



喚醒
調整

內在原力、
人生設定

超意識

與心靈溝通

林一凡／著



第一章 「我」是誰？關於「我」的密碼 ——每個人都是身心靈組合

這是一個古今中外不知經歷多少歲月、淘盡多少風雲人物，都一直在探索且不斷有新演繹的課題，雖然不易給出令所有人信服的答案，但有智之士還是為我們整理出了支字片語，減輕我們負重前行的阻力。

「認識自己」是面對生命的必經之站，也是一切轉變的最前端，更是喚醒珍貴生命意識的鑰匙，有助我們重新建構內外世界。

身為「人」，我們有義務對「人」的結構了解明白，綜合百家之見，我們每個人都具備「身、心、靈」三個界面，並且由各種不同物質或非物質狀態共構組成。

目前身心靈界最普遍採用及接納的說法，是電腦硬軟體及操作人的比擬說，如：「身」是電腦所有硬體設備及零件組合，「心」是灌進電腦裡的一切操作軟體及儲存資料，而「靈」呢則是電腦操作員，這三要件缺了一樣，電腦都無法使用或難以順利運行，身心靈三個界面彼此相依且相互影響，重要性同等、沒有分別。

身心靈指的是身體、心理、靈性。

從東方的思想指的是天、地、人，從西方宗教的想法是三位一體～聖父聖子聖靈的概念，白話來講：「神」的概念是人的投射，「人」是身心靈三者合一的整合態，不管東方或西方，身心靈三者失衡則動搖，本體也失衡。

除了以上說法外，我還收納了一些獨特且具新意的觀點，這些觀點可能會顛覆你的三觀，以及重重捶打你的頭殼，因此我希望讀者朋友能用開闊心胸來了解，因為這些論點可以幫助我們更全面性且多元化的理解自己。



「身」——是指是外在可見可被衡量的事物，泛指有形、實體的一切

在「身」介面上，不只有單純的肉體，也包含了相關作用的影響，像是：食衣住行、健康、年齡、長相、感官刺激等，這些都是「身」的範疇。

另外，「身」也可以指外在可見、可被衡量的事物，泛指有形、實體的一切，像是金錢、地位、食慾、性慾、角色等，也屬於「身」界面，它是可以被累積、眼見為憑的、可以讓人實際感受到，也因此我們不少人為用這個標準來衡量，例如年收入多少為富。

因此綜合來說，「身」這個介面包含了物質身體、能量運作、體驗感知三個區塊。

「身」介面在物質身體上，就是我們肉眼可見及觸摸、或用機器設備可以探測的身體，因為是在宇宙運作法則下，所以會有「成一住一壞一空」的變化，最明顯地就是你會看到人出生、生病、老化、死亡到最後消失。

「身」介面在能量運作上，則是代表了「行動」、「執行」，它是心靈的基礎，若沒有身體或是身體的狀況不良，心靈也無法有效運作。

身體的能量，肉眼不可及卻影響鉅大

身心靈界給身體能量一個名詞叫「乙太體」，肉眼看不到卻真實存在，例如中醫說的「經絡」、印度教說的「脈輪」，身體能量被觸碰時是可以感覺到的，譬如我們走在路上雖沒聽到後面腳步聲，卻可以感覺後面有人靠近；又還有你本來走的好好的，頭腦還搞不清怎麼回事，可是突然停住或後退一步，下一秒你看到有人突然開車門衝出來，如果上一秒你沒遲緩腳步，那麼很有可能會被撞傷。

能量身體對身體的健康、細胞、感官、甚至生活都會產生影響，不容小覷。

身體感受擁有三大特性， 發展「覺察力」是首要之務

「身」介面在體驗感知上，則具有三個特性：

第一個特性：「身」界面受限於當下。

很多人喜歡刺激的極限運動帶來的刺激感，然而那個興奮感過了就沒了，因此喜歡的人必須常常做，才能再度擁有感覺。

第二個特性：「身」界面時刻都在變化中，永遠動



態。

以一整天冷氣團來講，即使是冷的要命，一天裡各時段冷的感覺都不相同，它永遠在變化中。

第三個特性：「身」界面沒有恆定的存在，只是目前還在。

我們以「金錢」來說明，我們把錢存進了銀行不動，隨著時間移動金錢會貶值，也就是一樣的金錢但價值卻不同了。

因此，要維持「身」界面的品質，就要發展覺察力——「有感知覺察身體及其延伸的部分」、符合自然之道的「養身」，以及「有目標性訓練身體行動」，才能降低身體損壞帶來的退化及病痛問題，還有為自己爭取行動上最大的自由。

「心」——是指心智運作模式，包括「知」、「意」、「情」三個部分，各成系統且交互影響

「心」雖然並不像「身」介面那麼具體，卻擁有決定性的地位，也為「身」界面帶來強大的力量。

舉例來說像運動，每當我們累個半死，想要休息的時候，「身」所透露的訊息是要我們停下休息不要動了，但「心」跟自己說：「加油，我一定可以的」，這樣的心念就會激活身體堅持下去。

心界面的「知」，主要運作模式是「認知」，最後發展成「理解」

從「認知」變成「理解」要經過一道程序～那就是「實際應用」。

當人有所「體會」時，才會逐步產生「理解」來，就像我們背了很多數學公式，透過做習題才知道對公式是否理解。

除了知道、理解外，「知」還會引領人對萬事萬物產生「好奇」，好奇會讓人想去探索、想知道箇中原委、想明白發生了什麼事？以及為什麼？



從小到大的我們所受的教育，包括我們主動學習的各種知識，大多屬於「認知」的層面；在人類成長的道路上，會使用各種關於「知」介面的能力，例如：觀察、記憶、辨別、分析、歸納、整理、思考等，這些能力有些人強、有些人弱，這些能力的啟動鑰匙，則來自人的「情」與「意」。

心界面的「意」，有如內在世界的聚光燈，由「意念」、走向「意向」、最終形成「意志」

「意」指的是「意念」，意念是思緒的流動，它類似內在世界的聚光燈，讓我們能夠聚焦在特定的目標上。

我舉看電影的例子大家就能明白：當我們隨著劇情的推展，會建立一份認知：誰怎麼了、發生了什麼事？電影的目標和主旨是什麼？

我們看電影的過程當中，意念的流向，決定了我們要專注在哪些項目上。

除了專注外，「意」還可以展現「選擇」的能力。

舉例來說，你想要靠走路運動，你是要選擇自己健走，還是上健康房走跑步機。

我們先會聚焦在自己健走的資訊上，認知它的優劣

點，然後再聚焦健身房跑步資訊，認知它的優劣點，在考量了這些資訊和感受之後，做下決定。

那道決定就是意念，意念形成了「要」的力量後，蛻變為「意志」。

意念其中一個重要的影響是「切入點」，切入點來自「認知」與「理解」，它默默運行影響你衡量事情的角度。

比如說，上健身房又或者是自己健走，你的切入點是因為方便還是經濟考量呢，那你的選擇就會不一樣。

「意」讓人可以選擇，形成了「自我意志」

以下，我繼續深入說明「意」的運行機制。

在我們未選擇前，意念是四處奔流的。

當「意念」流動漸趨一致時，會形成「意向」，至此我們大概會有一個要去的方向。

在意念前往目標的旅途中，會蒐集各種「知」與「情」的素材，不管是認知還是感受都會逐步累積、並且集中到愈來愈強烈，進而形成「要」的力量，之後「意」就會跨越了心智的空間，作用在外在世界。

正是「意念」轉為「意志」的過程，讓我們擁有了



可以選擇的自由意志，而這份自由意志，正代表或證明了「我」的存在。

「掌控」與「支配」，也是意界面的兩種特性

既然講到選擇，就不得不說「掌控」與「支配」這兩種力量，它是意界面特性的展現，在本質上沒有對錯是非，就跟刀一樣，你說刀是工具還是凶器，其實全看用到哪裡去。

同樣是人，你會發現有些人比較理性，有些人比較感性，這是因為「意」讓你在「知」與「情」兩心智運作中更偏向其中一邊而已，重點是：你會怎麼「選擇」？

我的看法是：感性（情感）是你的一部分，理性（認知）也是你的一部分，它們都不是你，你有選擇的權利，所以你怎麼決定都是可以的，要改變也是自由的。

心界面的「情」，簡單來說，就是指人的「情感」、「情緒」，它與「知界面」相依為用

在心界面的運作上，「知」與「情」界面是同時運作的，雖然事情會因為這兩界面強弱作用力而有不同的結果，但仍然無法分離兩界面相依度。

舉例來說，我們今早去附近的早餐店買早餐，發現老板臉臭臭的，跟他講話也不怎麼搭理，讓我們心裡不太舒服，然而我們當聽到前晚早餐店老板的母親急病送醫病危中，本來對早餐店老板那股不舒服情緒就一下子平了，反過來體諒起老板祝禱老板母親儘早康復。

再拿看電影來說，隨著情節的推展，我們跟著劇情起伏經歷演員的喜怒哀樂、悲歡離合，不光如此，我們也會認到事情會因為何種緣由而導致何種結果，進而讓自己有所領悟而醒覺。

以上這兩個例子，讓我們看到「知」與「情」界面是兩者互為因果、相輔相成。

「情界面」主要透過「感情」、「情緒」來展現

很多人會問，「情感」跟「感情」有啥不同哩？

心理學把「情感」定義為：「人對客觀現實的一種特殊反映形式，是人對於客觀事物是否符合人的需要而產生的態度的體驗。」

「情感」是人對事物好惡的一種心理傾向，如「滿意」、「不滿意」、「高興」、「憤怒」等，換句話說，



「情感」是人的一種心理活動、心理體驗、心理傾向。

「感情」則是人內心的各種的感覺、思想和行為的綜合狀態，包括對外界刺激而產生的心理反應及附帶的生理反應，如：喜、怒、哀、樂等，「感情」是個人的主觀體驗和感受，常跟心情、氣質、性格和性情有關。

「情緒」常和心情、性格、脾氣、目的等因素互相作用，也會受到荷爾蒙和神經遞質影響。

無論正面還是負面的情緒，都會引發人們行動，儘管一些情緒引發的行為看上去沒有經過思考，但實際上是「意界面」引發產生的，原來本意是讓人類自動趨利避害，做出更利於生存的選擇。

舉例來說——恐懼的情緒，可以讓人避開禍事而趨向平安而活下來；像憤怒的情緒，多半人認為憤怒不好，然而有時它卻可以讓人害怕、後退，令他方屈服，讓事情往你想要的目的靠攏。

情緒是必須存在的，人們除了藉助言語進行交流之外，還會通過情緒流露出來的表情，傳達不能用語文表達的隱晦思想與意圖。