



【瑜伽的保健方法】

鄭驊峰老師於 2003 年就非典型肺炎肆虐香港時，給了瑜伽同學一封家書 - 瑜伽的保健方法。信中內容提供了有用的方法，很值得大家重溫並實行。

以下是鄭老師家書的原文

2003年4月 瑜伽的保健方法

聖潔生命會瑜伽中心家書 04/2003

瑜伽的保健方法

各位瑜伽同學：

最近非典型肺炎肆虐香港，不少朋友都希望防患未然。我希望從瑜伽的角度，給各位提供一點強身保健的意見：

1. 保持清潔以絕外邪：施化難陀大師經常說：“Clean is next to God”(清潔僅次於神)。我們在這段傳染期內，必須加倍注重清潔衛生，勤於洗手沐浴，清洗衣服，外出時盡量戴上口罩。家居也要注重清潔，勤於打掃。
2. 陽光與空氣：我們是自然界的一份子，我們的生存不能脫離自然界。在這段期間，與其到人煙稠密的區域，不如到一些有陽光的、有植物的、空氣清新的地方散散心。
3. 勤修瑜伽，以增免疫力：確保每天都有足夠的運動量。如果出外運動不方便的話，在家中修習瑜伽便是首選了。特別修習以下式子與呼吸法，對增強整體的免疫力絕對有幫助：
 - 拜日式：至少12套，注意呼吸的配合。
 - 肩立式：每次15秒至一分鐘。注意集中精神於喉頭。
 - 魚式：每次15秒至一分鐘。注意集中精神於胸口，並作深呼吸。
 - 後顧式：左右每邊各停留至少15秒。
 - 小風箱呼吸法：共三組，每組20至50次
 - 大風箱呼吸法：共三組，每組10次
 - 施化難陀呼吸法：吸氣、閉氣、呼氣。其間以不勉強為主，也沒有嚴格的呼吸比率或修習長短。在吸氣時，想像吸如光明。閉氣時，想像身體的氣場厚厚的掩蓋自己，光明潔淨。呼氣時，想像穢濁之氣從體內呼出。

4. 持誦聖咒：施化難陀大師特別推崇以下聖咒，作為防病防意外之用：
“Om trayambakam yajaamahe sugandhim pushtivardhanam
urvaarukamiva bandhanan mrytor muksheeya mamritaat”

請為自己為他人，每天誦念上述聖咒，由九次至一〇八次。

已參加綜合瑜伽課程的同學，理應懂得怎樣去唸。不明白的，可參看以下網址，並聆聽慈達難陀大師的示範：<http://www.dlsm.org/japayajna.htm>
祝各位圓滿吉祥。

晚 鄭仕源敬上
二〇〇三年四月一日

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心
2020年2月14日