

《燭照法》—以身化燭凝神寂照冥想法 “Candlelight Enlightenment Mediation”, How to use your consciousness as a candlelight to focus into Tao’s Meditation

Date: 2024-06-23 20:45:32

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「瑜珈」等等。《燭照法》依不同的步驟同時進入「鬆、定、靜」的狀態最後進入「空境」，並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，最後光會充滿整個內在環境而成就「空」境。

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「鬆、定、靜」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《燭照法》的核心修行方法的本質和價值。

意識錨點

意識錨點是短期在冥想期間或長期在生活當中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但卻不受產生的妄念干擾，不排斥妄念，知道妄念生起並立刻減去，不壓制念頭，也不隨念頭到處跑。

《燭照法》分「動功」與「靜功」兩種。「動功」在日常生活行為中仍以部份的顯意識，感受和覺知意識錨點或身處環境的某一點或整體細節變化，以固定顯意識不被過多的環境雜訊或自己的潛意識拉扯離開當下。而「靜功」則每日抽出一段時間，並挑選合適地方獨自以坐或臥姿內觀意識錨點。「動功」和「靜功」的分別是，在「動功」修行期間大部份的意識仍在與外界互動，而且現代城市密集的交通與道路情況十分複雜危險，切記不能以全部的顯意識過度地集中在「動功」當中以免因為忽略其他突發環境變化而發生意外。另外，如果因身體條件限制，例如癱瘓、身體肢體殘障或感官殘障等等在外因素而不能進行「動功」修行，平常則以「靜功」修行為主。

動功

在日常生活進行任何活動或意識仍在與外界接觸，都以部份的顯意識感受和覺知意識錨點的細節變化。這裡指的「動」，不只是單單以身體進行任何一項行動，也是指「意識與外界的互動」。

最基礎動功修行為觀察或感受外在環境的細節變化，例如感受所身處的環境的聲音、氣味、空氣觸感、氣溫、風景等等一系列特定或整體環境訊息，感受當下環境的訊息流動變化，以某一特定或整體外在環境訊息成為自己的意識錨點。

另外，在日常行動當中，例如任何運動、進食、走路、舞蹈、唱歌等等以身體內部或外部等等不同的部位與外界的互動的行為，都要求同時以部份的顯意識去感受和覺知身體與外界互動當中的細節變化。例如走路時與地面的壓力、觸感、或各大小關節受力等等不同的身體細節變化；唱歌時聲帶的肌肉震動或空氣在體內流動細節變化；舞蹈時身體各部份肌肉的細節變化；甚至進食時

口腔肌肉、食物質感或味道等等的細節變化。感受這些細節變化也是屬於將顯意識固定在意識錨點的意識訓練行為。

在動功進行期間，不論觀察的是外境或內境，也要求自己不要卷入自身妄念，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動功修行。

靜功

第一步：調整和放鬆

在開始任何靜功修行前先進行緩慢腹式深呼吸五次，感受吸入的空氣進入四肢百骸。

很多修行人不重視放鬆就會造成修行狀態的反覆，或者難於進入後來的「鬆、定、靜」狀態。《燭照法》要求修行者必須先調整好自身，如果一開始就只針對特定主要意識錨點進行觀察，就會容易緊張地進行「專注的觀察」而不是「輕鬆的覺知」。不論太極的站樁、夢瑜伽的睡禪、或者各式各樣的立禪、坐禪或行禪等等，都必須讓身體放鬆地保持一直線，逐步將身體不同部份或區域暫時作為意識錨點並進行放鬆和調整，當某個部份已經放鬆完成就轉到其他緊張的部位進行放鬆，直到自己心裡明白整個身體已被放鬆。

在放鬆期間也會有各式各樣的想法和念頭出現打擾，這裡主要分成「心思散亂」或「昏沉慾睡」兩種。心思散亂者不易睡著可以使用睡姿來進行修行，而昏沉慾睡者可以使用立姿或坐姿來進行修行。不論立姿、坐姿或睡姿也好，也需要自己的意識在身體不同的地方遊走，時如果感覺到緊張或者疲累等等不放鬆感，可以以自己方式把自己的身體調整到最放鬆的狀態，這是你可以自己判斷和調整的。

第二步：觀察意識錨點產生的細微訊號

觀察意識錨點產生的細微訊號必須與《第一步：調整和放鬆》同時進行，如果繼續以身體不同部位或區域作為意識錨點，就請繼續對身體不同部位或區域進行更加細微的觀察。如呼吸為例，除了不能干預呼吸和控制呼吸外，只需對意識錨點保持簡單的細微觀察和紀錄，例如感受呼吸時殘留的溫度、呼吸的流動或呼吸的深淺等等細微感覺的觀察和紀錄，只是在觀察自然呼吸的細節並紀錄即可。

《第二步：觀察意識錨點產生的細微訊號》與《第一步：調整和放鬆》是相輔相成，也會更加容易避免「心思散亂」或「昏沉慾睡」達到讓身體更加放鬆的狀態，也更不易被任何潛意識訊號所打擾。如果選擇另一種固定的意識錨點，例如呼吸、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、內臟等等，也必須與《第一步：調整和放鬆》同時進行，當邊知道自己身體部位或區域未能完全放鬆，便回到《第一步：調整和放鬆》調整後再回到這一步繼續對另一種意識錨點的觀察。

第三步：繼續同時進行第一步和第二步

在任何時候，你的意識對自己內在的觀察在哪裡，潛意識就會暫時退下來把這裡控制權交給你。例如你的意識在身體的某部份的感受和覺知，如肌肉、大腦和各種不同的器官和肢體等等，就等於你正在擁有這些身體部份的控制權。感受某個身體部位的細微感覺後，配合主動放鬆去放大這些細微感覺，就會讓自己變得更加敏感，然後透過這種敏感可以增加對探知區域的深度和廣度，也就代表你的顯意識的控制權越來越大，直到完全得到這個區域的控制權。

但當你進行並嘗試一直長時間地觀察一個或整個身體部份時，潛意識（本能、情緒、慾望）會阻止你，因為這種觀察就是等於你在侵入潛意識的「領地」，而對自己內在的觀察就是練習顯意識對潛意識的馴化，並讓潛意識永久地把身體的控制權交出。在這期間，潛意識為了抵抗你的你入侵，會釋放出大量大腦訊號如念頭、身體訊號（如痕癢、麻痺、痛楚或體溫改變等等）和慾望去吸引你顯意識的注意，讓你不能繼續透過觀察去進入潛意識的「領地」。這時候只需要讓自己擺脫並認識這些潛意識訊號的來源，最後和這些訊號保持距離，從各種大腦訊號和特殊狀態中歸來然後觀察、相信和依靠你的意識錨點。

特別處理：如有特別粗大強烈的念頭、情緒或慾望阻礙修行進度

有時候修行人俗事繁忙導致修行過程當中被特別粗大強烈的念頭、情緒或慾望阻礙，導致修行期間久久不能進入狀態，這時候除了立即中止修行和出外伸展散心外，回來後就需要把意識錨點固定在內心並對其作出細微觀察。

這時候你的顯意識就要像守著老鼠洞的人一樣，當生起雜念時就像有一隻老鼠從洞走出，但你不要任其擴散，要以輕鬆的觀察的態度，了解牠從何而來又從何而去，最後從何自然流逝，然後又繼續等待下一個念頭。整個過程都要如第三身旁觀者的角度去觀察念頭（老鼠）。不要企圖消滅這些念頭，也不要排斥和抗拒這些念頭，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。

第四步：不作任何刻意的調整放鬆和觀察行為，順其自然地成就「空境」

在不斷反覆地進行《第三步：繼續同時進行第一步和第二步》，意識和身體會自然地進入「鬆、定、靜」的狀態。這時意識錨點產生的訊息越來越微弱直到不能被觀察，心念完全靜止，沒有任何念頭情緒和慾望。如果意識錨點是呼吸，那麼呼吸就會越來越微弱直到完全消失。但請不要害怕，因為這是代表你正在進入「空境」。

對於一切發生在你身體或者心識的事情你已完全掌握，也就是代表在這時候已經掌握身體的所有控制權，就不需作任何的觀

察、尋伺和紀錄，讓自己一直停留在「空境」。在「空境」會失去所有的二元價值判斷，沒有生與死，沒有餓與飽，沒有善與惡，沒有正與邪，沒有黑與白，沒有動與靜。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」並一直守著這個「一」，就是進入「道」與「道」合一。

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。