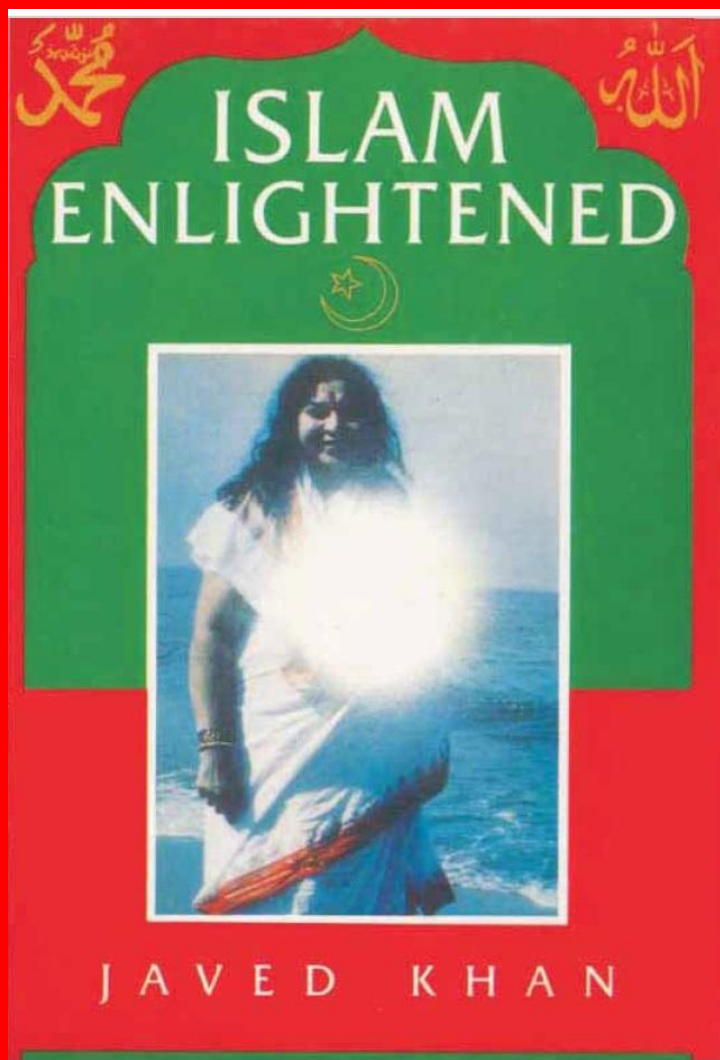


雲哈嘉典藏

伊斯蘭啟蒙記



——解讀真正的穆罕默德



伊斯蘭啟蒙記

香港霎哈嘉文化協會

伊斯蘭啟蒙記

——解讀真正的穆罕默德

Islam Enlightened

香港霎哈嘉文化協會



目 錄

譯序（導讀）	1
關於本書和作者	9
1. 伊斯蘭被啟蒙	11
2. 先知穆罕默德談靈性昇進	14
3. 天堂橋	16
4. 寬恕的力量	18
5. 小淨和土淨	24
6. 聖戰還是神聖的內在修煉	26
7. 造謠誹謗與搬弄是非	29
8. 復活日還是大審判	32
9. 信徒的品質	39
10. 信仰的七顆寶石	55
11. 禮拜與祈禱	59
12. 精微能量系統與脈輪圖	63
13. 稀有照片	70
參考書目	76

（各章末或獨立有譯註）





譯序（導讀）

大約二十年前筆者就看了這書的英文原版，只能用感恩二字來總結。當年看完明白到伊斯蘭的「聖戰」其實是指每個人自己「內在的爭戰」、奮鬥，和修行，就想立即翻譯。但要經過多年學習、思索、沉澱，並等待機緣，才終於夠膽量動筆。對大多數華人來說，伊斯蘭是個既陌生又神秘的領域；但它既然是全球第二大宗教，是全球超過兩成人口的信仰核心，對全人類的日常生活，包括經濟、文化、意識形態、政局、地緣衝突、旅遊、飲食、語言，和社會其他各方面當然有著相當大的影響力，平常人早就應該好好了解它。加上過去三十年，因為原教旨主義興起，極端恐怖主義分子假借《可蘭經》和《聖訓》（註 1, 2）內容，把政治性質的暴力行為合理化，導致「伊斯蘭恐懼症」在全球瀰漫。所以，在當今世道，也正是時候我們要重新了解一下伊斯蘭這個傳承自偉大聖人穆罕默德教導的信仰體系，和它如何被人有意無意地錯誤解讀、甚至篡改。

此書乃是一位自稱「受啟蒙者」對純粹的靈性知識的闡述。其深入淺出的內容超越了任何既定宗教的框框，適合任何人，包括沒有任何信仰背景的人閱讀。讀者不必擔心自己沒有這方面的能力或背景知識。作者在行文中用詞淺白，循循善誘，言簡意賅。譯者也擔起了「跨文化傳意者」的任務，除了做譯序以導讀之外，亦作了一些譯註以幫助讀者跨過文化和語言鴻溝。

作者在印度出生和成長；本身是一位世俗意義上的虔誠穆斯林；但在遇上他的靈性導師，霎哈嘉瑜伽的創始人錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維（Shri Mataji Nirmala Devi）女士，獲得重新「啟蒙」，取得「與上天的連接」，即「真我的覺醒」（Self-Realization）之後，才恍然大悟，





如得「天啟」，也像小鳥破殼而出，得到重生一樣，更為深刻地重新認識和領悟先知穆罕默德的教誨真義。這種「與上天聯合」，即中國人說的「天人合一」，正是印度文化中「瑜伽」(yoga) 一詞的本義 (註 3)。

原書取名 Islam Enlightened (意即伊斯蘭被啟蒙了) 就是要交代作者所獲得的 (Enlightenment) 「啟蒙」到底發生了什麼。Enlighten 這個詞有多重意義，西方文化中一般翻譯、詮釋和理解作「啟蒙、啟發、啟迪」；字根 en + light 就帶有「實踐 + 光明啟發」的意味 (例如 18 世紀歐洲推崇科學和理性，並質疑宗教和傳統禮教的「啟蒙運動」，對後世影響深遠！)；但在東方，尤其印度宗教哲學體系裡 (包括佛教、印度教、錫克教、耆那教及一般瑜伽修行法門)，那是指修行可達到的最高境界，即「開悟、覺醒、悟道、成道」，或佛教所指的「證悟真我」和「般若」。錫呂·瑪塔吉常在演講中提到穆罕默德和他的女兒法蒂瑪，及蘇菲派 (註 4)，也指出穆聖的繼任人兼女婿 Hazrat Ali (阿里，即什葉派第一任伊瑪目) 也是個「覺者」(enlightened)。她所指的「覺」，正是本書作者要向世人分享的「正見」之一。錫呂·瑪塔吉常提醒世人，人的本質 (真我、自性) 其實是永恆而純潔的靈 (靈英文是 Spirit，印度人稱為 Atma)；當沉睡且潛藏在人體內的昆達里尼 (kundalini) 被喚醒並穿越頂輪時，人就像雞蛋變成小鳥，小我的靈與大我的靈重新連接，人就達到初步的 “Self-Realisation” 的目標，達到「覺醒開悟」，這個才是復活、洗禮，和重生的真正意義。作者和錫呂·瑪塔吉都反覆論述和用上 “Self-Realisation” 這個詞來形容這個境界。“Self-Realisation” 這個詞不易翻譯，指的是「真我」的覺醒、簡稱「自覺」。“Self” 指的不是肉身 (三維空間) 的我，而是靈魂層面，或說超維度層面的本我、真我、自性；而 “Realisation” 一詞有兩重意義，一是「覺知」和「悟」之意，與 Aware





(awareness) 一詞有時可以互用；但有另一重更深奧意義是指可以把事情「實踐」出來，達到真實(real)實現的境界。所以 Self-Realisation 就是人對自己的「真我自性」同時達到「覺知」和「實現」的境界。也就是佛家說的「證悟真我」。錫呂・瑪塔吉說過，這也不是最終的階段。更困難、更高深的階段是再進而達到 God-Realization，即「神的覺知」：一個人不單證悟和實現內在本我的神性，亦同時達到與外在的浩瀚宇宙真神萬化歸一，與神（上帝）已完全合一，無分彼此的境地。這也是本書作者在最後一章的總結。

另一原因，是同期（1986 至 1995 年間），有幾位不同領域的翹楚，都是在得到錫呂・瑪塔吉點化後，在認知層面上大躍進，不約而同地感到有責任要向世人闡揚這些真知正見，包括醫學院教授、基督教科學家、印度教學者等，就出現了幾本類似名稱的英文著作（xxx Enlightened，即 xxx 被啟蒙）。（請參考本書末書目！）

錫呂・瑪塔吉經常提醒世人，「伊斯蘭」這詞的本義正是「臣服、順服」。她也常說，聖城麥加的聖石，其實就是印度人所講的“Swayambu”（天然聖石），有神聖而強大的能量，因此穆聖才要求人們到那裡「朝覲」。錫呂・瑪塔吉在講道中也經常提及「寬恕的力量」對人的求道旅程有多重要。作者在本書就用了獨立一章來講這課題，用了多個穆聖以身作則的故事為實例，相當發人深省。所以，書中內容，全部是作者依據他對錫呂・瑪塔吉的言論的理解並以此作支撐點，以純潔的赤子心靈，重新檢視自己原本沉浸多年的信仰，也就是用瑜伽行者和印度文化的語言，對原有信仰重新來一次靈性詮釋。我們也可以視作一次敞開心扉的跨文化、跨信仰對話，以啟迪人生。作者也希望以此作為人生一次大轉變的文字印記。





從宏觀角度來說，凡是真正的宗教必以真理為根基；凡屬真理箇必相通，放諸四海皆準。作者把看似不同的宗教信仰知識作了交錯對比和融合，更像是循着茂密枝葉的脈絡追本溯源，觸及「生命之樹」的「根本」，相當精彩。作者更用了「笑佛」作插圖，亦神來之筆。其實，作者在第一章裡就一再強調的「中道」和「中正平衡」，亦早在中國古代儒、道兩家典籍裡就有著墨，指的是「守中」和「抱一」。懇請讀者以開放的心靈來閱讀，理解和享受。

錫呂·瑪塔吉又是何方神聖呢？她有多重身分：如今全球有一百萬人正在修煉她創建的霎哈嘉瑜伽（SAHAJA YOGA）冥想法，遍佈全球一百多國。1995 年她受聯合國兒童基金會和聯合國婦女發展基金會共同邀請參加在中國北京舉行的聯合國世界婦女大會，作為唯一一位靈性代表演講嘉賓，受到中國政府高規格禮遇。之前，她已隨身為聯合國世界海事組織秘書長的丈夫到訪過中國多地，受李鵬總理親切接見並就精神領域作了交流討論。她的足跡遍及北京、重慶、武漢、西安、大連、香港和臺北。旅居歐洲的伊朗伊斯蘭什葉派領袖 Ayatollah Dr. Mehdi Rouhani（阿亞圖拉·麥地·盧哈尼博士）在 1997 年曾公開讚揚她為「當今世上名副其實的和平使者……是穆斯林婦女的完美象徵和典範。」他也說：「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「最高真我」（Highest self）的知識的法門。在這個時代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。」（註 5）

以下謹引錄錫呂·瑪塔吉的三段論述作為本書的重要導讀和啟蒙：





一、在其著作 Meta Modern Era 《超越現代》一書
(第六章【宗教信仰】)(註6)她這樣說：

『那些受教育不多的穆斯林不明白《可蘭經》原文，但相信自己是聖戰（Jihad）的軍隊，被那些十分聰明、自我中心和受過教育的人帶領。他們甚至從沒有看過在穆罕默德死後四十年才被編成的《可蘭經》。編輯者是極為殘酷的人，他殺死阿里（Hazrat Ali），和他兩個兒子，及另外兩位哈里法（Khalifas）。更有人說第五任哈里法的母親生食了第四任哈里法的肝臟。在這次聖戰（Jihad）中，有多少穆斯林死去？一方面他們大量生育孩子，令穆斯林成為大多數，另一方面他們數以千計地被殺害。聖戰迫在眉睫，穆斯林卻成為真正威脅他們所住的每個地方的和平和進步的人。穆罕默德已經說過：「若你不認識你自己，你不可能認識神。」唯一擺脫此殘暴形象的方法，就是成為瓦里（wali 聖徒）或真正的蘇非（Sufi）行者。穆斯林所需要的是：藉著「自覺」來達到和平的境況。猶太人和基督徒也如是。他們相信同一本《聖經》，穆斯林和猶太人同樣相信《舊約》，但他們卻互相廝殺。這是何等令人悲痛及心酸，全世界的人都曾經獲應許可以進入神的國度，但所有不同宗教的原教旨主義者卻互相殺戮。願神以理智和智慧祝福他們。他們應重生。「認識你自己」（know thy self）才是昇進的起點。……為了保存和保護自己，他們發展出一個建基於戰爭的宗教。他們談到愛，但復仇成為他們宗教所隱藏的主流。而且他們分別各執「一書」，就在文字的網陣（Shabda Jalam）裡迷失。……宗教有十種精髓特質，正如人的品格的原子價（valences）一樣，就像十誡。當這些精髓走向衰頹，人類就變得迷茫或好侵略。很多太初的原始宗師降世來到地上，





以宣揚愛及道德紀律的修煉令人類糾正過來，回復平衡。跟隨者卻把他們的教導弄得一團糟。透過霎哈嘉瑜珈，那與生俱來普世的、神聖上天的愛的宗教在我們內裡得到燃點啟發起來，尋道者自然而然地會變成真正的虔誠、正義、道德、和平、仁愛，並滿有力量，受啟悟的人。……蘇非派(Sufis) 的真正意思，是覺醒的靈魂 (realized soul)」。』

二、在一次「頂輪紀念日」，她說：

『今天，我向所有找到真理的霎哈嘉瑜珈士致敬。自古以來，人們一直在尋求真理。人們發現除了臣服於上天 (the Divine) 之外別無他法……他們不知道該怎麼做，該如何解決。世界各地都有求道者 (seekers)。我去過土耳其，令我驚訝的是，那裡有很多蘇菲派，但他們的弟子都沒有得到開悟，因為蘇菲派也不知道如何獲得開悟。這種黑暗總存在於那些尋求者的周圍……有預言說，當黑暗期 (Kali Yuga) 來臨時，人們將會發現真我……很久以前就已經預言過了……正如你在書中讀到的那樣，現在是人們認識真我的時候了。每個宗教都說過一句話：你必須了解自己。』 (2001 .5.6 義大利 Cabella)

三、在一次回應記者訪談時 (霎哈嘉瑜珈像蘇菲主義 (Sufism) 嗎？是伊斯蘭唯靈論 Islamic spiritualism 嗎？) 她這樣回應：

『不是「主義」(ism)。這就是兩者的差別。任何人都可以稱自己為蘇菲派。這不是一個主義，一種理論或一種信仰某種事物的群體……霎哈嘉瑜珈讓你成為蘇菲派。蘇菲的意思是「淨化」。它會淨化你，讓你擺脫所有這些可怕的東西，讓你變成





一個煥然一新的人。大多數蘇菲派信徒 (Sufis) 都不知道自己是如何成為蘇菲派。他們就是這樣出生的。其他談論這話題的人，好像「道」，你一定聽過中國的「道」；當他們描述聖人時，總說聖人是這樣的，那樣的。可是他又怎麼才會成為這樣呢？所以即使在蘇菲理論中也欠缺這部分……僅僅通過周而復始練習，遵循一定的生活準則，你不會成為蘇菲派。是什麼成就它呢，全因為昆達里尼。它必須上升。』 (《土耳其日報》2001.4.27)

本書中譯版得以面世，感恩上天微妙的引領和祝福！也感謝香港和中國大陸同道們協作校訂和提供大量寶貴意見和支持！共襄善舉！盼望這書能為社會的文化多元、互諒包容，和平富足、邁向大同略盡綿力。想了解更多，或有意進一步交流，歡迎聯絡附近的霎哈嘉瑜伽中心。

合十！

譯者

2025 年 5 月・香港





註 1：**外來詞** 常有同一字出現多個譯名情況，本書只能取其一，如：Allah (安拉、阿拉)、God (真主、上帝、神)，Koran (可蘭經、古蘭經)。

註 2：《**聖訓**》(阿拉伯語的羅馬拼寫是 al-ḥadīth 或 aḥadīth (複數)) 又稱**聖諭**，「是阿拉伯語「哈迪斯」的漢語譯名，意為「言語」、「故事」、「消息」，具體是指伊斯蘭教先知穆罕默德及其弟子的言行錄……除了反映伊斯蘭教的宗教教義，還包含穆罕默德在治理社會生活方面的諸多規定，例如穆罕默德對《古蘭經》含義和律例的詮釋、有關倫理道德和社會生活的訓導和箴言。除了言論，他本人在宗教功修和起居飲食上的示範及認可弟子們在實際生活上的判斷和行為也是《聖訓》的一部分……是伊斯蘭教的重要文化遺產……僅次於《古蘭經》的重要典籍，闡釋了伊斯蘭教的教義、教律、教制、禮儀和道德……」
(引自《維基百科》)

註 3：**瑜伽**，或寫作瑜珈，這詞來自梵文，羅馬化寫作 yoga，原義是連接、合一、會通。指的就是藉著修煉身、心、靈三方面達至人作為小宇宙與大宇宙的無所不在力量重新合一 (即天人合一)，達到「自覺」。這就是《瑜伽經》裡所指示的方向。

註 4：**蘇非**，**蘇菲派** (Sufi, Sufism)，是伊斯蘭裡一個較著重靈性體驗多於教條的派別。請參看本書第 8 章末較詳細譯註。其代表人物為古代波斯詩人魯米，近代標誌性形象為土耳其的旋轉舞及 Qawwali (卡瓦里) 音樂。這種 13 世紀在印度次大陸發明的廟堂音樂，到 20 世紀由巴基斯坦歌手努斯拉·法帖·阿里·汗等音樂家將其傳播到全球。

註 5：本書末系列中《**實現你的自覺**》一書 11 章有全文翻譯。

註 6：**Meta Modern Era** 《**超越現代**》- 這是極少數 Shri Mataji 親自為出版而執筆的文字著述，由 Ritana Books 1997 出版。中譯本由香港霎哈嘉文化協會出版，2022 (繁體)。(本書末有相關介紹。)





關於本書

《伊斯蘭啟蒙記》(Islam Enlightened) 不是一本普通的書。作者賈韋德·汗亦不是一個普通人。他是一位虔誠的穆斯林和真理的熱切追尋者，在經歷了霎哈嘉瑜伽 (Sahaja Yoga) 的深刻體驗之後，重新理解了伊斯蘭的真正含義。他堅定的信念和經驗是，只有在內在的「覺醒」發生之後，神聖的《可蘭經》和《聖訓》中所載的一切才能被好好理解和實現。因為，先知的教義和《可蘭經》的含義超出了單純智力的範圍。

如果沒有內在的光，生活就會變成一張被束縛的儀式之網。然而，在「自我覺醒」(Self-Realization 即證悟真我) 之後，先知所吩咐和宣告的一切意義和本質就成為「內在」體驗的一部分。事實上，在通過霎哈嘉瑜伽自然而然地帶來的覺醒之後，伊斯蘭不再僅僅是一套教義或宗教信仰，而是成為了一種活生生的體驗，一種由先知所命定、全能者所意願的開明啟悟 (enlightened 即開悟) 之後的生活方式。

(原書封面摺頁)





關於作者

賈韋德·汗 (Javed Khan) 在武術界幾乎是家喻戶曉的名字。1996 年期間擔任印度跆拳道協會和全印度跆拳道聯合會主席，他於 1981 年獲得了第一段黑帶，隨後迅速崛起，贏得了各種國際冠軍，包括印巴阿聯酋大賽、洛杉磯公開賽和印巴跆拳道系列賽。1991 年，他在 59 分鐘內打破 500 塊 1 英寸木板，創造了新的世界紀錄，並在美國獲得了黑帶五段。1995 年，他再次創造了另一項世界紀錄，在 5 分 37 秒內擊碎了 2000 塊屋頂瓦片。當時出任該國跆拳道總教練、印度 AIMAA 國家理事兼代表。

除此之外，賈韋德·汗還在一部名為“Hatyakaand”的印地語故事片和一部名為“Jwalamukhi”的電視連續劇中擔任主角。他還製作了一套多集連播關於跆拳道的電視節目，名為“Project TKD”。

(原書封底摺頁)





1. 伊斯蘭被啟蒙

伊斯蘭，這個字的意思是臣服於安拉（真主、上帝），是先知穆罕默德於公元 600 年引入給阿拉伯人的。穆斯林尋求精神指導的主要經典是《可蘭經》和《聖訓》。穆斯林相信《可蘭經》是全能真主的聖言，而《聖訓》則是先知穆罕默德留給後世有關傳統、言論和行為規範的依據。

對於穆斯林（一個將自己的意志臣服於真主意志的人）來說，最重要的事情是他應該努力實現或達到他的“MERAJ”，即靈性升進。遺憾的是，獲取屬靈生命的提升或昇華，其方法和方向，已經被穆斯林完全邊緣化了。他們更多著眼於參與膚淺的事情，錯誤地認為自己非常有靈性。例如，試圖贏得 SAWAB'S（嘉許 / 功德）、爭論在 SALAH 薩拉赫（即 NAMAZ 禮拜功修）期間，他們的鬍鬚應該有多長，他們應該如何站立，以及他們的手應該放在哪裡。Salah 是穆斯林每天必須進行的五次必修祈禱。但他們變得狂熱，試圖令全世界都要皈依伊斯蘭教，而他們自己卻迷失和誤解了伊斯蘭的真正意義。其實，當時先知穆罕默德說「Salah（薩拉赫，禮拜）就是信徒的 Meraj」，就是在指出，如果執行得當，禮拜或祈禱（事實上，那是





指冥想) 將最終引導你到達你的 Meraj，即是靈性上的提升、昇華。

只有在霎哈嘉瑜伽中自然而然地獲得自覺 (Self-realization) 之後，人們才能正確理解伊斯蘭並體驗真正的昇進 / MERAJ。

《可蘭經》和《聖訓》都專門談到了 Meraj。

《可蘭經》第一卷「SURAH FATIHAH」即開篇之章（穆斯林每天祈禱期間背誦此章 48 次）中寫道：

**'EIH DEENAS SIRAT AL MUSTAKEEM
SIRAT AL LADEENA
ANANA AMTA ALAIHIM
GAILIL MAGDUBI ALAIHIM
WALAD DUA'A LIN'**

意思是：

**「求您指引我們正道。
那就是曾經蒙你賜福的人的道，
而不是那些使您惱怒和迷誤者的道。」**

《可蘭經》第一章，第 6-7 節。

它清楚地表明，我們必須走在上帝賜予恩惠的正路上。瑜伽士冥想時的圖表（請參見書末的人體精微能量系統圖）清楚地顯示了左、右和中間的通道。所





有「脈輪」(靈性的能量中心，又譯作「輪穴」)都位於中央通道，在瑜伽文化中它被稱為 **Sushumna Nadi** 中脈 (即 **Sirat al Mustakeem**)。一旦昆達里尼 (**Kundalini**) 被喚醒，你得到啟迪 (開悟/覺醒) 之後，就可以上升了。那時全能上帝的所有恩惠都會賜給你。當人勇往直前，這種「覺醒」發生時，就能了悟正道，並成為自己的導師或古魯 (**Guru** 上師)，就不致誤入歧途並招致「上帝的憤怒」。

先知穆罕默德在《聖訓》中說，人必須行走於「中道」上，而不是偏向右邊或左邊走。這意味著一個人不僅必須常處平衡狀態，而且必須努力持續維持這種中正平衡，才能走上「正道」。霎哈嘉瑜伽士充分理解何謂保持平衡。左、右兩條通道是我們的慾望和行動產生的地方。當這些慾望或行動佔主導地位時，一個人會變得不平衡並失控。這種不平衡會造成諸多困擾。處於中脈的人卻不會被慾望或行為所支配，而是將一切交給上帝。他們堅信上帝會照顧一切。憑藉中正平衡的狀態，他們不會被當今忙碌和充滿壓力的世界中發生的許多事情所困擾。只有當一個人真心相信舉頭三尺有神明，敬畏上天，並完全「臣服」於上天的偉大力量時，才有可能做到這點。這就是為什麼先知穆罕默德告訴他的追隨者要處於中央（平衡）的原因。





2. 先知提到的“MERAJ”升進 與《聖訓》裡的昇華

《可蘭經》和《聖訓》中多處提到有七重天堂，並說有先知居住在這些天堂中。第七層天是全能真主所在的地方，被稱為“ARSH-E-MOHALLA”；而布哈里 (Bukhari)、和其他穆斯林記錄者和編纂者都在《聖訓》中非常美麗地描述了先知穆罕默德的 Meraj。

據說，先知穆罕默德「轉眼之間」就被天使長加百列 (Gabriel) 從麥加帶到了耶路撒冷 (The Dome of the Rock 盤石上的圓頂清真寺)。先知穆罕默德和加百列坐在布拉克 (Buraq) 上面，就是從那裡升天的。布拉克一直被穆斯林誤解。他們相信那是耀眼的白馬，有翅膀，有女人的臉；但事實上，這就是

「KUNDALINI」(那是上帝在我們所有人內在的母性力量，帶領我們逐一穿越這些天堂或脈輪，最終給予我們靈性提升或真我的覺醒。)

在經歷七重天的旅程中，每一次 (每一重天)，在諸天門口，守衛都會問：「是誰？」他回答說「加百列」。然後守衛問他：「和你一同來的是誰？」他回





答：「穆罕默德」。然後當他被問到「他被授權來嗎？」加百列回答：「是」。這樣看守大門的天使才允許他們通過。

在每一重天堂，先知穆罕默德都會遇到他之前的其他先知。在第一重天他遇見了亞當，在第三重天他遇見了摩西，當他們到達第六重天時，加百列告訴穆罕默德他必須獨自從這裡前往第七重天。

在第七重天，先知穆罕默德見到了全能的真主。正是在這裡，他看到了“SIDRAT-UL-MUNTAHA”，這是一棵光芒四射的樹，有著美麗的彩色葉子，每片葉子都有不同的顏色。這在瑜伽文化中被稱為 **Sahasrara Chakra**（即千瓣蓮花的頂輪）（註）。

本書最末圖 2 顯示了我們體內的所有七個脈輪（輪穴）或七重天堂。確實，在這些脈輪中存在著不同的先知及其法則（原理）。當一個人昇華到 **Meraj** 境界後，可以透過手部和頭頂的 **vibrations**（能量振波）來感受到這一點。

譯註：**Sahasrara**，或寫作 **Sahastrara**，是「頂輪」的梵文名稱（羅馬化拼音），字根含意為一千花瓣。





3. 通往天堂的橋樑

《聖訓》提到 **Pul-Sirat**，這是進入天堂必須經過的橋樑。根據《聖訓》，這座 **Pul-Sirat** 是一座「比劍更鋒利，比一根頭髮絲更細」的橋樑，因此使人難以進入天堂。這個 **Pul-Sirat** 在霎哈嘉瑜伽中被稱為額輪 (**Agyna Chakra**)。要跨越它，一個人必須真誠地原諒每個人和自己。正是在額輪處，左、右和中央所有三個通道都交叉起來，使其非常狹窄。在左側和右側它創造了「自我」(**ego**) 和「超我」(**super-ego**) (註1) 的兩個「氣球」；正是「自我」和/或「超我」給個人帶來了諸多的問題。這個「自我」總是告訴我們，我們是對的，別人是錯的，即使我們實際上是錯的。正是「自我」阻止我們寬恕，並讓我們將自己的錯誤歸咎於他人。「超我」則包含了我們過去所有的制約，並把我們的思緒帶回到過去。我們必須明白，我們每個人內裡都擁有過去和生活在我們之前的數百萬人的本質/要素 (註2)。然而，所謂生活就是我們現在「此刻」所感受、創造和活現出來的。這個當下「現在此刻」不受過去影響，也不受未來事件的影響，才是唯一的真實。





這就是為什麼穿越 **Pul-Sirat** 或額輪如此困難，通常是不可能的。穿過這個敏感的脈輪 (輪穴) 卻非常重要，因為不穿過它，一個人永遠無法進入 **Allah Subhan-U-Talla'a** (全能上帝) 的國度。

這些不僅僅是霎哈嘉瑜伽中的文字。它們在許多不同宗教經文中都有記載和提及。這種體驗得到了世界各地成千上萬練習霎哈嘉瑜伽的個人經驗的支持。這個上升 (靈性上的昇華、升進) 或 **Meraj** 是將一個人與全能者聯繫起來的唯一和最終的真理。這才是一個真正的穆斯林應該終生追求的。

譯註 1 : 「自我」*ego* 和 「超我」*super-ego* 是心理學名詞，分別對應於佛家所指的「我執」和「所知障」(後者即所謂「思想制約」或「思想積習」)。

註 2 : 即集體潛意識





4. 寬恕的力量

根據伊斯蘭教義，第六個脈輪（輪穴）被稱為 **Pul-Sirat**，一旦打開，就打開了通往第七天堂的道路。正是在這扇通往天堂的大門打開之後，尋求者才會感受到真正的幸福喜樂，正如前一章所討論的，上帝的愛流過他/她。這其中的秘訣就是寬恕。先知穆罕默德以自己為榜樣向世界展示了寬恕的本質和重要性；正是由於他偉大的寬恕素養，他贏得了更多的追隨者。他也試圖教導他的追隨者，他們必須寬恕才能昇進。這裡有幾個例子顯示了他寬恕的力量。

有一次，先知穆罕默德曾前往麥加附近的一個山城塔爾夫（**Taif**）傳播真主的話語。那個村莊的酋長嘲笑他，稱他為騙子，並說「上帝沒有找到比你更好的人來讓他成為先知嗎？」

失望的先知只好離開。就當他正開始舉步離開村莊時，村民派孩子們毫不留情地用石頭砸他。

流著血的先知穆罕默德終於離開了村莊，然後開始向真主祈禱並哭泣。上帝看到這一幕非常生氣，天使加百列帶著另一位擁有掌管山脈力量的天使下來迎接先知。由於塔爾夫位於山脈之間，先知被問到是否





希望那個村莊被碾壓在山脈之間。他對此的回答是：「真主啊！我向您只能抱怨自己力量微弱，抱怨自己無能，未能以熱情打動他們。您是最富有同情心和仁慈的，您是弱者之主，您是我的主。除了您以外，我沒有人可以依靠，但如果您不因為我無能力確保人們愛戴您和尊重您的話語而生我的氣，那麼我就不在乎我所經歷的一切磨難。」說完這句話，他就原諒他們了。

還有一個例子，有一位猶太人女士，每當先知經過她家時，她總是向他丟垃圾。有一天，當他從那裡經過時，垃圾沒有來，他感到很驚訝。經詢問，得知她生病了，便去看望她。這位女士為自己感到羞愧，並為先知的虔誠所感動。這次事件後她皈依了伊斯蘭。

穆斯林發動的第一次聖戰被稱為「巴達爾之戰」，因為它是在巴達爾（Badar）的井口進行的。在這裡穆斯林戰勝了大批反對先知的麥加人，並捉拿許多俘虜。當即將要決定他們的命運時，阿布·伯克爾（Abu Bakr）認為，既然勝利者和戰敗者之間都有血緣關係，他建議應該接受贖金並釋放囚犯。另一方面，奧馬爾（Omar）回憶起所有囚犯都因迫害穆斯林而出名，並對先知的流放負有責任，建議對他們進行無情處決。兩種觀點都有同等數量的人支持。

先知站在阿布·伯克爾這邊。他下令以最人道的態度對待俘虜，他把他們從束縛中釋放出來，並讓人





看守。他的命令是，穆斯林甚至要寧可讓出自己的麵包，也要讓囚犯吃得飽，自己吃乾棗就滿足了。

贖金是根據每個囚犯的財富來決定的。穆罕默德的叔叔阿巴斯(**Abbas**) 必須支付最大的金額，其他幾人則在沒有支付任何費用的情況下被釋放。然而，在被釋放之前，每個會讀書寫字的俘虜必須先給兩名不會讀書寫字的穆斯林上課。

囚犯包括阿布·伊本·拉比亞 (**As Ibn Rabiya**)，他是一位富人，且享有很高聲望，也是先知的女婿。在穆聖得到啟示之前，這人就娶了先知的女兒扎伊納布 (**Zainab**)，並與麥加的非信徒在一起。為了丈夫的贖金，扎伊納布從麥加寄來了一筆錢和一條項鍊，這是她母親卡迪嘉 (**Khadija**) 送給她的嫁妝。當看到那件珠寶時，穆聖的淚水開始從眼中滾落，因為這讓他想起了心愛的卡迪嘉。然後他向門徒提出了一個問題：「如果你們不反對，我就把他送回扎伊納布，並放棄所有贖金要求。」由於沒有人反對，穆罕默德告訴這名囚犯，他可以自由離開，但條件是他的女兒扎伊納布必須被送回他身邊，因為信徒的女兒不能與非信徒在一起。大家立刻同意了，而拉比亞一回到麥加就兌現了承諾。

古萊什人（麥加人）得知扎伊納布離開後，開始追擊，其中一個名叫希巴爾 (**Hibar**) 的人用矛桿殘酷地攻擊她，使她從駱駝上摔了下來。因傷勢過重，到達麥地那後，懷孕的扎伊納布沒有康復過來，終於死去。這件事給先知帶來了巨大的悲痛。就連希巴爾這





個人，在穆斯林大軍凱旋進入麥加後，當他提出要求時，穆罕默德也寬恕了他。

穆斯林與麥加非信徒之間的第二次戰爭被稱為「吳侯德 (Uhud) 之戰」。在這場戰爭中，穆斯林因為不服從先知的命令而慘敗收場，橫屍野外的狀況慘不忍睹。古萊什婦女卻不停撲上前肢解屍體。麥加人領袖阿布蘇菲揚 (Abu Sufiyan) 的妻子欣德 (Hind) 是其中最殘忍的一個。她拿出耳環、項鍊和手鐲，交給瓦赫希 (Wahshi) (即殺害先知叔叔哈姆札 Hamza 的兇手)，並用從穆斯林頭上切下的鼻子和耳朵製成的項鍊和手鐲裝飾自己。她像一隻骯髒的鬣狗一樣，蹲在哈姆札的遺體上，撕開他的屍體，拖出他的肝臟並咬了進去，然後她爬上一塊高高的岩石，用最高的聲音向伊斯蘭士兵喊道：「我們已經為巴德爾(Badar)的日子給你們奉還了一切。」

幾年後，當麥加陷落、勝利的穆斯林軍隊進軍麥加時，卡達山口的酋長薩阿德·伊本·烏拜達 (Sa'ad ibn Ubayda) 表示，今天是復仇和屠殺的日子，即使在聖地也是如此。當這句話傳到先知耳中時，穆罕默德告訴阿里，要立即剝奪那魯莽說話者的指揮權，並代替他接管軍旗。

在天房 (Kaaba) (註 1)，當所有人都聚集後，穆罕默德轉向麥加人並詢問：「古萊什人的群眾啊！我該怎樣對待你們呢？」他們驚惶失措地回答道：「慷慨仁慈啊！慷慨仁慈的兄弟！慷慨仁慈之人的兒子！」他





就向他們說：「走吧，你們自由了。」（根據當時流行的戰爭法則，他們是奴隸和俘虜。）

在前來宣示效忠的麥加婦女人群中，穆罕默德注意到一名躲在同伴身後的婦女。儘管她喬裝打扮，他還是認出了這個兇殘的欣德（Hind）。她來到他面前，掀掉面紗，承認自己就是阿布蘇菲揚的妻子欣德，請求他原諒她過去的行為。儘管穆聖的叔叔哈姆札（Hamza）的屍體被她可惡地肢解，穆聖還是原諒了她。

殺害哈姆札的兇手瓦赫希（Wahshi）也同樣得到了赦免。殺害先知女兒扎伊納布的希巴爾也同樣被赦。他因害怕受到懲罰而逃跑，然後因深信先知的無限仁慈而選擇自首，完全真誠地擁抱伊斯蘭。「平靜地走吧，你的皈依確實消除了過去，但永遠不要讓我再看到你。」這就是先知的回答。

伊克里瑪（Ikrimah）和他的父親阿布·賈赫（Abu Jahl）原是伊斯蘭和先知的強烈反對者。阿布·賈赫在戰爭時期和伊斯蘭教的初期階段都曾給穆斯林帶來了好些嚴重難題。伊克里瑪透過妻子烏姆·卡基姆（Umm Kahim）尋求赦免。她把他帶了回來。先知擔心他的同伴們因曾常被伊克里瑪的父親阿布賈赫激怒，可能會向伊克里瑪報仇，就宣稱：「伊克里瑪已來到伊斯蘭，任何人都不能侮辱他父親的記憶。侮辱死者就是深深地傷害生者。」被這種罕見的包容和寬恕情操所感動後，伊克里瑪成為了伊斯蘭教最熱心的捍衛者之一。





