

# 現代身心靈活動文化與目的

“Practices”-Culture and Purposes

從古到今所有身心靈活動共同的本質

細緻感受在當下行動的細節，  
最後制止感官、心念與潛意識  
活動對顯意識的依附。

# 顯意識與潛意識的古今概念

## 薩滿文化

- 內在靈、神靈(上、中、下部世界)

## 《瑜伽經》、《數論》

- 原人、潛印象、原初物質

## 《道德經(德道經)》、《道藏》、《抱朴子》、《太乙金華宗旨》、《黃庭經》

- 元神(魂)、識神(魄)、三屍、三魂七魄

## 《太平經》

- 五臟神

## 《大藏經》、《阿含經》

- 我、非我

## 現代精神分析學(佛洛伊德、榮格、阿德勒)

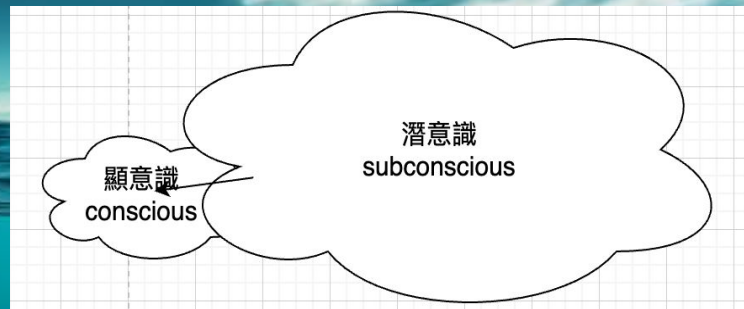
- 潛意識(自我)，顯意識(本我)，超意識(超我)

### 共通點

都認為除了本體意識外，還有多於一個「外在」意識存在於我們的身體內，並與本體意識共存和互相影響，這個「外在」意識在現代被稱為「潛意識」

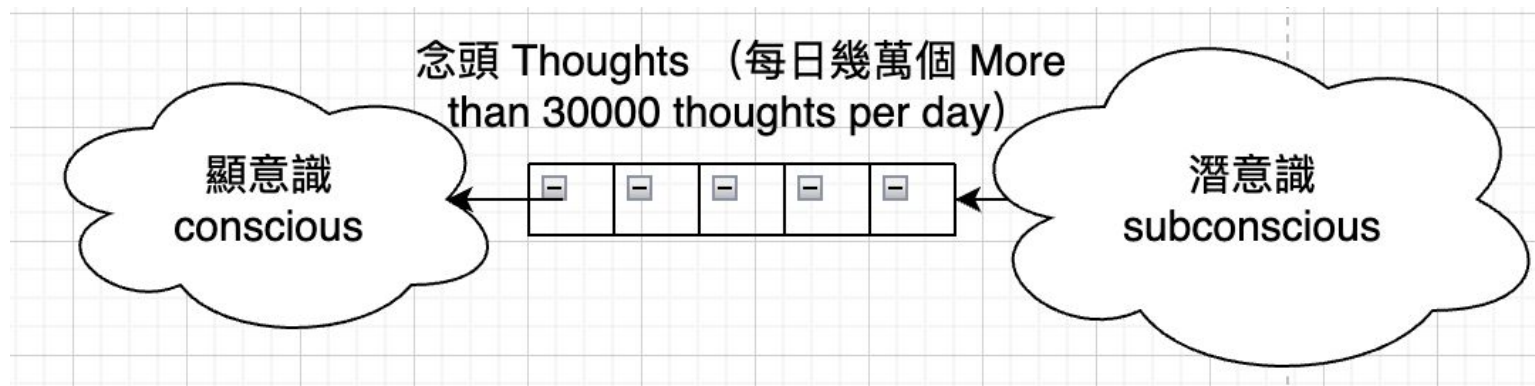
# 顯意識與潛意識

顯意識－作為觀察者的你  
(只能抽離觀察, 不能直接  
「控制」潛意識)

