

兩隻翅膀

從心理學及與修行兩種角度

實踐篇

© 瑞克·漢森，博士 2007

www.WiseBrain.org

簡介

任何形式的心理發展 --- 和其在精緻的修行實踐上的縮影 --- 都需要兩種基本型式的活動/技能/功能：

- 成為那個主體（在主觀和客觀上、內在和外在上、心靈及物質上）
- 與那個主體共事

這兩者便是讓鳥兒們能夠展翅飛翔的雙翼。但他們有時會成為一種二擇一的選擇題或甚至變成相互衝突。例如，一些治療師和一些精神導師似乎特別強調一翼或甚至去批評另一翼。在生活中，我們的本能有時會選擇 *擁有* 一種感覺或渴望，但是某些情況下有些我們旁邊的人，卻將我們 *拉開*（反之亦然）。因此，真正去理解每個"翅膀"究竟代表什麼、具備那些優勢和缺陷，及它們如何可以用最佳方式彼此協同工作。

每隻翅膀的說明

成為本體

這包括：

- 注意力的初始方向（基本的神經活動）
- 深化注意力（大腦內部類似的基本操作）
- 見證，覺知 --- 譬如用佛教的術語（稱為"經文"）來描述呼吸上的正念，就是"當呼吸是長的時後，你知道你正在做一個長的呼吸；而呼吸是短促時，知道你在在做一个短的呼吸。"
- 接受 --- 臣服於本體。接受它。（當然，這並不表示去 ... 同意或者是反駁。）
- 不要偽裝 --- 不任意添加東西上去。不要刻意去努力，也不要刻意現實或任何經驗扭轉到你想要的方向上。
- 正念

剛開始，當我們"成為本體"時，通常會感覺到好像有二個人，一個是觀察員/另一個是被觀察者。但是經過持續的練習後 --- 如一次靜坐中短時間的練習，或是持續經年累月的練習後 --- 經驗與現實會逐漸被整合為一，這個統一感並非全然地開悟，但以隱約可見。

您可以透過經驗流的流動 --- 往往把他視為 "正念" --- 或透過單一物體的專注，感覺到逐漸地入定。在修行上，這後一種方法則經常被稱為 "定" (巴利文稱為 "奢摩他")；持續且密集的止息則稱之為 "達成禪那" 或 "三摩地"。請注意，不論是正念或是入定都需要某種程度上 --- 或者說很大程度上的 --- 靜心。

使用本體

這是本質上就像是在心靈的花園裡種下有益的種子，去除並限制雜草的生長。

我們 "使用本體" 當我們：

- 成為更巧妙，更有能力，越來越有耐心，比較不容易生氣，擁有更多的信心，更豐富的資源 --- 幾乎可以說是擁有更多的 任何東西
- 主動積極地探索我們的經驗或是外在世界的內容
- 讓痛苦的感情過去、刻意採取正面積極的經驗，或使用你的意志力
- 發現或培育我們天生美好的本質
- 進行學習、自我發展、自我完善

佛教的教意中用的詞是 "bhavana 禪修"，這意味著精神層面的培養或發展；這也可以是靜心。這是三個 "基本的正行" 之一，其他兩個是美德和慷慨。

如何 "成為本體" 及 "使用本體" ？

大多數的應用心理學，以及佛教教意就是對於這個問題的衍生回答，因此在這裡只是些簡易的方法。

成為本體

我們 成為本體 當我們：

- 全神覺察
- 正念
- 接受、放下、面對
- 平靜 (淺與深的平靜)：不追求、不抗拒、不陰沉
- 放鬆自如；不造作；全然進入所謂的 "沒有選擇性的覺知" 中

使用本體

我們 使用本體 當我們：

- 全心向善
- 放下，方法可從放鬆自我到深呼吸，或挑戰那惱人的思緒
- 積極培養洞察力，不論是否按照傳統的心理學方法 (例如，嘗試與柔軟且年輕的物質聯結，澄清內在的衝突) 或透過禪修 (例如，在執著中找尋無常與痛苦)
- 將我們欣賞的人當做楷模，可以是親人或是佛陀
- 向善；內化正面積極的經驗
- 落實 (上文所述) 的四個正行

