

靈哈嘉瑜伽

獨一無二的發現



Sahaja Yoga - A Unique Discovery

(writing of Shri Mataji Nirmala Devi) 錫呂 瑪塔吉女士著 [鄭明偉譯]
此中譯本收錄於《實現你的自覺》(1996) 香港靈哈嘉瑜伽中心出版

人類欲追求最大的喜樂，卻偏偏與真理背道而馳，越來越遠離那真正喜樂的泉源，即他們內在的真我（Self）。人類欲追求最大的喜樂，欲普遍地追逐金錢財物；他們有些追求權力，有些追求世俗間有限的愛；有些走得遠些，他們追求宗教，但他們在實踐時，卻流於外在表現的方式。此所以產生不同的宗教，和各種各樣的紛爭。問題的關鍵其實在於如何把人們的注意力收攝向內，找到真我，找到整全的真理。

真理是這樣的：我們不是這個身體，不是這個思維，不是這個知性，也不是這個情感，我們是靈體本身（the Spirit）。唯一的真理是有一個無所不在的上天的浩愛力量（Brahmachaitanya）存在，祂造就了所有關乎生命的工作。這個力量自動自發，生生不息，無遠弗屆，無聲無臭，無形無象，以致我們忽視了祂的存在。同時不幸地，在人類的階段，人們無法感知到這個力量。我們要在進化的過程中更邁進一步，昇進成為靈，才能發展出一種更高的知覺。當然開首之先，我們不妨像科學家那樣，視上述的說法為一種假設，保持開放的心靈，看看這些說法能否被證實。如果能夠被證實，那麼，作為一個誠實的真理追求者，我們便要去接受它，因為這是解決人類各種各樣問題的唯一方法。這是關於根源的知識。現在我們的文化有如大樹一樣，枝葉茂盛，可是我們的科學還是不完備的，那些印度的聖者和先知具備內在的知識，這些都是我們寶貴的文化遺產。

上天那無所不在的神聖力量在人體內反映成為一個沉睡的能量，叫靈量（Kundalini 昆達里尼），祂成一捲曲的形狀，位於脊柱底部三角骨的位置。希臘人大抵知道這塊骨內含有神聖（sacred）的力量，所以稱它為聖骨（Sacrum Bone 薦骨）。Kundalini [昆達里尼] 的梵文字義是捲曲成圈狀。當靈量被喚醒，祂會穿透六個比祂高的能量中心，最後穿越頭蓋骨，使我們的中樞神經系統連繫到那無所不在的整體能量，使我們進入一個新的境界。我們稱這個境界為得到自我覺醒（Self-Realization）的境界。我們開始在指掌上感應到整體能量的存在，我們稱之為生命能量（Vibrations，梵文是 Spanda）。這即是說，我們可以在中樞神經系統中感應到那無聲無臭，無形無象的力量。

本文所要講述的獨特的發現是：在現代，即梵文裡的鬥爭期（Kali Yuga），終於有可能大規模地、集體地提昇人類的靈量了。這個方法叫「靈哈嘉瑜伽」（Sahaja Yoga）。

開首之先，我要說靈哈嘉瑜伽的技巧是十分簡單的，儘管它背後的道理異常複雜。比方說，打開電視機觀看節目是十分容易的，但如果要解釋那背後的機械原理，便非常麻煩和困難了。同時要明白這個道理，那個人也要是合格的工程師才成。以下我會以最簡單的方式解釋靈量運作的方式，但請記著，如果你要深入內裡，那是很不容易的。

享受電視的最好方法是先打開它，觀看節目，然後才慢慢去瞭解它的機械原理。作為一個母親，我已為你們準備好了一切，就好像菜已炒好了，立刻就可以吃，毋須費神思考那是如何烹製的。如果你肚子餓，立即便可以吃。如果一個人肚子不餓，老是追求知識的問題，那麼，再好的廚子也拿他沒辦法。我不能勉強你們進食，通過討論演講，我也不能令你感到饑餓。我還是讓你以你的智慧去作決定，讓你自由去感受內在對真我知識的渴求。

“靈哈嘉 Sahaja” 的梵文字義是「與生俱來」的意思。凡是天賦與人，與生俱來的力量都是無須花費人為努力便顯現出來的。因此我們稱這個不費人為努力，自然而然，簡單易行的練習方式為靈哈嘉瑜伽。這種練習方式是順應自然的，這種自然，你亦可稱之為生命之源，生命力或上天，是完全自然自發的。

要瞭解生命的本質，我們暫且以一顆發芽的種籽為例，種籽發芽成長變為大樹，開

花結果。任何人為的方法也不能夠左右種籽變成大樹的過程，園丁的作用只是去看護它。同樣地，我們意識的生長和進化過程都是毫不費力的。

當一個人類胚胎在母親的子宮裡成長到兩三個月大的時候，一束發自上天浩愛力量的意識之光便會進入，啟發了他的頭腦。這時我們便可感到胚胎的心臟作第一次的跳動。人類的頭腦是稜鏡狀的，光束進入後分別反射進四個不同的通道，形成我們神經系統的四個不同方面。它們是：

1. 副交感神經系統
< Parasympathetic Nervous System >
2. 交感神經系統（右部）
< Sympathetic Nervous System (right) >
3. 交感神經系統（左部）
< Sympathetic Nervous System (left) >
3. 中樞神經系統，這個系統毋須贅述，它是人類進化到這個階段所達到的知覺狀態。

- 1) 光束進入頭蓋骨，即頭部上方叫腦鹵的位置，然後在中央穿過，通過中脈(Sushumna)，進入腦延髓體。
- 2) 投射到稜鏡兩邊的光線經反射後形成相反的方向，在大腦部分相交。這兩束光線分別被左脈(ida)和右脈(Pingala)吸入，形成左交感神經系統和右交感神經系統。
- 3) 那束微妙的能量經頭蓋骨最高處的梵穴(Brahmarandra)進入一個人的身體，經由中脈(Sushumna)，途中穿過六個能量中心(Chakras)，最後停留在一個叫Mooladhara的三角骨，意即根的支持力的部位，捲曲成三圈半的形狀。這個位於脊柱中脈的微妙能量在粗淺層面〔物質界〕表現為副交感神經系統。各個能量中心(Chakra)位於脊柱骨及大腦之內。能量中心表現為身體中各部分的神經叢(plexus)，同時作用於身體左部，影響著我們的情緒。西方醫學對身體左部的系統所知甚少。心理學是對應左脈的學科，但所得的知識亦甚為有限。

三脈合起來稱為自動〔自主〕神經系統，意思是說它是自動運作的。事實上，副交感神經只能自動運作。但這個「自動運作」者是誰呢？例如，如果我們要增加心跳的速度，我們可以通過交感神經系統的活動對心臟施加壓力。可是副交感神經系統卻會使心跳回復正常。這個系統是完全自動的。很遺憾，西方醫學對此所知不多。

當嬰孩出世，切斷了臍帶的時候，他的中脈便出現了一道洪溝。從外面看，我們能看見副交感神經系統、太陽神〔腹腔〕經叢和迷走神經(vagus)中間的洪溝。這個洪溝在禪宗裡叫做「空」(Void)，在印度宗教思想中叫「摩耶」幻相(Maya或Bhavsagar)。

交感神經系統是由大腦中的稜鏡造成的。它包含兩個系統：左交感神經系統與右交感神經系統。傳送能量的兩條管道分別叫左脈(Ida)和右脈(Pingala)。右脈掌管行動的意識，包括身體和精神上的活動；左脈掌管潛意識和心理，西方醫學認為這是沉睡的力量。左右交感神經系統的活動，使人在大腦頂部形成自我(ego)和超我(super-ego)的汽球，覆蓋著大腦，頭蓋骨於是鈣化，與那無所不在的生命能量，即上天浩愛的力量切斷了聯繫。

於是人開始認同自己為一獨立的個體，有獨立的自我意識(Atma)。此所以人不能認識自己的普遍無意識，他被自我(我的意識)和超我(思想積集和社會制約)所桎梏，不能達到無意識的境界。

