

《燭照守神御陰陽法》—以身化燭凝神寂照統御陰陽 Illuminate Meditation - Consciousness is like a candlelight that illuminates and eliminates the subconscious mind of duality

Date: 2024-07-06 20:15:17

修行《燭照守神御陰陽法》的本質和目的

我們的「顯意識」的屬性為「清靜」也是我們的「本性」。但我們的身體其實有另一種意識，被稱為「潛意識」。「潛意識」其實是一種動物與生俱來的動物性，其本身的屬性就被預設了動物的「本能」，例如進食、求偶、交配、求生等等，也預設了作為動物的各種情緒和慾望。自我們出生起的一刻，「潛意識」不但透過我們身體的感官，在我們不知情的情況下吸收大量外界訊息，而且每天生產大量無數的念頭和妄想企圖依附在「顯意識」來擾動我們「本性」原來的「清靜」，一旦「顯意識」被「潛意識」依附成功就會進一步排洩出大量的情緒和慾望等等大腦訊息企圖覆蓋我們的本性。當「顯意識」的屬性完全被「潛意識」的動物性覆蓋，輕則有嚴重精神情緒問題，重則讓我們產生幻覺和進入幻境不能自拔，最嚴重甚至完全「野獸化」。

所以我們需要透過「修行」練習顯意識「馴化」潛意識的方法，清除我們身體和大腦上多餘的動物性，讓自己再度取回自己的身體和大腦的控制權，並重新回到我們的「本性（清靜）」當中。在不同的宗教修行當中核心思想其實也是差不多，例如佛教的「禪修」、「止觀」與「定慧」，道教的「守一」與「坐忘」，現代在不同地區流行的「冥想」方法，中華傳統內家拳武術文化的「太極」，古印度的「瑜伽」等等。《燭照守神御陰陽法》以燭光代表自身的顯意識和以燭光外的環境變化表示潛意識，令修行者像蠟燭的光一樣，不但可以令燭光不被影響而熄滅，其光亮度卻可以不斷增加。

提升蠟燭的光亮度，除了不被潛意識吞噬，也需要從我們馴化潛意識交出我們身體的控制權，如同光驅散黑暗一樣。但在修行的期間仍然會有很多念頭、情緒出現，這時候我們首先提起警覺性，遇到這些情況需要觀察和了解它們，以第三身角度最大程度覺知並感受這些情況，同時又要心裡明白這些念頭情緒都是假的，只是一種感覺（神經訊號），從而不被它們影響。但不要企圖消滅這些由潛意識釋放的訊號，也不要排斥和抗拒這些訊號，只需接受其存在，但不要受其影響。捨棄對這些訊號的判斷，讓自己全然投入進行純粹的內在觀察。透過對身體、念頭、情緒或慾望等等的內在觀察這種簡單的意識活動，也是所為一個人類最自然和輕鬆愉快的行為，這就是《燭照守神御陰陽法》的核心修行方法的本質和目的。

《燭照守神御陰陽法》修行系統

《燭照守神御陰陽法》依不同的步驟逐步進入「鬆靜、定、慧、空明、涅槃獨存」的不同修行狀態：

修行深度	修行目的	修行方式	修行狀態
第一階段	開啟經脈	無極樁 自然坐禪	鬆靜自然
第二階段	以*意識錨點抑止心念 (訓練覺知與抑止能力)	止禪	定
第三階段	深入認識*意識錨點 (訓練平等觀照能力)	法無我觀	慧
第四階段	正等正覺	無為守一	空明
第五階段	去除生與死的二元狀態	念死無常	涅槃獨存

不論修行以上任何一層意識深度，在進行期間刻意放鬆眼皮讓自己增加一些睡眼惺忪的睡意，就像隨時在晚上準備睡覺的放鬆感覺，保持自己不睡著的同時保持對意識錨點清醒的覺知。這樣可以大大增加意識和身體的放鬆程度，更加有效率地進入修行狀態也可以減少周圍環境對自己的干擾和影響。

《燭照守神御陰陽法》本質是平等心與覺知力的顯意識訓練，擺脫潛意識對顯意識的依附。而修行過程中就像在大海行駛上的船一樣，思緒、情緒和慾望等等就像海上的各種情況，有風平浪靜的時候，也有狂風暴雨的時候。訓練自己面對狂風暴雨的平等心和覺知在大海航行每一刻的變化，不要翻船沉入大海，穩住船身後了解並學習天氣的本質。修行過程中也不要太大期望，想從中得到某種神通和智慧，或者期望一定能帶給你平靜喜悅，這只會產生執著。在修行期間經常有無常起伏，可能幾個月也體會不到明顯個人變化，但不要太執著階段性的結果及過去的經驗，放下自己的二元價值判斷如「好或不好」，每日堅持一步步來，靜看花開，體驗當下每一刻。

*意識錨點

意識錨點是短期在修行期間讓顯意識分出部份來進行觀察的身體或思想「內境」，也就是一些讓你可以在內在觀察的地方。綜合其他宗教修行方式一般來說，大部份修行方式的意識錨點可以歸納為呼吸、腦內念頭、血管跳動、心跳、默念密咒、中脈七輪或者某特定穴位、內臟感覺等等。對意識錨點觀察期間，不需對意識錨點進行任何想像，例如氣功等運氣方法，幻想某種「氣」在身體內如何遊走。因為這很容易因為自身過度的想像造成偏差，而被潛意識反過來完全控制，最後「走火入魔」。

意識錨點只是一個工具讓顯意識固定在當下，但不是要對其作出任何控制，或者強迫自己必須要專注在此。而是要透過不斷放鬆讓自己可以更加細微地感受和觀察意識錨點中的細節，在觀察期間會被潛意識所製造的念頭打擾，但請不要忘記感受意識錨

點，不要主動幫助意識錨點，當知道自己亂思亂想時要知道並懂得回來觀察你的意識錨點。

雖然「專注」和「覺知」都會要求不捲入妄念，但專注是專注一點，忘記旁邊；而覺知是心是開放的，看到或聽到的東西不去分析探究，只是放鬆（但也不能懶散，要維持中道）地接受當下發生的所有事情，而心卻不被捲入妄念當中。而且專注會帶來壓力和緊張，忽略周圍情況專注在一點；覺知卻沒有壓力，放鬆覺知所有正在發生的情況，接受任何干擾的出現、經過和消失。只知道事情正在發生卻不受產生的妄念干擾，也不排斥妄念，知道妄念生起但不壓制念頭，也不隨念頭到處跑。

第一階段——「開啟經脈」

無極樁

雙腳張開與肩同寬，身體輕鬆自然地站著，手自然下垂，眼睛閉著。心靜下來像要準備睡覺一樣。腰盡量放鬆放柔軟不要用力挺直，雙腳不可用力站穩，腳掌不要抓地。

全身盡量放鬆，不必管身體的姿勢和呼吸，也不必在乎腦中的雜念並順其自然。站著的期間就像在站著睡覺一樣，全程保持「鬆、靜、自然無為」

不要卷入自身妄念，以不批判不排斥的態度並完全接受當下環境或身體現狀的態度進行無極樁修行

在修行無極樁期間有任何身體狀況變化，如身體整體或局部體溫改變、身體自發動作如晃動或轉動等等皆是自然現象，不需大驚少怪，只需順其自然，感受自己身體變化的細節不必作過多聯想，盡量保持「鬆、靜、自然無為的狀態」。

自然坐禪

靜坐時只需隨意而坐，不必在意坐的姿勢、手的擺放，不管呼吸，也不刻意求靜，不採取任何有意的行為，完全放任自然，讓身體自然跟著氣動，心靜下來像要準備睡覺一樣，讓心自然靜下來。

身心保持「鬆、靜、自然無為」，不需意守身體某個部位或進行某種運氣方式，只需簡單自然地靜坐。

當修行無極樁一段時間後，身體和氣脈的修正逐漸完成，可以嘗試加入自然坐禪在一天的修行當中。因為坐禪不像無極樁需要分出一小部份心念來平衡身體，只需坐穩自己的身體即可，所以坐禪更加傾向意識層面的修行。如果在沒有在無極樁打通身體氣脈，從一開始就進行坐禪修行會很容易因為昏沉或散亂導致常常不能常入狀態，事倍功半。但經由修行無極樁，因為身體的氣脈已被打通更容易在坐禪進入更深層次的意識層面的修行，也是準備進行第二階段及之後深入意識的修行。

第二階段——「以意識錨點抑止心念，訓練顯意識的對潛意識的覺知與抑止能力」

止禪

以心念為意識錨點，在身心以「鬆、靜、自然」的狀態下，讓身體以坐或臥的姿體狀態下保持覺知在意識心念的生起處，即使任何念頭生起可以都可以讓自己即時知道的狀態。要求自己不要隨著念頭跑，也不要壓制念頭，不要忘記覺知，不要修整念頭。

也不對任何念頭生起感受如喜愛、排斥抗拒、想要、想吃等等二元分別心（二元狀態分別）。當覺知到念頭生起，同時就要進行「勿隨勿壓勿忘，不加修整，不分別」否則心就會即時亂動，也進入了下一階段，也不會進入「定」的狀態。

不作任何二元價值判斷是修正禪的核心思想，認知人其實無能力對任何現象作出任何價值判斷，只可以接受正在發生的現實，不要判斷任何念頭和正在發生的事情是「好」或「不好」，「正常」或「不正常」。

當修行止禪一段時間後中如發現自己沒有任何進展，可進入第三階段修行「法無我觀」來增加對念頭本質的理解，這可以反過來增加修行止禪的效益和深度。

第三階段——「深入認識意識錨點，訓練平等觀照能力」

法無我觀

以心念為意識錨點，當有了足夠的「定」時，可以深入感受、認知、了解心念、慾望或情緒等等大腦雜訊的細節，如了解及認知其「大與小」、「粗與細」、性質、本質、出處等等。

保持住覺知的「定」順其自然和細緻地觀看任何突然出現在大腦意識層面的雜訊，承擔起對這些雜訊的感受產生的沖擊。在清楚明白這些雜訊的本質就會產生「離」的感覺，不再依附在其中，心再也不受此大腦訊息所限，平等心地洞察所有大腦訊息的本質，就是「慧」。

沒有穩定堅硬如金鋼之「定」，就承擔不住「觀」時可能產生如浪濤般的沖擊。失去了「定」之後心就會亂動，並會開始向外在事物產生執著。所以修「止」的時間要足夠長，避免讓心輕易被扯離當下，看不清這些大腦雜訊的本質，無法體會和品味其性質，也無法對其本質之虛無產生了解和明白。

觀的行為其本質就是在不作二元價值判斷的立場下，認知當下正在發生的事實的本質。

第四階段——「正等正覺」

無為守一

隨時可以覺知到自己的情緒、顯意識和潛意識變化是為「正覺」，覺知後無論生起的感覺有多難受恐怖、回憶有多令人憎恨、幻覺有多真實或者心情有多愉悅，也可以抽離自己以第三身角度去觀察這些二元狀態，不被這些二元分別觀念所影響，是為「正等」。

「空」是指心念活動和潛意識活動被完全停止，並對所有包括意識和身體內在狀態和事物都「明了」的特殊意識狀態，也就是進入一種「仍存在主觀感知的空性」的狀態。

對於一切發生在你身體或者心識的事情你已完全掌握，也就是代表不需作任何的觀察、尋伺和紀錄，並讓自己一直停留在「空明」。當所有由心識所創造的二元判斷和感受都消失時，將「二化為一」並一直守著「空明」這個「一」。

