

SONG OF EIGHTEEN VIRTUES

十八聖德之歌

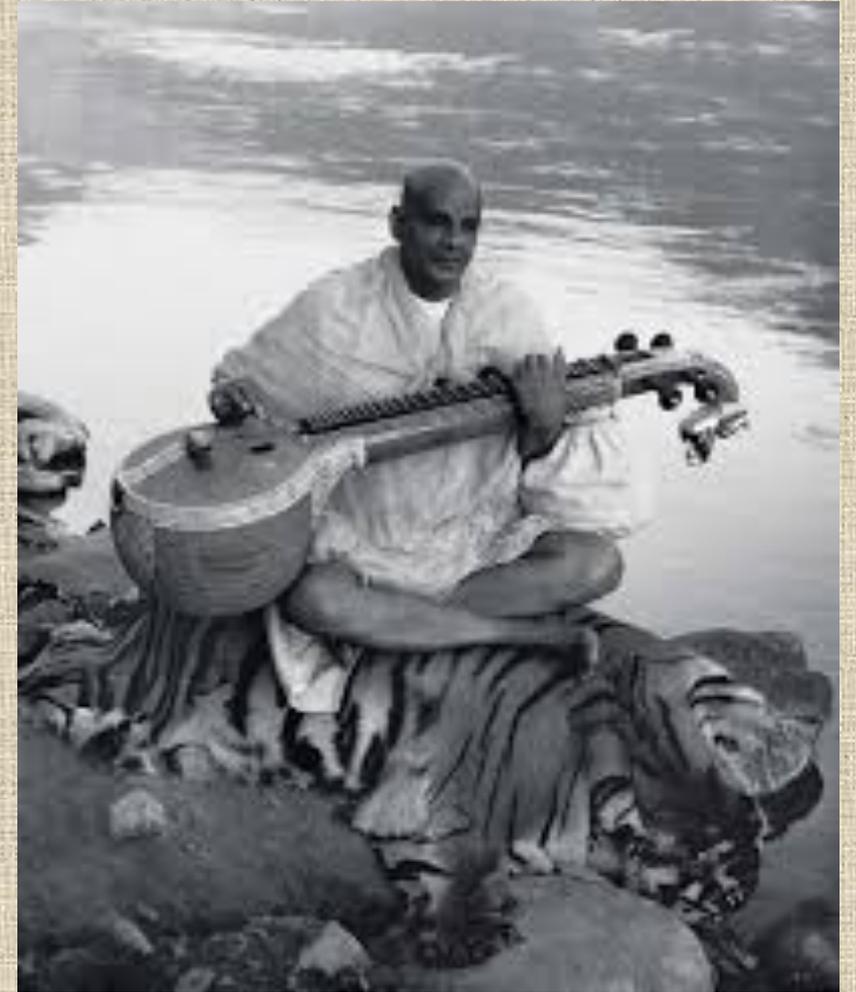


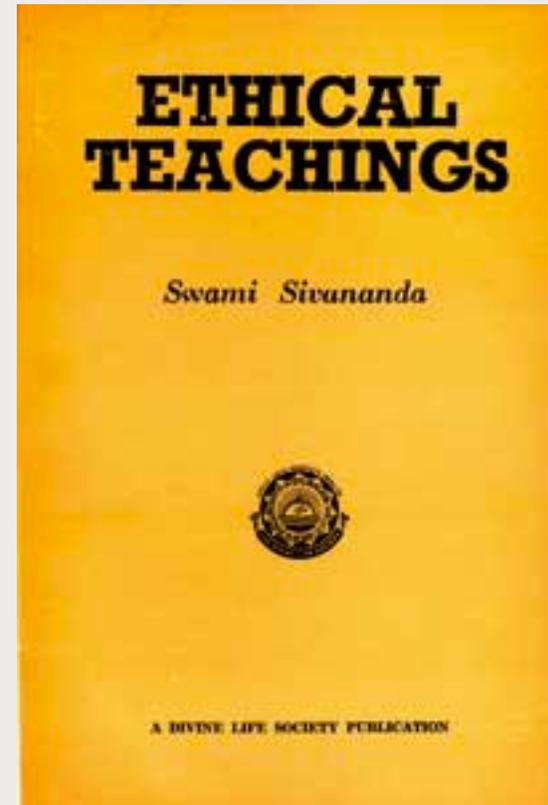
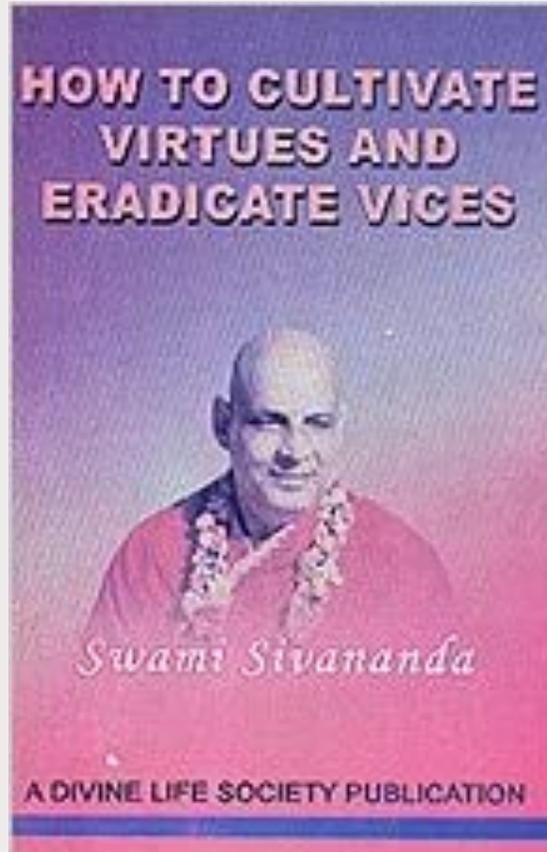
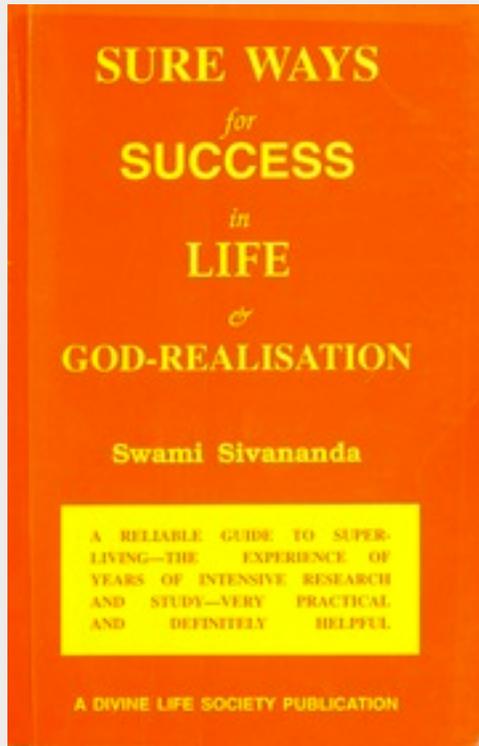
聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心
2020年4月8日（星期三）