透過所有這些包容和寬恕的例子，先知展示了征服和登上第六層天的方法。穆斯林相信主耶穌基督就是上帝的道 (The Word of God)，祂就坐在第六重天那裡並統治著，正如他在聖經中明確指出的那樣：「我就是道路，通往天堂的大門。」(註2) 基督已經透過《聖經》中的許多例子多次展示了通往寬恕的道路，因此，要打開這扇門並超越它，尋道者必須學習如何寬恕再寬恕。這樣才可以進入神的國度。

譯註1：天房 (Kaaba) - 位於聖城麥加的禁寺內一座立方體的建築物。相傳是第一個人類阿丹（亞當）興建，由易卜拉欣（亞伯拉罕）和易斯馬儀（以實瑪利）父子共同修建的。伊斯蘭傳統認為它是天堂的建築「天使崇拜真主之處」。《可蘭經》(第3章96節) 記載：「為世人而創設的最古的清真寺，確是在麥加的那所吉祥的天房、全世界的嚮導。」

譯註2：耶穌說：「我就是道路、真理、生命，若不是藉著我，沒有人能到父那裡去！」(約翰福音14章6節)





5. 小淨和土淨

對任何穆斯林來說，祈禱前最重要的儀式是小淨 (Wudu)，這意味著用水清洗或清潔身體。沒有水的時候，可以用土來洗禮；這就是所謂的「土淨」 (TAYAMUM)。

脈輪（靈性中心）位於身體的中央通道內，在手、手指和頭部都有相應的位置。這樣就有助於我們正確地進行小淨和土淨。

首先，伊斯蘭的 **namaz** 或 **salat** (禮拜) 其實並不意味著祈禱，正確的意思是「冥想」。冥想時，如果我們想獲得最大的利益，就必須清理脈輪。根據伊斯蘭的教義，如果一個人做禮拜要被真主接受，他就必須正確地進行小淨。不做小淨或土淨就不能進行禮拜。

問題來了。為什麼要這樣呢？什麼是小淨？伊斯蘭學者們給出的理由全都是粗略和流於表面的。他們的解釋是在祈禱前要清潔身體所有暴露的部位（臉、頭、手和腳）。問題仍然存在，為什麼呢？

這個「為什麼」的答案可以在霎哈嘉瑜伽中找到。霎哈嘉瑜伽不僅涉及身體的「粗糙層面」，還涉及身體內部的「精微系統」。在進行小淨之前，人首先表





達想要淨化的純粹願望（伊斯蘭的術語就是 NIYYAH），準備面對造物主。神的國度裡最重要的就是純粹的慾望。穆聖說過 “KULLU AAMALA BIL NIYYAH”，意思是，你的所有行為都將根據你的意圖（慾望）進行審判。

如前所述，脈輪在手、腳、手指以及頭上皆有相應的反映部位（反射區）。（參考書末圖 1 至圖 5）。你可以感覺到它們，和它們的阻塞或它們的失調錯亂。因此，當人正確地進行小淨時，透過洗手、洗腳、漱口、往鼻子放水、按摩頭部和頸部兩側，實際上是在清潔他們的脈輪。為了有效地冥想，脈輪必須先被淨化。這正是執行小淨的作用。

當缺水時，就會以土淨（Taayamum）來代替。這是透過雙手拍打大地並象徵性地用手撲面，再拍打手部和足部來完成的。水和土對人體精微系統上的輪穴和經脈（通道）都有很大的淨化作用。

最重要的是，所有這些由先知穆罕默德規定的做法都有效。一旦一個人實現了「自覺」（self-realization），就能感覺到它們在自己的精微系統中運作。如前所述，當昆達里尼升起並穿越所有脈輪時，覺知或開悟（啟蒙）就會發生，然後你就與上天有直接的聯繫。「自覺」是執行先知所規定的所有實踐方法的先決條件；否則這些方法都只是流於形式，僅僅是一種外在儀式而已。





6. 聖戰還是神聖的內在修煉

聖戰 (Jihad)，在先知穆罕默德的描述裡有著完全不同的意義。聖戰 (Jihad) 一詞來自阿拉伯語的字根，其意義是奮鬥。所以 Jihad 其實是指一個人自我鞭策和奮鬥的意思。

「那些信仰真主並已離鄉背井(遷徙)，
和以他們的財富與生命在安拉的道上
奮鬥的人，在安拉眼中他們有
更高的等級。他們將獲得救恩(拯救)。」

《可蘭經》，第 9 章， 20 節。

(譯註：這段原文末句似是結合了其後一節經文。20 節末句應是：「他們確是勝利 (成功) 的。」 21 節是：「他們的主 [安拉] 以祂的慈憫、喜悅和樂園向他們報喜，他們在樂園裏將享受永久的快樂。」 樂園就是「天堂」。)

這是對聖戰的一個精彩描述。可能我們需要以一種犧





牲和奉獻的形式來為上帝而戰。但這戰鬥的本質在於
（1）真實而真誠的信仰，同時目光專注於上帝，所有
自私或世俗的動機都顯得微不足道並逐漸消失。（2）
真誠且不間斷的活動，包括（如果需要的話）犧牲生
命、人力物力、生活條件或財產來侍奉上帝。顯然，
殘酷、血腥和暴力的戰鬥是與 Jihad 精神相悖的；反
而，學者們誠摯的筆觸、傳教士懇切的發言、富人無
私的慷慨解囊，或許才是 Jihad 聖戰最可貴、最有價值
的表現形式。

「您說：如果是你們的父親、兒子、兄弟、
伴侶或親屬；你們所獲得的財富；
你們擔心衰退的貿易；
或你們所喜愛的住所對你們來說
比真主、祂的宗徒或祂的道的奮鬥
更珍貴可愛的話；
那麼你們就等待真主做出祂的決定吧：
真主不會引導悖逆的民眾。」

《可蘭經》，第 9 章，24 節。

世人常易執著於：（1）親屬：父母、孩子、兄弟姊
妹、丈夫或妻子或其他親戚；（2）財富和榮華富貴；
（3）商務利潤和各種以利益為依歸的手段、行為；或





(4) 美麗而宏偉的房屋，以獲得尊嚴和舒適。如果這些是侍奉上主時的神聖工作的障礙，我們必須好好思索和選擇我們最愛的是什麼。我們必須愛主，即使這愛需要犧牲其他一切。

先知穆罕默德在談到 **Jihad** 聖戰時曾說：「最大的聖戰是與自己戰鬥。」這顯然意味著一個真正的信徒，一個自覺的靈魂，必須「內省」並努力消除他/她自己的所有過失。我們每個人都有缺點；除了上帝之外沒有人是完美的。我們不必看到別人的缺點，但我們必須奮鬥，堅持努力不懈地不斷祛除一己的缺點。這就是在我們自己內裡發動神聖的爭戰 (**holy war**)，真正的 **Jihad** 的意義，以使自己成為上帝更好的工具。

《可蘭經》中也提到，穆斯林（自覺的靈魂）應該是安拉的幫助者。

「古往今來，隨著時間流逝，
除非有信心、行善、共同互相教導真理、
耐心和恆心，否則每個人都會陷入迷失。」

《可蘭經》，第 103 章。





7. 誹謗與搬弄是非

「每一個造謠中傷的人遭殃了。
他聚斂財富，並不時盤算，
他以為他的錢財能使他永生不死。
絕對不能！
他確會被投入
粉身碎骨的火焰中」

《可蘭經》，第 104 章，1 至 4 節。

「有信仰的人啊！你們要儘量避免
彼此猜疑，因為有些猜疑是一種罪惡；
也不要互相偵查，也不要背後互說壞話。
難道你們當中有人喜歡吃他
已死的兄弟的肉嗎？」

《可蘭經》· 第 49 章，第 12 節。





正如上文《可蘭經》和《聖訓》所述，經文以最強烈的措辭譴責三種罪惡：(1) 散佈醜聞、透過言語或狡猾的言論、行為、模仿、諷刺或暗示某男士和女士的邪惡，或作出侮辱；(2) 即使所暗示的事物是真實的，背後的動機是邪惡的，卻在背後貶低他們的品格；(3) 累積財富，不是為了使用和服务那些需要的人，而是吝嗇地囤積，好像這樣的囤積可以延長守財奴的生命或使他永生似的：吝嗇本來就是一種劣品、惡行。

人類在個人和集體層面要應付的某些大問題可能都是源於有人背後誹謗和散佈醜聞造成的。也有政府利用散播醜聞來誤導公眾、愚弄人民，並操縱他們以實現自己的自私動機。人類也曾發生過一些大戰，導致生靈塗炭，令財產和道德都遭殃，被摧毀。

對於有靈性的人來說，在靈性世界裡吝嗇是沒有地位的。一個人應該認識到，所有財富都是上帝為了特定目的而賜予的，而非為了囤積而存在。金錢應該流通，而不是囤積在只有少數人能輪流使用的地方。上帝已經賜給全世界足夠幸福地存活所需的資源，但是當少數人試圖控制本來應該屬於大多數人的物資時，就會有大批人受苦。金錢只是達到目的的手段，應該用來幫助世人結束痛苦的，而不是把它鎖在金庫裡囤積閒置。





大多數懷疑猜忌都是毫無根據的，應該避免；有些懷疑猜忌本身就是犯罪，因為它們對無辜的男女造成了極大傷害和不公。因為一己的小小好奇心，一時無聊而窺探或打聽他人的私隱，也是對人對己都有害無利。猜疑更幾乎等同於罪惡 (sin)，因為一個人可能僅僅因為一時妙想天開就對另一個人產生懷疑，也可以造成不可挽回的傷害。

懷著惡意的中傷和誹謗就更糟了。正如沒有人願意吃自己已逝去的親兄弟的肉一樣，其行為令人噁心至極。同樣，我們應該避免別人不在場時以話傷人，不論這是真話還是假話。我們應嚴以律己，謝絕一切以言語令別人難堪和尷尬，或令感情、信譽受傷害的行為。(註)

譯註：這段對應中國古人智慧：如清代《格言聯璧》名句「靜坐常思己過，閒談莫論人非。」和《周易》中所講「吉人之辭寡，躁人之辭多。」Shri Mataji 也常告誡世人，濫用言語傷人，道人是非，只會對自己的「喉輪」帶來傷害，因喉輪是人與人，甚至人與天地、神明的溝通渠道，所以「為人為己」都要好好注意說話。





8. 復活日還是大審判

《可蘭經》和《聖訓》經常提到 Qiyamah (奇雅瑪)或復活日(Resurrection)。就像先知的許多講道和預言一樣，穆斯林也誤解了這一點。

先知談到了 Qiyamah (即世界末日和復活日) 在回曆 1400 年左右到來；現在 21 世紀，恰逢其時。他曾預言了那時世界的狀況。這完全符合當今世界正在發生的情況。這個時期在印度教經典中被稱為“GHOR KALIYUG”。據說這段時間奇雅瑪會來。先知還說過，在某些地方「回曆 1400 年之後會發生什麼，即使我也不知道！」他還說，到了這個時候，人類在道德和精神上都會墮落。

伊斯蘭經典也提到耶穌基督的再來，祂將來拯救地球和所有真正的信徒。他們也提到耶穌基督將帶領真正的信徒，與謊言和邪惡戰鬥，並取得勝利；他將摧毀地球上所有的負面力量，包括所有以上帝之名誤導人們的人，即假導師和假先知。那個時候已經到了。現在我們必須在今生就認出耶穌。一旦我們認出了祂，





我們就可以開始向上昇進。

在《可蘭經》第 36 和 75 章、《亞辛章》和《奇雅瑪》中，我們被具體告知了奇雅瑪或復活日子的跡象。

他提出問題：

**「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…」**

《可蘭經》·《奇雅瑪》第 75 章 6 至 9 節

「當視線變得模糊時」，就是當你體驗到你的靈性升進，神的榮耀閃耀，你達到沒有思想的狀態時，你就超越了一切。月亮光是反射光。當月亮停止發光，就意味著所有反射的或相對的真理或善良將在真實且唯一的實相，即全能的上帝面前，都化為烏有。這也可能意味著，按照上帝形象創造的人，作為祂的反映者，將不再在自己的「自我」和「超我」中發光。透過他的真我的覺醒 (Self-realization)，他將臣服於全能者，並理解祂的無上偉大。





左右兩條經脈，分別稱為太陽脈和月亮脈（見圖 1），會結合在一起，使人的自我與超我、慾望與行動、過去與未來都消融，從而激活中央通道，那就是伊斯蘭裡面的“Sirat-al Mustakeem”或瑜伽裡的“Sushumna Nadi”（中脈）。這樣就讓人可以提升到更高的高度，進入全能上帝的國度，將他與真正的現實（實相），即「神」，聯繫起來。

「那一天我們會封住他們的嘴，
但他們的手會對我們說話，
他們的腳會見證他們所做的一切。」

《可蘭經》· 《亞辛章》第 36 章，第 65 節

這裡再次非常清楚的是，一旦實現了靈性升進或覺醒開悟，一個人的手和腳就開始說話，指證他。不只是手腳，整個身體都開始說話。已經做過或正在做的所有是非對錯都可以透過身體發出的能量振波 (vibrations) 來了解。因此，在能量振動層面上，一切都是已知的，不僅是關於你自己，也關於他人。

得到自覺之後，這些振動在手和腳上明顯被人感應到，就像一股涼風從內部吹來。一個人也會知道自己





何時被欺騙或被操縱。對「自覺的靈」來說，嘴巴不必再說話，因為嘴巴可以撒謊，但手開始說話，腳也作見證，因為一切都透過能量振波來揭示，而能量振波永遠不會說謊。

這就是奇亞瑪 (Qiyamat) 的時代。毫無疑問，《可蘭經》和《聖訓》中的所有預言都將成真。真我覺醒、靈性昇進，和 **Meraj** 的體驗不僅發生在少數人身上，而是全世界成千上萬的人正在透過霎哈嘉瑜伽「大規模地」體驗到。

穆斯林社區通常是高度模式化和受制約的。因此，它並沒有放眼超越毛拉 (Mullahs 即宗教領袖) 教給他們的內容。不幸的是，那些毛拉本身並沒有太多的遠見和洞察力。然而，蘇菲派 (註) 發現了伊斯蘭的真正本質，並尋求「真我覺醒」(Self-realization) 和「神的覺知」(God-realization)。他們看到了「那無遠弗界，無所不在的那位」，祂的愛無處不在，在一切事物中蘇菲派總是不斷地尋覓上主，他們知道這只有在他們獲得自己的 **MERAJ** 之後才有可能達到。

所有先知都曾獲得過他們的 **Meraj**，這就是為什麼他們可以為社會和全世界提供靈感和指引。摩西看到西奈山灌木叢中冒出火焰，觸摸時卻可以感覺很涼快。





他就是在這裡與上帝對話的。當耶穌接受洗禮時（即 **Meraj**），人們看到聖靈像鴿子一樣降臨在祂的頭頂上方。有一次在耶穌一眾門徒頭上，它被人看見到「像火焰的舌頭般」出現。先知穆罕默德則看到最美麗的樹，色彩斑斕，留下了難以形容的美。在印度古經典和瑜伽傳統裡，它被稱為 **Sahasrara**，或有千塊花瓣的蓮花。每片花瓣都有不同的顏色。現在，人類在歷史上第一次，在錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維 (**H.H. SHRI MATAJI NIRMALA DEVI**) 親身幫助下，成千上萬的人正在透過霎哈嘉瑜伽的簡單過程體驗這種「集體大規模」的偉大現象。她的權威和身份，以及上面所寫的一切的真相，只有在經歷了昆達里尼（即 **Buraq**）的覺醒並獲得了證悟真我，或稱自覺（即 **Meraj**）之後才能得到確認。當昆達里尼穿越各輪穴，到達第七脈輪時，頂輪被打開，一個人就達至與上天的連結。

這就是 **Qiyamat**，「最後審判」的日子。這是先知曾向全世界宣講和描述過的時刻。說到這裡，關鍵來了，那就只在於我們能否「認識」到這一點，且「承認和接受」它，並且真正行動起來，在自己內裡真正提升並穿越七重天的問題了。





「人可以透過漸進的方式
和時間的過程
上升到神的面前，
但是時間是什麼？
在兩個不同的層面
一天就是五萬年。

看來近的是遠，看來遠的是近，
審判也如是，
因為我們所知道的事物將在
一個世界中完全轉變，
在這個短暫的世界中，
無論它掩蓋什麼，
所有邪惡都會自行其是，
善意也一定會達到其目標。
美好的生活是耐心的祈禱
和行善的信仰
和對善的真誠追求，
上帝的喜悅，
純潔和正直有道路通往升進
和幸福的花園
沒有邪惡可以進入那裡，
但邪惡有其他方式，
深深墮落到黑暗恥辱裡。」

《可蘭經》SURA MAARIJ 第 70 章。





譯註：Sufis 蘇非派，又稱 Sufism 蘇非主義，「為伊斯蘭教的密契主義（或稱神秘主義），為追求精神層面提升的伊斯蘭教團，其詮釋的方式有別於一般穆斯林……生活方面相當嚴格。遵行蘇非主義者被稱為「蘇非行者」

（*enters ū f ī*），他們認為透由冥想及導師可接觸到阿拉，他們把敬畏之心化為對阿拉無私的愛。西方學界稱蘇非主義為「大眾的伊斯蘭」（Popular Islam）……蘇非派穆斯林可以同時屬於任何其他伊斯蘭教派的宗教團體。儘管絕大多數蘇非行者是遜尼派，但在中世紀晚期後……在什葉派內也有一定發展。

經典蘇非行者的一個顯著特徵是他們對於誦經（一種反覆誦讀真主九十九個名號的行為）的執迷，以及禁慾主義。蘇非主義在倭馬亞王朝早期（公元 661-750 年）對抗世俗化時獲得了一批追隨者。歷經千年的發展……已經遍布幾大洲、跨越多文化……

所有穆斯林都相信，他們是在朝聖的道路上，並希望在死後經歷最後的審判之後，在天堂中與真主靠近。而蘇非行者們則認為在此生就可以更加靠近真主和明聖示現。所有蘇非行者的主要目標就是要自我實現可蘭經中所述的 *fitra* 的原始狀態。……魯米、納霞堡的阿塔等蘇非詩人、哲學家極大強化了伊斯蘭文化……的傳播。……在西方世界眼中，其東方的神秘色彩大於對伊斯蘭的偏見。……來自遜尼派伊斯蘭恐怖主義的針對性暴力攻擊亦日漸增多……標誌物為帶有星月標誌的有翼紅心，以及因旋轉舞蹈而飛起的長裙……相傳魯米在持續旋轉三十六小時之後成道，愛他的追隨者，自此就以旋轉做為蘇非的重要修煉方式。」（以上引自維基百科）

另請參考本書譯序註 4。





9. 信徒的品質

一旦一個人成為信徒（即自覺的靈魂）並開始在自覺中成長，《可蘭經》就是描述這樣一個人的特質。它還提到信徒應該是什麼樣子，他應該做什麼以及他應該避免什麼。

歸信的人啊！

要敬畏真主，因為他應當被敬畏；

***你們當至死謹守伊斯蘭。**

《可蘭經》，第三章 102 節。

(*譯註：亦有譯本作「切莫死去，除非成了順主的人／順從者」或「你們必須成為穆斯林後才能死亡」。)

這裡的畏懼、敬畏是出於崇敬，乃發乎愛，因為害怕做出任何令愛的對象不高興的事。那些在信仰（即覺醒或能量振波）上成熟的人會發展出這種畏懼，並遵守對上帝的所有契約和儀軌 (protocol)。





我們的整個生命應該充滿伊斯蘭精神（臣服於真主）；它不應該只是一種外在的表現，這就是下一行提到「在伊斯蘭國度中死亡」的意義。臣服 (surrender) 應該是徹底的，正如有人說過的那樣，「你的職責不是要質疑為什麼。你的任務就是做，然後才死去。」

**緊緊抓住真主為你們伸出的繩索，
不要分裂，並懷著感激之情
記住真主對你們的恩惠
《可蘭經》第 3 章 103 節**

開悟之後，人們應該緊緊地團結在一起，互相幫助，不要造成分裂。上帝為他們伸出的繩索就是母愛，將孩子們緊綁在一起，將他們團結在手足情誼之中。這樣，當人在本質上變得更加集體，合群時，即使是最嚴重的災難也能被克服。神的恩惠是無窮無盡的，我們應該感恩和快樂，而不是整天抱怨生活中的小事。

**你們當中有一群人興起，
召人於美善的事，禁人作惡，
他們才是獲得幸福成功的人。
《可蘭經》第三章 104 節**





(*譯註：句末另有譯作：「他們是得救者」或
「這類人均是得意的」。)

我們只有一種方法可以召喚他人向善，並阻止人們走向邪惡或錯誤。這就是當我們獲得「自我覺醒」的時候，我們開始從自己內在了解事物的好與壞。這樣我們先提升、改善自己，然後用愛心來幫助別人實現「自覺」，進而幫助他們向善、遠離惡行。這其實才是真正的 Jihad 聖戰：人們在真理的道路上活在相親相愛、和諧共處的氛圍中，並在靈性上互相幫助，共同提升，使這個世界成為一個美好的居所。

理想的穆斯林（霎哈嘉）社群是幸福的，不受矛盾衝突或懷疑猜忌所困擾，對自己有把握。它強大、團結和繁榮，因為大家都能透過能量來感知是非對錯。

你們是最優秀的人群，
為人類而進化，
勸善戒惡，並相信真主。
如果書中的人有信仰，
那對他們來說是最好的：
他們有些人有信仰，
但大多數都是悖逆作惡者。
《可蘭經》第 3 章 110 節





這裡又提到勸人求真，杜絕錯誤。古往今來，隨著各種先知和降世神祇化身到來，他們向人們傳達了上帝的信息，並向世界各地傳播經文典籍，為世人的真我覺醒做好了準備。如果這些人有信仰，並且能夠理解這些經典，就會成為霎哈嘉瑜伽士。不幸的是，他們沒有信仰，卻自私自利、自我中心、懷疑猜忌，且利慾薰心，造成了人類今天面臨的所有這些諸多問題；但走在真理道路上的人們不應受到傷害。



除了一點麻煩之外，他們不能傷害你

《可蘭經》。第三章， 111 節

信道的人啊！

當潔身自愛，

如果你們遵循正道，

那些誤入歧途者就不能傷害你。

你們(的目標)全都歸於真主，

祂會向你們展示

你所做的一切(真相)。

《可蘭經》第 5 章 *108 節。

(*譯註：105)





對於那些說
「我們的主是安拉」並進一步
堅定不移的人，
眾天使會常常降臨在他們身上。
我們是你們今生來世的保護者。
《可蘭經》第 41 章 30-31 節。

上述所有經文都提到了信徒（自覺的靈魂）所享有的神聖保護。他們不會受到任何傷害，因為他們受到（一）天使和（二）全能的上帝本人的保護，免受負面力量、企圖傷害信徒的不信者，以及今生其他所有邪惡勢力的侵害。我們必須有真正的信仰（不是為了炫耀或任何其他外在目的），我們應該臣服，目標應該是靈性上的升進（即 Meraj）並到達上帝那處以獲得這種保護。

當你看見他們有
徒勞地談論我們的跡象時，當遠離，直到他們
轉向不同話題。如果撒旦讓你遺忘了，
那麼在恢復記憶後，不要與那些
背義者為伍（同坐）。
《可蘭經》第 6 章 68 節。





如果在任何聚會中真理受到嘲笑，我們絕不能與這樣的人坐在一起。如果我們發現自己身陷其中，一旦我們意識到這一點，如果我們不能幫助他們認識真相，就必須離開，以表達我們的不滿。所謂「道不同不相為謀」。遠離這些人和事對我們的升進和靈性生命來說都更好，因為這些人在《可蘭經》中被描述為聾子、啞巴和瞎了眼；他們不會回到智慧之路。

信道的人啊！

不要捨信者而把非信徒當作朋友。

《可蘭經》第 4 章 144 節

信道的人啊！

**不要把那些拿你的宗教來嘲笑
或戲弄的人視為朋友和保護者，
無論是那些在你之前接受經典的，
還是拒絕信仰的人；
但要敬畏真主，**





如果你有信心，當你召喚禮拜時，
他們嘲笑和戲弄，
那是因為他們是不明理的。

《可蘭經》第五章 60-61 節

我們不應該與那些認為宗教、覺悟和生命能量只可作為娛樂和遊戲的人密切交往。他們可能覺得好笑、兒戲，或有其他動機。但他們絕不是真正的同路人。與他們交往只會拉低你的認知和能量水平，耗盡你信仰的嚴肅性，並使你變得憤世嫉俗、不再真誠，和缺乏安全感。

信道的人啊！
要堅定地為真主挺身作證，
不要讓他人的仇恨使你
走向錯誤和偏離正義。
要公正：這是最近於敬畏真主，
因為真主深知你所做的一切。

《可蘭經》第 5 章 *9 節

(*譯註：8 節)





信道的人啊！
當堅定地維護正義，作真主的見證，
即使不利於自身、父母或親屬，
無論貧富，都應秉公作證，
因為真主保護兩者。
不要順隨私慾，以免偏袒，
如果你扭曲正義，
真主深知你所做的一切。

《可蘭經》第 4 章第 135 節。

正義是上帝的屬性，堅定地維護正義就是為上帝作見證，即使有時那會損害我們自身，或親朋摯愛的利益，也要公正嚴明，擇善固執。

對一個覺悟者來說，正義比希臘哲學家思辨的哲學更具穿透力。它探尋最內在的動機，因為我們深知，上帝無所不在，無所不知，所有的事物、行為和動機，都要清清白白地擺放在祂面前，無所遁形。

有些人可能傾向於偏袒富人，因為可以從中獲利。有些人卻可能傾向於偏袒窮人，因為他們通常是窮困無助。無論如何，偏袒都是錯誤的。一個人必須





公正嚴明，並且不畏懼、不偏不倚地行事。所有人的權利都受到上帝的保護，上帝比任何人都更能保護他人的利益。

不妨找個有利的環境，或一個中立的氣氛來伸張正義並採取公正公義的行動，那可能是最合適不過的；但真正的考驗是當你必須為你討厭的人伸張正義時，更高的道德準則對你的要求也同樣嚴格，分毫不差。

**信道的人啊！不要問那些如果
向你解釋清楚可能會給你帶來麻煩的事情。
在你提出此類問題之前，
有些人已曾詢問過，因此失去了信心。**

《可蘭經》第五章 *104-105 節

(*譯註：101-102 節)

或許世界上還有許多秘密都被明智地隱藏起來。如果我們知道一切，例如我們的未來等等，我們不一定會幸福。很多時我們會很痛苦。如果很多事情的內在意義被透露給我們，可能會引起很多不快或不滿。上帝的信息只是要塑造我們的品行、讓我們走在正確的道路上，並與祂聯繫起來，現在對我們來說都是顯





而易見的。然而，有很多事情對我們來說太深奧了，無論是個人還是集體，都無法理解。探究它們是愚蠢的，就像一些愚人過去嘗試過研究以前的先知和降世神祇，甚至現在他們也嘗試研究聖母。當這樣愚蠢的問題提出後得不到答案時，愚人的信仰就會動搖。

我們永遠不應探究一些超越我們自身理解能力界限的問題。這些問題往往涉及上帝將要向我們揭示的宇宙宏圖大計的一部分。隨著我們的覺醒和冥想狀態漸漸成長，和脈輪的清晰度不斷發展，我們的大部分問題都在冥想當中就得到解答。提出太多疑問也顯示我們尚未完全的臣服。

信徒確實如此：他們在主面前

享有尊貴品級的恩賜

《可蘭經》第 8 章 4 節

信徒（自覺的靈魂）有自己的尊貴，足與國王的尊貴相比。尊貴有等級和層次，正如理解力和信仰也有層次之分一樣。當人始終走在真理的道路上並以愛和謙卑來敬畏上帝時，這種尊貴就會顯現出來。





信徒，無論男女，都是彼此的保護者

《可蘭經》第 9 章 71 節



現在，祂已將他們的心融合，
即使你用盡地上一切，
也未能產生這種愛，但真主已經做到了，
因為祂是大能的、智慧的。

《可蘭經》第 8 章 63 節

上帝憐愛自覺的靈。出於祂無限的愛，祂將祂的愛放進我們心中，使我們彼此相愛，有困難時站起來互相保護和扶持。在這個自私自利的世界裡，人們試圖用金錢和其他世俗的東西來購買愛心、憐憫、忠誠和保護等等情感，神卻已將祂無私的愛放在信徒的心中，使他們彼此相愛，無論什麼情況大家都能站出來互相扶持。這一切都是本著無私的精神完成的，在這個自私狹隘的世界裡這是多麼難能可貴。

信道的人啊！

要敬畏真主，要與言行誠實的人為伍。

第 9 章 119 節





對我的僕人說，他們應該只說至善的話，
撒旦的確在他們當中挑撥離間。

第 17 章 53 節。

自覺的靈魂有幾項責任。其中之一是言語。一個覺者應該知道他/她在說什麼，因為社會經驗告訴我們，散漫和無用的談話會以多種方式傷害別人，所有這些談話也會在微妙的層面上傷害人的第五脈輪（喉輪）。一個自覺的靈魂應該在言語和行為之中真實至誠，以便人們對這樣的人產生信任。否則，他/她所做的所有講道和口頭陳述都是蒼白無力，空洞無用的，因為人們可以親眼看到真相。有句話說「行動比說話更響亮」。對於一個自覺的靈魂來說，行動和言語都應該有分量和分寸，其他人就會留下深刻印象並嘗試效仿。

對於那些相信並行善的人，
我必勾銷他們身上可能存在的
種種邪惡，並根據他們最好的行為
來回賜他們。

第 29 章第 7 節。





真主寬免他們的罪惡，並規正他們的狀況

《可蘭經》。第 47 章，第 2 節。

在你獲得自覺 **Self-Realisation** 之後，做正義的行為很重要：否則自覺就會消失，使人失去生命能量和與上帝的連結。當一個人證悟真我之後，在冥想、祈禱、行善時，昆達里尼就會燒融掉這個人內裡過去和現在的所有負面力量和邪惡，並給予他/她一個美好的未來，這就是做人行善取義的回報。

當昆達里尼上升時，它開始焚燒 (清除) 那個人體內的輪穴中所有障礙，因此所有發生的疾病和其他問題都從身體中被排出，化於無形，狀況就得到改善，無論是外在的、內在的，還是心靈的。一切毛病也將日漸消失，被消除。

如果信徒中兩方相鬥。
要公正公義地使他們和解，
因為真主喜愛公平公正的人。
信徒全都是兄弟，
所以兄弟之間要促進和諧





實現和平與和解，
並敬畏真主，
這樣你們就得蒙憐憫。

《可蘭經》。第 49 章，第 9-10 節

兩個自覺的靈魂（穆斯林）之間的爭吵應該迅速解決，並且不偏袒任何一方，因為所有人都是彼此的兄弟。應該有完美的公平、正義和對最高原則的尊重，並且要考慮到每一個人的公正和合法權益，而又不因世間過眼雲煙的事情而犧牲了靈性的好處。

在伊斯蘭教中加強手足情誼是最偉大的社會理想，但在霎哈嘉瑜伽中，所有獲得真我覺醒的人都與母親的愛聯繫在一起，昆達里尼將他們以兄弟姊妹的手足情誼聯繫在一起。它自然而然，自發而生。

難道還未到信徒們虛心讚念真主
和祂所降示的真理的時間嗎？
以致他們不會像以前受賜經典（啟示）者一樣，
年代久了，他們的心就會變硬嗎？
他們中有許多人是悖逆者。

《可蘭經》，第 57 章，第 16 節-





世上所有人，無論身處何方，都曾接受過上帝的諸位使者的教誨和指引，並得到過上帝的啟示。但隨著時間流逝，世事變遷，這些都被侵蝕了，道德漸漸走向淪喪；人變得傲慢、冷酷，生活中的正義和純潔也受到顛覆。其實，除了堅守正義的人之外，世上沒有所謂上帝所寵愛的人，也沒有所謂被選中的個人或民族，更沒有盲目的好或壞。一切都是按照上天正義的律法和上帝的意志發生。謙卑和正義對尋道者來說非常重要。在決勝和凱旋的關鍵時刻，這些特質更為必要。謙卑應該發自內心，是真誠的，而不是外在的表現或姿態。

信道的人啊！要成為真主的幫助者
正如 *馬利亞的兒子 ^耶穌（註）
對門徒所說那樣，
“誰將成為我從事真主工作的幫助者？”
門徒說。“我們是真主的幫助者！”
然後，以色列的一部分人相信了，
一部分人不信，
我給予那些相信的人抵抗敵人的力量，
他們成為了勝利者。
《可蘭經》第 61 章 14 節。





我們若要尋求上天的幫助，首先就要幫助上天的事業（將自己完全、毫無保留地奉獻給上主）。耶穌也這樣問過門徒。正如《可蘭經》所提到的那樣，那些一直是真主和/或真主事業的幫助者就是真主在一切逆境中一直照顧的人，而那些只口惠而實不至的人卻得不到真主的任何回報。



譯註：**馬利亞和耶穌** 在伊斯蘭裡的譯名分別為：
*麥爾彥 / 馬爾嫣 / 馬爾亞，和
^爾撒 / 爾薩





10. 信仰的七顆寶石

根據《可蘭經》，有七顆「信仰寶石」。這些顯示了一個「覺者」的特質；一旦你獲得自我覺醒，這種特質就會被喚醒。它們是：

1. **謙虛**。對一個信徒來說，謙卑是非常重要的。這一點在之前已經解釋過了。腹輪 (Swadhishtana Chakra) 和額輪 (Agya Chakra) 在開悟後使尋道者成為一個謙虛的人。

2. **避免虛榮心**。一個虛榮的人充滿了自我 (ego)，這樣的人無法接近上帝並獲得「真我覺醒」。他/她不能尊重任何人，因為這樣的人不尊重他/她自己。再一次，腹輪 (即第二輪穴) 和額輪 (第六輪穴) 的啟蒙 (開悟) 對此都起著作用。

3. **慈善**。慈善事業可以有多種類型。這並非單指捐錢才算。微笑、幫助有需要的人、在需要的地方出一





分力等等都算數 (註 1)。慷慨有很多種，它來自啟蒙 (開悟) 後的臍輪 (Nabhi Chakra)，即人體內精微能量系統中的第三個 *神經叢 (plexus) (註 2)。

4. **性關係純潔**。如果一個人必須在靈性上升進，那麼在男女關係方面保持純潔是非常重要的。第一個脈輪，根輪 (Mooladhara Chakra) 代表純真和智慧。昆達里尼需要這個脈輪來提升並跨越其他六個脈輪，當這個脈輪受損時，昆達里尼將無法上升。

5. **忠於信託**。對尋道者來說，當你被信任時，忠誠是一個重要的特質。信守諾言、遵守承諾非常重要，這樣你才能贏得信任，尤其是當你是一個自覺的靈魂和屬神的人 (man of God) 時。被啟蒙 (開悟) 後，心輪 (Anhata Chakra) 和喉輪 (Vishuddhi Chakra) (即第四和第五脈輪) 開始發揮作用。

6. **忠於聖約** (註 3)。與上面相同的情況也適用於此。心輪和喉輪也適用於此。

7. **熱切渴望親近上帝**。這是所有信徒/自覺靈魂的最終目標。願望不應該只是為了更接近上帝，而是





要一直陪著祂，和祂在一起。要留在「第七重天」，即就是 [伊斯蘭文化中的] Sidrat-ul-Muntaha 或 [瑜伽文化中的] Sahasrara (頂輪)。純粹的願望是要自己成為「靈」、與全能的上帝常在一起的願望。這是一切慾望的終點。這是對上帝最純粹的渴望，除此之外，再無他求。

《可蘭經》中信徒的七顆寶石以非常微妙的方式提到了所有七個脈輪。只有當你獲得自我覺醒時，它才會對你起作用，而真我覺醒只有透過霎哈嘉瑜伽才有可能實現。由於你的「純粹願望」正是渴望與上帝合而為一，在霎哈嘉瑜伽裡，這件事會自然而然地發生的。





譯註 1：慈善：這與佛教的「布施」和慈善觀念接近。

譯註 2：神經叢 (plexus) 是現代醫學名詞，輪穴 Chakra 是傳統印度瑜伽修行的名詞。醫學上的副神經叢 (Sub-plexus) 數目與輪穴花瓣數目完全吻合。

譯註 3：聖約 (阿拉伯語 mīthāq, ‘ahd, 英文 Covenants)，本意為契約，與《聖經》舊約和新約中的「約」Testaments 意義相近，指的是嚴謹的契約。

《大英百科全書》有這樣解釋：「(譯文) 在伊斯蘭教的形成初期（公元 7 世紀，即先知穆罕默德從麥加逃往麥地那之後）非常重要。在穆斯林神聖經文《可蘭經》中有 700 多節經文與「聖約關係」的各個面向有關。正如一位近代的穆斯林作家賽義德庫特布 (Sayyid Qutb) 所說，伊斯蘭教結合了《聖經》舊約和新約以及伊斯蘭教的最後聖約。從亞當到穆罕默德的所有啟示都被穆斯林視為一個整體，透過一系列先知或使者來協調，上帝與他們立約：諾亞、亞伯拉罕、摩西和耶穌。儘管這個概念很難令人完全理解和信服，但似乎在每種情況下，先知都被賦予了一種啟示和一種宗教，他與上帝立約並忠實地見證了這一宗教。」

對穆斯林來說，耶穌只是其中一位上天派來的先知，而不是基督教所指「神的兒子」。





11. 禮拜與祈禱

據說，Namaz / Salah (禮拜/祈禱) 是信徒的 meraj [靈性上的昇華和超越] 的功課，這意味著透過這行為，信徒達成了他或她的 meraj，或說實現與全能上帝的連接、會通和契合。

神聖的《可蘭經》中有一些經文告訴和指示信徒「要祈禱」，但《可蘭經》中並沒有描述或顯示「如何」祈禱的方法。我們可以從幾段《聖訓》文字中找到線索；那裡闡明了祈禱的正確方法，也談到穆聖如何執行和呈現他的禮拜 (Salah)。根據《聖訓》，有四個主要論述提供了禮拜的四種不同方式，被稱為 Mussallas。他們被稱為：

薩阿菲 SAHAFI

哈尼菲 HANIFI

漢巴利 HAMBALI

馬阿里基 MA'ALIKI





根據研究員和伊斯蘭著名學者們的觀點，這些不同論述都是正確的，他們的祈禱方法也如是。其中一個體系將手放在肚臍上，有些人將手放在肚臍下方，有些人將其交叉在心臟區域，有些人在祈禱時將手放在身體兩側。如果所有這些祈禱方式都是正確的，並且各種學說都是正確的，那麼「為什麼」先知穆罕默德要以這些不同的方式來祈禱呢？

例如，在禮拜期間，當穆斯林作魯庫 (Ruku 鞠躬姿勢) 以彎腰榮耀真主並說 “SUBHAN-I-RABBIYAL AZIM” 時，他會用手掌緊緊地抱住膝蓋。當有人要行叩首禮 (Sujood) 的動作，即俯伏，將頭和臉壓在地上，榮耀上帝，並說 “SUBHAN-I-RABBIYAL AL'A” 時，他以完全臣服的身體的最高部位接觸地面。問題又是：為什麼會有這一切呢？

首先必須明白，伊斯蘭是一種非常講究集體的宗教或「司祭長制度」，其意思是「道路」。所以，一切利益或災難，無論性質如何，都必須以集體的方式解決。正如前述關於脈輪或天堂的解釋和說明，它們是存在我們內部的，那些特定的脈輪或拉提法 (Latifa) 肯定存在一些集體問題，必須集體層面來解決或成就，並且由於先知可以感應到這些集體障礙，他祈禱並讓整個伊斯蘭集體都以這種方式來祈禱。當第二脈輪出現問題時，先知將雙手放在該區域進行祈禱，當第三脈輪出現問題時，雙手就放在那裡；當問題出在





第四個脈輪時，雙手交叉放在心臟區域。當沒有問題時，雙手放在兩側張開。因此就有了這四種祈禱方式。當在祈禱或冥想期間將手放在特定的脈輪上時，該區域會釋放正面的能量振波，清除該區域的所有障礙、阻塞和任何所有負面東西。

在禮拜期間彎曲身體的動作中，當膝蓋被緊緊抱住時，能量振波會發送到第三脈輪（請參見圖表）。同樣，一個人必須首先成為一個覺醒的靈，才能感受到這些能量振動並理解伊斯蘭教及其精微之處，以及神聖先知穆罕默德的教義的真正含義；這種認知和覺悟是透過霎哈嘉瑜伽自然而然地實現的。

結論

根據《可蘭經》，上天已派遣十二萬四千多位先知到世界各地。《可蘭經》說，他們已被送到地球上的每個國家、部落和民族，但《可蘭經》中只提到了其中的一小部分，還有許多沒有提到。

真正的穆斯林也必須相信所有的先知。當上帝創造了具有不同語言和習俗的不同種族時，關於真我和





上帝的知識已經向地球上的所有人揭示了。來到他們身邊的先知都得到訊息，以便那些人能夠更好地理解，並認同它。蘇格拉底、老子、孔子、瑣羅亞斯德、佛陀、摩訶維亞、克里希納 (Shri Krishna)、羅摩 (Shri Rama) 等等和許多其他人都來到世界各地，就像亞伯拉罕、摩西、所羅門、大衛、耶穌和穆罕默德一樣。他們也必須受到尊重，他們的訊息必須被看到，他們的所有共同點、共通之處必須被發現，以致在世界各國人民之間能架起愛與諒解的橋樑。《可蘭經》告訴我們，所有人要來到一個共同的平台上，看看大家怎樣可以達成意見一致，走向大同。

因此，穆斯林應該保持開放的態度，好好理解這個普世信息：那就是真理、愛與和諧的普世信息，並理解他們並不像許多有偏見的人所聲稱的那樣具有排他性。我們身為穆斯林也應該知道，我們來到這個地球的目的是實現我們的「真我覺醒」，這最終將引導我們認識上帝，達至「神的覺知」 (God-realization)，即是實踐證悟真主的境界（即先知穆罕默德的聖訓）。





12. 精微能量系統與脈輪圖

脈輪對應於伊斯蘭與蘇菲派的名稱

脈輪名稱	伊斯蘭	蘇菲派
1 根輪 Mooladhara Chakra	阿拉姆·埃·法阿尼 ALAM-E-FA'ANI	拉蒂法·卡拉比亞 LATIFA KALABIYAH
2. 腹輪 Swadishtana Chakra	阿拉姆·馬蘇特 ALAM-E-MASOUT	拉蒂法·納夫西亞 LATIFA NAFSIYAH
3. 臍輪 Nabhi Chakra	阿拉姆拉胡特 ALAM-E-LAHOOT	拉蒂法·卡爾比亞 LATIFA KALHBIYAH
4. 心輪 Anahata Chakra	阿拉姆·薩胡特 ALAM-E-SAHOOT	拉蒂法·西里亞 LATIFA SIRRIYAH
5. 喉輪 Vishuddhi Chakra	阿拉姆·馬爾科特 ALAM-E-MALKOOT	拉蒂法·魯希亞 LATIFA RUHIYAH
6. 額輪 Agya Chakra	阿拉姆·賈布魯特· ALAM-E-JABROOT	拉蒂法·哈菲亞 LATIFA ĤAFIJA
7. 頂輪 Sahasrara Chakra	阿拉姆拉胡特 ALAM-E-LAHOOT	拉蒂法·哈奇亞 LATIFA HAQQIYAH



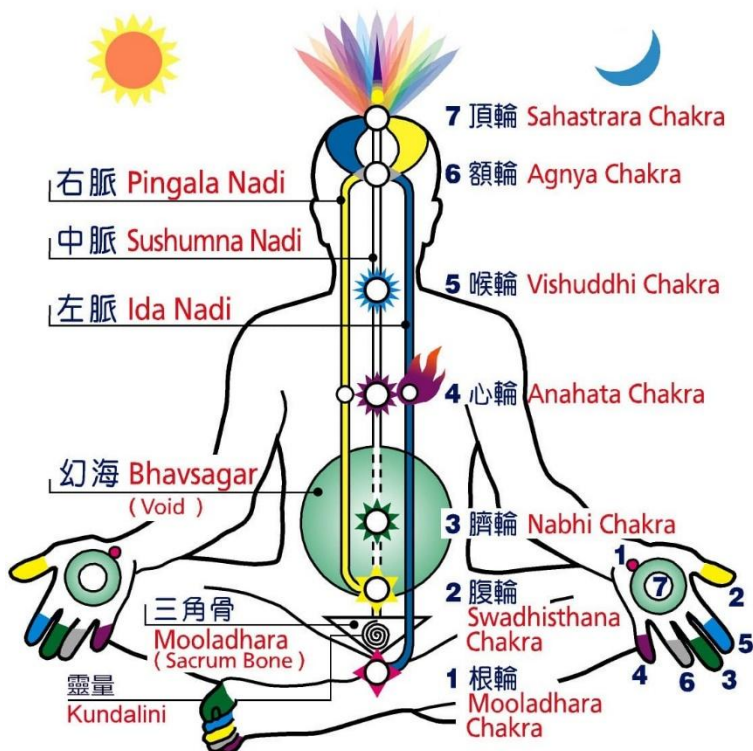


這些脈輪 (Chakra) 在伊斯蘭教和蘇菲派中分別被稱為 Alam 或 Latifa。真主安拉的名字之一正是 Al-Latif，意思是「微妙者」或「知道所有微妙者」。因此，用 Latifa 這字來稱呼脈輪，意思就是微妙的 (精微的) 中心 (精微的能量中心)。脈輪確實是微妙而精微的能量中心，當它被喚醒時，會給人帶來自覺自悟 (Self-Realization)。





圖 1：人體內精微系統中
各輪穴(各重天堂及神經叢)
及經脈 (升進的通道)



