

在邊緣處思考 (TAE) 的步驟

步驟 1-5: 從體會中講述

主要的操作說明

有幫助的細節

步驟 1: 形成一個體會

選擇某個你了解、但還無法說得明白、不過又想要說一說的事情。讓這種了解呈現為一個體會（一處獨特的身體感受式的模糊的邊緣），一個你總是可以返回其中的體會。

依照你的體會，非常粗略地寫上幾段文字。

根據你的體會，用一個短句子的形式（包含著一個關鍵的字詞或短語），寫出這個體會的核心所在，即便這個句子並沒有真正徹底地說明這個體會。

在句子當中的那個關鍵字詞或短語下面劃一條橫線。

寫下一個實例。

你選擇用來探究的事情，必須是一個你了解的、你有個人經驗的領域。不要去探究某個疑問，而要探究某個你了解的東西。有那麼一些東西，根據多年的經驗，你對它們的了解非常深厚，但卻不容易說得明白……那或許顯得有悖邏輯……微不足道……不合常規……笨重别扭，或者也許只是語言在那兒似乎發揮不了什麼作用。如果你不熟悉如何形成一個體會，請參考如下網址 www.focusing.org。

為了找到核心所在，問一問在這個裏面你想要表達的是什麼？然後，在這個裏面，對你來說那個活生生的點是什麼？

這個句子只是一個起點。不必對它太多思慮。就眼下而言，這個句子陳述了你正在摸索的東西的核心所在。

為了能夠找到那個關鍵字詞，你可以問問自己：假如你有一套完整的理論的話，哪個字詞可以傳達這個理論所關涉的東西呢？

或許你想先去找到一個具體的例子，然後再寫出這個句子。

你需要有一個具體的例子、一個事件或者某個它實際發生了的時刻。

主要的操作說明

有幫助的細節

步驟 2：找到你的體會當中那些逾越邏輯之處

找到那些不合常規邏輯的地方，然後寫出一個不合邏輯的句子。

那些看似不合邏輯之處，可能正是最有價值的部分。請確保你沒有丟棄它們。

如果你很難寫下一個不合邏輯的句子，那麼你可以寫下一個悖論。

在悖論中，某個東西被說成“既是X，又不是X”。

步驟 3：覺察到你的意思並非這些字詞的標準定義

把步驟1當中那個帶下劃線的字詞的通常（字典中的）定義寫下來，並且去覺察那並非是你的意思。

你認識到“那不是我的意思”。這個字詞傳達的是另外一些東西。如果你正在講述的是某些新的東西，那麼就沒有哪個字詞能夠在其通常的公共含義上把這個新的東西確切地講述出來。

把這個帶下劃線的字詞拿掉：重新寫下這個句子，用空槽代替剛才的那個字詞。

回到你的體會當中，讓一個新的字詞浮現出來，用以表達你的意思。

確保那不只是一個同義詞，而是一個含義有那麼一些不一樣的字詞。

寫下這第二個字詞的通常定義。

當你考慮其現有的公共含義時，你發現這第二個字詞也不合適。

回到你的體會當中，讓第三個字詞浮現出來。

寫下第三個字詞的通常定義。

第三個字詞的公共含義也不是你的意思。

接受這樣一個現實：沒有哪個現成的字詞可以用來說明你的那種了解。

沒有合適的字詞。應該是沒有的，如果那了解是新的的話。

主要的操作說明

有幫助的細節

步驟 4：為這三個字詞分別寫下一句話或者一個新鮮的短語，用以表達你希望它們能夠表達的含義

把最開始的第一個字詞放回到步驟1的那個句子的空槽當中。

盡管你無法改變公共語言，但是你可以寫下一整個新鮮的句子或短語，用來表達你曾希望這個字詞表達的意思。寫下你希望這個字詞表達的意思，寫下這個字詞從你的體會當中帶出來的東西，那是另外兩個字詞所帶不出來的東西。

現在把第二個字詞放到空槽當中。寫下一個短語或者一句話，用來表達這個字詞從你的體會當中帶出來的東西。

以同樣方式處理第三個字詞。

這一次，不要放下你的感受。堅持你的這個句子是出自你的體會。不要讓那個字詞表達它的通常含義。**等待直到你感覺這整個句子是從你的體會當中說出來的**，即便大部分人可能不會像你這樣去理解這個句子。

你需要新鮮的短語，用以表達你希望這個字詞在你的句子中的意思。不要使用那些大的公共字詞，而是讓一個新鮮的短語直接從你的體會中生發出來。

步驟 5：通過寫出新鮮的、語言上不同尋常的句子，以拓展你想要每個字詞表達的意思

使用步驟4中那些主要的字詞或短語，寫下一兩句有些奇怪的話，從而繼續拓展你現在所說的每個字詞或短語的意思。

在每個新句子中，為那些新的、重要的地方加上下劃線。

檢查一下在步驟4中你是否使用了大的公共字詞。如果有的話，就用新鮮的短語來替代那些字詞。讓你的體會當中那些新的、特別的東西以新鮮短語的形式表達出來。你的這些句子可能沒什麼意義，除非是按照你的意思對它們加以理解。下面是幾個語言上不同尋常的句子的例子：“對規則的了解是一個容器，從其中新的方法可以打開。”“定義阻止了細胞的生長。”“行為體現了它所擁有的某些東西。”如果你讓你的體會直接說話的話，一些語言上不同尋常的東西就會出來。

主要的操作說明

把步驟1你的那個句子當中最初的那三個字詞和下劃線空槽中出現過的那幾個主要的新鮮短語，寫成“一串”。在這串字詞的末尾加上“……。”現在你對你想要講的東西有了這麼一個細致的闡述。

有幫助的細節

把玩一下這串字詞的語法和次序。剔除不必要的字詞，直到你有了一句你喜歡的話。

“……”表示你是把那個體會和所有的這些字詞帶在一起的。

步驟 6-8：從面向中尋找模式（實例）

步驟 6：收集面向

收集面向，即收集任何實際發生過的實例。

選擇三個面向，寫下它們與你的體會相關的細節。其中或許有一些特別之處帶給你某些你想要加以保留的東西，為這些特別之處加上下劃線。

再抄寫一份你在步驟1當中最初的那個面向。現在你有了四個面向。

不必要求一個面向能夠說明你的全部體會。面向可以是和這個體會相關的任何東西，包括它曾出現的那些時刻、某人說過的話、你甚至說不明白為何就是感覺與這個體會相關的某些事件。包括一些奇怪的或者私人的事情，比如“那個牙醫說……的那個時候”。問問你自己“曾經發生過的哪些事情和它是有關的呢？”

概括的觀點和比喻並不是面向。“就像加熱那樣去激惹某個東西”，像這樣的說法並非是一件發生過的實際事件。

任何實例都優於一個高階的概括，因為前者是有內在的特殊性的。在任何一個真實的生活事件中，你都可以發現一些實際上就在那兒的複雜結構。

主要的操作說明

有幫助的細節

步驟 7：讓面向貢獻出細致的結構

在每個面向當中：

覺察到在細節之間是有許多錯綜複雜的關系的。在與你的體會相關的一些細節之間，找到某種關係。

將這種關係應用到一個完全不同的情境之中。

然後，用概括性的說法重新陳述這種關係，從而使它成為一個可以適合於許多其他情境的模式。

在任何實際的體驗中，細節之間都是有某些關係的，這些關係可以帶給你一種新的闡述。讓每個面向都帶給你一個你先前不曾有過的獨特的模式。

*舉例：*那位牙醫把他的拇指伸在我的嘴裏，還拿著一團棉花，同時跟我講著他的政治觀點。兒童、雇員和囚犯都是無力去反駁的。這個模式是：對一個無法反駁的人講話，這可能是有侵犯性的。

