

Self-Realization Fellowship

世界祈禱圈

致力於透過祈禱提升人道



Self-Realization Fellowship

FOUNDED 1920 BY PARAMAHANSA YOGANANDA



帕拉瑪罕撒·瑜伽南達
(1893 – 1952)



Self-Realization Fellowship

世界祈禱圈

致力於
透過祈禱提升人道

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP

帕拉瑪罕撒·瑜伽南達：創始人
祈達南達修士：會長

Copyright © 2025 Self-Realization Fellowship
SRF保留所有版權



親愛的各位：

藉著這本有關「SRF世界祈禱圈」的小冊子，我想邀請你加入我們來透過祈禱的動力服務他人。

每天在新聞裡閱讀到某種新疾病或災難——或者另一個把世界推近戰爭的國際危機——許多人對自己和自己鍾愛者的生命都深感不安。處於我們當前的時點，許多人納悶著：「這個世界有甚麼可以讓我依靠的？我可以做甚麼來抵消這些威脅——這些對我冀望自己和全人類能擁有的平安與安全保障所構成的威脅？」

我們都深深尋思著這樣的問題，而這麼困擾我們內心的這些問題是有解答的。個人之所以承受身體和情緒的不和諧，國家之所以經歷社會和國際的衝突，其唯一原因是：他們本身的錯誤思維和行動把自己從神力和福佑的泉源切開了。

今天，也許比過去任何時候都更迫切的是，我們必須抵消那負面性。如果我們所期盼的遠多於心神不寧地活在這個地球，那麼我們就必須重建與神性「泉源」的連結。這就是「SRF世界祈禱圈」的目的。這也是為什麼我敦促你好好考慮這小冊子裡的訊息。它描述每個男、女、小孩（來自所有種族和宗教），如何都能為自己和他們鍾愛的人，有效地掙取療癒和安

全保障。而你個人的努力聚焦禱告力量（每個人內在無窮的上帝力量），則能鼎力把更高和諧帶給世界上彼此矛盾的國家民族。

我們希望你會加入這個世界祈禱圈、希望各處的男男女女都能醒覺而更深入地體悟那內在的神性力量、希望那神性力量能向外表現為眾人之間的平安和友誼。

處於神聖友誼中，

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

聖達雅·瑪塔
SRF第三任會長

有力且深刻的禱告必會獲得上帝的答覆 把科學運用到宗教，那麼你對靈性潛能的不確信，就能變成對它們的圓滿實現的體悟。



大多數人認為事件的進展路線是非人為而無法避免的。他們完全不知道祈禱所可能產生的徹底改變。



「主」是所有母親之「母」，所有父親之「父」，所有朋友背後的「唯一朋友」。如果你一直把祂想成是身邊最接近的，你就會在生命中見證到許多令人驚嘆的奇蹟。

— 帕拉瑪罕撒 · 瑜伽南達

上帝是支撐宇宙的愛——那浩瀚無垠、滲透所有造物的生命與力量。透過科學的禱告方法，我們可以有意識地把自己調和接通那「無限力量」，為身心靈帶來療癒。這本小冊子所描述的方法和原理，任何人都可以使用，無關宗教背景，因為它們的基礎不是教條或信念，而是普遍法則的運用。

祈禱的力量

懷疑論者認為禱告是一廂情願的籠統無效作為。通常人們只在身陷困境而其它所有選擇都失敗時才訴諸禱告。但是帕拉瑪罕撒·瑜伽南達教導，真正的禱告是科學的——奠基於統御萬物的精準法則——而且是和諧生活的日常所需。他解釋說，我們的軀體以及我們生活的物質世界，是不可見之能量模式所凝結形成的。而那能量則是更細微之思維藍圖的表達——思維是最細微的振動，統御能量和物質的所有顯化。整體造物由上帝化生時，最初存於祂的思維或念頭形式裡，然後「神性意識」以意志使那些思維模式凝結成為光和能量，最後再成為更粗重的物質振動。

我們作為以上帝形象而造的人類，不同於較低形式的造物：我們可以自由使用上述這些相同的思維和能量之力。我們慣常持有並付諸行動的思維，創造了我們生命開展的環境。科學禱告奠基於對這個真理的理解，以及對普遍存在之創造力的應用：它調頻接通上帝的健康、和諧、完美的思維模式，然後以意志力傳導能量來協助那些模式具體成形。

