

Dharma Yoga

new york center

瑜伽的倫理和道德
Dharma Mittra 著

紐約瑜伽雜誌-2008 年 6 月

「精神修養的普救原則引導追尋者得到與造物主達至永恆的融洽關係。瑜伽的真正目的是把身體和精神本質，透過洗淨品德和品行的洗滌，使所有瑜伽修練者的思想和心智得到真相和最高的狀態，能夠發光且未衰減。」 *Dharma Mittra*

在瑜伽實踐的所有進展取決於模範個人特質和對人、動物和世界的關係。不需要是絕等聰明或者天才，但是混淆、無興趣、忽視和懶惰是對追求者不利的。辨別是對修練瑜伽以達至在內在實踐的過程中為最需要的要素。正確的實踐情況和學習經驗的建議和步驟，可以在瑜伽權威 Patanjali 的被系統化的瑜伽經找到，著約公元前 300 年。

瑜伽實踐的八肢或工具。

包括：

- 1 Yama - 持戒
2. Niyama - 遵守／個人態度
3. Asana - 姿式
4. Pranayama - 呼吸控制
5. Pratyahara - 感官控制
6. Dharana - 集中專注
7. Dhyana - 冥想
8. Samadhi - 沉思

前二肢是主要部分，給追求者對瑜伽倫理和道德帶來瞭解。

持戒

1. 非傷害
2. 誠實
3. 非偷竊
4. 精神品行
5. 非貪婪

個人態度



Dharma Yoga

new york center

1. 潔淨
2. 滿足
3. 淨化
4. 自學
5. 與造物主的交流

Yama 和 Niyama、為倫理原則和道德骨幹，擔當追求者在生活中正確的品行的指南。Ahimsa，在想法上是 非傷害，言語和行為上的非暴力，是所有其他道德規範的基礎，因為傷害是所有痛苦的來源。實踐無私的愛是在瑜伽上成功的最高的修行，瑜伽修練者不間斷地努力實踐的理想境界。瑜伽根源於美德，而且沒有比放棄慘暴和危害更高的美德。信奉瑜伽者必須尊敬所有生命。在此短暫物質生活，最巨大的需要是愛的信息。首先在您自己的心內點燃愛光。愛所有。在您的愛中熱情擁抱所有生物。您很快將根基於真正的 Ahimsa。對絕對至上的唯一的存在有著堅定不移的信念，其存在並且支持時間的三部份—過去，現在和將來。造物主是一個沒有期初、中期或者結束。慾望是和平的真正敵人，因為慾望永遠不能被充分滿足。追求真理和真正的幸福，可以通過持續的練習，自我控制，潔淨，集中，凝思中認識造物主，而獲得在 Yama 和 Niyama 之所有遵守和練習。

「把大家視作為您的朋友和親屬，愛所有生物包括我們較次的兄弟」

D. Mitra

現今許多人把瑜伽等同於姿式、姿勢和呼吸訓練。這為精神上的發展不足夠的。生活上的精神目的是將個人靈魂與專愛的至上的神之溝通連接。能持堅定的信念于我們是神的所有主要或部分創造或造物主將逐接近。專注將導致凝思，當追求者的心靈是純和高尚的，造物主將接收我們。而建基於 Yama 和 Niyama 正是為此而需要。超越所有宗教信仰和宗派主義者想法，瑜伽科學和精神規範團結世界所有地區的人，無需干擾個別宗派宗教信仰的信念或運作。它們都有共通，在教會、猶太教堂、寺廟和清真寺裡崇敬和崇拜。此超自然精神是 Yama 和 Niyama 的目標和瑜伽的目的。一個懇切的精神尋找者必須思考認識到最終真理，他們的真正精神本質。在此超自然精神的凝思能超越在思想、智力和自我之階段而達到超意念的階段，把追求者從生活的幻覺和在此短暫塵世中的臨死苦惱奴役中解放出來。瑜伽的真正目的是洗淨個人的德行和品行，洗滌其肉體和精神本質，在事實和真相的最高狀態能在內心和思想上持續發光。主保佑您。Om Shanti Om

