

靈哈嘉瑜伽的原理 (簡釋)

三脈七輪原理概略

我們每個人體內都有一個內在的能量系統，稱為靈體 (Subtle Body)，原來它與醫學上人體神經系統密切相聯，它的主要部份為：

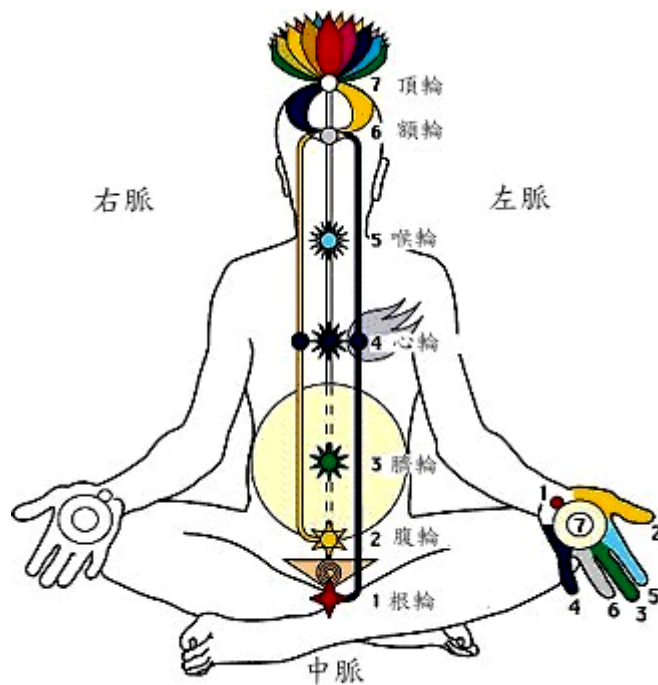
三條經脈、七個能量中心 (Chakras 七輪) 及靈量
(從梵文Kundalini昆達里尼)

(甲) 三條經脈(nadi/channels)

(I) 左脈 (Left channel 或 Ida Nadi) 即陰脈或月亮脈

(II) 中脈 (Central channel, 即 Sushumna Nadi)

(III) 右脈 (Right channel 或 Pingala Nadi) 即陽脈或太陽脈



人體的能量系統

左脈 (又稱陰脈或月亮脈)，相對於過去、昏沉、感性和超我(社會制約)，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，也掌管了行動的力量。

中脈位于脊柱處中部，相對於現在此刻、進化、和靈性昇進，此乃人類與宇宙靈力合一的唯一通道，喜樂之源。

左右二脈分別與左右交感神經有關，卻在視覺神經床的位置交叉到左右腦。中脈與副交感神經有關。現在醫學尤其對副交感神經 (中脈) 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。

(乙) 七個能量中心 (Chakras) :

由下而上，它們分別是：

- 1 根輪 (純真輪 Moodadhara Chakra)
- 2 腹輪 (真知輪 Swadisthan Chakra)
- 3 臍輪 (正道輪 Nabhi 或 Manipura Chakra)
- 3a 幻海 (Void 或 Ocean of Illusion)
- 4 心輪 (仁愛輪 Heart 或 Anahata Chakra)
- 5 喉輪 (大同輪 Vishuddhi Chakra)
- 6 額輪 (寬恕輪 Agnya 或 Ajna Chakra)
- 7 頂輪 (自覺輪 Sahasrara Chakra)

Chakras,

它們又稱為『輪穴』，是由生命能量的轉動所形成。梵文『Chakra』意為輪。它們位于人體脊柱上各神經叢，各有特性，分別掌管人體的各種身心狀態活動，又即人體的器官及情緒。

(丙)靈量 / 昆達里尼 (Kundalini) :

靈量 (Kundalini 昆達里尼) :

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叫薦骨(骶骨)腔內捲曲成三圈半的能量。只有在『適當條件』下此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(Thoughtlessawareness)，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不復存在，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。到那階段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；只須簡單的方法，即能作出相應的改善。

人體的能量系統(Subtle System):三個部分

人類雖有膚色種族的分別，但這些都只是表面的分別。在這個看得見，物質性的身體外，我們還有一個看不見的、靈性的身體(subtle body)。這個靈性的身體是由靈量(梵文Kundalini昆達里尼)、三條經脈和七個輪穴(Chakras)組成。

靈量(Kundalini)

靈量是從梵文"Kundalini"這個字翻譯過來的，這個字的本義是捲曲，在印度的古籍，這個字被用來指在人體脊柱底部，捲曲成三圈半的能量。隨著佛經傳入，有關靈量的知識也傳入中國，當時按音譯為「軍荼利」、後亦有譯作「昆達里尼」、「靈蛇」、「拙火」、「靈能」等。我們譯作靈量，是取它是個靈性的能量的意思。

靈量位於我們脊柱底部三角形的薦骨的位置。這塊薦骨(骶骨)醫學上稱 Sacrum bone，古希臘文原意為聖骨(Sacrum bone)。當人還是胚胎的時候，靈量便從頭頂進入，通過脊柱，潛藏在三角骨的位置，捲曲成三圈半的形狀。靈量是個母性的力量，我們體內的靈量是外界萬物之母的力量的反映。這個母性力量一直養育著我們，照顧著我們。她知道我們的一切，到了適當的時機，在適當的條件下，靈量便會升起，將我們連接到無所不在的整體能量去。這時我們便說那人得到了「自覺」(Self realisation)，他得到了覺醒，他悟了道，他知道了真我，他知道了自己的本來面目。

關於靈量的知識在許多古代文化中都存在，例如在中國，老子所說的那個萬物之母，「先天地生」、「為天下母」的力量，便是靈量，他稱之為「道」。錫呂·瑪塔吉女士說，老子是個詩人，所以他用文學的手法來說明這個「道」。老子說：「譬之若江海」，是用揚子江來比喻靈量的昇進。靈量升起時，要通過上面的幾個能量中心，才能通過頂輪而出。如果這些能量中心有阻塞，靈量便很難通過。這種情況，就好像是在揚子江開始航行時很困難，有許多旋渦和大石，但通過重重險阻，接近海洋的時候，便變得風平浪靜了，最後還會進入大海，與整個海洋合一。

有些人是生下來就已經是得到自覺的，因為他們與上天的能量接上，因此往往能成賢成聖，成為文學家，音樂家，為人類作出很大的貢獻。在過去，這些得到自覺的人只是人類中的極少數，通過靈量哈嘉瑜伽，越來越多的人會得到自覺，這是歷史上從未發生過的事情，亦將會帶來深遠的影響。

三條經脈(Nadis)

我們靈性身體另一個構成部分是三條經脈，分別是左脈，中脈和右脈。三脈是我們人體內的三種力量，左脈掌管我們的記憶、過去和情感方面，右脈掌管我們的思維、未來、行動以及計劃方面。一般人由於中脈沒有打開，只能使用左右兩脈的能量，而且他們多數不能兩邊平均使用。有些人使用左邊的能量多些，有些人使用右邊的能量多些，於是造成兩種很不同的人格。

左脈(Ida Nadi)

傾向左邊的人很內向，他們感情豐富，卻怯於表達出來，往往多愁善感，顧影自憐。他們的好處是較有藝術氣質，比較容易相處，不會去主宰別人，無事生非。缺點是性格怠惰，做事優柔寡斷，缺乏系統，很容易受別人的支配，在現今競爭劇烈的社會，他們的成就往往有限。傾向左脈的人不會折磨他人，卻樂於接受別人的折磨，他們往往自甘受苦，並走向自我毀滅的道路。

右脈(Pingala Nadi)

傾向右邊的性格外向好動，好作思考計劃，勇於表現自己，卻缺乏情感及藝術方面的發展。他們的好處是辦事能幹，井井有條，懂得組織他人為自己做事，由於他們能量較多，做起事來像有用不完的精力似的，所以能夠有魄力做大事，在現代的社會，這類人往往成為政客、官員、行政人員等，有一定的成就和地位。但他們的缺點是自我過大，以為一切都在他們掌握之中，他們只看見自己，卻看不見他人，於是不惜犧牲他人為自己服務。在小的層面是去利用他人，剝削他人，在大的層面是去侵略和掠奪其他國家。傾向右脈的人肝臟往往過熱，於是脾氣暴躁，對他人呼呼喝喝，令別人感到痛苦。

中脈(Sushumna Nadi)

打開了中脈的人兼有二者的長處，卻沒有二者的短處。他們看見人最崇高的靈性方面，於是能欣賞別人、享受和別人在一起，真正做到相親相愛。古往今來，真正的大文學家、大音樂家都是打開了中脈，得到了自覺的靈。他們的靈感來自天上。就算有些在世時得不到承認，但卻只有他們的作品能通過時間的考驗，成爲不朽的作品。許多人在欣賞之餘不明所以，只覺得他們的作品有一種獨特的吸引力，其實是因爲他們的作品有清涼的能量散發出來，並使人自然而然地進入無思無慮的狀態。打開了中脈的人許多亦成爲歷史上的大人物，他們在歷史轉折的關頭出現，帶領自己的國家和民族闖出一條新的出路。但他們卻不會陷入自我的陷阱，他們許多都能保持謙虛，並不將自己置於他人之上。有些得到自覺的人社會地位並不高，沒有多大成就，但他們都能表現得與眾不同，並向周遭散發出平安，令身邊的人感到喜樂。

中脈沒有打開的人是沒有辦法進入真正的靜坐的。如果他們用勉勵的方法去靜坐，很容易會落入左邊的韞意識(sub-consciousness)和右邊傷的超意識(supra-consciousness)之中。

中脈是我們的副交感神經系統(para-sympathetic nervous system)，是自主的神經系統，是無法通過人爲的方法來控制它的。左右兩脈卻不同，左右兩脈是我們交感神經系統(sympathetic nervous system)，是可以通過人爲的方法來刺激或控制它的。例如我們跑步，便可加快心跳與呼吸。於是有些瑜伽術士，教人利用意識刺激左右兩脈，以圖使人體產生一些異常的反應。同時他們會使用一些怪異的方法，使人走向極端的左邊或右邊。如果一個人走得太左或太右，便超越了荷人的範圍，在左邊，他會連接上集體潛 韞意識(collective sub-consciousness)；在右邊，他會連接上集體超意識(collective supra-consciousness)。

左邊的潛韞意識是代表過去的力量，一切過去的，已死的和在進化過程中被淘汰的事物都在這裡。於是那個人會產生一些異常的行爲。他在靜坐時會不由自主的做出一些動作，他自己也不能控制，或在生活中做出他自己也不願意做的事情。右邊的超意識是代表將來的力量，一切好宰制他人的力量都在這裡。一個人連接上這裡表面看來好像是具有一些靈幻的能力，但對這個人並沒有根本的好處。許多人害怕學習某種功法會出現偏差，但卻說不出是甚麼原理，其實就是害怕出現上述兩種情況。

由於靈哈嘉瑜伽的練習方法是先打開一個人的頂輪，讓靈量沿中脈傷上昇，所以不會發生出偏的情。中脈連接到的是集體的無意識(collective unconsciousness)，即宇宙無形無象的整體能量。

中脈所代表的是現在，即當下此刻。錫呂·瑪塔吉女士經常說，過去的已經過去，將來是不存在的。唯有在現在此刻，我們才能夠知道真實。

七個輪穴(Chakras)

我們身體能量系統的第三個組成部分是七個輪穴。這些輪是身體上能量的進出口，這些進出口在身體上主要有七個，因此一般說有七個輪穴。但其實除了這七個大的外，還有許多小的，分佈全身。經脈也是一樣，除了三條主要的外，還有許多小的。人的身體遠比今天醫學所了解的複雜。七個輪穴由下而上分別是：根輪、腹輪、臍輪、心輪、喉輪、額輪和頂輪。

現代醫學發現，這幾個輪的位置其實相應於人體脊柱上的主要神經叢(Plexus)，是控制我們身體的樞紐。古代的瑜伽士更確切的描述每個輪的花瓣數，這些數目和該神經叢處的副神經叢(sub-plexus)也相應。此外，每一個輪都有它獨特的特性和功能，我們以下逐一介紹。

根輪(純真輪 Mooladhara Chakra)

根輪又譯作純真輪，梵文是Mooladahra，意思是根部和支。這個輪穴的顏色是珊瑚紅，有四塊花瓣，它的特質是純真和智慧。這個輪穴是整個能量系統的根本，它的位置在脊椎骨底部，身體之外少許。

在身體方面，這個輪穴相應於盤骨神經叢(Pelvic Plexus)，照顧著我們的排泄系統和生殖器官。因此如果這個輪穴變得疲弱，我們便會患上這些器官的疾病。特別是在現代社會，性變成一種商品來販賣，許多人在性方面都變得隨便，於是純真輪很容易受到傷害。愛滋病便是這樣形成的，如果停止不良的性習慣，清潔純真輪，那麼愛滋病也能夠治好。

純真和智慧是一個人辨別是非對錯最根本的能力。譬如說，現代有許多自稱爲靈性導師的人，到處兜售，我們怎樣判別誰是真的導師，誰是假的導師呢？許多人認爲要先做許多調查研究，但那些導師所談的都在人類知識範圍之外，又如何去求證呢？其實我們體內早有這種力量，直接的知道甚麼是好，甚麼是壞。例如有一派人認爲可以通過性的力量提昇靈量，亦有不少人跟從他們。但一個純真的人看見那些變態的行爲，首先會感到害怕，又怎會願意去學呢？在現代，讀得書多往往和智慧沒有甚麼關係，憑著一番理論，那些很有學問的人往往做出普通人都不會做的蠢事。相反，那些讀書比較少的農村居民，卻有一種根本的智慧，過著一種簡單和平衡的生活。純真輪打開的人純真像一個小孩子，但他們仍然保持著小孩子那種純真和好奇心，他們生活於這個社會，卻不會完全受制於這個社會的制約。

根輪對應的部位是手掌和腳掌的掌跟處，如果根輪有阻塞、這個部位會有麻痺、刺痛，發熱或沉重的感覺。每個輪穴都分左中右三部，如果左手有感覺，便是這個輪穴的左部有問題。如果右手有感覺，便是這個輪穴的右部有問題。如果左右兩手有感覺，便是整個輪穴有問題。

根輪是靈量的守護者，如果一個人的根輪太壞，靈量便不會升起。如果那些瑜伽術士企圖用性的方法發動靈量，純真輪便會發出可怕的熱力。

腹輪（真知輪 Swadisthana Chakra）

腹輪又譯作真知輪（Swadisthana），在人體能量系統的示意圖上，往往將它劃於根輪之上，臍輪之下，但其實真知輪是沒有一定位置的，它在腹部像個衛星一樣繞著臍輪旋轉。真知輪的顏色是黃色，有六塊花瓣。這個輪穴的特質是純潔的知識（Nirmala Vidya）和注意力（Nimala Chitta）。打開了這個輪穴的人，會得到純潔的知識和從上天而來的創造力。

所謂純潔的知識是對應於真實的知識，或者說是世界的實相。我們在學校裡所學的，都可說是相對的知識，這些知識只有一時一地的意義。譬如說英文只有在說英語的國家及社群有用，電腦指令只在某電腦軟件中 useful，某種推理在某邏輯系統中 useful。這些知識都可以說是些實用性的知識，是爲了應付生活才學的。但除了這些實用性的知識以外，在古代的經典中都說有一種超越的知識，知道了這種知識，便會知道宇宙人生的整體道理。這種知識在過去被稱之爲「道」、被稱之爲「理」、或被稱爲「真理」。在古代，讀書的目的是明道理，或追求真理。現代人對真理的觀念改變了，對讀書的目的也改變了，對於真理的追求也顯得無從入手。

其實以人類的意識，我們只能知覺有限的世界，無法知道隱藏在背後的實相。以有限的大腦來思維，只能投射出形形色色的理論和看法，卻沒有甚麼基準來判斷孰是孰非。每個人都有他的頭腦，投射出不同的看法，因此造成不斷的爭論和紛爭。除非他們的意識能進化至更高的層次，否則這些爭論是不會休止的。

練習靈哈嘉瑜伽以後，一個人的中脈會漸漸打開，外界的整體能量會進入他的身體，清潔他的各個輪穴，同時他大腦頂部的神經線會受到啓發，使他得到一種新的意識，我們稱之爲集體意識（Collective Consciousness）。他能知覺到他從前未能知覺的事物，譬如說他從前能知道一件物件的形狀、顏色，但卻不知道那件物件是否有良好的能量。得到自覺以後，他便能通過他的雙手測驗某一物件的好壞。人的指尖是大腦神經的末梢，特別敏感，因此在開始時會先在指尖上感應得到，經過一段時間以後，便能在其他部位直接感應得到。這種知覺能應用於物件、地方、人物，以致於一些抽象無形的事物。這樣，這個人便能分辨出誰是真的人，誰是假的。

