

拙火經驗



[拙火經驗 下载链接1](#)

著者:Lee Sannella

出版者:方智

出版时间:1998年10月10日

装帧:平裝 / 普級 / 單色印刷

isbn:9789576795886

一部不可錯過的神祕學經典作品

無論從靈學或科學的觀點來看，這本書都是美妙地深具遠見，敏銳而且明智。

「尊重機構」理事基斯．畢瑞博士

多年來，我在課堂及研討會上提及並推薦這塊小小瑰寶的次數，超過其他任何書籍，這是一部極具開創價值的作品。

《心靈危急狀況之概念》作者格洛夫博士

這本書對了解人類疾病與治療提供了更大的視野。

《聯合家庭治療》作者維吉妮亞．沙提爾博士

在我們每個人體內，都存在著無限的力量，也就是所謂的「拙火」。

這無限的力量以一種潛伏的方式存在著，如果一個人成功地喚醒了它，他心靈的進化無疑的就等於打了包票。

拙火的展現，產生了很多世代中的偉大神秘家和天才；然而它卻不只是少數人可獨享的天賦，而是每個人都存在著的潛能，只是我們該如何來喚醒我們的「拙火」而已。

作者在本書中提出了一系列的案例，一些是源自對多樣文化和靈性傳統的縱覽，另一些則取材自作者身為精神科醫生所獲得臨床經驗。

兩種「樣本」都可提供我們足夠的資料，讓我們對這種看似神祕的身心轉化，有完整的印象，幫我們釐清一般人的錯誤概念，並對人生的潛能有更深的了悟。

目錄

- * 今日身心轉化的意義
- * 拙火經驗和科學的客觀性
- * 拙火經驗：傳統的模式
- * 生理性拙火
- * 不同文化裡的拙火經驗
- * 案例
- * 自我報告
- * 徵兆及症狀的概述
- * 拙火循環：診斷與治療
- * 拙火與心靈生活
- * 附錄一
- * 身體微動：神經系統演化的重要現象
- * 附錄二
- * 印度「沈醉於神」的諸聖賢
- * 附錄三
- * 人類的敏感度
- * 附錄四
- * 給醫師與精神病學家的備忘錄
- * 附錄五

* 歡迎你加入拙火研究行列

序

組織撕裂、血管爆破、血濺出來、體液喪失，及心跳加速、血壓急速升高。還有呻吟、哭嚎和尖叫的聲音。這是嚴重的外傷嗎？不，這只是再平常不過的嬰兒誕生的景象。這聽起來會像是病理的描述，那是因為症狀沒有和結果--新生命的誕生--一併陳述之故。

在暗室中有人獨坐著。他全身肌肉痙攣，無法描述的感受和尖銳的疼痛從腳底向上衝，經過背和頸部。他的頭顱好像快爆裂了。他聽到頭裡有咆哮和高亢的口哨聲。他的手發燙。他覺得身體內部被撕裂。然後他突然大笑，由於經歷極大的喜悅而有些虛脫。這是一幕瘋狂的場景嗎？不，這是和生理上的出生一樣自然的「再生」(rebirth)過程，這是身心的轉化。這好像是疾病的徵兆，但事實上卻是：一位心靈轉化過的人類。

這過程若在不受阻撓的情況下自行完成，可以使深層的心理平衡、內在力量和情緒成熟廣達到極致。在早期階段，卻保有子宮外人類生命開始時就有的暴力、無助和不穩定。

這個過程幾千年來就不斷地被間接提及過，但通常是以含糊的詞語述說。最早提到的是印度最古老的《吠陀經》(Vedas)。這古老的知識形成了後來祕密教義的基礎，像《奧義書》(Upanishads)、《阿含經》(Agamas)、《密續》(Tantras)及《本集》(Samhitas)，尤其是哈達瑜伽(Hatha Yoga)的許多經典中都有詳細的闡述。

