



靜坐調諧心靈

文·浮人

地球是一刻不停歇地轉動著，我們卻一點兒也不覺察地跟著轉動。即使在睡眠中，也很少察覺到自己的心臟跳動的聲音。靜與動的對應，只是我們用以調諧時候的形容詞罷了。處於複雜的「現在」社會中、氾濫的信息是無時無刻地滲入我們的腦內，誰叫我們擁有一顆自動運作的大腦！他也是無時無刻地以感觀、知覺來掃描身邊周遭的訊息；並且以內隱的作業方式，儲存著大腦自認為應該儲存的資訊。

然而反覆出現的類似的訊息，使得大腦之記憶系統之原本的**模糊特質**，產生了錯覺性的判別而加重了深刻的銘記。這使得意識上本來不想要記住的記憶，因應著實際情境的刺激時，發生了沾黏作用 (possessed association) 而導致本質性的身心衝突與矛盾。相對性之事件、念頭…等的記憶，不停間斷地和時時刻刻地自動浮現出我們的意識層上。僅僅在浮現的相對性的事件、念頭上，那一件是實或真，就讓大腦的額葉工作到昏頭轉向、焦慮不安。身處在這種情境下的人類身心之煩躁、焦慮，當然會自然地油然而生。真是寸心不得寧靜啊！

冥想、是從事於創造力和心靈探索而進行高階心智活動頻繁的人們，所經常使用的技術之一。過度以及太密集的使用、會造成大腦的神經系統迴路之過度激發、常常反而使得心理的能量衰竭。整個大腦的心智運作將會僵住在某個定點上，發生了重複激發的現象。好似大腦當機般的跳不出當下的桎梏和巢臼。

專注、在日常高壓和緊張的工作情境裡，歷經長期的時間後；科學的實證發現，大腦的神經細胞之死亡率，比起輕鬆的情境工作下偏高了許多。並且也會造成其他神經迴路之突觸和連結的萎縮、進而影響了人類的性格和行為的表現。諸如：士兵處於驚險的前面火線上、博士生面臨著努力地研習多年後、尚且畢不了業的困境中…等等。仔細的觀察會發現到這些士兵和學生等的行為；會有憂鬱、焦慮雙極性、社交性漠然、周遭**輕忽**和社會時事的不關心…等等的外顯症兆。並且還會呈現出精神恍惚的現象。

輕忽、是種大腦皮質功能弱化的現象。對情境所引發的刺激，在視覺和聽覺上多半不能產生對應性反應。人的前額葉區 (prefrontal cortex) 之正常功能，會因神經迴路系統負載過荷，而啟動了生化系統的恆定性，自動地降低活化能量以求平衡。額葉和頂葉間相通的神經迴路是人類發生專注力的產生之新皮質區。專注力是生物求生自保之最重要的演化機制。何況額葉是人類大腦的CPU，其功能的弱化勢將影響與其他皮質區間連結的功能。導致發生二度的功能失常。如果導致連結到頂葉的功能失常或是弱化，那大腦更不會放鬆注意力，而造成上述的僵住在某個定點上之嚴重現象。

對新奇與驚訝的刺激反應，額葉會發出：「那是什麼？」的意識訊號，由此而引發人們之注意力的



◎調適性心理學·靜坐調諧心靈

集中。而頂葉對期盼是：「終於在那裡！」的意識訊號，更會引入多方的新皮質區的注意力來加入。這兩者之功能是否正常，對於人類的身心健康十分地重要。警覺、學習、社會性調適力和智慧的頓悟，全都是額葉與頂葉之間的連結的綜效反應。這種綜效反應能力的弱化，也會影響到記憶處理的入口皮質——海馬迴的功能。科學的實證上顯示，海馬迴的神經細胞也會隨並著死亡。長期的影響下造成了智力與認知活動能力的退化、導致早年之失智現象的發生。

靜心！靜心！讓心靜下來。就是要讓大腦靜下來！

靜與動是對應的，卻擺脫不了人類的大腦是全自動的，是不會休息的實況。我們有時候還會聽得到心臟跳動的聲音、就未曾傾聽著大腦的「聲音」。百忙之「外」也會安排個度假或著休閒活動，藉此轉換情境的方式來調劑一下「身心」。但是往往卻落個身心在外休閒，而大腦仍舊留在辦公室裡忙碌地工作一般，煩躁地持續活動著。我們迫切地需要一個有效的開關，來切換個別的事件之相互的沾黏效應；期盼讓個別的刺激能夠有效的單獨活動。靜坐是處於現在資訊氾濫的社會中，人們可以用來有效地減低額葉—頂葉間的神經迴路連結之過度激發活動，以及維持「**腦齡**」青春的必備技巧。

靜坐的要訣就是要「**止心**」。也就是要調伏腦內的**妄念**。問題是所謂的妄念全都是大腦的潛意識之內隱運作的結果，是不接受意識的指揮。**而止心就是要停止妄念**，那不是一件容易的事功。妄心就是妄念產生的活動，必定會沾黏些雜訊(大腦自動工作的過程)，也是依附著專注的事件與對象，這些就被稱之為「緣」。而妄念的產生就是「攀緣」，也就是記憶之沾黏作用的結果。

靜坐所追求的「止念」作為，也就是要**切斷專注和沾黏**的交相作用。靜坐的做功就是要切斷內因外緣湊合的連結，也就是要關閉在意識層上，所受到外界感觀知覺的刺激；以及由潛意識(大腦的自動操作的機制)不斷地浮現的訊息。靜坐修為的最高境界就是修到「**體真止**」。體是體會而真就是真實。沒有虛妄就是真實。當修為由空觀、假觀到了撇開空假兩觀，而修到心著無痕、洞然光明，萬事頓明的火候時，就叫做「**中觀**」的境界。

中觀的修成，就能達到建立「心靈開關」的目的。

我們就此可以容易地運用靜坐的修為，來舒解大腦過重的負荷，以及鍛鍊**腦齡青春化**的目的。因而得到了精神的衛生和健康。**友聲**

- 僅供國立交通大學校友雜誌：交大友聲免費轉載。
- 作者：林 毅（錦堂），筆名：浮人。【交大高階管理學碩士、藝術治療學會一般會員、失智症協會會員、智力健固研究者、商人、美術造形作家】
- e-mail: dartleco@ms26.hinet.net 手機：0937-967-830
- ※ 保有所有著作權（June 15, 2007 <Sun>）非經許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。