他從前像一個盲人，在黑暗與無知當中，現在他有了光，他知道了甚麼是對他好的，甚麼對他不好。得到絕對的知識以後，他變成是自己的導師，他不用別人告訴他要怎樣做，他自己在內裡知道，他自動成爲一個有道德的人，自動遠離那些令他步向毀滅的壞習慣，而且再不會被那些假導師欺騙。這個人可能學歷不高，甚至目不識丁，但他所得的其實比他人爲多，因爲他得的知識是屬於更高的意識層次。他所得的知識是絕對的，放之四海而皆準。古人說：「爲學日益，爲道日損」，意思是說一般讀書的人，但追求真理的人，腦袋中的累積越來越少。又說：「有真人然後有真知」，說的便是這個意思。

真知輪相應的部位是大拇指，如果一個人學習邪術或相信錯誤的學說，真知輪左部便會阻塞，並且表現在左手的大拇指上。

真知輪在身體方面對應於主動脈神經叢（Aortic Plexus），它掌管我們的脾臟、胰臟和肝臟下部。真知輪是右脈的擡點，如果一個人過度活躍，過份思考和計劃，便會使這個輪穴和整個右脈發熱，長期的透支，便會使這個輪穴衰竭，無法照顧脾臟、胰臟和肝臟的需要，產生這些器官的疾病。如果一個人的脾臟不好，便會生血癌，如果一個人的胰臟不好，便會生糖尿病；如果一個人的肝臟不好，他的注意力便不好，經常煩躁、胡思亂想，不能入靜。如果有這方面的問題，會表現在右手的大拇指上，這時我們便應停止過度的思考，並用各種方法使肝臟涼化下來。

臍輪（正道輪 Nabhi Chakra / Manipura）

臍輪又譯作正道輪，梵文叫 Nabhi Chakra，位於腹部中央肚臍的地方。這個輪穴的顏色是綠色，有十塊花瓣。

在人體能量系統示意圖中，這個輪穴被劃成是第三個輪穴，其實在靈量升起時，是先通過這個輪穴，才到第二個輪穴真知輪的。在我們身體中的每個輪穴，其實都是我們進化過程的里程碑。

這個輪穴的特性是追求，它也掌管著我們的福德財用和滿足感。自從進化伊始，深植在生命之內的是一種追求的需要。爲了得以延續，生命首先要追求的是食物和水，越是高等的動物，他們所需要的也越多，越複雜。

像現代的人，很少以得到溫飽爲滿足，他們得一便想二，有了穩定的生活，還要去追求大量的財富。有了財富，便追求名譽、地位和權力。過去許多大聖大賢均指出，這種對世俗財富和權力的追求是沒有出路的。這些帶著功利目的、不純潔的欲望是不能得到真正滿足的，就像一個無底的深谷，一個人擁有多少錢，多少權力，還是覺得不足夠。現代的經濟學認爲人就是這樣的，於是說人的欲望不能完全被滿足。

如果一個人是敏感的話，他應該可以從自己的經驗知道。當他沒有錢沒有權力時，他以為有了錢有了權力，便可令自己快樂，但那些有了錢有了權力的人卻一樣生活得不快樂，他們的問題可能比沒有錢沒有權力的人還多。當一個人明白了這一點，他便知道所有這些物質性的東西都不能真正令他感到滿足，他要追求一些有永恆價值的事物。這時他便在進化的過程中邁進了一步，他成爲一個真理的追求者，或者說，他是一個求道者。這種求道者在世界上任何地方都有，而在現今這個時代尤其多。

古往今來，求道的過程是異常艱辛的，那些求道者四處找尋真正的導師，如果沒有明師在世，便要自己參悟。即使有明師在世，也設下重重考驗，不輕易傳授，而且傳統是一個導師只收一個門徒，因此過去得到自覺的人簡直有如鳳毛麟角。雖然經典仍在，求道的人也很多，但都無門可入。與此同時，有許多假導師，將靈幻的事物當做一種商品來販賣，許多真誠的求道者都錯誤地跟從了他們。不過在經典上亦曾經答應過，凡尋找的，必將尋見。如果一個人一意追求，道心不懈，那也會發生許多機緣巧合的事情，引導他走上正確的道路。

臍輪分左中右三部，左部是我們的家庭生活、福德財用方面。如果一個人的臍輪受到啓發，生活方面便會受到照顧，不愁衣食，在物質生活上也感到滿足。這是因爲那個人得到了瑜伽，是一種不求而得的結果。而不是像許多人那樣，爲了祈福而求神拜佛。臍輪右部掌管一個人在事業上的成就，有這個力量的人，在古代則可以成爲聖君賢相，在現代則成爲政治上的領導者。臍輪左中右的三個力量與中國傳統所說的福祿壽相當。

