頭尾各加一書名頁或白頁 。
頭頁用了160 頁存放。已蓋住了頁碼。
其他亦已修訂！
(友好如需封面高清版來自印，請私訊。)

封面 / 封底

2024.12.27 修訂

實現你的自覺 —— 新時代來臨的面貌

Actualising Your Self-Realization - faces of the coming new era
(Revised 2nd Edition)

Editor /translator : Edwin Hou
© Copyright 2022 Hong Kong Sahaj Culture Society

編著／翻譯：侯輝
出版：香港霎哈嘉文化協會
地址：觀塘駿業里 6 號富利工業大廈 10 樓 D 室
電話：(852) 5180-8808

版次：2025 年 1 月第三次版 (修訂版)
2022 年 1 月第二次版 (新國際書號)
(1996 年 4 月初版)

ISBN：978-988-76114-0-0

版權所有、未經允許，不得翻印、轉載

© 2022, 2024 香港霎哈嘉文化協會

(除北京幾張之外，所有錫呂瑪塔吉之照片均取自網上。 除機場及單人照片外，書中攝於香港及印度之其他圖片均為本書作者所攝。除非特別註明，否則所有其他插圖尤其威廉布萊克等中古時代作品均取自網上。如有版權問題請與本書作者聯絡。Besides those of Beijing, all photos of Shri Mataji are captured from the internet. Besides those of the airport, and those with Shri Mataji, all photos taken in Hongkong and India shown in this book are taken by the author of this book. All other pictures and illustrations, unless specified, especially those of William Blake, Cabella, Islam and Christianity are captured from the internet. Please contact the author of this book if there is any issue of copyright.)

Published and printed in Hong Kong

謹獻給所有求道者，
和所有關心人類幸福的人！

本書所有知識，
都是來自
錫呂・瑪塔吉・涅瑪拉・德維女士
(Shri Mataji Nirmala Devi)
的教導和啟悟。

目錄

第一部分·緣起

序（一）如何實現『自覺』……..…7
（二）集體收成的新時代來臨 ……8
（三）再版序 ……..….10

第二部分·聖哲嘉言

第 1 章 錫呂·瑪塔吉演講引錄 ….……18
(一) 1990 年台北公開講座 …….....…19
(二) 1990 年曼谷公開講座 ……..…26
(三) 1993 年向希臘練習者講話 ……....….30
(四) 1994 年向香港練習者講話……37
(五) 1996 年與香港練習者答問……43
(六) 1984 年向英國練習者講話(節錄) ….……....55
(七) 2001 年壽辰講話 (節錄) …….57

第三部分·原理淺釋

第 2 章 三脈七輪與精微能量系統 ….……63
第 3 章 靜坐基本法／錫呂·瑪塔吉談靜坐…..…75
第 4 章 常見問題 ……..….78
第 5 章 何謂瑜伽 ……....87

第四部分·大時代印記

第 6 章 錫呂・瑪塔吉女士生平簡介……95
第 7 章 霎哈嘉瑜伽的發展 ……101
第 8 章 醫療科學開悟了 ……...105
第 9 章 農牧科研報告(摘要) …….111
第 10 章 真知經典尋真知 ……116
第 11 章 名人獻詞 ……131

第五部分· 附錄

- 聯絡方法 ……141
- 靜坐班資料 ……..142
- 相關中文書籍……145
- 後記 (一) (二) ……146
- 編註／參考書目 ……..152

1993 年 11 月 12 日錫呂·瑪塔吉於俄羅斯聖彼得堡科學暨文學研究所獲頒名譽會士銜

1995 年 9 月 13 日錫呂·瑪塔吉獲邀於聯合國第 4 屆世界婦女大會發言(北京亞運村會議中心)
(另見 100 及 144 頁)

2019 年 7 月 26 日香港霎哈嘉瑜伽中心在印度駐港總領事館禮堂舉行音樂會，演奏古典印度音樂之前，先為參加者帶來「自覺」體驗。

2005 年 12 月香港與多國霎哈嘉瑜伽士趁出席印度普尼的國際聚會,在市中心的現代學院協助當地的霎哈嘉瑜伽公開講座，在台上參與拜讚歌演出，並協助為當地過千人帶來「自覺」。

Dust Particle 塵粒

我想變得更細小
仿如一顆塵粒
隨風飄動
遍達各處
可以去
坐在皇帝頭上
也可以
掉落某人腳前
它也可以
安坐任何地方
可我想變成一顆
清香的
滋養的
帶來啟迪的微塵

(錫呂·瑪塔吉 7 歲時寫的詩)

「現在到了人類這個時刻，有一點很重要，你們必須知道，就是有一個新時代已經開始了，這是個集體得到自覺的時代…… 這轉化必須由你內在的『真我』親自去達成。」

錫呂・瑪塔吉・涅瑪拉・德維

一·緣起

(一) 如何實現「自覺」?

在印度這個被公認為靈性修行傳統深厚的國度裡，古時承傳下來的傳統是，一個名師高人只會挑選一個門徒出家遁世，上山潛修。故之，有關「自覺」及三脈七輪的知識越來越高不可攀；到近代英國人統治印度一個多世紀及西方文化沖擊下，更是慢慢湮沒，也助長了假理橫行。到 1970 年，一種簡單的瑜伽冥想 (靜坐) 方法由錫呂・瑪塔吉 (Shri Mataji Nirmala Devi 1923-2011) 正式公開傳授，能夠「大規模地」提昇人體內的能量。靈性修行從此就以非常簡單直接而且不費分文的方式在「住家人」當中復興起來。當中談及的重要而且沉睡的能量在梵文中叫 Kundalini (昆達里尼)，中文譯為「靈量」。當「靈量」被喚醒和提昇起來以後，會通過身體的幾個「能量中心」，到達大腦頂部的神經叢，這時我們便進入了真正的入靜狀態。此時我們便接通了宇宙的大能，那個人便進入了自我覺醒 (Self-Realization) 的境界，即對「真我」、「自性」達到覺知，此亦即是中國古人所說的「上下與天地同流」、天人合一的境界。在這種境界中靜坐冥想，我們只能覺知「當下此刻」，一切過去的思想包袱和對將來的憂慮都能平伏，大腦安靜下來，讓我們享受到內在的平安，身心健康隨之而來。

錫呂·瑪塔吉稱她所發現的，能令人集體而簡易地達到「自覺」的方法為「霎哈嘉瑜伽」(Sahaja Yoga)。

(二) 集體祈求到了收成的時代

在瑜伽傳統中，有關實現自覺的知識，源自遠古時代，其實早已在古往今來不同文化和傳統經典之中以不同方式記載和表達。在古時印度，「瑜伽」一詞的梵文本義是指「聯合、連接、會通」的「狀態」。卻往往受誤解和斷章取義。自古以來，瑜伽修行之精粹和最終追求的目標，正是要達至人的個體小宇宙與上天無所不在的大宇宙「聯合」── 即所謂「梵我合一」的境界，或稱為「自覺」(Self-Realization)。在這境界中，人覺知到「真我」的本質。因此，所謂瑜伽，應是一個「狀態」，或境界，而非技法本身。

歷世以來，終能修成正果者罕如鳳毛麟角。但正如錫呂・瑪塔吉所言：「現在開花結果的時代來臨了。人類集體祈求到了收成的時代。」這個全人類的突破，始自 1970 年。當時錫呂・瑪塔吉眼見假理橫行，假導師四出欺騙求道者，已到了刻不容緩的境況，藉著母愛的驅使，經過向上天冥想和默禱一整天，終於得到上天回應，為人類在宇宙集體層面打開了頂輪，從而發展出這種簡單又方便不過的方法。此法能讓人類可大規模地提昇體內的靈量，實現「自覺」，達到真正的瑜伽狀態。自此，她幾乎以全部時間奔走全球來宏揚此法，免費教授，祈求讓所有真理的追求者獲得覺醒。

藉著這方法，人類可以實現期待已久的集體心靈轉化。包括筆者在內成千上萬來自不同角落的人因而改變了生命，甚至經歷了奇蹟。一個新的社會現象正在形成，一個新的 Meta-science （元科學 / 後設科學）已經誕生，一個新時代已告開始。為了解釋這個她稱之為 Meta Modern Era 的時代，二十年前她用英文足足寫了一本 180 多頁的書。(請看本書末

參考書目！)

「霎哈嘉」一詞出自梵文，就是「自然而然、自然而生、與生俱來」之意。這也就是佛家所指「本自具足」的意思。因為，自從出生開始，每個人體內都已裝好了這個系統；上天為人準備好了一切所需的基本裝置，也就表示我們與生俱來就有這「權利」與上天契合，獲得自覺自悟的。這也吻合中國古代明朝大儒哲學家王明陽所指「滿街都是聖人」，和《聖經》上所指「天國就在人心裡」(The Kingdom of God is within you)。

我們誠心邀請你一同分享和發掘這個人類的偉大寶藏。終究，靜坐必須通過身體力行來判斷其效。任何人，只要誠心追求，持之以恆，必能領會箇中奧妙和益處。

1995 年 9 月，錫呂．瑪塔吉應聯合國兒童基金會和婦女發展基金會的邀請，到聯合國第四屆世界婦女大會發言。她是該屆北京會議中唯一受邀請的精神領袖。在「婦女論和平」的題目上，她道出了解決當前全球紛亂和各種社會病態的出路，就在於人類的「內在的轉化」。她強調：「人若非有內在的平安，又怎可能會有『外在的』和平呢。」

本書出版的重點並非要介紹一套所謂功法的入門知識，也非談論什麼修煉要旨，而是要向眾多尋道者展示這個新時代來臨的各種面貌。

(三) 再版序

要感謝錫呂·瑪塔吉的教導、帶領、慈悲和啟蒙。

翻開二千多年前流傳下來的印度古經典《瑜伽經》，作者帕坦加利（Patanjali）清楚地點明了方向：「瑜伽是對身體加以自律，學習經典，和對神的順服。目的是「促進冥想」，除去障礙的根源……持戒、精進、調身、攝心、凝神、入定(禪定)、三摩地、是瑜伽的八支。」他又說，人要持守「非暴力、不說謊、不偷盜、不縱欲、不貪圖」的原則。他的著作裡，很強調精神方面的鍛鍊，也提及很多與霎哈嘉瑜伽相同的基本精神和哲理，也都是「心法」為上，技法為次。可是今天修煉「瑜伽」者多數只知有「哈達瑜伽」的肢體上的伸展動作，注意力也轉到物質層面的身體上的好處。教練導師也越來越投其所好，向市場壓力低頭，只瞄準商業化噱頭。雖然如此，仍有很多人在找尋瑜伽的精粹，探索冥想的真義和法門，渴求更高層次的體驗和了悟真理大同。

霎哈嘉瑜伽的知識與哈達瑜珈本來就一脈相連，均源自比《瑜伽經》更遠古的年代。但在古時印度的傳統裡，一個明師只會挑選一個門徒，上山遁世，傾囊傳授。可是修成正果者本已鳳毛麟角，有興趣走回市井把經驗流傳後世者更稀。如是者，真知正見就此湮沒。幸好，在錫呂·瑪塔吉出現之後，世人可以很容易享受瑜伽冥想，我們只需要以「住家人」的身分和方式來修習，不必出家，不必隱居山林，也不必艱辛地倒立、扭腰、屈腿或長時間守竅；從此「自覺」不再是遙不可及，而是「就在當下」；更甚者，自覺可以「大規模」地集體獲得，簡直不可思議。背後玄機，讀者諸君看完本書後可自行參透。

前人歷劫艱辛，要經過漫長而嚴格的功課、試鍊和考驗，甚至隱世修行。到現代，如果再依循這種方式，根本就不切實際。要挽救這個紛亂且危機重重的世界，唯一出路就是找到可令人人都能快速頓悟、立竿見影的方法，才能扭轉乾坤。人類到了這個歷史關口，要覓得出路，上天安排所需的「關鍵條件」就只看我們的「願力」有多大。霎哈嘉瑜伽恰恰給人類指示和實踐了這個新的方向，表明上天慈悲，在這關頭必回應人類的渴求。

本書副題為「新時代來臨的面貌」，是故意少提技法層面，著重的是展示這個「開花結果」時代的面貌，和它的點點基本哲理。讀者們可能會覺得，這書有點像個七巧板，有點兒東拼西湊。其實這正是本書原意的一部分，霎哈嘉瑜伽的知識和文化是個多面體，博大精深，就是要讓讀者們在各方面都來個快速掃瞄，再像拼圖一般，把這個將要來臨的新天新地的各個方面逐一拼合，自行探索和領會它的全貌。筆者曾任記者，這次也嘗試用記者的視角和筆觸幫忙大家走進霎哈嘉這個大觀園，大家庭。如真要學習實踐，實現你的自覺，除依書中簡介的方式練習外，請到訪我們的網站，或場地，並與就近的霎哈嘉瑜伽集體聯絡，必定義務傳授。另外，我們還有其他資料可供參考、索閱。尤其要看的是《霎哈嘉瑜伽靜坐法初階》，那是由香港集體(Hong Kong Collectivity) 編撰，包羅各項基本技巧方法的專書，另一本是《錫呂·瑪塔吉在中國》，裡面搜羅了十多篇 1980 至 90 年代錫呂·瑪塔吉在中國大陸、香港和台灣地區的講座和電台訪問，那是她專誠在華人社會公開說話的精華的中譯稿。

1996 年本書初版問世之後互聯網才大行其道，之後我們

也把不少相關的資料放在網上展示，然後不斷整理和添補，各地華人練習者的人數和文字工作也有了長足進展。筆者也驚訝自己因為來到這個大家庭之後才得以啟動的書寫和翻譯能力。潛能得以啟發可能就是上天舖排好的機緣。過去二十多年來參與了不少文字工作，故第二版內容改動和增補了不少，可以大刀闊斧改為九成半以上選用自己參與撰譯的文稿，保留了基本框架及核心內容。得以成事，也要感謝香港、中國大陸和台灣多位「同道」義務協助校訂，並提出非常寶貴的意見。

由 1996 年初版，到絕版兩年後的 2006 年才勉強完成編修第二版的初步工程，並內部傳閱，再到 2021 年末，才正式再修訂完成並放上網供大眾免費下載，及印製少量實體紙本內部流傳，原因除了生活繁忙之外，常自問學識及水平有限，相比外國練習者的著作不免自感卑微。一直期望有更多有志之士加入霎哈嘉的大家庭，一起承傳錫呂·瑪塔吉的宏願，把正道正法廣傳四方，造福社會。

四分一個世紀過去了。當年社會對「瑜伽」哲學的認知與今天相比，真是天壤之別。過去四十年，運動型的哈達瑜伽熱，席捲了中華大地和西方社會，也帶來了世人對印度文化中的精神生活的重新探索熱潮。這熱潮也正逢人類大規模的心靈探索、靈性追求的大思潮，那是一個早被社會人士視為「回歸」的年代。而且，人類正面臨的生態、醫療、經濟和戰亂危機和陰霾，與日俱增，好像與諸多古代預言不謀而合。

2011 年 2 月 23 日當錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士離世時，我們公開在報章刊文承諾：「從此，霎哈嘉瑜伽進入一個新里程，各地群體將全面接棒要把她的愛廣傳人間，致力持守

她的教誨，把她的知識承傳下去，以報答她在我們身上創造的奇蹟。」

因此，重新出版，刻不容緩。

編者·2021·冬·香港

「霎哈嘉瑜伽是你們不花一分一毫便得到的財富，你們沒有付出甚麼便得到它；同樣你們要分文不取，把這個財富分給每一個人，並且享受這種給予。只有你們能夠分給別人，你們才能享受。你們要學會這些事情。」

—— 錫呂·瑪塔吉

（1977. 3. 22 印度 Bharatiya Vidya Bhavan 禮堂）

(圖 1.1)人體精微能量系統三脈七輪簡圖
(錫呂・瑪塔吉提出的霎哈嘉瑜伽理論)

中脈連接到「超越意識」(**Super-consciousness**)
即「普遍無意識界」**(Collective Unconsciousness)**

能量中心（輪穴 Chakras）

7. 頂輪（自覺輪 Sahastrara Chakra） - 大腦頂部神經邊緣系統 (limbic area)
6. 額輪（ 寬恕輪 Agnya Chakra） - 視神經床（視神經交叉）
5. 喉輪（大同輪 Vishuddhi Chakra） - 頸部神經叢

4. 心輪（仁愛輪 Anahata Chakra） - 心臟神經叢

3. 臍輪（正道輪 Nabhi / Manipura Chakra） - 腹腔(太陽)神經叢

3A. 幻海（Bhavasaga / Void / Ocean of Illusion） - 副交感神經間斷區域 (腹腔神經叢與迷走神經之間)

2. 腹輪（真知輪 Swadhisthana Chakra） - 主動脈神經叢

1B. 三角骨（ Mooladhara ） - 薦骨/ 骶骨 (Sacrum Bone)

1. 根輪（ Mooladhara Chakra ） - 骨盆神經叢/骶神經叢 (或叫薦叢/骶叢)

三條經脈（Nadis / Channels）

i 左脈（陰脈 Ida Nadi）- 左交感神經

ii 中脈 (Sushumna Nadi) - 副交感神經

iii 右脈（陽脈 Pingala Nadi）- 右交感神經

(圖 1.2) 自主神經系統

(交感神經 – 黃色、副交感神經 – 綠色)

2005 年香港群體在大嶼山舉行週年退修營，大家到海邊泡足，利用大自水元素潔淨精微能量系統。

2003 年香港台灣聯合戶外活動，利用土元素冥想和潔淨(香港西貢郊野)

二・聖哲嘉言

第 1 章

錫呂・瑪塔吉

演講引錄

「……霎哈嘉瑜伽是個很古老的知識。我所做的是把這些都科學地整合起來，同時科學地解釋這一切。此外我找到一種方法，可以讓眾多的人集體地得到自覺……」

錫呂・瑪塔吉（95/9/13 北京）

「……我們是與生俱來有這個權利去達至「瑜伽」，即是與無所不在的力量合一。作為人類，你有這權利，與上天浩愛的力量合一的。……」

(一) 台北公開講座

1990 年 11 月 10 日英語講解，國語傳譯

我向所有真理的追尋者鞠躬致敬。首先，我要先講明白，真理是如其所如的。我們不能用人類的知覺、意識去組織它，亦不能把它概念化。無論從前其他人怎樣對你說過，或無論現在我將要怎樣告訴你，你必須像個科學家那樣，用開放心靈去聽。你不應盲目地相信我，盲目的信仰不能把你帶往覺醒。但你必須保持自己心靈的開放，把今天所講述的，當為一項科學假設。然後，若果這假設獲得證實，那麼作為一個誠實的人，你就得要接受它。

真理是十分簡單的，第一點是最基本的。那就是：你不是這個身體，不是這個思想，你亦不是這個知識，或這個思想積習，或自我，你們是純潔的靈。第二個真理是：有一個無所不在的，上天神明的浩愛的力量存在，它造就了所有有關生命的工作。譬如這些美麗的花朵，是由一粒種子發芽生成的，我們甚至不曾思考過，為何這些事情會發生。所有這些生命的工作，都是由這個無所不在的精微力量所成就的。當你成為永恆

的靈 (The Spirit) 的時候，你就可以在指掌上，感應出這無所不在的力量，在你手指上像一股涼風一樣。

無論你怎去相信，或怎去思考事物，到某一時間你會感到空虛。因為在進化過程中，我們已變成了人類，你必須再成為永恆的靈，來作為這過程的最後突破。這是個生命的過程，譬如大地之母為我們孕育了這多麼美麗的事物，我們不曾付出甚麼代價，這一切都是自然而然地發生，因為她就是有這個能力，因此你不能付錢買你的進化，這是個自然而然的過程。「霎哈嘉」的意思是「與生俱來」，我們是與生俱來有這個權利去達至「瑜伽」，即是與無所不在的力量「合一」。作為人類，你有這權利，與上天浩愛的力量合一的。

剛才大家已聽過，有關人體內部精微能量系統的簡介，它造就你的進化。靈量 (Kundalini 昆達里尼) [註 12] 是潛藏在我們三角骨內的力量，它捲曲成三圈半，而這骨在醫學詞彙上叫 sacrum bone(薦骨/ 骶骨)，那表示希臘人早就知道，這是塊神聖的骨 (sacred bone)。這靈量是我們體內已有的力量，它是個來自純潔願望的力量。

我們知道在經濟學理論上，一般認為人的慾望是不能得到完全滿足的。今天你想有一套房子，明天你想有部汽車，再然後又想有部直升機。今天你想有一套房子，但當我們得到房子後，卻未能完全獲得滿足。但這個已存在於我們體內的力量，是個純潔願望的力量，無論你察覺它存在與否，它都已經存在於我們裡面，而且這純潔的願望就是要與那無所不在的力量合一。就像這個麥克風，若不是接駁上總電源的話，它就沒有意義了。同樣，若然我們不是接上了(宇宙的)大源，我們的生命就沒有甚麼意義了。當成為了永恆的靈(The Spirit)之後，你

就跳進了真理的海洋，進入了絕對的真理。所有已經得到自覺的靈，所有已得覺醒的靈，和導師都講述過同樣的事。因此你藉此可得知真理，意識形態上再沒有分歧。因為這不僅只是思維上的概念，它是真實的。但這種經驗必須由自己活生生地去實現過才可以。很多人都講過有關的事，就妄稱自己已得到重生。不過，這不是一種甚麼證書文憑，它是一種存在的狀態。在這狀態中，你可以感應到這種無所不在的力量，而且你可以使用它。而且更自動地成為一個有道德的人，因為在光裏面，你看見一切。

例如，你正拿著一條蛇，坐在黑暗中，當有人說你是拿著一條蛇，你未必相信。你可能會說：「這只是繩吧。」你未必會丟開牠，直至牠咬你一口為止。但當一有光，即使是少許的光，你就會立刻把蛇丟掉。當你找到了靈體上的光，你就能把所有對自己有損害的東西拋棄掉。而且，你有力量可以這樣做到。我們見過有人一夜間戒掉毒癮，亦有不少人因而獲得了生命的轉化。他們都不明白，為何會這麼突然地有如此重大改變，他們變得極有活力，也極有愛心。

在真理之內，不可以有虛假作弊，這是現實。現實是要如其所如地去面對的，進入現實之後，你會發現自己是個多麼美麗的人，多麼有活力和有愛心。最終你能夠與真理合一，你知道真理，你會像個靜觀者般去看這個世界，享受這齣戲劇。再沒有甚麼爭鬥，只是去享受各種愛和恩賜，你就進入了喜樂的汪洋。喜樂是沒有兩重性的，沒有喜樂與不喜樂，而只有喜樂。

我抱歉這麼遲才來到這個國家，我在過去二十年內，一直這樣周遊列國去傳揚，現在霎哈嘉瑜伽已經在五十六個國家不斷發展，而且有很多不治之症，都能藉提昇靈量而得到醫治，

嚴重的疾病也給治好。在印度有三個修習霎哈嘉瑜伽的醫生，藉著霎哈嘉瑜伽醫治好一些如癲癇症和血癌等不治之症，而獲得醫學博士學位。在倫敦有七個醫生正研究霎哈嘉瑜伽。那些都只不過是提昇靈量後的副產品吧，它絕非是最終目的。你自己會獲得令其他人也得到自覺的能力，同時你知道有關內在真我的一切知識。你亦成為有集體意識的人，你可以感應到別人能量中心的問題，那即是說你可以從指掌上，感知別人能量中心的狀況。所以，一個新時代已經開始了，很抱歉今天我們時間不多，我首次來到這個地方，先想大家發問一些問題，然後我們才做一個獲得「自覺」的練習。

(問：半年前我在意外中脊椎受傷，一直有痛，可以練習霎哈嘉瑜伽嗎？)

答：之後我會教她。

(問：你在講話時提過很多次世上有神。到底這是指某一個特別的神嗎？只有一個？還是另有其他神呢？)

答：我想，人最好先得到自覺。神不是個概念，而是一個事實。但祂有很多不同面相，就即如一個人可以同時是父親、叔伯和兒子般有不同角色面相。但當人得到自覺後，你會知道一切，而且知道真相，因為在得到自覺之後，人就容易找到真理。又例如基督曾說祂是神的兒子，但很多人不信。但在得到自覺之後，你可以這樣問一個問題：「基督是神的兒子嗎？」你會立刻感應到手掌上有生命能量(vibration)，一種清涼的能量，那就可以證明基督確是神的兒子，現在有很多猶太裔[註1]的霎哈嘉瑜伽練習者，他們都崇拜耶穌基督了。盲目的信仰亦是由於宗教上的條件制約所造成的，但我們得先去找出真相，因為所有降世的先知或神祇，都是來自同一個上天的力

量。祂們就好像靈性樹上不同的花朵，在不同的時代開花，祂們是生命的花朵。但人類卻把花朵各自佔為己有，說這是我的，這是我的，並互相爭鬥。當我們生長於某一宗教內時，就會以為自己的宗教最好，其他的都是差的。每一個都這樣想，但無論你是基督徒、印度教徒、穆斯林、佛教徒或任何甚麼也好，任何人都可作出各種罪行來，我們的爭執實是無謂。因為我們基本上，都是宗教原教旨主義分子，都是盲目的。我們不願睜開眼睛去看看，你們必須使用你們的智慧。所有這些人都說過要尋找真我，所有宗教都教人要作自我內在的追求，但我們並沒有這樣做。現在的宗教都是追求金錢或追求權力的，都是人為造出來的，沒有一個是追求靈性的。所謂靈性，就是指那個在我們內裏的普遍存有(universal being)。此之所以人類現今四分五裂，互相分離。試想，以神的名義，今天竟落得如此田地，是何等令人失望呢。所以，今天我告訴大家甚麼，你們都不必盲目去相信，當你得到你的覺醒之後，你就可以自行判斷。還有其他問題嗎？

(問：霎哈嘉瑜伽與《聖經》有甚麼不同呢？)

答：在《聖經》裡，基督說人要重生。祂又說：「我會派遣聖靈來輔導你，安慰你，令你得安慰。」祂亦會救贖你，也即是說會把你帶至靈性上的更高境界。但現在人們不去理會甚麼是聖靈，對他們來說聖靈是一件神秘事。其實並不神秘，練習霎哈嘉瑜伽之後，你就會明白。我自己是生於一個基督徒家庭，我為那些四處殺人，強迫別人歸教的人而大感驚愕。感謝上帝，哥倫布沒有到印度而去了美洲，否則我今天不會坐在這裡。美國的原住民在哥倫布到來之後全都死光，沒有一個剩下。而且在阿根庭和智利，當我想見見土著時，人們卻要把我帶到博物館去看。有些土著一直跑到哥倫比亞，和下面的玻利

維亞，在那裡躲藏，這就是基督徒所為嗎？這是否基督叫我們去做的事呢？首先，基督沒有叫我們要感到有罪，祂為我們的罪而死。其實耶穌的位置，就在額輪，那即是前額視神經交叉之處。它控制著松果線和腦下垂體，所以當靈量(Kundalini)昇起，經過這輪穴時，就喚醒位於那裡的基督的力量，祂會吸入我們的自我和超我，並打開我們的頂輪。這就是切切實實，基督為我們的罪而死的意思。所以現今我們為何仍要受苦呢？祂已為我們受了苦。神不想人去受苦。這些全是虛構的，說你要受苦，要付錢給那些人來贖罪。神是我們的父，是慈愛的父親，是眾父之父，所以祂有甚麼理由要我們受苦呢？這些一切捏造的都有人宣揚，不論是佛教、基督教、印度教或伊斯蘭教也好，人根本就沒有必要去受苦。還有甚麼問題嗎？

(問：…??…)

答：只有用這個身體，我們才可以令他人得自覺。那時我們就不想逃避，我們只想令他人都得到你已得到的。

(問：但我們始終要死亡吧！)

答：無問題，那是將來的事，等著瞧吧。但有很多現世工作等著去做，得到自覺後，你的生命會擴大很多，你也變得十分有活力。現在我快 68 歲了，我每三天就坐飛機遠行一次，一點也不感到疲累。

(問：為甚麼來參加霎哈嘉瑜伽的靜坐，台上要有一支蠟燭呢？)

答：蠟燭是為某種人而用的。我們有兩類人來靜坐，一類是偏向左脈，另一類偏向右脈。偏向左脈的人活在過去，通常是不愉快、沮喪。偏向右脈的人活在將來，且有野心。故此我

們要為偏左邊的人用光而偏向右脈的人就用水，因為偏左脈的人內在的光不足，你們慢慢就會曉得一切。

(問：怎樣靜坐呢？)

答：我得先令你得到「自覺」，之後你用一個月左右的時間去鞏固你自己的自覺。鞏固那「聯繫」，然後就可以靜坐了。……

因為那不只是為了你們的好處，也是為了你子孫的好處，為了全世界的好處。正如這儀器（麥克風），若不是接上了大源，它就沒有甚麼意思，同樣，若我們不是連接上了(生命的)大源，我們的生命就沒有甚麼意義了。

(二)曼谷公開講座

1990年11月5日·英語講解，泰語傳譯

我向所有真理的追求者鞠躬致敬。開首之先，你們要知道，真理是如其所如的。你們不能將真理概念化，亦不能組織真理。同時以人類的知覺，你們不能感知真理。你們要成為更精微的存有(being 存在體)。真相是：你們不是這個身體，不是這個思維，不是這個情緒，你們都是永恆的靈。另一個真相是，有一個無所不在的、上天浩愛的力量存在。所有經典都描述過這個力量，靈性昇進的目的，是要找到永恆的靈。你們要成為真我，除非你們成為真我，否則你們會感到某種空虛，你會覺得十分不安。

這個無所不在的力量，造就所有關乎生命的工作。且看這些美麗的花朵，我們視之為理所當然。我們不會去想這些花朵，如何從一顆種子生長出來。我們內在也有一個系統，是能夠生長起來的，使我們得到重生。這些你們不能用錢去買，就好像我們不能付錢給大地之母，來償付她給我們孕育萬物，我們不能用錢去收買這一切。但人們忘記了，這些都是無價的。而且有許多假導師出來，招攬門徒，賺他們的錢。

所有宗教都是由那些降世的神祇和先知所開創的。但現在都變成人為的宗教，如果我們是聰明的話，便應知道那些人不能為我們做些甚麼。所有這些先知和降世神祇，都是來自同一顆生命之樹的，都是來自同一顆靈性之樹的。只是人們摘下那些花朵，然後說這是他自己的，他們執著那些死去的花朵，互相鬥爭。因此那些先知和降世神祇並沒有錯，我們要看清楚每一樣事物的本質，每一個宗教的本質都是追求永恆，知道物質界的有限。物質界是過渡性的，因此我們要明白這一點，才去利用物質。

現在到了人類這個時刻，有一點很重要，你們必須知道，就是有一個新時代已經開始了，這是個集體得到自覺的時代。我很抱歉很遲才來到曼谷，我想好像這是近來我最後才到訪的國家。現在已經在56個國家有霎哈嘉瑜伽在發展，那些人不斷在令其他人獲得自覺，就好像只有已經點亮的蠟燭，才能燃點起另一支蠟燭一樣。所以這時代真正算得上是全世界得到光明啟發（enlightenment）[註2] 的時代。這並非一種人為的、虛假的信仰，這轉化必須由你內在的真我自己去進行。

今天是第一天，我希望大家先向我發問。首先我要說明，今天我所講的，你們不能盲目地相信。你必須像個科學家那樣把思想開開，自己去判斷這個假設。如果假設給證實，那麼作為誠實的人，你就要接受它，因為那不只是為了你們的好處，也是為了你子孫的好處，為了全世界的好處。正如這儀器（麥克風），若不是接上了電源，它就沒有甚麼意思，同樣，若我們不是連接上了(生命的)大源，我們的生命就沒有甚麼意義了。

所以佛陀曾說，“Buddham sharanam gachami”你要「皈依佛」。「佛」的意思是覺醒、開悟(enlightenment) (註2)，但

那不是指一個思維概念，而是一個狀態。另方面，他又說 “Dharman sharanam gachami” 要皈依「法」。法（正法 dharma)，是存在於我們內裡的，就像我們內在的十個原子價 (valency) 一樣。你可以屬於任何宗教 ：基督教、印度教、伊斯蘭，卻可以作出任何罪來。人類可以有任何種族，但都是一樣的，因為他們內在都沒有得到喚醒的「正法」。那就是要「皈依法」的意思了。佛陀又說要 “Sangham sharanam gachami”「皈依僧」。「僧」(僧伽 Sangha) 的意思就是「集體」，當你得到自覺之後，你就成為了整體的一部分。這不是一個證書，你可以藉中樞神經系統，從指掌上感應得到。亦可感到你自己和他人的能量中心狀況。若你懂得怎樣去糾正那些能量中心，你就可以醫治自己和其他人了。你就可以在醫治精神和醫治肉身的層面上去幫助別人了。但最重要的，卻是在為他人流露出靈性的喜樂。

明天我會講述靈體的性質，和潛伏在三角骨，或叫聖骨 (sacrum 薦骨) 內的靈量 (Kundalini)。但今天我希望你們問一些合適的問題。

(問：Sahaja Yoga (霎哈嘉瑜伽) 這名詞怎解？)

答：霎哈嘉 (Sahaja) 的意思是與生俱來，你是與生俱來有這權利去達至瑜伽 (Yoga)。瑜伽的意思是「與上天的力量合一」。簡單地說，霎哈嘉的意思是「自然而然」，即如一個生命過程一樣。

(問：可否用兩天就學會這技術？)

答：不必多久，不必多久。「覺醒」(awakening) 不必多久，但你要完全鞏固自己，有些人只用上幾天，有些人約一個月就可做到。但你不必付錢，你卻必須對生命有價值觀。而且，

你是不能被勉強的。你必須通過自由意志去渴求。

(問：你說用這方法可令人得到 enlightenment (覺醒)，你指的覺醒是甚麼意思？)

答：覺醒的意思是你能用中樞神經系統，去覺知(感應)一切過去進化的成就。就即如狗可走入污穢地方，人就艱難了。原因是進化過程使我們達到有感覺污穢的能力。但得到醒覺後，處於心裡面的，本來只是作靜觀的靈(spirit)，就開始啟發你的注意力。我告訴過你們，在你們的中樞神經系統，你是可以感應他人和自己的能量中心的狀況的。而且你知道絕對的真理，因為你可以感應到這涼風，任何事情你去問，都有「是」和「否」的答案，像部電腦。假如有個男人裝扮成賽峇峇 (Sai Baba) [註3] ，又說自己是聖人，我們怎去判別他是真是偽呢？假如你找來十個已經得自覺的靈的小孩，蒙上他們的眼睛，他們可以立刻回答出，他是真還是假導師。如果一個人在黑暗之中，手裡拿著一條蛇。你告訴他是蛇，他未必會相信，直至給蛇咬為止。但即使那裡只有少許光，他也會把蛇丟掉。我見過有霎哈嘉瑜伽練習者，一夜之間戒除毒癮和惡習。那時，你知道絕對真理，你了解自己和他人，你的注意力變得十分純潔。純潔得連一個眼神，都能創造奇蹟。眼神內亦再沒有貪婪，你變成一個聖人。你會過普通人的生活，你變得極為有活力，但你亦十分有愛心。要描述下去就要講一堂課，所以最好先自己去親身經驗這個無所不在的力量。還有其他問題嗎？……

但你們必須清清楚楚了解，自己有多大力量去潔淨自己、改善自己、幫助別人；你們可自行成就一切事情。不過，條件是你得要誠懇和誠實；假如你不誠懇誠實，事情就永不會成就。

（三） 向希臘練習者講話（節錄）

1993/4/26 雅典・英語演講

很高興在希臘這個國家看見這麼多霎哈嘉瑜伽士。第一次到來時，我告訴丈夫這國家充滿了能量，且有很多進化得很高的靈。可能人們已遺失了他們的文化遺產，但其能量仍存在於大氣之中，有一天霎哈嘉瑜伽將在此大大昌盛起來。那年我們遇上一些官僚的作風，感到不太愉快。我丈夫說：「若你說希臘人是虔誠的，且看看他們怎樣待我們吧！」我卻說：「雖然有些人很官僚化，但整體來說，這裡的能量很好，是毫無疑問的。」我在這個國家曾四處遊歷，去過德爾斐（Delphi），及那兒的雅典娜（Athena）神廟。因為我丈夫忙於開會，人們就帶我到各處遊覽參觀，我感到每一處都是如此美麗，就連海也如是。那是十四、五年前的事了。現在，我發覺那能量藉著你們而復興，整個大地都重新充滿了能量。

你們必須明白自己要肩負重任，因為希臘與土耳其地處要塞，……是東西方之間的橋樑。所有人都在打這兩地的主意，尤其是西方國家，因這樣就可以操控東西兩邊。現在……這些西方國家會嘗試抓住你們，那是十分危險的。要知道，你們像印度一樣源自一個遠古的偉大傳統；而且你們有很多事情可以

做，以身作則，來改善歐洲文化。歐洲人以為很容易以其文化及低俗的生活方式等來影響希臘人。故此，作為身負深厚傳統的人，要腳踏實地，況且你們從生命中知道了這麼多美好的事，就要多了解自己國家的歷史背景，那是十分重要的。霎哈嘉瑜伽士必須自我教育，因為明天你們要向眾人講論有關雅典娜，有關你們的傳統背景及它如何與霎哈嘉瑜伽聯繫起來，如何與聖母瑪利亞、基督等等聯繫起來。

你們都知道，雅典娜手執昆達里尼，可以清楚看出，她就是 Adi Shakti (太初母性力量) [註 4]。事實上，梵文中，Atha 就是「太初」之意。故此她就是太初之母。因為希臘人與印度人的聯繫已經盡失，這個翻譯就失傳了，世人就無法明白「雅典娜」的字義是什麼。但印度人知道這地方是 Adi Shakti 顯現之處，因為在《Devi Mahatmyam》(古老經典，中譯《女神頌》) 之中，希臘是被形容為 Manipurdwip 的，意即「位於 Manipura (臍輪)之島……即女神的居所。……

但你們必須清清楚楚了解，自己有多大力量去潔淨自己、改善自己、幫助別人；你們可自行成就一切事情。不過，條件是你得要誠懇和誠實；假如你不誠懇和誠實，事情就永不會成就。相反，它會回頭反擊。所以，在霎哈嘉瑜伽，誠摯的目的是十分重要的。你必須有完全誠摯的目的，明白自己存在的目標是要讓「真我」得到解放。

其次，你存在的目的是要幫助別人。世界各處都有人需要幫助，災禍和可怕的事情如此多。所以，今天我們需要那些紮實的、平衡的、平和的和能夠明白對錯的人……你必須要有聯繫。一旦與上天的大能聯繫上，就會發覺事情順利成就。

摯誠是十分重要的，對自己的信念也是十分重要。你必須內裡有信念，相信自己有很大的能耐，可以達至高層次的意識，從而成就很多事情。你的背景、國籍或種族等等都不重要，你們是可以成就大事的。在很多原本看來毫無希望的國家，例如俄羅斯，他們不准去認識上帝，不准去認識宗教，但突然間，當我到訪那地方，他們就是這樣認出我。就單是憑我的照片，就有大批人來，真令人驚嘆。我首次到列寧格勒時，禮堂原有二千座位，但外邊仍站滿了人。我問他們：「為何有這麼多人站在外面呢？」他們說：「母親，裡面已滿座了，其餘的人只好站著等，有超過二千人在外面。」我說：「太厲害！」他們說：「母親，我們如何呢？」我說：「好吧，讓我先完成這次講座。」你們會很驚嘆，他們一直仍在外面等啊等。講座中我如常給人自覺，出來時我說現在怎麼辦好呢，不能就此給他們自覺吧。他們問：「那麼怎麼辦好呢？」我叫他們翌日早晨到來。翌晨裡面和外面的人都一同來了。他們坐在外面空地上，我給他們自覺。這只是個開端，但現今在莫斯科或其他地方，我們得要預訂一些大球場，令萬四至萬六人可得自覺。他們是如此快速地接受霎哈嘉瑜伽，如此快速地接受我。真不明白俄國人怎會有如此能耐。他們的熱誠不容置疑，他們不會懷疑自己。

如是者有時我感到民主政治反害了我們。雖然民主政治令我們可以自由地辦霎哈嘉瑜伽。但民主政治令人變得愚笨。例如美國人就很愚昧。他們只會忙於揀選浴室、窗簾和肥皂等荒謬東西，但相比之下，俄國人就明智得多，有深度、且懂得內省，即使藝術家和科學家也如是。有一次，有 300 位科學家出席的會議中，當我一開口講科學時，他們就說：「母親，請不要再提科學了。我們只想先聽上帝的科學。」這是思想多開放

的人呢。在俄國我們有 200 位醫生在練習霎哈嘉瑜伽，連西伯利亞也有傳揚。現在這些不能把人帶到上帝的民主政治有何用呢；它不能給你找尋上帝所需的智慧，我們必須對上帝謙卑吧？故此這類令人瘋癲和愚昧的民主和自由又有何用呢？對每一個民主國家來說此話放諸四海皆準，因為即如你們所知，民主政治是向錢看的。……但首先霎哈嘉瑜伽練習者必須是堅定的人，十分堅定，要知道霎哈嘉瑜伽是靈性取向的，不是其他。你必須讓靈體得到啟發，你的靈體成就一切，你不是這身體、這金錢、這地位、這些權力等等，不是什麼，而是真真正正的靈。

……有兩件事很重要，首先，每個人都應合群，來到集體 …… 你必須好好看顧自己的注意力。那是很重要的。所以首先是要來到集體，且小心看顧自己的注意力。自己的注意力在哪兒？自己是否左顧右盼太多？還是目不斜視？要保持注意力絕對全神貫注，放在這一刻的聚會之上，那是十分重要的。那樣，你的注意力會固定下來，你會發現自己漸升至「無思慮的覺醒入靜狀態」（thoughtless awareness），那是你在靈性上可以成長的狀態。人若不在無思慮的入靜狀態就不能成長。你必須要看管自己的注意力。假如注意力得到控制，事情便能順利完成。……所以第一件事就是融入集體。

有些人會圖謀分化集體，製造麻煩，蔑視領袖。因而令領袖們煩厭得放棄。他們不想做事，只想自以為是，為領袖製造麻煩，到處炫耀，好像什麼都懂。所有這類人都會搞小圈子，要當心。你們必須經常凝聚在集體之中，而不是那些製造麻煩的人或小圈子。必須明白，只有那些合群的才會成長，不合群就不會。好像一旦剪下指甲，它就不會再生長一樣；人一旦離

開集體也會如是。假如你們跟領袖發生什麼問題，可寫信告訴我，我自會解決。必須經常提防這類製造分化的人，提醒自己不要離開集體 —— 必須常常支持幫助集體，必須滋養它。……當時集體比較小。不過，現在集體壯大了，你們感到有此責任要負擔經費，那可以；不過，不要以為是為了得到自覺，得到霎哈嘉瑜伽的知識而付費。有些人就是這樣開始有怪念頭，「為什麼這樣？為什麼那樣？」應遠離這類人。你們到來是為了發展靈性，不要聽這些惱人的話。最好就是專注於自己的發展，那是十分重要的。故此那既是群體的事，也是自己的事，因為你應留心看看自己從群體中得到了什麼。

另一點就是：每天，每天，我要重覆一遍，不要忘記一定要靜坐，晚上睡前你可以清洗自己，即是你們所稱的「水療理法」或什麼的，然後坐下來靜坐 10 分鐘。你必須給自己留下 15 分鐘，才去睡覺。假如有一晚不能做，不要緊。一晚做不成，可早上做吧。這是十分重要的。我可以很容易分辨出誰人有靜坐，誰沒有。人的面容會很不同。你可以很容易辨認出誰人每天有靜坐，他的健康、面容、行為，一切都會不同。你會發覺那些不靜坐的人不單行為滑稽，子女也滑稽，人際關係也滑稽；假如孕婦不靜坐，生下的孩子會令人煩厭，十分滑稽。就是這樣反映了一切。你們因入靜、因霎哈嘉瑜伽而來的品格會幫助每一個人，以致你的兒女、家人、社會。每個人都能看得出你來自什麼樣的家庭、有怎麼樣的品格。就是由於你們，人家才會接受霎哈嘉瑜伽。

因此，在每個人的生命當中，靜坐是至為重要的。你必須到達「無思慮的覺醒」狀態，你們可利用 “Nirvichara"的口訣（Mantra）來達到，也要嘗試擴大「無思慮的覺醒」狀態的空

間。這就是你們發現自己會大大成長的方法。

現在你們已擁有很多力量，幫助了很多人得到自覺，醫治別人，就有可能會引來自我膨脹的問題。對於這類人的忠告是多內省，並向著鏡子自問：「現在你的自我有多大呢？」要嘲笑自己。一旦開始自嘲，便能丟去自我，並會明白內裡有自我是何等錯誤的事。有很多方法可以找出自己的問題，先做班丹，手朝向相片。你會立刻感到有什麼輪穴感染，你會懂得如何潔淨它。假如你在內裡感應到輪穴感染，也在指頭上感應到不同的能量中心，你便會了解自己。……

必須明白今天你們都是霎哈嘉瑜伽士。你獲得了大能，有生命能量上的能力，但假如你不用這能力，又會怎樣呢？我們必須好好利用它，那才是重點所在。……有一點很重要的，就是必須知道自己是個霎哈嘉瑜伽士，是個聖人，可以成就很多事情。這些是你不應忘記的。你已不再是普通人，當所有這些都得以成就，你會驚嘆自己的作為。有人告訴過我：這些人像玫瑰一般，全都面容光亮，漂亮極了。他們可認出這是霎哈嘉瑜伽士。……但事實上確是如此多，且在世界各地達到了。現今霎哈嘉瑜伽練習者已有這麼多，我無法估計，成千上萬。故此我要告訴你們，希臘是個你們可以做很多事情的地方。首先，你得要好好地在霎哈嘉瑜伽之內鞏固自己，並常常記得自己的身份 —— 你是個霎哈嘉瑜伽士。就算是小孩，你也應對他們說：「你是霎哈嘉瑜伽士。」他們就可以發展出霎哈嘉瑜伽士應有的品格。這些都是霎哈嘉瑜伽之中最根本的東西。……

2003 年錫呂・瑪塔吉私人過境並作幾天逗留，
亞洲多地練習者在香港機場送行

「就好像一朵出於污泥蓮花，最終它會開出很潔淨花朵。它散發出花香，芬芳四溢，甚至污泥也蒙上香氣，這便是我們要做的工作。這個中脈力量原理不單是為了我們的，還是為了整個世界。我們要改造整個種族，整個社會，讓人們都得到啟蒙。我們要站穩在真理和愛之中……」

——Shri Mataji

（ 澳洲布里斯本，92/2/20 MLP ）

……什麼我、我的家庭、我的孩子、我的房子、我的工作之類。不！一旦你的注意力放在別人身上，事情就更易成就；你若放在自己身上就會一事無成。現在你的境界已能解決各樣問題。但最重要的一點是：若你把注意力只放在自己身上，就不能成就大事。

（四）向香港練習者講話

1994 年 4 月 24 日 於九龍半島酒店房間

把您們雙手向著我。首先我要說很高興在香港見到這麼多練習者。香港是個很物質主義的地方，你們都知道，人太忙碌了。這種生活製造了很多問題。我肯定很多剛參加完公開講座的人會回來，你們雙手必滿溢。我會告訴你們怎去達到最大的成果。首先，我們要確認自己是霎哈嘉瑜伽士，是很嚴肅認真的人，且互相尊重、相親相愛。因此，我們不應去支持那些不是、或還未是霎哈嘉瑜伽士的人，而是要每一刻都互相支持。不要互相爭論。可能有人是不對，但是我們互相支持更為重要。

最重要的，就是支持領袖。他說什麼都要聽。這是很重要的。在霎哈嘉瑜伽之中，我們是個群體的組織，有生命的組織。假如有人不合群，他會攆走自己。我們不太喜歡這類人。所以你們應嘗試把精力放在能見到大家合一的事情上。這是很重要的，必須要明白。此外，你們當中可能有些人感應生命能量的能力不大好，就應向領袖請教。但你們不應互相爭執，因為我們知道霎哈嘉瑜伽給予我們絕對的真理。不應讓其他人因你們

的行為而產生懷疑。……可以嗎？

第二點關於霎哈嘉瑜伽的是： 它是愛的力量，是上天慈愛的力量。你們必須明白上天之愛是什麼。就如樹上的汁液，它滋養著樹的根，也滋養著其他部分，然後向上蒸發，再掉下來。假如汁液給一朵花卡住了，整棵樹會死亡，最後花也會死亡。因此， 我們的愛不應該是有限的愛； 愛自己的子女時也應愛人家的子女。每個人都應充滿著對其他人的愛。要明白，純粹的愛是不會執著於某人的。它就是純粹的愛。

因為文化不同，有些人開始把注意力轉移，把注意力損害了。因此很多人問： 「母親，我們應怎辦呢？」我說：「保持你的目光在離地三尺之內。」你自會看見美好的事物，如花朵、孩童等，不會有可怕事物。有什麼令你的注意力受騷擾的，就要避免，最好是專注於自己的靜坐冥想。

早上靜坐時，把右手平放向著照片，左手托高；然後把左手平放向著照片，右手放大地之母上面。早上時最好坐在地上，然後假如看著照片便鞏固好了無思慮的覺醒狀態，就可以合上眼。有些人說：「母親，我的心輪不太好。」你就可以看著母親，並說：「母親，請進入我的心。」有些人的頂輪不好，他們要說：「母親，請進入我的頭部。」雙手同做。你的身體有什麼部位你認為不妥當的，我會隨時樂意回應，你只管祈求吧。

你的靜坐必須做得好，那是最重要的。只有當你能好好做個霎哈嘉瑜伽練習者，其他人自會相信你。但假如你做得不好，又有誰會相信你呢？但我見過很多人，對他們來說，我已

超越了這一套——但只有霎哈嘉瑜伽士能令他們感到這些都是超凡的人。

之後，要用你們純潔的注意力來接待他們。開始時男接待男，女接待女。不可有混淆。因為那是霎哈嘉瑜伽會蒙上的最大污點。否則你們與常人無異。

你必須小心自己。睡覺前，假如有時間，就必須泡腳。假如有一天不能做，就不要折磨自己。不過，最好還是泡腳。首先要知道自己是那類人。你們很多人是偏右脈的。那就把右手放向照片，雙腳浸水中，加點鹽，左手如此［托起］。有些人卻是偏左的。他們不應碰水。這兩種「療法」要搞清楚。偏左脈的人不要泡腳、不用冰敷——這類都是為偏右者而設的。做好兩脈的平衡功夫，就可以平放雙手向著照片，然後不再用水或蠟燭來練習入靜。

我仍要說一句，偏右脈的人盡量不要用蠟燭。這些電器[的光？]可以。他們不要在陽光下曝曬；要用冰敷肝部，也可以在太熱之時把冰墊放這裡［左腦］；糖尿病人也可把冰墊放這裡［腹部］。在霎哈嘉瑜伽，這些「療法」都是很簡單的。對付偏右的人也如偏左的一般簡單。

偏右脈者會有肝病、糖尿病、血癌、腎病、排尿不良、便秘、哮喘、急性心臟病、右邊癱瘓等問題，太多了。偏左脈的人左邊會有痛，也會有很多不治的「身心症」(psychosomatic diseases)，如癌症、糖尿病 2 型 (mellitus)、柏金遜病等各式各樣。但若你每天靜坐——若偶一忘之，不要緊——你會感到已獲痊癒。你要嘗試到達無思慮的覺醒入靜。要做到無思

慮，最好的口訣是 Nirvichara。那是很重要的。另外，可以不斷說：「我寬恕，我寬恕……」雜念就會停止。無思慮的意思就是你活在當下，那一刻你才能在靈性上成長。

有些在印度及外國的霎哈嘉瑜伽士十分有能力。他們只要禱告，就能成就很多事情。我們不是要毀滅任何人，或要去折磨其他人。我們的工作是要令別人得喜樂。因此，我們永不應高聲談話，或用詞刻薄。要顯出慈愛。假如某人有問題，你不應突然說：「你是著了魔的 (Bhoot)」不！只說「呵，你是偏左吧。」「你是偏右的問題吧，是可以治好的。」我就是這樣。這樣人們不會感到受傷害。「是會痊癒的，不用擔心。」

因此，要小心我們的言行。有些人行動急速，有些人動作古怪，令人害怕。你們不應如此，而是要不時留意自己的行為舉止、留意自己怎與他們交談。談吐要溫文、仁慈，那是很重要的。

有時有些帶著亡魂、把師傅牢放腦袋的人到來，就像前幾天那位跟我爭論的女士。你們現在已知道誰是真誰是假了，若不知道，去問下領袖吧——你最好告訴他們：「這個不會幫到你，你得捨棄。」我肯定他們會喜歡聽。就如前幾天那位女士要與我爭論一樣。她說：「我們在所有練習中心都有 xxx (……)。」我說：這些都是亡魂的技倆 (……)有什麼了不起呢？所有這些都會引你誤入歧途。

用肯定的、但全心全意的語氣告訴他們：你正嘗試幫助他們。假如你想幫個忙，就絕不能對他們粗魯無禮。有時候面對著愛爭論的人，的確難以應付，所以最好不去爭論，也可以告

訴他們單憑辯論不能令人信服。這不是思維上的事，而是超越了思維的。少許還可以，但到某個程度就要放棄，並說：「好了！對不起。」

你與家人的關係應該保持良好。假如你與妻兒之間不能互相了解，你就不能幫助霎哈嘉瑜伽。我們必須顯出：對霎哈嘉瑜伽來說，家庭是極為重要的。孩子就更重要。你們都知我們為兒童做了很多事，例如設立了學校之類。這是很大的責任。因此，大家要了解我們有多大的責任，我們不能寵壞兒童。他們做的好事要欣賞；做了壞事就要告訴他們：「你們是霎哈嘉瑜伽士，不能這樣。」

假如孩子是瘦瘦的，就要知道他們有肝部問題，要好好療理一下。下次來印度時我們會為你們準備各種肝部的葯品。假如他們十分胖，他們就是偏左脈的了。用「三支蠟燭療法」幫助他們回到中間。但首先要試驗一下，看看情況如何。假如他們偶爾變得肥腫 (過胖)，慢慢就會沒有問題的了。這就是我們看顧其健康的方法。然後也要看顧其行為。要告訴他們舉止應如何。我看見在西方兒童的發展不大好，原因是父母疏忽照顧。我不會責怪孩子們。父母要慈愛，亦要告訴孩子如何處事，這是十分重要的。也要留意著他們的行為。當然我們設立了學校，不過學額的確有限。

你們遇上了什麼問題，都不要太過專橫武斷。你可向領袖問教，也可寫信給我，知會一聲。你們當中有人會變得自大起來，要自立門戶。最好說：「你離開吧！」離去後他自會承受苦果。任何人專橫武斷都不會有好結果。例如一隻手指若比其他部位活躍，那表示那處患癌、有腫瘤。我們不能容忍腫瘤。

所有人應互相合作包容地相處。在外人面前應如是，內部也應如是。這是十分重要的，必須要明白。現在霎哈嘉瑜伽在這麼多國家發展起來，有些規模大，有些規模小，但無論如何， 霎哈嘉瑜伽士都應該是與別不同的；兒童也應與別不同。你們還有什麼其他問題想討論，大可問一下領袖，然後直接寫信給我也無妨。我回答不回答也好，事情總會得到解決。但人的注意力不應只放在自己身上。什麼我、我的家庭、我的孩子、我的房子、我的工作之類。不！一旦你的注意力放在別人身上，事情就更易成就；你若放在自己身上就會一事無成。現在你的境界已能解決各樣問題。但最重要的一點是：若你把注意力只放在自己身上，就不能成就大事。假如你發覺自己經常只留意著自己，就要去找找出了什麼問題。有些人卻過了頭，常說：「母親，我的額輪有感染，什麼什麼又有感染。」這算得上是什麼呢。真廢話！可能只是從他人身上染到些什麼吧。

在霎哈嘉瑜伽裡，有些很好的書。幸好已譯成中文；我的錄像也可譯成中文……現在您們有什麼問題，可向我提出來。

華人不應只與華人往來。他們全都應來到集體。假如你是印度裔的，你不應只與印度人往來，而是要來到集體。因為若非來到集體，人不會知道自己的問題何在。這不是什麼可以自立門戶的，卻只需要一個團體。當然你們可以有兩三個靈舍(ashram)，那是沒有分別的？還有其他問題嗎……

你已不再是種子，你必須要生長。這是人要了解的生命的事情。若你要成長，就得要看看自身內裡是怎樣進化的、有什麼是欠缺的。最好是常去看著人家的優點，而非缺點。那麼你就能漸漸發展出同一優點。

（五）與香港練習者答問

1996 年 3 月 10 日於香港富麗華酒店房間

[看著一疊由練習者預先提交的問題紙條， 開示如下：]

大部分這些問題都是來自那些有懷疑的人。你可以幫他們翻譯這話嗎？…… 在霎哈嘉瑜伽，每個人最好是親自練習一下裡面所講述的是什麼，然後才自己看看是怎麼一回事。但如果他們願意， 我會為他們講解一下。

[問題 1] 第一條問題是有關素食的。是誰問的，請舉手。是你嗎？好。我說過素食是沒有問題的；吃素與否對你的「靜坐冥想」是沒有分別的。不過，對某些人來說，食物只是在某個情況下才重要。例如，你們中國人吃太多魚或類似的食物，就要平衡一下；多吃一點素，會好一點。這是平衡的問題。但那些吃太多蔬菜的人，如印度人，卻應多吃非素類的食物或蛋白質。這是碳水化合物與蛋白質之間的問題，並非吃素與否

的問題。把佛陀說成吃素的人並是不真確的，是錯誤的。你知佛陀是怎樣死的嗎？是這樣的：當時他與某弟子一起，那弟子獵得一隻野牛。本來應先讓牠放血一會才吃其肉。但他們要趕時間，就這樣一同吃了那肉。

你們的問題永遠都是同一個。不管你是基督徒、佛教徒、或其他也好，你們都受思想積集（conditionings）所制約。……你為何因佛陀而產生如此強烈的思想制約呢？佛陀從來不曾是個素食者。他是因為那緣故而死的。他吃了那肉才死了。因此以為佛陀持素是錯誤的觀念。這些都已給弄得混淆了。若你感到受苦似的，就不必吃素。而吃太多蛋白質的人就應轉為素食。若你有這些問題，這種轉變會對你有好處。

在中國，人們吃太多魚之類，就應多伴點蔬菜同吃。不要單吃魚。裡面有太多燐質。你們知道自己的遺傳基因嗎？你們的遺傳基因裡面都有一個「數據庫」。裡面有三個元素：碳水化合物、燐和氮。氮對我們的健康有益，對［靈性］昇進及各樣都有好處。但人們卻吃太多蛋白質及魚之類的東西，體內製造太多燐質，變得極為偏右脈；眼睛受損，整個平衡都失去。你們聽得懂嗎？失去平衡怎辦呢？因此，吃太多燐質的人必須吃碳水化合物。因此，吃得太多蛋白質或燐質的人適宜多吃素，那會有幫助。不過這並不是說吃素的人就一定可以變成得到自覺的靈。非也。

對某些人來說，這會改善入靜，對某些人就不行。例如，我不能吃素多於幾天。 ……這是「如其所如」的。她必須吃蛋白質。有些人卻必須多吃碳水化合物；他們就去吃吧。但這並不適合每一個人。

[問題 2] 誰是這位 xxx ？唔！「我們知道在香港有些師傅免費推廣靈性修行方法，並聲稱能去除人的業報，只要對師傅有信心就可。由於他們也在推廣內在的平安及超脫，又不收錢，他們的目的何在呢？」他們的目的就是要控制你。只是想控制某些人而已。這是權力遊戲而已……。我相信到某個時刻他們就會收錢。問題是他們說為人帶來平安，也大談業報。我不談業報，我會說你得要超越思維，也必須與科學觀點聯繫起來超越思維。他們從不這樣說，只說會去除你的業報。怎可能呢？是誰在成就業報呢？試試問下他們吧。只需問 5 條問題他們就無言以對。

他們不懂「自我」(ego)，不懂「思想積集」(conditionings)，不懂輪穴(chakra)，什麼都不懂，只是欺騙著你。任何人都可以開創這類東西。這是言論是否站得著腳 (validity) 的問題。他們有談論人內在的一面嗎？談論輪穴嗎？談論靈量 (Kundalini) 嗎？你們的靈量已被喚醒發動了，你們應對自己，而不是對我有信心。你們只是對自己沒有信心，才這樣問。如果你對自己的成就，對霎哈嘉瑜伽的成就有信心，你就不會問這問題。好，這問題答完了。

[問題 3] 有個初學者說不能相信自己的感覺。誰是這位日本來的練習者？

你不必相信自己的感覺。你要相信自己的生命能量 (vibrations)。你應該看看自己怎樣的生命能量。例如你非常傾向於(喜好)某東西，就得要試試從生命能量處找出那是真還是假。現今你已躍進了一種能知道「絕對」的知覺狀態，不過你未必一定已經到達那境界。但我會告訴你怎樣才達到它。那

是全然不同的。但此際，你得要如其所如地超越思維。那是人要達到的成就。可以嗎？我自會告訴你們怎去超越思維。

[問題 4] 誰是 xxx ？她說：「初來練習靜坐時睡得很好，很有效果。但之後那效果消失了。」你得要明白，假如你只是為著自己，你的生命能量是會跑掉的。它並非單是要給你好處，那是要為每個人帶來好處的。假如你只擔心自己，那生命能量是會消失的。因為那能量是為要施予其他人，幫助其他人而存在的。若你不合群，就不成了；若你不溶化於霎哈嘉瑜伽之中，你就不成了。若你不成長，你就會一直下墮，直至你失去這一切。你曾為多少人帶來自覺呢？ [答：從沒有。]

那就說明了一切。你一旦開始為他人帶來自覺，就自會明白給予他人自覺是何等喜樂的事。那並非為你一人而設的，那是為每一個人而設的。可以嗎？

[問題 5] 「我相信世上有真與假導師存在；但假如有人跟隨了一個真導師，卻不是霎哈嘉瑜伽，那麼對他是否仍有益處呢？」誰是這[發問的]xxx 呢？ (笑)

我從未遇過一個又是真導師又可給予他人自覺的人。他可能是「真」的，但不能夠給予他人自覺。問題就在這裡。(……)他們大多是脾氣暴燥，要你做些艱苦的工作。至今我仍未見過一個這樣給予他人自覺的人。若你遇上一位，請通知我！ 我會很高興的。[眾笑]

[錫呂瑪塔吉抽起一些問題紙條] 這些都答過了。

[問題 6]　x 先生。誰是他？呀，你那樣看見異象是很有趣的。你從前可有跟隨過其他師傅嗎？　[答：從沒有。]

從沒有。你明白嗎？這些 (……) 都是要你明白「道」為何物。這是你們中國人的專長。老子用楊子江的旅程來表達它。我也去楊子江看過。他說沿江兩岸，高山、樹木，美不勝收，實令人想跳船進入這些園林山嶽之中。不過，你的目標卻是要經歷這「道」，即楊子江，最終到達大海。如是者，最初可能有急流，你信心動搖；一但到達大海，你就會心境平靜。你必須到達大海。問題就在此。明白嗎？這一切都存在。你看見的東西是存在的，但不重要。所有這些都帶你到思維層次。你會開始問：這異象是啥？那異象是啥？你就是不應留在思維層次。你得要超越它。明白嗎？若你看不到的話就不用理會它。它自會消失。

[問題 7]　這一條 (……)。誰是這位 xxx ？這些問題很好。第一條是關於信心的。我要先告訴你們靜坐的事情。假如你們這樣靜坐，就會重拾信心。此其一。他也問是否有命運這回事。在霎哈嘉瑜伽你自己決定命運。你不必依靠什麼命運。

香港有太多污染了。很多人有這樣那樣的敏感症。霎哈嘉瑜伽士要作班丹，就不會受這些敏感症之苦了。也可以用東西把鼻掩著。這裡也有很多人抽煙。我已吸收了很多。不過對你們來說，這些都會遠去，因你們是受到保護的……。

[問題 8]　xxx，你有眼疾嗎？是很簡單的。(問 Alex：) 他不是在 xx 嗎？(Alex：　不，他在香港，但快要去 xx。)你要做的是……你的消化問題是什麼？腹瀉嗎？(答：便秘) 便

秘。你是很偏右脈的。你的眼疾也來自同一問題。對付眼疾你得要把冰敷在這裡［ 大腦 ］的左邊和肝臟。你的偏右問題必須解決。我自會告訴你怎去做。

［ 問題9 ］　這問題問得真好:「有些人來參加靜坐班……之後卻消失。」沒有問題。你可做什麼呢？沒有選擇。他們想離開，就任由他們吧。我們不能強迫人家。不過，有個可能，可能是有一些人對待他們時，行為不太檢點。因此我們要小心自己怎去對待他們，怎樣與他們交談。不可以太催促嚴厲，諸如此類。他們一時來一時去，這是十分平常的，因為此刻正是最後審判的日子。若他們想跟隨假導師， 就任由他們吧。那是他們的選擇。我們不必為此而擔心。不過，我想有時他們離開是因為他們從沒有好好練習靜坐。我會告訴你們怎去做。

……

現在我們要超越思維 (mind)。我已說過，思維只是個神話；而我們卻總是常常活在思維層面，因此才有這麼多問題出現。它們都是來自思維的。假如你已超越思維，就不會有問題要問，因為你已到達那境界。你就是不在那境界才會發問。你總是到達那境界一段短暫時間，就再掉下來。因此，我要告訴你們怎去停留在那境界久一點。我沒有那問題。我時常都超越思維。對你們來說，我要找個方法讓你們維持著超越思維的狀態。我時常告訴人們的，且效果極佳的方法是：無時無刻，正在入靜與否也好，站立也好 ── 去看看你的思維正在想什麼。(……)你是已得到自覺的靈。你必須先達到「連接」的狀態。若你不是「有連接的」， 你就是做不成這功課。但若你看著思維正在想什麼，靜觀著思維，且向思維發問：「呀！你想要什麼啊？」「你想思考什麼啊？」 你會很驚訝，看著看著

便會突然到達一點，變成無思慮。因此，要時刻「靜觀」著思維，它在做什麼？它在想什麼？思維自會停止思想。因為它不能回答，不能向一個已得自覺的靈回答。不過，你得先要超越思維。你要把自己與思維分開。你向思維發問：「思維先生，你在想要什麼呢？」 「你在哪？」對著鏡子也可以，你不必患自戀狂。當然不會。不過，要做的就是這樣發問。(……)

……要進入無思慮，最好是看著某物，例如花朵。你的思維會立刻有反應。你就看看它在說什麼。「不！我不想聽！我不想聽！」 只要說：「不，我什麼也不想聽，只想觀看！」就這樣，它自會漸漸消失。這原本就是禪宗想修練的功課。不過(……)那時沒有一些如佛陀時代的有緣人，就只好用其他方式來令他們超越思維。例如我剛說過的茶道，人要拿著碗，那是形狀像是怪異的（freak）。你們明白“freak”是什麼嗎？那是來大自然的東西，燒成後有點怪怪的模樣，就是“freak”。[Alex：獨特的……]……唔，形態獨特的。你們日本人自會明白。你手中持碗，在茶道中，你要身處園林美景之中，坐下來，把碗這邊轉三圈，那邊轉三圈。不要思想。這是十分重要的。然後才嘗一口茶。那茶是十分苦澀的，是已提升到１０８的……苦得喝一口就能令你全無思慮。然後他們給你一粒糖果。那糖果又是甜得不得了。你由一個極端走到另一個極端。你由一邊移到另一邊，就能達到效果。不過那只是為那些已得「自覺」的人而設的，並非為其他人而設。其他人卻繼承了這茶道和禪宗來學習。有一天我到日本，酒店安排了一次茶道儀式。有些美國人爭著要參加。有對夫婦一馬當先走到台上，令其他人都妒忌起來。一切用具擺好後，那妻子給端上一杯茶。喝了一口，就目瞪口呆地站著。然後他們又為那丈夫端上一杯。他們畢竟是美國人。他喝後大怒得連杯帶茶擲過去說：「該

死的！我們付這麼多錢，你們卻給我們什麼傢伙！」他用上了各式各樣美國式咒罵才離去。其他人亦開始追打那幾位主持茶道的人。(大笑)

這是為一些想進入更深層的人而設的。在禪宗裡亦有用園景，加上用沙堆成的設計，上面舖上石塊。讓人可站在其邊緣上，不去思考地觀賞。不過，今天人們卻去思索這塊石像什麼，那塊石像什麼。不！你應該只去看。可能你這樣做也從來是沒有效果的。歷來只有 26 人在禪宗體系裡能得到「自覺」。那是在第 6 至 12 世紀。之後就再沒有人得到自覺了。只有很少人如此，因而人們不能明白「禪」為何物。禪是極深奧的，故沒有人能明白。就是如此這般。

霎哈嘉瑜伽是任何稍受過教育的人都能明白的。甚至未受過教育的人也可以。這是因為這是事情在「實踐」(actualization 實現) 的層面發生。你的靈量 (Kundalini 昆達里尼) 確確實實地昇進了。……

在霎哈嘉瑜伽，有各式各樣的人來參加。有些人一心以為可得到健康才到來，一旦得到健康就會消失。之後有麻煩，又會回來。這些人只是為了健康，你拿他們沒有辦法。他們的願望是如此有限。另外有些人來霎哈嘉瑜伽是為了炫耀身價，自視為什麼什麼，要自立小圈子。那是很平常的，就像是一場政治把戲吧。他們並批評領袖，批評這個那個。第三類人並不定期來，只是想孤獨地練習。不久這類人會迷失。但一有疾病或麻煩他們又會回來。因此你們要來到集體。此乃你們要虔敬地付上的責任。此其一。第二點是每天都要靜坐， 晚上睡覺前也好，身處何地都要在入靜狀態當中。你可以問一下思維：「這

是什麼？」

每個人都應該來到集體；每次有集體節目都應參加，不論身在何地都要如此。可以嗎？在德里，我見過有人真的妙哉。至少有 200 人每天早晨都來靜坐，當然我們有個好好的練習中心設立了。每天清早他們都如是。且看看這些人吧。

人內在的素質，我們稱之為 bindha，是仰賴於你想從霎哈嘉瑜伽之中獲得多少的。你想獲得益處，一切一切好處。環球小姐冠軍 Sushmita Sen 小姐是個霎哈嘉瑜伽士。她每天都靜坐，每天早上她都來我們在德里的靜室來靜修。我必須說她是個偉大的霎哈嘉瑜伽士。現在她身在加爾各答，每天她仍一如以往。有些小孩也是如此德性。前面這小女孩是發展得很好的，我看得出。她是天生得到自覺的。她必定有每天靜坐。她是從前生修得的。這類孩子經常靜坐。當他們上學後也會如是。你必須首先擔心自己是如何身處在集體之中。

另外一類人來到霎哈嘉瑜伽，要賺很多錢，這個那個，貪念就是一切。假如你仍受這些太多貪念、憎恨或什麼高傲冷漠之類所纏擾，你就必須知道要努力一點了。又或假如你是易於生氣，或執著；有些人很執著於自己的孩子。在霎哈嘉瑜伽他們會從自己的孩子身上學到教訓。所以首先要多內省。自己是否正義？是否感到滿足呢？然後就可以去滿足自己，就能幫助自己。

我們遇到不同種類的人，但最重要的還是要著眼於自己的昇進。所以我上次在……講及“God-Realisation”(神的覺知) 的境界；你們最好聽一聽我在那次……演講。因此，人不必有

什麼野心。當你成為了整體大我的一部分，當你已變成汪洋，還有什麼野心好講呢。這是「我執」(ego) 而矣。我們要做個滿足的靈。我會說「我自己」,「我」要為我的父母子女丈夫買點東西。但我從不為自己買東西。要為我自己買東西真就難倒我。有人說:「母親，你要什麼呢？」我真不懂說什麼才好。有一次我問女兒:「你買了東西給你爸，那麼我呢？」她說:「你沒有什麼特別喜好，真不知買什麼給你呀。」有些人執著於衣著，老是想著今天要穿什麼。但那些隨遇而安的人卻不會擔心。有些人卻常緬懷過去，常訴說什麼什麼艱苦童年之類的話，又或寫信來傾訴其父母是怎樣怎樣的。所有這些都是廢話。忘記它吧。你得要活在當下。

你已不再是種子，你必須要生長。這是人要了解的生命的事情。若你要成長，就得要看看自身內裡是怎樣進化的、有什麼是欠缺的。最好是常去看著人家的優點，而非缺點。那麼你就能漸漸發展出同一優點。你們應為好的一面而競爭。所以一方面你們要達成「自覺」超越思維，那是靠靜坐達成的。第二方面是為他人帶來自覺。而且必須要出席集體靜坐，那是十分重要的。你必須活躍其中。假如你在霎哈嘉瑜伽之中不活躍，你的「生命能量」會漸失去。因為上天會這樣想:「在這些人身上留著生命能量又有何用呢？」因此，你必須努力，必須明白你已是上天所揀選來使用的器具。這並非只是為你一己的健康、或家人的健康之類而設的；這是為其他人的好處而設的。那麼你就能好好成長。思維只會令你失去信心。所以要勝過思維，要靜觀它，並向它說:「閉咀！」，就能往上昇。你能感應生命能量就是證明了。

若你問我，我會說香港人是十分偏右脈的。所以你們要多

做右脈的療法。每晚最多用十分鐘用右手向著照片，右腳放於水中，加點鹽。通常用冷水，加冰也會很好。不過冷天時可用稍暖的水。這一手[左手] 你必須拿著冰，放在肝臟位置，右手一直向著照片 。接著可把冰敷於頭部這處 [左腦]，若你每日都這樣做，壓力會減退。其他問題也會得清理。

[向某人] 不！不！右手向著我，左手放這裡。[向另一練習者] 你是偏左脈的，不是偏右脈的。你應用「燭光療法」。可以嗎？

有些人兩樣問題都有。那麼你在相片前面放一支蠟燭，雙腳泡在水中，這樣坐好 [雙手平放]。在兩種情況下都不要合眼。你可以把注意力放在我的額輪上。那會幫助你的昇進，幫助你進入無思慮的入靜。

我這樣愛你們，你們也要試試去愛我。這是最好的方法。

最後要說，在霎哈嘉瑜伽，有人以為來練習就是好像簽了合約似的，以為我們要照顧其工作、健康之類。這是荒謬的。這是自己與自己訂下的約。你要自己去努力解決問題。可以嗎。就是這樣。

