

覺察心～靈性智能（下）

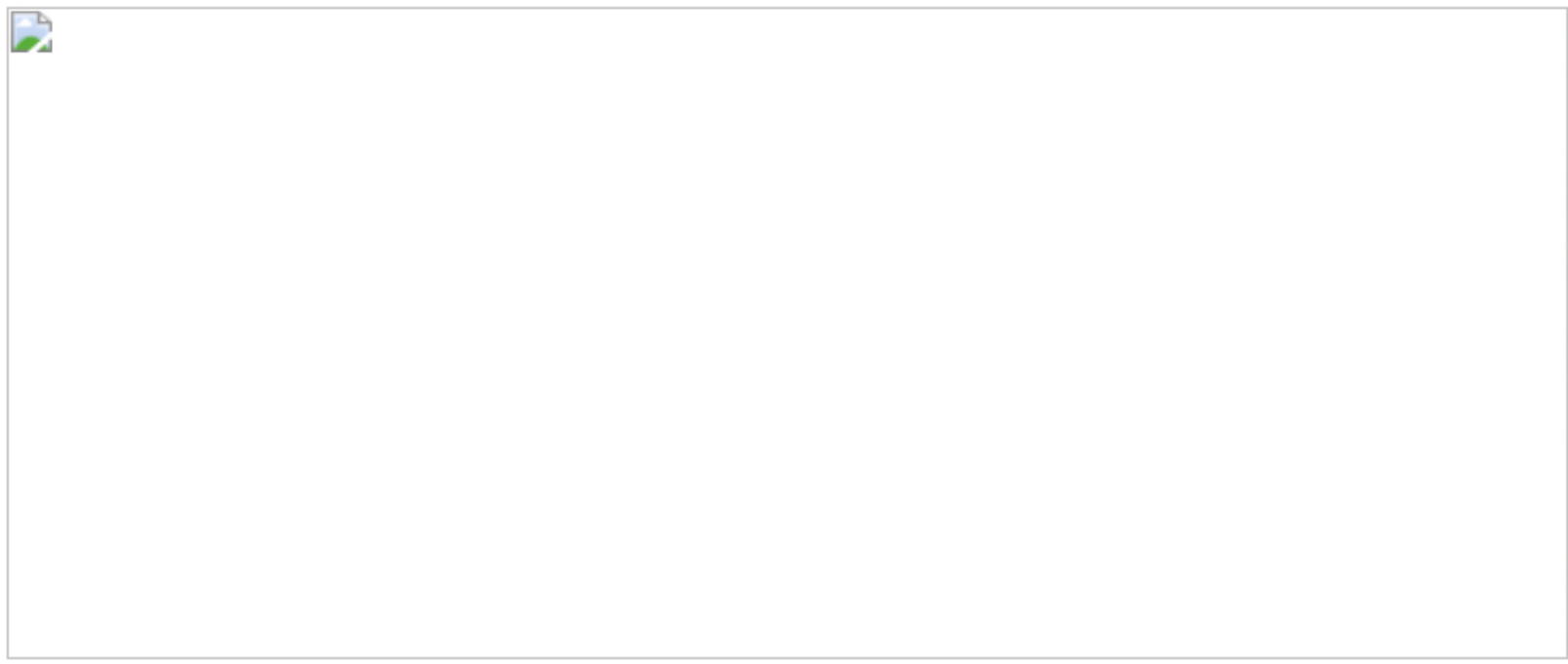
文／圖·林錦堂

人類的覺察能力發展和大腦神經網絡結構之自主連結和其綿密程度有關，更甚的是和腦的進化程度關連也是十分密切的。美國的精神醫師、研究學者：丹尼爾·阿蒙（Daniel G. Amen）從SPECT單光放射斷層掃描攝影的技術對於人類行為展出的研究運用上，發現到人類的行為（嚴格地說是精神狀態或是說疾患的症兆之人腦的外觀）會顯現出不一樣的大腦型態的攝影圖像。這個研究顯示了：