禱告是門科學，透過它，我們可以把人類的心念和意志，調和接通上帝的意識和意志。透過禱告，我們與上帝建立了鍾愛親近的關係，而祂總是有所回應。我們在帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的自傳中讀到：

「『主』回應所有人並照料所有人。人們很少領悟到上帝多麼常順應他們的禱告。祂並未偏袒少數，而是只聆聽任何對祂深信不疑的人。祂的孩子們應該對自己『遍在之父』的鍾愛仁慈，永遠抱持毫無保留的信仰。」

透過堅忍持恆地應用上帝的無窮力量，我們可以藉由祂的愛與協助來創造我們渴望的任何環境，並化解困難和疾病——不但為自己也為他人。

導引療癒能量給他人

我們的禱告如何能影響他人的生命？與提升我們自己生命的方式相同：在意識中植入正向模式（健康、成功、對神性助力的接納心）。帕拉瑪罕撒·瑜伽南達寫道：

「人的心念不受擾亂或不存有躁動不安的『靜電』時，有能力執行複雜的無線電機制的所有功能——傳送和接收思維，並且調掉不想要的部分。如同無線電廣播電台的功率由供它使用的電流量來調控，人類無線電傳送的效度也依個人擁有的意志力程度而定。」

已把自己的意志與上帝意志完美調和接通的開

悟大師們¹，其心念能夠傳送神性力量以帶來身心靈的瞬間療癒。帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的著作和授課中充滿著這類療癒的例子。他解釋，神性療癒雖然看似奇蹟，其實是以科學方式實踐普遍存在之創造法則的自然結果。這些開悟者以足夠的意志力和能量，傳載上帝對完美的構思模式（idea-patterns of perfection），把它們顯化在他人的身心，其作法遵循宇宙萬物形成的相同程序。

任何依照這些原則祈禱的人，會發現他/她的禱告也具有實質影響力。雖然我們的個別力量顯然不及一位大師所能傳載的，但是當數以千計的禱告聯合起來時，如此產生的平安與神性療癒之強大振動，具有協助顯化所渴求之結果的無法估量價值。為此，帕拉瑪罕撒·瑜伽南達始創了SRF的「祈禱理事會」和「世界祈禱圈」。

對人類的最高服務

靈性上敏感的個體對別人的苦難感同身受。在我們的混亂世界裡，無數的數以千計的人受到戰爭、貧困、疾病、焦慮、生命缺乏目的的蹂躪，具有同情心的男男女女自然會非常關注他們散居各國的弟兄姊妹們的福祉。這類個體經常納悶著：「我能作甚麼來協助減輕世界問題？」

帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的答覆清楚明確：「唯有靈性意識（體悟了上帝存於自己和所有生命的意

¹ 在達成自我掌控後，將自身與遍在「靈」合而為一的人。

人已經來到歷史上的一個關鍵時點，他必須尋求上帝援助以避開自己謬誤思維的後果。我們必須禱告，不只是少數的我們，而是全部的我們。我們必須禱告——直率地、熱切地、誠懇地、抱持著隨信仰成長而不斷增強的力道。

我們必須整造世界的領導者，要求上帝之「靈」降臨在他們的心和腦。我們必須整造我們自己（每一個人），要求上帝施予生活上的援助以使平安有所可能。

我們必須禱告——在教會、在家裡、火車上、開車中、工作時——並且持續不懈。現在我們每一個人都是重要的。每個個體尋求神助的能力，是金鏈般的和諧平安上的一個必要之環。

禱告是關懷者愛的活力表現，在為人類向上帝尋求援助。你可以幫忙改變世界——用你的禱告以及你的虔誠行動。

— 道格·哈馬紹 (Dag Hammarskjöld)
於聯合國總部靜坐室揭幕儀式

識) 能夠拯救世界，沒有它，我看不到平安的機會。就從你自己開始吧！沒有時間可以浪費了，你的職責就是盡本分地把上帝的國度帶到地球。」

去體悟內心的上帝臨在和愛，並將之輻射散發於外。有史以來的偉大聖者和大師們都教導指出這是對人類困境唯一具有實效的解答，因為我們的意識和世界的狀況之間存有一個動態關係。當人們談及「政治」、「社會」或「國際」問題時，往往並不瞭解這些狀況只不過是數百萬個體所累積的思維和行動，而改變世界狀況的唯一方法是改變我們自己。帕拉瑪罕撒·瑜伽南達說：

