係-還是離 不開身心的中心。

我所談的方法是跳出身心的層面，這一點，希望能與心理學做一個清楚的區隔。跳出身心的層面，並不 是放棄一切，最多只是放棄「我」。只有放棄「我」，其他的層面稱不上放棄，也沒有排斥。

就像屋子著火了，從一般身心療癒或心理學的角度，會想知道是哪個房間著火了，甚至要問清楚是不是 兩個、三個或更多房間同時在著火，好把所認為的問題根源找出來。有些心理療癒，甚至希望火完全燒過 去。好像全燒過去，問題才消失。所以強調要讓情緒反覆出來-要把理由找出來，才會把問題解決。

透過「參」的方法-反而是突然體會——根本沒有火，甚至連房子都沒有，哪裡來的事情？哪裡來的問 題？就連「我」都是個大妄想。根本沒有「我」在做事 '在動、在想' 在責備自己。停留在.wh。am FT **..who aml,l-i**「我是誰？二『我—我』又是誰？」

這麼一參-它沒有答案的，最多是「是我啊，當然是我」。

那麼，我，又是誰？

在這個沒有答案的當中，我們就已經回到更大的我。

停留在這裡，自然就把很多念頭降下來了。問題回到我，無論是大我或小我，都一樣地，走到最後自然 是無思無想。問題的根源也就消失。

我過去也提過，要解開一個問題，不可能在問題所在的同一個層面來解答。就像之前談歌德爾定理時用 的圓圈，要解決小圓圈內的問題，不是在小圓圈裡打轉，而是從小圓圈外，跳出問題所在的層面來解答。 人生一連串的問題也是這樣子，去分析、去面對、去解釋、去想對策，是解答不了的，都還是在同一個 層面繞。只有跳出來——「我是誰？」知道這都是空的，是虛構的，一切的問題才可以徹底解答。

這就是修行的關鍵。

記得我是誰

前面提過「參」和其他靜坐方法不一樣——它只是輕輕地提點一下，讓一個人回到他本來就有的領悟的 狀態。不需要再透過靜坐和各種方法去追求，甚至不是讓腦安靜下來，而只是提醒一個事實——我本來就是 領悟，只是忘記了。

**\*wh。am I-i**「我是誰？」也只是突然體會到這一點。也只是記得自己，記得真正的根源，永恆快樂的 來處。

「參」只是帶我們回到真實，回到我們本來就有的，倒不是透過它可以追求到什麼，或帶我們到別的地 方，或取得未來的成就。

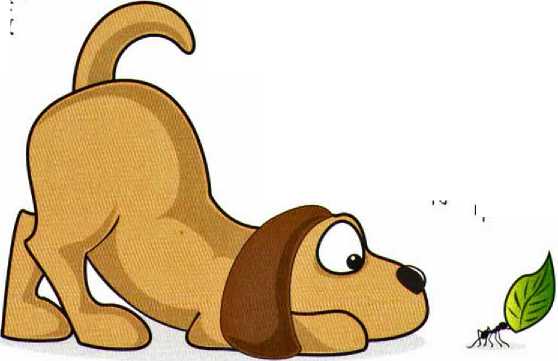
我們的心，是最簡單的，是最根本' 最輕鬆的存在。根本不需要去追求、去尋、去 找，甚至不需要參。

我多年來覺得最可惜的是*s'magchDIra*這個詞的翻譯，無論是英文譯作se 一 ^inquiry或中 文的「參」，都錯失了重點，好像還在尋、在找。其實，它最多是一個記得的觀念——記得 快樂、記得圓滿、記得一體，最多只是這樣子。

「參」的練習含著兩個層面，一個是問——「我是誰？」另一個就是提醒自己本來 就是領悟。到最後，不是要一個人放棄什麼，也什麼都沒有死，只有「我」消失了。 然而，回到這具身體，「我」又回來了。

這樣「參」下去，一個人自然會愈來愈快樂，發現自己與人間 任何實體、任何現象、任何成就都沒有關係。甚至連任何追求和 目的，或者生命的意義都沒有。一個人輕輕鬆鬆就解開，沒有什 麼負擔了。

漸漸地，自然會發現念頭少了，我們自然把瞬間包容起來。放過 自己'放過別人、放過這個世界'放過這個瞬間。突然也沒有自己需要救，



也沒有世界需要救。最有意思的是-從心裡自然浮出愛、快樂、平靜。 我們自己就成為愛 '快樂和平靜的體現(embodimeni ofovegy and peace )。

我們這一生接下來自然會選擇服務，看起來在服務別人，其實也只是——服務自己，因為自己已經和整 體分不開。這個自己，已經是真實的自己。一切愛、快樂、平靜從來沒有離開過真實的自己。愛，也是自己 愛自己。喜樂，也是自己喜樂自己。平靜，也是自己平靜自己。

這就是最大的祕密，也是快樂真正的來源。

我這裡指的不是一般的快樂，而是ziss歡喜。這不是一般人間的快樂，而是無條件的快樂，是大喜樂， 大歡喜，也是每個人都可以做到的。

Medi富-ion of I Am「我—在」的靜坐

一個人懂了，自然可以隨時採用「臣服」和「參」這兩個方法。

也許我們的制約或業力比較重，總是在責備自己；或經歷很大的創傷、失落、災難，生命遭遇相當大的 萎縮，情緒有很深重的反彈，，很多念頭' 很多煩惱，待不住，做不了，而難以練習。也可以透過前面所談的 其他方法來調整。

此外，還有一個很簡單的方法可以採用，也就是接下來要介紹的Am、「我是」或「我在」的方 法**166**。這個方法相當重要，一方面為我們鋪路，另一方面也是「參」和「臣服」兩個大法門的結合。

**\_rAms**「我在」——對上帝的靜坐

二**Ams**這兩個字就是在稱上帝、佛性、生命真正的主體。主體與客體合併了，也就不分了，我和你和 世界也都合一了。都只是代表一體，而一體不可能再跟自己的哪一個部份分開。要說「我是誰」，也沒有什 麼好說的。**lAmi**「我在」兩個字也就說完了。

我在《靜坐》也提到很多呼吸的法門，例如數息或觀息，從數息自然會進入觀息。結合呼吸，這個-:， 166我之前把-Am，譯作「我是」。仔細體會，「是」好像還含著一種動力 ' 帶有成為的味道’沒有反映出be動詞(am)「存在」或「在」所含的不 1動。在全部生命的探討中•我覺得比較正確還是譯作「我在」。

**Am MedifaHg，I**「我在」的靜坐，是把「參」和「臣服」合併最簡單的方法。

試試看-閉起眼睛 > 舒舒服服地坐著。吸氣，吐氣。

吸氣，吐氣。

吸氣 > 我也知道。 吐氣'我也知道。 吸-我知道。

出-我也知道。

每一 口呼吸，我都輕輕鬆鬆地在觀察。

觀察到每一個呼吸的動作。

進。

出。

進。

出。

透過這個方法，不刻意去影響，我們的呼吸自然會慢下來，讓我們放鬆。念頭，也就自然會減少。 放鬆到底。

我們還是可以觀察到呼吸。

每-口吸氣。

吐氣。

最後，自然會發現我們的注意只剩下

吸氣。

吐氣。

這時候，自然會產生一個問題——誰還可以觀察到呼吸？

誰是這個見證人，看著呼吸，欣賞呼吸？

每一 口呼吸都知道的，是誰在知道？ 答案很自然是：我，知道。

或「我在」。

或「我」。

這個我，已經不是小我，是上帝。觀察這個呼吸的，已經遠遠超過我的小我。是大的我，在觀察呼吸**O** 這時候，輕輕鬆鬆落入每一個呼吸。

每一 口呼吸，吸進來——「我」。

吐氣的時候——「在」。

吸氣 「我」-吐氣 「在」。

*進*——「我」，出——「在」。

一進一出，最多也只是——

「我 在」。

一進一出，我們自然把自己交給上帝。罪也好，煩惱也好，過不去也好，痛心也好，悲傷也好，全部交 出來,交給上帝。

我 在。

我 在。

我 在。

只要投入，幾個月下來，一個人自然脫胎換骨，愈來愈快樂。開始變得輕快，就好像許多業力消失了， 跟自己過不去的念頭突然解開，這些問題變得不重要。交給上帝也好，交給佛陀也好。交出來，也就和自己 不相關了。

一連串的問題，交給上帝，一個人也就輕快起來。

本來心裡覺得好嚴重的問題、過不去的問題，也就過得去了。

交到後來，沒有問題了，把全部的我，全部的世界投入'交給呼吸。最多只剩下——我 在。

它本身帶來一個臣服的作用。

同時•體會——我 在。但不等同於這個身體。

我 在—是在表達一切、整體或一體。

我 在，變成一個路標，讓我回到整體——真正的我 在。

我 在，就是摩西和耶穌在《聖經》多次重複的——->3-

我 在-接下來還有什麼？ 最多-留下來——我 在。

再做下去'會發現我——在之間的停頓拉長了。

我——在

我 在

我 在

上一句的在\*和下一句的我之間的停頓也拉長了

我 在**0 O**我 在**o o O***我* 在**O 0 o O**我 在**c o c o O** 到後來，沒有一個念頭好接下去的了。沒有這個「我」，也沒有「在」。 會發現身體呼吸彷彿停下來，念頭好像沒有了，消失了。

一個人，也就自然歡喜。

「我——在」的靜坐，本身就含著「我是誰？」

**2**

**5**

**3** 本身已經包容了「參」，連「參」都起伏不來。 • 一念和一念之間的空檔好像拉長了，進入一個無思無想的沉默，完全寧靜，沒有念頭，一個人自然進入 「止」(Samaiha )。

而且,眼前只剩下「定*」(samadhi)。*

接下來，念頭可能又開始起伏，自然產生一個「怎麼還知道？」「怎麼還在？」好像有又好像沒有，好 像知道又不知道什麼的知覺——「還剩下什麼？」 這樣一路走下去，腦也就自然落在心。站在心，一切都只是如此。一句話，甚至一個念頭都是多餘的。

也只剩下寧靜、愛和喜樂。 這本身就是「在•覺，樂」。

誰看到，誰體會，我們都不去追究，因為沒有答案。 自然產生「參」的作用。

這個方法結合「臣服」與「參」， 為心煩意亂'悲傷很重、受到大委屈的 人鋪出了 一條路。原本靜不**F**來的**，**突 然也靜下來了。

只要有恆心地練習，很短時間內就 會帶來不可思議的轉變，而消除這些沉 重的習氣。



「我 在」**1**「我 芭 這個方法，也可以採用下列的變 化，也就是「我 芒。

我■在看我。也就是大的我'在看 小的我。

我是-切,我是由一切延伸出來的 念頭，是幻相。

不斷地「我 *成*」 等於 隨時在提醒自己，一切是我，在看我。 都是這樣流轉出來的。

「我 我」

「我 我」

「我 我」

不斷地提醒自己。

一樣地，一個人通了，什麼都會變 成靜坐的方法，都可以是修行的工具。



04三點提醒

講到這裡，我相信你已經發現，這本書和過去的作品都在強調——我們真正的本性或是快樂就在眼前， 不用再去追求。只是輕輕鬆鬆地記得，或把一些表面的阻礙挪開，它也就自然亮出來。

無論採用的是臣服、參、還是其他的方法，本身只是一個工具，讓我們把本來就有的找回來。倒不是透 過它們可以得到一些本來沒有或不存在的，這是不可能的。

比較重要的是，我們每一個人都是完美而完整，一點一滴都加不上去，也減不下來。

這些說法不是理論，而是不費力可以活出來的。過去大聖人的行跡，可以作為領著我們的指南針。他們 透過個人生命所驗證的解答，我們也同樣可以驗證。

我這裡還是要再提醒一次，提醒你，也提醒我自己——這一生來,太寶貴,我們要珍惜。 我接下來會分享三個重點，可以隨時提醒自己。

這三點提醒'正是前面「參」的練習所提到的肯定的部份，也就是肯定大我，肯定生命。 早上一醒來，剛睜眼，除了前面談過的接受、臣服於自己現狀的功課，就提醒自己—— *我,*我懂，我感受到,我體會到，我用每一個細胞都領悟到—— 一切，一切我所可以看到、聞到、體會到的世界，都是腦投射出來的一切——任何東西，你、我、

別人、這個世界' 一棵樹、任何經驗、修行、生存、領悟——都還是離不開念頭或妄想。-切都還 只是念相•沒有真實的本質好談的。

我，我懂,我感受到，我體會到，我用每一個細胞都領悟到——

我從來沒有生過，也沒有死過。不可能生-也不可能死。

我是永恆的。這個生命，一切人生所經過的，跟真正的我不相關。 我只是「在•覺•樂」。

我,我懂，我感受到,我體會到•我用每一個細胞都領悟到——

每一個人'每一件事都沒有「我」。完全沒有「我」。樣樣都沒有「我」。都是平等的。

人和人之間是平等。人和動物是平等。人和植物是平等。人和事是平等。

「我」是「我」的腦投射出來的。「我」反映因果，而因果反映腦•也就是念頭。

一切都沒有「我」，也就是承認 一切的因果都是腦投射出來的。從整體的角度來說，它其實不存 在。

沒有任何東西有「我」，本身就沒有「我」，沒有存在的因。

一 般的存在看起來有一個連貫的因果關係 < 都是腦投射岀來的。

我把人 ' 動物、植物 ' 礦物…種種形相當作真實，才建立一個虛構的「我」，而畫分出一個世界、 一個生命' 一個人生'一個故事。接下來，我不斷在這個虚構的世界建立彼此的關係-再加上過去 的記憶和未來的投射，自然不斷強化這個虛構的「我」。透過這樣的洗腦，就這麼活過一生。

