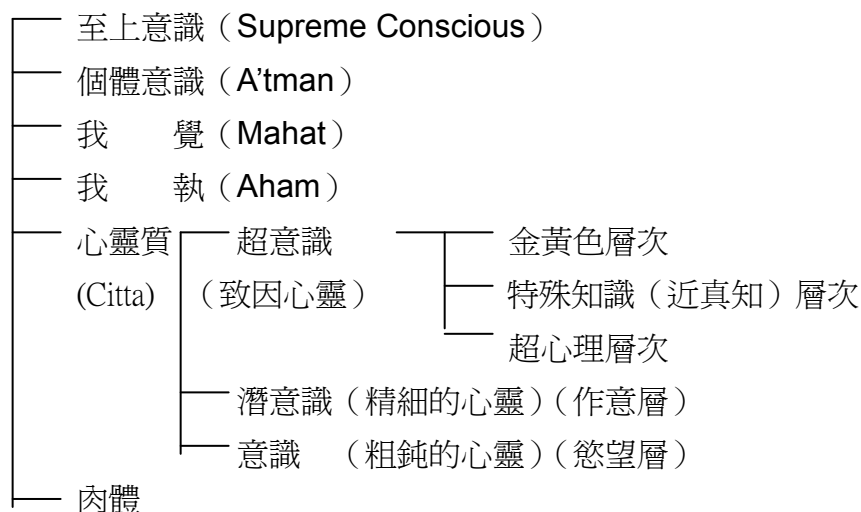


心靈層次與修持法

人的存在，實際上包括肉體的層面、心靈的層面和靈性的層面，但是如果我們心靈極度的開展，將會發現到心、物原是一如的。人活著，大部份僅運用其潛能的百分之一、二而已，對於深層的心靈潛能幾乎都不曉得其存在，這是由於低層次心靈的活動阻礙了高層次心靈的展現。人從事靈修的過程中，會不斷的開發潛能，增長智慧，讓心靈更精細，更擴展。

(一) 個體心靈的五個層次位置 (梵文 **kos'a** 是指「層」的意思)



1. 肉體：由食物所構成的層次

(1) 肉體是由五大元素所構成的一切，舉凡肉體的一切，包括肌肉、骨骼、血液、神經、大腦、腺體、運動器官和感覺器官，都屬於肉體的層次。肉體是心靈的軀殼，沒有心靈的作用，肉體就失去生命的意義。而肉體的持續存在則需五大元素（如：食物）供給他營養。

(2) 鍛鍊方式：如食物、斷食、體位法…等。

2. 心靈的第一層：意識心靈（粗鈍的心靈、慾望層次）

(1) 主要作用：A.感覺 B.慾求或嫌惡 C.行動。人基本的本能如飢餓、睡眠、恐懼、性……等、初層次的思考與短暫記憶都包含在此層內。

(2) 鍛鍊方式：除肉體鍛鍊方式外，再加內外在行為控制、瑜珈八部功法、靜坐。

3. 心靈的第二層：潛意識心靈（精細的心靈、作意（識）層）

(1) 主要作用：A.深沈思考、推理、反省 B.深層記憶與回憶 C.夢境

(2) 鍛鍊方式：除了意識層鍛鍊法外，再加生命能（呼吸）控制法。

4. 心靈的第三層：（超意識的第一層，或致因心靈的第一層）超心理的心靈

(1) 主要特點：A.創造性的內觀 B.夢的直覺 C.直覺 D.因果業報的儲藏所。這是個超

越人、地、時、空的範疇，時空在此處是同時的。此層次的心靈是不經由邏輯、思考、推理、記憶，也不經由學習。

5. 心靈的第四層（致因心靈的第二層）：特殊知識（近真知）的層次

（1）主要特點：A.明辨 B.不執著。在此特殊知識的層次裡，心靈更加擴展，除了有較好的人格特質如平靜、祥和、擴展、謙卑外，更具有精細的智慧及不執著的特質。

（2）鍛鍊方式：除了前一層次的鍛鍊法外，再加心靈集中。

6. 心靈的第五層（致因心靈的第三層）：金黃色心靈

（1）主要特點：A.渴望永恒與無限 B.感受到道的吸引力愈來愈強 C.強烈的虔誠感，渴望與道融合。在此層次裡，不求法、不求知，而是渴望與道合一，在心靈的第二、三層裡，會有求法修法之念，在第四層裡仍有是非對錯之辨及對執著的放下。而在此層裡既沒有是非對錯之辨，也沒有「放下執著」的問題。

（2）鍛鍊方式：除了前一層次的鍛鍊法外，再加禪定、阿南達瑪迦靜坐。

簡而言之，心靈提昇的目的在提昇智慧，擴展心靈，超越對待，服務社會，並進一步的融入於道中。