

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

《瑜伽偉壇多經》 (Sivananda Yoga Vedanta Sutra)

施化難陀大師 Swami Sivananda

第一章

業力瑜伽經

KARMA YOGA SUTRAS

版權所有 翻版必究

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

《瑜伽偉壇多經》(Sivananda Yoga Vedanta Sutra)

施化難陀大師 Swami Sivananda

上師禱文 GURU STOTRAS

修行者在每天研讀這些經句時，應先唸誦以下的上師禱文。這種有益的修持，不但能夠為修行者帶來擁有大梵知識上師們的祝福與恩賜，更在心內建構起正確的心態，以便吸收經文中顯示的真理：

- brahmaanandam parama sukhadam kevalam jnaanamurtim
dvandwaatitam gagana sadrisham tatwamasyaadi lakshyam
ekam nityam vimalam acalam sarvadhī saakshibhutam
bhaavaatitam triguna rahitam satgurum tam namaami
上師是大梵極樂的化身，祂是至高喜樂的賜予者，祂是解脫與智慧的化身，祂超越一切的相對，有如天空般的無限，祂正如經書所言：“你就是祂”(Tat Twan Asi)，祂是無限的、清淨的、不動的、萬物的靜觀者、祂超越一切名相、超越三界，我向這樣的一位真實上師頂禮。
- ajnaana timirandhasyaa jnaanaajana salaakaya
chakshurunmilitam yena tasmai sri gurave namah
上師以知識的法杖，開啟了眾生愚昧黑暗的眼精，我向這樣的一位真實上師頂禮。
- gurur brahmaa gurur vishnuh gurur devo maheshvarah
guruh saakshaat para brahma tasmai sri gurave namah
上師是宇宙創造之主、維持之主、毀滅之主。上師是至高的大梵，我向這樣的一位真實上師頂禮。
- dyaanamulam gurur murtih pujaamulam guroh padam
mantramulam guror vaakyas mokshammulam guror kripaa
上師的形相是冥想的根本，祂的蓮足是敬禮的根本，祂的教導是聖咒的根本，祂的恩典是解脫的根本。
- om namah sivaaya gurave satchidaananda murtaye
nishprapanchaya shaantaaya niraalambaaya tejase
我向上師、濕婆神頂禮，祂是絕對真實、知識與喜樂的化身，祂並無世間相，平安，無所支持與光明。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

神的名號：至高的力量

Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

洪名聖咒是一切大能的玄妙神聖力量

施化難陀大師

神的名號真正是整個宇宙的種子與原本，神的名號是至高的救贖者，神的名號是一切受造物最終的庇蔭與世界的指導力量。

沒有任何冥想或持咒比得上神的名號的修持。以神的名號為靠託，這就等於是最高等的捨棄。神的名號是邁向圓滿的康莊大道，沒有任何功德比得上持誦神的名號。修持神的名號等於最高的苦行。

神的名號是最高的正法(Dharma)，祂是你的靈性明燈、嚮導與緻摯友。人啊！神的名號就是你的最重要的生命，明白這是一切財富中的財富。神的名號是這虛浮幻滅假象中的唯一真實。祂真正是世上最親密最甜美的事物。名號是一切幻像泡影背後的恆常真理。

如果你念誦神的名號，無論是出於信心或者只是玩耍，最吉祥的名號都會把你整個照亮起來，並讓你充滿喜樂與平安。這是毋庸置疑的。無論你以任何心態去唸誦神的名號，你最終都會離開宇宙的所有幻象，達至至高的福樂，不再重回痛苦與煩憂。你會永住於悅樂與光明。

神的名號的榮耀

如果有一樣東西，它比一切甜美的更甜，比一切吉祥的更吉祥，比一切潔淨劑更能潔淨，這就是神的名號，只有是神的名號。

整個宇宙上至創造主，下至一條草，都只不過是幻象。如果有真實不虛的，這就是神的名號，只有是神的名號，這是再三申明的真理。

祂是上師、父親、母親與朋友，集所有於一身，祂敦促我們要恆常記掛著一事，那就是神的名號。

呼吸氣息並無保障，可以隨時停止。因此，我們要做的，就是從小就唸誦神的名號。

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

共同禱文

慈悲和仁愛的上主！

謹向祢頂禮致敬。

祢無處不在、無所不能、無所不知，

祢是絕對的存在、意識和極樂，

祢是一切萬有的內在者。

求祢賜給我們諒解的心、

平等觀、平衡的心境、

信心、虔誠和智慧。

求祢賜給我們內在的精神力量，

以抗拒誘惑，控制內心。

把我們從私心、情欲、貪念、憤怒和憎恨中釋放出來，

並且讓我們心中充滿了聖潔的美德。

願我們在一切名相中見到祢，

願我們在一切名相中侍奉祢，

願我們永遠惦念著祢，

願我們永遠歌頌祢的榮耀，

願祢的聖名永遠在我們口中，

願我們永遠安住於祢之中。

施化難陀大師

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

靈性進步的標記

施化難陀大師

平安、歡欣、滿足、離欲、無懼、內心在一切境遇下都不為所動，這都顯示你正在靈性道路中進步。

靈性進步並不以神通或力量來衡量，只考慮冥想中極樂的深度。

以下的測試能夠考測你的靈性進步：

- 你對於內在靈性活動與外在修行的興趣是否與日俱增？
- 靈性生命對於你的良知而言，是否是一件十分悅樂的事，遠較世間給你的享樂更為悅樂？
- 你是否察覺擁有一份平安與力量的感覺，那是非慕道者日長生活中所沒有的？
- 你有否發現你分辨真實與虛幻的能力、思想的光明持續穩定地增長？
- 你生命中慢慢有這種經驗：就是很多時不是你個人的意志或理智在運作，而是無所不在的主的意志與理智在運作呢？
- 在你日常生活的有意識活動中，你的活動是否有一個新的開心角度、新視野、強烈自我擁有的感覺、持續增進決得你信靠一個關係密切、無處不在的神聖？

如果你對上述問題的問題都是肯定的話，你可以絕對肯定你在靈性道路上進步、穩定地進步。

愛

1. 愛是人的創造力量。
2. 只有愛會得勝。
3. 愛是聖潔生命的真正鑰匙。
4. 愛是面對邁向無限大道的大門。
5. 愛永不要求，只永遠給予。
6. 愛永遠受苦，永不憤恨，永不報復。
7. 愛是活出了神聖素質，散發出至善的光芒。
8. 生命是一朵香甜的花朵，愛就是花蜜。

施化難陀大師

(原文刊印在《愛》的封面，德里國際文化論壇官方刊物)

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

靈性經驗

提問

在冥想時，你在我面前顯現。你眼睛很大、晶亮、有看透別人的力量。我全身有一股電流的感覺，跟著出現光明，最後變成一點，然後消失。我最後的記憶就是身體內啡的一下，跟著完全失了知覺，我被虛空的大洋所吞噬，我甚麼都記不起來。

1. 這就是三摩地嗎？
2. 在輪位中應該有一圈光芒
3. 輪位會變，與書本中的描述稍有不同
4. 偶爾要五分鐘我才能夠回復正常意識
5. 冥想最初十五分鐘，對外界的聲音十分敏感
6. 大聲浪有時會令我不適，突然就回到正常意識

回答

當恆常憶念著神的名號（持咒），氣脈得以淨化，並且通過對人類無私心的服務，內心得以淨化，學生便會出現各種不同的三摩地境界。要視乎學生在冥想中的專注程度，不同學生會有不同經驗。有些會見到或聽到一些東西。見到光是靈界的一種鼓勵。這也是一種靈性進步的標記。

- (1) 對，這是一種三摩地，當中學生可能甚麼經驗也記不起來，但能感覺到內在巨大的靈性力量、能力、不能描述的快樂與平安。
- (2) 光可以是圓形，也可以是其他輪位的形狀。
- (3) 輪位不一定如書中的描述
- (4) 經過深度冥想，有時需要五分鐘才能回到正常的意識狀態，有些情況，更需要超過半小時之久。有很多個案，甚至會整天都會持續憶記著這個境界。
- (5) 對聲音的敏感是由於深度的專注。
- (6) 大聲只是一種感覺，突然醒過來也只不過是一種感覺，這都不會有害，這是學生理想進步時的常見現象。這只表示在進步中。為了達到高層次的三摩地，持續的修習是必須的。高級的學生建立起一個新的視野角度，在一切萬有中見到神，掌握到一切名相背後的要素。凡是有這樣進境的學生，一定需要進食營養豐富的食物，大量的果汁與富有能量的食物，還要經常放鬆，定時休息。這些滿有動力的瑜伽士是一種榮耀。

施化難陀大師

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

出版前言

懷有直覺力的玄妙修行者，他們的語言總是經句式的。一閃而過的直覺，把真理啟示出來，並以充滿閃爍智慧的語言，把神秘的經驗傳授給人們。這些語言擁有生命力，凡接觸到的都會改變過來。這種表達方法也是聖者施化難陀常用的寫法。他很多的著作都是經句文體，這些經句也深深地銘刻在世上萬千人們的心坎內。他所寫的是聖人對真理的直接經驗，所啟示的是那超越一切理智與理性分析以外的真理。

這本《瑜伽偉壇多經》，可算是大仙人施化難陀大師眾多喚醒人靈的光輝著作中的至高榮耀。在這書中，大師那直透人心的風格，加上有系統的表達，把四大自然開悟的途徑開示出來：那就是“業力瑜伽”、“愛心瑜伽”、“冥想瑜伽”、“智慧瑜伽”。現代大仙人施化難陀大師更加進了新的章句，就是《駕馭內心經》，剖析內心以及說明如何駕馭內心。對瑜伽學生而言，內心是第一度也是最難越過的圍欄，是一股可怖而且不明的力量。大師本著對修行者無限慈悲與關愛之心，把自己至高的智慧，寫成這部《駕馭內心經》，無論修行者所選擇的是那條路，都能協助他容易地跨越這個難以克服的欄杆，並進步快速地邁向自性開悟的目標。

