

觀禪及能量治療

By Oliver in Houston

※ 序文

簡單說，能量治療是身心靈合一的整體健康概念，也就是「真原醫」。修行觀禪可實證能量治療。故今天演講主題有三：(1)什麼是能量？(2)身心健康保健。(3)禪修親身體證能量治療。

觀禪不同於所有的體育運動，這是一種心靈運動，修習心智訓練的技巧，經由調心而調身，促進身心健康、快樂及內心的寧靜。

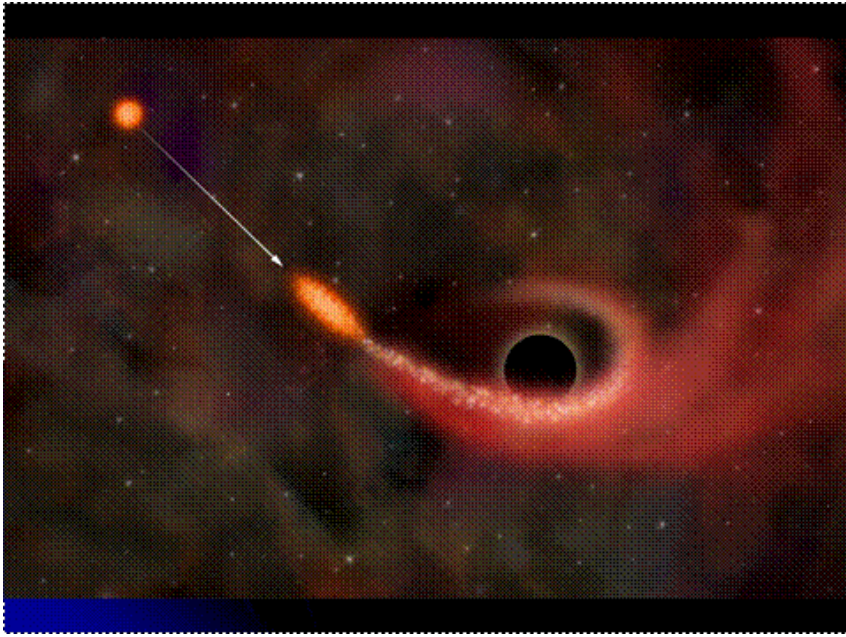
毗婆舍那(Vipassana)修行重點為能觀的心純粹觀察，只是看著名色法等所緣境自然實相的變化本質，如何生起、消失及緣起和合而生的全部過程。觀察名色法所得的內觀智慧，並非經由觀想思惟所得的表面理論知識，而是經由實際修行的親身體驗而了悟。聞思所得的理論與知識的教理，相較於行證的實觀智慧，完全是不同的世界。

親身體證的方式有二，(1)開心眼的“眼見為憑”。(2)了別心識所生起的覺知力。故以大腦思維來觀想，並非正確的禪修方式。

※ 什麼是能量

◎自然科學與法療的比較

自然科學宏觀整個宇宙，利用由人造衛星送上外太空的哈柏天文望遠鏡實際觀察到整個宇宙，大約由一千個銀河系所組成，如圖一所示。



圖一

證明宇宙的組成為：

分子、原子構成的物質僅佔 5 %

黑暗的微粒子佔 25%

黑暗的能量佔 70%

現代高能物理學（即微觀自然科學）指出所有物質皆由微粒子及能量所組成。

◎ 法行(禪觀)的實證科學

經律論三藏裡佛陀教導的法，不外生老病死、今生來世的生命科學，日常生活皆為名色法的運作，色受想行識五蘊行之於外的身、口、意三行，內心煩惱息滅的聖樂。

虛空法界的名色法，阿毗達摩(Abhidhamma)專研自然實相法，它包括了物理和生理現象的色法、受想行識心理現象的名法及不生不滅的涅槃。其中身心現象的名色法可細分為：

§ 色法：所有物理和生理現象，包含身念處的身體覺受，它所呈現出來的自然實相可為粗或微細的現象，說明如下：

1. 四大：地水火風等四大要素。
2. 六大：上述的四大加上空間的「空」及心識的「識」等六大要素。
3. 四大所造色：的色聚及能量所組成。色聚（rupa- kalapa）如同海砂的顆粒，順觀緣起，四大所造色是由四大的變化而成。逆觀緣起，四大所造色的色聚則由心識、潛意識的業、時節（溫度）、食物養份等四種緣起因素和合而生。

§ 名法：受想行識的心理現象或心理活動、事件。它是佛法的中心，在修行中扮演最重要的角色，如同流水由水性和水流所組成，名法的心智可分成了別的心

識及相應狀態的心所。

從能量觀點來看，能量治療實質上為身心靈合一的整體健康。

※ 身心健康的預防保健

◎ **傳統醫療**，健康三大要素為：

- (1) 食物養份，飲食習慣。如鳥為食亡，食物可為醫藥或毒藥。
- (2) 身體運動
- (3) 壓力、情緒管理

◎ **法的醫療**：禪修跟運動比較，事實上它是種心靈運動與調心的技巧。

經由調心而調身，增進身心健康、快樂及內心的寧靜。禪修過程中所帶來的利益，首先為身心健康。舉例而言：

疼痛：對初學者而言，痛就是身痛心苦。但對老參來說，痛不是痛，而是波動式、能量流轉的急流。

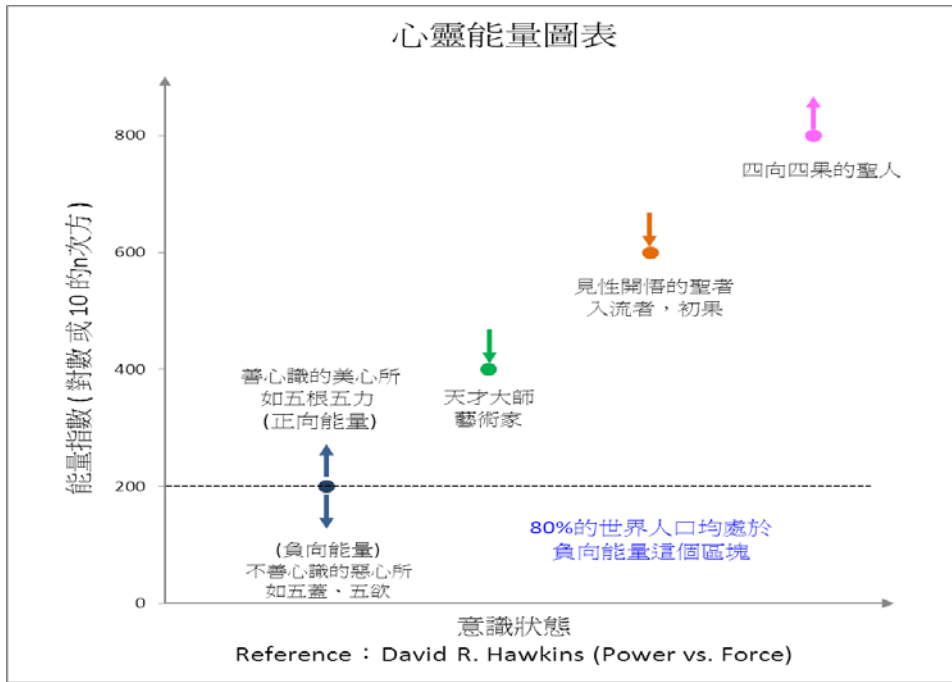
壓力：卡住能量的自由流通。

緊張：內心不平靜，煩惱所產生的負能量。

諸如貪、瞋、掉舉、昏沉及疑的五蓋、不善心所。

能量治療、自我療癒、法療都可讓我們而長壽安康。

** 如同 DNA 測試可以追蹤到幾百萬年前的源頭，能量在演變過程中會攜帶訊息/音信，這些訊息從來不會遺漏，它可以被儲存並再找回。如何從能量變化過程中，讀取這些音信/訊息(如圖二)，變成在禪修中一種不可或缺的能力。



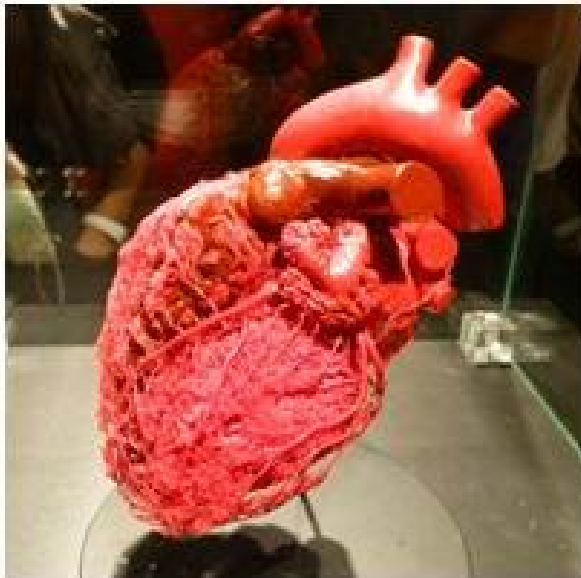
圖二

※ 身心靈合一的觀禪

◎ 何謂觀禪？

簡單說觀禪就是身心靈合一的禪觀。

如圖三所示：



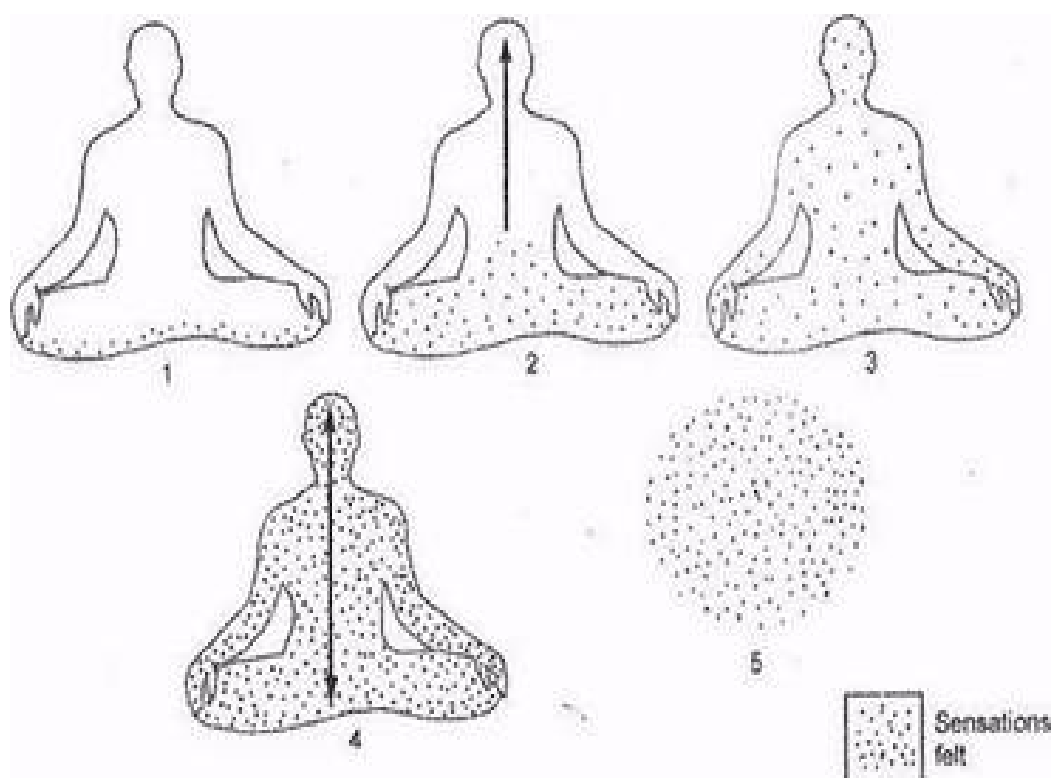
圖三

當心臟跳動，96,500 條以上的動脈和微血管跟隨著流動。
龐大神經網絡傳送無數的脈衝信號。

數以百計的骨骼，肌肉及關節和諧地活動。
 非常複雜卻協調地運作並活動。
 身體以許多看不見且不清楚的方式運轉。
 若有歡樂的地方，它們也會一起運作及玩樂。
 當下身體像是一座劇場和運動場。
 若有信賴的地方，它們也會一起靈修及祈禱。
 這時身體像是一座教堂和寺廟。
 若目睹並觀察到這無形的心靈力量在背後運作，將比用肉眼看到的更複雜且不可思議。
 它們以數倍的速度快速運轉，並且極迅速變化。
 散佈到無窮地虛空法界，
 於是人們理解，它們可以到達天地萬物的盡頭。

