

# 聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局 信箱 679 號  
香港九龍青山道 195A 雅怡居 1 字樓  
(港鐵長沙灣站 A2 出口)

Tel: 2725 9628 Fax: 2725 9756



# The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong  
1/F., Art Court, 195A, Castle Peak Road, Kln., H.K.  
(M.T.R. Cheung Sha Wan Station Exit A2)

e-mail: [tdls\\_yoga@yahoo.com.hk](mailto:tdls_yoga@yahoo.com.hk)

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

## 唸珠 ( Japa Mala ) 簡介

持頌神的名號或聖咒，足以潔淨我們的心靈，讓我們自然入定，進入禪定境界，因此持頌神的名號本身就足以成爲一種瑜伽，稱爲持咒瑜伽 ( Japa Yoga )。爲了增強我們的集中精神能力，減少妄念，並確保所持頌的名號達到了一定數量，傳統上都使用唸珠 ( Japa Mala ) 作爲修行的輔助工具。

唸珠除了用作持咒之輔助工具外，亦可視作爲聖物佩帶在身上，藉以警醒我們的內心，時刻都與神同在，從而得到神的祝福。

### 主要唸珠種類及其功用

#### 1. Rudrakshad (金剛子)

相傳爲 Siva 神的眼淚所化生，代表 Siva 神的天眼。一般可用來持頌與 Siva 神相關的聖咒。如用來佩帶，傳統認爲可改進健康，對高血壓、衰弱尤其有益。而金剛子對於保護我們的氣場，避免病氣或負能量的入侵，很有幫助。

#### 2. Tulasi (財富女神聖木)

這種聖木傳說是財富女神的化身，不少印度家庭都有栽種，除了示作吉祥物之外，它本身也可入藥，有增強呼吸道免疫力的功效。一般用來持頌與 Vishnu 神及其化身，Narayana, Krishna, Rama 的聖咒。如作佩帶之用，傳統認爲可以增進幸福與財運，淨化內心，改善呼吸系統毛病。

#### 3. Spatika(白水晶)

白水晶代表女神的力量，一般用來持頌所有女神的聖咒。如作佩帶之用，傳統認爲可以增強我們的氣場，帶來物質與精神上的財富，淨化內心，增加活力。

#### 4. 白水晶與金剛子相間唸珠

代表神的陰性與陽性力量同時存在，多用作佩帶之用，傳統上認爲可以爲佩帶者帶來各方面的平衡與和諧，包括身體層面、氣場層面、物質與精神層面等。如用來持咒，多用作修持密法之用。

如有興趣選購，請與本會導師及職員聯絡。

服務  
Serve

愛心  
Love

施予  
Give

淨化  
Purify

冥想  
Meditate

開悟  
Realize