



獻給凱羅、我的妻子與靈魂伴侶  
及我天界的訊息者與指導靈

## 簡介

《古代神祕學院入門書》是開發心靈與靈性成長一門詳盡而密集的課程，當中附有專門指導你完整發展靈通潛力的練習與做法。你會加強自己的超感應力，變得更為醒悟。

所有人都多少都具備了一些超感應力。透過此課程，你能夠開發自己真正的天賦。你可以成為眼通、耳通、感應通，學會觀察人體氣場，並詮釋它的色彩，與你的天使及指導靈接觸與溝通，運用宇宙能量從事治療，或成為才華洋溢的導師或諮商師。此特殊課程賦予你強化潛在靈通力必要的指示與說明。這些美好的天賦能供你運用，來幫助自己與他人。我們的生命都有一個目的，一個現身於此地的原因。但願你能夠洞悉貢獻一己的人生目標。

我竭誠希望你們每位都能達到個人目標，並扶持整體人類。讓我們共創美好的世界。畢竟，我們之所以來到世上是為了要服務彼此。  
願愛與光的天使與你相隨。

簡介

I

第一章 古代神祕學院與宗教簡史

001

第二章 第三眼脈輪

025

第三章 頂輪

041

第四章 人體氣場

055

第五章 閱讀與解析人體氣場

085

第六章 脈輪系統

105

第七章 亢達里尼與脈輪能量

147

第八章 與你的天使、指導靈合作

171

第九章 星光體出遊

211

第十章 輪迴

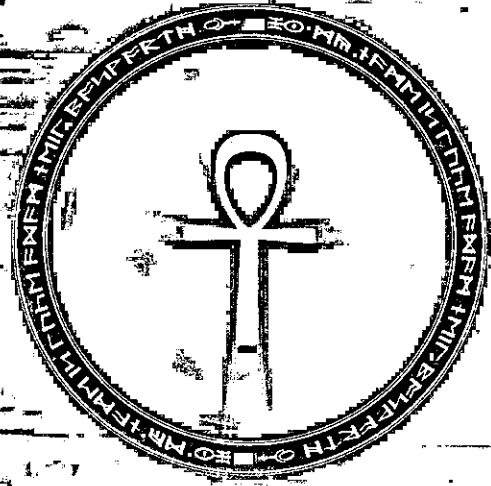
221

第十一章 上師最後的時日

231

附錄 人體氣場色彩、意義解說與位置

244



第一章

古代神祕學院與宗教簡史

人類最崇高的心靈運用，在於研究造物主的傑作。

——聖者拉瑪特里（神諭）

現代的世界充斥著科技：電腦、電訊、航行世界的噴射飛機、陸地上的豪華座車、高聳在大型都會中心的建築物，以及供應我們日常需求的量販店。這或許如同置身於「奇蹟時代」一般，但真是如此嗎？

現今的世界現實而充滿壓力，許多家庭雙親都必須工作以維持舒適的生活。壓力成為多數人的主要問題。許多學齡兒童被指定用藥，只為了上課時能保持穩定與遵守秩序。

所幸，有眾多人士尋求超越物質的東西：一個他們人生中更崇高的目標。人類正在覺醒當中，並變得更具靈性。當這些人提升個人意識到更高層的境界時，世界就會改變。他們接通來自神聖本源的高頻能量，並藉此幫助他人。如果依此持續發展，我們美麗的星球或許就能存活下來了。

## 古代神祕學院

在古代，人類與大自然、精神、心靈較為親近，對超自然界比較能認同。對許多人而言，這不過是一種生活的態度。

古代有許多所神祕學院與治療中心，在這裡，入門的求教者學到生命的祕密與奧妙。有些教學內容的主題在於，研究與正確使用體內與體外的自然治療能量。自然界的萬物蘊含著一股宇宙的治療能量、生命動能。由於自然能量的振動頻率極為快速，絕大多數人無法感知到它。宇宙的治療能量能夠被導入人體，啟動身體本身的生命動能與療癒能量。學員或入門者會接受古代治療技法的訓練，學會觀察人體氣場或能量場，與解析氣場色彩的意義。除了這些技術外，他們會受到鼓勵去開發自身的超感應能力，在最終，安身於貢獻他人的靈性道路上。

### 從亞特蘭提斯到埃及

在埃及時代的數千年前，曾出現過一個重要的文明；就是亞特蘭提斯這個神祕的國度。古代神祕學與治療學院起源於此。學院或中心普遍分布在國土境內，有些

出現於山區。希臘哲學家柏拉圖（西元前約四百年）曾在《對話錄》中的兩節，迪邁斯（Timaeus）和格利迪亞斯（Critias）提到亞特蘭提斯。美國前任參議員以格納提·唐納里（Ignatius Donnelly）在他一八八二年的著作：《亞特蘭提斯：遠古世界》（*Atlantis: The Antediluvian*）鎖定東大西洋的亞速爾群島（Azores Islands）為亞特蘭提斯的所在位置。事實上，亞速爾群島上依然保留著清楚的遺跡，顯示亞特蘭提斯人進行神聖儀式的地點。

在亞特蘭提斯島型大陸滅亡之前，成批的亞特蘭提斯人在南美與埃及尼羅河河谷興建起殖民地。根據愛德加·凱西（Edgar Cayce），美國號稱的「沉睡先知」，亞特蘭提斯的領袖，為了因應亞特蘭提斯預期的滅亡，而籌備部分人民的遷徙以保留文明。這個事件被認為發生於基督誕生前的一萬零五百年間。凱西在深度催眠狀態下進行的著名生命解讀中，獲取了這些資訊。

其他人士，如唐納里提出類似的看法，唐納里描述亞特蘭提斯的文化與知識在南美的發展。我們如果研究興起於埃及與南美的高度文明，就不難設想這種可能性。天文學、數學、工程學在這些區域的發展極為先進，這些地方相似的建築物加深了這種說法的可信度。

亞特蘭提斯人民將亞特蘭提斯神祕學院與治療中心的靈性教導，引進這些地點。身為亞特蘭提斯人的後裔，美國原住民遵循著與大地和諧共處的悠久靈性傳承。舉例來說，特庫姆塞（Tecumseh）、北美印第安人肖尼族（Shawnees）的首長，是以亞特蘭提斯信仰為基礎的神聖組織之成員。

當初，古代神祕學院設立於埃及，並在此地興盛。埃及文明在文化與宗教上的發展，部分源自亞特蘭提斯的學院。古代埃及的祭司階級在後期變得全能，法老王在形成的體制中必須仰賴祭司階級的影響力，來取得並保有他們的王位。

這些學院與治療聖殿提拔了許多天資優異的人物，使他們在個人專精的領域上成為大師。與此教育體系相關的最早期著名治療師，是印何闐（Imhotep）——第三王朝的醫生暨祭司（西元前約二八九〇年）；他是宰相、建築師、學者、智者，與左塞爾（Zoser）法老王朝中的優秀治療師。

印何闐因為著名的治療能力與藥草方面的學問，於西元前約五二五年，即他死後的兩千二百年被封為神。他的埃及文名字印何闐，在希臘羅馬時代與希臘醫師阿斯克勒庇俄斯（Asklepios）牽扯在一起。最終，阿斯克勒庇俄斯因為自己的能力而成為一位希臘神。羅馬人接納阿斯克勒庇俄斯，如同接受其他希臘神祇。阿斯克勒

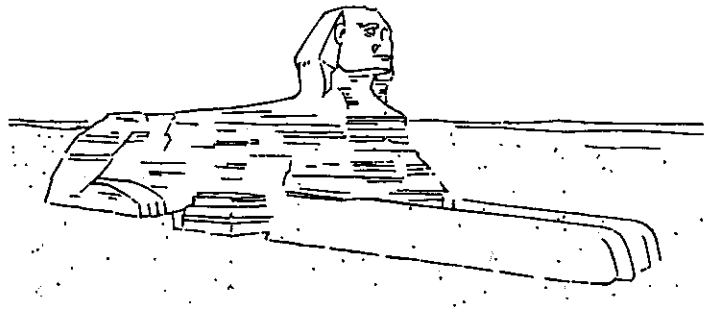
庇俄斯，希臘的醫藥之神，化身為羅馬的埃斯庫拉庇烏斯（Aesculapius），阿波羅之子，而阿波羅本身也是羅馬眾神廟中的一位重要神明。

雙蛇纏繞一支棍棒的符號被稱作「蛇杖」，象徵阿斯克勒庇俄斯希臘醫藥之神的地位，而最終成為現代醫療專業的標誌。你只要注意任何一輛救護車，就能見到阿斯克勒庇俄斯的蛇杖符號。

### 位於人面獅身像的學院

古代學院與神聖習俗及祕密儀式有著密不可分的關係，大部分的儀式會在午夜進行，有兩個特殊地點專門施行這種神祕的儀式，位於卡納克（Karnak）的聖湖，與今日開羅市附近人面獅身像的周邊區域。

人面獅身像的神聖地點要比聖湖附近的早了數千年。聖湖是一座人造水域，為卡納克神殿造景中的一部分。而人面獅身像的年齡要比考古學家預測的還要久遠（我們發現新的證據顯示它至少有一萬兩千年的歷史）。在這著名的建築物下方，有一個由密室、通道與房間組成的複雜系統。在他的著作中《大金字塔的預言符號》（*The Symbolic Prophecy of the Great Pyramid*）、史班瑟·路易斯（Spencer Lewis）



位在埃及吉薩(Giza)高原的人面獅身像

——薔薇十字會祕密組織的一位晚期領導，詳細地描述大金字塔人面獅身像下方的密室。他於一九三六年首次出版的書籍中，附了一張描繪密室的插圖。近代，在埃及古代文物部門的指示下，考古學家們運用超音波的技术進行徹底的探勘，顯露出人面獅身像周圍沙地下現存的通道。

希望獲准進入埃及神祕學院的求教者，聚集在人面獅身像的獸爪前，此處的祭壇上燃燒著火焰。一位祭司在當地的夜空下進行著起始的儀式，使祭壇上的火焰益發地明亮，剛入門的成員出了神，進入轉換意識的境界。接著，祭司引領著排成一列的團體，進入壯觀的人面獅身像胸前下方的巨型入口。所有的求教者在走進往下的階梯時，都看到入口上方裝飾拱門的埃及雙翼圓盤。「獸爪」之間的入口（請見上圖），之後被

著名的托特美斯石碑 (Thothmes tablet) 所封住，遮蓋了更為早期的雙翼圓盤。

階梯末端有一個巨型的招待室，神祕教派的大祭司會在此駐足等待。他身著白衣，披掛著紫色的袍子。接著，大祭司引導所有的求教者進入巨型密室，在他站立於房間的北方邊緣時，指示他們圍著他形成半圓圈。此時，大祭司進行起古老的儀式，啟動或「開啟」在場每位入門者的頂輪與第三眼（之後我會詳細解說，頂輪與第三眼脈輪分別位在頭頂與前額的位置）。藉由特殊的發聲或唱誦，及一座巨型水晶，儀式的所有參與者活絡他們內在本身的能量，啟動一個精神與靈性的過程，以喚醒他們未開發的心靈部分。第一個或首要的入門儀式，對於那些將要開始古神祕學院密集訓練，以達到靈性覺醒的人，會是一個重大的盛事。

在入門訓練的過程中，人面獅身像下方的密室還會進行更多次的儀式。學員們會歷經不同階段的學習或進級，每次晉升到下一級時會需要進行點化或儀式。資深的學員最終會從地下的玄關被引領進入大金字塔——而於此處接受最後一次的點化。圓滿完成所有的學業與點化，使學員成為神祕家、醫師與祭司。在此時，他們已準備好開始服務於自己專精的領域。

招待室的北邊有一個入口，可由此進入通往另一個較小型密室的長廊。有三道走廊接通較小型的密室；一條通往北方，就位在大金字塔的正下方——它與進入此古老文物主體的祕密通道相連；另一條朝西北的方向，通往一座古代遺跡；第三條走廊朝正南方，抵達一座祭拜與治療用途的神廟下方——有一道隱藏的階梯從這個神廟連接下方的通道。

第二條通道極為重要，因為它最終會進入亞特蘭提斯的記錄聖殿。這個地點儲存了龐大的亞特蘭提斯智慧，以類似圖書館的方式排序。多色的水晶置放於此，供應場地的照明與機能。如此特殊的地點，好幾世紀以來皆由埃及神祕學院的精英會員所維護，但終究還是被後世文明遺失或淡忘。在不久的未來，記錄聖殿將會再次對世人展現。

今日，對於人面獅身像與大金塔的真实歷史有爭議。日前發現了與此爭議性主題相關的一些證據。有幾位地質學家認為，人面獅身像興建於我們口中的古埃及文明之前；他們相信人面獅身像在將近一萬兩千年前打造。透過科學，終有一天，人類能夠揭露更多興建此結構的古人機密。

最終，古神祕學院散布於世界各地。西藏、印度、希臘、以色列與波斯是一些主要但極為分散的例子。美洲也有類似的體系，出現在馬雅與阿茲特克的中心。雖



然許多人相信這些相似的傳承是個別發展的，但如果我們想到所有的神祕學院都源自於同一出處：亞特蘭提斯就能輕易化解如此的迷思。以下敘述了一些最重要的神祕學院，透露出它們在世界各地的發展。

### 遺失的耶穌教導

最初深受古代學院影響的其中一個地點是赫利奧波利斯 (Heliopolis)，一個位於聖經中稱作歌珊之地 (Land of Goshen) 的城市。此重要學習中心的規模為三平方英里。根據華利斯·布基 (Wallis Budge) —— 十二世紀早期在英國博物館負責亞述與埃及古代文物的看守員，這個重要的學習中心在當時已被蘇伊士運河的水域所淹沒。

赫利奧波利斯在古代被通認為是學術中心，而許多天資優異的人士受教於此享譽聲望的機構。拿撒勒的耶穌 (有時被稱為加利利人約書亞) 是學院中最傑出的學員之一。耶穌事實上是位資深的師父，重返世間指導與治療，於「行蹤不明的時期」待在赫利奧波利斯，研習古老祕法，如能量治療、預知、解析氣場、導靈或通靈。他透過十二門徒與其他學生或使徒，當中包含數位女眾，來散播這些學說。這些女

性尤其擔任重要的角色，輔助著其他人民。

許多現代的神祕學家發現耶穌與信徒消失的歷史片段與教義，當中最著名的一位是愛德加·凱西。當他在深度的催眠狀態裡進行「生命解讀」時，詳細敘述了耶穌生平的事蹟。史班瑟·路易斯在他的著作《耶穌的神祕人生》(The Mystical Life of Jesus) 中，描寫耶穌行蹤不明的時期，他的神祕學訓練，以及眾多成為他信徒的人們。

緊接在耶穌停留世間的時期，基督教開始從原本均衡的系統轉變為父權體制。許多耶穌的原始教義於此時失去蹤影，神祕學在基督教會的操弄下被捨棄。權力、控制與政治，成為這個新宗教的部分要素。耶穌神祕學的教義，源自亞特蘭提斯與赫利奧波利斯的學院，匿跡了數千年，使民眾無法得知。

### 艾賽尼教派

耶穌當年的時期，一支稱作艾賽尼的神祕宗教支派 (又稱古猶太修行教派) 遍布在古代以色列的社區。此支派教徒寫下的手抄本是我們口中的死海古卷，與赫利奧波利斯略有關連。

事實上，艾賽尼教派分為兩個不同的分支，其中一支是位於昆蘭（Qumran）死海沿岸的苦修教團，另一支教團由已婚夫妻所組成，位在加利利行政區。這些人當中有許多是天資優異的治療師，運用宇宙的治療能量；他們全數在埃及的神祕學院接受過古老的秘訓，包含治療訣竅。

即使這些人被視為猶太教的一個分支，他們對於古猶太宗教的其他主要派別，法利賽教（Pharisees）與撒都該教（Sadducees）有所評斷。艾賽尼教徒認為，這些教派並不了解他們與神之間的盟約。然而，他們相信是由他們的聖信來為「受膏油者」或「公義之師」，及新世界秩序的降臨來鋪路。

希臘、羅馬與其他猶太人曾談論艾賽尼教派團體的特性。舉例而言，亞歷山卓的斐洛（Philo），一位西元一世紀的猶太哲學家，在演說中描述這個族群（波威爾·戴維斯 [Powell Davies] 的死海古卷釋義中曾引述）：

他們是一支猶太的教派，居住在敘利亞的巴勒斯坦，為數超過四千人，被稱為Essaeis，因為他們的道德崇高；hosis——「神聖」與Essaeus是同一個字（譯註：hosis為希臘文，神聖的意思）。

加利利人耶穌（或約書亞）來自艾賽尼教導為基礎的神祕學背景。同時，馬利亞與約瑟、他的雙親與表兄、施洗約翰，宣稱與這支教派及其教誨的關連。

多虧一九四七年發現了死海古卷，對艾賽尼教派能有更多的了解。今日，我們知道他們分布的範圍比當初想像的還要廣泛，他們的許多信條與教義最終被納入新約。蘭卡斯特·哈丁（Lankester Harding）——晚期的考古學家，與約旦古代文物部門的負責人，曾談到古卷的重要性（史班瑟·路易斯所著之耶穌的祕密學說曾引用）。

目前發表之艾賽尼教派文獻中最驚人的發現，在於這支教派於基督時代以前，就已具備常年被視為專屬基督教的用語及儀禮。艾賽尼教徒施行受洗禮，並在禮拜中由教士主持麵餅與葡萄酒的聖餐分享，他們相信靈魂的救贖與永生。他們最重要的領袖是一位神祕人物，稱作公義之師，救世主先知——蒙受天啟的教士，他受到迫害，最終罹難。

### 猶太卡巴拉秘教

艾賽尼教派，雖然不隸屬於猶太教的內部分支，與其他的猶太教團體和睦的生

活在一起。大體而言，猶太人的宗教要求一種服侍儀典的態度，即使從事生活中最基本與世俗的活動也是如此。這意謂艾賽尼教派與耶穌時代的猶太教信徒，將靈性當作是一種日常的宗教素養、啟示與夥伴。

由於猶太教的習俗涉及全面生活，神祕界被視為個人與神聖本源達成溝通的最高支點。所有類型的猶太教都含有神祕學的信仰，解釋進入神祕意識的方法。與此相關的許多說法，源自卡巴拉（原意為「傳統」）教導的著作。

卡巴拉是一個受到諾斯替教派（Gnostics），希臘哲學與西元世紀初新柏拉圖學說影響的玄奧猶太教神祕主義。卡巴拉的學說彙集於古代與中世紀的書籍；其中兩本影響力最大的是《光輝之書》（Zohar）以及《創造之書》（Sepher Yetzirah）。

《光輝之書》於十三世紀所著，而《創造之書》在西元三到六世紀間完成。書中的教導最初遵循口耳相傳的方式，由一位老師傳授給他的學生們。

艾賽尼與其他神祕學或靈性團體的教導，也採行這種口述的傳統。

## 印度教

古代神祕學遍及東西方，印度教是最久遠的例子，於印度發展了數千年。今

日，它是全球現存最古老的宗教之一。

在印度宗教的核心，有三位神明坐鎮：梵天（Brahma）——創造神，昇濕奴（Vishnu）——守護神，以及濕婆（Shiva）——破壞神。這是世上最古老的聖三位一體（基督教的聖父、聖子與聖靈於日後才出現，源自「三元神性」的同樣概念）。

印度教，一個具有將近四千年歷史而依然原封不動的宗教，提供信徒一種生活方式與系統化的宗教體制。印度教中並沒有正式的教條或嚴格的規章；反之，信徒可以選擇最接近他們俗世願望與需求的神明。

印度教在發展時，研究人體釋放的能量也成為了宗教的主要重心。性能量的釋放，所謂的「亢達里尼」或「巨蛇威力」是透過男人女人之間的性結合。靈性醒悟之道，藉助雙方從脈輪或能量中心釋出這股強大的力量。在《慾經》這本描繪此驚人能量的印度典籍中，提到性的結合帶來和宇宙或上天的合一。

## 佛教

在印度教起源於印度後，另一個古代學說進入此區域的例子是以佛教的形式。

佛法的教義對西藏與北印度具有穩固的影響力，輪迴觀是此宗教的核心。佛陀如同耶穌是一位成道的師父，對眾多信徒傳授古代神祕學。

釋迦牟尼佛於西元前約五六三年生於尼泊爾。這位誕生在尼泊爾的王子，他的本名為悉達多·喬達摩，之後被尊奉為「佛陀」，意謂「開悟者」。

喬達摩太子多年來享盡榮華富貴。一天，當他出遊到領土的某個區域時，見識了人民的疾苦。從此，他卸下自己貴族的身分，成為一位追尋智慧的人。

一開始，喬達摩鑽研印度的神聖古典，《吠陀經》(Vedas)與《奧義書》(Upanishads；西元前約八百年所著)，印度教最重要的典籍。《奧義書》的本質較具精神意義與哲理，而《吠陀經》闡述神話的故事。它們雖然重要，但這些作品並沒有答覆喬達摩所尋求的解答。

苦修多年後的一天，喬達摩在菩提樹下靜坐時，突然接收到上天的啟示。瞬間的頓悟使他成了佛。他以成道者的身分，創立了佛教，一門以他個人深刻體悟為基礎的新宗教，並且融合當初研習印度教古老教義時所獲得的智慧。

## 波斯

另一個接受古代教義智慧洗禮的區域是波斯(現代的伊朗)。約於兩千六百年前，瑣羅亞斯德(Zoroaster)——一位偉大的老師，以古老光的信仰形式對波斯人民傳授這些奧祕，在今日被稱為祆教(Zoroastrianism)。這個宗教談論光明與黑暗、善與惡之間的對戰。傳言中，瑣羅亞斯德由童貞女所生，這是耶穌基督與這位波斯靈性導師諸多明顯的雷同處之一。

瑣羅亞斯德可能誕生在波斯王國的北部。傳說阿胡拉·瑪茲達(Ahura Mazda)——光與善之神，施展光使一位女子受孕，瑣羅亞斯德的母親透過人神的結合而他因而誕生。如同耶穌，瑣羅亞斯德也是一位聰穎的小孩，能與大人博學地侃侃而談。年屆約三十歲時，瑣羅亞斯德轉向宗教。在阿胡拉·瑪茲達神淨化他後，進入沙漠靜心與尋求靈性的開悟。在此處，瑣羅亞斯德接受了上天賜予他的啟示。

在成道時，他以一部聖典，阿維斯陀經(Zend Avesta)傳授他的教導。這些神聖的文獻探討一神的信仰，祂無所不在，是真理、光以及生命的力量。瑣羅亞斯德教導他的學生要心存慈悲並對人行善，人類靈魂的純淨是他個人哲理與靈性教導的

重點。

今日的印度中，有一個團體稱作帕塞斯 (Parsis) (譯註：原義指來自波斯的人。指印度波斯系的祆教徒)，他們依然遵循瑣羅亞斯德古老的光明信仰。同時，波斯人後代在伊朗與世界各地依然奉行瑣羅亞斯德的儀式。

## 希臘

希臘人在許多特定的宗教中心融會了古代的神祕學。最著名的是埃勒夫西斯神祕教派 (Eleusinian Mysteries)，盛行於地中海的國度。最終，這些神祕教派在羅馬社會豎立起它的地位。成千上萬的人們來到埃勒夫西斯 (Eleusis) 點化入教，皈依者參與在聖地與附近神廟所進行的祕密儀式；它是經由埃及傳到此地的亞特蘭提斯古代神祕學的延續。連羅馬皇帝都曾接受點化儀式進入埃勒夫西斯神祕教派；馬可·奧勒利烏斯 (Marcus Aurelius)，西元一六一年上任到一八〇年身亡的皇帝，是其中一位入教者。

我們從希臘人那兒衍生出神祕 (mystery) 這個字。他們的 *mystes* 一詞指的是隱祕的學問，有別於今日我們以一般非宗教性意義的使用；現代的用法遺漏了當初這

個詞彙最重要的宗教意涵。古希臘人的祕教或「祕密傳統」是古代神祕學院的中心要素。

對於希臘神祕學院的熱中，透過羅馬帝國的拓展而遍及歐洲、北非及中東，使得這些區域的後世文明，最終將他們的宗教特性歸因於希臘人。他們當初的習俗至今還能在許多近代的儀式中發現。

## 梅卓

當羅馬帝國拓展到地中海國家時 (基督在世時期)，這裡住了一批稱作「梅卓」(Magi) (譯註：Magi 譯為博士、魔法師、賢士等，此處取音譯) 的智者 (梅卓為梅格斯 [Magus] 的複數名稱)，字面意義為「明智之人」。大部分梅卓來自波斯，其他則居住在巴比倫與埃及。梅卓都是瑣羅亞斯德的弟子，受過治療與形而上學技法的高超訓練。許多古代中東的統治者對他們極度推崇。

梅卓是占星術與天文學專家，他們研究星辰，並將心得融入他們的宗教習俗。多半現代人之所以知道梅卓是占星術士，是因為新約曾提到宣告耶穌誕生的「三位賢士」是梅卓。然而，僅有少數人知道許多神祕學院都曾企盼著一位成道師父的降

臨，這被反映在「東方三賢士」的故事中。

事實上，梅卓、艾賽尼教徒、埃及神祕學院會員，與其他人士之間流傳著一個預言，預知靈性先師或彌賽亞 (Messiah) (源自希伯來文的 *moshiach*，「受膏油者」) 的降臨。這號人物的誕生是這些團體的主要論點。對於熟知星象的梅卓，一個天象的出現，人們所知的伯利恆之星，是「救世主」重返人間的朕兆。

### 密特拉教派

當梅卓尋找著上天的跡象，起源於印度的密特拉教派 (Mithraism) 在羅馬帝國各地的勢力逐漸擴大。這支教派散發著濃厚的波斯風格，它極度講究神聖的儀式與點化，此特點吸引了一向容易接受新思潮的羅馬帝國社會。這支教派的核心是密特拉 (Mithra)，光明與真理之神。

當基督教會成為羅馬帝國最有勢力的宗教時，它採行密特拉教派的許多儀典與習俗來試圖改變民眾的信仰。焚燒乳香與沒藥的香，點燃蠟燭，由身著祭袍的教士進行的神聖禮儀，以水施行的受洗禮，都是今日教會組織的一部分。全數取自敬拜密特拉及類似祂的「異教」神明之古老宗教儀式。

### 基督教與精神主義的流失

正當羅馬帝國擴展到最大版圖，從不列顛群島延伸至波斯灣區域時，在巴勒斯坦興起了一個宗教抗爭，持續了數百年之久，超過帝國年齡一千五百年。打從耶穌在世上的教導，基督教開始日漸普及，同時，使希臘羅馬的異教信仰相形失色。最初，許多信奉希臘羅馬神明的羅馬皇帝曾迫害基督徒。舉例而言，多米田 (Domitian) 皇帝 (西元約八十一年間登基為王)，宣布基督教為非法，懲戒排斥羅馬神祇的人民，獎賞「基督教祕密信徒」的告發者。

對於基督教的迫害一直要到康士坦丁大帝於西元三〇六年上任為止。人們所知的「首位基督教皇帝」，協助基督教成為羅馬帝國的國教。在他死後的五十年間，所有非基督教的信仰從整個帝國中被驅逐。

不幸的，當它成為歐洲絕大區域、亞洲與非洲的主要宗教時，教會成為其他信仰的迫害者。位於埃及亞歷山卓的重要圖書館被基督教的暴民信徒放火焚燒，無數卷軸與籍冊所保存的智慧，在整肅異教徒文學與思想下永遠地消失。當這支教派在羅馬凌駕其他更寬容的團體時，基督教會的主教得到至高無上的地位。很快的，教

會成爲一個權力強大的政治與宗教機構，推崇政治而忽略真正的精神教義。在此時，主流基督教偏離了耶穌正統的教導。

第一世紀，在基督教壓倒羅馬異教後，許多忠心信奉耶穌教導的團體暗中聚會，並傳授他們的智慧。諾斯替教派（Gnostic），其中一支遵循耶穌真實教誨的教派，挑戰基督教會（「Gnostic」的名稱源自希臘文的 gnosis，意謂「知識」）。他們信奉耶穌的靈性教誨，甚至有時被稱作「耶穌教派」，但遭受到教會的壓制與迫害，最終轉爲地下化，它的靈性智慧也因此連帶沉寂。諾斯替教派似乎被滅了跡。

基督教試圖殲滅敵對信仰，並在全歐洲取得勢力，它對於性、神祕主義與人類個體性變得更加壓抑或保守。在西元一四七〇年代後期，壓制進入到一個非常黑暗的時期。任何運用神祕學或古代祕教的人，長久生活在對宗教裁判所的畏懼之下，它的專員專門揭發、懲罰與消弭任何另類或反對的宗教觀點。宗教裁判所在西班牙的態度尤其殘酷，迫使更多人民與團體轉爲「地下化」，所有的學習都在隱密的地點進行，完全保密。共濟會與薔薇十字會的會員，是淨光兄弟（Great White Brotherhood）或古代神祕學院的代表，隱密謹慎地保存著源自古代亞特蘭提斯與埃及的教導。

其他抗衡早期基督教會的團體還有塞爾特人（Celts）與德魯伊教教徒（Druids），他們代表一個極爲多元的團體，有著類似的文化素養，同樣含有強烈的精神主義及親近大地的態度。塞爾特人的宗教基礎源自於對大地之母的崇敬，一個它子民眼中養育者、守護者與供應者的存有；許多塞爾特的儀式依照日、月的週期進行，但如此的習俗並沒有延續下去，因爲當塞爾特人民轉信基督宗教時，他們忘卻了自身的文化與傳承，使基督教得以盛行於不列顛群島，與中、北歐的部分領土。其他「異教」，比如說發現於斯堪的那維亞與歐洲農業社會的教派，也在這次宗教意識型態的轉換下消失。

最終，當歐洲人探險並移民到美洲時，北美印地安人戰敗與被歐洲化。這些原始居民靈性的生活方式幾乎滅了跡，而土地與資源從他們的手中掠奪。歐洲的貪婪與現實駕馭了美洲的精神主義，其來源也是古代亞特蘭提斯的教導。

### 結語

雖然表面看起來，古代先師的原始教誨似乎已盡失或埋葬於地底，近期的發現顯示真理無法永久匿跡。舉例而言，在西元一九四五年，考古學家在埃及拿戈瑪第

發現一系列諾斯替教派的文字或福音。據說這些文字中有些是耶穌基督留存下來的話語；這些典籍中有一部作品，學者稱之為「多馬福音」(Gospel of Thomas)，是第五部福音。

今日在跨進新的千禧年後，我們依然希冀能反轉上一千年的負面趨勢，而邁入再次擁護精神至上的世界。接下來的內容，探討耶穌基督原始的正統教導，亞特蘭提斯與埃及神祕學院的最初學問，以及開發精神及靈性特質必要的祕傳訣竅。



第二章  
第三眼脈輪



成年人或許能從孩童身上得到學習，因為稚子之心何等純淨，使偉大的靈魂對他們顯露許多被其他人錯失的東西。

——黑角鹿 (Black Elk, 美國印地安人的精神領袖)

古代人相信宇宙的二元性。在他們的宇宙哲學中，大天地反應在天界與星辰，而小天地則由地球及自然界代表。他們相信如此的二元性也存在於人類；我們兼具肉體與靈性體。兩者的差別在於靈性體被包含在肉體，然而，它所散發的頻率要比它的物質「外殼」來得更高。同樣的，除了實體的器官外，人類的形體中事實上還存在著靈性體的器官。

### 氣場與脈輪

自然界中的萬物都受到能量形體的包覆。樹木、植物及動物都具有能量形體或散發著多種色光，人類也不例外。一個神奇的能量場環繞著人體；它通常被稱作氣場、電磁場或是人體能量場。

氣場內含有稱為「脈輪」的能量中心。在梵文中，脈輪的直譯為「光輪」。人

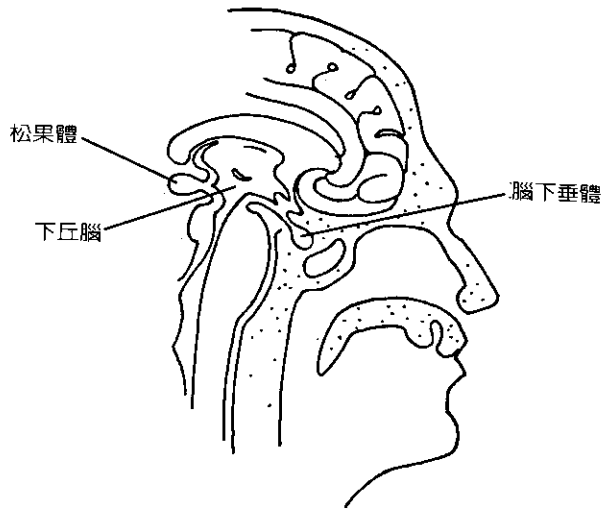
體氣場中共有七個主要脈輪，與大約一百二十個次要脈輪。所有脈輪透過氣場及靈性體，間接地對應到身體的特定部位。這些中心位在身體部位的上方與周圍，它們以高頻或高振速的形式呈現。

主要脈輪透過交感神經及中樞神經系統，間接連結到內分泌系統中的七個主要腺體。這些脈輪在身體從上排到下，由頭到生殖器官。交感神經與中樞神經系統都能從七個主要脈輪接收到能量或頻率，再將之輸送到人體中的七個主要腺體。同時，頻率也會傳到肉體中的其他器官及部位。記得，自然界之萬物皆具有不同振速的頻率。後面會有針對脈輪系統的詳盡解說。

### 第三眼與松果體

本章中，你會學到一個古老的訣竅來喚醒，或更正確來說，重新喚起「第三眼」，它是靈性體中的主要脈輪之一。一旦達成，你就會踏上通往超感應能力開發與靈性成長的道路。

在提到「第三眼」這個術語時，所指的是第六脈輪或第三眼脈輪，位於額頭中心。它與松果體關係密切。至今，這個位在腦中的腺體在醫療科學上還是一個謎。



松果體、腦下垂體及下丘腦的區域

感應能力。許多孩童能看到人們周圍的氣場或光，其他孩童則可以看見亡靈、指導靈及天使，並與他們溝通。這是許多小朋友「幻想同伴」的起源。

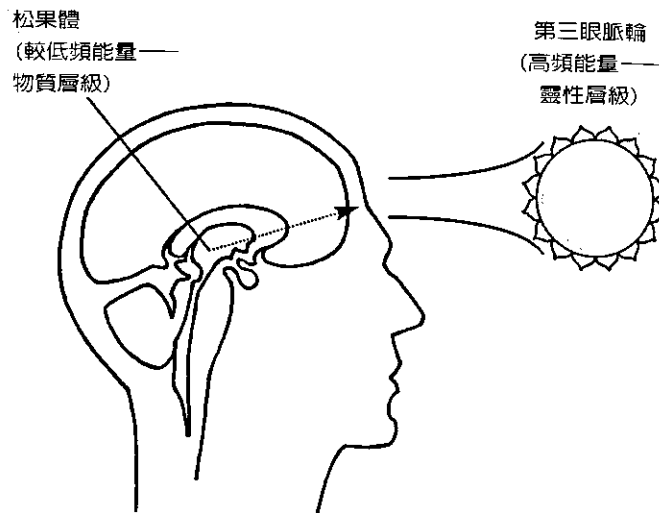
通常在大約十二歲的時候，許多孩童開始喪失他們的超感應能力，這並非青春期的原因，而是我們的社會制止他們運用。我們的教育體系強調邏輯性思考與分析。許多家長、教育家、權威人士與其他成人，遏阻孩童使用他們的超感應能力，將它視為幻想來排斥，或怪罪孩童捏造故事。比方說，叔叔或阿姨可能會對「幻想同伴」嗤之以

即便如此，科學家同意松果體多少發揮了內在時鐘的功能，它會間接受到光的影響。當黑暗降臨時，它開始分泌一種稱作褪黑激素 (melatonin) 的荷爾蒙；當日光出現時，這個激素會停止分泌。許多科學家也相信季節引發的情緒失調 (比方說「SAD」- 季節性情感紊亂綜合症) 可歸咎於此腺體。近年來，醫師與研究人員證明，光之治療可有效處理罹患季節性情緒失調的病患。

事實上，松果體是身體內分泌腺體系統中的一部分。內分泌 (endocrine) 這一辭源自希臘文的 endo，其意為「裡面」或「內在」以及 krinein，意謂「分開」。這些內分泌腺體，有時被稱為「無管腺」，直接釋放特定激素到體內的血液中。內分泌系統的所有腺體彼此協同地運作。

松果體也被認定與生殖繁衍有關，它與腦下垂體及下丘腦這區塊同步運作。松果腺體的命名有誤；事實上它是一個器官。

法國哲學家迪卡兒，認為松果體是靈魂所在，心靈與身體的交會處。在古代，神秘學家及靈性道路上的學員，明白心靈與身體之間的關連。事實上，正確開發與運用此腺體是直覺與超感應能力的關鍵所在。直覺力及創造力就儲存於這個位置。年幼時，我們的松果體運作良好，使我們能夠自由運用我們的直覺、創意及超



第三眼脈輪與松果體的關連

人、貢獻世界相較下變得次要。他們的日常生活，原本可能周旋於世俗的工作、汲取物質財富與封閉的態度，會產生劇烈的變化。

當他們進入更高層的意識時，會發覺生命中遺漏了什麼。遲早，光是支付帳單、工作、看電視，固守朝九晚五的生活態度似乎不是那麼重要。這些人開始相信生命絕非僅是如此。在他們清醒時，會找尋生命的意義以及活著的原因。當他們尋覓個人的人生使命時，就在靈性的道路上跨出了第一步。

在身體上，許多剛覺醒的成人在額頭及太陽穴的位置，會開始感

鼻，視為憑空想像。或許，小學老師會警告孩子不要談論他在別人身邊看到的顏色。這種封閉的態度，對於許多天資優異的稚齡孩童造成無法彌補的傷害。

在這些情況下，輸送到松果體的能量因為減少，而使它萎縮並開始鈣質化。松果體生理上的主要變化造成直覺與超感應能力的喪失，到了二十歲時，許多青年就已完全無法使用這些能力了。

所幸，我們的社會對於這些想像力豐富的孩童，變得愈來愈開放與寬容。當今，許多成人會鼓勵孩童表達他們的創意，及探索他們的超感天賦。這種較開明的態度有助於維持松果體的活絡，及第三眼脈輪的運作。第三眼脈輪，直接受到活化的松果體影響，因而被啟動或是打開，並且讓這些光的孩子在此靈性演進的世界中發光發亮。第一章提到的覺知或意識提升，部分意謂第三眼脈輪的開啟。這些年輕人會將他們的諸多特質延續到成年，協助我們的社會覺醒。

成年人在此時也感受到松果體的啟動，這種狀態最終會使他們的第三眼脈輪敞開。此現象發生時，這些個體會經歷情緒與身體上的狀況。有些人急迫或渴望投入他的領域以增益全世界。無論他們的感受為何，所有人都體驗到一種求知的欲望，尤其是對另類療法及探索超能感應的領域。賺取金錢、獲得財富，與服務他

受到壓力、奇特的感覺甚至頭疼。如果不了解狀況，一個人會將這些身體上的知覺歸咎於壓力或疾病。額頭與太陽穴附近的感受，可能伴隨著頭頂或是整個頭部的壓迫感以及酥麻感。這些感應顯示松果體已經被啟動，而第三眼脈輪正在敞開中。這些剛覺醒的成人事實上是在回歸自己的真我，及個人直覺與創意，如同那些天生具備這些才華的孩童。

請先想像以下的比喻。松果體（它的形狀如同松毬）在能量上，可被比擬為葡萄藤上的一粒葡萄。太陽的溫暖以及雨水讓葡萄健康而飽滿，然而，經過一段時間後，這顆葡萄會乾燥並且枯萎。簡單來說，它會變成一粒葡萄乾。孩童的松果體健康、活絡與飽滿，這樣的狀況會維持到差不多十二到十四歲的時候。當一個人完全長大成人時，松果體幾乎完全枯乾，如同一粒萎縮的葡萄乾。狀況發生時，一個人會失去所有或大部分的直覺力，即使松果體依然發揮它生理上的功能。若要重新拾回這些喪失的能力，這個腺體必須重新啟動，成功的關鍵在於將能量傳送到這個位置。接著，這粒葡萄乾就能重新變回葡萄，而松果體會像孩童時期一樣的運作。

一九五六年，英國出版了一本名為《第三眼》(The Third Eye)的書籍，由洛桑倫巴(Lobsang Rampa)所著，他聲稱自己是西藏的醫藥喇嘛，具備文學知識。

書中描述作者接受一種由僧侶執行的超凡卻危險的手術。根據倫巴的說法，這些人將一隻經火加熱的棍子小心地塞入他的松果體。這個作法啟動倫巴的松果體，並且喚醒他所有超感應能力的潛能。棍子插入所造成的壓力與頻率，應該會引發腺體內的一個反應。即使這種啟動覺醒的過程粗暴而危險，它依然顯示藏人明白松果體及第三眼的重要性。

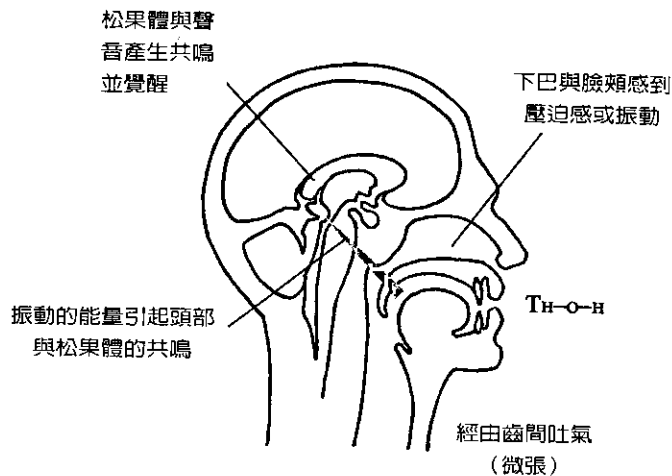
還好，喚醒這些重要的超感應器官，有更簡單與安全的方法。

### 第三眼法

自古留下了一個重新啟動松果體的方法，此祕傳訣竅源自千古。箇中原理在於，引發一種振動頭部尤其是松果體與周邊範圍的頻率。

這個頻率的來源為何？它源自人類聲音所啟動的文字力量。用聲音唱出一個適當音調，可散發出一種能量或頻率，強烈地影響人類的腦。這個方法有時被稱作發聲、唱誦或「頻率工作的進行」。

以特定的音調唱誦一個聲音，可在松果體中激起一個頻率或是聲波。如果練習做的正確，它產生的效果等同西藏僧人在洛桑倫巴身上所施行的技術。



第三眼練習中，舌頭與牙齒的位置

重複這個方法兩次，在唱誦每次元音之間停頓一陣子。首次嘗試時，「ThOH」應該要連續唱到三次。大約在二十四小時後，以同樣的方式重複唱誦法。唱「ThOH」三次，在每次唱誦之間稍微休息。

做完第二次大約二十四小時後，這個練習應該再做一次。第二天「ThOH」的元音唱誦會是最後一次。這是個只要做單次的方法，不像絕多數的方法需要重複的演練。如果你想要再試驗此元音唱誦，在下次進行前至少要等兩個星期。

這個第三眼的練習，在你下

要發出或唱誦的是「ThOH」。ThOH 與「toe」同韻，就根據它的拼音發聲。以一個音節唱誦，所用的音調介於中到高的C大調。如果你對音樂無感，不要擔心發出的音頻是否準確；即使大概也一樣有效。只要記得正確的音調會是中音，介於低音及高音的音域。換句話說，要得到正確的頻率，你就唱誦「ThOH」，不用低沉的聲音，不用高音，而是介於這兩者之間的音律。

開始這個練習之前，用你的鼻子深吸氣一次，接著儘量憋氣到可忍受的長度，然後慢慢透過微張的嘴巴吐氣，重複兩次。這個呼吸練習使你將重要的生命能量或宇宙能量導引到你的肺臟，再輸送至你的全身。它也放慢你的腦波型態，從Beta層級或清醒狀態到輕微的alpha層級。alpha腦波型態是靜心狀態的起點。你變得更為放鬆，讓專心發出「ThOH」的聲音更為容易。

接著，再用鼻子深吸氣一次，然後憋氣幾秒鐘。在你用嘴巴吐氣之前，將你的舌頭放到微開的牙齒間。用牙齒輕輕地壓著舌頭。這和唸「the」的「th」部分步驟相同。一旦你的舌頭放上這個位置，慢慢的用你唸「ThOH-H」的嘴巴吐出你的氣，直到所有的空氣都完全排出為止。你應該能感覺到空氣通過你的舌頭與牙齒。如果方法進行正確，你也會在下巴與臉頰的位置感覺到一股壓迫感或知覺。

巴與臉部造成一種振動頻率或壓迫感，促使頻率或能量進入松果體。這股振動能量造成松果體的共鳴並啟動它。記得在唸或幾乎是唱著「HOH」時，應該要以中C調發出強大的聲音。大約中音階的音調就可以了。

對於某些人，這個千古流傳的古法剛開始好像沒有什麼成效。不要擔心，因為這個練習的效果可能非常細微。你可能在短期內會有許多身體及靈性上的經驗，或者要待數週後才會出現這樣的經驗。

### 第二眼法對身體造成的反應

你可能最先經歷到的體驗之一是頭痛，或額頭中心、眉毛正上方的壓迫感。這種感覺像是發自內在，通常離額頭表面一吋或更深的位置。這表示松果體被重新啟動，並且開始健全的運作。少數松果體已經完全萎縮的人，可能會偏頭痛發作好幾小時。完成第三眼練習後，這樣的不適可能在幾天或數星期內浮現。壓迫感與頭疼多半會大幅減輕。副作用的嚴重程度，完全依據你的松果體在進行此練習前，是否運作健全、部分運作或完全的萎縮而定。

大部分的例子中，松果體原本就已經微啟動，並至少略為有效地運作。因此，

你在額頭可能只會感到一股壓迫或觸覺；對於某些人還會是某種舒服的感覺。

如果你什麼都沒有感覺到，約三週後你可以重新嘗試這個練習。在罕見的狀況下才有此必要。有時，進行此特殊練習時僅感到薄弱或毫無身體的感應，但是會開始經歷某些心靈現象，這表示這個練習是成功的，覺醒的過程已經開始。

在頭痛或額頭壓迫感出現後，你可能在某個清晨起床時，感到額頭的跳動或酥麻感；這像是起雞皮疙瘩。狀況發生時，這種感覺或許會極為強烈到讓你想照鏡子一探究竟，但卻什麼也看不到。你的額頭還是原本的樣子。然而，這種奇特的跳動或振動感會持續幾乎整天。這是第三眼練習後經歷到的最後一個生理狀況，表示你的松果體已經再次完全甦醒，啟動，如同你孩童時一樣的運作。

當你的松果體已活絡並自行調整，你內分泌腺體系統的其他部位也會變得更為平衡，更協調的運作。

最後這種奇特的感覺會終止，你會發現自己偶爾頭昏眼花並開始常作白日夢。對於那些原本就常作白日夢或恍神的人，或許比較不容易發現這種意識上的轉變。白日夢與頭昏意謂你的腦波型態正在改變，放慢速度。你開始進入 alpha 腦波的模式運作，或更正確來說，一種輕微的半催眠狀態，而取代清醒狀態的運作或工作

(白天使用的beta腦波模式)。這種意識狀態是你一天大部分時間該處在的境界。在此轉換意識中，一個人能夠更有效率的工作，承擔更多壓力，並且發現時間流動得更為快速。

最終，你在beta及alpha狀態中會取得平衡，並減少白日夢。你會開始在輕微的alpha狀態中正常運作。對於旁觀者，你看起來完全清醒。沒有人會發現你現在以轉換意識的狀態工作與生活。

除此之外，當你在這種放鬆狀態時，你能夠學得更快及輕鬆記憶常識與日期，因為你使用到腦中更多的龐大潛力。

### 第三眼開通的靈性功效

松果體一旦被刺激，第三眼脈輪或能量中心就會開始被啟動以及打開。

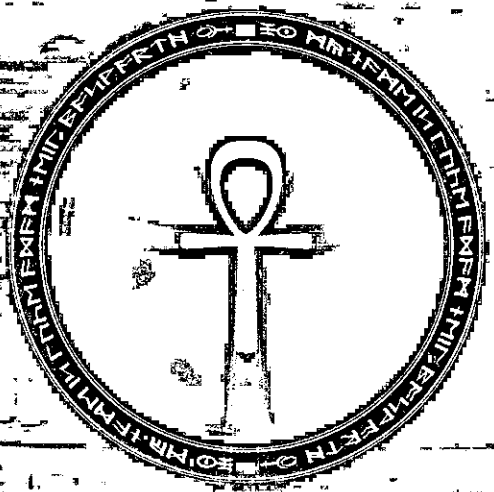
就靈性的層面而言，成效如下：

- 直覺增強
- 創意擴展
- 靈視力天賦的開發

- 同理能力增加
- 獲得觀察及感應人類氣場的能力
- 超聽覺力的開發

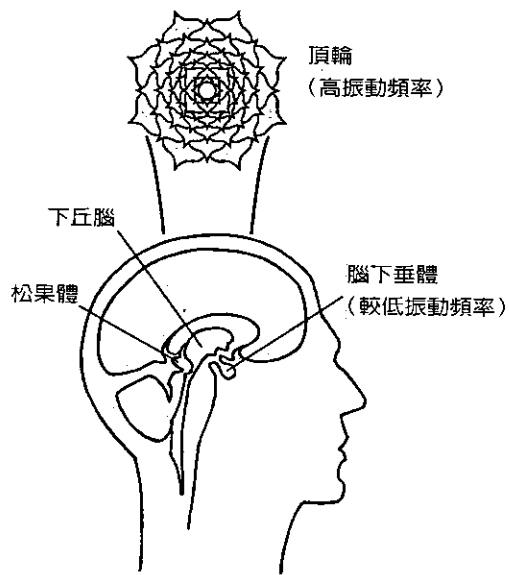
當你的第三眼打開時，這些天賦及能力會開始發展。第三眼法是培養你超感應能力的一種強大而有效的方法。你會開始輕易地提升個人意識，並運用自己的天賦，不再長期在生活中奮鬥，而是奮力去達到你真正的人類潛能。這會在短期內發生，通常是六個星期到一年之間的時間。

第三眼法是加強超感應能力開發與靈性覺醒的關鍵。當你的松果體與第三眼脈輪清醒時，你會踏上自己的道路，朝往你人生真正的方向。



第三章  
頂輪





腦下垂體與頂輪的位置

泌一種稱作促生長激素 (somatotropin) 的生長荷爾蒙。此荷爾蒙控制骨骼、肌肉及其他器官的生長。前葉部分也直接影響許多其他內分泌腺體。舉例來說，藉由釋放一種刺激甲狀腺的荷爾蒙，稱作促甲狀腺激素 (thyrotropic)，腦下垂體前葉可作用在甲狀腺。腦下垂體後葉則影響平滑肌系統。

現代醫學對於此腺體的了解僅限於實體部分，它忽略腦下垂體是靈性覺醒及開發超感應能力的祕密關鍵之

永恆的智慧驅散我們無知的黑暗。

——阿爾昆大主教 (Archbishop Alcuin)

古代神祕學院具備特殊法門，指點學生及尋道者踏上開發超感應能力與靈性覺醒的道路。數千年前，「重大的點化儀式」在人面獅身下方的密室進行時，大祭司會發出特定的音律喚醒入門修行者的靈性自我。Thoh 的唱誦激勵松果體，並喚醒第三眼脈輪，是大祭司運用的第一個音頻唱誦。

接著，他會發出第二種唱音，刻意激勵入門修行者頭部深處的松果體。這個腺體與頂輪（也被視為第七脈輪）及高頻有直接關連，頂輪位於頭頂。

進行第二種唱誦前，能對松果體與頂輪略為了解是很重要的。

腦下垂體位於人類腦部中央。如果你看著一個人的鼻樑，想像一條直線往頭部內延伸三吋，這個腺體就位在線的正上端，它的大小如豌豆，即使它常被稱為主宰腺體。它隸屬於下丘腦的區域，可被視為黏著此腦部區域下方的附屬器官。

事實上，腦下垂體分為兩個區塊，前半稱作「腦下垂體前葉」，後半則稱為「腦下垂體後葉」。兩個部位在體內都具有不同但互補的功能。腦下垂體前葉負責分

重要性。從古到今的人類歷史中，有許多人相信科學與靈性能夠相輔相成。

科學與形而上學將會變得更密切，而達到實質上的全然合作。

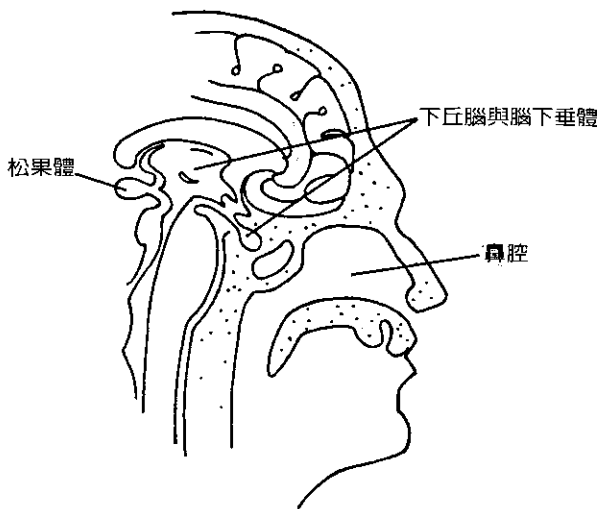
——威廉·詹姆士 (William James, 哲學家與科學家)

但願近期內會有更多人了解物質與靈性之間的關連。就此部分深層的領悟，我們能創造一個更為靈性的世界。

腦下垂體與頂輪能量中心有著密切的關連。極高的心靈與靈性能量在此脈輪內及上方振動。這是宇宙能量的一種形式，它滲透萬物：出現在空氣、水中、樹木、植物及大地本身。通常，這個宇宙精華因為振動頻率快速而無法得見，但受過訓練及精進的人們能夠感知它的存在。

每個人都體驗過電視與收音機的存在，即使它們不可見。透過打開收音機或電視接收器，我們能夠「經歷」這些波形，它以高速振動。一種振速是一個頻率，可用一秒鐘內的振動次數或單秒內的循環次數 (CPS) 來計量。

記得萬物皆以特定的頻率振動。一塊地上的普通石頭要比一隻活著的動物振動

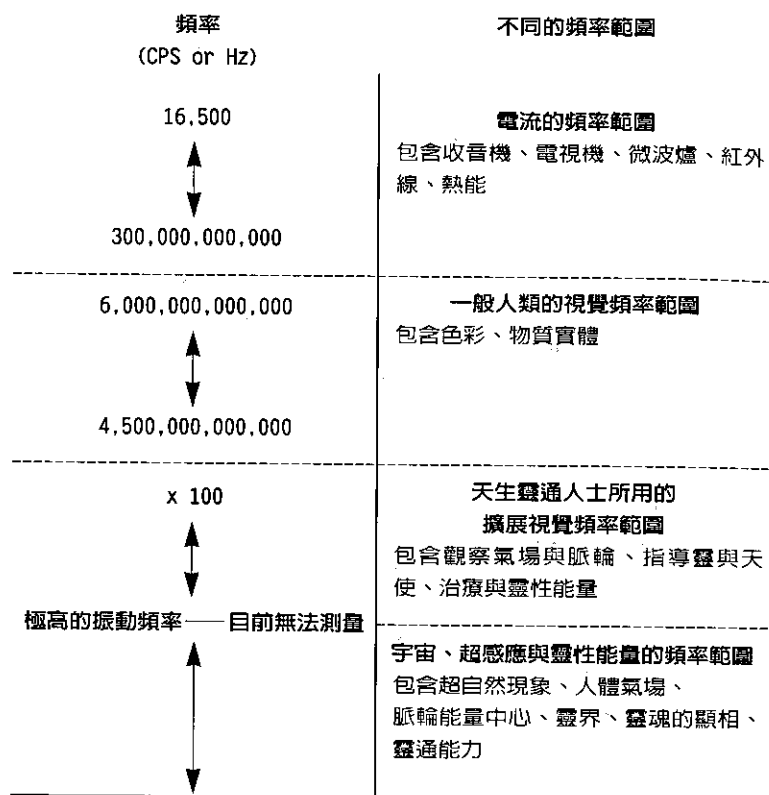


緩慢。人類的身體及所有器官、腺體、神經、組織的振動頻率，要比一塊無生命的石頭來得快。不適或疾病的衍生，源自一個器官或人體部位與身體其他部分脫節或失序。

藉由這些論點，我們可以再次探討頂輪。如果你能夠把此能量中心當作是接應高等宇宙能量與心靈能量的接收器，你就能初步了解亞特蘭提斯與埃及古代神祕學院所傳授的神祕原理。

宇宙能量經由頂輪及頭頂進入人體氣場，當它抵達人類的腦部時，會開始減緩振動速度。松

## 宇宙能量頻譜



宇宙能量全譜與不同頻率的顯現

今日的科學標準無法測量出不同頻率的宇宙、心靈與靈性能量

果體如果運作得當，會成為一種特殊的轉換器，接收宇宙的能量並將它轉化成較低頻率，接下來能量會穿過下丘腦的位置進入腦下垂體。

在此階段，腦下垂體的功能像是一種特殊的轉換器，減緩或降低宇宙及心靈能量至更低的頻率。自此，能量被釋放到腦中的其他部位，於此內化並以各種靈性現象呈現，治療的能量、直覺、上天的啟示、與高我的對談或內在聲音。透過這種方式體驗到的能力或超感天賦包含：

- 超聽覺力：超能感應人聲及聲響
- 靈視力：超能感應畫面與事件
- 超感應能力：超能感應知覺或察覺情緒

形而上學認為松果體與腦下垂體的功效，類似電器類的變壓器，轉換、減緩或改變電流的頻率或形態。它們將一種能量類型轉換成另一種。

松果體與腦下垂體都必須運作完善與健全，才能使能量轉換的過程發生。頂輪與第三眼能量中心也得適當的啟動與敞開。

第二章說明的第三眼練習是促進此過程必要的第一個步驟。松果體內產生的振動會啟動或喚醒腦內的這個區域，它也傳輸一個經過下丘腦進入腦下垂體的頻率。

這會影響並有助於腦下垂體的啟動。

在完成「Ioh」唱誦練習將近七到十天後，你就準備好進行第二個練習，間隔的期間允許第三眼練習啟動松果體，並激勵腦下垂體。

### 頂輪練習

如之前所述，此練習是埃及大祭司在「重大點化儀式」中施行的第二種特殊唱誦。此儀式不僅發生於人面獅身下的密室，並在數年後於卡納克湖旁進行。這個運用兩種唱誦、數支蠟燭、濃重薰香及神聖禱詞的祕儀，最初是在亞特蘭提斯進行，日後受到埃及神祕學機構的採納；密斯拉教派與基督教也都採行部分的作法。你要運用或唱誦的聲音是May，與五月（May）的發音相同。此特殊的聲音可用中C的音調，或介於低音與高音的中介音域唱誦。同樣的，唱誦的音調不需要完全地準確，大概就可以了。你就用最適合你的音。

開始時，先輕鬆地深呼吸三到四次。感覺空氣進入與離開你的肺臟。每次吐氣時，讓空氣緩慢並持續的釋放。這種呼吸方式會放慢你的心跳、血壓，及最重要的腦波型態。這種放鬆的狀態使你更容易有效進行此練習。

恢復正常呼吸，開始將所有的注意力集中在你的額頭、鼻樑正上方。將你的焦點落在眉毛上方大約一寸，額頭中央的位置。繼續關注鼻子上方的這個位置幾分鐘，直到你在此處感到壓迫感、溫暖或某些知覺。

如果片刻後，你什麼都沒有感覺到，也無須擔心。繼續專注在第三眼能量中心的位置。專心一陣子後，就深吸一口氣，憋氣約五秒鐘。接著，當你拉長緩慢地吐光所有的氣時，用嘴巴唱誦M-a-y。發出或唱誦這個聲音時，感覺這股能量或振動頻率進入你的頭部，一開始先到額頭的第三眼位置，然後進入腦內中心……甚至上達你的頭頂，頂輪所在。

只要你吐光所有的氣，就再次恢復正常呼吸。放鬆個幾秒鐘。

休息片刻後，重複這個步驟。深呼吸，唱誦May，然後用第一次的方式緩慢地吐出空氣。記得注意你的額頭（第三眼脈輪的位置），接著你的腦部中心，而最後是你的頭頂（頂輪的位置）。讓M-a-y的頻率在你的頭部運作。如果想要，也可以進行第二次May的唱誦。

每當你覺得需要時，就可以進行頂輪的練習。你可以隨意將此練習當作是一生每週靈性修持的一部分。

一完成這個練習，你就可以回歸原本的作息。即使最初你沒有發覺任何不尋常的感覺，此振動能量依然會在你的腦中開始運作。

### 頂輪練習的效果

對於某一些人，唱誦的效果在練習進行中或完成不久後極為明顯，而其他人則以漸進的方式出現。

在第二章第三眼練習中體驗到的一些效果，也會出現在頂輪的練習。除了與第二章所描述的許多成效有些許不同外，同時還會有新的經驗，引發一些超感天賦的甦醒。

Thor 唱誦所造成的頭疼或不尋常的壓迫感（通常稱作「第三眼疼痛」）會減輕或消失，並以流經部分頭部的能量知覺或激流所取代。當MAY的聲音持續作用在腦下垂體、下丘腦及松果體時，你可能會感覺到能量在頭部的振動。感應到的知覺會從頭頂、側邊甚至頭後方開始，這些感覺被描述為「酥麻感」，就因為這股能量像是部分頭皮發麻的感覺。對於大部分人而言，這是種極為平靜而溫和的經驗。它是代表松果體的實體面被激勵，而啟動頂輪靈性面敞開的主要朕兆。當頂輪完全覺醒

時，就會引發能量上的感應，或整個頭到耳朵完全被「酥麻感」所籠罩。好比一個真實的皇冠套在頭顱上，此脈輪因此而命名。

在第二章第三眼練習後感到的頭疼或壓迫感，會因為MAY唱誦產生的振動頻率開始作用在你頭內而減輕，最終消失。當你的腦波從清醒或beta狀態，放慢到alpha狀態或輕微的半催眠狀態時，會有片刻的輕微頭昏，這是正常的；事實上，這是要達到的效果。恍神或頭昏在短時間內會終止，而提升的覺知力依然持續。你的身體及腦部正在轉變，並適應高等能量的頻率，這使你能夠在alpha狀態中完全清醒而有效率地運作。獲得此能力的個體，在生命中較有效率、健康、快樂及輕鬆。

如果正確進行，MAY的唱誦會啟動你的腦下垂體，使它平衡，並有助於協調內分泌系統的其他部分。除此之外的益處，還有大幅的減緩老化現象！

另一個衍生自此頻率練習的好處是安寧感，或者說是一種輕微的幸福感。作用在腦下垂體及周邊區域的振動能量，及對此腦部區域的專注會使腦內啡釋入血液；這使你感到亢奮如同跑步者的愉悅感。對於那些罹患情緒失調或憂鬱症的人，頂輪練習可以減輕問題，並有助於創造內在平和的情緒狀態；MAY的頻率練習幫助了許多患有躁鬱症的人。

## 頂輪啓動的靈性成效

腦下垂體的實體部分一旦正確啟動，頂輪的靈性面也會被啟發。頂輪的啟動或

敞開，使更多的超感天賦能夠得以發展。這包含：

- 直覺力增強
- 創意擴展
- 靈視力的開發或擴展
- 同理感應能力的加強
- 超聽覺力的開發或擴展<sup>①</sup>
- 超感應能力的開發或擴展<sup>②</sup>

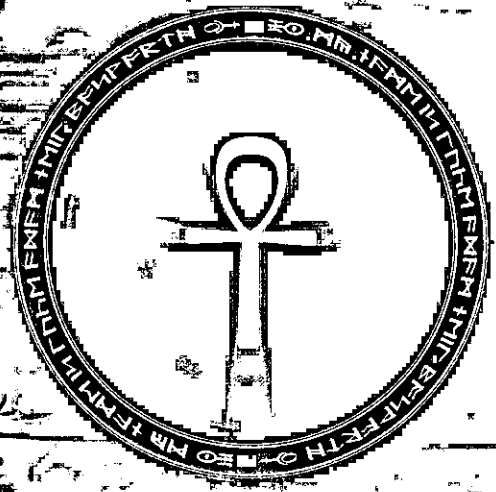
當你的頂輪打開時，這些能力會以不同方式顯現於每個人身上。比方說，你的靈視力可能是發展最多的能力。對他人而言，超聽覺力可能是個人最強項的天賦。每個人都會發展出自身獨到的才華。

只要你的頂輪與第三眼脈輪已正確啟動與平衡，你會變得完全靈通，更有靈性。你會開始運用更多的腦內潛能，並輕鬆地在左腦與右腦間思考轉換。

以上所有一切的終極目的，在於更為醒悟的靈性與人性。當這些能力開發時，支援自己與他人會成為你的人生使命。你的內在靈魂幻化為照亮他人的美麗光采，有助於啟發人類整體的靈魂。

譯註<sup>①</sup>：超感應聲響或人聲。

譯註<sup>②</sup>：同理感應能力不過是其中一項；此天賦還包含讀取物件或人類身上的情緒與訊息之能力，或感應靈性存有及能量。



第四章  
人體氣場



<

過了第六天，耶穌帶著彼得、雅各和雅各的兄弟約翰，暗暗的上了高山。就在他們面前變了形象。臉面明亮如日、衣裳潔白如光。

——聖經馬太福音 17:1-2

遠古時期就已記載了包裹你肉身的人體氣場或能量場。氣場 (Aura) 這一辭源自拉丁文的 *aura*，意謂金黃色，希臘文中的 *aura*，意思是空氣或風，它有時被稱為電磁場或人體能量場。

人類由二元性所組成，兼具物質與靈性的本質；物質部分，即肉體，存在於較低的振動頻率；靈性部分，靈性體與氣場，以極高的頻率同時存在於物質與靈性界之間。

一些具有靈視能力的人，可以觀察到人體氣場或能量的發散，如同包覆肉身的多種色光，它尤其會出現在頭部。透過特定的練習及特殊的觀想技巧，你可以學會感應或甚至看見氣場。此章節與下一章的目的在於，指導你觀察並解讀氣場。

## 氣場的顏色

身體周圍的多彩光芒類似暴風雨過後出現的美麗彩虹，或冬夜閃爍的北極光。七個主要色彩顯現於人體氣場中，這些顏色為紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫色。它們衍生自磁場、電場、紫外線輻射、荷爾蒙與化學分泌物及靈性能量。

每種顏色與它的不同色調皆具有意義。只感應到一個人的氣場或能量場是不夠的，你也必須能夠解析色彩的亮光。所謂「解讀氣場」是一門重要的技藝，有助於你私人或事業上的人際關係。在解讀對象的頭部附近，手臂與雙手周圍可以看到顏色。這門技術與施行方法在之後會有更詳盡的解說。

除了七個主要色彩與它們的不同色調外，還有：金黃色、白色、銀色、灰色、咖啡色與黑色。這些亮光可區分成兩種，正向及負向；「正向」指良性與有益的顏色，「負向」則指惡性與不良的顏色。

## 正向色彩

我們先開始探討有益或正向的色彩，這些顏色以美麗、潔淨與清澈的能量呈



現，簡單來說它們看起來賞心悅目。無法看見氣場的人，在某些狀況下也可體悟或感應到色彩。舉例來說，一個人可能感覺到人們周圍的藍或綠色，這被解釋成他們出現時所帶來的舒服與愉悅感。

以下為正向的色彩亮光：淡藍色、中藍色、深藍色、淡綠到中綠色、陽光或淡黃色、淡橙到中橙色、嫩粉紅色、中紅到深紅色、淡紫色、中紫色（靛色）、銀色、白色與金色。

這些人體氣場的靈性顏色以極高的頻率振動，它們目前還無法被人類的任何科技確實測量。

**絕對的正向色彩從高到低頻（振動頻率）**

- 淡藍色
- 中藍色
- 深藍色
- 淡綠到中綠色
- 陽光或淡黃色
- 嫩粉紅色

- 中紅到深紅色（酒紅色）

**◆ 淡藍色**

這種美麗的色光如同夏日午後天空所呈現的藍色，它代表一位慈愛與靈性的人，清靜的個體。一個人的氣場出現愈多淡藍色，這個人就愈有愛心與靈性。這個顏色代表相當高頻的能量。對他人心懷憐憫與仁慈的導師、治療師及諮商師，能量場中會明顯地出現這個顏色。在頭部附近可觀察或感應到此美麗的顏色。它完全包覆頭部，出現在距離身體半吋至六吋的位置。頭部附近的藍色愈濃密與明亮，這個人在靈性上的修為就愈精進。

這是個人氣場中要觀察的重要色彩之一。如果你看著一個人的頭部上方或周圍，「見到」大量的此種色光，你就可以對此人放心。若在頭部任何一區，不管是貼近表面或更往外的位置，絲毫見不到或僅有丁點的淡藍色，與這位觀察者或解讀對象互動時，你得非常謹慎小心。

**◆ 中藍色**

此顏色好比海洋的中藍色。中藍色的頻率比之前說明的淡藍色要低，但它的振

速還是很快。

這種深淺的藍色通常會在頭部附近察覺，但比淡藍色更為外圍，它散發在離頭部表面兩吋半到七吋的範圍。

這個顏色代表專門技術與管理能力。技術類作家、技師、電腦分析師、工程師、科學家及醫師，是散發此種色光的幾個案例。

中藍色也表示是一位非常實際與商業化的人。氣場與能量場以這個顏色為主的其他人士，有會計師、商務經理、業務經理與企業家等。

氣場中出現大量中藍色的人，尤其在頭部位置，不見得一定會從事以上這些行業。然而，此顏色的出現依然代表這些人具備一些明顯的特性或品質。這些特質包含學習專門技能的高度潛力，或極為務實及商業化的傾向。氣場以藍色為主的人，比藍色較稀少的人更常運用邏輯或左半腦。

當一個人正在運用他的專業技能及管理能力時，中藍色會增加。換句話說，一個人愈常施展他的天賦，氣場的中藍色就會愈為強烈與寬廣。顏色會在一個人執行與其專業相關的職務一陣子後，明顯地出現在頭部、肩膀及手臂的位置。休息或沒有從事這類工作時，這些人的能量場還會帶有中藍色，但程度明顯降低。

#### ◆ 深藍色

此種深藍色像夜晚在天空見到的深藍色，只比暗藍色稍微淺一點。這種散發出來的光能，比中等振速或頻率為快，比淡藍色要慢，僅稍微低於中藍色的頻率，它是帶來視覺欣賞的豐富美麗色彩。

氣場以這個顏色為主的人，天生富有創意與藝術氣息。深藍色可在頭部周圍見到或感應到，通常位在離表面四到十吋的位置。作家、藝術家、工藝家、畫家、演員、舞者及音樂家，是幾個人體能量場中出現此種色光的案例。