假如你的思維在發問，此刻就叫它「閉咀」好了。思維是最壞的事，那使你與「實相」(reality) 隔絕。

…… 任何人有問題，都可以做個班丹。所有人就一同來為她的丈夫做個班丹吧。事情是會得到解決的。就這樣我們能幫個忙，甚至幫助整個世界。但你得要強壯，內裡有力量。[母

親與各人一同做班丹] 很好。這就是霎哈嘉瑜伽。……。順暢。所以請嘗試了解一下自己的真正問題。你是偏右邊的，就去解決它吧。

從前諸天神只懂梵文，但現今祂們也懂英語了。感謝上帝。[眾笑] 那對於說英語的人來說是個好處。不過英語是有很大局限的語言。例如英文“spirit”這字可用來指 Atma [真我]，也可用來指酒精。也可用來指亡魂。這樣的一種語言我們還有什麼話可說呢？法文是最差的。因為你一開口說法語，你的喉輪就有感染。法文中有很多字是找不到的。“spirit”這個字是找不到的；“ awareness” [覺知 / 意識] 這個字也找不到。

現在大家都很開心。就讓我們來一點音樂吧……一之後一同看看什麼是深層入靜。[笑] [眾唱“Namostute”(馬拉地語拜讚歌)]

你們明白這歌的意思嗎？你 [一印度人] 就為我把歌詞譯成英文告訴他們吧……

要嘗試誠實。純潔只可以藉着誠實而生。假如你對自己及其他人不誠實，你就不能純潔。在霎哈嘉瑜伽裡，最主要達到的東西就是純潔……

(六)向英國練習者講話 (節錄)

談兄妹節與份際·1984 年 8 月 11 日
Raksha-Bandhan and Maryadas for Sahaja Yogis
倫敦亨斯勞 Hounslow,London

今天是 Raksha-Bandhan [印度傳統節日兄妹節] 的大日子，所以我要告訴你們有關兄妹節的事。在此之前，我必先要講一下「份際」(Maryadas)，那是所有霎哈嘉瑜伽士要持守的。有一點我發現，在西方這邊，我們已明白了根輪是何等重要，它的確很重要，但除非我們已完完全全地把根輪確立好，否則我們不能有快速的昇進。…… 好像說，有些人開始在霎哈嘉瑜伽找尋終身伴侶，那是不容許的。那是不容許的。你不可以把集體修行的靜室（Ashram 靈舍），你們的練習中心弄壞──搞成一個婚姻介紹所似的。你們必須在這一點上面有尊重……假如你要結婚，那麼可以在霎哈嘉瑜伽「以外」找終身伴侶……不要在霎哈嘉瑜伽裡面不停的找。那是對霎哈嘉瑜伽來說，對你來說，都是十分危險的。這是你們在霎哈嘉瑜伽裡面永遠不應做的事。在所有實際目的看來，你們都是兄弟姊妹。

……所以羞恥之心必須好好建立。男女都如是。假如你有羞恥之心，帶點羞怯，那會令你看來更好，更美；為你帶來額外的風采。看看你們的戴安娜王妃被稱為美麗。她有羞怯的。她的羞怯是何等自然的。那種羞怯卻難求

……你必須教導小孩稱呼長輩為哥哥或叔叔之類。要尊重長輩。當領袖得不到尊重，那麼問題會怎樣呢？我見過小孩子用名字稱呼結了婚有三、四個孩子的大人。那不是我們的作風。你們永遠不應這樣……孩子出生的首五年父母必須對他「極度嚴格」。不要讓他們比你大權或操縱你。那是非常重要的。假如你容許他們比你大權或宰制你，他們會坐在你頭上。告訴他們不可這樣。

……但在這境況當中，一個人還是要判斷你是否真正享受著還是只是做戲。要嘗試誠實。純潔只可以藉着誠實而生。假如你對自己及其他人不誠實，你就不能純潔。在霎哈嘉瑜伽裡，最主要達到的東西就是純潔，這是我已給予你們合一以外的東西。假如你不用上這個合一來成就純潔，那就沒有用了。所以這光明應該能給你完全的智慧，讓你享受一個純潔的生命，你結了婚；那好 ……我也多次談到怎去對待妻子，或丈夫。

不過對待其他人時，你應該有絕對純潔的關係 ── 當中不含利用成分。即使是搭訕調情的事也不應存在 ── 與金錢方面的利用相同。在這兒假如你在金錢方面利用某人，就是「惡棍」。不過搭訕調情卻不會被人稱作什麼。我想，依基督所言這是更壞的罪行。所以你們應在這點很小心，並要明白你們之間的關係要純潔。…⋯

當你了解真我，這種感覺應該來臨。因為當你了解真我，那麼你就了解自己的自性，也會為真我之美、自己的美麗、自己的喜悅及自己擁有這一切而歡天喜地。

(七) 壽辰講話(後半部節錄)

2001 年 3 月 21 日印度德里

……我在 1970 年才開始這工作……因為我要等待自己能十分靈巧地處理各種不同的靈量（Kundalini）的情況。我要解決所有已存在的互換及組合的情況，之後我只去想：「若我能持有一種方法令所有這些組合都能在同一條線上得到解決，這樣靈量（Kundalini）才會昇起。」而這真正有效，並已發生……

我感到十分傷心，對於那些浪費自己的生命在胡混的事情上的人。他們不能享受什麼，他們對任何事物沒有真實的愛，他們甚至沒有被愛過，更不可能去愛 ……

我細心觀察人類，察看他們的偏差。透過內省，若你開始看到那些偏差的地方，你便知道如何醫治你自己，並能切實解決。你們只要去處理你們的輪穴，看哪個輪穴受感染，問題在甚麼地方。你們要尊重自己，把自己看成是自己的醫生。你知道一切有關你自己的事情……這便是你要給自己的教育，這只

會在你經驗到所有感染時才有可能。

為了你們自己的好處，現在就成長起來吧。成長為偉大非凡的人，可以創造歷史、受人景仰的非常偉大的人物。

過去所有偉大的聖人都不懂提升靈量。而你們卻擁有特殊的東西 ── 那就是提升靈量、判斷靈量、明白問題所在的知識。而且你們都知道怎樣用美好、慈愛的方式向人講出他的問題。

所以，你的靈（spirit）的訊息就是：你們都彼此相愛。假如你不愛某人，那又怎麼樣呢？是否因為你的嫉妒貪婪還是情慾才這樣呢？世界大同、民胞物與是要自己去真正感受的，美妙地品嚐的。假如你愛某東西，那就非常和諧的。它帶來人群之中的和諧……。

享受大家彼此的共處，分享彼此的成就，是多麼喜樂的事。我真難用言語來形容……你會感到猶如身處伊甸園之中。

當你了解真我，這種感覺應該來臨。因為當你了解真我，那麼你就了解自己的自性，也會為真我之美、自己的美麗、自己的喜悅及自己擁有這一切而歡天喜地。

要知道你內裡是實實在在的充滿喜悅的芬芳。你必須擁有那境界……任何時刻，你的靈體應為最微小的東西而起舞──最微少的受造物……一個仁慈的動作、一個感激的動作 ──你感受到那感覺的深度。

當我看見印度獨立時，國旗升起，我無法講明那感受。真理終壓倒了假理，正義戰勝了不義。那感覺依舊揮之不去。我甚至不能直視國旗。如果我看見，會回憶起整段歷史……有多少人犧牲了、多少烈士、多少人為它而戰。那國旗代表了這段歷史。

而你們就是代表了所有這些。你們代表了那理想。你們代表了那些犧牲者和那要為人類昇進而達成的一切。你們要為他人而成就很多大事。你們要在內裡好好用功，你們可以為他人做什麼、為他人成就什麼、怎樣才能在內裡融合這些素質，好使自己能成為絕對獨特的人格？

是什麼令過去的偉人如此偉大呢？一旦你擁有了它，做大事也好，就沒有什麼東西可以阻礙你。你不再懼怕什麼。你不會團團轉，而會找到解決方法。那會在你身上發生。

如果你了解自己(Self 真我)，就會有勇氣和智慧。那就是靈體 (spirit)了，它給你大大的智慧和大大的勇氣。那個不是爭戰的靈。它不是暴力的本性……它卻是靜默、美麗、勇敢的……沉默時勇氣是很有力量的……它很有禮、很甜美。你們將會與勇氣並肩矗立。

我知道你們當中很多人會如此。不必什麼鬥爭、什麼戰鬥，只消與勇氣並肩，做一切正確的事。這是可能的事，因為你們都已經與上天有了聯繫。你們都擁有與 Paramchaitanya（無所不在的宇宙大能）的連繫，它自會成就一切。……

今天看見你們這麼多人都是很好的霎哈嘉瑜伽士，我真是

非常非常高興。……如果你發現有人不是這樣，請向我報告……。

一旦你真正解決了問題而進展良好，你就知道這領域就是所謂 dharma-yudha （正法之戰），我們的 dharma-yudha 就是站在正法（dharma）之中。而 dharma（正法）的意思不是宗教，而是普世無玷正法（Vishwa Nirmala Dharma）。我們站在自己的宗教當中，那自會有不良能量衝着來……那就是爭戰。只有當你是正直正道（dharmic）時，你才會在霎哈嘉瑜伽裡學有所成。

當不誠實和腐敗的人進來霎哈嘉瑜伽，他們會被揭發和受懲罰，不是我，不是你，而是遭他自己的靈量懲罰。

……我們不必為自己的身份而活。我們所成就的是個新領域，就讓我們為這新領域而歡欣。……你們都是偉大的人。你們可以拯救世界。……我視你們為非常偉大的人。尤其是婦女，應更加努力，因為我是女人而女人有特殊的能力去愛和去承受。

我期望你們所有人成為美妙、美妙的霎哈嘉瑜伽士。沒有什麼能夠令全世界信服，唯有你們的工作，你們的能幹和你們去愛的力量。

我見過很多東西，經驗過與你們一起，每當想起這些事，我真感快慰。我見過人們怎去應付和看管很繁重而難應付的事務，他們都能辦好。

現在，我們都已進入了一個新世界。在這新世界裡一群新的霎哈嘉瑜伽族類要顯示他們的成績。他們要顯出力量和勇氣，以及他們的洞悉力。這並不是嚴肅的，亦非不莊重的，而是喜樂的事。

當你們感應到自己的真我，就自然有喜樂。我告訴你們這一切，是因為這些都是你們內裡的東西，你們內在的力量……

威廉布萊克 [註 10] 繪「上帝審判阿當」
William Blake - God Judging Adam (1795)

三・原理淺釋

「……他們寫下許多論述真理的篇章，教人如何實現真理。就像其他世界各地的聖者一樣，他們都受到那些外在信仰的宗教的人的逼迫。這些得到自覺的靈的著作多用梵文寫的，不能在大眾流通。但當在翻譯時，譯者都沒有提及提昇靈量作為唯一得到自覺的方法，他們把這些章節整段刪除了。」

（ 摘自錫呂・瑪塔吉著《霎哈嘉瑜伽》）

第 2 章 三脈七輪與精微能量系統

(2.1) 人體小宇宙

人的生命，除了肉身之外，還有精神和靈魂。人皆如是，無一例外，可以說，每個人在性別、年齡、種族、階級的不同，都只不過是外在形態的區別而已。每個人體內都有一個內在的看不見摸不著的精微能量系統 (Subtle Body) ，它可以說是我們靈性的身體。它與物質界的身體(肉身)的神經系統卻又密切相聯。它的主要部份為三脈、七輪和靈量 (昆達里尼)。[見圖]

(a) 三條經脈 (Nadis)：

左脈 (又稱陰脈或月亮脈) ，相對於過去、昏沉、感性和思想制約 (conditioning 即現代心理學所指的 super-ego 超我，佛家稱為「所知障」)，亦掌管願望的力量。

右脈 (又稱陽脈或太陽脈) ，相對於將來、理性邏輯、宰制和自我 (ego，佛家稱為「我執」)，也掌管了行動的力量。

中脈位於脊柱處中部，相對於當下此刻、中正平衡、進化、靈性昇進和覺醒開悟等，此乃人類與宇宙大能合一的唯一通道，喜樂之源。

左右二脈分別相應於左右交感神經系統，卻在視覺神經床

(optic chiasma) 的位置交叉到左右腦。中脈相應於副交感神經系統。現在醫學尤其對副交感神經的認識甚少，卻十分肯定其重要性。若左右二脈過分活躍或有阻塞，人的注意力便被牽引離開中道 (中脈)，引致不平衡，身心疾病因而產生，靈性昇進更受阻。

中脈是條沿著脊髓運行的經脈，正就是「精微」能量的主要通道，不但為人體粗糙層面〔物質界〕的肉身提供著生命力，起着滋養功能，也提供了修護糾正的功能。

(b) 七輪 (Chakras)：

它們又稱為「輪穴」或輪環、脈輪和能量中心等，是由生命能量的在經脈中特定位置轉動所形成的能量集中區域。梵文「Chakra」意為「輪」。它們位於人體脊柱上各神經叢 (plexus, 又譯作神經節)，各有特性，分別掌管人體的各種身心狀態和活動，又即人體的相應器官及情緒。古代流傳下來的七輪能量圖之中的各輪穴的花瓣數目也與現代醫學發現的副神經叢數目完全吻合。其實除了七個主要的輪穴，各輪還有自己的「副輪穴」，又有其他微細的輪穴，但重要性遠不及七個主要輪穴。

(c) 靈量(Kundalini)：

梵文本義為「捲曲」，她是人體靈性的重要部份，是每個人與生俱來隱伏在中脈底部盆骨裡一塊三角形的骨頭裡，捲曲成 3 圈半的能量。那塊骨頭名叫骶骨或薦骨，醫學上名稱是 Sacrum，意即聖骨 。這能量被喻為「萬物之母」的小反映，故靈量被稱之為母親的力量、母性能量。只有在「適當條件」下這個沉睡的潛在能量才會被喚醒和提昇，並通過其上的五個

輪穴，到達大腦頂部的神經叢，最後穿越頂輪和頭蓋骨，此時我們便接通了宇宙的能量，宇宙的能量可以在體內流通，令人達至「自覺」的境界，建立「瑜伽」狀態（即中國人所說「與天地同流」、「天人合一」的境界）的同時，進入真正的靜坐，即無思慮但有知覺的入靜狀態（Thoughtless awareness）。梵文中頂輪 Sahastrara 一詞意為千瓣，當頭頂的千瓣蓮花打開，人實現了自覺。在這種境界中靜坐，我們只能覺知「當下此刻」，一切過去與將來的思想和憂慮都得到平伏，大腦平靜下來，領略無可名狀的喜悅，從而獲得內在的平安、身心康泰、獲得整體的平衡。

有關靈量的知識很早就隨著佛經而傳入中國，當時按音譯為「軍荼利」、後亦有譯作「昆達里尼」、「靈蛇」、「靈能」等。我們譯作靈量，是取它是個靈性的能量的意思。

中脈是整合的力量，在普通人的身體裡，這條中脈只是潛在的，並不活躍，這是由於中間有所中斷，產生一個虛空的「幻海」的緣故。瑜伽的過程先要提昇靈量 (Kundalini)，喚醒中脈。當捲曲的能量直伸 (uncoil) 並沿中脈上升，使中脈從潛在的狀態變成活躍的狀態，尤其充滿了「幻海」部位，幫助人渡過這個虛幻的彼岸，如油燈終於充了油，能發放光明一般。這個中脈力量能使我們整個系統獲得平衡。當靈量沿著中脈上升到達上頭頂的能量中心，瑜伽 (聯合) 便建立了。

到達「瑜伽」的狀態後，練習者的手掌會發展出一種新的知覺，能顯示相應能量系統的狀況；此乃人類知覺上的一大突破。只需簡單的知識和方法，即能相應地處理問題。當這狀態鞏固後，練習者更可導引和利用這個上升的能量幫助自己和別人。

總括來說，當瑜伽的狀態鞏固之後，即與大宇宙的聯合建立好了，人就可以實現期望以久的自覺。當人歸復平衡，也就一定可以改善生理、情緒、靈性及其他各方面的偏差。人就活得輕鬆，清心寡慾、隨遇而安。

(d)三脈七輪的意義：

為進一步解釋， 以下翻譯了霎哈嘉瑜伽國際網頁 (www.sahajayoga.org)在 2006 年的幾段描述：

輪穴：千百萬股微細而重要的生命力量(life force) 在身體內活動並在特定的區域裡旋轉、滙聚。這些區域被稱為能量中心或輪穴，梵文就是 Chakra，意思是轉動的「車輪」。有這樣的名稱是因為能量在這些中心點旋轉，按某頻率以順時針方向轉動。這活動好比銀河系裡各行星各自以固定軸心旋轉一樣。我們提及的七個主要輪穴位於脊柱之上，在身體不同部位有其反映，而且在人獲得自覺之後可以感知得到它們的狀態。每個輪穴都是特別設計，好讓它們能看管和維持人體各個相應機能系統的理想運作。

如能明白各輪穴的特性，是什麼影響對它有利和有害，那就對我們的健康很重要。我們每個思緒和每個舉動都會影響這些能量中心的敏感度和表現。作為初學者，首先要做的是：清除粗糙層面(俗世)的負面東西。可能要花一些時間，但一開始了，效果將是很實在的。只要人經驗到「自覺」，輪穴漸漸清理好，這些知識都隨手可得。

達到自覺自悟後，中樞神經系統得到了啟發，人就能「從內」感知輪穴的狀態。每個輪穴都在身體不同部位有反應區。例如某人左手中指有麻的感覺，就表示左臍輪(第三輪穴)不平衡。另一方面，如果右拇指有清涼輕爽之感，就表示右邊的腹

輪(第二輪穴)正處平衡狀態。這種內在的知識，加上對各能量中心的質素和掌管原理(律則)的了解，可以幫助我們覺察我們內在的問題和障礙如何引致自己精微能量系統的不平衡。

經脈：人的精微能量系統錯綜復雜，由千萬條帶著能量的經脈組成。在這個精微能量系統(副交感神經系統)之中的能量集結區域就是輪穴(Chakra)，或稱能量中心。

整個系統被三條主要能量管道(梵文稱為 Nadis)所掌管。當靈量被喚醒，靈量把整個系統潔淨和帶來平衡，就為內裡各輪穴帶來啟迪，輪穴的清純質素就能發揮出來。//

(e) 三脈與三態(guna)補充資料

左、右和中正三態，在印度文化裡被視之為天地創造之基本機理的小反映，被稱作三個 “guna”──宇宙萬物似乎是以此三種原理(triguna) 作為組成部分和運作的基礎：例如：

- 正、反和中立；
- 被動、主動和平衡；
- 陰、陽與中和；
- 雌、雄和中性；
- 過去、將來與現在(當下此刻)；
- 在原子理論方面，我們有電子（負極）、質子（正極）和中子。
- 在靈性和三脈方面的相對力量，就是願望、行動與持守。

很多古文化都有視人體為大宇宙的小反映的傳統。中國、印度兩大文明古國也不例外。在人體內，這三態正好表現為精微的能量系統；它正為我們物質層面的血肉之軀供應著和操縱著「生命力」。這個精微的能量系統就是由三條主要經脈（Nadis）和七個能量中心（Chakras 輪）所組成。

印度古老經典《薄伽梵歌》裡所指的 Trigunatmika (超越三德)，就是指示人在修行路上的目標是要先達到三態的本質的精髓，繼而「超越」宇宙三界的局限，人由有限的形軀邁向無我與無限，從而找到永恆，明白和實踐永恆的喜樂。

(2.2) 三脈七輪特質簡表

☺ = 各種合乎/順應這輪穴特性的處世方式或質素
☹ = 違反該輪穴特性的舉措及引起阻塞原因

輪穴	特性	相關資料
頂輪	天人合一、 集體意識、 無思慮的覺醒 (thoughtless awareness)	☺ 被喻為千瓣蓮花；開悟、超脫、求道求真、追求藝術/美學最高化境 ☹ 懷疑頂輪力量、懷疑「自覺」可得連繫、無神論
額輪	(前額)寬恕、 (後額)思想制約	☺ 謙卑、仁厚、破執、活在當下、無私忘我、不記仇 ☹ (前)仇恨、我執 (ego 自我膨脹)或 思維過度、過多分析推理、傲慢、目迷五色、眼睛活動過多 (看太多書、電腦、電視等)；(後) 所知障 (conditioning)、執著、過分緬懷過去、教條主義、壞習慣
喉輪	溝通能力、 知覺能力、 集體意識	☺ 合群、誠懇、有禮、與萬物合一，說話甜美、處世圓融、嚮往大同世界 ☹ (左)內疚自責、自尊心/自我形象低；(右)抽煙、粗言穢語或用詞尖刻、手部動作太多、好批評指點、吵鬧、愛宰制別人；(中) 不合群、缺乏集體意識、行為造作、不斷念咒

輪穴	特性	相關資料
心輪	愛心(左)、 安全感(中)、 責任感(右)	☺ 慈悲、博愛無私、勇敢仁義、自信、當好父職 (右)或母職(左)、承認人的靈體本質(左)、抗病免疫力(中) ☹(右) 過多/缺乏責任、(左) 否定靈體本質、(中) 恐懼、看恐佈電影或故事、以恐嚇手段教養、與生父或母關係欠佳、缺乏安全環境下長大
幻海	導師原理、 十誡	☺ 過平衡、中道而有道德的生活、正義感 ☹ 受假知識、假導師、靈幻事物迷惑、受外在而虛幻的滿足感迷惑、沉迷玄學
臍輪	正道正法、 滿足感	☺(左) 感情/家庭方面滿足、 (右) 物質世界知足常樂及有成就感、 (中) 過正道生活、慷慨大方 、有正義感、 ☹ 傷肝、反乎正道的飲食習慣及生活方式(毒品、酒精等)、過度禁食、太擔憂感情或錢財、追求物慾權勢
腹輪	純正知識 (左)、 創造力、藝術感 注意力 (右)	☺ 靈感、藝術氣質、創作力、審美能力、清純願望、定力 ☹(左)追求/接受假知識/歪理/邪術； (右) 肝熱、過度思考、過份講求邏輯理性
根輪	純真、智慧、 貞潔、力量、方向感、平衡、尊嚴	☺ 赤子之心、多赤足、接觸大自然 ☹ 男女關係不潔或放縱、性力修鍊、禁欲、色情文化

經脈	特性	相關資料
中脈	當下此刻、平衡、進化、集體無意識界	☺ 開悟、追求天人合一、求道、講求平衡和中庸之道、感恩、虔信 ☹ 忽視或否定靈性昇進、機械唯物論
左脈	過去、願望力量、感性、陰性、柔弱、集體潛意識界	☺ 宜多用火潔淨法、宜多參加群體活動、赤足在大自然走動 ☹ 沈迷習慣、所知障過重、缺乏蛋白質、錯誤的拜祭活動和觀念、假知識、妖邪入侵、哀傷、靈異經驗、鬼怪電影或小說
右脈	將來、行動力量、理性思維、陽剛氣、集體超意識界	☺ 宜多喝水、宜多菜少肉、多泡足、海浴 ☹ 過度思考、活動過度、行動及思想過敏過激、自我膨脹、過多計畫及著眼未來、曝曬、過多肥膩、人工及紅肉食物(尤其牛肉)、憤怒

(2.3)能量中心在頭頂及身體各部分的位置

7．頂輪

6. 額輪

5. 喉輪

4. 心輪

3a．幻海

3．臍輪

2．腹輪

1．根輪

「在那日，
我將封閉他們的口，
他們的手將對我說話，
他們的腳將作證他們
所行的善惡。」

《古蘭經》三十六章雅辛篇：65

第 3 章　靜坐冥想基本法

脫去鞋、掌心向上，合眼、放鬆，只消用願力輕柔地捕捉「兩個雜念中間的美妙空隙」就可以了；或用少許動作幫助 — 只要右掌心按頂輪，然後把注意力固定在頭頂（約百會穴位置）即可，放低手入靜，好好享受那片刻的無思無慮的覺醒狀態。平時亦可隨時隨地向自己的頂輪冥想。隨意盤坐或坐在椅子上都可以。早晚各靜坐 15 分鐘，便可以得享霎哈嘉瑜伽的好處。不過，正如一支已點亮了的蠟燭才可燃亮另一支蠟燭的道理，我們靜坐時會利用已完全打開了頂輪的錫呂·瑪塔吉女士的照片所發出的能量，來幫助啟動「靈量」。嘗試坐在她的相片面前入定吧。

我們脫去鞋，是象徵以雙腳及根輪接觸大地（土元素），也象徵與大自然合一；在前面放蠟燭或油燈，以利用「火元素」來幫助清潔身體左邊陰脈，和周遭能量的負面陰性。

注意靜坐時必須保持「知覺」狀態，否則變成催眠而非靜

坐。我們也不必強行意守或太著意用「念」，卻要超越思維活動層面。只要將注意力輕輕放在兩個「意念」之間的空隙，並享受這空隙的安祥寧靜。

假如「妄念」仍多，可在心裡對「真我」說：「不是這個 」，待妄念飛走，再捕捉和享受那空隙。意思是：要求的，期盼的，不是這個念，請走吧。又或者，用右心按胸口左邊，並在心裡說：「我什麼也不是，我只是個純粹的靈 (I am nothing but a pure Spirit) ！」也可用右手心按前額，心裡說：「我寬恕所有人所有事，包括我自己！」或用右手掌心按頂輪，默禱：「請讓我得到『瑜伽』(yoga)！跟宇宙大我合一！」有些人可能這幾個練習都要做，或重複幾次才有效果。隨緣便可。