臍輪的另一特性是平衡，所謂平衡，就是過著一種中正平和的生活。過去的大聖大賢都教導世人要過一種中庸的生活，避免走向極端。

臍輪在身體上相應於太陽〔腹腔〕神經叢(Solar Plexus)，掌管著我們的胃部和腸臟。如果一個人家庭出現問題，或過份擔憂錢財，便會出現胃病，表現在左手的中指上。如果是事業的問題，則表現在右手的中指。若兩手都有刺痛，便是整箇臍輪出了問題。

有些人認爲練習瑜伽的人要素食，這是沒有科學根據的。我們應根據體質來選擇適合自己的食物，不應盲目的受制於條文。傾向左脈的人應多吃點肉類等高蛋白質的食物，傾向右脈的人應多吃點蔬菜等碳水化合物食物。

幻海 (空 Void)

在人體能量示意圖中，在臍輪的外面有一個綠色大圈，它是由真知輪圍繞著正道輪轉動而形成的，梵文叫做 Bhavsagar，英文叫做 Void 或 Ocean of-illusion，意思是迷惑的海洋。在古代的經典中，常有用海洋比喻求道要超越的難關。在佛教中有到彼岸的說法。在但丁神曲，有古代詩人維吉爾帶領但丁渡過迷惑的海洋的故事。禪宗有迷時師渡，悟時自渡的說法。在人體，這個迷惑的海洋表現在由靈量到中脈的一個中斷的區域。我們知道左脈起於根輪，右脈起於真知輪，但中脈在幻海之上，靈量無從到達。這種情況就好像有三張梯，左右兩張放在地上，而中間那張卻懸在半空。古代的求道者要越過這個幻海，先要清潔自己的輪穴，由下而上，一個一個的去清潔。由於輪穴的清潔與否，與一個人的思想和行爲有密切的關係，因此要得到昇進的人，先要有道德，過著一種平衡的生活。到他遇到真正的師傅，就能渡過彼岸去。

已經有無數人因爲參加錫呂·瑪塔吉女士的公開講座而獲得他們的自覺。爲甚麼會這樣呢？因爲錫呂·瑪塔吉女士有很強的能量，在她面前，那個人的幻海被能量充滿，靈量便能通過並往上升。錫呂·瑪塔吉女士曾打一個譬喻說，我們就好像是一些煤油燈，但是沒有煤氣，所以不亮。而她則提供煤氣給我們。

在得到自覺以後，在靈哈嘉瑜伽，每個人都是他自己的師傅。並沒有等級的制度，每個人都是平等的。也許一個新的練習者不是直接從錫呂·瑪塔吉女士那裡，而是從另一個練習者那裡獲得他的自覺，但他不必對那人付出任何義務。不但不用稱「老師」，甚至「師兄師姊」、「資深練習者」這種論資排輩的制度也統統用不上。在靈哈嘉瑜伽，每個練習者都是直接跟錫呂·瑪塔吉女士學習的，她是每一個靈哈嘉瑜伽練習者的師傅。

靈哈嘉瑜伽是沒有會員制度的，只要每天靜坐，幫助昇進。

心輪(仁愛輪 Heart/ Anahata Chakra)

心輪在我們胸部正中，胸骨的後面，它的顏色是紫，有十二塊花瓣。心輪相應於心臟神經叢(Cardiac Plexus)照顧著我們的心臟及呼吸系統。

當我們還是小孩的時候，抗體會於胸骨內形成，起著對抗疾病及外來入侵的作用。如果在童年時得不到母親的照顧，這部分的能力便不能健全發展，長大後會變得很膽小，害怕黑暗，害怕犯錯，唯恐別人傷害他。

此中心的右側，反映父親方面，父親失職或過份專制，此中心之右側會逐漸受到阻塞。

心輪的特性是愛心。心輪打開了的人，會自然生出一種仁人愛物之心，這是一種無條件的愛，是出於同情共感的精神，不是因爲某種功利的目的才這樣做。心輪打開了的人，能超越一己形軀之私，去關心和幫助周圍的人。例如孟子說，如果我們看見一個小孩子跌入井中，我們便不期然要救他，孟子說這是不忍人之心，怵惻隱之心。後來儒家解釋孔子所說的「仁」，也是採用這種一體之仁的意思。天地是菡

生生不息的力量，如果我們明白到宇宙萬事萬物都是一體之所化，那麼我們看見其他人受苦，就好像是自己受苦一樣。因此後世儒家又有民胞物與的說法，看見其他人，就像看見同胞骨肉一樣，看見世間的萬事萬物，一草一木，就好像看見自己在世間的伙伴一樣。

人的靈也是這樣，在我們心輪左部的那一團火是宇宙的整體在我們每一個人心中的反映，在物質上人有形軀之隔，在靈的層面，大家都是同一個整體的一個部分。因此這種愛是無條件的、無執著的。

無執著的愛和有執著的愛很不同。後者像男女間的愛，是一種執著和迷戀。前者是無條件的，不會付著於任何人或事物。錫呂·瑪塔吉女士常舉一棵樹的汁液為例，如果一棵樹的汁液只眷顧著一朵花，停留不動，那麼整棵樹便會死掉。因此無執著的愛是週流不息的，才能潤澤萬物。

喉輪(大同輪 Vishuddi Chakra)

喉輪位於頸項底部喉嚨處，顏色是藍，有十六塊花瓣。它照顧著我們的頸部神經叢(Cervical Plexus)和甲狀腺。

此中心是神經的樞紐，手掌上的神經線都先經過這裡，才連接到大腦去。因此這個中心和我們手掌的感應能力有很大關係。若果這個輪有阻塞，即使那個人得到了自覺，他自己在手掌上也不能感到涼風。相反，若此能量中心暢通清潔，他的手掌便能感應到那無所不在、周流不息的整體能量。

這時我們便能真正明白古人所說萬物一體的意思。同時體會到有一個無所不在的生命能量，造就一切關乎生命的工作。這轆我們便不會再誇大自己的作為，從而謙卑下來，靜觀大化，好像是看著一場戲劇在身邊上演一樣。而我們是一位觀眾，無論發生甚麼事情，我們都好像置身事外那樣，不會有太大的反作用，所謂寵辱不矜，能經常保持平常心的狀態。

這不是說甚麼事也不做了，而是一方面忙碌造事，另一方面卻不認為自己做過甚麼事，一切都交由自然的力量去成就。在薄伽梵歌，這叫做「無欲之行」，老子稱「無為而無不為」。

吸煙會令喉輪阻塞。此外對喉輪危害最大的是內疚感，它導至此中心左部阻塞。內疚感強的人不以正確的態度去面對錯誤，卻以內疚感來掩飾它，認為自己有罪。同時，這個人的自尊心會降低。如果能治療喉輪左部，那個人的性格也會改變過來。

此中心之右部主宰言詞，我們一定要注意如何使用聲帶，不可輕浮粗暴，冷嘲熱諷，或責罵他人。喉輪好的人有良好的溝通能力，他說話甜美，懂得如何替人排難解紛。由於他明白到自己是整體的一個部分，他很能合群，很受集體的歡迎。這類人引導我們走向團結，走向美滿的人際關係，在大的層面走向世界大同。

額輪(寬恕輪 Agnya Chakra)

此中心有時亦稱為第三眼，位於腦的中心，顏色是白，有二塊花瓣。照顧著我們的松果腺(pineal gland)和腦下垂體(pituitary gland)。

這個中心是荷很狹窄的通道。左右兩傷在視神經交叉處相交，當這荷中心暢順健全時，靈量直透而上升，思緒靜止，思緒交替的空間延長。這時注意力能依附在這刹那停頓與平靜中，從而達至完全醒覺卻又無思無慮的狀態。使人領略到那種莫大的安寧與舒適，若果能把這種無思無慮的狀態維持並延續，我們對宇宙的新探索也就開始了。

此中心是通向宇宙資料庫或宇宙無意識的開口，如果它不暢通，靈量便不能升入頂輪，你的靈便沒法達成與宇宙的整體能量相結合。

造成此中心阻塞的是太大的自我(ego / 我執)與超我(super ego / conditioning 所知障)，這是因為右傷過多的體能活動和思考過度，以及左脈的過度情緒化和思想積集，使兩脈膨脹如氣球，向中脈擠壓，在這種腫脹狀態下，中脈受堵，阻擋了靈量在頭頂升起。要改善這荷中心，我們應該培養出寬恕別人及自己的態度。如果我們不寬恕別人，便不能通過這狹窄的通道。這就是基督耶穌一再強調「寬恕」的原因。