同樣的，即使有些人的氣場會帶有這個顏色，但他們並沒有運用這些天賦。此顏色的出現，代表展現創意與藝術細胞的潛力或趨向。這也許是一位雜貨店的店員，以乏善可陳的方式運用他的技術，但他夢想成為一位作家或詩人。當這位男士或女士拾起筆開始創作文字時，能量場中的深藍色光會大幅增加，尤其出現在頭部附近的位置。

#### ◆ 淡綠到中綠色

淡到中綠色的光類似春天葉片或公園裡新生小草的顏色，此重要治療能量的中綠或淺綠色介於剛才所舉的兩個例子。它的振動速度或頻率相當高，只比淡藍色稍

微低一點，而略為超出中藍與深藍色。

這個顏色與治療相關。天生治療師的氣場中明顯地呈現這種綠色，它通常可見於整個頭部，非常靠近頭髮或表面，就在肩膀與手臂正上方。它也會從雙手發散。在一位能輕易看見淡到中綠色之眼通的眼裡，對方的頭髮會呈現淡綠色，好像他染了頭髮。你也可以培養出治療的才能！

有些護士、諮商師、醫師、導師、按摩師、整脊大夫，與其他從事治療領域相關性工作的人，多數身邊都會呈現如此美麗的綠色能量。

同樣的，有些人具有天生的治療能量，但沒有從事任何一種治療工作。即使他們沒有運用，氣場出現的淡到深綠顏色顯示出治療的能力。當一個人真的用上他的治療能力時，運用天生治療能力的過程中與結束後，綠色會變強。

舉例來說，氣場內有綠色治療顏色的一位按摩治療師，在做完按摩療程後，這個美麗的顏色會非常明顯的出現在頭部、肩膀、上下手臂與雙手及手指附近。

基本上，淡到中綠色代表兩種狀況。氣場出現這種顏色的人，若不是一位治療師，就是處於療癒痛苦的過程中。一個生了病、疲倦、稍有不舒服或疼痛，或只是體力或情緒低落的人，在氣場中也許會有此種色光。治療的能量可能顯現於頭部與

肩膀附近，或停留在身體特定的一個區域，治療能量通常會集中於此處。

在解讀人體氣場時，觀察對方的雙手是很重要的。如果綠色光環繞雙手、大拇指與手指，並往外發散，則代表這個人的健康良好，而天生的氣能量流通身體的絕大部分。反之，如果對方的雙手、手指及大拇指沒有任何一處出現此治療光芒，此人會有健康方面的問題，或體內天生的能量流動不順暢。

治療師或治療師人選，在整個頭部附近、肩膀、雙臂，會出現美麗的治療顏色，並從雙手湧出。在眼通或能觀察人體能量場之氣場解讀師的眼中，被觀察或解讀的人，身體周圍會以這個顏色為主或最為明顯。

治療能量在身體與氣場運作的病人，不會明顯出現綠色，手中僅散發些微或毫無這種能量。這在說明負向或不健康的人體氣場色彩時，會有更詳盡的解說。

#### ◆ 陽光或淡黃色

這個顏色如同灑入窗戶的淡黃色陽光，也像一朵黃色鬱金香所散發的明亮光彩，看起來非常鮮豔與美麗。此陽光黃色的振動速度中等或低於深到中藍色的頻率。

氣場中明顯出現這個顏色的人，通常具有樂觀、外向的天性及充沛的能量。此

皎潔明亮的光可見於頭部，通常離頭髮或頭表面一寸至四吋的位置。依據一個人的心理狀況、健康情形以及體力，它會在頭部附近擴張或收縮。一個人身邊能觀察或感應到的陽光黃色愈多，這個人就愈樂觀與精力旺盛。比方說諧星、個性外向與真正樂觀的人的氣場中，會有大量這種能量。

多數人的能量場中或多或少都含有這種色光。然而，還是有些人的頭部或身體附近僅出現少量或全無黃色的能量。這類人具有一些極為負面的特質，比方說態度不良或能量低落。這在說明人體能量負向色彩時會多作解釋。

#### ◆嫩粉紅色

嫩粉紅色在氣場色譜中位於低到中等的振動速度，它低於陽光黃色的振動頻率，這種光看起來像嬰兒毛毯或毛衣的美麗粉紅色。

氣場中具有此美麗粉紅色的人，滿懷對全體人類深切的大愛。這種粉色光可在距離頭表面八到十四吋的位置觀察或感應到，它會以迴旋在氣場上方或外緣的粉紅色光呈現。

獻身的助人者之能量場中，會明顯出現大愛能量的光芒。體貼的諮商師、慈愛的社工人員或和善的志工為主要案例，在生命中你們都曾遇過這樣的人。

這些特殊族群對他人過度關心，並且會有延誤個人需求與渴望的傾向。他們若沒有學會顧好自己，當中會有人因此而受傷。

#### ◆中紅到深紅色（酒紅色）

氣場中找到的正向紅色，是所有正向色彩中振動速度或頻率最低者，它如同你在一杯紅酒中見到的美麗濃郁的酒紅色光彩。

氣場出現此濃郁重色的人，具有龐大的性能量。他們大部分天生精力旺盛。此能量發出的光可見於頭部附近，通常以深紅色的小型雲團或泡泡排列在離身體表面或頭髮三到七吋的地方。性能量也會出現在精力旺盛者的整個氣場中。它會以紅酒或酒紅色的光彩出現在肩膀、手臂、雙手與雙腿附近。

一個人性能量愈充沛，身體周圍的這個顏色就愈為明顯。很多時候，中紅到深紅色的光彩也會出現在胸膛及胃部區域。這個能量的強度會依據一個人的心情而改變。如果一個人在性方面壓抑，絕大部分的紅色能量會在頭部上方看到或感應到，顏色也會稍微淺一點。

### 中性色彩

以下顏色的意義上沒有好壞之分。當然，你可以依據自己對氣場的經驗，形成對這些能量的個人見解。

#### ◆ 蜂蜜或金咖啡色

淡蜂蜜咖啡色是一個有時會進入人體氣場的中性顏色。如果你將淡巧克力與金黃色的蜂蜜混合，就可以創造出接近這中性顏色的色調，它看起來有點單調。

蜂蜜色或金咖啡色代表權勢、財富及社會地位，本質沒有好壞之分，它也是物質界能量的一種顯現。政治家、律師、企業總裁、會計師與富裕的商人，在他們的氣場中偶爾會出現這種色光。

眼通或氣場解讀師在整個頭部附近觀察到蜂蜜色或金咖啡色，有些時候會包住全身。想像一個由透明物質形成的金咖啡色覆蓋物，被丟到一個人身上，完全填滿整個人體氣場。對於能夠看見或感應到的人，這是蜂蜜色能量所呈現的樣子。

### 罕見的正向能量

之前列出的絕對正向色彩中，罕見的有白色、金色、淡紫色、中紫色（藍色），以及淡橙到中橙色。除了淡橙到中橙色以外，所有這些特殊的彩光能量都以極高的速度（頻率）振動。

這些罕見的色彩，不如一般正向顏色可在人體氣場中經常見到或感應到。這類的高速能量，除了淡橙到中橙色以外，在一個人靈性精進及心靈更為覺醒時，會於他的氣場中益加明顯。

當我們的品種從人類演進為超人類時，這極高頻的顏色會進駐多數人的人體能量場。這些光量代表人類真正的覺醒。能力強的治療師、偉大的導師以及天生的諮商師，在未來會運用這股從天降臨，銜接人體氣場的能量。

#### 罕見的正向顏色從高到低頻（振動速度）

- 白色
- 金色
- 銀色

- 淡紫色
- 中紫色（靛色）
- 淡橙到中橙色

◆ 白色

純淨的白色如同飄過藍天的白色雲朵，不過它更為光亮。如果你可以想像天使翅膀的純淨亮光，你就能確實了解這個白光的样子。透過適當的訓練與練習，你可以在醒悟者身體周圍看到這美妙的能量。不久，更多人的氣場會出現這種能量釋出的光。純淨能量之白光的振動速度極為快速。

如此特殊的純淨能量源自於高層境界或天界。如果你曾研究過物理與色譜，白色會被解釋成所有顏色的總合。以科學的角度來看，物質層面的顯現或許真是如此。但這種白光具有更多的發展：遠遠超出我們可見世界的物質層面。

此種罕見的能量只會出現在已經踏入人生真正道途或將要上路的個體身上。當他們變得更為醒悟與知覺敏銳時，會開始透過頂輪接收來自天界的白光。當這些特殊人士開始履行他們的人生使命時，如此美妙的光會增強。這個光緩慢的作用在人

體氣場，一開始先環繞頭部位置，最終包覆整個氣場。

◆ 金色

這個美麗的顏色像是金飾中的淡色黃金，不過它更為耀眼。它的振動頻率極高，僅次於白光的純淨能量。

金黃的顏色代表源自高層，高次元的智慧與學問。人體氣場中出現這種顏色的人，已接通更高層的訊息。他們有時直覺敏銳、觀察入微，並具備高度的覺知。

天生的老師與諮商師，是身體周圍會出現這種能量的主要案例。金色在這些人的氣場中，並非一直都很明顯。只有在他們運用特殊的超感應能力於教學及開導他人時，才會變得更清楚易見，寬度與強度擴大。

這個顏色通常可見於頭部上方七到十二吋，頂輪外緣的位置。罕見的狀況下，金黃色的能量會完全包覆一個醒悟者的頭部與身體。

宗教性與靈性文學中曾提過「金鉢」、「金色光環」以及「金色皇冠」。就連藝術家達文西、拉斐爾及喬托（Giotto）所創作的一些宗教性作品中，宗教人物的頭部周圍都會出現「金色的光環」。這不過是幾個金色能量變得明顯的例子。

◆ 銀色

銀色的光像是反射陽光銀飾。如果你想像純淨的白光，再混入些許灰色的光，你就能比較清楚這個顏色。銀色的能量可在頭部附近，離表面約一到三吋的位置看到或感應到。它代表一種極為高速的頻率，僅低於金黃色，看起來賞心悅目。

銀色代表超感應能力與靈性的覺醒。清楚自己人生使命與目標的人，他們的人體氣場中會開始顯現這種光彩。

內心空虛、對人生與事業感到不滿、找尋個人存在更高目的的人們，氣場中也會出現銀色的光彩。這些覺醒的靈魂，發展出服務他人與改造世界的真誠渴望。許多經歷中年轉業與獻身慈善的老年人，是能量場出現這種顏色的幾個例子。

#### ◆淡紫色

淡紫色的光像是紫丁香的顏色，看起來非常美麗。這種心靈感應與靈性能量的光，以極高的頻率振動，僅低於金色與銀色，由淡藍色與中紫色（靛色）混合而成。如此美麗的粉色，代表超感應能力與靈性覺醒的結合。氣場中出現淡紫色的人非常靈通，並具有靈性的深度。他們通常以靈性、仁慈與關愛的方式運用超感應能力的天賦。

直覺敏銳的諮商師、靈性導師、靈性顧問及宗教領袖，是幾種能量場會出現這

種光彩的人。其他具有虔誠宗教信仰或靈性理念的人，身邊有時也會顯現淡紫色。

正在開發超感應能力與追尋靈性的人，氣場中會開始顯現這種美麗的色彩。當他們開始喜歡這個顏色或受到它的吸引時，在裝扮上可能會增添紫色或淡紫色的衣飾。通常，這樣的改變不會被察覺。

一個人愈靈性與靈通，就會有愈多的淡紫色出現在氣場的頭部區域。它通常「可見」或感應於頂輪（頭頂）及第三眼脈輪（前額）。有些時候，這股能量會讓頭髮看起來像染了淡紫色。

#### ◆中紫色（靛色）

中紫或靛色能量類似紫水晶的顏色，但較為明亮。它的振動速度（頻率）比一般正向顏色快得多，比銀色與淡紫色的光稍微低一些。

如此深沉而美麗的顏色，象徵超感應能力與強度。此特定光彩完全只象徵超感天賦。不同於淡紫色，中紫色並不代表靈性的成分，或以靈性方式運用超感天賦。

中紫或靛色出現在氣場的人天生非常靈通，但不一定有靈性。他們通常運用自己的能力，比如直覺，為自己或他人透過心靈感應尋求答案。

眼通、靈通、氣場解讀師、前世回溯師，及一些具有超感天賦的業務或商業人

士，是身體周圍顯現此光彩的主要案例。其他施展中紫色能量的人士來自各行各業，他們運用個人天賦協助自己、家庭成員及朋友。

你在一個人的頭部「見到」愈多的中紫色（靛色），這個人的超感應能力就愈為精進。如同淡紫色，它可見或感應於頂輪與第三眼脈輪，此能量也可能完全包覆整個頭部或肩膀，它靠近表面，並從身體往外擴展四吋。

#### ◆淡橙到中橙色

如果你能想像樹上被陽光照亮的一顆橘子，你就會清楚這個明亮的正向色之真正樣子。

不同於其他罕見的正向色，淺到中橙色光的振動速度較為緩慢，稍微低於一般陽光或淡黃色。淺橙到中橙色代表獨特的幽默感。

才華洋溢的諧星及機智的說書者，他們的氣場或外緣會呈現此種橙色。在眼通或氣場解讀師眼中，這個顏色會以淺到中橙色的能量球出現。它通常漂浮在距離頭上方或側邊十到十二吋的位置，就在氣場之外。當一位諧星或其他搞笑人才發揮他們幽默的天賦時，這股能量會從頂輪進入氣場。在罕見的狀況下，這個顏色會留在氣場。

### 氣場色彩的變化

一定要記得，正向或有益的人體氣場色彩看起來非常清澈、潔淨與美麗。氣場與當中的色彩經常在擴展與收縮。能量的光彩在變換與移動時，就像是夜空出現的北極光，它們在身體附近旋轉與混合。

因此，記得這些色彩的位置不過只是大概，它還會緩慢的變換。

以往，許多玄學老師與作家，提到人體能量場會被分隔成好幾層或好多體。在此，我將氣場當作一個包圍人體的完整系統。

北極光旋舞在午夜的天空，而彩虹的七彩散發著美麗。人體氣場呈現出這兩者。

——道格拉斯·德龍

#### 負向色彩

有別於正向的氣場色彩，負向或不良色有時還是會出現在人體的氣場（但通常



不會是與生俱來的），它們是黑色、灰色、濁黃色、濁橙色、咖啡色、亮粉紅色、淡紅色、帶紅的紫色，以及暗綠色。這些顏色以醜陋、骯髒或混濁的能量光暈出現，讓人感到不舒服。

負向或不良色彩在幾種狀況下會顯現於氣場。負面情緒，比方說恐懼、憤怒、擔憂及哀傷，會改變氣場的顏色，並引來負面能量而影響到氣場。輕微的疾病，比如感冒，也會以混濁讓人不舒服的顏色呈現在人體氣場中，可在氣場中感應到疲倦及能量耗損。人格上的缺點與惡劣的態度，也是會呈現在氣場的幾種性格。

氣場中負向的顏色比正向色彩的頻率或振動速度要低很多，你只需要知道這些骯髒及多餘的光暈的振動速度緩慢。它們彼此之間的差別僅在於，不同樣貌的污濁與醜陋。

負向色彩從高到低頻（振動速度）

- 黑色
- 灰色
- 濁黃色
- 濁橙色

- 晦暗的咖啡色
- 濁咖啡色
- 亮粉紅色
- 帶紅的紫色
- 暗綠色

◆ 黑色

這股能量與白光純淨的能量完全相反。這是一種非常污濁沉重的光，根據它在人體氣場出現的位置，會代表不一樣的意義。氣場中的黑色愈明顯，問題或狀況就愈嚴重。

思想極端負面或虛偽的人，會被這難看的顏色進駐氣場，它通常會出現在頭部周圍。許多時候，會像個罩子，蓋住身體的其他部位。通常他們的氣場還算強大，但像受過污染。這是你該小心提防的人。在商場或私人的關係中，他們不會忠心或坦誠，有些人還會有撒謊、只透露部分實情，與欺瞞他人的傾向。這些人不喜歡自己，並將討厭自己的感覺或負面情緒，投射到親近的朋友或親人身上。有些人對自己

己的配偶或親密夥伴，會進行言語、情緒或肢體上的虐待。出現在他們頭部附近的正向能量非常薄弱。

某些時候，你甚至可以發覺有人在對你撒謊，欺騙你。第五章「閱讀與解析人體氣場」中會有完整說明。

如果一些人的氣場看起來或感覺起來緊貼著他們，而在頭部附近（通常離表面二到四吋的位置）出現較稀薄的淺黑色，則表示他們感到疲累，也可能憂鬱。這些人的氣場中可能還有些正向的顏色，尤其在頭部附近，但它與淺黑色的能量攪和在一起。

對於諮商師與其他精通人性研究的人，以下呈現負向顏色的另一種案例，非常有助於治療特定的族群。如果你凝視著一個人的臉，而它好像蓋著一層灰黑色的能量罩子，讓臉不容易被看清，這個人在他的生命中，則曾經遭受極度的虐待。部分虐待可能來自於早年時期。

這個不快樂的靈魂長久以來接收情緒、言語與肢體的凌虐，需要藉由諮商，打破承襲自過去的受虐習性。

透過辨認負向能量散發的污濁或噁心的光暈，你可以學會協助他人及保護自

己。低頻的黑色對敏感與同理感應者，會產生壓迫與不舒服的感覺。

#### ◆ 灰色

人體氣場中灰色的負向顏色與黑色能量的意義相同，但程度較輕。它也可能代表抱病的人。舉例來說，如果在額頭位置看到或感覺到灰色的能量漩渦，特別是出現在左邊眉毛上，這個人在這個位置就會感到頭疼。

對於眼通者，氣場具有灰色的這些人看起來需要沖個澡或泡澡。

#### ◆ 濁黃色

人體能量場中的濁黃色很容易與陽光黃色區分，它看起來像美麗的黃色被混上了泥濘或碳粉，這個負向的光看起來很醜陋。

濁黃色代表身體與氣場內造成健康問題的淤塞能量。身體不適或生病中的人的能量場內，會出現這種污濁的顏色，它通常顯現於患部前方。一旦你已學會觀察或感應人體氣場的色彩，就能分辨一個人是否患有特定的健康問題。舉例來說，一位罹患初期到中期乳癌的婦女的乳房前方，會漂浮流動著濁黃的顏色。關節炎患者在患部，比方說肩膀、手腕、手指關節及膝蓋也會呈現同樣的能量。背部有毛病的人，例如坐骨神經痛到雙腿的人，依據疼痛的程度，濁黃色的紋路會沿著一條腿或

雙腿往下流。如果綠色混入了黃色，則表示療癒的能量在神經與其他患部發揮效果。如果綠色的治療能量出現在任何有濁黃色的位置，也意謂著人體正在努力療癒這個區域。

以正面的解釋來看，活動量大的人在剛運用部分肌肉後，動到的特定肌肉群組會出現比這個黃色稍微淺的能量。

即使它是一種負向、低頻的渾濁能量，在疾病惡化前，透過顯示體內潛在的嚴重健康問題，它可成為一種極具價值的治療工具。某些時候，氣場解讀師或眼通者在疾病顯現於身體之前，可在氣場觀察到疾病。如果它真正的價值能得到認同，就能成為治療領域上絕佳的預防工具。

#### ◆濁橙色

濁橙色的污濁負向能量與濁黃色的意義相同，只是更為強烈。換句話說，此不良顏色代表疾病或損傷變得更嚴重或惡化。這種難看的橙色能量，可能象徵癌症或其他難以扭轉的重病。

#### ◆晦暗的咖啡色

負向晦暗的咖啡色可代表不同的狀況，這要依據咖啡色光出現在人體能量場的位置。

位置。

如果咖啡色能量完全圍繞在頭部（在一些人身上，還包含身體其他所有的部分），他們則極其負面、狡詐。通常是道德標準與品行低劣之輩。這種不悅的能量，以濃厚但淺咖啡的顏色出現在氣場外圍區域，它往內擴散，但與頭部及身體保持幾吋的距離。

色情狂、戀童癖、精神變態殺手、危險人物、腐敗及不道德的生意人，及其他無用的社會殘渣，是幾種會顯現此咖啡色能量的案例。

請不要將這個糟糕的顏色與下個負向的咖啡色混為一談。

#### ◆濁咖啡色

能量場出現濁咖啡色的個體患有重病。在多數情況下，代表體內已發展到後期的癌症，死亡非常鄰近這些靈魂。如此污濁的能量，通常會漂浮在身體的患部上方，而於此處變換與旋轉。

如果罹患癌症者的疾病蔓延到全身，咖啡色的負向能量會在整個人體氣場中漂移旋轉，看起來就像有人對氣場扔了咖啡色的穢物及碳粉。

此濁咖啡色反應出疾病與不適感的發展，從早期開始會以濁黃色能量顯現。當

一個人病情更嚴重時，在他的氣場中，會顯示出黃色緩慢地轉換成濁橙色，而最終變成濁咖啡色。

對於敏感或同理感應型的人，重病者的人體能量場感覺起來稀薄、耗弱，靠近時讓人不舒服。

◆亮粉紅色

亮粉紅色是一種刺眼的能量，視覺或感覺上並不美好。

想像一種溫和、粉彩或稚嫩的粉紅色，與一種較強烈、刺眼的紅色混合。對於某些人的眼中，這種色調的粉紅看起來讓人不舒服甚至醜陋。這個顏色是溫和的光彩加上強烈憤怒的組合。

好辯的人在他們的氣場中會有亮粉紅色。明亮卻難看的能量光暈，通常部分或完全在頭部距離表面三到六吋的位置，可以見到或感應到。極愛爭論者的頭部，完全會被這憤怒的顏色圍繞。你應該盡可能規避這種類型的人。在罕見的狀況下，這個顏色會以小雲團狀漂浮在心的前方。

◆淺紅色

淺紅色象徵憤怒、挫折，某些時候代表體內淤塞的能量。

能量場經常出現這種能量光暈的個體，充滿了累積的憤怒與挫折感，某些時候會盛怒逼人。他們尚未透過治療個人情緒的方式，完全處理並釋放怒氣，以及其他負面的情緒。他們就像是封起來的情緒火山，蓄勢待發。這些反覆無常的人，頭上與旁邊的紅色光非常明顯。它也可能出現在心這個位置。它就在兩個區域呈小型雲團的飄移著，看起來憤怒而醜陋。

不健康的情緒，比如未發的怒氣會緩慢但最終形成淤塞的能量，而造成身體的淤塞或其他問題。

罹患心臟問題的人，在心臟，有時整個胸膛，會出現非常淺的紅色；左肩及左邊的上手臂也會有。如果問題還處於潛伏或掌控之下，頭上方幾乎見不到淺紅色的能量。如果心臟的問題活躍，淺紅色能量會擴散到整個胸膛。

在受傷或生病的關節或肌肉，也可能見到淺紅色。舉例來說，肩膀非常酸痛或患有關節炎的人，在肩膀貼近皮膚的位置，會出現淡色到稍微深一點的淺紅色。

即使淺紅色代表能量淤塞及健康方面的問題，而稍微深一點的紅色代表憤怒，這兩種光的色調都顯示出怒氣。它可能是個人內在的憤怒情緒，或單純只是肌肉、筋，或其他「發怒」的身體部位。

如果觀察一個氣場通常呈正向色彩的人，而開始在頭部其中一邊，及心臟位置散發出紅色雲團的能量，代表這個人才剛開始生氣。在怒氣釋放、恢復平靜後，氣場內的紅色會消散。

對治療與諮商的工作而言，能看到與感應這種低頻負向顏色的助益良多。

#### ◆帶紅的紫色

之前，曾提過人體氣場中可能開始顯現的罕見正向色。淺紫或淡紫色都代表著超感應能力與靈性的覺醒，而中紫色或靛色則單純顯示超感應能力。帶紅的紫色比正向的紫色能量，看起來更為污濁與強烈。如果你可以想像紫色與刺眼的淺紅色攪在一起，你就能大概了解這個負向能量確實的顏色。這個光可在頭頂的頂輪中及前額的第三眼感覺到。它也可能罩住頭部表面，讓頭髮看起來像是染了這種難看的顏色。

人體氣場內帶紅的紫色，同時代表超感應能力與憤怒。氣場出現這種負向能量的人相當靈通，但滿懷怨氣與挫折感。對這些人而言，釋放怒火與其他負面情緒，能夠啟動與加強內在的超感應能力。此時可能會發生異常的靈性現象，比方說玻璃杯粉碎，或物體自行移動。隔空使力（比方說用意念移動物體的能力），只不過是

情緒創造超能現象的一個例子。

這些人可能具有特殊的超感應能力，但卻以負面的方式使用它們。然而，只要這些人釋放自己的憤怒，平靜下來，他們的超感應能力就會變成真正的禮物。

#### ◆濁綠色

不良的暗綠色與象徵治療的綠色完全不同。將夏日小草的綠色與炭灰色混在一起，你就會得到接近此骯髒負向能量的顏色。它以灰暗、中綠色的能量雲團顯現。人體能量場中，如此不舒服的能量，會在離表面四到七吋的地方環繞整個或部分頭部。

氣場中出現這種負面光彩的人，通常會嫉妒或艷羨他人，他們有貪圖他人財產的傾向。此人格缺點的發展從對同事的眼紅，到垂涎他人的配偶或愛人。人體氣場的這個顏色愈強烈，此人天生就愈善忌或容易羨慕他人。

#### 宇宙的色彩

本章說明人體氣場的色彩，不久後，在你開始觀察與感應他人身體周圍的色彩時，有助於你詮釋它們真正的意義。



第五章  
閱讀與解析人體氣場

閱讀或解析人體能量場的最終目的在於，幫助他人。Sunnun bonum，拉丁文的說法，意義為「至高或至善」，符合解讀人體氣場的藝術與專業。

請參照本書附錄完整的人體氣場色彩、意義解說，與身體位置一覽表。

你蘊含著宇宙的色彩，你與天空的彩虹為一體。

——道格拉斯·德龍

神的手將彩虹所有絢麗的色彩畫上了天空。

——道格拉斯·德龍

閱讀與解析人體氣場的能力在保健領域上，實在是個珍貴的預防診斷工具，諮商領域的詮釋機能，及準確洞察私人與商場關係的一種方法。我們的社會在不久的未來，會開始認同人體能量場彩光的重要性，並運用此知識協助整體人類。

在整體療法崛起並普及時，對於專業氣場解讀師及醫療直覺靈通，這些運用天分從人體氣場解讀健康問題的眼通們，會產生大量需求。

本章專門講解一些有助你精準觀察與解讀人體氣場的特殊訣竅。對於那些已經看得見氣場色彩的人，這些方法或練習會加強此特長。

無論在專業或私人的領域上，這種能力加上了對顏色意義透徹的了解，會使你成為一位稱職的氣場解讀師。

## 發音法

在第二與第三章時，你學到了特殊的元音唱誦。Thoh 及 May 的聲音，都是開

發或加強你觀察氣場能力的重要聲調。

之前曾說明，Thoh 的唱誦是一個最初只要做一次，長時間不需要再做的修練方法。反之，May 的唱誦是你經常要使用的特殊技巧。

觀察一個人的氣場前，必須要正確進行 May 的唱誦二到三次。這有助於減緩你的腦波模式，從 Beta 清醒的狀態降到 alpha，或輕微的轉換境界。一天中，這個練習你不能做超過兩次。如果一天唱誦多於兩次的 May，你的頭會非常暈眩，並且恍神，甚至還會頭疼。

初次學習觀察人體氣場時，May 的唱誦應該是你日常生活中的部分作息。最終，你會非常善於觀察與感應氣場，而唱誦的練習就不再那麼重要了。想要時，你就直接進行，而不用先唱 May。當你能輕易進入轉換意識時，一星期偶爾唱個一或二次就夠了。

完成 May 的練習後，你可以進入下一個預備技巧。

## 調息法

正確的呼吸方式很重要。大部分人通常呼吸淺短。如果你習慣深呼吸，你的健

康與能量狀態會得到改善。

在解讀或觀察一個人周圍的氣場之前，必須以特定的方式深呼吸。用鼻子緩慢的深吸一口氣，感覺自己的胸腔與橫隔膜擴張開來。焦點放在胸腔，先讓它開始擴張，接著將注意力轉移到下方的橫隔膜，讓空氣進入肺部，連它的下段部位也充滿。你該感覺到整個胸膛與上腹腔充滿了氣。一旦你儘量吸滿氣，就憋氣約五秒鐘，去感受體內的空氣。最後，以徐緩平穩的方式，用你的鼻子與嘴巴同時慢慢地釋放你的氣，直到所有空氣都流出你的肺臟。再次重複所有的步驟；如果你想要，還可以重複做到第三次。

以這種方式呼吸的原理在於靈性能量（也叫做氣、生命動能或宇宙能量）漫布於我們吸入的空氣，與周遭的大自然中。這股能量來自於神聖本源、造物主及上方的天界。當它進入我們的物質界時，會滲透萬物：礦石、樹木、海洋及我們呼吸的空氣。

透過吸氣，你將靈性能量導引到肺部。憋氣約五秒鐘，讓靈性能量或生命動能在你體內循環。一旦生命動能進入身體，你自己的氣場會開始擴展，心跳與呼吸放慢，最終你的腦波模式會降到一種輕微的半催眠或 *beta* 狀態，創造出提高的意識

境界，使你更容易看見氣場及高頻能量。你現在已準備好進入下一個階段。

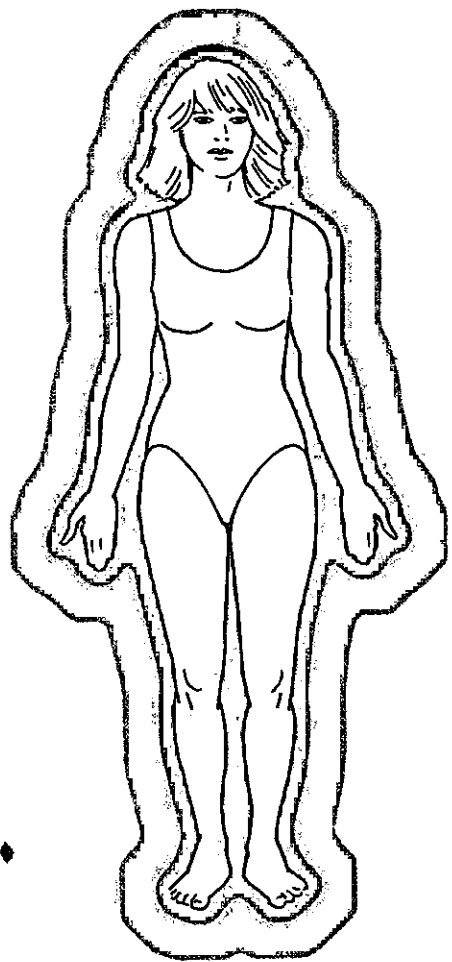
### 牆壁或背景法

將一張椅子靠著一面淡色的牆放好。之後，你可以用不同顏色的牆，從白色到深色，來進行試驗。為了達到最好的效果，將光線調整到接近黃昏的氣氛。白天比夜晚容易試驗牆壁或背景法。然而，如果你在日落後的夜晚嘗試，可以在遠處使用燭光或溫和的照明，模擬近黃昏的景象。

請一位志願者或試驗者面對著你坐在椅子上。你與志願者之間應該要保持五到十英尺的距離。放鬆的呼吸幾次，請你的志願者也一起做。接下來，你們都恢復正常呼吸。請你的志願者開始望著前方的空間，要放鬆，無須做什麼，只要隨意坐著。當你請志願者深吸幾口氣並且放鬆時，他的氣場會大幅擴張，使你更容易察覺白色的光或光量。

現在，凝視坐著的人之頭部上方。你該放鬆視線，幾乎失了焦地對著試驗者背後的牆壁。讓自己的視野「穿透牆壁」，如同你在望著遠方的某物。不要試圖看見或找尋志願者周圍的氣場。繼續看穿這面牆。





人體能量場（氣場）環繞著一位女性

當你放鬆進行時，在試驗者的頭上方與周圍，會看到一股白光或能量的光量。此時，將你的注意力從看穿牆壁，轉移到瞄準頭部正上方。只要你不過度專注在眼中的景象，你應該可以持續觀察到試驗者頭部附近的光。如果你太努力看著氣場，你就會看不到。訓練眼睛穩定地觀察光量，會需要用上一點時間及演練。最終，你能夠讓視線略為失焦地觀察他人周圍的氣場。

你在試驗者周圍見到的白光或能量光量，有別於之前所提到的純淨白色能量。這是你觀察人體能量場的起步，也是踏上氣場解讀之路的絕佳起點。最終，透過持續的練習，你會開始看到頭部與身體附近的色彩。

對於專業的氣場解讀師或醫療靈通，頭部周圍的能量提供約百分之六十診斷會用上的資料。在閱讀與解析氣場時，這個部位會是你主要的重點之一。

牆壁法有另一種作法。可將一塊黑色或深色布料，直接貼在志願者頭部後方的牆壁上。有時候，深一點的背景使你更容易發覺氣場或能量場。

有空就練習牆壁或背景的技巧。練習不代表就能做到十全十美，然而，它確實讓你更能看到氣場。為了好玩，你可以與試驗者交換位子。和朋友或親人做練習可能會更有樂趣。

如果你已經看得見氣場，這個技巧會加強你的能力。有些人隨時都能看到氣場，不管是白天的日光下或接近黑暗的環境。許多幼童原本就看得見，歸功於他們天生對超感應能力的開放。

### 凝視樹木法

自然界的萬物——動物、植物、礦石與樹木，都由能量形體所包覆。

北美的原住民相信大地之母，與它的所有居民都是活著、具有生命的物體。舉例來說，克里族人（Cree）在他們的文化及語言中，都聲稱石頭是活著的形體，而樹木是這種精神信仰的一部分。

這樣的看法，可協助你進行凝視樹木的技巧。即使日落前、日落中或剛日落時最適合嘗試凝視樹木法，本練習可在一天的任何時辰進行：早晨、午後、傍晚甚至深夜。太陽開始落下時，地球的能量會進行變換與轉化。所有生物體內的電磁能及靈性能量會開始增加。空氣中充滿了高頻的能量，類似暴風雨剛過後的氣氛。這些條件營造出理想的狀態，來觀察樹木周圍的光與能量。

在你嘗試凝視樹木法之前，先讓自己舒服，放鬆地深呼吸二到三次。接著恢復

正常的呼吸。專注於你所挑選的一棵樹。專心直視著樹幾秒鐘。接著，看著樹的上方或周圍，並讓自己的視野穿過這棵樹。很快的，你就會開始察覺微量的白光或藍白色光，如同剪影般的環繞著這棵樹。現在，將你的注意力拉回到樹上方或周圍，讓自己保持安定與平靜。如果成功了，你目前還能看見出現在樹周圍的能量光暈。你現在已進入轉換意識的境界，覺知力高升的狀態，並在你挑選進行試驗的樹木周圍見到高頻能量，這包含氣場或能量場。

夜晚與傍晚時來試驗這個方法。在進行時，你訓練自己降低腦波與觀察能量場。如果想要，可以用巨型灌木叢取代一棵樹。最終，你會開始看見環繞自然界中其他物體的能量。

### 蠟燭與鏡子法

這個特定的技巧必須在暗室中進行，最好是在夜間。然而，你可以拉上窗簾或百葉窗來營造氣氛。

### 第一階段

一旦你營造出夜間的氣氛，就拿兩支白色或淡色的蠟燭，放在化妝台或一面大鏡子前的平台上。將兩支蠟燭都點燃，各別放在鏡子的一邊，偏離你正前方的視野。凝視你鏡中的身影，留意你的臉上哪裡陰影特別多。調整蠟燭，盡可能減少陰影，讓燭光能夠清楚呈現你在鏡中的頭、臉及肩膀。蠟燭放到恰當位置後，開始直視你鏡中的眼睛。進行時，讓你的視野「穿透」你的眼睛。深長並放鬆的呼吸。深呼吸三到四次應該就夠了。記得用鼻子吸氣，充滿你的胸膛與肚子，接著透過嘴巴或鼻子緩慢地吐氣。三到四次深呼吸後再恢復正常呼吸，依然凝視著超過雙眼的遠方。時間到時，你的眼睛與臉孔可能會開始轉換與變化。比方說，你的鼻子看起來好像變長，或眼睛開始長得不太一樣，這是在進入深度專注狀態時會發生的現象。

