

Self-Realization Fellowship

世界祈祷圈

致力于通过祈祷提升人道



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920 BY PARAMAHANSA YOGANANDA



帕拉玛罕撒·瑜伽南达
(1893 - 1952)



Self-Realization Fellowship

世界祈祷圈

致力于
通过祈祷提升人道

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

帕拉玛罕撒·瑜伽南达：创始人
祈达南达修士：会长

版权所有©2026 Self-Realization Fellowship



亲爱的各位：

以这本关于「SRF世界祈祷圈」的小册子，我诚邀您加入我们通过祈祷的动力服务他人。

每天在报纸上阅读到某种新疾病或灾难——或者另一个把世界推向战争的国际危机——许多人对自己和自己钟爱者的生活都深感不安。我们来到了一个时点，许多人纳闷：“这个世界有什么是我能依靠的？我能做什么来抵消这些威胁以守护自己和全人类所应拥有的和平与安全？”

我们对这样的问题都深有感触，而这么困扰我们内心的这些难题是有解答的。个人之所以遭受身体与情绪的不和谐，国家之所以经历社会与国际的冲突，其唯一原因是：他们本身的错误思维与行动把自己从神性力量和福佑的泉源切断了。

今天，或许比以往任何时候都更为紧迫的是，我们必须抵消那负面性。若我们追求的不仅是焦虑地生存在这个地球，我们就必须重建与神性「泉源」的连结。这就是SRF世界祈祷圈的宗旨。这也是为什么我敦促您深入思考这本小册子的信息。它阐述每个男人、女人和小孩——来自所有种族和宗教——如何都能为自己和他们钟爱的人有效地祈求疗愈与安全。而您聚焦祈祷力量（每个人内在无限的上帝力量）的个

人努力，能鼎力为世界上彼此矛盾的国家民族带来更高和谐。

我们希望您会加入这个世界祈祷圈，愿各处的男男女女都能觉醒而更深刻地体悟内在的神性力量，并愿那神性力量被向外表达为众人之间的平安与友爱。

处于神圣友谊中，

A handwritten signature in black ink that reads "Daya Mata". The script is fluid and cursive, with the first letter 'D' being particularly large and stylized.

圣达雅·玛塔
SRF第三任会长

有力且深刻的祈祷必然会得到上帝回应 将科学运用于宗教，您对灵性可能性的不确信就会变成对它们的圆满实现的体悟。



大多数人认为事件的演变路线是自然而非人力所控且无法避开。他们完全不知道祈祷所可能带来的彻底改变。



「主」是所有母亲之「母」，所有父亲之「父」，所有朋友背后的「唯一朋友」。若您总是把祂想成亲近中最亲近的，您将在生命中见证许多令人惊叹的奇迹。

——帕拉玛罕撒·瑜伽南达

上帝是维系宇宙的爱——那渗透所有造物的生命与力量之海。通过科学的祈祷方法，我们能够有意识地使自己调谐接通那「无限力量」，为身心灵带来疗愈。这本小册子描述的方法与原理可供任何人使用，无关宗教背景，因为它们并非基于教条或信念，而是基于宇宙万有法则的运用。

祈祷的力量

怀疑者将祈祷视为一种模糊而无效的空想作为。通常人们仅在身陷困境而其他选择都失败时才诉诸祈祷。然而帕拉玛罕撒·瑜伽南达教导，真正的祈祷是科学的——奠基于统御万物的精准法则——并且是和谐生活的日常必需。他解释说，我们的身体及所处的物质世界是不可见之能量模式的凝结。那能量则是更细微之思维蓝图的表达——思维是最精微的振动，统御能量与物质的所有显化。整体造物由上帝化生时，最初存于祂的思维或理念形式中，然后「神性意识」以意志将那些思维模式凝结成光与能量，最后凝结成更粗重的物质振动。

作为依上帝形象而造的人类，我们不同于较低等形式的造物：我们拥有自由去使用思维和能量的这些相同力量。**我们惯常持有并付诸行动的思维，创造了我们生命开展的境遇。**科学祈祷是奠基于对这一真理的理解以及对宇宙万有创造力的运用：它调谐接通上帝的健康、和谐、完美的思维模式，然后用意志力传导能量协助那些模式具化成形。

祈祷是一门科学，通过它，我们可以将人类的心智与意志调谐接通上帝的意识和意志。通过祈祷，我们对上帝营造出爱的个人关系，而祂的回应总是可靠无误。我们在帕拉玛罕撒·瑜伽南达的自传中读到：

“「主」回应所有人并为所有人行事。人们很少意识到上帝多常关注顺应他们的祈祷。祂不偏袒少数人，而是倾听任何信任不疑地接近祂的人。祂的孩子们应始终对自己「遍在之父」的慈爱具有毫无保留的信心。”

通过耐心持恒地应用上帝的无限力量，我们能凭借祂的爱与帮助来创造任何渴望的环境，并化解困难与疾病——不仅为自己，也为他人。

将疗愈能量导向他人

我们的祈祷如何能影响他人的生命？其方式与提升我们自身的生命相同：通过在意识中植入正向模式（健康、成功、对神性助力的接纳心）。帕拉玛罕撒·瑜伽南达写道：

“人的心智不受躁动不安的扰乱或‘静电干扰’时，便具备能力执行复杂无线机制的所有功能——发送和接收思维，并调掉不想要的部分。如同无线电广播电台的功率由它可利用的电流来调控，人类心智无线电传送的效能也取决于个人具有的意志力程度。”

已将自身意志与上帝意志完美调谐接通的开悟

大师们¹，其心智能够传递神性力量以带来身心灵的瞬间疗愈。帕拉玛罕撒·瑜伽南达的著作和演讲中充满此类疗愈的实例。他解释说，尽管这些神性疗愈看似奇迹，实则¹是以科学方式实践万有宇宙创造法则的自然结果。这些开悟者以足够的意志力和能量¹转载上帝对完美的构思模式（idea-patterns of perfection），将其显化于他人身心，其作法遵循宇宙万物形成的相同过程。

任何遵循这些原则祈祷的人，都会发现自己的祈祷也有具体的影响力。虽然我们的个别力量显然不及一位大师所能转载的，但当数以千计的祈祷联合起来时，如此所产生的平安与神性疗愈的强大振动，对协助显化所渴求之结果，具有无法估量的价值。为此，帕拉玛罕撒·瑜伽南达创立了SRF的祈祷理事会和世界祈祷圈。

对人类的最崇高服务

灵性敏锐的个体对他人的苦难感同身受。在我们的混乱世界里，千千万万无以计数的人饱受战争、贫困、疾病、焦虑、生活缺乏目的的蹂躏，富有同情心的男男女女自然会非常关切他们散居各国的兄弟姐妹们的福祉。这类个体经常纳闷着：“我能做些什么来帮助缓解这个世界的问题？”

帕拉玛罕撒·瑜伽南达的回答清楚明确：“唯有

1 在达成自我掌控后，将自身与遍在「灵」合而为一的人。

人已走到历史的一个紧要关头，他必须求助于上帝以避免自身的谬误思维所带来的后果。我们必须祈祷，不仅是我们当中的一些人，而是我们全部。我们必须祈祷——直率地、热忱地、诚恳地、抱持着随信仰成长而不断增强的力道。

我们必须整造世界的领导者，要求上帝之「灵」降临在他们的心灵与意念。我们必须整造我们自己（每一个人），要求上帝在生活上施与帮助以使平安有所可能。

我们必须祈祷——在教会、在家里、火车上、开车中、工作时——并且持续不懈。我们每一个人现在都至关重要。每个个体寻求神助的能力，是和谐与平安金链上不可或缺的一环。

祈祷是关怀者爱的动态体现，在为人类向上帝寻求援助。你可以帮助改变世界——用你的祈祷与你的虔诚行动。

——达格·哈马舍尔德 (Dag Hammarskjöld)
于联合国总部静坐室揭幕仪式

灵性意识（体悟到上帝存在于自身及其他每个生命之中）才能拯救世界。没有它，我看不到平安的机会。从你自己开始吧！时间不容浪费，你的职责就是尽本分地把上帝的国度带到人间。”

去体悟内心的上帝临在与爱，并将其辐射于外。古往今来伟大的圣者和大师们都教导指出这是解决人类困境唯一切实可行的答案，因为我们的意识和世界的状况之间存有一种动态关系。当人们提及“政治”、“社会”或“国际”问题时，他们往往未曾意识到这些状况仅仅是数百万个体所累积的思维和行动，而改变世界状况的唯一途径是从改变我们自身开始。帕拉玛罕撒·瑜伽南达曾说：

“自然界中突发的大灾难——造成浩劫与大规模伤害——并非‘上帝的作为’。此类灾难是人的思想与行动造成的。任何地方，只要世界善恶的振动平衡被累积的伤害性振动扰乱了（人的错误思想和错误作为的结果），你就会看到毁灭……。”

战争的发生不是来自命定的神性作为，而是来自广泛的物质性自私自利。……当物质性在人的意识中居于主导地位时，会释放细微的负性光束，它们累积的力量扰乱了自然界的电子平衡，那时就会发生地震、洪水和其他灾难。”

接触上帝带来个人以及国际间的疗愈

但是帕拉玛罕撒·瑜伽南达强调，自私、贪婪和仇恨的负面振动——为个人带来疾病与不快乐，为国家带来战争与自然灾难——可以被克服，只要有

足够的男男女女在静坐和祈祷中向上帝求助。改变**我们自身**——通过灵性生活和与「神」交融——我们就自动散发出平安与和谐的振动，会大为抵消不和谐生活的负面作用。

因此，代祷作为上帝疗愈力量的渠道，是我们能提供的最崇高服务之一。物质性的慈善之举、社会福利工作以及其它形式的救济，在暂时缓解他人苦难方面有其价值和必要，但科学的祈祷则击中世界苦难的根本导因：人类的错误思维模式。



印度驻美国大使宾内·兰江·森博士 (Dr. Binay Ranjan Sen) 与帕拉玛罕撒·瑜伽南达在SRF国际总部——洛杉矶，1952年。森大使后来说：“如果我们今天在联合国有一位像帕拉玛罕撒·瑜伽南达这样的人物，或许世界就会比现况更好。”

通过参与世界祈祷圈，我们每个人都能以最有效的方式，帮助把持久的平安与疗愈带给世界以及任何我们钟爱而需要援助的人。

世界祈祷圈

帕拉玛罕撒·瑜伽南达为世界和平以及为他人身心灵痛苦之疗愈所作的祈祷，提供给人类一项卓越的服务。每天早上处于深度静坐时，他祈请上帝的福佑降临于所有要求帮助的人，并通过执行一项简单却高效的技巧向他们传送疗愈能量（描述于第19–20页）。随着时间的推移，帕拉玛罕撒吉要求SRF修道团的所有男女修士加入他这项通过祈祷服务世界的努力，SRF祈祷理事会因而诞生。

在帕拉玛罕撒·瑜伽南达的灵性继任者带领下，祈祷理事会的工作多年来一直持续不断。每天早晚，理事会深度静坐与为他人祈祷，并执行帕拉玛罕撒·瑜伽南达践行和传授的疗愈技巧。求助而受益者写给SRF的无数信件，证实了上帝的无限力量由祈祷理事会有效地导向他人来疗愈其身心灵。

帕拉玛罕撒·瑜伽南达经常表达一个愿望，希望祈祷理事会的疗愈工作能经由各地SRF会员及朋友的祈祷而扩大增强，从而创立一个同情同心的灵性联盟——世界祈祷圈。自世界祈祷圈成立以来，世界各地参与者的祈祷已助力创造了一股日益增长的神性力量浪潮，将全球环绕在和谐、善意与平安之中。

我们希望你能以你祈祷的灵魂力协助增强这股疗愈浪潮。每周例行的祈祷服务在SRF礼拜堂、中心和静坐团体举行。如果你无法参加这些服务，或者你遵循的是其他灵性教理，不妨考虑在家中每周进行个别服务（见第20页的指示）。如前所述，本册子所描述的祈祷和疗愈的基本原理适用于任何人，无关宗教背景。若你希望加入SRF的世界祈祷圈，请参阅本册子文末的登记表。



**帕拉玛罕撒·瑜伽南达与圣雄甘地——印度沃达
1935年**

瑜伽南达尊者正在阅读甘地所写的一张字条（那天是星期一，圣雄的禁语日）。次日应甘地请求，瑜伽南达吉教导他科里亚瑜伽的科学。



SRF湖畔圣祠（Lake Shrine）的甘地世界和平纪念园

加州太平洋帕利塞德（Pacific Palisades）的SRF湖畔圣祠中供奉着圣雄甘地的部分骨灰，是从印度寄来给帕拉玛罕撒·瑜伽南达的，寄送者为一位著名新闻业者兼出版商，他知道这两位伟人之间的深刻灵性连结。

“科学家告诉我们，若没有凝聚力存在于构成我们这个地球的原子之间，它会崩解成碎片而我们会停止存在。正如凝聚力存在于眼睛察觉不到的物质中，它也必然存在于所有有生命的事物中，而那力的名字是“爱”。我们看到它存在于父子之间、兄弟姐妹之间、朋友之间。但我们必须学习在所有生命之间使用那力，而在使用那力时蕴含着我们对上帝的认知。”



“没有任何努力在没有祈祷的情况下是完整的——没有祈祷就是没有明确认识到：人类的最大努力若无上帝福佑就毫无成效。”

——圣雄甘地

请求代祷

欢迎你为自己或他人请求代祷，可通过我们官方网站、邮件、电话或传真提交姓名。所有请求均由祈祷理事会成员给予立即的爱心关注。姓名已提交的人就被纳入特殊的早晚疗愈服务，为期三个月。他们无需出席祈祷服务即可受益于其疗愈力量。

代祷的请求严格保密。无需包含问题的描述，除非你想提供。唯一需要提供给祈祷理事会和世界祈祷圈作业之用的是渴求疗愈者的姓名。若问题的细节已有祈祷圈成员知晓，不应对该细节加以讨论，否则负面的意念联想也许会削弱祈祷力。相反地，团体成员应该只专注于上帝的疗愈力以及用以取代任何不和谐情况的完美状态。

祈祷服务

(时长：15–20分钟)

以下几页列出的祈祷服务在世界各地的SRF修道社区、礼拜堂和静坐团体举行。它运用科学祈祷的两个基本层面：思维与能量。首先，“完美”与“调谐接通上帝助力”的思维被播放给所有需要的人。然后，通过执行帕拉玛罕撒·瑜伽南达传授的技巧，疗愈能量被传送给那些需要帮助的人。

1. 开场祷告。
2. **可选项目**：简短的励志阅读，选自帕拉玛罕撒·

瑜伽南达的著作；或者吟唱，选自他的《宇宙吟唱》（*Cosmic Chants*，中文暂译）；或两者兼行。

3. 简短静坐。将你的思维调谐接通上帝的疗愈临在，践行《SRF课程》教授的静坐技巧（若你知道）。然后在心中为所有请求祈祷理事会帮助的人深切祈祷。此外，你的祈祷可以专为你钟爱的人，或专为得到神助来克服自身困难。

注意力专注于双眉之间²，观想上帝的振动之光。感觉是全能的「神性意识」正通过你的灵眼，将那些汇集集中的疗愈振动光束传送给所有请求祈祷的人。你可能会体验到平安的感觉，以及双眉之间的刺麻或牵引感。无论如何，要坚信无疑地知道上帝的疗愈力正福佑着你所代祷的人。

4. **可选项目**：静坐时段之后，若想要，可以使用简短的正向肯定。[有关指导参见帕拉玛罕撒·瑜伽南达的书：《科学的正向信念疗法》（*Scientific Healing Affirmations*，中文暂译），第五章。]
5. 践行帕拉玛罕撒·瑜伽南达教授的疗愈技巧（概述于后续页面）。
6. 结束祈祷，祈求世界和平。

² 身体的专注与意志中心，通常被称为是具有直觉力的“灵眼”或“单眼”，是进到更高意识状态的入口。耶稣如下所言意指通过灵眼所感知的神光：“因此如果你的眼是单一的，你的整个身体就会充满光。”（马太 6:22）

帕拉玛罕撒·瑜伽南达教授的疗愈技巧

现代科学已展示宇宙万物皆由能量构成，固体、液体、气体、声音和光之间的显著差异，仅在于其振动率的不同。相仿地，世界各大宗教指出，所有造物都源于宇宙振动能量 *Aum*³ 或 *Amen*，即「话」或圣灵。“起初有「话」，「话」与上帝同在，「话」即上帝 万物由祂而造，无祂则任何被造之物都未被造”（约翰 1:1、1:3）。

“*Amen*——即忠信真实的见证者、上帝创造之始——说了这些事物”（启示录 3:14）。正如声音是由运转马达的振动所产生，无所不在的 *Aum* 音也就如实印证了有“宇宙马达”在运转，它通过振动能量支撑造物的所有生命和每个粒子。

以专注和意志力，我们能有意识地增加身体的宇宙能量供给。此能量可被引导至身体任何部位，或通过敏感的指尖天线被再度释放至空中，作为疗愈力流向需要之人——即使他们远在千里之外。通过宏伟的 *Aum* 振动，我们能直接接触上帝的遍在意识，那里没有时间与空间的虚幻概念。因此，需求者的最恳切请求与代祷者用以下方法传送的集中能量会瞬时接触。

3 梵文字根或种音，意指创造与维系所有造物的神格；宇宙振动。吠陀的 *Aum* 变成西藏人的圣字 *Hum*；穆斯林的 *Amin*；埃及人、希腊人、犹太人与基督徒的 *Amen*。*Aum* 可以通过践行 SRF 的静坐技巧而接触到。与不可见之「神性力」（“慰藉师”，即圣灵——约翰 14:26）的极喜交融，是祈祷的真正科学基础。

(站立进行)

1. 眼睛闭上，祈祷如下：

“天父，祢无所不在，祢存在于祢的所有孩子，显化祢的疗愈临在于他们的**身体**。”保持眼睛闭合，迅速摩擦双手（掌心相对）十至二十秒。（此动作及下一段描述的动作是聚集和感觉手中能量的特别有效方法。）与此同时，深深专注于通过延髓⁴流入身体而进入手臂和手的宇宙能量。你的手臂和手在那疗愈能量聚集时，会感觉到温暖和刺麻。不要紧绷，身体一直保持放松。现在，举起双手，向前伸至大约前额高度，吟唱 *Aum*。在吟唱的同时，逐渐将双手在你身前放下，直至垂于身体两侧。你这么作时，观想或心里感觉着疗愈能量正从你的手流出给需要疗愈的人。

2. 祈祷如下：“天父，祢无所不在，祢存在于祢的所有孩子，显化祢的疗愈临在于他们的**心智**。”

4 瑜伽论著解释，宇宙能量进入身体，主要经由头脑底部的延髓。在经典里，延髓被称为“上帝之口”，宇宙振动能量则被称为“话”或 *Aum*。耶稣宣称：“人不应只靠面包（物质性的能量来源——食物、水与空气）而活，而要靠从上帝之口发出的每个话。”（马太 4:4）

帕拉玛罕撒·瑜伽南达阐释这原理时，把身体比喻为汽车电池。电池的生命仅局部依靠外在提供的化学物质和蒸馏水，它也需要来自车子发电器的振动电流来充电，使它能从化学物质产生更多能量。一颗死的汽车电池无法以填满新化学物质的方式充电，它需要电荷来恢复生机。相仿地，一具死亡的身体无法以胃中填满食物与肺中注满空气而恢复生机。要把这些化学物质转化成能量，身体需要振动的生命电流（“话”），从延髓（“上帝之口”）“发出”而进入身体部位。这生命力是由意志力从周遭的宇宙能量拉入延髓。

双手相互环绕（向前）快速旋转。你的双手很快就会充满宇宙能量。专注在进入延髓流到双手的宇宙能量。持续旋转双手十至二十秒。现在，举起双手，向前伸至大约前额高度，吟唱*Aum*。缓慢放下伸展的双手，同时一直观想疗愈振动正从你的手流向你所代祷的人。

3. 祈祷如下：“天父，祢无所不在，祢存在于祢的所有孩子，显化祢的疗愈临在于他们的灵魂。”
（重复摩擦双手并吟唱*Aum*的技巧，如同上面第1点所描述。）
4. 双手保持上举，再次吟唱*Aum*，传送平安与和谐的疗愈振动给全世界。

在家中进行祈祷服务

无法参加团体祈祷圈的人，可在家中个人或家庭的祈祷服务，遵循上述程序。如果想要的话，可将此纳入日常早晚静坐的一部分。⁵ 许多家庭发现，聚在一起——甚至邀请朋友及社区其他成员——为他人及世界和平祈祷，大大有助于在家里及更广泛社区中培养爱与和谐的精神。

5 如果可能，有益的作法是，祈祷服务都在惯常用于这个目的的房间或房间的一部分进行，因为这样比较容易把专注力与爱的注意力聚焦在上帝。

寄给祈祷理事会信件选辑

“你们的爱心祈祷帮助创造了奇迹。．．．．．我的疗愈一直非常迅速，我的信仰也无可计量地深化了，因为我感受到上帝充满爱的疗愈临在环绕着我。”

—D.B. 加利福尼亚州，托潘加
(Topanga, California)

“我要告诉你们我多么深受感动、多么由衷感激祈祷理事会。在我知道的每一位你们为之代祷的人身上，我都观察到那人的生活有了受益的变化。起初我仅对此感到惊叹，现在我对上帝与祈祷的信仰已变得更加深厚。我知道上帝会帮助所有恳切真诚向祂祈祷之人。”

—R.H. 宾夕法尼亚州，匹兹堡
(Pittsburgh, Pennsylvania)

“我们当地一位SRF信徒的父亲最近病重，我是治疗他的医生之一。仅在我们施行疗愈技巧之后，他的健康才奇迹般地好转。我的印象极其深刻，因为我看到这一技巧的强大力量通过我们发挥作用，产生了超越常规医疗的良好成效。”

—G.R. 医生 阿根廷，圣菲 (Santa Fe, Argentina)

“多年来我一直怀疑为他人祈祷的效力，因为我没看到它真正有效的证明。但我现在所感受到的心灵振奋——那必然是祈祷理事会为我真诚祈祷的结果——向我确切地证明祈祷确实有效。过去看似无法跨越的障碍正在逐渐消除。”

—B.R. 马萨诸塞州，阿默斯特
(Amherst, Massachusetts)

“一年前我请求你们帮助一位患了严重白血病和肝炎的女孩。现在她已完全康复，体内没有任何癌细胞迹象。这非凡的疗愈无价地显示人类并非独自存在于这个混乱世界。”

—E.N. 意大利，那不勒斯 (Napoli, Italy)

成功祈祷的关键

有时人们会问：“什么是为他人祈祷的最佳方式？”圣达雅·玛塔曾说：

“为他人祈祷是正确且美好的 最重要的是要求他们要善于接纳上帝，从而领受直接来自「神性医生」的身心灵帮助。这是所有祈祷的基础。上帝的福佑一直临在，接纳力则往往不足。祈祷提升接纳力 。”

当你为他人或自己在确立疗愈时，观想上帝疗愈力量的超凡之力如同白光环绕着你或你所代祷的人。感受它正在消融所有疾病和不完美。每一个我们想出的振奋思维，每一个我们说出的祈祷，每一个我们作出的善行，都注满上帝的力量。随着我们的信仰愈加强化以及我们对上帝之爱愈加深厚，我们就能越来越卓越地显化这力量。”

在SRF的教理中，帕拉玛罕撒·瑜伽南达循序渐进地指导如何通过科学的专注与静坐方法体悟永存我们内心的上帝临在。他衷心渴望看到践行这些方法的人服务他人时，是出自对众人内心「神性临在」的扩大觉知，是出自对世界一家的真正体悟。

世界祈祷圈的效力不但依赖多多益善的同情同心之灵魂的全心参与，也依赖祈祷圈个别成员所达到的与神交融的深度。祈祷要获得上帝回应，就必须懂得如何祈祷。需要记住的有效祈祷之关键要点，简述如下。

专注

成功的祈祷在很大程度上取决于专注的能力——使心念免于涣散并将其专一贯注于我们希求之物的能力。如同太阳的散射光线可以通过放大镜聚合而产生强烈的燃烧力，潜存于思维、感受和言语中的细微却强大的能量，亦可通过明确的专注方法汇聚成全能的祈祷。巨大的种种意念力量可通过专注力接通汲取——那脑力可用于任何外在努力，或用于向内体验我们与上帝永恒不变的亲缘关系。

静坐的重要性

静坐是用于认知上帝的专注。帕拉玛罕撒·瑜伽南达教导，祈祷前最好先进行静坐，以取得我们是“依上帝形象”而造的觉知。专注和静坐的技巧——诸如《SRF课程》所教导的——会内化心智，从而揭示内在的神性「灵」。专注于那内在的神圣「临在」，会导向直接感知我们的真我（灵魂）总是与上帝一体。

“上帝不希望我们像乞丐般地祈祷，以谄言哄求祂把我们想要的东西给我们，”帕拉玛罕撒吉说，“如同任何慈爱的父亲，祂乐于满足我们值得的愿望。因此，首先通过静坐来建立你与祂的身份关系。然后你可以以孩子的爱心期待，向你的「父」要求所需，知道你的请求将被应允。”

意志的力量

意志力是祈祷中不可或缺的要素。“持续、沉着、有力地使用意志，会撼动创造之力而从「无限」引出回应，”帕拉玛罕撒吉说，“当你坚持不懈、拒绝接受失败，意志的对象就必须物化显现。当你通过思想和行动持续运作那意志，你所期盼的就必须呈现。即使世上没有任何东西符合你的愿望，当你的意志坚持不懈，渴望的结果不知怎么地就会显化。在这种意志中存有上帝的答覆，因为意志来自上帝，而持续的意志即是神性意志。”

在祈祷中，必须区分被动态度（上帝会做每一件事）与另一极端（仅只依靠自身努力）。“在完全依赖上帝的中世纪观念与仅只依靠自身的现代方式之间，应取得平衡，”帕拉玛罕撒·瑜伽南达解释。

当耶稣在经受钉十字架的磨难前祈祷：「祢的意志被成就」，他并非否定自己的意志。要能完全掌控意志才能臣服于上帝为他生命所设定的神性计划。很少人已把意志力发展到那个程度。然而上帝期望我们作为祂的孩子，在每项努力中都尽全力善用祂的礼物：理性、意志与感受。利用任凭我们支配的一切手段去取得成功的同时，我们也应寻求内在「神性临在」的引导。这种平衡的态度会导向镇定、理解、人性与神性机能的和谐、人类意志与上帝意志的调谐。

奉爱：对上帝的爱

注满奉爱的祈祷是最有效的祈祷。奉爱，即对上帝的爱，是心的磁性吸引力，上帝无法抗拒。帕拉玛罕撒·瑜伽南达说：“「寻心者」只想要你真挚的爱。祂如同一个小孩子：有个人要将全部财富给祂，祂不要，而另一个人向祂哭喊：‘噢，主啊，我爱祢！’祂便奔向那信徒心中。”

上帝在我们要求之前已然知晓一切⁶，因此祂比较在意我们的爱而非冗长的祈祷。约翰·班扬（John Bunyan）说：“在祈祷中，有心无言胜于有言无心。”机械式的祈祷缺乏注意力与感情，如同将凋萎的花朵心不在焉地奉献给上帝，这样的供奉不太可能得到太多回应！但若我们一次又一次地呼唤上帝，怀着奉爱、专注和意志力，我们将会毫无疑问地知道，我们的祈祷被那「神性一体」——其力量与对我们的关爱是绝对且无限的——聆听并回应了。



有福的是那些为他人祈祷的人，因为他们这么作时，觉知到所有生命的合一。我们并非孤立的存在，独自抗争着逆境之力。我们的幸福连结众人的幸福，我们的最高成就寓于众人的福祉。对你们所

⁶ “……你们的「父」在你们向祂要求之前就知道你们需要什么。”（马太 6:8）

有领悟这一真理并付出时间与同情心参与世界祈祷圈的人，我们致以衷心感谢。通过对人类这么无私的奉献，愿你一直觉知上帝恒常的保护与圆满一切的爱。

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP



“让我们在心中祈求一个「灵魂联盟」与一个「一统世界」。虽然我们看似因种族、教义、肤色、阶层、和政治偏见而分隔，但作为唯一上帝（one God）的孩子，我们仍能在灵魂中感受到兄弟情谊与世界合一。愿我们致力于创造一个「一统世界」，那里的每个国家民族都会是有用的一分子，通过人类开悟的良知由上帝指引着。

在心中，我们都能去学会免于仇恨与自私。让我们祈求国家民族之间的和谐，愿他们携手**迈过公平新文明的大门。**”

——帕拉玛罕撒·瑜伽南达

我们诚邀您加入我们通过祈祷来服务这个世界家庭

若您希望参与Self-Realization Fellowship ("SRF") 世界祈祷圈，欢迎在我们的网站上注册或者通过邮件或传真将此表格寄给我们（请见下文）。

请用正楷填写

日期 _____
Date

姓名 _____
Name Mr. Mrs. Ms. Miss. 称谓：先生、太太、女士、小姐

地址 _____
Address

城市与省/州 _____
City and State

邮政编码 _____ 国家 _____
Zip or Postal Code Country

电话（选填） _____
Telephone (optional)

电子邮件地址 _____
Email Address

参考编号（若为SRF学员） _____
Reference Number (if SRF student)

- 我计划在家中个人或家庭祈祷服务仪式。
I plan to conduct private or family prayer services in my home.
- 我目前在参加本地SRF礼拜堂或静坐中心举办的祈祷服务仪式。
I am attending prayer services held at the Self-Realization Fellowship temple or meditation center in my area.
- 我是《SRF课程》学员，想要有关于离我最近的SRF礼拜堂或静坐中心的信息。
I am a student of the Self-Realization Fellowship Lessons and would like information about the Self-Realization Fellowship temple or meditation center nearest me.
- 我不是《SRF课程》学员，想要更多有关于帕拉玛罕撒·瑜伽南达教理的信息。
I am not a student of the Self-Realization Fellowship Lessons and would like to receive more information about the teachings of Paramahansa Yogananda.

Self-Realization Fellowship Worldwide Prayer Circle

3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219

Tel +1 (323) 225-2471 • Fax +1 (323) 225-5088

www.yogananda.org

Self-Realization Fellowship

Self-Realization Fellowship ("SRF") 是一个国际非营利宗教组织，由帕拉玛罕撒·瑜伽南达于1920年创立，旨在向所有种族、文化和教义的人们，介绍瑜伽的古老科学与哲学及其久经考验的静坐方法。学会的宗旨与理想包括：培养各宗教之间的理解与合作并增进对彼此本质上一致的觉知；传播通过确切科学技巧直接体验上帝的知识。

广受尊崇为我们时代卓越灵性人物之一的帕拉玛罕撒·瑜伽南达，于1893年出生在北印度。1920年他受邀作为印度代表，参加在波士顿举办的一项国际宗教领袖大会，之后居留美国达三十余年，直到1952年离世。他通过自己的生活和教理，广泛地促进了西方对东方灵性智慧的鉴赏。他的《一个瑜伽行者的自传》被视为现代灵性经典。

下列赞词是印度政府为瑜伽南达尊者发行特别纪念邮票时对他的表彰：“奉爱上帝与服务人类的理想，充分体现在帕拉玛罕撒·瑜伽南达生命中。．．．．．尽管他一生大部分时间在印度境外度过，却仍位居我们伟大圣者之列。他的志业持续地成长并愈发光辉，吸引各地的人们走上向「灵」朝圣之道。”

今天，帕拉玛罕撒·瑜伽南达开创的灵性与人道工作，在祈达南达修士（Self-Realization Fellowship/印度Yogoda Satsanga Society 会长）的指导下持

续进行。SRF除了出版瑜伽南达尊者的著作与演讲录音，也监督世界各地的礼拜堂、静修院和静坐中心，SRF修道士社区，以及世界祈祷圈。

若您有兴趣了解更多帕拉玛罕撒·瑜伽南达的教理，可在我们网站找到相关信息：www.yogananda.org。也欢迎您上我们网站或以电话、传真、邮寄方式，索取我们的介绍资料与目录，列有我们的所有书籍、照片、演讲录音和音乐。

Self-Realization Fellowship
3880 San Rafael Avenue
Los Angeles, CA 90065-3219
Tel +1 (323) 225-2471 • Fax +1 (323) 225-5088
www.yogananda.org

世界祈祷圈



Self-Realization Fellowship

帕拉玛罕撒·瑜伽南达：创始人
祈达南达修士：会长

3880 San Rafael Avenue • Los Angeles, CA 90065-3219
Tel +1 (323) 225-2471 • Fax +1 (323) 225-5088
www.yogananda.org

Worldwide Prayer Circle (*Chinese Simplified*)
12914-J8872
2026 Printing