本版的說明

在本版中加入了《倫理道德經》(Neeti Sutra)、《哈達瑜伽經》(Hatha Yoga Sutra)、《健康衛生經》(Arogya Sutra)、《密法瑜伽經》(Tantra Yoga)、聲音瑜伽(Nada Yoga)、《敬愛上師瑜伽經》(Guru Bhakti Yoga Sutra)、《施化難陀自性智慧經》(Sivananda Adyatman Sutra)、施化難陀答客問 (Sivananda Prasnotari)。

這本《瑜伽偉壇多經》是你的良朋摯友，最大的益友。施化難陀大師化身成為這本書，包含了他的精神與神聖智慧的靈魂。

出版者言

在 1958 年版上下部份的合訂本中，沒有這些經句：《倫理道德經》(Neeti Sutra)、《哈達瑜伽經》(Hatha Yoga Sutra)、《健康衛生經》(Arogya Sutra)、《密法瑜伽經》(Tantra Yoga)、聲音瑜伽(Nada Yoga)，看來應該是後加的。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

Om Sri Satguru Paramatmane Namah

OM 向與至高自性無異的上師頂禮

《施化難陀瑜伽偉壇多經》

SIVANANDA YOGA VEDANTA SUTRAS

**Om sahanavavatu sahanaubhunaktu
sahaveeryam karvavahai tejasvainavadhitamastu ma vidvishavahai
Om shanti, shanti, shantihi.**

第一章 **ADHYAYA ONE**
業力瑜伽經 **KARMA YOGA SUTRAS**

第一品 **PADA 1**
甚麼是業力瑜伽

1. 如是，今闡析業力瑜伽。
2. 業力瑜伽就是無私心的行動、沒有中介者的想法，沒有企望行動成果的瑜伽。
3. 工作是對主的崇拜。

業力瑜伽之成果

4. 業力瑜伽除去內心的不淨
5. 業力瑜伽為內心作好預備，以迎接神聖之光、神聖恩典與知識
6. 侍奉人群就是侍奉神。
7. 工作可以把人提升，只要以正確精神去做，並且沒有執著與私心。
8. 業力瑜伽擴充了心靈，打破一切悟證“萬法唯一”的障礙，把你帶至直覺的大門。
9. 業力瑜伽有助培養聖潔的美德，如慈愛、忍耐、仁慈、博愛、耐心、克己等
10. 業力瑜伽破除嫉妒、憎恨、敵意、高人一等的想法

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

11. 實踐業力瑜伽時會有不可言喻的快樂
12. 神的信徒會有“工具”的態度 (Nimitta Bhava.)
13. 他感覺到：“我是神手中的工具，一切都是祂的作為。”
14. 我的身體、內心、感官與一切都只屬於主。 “
14. 偉壇多的學生會培養靜觀者的心態(Sakshi Bhava)
16. 他會覺得“一切行為都是大自然的性質，只是大自然在運作，我只是一個靜觀者”
17. “我是純粹不動的自性 (Atman)，我無作為 (Akarta)，我無享受 (Abhokta)，我無執著 (Asanga)
18. “我超離於感官、身體與內心”
19. “視、聽、言、作等均屬於感官，那是感官的天職，與我無關。”
20. 當侍奉他人時，偉壇多者只在他人身上見到自性，神的信徒只在他人身上見到主。

第二品 PADA 2

對業力瑜伽士的開示

21. 對業力瑜伽士來說，沒有一種工作是卑賤的。
22. 不要對低下的工作與受人尊重的工作起分別心。
23. 心專注於主，讓手去工作
24. 侍奉別人時唱誦神的名號。
25. 讓窮人飽餐，讓無衣者閉體、讓憂傷者得到安慰。
26. 做事看成為是盡一己的天職。
27. 別期望因為自己的工作而得到感謝、欣賞、掌聲、敬禮。
28. 把收入的十分之一作慈善用途。
29. 把自己所擁有的與人分享。
30. 經常省察你內在的行為動機。
31. 終止自私的動機。
32. 放棄各種的我執傲慢 (Abhimana)：離欲我慢、侍奉我慢、捨棄我慢

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

33. 永遠不要這樣想：“我幫助了這個人”。經常這樣想：“主給我一個機會去侍奉祂”。
34. 經常尋找機會去侍奉，不要錯失任何一個機會。
35. 不要戀棧工作，你要能夠隨時把它放下。
36. 為了當得起熾盛的服務，需要不斷地自律身心
37. 對工作不執著並不等於不用心。
38. 無私行為不等於心不在焉或沒有心肝的行為。
39. 讓心靈與靈魂法都悅樂地投入於所有的工作。
40. 永遠記著你在侍奉主，讓你的工作彰顯祂的旨意。
41. 遇見萬有，雙手合十敬禮，說：“Om Namo Narayanaya, 或 Om Namah Sivaya, Sri Ram, Sri Krishna.”
42. 侍奉窮人、病人、聖人、長者與老師。
43. 按摩病人的雙足與身體，感覺得你是接觸神的身體，感市覺著主的能量流經你的雙手。

第三品 PADA 3

業力瑜伽的哲學

44. 業力學說解釋了生命與宇宙的迷團。
45. 你的每一念頭、每一行為都對你產生一種傾向，它會影響你目前與未來的生命。
46. 如果你以無私侍奉之心來做事，你會提升到很高的福樂與平安境界。種如是因，收如是果。
47. 善的行為產生善念。
48. 錯誤的行為帶來苦惱、痛苦與不快。
49. 我們每個人都受到因果業力的管轄。
50. 你目前的性格與性情是你過去行為與思想的總和。
51. 你的未來建基於你目前的行為。
52. 人塑造自己的命運。

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

53. 行為本身不會把人綑綁，只有執著與把自己等同於工作才真正把他綑綁，並帶來痛苦與苦惱。
54. 業力有三種：總業力(Sanchita)：過去多生的業力總和，如一儲存庫。
55. 前生業力(Prarabdha)，是導致我們這一生的那部份業力。
56. 當下業力 (Agami)，目前行為的果。
57. 總業報以自性知識焚化，前生業報就是目前的經驗，當下的業力就以無私心地處事來避免。
58. 自私動機使你受綑綁。
59. 行為產生印象(Samskaras)，印象聚合便形成傾向 (習氣)。
60. 傾向建立起習慣與人格。
61. 當人格是純潔與強壯時，意志力也會純潔強壯
62. 善行產生美善的人格。惡性產生壞的人格。

第四品 PADA 4

業力瑜伽士的資格

63. 業力瑜伽士應該在任何情況下都並無二致。
64. 他不應因讚譽而得意，因批評而沮喪。
65. 他應經常植根於內在的自性 (Atman)
66. 他應該感到並且看見自己的本性在一切之中，並無分別。
67. 他應該對一切都一視同仁。
68. 他應該經常以自性心態或神無處不在的心態來侍奉。
69. “讓我盡我的責任”，這應該是他的座右銘。為工作而工作。
70. 他應該永遠不接受禮物。
71. 他應該言辭溫婉、甜美、真實、懷著愛心。
72. 他應該在任何情形下，對一切關係都要適應、調節、融和。
73. 他應把自己擁有的與人分享。

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

74. 他應該絕對不自私。
75. 他應該經常駕馭自己的感官。
76. 他應該經常喜悅。
77. 他應該善於交往、和藹可親。
78. 他應該要簡樸、謙虛、高貴、溫和。
79. 他應該忍受羞辱與傷害。
80. 他應該遵守梵行。
81. 把一切工作以及有關成果、身體、內心、感官、靈魂等，有如鮮花一般奉獻到主的蓮花足下，作為對神的敬獻。
82. 感覺到這個世界是神的顯現。
83. 感覺著你是侍奉一切萬有中的神。
84. 紀律感官、內心與身體。
85. 培養覺察、決斷、分辨、明辨、寬恕、耐心、慈愛、博愛、忍耐、平等觀。
86. 要有平衡的內心。要經常恬靜、冷靜與寧心。
87. 把愛心瑜伽或智慧瑜伽與業力瑜伽結合。
88. 成善與為善。
89. 保持身體強壯健康。
90. 修習式子、呼吸法、跑步、印度掌上壓、蹲下站立
91. 填寫靈修日誌
92. 遵守你的發願

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



e-mail: dlshk@ymail.com

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)

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

《瑜伽偉壇多經》 (Sivananda Yoga Vedanta Sutra)

施化難陀大師 Swami Sivananda

第二章

愛心瑜伽經

BHAKTI YOGA SUTRAS

- 第一品 甚麼是奉獻
- 第二品 神的性質
- 第三品 愛的哲學
- 第四品 幻化
- 第五品 愛心瑜伽的修行
- 第六品 愛心瑜伽的輔助
- 第七品 神的名號的榮耀
- 第八品 愛的功果

版權所有 翻版必究

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

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

第二章

愛心瑜伽經(BHAKTI YOGA SUTRAS)

第一品 (PADA 1)

1. 如是，我們將闡釋對神奉獻這門輝煌的學問。
2. 生命的目的就是悟證神。
3. 唯有在神那裏你才可以找到永恆的平安、永久的喜樂以及常存不朽。
4. 人生的鴻圖目標就是達到神。
5. 只有在神那裏，你所有的欲望才能獲得終極的完滿，並得到絕對平安、極樂與永恆的滿足 (Nitya Tripti)。
6. 善用這個寶貴的人生，達到最崇高的成就：神的悟證。
7. 向主祈求使你無欲，但是只保留一個強烈的欲望：就是獲得神的悟證。
8. 通過服務、虔敬、淨化、慈善、修行與冥想的生命，獲得最高的自性開悟，安住於至高的極樂 (Paramananda)。

甚麼是奉獻(DEVOTION)

9. 奉獻就是對主最崇高的愛。
10. 奉獻就是對主最崇高的依托。
11. 神的觀念是：祂是完美的存在，一個絕對完美的存在一定包含所有可能的德性，包括存在的德性，因此神一定存在。
12. 神的存在不可能以任何理性推論來證明。這純粹是信心與人的直覺方面的問題。
13. 人最深入的追求、最深入的渴望，就是永恆的福樂、永恆的知識與永恆的真理。人應該追尋超越的本體，而這個本體能滿足人類最深入的追求與渴望。
14. 我們已經解釋過大自然中一切都受到因果律的支配，大自然的由來也需要有個解釋，它一定有一個因，而這個因一定不同於目前的果，這一定是一個超越自然的存在，就是神。
15. 自然界不是隨機事件的組合，一堆偶然的巧合，它是井然有序。星體在各自軌道上運行，種子適時地長大成為樹木。自然不能自行發出指示，它需要一個理智本體的存在，這個就是神，祂負責這事。
16. 自然界中每事都有個目的，它是為了滿足某些功能或其他原因。肯定地每件事物不可能為自己選擇一個功能。每件事物的不同功能是經過一個理智本體或神所計劃安排。
17. 你不能探索或求解神的戲劇 (Leela)。你一定要以信心與尊敬之心來接受。

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

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

第二品

神的性質

18. 神是愛，愛是神。
19. 神是這個世界、身體、內心、生命氣息與感官的根源。
20. 神光照著內心、太陽、月亮與星宿。
21. 神是你唯一的救贖與庇蔭。
22. 神是你真正的父親、母親、上師、朋友與親屬。
23. 神是唯一實相（真理）。
24. 神是一切行為果報的分派者。
25. 神是整個宇宙的設計師與建築師。
26. 神是內在者，也是超越者。
27. 神是不變動、不衰朽、不滅亡的。
28. 神是至高的目標、美與善。
29. 神是自明與自存。
30. 神是永恆、完滿、純粹、自由與遍存。
31. 神無始無終。
32. 神沒有苦痛、煩惱、恐懼、情欲、種族、信條、性別與顏色。
33. 神是你心裏的內在者。
34. 神是這個世界、身體與內心的管制者與總督。
35. 神是整個創造的核心。祂是第一無因的因。
36. 生命至高的源頭是神。
37. 主變成一切，祂滲透在萬有中，祂是一切中的一切。
38. 神就是道路，根源、目標、真理與生命。
39. 神是有形象，又是無形象，有如冰與蒸氣。
40. 神是你唯一的庇護、恩主與至高之師傅。
41. 神把自己顯現成為信徒最愛的形象。
42. 神不能理解，但可以悟證。
43. 界定神就是否定神。
44. 神不無目卻能視，無耳卻能聽，無手卻能做，無舌卻能知味。
45. 神不能以理性來認識，但可通過直覺來認識。

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

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

46. 律則與賜予律則者是同一位。永恆的律則就是神自己。
47. 神既遠且近，祂對於純潔與誠懇的人是很近的，但對於滿是情欲的人來說，祂很遠很遠。
48. 神是你思想與行為的旁觀見證者。
49. 神是你每一頓飯的隱形客人。
50. 神是你一家之主。
51. 神的實相就是祂普遍的存在 (Sat)。
52. 神對於某個人的富、另一人的貧都沒有責任。每人都是自負自己行為的果報。
53. 神是最偉大的醫師，祂是最偉大的工程師，祂是最偉大的數學家。
54. 神是享受者，祂是享受的對象。
55. 神是高，而祂也是低。祂是認知者，也是認知對象。
56. 神是話語言辭，而祂又是說話時的呼吸。
57. 神是顯現，也是潛藏。
58. 神是一切呼吸的呼吸，氣中之氣，一切自我中的大我。
59. 祂是唯一究竟的真理，無生、無死，永在、永存，潛藏，無痛苦煩惱。

第三品

愛的哲學

60. 愛或奉獻是獲得智慧所不可或缺的。
61. 智慧是奉獻發展至完滿的愛的必要條件。
62. 智慧沒有愛，就如同愛沒有智慧一樣的無益。
63. 愛源於一切萬有基本是一體。
64. 神是本體，世界是演變。
65. 世界的創造對神的完整並無任何影響。
66. 世界並不是脫離神而獨存，神遍存於世界。
67. 愛並不是情緒化，而是把意志與理性都調教到朝向神那裏。
68. 理想的信徒，既是業力瑜伽士，又是智慧瑜伽士。
69. 奉獻源自知識，它的本質是愛，最後衍生為無私的行為。
70. 真愛帶出至高的智慧。
71. 沒有智慧是會欠缺奉獻的。
72. 至高的愛與智慧是一致的。
73. 普施的愛就是智慧。

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

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

74. 專一的智慧就是愛。
75. 真正的智慧讓心靈躍動。
76. 奉獻以愛開始，智慧以思維與自我分析開始。兩者的終點都是一樣，與神融合。
77. 愛以二元的情緒開始，然後積累為一元。
78. 愛者與被愛者，信徒與奉獻的對象，最終交融在同一的靈性喜悅中。
79. 所有受造物都是神家庭的成員。
80. 這個世界由神的力量來維持。
81. 生命最深的渴求就是認識神，並活在神之中。
82. 神的意旨就是管理整個宇宙的律則。
83. 一切萬有都受到神的旨意規管與帶引。
84. 物質層面的生命都只是為了在神之中的永恆生命。
85. 雖然神遍存於一切眾生與事物中，但祂的顯現是有不同的程度的。
86. 在人類中，神的顯現比其他物種的都要多。
87. 在眾人之中，祂顯現多少，就視乎這個人的知識，或是對意識的悟證程度。
88. 那些遵循冥想之道的，明白到自己的自性是神聖的，並與神為一。
89. 任何男女都有平等機會跟隨愛心的途徑。
90. 即使是最大的罪人，都可以修行奉獻而達到神的悟證。
91. 雖是無生，神仍然以道成肉身(Avatara)來到世上，清除邪惡，保護德行以及建立正法(Dharma)。

第四品

幻化

92. 幻化是主的迷惑力量。
93. 神通過幻化力量來創造。
94. 就是這個幻化讓獨一的宇宙聖靈看似是眾多，並遍存於眾多的形相中，同時又以同一對象為樂，那個虛假的觀念：“我”與“我的”。
95. 完全、沒有保留、自我降服於主，只有這樣才能渡過幻化而來到神的蓮花足下。

第五品

愛心瑜伽的修行

96. 不斷的打開自己，繼續努力一步一步地接近神。
97. 你愈打開自己，就愈得到更多的帶引，你也愈能顯示出力量。

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

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

98. 人啊！戰勝你的渴求吧，戰勝你的執著，你很快就會悟證神。
99. 在冥想中內心回轉到內心本身，內心停止了所有念頭。
100. 真理就是愛，愛就是主。講真實的說話，培養純淨無私的愛。安住於真理，安住於愛的主。
101. 讓你的心騰空一切。這樣，神會住在你心中的寶座。
102. 平等觀是神的悟證的考驗。
103. 往神的道路是通過心靈。
104. 神可以通過信心、愛、降服與冥想來悟證。
105. 信賴主。把自己對祂降服。祂會祝福你平安與富足。祂會賜予你健康、財富與成功。
106. 以真正的愛來崇敬主，過一個純潔、謙遜與無私的生活。
107. 惦記著神，經常念誦祂的名號，冥想於祂。
108. 明白神是一切虛幻事物背後唯一的真實。
109. 晝夜都經常想著神。祂經常接近你，與你一起。祂住在你的心坎裏。
110. 培養九種愛神的模式。
111. 視乎你的性情，培養其以下其中一種對神的心態：兒女(Vatsalya)、良朋(Sakhya)、情侶(Madhurya)、平安(Santa)、忠僕(Dasya)
112. 把一切行為的成果與行為本身都奉獻給神。這是奉獻與解脫綑綁的大門。
113. 持續崇拜主，與祂一起生活，全然信賴祂。
114. 持續想念著主，祂會與你在一起，你會安住在祂那裏。
115. 誠懇地祈求神賜予忍受痛苦的力量與耐性，而不是脫離痛苦。痛苦是神的祝福，是祂的慈悲，是祂靈性上的喜愛，祂藉此提升你的靈性與解脫。
116. 不管神把你安置在甚麼情況，你都要滿足。
117. 你生病的時候，比你在健康時，神更與你接近。祂是獨特的、至尊的、奇妙的醫師與手術師。
118. 在你裏面、在心靈中尋找神，別在其他地方找祂。以信心來尋找祂。
119. 別向神祈求一些小恩惠，這些好處不能把你帶近神那裏。培養沒有機心的愛，只求祂的恩典與慈愛。
120. 把對神的信心加速與活化起來，讓信心的火焰每天都燃燒得更光亮。
121. 感覺祂是無處不在的。
122. 通過信心、奉獻、完全無保留的自我降服來獲得祂的恩典。
123. 緊抓住神的雙足。
124. 真誠地過聖潔的生命。
125. 手持念珠，心中默念著祂的名號。
126. 以歌唱來讚頌祂。

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

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

127. 時刻都惦記祂。
128. 把內心專注於神的蓮花足下。
129. 在萬有中見到神。
130. 唱頌神的名號。
131. 首先，冥想祂的形相。
132. 然後，冥想祂無處不在的屬性。
133. 把感官從對象中收攝過來。
134. 凝視內在。
135. 凝神心中。
136. 在心靈中尋找神。
137. 修習不傷害、誠信、梵行。
138. 從心坎處說：“我是祂的，一切都是祂的，願祂的旨意奉行。”
139. 立足於正法。
140. 駕馭內心與感官。
141. 清除我執、欲望、貪婪、仇恨等。
142. 侍奉聖者。
143. 侍奉你的上師；上師與神為一。
144. 念誦神的名號，頌揚主，唱頌祂的榮耀，冥想於祂的神聖德性。
145. 恆常惦記主與祂的存在。侍奉並崇拜主。
146. 抓住主的名號。修習奉獻精神的宗教。把自己奉獻給神，在謙卑與愛中行走。這就是邁向神的悟證的道路。

第六品

愛心瑜伽的輔助

147. 反覆研讀聖人們的生平，你會得到新的鼓勵動力，你會得到提升、更新與改造。
148. 持咒、唱頌、禱告、侍奉聖人、冥想、惦記著神都是神的悟證的輔助方法。
149. 離開壞的朋伴，以聖賢為伴過活。
150. 侍奉病人與窮人。
151. 過簡樸的生活。
152. 培養神聖的美德，例如謙虛、容忍、施恩、仁慈、勇敢、無私、博愛、真誠、純潔或梵行。
153. 進食純淨性的食物。

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

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791 e-mail: dlshk@ymail.com <http://www.hkyoga-dls.org>

154. 活在純淨性的環境。
155. 把崇拜或冥想的房間上鎖，保持潔淨與純潔。
156. 在清晨時冥想著神。
157. 把最好的東西、最好的食物、最好的水果、最好的衣物送給僕人、窮人與修行人。你會建立起奉獻的愛。
158. 對所有眾生都頂禮，即使是對著驢與馬，更何況是人，要算是他們被社會定為不可接觸的一群。
159. 對每天所遇見的所有都建立起神的心態(Narayana Bhava)，以神的心態侍奉所有生靈。
160. 定時崇拜你的本尊(Istha Devata)。
161. 把食物先奉獻給神，然後以它為祝福了的食物(Prasad)來進食。
162. 成善、為善。
163. 當瞭解神是整個宇宙的保護者，你應常存喜樂。
164. 培養離欲心，投入認真地修持。永不要放棄你的修行，你的冥想，即使一天都不行。你會在當下就獲得神的悟證。

第七品

神的名號的榮耀

165. 神的名號潔淨我們的內心。
166. 神的名號如火般把罪愆燃燒掉。
167. 神的名號賜予不朽、平安、永恆喜樂與富裕。
168. 神的名號清除欲望、渴求、執著、我執、恐懼、煩惱與虛幻。

第八品

愛的功果

169. 靈性經驗與靈性根基成正比。
170. 我們心靈中的殿宇就是生命、智慧、喜樂、平安與歡欣的泉源。
171. 一位信徒悟證到只有神是實相，沒有任何東西可以離開祂或超越祂。
172. 恩典與降服心成正比。降服越大，恩典越大。
173. 信徒經驗到身體的顫抖、毛管直豎、哽咽、喜樂激動、淚眼盈眶。
174. 他會經歷到孤苦(Viraha)，忘記神或與神分開，會變得十分苦痛。
175. 他整個生命就建基於至尊者的經驗，他建立起對眾生的愛，對任何人都沒有憎恨。
176. 那自由了的靈魂進入神之中得到解脫(Moksha)，就如屋主人進入他的家一樣。

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



The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

《瑜伽偉壇多經》(Sivananda Yoga Vedanta Sutra)

施化難陀大師 Swami Sivananda

第三章

王者瑜伽經 (RAJA YOGA SUTRAS)

第一品	PADA 1	關於王者瑜伽	ON RAJA YOGA
第二品	PADA 2	瑜伽的功果	FRUITS OF YOGA
第三品	PADA 3	念(思想)	VRITTI
第四品	PADA 4	瑜伽學生的條件	QUALIFICATIONS OF A YOGIC STUDENT
第五品	PADA 5	瑜伽飲食	YOGIC DIET
第六品	PADA 6	內心及其駕馭	MIND AND ITS CONTROL
第七品	PADA 7	OM 的哲學	PHILOSOPHY OF OM
第八品	PADA 8	持戒	YAMA
第九品	PADA 9	不傷害	AHIMSA
第十品	PADA 10	誠信	SATYA
第十一品	PADA 11	不偷盜	ASTEYA
第十二品	PADA 12	梵行	BRAHMACHARYA
第十三品	PADA 13	不貪羨	APARIGRAHA
第十四品	PADA 14	精進律	NIYAMA
第十五品	PADA 15	式子	ASANA
第十六品	PADA 16	呼吸法	PRANAYAMA
第十七品	PADA 17	攝心	PRATYAHARA
第十八品	PADA 18	凝神	DHARANA
第十九品	PADA 19	冥想	DHYANA
第二十品	PADA 20	三摩地	SAMADHI

版權所有 翻版必究

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第三章

王者瑜伽經 (RAJA YOGA SUTRAS)

第一品 PADA 1

關於王者瑜伽 ON RAJA YOGA

1. 如是，現在講解王者瑜伽。
1. Now then an exposition of Raja Yoga.
2. 王者瑜伽是心念的駕馭。
2. Raja Yoga is restraint of thoughts.
3. 瑜伽是與上主或那至高的靈合一。
3. Yoga is union with the Lord or the supreme Soul.
4. 王者瑜伽是瑜伽之王的意思，因為它直指人的內心。
4. Raja Yoga means King of Yoga, because it directly concerns with the mind.

第二品 PADA 2

瑜伽的功果 FRUITS OF YOGA

5. 瑜伽賜予不朽、永恆福樂、自由、圓滿、永遠的平安、連綿不斷的喜悅、良好健康與專注的內心。
5. Yoga confers immortality, eternal bliss, freedom, perfection, everlasting peace and perennial joy, good health and concentration of mind.

第三品 PADA 3

念 (思想) VRITTI

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

6. 念是心湖的漣漪。
6. A Vritti is a whirlpool in the mind-lake.
7. 識是內心層面，念由這裏而來。
7. Chitta is the mind-stuff from where the Vrittis arise.
8. 念（思想）是一種實質，它是一種動力。
8. Thought is a thing. It is a dynamic force.
9. 一位王者瑜伽士的修行是由心開始。
9. A Raja Yogi starts his Sadhana with the mind.
10. 王者瑜伽的八支是持戒(Yama，克己)、精進（Niyama，宗教操守）、式子（Asana）、呼吸法（Pranayama）、攝心（Pratyahara，從感官中抽離過來）、專注(Dharana)、冥想(Dharana)與三摩地(Samadhi，超意識狀態)。
10. The eight limbs of Raja Yoga are Yama (self-restraint), Niyama (religious observances), Asana (posture), Pranayama (regulation of breath), Pratyahara (abstraction of the senses), Dharana (concentration), Dhyana (meditation) and Samadhi (superconscious state).
11. 修持(Abhyasa)與離欲（Viragya）是駕馭內心的兩種途徑。
11. Abhyasa (practice) and Vairagya are the two means to control the mind.
12. 修持應該是長期持續，並充滿熱心與信心。
12. The practice should be continuous for a long time with great zeal and faith.
13. 當心念思想得以駕馭，瑜伽士安住於他的自性(Svaroopaa)或神聖本性之中。
13. When the Vrittis are controlled the Yogi rests in his own Svaroopaa or essential divine nature.
14. 另一方面，人會把自己等同於心裏的念頭，如憤怒、情欲、驕傲、貪婪等。
14. On other occasions he identifies himself with other Vrittis of the mind such as anger, lust, pride, greed, etc.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第四品 PADA 4

瑜伽學生的條件 QUALIFICATIONS OF A YOGIC STUDENT

15. 瑜伽學生必須要對上師與上主有信心。
15. The Yogic student must have faith and devotion to Guru and the Lord.

16. 他對於上師的教導與瑜伽經書都需要有信心。
16. He must have faith in the teachings of his Guru and in Yogic scriptures.

17. 他要有熱切的慕道心與離欲心。
17. He must have intense aspiration and dispassion.

18. 他一定要溫良、簡樸、謙虛與高貴。
18. He must be gentle, simple, humble and noble.

19. 他必須要遠離歪曲、狡猾、三頭兩面、粗魯、貪婪與自我中心。
19. He must be free from crookedness, cunningness, double-dealing, harshness, greed and egoism.

第五品 PADA 5

瑜伽飲食 YOGIC DIET

20. 飲食與我們的內心有密切關係。
20. Diet has intimate connection with the mind.

21. 內心是由食物精微的部份構成。
21. Mind is formed from the subtlest portion of food.

22. 食物的純淨帶來內心的純淨。
22. Purity of food leads to purity of mind.

23. 食物應該是輕盈的、有生機的、有營養的、純淨的。只有這樣才可能冥想。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

23. The food should be light, wholesome, nutritious and Sattvic. Then alone meditation is possible.
24. 放棄肉類、魚、蛋、酸的食物、油、辣椒、蒜頭等，這些都是有礙冥想的。她們刺激情欲，它們都是墮性的。
24. Give up meat, fish, eggs, sour things, oil, chillies, garlic etc., as these are hindrances to meditation. They excite the passion. They are Tamasic.
25. 牛奶、大麥、蜜糖、牛油、綠豆、水果、蔬菜、小麥等對瑜伽學生是有益的，這都是純淨的食物。
25. Milk, barley, honey, butter, green dhal, fruits, vegetables, wheat are beneficial for a Yogic student. They are Sattvic.
26. 遵守適可而止的飲食。不要把胃部填滿。
26. Observe moderation in diet. Do not overload the stomach.

第六品 PADA 6

內心及其駕馭 MIND AND ITS CONTROL

27. 內心是一束印象、思想念頭、欲望與渴求。
27. Mind is a bundle of impressions, thoughts, desires and cravings.
28. 以持咒、苦行、正行，或者以持戒與冥想來淨化內心。
28. Purify the mind by Japa, Tapas, right conduct or the practice of Yama (self-restraint) and meditation.
29. 純淨的內心(Suddha Manas)是充滿了純淨性(Sattva) 的。
29. Suddha Manas or pure mind is filled with Sattva.
30. 不純淨的內心(Asuddha Manas)是充滿了動性(Rajas)與墮性(Tamas)的。
30. Asuddha Manas is filled with Rajas and Tamas.
31. 內心顯現成它投入思想的對象。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

31. The mind assumes the form of any object it intensely thinks.
32. 宇宙性的內心是主宇宙的心。
32. Cosmic mind is the universal mind of the Lord.
33. 潛意識就是識(Chitta)。所有的印象潛藏在這裏，它是一切記憶的位置。
33. Subconscious mind is Chitta. All impressions are imbedded here. It is the seat of memory.
34. 內心只能同一時間內專注一件事。
34. Mind can attend only to one thing at a time.
35. 內心是身體與靈魂的分隔牆。
35. Mind is the dividing wall between soul and body.
36. 內心是元帥，感官是士兵。
36. Mind is the commander-in-chief. The senses are the soldiers.
37. 我執、貪婪、情欲、驕傲與妒嫉，全都是內心的侍從。
37. Egoism, greed, lust, pride and jealousy, are the attendants of the mind.
38. 人是以內心來看來聽的。
38. Man sees really with his mind and hears with his mind.
39. 以聖潔的思想填滿內心。那不潔的思想會慢慢自行退出。
39. Fill the mind with divine thoughts. The impure thoughts will gradually vanish by themselves.
40. 內心是感知與思想的器官。
40. Mind is the organ of sensation and thoughts.
41. 當內心是處於純淨性，平靜與純潔，你會得到直覺的閃光。
41. When the mind is Sattvic, calm and pure, you will get flashes of intuition.
42. 內心與生命能(氣)是互相依存的。生命能是內心的外衣。
42. Mind and Prana are interdependent. Prana is the overcoat of the mind.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

43. 凡是有生命能之處就有內心，凡是有內心的地方就有生命能。
43. Wherever there is Prana there is mind wherever there is mind, there is Prana.
44. 持咒。修習呼吸法與攝心。駕馭感官，變得無欲，凝神，恆常冥想。你很容易就能駕馭內心。
44. Do Japa. Practise Pranayama and Pratyahara. Control the senses. Become desireless. Concentrate. Meditate regularly. You can control the mind easily.

第七品 PADA 7

OM 的哲學 PHILOSOPHY OF OM

45. OM 是力量的言詞。
45. Om is the word of power.
46. 它是神的符號。
46. It is the symbol of God.
47. 整個世界從 OM 而來。
47. The whole world has come out of Om.
48. OM 是至高的庇蔭與萬有的支持。
48. Om is the supreme refuge or support for everything.
49. OM 是無限、永恆、不朽。
49. Om is Infinite, Eternal, Immortal.
50. OM 是渡過此輪迴大洋的寶筏。
50. Om is a boat to cross this ocean of Samsara.
51. 念誦 OM，冥想於 OM，能清除一切冥想中遇到的障礙，並賜予不朽與永恆極樂。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

51. Repetition of Om and meditation on Om remove all obstacles in meditation and bestow immortality and eternal bliss.

第八品 PADA 8

持戒 YAMA

52. 不傷害(Ahimsa)、誠信(Satya)、不偷盜(Asteya)、梵行(Brahmacharya)、與不貪羨(Asteya)構成戒律。
52. Ahimsa (non-injury), Satya (truthfulness), Asteya (non-stealing),

第九品 PADA 9

不傷害 AHIMSA

53. 不傷害是完全不造成任何傷害，這是正面的宇宙博愛。
53. Ahimsa is perfect harmlessness. It is positive cosmic love.
54. 不傷害會建立起靈魂的力量、或是意志力、靈性的力量。
54. Ahimsa will develop the soul-force or will-power and spiritual strength.
55. 當人建立好不傷害時，只要他出現，人們間的敵意都會消除。
55. If a man is established in Ahimsa, in his presence all enmities cease in others.

第十品 PADA 10

誠信 SATYA

56. 思想、言語、行為需要一致。
56. Thought, word and act should agree.
57. 只有真理最終得勝，不是虛假。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

57. Truth alone triumphs, but not falsehood.
58. 不傷害、梵行、公平、寬恕、不偏私、刻己、至善、慈悲、剛毅，全都是誠信的形式。
58. Ahimsa, Brahmacharya, justice, forgiveness, impartiality, self-control, endurance, goodness, compassion, fortitude are all forms of truth.
59. 任何人建立起誠信，他會得到言語神通，他所說的都會成真。
59. If anyone is established in truth, he will get Vak Siddhi, whatever he says will come to pass.

第十一品 PADA 11

不偷盜 ASTEYA

60. Asteya 就是不偷盜。
60. Asteya is non-stealing.
61. 欲望或渴求是偷盜的根源。
61. Desire or want is the root-cause for stealing.
62. 當你建立起不偷盜，所有財富會來到你面前。
62. If you are established in non-stealing, all wealth will come to you.

第十二品 PADA 12

梵行 BRAHMACHARYA

63. 梵行是不受性思想、性渴求與性吸引的影響。
63. Brahmacharya is freedom from sexual thoughts, sexual urge and the attraction of sex.
64. 梵行是苦行與瑜伽的核心。
64. Brahmacharya lies at the very heart of Tapas or Yoga.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

65. 沒有梵行，靈性沒有分毫進步。
65. Not even an iota of spiritual progress is possible without Brahmacharya.
66. 持咒、唱誦、純淨食物、探究真理、呼吸法、倒立、肩立等會助你成功建立梵行。
66. Japa, Kirtan, Sattvic food, enquiry, Pranayama, practice of Sirshasana, Sarvangasana will enable you to get success in Brahmacharya.
67. 修習梵行，會把生命力轉化為氣能，這個能量對於冥想十分有幫助。
67. Practice of Brahmacharya converts the vital force into Ojas Sakti which is very favourable for meditation.
68. 如果建立起梵行，他有強大的能量，巨大的意志力。他能動搖整個世界。
68. If one is established in Brahmacharya, he will have tremendous energy, gigantic will-power. He can move the whole world.

第十三品 PADA 13

不貪羨 APARIGRAHA

69. Aparigraha 就是不貪羨。
69. Aparigraha is non-covetousness.
70. 它移除焦慮、恐怖、憂傷、仇恨、不忠、執著、失望、忐忑不安、掛念與憂慮。
70. It removes anxiety, fear, sorrow, hatred, anger, untruthfulness, attachment, disappointment, agitation of mind, cares and worries.
71. 它會帶來平安、知足與滿意。
71. It bestows peace, contentment and satisfaction.
72. 任何人建立起不貪羨會得到過往生的記憶。
72. If anyone is established in Aparigraha he will get memory of past life.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第十四品 PADA 14

精進律 NIYAMA

73. 精進律是宗教的規舉。
73. Niyama is religious observance.
74. 它包括了淨化 (Saucha, 外在與內在的淨化)、知足 (Santosha)、苦行 (Tapas)、研經 (Svadhyaya) 與自我降服 (Atmanivedana)。
74. It consists of Saucha (purity internal and external), Santosha (contentment), Tapas (austerity), Svadhyaya (study of religious books) and Atmanivedana (self-surrender).
75. 通過淨化，出現喜悅、知足、駕馭感官，由是適合自性開悟。
75. Through purity comes cheerfulness, contentment, conquest of senses and fitness for Self-realisation.
76. 知足帶來大大的平安與幸福。
76. Contentment gives immense peace and happiness.
77. 通過修持苦行，產生出神通。
77. Through the practice of austerity come Siddhis.
78. 通過自我降服，帶來神恩與三摩地。
78. Through self-surrender come Grace of the Lord and Samadhi.

第十五品 PADA 15

式子 ASANA

79. 任何穩定與舒適的姿勢就是式子。
79. Any steady and comfortable pose is Asana.
80. 穩定的式子讓內心能集中。
80. A steady pose gives concentration of mind.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

81. 嘗試穩定地同一式子坐三小時。這會帶來式子上的勝利。
81. Try to sit steady on one Asana for 3 hours. This will give you Asana Jaya or mastery over the pose.

82. 蓮花坐、圓滿坐、舒適坐、吉祥坐都有利於修習冥想。
82. Padma Asana, Siddha Asana, Sukha Asana, Svastika Asana are beneficial for the practice of meditation.

第十六品 PADA 16

呼吸法 PRANAYAMA

83. 呼吸法(Pranayama) 是生命能的調節。
83. Pranayama is restraint of Prana.

84. Puraka 是吸氣，Kumbhaka 是閉氣，Rechaka 是呼氣。
84. Puraka is inhalation; Kumbhaka is retention of breath; Rechaka is exhalation.

85. 每天青晨空腹修習呼吸法。
85. Practise Pranayama in early morning on an empty stomach.

86. 呼吸法包括交替呼吸法、捲舌呼吸法、翹舌呼吸法、喉音呼吸法、大風箱呼吸法、小風箱呼吸法、太陽脈(右脈)呼吸法、三鎖、呼氣後閉氣等等。
86. The different kinds of Pranayamas are Sukha Purvaka, Sitali, Sitkari, Ujjayi, Bhastrika, Kapalabhati, Suryabhedha, Bandha Traya, Kevala Kumbhaka.

87. 修習呼吸法治療所有疾病，喚醒拙火，有助控制內心。
87. Practice of Pranayama cures all diseases, awakens Kundalini and helps to control the mind.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第十七品 PADA 17

攝心 PRATYAHARA

88. 攝心(Pratyahara)是指把感官從相應對象中收攝過來。
88. Pratyahara is withdrawal of the senses from their respective objects.
89. 攝心檢視著內心外馳的傾向。
89. Pratyahara checks the outgoing tendencies of the mind.
90. 離欲心有助修習攝心。
90. Vairagya helps the practice of Pratyahara.
91. 遵守禁語，調節飲食，坐姿穩定，恆常修習呼吸法，忍耐，韌力，堅持，貞潔，幽居等都有助於修習攝心。
91. Observance of Mauna, moderation in diet, steadiness in pose, regularity in the practice of Pranayama, patience, tenacity, perseverance, celibacy, seclusion are all aids to Pratyahara.

第十八品 PADA 18

凝神 DHARANA

92. 凝神(Dharana)是集中精神。
92. Dharana is concentration.
93. 把內心集中於外在對象、內在一點、或一個意念。
93. It is fixing the mind on an external object or an internal point or an idea.
94. 集中精神是把內心固定，冥想是讓一個意念流動。
94. Concentration is fixing the mind; meditation is allowing one idea to flow continuously.
95. 寧謐、喜悅、耐心。恆常地修持，遵守貞潔梵行，減低欲望與活動，小些與人交往，遵守禁語，這都是凝神的輔助。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

95. Be serene. Be cheerful. Be patient. Be regular in your practice. Observe celibacy. Reduce your wants and activities. Mix little. Observe Mauna. These are aids to concentration.