步驟 8：將這些面向交叉

你可能會問：“從第二個面向來看，我可以從第一個面向中看到什麼我單從第一個面向所看不到的東西呢？”

寫下一句話，用以捕捉你想要保留的任何新的模式。

或許你已經這麼做了。“交叉”的意思是將某個面向的某個點賦予另一個面向。如果你試著說第一個面向具有與第二個面向相同的模式，那麼第一個面向會有哪些新的方面被你看到呢？

將兩個事物交叉，這涉及到把某事物當作另一事物的一個實例來加以看待。而後，如果你也把後者作為前者的一個實例來加以看待，那麼你就可以得到更多的東西。

如果沒有哪個面向包含著那整體的核心所在，也許將這些面向交叉你就可以找到這個所在。

主要的操作說明

有幫助的細節

步驟 9：自由寫作

在此時刻，自由地寫出你正在思考的東西。

在這個自由的空間，你可以寫一寫你是如何走到這一步的、你已經明白了什麼、什麼讓你感到興奮。

步驟 10-14：建立理論

TAE的目標之一現在已經實現了，即把那種內隱的了解用語言表達出來，使它變得可以進行交流。如果你願意的話，你可以往下繼續，建立一個正式的、邏輯性的理論。

步驟 10：選擇一些術語並將它們連接

選擇三個字詞或者短語作為你臨時的主要術語。分別命名為A、B和C。

術語並非句子。例如，“某些從內部移動的東西”，這就是一個術語。一個句子通常至少包含有兩個術語，一個主語和一個謂語。

看一看你在先前所有步驟當中獲得的字詞、短語和模式。為主要術語列出一個潛在的候選列表。選擇那些感覺起來最重要的字詞、短語或模式。

想象有一個三角形將這三個術語相連。在選擇術語的時候，應選擇那些使你的（體會的）大部分領域及其核心落在它們所構成的三角形當中的術語。其他重要的想法可以在後面的步驟12中被帶進去。

現在，用術語B來定義A，也用術語C來定義A。首先用空式子的形式來寫出每個等式：“A = B。”

“A = C。”將“=”替換為

“是”。填上A、B和C所代表的字詞或短語。現在你有了兩個句子，它們或許是成立的，也或許是不成立的。

因為這些術語是從同一個體會當中生發出來的，那麼就應該存在著一種使這種關係成立的方式。

主要的操作說明

如有必要，可以修改這些句子。保留“是”這個詞，它可以撐起這個地方，以便新的模式可以從這個地方浮現。不要用舊的熟悉的關係來填充這些關係等式。確保你一直保持著你的體會的核心所在。

你可以自由把玩多種可能的將這些術語加以關聯的句子形式。因為 $A=B$ 並且 $A=C$ ，或許 B 是某種 C ，或者 C 是某種 B ，或者包含著 A 的 B 在某種特殊的方式中即為 C 。你可以把玩這些開放的而非固定的邏輯。

也可以不管邏輯，自由地去造句，在這些句子中你可以切割那些術語、把它們粘合在一起、或者編造一兩個新的術語。

有一些術語表達了你的體會的核心所在，而句子中的“是”字又將它們相連，你可以著重琢磨一下這個“是”，可能會有啟發。

當你的體會的核心已經集中被兩三個術語連同它們之間的“是”所表達之後，就可以結束步驟10。如果你的術語發生了變化，就重新選擇核心術語，並將它們命名為 A 、 B 和 C 。

將它們寫成“ A 是 B ”和“ A 是 C ”。

有幫助的細節

如果這個句子是合乎語法的，是成立的，並且是根據你的體會說出來的，那麼就讓它保持原樣。如果不是的話，保留“是”這個字，然後盡可能少地做一些添加或更改，從而使這句話變為成立，並且是根據你的體會講出來的。例如，你可以說“ A 是產生了 B 的某些東西”，而不是說“ A 產生了 B ”。如果你的句子太過絕對，你可以說“有些 A 是”、“ A 至少是”、“ A 是某種 B ”。

