



走出追求快樂的迷宮

我們有「享樂適應」的機制，追求到的快樂註定不是永恆，甚至持續不了多久就會褪色。追求快樂，成為我們一生的悖論。

總

是有這樣的時候，人會問自己：這一生，活的是什麼？要的又是什麼？為什麼一生不斷追求，卻得不到理想的結果？甚至身不由己做了日後會後悔的選擇，傷害自己和別人？

儘管這樣的問題通常在人生的低谷才會浮出來，我卻要恭喜這樣的朋友，恭喜他終於得到一個機會，可以把自己、把生命的本質找回來。

我們在人間活出的生命，離不開五官、神經系統與身體肌肉的相互配合。每一個體驗在腦海創出一個完整的神經迴路，將種種體會回饋到腦海，再經過念頭與感受轉化成行動，而再次行動的後果又透過感受和念頭回到腦海，進一步鞏固這個神經迴路，讓它變成一個容易重複發生的身心模式。要是一個迴路和多巴胺一起發生，帶來期待的快樂，也

就讓人更想透過同樣的方式，再得到一樣的體驗。

透過這些模式，我們不知不覺活得像走迷宮的白老鼠，不斷重複某一些路徑，希望得到快樂，而這一再重複的過程，也就成為我們的人生。

快樂不是罪惡 是幫助生存的身心反應

有些人想跳脫這循環，寧可放棄快樂，希望從追求和渴望走出來。可惜的是，這種拒絕快樂的做法違反最根本的生存機制，幾乎不會成功。

快樂不是罪惡，它本身是一種幫助生存的身心反應。我們進食會得到口腹的滿足和快樂，使我們樂意一次又一次完成飲食準備、攝取、消化與吸收，確保個體得到足夠能量來生存。兩性也是一樣，身體接觸的快樂，讓生物願意一再投入大量資源求偶、交配與生育，確保物種的生存。

這種追求快樂的動力，已經寫定在每一種生物裡。至於人類這種複雜的生物，財富、名氣、權力、成就感……也會引發快樂的神經迴路，讓人得到後自然想期待更多。

活在人間，沒有誰能免於這

個機制。我們一生忙著追求一個對象、一段關係、一種肯定、一個目標，期待透過追求可以更快樂、更滿足——這幾乎是現代人最深的期待，卻也註定不可能完成。

畢竟人類為了生存還有適應的機制，幫助自己過濾掉不那麼緊急的資訊，集中注意環境的新變化。對於快樂，也是一樣的。我們有「享樂適應」的機制，無論一個經驗帶來多激烈的感受，我們很快會適應，甚至習以為常。

於是，我們可以追求到的快樂註定不是永恆，甚至持續不了多久就會褪色，變得不特別，也不稀奇。追求快樂，成為我們一生的悖論。

追求再追求 反而錯過人生的重點

我們有這肉體，自然會期待、會渴望、會想追求，追求到了，很快就回到不滿足的狀態，催著自己找到新的追求。如果不是遇到挫折、受到創傷、追求的美夢破碎，人幾乎不會想從追求的無限迴圈走出來，不會想要超越，不會去探究生命的本質，不會想去找真正的自己。

就連想要走出來，我們可能還

是看不清身心的機制，看不見享樂適應，看不見有求必苦，看不清自己的制約……而難免把超越當作一種更大的追求，以為刻苦追求就可以抵達最終的答案。

只是，如果將注意力集中在追求，反而會錯過真正的重點——生命的本質是本來就有的，不會因為追求而有，也不會因為不追求就沒有。如果跟追求與否有關，還能稱為本質嗎？我會請這些想走出來的朋友放過自己，放過追求不追求的問題，順著身心機制，讓自己自在落到生命的本質。這麼做是不是更合理一些？

放過追求的習氣 生命的快樂自然浮出來

我們放鬆自己的注意，從眼前的現象、變化、舒不舒服、是非對錯退後幾步，回到自己單純的存在，單純的觀察，單純的知，單純的覺。配合我們身心喜歡快樂的機制，加上一點點歡迎，歡迎眼前的現象，歡迎眼前的變化，歡迎眼前的舒服或不舒服。

完全和追求無關，最多是一開始需要一點練習。雖說是練習，但也只是順著身心機制，趁它最放鬆例如睡前或剛醒來，放鬆再放鬆，放過再放過。只是存在，

只是觀察，只是知，只是覺。

這種稱不上練習的練習，反而輕鬆脫開了我們追求的習氣，讓生命的舒暢和快樂有機會浮出來。熟練了這種放鬆，我們的注意也擴大了，注意得到自己的限制，也可以放過自己的限制。沒有經過刻苦的「戒癮」，卻不知不覺從人生的癮頭走了出來。

要戒除人生痛苦和追求的癮，靠的完全不是痛苦，不是更努力的追求，只是放鬆，將自己放鬆給生命，舒暢地放鬆給我們沒有失去過的本質。

這時候，不是一個「你」或「我」在追求真實，活出快樂，更貼近事實的表達是——生命的真實與快樂，已經捨不得不來找我們，等著我們體認自己就是真實，就是快樂本身。

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。



楊定一 | 長庚生物科技董事長，著有《真原醫》、《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》

