

目 錄

引 子	5
第一章 全息意識的知識	7
第一節 意識的常識	8
一、哲學與意識	8
二、一般心理學與意識	8
三、中醫學與意識	12
四、佛學（八識）與意識	13
五、神學（聖經）的體、魂、靈與意識	15
六、外意識	16
七、內意識	16
八、意識將成爲21世紀頭號科學問題	20
第二節 全息意識與我	21
一、全息意識	21
二、全息意識中的臨界現象	24
三、我	28
四、外意識與內意識	36
五、「意識流」及「示意圖」	39
本章點評（第一章）	50
小結（第一章）	50
第二章 現實意識	52
第一節 本身意識	53



一、心理意識（一般心理學）	53
二、文化知識意識	77
三、身體意識	80
四、年齡意識	83
五、性別意識	84
第二節 外部意識	88
一、物質意識	88
二、人際意識	92
三、環境意識	101
四、現實意識	105
五、工作與職業	108
六、休閒意識	114
本章點評（第二章）	119
小結（第二章）	124
第三章 現實意識	126
第一節 中間意識	128
一、輕度中間意識（盲從態）	130
二、中度中間意識（虛擬態）	135
三、重度中間意識（虛幻態）	140
第二節 潛意識	144
三、舞仙童	154
本章點評（第三章）	159
小結（第三章）	165



目 錄

本書綜合點評
後 記

167

177

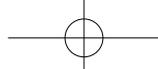
引 子



引 子

在某一個漆黑的雨夜裏，電閃雷鳴，雷電大作，這時我們就會看到：第一把夜空照得非常明亮的閃電——光；第二震耳欲聾的巨大雷聲——聲；第三偶然發生的擊樹樹倒、擊人人亡的雷電——電。這說明了自然界存在有三種自然現象，加上用磁石可以把鐵片、鐵條等吸起來的磁現象，我們可以在自然界中看到四種自然現象。這四種自然現象經過了許多科學家的深入研究，發現了許多科學原理，並利用這些原理產生出的結果，使人們得到了極大的好處，比如利用光的原理，科學家製造出了望遠鏡、照相機等；利用聲音的原理製造出答錄機、電話等；利用電原理製造出發電機、電動機等；利用磁的性能製造出指南針等。從而產生了不可勝數的巨大成果。然而還有一種更重要的自然現象還沒有得到充分的利用，那就是意識。

人活著的時候大腦裏存在著意識，這也是一種自然現象。因此人入睡的時候會做夢；疲倦的時候做「白日夢」；醒的時候穿衣、吃飯、做事、認識世界等。因此客觀世界的存在對於人類來講，其先決條件和根本意義就是



引子

人必須活著並存在有意識，不然的話一切都是事實上的空談。全息意識學的全部意義就是指人意識所處在的睡、醒、模糊的不停交替轉換過程，以及與其有關的學問與知識。因此對於全息意識來說人類現代所擁有的哲學、科學、文學、心理學、神話、神學等都只是人類全部意識中的某些短小的理性與智慧的「片斷」，或是全息意識學中的各個「分支學」，其示意圖如下（圖0-1）。

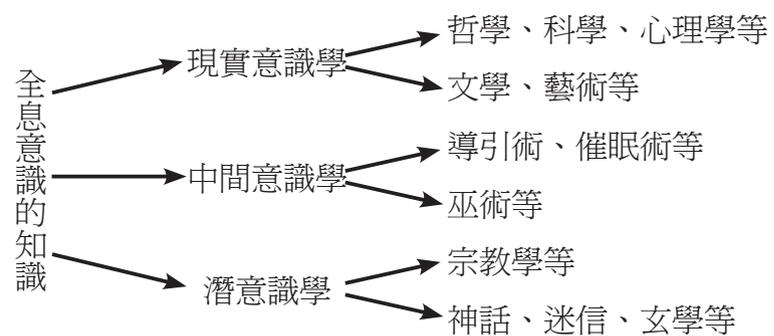
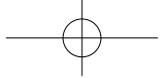


圖0-1

第一章

全息意識的知識

人總是會有睡、醒、困（模糊）等三種不同的非此即彼不停交替的精神狀態，醒的時候我們把它叫做現實意識，睡的時候我們把它叫成潛意識，困（模糊）的時候我們把它稱為中間意識，三種合起來又統稱為全息意識，在這裏全息就是指全部的意思。



第一節 意識的常識

意識是指人在醒的時候其所獨特具有的與其他動物完全不同的精神狀態。爲了能更好更全面地了解意識的知識，以下分別從哲學、心理學、中醫學、佛學、神學等不同方面對意識進行分析。

一、哲學與意識

世界是物質的，意識就是物質的資訊化，它源於資訊又高於資訊，源於反映又高於反映，它從物質的屬性中超脫出來，成爲物質的「靈魂」，成爲抗衡萬物的無形力量。意識是物質高度發展的產物，運動是物質的根本屬性，時間與空間是運動的物質其所存在的形式。物質、能量和資訊是構成世界的三大要素。

二、一般心理學與意識

意識及其學問是心理學中的更高級層次，是人類所

獨有的高級心理過程。它包括思維活動等，並表現爲具備語言抽象思維和有目的有計劃的各種複雜活動等。

(一) 意識的表現形式

1.對外部事物的辨別和感受。如某超市規模很大，貨色很全面，而自己所要的某種商品卻非常稀少，因此不知道有沒有，可不可以找到等。

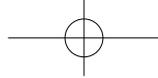
2.對內部刺激的覺察。如，找到了這種商品，但只剩下兩件，其中一件還是壞的，看看價格，口袋中的錢已經不夠，而感到緊張，著急，到底是要還是不要，甚至心跳加快，面部發紅等。

3.對自身的覺知。如自己所要的某商品因遲遲無法下決心，而已經被別人拿走，感覺惘然若失，追悔莫及等。

(二) 意識的狀態

1.可控制的意識（清醒態）

這是一種使人最注意、最清晰、最集中的意識，它使人能夠有意識地去完成一件事情，且在行動中個人能夠



清晰地察覺自己正在做的事情，並可以隨時對自己進行調節和控制。如剛學開車時，學員明白其所需要掌握技術的重要性和未熟悉性，以至必須認真地對待，聚精會神地去完成它，以至這時開車動作的每一個步驟和它的完成都必須深思熟慮，以及其操作的目的、目標的核對總和要不要去修改等。

2. 自動化意識（慣性態）

對自己的行為有所意識，但又不很清晰與不太清楚的慣性意識。如對開車過程比較熟悉的學員開車操作時不必高度緊張，可以一邊開車，一邊談話，其操作達到慣性、自動化的程度。

3. 白日夢（迷糊態）

意識含量低，介於人在醒時候的慣性意識與睡眠中做夢的意識二者之間的迷糊狀態，通常在疲勞或不需要集中注意力時產生。如：許多人，特別是孩子與老年人，經常在上課、走路、煮飯時走神，以及人雖然在聽課，而老師講甚麼內容卻不知道，或在日常生活中偶爾發生的路走



過頭了，飯煮糊了等意外事情。

4. 睡眠

就是人已經睡著了。一般分非快速眼動和快速眼動兩種形式。

（三）意識分類

1. 超意識

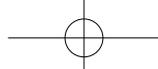
指某一個精神領域，如，較高級的直覺和抱負，形成藝術、哲學、科學和道德的動力和進行人道主義行動的欲望等。

2. 無意識

指不知不覺或沒有意識到的心理活動。

3. 下意識

不是直接意識到的，一種不明確不清楚的模糊意識。



4.前意識

可能進入意識的潛意識中可召回的部分，是意識和潛意識之間的「稽查者」。

三、中醫學與意識

有心與志之說；其他包括有形神、魂、魄；識神、元神等。

(一) 心與志

1.心，五臟之一，主宰思維、精神、意識等中樞神經活動，並領導其他臟腑的各種功能活動。

2.五臟之志，志一般指意志，這裏的志則有專意不移的所存的意思。

- (1) 心在志為喜：即心具有喜的這種意識。
- (2) 肺在志為憂：即肺具有憂的這種意識。
- (3) 脾在志為思：即脾具有思的這種意識。
- (4) 肝在志為怒：即肝具有怒的這種意識。
- (5) 腎在志為恐：即腎具有恐的這種意識。

(二) 形、神、魂、魄

1.形：形即形體，是指人的軀體或肉體。

2.神：指人體生命活動的外在表現。

3.魂（白日夢）：是一種精神意識活動的表現，魂跟隨著精神的往來而活動。具體指人的意識處於一種像夢一般地恍惚、變幻遊行的狀況。

4.魄：是精神意識活動的一種表現。魄跟隨著精神一起活動。具體指動作、痛癢的感覺等。許多屬於本能的感覺與動作如聽覺、視覺、冷熱、痛癢和軀體的動作，新生兒的吸乳、啼哭等都屬於魄的範圍。

(三) 識神與元神

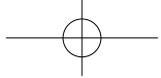
1.識神相當於現實意識、外意識。

2.元神則相當於潛意識、內意識。

四、佛學（八識）與意識

大乘佛教的唯識宗，把人的內在意識分為八類：

(一) 眼識



眼睛所擁有的功能對外界的認識。

(二) 耳識

耳朵所擁有的功能對外界的認識。

(三) 鼻識

鼻子所擁有的功能對外界的認識。

(四) 舌識

舌頭所擁有的功能對外界的感覺。

(五) 身識

軀體所擁有的功能對外界的感覺。

(六) 意識

綜合感覺所形成的知覺、思維等。

(七) 末那識 (意為意)

第六識的根源，並經常把第八識當作實踐的自我意



識。

(八) 阿賴耶識 (意為「藏識」)

世界一切的精神本源，它包含著一切現象的「種子」(即潛意識)認為整個現象世界都由八識的作用而存在和變化(筆者以為第八識阿賴耶識有「唯心論」之嫌，供參考)。

五、神學 (聖經) 的體、魂、靈與意識

在聖經的每一卷裏都散在地存在有關於體、魂、靈的論述，因此有人經研究後認為：

(一) 體

泛指人體各種器官的許多功能，它「盛裝」了人的現實意識，體現了人的人性，一般指感官、感覺等。

(二) 魂

魂是一種功能廣泛的人體「高級器官」，它可以「盛裝」「魔鬼」，體現了人的魔性，一般指心思、情感、意志等。



(三) 靈

靈是具有「特殊」功能的人體「最高級器官」，它可以「盛裝」「神」，體現了人的神性，一般指良心、直覺以及與「神」交流交通等。

靈是一種實質性的存在，相信神，接受神，肯定神的存在，並讓神成為「內住」的神，將神的神聖屬性在人性美德上彰顯，讓世人認識這位元又真又活的神，就能得蒙神憐憫，因信被稱義。人的靈就可以被神點「活」，否則神就認為這個人的靈已經死了，或仍處於休眠或已經「異化」中。

六、外意識 (圖0-2)

指因外界環境刺激所引起的視、聽、聞、嗅、嚐、觸等五官與皮膚所產生的意識感覺和意識活動。

七、內意識 (圖0-2)

因內環境刺激所引起的大腦、內臟器官以及各系統的非五官感覺與知覺。這是一種發生於軀體內部的不與外環境產生直接關係的「閉路意識」，我們把它稱之為內意識。外意識與內意識兩者之間差別極大，現從以下幾方面進行比較與分析：

(一) 夢

這是一種典型的內意識活動，具有內視、內聽、內感知等許多不同的內意識感覺。

1.內視

人在閉著眼睛睡覺有夢的時候，大腦虛幻地以為可以看到許多夢境，這就是一種內視現象，事實上這種內視功能是因人因夢的不同而不同的，根據夢的表現程度不同分成四檔。

第一檔

可以理解與明白的夢，夢中卻無法看到任何具體的可視形象。這種夢占有所有正常夢的99%以上。

第二檔

有部分的若干時有時無的具體可視形象，這種夢約為正常夢的0.5%以下。

第三檔

有大體上可供內視的黑白形象，清晰度大多並不



持久穩定，這種夢占正常夢的0.1%以下。

第四檔

可供內視的大體上清晰的彩色形象，這種夢絕無僅有，幾率只在0.01%以下。

2.內聽

夢時的聽感覺大多無外部產生的外環境刺激。因此只是一種「幻聽」，或稱之為內聽。這種夢裏的內意識聽覺，其中的形象如某個講話的人的口型，肢體形象以及肢體動作、肢體表現等往往不清楚。這種夢時的內聽，可以有方向感。

3.內環境（內景）

做夢的時候有內幻象產生，即所謂的夢境。如：有花、有草、有樹、有木、有山、有水、有人等不一而同，有時夢境像真的一般。儘管夢境是五花八門的不一樣，然而人在夢中不會感覺到它的大，也不知道和明白它的小。

4.內意識（心理）

做夢的時候，做夢的人可以有高興、懼怕、冷熱等

各種不同的感覺。

（二）中醫學

中醫學中的四氣五運與臟腑經絡理論是活著的人體內意識「動態」與「靜態」系統，用以說明內意識的生理構造和生理運動並形成了內意識的兩種不同的中醫學學說。

1.臟腑經絡學說

這是一個「靜」而複雜的相對固定完整的內意識功能系統。

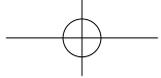
2.四氣五運學說

這是一種無形的活生生而「動」的內意識運動系統。

3.八觸（導引術中的內意識感覺）

在導引術的訓練中，在身心松靜的情況下出現的八種感覺。

（1）動觸、癢觸、輕觸、重觸、冷觸、暖觸、



濕觸、滑觸。

(2) 一掉（擺動）、二猗（長而美）、三冷、四熱、五浮、六沉、七豎、八軟。

八、意識將成為21世紀頭號科學問題

有關意識，法國哲學家笛卡兒說：「我思故我在。」這句話成為現代最大的爭論之一。其要點是：意識是甚麼？人類存在著意識，能進行思考，能感受情緒變化，能對客觀世界有自己主觀看法和經驗，這些種種到底意味著甚麼？還有甚麼科學問題比這種事實的存在更重要？我們那些已有的許多科學精英會了解意識嗎？這是一個唯一的甚至我們不知道如何提問的重大科學問題，毫無疑問的是如果它能有任何的技術或學術上重大突破與發展，都會對人類社會做出完全改天換地的貢獻。因此我們可以大膽地說意識將會是21世紀頭號的科學問題。

第二節 全息意識與我

一、全息意識

由現實意識、中間意識和潛意識組成。

(一) 現實意識（圖0-2）

指人在覺醒（清醒）時所具有的意識。它包括高峰意識、主意識（最清醒）、副意識（慣性）和部分下意識。

1. 高峰意識

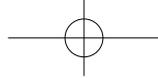
這是一種偶見的可遇不可求的極度意識，見於創造性感悟、靈感狀態與意識極度反應等。

2. 主意識

日常意識中常見的含量較多的最清醒態的意識。

3. 副意識

日常意識中非常常見的慣性態的意識。



4.部分下意識（背景意識）

不需要注意的意識。

背景意識：不為主意識與副意識所注意的配角意識。

（二）中間意識（圖0-2）

人在模糊時所具有的意識，包括下意識、前意識。

1.部分下意識（白日夢意識）

介於開始醒與睡眠之間，是一種人精神極度疲倦時所具有的純化意識。

白日夢意識：思想集中不在意，其意識含量很低的想入非非的意識。

2.部分前意識（幻意識）

人在半睡半醒或精神恍惚中所具有的意識，其時人的神志與思維處於模糊狀態。

幻意識：極其罕見的幻態不真實的意識。

（三）潛意識（圖0-2）

又稱無意識，包括部分前意識和無意識兩種。

1.部分前意識（夢意識）

可回憶提取的意識。

夢意識：其意識的主要特點為有夢。

2.無意識

是不與外界產生關係的封閉貯藏與「沉澱」的意識，又可以把它稱之為睡眠中的神志。又可分成：

（1）真意識：無意識的組成部分。或稱為自我無意識，或後天無意識。這是人的生命誕生後，由自我後天形成的無意識，它包括集體無意識（後天）和個人無意識（後天），如：性格、人格、情緒、性、生存、欲望、「獸性」、民族文化等本能。

（2）元意識：無意識的組成部分。或稱為基礎無意識或元始無意識或先天無意識等。這是一生下來就存在的由祖先遺傳給父母又遺傳給我們的「進化沉澱」包括遺傳基因、遺傳信息、人種特點，特徵如：膚色、骨骼結構等，以及一切維持生命的本能如：呼吸、消化、心跳等。



二、全息意識中的臨界現象

全息意識存在有許多臨界現象。這種現象分成兩種，第一種是臨界點現象；第二種是臨界線現象。以下分別給予敘述。

1. 臨界點

全息意識中有許多臨界點現象值得我們去注意，一般它們分覺醒時的現實意識臨界點、模糊時的中間意識臨界點、深睡眠時的潛意識臨界點等三種。

(1) 現實意識的臨界點

靈感點

在文學、藝術或某種科技創造的過程中，由於思想高度集中，智力和情緒呈集束性高漲，人的注意力高度集中，意識十分敏銳和清晰，思維極其活躍，工作效率極高，這時當事人所思維的事物一時之間成熟，水到渠成，有了飛躍性的結論，意識呈現了突出出來的創造力。這是一種人類無法控制的創造力高度發揮的突發性心理過程。

(2) 中間意識的臨界點

快感點

快感是一種情緒，是一種欣快得忘乎所以的飄然若仙的中間意識感覺。自古以來，它就像上帝、愛情、美麗一樣，是多層次、多方面的、是人類共有的一種痛快、稱心、適意、舒服的心情。

夢點（見文中其他章節）

導引術（臨界）點：

在導引術的訓練中，練功人使用放鬆、自然、入靜的誘導方法，暗示自己、讓自己進入一個似想非想、似夢非夢、模糊恍惚的中間意識狀態，這是種中間意識的臨界點現象，我們即把它稱之為導引術狀態，或簡稱為導引術（臨界）點。

催眠術（臨界）點

人在催眠師的誘導下，可以進入一種與一般睡眠不同的精神狀態。表現為人的意識並未停止，而且還出現精神恍惚、無法自主或產生感覺麻痺、感覺扭曲和產生幻覺等種種表現。這些都是催眠術（臨界）點現象的表現。

(3) 潛意識的臨界點

警戒點：

這是一種人類在勞動與進化中所形成的保護性反



應。分主動與被動兩種，主動警戒可以生物鐘現象為例，如：人睡到一定的時候就能主動醒來。被動警戒可以母親與嬰兒為例，即嬰兒的哭聲可以喚醒沉睡的母親以至形成一定的反射條件等。原來人在睡眠時，潛意識由於人類長遠的進化過程中所形成的高度的保護本能，使人即使在睡眠中仍保持有某個不受抑制的「興奮部位」，這就是警戒點現象的由來。人類通過它對外界保持有相當的警戒能力，使人本能地產生了選擇性的保護反應。這種警戒現象可以隨著人的需要而不斷改變，例如：嬰幼兒在長大後，母親警戒的內容也就有了新的改變等。

2. 臨界線

全息意識中有許多臨界線現象值得我們去注意。這種現象一般可以分覺醒時的現實意識臨界線現象；模糊時的中間意識臨界線現象；深睡眠時的潛意識臨界線現象等三種。

(1) 現實意識的臨界線現象（圖0-3）

高峰線

人意識的敏銳和清醒的分界線。

清醒線

人意識的清醒和慣性的分界線。

慣性線

人意識的慣性和鈍性的分界線。

智力分界線（白日夢線）

常見的智力因素有八十多種，包括思維力、創造力、理解力等，然而當人的清醒度下降時，如意識進入了迷糊態，上述所有的智力現象也急速地下降，這時人的主動、主覺、主觀等能力也進入迷糊，於是人的智力也有了根本性的轉化，這就是智力從清醒到模糊的分界線即智力分界線。

(2) 中間意識的臨界線現象（圖0-3）

記憶力提取阻力屏（記憶屏）

記憶力的產生是現實意識提取前意識中人們能夠回憶起來的意識資訊，包括知識、經驗等的結果，在這過程中存在著一些意識的界限，必需意識的中介參與和介入，其中這種通過意識中介與界限的提取過程，我們把它稱之為記憶力提取阻力屏，或簡稱為記憶屏。





情感分界（夢）線

情緒、感情、感覺知覺的分界線；或有夢與無夢的分界線。

山星O點線

意識流的O點分界線。

（3）潛意識的臨界線現象（圖0-3）

潛意識屏障

它具有稽查、抵抗和壓制潛意識的作用，是知覺從睡眠到虛幻（夢）到模糊的分界線。由於潛意識是個未知與「不可知」的意識，因此讓潛意識屏障成爲現實可知與虛幻不可知可靠有效的分水嶺是十分必要的。

元神線

先天無意識與後天無意識的分界線，也稱爲「生命線」，它是生命本能與本質的屏障，如保持心跳、呼吸、「生命資訊」等有效運行不受任何「侵犯」與「干涉」等。

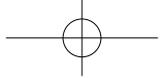
三、我（圖0-3）

我，第一人稱，指的是本人意思，而在全息意識中所指的就是人的整體精神狀態。

（一）我是誰？

有人問我，我是誰，好像這都是毫無疑問的，比如：年齡、性別、職業、信仰等。當然我事實上就是我，但是我的確還會有各種表現比如：我在中間意識、潛意識的狀態中，我將如何？我還沒出生時有我嗎？死後的我在哪裏？我入迷、執著、迷幻、瘋狂以及在各種各樣的情況和意識狀態下我將如何？甚麼是意識的高峰？自我意識的主體、本體和客體是甚麼？用甚麼來判斷？人吸了毒、生了氣、睡了覺、入了迷或處於夢幻、疲勞、酒醉中，或處於極怒、極喜、極悲中；或已失憶、變態、迷亂，這時我還都是我嗎？甚麼是虛幻？甚麼是現實？在我自己的心目中我是我嗎？在其他人的心目中我是我嗎？如此等等。

「我」指本人所特有的形象、思維、性格、特徵等。一家人，聽到自家人的講話、走路、熟悉的外形、慣有的動作，就可以知道那就是「我」，或且是我已經來了。我，包括人格、習慣、道德、待人接物、處事、無一



不帶著強烈的個人和自己的烙印。因此是不是「我」，自家中的每個人都心中有數。包括每個熟人、自家人都認識「我」，他可以是父親、母親、兒女、也可以是親戚、朋友、熟人，他就是你，就是我。並且以「我」這個人的強烈而獨到的特點，生活在我們中，和我們一起「演出」了悲歡離合，陰晴圓缺的一幕幕「人間喜劇」。