96. 集中精神於眉心輪或心輪。

96. Concentrate on Trikuta or heart.

第十九品 PADA 19

冥想 DHYANA

97. Dhyana 就是冥想。

97. Dhyana is meditation.

98. 當你同一時間修習凝神、冥想、三摩地時，稱為“三耶瑪”(Samyama)。

98. When you practise concentration, meditation and Samadhi at a time, it is called Samyama.

99. 冥想是打開解脫之門的鑰匙。

99. Meditation is the key to unlock the door of Moksha.

100. 冥想帶來直覺的知識與永恆的極樂。

100. Meditation bestows intuitive knowledge and eternal bliss.

101. 培養熾熱的出離心，燃燒著的慕道心與悟證神的渴望。你會有很好的冥想經驗。

101. Cultivate burning dispassion, burning aspiration or longing for God-realisation. You will have wonderful meditation.

102. 摒除神通或精神力量。它們全都是瑜伽道路上的障礙。

102. Shun Siddhis or psychic powers. They are obstacles in the path of Yoga.

103. 睡眠太多，欠缺梵行，懶墮，潛藏欲望的浮現，與世俗凡夫為伍，工作過勞，吃得太飽等都是冥想的障礙。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

103. Too much sleep, lack of Brahmacharya, laziness, rising up of latent desires, company of worldly people, overwork, overeating are all obstacles in meditation.

104. 冥想於身的形相，這是具體的冥想。

104. Meditate on the form of the Lord. This is concrete meditation.

105. 冥想於神的特性，這是抽象的冥想。

105. Meditate on His attributes. This is abstract meditation.

第二十品 PADA 20

三摩地 SAMADHI

106. 三摩地是超意識的狀況。

106. Samadhi is superconscious state.

107. 三摩地是與神合一。

107. Samadhi is union with God.

108. 三摩地的狀態是完全極樂。

108. The state of Samadhi is all bliss.

109. 冥想者失去了他的個別性，並與至高的自性合而為一。

109. The meditator loses his individuality and becomes identical with the Supreme Self.

110. 三摩地的境界是不能言喻的。

110. The state of Samadhi is ineffable.

111. 在有念三摩地之中，三者是存在的：冥想者、冥想對象、冥想過程。

111. In Savikalpa Samadhi or Samprajnata Samadhi, there is Triputi or the triad, the knower, knowledge and the known.

112. 在有念三摩地時，我們的業識還沒有焚燬。

112. In Savikalpa Samadhi the Samskaras or impressions are not burnt.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

113. 在一念三摩地，所有業識都焚燬。

113. In Nirvikalpa Samadhi all the impressions are totally burnt.

114. 在無念三摩地時，內心的運作完全停止。

114. In Asamprajnata Samadhi there is complete inhibition of the functions of the mind.

115. 瑜伽士在這時得到解脫或絕對的獨立，自由與完滿。

115. The Yogi attains Kaivalya or Absolute Independence, freedom and perfection, now.

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



The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

《瑜伽偉壇多經》 (Sivananda Yoga Vedanta Sutra)
施化難陀大師 Swami Sivananda

第四章

瑜伽偉壇多經 (YOGA VEDANTA SUTRA)

第一品	PADA 1	梵的本質 NATURE OF BRAHMAN
第二品	PADA 2	束縛與自由 BONDAGE AND FREEDOM
第三品	PADA 3	無明 AVIDYA
第四品	PADA 4	幻化 MAYA
第五品	PADA 5	世界 WORLD
第六品	PADA 6	自我 JIVA
第七品	PADA 7	三種性質 (三德) THE THREE GUNAS
第八品	PADA 8	五層身 THE FIVE SHEATHS
第九品	PADA 9	三種意識狀態 THE THREE AVASTHAS
第十品	PADA 10	內心 MIND
第十一品	PADA 11	OM
第十二品	PADA 12	修行 SADHANA
第十三品	PADA 13	三摩地 SAMADHI
第十四品	PADA 14	聖者的特點 CHARACTERISTICS OF SAGE
第十五品	PADA 15	解脫 MOKSHA
第十六品	PADA 16	絕對存在、意識、極樂 SATCHIDANANDA

版權所有 翻版必究

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第四章

瑜伽偉壇多經 (YOGA VEDANTA SUTRA)

第一品 PADA 1

梵的本質 NATURE OF BRAHMAN

1. 超越萬有的梵是唯一的實相。
1. Para Brahman is the only Reality.
2. 祂是 Satchidananda, 絕對的存在、知識、極樂。
2. It is Satchidananda, Existence, Knowledge, Bliss Absolute.
3. 祂是純淨、永恆、無限、遍在的意識。
3. It is pure, eternal, infinite, all-pervading consciousness.
4. 祂是不變、無欲、唯一、無限、不動、無染、無時空、無始終。
4. It is changeless, desireless, secondless, boundless, actionless, taintless, timeless, spaceless, beginningless, endless.
5. 名與相都不在梵之中。
5. Names and forms are not in Brahman.
6. 梵無生無死。
6. This Brahman was never born, nor will It ever die.
7. 祂超越內心、言語、三大屬性 (Gunas)、三身、三種意識狀態與五層身體。
7. It transcends mind, speech and the three Gunas, the three bodies, the three states and the five sheaths.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第二品 PADA 2

束縛與自由 BONDAGE AND FREEDOM

8. 我就是這身體，我做事，我享受，她是我太太，他是我兒子。這就是束縛。
8. I am body. I act. I enjoy. She is my wife. He is my son. This is bondage.
9. 我是無處不在、永恆不朽的靈魂，我無作為、無享受。這就是自由。
9. I am all-pervading Immortal Soul. I am non-actor, non-enjoyer. This is freedom.
10. 這是我的，這就是束縛。這不是我的，這是自由。“我的”就是束縛，無“我的”就是自由。
10. This is mine. This is bondage. This is not mine. This is freedom. Mine-ness is bondage. Non-mineness is freedom.
11. 當內心執著於世間的事物，就是束縛。如果無執著，就是自由。
11. If the mind is attached to objects of the world, this is bondage. If it is unattached it is liberation.
12. 當有愛有恨，就有束縛。當兩者都沒有，無愛無恨，就是自由。
12. Where there are likes and dislikes there is bondage; where there is neither, like nor dislike, there is liberation.
13. 當有細微的自我傲慢，就是束縛。當沒有的話，就是自由。
13. Where there is the little self-arrogating, there is bondage; where there is no, there is liberation.
14. 人受到“我的”束縛，也因“無我”而解脫。
14. Man is bound by `mine' but he is released by `not-mine'.
15. 把自性 (Atman 神我) 等同於身體或對象構成束縛。把自己等同於神我構成自由。
15. The identification of Atman with body and objects constitutes bondage. Identification of one's self with Atman constitutes liberation.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

16. 渴求感官享樂本身就是束縛，捨棄就是解脫。
16. The longing after the sensual enjoyment is itself bondage. The renunciation of the same is Moksha.
17. 習氣造成束縛。清除了所有習氣，梵的知識就會顯現。
17. Through Vasanas bondage is caused. With the extinction of all Vasanas knowledge of Brahman will dawn.
18. 把自己等同於身體就是束縛的原因，脫離此因就是自由。
18. The identification with the body is the cause of bondage. Freedom from it is liberation.
19. 通過無明或愚昧的力量，自我顯現成束縛與解脫。
19. The Jiva appears to be bound and liberated through the force of Avidya or ignorance.
20. 當梵的知識把無明摧破，自我的靈魂融入於至高的靈魂之中。
20. When Avidya is destroyed through Brahma Jnana the individual soul merges in the Supreme Soul.
21. 當你對行動的果報沒有期待，就沒有束縛。
21. There will be no bondage if you do not long for the fruits of actions.

第三品 PADA 3

無明 AVIDYA

22. 愚昧是痛苦憂患的原因。
22. Ignorance is the cause for pain and sorrow.
23. 以梵的知識來終止愚昧，所有不幸都會完結。
23. Annihilate ignorance through Brahma Jnana. All miseries will come to an end.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

24. 無明就是愚昧，無明是束縛的原因。
24. Avidya is ignorance. Avidya is the cause for bondage.

25. 知識是解脫的原因。
25. Vidya is the cause for liberation.

26. 無明是自我的因果身。
26. Avidya is the causal body (Karana Sarira) of Jiva.

27. 無明是不純粹的純淨。
27. Avidya is impure Sattva (Malina Sattva).

28. 它混合了動性與墮性。
28. It is mixed with Rajas and Tamas.

29. 內心、感官與身體都是無明的影響。
29. Mind, senses and body are the effects of Avidya.

30. 無明生不辨，不辨生我執，我執生愛恨，愛恨生業力，業力生身體，身體生苦痛。
30. From Avidya is born non-discrimination, from non-discrimination egoism, from egoism likes and dislikes, from likes and dislikes Karma, from Karma body, from body pain.

31. 破除無明，整條鍊就會立即毀滅。
31. Destroy Avidya, the whole chain will be at once destroyed.

32. 無明是無始，但有終結。
32. Avidya is beginningless but has an end.

33. 當梵的知識或自性知識露出曙光，無明終結。
33. Avidya ends when Brahma Jnana or knowledge of the self dawns.