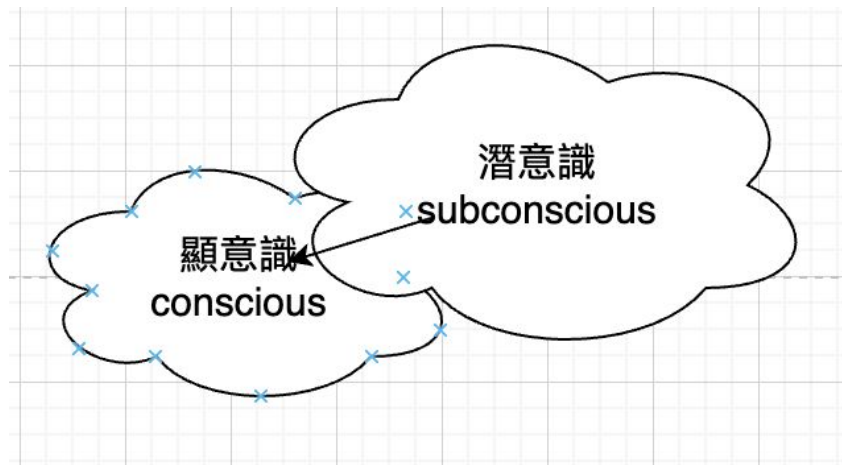


潛意識－從動物本能、過去的生活經驗、接收的不同訊息和思考累積; 甚至天文現象、飲食文化、天氣、地理環境、及其民族性等等累積。

# 顯意識與潛意識的依附關係



我們從人體所提供給我們的感觀無時無刻都會在外界吸收大量訊息，例如「視覺」、「聽覺」、「味覺」、「嗅覺」與「觸覺」。這些訊息也會作為一種內在的刺激而引起潛意識對顯意識產生「依附」。



# 感官引起潛意識對顯意識產生依附的例子－「因果鏈」

|                   |   |
|-------------------|---|
| 過去的經歷以及因生活經驗形成的性格 | 對青蛙的外觀或體型的厭惡反應太強烈，或基於某種與青蛙有關的原因所產生的恐懼。    |
| 眼、耳、鼻、舌、身的訊息供應    | 看見青蛙                                      |
| 個人內在感受            | 對青蛙的恐懼、嘔心討厭等等感覺。                          |
| 想像，概念             | 開始幻想未來青蛙會跳上他的身體，或者在晚上睡覺時進入他的口和耳；或回想起過去經驗。 |
| 意識引起的外在行為         | 馬上逃離現場，更甚或會暈倒。                            |

\* 以上意識活動在極其短暫時間內發生，而且大部份人不會觀察到整個過程。變成一種「命運（有限度的自由意志，路徑依賴）」。

[Karl Jung 榮格 - Until you make the unconscious conscious, It will direct your life and you will call it fate – Carl Gustav Jung](#)

# 潛意識對顯意識依附變強的狀態

## 輕度依附

1. 情緒訊號變強，透過交感神經影響到身體各器官。
2. 慾望會越來越強。
3. 更依賴和沉迷各種感官刺激。

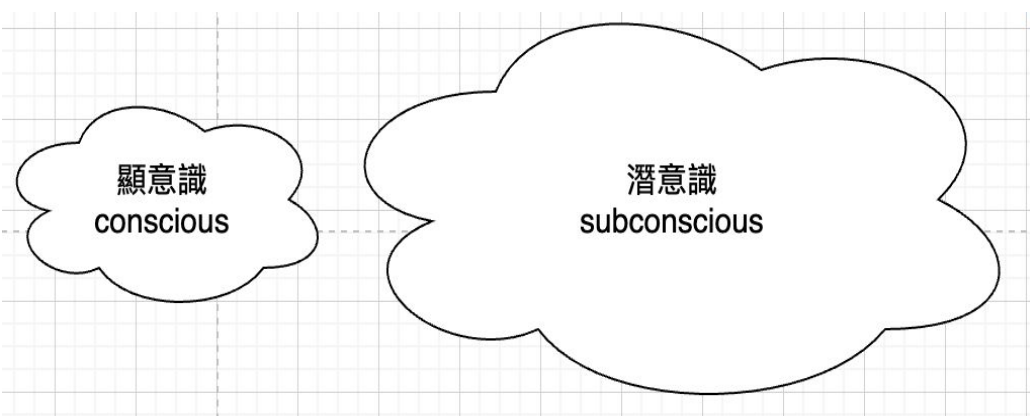
## 重度依附

4. 潛意識會入侵感官並改造所有感官訊息。
5. 過去的時間線與現在重疊，或虛假的幻想全面改造現實。

## 嚴重依附

6. 顯意識完全被潛意識吞噬，最後「獸化」。(容易被傳統社會認為是「鬼附」的現象)