運動瑜伽(或哈達瑜伽)由ha(哈)和tha(達)兩字組成，意即日與月。左右交感神經系統亦可稱為陰脈(Chandra Nadi)和陽脈(Surya Nadi)。練習運動瑜伽，你們可以控制交感神經的活動，例如擠壓出更多儲存在能量中心的能量，或人為地停止交感神經系統的活動一段時間。通過有限的儲存能量，你不可能讓上天的能量在體內流通，因為上天的能量是無窮無盡的。藉著控制交感神經，你可以減慢心跳，甚至停止呼吸一段時間，同時可能得到副交感神經系統在低層次的表現，但卻不能發動副交感神經系統，即那真正與上天聯合的通道。運動瑜伽亦可控制你的思維，但思維受控過甚，便不能作靈性上的昇進。一個人可以享有健康的身體，健全的思想，可以作一個好公民，但這不是人生的唯一目標。今天已無人真正遵照〔《瑜伽經》作者〕帕坦加利(Patanjali)的教導，在書中他是十分強調練習瑜伽的目的是要得到「自覺」的。

交感神經系統與副交感神經系統都作用於各個神經叢，但作用相反。副交感神經系統令神經叢得以舒緩，而交感神經系統則是去擠壓它，使之釋放出更多的能量。這種方法只會消耗掉儲存在能量中心的能量。副交感神經在臍部有所中斷，而交感神經卻沒有。

此是古往今來求道者要越過的一大難關，能超越並接上副交感神經系統者幾如鳳毛麟角。三脈的情況就好像有三張梯，兩梯放在地面，中間那張卻懸在半空。此所以當人們發展他們的意識時，不是走向左部，便是走向右部。如果我們走向右部，便會形成自我的汽球。我們會變得很活躍，很愛負責任，認為自己可以掌管一切。如果過甚，就好像一棵樹的根基畸形發展，那棵樹便會倒下來。右交感神經過度活躍會造成神經緊張、失眠、肝臟過熱（會引起皮膚病及食慾不振），及各種致命的疾病，如哮喘、糖尿病、腎臟失去機能、血癌、心臟病，以及身體左部癱瘓，這都是由於能量中心受擠壓過甚，以至能量衰歇而造成的。如果你能控制副交感神經系統，便可使這些能量中心受到能量的滋養，恢復平衡，同時消除活躍過度所造成的禍害。那些由過度活躍所引起的疾病亦會不藥而愈。不過我們先要得到自覺，才可以控制副交感神經的活動。

左脈，即左交感神經系統（libido）能夠儲存那些自創造以來所有已死的事物。這條經脈可以使人連接到集體潛意識，即鬼界（Bhootlok）。所有那些在進化過程中受淘汰的事物都儲存在集體潛意識，包括植物、微生物及人類。病毒便是由這些植物和微生物來的。許多假導師催眠他們的信徒，令他們進入潛意識界，於是他們會像動物那樣吠叫或咆吼。

通過催眠的方法，這些導師操縱了信徒的心靈，榨取他們的財富，摧毀他們的人格。最近有個假導師，他經常把金飾和鑽石贈與那些富人和有權力的人，攝影機卻拍攝出他催眠別人的情況。在大腦後部，左脈膨脹如同一汽球，這叫超我（Superego）。它通過左脈儲存我們的思想積習和社會制約，會變得越來越大。如果你受到過度的制約，便會形成一局部的真空地帶，吸入另一個亡靈進去，他們都是來自集體潛意識的。在追求真理的過程中，如果你過度控制心靈，作守齋及強迫性的靜坐，又或者你完全像奴隸般把心靈託付給一個假導師，你便會接上集體潛意識，即所有不良以至邪惡的亡靈之所在。那些亡靈會在你身上作用，使你得到超能力（Shudra Siddhis）超人的感知力，或靈魂出竅的能力。其實這些都是由不同的肉眼所看不見的亡靈在作用，又或者是各種死去的事物通過超我控制著我們。受害者會產生各種精神性的疾病，如抑鬱症、人格分裂和各種各樣的神經失常，最後要入住精神病院。

