



b e r e c e p t i v e

## 雜誌訪談 Sri Dharma Mitra

(Dharma Yoga Center 授權翻譯，摘錄自瑜珈行者生活師資訓練手冊 pp. xi-xvi)

問:

你在六零年代開始練習瑜珈。與今日相較，在那個時候，練習瑜珈的人要少得多。你覺得五十年前練習瑜珈的理由跟今天人們的目的有何不同？若如此，這些差異的基礎是甚麼？

**Dharma Mitra:**

半世紀前，瑜珈仍是傳統地教授與習得。那個時候，學生大部份對啟蒙與自我實現有興趣，而老師很少，但是具有神性特質。再加上，有些老師具有自我覺知 (Self-Knowledge)，並達到自我實現 (Self-realization) 的境界。大部份的學生對他們的老師相當敬重順服。因此，引導他們進入神的體現 (God-Realization)。

今天，學生的需求不同，而且更複雜。因為科技與無數讓人分心的事物，如藥物、垃圾食物、電腦、與電影等，瑜珈學生大部份是在尋求他們因享受放縱後的痛苦折磨的解脫。他們在瑜珈中找尋健康與精神力量，而當然有些人是在找尋內心的平靜。很少人追求自我解脫，或是自我實現。瑜珈穩坐體位法 (asana) 的招式大大倍增。老師是數以千計的增加，各式各樣的老師都有。有人只專注在哈達瑜珈 (Hatha Yoga)，有人在教學上沒有持戒 (yama) 與精進 (niyama) —



## b e r e c e p t i v e

瑜珈的道德規範與慣例敬意。其他人用瑜珈做生意，而且當然還是有些人是有解脫與自我實現的，但是那些還沒有準備好的人們是遇不著的。今日瑜珈的教學多樣，以期滿足多樣的需求。

再者，今天有很多不同的學生。脆弱的學生批評老師，行為不良、端正普通的學生、以及具有神性的學生，內蘊敬意、順服與要解脫的強烈的欲望。這就是為何有這麼多不同種類的老師一來配合每一人。

問:

人們通常想像瑜珈行者是完完全全脫離社會、專注在他/她的需求與利益上。結合一般的人們生活與深沉的瑜珈練習是有可能的嗎？

DM:

有很多的瑜珈行者(任何一個研究瑜珈的人都能被稱為瑜珈行者)決定花大部分的時間在瑜珈上，放棄大部份世俗慾望，以期快速達到覺悟。他們獨居，致力於人類福祉，很快享受無盡的喜樂，這只是全能者的小部份經驗。有些老邁的靈魂誕生時就具有神性，像是理智的規律、充滿愛的心靈、專心致意一與全能者融合為一。

對於那些參與家庭、生意與凡俗的人(在家居士)，當然他們也能在此生達到覺悟。不同的是他們要經過更多的誘惑與分心俗事，但這最終會淬煉一位瑜珈行者堅強有力。

對每一個人慈悲，好好地對待你的客人與寵物，並且持續地修練瑜珈。這就是成功的秘訣。記住，為了最高真神放棄任何行動的果實；那這甚至比冥想更好。



## b e r e c e p t i v e

問: 在瑜珈墊上做身體練習就是瑜珈穩坐體位嗎? 它的依據是甚麼?

DM:

當身體在姿勢中變得沉穩舒適的時候，這些身體練習就成為瑜珈穩坐體位，並且瑜珈穩坐體位法有著特定的幾何形體。(形體非常重要，因為如果維持在一個姿勢夠久，形體會誘發練習者的意識狀態。)

再者，做每一個姿勢的時候，應該有個**重點注視** (a drishti)，和特定的呼吸。

因為姿勢的肢體要求，身體會大大受益。可以刺激強化腺體、器官和肌肉，而且，在一些案例上，精神力量會覺醒。瑜珈墊上的練習於是轉化成瑜珈穩坐體位。

問: 「瑜珈」對你的意義為何?

DM: 瑜珈意指:

在透過如**持戒**與**精進**等瑜珈技巧練習，心智進入寂靜之後，無時無刻對眾生極度慈悲，透過自我的完全順服，擁有自我覺知，不斷深思回想，而最終定神於婆羅門 —

全能者，一段時間之後，個人靈魂與宇宙靈魂合而為一。這樣的神性結合就是瑜珈。所有的技巧只是準備工作而已。

問:

瑜珈通常被認為是來自東方的特有教導。一位西方人能了解瑜珈的精隨與其中練習是生活的一部分嗎?



## b e r e c e p t i v e

DM:

我認為在西方的瑜珈行者，大部份會在瑜珈穩坐體位練習遇到困難。一般而言，來自印度或遠東地區的人的腳，可以容易達到蓮花盤腿姿勢，因為印度人跟遠東的人們很少使用椅子，相反的，很多時間花在跨蹲的姿勢。再者，在印度或發展中的國家，他們比較少接觸垃圾食物，較少依賴在我們西方因科技而有的舒適與分神事物。

我想在美國這裡是在這地球上練習瑜珈最好的場所。不需要花很多的氣力，需要的東西就在我們手邊。地球上最好的老師在這裡(在美國，大部分的瑜珈導師

Gurus就在這裡)，有豐富的健康食品，到處都有瑜珈學校。透過網路，大部分的經典隔天就能送到家門前，而且有些人甚至能聘請老師做一對一的教學。在我們的道路上，這裡所有的分神事物與誘惑，對於我們實在是挑戰，為了戰勝他們全部，我們有機會測試我們的規範。這不是一種祝福嗎？

問: 那弟子呢 — 他/她應該有甚麼特質? 弟子與學生的不同何在?

DM:

當學生具備了成為弟子的所有特質的時候，老師那時會接納他/她成為他/她為精神家庭的一份子，並授予法號與個人的神咒。老師會給予指導，直到弟子達到人生的目標：自我實現。弟子必需要服從，並且在老師有所需時給予協助。於是，弟子與老師的關係是永久的。



## b e r e c e p t i v e

一般的學生並未生而具有神性，也沒有被老師試驗或被要求正式接納(Initiated)，所以他要符合資格，被接納成為一名弟子。

問: 你如何教導未來的瑜珈老師?

**DM:**

透過我們的「瑜珈行者生活」師資訓練沉浸課程與常規課程，未來的老師都會接受**持戒與精進**的教導—

瑜珈的道德規範與慣例敬意。鼓勵他們發展對眾生至高無上的慈悲與敬意。以這兩者為助力，剩下的就是對全能者的服從。老師也被教導要放棄他們的自我，和投注很多的時間去了解瑜珈經 (Yoga Sutras)、哈達瑜珈之光 (Hatha Yoga Pradipika)、博伽梵歌 (Bhagavad-Gita)的意義，尤其是施化難陀哲人(Swami Sivananda)闡釋的自我覺知。他們被教導在身心靈上保持潔淨 (kriyas)。最後，他們被教導只為一個目的運用瑜珈技巧：為了達到頓悟，準備好自己與他們教導的人。

問:

現在，有許多的瑜珈學校與老師。你如何描述你的練習與教學方法。Dharma Yoga Center 與其他的瑜珈學校有何不同?

**DM:**

只有知識可以停止痛苦與受難，這就是我心之專注所在。至高知識，如：「痛苦與受難的原因為何?」；「最大的不潔淨為何?」；「永恆為何?」；「人如何控制心神?」；「什麼是掩蓋自高的自性(Supreme



## b e r e c e p t i v e

Self)的五個身體?」；再者，「人如何達到永恆喜樂的境界?」我們這裡教導的基礎是**持戒與精進**。我們的老師生活的依據是**持戒與精進**；他們是素食者，對眾生和藹慈悲。

**問:**

你以創作「908式大師瑜珈圖」聞名。我們可不可以只練習一些姿勢而達到自我覺知？

**DM:**

雖然有人在肢體上有能力完成908式，但是她們仍然完全對真實的自性愚昧無知。姿勢是用來培養清朗健康、念力，和最重要的是，去幫助人們找尋到舒適的姿勢練習靜坐，如Padmasana (蓮花坐姿)、Egyptian (直背坐在椅子上)、Sidhasana (圓滿坐姿)，或是其他任何舒適的坐姿，如此，在持戒、精進、自我覺知、自我控制、與豐盈的愛的幫助之下，人才能長時間地待在一個姿勢裡，最終與神合而為一。

