



# 2012年印度之行 (上)

◎ 施香媛

## 前言

印度是一個文化古老的國家，也是瑜伽的發源地，更是學習瑜伽者一定要參訪的地方。而瑜伽源自五千年前密林中的修行者，修行者們為了獲得天人合一的境界，往往獨自在僻靜的森林裡修行，經過長時間的靜坐冥想，觀察體悟到自然界的眾多法則並發現飛鳥、游魚等動物自有其放鬆與治癒的本能，進而體悟出一套鍛鍊的方法，也就是瑜伽的體位法。從此修行者們更藉由瑜伽修行調整身心，獲得更深層靜謐的思緒；瑜伽不只是體位法的強身（肉身修練），它還包含了心靈的修練，讓身，心，靈三者合一，把自己的小宇宙與大宇宙連結，到達一元次、超意識的境界。

瑜珈身心靈的修持，和一貫道的修持，有諸多相似的地方，我們一

貫道是以儒家的思想為中心，不僅由外往內修持，找回自性，同時由內往外，自度還要度人，而不是只修個人而已，先從肉身和心念開始先磨練與改變，再來度化與影響他人。

## 斯瓦米納拉揚神廟

參訪Swaminarayan Kshardham（斯瓦米納拉揚神廟）：位於亞穆那河畔，佔地約100公頃，整個廟區的整建花費了五年的時間，動用了11,000名工匠。主殿結構建築在148隻大象雕像上，殿中有一尊3公尺高的納拉揚鍍金神像，及2000多尊印度教其他神像。神廟內綠茵遍地，到處可見蓮花形狀的水池，廟方採用高科技的高清動畫介紹納拉揚的修行故事，其壯觀不在話下。

印度人心目中的納拉揚神，精神與釋迦牟尼佛很像，廟中介紹他的



▲ 帕瑪斯尼克坦瑜伽學院每日傍晚的恆河祭。  
 一生，以及如何修行與傳道的事蹟。從小，納拉揚神只要坐在樹下，就會有小朋友圍著他，喜歡聽他說話；13歲離家去山中森林裡修行，他在菩提樹下打坐，一隻兇猛的老虎要吃他，他毫無畏懼對著老虎說法，居然馴服了老虎，使牠變得溫馴；村莊中來了強盜，村民害怕得躲起來，納拉揚也不怕，反而對著強盜的頭目說法，強盜頭目當下開悟而臣服於他；納拉揚後來成為印度人心目中偉大的人物。神廟蓋好了後，來此聽法的人愈來愈多，也是印度人心靈的歸依處。

看納拉揚神一生的修行事蹟以及對印度人信仰的貢獻，後學就聯想到我們的張老前人，老前人歷經艱辛困苦將一貫道從大陸傳至台灣，又將道傳至萬國九州，度化了多少道親；今天我們都能登上一貫道的法船，這些都是老前人的恩典，老前人雖然已離開了我們，其精神永遠留在我們心中。傳道度人的聖業永不會終止，要代代相傳下去，就是我們的責任。

## 蓮花寺

蓮花寺的外觀為白色造形，像一



▲ 蓮花寺院令人放鬆平靜。

朵蓮花，是最大的冥想中心。我們一行人進入其中，靜坐冥想，不時有「嗡嗡」的聲音傳至耳邊，磁場能量很強，使我們身體非常放鬆，心也非常平靜。禪宗有打坐參禪，其實是讓自己能藉由打坐來收攝心念，不思善，不思惡，無念頭才能顯現真實的自我，這也是修行的方法之一；所以瑜伽做完體位法後，要靜坐冥想也是一樣的道理，讓心回歸到平靜與空靈的境界。

## 瑜伽修練

帕瑪斯尼克坦瑜伽道場，是一個靈性的天堂；座落於喜馬拉雅山腳下，神聖的恆河畔，是瑞希克斯城最大的一所瑜伽道場，提供給全世界朝聖者來此修練。超過一千間的住宿房間，設備齊全且清潔、傳統又神聖，是學習體驗瑜伽最理想的地方，也是修練瑜伽者的天堂，此地磁場和能量殊勝，是提昇靈性、冥想、苦行與修行的好地方。



▲ 於瑜伽之父希瓦神像前留影。

每天早上6：00至8：30，練習瑜伽梵唱、呼吸法和體位法；接著9：00至12：00前往恆河畔的菩提樹下上哲理課，每天的課程因老師的不同，教學上各有特色，讓我們學習了很多與台灣不同的瑜伽知識。每天早上因要練習呼吸法，需禁食，下午一點才能用餐，我們吃得很簡單，而且全程都是吃素。

下午稍做休息，五點要參加學院每天的恆河祭。莊嚴又神聖的儀式，面向恆河與瑜伽之父希瓦神像，誦唱經文，灑十穀來祈福，讓人感受到恆河的壯觀，有著無名的感動，淚水不自主地奪眶而出。恆河之水孕育了所有的印度人，也是印度人之母，像母親的愛無私地奉獻，而喜馬拉雅山是印度人之父，像父親壯碩的肩膀，保護著所有的印度人。

晚上8：00繼續上哲理課，這位大師是我們導遊的朋友；他們兩位都擁有碩士學位，一位從事旅遊業，一位則上喜馬拉雅山修行，導遊特別請他下山教導我們瑜伽的哲理。除了每天早上的課程之外，晚上也要加課而不空閒，因為我們覺得要把握機會，多學習有關瑜伽的知識。

有一位來自美國的女孩問大師：「如何去服務他人？」大師回答：「要像恆河之水，永不間斷。」讓後學聽了很有感觸，一貫道的修持，不就是一一直在服務道親，成全道親，一起同登法船，而且從不間斷嗎！法與道一直在人間，用八萬四千種法門，去度化八萬四千種不同根性的眾生！

（續下期）



▲ 印度門壯闊宏偉。