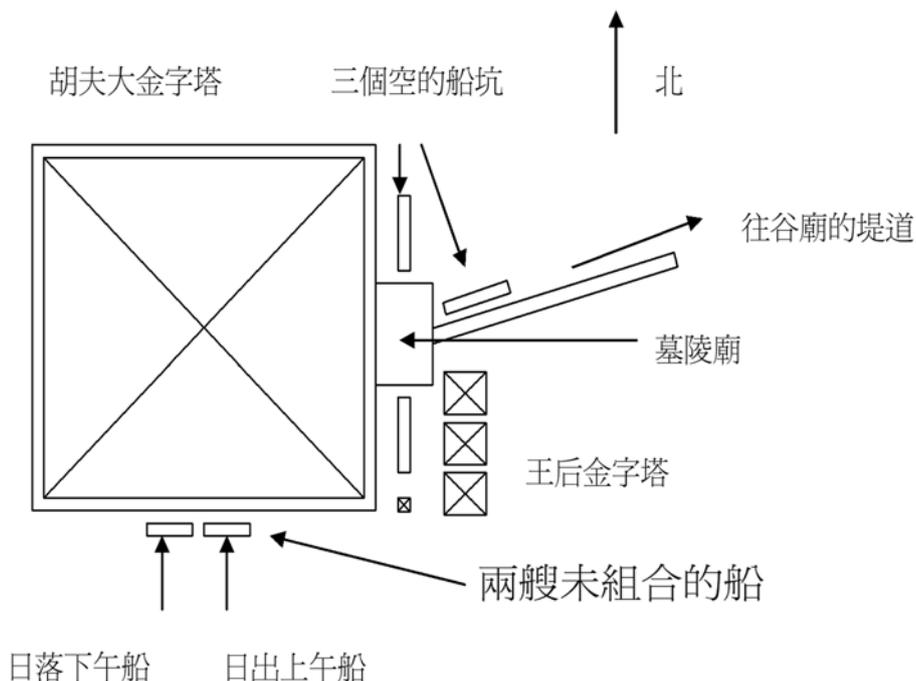


古埃及太陽船的大秘密



古埃及最有名的古墟是胡夫大金字塔，四千多年來世界的人民都讚嘆這座偉大的奇跡，突然在 1954 年一些考古學者在金字塔南側的旁邊發現了兩個用巨大石塊封鎖的長方形地下坑，每一個坑裡面很整齊的擺放一艘尚未組裝好的 43.4 公尺長的船，每一艘船使用最好的從黎巴嫩進口的絲柏木料，設備也很完整，大大小小一共有 1224 塊零件，至今超過四千年都寧靜的暗藏在那裡沒有人知道，考古專家經過十年的研究才把一艘全部組裝起來了，然後建立了一個小博物館在金字塔旁邊，現在你可以親眼去看到第四王朝法老王胡夫的太陽船，〔另外一艘還在坑裡尚未被拿出來〕，你也可以上網去參考關於這個發現的更詳細的資料與照片：<http://www.touregypt.net/featurestories/greatpyramid5.htm>。



這兩艘船那麼整齊放在那裡是什麼意思呢？船首是模仿紙莎草的形狀，上面有一個木頭圓盤代表太陽日神，古埃及人把太陽看待是生命的創造源頭與靈性高我的象徵，神話中太陽每天前後會坐兩艘渡船過天空，同時也過尼羅河，一艘船代表日出的上午船，另一艘代表日落的下午船，這象徵人的修行可以在一生中照見五蘊皆空然後渡一切苦厄。〔下左是早上的 ”Anjedtet”，下右是下午的 ”Sektet”。〕



前者的意義為「發光的形狀」，後者的意義為「消滅的形狀」，一個是生命的創造過程，另一個是生命的消除過程，船上的𓏏〔shēs〕圖騰是一種象徵性的弓，它代表靜心的方法〔往後拉箭以增強潛力〕然後往前射出箭〔以達成目標〕，它也代表日神的隨行神群都像太陽的光線。這些隨從者使用什麼方法射出光線？

太陽日神的船

與

古埃及的靜坐方法

古埃及人經常會做各式各樣的修行，其中最重要的是海洋冥想，金字塔經文裡這方法稱為 *Wa Sha*，也稱為 *Waa en Ra'*，*Wa* 與 *Waa* 是雙關語。



Wa *Sha*
海洋冥想



Waa *en* *Ra'*
日神的船(冥想)

真言冥想方法

這種靜坐的基本方法非常簡單，你不需要任何特別設備，每天日出與日落時可以花 20-30 分鐘做這個練習，會增強專注力、開發潛能、展現你的創造力。

找一個比較安靜的地方，準備一個舒服的椅子或坐墊，身體調整好以後閉上眼睛，先等幾秒鐘讓身體靜下來然後開始想一個太陽真言，太陽真言在梵文中叫 *Mantra*，在古埃及時叫做 𓏏⊙ *Mēdu Ra'*〔日神的真言〕、𓏏𓏏⊙ *Mend Ra'*〔日神的瞳孔〕、或 𓏏𓏏⊙ *Menja Ra'*〔日神的種子〕，它們是代表生命原型的一些字眼，本篇後面的「太陽日神的真言日曆」列出一年每天比較適合的太陽冥想真言，原則上任何一個字眼可以當做冥想的真言，不過這個清單很完整，每天靜坐前你可以選取當天的真言，使用這種週期循環方式一年內會讓意識旅遊體驗與操作活動在每一個主要心靈境界中。古埃及人對真言冥想的術語名稱是 𓏏 *Jeba'* (梵文是 *Japa*)，冥想的效果也是用同樣的 𓏏 圖騰但唸 *Resy* (梵文是 *Rishi*)，*Jeba'* 本意是手指、拉弓的工具、一萬，數字代表用手指計算與重複默念冥想中的真言，*Resy* 是醒過來、警覺、開悟的狀態。

第一次開始冥想以前最好先閉上眼睛用聲音唸出你的真言幾次，然後慢慢讓唸的聲音變越來越小，到了沒有聲音的時候停止嘴唇與舌頭的動作，很輕鬆的開始在心裡默念想著那個真言的聲音，讓那心裡的念頭變成越來越微弱一直到它幾乎不存在的狀態，繼續這樣想着那真言，保持很輕鬆的態度，如果真言流走了沒有關係，不要想挽留它，讓它走。

如果你發現別的念頭來了把注意力帶走了，很輕鬆的把注意力轉移回到真言，不用排除雜念，雜念是正常的現象經常會出現，只要你記得讓注意力轉回到真言。在 20 分鐘的靜坐中這種狀況可能會發生許多次，每次你發現你的注意力跑走了就輕鬆的回到真言，想真言不必有很清楚的念頭，讓真言在心海中飄浮在一個很微薄的狀態中，好像他快要被忘掉的境界中，似有似無，恍恍惚惚，真言的內容不重要，你可能會有一些關於內容的聯想，但不用太注意它們，真言的聲音是最主要的。它的發音與速度有時候可能會有一點變化，都沒有關係，發音差不多就好。當你已經冥想了兩三次而懂得讓真言次第在心目中變越來越小、越來越微薄時，你不必在開始以前用聲音唸出真言，以後的冥想練習全是用無聲音的默念它。

開慧眼練習

如果你已經相當進入冥想的練習而幾乎每次都有很靜止又舒服的感覺時，可以加上開慧眼練習，



練習的做法：放輕鬆然後很專注看上面的圖案中間那眼睛的瞳孔〔請使用本書封面上的彩色圖，效果會比較好〕，盡量不要眨眼，等半分鐘到一分鐘然後閉上眼睛，專注看那殘像中的瞳孔，閉眼後遺留殘像圖案的颜色會變，而且圖案會慢慢消失，但還是要繼續看那瞳孔的位置。等到圖案完全消失後可以張開眼睛再做一次練習，做了幾次以後不必再看圖案你會開始能夠辨識瞳孔的位置，閉着眼睛它會與一般的背景有一點不同，眼睛張開專注看書或做事時會培養專注力而且可能看東西會比較清楚。

等到你瞭解這慧眼練習時你可以開始在靜坐時進行它，你要使用你那天選用的埃及真言的埃及文圖騰做配合的觀想對象。準備冥想以前先看看你真言的埃及文圖騰一直到你記得很清楚它的形狀，你可以使用真言在本書附上的古埃及塔羅牌圖

騰、清單表中的例子、或上網下載你喜歡的相當於那圖騰的埃及圖像或照片，很專注看圖騰一兩分鐘，特別注意它的細節與形狀，然後閉上眼睛準備冥想，當你開始冥想真言的時候把那埃及文圖騰的形狀放在視覺螢幕的中央位置，不用想看它很清楚，也不要它很大，只放它在那視覺螢幕的中央位置，不必挽留它，它可能跟真言一樣會流走，但如果你發現它走了，你可以偶爾在冥想過程中再把它提起來，記得真言是主要的，所以注意力主要是放在真言的發音上。

加上圖騰時會增強真言的境界讓它活潑起來，一年中玩過整套真言會讓腦海全面活潑起來，再加上超然的無極禪定體驗〔無極禪定出現在你已經忘掉了真言可是還沒有開始想別的念頭的間隔空間，這間隔或許是一瞬間、或許是較長的時刻〕，你已經很迅速在培養超級巫師的宇宙意識，多多少少開始活在那自由自在的仙人生活中，同時在日常生活裡會發揮奧妙的突破，每一個人的進度不同，秘訣是「苟日新、日日新、又日新」，練功時只要很輕鬆愉快的境界即可。

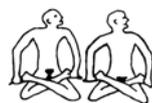
關於體位

古埃及人很重視健康，所以他們發展了許多體操方式而且還有一些相當於現代的瑜伽體位與內功方法，譬如   Nehebet 是埃及文對瑜伽術的稱呼，   Neheb-kau 老早在金字塔經文中是太陽神當「瑜伽神」的名字，  Nekhebet 與   Nebethet 代表他的女神伴侶，透過她們的神秘坤達力尼生命力量讓 Neheb-kau 發生作用，  Nekhebet 蓮花是這門功夫的象徵。本副古埃及塔羅牌的圖像中顯示出很多古埃及的瑜伽體位與其他修行功夫，讀者可以慢慢研究玩味，dpedtech.com 網站上提供許多相關的資料。



雙修瑜伽士

埃及人沒有一定的冥想體位，但他們特別喜歡端正的坐在椅子上，他們也很喜歡蹲下來用金剛座的體位，他們在靜坐時常常蹲下來然後把雙手放在背後以打開心胸，它們很有幽默的稱它為〔 s-quera 俘虜體位或  An Hat 帶來心體位〕。他們的藝術中沒有表現他們用雙盤的蓮花座，不過蓮花(Nekhebet)既然是瑜伽術的秘密別名，而且他們留下草圖證據在廟宇的體操課裡包括練雙盤的功夫，因此我猜想這種體位不準在公開場所表現，只可以在廟宇的不公開進階練習裡使用，蓮花雙盤坐    Aset Pet Mu「天海位」〔梵文 = Padma Asana〕。



尊者端坐體位

蹲坐體位〔俘虜體位〕

雙盤體位

神秘鍛鍊權杖：古埃及的藝術裡有一種權杖只讓神拿它，它的名字是 Was 或 Ja'am，這根權杖的每一部分象徵理想的靜坐體位姿勢，



權杖上面有抽象的羊頭以代表呼吸，下巴沉緊到喉嚨會使呼吸與心跳減低緩慢，這是鎖下巴：《𓆎𓆏𓆑Band「包緊」 𓆎𓆏𓆑Ja'am-da-Ra'「日神給的權杖」〔梵文 = Jalandhara Bandh〕》，權杖很直代表背要很直，而且權杖很細代表腹部也要鎖進去，這是鎖腹部：《𓆎𓆏𓆑Band𓆒𓆓𓆔Udy-amy「排大便式的鎖」〔梵文 = Uddiyana Bandha〕》，意思是要把氣吐出然後把腹部縮進來，下面的圓叉子代表鎖海底輪：《𓆎𓆏𓆑Band〔鎖緊〕 𓆕𓆖𓆗Mu-Ra'「日海」〔梵文 = Mula Bandha = 鎖肛〕》，這個動作也包括鎖會陰以把睪丸提升：《𓆎𓆏𓆑Asewy ne Metere〔睪丸姿勢〕 𓆎𓆏𓆑As-weny Metere「從座位跳起」〔梵文 = Aswini Mudra〕》，另外還有鎖尿道：《𓆎𓆏𓆑Waj Ra' Metere「日神的莎草權杖姿勢」〔梵文 = Vajroli Mudra = 尿道姿勢〕》，在靜坐冥想時古埃及人會輕鬆的使用這些動作讓禪定比較深穩。這些 Bandha 與 Mudra 在冥想時只是一個理想體位姿勢而已，都不要勉強，務必輕鬆執行。

如果你練了一年而覺得還沒有開悟，這個沒有開悟的信念是誰決定採取的呢？經常花幾分鐘做這些練習至少很自然會增強你的專注力與覺察力，而且還有一個獎勵：你將很輕鬆學會古埃及文的基本生字，下次到博物館或旅遊埃及時，你會開始看得懂很多古埃及的藝術與文明，聖甲蟲學院的網站〔www.dpedtech.com〕有很多可以幫助你學習古埃及文的檔案，而且網路上有越來越多這方面的資訊。如果有任何問題或想看更詳細的資料時也可以來電信到 gracetia6@gmail.com。

〔前文所提供的一切練習都是為了培養自己對自己負責任的精神，因此請讀者要全面擔承一切自己練功的結果。〕