34. 為何有“無明”是超越的奧秘。有限的理智不能找出愚昧的根源。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

34. The 'why' of Avidya is a transcendental mystery. The finite intellect cannot find out the origin of ignorance.

第四品 PADA 4

幻化 MAYA

35. 幻化是難以差測，大梵的虛患力量。
35. Maya is the inscrutable, illusory power of Brahman.
36. 通過神的恩典，幻化是可以渡過的。
36. Maya can be crossed through the Grace of God.
37. 幻化把實相隱藏了，並投射出這個世界，讓虛幻看成是真實。
37. Maya hides the real, projects the world and makes the unreal appear as real.
38. 通過冥想自性與自性的知識，除掉幻化。
38. Slay this Maya through meditation on Atman and Knowledge of Atman.
39. 幻化是純淨素質。它主要是純淨性，混合著小許動性與墮性。
39. Maya is Suddha Sattva. It has preponderance of Sattva and a trace of Rajas and Tamas.
40. 幻化是種子身或宇宙主或上主。
40. Maya is the causal body (Karana Sarira) of Isvara or the Lord.
41. 幻化有兩種力量：遮蔽力量以及投射力量。
41. Maya has two powers, viz., Avarana or the veiling power, and Vikshepa or the projecting power.
42. 幻化是內心的性質。如果達到自性開悟，一切關於宇宙的理念都會消失。
42. Maya is of the nature of mind. If one attains Self-realisation, all ideas of the universe, will vanish.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第五品 PADA 5

世界 WORLD

43. 就如蛇的幻象附屬在繩子之上，這個世界與身體也是附屬在梵之上。
43. Just as snake is superimposed on the rope, this world and the body are superimposed on Brahman.
44. 把光帶進來，蛇的幻象就消失，只餘下繩子。得到自性的知識，這個世界與身體就會消失，只餘下梵。
44. Bring a light, the snake vanishes, rope alone remains. Attain knowledge of Self, this world and the body will vanish. Brahman alone remains.
45. 這個世界只是表象。
45. The world is an appearance.
46. 這個世界是梵的變相。
46. The world is a Vivarta of Brahman.
47. 時間與空間是心念模式。
47. Time and space are mental modes.
48. 只要有內心，就有世界。
48. Wherever there is mind, there is world.
49. 如果沒有內心，就沒有世界。
49. If there is no mind, there is no world.
50. 整個宇宙無非就是內心的念造成的。
50. This universe is nothing but the creation of the Sankalpa of the mind.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第六品 PADA 6

自我 JIVA

51. 個人靈魂本質與至高靈魂是同一的。
51. The individual soul in essence identical with the Supreme soul.
52. 自我是個別靈魂帶著身體、感觀、內心與我執。
52. Jiva is individual soul with body, senses, mind, egoism.
53. 自我是虛幻。這只是一個名。
53. Jiva is illusory. It is a mere name.
54. 無明以及它的效果，就是這個身體、內心與有限的自我。
54. Avidya and its effects, viz., body and mind have limited Jiva.
55. 通過大梵知識的照亮，自我與梵合而為一。
55. Through dawn of Brahma Jnana, the Jiva becomes one with Brahman.
56. 自我受困在五種苦因 (Avidya 無明; Asmita 我、我的; Raga 愛執; Dvesha 憎拒; Abhinivesha 貪生)。
56. Jiva is entangled by the five Kleshas.
57. 當愚昧的臉紗除去，自我從個體中解脫，悟證到絕對存在、意識與極樂的本質。
57. When the veil of ignorance is removed, the Jiva is freed from individuality and realises the essential Satchidananda nature.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第七品 PADA 7

三種性質 (三德) THE THREE GUNAS

58. 純淨性是光明、和諧、平安、喜悅與美善。
58. Sattva is light, harmony, peace, bliss and goodness.
59. 動性是情欲、動態與活動。
59. Rajas is passion, motion, activity.
60. 墮性是不動、黑暗、無心。
60. Tamas is inertia, darkness, carelessness.
61. 純淨性是白色，動性是紅色，墮性是黑色。
61. Sattva is white, Rajas is red and Tamas is black.
62. 每一種性質不能獨存。
62. Each Guna cannot exist by itself.
63. 當純淨性顯現，動性與墮性就受到控制。
63. When Sattva manifests, Rajas and Tamas become controlled.
64. 當動性顯現，純淨性與墮性便開始減退。
64. When Rajas manifests, Sattva and Tamas become subdued.
65. 當墮性顯現，純淨性與動性開始減退。
65. When Tamas manifests, Sattva and Rajas become subdued.
66. 把墮性轉化為動性，再把動性轉化為純淨性，最後連純淨性也超越。
66. Convert Tamas into Rajas and then convert Rajas into Sattva and transcend Sattva also.
67. 自性超越三種性質。祂是超越屬性的。
67. Atman is beyond the three Gunas. He is Gunatita.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

68. 超越三種性質並與內在的神我合而為一，這就是自性開悟。
68. Transcend the three Gunas and become one with Atman. This is Self-realisation.

第八品 PADA 8

五層身 THE FIVE SHEATHS

69. 五層身都是自性幻化出來的外層。
69. The five sheaths are illusory coverings of the Self.
70. 它們是：食物層（肉身）、氣層（生命能）、內心層（內心）、理性層（理智）、極樂層（種子層）。
70. They are: Annamaya Kosa (body), Pranamaya Kosa (vital sheath), Manomaya Kosa (mind), Vijnanamaya Kosa (intellect), and Anandamaya Kosa (causal sheath).
71. 因為無明，人把自己等同於不同的身層。
71. Out of ignorance (Avidya) man identifies himself with the sheaths.
72. 那無生、無死、不變與意識的自性，並不是這個會朽壞、墮性、受生死制約的肉身。
72. The unborn, undying, unchanging and conscious Self is not this perishable body inert and subject to birth and death.
73. 墮性的氣也是如此，它有始也有終，它受餓與渴的制約，它不可能是圓滿的、永恆意識，那神我。
73. Even so, the inert Prana, with a beginning and an end, and which is subject to hunger and thirst, cannot be the all-full, Eternal Consciousness, the Atman.
74. 恆常喜樂，永恆靜觀，經常醒覺的神我不可能是內心，內心是永不安靜的大洋，滿是苦惱、憂傷、悅樂、痛苦、享樂的波濤，它會在熟睡時停止功能，又或受到衝擊時受到干擾。
74. The Ever-Blissful, Eternal Sakshi, always wakeful Atman cannot be the mind which is a restless ocean of passing waves of sorrow, grief, joy, pain and

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

pleasure, and which stops functioning during deep sleep and is powerfully disturbed by a shock.

75. 永恆的自性是絕對存在、意識與極樂，祂不可能是有限的理性，理性只是純淨性混合動性的產品。理性的光輝也只是從自性假借過來。
75. The Infinite Satchidananda Atman cannot be the intellect which is finite; inert and a product of Sattvaguna mixed with Rajas. Intellect shines in the light borrowed from the Self.
76. 極樂層也是無明的席位。雖然它是無始的，但它會在（自性）知識照耀下有終結。因此，極樂層（種子身）也不是自性。
76. The Anandamaya Kosa is the seat of ignorance and this, too, though beginningless, has an end at the dawn of Knowledge. Therefore, the Anandamaya Kosa too, is not the Self.
77. 自性與五層身不同，祂是無始、無終、超越時間、不能分割、永恆純潔、永恆無限、無處不在、絕對意識、存在與極樂。
77. The Self, different from the five sheaths, is beginningless, endless, timeless, partless, ever pure, eternal infinite, all-pervading, Satchidananda.

第九品 PADA 9

三種意識狀態 THE THREE AVASTHAS

78. 三種意識狀態是醒覺（Jagrat）、夢覺（Svapna）與熟睡（Sushupti）。
78. The three Avasthas or states are the waking state (Jagrat), dreaming state (Svapna) and the deep sleep state (Sushupti).
79. 當你有感官知識時，如聽覺、觸覺、形相、味覺、嗅覺等，就是醒覺狀態。
79. The state wherein you have the knowledge of the sense objects such as sound, touch, form, taste and smell is called the waking state.
80. 自我在醒覺時住於眼中，發聲是他的語言，他經歷粗淺的享樂。他有行動力與動性。他稱為遍在。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

80. The Jiva of the Jagrat state has his seat in the eyes. Vaikhari is his speech. He experiences gross enjoyments. He has Kriya-Sakti and Rajoguna. He is called Visva.
81. 你不是醒覺狀態的。他只屬於這粗淺的肉身，你與醒覺狀態是完全不同的。
81. You are not the Jagrat state. It belongs to the gross body. You are entirely different from the Jagrat state.
82. 醒覺時經驗的印象會在夢覺中顯現。
82. The impressions of what you experience in the waking state are revived in the dreaming state.
83. 內心本身創造了夢覺。
83. The mind itself creates the dream objects.
84. 自我在夢覺時住於喉頭。他以細微聲音為語言。
84. The seat of Jiva in the dreaming state is throat. He has Madhyama as speech.
85. 他有精微的享樂與思想力。
85. He has subtle enjoyments and Jnana Sakti.
86. 他被稱為光明。
86. He is called Taijasa.
87. 你與夢覺狀態是完全不同的。
87. You are entirely distinct from the dreaming state.
88. 內心與感受完全收攝在愚昧種子之中，這狀態就是熟睡狀態。
88. Mind and the senses are absorbed in the cause-ignorance. This is deep sleep state.
89. 自我在熟睡時住於心中。他的語言是無聲但可見的名相。他的屬性是墮性。
89. The seat of the Jiva in deep sleep is the heart. His speech is Pasyanti. The Guna is Tamas.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

90. 他被稱為未知覺的自性。
90. He is known as Prajna.
91. 這熟睡的狀態不屬於你，它屬於種子身，你完全與它不同。
91. The deep sleep state does not belong to you. It belongs to the causal body. You are entirely distinct from it.
92. 超覺是第四個狀態。這狀態中個人的靈魂住於自己絕對存在、意識、極樂的自性中。
92. Turiya is the fourth state. This is the state in which the individual soul rests in his own Satchidananda Svaroop.

第十品 PADA 10

內心 MIND

93. 內心是自性的力量顯現。
93. Mind is Atma Sakti.
94. 內心的真實性質是由習氣組成。
94. The true nature of the mind consists in the Vasanas.
95. ”我“這個理念是內心大樹的種子。
95. The idea of I is the seed of the tree of mind.
96. 從我執首先萌生出來的芽枝稱為理智。
96. The sprout which at first germinates from the seed of Ahamkara is termed Buddhi or intellect.
97. 氣與習氣的波動是內心的種子。
97. Fluctuation of Prana and Vasanas are the two seeds of mind.
98. 如果氣受駕馭，內心也會被駕馭。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

98. If the Prana is controlled the mind is also controlled.
99. 內心主體地是意識，客體地是宇宙。
99. The mind subjectively is consciousness, while objectively it is the universe.
100. 內心的功能是理念與想象。
100. The function of the mind is Sankalpa-Vikalpa.
101. 如果念頭被殲滅了，內心也完枯萎了。
101. If the thoughts are annihilated, the mind perishes (Manonasa).
102. 探究“我是誰？”這會帶領到內心的毀滅。
102. Enquiry of 'who am I?' will lead to the annihilation of the mind.