Song of Eighteen Ities.

Swami Sivananda

Serenity, regularity, absence of vanity,
Sincerity, simplicity, veracity,
Equanimity, fixity, non-irritability,
Adaptability, humility, tenacity,
Integrity, nobility, magnanimity,
Charity, generosity, purity.
Practice daily these eighteen 'ities',
You will soon attain immortality.
Brahman is the only real entity,
Mr. So and so is a false non-entity.
You will abide in eternity and infinity;
You will behold unity in diversity;
You cannot attain this in the university.
You can attain this in the Forest Academy.



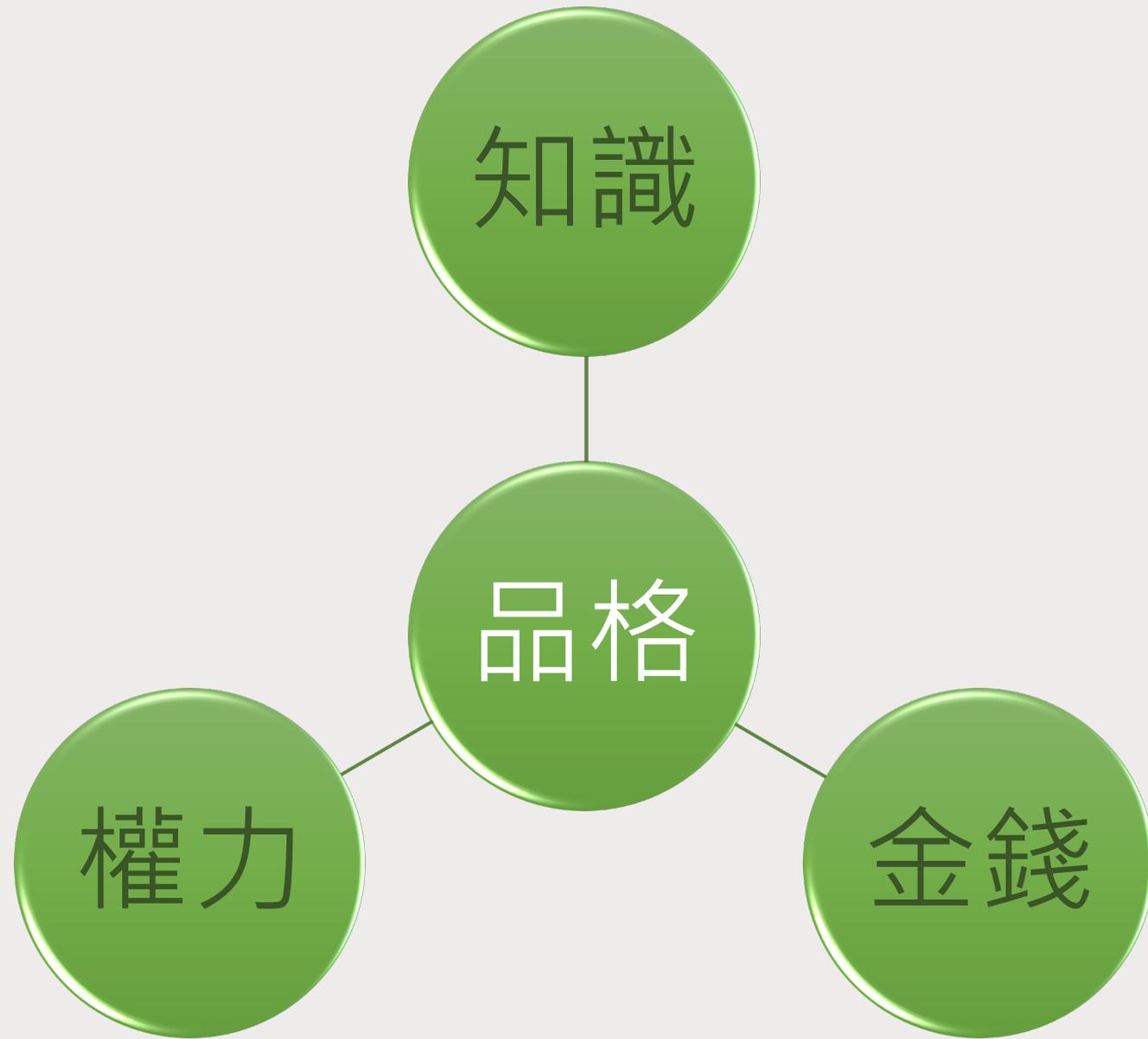


品格的重要



- ◆ It is the character that gives real force and power to man.

品格給與人們真正的力量



- ◆ If you want success in life, if you want to influence others, if you want to progress well in the spiritual well in spiritual life and if you want to have God Realisation, you must possess an unblemished, spotless character.

品格



改品格等於改變命運



哪一種人道德品行是必要條件？

學者

哲學家

修行人

專業人
士

Sarvam Khalvidam Brahma

All indeed is Brahman

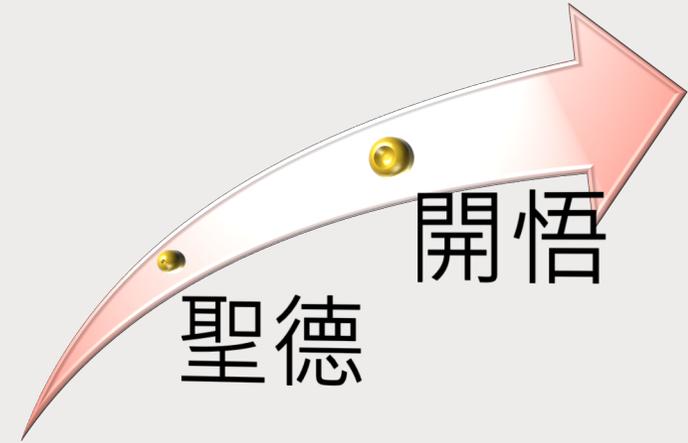
一切是梵

己所不欲，勿施於人

培養品格的方法



Practice daily these eighteen 'ities',
You will soon attain immortality.
Brahman is the only real entity,
Mr. So and so is a false non-entity.
You will abide in eternity and infinity;
You will behold unity in diversity;
You cannot attain this in the university.
You can attain this in the Forest Academy



培養美德是以新習氣取代舊習氣

- ◆ 人的品格是互相感染的，長時間接觸有德的人與事
(包括研經，讀大師的著作、大師的生平)
- ◆ 往相反方向去想 Pratipaksha Bhavana
- ◆ 實踐業力瑜伽，盡天職，磨滅自我中心

培養美德是新習氣替換舊習氣

◆ 在潛意識自我教育

- OM + (Virtues) : 我擁有這種美德 (配合持咒、冥想)
- 到處放一些提示卡 : OM + (你想培養的美德)

十八聖德的內容



1. 心境平和 Serenity

內心平和。讓那份內在的平安與喜樂，通過安祥的臉容散發出來。安祥的臉容是帶著平安、微笑的，莊嚴但沒有惡意。它就像平靜的湖面。



相類觀念：

平靜、清涼的內心、心平氣和

相反觀念

心煩意亂、心浮氣躁、心緒不寧、心機
算盡

最終極的心境平和建基於自性！

重要性：

- ◆ Sama 是偉檀多學生的重要條件
- ◆ 欲望與渴求越少，越心境平和
- ◆ 是內在力量的表現

建立方法

- ◆ 調整欲望與渴求
- ◆ 有意識地調整性急、憂慮、後悔、煩惱、脾氣、惱怒等情緒
- ◆ 恆常禱告、持咒、冥想
- ◆ 降服於神，交託於神

Serenity Prayer

*God grant me the serenity
to accept the things I cannot change;
courage to change the things I can;
and wisdom to know the difference.*

*Living one day at a time;
enjoying one moment at a time;
accepting hardships as the pathway to peace;
taking, as He did, this sinful world
as it is, not as I would have it;
trusting that He will make all things right
if I surrender to His Will;
that I may be reasonably happy in this life
and supremely happy with Him
forever in the next.*

Amen.

reinhold niebuhr (1892-1971)

2. 作息有時 Regularity

無論是日常的工作或靈修，恆常遵守每天的習慣。每天固定時間起床，準時處理日常工作。這樣你會遠離掛慮、恐懼、焦躁，以及突發、積存的工作。你會在適當時間做適當的事情。



相類觀念：

時間觀念、目標清晰、紀律、責任感

相反觀念

任性、易受影響、偏離、輕率

大自然的運作都是恆穩守時的！

重要性：

- ◆ 入世與出世的成功條件
- ◆ 駕馭內心的重要方法：紀律

建立方法

- ◆ 定立切實可行的作息時間表
- ◆ 守時習慣
- ◆ 定時、定量做靈修功課

¹ 事事有時節，天下任何事皆有定時：

² 生有時，死有時，栽種有時，拔除栽種的亦有時；

³ 殺戮有時，治療有時，拆毀有時，建築有時；

⁴ 哭有時，笑有時，哀悼有時，舞蹈有時；

⁵ 拋石有時，堆石有時；擁抱有時，戒避擁抱亦有時；

⁶ 尋找有時，遺失有時；保存有時，捨棄有時；

⁷ 撕裂有時，縫綴有時；緘默有時，言談有時，

⁸ 愛慕有時，憎恨有時；作戰有時，和睦有時。

《訓道篇》（《傳道書》）3:1-8

3. 拋卻虛榮 Absence of Vanity

不要炫耀自己的出身、權位、學歷與靈性上的成就。讚賞別人，在所有人之中看到美善。對待最低等的生命，也如對待自己一樣。



相類觀念：
踏實、自信、知足

相反觀念
空虛、自欺欺人、短視、空虛的驕傲

宇宙的幻化通過內心來運作，讓我們無發認識
本有圓滿的自性。

重要性：

- ◆ 實在或虛假的驕傲，正正是「自我心」的作祟，靈性進步的大障礙，必須摒除
- ◆ 虛榮讓人短視，活在自欺欺人的世界，遠離修行的原意
- ◆ 靈性上的虛榮比世間的虛榮更危險

培養方法：

- ◆ 培養自信、自足，這是虛榮的死敵
- ◆ 實踐業力瑜伽
- ◆ 在物質與靈性貧乏者看到自己沒有的優點

“為學日益，為道日損。
損之又損，以至於無為。
無為而無不為。”

(四十八章)

“上善若水，水善利萬物而不爭，處
為人之所惡，故幾於道。”

(第八章)

《道德經》

4. 真誠待人 Sincerity

讓你的說話與思想一致。讓你的行為與你的說話一致。讓思想、言語與行為彼此協調一致。



相類觀念：

坦白、誠實、真實、堅定不移、可信任、
誠信、光明、寬恕、無懼

相反觀念

自私、假裝、虛偽、狡詐、陰暗、誤導、
機心

梵與自性的本質是 Satyam (真實) ， Shivam
(神聖) ， (美麗) Sundaram 。

重要性：

- ◆ 真誠是純淨性 Sattvic 的，高貴的氣質
- ◆ 一切其他聖德的基礎
- ◆ 恆久友誼與的基礎
- ◆ 獲得信任與尊重的條件
- ◆ 君子坦蕩蕩，不會隱藏機心
- ◆ 誠肯的人會關懷他人，肯付出真心

培養方法：

- ◆ 破除不誠懇等於破除宇宙幻化 Maya
- ◆ 緊記誠諾，守信用
- ◆ 親近善知識

易曰：「自天佑之，吉無不利。」子曰：「佑者助也。天之所助者順也；人之所助者信也。履信思乎順，又以尚賢也。是以自天佑之，吉無不利也。」

《周易 繫辭 上傳》

5.質樸無華 Simplicity

不要花巧，說話簡樸，不要在言詞與話題轉灣抹角。坦率，不要玩弄手段、狡猾與不老實。衣著簡樸，飲食簡單。



相類觀念：

單純、不花巧、率直、不受人左右、沒有機心、不炫耀

相反觀念

表裏不一、粉飾掩藏

"satyam jnanam anantam brahma", ”
梵的性質就是真實、知識與無限。

重要性：

- ◆ 純真如小孩（不等於幼稚）、赤子之心是成道的必要條件
- ◆ 純真與簡樸讓修行更順暢
- ◆ 最美的，一定是最純最簡的

培養方法：

- ◆ 思、言、行的一至
- ◆ 寧願不講，也不講假話
- ◆ 戒掉不負責任「隨便一句」的習慣，守信用
- ◆ 外表衣飾簡樸

信言不美，美言不信。善者不辯，辯者不善。
知者不博，博者不知。聖人不積。
既以為人，己愈有；既以與人，己愈多。
天之道，利而不害；聖人之道，為而不爭。

《道德經》八十一章

6. 平實不誇 VERACITY

平實做人，言而有信，不誇張失實，不歪曲事實。說話前三思，說老實話，說話精準（不滑頭，說話不要無棱兩可）。



相類觀念：

正直、真誠、知分寸、言而有信

相反觀念

誇大失實、浮誇、言而無信

satya-pratiṣṭhāyam kriyā-phala-āśrayatvam //36 //

Yoga Sutra Sadhana Pada V.32

當修習誠信圓滿時，每句話都會成真。

重要性：

- ◆ 純真與簡樸讓修行更順暢
- ◆ 最美的，一定是最純最簡的
- ◆ 浮誇必定失實

培養方法：

- ◆ 思、言、行的一至
- ◆ 注意言辭的分寸
- ◆ 記承諾，守信用

7.等量齊觀 EQUANIMITY

你要平靜。耐心地忍辱。平靜地忍受傷害、痛苦、失敗與不獲尊重。不要因為受讚、快樂、成功與重視而忘形。以平等觀看相對的事物，對敵友都同一態度。不要讓任何事情影響內心的平安。



相類觀念：

沉著、冷靜、辨別智、離欲心、降伏心、
自制

相反觀念

執著、愛惡心、渴求

15. That firm man whom surely these afflict not, O chief
among men, to whom pleasure and pain are the same, is
fit for attaining immortality!

Bhagavad Gita Chapter 2 Verse 15

重要性：

- ◆ 面對人生一切境遇中如如不動（不為境轉）
- ◆ 平恆的心境
- ◆ 沉著成熟的表現

培養方法：

- ◆ 記著瑜伽就是平衡 Samatvam Yoga
- ◆ 記著梵就是平等 Samam Brahman
- ◆ 加強離欲心 Vairagya，解脫心

Mumuksattva

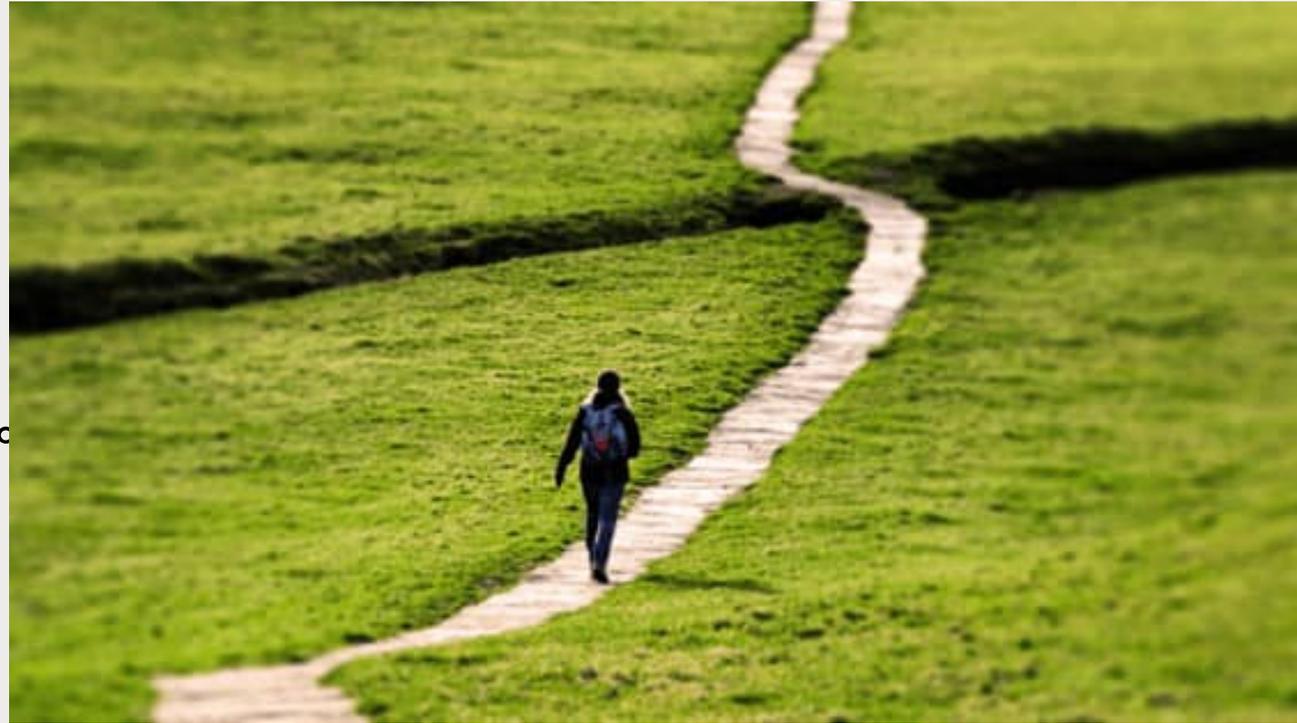
「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏。」
《老子·五十八章》



**Everything
Happens
For A
Good**

8. 堅定不移 FIXITY

記著，如果你的心是善變的話，只會一事無成。選定你的目標或理想，時刻牢記著，一刻也不要忘懷。



相類觀念：

穩定、願力、決心、信心、持續性、勇氣

相反觀念

受干擾、軟弱、飄忽、改變初心

通過瑜伽，他堅定不移，駕馭了內心、氣息與感官的功能，這種堅定，是純淨性的。

《博伽梵歌》18:33

重要性：

- ◆ 出世入世成功必須的條件
- ◆ 克服障礙、困難
- ◆ 擇善固執，不是固執
- ◆ 一切美德的成立條件

培養方法：

- ◆ 培養意志力，不與欲望合作
- ◆ 遇到困難、挑戰堅持下去
- ◆ 小心分辨堅持與頑固

《上堂開示頌》唐 黃檗禪師

塵勞迴脫事非常，緊把繩頭做一場。
不經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香。



9.不生怒氣 NON-IRRITABILITY

怒氣是爆發憤怒暴力的前奏。
小心觀察著內心受到滋擾時的
平衡狀態。留心著因憤怒
而在內心湖面泛起的漣漪。
即時把它撫平，別讓它進一步
擴大。這樣你就會平安。



相類觀念：

自控、觀心、寬恕、小欲

相反觀念

易生氣、欠修養、欲望多

由憤怒產生錯覺，由錯覺產生失憶，由失憶而產生辨別能力的破壞，由辨別能力的破壞他毀滅自己。

《博伽梵歌》 2:63

重要性：

- ◆ 化大事為小事
- ◆ 駕馭內心的表現

培養方法：

- ◆ 培養觀察內心的習慣
- ◆ 練習呼吸法
- ◆ 別小看喝杯水的力量

印光法師

『嗔心一起，於人無益，於己有損；
輕亦心意煩燥，重則肝目受傷。須令
心中常有一團太和元氣，則疾病消滅
福壽增崇矣。』



10. 識應通融 ADAPTABILITY

諒解與你接觸的人的品性，
調整自己的待人模式。調整
自己，讓對方歡喜（不是討
好諂媚）。欣然地接受別人
的怪脾氣，經常以和諧的態
度來回應。服務所有人，關
愛所有人。感覺著神是在眾
人心裏，就是那自性。



相類觀念：

遷就、調節自己、謙虛、服從、犧牲、退讓

相反觀念

倔強、自我、計較、私心

Adapt, adjust, accommodate; bear insult, bear injury,
this is the highest sadhana.