1. 大腦的性狀會隨著人的精神實況而變化。
2. 腦型的不同顯示了性格、行為和**大腦演化進程**的不同之可能性。

由此觀之同是人類但其間的差異區分也會因為「腦型」的不同，因而有了「靈性」之高階智能的不同。

為何會產生了如此之差異性呢？莫非是基因的生物藍圖產生了基本性的變化？或者是生物因環境而製造了適應性的演化？人類是否已經走到了演化分流的階段了嗎？
噯！還沒這麼嚴重了。一切的一切都得由人類的嬰幼兒環境說起。

	<p>哺乳類動物當它面臨到生命的歷程上只有生與死的兩項抉擇，所以嘛！在歷程中對於生存的壓力也只具備「戰」或是「逃」的兩種基本的生存本能來應對。人類可就不同了，大腦的演化促進了壽命延長且超過天定年限的30歲，研究顯示人體由20歲的青春「金」華期，逐漸下滑到30歲「左右」後產生了明顯的衰退徵狀：體能顯著不如17、18歲，記憶力也有了退化的狀況，精神的持續力也開始有了不繼的現象...等。更明顯是女性的雌激素更是大幅的下滑，諸多跡證說明了人體的巔峰極限。如此這般導致了「人」類又多了一個不同的生命歷程——衰老，這個問題是必須被面對的，同時也成為除了生與死以外的額外之「生命」課題選項。</p> <p>衰老的歷程使「人」類的大腦產生了對於生物之生命的困惑！「我」為甚麼要活著？「活」的意涵是甚麼？而「活」的「我」又有何價值？所有的哺乳類動物之「生」是作為「死」的準備，只是為了傳宗接代使自體的DNA有所延續。而「死」則是為再「生」者騰出了生存的空間、也就是以「死」為「再」生做</p>
--	---

(附圖1) 人腦活動的三種網絡狀態（翻繪：自由網路）

個了結。它們的「生死」簡單扼要，不需要有甚麼「觀」或「關」之類的累贅只需實行就得了。「安」「樂」死就是它們生存的本質：生時安全，活時為了交配而快樂，時辰到時欣然地接受「死」去。「死」就是「再」生。但人類會甘心接受這種的「天」理嗎？

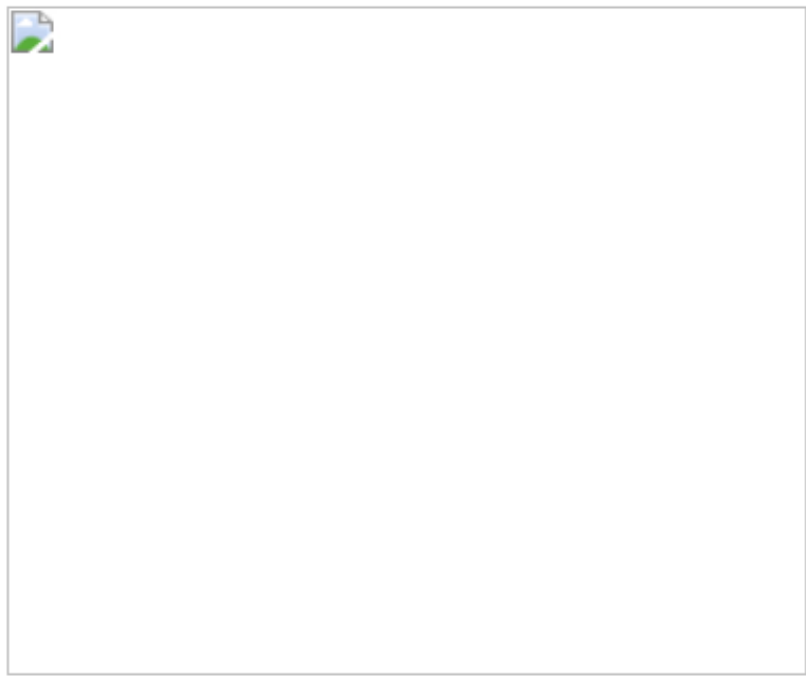
人類可就不同了，出生時大驚小怪，活著的時候焦慮與貪婪，死時驚恐萬分、痛苦難耐、心不甘情不願地「走」。旁人說「他」離世而「他」卻是流連牽拖。噯！礙...「衰老」使得「人」類必須有某種屬於進化性的「生」「死」之選「哲」。除了人類自創的宗教性生死觀之思想以外，「哲」理之中尚有一種屬於高階意識性的就是靈性的修為之選項。然而事實上這種的靈性修為並不是與生俱來的，也不是後天經驗累積而悟之，更不是由知識探索和學習能夠簡易地獲得。它必須經過三股螺旋式的交會歷程，持續地錯綜複雜的互融後才能頓悟而產出。這就是必須「勵」經「修行」才能產生的重要且唯一主因。