談我、看我、辱我、罵我、欺我、騙我、害我，我將何以處之？憑我、隨我、容我、讓我、由我、任我、幫我、我怎麼啦？未出生的我存在於父親的急切等待，母親的百般呵護中；現實中的我生活在世俗的忙忙碌碌中，死去的我在那僵硬的屍體中已經沒有了我，這時的我存在於兒女親人的心目中、熟人的記憶中。人吸了毒上了癮，很可能六親不認、喪盡天良，成了面目皆非的我。睡了覺，入了迷的人，天曉得甚麼是我。夢幻、疲勞、酒醉中的我，可能是似我非我。極喜、極怒、極悲中的我，可能是毫無理智的我。變態、失憶、瘋狂的人，則根本不是我。「我」多彩多姿、千變萬化，那是處在各種意識狀態中的我，自我、本我、真我、幻我、顯我、夢我、非我、鈍我、超我、我、我、我……我是誰？你問我，我問誰？這

是一個多麼複雜奇怪的我。

我六神無主、飢寒交迫、無依無靠、且不為人所需要、所愛、所關心、懷著一顆痛苦的心，無法討論、無法宣講。古人雲，人貴有自知之明。別忘了我是「誰」，請認清「我」，理解「我」，知道「我」，那時的我將會是一個嶄新的我，一個與眾不同的，不自暴自棄、不狂妄自大、不虛幻變態的實實在在的我。

(二) 一般心理學中的「我」

一般心理學中的我，大體上有本我、超我和自我以及外在之我和內在之我等。

1. 本我 (圖0-2)

本我即無意識的我，它包括人類的本能衝動、性驅動和被壓抑習慣的傾向，以及人的基本心理能量或力比多（本能的生命力）。而且依著快樂的原則追求直接滿足。

2. 超我

超我是自我的道德化、可以獨立於自我而發揮作用。它包括自我的理想和良心兩個方面。前者確定道德行



為標準，後者負責對違反道德標準的行為實施懲罰。

3.自我

自我是現實化了的本能，是處於本我和超我之間的意識，是人格的理智層面，按現實原則活動，並具有防禦和中介的兩種職能。

4.外在之我

就是我們平常所意識到的自我，它有三個特點：

(1) 與外環境相關的自我

如我注意到自己現在在敲鍵盤，或者是感覺到風吹過窗簾又吹了我的臉等，都屬於外在之我。

(2) 理性之我

法國哲學家柏格森認為理智不能認識事物的真正本質，因而只是外在的我。

(3) 語言的我

凡是能夠用語言表達的我，也就是外在的我。

5.內在之我

就是不與外界環境相關，只與內心狀態相關的我，是非理智的我，而且是無法用語言表達的我。

(三) 全息意識中的我

人的整個精神狀態是一個整體，這個整體就是我。他可以有各種表現，比如我的精神和意識是覺醒的（清醒的），但在疲勞疲倦時也會模糊，必要時我還需要睡覺，它包括顯我、鈍我和潛我，這就是全息意識中的我。

1.顯我（超我、自我）（圖0-3）

指處在現實意識精神狀態中的我，以個體充分的存在為特點，並有著強烈的智力、情緒和感知覺。分成敏我、銳我和慣我三個部分。

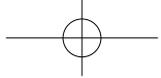
(1) 敏我

指處在意識高峰精神狀態中的我。比如創造性的感悟中、靈感狀態中、極度意識的反應中等。

(2) 銳我

顯我的一部分，主要指處在最清醒、敏感和敏銳意識中的我。由主意識組成。

(3) 慣我



顯我的一部分，其意識的含量較低，主要指的是處在習慣性、機械性而自動應付自如的意識狀態中的我。由副意識組成。

(4) 部分癡我（朦我）
見本章背景意識。

2. 鈍我（中間意識）（圖0-3）

處於中間意識中的我，其智力、情緒、感覺與知覺，以及動作都出現鈍化，具體見中間意識。由部分的癡我和部分的原我組成；又分成朧我和幻我兩個部分。

(1) 部分癡我（朧我）
「白日夢」中的我，這是疲勞疲倦中的我，或昏昏欲睡中的我，由部分下意識組成。

(2) 部分原我（幻我）
見本章幻意識。

3. 潛我（圖0-2）

潛意識中的我，由部分原我和本我組成。

(1) 部分原我（夢我）
即將進入睡眠、或已經進入輕度睡眠中，有時可



以有夢的我。潛意識中的我的可開發部分，由部分前意識組成。

夢我：見本章夢意識。

(2) 本我（真我、元我）

是潛意識人格中最原始、最難接受的部分，由無意識組成，具體可參照本我和無意識段。

真我：見本章真意識。

元我：見本章元意識。

(四) 外我與內我（圖0-2）

對於全息意識中的我來說，眼、耳、鼻、舌等感官，只不過是外我存在時所使用的工具，這時的大腦也只存在有動態外在的我，而真正的我只在潛意識的深處中，這才是真正的寂靜、貯藏的內我真我。

1. 外我

有感官參與的，從清醒到模糊中的我，由高峰意識、主意識、副意識、下意識組成。

2. 內我

無感官參與的從模糊到深睡眠中的我。包括前意



識、無意識。

四、外意識與內意識（圖0-2）

按感官的認知來分，全息意識又可分成外意識和內意識兩個部分。

（一）外意識

指可以以眼、耳、鼻、舌、皮膚等感覺器官來感知的高峰意識、主意識、副意識、下意識，是大腦與外環境產生關係的意識，總稱為外意識。人們通過外意識了解到許多與人體有關的生理、病理、解剖等系列化知識為外意識知識，而可以為外意識所感知到的呼吸系統、運動系統、消化系統、心循環系統、腦神經系統、內分泌系統、泌尿生殖系統等統稱為人體的外意識系統。

（二）內意識

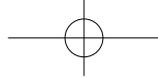
指不通過眼、耳、鼻、舌、皮膚等感覺器官來感知的前意識、無意識等，由大腦等內環境所產生的意識，稱為內意識。中醫學中有許多知識，都可以為內意識所感

知，如，中草藥中的藥性、四氣五味、入經等；中醫核心理論的臟腑經絡系統等。其中中醫學中的臟腑經絡系統為人體的內意識系統，中醫的運氣理論為內意識所感知到的人體內意識運動的有關規律、規則的理論。以及中醫的脈診、舌診等都為內意識的「傳導」表現等等。還有的就是可以由內意識所感知到的夢，「天眼通」等現象。以下舉例：

例：人體的內意識系統——臟腑經絡學說

事實上人類必須依靠意識才能把握一切,因此人們所認識的哲學、文學、心理學、實踐學、玄學、醫學等,實際上都是意識學的「分支學」,當然中醫學也是其中的分支。

中醫學具有數千年歷史，是世界醫學的瑰寶，但是它的所有基礎理論都無法體現出「精確實驗性」，因此從表面上看確實無法成為現代醫學的組成部分，特別是臟腑經絡學說：它既有哲學部分（髒為陰，腑為陽等）又有解剖生理部分（肺主氣、肝存血，脾主運化等）還有心理部分（心主神志，肺在志為憂，脾在志為思等）。這是個「奇妙」的複合體，但是我們如果真正試圖用其中的任何



一種現代科學知識去把握臟腑經絡學說，比如用解剖知識，則顯然是不夠和力不從心的。

英國哲學家費·培根說：「若期待用在舊事物上加添和移接一些新事物的作法來在科學中取得甚麼巨大進步，這是無聊的空想，我們若不是老兜圈子而僅有極微小可鄙的進步，我們就必須從基礎上重新開始。」我們知道，世界是物質的，這就是最原始的基礎，而人類把握物質一切運行規律的基礎則是意識，而全息意識是人類意識的「指南針」，擁有了全息意識這個基礎，也就明白了人類的一切行爲。

在解剖學、心理學、生理學、哲學、現代醫學等，還無法充分解釋中醫學基礎理論的情況下，特別是我們已經用所謂的現代所有已知的知識去解釋臟腑經絡學說仍一無所獲的情況下（某些臟腑經絡的現代「科學」研究已達數十年，其結果仍爲「0」）是否應當嘗試一下，應用全息意識知識去理解中醫學，特別是應用「中間意識」和「潛意識」的知識來把握中醫學的臟腑經絡學說，看看這個由我國人民首創的活的人體意識系統——臟腑與經絡的實質到底是否真的存在。這難道不是現代醫學的新發展途



徑？我們已經沒有其他辦法，爲甚麼不按照這條新思路再研究下去呢？

五、「意識流」及「示意圖」

意識是人的高度完善、有組織的特殊物質（大腦）及其機能。是人所獨特擁有的對客觀現實的反映。它是物質高度發展的產物，是存在的反映、而又對存在起著更大的能動作用。它分靜態和動態兩部分，所謂的意識流即指全息意識的動態部分。

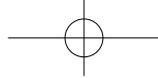
（一）意識流（圖0-2）

所謂的意識流是指意識的「動態」部分，包括：

1. 高峰意識

這是一種偶見的，可遇不可求的極度意識。見於創造性感悟，靈感狀態與意識極度反應等，它的根是在潛意識中。

2. 主意識



常見的清醒態意識，它是意識的前沿和先鋒，其意識含量較多，是意識「流動」的最活躍部分。

3.副意識

習慣自然的機械性慣性意識，其意識含量較少，是例行和最常見的「主體障地」意識。

4.下意識（癡我）

或稱「半意識」是一種一般可見的不需注意的背景意識。包括：

(1) 背景意識

下意識的一部分，是一種不為人主觀注意的「關照」意識。

(2) 白日夢意識

下意識的一部分，是一種模糊的心不在焉的注意力不集中的意識，其意識含量很低的意識。

5.前意識（夢我）

從表面看起來不存在的，但是卻可以提取回憶出來的意識，包括記憶、經驗、體驗等。包括：

(1) 幻意識。

這是一種非常罕見的誤導「顯我」的非真實意識，它是前意識的一部分，其所出現的形象往往只是一種「虛有」的意識錯覺。

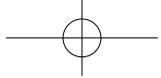
(2) 夢意識。

是前意識的一部分，其主要特點就是有夢等。

以下舉例：

例1：購物與現實意識流

比如我們到超市買兩只牙刷，這就是你當時首要注意的意識，即主意識：它是意識的先鋒和前沿；同時你必須不斷地否定現場貨架上看到的其他各種貨物如：飲料、糖果、糕餅、乳粉等，這便是副意識：它是關照意識所有整體的障地核心；這時你身邊還有許多「合理存在」的來往人員和已有的商場設備裝修排列等，你並不需要去注意他們，這就是背景意識，又稱為下意識；然後你又無意中看到一架精巧漂亮的玩具望遠鏡，這是你兩年前曾答應過小外甥卻無法對現的理想生日禮物，這便是你已經「存起



來」無須為當時注意，但又可以直接回憶出來的意識，我們稱為前意識。

當時你歡喜若狂，馬上準備買來，那麼你的關於望遠鏡的意識就從「存起來」的前意識變成當時購物的主意識，而買牙刷則是暫時成為副意識，你把望遠鏡放進購物筐裏，繼續尋找牙刷，那麼關於望遠鏡的意識又從主意識降成副意識，而關於買牙刷的意識又由副意識上升成為主意識。

也就是說，現實覺醒時的意識有四個意識結構或像是四個可以像水一樣流動的意識流，它們是：主意識、副意識、下意識和前意識，它們有時混合在一起，有時則不很明顯地分開，而它們的主次關係更不停不斷地變化，就像是音樂的五線譜，由於音符的變化和其在譜線上的上下的位置的改變，就像形成樂譜一樣形成了多彩多姿、多智、多變的現實意識流。

例2：動作（行為）與全息意識（現實意識、中間意識、潛意識）

如果說現實意識是表現於使用的意識，那麼中間意

識就是備用於指揮的意識，而潛意識則是決定於貯藏的意識。

（1）開車（現實意識）

我們剛開始學開車時，是一個甚麼都不會的新手，教練帶著我們坐在駕駛座上，面對著油門、離合器、汽車檔、剎車、方向盤等，一時總是匆忙慌亂不知所措。你腳踏油門、顧得了離合器，顧不了擋；顧得了剎車，卻顧不了方向盤。你必須掌握方向、車速、車運行情況等，環環相扣，緊密相關，這其中是絕不允許有任何失誤的。

於是你必須神經高度緊張，意識非常清晰，這時人的注意力焦點就處於主意識狀態。儘管你從精神到意識都極度關注，卻也無法避免你手忙腳亂的現象，也就是說生疏初學的動作儘管是處於主意識（最強烈明晰的意識）中，但只要這種動作未在副意識（見有關章節）下意識（見有關章節）前意識（見有關章節）留下經驗「痕跡」，就很可能仍是最不成熟的動作（注意這是人類認識史上的巨大飛躍）。

隨著訓練的進程，我們總能逐漸掌握了油門、離合器，汽車檔、剎車、方向盤等的統籌使用，我們的動作已經開始不那麼生硬難看，這時意識動作的「焦點」處於副



意識中。而其他意識如主意識則處於備用狀態，比如教練發現你的開車動作有「誤」，提出警告，你當時的副意識動作(焦點意識動作)則馬上轉變成主意識動作，這時你又非常清醒，馬上檢討有無過錯，是否改正等等。經過許多次反復的主意識動作與副意識動作的轉換改變(互動)，等你基本上掌握了開車要領，並且可以很「自由自在」很「習慣」地把這種開車技術加以使用。這時你就同時擁有兩種意識動作的感知經驗，這是雙重複合性的意識動作經驗(主意識、副意識)。因此你這時已經初步熟練掌握了開車技術。

但是你如果就此長期荒廢這種技術，你仍可能逐漸生疏，慢慢地不那麼熟練，以致忘掉這種技術，因此你必須，進一步很經常地去開車，還要學會處理開車時發生的各種複雜情況，以及開車技術的許多細節，讓這種技術真正熟練。並且可以隨心所欲，達到了儘管你完全停下來數月、甚至數年都能有車即開，有開即很熟練、習慣地運用開車技術，並且把車開好。這時你的開車技術(動作)，動作意識焦點移動度、就可以達到下意識(見有關章節)、前意識(見有關章節)，甚至「貯存」於無意識中，於是你所



掌握的開車技術已經「爐火純青」終生不忘。

(2) 跳舞(現實意識)

不會跳舞的人看人家踏著舞步翩翩起舞，心裏癢癢的確實非常羨慕。幾次後，就會以為那也挺簡單。不料自己一下舞池，便會老「踩腳」踩得伴舞、看舞的都索然無味，最後連自己也會生起自己的氣來，真沒面子。於是細心留意起整個學舞過程，結果發現學舞是個全身性的技術性動作，必須在參與的情況下才可能學會，其熟練過程，腳步是個關鍵，即所謂的腳一動全身皆動，而且應用全息意識的知識很重要。

也就是說你應當用主意識來學舞(應當精神飽滿)，用副意識來跟舞(讓它成為慣性動作)，用下意識來跳舞(跟著感覺走)，用前意識來記舞(讓跳舞的動作成為無意識的「記憶」)。也就是說，用一種意識「臨場」，用五種意識(主意識、副意識、下意識、前意識、無意識)「備用」。只有這樣學舞其過程才會最快。當然主意識的舞只是不熟練的「初舞」;進而副意識的舞才會是「會舞」;接著下意識的舞便是「善舞」;前意識的舞就是「好舞」……至此我



們的舞姿也可以飄逸若仙，惹人心儀了。

(3) 中間意識動作（行爲）

它是一種日常可以見到的異乎常規的非現實動作(行爲)爲世俗人所知道,但無法理解和認同。如醉酒、吸食毒品、扶乩（「筆仙」）、夢游、巫等離奇行爲。這些動作的源頭在中間意識（前意識、下意識）中。

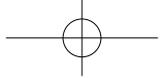
(4) 潛意識動作（行爲）

潛意識動作是一種日常可能存在，但又報其難以見到的行爲，它必須經過一系列「突破」潛意識屏障的程式與過程。如催眠、上桃園、舞仙童等，這些動作(行爲)已經徹底地超凡脫俗了,它總可以讓人產生以爲是真的「活見鬼」又見「神」的感覺，其實這完全是一種徹底的對人類意識狀態本質的誤解和迷信。

(二) 意識流示意圖

自我意識像水流一樣綿延連續，川流不斷、永恆不息地流淌著，19世紀法國哲學家柏格森把它稱之爲意識

流。而如果把全息意識比喻做大海洋，那麼洋面是受外界因素影響的外意識動態部分，以波浪、海流爲主，是流動的意識流。包括現實意識、中間意識。而大洋深處的內意識或稱之爲潛意識或無意識，則是相對靜止的，以下爲示意圖（圖0-2）、（圖0-3）。



本章點評（第一章）

世界是甚麼構成的？不用說當然是物質。然而對於人類來說，他們用以認識世界的則只能是意識。因此人類所創造的文化知識，包括：哲學、科學、心理學等，統統都只是意識的某個理性的「片斷」。

全息意識的知識源於心理學又高於心理學，它集中了無數的古今中外的知識精華，且站在科學的高度，以文學的形式，第一次讓人們有機會全面系統地認識了意識，它的出現為意識科學的發展帶來了希望，並有了新的生命和新的前進的方向。

小結（第一章）

全息意識分生理狀態、意識狀態和我（人的整體精神狀態）三個方面內容，而全息意識學在這裏指的便是有關全息意識的學問與知識。

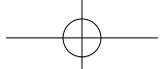
1.生理狀態主要分覺醒、模糊和睡眠等三種情況，以及在這些情況下的智力、情緒和感知覺的不同心理變化等

（圖0-2）。

2.意識狀態主要分現實意識、中間意識和潛意識三種或按感官的認知而分成外意識和內意識兩種，然後又可分成高峰意識、主意識、副意識、下意識（背景意識、白日夢意識）、前意識（幻意識、夢意識）和無意識（元意識、真意識）（圖0-2）。

3.我即是指人的精神狀態而言，主要分顯我、鈍我和潛我；或分成外我和內我。又可以分成敏我、銳我、慣我、癡我（朦我、朧我）、夢我（幻我、夢我）和本我（真我、元我）（圖0-2）。

通過對以上三點的理解和認識，我們就可以對全息意識有比較完整全面的了解。



第二章 現實意識

現實意識就是指人在覺醒（清醒）時所具有的意識。按全息意識的觀點，現實意識由主意識、副意識、下意識，或外意識的大部分（圖0-3），或顯我等組成。

想一想就知道人的一切，其實就是指精神和物質（肉體）兩個方面，而人的實際體驗和體現，歸根結底也只是人在清醒時對外環境的各種意識。屬於自身的包括有心理的、文化知識的、身體的、年齡的、性別的等；屬於外部的有物質的、人際關係的、環境的、工作與職業的、休閒的等。所謂的人生與作為以及所有人生成功者：科學家、事業家、醫學家、企業家、政治家、文學家、藝術家等都屬於此範圍內。甚至包括古今中外的所有最偉大、最成功者，都只是現實意識流這條大江大河「流動中」的總信息量的細小一滴。或是一個理性的小小片斷。因此明白了現實意識，也就明白了所有的人生作為，和他們的渺小和偉大。

現實意識由本身意識與外部意識組成。

第一節 本身意識

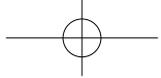
現實意識所感知到的任何事物都可以分成內因和外因兩個部分。以人生結構來說，本身意識就是內因，它是人生的關鍵和本質部分，由心理、文化知識、軀體、年齡與性別等意識構成。以下分別進行敘述。

一、心理意識（一般心理學）

心理是指腦對客觀世界的積極反應，以及在此基礎上對行為的自我調節。心理主要的表現形式有：智慧形式、心理形式以及感覺與知覺形式等三種。

（一）智慧形式

智亦可稱智慧、智力，表徵人的聰明程度的概念。它由下述八十多項因素組成。力即能力，或分成一般能力與專項能力；或實際能力與潛在能力等。智慧分過去、現在和未來三個方式。按每一種智慧形成的能力，又可以分：缺乏、低下、適中、強和超強，以記憶力為例：記憶



力的缺乏或缺失、記憶力的低下、記憶力的適中、記憶力強、記憶力超強等，不同情況都可能在日常中見到。

1.過去式

(1) 記憶力。(2) 體驗。(3) 經驗。(4) 知識。(5) 映像。

2.現在式

(1) 智慧表現

觀察力、理解力、判斷力、模仿力、學習力、注意力、分析力、意向力、表達力、表現力、選擇力、運算力、書寫力、推理力、綜合力、思維力（思維及思維心理學）等。

(2) 智力反應

思考力、反應力、應對力、警戒力、適應性、敏感性、主動性、變通性、果斷性、靈活性、準確性、模糊性、邏輯性、理智性等。

(3) 智力具備

自信心、承受力、康復力、控制力（自製力）、意志力、自知力、直覺力、洞察力、獨立性、獨特性、權威性、感受性、流暢性、概括性、對稱性、準備性、統一性、和諧性、持久性、敏捷



性、能動性、制約性、表象、信念與聯想等。

(4) 智力比較

競爭力、活動力、鼓動力、調節力（情緒行為的平衡力）、行為力、類比力、認知力、意念力、意志力、良知力、現實性等。

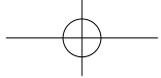
3.未來式

(1) 想像力。(2) 創造力。(3) 目的性。(4) 靈感性。(5) 預見性。(6) 意圖。(7) 幻想。(8) 願景。(9) 希望。(10) 構思等。

以下舉例：

1. 思維力（思維及思維心理學）

思維是以感知為基礎，以知識經驗為仲介，對客觀事物間接、概括性的反映。它借助語言、表像、動作來實現和推出，許多沒有感知過或根本不可能感知到的事物的特點和性質，是認知活動的高級形式。只有通過思維活動，才能認清事物的性質，揭示事物的關係，從而達到對事物本質和規律的認識，它的基本過程包括分析、綜合、比較、抽象和概括。它的基本形式包括：概念、判斷和推理。它總是由一定的問題所引起，它表現在解決問題的過



程中。它有各種分類。按其性質和內容的特點分：動作思維、形象思維和抽象思維。按運用方式的特點分：再造性思維和創造性思維。按方向和範圍的特點分：發散性思維和聚合性思維。按其邏輯規律的特點分：邏輯性思維和非邏輯性思維（如，直覺思維）。

例：思維力的經典佐證

曾經有一個星期日的早上，加利萊伊太太跟兒子一起去教堂，她想讓孩子也能感受一下真正的宗教儀式。小伽利略在教堂裏忍受了半個小時的無聊和煩躁後，突然發現天花板上垂下來的大燭台在空氣中輕輕地搖擺。通過觀察，小伽利略發現燭台的搖擺是有節奏的，搖擺的週期總是固定不變，不管擺幅有多大。就是這短短幾分鐘的觀察，小伽利略就發現了隱藏在擺動物體背後的規律。也正是他的細心觀察，使世人終於能夠測量出一個長久以來無法精確測量的概念：時間。

我們無從得知這個故事是否真實，但是不管怎樣，它已經成為科學和人類歷史中的一個神話。現實還是神話？故事中最為重要的地方就是向我們展示了天才為甚麼



有能力發現那些常人所疏忽的現象。

牛頓向世人揭示，是地心引力使我們人能夠牢牢地站在地球上，而不是飄在空中。一個盡人皆知的傳說是因為一個蘋果掉落在牛頓頭上，從而使他發現了這一定律。

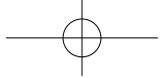
雖然這又是一個可信度很小的故事，但至少當人們談論生活在我們周圍的那些具有超智慧的人的時候，這個小故事便成了一個典經佐證。

2. 記憶力

人們思考過的問題，進行過的活動，感知過的事物，體驗過的情感，都以經驗的形式保存在大腦中，並在一定的條件下重現。有了記憶，才可能使經驗和知識得到積累，才能保持心理活動的連貫性和統一性。

3. 創造力（創造與創造力）

指人在創造活動中表現出來的各種創新能力。這是一種獨特、有效、新穎的解決問題能力，是人根據一定的目的任務，開展積極能動的思維活動，產生具有一定社會價值的新的理論、觀點、產品、工藝等等的的能力。創造力



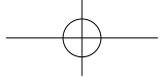
以智力為主導，其心理結構主要由創造性思維、創造性想像（如直覺、靈感）及創造性技能組成。美國心理學家吉爾福特認為，構成創造力有六個因素：對解決問題的感受性；思維流暢性；思維靈活性；獨創性；重組能力；概括結構的複雜性。美國心理學家R·B·卡特爾認為創造力有八個特徵：智慧性；實驗性；抑制性；幻想性；冒險性；獨立性；單純性；支配性。一般認為，與創造力有相關的因素為：思維活動變化多端、觸類旁通、獨立自主、不喜歡受人約束、喜歡從事複雜的思考、獨斷、幽默、開放、自信、好奇、喜歡冒險、幻想等。新近研究日益說明，創造力與人的動機、興趣、情感、意志、性格等關係極為密切，其中人的成就動機、求知欲望、學習熱情、自尊心、好勝心、責任心、義務感、榮譽感、自製力、堅持性、獨立性等非智力因素在創造力的構成中具有重要地位和作用。由於創造力本身特別複雜，科學家們常用不同指標對創造力進行測量和對創造性成就作預測，一般常用的標準是：創造性成果，它是創造力的物化形式。發散思維，它是創造力的主要構成因素。創造性人格，它是創造力得以發揮與發展的主



觀因素。以下舉例。

例：一世之雄——達·芬奇（摘自《海外文摘》）

他畫一片樹葉或一雙人手、一株羊齒植物或一塊石頭，都是那麼奇妙非凡，令人嘆為觀止。無論他刻畫光線變化的手法，抑或創造神秘景色的技巧，從來都沒有人能望其項背。然而，對裏奧納多·達·芬奇(Leonar.do Da Vinci)——「蒙娜麗莎」和「最後的晚餐」的作者來說，偉大的藝術才能只是他許多令人難以置信的天賦之一。達·芬奇對任何事物都會著迷：嬰兒的微笑，鳥雀的飛翔，行星的壯觀。他愛畫人臉和人體，並且作了很多引人入勝的速寫，有戰士，有皺皮老太婆，有老頭兒，還有剝去表皮露出筋肉結構的人體。但達·芬奇豈止是個畫家。他還是個工程師、音樂家、建築師、繪畫師和數學家，又是天文學家、植物學家、動物學家、地質學家和生理學家。他是第一個製造人腦內部蠟模，並想到利用玻璃或陶瓷模型以研究心臟和眼睛機能的人。他最先繪出正確的子宮剖面圖（裏面還有一個胚胎），而且最先研究葉子為甚麼以一定的



第二章

形式環繞枝莖排列。他有許多本記事冊，其中一本繪有一個圓圈，圈內有個正方形，正方形裏面畫著一個男人的形體，兩腿併合，再分叉伸開，兩臂平伸，再作45度角度伸展。他發現：「一個人雙臂平伸時，幅度等於身體的高度。四肢伸張時由各末端形成的圓圈，其圓心就是肚臍。兩腿之間的空位形成一個等邊三角形。」他是第一位近代思想家和近代科學家，因為，他力圖通過直接觀察和實驗來探究事物的原因，而不像15世紀的大多數預言家那樣，凡事都引用聖經、亞里斯多德或神學家阿奎納斯(Thomas Aquinas)的話來作證明。他認為科學是「一切可能之事的知識」，因此，他一心一意追求觀察和了解事物的方法。達·芬奇最了不起的一點是他假定自己能夠了解任何事物。他才思敏捷，智力無窮，整個宇宙從蜻蜓翅膀以至地球起源，都是他思考研究的物件。

他早在哥白尼之前就已經發現，太陽並非繞地球旋轉，地球只是「像月亮一樣的一顆星」。他比伽利略還要早就說過，物件下墜隨著距離而加速，並建議用「巨型放大鏡」來研究月亮表面。他是光學、水力學、聲音物理學和光線性質的研究先驅，他發現，聲音以波浪的形式推

現實意識



進，因此遠近不同的兩個教堂雖然同時敲鐘，但傳來的鐘聲卻分先後到達。此外，他還發現先見到閃電然後聽見雷聲，從而斷定光一定比聲音傳得快。他在對血液迴圈的研究中，能說明動脈硬化的情形，並指出那是缺少運動的結果！早在達爾文之前400年，達·芬奇便提出了這種「異端邪說」的想法：「人除了非主要的部分之外，與禽獸並無不同。」他認為樹幹橫斷面上見到的環圈，是樹木生長年歲，以及每年濕度的記錄。以上所述，還不是他的全部成就。還在工業革命之前，在一個連螺絲起子也沒有世界中，他就創造出老虎鉗、棘齒輪、千斤頂、絞盤、銼床和吊得起整座教堂的起重機。他設計了一種用蒸汽壓力推動的活塞，以及一種裝有不會滑脫圓頭齒輪的鏈輪。他發明了一種變速傳動裝置，可以使一輛車子在轉彎時，其內輪比外輪轉動得較慢。他繪了無數形狀不同的滑車、彈簧、活動橋樑和雙層街道，一種測錄天氣變化的裝置，以及一種供印刷時用的自動「給紙」器。他發明了滾珠軸承和一種單手開合的剪刀，還發明了一種供水上行走的充氣滑橇。他首先建議利用空氣作為動力。他繪出了自己設計的一種內燃機、空氣調節裝置、記步器、里程計和液



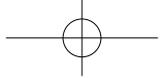
第二章

體比重計。他甚至列舉出大量生產可以節省成本的種種優點。這位曾將戰爭稱為「獸性瘋狂行爲」的卓越藝術家，曾在義大利樞機主教兼軍事將領波吉亞(Cesare Borgia)的屬下擔任軍事工程師。他發明了一種機關槍、坦克車和潛水艇，並創制出一種蛙人潛水服、潛水呼吸器、雙層船殼的戰艦（外層船殼被擊毀後仍能浮水）。達·芬奇對水一直有極大的興趣。他喜愛洶湧的浪濤，奔騰的瀑布，衝擊岩石的急流以及平靜的池塘、小溪和河流。他說明了前人所未觀察到的事物：池塘水面被風吹動時，池底卻依然平靜不動；河流近河面的流水，比近河底的流水流動得較快；水除了流向下方之外，絕不會自行流動。他設計和監工建造了許多回繞米蘭市的運河，至今仍為工程界譽為傑作。達·芬奇在空氣動力學方面的研究最為大膽和最有創見：「鳥類的動作符合數學法則，人類亦照樣有能力做得到。」他把雀鳥從籠中放出，觀察它們怎樣起飛、上升、展翅。他的視力驚人，能看到和畫出大多數人根本看不到的動作——除非用高速攝影機將這種動作「固定」下來。15世紀時，他發明了滑翔機，還有降落傘，還有直升機。他還說明了可伸縮的降落裝置和輪子的實用價值。



現實意識

達·芬奇於1452年在佛羅倫斯附近的芬奇鎮出生，是一名政府公證員和一個農家少女的私生子。他由父親和祖父撫養長大，小時候就表現出非凡的好奇心，以及在音樂、幾何學和繪畫上的卓越才能。15歲時，他隨名畫家維羅齊奧(Verrocchio)習畫。他在繪畫上所表現的熟練技巧和絢麗優美，連老師也感到驚奇。和他同時代的畫家瓦薩里(Giorgo Vasari)稱讚他說：「他個子高大，風度翩翩，體格十分強壯。」他是個優秀劍擊手，也是一流馬術家。他曾即興作詩，以悅耳的聲調吟唱出來，並用自製的琵琶伴奏。達·芬奇在28歲時已被公認為當代最偉大的畫家，那個時代的著名畫家還包括米開朗琪羅(Michelangelo)、拉斐爾(Raphael)和葛帝且禮(Botticelli)。不過，達·芬奇也有其陰暗和隱蔽的一面。他煩躁不安，情緒易變和害怕人群。他對自己的工作從不滿意，永遠怪自己承接的畫務不多，但又常常中止接來的繪畫工作，另外去進行一項冠冕堂皇的新計劃——結果一樣沒有完成。「我希望創造奇跡。」他年輕時這樣寫道。後來他經常悲歎，說一生中不知「浪費」了多少時光。達·芬奇有許多著名的筆記，但都是些雜亂無章和大小不同的散頁，既沒有裝訂起來，



也沒有分別摺成小紮。他的拼字和文法都很隨便，而且他學會倒寫文字，看來像是一種特別密碼。歐洲各地已發現和收藏了他的筆記共約6000頁，就記載一個人所創造的事物而言，這肯定是一份最了不起的記錄。達·芬奇在法國的安布亞期附近逝世。當時他正在法蘭西斯一世的宮廷中工作。他享年67歲，以那個古遠的年代來說，這可謂是高齡了。誰都無法對這位人物作出適當的解釋。單以「天才」一詞，並不足以說明他那廣大的工作範圍和創造能力。歷史上自古至今，都找不到一個名字可以和他並列。用最簡單的話來說，達·芬奇至今仍是歷史上最具有天才的一個人。

(二) 心理形式 (情緒、心情、表情、感情、動機等)

情緒、心情、感情等，確實是每個人都可以認識和感覺到的心理因素，這些東西如果只是單純地用非理性非生物性的物理、化學實驗方法去檢驗它，顯然將會是機械無效的，這些豐富的精神因素，只能應用全面科學的意識知識，才可能全面把握它。



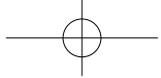
在情緒、心情、感情、心態的操縱下，身體既可能成爲失控的獸性基礎，也可以成爲神奇力量的源泉，因此我們只能善待身體，而不能何無控制地利用刺激性的藥物和垃圾食品與酒精飲料去折磨它，或其他方法麻醉它，更不能用無止境的性和精神上的各種無端的疾病和痛苦去摧殘它打擊它。

而人不快樂，不外有三種原因：妒忌或羨慕別人；覺得別人對自己不好或對不起自己；對自己及別人太「認真」。假如能認識並解決這三個關鍵，你將省去人生95%的煩惱。還有應當記住，溝通、傾聽和釋放是保持心理健康的好辦法。

1. 心理 (動機、表現等)

投機心理、完美心理、功利心理、攀比心理、競爭心理、虛榮心理、報復心理、自負心理、冒險心理、求勝心理、戀群心理、好奇心、驕傲心理、好勝心理、獨立心理、拒損害心理；逆反心理、麻木心理、狹隘心理、邪惡心理、補償心理、挫折心理、僥倖心理、迷信心理等。

2. 表情



笑、歡喜、害羞、含蓄、驚慌、冷淡、木僵等。

3.心情（情緒、心態等）

高峰、興奮、激動、憤怒、惱怒、狂怒；悲痛、悲哀、哀傷；緊張、疑惑、痛苦、恐懼、恐怖、懼怕；煩惱、厭煩；不快樂、憂鬱、抑鬱、憂愁、憂患；恍惚、焦慮、沮喪、渙散；熱情、狂喜、快樂、幸福、愉快、溫馨、感激；驚奇、詫異、內疚、悔恨、羞恥；平靜、冷靜、鬆弛、平和、波動、思戀、悲喜交加等。

4.態度

積極、好感、欣賞、喜歡、信任、豁達、信仰、決心、勇氣；猜疑、埋怨、妒忌、警惕、憎恨、厭惡、仇恨、敬畏、輕蔑；謙虛、耐心、抑制、寬容、容忍、壓制、理解、和諧；自信、自大、知足、固執、執著、糊塗、悲觀、失望、自由自在。

5.行爲

愛心、良心、同情心；自強、自信、自私；自尊、自愛、自我封閉；接受、拒絕、盲從、相信、交通；善



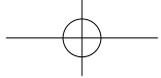
良、樂觀、浪漫、愛；哀怒、顧慮、堅強、浮躁；偏激、遲鈍、遲滯、迷亂；貪婪、吝嗇、嬌媚、脾氣、征服、心態過敏等。

6.其他

個性、人格、品格、性格；人性、天性、心理特性、心理特徵；思想、精神、意志、信念、觀念；心態、欲望、情緒、感情等。

有一種養心方法叫放下。善畫者留白；善樂者希聲；養性者空心。有一種處事方法叫放棄。珍惜已有的；放棄不需要、可有可無、無法擁有的。我們還可以學會放置，讓今天的迷茫變成明天的輝煌。放手，讓自己的疲於奔命變成大家的積極行動。還可以放心、放眼、放聲、放飛。放一個字千般哲理、萬般可用。它讓紛亂的思緒回歸到明智；複雜的生活、回歸到簡單；浮躁的心態回歸到淡然。它是繁化後的清晰、深刻後的平和、高山後的平原。人如果能夠真正地做到：提得起、放得下，這就達到了禪家的至高境界。

在我們內心深處，其實有兩組情緒或心情表現。一



組是壞與惡的，它代表恐懼、生氣、悲傷、憤怒、悔恨、貪婪、傲慢、自憐、怨恨、自卑、謊言、妄自尊大、高傲、自私和不忠義；另一組是善與好的，它代表喜悅、歡樂、柔和、希望、感恩、愛、寧靜、負責、謙遜、仁慈、寬容、友誼、同情、慷慨、真理和忠貞。如果把這兩組精神變化看成是人內心的兩匹「野獸」，那麼你老是喂它「食物」的那匹，肯定總是占上風。就像往碗裏放花生仁一樣，老把好的往裏放，最後整碗都是好的，反之就整碗都是壞的了。情緒與心情也是一座兩間臥室的房子，一間住著痛苦，一間住著歡樂。人不能笑得太響，否則笑聲將吵醒隔壁的痛苦，讓人樂極生悲。情緒與心情又往往是人類生存、生活過程中的「副產物」，它經常使人發生不必要的消沉和振奮，並因此產生了許多意外的「不必要」的人生「誤會」。

以下舉例：

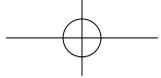
例1：笑

笑是一種人人都有的無處不在的最普通表情，它是一種可以表達人情緒的形體語言，常表示歡樂，快樂。新



春季節，人逢喜事，婚慶節日，人們相見都會面露歡容「笑臉迎人」，這已經成為社交的最基本要求。

全世界人，無論種族、性別、年齡、地域，古今中外，都有笑的習慣與表情，它可以指笑容，也可以指笑聲，有的笑是真笑，有的是假笑，苦笑和冷笑，或是冷嘲與熱諷。笑有各種形態，我們常用露齒微笑，咧著嘴笑，齙牙一笑，咕咕而笑，或滿面春風，忍俊不禁，令人發噱，捧腹，解頤，莞爾，開顏，以及笑口常開，笑顏逐開，笑語盈盈，笑語柔柔，嫣然一笑，啞然失笑，破涕為笑，皮笑肉不笑等等來形容笑，以及欣然大笑，淡然而笑，會心微笑，木然一笑，奸笑，強笑，嘲笑，笑不可抑，笑裏存刀，滿面堆笑，忍笑，哈哈大笑，調笑，傻笑，憨笑，狂笑，瘋笑，陰笑，暗笑，譏笑，密笑，癡笑，好笑，哄笑，溫笑，含情之笑，會心之笑，靦腆之笑，敷衍之笑，獻媚之笑，尷尬之笑，輕蔑之笑，心酸之笑，寬解之笑，勉強之笑，無奈之笑，似笑非笑，邊緣的笑，交叉的笑，止不住的笑，包含各種心機的笑等等，林林總總，不一而足。笑因也可多種多樣，同伴間撓癢癢就可直接引人發出笑聲。還有10%~20%的笑是因幽默引起



的，它是我們向他人發出的愉快資訊表示自己快樂的心情，並樂於與對方友好合作等等，因而促進了社會生活的和諧與交流，它代表了幸福喜悅和健康。

人雲笑一笑十年少，人們總愛看到真心實意發自內心的笑。它還涉及到諸如消除疲勞、恐懼、人際間的隔閡等等這類之事。或為改善周圍的氣氛，因而成為社會的「潤滑劑」。毫無疑問，笑使我們逍遙自得、樂不可支，它消除了戒備，促進了友愛，是人與人之間友誼的橋樑。女人以微笑為多見；而面帶有誇張的表情的朗聲狂放的笑，一般則認為是男性的專利。首領、上級、老闆，這類「統治」人物則利用笑來從下屬身上獲取諸如權力、友誼、情人或坦誠行為等。當然笑也可以用於威脅、嘲笑與挑釁。笑成一團軟泥，而一時癱軟失控是笑得很厲害的表現。

例2：恐怖

當你目睹了你心為所系的某件糟糕之事發生的驚險一剎那，突然目瞪口呆，大腦一片空白，並不由自主地叫出了刺耳嚇人的聲音。那時的你僵住了，腎上腺素猛增，



身體繃緊，心跳立時加快，血流湧向四肢，時間似乎已經停止，使人嚇呆的細節就在瞬間固定（事實上也許只有數秒，而你卻感覺有十分鐘之久），那時你進入一種應激的近乎超人的警覺狀態，你一輩子從未這麼清醒過。你能準確回憶起瞬間發生的之事的每一個細節，明白得就像播放DVD。你嚇壞了，全身酸軟無力，儘管時間流失，數十天後記憶漸淡，這些細節仍縈繞在你腦海中，使你心虛膽寒充滿害怕。而且再碰到類似的情節，例如：熟悉的場所，相似的情節，你以為以前了解的神經質恐怖又會重演。於是你腹部收縮，面色蒼白，手心出汗並開始發抖，精神又呈現了極度緊張……。記憶中危險的情節也許在數年之後仍使你恐怖，使你神經過敏，它是那樣的揮之不去，那樣的一觸即發和難以磨滅。

例3：心態過敏（俗稱「神經過敏」）

對又一次遇見的曾經有過的經歷或類似的場面，而自然產生的一種精神上的過度反應。表現為，稍有「風吹草動」，便會「心驚肉跳」不可終日，或是為之而興奮衝動，得意忘形。這是一種正常的日常可以經常見到的精神



狀態。如，見到已有過經歷的某種事情或外部刺激而興奮，或見到一些恐怖的情景而害怕，或見到心愛的人而激動等等。這些情況往往使人產生忘其所以，失去常態的各種行為和精神表現。

(三) 感覺與知覺形式

人的認識由簡單到複雜可分成幾個階段，感覺是最初級的，它是人的大腦對各種客觀事物個別屬性的反映。知覺是人對當前事物的各種屬性、各個部分以及它們之間關係的綜合的整體反映。感知覺通常是同時發生的，它是認識客觀事物、獲取資訊等認識活動的基礎和一切複雜心理活動的開端。

1. 感知覺的組成

(1) 大腦思維與意識的感知覺

如心情感覺，藝術感覺，數理感覺，運動感覺（動、靜），平衡感覺，思想感覺，意識感覺、品味等。

(2) 內臟肢體功能的感知覺

如呼吸系統的氣逆、氣促、氣順、有痰、無痰等



感覺；運動系統的有力、無力、酸痛等感覺；消化系統的嘔吐、腹瀉、腹脹、飢餓、不適等感覺……。在正常情況下，內臟的一般感覺總是處於感覺的深處，是內意識的一種表現，或可稱為「潛感覺」。

(3) 感覺器官的感知覺

視感覺

物體運動（移動、振動、飛翔、運動速度）、色彩、方位、空間等。

聽感覺

語言、音樂、雞鳴、狗叫、風聲、雨聲、蟲聲、蛙聲、水聲、雜訊等。

嗅感覺

香、臭等。

味道感覺

酸、甜、苦、辣、鹹、淡等。

皮膚感覺

冷熱、觸摸或摩擦時的感覺等。

2. 感覺與知覺的表達



(1) 直接表達
語言、臉部表情、手勢、肢體形象、動作等。

(2) 間接表達
文字、錄音、錄影、藝術作品等。

3. 感覺與知覺的「儲存」

文化知識的積累、各種生活的體驗、經驗等。

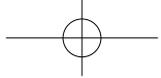
例1：接吻

唇口舌是人體中幾個最敏感的部位，它的「戲劇性」使用常見於接吻。在影響大腦功能的12條神經中有5條與接吻有關。由於大腦與嘴唇、舌頭、面頰和鼻子的聯繫同樣緊密，所以人們可以從接吻時感覺到溫度、氣味、味道和運動。美國學者研究發現，每天早上與心上人吻別的人，在事業上更為成功，出的事故更少，看病的次數也要少一些。接吻可以加強人體的免疫系統，降低緊張情緒。同時每次接吻都會調動面部的34塊肌肉，使面部皮膚充滿彈性與活力。當然也可以使人體內荷爾蒙增加，使荷爾蒙之火熊熊燃燒。研究者發現當人體接收到一個充滿誘惑的



接吻信號之後，大腦中的「幸福」荷爾蒙——5-羥色胺的釋放，可以使人更加放鬆平和。接著「愛心」荷爾蒙——苯乙胺就像愛神之箭，點著了扇風升火的機關，快速引發人們產生性欲和銷魂的感覺，使心臟怦怦地跳動加快，渾身發熱，血壓升高，出汗，唾液增加，一種發自內心電擊樣麻軟酥醉的感覺迅速充溢了身心全部。此時被大大調動起來的細胞燃料——三磷酸腺甙（A、T、P）的產生，又為人體提供了所需能量，使心跳更加快速激動，呼吸頻率隨之增高，細胞擴展，血液流通量增大，頓時感到精神煥發。因此接吻，特別是深接吻，往往表示男女之間的感情關係開始與升級。這是傾心相愛的前奏曲，感情的溫度計，性行為之前的最密切感覺接觸，其絲絲入扣震動身心的感受直達心靈深處，它囊括了所有最深情的意識與知覺，有時比真正意義上的性關係還更重要深刻。

不同形式的吻具有不同的含義，吻手，是一種禮節，常表示對女性的尊重或崇拜；吻在面頰，表示願意成為朋友；親吻頸部表示我愛你；邊吻邊看著對方的眼睛，你應回吻我；邊吻邊撫摸對方的頭髮，表示不能沒有你；接吻時雙手摟著對方的腰，表示我不能讓你走。



例2：「人生自古誰無死」

對於死，莊子有許多有趣的論述。《莊子·天下疏》中寫道：「生者以死為死，死者以生為死。」《莊子·外篇·天地第十二》中說：「萬物一府，生死同狀」。其實死亡對於我們來說是無足輕重的，因為當我們存在時，它對於我們來說還沒有來，而當死亡來臨時，我們已經不在了，因此為我並不存在和參與的「永恆」而擔憂是多餘的。英國思想家羅素說：「一個人的生存好似一條河，起初是細小、狹窄的，被限制在河岸之間，但它會猛然沖過岩石、越過瀑布逐漸變寬起來。這時，河岸已漸漸遠去，河水流得越發平靜，最後見不到任何斷裂。河水最終融入大海，無痛苦地自然消滅。」生命來自大自然，回歸大自然。這就是羅素的生死觀。有一種死，它永遠也不代表毀滅，那就是自落的花，成熟的果，發芽的種子，脫殼的筍，落地的葉。有詩為證：

死亡/不要在他的墓碑前彷徨/更不必為他哭泣惆悵/如果有一絲微風吹拂過你的面頰/有一片雪花像鑽石般地璀璨/那就是他，就是他/他已化成了輕柔拍打沙灘的海浪/藍天

中的白雲/消散中的輕煙/流水中的花瓣/如果你仍在追憶/那就是他，就是他/請不要打擾他的靈魂/因為他已經凝固在你血液中成為永恆/成為你臉上的每一縷笑容/心裏歡樂開放的每一朵鮮花。

二、文化知識意識

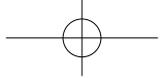
文化有兩種涵義。第一種從廣義上說是指，人類社會歷史實踐過程中所創造的物質財富和精神財富的總和。狹義指社會的意識形態，以及互相適應的制度和組織機構。第二種是泛指一般的知識，包括語文知識。

（一）按文化知識程度分

文盲、半文盲、知識分子、高級知識分子（包括專家、學者、科學家）等。

（二）按專業分

歷史、地理、天文、物理、心理、化學、數學、文學、航太、航海、考古、農業、工業、廣電、建築、教



第二章

育、醫學、法學、音樂、繪畫、廣告、影劇、金融、商貿、體育、國防、郵電、運輸、電腦網路、環境等。

例：知識

對現代人來說人人都需要和追求知識。一個人有沒有知識，以及擁有何等知識，往往就是他本人的寫照。要知道知識是他個人選擇的結果。人們總是把自己最喜歡的知識記在心裏，並落實到語言和行動中。好的知識，可以長期、反復地應用，並可以從中悟出種種道理，讓人終生受益。按物質運動規律，所有的人和物都可能變，而唯獨好知識可以永遠與你相伴，它耐用，不變心，不變臉，不誤事，始終如一，決不因世態炎涼而拋棄我們。它會把你帶入一個嶄新的境界，會在我們心裏喚起新的崇高的意識，強烈的渴望和純潔的感情，它會帶動我們向前，並影響我們周圍的人，它會使我們從沉睡中醒，使我們擺脫思想困惑，引導我們走上開拓理想生活之路。

年少時它是「食糧」，年壯時它是「工具」，年老時它是「安慰」。有了知識人才可能變得自覺、自製、自立、自強、自重、自愛，才可能把生命推向崇高，才可能



現實意識

樹立起信心，化渺小為偉大，化平庸為神奇。知識是開啓物質與財富的鎖匙，它意味著一種精神，一種文化品格。知識是進步的，永恆的，發展的，是一切美好與神奇的結晶，是淳樸和謙虛的化身。我們總是要總結過去的知識，學習前輩的成就，總是要吸收同輩的輝煌，總是要為後來者鋪路，因此知識它是屬於過去、現在和未來全人類的。有了知識才可能得到更多的承認和讚美，有了知識看任何好的東西都充滿詩意，充滿寧靜，充滿美麗動人的彩虹。

知識就是金錢、就是美女、就是智慧、就是力量、就是珍貴的精神財富。好的知識可以讓「智者、知者」產生共鳴，那是一種共同的內心讚嘆，共同的資訊紐帶，共同的思維飛躍。通過知識我們相知相遇，氣息與共；通過知識我們思想交融，密切相望；通過知識我們共建文明、文化。我們都是知識的知音，並在知識的海洋中暢遊呼吸。

我們都在創造人生的果實與結晶，它蘊存著我們一生對知識的求索。知識中有許多至理名言，知識中有許多思想精華。因此，好的知識我們必須銘記，並雕刻在心中，成為永久的朋友和永恆的溫慰，讓它和我們同歌共



舞，同苦同樂，與高尚的知識同行永不寂寞。當我們受到誘惑、天空不再美麗，你不要喪氣，知識將會是天使，它帶著童真與仁慈，將融化我們的靈魂，並為你種下美好的明天，那將成為你新的生命萌芽，這一切總能激勵著我們的鬥志，以成為未來的參天大樹。

知識永恆，它是人類勞動的成果；知識永生，它是人類前進腳步的豐碑；知識永留，真正的知識將萬古長流；知識永存，它帶領我們成長，讓我們成為事實上的最優秀的人；知識永在，在知識的熏陶中，我順其言，聽其行，領會其精華，體會它的榮耀，我們悲喜相連，靈犀與共，我們相隨，我們傾聽，我們將永遠沐浴在知識中。

三、身體意識

身體的健康、亞健康、保健養生等因素：

一般是指呼吸系統功能、消化系統功能、腦神經系統功能、心跳循環系統功能、感覺系統功能、內分泌功能、運動系統功能、泌尿生殖系統功能、遺傳基因等等。

還有就是：體高、體重、體形、體貌、體態等。



亞健康

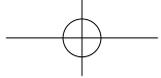
有關亞健康也是一個不容忽視的健康問題。

亞健康是身體介於健康與疾病之間的一種動態變化的中間狀態。它作為一個醫學的新概念是在20世紀90年代才被納入科學視野，這是從千百年來固有的健康、疾病的概念中剝離出來，而引起世界關注，是當今醫學領域的新課題。我國的亞健康理論創始人王育學系青島大學醫學院教授，首次對此進行調查中了解到：

(1) 被調查的我國人群中，亞健康發生率約為58.18%，患病為5.62%，健康者為20.18%。

(2) 影響健康的職業因素為：精神壓力大(61.76%)，腦力勞動過度(47.31%)，人際關係緊張(36.79%)，體力勞動過重(32.97%)，工作不順利(30.08%)，待業(下崗)(20.30%)，工作單調(22.27%)，工作中求勝心切(17.86%)。

(3) 影響健康的不良生活因素為：吸煙(72.80%)，作息不規律(70.09%)，飲食環節(60.81%)，嗜酒(58.59%)，缺乏運動



(55.00%)。

(4) 影響健康生活的事件為：突發性傷害或自然災害(62.25%)，家庭負擔過重(50.66%)，喪偶(50.33%)，失戀(45.21%)，夫妻不和(42.58%)，夫妻感情破裂(40.49%)，離婚(38.69%)，婚外戀(30.36%)，父(母)子(女)不和(26.49%)，考試落榜(26.24%)。

(5) 不同職業的發生率:幹部(19.34%)，大學生(10.95%)，中小學和幼兒教師(9.33%)，中學生(9.02%)，工人(8.98%)，軍人(7.60%)，工程技術人員(7.14%)，企業經營人員(5.32%)，醫生(3.60%)。

(6) 亞健康常見表現：記憶力減退，對自己健康擔心，注意力難集中，精神不振，多夢，疲勞，情緒不穩定，用腦後疲勞，耐力下降，困倦，煩躁，活動後疲勞，健忘虛弱，易激動，失眠、壓抑感，易怒，總懷疑自己有病，思維效率低，易感冒，嗜睡，四肢乏力，不愉快感，頭暈，目眩，抑鬱，頭痛，腰膝酸痛，脫髮等共30種。還有，項背酸痛，胃腸脹氣，筋疲力盡感，消化不良，便秘，性功能減退，面部褐斑等等。這些和疾病無關的各種臨床表現。



四、年齡意識

人要想健康而快樂地活100歲，心理健康的作用占50%，合理的伙食占25%，其他因素占25%。

年齡包括：心理年齡、生理年齡、感覺年齡、社會年齡、智力年齡等，他們之間有密切聯繫，又有本質區別。

自然生理年齡基本上可分：嬰幼兒、兒童、少年、青年、壯年、老年。各組間所具有的特點和著重點各有不同，大體上分：成長期、工作期、休閒期三種。

例：巴爾扎克作息時間表（法國作家）

8點至17點除早午餐外，校對修改作品清樣。17點至20點晚餐之後外出辦理出版事務，或走訪一位元貴夫人，或進古玩店過把癮——尋求一件珍貴的擺設或一幅古畫。20點就寢，0點至8點寫作，夜半準時起床，一直寫到天亮。這位每天只睡4小時、身高不足1.6米的文學巨匠，摒棄了巴黎的繁華和喧囂，一個人靜夜獨坐，手握鵝毛筆管，用心血和靈感，寫了96部小說，演繹了一部《人間喜



劇》。熱愛生活、勤奮惜時的巴爾扎克只活了51歲，他的作品卻使他流芳百世。

五、性別意識

一般指男和女兩種性別。

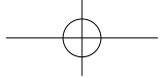
例1：男人與「紅顏知己」

有道是眾裏尋他千百度,那人卻在燈火闌珊處。在人生之路上,男性生命裏若要完成一份對某種女性的愛,就會像等待著月圓,為了一夜的皎潔和輝煌,就需要度過二十九夜的孤單與相對黑暗。而且愛神總會跟你開玩笑,如是恰好遇到陰雨天,這三十天就白白的沒了。一直以來,男人都執著地認為在岸上面來去匆匆人海中,在天各一方,同天同地有緣共生的人群中,一定藏著等候我們拋出「愛心桃」的你,儘管男人們明白必須有足夠多的耐心,也許那只是在一生中只能一遇的紅粉知己。守長夜,望孤燈;守淪海,望紅塵,那是一顆怎樣的癡迷狂妄的心。一直守候著直到你雙眼閃亮的那一刻。那一刻我要順著你眼



中的閃亮,長驅直入能進你的心裏躲起來,再也不出來。那是浩瀚長空中兩顆流星的最意外相撞。那是水乳交融般地最緊密的融合。它使許多男人的「性夢」再現。欲望天成,今生得遇,今生有「約」。這是模擬的「山伯英台」前緣未盡,也是虛設的「牛郎織女」仙緣又來。那四濺的性情的火花,融合的心靈閃爍,體現了血性男兒的最真心祈盼,這是震撼、是顫動、是驚心動魄的剎那,又是讓人朦然恍惚的怦然,又讓人感到神魂失措,也勾引人產生種種無法仔細辨認的各種想像,難道這就是「色狼」的求索、色性的體現或且是男人內心的欲望的呼喚……

在這世上,男人最需要的當然是老婆,除此外便是紅顏知己,如果說老婆是太陽、是月亮,那麼紅顏知己便是星星,太陽用太陽光給你溫暖,月亮用月光照亮大地,星星則只是看起來亮,而且閃閃爍爍,若即若離,甘於寂寞卻又永遠閃亮。無論你在別人面前多麼地高高在上,不可仰視,卻永遠只在閃亮閃爍的星光樣眼光下,沒有自然、沒有尊嚴,也沒有威望,她能穿進層層心的面具,就如入無人之境的利器,直達你的心靈。用一種你和她都能讀懂的語言,來和你的心靈進行對話,使你總是陷入無法

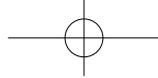


逃避的「粉紅色的漩渦」。紅粉知己一般總是男人心目中的絕頂聰明女孩，她心底裏總是明白，一個女人要想在男人的生命裏永恆，要麼做他的母親，要麼做他永遠也只是可望而不可即的紅顏知己，相互看著，也相互懂著，而且總是可望而不可及地不屬於他，但又苦等著。她只給他適可而止的關照，不給他深情、也不給他深望、更不讓他感到你會有愛上他的威脅、或讓他產生愛上你的真正衝動與熱情，這是技巧，也是靜靜守心做紅顏知己的本錢。這讓男女雙方都感到雖然有「賊心」卻沒有鋌而走險的「賊膽」。而當你痛苦時，紅顏知己才能總是靜靜地用心凝望你，默默無言地關心你，閱讀你，然後用她特有的形式，從她的口、眼、心裏告訴你，她知道你痛在何處，傷在哪里，她總是理解你，並願意為你默默地分擔苦樂，讓你的靈魂不再孤單寂寞。你出門遠行，有時簡直音訊皆無，紅顏知己總有意無意地在她心裏為你留下位置，那也許是記仇，也許是留戀，或是一種淡淡的牽掛。再看到你漂泊歸來時，她不會提到她曾有過的想念，也不會做作地渲染她曾有的焦急、氣惱和思念。她表露出友情而不是繚繞無間，心心相應的愛情。紅顏知己是靜待的傾聽者，她接受



你的黑夜，給你安靜，給你恢復能量的空間，她不向你苛求，不讓你為難，在她面前你唯有投降，而沒有相互戰爭的可能和真正的爭論，只有永遠讓你無路可逃。真正的紅顏知己是男人心目中的曠世的絕代佳人，女人中的精品和佼佼者，當然能擁有真正的紅顏知己者，也必是男人難承的福分，或是他做人真正成功的結果。

做別人的紅顏知己挺難，於是有一天你就那樣地走了，連一聲再見都沒有說，更沒有告訴我下次歸期、將來如何，或許你已經不再想戀，或許你在天的另一方不再回來，而你談過的話，走過的路、唱過的歌、流過的淚正孕育出美麗的「花」，晶瑩的「果」，每當雲淡風輕、有事之秋，「心懷紅顏」的男人捧一杯香茗，靜靜而坐，躲起來的思念，便悠然而至，那是纖指滑過琴弦的流暢，那是紫藤浸生的春意。那是引起男兒感嘆曾經滄海難為水的厚重，充滿了惆悵，充滿了無奈。沒有月亮的夜裏，你是否和我一樣地去尋找，那排叫做天琴星座的星星？秋風中葡萄架上葉子已經落下，神話中的洛神也永遠地睡了，寒冷以最原始的姿態訴說著又一個冬天的童話，為甚麼在陽光下我沒有影子，於是我知道，千載難遇的紅粉知己，我心



第二節 外部意識

外因是條件，是一切事物變化的理由，它是人生各種因果的孵化劑、催生劑、放大劑。沒有外因的內因，將和扔在戈壁的石頭、埋在土裏的黃金一樣是默默無聞，毫不出奇。而同樣的事物，則可以因為外因的改變，而有了與常規根本不同的變化。

外部意識由物質、人際、環境、現實狀況、工作與職業、休閒等意識因素組成。

一、物質意識

物質意識：包括無形的精神方面和具體物質方面。

(一) 無形的精神方面

1. 本身形成的

品行、道德、習慣、教養、風格、作風、面子、權力、勢力、地位、名譽、氣節、操守、尊嚴、其他能力等。

2. 外界形成的

客觀形勢、社會輿論、外界勢力、機遇、道義等。

3. 其他

禮節、禮儀、禮貌、體統、關節、法律、秩序等。

(二) 物質方面

金錢、房子、車子、吃穿、用具等。

例1. 飢餓（編者所加小題）

在非洲、南美等一些國家裏，飢餓經常是人們生存面臨的最大威脅。現介紹1998年12月16日，美國《洋蔥》期刊雜誌，刊登了非洲兒童齊特姆·阿孛薩的一篇文章。

天哪，我餓啊，如果不趕快吃點兒東西，我肯定會死去。飢餓吞噬著我的生命，我瘦弱的身軀變得佝僂，就像個老頭。我是靠著數自己身上的骨頭來度過一天又一天的。我原來經常會走上一百多公里，到沙漠運河找點東西來吃。在那種地方，如果不是嚴重脫水的話，看到一隻死麻雀，我都會流口水。我最後吃的東西是一隻小蜥蜴，那還是在九天前。就是那只蜥蜴，我還分了一半給我唯一倖



存的哥哥，因為上個月，他找來一點樹皮時，也分了一半給我。不幸的是我的身體已經對食物不適了，吃一點點的東西都會讓它加倍難受。聽別人說馬上就是新年了，可是我不知道自己能否挨到那一天。我的胃腫得嚇人，就像懷孕一樣。我昨天跟我哥哥開玩笑，指著我鼓起的肚子，說裏面有個小傢伙。哥哥沒有笑，他低下頭，哭了。我的腿細得就像麻杆兒，眼睛已經幾乎看不見東西了。我儘量不讓自己做那些大吃一頓的白日夢。要是真的做起那種夢，我虛弱的心臟准會狂跳一直到破裂。

爲了止住飢餓，其他好多還活著的人已經開始吃污泥和石頭了。唉，老天爺啊，我們爲甚麼要受這樣的折磨？這會兒，我僅有的一點感覺，就是飢餓穿過骨頭的那種疼。就連在烤人的太陽底下，我還是覺得冷。可能我不久就會得肺炎死掉吧，不過那樣也好，我就不會再覺得餓了。我多麼希望活著，但是，也許死了會更好吧……

例2：人生種種

古人曰：「民以食爲天」。關於外部物質方面，先以食物爲主題進行討論。

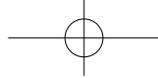


1. 貧困的人生（最基本的生存需求）：有飯吃（不會餓死）；有衣穿（不會凍死）；有老婆（後繼有人）。

2. 溫飽的人生：就是吃得飽，穿得暖。

3. 小康的人生：就是吃與穿的充裕，再加上其他的生活需求。例如：有夠大的房子，可以滿足生活需要等。

4. 富裕的人生：其著重點並不主要在食品開支上，它表現出衣、食、住、行等日常生活的充足和質量（這裏涉及食品與家庭消費支出總額之比，西方經濟學家把家庭食品與家庭總收入的比例關係的定律稱作恩格爾係數。比如一個月支出100元，其中90元用於食品開支，其恩格爾係數就是90%，因此，在自然狀態下食品開支數值越小，說明生活越富裕，數值越大，說明生活水平越低）。根據聯合國糧農組織提出的標準，恩格係數在59%以上爲貧困，50%~59%爲溫飽，40%~50%爲小康，30%~40%爲富裕，低於30%爲最富裕。



5.豪華人生：著名裝、開名車，私人有飛機、遊艇，住莊園、別墅，擁美女、用傭人，其五花八門，爭奇鬥豔的消費側重點，主要看財富擁有者的開支導向，不一而足。

以上說的是以食物享用來劃分人生物質擁有檔次的各種情況。

二、人際意識

分個人、家庭、社會三個層次。

(一) 個人

1.組成

同事、同學、同鄉、同輩、異性、同性、異姓、同姓、生人、熟人、情人、恩人、仇人、長輩、晚輩、朋友、聖人、賢人、士人、君子、小人、僕人、婢女、長官、領導、部下、義父(母)、養父(母)、教父、老關係等。



2.情況與資料

素質、習慣、階段、階層、經驗、學歷、資質、年齡、性別、期遇、緣分、個人地位、工作與生活、經濟狀況等。

(二) 家庭(組成)

1.家庭層次

父母、爺爺、奶奶、夫妻、兒女、兄弟、姐妹、孫子、孫女、姐夫、妹夫、女婿、嫂子、弟媳、媳婦等。

2.親人層次

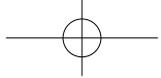
伯父、伯母、叔孀、堂兄弟、堂姐妹等。

3.親戚層次

外公、外婆、姑丈、姑姑、舅、妯、姨丈、姨姨、表兄弟、表姐妹等。

(三) 社會

1.組成



街道、村落、機關、單位、學校、團體、集市、小區等。

2.背景

工作關係、生活關係、國家、民族、膚色、人種、語言、文化、宗教、信仰、風俗習慣、居住地域、群體、素質、興趣等。

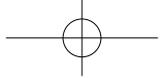
例1：同事

現在來說一說同事，這是一種現代很常見的人際關係。大家一起，同在一個工廠，一個辦公室，一個單位，一個科室，同處於一個環境，一齊工作，一同交談，一同生活，一同娛樂。各人的行爲、處世、性格、特點，大家都心中有數。A同事，外表上衣冠楚楚，道貌岸然，實際上生活作風並不檢點。B同事，小氣鬼一個，爲人倒還熱情。C同事，地道女同胞，愛講話，愛漂亮。D同事，堂堂的大學生，趾高氣揚，每每揚言準備跳槽。E同事，「酸臭味」，說起話來咬文嚼字，不知所云，並愛打「小報告」。F同事，半老頭子，只知低頭做事，不知抬頭做



人。G同事，不學無術，一問三不知，「下崗胚」。H同事，「女人化」不正經。

總之，一夥人五花八門，各有特色，當然有單位就必有同事，大家來自五湖四海，因單位聚在一起，每天八小時，或更多時間在一起，長年累月，時間一長，肯定是各懷心事，這之間有磨合，有拉幫結派，有時更是勾心鬥角。那情況有時的確非常「驚人」。叔本華有一則寓言，說的是：「一群豪豬，在一個寒冷的冬天擠在一起取暖，但是它們的刺毛卻開始互相擊刺，於是不得不散開，可是寒冷又把它們驅趕到一起，於是同樣的故事又發生了……」。在單位裏同事的關係與此極是相似。同事間各人都有各人的難處，那便是各人的私利。私心、自私乃人的天性，否則你看看，一年一度的評優秀職稱，和幾年一度的工資評級就知道了，這廟小僧多粥少，當此時，平常的友好便會緊張起來……，還有嫉妒！更別提樹倒獼猴散的「下崗」了。那是一種怎樣的人人自危的境地……。當然興旺的單位也經常籠罩在祥和氣氛中，那種一方有難，八方支持的感人場面，讓外人、外單位看來是何等的光彩。但切忌觸及切身利益，那樣「豪豬刺」將必然勃然而



挺。於是各人修得各法，聰明者一忍百事和，退一步天寬地闊；知情者事不關己，高高掛起；同情者，明裏暗裏表示關心；懷恨者，嘴裏放出連珠火炮，那種青筋暴鼓，紅脖藍眼黑臉，咬牙切齒的形態，讓人幾天都忘不了。