# 透過行動將顯意識從潛意識分開脫離並觀察



1. 放鬆、清靜、平靜、專注
2. 真正的休息(不是睡著)
3. 消除人生選擇的路徑依賴
4. 增加對自己身體和意識的敏感度
5. 開始刺激各種**\*特殊腦分泌**，並進入特殊意識狀態—「禪定態、薩滿態、三摩地、氣功態、梵我合一態、靈修態...」。

\*大腦自行製造血清素、多巴胺，甚至被認為是毒品的大麻素，二甲基色胺(DMT)等等致幻成份



# 身心靈活動的文化共時現象

| 興起時期                      | 文化                          | 主要代表思想                                  | 主要動機           |
|---------------------------|-----------------------------|---|----------------|
| 新石器時代及更早                  | 古巫術及薩滿文化                    | 萬物有靈                                    | 通靈，解決各種現實問題    |
| 公元前3500年或更早至公元前5000年前象雄文明 | 古吠陀文化與古印度                   | 數論、奧義書，吠壇多，怛特羅、象雄大藏經                    | 透過修行達到「獨存」超脫輪迴 |
| 公元前500年                   | 原始佛教                        | 大藏經（三藏經、北傳阿含經）                          | 透過修行達到「涅槃」超脫輪迴 |
| 公元前200年前，秦起至元末            | 黃老道學、太平道、正一道、全真派，東皇太一信仰，馬王堆 | 黃帝陰符經、太平經、道德經、性命主旨、周易參同契、清靜經，指玄篇，馬王堆導引術 | 養生、成「仙」、延壽     |
| 公元4世紀                     | 猶太及基督教派神秘主義                 | 卡巴拉、隱修主義                                | 與其主神「合一」       |
| 公元8世紀                     | 伊斯蘭神秘主義                     | 蘇菲主義                                    | 與其主神「合一」       |

# 身心靈活動的文化共時現象

| 興起時期      | 文化           | 主要代表人物、團體或思想      | 主要動機                            |
|-----------|--------------|-------------------|---------------------------------|
| 近18世紀起    | 現代西洋巫術       | Golden Dawn       | 求偶, 祝福, 驅邪, 占卜, 星相命理、通靈         |
| 近20年代起    | 日本靈氣 (Reiki) | 臼井甕男              | 健身治病                            |
| 近70-80年代起 | 中國現代氣功       | 倪海廈、劉漢文、龐明        | 健身治病                            |
| 近70-80年代起 | 出馬、六壬／茅山神功法科 | 羅法明, 曾法妙、曾法平      | 求偶, 治病, 祝福, 驅邪, 占卜, 風水命理, 招財、通靈 |
| 近80-90年代起 | 現代大乘佛教       | 星雲法師、淨空法師、聖嚴法師    | 傳播大乘佛教思想, 推廣大乘佛教主要修行方法—「念咒或念佛號」 |
| 近80-90年代起 | 現代藏傳佛教       | 達賴喇嘛              | 灌頂, 祝福, 驅邪, 占卜預言, 招財, 佛教神秘主義    |
| 近80-90年代起 | 新時代主義運動      | N/A (Steve Job ?) | 自我靈性探索                          |

|        | 方法活動(主要基於方法)  | 宗教活動(主要基於教義)  |
|--------|---|---|
| 特定方法   | 太極、瑜珈、氣功、八段錦、 <b>非競技</b> 運動、冥想靜座、舞蹈、唱歌、呼吸法, 依特定方式演奏樂器 | 靈修、念咒念經、觀佛像、基於其宗教世界觀的冥想、基於宗教教義下的苦行                                      |
| 實用性與靈性 | 強調實用性, 更多關注身體和心理健康以及應用方法                              | 宗教修行基於宗教信仰和教義, 強調精神和靈性(彼岸主義)目標的追求。                                      |
| 獨立性    | 可自行練習, 遵從方法守則   | 被要求進入宗教團體, 進行某種宗教儀式, 遵守戒律   |
| 可能的問題  | 可能過度關注技術細節; 過度分散於多種方法修行                               | 可能過度強調宗教(儀式)形式, 也忽略了 內在的精神修養。讓宗教儀式變成「娛神方法」。                             |
| 傾向性    | 理性  | 感性  |
| 持續性    | 解決特定問題為目的, 可能缺乏持續性                                    | 解決離苦或彼岸問題為目的, 可能忽略現實需要  |
| 系統性    | 受到該方法的系統所影響, 包括宇宙能量、陰陽五行觀, 三脈七輪觀, 或現代精神科學與人體解剖學。      | 受到該宗教教義以及世界觀所影響, 例如各種二元正邪觀所影響, 如天堂與地獄、神佛與魔鬼、善與惡、六道輪迴等等, 在一神論、多神論宗教較為常見。 |

