

Japa Yoga 持咒瑜伽

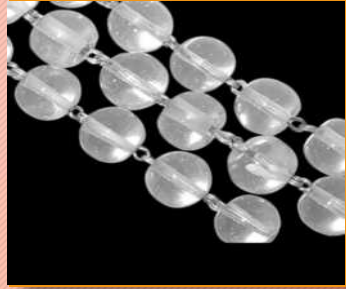


2020年4月10-12日（五、六、日）

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心 鄭驊峰

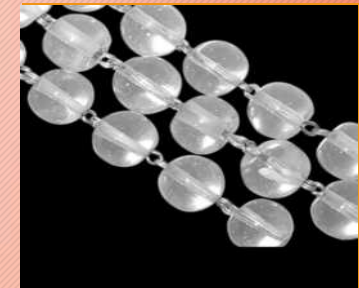
Hari

持咒瑜伽 Japa Yoga (1)



- 甚麼是聖咒 Mantra
- 持咒的原理
- 持咒的重要
- 上師傅咒的重要
- 弟子的責任

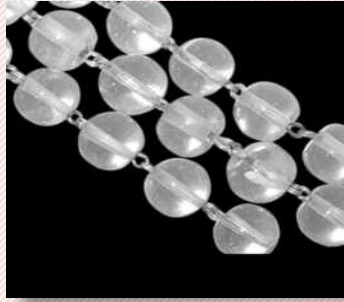
持咒瑜伽 Japa Yoga (2)



- 修習持咒的質量與方法
- 持咒常見的問題

甚麼是聖咒？

甚麼是聖咒？



- “ Mananat trayate iti Mantrah

不斷思維、憶記，而能使人從生死輪迴中解脫出來，這就是聖咒。

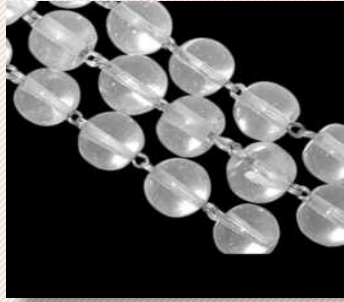
- Mantra

Man 思維

Trai 保護、離開

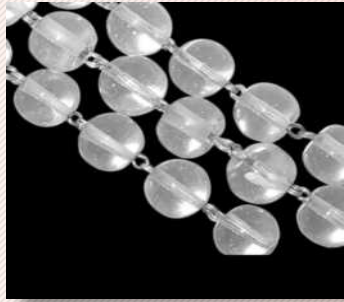
甚麼是聖咒（續）

- 聖咒不是由創作而來，是聖者從冥想中啟示出來的
- 聖咒是以聲音的形式，載負著神聖的能量
- 經上師傅的咒，對接受聖咒的弟子來說，等同與上師、本尊、自性



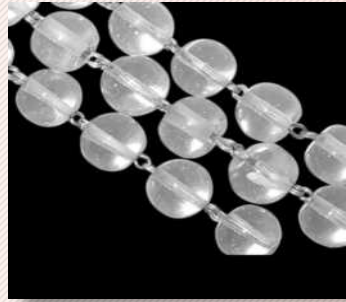
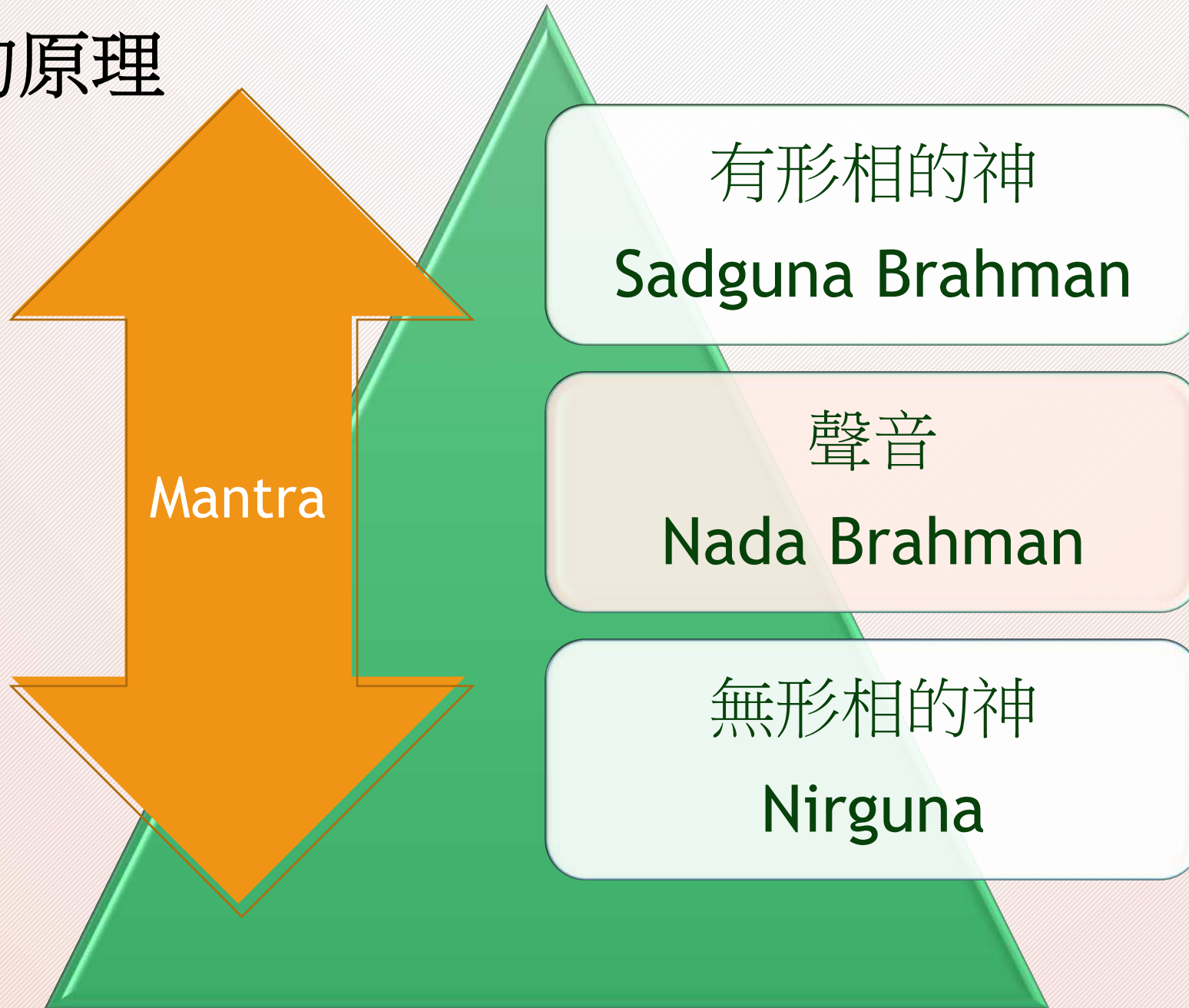
聖咒的形式：