例2：兒子

有子萬事足，他是我們的「心肝尖」，是我們的化身，我們的未來，我們軀體分裂出來的一部分。我們對他充滿了憐愛、同情、期望和祝福，充滿了自私袒護、信用和掛慮。兒子的臉蛋和身子從那個方面看都可愛、優秀，幻化中沉醉地以為只有兒子才是世界上最美、最完善的人。房前屋後家裏家外總願意見到兒子，他成為我們至福、至美、至好、至愛的心情象徵。

跟著幼小兒子嬉戲，我們沒有了憂愁，沒有了煩惱，他使大人恢復了兒時的天真，一樣地跑呀、跳呀，一樣地騎木馬、捉迷藏，玩得歡天喜地、心花怒放，那是真正的童真。兒子跌倒，我又變成了大人，匆忙地扶起他，左瞧右看，怕他身上有了傷，然後拍去了粘在他身上的泥沙，再揉在懷裏狠狠親他。在兒子面前很難保持威嚴與莊



重，表現的只會是無限的慈愛，你可以讓他騎在背上，騎在肩上，無傷大雅地向世人顯耀，我們的天倫之樂，親情樂趣。你可以從兒子的淘氣和頑皮中尋找當年的你，可以參加到他們盡情打鬧遊戲中，彷彿有了當年的幼小。那時的你有了無盡無比的快樂。於是川妹子和小背簍上的幼兒就成為一張明亮的民俗風景畫。

如果你經濟還一般，那有限好吃的水果、糖果之類，並不充足，你還是堅決地把它們塞到兒子的口中，生氣他為甚麼不多吃一些，顯然兒子吞下了比吃到你口中更覺甘甜好吃。你不得不跟著幼小兒子的奶聲奶氣的語言去說；跟著天真無邪的笑聲去笑，最甜美的歌聲，最動聽的音樂也比不上幼小兒子的聲音更令人陶醉，彷彿拂面的春風，療心的仙藥，心情頓好。

因此你缺不了他，離不開他，沒有他的人生毫無意義。以致你願意：為救兒子出險情，而獻出一切。哪怕當時有可能同歸於盡或犧牲自己。兒行千里你當心，兒有疼痛你擔心；兒子有難，我以一當十，真誠義無反顧地代他去生去死。為的是自己訴苦有兒子的撫慰，自己生病有兒子的關照，百年之後有兒子為死去的我合上雙眼，埋進黃



土。

有時也可能對兒子進行懲罰，有了「錯」最早常用提高聲音來進行警告，那時他也許還不滿兩歲，當他意識到那高分貝虛張聲勢的喊叫，已使他處於不利的地位，他就是睜大了欲哭無辜無邪無助的眼睛，一副毫無掩飾的驚恐表情，讓人再也硬不起心來。兩歲過後，喊叫已漸漸宣告失效，最後以致只能嚇他一跳，便若其無事了。於是就把他放進一個單間，或在晚上把他放在大廳然後把燈關掉，讓他「閉門思過」，他當然並不安靜，很快嗷嗷大哭，那鼻涕、那眼淚、都表明了他的害怕和屈服，當然幾次後他也就不再認賬，而是來回走動，或是唱起了歌，他往往是以很賣力的方式向外發送和發佈，他在這裏很「快樂」的資訊。有時他也許會很委屈地睡著了。接下去只能把他抱到屋外……，等他學會無聲無息地靜坐「示威」時，總會讓人產生出事的擔心，或發生意外的錯覺，那心是真正讓兒子吊起來，更別提兒子真的跑了……。

於是總是提早終止懲罰，並很快地把他請回來。終有一日懲罰已經黔驢技窮，兒子對於此道早已爐火純青，達到知道反抗，並開始實行的地步。開始時，他總是以飛



快的速度回到自己房間，砰地關上門，把所有人拒之門外，以拒絕他最害怕的起動最原始程式——動手揍他。經過口水戰、拉鋸戰和持久戰，當他意識到這種懲罰已經徹底宣佈破產和失敗時，他明白他的所有「無法無天」的行為總會得到寬大處理。便會像小無賴般高喊起來：「我等著你來揍，快來呀！」這戰火越燒越旺，也許要延續至其連餓二到三餐無法支持為止，這時的你也許已經心碎，而且流了許多淚，並反復喊了許多「舉槍」投降的「軟話」。

搖籃裏的兒子是自己的「心頭肉」，剛會說話的兒子是自己的「寶貝」，長大上學的兒子是我們培養的「理想接班人」，有了工作，便是我們心裏的依靠。我們總是希望自己的兒子自尊、自重、自立、自強，希望他出人頭地，事業有成，這種期盼隨著年齡的增大和感情的加深，而不斷增強，我們聚精會神地看著他長大，時時關心、愛護和珍惜這種舐犢之情，並願他永遠幸福、美好。

例3：婚姻

婚姻是一件重要的人生大事，它是一個男子的根本，



第二章

然後也是一個國家的基礎,它又是個讓人能夠履行其在社會及人世間各種責任和義務的先決條件,並可以為他增添出生命的無限色彩和樂趣。婚姻又意味著男女雙方的終生承擔和一絲不苟的義務和責任,這種責任有時是雙方的,有時則是各有所區別和不同的。

它首要的是經濟,經濟是基礎,是婚姻中男女雙方的生命線,除此之外還應注意相處的辦法。某教授是婚姻問題的專家,他認為婚姻中的二人相處理論是一個數學級數理論,它總是在前面那個數字的基礎上進行二次方。首先婚姻的成功取決於二點:第一找一個好人,第二自己做一個好人。如果這兩條有些人沒有做到,那就變成四條:第一,容忍、幫助,幫助不好,仍然容忍;第二,使容忍變成一種習慣;第三,在習慣中養成傻瓜的品性;第四,傻瓜永遠做下去。如果這四條做不到,你又想有一個穩固的婚姻,那你就得做到以下十六條:第一,不同時發脾氣;第二,除非有緊急事件,否則不要大聲吼叫;第三,爭執時,讓對方贏;第四,當天的爭執,當天化解;第五,爭吵後回娘家或外出不要超過八小時;第六,批評時說的話要出於愛;第七,隨時準備認錯道歉;第八,謠

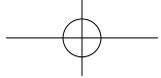


現實意識

言傳來時把它當作玩笑;第九,每月給他或她一晚自由時間;第十,不要帶氣上床;第十一,他或她回家時,你一定要在家;第十二,對方不讓你打擾時,堅決不去打擾;第十三,電話響時,讓對方去接;第十四,口袋裏有多少錢要隨時報賬;第十五,堅決消滅沒有錢的日子;第十六,給你父母的錢,一定要比給對方父母的錢少。如果對這十六條感到失望的話,那只能做好二百五十六條了,婚姻到了這一步已經是很危險了。

專家提醒人們注意婚姻的五大「危險期」:孩子出生後的冷落期;激情過去後的平淡期;金錢地位的較量期;七年之癢的外界誘惑期;子女成年後的真空期。通常情況下,男女之間的情感是這樣發展的,從浪漫強烈的愛情感覺,變成為更深層次的平靜安寧。也就是說男女雙方最後是形成了一個情感的整體,這時我們大腦系統與另一個大腦系統「聯結」「膠連」在一起,把雙方強烈的愛欲係數化成相互的依戀。因此有人說,其實最浪漫的事,就是婚姻中的他和她一起慢慢變老。

三、環境意識



主要指個人及其家庭所處的環境，包括生活、工作、文化、休閒、人際、社會、生態環境等。大體上可分成四個大類。

(一) 自然存在的

如自然環境（天空、大地等）；氣候條件（風、霜、雨、雪、露、陰、晴；熱帶、溫帶、寒帶等）；地理（高山、海洋、森林、濕地、草原、沙漠、湖泊、河流、平原、高原、島嶼等）；天文（年、月、日、四季、潮汛等）；動植物的存在與分佈等。

(二) 人為建築修造或破壞形成的

如城市、街道、胡同、弄堂、房屋、工廠、高樓大廈、村莊道路、礦坑、土地沙化、海洋河流污染等。

(三) 人為有形的

大的如國家、社會、團體、單位、學校、家庭、群體、階級、階層、部落等。小的如身份證、工作證、票



證、通行證、單據、紙幣、證書、郵票等。

(四) 人為無形的

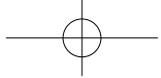
如民族、文化、信仰、時尚、風俗、習慣、虛擬生存等。

例：弄堂(摘自《讀者》)

弄堂一般指小巷或胡同的房子。上海的弄堂最壯觀，它像這個城市的背景，把街道和樓房襯托凸現得更加好看。

上海的弄堂又是五花八門各種各樣的，其中以石窟門的弄堂最有氣派，它像有權勢人家的深宅大院，更配上一副做官的臉面，其威武森嚴全做在一扇門和一堵牆上。開門進去，院子、客堂相對較淺，三步兩步就可走過，接著是一道木根梯在頭頂，直通樓上的閨房，二樓臨街，有窗門可以通風透氣。

上海東區的新式里弄是比較平民化的，門是鏤空雕花的矮鐵門，樓上有探身的窗還不夠，還有站腳的陽台，能較好地看到街市風景，院裏栽種一些花草。後門是德國



造彈簧鎖，瓦樓的窗是有鐵柵欄的，矮鐵門上有尖銳的角。天井是圍在房中央，好像進得來出不去一樣。

西區的公寓弄堂房間都是成套的，一扇門關上，自成天下，牆是隔音的，房子和房子間往往又隔著寬闊地，喧嘩的聲音和人員進出來往都各歸各的。還有的是棚戶的雜弄，其門面好像是全面敞開的，牛毛氈的屋頂是漏雨的，板壁牆是不遮風的，門窗是關不嚴的。

上海的弄堂是帶有情感的，就像人的軀體一樣，是可親、可感、可知的，它處處體現了建築師對住戶人的關懷。你看那積著油垢的廚房後窗是供老媽子閒聊閒扯的；窗邊的後門供大少女上學或男生幽會的；前邊大門遇到大事情才開，比如婚喪喜慶之類，專為貴客走動，或貼各類的告示用的。曬台和陽台，還有窗畔，是不是還有人在那裏竊竊私語？到夜間敲門聲此起彼伏，接連不斷。弄堂裏橫七豎八晾衣竹竿上的衣物，男的女的，大人的，小孩的；花盆裏的花草；屋頂上的鴿籠；亂了碎了的瓦片，都記載著已經發生了生動動人的故事。溝谷般的弄底，有的是水泥鋪的，有的是石卵接的，走在弄底的腳步聲，前者脆亮，後者悶吃，各有不同的感受。後弄的路面是飾著裂



紋的，陰溝裏溢著水，水上浮著魚鱗、老菜葉顯得有些陰沉，午後三點的時候太陽才照進來，不一會兒就夕陽西下了。那一點點陽光照出來的色彩，牆是黃黃的，窗玻璃也是黃黃的。白天飛的鴿子，夜裏跑的野貓子，都成為弄堂裏動的一個部分。

四、現實意識

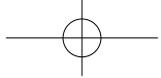
（一）個人狀況

指職業與事業、生活、休閒、文化知識、人際、心理、習慣、年齡、性別、觀念、精力、經驗、愛好、情操、道德、經濟狀況、個人能力等。

（二）家庭狀況

親和力、聚合力、經濟力、舒適度、安全度、民主度，具體指購物、醫療、衛生保健、保險、養生、衣、食、住、行、流動資金、儲存等。

（三）社會狀況



戰爭、和平；富足、貧困；混亂、穩定等。

例1. 家

家，一般指全家老小居住的地方。

有人說，家是一個充滿親情的地方，它有時在竹籬茅舍，有時在高屋華堂，有時也可能在無家可歸的人群中。它可以是洞穴，如天然的石洞、樹洞、土洞（陝西省北部仍存在著人造的窯洞）；或是氈房、蒙古包、草屋、木棚；也可以是竹樓、木樓、土樓、簡子樓；或是洋房、別墅、莊園、宮殿。

它可以避風霜、雨露、寒冬、酷暑；可以隨意坐、立、躺倒、吃喝拉撒；可以歡歌笑語、飲酒作樂；可以喜怒哀樂、休閒勞作；可以老弱扶養、夫妻嬉戲；可以赤身露體、手舞足蹈；可以軟床高枕、鼾聲如雷；可以休養生息，舔好傷口；可以胡思亂想、無憂無慮。

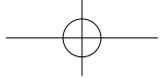
每個家都有房香、物香、廚香、人的體香；它是兒女的安樂窩、父母的大本營；是一處安全、安身、安心、安魂之地。

在這裏你可以脫下一切面具和偽裝，「大膽放



肆」、「原形畢露」。家收容成就與歡樂，收容痛苦與悲傷，收容榮華苦樂，百般恩怨。少壯時，你爲了自家人的擁有、佔有和所有，以家爲本戰天鬥地意氣風發。到老時，方曉得老母、老酒、老狗、老妻、老家最好。家中有老母，手中舉老酒，腳邊躺老狗，身邊伴老妻，眼中見老屋；老母可安思，老酒可忘憂，老狗可溫腳，老妻可稱心，老屋可慰靈。茫茫人生路，到頭歸朴真，原來人生追求的根本，只不過是一個家。

所以當你在生活的戰場中被打得頭破血流，遍體鱗傷，你可以回家。當你在工作中不停奔忙以致累得汗流浹背，氣喘如牛，你可以回家。當你在人世間感受到世態炎涼以致傷心絕望，氣餒沮喪，痛苦不堪，你可以回家。家的教育是人們認識世界的基礎與啓蒙；家的主色調是安寧、安定、平靜與協調；家的代名詞是溫暖、溫馨、溫情與容納。在這裏你不再無望、無助和孤獨；在這裏你的肉體和靈魂都有了真正的最後的歸屬；你留戀它，沒有它的人將是世界上最痛苦和不幸的人。而沒有親情的人和被愛遺忘的人也是真正沒有家的人。



例2. 個人狀況與福氣

星期天早上人醒來，發現自己仍活著，能夠自由地呼吸，你就比世界上在過去一週裏已經離開人世的100萬其他人更有福氣。

如果你從來沒有長時間地忍饑挨餓，也從未經受過戰爭或遭受被囚禁、受迫害、折磨的經歷，你已經比世界上5億人更有福氣。

如果你有房住，屋裏有彩電、冰箱、充足的食物，足夠的衣物，那麼你已經比世界上的30億人更有福氣。

如果你銀行有存款，錢包裏有現金，那麼你已經成爲世界上最富有的8%有福之人。

如果你雙親健在，你結婚後夫妻團圓，沒有分居或離婚，你就已經成爲世界上稀有的有福氣的人。

如果你吃得下，笑得出，睡得著，抬得起頭，內心充滿感恩，儘管世上人都可以這樣地做，但是他們沒有你做得好，因此你算真正有福氣並懂得如何生活。

五、工作與職業



(一) 按工作狀況分

1. 一般狀況

金領、白領、藍領、黑領；打工、老闆、董事長、經理；工作人員、管理人員、傑出人士、紳士、閒散人員等。

2. 傑出者

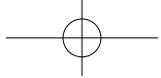
政治家、軍事家、外交家；哲學家、文學家、數學家、化學家、物理學家、心理學家；事業家、企業家、銀行家、慈善家；畫家、武術家、歌唱家；醫聖、棋聖、畫聖等。

(二) 按產業分

工業、農業、服務業、運輸業、旅遊業、文化教育業、醫療衛生業、體育業、軍事業、保險業、建築業、商業、娛樂業等。

(三) 按大組合界分

娛樂界、商業界、體育界、警法界、政界、產業



界、軍界、教育界、醫藥界、工程界、宗教界、民間等。

(四) 按現階段社會階層分 (選自中央黨校一課題組)

1. 社會管理階層，由各政黨機關幹部組成；
2. 知識分子階層；
3. 企業家階層；
4. 國有企業工人階層；
5. 城鎮集體企業工人階層；
6. 鄉鎮企業工人階層；
7. 雇傭工人階層，由個體、私營企業和「三資」企業的工人組成；
8. 個體勞動者階層；
9. 私營企業主階層 (有雇工8人以上者)；
10. 農村村務幹部階層；
11. 農業勞動者階層；
12. 農民工階層 (特指湧入城鎮的農民工和保姆)；
13. 失業、或失業階層；
14. 離退休人員階層；



15. 無職業者階層。

(五) 按小團體小組分

單位、機關、公司、企業、團體、工廠、銀行、學校、醫院、農場、商場、牧場、郵電局、稅務局、警察局、衛生局、交通局、教堂、劇場、電影院、商店、飯店、酒吧、餐廳、歌舞廳、遊樂場等。

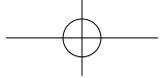
(六) 按具體工作與職業分

1. 一般職業

工人、農民、商人、文人、學生、軍人、教師、僧侶、傳道士、醫務人員、律師、教徒、修女、司機、公務員、營業員、服務員、老闆、技工、廚師、畫師、演員、歌星、職員、經理、法官、科學家、作家、電信人員、郵政人員、警員、運動員、教練、建築工、工程師、外交家等。

2. 非正當職業

小偷、扒手、乞丐、強盜、土匪、流氓、妓女、犯



人、騙子、打手、殺手、教父（黑手黨）等。

3.其他

「網蟲」、「新人類」等。

例：單位與上班

二十世紀六七十年代，能在單位裏領工資真讓人羨慕，全國流行單位，少則幾個、幾十個人，多則幾百、幾千、幾萬個人，大家在一起為著某項事進行工作。

單位裏有八種人：即任何人、每個人、多數人、少數人、有些人、個別人、許多人、沒有人。單位裏有嚴格的規章制度，要求「任何人」都必須遵守，不得違反。

「每個人」都知道應該遵守，「多數人」經常遵守，「少數人」則非常遵守或經常違反。這引起了「許多人」的忌妒或不滿，「個別人」便偷偷進行模仿。單位裏一般都有其重要的中心工作，需要「每個人」去做，卻往往只有「少數人」或「有些人」在做，「多數人」和「許多人」往往少做或不做，儘管有的事情「任何人」都會做，結果是「許多人」都沒有做「任何人」都可以做的工作。單位



裏每年都評先進，「任何人」都可能有的份，而事實上卻只有「少數人」才能得到，儘管「每個人」都在想辦法去爭取「任何人」都可能進入的先進行列，結果是「多數人」認為這項工作是「有些人」的事，儘管「沒有人」不想不去撈個先進做做，但是「個別人」總是鼓不起勁，結果是「有些人」和「個別人」在「沒有人」或只有「個別人」的支持下，照樣獲得了先進。

總之在單位裏，有工作就有飯吃，這些人從此就捧上了鐵飯碗，有了穩定的收入，於是養家糊口、體面的身份，相當的社會地位就都有了。從此他們可以想當然地進入漲工資、提職稱、升官職的仕途過程。但是要做單位的人就必須委曲求全，比如，必須守時、盡職、聽話、能幹，善於被領導賞識，一句話要玩得轉，否則就有甚麼好處，也不一定能輪得到你，儘管你是那樣地逆來順受，是那樣地「多情」，而且張大眼睛，像一個守望者，從這個月15日發工資、渴望地等到下個月15日發工資，等五一、等元旦、等待中有了結婚；有了孩子；有了孩子的成長；孩子長大後又應該結婚；結婚後又生了兒子。這時候的你也已經有了一把年紀，你頭髮白了，背彎了，你光榮退



休。

不管你願意不願意，喜歡不喜歡，你若要安穩過日子，這輩子只能穿你所在的這個單位的制服，並圍繞著別人所畫定畫好的圈子打轉，你也許學有所得，幹有所長，但英雄無用武之地，你也許可以發揮出更大的工作能耐，曾經意氣風發、雄心萬丈，很想有一番大作為，但那固定的待遇，固定的世界，使你英雄氣短，熱情碰冰。你上有天、下有地，沒有人會知道你的苦處，於是你只能咽下口水，閉起眼，像驢子一樣地順著磨打轉，以致一張椅、一隻煙、一張報紙、一杯茶、一席又一席不著邊際地漫天瞎扯，度過了一天又一天。

六、休閒意識

(一) 按休閒形式分

文化型、消磨型、藝術型、浪漫型、逍遙型、腐化型、麻醉型、摧殘型、享樂型、實用型、發洩型、刺激型、療養型等。

(二) 按休閒種類分

1. 視聽類

電視、錄影、電影、戲劇、雜耍、書、報、刊物等。

2. 參與類

體育、繪畫、吟詩、擬詞、刻印、寫字、園藝、唱歌、跳舞、上網、旅遊、打牌、打麻將、棋類、閒聊、散步、養花、釣魚、打獵、養寵物等。

(三) 按需要分

1. 生存及延長生命必需的休閒

如飲食、消化、鍛煉、休息、睡眠等。

2. 體力宣洩需要的休閒

如體育活動、體力活動等。

3. 精神娛樂需要的休閒

指各種智力、感覺與知覺以及心理方面的娛樂。如



學習、觀察、思考、感受、閱讀、沉思、以及音樂、哲學、詩文、發明、創造、欣賞、體會等等。

例：閒聊

沒米煮不成飯，沒有朋友就無法閒聊，而閒聊乃人生一大樂趣。它有意思、好玩、隨心、隨意、無拘無束。有寓言說：有八仙之一其性好逍遙自在呂洞賓者，路遇到三個凡人，俱有緣分，因此讓他們各述所願。一個人望得富貴，另一個人願有功名，大仙點首稱許。至第三個人，卻不要富貴、也不要功名，只求經常能有知心朋友聚爾傾訴，或在其間伴以歌以舞、或詩或文，但見熟聊中諸人都能無不清風明月、高山流水、傾心傾意、知音知情、相見恨晚、以至長有雅興，以消長夜，以伴人生，有此則予願足矣。洞賓聞言大驚，雲這般清福，我等神仙也享受不到，而你凡夫何德何能有此奢望？逐連搖頭歎曰：「難！難！難也！」自知無法滿足世人所求，遂化一陣清風而去。

唐李白有詩曰：「……將進酒，杯莫停/與君歌一曲，請君為我傾耳聽/鐘鼓饌玉何足貴，但願長醉不復醒



/古來聖賢皆寂寞，唯有飲者留其名/……」事實上世事忙碌，清閒難得，投入且又推心置腹的閒聊被列為人生之至福，其實真的毫不為過。有王羲之《蘭亭序》中幾句話：「吾言一室之內」，「放浪形骸之外」，「曾不知老之將至」。真是說出了朋友知交之間相聚閒聊的大快活大樂趣了。

朋友相聚樂在聊天，其中必有景仰題目和雅興，若相對無言，則就樂不起來。就像高僧參禪，總是面壁對牆，終日無語。在背後與其對坐而談如對「牛」彈琴，不著一字，對老僧而言，雖然他是一種另有的高級境界，而對俗人而言，確實只會使人有枯燥無味、形同嚼蠟，終不成同伴之感覺。

凡俗人所願不外清茶一杯，燒酒一壺，三五故交好友，互無猜忌，話題廣泛而不著邊際，議論各表全無拘束，可天南地北、可東拉西扯、可品位高雅、可道聽塗說、天文地理、山川歷史、世事時事、風花雪月、市井雜聞、老八仙、嬉笑怒罵皆成話題，上了年紀更可提幾十年前的老古董掌故、兵荒馬亂、村莊變遷、祖家史話、往哲聖賢的遺聞軼事，流風采韻、言之余使人陶陶而心醉，也



可在熱鬧的話題中，使大家彷彿因閒聊而進入了另一個安詳平和新世界，或是引人進入奇裝異服、古怪神秘、離奇變化的新環境中。

邊說邊聊中，這時的大家一起無拘無束、寬衣、寬袍、寬心、寬意、寬人隨意坐立高談闊論、瀟灑風流、把酒迎風縱論當世英雄豪傑。「食色」當年，當我其誰的非凡氣概，或為談笑風生曰：泰山之重，鴻毛之輕，宇宙之大，螞蟻之小等等，其間意氣自如趣味百出；或口談如筆談，工整刻畫，細微精緻，又音韻流暢，如春雲舒卷，惹風微揚，如山泉入潭而出的汨汨的流水，伴樹影花香，水中時有遊魚，又如藍天做底，點綴朵朵白雲，有雄鷹振翅飛翔其間……

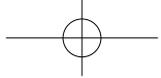
而萬法歸宗，所有閒聊人不外都是起先乘興而來，最後盡興而散。無規矩原則可言，盡可說盡人間浪漫自由之世事，唯「莫談國事」其說過的話總是像空氣，如流水、過眼雲煙，聚熱鬧散耳清，散後各自歸去，更不復憶它。敘後餘趣無窮，這樣的小的閒聊，的確為人生的又一大快樂無疑。



本章點評（第二章）

曹孟德曰，夫英雄者，胸懷大志，腹有良謀，蘊存宇宙之機靈，吞吐天地之志也。

沒有比手更大的天，沒有比腳更長的路，沒有比人更高的山，沒有比心更寬的海。如果說出生是生命的開始，死亡是生命的終結，那麼生之後，死之前的我們，應該怎樣度過有意義的一生呢？一生當中，真正屬於你自己的時光就那麼幾次。大多數時光裏我們不是在重複自己的生活，就是在重複別人的生活。有的人甚至乾脆將自己的生存目標定為：追求別人那樣的生活。想想看他們中的一些人的人生之路會不會越走越窄呢？那麼真正的人生價值、目標與理想是甚麼？甚麼是成功？也就是說，人在清醒時想幹甚麼？能幹甚麼？能有甚麼？才最有意義。有人認為人生價值是指：欲望值、享受值、實用值、生存值、奉獻值、實現值等。具體表現為：金錢性、物質性、藝術性、娛樂性、思想性等。有人認為人生意識價值有四種境界：第一是衣食、住行，這是人生的原始階段；第二是職業、事業、仕途、名譽、地位；第三是文化、藝術、哲學；第四



是宗教、信仰等。你的看法呢？

人在世間最嚮往的常常是「得不到」和「失去的」，而最珍貴的卻是現在能夠把握的或是已經擁有的幸福。因此根據不同的表現，最高值的形象代表分三類，它就是自然度的最高值、自由度的最高值和人為度的最高值。以「住家」為例：古人嚮往小橋、流水、人家；蒙古族則是草原、牛羊、蒙古包；農人則為田地、耕牛、熱炕頭……這些充滿自然、自由、祥和的詩情畫意都是「住」的自然度與自由度最高值的形象代表；而城市、道路、高樓大廈，則是「住」的人為度最高值的形象代表，這些都是美的象徵，是人們嚮往的目標。在過去的年代中，人類的原始欲望是食物、權力、性愛。這些方面仍為今天許多落後地區的人們所追求。而富足的現代人，則大多追求精神上的圓滿。如：

1. 使自己進入一個情景並茂的虛擬想像或超想像世界。
2. 擁有各種不同的理想化的心理體驗和心理滿足。
3. 讓自己時刻都有一個好的心情和好的心態。

4. 高的人望、旺的人氣、好的人際網路，歸屬於或融入某種安全、豐富、溫馨的家庭、親人、朋友以及各種社會名流圈中。

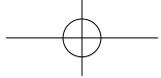
5. 渴望能有實用、見效、可靠、理想、值得信仰的心理依靠，心理指導和心理領路人。

當然和遼闊的大地相比，人只不過是一根草，是自然界最脆弱的東西，但是他會思想，因此擁有了大地。和空間、時間、物質、能量相比，人也只是一顆微不足道的細小粉塵。由於大爆炸，宇宙囊括了空間、時間、物質和能量，吞沒了人。但是由於這粒微不足道的粉塵會思想，於是思想就囊括了世界佔領了宇宙。

例：教科書錯了（摘自《參考消息》）

有一次，愛因斯坦對一些高中生說：「如果你們在學習數學時遇到一些困難，不要擔心，我向你們保證，我在數學上遇到的困難比你們大得多。」這是一番客套話，但這番話說明真正的科學與學校裏教授的內容之間存在很大距離。

最近三十年來，實驗室裏取得了諸多重大成就。新



的科研成果顯示，我們在學校裏學習的知識很多已經過時，甚至是錯誤的。法國全國教學大綱理事會秘書長多明尼克·羅蘭解釋說：「長期以來，教授科學的課程已經僵化。但是，自從1991年成立全國教學大綱理事會以來，一個由研究人員和教師組成的專家小組負責監督更新教學課程。這樣可以縮小教學大綱與最新的研究發現之間的差距。現在需要兩年時間來培訓教師和編寫課本。」

愛因斯坦也沒能「幸免」。根據他的相對論，光速在真空中應當是恒定的，為299792公里／秒。兩年前，英國的一些天體物理學家計算出，光在創世大爆炸時的速度要比現在的速度高出好幾千倍。這是否是一條重要的科學規律：所有理論被承認之後，總會有另一種更準確的理論代替它。

(1) 生態學

亞馬孫森林不是地球之肺，真正的地球之肺是海洋。但是，大量砍伐森林對於生物多樣性來說是場災難。

20世紀80年代初，各環保協會向國際社會發出了警告：亞馬孫森林正在被大量砍伐。媒體還提到了「地球之

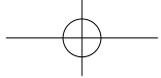


肺」在逐漸消亡。現在，一些課本已經糾正了這一錯誤。法國國家科學研究中心環境與氣候科學研究負責人、地球化學家讓-克洛德·迪普萊西解釋說：「其實，亞馬孫森林消耗的氧氣與它釋放的氧氣一樣多。當一棵樹木生長的時候，它吸收二氧化碳，釋放氧氣；但當樹木死亡、腐爛時，它就會吸收氧氣，釋放二氧化碳。對於一片成熟的森林來說，氧氣與二氧化碳的吸收與排放已達到平衡，正負相抵。」

在亞馬孫森林，受到威脅的主要是生物多樣性。每年都有幾千種可能具有藥用價值、尚不為人所知的動植物消失。讓-克洛德·迪普萊西說：「真正的地球之肺是海洋。藻類和浮游植物群落也能吸入二氧化碳，釋放氧氣，其中一部分氧氣從水中進入了空氣。死亡之後，這些植物中的1%沉入了海洋深處，成為沉積物的『俘虜』，在那裏一待就是幾百萬年。所以，總的來說，這些植物釋放出的氧氣是正數。」

(2) 物理學

我們曾經以為物質的最小構成單位是元粒子。然而



我們發現，元粒子還可以再分。

兩千多年前，古希臘哲學家德漠克利特設想，物質是由肉眼看不到的極小粒子組成的：如果我們不停地敲擊一個石塊，使之變成更小的碎片，我們最終會得到一個打不碎的粒子（在希臘語中，原子是指不可分割之物）。19世紀的歐洲化學家們（如英國人約翰·多爾頓在 1808年）重新提出了這個概念。1932年，英國人詹姆斯·查德威克完善並最終確定了這一模型：原子核由中子和質子組成，而中子和質子被電子雲圍繞著。法國國家科學研究中心粒子物理研究員達維德·卡爾布解釋說：「物理學家們以為已經找到了元粒子，也就是不可分割的粒子，但在1967年，物理學家比約肯和範曼為了解釋一些能量現象，設想了中子和質子中存在一些更小的粒子——誇克。誇克的存在直到 1975年才得到證實。」由於誇克非常非常小，要觀察它極端困難。30年後，還會發現甚麼更小的粒子？

小結（第二章）

現實意識即是人清醒時的意識，分本身意識與外部



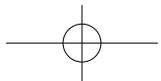
意識。

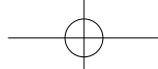
1.本身意識

分：心理意識、文化知識意識、身體意識、年齡意識和性別意識等。

2.外部意識

分：物質意識、人際意識、環境意識、現實意識、工作與職業意識和休閒意識等。





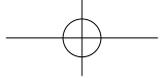
第三章 現實意識

意識究竟是甚麼？人們普遍強烈地認為那就是大腦的行為。這是一種活動著的極其高級複雜的物質。它並非是簡單地由部件組裝而成的呆板機械裝置，它是活的器官，它能夠學習、預測、適應與進化，並具有思維，運轉起來是一個富有活力而連貫的活的生動整體。大腦最令人驚奇是甚麼？也許是它與外部世界幾乎不產生聯繫，只有幾百億根神經纖維把感官資訊傳送給大腦，另有幾百億根負責把運動指令傳達出去。因此幾千個大腦細胞中只有一個直接與外部世界產生直接聯繫，其餘腦細胞只在彼此之間進行溝通。對此的解釋是：大腦會自行創造關於外部世界的活動景象，這是一種具有目的和預期的意識模式。因此它只需要很少量的資訊更新來保持這種內部模式的正確運作。並對少量（相對於大腦原有信息量來說）感覺系統來源的意識感覺資訊進行處理後，形成新的意識知覺的意識資訊迴圈過程。

無意識就是「寂靜」的無法為現實意識所覺察和意

識到的意識。這是種存在於人的心靈中，不為感性和和理性的主體意識所能意識到的意識。有關的精神分析家認為，每個人的心裏都隱存有著許多直至大量甚至可以說是「無限的，我們自己並不知道的奧秘，這些些我們說不出來，也壓根兒想不出來的存在於意識深處的東西，它便是「無意識」。其特徵有二，第一它是「有」的而非「無」的；第二它存在於我們的心中卻不為我們自己所知。它又分成兩種情況：第一種暫時沒有被認識的；第二種永遠不會被認識的。無意識的內容極其廣泛，包括三大類型：第一病態無意識，如：因對某種恐怖事件的潛在記憶而引起的「病態性敏感」等；第二日常無意識，如：日常生活中的許多「無意識」的動作與行為等；第三歷史或進化的無意識，如：代代相傳天生由來的怕鬼、怕蛇等，以及嬰兒的哭與吸乳等。

按精神分析的觀點，人的意識應分現實意識、中間意識和潛意識三種；按感官認知來分又可以分成外意識和內意識二種，中間意識又由下意識與前意識組成；潛意識可由前意識與無意識組成，或由內意識組成。以下我們對中間意識與潛意識分別進行敘述。



第一節 中間意識

全息意識中的中間意識包括下意識和前意識；或按感官的認知來分則屬於外意識的矇矓期和內意識的夢期；或為我中的鈍我。

在過去的半個世紀裏，強調意識在清醒狀態下的理性思維得到了極大的發展，人們一致強調了事實、現實和物質，強調了清醒時的智力、心理和感覺，於是就有了清醒的文化、科學知識、人際等，並由此形成了意識的主流。從事實上說，也只有清醒的現實意識，才能實際正面地應用，並有利於發展光輝燦爛的現實世界。然而殊不知人也有沉醉之時，疲勞之態，它不是清醒，也不是沉睡，是矇矓，是一種交替的糊塗，恍惚的心理狀態，此時人的感覺與知覺處於鈍態，這種鈍態的意識我們稱之為中間意識。它見於日常生活中的疲勞者、入迷者、藥幻者、醉酒者、夢者等，是一種與理性思維根本不同的鈍性思維領域，它和正常的理性思維的重要不同點在於：

1.智慧與思維（包括觀察、理解、判斷、學習、分析、應對、思考、敏感、邏輯、理智、聯想、良知、記

憶、想像等）能力模糊或降到最低。

2.感覺器官（包括眼、耳、鼻、舌、皮膚等）的應用基本停止。

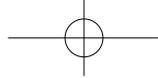
3.所見、所聽、所聞、所感、所知皆為幻象，即純大腦所組合虛擬和感知的產物並幻化成各種各樣的視、聽、聞、知等形象，儘管這些形象在客觀中並不存在，但處在此種形象幻覺之中的主體意識，仍是主觀地認為「這一切都是真的，合理存在的」，以致雲者「確切」，聽者「信服」。對其他不信不理解者，則大感意外。

4.所幻形象來有源，去無蹤。也就是說，在中間意識狀態中所感知的形象，都有個人或他人的心理、生理、病理、社會環境等根源，其表達並多以形象比喻的方式出現，且經常是片斷、雜亂無章的。事後感知的印象和記憶往往模糊。

5.中間意識按程度分三態：

盲從態（輕度）；感覺、知覺純化，對周圍環境反應冷淡。

虛擬態（中度）；對周圍環境反應消失，對刺激反應依然存在。



虛幻態（重度）；對輕度刺激反應冷淡。

總之，中間意識有二種情況（參照圖0-2），第一種以現實意識（指覺醒的意識）「含量」低為主要特徵，這時自我有朦朧糊塗之感覺，如白日夢（下意識）等。第二種以潛意識「含量」低為主要特徵，此時自我感覺仍存在，但已成為潛意識虛擬的配角，如夢（前意識）等。

一、輕度中間意識（盲從態）

感覺、知覺鈍化，對周圍環境反應冷淡，主體、主觀意識存在，意識表現具有盲從特點。使人有愛好、習慣、執著，以及心結、情結、意結、入迷等各種表現。

（一）疲勞型

人在疲勞、疲倦時，智慧與思維鈍化，反應度減弱，很容易產生意識誤區。以下舉例：

騙局

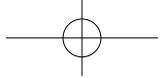
近來，有幾位老年人陸續被騙，其中婦女為多，數

額多則數萬，少則幾千數百。有的是現款，有的則為金銀首飾，更離奇的是有個別老人甚至是當場從親友手中借拿而來。其受騙過程一般大同小異。

路遇一陌生人問路或問人，以有要緊事懇請帶路，或是執有廠家大慶免費紀念物贈送。途中隨意攀談，不經意間透露出家中告急，欲將某「珍寶」廉價轉手給朋友。來到某豪宅或大公司前，陌生人打手機給樓裏要找的朋友（大經理或大老闆），從樓裏走出一個「秘書」來，說老闆不在，問有何事？陌生人告之「珍寶」云云。「秘書」面有難色，要求鑒定，並說認識某鑒定「專家」。於是三人驅車來到某鑒定機構門前，「秘書」打電話叫「專家」出來，「專家」一見「珍寶」，眼睛發亮，連稱好貨，並說價值幾許，「秘書」急於購買，但兜裏無錢，或錢還差幾許，再三懇求陌生人稍候，隨即打的拿錢去了。此時，「專家」建議「帶路人」買下，「帶路人」早為之心動，匆匆回家取錢……。

（二）入迷型

人的意識存在有各種依賴和入迷的情形，它可以分



成網迷、書迷、意迷、牌迷、棋迷等等。以下舉例：

1. 喝酒

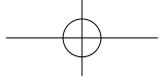
喝酒的三五成行結伴者叫酒伴；因喝酒成為朋友者叫酒友；喝酒只沾不飲者叫酒意；逢酒必醉者叫「酒鬼」；暢飲不倒者叫「酒漏」，是一般的酒徒；喝酒中又打情罵俏者稱「酒色」；酒喝醉了就睡者叫「酒豬」；喝酒喝得豪情萬丈、人皆醉已獨醒者稱「酒魁」；喝悶酒不說話，醉酒了只傻笑者叫「酒癡」；而酒的聖者稱「酒仙」，這是一種「半夢半醒」飄飄欲仙的佳境。酒喝得太清醒，缺乏一種朦朧的意趣；太醉太混沌，則喪失了自己的感知所悅；所以真正的喝酒最高境界便是陶醉，是那種似真亦幻的如鏡花水月般虛無縹緲的意識狀態；喝酒醉了又胡言亂語、毀物打人者叫「酒瘋」。

2. 網迷

1500萬，這是我國目前上網的未成年人數量。據統計，在青少年中，上網成癮的比例高達14%。按這一比例，全國約有210萬的孩子沉迷在虛擬世界中不能自拔。

網路的「魔力」如同海妖塞壬的歌聲，讓我們的孩子無法抗拒，這也許才是真正值得我們的家庭、學校和全社會反省的地方；為甚麼這些孩子在現實中找不到自我，只能在網路世界中充當「呼風喚雨的英雄」？「當我在遊戲中又成功升了一級，或者拿到了別人沒有的寶物可以四處炫耀時，我覺得很開心，也很滿足。」一個上網成癮的大一學生說。「在網上，我就是一個隱身人，想說甚麼就說甚麼，沒人會來嘲笑我，也沒有人會問我考試成績，這樣的感覺很輕鬆。」一個沉湎於網上聊天的初三學生這樣說。這兩種聲音其實代表了多數網癮少年癡迷網路的原因。

在寧波戒毒研究中心，一項專門為了解除網癮的治療已經展開了一個多月。主持這項治療的楊國棟教授向記者簡單介紹了從生理上導致網癮的原因：網癮與毒癮其實是有著同一個物質基礎，很相似，每個人的體內都可以分泌一種名叫「多巴胺」的物質，它可以讓人感覺到興奮。上網的過程中，由於外界的刺激，人體就能分泌出多巴胺，讓人感覺很開心，很「爽」。如同吸毒的人需要的劑量越來越大一樣，上網的人也需要越來越長的時間刺激，



才能讓人體的這個「獎賞系統」分泌出足夠讓人興奮的物質。

總之，網吧電子遊戲廳造成了全國性的許多孩子「電子遊戲迷」或入網成癮，其根本原因是孩子們平息了上學讀書的理性，在網吧遊戲廳的氣氛誘導下，學齡孩子意念集中在網吧電子遊戲上，讓孩子進入了清醒與沉睡或激動與疲勞的一種極其舒服的思維鈍態，這時孩子們的自律神經中交感神經處於優先位置，是興奮的中間意識狀態。當然多數孩子只是輕度入迷，但已足夠讓老師、家長與孩子之間產生了互動困難，並讓所有人都感到頭痛難辦。

3. 意迷

事情發生在2003年2月2日，大年初二下午17時59分的哈爾濱市，天氣極冷。道外區的天潭酒店突然大火熊熊。在火災中，33個生命悄然遇難。當晚18時10分第一批傷者被送到了市第四醫院，正在值班的心電室醫生宋佳崇急忙趕到急診大廳，見大廳走廊都躺滿了許多人，驚呆了，但來不及遲疑，就開始給躺在這裏一動不動的每一個人做心

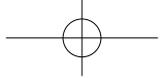
電圖檢查，以辨別他們的存亡狀況。這時一個一個生命被確認死亡，當屍體被抬到醫院後院，男一排、女一排排放整齊蓋上白布後，具有多年的救治經驗告訴她，因窒息死亡，曾有過通風一兩小時後復蘇的奇跡。宋佳崇義不容辭地再開始逐一給死者做一次心電圖，讓屍體接受她對生命的最後的熱烈的捕捉，一個多小時後，又一遍檢查終於做完了，她才發現數九寒冬中自己只穿一條線褲、一件亞麻外衣。

二、中度中間意識（虛擬態）

對周圍環境的情感反應消失，對本體的刺激反應依然存在，主體主觀意識淡化，意識表現進入虛擬態。「慢性」虛擬態者為常人所無法理解，並可以有「成癮」的各種表現。

（一）夢

我們知道夢只在睡眠中產生，而睡眠時大腦活動當然絕非一成不變，在90分鐘的一個週期內，大腦經歷四個



獨立的非快速眼動（NREM）睡眠階段和兩個快速眼動睡眠階段，這過程每晚會重複幾次。研究發現，大量夢境出現在快速眼動睡眠階段。每個人都會做夢，一般來說夢以意識虛擬為主要特徵。

例1：蘇東坡的夢

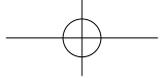
宋蘇東坡路經驪山華清池就宿，睡後夢見唐明皇令他賦《太真妃裙帶詞》。他應詔而做六言詩曰：「百疊漪漪水皺，六銖縱縱雲輕。植立含風廣殿，微聞環佩搖聲」。時在元豐五年十月七日。

有一次蘇東坡又做夢，夢見當朝皇帝宋神宗，召他入宮，至宮中見宮女環侍，有一紅衣女童捧紅靴一雙，皇上命他為紅靴作銘，他應詔而作。其中有句說：「寒女之絲，銖積寸累。無步所臨，雲蒸雷起」。寫好後呈獻給皇帝御覽，神宗很稱讚東坡的才思敏捷。隨後命令宮女把蘇東坡送出禁宮，東坡見那送行宮女裙上有字，仔細一看，寫的是前次夢中為唐明皇所做的《太真妃裙帶詞》那首六言詩。於是唐朝的貴妃又變成宋朝的宮女，夢裏的事就是這樣糾纏不清。

例2：英國詩人的夢

英國詩人柯爾雷基（1772~1834）寫的《忽必烈汗》就是夢中創作的詩，詩人本人附加在詩原稿前的小記其大意如下：

1797年夏天，詩人在桑默塞和德文縣的疆界附近一個農家的躺椅上睡著了。當時他正在讀帕佳的遊記，其中說到「忽必烈下令在上都把幾十裏的肥沃土地圍起來建築一個皇宮和御花園」。他繼續熟睡約三個小時，在夢中的他，詩思極為活躍，揮毫落紙如雲煙，瀟灑自如地至少寫成二三百行。醒後記憶猶新，整首長詩全在腦海中，便提筆記錄，寫到五十四行，忽然來了遠客，談了一個小時後，夢中幻想一去不復返，夢中之詩如石投水，只剩大概模糊的形象。詩人只好再憑他清醒的想像力，把詩續成。詩的內容描寫忽必烈選定了上都，營造壯麗無比的歡樂宮。這是一篇浪漫詩人所有偉大特質全備的詩篇，富於神韻縹緲的魔力和感覺絕美的幻象，是研賞英詩的最好讀物。