現在你有了一個將 A 和 B 連接起來的真實的句子，和一個將 A 和 C 連接起來的真實的句子。

你的夥伴可以幫助你，為你提供一些能夠將這些術語加以關聯的句子，這樣你就能夠更準確地根據你的體會做出回應。

主要的操作說明

有幫助的細節

步驟 11：深入探尋術語之間的固有關聯

在你上述兩個句子中的“是”字之前加上“固有地就”一詞。A固有地就是B。A固有地就是C。你還不知道這會意味著什麼。

現在，深入到這個體會的錯綜複雜性當中，去探尋為什麼A固有地就是B。這兩個東西是如何固有地關聯在一起的？“A”的本質到底是什麼，以至於它**必定就是**“B”，或者**必定和B有此種關聯**呢？寫下你所發現的東西。命名那個固有的聯系。現在你有了A和B之間的一個連接。這個連接是一個新的術語。

以同樣方式處理“A固有地就是C”。

既然A和B來自同一個體會，那麼情況就應當是：**A固有地是B**，而並非A碰巧是B。

這種固有的連接並非在公共空間中已經被眾所周知。而是你所謂的A的意思就已經是作為B的某種東西了。例如：“等待的能力是什麼，以至於它固有地就是某種允許新的成長的東西呢？”此處固有的連接**並非是**那顯而易見的公共事實，即等待會帶來時間，而成長則需要時間。此例中所找到的固有連接是：“等待是一種關注的禮物，而關注的禮物是一種促成新成長的東西。”因此，“關注的禮物”是那個新術語。

這需要你進入到這兩個術語背後的體會當中。問一問“A是什麼？”“B是什麼？”你會發現某個面向，在這個面向上你有關A的意思已經就是你有關B的意思。應當會有這樣一種反應，“**啊，當然當然！**A本來就只能像B的這種東西呀，除此之外，還能是什麼呢？！”

你可能會發現“A是X”，並且“啊，我看到B也是X”。所以，經由它們都是X這一情況，它們是固有地彼此關聯的。X是A和B之間的固有連接。

出自TAE的理論，既是邏輯性的，也是體驗性的。那個等號並不能抹殺這兩個術語各自不同的錯綜複雜性。這就是為什麼劃等號是令人興奮的，而且是給人豐富啟發的。在形式邏輯上，這兩個術語是可以互換的，但是在體驗上，這個固有的等式是一種理解。它並非真的是同等的單元之間的等式，比如 $1=1$ 。

主要的操作說明

有幫助的細節

步驟 12：選擇穩定的術語並將它們相互鎖定

重新樹立起你那“不合邏輯的”核心。問問你自己，你的這個核心應當如何使用前述的某些術語和步驟11當中發現的固有連接來進行陳述呢？選出幾個術語用來表述你的這個核心，並以如下形式來組成一個句子：某個主要術語“**是**”另外幾個術語的組合。

現在，從這個核心陳述中，取出“是”字後面的那個術語。重寫這個核心陳述，使其具有如下形式：剛才取出的這個術語**是**這個陳述句中其他所有術語的某種組合。

現在，用同樣方法處理第三個術語。這時，每個術語都由一個陳述來定義，而這個陳述則由所有其餘術語的某種組合所構成。

考慮上述輪換中的每個句子。這個句子真的是在說明你的這個術語的意思嗎？儘管這些句子看起來是在說同樣的東西，只是順序有些不同，不過你可能會發現其中一些句子需要更多的特異性（闡述），這些特異性將使你創造更多的固有連接式術語，用以表達你的意思。

如果你已經在某個句子中發展出了更多的特異性，那麼也把這些新增之處創建到其他陳述句中。其他術語此時被定義的方法，也就包含了你對某個術語所做的更改和增補。這是你的理論獲得進一步發展的方法之一。

選擇三到四個主要術語。稍後你可以引入更多的術語。

這就是把你的術語“相互鎖定”的含義所在。那個不合邏輯的核心被定義到每個術語之中，而不只是處在它們之間。最終你會得到這樣的句子：**A是B而B是C，B是A而A是C，C是A而A是B**，或者這些句子的某些變體。

