



佛陀的智慧學習 記事

Learning From Vedic Wisdom

文／陳宗鵠

筆者修行近 40 年，於去年十月與 54 國家瑜珈老師一起參加印度班加羅爾佛陀智慧研習感到圓滿，Guruji 大師將封建時期婆羅門才能學習之知識公開給大眾，嘉惠全民，其慈悲心讓大家折服與由衷敬仰。

30 天的課程中體驗到所有師生的歡樂氣氛，志願服務的喜悅，豐富精進的課程以及學識淵博的老師，過程中雖苦，但事後回味無窮，現摘錄一二供讀者分享。

一、課程前段期間：

1. 開學第二天不分男女逐一剃頭，立即進入修行狀況，前五天由 Kashiji 導師導引梵文發音，與中文發音方式截然不同感到困難，常會舌頭打結。
2. 所有學員接受 Upanayanam，是印度婆羅門成長階段的儀式，開始蒙頭蓋面，彷彿嬰兒出生前狀態，儀式完成時，象徵再次出生，第一次生育是物理性，第二次是啟蒙精神誕生，參加過程中，冥想體驗與世隔絕，不受世事紛擾的靜心及淨化，亦反思人生從小到大的學習過程中，有老師引導及祝福是幸福的（圖一）。

二、課程中段期間：

1. 第二次出生的學員在 Kashiji 等老師帶領下學習 Sandhyavandanam 火烘儀式，每天早中晚交替時辰禮拜三次，過程含調息及唱誦、禮拜及火烘等，內涵有敬師、淨化身心，讓愛及能量充滿，對環境之尊重以及發願等，對身心健康及環境保護皆非常有意義之學習。
2. 定期及節日由老師主持執行 Agnihotra，一種古老阿育吠陀火烘的儀式，淨化環境，恢復自然平衡，科學驗證火烘可淨化環境氛圍能量，療癒身、心，減輕壓力，導致思維更加清晰，增進整體健康（圖二）。
3. 學習阿育吠陀醫學及星象學，聽阿育吠陀醫學課程使我回想到 30 年前筆者在美國跟馬赫希大師（Maharishi Nagar）學習超覺靜坐（TM 及 TM-SIDHI），統一力場的健康系統，教導如何重視生命及生活調適之態度及方法，體驗到身心平衡與宇宙節奏同步原則的重要性。現代又經 Guruji 大師詮釋發展成生活的藝術後，更能體驗天人合一之重要性，內心感應到筆者 30 年前向瑪赫西大師學習而造就今日與 Guruji 大師學習之因緣，心中無限感恩（圖三）。
4. 參加祝福課程，本課程為佛陀的智慧課程預修課程，提供了豐富的冥想過程體驗，將上師的恩典通過我們的導體祝福及療癒別人（圖四）。

三、課程後段期間：

1. 每位學員需參加 padayatri（梵文），意思是行腳到偏遠的區域，將上師的祝福傳播出去，促進社會和諧，學員分 7 組到不同農村行腳，過程中體驗到以 Guruji 的愛是無語言隔閡亦無地理界限，暢行無阻，可傳播到世界各角落（圖五）。

四、與 Guruji 大師會談：

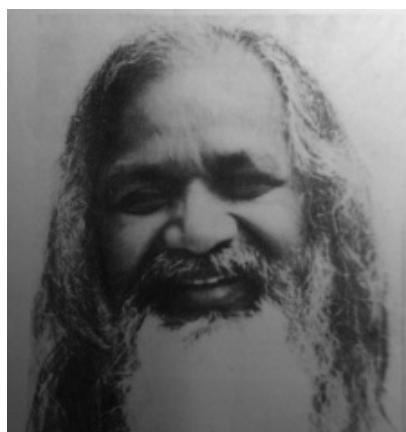
筆者事先和 Guruji 大師預約採訪，因大師都巡遊國外，故安排於課程結束時，由 Alex 學員協助一起飛到新德里見面，因為大師非常受印度民眾的愛戴，大師又慈悲不捨拒絕群眾親近，原約好的地點兩次見面都在驚訝推擠中與大師以眼神交談匆匆結束。臨回國前一天在巧妙因緣的下，我們會面並作簡短交談，在群眾推擠中合照了一張不怎清晰的相片，完成了這次採訪（圖六）。



圖一. Upanayanam精神誕生儀式



圖二. Guruji 大師主持火烘



圖三. 馬赫希大師提倡統一力場的健康系統



圖四. 祝福課由Gunita老師帶領，Ayurveda Nisha 醫師翻譯，陳宗鵠及賴淑娟學員等合照



圖五. 行腳祝福農村兒童



圖六. 筆者與Guruji 大師會面

五、後記：

每位大菩薩為濟世救人，都有信眾護持開山興建道場或修建廟寺、教堂等，如唯覺法師在台灣中台禪寺、聖嚴法師在萬里法鼓山、星雲法師在高雄佛光山、證嚴法師在花蓮慈濟精舍會、羅光樞機主教全省學校教堂等，其忘我犧牲奉獻，無論人在與否，其濟世救人之精神永存，讓人感到心靈依靠及幸福。Gurujee 大師在貧窮的印度創立靜心所，成為修行的天堂，度化人心，提升智慧，創造和平世界，胸懷令人由衷感佩。筆者存著感恩及敬仰之心，撰文刊登健康與建築雜誌，提醒大家把握修行年齡及機會，也對大師之期許大眾意識覺醒作一點點工作。

會員交流

呼吸是生命之源——風箱呼吸法

Breathing is the Energy of Life—Bhastrika Breathing



文／施瑤媛

呼吸是紓解壓力的妙方

國際心靈導師古魯吉表示：呼吸是心靈與身體連通的橋樑、是紓解壓力最佳方法，也是常被人遺忘生命的奧秘。

現代人生活，壓力已經成為健康最厲害的無聲殺手。包括各種慢性病變及失調疾病，以及二十一世紀的藍色殺手——憂鬱症，都與壓力息息相關，我們要如何紓解壓力，提升生命的能量是現代重要課題。

呼吸是古老的智慧中運用調習法來增加體內微妙的生命能量，恆常的練習可以驅動和調和許多生命的節奏，包括腦部節奏、心跳、精神及情緒節奏。我們的生命存在於一吸一呼之間，我們體內 90% 的毒素透過呼吸得以排除。但大家都忽略我們日常只運用到 30% 的肺活量。呼吸是內在寧靜世界與外在世界的連接。透過學習呼吸，學會控制我們的心智及思想。

風箱呼吸法

一、功效：

Guruji 大師首創的風箱式呼吸法 (Bhastrika Breathing)，顧名思義就是呼吸時發出像風箱的聲音。有別於一般深長的瑜珈呼吸，風箱式呼吸法是中等速度進行，就像風箱鼓動空氣，增加火爐的熱度，好好練習風箱呼吸法，即使冬天寒冷也會全身發熱，全身舒暢，在短時間內會增加身心的能量，有助疏通鼻塞，促進神經系統平衡，強化腹肌，淨化血液，注意力集中，讓靜心者更容易進入深度的冥想。

二、方法及步驟：

1. 身體採跪姿將雙手輕輕的握拳，大拇指在拳頭外面，手臂彎曲，拳頭與肩膀成橫向一直線（圖一）。
2. 吸氣，雙手伸直高舉，拳頭打開（圖二）。
3. 呼氣，手肘回到身體兩側，握回拳頭。
4. 每回合做 15-20 次共三回合，每做完一回合休息 30 秒，手掌置於大腿上，掌心朝上。

（以上資料擷取於國際生活的藝術基金會）



圖一



圖二