# 其他身心靈活動方法分類

|       |  |  |
|-------|--|--|
| 傳承分類  | <b>「顯」</b> — 適合大部份人練習，流傳度較高，方法免費公開，風險較低。   | <b>「密」</b> — 不適合大部份人練習，流傳度較低，方法保密，適合挑戰難度者，風險非常高。<br><br>主要激活情緒慾望來進行，如雙修法(性慾)、夢瑜伽(睡慾)、施身法(恐懼與死亡)、破瓦遷識法(死亡)、斷食服氣法(食慾)等等。 |
| 方法分類  | <b>「動」</b> — 瑜伽、太極、八段錦、舞蹈、薩滿鼓、唱歌、行禪、跑步等 <b>非競技</b> 運動，氣功動功， <b>依特定方式演奏樂器</b> 。調身調形，以去除粗大的雜念。 | <b>「靜」</b> — 冥想，意守，吐納，服氣，總御，想象，導引行氣，坐忘，念咒，氣功靜功，無為法。調心識，以深入意識深處。  |
| 動機分類  | <b>「入世」</b> — 讓自己達到特殊精神狀態，然後解決世俗的問題，如治病、保健等等。  | <b>「出世」</b> — 解脫痛苦，讓自己達到特殊精神狀態，然後解脫到達「彼岸」。   |
| 複雜度分類 | <b>「繁瑣」</b> — 適合較感性人士、適合擅長感受者。   | <b>「簡單」</b> — 適合較理性人士、適合擅長思考者。   |

# 深入意識過程中的「異常」反應

1. 身體不由自主地「異動」
2. 「異常」體溫
3. 「異常」五感(視、聽、觸、嗅、味)，包括光感或畫面、遠處交談聲、昆蟲爬上身的感覺、聞到香／臭味等等
4. 身體「異常」失重感
5. 呼吸微弱甚至接近完全停止
6. 感覺自己身處「異常」時空
7. 對身體血脈流動感受清晰
8. 身體肌肉局部或全身震動
9. 身體局部或整體輕微觸電感

# 進行身心靈活動注意事項

1. Don't think, just **SEE**
2. **任何的飲食、氣候、生活環境變化等等都會引起狀態的變化**
3. 先透過「動」去除粗大的雜念再練「靜」
4. 行動前不要帶有期望，尤其不要以貪求外物為目的
5. 理性尋找正確分向，依據方法和既定原則，透過感受去實踐行動
6. 任何來自五感的訊息都可以被偽造
7. 練習時保持對自己單純的感受，不分別好壞，保持鎮定
8. 在練習「靜」的初期，先以20至30分鐘起
9. **認知「我的情緒、慾望和想法其實並不來自於『我』」**

# 現代常見對身心靈(修行)活動的誤解

1. 行善積德修善心做好事，如放生、佈施、迴向先人等等，以獲得「功德」、「福報」
2. 逃避現實、忽視每個人的情緒和慾望對整體社會進步的價值
3. 苦行。如必需要「延遲滿足」，甚至斷食、離慾等等被認為是極端的方法進行
4. 身心靈活動，如冥想、禪修等等是一種思考的活動，參透世事或真理。
5. 身心靈活動只屬於宗教或神秘主義，僅是外在的儀式或宗教行為。
6. 否定人類天性，讓人成為沒有情緒慾望的「機械人」。
7. 只有某些特定的人才能進行身心靈活動，如和尚、道士、神父等，或是低學歷、迷信、非理性、非專業人士。

# 推薦

清靜經

縱橫太極（鍾文淵）

中國中醫氣功學會

大乘佛教天台宗小止觀

太乙金華宗旨

黃庭經今注今譯

太平清領書

瑜伽經梵漢譯注