你需要自問：“這真的是這個術語的恰當定義嗎？”這會使你發現更具特異性的含義和連接式術語。

既然**A是B而B是C**，如果你在對**C**的定義中添加了**D**，那麼此時**A**則由“**是C和D的**”**B**來定義。而後，你需要確保這是符合你對**A**和**B**的體會的。如果不符，你需要更改或增補某些東西。你正在新的術語之間建立起新的邏輯關係，所以不要強加給它們那些司空見慣的關係。

主要的操作說明

現在問一問你的理論接下來需要先前步驟中的哪些短語，這樣它就可以去說你開始要去說的那些東西。一個接一個地，把這些術語添加進去。從你剛剛定義好的那些術語中，衍生出前述每一個短語。“衍生”是指找到新術語和更早某一術語之間的固有關係。解釋並寫下這個固有的關係。

既然這些術語在邏輯上和在體驗上是由你的奇異模式連接在一起的，那麼你可以通過如下替換術語的方式，來生成有趣的句子：如果 $F=A$ ，且 $A=B$ ，那麼 $F=B$ 。 $F=B$ ，這就是一個新句子。或者如果 $F=A$ 而 A 包含 G ，且 $A=B$ ，那麼 $F=B$ 而 B 包含 G 。

通過替換，你可以發展句子的形式遞進的推論能力，從而得出結論。所得結論可能會也可能不會被你的體會所接受。如果它們是不可接受的，你必須再度進入到你的體會中，以做進一步的區分。通過這種方式，邏輯和體驗所具有的力量幫助你去引申你的理論。

根據需要，盡可重複這些操作說明，從而把你所需要的來自先前步驟的術語引入到你的理論當中。

有幫助的細節

一旦你有了一個術語，每次使用時讓它保持穩定不變。術語所具有的邏輯力量有賴於它們的穩定性。之後你可以創造許多不同的措辭版本，比如書信版本、論文版本或者對話版本。

此處會讓人感到興奮，因為你可以看到你將能夠從你的理論核心中衍生和定義接下來一件件事物。你的理論的模式進入到每一個新的術語之中，或許還能提供對它的內部解釋。

經由它們的邏輯連接，每個新術語都變成了其他每個術語的固有之處。檢查一下這是否符合你的體會。

某些替換可能會讓你感到驚訝，並會拓展你的理論。當你得到一個新句子，但它似乎太過任性或者荒謬，那麼精確找出那些似乎錯誤之處並做出調整，但**不要損失那些新鮮之處**。例如，假設通過替換，你得到以下句子， F 是 B 。或許這看起來不符合語法、也頗為荒謬，不過，重新去思考“ B ”的性質可能會是令人興奮的。“ B ”會不會具有這個奇異的模式呢？對“ B ”來說，這如何才能成為可能呢？然後——啊！——你可能會忽然意識到事情確實如此！它可能會告訴你比平常所知更多的有關“ B ”的性質的事情。

主要的操作說明

稍顯非形式的做法是，把一些你尚未使用的字詞和短語組合在某個它們或許與之等價的主要術語之下。之後你可以把它們替換到你那奇異的模式當中，從而沿著邏輯生成更多的句子。通過這種方式，你可以即刻創造出許多由你的新模式所生成的句子。

有幫助的細節

只要某個邏輯系統是存在的，它的推論就是“形式的”，這是指推論是從邏輯聯結中產生的，而與內容無關。如果你的這些術語引出了一個邏輯嚴謹的推論，但你的體會無法接受這個推論，那麼就需要做些改動。在某一點上的一些小改動或增補一些術語，往往就可以將它修正。如果沒有，那麼這個邏輯系統就必須重新被開放。否則，就保持這個邏輯系統的關閉，以便它能夠運作。當這個系統**既能**在邏輯上運作，**也能**與體會保持一致，那麼它的進一步的“形式”推論就會是強有力的、令人驚訝的、意義重大的。

步驟 13：將你的理論應用到你的領域之外

這一步是中場間歇。

你的術語之中的這個新模式可以作為一個模型。將這個模式應用到一個或多個大的領域當中，比如藝術、宗教、教育、比喻。

以如下形式寫一個句子：關於_____（某個主題的某個方面）的某些東西就像是_____（你的模式）。現在等待某些東西冒出來使得這個句子成立。寫出並解釋你所發現的東西。

通過你的理論，某個小的主題或事件或許也可以用一種有趣的新方式獲得理解。

在人性、社會、國家、群體、人際關係、物理科學、真理、美、倫理、寫作、性、語言等等方面，你的這個模式會不會能夠讓你去講一些什麼呢？有沒有一些大的想法呢？

步驟7中那個牙醫的例子，其中的模式應用到教育當中或許是這樣的：非侵入式教育要求學生來扮演積極的角色。

例如：“關於學習（一個主題）的某些東西就像是一個內面有兩個外面（模式）。

我們知道你所闡述的這個模式是可以在人類體驗當中發生的，因為它確實在你的體驗面向中發生了。應用你的理論，這可能會揭示出某些果然如此或應當如此的東西。

*(主要的操作說明)**(有幫助的細節)***步驟 14: 在你的領域中拓展和應用你的理論**

這是你的理論的重要發展。這可能會持續數年時間。為了拓展你的理論，你可以問一問：接下來會出現什麼問題呢？或者，這個理論會帶來怎樣的進一步的理解呢？或者，哪些密切相關的因素還沒有被涉及到呢？

如有必要，可以增補一些固有連接，從而使你所添加的那些進一步的術語成為衍生術語。

在一個新術語被連接之後，通過替換，來看看你的其他術語能夠講述有關它的一些什麼。

以這種方式，你可以將你的理論一步一步地拓展下去。

將你的理論應用到你所在領域中你希望能夠加以解釋或澄清的任何有關的地方或者觀察所得。你的理論可以為哪個地方帶來非常重要的變化呢？用你理論中的術語，來鮮活地定義這個變化。

如果你的理論意指了並非是你的意思的某些東西，那麼哪些進一步的術語或者區分可以修正這個理論呢？

去回顧一個具體的實例，這或許可以幫助你闡述某個新的區分之處。

一旦一個理論得以發展，進一步的區分和意指就會隨之而來，而無需你去發明它們。而後你可以問一問“這是什麼？”你或許會忽然意識到你已經衍生出了一個重要的東西，而你先前甚至都不曾想象過這一點。

有時候，你的理論會拒絕某些你所預期的東西，或者某些看起來會是挺精巧的東西。因為這個理論是從隱含在體會當中的錯綜複雜的關聯之中生發出來的，所以當它“表達反對”的時候，它一定有某些值得你去尋找的原因。

你的這個新奇的模式可以重構你所在領域的任何特定方面。

你在創造新的概念。不要讓那些固定的定義或者舊的思維方式限制你的所說所講，即便你所說的話題是屬於某個擁有公認觀點的大的類別。不必猶豫，儘管去重構這個類別，就像在步驟13你在那個廣大領域中去重構一樣。我們把這種重構叫作對通常方式的“反轉”，在通常的方式中，有關某個大的話題的任何新的、特別的東西都傾向於被迅速地淹沒在已有的假定之下。與之相反，例如，有關猴的某個特別的概念或許需要對整個動物學進行重構。

人們有時會認為，他們的新理論“必定是”某些舊理論的“真正既有意思所在”，

如果人們能夠正確理解這些舊理論的話。然而，單單那些舊理論並沒有給人們如此精到的理解。

理論的功能是社會性的。能夠**精到地**根據你的體會去講述，這使得你的理論能夠在我們的世界中生根發芽。

尤金·T·簡德林博士與瑪麗·亨德裏克斯博士，2004年5月10日

（中譯者：曹思聰）