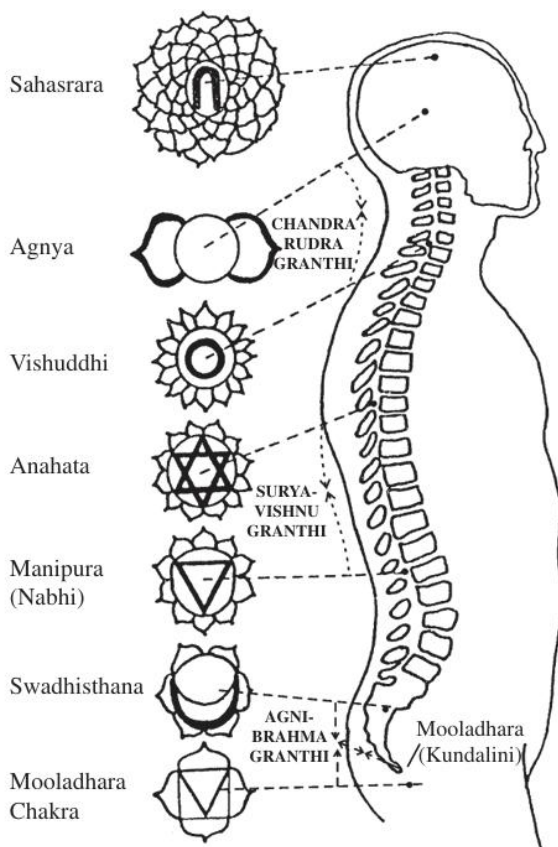
人體精微能量系統圖 THE SUBTLE SYSTEM





圖 2：七重天或輪穴(脈輪)
在脊髓的位置圖

SEVEN HEAVENS OR CHAKRAS



LOCATION OF CHAKRAS IN SPINAL CORD





圖 3：脈輪在身體各相應部位

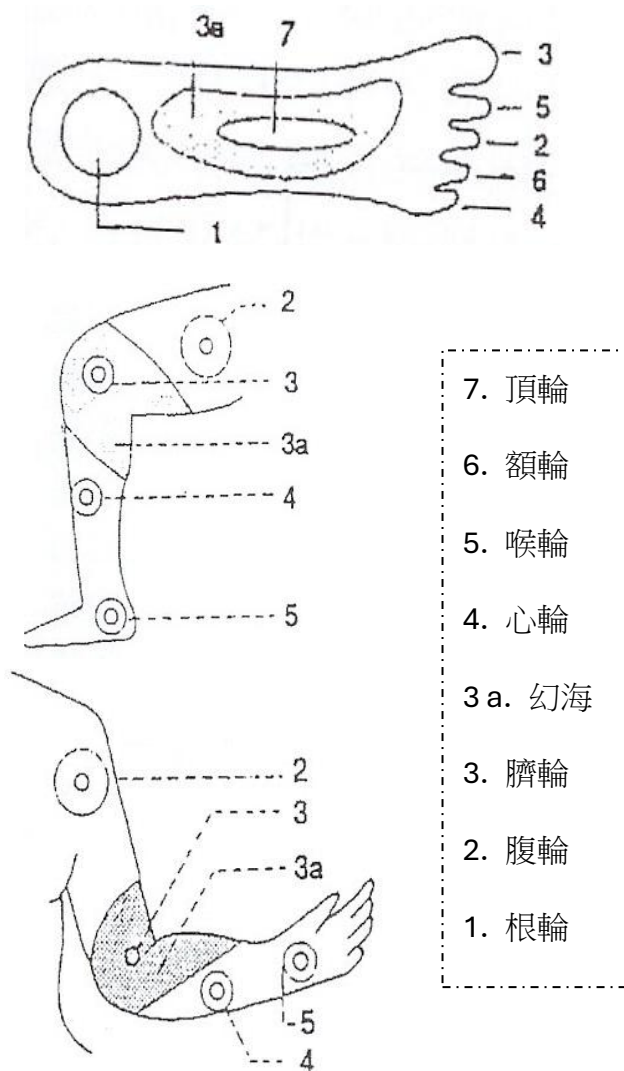




圖 4：脈輪在手腳的相應區域

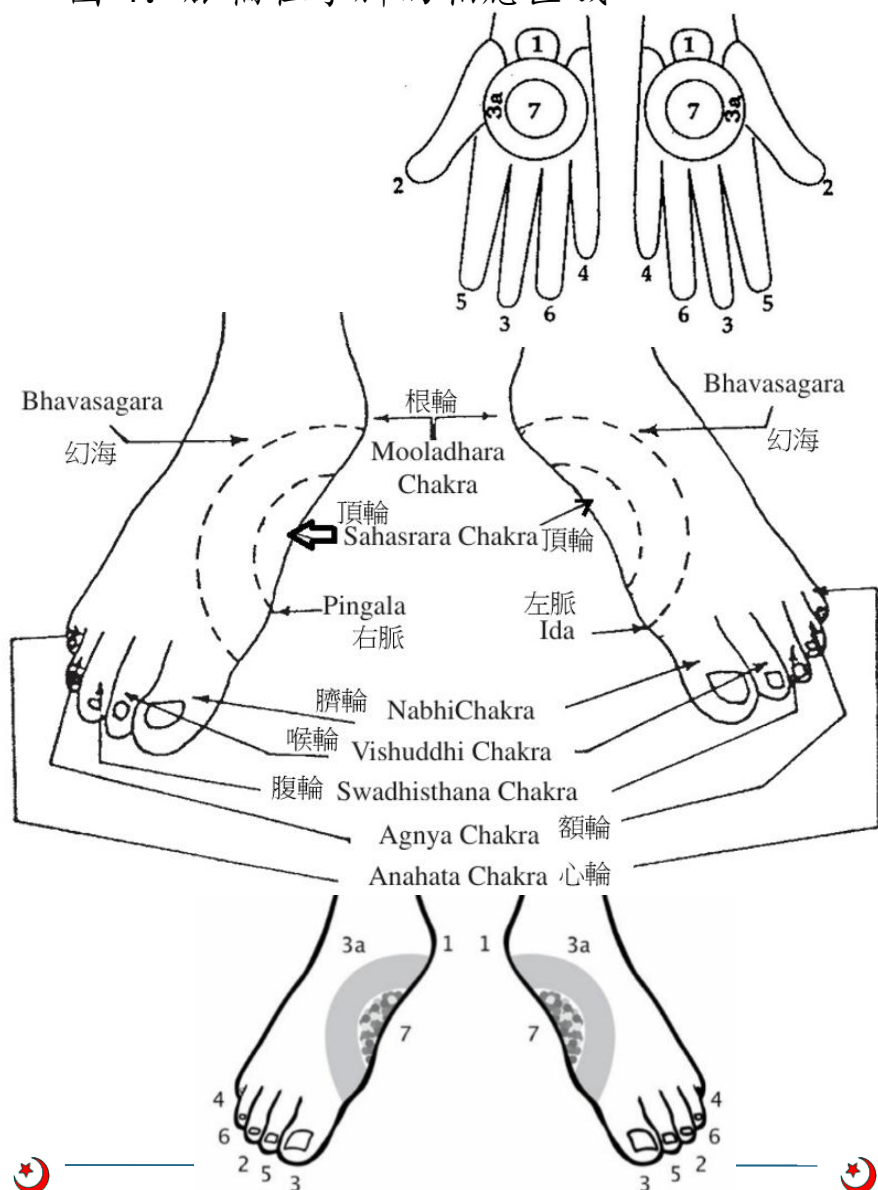
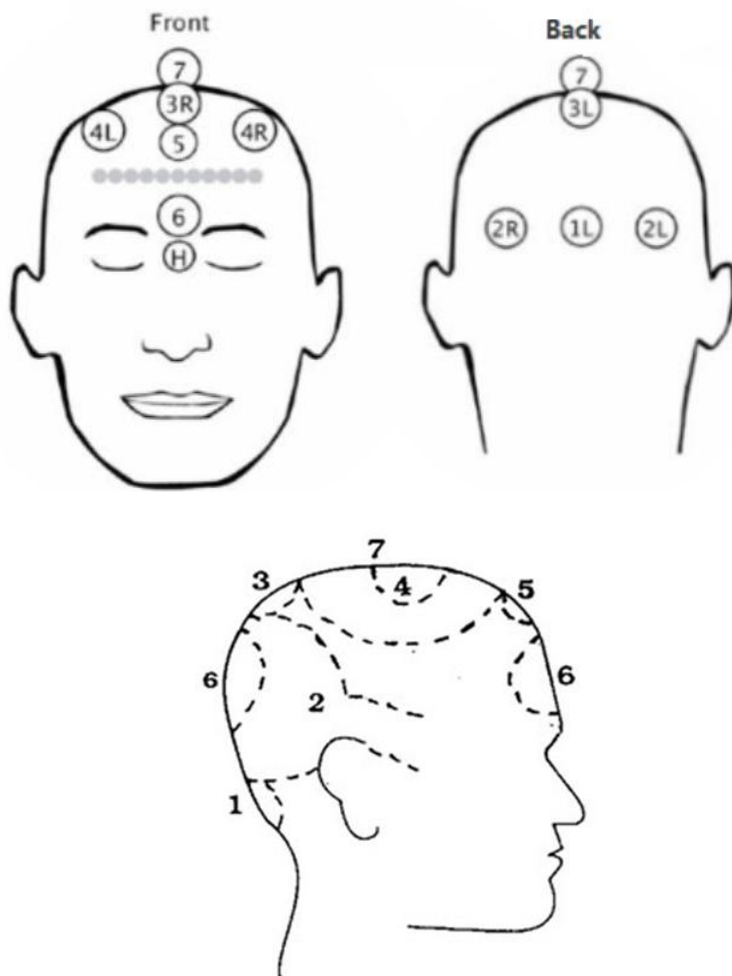




圖 5：小淨(Wudu)時頭頂被激發及潔淨
的脈輪能量中心相應區域





13. 稀有照片

這些是錫呂·瑪塔吉·涅瑪拉·德維 (HH Shri Mataji Nirmala Devi) 女士的眾多奇蹟照片中的小部分——第一張照片展示了她的鑲框照片散發出強烈的 *Rooh (註)——神聖的能量振波。

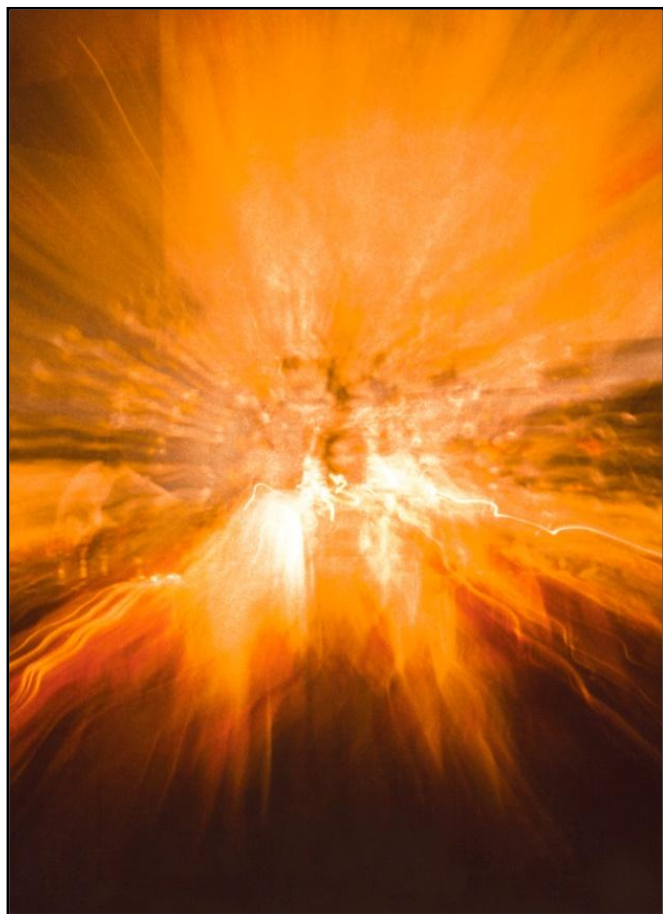
第二幅展示了另一張奇蹟照片：母親的臉在桌子下面，這是不可能的！

第三張展示了聖光落在母親身上。

第四幅 (封底) 描繪了在舉行某個節目期間，太陽在母親的「頂輪」上方展現出燦爛光芒。

譯註：根據《可蘭經》和《聖訓》，**Ruh** (或寫作 **Rooh**)，可以指宇宙中的浩瀚聖靈，真主行事的媒介和工具，亦代表真主自身的大靈，亦可指人的小個體的靈魂，但都只有真主才能知道其奧秘。它永恆不滅。當人死亡，**Ruh** 會從身體的底部升到頂部，然後才離開身體，不會隨肉身滅亡。**Shri Mataji** 一再指出，這也就是基督教中所指的聖靈和祂的涼風，也是印度古文化中所指的 **Paramchaitanya**，即無所不在的上天浩愛力量。











《伊斯蘭啟蒙記》

——解讀真正的穆罕默德

原書名稱：Islam Enlightened

(Ritana Books, Revised 1st Edition 1998)

原著：Javed Khan [印度]

翻譯：Edwin Hou 侯輝

校訂：霎哈嘉瑜伽中國翻譯審校組

出版：香港霎哈嘉文化協會

地址：香港觀塘駿業里 6 號富利工業大廈 10 樓 D 室

電話：852-5180-8808

網站：www.freemeditation.hk,

www.kundalini.org.hk

(facebook.com/SahajaYogaHongKong)

版次：2025 年 5 月 (試版)

版權所有、未經允許，不得翻印、轉載

Published & Printed in Hong Kong

售價：HK\$ 20





(中文) 霎哈嘉典藏系列

(香港霎哈嘉文化協會出版物)

1. 《超越現代》

翻譯自 “Meta Modern Era” (英文原版)

Shri Mataji 親自著述 Ritana Books 出版 1997

中譯本 2022 (繁體)

2. 《實現你的自覺》

侯輝編著 2022 修訂版(繁體)

3. 《霎哈嘉瑜伽靜坐法初階》

香港霎哈嘉瑜伽中心編著 2025 修訂版 (繁體)

4. 《霎哈嘉媽媽育兒匯編》

胡荼、采菊編譯 2025 年 2 月(繁體增訂版)

5. 《伊斯蘭啟蒙記》

翻譯自 “Islam Enlightened”,

Javed Khan 著, 侯輝譯 2025 年 5 月(繁體初版)





(英文)參考書目：

1. **Gita Enlightened**

By Yogi Mahajan, 1986

(<https://www.scribd.com/document/491869134/Gita-Enlightened-Yogi-Mahajan>)

2. **Medical Science Enlightened**

(New Insight into Vibratory Awareness for Holistic Health Care)

By Dr Umesh Rai, 1993

(<https://www.sahajbooks.org/collection/medical-science-enlightened>)

3. **Education Enlightened**

By Shri Mataji Nirmala Devi (Compiled by Yogi Mahajan)
1995

(<https://www.everand.com/book/479597601/Education-Enlightened>)

4. **Bible Enlightened (vol. 1, 2, 3)**

By Dr Dan Costian, (1st published abridged edition Dec1995 India,
2nd enhanced edition 1998 Romania, 3rd finalized editon 2003 USA)

(<https://www.sahajbooks.org/collection/bible-enlightened-first-volume> ,

<https://www.lulu.com/shop/dan-costian/bible-enlightened-volume-2/paperback/product-21114819.html?page=1&pageSize=4>)

