

The background of the entire page is a photograph of several crystal balls and feathers. The feathers are light-colored with fine, dark lines representing the barbs. The crystal balls are clear and reflective, with some showing internal facets. The overall tone is warm and spiritual.

色彩、频率、 晶体能量原理

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Meryl Chung', located below the title and above the author's name.

Meryl Chung

Meryl Chung

思惟修学院

思惟修学院



色彩、频率与晶体能量原理

关于色彩

色彩是光的不同波长表现，每种颜色都有其独特的能量频率。这些频率可以影响人体的能量场，进而对身体、情绪、心智和灵性产生作用。

色彩的光波长度与频率不同，例如红色波长较长、频率较低，而紫色波长较短、频率较高。这些频率可以通过视觉和皮肤感知，影响大脑的神经活动和荷尔蒙分泌。

在能量疗愈中，色彩被视为一种能量语言，能够直接与人体的脉轮系统互动，帮助平衡和激活能量中心。

色彩拥有相当惊人的能力来影响和改变周围人的活力状态。

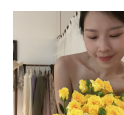
生活的许多方面，颜色可以迅速改变我们的情绪状态。

其中的一些例子包括：

- 选择柔和、苍白的颜色来装饰一个婴儿的房间
- 穿上黑色的衣服去参加葬礼

集体意识中的特定情绪联系。例如：

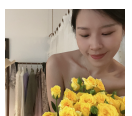
- 红色: 愤怒、暴力（血）和激情
- 蓝色: 平静、清晰和清晰的精神状态
- 紫色: 新时代(New Age)运动和灵性
- 白色: 纯洁
- 粉色: 女孩和女性的能量





大公司（e.g. 麦当劳）花费数千美元进行色彩研究

麦当劳餐厅以黄色和红色为主题是有原因的 —— 这种颜色组合令人感觉到最饿！





脉轮与色彩的对应关系

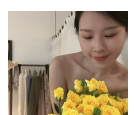
人体的每个脉轮都与单独的颜色产生共振，每种颜色都有自己的振动光频率。

因此，通过支援每个脉轮的自然颜色频率，我们可以增强它的振动能量，恢复能量平衡和活力。

你可以通过颜色支持你的脉轮包括：

- 穿一定颜色的衣服：如喉脉轮的蓝色围巾，或根脉轮的红色内衣
- 在脉轮上放置一定颜色的晶体

当然，一般通过衣物是不足以形成有效的治疗的，因衣物的材质振动频率极弱，特别是现代由于技术的发展，大多数衣物则是化工材质。而关于晶石的频率及能量，我们将在后面进一步学习。





人体的七大脉轮各自对应一种主要颜色，这些颜色反映了脉轮的能量频率与功能。



1. 根轮 (Muladhara)

颜色：红色

能量特性：红色是基础能量的颜色，与生存、安全感和生命力相关。

疗愈作用：红色能量可以帮助稳定根轮，增强身体的基础能量，改善疲劳和无力感。

应用：在疗愈中使用红色水晶（如红石榴）或红色光冥想，可以帮助修复根轮能量。

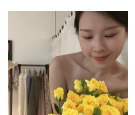
2. 脐轮 (Svadhishthana)

颜色：橙色

能量特性：橙色是创造力和情感的颜色，与愉悦、激情和性欲相关。

疗愈作用：橙色能量可以帮助激活脐轮，提升创造力和情感表达能力。

应用：在疗愈中使用橙色水晶（如太阳石）或橙色光冥想，可以帮助平衡脐轮能量。





3. 太阳神经丛脉轮 (Manipura)

颜色：黄色

能量特性：黄色是个人力量和自信的颜色，与意志力、自我价值和行动力相关。

疗愈作用：黄色能量可以帮助增强太阳神经丛脉轮，提升自信心和决策能力。

应用：在疗愈中使用黄色水晶（如黄水晶）或黄色光冥想，可以帮助修复太阳神经丛脉轮能量。



4. 心轮 (Anahata)

颜色：绿色（有时为粉色）

能量特性：绿色是爱与疗愈的颜色，与无条件的爱、慈悲和情感平衡相关。

疗愈作用：绿色能量可以帮助打开心轮，促进情感疗愈和人际关系的和谐。

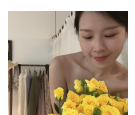
应用：在疗愈中使用绿色水晶（如绿幽灵）或绿色光冥想，可以帮助平衡心轮能量。

5. 喉轮 (Vishuddha)

颜色：蓝色

能量特性：蓝色是沟通和表达的颜色，与真实性、创造力和自我表达相关。

疗愈作用：蓝色能量可以帮助激活喉轮，提升沟通能力和创造性表达。





应用：在疗愈中使用蓝色水晶（如蓝纹玛瑙）或蓝色光冥想，可以帮助修复喉轮能量。

6. 眉心轮 (Ajna)

颜色：靛蓝色

能量特性：靛蓝色是直觉和智慧的颜色，与洞察力、灵感和高维度意识相关。

疗愈作用：靛蓝色能量可以帮助打开眉心轮，提升直觉力和灵性觉知。

应用：在疗愈中使用靛蓝色水晶（如青金石）或靛蓝色光冥想，可以帮助激活眉心轮能量。

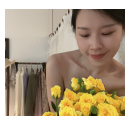
7. 顶轮 (Sahasrara)

颜色：紫色（有时为白色）

能量特性：紫色是灵性和觉醒的颜色，与宇宙意识、灵性智慧和自我实现相关。

疗愈作用：紫色能量可以帮助激活顶轮，促进灵性成长和高维度连结。

应用：在疗愈中使用紫色水晶（如紫水晶）或紫色光冥想，可以帮助修复顶轮能量。





关于频率

宇宙万物皆频率

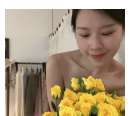
- 不同频率造就不同的物质、情绪，文字…
- 念头更是能量的显现，要让身体充满能量的唯一方法，就是回到自己的身上。
- 从信任自己、爱自己开始。
- 言语是可以直接深入人心的能量传递方式。eg. 当你被赞美时，是不是嘴角会扬起，更会有喜上眉梢的感受？当接受到负面的评论时，是不是会有伤心难受的感觉？这都是能量的显现。



古印度的瑜伽师与灵修者在冥想中发现，OM 是人跟宇宙产生共振、和谐的一个梵音，OM 是宇宙第一个出现的声音，在古印度被称为“宇宙之音”、“永恒之音”，透过这个音频的振动频率，更是可以让身体与心灵和谐合一。

地球的和谐振动频率通常被称为“舒曼共振”，其基频约为 7.83 Hz。舒曼共振是由地球表面和电离层之间的电磁波共振产生的，这一频率被认为是地球的自然振动频率。

舒曼共振（Schumann Resonance）是地球表面和电离层之间形成的极低频电磁波共振现象。它是由闪电放电激发产生的电磁波在地球表面和电离层之间来回反射形成的驻波。这种现象





最早由德国物理学家温弗里德·奥托·舒曼（Winfried Otto Schumann）在 1952 年预测，并在 1954 年被实验证实。

舒曼共振的基频约为 7.83 Hz，这是地球电磁场的主要共振频率。除了基频外，舒曼共振还有一系列谐波频率，通常为：

第一谐波：约 14.1 Hz

第二谐波：约 20.3 Hz

第三谐波：约 26.4 Hz

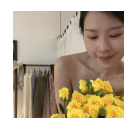
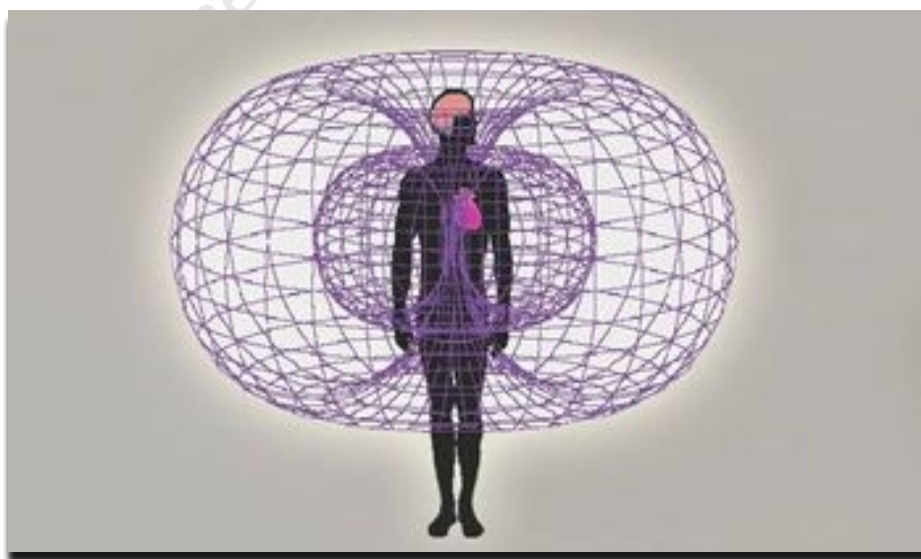
第四谐波：约 32.5 Hz

这些频率会因地球大气层的电磁环境变化而略有波动。

舒曼共振被称为地球的“心跳”或“脉搏”，因为它反映了地球电磁场的自然振动。

那么，它与我们的生命有什么关系呢？

一些研究表明，舒曼共振的频率与人类大脑的 α 波（8-12 Hz）接近，可能对人类生理和心理状态有潜在影响。例如，宇航员在太空任务中可能会因缺乏舒曼共振而出现不适，因此一些航天器会模拟这种频率。





人类大脑的电活动可以通过脑电图（EEG）来测量，这些电活动表现为不同频率的脑电波。根据频率范围，脑电波通常分为以下几类： δ 波（Delta）、 θ 波（Theta）、 α 波（Alpha）、 β 波（Beta）和 γ 波（Gamma）。每种波频与不同的意识状态、认知功能和生理状态相关。

人类大脑不同波频及其对人体状态影响的表现：

1. δ 波（Delta Waves）

频率范围：0.5 - 4 Hz

相关状态：

深度无梦睡眠（慢波睡眠）

深度冥想或 unconscious 状态

婴儿期常见的脑波

功能：

促进身体修复和再生

支持免疫系统功能

与潜意识和直觉相关

异常表现：

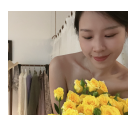
成年人在清醒状态下出现 δ 波可能与脑损伤或认知障碍有关。

2. θ 波（Theta Waves）

频率范围：4 - 8 Hz

相关状态：

浅睡眠、做梦（REM 睡眠）





深度放松或冥想

创造性思维和灵感涌现

儿童期常见的脑波

功能：

与记忆整合、情绪处理和潜意识活动相关

促进学习和创造力

异常表现：

过多的 θ 波可能与注意力不集中（如 ADHD）或情绪障碍有关。

3. α 波 (Alpha Waves)

频率范围：8 - 12 Hz

相关状态：

清醒但放松的状态（如闭眼静坐）

轻度冥想或放松

平静、愉悦的情绪

功能：

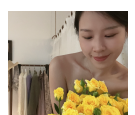
促进身心放松和压力缓解

提高创造力和问题解决能力

与舒曼共振（7.83 Hz）接近，可能对身心有潜在影响

异常表现：

α 波减少可能与焦虑、压力或失眠有关。





4. β 波 (Beta Waves)

频率范围：12 - 30 Hz

相关状态：

清醒、专注的状态

逻辑思考、问题解决

焦虑或紧张情绪

功能：

支持日常活动和认知任务

提高注意力和警觉性

异常表现：

过多的 β 波可能与焦虑、压力或失眠有关。

过少的 β 波可能导致注意力不集中或嗜睡。

5. γ 波 (Gamma Waves)

频率范围：30 - 100 Hz (通常指 30 - 50 Hz)

相关状态：

高度集中的认知活动

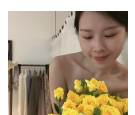
高级信息处理、记忆整合

意识扩展状态 (如深度冥想或灵性体验)

功能：

与高级认知功能 (如学习、记忆、感知) 相关

促进大脑不同区域的同步活动





异常表现：

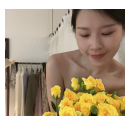
γ 波异常可能与精神疾病（如精神分裂症）或认知障碍有关。

脑波与健康的关系

脑波平衡：健康的心理状态通常与脑波的平衡有关。例如，过多的 β 波可能导致焦虑，而过多的 θ 波可能导致注意力不集中。

脑波调节：通过冥想、生物反馈、声音疗法（如双耳节拍）或神经反馈训练，可以调节脑波频率，改善心理和生理状态。

注意：每一种波频并无绝对的好与坏，「阶段」与「平衡」是最重要的。





将水晶作为能量（频率）疗愈的工具

晶体是惊人的物体，有关于晶体，以下是您需要知道的重点：

- 所有的晶体都会振动到可测量的、独特的 BRF（Base Resonance Frequency 基本共振频率）。
- **某些晶体是压电性质的，意味著有能力影响能量，并将能量从一种形式转化成另一种形式。**
- 压电晶体这独特特征已成为惊人技术和科学突破的核心。
- 没有压电晶体就不能实现的技术包括：
声纳技术、超声波、微晶片、液晶显示器和许多音讯技术（如麦克风）。
- **此外，一些晶体是热释电性的（能够转换热能。热释电效应是指极化强度随温度改变而表现出的电荷释放现象。）**
- **水晶在地下形成需要数百万年的时间（与人造水晶完全不同概念及能量状态）。**
- 不同类型的晶体，取决于矿物的类型和它生长的条件。
- 这些差异被认为会改变晶体的能量效应。
- 晶体的形成方式（通过重复化学结构）被认为持有能量能力，能在能量层面上工作。
- 能从颜色共振的角度帮助治愈和支持脉轮。
- **水晶疗愈是一种自然性的整体治疗，利用晶体的能量来影响物质身体、心理及心灵的状态。**

本质上，晶体的高能量特性，加上自然颜色共振和独特的愈合特性，使晶体成为研究人体脉轮能量健康的完美工具。

地球和太阳、宇宙有和谐与规律的共振，因此产生稳定的能量。而人活在这天地之间，想拥有和谐稳定的状态，就要从平衡人体的能量（身心频率）开始。





日常生活中使用水晶来平衡我们的身心能量的一些方法包括：

- 在空间中放置水晶。
- 佩戴相关水晶饰物。
- 浸泡在放置了水晶的浴缸中或将水晶放置在直接的环境中，如床下或枕被里。
- 躺下时将水晶放在身体上相应的脉轮点。
- 使用特定的水晶创造能量场（水晶阵）。



课程思考：

1. 水晶各自呈现出不同的色彩，不同的色彩带来不同的疗愈功能，这种相关性带给我们什么灵性启示？自然界中其他的产物是否也遵循一样的原理？
2. 不同脑波状态下不同的身心表现及其支持的身心功能，带给我们什么启示？
3. 选择水晶来疗愈人体，跟通过食物来滋养我们身体（食疗），有什么本质上的相同及不同之处？