自然界的突發性大災變——製造了浩劫和大規模傷害——並非『上帝的作為』。這種災難出自人的思維和行動。任何地方，只要世界的善惡振動平衡被累積的傷害性振動擾亂了（人的錯誤思維和錯誤作為的結果），你就會看到毀滅……。

戰爭的發生不是來自命定的神性作為，而是來自廣泛的物質性自私自利。……當物質性在人的意識裡居於主導地位時，會有細微的負性光束射出，它們累積的力量擾亂了自然界的電子平衡，那就是地震、洪水和其它災難發生的時候。」

接觸上帝會帶來個人療癒以及國際間的療癒

但是帕拉瑪罕撒·瑜伽南達強調，自私自利、貪婪和仇恨的負面振動——為個人帶來疾病和不快樂也為國家帶來戰爭和自然災難——可以被克服，只要有足夠的男男女女在靜坐和禱告中向上帝求助。

經由改變我們自己——透過靈性生活以及與「神」交融——我們就會自動散發出平安與和諧的振動，大大地抵消不和諧生活的負面作用。

因此，代禱作為上帝療癒力的管道，是我們能夠提供的最高服務之一。物質性的善舉、社會福利工作以及其它形式的救濟在暫時緩解他人苦難上有其價值和必要，然而科學禱告則是針對世界苦難的根本導因：人類的錯誤思維模式。

透過參與「世界祈禱圈」，我們每個人都能以最



印度駐美國大使賓內·蘭江·森博士（Dr. Binay Ranjan Sen）與帕拉瑪罕撒·瑜伽南達在SRF國際總部——洛杉磯，1952年。森大使後來說：「如果我們今天在聯合國有一位如同帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的人，也許這個世界就會比現況更加美好。」

有效的方式，協助把持久性的平安與療癒帶給世界以及我們鍾愛而需要幫助的任何人。

世界祈禱圈

帕拉瑪罕撒·瑜伽南達為世界和平以及他人身心靈痛苦之療癒所作的禱告，授予人類一項偉大的服務。每天早上處於深度靜坐時，他祈請上帝的福佑降臨在所有要求協助的人，並且透過執行一項簡單卻高度有效的技巧（描述於第 19–20 頁），傳送療癒能量給他們。隨著時間的推移，帕拉瑪罕撒吉要求SRF修道團的所有男女修士，都加入他這項透過禱告服務世界的努力，SRF「祈禱理事會」因而誕生。

在帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的靈性繼任者領導下，「祈禱理事會」的工作多年來一直不間斷地持續著。每天早晚，理事會深度靜坐和為他人禱告，並且執行帕拉瑪罕撒·瑜伽南達踐行和教導的療癒技巧。尋求協助而受益者寫給SRF的無數信件，證實了上帝的無限力量由「祈禱理事會」有效地導引來療癒他人的身心靈。

帕拉瑪罕撒·瑜伽南達過去經常表達一個願望，要讓「祈禱理事會」的療癒工作能經由各地SRF會員和朋友的禱告而擴大增強，從而建立一個同情心靈性聯盟——亦即世界祈禱圈。自從「世界祈禱圈」成立以來，世界各地參與者所提供的禱告，已經協助創造了一股神性力量的成長浪潮，把全球環繞在和諧、善意與平安之中。

我們希望你能以你禱告的靈魂力來協助增強這股療癒浪潮。每週一次的祈禱服務在SRF禮拜堂、中心以及靜坐團體舉行。如果你無法參與這些服務或者信仰另一個靈性教理，不妨考慮每星期在自己家中進行個別的私下服務（見第 20 頁的指示）。如同先前提及的，本冊子所描述的禱告和療癒基本原理，任何人都可以應用，無關宗教背景。如果你希望參與SRF的「世界祈禱圈」，請看本冊子後面的註冊表格。



帕拉瑪罕撒·瑜伽南達與聖雄甘地——印度沃達，1935

瑜伽南達尊者正在閱讀甘地所寫的字條（那是星期一，聖雄的禁語日）。隔天在甘地請求下，瑜伽南達吉教導他科里亞瑜伽的科學。



SRF 湖畔聖祠 (Lake Shrine) 的甘地世界和平紀念園

加州太平洋帕利塞德 (Pacific Palisades) 的SRF湖畔聖祠奉祀著聖雄甘地的部分骨灰，是從印度寄來給帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的，寄送者是位著名的新聞業者和出版商，他知道這兩位偉人之間的深刻靈性連結。

「科學家告訴我們，如果沒有凝聚力存於組構我們這個地球體的原子之間，它就會崩潰成碎片而我們就會停止存在。誠如凝聚力存於眼睛察覺不到的物質，它也必然存於所有會動的東西，而那力的名字就是『愛』。我們注意到它存於父子之間、兄弟姊妹之間、朋友之間。但是我們必須學會把那力用於所有世人，而在使用那力時，就含有我們對上帝的認知。」



「沒有任何努力在未禱告下是完整的——未禱告就是未明確認清：最大的人類努力背後如果沒有上帝的福佑就無以奏效。」

— 聖雄甘地

請求代禱

歡迎你為自己或他人請求代禱，請在我們官網或以郵件、電話或傳真呈交姓名。所有請求都會由「祈禱理事會」成員給予立即的鍾愛關照。姓名已呈交的人，就被加入特殊的早晚療癒服務儀式，為時三個月。他們無須出席禱告服務儀式就能受益於療癒力。

代禱的請求嚴格保密。你不需要包括問題的描述，除非你想這麼做。唯一需要提供給「祈禱理事會」和「世界祈禱圈」作業之用的，是渴求療癒者的姓名。如果問題的細節已經有某些祈禱圈人士知道，不要對這些細節加以討論，否則負面的意念聯想也許會削弱禱告的力量。反而是，團體成員應該只專注於上帝的療癒力以及用來取代任何不和諧情況的完美狀態。

禱告服務

(長度：15–20分鐘)

下面幾頁所條列的禱告服務儀式在世界各地的SRF修道社區、禮拜堂和靜坐團體舉行。它使用科學禱告的兩個基礎層面：思維和能量。首先，「完美」和「接通上帝助力」的思維被播放給所有需要的人。然後，透過執行帕拉瑪罕撒·瑜伽南達所教導的技巧，療癒能量被發送給那些需要協助的人。

1. 開場禱告。

2. 隨意項目：簡短的激勵性閱讀，選自帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的著作；或者吟唱，選自他的《宇宙吟唱》（*Cosmic Chants*，中文暫譯）；或者兩者都作。
3. 簡短的靜坐。把你的思維調和接通上帝的療癒臨在，踐行《SRF課程》教導的靜坐技巧（如果你知道的話）。然後心裡深切地為所有請求「祈禱理事會」協助的人禱告。此外，你也可以特別為你鍾愛的人禱告，或為自己祈求神力協助克服困難。

把注意力專注在雙眉之間²，觀想著上帝的振動光。感覺是全能的「神性意識」正在透過你的靈眼，把那些匯聚集中的療癒振動之光束傳送給所有請求禱告的人。你也許會體驗到平安的感覺以及雙眉之間的刺麻或拉扯感。無論如何，要毫無疑問地知道，上帝的療癒力正福佑著你在代禱的人。
4. 隨意項目：靜坐時段之後，如果想要的話，可以使用簡短的正向肯定。[有關指導請參見帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的書：《科學的正向信念療法》（*Scientific Healing Affirmations*，中文暫譯），第五章。]

² 身體的專注和意志中心，通常被稱為是具有直覺力的「靈眼」或「單眼」，是進到更高意識狀態的入口。耶穌如下而言時，意指透過靈眼所感知的神光：「因此如果你的眼是單一的，你的整個身體就會是充滿著光。」（馬太 6:22）

5. 踐行帕拉瑪罕撒·瑜伽南達所教導的療癒技巧（條列於下面幾頁）。
6. 結束禱告，祈求世界和平。

帕拉瑪罕撒·瑜伽南達教導的療癒技巧

現代科學已經顯示宇宙萬物都是能量組構的，而固體、液體、氣體、聲音和光的顯著差異，只在於它們振動率的不同。相仿地，世界的偉大宗教陳述道，所有造物都源自宇宙振動能量 *Aum*³（Amen），亦即「那話」或聖靈。「一開始是那話，那話與上帝同在，那話是上帝．．．．．萬物由祂而造，沒有祂，任何被造之物都未被造」（約翰 1:1、1:3）。

「『Amen』，即誠信真實的見證者，即上帝創造的開始，這麼說」（啟示錄 3:14）。正如聲音是由運轉馬達的振動所產生，無所不在的 *Aum* 音也就如實印證了有「宇宙馬達」在運轉，那「宇宙馬達」透過振動能量支撐著造物的所有生命和每顆粒子。

以專注和意志力，我們可以有意識地增加供應給身體的宇宙能量。那能量可以被導引到身體任何部位；或者可以從敏感的指尖天線被再度釋放到太空，以療癒之力流往需要的人，即使遠在數千哩之外。透過宏偉的 *Aum* 振動，我們可以直接接觸上帝

3 梵文字根或種音，意指創造和維繫所有造物的神格；宇宙振動。吠陀的 *Aum* 變成西藏人的聖字 *Hum*；穆斯林的 *Amin*；埃及人、希臘人、羅馬人、猶太人和基督徒的 *Amen*。*Aum* 可以透過踐行 SRF 的靜坐技巧而接觸到。與不可見之「神性力」（「慰藉師，亦即聖靈」——約翰 14:26）的極喜交融，正是禱告的真正科學基礎。

的遍在意識，那裡沒有虛幻的時空概念，因此，需求者的最熱切請求與代禱者用下列方法傳送的集中能量會瞬即接觸。

(站著執行)

1. 眼睛閉合，禱告如下：

「天父，祢無所不在，祢存於祢全部的孩子，顯化祢的療癒臨在於他們的身體。」眼睛保持閉合，快速摩擦你的雙手（掌心相對），為時十到二十秒。（這個動作和下一段所描述的動作是特別有效的聚集、感覺手中能量的方法。）同時，深深地專注在從延腦⁴ 流入你身體而進入手臂和手的宇宙能量。你的手臂和手在那療癒能量聚集時，會感覺到溫暖和刺麻。不要緊繃，身體一直保持放鬆。現在，舉起雙手，向前伸到大約前額的高度，吟唱Aum。在吟唱的同時，逐漸將手在你前面放下，直到垂擺在你身旁。你這麼作的時候，觀想或心裡感覺著療癒能量正從你的手流出去給需要療癒的人。

4 瑜伽論著解釋，宇宙能量進入身體，主要經由頭腦底部的延腦。在經典裡，延腦被稱為「上帝之口」，宇宙振動能量則被稱為「話」或Aum。耶穌宣稱：「人不應該只靠麵包（物質性的能量來源——食物、水和氧氣）而活，而要靠從上帝之口發出的每個話。」（馬太 4:4）

帕拉瑪罕撒·瑜伽南達闡釋這原理時，把身體比喻為汽車電池。電池的生命只局部依賴外在提供的化學物質和蒸餾水，它也需要來自車子發電器的振動電流來充電，使它能從化學物質產生更多能量。一顆死的汽車電池無法以填滿新化學物質的方式充電，它需要電荷來恢復生機。相仿地，一具死亡的身體無法以胃中填滿食物和肺中注滿空氣而恢復生機。要把這些化學物質轉化成能量，身體需要振動的生命電流（「話」），從延腦（「上帝之口」）「發出」而進入身體部位。而這生命力則由意志力從周遭的宇宙能量拉入延腦。

2. 禱告：「天父，祢無所不在，祢存於祢全部的孩子，顯化祢的療癒臨在於他們的心念。」快速交互旋轉你的雙手（往前的移動）。你的手很快會充滿宇宙能量。專注在進入延腦而流入雙手的宇宙能量。繼續旋轉雙手，為時十到二十秒。現在，舉起雙手，向前伸到大約前額的高度，吟唱 *Aum*。慢慢將伸出的手放下，這時一直觀想著療癒振動正從你的手流到你在代禱的人。
3. 禱告：「天父，祢無所不在，祢存於祢全部的孩子，顯化祢的療癒臨在於他們的靈魂。」（重複摩擦雙手和吟唱 *Aum* 的技巧，如同上面第 1 點所描述的。）
4. 雙手維持上舉，再次吟唱 *Aum*，傳送平安與和諧的療癒振動給全世界。

在家裡進行禱告服務

無法參與團體祈禱圈的人，可以在家中進行私下或家庭禱告的服務儀式，遵行上面列舉的程序模式。如果想要的話，這可以作為一個人早晚例行靜坐的一部分。⁵ 許多家庭發現聚在一起——甚至邀請朋友以及社群其他成員——為他人與世界和平禱告，非常有助於營造家裡和較大社群的愛與和諧精神。

5 如果可能，有益的作法是，禱告服務儀式都在慣常用於這個目的房間或房間的一部分進行，因為這樣比較容易把專注力和鍾愛的注意力聚焦在上帝。

寄給「祈禱理事會」信件選輯

「你們充滿愛心的禱告創造了奇蹟。．．．．．我的療癒一直很迅速，我的信仰則已無可計量地加深了，因為我『感覺到』環繞著我的上帝鍾愛和療癒力。」

— D.B. 加州，拖潘加 (Topanga)

「我要告訴你們我多麼地感動、我多麼地感謝『祈禱理事會』。在每一個我認識的你們的代禱對象，我都看到那人的生活有了受益的變化。最初，我只對這事感到驚嘆，現在，我對上帝和禱告的信仰已大為加深。我『知道』上帝幫助所有深切誠懇地向祂禱告的人。」

— R.H. 賓州，匹茲堡 (Pittsburgh)

「我們當地一位SRF信徒的父親最近病重，我是治療他的醫師之一。只有在我們執行療癒技巧之後，他的健康才奇蹟般地改善。我印象非常深刻，因為我看到這技巧的強大力量透過我們在運作，產生了超越傳統療法的良好成效。」

— G.R.醫師 阿根廷，聖塔菲 (Santa Fe)

「多年來我一直懷疑代禱的效力，因為我沒看到它真正有效的證明。但是我現在所感受到的心靈振奮——那必然是『祈禱理事會』熱切為我禱告的結果——確切地向我證明禱告真的有效。過去看似無法超越的障礙，現在正慢慢地被排除。」

— B.R. 麻州，阿默斯特 (Amherst)

「一年前我要求你們協助一位患了嚴重血癌和肝炎的女孩。現在她已完全康復，她的系統裡沒有任何癌細胞的徵兆。這種異於尋常的療癒是個無價的事證，顯示人類並非獨自存在於這個混亂世界。」

— E.N. 義大利，那不勒斯 (Napoli)

成功禱告的關鍵

有時候人們會問：「甚麼是最好的代禱方式？」
聖達雅·瑪塔曾經說過：

「為人代禱既對又好．．．．．最重要的是要求他們能善於接納上帝，從而領受從『神性醫師』直接而來的身心靈助力。這是所有禱告的基礎。上帝的福佑一直臨在，接納力則往往缺失。禱告加強了接納力．．．．．。

當你在為他人或自己確立療癒時，觀想上帝療癒力量的超凡之力是一道白光，圍繞著你或你在代禱的人。感覺它正在融化所有疾病和不完美。每一個我們想出的振奮思維，每一個我們說出的禱告，每一個我們作出的善行，都注滿了上帝的力量。隨著信仰的增強以及對上帝之愛的加深，我們就能以越來越卓著的方式顯化這力量。」

在SRF的教理中，帕拉瑪罕撒·瑜伽南達逐步指導如何透過科學的專注和靜坐方法，去體悟永存我們內心的上帝臨在。他衷心渴望看到踐行這些方法的人服務他人時，是出自對眾人內心「神性臨在」的擴大覺知，是出自對世界一家的真正體悟。

「世界祈禱圈」的效力不但依賴多多益善的具同情心之靈魂的全心參與，而且也依賴「祈禱圈」個別成員所達到的交融深度。要使禱告帶來上帝回應，就必須知道「如何」禱告。需要記住的有效禱告重點，扼要敘述如下。

專注

成功的禱告主要是仰賴專注的能力（心念不渙散並專一地擺在我們希求之物的能力）。如同太陽的散射光束可以透過放大鏡聚合而產生旺盛的燃燒力，潛存於思維、感受和話語的細微卻具強大作用的能量，也可以透過明確的專注方法，匯聚成為全能的禱告。龐大的種種腦力庫可以透過專注力去接通汲取——那腦力能用於任何外在的努力，或者向內用來體驗我們與上帝不可變的親源關係。

靜坐的重要性

靜坐是用來認知上帝的專注。帕拉瑪罕撒·瑜伽南達教導，禱告前最好能靜坐以取得我們是「以上帝形象」而造的覺知。專注和靜坐的技巧——諸如《SRF課程》所教導的——會內化心念，從而揭示內在的神性「靈」。專注於那內在的神聖「臨在」，會讓人直接感知我們的真我（靈魂）一直與上帝一體。

「上帝不希望我們像乞丐般地禱告，以諂言去哄騙祂把我們想要的東西給我們，」帕拉瑪罕撒吉說，「祂如同任何關愛的父親，樂意滿足我們具有價值的祈求。因此，首先要透過靜坐建立你對祂的認同。然後你可以以孩子充滿愛的期待心情，向你的『父』要求你所需要的，知道你的請求會得到授予。」

意志的力量

意志力是禱告絕對必要的元素。「持續、寧靜、有力地使用意志，會撼動創造之力而從『無限』引出回應，」帕拉瑪罕撒吉說，「當你堅持不懈、拒絕接受失敗時，意志的對象就必須物化顯現。當你透過思維和行動繼續運作那意志時，你希求的東西就必須呈現。即使世上沒有東西符合你的希求，當你的意志堅持不懈時，渴求的結果不知怎地就會顯化。那種意志裡存有上帝的答覆，因為意志來自上帝，而持續不懈的意志就是神性意志。」

在禱告中，必須區別被動態度（上帝會承擔一切）和另一極端（只仰賴我們自己的努力）。「在完全依賴上帝的中古想法和只仰賴自我的現代方式之間，應該取得平衡，」帕拉瑪罕撒·瑜伽南達解釋。

當耶穌經歷釘十字架的磨難前禱告說：「祢的意志被完成」，他並非否定自己的意志。要能完全掌控意志才能臣服於上帝對他生命所定的神性計畫。很少人已經把意志力發展到那個程度。但是上帝期望我們作為祂的孩子，能在每項努力中都全力善用祂的禮物：推理、意志和感受。應用任憑我們支配的所有方法獲得成功的同時，我們也應該尋求內在「神性臨在」的引導。這種平衡的態度會導向鎮定、理解、我們的人性和神性機能的和諧化、我們人類意志與上帝意志的調和一致。

奉愛：對上帝的愛

注滿奉愛的禱告是最有效的禱告。奉愛（對上帝的愛）是心的磁性吸引力，上帝無法抗拒。帕拉瑪罕撒·瑜伽南達說：「『尋心者』要的只是你誠摯的愛。祂像個小小孩：也許有個人要把全部財富都給祂而祂不要，另一個則對祂哭訴：『噢，主啊，我愛你！』祂就跑過來投入那信徒的心。」

上帝在我們要求之前已經知道一切⁶，因此祂對我們的愛比對冗長的禱告更感興趣。約翰·班揚（John Bunyan）說：「在禱告中，無話之心強於無心之話。」機械式的禱告缺乏注意和感情，如同把凋零的花朵心不在焉地奉獻給上帝——這種奉獻不太可能得到太多回應！但是如果我們一而再地呼喚上帝，心存奉愛、專注和意志力，我們就會毫無疑問地知道，那「神性一體」聆聽並回覆了我們的禱告，祂的力量以及對我們充滿愛心的關照是絕對且無可限量的。



受到福佑的是那些為人代禱的人，因為這麼作的時候，他們覺知了所有生命的合一。我們不是彼此隔離的存在體，各自在獨立對抗逆境之力。我們的快樂連結著所有人的快樂，我們的最高成就存於所有人的福祉之中。對你們所有領悟這個真理並付出

⁶ 「……你們的『父』在你們向祂要求之前就知道你們需要什麼。」（馬太 6:8）

時間與同情心參與「世界祈禱圈」的人，我們致上深深謝意。透過對人類的這種無私奉獻，願你一直覺知上帝那不渝的保護和滿足一切的愛。

SELF-REALIZATION FELLOWSHIP



「讓我們在心中祈求一個『靈魂聯盟』和一個『一統世界』。雖然我們看起來像是被種族、教義、顏色、階層、政治偏見所分隔，然而，作為唯一上帝（one God）的孩子，我們仍能在靈魂裡感受到兄弟之情和世界一統。願我們戮力創造一統世界，在那裡，每個國家民族都會是 useful 的一份子，透過人們已受啟發的良知，由上帝引領著。

在心中，我們都可以學習不仇恨、不自私。讓我們祈求國家民族之間的和諧，使他們能攜手邁過公平公正的新文明大門。」

— 帕拉瑪罕撒·瑜伽南達

邀請你加入我們以禱告服務這個世界家庭

如果你希望參與「SRF世界祈禱圈」，歡迎在我們官網註冊或者把這份表格以郵件或傳真發送給我們（請參見下文）。

請正楷書寫

日期 _____
Date

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

地址 _____
Address

城市和省/州 _____
City and State

郵遞區號 _____ 國家 _____
Zip or Postal Code Country

電話（隨意） _____
Telephone (optional)

電子郵件地址 _____
Email Address

編號（如果是SRF學員） _____
Reference Number (if SRF student)

- ☐ 我計畫在家中進行私下或家庭禱告服務儀式。
I plan to conduct private or family prayer services in my home.
- ☐ 我目前參加本地SRF禮拜堂或靜坐中心舉行的禱告服務儀式。
I am attending prayer services held at the Self-Realization Fellowship temple or meditation center in my area.
- ☐ 我是《SRF課程》學員，想要有關離我最近的SRF禮拜堂或靜坐中心的資訊。
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課程》學員，想要更多有關帕拉瑪罕撒·瑜伽南達教理的資訊。
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) 是一個非營利國際宗教組織，1920年由帕拉瑪罕撒·瑜伽南達創立，以向來自所有種族、文化、教義的人們，介紹瑜伽古老的科學與哲學以及瑜伽確立已久的靜坐方法。本社團的宗旨和理想包括：培養所有宗教之間的相互瞭解與合作以及對彼此本質上一致的更大覺知；傳播個人直接體驗上帝的明確科學技巧的知識。

廣受推崇為我們這個時代卓越靈性人物之一的帕拉瑪罕撒·瑜伽南達於1893年出生在北印度。1920年他受邀以印度代表身分，參加在波士頓舉行的一項國際宗教領袖人物大會，之後留住美國達三十多年，直到1952年離世。他透過自己的生活和教理，在西方人士正確鑑賞東方靈性智慧方面，作出了影響深遠的貢獻。他的《一個瑜伽行者的自傳》被視為是現代靈性經典。

下列頌詞是印度政府為瑜伽南達尊者發行特別紀念郵票時對他所致的敬意：「奉愛上帝和服務人類的理想，充分表現在帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的生命之中。．．．．．雖然他一生的大部分時間都在印度境外度過，但是他仍然身居我們偉大聖者之列。他的志業持續成長並更加發揚光大，吸引著各地的人們走上向『靈』朝聖之道。」

今天，帕拉瑪罕撒·瑜伽南達所開始的靈性和人道工作，在祈達南達修士（Self-Realization Fel-

lowship/印度Yogoda Satsanga Society會長) 的指導下持續進行著。SRF除了發行瑜伽南達尊者的著作和演講錄音，也監管世界各地的禮拜堂、靜修院和靜坐中心，SRF的修士社區，以及「世界祈禱圈」。

如果你想知道更多帕拉瑪罕撒·瑜伽南達的教理，可以在我們官網找到資訊：www.yogananda.org。也歡迎你上我們官網或以電話、傳真、郵寄方式索取我們的簡介資料和目錄（列有我們的全部書籍、照片、演講錄音、音樂）。

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

世界祈禱圈



Self-Realization Fellowship

帕拉瑪罕撒·瑜伽南達：創始人
祈達南達修士：會長

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 Traditional*)
12913-J8871
2025 Printing