例3：某醫師的夢

西元2001年12月1日晨，天色未明，地點家中，約5時30分醒後打盹，我（醫師）又沉浸在夢鄉中。

見到幾個人，是三個還是五個我不清楚。有的抱著小孩，是就診看病的，只能見到他們的上半身。好像有婦女，形象時有不清，是不是熟人不清楚。迷糊中不像在上班，在路上？

於是他們跟我走，是跟我一起走嗎？他們是誰？我是誰？四周是灰濛濛的，沒有天空？沒有大地？我在哪里？他們在哪里？我在走著？那不是走，好像飄？是移動？我見到我那已死去十多年的爸（糊塗中我好像知道他已死，但又感覺他仍是在生時一樣），我叫他替我看病？他答應著，形象較清楚，是黑白圖像？是在生時的那個模樣，在走著，有沒有腳？的確在走著，比在生時健康？

他在哪裏都沒有了？是另兩位老醫生（是我父親的同事，現健在）我們討論著另一種話題，他們是哪裏來的？他們和我對話嗎？……6時20分我醒來。

（二）巫

意識虛擬？語言動作虛擬？前意識「易感者」的神經質表演？「鈍我」的表現？以下舉例：

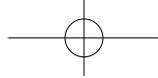
1.男巫

2003年2月18日上午8時40分，天氣多雲，地址本院病房。患者男，年齡59歲，姓名xxx，中等個子，發育營養一般，神疲，行走自如，操本地方言。自訴酒後頭痛12小時後求診，入住1號病房第2床。9時10分，患者以雙手擊頭後，忽操福州方言，其神態亦變，如附「鬼神」，自言系「銅身」，所述之事與患者判若兩人。眾人（約10人左右）注目靜觀，10分鐘後搖頭，打呵欠，即恢復原樣。

2.女巫

節選自周運鏞《近五十年見聞錄》：

閩中有一種巫婆，能召致鬼神。汀人信奉尤篤，家有亡人，則請巫婆為之召致。巫焚香望空，喃喃宣咒語，案呈水一碗，而書符其中，且投以蛋焉，已乃隱幾而睡。白婆紅女鵲立以觀，各屏息無聲嘩。未幾，巫瞑目搖首而起，大聲曰：吾乃某人也。其舉止言動，酷肖其人生平。婦女輩見為己親屬，則涕泣而前，問亡人陰司職業，近況



如何？墳宅安否？生人得吉福否？曰吉曰安，則欣欣然以喜。曰不吉曰不安，則戚戚然而悲。大抵所言職業，不異生前。生時何業，陰司亦仍其業也。時或以一二語中人隱私，皆其人有諸意念而未經明言者。有點者疑其虛偽，故問亡人子女若干，兄弟姐妹幾何，孰存孰亡，以難之。蓋巫素所不知者也，而巫能舉其梗概，別其存亡。或其家人雜眾中遠觀，則指謂眾曰：此非吾家某某乎。雖瞑目指示，而言不妄。巫既醒，則不復記所言，其欲知今召致幾人，視水碗中之蛋可得。蓋召一亡人則蛋殼內隱隱現一個人首影，或召多人，影亦如之，按影收錢，人莫能欺也……。

三、重度中間意識（虛幻態）

「夢游」就是現實中「我」的主體意識進入幻態，動作也進入幻態，對輕度刺激反應冷淡，這顯然是一種病態的虛幻意識狀態。典型的「虛幻態」發作時，人已非人，其行為已如同「鬼魅」。以下舉例：



（一）「狐仙」做豆腐

有一家人只有老兩口子，年齡都已七十多歲，每天以做豆腐為生，他兩老自己做好出售的豆腐又鮮又嫩，遠近有名。然而當大家問起如何做這些豆腐之事時，兩老誰都無法說出個所以然，逼著問更是支支吾吾，不著邊際，述說中提到過好像有甚麼人幫著。眾人看定兩老的確是老態龍鍾，步履困難，不像勞作之輩，但桌上擺著的出售的好豆腐卻明明白白有，到底是怎麼回事？眾人奇怪極了。

於是經一傳十，十傳百，名聲在外，生意越傳越好。這時有年輕好事者，想探個究竟，結果發現，每晚三更，兩老神差鬼使般地起來做豆腐，兩人配合默契，消聲而作，其動作之麻俐準確如附鬼神，就是年輕人也比不上，其時好事者百思不得其解，就把所見之事講給諸人聽，於是眾人就傳得更神，時間一久，大家一致認定有狐仙相助。

直到有一天，又有一個好事人，三更半夜地去探看，當看見三更時分兩老開始做豆腐，一直看其到深夜至緊張高潮時，好事者如見鬼魅，於是心中忽然大駭，急迫中一聲大吼，只見兩老立時目瞪口呆，定在當地。從此以



後狐仙幫兩老做豆腐之事就再沒發生過。

(二) 登山女子

在奧秘雜誌的2001年中有一期，登載著一個年輕外國女子，以夢遊的形式，不由自主地登上了歐洲某一險峻高峰，其攀登的動作優美協調，大膽舒展，而緊跟其後的她的親兄弟，儘管異常清醒，其攀登動作及速度卻遠遜於女夢遊者，於是嚇得魂飛魄散。

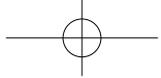
(三) 夢遊傷人

事情發生在2003年6月13日凌晨3時許，杭州西湖區留下鎮福來旅館，旅館的王老闆在熟睡中感到脖子一陣劇痛，驚醒後，一摸滿手都是血。王老闆慌忙起身，可大廳四周一個人影也沒有。他搜索到108房間門口，發覺裏面燈亮，便沖了進去。突然，門後竄出一個黑影手持一尺多長的水果刀刺中他的左胸……，被打鬥聲驚醒的老闆娘和周圍鄰居趕來將行兇者制服。

經拘留後，民警問其深夜持刀行兇傷人之事時，童



某（行兇者）回答均記憶不清。經測試，童某有夢游史，據專家介紹半醒狀態的夢游與一般意義的夢遊有區別，此次童某在「作案」時正處於夢遊狀態，對自己的行為完全沒有意識，屬「意識障礙」，作案時無刑事責任能力。這類案例極少見，也是浙江省第一個夢遊傷人的案例。



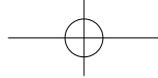
第二節 潛意識

潛意識按全息意識的觀點應由前意識和無意識組成，無意識又分真意識與元意識等；按感官的感知分則為內意識範圍。

佛洛伊德認為，人在清醒的意識下面，還有一個潛在的心理活動在進行著，這種觀點就是著名的潛意識論。這個潛在的心理活動就像個潘朵拉魔盒人們雖然意識不到，也不承認它的存在，但是它卻嚴重地影響著人們的外部行為。潛意識是被壓抑著的，主要是違反成年人的道德的心理活動，是兒童時期心理發展過程中棄而不用的欲望。這些欲望不時地要求在意識裏表現出來。但是只有改頭換面的以神經病的症狀、夢境或人們在日常生活中的失誤如遺忘、筆誤、口誤等才能表現出來。

潛意識或稱無意識（包括前意識）是被壓抑排斥的非理性意識。是被覺醒時所能感受到的現實社會，大眾及個人所排除的潛意識。事實證明它儲存有大量的為現實意識所排除的重要資訊（如：夢等）。儘管這些資訊也許並不合理，但相比之下，仍有讓現實感知事實上成爲一種

局部「矮子」意識。因此從某種角度說，人的徹底「聰明」和「覺悟」，應該是喚起潛意識的真正「復蘇」和「清醒」，這是個漫長艱難的過程。其實在現實中已經有了許多非理性、非實踐性、非實驗性的人文現象。如宗教、迷信、藝術等等。這些都是潛意識為擺脫理性意識壓抑的「自然化」表現，認真說來它們都是非「科學」的。但是它們卻是人們被壓抑和排斥意識的「宣洩之門」，是潛意識外化成現實的結果，是潛意識替代現實意識的現實演示。希臘人曾經說過，僅僅用眼睛是無法看到那些看不見的東西的。因此怎樣從根源上認清它們，研究並分析其中的各種現象是人類面臨的又一個重大課題。如球是圓的，盒子是方的，雞蛋是橢圓的……以球為例，按非理性邏輯，球是圓形的結論中至少刪去了正方形、長方形、三角形、四角形、五角形、橢圓形、不規則形等等。不同參照體，而成爲被「壓抑」和「排斥」後的理性產物，這是極爲「有用」的（參照體也是一種用途）任何理由的資訊「喪失」其結果，也是「片面」和「不合理」的。以此類比地深刻認識社會集體和個人的其他各種非理性意識行為，並從源頭上根本規範「非理性」的挖掘，揭示潛意識



的秘密內幕，促使非理性意識有著正常有序的出路，這將會是人類「意識解放」的新紀元。講得明白點就是人應當持有覺醒的現實意識，但也不能絕對地排除潛意識，它在全息意識中的一席之地是不可否認的。有了這個前提社會上的人們一切行為如科學、藝術、神話、宗教、迷信、各種欲望，各種虛幻無止境的意識要求等等，無形中都有了「合理」的解釋和「來源」。使各種在漫長歲月中種種打擊和淘汰後仍頑固存在的理性及非理性社會現象，有了本質的認識，並在這基礎上用新的觀點去評判這些認識。

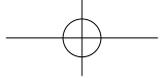
通常潛意識或無意識是指不知不覺的沒有意識到的心理活動，是人和動物所具有的低級心理反映形式。那些對感覺不到的但實際上起作用的刺激所引起的應答反應及自動化運動等。比如當苦苦思索而「靈機」一現時；或當你突然有某種下意識的動作、語言時；或人在夢中突有所得等等。這些都是潛意識最常見的功能表現。現在，我們來說一說本能。本能是甚麼？有人以為本能是潛意識沉澱的機能。他代表了人類的數萬乃至數十萬年的進化，代表了保證人類基本生存的積累。

很難想像，不會哭出那第一聲、吸那第一口母親乳



汁的初生嬰兒結果會是甚麼樣。還有，人類最強烈的對恐懼普遍反應那就是僵住，在戰場上就可以見到高度緊張的傳達口頭命令的士兵，到達目的地時，有的人（指極度緊張者）往往就僵住了很長時間而無法馬上傳達。人在最強烈的笑後表現為全身癱軟失控，以及人在最危急時帶有的非自主性超常表現（比如跑得特別快、跳得特別高、力氣特別大以及不自覺的下意識自衛動作等），這些事例都表明，本能及非自主功能在人體處於最極端時刻的支配地位，它在必要時總是有效地「挺身」而出，及時成功並有效地防止了理性意識，讓「非常」成為人類生長、生存的最關鍵「護身符」。還有，人在最痛苦、最恐怖時刻，往往發出相同的叫聲，例如重病時會情不自禁地在呻吟中叫「媽」，那聲「媽」，很明顯是兒時對母親依賴，在潛意識中的記憶。不管你願意不願意，潛意識包括下意識總是替你保留著，到必要時及時使用。

總之，「它」總是緊緊有機地和現實意識血肉相連，因此儘管「它」不是感情的奴隸，也不理智，和現實意識的主導地位相比「它」又總是顯得次要、被動。但是你無法否定「它」的存在，而只能正視、研究、探索



「它」，以及在客觀上分析「它」，而真正明白「它」在全息意識中所佔有的應有地位。潛意識或無意識具有許多特點，除上述所提及之外，其他主要特點為：

1.本軀體舊有的顯我所特有的意識特徵消失，同樣的本軀體所存在的意識表現出了新的意識特徵，也就是說原先的人格變成了新的非我人格。

2.原有的智力、心理、感覺、知覺特點完全改變，有時有超常或異常表現，為常理所不容。

3.潛意識屏障（見圖0-3）的客觀存在為許多事實所證明（見第二部有關章節）。當然，如果想和潛意識進行對話或使潛意識產生現實可以觀察的外化和提取行為，則需要一定的條件和相對的程式，這種過程相當複雜，且受許多心理因素影響，其可變因素甚多，其產生的現象與結果，一般情況下不以人的意志為轉移。

因為極喜、極怒、極悲或是被人用催眠等極端方法，進行打擊或誘導，並從精神上突破了潛意識屏障，就可能引起一些人的意識障礙或精神失控。如，潛意識障礙綜合症：

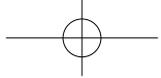
表現為：1.反常的動機。2.反常的語言。3.反常的行

為。4.執迷不悟、不可理喻的精神狀態，其行為事後自己往往也無法理解或記憶不清。5.「童真」化（表現為智力下降，行為幼稚化等）。6.其所涉及的精神狀態得到滿足，便可有「成癮」所好得到了滿足的欣快感或發洩感等。

以下舉例：

一、催眠

意念對身體能產生無可辯駁的作用，這是人們從一些令人驚訝的實驗中得出的結論。古希臘人曾經說過僅僅用眼睛是無法看到那些看不見的東西的。科學家通過嚴格的實驗發現它能改變身體，能對新陳代謝產生真正的影響。他們在探索人體奧秘時發現，有許多證據表明。思維活動能調動數以百萬計的分子，使大腦出現新的活動形式，使細胞之間和分子之間產生新的相互作用力，加強我們的思維活動和肌體反應之間的聯繫。實驗表明，意念或精神活動不但能對身體產生作用，而且能治療疾病！最新的、最合理的實驗表明思維活動對人體具有很大控制力，實驗是驚人的，也是非典型的，它們為我們打開了未知的天地。許多經過科學證明的現象表明，精神能對物質產生



令人難以理解的作用，精神和物質的確是不可分的。

在啓蒙運動時代，人們對這一點已經從直覺上有了一些認識。在18世紀，法國自然主義者奧弗魯瓦·德拉梅特裏（Offroy de La Mettrie）在《靈魂的自然史》一書中提出，思維產生於人體組織，特別是產生於大腦組織。他因發表這種觀點而遭到一些人的反對，被迫離開巴黎。後來，他還指出：「大腦『分泌』思想，就像肝臟分泌膽汁一樣」。德拉梅特裏等先驅發表這些看法，在當時被認為是犯了褻瀆神明的大不敬之罪。但他們畢竟為我們開闢了道路。

三個世紀以後，神經科學終於打破了人體和思維之間的嚴格界限，得出了思維產生於人體自身的結論。

近30年來，大腦科學為我們提供了理解和觀察的手段，使我們得以了解思維與人體對話的渠道。這種渠道現在已不再是神秘莫測了。洛杉磯精神神經—免疫學中心主任邁克爾·歐文指出：「在探索人體奧秘方面，思想與人體的對話佔有重要地位，它促使全世界的科學家進行了許多實驗」。所有這些實驗都對科學提出了真正的挑戰，因為這些經過嚴格驗證如評估的實驗結果所反映出的奇怪現



象有待科學作出解釋。

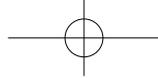
催眠術

催眠是一種心理治療手段，被催眠者需要對催眠師充分信任，對自己則應有充分的信心。據統計，人群能進入催眠態的約占70%，有25%能達到深度催眠。以下舉例：

例：催眠術的體驗（以下選自《海峽都市報》 2003年10月13日B7版）

毛醫生（東方心理健康研究所所長毛朝灼醫師）讓我（記者）背著他站立，並閉上雙眼，不到10秒鐘，無助感就開始讓我左搖右晃了。我感覺到毛醫生用腳頂在我的腳後跟，他的三根手指試圖要支撐起我來，並要我盡可能向後倒。儘管毛醫生一再保證不會讓我摔倒，但出於本能，在身體失去平衡的時候，我還是不停地試圖用自己的身體來保持平衡，一再把身體縮回去。反復幾次後，情況有了一些改善，我終於能稍稍向後倒了些。測試後，毛醫生說，我的自我保護意識比較強，不容易被催眠……

毛醫生讓我坐在椅子上並閉上雙眼，雙手放在腿



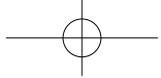
上，可緊張的我，眼皮老是眨個不停。我們從局部開始放鬆，從眼睛然後到臉、脖子、手直至整個上半身感覺都輕飄飄的，然後進行了全身的放鬆。毛醫生自始至終一直在用言語並配合一些手指的按摩暗示和輔助我進行放鬆，這種暗示往往是重複多次的，慢慢地我的注意力開始從身上轉移到他的言語上，雜念也沒有剛開始那麼多，身邊似乎變得很安靜。但明顯我還是感覺到了自己意識的存在，只是這個意識比較薄弱些，大腦似乎更願意聽從醫生的「指令」了。

接著毛醫生讓我站起來，伸出雙臂，感覺自己是一隻小鳥，在天空中無憂無慮地飛翔。這個建議讓我很舒服，因為我差不多把自己當作了一隻小鳥，在天空飛翔的感覺很是過癮……毛醫生還讓我想像自己的手腳像棍棒一樣的堅硬，我照做了……感覺很不舒服。事後搬動過我的同事告訴我，我的手腳僵硬得像木乃伊，呵呵。……陸續讓我想像了幾種場景，並讓我「置身其中」後，醫生通過言語暗示，把我從催眠狀態中喚醒。雖然只是一次很淺的催眠體驗，但感覺不錯。



二、上桃園（選自《中國各民族宗教與神話大詞典》第105~106頁）

每逢農曆正月十五和七月十五，侗族地區的一些青年男女常聚會在一起，舉行「上桃園」活動。首先，要焚香禮拜，敬請仙姑降臨。然後由二至四個少女扮仙姑，她們用頭巾蓋面，雙手撫膝，端坐於短凳上，人們用扇子對著她們輕輕地扇，還不停地唱著「七姐要來快快來，莫在陰山背後挨，陰山背後有露水，打濕七姐繡花鞋」之類的歌。扮演仙姑的少女們，漸漸地神魂入定，雙足微跳，就與人對話唱歌。一旦達到這樣境界，少女們完全失去知覺，變成了另外一種人。平常少言寡語者，變得問啥就說啥；平時不會唱歌者，也能對唱如流；問到祖輩歷史往事，少女們也可說得一清二楚。她們似神靈附身，通曉百事。據傳說，桃園是仙境，有無數道門，每道門內都有精美的景物。「上桃園」的人猶如身臨其境。旁觀兼伴唱者若用歌問她們桃園洞內的景致，她們就將每道門的景觀告訴人們。「上桃園」者一般只走進到四門，有人就會趕緊焚香燒紙送神，將她們摧醒，不得再往前走，否則，就無



法蘇醒。據說，有「上桃園」而得精神病者，還有因「上桃園」而長期昏迷不醒者，等等。

三、舞仙童（選自《神秘的幻術》一書，作者姚周輝）

首先，主持人做準備活動。具體步驟是：

1. 淨手。

2. 點亮神龕正中的「神燈」（香油燈）。

3. 點燃一把香火（約40隻），插三炷於神燈前的香爐中，持其餘香火到大門外朝正前方、左前方、右前方及面向神龕各作一揖。

4. 在距大門正前方約5米遠的地方插三炷香火，並於香火前下跪請神。起身後又各插一炷香火於門外兩側牆縫中。

5. 在大門外地上插香處和神龕左側地各燒3張紙錢。

6. 取一碗乾淨的生水置於神龕上，燒3張紙錢於碗中，將數炷香火於碗中朝順時針方向繞三圈。

準備活動結束，8個表演者淨手後，面向大門，坐在



置於神龕前的四條長凳上。他們喝下主持人遞給的紙錢水後，便各自手攥一炷香火，俯身伏於併攏的大腿上，低頭閉目，接受主持人「不准出聲、不能咽口水、不許胡思亂想、一心想著要去練習陰拳」的吩咐。主持人囑咐完畢，站在神龕左側，左手上下擺動數炷香火，口中同時不停地默念咒語。

為使表演者能在寧靜的氣氛中儘早進入角色，圍觀者都自覺地停止說笑，屋內頓時鴉雀無聲。

大約靜伏了20分鐘後，表演者中先後有兩人的呼吸逐漸變粗變快，同時伴隨著出現全身性痙攣，頭部不停地作左右機械擺動，手腳抽搐，手中的香火不停地急促顫動。

隨著時間的推移，兩人的全身性痙攣越趨劇烈，頭、手、腳擺動或抽搐的幅度越來越大，頻率越來越快。當手中的香火被越來越劇烈的抽搐抖落後，他倆的兩腳便有節奏地用力蹀地，雙手也有節奏地用力拍打兩隻大腿上方。那極有節奏的蹀地、拍腿聲，頗似急馳的陣陣馬蹄聲。據主持人當時解釋，兩人所表現的正是騎馬狀。他倆此時正「驅馬」前往「神界」，準備到那兒向楊六郎



第三章

(神)學習鬥陰拳。

其間最先進入迷狂態者(以下稱作甲)不時發出「孤單無伴」的感歎。主持人見狀,急忙出聲告訴他「後有來人」,讓他「耐心等待」。轉而緊摧稍後進入迷狂態者(以下稱作乙)「趕緊快馬加鞭追夥伴!」,頓時,乙便更劇烈地跺腳拍腿作急速追趕狀。至此,主持人將另外六個一直未能進入迷狂態者拉離長凳。

當乙趕上甲後(從他倆的相互問答中得知),他倆便不約而同地中止了「驅馬」動作,轉而活動自己的肩、腰、手指、手腕和腳踝等部位,作武術表演前的準備活動。只見他倆咬牙鼓腮,時而緩慢而使勁地或上、或下、或轉身向左向右胡亂出拳;時而迅速地屈膝彈腿,或是以腳掌用力搓揉地面。手腳舞動的同時還伴以深長而有力的呼吸,活動開了的許多關節處,也不時發出清晰的「噤裏啣嚙」聲。那場面,頗有種若不大打出手,難以善罷不休的勢頭。

兩人的活動停止後,主持人將一根直徑約5釐米,長約為1.5米的木棍豎在甲面前,出聲叫他表演一段棍術。甲起身後朝前摸索,抓到木棍後便在屋中騰出的空地上如

中間意識與潛意識



癡如醉般狂舞起來。他表演的棍術,開始不過是劈、挑、戳、擊、點、撩、掄等基本動作而已。到後來,卻逐漸表演出仆步掃棍、跳步轉身雲拔棍、進步雙手舞花、左右手輪換單臂舞花、仰身雲拔棍等難度不小的動作。他一舞就是半個小時,直到舞得滿頭大汗、氣喘如牛,實在堅持不住了,才將木棍豎在地上,出聲稱乙為「師兄」,請他「也來舞上一番」。乙聞呼起身,伸手朝前摸索。抓到木棍後,也如癡如醉地表演了一段與甲動作大致相同的棍術。這時圍觀者中有人提議讓甲、乙兩人各來一段拳術表演。主持人收掉木棍發出新指令,兩人又先後作了拳術表演。他倆表演的拳術,開初也不過是馬步沖拳,馬步栽拳,仆步切掌,虛步勾手等基本動作。到後來,也逐漸表演出騰空飛腿、伏地後掃、騰空側踏、直身後掃等具有一定難度的動作。

