

Dharma: 參與神的計劃盡本份協助眾生達到人類更高的進化

瑜伽大師 **Sri Dharma Mittra** 花了大半生服務人群，傳揚瑜伽的古老智慧讓他人能夠得到從內到外最美好的健康和靈性上的啟發。Dharma 生於 1930 年代末，從 1985 年開始修練瑜伽。自遇到他的上師 Sri Swami Kailashananda 後便開始潛心學習及修練傳統的八支瑜伽，在 9 年的時間內專心致志地投身於行動瑜伽（Karma Yoga）作出無私的奉獻。他被接納及啟蒙成為一位托鉢者（一位捨離世俗而與神接觸的修行者）。在那些年來，他感到非常榮幸能夠成為先師的侍從，為老師的日常所需提供服務。於 1950 年初，Sri Swami Kailashananda 就是第一位被視為將哈達瑜伽（Hatha Yoga）傳揚到西方國家的瑜伽大師始祖。

Dharma 一直以無私的心協助上師教授瑜伽。多年來修練成位一位脫離世俗欲念的瑜伽修行者，以獨身節慾、虔誠於信仰的學生身份與上師一起生活並全心地投入靈性修為。此外，在 1960 及 1970 年代上師對外教授的瑜伽課堂內，他更是主要的瑜伽式子示範助教。於上師的靜修處教授瑜伽馳名多年後，Dharma 在 1974 年離開靜修處並成立了瑜伽式子中心，亦即是現在著名的 Dharma Mittra Yoga New York Center。

Dharma 在美國東岸是第一位主要的獨立瑜伽導師，吸引數以萬計的人踏上瑜伽之路，及後亦成為瑜伽導師。Dharma 在各式各類的瑜伽「風格」盛行起來前已經開始傳揚著瑜伽智慧，與此同時亦忠誠地保持著一貫傳統的瑜伽修練。他的學徒來自世界各地，有不同的個性、不同的工作、修練不同派別的瑜伽，但他們一樣地喜愛著 Dharma 的教學。自 1967 年至今 Dharma 每天教授瑜伽，周而復始，從未間斷。即使現在，只要任何人踏入 Dharma Mittra 瑜伽中心需要得到幫助或指導，他仍然會經常抽空協助學生。正是因為他對瑜伽的堅毅和忠誠，他被稱為「瑜伽中的搖滾之星」；亦正是因為他的經驗和知識，他更被稱為「老師中的老師」。瑜伽大師 Dharma Mittra 時時刻刻不斷地激勵瑜伽老師及修練者，給予他們啟發，顯露瑜伽的真正意義。「我最開心的就是能夠跟學生們分享我在過去 50 年從修練及學習中得來的瑜伽知識。練習瑜伽能夠給予身體強健體魄及力量抵抗常見的疾病。配合起適當的鼓勵及對上師的信任，任何人都能夠迅速改善體格及思維，從而能夠燃亮起更高層次的意識，讓自己更能夠幫助自己、幫助他人。」

Dharma 的教學有趣充滿幽默，為人謙虛仁慈，他是一位深受學生愛戴的瑜伽大師。他認為每一位學生來到他的課堂就是他家庭中的一份子。他關懷真摯地教導外在的持戒 — 雅馬（Yamas）— 瑜伽修練的第一步，而他亦以身作則，給學生們一個最佳的活例子。每一課堂裡您常會聽到他說：「沒有外在的持戒，沒有這些道德守則，練習一背子的瑜伽也不會



有成果。」他不厭不倦地宣揚著不殺生不傷害 — 阿辛沙 (Ahimsa)；純素主義、食用生素菜的瑜伽飲食習慣及對眾生慈悲 — 尤其是我們在動物世界內的「次等弟兄們」，這些都是他不殺生不傷害的表現。

