

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

e-mail: dlshk@ymail.com

<http://www.hkyoga-dls.org>

瑜伽修行發願表

施化難陀大師

1. 每天填寫靈修日誌，在每月月尾把日誌的副本交與靈性指導者，他會給你進一步的指引。
2. 每天在專用的簿上抄寫本尊心咒或上師心咒一至兩頁。
3. 訂出每天的修行與生活日程表，並且務必嚴格遵守。誘惑與障礙是有很多的，應小心警覺。
4. 每一新年可用以下發願表重新發願修行。其中項目可按個人性情、許可情況與進境而加減或更改。
5. 不要粗暴地改變生活方式。只要你能遵守自己的發願，你已經可以在靈修路上迅速進步，有效培養意志力，以及控制內心與感官。不要令自己不勝負荷，謹慎地發願，然後在瑜伽階梯穩步上進。
6. 如果你因欠缺自制，無心之失又或因環境因素而不能實踐發願項目，你應增加持咒的唸珠串數，又或以捨棄一餐以警惕自己，教訓自己的內心嚴守發願內容。
7. 發願表應一式兩份，並把其中一份交予上師，藉以令自己不敢放縱，或找藉口違反承諾。
8. 鼓勵有靈性傾向的朋友填寫發願表、靈修日誌與抄寫聖咒，這樣，你也可令很多人從世間輪迴中得以解脫。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

e-mail: dlshk@ymail.com

<http://www.hkyoga-dls.org>

重要的發願

1. 我會每天修習式子、呼吸法_____分鐘。
2. 我會每月/每十天/每星期一次，在晚餐時只進食牛奶與水果。
3. 我會在 Ekadasi 聖日/每十天/每月禁食一次。
4. 我會每_____日/月放棄這種享樂：_____，連續_____日/月。
5. 我不會從事一下任何一項事情多於每_____日/____星期/_____月一次：
A.吸煙 B.打牌 C.看電影 D.讀小說
6. 我會每天禁語_____小時，或在假期或星期天保持完全禁語_____小時，並把時間用於凝神、冥想、持咒、反省。
7. 我會以每_____星期/月為期嚴守貞潔。
8. 在本年內我不會對人講憤恨、尖酸與粗鄙的說話。
9. 在本年內我會說真實的說話。
10. 我不會對人存有愁恨與邪惡的思想。
11. 我會每月把_____ %的收入撥作慈善用途。
12. 我每周/月會用_____小時來實踐業力瑜伽。
13. 我每天會持咒_____串。(以 108 粒唸珠為準)
14. 我會把本尊或上師心咒抄寫_____頁/分鐘。
15. 我會研讀博迦梵歌連同註釋_____節。
16. 我會每天填寫靈修日誌，並在月尾把副本交予上師，以便獲得進一步的開示。
17. 我每天會在上午_____時起床，並用_____小時來修習持咒、凝神、冥想與祈禱等等。
18. 我每晚會與家人一起唱誦_____分鐘。

簽名：_____ (姓名：_____)

地址：_____

日期：_____

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize