

# **「走火入魔」—現代身心靈修行的偏差造成不同程度的精神和身體問題 “Obsession (Go off the deep end)” - Modern deviations in meditation, body and spiritual practices have caused varying degrees of mental and physical issues**

Date: 2024-11-08 19:22:27

在現代社會，越來越多人追求「身心靈」的平衡與提升，不但參與各式各樣傳統的宗教修行，例如佛教、道教、基督教恩靈教派等等傳統的宗教個人或團體修行，也有民間信仰、新興宗教、新時代信仰或泛靈信仰的修行活動如瑜伽、靈氣、巫術、民間巫術信仰等等。

然而，在這股身心靈熱潮中，有些人卻因為在修行過程中出現偏差，而陷入了「走火入魔」的境地，從而引發不同程度的精神和身體問題。「走火入魔」這個詞語，原本多用於描述武俠小說中的情節，但在現實生活中，它卻真實地存在並困擾著不少人。本篇文章將探討現代身心靈修行中因為偏差方法所引發的種種問題，揭示這些問題背後的原因，以及如何正確地進行修行以避免「走火入魔」。希望通過這篇文章，能夠引導讀者正視這一問題，並找到在修行道路上保持身心健康的正確途徑。

## **現代身心靈修行文化及其產生名為「走火入魔」的現象及個案**

**Modern deviations in meditation, body and spiritual practice culture and which might causes the phenomenon and cases called “Obsession (Go off the deep end)”.**

“Obsession (Go off the deep end)” is a term often used to describe a state of mental and physical imbalance or disturbance due to improper spiritual or meditative practices.

## **為何身心靈修行會產生偏差甚至可以導致嚴重的肉體和精神問題**

**Why do meditation, body and spiritual practice lead to deviations that can even cause serious physical and mental problems?**

## **如何盡可能地避免因身心靈修行偏差而造成「走火入魔」**

**How to avoid “Obsession (Go off the deep end)” caused by deviations in meditation, body and spiritual practices as much as possible.**

## **因「走火入魔」而造成精神上的問題其實都可以被修復**

**Mental problems caused by “Obsession (Go off the deep end)” can actually be repaired**