**問:** 你認為瑜珈是一門宗教嗎? 若是，為什麼?

**DM:**

瑜珈不是宗教、或邪教，而是神聖體現技巧的形式，在練習正確的時候，很短的時間之內，會幫助人獲得清朗健康、念力，再加上瑜珈的前兩階段(持戒與精進)，會有精神力量。有了這三種力量，人可以成就任何事。任何信仰的人都能練習阿斯坦加 (Ashtanga) — 八步瑜珈，享受它的利益。阿斯坦加瑜珈真的是到達不朽的捷徑。



## b e r e c e p t i v e

(瑜珈還有其他的涉及神的闡述。我認為，在這些案例上，瑜珈會變得非常近似宗教。)

問: 什麼是呼吸控制法(pranayama)?  
是不是任何的呼吸練習就是呼吸控制法?  
開始練習呼吸控制法需要做甚麼?

**DM:** prana = “能量”或是“生命能量”； yama = “控制”。

所以，pranayama

意思是：控制呼吸吐納的速度、韻律、比例、停留、與長度。藉由控制呼吸，控制了prana。以不同的方式結合上述各項，每項將會產生不同的功效－大大地影響身體與心神。

一些呼吸練習會改變意識的狀態，一些會淨化心靈通道(nadis)，其餘的，結合bandhas (收束)，加入prana (體內的上行氣)與apana (體內的下行氣)，引導它們到頭頂，而且其它的仍會刺激脈輪(能量中心或旋渦)。透過一些呼吸控制法與特定的瑜珈穩坐體位，人可能會開發心靈力量。一些呼吸控制法是特別為療癒目的而設計。藉著控制呼吸，生命能量得以控制。在某種程度上，透過控制prana，也得以駕馭心神。

只要是以特定的方式控制呼吸練習，那就是呼吸控制法。學習呼吸控制法是需要有合格的老師。再來，學生必須對他/他敬重順服。學生必須試著對眾生仁慈，吃睡得宜，如果還吃肉的話，應該要停止吃肉，而且一定要存有要頓悟的期望，進而在呼吸控制法中真正成功。



b e r e c e p t i v e

問:

持戒原則之一，禁慾(Brahmacharya)，通常翻譯成「禁性慾」。對於你，禁慾的重點是什麼？那些修習瑜珈的人是否需要獨身？

### **DM: Brahmacharya**

意思是「保持獨身，只在你的配偶有需要的時候才跟你的配偶結合，而這必須依據你對他們的承諾而論。」在家居士(居處塵世，參與事務的人)

要對所有的客人、寵物、親戚仁慈。履行心靈義務，順服尊敬你的導師，避免放縱性幻想。精液是純然神聖的濃縮能量，其中有精蟲。每一次射精，會浪費幾百萬的精蟲。要花上約70-100磅的有機食物才能有那單一次的射精，而替代之。精子應該用在生孩子上。

若一個人可憐、憂鬱、寂寞，如果是已婚，性可能是合適的，而不是去吸毒或酗酒。再來，在性行為進行時，有瑜珈技巧來保持精液。若保留精液，那會轉化成心靈能量，那時無窮的能量隨手可得。身體也會散發甜蜜的香氣。對於那些再尋求加速其心靈進展、短期達到頓悟的人們，保持獨身。記住，brahmacharya也是指：「免於放縱性幻想」。

雖然人當然有可能沒有獨身練習瑜珈，但因為對性執著的分神，難以跟上老師的指導，會進步得比較緩慢。保持獨身，會得到巨大的意志力量。



b e r e c e p t i v e

問:

瑜珈古老經典裡並沒有提及男女之間練習瑜珈的不同。瑜珈穩坐體位通常是從男性觀點來闡述。女人需要特別的瑜珈練習嗎？有一些瑜珈方向對女仕們沒有用？男性與女性練習的不同在哪裡？