「當我在 Dharma 的仁慈及愛之中，我真的能夠感到我被神和大地的厚愛包圍著。」

Dharma 在 1984 年完成「908 式子瑜伽圖」(Master Yoga Chart of 908 Postures)，並以此獻給他的上師及所有有志的瑜伽修練者。原本的式子圖是由超過 1,350 幅式子圖片精心製作而成，那時還沒有電腦的出現，在沒有先進科技的協助下，每一個式子都是由他本人親自示範、親手拍下及剪裁出來。現今超過 300 個流行式子都是由瑜伽大師 Sri Dharma 創造出來的，他以「神給予的靈感」來形容創造這些式子的過程。這幅式子圖多年來仍被採用為珍貴的教學工具，在世界各地很多的瑜伽中心及靜修處，包括印度在內，都能見到這幅式子圖。早在 1975 年 Dharma 便已經完成製作拜日式及瑜伽課程表 (Sun Salutation and Yoga Course Poster)。這課程表包含他親手繪畫的藝術圖像、式子圖片及兩級瑜伽課程的闡述。Dharma 亦是《體位法：瑜伽 608 式》(Asanas: 608 Yoga Poses) 的作者，由新世界圖書館出版，在《American Yoga》內亦有刊載；他的式子瑜伽圖更被《Yoga Journal》出版的《Yoga》用作教導瑜伽的靈感及教學工具。他製作的兩套瑜伽 DVD 《瑪哈·撒丹納》(Maha Sadhana)：《第一級 - 走向永恆的捷徑》(Level I - A Shortcut to Immortality) 及《第二級 - 踏往極樂的天梯》(Level II - A Stairway to Bliss) 皆廣泛地備受讚揚，保存了瑜伽的重要教義。影片包含 8 小時的式子和呼吸法練習、靈修教學及梵音頌唱，目不暇給的展現瑜伽大師 Sri Dharma 多年來為傳統瑜伽付出的無私貢獻。

「瑜伽大師 Dharma Mittra 把 50 多年來從修練瑜伽所得的寶貴精華盡顯在這兩套由 Pranamaya 出品 — 精美、能夠活學活用及高品質的 DVD 內。《瑪哈·撒丹納》(意即是偉大的修練) 的第一及第二級收編了式子和呼吸法練習、打坐冥想及靈修教學等核心教題。無論是觀賞或跟隨影片練習，您也可能會感到精彩驚歎，因為以 Dharma Mittra 的年紀 (他是生於 1930 年代末) 來說，您未必意想到他有這樣的魄力、柔軟度及結實的肌肉。他能夠輕易地做出一字馬及流暢地式子接式子；縱使他所有的式子有多完美，Dharma Mittra 也常常在影片中強調所有式子都只是瑜伽八支內的一支，其目的是強身健體，讓身體能夠靜坐下來練習呼吸法及進入冥想。」

瑜伽大師 Sri Dharma Mittra 及他一班熱心的徒弟教師透過開設 Dharma Mittra 瑜伽 — 「瑜伽修行者的一生」(Life of a Yogi) 200 及 500 小時導師訓練課程教授瑜伽八支法及九類不同的瑜伽。課程是根據 Dharma 他多年誠心修練成為一位瑜伽修行者的經驗而設計。每位



參加者都會收到由 Dharma 在 1970 年代以手工繪製的圖表來記錄每天練習的情況。這些圖表都是優美的藝術創作，是當時 Dharma 進入了極樂意識境界時所繪製的。每位學生都會接受靈性修練課程，賦予身、心、靈各方面力量，讓他們感到生命的改變，脫變為一位更優越、平靜和知足美滿的智者。修練的成效顯著，這些古老教學的精髓能夠充份地應用於現今整個充滿考驗及障礙的世界內。修練過後，他們不單成為瑜伽導師，在大師 Dharmaji 的指導下更會成為一位真正的瑜伽修行者。

「放下欲望將會帶給您一個美滿愉快的人生。永不為別人帶來痛苦，對眾生慈悲。
每天起來及每晚睡覺時都把神記於心中。」

Dharma Mitra

Dharma Mitra於世界各地的靜修營及周末研習課程內教授瑪哈·撒丹納 (*Maha Sadhana*)，神聖淨化 (*Divine Purification*) 及瑜伽寶藏之走向永恆的捷徑 (*Yogic Treasures for a Shortcut to Immortality*) 研習班。他所編製的 5 個系列 Dharma Mitra 瑜伽 Shiva Namaskara Vinyasa (一、二、三、四及五級) 就像是一條領導您踏往極樂的天梯 — 促進體內的生命之氣 (prana 普拉那 — 宇宙間的能量) 沿著脊椎順暢地運行、深入身體各部位，推動生理活動、新陳代謝及感官直覺，讓身、心、靈進入常樂狀態。Shiva Namaskara Vinyasa 一至五級皆結合了傳統瑜伽的精神要髓，亦能夠全面地活動及鍛鍊身體，因而深受不同派別的瑜伽修行者愛戴。這不但給您嘗到真正的快樂，更會讓您達到瑜伽真正的目的 — 與真我結合為一。跟 Dharma 習修過後，很多學生訴說出他們現在才覺悟到甚麼是瑜伽，即使他們已有多年的瑜伽修練。這正好印證 Dharma 贈送了所有瑜伽修練者、導師及社會一份最佳的禮物。