有些假導師教授一些與亡靈相關的咒語。受術者會在短期內感到鬆弛，因為亡靈的意識取代了那人的自覺意識。那個人的意識好像關閉了。但練習幾年之後他便會發現自己的毛病，他變得不能面對現實，於是走向逃避，像個隱士一般。他甚至會酗酒或吸食藥物。另一類導師能令門徒像奴隸般不由分說地把財富完全奉獻。那些導師從不解說他們所用的技巧，也不會把催眠的力量傳授任何人。一句話說，那些假導師及假借宗教名義的人說可以發動靈量，其實只是作用於你的左脈和右脈。有些人練習之後感到很熱，甚至生出熱泡來。這些都不能發動中脈。只有提昇靈量，我們才可以由中脈與上天的力量結合。

所有那些催眠所帶來的力量，諸如財富的力量（控制群眾，帶來金錢，權力，名譽等）、超視覺能力（Drishti Siddha）、語言能力（Vani Siddha）、不明的治療能力、超越的感覺（關閉思維的能力），靈魂出竅及其他各種各樣的能力，都很容易在那種口裡說神，實際上卻是控制亡靈（Pretsidhi 或 Smashan Vidya）的人身上發現。在任何一个靈哈嘉瑜伽中心，我們都能證明這些是來自亡靈的力量。

我們發覺，曾到過上述假導師去的人，到來學習靈哈嘉瑜伽，都會像神經病人般發抖。如果那人能克服困難，獲得自覺，他便不會對那些表演超能力的人感興趣。這時，他再不會受那些亡靈的控制。

潛意識是一個死胡同，進入的人將會迷失。代表過去、現在、未來的三條經脈都是垂直的，要進入現在，只有升起靈量，接上中脈，與上天的力量結合，才能進入無意識界。

利用集體潛意識的力量是十分危險的，一旦失去控制，施術者會飽受傷害。那些短暫受益的人會受到無可彌補的身體和精神上的損失，影響他們一生。他們因此受盡痛苦，有些人更會死亡。

所有宗教均說，當一個人得到覺悟之後，便有一種內在的、靜默的力量。宗教要達到的目的是內在知覺的奇妙改變，而不是外在的、拿來表演的超能力。《薄伽梵歌》（Bhagavad Gita）說你要成為無執著的靜觀者（Sakshi Swarupa），靜觀上天的戲劇。許多現代的思想家都談及一種新的知覺狀態。這叫做無思無慮的知覺狀態（Thoughtless Awareness），它表現為一種新的知覺方式，叫集體意識（Collective Consciousness）。我們聽說過許多古代及現代的預言，說人類將進化成一種超人類，具有獨特的知覺方式。這些在現在都不再是神話了，因為我們現在已經有許多靈哈嘉瑜伽的練習者，他們多麼

純真、良善、正直和有力量。他們是天國的子民 (Khalis)，是上天的一族。他們能夠在指掌上感應到他人的能量中心，指出問題何在。他們的診斷必然一致，因為他們都知道絕對的真理。

通過靈哈嘉瑜伽，我們可以提高整個人類的意識，這是印度許多預言家所預言過的。

關於靈量 [昆達里尼] 的知識不是書本上的知識。你們能夠用肉眼看見靈量在三角骨呼吸的狀況，同時你們能夠用指掌感應脊柱上不同的能量中心。從前，如何越過中脈的洪溝是個難以解決的問題，可是終於發現了，如果洪溝被上天之生命能量充滿，靈量便能像天后般升起，穿過大腦頂部梵穴 (Brahmarandhra Cheda)，不會對她的子女 (Sadhaka) 造成任何傷害。

兩個思潮間有短暫的一瞬。當靈量升起後，那個中間停頓的時間會加長，那個人會進入了無思無慮的知覺狀態，他是完全醒覺的，但卻在絕對的寧靜之中。當然靈量需要時間去鞏固這種狀態，特別當那個人身體有病，或者他的輪穴過份受交感神經擠壓的時候。靈量作為每個人內在的母親，是愛、智慧和美的體現，她懂得美妙地表現她的愛，給她的子女得到重生，不會造成任何傷害。

有許多書籍告訴人們，說提昇或企圖「馴服」靈量是十分危險的事。有許多書籍記載提昇靈量後不同的可怕經驗。其實這些都是由於靈量得不到一個真正的導師、一個真正具備靈量知識 (靈哈嘉瑜伽) 的人導引所致。如果一個未得自覺的人試圖升起靈量，靈量是不會離開她的寶座的。同樣地，沒有真心誠意和神聖的邀請，靈量中的神祇將不為所動，甚至會發怒。她會使交感神經活躍起來，喚醒在交感神經中的神祇，製造出熱力，使各個能量中心阻塞，靈量不能上昇。有時那個人會作出一些奇怪的姿勢或完全斷絕了對外界的知覺。同時，那些由於導師的無知和貪婪而受到傷害的人，他們的能量中心和靈量會受到破壞，將來得到自覺的希望變得很微。他們有時會感到全身佈滿可怕的熱力。

那些頭腦受到社會很大制約的人，或者那些自以為是、自我中心的人練習靈哈嘉瑜伽時進步會很慢。即使他們閱讀關於如何解除思想制約的書，亦只會變得更受制約。如果他們希望以人為的努力去解除制約，他們也只會更加受到制約。只有上天浩愛的力量才能把制約消除。練習靈哈嘉瑜伽的主要條件是：任何時候你都要尊重自己的自由意志，你要成為一個熱心和誠實的真理追求者。

練習靈哈嘉瑜伽，練習者是完全清醒的，他感到內在的寧靜，毋須採用各種奇怪和不自然的姿勢。他的坐姿 (體位) 是完全自然的 (Sahasana)。呼吸或比正常為慢，他感到無比輕鬆，並進入無思無慮的入靜狀態。

各個宗教是那些先知和降世神祇的表現。他們都有教導世人關於內在真我、重生和自覺自悟的知識。起初在印度，那些先知和降世神祇介紹各種象徵來代表那些內在的、無意識界中的存有，目的是希望使人的注意力收攝在內。由此引生了多神信仰，但那些信徒卻把注意力放在象徵性的符號 (Sakar) 身上，成立各種儀式，到最後反而把原先的目的遺忘了。

於是那些先佑和降世神祇開始作另一種實驗，他們只講述上天抽象無形的方面 (Nirakar)，於是產生各種各樣相關宗教，但這些宗教卻都以各種各樣的教條主義告終。原因很明顯，單單講述花香和蜜甜並不能真的令你嚐到那種滋味，卻只能在思維中製造教條。你要先變做蜜蜂才能嚐到花蜜的滋味，此之所以我們要得到重生。這是在內發生的，故此你要把注意力收攝在內。

這是一項空前的成就，難以令人置信，但我認為這是人類歷世追求所帶來的美果。

那些純真如赤子的人很容易得到自覺。但無論頭腦的負荷多重，只要有真心誠意，或遲或早，那個人還是會得到自覺的。得到自覺之後，那個人手、腳和頭部都會發射出生命的能量。這都是商羯羅 (Adi Shankaracharya) [約公元 8 世紀] 在《Saundariya Lahari》一書中講述過的。

生命能量是上天浩愛的波浪，能夠充滿另一個人的內在系統，令他得到相同的自覺經驗。這樣連鎖反應便開始作用了，一個人可以給許多人得到自覺，就像一根蠟燭可以燃點其他許多蠟燭一樣。

得到自覺的人在生理上有以下的表徵：

- 瞳孔擴大。

- 眼睛閃亮（這是副交感神經的作用）。
- 面部發包光彩。
- 身體感到輕盈。
- 一切緊張壓力均消失於無形。

如何靈量提昇得很慢，那個練習者能感到她的提昇，旁人也能用肉眼看見。首先他會感到頭頂腦部即頂輪部位悸動，當悸動停止，那個人便在完全的寧靜當中。上天恩賜的力量會由上流入，使他遍體清涼。慢慢地，那個人的注意力轉移到精微幽隱的層次，各種低層次的牽掛均消失於無形，他不再認同於那些虛假及人為的東西。當他觀看這個世界時，他只看見事物美麗的方面，而不是它們的交換價值。在知識上，他認同於絕對真理，他不怕這樣承認，在生活上也不會有雙重的標準。他的愛自然地流露、慷慨大量、無牽無掛、不計較得失，然而他在物質上卻異常順利，這個人青春不老，成為神祇克里希納（Shri Krishna）行事的管籥。

從外面看，我們發現：

1. 那人的注意力轉移到內在的靈量，像針線穿珠那樣，靈量貫穿人身中的每一個能量中心。
2. 一旦注意力轉移到內在，我們便可以在指掌上感應到他人的靈量。我們便可以感應到別人靈量的位置和狀態，於是我們便擁有集體的意識。
3. 那個人成為一個普遍的存有（Universal Being）。愛的力量是多麼有力，只要那個人動用指掌，便可為成千上萬的人提昇靈量，真是易如反掌。

這樣人類集體的進化便成為可能。這是黃金時代、真理時代，或稱完滿期（Satya Yuga）來臨的徵兆。且讓我們忘記過去求道歷盡的艱難苦楚。如果有些人在此之前未能發現也不是問題。只要你們開放心靈，明白這是空前從未有過的發現，這不會使任何求道者或前人變得渺小。就好像作一個實驗，如果我們最終找對了方法，那先前的實驗也是必須的。這是一項集體的成就。也許在這個混亂的現代，即鬥爭期（Kali Yuga），這是註定發生在某些人身上的，他們歷世追求，最後生長在這個時代，領受上天答應過的恩賜。也許我們便是那些古人。

絕對真理可以作為一種“後設科學”（Meta-Science），提供確實和可驗證的知識。同時，你們可以在手指或整個手掌上，以及在頭頂部位即梵穴（Brahmarandhra）感應到那無所不在的上天浩愛的力量。

你們會第一次感覺到那上天浩愛的力量，祂造就了所有關乎生命的工作。有些特別的人能夠從無思無慮的覺醒入靜狀態（Thoughtless Awareness），一下子跳躍進入靜坐的第二階段，即無疑惑的覺醒入靜狀態（Doubtless Awareness），同時能永久地停在那裡。他們能夠造就偉大的工作。這些人能夠很清楚地感應到自己和他人的能量中心，也為自己及他人清潔。他能夠給別人帶來自覺。我們有一些靈哈嘉瑜伽的練習者，他們已為成千上萬的人帶來自覺。

有些人需要一些時間才能由第一階段上昇至第二階段，但只要他們具備真心誠意（Nishtha），每一個得到自覺的人都能夠成長為一個偉大的瑜伽士，顯現出他內在的能力。許多服食藥物及酗酒的人，改變了他們自我毀滅的習慣。許多精神病人得以治癒。許多不治之症，如癌症（特別是血癌）、顛癇症、哮喘及肌肉疾病都被靈哈嘉瑜伽治好了。除了身體和精神的疾病以外，家庭的問題也能得以解決。許多藝術工作者在得到自覺以後亦大有成就，兒童則變得十分順服、聰明講理，而且成熟得很快。

所有的靈哈嘉瑜伽的練習者不僅口頭上承認所有宗教是同一的，無論是甚麼宗教，他們同時尊崇那些先知和降世神祇。靈哈嘉瑜伽練習者的行為變得像天使和聖人一般，他們有內在的正義感，有愛心和顯得成熟。他們瞭解所有宗教的本質。

在生命之樹上，起初只有零星落索的花朵，但現在開花結果的時代來臨了。人類的集體祈求到了收成的時代，表現為靈哈嘉瑜伽。許多人會躍進靈性的區域，你會知道你自己，瞭解你自己作為普遍存有的本質。那些應得到賞賜的人會被戴上內在的冠冕，掌管平安祥和的天空，充滿上天浩愛的海洋，以及得到至高無上的、內在的絕對真理，而這一切，都是無窮無盡，生生不息的。

（完）