

SEE AND READ THE AURA

接觸靈光
的
第一堂課

泰德·安德魯斯 (Ted Andrews) / 著
周沛郁 / 譯 上官昭儀 / 監修

靈光現前，創造生命奇蹟

上官昭儀 (Isabelle)

Aura是我一直都不陌生的辭彙，因為我從事的工作(Aura-Soma)正是與這個名字息息相關。

記得在加拿大參與一所神秘學院的研習時，授課老師教我們如何“看”和“感覺”Aura。當時覺得很有趣，因為發現人的意識常常是最限制的部份，我們的頭腦說可能會說：“你怎麼可能看得到？”或是“那一定是錯覺！”

當我們放下頭腦對自己設限時，就會猛然發現，原來人的潛能是無限大的，你永遠不會知道自己還有多少沒有開發的區域，正等著你認識及了解。

在我自己的學苑裏開設的一堂課程——敏感度及呼吸重生訓練法，初級的課程就是以各式的啓發，讓你看到或感受到Aura與脈輪(charka)，在初期推廣這些訓練的時候，常遇到的回答是：喔，不了，謝謝，我已經很“敏感”，不需要再提昇、再訓練了。

所以，敏感度是什麼？能見到或感受到靈光又能如何？

本文作者一開始就提到，何謂靈光？靈光，很簡單的來說，就是人的感受。像是作者提到很多人會認床；到了一個新的環境會有不同的感受；見到一個人會有感覺…，這些，都是靈光，都是能量，都是每天存在於我們生命當中，從未離開過我們的生活。過去我們不曾理解，或是根本不願去相信或接受，總以為這是特異功能人士的絕活，可是，在此要突破您的第一個思想上的限制就是：不，這已不再只屬於小部份的人士作秀的主題，認識你我的能量場（靈光）已經是新時代中，人人都能參與及重新拾回的生命功能，我們天賦本能裏就有這樣的感應力，加以訓練，每個人都可以增加敏銳力，使直覺增強。

那麼，你的頭腦可能要問第二個問題了：我為什麼要學習增

加敏感度呢？我又不想變成通靈人（或是很想成為通靈人卻不得其法），也不想見到神神鬼鬼的（或是只想見到與眾不同的天使神佛等等）…。

其實，增加直覺力只是邁向身心整合順利成功的第一步，因為當你有了正確的直覺力時，你對於與自己相關事情的判斷，自身健康的維繫，小至談情說愛，大至就業或生命方向的抉擇，都能有較切合你生命方向的決定，並且較為容易走向喜悅之道，成為成功的人士，擁有圓滿的生活。

本書中簡單易懂的練習，非常適用於一般大眾，有敏感度訓練基礎或是沒有基礎的讀者，都可以從書中的練習得到益處，因為，靈光的訓練是走在自己的道路上，無法與他人相較，沒有統一公式和標準答案，也沒有危險性，所以，非常益於想多認識自我及突破靈性限制的人士學習。

平衡油(Aura-Soma)的創辦人維琪·渥爾女士，在她小時候見到人的靈光時，就曾經對同學說出圍繞著他人的身體的顏色光，那時曾換回嘲笑與誤解，因此，她的父親曾經勉勵她：“色彩是人類的秘密，只有在人準備好的時候，才能被表達出來。”我們知道，現在的世界，已經是適當的時機了。不過，再次提醒您的是，以正面、尊重的態度來學習看待他人與自身的靈光，是非常重要的概念，人沒有完美的，我們的靈光隨著我們的思想瞬息萬變，就算是機器測試出的結果，也只是模擬短暫的現象，因此，肉眼所見或是感覺，或是以機器見到，都不足為奇，也只是參考指標。唯有以愛及光的正面動機，才能促使我們在學習這些事物時，能使身心更臻圓滿，否則，無止盡的追求只是徒增煩惱，還有可能使自己成為社會邊緣人的危機。

這本書是一本好的自修或共修書籍，因此，不妨找親近信任的友伴一起練習，以產生更多與這個世界互動的信任基礎。

希望所有接觸到此書的人，都能透過認識靈光，接納自我，使自己充滿更多愛人與被愛的能量。

如何看見靈光、解讀其意

我們的靈光會讓環境中充滿與我們相調和的能量模式。很多人會認床，就是因為不熟悉的床所帶來的能量模式令他們不適。對新床、新衣、新房子的適應期，其實是讓靈光同化環境或物品的時期；時間久了，環境或物品便會帶有與自己相同的能量頻率。

孩子的填充玩具或毯子也會充滿他們靈光的能量。忙了一天，小孩抱摟自己的玩具或毯子就能靜下來，是因為其中累積了能量，而他們可以接觸自己的基礎能量模式，從中汲取能量，使精神與身體重拾平衡。填充玩具或毯子拿去洗，小孩常會不高興，便是因為其中累積的能量被洗掉了。

關於作者

本書作者泰德·安德魯斯（Ted Andrews）為超自然與靈學的全職作家、學生及老師，常在美國各地舉辦古代神祕學各領域的專題、座談會及演講。他具有天眼通，靈媒、基礎催眠及指壓的能力皆受到認可。也從事前世分析、靈光解讀、數字命理學（生命靈數）、塔羅和卡巴拉，並藉此激發培養人心靈的潛能；同時並專研及使用藥草的另類方式。除著書外，泰德亦為數家超自然雜誌的供稿作者。

寫信給作者

若需與作者聯繫，或想得到更多相關訊息，請寫信給萊維琳（Llewellyn Worldwide）旗下的作者，作者及出版社都樂於收到讀者的意見迴響。來信請寄：

Sylvia Abraham
c/o Llewellyn Worldwide
P.O. Box 64383, Dept. L013-3,
St. Paul MN 55164-0383, U.S.A.

來信請附貼有足額國際郵資的回郵信封，註明收信人地址，萊維琳（Llewellyn Worldwide）會將所有信件轉交作者，但無法保證作者能一一回覆。

CONTENTS

目錄

第 1 章 什麼是靈光

你有感受過靈光的能量場嗎？.....	003
削弱靈光的因素.....	007
靈光的特性.....	012
練習 推拉靈光.....	021

第 2 章 感覺靈光

練習 1 感受及體驗你的精細微能量.....	028
練習 2 傳送並感覺能量模式.....	032
練習 3 偵測靈光場干擾.....	036

第 3 章 練習看靈光

視覺圖像練習.....	042
1.螺旋圖.....	043
2.顯色圖.....	047
3.對比光焦點轉換圖.....	051
4.眼睛運動圖.....	053
看見靈光的最佳狀態.....	055
觀他人的靈光.....	059

第 4 章 量測靈光場大小

製作探測棒.....	063
------------	-----

用探測棒量測靈光.....	071
量測他人的靈光.....	072
靈擺的功效.....	073
以靈擺感測靈光.....	082

第5章 靈光色彩的意義

靈光顏色的外觀.....	088
顏色的意義.....	089
靈光中的顏色及其意義.....	090
判斷靈光的主要顏色.....	097
由靈光解讀健康狀態.....	102
輻射狀的能量.....	103
健康不佳者的靈光.....	105

第6章 保護並強化靈光

技巧1. 防止能量被吸走.....	111
技巧2. 能量呼吸法.....	115
技巧3. 淨化旋渦.....	118
技巧4. 中脈練習.....	119
以吟誦強化能量場.....	126
簡易的咒文.....	128
唵 (OM).....	128
唵嘛呢叭彌吽 (OM MANI PADME HUM).....	130
金色結婚禮服.....	132
現代修行者的十二脈輪.....	134

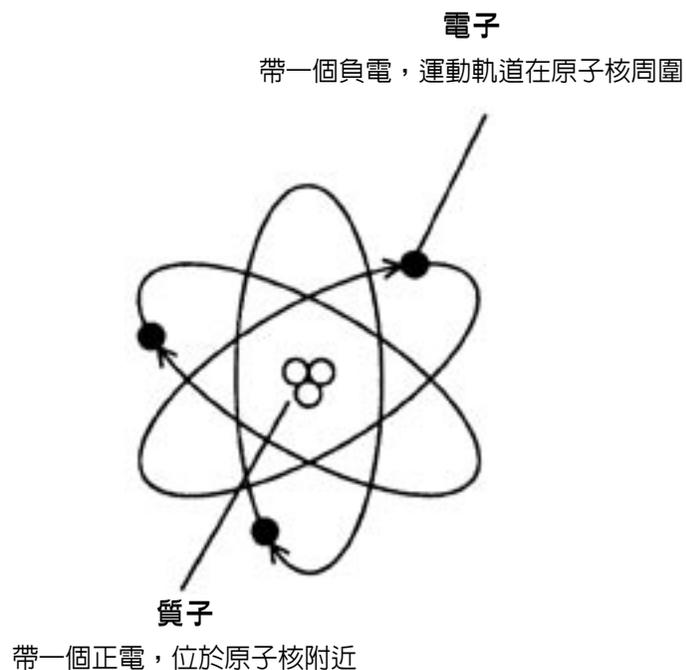
第1章 什麼是靈光

光場；只是我們常會將之誤認為是別種經驗。世界各地的神秘主義者均提及可見到環繞人頭頂上的靈光，不過看見靈光並非他們的專利，不必成為靈能人士你也可以見到靈光，每個人都能學習看到及經驗到靈光。這種能力說實在並不神祕，只要辨視出靈光是什麼、不再視而不見，誰都能看到；對靈光多些瞭解，耐下心花時間、下工夫練習，人人皆能輕易判讀靈光。第3頁列出一些問題，只要一題以上答案是肯定的，即代表你有接觸過靈光的能量。

小孩很容易感受或看到靈光，他們的經驗多在圖畫中表現。孩子會在人物周圍塗上不尋常的深色，且不同人物用色相異，這些顏色通常就是他們在目標周圍觀察到的稀薄能量。這類圖畫常遇到的問題是：「為什麼媽媽身邊的天空是紫色的」、「為什麼貓是綠的和粉紅的呢？」或是「怎麼把弟弟畫成藍色」等。這並非貓是綠或紅色，或是弟弟是否為藍色的問題，這只是孩子們經歷能量場的色彩，然後用蠟筆現有的顏色表現出來罷了。可惜這類的評價只是讓孩子們對精微能量的領會及覺察力消失無蹤而已。

靈光的定義不一。簡單來說，靈光即為萬物周遭的能量場。原子組成的物質四周皆有能量場存在，皆有靈光，這是因為所有物質的原子具有不斷運動的電子與質子，而二者皆為電磁能的振動，故產生能量場。生物體的原子振動狀況較無生物的原子強，因此草木、人類與其他動物的能量場，通常較易感測。

原子的能量振動情形



有感受過靈光的能量場嗎？

答案有一題以上為肯定，即表示有自身靈光與外界能量場互動的經驗。

- 1.在某些人身旁會感到渾身無力。
- 2.不同的人常讓你聯想到不同顏色嗎？像是「看到你就想到黃色」之類的話嗎？
- 3.對人會一見面就覺得投緣或討厭嗎？
- 4.是否曾刻意忽略對某人的第一印象，但後來發現該印象十分正確呢？
- 5.能看出他人口是心非嗎？
- 6.常覺得有人盯著自己看嗎？
- 7.和某些人在一起，特別覺得興奮、精神好？
- 8.你能在看到或聽到某人聲音前，便得知對方在附近嗎？
- 9.某些聲音、顏色或氣味特別使你愉快或不適嗎？
- 10.雷雨或電磁風暴時會特別緊張焦燥嗎？
- 11.曾有進到某空間便覺得神經緊繃、煩亂或暴燥易怒的經驗嗎？有沒有哪些空間一進去就真的很想離開，或想待下來？
- 12.會覺得有些空間給人的感覺較舒服嗎？不同的空間給你的感覺可有不同？發現過自己和親人房間有差異嗎？

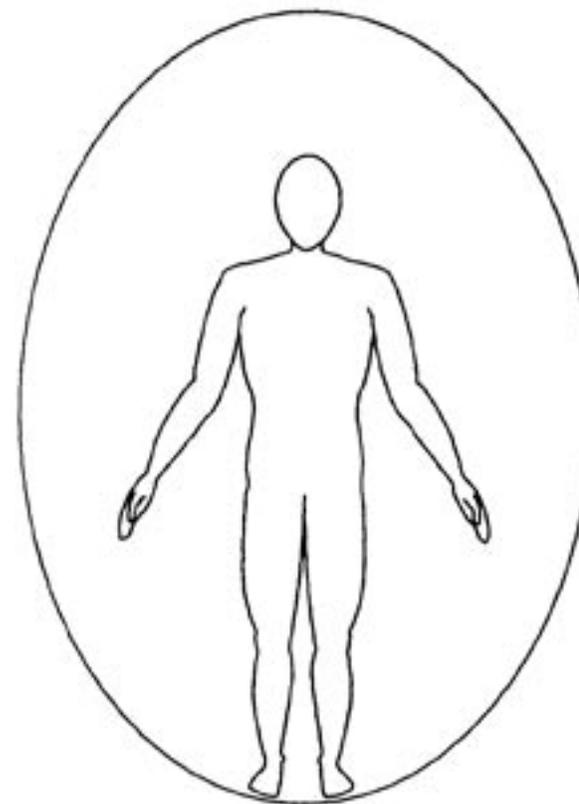


人類的靈光是包圍人體四面八方的能量場，是呈現三度空間的。健康人的靈光多為橢圓形或蛋形（見第5頁圖示），一般可延伸至體外二十至二十五公分（八至十吋）。傳說古代大師的靈光可大至數里，有人覺得這就是他們能在足跡所到之處，吸引大批跟隨者的原因之一。注意對大師的描多會提到他們頭上的光環，那是全身靈光中最明顯的部分。

古代大師靈光的範圍大小至今已無法證實，但身心愈健康的人，能量的確會愈蓬勃，靈光延伸出的範圍也愈大；愈能賦予能量場活力，就愈有更多的能量供應你去從事你需要做或想做的事，你的能量場愈強，就愈不易受外界的影響。靈光場較弱的人易受外界影響，可能易受他人干擾，且較快感到疲倦；而虛弱的靈光會導致及反應出像是挫敗感、健康問題和諸事不順或所有生活的狀況上。因此要控制身處的環境，第一步便是控制自身的能量。強化、擴大靈光場的方式，將在最後一章詳加說明。

人的靈光

人類的靈光是立體的，包圍在人體周圍四面八方，在健康人身上多為橢圓形或蛋形。其形狀、大小、顏色及顏色的清濁皆與身體、情緒、心理及精神狀況有關。



光環

光環常見於對古代靈能者與大師的描繪，頭部四周擴散的靈光是全身靈光中最明顯的部分。身體愈健康、心靈愈澄淨，身上散出的光就愈強。光環常被視為心靈已獲啟發的象徵。



會削弱靈光的因素有：

- 一、飲食不健康
- 二、缺乏運動
- 三、缺乏新鮮空氣
- 四、缺乏休息
- 五、壓力
- 六、酒精
- 七、毒品
- 八、菸
- 九、不良習慣
- 十、不當的心靈活動



弱的靈光 / 強的靈光

愈健康則靈光愈蓬勃強盛，且較不易受外界干擾。

靈光場或稱人類能量場，乃由兩部分組成，其中包含傳統超自然（形上學）中的精細微身體層（審訂註：subtle bodies，是指圍繞於肉身身體之外的看不見的一層層身體層次，可以藉由對能量場的認知與練習，感受到或看到這些層次）的能量（見第10頁圖示）



這些精細微的身體層與肉體相互重疊、稍擴至體外，不同強度的能量帶，主要的作用是協調靈魂在物質生命中依附於肉體的活動。本書不會探討精細能量的各個面向，學習解讀靈光，僅需視精細能量層為整體靈光場的一部分即可。

靈光場在此著重的面向，是肉體自己散發出的能量。我們有幸生於現代，科技已能證實生物能量場（尤其是人類能量場）的存在。現代科學告訴我們，人體是由能量場構成，而由身體散出的能量，可能為電、磁、聲波、熱能、光或電磁場。這些能量場部分由人體產生，部分則為外界傳來、身體接收後轉換的能量。後者即為不同能量場自然交互作用的結果。其交互作用在本章稍後將詳細解釋。簡言之，交互作用可視為自身能量和周圍能量之間的滲透作用。我們平常便會吸收花草樹木、動物甚至地球本身的能量。

在北美原住民和其他地區的文化皆有發現一些用以增加個人與象徵符號或代表自然力量連結的圖騰，愈與這些圖騰連結，個人得到的能力也就愈強。待第四章教過測量靈光的方式後，就能親自驗證直接接觸土地或自然物質，對靈光增強增大的情形如何了。到時不妨試試光腳或穿鞋站在戶外，相信感覺會大有不同。

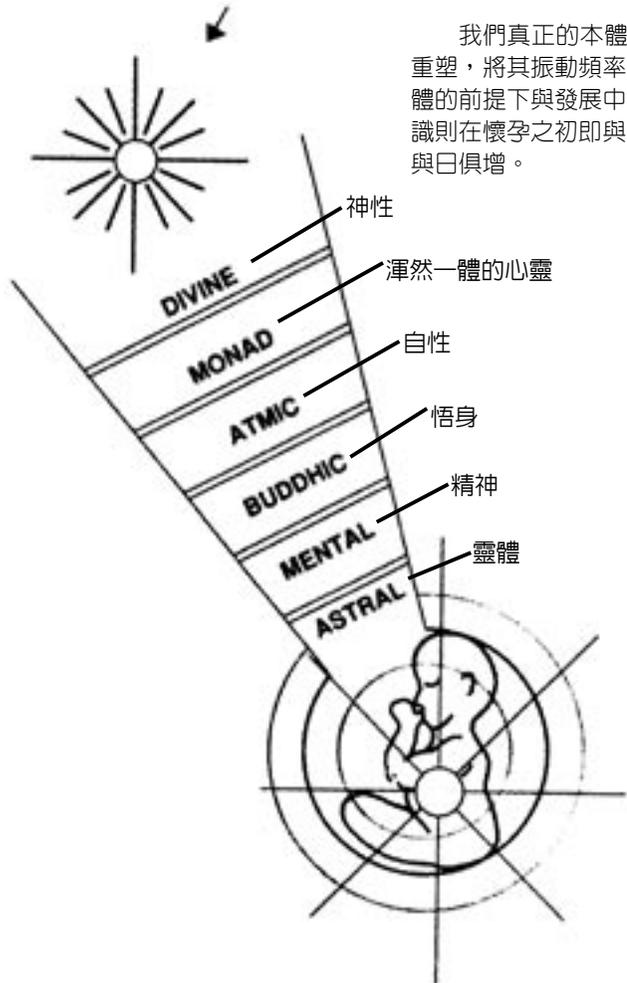
自然界的能量也易為人體吸收轉化，常見的療癒，病人可至海邊靜養，以幫助疾病痊癒康復；因為海邊有來自太陽的火元素、來自海風的風元素、海洋本身的水元素，以及大地，生命的基本四元素皆具。接觸四元素，可吸收上述各種能量，轉換為治癒的能量，從而強化身心系統，使我們回復均衡狀態。

當然靈光不只包括從自然四元素吸收轉化的能量。人的身體和天上的能量場也有微妙的交互影響。星相學所謂的星體的影響力（Stellar influences）亦可為我們吸收，轉為自身的能量形態。各星體的影響力大小有異，影響力強者自然易於辨視。須知我們的能量系統都獨一無二，和周遭更微妙的影響源互動各異。多多觀察練習，可增進對外界影響的感知力，並以更多樣、更活的方式善加利用；故我們應學著瞭解自己的靈光場和外界能量、力量及他人的能量如何互動，同時練習判斷自己能量場的能力和限制。平時應特別注意應平衡、淨化、強化靈光場的時機，自己靈光場虛弱時，亦需有所自覺。外界與身體的能量無論強弱，最好都能察覺，以確保身心靈的和諧。



我們真正的本體 (essence)

我們真正的本體 (essence) 會漸近地重塑，將其振動頻率降低，以求在不耗損肉體的前提下與發展中的軀體緊密結合。而意識則在懷孕之初即與肉體相連，其連結強度與日俱增。

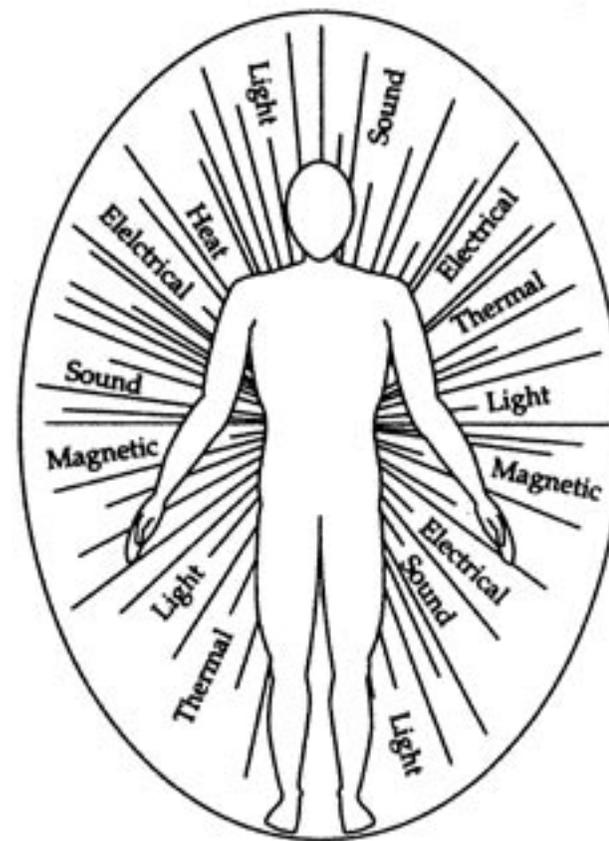


精細微身體：與肉體重疊並包圍肉體的能量帶

精細微身體層為靈光的一部分

肉體發散出的能量

我們的身體四周散布各種不同形式的能量場，包括光、電、冷熱、聲波、電磁及其他能量場。這些能量形態今日已有儀器測量，人體為一能量系統的觀念因而得以證實。



接觸靈光的第一堂課 SEE AND READ THE AURA

作者／泰德·安德魯斯 (Ted Andrews)
監修／上官昭儀
譯者／周沛郁

發行人兼總經理／黃鎮隆
副總經理／葛麗英
經理／鄭如芳
國際版權／陳宗琪／張哲欣／康逸嵐
企畫 & 文字編輯／潘逸凡／陳毓葳
美術監製／張美琴
封面設計／陳柏蓉
內頁設計／李佩倫
法律顧問／北辰著作權事務所 蕭雄淋律師

出版／尖端出版
城邦文化事業股份有限公司
台北市中山區民生東路二段141號10樓
電話：(02) 2500-7600
傳真：(02) 2500-1971
發行／英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司
城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
讀者服務專線：0800-020-299
24小時傳真服務：(02) 2517-0999
讀者服務e-mail：cs@cite.com.tw

中彰投以北(含宜花東) 經銷商
勤力國際股份有限公司
電話／(02) 29106880 圖書組
傳真／(02) 29106891

"Translated from"
SEE AND READ THE AURA
Copyright 2003 TED ANDRES
Interiors illustrations by Christopher Wells
Published by Llewellyn Publications
St. Paul, MN 55107 USA
www.llewellyn.com

版權所有，侵權必究

* 本書若有破損缺頁，敬請寄回本社更換 *

雲嘉以南／經銷商：威信圖書有限公司
嘉義公司
聯絡電話：(05) 233-3852
客服專線：0800-028-028
傳真專線：(05) 233-3863

高雄公司
聯絡電話：(07) 373-0079
傳真專線：(07) 373-0087

馬新/城邦(馬新)出版集團
Cite(M) Sdn Bhd (458372U)
電話：603-9056-3833
傳真：603-9056-2833
E-mail：citeckm@pd.jaring.my

香港/城邦(香港)出版集團
Cite (H.K) Publishing Group Limited
電話：2508-6231
傳真：2578-9337
E-mail：citehk@hknet.com

定價／新台幣199元

中文版郵購注意事項：
戶名／尖端出版股份有限公司
帳號／0562266-3
◎劃撥金額未滿500元，請加付掛號郵資50
◎如劃撥日起10~14日，仍未收到書時請洽劃撥組
劃撥專線／(03)312-4212

國家圖書館出版品預行編目資料

接觸靈光的第一堂課／泰德·安德魯斯 (Ted Andrews) 著；
周沛郁譯。 — 初版 — 台北市：尖端出版：
家庭傳媒城邦分公司發行，2005【民94】
譯自：How to see and read the aura
ISBN 957-10-3069-4 (平裝)

1. 超心理學 2. 靈修
175.9

94090749