

# 霎時感悟

華南霎哈嘉瑜伽士感言集

測試版 v6



香港霎哈嘉文化協會©出版

2026年2月初版

## 序 (編者話)

這是多位華南練習者的感言，包括了各人的心路歷程，和生命轉化的經驗分享。有些是近月寫的，有些是 20 年前就寫下。

我們各人，各自回首前塵，都只能說：「一再感恩」。在霎哈嘉瑜伽的圈子裡，每個人背後都有故事。不過，可能因為大家都想保持低調，也可能不想「身體層面」的健康轉化令其他人放錯注意力，誤導他人，畢竟 Shri Mataji 要求我們多把注意力多放在靈性上的升進，所以，就不是太多人分享自己的故事。不過，這些個人化的經歷和感悟，的確可能是幫助其他人渡過虛幻海洋的一葉扁舟，在迷茫時的一盞明燈，助人找到彼岸，重回人生正軌，踏上坦途，重新享受生命。何況，現今世道，資訊爆炸，多年來不少假資訊把人類弄得團團轉，浪費金錢時間去尋覓；有些資訊，更故意把我們抹黑。

所以，2025 年末曾向其他人呼籲：「我們打算，明年出版一本華南霎哈嘉瑜伽士分享生命轉化的感言集，在 7 月香港貿易發展局主辦的書展中，作為我們參展的戲碼之一。每個故事（個案）約 2 百至 1 千字。如不懂寫作，可交來錄音，或由我們找人筆錄。來稿請交到廣州、深圳，或香港集體負責人，再轉，或直接交本人。暫定農曆新年截稿。期望先由華南帶頭，先出版，之後其他地區接力。如果網上有 1080 個這類個案流傳，那些懷疑、中傷和惡意攻擊將不攻自破。」

編者

2025 年 12 月 (香港)

## (1) 若非偶遇霎哈嘉，就沒有今天的我。

一星期裡，去了炎陵縣參加交流會及能量遊後，竟也去了湖南省府長沙……

再見長沙。歸途中，滿滿的感恩和美好回憶。三天裡還到了週邊的湘潭和寧鄉。正正是出發時故意不買回程票，讓上天帶領和安排，的美好成果。昨晚活動臨離開前，才突然被邀請為今早的長沙初班講一堂課，剛好有帶U盤在身，也樂意回應上天的呼喚，分享了兩個十年前做的ppt，一個是個人的霎哈嘉體會（包括醫學，玄學角度解釋霎哈嘉冥想的功效是什麼原理），另一個講昆達里尼與太極圖及中國文化的關聯。開場白其中一段提及，30年前，在我人生最低谷時，若非偶遇霎哈嘉，就沒有今天的我。所以，這些分享是因為感恩，義不容辭之舉。

Edwin (香港) 寫於歸途上 2024. 11



## (2) 我真的很幸運

雖然之前霎哈嘉瑜伽在香港已成立了十年多，但我一直未有緣份接觸。之後在一個很偶然的機會下才知道的。

一次旅遊的機緣，令我認識了一位女孩子。之後我們就約定一起去吃飯和看旅遊照片。她說是一位瑜伽者。當時我以為是屈手屈腳的瑜伽，非常有興趣去參加。但到場後才知道是靜坐的，但我還是靜靜地聽了一課，而他們所說的感覺我卻一點兒也沒有；而且，又要看著一位印度女士的照片，真是有點兒抗拒；但我又很想知道是什麼一回事。這些人其實在做什麼？我還想，如果他們講到如此神奇，我離開的話，豈不是有如「去到深山都唔識寶」。我就姑且留下來聽一下。

最初的兩個月並不覺得有什麼特別，反感覺有些沉悶，但到了第三個月我開始覺得有些很微妙的感覺。我覺得我的思維好像是給人打開了，學習能力、待人接物的能力提高了，事情能夠一一處理，而且是很順順利利的。令我著迷下去的是：我感覺到好像是一位學生，每天都在學習。而這位老師好像就在我的背後教導我。但卻是沒有形相的。講出來真是有些神奇，但這種感覺是真實的。這位無形相的老師令我時常都很開心，又照顧我的一切，包括我的家人；我時常都覺得與上天同在，共舞。很多時在生

活中，尤其是在我找東西的時候，很快就找到，真是覺得他常在我左右。最重要是他令我明白很多事情，怎樣做一個正道的人，給我很多的提點。大概我們霎哈嘉瑜伽練習者常常說「自己就是自己的師傅」，就是這樣意思吧！



我真感激錫呂·瑪塔吉女士，她將我的頂輪打開了。這個能量走遍我的全身，令我身體每個機能得到滋潤；人也非常精神，又有光彩，每遇到有問題的時候，都能一一自然化解。從前我是佛教徒，但我從未有這樣特別感覺，我只是在佛面前許願，求他保佑。但霎哈嘉瑜伽給我感覺是，神明拿著我的手來教導我，真是一個很近距離的接觸一樣。我真是很幸運，在母親（錫呂·瑪塔吉）的愛護下繼續成長，真是不知修了幾多世，才有這個收成呢。我想這是我今世最珍貴的一份禮物。

Jai Shri Mataji !

Shirley (香港) 2002 . 9

### (3) 心境亦平靜了很多

在我來到霎哈嘉瑜伽得到自覺之前幾個月，好像有某種力量在驅使我，要我尋找某些東西，但自己說不出實際上要找些什麼，只知道應該從靈性方面著手。於是看了一些有關靈性知識的書籍，有些知識令我十分驚歎，亦能解釋多年來一直存在我心裡的疑問，不過有些我卻不太認同，只有另尋他法。我曾嘗試練習運動瑜伽，不過我個人覺得運動瑜伽最主要是針對身體方面問題，靈性上的幫助卻非常有限；但又好像已經發現一些頭緒，因為真正的瑜伽士會經常靜坐，於是我便對朋友說想學習靜坐。機緣巧合之下，有位朋友告訴我沙田大會堂有靜坐班，於是我不猶豫地來參加，即場得到了自覺。

回想我第一次來靜坐班時，看到有一張印度女仕的照片在場，真的覺得有點抗拒，亦曾懷疑究竟這是什麼一回事。最初幾次來都是抱著有點懷疑的心態，直至有一次在參加靜坐班時聽到拜讚歌，在不知不覺間，竟然發覺自己的眼角濕了，眼淚快要掉下來，在這刻，我可以肯定這就是我要找的東西了，雖然最初幾個月我都沒有感到頭頂或手掌有涼或熱的感覺，但我仍持續練習，因為我覺得既然找對了方向，就不應該輕易放棄。就像在通往成功的路途上，沿路必定佈滿來自各方面的阻力，但只要我們堅守信念，便可通過重重考驗，跨過迷幻的海洋，到達彼岸。

試想想，在你一生之中哭得最厲害的一次是為了什麼？感情？家庭？事業？金錢？有沒有想過是因為看見一個素未謀面的人？以下是我第一次見到母親的經歷：去年（2003年）12月，Shri Mataji 在回印度途中曾在香港稍作停留，我有幸可以在機場接機。在她未出閘前，我已真真正正感覺到涼風，在此之前我仍對涼風沒有什麼感覺。當我在近距離清楚看見她慈祥的臉容時，心裡有種情感像排山倒海那樣在翻滾，眼淚就像海嘯一樣快要湧出來，感覺好像以往經歷了很多災劫，受了很多苦難，現在要向母親哭訴似的。這情感怎樣也控制不了，我唯有離開人群找個僻靜的地方放聲大哭；我從未試過哭得這麼淒厲，亦從來沒有試過這種感覺。這是我一生人之中第一次。有位練習者告訴我，這些就「母親的愛」。

自此以後我覺得整個人輕鬆了很多，心境亦平靜了很多，以往很多問題已不再是問題。其實除了 Shri Mataji 本人外，她的照片也能發放出無窮無盡的愛，她的愛彌漫在空氣之中，問題只是在於你願不願意去接受；只要有強烈的欲望去祈求，你終會感受到她的愛，感受到愛的力量如何偉大，感受到物質界一切的能量背後都是來自”愛”。

看完這篇剖白後，希望你有所領會，珍惜眼前能夠得到自覺的機會，及得到自覺後的種種恩賜。

Suzanne (香港) 2004. 7

## (4) 霓哈嘉心靈之旅

「人的一生不過是一場旅程」。當我走在這段旅程的中途，發現自己矗立於幽暗的林間時，心，開始迷茫，找不到回家的路……

當我籍著安忍與愛想著真正與心靈開始互動的時候，生命總是如此厚愛著我，讓偉大的霓哈嘉瑜伽在這個時候與我不期而遇。

美麗的深圳，讓我飽飲著美麗的孤獨、美麗的落寞以及那失去源頭的美麗的無助與淒涼；整整三年的深圳生活，我經常會用一種美麗的模式去觸痛美麗的心事。

當我了悟到心靈深處的失落是那麼地深重，當靈魂開始向我發出警訊的時候，霓哈嘉的靈性之光開始在我身上顯現。

當我跟宇宙的本源失去聯繫，當我們一直過著靈魂沉睡的生活時，我們的內心的覺醒便會以千百種不同的方式召喚我們，召喚我們揭開生命實相的面貌，召喚我們去邁向一條——尋真之路！

我被這股力量牽引著回到自己的純真本性，想尋找到那份睿智與了然一切的心，於是，上天總是在最合時宜的時候指引我踏上了這條充滿寧靜、充滿愛、充滿智慧之光

的霎哈嘉之旅！

最初一個月，我獨自一人在家中照著《霎哈嘉瑜伽靜坐法初階》靜坐，我感到身上有無數股能量在向外擴散、思緒紛亂，我的注意力經常受到雜念的控制，忽左忽右，不能入靜，但每當這樣靜坐完之後，我仍可以感受到身體的輕鬆與放鬆。一個月後，我參加了香港大嶼山修煉營三天的靜坐班。就這三天，徹底改變了我的整個生命，我被那份喜樂、那份安定、那份祥和、那份幸福所深深折服，我的注意力也不再向外執著，當把那些事和物統統收攏放在我的注意力之上的時候，我整個身體開始慢慢向下沉、向下平定，然後有一股巨大的能量順著我的脊柱快速往頭頂竄升，周圍的一切都不存在了，我內心所有的思緒都止息了，我的心靈像天空般遼闊，變得光芒四射！整個身體洋溢著自由、輕鬆和喜悅，淚水無聲無息地從臉上滑落，就像露珠一樣滋潤著並淨潔著我的身軀。我象一個嬰兒般安住在一個無盡寧靜和難以表達的喜樂的世界中。



接連好幾天我安住於這份永恆的寧靜中，我的身體漂浮，心智一片空虛。我感受到身體和內在開始變得柔軟，一種溫柔的愛軟化著我僵硬的身體，暖化著我冰冷的心靈。正是因為這份柔軟，讓我們活在愛中，讓我們有力量去面對最艱困的痛苦，最深沉的哀傷和恐懼。我頓然發現我的指責少了、制約少了、期待、欲望少了，我的內在因柔軟而變得更有包容的力量！

「生命的偉大真理真是如此清晰——貪婪的本質正是人間苦難的原因。」

靈修生活所面對的真正挑戰不是去深山隱居，也不是讓意識進入超凡的狀態，真正的挑戰就在——當下。

當輕撫那柔滑的綠葉，我彷彿與樹合二為一，就像輕撫著自己；當仰躺在大地上看著藍天，我彷彿與天地合二為一，自己化為虛無；當輕撫嬰兒柔嫩的肌膚，我彷彿跟著他的每一個細胞、每一個心跳、每一根神經合二為一，我就是嬰兒，嬰兒就是我；當輕輕搖擺，舞動著身姿，我彷彿與音樂的靈魂合二為一，彷彿可以牽到神的手！

我的靈修溢滿著亮光，內心時常會升起遼闊而美妙的寧靜感，感官敏銳無比，內心象又回到童稚的天真。時刻的靜觀，讓內心有強大的力量去窺視著整個世界，沉澱自己，喜悅地領略自己開悟後的那片心靈風光。

生命每天都帶來自己回歸本心的召喚，它們或大或小，有些令人驚歎，有些則平凡無奇。有些時候，會陡然間發現——我的生命就因當初那個傷害而蛻變！

踏上了霎哈嘉之旅，也就等於擁有了心靈的守護神！願慈悲和智慧能夠真正滲入到每位求道者的心中，願世界更寧靜，願地球更純淨！

JAY SHRI MATAJI!

詠梅（深圳）2005.12

## (5) 放下十八年煙癮

不知不覺間，練習霎哈伽瑜伽已有一年半。在這段期間，我學習到怎樣認識自己及面對自己，以往所有身體不適和心靈不安，也一一解決了。

對一個過往十八年來煙不離手，藥不離口的我，來到霎哈嘉的大家庭才醒悟、體味，原來承認自己是可以這麼好的一回事。當然，現在的我不再吸煙，心靈上亦改善了。樣子不再話下，當然漂亮了。

其實，每個人最大的敵人莫過於自己。只要肯放手，所有週圍的事，所有的人，亦變得美麗了。

Joe（王太）香港 2005.10



## (6) 我對這些問題的追尋篤定了

2012 年，大女兒 2 歲多，為女兒上何種類型的幼稚教育在多方瞭解。因為不想讓女兒上傳統的公立幼稚園，所以在學習瞭解當時比較熱門的蒙特梭利教育和華德福教育，進了一個華德福教育的 QQ 群。

有一天，在群裡，一位媽媽發了霎哈嘉瑜伽的信息。由於之前跟隨印度老師練習過比較正統的體式瑜伽，也一直對瑜伽很感興趣，就問了關於霎哈嘉瑜伽的一些問題，也問了為什麼免費。發消息的這位人士近乎偏冷的說，體驗了才知道好。因為“免費”，擔心有貓膩，反而起了戒心與防備心。於是，為了搞明白這個瑜伽到底做什麼，就進了廣州霎哈嘉瑜伽的 QQ 群，決定先觀察。

在群裡觀察了一陣子，發現大家聊的話題還是很正常的，也有很多看不明白。於是，有一天，就私聊群裡回答問題比較積極活躍的子燕：大家說的“自覺”是什麼？“自覺”不是形容詞嗎？子燕就問我：你得過自覺沒有？我說，我不知道有沒有得過自覺，我也不知道自覺是什麼意思。於是，子燕就發了一張 Shri Mataji 的照片過來，問我，看著這張照片，有什麼感覺？我說，沒什麼感覺。後來，子燕又發了得自覺的幾步法的方法，讓我照著一步步做。可能是六步法吧。我很認真的照做了。到最後一步，手按摩頭頂，然後抬高。

我很清晰的感覺到，一股圓柱體一樣的涼風從頭頂升起，非常清晰，非常確定。我很驚訝。因為當時我背靠窗坐著，有點懷疑這股風是不是從窗戶外面吹過來的。如果是窗外的風，應該是從後面吹過來，但我感受到頭頂的風是垂直往上吹的。我問子燕，這股風是怎麼回事。子燕說，不用懷疑，這股風就是你得了自覺，從內在發出的風。並讓我換左手在頭頂感受一下，兩隻手的感覺是不是一樣。我也照做了，並告訴她兩隻手的感覺不一樣，哪隻手涼，哪隻不那麼涼。子燕說，恭喜您，獲得了自覺，能量感很好。

就這樣，得到了自覺。時隔 13 年，這個場景每次想起，都非常清晰。

回看練習經歷，我並沒有像一些人那樣，或者在尋找一個讓自己内心寧靜的方法，或者身體上、家庭上、工作上遇到障礙，在尋找一個突破口。記得生完孩子後，我被一些問題纏繞得都快不行了，這些問題不是孩子不好帶，孩子非常好帶，非常乖；也不是家庭關係不好，家人都非常好。面對一個生命，我在苦苦思索：這個宇宙是怎麼來的？宇宙的根源是什麼？宇宙到底是什麼？它往何處去？會變成怎麼樣？人又是怎麼來的？人真的就是生下來，然後死去嗎？這些無解的問題把我折磨得不行，我也無法與人交流，別人可能會覺得我腦子有問題了。後來我問學過佛的老公，老公說，宇宙起源於“緣”，一切都源於“緣”，也給我講了佛法裡關於這些問題的答案。但這些答案無法滿足我對這些問題的追

尋，我仍然在思索著。直到練習霎哈嘉後，內在的喜樂感，生命能量的清涼，自然而然的，我對這些問題的追尋篤定了，終於找到源頭的感覺。

後來有人問我，為什麼練習霎哈嘉，是什麼動力讓我堅持練習。我說，因為我想知道宇宙的終極奧秘，我覺得霎哈嘉給了我答案，而我相信這個答案是對的。

在我練習一個多月後，內在的喜樂感和生命能量神奇的清涼，讓我自然而然的推薦老公也練習。於是，有一天老公來到初班。那天初班看的 **Shri Mataji** 的講話，老公說，就是《心經》的內容。老公有學佛經歷，但他覺得，現在很多學佛修佛的並不是在真正的修，佛法裡的內容還差一點點，就一點點，最頂端的東西，沒講明白。後來再聽了 **Shri Mataji** 的講話，他覺得，**Shri Mataji** 真的講明白了。於是，很自然的，老公也開始練習霎哈嘉了。2 歲半的女兒也跟著練習了。直到現在。

十年後，第二個女兒出生，練習霎哈嘉，對她而言，就更是一件自然而然的事了。

YY (廣州) 2025. 12



## (7) 這些改變在不知不覺中發生

在 2012 的那一年，經過練習了一年多的妹妹推薦，瞭解霎哈嘉瑜伽，她說自己比以前變得更好了。

當時正值自己工作的迷茫期，感謝妹妹把這麼珍貴的禮物送給我，感謝遇到了霎哈嘉瑜伽。在這裡我獲得「自覺」。讓我明白人生的意義所在，明白我們都是一個純潔永恆的靈。



在練習的過程中，得到了母親 Shri Mataji 的祝福，家庭的氛圍更加的融洽，工作也找到了自己的方向，個人的情緒更加的平和，性格也變得開朗和願意分享。

經過恒常的練習，這些改變在不知不覺中發生。期待在往後的日子裡有更多的兄弟姐妹們加入這個大家庭，一起共修。

感恩母親讓我們成為她的工具，請讓我們成為光，去點亮更多的靈。

貴歡 (廣州) 2025. 12

## (8) 是誰，賜予我如此豐盛的奇跡？

什麼是生命能量？我們如何感知它的流淌，又該怎樣覺察它正在自己體內悄然生長？這些不斷叩問內心的問題，或許正是我這一年心靈跋涉最真實的注腳。

近日，華南發起感言彙集。友人私信提及，令我心中暖流湧動——母親始終不曾忘記我，她所給予的包容與等待，遠遠超越我自身的覺察。她總是不厭其煩，我若忘了，她便輕喚；喚而未應，便再次溫柔提醒。年度總結本只寫給自己，但轉念想來，其中並無不可示人之私，說不定能帶給有緣人一絲共鳴、一點啟發。

回望 2025，於我確是豐收的一年。參加了兩次交流會，又三度隨 F 大哥在戶外推廣攤位上，展開如“一帶一路”般綿長的交流——他親手教我如何觀機授法、因人施講，我隨即實踐，每每靈驗。月初在 DG 文采會設攤推廣，過程流暢如清泉淌過石隙。一次在 LH 帶班時，偶遇靈性高手的詰難，我只看了一眼母親的照片，尚未及祈願寬恕，內心便已湧起從容之力，將難題輕輕化開。自此，面對任何求道者，皆能心懷平和，無畏而行。

在一種近乎神經質的傻勁推動下，我居然在自家門前為銀髮長者開設了小小初階班。全年風雨無改，未落一節課。為促進能量流動，常組織周邊出行，不料漸漸跑偏成了“老齡俱樂部”，大家事無巨細皆依賴我面對面親授，甚至引發同修家人的誤解，以至有人舊疾復發或症狀加深，眾人自我與超我膨脹，左脈滯塞……幸得各地家人能量扶持，讓我暫得喘息，深刻內省：能擺攤帶班，不等於能獨立開班。設立一份以愛為根基的事業，需要眾多長期穩定的同行者共同發大願、攜手建設，需要明晰的金錢與分工安排，而異性的合作，幾乎總是暗藏考驗。我深切期待，生命能量將繼續引領我作出最好的安排。

面對女兒中考的重壓，我第一次全心投入 SZ 發起的班單群，每日多次完成自定任務，最終女兒成績滿堂紅，順利升入原校高中——這份如願，真如“駱駝穿針鼻”般珍貴難得。此外，我堅持每日練聲打卡，並為海外瑜伽士開設“拜贊歌謠——唱歌學漢語”，未辜負去年憑“涼風”考取的對外漢語教師資格證，也算為文化傳播略盡綿薄。

工作上，竟幸運拾得一支好簽！真如夢一般，以我這般平凡小女子的才能，在這樣的年歲，竟然為無人機所需的固態電池籌備揚帆出海的藍圖——那是我的本行故業啊，心中真有如獲晚子般的喜悅。在電動車貿易的根基上，得緣深入人工智慧領域，與時代同呼吸、共前行，彷彿與年輕的自己重逢。

全年身體幾乎無病無痛，晨間冥想、每日兩次泡腳、每週上外國冥想運動網課，如此動靜結合，或許便是我的靈藥。以往春秋總要纏綿數周的咳嗽，今年只輕輕來訪一次，四日便悄然自愈，未勞醫藥。

是誰，賜予我如此豐盛的奇跡？這一切，絕非偶然。

每當想伸手要幫助別人時，總會發現那些恰好的技巧與答案，早已靜靜安放在生命的行囊裡——只需輕輕取出，便能照亮他人的困惑。面對重大難關，總有不同領域、不同國度的善緣主動走來，如隱形的橋樑無聲架起。甚至最細微的心念，都彷彿被溫柔接住：比如次日遠行，前一晚收拾妥當，醒來卻天氣轉暖，昨日選的耳環已不合襯——而當我拉開抽屜，指尖竟恰好觸到那對久尋不見的耳環，它們就這樣在需要的時刻，輕輕躍入我的掌心。原來，“萬事勝意”不只是一句祝福，更是生命悄然鋪展的溫柔證據。

Lyndia · 東莞 2025. 12



## (9) 人，終其一生活著是為了什麼？

打小，這個問題一直盤踞在心裡，從小就想像周恩來同志一樣，長大後，想成為一個有價值的人，生命短暫，不想白來一趟！

2017 年任職於一家公司，公司以霎哈嘉瑜伽思想作為企業文化，當時要求我們早上靜坐，心理其實有擔憂，擔心公司用這種模式進行精神洗腦，從精神上控制我們。但是，觀察公司員工的言行舉止是正常的，靜坐完，也沒什麼不好的影響，儘管警惕心很高，但也有好奇心，畢竟這裡的同事，相對以前的公司，更容易溝通協調，消耗少了很多。短期內，通過與各部門負責人的溝通與相處，很快熟悉了公司的業務、流程，適應的時間比以往公司短了很多。

2017 年 7 月的月會，公司邀請了一位馮教授給我們做培訓，薇霓有次和我說，當時她看我有個瞬間還挺認真的，後來才知道那是自覺體驗，我記得當時用雙手攤平在胸前，感覺自己雙手熱氣直往上沖，當時的心理其實是：馮教授說的是真的，頭上、手上真的冒熱氣。其實，印象最深的一句話是：“所有這一切你都可以親自去驗證。”

2017 年會，公司又邀請了這位教授還有一些公益冥想的志願者，安排了一整天的活動，教授系統講解精微能量系統，中途穿插志願者的表演。印象深的有兩個點，覺得教授介紹的這些都很系統、很科學，其次，讓我想去體驗的是一位老者的分享，年齡那麼大，說話也很樸實，聽上去很真實，她分享的有個點很觸動我，就是她的高血壓好

了。老媽的高血壓一直困擾著我，想自己學習一下，如果真的沒問題，再去教老媽。

隨著在公司耳濡目染，有次，我真的拿著照片和蠟燭在家裡泡腳，抱著試試的心態，結果雙手手臂與大腿裡面都滲透著清涼，從未有過的舒服，原來是真的。從此，一發不可收拾，老闆送的初班書，一口氣看完了，每天開始冥想，泡腳，都按照初班書上的方法練習。

後來聽說還有公益瑜伽冥想中心，2018 年 3 月去了中心，感覺她們很不一樣，特別親和，像朋友一樣，中心很溫馨，感覺心有了歸屬，不記得是哪一次了，說把手放頭頂，真的感覺頭上冒涼氣了，直線上升。

當時，在家裡每天跟著公眾號的音訊冥想，也有機會參加大型冥想活動，通過冥想，曾經很多的困惑找到了答案，知識像個無底洞一樣，內在像個神秘的宇宙一樣，一直牽引著我向內不斷的探索，靜坐的時間越來越長，有一次，整個人被能量包裹，人也不在這個空間了，只是在能量球裡，360 度俯瞰世界的感覺！

2019 年開始了印度聖地瑜伽之旅，西藏聖地瑜伽之旅，還有各種大型的冥想活動，這幾年內，在真我的探尋中，性格有了很多改變，認知有了質的變化，也發生了很多奇跡。頻繁發生的是生命能量的洗禮，在很多次冥想中體驗到了另一個世界的空無、浩瀚、神奇、歸屬……體驗到了生命的喜悅、平安、無限……

現在完全不是迷途的羔羊了，遇見霎哈嘉瑜伽之前，一直苦於找不到誠信可靠的公益機構捐款、獻愛心、做義

工等。曾經三點一線的打工生活，無論多麼努力、職位多高、收入增長多少，都感覺不到生命真正的幸福，總覺得少了點什麼，甚至有時會感覺無聊、蒼白、無力……曾經偶爾陪親人去觀音寺廟的旅途生活也未尋得心靈的歸所。現在終於遇到了可靠、安全、價值無限的公益活動，因為自己親身真實的體驗，當時恨不得全世界的人都能獲得這個好處，後來才知道，原來還需要緣分，像“霎哈嘉”的中文意思一樣，一切自然而然！

如果世界上絕大部分人的內在有了平安，這個世界就會實現和平。有幸遇到 Sahaja 瑜伽，幫助我們回歸平衡，獲得內在的平安，從此可以不斷修煉完善自己的同時，作為志願者可以投身于這項公益事業，有機會喚醒更多的生命，從此，也讓我找到了生命的方向與使命、明白了生命的價值與意義，看到了人類新的希望！

廣州 LUCKY 2025 年 12 月 18 日



## (10) 感恩遇見霎哈嘉

我在 2014 年完成了榮格心理分析與中國傳統文化的 2 年課程之後遇上了 Sahaja。

當時覺得自己在關於生命奧秘的問題上還有很多不懂與無明，正在煩惱著如何才能更好地去探索這個未知的世界……，女兒的一個初中同學媽媽說：“有一個叫霎哈嘉瑜伽的中心在天河，長期免費的，你可以去看看。”

第一次體驗霎哈嘉瑜伽的鹽水足浴時，就感覺到心臟部位的一股堵塞的能量往上移，當時還挺驚訝的，有這種能量移動的感覺。記得我們在研讀心理分析課程，需要接受專業督導老師做一對一的被分析達到一定時數才能畢業，這個一對一的心靈成長輔導費非常昂貴，每見一次

（1 小時）督導老師需要付費差不多 1000 元。記得有一次督導老師用沙盤治療的技術給我做心理分析，當時也是在心臟部位有一股堵住的能量感覺，但是無法移動。在霎哈嘉瑜伽第一次的體驗課裡面就讓我感覺到這麼強烈的能量流動感覺，還是免費的，這個從經濟角度上的反差讓我非常震驚，完全顛覆了我的價值觀（便宜沒好貨）。後面我就如獲至寶一樣，緊緊地抓住了霎哈嘉，所有大大少少的課程活動都積極參與。



在我的工作過程中，在沒有遇到 Sahaja 之前，我在接待個案心理諮詢都會使用所有學過的技術，花費很長的時間和精力成效也不盡人願。後來我發現運用 Sahaja 的方法，不管什麼類型的個案，先給他們獲得自覺喚醒他們內在沉睡的“靈量”(Kundalini) 再結合心理諮詢的技術技巧，效果顯著，僅僅在第一次的諮詢中就能讓來訪者感受到自己身體層面的變化。

在工作中接觸到各種各樣的服務物件，作為一個心理、社會服務工作者，深深的感覺到真正能說明服務物件從根源上解決他們的問題，不能依靠社工或心理醫生，大自然母親浩愛的力量，深深地紮根於每一個人的內在一-靈量（滋養萬物的力量）。兩年前我到了退休年齡，找了一塊地做了一個花園，旨在打造一個可以滋養身心靈的療愈空間，為社區居民提供一個可修復身心健康的環境。本來只是帶著一個很簡單的想法去建造這樣一個花園，沒想到讓我獲得了意外收穫的是，在這個花園的建設過程中，還沒有對外服務，就先讓我的心靈成長的比參加各種形式的 sahaja 活動還要快。也許是天天與大地母親連結的過程中吸收了祂身上的美好特質吧，我感覺自己變得越來越有耐心、溫和、包容。感恩遇見霎哈嘉，感恩大自然母親給予我身、心、靈的滋養。



廣州荷葉 2025.12.18



審訂/出版：©香港霎哈嘉文化協會  
© Hong Kong Sahaj Culture Society  
網址：[www.freemeditation.hk](http://www.freemeditation.hk),  
[www.kundalini.org.hk](http://www.kundalini.org.hk),  
[www.facebook.com/SahajaYogaHongKong](http://www.facebook.com/SahajaYogaHongKong)  
電郵：[sahajayogahongkong@gmail.com](mailto:sahajayogahongkong@gmail.com)  
電話：852- 5180 8808  
保留中文版權  
(如要求翻印或分發請先來郵查詢)