

悅自心中來

自學冥想必讀手冊 **40**個完整脈輪冥想練習導引

Vrksa薇莎——著





脈輪冥想導引練習

一開始，讓我們先來聊聊「冥想」這件事。

冥想，是為自己提供一個獨特的機會，進入內在寧靜狀態的一種方法，能洞悉自己內在深處，使思緒緩慢下來，給予心靈一片潔淨的空間，同時也更開放所有的感知，定期冥想能幫助妳更瞭解自己，體認自我真正的需求，進而轉化念想，在挫折叢生的生活中，提升正向品質、積極面的思考，即使面對挑戰或阻擾，都能視其為平凡事物來面對、處理，如同聽到電器用品完成操作的鈴響聲般，不會令妳驚慌失措，而是很平靜地進行下一步的電器操作。冥想的好處，會以極度緩慢的速度，讓一切變得更正向、更趨近美好，所以持續定期的冥想，才能開啟這股轉化的力量。

冥想在許多國家的古老文化中存在著，各有其巧妙與進行方式。當妳要進行冥想時，必須給予自己一個不被干擾的環境和一段專屬自己的時間，有意識地將專注力集中在某一個想法上，有的想法是重覆在一句真言、咒語上，有的則是深入做一種圖像或意境的探查與感受，藉由這種過程，可以給大腦一個嶄新的創造空間，可以透過一些美好的圖像，將負面能量排除，尋得腦部理性工作的短暫休息，當休息後，更能激盪出有條理、有見解、無偏頗的觀點，來解決問題而現實

生活中的紛擾，或者萌生新想法，創造新的可能性。

冥想必須透過專注，即專心一致來達成，往往這也是最難的部分，因為思緒總是不自覺地不斷湧出，來打斷妳的意念集中，因為頭腦喜歡且習慣做選擇，此時妳必須學習放開理性頭腦產生出來的思考，讓念頭只是經過，不跟隨、不批判，惟有當思考消失了，慾望的念想停止，內在的世界才能回到真正的寧靜，達到靜心的狀態。當妳體驗過這種平靜、喜悅、安定的片刻，便會渴望時常保持著這種靜心的狀態，透過不斷的練習，這種美好的片刻會愈來愈時常發生，逐漸地熟悉且學習到在理性思緒與自然靜心間往來通道，接著妳會開始體悟更多的生命智慧，並帶領妳轉化、蛻變，更新自己。

在《奧修脈輪能量全書》（奧修OSHO著，莎薇塔Sevita譯）一書中有段文字內容摘錄「一個人要的是去感覺自己的脈輪，而不是去學習關於脈輪的種種知識。只有當你感受到你的脈輪，感受到你的亢達里尼，感受到亢達里尼的通道時，那才是真正有用的。就內在的世界而言，知識一直都充滿了破壞性，因為你得到的知識愈多，你對脈輪的感受就愈有可能是一種假象，而不是真實的經驗。」

前言已提及寫這本書的初衷就是定意它成爲一本協助開啟脈輪冥想練習的

然，更重要的是別忘了持續的練習、持續的關照著自己。

脈輪簡述

脈輪，梵文 चक्र cakra，讀音chakra，意思是指「輪」或「盤」，形容能量以旋轉方式運作，古老的醫學體系——印度阿育吠陀（Ayurveda），強調三脈七輪就是人體完整的能量系統，負責協調及統合身心靈的運作，提供各意識層次所需要的生命能量，當能量達到平衡時，自然成就身體與心理健康狀態，更進一步達到身心靈合一。三脈是指體內最主要的三條能量通道，分別為中脈、與左右二脈，七輪則是中脈上的七個脈輪漩渦，由下而上，包括海底輪、臍輪、太陽神經叢輪、心輪、喉輪、眉心輪及頂輪，有些書或靈性老師對脈輪的稱呼不盡相同，但選擇一種妳習慣地辨識名稱就好，不需執著名稱，但脈輪所在位置才是必須關注的重點，千萬別還沒開始練習，就讓脈輪的名稱把自己拘泥住了。

