

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)

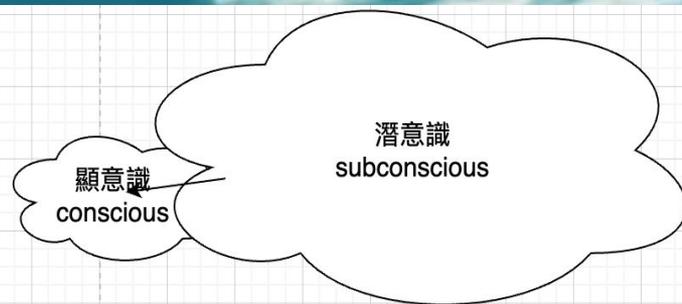
— 潛意識(自我), 顯意識(本我), 超意識(超我)

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」

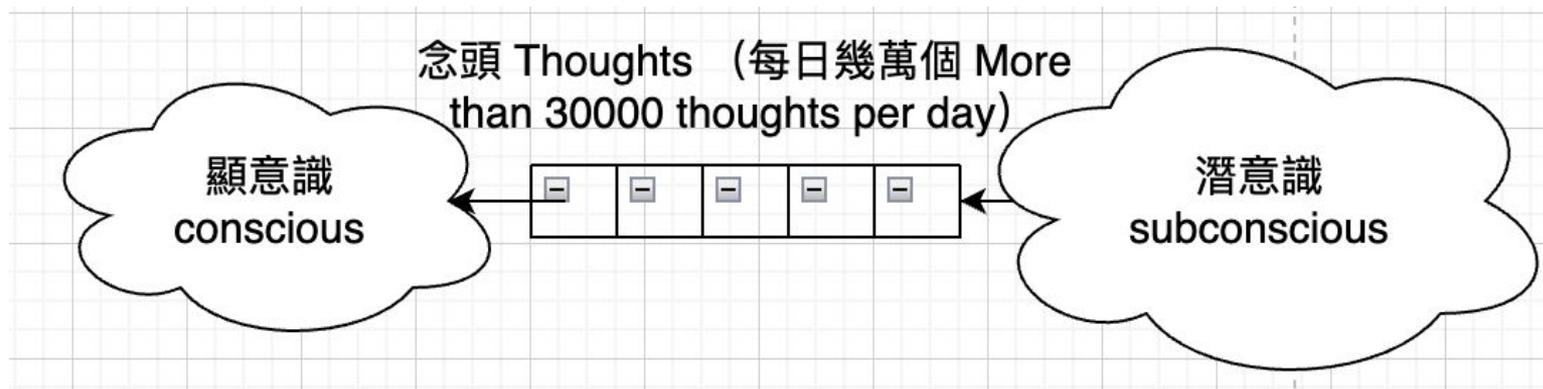
顯意識與潛意識

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)

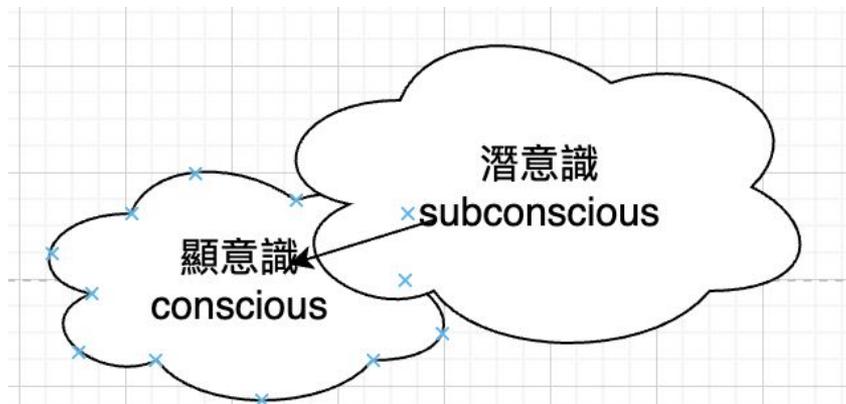


潛意識—從動物本能、過去的生活經驗、接收的不同訊息和思考累積; 甚至天文現象、飲食文化、天氣、地理環境、及其民族性等等累積。

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。

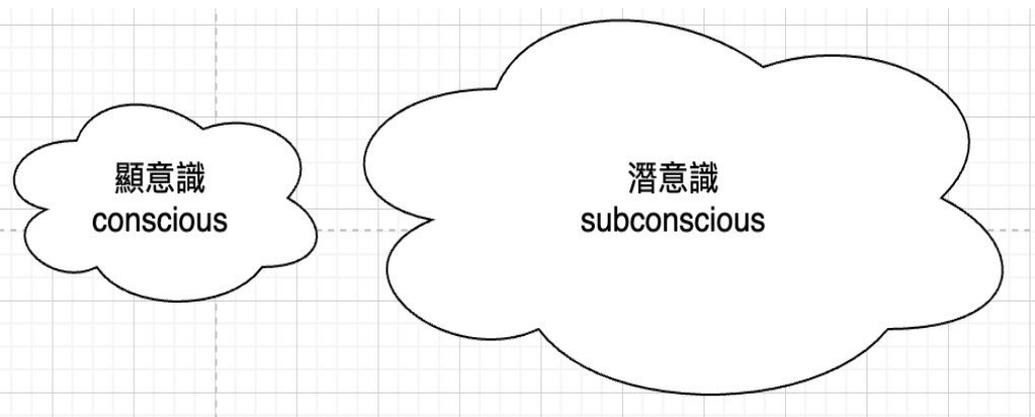
重度依附

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、性命圭旨、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、 非競技 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	「顯」— 適合大部份人練習，流傳度較高，方法免費公開，風險較低。	「密」— 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。 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	「動」— 瑜伽、太極、八段錦、舞蹈、薩滿鼓、唱歌、行禪、跑步等 非競技 運動，氣功動功，依 特定方式演奏樂器 。調身調形，以去除粗大的雜念。	「靜」— 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	「入世」— 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。	「出世」— 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	「繁瑣」— 適合較感性人士、適合擅長感受者。	「簡單」— 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](#)