要克服自我，佛陀也教導世人說「諸法無我」，就是要破除「我執」，這荷自我是沒有永恆意義的。另外，他又教我們用歡笑的心情來降伏自我，就是當這個自我自大揮來，以為自己做了甚麼了不撈的事情的時候，自己看出這種想法是多麼的可笑。

超我來自荷人或社會的思想的積集。在荷人來說是他的習慣或固定化了的思想，在社會來說是那個社會一代一代傳下來的社會制約。要是一個人受制於超我，便不能改變自己的習慣。要是一個社會受制於超我，便不能掙脫它的文化傳統。

要克服超我，不是要走向它的反面，發展那個自我，而是要克服思想上的積習，返回中央。

這個輪是連接著視神經床的，因此怎樣使用眼睛很重要，如果我們常用眼睛看那些不純潔的事物，目迷五色，左顧右盼，我們的額輪便不能良好。額輪的元素是光，因此多看藍天白雲，多看自然界的花草樹木，或多看純真無邪的小孩子，都會對我們的額輪有幫助。

頂輪(自覺輪 Sahasrara)

此能量中心圍繞頭頂，這裡是所有能量中心與三條脈絡會合的地方，當靈量上昇，直透頭頂天靈蓋上方時，你便得到你的自覺了。

頂輪掌管著大腦頂部邊緣系統(limbic area)的一千條神經線，因此古人用**一瓣千瓣的蓮花來代表它**。這一千神經線一般人是用不到的，得到自覺以後，這些神經線便會受到啓發，並且活躍起來。這時那個人便能獲得他從前沒有的力量，在中樞神經系統感知到他從前不能感知到的事情。

初學者最初得到自覺時，頭頂通常只有很小的一絲靈量在昇揚，而各能量中心亦只是稍稍通暢。若能持之以恆經常練習，各能量中心會逐漸得到清理，潔淨的能量中心會進一步開啓，便會有較多的靈量昇揚，你對生命能量的感應力也會增強。

這種感應力有時會表現為感到手部及指尖有刺疼或發麻，或有時在能量傳送時會感到體內各能量中心有一股清涼之和風自頭頂湧出，這股微風有時顯得溫熱，那是因為你的靈量正在清理各個能量中心。宇宙靈力便會恆久不息地清理你的靈體，你會更清晰地感覺到一切環繞在你周圍的**生命能量**。

你會變得更為開朗，更懂得接受那來自大自然：樹木、山巒、繁花、浮雲與藍天所放射出來的良性能量，你也能感覺和領會到別人的情況，而且知道何時和如何去幫助他們。這樣你便開始過著一種靈性的生活。

錫呂·瑪塔吉女士經常說，有兩個真理。第一，我們不是這個身體，不是這個記憶，不是這個思維，不是這個自我和超我，我們都是純潔的靈。第二個真理是有一個無所不在的上天的浩愛力量存在，這個力量造就所有關乎生命的工作。印度的經典稱這個力量為 Paramchaitanya，意即無所不在的生命能量，帕坦迦利稱之為改變季節的力量，孔子、老子稱之為「道」，在不同的文化，不同的傳統，對這個力量都有不同的稱呼，但所指的其實是同一個力量。

練習靈哈嘉瑜伽不久，你便會感到這個力量存在，並且流通於你。隨著靜坐的加深，你的注意力會變得越來越好，注意力能時刻放在能量的層面，而不是事情的表面。到了這一階段，你便超越了思維概念。

慢慢地你能如其所如地觀照一切。完全溶入整體之中，這境界是無言無說的，因為一切都是一，沒有了他者，沒有了對立。過去達到了這個境界的人都陶醉在其中，亦不能用語言文字去描述它，所以關於頂輪，沒有文字上的記載。

練習靈哈嘉瑜伽，第一個要達到的階段是**無思慮的入靜**狀態，你沒有思想，但對周圍發生的事物是知覺的。第二個要達到的階段是**無疑惑的入靜**狀態，你清楚地感覺到那生命能量的存在，而且確切知道這個能量運作的方式。這時你的知識都是你從內在知道，不是從別人那裡聽回來的，因此你對靈哈嘉的知識再沒有懷疑。