但部「再生」過程的知識絕不是印度所獨有的。在藏傳佛教、中國道教、某些美國印地安土著的靈性活動，甚至是我們將會讀到的非洲布希曼(Bushmen)的祕密教義中，它都是不可或缺的元素。根據E.A. S. 巴特渥斯(Butterworth)所見，轉化過程的知識的確存在古代蘇美人的文明中。（譯註：蘇美文化距今五千多年，現址是伊拉克波斯灣一帶。）但我們不必假定它就是從那兒流傳出來的。而是如琴恩·蓋保瑟(Jean Gebser)、伊里克·紐曼(Erich Neumann)、肯·威爾柏(Ken Wilber)和其他人所指示的，早期人類較易有心靈體驗，正如許多非西方民族一樣。

然而，這過程在印度文化中被研究得最徹底，概念架構得最精密。在印度文化中，它被視為是「拙火的甦醒」(awakening of the kundalini)。「拙火」(kundalini)這梵文字的字義是「蜷臥的她」(she who is coiled)，這是蛇的意象。我曾往後面對這祕密概念和現象的意義做較詳細的解釋。而這兒，只要點出它常被指涉的意義「蛇能」--(serpent power)，一種被視為心理靈性能量的型式--就足夠了。它是「意識的能量」(energy of consciousness)。

只要是文字所能傳達的，這本書就會盡可能的闡明其意義。雖然那些熟知拙火過程的前輩們強調，唯有透過第一手經驗，才能如實的了解拙火。

在過去，只有古文化、密教傳統，和少數與世隔絕的個人了解身心轉化的過程；而有關此過程的紀錄，又一直是採用十分個人化的語彙，經常充滿含糊的神祕主義和奇怪的神話。因此，西方研究人類心靈的學生，並不看重這些紀錄，而阻礙了把不同傳統中現有的資料做一系統的比較。但是，只有經過這樣的比較，才能凸顯出拙火是最值得科學家關切的重要現象。所以呢，接觸到這現象的少數專業人士，才會抱持著懷疑和猜測的態度。

一九七〇年代，產生了兩種重要的發展，使得情勢改觀，足以向當時盛行的專業心態挑戰。第一項發展，是在我們的文化中經歷了密集的身心靈經驗的人數顯著的增加。第二是西方科學家對於意識的數十年禁忌解除了，意識被重新視為是可作為研究的素材，這促成了對這些過程的客觀層面的研究。而在過去，這些過程是只以祕密或象徵性的詞彙描述而躲過了西方科學的探究。今天不另在客觀情況下採用相同標準是可能的，藉著運

用統一的標準，來比較不同傳統中生理心靈的經驗，也是可行的。

差異性相當大的各傳統中，對轉化的描述卻有驚人的一致性。這也是果畢．克里希那(Gopi Krishna)的觀點，他的著作使得拙火過程在西方變得更為人所知。他認為從基督教神祕主義者、蘇菲行者和瑜伽士的經驗紀錄，可看出身心轉化的根本特性是相同的。在研究不同傳統的詳細紀錄中，發現了症狀模式與經驗現象和本書中所呈現的臨床案例是一樣的。

我認為這些共同之處有生理性成分，而且單一生理機制的活動，是我們所經歷拙火各式各樣現象的根源。假如以上兩個假設都成立，那麼身心轉化的觀念就不能以一團混亂的原始迷信、宗教教條和大謠言視之。相反地，我們必須嚴肅地重新審視科學家所試圖去揭穿的這個所謂無意義、無價值的幻想。事實上，我們必須開始一種新型態的「神話解構」，解構科學物質主義這個迷思。

我覺得我們必須先相信拙火現象是真實和重要的，才可以提出以下的問題：要用什麼方法才能充分了解這個現象？它的基本特性是什麼？它如何開展？什麼是它的最佳形式？它真的如一般所宣稱能導致心靈異能的產生嗎？這轉化過程和正常，以及瘋狂又有何不同呢？它只是一種意識的轉變，還是另有文章？

我從最後一個問題思索起。既然拙火可以維持數月到數年，那麼這樣的過程很清楚地，就不只是意識狀態的改變。因為它存在的期間，個人進出不同的意識狀態----從醒著到睡眠和作夢，以及在任何狀態中達到高度清醒。這整個過程事實上已在「正常」和「瘋狂」的範疇之外。經歷這驚人身心轉化的人，會有絕非平常的經驗，但也不致失控到瘋狂的地步。

拙火過程並不必然和心靈現象產生關連性。有些通靈者就沒有經歷過這種轉化，而有些拙火已經發動的人，卻沒展現其特殊的心靈能力。也就是說，拙火過程可能----而且經常----促成許多特別的能力，但兩者並沒有絕對的關連性。一九六二年，斯瓦密(Swami Vishnu Tirtha)也支持以上的論述。他指出，一位能控制自己心跳活動的瑜伽大師的拙火也可能尚未醒覺，而一位拙火瑜伽行者，則可能是缺乏這類能力的。

最後，這轉化過程有何意涵？我們如何了解它那令人好奇的模式和現象？經歷這種身心轉化過程的人，會很自然地附會以上種種含意。這些可預料的，都是十分個人和主觀的。在這本書裡，我的目標卻是要以可觀察的論述來描述拙火過程。

本書中，我提出一系列的案例，一些是源自對多樣文化和靈性傳統的縱覽，另一些則取材自我身為精神醫生所獲得的臨床經驗。兩種「樣本」都可提供我們足夠的資料，讓我們對身心轉化有完整的印象。

通常病人提出他自己的案例時，都以為多少會被接受，即使結論部分可能受到質疑。一九七六年，我正準備出版這本書時，當時醫學界的輿論氣氛卻使我有些畏懼於公開我的發現。可是雖然主導的科學典範仍無法接納拙火過程所觸及到的真相和靈性的概念，但過去二十年來，已經有許多鼓舞人心的發展。這使我們採取較寬廣的視野來看待人類，假如沒考慮到靈魂的歸宿，至少也考慮到了心靈能力。我特別要提及下面這些人的作品：肯奈特．帕勒提亞(Kenneth Pelletier)、拉利．杜希(Larry Dossey)，和蓋畢安．廣森(Gabriel Cousens)。因此，我就一點也不遲疑地出版了這本書。

這本書所提出的模式，主要是由班托夫(Itzhak Bentov)所制定的，當然仍有待批評和改進。可是這些年來，我並沒發現更具說服力的模式，但這也並不表示就不可能制定一個更新、更好的模式了。科學界被拙火過程所激發出的興趣，很遺憾地，並沒促成對這重要現象作持續和認真的研究。一九八一年班托

夫和一九八六年果畢．克里希那的相繼去世，拙火研究就失去它最熱切的倡導者了。這剛萌芽的研究領域會如何發展，仍有待觀察。

這本書為兩個互相連結的主題辯護。第一，通常被視為「拙火的甦醒」的身心轉化確實是真有其事。第二，這過程是演化機制的一部分，而非是病理發展。我堅信拙火過程是人類心理靈性的擴展方式之一。再也沒有比果畢．克里希那著作中，更大力鼓吹拙火過程的演化潛力。根據他自己拙火甦醒的第一手經驗，他作了以下陳述：

一個新的中心----目前正蟄伏在普遍男女的身內----必須被發動，而更強大的心靈能量之流，必須從脊椎尾部上升到頭部，才能促使人類意識超越一般的限制。這是人目前內在演化衝動的最後階段。人的腦脊髓系統必須經歷革命性的改變，使意識超越最高智力所能達到的極限。一旦達到那個極限，理性將聽命於直覺，而啟示錄將引導人類的腳步。

我將以討論現今轉化過程的特別意義，和簡要考慮心理心靈狀態描述的客觀性問題，來開始我的論述。然後我要以密宗瑜伽傳統中概念化的模式來看待拙火，因為這個傳統模式最為人所知，而且和其他模式比起來，也更為精細。對生理性詮釋而言，也較易應用。然而，拙火的傳統描述和我自己資料之間的一些不同，使我區分傳統拙火的概念為「心靈能量」，而我的為「生理上的拙火」。

解釋生理上的拙火時，我將使用先前提過的班托夫模式。這是第一個（到目前為止也是唯一）拙火現象的模式受到實驗性的鑑定。班托夫作品的重要意義將被討論，兩他有關體內活動和拙火的原作，附在本書後的附錄一。在討論診斷時，我將明顯確認生理上拙火過程和把它與精神病作一區分是可能的，即使這兩種情況短時間內在某人身上同時出現。這樣的區分可幫助醫生避免過去曾犯的嚴重錯誤。錯誤的診斷不只使事情更加複雜，也剝奪了有拙火覺醒中或覺醒後症狀的人身心轉化和展現靈性潛力的機會。

經歷拙火轉化的人通常需要特殊幫助，我將考慮哪些方式的幫助可以給，而那些則不能給。最後，我會對拙火現象所引發的問題和機會，提出整個社會的適應之道。我們可以借鏡於過去梅爾．巴巴(Meher Baba)與印度諸大師的經驗（見附錄二）。

在這本書的結尾一章，提到拙火過程與靈性的相關性。我相信真正的靈性和心靈整個領域的種種經驗之間的混淆很難釐清，當代聖者達愛--阿難塔(Da Love-Ananda)的教導，則可幫我們釐清一般人的錯誤概念，把拙火現象放在適當的靈性範疇中。

附錄三提出了根本的問題：為什麼轉化過程是可能的呢？附錄四和五則分別是供給醫學人士和專家參考的。

雖然這本書原是寫給醫學專業人士看的，許多非專業的人卻也廣泛流傳這本書。依眾多讀者的來信和電話判斷，這本書對他們助益頗大。我希望這本書能對更多人有更多的助益。

作者介绍:

目录:

[拙火經驗 下载链接1](#)

标签

拙火

灵修

胡因梦

身心灵

瑜伽

靈療

神秘

克里希那穆提

评论

这本书中的拙火根本就是瞎扯的，连拙火的基本概念都不知道的胡扯。
不管是在藏传佛教的观点，还是在印度教的观点来看，这本书都是在胡扯。

没太说清楚，案例可以参考

作者本身并非拙火经验者，因此不能太苛刻，他所提供的案例是有参考价值的。但貌似书中某些现象并非真正的拙火经验。

出版于七十年代，囿于年代限制，作者必须在「科学」的框框内做功，尤其令人难受的是，许多人因拙火现象而接受“治疗”而作者亦罗列出“症状”。当然作者个人立场应

该会比较开明，无奈科学紧箍咒限制了论述的深度，于是这本书只能成为有关课题的初阶入门简介，任何超过科学能解释的部分都只能借助经典或大师的话语间接陈述。

来外写的书就是不行啊。通篇罗列各种案例。而且也没法解释清楚是怎么回事，只跟你说在拙火状态下会发生什么。用道教的话来说，就是通督过程中的一些自发功现象，以及身体的各种反应。本书并没有什么实际指导意义。还是中国或者印度的经典好使。

原来17年2月我就找这本书来看了。

整体来说书的编排逻辑显得有点无聊，但不否认有很多很有意义的细节。

这些东西呀 他还是没讲明白。 有点追求神奇的体验去了

是的，很好的一本书，没有那些玄而又玄的东西，西方人研究任何东西都很务实。这是写给精神科医生和有这些反应的人的一本书，没有经历的人很难看懂。

[拙火經驗_ 下载链接1](#)

书评

刚开始读身心灵的书籍时，原本想着看完一本书就写些读书笔记或感悟，这样用自己的语言把学到的东西再提炼输出一遍，会有些自己的沉淀。《拙火经验》看过已有一段日子，拖拉着一一直没写。所以，总觉着什么事没做完。其实看书的同时，方方面面也看了不少相关的文章和视频，自己对...

这本叫做《拙火经验》的书我读的是影印版，是台湾方智出版社出的，译者是梅心。出版于1998年，是该出版社“新时代系列”中的一本。我在淘宝上买的。淘宝能买不少其他地方买不到的书。
我将试图在本文中既照顾到对灵修有十分深入的了解以及亲证，，同时照顾到对该领域几乎一无...

十年前，知道这本书，不知道这本书里的很多人物。
十年间，遍寻不到此书（托无数人带，所得答复均为“脱销”）。
十年后，在“诚品网络书店”发现最后库存，感谢世儒带来。
十年后，发现书里所述人物，无一不熟，稍感安慰，也算没白活的唯一体现，哈哈哈。
我得说，最后一...

我真不知道怎么评论，看不懂，反正怎么也看不懂。
很想评论，但不知道要写什么，一向偏执认为，我需要的是工具类书，看不懂就是不需要。反正什么也没有看懂...语言太涩，太脱离现实...也许大家都能看懂吧...

[拙火經驗_下载链接1](#)