「我」本來就沒有存在過。也不可能從「我」解脫。

連這個解脫，都只是一個「我」在解脫。- 沒有「我」哪裡有解脫'哪裡有失敗'哪裡有生命。

這三點提醒，如果你理解了，可以用你的方式來表達。

如果可以當作像咒語一樣，從早到晚在心中提醒自己，這三個提醒就活起來了。不是一字不漏地重複別 人的話，而是用自己的口語，表達出這三點提醒的意思。只要一再地重複提醒，它的深刻，自然對念頭踩一 個剎車，作用就像持咒一樣。

強調沒有「我」，也就是說沒有什麼是衝著誰來的。我們所見的一切'自己或別人所做的事，自己遇到 的情況或別人造出的狀況，裡頭其實沒有任何個人的動機，也不是衝著某個人來的。

我們一般都會認為是別人害「我」、別人欺負「我」、或是「我」要如何對付誰。在所有遭遇中都有一 個「我」，作為個人的出發點。沒有「我」，也就是說——任何這些事情沒有「我」，也就不重要，都是妄 想，都是從「我」出發的。任何事，只要去追察，真正的來源是「沒有我」，也就是空，我們都可以把它放 過。

任何人，任何事，我們都可以原諒。

一個人只要不斷提醒自己這三個重點，生命樣樣都會簡化，思考的範圍也簡化。我們也自然變得輕鬆， 也就解脫了。生命的質地變得輕盈，而不再那麼粗重。明明什麼都沒有做，卻已經在轉變。甚至，純粹的快 樂自然會浮出來。

這一快樂，和人間任何事情、現象都不相關，就是我們的本性。這就是我們這一生非要體驗不可的。沒

有任何東西比這個更重要。

非但如此'刖三點，表達的其實是——不只沒有「我」，甚至沒有「法」。不光任何所見的都是「我」 造出來的，而任何理解、任何可以描述出來的觀念或思想，本身依舊離不開「我」，離不開局限，也離不開 妄想。透過這個「沒有『法』」的理解，一個人自然懂得什麼是大平等心——自然發現人和人之間、事和 事'經驗和經驗之間的差別都是神經系統造出來的一個迴路，一樣是虛構的。

徹底懂了這三點提醒，自然會走到第四個重點。它的地位可以說和前三個平起平坐。一個等於前面三 個-也包容了前面三個，是前三個的彙總——

「我」，不是真正的我。「你」，也不是真正的你。任何眼前所看到的，不是真正的我。任何東西'凡是 可以表達出來的'都不是真正的我。

我，到底是誰，我不知道。

但我知道'真正的我不是什麼。

甚至'用任何什麼'任何描述'任何語言'任何念頭、甚至任何原則'都沒辦法解釋。

這個不是原則的原則，也就是智慧。 其實，智慧是知道——沒有什麼東西叫智慧，這就是智慧的起步。

智慧的起步是——樣樣都不是。

早上起來，在作夢的不是我\*不是真正的我。

鏡子前面所看到的'不是真正的我。 這個身體不是真實的我。 在講話的\*不是真正的我。 在聽你說話的•不是真正的我。 這世界不是真實的我。

眼前的電腦不是真實的我。 這張椅子不是真實的我。

眼前的你，不是真正的我。 這件事，不是真正的我。

一天下來，所見的一切 都不是真正的我。

任何寶貴的領悟-都不是真實的我。 就連靜坐見到了大使，或者就像一萬個太陽溫暖又明亮得不得了的光明，也不是真實的我。

無論什麼境界，多微細或多粗重，就是上天堂或下地獄 > 也不是真實的我。

就算見到大聖人來灌頂-也不是真實的我。 各種奇奇怪怪的現象和神通現前-也不是真實的我。 一路走下去■就連佛陀來到面前•也不是真實的我。

這樣子，一個人才能穿過去，真正看穿。

不然，就像我們會去抓這個世界，同樣也會去抓任何比較微細的境界，而且還會以為更真實。修行最艱 險的陷阱，也就是這樣子。

所以說智慧的開始，是知道——沒有什麼東西叫智慧。這個智慧才會打開。

就連智慧\*也不是真實的我'不過是幾句人所留下來的話。

就連修行走到底，這個底，其實沒有底的'也不是真實。

任何東西 > 都不是真實。

我曾經說過，一個人失去種種的確定感，就像貓從牆上滑下來，還在想法子刮下一點東西。修行，也是 這樣子，還想抓一點東西，哪怕是最虛無諷渺的錯覺，這是頭腦的本性。

真正的修行，什麼都不抓•什麼都沒有。就像一個人從山頂往下跳，墜入一個碰不到底的意識海，就像 無底洞一樣深，大海一樣廣。沒有任何安全感，沒有一點可以確定，這才是解脫了。

你讓他講，他也講不出來，沒有什麼好講的。 就連這個沒什麼好講的，也不是真實。

這就是一般人最難理解的。

一般人會認為醒覺或開悟應該是相當特殊' 甚至震撼的體驗。也通常會認為'一個人透過開 悟或醒覺可以突然得到，或取得什麼超乎尋常的能力。

其實■從外在，是得不到醒覺的。醒覺'只是一個內心轉變的成就。這一內心的層面，是我

們每個人都有的。只是'只有少數人知道。

透過局限的腦，用任何角度 去談整體，都還是頭腦的想像。 我相信，站在分別局限的 腦，會認為這一章談的很不合 理。我們當然認為有個人生好 談、有事情要處理 '有煩惱要窩 囊、有家庭要照顧，怎麼可能真 實是不生不死，還是永恆的。也 就是說,我們當然認為有業力*、* 有因果、有前、有後。其實差別 只是站在人生的制約在看一切, 或是站在無限大的整體在看。 一個人不斷地提醒自己樣樣 都不是真實，自然就循著「我 念」的流(Ixhough一 stream)， 一直走回根源。這個根源就是一 體,就是整體。這個一體本身就 是永恆的現在(efemal presence



oraema 一 now)，自然就把「現在」延長到下一個瞬間，甚至明天。甚至持續一個星期、一個月，都離不開 這個瞬間。不合理的快樂，就是扎根在這個永恆的現在。

只要我們移動這個意識回到整體，自然會發現這一章所講的是再基本不過的常識，而且是最自然的理 解。

想不到的是，我們本身就是整體，整體就是我們。是透過腦，我們才和整體分離。

古人很辛苦，用各式各樣的語言來表達這個「不可說」而且還說不清。我們現在用數學的語言可以跨過 去，可以解釋無限大或無限小，至少好像看到了門口。

前面三點提醒，再加上最後的彙總相當重要。一個人如果可以真正活出來，真正體會，真正做到，他其 實已經醒覺過來了。可以說，如果有什麼徵象可以讓一個人知道——他在醒覺的過程，也就是這些。 特別是最後的彙總，要好好掌握。出現再怎麼微細、歡喜的境界，都還只是錯覺。單單這一彙總，足以 與前三個平等，就是有那麼大的作用。