第十一品 PADA 11

OM

103. OM 或元音是梵的象徵。
103. Om or Pranava is the symbol of Brahman.
104. 整個世界從 OM 而來，一切聲音與語言都從 OM 而來。
104. The whole world has come out of Om. All sounds and languages have come out of Om.
105. OM 包含了 Akara, Ukara, Makara, Ardhamatra (無聲之音), Nada (音線), Bindu (音結), Kala (音珠), Sakti (力量)。
105. Om consists of A U M, Ardhamatra, Nada, Bindu, Kala, Sakti.
106. OM 是你真正的名字。
106. Om is your real name.
107. “A” 代表醒覺，“U”代表夢覺，“M”代表熟睡狀態，無聲之音 (Ardhamatra) 代表超意識狀態 (Turiya)。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

107. 'A' represents waking state, 'U' represents dreaming state, 'M' represents deep sleep state and the Ardhamatra represents the state of Turiya or superconsciousness.
108. 懷著意義或心態去持誦 OM 聲，能移除靈性路上的所有障礙。
108. Repetition of OM with meaning and Bhava will remove all obstacles on the spiritual path.
109. 短的元音 (Hrasva Pranava) 毀滅罪過。
109. The Hrasva (short) Pranava destroys all sins.
110. 長的元音 (Deergha Pranava) 帶來解脫。
110. The Deergha (long) Pranava gives Mukti.
111. 延長的元音 (Pluta Pranava) 賜予所有神通。
111. The Pluta (prolonged) Pranava gives all Siddhis.
112. 冥想於 OM，融入於 OM 並與絕對存在、意識、極樂的自性。
112. Meditate on the Om; merge in the Om and become Satchidananda-Svarupa.

十二品 PADA 12

修行 SADHANA

113. 裝備好自己解脫的四個條件：分辨智、離欲心、六聖德與渴求解脫。
113. Equip with the four means of salvation, Viveka, Vairagya, Shad Sampat and Mumukshutva.
114. 然後修習聆聽、反醒與冥想 (認同)，你會達到自性開悟。
114. Then practise Sravana, Manana, and Nididhyasana. You will attain Self-realisation, Atma-Sakshatkara.
115. 去找一位通曉大梵經典與悟證大梵的上師。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

115. Approach a Brahma Srotri and Brahma Nishta Guru.
116. 真理或梵可以悟證或以直覺掌握，但不可以理解。
116. Truth or Brahman can be realised or intuited but not understood.
117. 自性開悟是通過自律、捨棄與冥想而獲得。
117. Self-realisation is attained through self-discipline, renunciation and meditation.
118. 裝備好自己四個解脫的條件。
118. Equip yourself with four means of salvation.
119. 你見到任何形象，提取出當中要素，棄絕名相。
119. When you look at any form take out the essence, reject the name and form.
120. 當你工作時，心裏默默念誦著 OM 或 SOHAM，保持著自性的心態，保持著靜觀者的心態，把自己等同於自性。
120. When you work do mentally Japa of Om or Soham. Keep the Atma Bhava, keep the Sakshi Bhava, identifying with Atman.
121. 克己自律，修習梵行。
121. Be self-restrained. Practise Brahmacharya.
122. 探究“我是誰”？否定各個身層。修習非此非彼，把自己從不同的身層釋放出來。
122. Enquire 'who am I?' negating the sheaths. Practise Neti, Neti. Separate yourself from the sheaths.
123. 肯定“我是無處不在，永恆不朽，無限的自性。”
123. Assert 'I am all-pervading, Immortal, Infinite Atman'.
124. 懷著自性心態：念誦 OM，唱誦 OM，持誦 OM，咆哮 OM，冥想 OM。
124. Chant Om. Sing Om. Do Japa of Om. Roar Om. Meditate on Om, with Atma Bhava.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

125. 修習以下的偉壇多的邏輯：Anvaya Vyatireka (綜合與分離，例：經線把花連成一花環是綜合，經線獨立於花環是分離)、Adhyaropa Apavada (附加與抽離，例：把感官經驗錯誤地附加在梵之上，把一切經驗抽離，例：把繩子誤當成蛇)、BhagaTyaga Lakshana (捨異而為一，例 Tat Twam Asi)、Om-kara Laya Chintana (A(自我) → U(光明) → M(神) → 無聲之梵)、Antahkarana Laya Chintana (內心 → 理性 → 超性 → 梵)、Pancha Bhuta Laya Chintana (地 → 水 → 火 → 風 → 空 → 梵)。
125. Practise the Vedantic Yuktis: Anvaya Vyatireka, Adhyaropa Apavada, BhagaTyaga Lakshana, Om-kara Laya Chintana, Antahkarana Laya Chintana, Pancha Bhuta Laya Chintana.
126. 冥想於四大金句：“一切都是意識”(Prajnanam Brahma)、“我就是梵”(Aham Brahma Asmi)、“你就是那個真理”(Tat Tvam Asi)、“自性就是梵”(Ayam Atma Brahma)
126. Meditate on the four Maha Vakyas: Prajnanam Brahma, Aham Brahma Asmi, Tat Tvam Asi, Ayam Atma Brahma.
127. 研習《奧義書》(Upanishad)、《梵王經》(Branma Sutra)、《十五章論》(Panchadasi)、《日常生活中的偉壇多》(Vedanta in Daily Life)、《修習偉壇多》(Practise of Vedanta)、《偉壇多講座》(Lectures on Vedanta)、《十奧義書》(Ten Upanishads)、《OM 的哲學與冥想》(Philosophy and meditation on OM)、《辨智寶珠》(Viveka Chudamani)、《曼都卡奧義書：Gaudapada 註解》
127. Study Upanishads, Brahma Sutras, Panchadasi, Vedanta in Daily Life, Practice of Vedanta, Lectures on Vedanta, Ten Upanishads, Philosophy and meditation on Om, Viveka Chudamani, Gaudapada's Karika.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

第十三品 PADA 13

三摩地 SAMADHI

128. 三摩地是對真理的知覺。
128. Samadhi is awareness of Reality.
129. 三摩地是超意識，它超越一切萬事萬物的相對性。
129. Samadhi is superconsciousness. It transcends duality of all kinds.
130. 三摩地時，三種事情消失：已知、知識、可知。
130. In Samadhi the triad, Known, knowledge and knowable disappear.
131. 三摩地之中，沒有“我”或“你”，沒有“他”或“她”，沒有“這裏”或“那裏”，沒有“這樣”或“那樣”，沒有“上面”或“下面”。
131. In Samadhi there is neither 'I' nor 'you', neither 'he' nor 'she', neither 'here' nor 'there', neither 'this' nor 'that', neither 'above' nor 'below'.
132. 這是一個圓滿、永恆福樂、永遠平安的狀態。
132. It is a state of fullness and eternal bliss, everlasting joy and perennial peace.
133. 在三摩地中，沒有內與外的知覺。
133. In Samadhi there is no consciousness of anything internal or external.

第十四品 PADA 14

聖者的特點 CHARACTERISTICS OF SAGE

134. 聖者是無欲、無懼、無怒，沒有“我”、“我的”。
134. A sage is desireless, fearless and angerless, 'I'-less mine-less.
135. 他有平等觀與平恆的心境。
135. He has equal vision and balanced mind.

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

136. 他有過去、現在與未來的知識。

136. He has knowledge of past, present and future.

137. 他散發出歡欣與平安。

137. He radiates joy and peace.

138. 他一無所有。

138. He is possessionless.

139. 他賦有寬恕、謙虛、忍耐、博愛、不貪婪、永氣、真誠。

139. He is endowed with forgiveness, humility, tolerance, cosmic love, non-covetousness, courage, truthfulness.

第十五品 PADA 15

解脫 MOKSHA

140. 解脫就是脫離生死網綁。

140. Moksha is freedom from birth and death.

141. 解脫是脫離業力的束縛。

141. Moksha is freedom from the bondage of Karma.

142. 解脫是擺脫了物質的局限與內心的鎖軛。

142. Moksha is freedom from the trammels of matter and the thralldom of mind.

143. 擁有四個解脫條件的可以達到解脫。

143. He who has the four means of salvation can attain Moksha.

144. 當心中的三鎖（無明、愛欲、業力）瓦解，人就獲得解脫。

144. When the three knots of the heart, Avidya, Kama and Karma are rent asunder, one attains Moksha.

145. 只有無念才是解脫。

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



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

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)

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)

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

e-mail: dlshk@ymail.com

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

145. Extinction of Sankalpa alone is Moksha.

146. 只有熄滅習氣才是解脫。

146. Extinction of Vasanas alone is Moksha.

147. 解脫不是一種新的成就，它本來就在這裏，你只要把障礙清除，自己悟證。

147. Moksha is not a thing to be achieved. It is already there. You will have to realise this by removing obstructions.

第十六品 PADA 16

絕對存在、意識、極樂 SATCHIDANANDA

148. 每個人都希望永生，沒有人希望死亡，因為每個人的本質都是絕對的存在。

148. Everyone wants to live for ever; no one wants to die, because the essential nature of every being is Sat or Existence.

149. 由童年起會問母親：這是甚麼？那是甚麼？直到老年。每個人都希望知多一點。人好學因為他的本質是無限意識。

149. From the child who asks the mother: What is this? What is that? to the old man, everyone feels eager to know, to learn because Infinite Consciousness is his essential nature.

150. 每個人都最尋快樂，無人希望受苦，因為每個人的要素就是無限的喜樂。

150. Everyone seeks after happiness; no one wants misery, because everyone's essential nature is Eternal Bliss.

151. 親愛的！自性的質素就是絕對存在、意識、極樂。祂就是你。悟證這個真理而得到自由。

151. Hey Saumya! This Self is of the essential nature of Sat-Chit-Ananda. That thou art. Realise this and be free.

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize