



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society



©本讲义来自新加坡证道学学会发行的同名视频的字幕。版权所有。

欢迎注明出处转发，请勿断章取义修改。

新加坡证道学学会

<https://chinesetheosophy.net/>

您可以通过以下途径观看本视频：

- “证道学世界”公众号。订阅关注可获得最新讲座、书籍及活动信息
- 在官网的“证道学入门视频以及视频资源”一栏里免费下载
- 在新加坡证道学学会 YouTube 网站上观看



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

什么是灵性自我防护，我们真的需要它吗？

讲解：柯特·李蓝德（Kurt Leland）

来源：美国证道学学会

翻译及字幕：Ethan Shaw | 校译：杜巍巍 | 文字整理：唐菩陽

© 2025 中文版权：新加坡证道学学会

什么是灵性自我防护？我们真的需要它吗？如果你在二十年前或者二十五年前问我，我会说：“不，我们其实不需要它。”，但我付出了惨痛的代价。答案是：“需要！”。一旦你成为一位灵性导师，你就会彻底了解灵性自我防护。

那么，什么是灵性自我防护？所谓“灵性”，本意就是“灵魂层面的”。因此灵性自我防护的意思是“灵魂层面的自我防护”。

关于这个主题有很多书，比较著名的作者有狄翁·福春（Dion Fortune）、罗伯特·布鲁斯（Robert Bruce），还有威廉·布鲁姆（William Blume）。我不确定图书馆里是否都有这些书。但威廉·布鲁姆是一个值得关注的作者，我非常喜欢他的作品，就像我说过的，这次讲座是基于我的个人经验，我原本不相信，但我不得不从教训中学习，所以我想和你们谈谈，我所认为是心灵与灵性发展中一个重要的工具，那就是“假定信念”的概念。

“假定信念”指的是，你以“假定它是真的”的方式暂时接受它，就像它是真的一样。只是看看它是否适用于你，这样做要简单得多。而且等你收集了一些证据后再接受或拒绝它，也比一开始就去寻找某种“你能否相信”的证明要容易得多。所以，特别是当我们讲到灵性自我防护，我认为“假定信念”的概念非常重要！真的很重要！

接下来几页幻灯片中，我会展示我认为的，我的个人世界观。我邀请你们将其作为一组“假定信念”来考虑，也许对你会有帮助。因此，“假定信念”的定义是，它尚未成为你世界观的一部分。我所做的是将它作为一个选项，提供给你考虑，你可以以实验的方式，或暂时地采用它，看看它是否适合你，是否与你的经验相符。如果你发现它们有用，这些假定信念，就可以成为你世界观的一部分。我们的头脑和我们年轻时所受的科学训练，往往倾向于要求某件事必须被证明我们才会



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

接受它，才会相信它。因此，对于心灵和灵性的体验，常常会出现很多困惑。而我发现“假定信念”的方式，是一个很好的方法，可以帮助我们逐步适应一个概念，看看它是否能解释，内在和外在的体验。然后，最终自然地、实验性地进入这种信念体系。而不是试图先丢弃旧信念，然后用新的来取代它们。但有一个警告是，当你在寻找“证明”时，你往往会收集到等量的支持与反对证据。支持和反对的说法都有依据，我认为这是在生活的各个领域都存在的情况。

现在说说我的世界观，我们生活在一个基于学习与成长原则的宇宙中，也称之为身体、情感、心智与灵性的进化，进化的目标是回归与神圣源头的合一。在完全实现我们所有潜藏的身体、情感、心智与灵性力量之后，完全地觉知这些潜能，并将其显现。成长的方法是通过“入道”（initiation），一个挑战被摆在我们面前，并且持续存在，直到我们具备足够的能力去识别、面对并克服它为止，才算真正完成这个阶段。

我之前把“入道”这个词标红了，是因为我稍后还会再提到它。当我们克服了一个挑战，我们就向源头又迈进了一步，我们常常会感受到一种深切的喜悦或极乐，我们肩负起更高更广的责任，去为那些在回归源头的旅程中，仍在我们“之后”或“之下”的人服务。我们也将面临新的、更艰难的入道挑战需要去克服。

而我相信，整个结构本身，我们宇宙的结构本身就是入道式的。你们当中有些人，如果在网上搜索，会发现我曾经在一系列课程中讲授过关于“入道”的内容，地点是在荷兰纳登的国际证道学中心，我在那里讲过关于“入道”的课，课程是用英语授课，但全程有录影。我相信他们已经把视频上传到他们网站上了，如果你想了解更多关于“入道”这个概念的内容，你可以去看看那些资料。

我们还必须考虑的一件事是，宇宙中的其他生灵，以及我们与他们的关系。当你阅读关于超心理学或灵性自我防护内容时，你一定会遇到一个词：“实体”。人们很喜欢用这个词，好像很有权威感。我认为使用这个词时，有一些问题，这也是我把它放在引号里的原因之一。我们在克服入道挑战时受到其他生灵——‘实体’——的帮助或阻碍，他们是高于、等于或低于我们灵性发展层次的生灵，我们必须学会去吸引或者被吸引，与这些生灵接触，识别并信任这种帮助，让这帮助进入我们的外在与内在生活，并允许它引导我们。



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

我们也必须学会，怎样识别对我们无益的生灵，并保护自己。无益的表现形式包括，不值得信任的生灵，那些有虚假性吸引力，用所谓的“魅惑”使我们沉迷，令人迷惑不清，可能会对我们内在或外在生活的完整性，造成伤害或带来危险，它们试图让我们分心或阻碍我们进化。这样的行为必须被拒绝、防御，或驱逐、排除。这些词的区别在于，“驱逐”（Repelled）意味着，你设法在它进入你体内之前，就将它赶走。“排除”（Expelled）则意味着，它可能已经进入了你的灵光圈（气场），或者进入了你的物质身体。

我刚提到的人的灵光圈，实际上既是我们的防护，也是我们最脆弱的部分。我们具备以太体、情感体、思想体和精神体。它们拥有的力量能保护我们，抵御那些无益的，甚至可能有害的生灵。这些身体作为能量层，或称能量鞘，环绕着我们的肉体，这些层合在一起，被称为人的灵光圈。灵光圈的基本层同时也是我们的细微身体，包括以太体，我通常认为它大约延伸到皮肤外九英寸（约 23 厘米）。星光体或情感体，大约从九英寸到十八英寸之间（23-46 厘米）在体外延伸。然后是思想体，从十八到三十六英寸（46-92 厘米）在体外延伸。最后是因果体或灵魂体，大约从三到五英尺（92 厘米到 152 厘米）。在身体外延伸。对于进化更发达的灵魂，有些还能够接触到菩提体这一层，它位于身体五英尺之外（152 厘米），似乎没有上线边界限制。

因此，心灵自我防御意味着学会运用我们的能力，来分辨哪些生灵是有帮助的，哪些则是不利的。同样地，我们的身体免疫系统，学会识别有益细菌，并排斥有害的细菌和病毒。我们很难判断病毒是否有益，所以我在措辞上特别小心，但我们都知道，像肠道益生菌这样的有益细菌的存在。

灵光圈就是我们的灵性免疫系统，每一次与其他生灵的接触，无论是物质或非物质性，是人类或非人类，高于、等于或低于我们灵性发展水平的生灵，都是对我们灵性免疫系统完整性的一次测试，它同时也是我们回归源头旅程中的，一个入道式的挑战。“杀不死我们的，会让我们更强大”，你们有些人可能从《沙丘》系列中知道这句话，但它其实最早出自尼采。而且，在灵性自我防护这方面，这句话确实非常真实。好消息是，大多数我们在灵性层面上需要防护的东西，不会杀死我们，但它们确实会让我们更强大。



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

那么什么是“入道式的挑战”？我认为它们是对我们在当前阶段，在我们回归源头的旅程中，对自己所知与未知的测试。这些挑战发生在我们的内在世界与外在世界之中。它们通常伴随着我们与陌生情境和生灵的遭遇，而它们要求我们对身体、情感、心智与灵性能力，有一定的发展并有使用它们的能力。面对一个入道式的挑战时，我们有几种选择：我们可以迈过门槛，采取恰当的行动。我们可以正面回应它，而当我们以强烈的信心，应对挑战时，我们其实是在回忆起自己，对这种情境曾经知道的东西。也许来自我们此生的过去，也可能来自过去世。我们已经掌握的经验，而我们现在只是将那段记忆，带入了今世的意识之中。另一个选择是跨过门槛后又退回来，说明你还没有准备好，去真正面对那个挑战，还没有准备好迎接它。第三种选择是，走到门槛前，在跨越之前先做思考。换句话说，做准备，收集信息。最后一种情况是，转身离开门槛。这可能表示你在抗拒，或拒绝成长，拒绝你成长的下一步。

当我们顺利完成一次入道式挑战时，我们就把它留在了身后。此时的我们更有智慧，更有技巧，也许更心怀喜悦。而且，希望我们已经准备好，迎接下一个挑战。我之所以要在“喜悦”前加上“也许”这个词，是因为不是每个人都喜欢“我们生活在一个以入道的形式生活的宇宙”这种说法。有些人可能更喜欢更舒适一点的说法。但我喜欢提醒人们：无聊和舒适，通常是并存的，而真正的冒险，从来都不会令人舒适。

入道式的挑战，当然是一种内在与外在的冒险，确确实实是冒险之旅。如果一个入道式的挑战没有被完成，它往往会重复出现，直到我们从中学到所有教训。你可以称之为：分期付款式的成长。这一点非常重要！成长可以是自然的、缓慢的。我们可以暂停一会儿，等待缺失的信息，慢慢到位。我们也可以向“值班者”询问或祈祷，请求他们放慢进程，免得我们被压垮。

我有个朋友，是心理治疗师，也是一位虔诚的佛教修行者。她会用“向值班者祈祷”这句话，她的祈祷不是针对某位特定对象，她只是相信一定会有人听到，并会处理好这件事，名字其实并不重要。

当我们抗拒入道式的挑战时，我称之为“恩典机器”（Grace Machine）的机制就会启动，也就是因果业报（Karma）。它会引导人们回归源头，与源头相连的



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

体验确实会带来喜悦，这也是我称它为“恩典机器”的原因之一。我目前用这个说法是为了避免使用“因果业报”这个词，我这么用，是因为我觉得“业力”这个词已经被过度二元化，变成了“善业”和“恶业”。比如积善得福报，避免造恶业等等。甚至还包括了“消业”这种概念，免掉恶业的结果。

我的感觉是，无论我们做了什么，都是出于无明。然而，我们所处的宇宙是建立在成长的法则之上的，源头把我们推出来，让我们开始这段旅程，并邀请我们，回归到与它的合一。如果我们参与其中，这将是一个充满喜悦的过程。而恩典机制，就是在我们因为无明而偏离方向时，或是背离了宇宙法则时所发生的事。那是一种回应，恩典机器的运作方式通常是温和的，但如果我们不听从它，它会越来越坚定，施加越来越多的压力，它的强度通常是根据我们抗拒的程度来调节的，直到我们接受挑战并成功完成为止。

我想我们都经历过这种情况，无论我们多么努力想要逃避某种情境或某个人，那个情境或那个人总是会反复出现在我们生活中。一次又一次，直到我们最终去面对它，直到我们处理它为止，如果他们没有出现在我们的清醒生活中，就会出现在我们的梦里，来提醒我们，还有事情未完成，还有事没有解决。

现在我们要开始过渡到一个新话题，那就是“实体”这个词，被视为是有问题的，我所说的“恩典机器的代理者”，就是那些灵性导师，他们以我们知情或不知情的方式，协助我们，将我们引导回源头。但他们常常被误认为是负面实体，原因是他们看起来，好像违背了我们的意愿，而这正是关于灵性自我防护中，一个非常重要的需要理解的点。如果我们真的很想做一件事，而我们的灵魂，或是我们某个更高层次的自我，或是某个教导我们的生灵，不希望我们去做，我们就会立即称他们为“邪恶的”，我们就会不理他们，并尽一切努力不与他们接触。

在心灵自我防卫中，最重要的任务之一就是要能够分辨出，那些“愤怒相的教导者”（忿怒本尊），和“慈悲相的教导者”（寂静本尊）之间的区别，这是最重要的辨别之一。这些术语借用于藏传佛教，出自《西藏度亡经》（Tibetan Book of the Dead），当你死后，你会被邀请，进入诸佛和菩萨的世界，通过慈爱而富有同情心的神佛来显现。他们充满慈悲，支持你做出那个选择。问题是，这些生灵太崇高，并且具有强烈的能量，以至于把你吓坏了，你就跑了。但是，如果你还是有



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

意愿，进入众佛与菩萨的世界。在下一轮，你会遇到忿怒本尊，希望这些本尊能把你吓得，愿意投奔佛陀和菩萨，向祂们寻求皈依。然而，大多数人，也会从他们那里逃跑。其实，慈悲的本尊和忿怒的本尊之间并没有太大区别，没有本质区别，只是忿怒本尊的声音大得多。《西藏度亡经》中说，如果你不断逃跑，不停地逃避，你就会进入唯一一个看似安全的地方。看似是安全的，那就是子宫，为你下一世的投生做准备。

我们之所以会对恩典机器的代理者有问题，是因为他们看起来比我们强大，而这常常让我们感到害怕，他们似乎违背了我们的意愿，似乎阻碍了我们。就像我前面提到的那样，我们常常不喜欢他们引导我们时所经历的事情，即使那些事情对我们是有益的，即使是对我们好的，我们无法理解这种经历为何是必要的，为什么它对我们的成长有帮助，也许这只是意味着我们不知道如何从中学习，我们不懂得如何学习。我前面提到“无明”这个词，本质上指的就是这个意思，我们不知道该如何从这些设置在我们面前的入道式挑战中学习，我们无法从中学习。

现在，让我们来深入探讨一下。深入探讨“实体”这个词为何存在问题，它总是被用来指称那些和我们不尽相同的生灵，我们甚至可以说一个说不同语言的人，也可以被叫做一个“实体”。我们通常不会这么做，但我们要问的是，把某人称为物质“实体”，和把某人称为非物质“实体”，这两者有什么区别？那些非物质的实体可能非常有帮助，而我们只是难以理解他们与我们的差异。我们搞不清楚这种差异，因此我们会感到害怕，所以我们称他们为“实体”，而不是欢迎他们作为潜在的老师。所以，“实体”这个词还强化了差异，而不是相似或同一性的观念。

在我看来，实体这个词意味着，它是某种容器，容器里面有一个“我”，而使用这个词的人，其实是在强调“我的容器足够强大，外在的生灵没办法进入我的内部”。但不幸的是，我会在另一张幻灯片中指出，任何与非物质生灵的互动或交流，都要求我们的边界，必须具有某种程度的渗透性，也就是说要能穿透。

所以，“实体”这个词又一次强化了分离，而不是亲缘或关联的观念。它倾向于被我们的喜好和厌恶所极化。例如，你会看到书中有这样的句子，或者博客中使用“实体”这个词，还有类似的说法，正面”和“负面”实体，甚至还有这种流行



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

的俚语，“Negs”（负能量体），听起来也许很酷，但它其实带有贬义，就像我们可能会对来自其他国家的人，说一些贬低的话一样，是一样的道理。

所以，这就是“实体”一词的问题。它是基于恐惧的，所有的实体都会被假定为对我们自我边界的威胁，对我们的自主性，对我们的主观能动性、完整性，甚至在某些情况下，对我们自身存在的威胁。问题在于我们从未问过它们，一旦你使用了“实体”这个词，如果你在上述任何层面上感到恐惧，你就不会去问这个实体到底是什么？它为何而来？它是否能够为你做些什么？你甚至无法分辨，它是有害还是有益的？你根本分不清它是敌是友。但“实体”这个词的问题在于，它默认了一个假设，所有与你分离的其他存在，在某种程度上都是一种威胁。正如我之前提到的，在与其他生灵的接触中，要识别、互动与交流，都需要能量场接触，或者说低强度的接触，可以说是，能量场之间相互摩擦。这就提供了一个非常基础的信息量，告诉你你是谁，以及他人是谁。比如你是否喜欢他们，或不喜欢他们。

与非物质生灵的互动也是一样，情况完全类似，如果你想要有更深入的互动，那么能量场的重叠，也就是你们的边界开始互相渗透，那就会成为你的真实体验。这算是一种中等强度的接触，在这种情况下，它虽然不完全等同于“意识融合”

（Mind Meld），但确实是一种信息的共享。而且，很明显，在允许这种事情发生之前，你必须自己有足够的安全感和信任感，才能敞开自己。我们通常在亲密关系中练习这种方式，也就是我们所谓的爱情关系中，与某人长时间相处的状态，通过能量场的持续接触，仅仅通过一起生活，希望这样的接触不要让我们，反而把自我边界强化到，最终变成两个只是住在一起的人，变得彼此隔离，希望最终在某个时刻，能量产生重叠，并由此发展出一种，彼此支持的感觉。

这种情况也可能发生在，与非物质生灵中的接触中发生，只要它们是“对的那种”，也有可能会出现临时的能量场融合，这是一种更高强度的体验，但这不是附体，而实际上是一种沟通的形式。

关于这种体验，我可以分享一个我自身经验的故事。我感觉自己像是在海洋中游泳，但那是一片意识之海，那是一个夜晚发生的事。我意识到自己正处在两个生灵的附近，他们非常接近我，当我靠近他们时，我意识到，我所处的这个意识之海，其实是他们彼此之间交流时共享的能量场。而让我难以承受的问题是，这里面



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

的爱，比我在任何其他情境中，所体验过的爱都要强烈。无论是物质的还是非物质的爱，都与之完全无法比拟，这爱压倒一切，我有点像是在游到水面上去逃离，因为那种感觉太强烈了，我承受不了，然后我看到那只是因为，这两个非物质生灵，正在彼此交谈，那爱，比我个人所经历过的任何爱，都要深刻。

当你开始明白，我们不能将其他生灵视作“实体”时，很多教义也就随之展开了。也就是说，不应总想着，要去防备他们以保护自己。源头是爱，所以每当你靠近源头时，你可以确定你所体验到的，就会是我刚才所描述的那种状态。为了让这些体验不至于令人恐惧，我们每个人都需要拥有更高程度的真实自我认知，超过我们在某个特定时刻所具备的程度。而真正的自我认知，关系到我们被创造出来的目的与本质，我们对自己越了解，我们就越能抵御被其他存有所占据或控制的风险。而恐惧意味着，我们尚未拥有这样的认知。

接下来这一页是，奥地利波希米亚诗人，莱内·玛利亚·里尔克(Rainer Maria Rilke)的一首诗的开头，这是他第一首《杜伊诺哀歌》(Duino Elegies)的开篇。它完美地描绘了我刚才所谈到的内容，这整段是一个段落，因为我无法分成诗行，而且这是我自己从德文翻译的版本，请见谅。

“如果我呼喊

有哪一位天使会听见？

若有一位听见了

忽然将我紧拥入怀

我是否会被他的伟大吞没？

因为，美，不过是那几近无法承受的恐惧的开端

在它平静地轻视我们的毁灭时

使我们困惑迷乱

每一位天使都是可怕的”

天使远比我们高等得多，这正是为什么这首诗中对天使、灵感的天使的呼唤，是如此适合用来说明，当与另一个生灵通过“能量重叠”进行交流时，意味着什么。



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

在这个例子中，是为了获取灵感，为了艺术创作而沟通，我很喜欢这一点，如果我们能停留在那种感觉很美的部分，我们会感到兴奋。它可能会让人觉得危险，但不会恐怖到让我们被吞噬的程度，我们必须学会如何辨别这之间的差异。根据我的理解、经验，以及我在课堂上的教学，还有发生在我身上的各种事情，特别是在我睡眠中探索其他境界时，我了解到所谓的“负面实体”，其实只有很少几种是“潜在”的负面“实体”。我将“潜在的”一词特意强调，因为在大多数情况下，实体并不危险，除非我们自身在某方面是脆弱的，是我们内在有某种东西，将它们吸引到了我们身边。所以，所谓的“潜在负面实体”种类包括，有意或无意有害的思想形状，以及那些背后的“信使”，也就是携带这些思想的生灵。

这个话题我在去年的一次讲座和工作坊中深入探讨过。我很确定那个讲座可以在美国证道学学会的 YouTube 频道上找到，大家可以去搜一下。所谓“有意的有害思想形状”，比如说，你憎恨某人，你会向他们发出这种想法，并可能对那个人产生影响，这就是西欧民间信仰中所谓“邪眼”（Evil Eye）的基础，也就是通过恶意念力对他人施加影响。

而“无意的有害思想形状”则发生在，我们过度依附某人时，我们可能真的爱他们，也渴望被爱，但当我们对他们过于依恋时，我们会向他们发出某种念头，将他们以某种方式与我们捆绑在一起，这对他们来说也可能是有害的。

我将“信使”这个词大写，有几个原因，一个原因是，“Angeloi”这个希腊词的本义，就是“信使”。在证道学的体系中，天使属于一种被称为“天使演化”（Deva Evolution）的进化系统。它与人类的进化是平行进行的，是一种不同的生命体，而“天使演化”的一个层次，就是我所说的“信使”。他们负责传递这些思想形状，这些生灵本身是完全中立的，他们不在乎他们所携带的思想，是有意还是无意的有害，或者是否在某种程度上是有益的，他们只是起到信使的作用。我们需要知道如何应对这些“信使”。

接下来一种潜在的负面实体是，那些刚刚去世，可能试图通过我们来释放未表达的负面情绪和未满足的欲望的灵魂。他们可能通过我们来进行这种释放，我自己亲身经历过这种情况，而且这并不是一种愉快的体验，但它是一次很好的学习经历。在某种程度上，这对死者也有帮助。因为，这帮助他们在死后穿越星光界，这



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

些境界与旧的天主教信仰中“炼狱”的概念比较相似。过去，天主教徒被教导要为灵魂祈祷，帮助他们穿越炼狱。其基础就是，让他们携带的未释放能量，可以通过某种方式被引导回物质现实中，就像闪电可以被避雷针引入大地一样，而不会烧毁房屋。如果你知道自己在做什么，你就可以成为那种为别人导引闪电的避雷针。如果你知道那是什么的话，如果你无意中在这么做，你可以关闭自己，让这个过程停止。

最后一种是那些试图掌控我们的“黑暗魔法师”，我勉强使用了“黑暗”这个词，我其实并不想使用“邪恶”这个词，我也不想用“黑”这个词，现在每个人似乎都倾向使用“黑暗”这个词。有时人们喜欢“黑暗奇幻”这样的词语，它属于某些小说文学的不同类型或流派。但在某种意义上，确实可以区分：一类是支持我们成长的灵性生灵；另一类则是试图限制或控制我们。大家都明白我说的“黑暗魔法师”是什么意思，这个词其实很有共识，大家听得懂，他们确实存在。但他们中也存在一种，被称为“悔改的黑暗魔法师”的形式，这是你很少能在书里读到的，很少有人讲。因为“悔改的黑暗魔法师”的任务之一，就是通过吓唬我们，来把我们赶回通往本源的道路上。这正是他们赎回过去的罪过，在前世中可能利用过我们的方式之一。

最后，就是那些混乱或毁灭性的力量或生灵，在某些来源中，这些被称为“壳”（Qlippoth）。这个术语来自卡巴拉（犹太神秘学），有一种流行的黑暗魔法形式，我把它归为黑魔法，叫做混沌魔法（Chaos Magick）。它与这些实体有关，关于它们的一个好消息是，如果你不召唤它们，你很可能永远不会遇见它们，或以任何方式与它们打交道。所以，最快的灵性自我防护方式是，不要读那些书，不要尝试那些咒语，不要点那些蜡烛，不要做那类的事情。做这些事情的人，其实是在为人类进行美妙的实验。我希望他们能活下来，即使他们没能活下来，我们也可以从中学到一些东西。

所有其他所谓的“负面实体”，其实都是正面或中性的“实体”。只是我们还没有准备好与他们接触，我们感到害怕，是因为我们能感受到，他们想要与我们交流的渴望，而我们害怕，因为我们以为他们要入侵我们，其实只需要我们的灵光圈稍微和他们有点重叠就够了。



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

所以，讲了这么多关于“实体”的事，我们就叫它们“生灵”好了，从现在开始，用“生灵”这个词，不再说“实体”。那么，我们在这里谈论的是哪些类型的生灵呢？基本分类是：物质生灵、非物质生灵。可以分为人类，以及非人类生灵。

然后你还可以有这些之间的各种组合，有物质身体的人类，比如其他人，与我们有亲缘关系或没有关系的各种类型的人。也可以是有物质体但非人类的生灵，比如动物。我可能会把神秘生物和外星生灵也放在这里，我有个朋友很喜欢涉猎这些东西，它们是否是物质性的，我不确定。因为我自己没遇到过它们，那我们就得像对待危险动物一样来对待它们，也就是说，别去它们出现的地方。当然，也有人在试图证明它们是否存在。他们经常在这个问题的双方面搜集证据，到处寻找它们，也可以说是在为人类进行实验或探索。

非物质的人类和其他类型，鬼魂、亡者、不可见的帮手，他们是活着的人，但通常在夜间于星光界工作，帮助已经去世的人。有时也帮助仍在物质世界中的人，还有那些参与更高灵性教导的，真师们（Master or Mahatma）。你也可以接触到非物质且非人类的生灵，比如我之前提到的天使演化，包括自然精灵、仙子和天使。

在我提到的入道考验中，有一些基本的测试，来判断你是否有能力辨别这些不同层级的生灵，你是否能够分清楚它们之间的差别。你会在证道学文献中经常看到一点，要小心自然精灵，因为据说它们不可信，会试图欺骗你，它们会试着戏弄你。我的看法是，基于灵性免疫系统的概念，如果它们能骗我们，那说明我们“可被欺骗”，而我们需要意识到这一点，我们“可被骗”是有原因的，我们要消除这个原因。当我们解决了这个问题时候，我们的灵性免疫系统就被强化了，那时我们意识到，它们只是在开玩笑。因为，它们在我们的灵光圈中看到了，某些能引起我们巨大反应的东西，而那对它们来说很好玩，那这其实完全是无害的，如果我们不把它们当作“实体”的话。

接下来是不同层次的生灵，再次强调，这仍然是辨别力的问题。有些生灵的发展水平比我们低，或者说发展得比我们慢，它们可能具有误导性、干扰性、诱惑性或令人厌烦。但只有当我们“容易上当”时才会受它们影响。还有些生灵与我们的发展水平相当，处于同一发展阶段，但它们也未必都是可信的。我指的是物质层面



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

上的人类，我们信任的人，以及我们不信任的人，还有在出体状态下遇到的任何人类或类似人类的生灵，我们基本都要以同样方式对待他们。但我们也要保持开放的心态，愿意相信他们可能是可信的，但我们不能完全信任他们，也不能完全关闭自己，我们必须运用内在感官来培养辨别力。

最后，还有那些在发展上比我们更高的生灵，他们可能力量强大、令人恐惧。但也可能是我们灵性道路上的强力导师，非常有帮助的老师。比如在藏传佛教中，忿怒本尊据说可以帮助我们破除幻象。他们通常被描绘成拥有锋利的武器、尖牙，无数只手臂，带着被撕下的头骨，从胸膛中挖出心脏，等等。

这些意象其实非常接近萨满传统，因为那些研究萨满教的人会发现，在萨满传统中有一种称为“死亡与肢解”的情境，它是一种进入灵界入门仪式，也是进入萨满状态的过程之一。刚才我讲的那些事情都会发生，你被分解然后重新组合，希望你重组之后变成了一个更好的人，并拥有治愈的能力。藏传佛教中的冥想也是同样的，在那种冥想中，你会邀请这些忿怒本尊进入你的内在，让他们帮助你斩断各种幻象，包括你手中、心中或头脑中那些紧抓不放的事物。

我们需要学会如何辨别其他生灵的意图，他们可能是友善的，也可能不友善。我想指出一点，我常使用极性对比，是因为这最容易辨别，这是最简单的判断方式。一个生灵是否友善，有些你分辨不出来的，可能只是中性，但至少不是不友善的。还有吸引人或不吸引人，比如说仙子，在很多例子中，那些长得好看的仙子反而是危险的，而那些不怎么好看的才是安全的。在所有童话故事里，那些长得不好看的，才是最终会实现你愿望的那种，但你得先克服他们的丑，然后你才敢开口请求。那些好看的仙子往往会让你惹上麻烦，你必须问问自己，它们是有益的，还是有害的。它们是支持你，还是想要控制你？

我有一个口头禅：“永远是下承之力，绝不是上压之力”。我也努力这样生活，我认为这也是一种理解他人或其他生灵如何与你互动的有用方式。他们是给予你支持的“下承之力”吗？如果是，是支持性的，那通常意味着安全。他们是“上压之力”吗？他们是想控制你吗？那些狡猾的生灵，所谓的黑暗魔法师，有时会在表面上看似支持你，但实际上却在背后施加他们的意志控制你。



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

正如我刚才所说的寂静本尊与忿怒本尊，寂静本尊是那种温和包容的灵性导师。而忿怒本尊，是那些带来挑战的存有，是让你成长的。我们需要学会意识到，挑战性的生灵并不一定是无益的，不友善的、不吸引人的或控制欲强的。我们要明白，其实他们也可能对我们非常有益。

然后是中性或未知的类型，“未知”在这里的意思是，你暂时别接触那边，因为你还没有准备好。我在自己和他人身上注意到一些辨别能力上的问题，例如误判那些试图警告我们或帮助我们的高等生灵。比如说你进入了精灵的领地，而那个精灵不希望你进去，于是它现身吓唬你走开，它只是做了必要的事情，让你明白你还没准备好进去，你也没有被邀请，他们不希望你靠近那里。然后你却觉得那是个邪恶的精灵，因为它违背了你的意志。

所以显然这种情况，可以适用于很多不同层级的生灵。我们唯有在内心真正敞开时才能正确地辨别，因为是心轮通过共情，帮我们判断一个生灵是友善还是不友善，因为我们会感受到心轮关闭，我们的头脑不会决定，我们会感觉到心轮关闭。

这只是一个例子，表面上看起来有吸引力或乐于助人的生灵，其实是在诱惑、诱捕或控制我们。来自友善生灵的沟通被误解为越界的入侵，再说一次，必须有某种形式的接触，他们不是想附身我们。中性生灵传递有害信息，就是我之前提到的思想形状信使就是这些。

什么是真正的“负面”行为？同样，这些是主观的，因此加上了引号。劝告，或我们不愿听、不愿接受的劝告或警告。就像我之前说的那个精灵，或者一个天使。因为我们不喜欢它，所以我们认为那个天使是邪恶的，然后我们就无法获得我们真正需要的帮助，我们必须努力不去带有那样的看法。

毁坏，一般来说，这通常是某种展示。让我们看到自己是如何伤害自己的，这种伤害被反射给我们看。比如说：喝酒。这通常会打开我们的星光层，让它与其他生灵发生互动。同时也会让我们更难关闭对这些生灵的边界。所以我们可能需要意识到自己的边界已经打开了，我们可能需要意识到喝酒会导致这种情况，我们可能觉得这些生灵正在伤害我们。但它们其实是在测试我们的免疫系统。它们只是在说：“不要再这样做了”。我认为真正想摧毁我们的生灵是非常少见的，就像有些



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

细菌其实也并不真的想摧毁我们一样。它们可能需要我们，我们也可能需要它们，彼此在消化道中互相支持。

第三种负面行为形式是，夺取我们的注意力、时间、能量和生命力。这基本上就是同一种形式的侵占。我们对此类掠夺行为非常脆弱，我们容易分心，我们容易被诱惑。灵性实体或生灵进入我们梦中，表现得很有诱惑力，并以某种方式吸取我们的生命力，这个说法是有一定道理的。但再一次重申，它是在提醒我们，我们是脆弱的，我们无法分辨。一个正在吸取我们性能量的人，和另一个给我们带来快感或刺激的人到底有什么不同？

第四种负面行为，我将三种合在一起讲，因为没有这个词能完全涵盖它们。我称之为：误导、操控或掠夺。基本上，这正是那些自恋者、黑暗共情者，这是一种新的心理学术语，你可以去查一下，以及黑魔法师们常常使用的手段。误导、操控或掠夺我们，通过爱与性，通过善意，通过为他人服务的愿望。尤其是通过利用人生使命，他们试图夺取我们的人生使命，让我们为他们工作，或在他们之下工作，以支持他们的目的，从而放弃我们自己的道路。有时候，他们甚至会夺走我们的主权，威胁我们的自主性。很明显，这些才是真正危险的生灵。

最后讲一种在其他书里不太会提到的，我称它为“纠缠”。任何形式的有害魔法，都会让你与目标对象纠缠在一起。任何对另一个生灵的承诺，无论是物质的还是非物质的，或者一个誓言，也会使你与其他生灵产生纠缠。魔法的召唤或契约也是一样的。最终，业力本身也是一种纠缠，尤其是当你曾犯下极其严重的业力行为时，如奴役、折磨、杀戮等。

现在，了解这一点非常重要。不仅是因为我们与人类的互动，而是因为那种魔法，那种召唤一位天神进入魔法圈的魔法，然后试图奴役那个生灵，这会造成一种业力。而据我理解。一旦我们从与所有人类之间所积累的业力中解脱出来，我们还必须对那些在我们诸多世中，与我们产生纠缠的天神清理业债，这包括我们所经历的所有世的人生。幸运的是，到那个时候，我们通常，在灵性上已经足够成熟，能够理解那是什么，它意味着什么，并且愿意去做那种清业。



新加坡证道学学会  
Singapore Lodge Theosophical Society

那么接下来我会以一个每日灵修练习作为结尾。我认为这个练习本身，就有很大的潜力，可以在心理和灵性层面上保护我们。我得告诉你们，我教导心理与灵性成长已经有二十五年了。而这个每日灵修练习，我大概在过去五六年里，一直在教给我的学生群体，我不明白为什么没人理解它，是因为它太简单了吗？这是问题所在吗？我觉得如果他们愿意做这个练习，就不会带着那么多问题来了。

1) 总之，“到场”是这个每日灵修练习的第一个要素。在每一刻都“到场”，带着开放式的好奇心，这基本上就是治疗焦虑的方法。很多人常常害怕只是去面对、去看看那里到底有什么。但你知道，我得说，真正会立刻致命的事情非常少，有些确实会，但不是所有事都这样。而当你让自己陷入焦虑时，那种感觉就像真的会死一样。

2) 要全然地活在当下，也就是不后悔过去，也不为未来焦虑，这就意味着真正地活在当下这一刻。我的一位内在灵性导师曾说：“如果你活在时空之中，那你永远只有下一步要走”。这是你唯一需要专注的事，就是这唯一的一步。

如今我们的社会正在用千万种方式分散我们的专注力，我们的意念被撕裂，一分为百，所以想要真正活在当下是很困难的，因为我们已经忘记该怎么做，或者说我们从未学会如何做。因为我们的注意力一直在电脑和手机上，远远超出了对我们真正有益的程度。我经常搭乘波士顿的公共交通，而问题是，90%的人面前都拿着手机，他们全程都盯着手机看，整段时间都不抬头，所以根本没有机会去认识或与人互动。

3) 在思想、情感、言语和行为上，善待自己，也善待他人。这一点我直接借鉴自安妮·贝森特，这是一个非常证道学派的方式。用来理解并发展“世界大同”或“众生一体”的思想，这也是修行中更难的一部分之一。因为我们必须努力去做到，尤其是在思想中善待自己和他人，对自己与他人保持友善。

4) 最后，去做一件能让人共享喜悦的事。我把“共享”这个词加上括号。因为它可以是个人的喜悦，也可以是彼此共享的，一种与他人同在的喜悦。我对这一步的理解是：去寻找那个“最合适的下一步”。所以我们面前总会有一个“下一步”，而且通常也会有一个正确的“下一步”就在眼前。但真正正确的“下一步”，远比所有可能的“下一步”要少得多。而“正确、最佳的下一步”是那种，



新加坡证道学学会  
**Singapore Lodge Theosophical Society**

肯定是有益于整体福祉的那一步。当我们找到这一步时，喜悦就会最强烈。无论那是我们为自己找到的，还是在与他人共同经历中找到的，一种共同体验中所发现的那种喜悦，我不会问你们是否觉得这很难，但根据我的经验，可以先把它当成一种“假定信念”来尝试，看看你实践后的感受，然后等我明年再来时，告诉我你的体会。