- 經句（例如偉陀經的文句全部稱為 **Mantra**）
- 禱文（例如 **Gayatri Mantra**）
- 神的名號（例如 **Om Namah Shivaya**）
- 秘密的聲音（例如 **Hrim** 一類種子咒）

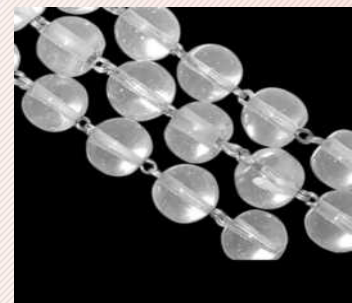
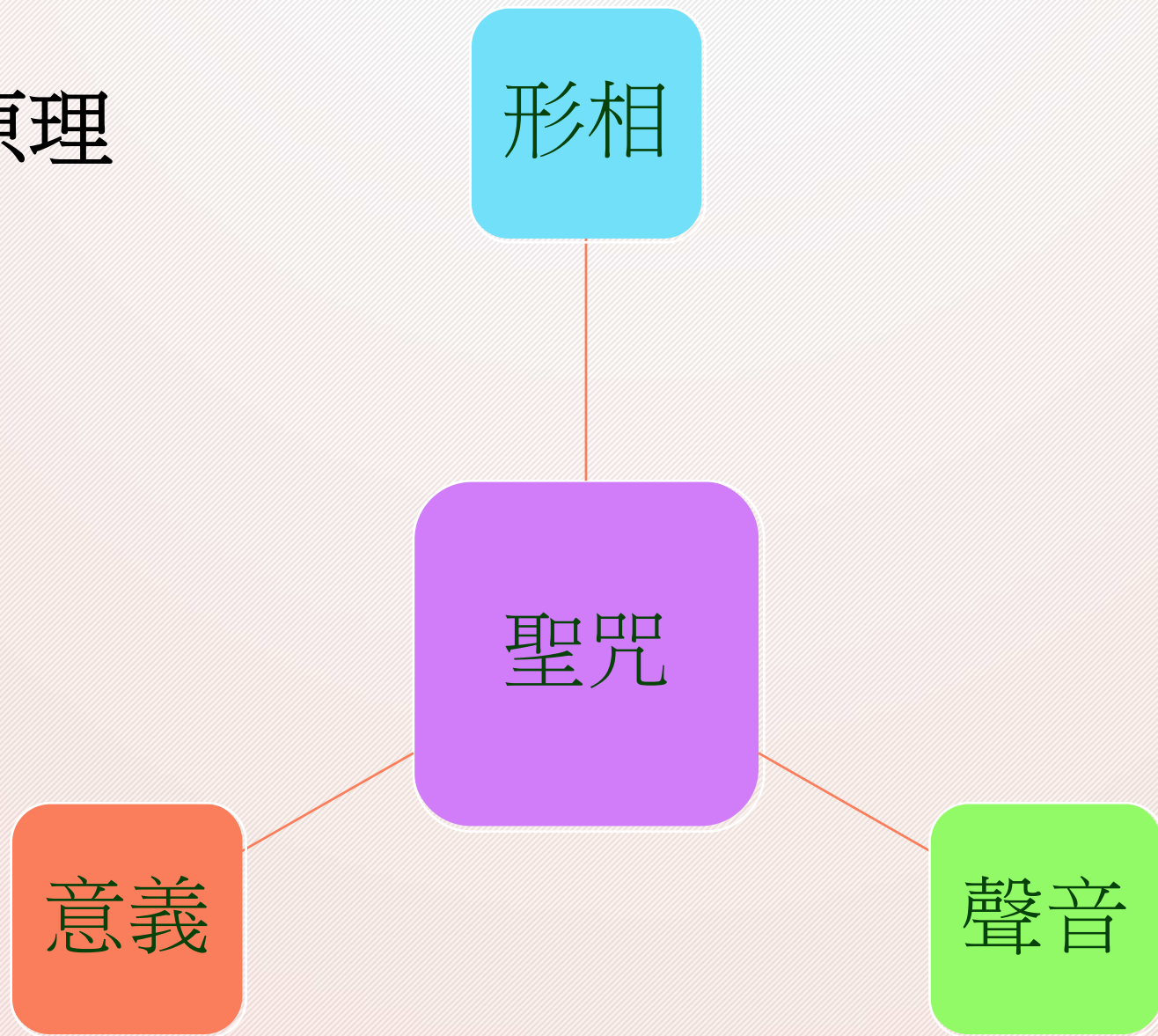


持咒的原理

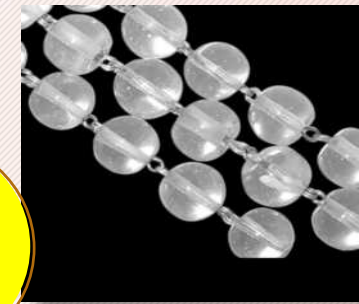
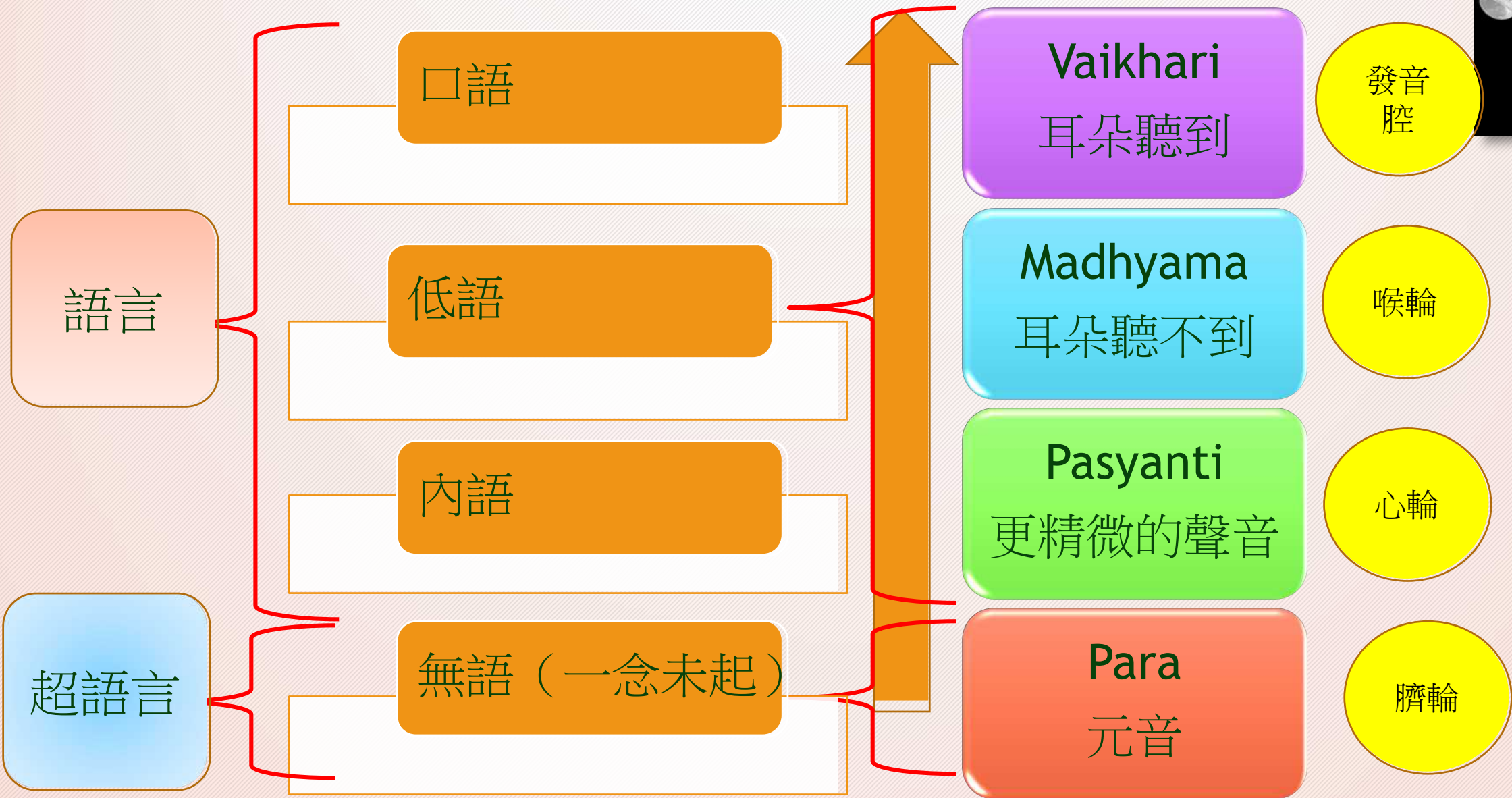
持咒的原理



持咒的原理

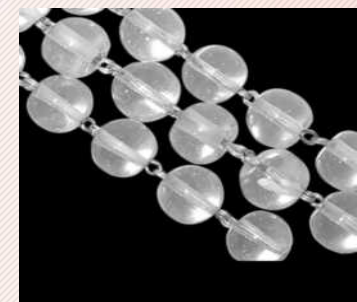
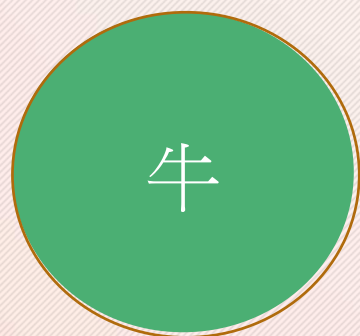


聲音



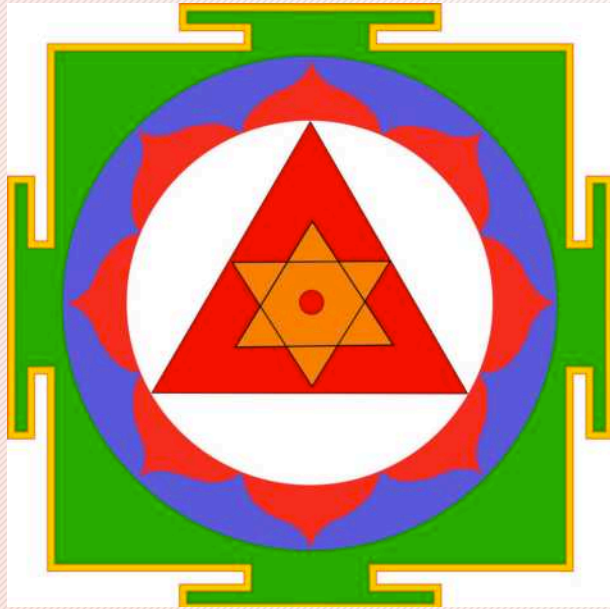
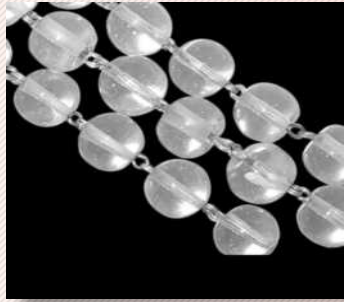
聲音與形相

- 聲音產生形相
- 特定聲音產生特定形相



聲音與形相（續）

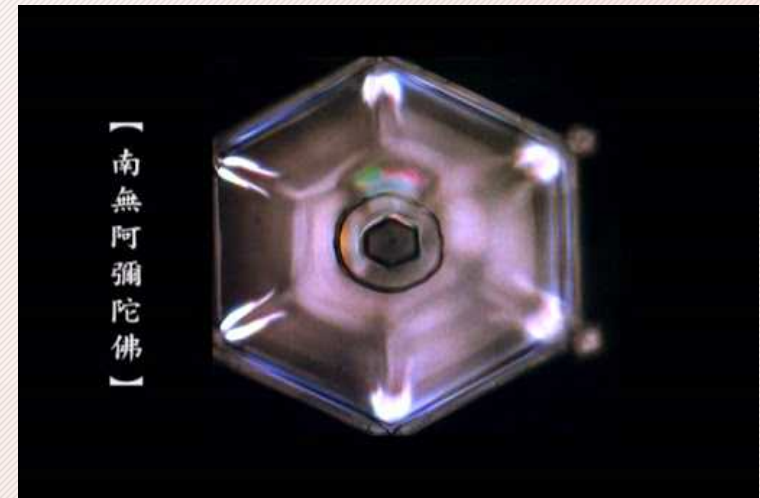
- 聲音是震波



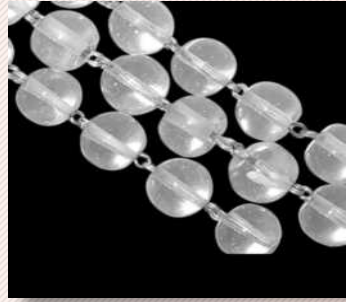
Ganesha Yantra



Lakshmi Yantra



聲音、形象、意義



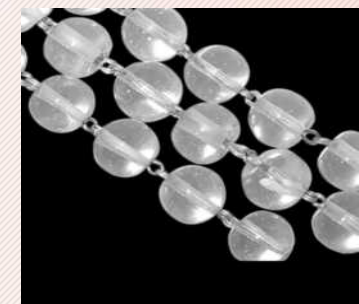
Om Namah
Shivaya

I salute to the light of consciousness

I salute to the absolute
auspiciousness

持咒的重要

持咒的重要



持咒



正念



培養正向
習氣



消除惡的
習氣



純淨性

持咒的重要（續）

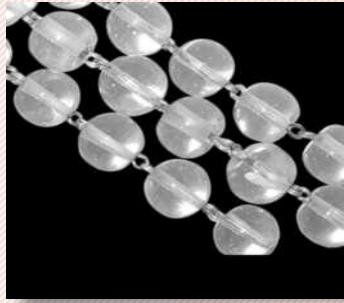
- “ Yajnanam Japa Yajnosmi ”

「在一切祭獻中，我是持咒。」

《博伽梵歌》 10:25

- 「在金劫時代（**Satyuga**）通過冥想得到的，在銀劫時代（**Treta**）通過祭獻得到的，在銅劫時代崇敬**Dwapara**的神（**Krishna**）得到的，在鐵劫（**Kaliyuga**）只要唸誦**Krishna**的名號就可得到。

Vishnu Purana



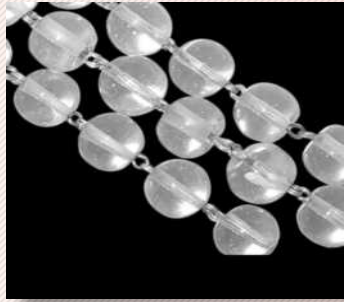
持咒的重要（續）

- 「以虔敬的心反復唸誦神的名號，這是最好的淨化罪業方法，就如烈火把金屬煉淨一樣」。

Vishnu Purana

- 「在此末劫時代，只有修習持咒瑜伽才能夠得到永恆的平安、極樂與不朽。」

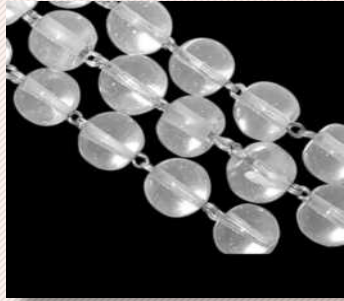
施化難陀大師



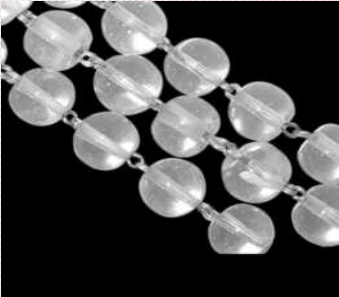
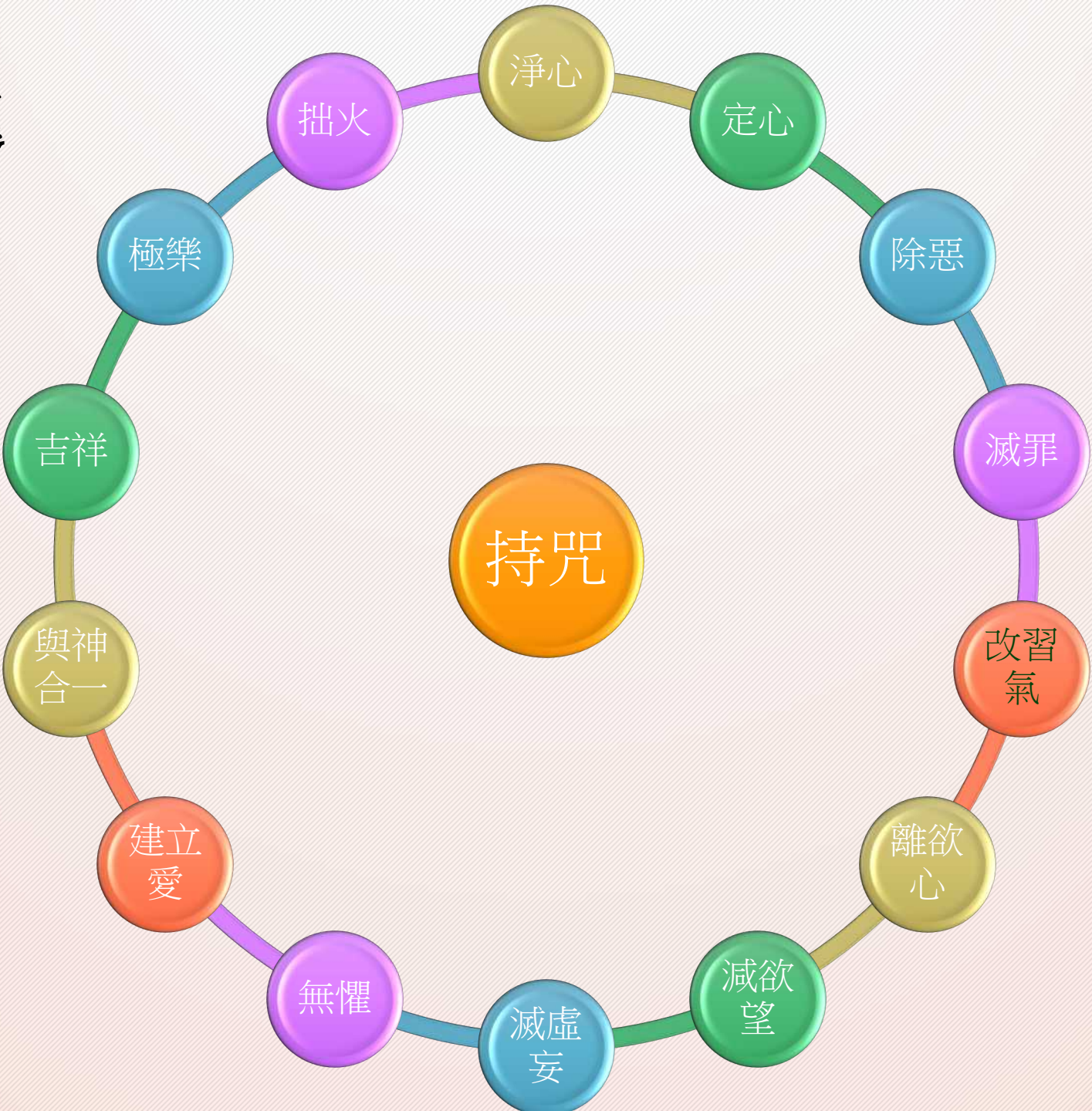
持咒的重要（續）

