

上官昭仪 著

The Color of Spirit

呼吸重生的喜悦

色彩与冥想

上官昭仪 著

The Color of Spirit

呼吸重生的喜悦

色彩与冥想



安徽出版集团
安徽教育出版社

本书简体字版经四川一览文化传播广告有限公司代理，由上官昭仪授权出版。

本书图片除署名外，版权归英国 Aura-Soma® 公司所有。

版权所有，不得翻印。

版贸核渝字 (2011) 第 251 号

图书在版编目 (CIP) 数据

色彩与冥想 / 上官昭仪著. — 重庆 : 重庆出版社, 2012.6

ISBN 978-7-229-04981-2

I. ①色… II. ①上… III. ①心理学—通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 041162 号

色彩与冥想

SECAI YU MINGXIANG

上官昭仪 著

出版人：罗小卫

责任编辑：王 淋

责任校对：杨 婧

特约策划：谢 谢

特约编辑：周 菁 谢正瑛

封面设计：一亩幻想

内页设计：“形”设计工作室



重庆出版集团
重庆出版社 出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>

北京印匠彩色印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话：023-68809452

全国新华书店经销

开本：720mm×960mm 1/16 印张 11.25 字数：111 千

2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定价：29.80 元

如有印刷质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

前言

呼吸重生的喜悦

每个人每天都要呼吸，透过呼吸，我们得以确认自己还存在于这个世界；透过呼吸，我们知道自己还活着，还在这个世上发光发亮。

每天都运用不同的心念（意识）状态做色彩的呼吸。举例而言，今天的你充满了柔情和关爱，你的气息在出与入之间，因为有爱，而充满了粉红色的能量与意识，你能接受自己，也能接受世界。我们来到这个世上，因为有爱，使我们知道身体各部位的机能都在提供养分，也因为有爱，我们知道自己活着。而爱自己最大的方式，就是呼吸。

假如有意识地观察自己的吐息，你就能知道自己目前的情绪状态或困扰，在每一次吐与吸之间，就能更了解自己，更清楚明白自己与周遭的人、事物及自然界的关联。

在我们的内心深处，一起心一动念，一切的意念、意识上的改变，都透过我们的色彩能量，创造了新的意识及奇迹。而这些创造力量，皆可以透过颜色能量及有意识的颜色静心法呈现出来。

你，会呼吸吗？你每天都知道如何呼吸吗？你知道如何透过色彩让自己真实地活起来吗？你是否每天都在寻找生命的目标和方向？一直在



寻找可以活下去的生命意义和目的？

常有人在面对生命的难关时总觉得难以走下去，甚至有轻生一死了之的念头。不过，如果你以为生与死只是生命的现象，那你的观念似乎需要更新了。生与死其实可以在一瞬间发生，每一次呼气与吸气，都像生与死。每个转念之间，前面的念头已不复存在，旧的念头死了，新的念头新生了。这也是一次生与死的循环周期。

你看！我们每天不都在生与死之间徘徊吗？色彩与呼吸息息相关，颜色像是我们每一种不同的个性或习气，颜色也代表不同的价值与观念，每种观念塑造出不同的个性，不同的个性创造出不同的惯性，不同的惯性又创造了不同的命运。因此，若是你能明白如何透过色彩找到在生命低潮时的面对方法，在这些一进一出间，在观念的转折间，你就重生了。

这本书是一本自我疗愈的趣味书，如果你曾感受到低潮，或正处于低潮中，每个颜色对应的不同情绪反应解读，以及提供的相应的呼吸或静心练习，都可以令你由死到生。转念之间，你的生命可以变得更色彩缤纷，更有生命力。当然，如果你想要找到平静，或是希望能运用心想事成理念创造生命的幸福，那么，运用色彩减掉你的情绪体重，就能创造出丰富的生命奇迹！





序

看到再版的书籍，我无比喜悦和感恩！

谢谢仍有读者和学员喜爱我的文字和语言的分享，也感恩出版同仁们无比神速的效率，让我再也没有任何借口拖延，必须在我从事色彩工作第十五个年头重大的周年纪念中，完成这本充满感受的颜色书。

今天我正在教授着色彩性格学的五层面意涵，相较于当年的生涩，常年繁忙的工作行程促使我的教学功力已不可同日而语，而支持我在颜色中一路走来如此顺畅的，便是我长期以来情绪困扰。有一天，我忽然明白，为何自己现在如此幸福，但过去却又那么不开心，当我能充分感受到能量的世界，在物质、灵性、心理和情绪层面中如水般波动时，刹那间，我的身体、精神、感受、灵感都似乎活了起来。能量的世界，让我们明白许多宇宙真理，也让我们得以认识自己，了解生命的目的。

当你被厚重的情绪问题所困扰时，你会遗忘你的天赋才华。当你逐渐因为被这些困住，而使你越来越感觉沉重时，不仅你的身形会异常臃肿，你的能量层体也会虚胖。虚张声势的身形和颜色气场全都在说明一件事——你正虚假地掩饰内在的空虚和色彩力量的失衡。有的人身形不胖，但情绪体却异常臃肿，想想看，这样沉重的生命体谁喜欢呢？最讨厌自己的，恐怕是你自己吧？

如何让情绪美丽呢？去瘦身吧！减重吧！减去你情绪的体重，你会感受到无与伦比的轻盈和畅快。

这本书，我们以情绪层面为研究主题，用色彩的对应法来找到使生命平静的入口。

但愿所有学习色彩的人，都能回到彩色人生里。也祝福在世界各地被色彩深深吸引的我亲爱的合作伙伴和学生们，愿我的书可以为你们创造生命的丰富！这本书也献给那些信赖我，和我一起欢笑、哭泣，承受压力，又共同创造幸福，常年一起工作的所有同仁们：在中国大陆、中国台湾、马来西亚、加拿大、中国香港、英国、美国的亲爱的你们，让我们永葆情绪苗条，青春永驻吧！

上官昭仪 写于 2011 年 7 月

Contents

目录

前言 呼吸重生的喜悦 / I

序 / III

本书的使用方式

进入途径一：图解脉轮与色彩 / 01

进入途径二：翻查目录 / 02

进入途径三：情绪小测验 / 03

Chapter 1 红色——愤怒。挫折。性。执著

愤怒是红色的字眼 / 06

挫折并不想伤害我们 / 07

性代表不同层面的生命力 / 09

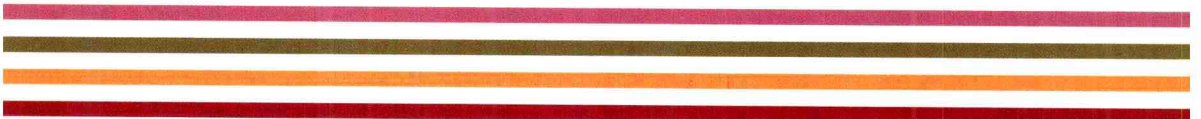
执著像是一种带来刺激与高潮的毒品 / 11

Chapter 2 粉红色——接受自己。自信。渴望爱。柔软的心

没有爱，我们无法感受自己的存在 / 22

请先察觉自己，是不是太过于批判自己了 / 24

当拥有了填满内心空缺的力量 / 25



当爱无所不达时，圆满俱足 / 28

Chapter 3 珊瑚色——敏感 / 脆弱。共生 / 竞争。

无回报的爱。给出 / 需求

用坚强的外表来包裹敏感脆弱的外在 / 36

能不能体会彼此的需要决定共生或是竞争 / 37

人常常会觉得给出去的爱没有回报 / 39

Chapter 4 橘色——惊恐。依赖。分离感。归属

吸收惊恐与创伤的色彩 / 46

依赖或者被依赖就像是一场拔河赛 / 48

切断联系后的空虚感 / 49

强烈的归属感与焦虑的心 / 51

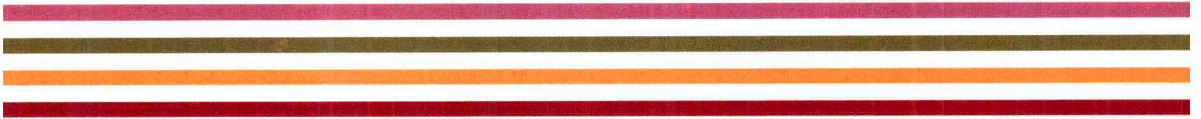
Chapter 5 金黄色——自我价值。恐惧。贪心 / 贪婪。上瘾

打开内在丰富的宝藏 / 58

恐惧与爱永远无法同时存在 / 60

你的心被迷惑了吗？ / 61

上瘾暗藏着焦虑 / 64



Chapter 6 黄色——胆小。开心。信心。焦虑

- 来自心中批判的声音 / 76
- 清晰的感受带来开心 / 77
- 无所畏惧让快乐的能量流通全身 / 78
- 焦虑是外显的空虚 / 80

Chapter 7 橄榄绿色——苦涩。弹性。柔性的领导力。希望

- 心中不为人知的苦 / 86
- 环绕身体控制情绪的枢纽 / 87
- 善解人意的明白 / 89
- 为这个黑暗的深渊开了扇光明之窗 / 91

Chapter 8 绿色——空间。嫉妒。慈悲。方向感

- 你的心满得塞不下任何事物 / 96
- 想成为他人、取代他人的心，使你已不是你 / 97
- 凝视自己的心 / 99
- 三度空间的心 / 102

Chapter 9 蓝绿色——信任。独立自主。完美。网络沟通

- 信任生命的道路 / 108

一种轻松自在的新关系与创造力	/ 110
潜在创造力的启发	/ 112
网络的沟通带来正面与负面的能量	/ 113

Chapter 10 蓝色——沟通。宁静。权力。

阳性力量 / 与父系遗传的关系

分享心情是快乐的开始	/ 120
不真实与斗争卷起风暴	/ 122
做个有肩膀的人	/ 124
与这个世界相互呼应的力量	/ 125

Chapter 11 宝蓝色——忧郁。通灵。英雄 / 自我历程。

杂乱念头的平息

阴霾像是大脑缺氧似的令人沉睡	/ 132
不知道自己为谁迷惘	/ 134
完成别人未曾完成之事	/ 136
灵性了知与精神妄想只有一线之隔	/ 138

Chapter 12 紫色——悲伤。观。隐藏的愤怒。逃避

灵魂深处无以名状的悲伤	/ 144
-------------	-------

灵性与生活紧紧相随	/ 146
原罪力量让人失去理智	/ 149
光有想法却没有动力	/ 150

Chapter 13 紫红色——抱怨。疲惫。弱势 / 弱者。潜能开发

内心感到极度的需要	/ 158
马不停蹄的人	/ 159
活在他人眼里的傀儡	/ 161
隐藏在背后的礼物	/ 162



本书的使用方式

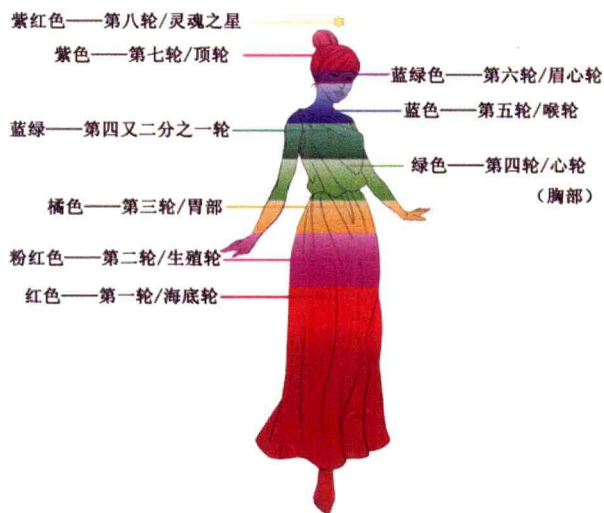
进入途径一：

图解脉轮与色彩

我们形容人的身体像是彩虹的颜色一样，如下图所示，从脚部开始，依序为彩虹光的色彩，由红色开始漫游，由脚往头的颜色频率正巧就是彩虹的颜色能量。在古印度或西藏的脉轮系统论述中，提到脉轮像是轮盘一样地包围着我们，并连接着我们的所有腺体及管道。当我们用左手靠近身体时，你可能会感受到能量的运作状态，身体地图会告诉你，哪种颜色对应的身体部位目前正需要你的关怀及照顾。

因此，你可以按身体地图，对应目录中的章节，依序开始漫游。

彩虹光身体地图





进入途径二：

翻查目录

如下表所示，每一种色彩对应一些情绪状态，当你处于某些情绪状态中时，可以对照查询，看自己的这些情绪状态与哪种颜色有关，再翻看目录，寻求答案。

色彩与情绪状态对照表

色彩	情绪状态
红色	愤怒。挫折。性。执著
粉红色	接受自己。自信心。渴望爱。柔软的心
珊瑚色	敏感 / 脆弱。共生 / 竞争。无回报的爱。给出 / 需求
橘色	惊恐。依赖。分离感。归属
金黄色	自我价值。恐惧。贪心 / 贪婪。上瘾
黄色	胆小。开心。信心。焦虑
橄榄绿色	苦涩。弹性。柔性的领导力。希望
绿色	空间。嫉妒。慈悲。方向感
蓝绿色	信任。独立自主。完美。网络沟通
蓝色	沟通。宁静。权力。阳性力量 / 与父亲遗传的关系
宝蓝色	忧郁。通灵。英雄 / 自我历程。杂乱念头的平息
紫色	悲伤。观。隐藏的愤怒。逃避
紫红色	抱怨。疲劳。弱势 / 弱者。潜能开发



进入途径三：

情绪小测验

每次阅读前，你可以先做个情绪小测验，看看你可以自哪个色彩章节进入及练习。

首先，从以下列出的色彩中，选出你最喜欢的三种色彩。



接下来，依所选的色彩顺序对应下面的情绪状态。

第一个选择：过去的情绪状态

你所选的第一种色彩代表过去的情绪状态，也就是说，影响目前情绪状态的原因可能来自过去，那么，建议你找出对应那种色彩的章节，由此开始阅读。

第二个选择：现在的情绪状态

你所选的第二种色彩代表现在的情绪状态，如果你目前正深受当下情绪状态的困扰，那么，建议你找出现在正承受的情绪困扰是源自哪个色彩，然后由这个色彩章节读起。



第三个选择：未来的情绪状态

你所选的第三种色彩代表未来的情绪状态，如果你不希望未来受到情绪的左右，而此刻你最想改变的是未来，那么，建议你找出最想改变的是什么情绪状态，找出可以转化此状态的色彩，然后由此章节读起。

除了上述三种途径，书中每个章节后都有色彩分享和静心练习，这些分享和练习方式可以让我们的的心灵保持平静。

认真阅读之后，聪明的你一定会问：每个色彩难道只有四种情绪吗？当然不止，只是限于篇幅，在这本书中只选取了最具代表性的情绪。如果你希望了解更多，可以参考昭仪的另一部作品——《寻找灵魂光线》，从中找到色彩的关键词，仔细对照研读。很多的情绪地图还有待你对自己的观察与启发，也欢迎你将色彩心情写下来，寄给昭仪，我们会通过微博或博客，与大家一起分享更多美丽的心情故事！

神秘公主幸福部落 www.princessmystery.net

上官昭仪的幸福微博 weibo.com/chaoyicolor

Chapter 1

红色——愤怒。挫折。性。执著

- 愤怒是红色的字眼
- 挫折并不想伤害我们
- 性代表不同层面的生命力
- 执著像是一种带来刺激与高潮的毒品