你現在已經進入適當的意識轉換狀態，來試驗蠟燭與鏡子法的第二階段。

### 第二階段

將你的視線焦點從「看穿你眼睛」轉移到凝視著它們；接著，將你的眼光移到

鏡中的頭部上方。將視線維持在頭上方約一到三吋的地方。不要設法看到東西，讓它自然的發生。如果成功了，你會看到環繞你整個頭部甚至肩膀的能量光暈。它會像白色或淡藍色光的剪影，從頭部往外延伸約一到四吋的距離。

現在，你開始看見自己的氣場或能量場。少數比較「開化」的人，會見到迴旋在鏡中身形附近美麗的氣場色彩，這是本練習最終極的目標。

在你數次演練蠟燭與鏡子法的兩個階段後，可以試著觀察與解讀自己頭部的氣場。只要省略這個練習的第一部分，直接進行第二階段。

在觀察自己頭部的能量時，先深吸一口氣，憋氣約五秒鐘。接著，平緩的吐氣。在進行時，注意自己的氣場。你可能會發現頭部的能量場開始擴張。人體能量場在某些特定狀況下會延展，在這部分上，與其他能量場並沒有分別。如同之前所了解的，當氣或靈能進入你的肺部並開始在全身運作時，會擴展或加強你的氣場。進行調息的練習時，藉由觀察你個人的能量，或許你還可以見證這個現象。

一旦你完成深呼吸與擴張氣場的練習，試著將所有的注意力放在頭上方的頂輪，頭頂上約一吋的位置。想像有人或東西在碰觸你的頭皮與頭髮。在此處感覺能量的觸感與力道。腦海中，想像頭頂出現一股白光或能量。看著這股能量開始從你

的頂輪，或頭頂往上衝。觀想並感覺能量在你頭部上方與周圍擴散開來。

現在，凝視你鏡中的頭部上方，應該可以發覺到一個明顯的改變。頭部周圍的白色或淡藍色光暈，應該又往外延伸了幾吋。

你愈常練習，就愈容易看見自己的能量場。之後，如果你想要，可以在演練第一與第二階段蠟燭與鏡子法時，將蠟燭省略。只要用一面鏡子，並確實在房間營造出接近傍晚的氣氛。過多外來的照明或陽光，會使你不容易看見自己的氣場。

在你演習這些方法時，觀察鏡中自己的能量會變得愈來愈自然。

### 凝視燭火法

這個方法會需要用到一支放在燭臺上的白色或淡色蠟燭（蠟燭不該是刺眼或暗沉的顏色，因為有色蠟燭的能量頻率略有不同，而有時候會干擾預期的效果）。

確定房間保持黑暗。將蠟燭置於燭臺中，擺放在平坦的檯面上；梳妝台、桌子連地板都可以使用。

點燃蠟燭，接著，找個舒服的位置坐下。確定自己與蠟燭之間有約五英尺的距離。放鬆地深呼吸幾次，然後恢復正常呼吸。注意力放在燃燒的蠟燭上。讓你的視

線穿過燭火。接下來，將你的眼光轉移到燭火旁，留在光暈的邊緣。開始將你的注意力聚集在火焰的邊緣，注意火焰最邊緣的不同顏色或色調。

凝視燭火法接下來的步驟很有趣，會用到紅、橙、黃、綠及藍色。當你繼續觀察外緣的能量與色彩時，開始在腦海中觀想著紅色，接著再將紅色注射到火焰的外圈。想像這股能量在邊緣跳動與變化，完全包圍住光。紅色的能量真的會開始在燭火邊緣出現。在你持續的注視下，它會增強。如果你在腦海中難以想像出紅色，就想著一輛紅色的消防車。這個方法可以用在任何一種或所有顏色上。舉例來說，在腦海中想像綠草或綠樹，使綠色的能量呈現於你腦海中，最終映上火焰的外緣。

當你看著紅色亮光在外緣附近形成時，你可能以為這是幻想出來的現象。事實上，你在運用個人意念，你的心靈力量，改變了燭光的振動能量，而創造出真實的現象。基本上，你將宇宙中的紅色能量導引到這個房間。

這是個威力強大的技巧，可以用來輔助醫治人類的疾苦。最終，你能夠創造出不同的治療色彩，將之導引到一個人的氣場與身體。遲早，我們的社會在治療領域上會使用到顏色、聲音、頻率以及水晶。

在顯化紅色之後，以相同的方式重複這個試驗，分別使用橙色、黃色、綠色及

藍色。應用凝視燭火法直到你精通為止。這個練習喚醒你腦中特定的區塊，使得靈視與解讀氣場的能力可以顯現。

### 凝視夕陽法

這是個相當簡單而直截了當的方法。絕大多數人不會花時間欣賞美麗的夕陽，而將它視為理所當然。

如果你能培養一種寧靜放鬆的態度來觀賞夕陽，你會更容易與快速地進入一種你想要的深度轉換意識。

找個舒服的姿勢，深呼吸二到三次。開始凝視著夕陽，注意天邊不同的顏色與色調，尤其留意雲朵中見到的許多色彩。注視、享受著眼前出現的景象，將所有的注意力集中在觀賞夕陽，讓自己飄向美麗的雲彩。你欣賞的這些顏色非常類似人體氣場的色彩。當你發覺並讚歎夕陽的美，你就會開始體會與欣賞一個人氣場中的光彩，領悟到宇宙、大自然及人類皆為一體。

進行這個方法時要小心一點，直視太陽可能會造成永久的失明與其他對眼睛的傷害。請謹慎等到陽光從最強的程度減弱時。

永遠將宇宙當作是一個生命體，具同一質性與同一靈魂。

——馬可·奧里略 (Marcus Aurelius：羅馬皇帝與哲學家)

### 閱讀氣場法

讀取或解析氣場時，不該以隨意的方式。你需要設定一種特定的方法或模式，來解讀他人周圍的能量。在整個氣場解讀的過程中，確實運用你的直覺與敏感度。

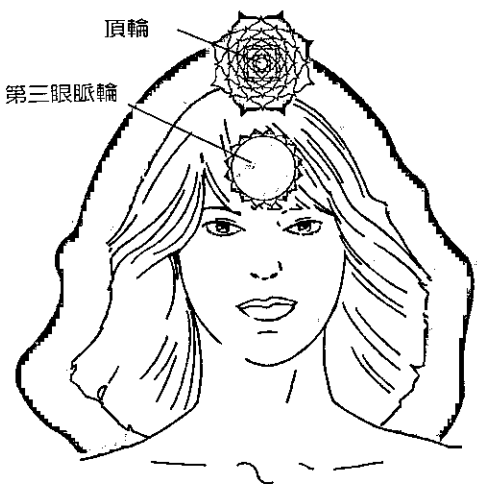
大部分的時候，你該從頭部附近的顏色讀起。之前曾提過，你需要的絕大部分資訊可見於此。當你注視著頭部區域時，記得檢查頂輪與第三眼脈輪。花點時間觀察與感應氣場的顏色，注意此處的光彩看起來是乾淨還是污濁的。尤其注意坐在你前方的這個人讓你產生什麼樣的感受。同理心或敏感度是你可用來正確解讀氣場的附加工具。如果你希望，可以將筆與筆記本放在身邊，記下你在頭部看見與感應到的東西。你可以參考筆記，來輔助自己與試驗者或志願者。你可在整個氣場解讀的過程中進行記錄。

在你看完頭部的區域後，移到肩膀，觀察並察覺正向與負向的色彩。注意或去感受是否一邊肩膀的能量與另一邊有所不同。如果肩膀其中一邊看起來好像有負面能量，或感覺起來不對勁，就與你的試驗者澄清。很多人將緊張儲存在身體的這個部位。當你更精通氣場的解讀時，你會懂得如何去詮釋。

接下來，把視線緩慢的往下移到兩隻手臂，在手肘附近停下來，在這個部位找尋任何負面的能量。解讀完手肘後，繼續將視線往下移到前手臂，搜尋綠色的治療能量或堵塞的能量。最終，將眼光停留在雙手。

雙手是身體非常重要的部位，藉由解讀雙手與手腕附近的能量，你可以分辨這個人是否在生病，身體與經絡中有無淤塞的能量，或者他是位天生的治療師嗎？有關節炎的問題都能在雙手及手肘處察覺。如果你細心留意觀察試驗者雙手時的感覺，你可以發現這個人是否感覺起來像在生病。如果在一開始觀察氣場時遇到困難，不要氣餒；就讓自己去感受顏色與能量。你甚至可以運用「第三眼」或「內在視線」(inner vision) 察覺屬於試驗者的顏色。

使用第三眼或內在視線時，只要往內看你的頭腦。你的眼睛可以保持張開，持續注視雙手或身體的其他部位，同時讓意識往內進入你的頭部。這非常類似作白日



顯示一個人頭部與肩膀周圍的氣場。  
在觀察氣場時，確定試驗者的身後靠著一面牆或背景。

夢。如果想要，你可以將眼睛閉起來一陣子，在腦海中專注於你目前解讀的特定部位。在腦海中體會、觀察與感應色彩。你接收到的印象或畫面極為真實與正確。這不是你的想像！多數人能以這種方式學會準確地解讀人體氣場。

在解讀與感應志願者雙手附近的能量時，儘量請他對你見到與感應到的部分，予以回應以及證實。

解讀完雙手後，將你的眼睛移到脖子與喉嚨的位置，在此找尋負面或污濁的顏色。現在，將

你的內在視線往下移到胸膛的位置。當你專注在胸膛，尤其是心臟部位時，讓你的視線「穿透」胸襟，落到遠方的一個定點。當你看穿胸膛時，觀察胸部附近成形的顏色與能量。如果有必要，請參考第四章中的氣場顏色表。這個方法好比運用你的周邊視線來察看或觀察。

觀察完胸膛的能量或光暈後，將注意力往下移到腹部，視線維持在肚臍區域以上。運用解讀胸膛位置相同的注視方法，感應或察看這裡可能出現的淤塞能量，它可能會像是漂浮在腹部上方的灰色雲霧。如果是這樣，你就讀到了一個堵塞的能量，可能代表負向灰色雲霧正下方位置的一個健康問題。

最後一個步驟是簡短解讀志願者的臀部與雙腿。請試驗者先站起來，手臂稍微與身體分開，慢慢地觀察臀部的兩側。接下來，將你的眼睛緩慢地沿著一條腿的外緣朝下移動，直到腳為止。接著，沿著另一條腿的外緣，從臀部與大腿往下移動。當你注視著臀部與雙腿時，花點時間讓自己簡短地注視著膝蓋。如果你在一邊或兩邊膝蓋，看見或察覺到負面能量或色彩，就代表這裡有一股淤塞的能量，可能出現在一邊或兩邊。同樣的，請與你的試驗者澄清。

你甚至可以請試驗者背對著你，讓你能夠讀取脊椎前方，背部與臀部的能量。

在脊椎附近看見或感應到的負面能量，有時候代表背部椎間盤的問題，或多發性硬化症。如果在以上提到的任何部位發現淡綠色，就代表療癒的能量被導引到能量阻塞及有毛病的身體部位。

有時，當你請試驗者澄清你所看見或感覺到的東西時，試驗者沒有發覺任何的身體毛病或阻塞。這不代表你錯了，志願者身體的這個部位並非沒有問題。它可能意味著，你的試驗者沒有覺察到這樣的狀況。或者，負面能量還在氣場中，尚未顯化於身體。

最終，氣場解讀的試驗者與志願者會成為你的個案或病人（如果你有意成為直覺醫療靈通人士，或專業的氣場解讀師）。當你在開發這種有用的才能時，你可以藉由診斷他們氣場中身體或情緒方面的問題，來協助朋友及家庭成員。對於那些從事醫療與諮商領域的人，這種能力能夠加強你的實力。畢竟，你生命的真正目的在於幫助他人。

沒有任何事能夠難倒有心人。

——培根 (Francis Bacon，英國哲學家與科學家)



第六章  
脈輪系統



造物主之光，從你的光中散發。

——道格拉斯·德龍

同時環繞肉體與靈性體的人體能量場或氣場，當中也有許多能量中心。這些能量中心的名稱為脈輪，源自梵文中意義為「光之輪」的辭彙。

氣場中可找到將近一百三十個與人體相關的 에너지中心，這些脈輪大多數為次要脈輪，可對應到身體的一些部位，比方說雙手、膝蓋以及雙腳。當中的七個脈輪或能量中心為主要脈輪，對每個人都非常重要。這些主要脈輪與人體的內分泌腺體系統關係密切，它們從上到下列排在身體中央及頭部。源自中心的能量會從肉身形體往外擴延。七個主要脈輪中心具有本身的名稱及顏色，並且對應到特定的腺體與身體部位。這部分的說明在下列表格中。

一個人面向你時，他的主要脈輪應該全部以順時鐘的方向運行或旋轉。當這些脈輪變化與轉動時，會維持在差不多同樣的位置，如同人體氣場一般（想像天空中旋轉的北極光，就能在你腦海中形成正確的畫面）。

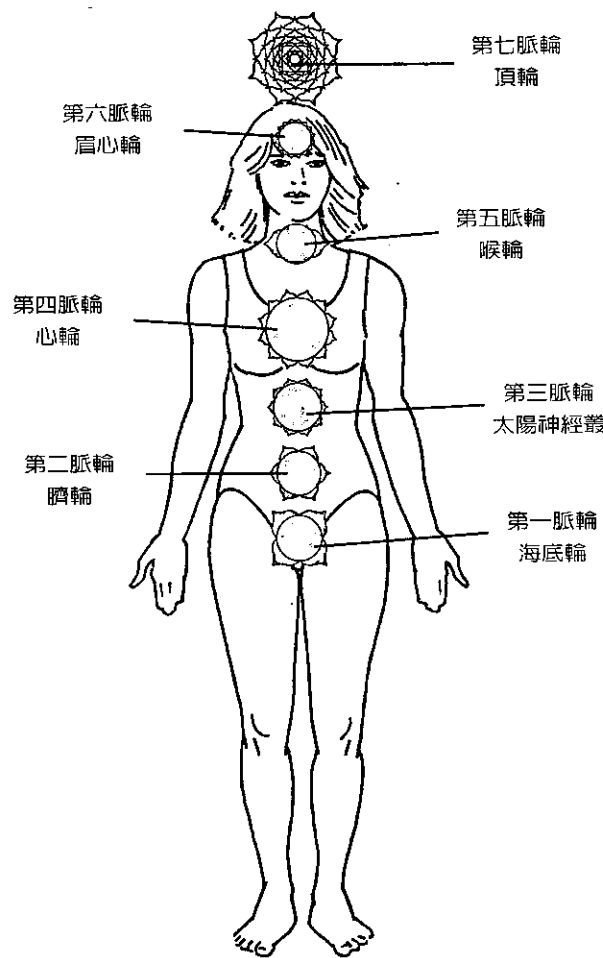
每個脈輪中心都會有不同的顏色，象徵不一樣的振速或頻率。顏色以最低頻率

排序到最高頻率為紅色、橙色、黃色、綠色、藍色、靛色（中紫色）以及淡紫色。

脈輪名稱、顏色與相關腺體

脈輪	名稱	顏色	腺體
1	頂輪 眉心輪、第三眼	淡紫色	腦下垂體
2*	喉輪	靛色	松果體
3*	心輪	藍色	甲狀腺
4	太陽神經叢	綠色	胸腺
5	臍輪、丹田	黃色	腎上腺
6	脾輪、薦骨神經叢	橙色	胰臟
7	海底輪、大地輪	紅色	性腺（卵巢或睪丸）

\*第二與第三脈輪有時會相互牽連（第二脈輪某些時候能影響到腎上腺，而第三脈輪也可以影響胰臟）。



七個主要脈輪在人體的位置

### 第七脈輪——頂輪

頂輪與源自造物主或神的高層宇宙頻率有直接關連。它是你與神性本源——上天的連繫。宇宙的治療能量可匯集於此，而由這個脈輪傳送到其他脈輪，氣場與身體。頂輪呈淡紫色，以極高的速度或頻率振動；所有能量中心的色彩中，淡紫色具有最高的頻率。

這個能量中心的能量，從頭頂往上延伸至頭上方七吋的位置（約七到十四吋），剛好落在人體氣場的邊緣。

頂輪與腦下垂體相關。藉由特定的方式唱誦 *OM*，可接收到一些才能或裨益。在佛教及印度教中，此處是能夠達到開悟或連結神腦的位置。就基督教而言，它是基督意識的居所。最後，神祕主義認為，這是宇宙意識顯現的地方。

### 第六脈輪——眉心輪或第三眼

第三眼脈輪是直覺、創意及超感應能力的要塞。當它與頂輪和諧運作時，此能量中心使你在生命中更有效率與圓滿。

第三眼脈輪的顏色通常為靛藍色（中紫色），具有極高的頻率，只稍微低於頂輪的淡紫色。它位在頭內的中央，從前與後方往外延伸。醫療靈通、氣場解讀師與眼通者可看到此特殊的能量中心，在前額呈現迴旋的紫色能量。看著額頭時，這個能量漩渦應該輕柔地以順時鐘方向旋轉。

第三眼或眉心輪如同頂輪，在第二章時也說明過，此能量中心與位於腦部下方的松果體有關。透過正確唱誦「Hoh」，可以開發與加強直覺、創意與超感應能力。

這個能量中心的重要性在於開發氣場解讀、觀察高頻能量，及了解來自高層來源的超自然印象。

## 第五脈輪——喉輪

喉輪是口述直覺性知識與智慧的中心，如果這個中心敞開適度，它允許你透過言語表達個人的見解，展現你的直覺諮商與指導的功夫。

天生的靈療師、導師與諮商者，運用喉輪的能量協助他人。切時表達的內容，對於治療過程非常有幫助。聲音與語言具有實質的力量。

本能量中心的顏色為藍色，它的振動速度很快，僅低於靛藍與淡紫色。

就身體的層面而言，喉輪與甲狀腺有關。這個腺體是內分泌腺體系統的一部分，影響新陳代謝與分泌作用在腎上腺與神經系統的特定荷爾蒙。

如果喉嚨能夠適度啟動，脈輪與氣場內出現的高頻能量就能夠進入喉嚨、甲狀腺——維持這個位置的健康。一個被啟動或敞開且平衡的喉輪，能夠允許睿智的表達呈現。就身體而言，它可協助甲狀腺與副甲狀腺正常運作，協助身體的內分泌腺體系統維持適度的平衡。以特定方式刺激甲狀腺低落患者之甲狀腺，能使它加快速度。

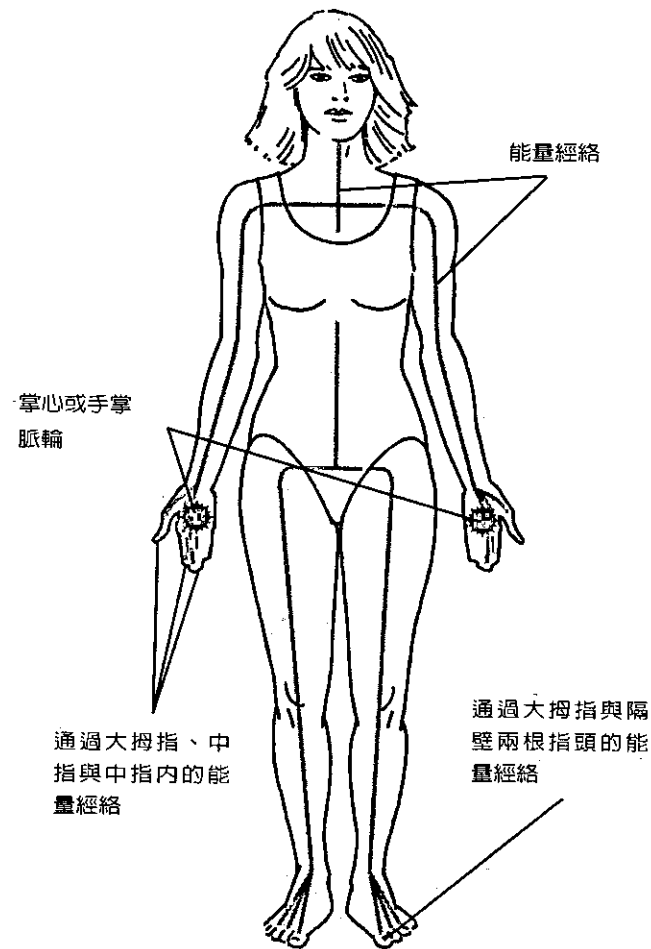
在接下來的內容中，你會學到幾種開啟或啟動甲狀腺的方法，以及激勵甲狀腺的一個特殊練習。

## 掌心脈輪開啓法

（暖手練習）

進行任何一種喉輪的技巧前，有一個最初必須先完成的準備動作。

雖然雙手——尤其是掌心的位置——不被視為主要脈輪或能量中心，它們依然很重要。一位真正的治療師，工作如果要更有效率，掌心（手掌）脈輪必定得完全



§ 能量經絡經過大拇指、食指與中指（神經能），也流經這些區域

經過手臂、雙手與雙腳的主要能量經絡，掌心脈輪也顯示在圖中

敞開。

多數人的這些脈輪幾乎沒什麼打開。如果你看著一個人的手掌心，想像出一個大小如美金二十五毛錢幣的光或能量漩渦，漂浮在皮膚表層正上方，你就能知道大部分人的掌心脈輪是如此渺小與敞開不全。

天生治療師的掌心或手掌脈輪是完全打開的，光或能量漩渦在整個手掌，包含大拇指與手指上旋轉。治療師的雙手非常溫暖，神經能與自然的治療氛圍流通雙掌、兩隻大拇指與所有的手指。

透過敞開得當的掌心能量中心，一位治療師能夠運用他的雙手，將治療能量傳輸給病患或案主。病人透過身體接收加強的宇宙治療能量，受益良多。同時，也啟動了自己本身更多的自然治療能量。換句話說，在一段時間後，治療師及病人或個案，能成為更有效率的治療團隊。

有許多條能量經絡通過胸膛、肩膀，與上手臂往下到整條手臂，並進入雙手，從這裡繼續延伸到兩隻大拇指、食指與中指。這些經絡的尾端在大拇指、食指與中指的指尖。特殊的神經能與治療能量就是從大拇指與其他手指的指尖，散發並傳導到另一個人身上，這些能量也能經由掌心傳輸。



暖手練習正確的手勢  
雙掌之間必須聚集溫暖，才能啟動與打開掌心的脈輪

只要完成後，將所有的注意力放到你的雙手，感覺脈動、溫暖，及觸感完全在你的雙手、掌心流動，並進到大拇指及每根手指。讓這溫暖的感覺再持續一陣子。

如果你不容易感受能量或溫度，試想自己出現在炎夏的戶外。感覺陽光的溫暖灑落你的雙手，讓陽光碰觸皮膚，接下來，感覺熱氣穿透表皮進入雙手，從裡到外完全地暖和起雙手。你也可以觀想或

手掌脈輪較敞開時，宇宙界的能量及人體本身的自然能量，可以通暢無阻的沿著經絡往下流通，經過手掌，最終從大拇指與其他手指流出。如此，有助於確保個人或治療師的健康，身體的這些部位與經絡有適量的宇宙能量與自然能量流經。

如果要啟動或使掌心的脈輪完全打開，可以使用以下特殊的暖手練習。

首先，找一張舒服的椅子坐下。放鬆的深吸與吐出一口氣。接著，將你的雙手合掌，呈祈禱的姿勢，手指微張。現在，在保持這個姿勢的同時，將雙手放到大腿上，慢慢地將雙手拉開，直到掌心之間距離四吋（參照下頁插圖）。

現在，眼睛可張可閉，開始將所有的注意力放到你的雙手，尤其是掌心。繼續專注於此，感覺溫暖與能量進入雙手。持續注意一陣子，直到你感覺些許的溫暖、觸感甚至脈動進入雙掌。此時，開始在雙掌中，觀想著一個白色火焰或點燃的火柴。去感受雙掌之間的白色火焰或燃燒的火柴，讓溫暖蔓延到你整個皮膚表面。當能量擴散到兩隻手掌時，讓它開始往上移動到你的大拇指，直到你能夠感受到大拇指的脈動或溫度，尤其在指尖的位置。現在，讓手掌中增強的暖意與能量往上移到食指，直到你的指尖感應到類似大拇指指尖的感覺。最終，將溫暖與跳動的能量傳送到兩隻中指。

感覺自己將手浸入非常溫暖的水。回想你用燙水洗碗，或將雙手伸入熱洗澡水中會有幫助。有時候，運用記憶能協助你達到想要的效果。

一旦你成功完成這個暖手的練習，你就能開始啟動及打開你的掌心（手掌）脈輪。你愈常練習這個開啟手掌脈輪的練習，就愈容易暖和自己的手，並適度開啟掌心脈輪，導引神經能與來自上天的宇宙能量，並將內在自然的治療能量導入你雙手，最後傳送給一位案主或病人。

最終，大部分人只要在進行治療工作前，專注於自己的雙手，治療的能量及溫暖就會自動進入那裡。不再需要進行開啟掌心脈輪的技巧！你自己的治療能力就已經增強了。

### 拇指與手指法

一旦你完成暖手的練習，就已準備好進行大拇指與手指法，來適當地啟動與打開喉輪。

將你的右手從大腿往上移到喉嚨的位置。將你的大拇指、食指與中指分開，而右手剩下的兩隻手繼續合在一起。把右手的大拇指輕輕放上喉嚨的右側，就在「喉

頭」（聲帶）旁，然後將右手的食指與中指放到聲帶的左邊，就在大拇指所在的正對面。對於男士而言，正確的位置是喉結；對於女士而言，喉嚨底端與下巴之間的中點會是適當的位置。將你的大拇指與兩隻手指放在這裡三或四分鐘，注意指尖的溫度、能量與脈動。很快的，你就會感應到跳動的感覺進到你喉嚨，進入喉頭，並由此到達你的喉嚨後方。

將右手的大拇指與兩隻手指短暫的放在此處，你能夠讓熱氣、神經能及自然的治療能量，進入你的喉嚨。熱氣加上能量可以啟動與打開你的喉輪，並且輸送一股溫和、舒服的能量到甲狀腺與副甲狀腺。

手中的熱度，尤其是掌心，對於啟動此脈輪與其他任何一個脈輪是很重要的。進入甲狀腺及周圍的溫暖與能量，有助於平衡這個腺體，並協助維持整個內分泌腺體系統的和諧運作。

對於那些甲狀腺亢進的人，這個簡單卻重要的技巧能夠協助舒緩甲狀腺，就像溫和的按摩能放鬆身體一樣。你會變得比較不緊張，不容易焦躁，更放鬆與平衡。大拇指與手指法在接下來的一週到十天內可重複二到三次。

以上解說的特殊技巧可以用來減輕喉嚨痛，治療頸部疼痛、僵硬及其他問題。

甚至能夠協助頸部肌肉的放鬆與減輕頭痛。記得，一旦你讓熱氣與自然能量進入喉嚨，這些感覺會持續地在脖子流動，甚至進入頭皮，將治療的氛圍輸送到需要援助的區域。

大拇指與手指法不但可以啟動喉嚨，它也是一個重要的治療技巧。

只要喉嚨適當的敞開，你就會開始成爲一個功力更深厚的治療師、老師、溝通者及諮商師，並接通更多你真正獨到的天賦。

### 喉輪開啓法

（掌心旋轉）

在用過大拇指與手指法幾次後，你可以經常演練以下的練習。

當你已用暖手練習溫暖了雙手，就將兩隻手從大腿往上移到喉嚨的位置。將手維持在離喉嚨約六吋的地方，氣場內與喉輪外緣的位置。現在，將左手移開放到身旁，或再放回你的大腿。

將你的右手打開，掌心朝喉嚨放在喉頭的位置（喉嚨中心）。將你的手維持在約五到六吋遠的距離，慢慢以畫圓的方式在喉嚨的前方移動，順時鐘方向旋轉。在

涵蓋整個喉嚨的小區域，大約從下巴到喉嚨底端，緩慢而輕柔的畫著圓圈。用手繼續畫圓，慢慢的往內移入一或兩吋。你可以掌心朝自己，用一到二分鐘的時間進行旋轉掌心的方法。只要這樣就能啟動喉輪，並緩慢與正確地轉動它。

當你在進行這個技巧時，如果專注在喉嚨的位置，你就能感應到輕微的動靜，可能附帶著溫暖或冰涼的感覺。一定要記得，當你往下看自己的手掌時，手是以順時鐘的方向轉動，這確保脈輪轉的是正確方向，假設有人正看著你與你的脈輪的時候是「順時鐘」。

### 甲狀腺激勵法

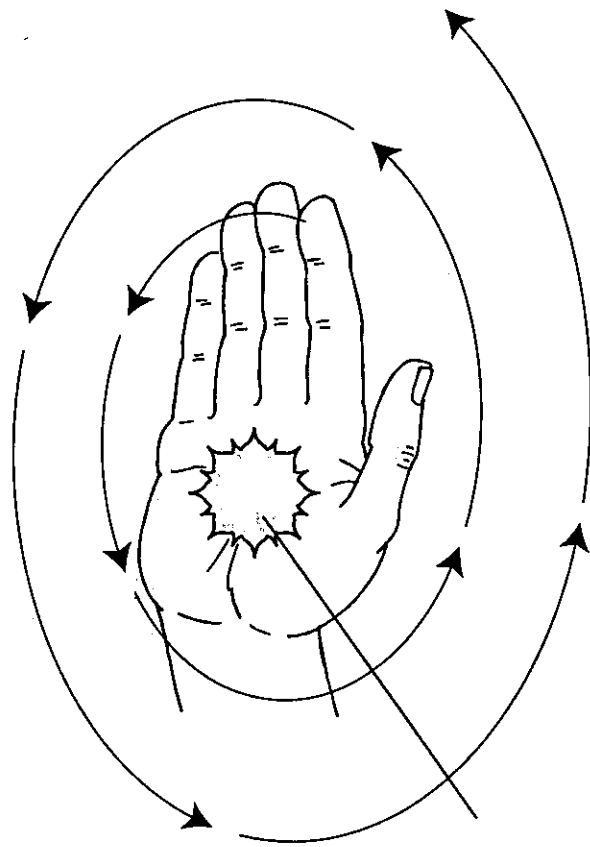
之前曾提過，有一個特別的技巧可以使甲狀腺加快速度，這會釋放出促進良好新陳代謝與增強能量必要的甲狀腺激素。對於罹患甲狀腺低落的那些人，不管此類健康方面的問題是大是小，此激勵的練習如果不能帶來永久的解決，至少會有暫時的舒緩。

這個技巧有兩種不同的進行方式。第一種方式包含大拇指與手指法的使用，加上用特別方式來唱誦一個特定的聲音。第二種方法只要發聲或唱誦這個聲音。

第二次發出KAYBE時，在降低或提高音調的同時，注意喉嚨的振動頻率。感覺這個頻率在你唱KAYBE時，作用在你的整個喉嚨。透過試驗不同的音階，你會找到最適合你的音調或和弦。中到低的C和絃只是一個指標，協助你找到適當的音符，能在喉嚨創造出正確的頻率。此頻率會引發甲狀腺的共鳴或輕微振動，使它加快速度，因此釋放更多的甲狀腺激素到體內。這個練習的其中一個效果是，腎上腺素的

剛開始時，第一種方式或許是最好的做法。再一次進行大拇指與手指法。這次，你輕輕地將右手大拇指與兩隻手指放到喉嚨適當的位置時，深吸一口氣，然後憋氣約五秒鐘，接著慢慢地吐氣。恢復正常呼吸，同時將注意力放在甲狀腺的位置。現在你已準備好進行KAYBE的母音唱誦。聲調要比唱誦T.H.O.H或M.A.Y時低。KAYBE以低到中C大調的音階來唱。同樣的，如果你沒有音樂細胞就不用擔心。當你在練習KAYBE唱誦時，只要稍微降低你的聲音，比唱誦M.A.Y時略為低沉。

現在，再深吸一口氣，憋氣數秒鐘，接著將嘴巴張開，開始吐氣時先唱誦K.A.Y，K.A.Y，像你唱歌時發出的聲音。接著，慢慢流暢地轉變成Y.E.B，繼續拉長Y.E.B的聲音，直到所有的氣都慢慢地被吐出。即使KAYBE被分成兩段來唱，進行唱誦時並不會間斷，將兩部分流暢的銜接在一起。



掌心脈輪朝向喉嚨中心  
(離表面約六吋)

在你往下看時，手應該旋轉的方向（掌心朝自己）



增加。

唱誦 KAYEB，不僅激勵甲狀腺與副甲狀腺，它也啟動喉輪，使它更敞開。如果你只想要啟動或打開喉輪，唱誦 KAYEB 一到二次就已經很有效果。如果你的甲狀腺低落，一次唱三到五遍這個重要的唱誦，能夠增強能量與活力。這個特殊的技巧對甲狀腺低落患者的效果，在過去已得到證實。

如果你是罹患此類型毛病的患者之一，一次進行三到五次的唱誦，約兩個星期左右後再唱誦 KAYEB 三到五次能增強你的活力。自此之後，這個方法一個月只能進行一次，每次唱三遍 KAYEB 而非五遍。

如果你沒有罹患甲狀腺低落或亢進，而只是想要啟動你的喉輪，唱誦 KAYEB 一到二次就已經夠了。如果你覺得有必要，可以一個月做一次。

這個練習可在某些早晨剛醒後進行，如果你還很疲倦與遲鈍，尤其可以演練。你應該會開始發現自己的能量增加了。這個清醒的運動比數杯咖啡還有效，但使用時需要節制。KAYEB 一次不要唱超過三次！

現在你已學到許多有助於開啟喉嚨、平衡內分泌腺體系統，及維持健康的方法。當你能夠感應喉輪或七輪中任何一個脈輪內的能量，你對身體、能量中心，及

最重要的自己本身的治療能量，會更有覺知。這樣的覺知力使你能夠保持健康、喜悅、平衡，並且能盡力幫助他人。

#### 第四脈輪——心輪

心輪能量中心在治療自己與他人而言很重要。脈輪內所散發的顏色是美麗的淡到中綠色。這股綠色能量的頻率很高，它是確實療癒必要的顏色。

用心來做事的人有治療師、照護者，及社會中安慰人的角色。所有人都必須學會以這個脈輪為出發點，因為這是靈性道路的起點。

耶穌用敞開心輪散發的愛與慈悲，進行大部分的工作與治療。事實上，許多耶穌基督的畫像與雕像中，都刻意表現出耶穌的心，所謂的聖心。

你的心好比所有人的心。

——愛默生 (Emerson, 哲學家與散文作家)

散發高頻治療氛圍的心能量中心，就身體而言，與位在上胸膛的胸腺有關。這

個位在心上約兩吋的腺體，主司身體免疫系統的平衡。胸腺作為身體防禦機制的核心，發動大量的特殊細胞，協助抵抗感染。這些特殊的細胞被稱為T細胞。

如果心輪適度敞開，允許愛與治療進入此中心，胸腺就會接收到頻率減緩的綠色治療能量，因為脈輪能量從氣場到脈輪中心，再進入肉身形體時會「降頻」。治療頻率會引起胸腺輕微地共振，釋放T細胞及其他免疫系統必要的分泌物。胸腺，這個內分泌腺體系統的一部分，將恢復平衡與和諧。

