

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>

靈修指引二十條 (20 IMPORTANT SPIRITUAL INSTRUCTIONS)

施化難陀大師

這二十則靈修指引已包含了所有瑜伽修行方法的要義，任何誠心修持者都可獲得業力瑜伽、愛心瑜伽、智慧瑜伽及所有瑜伽的成就。這是絕對有效的重點，能讓人迅速有效地培養好身體、精神、道德與靈性等各個層面。

1. 清晨時段 (Brahmamuhurta) :

每天清晨四時起床，這個時段最有利於修行，在這時段，即早上四時至六時三十分以至於七時，把早上的修行功課完成。在這時段進行瑜伽修行能獲得迅速而又最大的益處。

2. 式子 (Asana) :

選用蓮花坐、圓滿坐、舒適坐其中一種坐姿來進行持咒或冥想，面向東方或北方，由半小時慢慢增加至三小時。修習倒立與肩立來保持健康與貞潔。恆常做輕鬆的運動，如散步等。做二十個循環容易舒適的呼吸法，修習呼吸法時不要讓自己過勞。

3. 持咒 (Japa) :

可持誦任何聖咒，例如單純 OM 聲，又或如 *Om Namō Narayanaya, Sri Ram, Sita Ram, Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram, Om Namah Sivaya, Om Namō Bhagavate Vasudevaya, Om Saravanabhavaya Namah, Hari Om* 及 *Gayatri* 等，這要視乎個人的喜愛與傾向。持咒次數由每天 108 次遞增至 21,600 次。基督信仰的朋友可唸誦主耶穌的聖名或萬福瑪利亞，其他宗教的信徒也可從自己信仰的經書選出適合的聖咒。

4. 飲食紀律 (Dietetic Discipline) :

只進食純淨(Sattvic)的食物。放棄辣椒、黃薑、洋蔥、酸味食物、油膩、芥子與羅望子。注意不要過飽(遵守食物份量守則)。每年一兩次放棄自己最愛食物十天。進食簡單的食物，牛奶水果有助冥想。進食有如服藥，目的是維持生命。把進食視為享樂是一種罪過。連續十天至兩星期放棄糖與鹽。你要能夠單吃白飯、豆湯與麵包，而無須醃菜佐膳。在喝豆湯、奶茶、咖啡時，不要加太多的鹽與糖。非素食者應盡量避免吃肉，直至完全改為素食，這對修行有很大的幫助。

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>

5. 冥想 (Meditation) :

設置一個獨立上鎖的靜室，不可能的話，也把家中的一角辟為這個用途，甚或加上圍帳。保持該處清潔。

6. 研經 (Svadyaya) :

有系統地研讀 Gita (博伽梵歌), Ramayana (羅摩衍那), Bhagavatam (奇詩拿神的事蹟), Vishnu-Sahasranama (Vishnu 神的一千名號), Lalita-Sahasranama (Lalitha 女神的一千名號), Adityahridaya (太陽神心咒), Upanishads (奧義書), Yoga Vasishta (羅摩神與上師的對話), Bible (聖經), Imitation of Christ (師主篇) 及其他宗教的經書由每天半小時遞增至一小時，用純潔的心思來反省。

7. 提升內心 (Elevate the mind) :

背熟一些禱文與讚誦經句，並在坐定持咒或冥想前唸誦，這會有效提升內心狀態。

8. 梵行 (貞潔 Brahmacharya) :

非常小心保存生命的能量，這能量是神的能量顯現，是一切的力量，是一切財富。這能量是生命、思想與理智的要素。這指引不是單對獨身者而言，在家人也應盡量遵守。配偶間的親密行為也應保持中庸之道，這是非常重要的。

9. 布施 (Charity) :

每個月、甚或每天視乎個人能力恆常布施，這項指引不可掉以輕心，你甚至應捨棄一些個人需要來恆常達成這項指引。

10. 靈性聚會 (親近善知識 Satsanga) :

完全遠離壞朋友、煙酒與肉食。經常接近聖賢，諸惡莫作，眾善奉行。

11. 禁食 (Fast) :

應在 Ekadasi 聖日禁食或只吃牛奶水果。基督徒應每兩個主日禁食一天，回教徒則每兩個星期五禁食一次。

12. 唸珠 (Japa Mala) :

把唸珠隨身帶在頸上，或放在袋內，或於睡時放在枕下，這會令你經常記起神。當空閒時可拿來持咒，其實我們不論正在做甚麼，都應不斷唸誦神的名號。

13. 禁語 (Mouna) :

每天兩小時禁語，在禁語時不打手勢與做表情。

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>

14. 言語紀律 (Discipline of speech) :

無論任何代價都講真話。小說話，說甜言(正面的話)。經常說一些鼓舞的說話，永遠不要說話詛咒、批評或令人洩氣。對小孩或下屬永遠不要疾言厲色。

15. 知足 (Be Content) :

減少欲望。如果你要四件襯衣，減為兩至三件。過著幸福知足的生活，避免不必要的憂慮，內心保持無所執著的態度。生活簡樸，思想崇高。想想有些人所擁有的不及你的十分之一，與人分享吧。

16. 實踐愛德 (Practice Love) :

不要傷害任何眾生。仁愛是最高的正法(Ahimsa Paramo Dharma)，以愛心、寬恕與慈悲來戰勝憤怒，以仁慈愛心來侍奉貧病，這就是侍奉神。

17. 獨立 (Be self reliance) :

不要倚賴僕人，獨立是最高的德行。

18. 自我反省 (Have Self analysis) :

臨睡前反醒自己白天所犯過錯，並如富蘭克林一樣每天填寫靈修日誌(Spiritual Dairy)，把自我改正的情況記錄下來。為自己訂出生活日程表與發願表，不要為過往的過失而自怨自隘。

19. 承擔責任 (Do your duty) :

記著死亡會隨時降臨己身，不要逃避責任。實踐種種聖德。

20. 經常惦念神 (Remember God always) :

一覺醒來又或臨睡之前，先要想起神。在日常工作或閒息中，也想起神。唸誦祂的名號，把自己交託到祂的手中。

以上是所有修行方法的要義，它可帶給你解脫。所有這些開示必須嚴謹遵守，不要讓內心放逸。

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize