

# 訓練你的大腦： 五項重要技巧

© 瑞克·漢森博士，2005 415/491-4900

## 善用你的意志力： **關鍵點**

“讓自己對於美好的事物產生渴望 ………”

### 簡介

- 善用你的意志力，就是說讓自己渴望對自己好的事物，堅持自己向善的決心與意念，決不屈服。
- 這是美德和人生的目的的組合。美德是靜態的，而人生的目的則是動態的，但他們兩者相互影響著。

### 集中注意力

致力於培養集中專注的能力，這能力有助於摧毀破壞您的美德和人生目的的低迷和無意識的狀態。

專注靜坐的基本指示：

- 眼睛打開或閉上都行
  - 把注意力放在身體的某種感官知覺上 --- 特別留意呼吸時上嘴唇和鼻孔的感官上---  
無論 什麼出現在意識中，都持續地回到這個感官知覺上。
- 您可以稍後考慮所有其他的東西。繼續保持覺知並回來注意你自己的呼吸。
- 要意識到每個呼吸都像是一個新的呼吸，一個單獨個別的呼吸。
  - 請嘗試將注意力集中在每個吸入和呼出的起始，然後盡可能將注意力放在整個呼吸的過程中。
  - 然後去注意到吸入與呼出中間的簡短暫停，以及呼出與吸入中間的停歇。
  - 就好像您派了個警衛在那兒站崗，不斷地關注你的注意力的去向，當你開始遊蕩時，這個警衛將馬上拉起警報以警示。
  - 留意什麼時間你的注意力容易分神。通常發生在四到五個呼吸後，似乎感到一種疲勞感。在這些時候要特別留意，警覺到自己的分神並回到呼吸上面。
  - 數息可能會有幫助；一個完整的呼吸是 1。如果你迷失了就重新開始。您可以往上數，如 --- 1-2-3 ... --- 或者向下數也可以： 10-9-8-7 ... 。
  - 您還可以嘗試用在心中默唸著呼吸發生的經過 --- 例如，“進 ... 出” 或者“升起 ... 放下”，僅將5%的注意力放在這默唸上，其餘的還是關注在整個呼吸的感官知覺之上。
  - 但是不要過度要求自己，或把標準訂地太高。在太嚴謹跟太散漫中間找到一個中間的平衡。完全關注在呼吸收這件事情上。

- 您可能會發現您並不需要很多努力就能輕鬆地進入到令人愉快和平和的鬆弛狀態。或者您可能會遇到需要特別運用肌力才能維持呼吸的專注。沒有關係，不論那一種狀況發生都是可以接受的。

## 善待你自己

這是一個很根本的問題，您有沒有善待你自己，你是否跟你自己站在同一邊。這裡提的是你內心深處真正的關切：你長期的健康和福祉，幸福和愛，以及成功。

對於某些人而言，這是很自然的事，然而對其他人 --- 尤其是那些常受到批評，忽視，或遭受到很多羞辱的兒童們，或是那些已經養成不快樂的個性的人 --- 這就相對得花一些功夫才能做到。

以下是四種不同的方式可以培養出善待你自己的態度：

- 想想你希望對待別人的公平合理的方式。想想那種自然地、善意地對待他人的態度。想想您希望如何善待他人。想出這一種合宜的方式，盡可能替對方著想，禮貌地、尊重地和慈悲地對待他人的方式。

讓這些想法成為你身體的感受，感受到替對方著想的態度在身上滋養著。

現在想像或感受自己成為地球上的另一個人。想像著在一個團體或是工作場合遇見自己，而成為自己的鄰居。

嘗試應用同樣的公平合理的方式對待自己：你可以用這種態度對待別人，為什麼不能用在自己身上呢？

嘗試把你願意帶給他人的關懷與慈悲的心態也帶給自己。

- 現在想著你自己的孩子或孩子們，也可以想著任何你認識的孩子或是一般的小孩。

感覺到你对孩子的那種關心，那種愛的覺知。讓這種感覺充滿你的身體。

接著想像自己就是那個小孩。好的。嘗試將這個愛帶給那個很久很久以前的孩子。

現在感覺到你今天仍然年輕的部分。用這個年輕的你或是那個很久之前仍是個可愛的孩子的你。讓這份關懷，甜蜜、溫柔、甚至是無私的愛充滿在自己仍舊年輕的部份。沉浸在其中。

- 將心思放在希望自己美好的上面。例如，"希望你會幸福。希望您能平靜。希望您一切順利。你的心可以很放鬆。你的身體也可以很自在。

也可以去刻意想想曾遭受的創傷或需要或是長時間深藏在心中的種種欲望，然後用慈愛的心情去連結。

或者也可以用不同的形式去體驗，像是 "我可以有良好的自我感覺" 或者 "你約翰（或蘇珊）可以有對自己良好的感覺。"

您可以使用兩種方式來表達，一種是通用的語句 --- 像 "我可以保持健康" --- 和特定於特別需要關注的議題，像是 "釋放我的憤怒。對孩子們，我保持心平氣和。發言之前能三思"。

- 想想你是如何對待自己的 --- 這樣可以提升你的福祉及身體各方面的運作功能 --- 這樣做也可以幫助其他的人，尤其是那些你關心的人。

例如，想想如果你能在某個方面善待自己，給自己更多的支持，讓自己朝更好的方向邁進；當你更站在自己同一陣線，你是否能清楚地感覺到你生活的某些特定的方面變的更好了。想想當你在這些方面獲得改善時，其他人是否也能同時獲益。

再想想其他的示例來看當你善待自己時，他人是否也能有所幫助。

## 重要的美德

- 重覆一下上面那段落，如何堅持美德並堅持好的人生目的。

重點放在你真正能付諸實踐，能夠一輩子依賴它，並且使出全身的關注的那種“投入”的信念。

- 列出三個或三個以上你日常變已展現的優點， --- 也許是你個性或人格中具體的優點美德。

可以僅用單一個形容詞來描繪，不過你如果覺得有必要加上一些額外的文字才能表達的更貼切也是 **可行的**。

針對每一個優點，去感覺它、去品嚐它甚至去想像美德的姿態 ...，然後沉浸在那種感覺（就是投入其中）。

- 接著再列出三個或三個以上你希望能夠加強的優點。這裡不妨做一些靈性方面的尋找。

有時，讓內心平靜下來或者問問內在的自己 --- 也可以問問神，如果這對你是具有意義的話 --- 聽聽祂的聲音。

如果這時候你感覺到退縮或懊悔也沒有關係；請記住你已經是一個好人了，而現在是往更好邁進。

這裡有些經典的提示供你參考： 耐心。控制我的憤怒。 勇氣。 清醒。 歡樂。 決心。 愛。 慷慨。

現在用 30 秒左右的時間做下列每項步驟：

- 在身體裡感覺到它的存在 --- 並且沉浸在其中。

- 想想你自己或其他的人能夠如何地實際上從這些美德的增進中獲益 --- 讓這種感覺不僅是一種感覺而是一種真實的人生經驗（不僅僅是概念而已）。

- 沉浸在這樣的人生經驗中。

- 此時此地，決定你是否願意對這個美德做出承諾，知道您可以在未來擁有不同的選擇。

## 生命的優先順序

- 想想你生命中那些主要的領域、範疇或是活動。

譬如像健康、靈性、愛、快樂、 婚姻、養育子女、工作、創意的表現，財務等等。

列一份清單。

- 現在按優先順序重寫這份清單。對不起，不可以有兩個是同等重要的！把他當做是一個練習；在現實生活中，我們往往傾向同時追求多個目標。

有一個簡單的方法就是問問自己，如果你只能從所有的目標中選取一個來完成的話，你會選擇那一個呢？好了，把這一項拿掉，然後針對其餘的項目繼續重複相同的問題。

- 當您列出優先順序的清單後，著實地用誠實的態度看看它。回答自己在真實的生活中，你是否真的按照這個優先順序生活著。

記下你想馬上著手做出的任何改變。

如果你感到難為情，懊惱，或悔恨都沒有關係。讓這樣的坦誠協助你自己活出真正的人生優先順序 ...，讓這一種感覺身植到內心中。

## 為每日，每周及每月寫下具體的告誡/願望

- 請謹記自己的信念，對於如果持續堅持美德及人生的目的要保有信心，對於你將對你自己宣講的這些內容要付出行動實際去執行。

- 在一張紙上寫下標題：如 "告誡/願望"，"我的戒律"，"我同意將做到"，"如何讓我的人生過的有意義"。看看你比較喜歡用那種型式都行。

### 每日

- 寫下一個小標題："每日"，在標題下方劃一線並寫上未來每一天你打算去做或者說未來總是會這麼做的待辦事項和注意事項，。類似：

- 不吸煙
- 早些就寢好在隔日能早點起床打坐
- 打坐
- 不偷吃甜食
- 沒有色情
- 憤怒時不說話也不採取行動
- 不擱孩子們耳光
- 與另一伴培養愛與感情
- 每天至少給每個孩子 15分鐘以上有品質的陪伴
- 不要讓張三/李四/任何人煩擾我
- 拒絕毒品
- 拒絕飲酒
- 彈鋼琴
- 閱讀靈性相關的讀物
- 利用每頓飯的時間點回到本質

## 每週

- 接著寫下另一個新的小標題：**每週**。這個清單所列舉的事項你不用天天做，但是每星期至少要做一次。譬如一周運動 3 次每周出外享用一兩頓晚餐而不是你太胎親自下廚，或是太太在性生活上採取主動 (!)。同樣地，劃一條線下面寫上每周的待辦事項和注意事項。

## 每月

- 現在則是寫下另一個新的小標題：**每月**。這些則是為那些你不想每周做但是卻計劃至今每月做一次的剩餘的活動而準備的。像是邀請朋友來吃晚飯，看一場戲，跟另一伴做些特別有趣的事或是上個特別的課程之類。同樣地，劃一條線下面寫上每月的待辦事項和注意事項。

## 反省一下

- 看著你所寫下的告誡/願望。感受到您和其他人在你真正這樣生活後所能體驗到的利益。讓擁有這些好處的感覺植入心中。
- 根據這一切，檢查一下你的內心，你是否願意為你的一生命許下一個認真且真實的承諾。如果沒有，接受這個事實，沒關係，但是如果你的答案是肯定的話，恭喜你，太棒了。
- 想像一下當你退休、年紀大些但是仍然很健康又有活力的那刻，你在回顧你的人生。具體地想像一下，如同坐在湖邊小屋的走廊上，沉思著你的人生。現在，假設您 --- 那個年紀比較大的，那個未來的你 --- 反思著自從你決定以寫下的告誡/願望展開新的生活後，你的生命有了那些改變。從未來的某一個時間點往回看，真正去想像一下你的生命將會在一個什麼樣展新的基礎上開展另一頁史篇。

同時也想想你生命中的其他面項，譬如你的職業生涯或你的親蜜關係，或是靈性/個人方面的發展。

沉浸在這些反思所得到的結束的感覺中。

## 結論

- 在這篇短文中你所讀到的，所學習到的有關於美德和人生的目標和具體的行動後，你能給你自己做出什麼樣的承諾呢？而你又如何堅持這些承諾呢？
- 別忘了：**這些技巧只有在你真正付諸行動去實踐才會起效用的！**