壓力是我們步調快速的世界中的一個主要問題。壓力會影響胸腺，使它失衡與不健康，因此而引發疾病！減輕壓力，對愛敞開心輪，對每個人都很重要。

### 心輪開啓法

有許多特殊的技巧可以用來喚醒與開啟心輪，你要學的第一個方法稱為心輪開啓法。

首先，從暖手的技巧做起。一旦你的手已經暖和了，尤其是掌心的位置，就將你的右手放到胸膛中央，部分蓋到心，眼睛可張可閉。當手放在這裡時，開始注意你的手，感覺掌心留在皮膚表面的溫暖，將所有的注意力放在此處輕微的溫暖與能

量，讓溫暖開始從手擴散到正下方的皮膚表面。讓溫暖或能量持續地從皮膚表面的小區域擴大範圍，大約到一整隻手的大小。當你繼續注意時，你很快就會感受到整隻手的下方，包括大拇指與手指的溫暖或觸感。自此，感覺溫暖與能量擴散到超出手外緣一到二吋的範圍，繼續專注在你手正下方的胸膛位置幾秒鐘。

對於那些不容易感應掌心與手部溫度的人，不要擔心。第一次試驗這個方法時，如果感覺到掌心的冰涼，或只感覺到胸膛上的手，是可以接受的。以同樣的方式，讓手中的冰涼或對手的知覺擴散到胸膛表面。不管你體驗到的是溫暖、冰涼，或只是手在胸膛上的知覺，這個方法還是有用的；心輪會被啟動。你雖然不一定會察覺，但這個過程已經開始了。對心能量中心加諸的任何一絲溫暖、觸感，或對它的注意，都會啟動或活絡這個中心，而使它打開。

那些體驗到溫暖在手正下方的胸膛擴散開來的人，是真的感覺到了心輪的啟動與敞開。這是自我療癒，終有一天，也是治療他人時的一個重要步驟。

大部分活在世間的人，心輪到了成年時期都會關閉。如果要促進一個開明的社會進步，必須有更多人敞開心輪。

## 呼吸專注法

接下來你可以試驗的是一種特殊的呼吸練習，可以在心輪開啟法的尾聲進行。將呼吸練習加入專注力的運用是自然的發展。

一旦你已注意過胸膛位置的溫暖與能量後，就將右手留在同樣的位置，並開始好好地深呼吸到肺臟。在肺充滿氣後，透過鼻子徐徐的吐氣，感覺空氣進出你的胸膛。每次呼吸時，注意胸膛的起伏，所有的注意力應該放在你的呼吸與胸膛，留意胸膛上的手，確定進行的是胸式呼吸法而非腹式呼吸法（之後才會用到腹式呼吸法）。

在四到五次深吸與吐氣後，回歸正常的呼吸，注意力依然在你的胸膛。這個呼吸的練習很重要，因為它會將生命動能，氣，導入你的肺臟以及肉身，這對於心能量中心的開啟大有幫助。

現在是進行下一個特殊心輪法的時候。

## 擁抱嬰兒法

這個特殊的方法可以用來抒發深藏的痛苦與情緒，同樣也可釋放出愛的真實療癒能量。對所有人而言，這是一個有效排除情緒與解放愛的練習，即使女性會特別覺得受用。

當你專心於正常呼吸時，將右手放到胸前，開始想像自己正看著搖籃中可愛的孩子。這個畫面可能會引發某些人快樂的回憶。當你看著這個嬰兒時，感覺心中對這個寶貝小孩的愛。在你的腦海裡，想像彎下腰把嬰孩抱起，將他貼近你的胸部。當你把握嬰兒擁入臂彎時，這位親愛的小嬰兒，感覺他貼近你的溫度。聽著小嬰兒發出的呢喃。輕輕的擁抱著小嬰兒一下，感覺到胸膛的愛與溫暖開始擴散。輕柔地前後搖動著這個可愛的小孩，然後輕吻他的額頭。感覺愛與喜悅持續地在胸膛蔓延開來。最後，在你感覺到愛、溫暖或許還摻雜著內心些許的難過時，將小嬰兒放回搖籃，並對著他微笑。

讓愛與溫暖開始導向他，感覺愛從心的中央流向這個神的孩子。再花個幾秒鐘進行，接著，深呼吸一次，然後慢慢地吐氣。同時，結束嬰兒的觀想。讓你的意識

完全回歸你當下的所在。

### 觀想愛人法

以下的方法可以作為前一個方法的延伸。在完成嬰兒法後，將腦海中的畫面換成你深愛的某個人。讓自己繼續感受上個練習胸膛內引發出的愛與溫暖。專注在這個人身上，看著他的臉面對著你微笑。這位特殊人士可能是過去你所愛過的人，比如說雙親之一或往生的祖父母。

現在，觀想自己打開雙臂朝向他走去，在你靠近時擁抱住這個人。將此摯愛擁入你的臂彎，並感到心中對這個人的愛。讓情感湧現，你甚至可以告訴這位特別人士你愛他。感覺心中的溫暖、情感或悸動，持續蔓延到整個胸膛。最終，將你心輪中的愛或溫暖，導引到這個人身上。擁抱他最後一次，放下你的手臂並說：「我愛你，再見。」

感覺自己的注意力再次回到你坐或躺著的位置。

有些人在觀想時會想要用兒子、女兒、伴侶甚至親密的好友。如果你想要用一位往生的親人或好友作為摯愛的畫面，你得明白，回憶一位親近的往生者或許會觸

動哀傷、痛苦甚至愧疚的情緒。這是一種迫使埋藏情緒浮現的方法，你能夠以正面與達到療癒的方式釋放它們。你也能超越生死，對一位生活在天堂靈界的摯愛，表達你的情感與想法。對許多人而言，這是一個強大的治療工具。

使用擁抱嬰兒法碰到困難的人，可以進行觀想愛人法。很多時候，這個方法對男性與女性而言，或許都比嬰兒法還要有效。

這兩種特殊的觀想練習可以接續進行，先完成嬰兒法，而觀想愛人法連貫延續進行。

如果你只想要用其中一種方法，先試驗兩者，再使用對你最有效果的方法。你愈常演練其中一種或兩種觀想練習，就愈能輕易與快速地開啟自己的心輪。

最終，你不用進行這些練習，也能專注在你的心輪，依照個人意願開啟與關閉這個脈輪。對少數人而言，這會需要用上一些訓練與堅持。反之，那些天生的感應者能夠很快就駕輕就熟。

兩種心輪情緒的釋放方法，對不同人可能會造成不一樣的影響。你在胸膛位置或許會感到龐大的溫暖與愛，或許會感覺極度哀傷並開始啜泣。許多人會經驗心臟附近的緊繃、壓迫或疼痛感。有些人甚至會認為自己的心臟出了問題，在罕見的狀

況下，會爆發出輕微的焦慮感。

這是演練此方法，啟動與開啟心輪的一些後果。這些現象是內在情緒與身體得到確實療癒的跡象。在你恢復正常意識並開始注意周遭時，這些不同的感覺很快就會消逝。

擁抱嬰兒法與觀想愛人法在幾天甚至一星期後都可以再次使用。下次你試驗其中一種或兩種練習時，會敏銳的察覺到，心輪能更輕易暖和起來與敞開。當心輪敞開，讓療癒與愛的能量自然流動時，大部分人在胸膛會感到一股非常舒服的感覺蔓延開來。

如果你在第一次感覺到憂傷、心悸、疼痛、胸部的壓迫感，或輕微的焦慮，第二次第三次進行時，不適感會減輕。你很快就會享受到溫暖的愛能量流經你的心輪中心，並通過你整個胸膛，取代不悅的感覺。基本上，你清除了一個淤塞能量，釋放深藏的痛苦，並開始療癒情緒、身體與心理的層面。甚至接觸到自己的靈魂，你內在真實的個體。

修行所有方法的終極目標，在使你學會如何快速地將注意力放到心輪，並以意志力打開它。最終，你能掌握心輪時，就不再需要進行心輪開啟法、呼吸專注法及

觀想愛人法——但如果你覺得有需要，請使用任一種或所有方法。舉例來說，如果你剛過完難受的一天或一週，擁抱嬰兒法能有效釋放煎熬時期從他人身上接收到的痛苦情緒。

每當你專注並開啟心輪的中心時，一定要做一些深呼吸的練習。不管你已精通能量工作，或只是新手都是如此。

### 幼犬與小貓法

進行這個冥想時，你可以選擇專注在一隻小狗或小貓身上（以下的心輪中心練習，會以小狗來說明，但如果你想要，也可以用小貓取代）。這個方法可在心輪開啟與呼吸專注法剛做完後進行。這是完成這些方法後，單純連貫的延續方法。

右手還留在胸膛時，去感受當中的溫暖，並持續全神貫注在呼吸上，恢復正常呼吸，開始注意一隻小狗，坐在你赤腳旁的草地上。觀想自己於溫暖而舒適的一天站在戶外。

在腦海中，看到自己彎下了腰，將這隻可愛、毛茸茸的小狗抱到懷裡，將牠放到你的胸上，接著溫柔地摟住這隻小動物。當你將牠擁入臂彎裡，想像牠的體溫貼

近自己的胸膛。感到心中對這隻毛茸小狗的愛。

當你還抱著牠時，開始用一隻手搓揉小狗的頭與身體。感覺這隻動物對胸膛帶來的溫暖與重力。繼續搓揉牠毛茸茸的小頭及身體，牠抬起冰涼的鼻子輕觸你的脖子。甚至可以想像這隻小動物在你抱著牠時想要舔你的耳朵，最後再緊抱著這隻小狗一次，並感覺心中對這個小動物的愛。

現在，將小狗放回你的腳旁，看著牠開始在青草上奔跑。這隻毛茸茸的小東西很笨拙，不斷地跌倒。當你看著牠在草地上奔跑、摔跤與玩耍時，你很自然的笑了。在你繼續觀察小狗玩耍時，感覺心輪中心的笑聲、喜悅與歡樂。

最後，深吸一口氣，憋氣約三秒鐘，然後用鼻子慢慢地吐氣，讓自己回歸到清醒的意識，保留胸膛內愉悅的感覺。

幼犬法可以單用。比方說，如果你因為某種因素而感到哀傷或不快樂（或許在演練嬰兒法或愛人法之後，你經驗到一些有時與這兩種練習相關的不舒服情緒），幼犬法會是一個絕佳的觀想練習，能將不舒服的感受轉換為溫暖而舒服的感覺，這個方法有助於喚起快樂的回憶及喜悅的心情。

### 溫暖花開法

以下的方法可用在太陽神經叢、臍輪與海底輪，也可用於心輪。

這個練習必須在心輪開啟與呼吸專注法之後進行。記得如何將右手放上胸膛，並且感覺掌心的溫暖進入心輪的中心，接著，專注在進出肺臟的空氣。

在你接連完成這兩個方法後，就可以開始溫暖花開法。

將注意力放在你的胸膛內，你手下方表面往內一到二吋的位置。想像一朵美麗的綠花住在那裡，這朵花還含著苞。現在，當你繼續舒服的坐著或躺著時，想像自己坐在溫暖夏日的戶外。你正躺在山坡上享受著陽光的溫暖。感到暖意，太陽的能量滲透你的全身。接著感覺太陽強烈的溫暖在你身體從頭到腳往下移動。從你的腳趾頭感應到能量，太陽的能量，又往上移動直到它抵達胸部的的位置。有時候，如果你能想起自己曬黑皮膚的時候，或許就可以喚起這種溫暖的感覺。

當你專注在胸膛時，同時感受太陽的溫暖，及置於此處的手溫，讓這股能量往內輸送，直到它接近這朵綠色含苞的美麗花朵。當溫暖到達時，看著並感覺到這朵綠色的花朵在綻放，它的花瓣開始展開了。在腦海中，觀察並感覺這些美麗的綠色

花瓣緩慢地在你的胸膛擴展，進入你的心，穿過你的肺，通過你的肋骨，完全蔓延到你整個胸腔。感覺手中的能量及陽光灑落在這些綠色的花瓣上，並且在你的胸膛擴散。最後，感覺並看到花瓣完全打開，全然地擴展開來。花瓣與太陽的能量，及手的溫暖蔓延到整個胸膛，甚至上達肩膀、脖子及上手臂。

當你躺在那兒時，享受著這些感覺。感受到太陽舒服的暖意持續地滲透心輪，並蔓延到整個胸膛。你是放鬆而平靜的，讓能量傾入心、肺、肋骨及位於上胸膛的胸腺。再用數分鐘體驗這股溫暖而舒服的感覺。讓這美妙、舒緩的能量流過你的胸膛，享受內在美好、祥和與滿足的感覺。

專注於身體這區域內美妙、溫暖的能量，三到四分鐘後，當你還躺在戶外時，觀想著太陽西下。日落時，美麗的綠色花瓣開始在你的胸膛內收縮與合上。逐漸感到並觀察這些花瓣愈縮愈小，直到它們在你掌心下略微地張開。在你胸膛內與手掌同樣大小的區域感受到溫暖。你讓心輪中心維持足夠的敞開，讓治療能量能夠流入這個區域。

現在，深吸一口氣，憋氣幾秒鐘，然後慢慢地用鼻子或嘴巴吐氣。恢復正常的呼吸與平常的意識。你應該感到放鬆，並在心輪仍然能感覺到些微的溫暖。

這個簡單但有效的方法，使你學會開啟及關閉你的心輪中心。因此，你也能夠稍微調整這個方法，來開啟與關閉其他的能量中心。

你愈常練習這個溫暖花開法，它對你而言就會變得愈簡單。最終，在你已經精通開啟與關閉心輪時，你就不需要再進行這個練習。從那時開始，你只需要專注於你的心輪，就有辦法用意念開啟與關閉它。

如果你能有效地達成時，你就會成為一位更優秀的治療師、諮商師與導師。你能開始把治療的能量導引到全身，並維持身體、心理與情緒上的健康。疾病，比方說乳癌、肺癌，及心的不適比較不容易產生，因為愛和能量適度地流通身體的這個區域。

許多時候，如果疾病並不嚴重，透過心輪傳送治療的能量能幫助療癒身體。舉例來說，許多心律不整的人因為運用心輪中心的治療能量，而療癒了這個問題。

### 手掌旋轉法

在喉輪部分提到的手掌旋轉法，也可用來平衡心輪。將右手掌放在心輪中心的前方，離身體約三到四吋的位置，進行一樣的旋轉動作。

當你敞開心輪時，你對自己與他人都會變得更仁慈、溫柔與關懷。你能學會如何感動多數人的心與靈魂，創造出一個更美好的世界。

### 第三脈輪——太陽神經叢

太陽神經叢位在肚臍正上方一到三吋的位置，頻率比心輪要低。黃色是與這個主要能量中心相關的顏色。

這個脈輪對應到物質世界低層、原始的情緒。大部分人行為的出發點為此能量中心，與下方的兩個——臍輪與海底輪。

腎上腺，內分泌腺體系統的一部分，位在兩邊腎臟的頂端，與太陽神經叢相關。交感神經系統是太陽神經叢高等脈輪能量與腎上腺之間的橋樑。

在超感應能力與靈性層面上，這個脈輪與感應人類情緒的同理技巧與敏感度有關。許多天生的同理感應靈通與敏感者，藉由此能量中心敏銳地感知他人；有些人甚至認為自己的同理感應能力是個詛咒而非天賦。事實上，假設如此的能力完全受到開發並適當地運用，會是一份神聖的禮物。

腎上腺中的一個區域，稱作皮質，它有時被視為「我們情緒的鏡子」。這是個

非常恰當的稱呼，因為此處會分泌許多直接影響我們情緒的荷爾蒙。

就身體來看，腎上腺在人類身上會引發「打或跑」的反應，這兩個內分泌腺體或器官，具有內層髓質及外層皮質。內層髓質分泌腎上腺素與去甲腎上腺素，這些荷爾蒙刺激心臟，並增加血糖、肌肉的強韌度與耐力，它們也使血管收縮，止血，並傳輸神經衝動。

腎上腺的外層皮質分泌一種性荷爾蒙與其他類固醇激素，這些分泌物會使你感到舒服、快樂與平衡。

如果你學會如何開啟太陽神經叢，就能夠釋出這些讓你感到平靜、幸福與滿足的有益分泌物。你也可以從這個脈輪釋放並導引治療的能量。這股能量會流經胃臟、腸道、肌肉，以及同樣與太陽神經叢相關的身體內部。舒服的治療氛圍能夠舒緩胃疾，減輕腸道的疼痛，並且略為放鬆與鎮定這個區域的所有內臟。

如果你罹患大腸急躁症、克羅恩病（Crohn's disease），或任何排便上的問題，開啟太陽神經叢能量中心能讓治療發生，並大幅減輕疼痛與不適感。如果你苦於性慾低落，學會打開與關閉此主要能量中心，有助於醫治這個問題。

運用太陽神經叢的能量，使壓抑的憤怒與情緒以健康的方式釋放。當你對太陽



神經叢中心或其他主要能量中心下工夫時，你會培養出一種幸福和諧的感覺。

### 太陽神經叢開啓法

如果要啟動與打開太陽神經叢脈輪，你會用上三個開啟與啟動心輪的方法。要使用的練習為心（即太陽）輪開啟法、呼吸專注法及溫暖花開法。如果有需要，請複習這些方法；然而，在接下來的描述裡這三個方法會稍有調整。記得在進行這些練習時，它們應該流暢而輕鬆的銜接在一起。

一旦你已經完成之前說明過的暖手練習，就將右手輕輕放到肚臍上方約二到三吋。感覺與體驗位在你手掌正下方太陽神經叢的溫暖，如同之前專注於心輪時。

讓知覺在你的太陽神經叢擴散開來，並進入此處的內臟。只要能量或溫暖已經完全擴散，就開始呼吸專注法，但這次要進行腹式呼吸而非胸式呼吸。讓你的呼吸深入到下胸部與橫膈膜，將空氣留在此處幾秒鐘。接下來，用鼻子緩慢地吐氣。感覺放在腹部區域的手輕微地起伏。繼續深呼吸二到三次，然後恢復正常呼吸。

現在專注於太陽神經叢上的手溫，再次想像自己出現在美好夏日的戶外。感覺到太陽的溫暖與掌心的溫度往內滲透，約至皮膚下方兩吋。這次，想像一朵還含苞

的黃色花朵，在能量觸及它時開始綻放。對這朵太陽神經叢內的黃花進行心輪綠花一樣的步驟。讓美麗的黃色花瓣，在內臟與太陽神經叢的區域完全敞開與擴展，如果你願意，在腦海中讓這朵花在溫暖中全然地綻放約五分鐘。

當你在如此美好而溫暖的一天躺在戶外時，體驗這寧靜安逸的感覺。感覺陽光滲入你的胃部區域並放鬆你的整體。你平靜地躺在那兒時，享受著當下。最後，再次看到太陽西下。落日時，黃色的花瓣開始收回，直到它在你手掌下幾乎完全合上。手下方的溫暖在此時應該與你的手掌差不多大小，使你的能量中心維持稍微地敞開，以達到適度的平衡與健康。

有些人或許在首次同時嘗試這三種方法時，會在太陽神經叢感到壓迫或不適。這些感覺只代表此處有身體、情緒或能量上的阻塞。壓力、擔心、焦慮與緊張有時會造成這類堵塞。所有東西都儲存在他們「肚子」裡的人，在脈輪能量開始疏通太陽神經叢與內臟時，會感應到壓力或知覺。這是一種朕兆，代表治療能量開始流入到需要它的地方。

第二次或第三次演練這三種方法時，會減輕不適感，而將它逐漸轉變為一種溫暖與滿足的感覺。一些哀傷、憤怒或痛苦，很可能會以有益治療的方式被釋放。

最終，你會有辦法輕鬆快速地開啟與關閉太陽神經叢中心，不附帶任何不悅的副作用。

如同對心輪，你能成為一位專家，依照意願或必要性，來開啟與關閉太陽神經叢。對於那些天生的易感者，這些方法能在短時間內產生很好的成效；舉例來說，完成這個練習後，你會變得非常放鬆或愛睡。

### 手掌旋轉法

參照本章喉輪部分的圖例，你可以運用手掌旋轉法來平衡太陽神經叢，使它以自然的方式轉動。將你的右手放到太陽神經叢前，離表面約四吋的地方，並進行旋轉的練習。

如果想要放鬆、釋放怒氣、減輕緊張，開啟太陽中心是很重要的。

### 第二脈輪——薦骨神經叢或臍輪

薦骨神經叢脈輪位在肚臍下方約一到三吋的位置，此主要能量中心的相關顏色為橙色，頻率低於太陽神經叢。薦骨能量中心與力量、控制（輕微程度）及性能量

有關。想要繁衍同類的欲望深植於此，與他人之間的吸引力與自我防禦也多少源自於此。

在身體層面上，此能量中心與胰臟有關。這個器官是內分泌腺體系統的一部分，它位於腹腔，分泌某種消化酶。平衡時，能夠減緩人類的老化過程。

這個重要的能量中心有時被稱作性輪，因為此脈輪的開啟會刺激性腺與其他內分泌系統的腺體，使性荷爾蒙釋入體內。臍輪過度敞開的主要案例為性慾高漲；色情狂及沉溺於性的人。性慾低落或毫無性慾的人，顯示出這毛病完全相反的症狀；他們的性輪是關閉的。這個區域中負責分泌性荷爾蒙的腺體過於低落。

兩種極端都不健康。身為一位人類，你會有情慾，而性是你的一部分。分泌適量的性荷爾蒙，能使你覺得有活力、快樂及滿足。某些分泌物的不足會加速老化過程，並讓內心感到不快樂與不滿。

荷爾蒙的過度亢奮會使你停留在低等、卑劣的情緒中；色慾而非愛，掌控了你的人生。待在如此低劣的層級，你將永遠達不到真正的開悟，或靈性上的覺醒。在兩種極端之間，必須找到一個適當的平衡。薦骨神經叢脈輪的開啟與平衡，會帶來內心的滿足、人際關係的改善，與健康平衡的消化系統。

## 薦骨神經叢開啓法

你會用到本章在太陽神經叢段落解釋的同樣三種開啓法。在此重複提醒，你會使用的是心輪開啓法、呼吸專注法以及溫暖花開法。同樣的，當你專注在薦骨能量中心時，這些方法會稍有更動。

這次，當你正確暖和你的雙手後，將右手放在薦骨神經叢中心，肚臍下方一或二吋的中間區域。

運用心輪開啓法，讓手掌的溫度或知覺作用在右手正下方的薦骨叢位置。

再次將注意力放在呼吸上，感覺呼吸更深的進入到肺臟與橫膈膜，去感覺空氣往下流入薦骨中心。進行二到三次的深度腹式呼吸後，恢復正常呼吸。

現在，如同之前，想像自己在美好和煦的一天來到戶外。這次，當你想像著太陽並感覺它照耀你身上時，將太陽的能量輸送到薦骨神經叢的區域，體驗這股暖意與手掌的溫暖滲入臍輪，讓它往內滲入到二至三吋的深度，一朵美麗橙花的所在位置。花朵的花瓣都還是合著的。

來自你手中及太陽的能量觸及這朵橙花，使橙色的花瓣開始慢慢綻開。讓這些

花瓣連同溫暖，完全地在這個區域擴散開來，並進入位於此處的內臟。感覺並體會橙色花瓣，及深入臀骨之間的舒服感覺，讓這股愉悅的能量擴散到你的下背部。躺在夏日的陽光下時，享受著薦骨神經叢中心的溫暖、舒服感及平靜。全然沉浸在冥想中幾分鐘，接著，再次看著太陽西下。

當太陽落到地平線以下時，感覺並看到橙色的花瓣漸漸地合上，直到花朵的開口如同你的掌心般大小。這確保此重要能量中心能維持適度的敞開，使你能接收到適量的治療能量。

溫暖花開法也使部分的溫暖與能量，從薦骨神經叢脈輪往下滲入海底輪，啟動此處的覺醒。手掌旋轉法也該用在薦骨神經叢脈輪。

## 第一脈輪——海底輪或大地輪

所有的七個主要脈輪中，海底輪具有最低的頻率，與紅色相關，它透過腳底脈輪接應大地之母的能量。你最深沉的生存本能及原始欲望源自於這個中心。最低劣幼稚的情緒位於此處，當中包含生殖繁衍的強烈欲望。即使能量的頻率較低，不像高等脈輪的本質富含靈性，海底輪對於健康、活力，及維持肉身與靈性之合體的真

正平衡，具有絕對的重要性。

透過這個能量中心，可感到對地球、大自然及眾生的深深敬意。

海底輪或海底輪和存在於脊椎底端附近的巨蛇威力、氣或兀達里尼能量，關係密切，這股強大的能量在接下來的章節中會有詳細說明。

### 海底輪開啓法

大部分人會因為薦骨脈輪流下的能量，而開始溫暖與啟動海底輪，所以不必用你在心輪、太陽神經叢及薦骨能量中心使用的三個基本開啓法。只要以舒服放鬆的姿勢躺著或坐著，先深呼吸個幾次，就是進行下一個海底輪開啓法之前的所有必要準備。之前所有你用在其他主要能量中心的方法，已經啟動、喚醒並打開第一個脈輪。

首先，將所有的注意力放在你的海底輪，並且想像裡面捲縮著一朵紅花。現在，當你繼續專注在這個區域時，感到此處的壓力、知覺或溫暖。想像你出現在溫暖夏日的戶外。感覺到太陽的能量由你的鼠蹊部滲入，並觸碰到紅色的花朵。太陽的溫暖讓花瓣張開，並且在你的海底輪擴展開來。當紅色花瓣持續延伸時，感覺到

溫暖在蔓延。最終，看見並且感受這些紅色的花瓣，從身體一側完全延展到另一側。甚至在大腿上方，可以感受與觀想花朵及溫暖。

享受溫暖愉悅的感覺五分鐘。接下來，看著太陽西沉。當它落下時，紅色的花瓣開始逐漸縮小，直到它們的開口縮到一個直徑三吋的圓形。讓些微的溫暖或感覺保留在這裡，並且讓治療的能量流經這個區域。

在罕見的狀況下，少數人在第一次進行時，會感到海底輪輕微的不舒服。只要重複做海底輪開啓法幾次。很快的，這種難受的感覺就會被一種溫暖的愉悅感所取代。不舒服代表身體、情緒或能量上的阻塞。海底輪中心適度的敞開，有助於減輕任何或所有這些問題。

你現在已經學會如何正確啟動與開啟你身體的主要脈輪。最終，你應該能精通處理自己的能量中心。這有助於確保你更加的平衡、健康、快樂與滿足，並在個人獨特的開悟之道上快速成長。

我們都是具有肉身的「不死靈魂」。運用脈輪能量創造一個連結內在真我及靈魂的特殊環節。啟動人體脈輪系統的真正成效，在於你個人靈魂與內在光的存有的進化。造物主的靈性光輝蘊含於每個人的內在，在此時，必須呈現於你們稱之為家的

地球。

對於狄奧根尼（Diogenes）而言，沒有任何努力是好的，除非它的目的在於激發靈魂而非肉身的勇氣與毅力。

——愛比克泰德（Epictetus：希臘哲學家）



第七章

克達里尼與脈輪能量

一旦我們接受身體內在的能量流，我們同時也接受宇宙中的能量。

——威爾漢·芮奇 (Wilhelm Reich... 心理分析家與理論家)

每個人的內在都有一股令人驚奇的能量，可以被開發與釋放，而達到驚奇的成效。在第六章曾簡短的提到，這股能量的名稱為亢達里尼，它也被稱作氣、普拉納 (prana)、巨蛇威力或生命動能。

這股自然的能量或氣，存在於脊柱底端，介於肛門與生殖器官之間。

亢達里尼是古老的梵文辭彙，源自Kundala 這個字根，意謂捲曲。在印度神話中，有一位女神叫做「亢達里尼」。她具有充沛的性能量，以盤繞脊椎底端的沉睡巨蛇形象出現。

藉由正確的刺激方法，亢達里尼的能量能夠憑藉交感神經(自律神經的一部分)往上流動，並從頭骨頂端即頂輪所在處竄出。當這股威力強大的能量，在海底輪甦醒或被喚起時，可以被導引到通過其他六個主要脈輪。能量流到此處時，也會作用在人體的內分泌腺體系統。

基本上，七個主要能量中心或脈輪，透過自律神經的交感神經單位，連結到內

分泌腺體系統。這個極高頻的脈輪能量，和諧或協調地與交感神經系統共同運作。這個特殊的神經系統或分支，與宇宙頻率、宇宙能量、人體氣場，及幾乎所有源自造物主與天界的靈能相通(不幸的是，醫療科學並不認同這個和諧系統的真實潛力，但是，他們遲早會的)。

內分泌腺體系統與交感神經系統(分支)，在本章都會說明。

同時，你會得到一些釋放亢達里尼能量及運用它的一些方法。如果適度使用這些方法，就會安全有益地釋放出這美妙的自然能量。

你也應該留意到，有些時候舞蹈、歌唱、走路與跑步能夠激勵生命動能，讓它緩慢地沿著脊椎往上流，通過脈輪，從頭頂或頂輪流出。即使聆聽美妙的音樂，有時也會使這股能量沿著脊椎往上衝，帶給你激昂的感覺。像小孩一般的玩耍，也會解放亢達里尼之流，並體驗到高亢的能量及喜悅。

接下來的插圖使你清楚七個主要脈輪、亢達里尼、脊椎或中樞神經系統、自律神經系統及它的交感神經與副交感神經分支，是完全相連的。這些系統與分支在本章其餘的部分會予以說明。

此，除了一般肉體的享樂與高潮外，你還能體驗到「能量的交融」。

- 增加性趣。透過訓練與練習可以釋出性能量，它與亢達里尼關係密切。因完整開啟頂輪與第三眼脈輪，使你能運用更多原有的靈通力。
- 超感應能力的開發。亢達里尼之流會增強你的超感應能力。這股能量有助於變得更為靈性。
- 靈性成長。每當你運用內在的這股能量時，你會培養出更多的靈性覺察力，

變得更為靈性。

會釋入血液來穩定情緒，這股能量通常像作用在神經上輕柔舒適的按摩。

- 減輕壓力。此能量可同時大量減輕心理與身體的焦慮與壓力。特殊的化學物

開，並釋出美妙的能量，流入七輪的每一輪以及身體。

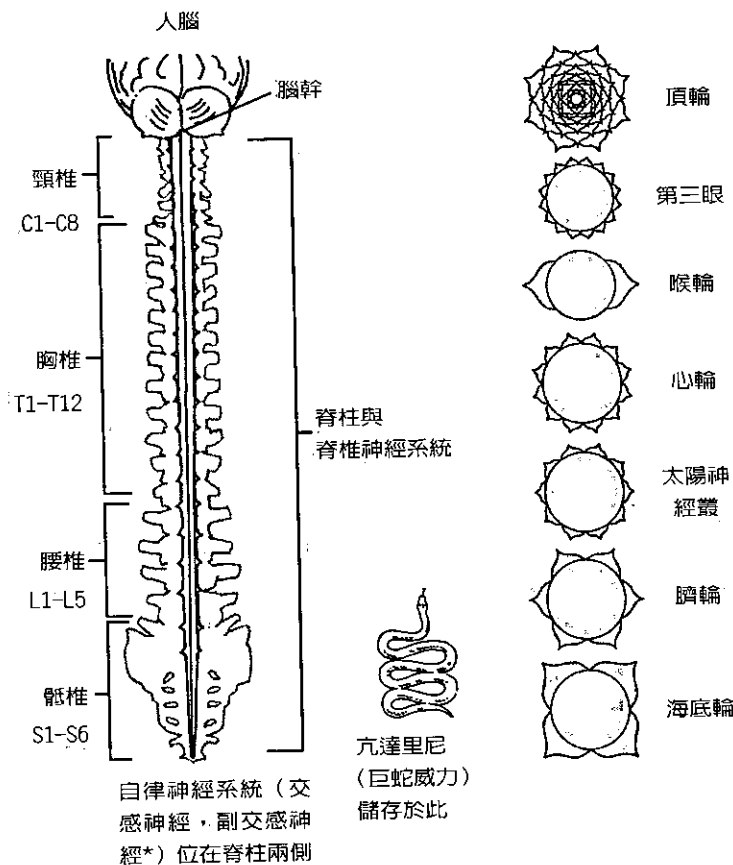
振動，與位於脊椎底端的巨蛇威力有著密切關係。亢達里尼之流能夠啟動脈輪散

以下內容提到許多正確釋放亢達里尼與脈輪能量的益處，每個主要脈輪的高頻

與脈輪能量的益處。

在說明喚醒或解放這股強大能量的方法或練習之前，有必要了解使用亢達里尼

### 亢達里尼能量的益處



\*副交感神經與自主性呼吸及心跳有關

顯示脈輪系統、脊椎神經系統、  
交感神經系統與亢達里尼之間的相互關連

- 提高自我覺察。亢達里尼與脈輪能量的釋放，使你更能覺知真實的你、內在的高我。你了解自己是個不朽的靈魂，安身於短暫的肉身形體。

- 達到神聖聯姻——宇宙意識。正確使用亢達里尼之流，使頂輪連結到第八脈輪（位於頂輪正上方約十八吋的位置），並讓上方的神之能量或宇宙能量，經由脈輪進入身體及整個個體。產生神性光彩或天人合一的驚奇結果。

- 增強的體力。每日釋出生命能量，有助於增強你的活力與能量，效果是更加充沛的體力

- 促進治療的進展。持續使用亢達里尼及脈輪能量，有助於治療身體與心靈。疼痛會減輕，細胞則因為能量的作用而復甦。

- 減緩老化過程。亢達里尼透過交感神經系統釋入體內；會影響內分泌體系統的荷爾蒙分泌，因而使腺體達到平衡，並延緩老化過程。在某些狀況下，可能會使老化逐漸反轉。

- 人體氣場的擴展與淨化。這股強大的能量流會擴充與淨化你的氣場。確保負面光暈或色彩，在影響到你的身體之前，從氣場中消散。一個強健、擴張的氣場，有助於維持你的個人健康，並能以溫柔平靜的方式感染他人。

- 平衡與敞開的脈輪。之前曾提過，釋放亢達里尼能量會啟動每個主要脈輪的敞開，並釋出高等能量，進入每個脈輪對應到的身體部位。因此，治療能量會流入最需要它的區域。

- 平衡內分泌腺體系統。亢達里尼能量會影響主要的脈輪，使它們正面地影響內分泌腺體，能夠反轉化學物的失衡，並釋出某些特定的分泌物，帶給你內心的滿足感。

- 增強頭腦靈敏度。亢達里尼能量釋入腦中、第三眼與頂輪時，會強烈地影響到腦與這些脈輪，你會開始運用更多的腦力與超感應能力。

基本上，亢達里尼——你內在的能量，能夠用來治療及提升人類的意識。

### 亢達里尼喚醒與流動法

有些特殊方法，可以用來安全有效地喚醒或啟動內在的亢達里尼，並傳送到身體。然而，要謹慎小心：沉睡在脊椎底端的生命能量，或生命動能的威力非常強大，如果不節制釋放，會爆發出一股壓倒性的能量波濤。

節制的方法，如靜心、瑜伽練習及觀想法，能夠以溫和舒適的正面方式，喚醒



與引導這股強大的能量。本能量對於心靈及頭腦而言，都是一股強大的治療力量。說明獨特的亢達里尼能量法門之前，必須提出最後一個警告。一個不穩定或沒有準備好運用亢達里尼與脈輪能量的人，可能會不慎或不適當地釋出這股體內的能量，而突然引發一些極為不悅的副作用。同樣的，如果一個人在運用這些高頻能量上的訓練不足，可能會造成他們的試驗者或案主在情緒或身體上的劇烈起伏。

其中一些副作用，包括焦慮或恐慌症，對應特定主要脈輪之身體部位的疼痛、哀傷、憂鬱、緊張、失眠以及焦躁。某些時候，亢達里尼能量會像火山般爆發，以強烈粗暴的方式，從頂輪湧瀉。因此，亢達里尼值得審慎的處理。

所幸，在運用亢達里尼能量上，有正確而安全的準備方法。第二與第三章，頂輪與第三眼脈輪段落中所解說的方法，是其中兩個必要的步驟，使你準備好運用內在的生命能量或巨蛇威力；第六章說明其他輔助你正確與安全進行能量工作的必要方法。

許多主攻亢達里尼與脈輪能量工作的學派，強調大地能量、腳底脈輪，尤其是海底或海底輪為起點。這種理論的派系或學院相信，大地能量或大地之母及海底輪最為重要。他們相信大地能量，應該經由雙腳脈輪吸取而進入海底輪。或者，如果坐

姿正確，大地能量應該能直接進入海底輪。海底輪會因此而啟動與敞開，使儲藏在附近的亢達里尼能量甦醒，並沿著脊椎往上流動，通過另外六個主要脈輪，最終從頭頂（頂輪）離開。

對大部分在這條路上剛起步的人（及許多能量中心低落或阻塞的人）來說，此種方法既艱苦又困難，而且可能沒什麼成效。即使大地的能量很重要，海底輪也應該被啟動，依然還是有許多部分必須考量。

身為人類，我們需要宇宙能量或來自造物主的靈能，以及大地之母的能量。最後，你本身的內在能量、脈輪能量與生命動能，必須與之下的大地能量及之上的造物主能量接通。三種能量對於健康、平衡與和諧都是必要的。

靈能或宇宙能量出現在你的四周環境。在開始進行任何其他亢達里尼的修練前，它需要被用上，才能使脈輪適度與有效的敞開。這能確保體內的亢達里尼能量安全的啟動，並往上流通身體，不附帶擾人的副作用。

這股強大的能量散布在你吸入的空氣、飲用的水，以及自然界的萬物中。就能量場的頻率而論，它具有極高的振動速度。它可經由頂輪攝取，往下流入其他主要脈輪，最終喚醒位在脊椎底端附近的生命能量。這個甦醒的過程溫和而舒服，使亢

達里尼能量透過交感神經系統，沿著脊柱往上流，經過主要能量中心，以及內分泌腺體，再由頂輪流出。

### 頂輪開啓法

如果在開始前，你想要先唱誦 *Om* 一或二次，下一個方法的結果可能會更有成效。讓自己舒服的坐著，雙腳放在地面或土地上。無須擔心脊椎是否筆直或僵硬；這不是必要的。只要確定你的椅子甚至躺椅的舒適性。如果採取躺著的姿勢，確定你的雙腳自由的懸垂或放下。

進行腹式深呼吸二到三次，以緩慢而穩定的方式。當空氣進出時，注意你胸膛的起伏。恢復正常的呼吸，並將注意力從胸膛轉移到頭頂——頂輪能量中心的所在位置。

把所有的注意力維持在此處，直徑約一吋的區域，如同美金二十五分錢幣的大小。不要怕焦點放錯地方；大概位置就可以了。

當你專注於此處時，開始感到一股壓力，一種知覺，或甚至有人用手指觸碰你的頭皮的這個部分。接著，讓這種感覺或壓力開始緩慢地往外擴散，直到它完全涵

蓋整個頭頂。感覺這種觸感、壓力，或有時在整個頭頂的酥麻能量。對於某些人而言，觀想白光或能量出現於整個頭頂，可能與去感受這些知覺一樣有效。

現在，看見與感覺這股酥麻的能量，持續地蔓延到頭髮、頭皮，往上到頭上方，下至雙耳。基本上，讓這種感覺、壓力或酥麻感完全覆蓋整個頭部，包含前額與第三眼。讓能量在整個頭部跳動。感應或觀察白色的光或能量在整個頭部移動，甚至可以感覺或看見它進入你的頭內。

在整個頭部，下至雙耳，與頭後方顱骨底端，體驗這種感覺、壓力或酥麻的能量。專注在這股能量或再感覺一陣子，同時，繼續感覺或觀察腦內的白光或能量。

最後，深吸一口氣，憋氣幾秒鐘，然後緩慢地釋出它，讓能量或感覺開始縮小，直到它在頭頂上恢復二十五分錢的大小，直徑約一吋。如果需要，你可以看到、感覺或想像白光或能量，如同一朵花的花瓣在日落時合起。在你結束關閉頂輪時，你應該在頭頂感應到輕微的知覺或壓迫感。這代表你已學會應用正確的專注法，來開啟與關閉你的頂輪能量中心。頭頂輕微的觸感，意謂著頂輪略為敞開與適度的平衡。

他對他們說：「光明的人蘊含著光，它照亮整個世界。如果它不發亮，就只有黑暗。」

——耶穌語錄

## 心輪——溫暖花開法

第六章，你學到了開啟與關閉心輪的溫暖花開法。運用綠花的觀想，重複這一個重要的方法。確定你的雙手已經暖和，並把右手放上胸膛，接著，如當初的說明進行正常呼吸。隨意複習第六章心輪的段落。

一旦你做完溫暖花開法，休息一陣子，在進行下一個特殊方法前，恢復正常的呼吸。

## 頂輪到心輪能量流通法

當你準備好繼續時，深吸一口氣，憋氣數到五，然後從你的鼻孔緩慢的將所有的氣釋出。恢復正常呼吸，然後重複頂輪開啟法。

在這一次，當你感覺或看見能量或白光完全擴張時，讓它從頂輪中心與腦部往下進入第三眼中心。將所有的注意力放在前額，感覺或看見能量或觸感擴散到整個額頭。繼續專注在這個區域，讓壓力或觸感完全蔓延開來，直到它籠罩眉毛以上的額頭。你應該感覺或見到這股白光或觸感，擴展到兩邊的太陽穴。

在額頭中央應該會感到一股更強的壓力，從皮膚表面散發到頭部一寸深的地方，這代表松果體已經被啟動，而第三眼張開了。

專注於第三眼幾秒鐘，然後感應或看到這個知覺、能量或白光，緩慢的往下移到臉部，經過嘴唇，通過下巴，並進入喉輪。

開始將所有的注意力放在喉輪能量中心，直到你在此處體會、感應或看見一股溫暖的光或能量。感應此主要脈輪內的溫暖或感覺一陣子，讓此處的能量在喉嚨擴展，並通過脖子，直到你在頸部中段能夠感應或看見一股光或溫暖的感覺。

再享受喉輪內的溫暖與光，三到四秒鐘。

現在開始將這股能量、壓力或知覺，往下移到心輪所在的上胸膛。

將你的注意力完全放在心輪能量中心。如果你想要，可以將溫暖的右手輕輕地放上胸膛，如同之前的說明。這部分依照你個人的意願。

此刻是你應該再次進行溫暖花開法的時候，或者，你想要以嬰兒法或愛人法來取代這個方法。運用你能得到最好成效的方法。

一旦你成功的完全打開心輪，就已準備好將這股溫暖、感覺或光往上送。這次不用關閉心輪，反之，讓它敞開到完全尺度，如此能確保你導引心輪內所有的愛與治療能量。

感覺此中心美好的暖意或能量數秒鐘，然後開始將這股能量往上送，經過上胸膛，進入喉輪，感應這裡的知覺。讓舒服的能量或光繼續往上移到喉嚨，進入臉部。當能量通過臉部分到第三眼脈輪時，專注在感覺上，當它觸及此點時，再次地感覺或看見白光或能量，在前額擴散開來。松果體被啟動而第三眼脈輪完全打開時，你很可能在前額中央再次感覺到一股壓力。

讓前額內感應到的知覺、壓力或能量，往上進入位於頭頂的頂輪。當它完全籠罩著整個頭部時，包含腦部與前額，享受此處美好的能量或酥麻感。

將所有的注意力維持在這個區域數秒鐘，接著重複引導或移動光或能量往下通過臉部、喉輪，並進入心輪中心的步驟。

當知覺或能量再次來到心輪時，讓它如同上次，在整個胸膛擴散開來。

在你準備好時，往上引導能量回到胸膛，而最終到達頂輪能量中心。

現在，繼續將這美妙的能量或白光，從頂輪往下送到心輪中心，接著，從這個中心往上送回頂輪。讓能量在這些區域之間上下移動約五分鐘，直到你感覺該停下來為止。從這個時候開始，專心在能量上，放慢它在頭頂與胸膛之間的上下移動。感覺或看見這股能量或光移動得愈來愈慢，直到它停在心輪或頂輪；你自己選擇心輪或頂輪作為這個練習的終結點。當能量的動力減緩時，你只需要將所有的注意力放在這些主要脈輪之一。繼續專注在心或頂輪數秒鐘，直到你在心輪體驗到溫暖，或在頭頂感受到輕微的壓力或酥麻感，來完成這個練習。接下來，深吸一口氣，憋氣數到三，然後緩慢平穩地用鼻子呼氣，恢復正常的意識。

對於那些不容易感受與移動脈輪能量的人，最適合的方法是，一次專注於一個主要脈輪，直到你感覺到那裡的溫暖、壓力或知覺。舉例來說，一旦你在頂輪感應到什麼時，就將注意轉移到第三眼脈輪，並重複這個步驟。一個脈輪接著一個脈輪進行。

當你在頂輪到心輪之間的每個主要脈輪內，體驗或感應到一股能量或溫暖時，你就可以開始專注於這些中心的溫暖，在點與點之間或能量中心之間順暢的流動。

最終，你能使它加快速度，直到脈輪治療能量上下流經所有中心時，如同河流中通過的溫暖水流。

### 心輪到海底輪能量流通法

你現在準備好進行能量流通法的第二階段。第六章的所有練習，以及你剛做完的頂輪到心輪能量流通法，有助於你在全身成功地導引脈輪能量。

開始進行心輪到海底輪能量流通法時，再一次對心輪施行溫暖花開法。當你打開美麗的綠色花朵，使它的花瓣完全張開時，讓它維持綻放。這會確保心輪能量中心的敞開，而治療能量已準備好往下送入太陽神經叢。

如果你想要，可以將右手輕輕地放在太陽能量中心。如果掌心脈輪的溫暖使你比較容易專注在太陽中心，那就利用它。多數人在開始時，將溫暖的治療能量或白光，從敞開的心輪往下送到太陽神經叢區域，會比較簡單與自然。

將你的注意力放在此處，感覺或見到溫暖或能量在太陽神經叢這個脈輪擴散開來。使用溫暖花開法，或許能幫助你有效的開啟這個主要的能量中心。

一旦你成功的打開太陽神經叢中心，開始將它往下導引，通過肚臍進入薦骨神

經叢脈輪。如同之前，將右手往下移到薦骨中心、肚臍之下約二到三吋，感覺這裡的溫暖、能量或白光。在此處感覺或看見這個脈輪的能量。感覺或內視脈輪能量在薦骨區域擴散開來，延展至兩側的腎骨。如果需要或想要，可在此處使用溫暖花開法。記得，這次觀想的是一朵橙色的花。

一旦溫度、能量或花朵在這個主要脈輪完全擴展開來時，就讓感覺往下移入海底輪。在此處感受到溫暖或看見白光，讓它蔓延到兩隻腿的大腿上方。接著，開始將溫暖的能量或光重新往上移，通過薦骨脈輪。感應這裡的能量數秒鐘，然後慢慢將它往上導引至太陽神經叢能量中心。當它流經太陽神經叢回歸心輪時，感覺或看著這股溫暖或光。

再次讓溫暖或能量在胸膛蔓延，用幾秒鐘去感受心輪中心的愛與溫暖，接著重複所有步驟。引導能量或白光再往下通過太陽神經叢、臍輪，然後進入海底輪。

當它抵達海底輪時，讓它再一次延展於腎骨之間。接著，將它往上導引，經過薦骨，越過肚臍，通過太陽神經叢，再進入到心輪。

重複這個過程，從心將溫暖或光往下移到海底輪，再從海底輪往上移到心。讓脈輪能量繼續在身體與這些脈輪間，順暢的上下移動幾分鐘。

準備好時，開始放慢脈輪能量的流動，最終使它停在心輪中心。將注意力集中於此四或五秒鐘。現在，深吸一口氣，憋氣一陣子，最後緩慢平穩的用鼻子呼氣。恢復正常的呼吸與意識狀態。

如同頂輪到心輪能量流通法的說明，如果你不容易正確感應與移動脈輪能量，就一次專注於一個脈輪，直到你在那裡感應到溫暖或知覺，然後將注意力移到下一個脈輪，持續專注於此，直到得到同樣的結果。將專注法接連用在每個脈輪——心輪、太陽神經叢、臍輪以及海底輪——然後開始加快速度，直到脈輪能量通順、流暢地在所有主要脈輪間上下流動。

你愈常演練這個方法，就會愈容易移動與導引能量流通你的身體。你會像一位天生的「感應靈通」，在你的全身與脈輪之間，以輕鬆有益的方式移動脈輪能量。

當你能擅長引導脈輪能量，流通你的全身與主要脈輪時，你會啟動儲存於海底輪區域的亢達里尼能量。這會喚醒能量，使它開始往上通過交感神經系統、身體以及內分泌腺體系統、主要脈輪，最終從頭頂流出。亢達里尼與脈輪能量，會開始以一股匯合的能量流動。

在你學到的獨特能量流通法中，去感受或觀察白光、溫暖或能量，事實上能使

你啟動脈輪能量與亢達里尼的覺醒與適切的流動。

現在你已學到專注於身體的某些部分，及導引真正的治療能量流通它所產生的效力。

### 頂輪到海底輪的能量流通法

這是最後一個技巧，也是最重要的使用方法。你會更明顯的發現，這是之前學到的兩種方法之組合。開始頂輪到海底輪能量流通法時，你可以將頂輪或心輪當作起點。

有些人比較容易從專注於頂輪以啟動此中心並開啟它，來開始這個練習。反之，許多人覺得專注在心輪，運用針對此中心所學到的特殊練習，來開啟心輪比較簡單。不管是哪種方式，接下來都要繼續導引能量、溫暖或光往下通過主要脈輪，然後再重新往上。基本上，你會重複在頂輪到心輪能量流通法，及心輪到海底輪能量流通法中學到的步驟。

當你在頂輪或心輪開始進行冥想的技巧時，將溫暖、感覺或光一路往下導引到海底輪。一旦能量到達此處，讓它往上通過所有的主要脈輪，並進入頂輪。在整個

頭部感應到酥麻的感覺，或觀想一股白光或能量罩住頂輪的區域。

再次移動脈輪能量，往下通過所有的脈輪，直到你抵達海底輪中心。感覺能量或溫度在大腿中段及臀部蔓延開來，然後將能量往上輸送，通過主要能量中心，進入頭頂。重複這個步驟，引導脈輪能量或光，在身體與能量中心之間上下移動。

隨你個人意願，將右手輕輕放到心輪，然後放到太陽神經叢，最終放到薦骨脈輪上。當你在進行時，將掌心脈輪的溫暖當作是聚焦點，並同時在中心之間移動著能量。

如果你想要，也可以在每個中心進行溫暖花開法，使心輪、太陽神經叢、臍輪及海底輪完全敞開。當你繼續引導光、溫暖與能量，通過所有脈輪而在身體上下移動時，可以使用任何一種或所有方法，來達到最好的效果。

一旦脈輪能量成爲一股順暢之流時，將它再導引到海底輪。讓溫暖或知覺如同之前，在大腿中段擴散開來。這一次，將能量沿雙腿往下移動，通過膝蓋並下達雙腳。用每隻腳板，腳底脈輪的所在位置，感應這裡的能量。每隻腳板也具有類似手掌脈輪的能量中心。感應或觀察大地——大地之母——的能量；透過這些脈輪進入雙腿、大腿及最終進入海底輪。當大地的力量到達這個脈輪時，在此體驗這股能

量、溫暖及強大的脈動。現在，亢達里尼已經完全甦醒！接著，導引亢達里尼能量及脈輪能量，往上通過脈輪中心，進入位於頭頂的頂輪。

如同之前，感覺或看見白光或能量出現在整個頭部，將它往下導引到海底輪，最後進入雙腳。再一次，讓大地能量往上移動，感覺或看到能量流通你的全身、你的脈輪，並進入頂輪。

讓所有這些匯集的能量。大地、宇宙、亢達里尼及脈輪能量，從頭頂到腳底，在身體上下流通。就在這股美好的能量如同暖和、涓流的溪水，持續在身體、脈輪甚至你的脊柱上下流通時，享受這種感覺、溫暖以及寧靜。脈輪能量與其他能量流通脈輪系統與身體時，有些人會有幸體驗到能量的激流上下沖刷著脊椎。

這個能量流通的方法最多進行五分鐘，然後開始減緩能量的速度。讓能量持續地放慢，接著，讓它停在你的心輪或頂輪。將所有的注意力集中在其中一個脈輪數秒鐘。在上胸膛感覺到一股溫暖或是酥麻感。然後，深吸一口氣，憋氣三秒鐘，再吐氣，恢復正常的意識。

大部分的時候，所有主要的能量中心會自動稍微關上，但依然保持略微的敞開與平衡，使身體的治療氛圍仍然留在這些中心，帶來健康與協調。

對於那些天生的感應靈通，演練頂輪到海底輪能量流通法不需任何力，而且是自然與享受的。你會發現可以略過頂輪到心輪能量流通法，與心輪到海底輪能量流通法，而直接進行這個重要的冥想方法。

一些剛開始進行能量工作而遭遇困難的人，遵循本章與前一章列出的步驟，能協助你打開脈輪，並啟動能量流。你愈常練習這些方法，結果會愈容易與得心應手。頂輪到海底輪能量流通法如果無法每日演練，就於每週進行。這個脈輪能量的功課，應該成為日常作息的一部分。

每當你演練頂輪到海底輪能量流通法時，你的生命也會變得更平靜與和諧。在修持此方法三天後，事情、狀況與生活情形會更為順利。這股能量有助於改變自己，改善心情，及身邊人們對你的觀感與反應。你學會如何調和自己的氣場、脈輪，從你的個體散發出一種更平和與寧靜的能量。當你持續進行能量流的修練時，他人會開始察覺你的改變、內在良性的變化。你會開始培養出一個美麗、明亮與潔淨的氣場，散發強大但溫和的能量。你身邊愛的能量，會開始不明顯但深刻地影響著他人，幫助他們自行踏上靈性的道路。

## 交感神經分支

人體具有兩種神經系統，所謂的中樞神經或脊椎神經系統，以及自律神經系統。就治療與脈輪能量而言，自律神經系統最為重要，包含兩個分支，交感與副交感，交感神經分支與脈輪、氣場，及宇宙和大地之母的能量有直接關連。如同之前的描述，交感分支與這些高頻及神這位造物主「同感」或協調。

兩個交感神經的主幹，包含交感神經與副交感神經的出口在脊柱的兩側，脊柱被包括在中樞神經系統中。兩個神經系統藉由稱為「神經節」的神經群組互相連結。如此特殊的安排，確保重要的神經可以在兩個神經系統之間流通，繼而貫穿全身。

此外，交感神經分支透過神經束或神經節，可與人體脈輪系統相連。這些神經能夠與七個主要脈輪極高的頻率協調或產生共鳴。當脈輪振動能量流入這些神經時，能夠減壓或降低它們的振速。自此，神經節將減緩的脈輪頻率導入中樞神經系統、內分泌腺體系統，及幾乎全身，包含了細胞。

同樣的，物質界較低的振動能量，如不適感、疼痛或疾病，能夠流出體內的腺



體、細胞、肌肉及中樞神經系統，而進入交感神經分支，最終進入主要脈輪，或與身體患部極其相關的脈輪。這種氛圍或負面能量，也會從一個或多個脈輪擴散到人身體氣場，這就是氣場解讀師與醫療靈通人士，能夠目睹一個人氣場或脈輪中負面色彩的原因。

基本上，交感神經分支的功能如同雙向道，允許不同的能量在任一邊流動。藉由對交感神經分支的了解，以及方才提過的原理，你能夠發覺研修脈輪能量流動法的價值。

亢達里尼、脈輪、宇宙及大地能量，上下流經七個主要脈輪、交感神經分支、內分泌腺體系統，及最終進入整個人體，這是個可用於靈性覺醒的強大治療工具。

一個合理的人會記得眼睛可能因為兩種方式，與兩種因素而混沌不清——光明到黑暗，或黑暗到光明的轉變。他認為靈魂也是如此……

——柏拉圖（希臘哲學家）；《對話錄》



## 第六章 與你的天使、指導靈合作

因他要為你吩咐他的使者、在你行的一切道路上保護你。

——聖經詩篇 (Psalms) 91:11

幾千萬年以來，天使與指導靈是我們世界中的一部分。這些光的存有影響眾多古今文化，祂們協助部分的天堂顯化於人間。

在本章中，你會學到與你的天使及指導靈運作的技巧。在近代，這個現象通稱為「導靈」。以往，它有時被叫做通靈或與亡者對話，這兩種說法並不全然正確。事實上，導靈甚於只是與指導靈或脫離物質界的人們溝通。對真相的無知，使我們的社會將這些人視為死者。

如果你想要了解真相，就必須先知道死亡事實上並不存在。是的，肉身——形體——或許會老化並死去，但安住於內的靈魂永恆不滅。我們的朋友與心愛的人事實上從沒有死亡，他們只是進入更高層的存在境界，通常稱作天堂或天界，這種概念會在之後解說。

### 天使與指導靈的差別

許多人提到或想到光的存有時，會將天使與指導靈的名稱混為一談。多數人相信祂們是一體與相同的：天使就是指導靈，而指導靈就是天使。

即使這些靈性存有彼此互相合作，有時會執行同樣的任務或使命，但祂們還是不同的。天使與指導靈不屬於同樣的類別或階層。

有些人相信品格崇高的特殊人士，事實上就是人間天使，或在他死後進入天堂時會化為天使。事實上，天使就是天使，祂之前是，往後也是。

這些天堂的靈性存有，是造物主獨特的傑作，祂們與造物主之間具有神聖的關連，並替天界執行諸多任務。天使能夠療癒、安慰、保護以及指引你的一生。

這些靈性存有也是天界的訊息者，為人們傳遞消息或警訊。天使這個名稱來自希臘文的 *angelos* 或 *angelos*，意謂「訊息者」。

聖經的新約與舊約中曾多次提到這些靈性存有，總共超過三百筆。舉例來說，在馬太與路加福音的前段篇幅，提到大天使加百列造訪撒迦利亞 (Zechariah)。施洗約翰未來的父親，以及童貞女馬利亞——耶穌未來的母親。這些來自天堂的特殊

訊息者，分別昭告了施洗約翰與耶穌的降臨。聖經中，通報警訊也是天使的職責。天界分成不同的層級或境界，這裡所有的個體，以極高的頻率存在於此。在天堂也有二個階級制度，以神為首，神力——即所謂的造物主或至尊者。

造物主的核心或中央，由男性與女性原型組成，往外散發出神性之光，照耀天界，而最終灑落在宇宙、星辰、行星以及地球。這個神聖的氛圍，富含智慧、力量及治療的能量，同時滲透高頻的靈性天堂，與低頻的實相地球。

神的天使在這兩界之間穿梭與運作。祂們多如繁星、獨特，並擔負不同的使命與任務。

有些特殊的靈性存有，扮演起守護天使，在人們的一生中保護著他們。事實上，許多幼童能夠看見自己的守護天使，並以開放天真的心胸接受這些靈性存有。即使基督教團體的錯誤百出，現在也接受了這樣的看法。

天堂的階級由一個既定的天使秩序所組成，以大天使為首，祂具有神奇的力量。大天使與造物主非常親近，執行極為特殊的任務，擔負起上天的重要訊息者、奇蹟工作者、偉大的治療師、護衛、靈性老師，以及抵抗黑暗邪惡的勇士。

### 與治療天使合作

這些威猛慈愛的靈性存有，有四位最為出名，祂們是拉斐爾、加百列、烏列爾以及米迦勒。天生的眼通者與其他人士，能看得見與感應到這些光的存有。有些天生的耳通者，能夠聽見天使與指導靈，對祂們說話。

運用本章節傳授給你的技巧，但願你也能得到這些能力。運用此處的資訊，你可以開始發展出必要的特殊超視覺力與超聽覺力，與你的天使及指導靈溝通。

你的天使能夠以奇特但驚人的方式，與你共同運作。天生的治療師及渴望運用此潛力的人，會開始與治療天使們合作。當你的頂輪、第三眼、心與掌心脈輪被啟動與敞開時，你會從天界與治療天使或天使群，接收到治療的能量。這些靈性存有具有治療天賦，並且能夠從高等境界「降低振速」或減緩祂們的頻率，進入物質界，在此處讓自己的能量與你的氣場結合。

在你們當中的天生治療師開發自己的才華時，會提升肉身與人體氣場的頻率，而氣場會擴張。如果頂輪啟動正確，一位治療天使會進入你的能量場，並同時與頂輪和第三眼中心連結。接著，這位靈性存有會藉由你來運作，將治療及宇宙能量往

下導引到頂輪，再進入你的心輪（當下應該已被愛所開啟）。從此處，源自這位天使的治療能量，連同其他能量，會流經你的雙臂，進入雙手，並從掌心與手指流出。基本上，你會增強流經你傳送到體外再導入病人或個案的治療能量。如此，能確保被治療者能運用更多外來的治療氛圍，以激勵自己釋出內在的治療能量。你的案主或病患能夠察覺這股來自於你的增強能量。

以上過程，是傳授你前述練習的其中一個原因。當你的脈輪適度敞開時，更多才能會比較容易顯現。之前描述與天使聯手進行的治療，事實上是一種導靈的形式。這些特殊的光的存有，在某些時候會進入個案或療程進行的空間，並將祂們的雙手放到案主或病患身上。接受個案的人，能夠感覺到他身上多出來的手。當更多人的天生治療能力被喚醒，並提升他們的氣場、脈輪及肉身的頻率時，此種形式的天使治療會更為普及。

有些靈性存有會造訪病床，在患者入睡時進行特殊的工作；促成奇蹟性的痊癒。瀕死經驗的生還者，也指出天使與光的存有，現身於這段奧妙的經驗中。

許多天使被指派給將要往生、回歸彼岸的人。一個人在肉身瀕臨死亡時，會開始見到或感應到天使、指導靈與摯愛的存在。或許，他的守護天使，連同一位往生

的祖母或祖父，會出現在房間裡。這樣的拜訪，通常會在肉體死亡前的一天或兩天。這是一種預備人類靈魂由物質界轉換進入高頻天國的方式。很多時候，人在此時會變得平靜與欣慰。他與高層境界更為融通，很可能已出現在介於天堂與人間的空間。無論如何，肉身死亡的那一刻，靈魂絕不是孤單的。一位死亡天使會伴隨著人類的靈魂——內在的真實存在——抽離物質形體。天使與剛啟程的靈魂會提升祂們的頻率，上升至天界。

以往，特定的藏傳佛教僧侶會接受訓練，協助往生者抵達彼岸。今日，也有許多獨到的眼通與敏感人士，能夠發揮如此特殊的功能。在不久的未來，會有許多人以全職、專業的水準從事這類專門的工作。

大部分的主流宗教，皆相信天使的存在。猶太教的傳統曾提過天使，伊斯蘭教派接受這些神聖靈性存有的真實性。事實上，先知穆罕默德聲稱目睹大天使加百列，祂承諾要協助他傳授教義。

天使們也可見於藝術作品中。文藝復興時期中，許多著名的藝術家創作了描繪宗教人物與天使的傑作。西元一六一八年，達文西畫下聖告圖天使的細節，一幅美妙的藝術作品，描繪一位有翅膀與光環的天使。這不過是完成於現代西方文明啟蒙

時代，眾多天使畫像中的一幅。

近年來，人們對這些光的存有的興趣與日俱增，之所以會有此現象，是因為當更多人覺醒時，他們更能夠體察靈性事物，同時，對物質界的俗事會變得不那麼在意。人們與天使及指導靈的合作，也會成為普遍的現象。

許多人將天使當作愛、光、安慰與勇氣的化身，對孩童而言，牠們是守護神與同伴。少了這些愛與光的靈性存有，我們的世界會變成一個倖存的悲傷地；沒有人是真正的活著。

寧靜中，一個接著一個，在天堂無盡的原野，綻放出美麗的星辰，天使們的勿忘我。

——朗費羅 (Longfellow: 詩人)

## 指導靈現身

指導靈與天使並肩合作，在協助俗世人類的部分有著雷同之處。指導靈負責的

任務，在於指點、教導及撫慰人心。

人類家族與指導靈之間的關係極為密切。不像天使，指導靈之前曾現身於人類形體。牠們曾經活過、有感覺，並體驗過以血肉之軀生活於世間的情感。這些靈不再具有肉身，以真實本質即靈魂運作，具備比人類還要高的振動頻率。

許多人逗留塵世的大部分期間，會受到心愛的往生者，比方說祖父、祖母與其他後代親戚與朋友的指點、安慰及扶持。事實上，有些北美印地安人會以「與祖先同行」來稱呼這種經驗；澳洲的原住民也有類似的信仰。

一般而言，當人類死亡時，或更正確來說，在他們的靈魂進入天堂時，會回顧人生，全盤檢討最近的一世。接著，許多剛辭世的靈魂，會有休息與復元的時間。

指導靈來自形形色色，他們具有獨特的個性及特質，就像是人類一樣。他們不過是沒有肉身的靈魂，曾經承諾或希望扶持人類。對人類的服務，使指導靈能夠朝自身的真正覺醒成長與邁進。

因此，這些指導靈並非全然可靠，他們就像你我一樣，也有自己的缺點，尤其是那些還在接受訓練的指導靈，來到人間是為了學習與歷練。每個人的身邊都有指導靈與天使。如同天使，靈性存有或指導靈有許多不同的類型。

有些人會有幾位指導靈隨時的協助，而其他人身邊會出現多數指導靈，輔佐個人任務與人生的經歷。與你合作的指導靈數量，與你生命中特定時期進行的事情，靈性道路的發展，及身體、氣場與脈輪的振動速度，有直接關連。

許多指導靈具有的才華，可見於物理治療師、商業經理、會計師、演說家老師等等，祂們特別會與需要此類專才的人合作。

所有天國的靈魂持續地在精進，並致力於靈性成長。這些靈魂在不受肉身的牽絆下，對世間與天界能夠有更多領悟。他們都清楚自己前幾世的人道輪迴，並於居住天界的期間，履行特定的職責。有些還知道在其他星球或物質界的前世。

睿智慈愛的導師派給了他們，為了協助他們發展成為更醒悟的靈魂；傳授過程中，也會有許多天使的支援。人類的靈魂在天堂時，會造訪宇宙學識與高等治療能量所在的不同地點與不同頻率層級。

物質界的人們為了學習，會來到蒐藏書籍與資料的圖書館。天堂裡的人類靈魂，會探訪阿卡沙祕錄（Akashic Records），也被稱作宇宙智慧寶庫，來搜索與他們個人靈魂成長的切身資訊。

當天堂的一些靈魂準備好時，會預備重返或投胎到一個肉身。天國的許多靈與

這個過程有關。天使、特定的老師或指導靈及長老議會將攜手合作，為重返人間的人類靈魂鋪路。

靈魂會敲定或同意一個回到物質界的「靈魂契約」。在那裡，他會飄進飄出母親人選的氣場與子宮。這就是懷孕婦女通常會顯得有光彩的原因；她們同時具有自己的氣場，以及身體附近未出世靈魂的氣場。

最終，在出生的那一刻或之前，人類的靈魂——在冗長的預備期後——會完全入主嬰孩的身體。雖然，靈魂在懷孕期間會進出尚未出世的胎兒身體，但靈魂與身體終會結合，兩者成為一體，人類的靈魂已存在於肉身，輪迴過程再次完成了。

有些天界的靈魂決定成為指導靈，不再以肉身重返人間；有時，這些靈魂會被指定以此身分來做事。一切需要仰賴訓練與籌備。

### 衆神或長老議會

一個稱為衆神或長老議會的靈性主體，存在於天國中較指導靈為高的頻率或層級。隨時會有十二位睿智的古老靈魂，擔任重要的議會成員。許多智慧同等的光的存有，與衆神共同運作，好比議會的延伸組織。

耶穌在世間，具有個人議會——或由十二門徒組成的內圈，以及其他位眾多門徒，於將近兩千年前以一個特殊組織的模式互相合作。就實體而言，這個團體的架構參照了長老議會在高層境域的組織。這就是數字十二，在耶穌身為上師那一世會特別重要的原因。

眾神發揮協調與規範人類靈魂、指導靈及少數天使（特殊情況）的功能。祂們擔負起天堂及人間和諧與平衡的責任。這直接涉及輪迴的生死過程，挑選、訓練及指點指導靈，以及人類靈魂的演進與靈性成長。

議會的這些睿智靈魂，完全清楚世間與人類的可能性未來。祂們當中有數位是資深的導師、古老靈魂，及於諸多世代前曾生活在地球的靈性導師。許多時候，大天使會與祂們密切合作。

### 靈性道路的行進過程

之前曾簡短探討，踏上靈性旅程或探索會產生變化。當你開始從事脈輪能量工作、靜心及靈魂深度的探索時，你的氣場會變得更為強大、潔淨與明亮。你的脈輪，尤其是頂輪、第三眼與心輪會被啟動與打開。你的肉身會開始轉變，變得更輕

盈。就心理層面而言，你在意識與潛意識的思維模式，也會產生正面變化。

當這些狀況開始發生時，你的氣場、脈輪、身體與整個個體，會開始以高頻振動。基本上，你會提升個人頻率或振動速度，使你的指導靈與天使更容易在物質界協助你，並與你互動。當你的頻率加快時，高等能量的指導靈會開始與你合作，並透過你來導引他們的力量、才華與能量。

當你的振動速度或頻率調升時，你也會開始體驗這股來自天使的龐大力量、愛與治療能量。如果你想要接收與操作強大的天使能量，在意識與頻率上，你必須有所提升。

我們居住的世界也在改變它的振動速度，它正在加快本身的頻率，跟上一些天界或次元的振動速度。基本上，這代表人間天堂將不再只是一個口號。

現在要介紹一些特定的導靈技巧，幫助你學習導靈的方法，使你與天使及指導靈能夠合作。

### 提升環境頻率法

進行任何形式的導靈前，你必須確認練習用的房間、居家或場所，具備平靜與

高層的能量。環境的頻率應該提升得當，創造出一個清靜、祥和與安全的環境，來進行導靈與靜心的用途。

許多人對這部分並不用心，在沒有採取任何妥當的準備措施下，他們直接導靈或化為靈魂的媒介。因此，有時會接觸到不良的低頻能量或低靈；要記得，並非所有非實體界的靈體，皆源自於光（神）。因此，為了防護自己，並確保天使與高度醒悟的指導靈能夠現身，提升環境的頻率或能量極為重要。

提高環境頻率的第一步，單純但有效地使用特定的用品，白色或淡色蠟燭；薰香如檀香或乳香；以及輕柔、溫和的音樂都非常重要。所有用品或部分用品的組合，有助於提升一個房間、密閉空間或指定場合的頻率。其中一個北美印地安的古老傳統——薰香，運用鼠尾草與香茅來取代線香；如果你不喜歡點香，建議用這種方式。

在你點燃蠟燭、香支，且放上平和、輕柔的音樂後，就準備好進行下一個步驟。確定音樂只是背景，不應該過於大聲，種類可介於古典到新時代，依據個人的喜好來挑選，重點是要讓你感到舒適的音樂。

聲音的效力在前述章節已經說明，如果使用得當，你的聲音能夠實質的改變或

提升一個房間的能量頻率。古代埃及人與西藏僧侶了解這當中潛藏的威力。

基督教教會在儀式中使用蠟燭、燃香與聲音，在教堂建築的空間裡，創造正確的頻率；遺憾的是，教會人士並不了解這些儀式的箇中道理。絕大多數人，從街上一進入教堂，就能夠立即感應教堂內的高頻能量，尤其是建築雄偉的大教堂。

造物主之神是男性與女性兩種元素的複合體，這些要素通常以正（男性）負（女性）來命名。在磁性與電流的科學定律中，也可以發現一樣的原理：兩者在創造具體的表現時皆為必要。中國的學說稱這些屬性為陰（男性）與陽（女性），生命的平衡與和諧即透過如此的設定。

進入埃及神秘學院與治療聖殿的新學徒或學員，會學到這個原則。他們也會研習一種特殊的元音唱誦或發聲，以創造如此的平衡與和諧，並提升一個房間或特定範圍內的能量。

元音唱誦發出的聲音是MAH-RAH。MAH為女性，負極，或母性原型。而RAH為男性，正極或父性原型。MAH-RAH的唱誦應該以C中調的音階發聲。如同之前所說，如果你的音感不佳，就不用擔心；唱誦這個聲音時，大概就可以了。你的聲音只要維持在中音，不要太高或太低。



如果你覺得有必要更常使用這個方法，它是不會過度的。家中或其他能量混亂的地點，會需要長一點的時間來改善頻率。在這些狀況下，可能會需要增加MAH-RAH的唱誦次數。

一開始，MAH-RAH必須在這些地點施行五到十次，之後，唱誦可以連續唱個三到四次，一週約進行一次。這個方法如果經常演練，能逐漸累積此區域的高等能量。最終，這個地點會維持在一種持久的高頻狀態，使人感到非常平靜與安定，同事之間的相處會更加融洽，彼此更願意配合。

如果你覺得有必要更常使用這個方法，它是不會過度的。家中或其他能量混亂的地點，會需要長一點的時間來改善頻率。在這些狀況下，可能會需要增加MAH-RAH的唱誦次數。

現在你已成功地完成正確安全導靈的第一個步驟：提升你的環境頻率。除此之外，提升環境頻率法也可用在你的住家、辦公室或商業場合。這個方法可在你家的每個房間施行，因而提升全家的能量達高等、寧靜與和諧的境界。

MAH-RAH的唱誦也可用在你的辦公室、商店或任何工作環境，它對於人們與居住的環境會產生微妙效果。當能量提升時，房間、辦公室或空間，能營造出一種寧靜、祥和與吸引人的氛圍。朋友、同事、客戶或病患，會因為氣氛的改變而受到感染。他們出現在高頻能量附近時，會更為放鬆與沉靜。就商業的運用上，這個巧妙的方法能增加生意、引人進入辦公室、商店或其他工作場合。

一開始，MAH-RAH必須在這些地點施行五到十次，之後，唱誦可以連續唱個三到四次，一週約進行一次。這個方法如果經常演練，能逐漸累積此區域的高等能量。最終，這個地點會維持在一種持久的高頻狀態，使人感到非常平靜與安定，同事之間的相處會更加融洽，彼此更願意配合。

如果你覺得有必要更常使用這個方法，它是不會過度的。家中或其他能量混亂的地點，會需要長一點的時間來改善頻率。在這些狀況下，可能會需要增加MAH-RAH的唱誦次數。

開始時，讓自己待在你選擇的房間或區域的中央，或盡可能的接近中心。放鬆，並且用鼻子深吸一次氣。憋氣約五秒鐘，然後，緩慢平穩的用鼻子或嘴巴吐氣。再深吸一口氣，並憋氣數秒。在你這次用嘴巴吐氣時，發出M-A-A-H-H-H-R-A-A-H-H-H，以兩個長音唱出聲音。持續的唱，直到所有的氣都已吐光。試著讓MAH與RAH的聲音，以大約同樣長度的時間發出或吟唱。停個幾秒鐘，再深吸一口氣，再次憋氣數秒鐘。

這一次，發出或唱誦R-R-A-A-H-H-H-M-A-A-H-H-H而非MAH-RAH。換句話說，只是將MAH-RAH換成RAH-MAH，由RAH或父性原型的聲音開始唱誦。

在你的房間裡，持續唱誦這個古老的聲音五到十次。每次完成MAH-RAH的唱誦過程，就將MAH-RAH換成RAH-MAH，然後再唱MAH-RAH，直到你已重複唱完必要的五到十次。

最後一次唱誦時，找個舒服的位置坐下，並且放鬆。在一到兩分鐘內，這個房間的頻率會劇烈提升。你也許會發現點燃的燭火開始升高；甚至在你的頸背感到些許酥麻感，或在心輪或太陽神經叢中心感到一股暖意，你會置身於一種平靜的感覺。以上所有都顯示出，空間內微妙但正面的能量變化。

如果有兩位或兩位以上，對一個有暴力、騷動、哀傷與悲慟能量進駐的房間或地點，進行這個特殊的練習，能夠療癒、改變及提升這些低等頻率，到達一種較溫暖、充滿愛的高頻能量。

### 提升個人頻率法

下一個導靈前的重要步驟，是提升你個人的頻率，有許多方法可達成效果。

在第三章時，你學到運用 *OM* 唱誦的頂輪練習。這個聲音可唱一到二次來開啟頂輪，因而使你更容易導引與接收你的指導靈與天使的能量頻率。

當這個中心敞開時，第三眼脈輪也會跟進。這些被打開的脈輪，會引發頂輪與第三眼的高頻率。在這之後，你也可以進行任何與心輪有關的技巧，比如心輪開啟法或是嬰兒法。

你對心輪的專注會使它敞開，並提升此處及你的全身頻率。這股來自心輪，愛的溫暖治療能量，能非常有效的提升你整個個體的頻率。這在與具有造物主及天堂之高等、慈愛能量的靈性指導靈運作時，極為重要。

如果你願意，接下來可以進行一些頂輪到海底輪的能量修練。全套的脈輪能量

流通練習並非必要，但能夠幫助你擴張氣場，更容易與指導靈和天使合作。一個強大、明亮及潔淨的人體氣場，會吸引這些充滿愛的光的存有靠近你。

進入導靈前，你需要做的最後練習，又與心輪有關。這一次，你只要將注意力放在心輪中心，並想著「愛」這個字眼。專注於你的心與這個字，約十到十五秒鐘。接下來，開始大聲說出或想著這段話：「愛充滿我的心，與我的靈。」持續地說或想著這些文字一到兩分鐘，並試著感受你的心輪與你整個個體內的愛。

當你覺得自己已進行這個練習夠久時，就停下來。深吸一口氣，憋氣數秒鐘，然後緩慢並平順地用嘴巴或鼻子吐氣。接下來，先休息一下子。

一旦你完成某些或所有方法時，你就會成功的提升個人頻率到較高層次。你的身體、細胞、脈輪及氣場都處於高頻狀態，允許指導靈與天使降低祂們的頻率，在介於你一般俗世頻率及祂們正規天界頻率的中點與你會合。

在提升你周邊環境與個人的頻率後，現在你已準備好開始導靈。

### 導靈技巧

進行導靈前，你一定要確認所有負面的意念都已放下；包含煩惱、恐懼、憂傷

以及不快樂的想法。你應該是放鬆與相當平靜的。

### 白光冥想

養成每週（如果無法每日進行）觀想白光，包圍你與環境的習慣。

這是一種非常簡單的冥想或觀想練習。讓自己放輕鬆，眼睛閉上一陣子，並在腦海中想像你的周遭環境。接著，讓一個白色光圈，完全包圍你所在的房間或地點，完整的環繞一切。自此，用一層白光從頭到腳包裹自己的身體。讓你被另一圈白光以內的白色能量光環或護罩所同化。

當你在進行這個冥想時，你在學習實質地將白色能量吸引到你的身邊與環境。

這不是你的幻想！這個方法協助你避免低靈或陰靈進入你冥想的特定地點，或任何一個受到白光護持的區域。

你甚至可以在啟程前在車上進行這個練習。確保你或任何搭車同行的人，也受到白光的防護。

在前面章節中，你學到喚醒超感應能力的練習，這也是你腦力增強的原因。當你的心智能力強化時，你會開始更有效力的運用意念的頻率。基本上，你心想事成

的能力會變得更真實而威力強大。這就是你在觀想白光包圍自己與環境時，能夠引進高頻白光的原因。

意念是真實的，所以你在想法與態度上要審慎。學會正面思考與用辭，有一句古老的諺語非常靈驗：「你的想法創造你的實相。」

此時，建議你列出一張特殊的正面肯定語句。寫下它們、閱讀它們，然後背誦這些肯定語句。開始經常低聲說出它們，或在你腦海中默唸。持續進行這個功課約三十天，然後停止這個練習。

這些正面語句會開始由你刻意的念頭，進入你的潛意識頭腦。約三十到四十天後，你會發現自己的思考方式，會產生不明顯但明朗的改變。建設性想法或肯定語句，會被潛意識頭腦吸收，在此處及意識頭腦建立起健康的思維模式。

當你的心智能力增強時（加上這些強大的改變），你能夠在物質世界裡，創造更多有益的事件與實體。

### 蠟燭與鏡子法（補充技巧）

第五章時，你學到了鏡子法的第一階段，使你知道要如何觀察氣場，這個方法

也可用來作為導靈的練習。

### 第一階段

這一次，在你進行這個方法的第一階段時，你要留在鏡子前久一點，視線看穿自己的眼睛，如同望著遠方。在你進入深度意識狀態或輕微的半催眠狀態時，你會再次發現鏡中自己的臉，在你眼前開始轉化與改變。鼻子可能會加長，或者，你的眉毛好像往上移了。無須擔心，因為這些是該達到的效果，這代表你當下處於一種深度的轉換意識中。

此時，你可能會注意到一些不尋常的狀況：臉部的變化會更為明顯，有另一張臉出現在鏡中。它看起來像是一張疊上你自己臉孔的臉，很類似照片的影像重疊。你之前看到的眼睛會立即變形。這雙眼睛看起來完全不像是你自己的，或許會像東方人的眼睛，或更為圓滾，或者像是一雙老先生或老太太的眼睛。

當你繼續在半催眠狀態觀察時，你的眼睛可能會往鏡中左或右邊的眼睛移動。就讓它發生，並繼續凝視著鏡中的影像。

現在，當眼睛還在變化時，你會發現整張臉產生同樣的情形。你或許會看到一個年輕男孩或女孩正注視著你，甚至是一位留了白鬍子的男士。這些臉部的變化會持續，直到你看到五或六張到數不清張數的不同臉孔——人物盯著你看。

每個人在進行蠟燭與鏡子法的第一階段時，都會有不一樣的經驗。臉部的變化，是因為一張張臉的先後出現，可能靠緩慢或快速的銜接。在罕見的情況下，有些人會看見動物的臉盯視著自己，而這也是正確的。

繼續凝視著鏡中的影像一陣子。臉部疊層的變化會開始變慢，也許還會停在一張特定的臉孔。如果發生這樣的狀況，你要觀察面前的這張臉數秒鐘，注意細節。你會感到似乎認識這個人，或這張看著你的臉孔，如同它是你的部分容顏。當你持續看著前方的畫面，這份熟悉感會使你內心萌生出滿足的感覺。

很快的，畫面會開始消失。接下來，如果你夠幸運的話，鏡中的一切會轉為黑暗，使你連自己的臉或其他任何臉孔都看不見。在一到兩秒鐘的時間內，你眼前的景象會是一片漆黑。接下來，如果你進入中度催眠夠深的境界，一雙美麗的眼睛會出現在你眼前，讓自己的視線穿過你的正前方這雙美麗的眼睛。

這個現象稱為「接觸你的靈魂之眼」，代表你已使腦波模式改變，降到較緩慢的週期，而進入深度的Theta狀態或「異狀」（即作夢）境界，並連結到高我——你

內在的真我。你已成功的將小我或是虛妄的人格擱下，允許你窺視自己的靈魂。此般的連繫，使你與個人的高我合而為一，並接近強大慈愛的真實自己。一旦如此進行時，你就能夠更常複習這個方法。藉由放下小我，逐步讓內在的真實存在浮現，使靈性持續地滋長，這是一種真正覺醒的形式。

此外，在蠟燭鏡子法第一階段中所觀察到的不同面孔，是指導靈或天使在鏡中看著你，也可能是你的其中一個前世人格的顯現。

如果臉部疊影或面孔出現時，你的頭頂（頂輪中）並沒有任何感應或壓力、觸覺或酥麻感，頂輪到心輪也沒有充滿能量的感覺，你不過是經歷了你之前的轉世；假設你見到的臉孔停留在你的視線一陣子，並且對它感到熟悉，代表你讓重要的前世顯現。這個之前的轉世，可能在意識或潛意識層面對你目前的生活影響重大。

然而，看著你的如果是一位指導靈或天使，你在頭頂就會感到一股壓力、觸感甚至酥麻的能量，並且經驗到一陣溫暖、充滿愛的能量，開始從頂輪流入你的頭部、你的腦、臉部，並往下通過你的喉輪進入心輪中心，在此處品嚐著溫暖靜謐的感覺。你甚至可能會感到一股能量流或湍流，從頂輪一路往下流到海底輪或雙腳，這是你的指導靈或天使流入你氣場與脈輪的高頻能量。

如果運用你來操作的是位天使，從頂輪導入的龐大能量，某些時候會讓人招架不住。反之，如果你接通的是指導靈，能量不會如此強大，但還是一樣充滿愛與有益。一旦你體驗過自己與一位指導靈或天使結合，往後你就能經常接應與導引他們的任何能量與氛圍。第一次的接觸最為重要，因為介於你的俗世界與天界的門戶就此打開，讓你可以不同方式穿梭在兩界之間。

在你頭幾次練習蠟燭與鏡子法的第一階段時，凝視鏡子之後的五分鐘，可能會眼酸或發紅的現象。對於多數人而言這是正常的；如果經常練習，在你已習慣長時間凝視鏡子時，酸痛與發紅就會消失。

當你已經完整地做完了補充方法的第一步驟，要停止時，你可以透過深吸一口氣，憋氣數秒，再吐氣，慢慢的讓自己恢復正常意識；或者，你可以進行第二階段。你愈常演練這個方法，接通你的指導靈與天使及經歷前世記憶與人格，都會變得更為容易。

## 第二階段

在第五章，「閱讀與解析人體氣場」中，對蠟燭與鏡子法的第二階段有詳細的

說明。如果你覺得有必要，請重新複習這個方法。

本方法也含有一個特別的頂輪專注練習，讓你開啟與擴張這個能量中心。在你進行完整的第二階段方法時，確實重複這個練習。一旦你完整的做完這個方法，就可以開始蠟燭與鏡子法的最後階段。

### 第三階段

這是一個之前沒有說明過的全新方法。繼續注視你的頭頂上方擴展的頂輪，及氣場幾秒鐘。

將你的視線繼續往上移高約六到十二吋。當你的眼睛看著氣場之外，頭頂正上方或稍微側邊的位置時，你會開始發現一個淡藍、白色或淡黃色的人形影像漂浮在空中。由這些美麗色彩當中一個顏色所形成的透明形體（非實體），會是你的其中一位指導靈，或出現在你能量場外，盤旋於上方的一位天使。

繼續注視你光明的指導靈一會兒，感受他的氛圍與充滿愛的能量。接著，大聲說出或在你的腦海中請求這位光的存有下降，進入你的氣場、脈輪系統及身體。

就在你的指導靈或守護天使，開始從你擴張的氣場頂端與頂輪中心往下移動

時，平心靜氣的觀察。你會看見一個由白光形成的頭型與肩膀，開始與你頂輪的光結合。在你的指導靈或天使經由頂輪中心降入你的氣場時，你的頭頂上方與周圍，會變得更加明亮，並往外再擴張。

當連結產生時，你也會在頭頂的頂輪感到一陣酥麻感、壓力或奇特的能量。

在指導靈或天使安頓在你的氣場及部分脈輪時，享受這股能量。當你開始接通你的指導靈時，你應該會感到平靜、放鬆與祥和。通常，頂輪、第三眼、喉嚨及心輪會受到影響。你在看著鏡中自己的影像時，它會變得不一樣；你自己的臉孔上，會覆蓋著這個光的存有的形象。

凝視鏡中這個愛的靈性存有，感受來自此光的存有的愛的氛圍。你或許在頭腦中會開始聽見自己或他人的聲音在說話。如果出現的是別人的聲音，就要看是誰藉助你運作，會明顯呈現男聲或女聲。如果聲音聽起來像是自己的，它會與你平時的聲音略有不同。無論如何，留意你聽到的內容。

有時候只會聽見幾個字，某些情況下，你的腦海中會跑出幾句或幾段話。往往在你的超聽覺力加強時，會聽到大量訊息。要養成習慣，經常將導靈收到的訊息，記錄在筆記本中。這使你能夠再次閱讀「來自高層」的話語。

有些接收到的文字屬於私人訊息，但在其他時候，會是對狀況的預言。訊息中，可能含有你個人或他人需要的智慧與知識，也會出現指導或鼓勵的話語。

許多人或許不會聽到聲音，但能以不同方式接收導靈的訊息。會有一種知道的感觉，或內心感受到一股強烈的本能衝動。遵從這些衝動或感覺是必要的。

在你與祂們接通的特殊靜心狀態中，你的腦海也會被你的一位指導靈或天使植入畫面、點子與想法。

來自天上的天使與指導靈，可以運用你來執行許多事，傳遞訊息、智慧、教誨及指引。如同之前所說，透過某些執業師也可以傳導治療的能量。

你從天使與指導靈接收到的能量及才華，可能會依據你的道途，或是你的氣場、脈輪及肉身的頻率層級而定。

當你覺得與一位自己的指導靈或天使溝通夠久時，真誠地感激這位靈性存有。你動念切除此連結的同時，讓祂抽離你的能量場。當慈愛的靈體往上脫離你的能量場時，觀察你的臉孔、氣場，尤其注意你的頂輪與頭頂。

此時，或許你會發現到另一個懸浮在你頭上方、氣場之外的影像。這會是另一位在附近的指導靈或天使；觀察著一切的發生。你也可以讓這位慈愛的靈性存有，

進入你的能量與脈輪，透過你傳達或與你溝通。

有些人天生是靈媒或通靈者。指導靈、心愛的往生者，以及在特殊情況下的天使，會經常透過他們運作。他們大部分從小就開始導靈，或與高層境界保持密切的關係。他們只是不明白這是種天賦，而可能認為自己患有精神上的疾病，或想像力過度豐富；但事情並非如此。但願這些人能夠認可這種能力，並運用此能力來協助自己，以及幫助他人。

不久前，許多具有眼通或耳通能力的人士，曾經遭受精神科的評估，他們被留置在一個機構，以便這些昏庸的醫生與其他專家進行觀察。畢竟，根據我們社會的某些標準，看見東西或聽到聲音通常代表精神方面的問題。

只要你運用蠟燭與鏡子法的第三階段，與自己的一位指導靈或天使達成首次接應，你就能夠精通導靈。它很快就會成為一種自然的過程，幾乎是你的第二天性。

最終，你不會需要再用到蠟燭與鏡子法，你能學會感應這些身邊的慈愛靈體，並請他們當中的任何一位降入你的氣場與脈輪。如果你想要，為了好玩或實驗，你還是可以進行蠟燭與鏡子法，但進展到這裡時，它們對於導靈已不再必要。

此外，松果體、下丘腦與腦下垂體，在導靈過程中扮演著重要角色，這些腦內

區域與頂輪及第三眼有關。你的指導靈與天使的高頻能量，會往下送入你的頂輪與第三眼中心，它在這裡會被減緩或降低到較低的頻率，先是透過腦下垂體，接著是松果體。兩個腺體的功能類似電器中降壓的轉換器；一種頻率會被改變或降低成另一種頻率或速度。

### 臉孔對視法

這個凝視臉孔的方法既好玩又有趣。不做蠟燭與鏡子法，而找一位夥伴或朋友來練習臉孔的對視。確定房間的氣氛接近傍晚或完全的黑暗，只留下幾支蠟燭照明，讓你與你的夥伴還能夠看見彼此。

現在，你們兩位應該都以舒服的姿勢面對面的坐著，彼此之間保留約五英尺的距離。深呼吸幾次，放鬆自己。接下來，用你進行蠟燭與鏡子法第一階段的方式，開始凝視穿過對方的眼睛與臉孔。

基本上，你與友人用對方的臉孔來取代對鏡子的凝視，就像進行蠟燭與鏡子法所有的三個階段，用對方的臉與氣場執行一樣的步骤。

如果你成功了，在你們進入深度轉換狀態時，兩個人都會見到對方的指導靈與

天使的輪廓，並感應祂們的能量。

繼續凝視著對方的眼睛、臉孔及擴張的氣場一會兒。觀察你的內在感受，及在你們雙方周圍感應與見到的東西。屋內的能量應該平靜而愉悅。最後，當你與夥伴已試驗夠久了，就深吸一口氣，並憋氣數秒，然後，緩慢的吐氣。讓你們自行回歸正常的意識。

有一個部分要注意——確定你選到進行對視臉孔法的朋友或夥伴，是安定、開心與平穩的。一個內心充滿憤怒、哀傷及負面的人，有時可能會招引不太慈愛的靈體，出現在他的身邊。

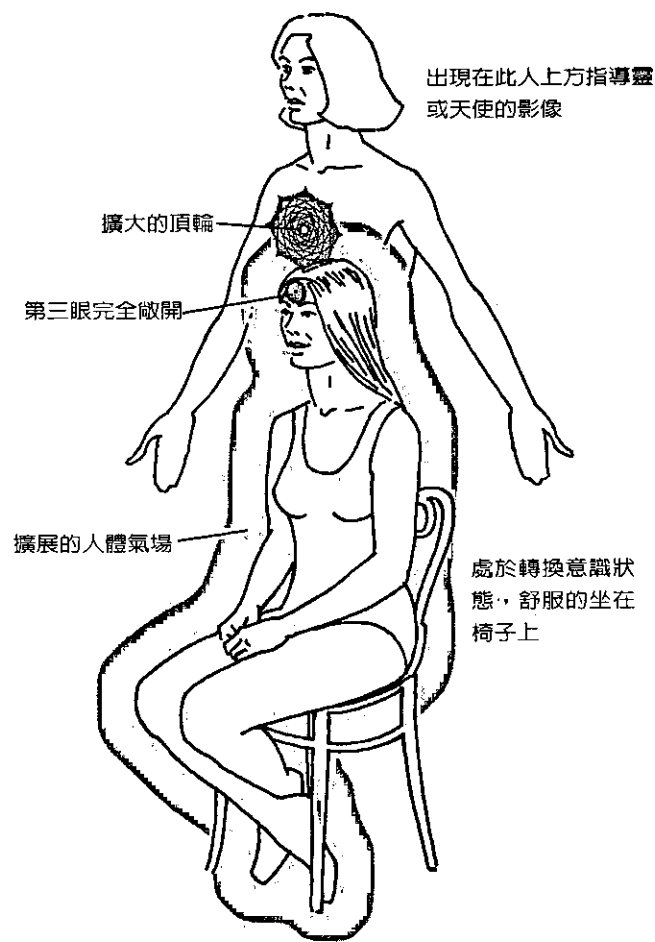
這個有趣的方法隨時都可以進行，只要做好必要的預防措施，確保你與夥伴及房間本身，已提升到適合有效與安全導靈的頻率。

### 牆壁或背景法

(補充方法)

第五章「閱讀與解析人體氣場」中，你學到牆壁與背景法。如果有必要，可在複習這個技巧後，再做一次。





導靈的過程——  
顯示一個人氣場上方的指導靈或天使，準備好與此人結合

只要你成功的看到試驗者頭部上方與周圍的氣場，視線就往上移，或朝他的側邊看。在你夠敞開與準備好時，同樣的輪廓或你在練習蠟燭與鏡子法第三階段發現的剪影會出現。一個人形的飄逸白或淡藍色，會顯現於牆壁或背景前方。

現在，你看見了試驗者或朋友的指導靈或天使。看著這些靈性存有（輪廓）的其中一位上下移動，甚至進入你的朋友的人體能量場。他的能量場在光的存有進駐後，會變得更為明亮。

就像是蠟燭與鏡子法第一階段以及對看臉孔法，你觀察到臉部的變化與疊影，在你看著坐在面前的這個人時，同樣的現象也會出現在眼前。

在你看著臉與頭部區域時，這個現象可能會繼續發生數次。

最後，請這位貼牆坐在椅子上的人深吸一口氣，憋氣數到三，然後釋放。請你的試驗者或朋友恢復正常意識。

如果現在你想要交換位置，讓你的朋友或試驗者觀察你看到的同樣現象，可以自由嘗試。

牆壁與背景補充法應該成為你用來觀察氣場、指導靈與天使的日常作息。你會開始讓自己與天界的高等能量對準頻率，並且連結塵世與上天。

## 導靈的諸多成效

導靈使你接通天界與神這位造物主。學問、智慧、神聖的領悟及慰藉，能夠透過導靈，與指導靈及天使的連結，而降臨眾生。

當你來到世間的光的存有合作時，你會獲得許多才華。事實上，教學、諮商與治療，不過是你內在覺醒成為靈通後，能獲取的眾多才華與能力當中的三項。

為了造福世界，多數人會接收到點子、靈感與許多問題的解決方法。當你學會有效的與指導靈及天使溝通，增強你的直覺與創造力時，許多答案與深奧的資訊將會變得唾手可得。在開發腦內的不同區域時，連超速學習的潛能都會在你身上浮現出來。

古今歷史中，創意豐富的人士接通上天的訊息，創造出精采絕倫的作品。希臘與羅馬哲學家藉助「導靈式」書寫，為整體人類帶來深奧的思想與啟發性的概念。文藝復興時代的藝術家，米開朗基羅有一天望著天空時，見到了高空由白雲堆積成的神聖圖像；他接收到的天啟影像，呈現在羅馬西斯汀教堂內的美麗藝術品。古典音樂作曲家將他們的靈感寫下，記錄天界的樂章。莎士比亞與福爾特等作家帶來驚

世的文辭，如同許多位才華洋溢的詩人，以他們的愛語為此國度注入了詩意。

這讓我們有了更大的領悟：導靈的現象已數千年與我們同在，它一直是集體人類的一部分，往後亦然。在未來，這種與高層境界的溝通方式會更為顯著甚至尋常，現今的社會已顯現出一些如此的跡象。有更多人喚醒他們的真實潛能，成為多次元的個體，而同時能在天界與紅塵俗世中運作。

靈媒從未像今日如此眾多。或許，你們當中的一些人，能夠藉助與往生親友溝通與見面的能力，來協助你安撫、慰藉與感動留在人間的哀悼者。

當你在靈性道路上成長時，死亡已不再是個真實的結局。你與指導靈及天使的合作，協助你了解死亡不過是一種進入更高層級——天界的過渡期。你明白自己是造物主、上天及宇宙振動能量的成員，使你以正確的輕重來看待生死的過程。

安全與正確的導靈，是其中一條朝往真正醒悟的道路。

## 惡性導靈與陰魂附體

惡性導靈指的是與黑暗勢力的存在、靈魂與靈體溝通。這些非人類的氛圍，對他們獵取到的人類「宿主」沒有絲毫的愛與關心。當他們出現在人身邊時，有時會

讓人感到邪惡、混亂與不適。

一個人如果見到或感應到這些幽冥的靈體，會以黑暗且通常扭曲的形象出現。有些不清楚狀況的人，會將這些晦暗的存在當作是指導靈。不要上當了！當附近有人受到這些非天界生物的影響時，注意你的所見與感受。

不快樂、哀傷及情緒失調的青少年與年輕人，可能會成為這類陰靈的主要宿主。這些年輕人具有許多超感應能力，比方說，同理感應力與天生的導靈體質。因此，他們會開始導靈或接應靈體，不管他們的善惡與否而不自知。這些人的負面能量，降低了他們的氣場、脈輪與肉身的頻率，因而吸引到類似低頻的外靈。

遲早，這些來自黑暗的靈體，會開始影響這些開放的青少年，與其他年輕人的思想與作為。當陰靈掌控了他們時，他們內心的沮喪感、自殺念頭及其他負面情緒，會變得更為強烈。連他們的氣場都會呈現混濁。

惡性導靈有四種程度或階段（出自：布萊克·盧卡斯（Blake Lucas）《回溯療法：專業人員手冊》（*Regression Therapy: A Handbook for Professionals*）以下依序說明：

一、陰影籠罩是在陰靈現身宿主身外，但它貼近宿主的氣場與身體，因而間接

或輕微地影響這個人。

二、脅迫是在陰靈或外靈進入一個人的氣場，對這個人造成可見但不明顯的情緒影響。

三、中魔是在陰靈入侵宿主的肉體，引進自身的人格特質與習性，包含一些非常惡劣低俗的習慣。因此，被入侵者通常會感到迷惘與渾沌。

四、附身是在入侵者（即陰靈）完全驅逐宿主的靈魂，而掌控了肉身，藉此表現自己的惡行惡狀及語言。程度如果到此，可能會在中魔與附身之間變換。

這四種惡性導靈的程度，有時在大學的超心理學科中，會被當作特殊教材教授。同樣的，英國國教與天主教教士，將這門學問當作是訓練的一部分。

如何避免陰靈？最重要的是全盤了解導靈現象，有益與有害的特點都應該清楚，使你不再恐懼或憂心陰暗或黑暗的勢力。

所有之前說明的方法，能協助你確保自己只和天使及指導靈合作，作為你終生探索靈性的一部分。

當你在轉換意識狀態時，如果陰靈意外出現在你附近，你會立即感應或知道它來自黑暗世界，頻率低下，完全呈現負面形象。你一定要命令它馬上離開，因為它

非出自造物主與光。請你的天使與指導靈現身保護你。感受內心的愛與平靜，陰靈很快就會消散，而你則能夠恢復靜心與導靈的工作。

### 中立靈魂

中立靈魂不過是介於天界與俗世界的失落靈魂，與未覺醒的靈體。他們無害，只是好奇或感到匱乏，許多中立靈魂徘徊在兩界之間。

### 通靈板

在這裡必須稍微說明應靈板 (Ouija boards) 與通靈板 (Spirit boards) (後者不過是舊有標準應靈板之花俏樣式)。使用任何一種這些道具，都是非常原始與不成熟的導靈做法。

然而，這些板子有一個問題，在玩或使用它們接應幽靈時，並沒有篩選的步驟。這好比在家辦聚會，前門敞開，不管街上是誰就邀請所有人參加。你完全無法掌控現場，也無法預期會發生什麼狀況。邪與正的靈體都能上門拜訪。絕大部分，你家中會出現較多的陰靈與中立靈體，尤其在使用應靈板與通靈板的房間。

一般而言，應該要避免這種玩板。唯一正確連結指導靈或天使的方式，請透過這本書的正確技巧。

### 導靈與聖經

聖經中，尤其是新約有多處對於導靈的記載。在這本神聖典籍中所有提到「Holy Ghost」或「Holy Spirit」的部分，都是特殊導靈形式的確實案例（譯註：聖經中 Holy Ghost與Holy Spirit在中文皆譯為「聖靈」）。

福音的作者不是欠缺對導靈現象的完整了解，而以「聖靈」的造作，或「聖靈親臨他們」來詮釋他們見證的事件；就是運用這種表現方式，來傳達隱密的教導給神祕家，及其他追隨他們的靈性醒悟個體。

許多新約中的篇幅為耶穌殘存的真實密傳教導。當第三眼清醒時，你能夠辨認出這些文字。即使古代神祕學院及耶穌這位上師的真實教導，歷經幾世紀的掩飾、塗改與抽除，這些教誨依然以特殊轉換的形式，留存在今日聖經中。

每當你在聖經讀到聖靈，記得它就是高頻的能量、宇宙的治療能量、天使能量及造物主的愛，從天國降臨，透過敞開接受此能量者的第八脈輪，進入頂輪與第三

眼脈輪。這些高等能量也會作用在所有脈輪、肉體、氣場及個體的整個存在，為他們獻上重大的禮物。

你的天使與指導靈總是在你身邊，隨時準備好協助你處理個人的事物。在你需要時，祂們會安慰、保護與鼓勵你。如果你允許祂們，這些光與愛的靈性存有可在你的所有道路上指引你。

愛與慈悲是必需品而非奢侈品，少了它們人類無法存活……

——天津嘉措（第十四世達賴喇嘛）



## 第九章 星光體出游

內觀！奧祕就在你心中！

——六祖惠能大師（中國佛教領袖）

時空旅行或靈魂出體的學問，提供你另一種接引指導靈與天使的方法。當你潛入星光體或靈魂的形體時，你更能與這些光的存有達成溝通。祂們會教導與勸告處於這種狀態的你，一種你不受肉身束縛的境界。

你也會發現事實上這些愛與光的靈性存有還挺幽默的。透過祂們，你將學會輕鬆的對待自己，並開始真心接受這世界的所有缺憾與樂趣。

時空旅行、睡眠及死亡之間的關係密切；這些狀態的差異不大。在上述所有的狀態中，你的靈魂或真實精髓會脫離肉身的形式，開始漫遊在你的臥室及你全家（某些時候會發生），最終落腳於高層境界或高頻中。

在你清醒、半睡半醒或深度睡眠進入轉換意識時，可以演練時空旅行的技術。基本上，入眠時，你的靈魂會透過太陽神經叢或頂輪離開身體。

在全世界的靈性中，有許多這種經驗的案例。舉例來說，美國達科塔州（蘇族：Sioux）的信仰中，頭頂的位置讓靈魂與部分靈魂能夠離開身體，進入靈界。

觸碰或輕拍達科塔孩童的頭，有時會造成皺眉的指責，因為這樣的舉動可能會妨礙靈魂的進出。

在北美其他的原住民部落中，傳統中送喪者必須等待四天才能將死者下葬或火葬。這些部落視「四」為神聖數字。總而言之，屍體的處理不能在七十二小時內。如此才能讓人類的靈魂能夠完全脫離物質世界，與指定的天使與指導靈回歸天堂的國度。

在世界的另一端，藏傳佛教徒相信人類的靈魂經由太陽神經叢的路徑離開身體。在它脫離氣場的同時，透過一束光或能量的管路，稱作「銀管」與身體保持相連。此特殊的管子確保身體與靈魂成一體；靈魂出體後，由銀管協助你的靈魂重新安頓於肉身形體。死亡時，銀管脫離肉身，繼續附著在人類的靈魂。這個管子含有無所不在的重要生命能量或宇宙能量。通常需要耗費三天，人類靈魂及生命動能的銀管才能完全從身體鬆脫。在此傳統中，埋葬或火葬死者前通常要等候至少三天，相當於北美印第安人遵守的時限。

大部分人能夠記起曾經作過飛翔或漂浮的夢，這是對星光體夢境或時空旅行的記憶，是正常的。你在睡眠時經常如此，只是通常沒有察覺。

進行時空旅行時，你會造訪較高層級或存在的境界。有些人會進入治療聖殿，接受天使治療師對你進行的特殊治療。有些人會進入戶外的庭院或公園，在此地，指導靈與特殊的天使會以老師的姿態，傳授你在清醒後需要帶給人間的學問及智慧。你們當中的其他人使自己的靈魂提升頻率，到阿卡沙祕錄或宇宙圖書館的層級；在你準備好時，你能從這裡獲取前世與來世的資訊。你自此也可以接收其他人的資料，如同這個圖書館保有所有世間人類的「靈魂檔案」。一位圖書館員或學者指導靈會在「高層學習境界」協助你。

在特殊情況下，你能夠為治療他人而進行時空旅行，這是一種遠距或隔空治療的類型，你的靈魂會在睡眠或深度轉換狀態中，拜訪朋友或親人的病床。

當你潛入靈魂精髓或星光體時，可以將雙手放到病人身上，對患部傳輸高頻的治療能量。你若動念請求天使的支援，你將會有一或二位甚至三位治療天使的陪同。這些治療者會結合祂們與你的能量，來協助醫治病人。你與天使甚至會用你的雙手貫穿身體進入內臟，並在必要時移除敗壞的部分。此類型的靈魂出遊或治療並不多見，而試圖嘗試的人必須是靈性極度開發、具備熟練超感應能力的人選。

透過受訓與修行，你也能夠開發個人治療技巧到此段數。古今歷史中，許多治

療師曾經運用過同樣的技術。在埃及治療聖殿與古代神祕學院中，如此罕見的時空旅行僅傳授給資深學員。約兩千年前，耶穌及他的數位門徒，同樣能夠進行神奇的治療技術，西藏的醫藥喇嘛對此醫術也有完整的了解。

單是為了星光體出遊的目的，你可以進行數種特定的方法。

## 杯水法

第六章「脈輪系統」，說明了一個開啟掌心或手掌脈輪的方法。掌心脈輪開啟法在此時可再進行一次，當作是準備動作，如果有必要可複習這個方法。只要你已開啟手中的脈輪，增加流經整隻手的治療能量，你就準備好進行下一個方法。這是接下來的自然流程。

將一個中等大小的玻璃杯裝滿水，預備進行這個方法。

完成掌心脈輪開啟法後，將水杯拿起並握在兩手之間。此時，你的雙手、雙掌與手指，全都張開、暖和，並充滿自然的治療能量。這個治療練習包含了人體內的重要生命動能，它已準備好從掌心脈輪、大拇指、食指與中指來釋放。

雙手以舒服的姿勢握住杯子，與杯子維持足夠的接觸面積。你使生命動能或氣

進入杯中，並被水吸收。記得，右手具有重要生命動能的正極元素，左手則是這股能量的負極元素。根據引力的法則，同性相斥，異性相吸。右手的正極元素吸引著左手的負極元素，兩極在水中合而為一。事實上，當你雙手握著這杯水的時候，杯中的水最終會被氣充滿或磁化。

握杯子時，你繼續專注在手掌心或手指，並凝視著水。感覺手中的脈動愈來愈強烈，直到它如同這杯水發出的振動或「心」跳。全神專注在手中的脈動，開始感到兩手之間的水不太一樣。

在專注與對水傳輸能量五到十分鐘後，你可感到水已能量飽滿或磁化，甚至感覺水杯好像要推開你的雙手。如果你入座的房間燈光昏暗或接近黃昏的氣氛，你會發現水或杯子外圍出現了一種淡藍色的能量，有時則會在你雙手出現。

現在，將這杯水拿起，很快的一飲而盡。一陣子後，你可能在胃部深處感覺到一股溫暖，或是一種全身放鬆的感覺。這是部分預期的效果。富含生命動能或能量的水正在你全身運作，並重整你的細胞、血液、組織與幾乎你的全身。水滋補了你的整個系統，同時放鬆與活化你。透過杯水法的練習，你的身體吸收了更多的正面能量。

人體與靈魂也依據引力法則運作。身體通常受到負極能量的驅動；而人類靈魂以比較正極的能量運作。此種設定藉由正負之間的吸引，使靈魂與身體保持相連。此特殊方法改變身體的極性，使它更為正向。如此，比較容易嘗試星光體出遊。這是因為變得略為正向的身體，開始抵抗正向靈魂，結果使靈魂較能脫離身體。

想要在轉換意識或睡眠中進行時空旅行之前，可使用杯水法。如果你在剛躺下入睡前進行杯水法，會得到以下其中一種經驗。

如果你非常幸運，可以在轉換意識或清醒的放鬆狀態下，發射星光體脫離肉身，而懸浮於屋中。你比較可能在半夢半醒或睡眠中，靈魂依然保持完整知覺時離開身體。

如果你在中介或睡眠狀態時發射你的星光體，能完全清楚發生的狀況。你會經歷並記起兩種意識狀態中發生的一切。因此，杯水法協助你於清醒後，想起你的飛行夢境或時空旅行。

針對這個方法及一般的時空旅行，還有最後一件事情要說明。當你躺或坐著進入轉換意識或進入睡眠時，你可能會體驗到體內的某些生理感應。有時候你會感覺自己的身體在前後或上下晃動，這是因為你的靈魂已經準備好開始脫離肉身形體。



或者，你可能會覺得自己飄離身體，想要朝上方的天花板移動。同樣的，這是因為靈魂受到的限制減少了。

### 閉息法

閉息法要在杯水法剛做完時進行，它應該被當作星光體出遊的整體過程中的一個重要環節。

當你舒服的坐著或躺下時，開始先正常呼吸個幾次。現在，再吸一口氣，盡可能閉氣，你可以感覺到肺中的空氣好像要爆開來。感到胸膛內的壓迫感，最後以嘴巴緩慢地吐出憋住的氣。

第二次進行閉氣法，接著，進行第三次，也是最後一次。

在最終回，用嘴巴吐氣時，會有一個調整。這次要快速地吐氣，並感覺你從體內推擠自己。如果你坐著，就專注在前方的一個點，如果是躺著，則專注於上方。然後，觀想你從那一點望著自己的身體。

如果你成功了，就會飄離自己的身體，在星光體的狀態中，凝視你的肉身形體。如果不成功，就讓自己沉入更深的靜心狀態，或者進入睡眠。無論如何，你的

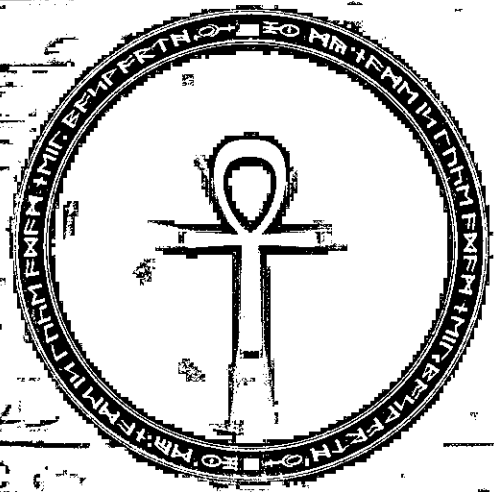
靈魂會在靜心中開始抽離身體。或者，如果睡著了，你能夠在恢復清醒狀態後，完全記起星光體的出遊。有時候，你可以進入半夢半醒的中介境界，享受著時空旅程。有一天，你會更加精通此術，並開始造訪與天界相關的更高境界。

閉息法對時空旅行極為重要。因為空氣中的宇宙能量、重要生命動能，及高頻能量被引入你的肺臟。盡可能閉氣到還算舒服的長度，使這些能量能夠作用在血液、心臟及幾乎全身。如此，體內的正面能量會增加到更高的程度，使你的靈魂更容易脫離。

建議杯水法與閉氣法一起進行，確保你在日後會有更佳的功效。

你愈常練習這個實驗星光體出遊的方法，你就變得愈擅長。這種能力為你開啟新的機會，使你能夠探索許多新奇的領域。

你能把自己的靈魂想得太偉大嗎？或者，對它的讚美有可能過度嗎？是神將祂的精髓賦予了靈魂。



第十章  
輪迴



是的，我與眼中的萬物是為一體，

微風與浪潮，松柏與棕櫚；

身內與它們相同的元素，

融合而造就如此的我。

它們共有的生命藉由我流動，

當我嚙下人類的氣息，

在枝葉與花朵，蓓蕾與玫瑰當中，

我會繼續存活……死亡並不存在！

——羅伯特·史衛斯 (Robert Service, 詩人)；諾斯替教派福音書

化為肉身，生活與老死，繼而重生於另一個肉身形體：是輪迴的中心思想。在更多人內在覺醒時，轉化過程的觀念，會快速成為西方社會文化素養的一部分。幾千年以來，輪迴觀早在東方被視為真理；事實上，它是印度教與佛教的核心思想，這也是西方人民開始信奉佛教的原因之一。

輪迴解釋了許多你來到地球的原因，它協助你正確地看待自己的人生，使你更

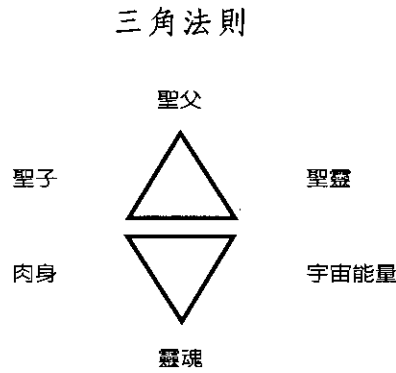
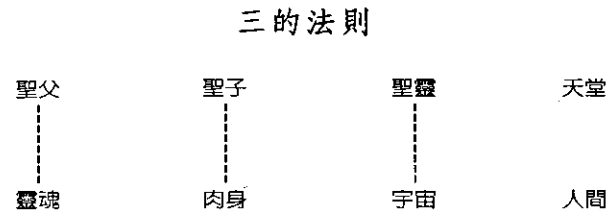
能領悟生死的循環。

大多數人相信自己具有永生的靈魂，在出生時進入肉身，而你的靈魂將一生安頓於此物質形體。在死亡的瞬間，同一個靈魂——你的靈魂，會離開身體（它的「軀殼」），回歸天國。如果你願意接受這樣的觀念，又何嘗不能贊同輪迴的說法？畢竟，不朽的靈魂如果能夠降臨世間，與肉身結合一次，為何沒有第二次？

在上師耶穌的時代，輪迴被視為常理：人生的一部分。耶穌的原始教義也涉及輪迴的概念。不幸的是，許多耶穌或其他偉大的靈性導師引伸的輪迴部分，從許多原本算是聖經的文獻中刪除。

多數主教與世俗領袖帶領下急速壯大的基督教會，為了除去所有相關輪迴的文字，而將神聖文學中的數本典籍抽除（於尼亞會議執行，西元325年）。這些人爭奪權力，意圖掌控人民，而最終統馭當代天下（即羅馬帝國）。藉由刪除文獻內出生到重生的概念，並以一人僅一生一世，而後依據個人作為，來判定無止盡的地獄或天堂的想法取代，如此的看法將基督教會塑造成死後救贖的場所，而創造出人們對它的更多需求。

當人們開始追尋一條真實的靈性道路，在過程中發覺耶穌的真實教義，及神祕



三的法則、三角法則與大衛星

學院的古老傳承時，天堂與地獄的虛妄想法將不再如此能掌控他們。

即使教會早期曾試圖抹滅，今日的聖經裡依然可以找到一些關於輪迴的文字。新約中（尤其是馬太福音），暗示耶穌是重返人間的先知，以利亞（Elijah）。舊約提到輪迴的部分，出現於出埃及記20：4與詩篇90：3。

第九章說明了聖靈真實的運作方式，也解釋了聖經字裡行間的神祕學智慧與祕傳隱訊。聖經中單是提到聖靈本身就涉及輪迴的概念。早期基督教引用古代印度教衍生教義中的三位一體之說，並自此發展出一個隱藏的精神訊息。

古代神祕學院與治療聖殿，數百年以來，將三的法則或三角法則傳授給它的學生。法則中提到實現或創造，比方說創造生命時必要的三種物件或「要素」。

耶穌在他的時代，也將此說法教給他的眾多門徒，包含女眾與男眾，輪迴觀涉及三的法則。他的數位信徒最終將此教導化為文字，

早期基督教神父——醒悟者——融會印度教的三位一體，與耶穌教導中的三角法則，創造出今日基督教認可的聖三位一體。聖父、聖子、聖靈所指的是，靈魂、身體及宇宙能量或生命動能。

如同第九章的描述，不朽的靈魂在出生或之前進入肉身，而需要仰賴靈能、生

命動能或宇宙能量，維持身體與靈魂之間的連繫。這股能量的功效如同磁鐵，使靈魂停留在肉身形體。創造生命需要用的三種要素為：靈魂、身體及生命動能。

死亡的那一刻也遵守著同樣原則。往生時，一個人的生命動能會離開肉體與急速殆盡的氣場，回歸宇宙。能量驅散後，永生的靈魂再也無法留在體內，片刻後即返回天界。死亡於此時發生。這個過程將週而復始，直到有一天你終於打破輪迴的循環，永久回歸天國。

偉大老師及領導的話語，是力量與光之流。

——寧靜的流浪聖者 (Mouni Sadhu, 二十世紀神秘學家)

有兩種狀況能影響輪迴中的生死循環，這些狀況稱作業力與法。

佛教與印度教中，業力指的是人在一世中的行為。這些言行舉止，無論好壞，有時會決定一個人此生的命運，絕對會影響來世的遭遇。依據此信念，如果你在某一前世對配偶殘酷或暴虐，你可能會於來世扮演對調的角色，此時，你的伴侶會殘暴的對待你。許多人相信你這輩子承受的苦難，可歸咎於你某個前世的作為。

發覺你此生的業力或因果債，當下改變你的模式，能夠減輕虧欠。基本上，你會開始打破生與重生的循環，因為你已學會自己的課題，此為個人靈性成長或精進的一部分。你愈早破除或解脫這些因果債，你的靈魂成長與重回天界之日的速度就愈快。

反之，法，是業力的完全對比，尤其與良善的意念與行為有關。協助與獻身服務人類的人，是在創造「法」或「進入天堂的積分」。對他人釋出愛與善意，能夠協助你不虛度此生，且提早打破輪迴的循環。

法也代表極度淨化，好比「一筆勾消」的說法。當你無私地幫助他人，因果債的重擔能夠在短期內消除，而你的動機必須純良。隨時注意自己的意念與行為，試著不去嚴厲批評他人。在內心與腦海升起愛與平靜的意念，如此能輔助你靈性的成長，使你成為一個更善良仁慈的性靈。

## 前世回溯的成效

透過前世回溯的療程，能夠掀起激烈的出生過程中，落在你身上、使你忘卻之前轉世的屏障。

有許多挖掘過去，探索前世的原因。

• 情緒治療。憤怒、哀傷、悲慟、憎恨及前世狀況，引發的其他負面情緒與痛苦，能夠浮現在你的意識頭腦，安全的被釋放，因而達到永久的療癒。

• 身體治療。困擾你而無法透過傳統醫術治療的莫名疼痛與健康狀況，經常能追溯到前世。透過「重新——經歷」意外或死亡片段，你能夠喚起疼痛的記憶，因而釋放疼痛。長期的問題可以達到深入的療癒。

• 解除害怕與恐懼症。莫名的害怕及無由的恐懼症，可透過前世回溯喚起記憶，使它浮出意識表面，進行分析與快速釋放。很快的，糾纏你多年的害怕或恐懼症不復存在，或至少對你不如以往的影響。

• 了解與療癒關係的問題。追溯你與目前交往對象的前世關連，可協助你發覺關係中的負面模式，使你破除或療癒這些模式。你會明白關係中愛恨交織的來源。

• 領受天賦與才能。經由探索某前世，你不僅喚起轉世記憶，有時還會想起或重新學會特定的才藝或能力。比方說，如果你在前世曾是位使用草藥的治療師，能夠喚起你對草藥的學問，這是超速學習的一種類型。

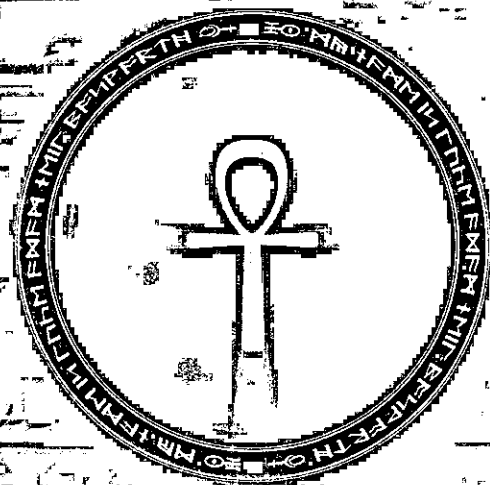
本書帶給你開發超感應能力與靈性成長的詳細方法與練習，有些練習專門用在前世的回溯上。

蠟燭與鏡子法的第一階段是前世回溯主要的練習。挖掘前世時，可以依據個人意願經常使用這個方法。引導式冥想與催眠都是效果極佳的方法，能夠掀開出生時加諸於你的屏障，因而使你憶起之前的轉世化身。同時，有些人也能夠藉助精心設計的引導冥想音樂帶。

去了解自己是永生不朽與所有前世的匯集，使你明白自己的真實面貌、此時出現在地球的原因，及歷經此界日後的出路。

耶穌說：「我對那些值得的人揭露奧祕。」

——耶穌基督語錄；諾斯替教派福音書



第十一章  
 上師最後的時日

儘管受到打壓，他如棕櫚般挺立；像隻翱翔於天國境地的飛鷹，定視著太陽的光芒。

——神諭

本書將古代神祕學院的機密與玄學教義傳授予你——這位學徒。將近兩千年前，耶穌曾接受同系統學說的洗禮，當時他受教於許多形而上學的中心與學院。上師耶穌的教育背景在第一章介紹過。在此，我們會更詳盡地探討這位傳奇人物，他的一生與教誨。

當他在世時，耶穌曾教導眾多門徒，有男有女，與本書中相同的神祕學說與理念。這些靈性與心靈法則授予他的信徒，並由他們傳遞給其他民眾。新約內容中以含蓄的手法記載了部分奧妙的訊息，有時候以預言或昭告奇蹟的形式。耶穌傳授的某些智慧隱藏在聖經的福音中。不幸的是，他絕大部分的教誨，被日後編輯新約文獻的基督教官員隱瞞，或從一般大眾手中剝奪。

諾斯替教派的福音，十二世紀初發現於埃及拿戈瑪第(Nag Hammadi)附近的聖經抄本，含有部分此學說，以及關於耶穌一生的資料。他是位真實的歷史人物，

如同每個人，曾活過、歡笑、愛、落淚以及受難。

由於這本書的基礎源自古代神祕學院上師耶穌的教導，對於這位偉大的人物與導師需要有更多的認識。但並非將他視為神，而是以一位身負人類特殊使命的高等進化人物看待。

耶穌身為人時，對愛及情慾也有正常的渴望與感受。腓力福音，其中一部保存於威美底的原始文獻(引述佩格〔Pagels〕所著之《諾斯替教派福音書》〔*Gnostic Gospels*])..

救世主的伴侶是抹大拉的瑪利亞。但耶穌疼愛她甚於其他所有門徒，並且經常親吻她的嘴，其他門徒因此而感到不悅……他們對他說：「你為何愛她甚於我們全數？救世主答覆並對他們說：「我為何不能像疼愛她般的愛你們？」

傳統中「被認定」的馬太、馬可、路加與約翰福音，顯示耶穌在他短暫的任期中曾現身許多地點。這使許多故事的讀者相信他無所不在，或者有位容貌相似者輔佐著他的職務。



如果當真如此，這將會引發許多質疑與論點。對於上師耶穌的出生甚至死亡會有不同的闡述。

諾斯替教派的其中一部福音中，曾提到耶穌的學生兄弟。多馬福音，被許多學者信奉為上師生前所留下的真實語錄，提出了驚人的說法。耶穌在世時說出許多機密，而由他的雙胞胎兄弟寫下：

本章內容引用文字、著作中的證據，使你這位讀者與學徒，更能明白下個主題的相關與可取性。

\*\*\*\*\*

第二到第十章的內容含有一個開發超感應能力與靈性的漸進作法。當你能夠觀察氣場、脈輪、指導靈與天使時，你周圍的世界會變得更加精采。與你的指導靈、天使合作，無論是在睡眠或清醒時的轉換意識狀態中，使你能接通有助於自己與他人的驚人訊息。前世記憶能夠為你開啟更多扇門，賦予你洞見、資訊與特長，以參透平凡世界背後運作的奧祕。提升個人頻率的能力，使你的星光體能夠出遊，進入天國的更高境界，造訪教學聖殿與阿卡沙祕錄。從這些來源，你得以獲取與自己及親近者切身的智慧與了解。

本書作者已發展出以上提到的能力。今日，他運用它們協助走在個人道路上的其他人。在耶穌時代一段鮮明的前世記憶，加上探訪阿卡沙祕錄，使接下來的這段對話得以彰顯於世。

在你閱讀耶穌與一位門徒的重要對話時，請保持開放接納的態度。

\*\*\*\*\*

## 耶穌臨終

上師耶穌臨終時躺在迦密山 (Mount Carmel) 艾賽尼教派神祕學院中的一間隱密臥房。當時正是羅馬皇帝圖拉真 (Trajan) 上任的第二年。傳言中，耶穌上師年近一〇九歲。

在迦密山將近七十年的時期，耶穌督導著他的組織，並指導數位門徒。

馬提亞是馬太——這位前任稅收官員與門徒的孫兒，坐在耶穌床邊的椅子上。當他注視著耶穌古老的面容時，年少俊秀長滿鬍子的臉上掛起了哀傷的笑容。上師美麗的藍眼回視他，這雙眼睛依然如以往明亮深邃。

「馬提亞，我年輕的朋友與弟子，不要哀傷。」耶穌面露喜色並微笑著，「畢

竟，世上的一切都有它的時辰。死亡不過是讓生命以更高的形式延續。」

「但是老師，」馬提亞發出悲痛的聲音，「我們會非常想念你。」

「記得我是怎麼教你的，馬提亞。死亡並不存在，它從未出現過。我們人類的靈魂永生，並與神直接相連。只有我們在世間暫時居住的肉體會消逝。我們是靈魂具有肉身，不要本末倒置。當我們的肉身形體再也無法供給我們的靈魂時，我們會從屋中撤離，與更高的能量共鳴，並回歸天堂。在天上時，我們歇息、回顧人生，並接受特殊的指令。準備好時，重返世間，靈魂會進入即將誕生的胎兒身體。我們週而復始的重複著這個過程，直到學會我們在物質界的議題。」耶穌提起他的右手，放在年少弟子緊握的雙手上。

「別擔心！我們將於來世在天堂和人間相會。」

馬提亞似乎從這些話語中得到力量。他張開緊握的雙手，輕柔的將老師的手握在手中，並坐回椅子上。「你指示我前來，我一收到消息就立即趕到。」

「是的，我很高興你在。我的時辰有限，而我必須對你說明一些過去發生的事件。你祖父馬太在辭世前寫下的手稿雖然出色！但是尚有缺憾。」

當他想起這位多年的密友與門徒時，耶穌忍下他的淚水。「你必須明白，我的

教材起源於亞特蘭提斯與埃及的古老學說，它該是靈性生活的竅門，而非一門宗教，也不應該成為宗教。對於這樣的發展我相當恐懼！」

年輕人體諒的眼光往下望著老師。馬提亞開始想起在他的時代所發生的變化。他明白耶穌的恐懼並非沒有根據。「我知道你指的是大數城（Tarsus）的保羅與其他人在過去曾篡改正統的教誨。」

回答時，師父依然俊秀的臉孔痛苦地皺了起來，「保羅使我感到非常困擾。他扭曲我的教導與訓示。他厭惡女性，極盡可能的貶抑她們的地位。他影響了眾多機要部門的男性，將我的組織變成男權至上的體系。教導與福音應該由女眾及男眾傳承。我有多位弟子都是女性。神這位至高無上的造物主，涵蓋男性與女性元素，這兩股能量在創造生命上都是必要的。」

耶穌閉上他的眼片刻，專心呼吸。他的生命能量快速的流逝。他再度張開了眼並繼續說：「我要你記下這些，以及接下來我要告訴你的故事。你有過人的記憶力，馬提亞，所以你只要聽好我現在的敘述。之後，在我傳達予你後，你可以將我的話用文字記錄下來。」

馬提亞坐在椅子上身體趨前，全神貫注在老師身上。

耶穌遲緩地深吸了一口氣進入他殘喘的肺，開始說道：「我想要講的是人們口中的十字架酷刑與復活。我為此感到些許沉重。」

他年輕的弟子驚訝的聳起了眉毛。「你為何因為這些神蹟而感到沉重？」

上師努力的提起他的右手，對他年輕的友人示意安靜。

「當我年屆四十，進入我任教與管理的第四年，發生了一個危急的狀況。公會（註）以及其他權威人士嫉妒我對朝野的影響。這些人想奪我的命，派遣密探監視我的一舉一動，並策劃出一個陰謀，引誘我與內圈的十二門徒在踰越節進入耶路撒冷。他們意圖逮捕並褻瀆我，想將我釘上十字架接受酷刑。」

亞利馬太人約瑟（Joseph of Arimathea）——公會的一位成員，是支持我們教導的盟友。他冒著個人生命的危險，與我在伯大尼村附近密會，警告我這個詭計。我們全體，包括你的祖父馬太徹夜研究我們的對策。我們在橄欖園中圍著一小叢火。事實上，當初是由馬太提出解決我們重大問題的方法。他建議我的學生兄弟猶達（Judah）協助我們。猶達唯一明顯的差別在他那雙非藍色的棕眼。」

耶穌停止說話，喘息了好幾次。他的眼睛閉了起來，他的臉孔似乎扭曲。終於恢復了平靜。「總而言之，當初決定讓猶達當我的替身，如同以往，與我具有相

同精神信仰的兄弟知道了這個想法。他全心全意的答應協助我們。不幸的是，計畫在踰越節時出了差錯。

好久以前的那一夜，在客西馬尼花園中被捕的是我的雙胞胎兄弟。可憐的加略人猶大（Judas）因為畏懼自己的生死，親吻猶達的臉頰示意他為上師。當猶達被當成是我，來到朋提彼拉圖（Pontius Pilatus）的面前，他並不想定他的罪。彼拉圖並不喜歡猶大人，並容許我的學說。事實上，他曾指示羅馬士兵不要打斷猶達的腿，希望能即時將他從十字架上卸下。即使羅馬官員對一些人作法殘酷，但基於某種因素，他對溫和的艾賽尼教派信徒與他們的生活方式尚有幾分尊重。

那一日，當猶達代替我被釘上十字架時，發生了一次輕微的地震，並引發了嚴重的暴風雨。當這些駭人的事件展開時，尼哥底母（Nicodemus）——我們團隊中一位弟子，與亞利馬太人約瑟私下找朋提彼拉圖商量，請求他釋放十字架上的老師。彼拉圖立即答應他們的請求，並將匆忙擬定的緩刑令交由他們兩位。

註：古代鳩迪亞（Judaea）教會與司法法庭。（譯註：鳩迪亞為地名，是昔日羅馬帝國所轄內之南巴勒斯坦的一部份）

由於強烈的風暴與地震，僅有少數人留在酷刑的地點。我的一些信徒，我母親與抹大拉的瑪利亞都在現場。一位同情我們的羅馬軍團隊長駐足於十字架附近。尼哥底母將文件送入羅馬軍團隊長手中。從那瞬間開始，所有在場的人將可憐的猶達從十字架上取下，並以麻紗布包裹，揹負他前往艾賽尼教派附近的治療石窟。猶達當時還活著。羅馬軍團隊長依然留守他的崗位。他告訴所有之後出現的好奇旁觀者，耶穌已經身亡，屍體被取走，葬在屬於亞利馬太人約瑟的墓穴。」

馬提亞坐回到椅子上，驚訝的對著耶穌喘氣。小房間沉靜了數秒。只聽得到偶爾的鳥鳴與微風吹動臥室窗外的樹枝聲。

上師耶穌又開始了他的故事：「不幸的是，我勇敢的兄弟猶達並沒有從酷刑中復活。朋提彼拉圖派遣羅馬士兵前來屬於亞利馬太人約瑟的墓穴，人們被排除在這個區域之外一整天。最終，在聲稱我身亡的第三天，抹大拉的瑪利亞與其他參與這個密謀的人士來到這個墓穴。羅馬侍衛在前一晚已推開巨石，暴露出空蕩的墓穴。抹大拉的瑪利亞與其他入群宣告耶穌死而復生。不久，這個消息傳遍了國家，讓公會的許多成員感到極度驚訝。」

耶穌又開始喘息，停止了他驚人的故事。他閉起了藍色的眼睛，努力的讓維生的空氣進入他的肺臟。

馬提亞將注意力從耶穌的臉龐抽離，望著窗外圍繞著龐大結構的石牆，當他凝視時，一隻黑色的鳥降落在牆上。他開始在記憶中搜尋，思索著黑鳥的意義。看不見身後的景象，耶穌運用他超凡的靈視力，說道：「馬提亞，人們說目睹黑鳥是死亡的預告。在那牆上坐著一個跡象，這是屬於我個人的預兆。當牠飛離時，我的靈魂也將一同翱翔。」

黑暗將要降臨耶穌，他用盡最後的力氣訴說著：

「我思念我心愛的抹大拉的瑪利亞，與我所有的兒孫。我所有的老朋友與門徒早已不在。我感到哀傷與孤單。我曾活過、愛過與哭泣過。我枯老的身體如同沙漠上的一粒塵沙。當風來襲時，我將從塵土中消失，飄向遠方。」一滴淚水滑落他的面頰。他的眼睛出了神。「承諾我，馬提亞，記下我所有剛講過的話。」

他闔上了眼，喃喃自語：「瑪利亞，我如此愛你。如此想念著你。是我該走的時候了。」耶穌吐出了最後一口氣，他的身體僵止不動。

忽然間，一道美麗的白光出現在他床腳，即刻形成一位天使的形體。同時，一股白光從耶穌，眾人口中的基督身體浮現，並朝著天使移動。以男形現身的天界

訊息者開始閃閃發光然後縮小。這兩股光芒一起在屋中移動，接著從臥室的窗戶離去，移往駐足牆上的黑鳥。

馬提亞——馬太這位前任稅務官員與門徒的孫兒，注視著窗外死亡的特殊景象。兩股盤旋的白光舞動著，並朝著黑鳥移動。鳥兒煽動牠烏黑的翅膀，往天空飛翔。明亮璀璨的白光加入它的高度，一同持續地朝天堂爬升。不久，這個驚奇的景象從馬提亞眼底消失。死亡的黑鳥與牠奇特的同伴已飛入天界。

上師耶穌的靈魂回到了家園。

來到我身邊，為難的孩子。

來到我身邊，如此地柔弱。

當淚水充滿你的眼，

當恐懼盤據你的心，

我會拭乾你的淚眼，

安撫你驚恐的吶喊。

——道格拉斯·德龍

附錄  
人體氣場色彩、意義解說與位置

接下來是一個氣場顏色的對照說明表，使你能快速簡便地查閱這些能量與它們的意義。因為每個人眼中的世界不同，一些人看到的這些美麗色彩會與他人有些許差異。或許一個人眼中的綠色比朋友見到的較淺——這是正常的。

參照第四章中顏色與其特性的詳細說明。

正向色彩

淡藍色、中藍色、深藍色、淡到中綠色、陽光或淡黃色、嫩粉紅色、中到深紅色

中性色彩

蜂蜜或金咖啡色

罕見的正向色彩

白色、金色、銀色、淡紫色、中紫色（靛色）、淡到中橙色

負向色彩

黑色、灰色、濁黃色、濁橙色、濁／晦暗的咖啡色、亮粉紅色、淡紅色、帶紅的紫色、深綠色

顏色	意義（人的類型）	位置
正向色	良性、有益色光	如下
淡藍色	溫和、平靜與靈性的人	頭部附近——離表面1/2吋到6吋
中藍色	技術性、理性，具商業頭腦的人	頭部附近——離表面2又1/2吋到7吋
淡到中綠色	天生的治療師，可能在接受治療的人	頭部附近，包含頭髮，下至手臂與雙手
陽光或淡黃色	樂觀、外向，能量充沛的人	頭部附近——離表面1吋到4吋
嫩粉紅色	對他人充滿大愛的人	頭部附近——離表面8吋到14吋
中到深紅色	性能量強或色慾薰心的人 (有時指性鬱悶的人)	小團雲狀能量出現在頭部附近 (有時出現在身體其他部位)
中性色	沒有好壞之分的色光	
蜂蜜或金黃色	對財富、權力，與社會地位感興趣	完全籠罩頭部——離表面1吋到3吋的人

深綠色	羨慕或嫉妒的人，垂涎他人財產	包圍整個或部分頭部——離表面4吋到7吋
帶紅的紫色	憤怒而具有超能力的人	頂輪上方（頭頂）或第三眼的位置（前額）
亮粉紅色	憤怒或身上有能量淤塞的人	頭部側邊附近——從表面開始移動
咖啡色	（根據咖啡色的深淺） 瀕死後期，或非常負面的個性	患部附近或籠罩全身
濁橙色	病重，可能罹患癌症的人	患部上方與附近區域
濁黃色	身體生病或受傷的人	患部或受傷部位上方
灰色	遭受虐待 生病的人，頭痛或缺乏能量；可能虛偽的人	頭部附近或罩在臉上
黑色	疲倦、能量匱乏的人，或不快樂、虛偽的人	頭部附近或罩在臉上
負向色	惡性、不良色光	如下
顏色	意義（人的類型）	位置

罕見正向色彩	特殊的色光顯示心靈與靈性覺醒	大多出現在頭部附近的氣場 （特例於下方說明）
白色純淨的能量	走在人生道路或使命的人； 較覺醒的人	頭部附近，最終出現在全身
金黃色	連結到宇宙智慧與靈性知識的人	頭頂上方6吋到8吋，到完全籠罩 整個頭
銀色	剛踏上人生使命道路的人， 變得更為清醒	頭部附近——離表面1吋到3吋
淡紫色	以靈性方式使用超感天賦或能力的人	頂輪（頭頂）與第三眼脈輪（前額）
中紫色（靛色）	心靈覺醒的人	頂輪（頭頂）與第三眼（前額）
淡到中橙色	具有獨特幽默感的人	頭頂上方8吋到10吋

## 古代神祕學院入門書——超感應能力與脈輪開通訓練

原著書名/Ancient Teachings for Beginners

作者/道格拉斯·德龍 (Douglas De Long)

譯者/陶世惠 (Sherry Tao)

總編輯/黃寶敏

執行編輯/郎秀慧

行銷經理/陳伯文

發行人/許宜銘

出版發行/生命潛能文化事業有限公司

聯絡地址/台北市信義區(110)和平東路三段509巷7弄3號1樓

聯絡電話/(02) 2378-3399

傳真/(02) 2378-0011

網址/http://www.tgblife.com

E-mail/tgblife@ms27.hinet.net

郵政劃撥/17073315 (戶名: 生命潛能文化事業有限公司)

郵購九折, 郵資單本50元、2-9本80元、10本以上免郵資

總經銷/吳氏圖書有限公司·電話/(02) 3234-0036

內文排版/普林特斯資訊股份有限公司·電話/(02) 8226-9696

印刷/承峰美術印刷·電話/(02) 2225-7055

2008年1月初版

定價: 270元

ISBN: 978-986-7349-61-3

ANCIENT TEACHINGS FOR BEGINNERS by DOUGLAS DE LONG

Copyright © 2000 BY DOUGLAS DE LONG

This edition arranged with LEWELLYN WORLDWIDE

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Complex Chinese edition copyright © 2008 LIFE POTENTIAL PUBLICATIONS

ALL RIGHTS RESERVED

行政院新聞局版台業字第 5435 號 如有缺頁、破損, 請寄回更換

版權所有·翻印必究

### 國家圖書館出版品預行編目資料

古代神祕學院入門書: 超感應能力與脈輪開通訓練 / 道格拉斯·德龍 (Douglas De Long) 著; 陶世惠譯. -- 初版. -- 臺北市: 生命潛能文化, 2008.01  
面: 公分. -- (心靈成長; 106) 參考書目: 面  
譯自: Ancient teachings for beginners: auras, chakras, angels, rebirth, astral projection

ISBN 978-986-7349-61-3 (平裝)

1. 神祕主義

143.65

96024267