那些是三股螺旋式的交會歷程中的要素呢？

1. 早期的依附條件的限制。
2. 三歲前的探索能力的解禁。
3. 成長到老化之進程中的自體與周遭之變化的靈敏程度。

嬰幼兒在早期的「母性照顧」之環境裡所受到的是周道與安全的依附照顧（參閱：母性微風～生信心，2014-6）。那是充滿了「真愛」和喜悅，實質的童年時光是因為此開始的。這一段的成長歷程之經驗也培育了長大成人到老年的整個加齡歲月裡的心靈之健康與豐富性。

一段不安全的依附關係之成長經驗會迫使個體的心靈呈現出封閉狀態。心理治療臨床上會出現一種案主是無發做「深層」治療的，在心理衡鑑過程實施中案主的幼年記憶無法被提取，就連一丁點的有意義的印象都無法回憶。甚之出現虛幻的不實記憶。由此可知不安全的依附關係之成長經驗就是創傷的經驗使得人們不堪回憶。嚴重的幼年創傷還會造成人格的解離（多重人格），也有一些會發生有解離失憶症的徵兆。所以靈性修為是可以弭平這種創傷而做出心靈的修護，但是需要先將呈現閉鎖的心靈解了套。

	<p>人類的大腦結構和哺乳類動物有顯著的不同，雖然和靈長類的近親粗略相似但精緻性差異頗大。尤其是前額葉和扣帶回的結構和兩個腦區之間的回路連結更是天淵之別，因此大腦的活動狀態也是有所差別的。</p> <p>大致上人腦的活動狀態約分成三種網絡狀態。狀態的能量和靈性修為有關：</p> <p>（一）視覺網絡：一般處於清醒時，大腦關注於外部世界的視覺掃描和接受外來的刺激所傳遞的資訊。這個狀態只要處於眼睛睜著時就是不斷持續地進行著。</p> <p>（二）靜默模式網絡：處於活動狀態時，個人不專注於外面的世界時，大腦處於清醒但是休息的區域網絡。但是不必然是閉上眼睛的。</p> <p>（三）注意網絡：由大腦的前扣帶回和前額葉所主導，功能是注意的控制和人類的精神性活動的專注有關。</p>
---	---

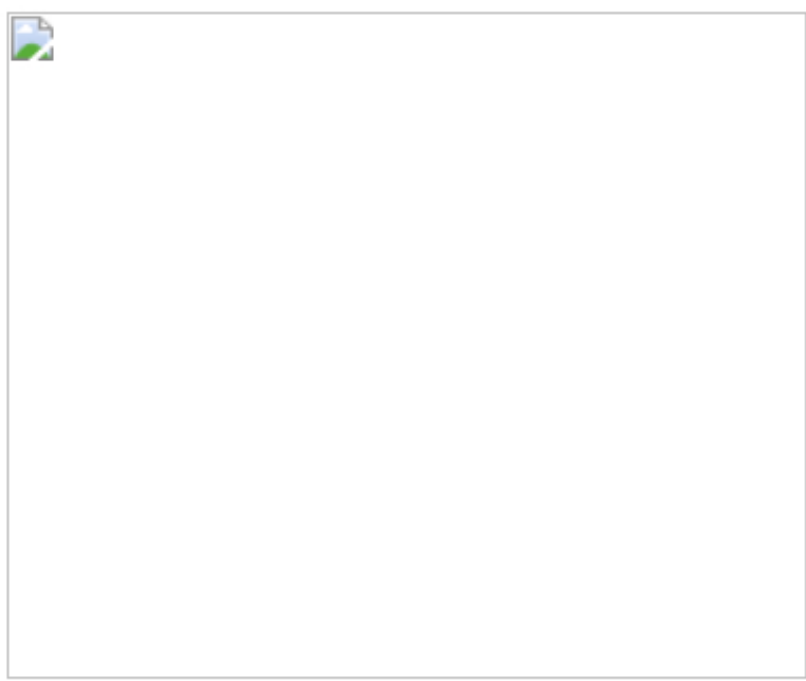
靈性修維和（二）和（三）之網絡狀態之調控與程度有聯聯。

（附圖2）前 / 後扣帶回與相關腦區的位置

扣帶回（cingulate cortex）是披在兩個半腦的橋樑——胼胝體（corpus callosum）上方的長條C字狀的腦區，它和大腦上方之新皮質和下方的大邊緣葉腦區連結甚密。而其後部被稱為後扣帶回（posterior cingulate cortex），它有整體監控腦的內部活動之功能，同時也是精神生理活動的依據。這個區域和持續力有關，但是它會帶來了「執著」的副作用。因此日常的成癮行為也為後扣帶回的參與而難以自拔。靈性修為也因為後扣帶回的作用而產生了負面和缺乏自信的現象。

有整體監控腦的內部活動之功能，同時也是精神生理活動的依據。這個區域和持續力有關，但是它會帶來了「執著」的副作用。因此日常的成癮行為也為後扣帶回的參與而難以自拔。靈性修為也因為後扣帶回的作用而產生了負面和缺乏自信的現象。

至於前扣帶回（anterior cingulate cortex）是一個和前額葉的腹內側皮質與杏仁核有緊密連結的神經網絡。它分成兩個部位：上半部的部分稱為背側前扣帶回（dorsal ACC），負責的是選擇性注意力（selective attention）的功能。下半部則稱為腹側前扣帶回（ventral ACC 或是 subgenual ACC），專司人的情緒調節，例如憂鬱或焦慮。不過如果經過了靈性修為後前扣帶回活性會強化使正面的能量增強。然而要經過前扣帶回的正面能量來抑制它所連結的情緒腦區——杏仁核所傳來的「非」理性主觀的信號，還得依靠另一個和前扣帶回側面緊鄰的腦區——腹內側額葉（ventromedial frontal cortex）之理性的情緒分析與衝動控制之調節機能有關了。

	<p>靈性修為的目標說到底就是在強化這一些相關腦區之間的正向恆定的作用和結果。</p> <p>當幼兒學會走動後開始了他對四周的環境探索時，父母親對待幼兒之活動的寬容程度和提供了安全基地與親密的連結，在某個程度上幼兒的左腦的能量會被「正」增強。使得孩子能夠克服天生的恐懼和退縮的傾向。長大後對於社會與生活的壓力，比較會自我調適和作精神性的修正。也就是這種的幼兒時期的安全性探索能量，使人們在他們成長後到老化進程中的自體與周遭之變化的靈敏程度提高了，而強化了覺照和覺察的能力。更進化了靈性的智能。題外話是：心靈（理）的治療效果變得可能！</p>
---	--

(供國立交通大學校友雜誌：交大友聲刊載。)

（附圖3）前 / 後扣帶回的密切聯繫網路

林錦堂學長小檔案

※林錦堂（林毅），筆名：浮人。交通大學-高階管理學碩士（曾任：私立龍華科技大學兼任講師－企業倫理／組織）
【藝術造形／治療／智力健固研究工作坊--主持人，美術造形作家、台灣藝術家法國沙龍學會準會員、藝術治療學會一般會員、失智症協會會員、智力健固研究者，社區大學、大學推廣教育課程：（現代視覺美術／素描／記憶退化預防／藝術自我療癒／科學健康養生／壓力調適和管理）--- 教師】

※E-mail: dartleco@ms26.hinet.net 手機：0937-967-830

※保有所有著作權 (Sep. 01, 2015 <Tue.>) 非經原著作者許可，不得轉載且以任何方式、技術、平台予以流通。

