

## 阿辛沙就是瑜伽的基礎 瑜伽大師Sri Dharma Mittra著



*願主帶領我們走往阿辛沙的神聖路上。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。*

雅馬 (Yama) 是瑜伽八支的第一支。雅馬就是梵文中的外在持戒。雅馬的用意是讓我們能夠戒除對我們沒有益處的行為習慣。所以，要建立誠實的人生，包括言辭及思想，我們就要實踐沙特揚 (Satya – 誠實) 戒掉不誠實的行為。要戒除暴力、不為眾生帶來痛苦，包括任何有眼睛、心跳及呼吸的生命個體，我們就要實踐阿辛沙 (不傷害或不殺生)。

在瑜伽學說裡眾多的道德規範之中，以阿辛沙原則最為重要。阿辛沙就是瑜伽修練的黃金定律及瑜伽修行者建立聖潔人生的基礎。為了遵守這個原則，我們必須擁有正確的知識和態度。實踐阿辛沙便能培養出純潔、無條件、宇宙間最偉大的愛。

所有的聖人及智者皆傳揚著同一信息，那就是愛的信息。阿辛沙在所有完美心靈內的思想、言辭及行為中是最崇高的一個特徵。事實上，世上只有一個宗教信仰 — 那就是愛的宗教，和平的信仰；傳揚著只有一個信息 — 那就是無條件的、宇宙間最偉大的愛。阿辛沙是瑜伽修行者最崇高的聖職。只要您能夠建立阿辛沙，您便獲得所有的德行。所有的德行皆源於阿辛沙。

阿辛沙表面上的意思看來是不殺生。但是，不傷害他人不僅僅就是不殺生。阿辛沙真正的意思是不要在思想、言辭及行為造成傷害 — 意即不為任何生命個體帶來傷害。阿辛沙才是



真正的力量。沒有阿辛沙是不可能達到自我覺悟的。

首先，您要學懂控制自己的身體及不要屈服於那些低劣的復仇心態。開始時可能困難非常；所以您要保持冷靜、不斷反省以及打坐沈思。緊記上師及所有大師聖人所教導的道理去寬恕別人。不久，這些深植在心中的復仇「印象」(samskaras 三思卡拉斯)就會沈寂下去，而心境便能回復平靜。最終您便能培訓出強大的力量化解內心的敵意，這些膚淺的自然反應將會變成溫文善良的真我本性。

懂得控制身體後就要學懂控制言辭。莊嚴承諾所有說的話都只有愛意及誠實的言辭，不說粗穢或有惡意的話。觀照寂靜。就像克服身體上的暴力一樣，言語上的暴力自會漸漸地減少至完全地消失。

最後，您要學懂戰勝惡意或傷害別人的思想。雖然有時候這些惡意的思想「印象」是最難克服，但您必須知道您的思想並不代表您，它們只是一些由非真實的本性 (Prakriti 普拉克里惕) 所產生出來的意念。作為瑜伽修行者，我們最終定要能夠控制所有思想的投射，而最重要的是控制惡意的思想。永不作傷害他人的意念。當惡意的思想浮現時，緊記眾生與神皆為一體。傷害神的任何一部份就等同傷害自己。懂得愛護神的所有，您便懂得愛護自己。

這就是純愛。若我們能夠將心比己，我們又如何能夠傷害他人呢？這根本是不可能！換句話說，您要努力多一點認識自我。那時候您便會明白您我皆為一體，存在眾生的只有至高無上的真我。在憐憫心包融下的老靈魂能夠自然地遵守著阿辛沙，在不久的將來他們便會進入神的國度。阿辛沙是瑜伽及所有宗教的基礎。沒有它，我們是無法進入神的領界；沒有它，心境永不能平靜，靜坐冥想更是不可能。要緊記，瑜伽就是要讓心境得到平靜。

神會以祂那不朽不滅的力量保護以阿辛沙為根的眾生。修練阿辛沙便不再有恐懼及更快地能夠與神接觸，領悟神我意識的一體。世上所有生物都熱愛生命及擁有同一的權利自由地生活在無暴力的環境之中。明白這道理的瑜伽修行者將能夠與所有生物融洽地和諧共處。所以，我們定要學會愛惜世上所有事物。

願主帶領我們走往阿辛沙的神聖路上。願所有曾被我的雙手、耳朵、嘴巴或意念傷害過的生命能夠接受我的道歉，讓我盡所有的能力彌補過錯。主，願我能夠接受懲罰，為我的過錯承擔責任。請寬恕我犯過的罪及未來可會犯下的錯誤。



## 一位學生透過Dharma這個超凡、正法的例子體會出阿辛沙：

我很幸運地能夠每天也聽到瑜伽大師Sri Dharma Mittra教導瑜伽的經典學說，提醒著學生們要堅守雅馬（Yama 外在持戒）及尼雅馬（Niyama 內在持戒）。學生們亦常會聽到素食的重要性。這些都是出於愛意、溫文的教導，建議我們捨棄肉類而改吃素菜。