就算周遭有聲音騷擾，或再有雜念湧上，只要練習用「旁觀」的態度對待，只「觀」而不「參與」思維的活動便可。太累或思想雜亂時亦可用手指或掌心輕按頂輪以提醒自己保持清醒的入靜狀態。反覆練習便可輕易掌握。

記著，一分耕耘，一分收穫。恆常的練習必帶來豐碩的成果。睡前片刻的入靜令人帶著平安的心入睡。提早 15 分鐘至半小時起床，先打坐入靜再開始一天的工作，令人有清晰的頭腦面對一天的挑戰。這樣明顯回報率高的投資，不應等閒視之，也不應該一曝十寒。

錫呂・瑪塔吉曾這樣說靜坐:

「……若我們總是想著過去，或是計劃將來，會有甚麼問題產生呢?我們不能活在當下，現在此刻才是真實的，一個思想來到，跟著又是另一個思想，一個接一個，我們沒法子停下來，但若靈量上升，一切的思潮都會平伏下來，我們的注意力便能集中於「當下」這一刻，我們便成為平安的泉源。我們不能勉強去「做」靜坐 (You can't DO meditation)，我們是要自然的「在入靜狀態中」(in meditation)，感到無比的平安，我們觀察這個世界，就如一個無執著的靜觀者。我看過很多人得到諾貝爾和平獎，或是和平組織的成員，但他們並沒有平安，他們脾氣十分暴躁，你們要見他，要去拿許可證，這些人又怎能建立和平呢？因為和平是在自己裡面的，這種平靜令我們進入無思慮的入靜狀態，你沒有思想，但你是完全清醒的，你就在現在這一刻，因為現在才是真實。當我們有問題時，我們就像在大浪的頂點，在船上，你看到這些海浪，並能享受，因為你看到自己的問題，因此很容易去解決，你的注意力得到啟發，漸漸地你看事物會更清晰。當我們的注意力受到啟發，我們的注意力就變得純潔，再沒有貪婪邪慾在我們的注意力當中，正如耶穌說：「你們不可有淫邪的眼睛。」我們的眼睛是可以變得純潔無邪的，眼睛會發出亮光，這類人只要看別人一眼，或將注意力放在某人身上，都能幫助別人解決困難。你的記憶力會變得很好，同時亦十分有活力，而且你亦變得十分有愛心，發展出很多能力，自己也沒有想過。很多練習霎哈嘉瑜伽的人都成為很出色的音樂家，他們達到很高的成就，但卻沒有自我，他們是十分謙虛的人，而且他們都變得十分正義。……」

94 年 4 月 22 日香港公開講座(尖沙咀街坊福利會禮堂)

第 4 章　　常見問題

1. 來參加活動收費用如何 ？ 為什麼免費 ？

全部靜坐班免費參加，義務傳授 。

一、正如錫呂·瑪塔吉所言，你是「與生俱來有這權利與上天的大能結合的。」這是本己屬於你自己的東西，你何需用錢來買 ？

二、假如我們認同這個與上天合一的願望，及一切可以令這願望真正實現的方法和知識是神聖的，是上天所賦予的，那麼要人用錢來交換，是否對上天侮辱？

三、而且，有什麼哲者聖賢教導過，人要用錢來買人與上天的合一？

我們長期在中環大會堂主辦的每週免費靜坐班，一辦就三十年了。霎哈嘉瑜伽在世界各地都一直依錫呂·瑪塔吉的訓示，以非牟利、慈善的方式，義務傳授冥想和獲得自覺的方法。正如一支燃亮了蠟燭，可以燃亮另一支一樣。

2. 有甚麼參加手續 ？ 之後怎樣才可以升班？

霎哈嘉瑜伽絕不著重甚麼繁文褥節，你甚至可以不報名，直接出席初班活動也可以。 儘管出現吧，不必怕滿座無位。(不限人數、不必留位、隨緣按時出席便可。當然你們先提早通知留座，可讓我們更好預算和安排。)

幾星期後完成了初班，想參加「中級班」，只需「如實」

地先問自己幾條問題：「我準備好了沒有？每課內容我都聽得明白嗎？回家有認真練習嗎 ？我感覺到效果嗎？」如實地面對自己，再問：「我有用心看完那本《霎哈嘉瑜伽靜坐法初階》及有關資料嗎？看得懂嗎？有共鳴嗎？我有這樣的渴求和願望嗎？」如果全部答案是正面，你已經為自己提供了答案。

也請記住，我們相信，有緣人的一顆心比什麼手續或資格都重要。

3. 要帶什麼？衣著有什麼要求？

只需帶一顆心便可。請帶一顆求真、求知和開放的心而來。把你的思想制約 (conditioning) 和自我 (ego) 留在家裡，最好埋泥土裡，讓大地之母把「所知障」與「我執」都化掉，且讓「真我」在開放的心靈天空中展翅，安然上路，好好體驗。「靜坐冥想」時你可以坐在椅上，也可選擇坐在地上。

什麼衣服都可以。但請勿衣著暴露，最好避免短裙及露肩裝等。否則請帶備披肩覆蓋身體。因為，錫呂·瑪塔吉也教導過，暴露的衣著對我們的精微能量系統有不良影響，為自己著想，最好能時常覆蓋雙肩及雙膝。

4. 缺席、退出又如何？

如果你明白「瑜伽」這個詞的梵文本義是「合一」，即我們所說的天人合一，就會明白你擁有來與去的自由。我們相信，到最終，人還是要利用上天賦予的、最基本的自由意志來渴求自己的「瑜伽」的狀態，求取自覺自悟，即獲得靈性上的最高層次的自由與解脫（moksha）。

5. 「瑜伽」（或瑜珈）的意思到底是什麼？為什麼你們沒有屈手摺腳的東西？

請記著，「瑜伽」這個詞的梵文本義是「合一」，即中國古人所指的天人合一的「境界」，那麼肉體層次的調理當然不是其精髓所在。詳情請看本書第 5 章【何謂瑜伽】一文。

6. 會不會走火入魔（出偏）？

絕對不會！也從未出現。練習霎哈嘉瑜伽，一開始就講求中正平衡、中庸之道、正道、正法和「正念」(positive thinking)，利用「中脈」的力量，來達致靈性昇進。所有那些令人「出偏」的所謂功法，本身就不是中正平衡之道，才會把人更推離中道：不是把人推向左脈的集體潛意識，就是右邊的集體超意識。任何一個方法越是對「外在」事物諸多禁忌（例如什麼時辰不可以練，吃飽或懷孕不可練，或建議有癲癇症不可練之類），公眾越要小心提防有機會「出偏」。

7. 可否治病？

身與心的毛病，究其底，大多是在能量中心及左右脈在精微層面的偏差，繼而轉化為機能或心理層面的偏差而來 [註 13]。霎哈嘉瑜伽一開始就注重和修鍊中脈與平衡，而且不尚空談，在在講求實踐，幫人回到中道。

故此有病去病，無病延壽、祛除壓力，令人回復平衡 —— 全世界很多人願意向你作見證或剖白。我們因為霎哈嘉瑜伽而不藥而癒，或大大減少依賴藥物，或自然地找到生命的喜

悅、或自動放棄煙、酒、毒品 ── 重新認識和享受生命。

不過，記著，霎哈嘉瑜伽的最大寶藏不是這些肉身層面的好處，或精神情緒的好轉，這些都是「副產品」而已，可說是天賜福澤。它背後最大的寶藏是令人在短時間就達至覺醒開悟，靈性昇進到意料之外的境界，而且很快就有能力令其他人也如此，不費氣力或分文。這是上天等待我們領受的禮物。錫呂·瑪塔吉說人類已進入了早已在各地不同經典裡啟示過、應許過的開花結果的時代。真理的追尋者今天不再需要走枉然的歪路。

8. 什麼人可以學？ 什麼時候可以練 ？ 病人、小孩、孕婦可否參加 ？

任何人都可以。男、女、老、幼皆宜，有病、傷殘、懷孕更需要練。[另見上文第 6- 7 項 。]

所謂 「入靜」，所求者，乃中正、平衡之境。人外在形相與身份之別，本來就與「入靜」無關。而且，如果某功法諸多禁忌，或令人「出偏」，那麼這方法根本就不是中正平衡之道。對霎哈嘉瑜伽來說，靈性昇進是「內在」的事；那麼身體的狀況、有病無病、飽腹或空肚，以致姿勢、年齡、服飾、做過多少功德布施等等，都是「外在」層次的事，毫不相干。當人有清純的願望，自能回歸內在中正平衡之境，自能明心見性，超越這些世俗層次的框框。

什麼時候「都可以」練。我們應保持「在靜坐冥想之中」(in meditation)，而不是去「做靜坐」(do meditation) 。正如禪

宗所言 ： 最理想目標正是「行住坐臥皆是禪」。

9. 為什麼第一次參加的人的反應有這麼大的分別 ?

有些人全無感覺、有些人壓力全消、有些人卻反而痛症明顯加劇，那要看緣份，及願力，有多大。要面對自己，太著意感覺也是執著。各有前因莫羨人。

全無感覺者要處理喉輪，因喉輪是「溝通」的器官，覺知自己問題的能力其實是在感應層面跟自己溝通，就是溝通能力的一種。看看自己有否無意中損害了喉輪，引致由喉輪伸往手掌的神經線 (肉身層面) 及經脈 (超物質層面)受阻。另有些人只著眼表面工夫形式化來做，不修心、或未能放下我執，也不會有效 ── 因為心法為上， 「萬法唯心」。

痛症明顯加劇者則要明白，積存已久的疾患及不良能量是要清出來，徹底處理，才能讓人不斷走近清純完美。當人由瞎了眼到有朝一日看得見地毯底下有垃圾時，不是要問或埋怨為什麼垃圾要現形，而是要回應「真我」要求你正視問題。而且，令人回復這種被完全遺忘的精微的「覺知能力」正是霎哈嘉瑜伽精彩奧妙之處；中醫也有云：「痛則不通、通則不痛。」那麼這類人更要努力練習。到中級班時會較著重潔淨和心法的功夫，尤其是用火元素的焐燭法與用水和盐的泡脚法，會很有用。要誠實地面對自己內在的問題，要堅持，還是逃避？那是你個人的決擇。

如果靜坐時感覺手掌有熱、麻、脹、刺痛等感覺，表示該

部位所對應的三脈七輪有些阻塞，例如右手食指感覺刺痛，即表示右邊的喉輪有阻塞(對應食指)，可以用霎哈嘉瑜伽的方式清潔該部位，過一陣子該部位負面能量清除，刺痛感即可消失。記著，要堅持。在可蘭經上提到的一段話正好預言了這樣的一天：「到了救贖的日子，你的雙手會說話，你的雙腳將要見證你行過的罪惡。」

10. 為什麼霎哈嘉練習者這麼崇敬錫呂·瑪塔吉？ 是否有點狂熱或盲目？

古往今來，世人因狂熱主義、盲目信仰或執著……已吃盡了苦頭。霎哈嘉瑜伽反對任何狂熱主義、或盲目信仰。霎哈嘉瑜伽處處講求實踐、中道、破執。

當今世上就是難得遇上這麼一位出世明師、入世聖哲，教導如此直接、簡單、正道正覺的「在家修行」方法，不必出家；一切果效、法門竟就在當下；而且她如此無私地引導世人走出無明、踏上尋真、正法之途，共創大同世界；加上各地練習者因為霎哈嘉瑜伽而得到人生的啟蒙、或走出黑暗歲月，無以為報，就只有在心中感恩，三生有幸。古人說「尊師重道」的箇中真諦、奧妙和重要性在這個時候才真正心領神會。 各地練習者都是自發地用感恩的心把善緣廣傳以渡眾生。

另一個層面說，我們常坐在她的相片面前入定，是因她已完全打開了頂輪，她的照片所發出的能量能幫助啟動我們的「靈量」(昆達里尼 Kundalini)。你也嘗試坐在她的相片面前入定吧。如果你身在遠地，附近沒有練習中心，請進入網上靜坐室獲得你的自覺。

11. 是不是宗教 ？

既不是，也是。自古以來，瑜伽修行講求的就是明心見性，即親身體驗、實際達到這個境界；探索的是天（宇宙大我）與人（個體、小我）的關係與真諦，因此可以稱得上是每個人自己「內在的宗教」、超越形式和形相的修為；那是古已有之、個人化的、向內在「真我」的探索與修持而已。那有別於一般現世「外在的」、有形相的，越來越教條僵化、形式化、思維化、有組織的群體宗教。

12. 靜坐冥想與音樂有什麼關係 ？

其實家中靜坐時不必什麼音樂，因為很多人會在入靜時不經意地留意音樂，反掉落思維層面，而不是以靈的自然直觀進入「無」的境界。

另外，很多人在販賣一些所謂能量音樂、新世紀音樂，如果只是一些為商業目的而製作的東西，對入靜未必有益。且要小心感染不良能量，尤其是指明為入靜而製的唱片，大都如此。那些人背後要販賣的東西，或要暗中傳給你的「潛訊息」，你永遠不會知道。

如果真的很想聽，應找大師級、幾乎或已步入聖人境界，尤其有「覺醒」經驗的樂師，如莫札特的慢板西樂或印度西塔琴(Sitar 多絃琴)大師中的大師拉維·香卡(Ravi Shankar) 或 Sarod (另一種多弦琴)大師 Ustad Amjad Ali Khan 的慢板樂章(在印度以外地區大型唱片店亦可輕易找到)。

錫呂·瑪塔吉（Shri Mataji）教導，印度古典音樂自古以來都被視為回敬上天的神聖禮物，非為娛樂之用。而每一個音符都與輪穴(chakra) 有對應，當然有其力量。應自行驗證。而且，中國人也知道印度文化有提及梵文的玄秘威力。錫呂·瑪塔吉亦曾指出，梵文的每個「母音」(元音) 與不同輪穴有對應。 用梵文(或梵文衍生出來的印地語、馬拉地語或烏都語) 來唱的拜讚歌 (bhajan)，亦當然有助淨化唱者體內的精微能量系統。如果作曲者加上演奏演唱者已經得了「自覺」，則聽眾也能感到其效果。這就是各地的霎哈嘉瑜伽練習者普遍都有組織拜讚歌團的原因之一。

13. 霎哈嘉瑜伽的經費何來 ？

霎哈嘉瑜伽的主要開支均由資深練習者集體捐獻來籌募，也一直堅守憑藉上天的能量治療或「給予他人自覺」，不能收費用的原則；也盡量以低成本善用資源的方式運作，實事求是，各國的一貫做法都是，除傭工及某些國家有辦學校的教職員 之外，不僱用任何受薪職員，絕大部分工作由練習者及義務人士來成就，例如網頁設計、翻譯、出版、清潔等；又例如本會很少刊登廣告。某些國家地區的練習中心也同時有人居住，以客廳作為集體活動空間，等等。即使資源緊絀，人力物力極為有限，但我們堅信，所有霎哈嘉瑜伽的事工對公眾有無可估量的莫大好處。很多人因為霎哈嘉瑜伽教導的簡易而且免費的冥想靜坐法而改變了煩擾的人生。不過，一切工作均需要資源才能開展。為了可延續這份神聖的功德，令社會上每一員，不分種族、信仰及階層均能享受箇中裨益，就仰賴日子久一點的修煉者同心協力的支持和捐款來維持。當然，作為有社會認受的慈善團體，我們也接受公眾捐款和監督。

錫呂・瑪塔吉完成了兩場北京演講後一兩天，每到商店購物，仍不忘為市民帶來自覺。圖為北京藍天商場一幕。1995

第 5 章　何謂瑜伽──字源探端倪

What is Yoga – An Etymological Perspective

侯輝撰

原載於《霎哈嘉瑜伽中文通訊》
第 9 期（2001 年 8 月號）

(1) 導論

瑜伽，又作瑜珈；原為梵文，yoga 之中文音譯，本意是「合一」、「連接」、「結合」；即中國人所說的「天人合一」。古時東西方文化都有大我（天、宇宙萬物之母）與小我（人、真我、小宇宙）要「合一」的概念。這是通過修行而達至的「境界」。故「瑜伽」一詞指的是梵我合一的「境界」，是身、心、靈三者的昇華，而非什麼動作。這境界是無數求道者所渴望，通往解脫之門。所謂明心見性，人在寧靜中容易領悟真我與實相，靜坐冥想固然是重要課題：唐玄奘法師所譯的《瑜伽師地論》，指的正是瑜伽師（修行者）禪定時漸次發展的境界（地）。我們只要翻查稍為大本的辭書，都會找到瑜伽一詞的本意，實與今人所聽聞的相去甚遠。瑜伽哲學及其實踐方法，對佛教、耆那教和印度教都影響深遠。

(2) 字源淺釋

瑜伽（yoga）一詞，本出自梵文“Yuj”，原是指用軛連起，〔軛又作軶，即「轅前以扼牛馬之頸者」（辭海）〕即服牛駕馬之意。而後來引申為接連、連繫、結合、歸一、化一、同一、統一之意，有和諧、等同的含意。有趣的是，英文‘Yoke’一詞，正也是「軛」，其拉丁文字源也是「連合」、「結合」之意。

古代印度重要經典，如奧義書、吠陀經等一再提及「瑜伽」，指的都是「個體的靈」（小我 Atman）與「宇宙大靈」（大我 Mahatman）的和合歸一，即中國人所說萬化歸一，天人合一的狀態。這與佛教和印度教所指的三摩地（三昧）、覺醒、覺者、解脫、涅槃一脈相承。例如在印度教重要典藉《薄伽梵歌》（Bhagavadgita，簡稱 Geeta）之中，天神克里希納（Krishna 黑天）一再向阿周那講解何謂瑜伽。

到公元前二世紀，帕坦加利（ Patanjali 缽顛闍梨 ）總結各門瑜伽修行功夫而著《瑜伽經》(Yoga Sutra) [註 11]，因而有著名的「瑜伽八支行法」，即八個修持方面：（１）禁制 (持戒)、（２）勸制 (精進)、（３）坐法、（４）調息 (呼吸)、（５）制感、（６）執持(專注)、（７）禪定 (入靜) 及（８）三摩地。

在印度修行傳統之中，這「小我」被喻為「宇宙大我」的能量反映（也就是基督教所稱人是照上帝的形相而造的），所以兩者是有方法重新合而為一的。這個「反映」(能量) 是以三圈半的形式捲曲，沉睡在人體脊柱最底部的三角骨（Sacrum Bone 薦骨）之中。在合適的條件之下，這個潛藏而沉睡的能量，便會被喚醒而上昇，直至穿越頭頂（頂輪），令人得到覺醒與開悟，即是所謂 Self-Realization (自覺──自性真我的覺醒)。身、心、靈的狀態得到昇進。瑜伽就是這個狀態。

另一有趣的現象出現在現代醫學名詞：Sacrum（薦骨或 骶骨）的古希臘文原意是「神聖」（Sacred）；而相對於頂輪，即頭蓋骨的腦囟位置，英文是 fontanelle 其拉丁文原意竟是噴泉（fountain）。這與印度古代詩人、聖者哲賢所記述的完全吻合。再者，三脈七輪的位置和花瓣數目，都與現代解剖學相符。這是否意味著古人向內尋索，則不同文化都有相同的理解？直到機械唯物論突起，內在修行參悟的傳統才被淹沒呢？

The Sacrum Bone: Abode of the Kundalini

(3) 中文裡的瑜伽

瑜伽一詞，在佛典中曾取其意譯，舊譯作「相應」，似乎是自從玄奘開始才通用音譯瑜伽。自此這詞在意義方面開始蛻變、複雜化、思維化，甚至與原意脫軌。藏傳佛教尤甚。翻開中文佛學或宗教詞書自一目了然。

到底應作「瑜伽」還是「瑜珈」呢？辭海只取「伽」。手頭上的其他工具書，也只取「伽」。「伽」字多用於翻譯詞彙（如伽藍），無獨立意義。而「珈」則指婦人首飾。二者國音稍別，粵音相同。電腦打字，倉頡輸入法之中瑜字的聯想字庫有伽與珈可選，以伽為首。

到近代，很多人用珈，成了時尚，很可能是取其與瑜字同部首，外形統一，易於記憶；更可能是發音的取向：珈的國音「現在」譯得較準確。但是否因元清兩朝外族入主中土，漢語正音受干擾，北音南移之故？還是原文也經歷了語音上的演變？那是語言學的課題。

有關瑜伽修行中所喚醒的那個沉睡的能量，位於脊柱底部薦骨裡的“kundalini”，音譯作「昆達里尼」。印度文化初傳至中國時，因其梵文本意為捲曲（kunda），而且上升時是以蛇繞棒（如雙龍繞柱）冒起的形相，故曾被譯作靈蛇。亦有音譯「軍荼利」等。道教有稱之為「靈能」。密派方術（tantric）修練時發覺有火焚身，故譯為「拙火」，實為嚴重誤解，只因其方法錯誤（用男女交合或邪術）令神聖的（sacrum）三角骨裡的「大我的反映」受玷辱而懲罰所引起的後果。真正的修行不但令人安享寧靜的樂土，亦感清涼宜人的舒泰。可以說，這類方術令整個瑜伽體系蒙污。在印度，這類東西已被拼棄，只是有些人為私利而向西方人推銷。

為免誤會，現把 kundalini 譯作靈量 [註 12] ，取其靈聖的力量之意。

(4) 瑜伽流派

從瑜伽一詞的本意著眼，就可看出瑜伽修行的最終目標是跳出俗世框框，達到萬化歸一，覺醒開悟。

二千多年前流傳至今，一向被奉為圭臬的《瑜伽經》向我們啟示，瑜伽是身心靈的全方位修行，要用不同方法全面地配合來達成解脫的。前人領悟到，很多功課有助修行，例如適當的飲食、戒律、行善（karma）、調理脊骨的運動 (調身)、注

意呼吸（調息），甚至誦念經文（mantra）、向上天虔敬（bhakti）、增加知識（Jnana）、喚醒靈量（kundalini）等等都大有裨益。不過，若帕坦加利在天有靈，見到後人把這些修行功夫分崩離析地柝開，各自成派，而且死板板的教條主義，一定搖頭歎息。

他一再強調禪定，入靜的重要。卻很少在「調身」方面落墨。很明顯，即使用軟骨功來調理脊柱，從而調理不同的能量中心（三脈七輪），也應經過診斷和處方，一個動作只對應一個問題。可惜今人不單把這種運動型瑜伽（正名為 Hatha Yoga 哈達／訶陀瑜伽，亦稱日月瑜伽）視為瑜伽一切，還不經診斷（也不懂診斷！）便一籃子練習所有體位 (Asana 式子)，實已偏離正軌。有如一口氣把藥櫃裡的藥一個接一個吞下肚。還有什麼減肥瑜伽，美容瑜伽等標題出現，可謂離題萬丈。

另外值得一提的是，古人把忠於瑜伽八支行法，方式全面而地位崇高的一派稱為 Raja Yoga（王瑜伽），意即有如王者般地位崇高的瑜伽。(《薄伽梵歌》被稱它為王學（Rajavidya）)。可惜這名詞近代被某組織佔用註冊。是否名副其實，不便評論，但顯然我們不要太天真，只消問他們幾條問題自會不說自明。

（5）瑜伽的宗教觀

瑜伽哲學與實踐方式，在在講求「天與人」的合一。天是什麼？印度人稱宇宙大我為梵、大梵、梵天 (Bhrama)、甚至有濕婆 (Shiva) 之類的名號，還會把宇宙無所不在的大能稱為 Paramchaitanya、Ritambhara-Pragna 之類的名稱一大堆。有時這「大能」又以不同形相受人膜拜、頂禮。中國人則含蓄而簡單地稱之為「天」(或如老子說無以名之，姑且稱之曰「道」)。至於何謂天人合一之中的「人」，亦非三言兩語道盡，可以涉

及很多深層哲理。從這個角度講，瑜伽修行探索天與人的關係與真諦，而且三脈七輪又代表了人與天的不同面貌和素質，有這樣一套完備的宇宙觀，顯然可以稱得上是「宗教」。不過，那是一種「內在」的宗教，或稱之為「正法」(dharma 達磨)；與一般外在的、有形相的，教條化、有組織的 (institutionalized) 的宗教迥異。那是古已有之、個人化的、向內在「真我」的探索與修持而已。

（6）結語：現代的衝擊、互古的寶庫

今天要了解印度文化的精粹，不得不研究瑜伽，瑜伽哲學不但影響了歷代印度人的生活方式與思維，也對佛教、耆那教，甚至錫克教，波斯祆教都影響深遠。

不過，可以這樣說，現代化的巨輪，假科學之名而來，加上印度經歷了英國殖民統治一個世紀，很多古老傳統智慧，如養生、醫藥等，都受到無可彌補的侵害。瑜伽知識也不例外。有位印度裔朋友告訴我，若不是在香港接觸了霎哈嘉瑜伽，根本不會知道昆達里尼、三脈七輪的真諦。

加上現代社會的簡約主義，物質掛帥，快餐文化推動下，令深層而內在的東西根本無市場，就更快被淹沒，或遭過份簡化（over-simplify），以致歪曲。舉例說，西方人要了解瑜伽，大都只會練習摺手屈腿的哈達瑜伽，部份原因是因為要把印度養生方法介紹到以基督教義為主體的西方世界，就不得不迴避天人合一、有神秘色彩，或會引發宗教觀點爭辯的部分。加上在現代西方醫學的唯物論陰霾之下，只講機能肉身，做一下伸展運動，就免卻很多麻煩；另一方面，現代人樂於，也慣於見到 spectacular（壯觀）的影象，軟骨大法就大有市場呢。〔除了以上最後一點外，中醫在現今世代的命運也差不多，玄學部

分也經歷過一翻現代化的洗刷和衝擊。〕

至於昆達里尼是個母性能量（滋養各能量中心），且反映了上天母性位格的觀點，在西方文化以基督教會父權式的家長管治模式下，根本難有生存空間，什麼萬物之母，Adi Shakti (太初之母) [註 4]，西方人根本摸不著頭臚。誰人談論，隨時有被打成異端邪說之虞。

要知道，kundalini 這個詞，除了包含 kunda（捲曲）的意思外，字尾（suffix）的 lini 已揭示了她的母性身份。

所謂明心見性，古人正是在深層入靜之中參悟「真我」和這小宇宙與大宇宙合一的箇中玄機的。講求的是親身體驗，而不是什麼科學辯證或理據。但有關的古代文獻，竟與今日的科學發現不謀而合。

可以說，瑜伽冥想是上天賜給人類的無價珍寶。

四・大時代印記

圖為義大利文藝復興時期一代巨匠米開朗基羅為西斯廷禮拜堂天頂繪畫《創世記》中，最著名的一個小局部《創造亞當》（The Creation of Adam）- 上帝和亞當以指相連，喻意深邃難明，但霎哈嘉瑜伽士都心領神會。

「谷神不死，是謂玄牝。玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」　　老子

「……《吠陀經》是三德(Triguna) 的內容。你應該從三德中得到解脫。你要堅持永恒真理、脫離雙昧，拋開財富幸福，只專注於「真我」(Atman) ……
將來，當你的智慧(理解)，超脫了迷惑的疑團，你就不會再被(過去)已聞和(將來)將聞的事情惑亂。……一旦堅定地處於三摩地 [註 5]，就會得到(進入)瑜伽了。」　　《薄伽梵歌》2:45-53

第 6 章
錫呂・瑪塔吉女士生平簡介

錫呂・瑪塔吉・涅瑪拉・德維 (Shri Mataji Nirmala Devi) 女士是印度人。她生於 1923 年 3 月 21 日正午，時值春分。誕生地是印度中央一個位於北回歸線上叫 Chindwara (錢得瓦拉) 的山城。該城位於馬哈拉斯特拉邦 (State of Maharastra) ，一個曾有多個聖人出生的地方。因出生時全身潔白可人，家人便為她取名字叫"Nirmala"(涅瑪拉)，意即純潔無瑕。

她出身於望族，先輩薩利瓦漢拿 Shalivahana 氏族在兩千年前已以德高望重知名，並曾統治該邦四世紀。她雙親都是基督徒。其父薩爾維 (Parsad Rao Salve) 是個知名律師、學者和政要，懂十四國語言，曾率先把回教可蘭經譯成印地語，印度獨立後曾出任 Nagpur 市長及第一屆國會民選議員，當時是唯一基督徒。其母亦是著名數學家。錫呂・瑪塔吉和雙親都曾協助甘地進行反英國帝國主義的民族獨立運動，因而多次下獄受到苦刑虐待。故此，錫呂・瑪塔吉經常說，政治解放是靈性得到解放的第一步。

雖然家境富裕，她和家人卻曾把大部份家財獻給獨立運動，全家人一直忠於自己堅信的儉樸、謙卑和充滿關懷的生活原則。當時他們常穿自己紡織的土布到訪貧民區幫助有需要的人。錫呂・瑪塔吉年輕時住過聖雄甘地的修行靜室。甘地知道

她有異常的稟賦，常向她詢問有關靈性的問題，也常採納她的意見。錫呂．瑪塔吉每談及這段歲月，均對甘地稱許有嘉，特別是甘地那種刻苦自律的生活方式和堅強不屈的毅力。

為了準備將來的全球使命，她的父親建議錫呂．瑪塔吉進入拉合爾一家基督教大學修習醫學和心理學。但最後因她活躍於獨立運動而未能完成課程。獨立運動成功後，她嫁與身為公務員的錫呂華茲塔瓦（C. P. Shrivastava）先生為妻。其夫以為官清廉知名，婚後事業一帆風順，先獲晋升為總理 Lai Bahadur Shastri 的私人助理，然後是印度航運公司主席，之後再獲委任為聯合國世界海事組織秘書長，任職達十六年之久，數度連任，也成為了瑞典世界航運大學的創辦人和校監。1990 年退休時他獲英女皇等十七國嘉許授勳（其獲頒之 Knight Commander of St. Michael and St. George 爵級司令勳章，乃非英籍人士所能獲頒的最高榮譽），之後並獲委任為聯合國顧問。他一直協助錫呂．瑪塔吉推廣她的靜坐法。他倆被譽為模範夫妻和公僕家庭的最佳典範。

兩個女兒分別於 1970 和 72 年結婚，膝下還有四個外孫。1961 年，錫呂．瑪塔吉為推動演藝界和傳媒注重社會責任和道德，以利於青少年健康成長，在印度成立了青年電影協會，之後獲委任加入國家電影審查委員會。

錫呂．瑪塔吉自少已知道自己的靈性天賦，自知有朝一日要肩負向人類傳揚正確靈性知識的責任。一直等到 1970 年 5 月聽完一個假導師的論道後，她再無法忍受世上充滿假理歪風，也出於母愛的驅使，她在海邊默想和禱告一整天，5 月 5 日終於在集體層面為人類打開了頂輪（自覺輪）。「霎哈嘉瑜

伽」就在這時誕生。於是人類也可藉著她這次的經驗，從此可以容易地以「大規模」的方式「集體地」提昇體內的「靈量」，到達「自覺」的境界。自此之後，她幾乎以全部時間四出傳揚此靜坐法，先在印度，然後周遊列國作公開講座，她甚至自付旅費，出資為各地設立練習中心，她亦不怕艱辛，與門徒一同下鄉弘法。她已經用英語和印度方言作過數以千計演講和示範。八十歲以前她仍每年有 8 個月以上周遊列國，奔走各地作公開演講。她還說，世上仍然有很多人仍未得到自覺，仍未得到其好處，她有責任要繼續外出宣揚，使更多人分享上天的浩愛。她的上萬追隨者視她為母親多過導師。因此霎哈嘉瑜伽練習者都以「母親」(Mother) 稱呼她。她常強調：「我不想做你的導師，你要做自己的導師。」

她更不像其他瑜伽師或所謂「上師」(guru) 那樣，她從不收費。她一直強調靈性昇進是不能用錢購買的。她也多次公開抨擊那些專向西方無知求道者推銷虛假靈性知識的假導師。她未跟隨過任何靈性導師，幾乎從不準備講稿，亦沒有私人秘書。她亦甚少買書參考，但演講時揮灑自如。每每能準確地引經據典，切合主題。

錫呂·瑪塔吉用上了現代醫學和心理學的詞彙來解釋古老知識，令現代人可以更易掌握箇中原理，也顯示出來自上天的古老知識如何超越時間、地域和物質局限。她亦常提醒人們現代醫學和心理學如何有限。

1993 年，錫呂．瑪塔吉在俄國聖彼得堡的 Petrovskaya 科學暨文學研究所獲贈榮譽會員資格。至今只有十一位對人類文明作出過重大貢獻的人曾獲此殊榮，愛因斯坦是其中之一。但

該研究所認為愛因斯坦研究死物，而錫呂·瑪塔吉的工作可帶來世界和平，貢獻更為遠大。1994 年 9 月她主持該研究所舉辦的霎哈嘉瑜伽科學會議。會上科學家均認為霎哈嘉瑜伽這種後設科學（Meta-science），大大縮短了科學與靈性知識的距離，是科學上一項突破性成就。

1995 年 8 月，她獲保加利亞「生態論壇」頒授了「金獎」。同年她再憑「後設科學」中有關「生命能量知覺」（Vibratory Awareness）的突破性理論和成就，通過羅馬尼亞生態大學的生物學和醫學教授們評核，獲得了認知科學（Cognitive Science）的榮譽博士學位。

她促進世界和平的貢獻也多方受表揚，得到國際認同。例如當她於 1993 年 10 月 15 日到訪美國費城時，市長宣佈當日為「錫呂・瑪塔吉・涅瑪拉・德維日」；1994 年當她到訪巴西首都巴西利亞時，得到市長親自登機迎接，並接受頒贈該市的榮譽鎖匙。至今，北美洲有 7 個市政府曾訂立「錫呂・瑪塔吉日」，她亦曾在 1989 至 1994 年間四度應邀到聯合國就世界和平而發言，兩度獲提名諾貝爾和平獎。

身為歐洲穆斯林什葉派四大領袖之一的 H.E. Ayatottah Dr. Mehdi Rouhani 先生亦於 1993 年獲得自覺，公開承認和宣講錫呂・瑪塔吉女士的靈性地位。

至今錫呂·瑪塔吉親自創辦了醫院、診所、婦女收容所、孤兒院、學校、音樂暨藝術學院等多家慈善及民間組織。各地的霎哈嘉瑜伽中心亦依她教導儘量以慈善團體方式註冊和運作，造福社會。

1995 年 9 月，她應聯合國兒童基金會和婦女發展基金會

之邀，到聯合國第四屆世界婦女大會發言。她是該屆北京會議中唯一受邀請的精神領袖。同日她與中國市民會面，首次在北京主持了霎哈嘉瑜伽座談會。

2006 月 6 月，錫呂·瑪塔吉重臨意大利卡貝拉 (Cabella)。為表揚錫呂·瑪塔吉為卡貝拉縣過去十五年帶來重大的和平與經濟兩方面的特殊貢獻 ，市議會在一致通過情況下決議為錫呂·瑪塔吉頒贈「意大利榮譽市民資格」。

2011 年 2 月 23 日，在意大利熱那亞，她終於走完凡塵的路。七天後她的遺體安放在印度德里剛趕工建成的陵墓。從此，霎哈嘉瑜伽進入一個新里程，各地群體將全面接棒要把她的愛廣傳人間，致力持守她的教誨，把她的知識承傳下去，以報答她在我們身上創造的奇蹟。

1995 年 9 月第四屆世界婦女大會在北京舉行，錫呂・瑪塔吉獲邀出任主講嘉賓。地點為北京亞運村國際會議中心。 論題是「建造希望的橋樑──婦女論和平」。

同日晚上錫呂・瑪塔吉在北京朝陽區京廣新世界酒店宴會廳主持霎哈嘉瑜伽座談會。開始前先由歐洲、澳洲及香港練習者獻唱拜讚歌。

第 7 章　霎哈嘉瑜伽的發展

自從 1970 年錫呂．瑪塔吉女士發展出霎哈嘉瑜伽冥想入定方法之後，便開始免費傳揚的使命。先在印度，後來待女兒長大成婚後，1974 年因她丈夫被選為聯合國國際海事組織秘書長，旅居倫敦數年，得以開始向英國，繼而歐洲、美洲、澳洲、蘇聯和亞洲推廣。先在英國以「生命永恆基金會」 (Life Eternal Trust)名義獲政府註冊為世界性非牟利慈善團體。之後各地練習者也以類似名稱和形式註冊。到 1990 年，她的努力和貢獻亦獲聯合國承認和肯定 ── 霎哈嘉瑜伽其中一個練習中心得到聯合國資助為名下的職員康樂福利社。

自從 1991 年開始到往後十年，前蘇聯與東歐國家的發展最迅速，有如春風吹大地。當年的列寧格勒、莫斯科、基輔等城市往往有上萬人出席錫呂．瑪塔吉的講座；她到訪俄羅斯的陶里阿蒂市，亦因追隨者過萬，很多工廠和機構自發放假一天來慶祝。

當年錫呂·瑪塔吉親自在印度主持的演講，往往有成千上萬人出席，最大一次是 1996 年 12 月在孟買，報載現場有十萬人。(當時筆者親歷其境，十分震撼。) 現在練習中心遍佈印度全國。在其他國家，霎哈嘉瑜伽都十分低調，卻不知不覺在一百個國家中流傳。

1995 年 9 月，趁著錫呂·瑪塔吉以聯合國邀請的主講嘉賓身份蒞臨世界婦女大會而身在北京之便，來自香港和其他地區的練習者也以聯合國隸屬會社會員身份聯袂自費出席了之前一星期在北京市郊懷柔縣舉行的聯合國世界婦女大會非政府組織論壇，並迅速回應了她老人家在到埗前幾天才提出的建

議，在北京市中心舉行了首次中國大陸公開講座，由錫呂．瑪塔吉親自主講。 共 40 多人出席。

翌年 4 月，由俄、澳、英、法多國的醫生與醫療工作者組成的「霎哈嘉瑜伽國際科研代表團」聯同香港練習者一同出席了北京舉行的「國際癲癇症會議」，並達致中國國家中醫藥管理局與孟買霎哈嘉瑜伽國際科研暨保健中心簽訂合作研究同意書，協議共同研究和開發霎哈嘉瑜伽，為社會提供另類治療，及邀請錫呂·瑪塔吉到訪中國。

2010 年聯合國教科文組織（UNESCO）「和平中心」亦與美國霎哈嘉瑜伽中心簽訂了合作備忘錄，繼而合辦了一系列活動，非常成功，致使 UNESCO 和平中心為霎哈嘉瑜伽發出了推薦函。

除了冥想靜坐課程，霎哈嘉瑜伽也致力推動文化活動、教育和健康生活，先後成立了音樂暨藝術學院、劇團、樂團和學校等機構。自從錫呂．瑪塔吉在喜瑪拉雅山上開辦一所國際學校(中小學)後，各地練習者也漸漸接棒，先後在意大利首都羅馬和中部小鎮卡貝拉開辦了學前教育中心及小學，在美國的卡納祖哈蕾 (Canajoharie)、捷克的 Borotin 和奧地利維也納開辦了幼稚園，在加拿大新斯科舍省 (Nova Scotia) 開辦了中學。過去二十年，歐洲集體每年都在意大利舉辦國際青少年夏令營和青年交流會。在印度孟買和德里，兩所霎哈嘉瑜伽科研暨保健中心分別在 1996 和 2010 年開幕，由她親自主禮，不但提供醫院服務和擔當科研角色，也為一眾練習者提供難得的靜修環境。

在印度、俄羅斯、奧地利、巴西、英國、紐西蘭和澳洲等地，已有科學工作者和霎哈嘉瑜伽士一同為霎哈嘉瑜伽進行醫

學、農業、化學工程等科學研究。其中有研究員因此取得醫學博士銜。一項有關改變灌溉用水的研究顯示：非混種種子的農作物因接受了帶「生命能量」的水灌溉而顯著減低肥料的需求，收成卻大為提高。

錫呂·瑪塔吉生前以身作則，親自創辦了診所、婦女收容所、孤兒院等多家慈善及民間組織。各地的霎哈嘉瑜伽中心亦依她教導儘量以慈善團體方式註冊和運作，造福社會。例如自從 1993 年起至今香港的霎哈嘉瑜伽免費靜坐班幾乎無間斷地在大會堂連續舉辦了二十多年。經過嚴格審核，在 1999 年香港霎哈嘉瑜伽中心獲特區政府核准正式成為註冊慈善團體；在 2018 年，再註冊成立香港霎哈嘉文化協會。

自從 2004 年錫呂·瑪塔吉踏入 80 高齡開始，她漸漸停止了公開演講，霎哈嘉瑜伽在全球的發展，進入了另一新階段。到 2005 年，世界理事會 (World Council) 成立，由全球五大洲 30 多人組成。之後 4 年，再依她指示重新改組成為精簡的中央委員會 (Central Committee)。2006 年 3 月 4 日歐洲練習者發起了歐洲自覺日，同日有 300 個城市響應一同舉辦公開活動，結果令過萬人在同一天內獲得自覺。同年初奧地利練習者在維也納市中心開闢了一所全年開放、名為「自覺中心」的霎哈嘉瑜伽展覽館，共有兩層。同年 7 月 8 日是霎哈嘉瑜伽歷史上另一里程碑，當天「錫呂．瑪塔吉．涅瑪拉．德維世界基金會」(World Foundation) 正式在意大利卡貝拉鎮舉行成立典禮 ，那意味着錫呂·瑪塔吉完全退下來，讓她的心願和使命由霎哈嘉瑜伽士來接力擔當。儀式中，當地一眾仕紳名流出席，在典禮中鎮長也為錫呂·瑪塔吉正式頒贈了「意大利榮譽市民」證書。

近十多年，因為在舒緩情緒壓力方面的出色成效受到更多報導，霎哈嘉瑜伽漸漸受到多國企業高管注意，紛紛邀請協助為員工提供冥想活動，或壓力管理培訓。單在印度、中國和美國三地，霎哈嘉瑜伽曾為囚犯、警察、軍隊、公務員、高考生和前線防疫醫護人員等面對高壓力人士義務提供過冥想活動。下圖為 2019 年 11 月微軟公司在佛羅里達州奧蘭多的大型會議（Microsoft Conference）。

第 8 章　《醫療科學開悟了》

本章標題取自已故賴教授著作《Medical Science Enlightened》
*= 副題為"New Insights into Vibratory Awareness for Holistic Health Care" [London : Life Eternal Trust 1993 年出版]

曾任聯合國世界衛生組織(W.H.O.)顧問、印度國家醫務委員(Medical Council) 顧問及西醫醫學院教授的賴醫生 (U.C. Rai) [另譯雷教授]，在他的著作 "Medical Science Enlightened" (《醫療科學開悟了 》*) 一書【導論】中這樣寫道：

「……幾次自己在霎哈嘉瑜伽的極深刻個人經驗和幾次處理"身心疾病"(psychosomatic diseases) [註 13] 時的臨床觀察所取得的成果，把我的注意力吸引到這[霎哈嘉瑜伽] 體系上的非凡的轉化和治療潛力上面去。為了要驗證霎哈嘉瑜伽所聲稱的成效，一連串有系統的科學研究就給安排了。一共有三個博士生研究計劃：第一個是"靈量經霎哈嘉瑜伽喚醒後的生理反應"(14); 第二個是："霎哈嘉瑜伽練習對身心疾病病人的影響" (15), 第三個是"處理癲癇症時霎哈嘉瑜伽的角色"(16)。三個研究均同由新德里 Lady Hardinge Medical College [哈丁夫人醫學院] 與 Associated Sucheta Kriplani Hospital [蘇捷泰・克里普蘭尼醫院] 的生理學暨醫學部承擔。

有關癲癇症的研究亦與新德里國防生理與科學學院(Defence Institute of Physiology & Allied Sciences)合辦。首兩項研究的博士論文已經由新德里大學審核，而第三項癲癇症的論文仍在評核中。在過去六年利用霎哈嘉瑜伽所獲得的研究數

據，均極為有用，將來甚至可能會令我們對人類的心靈、精神病理學和治病過程的了解帶來革命。它們確實令醫療科學對於了解自主神經系統和尤其是副交感神經系統方面獲得啟悟。某些觀察數據對精神病學極為重要，此亦代表了對現有西方科學的牛頓-笛卡兒典範的挑戰。

練習霎哈嘉瑜伽使人發展出可以調節自主神經系統活動的能力。而且，研究已進一步清楚顯示出它作為治療身心疾病的「佐藥」(輔助療法)的價值(15)。我們利用霎哈嘉瑜伽的研究經驗，就是基於以上的研究觀察結果，而且只限於為期 12 至 16 星期的練習。每名研究對象均自行控制自己的行為。每名參加此研究的計劃的人都發覺此種技巧對心理鬆弛十分有用，對改變靜坐經驗有獨特潛力和感到手掌和頭頂有微妙的涼風。他們亦講述很多在社交和財政狀況上的顯著改善。過去十年，在歐洲，前蘇聯、澳洲和美國已經有人在嘗試利用霎哈嘉瑜伽作治療，成效亦顯著。

在 1989 年十月，莫斯科非傳統醫學部在克里米亞的雅爾塔（Yalta）組織了一次「瑜伽與自我調節」的國際會議。這會議極可能是同類會議的首次，因為俄羅斯感到對付身心疾病的預防和治療的答案就在於「瑜伽體系」裡面。會議主題是評核各種瑜伽體系或秘法與個人「自我」調節的關係。會上霎哈嘉瑜伽的工作得到介紹，它作為非傳統醫療體系的範圍亦獲詳細討論(17-19)。結果是：分別在莫斯科、列寧格勒（聖彼得堡）、基輔、索契和陶里亞蒂共開辦了五所霎哈嘉瑜伽中心。

今天的現代物理學已顯示出科學思維不必再如以往所想像般，一定硬是要機械唯物論要化約(歸納)主義（reductionism)的了；生態學與整全（holistic）觀點亦在科學上站得住腳。

大家都感到時間已經來臨：是醫生們要擴闊眼界，要把注意力由疾病轉移到健康，要把人體作為一個整體看待－－視身與心為人體這個整體的兩個相關面相(7)的時候了。

……這該是時候了，醫療科學人員不應再以懼怕會流於不科學為理由而拒絕接受一個結合瑜伽和其他另類醫療體系的整全架構了。現代物理學已顯明這麼一個整全架構不單會是合乎科學，且更能與最尖端的物理學理論吻合(20)。因此，我強烈認為藉著霎哈嘉瑜伽以獲得自覺的方式來作靈性的喚醒的方法，可以帶來大眾一直期待的全球的社會認知上的改變，這是我們要在這時代中拯救人類免於毀滅所必須的，且刻不容緩。」

原書註釋

7. Fritzof Capra, "The Turning Point", Flamingo Edition, Collins Publishing Group, London (1990) Page XVII [編註: 中文譯本為<<轉捩點>>台北，牛頓 1986]
14. Sandeep Sethi, Physiological Effects of Kundalini Awakening by Sahaja Yoga. Thesis for the Doctor of Medicine. Duly approved by Delhi University, Delhi, 1986.
15. Chug Deepak, Effects of Sahaja Yoga Practice on Patients of Psychosomatic Diseases. Thesis for the Doctor of Medicine. Duly approved by Delhi University, Delhi, 1987.
16. Dudani Usha, Role of Sahaha Yoga in the Management of Epilepsy. Ph.D. Thesis for the Doctor of Philosophy (Physiology) submitted to Delhi University, Nov. 1991.
17. RAI. U. C. et al, Scientific Basis of Sahaja Yoga, Its

physiological effects on human body, and its role in the treatment of psychosomatic diseases and thereby its use as Alternative system of Medicine, paper read at the International Conference on Yoga & Self Regulation held at Yalta (Ukraine, 1-7th Oct. 1989.
18. RAI U.C. et al, Some effects of Sahaja Yoga and its role in the prevention of stress disorders. Journal International Medical Sciences Academy Vol. 2 No. 1 Pages 19-23. March 1988.
19. RAI U.C. et al, Scientific basis of Sahaja Yoga & its role in the management of stress & thereby its usefulness in improving the performance of sports. Paper presented at the International Conference on Yoga & Sports held at Moscow University, Moscow (Russia), 18th Oct. 1989.
20. Fritzof Capra, Buddhist Physics in the Schumacher Lectures Edited by Satish Kuma, Blond & Briggs Ltd., London (1980), page 135.

（ 以下各圖表及後面圖 10.1，10.13，及前文 1.1 均引自該書）

10.1）U.C. Rai 教授帶領的高血壓治療研究部分數據；
A 組（15 女高血壓病人）接受 16 星期霎哈嘉瑜伽靜坐訓練
B 組（10 女高血壓病人）沒有接受霎哈嘉瑜伽靜坐訓練

（圖 fig. 22）高血壓病人血管收縮期血壓
（圖 fig. 23）高血壓病人血管舒張期血壓

Fig.-22

Fig.-23

10.4a）由 U.C. Rai 教授帶領的癲癇症研究部分數據：
第 I 組（10 人）正式修習霎哈嘉瑜伽，有服藥
第 II 組（10 人）模仿霎哈嘉瑜伽動作，有服藥
第 III 組（12 人）沒有修習或模仿霎哈嘉瑜伽，有服藥
（圖 fig. 48）每月**病發次數**（密度）3 組比較
（圖 fig. 49）每月**發病長度**（秒）3 組比較

第 9 章 -“帶生命能量灌溉用水對動植物生長的研究”(報告摘要)

86 年在奧地利一塊 300 平方米農地上，利用全自動灌溉系統來協助比較普通水與接受過生命能量的水(vibrated water)對植物生長的影響研究對象是玉米、向日葵。研究期為 4 個半月。

(結果)：與對照組比較，曾受生命能量的水(vibrated water)用來灌溉，植物較綠、較有生機、較粗壯。且向日葵花種籽發芽成功率由原來普遍的 75-80%增至 95-100%；雖然生存密度與競爭因而增加，但收成亦加 20-25%。(圖 11.3，11.4)

(討論)：科學界漸趨於向細微地方著眼研究，卻忽視生物界相互依賴的整體大局;這趨勢只會令科學與大自然脫節，引致更多問題在地球上發生，例如植物大面積地死亡等環境問題。

一般農民僅為求按年產 5%，每年用上數以噸計肥料。最成功的情況也不外是增產 5-7%而已，卻付上沉重的金錢和生態代價。

人類難以了解生命的過程，因為人類的大部分知識建築在死物的基礎上，以致科技發展失去了目標。

但用霎哈嘉瑜伽的方法來了解以上問題卻簡單價廉，且這方面的知識可令人類更了解生命的過程，也切合發展中國家所需。

水分子(H_2O)中的氧(O)氫(H)原子之間的角度，在物理學實驗中十分穩定，這角度卻可能因生命能量的灌注而改變，因而改變水溶解化學物質的能力。霎哈嘉瑜伽練習者從經驗證實生命能量有能令人體降溫的效果。若水同樣地降溫，則其帶氧量會上升，令植物吸收養份和生長改善。

或者，原子的轉速度改變時引致原子間距離減少，引致氧和氫原子間的負極磁場增加，此亦會改善水分子的溶解的能力，尤其對原來難以吸收的氮肥(如 NH_4)等的吸收力改善。

此亦與錫呂・瑪塔吉女士教導的生命能量(“Vibration”) 乃有生命，能思想的，而其他生物又能以類似磁力的方式感應她真人和照片所發出的生命能量的言論附合。此理論仍有待更多科學驗證。但它在解決農業和地球上其他各種動植物問題的重大潛力，是非常值得研究的。

為了有系統的長時間科學研究，錫呂・瑪塔吉女士在印度中西部的普那(Pune)區設立了一所較大的霎哈嘉瑜伽實驗農場，曾有多國研究員參與。該處的數據同樣顯示農作物比對照組至少重 30%，發芽率高 25%。現在該農場已投產，培植出的純種種籽可供批發訂購。

普通水與接受過生命能量的灌溉用水
對玉米及向日葵生長影響比較

圖 11.3

圖 11.4 SUNFLOWERS 向日葵
Development - diagram

Research by Dr. Hamid Mylany, Vienna 1986

上圖為 1980 年代末印度 Pune 霎哈嘉瑜伽實驗農場的向日葵

“帶生命能量的食水對牲畜生長的研究”

【摘要】經過對植物實驗的成功，在奧地利一牧場上利用三組剛出生混種豬作實驗。在自動供水系統內只有一組的食水帶生命能量。

(結果)：與對照組比較，該組豬多增重 15%

第 10 章·真知經典尋真知

「假如他們〔求道者〕讀過一些由已經覺醒(enlightened)的人寫的書——“真知派[註 6]的經典”，他們就能夠明白真理，知道往那裡找，怎樣找到。」

——錫呂・瑪塔吉
（卡貝拉 94.6.26 ASP）

威廉·布萊克
(1757-1827)
繪：啟示的
天使 The Angel
Of Revelation

「但在我〔施洗約翰〕以後來的……要用聖靈與火給你們施洗。」　(新約《聖經》馬太福 3:1)

「忽然，從天上有響聲下來，好像一陣大風吹過，充滿了他們所坐的屋子；又有舌頭如火燄現出來，分開落在他們各人頭上。他們就都被聖靈充滿……」

(新約《聖經》使徒行傳 2 章)

歐洲中古時代基督教壁畫

東方佛教造像

生於公元前二世紀之《瑜伽經》作者帕坦加利的石雕塑像。此雕像原放 Vadapadimangalam 神廟，12 世紀文物。此圖為 1996 年當我們準備出版這書時，香港練習者 May 把該照片素描出來的手繪。

伊斯蘭傳統畫像常把穆罕默德繪成頭上一團火焰，騎在帶有女人面龐的白馬升上七重天 (*Nizami's Five Poems, 'The Prophet Muhammad's Celestial Journey'. Tabriz, Iran, 1539 – 1543.* British Library)

(馬太福音 13:13) 耶穌說：「……所以我用比喻對他們講，是因為他們看也看不見，聽也聽不見，也不明白。」

《道德經》(中國・老子・公元 5 世紀)
「道可道，非常道； 名可名，非常名。 無名天下之始， 有名萬物之母。」

「谷神不死，是謂玄牝，玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」

(語譯:「虛空的靈神是不會死亡的，這是微妙的母性。微妙的母性之門，是天地的根源。它連綿不絕地永存著，作用無窮無盡。」)

「天下有始，以為天下母；既得其母，以知其子：既知其子，復守其母；沒身不殆。」

(語譯：「世界是有一個開始的，那便是萬物之母。你知道母親之後，還要知道兒子。知道兒子以後，你還要回去抱緊你的母親。在你最後的日子，你便不會遇到危難。」)

(錫呂·瑪塔吉在 1995 年 9 月 13 日北京座談會中說：只要在後腦劃個橫切面，就可以看見中國人的太極圖)

哥倫比亞柯尼族(Kogni)的神話傳說：
「起先只有汪洋大海，一片黑暗，
沒有日，沒有月，
沒有人類，沒有動物與植物，
海洋處處皆是，海洋就是母親，
那母親不是人類，甚麼都不是，
她是個靈，是那將要來的，
她是思想和記憶。」

《Saundarya Lahari 》~商羯羅大師著(Adi Shankaracharya 788-820, 印度) [註 7]
(61) 〔指女神 〕:「在那虛空的內裡藏著珍珠，得你的涼風把它們安放。」……
「在涼風中得入極樂。」

《Jnaneshwari》~格涅殊哇(Gyaneshwara 1275-1297，印度[註 8]) 著
「由靈量而來的生命之風使身體內與外都感到清涼。」

(6.14)「靈量(Kundalini)是宇宙萬物的母親，亦是天界的最高主宰……，她仿如生命的氣息裏上金光，但揭開金光燦爛的外衣，其若隱若現卻似燈火之被微風吹拂，又似空中曇花一現的閃電。」

(6.15)「靈量保持她的力量，直至她溶入大梵之中，穩固在〔頭頂〕梵穴的位置……這時五個元素造成的迷幕便會降下，生命靈風與大梵合一。……我們個別的靈魂與大梵重新合一……修習瑜伽的最終目標就是這種無邊的喜樂。」

《吠陀經》(Vedas)(公元前 1500-1000 年，印度)
水神頌
(7:40) 那「眾水」或從天上來、或從地下掘出、或是天然的自由流瀉，光亮的、滌清的，奔向大海；這裏讓「眾水」——那些女神——保護我。

《奧義書》(Upanishads)(公元前 700-500 年，印度)歌詠祭司／聖徒格耶奧義書 Chandogya
(4:3:4) 「生命力(Prana)就是氣息」
(5:1:17) 「(生命的)氣息就是一切。」

慈愛奧義書 Maitrayani
(2:26)「創造主(Prajapati)把自己創造成有如空氣(air)，穿透人的內蘊，啓發其意識……那氣息就是祂的身體。」

(6:21)「一條名為 Shushumna〔中脈〕的經脈，上昇，供生命力作通道。以「唵」作音，以念為助，這通道上昇與氣息結合，不必用上感官作器，讓偉大覺知偉大。藉此他找到無我，藉著無我消卻享樂與苦痛；他找到絕對真理。」

《Trimorphic Protennoia》〔真知派典藉〕
「但那裡有藏身於靜寂之中的光，那是要最先到來的。而她(母親)卻獨自存在於靜寂中，只有我是上帝的道(word)，不可思，不可議，不可污，不可量。那(道)是隱藏的光，結出生命的果實：從不可思議，不可污，不可量的清泉中湧出活水；那就是母親得榮耀的道……」

《Apocryphon of John (約翰別傳經)》〔真知派典藉〕
(38)「聖靈(The Holy Pneuma)〔*希臘文 Pneuma 指風或靈體〕的名字叫生命(Zoe)，是萬物之母。」

(63)「母親差遣了聖靈(Pneuma)，那是她所擁有的。」
(65)「生命的靈風(Pneuma)降臨於誰人身，只要他們與至高的權柄合一，便會得救，變成完全。他們配得上昇華到偉大的光那處，因為他們將得潔淨。」
(26)「聖靈(Pneuma)的清泉出光之水那處流出來，為億萬世而裝備好，達至永恒。……祂(He)對我們說祂在本身的光之中，祂能自我明白，那是生命的活水。」

《耶穌基督的平安福音：門徒約翰錄 The Gospel of Jesus Christ by the Disciple John》〔遺經〕 [註 9]
「……是愛把天父、地母與人子成為一體。」
「……你們的身體要像地母的身體一樣完美。」
「……你們的身體透過地母的天使得到重生。」

《舊約聖經》詩篇
(46:4)「有一道河。這河的分汊使神的城歡喜。這城就是至高者居住的聖所。」

《新約聖經》約翰福音
(3:5-8)「耶穌說：『我實實在在的告訴你們，人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國……你們必須重生。你不要以為希奇。風隨意思吹，你聽見風的聲音，卻不曉得從那裡來，往那裏去；凡從聖靈生的，也是如此。』」
(20:22)「說了這話，就向他們吹一口氣，說：『你們受了聖靈。……』」

《新約聖經》啟示錄
（2:1-5） 「……那右手拿着七星，在七個金燈臺中間行走的，說，我知道你的行為勞碌，忍耐，也知道你不能容忍惡人，你也曾試驗那自稱為使徒的，看出他們是

假的來。你也能忍耐，曾為我的名勞苦，並不乏倦。……你若不悔改，我就臨到你那裡，把你的燈臺從原處挪去。」

(22:1-2)「天使又指示我在城內街道中一道生命水的河，明亮如水晶，從神和羔羊的寶座流出來。在河這邊與那邊有生命樹，結十二樣(回)果子，每月都結果子；樹上的葉子乃為醫治萬民。」

(22:14)「那些洗淨自己衣服的有福了，可得權柄能到生命樹那裏……」

(22:17)「聖靈和新婦都說：『來!』，聽見的人也說：『來!』，口渴的人也當來，願意的，都可以白白取生命的水喝。」

(10.1a) 中國古代銘紋的靈蛇圖案

《可蘭經》·《奇雅瑪》第 75 章 6 至 9 節：
「復活的日子到底是什麼時候？當視線模糊、月亮被埋在黑暗中、太陽和月亮結合在一起的時候…」

(10.1)　傳統印度瑜伽修練圖
(靈量上昇)

(10.2) 古希臘神話中
醫治之神 Asclepius (Asklepios)
手握神棒的形相

10.3　(左)羅馬神話中的天神 Hermes 擁有看顧醫療、商務和遠行的神力。其神棒是雙蛇繞棒兼有翅膀的形相

10.4　(右) Herme 的神棒(有單蛇繞棒)圖案後來演變成西方醫療的符號。

10.5 生物遺傳基因中 DNA 分子的雙螺旋 ouble-helix 結構

10.6 (左) 絲綢之路上的伏羲女媧交蛇通天圖
10.7 (右) 雙蛇相交通天，中國山東滕縣漢畫像石。引自《生命之樹》中國社會科學出版社

10.8 (左) 中國山東肥城漢畫像石(交龍穿壁通天)

10.9 (右)西方凱爾特十字架 Celtic Cross 雙蛇交纏而上通 天通陽(穆伊萊克十字架)

引自《生命之樹》中國社會科學出版社

10.10　(上) 威廉布萊克繪：「上主創造阿當」(1795-1805 年《聖經》插圖)

10.11 另第 6 頁：威廉布萊克繪「雅各(夢中)的梯子」- 《聖經》插圖 – 描繪通往天堂之路

10.12　(左圖) 公元前約 2400 年蘇末爾拉加什的古德亞(Gudea) 國王獻給寧吉茲達神的澆祭杯上，雕有兩條蛇(大美索不達米亞蛇形神)。上面題有「真理之樹神」字句。《生命之樹 P.458》

10.13 人體小宇宙：人體內跨細胞受體(Transmembrane receptor) 的共通形態——七個紐弧形

引自《Medical Science Enlightened 》

Seven-Helix motif is a common feature of Transmembrane receptors.

**“The Secret of the secrets
has been revealed to you.
Reflect deeply
and then in freedom do your will.”**

(Bhagava Gita XVIII, 63)

**「此為我所啟示
玄秘而又玄秘的智慧，
深究之，
便可隨己意願而為。」**

《薄伽梵歌》18:63

威廉布萊克繪 The Vision of Christ (基督的願景)

第 11 章 ·名人獻詞

[譯註：1997 年 7 月 3 日，英國霎哈嘉群體再租用位於倫敦的皇家阿爾拔堂，主辦了一次霎哈嘉瑜伽介紹會，由錫呂·瑪塔吉親自主講。可惜因航班延誤，最終她未能出席。現場除了有霎哈嘉瑜伽拜讚團表演及播放她的演講錄像外，也讀出了伊斯蘭領袖 Ayatollah Dr. Mehdi Rouhani (麥地・盧哈尼博士) 的賀電譯文。Ayatollah (阿亞圖拉) 是伊朗伊斯蘭什葉派領袖的稱號。之後由聯合地球組織（United Earth Organization）的主席，即諾貝爾的姪孫卡拉斯·諾貝爾（Claes Nobel）博士上台發言。他是環保界地位顯赫的先驅，在另一場合他曾說過：「錫呂·瑪塔吉所發現的，為人類帶來了真正的希望。」]

伊斯蘭領袖(阿亞圖拉)麥地·盧哈尼致詞：

假如我們審視一下人類留存下來的最古老證據，就可以看到人類自古以來一直覺察到至高者的存在，祂就是萬事萬物的主宰。在不同時代裡，人類一直利用各種可能的手段向上帝這創造者表示深深的敬仰和尊崇。

就是這個原因，伊斯蘭一直強調人有可能與上主直接溝通。即使那些墮入了偶像崇拜的人也未曾否定創造主存在，卻只是以偶像或形像來取代祂的地位而已。這是今天仍發生的事。如是者，我們又怎去認出一個真先知，而且認出他或她的使命呢？先知們的使命是去揭示上帝的意旨，在我們日常生活中提供一個可以邏輯和可驗證的方法來解釋宗教。

真正的一神論，即信奉一位至高者，就是意味著在整個創造之中，人與神之間無可動搖的一體融合。一神論證明了在人與神之間要介入偶像和形像是何等無意義之舉。因此先知們的使命就是要把人類引入正途；要這樣做，先知們又必須要用上兩個平衡而且互相補足的門徑：

(一) 學習的法門，那是建基在神學與哲學上的；
(二) 真我知識或自覺自悟的法門。

就是這個原因，在我們神聖的《可蘭經》裡，我們找到一些有學術意味的對談與文句，指向步往明白「最高真我」(Highest self) 的知識的法門。在這個時代裡為我們提供一個可以把這個訊息確切地付諸實行的人，就是錫呂・瑪塔吉・涅瑪拉・德維。

請容許我引經據典，好說明這個事實。我會引用穆罕默德的話。他告訴我們「上帝比人自己的血脈更接近人。」先知也說：「藉着靈體的知識，人會了解自己，從而最終達至上帝的知識。」他又說：「藉著內裡的淨化，人會慢慢意識到祂是一個靈。」

這個就是自然而然的自覺經驗，那是錫呂・瑪塔吉・涅瑪拉・德維，以及她教導的霎哈嘉瑜伽所揭示的。自然而然的自覺自悟和霎哈嘉瑜伽，都是與伊斯蘭的教誨完全諧和協調的。正是因為錫呂・瑪塔吉的開示，所以今晚我要向大家說幾句話。

在相近的脈絡裡，我想以今天伊斯蘭婦女的情況作

結。大家都知道在伊斯蘭的傳統裡，婦女以其母親的身份，地位是受到頌揚的。先知穆罕默德甚至說過：「在我們母親的足下，我們經驗到天堂」。

作為妻子，伊斯蘭不僅承認婦女們有全權挑選丈夫的權利，也在穆聖的名句中向她們致敬。穆聖說：「你們當中最優秀的，是最善待妻子的人。」他又說：「婦女是上帝差遣來的，男人要負責保護她們。」因此婦女被視為在能力和法律及公民權上與男人平等的。

今天，很不幸地，大家見到《可蘭經》的偉大智慧常常得不到瞭解，又因而在穆斯林國家中得不到尊重。

閣下，錫呂・瑪塔吉，因您的勇氣，您的摯誠和您的純潔，也因為您風塵僕僕地遊遍五大洲，您是當今世界名副其實的「和平使者」。

閣下以身作則的一生，是穆斯林婦女的完美象徵和典範。願她們對公義的渴求，她們祈求可以滿有尊嚴地享受真正靈性生命的盼望，願她們一切的追尋都得到回應，在真正的伊斯蘭的屬靈路上邁進。這樣，所有以宗教之名而仍不斷加諸婦女身上的不公義就會劃上句號。

就是因為這個願景(vision)，以及為了捍衛世界各地穆斯林國家裡的婦女的權利，尤其是在阿富汗、伊朗和土耳其裡的，本人向錫呂・瑪塔吉閣下，及今晚在座的群眾講了這簡短的話。

聯合地球組織創辦人卡拉斯·諾貝爾致詞(節譯)

嗯，的確，生活充滿了驚喜，畢竟我們在這裡相遇，受到神聖的母親瑪塔吉涅瑪拉德維的信息和工作的啟發，雖然她今天不能親身到場，但是她的精神已存在這裡。

此外，我們剛從阿亞圖拉·盧哈尼那裡聽到的一封精彩的來信，高度評價了瑪塔吉的工作和使命。信裡他指出了婦女在世界上的重要性。可惜他也未能到場。坦白地說，就在 36 小時之前，我還不知道自己會在皇家阿爾拔堂發表講話。

……我想說的是，我有一個願景，我對世界的願景是：世界要比我們目前正在經歷的更好、更節省、更理智。這是一個人們與自己和諧相處、與自然和諧相處的世界。現在這些話很大，是一個大膽的願景。我有從這個願景走到現實的切實可行方法嗎？有，我會和你分享，並用十個小詞來表明這次會面的基調，它們表明這個全球性的世界變革將如何進行，它們是：正確的思想、正確的語言、正確的行為，正確時刻就在此時此地 (right here and right now)。

關鍵詞，當然是「正確」(right)。這個世界常爭論什麼是正確的。對你來說正確的東西對我來說是錯的，反之亦然，這是一個灰色地帶。所以我們需要一個參考點，這樣我們才能分辨是非，真理與謊言，今晚錫呂瑪塔吉會告訴我們什麼是對

的，今晚錫呂瑪塔吉會授權我們成為自己命運的主人，今晚我們將在真理之光中以實現自覺的知識為指導，我們都會知道絕對的真理和絕對的平安 (和平)。

100 年前，阿爾弗雷德·諾貝爾(Alfred Nobel)設立了諾貝爾和平獎，這些獎項代表著卓越，我們有化學、物理學、醫學、文學和和平獎。在這些獎項中，我認為和平獎是最優秀的。我想告訴你，阿爾弗雷德·諾貝爾聽取了一位女士的意見，他聽取了 100 年前來自巴黎薩頓里的秘書布爾塔的意見，當時她說："諾貝爾博士，你應該用你的巨額財富來改善世界。"

今晚你在聽另一位女士說話，我們在聽錫呂·瑪塔吉的信息。然而，首先是我的叔公，後來是錫呂·瑪塔吉，給我很大的啟發。阿爾弗雷德·諾貝爾談了很多和平，他害怕他那令人敬畏的、具有爆炸性的炸藥可以為港口和隧道清理土地，也可以用於戰爭。今天在軍事體系的武器庫中，它就像一個小鞭炮。但在那個時候，炸藥是一種最可怕的破壞性材料。誠然，阿爾弗雷德·諾貝爾基本上認為和平就是沒有戰爭。但我向你們保證，和平遠不止於沒有戰爭。

我看到和平存在於四個特定領域之中。第一個領域是：每個人在內裡都擁有的平安。我們如何對待我們的思想、情緒和感覺呢？我們如何對待我們的身體呢？我們是其他人的奴隸還是自己的主人？除非我們擁有「內在的平安」，否則我們永遠不可能在世界上擁有「外在的和平」。尋求世界和平的最安全和最好的方法是，進行一個能夠包涵所有宗教和哲學，和所有企業的 (無論是政治還是科學的)，群眾運動，以實現內在的平安。這就是我們今晚要討論的內容。

現在談談「自覺」。自覺是什麼意思？嗯，這意味著我們正在意識到某些事情，但什麼是「真我」？各位先生女士，我們內在的真我是存在於每個人身上的神聖宇宙力量，但在世界上的大多數人身上，它都處於休眠狀態。古代律法下的精神領袖們都知道這一點，他們也談到這一點。但這個秘密中的秘密一直被刻意壓制，直到錫呂瑪塔吉帶著巨大的勇氣和智慧，作為一個老靈魂，在我們歷史上的這個關鍵時刻，她決定回到地上，為的是分享她的知識和智慧，也就是霎哈嘉瑜伽，它是即時實現自覺，即是激活我們所有人都擁有的但沉睡的原理，也就是昆達里尼。並幫助昆達里尼上升，從而成為聖經中所說的，「你是按照我的形象創造的。」

……下一個是我們彼此之間、家庭、社區、國家之間的和平，我們與其他族群和其他宗教的和平，我們真正成為真實的，我稱之為積極的聆聽者，以及因為積極的聆聽者能夠設身處地，站在對方立場來理解。只有當我們從他人的角度看待前景時，我們才能理解別人想說什麼。……

……第三個領域是最初吸引我的領域，畢竟我是歐洲瑞典商人，為什麼我在這裡說靈性的語言，並說那是未來希望存在之處呢？我這樣做是因為我對自然界有著深深的敬畏……

……親愛的尋求真理的同道們，我們，今天的人類，在我們的無知、貪婪和對權力的渴望中，我們正在摧毀使這個星球獨一無二的東西，那就是地球上的生命。

……地球只有一個，這個地球是脆弱的，我們必須照顧她，尊重她。地球也被稱為大自然。我們不能違反自然界定律，……如果我們不遵守這些定律，地球母親就會打碎我們。

我們只是世上其中一個物種。我們不知道世上有多少個物種：五百萬、一千萬、一千五百萬？但我們知道一點，這已被美國哈佛大學的世界上最頂尖的科學家愛德華·威爾遜博士(Dr Edward O Wilson)證明：我們現在每天有 250 個物種滅絕。這就好像我們是在故意地從構成交織生命結構的東西中拔走一根又一根線。大自然母親一定不會讓我們這等頑皮的孩子繼續這樣胡鬧而不去糾正我們的。

第四個和平的領域，是我們應該知道的，是人自己與上帝之間的和平。任何宗教或任何團體以上帝的名義舉起武器摧毀敵人，都沒有遵循上帝要求我們做的事情。世界不應該有暴力。世界不應該有戰爭。正如我們已經聽到的，我將這四個和平領域稱為地球倫理 (Earth ethics)。今晚從神聖母親那裡我們將聽到更多資訊，我們將如何有一個參考點，我們如何區分擺在面前的是江湖騙子，還是個真正誠實的人。而你，親愛的聽眾，今晚你來自各行各業，和你一樣，我也一直在尋找真相。我開始相當清楚地辨清真相，讓我告訴大家，我看生活在地球上就像一所學校，一所我們正在學習達成完美和淨化的學校。現在地球上的一切都是相互依存、互動和相互關聯的。在地球上，我想在天堂裡也一樣，每一個行動(action)都有一個反應(reaction)，每一個結果都有一個原因，每個原因都有一個結果。

正如我所說的，她，神聖母親，是一個高度進化的靈魂，她從很多很多趟生命中學到了一切，這一切都是關於律法的，看不見的律法，精神的律法，它們總是存在。它們就像萬有引力的定律一樣應驗不爽 [示範將筆掉在地板上] 它總是適用於所有那些看不見的定律，我們需要學習和感知這律法。我對錫呂·瑪塔吉的教導很滿意，我對她本人也很滿意。我這樣說是因為，在眾多《聖經》名句中有一句話：你可以從它結出的

果子來認識一棵樹。最近，我遇到來自世界不同地區、角落的年輕男女，他們都是閃閃發光、美麗的人，散發著內心的平靜與平衡。他們是獨一無二的。你們都想追隨，要追隨的，我認為，應該是那些稱為「地球使者」的人。

今晚聚會結束後，我相信你會清楚地看到如何區分真相與謊言，你會意識到盲目的信仰是沒有價值的，狂熱和把暴力作為最後論據都是沒有價值的。最終這些事情都會給你帶來不快樂，它們只會給你帶來衝突和潛在的戰爭。