Swami Sivananda

重要性：

- ◆ 與人相處的重要技巧
- ◆ 「神第一、世界第二、自己最後」
- ◆ 成功人際關係的要訣
- ◆ 減少不必要的逆緣

培養方法：

- ◆ 有耐性聆聽、觀察他人，
- ◆ 了解，諒解
- ◆ 分清奉承與通融

「子曰，知幾其神乎？君子上交不諂，下交不瀆，其知幾乎？幾者動之微，吉之先見者也。君子見幾而作，不俟終日。」

《周易·繫辭下》第五章



「荒兮，其未央哉！

眾人熙熙，如享太牢，如春登台。

我獨泊兮，其未兆，如嬰兒之未孩；

纍纍兮，若無所歸。」

《道德經》

11.謙虛自處 HUMILITY

尊重所有的人。對人合掌鞠躬。在尊長面前不可高聲講話，走路時眼望腳尖。在萬有中見到神，感受著自己是神的僕人，也是眾生的僕人。相信沒有人是低於自己的。



相類觀念：

容人之量、忍耐、看他人的長處、自知之明、有禮、平和

相反觀念

自大、無禮、自我

「虛心的人有福了！因為天國是他們的。」

馬 18:4

重要性：

- ◆ 謙虛能贏得別人的欣賞
- ◆ 謙虛才會進步
- ◆ 聖人的必備素質

培養方法：

- ◆ 小心分辨真謙虛與假謙虛
- ◆ 學習自知之明
- ◆ 學習尊重他人，即使他比自己低
- ◆ 在一切名相中見到神

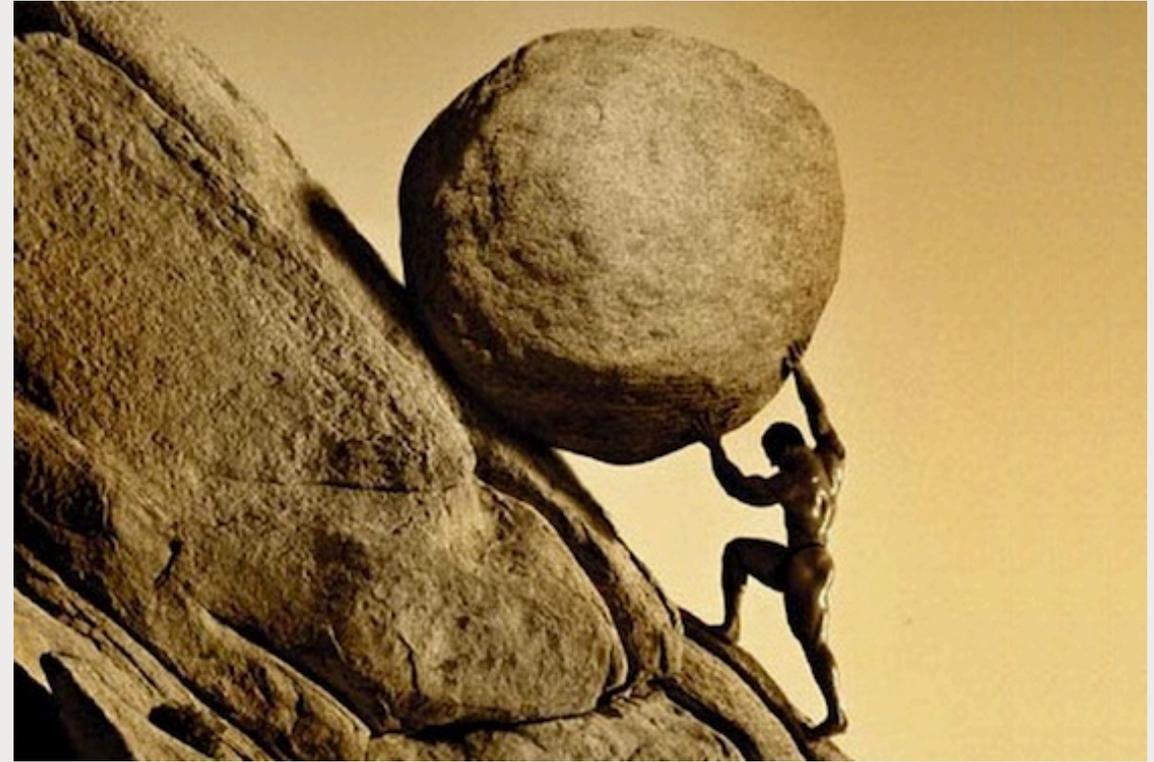
◆ 「謙固美名，過謙者，宜防其詐。」
朱熹

◆ 「謙謙君子，卑以自牧。」
《易經·謙卦·象傳》

◆ 「不傲才以驕人，不以寵而作威。」
諸葛亮

12.不屈不撓 TENACITY

它是另一聖德「堅定不移」的好友。一當你鎖定了自己的目標，選定了自己的道路，就緊守著。不要動搖，堅定不移，在基本原則上不能妥協，要有這樣的態度：「我可以放棄生命，但不可以偏離我的道路；我不會打破了自己的誓言。」



相類觀念：

有清晰目標與理想、忍耐、不任性、有魄力

相反觀念

善變、軟弱無力、放棄

The spiritual path is not all rosy path.
Swami Sivananda

重要性：

- ◆ 修行必定有困難障礙，需要克服

培養方法：

- ◆ 身心都需要鍛練
- ◆ 懂得「保存」力量（收攝感官、減低欲望）

「不積跬步，無以至千里，不積小流，無以成江海。」
《荀子·勸學》

「古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有堅忍不拔之志。」

蘇軾

「天行健，君子以自強不息。」

《周易》



買餸都是大智慧

Song of a little Swami Sivananda

13.正直廉潔 INTEGRITY

培養正直廉潔的性格。把自己的人格鬆散的部分整理好。做一個有崇高道德原則的人，讓正義從你身上散發芬芳，這個所有人都會信任你，服從你，尊敬你與敬仰你。



相類觀念：

光明磊落、正氣、忠誠、守法、可信

相反觀念

內心黑暗、貪污、機心

「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」《大學》

重要性：

- ◆ 光明磊落，神鬼護之，眾人敬之

培養方法：

- ◆ 懂得自我否定
- ◆ 了解自己
- ◆ 親近善知識

子曰：「君子坦蕩蕩，小人長戚戚。」

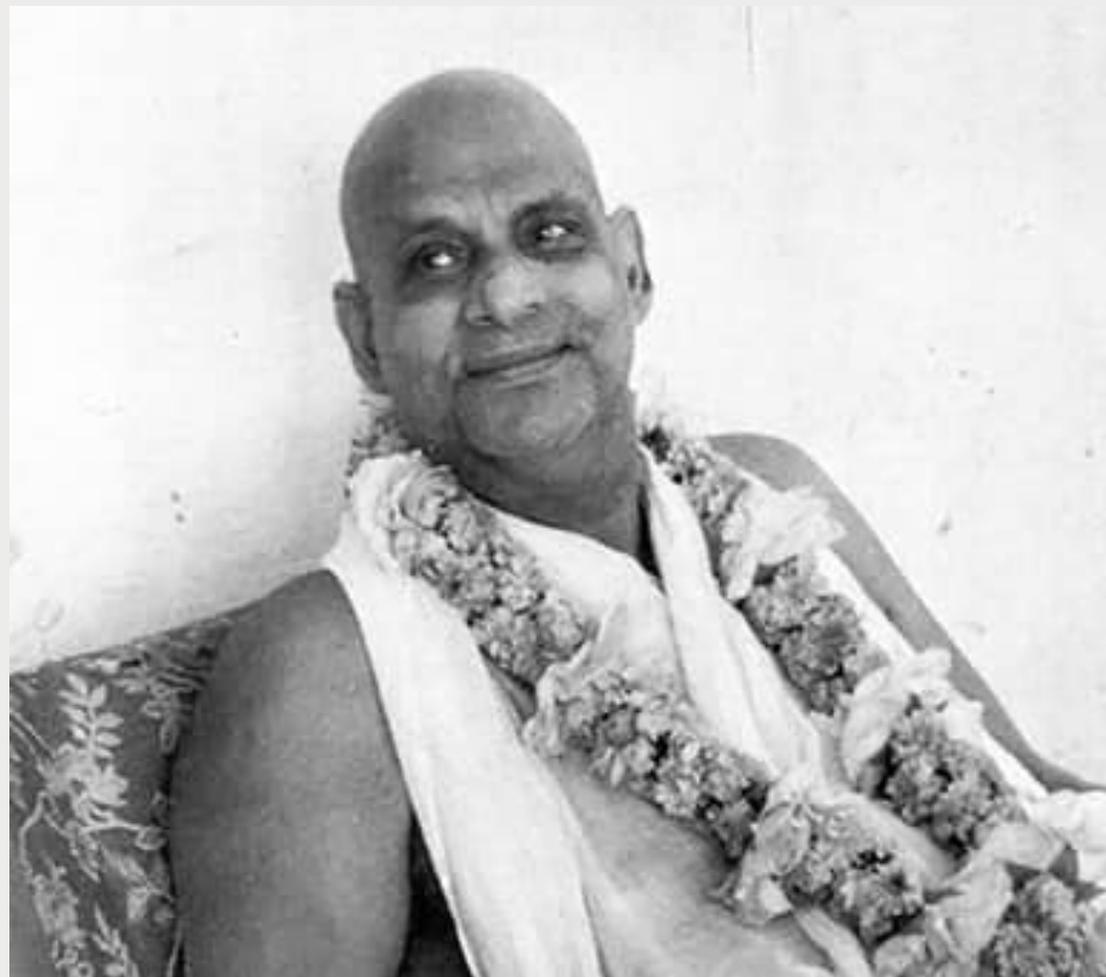
《論語·述而》

六二：直方大，不習，無不利。

《坤》

14.高貴情操 Nobility

摒棄小心眼，有如糞土毒藥。
永不看人家的不是，經常欣賞每個人的優點。端莊貴氣地承擔問題，永遠不要向不高貴的思想、言語、行為鞠躬。



相類觀念：

大方、貴氣、尊嚴、慷慨

相反觀念

鬼崇、小家、吝嗇、膽小

貴氣不是財富，而是寶貴的品格。

重要性：

- ◆ 貴氣與其他美德配合，相得益彰
- ◆ 受人尊重
- ◆ 貴氣與神聖相連

培養方法：

- ◆ 革除小家氣
- ◆ 自信心
- ◆ 正向心
- ◆ 培養其他聖德

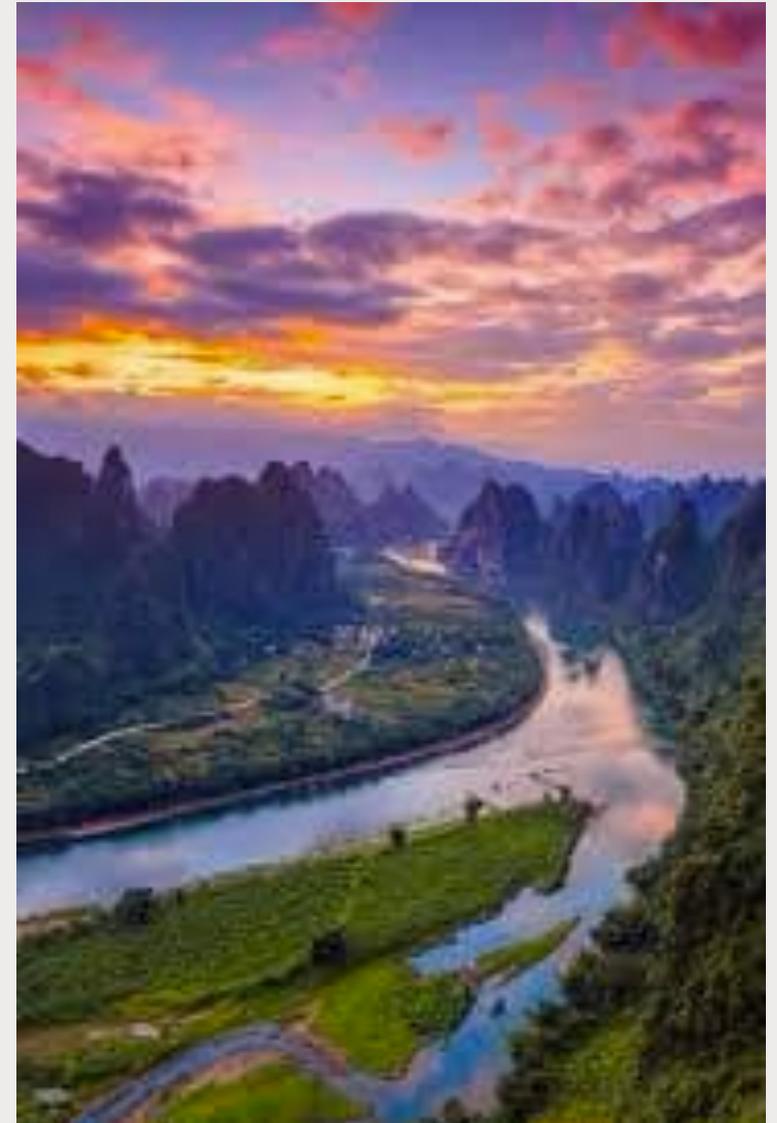
貴氣的八種氣質

淨空法師

- 一、厚道
- 二、善良
- 三、守信
- 四、寬容
- 五、誠實
- 六、謙虛
- 七、正直
- 八、執着

15.寬宏大量 MAGNANIMITY

以寬闊的眼光看事情。別理會別人的錯事。要以寬宏貴氣的心來處事。避免無謂說話與孩童胡言。內心不要專注在小事與無謂的事情上。



相類觀念：

視野高遠、臨難毋苟免、豁達大度

相反觀念

自私、妒忌、膽小、斤斤計較

有容，德乃大。 《尚書》

重要性：

- ◆ 寬容大量是一切美德中最罕有的
- ◆ 人因這美德超越了小器與不公平
- ◆ 犧牲精神

培養方法：

- ◆ 寬恕、忘仇
- ◆ 凡事往長遠看
- ◆ 待人以寬，律己以嚴

「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。
夫物芸芸，各復歸其根。歸根曰靜，是曰復命。
