臼井灵气

第1级



手触疗愈练习

臼井甕男与高田哈瓦约传承

Love Inspiration（“爱的启示”）

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

愿利益无尽众生
愿一切众生远离痛苦。

Love Inspiration 是在新西兰注册的慈善机构。

版权 © Love Inspiration



本电子书的先修条件

欢迎！本课程没有先修课程要求。不过，在开始本臼井灵气课程前，请确保：

1）自完成以下任一项目后，已至少间隔21天：

- 任何扬升之路点化；和 / 或
- 任何一本 Love Inspiration 电子书中的课程，例如昆达里尼灵气、神圣之光等。

说明：

a）这里所说的“完成一本电子书中的课程”，是指完成整本书，包括所有点化、等待时间，以及规定必须进行的每日练习 / 自我疗愈练习。而“完成一次点化”，是指已完成该次点化，不一定已经完成其后的等待时间或相关练习。

b）建议保留这21天，是为了让身体有时间吸收、整合前一课程 / 点化的全部能量，避免能量系统负荷过重。不过，如果这是你的第一门 Love Inspiration 课程，也就是此前未接受过任何点化或课程，则可以立即开始学习本书，无需等待21天。

［关于课程 / 电子书之间的休息期，更多说明请参阅原书此处所链接的常见问题。］

2）按照本书第V页（原PDF第5页）的激活码与说明，激活（解锁）臼井灵气第1级的能量与点化。

完成解锁后，就可以开始了。
怀着爱，祝愿你的臼井灵气之旅顺利！

补充说明：由于进阶臼井灵气课程（第4级起）要求先完成相应的扬升之路课程，而这些先修学习大约需要12至18个月，因此，如果你尚未开始扬升之路，建议尽早开始。第4级所需的具体先修条件，见《进阶臼井灵气：第四、五、六级》电子书的书内第III页。

本书的实用资源

免费每月疗愈

扬升疗愈：每月11日发送。

免费扬升之路

整体介绍　　统一光明之路　　光明之路

免费扬升之路配套资料

《扬升之路蓝图》　《扬升之路洞见》
《Love Inspiration 手册》　“意识转变”视频系列

加速你的扬升之路

扬升疗愈助力　　黄金扬升疗愈助力
STAR 扬升门户（STAR AGPs）

支持扬升之路的免费内容

臼井灵气　昆达里尼灵气　宇宙灵气　神圣之光冥想
大师级符号　神圣净化　冥想课程
灵性教导　Maitri Dharma 内容　自然生活理念

免费音乐与放松

灵气疗愈音乐　Maitri Dharma 真言　节奏肯定语
索尔费吉奥频率　双耳节拍音乐　潜意识肯定语

社交媒体

Love Inspiration 社区 Facebook 群组
Love Inspiration Facebook 页面
Love Inspiration YouTube 频道

其他资源

常见问题　如何提供帮助　关于我们　新闻　见证分享
慈善宗旨　免责声明　版权信息　隐私政策　捐赠政策

激活（解锁）臼井灵气第1级能量

在开始接收这些美好的臼井灵气第1级能量之前，先激活（或“解锁”）本电子书中的能量与点化，非常重要。完成这一步之后，你就准备好开始学习臼井灵气了！



激活是一个简单的过程，由你自己完成，使用特别嵌入的激活码来“解锁”本书中的能量。以下四个步骤大约只需五分钟。

［如需进一步了解激活码或激活过程，请参阅原书链接的“激活码常见问题”。］

1）准备

请选择坐下或躺下，以自己感觉舒适为准，并确保至少约五分钟内不会受到打扰。你也可以播放疗愈或放松音乐，点燃蜡烛或熏香，营造舒适的氛围。

2）祈请

双手合十，指尖相触，呈祈祷姿势，念出以下祈请语，以启动激活（“解锁”）：



“承蒙无尽恩典，我谦卑而明确地祈请，激活臼井灵气第1级的能量与点化。
以独有的激活码718424，愿此激活得以完成。
愿这次激活利益一切众生。
谢谢，谢谢，谢谢。”

3）接收

如果愿意，现在可以安坐几分钟，让能量为你解锁。之后，当你感觉准备好时，可以表达感谢。激活现已完成！

4）理解

完成激活后，请阅读《激活码与规定时间安排》。这大约只需一分钟，能帮助你从这些疗愈能量、点化和练习中获得最大的益处。之后，你便准备好敞开自己，接收这些美好的臼井灵气第1级能量了！愿你怀着爱与光，以及利益众生的意愿，享受这段体验。

前言

我们怀着爱与光，欢迎你来到臼井灵气的学习中。对于刚开始疗愈或灵性道路，或初次接触灵气的你，我们想先说：灵气是一份珍贵的礼物，充满爱、疗愈与神圣之光。

当你与一系列美好的“更高意识”能量连接时，灵气能量能够帮助你向生活中更多的疗愈、爱与幸福敞开。灵气是一种有助于提升能量振动的练习，并由此为生活带来更多健康、身心安适与能量平衡。



灵气在身体、心理、情绪和灵性层面发挥疗愈作用，因此能够帮助我们疗愈生活中特定不适或问题的根本原因。灵气疗愈练习简单易学，非常适合希望疗愈自己或帮助他人的人。

灵气不是宗教，任何人都可以学习，不论年龄、背景、文化、性别、宗教或族裔。因此，我们认为，灵气对任何人而言都可以是一份美好的礼物，帮助人们在内在找到更多爱、平衡与和谐。

因此，我们怀着爱、希望与平静，以利益一切众生的意愿分享灵气能量，欣然向你提供这一系列免费的电子书与灵气课程。

我们的灵气课程和电子书，包含了通常在面对面的灵气工作坊中会学到的全部内容。我们仔细设计每一本电子书，力求让每一步学习都尽可能简单、清楚。

其中，在需要时，我们会引导你观看配套的“视频教程”，以更充分地解释和演示疗愈练习与冥想。

我们的目标，是帮助你以尽可能轻松、有效的方式，深入连接这些灵气疗愈练习。随着你逐渐熟悉灵气美好的疗愈技巧，也能够成为更有效的灵气疗愈通道。

除了分享这些臼井灵气能量、点化与疗愈练习，Love Inspiration 也获得了来自更高意识的一系列“祝福”，得以分享进阶臼井灵气和黄金臼井灵气疗愈体系。这些体系进一步延伸、扩展臼井灵气能量，以利益无尽众生。

随着这些臼井灵气课程的展开，我们会更详细地介绍新的层级。目前，请先了解：完成“臼井灵气”的学习后，进阶臼井灵气和黄金臼井灵气也将作为 Love Inspiration 的“免费在线”灵气课程，供你继续学习。

我们直接从更高意识接收到这些疗愈体系后，也很高兴地得到了臼井甕男与“更高意识”所给予的必要祝福，可以通过“远距”形式分享全部这些臼井灵气教导。这是一份非常重要的祝福，因此，在你旅程开始之际，我们怀着爱把这项信息分享给你。

不过，在灵气旅程的这个初始阶段，我们不希望因谈论更高阶的课程而造成困惑。简单地说，我们想让你安心：Love Inspiration 的臼井灵气电子书和课程，会让你与臼井灵气的教导建立真实的连接。

最后，我们也想分享，臼井灵气确实是我们最喜爱的疗愈体系之一。这些美好的灵气能量，可以为生活带来许多疗愈、净化与转变。它是一颗珍贵的宝石，会帮助你学习许多美好的疗愈和冥想技巧，用于今后的旅程。

衷心希望你享受臼井灵气第1级课程，愿这些能量为你的生活带来更多疗愈、爱、幸福与健康！



内容	页码
献词	II
先修条件	III
实用资源	IV
激活（解锁）臼井灵气第1级能量	V
前言	VI
目录	VIII
臼井灵气概览	X
五个简单步骤，学习臼井灵气第1级！	XIX
第一章：理论基础	1
欢迎学习臼井灵气第1级	4
1. 什么是灵气？	5
2. 灵气的历史与起源	14
3. 灵气的用途与益处	27
4. 理解能量身体	31
第二章：接收你的点化	36
1. 理解点化过程	38
2. 接收点化的说明	44

内容	页码
第三章：灵气练习（第1级）	47
1. 灵气实修介绍	50
2. 第1级自我疗愈练习	71
3. 为他人提供疗愈	80
4. 结束语	93
第四章：附录	95
附录一：其他自我疗愈技巧	98
附录二：帮助他人疗愈的其他工具	106
附录三：理解疗愈反应	111
附录四：提供疗愈的实用资料	119



请获取《臼井灵气第1级》电子书的最新版本!

随着更多信息出现，本书会持续更新。开始前及学习过程中，请访问官网，核对是否持有最新版本。每页右下角标有版本号与日期；官网所提供的版本才始终是最新版本。

臼井灵气概览

下表概述“爱的启示”提供的臼井灵气、进阶臼井灵气及黄金臼井灵气疗愈体系。

“爱的启示”臼井灵气疗愈体系

电子书	级别	内容	完成时间
臼井灵气	第1级	手触疗愈练习	21天 最低练习21天
	第2级	进阶疗愈	3个月 最低练习21天
	第3a级	大师疗愈者	21天 最低练习21天
不适用	第3b级	大师教师	“爱的启示”不提供
进阶 臼井灵气	第4级	Ishyo：巩固与扩展 臼井灵气能量	14周 最低练习21天
	第5级	Kotoko：帮助缓和 “疗愈反应”的能量	4周 最低练习14天
	第6级	Rokaito：新光与 疗愈能量的注入	8周 最低练习3天
进阶 臼井灵气 大师	第7级	Usui Blue Thunder： 意识的显著扩展	3个月 最低练习3－5天
	第8级	Usui Golden Dome： 纯净意识的绽放	3－6个月 最低练习3天
进阶 臼井灵气 大师教师	第9级	Kohito：扩展并巩固所有 灵气练习，包括如何点化	1－3个月 最低练习30天
黄金 臼井灵气	第10级	Diamond Reiki Gold： 臼井灵气的钻石层次	15个月
	第11级	Diamond Reiki Gold Infinity： 臼井灵气的扬升钻石层次	6个月
	第12级	Usui Reiki Gold Master+： 黄金臼井灵气大师＋	11个月

和我们所有以能量为基础的疗愈课程一样，臼井灵气学习从整个疗愈体系的概览开始。如上表所示，Love Inspiration 为以下体系提供免费的课程与电子书：

a）臼井灵气疗愈体系；
b）进阶臼井灵气疗愈体系；
c）黄金臼井灵气疗愈体系。

我们将这些能量、教导和点化合称为“Love Inspiration 臼井灵气疗愈体系”。我们怀着爱分享这一体系，希望这些美好的疗愈能量，能为你的生活带来更多爱、光与幸福。

传统上，臼井灵气分为三个主要层级。其中，第3级——大师级——通常又分为两个子层级：第3a级，大师疗愈者；第3b级，大师教师。

完成传统臼井灵气层级（第1至第3级）之后，Love Inspiration 诚挚邀请你依循自己的内在引导，继续学习进阶臼井灵气，然后再进入黄金臼井灵气。

由此可见，传统臼井灵气层级构成了能量基础，你可以在此基础上继续前进，通过进阶臼井灵气，最后通过黄金臼井灵气，进一步提升自己的能量振动。多么美好！

在传统臼井灵气体系中，Love Inspiration 按照世界各地不同臼井灵气传承的教导提供课程。这意味着，你所接收的教导，与通常在传统臼井灵气课堂或工作坊里所接受的教导相同。

马蒂和格里本身都是灵气大师教师，曾多次面对面教授这些传统灵气层级。他们在设计每一级电子书与课程时，都十分重视帮助读者理解理论与实际练习。因此，传统灵气各级电子书分为两个主要部分：

- 理论基础
- 灵气的实际练习

这样安排，可以确保每一级都涵盖理论和实际练习；两者都是成为全面的臼井灵气练习者所不可缺少的。

第1级

例如，在第1级课程中，理论基础包括“灵气的定义”“灵气的历史与起源”，以及“灵气的用途与益处”等内容。
实际练习方面，第1级主要学习“手触疗愈”，既包括自我疗愈，也包括帮助他人疗愈。

在第1级课程中，我们还会提供一些其他疗愈技巧、冥想练习与相关指引，帮助你更自在地理解、运用所介绍的内容。我们认为，这也有助于你更全面地理解灵气练习。

在第2级灵气课程中，你将学习以稍有不同的方式接收灵气能量，并开始运用各种“疗愈符号”。这些特别的符号，会帮助放大、增强灵气体验，也能帮助你把灵气带入生活的不同领域。

第2级

通过学习一系列新的“进阶疗愈技巧”，你也能成为更有效的疗愈通道。这些技巧包括远距疗愈、向目标 / 情境传送灵气，以及向过去和未来传送灵气。

随着你开始理解灵气真正的可能性与潜力，第2级能量通常会被体验为一种美好的觉醒。



第3a级

如前所述，灵气第3级的大师课程通常分成两部分：a）灵气大师疗愈者；b）灵气大师教师。

有些学生并不打算教别人灵气。对这些学生来说，第3a级大师疗愈者课程已经足够，因为其中提供了成为灵气大师疗愈者所需要的全部信息与能量。

在臼井灵气大师疗愈者（3a）课程中，随着你敞开自己、接收重要的灵气大师符号，你将从理论和实践两方面，加深对臼井灵气的理解。

在第3a级课程中，“爱的启示”也会提供多种额外的大师疗愈技巧与冥想练习，帮助你在大师疗愈者阶段，与灵气能量建立更深的连接。

第3b级

在第3a级之后，大多数灵气教师还会提供第3b级——灵气大师教师课程，重点介绍灵气教学的各个方面。其中最重要的是如何为他人进行臼井灵气点化，此外还涉及灵气教学的一些具体安排。

请注意，第3b级大师教师培训并不引入新的疗愈技巧，因此通常提供给明确希望在今后的道路上教授灵气的人。

在“爱的启示”的培训课程中，尤其是对于有兴趣向他人教授臼井灵气的人，我们会在第9级“进阶臼井灵气大师教师”课程中提供这个机会。“爱的启示”不提供第3b级课程。

成为进阶臼井灵气大师教师（第9级）后，你可以教授臼井灵气的所有级别，以及进阶臼井灵气的所有级别；你也会学习多种点化方法，以及向他人教授灵气所需要了解的内容。

因此，在完成第3a级课程后，我们诚挚建议你继续进入进阶臼井灵气课程。这样，你也可以敞开自己，接收一组美好、富有转化力量的疗愈能量，让你的灵气练习迈向更高的层次！

进阶级别

进阶臼井灵气课程分为三本电子书：

- 进阶臼井灵气（第4、5、6级）
- 进阶臼井灵气大师（第7、8级）

- 进阶臼井灵气大师教师（第9级）

进阶臼井灵气的各个级别，都是由更高意识以神圣方式设计的，帮助你成为更宽广、更有效的疗愈通道。在这些级别中，你会接触多种新的进阶疗愈技巧，也会敞开自己，接收大量内在的疗愈与净化，让生活逐渐走向更多的爱、光、幸福、内在平静、健康与整体安好。

如果你有兴趣学习进阶臼井灵气疗愈体系，也许已经在网站上注意到，这些课程有一些先修条件，目的是帮助增强并丰富你内在的能量流动。为了让你更容易了解，我们在后面的学习路径图中准备了一份完整的臼井灵气学习路径图，展示学习臼井灵气与进阶臼井灵气最快的路线：选择统一光明之路（The Unified Pathway To Light），而不是光明之路（The Pathway To Light）。

黄金臼井灵气

完成进阶臼井灵气大师教师培训（第9级）后，你便可以接触黄金臼井灵气。这是一系列深刻而广大的能量，同样分为三个主要级别：

- 钻石黄金灵气（Diamond Reiki Gold，第10级）

- 无限钻石黄金灵气（Diamond Reiki Gold Infinity，第11级）

- 黄金臼井灵气大师+（Usui Reiki Gold Master+，第12级）

臼井灵气最后这三个级别具有很高、很深刻的能量振动，会帮助你成为强大而有效的疗愈通道，为无尽众生带来利益。

当你达到如此重要的振动层次时，你就真正成为一个“已扬升”的存在，散发无条件的爱、慈悲与合一。对于你所做的广大疗愈工作，以及为了利益一切众生而自然、美好地流露的爱，我们致以深深的敬意。

***

在目前这个学习的初始阶段，如果以上内容听起来有些复杂，请不要担心。与所有学习一样，灵气各个级别的教学都是层层建立、循序渐进的。在每一级、每本电子书中，灵气的教导与练习都会以简单、容易理解的方式介绍给你。

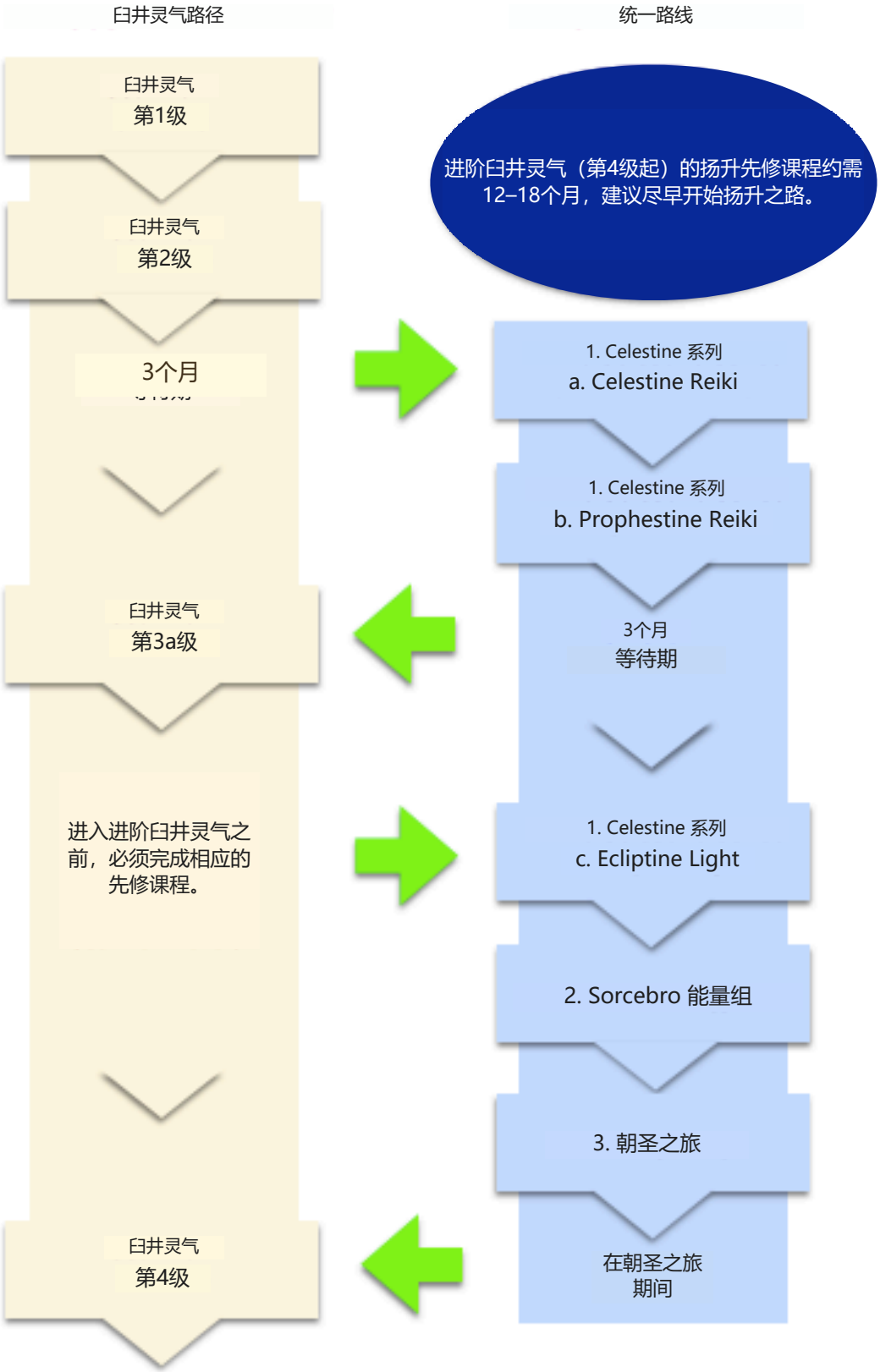
随着我们逐级学习，这些概念都会得到更详细的说明。最重要的是，灵气应当始终是一段愉快、带来神圣提升的学习过程，帮助我们走向更多的爱与光！

再次祝愿你享受这门灵气课程，愿这些新的能量帮助你感到更加健康、幸福与平静！

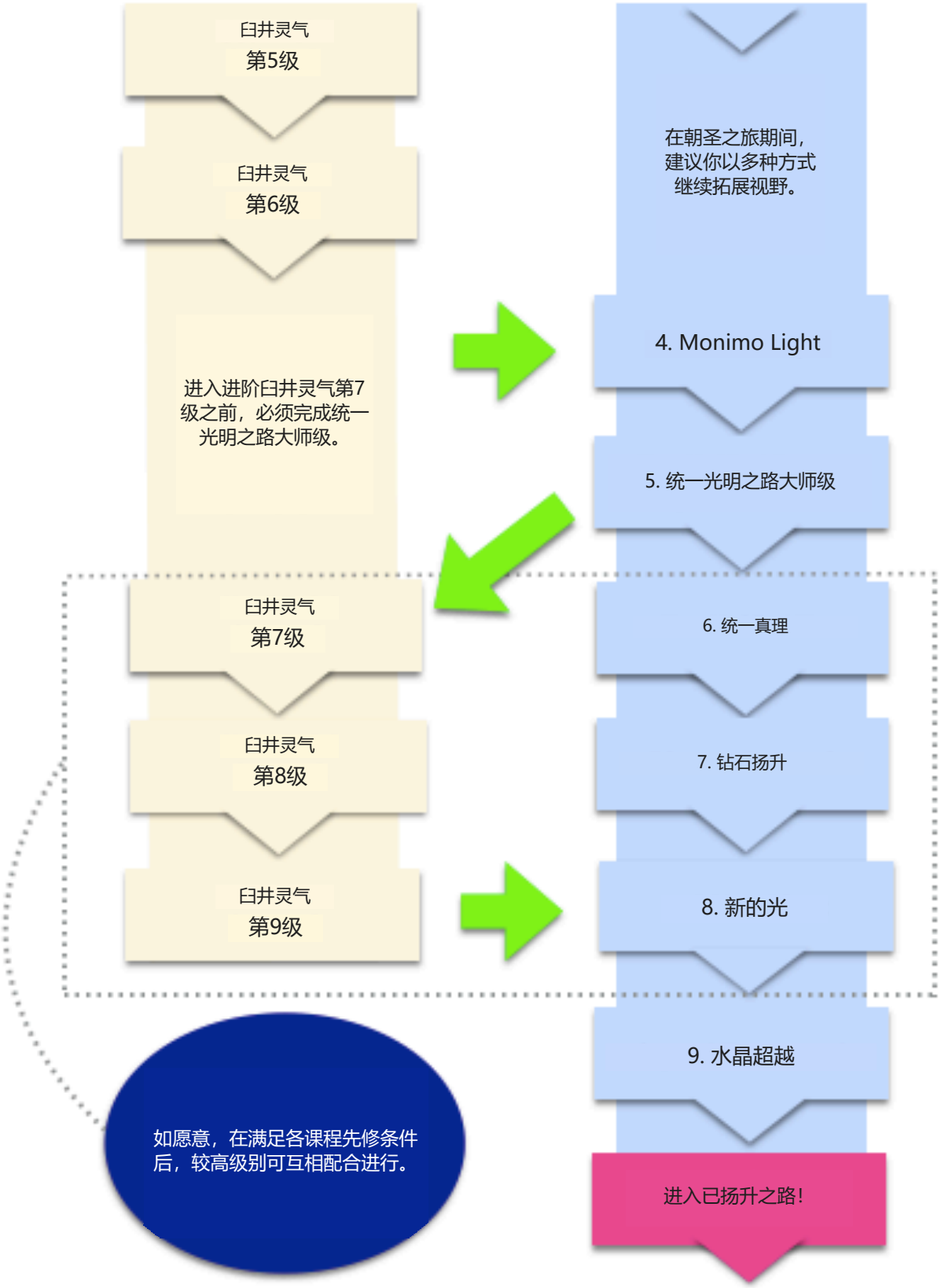


最快的臼井灵气学习路径

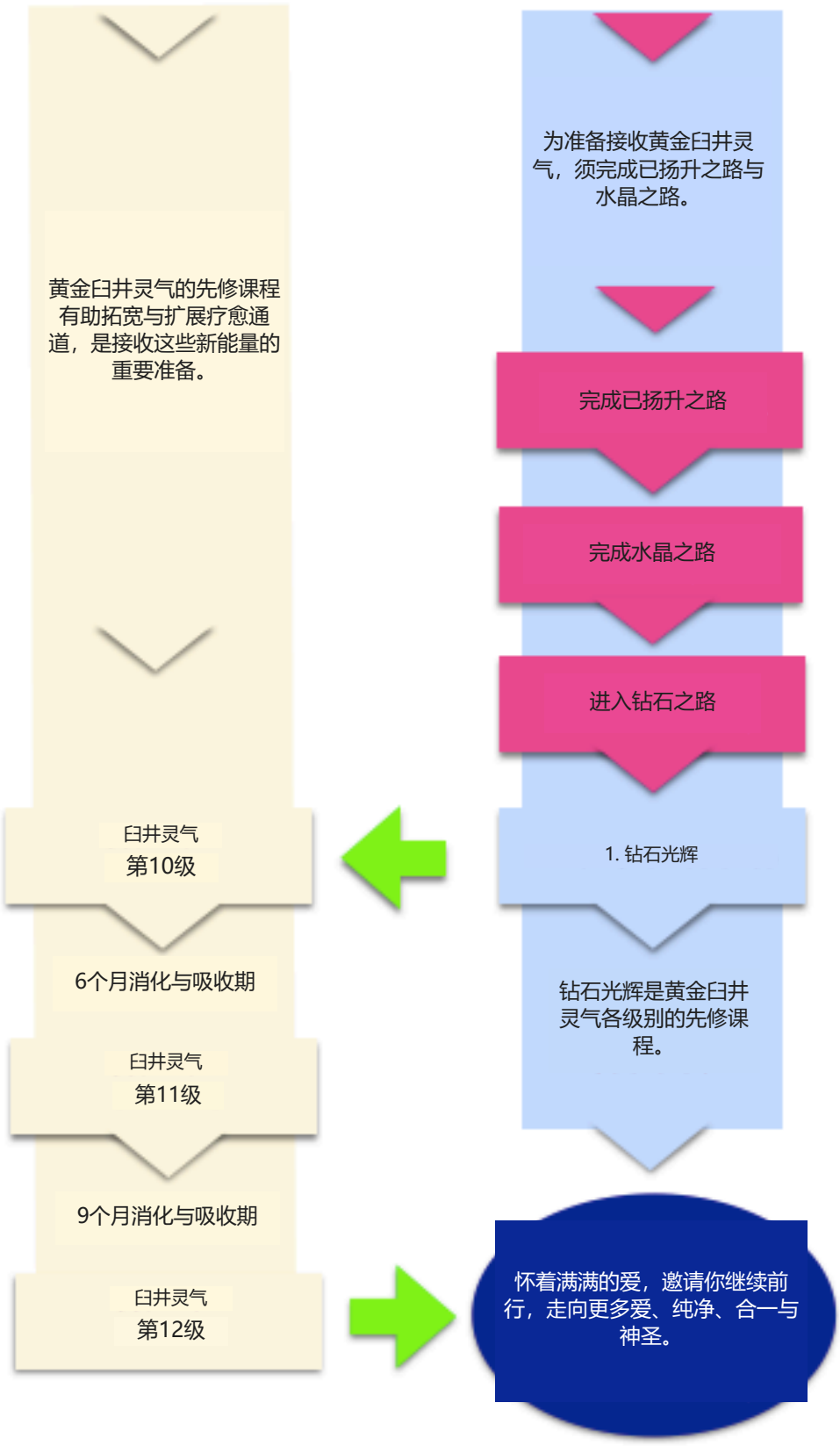
这张图展示了学习臼井灵气能量“最快”的方法，也就是选择统一光明之路（The Unified Pathway To Light）这一扬升路线。请注意，这并不是唯一的方法，只是最快的方法。选择光明之路（The Pathway To Light）也可以完成臼井灵气能量课程，只是需要稍长一些时间，本图未予展示。