- 「持咒最終帶來三摩地或與神契合。」
施化難陀大師
- 「**Nama and Nami are one**。
神的名號與神是一。」

施化難陀大師



持咒的益處



上師傳咒的重要

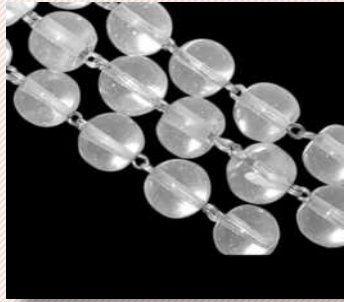
聖咒的種類

功能上：

- 世間法（如求財、孩子、風調雨順.....）
- 出世間法（如 OM）
- 兩者兼備（如 Ganesha Mantra）

形式上：

- 有形相
- 無形相
- 種子咒

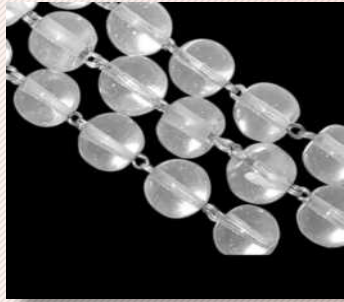


聖咒的種類

每一個聖咒都有以下六個元素：

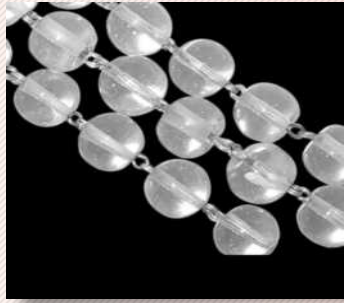
- Rishi 聖人
- Matra 發音與韻律
- Devata 本尊
- Bija 種子咒
- Sakti 力量
- Kilakam 鎖

上師的**傳授**，弟子的**尊重、勤修**，才能夠
打開聖咒的力量



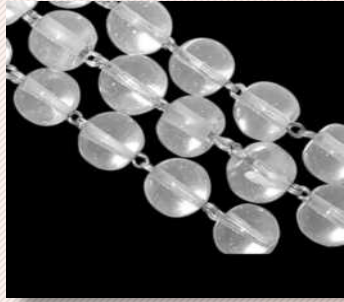
上師傳咒 Mantra Diksha

- 接受聖咒是人生難得的寶貴大事，因我們邀請上師與神（本尊）進入自己生命
- 能夠從真正開悟的上師接授聖咒更是極之稀有的、最大的祝福
- 聖咒從古遠傳承下來，盛載著遠自《偉陀經》、《奧義書》年代開悟聖人傳承下來的祝福
- 接受傳咒時，弟子意識深處會出現了根本上的改變，只是弟子自己的愚昧讓自己無甚感覺



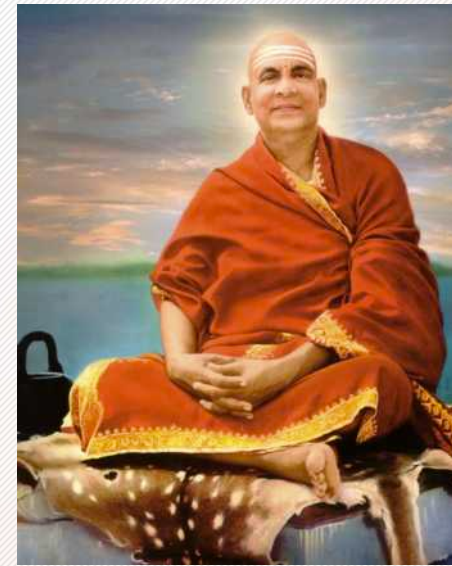
上師傳咒 Mantra Diksha (續)

- 上師所傳的聖咒有如種子，培養種子發芽、成長的責任，就在弟子身上。當然，上師的祝福、保護、引導一直存在，能有多少恩典，取決於弟子的誠意、虔敬與專重
- 上師在傳咒時會加入自己的力量與祝福 **Sakti-sanchar**



怎樣可以接受聖咒？

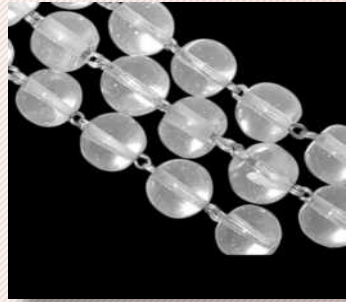
- 在瑜伽斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 見證下，直接從慈達難陀大師授權的錄音取得聖咒。
- 從瑜伽斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 取得聖咒 (大師通常不會傳咒)



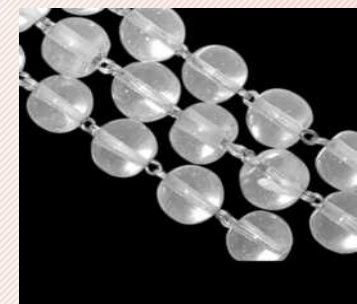
1887-1963



1916-2008

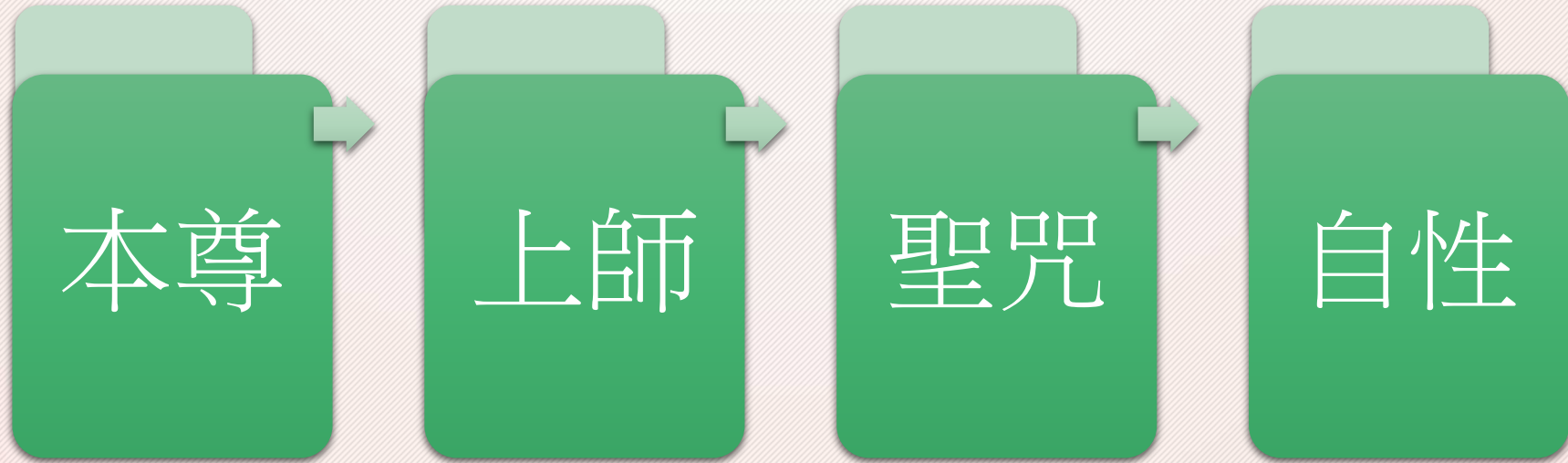
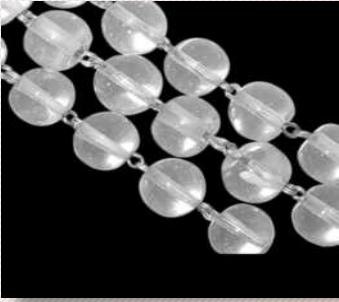


慈達難陀大師解釋以錄音傳咒的安排

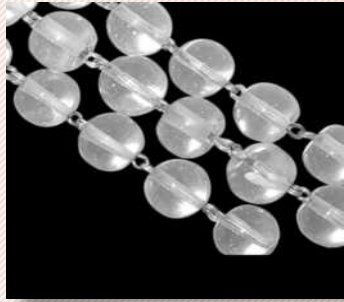


弟子的責任

對本尊、上師、聖咒的態度

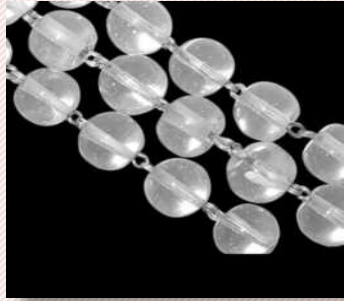


Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



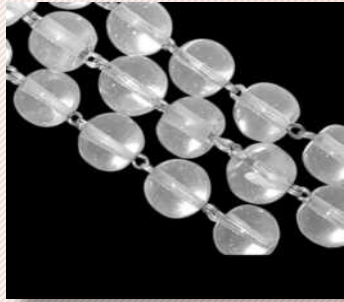
1. 他應該有完全的信心：在末劫時代，通過持誦聖咒可以達到神的悟證。
2. 傳授聖咒是最神聖的儀式，不應輕率接受。修行者不應以人有我有的態度接受聖咒。他應該懷著堅定不移的信心來到上師那裏，並對持咒有完全的信心。

Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



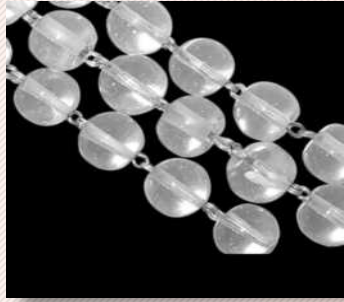
3. 應視聖咒有如神明，視上師有如神一樣。
4. 接受聖咒只應該是為了神的悟證，而不是世間的目的。
5. 接受聖咒後，卻又拋棄聖咒，那等於是侮辱聖咒，無論如何都要避免。

Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



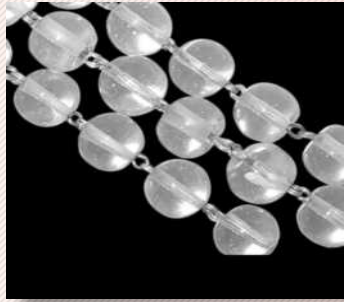
6. 修行者應該拋掉他的壞習慣，如情欲、憤怒、貪婪、貪羨、妒忌等，而培養神聖的素質，如無私的服務、捨棄、布施、仁愛、寬恕、謙虛等等。
7. 在家弟子應該把職責看成是靈性進步的必須條件，並認真地履行。但同時，職責是排第二位的，首要是神的悟證。他應努力聖化家人的生活，他應在思、言、行上盡力遵守誠信、不傷害 與梵行。

Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



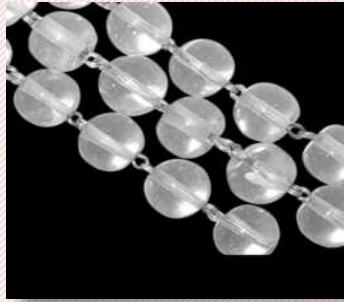
8. 他應該看到主的有形相與無形相兩面。在一切不同的形相中，見到同一位主，他不應該對不同的神起分別心，如 Sri Rama, Sri Krishna, Lord Siva, Lord Ganesha, Lord Vishnu, Goddess Durga, Goddess Lakshmi 等。這些不同的本尊只是那位無處不在、無所不知、無所不能的主所獻現，祂也是在萬有內在的管治者。他不應排斥任何的神明。他可能會對自己的本尊愛與虔敬多一點，但不能因此貶低或憎恨其他人的本尊。

Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



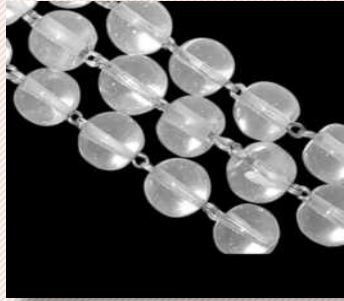
8.主Krishna 在《梵歌》曾說：“*Yo mam pasyati sarvatra sarvam cha mayi pasyati, Tasyaham na pranasyami sa cha me na pranasyati*—他在各處與萬有中見到我，他離不開我，我也不離開他。” (VI-30)。Goswamiji（猴神四十頌作者）：“*Siya ramamaya saba jaga jani, Karahun pranam jori juga pani*—明白到整個世界都遍滿羅摩神與祂的大能，我相手合十向一切敬禮”。

Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



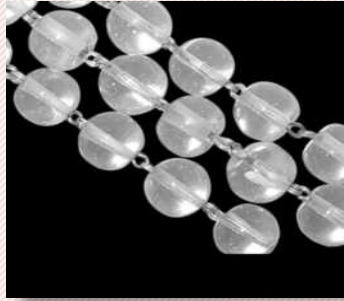
9. 接受聖咒後每周同一天，他應只進食水果。在周年紀念那一天，他應該完全禁食。
10. 他不應對任何人透露自己的聖咒。
11. 父妻應該在同一位上師那裏取得聖咒。但如果因為某些原因，這也不是一成不變的。
12. 他也應該抄寫聖咒。聖咒簿應存放在聖潔的地方，保持該處純淨，並充滿聖咒的力量。

Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



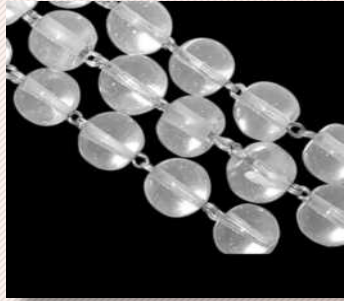
13. 如果可能，在專設的房間或地方持咒，別褻瀆該處。
14. 經常感覺著上師與本尊的臨在。
15. 每對接受聖咒的夫婦都應遵守貞潔與忠貞的誓言。

Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



16. 他應視本尊是真正的一家之主，做家務時有如僕人般侍奉神。
17. 他應對聖咒的能力懷著信心，它能清從除一切的障礙。
18. 他應該每天恆常最少持誦聖咒11串念珠。

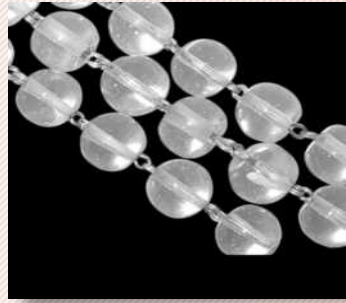
Rules for Mantra Japa A Message To New Initiates Swami Chidananda



19. 他不應該用食指與尾指滾動唸珠，又或者容許唸珠低於肚臍。他應以一塊布蓋著唸珠。當滾動唸珠時，不要跨過母珠，到了母珠就把唸珠反過來再唸。
20. 他應去到一個狀態，無論是站或坐，飲或食，步行或工作，醒或睡，持咒都是無間斷地進行。

修習持咒的類型與方法

個人修習持咒的兩個情境



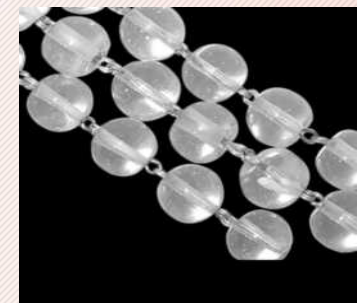
- 專修：定時間，定地點，定坐姿，定數量，
用唸珠
- 隨修：行，住，坐，臥，不用唸珠

專修持咒的步驟

一、前行禱文

- OM 三聲
- Jaya Ganesha Kirtan 或
Om Sri Ganeshaya Namaha
Om Sri Sarawatyai Namaha
Om Sri Gurubhyo Namaha
- 上師禱文
- Om Saha Na-Vavatu

收攝心情、祈求保護
Kavacham

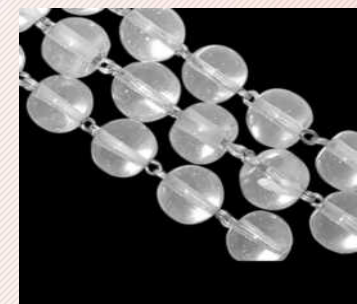


專修持咒的步驟

二、發願

例如：我願秉承上師慈達難陀大師的教導，持誦我的本尊咒11串唸珠，祈求上師加持，讓我淨化內心，瑜伽進步。

發願
Sankalpa

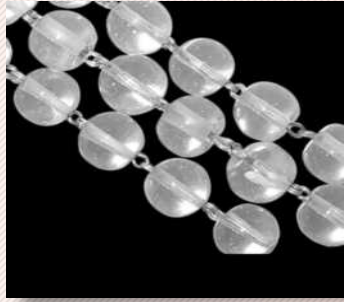


專修持咒的步驟

三、觀想本尊法相（生起本尊）

- 念誦一段本尊的禱文
- 心中想像本尊的法相
- 由腳到頭，由頭到腳，然後安住在雙足
- * 如果聖咒是無形相的，可觀想上師的法相，或OM的梵字

觀想



專修持咒的步驟

三、持咒

- 如能集中精神，默唸比發聲要好
- 如遇昏沉，開聲或低聲持咒，這會有助專注
- 心觀想著本尊，記起本尊咒的意義，一面唸，一面把咒的意思與眼前本尊連在一起，例如「我頂禮無處不在的意識」
- 想像本尊的美善，流入自己，自己也充滿這種美德



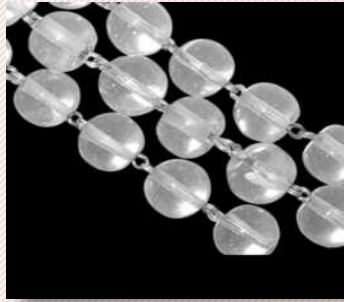
觀想法相，
默觀意義，
神人共融
Artham

專修持咒的步驟

四、圓滿

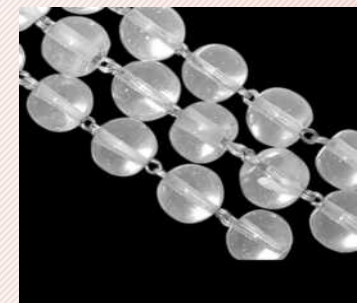
- 唸完發願的數量後，停止持咒，
靜默片刻
- 唸共同禱文、戰勝死亡聖咒、結
束禱文