先生女士們，我知道我們在手中掌握著未來……我也知道地球的未來亦存在於每個人心裡。今晚，我將以印度的一個寓言作結……謝謝大家。

伊斯蘭領袖麥地·盧漢尼博士來信賀壽

Letter to congratulate Shri Mataji's Birthday

21.3.1995

致最崇高的神聖的 錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維女士，霎哈嘉瑜伽普世靈性運動的領袖。

謹以深深由衷的尊重及心底的喜悅，在閣下大壽之日獻上本人真誠的頌讚，你出生的偉大日子，那正正是古代伊朗依據祖先傳統慶祝新年的同一日子。

你貢獻了整個生命去建立人類的道德，並以真我的知識，以愛及憐憫使人類的意識得到進化。

你為此而成立這個運動，我們所有的回教徒均相信，這教導的最終目的便是神的知識。

先知不是曾說過：「若有人認識自已，便是認識神」嗎？

很明顯人類得不到完全的滿足，除非他們能在物質世界和靈性中取得平衡。

若人們看伊朗和印度這兩個國家的歷史和文化，我們很容易看見這兩個國家給了人類相同的文化，並且繼續高舉和平的旗幟，為世界帶來和平，我們的歷史仍需要繼續這樣。

我深信以持續的努力和委身，我們，你和我，能將這神聖

及古老的夢想變成事實。

故此我們更讓所有困在西方文明機器大輪的人，減省他們生活的重擔，建立自己的道德，以靈性生活的喜樂暖透他們的心。

結束時我要向您表達最熱切的感謝，我知道這是所有歐洲回教徒均會認同，尤其是什葉派的群眾，因為您為了尋求和平而作出的所有努力和犧牲。

謹謙虛地希望在此獻上的感謝能送達印度政府和人民。

Ayatollah Dr Mehdi Rouhani

「……在以往，人要得到自覺是十分困難，但現代是開花的日子，因為這是集體地運作的，如果我有做過甚麼的話，我就是發現如何實現人類集體得到自覺的方法。……」

－－錫呂・瑪塔吉

（1994年6月英國倫敦皇家阿爾拔堂公開講座）

五·附錄
(1) 聯絡方法

中國

香港 Hong Kong：

電話：(852)51808808 [香港霎哈嘉瑜伽中心]，

地址：觀塘駿業里 6 號富利工業大厦 10 樓 D 室

網頁： www.freemeditation.hk 或 www.facebook.com/SahajaYogaHongKong

大陸：www.sahajayoga.org.cn

台灣：www.sahajayoga-tw.com

星加坡：www.singaporemeditation.org

馬來西亞：http://www.sahajmalaysia.org/

國際：https://www.sahajayoga.org/

霎哈嘉瑜伽現已在全球五大洲流傳，共有百多個國家設有靜坐班 (有些國家練習中心遍佈全國)，因此無法盡錄。讀者如希望獲得自覺，練習霎哈嘉瑜伽，請與就近任何一個霎哈嘉瑜伽中心聯絡，一切有關知識都是免費傳授的。

附錄(2)　課程簡介

免費 囊哈嘉瑜伽
冥想課程
減低壓力　舒緩情緒　靜化心靈　平衡生活
錫呂．瑪塔吉．涅瑪拉．德維
囊哈嘉瑜伽的創辦人
初級冥想課程
日期：星期一 • 晚上 7:30 - 9:30
地點：中環大會堂7樓北演講室
日期：星期二 • 晚上 7:30 - 9:30
星期四 • 下午 2:30 - 4:30
星期六 • 上午 11:00 - 13:00
地點：官塘駿業里6號富利工業大廈
10樓D室（觀塘港鐵站A2出口）
初級冥想課程(離島坪洲)
日期：星期二 • 上午 11:00 - 12:00
地點：星期四 • 晚上 8:00 - 9:00
坪洲體育大樓活動室
歡迎參加體驗
www.freemeditation.hk
查詢致電或Whatsapp 51 808 808
sahaja yoga hong kong
官塘駿業里6號富利工業大廈10樓D室

初階課程內容簡介:

全部義務傳授

1. 靜坐技巧簡介與實踐
2. 三脈七輪原理介紹
3. 提昇靈量 (Kundalini)方法
4. 獲得自覺 (Self-realization)
5. 用手來畫保護罩（班丹）
6. 靈性健康與身體健康的關係、身心症成因與相應處理
7. 平衡左右脈及簡介淨化體內負性能量技巧

〔 初階課程通常為 4 星期 （但各人進度不同，因人而宜）〕

中、高級班 (進階) 簡介:

1. 加強入定、專注力、感知力和兩脈平衡
2. 實踐用水及火元素潔淨左右脈 (泡腳、蠋光法、冰墊法...)
3. 利用大自然元素 (地、水、火、風、空)
4. 意念、願力及禱告的力量及原理，心法與技法的關係
5. 為自己及別人潔淨精微能量系統
6. 口訣、肯定語句的原理和用法
7. 深入了解霎哈嘉瑜伽文化
8. 自我 (我執) 與超我 (所知障) 問題及其應付方法
9. 深入了解身心症成因及對應方法
10. 正道正法與入世修行的意義
11. 神話故事與古老經典隱含的啟示
12. 拜讚歌及戶外練習 (偶爾).....

〔 中、高級班課程通常需上 6-10 週才適宜升班（但各人進度及緣份不同，因人而宜） 〕

「……在光明之中，你看見甚麼是好是壞，你完全明白一切，你變成那光，這時你會怎樣做？你會給別人光明，使別人都得到啟發。沒有生命的光就不能啟發別人，但有了生命的光卻能啟發別人。當你得到自覺，你便可以令其他人得到自覺，其他人也可以令別人得到自覺。所有人類的迷惘、爭論、政治問題、經濟問題、宗教問題都會消除……」

-- 錫呂·瑪塔吉
(1992 年 2 月於香港接受電台訪問)

附錄 (3)

相關中文書籍:

(以下書籍均可在香港霎哈嘉實體課中試閱或購買)

1.《霎哈嘉瑜伽靜坐法初階》2005 修訂版 (1999 初版)
由香港霎哈嘉瑜伽中心集體編撰。

2.《錫呂·瑪塔吉在中國 》
收錄多篇錫呂·瑪塔吉在 1990 年代於中、港、台三地的公開演講及訪問譯文。由香港霎哈嘉瑜伽中心集體翻譯。

3.《超越現代》(Meta-Modern Era 中文版)
錫呂·瑪塔吉所著(中譯本)。由香港霎哈嘉瑜伽中心集體翻譯。[2022 年重新校訂，香港霎哈嘉文化協會出版]

4.《踏上尋真路》
(譯自: “A Seeker's Journey”)澳洲 Greg Turek 著，
博思電子出版集團出版 2004/5。
網上 pdf 版下載：https://www.aseekersjourney.org/

(附錄 4) 後記

(之一)

在現代，我們面對種種紛亂，這正是現時代的特徵。同時，有一大群人正在追求真理。有一種力量正在微妙地令大眾走上求道的路。在求道者內心，有一股推動力使他們不斷尋求，不斷的追問。對他們來說，物質的享受並不滿足，他們的靈魂渴望與大我聯合。由濫用藥物酒精到通靈現象，求道者的旅程可說是漫長而危險重重的。或許你我都是同路人。

或許紛亂是必須要發生的。越來越多人不滿現狀，尋求改變，卻發現所有外在方式都終歸徒然。因為問題根本不是出於「外在」的制度，而是在於人「內在」有限的認知。正如歷史學家托因比(A.J. Toynbee) 說：「我同意現代社會的病態只能夠藉著人類內心和思想的靈性革命來醫治。利用制度改革不會醫好社會的病態，所有這類嘗試都是短淺的。若非完全排除任何組織制度，就只是以另一個組織制度取而代之而已。」

很明顯，答案只有在於人類獲得真正「內在的轉化」。因此，這項最終要成就的大改革，可能就是人類集體大規模地獲得靈性的覺醒。這也已在數千年前曾經預言的——這個年代被稱之為「寶瓶座時代」: 耶穌基督曾答應會派遣「安慰者」(保惠師) 到來，教導世人一切知識，並預示「新耶路撒冷」的出現；印度傳統也有謂「金時代」與黑暗時代循環出現；穆罕默德也談到

會有救贖的日子來臨。這全都是描述在紛亂時代和之後的新時代的面貌。明顯地，當越來越多人獲得自覺，整個世界的面貌將會改觀。

自從 1970 年代開始，世界湧現了新的思潮：例如另類醫療觀、綠色思想、新派物理學科學觀等。似乎各自發展，但都反映出人類越不滿以物質界機械唯物論為依歸的舊思維，祈求另謀出路。

有些人因而進一步成為「求道者」。可惜他們當中有些被引入歧途，在日益商業化的所謂新紀元 / 新時代的靈性運動 (New Age Movement)中受自我或別人蒙騙而迷失，或變成玄學消費者。

1970 年代初，當錫呂・瑪塔吉首次到美國公開介紹霎哈嘉瑜伽時，聽眾中一心只求偷法者眾，然後販賣所謂靈性知識或修行法門。現在霎哈嘉瑜伽的中文出版物和網頁也不時出現類似情況，也許這是紛亂時代無法避免的。

霎哈嘉瑜伽的知識博大精深，不能用一本書講完，且思維層面的知識並非「實現自覺」的條件或重點所在；「實踐」自覺才是最重要的事。也要提醒讀者諸君，不宜把任何霎哈嘉瑜伽的書籍當作秘笈，關起門來修煉；而是來到集體的「集體修煉」才是錫呂·瑪塔吉指示的方向 。而且，當人有能力令別人分享到這福份，那就不但是自己的福份，也應視為自己修行的功課。整個人類的集體層面的大規模昇進才真正是錫呂・瑪塔吉的心願

我們自身的昇進，只有在自由意志的條件下，以一己誠懇的態度，讓純粹願望得以發揚才能實現。那麼什麼是純粹願望？那是只為求取真理，不為其他。

我們不願胡亂地誇大獲得「自覺」的好處，但我們確實目睹和經歷過內心的轉化、得到肉身和精神上的好處，誠意與您分享，並邀請您攜手發掘這個大寶藏。

在人類踏入 21 世紀的年代，越來越多人追求靈性滿足的現象，成了一個全球性的「社會現象」；而且在世界各地宣稱藉著錫呂・瑪塔吉而獲得自覺，都能以手掌感應到生命能量的人數以十萬計，與日俱增。因此，作為誠實的人，我們至少要承認這兩項「社會現象」的確存在。當然，在牛頓笛卡兒典範的唯物論科學世界裡，這是不可思議的；但近年有關量子物理學和集體意識的研究，已給我們露出了端倪。

霎哈嘉瑜伽是超越思維理性的；Shri Mataji 一開始就稱之為「後設科學」(meta-science，即「元科學」，那個年代大家仍未聽過 Meta 這個字)， 好像種籽發芽成為茂密的大樹一樣，我們不能解釋；只能說這一切都是生命的奧秘，是要應驗經典上所記載的。

正如錫呂・瑪塔吉說：「霎哈嘉瑜伽不是一項個人的成就，而是一項集體成就，是通過集體達成的。」憑集體意識的擴展，這種靈性喚醒的工作也變得日益容易了。

我們確曾見過不少人在確實獲得自覺後不再出

現。他們可歸納為兩大類。一是未能真正放下已有的知識，做到有如科學家應有的開放態度。這種「所知障」可能是來自過去在求道過程中拾得的知識，或是在傳統宗教、科學等多年教化中形成的盲目信念未除所致。錫呂・瑪塔吉幾乎在每次公開講座都提示聽眾要以「如同科學家的開放態度」為開場白，就可知其影響力。第二類人是因能量的感應能力不足，更不肯用點努力和耐性去練習、鞏固和改善，因此信心或恆心漸減，有如耶穌說種籽撒在淺土上，誠然可惜。

即使這類人比起留下來的人還多，我們尊重別人的自由意志，也相信那是各人的造化，不必強求。我們只求完成上天交託的使命且享受當中的喜樂和啟悟。

當我們看見污泥，且讓我們也看見出污泥而不染的蓮花。

生命是何等豐盛和奇妙！感謝上蒼。

感恩錫呂・瑪塔吉為我們帶來了霎哈嘉瑜伽，帶來自覺自悟，也感謝她治療我們心靈和肉體各方面創傷，重新認識和享受生命。

編者 1996, 2021

(之二)

這次再版修訂期間，在網上朋友圈寫了一點預告和感想，大陸朋友回應說：「可否介紹一下關於這本書的一些情況，比如作者、簡要內容、適合閱讀對像等……」筆者這樣回應:「……有關作者，即本人的介紹，在霎哈嘉裡面，要把這個 『自我』好好管束，是一大功課，所以常半隱名方式發言或自介。你們認為如何?……」

不如說說軼聞一則，之前一直很少分享，現在公開。它背後有何涵意和隱喻？大家可自行斟酌、推敲。話說 1996 年初 ，當時筆者只來了霎哈嘉瑜嘉不到兩年，香港集體正要為半年後的北京「國際癲癇症會議」為霎哈嘉的國際科研代表團而著手籌備。筆者接到的任務 (當然是自願性質，今天回想，甘之如飴，受寵若驚)，竟然不單是要請假出門參與支援這項活動，還要研究能否趕及出版一本專書帶到現場。當時筆者只能以有限的知識，立即動手，量力而為。第一個想到應該用的書名，就是《實現你的自覺》。到 3 月初，趁錫呂·瑪塔吉過境香港，我們為她再舉辦一場公開演講會。當時筆者剛好把這本書的初稿印了幾份出來給集體傳閱，修訂和收集意見。一晚，時任香港負責人 Alex 突然提議本人當面把初稿呈給她老人家看看。記得當時正好有文稿在身，單獨的走進她房間，她只單單翻開了一頁，那是頭頂輪穴分布圖那頁 (當時那幅圖正好獨立一頁)，就帶著微笑，溫柔地用英語說：「你知道這是科學上已經證明了的嗎？」本人立即以肯定而且感恩、感動的語調回答：「母親，我知道！」然後，她只輕輕的說「願神祝福你！」這樣就結束了我們的對話。本人只合十，說過道謝，就退下。

其實，就在這次面談之前 4 個月，筆者參加了霎哈嘉瑜伽印度之旅。在最後一站格納柏提普蕾，剛好聽到俄羅斯科學家上台發言，正是發表他們的科研成果，完全證明了錫呂瑪塔吉教導的頭頂輪穴分布位置與脊柱上各輪穴如何對應。

這次會面之後，新資料就不斷湧現，垂手可得。幾星期後交付排版印刷時，這書內容竟增加了一倍之多。所以，之後就明白為什麼她每次演講，總以「願神祝福你」作結！也所以，這次再版，不單這頁一定要保留，而且筆者也再一次經歷了類似恩典、要再次感恩上天的啟迪和幫助。因為明白，祂才是唯一的作事者！

2021 年・冬・香港

(攝於 2002 年意大利達里奧霎哈嘉瑜伽國際青少年夏令營)

附錄(5)　編註：

1. 一般猶太人至今仍不相信耶穌就是《舊約聖經》所預言的救世主〔彌賽亞〕。猶太教徒一般不讀《新約聖經》，只讀《舊約》。

2. Enlightenment 有多個意義，西方文化中一般譯作「啟發、啟蒙、啟迪、領悟」（例如 18 世紀歐洲推崇科學和理性，並質疑宗教和傳統的「啓蒙運動」)；但在東方，尤其印度宗教哲學裡，那是指修行可達到的最高境界，即「開悟、覺醒、悟道」，即「證悟真我」和「般若」。

3. 賽峇峇，又譯作賽巴巴，原名 Sai Nath（賽乃夫）即 Sai Baba of Shirdi（公元後 1838 - 1918），生於印度中部小鎮舍爾第（Shirdi）的聖者。生活刻苦清貧，但他從不主張外在的禁慾、離世或苦行。他諳熟伊斯蘭蘇菲派和印度教的經典，一生充滿喜樂。他也從不著書，只重身教與言教，他視神通等能力為靈性昇進的障礙，要門徒徹底拋棄。追隨者中多來自印度教及伊斯蘭。舍爾第因為他而成為了世界聞名的宗教聖地。

4. Adi Shakti [太初母性力量]：在印度神話裡，諸天神以至天地萬物都是 Sada-Shiva 衍化出來的，那就是萬化歸一的源頭。而眾多男天神亦有妻室，甚至說女配偶是從他們分化衍生而來。她們被冠以 Shakti 的稱號，有時音譯作沙克蒂。字義上 Shakti 就是「力量」、大能之意，相傳妻子就是天神力量之所在。例如創造天地時，都只是濕婆神 (Shiva) 之妻帕娃蒂 (Parvati) 行事，而濕婆則只作「旁

觀見證」，幕後監督而已。字義上 Adi Shakti 就是「太初的(母性)力量」，也即老子所言「萬物之母」。這與原始基督教支派諾斯替派（Gnostics 真知派）及耶穌門徒多瑪(Thomas)所記述，聖靈就是三位一體 (Trinity 聖父、聖子、聖靈 ）中的母親力量的觀點吻合。《聖經》裡記載，天父差遣聖靈行事。

5. Samadhi：佛教多譯作「三昧、三摩地、正定」。錫呂・瑪塔吉女士指出：Samadhi 的意思是無意識界，當無意識變成意識（知覺到生命能量），便可稱為「三摩地」〔1977/03/22〕。

6. Gnostics，真知派，又譯作「諾斯替派」。一般「狹義地」被理解作基督教的神秘支派及其典籍；強調只有領悟從上天而來的知識（意為“真知”）才能得救，因而得名。公元前一世紀漸成熟，其後漸被指滲雜多派思想。
早期掌權的基教會為對付它的強大挑戰而貶之為異端，加以迫害，並匯編了正典《聖經》，建立主教制。公元三世紀後被遺忘，典藉散失。一部份由於 1947 年發現《死海古卷》而重新引起矚目。另一部份用耶穌母語亞蘭文（Aramaic）寫成的手稿，原秘密收藏於梵蒂岡圖書館，後得 Szekely (石基理) 譯出，1937 年 C.W. Daniel Co. 公司先在英國出版《耶穌基督的平安福音——門徒約翰手錄》的那部份；之後以十七種語文發行了共 25 萬冊，其後再添譯成《The Gospel of the Essence 安色尼派的福音》於 74 年至 93 年間已出版到第 10 版。中文版已面世。廣義來說，那是指不獲正統教會承認但受學術界及新派求道者接受的宗教典籍。

7. 商羯羅大師(Adi Shankaracharya（約 788 - 820），印度哲

學家，中世紀婆羅門教改革運動的先驅。多首重要詩篇留存於世，其中以「真我覺醒」為題的最有名。

8. 格涅殊哇(Gyaneshwara 1275-1297，印度) 或寫成 Sri Gyana Deva、Jnana Deva，又譯作闍那殊哇。四兄弟妹均是少年時已達到覺醒(瑜伽境界)的聖者。約十四歲時為使馬哈拉施特拉邦的平民百姓可以了解梵文經典而以當地方言馬拉地語 (Marathi) 完成《Gyaneshwari》(闍那殊哇里文集，一說是由其弟子根據其講經時筆錄匯集而成)，作為梵文《薄伽梵歌》的評註。之後著述《Amritanubhava》討論奧義書的哲理。圓寂時僅二十出頭。

9. 《耶穌基督的平安福音》中文版可聯絡香港明師出版社，該社網頁供免費下載。

10. 威廉・布萊克（William Blake 1757 - 1827）是著名的英國詩人和畫家，常見異象。他的詩畫充滿高深莫測的意境和宗教預言。一生清貧，自學成才，以刻製板書為生。詩歌創作以《四天神》為最著名。他的作品除為自己的大部份詩作配圖外，尤以為《聖經》、彌爾頓的《失樂園》、但丁的《神曲》及為莎士比亞劇繪畫的插圖而享負盛名。本書第 6 頁插圖就是出自他大約於 1800 年完成的水彩畫「雅各夢中天梯」。他可能是第一個把這個《聖經》創世紀故事情節故描繪成螺旋狀的人，別具一格。最為家喻戶曉的，是他為史詩《彌爾頓》所寫的序言，在他死後百年，竟被配上音樂而成為大戰時代提升軍民士氣的愛國歌曲 Jerusalem (耶路撒冷)。現在這歌被喻為英格蘭非正式國歌，所有英國皇室重要典禮必奏此曲。

11. 帕坦加利（Patañjali，又譯作砵顛闍利）是《瑜伽經》作者，生於約公元前二多百年。被喻為集修行者、醫生、語言學家、作家及學術改革先驅於一身的聖者。他生平低調謙遜，看病的處方涉及身、心、靈三方面。他把印度的靈性科學重新系統化地整理。他在著作中所描述的，是一個多方面、全方位的身心靈鍛鍊的體系：包括了運動、冥想、對神靈的摯誠侍奉、積德，智與識的學習、各式各樣的調息、淨身功夫等等，不一而足。他把修行的步驟設計成一套幫助求道者藉著潔淨、平衡和強化各能量中心與經脈來作準備的體系，重點就是人體內的精微玄妙層面的運作機制。正是藉著這個精微的身體，我們才能實現自覺自悟的境界。《瑜伽經》對後世影響巨大。早期中譯有幾個版本，筆者最先接觸，到現在仍最推薦的是明師出版社的版本。(早年可到該社網站免費下載 http://www.angelfire.com/biz/onlinebooks 現已關閉)。現在網上找到的大部分是從這舊網站轉載或抄襲而來的。

12. 中國人則稱「宇宙大我」為「天」，而大我在「小我」的反映，就是「昆達里尼」Kundalini。在印度文化隨著佛教初傳入中國時昆達里尼曾被譯作軍荼利、靈蛇等，後亦有譯作靈能，近代漸多人意譯作「靈量」。在霎哈嘉瑜伽裡最先由香港霎哈嘉瑜伽士倡議選用「靈量」這中立譯法。現在漸漸受到各方認同和採納。而且，1990 年代互聯網剛出現時，可找到有關三脈七輪的資料甚少，有些甚至只說五個輪，配圖至多是如本書 124 頁 (圖 10.1) 的模樣，從沒有顯示手掌反應區，手掌也不張開，也沒有三角骨。頂輪的噴射光線或蓮花狀亦罕見。現今 Shri Mataji 提出的霎哈嘉瑜伽的三脈七輪圖和相關知識卻已變成了主流，被大量引用和抄襲。

13.有關「身心症」(psychosomatic diseases)，現代醫學裡的一個學科「心理神經免疫學」Psychoneuroimmunology (PNI), 或稱「心理神經內分泌免疫學」psychoendoneuroimmunology (PENI) 或/ psychoneuroendocrinoimmunology (PNEI) 提出的理論跟霎哈嘉瑜伽的理論吻合：「身心症」的根源跟深層而隱藏的情緒偏差或失衡有關。因為心理影響著內分泌，而內分泌的偏差失衡，可引發免疫力削弱和眾多肉身器官毛病浮現。即是說現代醫學也承認：身、心其實是互為表裡，互為因果的兩個緊密相連面相。

本書主要參考書目：

1. "Meta Modern Era" by Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi Srivastava. Published by Vishwa Nirmala Dharma; Revised 3rd edition (July 1, 1997)
2. "Medical Science Enlightened" (副題 New Insights into Vibratory Awareness for Holistic Health Care). By U. C Rai. Published by Life Eternal Trust, London 1993.
3. "The Face of God" (副題 A Biography of Her Holiness Shri Mataji Nirmala Devi) By Yogi Mahajan. Published by Vishwa Nirmala Dharma. 2nd Edition, Pune 1995.
4. "Realised Saints" By Yogi Mahajan. Pune 1995.
5. "Nirmal Fragrance". Compiled by Rabi Ghosh. Published by Nirmal Infosystems & Technology. 3rd Ed., Pune 2005.
6. "Bible Enlightened: Religions and Yoga" by Dr. Dan Costian. Published by PublishAmerica, 2003.
7. "Nirmala Vidya" – compiled and edited by international Sahaja Collective. Published by Nirmal Intellectual Property Corporation. 5th Edition, Cabella Ligure, Italy 2008.
8. 《生命之樹》靳之林著 (中國社會科學出版社，北京 1994)
9. 《薄伽梵歌》張保勝譯 (中國社會科學出版社，北京 1989)
10. 《印度神話》孫士海/王鏞譯 (經濟日報出版社，北京 2001)
11. 《瑜伽經》鄺明偉譯 (明師 / 經典出版社，香港 1997)
12. 本書附錄(3)各著作

「……感謝你們主辦了這次〔世界婦女大會〕會議，套用印度文豪泰戈爾的一句話：我已把我的心留在中國。假如你們邀請我，我必定回來。」

—錫呂・瑪塔吉

（95/9/16 北京機場離境廳遇中央電視台）

實現你的自覺

—— 新時代來臨的面貌

Actualising Your Self-Realization

- faces of the coming new era

THE SUBTLE SYSTEM