最快的臼井灵气学习路径（续）



最快的臼井灵气学习路径（续）



五个简单步骤，学习灵气第1级！



步骤1	下载并开始阅读第1级电子书。
步骤2	激活 / 解锁臼井灵气第1级能量。 见书内第V页（原PDF第5页）。
步骤3	接收第1级点化。 见第二章，书内第44 - 46页。
步骤4	学习自我疗愈，并完成连续21天练习。 见第三章，书内第71 - 79页。
步骤5	学习为他人提供灵气，然后开始练习。 见第三章，书内第80 - 92页。



欢迎学习

臼井灵气第1级



第一章

理论基础

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气

第1级 - 手触疗愈练习

第一章：理论基础

目录

内容	页码
欢迎学习臼井灵气第1级	4
1. 什么是灵气？	5
1.1 灵气基础介绍	5
1.2 “灵气”一词的含义	6
1.3 灵气、能量与疾病之间的关系	7
1.4 如何学习灵气？	8
1.5 臼井灵气学习时间表	9
1.6 灵气原则	11
1.7 从更深的角度理解灵气	12

内容	页码
2. 灵气的历史与起源	14
2.1 认识臼井甕男（Dr. Mikao Usui）	14
2.2 林忠次郎（Dr. Chujiro Hayashi）	18
2.3 高田哈瓦约（Mrs. Hawayo Takata）	18
2.4 灵气在21世纪蓬勃发展	19
2.5 重新审视灵气历史	22
2.6 免费分享灵气	24
3. 灵气的用途与益处	27
3.1 疗愈自己与他人	27
3.2 向你希望的任何事物传送灵气！	27
3.3 练习灵气的一些益处	28
4. 认识能量身体	31
4.1 认识“气场”	31
4.2 认识“脉轮”	33



欢迎学习臼井灵气第1级



我们再次怀着爱与光，热烈欢迎你学习臼井灵气第1级。如前言所述，第1级会教给你臼井灵气的基础知识。随着课程推进，我们希望你发现，灵气其实如此简单、容易实践，能够为你的生活带来许多平静、爱与喜悦！

截至目前，马蒂与格里在自己的灵气旅程中经历了许多，也敞开自己，从多位灵气大师那里接收了各种美好的教导。在第1级课程中，我们希望以能够启发你开展美好灵气练习的方式，分享这些信息。我们的目标是让学习尽可能简单容易，同时以有趣、愉快的方式涵盖所有必要内容。为此，第1级课程分为以下四个部分：

- 1. 理论基础：包括参加面对面课程时应当学到的入门知识。我们会讨论灵气的基本概念，并补充一些内容，帮助你更深入理解灵气的理论基础。
- 2. 接收点化：这是十分重要的部分，将引导你了解点化过程的各个方面。你会看到，点化是灵气学习中根本而关键的环节！
- 3. 灵气练习（第1级）：了解了不同的理论内容并接收点化后，你就可以开始练习灵气。这一部分将介绍灵气的实际技巧与疗愈练习。
- 4. 附录：提供与你的灵气道路相关的补充信息，包括许多额外提示、疗愈技巧、指导与实用资料，帮助你继续练习。

请按自己的节奏阅读这些部分！

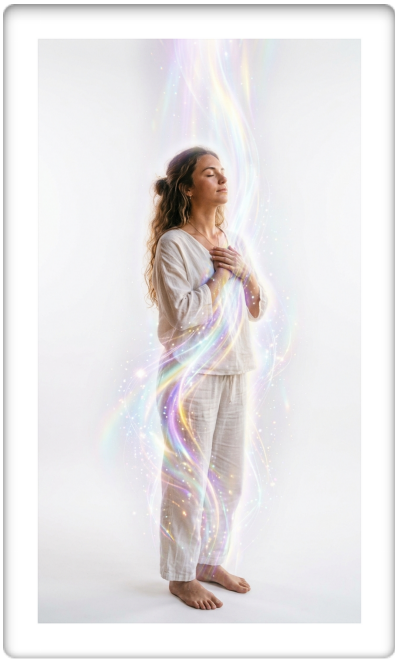
各部分涉及许多新概念。如果你觉得某些内容需要进一步消化，就把书暂时放下，给自己一些反思与消化的时间。对于一些人来说，这些内容十分陌生。因此，与所有学习一样，留出适当的时间和心理空间，来消化、吸收所介绍的概念十分重要。



也许你已经研究、阅读过臼井灵气。在这种情况下，可以较快地读过入门章节，把注意力放在实际练习上。

无论你属于哪种情况，来自哪个国家、文化或背景，我们都再次怀着爱与光欢迎你，并真诚祝愿你享受向这些新的灵气能量敞开的过程！

1. 什么是灵气?



初次解释灵气时，我们通常会这样说：灵气是一种以能量为基础的疗愈方式，可以帮助疗愈、净化，并把更多的爱与光带入我们的能量场。

当我们的能量系统获得更多的爱、光与平衡时，身体的自然自愈能力会加快，我们也就能够体验到更多的健康、活力与安好；换句话说，身体有了更多“生命力能量”来进行自我疗愈。

这是对灵气的一种基本解释，通常也是回答“什么是灵气”最容易的起点。不过你很快会发现，灵气远不止如此！

当你开始敞开自己、体验灵气真正的美好时，会很快发现，这些“疗愈能量”也在帮助你敞开、觉醒，让生命中出现许多新的体验、领悟与理解。

通过自己的疗愈练习，与这些“更高的能量频率”连接，不仅帮助自己疗愈、净化，也会提升自己的能量振动，让生活更加接近爱、光与平静。

1.1 灵气基础介绍

虽然可以从多种角度理解灵气，但最常见的说法是：灵气是一种手触疗愈方式，通过让心安静下来、提升生命力能量，帮助激发并加快身体自然的自愈能力。

在一次基本的灵气疗愈中，疗愈者会采用不同手位，作为“通道”传递疗愈能量，帮助提升接受者的生命力能量。随着接受者的能量振动提升，这些能量会帮助清理、释放内在阻塞，让旧有或不再需要的能量安全地离开身体。

从灵性角度来看，灵气是一种美好的工具，为冥想和自我疗愈练习带来纯净、充满喜悦的能量。通过疗愈的形式，把灵气能量分享给他人，也能帮助我们积累不同种类的业力功德。

练习灵气时，有些人会在能量流经身体时感到温暖、平静、放松；另一些人则能够以颜色、美丽画面、感受或身体感觉等形式，看到或感知能量的呈现。

不过需要指出，每个人体验灵气的方式都不同。我们一直建议，无论是接受灵气疗愈，还是进行灵气冥想，都尽量不带期待。

1.2 “灵气”一词的含义

灵气能量由一位名叫臼井甕男的日本僧人在19世纪末发现——更准确地说，是重新发现。因此，“Reiki”这个词源自日本。

它由“Rei”和“Ki”两个日文汉字组成。“Rei”大致可译为“宇宙”或“神”；进一步理解，也可以译为“更高的知识”或“灵性意识”。

由于太极、气功等的普及，大多数人对“Ki”——有时也称“Chi”——更为熟悉。它是在各种生命形式和整个宇宙中流动的能量。
当这种气的能量在身体中自由流动时，我们会感到平衡、轻盈、快乐；当能量无法自由流动时，则更可能感到身体或心理的不适、功能失调或疾病。



结合这两个字的含义，灵气通常被定义为“宇宙能量”；更具体、准确地说，也可以译为：

“由灵性引导的宇宙生命力能量”。

理解灵气的含义时，也必须明白：灵气不是宗教，任何人都可以在人生的任何阶段学习。首先，它是一种疗愈方式，通过召请一系列“由灵性引导的宇宙生命力能量”，帮助我们在生活中获得更多的爱、光，以及由此而来的健康。

灵气也可以被看作一份美好而珍贵的礼物。任何人都可以在人生任何阶段给予、接收或学习它，帮助自己的身体、心理、情绪健康，以及能量层面的安好。

1.3 灵气、能量与疾病之间的关系

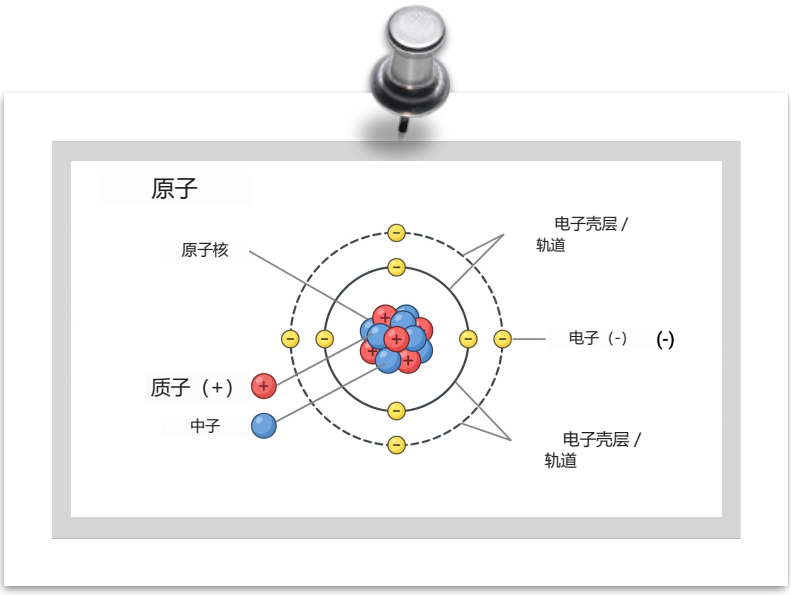
灵气疗愈的重要理念之一，是召请“由灵性引导的宇宙生命力能量”，帮助疗愈身、心、灵。因此，理解这种“宇宙能量”是什么，以及它如何影响我们的疗愈和安好，就显得十分重要。

为了帮助理解，让我们先看科学，尤其是量子物理学——也称量子力学——来了解“什么是能量”。

从这些科学领域出发，我们能够看到具体的证据：整个“物质宇宙”中的一切，实际上都是由能量构成的。为了用简单的语言说明，我们推荐一段约5分钟的视频，介绍原子的内部运作，以及整个物质现实的能量基础。一定要看到最后，因为只有当“观察者”加入时，情况才发生变化！

观看这段很棒的5分钟视频：《双缝实验》。

量子物理学是研究极微观现象、帮助解释宇宙内部运作的科学分支。科学家现已发现，每一个原子——别忘了，宇宙中的一切物质都由原子构成——本质上只是振动或能量频率。



例如，你现在坐的椅子由许许多多的原子组成。不论你是否相信，每个原子的大部分实际上是空的；而每个原子的基础则是能量振动，或一股能量波。

随着科学家继续研究这个神秘的观念，他们也开始理解并证明，这种能量实际上具有“觉知”或“意识”。由此，我们或许能开始看见，这种“科学理解”与我们对灵气所作的“由灵性引导的宇宙生命力能量”这一定义之间的联系。

尽管听起来难以置信，这却是真的！早在20世纪50年代开始，许多不同的科学实验就一次又一次证明了这些信息！

*****

你的身体同样由“宇宙能量”构成。据说，这些能量通过一系列能量通道在你体内流动，这些通道通常称为经络或脉（nadis）。



当生命力能量自由、不受干扰地流动时，我们被认为会拥有良好的身心健康；当流动受到阻塞或干扰时，则常被认为会表现为身体疾病、不适，或其他心理、情绪问题及失衡。

造成能量阻塞的方式有很多。其中一个主要来源，是我们的思维，更具体地说，是负面的思维模式。

负面想法会通过情绪指引系统直接产生负面情绪，它们的振动较低。这些较密重的能量会慢慢累积，久而久之形成阻塞，带来健康问题。

通过灵气等练习，我们敞开自己，接收更多宇宙生命力能量，便能提升能量的振动层次。在这个过程中，较密重的能量会安全地被疏通、平衡，并从能量场中释放。

由此可见，灵气及其他以能量为基础的疗愈练习，能够帮助提升身体的振动，回到健康、疗愈、平衡与整体安好的状态。

1.4 如何学习灵气?

前面已提到，灵气分为不同级别学习。这里再强调一次：随着进展，各级所建立的连接会越来越强，你的灵气体验也会更加强烈、更加明显。

因此，对于许多刚学习第1级的人来说，最初几次手触疗愈，与灵气能量的连接可能十分柔和、轻微。但请知道，随着时间、练习和经验的积累，这些感受会增强、变得更加清晰！

每个级别的课程都应该同时包括理论与实践，使你全面理解该级别的一般原则和技巧。

此外，每一级臼井灵气课程都包括“点化”（attunement），有时也称“启蒙”（initiation）。简单地说，它帮助你的能量场与灵气能量“调谐”，让你可以通过疗愈练习敞开并接收能量。

接收点化后，你就可以按照课程中的指导，开始实际练习灵气。虽然灵气疗愈有许多练习方式，但课程至少应当教你如何为自己，以及以疗愈的形式为他人练习灵气。



因此，你也许已经明白，接收点化是任何灵气培训中绝对关键的一环！事实上，人们常说，接受灵气“点化”的过程，正是灵气与其他自然或替代疗愈方式的区别所在。

随着课程推进，我们会更详细地讨论灵气点化的作用。现在你只需要知道，这些内容都会在课程中得到清楚的说明！



1.5 臼井灵气学习时间表

下一页的图表概述了学习臼井灵气与进阶臼井灵气（第1－9级）时，各级之间的最短时间间隔。

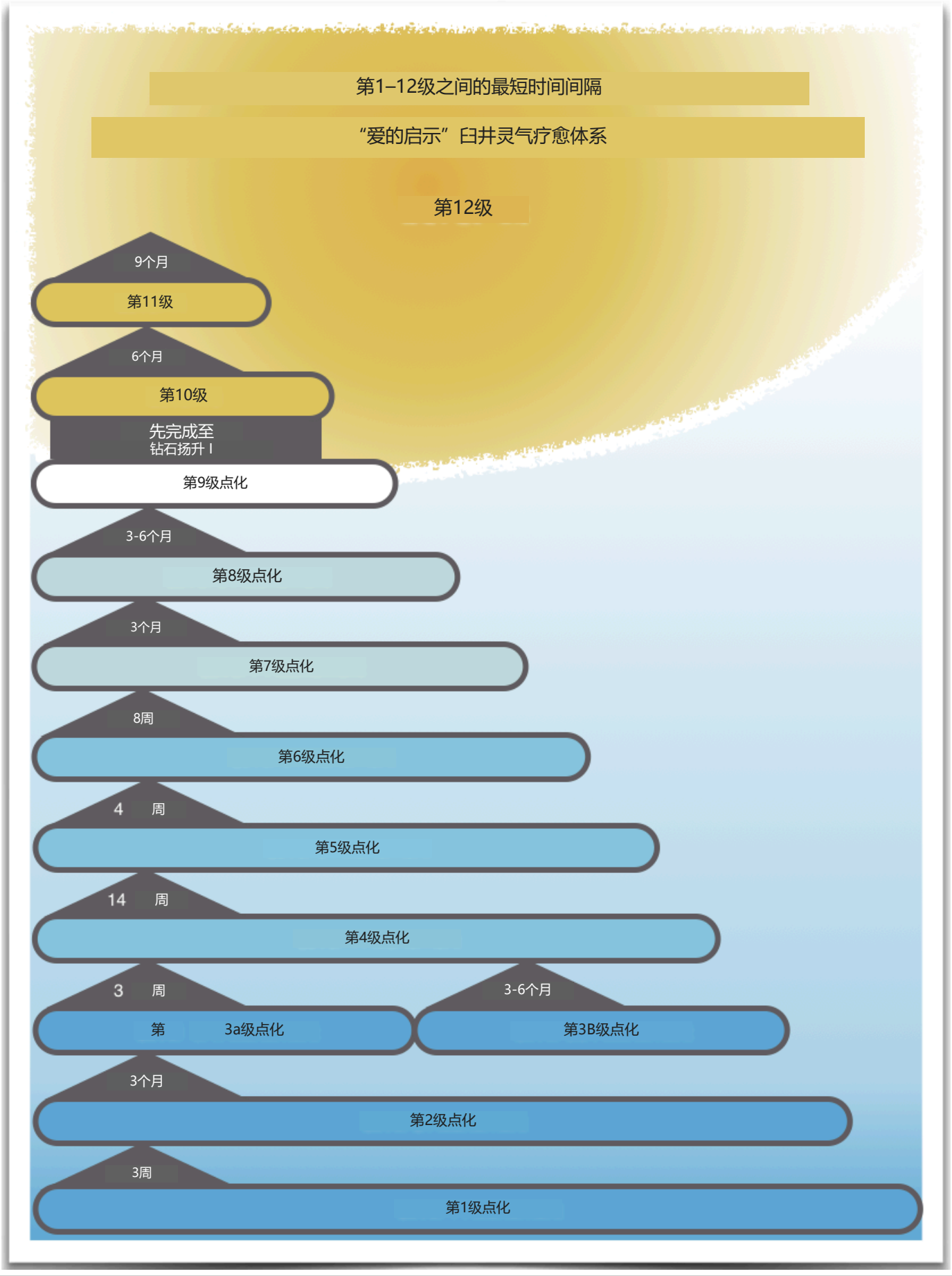
这些时间安排来自马蒂和格里的亲身经验、他们向其他灵气大师的学习，以及在编写课程时，指导灵和更高意识存在所给予的神圣指引。各级之间的时间包含自我疗愈练习，以及必要的消化整合期。

多数臼井灵气课程通常都建议，在每一级进行一段能量“消化”，以便在进入下一级之前，让新能量更好地融入能量场。

更高意识已多次向我们解释，这段消化期极其重要：它让你的能量场消化所引入的新能量，也帮助你在进入更高级别之前，与灵气能量建立更稳固的关系。

此外，在“爱的启示”的灵气课程中，我们还建议完成一系列自我疗愈练习，帮助你在消化与吸收期间连接灵气能量。这会加深你的灵气体验，让你更充分地学习、理解各级的练习方式。

如同以往，这些时间安排只是指引。虽然我们建议采用，但在自己的灵性道路上，信任直觉始终最为重要！


第1–12级之间的最短时间间隔
“爱的启示”臼井灵气疗愈体系
第12级
9个月
第11级
6个月
第10级
先完成至
钻石扬升 I
第9级点化
3-6个月
第8级点化
3个月
第7级点化
8周
第6级点化
4 周
第5级点化
14 周
第4级点化
3 周
第 3a级点化
3-6个月
第3B级点化
3个月
第2级点化
3周
第1级点化

1.6 灵气原则

了解了灵气的一些基础知识后，让我们介绍臼井灵气疗愈体系中的灵气原则。可以把它们看作“伦理指引”，引导我们的练习，帮助我们过上更加幸福、充满爱的生活。

灵气五原则

1. 就在今天，我愿放下愤怒。

愤怒通常出现在我们在某种情况下偏离了爱的时候，是一种破坏性很强的情绪。我们常把愤怒看作信号，提醒我们其下还藏着某种尚未疗愈的东西，最常见的就是被愤怒掩盖的悲伤。因此，下次当你发现内心怒火升起时，请问自己：“这份愤怒从哪里来？”更重要的是：“我可以怎样帮助疗愈这个问题？”

2. 就在今天，我愿放下担忧。

担忧会降低能量振动，反映出对神圣安排缺乏信任；在任何情况下，它很少真正有帮助。又有哪个问题曾经是靠担忧解决的呢？

3. 就在今天，我愿诚实地工作。

对他人诚实，也对自己诚实。努力在所做的一切中保持真实、真诚，说出自己的真实、活出自己的真实、成为自己的真实！不要陷入内疚；只需诚实面对自己及自己的感受，并怀着爱表达这份诚实。

4. 就在今天，我愿细数自己的福分。

我们有多常为生命中得到的一切感恩？感谢眼睛、双手、双腿，感谢食物、饮水，以及我们拥有的经历。每天都有许多值得感恩的福分，感恩本身也有许多益处。

5. 就在今天，我愿关爱并尊重一切生命。

一切生命都是宇宙安排的一部分，都有自己的作用，即使最微小的昆虫也是如此。当我们以爱与尊重对待一切生命，就会在疗愈的道路上开启许多新的门。



以上就是灵气五原则，帮助我们过上更平静、更有爱、更丰盛的生活。



通常，任何灵性传统都有一套共同认同的伦理或道德，作为修习道路的基础。这些原则通常受到对业力法则的信念影响：伦理指引能够引导修习者行善、培养善意，而这往往被认为有助于创造善业、积累功德。

最终，修习者由此积累善的业力功德，而这通常被视为净化、疗愈与觉悟道路中不可缺少的一部分。

这样，我们就更容易理解，为什么这些原则会随着灵气教导而传承下来。据说，阅读、反思这些原则，能更好地帮助我们走向更多的爱、光与净化。

例如，让我们想想最后一条：关爱并尊重一切生命。怎样才能更充分地在生活中做到？可以作出什么改变，以尊重所有生命？

这类个人反思通常最好经过较长时间慢慢进行，因为由内在反思而产生的改变，往往真诚、充满深刻的爱，而且持久。希望你享受在生活中反思这些简单灵气指引的过程！

1.7 从更深的角度理解灵气

学习灵气最美好的地方之一，是它可以不断深入：从最基础的入门知识，到纯粹意识永恒的深处，对灵气的理解确实有许多不同层次。

灵气一个美好的方面，是让我们理解：帮助他人，也就自然地帮助了自己。这份理解来自为别人提供灵气疗愈的体验。

当你为他人进行灵气疗愈时，也在为自己内在的疗愈创造必要的能量条件。是的，两者确实有直接的联系！

随着我们更了解帮助他人与疗愈自己之间的相互关系，就能开始形成新的理解，认识如何在自己的生活中获得真正、持久的幸福！

当然，通过自我疗愈，灵气也可以帮助疗愈自己的身体。不过，我们常觉得，灵气真正的力量，在于明白帮助别人也就是帮助自己。

沿着这样的思路，你也会走向深刻的内在转化，更接近自己真正的神圣本质。在这一成长阶段，你能更深入地领悟：

你是一个真正神圣、无限的存在！



你就像太阳，灿烂地照耀所有时间与空间。你比自己所认识的更加广大，而通过灵气等练习，你可以逐渐开启、理解这个美好、广大的“神圣自我”。

随着灵气练习中的成长与进化，健康、幸福与安好也会作为美好的益处来到你的生活。当你在身体、心理、情绪与灵性层面找到平衡，就能获得深刻的内在平静、爱与幸福……

……这就是练习灵气的美好。

2. 灵气的历史与起源

虽然据说灵气真正的起源可以追溯至时间的开端，但在19世纪末，臼井甕男通过自己的灵性工作，重新发现了灵气能量，并将其作为一种以能量为基础的疗愈方式带到世间。



接下来分享的，是西方“高田哈瓦约”灵气传承所讲述的“正式灵气故事”。在介绍过程中，我们也会尽量解释不同灵气传承，以及灵气如何发展、扩展至21世纪的一些相关问题。

2.1 认识臼井甕男（Dr. Mikao Usui）

在19世纪中期的日本京都，臼井甕男是一所小型基督教大学——同志社大学——的院长，教授圣经研究。一天，学生问他是否相信《圣经》，他回答相信。

学生接着问，他是否相信耶稣能够用双手治愈病人，他再次点头。学生又引用耶稣的话：“你们也能做这些，甚至做得更多。”他们再次问臼井是否相信这句话。

臼井赞同学生，但觉得自己无法给予完整的回答。因此，出于荣誉感，他立即辞去院长职位，踏上寻找这种神圣疗愈能力的道路。

开始寻找

既然耶稣在《圣经》中谈过神圣疗愈，臼井便从基督教开始探索。他觉得，自己会在一个基督教国家找到所寻求的答案。

接下来的7年，他住在芝加哥，在芝加哥大学研究基督教、《圣经》及其他古老经典与宗教。然而，经过漫长的寻找，他仍未找到答案。

不过，在此期间，他得知耶稣曾到过印度与西藏，于是决定循着这些足迹，继续寻求答案。

据说，他在这些地方学习了梵文，研究印度与西藏的经文。遗憾的是，他仍未找到自己所寻求的东西。

重新转向佛教

在印度与西藏期间，他得知佛陀也曾治愈病人，于是回到日本，进一步研究佛教。他走访一间又一间寺院，询问僧人是否知道神圣疗愈的方法，却没有人能帮上忙。

他们知道佛陀可以疗愈身体，因为经典中有充分记载，但他们自己并不知道如何施展这些看似神奇的能力。他们更着重疗愈心与灵魂，而不是身体。

臼井体验禅修

臼井渐渐感到沮丧，直到来到一间禅寺，受到僧人们的大力支持。虽然他们也不知道疗愈身体的技巧，但相信通过自己的冥想，这方面的知识会向他们显现。因此，他们邀请臼井加入，进行内在的寻找。

随后，他在那里研读经文、冥想其含义，共度过3年，终于觉得在《法华经》中找到了神圣疗愈的法门。

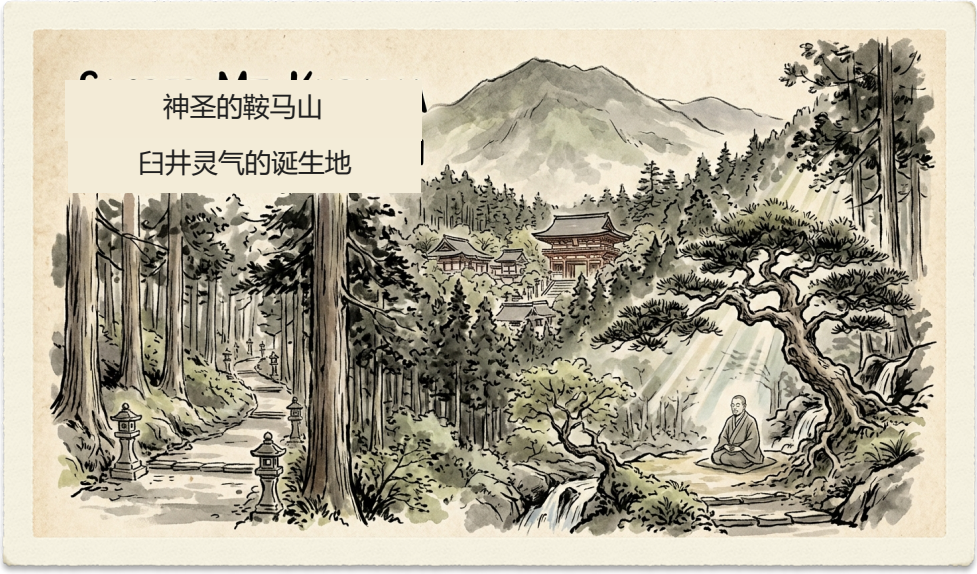
他明白，自己需要对这个法门进行很深的冥想，才能找到答案。因此，他决定在日本一座特别的灵性山峰上，闭关冥想21天。

在鞍马山闭关冥想

到达鞍马山后，臼井找到一处朝东的美丽地方，为21天闭关作准备。为了记录天数，他从附近找来21块石头，每天早上扔掉一块。

他准备好之后，连续21天禁食、冥想、祈祷和吟诵。在第21天黎明，继续修习时，他看见远处有一丝闪光。

那道光越来越近。此时，他领悟到，这道光其实是一种意识或觉知。它通过直觉与他沟通，让他知道，这正是他所寻求的领悟。



在这段直觉沟通中，臼井明白，自己需要让光击中第三眼。他怀着爱、信念、决心与感恩，让光进入自己，以获得所寻求的领悟，利益一切众生。

光的力量十分强大，使他失去了知觉。据说，正是在这个状态中，他看见美丽的光、颜色和气泡，其中显现出各种符号；与此同时，他被点化，与一系列神圣疗愈频率调谐。

三个奇迹

恢复身体意识后，臼井感到大量能量与活力在体内流动。他对刚刚发生的一切十分兴奋，想尽快回到寺院，分享自己的经历。



他跑着下山，却绊倒了，脚伤得很重。疼痛立刻传遍整只脚，他本能地弯下身，把双手放在受伤处。

这样做时，他感到疼痛减轻，脚几乎立刻自行痊愈。他惊讶地感到，双手流出大量热量与神圣疗愈能力。简直是个奇迹！

继续下山，他来到一间小型日本餐馆。别忘了，他刚刚禁食21天，因此非常饥饿，决定要一些食物。

店主知道他刚结束闭关，建议只吃清淡的食物。但臼井觉得状态很好，没有采纳建议，而是吃了一顿丰盛的饭，却完全没有出现不适。又一个奇迹！

坐在餐馆里时，他注意到店主的孙女正在哭，看起来十分痛苦，脸也肿了。询问之后得知，她已剧烈牙痛多日。

店主负担不起医疗费用。臼井心生强烈的慈悲，询问能否帮助。女孩欣然接受，他便轻轻将双手放在她脸上。

仅仅几分钟后，疼痛消退，面部肿胀也完全消失了。这是第三个奇迹！

以神圣疗愈天赋利益他人

随后，臼井赶回禅寺，发现住持也正承受痛苦，这次是急性关节炎。他把双手放在这位朋友身上，同样只用了几分钟，住持就感到疼痛减轻，直至完全消失。

两人对这种非凡的疗愈方式十分惊讶，讨论如何最好地运用新获得的神圣疗愈天赋利益他人。他们决定，臼井应住到乞丐聚居区，以疗愈能力帮助有需要的人。



接下来的7年，他尽可能为更多人疗愈。然而有一天，一名乞丐再次回来求助。臼井不明白他为什么又回来，便问他怎么又过上了这种生活。对方的回答令他十分不安。

原来，这个人起初很高兴被治好，找到了工作，搬到城里另一处居住，生活也改善了。但没多久，他觉得这一切太费力，内心认定，还是做乞丐比较容易。

遗憾的是，随着时间过去，臼井发现这并非个别情况：越来越多的人在疾病与问题被“疗愈”之后，又回到乞讨的生活。

面对这个发现，他感到沮丧，再次冥想，试图理解其中的功课。渐渐地，他意识到，自己最大的错误是在提供疗愈时，没有同时教人理解责任的价值。他也领悟到，由于疗愈免费，乞丐们并未珍视自己的疗愈与康复。

有了这些新领悟，他立即结束在乞丐区的疗愈工作，采用灵气五原则，开始游历日本，在全国各地提供灵气疗愈与教学。

他的名字广为人知。到1926年去世时，他已点化16位灵气大师，并将保存、延续灵气教导的责任，交给一位名叫林忠次郎的人。

2.2 林忠次郎（Dr. Chujiro Hayashi）

林忠次郎在47岁时，被臼井点化为灵气大师。他是一位退役海军军官，曾任日本帝国海军指挥官，多年跟随臼井在日本旅行。

他本身是能力出众的疗愈者，也是一位著名的超感知者，十分适合担任领袖。臼井于1926年去世前，将灵气宗师（Reiki Grand Master）的称号传给了他。

林在东京开设了第一间灵气诊所，确立12个基本手位，并结合观察与临床记录。据说，他也调整了点化过程，将其分为三个级别。

他去世前究竟点化了多少位灵气大师，目前并不清楚。不过，据了解，他凭借超感知能力预见第二次世界大战将来临，因此除其他学生外，还决定把灵气传给两位女性。

看来，他预知许多男性会在战争中丧生，因此为了保存灵气教导，明智地选择了两位女性继续分享：他的妻子与高田哈瓦约。

2.3 高田哈瓦约（Mrs. Hawayo Takata）

高田哈瓦约于1900年出生在夏威夷。她是美国人，父母都是日本移民。父亲在考艾岛的甘蔗种植园工作，她后来嫁给了该种植园的簿记员。

他们有两个孩子。遗憾的是，她丈夫于1930年去世，年仅34岁，留下她独自抚养孩子。那时父母也已回日本生活，她几乎完全孤身一人。

她继续在甘蔗园工作。大约到1935年，丧夫之痛与日常生活的压力使她病倒。她到日本探望父母期间，住进了医院。

在准备手术时，她询问外科医生有没有其他选择。医生知道林开设的灵气诊所，表示灵气也许能帮助她。于是，她立即取消手术，到灵气诊所咨询。

诊所给出的判断与医院的诊断相近，她决定尝试灵气。在接下来的几个月里，她每天接受灵气疗愈。

经过多次疗愈后，她的疾病已完全消失。亲身体验效果之后，她知道，自己一定要学会这门疗愈艺术。

然而，在学习灵气之前，她面临两个很大的障碍：第一，她不是“日本人”；第二，她是一位女性。请记住，那是1935年的日本，时代与今天十分不同！

尽管如此，她仍然坚持，甚至愿意卖掉夏威夷的房子，以表明自己对灵气练习的投入。加上林预见战争即将来临，她终于被灵气家族接纳，开始学习各种灵气练习。

她立即接收第1级点化，接下来大约一年都在诊所工作。回夏威夷开设自己的灵气诊所之前，她也接收了第2级点化。

1938年，林来到夏威夷，向她传授第3级、也是最后一次点化，以帮助确保臼井灵气疗愈体系得以保存、兴盛。



1941年，林在去世前将灵气宗师的称号传给了她。当时，她是西方唯一的灵气大师。这种情况一直持续到20世纪70年代，她才开始培养更多灵气大师。

到1980年去世时，她已点化22位灵气大师，由他们继续帮助灵气在西方传播。

2.4 灵气在21世纪蓬勃发展

自20世纪80年代以来，灵气在世界各地以前所未有的规模发展，数百万修习者与大师加入臼井灵气家族。由此也出现了许多不同的灵气传承、教导与技巧。

21世纪初互联网兴起，各灵气社群之间出现了美好的开放与分享。尤其值得一提的是，连接东方与西方灵气教导的桥梁，正越来越普遍。

对于刚接触灵气的人，我们理解，如此多样的发展也可能带来困惑。寻找“正统”的技巧、疗愈练习与传承时，确实容易感到迷茫。

为了帮助厘清这些疑问，接下来我们会多谈一点灵气传承，也尝试解释当代臼井灵气世界中，各种传承如何出现。

首先，我们已经知道，灵气是一种由大师传给弟子的疗愈方式。因此，你也许可以理解，这样会形成一条有资格、获授权传授灵气的人员链：大师传给学生，学生再成为大师；大师再传给学生，如此延续。



无论哪一条链，最终都会追溯到最初的创始人——臼井甕男。这就是我们所说的真正、可靠的臼井灵气传承。

也就是说，你的灵气大师教师应当能够把自己的传承追溯至臼井。否则，如果你没有接收到真正的灵气传承，就无法连接臼井在鞍马山领悟时所引入的同一组能量。

这一点十分重要。

谈到灵气时，我们常把这个疗愈体系称为“臼井灵气”，因为21世纪还出现了许多其他灵气，它们并不源自臼井。

这些新的灵气由不同的人、灵性教师、通道者或灵媒引入。虽然其中许多能量疗愈体系确实真实、有效，但它们与臼井所引入的能量并不相同。

因此，在这门臼井灵气课程中，我们只讨论臼井灵气传承，不再进一步介绍 Karuna Reiki、Kundalini Reiki、Celestine Reiki 等新形式。如果想了解更广义的“灵气”，或认识一些较新的灵气与能量疗愈方式，请查阅我们的常见问题页面。

回到传承的话题：既然传承是由大师不断向学生传授而形成，你就能理解，今天全球的灵气传承其实已经极其复杂！

例如，前面提到臼井点化了16位大师，包括林；林又教导高田，以及推测存在的其他学生。高田则在20世纪80年代之前，教了22位弟子。

仅从这个小例子——甚至还没算上灵气在世界各地的广泛传播——我们就能看见，会出现多少不同传承，以及它们之间为什么会有细微差异。

例如，臼井的学生依照他所教的方法练习；高田的学生依照她所教的方法练习；林的学生，也依照他所教的方法练习。



每位大师以自己的方式熟悉灵气教导时，原有教导都可能出现细微的差别或变化。这是学习与觉醒过程很自然的一部分。

我们各不相同，理解、处理事情的方式也不同。

***

举例来说，据说高田会按照22位学生各自的学习能力，稍微调整传授方式。因此，即使在同一传承内部，技巧与疗愈练习也会有差异。

如果你在网上进一步研究不同灵气流派，就会发现，这也是过去全球灵气社群出现争议或分歧的主要原因之一。

“爱的启示”尊重所有灵气教导、练习与传承，相信它们同样具有灵气的真实性。我们认为，每个人都不同，自然也会以不同方式连接灵气能量。

此外，如今有许多疗愈技巧可供选择，这意味着我们十分有福，能够从多种方式中选择如何运用灵气。这多么美好！

不过，这里仍想指出：你的灵气大师教师应当从真正的传承接收到能量，而且该传承能够追溯至臼井。

“爱的启示”本身属于高田哈瓦约传承，这是世界上最常见的传承之一。如课程前言所述，我们也敞开自己，从其他灵气传承接收了多种教导、疗愈技巧和点化。更多信息请见常见问题“Can you explain about the Love Inspiration Usui Reiki lineages?”。

在这门课程中，我们尽量整合不同的技巧与教导，让你获得全面而真实的灵气疗愈与冥想方法，再按自己的意愿选择使用。

多年来，我们做了许多内在与外在的研究，也与世界各地多位大师一起进行了大量疗愈工作。现在，我们希望怀着爱与光，把这些技巧与练习分享给你。

最重要的是，希望你的灵气练习为生活带来更多疗愈、爱与光，并帮助你理解如何把这些美好的能量带给别人。

2.5 重新审视灵气历史

如今，世界各地数百万人正在学习灵气，互联网也提供了大量信息。因此，关于臼井灵气历史与起源的更多资料逐渐出现，是可以理解的。

随着许多令人兴奋的新细节被发现，灵气历史正被重新审视，甚至重新书写。以下简要整理部分新的进展与发现，帮助你了解当代臼井灵气的信息。

a）日本灵气仍然活跃

在高田传承中，过去常说，日本的灵气练习在战后已经消失。然而，较近时期的资料显示，日本的“臼井灵气疗法学会”（Usui Reiki Ryoho Gakkai，意为“臼井灵气方法学习协会”）其实一直很活跃。



虽然有人认为，臼井于1922年创立了该组织，但其注册文件显示，它是在臼井去世后，由几位学生为保存原始教导而成立的。

近年来，东西方之间也出现了美好的开放与技巧分享，让西方灵气社群认识臼井最初教给学生的一些方法。

在本课程中，我们把这些原始教导称为“传统日本灵气技巧”，会在第1、2、3a级中分享，让你对练习有更深、更丰富的理解。

b）关于臼井甕男的真实情况

据说，高田这一西方传承对臼井的描述，曾为了适应教学对象而作过调整。因此，臼井是一位“基督徒”、在京都大学教授圣经研究的说法，可能并不完全符合事实。

没有记录显示他曾任京都同志社大学院长，也没有记录显示他曾以学生或讲师身份就读、任教于芝加哥大学。因此，这似乎只是为了使灵气疗愈体系更容易被基督教背景的受众接受，而对故事作出的“重新讲述”。

这种重新讲述很可能出于善意，因此，我们仍然感恩，并以属于这一传承为荣。它也是今天世界上传授最广的灵气传承！

更有可能的情况是，臼井是一位日本佛教僧人，属于真言宗或天台宗，同时熟悉不同宗教与古老经典。他主要的修习很可能源自日本佛教。

因此，合理的推测是，后来纳入灵气及其各种疗愈练习的许多额外冥想与技巧，可能来自臼井在日本佛教传统中的个人经历。

最后，据说他也不是西方通常意义上的“医生 / 博士”（doctor）。学生称他为 Usui-Sensei，日语 Sensei 只是“老师”的意思。不过，在本书以及几乎所有灵气教学中，我们仍很乐意、怀着爱，沿用 Dr. Mikao Usui 这一称呼。

c）灵气五原则很可能改编自明治天皇的训诫

臼井生活于日本明治天皇时期，因此，其周围的文化环境很可能融入了灵气教导。灵气原则也因此被认为改编自明治天皇的训诫。

东京西方寺的臼井纪念碑所载文字，为这个观点提供了有力支持：

“因此，教学时，首先让学生了解明治天皇的训诫；让他们早晚吟诵五戒（戒律 / 原则），并铭记在心。”

据说，明治天皇的五项原则——明治天皇训诫——如下：



还有一些灵气大师，包括我们，认为臼井的教导实际上包含更多原则或戒律。然而，不知为何，这些额外原则没有进入主流高田传承。

对于“爱的启示”来说，无论进行哪种灵性或疗愈练习，保持高尚的道德基础都十分重要；可以遵循灵气五原则、佛教五戒（Pancha Sila），或 Maitri Dharma 的十一慈爱戒律（The Eleven Maitri Precepts）。

了解这些原则的文化基础与背景总是很有帮助。也如以往一样，请在自己的道路上，寻找与你共鸣的内容。灵气原则就是美好的起点，为练习建立良好的道德基础！

2.6 免费分享灵气

臼井灵气各传承普遍教导，灵气不应“免费”给予。在灵气历史中，臼井为日本乞丐进行疗愈的经历，就清楚强调了这一点。

通过这些经历，他得出结论：若不同时带来其他理解，只免费提供灵气并不明智。他也由此领悟，人们似乎不会珍视“免费”获得的东西。

这里最重要、也为世界各地灵气修习者普遍接受的教导，是给予与接受的双方之间，应当有公平、等值的能量交换。

这既适用于提供灵气疗愈，也适用于分享教导、为他人点化。



双方之间，应始终有公平、等值的能量交换。

能量交换可以有多种形式，不一定是用钱换疗愈。例如，你可以用一小时园艺服务，换一小时灵气疗愈；也可以由合资格的大师分享第1、2、3级教导和点化，交换对方为自己进行房屋装修。

除了金钱换服务，灵气疗愈的能量交换还有许多可能。因此，在思考、消化这个原则时，我们鼓励你跳出固有框架。

由此产生一个问题：“爱的启示”为什么“免费”分享灵气教导？

我们坚定相信能量交换的原则，也相信人们投入时间进行疗愈、教学等，总会以某种形式获得回馈。

我们的理解是，当任何人做善事，例如提供疗愈、分享点化、帮别人搬家或给予赞美，宇宙总会以某种形式，把同等价值的东西带回你的生活。对我们来说，这由不会失效的因果法则——通常所说的业力——所支配。

例如，“爱的启示”免费分享这些臼井灵气教导。我们完全理解并接受，不一定会从每位学生那里获得金钱回报，但相信，怀着爱分享能量，始终会以某种形式带来益处。这是在整理这些手册与教导时，我们逐渐获得的理解。

期间，我们在进阶臼井灵气疗愈体系中，从更高意识接收到以下信息，进一步解释能量交换。问题与回答如下：

问：原始臼井灵气教导认为，接受教导时应当始终有某种能量交换，但“爱的启示”却免费提供所有能量教导。可以解释一下吗？

答：“在原始教导中，这一理念牢固地建立在一种信念上：人不会珍视免费获得的东西。然而，随着意识发展，更加趋向于爱，我们会理解，交换的能量具有高度智慧，类似于业力，也就是因果法则。

当我们给予任何东西，集体意识始终会在某个层面回馈能量交换。反过来，当我们接收任何东西，也会以某种形式付出或被取走一些能量，作为所接收之物的补偿。

因此，可以选择在接受教导时作出供养——这也增加我们的业力功德——也可以让意识的智慧安排适当的能量交换。

通过免费分享教导，‘爱的启示’获得多种能量频率作为回馈，使他们能够继续‘下载’更多教导，利益集体意识。这样，这个循环便不断向前、向上，为一切众生带来利益。

无论对于教导，或生活中的任何事物，你选择作出供养与否，都可以放心：集体意识这把大伞，会以能量交换的形式安排所需的一切。当我们臣服于更高意识，这些理解便会怀着爱自由流动，为一切众生创造更美好的存在。”

在我们目前的进化阶段，“爱的启示”强烈感到，让这些美好的疗愈能量接触尽可能多的人，十分重要。因此，我们很高兴、也深感荣幸，能够怀着爱免费与你分享，并带着利益一切众生的意图！



我们相信，免费提供教导，不仅为自己的幸福创造振动条件，同时也帮助建立一个更有爱、更平静、更和谐的世界，让大家共同受益。这是双赢！

在这个过程中，我们继续向宇宙认为必要的事物敞开，让自己能够按意图生活，同时谦卑地敞开、臣服于神圣安排。

虽然我们花了很多年，才终于理解、接受这个观念，但非常感恩宇宙帮助我们对能量交换获得新的理解，从而可以通过这些教导传递给别人。

我们已经按自己的理解分享了这些教导。接下来，什么与你共鸣，以及自己的灵气之路如何前进，需要由你决定。

在学习过程中，你很快也要自己决定如何进行能量交换，以及为别人疗愈时愿意接受什么回报。



例如，你是否愿意免费为家人提供灵气？朋友呢？是否愿意免费提供一次体验，让对方感受灵气能量？还是你希望为服务收费？

如果收费，你觉得一次灵气疗愈值多少？收费为 $40、$60、$80，甚至 $100，你是否感到合理？【原文使用符号 $，未注明币种。】

对我们来说，关键在于找到内在合适的平衡，并如以往一样，做自己觉得合适的事。为了帮助找到这种平衡，你随时可以请求受神圣引导的灵气能量帮助，在灵气道路上继续探索最适合自己的方式。

3. 灵气的用途与益处

现在，我们已经理解第1级灵气许多理论基础。最后，让我们讨论如何把灵气用于生活，并介绍持续、规律练习可能带来的一些益处。

3.1 疗愈自己与他人

最明显的是，灵气为疗愈自己和他人提供了许多美好的机会。这里所接触的疗愈能量在“更高能量频率”上运作，始终帮助接受者获得尽可能好的疗愈结果。



为他人提供灵气时，能量会流经你，再进入接受者，因此你自己也在接收灵气。前面也提到，帮助别人疗愈，会让你积累美好的业力功德，为自己的健康与幸福带来益处。

不过，我们也想再次强调：对于灵气修习者，自我疗愈与冥想，是这条道路非常重要的一部分！我们常看到，不少课程只注重为别人提供灵气，却忽略了自我疗愈。

这两方面都很重要，可简要归纳为：

i）疗愈他人——分享能量、爱与光，也为自己更进一步的幸福创造振动条件；以及

ii）疗愈自己——帮助自己在生活中获得健康、平衡与爱，也成为更有力量、更有效的疗愈通道，帮助他人。

3.2 向你希望的任何事物传送灵气!

灵气教学另一个重要内容，是强化这样一个理念：你可以向任何希望给予的事物传送灵气。课程中已提到，宇宙中的一切，都以同一源头的宇宙能量振动。因此，一切事物在某个层面上，都能接收灵气疗愈能量的流动。

最常见的教导，是向人、动物与大自然传送灵气。例如，你可以给予自己的宠物、他人的宠物，以及遇到的任何动物，也可以把这些美好的能量分享给植物、树木、花朵、蔬菜，以及你能想到的任何自然事物。



进一步说，我们也建议，你可以向地球、全球事件、各种情境、食物、生活中的问题，或任何你觉得需要灵气的事物传送灵气。如果觉得有帮助，也可以尝试传给汽车电池、电器或其他“无生命”物品！

最后，请知道，灵气绝不可能、也绝不会造成伤害。

无论对方是什么情况，你都可以向任何人或任何事物传送灵气，例如幼儿、服药者、残障人士等。

灵气能量始终受到神圣引导，会完全按照接受者的需要，以相应程度给予；它们永远、永远为了接受者最高的利益而运作。

3.3 练习灵气的一些益处

灵气的一项主要益处，是提供滋养的生命力能量，帮助加快身体与生俱来的自然自愈过程。换句话说，我们给予身体恰好所需的东西，让它更快速、有效地完成自己的工作。多么美好！

请知道，自我疗愈始终是身体自己的工作。因此，你其实不能说是“你”治好了某个人或某件事，而应当说，你帮助他们从特定的不适中获得疗愈。

这两种说法之间，有一种细微却重要的区别。

灵气的另一个主要优点，是能量似乎总会进入某个问题或疾病的根源进行疗愈。因此，它可被描述为一种真正自然、完全整体性的方式，帮助我们的整体健康与安好。

灵气也是一种补充疗愈方法，会按照接受者的业力情况，始终朝向尽可能好的疗愈结果运作。

对于服药或采用其他疗愈方式的人，灵气也会与这些方法及身体共同配合，通过提升生命力能量，帮助身体更快、更有效地恢复。如果你或接受者正在服药，也可能有兴趣接收 Syon Cleanse，其中包含帮助清除药物副作用的符号。



从灵性角度看，灵气另一项重要益处，是帮助我们的思想与意识美好地绽放，让我们逐渐理解，自己确实是充满爱与光、真正神圣而无限的存在。

灵气更高振动的疗愈能量，始终会为生活带来新的理解、新的视角，以及新的平静、爱与喜悦；这往往是内在灵气疗愈与纯净的一种美好呈现。

练习灵气还有许多其他益处，也有许多方式帮助我们更轻松、更快乐地生活。真诚希望，当你向灵气练习敞开时，能够体验这些益处，甚至更多。

灵气的一些益处

- ☆ • 帮助加快身体与生俱来的自然自愈能力。
- ☆ • 补充、配合其他各种疗愈与个人成长方式。
- ☆ • 帮助平静心念，舒缓焦虑与压力。
- ☆ • 帮助缓解疼痛。
- ☆ • 帮助增强免疫系统。
- ☆ • 释放植根于过去的阻塞、情绪与恐惧。
- ☆ • 始终自行流向身体最需要它的地方。
- ☆ • 对儿童、动物、植物与食物有效。
- ☆ • 也可用于疗愈场所与情境。
- ☆ • 可以在较短时间内学会。
- ☆ • 帮助在生活中获得平衡。
- ☆ • 帮助进一步理解自身真正神圣的潜能。
- ☆ • 不仅帮助治愈疾病，也帮助处理其根源。
- ☆ • 提升身体内的生命力能量。
- ☆ • 帮助发展身体与心理能力。
- ☆ • 可在生命最后阶段，帮助“过渡”过程。
- ☆ • 不依赖药物或医疗器械，也能治愈疾病。
- ☆ • 无论受过何种程度的正规教育，都可以学习。
- ☆ • 无论年龄、宗教或文化背景，任何人都能学习灵气。

在灵气旅程中有所进展的其他迹象

- 更倾向于自然地以爱来思考和行动，而非出于恐惧。
- 享受每一个当下。
- 对冲突的兴趣减弱。
- 担忧减少。
- 时常涌现强烈、满溢的关爱之情。
- 虚荣心减少。
- 经常微笑。
- 越来越愿意让事情自然发生，而不是努力操控其发生。
- 越来越能够接受他人的爱。
- 难以抑制地想以爱回报他们！



4. 认识能量身体

到目前为止，我们已经介绍：宇宙，以及其中所有看得见的物质，都由一个彼此连接的“宇宙能量”网络构成。

作为这种“能量现实”的一部分，我们觉得有必要补充一些“能量解剖学”知识，因为开始为他人提供灵气时，了解这些十分重要。这里会介绍两个主要方面：



1）认识气场：它是什么、在哪里，以及为什么需要了解。

2）认识脉轮：它们是什么、为什么重要，以及位于哪里。

4.1 认识“气场”

“Aura”是一个拉丁词，意思是“持续流动的能量”。气场通常被看作围绕人体、形成绚丽振动的明亮能量。借助现代技术，我们如今可以使用“克里安相机”（Kirlian camera）看见气场。

这种相机采用一种能够记录植物、动物、人类等所有“生命体”能量流动的技术，是看见身体周围气场最容易的方法。你可以在网上搜索这种特殊相机拍摄的照片。

人类的气场通常被描述为七层能量场，具有彩虹的所有颜色。据说，这七层也分别对应我们的能量中心，如下一页图中所示。



据说，气场的不同层面以一种真正神圣的方式相互作用、彼此流动。其颜色、大小、结构与速度，都取决于一个人的心理、身体与灵性状态。

如我们已经了解的，对自己和他人的负面想法与感受，可能造成能量失衡，进而在身体中表现为疾病。气场往往是了解一个人过去思维模式与情绪状态的好方法，能够提供十分准确的呈现。

普通人的气场通常从身体向外延伸1.5－2.5米；灵性发展程度较高的修习者，则可延伸约5－6米。据说，有些高度觉悟的存在，气场甚至可从身体向外延伸40公里或更远！

在灵气第1级，只需对气场有基本理解，并知道它的存在。接下来的灵气练习会介绍两种与气场有关、对疗愈有帮助的技巧。

第一种是病灶扫描（Byosen Scanning），这是一种诊察与扫描技巧，用来感知接受者能量场中的阻塞或干扰。第二种是气场清理，帮助清除一个人气场内的能量残留。

两种技巧都会在附录二“帮助他人疗愈的其他工具”中详细介绍。该附录也提供一段简短的视频教程，对这些疗愈练习进行示范与更详细的说明。

4.2 认识“脉轮”

脉轮被认为是身体的“能量中心”，可以形容为在体内旋转的能量漩涡。

“Chakra”源自梵文，意思是“轮”或“转动”。据说，身体有七个主要脉轮，如下图所示。



七个主要脉轮对于调节身体、情绪、心理与灵性健康十分重要，其位置与内分泌腺体相对应；内分泌腺体负责调节身体许多重要系统，例如呼吸系统、消化系统等。

当脉轮协调、平衡时，体内能量以最佳状态流动，我们能够充分发挥潜能。当某个脉轮阻塞时，能量流动不畅，久而久之，身体、心理或情绪方面便可能出现疾病或一连串不适。

七个主要脉轮无论各自还是共同，都发挥重要作用。为了进一步理解，下面会逐一介绍各脉轮的一些重要细节。

顶轮（Sahasrara）



这个脉轮连接宇宙、高我与神圣智慧。情绪失衡可能表现为抑郁、不愿社交、缺少灵性觉察，或过度分析、过多停留在头脑中。身体失衡可能出现在相关部位：大脑、中枢神经系统、头顶。
颜色：紫色。
水晶：白水晶。
位置：头顶或其稍上方。

第三眼 / 眉心轮（Ajna）



这是直觉中心，带来洞察与观想能力。情绪失衡可能表现为疏离、心不在焉、飘忽不定或沉迷幻想。身体失衡可能出现在相关部位：前额、太阳穴、上部鼻窦。
颜色：靛色（深蓝色）。
水晶：紫水晶、方钠石、拉长石。

位置：两眼之间 / 前额。



喉轮（Vishuddha）
这是创造与表达的中心，关联沟通能力及表达真实自我的能力。情绪失衡可能表现为不愿沟通、害羞、强势，或不善倾听。身体失衡可能出现在相关部位：喉咙、牙齿、口腔、牙龈、肩膀、上呼吸系统、颈部、手臂与双手。
颜色：浅蓝色。
水晶：蓝纹玛瑙、天使石、青金石。

位置：喉部。



心轮（Anahata）
这个美妙的脉轮，连接爱、慈悲、谦卑与宽恕。情绪失衡可能表现为憎恨、冷漠、刻薄、恶意或寻求报复。身体失衡可能出现在相关部位：心脏、肺、胸部、乳房、上背部及血液循环系统。
颜色：粉色或绿色。

水晶：粉晶、孔雀石、绿东陵石。
位置：心脏区域。

太阳神经丛轮（Manipur a）



这个脉轮关联力量中心、力量与自信，以及自我控制、自律。情绪失衡可能表现为缺乏自信、自尊不足、恐惧、憎恨、犹豫不决、胆怯或攻击性。身体失衡可能出现在相关部位：胃、肝脏、皮肤、膈肌、中背部。
颜色：黄色。

水晶：黄水晶、琥珀、虎眼石。
位置：胃部，在心脏与肚脐之间的中间位置。

脐轮 / 骶轮（Svadisthana）



这是情绪与性方面的中心。情绪失衡可能表现为僵硬、缺乏情绪表达（“扑克脸”）、性冷淡、成瘾、占有欲或情绪过度。身体失衡可能出现在相关部位：生殖系统、骨盆、肠道。
颜色：橙色。

水晶：红玉髓、橙方解石、红碧玉。
位置：肚脐下方、下腹肠道区域。

海底轮 / 根轮（Muladhara）



这个脉轮关联我们与大地母亲的连接、扎根能力及安全感。情绪失衡可能表现为恐惧、紧张、贪婪或抗拒改变。身体失衡可能出现在相关部位：膀胱与排泄系统、淋巴系统、脊柱与骨骼、牙齿，以及身体“底部”（下背部、腿、膝、脚等）。

颜色：红色。
水晶：黑曜石、黑碧玺、赤铁矿。
位置：尾骨底部。

*****

除了七个主要脉轮，体内还有许多次要脉轮。首先，你也许知道，我们有两个掌心轮，位于双掌中央；还有两个足底脉轮，位于双脚前脚掌。

其他灵性传统也常教导，各主要器官及身体主要关节处，也有次要脉轮。

关于“其他”脉轮的更多信息，请查阅常见问题“Are There More Than Seven Chakras?”（是否不止七个脉轮？）。

欢迎学习

臼井灵气第1级



第二章

接收点化

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气
第1级 - 手触疗愈练习

第二章：接收点化

目录

内容	页码
1. 理解“点化”过程	38
1.1 什么是点化？	38
1.2 为什么“爱的启示”提供远距点化？	39
1.3 点化中可以期待什么？	41
2. 接收点化的说明	44
2.1 通过视频接收点化	44
2.2 接收点化的文字说明	45

1. 理解“点化”过程

接收灵气点化，很可能是任何灵气课程中最重要的部分之一。因此，我们决定用整个章节介绍点化过程。

这里会提供你需要知道的信息：点化是什么、可以期待什么、如何接收等。首先，请仔细阅读以下说明。

注意：开始本节前，请确保已经激活（解锁）臼井灵气第1级的能量与点化，再开始接收点化。

激活 / 解锁是一个简单、约5分钟的过程，让能量解锁，使你能够接触它们。一旦完成，意味着所有臼井灵气第1级能量及第1级点化，都已经专门为你激活。随后，你就可以按自己的节奏阅读本书，并按内在引导接收能量，继续灵气旅程。

如果尚未为自己激活 / 解锁臼井灵气第1级能量，请按照本书第V页的说明进行。

1.1 什么是点化?

如刚才所说，灵气点化是课程中十分重要的一环。点化使你的能量场与灵气更高的能量频率“调谐”、敞开，从而帮助你接触灵气能量。



也可以把点化描述为一种神圣仪式，确保接受者的能量场，与某一级别的灵气能量调谐，或完成相应启蒙。

每个级别都需要单独点化。每次点化后，你会发现，与灵气能量的连接更强、更明显。这些感受往往出现在各级的自我疗愈练习中，以及随后的数周、数月里，随着新能量逐渐融入能量场而显现。

点化过程简单直接，也很容易接收。因此，接受者主要需要做的，就是怀着爱与感恩，敞开自己，接收能量。

传统上，臼井灵气点化以“面对面”方式进行，因此学生通常会现场接收点化。

采用这种方式时，学生一般会被引导坐直、闭上眼睛，大师则在其周围移动，完成一组非常特定的步骤，使能量场与灵气调谐。

对于接受者来说，具体采用哪些点化技巧并不重要，直到你成为教师才需要了解。再次强调，接受者的重要作用，只是保持开放，愿意怀着爱与感恩接收。

“爱的启示”会以“远距”方式提供点化，也就是点化者不会与你身体同处一室，但所接收的能量，具有同样的爱、品质与慈悲。

1.2 为什么“爱的启示”提供远距点化?

传统臼井灵气课程通常教导，点化应当“面对面”进行。许多传承与教师赞同这一基本观念，认为现场点化会带来更好的效果。

然而，“爱的启示”受到引导，以一种特别、独特的方式提供远距点化。为解释原因，首先需要介绍我们及这个组织。

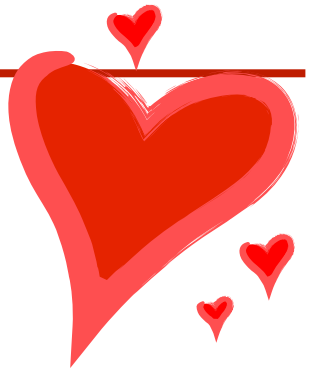
作为非营利组织，我们有两位主要创办人：马蒂与格里·唐纳利（Marty and Gerry Donnelly）。两人均通过高田传承的 Usui Shiki Ryoho（臼井式疗法）学习臼井灵气，也拥有许多面对面教学经验，曾多次在不同国家，以现场教学方式为他人点化。

不过，自完成臼井灵气培训后，他们又直接从“更高意识”接收到许多其他能量疗愈体系。这些系统都通过格里的透视能力（clairvoyance）传递而来。



格里被展示了各种能量、疗愈符号与练习。每接收一组疗愈能量，她也能够接收一系列“信息下载”，以了解这些能量的目的、自我疗愈练习、吸收整合时间，以及其他相关信息。

一个例子是进阶臼井灵气教导：“爱的启示”受到更高意识引导，以一种高度独特的远距方式，提供臼井灵气教导与点化。按我们的理解，这使灵气能量更加开放，能够不受限制地，更容易分享给尽可能多的人。以下是关于远距点化，从“更高意识”接收到的信息：



“在臼井甕男与高田哈瓦约的许可、爱与指引下，‘爱的启示’获得祝福，开始提供远距臼井灵气点化。虽然这并非最初获准的方式，但能量如今已经扩展，足以容纳这些蓬勃发展的变化。同样重要的是，记住我们为什么使用这些能量，而不要以任何方式限制它们。

此时，为了帮助疗愈你们的世界，人们如此深切地需要臼井灵气能量，因此我们不能因任何限制而‘保留不前’。我们理解，这是一个新的传授概念，因此恳请你们保持耐心与理解。不过，我们相信，当意图扩展至利益一切众生时，你们很快就能消化这份理解。”

我们需要指出：在接收进阶臼井灵气疗愈体系、并成为进阶臼井灵气大师教师之前，马蒂与格里从未提供远距臼井灵气点化。他们始终尊重从教师那里接收到的传统传承与教导，只以面对面形式点化。

然而，如今成为进阶臼井灵气大师教师后，两人理解到，臼井灵气系统中的点化过程已经演变。臼井本人也帮助发展了这种新方式，因此，我们很安心地继续提供远距点化。关于传承与这套不同的远距方式，更多信息请见常见问题“Can you explain about the Love Inspiration Usui Reiki lineages?”。

我们理解，远距提供臼井灵气点化的概念，可能在全球社群中受到一些误解。因此，希望怀着爱与光推广对点化过程的新理解，让能量流向世界上最需要它的地方。

希望这种新点化过程，像帮助我们一样，也照亮你、赋予你力量！

过去几年，我们已为世界各地的人提供远距点化，并收到许多个人对于点化体验的正面反馈。因此，我们可以简单地说，我们所使用的这种独特远距方式十分有效。

此外，也值得指出，你通过远距方式所接收的点化，来自一位进阶臼井灵气大师教师，因此，你的意识也会感受到一些振动层面的益处。

以这种方式接收点化也非常简单！为了帮助你，下面会介绍点化期间与之后可能出现的情况。

稍后，我们还会提供一套简单的接收说明。对于希望得到引导的人，也准备了视频 / 音频，让接收过程更容易。

1.3 点化中可以期待什么?

远距点化有许多优点，最主要的是，你可以按照自己的时间、在自己的空间，接收这些美好而平静的能量。换句话说，你可以选择何时、何地接收，按引导向能量敞开。

也许你想找一个安静的地方，让自己完全放松、舒服、自在；也许想配合疗愈或舒缓音乐、蜡烛、熏香，营造氛围，衬托这些柔和、平静、放松的能量，并知道自己正在接收许多疗愈与能量层面的益处。



无论如何，愿你的点化体验尽可能美好、带来提升；也愿你在成为灵气第1级修习者时，享受这些美好的能量！

实际接收之前，为了进一步理解如何准备，让我们先看：

b）点化之后会发生什么。

a）点化期间会发生什么

接收点化时，最好保持开放，愿意怀着爱与感恩接收点化能量。不过请别担心，本课程提供的文字说明与音频，会帮助你轻松进入这种状态。

有些人，尤其思维很快、头脑十分活跃的人，可能想在接收时重复一些温柔、舒缓的肯定句，例如：

“我敞开自己，接收光。”
“我向灵气能量敞开。”

“我怀着爱敞开。”
这些肯定句常能帮助头脑专注于怀着爱接收、向点化能量敞开。如果点化期间思绪忙碌，它们可能很有帮助。

另一些人可能希望进行简单观想。例如，想象一轮美丽的太阳照在头顶，自己沐浴在温暖、光与爱中。

这两种方法都有助于敞开、怀着爱接收。但你也可能只想坐在灵气的平静、安宁中，接收点化。

这些方式同样美好，不同的人会自然地偏爱不同方式。通常，我们建议采用自己觉得合适的方法。

对几乎所有人来说，接收灵气点化都十分放松、平静、安稳。你也许会感到一种细微、带来提升的东西正在进入。随着时间过去，这些能量可以为生活带来特别、神奇的变化！

有些人在点化时，会感到能量移动、转换；另一些人也许只感到轻微的放松或平静。还有人可能完全没有感觉——这也完全没关系！

即使面对面接收第1级点化，毫无感觉也很常见。因此，如果你没有感觉，完全没关系；点化仍然成功了！

还需要知道，无论在点化期间有什么或没有什么感觉，只要跟随本课程的说明，你就确实会接收到臼井灵气第1级点化。随后，便可以通过第三章所介绍的疗愈练习，开始运用灵气能量。

b）点化之后会发生什么？

刚接收点化之后，感到放松、安稳或平静十分正常，也可能感到困倦。

无论感受如何，请给自己所需要的时间，安坐、消化，并让新能量融入意识。你也许想在点化后，立即躺下来休息半小时或一小时。

接下来的几天，随着能量频率调整到新的振动，许多旧有或不再需要的能量，可能在内在被清理、转换、移动。



第1级点化会让你向多种更高的“光”能量敞开。因此，按个人业力情况不同，之后几天可能出现不同的身体感觉。

例如，如果有许多旧能量需要清理，也就是需要较深的疗愈工作，身体便需要把这些从能量场中释放。因此，点化后几天可能感到迟缓、疲倦。

清理能量时，你甚至可能有轻微感冒或流感样症状；如果清理发生在较低脉轮，也可能多去几次厕所。

第1级点化也可能带来情绪清理。因此，如果随后几天出现愤怒、悲伤或其他情绪不安，请留意这一点。

人们常说，臼井灵气第1级能量对于身体排毒很有帮助；这也意味着，许多旧情绪、思维模式会在这种“身体”疗愈中转移或释放。

当许多旧有或不再需要的能量被释放、清理时，无论表现为困难的情绪、身体症状，还是心理上的波动，请知道，这些都是疗愈与成长的好迹象！释放内在较暗的能量后，你能够更好地走向爱与光，以及健康、幸福和安好。多么美好！

旧能量离开能量场时，伴随身体、情绪或心理症状的过程，通常被称为 healing crisis（疗愈反应）。这是第1级学习的重要部分。

阅读疗愈反应是一回事；真正的学习，往往来自自己经历不同疗愈反应的亲身体验。

不过请知道，当你经历这些有时令人不舒服、暂时性的症状时，身体正在释放许多旧有、停滞的能量，帮助你走向更好的整体健康与安好。

2. 接收点化的说明

我们很高兴以远距方式提供臼井灵气点化，希望这种新形式帮助许许多多的众生，连接这些美好、带来提升而真正神圣的疗愈能量！

再次提醒：开始点化之前，请确保已激活（解锁）臼井灵气第1级的能量与点化。

激活／解锁是一个简单、约5分钟的过程，让你能够接触能量。完成后，意味着所有臼井灵气第1级能量及第1级点化，都已专门为你激活。这样，你就准备好接收第1级点化了！

如果尚未为自己激活／解锁，请按照本书第V页的说明进行。



激活／解锁之后，请仔细阅读以下2.1与2.2节，以正确、让自己最舒服的方式敞开接收。2.1节提供视频形式的点化；2.2节提供文字说明。请选择最适合自己的方法。祝你享受这个过程！



最重要的是，放松、敞开，怀着爱接收这些美好的点化能量。祝你拥有美好的点化体验！

2.1 通过视频接收点化

2.2节会提供完整的文字说明。不过我们也理解，对有些人来说，像面对面点化那样，接受全程引导可能更容易。因此，很高兴提供下面的视频，让你只需放松、敞开，跟随引导接收臼井灵气第1级点化。祝你拥有美好的点化体验！

视频：Guided Usui Reiki Attunement - Level 1（臼井灵气第1级引导式点化）。



2.2 接收点化的文字说明

上面的引导视频，与下面所介绍的过程基本相同。区别仅在于，视频会一步一步带领你，让你可以暂时放下思考，跟随引导接收点化。

无论选择哪种方式，希望你享受敞开接收第1级灵气能量的过程，也愿它为生活带来更多疗愈、爱与喜悦！



1. 准备

坐下或躺下，选择自己更舒服的姿势，确保至少25分钟内不被打扰。可以播放疗愈或舒缓音乐、点蜡烛或熏香，营造美好的氛围。

2. 设定意图

说出下面的意图，会启动点化。请说：



“我怀着爱与感恩，敞开自己，接收臼井灵气第1级的点化。愿这些能量帮助我在自己的道路上前进，让我能够帮助他人。谢谢，谢谢，谢谢。”



3. 接收点化

现在，点化会开始，约需10 - 15分钟接收。通常，我们建议静坐15 - 20分钟，确保全部能量完全进入能量场。

期间，可以用肯定句保持专注，也可以进行观想。重点是怀着爱与感恩，敞开自己接收。最重要的是，按照自己的内在引导接收这些点化能量。

如果希望在这15 – 20分钟里用肯定句帮助自己，下面还有一些例子可供选择：

“我向爱与光敞开自己。”

“我敞开自己，接收。”

“我向宇宙之爱敞开。”

“我敞开自己，接收臼井灵气第1级点化。”

“我向神圣的爱与光敞开。”

也可以只是一遍又一遍重复自己的意图。

无论如何接收，请享受这15 – 20分钟，沐浴在受神圣引导的疗愈之光中。愿这些点化能量帮助你，为自己的世界带来更多爱、光与幸福！

如果觉得更容易，可以设定15 – 20分钟计时；也可以等到自己感觉能量稍微减弱。再次提醒，在此期间，你可能感到能量移动、放松的振动，也可能几乎没有感觉。

无论如何，这15 – 20分钟结束后，你便已接收臼井灵气第1级点化，可以开始下一节介绍的第1级技巧。

恭喜！

你现在已经接收臼井灵气第1级点化！



欢迎学习

臼井灵气第1级



第三章

灵气练习（第1级）

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气
第1级 - 手触疗愈练习

第三章：灵气练习（第1级）

目录

内容	页码
1. 灵气实践介绍	50
1.1 手触疗愈简介	50
1.2 你是神圣的“疗愈通道”	52
1.3 理解神圣引导	54
1.4 意图的重要性	55
1.5 臣服与敞开接收	59
1.6 在疗愈中使用双手	60

内容	页码
1.7 接触式疗愈与非接触式疗愈	60
1.8 全身疗愈的重要性	61
1.9 理解“手部感觉”	63
1.10 运用“直觉”	66
1.11 以灵气照射（Beaming Reiki）	68
1.12 提供灵气时的其他注意事项	69
2. 第1级自我疗愈练习	71
2.1 练习前的准备	71
2.2 简单的合掌冥想（Gassho）	72
2.3 邀请能量与设定意图	73
2.4 召请灵气能量	74
2.5 基本自我疗愈手位	76
2.6 疗愈问题部位	78
2.7 以感恩结束	79
3. 为他人提供灵气疗愈	80
3.1 事前安排与准备	81
3.2 欢迎与介绍	83
3.3 疗愈开始前的说明	84
3.4 进行手触疗愈	86
3.5 结束疗愈	89
3.6 分享体验	91
4. 结语	93

1. 灵气实践介绍

现在，你已经理解灵气的理论基础，并接收第1级点化，可以开始运用灵气能量。如你已经知道的，第1级的重点，是学习“手触疗愈”的艺术。



接下来，我们会介绍手触疗愈练习背后的重要概念，帮助你成为一位有效的灵气疗愈者！

介绍完这些概念后，会提供一套完整、容易跟随的说明，把所有信息结合起来，让你能够自我疗愈，也能为别人提供灵气。

1.1 手触疗愈简介

如你所知，灵气可以用于“自我疗愈”，也可以用于“疗愈他人”。因此，它提供了美好的机会，让你以受灵性引导的宇宙生命力能量，为自己与他人充电。

当更多爱、光与宇宙生命力进入能量场，许多杂质与毒素会从能量系统中安全释放。由此，你更能走近爱与光，获得更多健康与整体安好。

在这项培训中，你需要选择自己希望怎样运用灵气。例如，你更专注于自我疗愈，还是疗愈别人？或者两者兼顾？

我们再次明确：两者对于你今后的旅程都十分重要。如前言已谈到的，自我疗愈与疗愈他人之间美好的相互关系，常常帮助我们更完整地理解，如何把真实的幸福带进生活。

例如，通过自己的自我疗愈练习，清除能量残留与干扰，你会成为更清澈、纯净的疗愈通道，这也就自然帮助了他人。

另一方面，通过多次为别人疗愈，帮助他们疗愈、净化，你也在创造有利于自己疗愈与成长的振动条件：一方面自己也接收灵气能量，另一方面积累业力功德。

因此，以同时帮助自己与他人的眼光练习，会使灵气旅程更加丰富，带来深深的满足。

a）进行21天自我疗愈练习

大多数灵气教师，包括我们，都认为最初一段时间的自我疗愈，是第1级学习的重要部分。最常见的安排，是从点化当日起，进行21天自我疗愈。



这种练习能够带来许多疗愈机会，也会在你学习作为通道传递这些美好能量时，帮助你越来越能感受到灵气。

在这段时间里，当你向灵气敞开，让它进入身体所有主要能量中心，新能量也能够更好地融入意识。

据说，第1级能量尤其有助于“身体排毒”。因此，如果在这21天里，你被引导释放多种旧有或不再需要的能量，请不要惊讶！

此外，对于刚踏上灵气道路的人，21天自我疗愈也是获得手触疗愈内在体验的美好方式，帮助你真正理解疗愈过程。

最后，我们想指出，许多人在最初几次疗愈中，很可能“感觉”不到太多能量。因此，不要期待第一次就有排山倒海的能量流经自己！

灵气“感觉”的方面，往往在最初21天及之后逐渐建立、打开。因此，请尽可能怀着耐心与爱练习。有人表示最初几次完全没感觉；另一些人则只在手中感到非常轻柔、细微的振动。

不过，接近21天结束时，随着逐渐熟悉这些振动频率，你很可能会开始感到更多能量。也请记住，这只是与灵气疗愈能量连接的第1级！

如果希望在练习中感受更多，我们始终鼓励你继续进入更高级别。

当然，怀着爱练习得越多，与能量的连接也就越强！

b）为他人提供疗愈

如课程一直提到的，灵气是一种非常简单的能量疗愈方式。为了说明这一点，下面举例介绍怎样为别人进行一次基本疗愈。

首先，灵气疗愈几乎总会采用不同手位。当你把双手放在接受者身上，就让能量进入该部位，开展美妙的疗愈工作。

通常，从头部开始，逐渐向身体下方移动，确保照顾到所有脉轮、主要器官及特定问题部位。

每个手位一般停留约3－5分钟，依自己的感觉而定；各手位都会让灵气流向需要的地方。

就是这么简单！

完成所有手位，能量安全地分布于接受者全身之后，疗愈就结束了。当然，在这个疗愈形式之中，还有许多美妙、神圣的事情正在发生！

有了这个整体认识之后，让我们进一步解释，无论自我疗愈还是帮助别人时，提供灵气的一些更详细方面。

1.2 你是神圣的“疗愈通道”

无论为自己还是为别人手触疗愈，最重要的理解之一，是你始终扮演“神圣疗愈通道”的角色。



当你实际练习，开始感到能量流经自己的身体，这句话就会变得更容易理解。

语言确实无法
完整表达手触
疗愈的体验，
但简单来说，
可以形容为：
神圣能量从头
顶上方某处进
入，经顶轮向下流动，进入心轮，然后怀着爱，经由双手的掌心轮向外流出。

只要设定给予灵气的意图，这一切就会非常自然地发生。

无论为自己还是为他人进行哪种灵气疗愈，都必须认识到：你始终只是让能量流过的疗愈“通道”。

你并不是发出自己的能量，而是始终从更高的意识层面接收能量。因此，你一直是在把能量作为通道传给接受者；接受者可以是自己、别人、其他生命，或无生命物体。



打个比方，可以把身体想成一条软管或水管，把受灵性引导的宇宙生命力想成水。进行手触疗愈时，只是让水流经自己，再进入被疗愈的人。

当然，水流过管道时，也会自然清除管道内部的一些泥土和污垢。同样，把灵气分享给别人时，你自己也接收疗愈能量与净化。

另一个重要观点——也很可能是几次疗愈后，你会亲自发现的——是灵气始终由接受疗愈的人“经由你汲取”。

例如，为某些人疗愈时，一放上双手，能量似乎就美好、轻松、毫不费力地流过；而对另一些人，你做完全相同的事情，却觉得能量几乎没有流动！

每个人都不同，对灵气的理解、信念和业力情况各异；这些都是决定有多少能量经由通道被汲取的重要因素。因此，如果为某人疗愈时，觉得能量流动不太容易，请不要担心。

你只能通过敞开自己、成为神圣疗愈通道来分享灵气。

如果某次疗愈中，感觉流经通道的能量不多，很可能接受者只在汲取当时恰好需要的量。这也可能表示该部位有能量阻塞，后面会更详细地讨论。

也可能接受者有自己的业力障碍，阻止他们经由你的通道汲取更多灵气，例如缺少信念、臣服或相信等。

1.3 理解神圣引导

第1级另一个需要理解的重要概念，是所有灵气疗愈能量都受到“神圣引导”。前面已简要提及这一点。

为了理解神圣引导的真正本质，首先需要理解、接受灵气能量来自“更高意识”。换句话说，这些能量具有高度智慧，来自纯净、更高的神圣或意识层面，因此始终知道如何疗愈任何问题的根源。

这确实是灵气最令人惊叹、最有帮助的方面之一!

你从来不需要去“治好”任何人，只需敞开自己，成为神圣疗愈通道，让接受者把灵气汲取到体内，让能量通过你开展美妙的疗愈工作。

受到神圣引导的灵气，会完全按照接受者当时的需要及其业力情况，让疗愈发生。



举个例子：向一个人的心脏传送灵气。我们把双手放在该部位，敞开自己作为疗愈通道，让对方汲取自己所需要的能量，帮助疗愈特定问题。

随后，受神圣引导的能量会到达最需要的地方，为对方带来尽可能好的结果。如果心脏区域有能量问题或阻塞，灵气总会帮助疗愈其背后的根源。始终如此!

再次强调，这种奇妙、有帮助的特性，可以卸下你作为“疗愈通道”的压力。你只需设定疗愈意图，让受神圣引导的能量通过你开展工作。

1.4 意图的重要性

意图帮助创造我们周围的现实，这是一个简单的事实。这里不深入讨论其哲学原理，但科学社群通过量子物理、灵气社群通过疗愈意图的力量、灵性社群通过业力及吸引力法则等，对此存在相当普遍的认同。

心的本质能为生活带来许多提升、关爱与深刻疗愈的体验；但如果不恰当地运用意图，也可能产生相反效果。因此：



你选择怎样思考，非常重要！

如前所述，我们许多能量干扰、阻塞与问题，源自不同的负面思维模式或意图。据说，由负面意图产生的行为，也会形成不利的业力，把我们带向较不理想的状态。

留意自己的想法、意图与行为，培养充满爱的心念，据说能引导自己走向更加喜悦、有爱、幸福的生活。这是运用意图的第一个角度：明智地运用心念，长期为自己创造更好的现实。

第二个角度，对这些灵气教导尤其重要：意图本身，就是让灵气流经你的必要启动因素。因此：



意图在灵气练习中极其重要！

常见教导认为，灵气总会依照意图流动；其神圣引导的方面，也会回应你在疗愈中设定的不同意图。

例如，只需意图让灵气从双手与掌心流出，便会如此；设定意图，让灵气帮助对方的心脏或肝脏问题，便会如此；意图从顶轮接收灵气，也会如此，诸如此类。

灵气始终回应你的意图。要启动一次疗愈，只需有给予灵气的“意图”，能量便会流动。确实就是这么简单！

因此，可以说，设定意图很可能是任何灵气练习中最重要的环节之一。无论自我疗愈，还是帮助他人，它都为疗愈发生建立基础。



再举一例：如果你想接收一次“全方位”的灵气疗愈，只需说出这个意图，就能让灵气神圣引导的方面知道，你希望接收哪种疗愈。能量会流向神圣智慧认为必要的地方。

如果想把灵气传给某个具体问题，例如肾脏问题或焦虑，只需相应地设定意图，敞开接收。你可以放心，灵气始终会回应意图，帮助疗愈这些特定问题的根源。

把对神圣引导的理解，与设定意图的新知识结合起来，你就能看见灵气多么美好、简单！

在每次疗愈或个人冥想中，你都可以设定、重新设定、再重新设定任何疗愈意图。你可以用许多不同方式运用心念，让能量美好地流经自己。
下面，再以源自韩国与中国的气功传统中的智慧，延伸这个原则。该传统普遍认为：



“意识在哪里，能量就跟随到哪里。”

换句话说，能量始终流向意图所指之处。这个简单却深刻的原则，揭示了在疗愈或冥想中，心念可以具有多大的力量。

从实际角度，有些人可能想在灵气练习中，用简单肯定句发挥意图的力量，如点化章节所建议的。

另一些人可能希望通过简单观想塑造意图；观想同样是把疗愈意图扩展向光、广大与爱的美好方法。

运用观想与肯定句发挥意图的例子
下面简单说明，怎样运用意图为他人疗愈。

想象双手放在接受者头顶，你的意图是向这个部位传送爱、光与疗愈。约一分钟后，你也许想扩展这个角度，改变意图，让灵气被投射或“传送”至全身。

设定这个意图时，你可能感到能量流动随之略有增强，也可以用简单观想，加强把灵气传遍身体的意图。

想象大量白色与金色的光，进入你的疗愈通道；这深刻的疗愈之光，带着如喷气发动机般的力量，从双手进入接受者全身。

观想或想象明亮的光，流遍大脑、头部、颈部、躯干等。继续想象、观想或感受它充满身体，让身体像灿烂太阳一样发光。

这样的思考与观想，可能有助于成功进行灵气疗愈，也很可能增强你与能量的连接。这只是创造性运用意图、利益接受者的一个例子！

意识在哪里，能量就跟随到哪里。

接着这个例子，还可以配合肯定句，巩固所建立的意图，例如心里重复：
“我怀着爱敞开。”
“你正在充满光。”

“愿灵气让你沐浴于光，并为一切众生放射光芒。”
“愿灵气之光灿烂照耀。”

当然，你可以自由选择任何肯定句。最重要的是，选择能帮助明确疗愈意图的内容，让能量更有力量地流动，为接受者带来尽可能好的结果。

作为教师，我们始终会告诉你，你的疗愈能力只受自己心念的限制。因此，请尽可能发挥创造力、带来提升，并全心相信：你是真正无限、神圣的存在，能够创造惊人、深刻的疗愈结果！



如上述例子，肯定句与观想常能巩固、扩展疗愈意图，因此在许多疗愈情况下都可能有帮助。

在免费的线上初学者冥想课程中，我们提供了一段视频，介绍意图、观想与肯定句的相互关系。虽然并非专门从灵气角度讲述，但可能拓宽你对这个重要领域的理解。如果想深入探索，欢迎观看：



视频教程——意图、观想与肯定句（Intentions, Visualisations & Affirmations）。

最后，再次强调：你的意图，就是你自己的意图。这段说明希望让你明白，意图本身就是强大的疗愈工具，为疗愈中发生的一切建立基础！

许多修习者只在开始时简单设定意图，随后让系统神圣引导的方面开展工作。这很好！
既然开始时已明确设定，就不必一直重复；专注敞开，接收流经你的多种神圣能量，就已经足够。

另一些人完全不用肯定句，也不观想，只专注臣服、敞开，让能量流经通道。这同样是美好的练习！

每个人都不同。有的人思维敏捷、活跃，另一些人自然比较安静。如果想象力丰富，或头脑转得很快，我们通常建议尝试肯定句与观想，它们可能帮助你的灵气旅程。

如果内心自然平静，也许只需敞开成为通道，享受灵气带来的安宁、放松与平静。

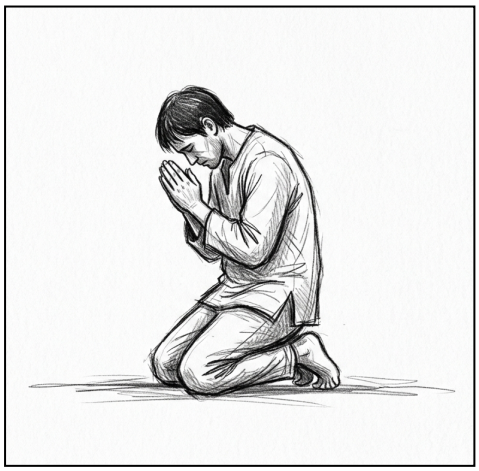
无论怎样，希望你已看见设定意图的重要性，以及它在让灵气流经自己时的作用。



创造性地开展练习！

1.5 臣服与敞开接收

继设定意图之后，让我们讨论臣服、敞开接收的重要性；它们常有助于形成顺畅、自由流动的灵气体验。



当你沉浸于受灵性引导的宇宙生命力能量时，灵气能够为生活带来更多平静、放松与无念。我们由此滋养自己、恢复活力、放松，让健康、安好与幸福回到生活！

鼓励你向灵气“臣服”，是为了更深入体验放松、喜悦与平静，也就是完全信任、相信、臣服于灵气的神圣智慧，让能量流向需要之处。越敞开、臣服、放下，便越允许灵气把疗愈、爱与光带入能量场。

同时，减少自我或“我执”也会带来益处，让更多“更高意识”流入自己的能量场。

如果头脑活跃，再次建议接收时用肯定句，帮助形成这种心态。例如，在冥想或疗愈时重复：
“我敞开接收爱，我敞开接收爱……”

“我臣服于神圣之光，我臣服于神圣之光……”
“我放下，放下，放下……”
“我奉献自己的一切，我奉献自己的一切……”

“我怀着爱臣服。”
继续敞开，与能量建立更深连接时，你自然会感到什么适合自己。而当你不断臣服、接收更深的体验，还会发生另一件美好的事：
你开始很自然地更加相信、信任灵气能量！

这常常不知不觉发生，直接来自每次疗愈中的美好感受。感受越多，就越相信，进而接收更多；如同爱、光、信任与信念不断向上盘旋。

这也是我们建议第1级进行21天自我疗愈的另一重要原因。我们认为，它是灵气道路的重要第一步，帮助培养开放、信任，以及对灵气疗愈能力的信念。

1.6 在疗愈中使用双手

第1级以手触疗愈为重点，因此有必要介绍运用双手的一般指引。

首先，每次疗愈都要记住，你是让灵气流经的神圣通道，意图十分重要。不过，怎样使用双手也很重要，有助于有效分配能量。

这种疗愈通常建议双手略呈杯状，手指轻轻并拢，以帮助灵气集中于正在疗愈的部位，让能量得到最有效的接收。自我疗愈与为别人疗愈，都采用相同手法。



双手略呈杯状
手指并拢

******

1.7 接触式疗愈与非接触式疗愈

实践部分另一个重要问题，是比较“接触式”与“非接触式”疗愈。目前，灵气社群都接受这两种方法，不过手触疗愈通常更偏好直接接触。



接触式疗愈



非接触式疗愈

采用接触式疗愈，有时能更好地让能量进入、分布于不同部位，因为掌心轮更靠近体内的器官、组织与细胞。

触碰的感觉与疗愈中感到的温暖，也可能让接受者更放松。这些美好因素与灵气结合，可以带来深刻、神圣、美好的体验。

不过，非接触式同样可以采用，可按直觉在需要时使用。为别人疗愈，通常也有一些部位需要这样处理，例如耻骨区，以及女性胸部等“敏感”区域。

你可以按照自己及接受者的偏好，选择提供灵气的方式。作为教师，我们鼓励你在自我疗愈及为别人疗愈时都试试两种方法，了解各自的运作与感受，再选择最适合的方法；多数情况下，也可以两者结合。

如同以往，请运用直觉，信任自己认为最有利于接受者的方式！

1.8 全身疗愈的重要性

第一次学习灵气时，通常会获得一套基本手位，用于自我疗愈及为别人疗愈。

如今传承、大师众多，对于如何最好地疗愈身体，也有不同看法，因此基本疗愈手位出现了许多变体。

例如，简单搜索“Reiki hand positions”，便会看到第1级课程教导的多套不同手位。这有时让人困惑：到底哪些手位最好？

因此，介绍基本手位之前，需要先说明我们认为一次良好疗愈应有的重要“骨干”。理解这些之后，你便有合适的基础，自由探索、运用自己希望采用的手位。



首先，再次强调：我们始终只是把一系列受神圣引导的能量传入接受者体内，让身体自行疗愈。这一直就是灵气“疗愈”我们的方式。

真正“治好”一个人，从来不是你的工作；你只是把爱与光引入其能量场，让灵气帮助他们疗愈、净化自己的阻塞、干扰及其他能量问题。

这能卸下你作为“疗愈者”的压力，因为你不负责“治好”另一个生命；只是分享一系列更高意识频率，帮助对方更容易走向健康与安好。为此，最好进行全身疗愈。

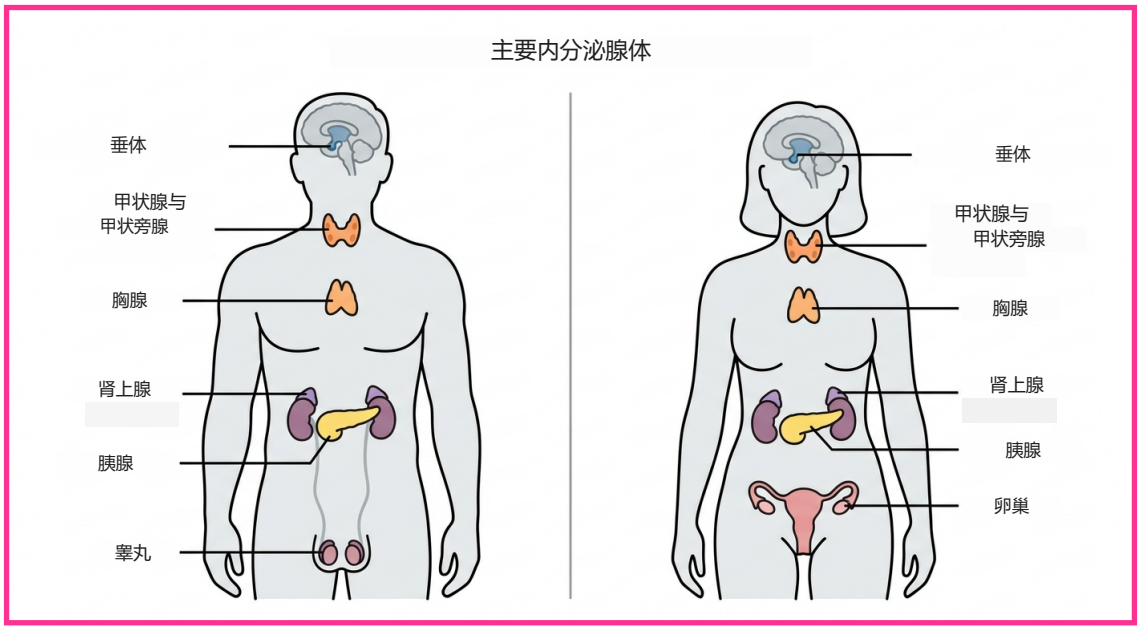
为什么?

全身疗愈把灵气送往身体各处，让接受者最有效地运用它自我疗愈。
我们以照顾七个主要脉轮，并尽可能照顾所有主要器官为目标。
此外，还会对一个或多个“问题部位”给予额外关注，以帮助清除有特定不适部位的能量阻塞或干扰。

一次全身灵气疗愈，最起码应照顾所有脉轮。

为什么?

原因有很多。首先，脉轮是能量中心，有助于为生活许多方面带来平衡。此外，主要脉轮对应内分泌腺体，它们帮助调节几乎所有身体系统。因此，把灵气送入这些腺体与能量中心，有助于最有效地将能量分布全身，带来更好的疗愈结果。



再次强调，虽然不同大师的手位略有不同，任何全身疗愈都应以七个主要脉轮、主要器官及接受者需要处理的特定问题部位为目标。就是这样！

这是理解如何提供灵气最简单、最好的方式之一，帮助初学者不迷失、不困惑。

稍后会介绍我们采用的一套基本手位，也会提供自我疗愈引导视频及教学视频，帮助你用这些手位首次为别人疗愈。

这些足以帮助你开始自我疗愈与帮助他人的旅程。我们怀着爱与光分享，愿它帮助你成为美好的灵气通道！

神圣引导

最后，鼓励你在疗愈及变换手位时始终跟随直觉。向神圣引导敞开，让双手去需要的地方，十分重要。

1.9 理解“手部感觉”

进行接触式或非接触式疗愈时，你很快会发现，不同手位下，双手会与你“沟通”。随着对能量更敏感，这种感觉也可能更明显。



你可能在疗愈中感到不同的身体或手部感觉。例如，改变手位时，手中可能出现热、麻木、冷、刺麻、疼痛、发痒、搏动或针刺感；自我疗愈及为别人疗愈都可能如此。

传统灵气称这些感觉为 Hibiki，字面意思是“回响”。随着时间与练习，你会理解它们如何帮助疗愈。下面简要解释一些常见类型。

首先，如果手中没有任何感觉，完全没关系！最初能量感通常十分细微，随着时间、练习及敏感度增加，感觉可能变得明显。

即使感觉不多，你的灵气通道也完全没有问题，灵气仍在美好地流经你！

随着时间与练习，你很可能更加敏感；在21天自我疗愈期间，也很可能至少感到“一点什么”。不过，再次提醒：

初学灵气时，毫无感觉或感觉很少，完全正常！

马蒂与格里听到第1级修习者最常说的，就是“什么都感觉不到”。但有趣的是，当格里请他们把手放在她身上疗愈时，每次都能感到大量能量流出，甚至当天才接收点化的人也是如此。

记住要有信心——它正在起作用！
有感觉的初学者，多数描述为掌心中央稍上方有细微振动，像轻轻嗡鸣；有人感到温暖或发热，也很常见。

发热常表示能量顺畅通过通道，而自己的身体或接受者正在很好地“汲取”灵气。



不过，有感觉不代表更好，没感觉也不代表更差。即使手不热，灵气也仍会流经你。

疗愈时，手温有时会突然由热转冷，或在某些阶段觉得能量似乎“停止”流动。

手冷或感觉流动停止也很常见，常可能提示接受者体内有阻塞。在这种情况下，尤其觉得流动不如应有状态时，请继续把手停在该部位，直到感觉能量再次流动。重新流动时，你便知道灵气帮助清除了干扰。多么美好！

此外，我们建议恢复流动后，仍在这个部位多停留一段时间，再转向下一手位。



其他情况下，给予灵气时可能出现针刺、刺麻或麻木。例如，疗愈能量失衡的部位时，这些也是能量传达信息、提示该处存在问题的方式。

直觉较敏锐的人，可能还会“接收”到其他感觉或信息，了解问题与什么有关。你可以按意愿，在疗愈期间或之后与接受者分享。

许多大师也教导，刺麻、针刺、麻木等，代表接受者接收到的疗愈频率有所波动；也就是所需的灵气流经你时，在手中产生这些感觉。

无论如何理解 Hibiki，都建议由内在的知晓与神圣直觉引导。手中有感觉时，让头脑安静，自己感受：

“这个手部感觉在告诉我什么？”



为别人疗愈时，有时甚至会感到手部或自己其他部位疼痛。这也往往是一种沟通信息，引导你更理解接受者的需要。

疼痛可能是对方内在情况的“回响”。马蒂与格里常在疗愈时感到某部位疼痛，之后发现对方同一部位也疼；另一些时候，他们在能量从对方场域释放时，感到相同类型的疼痛。

在疗愈某些阶段，自己身体某部位轻微疼痛或不适其实相当常见。因此，如果发生，请不要惊慌或害怕这种直觉沟通，而可以想：“多么美好，我正在接收直觉引导的信息！”如果不确定，可以询问灵气：“请帮助我理解，这是我的疼痛，还是接受者的？”或“请帮助我更理解这个疼痛。”始终信任直觉！

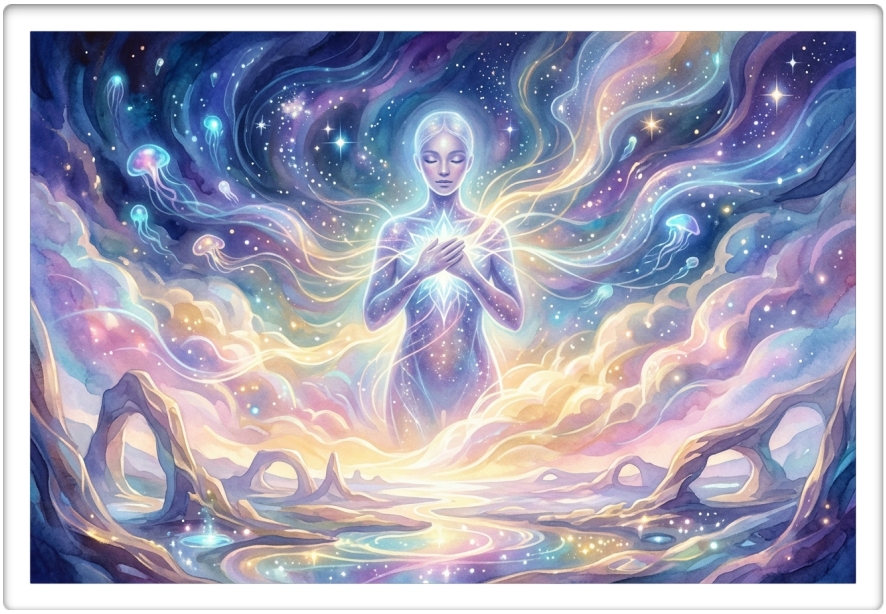
灵气可以带来许多不同体验，疗愈中也会出现许多神奇、美好的“礼物”，因此感受可能十分多样。有些人会看见颜色、画面，或感到内在其他振动。

最重要的是，灵气始终帮助你及接受者，以尽可能好的方式疗愈。它来自纯净、爱与光，绝不会伤害你。不过，这些充满爱、带来提升的能量，也可能引发疗愈反应；这是更多爱进入能量场的结果。能量频率提升，帮助释放旧有、不再需要或较暗的能量。

这些都是真正“根源疗愈”的重要部分，始终帮助你走向更多爱、光、疗愈、净化、幸福、平静与喜悦！

1.10 运用“直觉”

前面已提及在疗愈中运用直觉，现在进一步探索。首先明确，这里“直觉”是什么意思。



它源于这样一个观念：你本来就是神圣、全知的存在。你的一部分，常被称为“高我”，已经觉悟，知道现实各方面的真相。虽然很难接受，甚至难以想象，但许多灵性传统及宗教教导都把它视为“真理”。

所以，你确实知道把双手放在哪里，能带来尽可能好的结果；也知道对方哪里需要能量。不是因为有人告诉你，而是因为自己内在这个神圣、全知的部分。

这就是直觉，是美好的内在声音。它告诉你某件事不对劲，在困难抉择前以本能感受引导你；它是与某人一拍即合时的契合感，是知道什么适合自己、什么不适合的感觉，也是生活各方面引导你前进的细微声音。



跟随直觉，确实是一门以感受为基础的艺术。随着更了解、调谐自己，可能需要时间练习；它绝不是凭逻辑头脑就能取得的东西！

接触直觉，必须通过感受！

初学时，向新能量敞开、运用直觉可能有点困难。但随着时间与练习，我们可以保证，会越来越容易！

有时，自我头脑会捉弄我们，说不可能“知道”双手该放哪里、停留多久、何时移到下一位置。

这也是许多人，尤其初学者，跟随直觉时卡住的地方。另一些人试图用头脑“弄清”怎样取得直觉理解。但再次强调，直觉是一种感受练习，随着心敞开而打开。当你怀着爱与光分享灵气，会更善于聆听神圣的内在感受。

疗愈时，它可能呈现为本能、内在声音、画面或其他视觉体验 / 感觉。不论当时觉得多么荒唐，只要直觉上感到、听到、看见或知道什么，请尊重它。



请始终按照神圣直觉给予灵气！

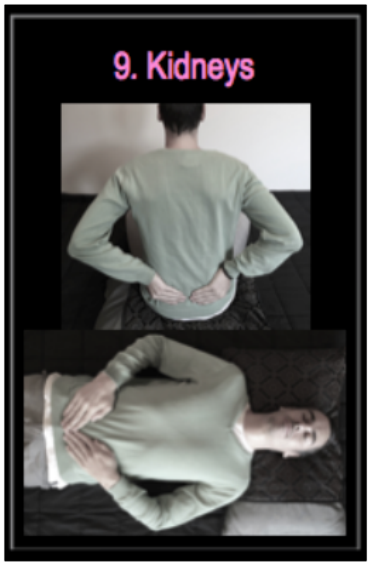
第三眼轮关联神圣直觉及其发展。为帮助培养这种知晓，第1级会介绍传统日本灵气中的美好练习 Reiji Ho。

Reiji Ho 帮助你逐渐发展直觉，也帮助直觉感知疗愈时手应放在哪里。附录二“帮助他人疗愈的其他工具”会详细介绍；请参阅，或点击链接观看包含该练习的视频教程。

第2、3级还会介绍更多扩展直觉与第三眼轮的方法，让你成为更有效率、更有效的通道。

1.11 以灵气照射（Beaming Reiki）

这是一种简单技巧，运用意图，把灵气投射或“照射”到希望到达的地方。方式和可设定的意图都有很多。



例如，选择躺着自我疗愈的人，会被引导把灵气照射到肾脏。如图，双手放在下腹部，就可以意图把能量送入两侧肾脏。这是简单的例子。



另一个为他人疗愈的例子，是退开一些，按意愿距对方约1－5米，把灵气照射进其能量场。

同样可以设定不同意图：照射气场、整体能量场，或某个十分具体的身体部位。

疗愈之前、期间或之后，随时都可以照射，始终遵循直觉。一般说，如果感到对方需要整体照射，就怀着爱这样做。

最后一个例子，是向相机或录像等物品照射。拍照或录像时，可以怀着爱设定意图，让所有看见照片或视频的人都接收灵气，并把能量照射其中，以利益观看者为明确意图。



右图是格里在尼泊尔蓝毗尼——释迦牟尼佛诞生地——照射灵气。

1.12 提供灵气时的其他注意事项

实践介绍即将结束，最后还有几点需要说明。

自我

灵气练习最大的危险，莫过于自己的自我。应留意自我倾向，理解疗愈结果来自灵气美好、神圣的疗愈力量，也就是宇宙生命力，而不是“我们自己”。例如，不是“我的疗愈力量”，也不是“我治好了这个人”。我们只是通道；自我越少，通道越纯净。

对每个人都安全

灵气可以在许多情况、针对多种不适使用，提升相关问题的振动。对儿童、孕妇、有人工植入物或残障的人、服药者，都安全，并始终帮助带来提升与充满爱的结果。



必须明白，能量受到神圣引导，始终由接受者汲取，因此总会按人或其他生命当时的需要进入。

永远不必担心灵气造成伤害或损伤！

这不表示体验总是愉快。有时你或接受者可能需要哭泣、再次感受疼痛或情绪创伤。这是整体疗愈的一部分，帮助疗愈所呈现问题的根源。

疗愈期间的“表现”

有时接受者会体验或表现出正在发生的疗愈，例如颤抖、振动、内在愤怒、疲倦、恶心、情绪变化，甚至疼痛或其他不适。旧能量从身体安全释放时，再次经历过去的不适是一种常见体验。

需要指出，真正的疗愈要发生，人必须释放内在旧能量。释放时，这些能量需要再次被经历，有时便呈现为不舒服的疼痛或情绪。

不过，并非都在疗愈期间发生。有些感觉会在一次或多次疗愈之后的数天、数周出现；另一些人则完全没有这些感觉，只感到当时围绕自己的平静、放松与爱。

如果接受者开始流泪、颤抖、哭泣、愤怒或难过，请跟随当时的直觉。他是否需要支持、安慰或几句温柔的话？在那个疗愈时刻，全心陪伴，以觉得合适的方式支持。

这些可能在疗愈中或之后出现。通常，我们建议事前先帮助对方略微理解疗愈过程，让他知道，疗愈时若疲倦、情绪变化或出现其他感觉，这是好的迹象！

请安抚对方，说明这些都是进展、疗愈及灵气有效的美好迹象。按我们的经验，这方面的沟通与说明，可能是影响接受者如何看待灵气的重要因素。



2. 第1级自我疗愈练习

理解良好灵气练习的基础后，你已准备好开始自我疗愈，把所学付诸实践！

我们建议，从接收点化当日起，最初21天连续每天完成一次这些练习，让新能量更有效地融入能量场。
最初21天后，可按意愿决定练习频率。

关于21天自我疗愈，请参阅常见问题：

- 臼井灵气第1、2或3级，是否需要完整、连续进行21天自我疗愈？
- 在臼井灵气第1、2或3级的21天自我疗愈期间，可否为别人疗愈？

下面2.1 – 2.7节逐步介绍过程。希望最初几次得到视觉引导的人，可点击视频，跟随完成整套练习；视频内容也会在下文说明。

我们理解，初学时，跟随视频可能比阅读、记忆资料更容易。我们怀着爱提供第1级引导视频，愿练习带来更多疗愈、爱与幸福！
视频：第1级灵气自我疗愈引导练习（Guided Reiki Self Healing Practice）。

首次体验后，可继续阅读第二节其余内容，进一步理解练习。

2.1 练习前的准备

准备是任何能量疗愈与冥想练习中最重要的环节之一，影响你能够多深入安静与放松。



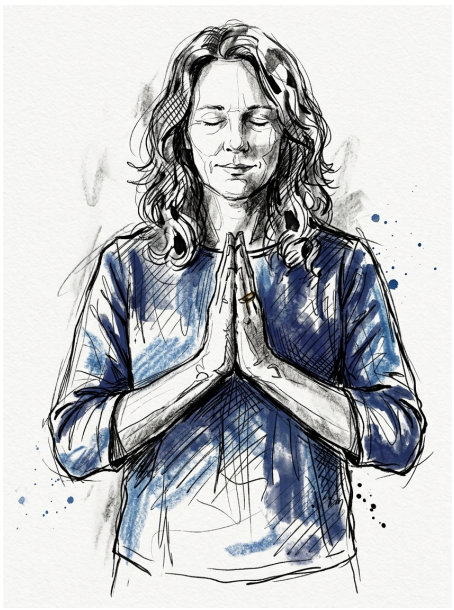
例如，确保整个练习期间不受打扰；尽可能选择平静、安宁、自然，最重要是舒服的空间。可以播放疗愈或舒缓音乐、点熏香、安排柔和灯光，为放松作准备。

一切安排妥当后，舒服地坐下或躺下，尽可能放松。马蒂与格里偏好躺着进行第1级练习，不过请选择自己喜欢的姿势。

舒服之后，留一点时间，从心理上准备进入内在旅程。首先的冥想旨在帮助你安定、放松头脑，为自我疗愈作准备。

2.2 简单的合掌冥想（Gassho）

简单的合掌冥想，是手触疗愈前很好的准备方式。据说臼井曾教学生这样做，为灵气练习带来更多平静与专注。因此，我们很高兴在课程中分享。



双手合十
（合掌）

Gassho 字面意思是“双手合在一起”，也称“祈祷姿势”。双手置于胸前、心轮处，略呈杯状，如图。

臼井所教的原始方法，是双手合十，把心念或觉知放在中指指尖，也称“火指”。念头出现时——它一定会出现——只需观察，再把注意力带回火指。

如果想尝试，可以练几分钟，直到感到头脑温柔地安静下来，为灵气练习作准备。

这种方法适合任何自我疗愈前使用，你可以自行采用。不过，我们还想介绍一个调整后的版本。

调整版会把能量带入心轮与双掌，有助于在手触疗愈前建立更强的连接。

在调整版合掌冥想中，请双手合掌，轻轻把注意力带到心轮。专注这个部位，停留片刻，让自己安住其中。



接着，只需意图或想象，灵气正进入心轮。也可观想光从上方，经顶轮流入心脏，以灵气之光充满心轮。

如果愿意，每次吸气把能量引入心轮；呼气时，想象美丽白光从心轮移到双掌之间。

继续这个循环，感受心轮与双手、双掌之间的连接。你正在以爱启动双手，这是手触疗愈前非常美好的准备。

开始可练几分钟，例如3 - 5分钟，建立良好连接后进入下一步。进展后可以延长，不过这里它只是“热身”冥想。

2.3 邀请能量与设定意图

保持合掌。冥想后，也许你已更放松、安定；现在请邀请能量，并设定自我疗愈意图。

你可以邀请灵气及任何其他更高意识能量加入，让自己更幸福、健康、自在、喜悦。例如：



“愿所有宇宙能量、所有灵气能量、所有上师、我的一切灵性指导，以及听见这份爱与光召唤的觉醒或觉悟存在，请来帮助这次自我疗愈。请帮助我健康、幸福，继续引导我走近爱与光，利益一切众生。谢谢，谢谢，谢谢。”

你会注意到，我们喜欢在疗愈中邀请许多不同能量。如果你也希望采用这种方式，请知道，其他更高意识能量会与灵气共同配合。

这只是我们的偏好：我们喜欢向来自不同源头的祝福敞开，觉得帮助疗愈与冥想的光能量越多，疗愈越强！

此时，你也可以设定不同的自我疗愈意图。也许想补充更具体的内容，也许更喜欢简化意图。

请始终选择自己觉得最合适的方式！

2.4 召请灵气能量

邀请能量、设定意图，让灵气知道你需要哪方面帮助后，可以召请、启动能量，让它从双手与掌心流出。

建议双手伸出，约在心脏高度，掌心朝向天花板，说：

“神圣的灵气能量，请从我的双手与掌心流出。
神圣的灵气能量，请从我的双手与掌心流出。
神圣的灵气能量，请从我的双手与掌心流出。”

掌心与手指脉轮



重复三次，有助于更明确地“显化”意图；人们常说，三是“显化丰盛”的数字。

召请结束后，把觉知带到双掌、掌心轮，试着感受细微振动。现在是否感到掌心有非常轻微的振动？

这就是灵气开始按照你的意图，为你显现！

感到掌心细微振动后，请搓双手约10 – 20秒，进一步促进能量流动。温暖与摩擦在初学时会很有帮助！

有些大师教法略有不同，但按我们的理解，搓手是刚开始自我疗愈时促进流动的好方法。

疗愈期间，每个手位之间，也可以搓手。最初几次可这样做，帮助培养练习中的感受。

召请灵气的方法很多，这只是其中一种简单、能在最初21天有效启动能量的方法。

之后，你可能觉得召请时不必真的举手，也不必不断搓手。这些基础教导，是为了帮助你感受如何运用能量；熟悉后，再决定什么最适合自己。

如同以往，由自己的直觉引导！



2.5 基本自我疗愈手位

搓手后，你已准备好用灵气为自己手触疗愈。下图是一套基本自我疗愈手位。



建议每个手位约3分钟，让能量进入该部位。可按引导略长或略短。第9项肾脏手位提供两个选择，分别供坐姿、躺姿使用。

每个位置可能需要约15 - 30秒，才真正感到能量被汲取进入能量场。初学请保持耐心。

在最初21天，我们发现每个手位简单停留3分钟，同时专注于敞开、愿意接收，通常比较容易。这样能让身体所有重要部位获得良好、均衡的疗愈，以尽可能容易、有效的方式促进内在疗愈。

重点是怀着爱与感恩敞开接收。与其认为必须“做什么”，不如放下、敞开、臣服于灵气，这往往更有效。当然：

只需“意图”灵气流经自己，它便会如此。

初学时，把觉知放在双手与掌心可能更容易，知道能量正美好、充满爱地进入身体。也可以尝试感受，或“直觉聆听”每个手位中双手所传达的信息。最重要的是：

怀着爱与感恩，敞开接收灵气！

如果喜欢肯定句或观想，就使用它们。若能帮助头脑专注于敞开、臣服、以爱与感恩接收，就试试看。

例如，观想白光从双手进入正在疗愈的部位：“灵气之光正流入这里，以大量爱与疗愈之光充满这里。”这也是自我疗愈时美好的思考与观想方式。

虽然很想分享我们自己的许多灵气经历，但觉得现在是让你的练习来教导你的时候！

每天运用、练习，你会直接受到能量引导；兴奋与喜悦也由此开始！也许会对生活中的事获得新理解，例如当前面对的困难。



也许对未来方向更加清晰，或某句美好肯定语忽然“浮现脑海”，帮助能量更顺畅流动。

在平静状态中自然“来到”的内容，往往是灵气及个人指导灵，帮助你更容易前进。神圣引导与信任的美好，也再次在此发挥作用。

因此，真诚祝愿你接下来21天有美好的疗愈体验，在疗愈、净化、走近爱与光时，对自己和生活获得许多新理解！

2.6 疗愈问题部位

完成前11个基本手位后，可以处理身体某个或多个“问题部位”。可能是膝痛、心碎、负面想法、肝脏问题、消化问题、愤怒等，任何你觉得需要能量帮助的情况。

请由直觉引导。例如，身体不适可把双手放在疼痛处；负面思维模式可把灵气传给大脑区域。

更一般的问题，可以传给心轮，请求能量去最需要的地方疗愈“那个特定问题”。记住，灵气具有高度智慧，会流向最需要的地方。手位虽重要，却不如清楚、明智的意图重要，因此处理问题部位前，请明确设定意图。

通常建议，在问题部位停留10 - 20分钟，以帮助能量到达最需要的地方。不过，仍请按自己的感受练习。

如果11个基本手位各3分钟，再加问题部位15分钟，共48分钟。加上准备、召请与设定意图，每天大约一小时。记住，最初21天连续每天重复，之后按意愿进行。



这是属于你的时间！用来放松、舒缓、恢复、滋养，也许思考生命或生活的更深含义。真心希望你享受，并让它提升能量振动，走近爱、光与美好！

2.7 以感恩结束

自我疗愈结束后，用感恩结束冥想。也许你平静、放松，甚至刚刚舒服地打了个盹。无论怎样，以“感恩的态度”结束总是好习惯。例如：



“我怀着爱与感恩，感谢所有能量，在这次自我疗愈冥想中给予神圣引导的帮助。当我继续在疗愈与冥想道路上学习、成长时，请继续为我洒下爱与光。请帮助我把更多爱与光带进生活，让我更能帮助别人。愿我们都幸福、远离痛苦。谢谢，谢谢，谢谢。”

没有比感恩更好的方式，表达对所接收之物的尊重与爱。以感恩结束，不仅带来谦卑与爱的感受，也帮助强化与灵气的连接，支持今后练习。

3. 为他人提供灵气疗愈

学会自我疗愈后，本课程最后部分介绍如何为别人疗愈，这也是练习的重要部分。

为尽可能方便你，我们提供完整视频教程，尽力重现面对面教学，说明怎样进行第一次疗愈。

准备好时，请邀请朋友或家人担任接受者，跟随必要步骤。视频涵盖空间准备、欢迎介绍、疗愈前说明、召请能量，及实际手触疗愈。



我们曾多次现场教授手触疗愈，觉得“亲手实践”是很好的学习起点。因此，准备好就邀请朋友或家人，完成第一次真实的疗愈！

视频：如何进行第一次灵气疗愈（How To Give Your First Reiki Healing Session）。

首次实践前，也建议快速读过以下信息，熟悉各步骤，让过程更顺畅。
接下来重点介绍疗愈流程，也在必要处补充信息与理解，帮助你成为美好、自信的疗愈者。

为别人疗愈有许多益处，因此鼓励你开始旅程时尽可能多实践，积累宝贵经验、增强信心。

其次，多为别人疗愈，也为自己内在的疗愈创造美好机会。

有些教师认为，为别人疗愈比自我疗愈更容易，这一点留给你判断！无论如何，鼓励你在最初几个月尽可能多提供疗愈，为无尽众生带来利益！

3.1 事前安排与准备

如同准备自我疗愈空间，应确保为别人疗愈的环境有利于放松与疗愈，并安排舒服的位置，让接受者容易松弛。
准备空间

首先决定接受者躺着还是坐着，准备所需空间与设备，例如疗愈床、地垫或椅子。通常躺着更放松、舒服，也更容易操作，不过由你与对方决定。

还可以考虑：

- 舒服的椅子，供开始与结束时轻松交谈。
- 营造氛围的灯光：窗帘便于调光，灯具带来柔和照明。
- 供暖或降温，让双方都舒服；安静设备优于嘈杂风扇。



- 疗愈或舒缓音乐。
- 宜人香气，例如熏香或香薰机，但不要太浓。
- 随时能清楚看见的时钟。
- 给容易冷的人用的毯子。
- 情绪涌现时使用的纸巾。



- 自己的灵性物品，如神祇、上师、灵性场所图片，念珠、水晶或其他疗愈用品。
- 自己的装饰，如靠垫、披毯、蜡烛，任何让这里成为神圣空间的东西。
- 避免打扰：关闭电话，确保不会有人进入，尤其在家工作时。



最重要的是，这是平静、爱与放松的地方，让接受者安心疗愈、释放旧能量。按自己的喜好达成这种整体感觉即可。

准备自己
空间安排好后，确保自己也准备好了。

例如，穿舒服、不限制动作或手位、也不会发出噪声的衣服。可取下眼镜与首饰；许多人认为它们限制能量流动，但最重要是舒服，并避免尖锐边缘刮伤接受者。



不少人也摘下手表，认为能量可能影响它，甚至使其停走。



修习者通常不穿鞋，但仍属个人偏好；有人认为有助扎根，有人则出于尊重能量，不在神圣空间穿鞋。

疗愈开始前洗手。也可以另外或同时采用臼井所教的 Kenyoku Ho（干浴）净化技巧，详见附录二或视频链接。



尽可能使用天然、少含有毒化学物质的洗手用品，因为手会放在头部附近。手的气味宜人也让接受者更舒服，例如薰衣草护手霜或精油乳液，有助放松。

也可在开始前刷牙、漱口或含薄荷糖。

***



最后，在对方到达前留5－10分钟，让自己安定，作内在准备。我们发现这能让欢迎阶段更温柔、有爱与慈悲。

事前安排与准备核对表：

- ☑ 事先安排好安静、供对方躺下的空间。
- ☑ 按意愿布置装饰、香气、声音与照明。
- ☑ 作身体准备，包括洗手及 / 或干浴。
- ☑ 作心理与灵性准备，留出安定与连接时间。

3.2 欢迎与介绍

对方到达时，你已准备好空间、安定自己，可以轻松欢迎。初次见面通常互致问候，这是美好的开始。



适当时候，询问对方今天为什么来，以及希望从疗愈获得什么。

这十分重要，帮助了解困扰他的不适或问题部位。认真聆听，也可提出引导反思的问题，深入了解内在世界，自然就更清楚哪些部位需要照顾。还可配合病灶扫描，确保处理其能量场中的相关问题。

如果初次接受灵气，此时适合略讲运作方式及可能体验。例如，说明灵气帮助身体自然自愈，能够在身体、心理、情绪与灵性层面提供疗愈。

也可介绍会采用接触式疗愈，由上向下，把能量传至全身，让其安全、有效地分散到需要的地方。

最后，温柔说明可能有不同感觉：接收能量，帮助安全释放旧能量；释放时，通常暂时再次经历旧情绪、思维模式或能量。

提醒对方，如果出现这些感觉，是灵气正在帮助疗愈的美好迹象；旧能量正安全离开，使他走向更多健康、安好、爱与光。

说明之后，知道即使出现状况对方也较安心，就可邀请躺下，开始疗愈。

欢迎与介绍核对表：

- ☑ 对方为什么来？
- ☑ 简介流程，包括接触式疗愈及灵气如何疗愈。

3.3 疗愈开始前的说明

接受者仰卧后，邀请闭眼，花一点时间设定意图：今天希望获得什么？希望释放什么？

告诉对方，此时你也会准备自己。接着，如自我疗愈部分一样，邀请并召请灵气。下面两个例子，可任选其一：



“我怀着爱与感恩，邀请所有宇宙能量、灵气、灵性指导、觉悟存在与神圣助手，加入今天的疗愈。请帮助我们释放所有需要释放的能量，让〔接受者姓名〕从一切杂质、失衡与不完美中获得疗愈。请帮助〔姓名〕健康、幸福，远离一切痛苦。谢谢，谢谢，谢谢。”



“宇宙之母与父、受祝福的诸神与指导灵，感谢灵气疗愈的礼物。请以白光与保护环绕〔姓名〕，让所有疗愈为了他／她最高的利益发生，使其继续前进，利益一切众生。谢谢，谢谢，谢谢。”

疗愈意图也可包含欢迎交谈时对方提到的情况，例如背痛、心脏状况或某种精神疾病。无论什么，都可以纳入。



邀请、设定意图后，便可召请能量。举起双手，如自我疗愈部分及右图，三次请求灵气从双手与掌心流出。

如自我疗愈所述，感觉能量回应召请后，可以搓手促进掌心轮流动，然后从第一个手位开始。

如果希望发展直觉，可在此采用 Reiji Ho，请求神圣协助，指导手放在哪里，详见附录二。之后还可任选或同时采用：

✦病灶扫描——扫描能量场，取得更多能量问题的信息。
✦

气场清理——清除气场中的能量残留。



两者同见附录二。完成这些可选步骤后，就可开始。
另一个好方法，是邀请接受者想象自己沐浴在美丽阳光中。这不是必需步骤，但对坐立不安或焦虑的人，简单观想有助专注于放松。
也可温柔建议使用简单肯定句，例如：“我怀着爱敞开。”

有时，提供容易实行、帮助怀着爱接收的技巧，可以促进能量流动、疗愈与放松，成为灵气的美好补充。

常见教导认为，效果取决于给予者及接受者双方。清晰、开放的通道，加上能够大量汲取能量的接受者，便能带来最有效的疗愈！

请按神圣直觉使用这些技巧。如果觉得对方会从简单观想或肯定句受益，就提出建议。



疗愈前说明核对表：

- ☑ 邀请对方躺下、放松。
- ☑ 你准备时，请对方设定意图。
- ☑ 邀请能量，设定你的疗愈意图。
- ☑ 召请灵气。
- ☑ Reiji Ho，辅助发展直觉，可选。
- ☑ 病灶扫描，寻找需要照顾的部位，可选。
- ☑ 气场清理，可选。

3.4 进行手触疗愈

准备完毕，可以开始！为别人疗愈的手位，与自我疗愈略有不同。



主要因为此时能照顾自己不易触及的部位，例如背部。此外，我们有意提供两种手位风格，让你看见不同选择，决定偏好。

例如，自我疗愈时，双掌直接放在脉轮处；这里介绍另一种普遍采用、摆法略有不同的基本手位，见下一页。

这里有16个基本手位，而非自我疗愈的11个，增加的是背侧手位。

背部很重要，因为脊柱上下有许多能量经络。照顾背部，也可从前后两侧疗愈脉轮，增强效果。

这与前面所说的全身疗愈相呼应。跟随16个手位，能确保能量有效分布全身。

再次确保双手略呈杯状、手指并拢，让尽可能多的能量投射入对方能量场；双手轻触身体即可。

敏感部位请悬空，距身体约10－20厘米即可，让灵气进入。

移动手位时，始终留意接受者。对方通常十分平静、放松，因此不要动作粗重或造成打扰。

最重要的是，记住能量会依疗愈意图，被引导到最需要的地方，为接受者带来尽可能好的结果。你只需如自我疗愈时一样，敞开、臣服，成为神圣通道。

灵气“疗愈他人”基本手位

1. 双眼



2. 双耳



3. 顶轮



4. 喉轮



5. 心轮



6. 太阳神经丛轮



7. 骶轮



8. 根轮



9. 双膝



10. 双脚



11. 枕骨与颈部



12. 肩胛骨



13. 心轮（背侧）



14. 太阳神经丛轮（背侧）



15. 骶轮（背侧）



16. 骶轮与心轮（背侧）



思维敏捷或过度活跃的人，可以用观想与肯定句增强连接，帮助疗愈，也让头脑专注意图。

疗愈进行到约一半时，需要请接受者翻身，有几种方法。第一，轻触肩膀，温柔打破安静，请他翻身，再继续。如果需要协助，请帮忙；躺久后身体有时会略僵硬。

也可先用颂钵或其他轻柔声音打破安静，再请翻身。颂钵的美好振动也常有助疗愈，可作为额外工具。这只是建议，绝非第1级必需项目。



采用基本手位时，始终运
用直觉，聆听双手，专注
于敞开、清晰的通道，让能量带着爱与光进入。

某处是否需要更多时间？是否感到特定能量问题？是否需要为这个人增加一个新手位？

给予灵气时，请始终尊重直觉！

每次疗愈也可能接收到“额外信息”，例如某些部位有阻塞，甚至进一步理解根源。如果愿意，可以按引导在疗愈中或结束后分享。

因此，即使没有“逻辑”理由，若觉得应移动双手到别处，就这样做，信任直觉！若觉得某位置需要更多时间，也请尊重内在引导。

这通常是开展灵气疗愈的最佳方式：怀着爱与光分享，向神圣引导与直觉知晓敞开。

初学建议遵循第87页图中的16个基本手位。熟悉之后，如果直觉想调整，可以按合适方式进行。进展时，也可上网查看其他手位图。

总体而言，尽可能全身疗愈总是好方法。调整手位也应记住，覆盖七个主要脉轮与主要器官。

如自我疗愈一样，16个手位后可额外处理问题部位，给予阻塞所需关注。不过，对方描述的问题部位，与“实际”问题部位有时完全不同；始终信任直觉。



最后，灵气应以最大的爱给予，并向这美好系统的神圣引导敞开、臣服。因此，我们诚挚建议，始终发自内心，怀着爱与慈悲分享。

3.5 结束疗愈

完成基本手位及问题部位后，为所接收的能量与神圣协助感恩，是谦卑的表现。例如：



“我怀着深深的爱，谦卑感谢今天帮助我们疗愈的所有宇宙能量、灵性与灵气指导，以及神圣助手。非常感恩你们慈悲地帮助我们疗愈所需之处。愿你们继续把爱与光洒向我们，让我们在今后的道路上成长、绽放。谢谢，谢谢，谢谢。”

感谢更高意识后，可以温柔、有爱地把接受者带回较日常的意识状态。记住，对方可能还在“千里之外”，因此动作轻柔。以下提供几种结束方式：



- 可以先让对方在平静中停留几分钟，消化新能量。适当时轻触肩膀，告诉他疗愈已结束；也可这样引导：

“灵气疗愈已经结束，请继续闭眼……慢慢地、温柔地……按自己的节奏回来……给自己足够时间，处理此刻可能出现的情绪……不着急……准备好时……慢慢地、轻轻地……睁开眼睛……回到房间……”

睁眼后，最好留些时间与个人空间，让对方处理疗愈中浮现的内容。体内可能仍有能量移动，因此避免突然、快速的动作，也不要兴奋地讲话或连续追问。

给几分钟，让他处理、调整、吸收。准备好分享时，通常会直接看向你。

- 另一种方式，是让对方“醒来”时你先离开房间，让他按自己的节奏恢复。例如：

“灵气疗愈已经结束，请继续闭眼……慢慢处理这次浮现的一切……想法……情绪……其他感受……继续感受、消化刚接收的能量……我会离开几分钟，给你自己的时间……不必着急……这常是休息、消化、让需要疗愈之处继续疗愈的好时候……按自己的节奏……我过几分钟回来，请享受这段时间……”



如果更适合，也可说你会在等候区，让对方自行出来。可以准备水、花草茶或其他饮品。

结束疗愈的方法很多。上面只是帮助起步的几个选项；仍建议尝试不同方式，看看每次对你与接受者什么最合适。

灵气也教导，疗愈后洗手是好习惯，用以清除残余能量，并“切断”你与对方的能量连接。

也可以用臼井传授的 Kenyoku Ho（干浴）净化，详见附录二或视频教程。

结束疗愈核对表：

- ☑ 感谢所接收的一切。
- ☑ 慢慢、温柔地把接受者带回日常状态。
- ☑ 洗手及 / 或进行干浴。

3.6 分享体验

美好分享爱、光与疗愈能量，并给对方时间调整、处理体验后，就可以交流。



此时还可能发生很多额外疗愈，双方也能分享美好的连接；周围常有许多慈悲能量，因此适合交流。

我们常惊讶，疗愈刚结束，就有许多需要疗愈的内容浮现。因此，作为通道与“疗愈者”，你的工作可能尚未结束！

请全心在场，怀着慈悲倾听。也可把对方所说的内容反映给他，帮助获得进一步理解。

最重要的是，如果对方愿意，让他谈自己的问题与感受，而你当下陪伴、聆听。

你可能也接收到有帮助的信息或“感受”，可按引导分享，帮助对方走向更高处。

也请留意，有时对方会说疗愈时不舒服，出现疼痛、不适或困难情绪。

此时，再次说明这是疗愈的好迹象，往往很有帮助：充满爱的灵气进入后，帮助释放旧有、停滞能量；消散时，接受者需要再次经历相关情绪或身体感觉。

你可以安抚对方，这是疗愈的本质，也是根源层面正在疗愈的好迹象。释放较暗或较低振动能量，是走近爱与光的必要部分！

分享时，请知道灵气会一直与你同在、引导你前进。遇到这种情况，也常是因为你自己能从中成长、学习！



为了帮助应对，也提高对整体疗愈的认识，附录四提供“疗愈后说明单”，可以每次结束后交给对方，进一步解释过程，也提供未来几天的信息。例如多饮水，帮助排出正在释放的毒素，以及之后可能“浮现”的问题。

希望你成为强大、有效的通道，在分享神圣礼物时拥有许多美好体验。愿你的善意工作，为许多生命带来幸福、喜悦与爱！



分享体验核对表：

- ☑ 倾听对方谈疗愈期间浮现的内容。
- ☑ 如愿意，分享自己“接收”到的信息。
- ☑ 说明未来几天，包括饮水、疗愈反应等。
- ☑ 提供“疗愈后说明单”，可选。
- ☑ 道别，享受自己的业力功德！

4. 结语

我们已来到第1级课程最后阶段，希望你充分享受学习！愿这些练习，为你分享美好、神圣的灵气之光、利益无尽众生奠定基础！

本课程力求提供完整的第1级教导，也补充多种练习，帮助你全面理解。手册最后部分还提供附录与额外技巧，可单独使用，或配合本课程其他练习。相信会帮助你的旅程！

现在你知道，灵气有许多技巧，为生活带来爱、光与疗愈。如果继续学习第2级，我们会介绍更多新方法，把灵气带入生活不同领域。

经过最少21天后，如你愿意，我们怀着爱邀请你进入第2级。这组能量带来很大提升，帮助把疗愈能力增强为四倍！21天从第1级点化当日算起，留出完成自我疗愈的时间。

也别忘记，在学习臼井灵气系统时，我们会引导希望进入进阶级别的人，接收必要先修能量。这些先修内容进一步增强、提升疗愈能量，让你从经验中获得更多！

目前，希望你享受臼井灵气入门，也享受通过自我疗愈与能量连接。分享这些是我们的喜悦与荣幸，愿它们为生活带来更多爱、光与幸福！



如希望取得第1级完成证书，请点击链接到网站下载PDF，打印后按意愿填写。
恭喜！

愿你的臼井灵气之光，为世界带来平静、和谐与疗愈，利益无尽众生！

带着爱的启示的祝福，
Love Inspiration（“爱的启示”）



你愿意帮忙吗?

你已经从“爱的启示”慈善机构，免费、怀着爱接收到这些能量与教导。

如果喜欢，并愿意帮助它们持续免费提供，让其他人从中疗愈、成长、觉醒，我们诚挚邀请你：

- 捐款。
- 与他人分享。
- 为他人翻译。
- 撰写体验见证。
- 帮助我们改进。

你的善意支持，让“爱的启示”能够继续免费提供电子书与课程，利益无尽众生。
祝福与感谢，

Love Inspiration

欢迎学习

臼井灵气第1级



第四章

附录

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

臼井灵气
第1级 - 手触疗愈练习

第四章：附录

目录

内容	页码
附录一：其他自我疗愈技巧	98
a）灵气引导观想	98
b）净心呼吸法冥想（Joshin Kokyu Ho）	101
附录二：帮助他人疗愈的其他工具	106
a）灵示法（Reiji Ho）	107
b）病灶扫描（Byosen Scanning）	108
c）气场清理	109

内容	页码
d）干浴法（Kenyoku Ho）	110
附录三：理解疗愈反应	111
附录四：为他人提供疗愈——实用资料	119
a）疗愈核对表	119
b）灵气所需的解剖知识	122
c）灵气音乐	123
d）疗愈后说明单	123



Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

附录一：其他自我疗愈技巧

a）灵气引导观想

这段冥想可用于自我疗愈前，也可按意愿单独练习。

对于许多刚开始第1级的人，本课程的自我疗愈已足够。不过，为分享额外方法，尤其帮助想从更冥想的角度接触灵气的人，下面介绍一段简单冥想。

首先舒服地坐下或躺下，轻轻闭眼，按自己喜欢的方式准备。例如短暂合掌，帮助安定；或深呼吸，让身体获得更多氧气、放松头脑。准备好后，开始这段简单冥想。

观想自己坐在特别美丽的自然环境中：繁茂花园、美丽海滩、热带丛林，任何喜欢的地方。选择让你平静、放松、安全的环境。停留片刻，使体验更真实。头脑实际上无法区分真实发生与鲜明想象，因此请环顾四周，让自己真正融入这个快乐的地方。



例如，花园里看见植物、听见鸟鸣、感觉微风、闻到花香、感受阳光温暖。让自己安住所有感官，更深入观想。



你注意到天气晴朗，天空几乎没有云。太阳灿烂、充满爱地照向你；接收它的温暖与光辉，让你快乐。

与这个画面连接时，你开始明白，这太阳不同于以往体验。光线越来越温暖，你知道它是一轮神圣疗愈之日，带来疗愈、爱与神圣；它的光具有多种奇妙能力，帮助你健康、幸福、平静。

如愿意，可想象它就是“源头”本身，一切灵气与创造的源头；无限、灿烂、极有力量，来到这里帮助你个人的疗愈情况。

给自己时间，按意愿经顶轮或全身沐浴、接收温暖。坐着时，经顶轮接收可能更自然。

知道自己正从美好、充满爱的光，接收神圣疗愈能量。完全臣服于太阳，放下，向更多美好光线敞开。



若难以敞开、臣服，可重复：“我愿敞开接收光，我愿敞开接收光……”或类似话语。接下来几分钟，继续在快乐之地观想、接收。

只需沐浴、享受这轮充满爱、深刻疗愈的太阳，知道随时可以回来。允许自己接收疗愈、接收生活中的爱与光。按意愿停留，坐着或躺着都可以。

准备结束时，带着感恩静坐约一分钟，感谢短暂冥想中所接收的一切。可重复“谢谢，谢谢，谢谢……”，向太阳表达感恩。

若想用更完整的话语，可说：

“感谢这次冥想中接收的所有爱与光。请在我继续走这条道路时，不断照耀我。愿我成长、绽放，在练习中感受更多，成为利益一切众生的优秀灵气修习者。谢谢，谢谢，谢谢。”

现在邀请你亲自尝试这段简单冥想。希望先跟随引导、熟悉技巧的人，本课程也准备了简短引导观想。

这段视频略长，约20分钟，旨在帮助你接收灵气前更放松、平静。我们只是希望引导你看见，自己能创造多鲜明的观想与疗愈体验。愿你享受与美丽神圣疗愈之日的连接！

灵气引导观想冥想——视频 / 音频。

另外，你可以在许多情境中，从疗愈之日敞开接收灵气，不必一定正式坐着冥想！

海滩散步、凝望美景、运动后放松，以及其他情况，都可以接收。只需意图向太阳敞开，轻轻把这个念头放在心里，就是向灵气敞开。

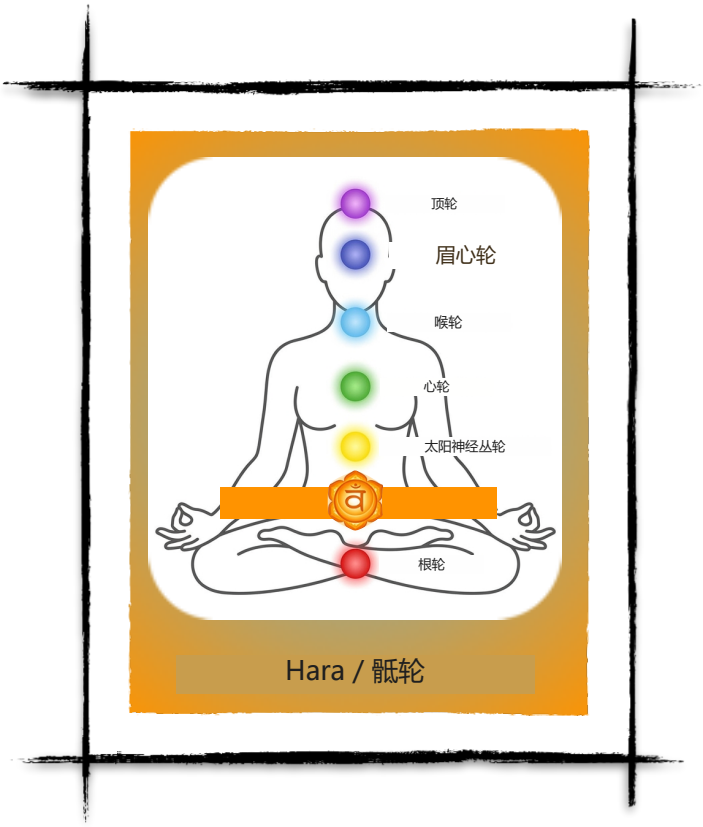
最初通常通过冥想，更容易理解“接收”。但熟悉、进展后，很快会发现许多场合都能接收。

你的灵气太阳，始终专为你照耀！



b）净心呼吸法冥想（Joshin Kokyu Ho）

臼井曾把此法教给学生，以增强与灵气及“Hara”（又称 Seika Tanden）的连接。Hara 在许多亚洲传统中常见，指脐轮或骶轮；Seika Tanden 的意思只是“肚脐下方”。



因此，本书把 Hara、Seika Tanden、脐轮、骶轮交替使用，均指第二脉轮。

许多传统，尤其亚洲文化与宗教，把第二脉轮视为整个能量系统的“中心”。因此，这些技巧很可能因臼井作为日本佛教僧人的背景，而进入灵气系统。

无论如何，这种练习十分愉快，可补充任何自我疗愈与冥想；既可配合其他技巧，也可独立进行。

基本方法还有许多变式。首先介绍传统教导，再补充我们的理解，供今后按个人需要调整。



传统上，臼井鼓励学生坐直、脊柱挺直，据说能让能量更自由地流经中脉及其他部位。可坐椅子或地面。

双手放腿上，或采用舒服姿势。把觉知带到 Hara、骶轮，位置在肚脐下方约2－3英寸、身体内部，即肚脐与耻骨上端之间。

先休息片刻，觉察自然呼吸：吸气……呼气……吸气……呼气……

连接这个节奏后，想象每次吸气，都经顶轮接收灿烂的光，毫不费力地向下穿过身体，进入骶轮。

呼气时，光从骶轮经全身每个毛孔向外放射。每次呼气放下紧张、担忧、压力，以及道路上不再有帮助的一切。

如愿意，也可想象 Hara 越来越明亮，每次呼气全身都更亮，能量向外放射。

练习就是重复这个基本模式：吸入灵气之光，感受进入 Hara；呼气，能量从 Hara 经全身向外流动。

时间长短自行决定；感受往往随时间与练习增强。开始约5分钟已足够，但始终看自己的感觉。

这也是其他冥想或疗愈前的美好准备！

短时间内，它就能帮助更平衡、平静、放松；运用意图与视觉创造力，把自己看作光，也帮助更贴近自身的能量本质。



以上为较传统的教法，加上几项帮助连接的观想。除此之外，第1级还可采用多种变式。

✱ 变式一：躺下，双掌放在骶轮

初学者可能不容易立即连接骶轮或 Hara，因此鼓励尝试躺下，掌心向下放在该处。

我们觉得，掌心带来的温暖及注意力，有助于觉察该区域，也为从 Hara 开始的呼吸与能量扩展提供参照。

呼吸练习前，也可先停留片刻，敞开让灵气流入 Hara，感到温暖、放松、连接之后再开始。

随后按照臼井的方法练习，专注、想象清晰洁白的灵气疗愈之光。

吸气，把灵气深深吸入温暖腹部；呼气，想象自己灿烂发光，向外放射灵气，利益一切众生！

重复，专注骶轮。每次呼气，仿佛直接从骶轮向外呼出，让能量美好分布全身。

+++

✱ 变式二：躺下，双掌放在心轮
我们理解，此法原意是让人安住 Hara，帮助整个系统获得平衡与和谐。



不过，我们也认为，通过心轮连接灵气同样有益，因此介绍另一个变式。

首先躺下，掌心向下放在心轮。也可坐着练，双手放不放心轮都可以；这里以躺着、双手置于心轮为例，借助与变式一相同的方式促进流动。



花片刻连接神圣的内心空间。如变式一，在配合呼吸前，也可先让灵气温柔、充满爱地流入心轮几分钟。

准备好后，按原有方法关注呼吸：吸入灿烂灵气之光，经顶轮向下，进入心轮。

呼气时，经全身向外呼出光；不过这次，中心是心脏。向各个方向照耀爱之光，利益一切时空的众生。



重复5－10分钟，给自己时间感受温暖与能量疗愈的益处。也记住，这种练习很可能使需要疗愈的问题与不完美浮现！

有人起初甚至会不舒服，因为为了避免受伤，心周围建立了许多“墙与篱笆”。若觉得搅动出许多肮脏、难受的东西，这是冥想正在产生很大效果的好迹象！

试着从心呼出光时，这种“污垢感”可能尤其明显，也可能感觉被内在保护墙阻挡。

如所有练习一样，感受内在黑暗，才更能释放。这是能量成长的好迹象！你的光正在有力照耀，请继续，让无尽众生受益！

变式三：运用想象力！

读过以上例子后，邀请你尝试把灵气吸入、呼出自己希望的身体部位。例如，练瑜伽或基础伸展的人，也可配合这种灵气 / 能量呼吸。

也可先呼吸进入 Hara，再从髋与骨盆呼出，看看感受！另一个想法，是从双脚向上吸入灵气，例如：
• 经双脚向上至膝盖，再向下从脚呼出，1分钟。

- 经双脚进入根轮，再从脚呼出，1分钟。
- 经双脚进入骶轮，再从脚呼出，1分钟。
- 继续向上，直到心脏，3分钟。

如愿意，也可想象吸入大地母亲美好的净化能量。不论创造什么，希望都为生活带来平静、放松与清理！



也记得，这类深腹式呼吸，帮助更多氧气进入身体，本身就是美好疗愈！

作为冥想准备，深呼吸也帮助提升专注，启动副交感神经，也就是“休息与消化”状态，有助疗愈与冥想。

净心呼吸法引导冥想

为鼓励与此法建立深刻连接，我们把几种变式结合，提供简单引导：

Joshin Kokyu Ho 引导冥想——视频 / 音频。

有人偏好用自己的方式练，这很好！但初学时，最初几次有别人引导，也很有帮助。因此，我们怀着爱与光提供这段冥想！

附录二：帮助他人疗愈的其他工具

本课程希望提供多种技巧，让你成为更有效的通道。下面四种额外方法，在开始为别人疗愈时可能很有帮助：
a）Reiji Ho：发展直觉。

b）病灶扫描：运用灵气扫描。

c）气场清理：清理、净化气场。

d）Kenyoku Ho：干浴。

面对面教学时，我们通常边解释边示范，线上也采用同样方法。

本附录虽提供必要解释与文字步骤，我们仍觉得应加入简短视频，实际示范。

四种方法都在同一段视频中。欢迎观看，了解怎样融入练习：

其他灵气疗愈技巧——视频教程。

本附录也可留作资源，今后需要时回来查阅。接下来几页，分别补充四种技巧的说明。我们怀着爱与疗愈之光分享！

a）灵示法（Reiji Ho）

这是臼井教给学生的简单技巧，帮助发展练习中的直觉。Reiji 意为“灵的指示”，Ho 意为“方法”。

敞开接收额外神圣协助，帮助“知道”手应放哪里，就是它连接直觉的方式。臼井所教步骤如下：

- 步骤1：照常邀请灵气进入疗愈。
- 步骤2：广泛设定意图，为接受者尽可能高的利益，召请灵气。
- 步骤3：把合掌的双手举至第三眼轮，请灵气引导双手，前往需要的部位。
- 步骤4：开始手触疗愈。



意图设定后，你会获得多种神圣引导，帮助决定手位。多么美好！

我们还想加第五步：疗愈过程中持续向内在声音、神圣直觉敞开，以听见当时接收的细微信息与感觉。

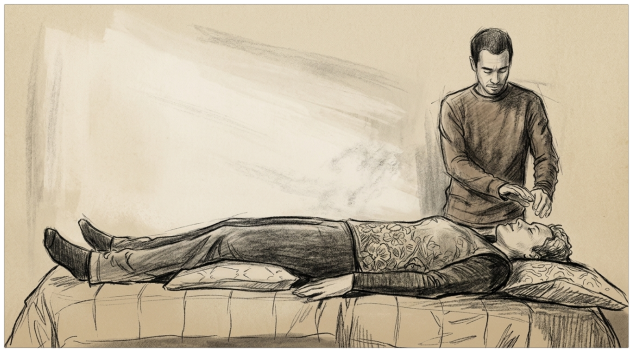
信息可能经双手、身体疼痛、细微声音、画面或其他振动感出现；也可能只是觉得“啊，我需要去那里”。

无论如何呈现，请感谢直觉提供信息，并请求今后继续得到引导，更好地服务别人。

发展通常循序渐进。因此，请以爱与耐心对待自己。这些能力会按自己的业力，自然发展；尽可能耐心、温柔、有爱。

b）病灶扫描（Byosen Scanning）

这也是运用灵气“感受”层面的技巧，常用于开始时，简短扫描能量场，确定哪些部位可能需要额外时间。



Byosen 由 byo（病）与 sen（线）组成，因此可以理解为寻找失衡、不适或阻塞的能量经络。

事前扫描的目的，就是找出需要更多疗愈、关注的部位。马蒂与格里通常在 Reiji Ho 后，或邀请能量、设定意图后立即进行。

方法简单：对方仰卧，把惯用手悬于顶轮上方，离头部约2－3英寸；然后沿身体正面缓缓向下，始终距身体约2－3英寸。

你正在“扫描”身体，寻找能量问题或阻塞。

移动时仔细观察手部细微感觉，如刺麻、温度变化、疼痛、不适、能量搏动或其他振动，也留意自己其他部位。这些可能提示哪里需要额外时间。

通常扫一次正面已足够。如觉得需要，可重复，或请对方翻身后扫描背侧。

还有一点：感觉到的阻塞，不一定与对方疼痛处或“实际”问题位置完全一致。例如对方膝痛，你感到需关注的地方却靠近骶轮或根轮。也可能感到尚未形成明显不适的阻塞。



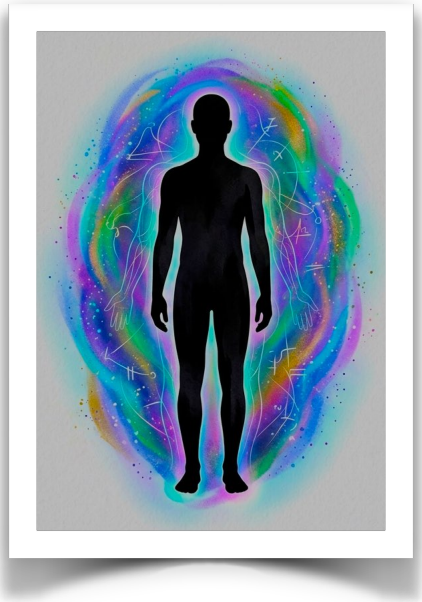
这种情况，可能需要在几个部位额外停留，包括疼痛处与发现的阻塞。有时，处理阻塞也会缓解其他特定部位的疼痛。

这些阻塞或不适，也可能需多次疗愈才能完全解决。慢性病有时需数月甚至数年，接受者才感到缓解。

这种情况下，我们常建议对方自己学习灵气，避免依赖别人。不过，仍邀请你用直觉与内在感受，为每种情况决定合适做法。

c）气场清理

为别人疗愈时，气场清理也很有用。前面已知，能量场可能受到多种干扰，因此气场周围可能漂浮许多能量残留及杂质。疗愈时进行清理，会很有帮助。



首先邀请能量、设定意图、召请灵气。如愿意，再把合掌双手举至第三眼进行 Reiji Ho，然后病灶扫描，了解哪些部位需额外时间。

接着进行气场清理，完成后再开始手触疗愈。示范见下列视频的第三项技巧：

其他灵气疗愈技巧——视频教程。

用文字说明：双手掌心向下，悬于接受者身体上方约50 – 100厘米，从顶轮稍上方开始，缓缓向下，扫拢、收集气场中的能量残留。

向下移动并聚拢杂质后，把它们向远离对方的方向“甩掉”，让能量接地，安全释放入大地。

以清理气场为意图，重复三次，确保有效清理。随后即可开始手触疗愈。

d）干浴法（Kenyoku Ho）

字面意思为“干浴”，帮助洗去、清理能量场中因任何原因存在的负面能量。适合疗愈前、后或其他情境，净化、清除不再需要的能量。

臼井所教方法简单：带着清理、净化意图，“扫拂”身体与手臂。如许多灵气练习，如今也有不同变式。

有些教师强调吸气、呼气；有些教接触式，有些教非接触式。
我们选择一种较常见方式，示范见“其他灵气疗愈技巧”视频。文字步骤如下：

1. 坐直，脊柱挺直。
2. 设定意图，用干浴净化身体。



3. 吸气，右手举至左肩。
4. 呼气，右手斜向下扫过胸部，止于右髋。
5. 吸气，左手举至右肩。
6. 呼气，左手斜向下扫过胸部，止于左髋。
7. 吸气，右手举至左肩。
8. 呼气，右手向下扫过胸部，止于右髋。
9. 吸气，右手放在左肩。
10. 呼气，右手沿左臂向下扫，去除负面能量。
11. 吸气，左手放在右肩。
12. 呼气，左手沿右臂向下扫，去除负面能量。
13. 吸气，右手放在左肩。
14. 呼气，右手沿左臂向下扫，去除负面能量。
15. 双手合掌，表达感恩。

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

附录三：理解疗愈反应

什么是疗愈反应?

某种疗愈工作之后，身体自然自愈过程加快，就会出现疗愈反应。期间身体清除不再需要的毒素、杂质与旧思维模式，因此可能感到各种感觉。



它常在手触疗愈、远距疗愈、点化或自己的冥想疗愈期间或之后出现。症状或不适总是暂时的，但许多人因此认为疗愈无效。其实，这些信号恰恰表达相反意思！

再次经历症状或情绪失衡，是身体在告诉你，正在发生大量疗愈，杂质与旧思维正释放，使你更接近完整、持久的健康。它常伴随深层疗愈与清理，也称“净化”。

重要的是理解，这些反应只是暂时的，可能立即在疗愈中出现，也可能在随后数天乃至数周出现，取决于移动、释放的能量。不过，通常约1 – 3天便消退。

如果患有严重疾病，疗愈反应可能与疾病本身症状相同。有时不适甚至比慢性病形成时更强，你可能认为自己变差而非变好。

这种想法很常见；短暂“加剧”实际上是开始疗愈的好迹象。也请知道，疗愈常分层进行；处理一层之后，未来数周或数月可能再次出现，
届时是在处理
更深一层。过
程如此继续。

疗愈反应的原因是什么？

它是所有能量系统合作，通过身体原有排出通道，清除旧思维与其他杂质的结果。这为内在再生与疗愈建立条件，腾出空间，让更多爱与光进入能量场。



症状

身体通常依当时能处理的顺序，带出过去的情况。人们常忘记以前的疾病、伤势，却在疗愈反应中再次想起。

不过每个人都不同，可能呈现多种反应。下一页列出较常见症状。

疗愈反应较常见的症状

- 什么也没有——完全正常，没有关系！
- 疲倦，有时仿佛“被公交车撞过”。这是释放旧能量的暂时阶段，通常最多一天。给予身体充分休息及所需的一切。
- 精力充沛。即使有活力，也应放轻松；能量调整、平衡时，这只是暂时阶段。如想运动，适量、温柔对待自己。
- 自发、常常强烈的情绪与感受，如哭泣、悲伤、快乐。疗愈后身体可能继续通过情绪释放清除阻塞，这很健康、正常。
- 身体刺麻，只是疗愈后能量移动、平衡。
- 饮食改变，如食量减少、选择不同食物。
- 女性月经周期可能暂受影响。
- 思维与视角变化：疗愈可能移走旧“滤镜”，改变人生观、习惯与模式，带来豁然开朗的时刻，增强对灵性知识的追求。
- 关节或肌肉疼痛增加。
- 极度疲劳。
- 坐立不安。
- 酸痛、疼痛。
- 恶心。
- 发热 / 寒战。
- 血压下降。
- 感冒或流感样症状。
- 被压抑的记忆浮现。
- 情绪起伏。
- 腹泻。
- 焦虑。
- 痉挛。
- 头痛。
- 失眠。
- 鼻窦堵塞。
- 排尿及 / 或排便改变。
- 皮肤问题，如疖、皮疹等。



疗愈后还需要留意什么？

睡眠受扰

连续多晚在清晨同一时刻醒来，例如凌晨2 - 5点，是深刻转化正在发生的明确迹象。留意时钟，往往每晚分秒不差！



如愿意，可记下数字，进一步探索可能的数字学意义。按所经历的转化，可能持续一晚到一周以上。

醒来时，试着不要想“唉，又醒了”，而想“不错，同一时间醒来，一定有深层疗愈正在发生！”

梦

梦是清除能量的奇妙方式，尤其古怪、不舒服的梦。当我们有意识或潜意识地释放某种东西，梦可能带有相似特点。

例如，格里曾设定意图，减少对巧克力的执着。第二晚梦见圣诞节吃了过量巧克力，醒来竟感到恶心！



宇宙运作奇妙，这类“梦中释放”让人不必在身体上完整经历释放。有时甚至可以请求更多在睡梦中进行，因为许多方面更容易。

可在床边放梦境日记，醒来记得时记录。有些梦主题、模式反复出现，有些只发生一次。

可以买解梦书或上网查，但通常梦的整体感受最能帮助理解：是恐惧还是快乐？失去了什么，还是找到了什么？

最后，死亡是最常见梦境之一，只意味着“新的开始”。因此梦见自己或他人死亡，不必担心；这常意味着深刻、重要的内在转化！

学习功课
同一个“功课”一再出现。宇宙十分仁慈，提供充足机会让我们疗愈。如果第一次没“领会”，它会继续送来，直到明白！

你可能觉得生活中某件事特别不公平，反复发生。它可能在疗愈反应中被放大，这是宇宙的礼物！

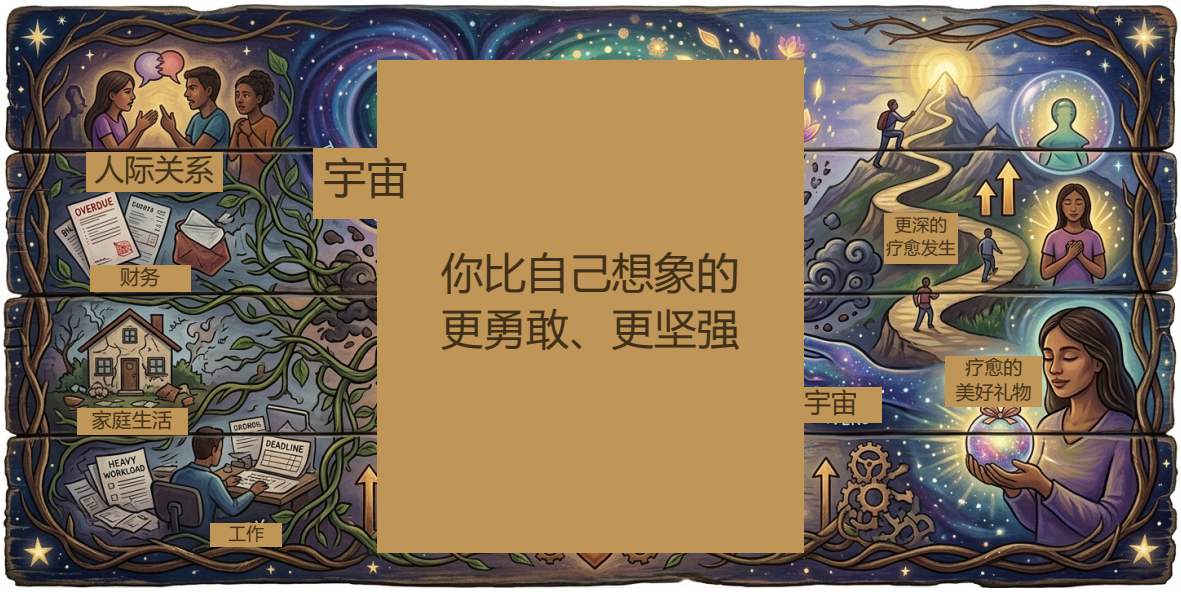
在外在生活中保持觉察，尤其困难情绪升起时，有助疗愈：为什么出现这些情绪？是否经常如此？需要学习什么？能否想到与什么疗愈问题有关？

也记住，疗愈分层进行。即使觉得以前已处理过，问题仍可能反复出现，让你在更深层疗愈，直至完全解决。这又是慈爱宇宙的美好礼物！
考验或挑战

关系、财务、家庭与工作，都可能受到考验。宇宙有时仿佛“挤压”我们，拧出需要疗愈的杂质，就像不断“触动痛处”。

灵性道路越往上，疗愈越深，因此这种挤压有时隐藏很深，当下难以看清。尽量不要只看见触怒自己的人或情况，而看见宇宙正给予疗愈的礼物。

把责任归于外在环境很容易，但实际上，内在始终有某些东西需要疗愈！



旧事物离开



灵性旅程中，振动逐渐提升。不再与你处于相同振动层次的事物，可能开始离开，例如朋友、同事、过度行为，甚至工作或工作场所。不必惊慌，宇宙关上一扇门，总会打开另一扇！

新的人、环境或工作会开始出现，与“新的你”有相近振动。两扇门之间的过渡期可能不舒服，但与新能量协调后，很快会再次适应。

觉得失去太多时，这过程可能很困难。不过，为获得更多，有时先要清除旧事物，暂时像一种“失去”。

如果生活开始如此，清楚表明灵性道路有重要进展。请善待自己，承认正在发生的事，也看见自己已走多远，才得到这些令人兴奋的新机会。

怎样帮助自己更顺利经过疗愈反应？

- 多饮新鲜水，最好过滤水，也可果汁、花草茶，帮助冲走毒素、加快排毒。
- 承认自己正经历疗愈反应，暂时清除旧能量以进入新的状态。这很重要，否则可能觉得生活在走下坡。把目光放向远方，更好的新事物正到来！
- 疲倦、困倦时，是身体告诉你要休息。善待自己，给予所需休息。
- 有时顺畅排便后，症状会消失。
- 进一步疗愈可能有助加快过程、减轻不适。
- 可告诉家人或朋友，让他们支持。困难时，局外人往往更容易看见长期目标。

帮助旧有或不再需要能量移动的其他方式



- 运动：对许多方面有益，尤其心理、情绪失衡的人。
- 呼吸练习，如调息（Pranayama）、连贯呼吸，帮助身体、头脑与血液获得更多氧气。
- 声音疗法，如颂钵疗愈。
- 创造性表达，如园艺、唱歌、跳舞、美术、写作、烹饪；任何喜欢的创造活动都有益灵魂！
- 笑声瑜伽或其他让人感觉良好的课程。
- 冥想，可独自或参加团体。
- 帮助他人，创造业力功德，帮助更快处理自己的问题。
- 大笑，是迅速移动能量的有力表达。
- 其他疗愈，如生活教练、反射疗法、芳香疗法、按摩、色彩疗法等。
- 自我疗愈，包括手触或其他冥想疗愈。
- 清理，可采用自己的排毒方式，或“爱的启示”的能量清理课程。

保持扎根

疗愈后立即或随后几天，有时会“不接地”，也就是能量未与大地连接。可能觉得飘浮、不着地、笨拙，例如掉吐司、绊倒，或精神不太在场。



能量正在处理身体中的变化，因此这是自然现象。一些简单办法：

- 赤脚走在泥土或草地。
- 园艺，或用铲子翻土。
- 拥抱一棵树——是的，确实有效！
- 扎根练习：双脚平放地面，想象自己是一棵树，粗壮根系从脚长出，深入大地，尽可能向下、向外伸展，牢牢扎根。经树根吸取大地能量，让它充满身体，感受变化。任何地点、觉得需要时都能做。

总体而言，需要知道，疗愈反应中的不适与症状都是暂时的。接收能量疗愈、点化，或进行任何冥想疗愈后，出现这种反应也很正常。

身体只是在清除所需清除的东西，为美好新能量腾出空间。请耐心，让它做需要的事。累了就休息，饿了就吃，想哭就哭。不过，任何时候如果对变化感到担忧，最好寻求适当医疗照护。



最后说明

你最了解自己的身体。如果出现这些症状，并令你担忧，请务必寻求适当医疗建议。症状持续或逐渐加重时，这也十分重要。再次强调，你最适合作出这个判断。

我们也建议，选择合适的医疗专业人员，定期进行健康检查。



附录四：为他人提供疗愈——实用资料

本附录准备以下资源：

a）疗愈核对表。

b）灵气所需的解剖知识。

c）灵气音乐。

d）疗愈后说明单。

欢迎打印、下载用于疗愈工作。怀着爱，愿你的臼井灵气疗愈获得美好祝福！

a）疗愈核对表

学习流程时，后两页核对表可能有帮助。打印出来，作为手触疗愈时的简单指引。

第1级灵气疗愈核对表

事前安排与准备

- ☑ 事先安排平静、可供接受者躺下的地方。
- ☑ 按意愿安排装饰、香气、声音与灯光。
- ☑ 身体准备，包括洗手及 / 或干浴。
- ☑ 心理与灵性准备，留出安定、连接时间。

欢迎与介绍

- ☑ 对方为什么来？
- ☑ 简介流程：接触式疗愈及灵气如何疗愈。

疗愈开始前的说明

- ☑ 邀请对方躺下、放松。
- ☑ 你准备时，请对方设定意图。
- ☑ 邀请能量，设定疗愈意图。
- ☑ 召请灵气。
- ☑ Reiji Ho，辅助发展直觉，可选。
- ☑ 病灶扫描，寻找需要照顾的部位，可选。
- ☑ 气场清理，可选。

进行手触疗愈

- ☑ 手位1：双眼。
- ☑ 手位2：双耳。
- ☑ 手位3：顶轮（头顶）。
- ☑ 手位4：喉轮。
- ☑ 手位5：心轮。
- ☑ 手位6：太阳神经丛轮。
- ☑ 手位7：骶轮。
- ☑ 手位8：根轮。
- ☑ 手位9：双膝。
- ☑ 手位10：双脚。
- ☑ 温柔请对方翻身。



第1级灵气疗愈核对表（续）

进行手触疗愈（续）

- ☑ 手位11：枕骨区域与后颈。
- ☑ 手位12：肩胛骨。
- ☑ 手位13：心轮。
- ☑ 手位14：太阳神经丛轮。
- ☑ 手位15：骶轮。
- ☑ 手位16：心轮与骶轮。
- ☑ 手位17：处理一个或多个问题部位。

结束疗愈

- ☑ 为所接收的一切感恩。
- ☑ 慢慢、温柔地让接受者回来。
- ☑ 洗手及 / 或干浴。

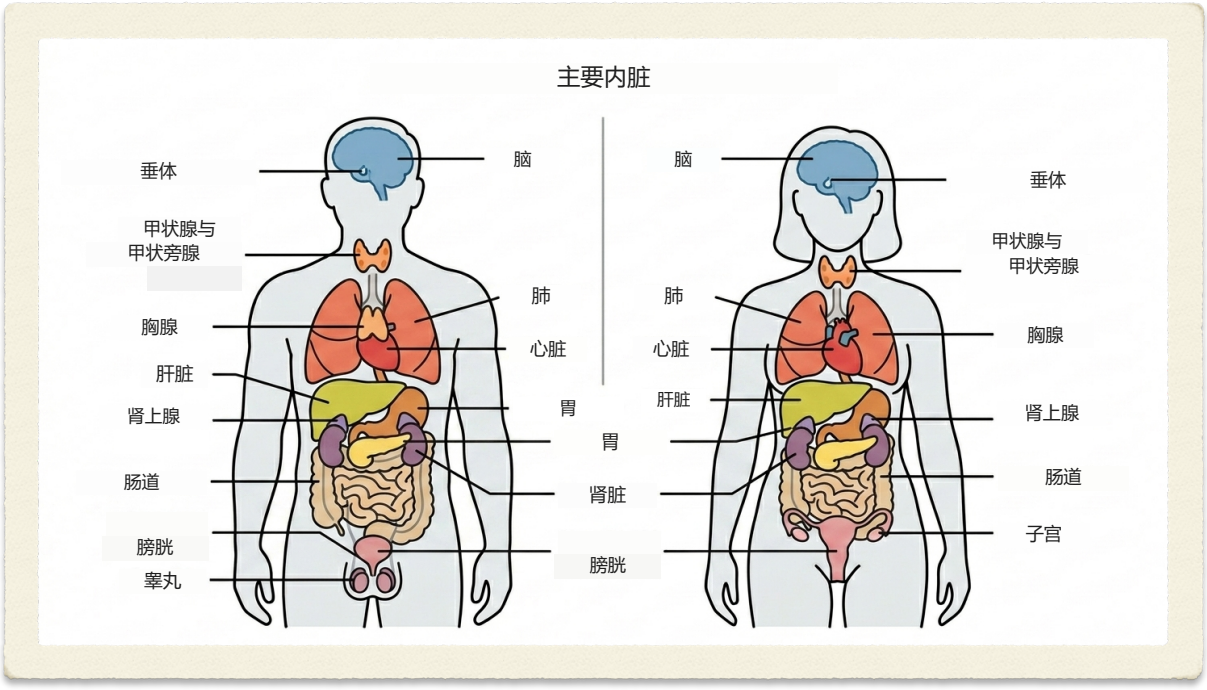
分享体验

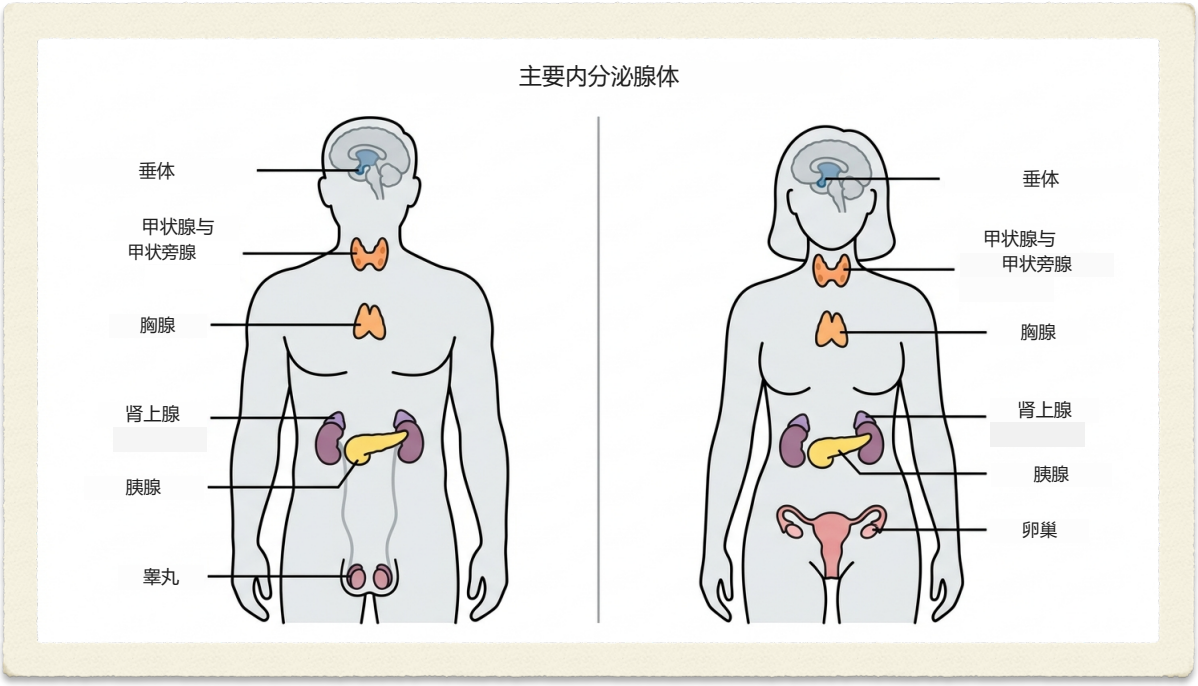
- ☑ 聆听对方谈疗愈中浮现的内容。
- ☑ 如愿意，分享自己接收到的信息。
- ☑ 说明之后几天，如饮水、疗愈反应等。
- ☑ 如愿意，提供疗愈后说明单。
- ☑ 道别，享受自己的业力功德！



b）灵气所需的解剖知识

了解基础人体解剖及能量解剖，有助于理解疗愈时怎样摆放双手。例如，知道主要器官位置，就能有效照顾它们。





c）灵气音乐

第1级介绍许多新概念、手位与最初几次需要留意的事项。为方便你，尤其帮助掌握时间，我们提供自己的两小时音乐：

免费灵气疗愈音乐，2小时。



音乐舒缓、温柔，每3分钟有轻微铃声，提示换手位。16个手位各3分钟，加问题部位10分钟，共58分钟。再留一点弹性，加开始、结束的时间，适合约75分钟的疗愈咨询。

同一音乐网页，也有其他免费曲目，不同铃声间隔可供尝试：

- 想更长，可用5分钟铃声：16个手位各5分钟，加问题部位10分钟，共90分钟。
- 想少一些手位、每个更久，可用10分钟铃声：8个手位各10分钟，加问题部位10分钟，共90分钟。

可以尝试不同手位、时间，看自己偏好，或当时需要什么。始终跟随内心、信任直觉！很高兴提供音乐，愿它帮助你与接受者舒缓、放松，更敞开地接收爱与光的疗愈！

d）疗愈后说明单

结束后交给接受者的说明单，是很有价值的资源，体现关怀，传达必要信息；若未来出现疗愈反应，也可回来查阅。
我们很高兴分享，愿它帮助你的疗愈工作。下一页为说明单，欢迎用于自己的练习与服务对象；也可从网站下载。

Love Inspiration
Learn • Heal • Awaken

疗愈后说明——面对面疗愈

感谢你接受疗愈。希望过程放松、有益，也愿能量场中发生的改变带来持续益处。身体已接收多种提升与疗愈能量，请留意：

1. 水

结束后24小时充分饮水十分重要，帮助冲走疗愈期间及之后清除的毒素、废物。如可能，再连续两天保持充足饮水，以获得较好效果。



2. 变化

旧有或不再需要的能量移动时，未来几天可能出现：

- 什么也没有——完全正常，没有关系！
- 疲倦，仿佛“被公交车撞过”。身体清除旧能量的暂时阶段，通常最多一天。充分休息，给予身体所需。
- 精力充沛。仍请放轻松，这是能量调整、平衡的暂时阶段。想运动时适量、温柔对待自己。
- 自发情绪，如哭泣、悲伤、快乐。身体可能继续通过情绪释放清理阻塞，这很健康、正常。



- 身体刺麻，这是能量在疗愈后移动、平衡。
- 排便或排尿改变。
- 女性月经周期可能稍受影响。
- 饮食改变，食量增加、减少，或想吃不同食物。
- 思维与视角改变。疗愈有时移走旧“滤镜”，改变人生观、习惯、模式，带来豁然开朗的时刻，增强对灵性知识的追求。



3. 扎根

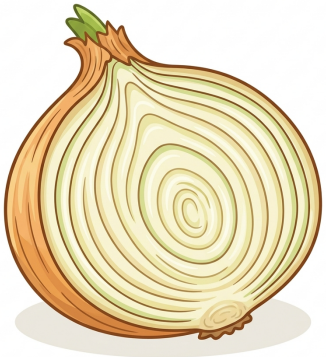
疗愈后立即或随后几天，有时会“不接地”，也就是能量没有与大地连接，感觉飘浮、不着地、笨拙，例如掉吐司、绊倒，或觉得不太在状态。



一些简单办法：

- ☆ • 赤脚走在泥土或草地。
- ☆
- ☆
- ☆

- 在花园用铲子翻土。
- 拥抱树木——是的，确实有效！



• 扎根练习：双脚平放地面，想象自己是一棵树。粗壮根系从脚长出，深入大地，尽可能向下、向外伸展，确保牢牢扎根。经根系吸取大地能量，让它充满身体，感受变化。觉得需要时，随时随地都能练习。

总体而言，这些感觉是暂时的，疗愈后也很正常。身体正在清除所需清除的东西，腾出空间接收美好新能量。请耐心，累了休息，饿了吃东西，想哭就哭。

疗愈分层进行。一次疗愈确实会启动过程，但如觉得需要，也可继续参加，疗愈更深层次。

再次感谢与我们分享体验，期待再次以爱与光相见！

更多疗愈反应信息，请点击原书链接。

感谢你接受疗愈！

愿利益无尽众生。
愿一切众生远离痛苦。

图中标签中文对照与校订说明

本版在保留原图人物、手位、箭头与框架的基础上，将图内主要英文说明替换为中文；课程专有名称及品牌标识保留必要英文。以下保留逐图文字对照及校订说明，便于查阅。前145页与原书对应，译注不改变原书页序。

原PDF第10页｜书内X

【臼井灵气】
【进阶臼井灵气】
【进阶臼井灵气大师】
【进阶臼井灵气大师教师】
【黄金臼井灵气】

原PDF第16页｜书内XVI

【路径图中文字，按原图两列整理】
左列：臼井灵气路径
臼井灵气第1级 → 第2级 → 等待3个月 → 第3a级 → 第4级。
进入进阶臼井灵气级别之前，必须完成所需的先修条件。

右列：统一路线
由于进阶臼井灵气（第4级起）要求完成扬升之路的先修内容，约需12–18个月，因此建议尽早开始一条扬升路线。

1. Celestine 系列：a. Celestine Reiki → b. Prophestine Reiki → 等待3个月 → c. Ecliptine Light
2. Sorcebro 能量组（Sorcebro Energy Suite）
3. 朝圣之旅（The Pilgrimage）
图中标注：在朝圣之旅期间。
两列之间的绿色箭头显示交叉衔接：臼井灵气第2级之后，可转入 Celestine Reiki；Prophestine Reiki 后的等待阶段可衔接第3a级；第3a级之后继续 Ecliptine Light 等统一路线内容；在朝圣之旅期间衔接臼井灵气第4级。

原PDF第17页｜书内XVII

图中标签中文对照与校订说明（续）

【路径图中文字，按原图两列整理】
左列：臼井灵气第5级 → 第6级 → 第7级 → 第8级 → 第9级。
进入进阶臼井灵气第7级之前，必须先完成统一光明之路大师级。

右列：
在朝圣之旅期间，我们建议你以多种方式继续开阔自己的视野。
4. Monimo Light
5. 统一光明之路大师级（The Unified Pathway To Light Master Level）
6. 统一真理（The Unified Truth）
7. 钻石扬升（Diamond Ascension）
8. 新的光（A New Light）
9. 水晶超越（Crystal Transcension）
进入已扬升之路（The Ascended Pathway）！

图中箭头：完成统一光明之路大师级后，衔接臼井灵气第7级；臼井灵气第9级之后，箭头指向 A New Light 所在阶段。
图中虚线框涵盖臼井灵气第7–9级与统一路线的第6–8项，并说明：如你愿意，在符合各课程先修要求的前提下，这些较高级别可以互相配合、同时进行。

原PDF第18页｜书内XVIII

【路径图中文字，按原图两列整理】
左列：
黄金臼井灵气的先修内容，会帮助你拓宽、扩展自己的疗愈通道，因此是进入这些新能量的重要准备。
臼井灵气第10级 → 6个月的“消化与吸收”期 → 第11级 → 9个月的“消化与吸收”期 → 第12级。

右列：
为了准备接收黄金臼井灵气各级别，完成已扬升之路与水晶之路（The Crystal Pathway）这两条路线十分重要。
完成已扬升之路 → 完成水晶之路 → 进入钻石之路（The Diamond Pathway）→ 1. 钻石光辉（Diamond Radiance）。
Diamond Radiance 是黄金臼井灵气各级别的先修条件。
图中绿色箭头：Diamond Radiance 衔接臼井灵气第10级。
我们怀着满满的爱，诚挚邀请你在扬升之路上继续前进，走向更多的爱、纯净、合一与神圣。

原PDF第25页｜书内6 / 126

【书法插图中的文字】靈（Rei）：宇宙、灵、神圣、最高意识状态。氣（Ki）：能量、生命之息、气、核心滋养。Reiki＝宇宙能量、灵性的生命力、神圣能量。

原PDF第26页｜书内7 / 126

【原书说明：此链接指向第三方视频，并非由“爱的启示”提供。如果链接失效，请在网上搜索“Quantum Physics - The Double Slit Experiment”，找到任一版本观看。】
【图中文字】原子；原子核；质子（+）；中子；电子（-）；电子壳层 / 轨道。

原PDF第29页｜书内10 / 126

【原图标题】“爱的启示”臼井灵气疗愈体系，第1－12级之间的最短时间间隔。
【按图中从下向上顺序译列】
第1级点化 → 3周 → 第2级点化 → 3个月 → 第3A／3B级点化。
第3A级点化 → 3周 → 第4级点化；第3B级点化 → 3－6个月 → 第4级点化。
第4级点化 → 14周 → 第5级点化 → 4周 → 第6级点化 → 8周 → 第7级点化 → 3个月 → 第8级点化 → 3－6个月 → 第9级点化。
第9级点化之后：完成至 A Diamond Ascension I（钻石扬升I）→ 第10级 → 6个月 → 第11级 → 9个月 → 第12级。

原PDF第31页｜书内12 / 126

【图中文字】臼井灵气原则：就在今天，我愿放下愤怒；放下担忧；诚实地工作；细数自己的福分；关爱并尊重一切生命。

原PDF第33页｜书内14 / 126

【本页插图文字】Reiki＝宇宙能量、灵性的生命力、神圣能量。

原PDF第34页｜书内15 / 126

【图中文字】神圣的鞍马山——臼井灵气的诞生地。

原PDF第42页｜书内23 / 126

【木牌图内文字，按从右到左的顺序】
就在今天，不要愤怒。
就在今天，不要担忧。
就在今天，心怀感恩。
就在今天，勤勉工作。
就在今天，友善待人。

原PDF第51页｜书内32 / 126

【图题】气场各层与脉轮系统。
【图左列：七个主要脉轮（能量漩涡），自上而下】顶轮（Sahasrara）；第三眼／眉心轮（Ajna）；喉轮（Vishuddha）；心轮（Anahata）；太阳神经丛轮（Manipura）；脐轮／骶轮（Svadhisthana）；海底轮／根轮（Muladhara）。
【图右列：气场（精微能量体），自上而下】因果模板体（Ketheric Template）；天界体（Celestial Body）；以太模板体（Etheric Template）；星光体（Astral Body）；心智体（Mental Body）；情绪体（Emotional Body）；以太体（Etheric Body）。

原PDF第52页｜书内33 / 126

【图题】七个脉轮。图内标签由上至下为：顶轮；第三眼／眉心轮；喉轮；心轮；太阳神经丛轮；脐轮／骶轮；根轮。

原PDF第60页｜书内41 / 126

【图中文字】安住于爱，奇迹便会发生。

图中标签中文对照与校订说明（续）

原PDF第69页 | 书内50 / 126

【图中文字】手触疗愈。

原PDF第70页 | 书内51 / 126

【图中文字】21天自我疗愈练习。

原PDF第77页 | 书内58 / 126

【图中文字】创造性地开展练习！

原PDF第78页 | 书内59 / 126

【图中文字】臣服。

原PDF第79页 | 书内60 / 126

【图中文字】双手略呈杯状，手指并拢。
【图中文字】接触式疗愈；非接触式疗愈。

原PDF第81页 | 书内62 / 126

【图题】主要内分泌腺体。标签：垂体；甲状腺与甲状旁腺；胸腺；肾上腺；胰腺；男性睾丸；女性卵巢。

原PDF第82页 | 书内63 / 126

【图中文字】神圣引导。

原PDF第84页 | 书内65 / 126

【图中文字】灵气。

原PDF第91页 | 书内72 / 126

【图中文字】双手呈祈祷姿势（合掌）。

原PDF第93页 | 书内74 / 126

【图中文字】掌心与手指脉轮。

原PDF第94页 | 书内75 / 126

【图中文字】信任你的直觉。

原PDF第95页 | 书内76 / 126

图中标签中文对照与校订说明（续）

【本页图题】灵气“自我疗愈”基本手位。

1. 双眼。
2. 双耳。
3. 顶轮。
4. 喉轮。
5. 心轮。
6. 太阳神经丛轮。
7. 脐轮 / 骶轮。
8. 根轮。
9. 肾脏——图示坐姿与躺姿两种选择。
10. 右脚。
11. 左脚。【原图标题误拼为 Left Food，按图片与上下文译为左脚。】
12. 问题部位。

原PDF第97页 | 书内78 / 126

【图中文字】信任你的内在智慧。

原PDF第106页 | 书内87 / 126

【图题】灵气“疗愈他人”基本手位。

1. 双眼。
2. 双耳。
3. 顶轮。
4. 喉轮。
5. 心轮。
6. 太阳神经丛轮。
7. 脐轮 / 骶轮。
8. 根轮。
9. 双膝。
10. 双脚。
11. 枕骨与颈部。
12. 肩胛骨。
13. 心轮——背侧。
14. 太阳神经丛轮——背侧。
15. 脐轮 / 骶轮——背侧。
16. 脐轮 / 骶轮与心轮——背侧。

原PDF第108页 | 书内89 / 126

【图中文字】爱、敞开与臣服。

原PDF第110页 | 书内91 / 126

【图中文字】全心在场。

原PDF第118页 | 书内99 / 126

图中标签中文对照与校订说明（续）

【图中文字】我愿敞开接收光！

原PDF第120页｜书内101 / 126

【图中文字】Hara / 骶轮。
【图中七脉轮标签，按从上至下顺序】顶轮；第三眼轮；喉轮；心轮；太阳神经丛轮；骶轮；根轮。

原PDF第134页｜书内115 / 126

【图中文字】你比自己想象的更勇敢、更坚强。

原PDF第135页｜书内116 / 126

【图中文字】宇宙关上一扇门……总会打开另一扇！

原PDF第136页｜书内117 / 126

【图中文字】呼吸。

原PDF第137页｜书内118 / 126

【图中文字】聆听自己的身体。

原PDF第141页｜书内122 / 126

【上图：主要内脏，男性与女性示意】
Brain：脑。
Pituitary gland：垂体。
Thyroid & parathyroid glands：甲状腺与甲状旁腺。
Thymus：胸腺。
Lungs：肺。
Heart：心脏。
Liver：肝脏。
Stomach：胃。
Adrenal glands：肾上腺。
Kidneys：肾脏。
Intestines：肠道。
Urinary bladder：膀胱。
Testes：睾丸。
Uterus：子宫。
【下图：主要内分泌腺体，男性与女性示意】
垂体；甲状腺与甲状旁腺；胸腺；肾上腺；胰腺（Pancreas）；睾丸；卵巢（Ovaries）。

原PDF第144页｜书内125 / 126

【图中文字】疗愈分层进行，如同一次剥去一层洋葱。谢谢。

原书差异与校订说明

图中标签中文对照与校订说明（续）

原PDF第3页：【校注】原书引用“按照下一页的激活码与说明”与实际页码不符，中文版改为“按照本书第V页（原PDF第5页）的激活码与说明”，以实际印刷页为准。

原PDF第8页：【校注】原书引用“臼井灵气概览 IX”与实际页码不符，中文版改为“臼井灵气概览 X”，以实际印刷页为准。

原PDF第8页：【校注】原书引用“第1级！ XVIII”与实际页码不符，中文版改为“第1级！ XIX”，以实际印刷页为准。

原PDF第9页：【校注】原书引用“第四章：附录 96”与实际页码不符，中文版改为“第四章：附录 95”，以实际印刷页为准。

原PDF第14页：【校注】原书引用“在接下来的两页”与实际页码不符，中文版改为“在后面的学习路径图中”，以实际印刷页为准。

原PDF第19页：【校注】原书引用“（见第IV页。）”与实际页码不符，中文版改为“（见书内第V页，原PDF第5页。）”，以实际印刷页为准。

原PDF第19页：【校注】原书引用“第37页。”与实际页码不符，中文版改为“第44–46页。”，以实际印刷页为准。

原PDF第19页：【校注】原书引用“第72页。”与实际页码不符，中文版改为“第71–79页。”，以实际印刷页为准。

原PDF第19页：【校注】原书引用“第81页。”与实际页码不符，中文版改为“第80–92页。”，以实际印刷页为准。

原PDF第29页：【译者核对说明】原图确实包含第1–12级，虽然前一页正文写的是第1–9级；原图此处写 A Diamond Ascension I，与本书第XVIII页图中的 Diamond Radiance 名称不同。此处均按原图保留，未擅自统一。第3B级也按原图列出，不代表“爱的启示”另行提供该级课程。

原PDF第51页：【译者注】精微能量体名称为本稿暂定译名，保留英文以便对照。

原PDF第53页：【校注】正文原拼为 Anja，图中为 Ajna。本稿统一写 Ajna，并保留本注记录。

原PDF第57页：【校注】原书引用“本书第IV页”与实际页码不符，中文版改为“本书第V页”，以实际印刷页为准。

原PDF第63页：【校注】原书引用“本书第IV页”与实际页码不符，中文版改为“本书第V页”，以实际印刷页为准。

原PDF第68页：【校注】原书引用“基本自我疗愈手位 75”与实际页码不符，中文版改为“基本自我疗愈手位 76”，以实际印刷页为准。

原PDF第68页：【校注】原书引用“欢迎与介绍 82”与实际页码不符，中文版改为“欢迎与介绍 83”，以实际印刷页为准。

原PDF第68页：【校注】原书引用“疗愈开始前的说明 83”与实际页码不符，中文版改为“疗愈开始前的说明 84”，以实际印刷页为准。

图中标签中文对照与校订说明（续）

原PDF第68页：【校注】原书引用“进行手触疗愈 85”与实际页码不符，中文版改为“进行手触疗愈 86”，以实际印刷页为准。

原PDF第68页：【校注】原书引用“结束疗愈 88”与实际页码不符，中文版改为“结束疗愈 89”，以实际印刷页为准。

原PDF第68页：【校注】原书引用“分享体验 90”与实际页码不符，中文版改为“分享体验 91”，以实际印刷页为准。

原PDF第68页：【校注】原书引用“4. 结语 92”与实际页码不符，中文版改为“4. 结语 93”，以实际印刷页为准。

原PDF第95页：【译者注】手位示范图实际上位于本页，保留原页图片供对照。

原PDF第95页：【校注】原文称“下一页 / 下方”，手位图实际位于本页，中文版改为“下图”。原图 Left Food 按图片与上下文译为“左脚”。

原PDF第106页：【译者注】第13–16项的“背侧”为帮助对应图片的方位说明；具体姿势请展开原页对照。

原PDF第141页：【译者注】以上按图内英文标签译列；实际位置请对照原图。

阅读说明

本稿忠实转述原作者的灵性与疗愈观点，不代表原机构审定版。医疗相关措辞按原著保留；请一并阅读原书第118页（PDF第137页）的医疗建议。