輪番表演停止後,主持人應圍觀者要求又安排甲、乙兩人作拳術及棍術對打。也許是由於身子骨已充分活動開了的緣故,他倆的對打動作較前相對地顯得更為自然和協調。只見他倆作拳術對打時,這個彎弓射箭,那個鷗子入林,這個青龍出水,那個鳳凰展翅……。表演棍術對打



時，這個舞花嗚嗚作響，那個雲棍呼呼有聲……。儘管以上動作（包括輪番表演的）是在迷狂狀態下進行的，看上去很不規範，但畢竟還是令人目不暇接，眼花繚亂。

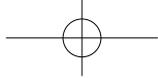
對打表演完畢，主持人將甲、乙兩人拉到長凳上坐著，出聲叫他倆「返家」。話音剛落，兩人便猛然跺腳拍腿作驅馬回轉狀。如此持續約5分鐘，其動作越來越輕，越來越慢。此時，主持人告訴我們，在最後結束驅馬動作之前，甲、乙兩人會突然使勁地跳離長凳作下馬狀。此時若無力保護，他們將會摔倒在地。說完，立即指派了兩個身強力壯的小夥子各自守護在甲、乙兩人的身後。不一會，兩人果然先後突然地舉手伸腰並蹬腿向上跳躍。就在他兩雙腳落地的一剎那，兩個保護者急忙用雙手緊緊地抱住他倆的腰部，但他倆還是不太平穩地站到地上。見此情況，圍觀者嘩然大笑。甲、乙兩人如夢初醒，驚奇地舉目四望，似乎發愣了一下之後，臉上才綻露出既充滿愜意又夾雜有幾絲羞澀與難為情的微笑。至此，我們親眼所見的第一次鬥陰拳儀式活動過程全部結束。此次活動共持續了3個半小時。



本章點評（第三章）

中間意識和潛意識是全息意識的有機組成部分，儘管它不是主流意識。真正的主流意識是現實意識，它是大腦通過感覺器官（眼、耳、鼻、舌、口、皮膚等）所得到的少量資訊（相對於大腦中已有的大量資訊而言）去感知世界，又通過顯我現實意識的智力、心理來分析世界，從而真實地認識了現實世界。但是我們也無法排除大腦中還存在的中間意識（鈍意識）和潛意識（無意識、下意識），由於處於此時的感觉器官運作已經基本停止，大腦事實上已處在閉路運轉狀態，這時我的認知肯定與現實意識不同，因此分清這時的大腦虛幻和現實，以及各自在現實意識、中間意識和潛意識各種狀態下分量，衡量其意識價值，從而有利於服務現實世界和健康人生。

據2004年12月13日英國《泰晤士報》稱某些盲人也能識別他人臉上的情感。這一非凡的發現證明，大腦接收情感資訊的那一部分與接收正常視覺的那一部分不同，在某些情況下，即使全盲的人也能辨別出他人的情感。這一發現是由威爾士大學的艾倫·佩尼亞醫生領導的科研小組



獲得的。他們對一名52歲的全盲男子進行了試驗。這名男子由於接連兩次中風破壞了視覺皮層而失明。他的世界是一片黑暗，他無法辨別動作、顏色、形狀或亮光。《自然神經學》雜誌刊登了這篇論文。最近用大腦掃描進行的研究表明，大腦中負責辨別他人面部表情的那一部分是扁桃核，它與大腦中負責正常視覺的那一部分的位置不同。因此科研小組認為，有必要觀察一下這名男子能否辨別圖片上的面部情感，包括恐懼、憤怒和喜悅等。他們向這名男子展示了200張印有一系列不同的人物面部表情的圖片。他答對了60%，這比隨機猜測的幾率大多了。這個科研小組採用磁共振成像（MRI）觀察這名男子的大腦在執行某一特定任務時，大腦的哪個部分在活動。結果顯示，在這名男子觀看憤怒、喜悅、恐懼或者沒有明顯特徵的面部表情時，他的扁桃核在活動，而且當他看到恐懼的表情時，扁桃核的反應最強烈。

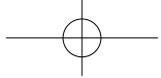
人在現實中，由於年齡、經歷、性別、素質等不同，從而使眾多「我」與「我」之間的意識有著千姿百態和千差萬別（見第二章各節）的表現；在中間意識中「我」與「我」的意識表現為相差無幾（例如，人人都有



夢等等）。而在潛意識中意識表現則為幾無所別，例如：本能是潛意識的，而每個嬰兒都具有的本能是哭和吸奶，或嬰幼兒成長時的純真，老人衰老時的歸真現象等等。因此從學術角度上講，如果真有人類的意識大同，那就只能是中間意識和潛意識的大同，而這種真正有意義的意識大同，無形中就成為人類意識的主宰，歷史上的世界性宗教就源此而產生，當然宗教的產生還有其他因素，待後再續。事實上現代人們對意識本質的認識仍是極其膚淺和貧乏無知的，過去的歷史和社會的現實都說明它仍處於未經科學規範的「原始態」，因此只是成為神話、宗教、迷信等人類歷史發展過程中自然產生的各種這類人文的意識沃土……。

總之，世界上並不存在「神仙鬼怪」，那些從意識裏虛構出來的各種迷信和誤解，解鈴還需繫鈴人，應讓它們完全暴露在科學的「全息」心理學的光天化日之下，現出所有劣質和糟粕，再也無處遁形。

上文已敘述，所謂的全息意識就是指現實意識、中間意識和潛意識，現實意識是覺醒的主要意識，它是全息意識的真實主導和表現部分；中間意識是覺醒時的白日夢



與淺睡眠時的夢二種意識狀態的交融，是全息意識的模糊與虛幻部分；潛意識是睡眠的意識，是全息意識的意識「貯存」和「沉澱」部分。以下舉例：

例：聖誕老人真的存在嗎（回答孩子提出的問題）

這是美國新聞史上最著名的一篇社論，雖然距今已有98年(從1995年算起)，但是，在美國，每當耶誕節來臨，「各地的報紙、雜誌，總要重新刊登一次。」

記者先生：

我8歲。

我的朋友裏邊，有的小孩說「聖誕老人是沒有的」。

我問爸爸，爸爸說：「去問問《太陽報》看，報社說有，那就真的有了。」

因此，拜託了，請告訴我，聖誕老人真的有嗎？

帕吉尼婭，歐漢勞恩紐約市西95街115號。

帕吉尼婭，讓我們來回答你的問題。

你的朋友說沒有聖誕老人，那是錯的。在那個孩子



的心中，肯定是染上了現時流行的甚麼都懷疑的習性。

甚麼都懷疑的人，只相信眼睛看得見的東西。

甚麼都懷疑的人，是心地狹窄的人。因為心地狹窄，不懂的東西就很多，雖然那樣，還斷定自己不懂的事情都是謊話。

不過，人的心這個東西，大人也好，小孩也好，本來是非常小的啊。

在我們居住的這個無限廣闊的宇宙裏，我們人的智慧，就像一條小蟲那樣，是的，就像螞蟻一樣小。

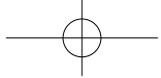
要想推測廣闊的，深奧的世界，就需要能夠理解所有事物、了解所有事物巨大的，深邃的智慧。

是的，帕吉尼婭，聖誕老人是有的，這絕不是謊話。在這個世界上，如同有愛，有同情心，有誠實一樣，聖誕老人也確確實實是有的。

你大概也懂得吧，正是充滿這個世界的愛、誠實，才使你的生活變得美好了，快樂了。

假如沒有聖誕老人，這個世界該是多麼黑暗，多麼寂寞！

就像沒有你這樣可愛的孩子，世界不可想像一樣，



沒有聖誕老人的世界，也是不可想像的。

沒有聖誕老人，減輕我們痛苦的孩子般的信賴、詩，愛情故事，也許全都沒有了，我們人類能體味得到的喜悅，大概只剩下眼睛能看到的、手能摸到的、身體能感覺到的東西了，並且，兒童時代充滿世界的光明，說不定也會全都消失了。

怎麼說沒有聖誕老人呢？

不相信有聖誕老人，和不相信有妖精是一樣的。試試看，耶誕節前夜，讓爸爸給你雇一個偵探，讓他監視一下全紐約的煙囪怎麼樣？也許能抓住聖誕老人噢！

但是，即使看不到從煙囪裏出來的聖誕老人的身影，那能證明甚麼呢？

沒有人看見聖誕老人，可是，那不能證明沒有聖誕老人。

因為，這個世界上最確實的東西，是孩子的眼睛、大人的眼睛都看不見的東西。

帕吉尼婭，你看到過妖精在草地上跳舞嗎？肯定沒有吧。雖然如此，也不能說妖精是胡編的瞎話。

這個世界上某些看不見的東西，不能看到的東西，



絕不是人們在頭腦中創造出來的，想像出來的。

我們能分解嬰兒的嘩啞棒，看它的聲音是怎樣出來的，裏面是怎樣組裝的；但是，眼睛看不見的覆蓋著世界的大幕，不管有多大力氣的人，不，即使全世界的大力士一起上，也是拉不開的。

只有信賴，想像力，詩、愛、愛情，才能在某一個時刻，把它拉開，看到大幕後面的、無法形容的、美好的、閃閃發光的東西。

那樣美好，閃光的東西，難道是人們編造的瞎話嗎？

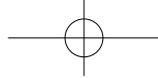
不，帕吉尼婭，那麼確實，那麼永恆的東西，就存在於這個世界之上。

說沒有聖誕老人？

哪兒的話！讓我們高興的是，聖誕老人的確存在。不止如此，他大概永遠不會死亡。

一千年以後，一百萬年以後，聖誕老人也會同現在一樣，讓孩子們的心高興起來。

小結（第三章）



中間意識是模糊的意識、潛意識是睡眠的意識。它們分成：

1.中間意識（包括：部分下意識和部分前意識或白日夢意識與幻意識等）。

(1) 輕度中間意識（盲從態）（愛好、習慣、執著、入迷）。

(2) 中度中間意識（虛擬態）（「成癮」）。

(2) 重度中間意識（虛幻態）（「成鬼」）。

2.潛意識（圖0-3）（包括：部分前意識與無意識）。又分成：

(1) 前意識（夢意識）。

(2) 真意識（後天無意識）。

(3) 元意識（先天無意識）。



本書綜合點評

未來科學的進步並不完全依賴廣泛的人類知識，而是依賴於人類廣闊的意識。這是唯一的一種可以把自然、生命與心靈有機地交織起來的東西。全息意識的知識是包羅萬象的，它的內容本身就是一部巨型的百科全書，就像清初文學家紀曉嵐在《四庫全書總目提要》中所說的一樣「自經史諸子百家，以及醫蔔星算之屬靡不引證」。鑒於時間、年齡、精力等關係，現在我們只能先描繪出這種知識的大致輪廓，並樹起它的一般理論框架，讓大家基本上對這種知識有所了解。

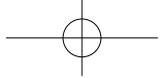
老子曰：為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。現在我們已經大體上把現實意識（見第二章），中間意識和潛意識（見第三章）中人類所有意識及行為基本上描述了一遍。由此我們認為，人類最根本的一種傾向，乃是用現實意識去把握和思維世界，並且這種能力隨著歷史文明及歲月的發展將不斷地發展。時至今日之人類，可以用「呼風喚雨、上天入地、移山填海」來形容。所謂神話「千里眼、萬里耳」更是不值一提，以至現代我們已經



把全人類居住之地稱為「地球村」，這「村中」的萬物之首當然是人類。一時間洋洋自得，好像人真是達到了無所不有、無所不能的境地。並且現在我們已經可以從科學、藝術、文學、哲學、宗教等等，不同角度與方面對意識進行描述。然而在一千年、一萬年、幾十萬年……之前，那時的人類處於相對無知和科技貧乏的時代，在那漫長的歲月裏，又面臨著太多的天災、人禍。處在相對無知、無助的意識狀態下，當時的人們不管是東方或西方在求助現實成為不可能時，任何人都無法抗拒另一種極為自然的傾向。就是對一切神秘和未知的現象產生種種疑慮、不解或恐懼，進而導致人們有了莫名的寄託與崇拜的情緒，並將這些自己無法掌握和不能駕馭之事物，歸因果於「迷信」。包括各種「神仙鬼怪」或其他存在於中間意識和潛意識中的自以為可以依賴的種種朦朧與虛幻。無疑那也是一種巨大的精神解脫，因此也就成為古代人類的巨大精神支柱，於是就有了信仰。這些生來具有的本能的模糊感覺，以及客觀上形成的對人類思維心態的寄託，承受著保護、麻醉和蒙昧人類的不可磨滅的巨大作用。於是神話與迷信就成為科學的啟蒙或無知的靈魂，現代藝術、哲學、



宗教由此起源；那時的西方用上帝，東方用女媧充當造物主；他們又從夢中得知人死後乃有形象，於是人們以為那就是「鬼」，「好鬼」上天堂，「壞鬼」下地獄也順理成章成為「真理」。林林總總，千頭萬緒，形成了啟蒙時代，人們處於無知和愚昧中用以解釋人類重大疑問的完美「神話」，這些「神話」又完全適應了他們所具有的相對簡單的認知，因此他們相信它，並對這些「神話」充滿了無限的神往和崇拜。偶爾發現現實中的真實形象又與虛構的想像「相符」，如：由於視覺的關係能看到天是「圓」的，以及夢中可以見到任何離奇虛構的形象足以成為人們各種牽強附會的理由，等等。於是「神話」有據，越發「神秘、可靠」，想查驗中間意識及潛意識的行為，事實上又無法稽考。於是在漫長的無可適從的年代，「神話」就自然成為人類最重要的精神支柱。並由此發展了諸多的中間意識和潛意識文化（宗教、易經、迷信等），當然，嚴格地說科學也只是神話的一種結果。有關神話，榮格認為：神話作為現代藝術、科學、哲學、宗教的起源是人類精神現象的最初的，整體的表現，是原始人的靈魂。而在今天，隨著科學技術的發達和神話的消逝，人類也就失掉



了靈魂，成為科學的奴僕並陷入痛苦的精神分裂。因此西方中的許多人認為宇宙萬物和一切可知與未知歸根結底，都是由某種奧秘的力量（巨手）所創造和安排的，這種開端的存在，牛頓把它稱為第一次推動，是真正、唯一和無可倫比的，它無所不能、無所不知，無所不在，無所不有並已經掌握了所有已知與未知的法則，規律與結果。他們對其充滿了渴望、信仰與崇拜，並稱它為「神」，有關它的傳說便是神話。

現在來說一下人們心目中的「神」。它沒有具體的年齡、性別和形象，而且已經遠遠地超越了所有人為的局限和一切自然存在的本性，成為了一種抽象的「哲學」符號，讓人去寄託以無限的敬仰；還無聲無息地被當成無數可知未知或不可知的真實存在而使人崇拜。它存在於「受造物」中，成為眾生精神的最終依賴，而象徵著無窮無盡。人們信仰它，並因此創造出許多人格化的神，而從根本上來說，這些神則僅僅是它的代表或是它的使者。為此我們可以說，神及神話是人類啟蒙時代不可缺少的精神支柱。他們用現實意識去了解與認識「體」的有限與可知；



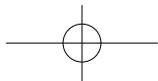
用中間意識去體會與感覺「魂」的知和不知；用潛意識去把握「靈」的所有無知和無限不可知。並因此產生了许多截然不同的知識與學問。

再說人類的相對無知是無限的（以一千年、一萬年……以後的所知來說現代人類所知，仍是極其貧乏有限），因此人類中的已經在漫長歲月中形成的中間意識和潛意識及其文化，不管主觀態度如何，客觀上儘管形式也許不同，但乃將繼續漫長地存在和發展下去，直到永恆。

有關意識的研究科學家們已經有了許多著手點，我們大體可以把這些研究者分為三大派，即神經生理學派、量子力學派和神秘主義學派。神經生理學派最有名的是克裏克（Francis Crick），他是DNA結構的共同發現者，諾貝爾獎獲得者。克裏克認為理解意識的道路在於研究大腦中單個神經元或神經元組，而傳統的所有主觀經驗只不過是在研究「巨大的神經細胞以及與其關聯的各種分子的行為」。也就是說，人的喜怒哀樂，只不過是大腦中數量超過數十億的神經元的紛紛觸發而已。這就是走神經生理途徑者研究大腦功能的細節（特別是視覺），他們試圖用那些術語了解人類豐富經驗的概貌。量子力學派最突出的發



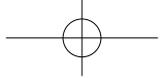
言人是英國數學家羅傑·潘洛斯(Roger Penrose)，他認為支配普遍電路（包括神經生理學家心目中的大腦圖像）的物理定律，不可能完全捕捉到具有不可預測性與非線性的大腦。依照他們的觀點除非我們能對原子層次上物質的行為已經有新的徹底理解，否則我們就不可能了解大腦。他們認為藝術與感覺之起源必須由此尋找，我們對宇宙了解的最後一個大缺憾，就是大尺度世界（牛頓力學所支配）與小尺度世界（由量子力學所支配）兩者之間有一個鴻溝；如果我們能填滿這鴻溝，就可以最終得到一個正確的有關意識的理論。實際上潘洛斯認為這種理解可以從量子力學引力理論中獲得。神秘主義學派，可以1950年B級科幻電影中的一些情景做比喻，那電影中常有一個類似愛因斯坦縮影的白髮大科學家，抽著煙斗，在某一個關鍵時候發表意見：「孩子啊，有些事情是科學家永遠沒法知道的」。同樣有人（大部分是哲學家）聲稱人類永遠沒有機會，或是不能不該對意識獲得理解。還有沒有條理沒有藝術的意識，還是意識嗎？意識種種，眾說不一，有時各種爭論所持的是那古老的論點，就是認定純粹的肉體系統不可能衍生出純粹精神的狀態。基於人類生活與進化過程的歷史原



因，也有人聲稱因為人類沒有去著意了解意識，因此做這件事的智力儲備與積累還需漫長的歲月。所有的講法都講明瞭一點，意識對於現代人類來說——深不可測。

有人認為，人類的現實意識流，從遠古起就有著三種流動驅勢，第一種就是「看得見，摸得著」，在實踐中能夠把握的，並可以在實踐中進行實際應用的，這是一種實用的意識流，它成為科學、技術、知識、經驗的前身。其中又分衣、食、住、行等生存必需的，「吃不飽，餓出來」的種種原始的直接物質需求，生存需求；以及職業、事業、仕途、科學、知識、技術等，「吃飽了，撐出來」的由於社會高度發展後形成的各種相對高級的需求。第二種就是「看不見，摸不著」但能在實踐中把握、或朦朧中可以感覺到的意識需求，如：面子、名譽、地位、勢力等，而文化、藝術、哲學等的前身也是由這種意識流發展而來。第三種就是現實意識無法把握的意識需求，這樣意識流就成為信仰、宗教、迷信、神話的前身意識。

有人說辯證唯物論是一種「自高自大」、「狹隘片面」的學說。否則請問怎樣用辯證唯物論去解釋以下的問題：第一怎樣解釋過去事件；第二怎樣解釋現在事件；第



三怎樣解釋未來事件；第四怎樣解釋潛意識；第五怎樣解釋創造力與想像力。

一個人所知道的範圍便是他的世界，因此所有都不可能偉大。就像誰都無法預先地去選擇一個屬於自己的世界一樣，那些已有的自然法則、自然規律與知識，都只能適用於已經知道了的世界。而未知世界是甚麼？有沒有一條法則與規律可以預告未知或宣告不可知？顯然沒有，因此我們只能知難而退，以致像一隻流淌著鮮血的野獸，毫無抵抗地回到了「原始的蠻荒」。並無可奈何地讓意識從虛無飛向了毫無價格的永恆，也就是寧靜。我們安靜地睡在未知的生命之流中，並與現實達成了默契，讓微小的未知衝動從寧靜中分離出來，從而獲得創造的方向，像一隻在織布機上來回穿梭的梭子，用和諧去交織無數的理解與默認，並在現實中成為完美。

總之，現代人如果說對現實意識還算「了解」的話，那麼對中間意識則是「一知半解」，而對潛意識則根本是「不知不解」，問題是我們的態度呢？我們現在已經能夠部分了解自己的意識，而對其他意識現象則止步於一片「黑暗」之中。有人說：終結黑暗的是光，於是我們



只能循光而行。我們高舉起微小的照明燈，漫步前進不管我們的燈光只能把光線投射到多麼微不足道的遠處，就算照明圈外依然死死圍擋著黑暗，燈光外的四周仍都是未知事物的深淵黑洞，但我們依然需要繼續前進，並為已有的光明，而感到心安理得。因為我們能夠註定了可以要做的那些事而心明眼亮，在追求光明的征途中，我們都是求知求索者，即使能使僅有的已知領域或只是一再地再擴大一點點，我們也應當為此感到歡欣鼓舞。讓我們提著燈，讓求知欲牽著我們的神魂，從一個點到另一個點地移動著探索。隨著一小片一小片面目的最後清晰，人們最終也許能將全息意識的整體畫面的某個未知局部首先拼制出來，也許這個局部燈光能使全息意識學的全部都有了朦朧的光輝……科學的光芒和龐大的未知世界一樣輝煌廣大，一樣沒有邊沿，這裏面沒有人能使它終結或中斷。它總是發展，不管你願意不願意，它們只能無限地擴展延伸。

自從有了人類便有了全息意識，在它的把握下，於是：

80萬年前藍田人開始直立行走；

50萬年前北京人開始製造簡單工具；



6000年前新石器時代開始;
 600年前鄭和開始下西洋;
 60年前在中國進行的抗日戰爭取得勝利;
 西元2005年10月《全息意識的知識》正式定稿。



後記

本書引用的許多文章與內容來源廣泛，如果你讀懂了這本書，你就成為擁有全新的全息意識學學問的專家。當然如果你感覺得我們侵犯了您的權益，請告訴我們，我們會在接到您的通知後，去掉你認為侵權的文章與內容。謝謝你們的支持！

這是一本由現代中國人所首創寫作的有關意識方面的全新學術論著；它源於心理學又高於心理學，並且和以西方為主所創立的哲學、數學、物理學、化學、醫學、文學和社會學等同等重要；並且也同樣地輝煌偉大。它的步伐必將走出香港、走出中國、走向世界；其所形成的核心學術成果，更必將影響全世界。

1.鳴謝

本書編寫過程中得到林學球、楊龍、王良春、林愛民、梁長福、林學梅、任書忠、劉華琛、林明芳、鄭俊生、陳貽綿、王華明、翁其彬、任星、陳聖孝、陳聖焰、李鴻寶等大力幫助，特藉此機會向大家鳴謝。



2.某些摘用文章，在引用過程中略作改動，敬請原諒，並深表謝意。

3.通訊位址

福建省福清市產塘街26號6—1—4。通信代碼是350300；

電話：0591—85891896 0591—28073318

傳真：0591—85891896

電子信箱：

芬笙山人

西元2007





後 記