第五階段——「去除生與死的二元狀態」

念死無常

當在進入「空明」一段時間後，身體會出現強力瀕死反應，也就是正在準備清除最終極的二元狀態——「生與死」。當完全失去對身體的感知並產生意識與肉體的特殊剝離感，潛意識會在此時因其求生「本能」所產生強力掙扎，這些掙扎會產生大量大腦雜訊如巨浪般沖擊顯意識，而這個階段就是在經歷「涅槃」。

潛意識會讓你直面因死亡所失去的任何事物，包括親人朋友、金錢物質，妻子兒女等等你自以為「擁有」的一切事物，企圖把你從正在進行的「涅槃」狀態中扯走。

「涅槃」狀態分為「有餘涅槃」和「無餘涅槃」，「有餘涅槃」在「涅槃」進行到途中被潛意識拉扯離開當下的瀕死狀態，但潛意識仍然會因曾直面「死亡」威脅下清除部份潛意識裡的執著，但未能清除掉生而為人天生自帶的本能——「求生慾」或其他更粗大的執著；當了解生命與死亡的正確關係，了解生存與死亡的二元分別和一體性，真正完全地接受自身的死亡後，便會進入「無餘涅槃」，顯意識真正獨存於天地之間，也就是超越太極(所有二元現象)，進入「無極」。

何謂「入道」或與「道」合一？



太極陰陽圖其實是指出我們的人心皆被不同的「二元」標準所束縛，我們身體的感官和心識都會讓我們被困在在「二元」極端狀態之間移動，就算到了極端時只會轉變為另一個極端，並沒有擺脫「二元」束縛。

在日常生活的行動當中，不論在走路時的每一步的「虛與實」變換，在人類經濟活動當中的「貧與富」現象，社會價值觀中的「善與惡」，人所感受到氣溫的「冷與熱」轉換（人在極冷時反而會產生出極熱感）、「飽與餓」和「光與暗」等等透過肉體所能感受到的二元狀態變化，和「勝與負、理性和感性、成功和失敗、快樂和痛苦、聰明和愚笨、主動和被動、外向和內向、希望和絕望、動和靜、樂觀和悲觀」等等心理狀態二元變化，我們都可以看到我們的感官和心識都被無數「二元狀態」所包圍，而這些都是心識和肉體與外在世界互動的「自然現象」。因為我們的心識一旦與外界產生聯繫便無可避免地被「二元」狀態所束縛和影響，我們對待這些現象時應該與對待天氣或天災等等一樣，不抱怨不憎恨，平等地接受這些自然現象。不固守自己的立場，沒有偏見地接受各種不同「二元」狀態變化作用在人類內心層面的自然現象，並在日常生活的行動當中努力保持我們的心不被各種「二元」狀態轉換所影響，在「二元」狀態變化之中保持平衡。

所以，在日常生活當中我們盡量避免任何強烈的「二元」狀態變化，例如任何精神刺激，避免進食任何刺激性食物，減少觀看或收聽影響自己內心的任何訊息，盡量看待所有「二元」狀態變化為自然現象，不要讓「二元」狀態變化影響自己的內心。意識盡量保持專注在當下正在進行的事情或工作，感受和接受當下正在發生的細微變化和感覺，例如在走路時專心感受左右腳行走的虛實變化和與地下的觸感；在進食時專心進食，感受口腔咀嚼食物的細節和味道，就算食物讓你覺得難以入口也需要與這種所謂「難吃」的偏見保持距離，不被影響。以上只以進食和走路作為例子，理論在生活上任何事情也可以直接套用以上方法。

另外在內觀冥想當中，各種思緒、情緒慾望等等都會努力地讓人的心識繼續在某種「二元」狀態之間的某個「刻度」當中掙扎，一旦我們的心識不被這些潛意識訊號影響和依附，認知這些由潛意識產生的大腦訊號並不屬於我們的一部份後便可達到完全的清靜，這時我們便可因為感官和心念的完全抑止而達到完全消除種種「二元」狀態對我們的影響（包括「生與死」），最後寂靜涅槃和與道合一的狀態，從「太極」進入「無極」之境。