



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2024年系列讲座1

证道服务社



愈疗冥想

新加坡证道学学会莲花圈



2024年1月28日



大家好，这是我们在 2024 年里第一堂课。祝所有人在新的一年里内心多一些平安，增一分智慧。在进入正题之前，我先简要介绍一下 2024 年新加坡证道学学会的中文课程。这是一套循序渐进，系统性地介绍证道学的课程。

新加坡证道学学会2024年中文讲座

1. 证道服务社“愈疗冥想”培训
2. 证道人生 - 宽容和平幸福之道 (公开课)
3. 《薄伽梵歌》的实用智慧
4. 祈祷与赎罪
5. 脉轮, 气和昆达里尼
6. 从证道学的角度看神通
7. 听利比德和贝森特讲《在真师膝下》 x 4
8. 安妮·贝森特非同寻常的一生
9. 伍廷芳与证道学 (公开课)

在 2022 年 7 节《证道学入门》基础课后, 我们 2023 年的课程内容是“理”和“用”兼容的。2024 年的重点在于“修行和服务”。

今年的课程一开始就是一个“愈疗冥想”服务培训, 与天使合作。

接下来是在农历新年前讲“证道人生 - 宽容和平幸福之道”。一个自己内心不安, 充满苦涩的人不可能幸福, 不可能有效地帮助世界。我们会一起学习几个证道学教义在生活中的实用。

接下去我们一起学习一个千古奥义经典《薄伽梵歌》, 这本书集行动瑜伽的智慧之大成。

然后我们会看看一些常见的行为, 如祈祷和赎罪, 从证道学的角度看看这些行为背后在更加精微的世界里发生了什么。

当我们经过一段时间的“学习, 冥想, 服务”, 随着身心渐渐纯净, 意识渐渐扩展, 我们会注意到一些生理和心理的变化。接下去两个讲座《脉轮, 气和昆达里尼》, 《从证道学的角度看神通》, 就是从奥义解剖的角度向大家解释在我们身心中到底发生了什么。

在下半年, 我们会花四堂课的时间一起学习《在真师膝下》, 这是一本由 KH 真师传授的, 由克里斯那穆提记录的, 源自商羯罗上师的, 但又适合现代社会的生活实修指南。我们会参照两位真师弟子贝森特和利比德的讲解来学习。

在年尾时, 向大家介绍两位证道学的前辈, 安妮·贝森特和中华证道学之父伍廷芳。

新加坡证道学学会2024年部分中文书籍



当然，这些丰富深奥的内容光靠听讲座是不够的，每个人必须首先自己学习。为了配合这些讲座，今年我们会发行一些相关的书籍，在上半年，会有：

HPB 写的《金色阶梯》，是对证道学秘义学校学生的教导，跟修行很有关系。

贝森特写的《证道人生》，讲如何用证道学教义改变自己的生活态度和世界观。

《灵视与蛇火》，《昆达里尼》，《先见之明 - 灵视的科学》都是为了向大家讲解一些潜藏在我们每个人身上的能力，它们的使用和误用的危险。

还有 Andy 翻译的《太阳系》，这是鲍威尔写的一系列证道科普丛书的最后一本。前几本讲的是人的不同的体，《太阳系》将我们带到宏观，带到人和世界进化的历程中。这可以为我们学习《秘密教义》做准备。欢迎大家参加 Andy 的读书会。

关注新加坡证道学学会
“证道学世界”公众号

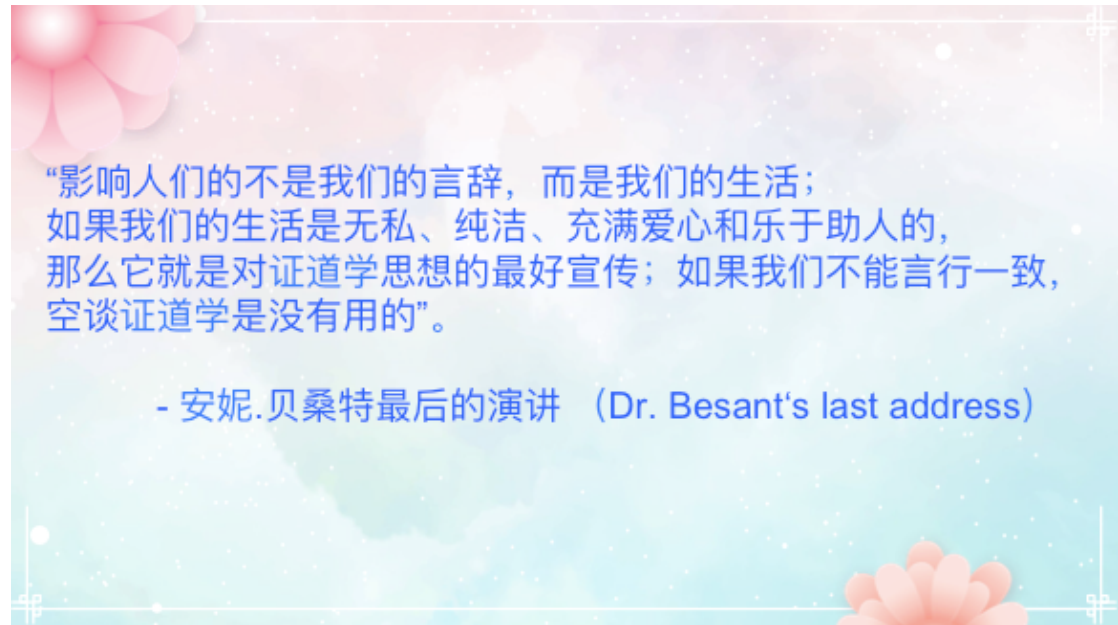


證道學
THEOSOPHY
無高於真理之宗教

新加坡证道学学会中文网站：
[https://
chinesetheosophy.net/](https://chinesetheosophy.net/)

入会到中文网站“联系我们”一栏填一张简单的表格

所有这些讲座，书籍，和材料，都可以免费从学会的中文网站上下载。欢迎大家推荐给对这些话题感兴趣的朋友。建议大家关注“证道学世界”公众号，以便得到最新消息。愿意亲自参加讲座，和大家一起学习的朋友可以入会，只需要在网站上“联系我们”一栏填一张简单的表格就行了。



好，那我们现在进入正题。我们的第二任国际会长安妮.贝森特在她最后一次演讲中说：

“影响人们的不是我们的言辞，而是我们的生活；如果我们的生活是无私、纯洁、充满爱心和乐于助人的，那么它就是对证道学思想的最好宣传；如果我们不能言行一致，空谈证道学是没有用的”。

证道服务社

- 1908年2月由安妮·贝森特建立
- 使命：团结所有热爱为受苦难者服务的人
- 会员自发组织，实践证道学学会的第一个宗旨：打破种族，信仰，性别，种性或肤色界限，形成一个凝聚人类为一家的核心



安妮·贝森特
1847-1933

今天的冥想是一个在全球进行的证道服务社服务项目，我首先介绍一下证道服务社。

- 证道服务社是由安妮·贝森特在 1908 年 2 月建立的。这是她被选为证道学学会第二任会长 6 个月后成立的一个组织，可见她的务实。
- 它的使命是：“团结所有热爱为受苦难者服务的人”
- 它是一个会员自发组织的社团，实践证道学学会第一个宗旨：打破种族，信仰，性别，种性或肤色界限，形成一个凝聚人类为一家的核心。

证道服务社

- ◆ 世界性的慈善组织：30多个国家/地区
- ◆ 参与者不需证道学会会员资格
- ◆ 主要服务领域包括：
 - ◆ 教育
 - ◆ 动物关爱
 - ◆ 社会福利与正义
 - ◆ 环保
 - ◆ 愈疗
 - ◆ 紧急救援
 - ◆ 促进和平

Argentina
Australia
Bangladesh
Bolivia
Brazil
Canada
Colombia
Costa Rica
Dominican Rep.
England
Finland
France
Hungary
India
Israel

Italy
Kenya
Mexico
New Zealand
Pakistan
Peru
Philippines
Portugal
Puerto Rico
Singapore
Slovenia
Spain
Sweden
Tanzania
Ukraine
Uruguay
USA
Wales
Zambia

<https://international.theoservice.org/>

今天，它是一个遍及 30 多个国家的世界性的慈善组织。新加坡就有一个服务社。

参加证道服务社的活动没有会员身份要求。它的主要服务包括：

- 教育
- 社会福利与正义
- 愈疗
- 促进和平
- 动物关爱
- 环保
- 紧急救援等

想知道更多信息的朋友，可以访问这个国际网站，
<https://international.theoservice.org/> 并且从那里可以进到各个国家的证道服务社的网页。

和平与正义



安妮·贝森特的女权运动 (摄于1914)



提高环保意识游行 (印度)



安妮·贝森特与甘地 (摄于1921)



反核武器游行 (法国)

由于它的活动是会员自发的，必然是丰富多样的，所以一百多年来，各国的会员各尽自己所能，在各个领域参与了各项服务和活动。例如，在促进和平与正义的活动中，贝森特本人参与并且领导了伸张正义的运动，包括女权运动，印度独立运动等；也有的参加反核武器运动，提高环保意识运动等。



证道服务社的伙伴也致力于为身边的人缓解生老病死之苦，比如给残疾人捐赠轮椅，建立免费医疗所，帮助家境贫寒的大手术病人，建立乡村巡回医疗服务和配备医护人员。

赈灾济苦



建造孤儿院 (印度)



赈灾 (印度/菲律宾)



无家可归者和低收入者食堂 (美国)



给乌克兰孩子的手编娃娃

当有人失去亲人，流离失所时，有人给他们一个屋顶，一碗热饭。在有天灾人祸时，伸出援助之手。当台风洪水肆虐时，有人送去食品和物资。当乌克兰战火连天时，有人寄去一个个手织娃娃，让那里的孩子尽量有一个正常的童年。当我们乌克兰的同修背井离乡成了难民时，全欧洲的社友动员社会各界捐款协助他们在匈牙利安家。



世界上还有很多人生活在贫困和歧视中。在村里打一口有洁净水源的井，就可以减少婴儿死亡率和村民犯病率；帮助无子女的寡妇就是给人一丝希望和活头；教授村里的人们用牛粪制造燃料就可以大大节约资源，提高生活水平；提供一些新床垫就可以使许多孩子睡个好觉，更健康地成长。



证道学认为宇宙中的生命是一体的，包括矿物，植物和动物王国。证道服务社在护生环保方面也是积极行动的。比如去阿迪亚参加智慧学校的人会组织去清理海滩；澳大利亚的服务社把工业废地转化为公园。救援，收养和治愈动物也是一个常见的活动，学会办了南印度最大的动物收容所。同时，倡议仁慈对待动物，积极宣传素食，办各种素食烹调班，协助大家习惯和转向素食。



育人是本，证道学学会向来有注重教育的传统。除了历史上建立的众多学校之外，证道服务社组织针对性的教育资助，培训，捐赠书籍和教学设备的活动。许多国家的会所有一对一帮助对象。



军校士官生“内在和平”培训



教授止观 (印度)



教授瑜伽 (印度)

“心”之教育

“证道学极大地丰富了我的生活，促进了我对生命和我在宇宙中的位置的理解。证道学研究一直是，并将继续是一种启迪心灵的体验。监狱是一个充满虚无主义和消极的地方，仇恨和无知盛行。对证道学的理解极大地帮助了我，让我能够在这个卑劣而残酷的环境中生存”。

Peter-A.

美国证道服务社监狱教育项目



美国证道服务社的“为盲人印刷证道学/哲学书籍协会”，1910年创立

当然了，教育不仅仅是提供一些书本上的知识，更重要的是“心”的教育，培养正确的价值观，宽广的世界观，练就内在的坚强和洞察力，开智慧。比如证道服务社定期给菲律宾军校士官生进行“内在和平”培训；在各国都有的各种冥想和瑜伽课程；1910年在美国创办的为“为盲人提供盲文证道学和哲学书籍协会”，运行至今；美国的监狱教育项目，给那些被社会鄙视，憎恨和遗弃的人一丝人生希望。这是一个犯人写的一段文字：

“证道学极大地丰富了我的生活，促进了我对生命和我在宇宙中的位置的理解。证道学研究一直是，并将继续是一种启迪心灵的体验。监狱是一个充满虚无主义和消极情绪的地方，仇恨和无知盛行。对证道学的理解极大地帮助了我，让我能够在这个卑劣而残酷的环境中生存”。



所有以上这些行动，包括更多，都是大家各尽所能，人尽其才的结果。实践证道学是无条件的，贵在发心。德国学会秘书长的妈妈开一家小店，她通过卖糖果给肯尼亚的项目筹款；澳大利亚的画家用画笔宣传环保；这位乌拉圭的会员把自己家的客厅变成了素食烹饪培训班；这一大堆手编的娃娃出自很多意大利会员之手；音乐家办演奏会可以筹款，哪怕不是音乐家的自弹自唱也能表达一些东西。

你可能说，我不关心时事，不会看病，不会做饭，不会演讲，不会乐器，不会这个那个，没有一技之长，也没有钱。

证道服务社愈疗冥想



新加坡证道学学会莲花圈


即使这样，你也可以服务，用思想服务，和天使一起服务。证道服务社的愈疗冥想是全球最普遍的一种服务方式。这也是证道服务社除了在物质层面外服务的一个特色。今天这个冥想是由新加坡证道学学会的“莲花圈”编制，测试并且付诸实践的。今天和我们在一起的，有莲花圈的 Brandon Goh.



我先来介绍一下 Brandon。Brandon 在 12 年前加入证道学学会，是新加坡学会的副秘书长。他自幼就对奥义学感兴趣，在加入证道学学会之前，他曾探索过许多灵性途径。作为一名证道学的学生，他一直努力激发人们对生命的敏感性，使人们能够寻求和找到光明之路。Brandon 这样发心，并且真的付之于行动。我自己 10 多年来看到 Brandon 不仅以讲座的方式与大家分享知识和心得，还一直在帮助会所的行政事物，并且带头创新和试验各种活动，包括今天的冥想。今天为了节约时间，由我用中文把 Brandon 提供的材料先做一下讲解，后面大家的提问我俩会尽最大努力回答。

杰弗里-郝德森
(Geoffrey Hodson)

- 1886 - 1983 (97岁)
- 为证道学学会服务超过70年
- 在他的灵视研究与医生、考古学家、古生物学家和物理学家合作
- 以郝德森的著作为基础的天使合作原则



Mr. Geoffrey Hodson at 69 years old
69岁时的郝德森

今天的冥想的大部分内容来自郝德森。

- 郝德森是一名证道学作家、讲师和研究者。
- 在他年轻时，有一天他去听安妮·贝森特的演讲，用灵视看到贝森特的灵光圈超出了曼切斯特自由贸易大厅，当场加入了证道学学会。他为学会服务超过了70年，直到生命最后一息。
- 在他的漫长的服务生涯中，他与各界科学家合作。与多位医生、考古学家、古生物学家和物理学家合作。他是极少数收到与他共事多年的科学家对其研究和灵视能力做书面证明的人之一。
- 今天的冥想，是根据郝德森的著作中关于与天使合作的原则操作的，这些原则是普世通用和永恒的。但郝德森只提供了集体冥想程序的轮廓，可能是因为它必须适应不同的群体和需求，而且这项工作是实验性的。

新加坡证道学学会2023年系列讲座3

相关文章

- 《天使与人的兄弟关系》
- 《分享光明》第一卷、第二卷和第三卷
- 《众神的王国》
- 《天使》
- 《仙子王国》

www.chinesetheosophy.net



天使与自然精灵

2023年3月19日



更多全球证道学资讯
欢迎关注公众号
· 证道学世界 ·

这些是编制这套冥想所用的书籍。我们有一个关于《天使与自然精灵》的讲座，有兴趣的朋友可以到“证道学世界”公众号和学会的中文网站看视频或者读讲义。



- 天使、天人、发光的人、灵性智能体等
- 超越了宗教和灵性传统
- 不同等级的天使帮助建立、维持和再生宇宙。

•天使这类生灵自古以来被给予了无数的名字。如天使，天人，发光的人，灵性智能体等。天使有一个庞大的等级体系，从最低级的自然精灵到最强大的大天使；他们的意识水平也同样涵盖了一个巨大的范围。今天在冥想中与我们合作的天使，是高级的一类，是那些个性化了的天使，而不是低级的类型 -- 低级的精灵可能会很淘气。

•在许多宗教和灵性传统中都有关于他们的描述，但他们超越了所有的传统。

•这些不同等级的天使帮助建立、维持和再生宇宙。



天使的身体是活生生的能量，处于不断变化之中，极为灵敏地反映了他们的意识。

未经训练的灵视者根据他们的文化背景，可能会把他们看成长着翅膀的人类或不同类型的神仙。尽管郝德森有基督教背景，但他能够看到天使的真实形态，而不是用他先入为主的观念来装扮它们。



下面是一些天使的形象。其中一些我们在《天使与自然精灵》的讲座中已经展示了。



这些多是自然界的天使和精灵。今天会来到我们冥想现场的，是另外类型的天使。我只是在这里给大家展示一下天使的大致形象。



这些是负责愈疗的天使。



我现在介绍一下这个冥想的由来。

- 早在 2018 年时, 有些同修就开始了与天使们合作的尝试。在 2019 年正式开始了证道服务社 (Theosophical Order of Service) (TOS) 的愈疗冥想。这个冥想是建立在起码两个独立观察者的观察, 以及其他参加者的反馈, 和所受的引导的基础上的。
- 这个冥想只是众多灵性服务冥想或仪式中的一种。它是多年来的希望、渴求和理想之花。在新加坡的会所中, 搞这些仪式和冥想的团体叫“莲花圈”。

灵性冥想服务

- ◆ 集体冥想
- ◆ 与传统的正念/觉知/静心冥想不同
- ◆ 目的是利用联合的善意和思想力量来帮助他人
- ◆ 依照自然法则进行

•这个灵性服务冥想是一个集体冥想。当然个人也可以自己呼唤天使。

•这个冥想与传统的正念/觉知/静心冥想不同。在这项工作中，静止和控制思想很重要，但目的不是入定。

•它的目的是利用联合的善意和思想力量来帮助他人。

•整个冥想依照自然法则进行。



我们都学习过思想的作用，知道思想是低等三界中的最高力量。大多数人思想散乱模糊，所以思想没有力度和准确度；但当他学会精力集中并清晰思考时，一个人可以用专注的能量做很多事情。



当一群人聚在一起时，如果他们是和谐的，用善意和同情心团结在一起，那么这种能量的效果就会大大增加。例如，9个人一起工作可能会产生 $9 \times 9 = 49$ 个人的力量。中文里有“人心齐，泰山移”；“众志成城”；说的就是齐心协力的效果超过个体力量的总和。当然，效果也要看这些做愈疗的人，如果他们经常在一起，有经验，又和谐，效果可能比这更大；反之则可能达不到这么大的加倍效果。

当然，在线冥想的效果可能有所不同，但群体协同的放大效应仍然存在。

成功的关键是和谐与统一。多样性是有益的，但不能引起团体成员之间的摩擦。不和谐的气氛会破坏团体的协同作用。

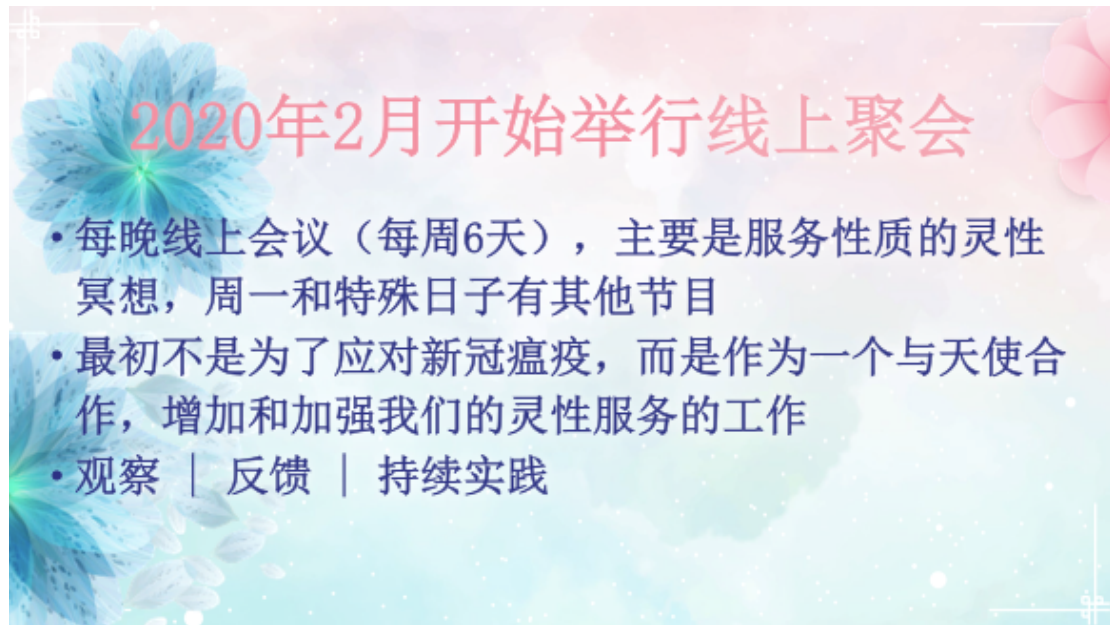


下面是一些在会所活动的照片。



这是在疫情期间必须戴口罩的时候。当然了，集体愈疗冥想在疫情之前就开始了。

新加坡的年轻人真的是一批十分投入和热情无私的人。这也是为什么新加坡分会是世界上最活跃的会所之一。



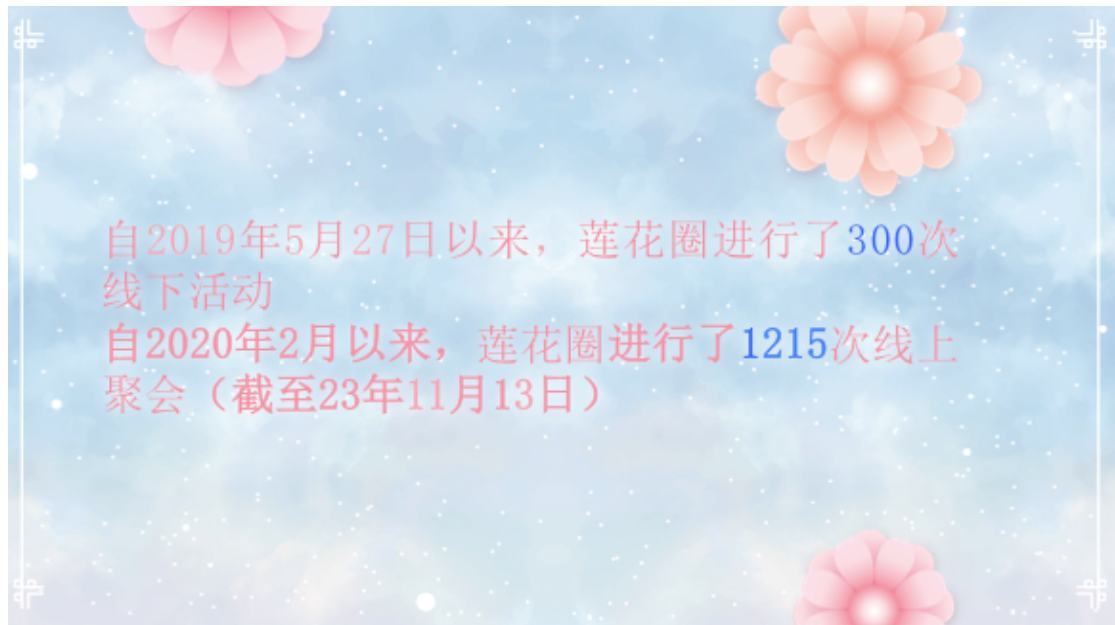
2020年2月，疫情爆发。莲花圈开始线上聚会。

- 每晚都有线上会议（每周6天），主要是服务性质的灵性冥想，周一和特殊日子有其他节目。

- 前面解释过，这个冥想在疫情前就开始了，它的目的不是为了应对新冠瘟疫，而是作为一个与天使合作，增加和加强我们的灵性服务的工作的一个实践。

- 同修们一直在观察，反馈，持续实践。

- 这也显示了，如果一个人或者团体已经准备好了，当特殊事件发生时，他们不需临阵磨枪，而是应对时游刃有余。灵修贵在持久。



自 2019 年 5 月 27 日以来,莲花圈进行了 300 次线下活动。自 2020 年 2 月以来,至 23 年 11 月 13 日止,莲花圈进行了 1215 次线上聚会 。



目的

- ◆ 愈疗我们自己和他人
- ◆ 恢复我们在身体、情感、思想方面的平衡
- ◆ 将爱、喜悦、和平和力量送给需要的人

集体愈疗冥想的目的在于：

- 愈疗我们自己和他人。
- 恢复我们在身体、情感、思想方面的平衡。
- 将爱、喜悦、和平和力量送给需要的人。



这个冥想的原则是非常明确的。冥想的形式和用词可以根据情况做改动，但是要始终坚持这些原则。

1. 动机的纯洁性是最重要的。我们应该只出于对他人无私的同情、关心和爱护而从事这项工作。没有高级天使会回应被个人或物质利益的欲望所玷污的召唤，因为这一切都与频率有关。自私欲望的振动频率与天使的振动频率不相应，因此无法到达天使，而是会吸引其他实体。所以不纯洁的动机也可以召唤一些生灵到这个场域，但这些不是我们想合作的伙伴。这就像拿出蜜糖会引来蜜蜂，拿出腐烂的东西会引来苍蝇一样。

2. 一定程度的思想、情感和语言的控制是必要的。例如，在冥想过程中必须能够集中注意力，以便发出有益思想和放射出愈疗性质的能量。

3. 理解自然法则是很重要的。接受因果业力法则以及我们行为的结果可以使真正的愈疗发生，恢复内在的平衡，无论是否在身体上感觉到效果。如果我们理解自然法则，我们就会知道，当我们向他人倾注爱和光的时候，无论我们是否能看到，一定会有一个结果。

4. 我们不应该把天使人格化，不应对天使，甚至这种服务形式产生任何依恋和执着。在愈疗他人时，记住这不是为了我们而做，也不是为了我们认为对他们最好的而做。即使我们看到明显的效果，也不是我们的功劳，而是宇宙力量的功劳。我们只是渠道，我们越能忘记自己和自身的问题，就有越多的愈疗能量可以流过我们。

再重复一遍，这个冥想的形式是可以根据人，地点和需要稍加改动，但是无私利他的原则要始终如一的保持。

真正的愈疗

- 大多数疾病和痛苦都是由今生或前世的内在原因引起的。
- 残忍和自私的行为、误导的能量和误用的能力等错误导致了不健康。
- 身体健康不一定表示平衡和整合
- 身体上的效果不一定很明显，但总会有治愈。
- 智慧才是真正的愈疗



虽然有许多纯粹的物质原因导致的疾病，但即使是这些也是最终由于人类的状况造成的。比如降温时没加衣服，着凉了，这是因为我们有一个物质肉体，星光界的生灵就不会着凉。排除这些物质原因，大多数疾病和痛苦都是由今生或前世的内在原因引起的。

残忍和自私的行为、误导的能量和误用的能力等错误导致了不健康。

许多人过着不平衡的生活，但却非常健康，这是因为业力的结果还没有表现出来。看似健康的表面隐藏着迟早会出现的不平衡。

每一个行为总会导致一个结果，无论我们是否能看到这个结果。某种形式的愈疗，如重新获得希望和心灵的平静，总是可能的。有时内心的平衡得到了恢复，但身体却需要继续等到不健康的业报尽。在这种情况下，大部分的痛苦已经得到缓解。

作为一项原则，疾病，特别是严重的疾病在对这个人的教育工作完成之前不能也不应该被治愈。这就像学生考试考了一半就被拉出了考场。记住，慈悲之手引导业力。智慧才是真正的愈疗，疾病只是通过肉体为灵魂长智慧。

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2023年系列讲座9

用灵视
诊断疾病



新加坡证道学学会2023年系列讲座10

从证道学的角度看灵性愈疗



2023年10月15日



更多全球證道學資訊
歡迎關注公眾號
· 證道學世界 ·

www.chinesetheosophy.net

“证道学入门视频”一栏

对健康，疾病和愈疗感兴趣的同学可以到“证道学世界”公众号或者中文网站的“证道学入门”一栏回看录像和讲义。那里会给出更多的理论和实证的案例。

要求

- ◆ 找一个不会被人打扰的安静的地方
- ◆ 线下和线上的集体冥想都可以
- ◆ 2人以上
- ◆ 一个悠扬的（不尖锐的）钟或铃来提示参与者
- ◆ 不需要香烛，但如果你觉得有帮助，可以点香或蜡烛
- ◆ 不需要吃素，但强烈建议吃素
- ◆ 沉溺于各种形式的恶习是与这项工作相悖的

我们看一下这个集体冥想有什么操作要求：

- 首先找一个不会被人打扰的安静的地方。即使是线上的参与者，在静音的情况下，也不应该在嘈杂和不洁的地方参与。
- 线下和线上的集体冥想形式都可以。
- 要求2人以上，当然你也可以自己做这个冥想，但那不能称为集体冥想，而且也不会有协力的作用。
- 需要一个悠扬的（但是不尖锐的）钟或铃来提示参与者。
- 不需要香烛，但如果你觉得有帮助，可以点香或蜡烛。
- 不需要吃素，但强烈建议吃素。在一些会所，如法国的会所，因为有对受苦的动物的帮助，参与者必须是素食者。否则一边吃肉，一边要帮助动物少受苦，这是自相矛盾和虚伪的。这个要求会根据愈疗的对象和内容而定。
- 如果沉溺于各种形式的恶习，如赌博，性乱等，是与这项工作相悖的。因为这些行为与灵修相对立，不能使我们成为愈疗能量的渠道。

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默	3. 团体合一：莲花开
		2 (b). 光之瑜伽	
(2) 愈疗	4. 愈疗世界（对愈合天使的祈祷）	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

这个冥想有明确的程序。

这个程序分三个阶段，第一是准备，然后是愈疗，最后是收场。

我们在培训后会给大家提供具体的讲义和冥想带领人的话语稿。请大家先集中精力于这个过程。如果有问题，我们在讲解完毕后有问答时间。

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默 2 (b). 光之瑜伽	3. 团体合一：莲花开
(2) 愈疗	4. 愈疗世界（对愈合天使的祈祷）	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

准备阶段的第一步是放松。我会把整个过程快速讲解一下，我们现在不做冥想。

准备(1-放松)

- ◆ 请舒适地坐着。保持脊柱与颈部的竖直，肩部和胸部放松。闭上眼睛。
- ◆ 做三次腹式深呼吸。吸入生命，呼出所有紧张。吸入光明，呼出所有紧张。吸入和平，呼出所有紧张。感觉心的安宁。(10秒)
- ◆ 然后，自然呼吸，放松身体的每个部分。当你吸气时，意识到身体中任何剩余的紧张。当你呼气时，让紧张自行消散。(2分钟)

注：蓝色文字是冥想带领者的话语：

请舒适地坐着。保持脊柱与颈部的竖直，肩部和胸部放松。闭上眼睛。

现在我们做三次腹式深呼吸。吸入生命，呼出所有紧张。吸入光明，呼出所有紧张。吸入和平，呼出所有紧张。感觉心的安宁。(10秒)

然后，自然呼吸，放松身体的每个部分。当你吸气时，意识到身体中任何剩余的紧张。当你呼气时，让紧张自行消散。

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默	3. 团体合一：莲花开
		2 (b). 光之瑜伽	
(2) 愈疗	4. 愈疗世界（对愈合天使的祈祷）	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

接下来，进入三分钟的静默，我们过一会儿会练习。

准备 (2a+2b - 静默与光之瑜伽)

- ◆ 专注于呼吸的节奏，让自己越来越放松。如果有任何念头出现，只需意识到它们，不做判断或辩解。轻柔地把你的注意力带回到舒缓的呼吸上。我们现在将进入3分钟的静默。
- ◆ 铃响，静默开始
- ◆ 3分钟后，(铃先半响)铃响

现在，让我们提升我们的意识，超越低等三身。我们确定并认知：

- 我不是身体。我是灵性的自我。(1分钟)
- 我不是情绪。我是灵性的自我。(1分钟)
- 我不是思想。我是灵性的自我。(1分钟)

在静默期间：

专注于呼吸的节奏，让自己越来越放松。如果有任何念头出现，只需意识到它们，不做判断或辩解。轻柔地把你的注意力带回到舒缓的呼吸上。我们现在将进入3分钟的静默。

在进入静默前会响铃，然后在出静默之前，先会有半声铃响，目的是轻轻地提醒大家下面要响铃了。如果没有这半声铃而直接响铃，可能会吓到一些人。

经过这么一番静心和整合，接下来是“光之瑜伽”：

现在，让我们提升我们的意识，超越低等三身。我们确定并认知：

我不是身体。我是灵性的自我。(1分钟)

我不是情绪。我是灵性的自我。(1分钟)

我不是思想。我是灵性的自我。(1分钟)



我们来看一下“光之瑜伽”的细节：

- 我们的身体、情感体和思想体构成了灵魂所居住的殿堂。它们只是一个临时的房子，我们会在这个生命周期结束时搬出。
- 当我们说：“我不是身体，我不是情绪，我不是思想，我是灵性的自我”时，这些话表达了我们的愿望和意图，也就是进入和停留在我们的真实本性中，它是不朽的，超越我们的身体、情感和思想。
- 做“光之瑜伽”可以通过抽离的方法：用意念和想象力，逐步将你的意识从一个个载体中抽离，让它们自己平静下来。比如，让注意力集中在身体上方。内心的感觉非常重要，要尽量地抽离，而不是只是嘴上说说。

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默	3. 团体合一：莲花开
		2 (b). 光之瑜伽	
(2) 愈疗	4. 愈疗世界（对愈合天使的祈祷）	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

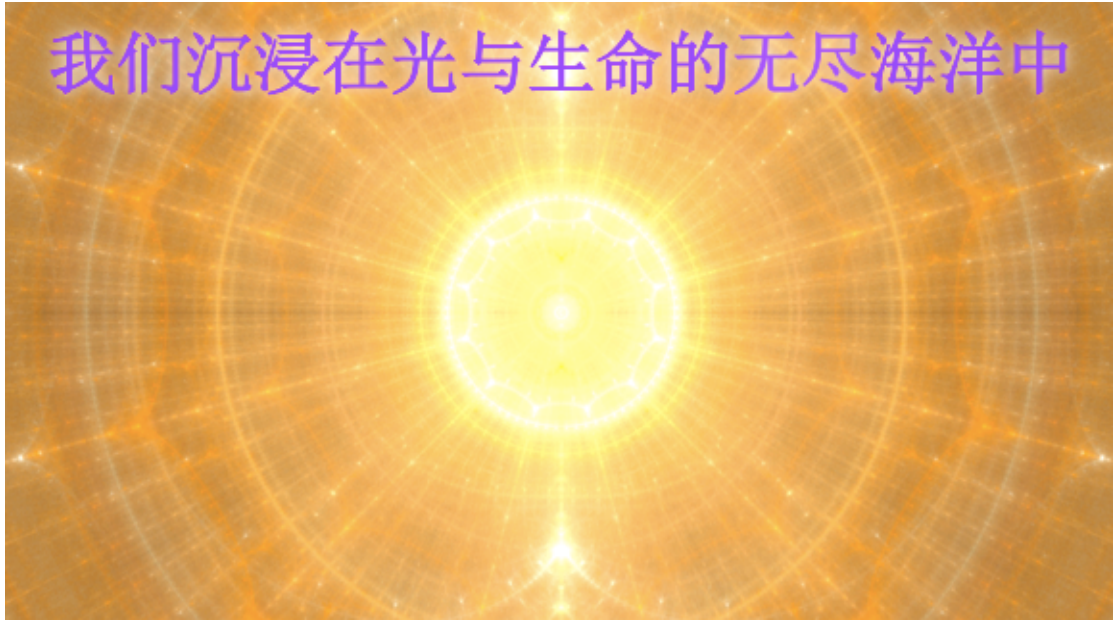
接下来是很重要的一步，叫做：“团体合一：莲花开”。直到现在为止，我们还是以个体的形式在静心，然后把自己的意识提升到思想界以上。在这一步中，我们的意识要合为一体，并且请来天使。

准备(3 - 团体合一： 莲花开)

- 我们围坐一圈，沉浸在光与生命的无尽海洋中。我们每个人都都是一个光的渠道，在莲花中心形成一个花瓣。(30秒)
- 在我们的外围，天使们闪烁着色彩和声音，以上升的、同心圆的方式筑建这朵巨大莲花的外层花瓣。(1分钟)
- 当我们渴望与神圣的生命融为一体时，我们的莲花圈向灵性太阳的金色光芒打开，在内在世界绽放。(2分钟)铃声。
- 以一个整体，我们呼唤并想象愈疗的能量降临到我们的莲花圈中，使身，心和思维恢复活力。当我们这个团体上方的灵性太阳把它的金光倾泻到我们每一个人身上时，我们得到愈疗和整合。(3分钟)铃声

我们围坐一圈，沉浸在光与生命的无尽海洋中。我们每个人都都是一个光的渠道，在莲花的中心形成一个花瓣。(30 秒)

我们沉浸在光与生命的无尽海洋中



事实是，光和生命的海洋充斥着整个宇宙，包含着其中的一切。它也是宇宙愈疗能量场，当我们与万物的本体接触时，就可以进入它。



想象从心脏向上, 形成一个金色的漏斗形的能量通道, 它是宇宙愈疗能量的通道。正是这个通道在莲花中形成了一个"花瓣"。

在莲花中心 形成一个花瓣



记住，是光形成莲花的花瓣，不是我们的身体。这朵莲花是空灵的，由移动的光构成，光就是能量。向上伸展到灵性的太阳，它是一切生命的源泉。

准备(3 - 团体合一： 莲花开)

- 我们围坐一圈，沉浸在光与生命的无尽海洋中。我们每个人都是一个光的渠道，在莲花中心形成一个花瓣。(30秒)
- 在我们的外围，天使们闪烁着色彩和声音，以上升的、同心圆的方式筑建这朵巨大莲花的外层花瓣。(1分钟)
- 当我们渴望与神圣的生命融为一体时，我们的莲花圈向灵性太阳的金色光芒打开，在内在世界绽放。(2分钟)铃声
- 以一个整体，我们呼唤并想象愈疗的能量降临到我们的莲花圈中，使身，心和思维恢复活力。当我们这个团体上方的灵性太阳把它的金光倾泻到我们每一个人身上时，我们得到愈疗和整合。(3分钟)铃声

在我们的外围，天使们闪烁着色彩和声音，以上升的、同心圆的方式筑建这朵巨大莲花的外层花瓣。(1分钟)

天使们围绕着我们， 呈一个同心圆



如果我们把自己想像成这朵莲花中间部分的话，外面的花瓣则是由天使构成的。天使们围绕着我们，呈一个同心圆。在形成这朵莲花的过程中，大家要想象这不是一个平面，而是立体，甚至更多维度。想象天使们在我们之外向上构建这朵光的莲花。

你可能问，我怎么知道天使来了呢？有很多方式可以知道，但都需要一颗平静的心。有灵视的人可能看到他们，敏感的人可能感知他们，一般的人也可能会有热流感，或者看到闪光。出现物质现象时，要观察，思考它的教育意义，而不是盲目的情绪化，激动万分。然而，比任何物质现象都重要的是心里的感知，会有一种和平的，安详的，安全的感觉降临。这些比物质现象更重要。

准备(3 - 团体合一： 莲花开)

- 我们围坐一圈，沉浸在光与生命的无尽海洋中。我们每个人都是一个光的渠道，在含苞待放的莲花中心形成一个花瓣。(30秒)
- 在我们的外围，天使们闪烁着色彩和声音，以上升的、同心圆的方式筑建这朵巨大莲花的外层花瓣。(1分钟)
- 当我们渴望与神圣的生命融为一体时，我们的莲花圈向灵性太阳的金色光芒打开，在内在世界绽放。(2分钟) 铃声
- 以一个整体，我们呼唤并想象愈疗的能量降临到我们的莲花圈中，使身，心和思维恢复活力。当我们这个团体上方的灵性太阳把它的金光倾泻到我们每一个人身上时，我们得到愈疗和整合。(3分钟) 铃声

这个莲花圈形成后，

当我们渴望与神圣的生命融为一体时，我们的莲花圈向灵性太阳的金色光芒打开，在内在世界绽放。(2分钟) 铃声



我们的莲花
向灵性太阳的金色光芒打开，
在内在世界绽放

这个“打开”非常重要。我们不是被动的坐在这里，而是和天使们以一个整体，以联合的善意，有意识的开向灵性世界。

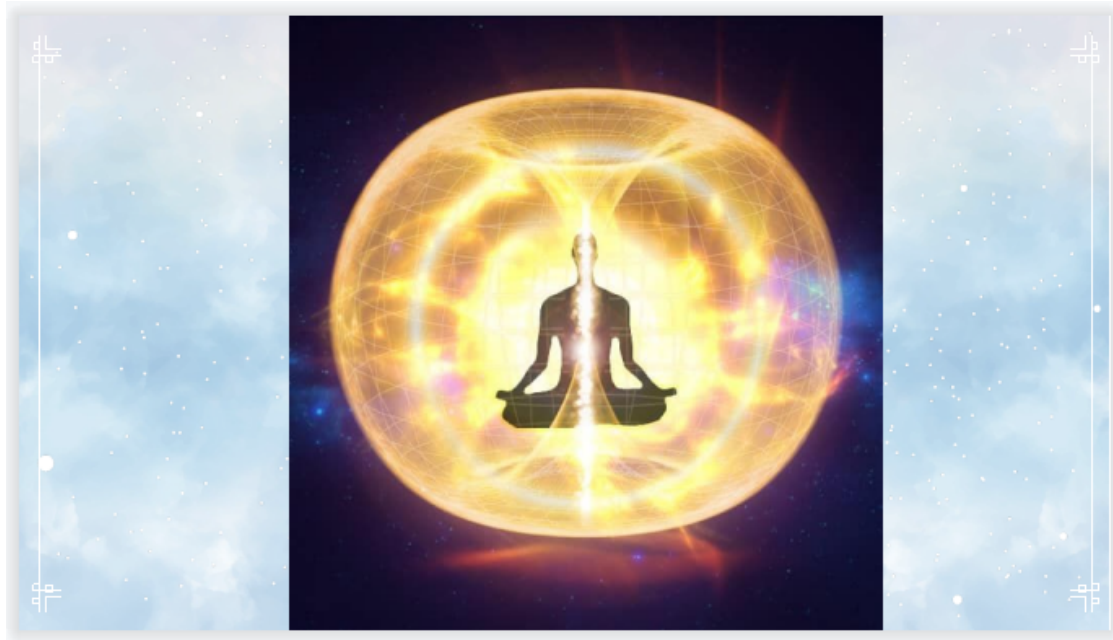
准备(3 - 团体合一： 莲花开)

- 我们围坐一圈，沉浸在光与生命的无尽海洋中。我们每个人都是一个光的渠道，在含苞待放的莲花中心形成一个花瓣。(30秒)
- 在我们的外围，天使们闪烁着色彩和声音，以上升的、同心圆的方式筑建这朵巨大莲花的外层花瓣。(1分钟)
- 当我们渴望与神圣的生命融为一体时，我们的莲花向灵性太阳的金色光芒打开，在内在世界绽放。(2分钟)铃声。
- 以一个整体，我们呼唤并想象愈疗的能量降临到我们的莲花圈中，使身，心和思维恢复活力。当我们这个团体上方的灵性太阳把它的金光倾泻到我们每一个人身上时，我们得到愈疗和整合。(3分钟)铃声

以一个整体，我们呼唤并想象愈疗的能量降临到我们的莲花圈中，使身，心和思维恢复活力。 当我们这个团体上方的灵性太阳把它的金光倾泻到我们每一个人身上时，我们得到愈疗和整合。



想象宇宙的愈疗能量降临到莲花圈中。



由于我们每个人都是一个花瓣，在这时，从头到脚吸入这种金色的愈疗能量，治疗身，心和头脑。尽量生动地看到和感觉到这种光，信任宇宙永恒的真，善，美。你也可以专注于任何需要愈疗的部位，任何情绪上的困难，或者造成痛苦的思维习惯，如担忧等等。



你可能问，我们不是在服务吗？为什么要先愈疗自己呢？如果我们想要作为愈疗的渠道，愈疗的能量首先要降临到我们身上，我们自己首先要整合。我们的一些心理负担和生理痛苦，会阻碍能量的顺利流通，就像我们必须干净的玻璃，才能透进阳光，必须是空的管道，才能使水通畅地流动。我们这样做是在把自己清空，与在场的人融为一体，与世界融为一体，这其实是一个消融自己的过程，而不是一个利益自己的过程。



如果有一个特别的事件或记忆需要愈疗，接受它并让它离开。把它想象成是在心脏前面的一个图像，让从心脏流出的金光化解它。记住，我们自己必须是一个空的，干净的管道，心中不能有很多负担。在整个愈疗过程中，不要去回忆什么。这一点特别重要。 如果一个人不合拍，心里有很多的负担，是会影响整体效果的。

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默	3. 团体合一：莲花开
		2 (b). 光之瑜伽	
(2) 愈疗	4. 愈疗世界（对愈合天使的祈祷）	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

当我们把宇宙愈疗能量吸入到这个莲花圈中，对自己进行了光的沐浴和清理后，我们接下来要做的是愈疗世界。别忘了，这是一个服务性质的冥想。

愈疗（4 - 愈疗世界）

我们以团结的善意和慈悲，召唤愈疗天使们，作为世界灵性愈疗的渠道：

愈疗天使们啊，来吧！
来帮助我们吧，来吧！
闪现你们所有的光辉
与我们一起并通过我们
放射出你们愈疗的生命力
让我们一起
愈疗世界的痛苦和悲伤（3分钟）

以团结的善意和慈悲，召唤愈疗天使们，作为世界灵性愈疗的渠道：

愈疗天使们啊，来吧！

来帮助我们吧，来吧！

闪现你们所有的光辉

与我们一起并通过我们

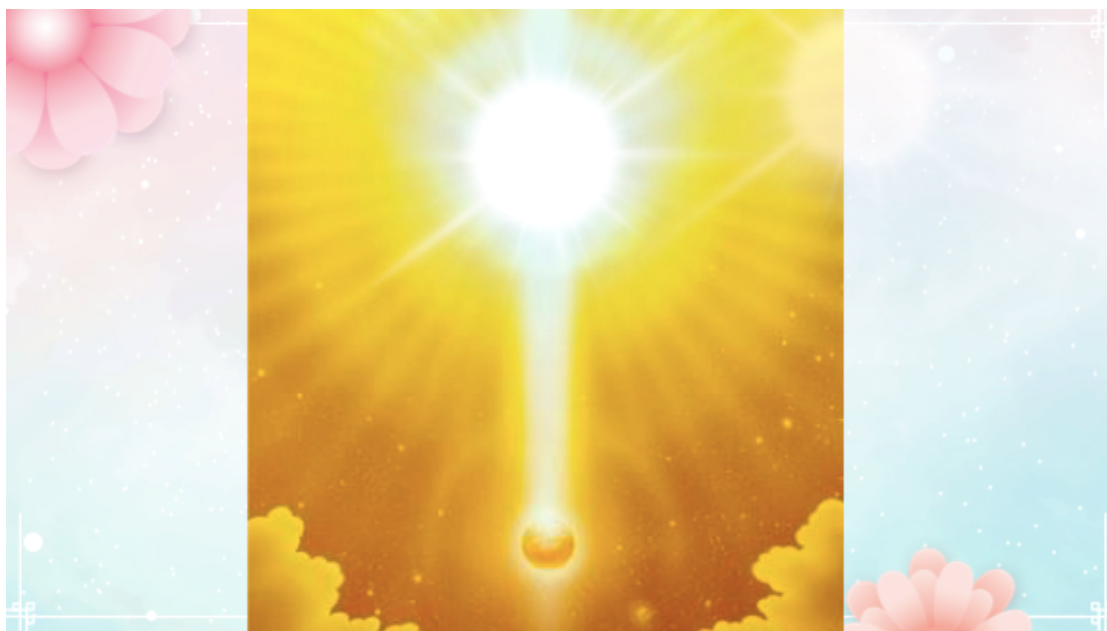
放射出你愈疗的生命力

让我们一起

愈疗世界的痛苦和悲伤（3分钟）



在这个过程中，在寂静中，用平等心，怀着对有情众生的关心，观想并感受金色愈疗能量充满并渗透我们的莲花。

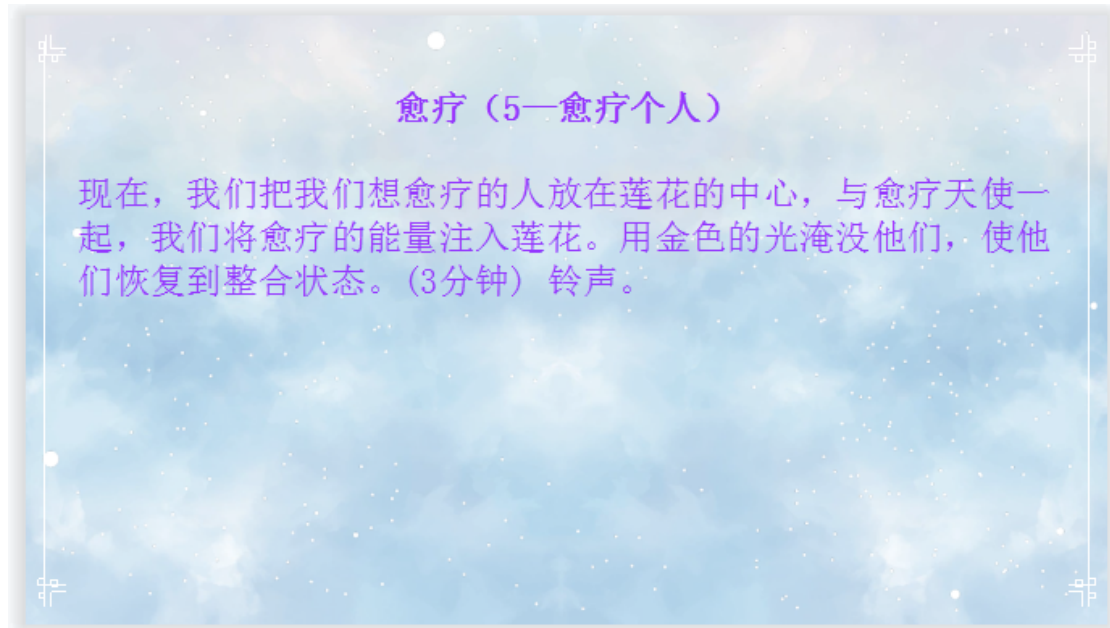


在地球之上的某一点，让愈疗的力量流向世界的四面八方。想象这一个点高于地球，一是避免把自己的肉身当成真我，二是没有和世事的牵扯，而且从一个和平寂静的高度，从一个高瞻的角度撒播能量，有更广的覆盖面，并且更加有效。这时的你，不是一个人，而是光的一部分。不用想着愈疗的人所在的地理位置，我们愈疗的是全人类。

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默	3. 团体合一：莲花开
		2 (b). 光之瑜伽	
(2) 愈疗	4. 愈疗世界（对愈合天使的祈祷）	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

接下去是愈疗个人。

为什么我们在愈疗个人之前要先愈疗世界？这是为了确保我们的意图和意愿与宇宙愈疗力量产生共鸣，这些力量是没有偏颇的，因此是为所有人服务的。在愈疗世界时，我们认识到痛苦是普遍存在的，并试图进入一种慈悲的状态，通过这种状态，我们可以更好地治疗我们所关心的人。这也是为了对治焦虑、过度关注和无益的怜悯，这些将阻碍愈疗的援助之力流向我们想帮助的人。



现在，我们把我想愈疗的人放在莲花的中心，与愈疗天使一起，我们将愈疗的能量注入莲花。用金色的光淹没他们，使他们恢复到整合状态。(3分钟) 铃声



与愈疗天使一起，向我们放置在莲花中的人，以及所有其他被放置在莲花中的人倾注爱和光。在参加冥想前，准备好 2-3 个你想愈疗的人，而不是临时去想我要帮谁呢？

不管帮的是谁，重要的是在这样做时要有平等心，顺从于神圣的意志，相信这些人得到的都是最好的安排。我们往往跟这些我们想愈疗的人有各种执着的纠结，多数是用世俗之爱，有时甚至是憎恨。人的心理很微妙，有时因为你厌恶一个人，所以觉得他有病，需要治疗，其实心病在你身上。所以首先要坦诚的，不自欺地做自己的工作，才能帮助别人。

再提醒一下，在做愈疗时，要保持平等心，不要让跟这个人有关的记忆占据你，无论是美好的还是痛苦的记忆。人只要尽力就行，成事在天。任何执着都是捆绑。

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默	3. 团体合一：莲花开
		2 (b). 光之瑜伽	
(2) 愈疗	4. 愈疗世界（对愈合天使的祈祷）	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

这一切做好后，就可以进入尾声。

收场 (6 - 结束)

铃声

哦，隐藏的生命， 振动在每个原子内
哦，隐藏的光明， 闪耀在每个生灵中
哦，隐藏的大爱， 将一切拥抱在怀里
愿每个觉得与你合一的人
知道他也与所有合一 (10秒)

现在，将意识的光明中心带入思想，用光来映照思想(10秒)
带入情感，让它被爱与和平所淹没(10秒)
带入身体，让它充满健康和活力(10秒)

结束用安妮·贝森特写的宇宙合一祈祷文：

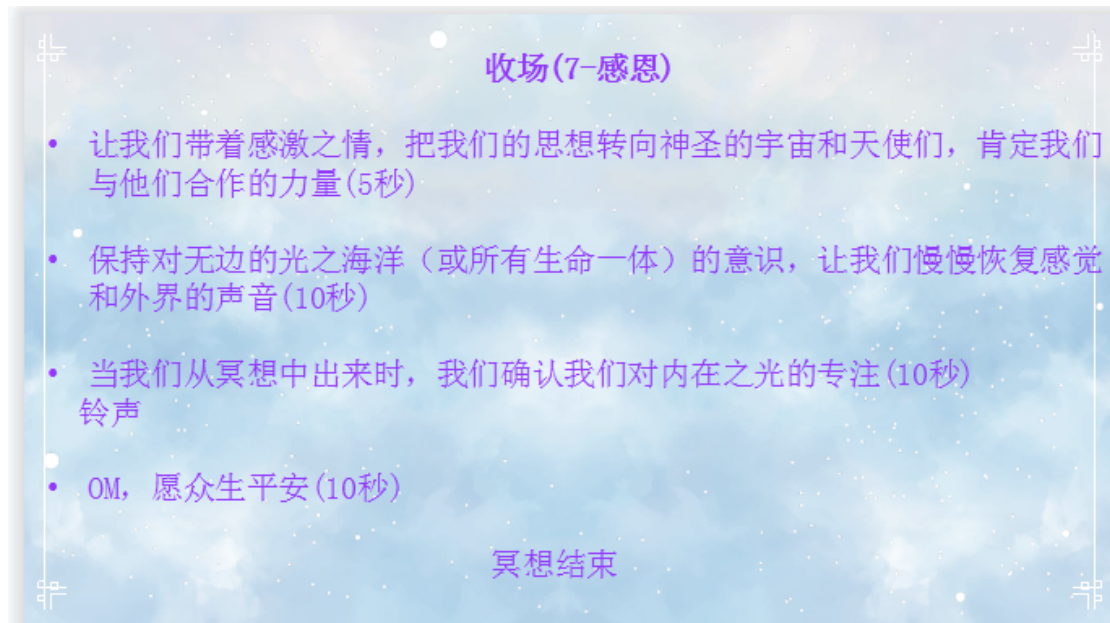
哦，隐藏的生命， 振动在每个原子内
哦，隐藏的光明， 闪耀在每个生灵中
哦，隐藏的大爱， 将一切拥抱在怀里
愿每个觉得与你合一的人
知道他也与所有合一 (10 秒)

然后回到正常意识状态：

现在，将意识的光明中心带入思想，用光来映照思想(10 秒)
带入情感，让它被爱和和平所淹没(10 秒)
带入身体，让它充满健康和活力(10 秒)

程序概要			
(1) 准备工作	1. 放松	2 (a) 3分钟静默	3. 团体合一：莲花开
		2 (b). 光之瑜伽	
(2) 愈疗	4. 愈疗世界 (对愈合天使的祈祷)	5. 愈疗个人	
(3) 收场	6. 结束	7. 感恩	

最后，我们要感恩。我们在前面的愈疗讲座中强调过，我们必须认为愈疗已经实现，就像如果不接受一件礼物的话，礼物不会属于你。这也是我们要感恩的原因，记住，每做一件事，必定有结果。



让我们带着感激之情，把我们的思想转向神圣的宇宙和天使们，肯定我们与他们合作的力量(5 秒)

保持对无边的光之海洋（或所有生命一体）的意识，让我们慢慢恢复感觉和外界的声音(10 秒)

当我们从冥想中出来时，我们确认我们对内在之光的专注(10 秒)

OM，愿众生平安(10 秒)



这个冥想全程大概 25-30 分钟左右。在我们练习一遍这个冥想之前，大家有什么问题吗？



当然，我们今天的培训是为了服务而设。我们的计划是，从2024年3月起，我们每月会举行一次证道服务社的“愈疗冥想”，欢迎大家积极参加，一起服务。为了保证冥想的持续性，和谐性和稳定性，我们需要起码5位志愿带领人，多多益善。这样可以有一个稳定的核心，而且可以轮流主持冥想，工作量和压力不会太大，又利己利他。

新加坡证道学学会
公众号：证道学世界



更多全球证道学资讯
欢迎关注公眾號
· 證道學世界 ·

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
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