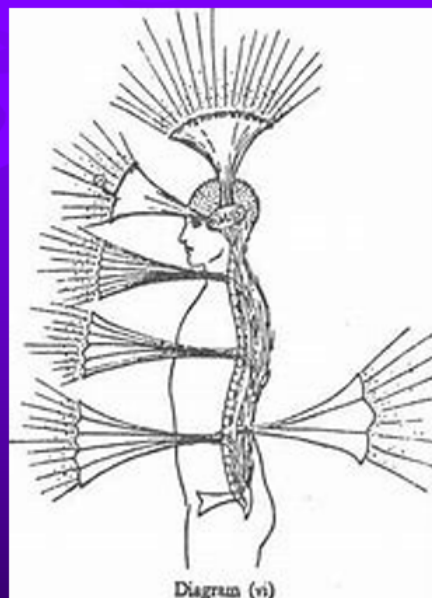


新加坡证道学学会2023年系列讲座8

从证道学的角度看  
**健康与疾病**



2023年8月6日

新加坡证道学学会

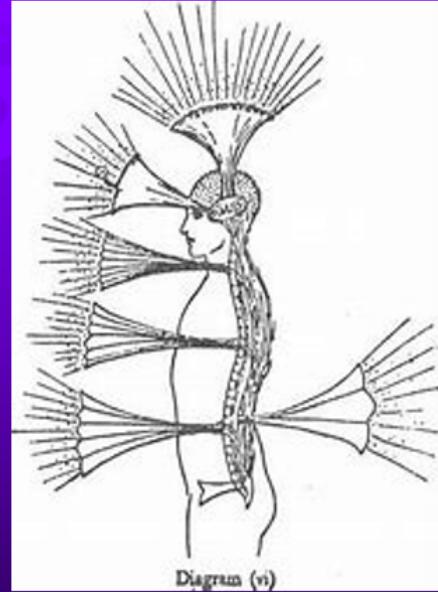
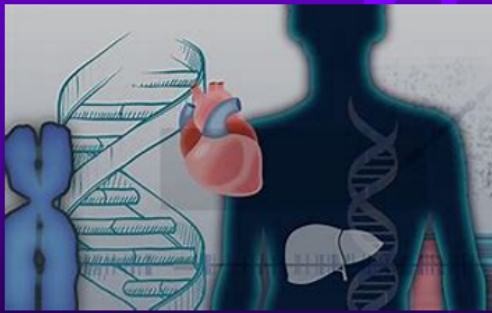
<https://chinesetheosophy.net/>

您可以通过以下途径观看本视频：

- 证道学世界” 公众号。订阅关注可获得最新讲座、书籍及活动信息
- 在官网的“证道学入门视频”一栏里免费下载
- 在新加坡证道学学会 YouTube 网站上观看

新加坡证道学学会2023年系列讲座8

从证道学的角度看  
**健康与疾病**

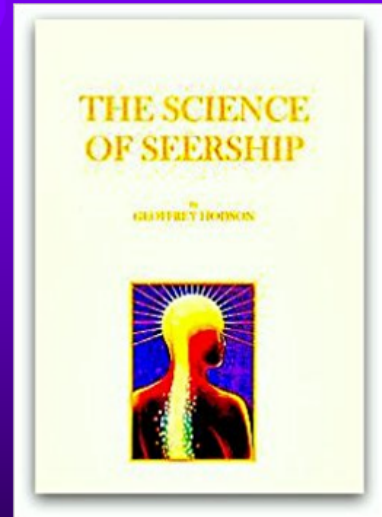


2023年8月6日

大家好，今天我们看看证道学这个博大精深的智慧体系的另一个实用领域：愈疗。

- 1. 《从证道学的角度看健康与疾病》
- 2. 《用灵视诊断疾病》
- 3. 《从证道学的角度谈灵性愈疗》

2024年1月 – 愈疗冥想培训



G.Hodson 《先见之明 - 灵视的科学》

这个系列一共有三讲：

- 第一讲《从证道学的角度健康与疾病》，我们会从奥义角度解释究竟是什么导致了一个人健康还是不健康，并且具体解释一些心理状况和疾病的联系和作用机制；
- 第二讲《用灵视诊断疾病》，我们介绍几个案例，是证道学的前辈在与医学界用灵视对疾病进行研究时的发现，展示了人的一些疾病在超物质体中的表现和与前世的关联；
- 最后一讲《从证道学的角度谈灵性愈疗》解释了灵性愈疗是怎么起作用的，愈疗者什么能力可以用，什么不能用，什么病可以治，什么病不能治，以及怎么能使自己成为有愈疗能力的人。

明年一月份，如果机缘成熟，我们会为会员做一个愈疗冥想培训，并且介绍证道服务社的一个在全球展开的愈疗活动。

在座的有西医、中医、还有些是愈疗师。我再次声明我不是医学工作者，课程是为了展示证道学的健康理念，不自认为是权威，仅供大家参考。谢谢孙风医生对一些医学术语的指正。

## 真师谈疾病的原因

- 一切罪恶的起源，无论大小，都源于人类的行为，源于使人类在自然界中自由行动的那份智能。
- 造成疾病的不是大自然，而是人。
- 人在自然情况下应该自然老死。
- 除非发生意外，否则野蛮人和自由的野生动物都不会死于疾病。
- 食物、性行为、饮料，都是生活的自然必需品；然而，对其放纵欲望会带来疾病、不幸、精神和身体上的痛苦。

K. H. 《真师书信》第88封

让我先引用证道学学会的真师 K.H.关于疾病真正原因的话：

- 一切罪恶的起源，无论大小，都源于人类的行为，源于使人类在自然界中自由行动的那份智能。
- 造成疾病的不是大自然，而是人。
- 人在自然情况下应该自然老死。
- 除非发生意外，否则连野蛮人和自由的野生动物都不会死于疾病。
- 食物、性行为、饮料都是生活的自然必需品；然而，对其放纵欲望会带来疾病、不幸、精神和身体上的痛苦。

所以我们看到，人其实应该健康长寿，无疾而终，但是人自己把自己弄得病祸缠身。

（黄帝）乃问于天师曰：余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？

岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

### 《黄帝内经·素问·上古天真论》



这和中医理论，还有印度的**阿育吠陀理论**（Ayurveda，又称生命吠陀）很相似。中国的《黄帝内经》一开篇，先不讲诊断治疗，而是讲人应该怎么个活法才能健康。

黄帝问医圣岐伯：“我听说上古时候的人，年龄都能超过百岁，动作不显衰老；现在的人，年龄刚至半百，而动作就都衰弱无力了，这是由于时代不同所造成的呢，还是因为今天的人们不懂健康之道所造成的呢”？

精神上的修养；  
饮食起居的调节；  
环境气候的适应；  
体格的锻炼。

《黄帝内经·素问·上古天真论》



岐伯的回答其实很精炼，我做个总结。有四个因素决定健康长寿：“**精神上的修养；饮食起居的调节；环境气候的适应；体格的锻炼。**”其中精神上的修养第一，真人有无量寿，因为他们身心都是道。岐伯也解释了现在的人之所以年不到半百就虚弱了，正是因为没有遵守以上规则。这些智慧的古书不是为了几百年而写，而是为了一个时代。

译文：

岐伯回答说：“上古时代的人，那些懂得自然之道的，能够取法于天地阴阳自然变化之理而加以适应、调和养生的方法，使之达到正确的标准。饮食有所节制，作息有一定规律，既不妄事操劳，又避免过度的房事，所以能够形神俱旺，协调统一，活到天赋的自然年龄，超过百岁才离开人世。

古代深懂养生之道的人在教导普通人的时候，总要讲到对虚邪贼风等致病因素应及时避开，心情要清静安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样疾病就无从发生。因此，人们就可以心志安闲，少有欲望，情绪安定而没有焦虑，形体劳作而不使疲倦，真气因而调顺，各人都能随其所欲而满足自己的愿望。

人们无论吃什么食物都觉得甘美，随便穿什么衣服也都感到满意，大家喜爱自己的风俗习尚，愉快地生活，社会地位无论高低，都不相倾慕，所以这些人称得上朴实无华。因而任何不正当的嗜欲都不会引起他们注目，任何淫乱邪僻的事物也都不能惑乱他们的心志。无论愚笨的、聪明的、能力大的还是能力小的，都不因外界事物的变化而动心焦虑，所以符合养生之道。

## 今天的状况

- 人类亚健康率和疾病患病率在增加
- 在现代文明人中，一种日益严重的病态趋势正在显现出来
- 现代出现了各种各样的新疾病，有些往往是致残/致命的精神或身体疾病，传染病/瘟疫

那么现在的情况是怎样的呢?虽然环境卫生、个人卫生和营养降低了死亡率,延长了平均寿命,但统计数据表明:

- 人类的亚健康率和疾病的患病率在逐年增加。
- 在现代文明人中，有一种日益严重的病态趋势正在显现出来。今天，致残和致命的疾病几乎是现代人的必然现象，比如癌症、心脏病，抑郁症等。
- 尽管科学进步了，有更多更大的综合医院和精神病院，但是世界上出现了各种各样的新疾病，有些往往是致命的，例如艾滋病。在最近 20 年中，发生了两次全球性的瘟疫。

治愈疾病问题的关键是什么?像对治一切问题一样，**知识是钥匙。**

# 治愈疾病涉及的六个问题

1. 关于人的本性的知识
2. 人存在的目的
3. 目的是如何实现的？
4. 为什么有些人有先天疾病，有些人没有；有些人后来得病，有些人没有？
5. 思想和情绪在多大程度上&如何影响身体？
6. 一个人应该如何思想中、情感中和身体中生活，以确保合理的健康？

证道学指出，治愈疾病涉及到从高到低的六个问题：

1. 关于人的本性的知识。如果不知道人到底是什么，怎么给人治病呢？
2. 人存在的目的。如果不知道人活着为什么，其他问题都无关紧要。
3. 人生目的是如何实现的？
4. 为什么有些人有先天疾病，有些人没有，有些人后来患病，有些人没有？
5. 思想和情绪在多大程度上影响身体，如何影响身体？
6. 一个人如何在思想中、情感中和身体中生活，以确保合理的健康？

让我们看看证道学的答案。



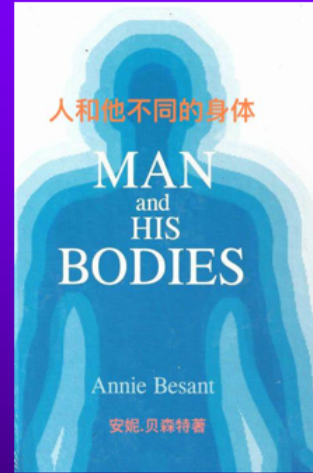
# 证道学的答案 - 人的本性

1. 人的本性:他有二元性和七重性,但他是一个整体。

- 所有载体都是相互连接的
- 心中接受一种理念,而在行为上否定它,会在内产生不和谐,在外产生疾病
- 所有载体之间的和谐对健康至关重要

Heal愈疗 | Health健康:

- Hal: 整合, 完整
- Halig: 吉祥, 神圣



安妮·贝森特《人和他不同的体》

关于人的本性，证道学是这么说的：

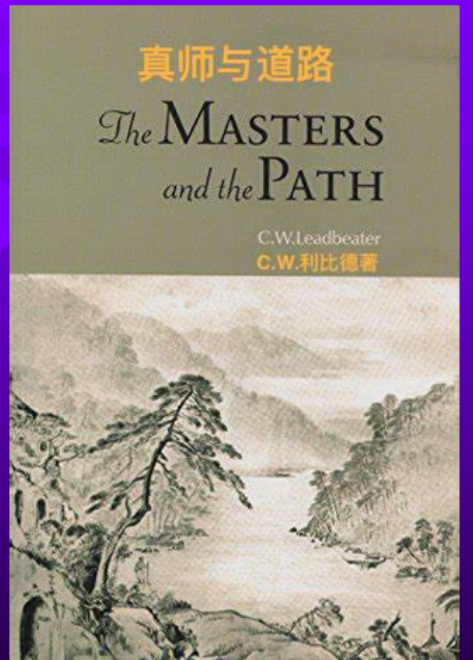
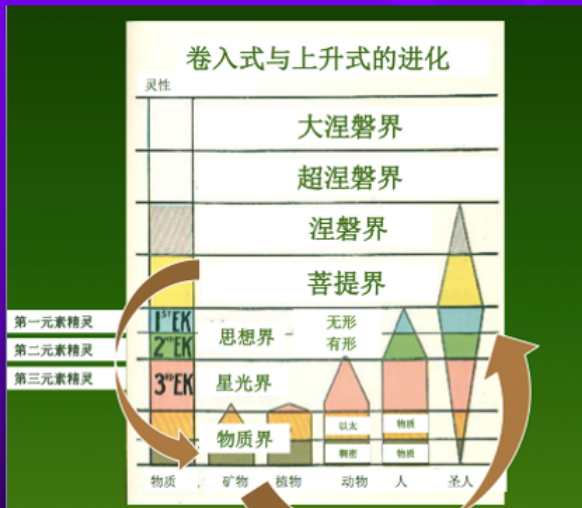
首先，人有二元性，因为他是最高的精神和最低的物质结合。其次，他有七重性，因为这些结合发生在人的七个不同的体中。但他同时也是一个整体，是同一个自我的表达。

人所有的载体都是相互连接的，它们之间不断发生互动。因此，当心理接受一种理念，但是在行为上不断地否认它或者违背它，就会在内产生不和谐，在外产生疾病。所有载体之间的和谐，也就是身心灵的和谐对健康至关重要。

在英文中，愈疗这个词“Heal”，还有健康“Health”，从词源上都有“整合，完整(Hal)，吉祥，神圣(halig)的意思。也就是说，当一个人处于碎片状态，脱节状态，就会不健康；把他恢复到整体状态，就会健康，因为这与他的本性相符；真正的我，是不会死，不会生病的。

# 证道学的答案 - 人生的目的

## 2. 人类生命的目的是超越人类



第二个问题是:人生的目的是什么?

证道学认为人类生命的目的是进化到超越人类。在佛教叫做明心见性，在基督教中叫“获得基督意识”，证道学叫那个超越人类的阶段“圣人”，它和矿物、植物、动物、人一样，是一个进化阶段。布拉瓦斯基夫人说，证道学是智慧瑜伽。证道学学会注重知识和道德品质修行，在真师主题上非常低调。有兴趣的人可以看一下《真师与道路》这本书。

# 证道学的答案

## - 人生目的怎样实现？

### 3. 人生的目的通过两种方式实现：

- ▣ 持续的内部灵性展开（因果体的成长）
- ▣ 有间断的外部经验（低等三身的生死），受周期性法则，即轮回法则的支配

这两个过程之间的和谐对健康至关重要

- ▣ 智慧地与神圣的进化计划合作，作为生命的最高目标

第三个问题是：人生的进化目的如何实现？证道学的答案说：这一目的通过两种方式实现：

1. 一是持续的内部灵性展开，也就是因果体越来越圆满。
2. 这种展开伴有间断的外部经验，也就是低等三身的生死，它受周期性法则，也就是轮回法则的支配。

这两个内外进化过程的和谐是健康的关键。健康的一个重要因素是认识到，神圣的进化计划是生命的最高目的，要与它合作。当你顺应自然，就会少受阻力和挫折。

## 证道学的答案 - 为什么人类经历会有差异?

- 宇宙的背后是**因果法则**——一种不间断的、客观的调整
- 因果法则是宇宙的终极法则；因果相续；是所有其他法则的起源
- 人类的经验不同，因为**人类的行为不同**
- 持续的**自私，残忍，滥用身体和身体的力量，带来疾病和悲伤**
- 始终如一的**无占有欲的爱、服务和正确使用身体，带来健康和幸福**

第四个问题是:为什么有些人有先天疾病，而另一些人没有，为什么有些人后来患病，而另一些人没有?证道学回答说，万事皆因果。一切的背后是因果法则，它是一种不间断的、客观的调整;它唯一的目的是在受到干扰时恢复和维持宇宙的平衡和谐。

它是宇宙终极法则，是事物本性中固有的规律，不变也不可变;它对每个人时时刻刻都产生影响。生病是一种经验。人的经验不同，是因为人的行动不同。持续的自私，残忍，滥用身体和身体的力量，会带来疾病和悲伤。始终如一的无占有欲的爱、服务和正确使用身体，会带来健康和幸福。

# 疾病的原因

- 疾病和对疾病的易感性，是因果业力法则运作的结果
- 我们这一世播种，下辈子收获
  - (a) 出生时造成或出现的健康不良
  - (b) 天生易患疾病的体质
  - (c) 遗传疾病

因果不惩罚，  
而是指正



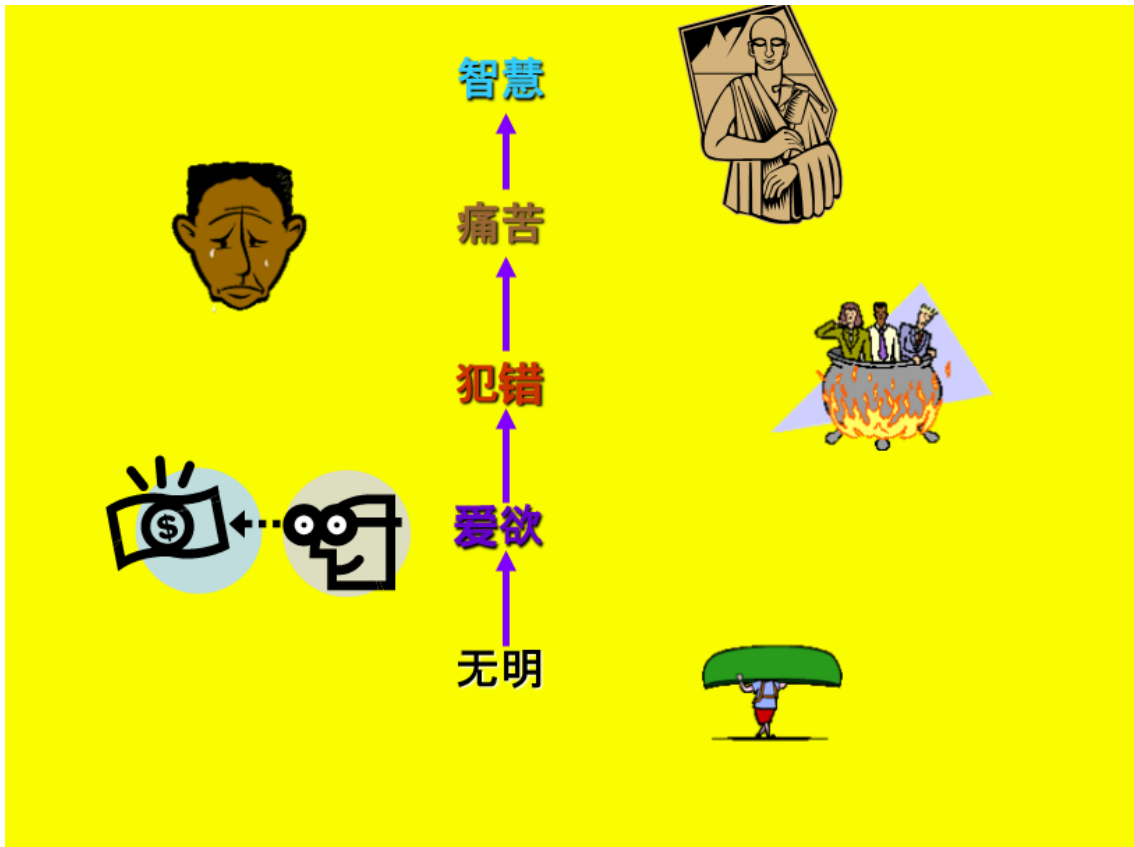
因此，疾病和对疾病的易感性，都是因果法则运行的结果。很多时候，我们这辈子播种，下辈子收获。这尤其适用于：

(a) 出生时造成或出现的健康不良；

(b) 天生易患疾病的体质；

(c) 遗传疾病。

但是证道学不说这是活该，而是指出，所有这些经历，无论是愉快的还是痛苦的，都是有教育意义的。因果不惩罚，而是指正。



指正和教育的链条是这样的:由于无知, 导致了对不持久的, 虚幻的东西的爱欲, 在追求的过程中违反了自然法则, 导致了痛苦, 但愿这些痛苦会指向智慧。

# 疾病的原因

- 人的内在自我（真我）既是演员又是见证者
- 每一种疾病的背后都有性格缺陷和行为错误
- 正确的思想、情感和行动产生幸福
- 预防疾病是通过持续的正确行为获得的——最重要的是，善良的行为



意识上的错误  
性格的缺陷  
行为错误

- 人的内在自我，或者称为真我，既是演员又是观察者或见证者，他知道每一个原因，包括很久以前的原因，并且体验每一个结果。因此，通过经验，人在智慧、知识、力量和美丽度方面成长。
- 将这一法则应用于疾病和人类痛苦，我们会发现每一种疾病的背后都有性格缺陷和行为错误。
- 真正的预防和治疗方法是不言而喻的。如果错误的思想、情感和行为产生了痛苦，那么正确的思想、情感和行动会产生幸福。
- 预防疾病是通过持续的身，口，意的正确行为获得的。最重要的是，善良的行为。当意识上的错误，性格上的缺陷，行为的错误被纠正，疾病才能根除，愈疗才能完美。

## 良药苦口 | 菩萨畏因

- 苦难具有教育意义：每一种疾病都有其内在的解药 — 最终的治疗方法是靠人自己
- 所有伤口的治愈都在伤口里

知道并遵守因果法则的聪明人不必害怕外界；他需要害怕自己性格上的缺陷和由此而导致的行为错误。

从灵性进化的角度来看，这是苦难的“目的”。它具有教育意义。每一种疾病都有内在的解药，这种解药只能由人自己施用。因为别人不能替你行动。

- “所有伤口的治愈都在伤口里。” 证道学不排斥痛苦，而是用痛苦转化性格。
- 这些知识是健康和幸福的核心。知道并遵守因果法则的聪明人不必害怕外界；他需要害怕自己性格上的缺陷和由此而导致的行为错误。 菩萨畏因说的就是这个。



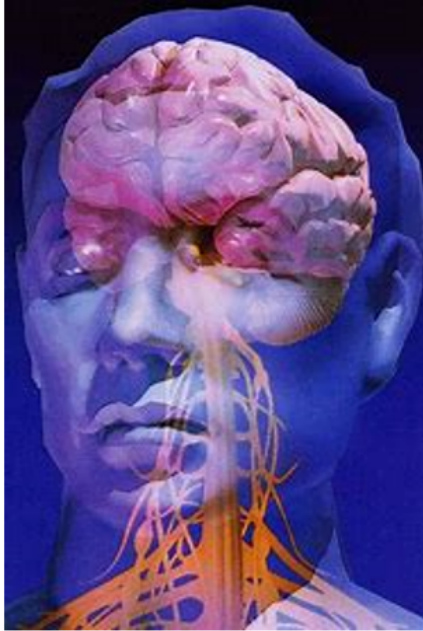
## 营养对健康的影响



第五个问题是:思想和情绪在多大程度上可以影响身体, 如何影响身体?在讨论这个问题之前, 我必须简要地谈一谈营养学的重要性。

疾病有许多物质原因, 营养不良是最常见的原因之一。均衡的饮食包括大量的新鲜水果和蔬菜, 以五谷杂粮形式存在的碳水化合物, 少量蛋白质和更少的脂肪, 这些都是有益健康的饮食。疾病有物质方面的原因, 会因为事故、年龄、饮食错误和不良的生活方式引起。

## 证道学的答案 - 5.1思想和情绪在多大程度上影响身体?



### Psychosomatic Medicine 身心医学

但是自古以来，包括最近的科学研究都支持长期持续的不和谐的心理和情绪状态会导致疾病这一观点。现代医学中有一个分支叫做心身医学，来源于希腊语 psyche(灵魂)和 soma(身体)，即灵魂和身体医学。这个医学分支专门研究心理和情绪对疾病的影响。心身医学不是精神病学的一个分支，也不属于任何专业。它是基于人类是复杂而神秘的，是一种由大脑、情感和身体组织不断相互作用的生物，基于心灵和身体是不可分割的事实。

# 身心关联 (Psychosomatics)

□ 医学研究显示了九种最常见的慢性器质性紊乱，并伴有情绪冲突：

- 慢性消化不良和胃酸过多
- 胃溃疡和十二指肠溃疡。
- 结肠炎
- 支气管哮喘
- 慢性呼吸障碍
- 慢性甲状腺机能亢进
- 慢性头痛和周期性偏头痛发作
- 风湿关节炎
- 糖尿病



CHICAGO  
PSYCHOANALYTIC  
INSTITUTE  
**HUMAN.  
BEING.**

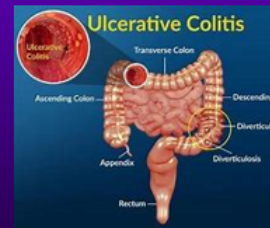
芝加哥心理分析研究所是在 1932 年成立的非营利性组织。他们的长期多项研究表明，在哮喘、关节炎、溃疡性结肠炎等疾病患者中，慢性情绪紧张占很大比例。96%的人表现出怨恨，75%的人精神抑郁，60%的人内疚。那些对雇主、老师、父母和配偶感到愤怒的人，很多有结肠炎。

医学研究显示了九种最常见的慢性器质性紊乱，并伴有情绪冲突：

- 慢性消化不良和胃酸过多；
- 胃溃疡和十二指肠溃疡。“胃是情绪的传声筒。”；
- 结肠炎(结肠炎症)；
- 支气管哮喘；
- 慢性呼吸障碍；
- 慢性甲状腺机能亢进；
- 慢性头痛和周期性偏头痛发作；
- 风湿关节炎；
- 糖尿病。

# 身心疾病

- 身心疾病不是由细菌或病毒引起，而是由日常生活环境引起
- 主要的原因是忧虑、困难和烦恼
- 三种人群易患：
  - 那些习惯性发脾气和抱怨的人
  - 那些不断为自己或为别人焦虑和担心的人
  - 那些陷入财务或家庭困境的人



- 身心疾病不是由细菌或病毒引起的。它是在日常生活环境产生的。
- 主要的原因是:忧虑、困难、烦恼。每当一个人被其中的一种或多种原因所困扰，他就会患上身心疾病。

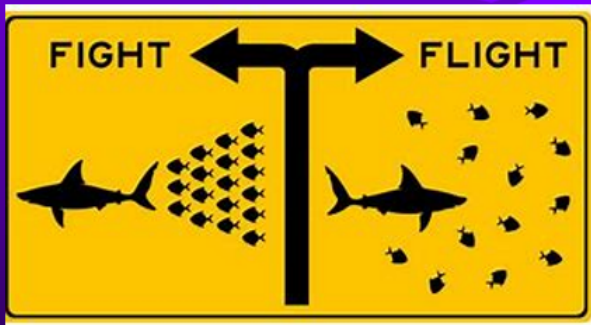
有三种人群易患这些疾病:

- 1、那些习惯性发脾气和抱怨的人
- 2、那些总是为自己或者为别人焦虑和担忧的人
- 3、那些陷入财务或家庭困境的人

让我们看几个案例。

# 身心疾病案例1 - 哮喘

- 哮喘发作是对情绪状况的反应
- 在恐惧或愤怒的时候，身体内部会发生强大的变化
- 自动反应主要是化学反应
- 不采取后续行动会造成进一步的困难



- 在对哮喘进行了深入的研究中发现，即使是在那些对特定物质极度过敏的人中，也会注意到哮喘经常在情绪激动时发作。

比如有一位病人在担任助理时能力出众，突然被提升为行政主管。三个月后，她患上了严重的哮喘。那里的医生感觉到这是由于她责任的重负引起的，这让她感到不安。在医生的劝说下，她辞去了主管职务，恢复了原来的助理工作，哮喘病也随之得到了控制。

现代医学对此怎么解释？

- 在恐惧或愤怒的时候，人体内会发生强大的变化：肾上腺素分泌旺盛。心脏肌肉受到刺激而加速搏动，血液循环从肠胃转向心脏、大脑、肺部和骨骼肌--所有的资源都被调动起来，因为动物的身体要么进行最有效的战斗，要么逃跑。我们的身体是动物，这是一种动物本能。
- 这些自动反应的机制主要是化学反应，由腺体和神经末梢分泌的激素和神经递质引起。来自外界的每一个威胁到个人安全、激起他愤怒或激发他恐惧的印象，都会自动引起这种复杂的生化机制，让身体做好行动准备。
- 然而，通常情况下，身体没有受到威胁，这只是人对外界环境的思维评估，这导致情绪压抑和紧张的身体能量变化，这些都加剧了病情，造成进一步的困难。



# 身心关联

- 强烈的情绪改变了血液的“成份”
- 其他器官改变了——被浸在改变的血液中
- 焦虑是一种生化诱发因素，它释放出像病菌一样扰乱人体系统的物质



1918年的大流感

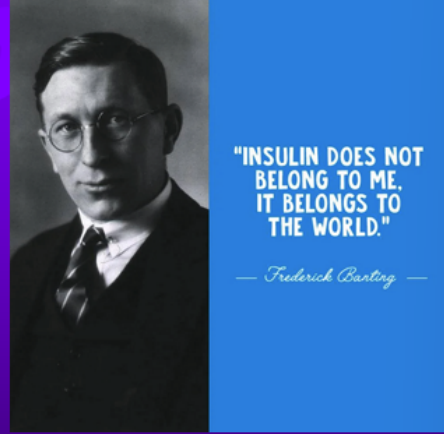


医学界知道，强烈的情绪能改变血液“成份”，这些变化是由微量的化学物质的增加引起的，例如肾上腺素。

- 血液可以被看作是一种液体器官，遍及全身。当这个循环器官的化学成份改变时，其他浸泡在血液中的器官也发生了变化。
- 因此，焦虑成为一种生化诱发因素。通过刺激腺体分泌，会释放出像病菌一样对系统有害的物质。精神紧张本身有助病菌的入侵。1918年的大流感与第一次世界大战中最令人焦虑的时期是同时发生的，大约 5000 万人死亡，这或许并非偶然。当病人处于焦虑状态时，即使是普通的感冒似乎也会产生最大的伤害力。

## 身心疾病案例2 - 糖尿病

- 糖尿病——深度悲伤导致糖供过于求，胰腺细胞耗竭，糖没有被用完
  - 胰岛素可以缓解，但不能治愈糖尿病
  - 通过祈祷提升被淹没的情绪和净化潜意识



弗雷德里克·班廷 (Frederick Banting)  
胰岛素的发现者

- “胰岛素不属于我，它属于世界”。

对糖尿病的研究也有一些有趣的发现。深度悲伤比其他情绪耗费更多的能量。当人悲伤时，身体会自动向血液里输入糖提供能量。当悲伤被埋入潜意识并且持续很长时间，身体会一直往血液里自动加糖。胰脏细胞的功能是产生胰岛素，分解糖成为能量。但是如果一直有大量的糖供应，会导致胰脏细胞罢工，停止制造胰岛素。这样一来，人就得了糖尿病。

- 班廷医生是胰岛素的发现者之一。人工胰岛素虽然可以缓解高血糖，但是不能治愈糖尿病。
- 然而，通过祈祷或者其他方法，解除被压制的情绪，净化潜意识，糖尿病可以被治愈。



## 更多身心疾病案例

- 胃溃疡——持续的焦虑和恐惧
- 心脏病，高血压 —— 长期紧张情绪
  - 放松肌肉，尤其是腹部肌肉（Dr Gottlober in *Annals of Western Medicine & Surgery*）
- 不孕症——由焦虑引起的输卵管痉挛
- 关节炎——焦虑和神经紧张

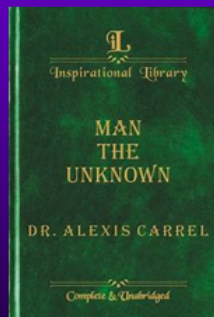


还有更多与情绪相关的疾病的案例：

- 有人称胃是“情绪的回声板”。持续的焦虑和恐惧对消化产生有害的影响。在这种情况下，没有足够的血液输送到胃壁，因此腺体细胞不能制造足够的胃液来分解蛋白质食物，蛋白质在胃里没有被消化。食物腐烂发酵，最终在出现粘膜溃疡。
- 心脏病是企业管管理者的主要职业病。乔治·施瓦茨医生和他的同事对华尔街人士的心脏病进行了研究。他们发现，冠状动脉血栓发生的频率与股票跌涨有关。“当股市失控时，人的心态失控，就开始叫救护车了。”这些人的心弦总是处于紧绷状态，迟早要出问题。放松肌肉可以消除高血压和其他人类疾病的症状。(Dr Gottlober 《西方医学与外科学年鉴》)
- 一些女性不孕可能是由于输卵管痉挛所致。同样，这可以通过肌肉放松来克服。你们都听说过一些认为自己不孕的女性在收养了孩子后竟然怀孕了吗？这种现象可能是由于家里有了一个渴望已久的婴儿而增加了情绪的放松。
- 关节炎也与焦虑和神经紧张有关。通过缓解或者消除这些情绪，可能会达到症状的减轻甚至治愈。

# 身心关联

- ❑ 道德震撼可能会引起血液的显著变化
  - ❑ 思想可以导致器质性损伤
  - ❑ 现代生活的不稳定和不断的躁动导致肠胃的紧张和功能紊乱
  - ❑ 各种肾脏和膀胱感染是思想和道德失衡的终端结果
- “人用他的大脑和他的所有器官来思考、创造、爱、受苦、赞美和祈祷。”



— 亚历克西斯·卡雷尔  
《未知的人》  
(Man the Unknown)

- 事实已经证明，道德的震撼可能会引起血液中的显著变化。思想可以导致器质性的损伤。
- 现代生活的不稳定，不断的躁动，造成了一种意识状态，导致胃和肠的紧张和功能紊乱，营养不良，肠道微生物进入循环系统。
- 各种肾脏和膀胱感染是精神和道德失衡的终端结果。在生活简单、焦虑不那么多的社会群体中，这类疾病几乎是未知的。同样，那些在混乱中保持内心平静的人，也能免于紧张和功能紊乱。
- 卡雷尔医生在他的《未知的人》一书中写到：“人用他的大脑和他所有的器官来思考、创造、爱、受苦、赞美和祈祷。”

# 身心关联

## □ 亚历克西斯·卡雷尔 (Alexis Carrel ) 博士:

- 习惯性的嫉妒、仇恨和恐惧会引发器质性的变化和真正的疾病
- 道德上的痛苦会严重影响健康
- 情绪通过交感神经引起小动脉的扩张或收缩
- 也刺激或停止腺体分泌或改变其化学结构