七個主要的脈輪就像是人體中軸的核心齒輪，掌握能量交匯中樞，每一個脈輪的頻率皆不同，靈視力較佳的練習者，甚至可以清楚知道每個脈輪的形狀及顏色差別，脈輪連接著肉體，並對周遭內臟器官或相對應的內分泌腺體、生命元素、生命課題、穴位和經絡等，透過連結產生影響，通過持續脈輪的鍛鍊，得以調和身體與氣場的生命力，處理脈輪受阻塞、過度受到刺激（有些書以「能量過

而此書的脈輪練習為一種意識導引冥想的方法，透過專注跟隨導引語，達到真正的放鬆及自我療癒，重新找回內在真實的你，進而轉變你的生活和能量。

從愛出發，體驗脈輪

vrksa建議**初學者從心輪開始體驗脈輪冥想**，而非其他脈輪書籍從海底輪開始介紹，在實際帶領脈輪體驗課程時，vrksa也都是從心輪開始出發，除了考量心輪在身體能量的中心位置外，更因為心輪主導著「愛」的議題，當你開始想進入靈性的生活，明白知道自己渴望著回到放鬆、平靜時，就表示妳已準備好好愛自己，**惟有懂得愛自己才能定下心來專注的感受**，才能喚起內在的力量，等到妳能開始專注、安靜下來感受一切之後，再回到脈輪練習的軌道上，從海底輪開始，逐步的往上練習每一個脈輪，建議妳可以先體驗七脈輪一個輪迴，然後回到海底輪進行扎實地練習，當感受海底輪的能量平衡或生命課題完成，再往上進入臍輪進行扎實地練習，直到平衡或體悟生命課題後，再接著往上，通常這樣的扎實練習到達喉輪可能需要好幾年的時間，所以一定要秉持著耐心來學習。

為了讓自己有美好的脈輪冥想練習體驗，每一次的脈輪冥想練習可以先擴展心輪的光，充滿妳的全身與氣場，讓包圍妳的光，給予自己最大的安定力量與保護，再開始進行脈輪的練習。

學習七大脈輪之後，別跟許多靈性學習者一樣，只著重主導靈性連結與感應的眉心輪與頂輪，想想妳開始學習脈輪冥想的初衷，不論何種靈性學習，最重要的還是身體保健與心情平靜，關照身體運轉的能量，生存的意義，所以海底輪、臍輪、太陽神經叢輪、心輪及喉輪才是更值得花費時間練習的能量中心。

練習前準備

練習呼吸

「呼吸」是學習靜心最容易入門的方法，更是獲得生命能量最簡單、最有效的方法之一，許多的靈性練習也都是由「呼吸」開始進入靜心冥想，透過調整吸氣與吐氣的頻率，感受能量的調和，進而讓心慢慢安定、思緒和緩，起初不用特別學習太複雜的呼吸法，呼吸靜心的重點，在於將吸氣與吐氣的頻率調整到輕、緩、均、長，不需要刻意計數秒數，如果妳心思特別繁雜或身體特別不舒服時，可以在吐氣時，特別發出「哈！」的聲音，藉以刺激在舌咽部位的神經系統，來協助妳更放鬆一些，如果妳長期肩頸緊繃僵硬，可以明顯的感受到，吐氣時發出聲音後，肩頸變得和緩輕鬆不少，身體鬆了，自然能更快進入平靜的狀態，來進行冥想練習，當然，妳也可以將呼吸作為一種靜心練習的方法，每日靜心功課。

平常急促的生活步調，讓人不自覺雙肩向內擠縮，使呼吸變得淺短、肩頸也

容易產生緊繃、僵硬，透過腹式呼吸，感受完全專注在呼吸時，身體自然逐漸放鬆。吸氣時儘可能保持均勻的吸入空氣，專注感受空氣流入鼻腔和呼吸道，慢慢的鼓漲起腹部，停留三至七秒，屏住呼吸，接著緩緩吐氣，吐氣時，將吸氣鼓起的腹部向內縮，專注的感受氣以輕慢、均勻的速度，流出鼻腔的感覺。

坐墊

讓自己坐的舒服，頂輪至海底輪之間能直接挺直是很重要的，坐的舒服才能讓妳更專注在練習之中，剛開始練習，家裏沒有打坐專用的坐墊，沒關係，妳可以為自己準備2個普通的方形或圓形坐墊，一個平放讓妳的腳背不會貼著冰冷地面和木板上，另一個則可以對折後用來墊高妳的臀部，使背脊自然的挺直，如同前面提過身體內的三脈七輪，拉直能量的循環通道，可以讓能量的運作更順暢，所以挺直的姿勢對於脈輪的練習是很有幫助的。如果妳只能在工作午休時間才能抽出一點時間來練習脈輪冥想，辦公室不適合使用打坐方式時，也可以坐在椅子上進行練習，將妳的臀部坐在椅子的 $\frac{2}{3} \sim \frac{1}{2}$ ，讓後背離開椅背，雙腳自然打開約肩寬，腳掌自然平踩在地板上，並調整椅子的高度，讓膝蓋呈現90度後，就可以開始進行練習了。建議等練習一段日子，讓脈輪冥想成為妳的日常功課後，再開始購置適合妳的靜坐坐墊，在網路上有非常多的選擇，Vrksa個人則是偏好以椰子纖維製作的禪坐墊。

如何使用本書

它就是一本協助妳進入脈輪冥想練習的工具書，所以大部分的內容都是脈輪的冥想導引文字，非常細節、一步一步敘述的非常清楚，希望妳能透過這本書，開始懂得如何進行脈輪冥想，等妳練習過一段時間，妳就可以放下這本書，開始專注在妳體內的能量，享受妳自己獨一無二的感知力量。

初次進入脈輪冥想練習，妳可以這麼做：

方法一

看任一篇脈輪冥想導引文字內容2遍以上，讓自己有點印象，大概知道就可以了，這篇的練習方向、環節是什麼，如何連接每個環節。只需要約略記得進行的大方向，不需要強迫自己記住每一個步驟，記多少，就享受多少，重點還是在於讓自己完全放輕鬆，心裏和腦袋不要有太多的負擔、壓力，才是真正冥想靜心唯一需要的。

方法二

如果妳真的什麼都記不住，那也沒關係，就用錄音的方式，自己唸一遍導引

文字內容，錄下每一個細節，跟隨播放的內容來體驗冥想練習。當然，妳一定會覺得自己唸的聲音和曾經聽過某位靈性老師導引聲音時的感覺相差非常多，這是因為，靈性老師是以內在的聲音與靈魂（有的書則是使用「高我」來敘述，但我偏愛這種踏實的表示方式），來指引每一次的靈性練習，所以引領出來的能量振動必然不同。但不要氣餒，持續練習，相信有一天妳也可以用內在靈魂的聲音，說出悅耳、讓心平靜的語調。

不論妳選擇用那種方式，相信多練習幾次，妳就可以掌握到這篇冥想練習的關鍵，完全由妳自己來進行脈輪冥想。現在最重要的是，趕快開始進入脈輪冥想練習吧！

在妳開始練習之前，最後需提及的問題，是靜坐冥想的練習方式，尤其是初學靜坐或冥想者，常會結束後，有頭昏、精神恍惚或想吐的感覺，有時是因為能量的運作還在妳體內進行著，有時則是因為妳還沒準備好從靜心安定的狀態中出來所致，這時妳可以再次閉上眼睛，感受舒緩的步調和體內的能量，再透過幾次規律的深呼吸，以最適合妳的速度，慢慢把感知、意識找回來，慢慢的結束練習。若時間充裕，妳也可以平躺仰臥，約15分鐘進行大休息後，再透過呼吸，感知身體每一個部位，慢慢地從靜心安定狀態回來。