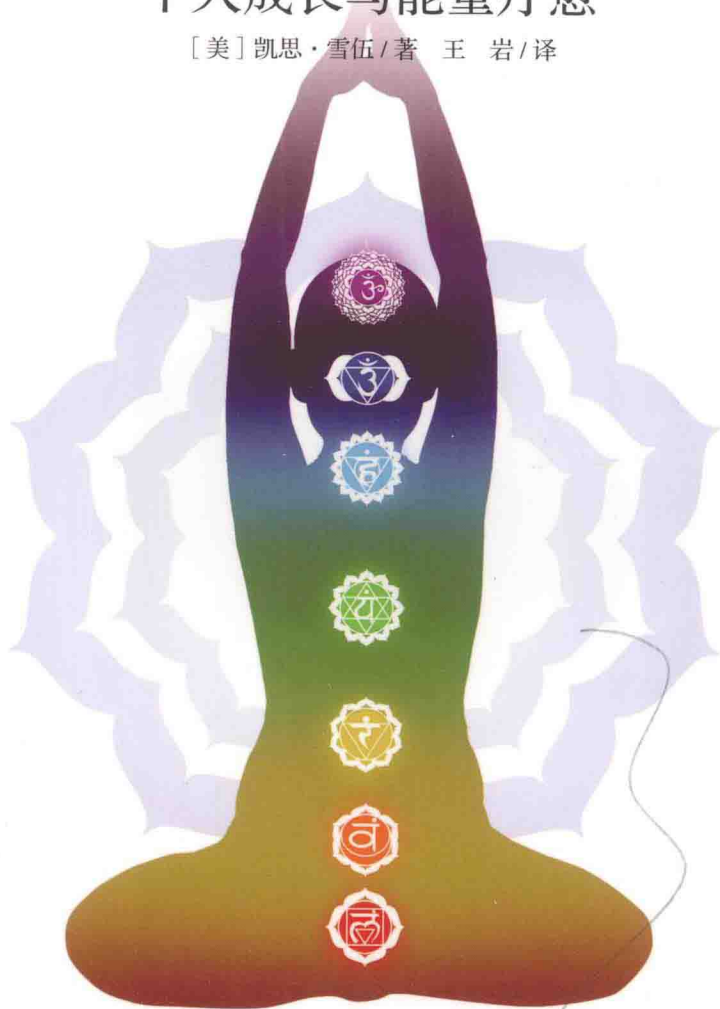


Chakra Therapy

生命之树

个人成长与能量疗愈

[美] 凯思·雪伍 / 著 王 岩 / 译



用脉轮来疏通你的能量，回到自然的完整状态，
重获无条件的喜悦



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

生命之树

个人成长与能量疗愈

[美] 凯思·雪伍 著
王 岩 译

图书在版编目 (CIP) 数据

生命之树: 个人成长与能量疗愈 / (美) 雪伍, 王岩著. — 北京: 中国文联出版社, 2015.5
ISBN 978-7-5059-9951-0

I. ①生… II. ①雪… ②王… III. ①个人—修养—通俗读物 IV. ① B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124774 号

版权登记号: 01-2015-2671

“Translated from”
CHAKRA THERAPY
Copyright ©1988 by Keith Sherwood
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com
Simplified Chinese translation copyright © 2015
by Beijing Lipin Publishing Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

生命之树: 个人成长与能量疗愈

作者: (美) 凯思·雪伍

译者: 王岩

出版人: 朱庆

终审人: 朱彦玲

责任编辑: 蒋爱民 褚雅越

封面设计: 尚上文化

复审人: 蒋泥

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 陈晨

出版发行: 中国文联出版社

地址: 北京市朝阳区农展馆南里 10 号, 100125

电话: 010-65389682 (咨询) 65067803 (发行) 65389150 (邮购)

传真: 010-65933115 (总编室), 010-65033859 (发行部)

网址: <http://www.clapnet.cn>

E-mail: clap@clapnet.cn

yayue1570@126.com

印刷: 三河市华晨印务有限公司

装订: 三河市华晨印务有限公司

法律顾问: 北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开本: 787 × 1092

1/16

字数: 230 千字

印张: 13.25

版次: 2015 年 9 月第 1 版

印次: 2015 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5059-9951-0

定价: 45.00 元

致谢

在此感谢我的老师们和学生们对本书给予的必不可少的帮助

目 录

第一章 人类能量系统的心理学	001
第二章 发展第二注意力	009
第三章 原始分离	016
第四章 问题的根源	024
第五章 爬山	033
第六章 恐惧和普拉纳	040
第七章 再次绽放	051
第八章 对自己真实	067
第九章 无所畏惧	080
第十章 身体	089
第十一章 你和你的精微体	100
第十二章 脉轮与脉轮冥想	111
第十三章 脉轮治疗	133
第十四章 普拉纳和脉轮净化	144
第十五章 经脉和生命之气	158
第十六章 与丹田平衡	167
第十七章 性别蕴于一切事物之中	176
注释	197

第一章

人类能量系统的心理学

生命的意义就在于生命本身。

——歌德

引言

对人类心理学和人类自身的研究，必须将人类的能量系统，以及该系统对于人类的心理、行为和人际关系的深刻影响也纳入考量。否则，就是不全面的。如果一门人类心理学要真正有用和实用，它必须把人描述为一个全人，必须向学生提供对于一个人的理解。这种理解要基于一个人与他所生存的世界之间、与他所接触到的其他人之间的联系。像一片海盗地图那样片面的描述是不实用的，因为它不会帮助一个人找到自身所寻求的宝藏。在人类心理学中，这个宝藏一向是幸福、平衡与和谐；是带着爱生活、相互信赖的关系以及体验无条件的喜悦。我们都想让人类的意识地图尽可能快速有效地带领我们找到这个宝藏。我们都本能地知道，这些宝藏就蕴藏在我们之中。

遗憾的是，即使利用目前所有可用的信息资源，大多数人还是没有找到回归自我的路。他们还是不明白，为什么某一天他们感觉良好，另一天却感觉糟糕。为什么某天早上他们醒来时充满了能量，另一天早上却比入睡前更加疲惫。他们不知道为什么有时候自己会吸引人们，而有时候却令人疏远。他们经历着各式各样的感觉、思绪、高潮、低潮，却从未经历过恒常、完整和满足。他们不明白这是为什么。今天心理学研究十分强调情感、关系和自我觉察的重要性，但是，对于我们是谁，我们为什么会以特定的方式感觉、思考和行动，却仍然缺乏理解，充满困惑。

20多年以来，我一直研究人类和人类能量系统。我发现，人类问题的根源是能量的问题。思想、感情和行为都是能量事件。要知道你是谁，你为何会以你的方式行动、感觉和思考，就必须从能量上了解自己。你必须认识到你是如何影响其他人的，以及你如何受到能量的影响——这包括你自己的能量、其他人的能量以及贯穿和连接宇宙中万物的能量场。

你将学到什么

本书首先旨在补充传统心理学模型所忽视的部分，即，人类的精微体。此外，本书也可作为一本练习手册使用。书中的许多练习和技巧，可以用来提高你的能量水平，把不健康的能量频率转化为健康的能量频率，让你与你的自我、与你所爱的人们和你生活的这个多维的世界重建平衡与和谐。最终，它会帮助你与宇宙的意识 and 能量场重归合一。

人类的问题，无论是在精神、心理、情绪还是身体层面的问题，都

源自于“收缩”。这是指由于人类能量系统的堵塞，而导致人不能自由放射能量。在本书中，你将学习如何释放能量堵塞和这些堵塞所形成的能量库。这些能量库是童年时没有被你的能量系统完全处理的情感和心理创伤。它们来自能量超负荷、过度的痛苦、恐惧或者愤怒，是由于遭遇巨大的威胁和强大的冲击引起的。

一旦掌握了书中介绍的技巧，你就会有能力释放堵塞，并转化因堵塞而受困的能量库。通过练习，你将能够把受困于这些堵塞的不健康的能量频率转化为健康的能量频率。一旦你能够转化能量，就会有更多的、频率更健康的能量供你支配。

在这本书里，你还会了解“普拉纳（prana）”，它的梵文意思是“绝对能量”。普拉纳有多种存在形式，有时候它被称作“气”或“昆达里尼”。你将着重学习那些构成人类能量场，影响人类意识、关系、和身体健康的频率。你将学习普拉纳如何穿过你的精微能量系统。这个能量系统由脉轮（能量转换器）、气场（能量库）、经脉（能量通道）组成。你将学习普拉纳如何与神经系统和身体相互作用，它如何从一个人传递给另一个人；它如何被精微物质和身体要素吸收、锁闭。你将学习人类之间彼此投射的各种普拉纳光束，以及这些光束如何影响人类的关系。

最重要的是，你将学会如何通过治疗你的能量系统来自我疗愈。这项学习的根本在于能量。因为正是无数种形式的能量决定了你的身体健康、情绪健康、心理健康和意识水平。

你是一个能量的存在体

首先，你必须认识到，每一个生命都远不止是一个物质的存在体，

更是一个能量的存在体。每一个个体都由一个能量场系统构成，这些能量场对彼此和它们所贯穿的环境相互作用。宇宙中，弥漫着无数个这样的场。一个人可以被看作宇宙场中的一个局域场或一个点。道家把这个场叫作“道”。佛家把它叫作“梵天”。局域场不仅和宇宙场相互作用，它们也彼此互动。每一个念头、情绪和行动，都可以被看作是一次局域场（一个人的个人能量场）的能量释放。我们所体验到的能量释放源头就是“自我”，能量由此向宇宙场放射。我们的个人能量场，即“自我”和所有其他人的个人能量场都存在于宇宙场里，并从宇宙场获得滋养。因此，在内在的层面上，我们全都彼此相连。

《薄伽梵歌》中写道“圣者住在永恒中，他体认无限，因此享有至乐；他了悟生命的合一，在众生中见自己，在自己中见众生，以无分别之心照见万物。”¹

因为我们都生于并受滋养于同一个宇宙能量场、同一个普拉纳和意识源头，除非我们理解自己作为能量体的存在，作为宇宙场的一部分的存在，否则就不可能完全认识自己。如果我们视自己与众生分离，视宇宙为有限的三维空间，那么就偏离了实相。

如同包裹着一层外衣，我们通过意识（意识头脑）、身体和身体感官收集关于物质世界的信息。当然，我们在物质世界的历程，需要包裹于身体和意识的外衣内。但是，如果一个人仅仅认同于他的身体、意识头脑和感觉，并且认为除此之外再无其他，那么，他就无法见到宇宙的实相、无法经验到自己和宇宙的真正关系。由于扭曲了真相以及对真相的体验，他也破坏了自己和宇宙场的关系、破坏了自己和宇宙场中所有的局域场的关系，这也包括他自己的能量场。因为我们都有身体和意识，所以，感觉上，我们似乎是彼此分离的个体。但是，这仅仅是感觉上似

乎如此。感官只能感知宇宙能量场的一小部分，即便就“这一小部分”而言，也所知有限。真相是，我们彼此相连，同为宇宙大我的一部分。我们是宇宙能量和意识场里的局域场。

子场域

如同身体由彼此相连的器官系统构成一样，一个人的个人能量场也是由彼此相连，相互作用的子场域构成。这些子场域由精微能量系统的器官所掌管，尤其是叫作脉轮的能量中心。

当精微能量系统的任何脉轮或者器官遭到干扰或者破坏时，某个子场域也会被破坏，能量被堵塞，频率被扰乱，子场域会收缩。这些干扰和阻塞被传递到相邻的子场域，给它们带来负面影响，也导致它们的收缩。这些干扰是各种心理、情绪和身体问题的根本原因。正是这些能量堵塞，妨碍一个人充分地放射能量和全然地经验完整的自己。

对精微能量系统的干扰，也妨碍一个人全然地体验其他的个体，并与之建立亲密、完全满足的关系。最终，一个人的子场域里的破坏和堵塞，会阻止这个人自然地与宇宙场的其他部分合一。

心理—灵性整合

把人类能量系统和人类能量场里的不良状况系统地转化为健康的状态的工作过程，我把它称作“心理—灵性整合”。这个系统促进人类能量场和精微能量系统器官的和谐与平衡。这个过程引导人进入完整状态。通过自我回忆、重拾和重聚能达到完整。通过自我回忆、重拾和重聚，

人得以作为一个完全而完整的人，再次直接地经验到他的自我。最后，他成为我所谓的“我是（I AM）”，即，所有的“自我”的合一。在这个状态中，他保持完全的觉知，并能够从他的所有力量和意识中心完全地放射能量。

通过打破能量堵塞和释放困于精微中央能量系统里的能量，个体得以恢复，并能再次感知和有意识地体验旧的自我部分。这就是回忆，随后而来的是对丢失部分的重拾。重拾可以被比作在散落之后把各个部分收集起来。重聚是一个创造性的过程，它把所有的部件放在一起形成一个整体。重聚是回忆和重拾的结果，它引导个体进行心理—灵性整合，并体验到“真我（I AM）”。“真我”是完整的人。最初，它只是深居在潜意识中单独的人格面具。这是当一个人开始记起自己是谁，并开始重拾自己的潜意识部分之时的感受。当一个人重拾了所有潜意识的自我，真我就被体验为潜意识自我的合一。一个整合了的人会见真我的真相：一个有着所有的自我的完整的人，这包括潜意识的也包括意识里的自我，它们彼此合一。

通过打破能量堵塞、打开和平衡脉轮、促进回忆、重拾和重聚，心理—灵性整合帮助人回到自然的完整状态。一旦达到整合，一个人会开始体验到自己是一个完整的人，与众生一体，并因此重获无条件的喜悦——那与生俱来的、孩童般的状态。那正如耶稣所说：“我告诉你们，除非你们变成天真的孩童，否则不能进入天国的门。”²

第二注意力

真我是自我的合一，它体验世界的方式与意识自我不同，而很多人

认同于意识自我。真我通过感知能量场来体验世界。当真我感知一事物，它不仅感受“这是什么”，而且感受它怎样影响观察者的感情、思想和意识。这种体验不仅包含“质”，也包含一个由关系、极性、性别、因果、韵律和振动所构成的网络。在真我与世界的关系里，生命存在于各个觉知层面，存在于运动与静止的所有事物中。每一件事物，都带着生命的呼吸与脉动。每一件事物都有灵性（能量场），真我正是通过与灵性的连接，和外显宇宙中的一切接触并建立关系。

若要让真我去体验与某个人或某件事物的关系，一个人必须首先发展出一种能力去感知对方以场和射线进行的能量放射。人通过发展第二注意力，来获得这种能力。

作为人类，我们通过两种方式体验世界。第一种是通过五种感官体验世界。来自物质世界的信息，包括身体本身，通过一个或多个感官接收之后被神经系统处理，并被理性头脑解读。这种解读，通常要被过去储备的经验和知识库过滤。我称之为第一注意力。它的主要认知工具是感官，以及理性的、分析的意识头脑。它对宇宙的观点是机械的、以“我”为中心的。它的宇宙观基本建立在保证物质利益和生存的基础上。

与之不同的是，第二注意力是真我的注意力，它通过心的直觉感知世界。它接收到的信息不是由神经系统处理而是通过精微能量系统（脉轮、气场、经脉）来处理的。精微能量系统通过对能量场的感应，在能量上体验世界。能量场是跨维度的，因此也不受时空制约。第二注意力直接感知宇宙，而不是基于过去的经验。

第一注意力在因果的背景下看待一切事物。它把自己放置于由顺序时间和三维空间构成的宇宙。它把宇宙看作是有秩序的、可预测的，就如同一台巨大的机器，根据理性的数学规则运转。它通过回忆过去、认知

现在而推测未来。

而另一方面，第二注意力所经验的宇宙，是一个不可分的、动态整体。由彼此穿插的多种维度构成，并不受限于顺序时间，只能用持续变化的关系来定义。第二注意力要求完全地参与，这意味着感觉、感知并触摸世界，让世界深入自己，允许世界在每一个瞬间深深地影响自己。

我的意思是，这正如人们常说的“被某种体验所触动”。发展第二注意力，意味着发展出被体验所感染、打动和穿透的能力，因此你能够在各个层面全然参与这种体验。如果我们用全息照相来比喻，就能很容易地理解第二注意力。假如分割和观察的过程是第一注意力的核心，那么，第二注意力则是未被破坏的、完整的洞悉。就像全息照相，它所见的宇宙是“……彼此包含和叠加的……这意味着，每一个部分中都在某种程度上包含了整体。如果全息图的某个部分被照亮了，整个图像将会重现”³。同理，第二注意力在每个片段中看见整体，在整体中看见每个片段。它凭直觉感知世界，感觉“心智与物质相互依存、相互关联……他们是互相叠加的对更高现实的投射……”⁴

第二注意力是我们每个人都具有的天赋能力，是直觉地通过心和潜意识头脑来感知我们的内在和外部世界。我们也可将之视为真我体验和观察外显世界的一扇窗。通过擦亮这扇窗并让它不受阻碍，来发展第二注意力，真我就会清晰地看见正在发生的事情。“心理—灵性整合”的首要工作是，发展第二注意力并保持这扇窗不受阻碍，以使真我显现。

第二章

发展第二注意力

勇士准备着觉醒，当我执慢慢消融时，觉醒便悄然发生。

——卡洛斯·卡斯塔尼达

《内在的火焰》

在这一章，你将通过一周的系列练习，学习一种发展第二注意力的方法。发展这种真我的注意力，让它直觉地通过心来体验世界。当你在心智上、情绪上和身体上从你的行为中抽离、并且开始观察自己的行为之时，第二注意力就开始发展。这被称作觉察。

在下面的系列练习中，你将首先学习怎样觉察自己，然后，你将学习用第二注意力来体验世界。就像是一个医生，在觉察时你必须冷静客观，必须置身于你所从事的活动之外。在本章所有的练习中，你都要从身体、情绪和心智三个层次来觉察。在第一天和第三天，将使用你的一张近期照片。在第四天，将使用你青少年时期和儿童时期的照片。开始第一个练习前，先选出你要使用的所有照片。要使用全身照，最好是你的单人照。

第一天

以舒适的姿势坐好，开始研究你最近期的照片。先从身体层面开始，觉察照片中你僵硬紧张的部位，那些可能储存了痛苦、恐惧和愤怒的部位。问你自己一些问题（我建议你写下你的问题、记下浮现的答案以便以后回顾）。问你自己：照片中这个人看起来放松还是紧张，他是轻松自在的还是某个动作或姿势下掩盖着什么？详细记下所有看起来不开放、不放松的部位。在情绪层面，注意照片中人的感受。是快乐还是悲伤？是满足还是不满？他表达着怎样的情感？问你自己，照片中的人是否不适当地表达了它们？然后问你自己，你喜欢这个人脸上的表情吗？如果是，那么很好。如果不喜欢，那么问你自己为什么不呢？

最后，尝试在心智的层面体验照片中的人。在研究这张照片的时候，试着去体会照片中的人的心智上的体验。让他的想法成为你的想法。问自己，如果你看起来像他一样，你会想什么？或者，你会是在想事情吗？或许，你的思路会非常清晰。如果不是这样，就把他的思想写成文字，并让自己也像那样想一会儿。当你已经研究照片几分钟，并写下了问题与答案以备以后研究之用，就用同样的方法研究你青少年和童年时候的照片。

当你完成之后，平躺下来，双手舒适地放在身体两侧。通过觉察你当下的状态——身体上的、情绪上的、心智上的状态——来继续练习。然后开始用鼻子进行放松的、有节奏的深呼吸。当你感觉准备好了以后，把你的关注放在双脚。吸气并尽力收缩脚部肌肉。屏住呼吸三秒钟。三秒钟之后，吐气并放松脚部肌肉。再次深呼吸，用脚裸和小腿重复这个

步骤。继续用以下身体部位重复同样的步骤：大腿、臀部、脖子、手臂然后是手。接下来，挤压脸部肌肉，保持三秒钟。三秒钟之后，放松并呼气。现在张开你的嘴、伸出舌头，并尽力拉伸你的脸部肌肉。屏住呼吸三秒钟，然后放松脸部肌肉并呼气。

要完成这部分的练习，收缩你的整个身体（这次要挤压脸部肌肉），屏住呼吸。最后，三秒钟之后，用鼻子用力呼气，同时立即放松全身肌肉。然后留意你的身体，并“觉察”身体的感觉如何。注意细微的振动和身体里流动的能量。觉察紧张和有压力的部位。觉察那些感觉麻木、似乎缺少感觉的部位。然后关注你的情绪，看着它们流经你，但是不要跟随任何一种情绪，仅仅是觉察它们。问你自己：我的感受是什么？这些感觉集中在哪里？我是在抗拒它们还是任由它们流经我？我评判它们了吗？如果是的，那么我的评判是什么？最后，当自发的图像经过你的头脑时，觉察它们。对你的思想保持抽离的态度。不要试图掌控它们，只是看着它们。继续做一个观察者，看着你自己而不试图修正或改变你的任何状态，这包括身体上、情绪上和心智上的状态。继续在所有层面觉察自己大约十分钟，或者直到你感觉满意为止。然后睁开眼睛。你会感到十分清醒、完全放松，比之前感觉更好。

第二天

重复第一天的收紧和放松的练习。但是，在你完成练习之后，不要观察你的状态，而是观想并感觉自己站起来，离开你的身体，走开十步远。重要的是，保持你所有的感官开放和警觉。因此，除了看见你自己离开你的身体，走开十步远，你也在身体上、情绪上和心智上体验这个

动作。在你走出十步之后，慢慢转身，走回去并再次躺在你的身体中。记住，尽管你要尽可能完全地体会你离开和走回的动作，你仍然要保持观察者的状态。不要执着于你正在做的事。只要一直去觉察那个在身体、情绪和心智上走动的人。在回到你自己体内躺下之后，放松大约十分钟。当你感到满意时，睁开眼睛。你会感到十分清醒、完全放松，比之前感觉更好。

第三天

第三天的练习需要用到你选择的自己的近期照片。我建议你用坐姿进行这个练习。照片应当竖立在你的面前，这样，你不用移动头部就能看清照片。一旦你把照片在你面前放好之后，就闭上眼睛、用鼻子有节奏地深呼吸，直到你感觉放松下来。然后，留意你的脚趾。如果你仅仅是留意脚趾一小会儿，你就会感到它们略感刺痛。你会感到由血液循环所引起的脚趾里的一种振动。感觉这种震动遍布你的双脚，并感觉双脚放松下来。继续做这部分的练习，把注意力移到你的脚踝。留意它们，直到脚踝开始略感刺痛并放松。观想你自己正在按摩和轻抚脚踝可能会有所帮助。你也可对身体的任何需要帮助的部分进行这种观想。

继续这个身体放松的过程，把注意力移至小腿。然后从小腿移至膝盖。当膝盖略感刺痛时，把注意力移至大腿。留意你的大腿，直到它们完全放松。继续这样做，把注意力移至你的髌骨、臀部、骨盆区域、下腹部、背部下方、上腹部和背部中央。然后感受你的胸部和两肩上略感刺痛。当你感到肩部放松之后，把注意力放在你的手指。继续这个放松的过程，留意你的手指、手掌、手腕、小臂、手肘和上臂。然后移至脖