卡雷尔, 1912年  
诺贝尔医学奖  
Alexis Carrel (1873-  
1944)

所以，身心有明显的关联。

- 因发明血管缝合和器官移植而获得诺贝尔医学奖的卡雷尔医生写道：“习惯性的嫉妒、仇恨、恐惧，能够引发身体器质性的变化和真正的疾病。”
- 道德上的痛苦会严重影响健康。忧心忡忡的商人，很多英年早逝。我相信大家都听说过人们因为心碎而死，这不仅在电影小说中，在现实生活中也是如此。因为震撼性的痛苦和焦虑而一夜白头也不是传说，而是事实。
- 从生理上，情绪涉及整个身体的一系列复杂的神经冲动。情绪通过交感神经决定小动脉的扩张或收缩。因此，它们伴随着血液循环的变化。快乐会使脸上的皮肤发红。恐惧使脸色变白。同样，其他类似的情绪也会引起肌肉紧张和压力。
- 情绪状态刺激或阻止腺体分泌，或改变分泌物的化学成份。当它们成为习惯时，就会造成伤害。

# 自主神经系统

- 非自愿或自主神经系统：深层的感情，如恨，恐惧，对爱的需要可能通过这个系统找到表达
- 心身医学的仪器 – 测谎仪
- 当作为真理的和谐被歪曲时，无意识的反应将通过身体的变化记录这种不和谐



“因为不快乐而生病的人比因为生病而不快乐的人要多”。

卡尔·宾格 (Dr. Karl Binger)  
《医生的工作》  
(The Doctor's Job)

那你问，我只是生一下气，并没有让我的肌肉绷紧啊？怎么它就绷紧了呢？

- 我们可以自主做一些事情，如跑步、工作或吃饭。但我们不能决定是不是因为尴尬而脸红，也不能决定因愤怒而心跳加速。这些非自愿的行动由自主神经系统决定。我们可能完全没有意识到的像憎恨、恐惧或对爱的需求这样的深层情感，可能会通过这个系统得到表达。
- 测谎仪是展示心身医学的仪器。即使是最顽固的罪犯，最专业的说谎者，也不可能坐在测谎仪前说假话而不产生体温、心跳和血压的变化。
- 在身体机制中有一种无意识的反应，它知道作为真理的声音是不是被歪曲了，并将通过身体的变化记录这种不和谐。我们自己是许多不舒服和不快乐的原因；很多事故也是如此。当我们的情绪受到干扰时，导致我们的肌肉协调出现失误，我们可能一脚踏空或者把东西落在地上。
- 著名的心理学家卡尔·宾格博士说：“因为不快乐而生病的人比因为生病而不快乐的人要多”。

## 关于疾病本质的观点

- 许多疾病都是心理或情绪紊乱的症状，而不是机体功能紊乱的症状
- Col. Banen - 文章《军医》：  
“一个人不能只治疗躯体，他还必须治疗心灵。”
- 医生不能只把人看成一个解剖学的生理机制，而是将他视为一个拥有爱与恨，冲动和激情的人，这些能够搅乱他的灵魂和身体



从上面的例子我们可以看出，困扰身体的许多疾病都只是症状，它们不是某种可以用药物或手术治疗的器质性疾病，而是精神或情感障碍的症状。

人们清楚地认识到，在对待肉体的同时也需要对待人类的灵魂。

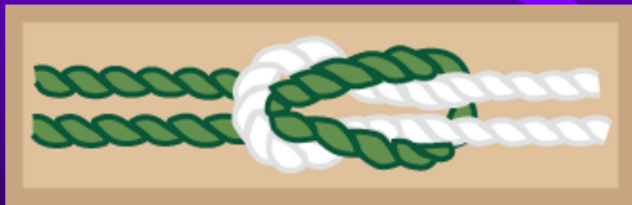
- 巴南上校在他的文章《军医》中写道：“一个人不能只治疗躯体——他还必须治疗心灵”。
- 医生仅仅把病人看作一个解剖学的和生理机制是不够的;他还必须将他视为“一个拥有爱与恨、冲动和激情的人，这些能够扰乱他的灵魂和身体。”

如果现代医学界抱着这样一个对人的概念，必定会引起一场新的医学革命。可是，与身体不同的是，人类的心病并不容易被简单而快速地诊断出来。精神或情感上的伤害不能用温度计和仪器来检测。

# 奥义人体解剖学

- 人类的3个有生死体——物质体（肉体+以太体）、星光体（情感）、低级思想体（思想）
- 人类的相对永恒体：因果体（灵魂的住所）
- 生病的身体通常是**消极情绪和思想状态的外在表现**

以太层次是身体和高级体的链接，是健康与疾病的钥匙

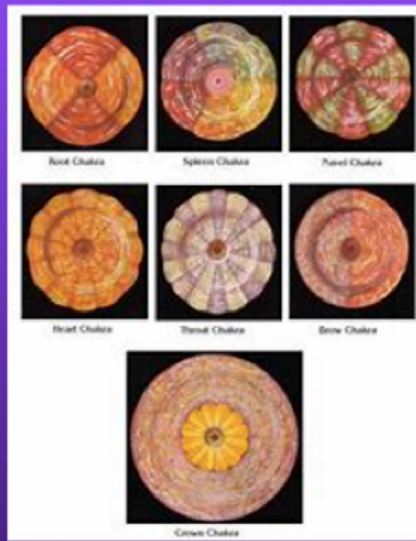


作为证道学的学生，我们很幸运能够从奥义的角度来考虑身体和灵魂之间相互作用的机制。

- 我们最基础的课程，就是人体的奥义解剖学。
- 人的低等三身是物质体，由肉体 and 以太体构成，还有情感体和低级思想体。
- 这三个有生死的体是由住在因果体中的灵魂或自我管理的。超物质存在于物质之中,它们相互渗透和相互作用。
- 正是由于灵魂的临在，身体才永远受到感情和思想的影响。
- 因此，如果身体生病了，可能不仅仅是身体生病了，而且往往是消极情绪和精神状态的外在表现。
- 因此，如果外病要向内治，我们必须进入到以太系统，研究生命力，脉轮和以太体，这是高级体与肉体的链接，是健康和疾病问题的真正钥匙。



## 新加坡证道学学会



## 脉轮、气和昆达里尼

- 但这些都复杂，一时半会儿讲不清楚。我们会在 2024 年 2 月专门有一堂关于脉轮，气和昆达里尼的讲座，会具体详细地讲。今天只讲一些和疾病有关的部分。

## 以太体的重要性

是身体所有复杂生命的组织者，是局部细胞组织和整个身体的模子

- 身体和器官的以太“鞘”在细胞活动、变化和生长过程中保持着生命力
- 以太模子保持真实形态，直到重组
- 肉体不是静态的，每7年完全翻新一次
- 正确的思想和感情，饮食和其他身体状况影响以太体的造型和模式保存功能

现在让我们来看看以太体，这是一个非常重要的载体。

- 它是身体所有复杂生命的“组织者”，是局部细胞组织和整个身体实体的模子。
- 整个身体和每个器官的以太皮肤或鞘，就像一个封闭的磁场，在细胞活动、变化和生长的过程中，保存着生命力，并使它们与细胞内的物质保持联系。
- 当细胞和血液的化学成分分解时，以太模子根据原型保持真实的形状，直到重组完成。以太鞘或皮肤执行保护性功能。
- 肉体本身不是静态的。这是一件不停变化的衣服，每七年完全翻新一次。它的组成细胞不断地分裂，新的细胞也不断地形成。
- 正确的思想和感情，以及饮食和其他身体状况，将深刻地影响以太体的造型和模式保存功能。



# 以太体的重要性

- 肉体能量的储存者和分配者
- 心理影响，通过脉轮，神经系统，腺体和它们所有的相关能量，影响：
  - 每个细胞的生长或分解
  - 腺体活动
  - 全身的整体和谐
- 要健康，则需要表达“高我”的思想、感觉和行动，从而保持通道畅通



- 以太体是物质体的管理机构，而且是身体能量的储存和分配者。
- 心理影响通过脉轮、神经系统、腺体及其所有相关能量起作用：

(a)在每个细胞生长或分解的时刻施加影响，

(b)腺体活动。

(c)全身的整体和谐。

- 在人的高我里面是一个用之不竭的灵性力量的蓄水池，当它通过思想、情感、以太和物质身体的流动畅通无阻时，将导致完美的健康。

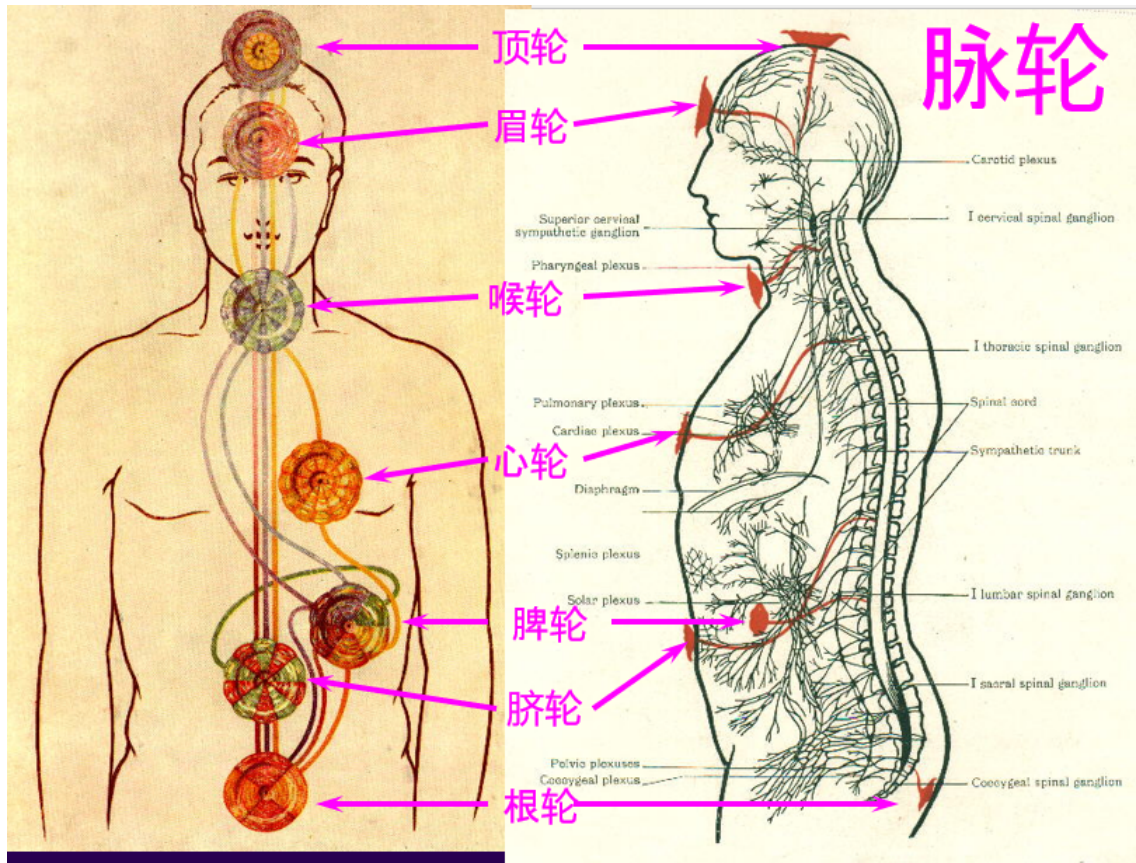
# 以太体的重要性

- 用餐时间——和谐幸福;准备食物的人的想法和情绪,餐厅的气氛,共餐人
- 新形成的细胞/器官或更好,或更坏
- 忧虑会扰乱整个以太结构;愤怒破坏和扭曲了细胞的构建!!
- 平和的情绪能使身体进行良好的修复,消除无用的废物



这一点在吃饭时尤其重要,吃饭时应该营造和谐与快乐的气氛,而不是紧张和痛苦的气氛。准备食物的人的思想和情绪,餐厅的气氛,以及和共餐的人的关系,都会影响消化过程;

- 数以百万计的细胞奇迹在用餐过程中发生。新形成或被创造的原生质 (protoplasm, 原生质指组成细胞的有生命物质的总称)和细胞比它们的前身好或差,会导致器官的改善或恶化,无论程度多么微小。
- 忧虑会扰乱整个以太结构。愤怒破坏并扭曲了细胞的构建。
- 稳定的情绪使身体自动进行良好的修复并消除无用的废物。



下面我们看看脉轮。脉轮（位于头顶、眉心、喉咙、心脏、太阳神经丛、脾脏和骶骨）是以太体，星光体和思想体中的特定器官。每个体都有脉轮，实际上有 3 组脉轮。它们是动态的。七个以太脉轮是花形或钟形的漩涡，它们的边缘位于以太体的表面。每个漩涡都有一根管子，像一根长长的茎，伸入到脊髓或脑腺。沿着这些茎有双向力量流动，从脊髓到神经系统进出。这些系统相互交织，形成一个复杂而有特色的图案。在星光体和思想体中，它们更大，颜色更亮，它们通过以太脉轮向物质腺体和神经中心传递超物质的生命力。

## 脉轮和生命力

- 它们的功能很大程度上受思想和情感的影响
- 生命力的摄入和排出对健康非常重要
- 在超物质层面，它可以在快乐、和谐、正确的思想、感觉和行动上更大
- 脉轮影响其所在区域的内分泌器官
- 长时间的紧张，消极的思想和情绪，震惊先导致脉轮改变，然后是腺体和神经中枢，最后是身体的化学和新陈代谢
- 错误的思想、情绪、生活方式和饮食习惯会影响体内不同腺体活动周期的和谐交融 - 破坏了身体功能的平衡

它们的功能很大程度上受思想和情感的影响。

- 这种生命力的摄入和排出对健康非常重要。在阳光明媚的天气里，生命力的供给会更多
- 在超物质界，这种生命力在人处于快乐、和谐时、在行使正确的思想、感情和行动时更大。
- 脉轮对所作用区域的内分泌腺有明确的影响，这是证道学的行为主义心理学和腺体紊乱的观点(行为主义心理学定义：主张以客观的方法研究人类的行为，从而预测和控制有机体的行为)。
- 一般来说，长时间的紧张、消极的想法和情绪以及震惊会导致脉轮首先发生变化。影响逐渐到达腺体和神经中枢，影响生命力的供应，进而影响身体的化学和新陈代谢。

除了这种普遍的相互作用之外，腺体、神经中枢和器官的功能也受循环规律的支配，就像整个身体一样,有出生、成长、成熟、衰老和死亡的主要周期。

- 错误的思想、情绪、生活方式和饮食习惯会影响身体各腺体活动周期的和谐交融。换句话说，它们破坏了身体功能的平衡。



# 脉轮和生命力

- 健康的每一个脉轮都有它自己的和弦和在整个人和弦中的位置
- 健康时，一切都是和谐的，生命力自由和谐地流动
- 自我纠正习惯性的心理和情绪错误以及有害的身体习惯对健康最重要

愈疗师应有的位置：  
最初的助力

在健康状态下，每个脉轮有它自己的和弦和在整个人和弦中的位置。

- 在健康状态下，一切都是和谐的，生命力通过载体和脉轮自由和谐地流动到身体，如果其他因素正常，这会产生并保持完美的健康。
- 现在可以看到，自我纠正习惯性的心理和情感错误以及有害的身体习惯对保持健康是最重要的。无论是习惯性的错误、暂时的错误，还是更深层的心理困难，都必须由患者来面对和清除。
- 在这种情况下，尤其是刚开始的时候，往往需要外界的帮助。这才是愈疗师应有的位置。

如果一个所谓的愈疗师说只要出钱就能为你清洗脉轮，你需要三思。我话就说到这里。

# 脉轮和生命力

- 影响健康的主要因素是人的生活态度
  - 兴奋、收缩、紧张、痛苦、嫉妒、恐惧、害怕、贪婪、好斗、个人化
  - 平静、放松、自由、友善、客观、仁慈
- 对生活的看淡，外在的安逸，和谐的人际关系以及内心对“一切都很好”的信念

最终的治愈是恢复身体所有四个循环的自由流动的结果，即血液，淋巴，以及物质和超物质的生命力。

- 达到和保持健康的主要影响因素是平常的生活态度。
- 态度可以是亢奋的、收缩的、紧张的、痛苦的、嫉妒的、恐惧的、占有欲的、贪婪的、好斗的、个人化的或者是平静的、放松的、自由的、友善的、客观的、仁慈的。《黄帝内经》开篇《素问》写的就是这两组生活态度。大家肯定同意，后面一组生活态度是理想的。
- 对生活的看淡，外在的安逸，和谐的人际关系，以及“一切都很好”的信念——这些都是理想的健康因素。
- 最终的治愈是恢复身体所有四个循环的自由流动的结果，即血液，淋巴，以及物质和超物质的生命力。

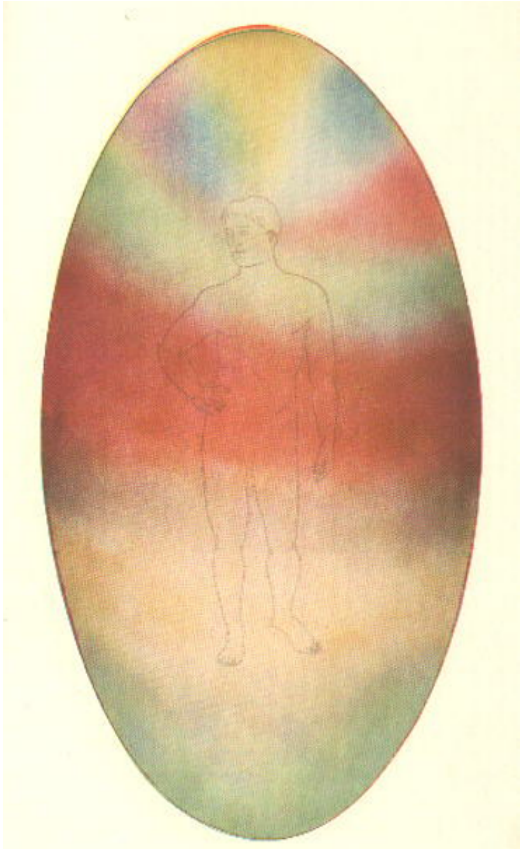
## 证道学的答案 - 5.2 思想和情绪怎样影响身体?

1. 通过影响生命力的流动
2. 通过改变思想体和星光体
3. 通过影响每个脉轮和脉轮的相互关系
4. 通过改变腺体活动的自然循环
5. 通过影响以太体
  - 灵魂和身体之间的基本联系
  - 生命力的保存者和传送者
  - 所有新机体形成和成长的模子

好，在有了这些基本知识以后，我们就可以回答思想和情感怎样通过脉轮和以太体来影响身体这个问题。至少有五种方式影响身体状况和功能：

第一种是通过影响生命力的流动。





一个普通人的星光体看起来是这个样子....



然而，当他嫉妒怨恨时，这些感觉会在星光体中以棕绿色带红色闪光和猩红色斑点的形式出现。

当他生气的时候，你会看到这些可怕的黑色的恶意漩涡和红色的闪电。这些消耗了过多的星光体能量，到达物质身体的那一点点能量将是不和谐的。整日沉浸在痛苦的回忆中会在灵光圈中造成永久的思想形状，这些思想形状以灵光圈的生命力为食，并且减少对物质身体的生命力供应。



**恐惧、焦虑和担忧：**  
阻碍，收缩心轮和腹轮

**习惯性的焦虑、愤怒和怨恨：**  
导致腹轮和星光体收缩

**酗酒：**  
表现为一条增大的砖红色  
星光物质带，从喉咙延  
伸到大腿。被元素精灵和  
低等生灵包围

深度抑郁的人的星光体



思想和情绪影响身体状况的第二种方式是通过改变思想体和星光体。

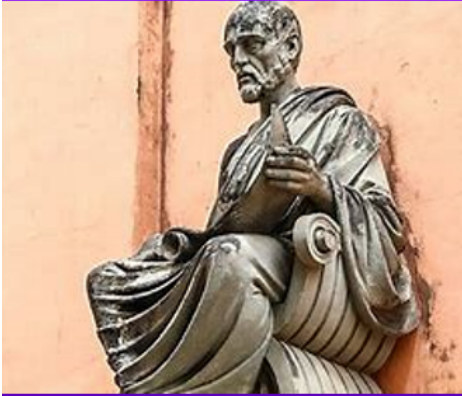
- 例如:抑郁表现为笼罩着星光体的监狱栏杆一样的灰色云，堵塞脉轮并压缩星光体，使内外不能交流。
- 恐惧、焦虑和担忧表现为晦暗、铁青灰色的区域，深藏在气场之中，阻碍和收缩心轮和腹轮。
- 习惯性的焦虑、愤怒和怨恨导致腹轮和星光体收缩，从而减少了生命力的流入。
- 酗酒表现为一条增大的砖红色星光物质带，根据成瘾程度不同，从喉咙延伸到大腿。在它的内部和外部，可以看到许多小的元素精灵，形状像爬行动物和动物样的生灵，以人的生命力为食。

## 证道学的答案 - 5.2 思想和情绪怎样影响身体?

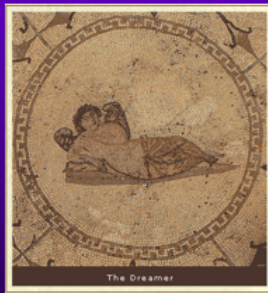
1. 通过影响生命力的流动
2. 通过改变思想体和星光体
3. 通过影响每个脉轮和脉轮的相互关系
4. 通过改变腺体活动的自然循环周期
5. 通过影响以太体
  - 灵魂和身体之间的基本联系
  - 生命力的保存者和传送者
  - 所有新机体形成和成长的模子

- 思想和情绪影响身体状况的第三种方式是通过影响每个脉轮和它们的相互关系。  
一颗破碎的心在星光界表现为一个封闭的心轮，花瓣相互锁在一起，这是一个悲惨的景象。
- 第四种影响方式是通过改变腺体活动的自然循环周期。
- 最后，第五种，是通过影响以太体，也就是灵魂和身体之间的联系，它是生命力的保存者和传送者，是所有新物质形体形成和成长的模子。

# 关于疾病本质和愈疗



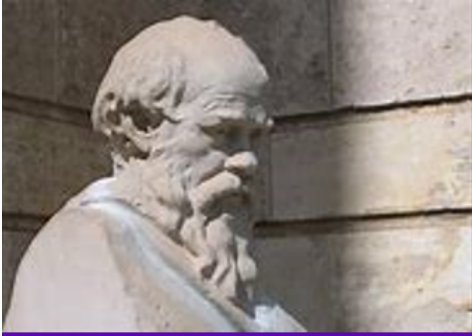
希波克拉底 (Hippocrates, 公元前460-375):  
“要治病，必须通晓一切”



希腊Kos | 阿斯克勒庇俄斯神庙 (Asclepion)  
古代医疗中心

任何真正的灵修者，当自己感受到了病苦，并且看到人们遭受病苦时，都会发自内心地想为人类解除痛苦。那么我们就自然过渡到了愈疗这个话题。西方医学之父希波克拉底说：“**要治病，必须通晓一切。**”几千年前，正是基于这一假设，他创立了自己的医学体系。我去参观过这样的医院遗址，它是环境疗法，排毒，健康饮食，休息放松，心理疗法，灵性疗法和药物疗法的综合。今天的 SPA 概念就是这个体系的一个破碎的影子，灵性的东西都被去掉了。

## 关于疾病本质和愈疗



苏格拉底 (Socrates, 公元前 470-399):

“所有的善与恶，无论是在肉体中还是在人性中，都起源于灵魂，并从灵魂中溢出……因此，要想身体健康，就必须从治愈灵魂开始。”

最大的错误：医生将灵魂与身体分开

几乎在同一时期的苏格拉底阐述了这样的学说：“所有的善与恶，无论是在肉体中还是在人性中，都起源于灵魂，并从灵魂中溢出……”因此，如果身体要健康，你必须从治愈灵魂开始”。

他指出，他那个时代(甚至今天)在治疗人类疾病方面的最大错误是：“医生将灵魂与身体分开”。难道我们没有体会吗？到了医院，跟医生见面不到半分钟，做一大堆化验检查，开一大堆方子。有谁会问你最近心情怎样？睡的好不好？有什么事情困扰你？

# 关于疾病本质和愈疗



巴拉塞尔苏斯  
(Paracelsus, 1493-1541):

“真正的医学只产生于对整个宇宙最深奥力量的创造性认识;只有掌握了人最内在本性的人,才能真正治愈人。”

16世纪初,炼金术士和医学家,现代医学和化学之父帕拉塞尔苏斯写道:“真正的医学只产生于对整个宇宙最深奥力量的创造性认识;只有掌握了人最内在本性的人,才能真正治愈人。”所以,做个好医生不容易。

**我们每个人都能做一件事，  
而且只有我们才能做这件事，就  
是使自己健康。**



不是每个人都是医生或者是愈疗师，但是，我们每个人都能做一件事，而且只有我们才能做这件事，就是使自己健康。



# 不健康和健康的原因

□ 不健康的3个主要原因是：

- 滥用身体及其功能
- 心理异常
- 造成不必要的痛苦

□ 健康的基本法则：

- 和谐律
- 因果报应法则

健康是理想、思想、感情、行为的和谐统一

有三个主要的不健康原因，它们是：

- 滥用身体及其功能。比如为了纵欲搞混乱的性关系。
- 心理异常。
- 以及造成不必要的痛苦

支配健康和幸福的基本法则是什么？

- 一个是和谐法则，整个宇宙都建立在和谐法则的平衡之上。
- 另一个则是补偿法则，就是因果报应，由它保持宇宙和谐。
- 对自己和对病人的成功、完全的治疗取决于对和谐和因果法则的服从。

健康是理想、思想、感情和行为和谐统一的状态。

## 不健康和健康的原因

- 当没有违反自然法则时，除非有前世的恶业，不可能有长期的个人痛苦
- 当违反自然法则时，痛苦是不可避免的
  - 痛苦的性质和程度与侵犯的程度成正比



当没有故意违反自然法则时，就不会有长期的个人痛苦。当然，前世所有违犯行为的后果仍然要被忍受。

当违反自然法则时，痛苦是不可避免的。痛苦的性质和程度总是与侵犯的程度成正比。

# 不健康和健康的原因

- 健康是以下因素和谐相互作用的结果：
  - 灵性与心智
  - 情感与身体行动
- 健康取决于思想、情感和身体的生命行为，并涉及今生、前世和来世

## 天人合一

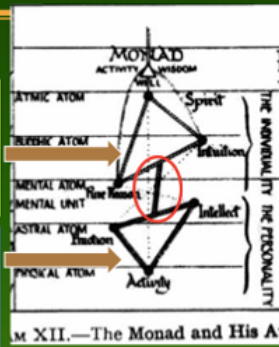
大涅槃界 / 神圣界  
超涅槃界 / 单一体界

### 三个超脱生死体(个性体 / 真我)

涅槃体/神我体 Atmic Body (涅槃界)  
菩提体/直觉体 Buddhic Body (直觉界)  
因果体 Causal Body (高层思想界)

### 三个有生命界限体(性格体 / 假我 / 面具)

思想体 Mental Body (低层思想界)  
星光体 Astral Body (星光界)  
物质体 Physical Body (物质界)



健康几乎  
完全是一个  
伦理问题

健康也可以定义为两组因素和谐互动的结果。

- 一方面是灵性和心智力量
- 另一方面是这种互动通过情感和身体行为的表达。

从上而下,或者从内向,灵性和思想的力量向下作用于外在的人。从下而上,身体和情感对自上而下的脉动作出反应。两组的和谐相互作用对人类的幸福至关重要。

健康不仅取决于今生,而且取决于前世和来世的思想、情感和身体行为。在下一堂课中,我们会给出几个疑难杂症的案例,大家会看到跨越时空的因素。因此,健康几乎完全是一个伦理问题。

## 证道学的答案： 6. 一个人应该如何在思想中、情感中 和身体中生活，以确保合理的健康？

- 人的内在灵性自我不断地向心智传递灵性搏动
- 身体回应并认可它们
- 认可的程度决定了由此产生的幸福和健康的程度
- 忽视或违反程度-不快乐和不健康
- 随着进化，人变得越来越敏感
- 违反基本法则在高级人类中比在原始人中引起更大的干扰

这会回答最后一个问题，一个人应该如何在思想中、情感中和身体中生活，以确保合理的健康？其实所有的宗教，哲学都在试图回答这个问题。如果简单的回答，就是走八正道，它能保证人在精神、思想和身体三方面和谐统一。

- 人的内在灵性自我，也就是高我不断地将灵性的脉动传递给心智。
- 人在他的肉体中对它们作出反应，并在不同程度上表现和认可它们。(确认、实现、验证)。
- 这种认可的程度决定了由此产生的幸福和健康的程度。
- 这些灵性脉动被忽视或违反的程度决定了由此带来的不快乐和不健康的程度。长期持续的内部不和谐，必将在外部身体产生疾病。
- 此外，随着进化的进行，人变得越来越敏感。
- 不和谐会在高级人类身上比在原始人身上所引起的干扰更大。现代人比早期根族的人更能感觉到这种痛苦。为什么生活条件的提高并没有真正减轻人类的痛苦，大家可以去思考一下。

## 来自高我的讯息

- **生命是一体的：只有一个生命，一束光，一个力量，一个爱**
- **合一**是高我通过心智媒介传递给大脑的信息
- 在野蛮人中，信息只被认可为部落和家庭团结的一种本能
- 在物质主义者身上，合一与爱在许多方面被否定了
- 个人、团体甚至国家都表现出以自我为中心、高度贪婪

你可能会问，高我所传递的、被心智所接受的、身体必须认可的信息是什么？

- 用一句话，就是：“**生命是一体的**”。只有一个生命，一束光，一种力量，一个爱，这是核心的灵性真理，人类的内在自我永远存在于这个意识之中。
- 因此，合一
- 在野蛮人那里，人们几乎听不到这一信息，而只把它看作是部落和家庭团结的一种本能。
- 在以自我为中心的物质主义者那里，团结与爱在许多方面都被否定了。“人人为自己”是他生活中某些方面的指导原则。
- 个人、群体甚至国家，在没有受到共同危险的威胁时，仍然表现出以自我为中心、高度贪婪的行为，很少或根本不考虑同胞的福祉，更不用说自然界的动物王国了。

# 不接受高我的结果

## □ 残忍是当今的风尚——对人残忍，对动物残忍



- 大屠杀、种族灭绝、集中营，保护妇女和儿童协会的年度报告
- 为了享受血腥运动，为了食物，为了装饰，为了健康，人类故意地、系统地折磨和屠杀动物
- 人类一再破坏和谐法则
- 引发了因果法则的可怕报复
- 广泛的无法预防的疾病是其结果

结果是显而易见的。绝大多数人类的健康状况不佳。世界上的混乱、战争、躁动和疾病都是人类在动机和行为上否认“生命是一体的”这一真理的直接结果。

- 残忍成了当今的风尚——对人的残忍，对动物的残忍。大家可能没有意识到，杀人游戏，暴力电影喂食着孩子们的思想。使用思想去伤害，用语言伤害成了常规，很多脱口秀就是以残忍取乐。现代人生活在手机中，一方面把自己搞得一刻静不下来，一方面用语言施暴，用思想强奸。
- 这些人对人的残忍必定会在物质界以大屠杀，种族灭绝、集中营等形式表现，还有保护妇女和儿童协会的年度报告中一些可怕的数据。
- 人是动物最大的敌人。有些人看到一种动物，他第一个念头往往是“能吃还是不能吃”？小孩子去度假，拿着抓鱼和捕蝴蝶的网兜，都是为了杀害动物。无论是为了享受血腥的运动，比如打猎，为了食物，为了装饰，为了健康，人一起心动念，往往会故意地，系统地折磨和屠杀动物。
- 和谐与平衡的法则就这样被现代人一再打破。
- 因果法则被启动，导致了普遍的不可预防的疾病。

# 健康和幸福的关键

- 对所有生命的友善
  - 以一种形式残忍对待有知觉的生命就是残忍对待所有的生命
  - 一体生命是一种有意识的、超敏感的、电的、创造性的能量
- 博爱是对合一最高可能的认可
- 无私体现了生命的合一，导致行动的和谐



当我们看到什么导致疾病和痛苦，朝着相反的方向做就是健康和幸福的关键：

第一是对一切生命的友善和慈悲。只有通过友善，人们才能用行为认可“生命是合一的”这一事实。

- 以某种形式残忍对待有知觉的生灵就是残忍对待所有生命，因为生命只有一个。
- “一体的生命”不是一个抽象概念，我们就是它的一部分。它是有意识的、超敏感的、电质的、创造性的能量。在一个生物身上产生的所有影响，无论是愉快的还是痛苦的，都是通过这种电传的生命力在整个显现的生命中传递。

在传统中用帝释天王的网珠来比喻。

- 第二是博爱。博爱是对合一这个事实的最高可能的认可。它能对治仇恨、黑暗、不服从、无法无天。
- 第三是无私。它能帮助我们摆脱分离的错觉。当我们的思想转向别人的利益时，我们就会少一些占有欲，少一些贪婪和不诚实，在我们的所有行为中变得更加慷慨，乐于助人和体贴。事实上，这是和谐在行动。

正如一位真师所说:世界上三分之一的罪恶都是自私造成的!



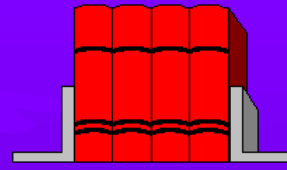


用身，语，意  
服从  
爱与合一法则  
是可以达到  
持久的身体健康  
和延续的世界和平  
的唯一途径



用身，语，意服从爱与合一的法则，是达到持久的身体健康和持续的世界和平的唯一途径。

## 参考文献



- Mahatma Letters To A.P. Sinnett
- Basic Theosophy by Geoffrey Hodson
- The Chakras by C.W. Leadbeater
- The Etheric Double by A.E. Powell
- The Science of Seership by Geoffrey Hodson
- 

好，今天我们就讲到这里。这是课程的参考资料。我们看看有没有相关的问题。

**新加坡证道学学会  
公众号：证道学世界**



**中文网站：<https://chinesetheosophy.net/>**

**英文资料网站：Theosophy World**

**<https://www.theosophy.world>**

**如有任何关于证道学，证道学学会和入会的问题，  
请微信至：SLTS1875**

**或电邮至：[admin@chinesetheosophy.net](mailto:admin@chinesetheosophy.net)**

**如果决定入会，请登录新加坡证道学学会的中文网站  
，在“联系我们”一栏里直接在网上填表申请**