瑜伽大師Sri Dharma常以身作則教導怎樣才是真正的實踐阿辛沙。有一天，我被指示去清理一隻死老鼠或請Sri Dharma去清理。我便決定自己去做。然而，我有點看呆了的站著，因為一大群螞蟻在老鼠的身體上爬來爬去，進進出出。當我正準備撿起老鼠時，Sri Dharma就走了過來，告訴我等一下。然後Sri Dharma就把老鼠拾起，放在手上的袋子上，走了出去，輕拍老鼠的身體，好讓螞蟻掉下來才把老鼠丟掉。看著他，我真的感到驚訝。我原本只是想著要把老鼠丟掉而並沒有想到那些螞蟻。那時候我才意識到螞蟻也有牠們的生命。如果我就這樣把老鼠拾起然後扔掉，螞蟻的生命便就此告終了。在袋子裡沒有空氣，螞蟻們便死定了。

最近與Sri Dharma交談中，他提到近來天氣開始變得寒冷。我在想：「啊！他也會擔心天氣寒冷。」但他之後便接著說他為所有動物而感到憂愁。我又再一次感到驚訝。

據我所知，在靈魂進化當中動物是我們早期的轉世化身。所以照道理說，我們應好好的照顧牠們而不是奪去牠們的生命。縱使我們已進化為人，但這並不代表牠們比我們低等。每當我想到犬隻能夠為人類服務，例如當警犬執行任務及當導盲犬為失明人帶路等，我便感到十分奇妙。動物更可以陪伴我們，除了犬隻外，還有貓、雞、牛、豬及羊等也可以成為我們的好友。

## 為甚麼素食對瑜伽修練者是很重要的？

瑜伽大師Sri Dharma常常告訴學生神就是住在我們胸口的正中。而這裡亦就是我們靈性的心。他教說，因此，在靈性的心之下的胃部便是神的餐桌。我第一次聽到便覺得很有道理。現今社會資訊發達，我們對食物給身體的影響都可以有更深的了解。與其把死掉的肉放在神的餐桌上，倒不如喝一些新鮮的果汁及吃一些賦予身體生機的食物。這樣對身體就是最健康有益的。

「動物是我們的次等弟兄，我們一定要以愛對待，因為牠們的存在並不是要來食用。」

*Sri Dharma Mittra*



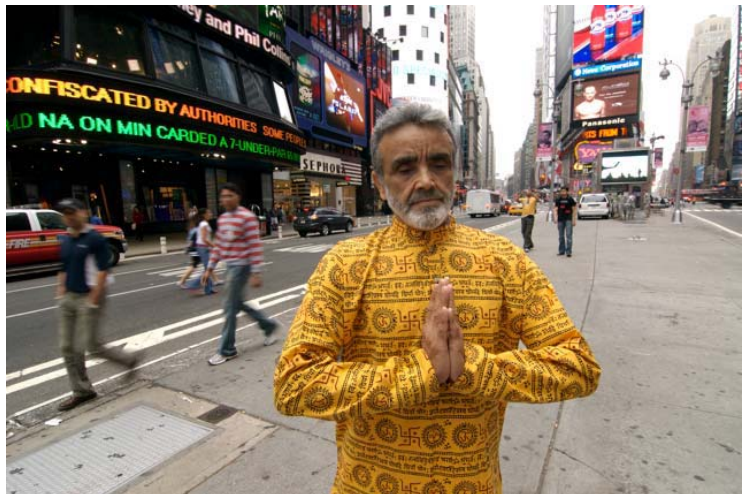
要知道，在這個商業化社會裡，家禽的飼養方法（尤其是在家禽集中營內）、肉類食物及動物製成品的生產及屠宰過程、以至是食用牠們或使用以牠們來製成的物品等，都是極不仁道的。如果您不去那些Sri Dharma稱為「停屍房」的地方購買食物或用品，您便能夠擺脫參與及宣揚這些對動物們的殘暴行為。

「沒有甚麼比素食更能增強人的健康及增加人類在地球的生存機會。」  
愛因斯坦

從細小的生物開始著手實踐阿辛沙，慢慢地我們便會熱愛世上所有的生命起來。當我們改變飲食習慣後，身體便能得到潔淨，除去塵積在體內多年、影響著我們身心靈的死肉。混濁的心靈將會變得更清晰，讓我們能夠打開心扉。沉重的身體將會變得更輕盈，讓我們能夠好好地練習體位法——瑜伽的第三支。我敢說，一個輕盈的身體是練習全面的瑜伽八支所需要的。

所有學生們都非常感恩有幸能夠與瑜伽大師Sri Dharma Mitra會面，能夠學習Sri Dharma的上師傳授給他的傳統瑜伽就更像是被祝福了的一樣。我們很感激能夠成為Sri Dharma的學生及他所教導的每一樣知識，尤其是他以身作則的一個好榜樣。

瑜伽大師Sri Dharma Mitra自1967年起於紐約教授瑜伽。他以親手製作的「908式子瑜伽圖」及DVD《瑪哈·撒丹納——第一級及第二級》而聞名於世界。瑜伽大師Sri Dharma所編製的Shiva Namaskara Vinyasa更帶領瑜伽邁進22世紀。雖被稱為「瑜伽中的搖滾之星」，但Dharma仍然保持作為一位謙遜及忠誠的瑜伽修行者。他從來只有祈求著「能夠服務別人、分享自己所有的知識。」Dharma每天皆會在其位於格拉莫西公園



（Gramercy Park）中心位置的Dharma Mitra Yoga New York Center教授瑜伽。如欲查詢更多有關瑜伽課堂或「瑜伽修行者的一生」（Life of a Yogi）導師訓練課程資料，請瀏覽：[www.dharmayogacenter.com](http://www.dharmayogacenter.com)