**DM:**

瑜珈練習對於男女是一樣的，除了有些瑜珈穩坐體位不建議女性練習。如果女性懷孕(超過三個月)或是在月事期間，應該要避免一些姿勢和呼吸控制法。瑜珈真是給每一人的。

問:

在今天的世界裡，瑜珈已經變成大事業。授課賺錢不會破壞瑜珈研究的本質嗎？在何處平衡教學的物質層面與練習本身的精神意義？

只要瑜珈事業的收益是用來提倡、開發、傳播心靈知識，為學生減輕苦痛，這並不影響瑜珈的本質。雖然有很多的瑜珈學校有餐廳、果汁酒吧、瑜珈商店、按摩選項等等，但是仍要專業的經營。在許多的城市，租金相當昂貴，每一位老師與員工都要支付薪資。直接的結果就是瑜珈教學必須收費。

甚至是精神指導的教授，都必須有某種交換的方式。人得到的一切事物，都應該提供某種東西違反饋。要求免費的事務代表著精神的匱乏。在精神聚會所(Ashram)，雖然大部分的學生並不付費獲得指導，但是他們必須要做很多的善



b e r e c e p t i v e

事瑜珈(Karma Yoga

無私事務)，作為交換。教學上的物質面，事實上是給那些再尋求名聲、威望、與財富的人。練習的精神意義是：所有的瑜珈練習只為了自我實現。

瑜珈教練各式各樣：不誠實的、脆弱的、吃肉的、不潔淨的、沒有頓悟的、有些沒有持戒與精進的知識或蔑視之的、其餘的是真的知道瑜珈經和有自我覺知的。這全部為了一個神性的目的都恰恰完美：去配合學生的每種態度。有些老師要和學生約會，所以他們只會吸引那些想跟老師約會的學生。記住：

「物以類聚。」對眾生萬物仁慈、順從、尊敬的好學生，他們身心有紀律，有強烈的慾望要解脫，必定會吸引以頓悟的老師(真正的導師)——老師會引導學生到永恆喜樂或自我實現的境界。那不美妙嗎？

問: 在你的瑜珈中心，唱頌瑜珈 (Kirtan Yoga) 是重要的活動。為什麼？

**DM:**

要在智識上洗去不潔的思想，必須用虔誠的潮水。歌曲形式的有力真咒，必需以最深沉的虔誠唱出。這是誘發神聖專注與經驗最簡單的方式，超乎心靈喜樂。練習的態度自身就是奧秘的修煉——奉愛瑜珈

(Bhakti

Yoga)。到最後，每一個人會經歷到。當然，有的時候，我們要超越情緒，才能在寂靜中安頓心神。如此，心神會與全能者的願景接合。



## b e r e c e p t i v e

Kirtan的確是極好的練習 —

來滿足那些已是虔誠的人。這就是為何在我們中心有唱頌是重要的，因為要激勵學生遵從她們的**法** (Dharma 性情)。我的導師總是建議我們 (他的學生) 每一種派別的瑜珈都去常是一點，然後多加專注在適合我們的**法**的那一種。如此，會幫助加速精神上的進展。

問: 你可以仁慈地給我們讀者一些期許嗎?

**DM:**

最好的慈善是分享或提昇那些有需要的人的精神覺知。這至高的知識會我們同在直到頓悟，沒有人能剝奪 —

它真的是寶藏。這本雜誌的確有神性的特質，因為它在做最好的慈善 —

帶給很多人重要的知識與訊息，那會引導他們走在正確的道路上，因而舒解他們的苦痛。我感謝你給我這麼好的機會，來回答上面的神聖問題 — 這真的是我的榮幸。

至於那些可能閱讀這篇文章的熱烈瑜珈行者，我希望你們都會持續的練習 —

這是進步的秘訣。慈悲地靜坐，吃素，並且尋求悟道。順服你的老師，敬重眾生。喔!

我最喜愛的，遵守**持戒與精進**。那麼，你們就有到達永生的捷徑。

最後，我愛你們大家。我是你，你是我。

很多的愛，且記住 — 目標是自我實現。



b e r e c e p t i v e

Dharma Mittra



61 W 23rd St., 6th Fl. NY, NY 10010  
info@dharmayogacenter.com | 212.889.8160 | www.dharmayogacenter.com