這四點提醒，和「參」是-致的。前面提過，「參」沒有一個固定而現成的答案，或說「參」本身就是 答案。雖然說「肯定」或「提醒」，透過任何描述得出來的話來肯定，其實也不那麼正確，最多只能表達 「什麼都不是」——這個也不是，那個也不是。

我們也可以理解，佛陀所談的自然走到一個「否定」——不是這個，不是那個。假如什麼都不是，那麼 我的根源是什麼？前面第四點提醒所用的表達——眼前的一切不是我，這個不是我，那個也不是我，都不是 永恆的我,也是在表達這樣的理解——任何可以描述出來的，都不是真實。

參「我是誰？」「誰有這個念頭？」只是輕輕地把我們帶到這個理解——凡是可以談、可以說、可以體

會 '可以想到的 都不是真實，都不是永恆 的。

我們仔細觀察，無論透過臣服或「參」，走 到最後都是這個理解。站在整體，這些念頭和想 法不斷地從腦海浮出來。你也自然在一個醒覺的 過程，任何東西都再也擋不住了。任何東西，相 對都不重要了。

你自然會發現，有這個生命，其實就是帶你 走到這裡 > 走到這條路上。

沒有人間的快樂，可以相比。 沒有任何痛苦和失落，可以讓你退步。

你最多是一路走下去，把生命的全部做一個 體悟。

你就醒覺過來了。

走了那麼多冤枉路，自然會發現，醒覺不依 賴時間、不仰仗時空，也不靠任何方法或練習。 它自然就在你眼前。

修行，可以拿剝洋蔥作比喻，是一層一層把外在所帶來的念頭 '身分'認知剝開。自然就會 找到核心，而這個核心，是每個人都有的。一個人最多只能放過自己•放過這個世界' 不要 將自己落入任何角落 ' 不做任何反彈，讓任何現象可以來'可以走，知道這一切跟真實的我 一點都不相關，再也不會被這個世界帶走。其實，這才是醒覺。



OS好，一切都好

就像一切的靜坐、一切靈性的修持、一切的臣服自然走到 「參」。同樣地，這本書所有的章節也自然走到最重要的觀念——

Goop 好。

**A= good.**都好。

A一二s good，-切都好。

ICs all OK.-切都 OK。

一切都好，它不是一個理性的觀念。畢竟從各角度來看，人間處處有仇恨、悲傷、不公平、殘忍，怎麼 可能認為一切都好。 只是，站在整體的角度來看，也就是這樣子。

它不可能再完美，不可能再完整。

連一個分別完美與否的念頭、任何分別的念頭都是多餘的。它本身已經完整，沒有需要補充的觀念，甚 至沒有境界好談。

所以，當然一切都好。

我們做那麼多靈性的修持，到最後，也只是為了抵達這個理解，而可以執行、活出這個觀念——好，一



切都好。

一切都好，是要透過寧靜，無思無想，沒有思考的狀態才可以體會。

一切都好，也是表達我們最高的信仰。對自己、對宇宙最高的信心，知道宇宙不會犯錯。知道自己在這 個點，完全是安排好的。

是宇宙的安排，我今天才會到這個點，才會到「這裡！現在！」

我過去一切的錯 ' 表面上看來的錯，其實不是真正的錯。透過這些表面的錯'我今天才有機會接受這個 觀念。

一切的失落，無論多大-多讓我傷心，也只是為了來準備我-讓我接受這個觀念。 我再也不計較。沒有什麼好計較。生命的一切都是完美的安排，讓我走到這一點，讓我能夠修行。

這麼一來，一個人就突然解脫了。所有過去的悲傷、阻礙、負擔突然消失。就連生命的意義也不用再追 求，也沒有什麼意義好追求。

這樣走下去，自然會發現每一步都是安排好的。我們最多只能投入每一步，把自己交出來•臣服於生 命，臣服於更大的自己。

也就是這樣子，任何時候，也許在走路，或輕鬆地用餐，一邊提醒自己—— 我•其實跟世界不相關。我，其實不是這個世界組合的。我，其實不跟我個人或集體的生命相關。

我'其實是自由的。

活了多生多世，一次一次地再來，才發現就是因為過去不懂-所以會去抓、去投入每-個形相'每一個 「我」的境界。才發現這是最不理性的，畢竟這-切是個大妄想，是腦創出來的。

只是「我」在昏迷中'把世界當作真實。「我」跟著這世界煩惱，跟著這世界失落，跟著這世界悲傷。 而我，再也不會被騙了。

我醒過來，清清楚楚，再也不跟這個世界打轉。

我快快樂樂地活在這世界。享受它也好，不理它也好，再也不做任何反彈，甚至也不再萎縮。 讓這世界像一場電影，最多像雲霧一樣-透過我穿過去。我再也不去把它當作一回事-當作真實。 這就是——好，-切都好。

我在這裡，把這幾句話當作寶貴的禮物,送給你。

一個人真正活出一切都好，自然發現已經活出寧靜、涅槃、歡喜、永恆、空、全部。 有一天，假如你可以真正活出這幾句話，我相信快樂已經在你心中。

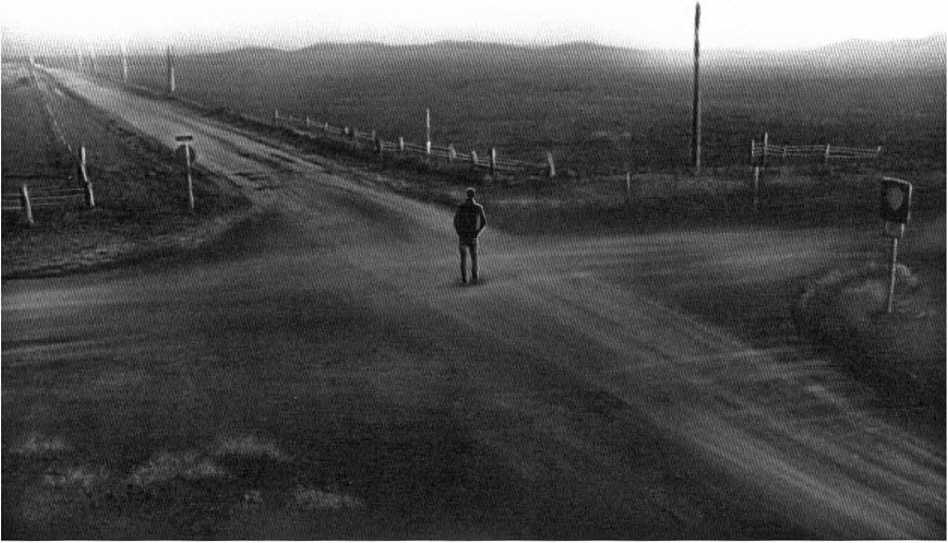
你最多是大笑-場，看這世界——一切都好。

回頭看,最多也只能講——一切都好。

好，一切都好。

好，一切都好。

一切都好，不可能不是這樣子。



結語

這本書的主題是快樂。我們從快樂這個主題，走到了生命更大更深的層面，也就是探討——快樂的人或 不快樂的人，是誰？或是有沒有一種快樂，遠遠超過我們人間的快樂？或是，還可以進一步說，有什麼問 題，比這個生命的根源，也就是真實，還更重要？

我希望針對這些問題，都已經做了一個妥當的回答。我也很有把握，這裡所講的一切，早晚有一夭都會 被科學驗證——是透過未來的科學，而不是現在人間的科學。當時愛因斯坦採用思想實驗，透過邏輯可以得 到答案。後來，這也變成物理學相當普遍的一個工具。同樣地，我也認為，只要透過邏輯，自然可以達到我 這裡所要得到的結論——生命或意識有更大的層面，遠遠超過人間帶來的限制。只是，這要靠不同層面的邏 輯才可以理解，也就是遠超過現在二元對立的邏輯。

只要跳出我們目前思考的限制，我相信這個答案就在眼前，不用費力追求。

然而，這些探討對我個人都不重要，我相信對你也不重要。最關鍵的還是我們的人生能不能走出一條 路，而這條路充滿潛能、希望、活力——充滿了快樂。

這才比較重要。

若非如此，我不會選擇寫這本書，也不可能認為自己有任何資格做這方面的分享。正因為我充滿信心， 明白古人留下來的完整系統帶來了人生的鑰匙，我才鼓起勇氣在這個時候出來。

此外，地球快速的變化，再加上緊湊的生活步調，幾乎已經讓我們每個人都跟不上，也自然進入極端的 不快樂。我才認為有必要把一個完整的解決方法帶出來。

我所分享的，不能說是一個法門'一個哲學、一個系統，甚至連一個講座也稱不上，最多是我個人的一 點心得。放上科學平台所產生的這些解釋，也只是希望能讓你自然地接受。

最終，我只能把這把鑰匙交給你。怎麼用，還是要靠你自己。

其實該問的是——你究竟有多想醒過來？就是想醒過來，又到了什麼程度？只是理論可有可無的追求？ 還是你已經感受到了像火一般在心中燃燒的急迫，非在這一生解開不可？是不是帶著一種幾近野蠻、豁出去 了的決心？不論怎麼練習都阻礙重重，還是繼續練習？畢竟，誰曉得下一次什麼時候能有這個覺悟？ 這幾個問題，只有你自己能夠回答。

只是，我敢這麼說，這一趟人生之旅，失落越大，傷痛越難忍受，反而會催迫你更急切地去找答案。日 子過得樣樣都順，不見得會重視，更別說想醒過來了。

要記得，人間任何所見、所體驗的都不可能永久，早晚有一天會消失。

早晚有一天會消失。

早晚有一天，你要找到一個人生的答案。

有些人一生很早就開始追求這個問題，表面上看來樣樣都不順，然而這或許是他最大的福德。我才會建 議，不要再磋驼這一生，而還要一次次回來重複被制約。說真的，沒有人曉得下一次再碰到這樣的機緣，會 是什麼時候的事。

乾脆就把這一生當作千萬次來最大的機會。

最後，也就輕輕鬆鬆醒過來吧。 快樂其實從來沒有離開過你。 You can only be happy 你也只能快樂。

You caimor become happy

你無法變得快樂。

You are HappB-ess，

因為，你本來就是快樂。



一個人徹底醒來，也就輕輕鬆鬆讓這個世界活它自己，讓它存在。

自然對眼前的一切充滿理解，充滿慈悲，充滿接受。內心寧靜的快樂，從每一個眼神'表 情'行為流露出來，自然感染周邊，照亮人間。

附錄

生活滿意度量表(Sai一sfac一一on w-ih L一fe sca-e)

以下是開發這個量表的科學家對於得分的詮釋，雖然**30**分和**31**分、**25**分和**26**分其實沒有太大的差距，為 了方便參考，還是先建立一個範圍。

**31——35**分：對人生極度的滿足。

**26—30**分：滿足。

**21——25**分：還算滿足。

**20**分：普普通通。

**15—19**分：略有不滿足。

**10——14**分：不滿足。

**519**分：極度的不滿足。

牛津快樂量表(The Oxford Happ-ness Ques=onna-re )

一樣地，這也是開發這個量表的科學家對得分的詮釋，主要是從所謂「正常」的社會功能來說的，也就

是人間的快樂。我列在這裡給你參考。

1. **—2**分：不快樂。如果你很誠實地根據自己的狀況來回答，卻得了很低的分數，那麼，或許你把自 己和環境看得比真實的情況還糟糕。或許要更進一步地去做「憂鬱症測試」或主動尋求專業的幫助。
2. **—3**分：多少算是不快樂，可以試試一些練習,像是「感恩日記」和「感恩清單」。

**314**分：沒有特別快樂或不快樂，**3.5**分是這個量表的平均值。感恩和其他心理練習，是經過科學研 究驗證的，能讓一個人的身心快樂更持久一些。

**4**分:還算快樂。滿足。這也是一般人最常見的得分。

**415**分：相當快樂。

**516**分：非常快樂。快樂與健康、婚姻品質、人生目標達成都有相關。

**6** ••太快樂。沒錯，「太」快樂。最近的研究指出，要在工作、學業、健康有不錯的表現，所需要的快 樂是有一個最佳程度的。太快樂的人，或許在這些方面可能不見得有最好的表現。

編者的話 一起聽見——快樂的呼喚

陳夢怡

《不合理的快樂》的編輯過程，帶我回顧了自己一路以來對快樂的追尋。

我還記得八**O**、九。年代的自己，高中時期在圖書館裡一本一本生吞活剝地讀，硬是塞進了各種靜坐' 戒律、哲學、宗教、神祕學的知識。到了台大校園，從哲學跨到生物學的追求，克服專業術語的門檻，讀遍 了當時知識圈所引介的各種從物理學、生物學探討生命的科普書籍，為的也不過就是想要知道——人生是怎 麼回事？而我來到這裡，能做什麼？又該如何活這一生？這一生，可能快樂嗎？ 這本書，從經濟學、心理學、神經科學、到超個人心理學、物理學、哲學，對我來說，真正珍貴的不只 是所引用的具體研究成果，更是楊定一博士引介這些知識面時深廣的脈絡。如果當年，有人這麼指點我，該 有多好。

在成書的過程中，楊博士很有耐性地從第一篇第一章開始調整前後文和風格，從知識量的取捨、到背景 故事的引入，無異於牽著讀者的手，走進完整的快樂科學研究脈絡。說這是華人知識圈第一本真正針對普羅 大眾而成的原創科普書,都不為過。

只是，我已經嘗過了《全部的你》、《神聖的你》寫作過程的「甜頭」。在完成這兩本意識轉化工具的 過程中，我可以看到自己的變化。那不是我個人「修」出來的，而是隨著文字記錄、修訂、朗讀，自己的愁 苦、煩惱、習性、執著就一點一滴地被轉化了。這對我來說，才真的是不可思議。

所以，我一心打算趕緊整理完文稿，希望楊博士再開啟另一本書，回到我更受用的主題。我也以為，這 本談快樂的書就到此為止。

然而，更不可思議的是，楊博士在鋪陳科學論證的基礎之後，筆鋒一轉，再度切回真正的主題——不合 理的快樂 '存在的喜悅。而且，給了我畢生求之不得的一個大禮——「臣服」與「參」。

「臣服」與「參」的威力，我就不多說了。我相信，只要真正落實到自己生命的每一個角落，從每一個 起心動念去臣服、去參，每一個人都可以親身體驗到來自生命本身的喜悅。

這本書完成的過程，我親眼見到許多在別處不可能成就的奇蹟。

首先是馬奕安博士，我回想自己讀研究所時投注在文獻閱讀上的心力，很難想像馬博士在短短的時間內 整理完那麼大量的資料。更難得的是，馬博士這位已經把台灣當家、說話帶著法語溫軟腔調的「老外」，對 我過於口語的描述偶爾提出的提點，確實讓文章更清晰'更易讀。我非但感激、佩服，也滿心期待他和楊博 士未來的作品。但願很快，他會和讀者分享他的研究之路。

盧岐矇，從《靜坐》、《全部的你》增訂版、《神聖的你》，到《不合理的快樂》、《我是誰》、《集體的 失憶》、《落在地球》的封面設計，全出自她的手筆。我從旁觀察她和楊博士的溝通，已經超過了語言的限 制，彷彿只要一起坐下來靜靜地待一會，她就能捕捉到楊博士希望透過封面傳達給讀者的意象。有好幾次， 我光是看到她為封面所選的圖，就被帶入了另一個時空。這是文字和語言所無法企及的境地。 至於內頁的插圖，到了《不合理的快樂》以及接下來的幾本書，相信有些讀者察覺到新的風格。這要感 謝施智騰(Simon)的加入。他的投入與效率，讓接下來的書能全速推進。最有意思的是，Simon過去並不 覺得自己是靈性的畫家，然而，卻有很深的靈性意味從他的作品透出來。這一點，讀者到接下來的三本小

書'會更有體會。

同樣地，這本書以及後頭的三本作品，第一線校讀的王先堆先生與陳錦書先生是最有耐性的讀者，陪伴 我一絲一縷地反覆斟酌思緒，照顧不同讀者的消化與吸收。如果讀者感受到了溫柔與照應，有一部份，是來 苜他~~眉葡也旳龍懐。~~

剛完成《不合理的快樂》時，我曾經有過這樣的感慨——每寫一本書，「我」好像就被撼動了一次。再 多寫幾本，「我」大概就不是「我」了。那時候，我還不知道後頭幾本書的威力。

在《不合理的快樂》之後，楊博士為有志於接觸「全部生命」的朋友，寫下了《我是誰》、《集體的失 憶》、《落在地球》三本小書，錄製了《光之瑜伽》、《真實瑜伽》、《呼吸瑜伽》專輯，還把塁寸，g放到 「全部生命系列」的網路平台，作為與這一系列作品同步的素材。

這些作品的完成，對我而言，就像一陣風吹來，帶著不可思議的清新，也影響了許多周邊的人。意識彷 彿被一個我不明白的什麼托著，從這裡到那裡，接下來，不知道會是哪裡。

這些文字•像是落在一個既乾淨又美麗的平面上，有自己跳動的韻律，已經早就不是我的作品。就連楊 博士自己在聽時•也時常感慨「這是誰寫的？」

寫的人不知道是誰，寫下來的作品不知道怎麼長出這樣的樣貌，讀的人也屢屢回報意識轉變的效力，也 就是說，就連閱讀的「我」也在轉變，也不存在。

這樣的作品，是怎麼一回事？

清風吹來•且讓我們一起聆聽快樂的呼喚。

砌腸给如何找回不合理的快樂？

我在《不合理的快樂》建立一套快樂科學的同時，特別想強調—— 再先進的科技與知識，都不可能帶來快樂。

唯有透過徹底向內的反省，反轉向心，突然體會到無條件而永恆的 快樂，你我才可能發揮全部的潛能，而這潛能遠大於任何人的想像。 至於如何落實？我在《全部的你》與《神聖的你》以很多篇幅來介 紹「臣服」，並在《不合理的快樂》開始強調「參」。還大膽提出 「參」與「臣服」是兩個最直接的法門，讓我們可以活出一體。

為了解答練習可能的疑惑，我進一步透過《我是誰》整合這些觀 念，從不同的角度切入，希望作為你我隨身的練習指南，進行最直 接'最徹底的人生療癒。

Q請問楊博士

為什麼是現在？

我相當有把握，假如完全可以接受這些觀念，並且親身驗證，你我 這一生的價值觀念都會推翻，而得到重新設定、重新開始的機會。 地球轉變的步調愈來愈快，人類快速地發展到一個極端聰明的階 段，如何將人類帶來的危機化為醒覺最大的轉機，這正是完成集體 意識轉化工程最佳的時點。我相信透過邏輯、透過人間的聰明，可 以把生命更深的層面帶出來，重寫人類的藍圖。

當然，寫這些書也是希望每一個人可以找到快樂。畢竟，我們沒有 一個人快樂。

但願我們把生命的快樂、生命的愛找回來。而這答案，比你我想的 更簡單。

隨身練習指南，陪你找回不合理的快樂



企邢冬命系刿

《我是誰》 少數成熟的修行者才可以理解或運用的方法。

透過現代的語言，運用無時無刻的念頭與感受，讓注意力從「腦」 落回「心」，體會「在」，甚至古人所談的「空」。

全書十七章解說，十四個與生活緊密結合的練習，解開古人「悟」 的奧祕，陪伴你我重新探訪華人的智慧寶藏——「參」，活出生命最 簡單、最根本的寧靜與喜悅。

的世界,也多半自認無能為力。在這種制約下,即使一生一生地 來，再重複多少次人生，最多也就是如此。

我這次希望把這些限制打開，用自己的一點體驗，加上古人的加 持\* —起活出生命的全部潜能。

這一點，你我可能不敢相信，但它其實比我們所想的還更簡單。

然而，也正因為人間的制約如此堅固，我才需要重複再重複，透過 不同的角度，來談這麼簡單的觀點，希望能落入我們的腦海，而成 為意識的一部份。

Q請問楊博士

那麼，透過這些作品想達到什麼？要把大家帶到哪裡？ 但願透過這一系列的作品、各種隨身練習，以及音聲能量的陪伴， 不僅在腦海建立一套全新的生命觀，並突破理性的限制，由聲音， 穿入心，帶來意識微底的轉變，讓你我頓時充滿希望、充滿喜樂、 充滿決心，重新開始人生。

我們於是知道——生命是來愛護我們的，沒有什麼可以傷害我們， 也沒有誰刻意欺負我們，而整體生命遠遠大於你我這一生所活的各 種狀況。

如果我們每一個人都可以做到，甚至只要有一小部份的人可以活出 來，那麼，這個地球就已經不一樣了。我們活在這裡，本身也就活 出最高的意義，而將生命的希望、喜樂、愛帶到周邊。

天堂也就自然落到地球，簿到心中。

Q請問楊博士

怎麼從《真原醫》走到「全部生命系列」？

我從《真原醫》開始談身心的平衡與健康，再透過《靜坐》介紹靜 坐的方法，與大家一起走向意識的轉化，從身心邁入意識的層面。 接下來，透過「全部生命系列」的作品，特別強調生命的整體，進 入無色無形與「在」，希望從狹窄的現實世界•一起體會生命的永 恆。

對現代忙碌的人而言，要從頭腦的世界解脫\*這一系列作品帶出來 的「臣服」與「參」可說是最直接、最有效率可以得到真實領悟的 方法。不僅如此，就我多年的觀察，對一個充滿煩惱、遭遇人生重 大失落的人,是最有效的心理療癒。

我們頭腦的理性與分析能力發展到這麼先進的地步，自然會發現人 類所追求的目標——無條件的快樂、無條件的愛、無條件的光明與 永恆，是永遠追求不來的。最多透過我們發達的頭腦，做一個反 轉，讓它自己停下來，而自然落到「心」。

Q請問楊博士

為什麼集中在這麼短的時間，寫下這麼多的作品？

這一系列書籍與音聲作品，都是從寧靜流露出來，也是我幾十年來 想要表達的，只是一直沒有機會。

人到了 一定的年齡，站在生命最深的層面看世界，自然會希望一口 氣講個透明，甚至希望一次談完，告一段落。

從這個層面，難免為身邊許多朋友、包括自己椀惜。這一生，我們 受到時一空、人間、因一果的限制，都認為自己很渺小。面對太大

全部生命系列

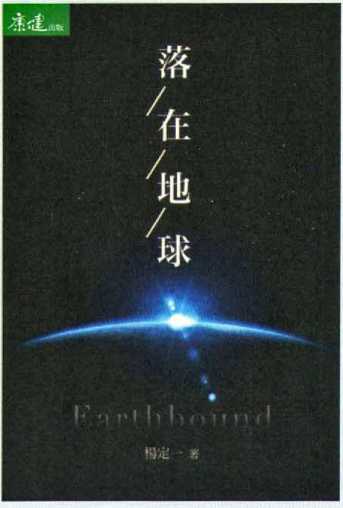
解構你我生命藍圖、提供全套快樂解決方案

快步調的現代社會，每個人都好忙好累。越忙碌，卻好像離快樂愈 來愈遠。為此，楊定一博士帶出一套全面而完整的快樂解決方案， 解構你我的生命藍圖，重新活得紮實，找回生命本來就屬於我們的 快樂。繼《不合理的快樂》之後，將緊接著推出《我是誰》（書籍）， 《光之瑜伽》、《真實瑜伽》、《呼吸瑜伽》（音聲作品），《集體的失 憶》、《落在地球》（書籍），為讀者建立「全部生命」的理論基礎， 以及隨身實修的音聲陪伴，讓我們一起活出一體生命的喜悅與希望。

楊定一書房在康健

音聲作品在風潮



我們集體失去記憶的，其實是——體，你 我生命的本質。

集體的

失憶

CGll\ t nn lesia

到了現代，人類可以上太空，也透過資訊的 革命，即時取得從古到今的所有知識。人類 文明的發展可説是不容忽視的壯觀。

我們也沒想過人類經歷的一切歷史，包括個 人的人生，在整體其實只是一個不成比例小 的可能。

楊定一博士在《集體的失憶》談「人類的墜 落」'「失落的人心」，同時也帶來希望—— 一起恢復人類最原初的記憶。

醒覺，其實是簡單再簡單，只是把原本屬於 你我的一體找回來。這本隨身指南，站在 「一體」或「在」的層面，幫助你對照自己 對真實'對領悟的理解。每一章內容精簡， 值得用心來「讀」與「參」。

我們落在地球，一生全活在「人」的自我認 同帶來的制約。只要認為任何現象是真的， 也就不斷強化我們的人類特質，加強所受到 地球的吸引力。

解脫，其實是打破「人」的制約，跳出 「人」的處境和特質。不再一次次延續這個 夢，不斷痛心，不斷失望，不斷昏迷。

本書與《我是誰》和《集體的失憶》站在同 樣的立足點一從「空」看著「有」，從內 心看著外在，從「在」看著「做」，從 「心」看著「人」。

楊定一博士深入解析，但願你我把文化帶來 的束縛轉為解脱的工具，迎接這一大規模的 醒覺。

醒覺過來，從地球的束縛解脫，我們才真正 愛護地球，而真正成為地球的住民。

楊定一博士 **2017**風潮音樂 音聲作品

聲音和人體的能量最接近

聲音能量帶你進入身心合一，直達意識核心，真實醒覺

幫助放鬆入眠，每日能量淨化、更新與活化最佳實修工具





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 光之瑜珈  **活力能量、身心合一** | 真實瑜伽  **直探源頭，萬法歸一** | 呼吸瑜伽  **深層寧靜，與生命合一** |
| 《光之瓏珈**J4CD+1 ■** | 《真實瑜伽》**2CD+1 ■** | 《呼吸瑜伽》**2CD+1 ■** |
| 観想的光'很自然的變成一個橋梁 | 臣服與參是古人兩個最大的修行法門 | 沒有呼吸，沒有生命 |
| 讓我們隨時想起自己的本性 | 對歩調快'煩惱重的現代人 | 呼吸，也可以成為解脫的工具 |
| 我們的生命就變成一片光 | 最有效率的全面療癒 | 結合呼吸和観想•結合多重感官 |
| 沒有開始、沒有矗頭的光 | 一路回溯核心源頭•達到真實的領悟 | 將呼吸-羅化岀一個開闔的天地 |
|  |  | 融化在大大的寧靜,我們自然與生命合一 |

www.windmusic.e<im.Ls\ 客双訂購専蘇:02-2218-5881\*35! 砍艷至全台各大期町JT店■唱片行、風潮咅樂也活償试聽購買 Facebook :風潮*I*普樂心■探程 Youtube :吼潮普果-身體工房

**資料來源**

第 29 頁：Wikimedia Commons,網址：<https://goo.gl/f977j> W

第 30 頁：By Super cyclist at English Wikipedia - Transferred from en.wikipedia Io Commons., Public Domain, hllpsz/Zgoo gl/sIqaEj

第 202 頁：Wikimedia Commons ,倒址；<https://goo.gl/vZUnRx>

**插畫家作品列表**

施智腾 Simon : p.26, p.46, p.69, p.76, p.104, p. 177, p. 196, p.240, p.255, p.263, p.269, p.275 ( F ), p.32O. p.335, p360, p.362, p.366, p.37O

曾曼榕:p.81, p.82, p.83, p.86-7, p.89, p. 119. p. 170, p. 174, p.275 (上)，p.280, p.282, p.283, p.291

李研慈；p.56-7

感謝慮岐協作p.97圖,馬史安博士提供手繪稀p」24, p.134

國家圖書館出版品預行編目（CIP）資料  
不合理的快樂/楊定一博士作第一版.

-臺北市：天下生活,2017.05

384面；17X23公分.“（楊定一書房；5）

ISBN 978-986-94617-3-3 （平裝）

1 .快樂2.人生哲學

176.51 106006629

訂購康健雜誌出版圖書的四種辦法：

©天下網路書店線上訂購：[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

會眞獨享：

1. 購書優惠價
2. 便利購書、配送到府服務
3. 定期新書資訊、天下雜誌網路群活動通知

◎請至本公司專屬書店「書香花園」選購

地址：台北市建國北路二段6巷11號

電話：（02）2506 - 1635

服務時間：週一至週五 上午8 ： 30至晚上9 : 00

◎到書店選購：

請到全省各大連鎖書店及數百家書店選購

◎函購：

請以郵政劃撥、匯票、即期支票或現金袋，到郵局函購

天下雜誌劃撥帳戶：19239621天下生活出版股份有限公司

\*優惠辦法：天下雜誌GROUP訂戶函購8折，一般讀者函購9折

\*讀者服務專線：（02）2662-0332 （週一至週五上午9 : 00至下午5： 30）

获取更多好书，请加微信号：strcdts

店铺:http: //strc. cr. ex

全部生命系列,0005

不合理的快樂

——存在的喜悦

作 者/楊定f博士 責任編輯/陳秋華

編 者/陳夢怡 封面設計/盧幟躁

文獻協力/ Jan Martel馬奕安博七 插 畫/施智騰 ' 曾曼榕 發行人/殷允克

總經理/梁曉華

總編輯/林芝安

出版者/天下生活出版股份有限公司

地 址/台北市104南京東路二段139號11樓

讀者服務/ (02) 2662-0332 傳真/ (02) 2662-6048

劃撥帳號/ 19239621天下生活出版股份有限公司

法律顧問/台英國際商務法律事務所•羅明通律師

總經銷/大和圖書有限公司 電話/ (02) 8990-2588 出版日期/ 2017年5月第-•版第一次印行

2019年9月第-版第六次印行

定 價/ 45。元

All rights reserved

ISBN : 978-986-94617-3-3 (平裝)

書號：BHHY0005P

天下雜誌網路書店[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

康健雜誌官網 [www.commonhealth.com.tw](http://www.commonhealth.com.tw)

康健雜誌出版臉書 [www.facebook.com/chbooks.tw](http://www.facebook.com/chbooks.tw)

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

什麼是不合理的快樂？快樂，一定要合理嗎？

讀了市面上那麼多的快樂書•你快樂了嗎？

不快樂的現代人-幾乎已經遺忘了一個科學的事實一快樂是人類 及物種的天性。

甚至•回到真實的快樂，是有方法的。

楊定 醫師、一生跨足多項先鋒領域的科學家，馬奕安——帶 著法語腔調，遠從加拿大到東亞落地生根的「老外」生醫學者，陳 夢怡——由哲學、生物學、心理學進入心靈領域的編輯，從腦神經 科學'物理學、心理學、經濟學，為你娓娓道來全新的快樂科學。

跟著本書綜覽人類有史以來對快樂的追求'讀者會發現身心的快樂 必然受制於「享樂適應」原則。即使用盡所有「合理」的方式來追 求，「合理的快樂」早晩會疲乏，彪至帶來不快樂。

本書帶來每個人'隨時隨地可做的練習。楊定一博士在《真原醫》 從均衡身心'靜坐、正向心態建立腦部的新迴路，此次更大膽由哲 學'靈性切入「全人快樂科學」。透過現代人豐富的頭腦與感受， 經由「臣服」與「參」徹底翻轉生命，與讀者一起進入「不合理的 快樂」。

對頭腦而言，「不合理的快樂」是生命的悖論。然而，解開這個悖 論，同時也解開念頭帶來的虛構境界，破解我們對世界'對人生的 錯覺，我們真正的潛能於是爆發出來，從人生的大夢醒過來。

醒覺過來，自然發現一切都好。我們，不可能不快樂。

ISBN 978-986-94617-3-3 (176.51)

[www.cwbook.com.tw](http://www.cwbook.com.tw)

康戚jh版kT\*雜,顷

9"789869

461733

書號BHHY0005P 定價450元