◎ 無我相禪修進階

觀禪身念處，以身體覺受的色法為所緣（作為觀察的目標），親身體證無我相的進階如圖四所示。



圖四

法隨法行、遵行佛陀四大教法：自洲自依、法洲法依。

別小看禪觀腹部呼吸或鼻孔呼吸，若契入做為所緣的呼吸，它可通達名色法、五蘊、當下緣起，前世今生的生命科學。例如：剛開始時，專注力集中在腹部上下呼吸，當建立

起粗淺的定力，腹部上下會變成不可思議的地水火風四大變化，提起正念觀察四大變化最明顯的部位，諸如交叉的雙腳及臀部。當定力及正念的觀察力加深，了別心識的覺知力更敏銳，所緣境場域慢慢擴展至全身，四大變化較粗現象變成微粒子的流轉，粒子消失變成黑色能量的滅觀智（即質能互換），輕微振動式流轉的剎那生滅……，我相觀念的假名施設消失，達到成熟的無我相禪觀。

◎ 禪觀見證能量治療

I. 能量自由流動：只要身體每一個單細胞都不再有生理壓力，心理上也不再神經緊繃，能量流轉即可自由地流動全身。這便是最健康，最理想的身體狀態。這自由的能量流轉可以自然地治癒身體上的疾病。

II. 油水分離一起流動：以流轉的微粒子及能量作為所緣，當所緣滅盡而生起心識及心所的流動，能觀的心流跟隨流動的所緣（粒子、能量的流動）而流轉，這就是”流中之流”（flow in the flow） - 油水分離的一起流轉。在這種自由流動的境界，身體如同透明般，而且發亮，那是因為心清淨、遠離五蓋。這種明亮 “流中之流” 以螺旋狀形態，快速而且從裏向外、上下沿著脊椎的中央流動。

III. 第一觀智--名色分別智：由觀察禪修目標而獲得的內觀智慧能夠區別 “色”（身體/物質）和 “名”（心/意念）。或稱以心觀心，能觀的心（識）覺知名色法的第一觀智（開始辨別名色觀智）。

What is matter?（何謂色法？）

Never mind!（絕非名法！）

Do you mind?（名法為何？）

No matter!（名中無色！）

註：上述遊戲英文意指名色分別，色非名、名非色。

** 觀智：一層一層地掀起無明的面紗。

智慧：如實體證自然實相法、法性。

※ 能量自由流轉的里程碑

一、調適階段

在開始學習禪修方法並且獲得運用心念的技巧，必然會有苦受與掙扎。疼痛和昏沈是初學者要面對的主要兩個課題。

此外，平靜地禪坐一個小時以上愉悅的經驗，本質上是一種無明的禪悅。實際上，專注並全然覺知身心在身體全程運作、觀察其變化的本質及如何發生的全部過程，才是內觀禪修的精髓。

二、踏入觀禪、新發現之旅的轉捩點

初學者因散亂之心，為貪瞋癡、無明所蓋，無法看到(觀到)所緣境所展現的名色法。當

定力進步為淺定時，所緣境的腹部上下不再是表相的腹部起伏，超乎意料之外，腹部起伏變成從未經驗過的四大特相、色法變化的本質，行禪的腳步移動亦復如是。這種新體驗是邁入禪觀最重要的里程碑。此點亦是決定無明或開展觀智的分水嶺。根據統計，只有不到 20%的禪者有幸邁入觀禪的領域。自此之後，才能體驗如何提起正念、觀察身體覺受、色法中地水火風四大、特相不斷變化的本質。

三、流轉、生滅的色法共相

當定力及正念的觀力加深，了別心識的覺知力變為敏銳，色法四大變化的特相，自然地變成粒子及能量的流轉全身，進而輕微振動式的流動，開展色法剎那生滅的共相。

四、滅觀智

觀禪剎那定到達成熟的近行定，覺受色法（微粒子、能量）的所緣消失於黑暗之中，同時升起名法（心所、心識）的變化流轉。質能互換進入以心觀心的層次。在此階段修行重點，在於開發平衡五根五力心識的善心所，對治五蓋等不善心所，尤其是平衡精進根及定根這一組，隨時隨地正念於當下，信根及慧根這一組自然隨之而至。觀禪是種心靈的運動，培育心智訓練的技巧，其道理即在此。

五、善攝六根 - 開展滅觀智的同時，粒子能量的流轉振動全身，風大的上行、下行及橫行等風，橫掃及粉碎疼痛、工作壓力、緊張情緒，深入五臟六腑及頭部、臉部，體證能量治療，同時開啓善攝六根之旅，調攝眼耳鼻舌身意等六根門，進入所緣境碰觸六根門而生起起心識的三和合。

※ 觀禪（智慧禪）之利益

- 一、法療：透過能量治療得到身心健康。
- 二、情緒管理：修心養性的功夫，煩惱止息的快樂（滅苦得樂），紅顏鶴髮、光亮肌膚的相由心生。
- 三、明覺：開展了別心識的覺知力，擴展"心靈之窗"，甚至超越一般感官知覺。
例如：開心眼（閉起肉眼可看到法塵- mental object，立體景象）、讀心術（對方尚未開口，就已知對方在想什麼）、先知先覺.....。
1. 作意覺知力（directed awareness）：運用尋禪支的如理作意，投向所緣，尚帶有觀念性的觀智。
2. 綿密覺知力（open awareness）：功夫成片的明覺（clear comprehension）源於自發性的感官覺知。例如：手碰到火，反射式未經思考即把手自動收回。
3. 直觀的純粹直覺（bare awareness）：第六感先天性的直覺，在禪定的狀態下，它已不同一般感官覺知的意門心路歷程，超越概念、語言文字的觀智。
4. 如實觀的本覺：開悟、見性的本覺，經典上所謂的智慧。了別心識的覺知並不再全然依賴六根門，它是來自大自然的力量。這種覺察力不是你的或我的，而是自然界本有的。

※ 觀禪最終目標為心靈覺醒及學習如何運用大自然的力量。

懂得運用大自然的力量(即性相體的體用)，
來自如實觀大自然的真理，
如實知見法性的本來真面目，
法爾如是：

萬事萬物本來無物（剎那不息的生滅、無實體可抓的無我空性），
純是緣起和合而生
流轉變化的過程爾（燭火相續、一組法生一組法的遷流過程）。

END

※ 附錄

心靈能量圖表(意識地圖)

神性觀點	生命觀點	等級		對數	情感	過程
大我	如是	開悟	↑	700-1000	妙不可言	純粹意識
一切存在	完美	安詳	↑	600	極樂	覺照光明
一體/合一	完整	喜悅	↑	540	寧靜	變容顯光
慈愛的	良性的	愛	↑	500	崇敬	天啟
有智慧的	有意義的	理性	↑	400	了解	抽象
仁慈的	和諧的	接納	↑	350	寬恕	超越
啟發性的	有希望的	願意	↑	310	樂觀	意圖
使...能夠	滿意的	中立	↑	250	信任	釋放
允許的	可行的	勇氣	↕	200	肯定	賦能
冷漠	苛求的	驕傲	↓	175	鄙視	誇浮不實
想報復的	敵對的	憤怒	↓	150	仇恨	攻擊性
否認	失望的	欲望	↓	125	渴求	奴役
懲罰性的	驚恐的	恐懼	↓	100	焦慮	退縮
輕蔑的	悲劇的	悲傷	↓	75	懊悔	消沉
譴責的	無望的	毫無生氣	↓	50	絕望	放棄
懷恨的	邪惡	愧疚	↓	30	指責	破壞
鄙視的	悲慘的	羞恥	↓	20	恥辱	消滅

說明：

1. 能量等級低於 200，為不健康的強迫性心理狀態所呈現的負面能量，如五蓋。
2. 能量等級高於 200，為健全的心靈狀態所展現的正面力量，如五根？。

全世界擁有正向能量的人口不超過 20%。能量研究花了超過 10 年的深度調查分析，得出了以上的結論。

3. 能量高於 350 ~ 400 等級，屬於像愛因斯坦這樣的天才大師。

4. 能量高於 600~ 700 等級者，則同化為開悟的聖人(如：入流，即須陀洹)。
5. 能量等級在 700 – 1,000 之間，是四向四果的聖人。

全文完