復命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。
知常容，容乃公，公乃全，全乃天，天乃道，道乃
久，沒身不殆。」

《道德經》十六章

16.樂善好施 CHARITY

施予，施予，施予；這是豐盛的秘密。散發著美善與仁愛的思想，原諒別人的過錯，祝福傷害你的人。

與人分享你的擁有，向所有人傳揚靈性知識，把自己的物質財富、知識與智慧，看成為神交你託管的東西。



相類觀念：

濟窮拔苦、仁慈、無私的愛

相反觀念

吝嗇、斤斤計較、見死不救、一毛不拔

「無緣大慈 同體大悲」

重要性：

- ◆ 愛心化作行動
- ◆ 布施就是富有
- ◆ 布施能潔淨內心

培養方法：

- ◆ 願意地、樂意地布施
- ◆ 不要在布施時計計較較（有就已經很好啦？？？）
- ◆ 適時、合時、定時布施
- ◆ 物施、財施、愛施、法施
- ◆ 不求回報，也別以為自己在布施

「菩薩於法應無所住，行於布施。」《金剛經》

三輪體空

「三輪」是指能施之我、受施之人、所施之物三者；而「體空」是指在三者中，不可起執著布施之想，作自他俱空之觀。

17.慷慨大方 GENEROSITY

布施甚麼也請慷慨大方，有寬廣的胸襟，不要吝嗇。以接受布施的人的開心為己樂。慷慨大方是樂善好施美德的姊妹。慷慨大方讓樂善好施、寬宏大量與高貴情操。



相類觀念：

無私的愛、不計較、樂意付出

相反觀念

吝嗇、斤斤計較、見死不救、一毛不拔

「無緣大慈 同體大悲」

重要性：

- ◆ 與布施、寬宏大量一起
- ◆ 富貴的心量

培養方法：

- ◆ 主動關懷別人的苦痛與需要
- ◆ 一切都是主的
- ◆ 自己在生時慷慨，不是臨終才慷慨

「牡丹花好空入目，棗花雖小結實成。」

《增廣賢文》



18. 純潔無瑕 PURITY

內心純潔。清除情欲、憤怒、貪婪。保持思想的純潔，經常思想著神，考慮眾生的福祉。言語純潔，不講粗暴、不仁的說話。保持身體的潔淨，讓衣著與環境都清潔。遵守物質、道德、靈性的衛生。



相類觀念：

潔身自愛、道德、貞潔、純真、真愛

相反觀念

貪婪、嗔怒、癡迷

「出淤泥而不染，濯清漣而不妖。」

重要性：

- ◆ 自性是純潔無染的
- ◆ 靈性進步的必須條件

培養方法：

- ◆ 從外在的潔淨到內在的純潔
- ◆ 離欲心與分辨智
- ◆ 想像純淨無染的平安
- ◆ 持誦 Gayatri Mantra

Gayatri Mantra

Om bhur bhuvah svah tat savitur varenyam;

Bhargo devasya dheemahi dhiyo yo nah prachodayat.

"Let us meditate on Isvara and His Glory who has created the Universe, who is fit to be worshipped, who is the remover of all sins and ignorance. May he enlighten our intellect. "

“我們冥想於神與祂的榮耀，祂創造了宇宙，祂值得崇敬，祂是一切罪行與無知的淨化者。願祂啟亮我們的理智”。