- 抑制，放棄，根除任何的障礙：包括貪婪、厭惡、懶散和麻木、不安和憂慮，及懷疑
- 慈悲
- 刻意加強並擴大我們任何一個優秀的品質

每個翅膀的優點

每隻翅膀都是有很多的優點。

成為本體

這方面的做法可以在以下各個面像上協助我們：

- 教導我們一切都在變化，一切都是無常
- 讓我們清清楚楚地看清事情的本質，不會運用自己的力量去干擾他們
- 能表白事情的持續性，一切運行不包含任何自我
- 教導我們去接受、臣服。阿姜查說過：“如果你放手一點，你會得到一點點幸福。如果你放手很多，你則會得到大量的幸福。那麼如果你放手完全，你便會完全快樂。”
- 強調覺查力。這將帶領我們進入持續的覺查，認識到存在僅只是存在。
- 瞭解到放慢步伐，什麼事都不做，放鬆與平靜的價值。
- 帶領我們學會感激，僅僅是單純的感激，感激事情本來的面貌 --- 感激自己

使用本體

成果包括：

- 在身、心、靈的層次上產生絕對真實的變化。具體地說：就是你將成為一個更好的人。
- 這些不容否認的改變將在你內心轉化成信念和信仰，在覺醒的路上透過體驗及實踐而感悟到。
- 在心靈層次上的訓練將可以被“一般”地運用在其他各個方面（例如，堅毅不拔的精神）
- 在固有的道德觀上而言，益處勝過無益。

縱使有這些好處，但是偶爾對於“使用本體”這個說辭大家仍舊感到些許的困惑。例如，由湯瑪斯·莫爾所著的*關心你的靈魂*（他的著作大多很精彩）書中採用定向、以解決方案為訴求的認知行為療法。而在佛教領域中，我們採用瓊卡伯辛（我非常尊敬的一位學者，他對全世界各地的心理健康有著非凡的貢獻）的說法：“不要試圖去改變自己，想辦法去體驗自己。不要去改變你的生活，而是努力過出自己的生活。雖然這個說法在某種層面上聽起來很管用，想想他的氣勢，同時考慮他的反措辭可能聽起來像是：“不要去經驗你自己的經驗，而是設法去改變你自己。不要嘗試過自己的生活，而是去改變你的生活。”

當我們用這種二擇一的方式造句時，這兩個句子乍聽起來顯得過度被簡化，句子好像不完整，最終總覺得有點荒謬。佛教中 --- 以及在大多數心理治療方法或追求幸福快樂的方法中 --- 絕對強調的重點有：

- 這是一個逐漸進步的學習過程，並且隨著時間的推移你將變得更加熟練、更有良知而且精進
- 體會到自我提升是自己個人的責任
- 清楚明白我們的行動將導致的結果（因果業力），因此盡可能重下善因並去避免重下惡因
- 列出能提升善良品質的清單並提升自己，同時也列出負面品質的清單（例如，在佛教教義中所教導的"業障"及"雜染妄念"）並設法降低
- 美德和慷慨是真正心理健康和精神實現的基石
- 刪除讓你走上真實的、積極的、良性人格特質的障礙
- 在佛教中，正行是八正道的基礎（四聖諦的第四項），這包括"四個正確的方法"：促進並產生智慧同時預防並去除無智。

有時候人們覺得佛教不僅僅是覺知，放鬆，仁慈而已。這些是良重要的基礎，但還有比這更多。從總體而言，他是積極、主動、甚至是很歷練人的一條路徑。它幾乎包含了全部的面象。

而真正的治癒和成長也是如此相同的路徑的。人們很容易就將他低估成僅僅是談快樂、愛、成就、及智慧而已 --- 就像我們也經常低估了文憑與學歷、或是養育孩子或是跑一場馬拉松比賽所孕函的內涵。生命是一種過程，你在這過程中所獲得的成將視你是如何全心全意的 *向上及向善* 提升 --- 這也包括向善的過程 ... 以及真正成為善的結果！

每個翅膀的缺點

另外一方面，每個翅膀也有相當程度的風險，特別在太過極端或不平衡的時候：

成為本體

這種模式的實踐可能會被誤解成：

- 是一種令人愉快的空虛感。像是個石雕一般。
- 一種漠不關心的冷漠："反正都是一樣，無所謂吧！"

使用本體

這種模式在過度極端及產生不平衡時會顯得更明顯。這是因為運用你自己的經驗 --- 或是外在的環境（即外在的、客觀的事實）--- 可以是功能非常強大，但就像服藥一樣，足夠就好，太多或太強反而可能有害。可能的用途包括：

- 與生俱來對抗壓力的能力
- 人類基本對於感官享樂的渴求，譬如可將之應用於心理或精神上的追求

- 創巴仁波切稱之為精神的唯物主義，這是一種物化 --- "憧憬" --- 及從根本上凍結這些無形的經驗，現實的一種過程。
- 靈性上的自豪

深層次的聯結

雖然 --- 正如這篇文章導言所訴 --- 這兩個翅膀雖然看似緊繃，但實際上他們也相互支援著。

那隻最大的單隻翅膀

對於初學者而言 這兩個翅膀是互相糾結而不是 "單個" 呈現的。例如，反復地練習單純的 成為 一件事 --- 一隻橘子的味道，腹式呼吸的感覺，夏令營的記憶 --- 雖無助於經驗的生成卻有助於心靈中健康素質的培養，譬如說專注、正念、放下和智慧。甚至於去體驗困難的人生經驗 --- 真正去體驗您的體驗 --- 在心理學的治療上是一種從身心層面釋放負面情緒的主要方法之一。同樣地，使用 任何技巧也需要專注的覺知，並密切注意內在經驗和外部世界的細節。

我們要能夠使用它之前則必須要先完全 融入 於它；如此一來，使用這個動作會成為客體。譬如，在冥想中你總是不斷地在心中觀察自己技巧的熟練度（或不怎麼太熟練）以保持清楚明白的狀態。另外一方面，我們也應該培養並且 使用 這些能力來維持全然的意識 --- 心（肯定也是大腦）的展現。

這兩個翅膀共同擁有一些相同的特質 --- 雖然當我們在 使用 時是比較直接而且活躍的 --- 這也是開悟的七個因素之一，有人可能會說這是最根本的一個。從某個角度而言，這兩個翅膀都是正向積極意圖的結果。換言之，他們都是來自相同的因，採用一種比較有風險的隱喻，它們同時是由的一棵樹所長出的兩枝強大的枝幹。

一種相互支援的自然節奏

進一步，這對翅膀還彼此以自然節奏的方式相互支援對方。成為本體得以彰顯事物讓我們能夠使用他們；在靜坐的治療上 --- 或在生活中！ --- 我們可以全然地體驗到我們的體驗，然後我們往後退一步去感知到我們的體驗。我們也可以因為去使用它而變得更敏銳覺查，更加意識到實踐的成果並學會欣賞和品嚐。然後，這給我們更多反思的能力，而這整個循環就這麼繼續著。

這些節奏可以在分秒間潮起有潮落 --- 也可能在更長的時間點發生，如幾個月或術年間。

那麼，其中一個翅膀比另一個重要嗎？

然而，不論我們談了多少的整合或彼此協，作 我們總也免不了會問道， 是否其中一個翅膀會比另一個重要呢？ 我相信答案肯定是 **是的**，但是基於幾個理由， 成為本體而言是比較基本的。首先，我們人類的本性是清醒的、 興趣盎然的、良知的，和快樂的。這些本質您可以從普通的生活中察覺到，當您在休息時，當您飽足時，身體感覺非常舒適而且又不生氣的時候發覺到： 除非你內心深層有些事煩惱著你或感覺到些許的焦慮，你可能會覺得在在這些的時刻輕鬆自在， 且宜然自得， 這時的您也希望世界與您同歡樂。 這就是天生心靈的狀態。 用神經科學來看，當一個健康的大腦處在的休息狀態時將體現出相同的深沉連貫一致的腦波模式。

從佛教的教導中，強烈的指出 --- 特別是突顯在禪與藏傳佛教中，傳統的小乘佛教中也表示出 --- 心的本質可稱為是 "純然的寧靜"，"菩提心"或是其他類似的名稱。 佛性就是我們的本性 ； 因此， 您 的本性也就是佛性。

而佛的教誨中對於玄秘的超越性的物質 --- 就是我們稱之為的神 --- 的存在與否通常是保持沉默或不明確的表示，同時佛教也 不受限於 或者說相容於世上其他偉大的宗教，無論是任何說法，像是聖人或是那些聖徒，有神論的傳統說法中那個偉大的神創造了一切（包括你和我），或一個永恆的靈魂，或是神性的光芒照亮我們的本質。

底線是，最終意義其實根本就沒有什麼好培養的。 你早已經是全然地覺知，愛、幸福，並且擁有無上的智慧。這真是個天大的好消息！

第二，所有人類的活動有個共通的基本分類，那就是 去成為 去做 以及去擁有。（相關的分類在印度教的三種神的形態中也能找到： 創造、保留、 完成 [摧毀]。） 這些當中，成為 是最主要的而且還包含其他兩個 ； 譬如，你可以去成為一種行為而不去扭曲它或偽造它，但你不可能執行一種存在的狀態而不扭曲和偽造它的 ... 在這一框架上 成為本體很顯然的的就是所謂的 "**成為**"， 而使用他則絕對是一種 **行為**。

第三，在西方文化中 --- 特別是美國文化裡 --- 過度強調隨附的流行因而導致容易慢性 ... 長期 ... 傾斜向某處。 我們大多數人，坦率地說，都是向各種型態的行為傾斜的。 我知道我就是其中之一。 我們很容易去做我們第一個想到的事情，而不是去做那最終（非常典型的）調整對我們身心靈造成不平衡的那些有益於健康的事項上。

第四，真相是，有時你真的不能光靠行為面而已：但是那股力量太具壓倒性了，但你或者是太累了或被太多事淹埋或太分散注意力或太沒意志力了。

有時，您則必須忍耐點，然後你能做些什麼呢？ 我們終將有所發現，當你一而再再而三的努力之後，你總能全神貫注，當你這麼做的時候， 這個簡單的調整即將改變一切。全然的覺知就是當世界全都散落時唯一僅存的那個安全網。

第五，是全然的覺知 --- 也就是說，成為一體 --- 如此才能真正顯示心靈與外在世界的內容，他們無時無刻不在變化，同時也相互依存著，也能夠顯露出那一丁點的執著

及其千變萬化的型態總是無可避免地 --- 通常也是即刻地 --- 帶給自己（通常也包括其他人）--- 永無止境的痛苦。

克莉絲蒂娜費德曼引述她自己總結她的導師們的教導中指出，學佛的路徑就是：

認識您的心靈。

雕塑您的心靈。

釋放您的心靈。

真是個還不錯的摘要啊！要知道心靈主要就是一種存在，要有辦法去雕塑心靈（這就是 "使用"的部份）之前我們必須先瞭解它。

瞭解了心靈之後我們才有辦法塑造它，因為我們不可能在不瞭解之前就能夠雕塑一樣東西的。

然後，在最終的時刻 --- 有時可能發生在剛開始或是中間階段 --- 就要面對釋放心靈這個偉大的問題。在這裡，我們超越了任何的認識與雕塑的層級 --- 超越任何存在或行為層面的型態 --- 到達一個層次，在這兒我們捨棄了所有型的努力，放下自我，放下一切的執著。

在這溫柔或者說全然的一刻，當你放下一切的當時，你也同時讓你的心得到了釋放：緊握拳頭的心打開了，無私的意識那道光照射進來就如同指間流失過的砂粒。

用一個完整的形式來詮釋釋放的心靈那就是涅槃，用佛陀的術語就是沉浸在無為當中。他堅信每個人都有成佛的可能性，不論你是出家眾或是一般人，也不非男女老幼、貧富貴賤，更不分你我。

個人實踐

整篇文章中不短斷地強調，清楚瞭解並認識自己兩翅的長處和弱點是很重要的。就像大多數人，總有一隻手臂比另一隻強壯，大多數的人也擁有一隻比較強有力的翅膀。想想以下幾個問題：

- 當你遇上困難挫折時，一開始你會比較傾向靠近 **成為**或是**使用**？
- 你更擅長於 **成為** 或是擅長於 **使用**？
- 當你跟周遭的人在一起，不論是在家裡或是在工作上，別人通常誇讚你依賴你的是那一部份？是 **存在** 還是 **使用**？

基於他們給你的答案，你可能可以考慮專注於開發其中某一個特定的翅膀。這個動作既是簡單和容易 --- 又同時具有複雜性及終身長期性。

簡單的部分是當你把想要加強的翅膀這件工作提升到為意識層次並且在日常生活不斷操練。單單這樣做你就足以強化它，因為 "神經元一旦一起被激活時，它們同時也被捆綁在一起。"

而複雜的部分則是將自己的情況放置在某些情境或某些人群之中，這樣一來可以自然地 "鞭策" 您正在開發的翅膀。例如某些佛教的做法強調利用"坐"禪來修練 **成為**。而其他如藏傳佛教中的一些視覺的想像力練習則偏重 **使用** 的修練。

結論

就像做任何其他的事一樣，如果你有意識地，即使是多加一點小小的注意力，您將會愈做愈好。同時要將 **存在及使用** 謹記在心 ... 將 **存在及使用** 的整個過程也一起謹記！