圓滿

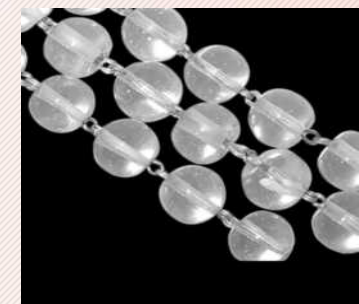


唸珠的功用

- 攝心
- 憶記
- 醒覺



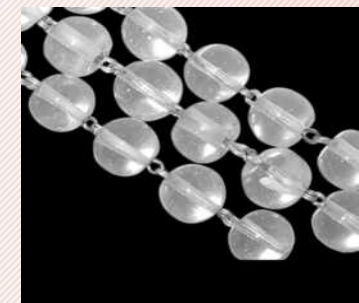
隨修：行住坐臥都持咒？有可能嗎？



意識（有意識地持咒）

潛意識（無意識地持咒）

隨修：還是從有意識地做起，培養內心持咒的習慣，日子有功，聖咒變成腦海思潮的背景。

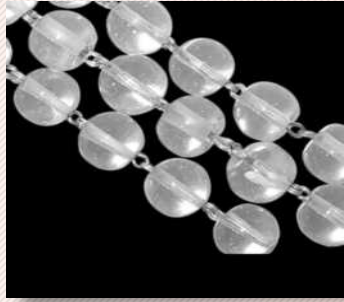


意識（有意識地持咒）

潛意識（無意識地持咒）

把持咒與日常生活結合

- 上班工作
- 交通途中
- 做家務
- 做瑜伽式子、呼吸法
- 與日常呼吸結合
- 臨睡前持咒入睡





Japa



Ajapa

有意識地持咒

經常知覺到聖咒在腦海
自動唸誦

集體持咒、唱誦聖咒

Maha Mantra 洪名聖咒

Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

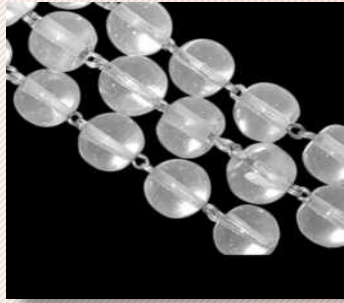
Kali-Santarana Upanishad

16 個名號，清除把自我（Jiva）遮蓋 (Avarana) 的 16 部份
Kalas 。



16 部份 Kalas :

- **5**大元素構成的肉身（地、水、火、風、空）
- **10** 感官：
 - 5**個感知感官：眼、耳、鼻、舌、皮膚
 - 5**個行動器官：口、手、腳、排洩、生殖
- **1**個內心



Maha Mritunjaya Mantra

戰勝死亡聖咒

Om Tryambakam Yajamahe

Sugandhim Pushti Vardhanam

Urvarukamiva Bandhanam

Mrityor Mukshiya Mamritat



Om

Tryambakam : 三眼之神

Yajamahe : 我們崇敬

Sugandhim : 芬芳

Pushti : 興盛

Vardhanam : 助長

Urvarukamiva : 有如黃瓜

Bandhanan : 藤

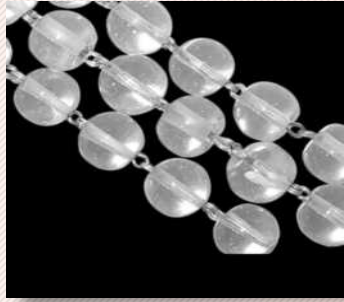
Mrityor : 從死亡

Mukshiya : 解脫

Mamritat : 不死

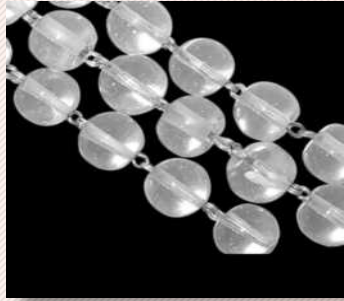
We worship the three-eyed One (Lord Siva) Who is fragrant and Who nourishes well all beings; may He liberate us from death for the sake of immortality even as the cucumber is severed from its bondage (to the creeper).

我們崇敬三眼之神，祂充滿芬芳，孕育萬物，為了不朽，願祂把我們從死亡中解脫出來，有如黃瓜脫離那藤枝。



六字大明咒？

Om Mani Padme Hum

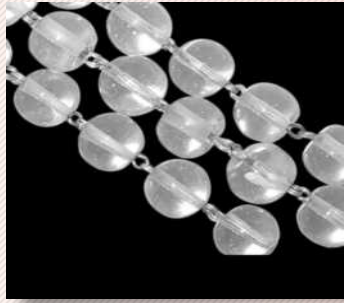


ॐ मनि पद्मे हूं

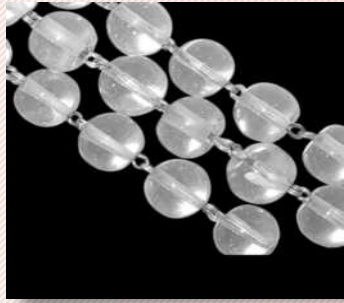


持咒進入冥想

- 冥想是一個狀態（結果），不是一種練習、方法
- 心唸聖咒（聲音），觀想本尊（形相），默想意義（意義），慢慢雜念惡念消退
- 有一刻，形相消失，意義模糊，聲音停止。**Just Be**（存在）。這時已進入冥想狀態



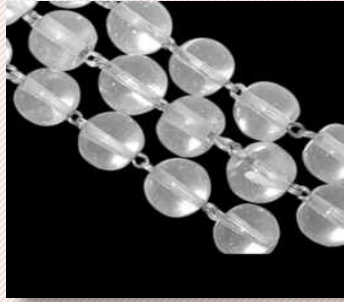
持咒常見問題



1. 昏沉、妄念？
2. 一心怎可多用，同時聽聲、觀形、想意？
3. 唸珠是入定的障礙？
4. 可以同時修幾個咒嗎？
5. 接受聖咒是入了一種宗教嗎？
6. 靈性經驗？靈界經驗？
7. 修持咒多年，沒有特別感覺或進步？

Nama Aparadhas 十類對名號的褻瀆

1. 誹謗聖人或信徒
2. 對不同的名號起分別心
3. 對上師不尊重
4. 輕藐經書
5. 視名號的大能為誇大其詞
6. 以名號為名，行惡為實



Nama Aparadhas 十類對名號褻瀆

7. 把名號與其他聖德，如禁食、布施、祭獻等來比較，認為單純名號是不足夠的
8. 推薦持誦名號的法門給一些對神不敬的人，他們跟本無心去聽這種教導
9. 已經聽過名號的榮耀，還渴求對名號的愛
10. 執著於「我」與「我的」，並執著於享樂的對象

