



聖潔生命會瑜伽中心

The Divine Life Society Yoga Centre

通訊處： 香港郵政總局信箱 679 號
地址： 香港九龍青山道 195A 雅怡居 1 字
樓（地鐵站：長沙灣站 A2 出口）

Mail Address : G.P.O.Box 679 Hong Kong
Address : 1/Floor, Art Court, 195A, Castle Peak Road,
Kowloon, Hong Kong.
(MTR Cheung Sha Wan Station Exit A2)

Tel : 2725 9628
Fax : 2725 9756
Email Address : tdl_s_yoga@hotmail.com
Website : www.hkyoga-dls.com

第一期
二零零七年 二月
本期 共八頁

2007年新年致意



期 刊

目 錄

慈達難陀大師
2007 年新年致意

名譽會長語
傳揚瑜伽的喜樂

主席心語

編輯者言

大師教導

教學心得

會員自由區

告示板



有了信念和真誠，沒有不可能的事情

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

光輝的聖靈們：

在我們正要告別 2006 年而進入 2007 年的時候，我舉目合十向全能的神和我們最敬愛的偉大上師施化難陀大師禱告，祈求祂們豐富的聖恩降臨到你們和全人類身上！

願你們健康、長壽、快樂、進步、繁榮和所有事業都能成功。願神的名字常在你的唇上，願你們的心永遠想念著神，而且每天、每小時、每分鐘，甚至二十四小時的每秒都活在祂無處不在的永恆知覺裏。

得到了人類生命這一份禮物，如果我們只追求短暫的享樂，我們就浪費了寶貴的生命。因此，我們不應再犯在 2006 年和過去的錯誤，應該繼續向前，實踐我們敬愛的偉大上師施化難陀大師的訊息，這亦是得到每個人都在尋找的快樂的鎖匙。

上師用精簡的語言說出扼要的訊息，讓我們緊握這條鎖匙。在他的「二十個重要的靈修指引」、「七種修養的科學」和「全面的禱告」，他給予了我們吠壇多思想和奧義書的精華。而且在這些之前，他以**向善、為善、仁愛、慈悲**來展開他的教導。接著他還說，**服務、愛心、布施、潔淨、冥想、開悟**。這些上師的教導就是得到快樂的鎖匙。

以上就是我給你們進入 2007 新年的訊息，過去的智慧一定是我們未來的指引。願神和上師保佑你們！

我最深切的問候、美意和唵！



傳揚瑜伽的喜樂

鄭仕源

1995年的一個夜晚，在明愛社區中心的舞台上，印度總會會長慈達難陀大師親自把瑜伽導師證書逐一交到每位導師手上；大師親切的笑容，導師們精神抖擻的樣子……，此情此景，彷彿如昨日。那個時候，從來沒有人想過，這群導師日後會有怎樣的發展。

絕對難得的是當時各位導師虛懷若谷，好學不倦：課程雖然早已完結，證書也拿到手中，他們竟然不計較犧牲寶貴的個人時間，堅持在每月第二個周三的晚上，聚在一起，切磋交流瑜伽的學問，從無間斷。他們好學謙虛的精神，令我想起了《老子》中的一句：“夫唯不盈，故能閉而新成。”（意思是：只要不自滿，便會在別人毫不察覺中更新成長）。幾年來的苦學，不但增進了他們對瑜伽識見，也增進了他們的團結精神。

在2000年，導師們毅然成立了“聖潔生命會瑜伽中心”，決志把施化難陀大師傳授的綜合瑜伽，宏揚香江。這個決定，是大智、大仁、大勇的決定。大智者，導師們從施化難陀大師的綜合瑜伽教導中，明白了瑜伽並非坊間單單講求強身的瑜伽式子運動，而是身、心、靈全面的修行方法；大仁者，他們樂意把這套瑜伽學問，毫不計較地把所學傳授給瑜伽學生，讓他們得到最大益處；大勇者，導師們須要堅定地立足於眾說紛紜的瑜伽市場，宏揚瑜伽靈修的理念。

幾年來，在各位瑜伽導師的努力下，瑜伽中心以低學費，多心血的方式營運，學員的人數不斷上升；中心更蒙不少社會福利團體邀請，為有需要人士提供瑜伽課程。慈達難陀大師曾經親口囑咐各位導師：“自己活得快樂，也讓別人快樂”。我在瑜伽中心的活動中，見到這個理想已經逐步實現。願中心導師們、學生們，繼續秉持大師的教導，共同散發瑜伽的光輝。



主席心語

聖潔生命會瑜伽中心自 2000 年成立至今已七年，走過的路，或是順暢，或是崎嶇，無論如何，在施化難陀大師的恩典下，我們總算平安渡過。我們感謝上師的恩典。

我們這個由前身是志趣相投的瑜伽導師同學會，演變成現今以推廣瑜伽為宗旨的組織，實屬不易。我們既非一個以賺錢為目的的商業機構，也非一個有强大人力、物力及財力作支援的團體，卻在一個競爭激烈的商業社會，而以非受薪的義務委員及幹事為骨幹，堅持以非牟利為原則運作，推廣瑜伽；其事之難，可想而知！我們空無憑藉，所懷抱的是共同對瑜伽的熱忱和興趣，所秉持的是宏揚施化難陀大師綜合瑜伽的信念。

為了堅持我們的信念，遵行上師的教導，推廣瑜伽，讓更多人在不同途徑下，認識瑜伽及分享瑜伽的訊息，我們決定出版這份期刊。我們特此感謝名譽會長鄭仕源老師的支持和鼓勵；感謝編輯組召集人張樂賢委員、翻譯組召集人麥偉恆顧問及各成員之鼎力協助；更感謝各「有心人」無私的捐助，使這份期刊在資源缺乏的情況下，仍得以順利出版，贈予與瑜伽結緣的朋友。

我們特別感謝總會會長慈達難陀大師的新年訊息。

親近善知識，廣結善緣。祝願各位在上師的恩典下，平安、快樂、吉祥、圓滿。

彭少雄
2007 年春

編輯者言

親愛的讀友，您們好，今期是瑜伽中心創辦期刊的首刊，感謝各人提供寶貴文章及編輯組成員——陳惠芳、鄭瑞琮、梁清薇、李秀霞等共同合作，首期之期刊在二〇〇七年二月得以順利誕生。

出版期刊之目的，是讓學員、會友們更明白瑜伽不單是一種身體運動，更要有思想及行為素質方為完整，所以我們要對瑜伽多點認識，善用其中智慧，讓身、心、靈全面修持。同時藉著這一份媒體，把聖潔生命會瑜伽中心及印度總會之訊息與您們分享，並讓大家與本會得到更緊密的聯繫，共同傳揚瑜伽之善與美。

本刊物的內容，專題包括有總會及本中心之訊息、瑜伽教學心得、會員自由區（本中心活動之記趣、修習瑜伽之個人心得等，歡迎投稿）及告示板。但，我仍感不足，尚有改善空間，請給我們多點時間吧。同時，亦希望各會友，多給我們投稿、提寶貴意見，使我們專題更多，篇幅和內容更豐富、更充實。

一元復始，大地回春，祝新年進步，身心康泰，大家在瑜伽道路上更精進！

張樂賢
2007 年 1 月



怎樣可以活到百歲

施化難陀大師

譯：麥偉恆

引言



怎樣可以活到一百歲？

答案是簡單的生活和高潔的思想。

問題和答案都只有五個英文字，但要實踐卻很困難。簡單的事在初時看來非常難以實踐。人是永遠傾向於高的生活和低的思想。人會變成他所想的東西，有一個健全的腦袋就有一個健全的身體。如果思想是健康，身體就會保持健康。邪惡的念頭對自己和別人一樣有壞影響。它們傷害思想者和他的思維。所以我們應放棄邪惡的念頭和永遠懷著崇高的思想。

簡單的生活： 簡單的生活意思是活得自然，就是按照自然規律而生活。我們的身體由五個大自然的原素，土地、水、太陽、空氣和天空。充份利用這些原素就可以保持身體健康。

土地： 我們活在地上。磁力流過這大地。所以我們應該赤足走路，和大地接觸。大地可以解除最致命的毒素。土地甚至可以清除蛇咬的毒。在昔日，當這裡還未有肥皂時，人們是用軟泥土來清潔牙齒、身體和頭髮。洗完澡後，他們會把灰(Bhasma)塗滿整個身體。我們發現上一代的人比起現在一代的人更健康和長壽。還有，自然的生活是便宜的。我們不須要花金錢在土地上，只須要花一點勞力便可以了。

水： 水在維持身體健康上扮演很重要的角色。當我們在早上起床，我們第一件要的東西就是漱口的水。第二，我們須要喝水來清潔內臟。第三，我們須要水來洗澡。在早上的冷水浴使我們精神振奮和給與我們更多能量。我們在吃飯時應該盡可能不要喝水。如果想更健康，可以每星期或有需要時用水灌腸。熱水包和冷水包可以用來幫助治療。在痛楚輕微時，可以用冷水包。在痛楚難耐時，應該用熱水包。在雨季水變得混濁時，應該先把水過濾，然後把一整個的檸檬放進三加侖的水壺浸一小時，然後才飲用。如果要立即飲用，就應該在三加侖的水加入兩滴檸檬汁。

空氣： 空氣是組成身體的原素之中最重要的一個。清早時空氣裏的氧比一天裏任何時候的氧都多一又二份一倍。所以清早步行或跑步是最必須。如果不能跑步，快速步行也很好。我們要盡可能大部份時間留在戶外。在戶外工作的人比在戶內工作的人更健康。在戶外的體操和遊戲比在屋裏的運動更有益。上一代的人之所以長壽是因為他們沒有工廠和工場，而要在戶外工作。

太陽： 早上十至二十分鐘的日光浴可以給與我們很大的能量和淨化我們的身體。在戶外工作是好的，但是在這個機械的時代，多數的工作都在工場、工廠和辦公室進行。在昔日，我們有戶外的學校，人們住在有瓷磚屋頂的屋。那時的生活比現在更加自然，現在的生活變得非常人工。現在的住屋問題非常嚴重，多數人都要住在擠迫、沒有空氣和陽光的屋裏。在戶外做拜日式對健康很有幫助。

運動： 運動是長壽的必要糧食。拜日式是最有用的運動。它是按照體位法和呼及法的原理創造出來的。昔時的人們都做這個運動。它給與我們身體和靈聖的益處。男女性都可做這個運動。戶外遊戲也是很好。印度的遊戲不須要太多器材，但歐洲的遊戲就比較昂貴。對兒童和少年，跑步是很好的。清早和黃昏的步行是對老人家很好的。定時的運動是必要的。

食物： 食物對維持健康很重要。最好的食物根菜和水果。古代的長壽的聖人都是吃根菜和水果的。在自然裏給太陽曬過的水果對健康很有益，而且是善良形態的。這些食物在現在都非常昂貴，並非所有人都能買到，而且連穀物也很昂貴。已發芽的穀物比經碾磨的穀物含更多維他命。如果沒有蔬菜，已發芽的穀物也可當作蔬菜吃。在煮熟的食物中，在鍋裏煮的比在火裏燒的含更多維他命。窮人可以利用廉價的蔬菜和水果。太凍和太熱的飲料都應避免。

牛奶和

牠的產品： 牛奶對任何年齡的人都有用。它是完美的食物。現在它變得很昂貴，而且很多人沒有能力買它。在二十世紀開始時，牛奶是廉宜的，窮人和富有的人都有能力買它。現在只有富有的人才買得起牛奶、乳酪和酥油。窮人和中產人仕的食物中沒有了酥油。人造酥油代替了酥油的地位。酸牛奶一樣有牛奶的好處。所以中產人仕可以利用酸牛奶。從醫療和健康的角度看，牛奶是最好。新鮮的牛奶是最好的，但現在不是所有人都可以得到它。所以，我們應該用煮過一次的牛奶。

蔬菜和水果： 它們對健康也是非常重要的。我們一餐的食物應該包括四分之一的五穀和四分之三的水果和蔬菜。它們也變得很昂貴，所以我們可以買廉宜的有葉的蔬菜。蔬菜沙拉是很好的。可以把蔬菜在密封的容器內或鍋裏煮滾。在蔬菜中菠菜、生菜等是很好的。在生果蔬菜中，胡蘿蔔、蘿蔔、蕃茄是很多人可以買到的。香蕉和檸檬是好的廉價水果。乾果如棗子和葡萄乾也是很好而且廉宜。所以我們可以食用便宜的水果。

良好的習慣： 良好的習慣對保持健康非常有用。早睡早起令人健康、富有和有智慧。夜班工作的人不可能早上四時起床和晚上十時睡覺，但是沒有在晚間工作的人就不應該在日出後才起床和在晚上熬夜。清晨步行對生活範圍小的人也是很必須的。應該盡可能在固定的時間進食。應該充份咀嚼食物，不應狼吞虎嚥。除了住在山區的人，茶、咖啡、可可等熱力的飲品並不必須。

良好的德行： 良好的德行和食物同樣重要。我們應互相愛護和樂於助人，因為我們都是主宰宇宙的全能的天父的孩子。”一個人想什麼，他就變成什麼”我們應常懷良好的思想。邪惡的思想，不單傷害別人，也傷害我們自己。我們不應希望別人倒楣。在這個世上，沒有人是完美的，所以應原諒別人對我們的不義，想像我們受的委屈也是別人無知令他受到的委屈。我們應高興地接受他受到的冤屈。如果我們對別人不義，冤屈別人或奪去了別人的東西，我們的內心就會變得不安，因為我們的良知刺傷我們。所以我們應當心別人的東西。憤怒亦是非常有害的，所以我們應嘗試在不利的情况下控制我們的思維。同樣地，恐懼任何不幸事情發生也不利於健康。焦慮和煩惱傷害我們的身體和心靈。我們應該有先慮，但應盡可能不要讓焦慮佔據我們的思想。閒散也是不利健康。空虛的腦袋是魔鬼的工作石坊。所以我們應該時常都參與或公或私的工作。過度工作是不好的。我們須要足夠的休息。圖書館是所有人的大學。我們可以從閱讀中得到有用的知識。改變工作就是休息。我們可以做容易和有趣的工作，從事一些良好的嗜好或閱讀。也可從閱讀中學習。園藝、黃昏散步和與朋友聊天是比看電影和玩撲克牌更好的娛樂。

守貞潔： 守貞潔對維持健康和賜與長壽有十分重要的作用。在以往，人們很重視守貞潔，現在多數人都忽視它。所有偉人都守貞潔，他們都有純潔的思想和行爲。在家人應該守貞潔到二十五歲才結婚。婚後保持自制是必須的。大量的電影和低下的三級文學是守貞潔的大障礙。往昔是黃金時代。現在什麼都是作狀。

祈禱： 最後，我們應該祈求祂在我們生命的每刻都保護我們。如果我們爲了維生和履行社會義務而沒有時間，最少也應在清晨和睡前祈求神的恩典。祈禱成就的東西比我們夢想的還要多。祈禱就如食物一樣，是必須的。不論處境好壞，我們應永遠記著神。不利的境況是由於我們今世和前生的過失。是我們自己而不是神造成這境況。簡言之，簡單的生活和高尚的思想是長壽關鍵詞語。

(. . . 下期再續)



山岳式

區亮貞

山岳式是實修指引裏的第一個練習式子，亦是一切站立式子的基礎，也可作爲站立的休息姿勢；每次完成一組站立式子後，必須回復山岳式的姿勢，讓呼吸暢順，肌肉放鬆。

這個看來簡單而又容易的式子，是要先將身體直立，雙腿緊貼，腳大姆趾、腳踝、腳蹠互相緊貼著。垂直並放鬆雙手和手指在大腿兩旁，挺起腔腔。身體重量盡量平均分佈在腳趾和腳蹠之上，呼吸保持自然緩慢。閉上雙眼，毫無抗拒地接收著外界的聲音，無需刻意分析，將自己與自然界融爲一體。

以上是實修指引內教授山岳式的方法。一般初學者如閉上眼睛站立時感到不穩定，此時可先將雙蹠貼著、腳趾稍爲向外成 V 字，待修練到穩定時再將腳內側緊貼。當身體穩定時體重會平均分佈，修習者會有身輕的感覺，因爲體內的生命能能夠均勻地流動著。

一個良好的站立姿勢需要注意骨和肌肉的互相協調，用最少的力量來克服地心吸力。讓眼皮垂下或閉上眼睛，將注意力集中在呼吸上，讓吸入的空氣注滿整個胸腔，再將肺內的廢氣排出，使修習者能意識到身體的變化。

山岳式給人的感覺就像幻想自己在一座屹立於大地之上的山，站在山頂上，腳踏土地，而自己好像一棵樹木，根向下伸延，頭頂一片天空，內心感受著周圍無限的空間，理解到屋寬不如心寬的道理。此刻外界的世界便是你內心的投影，你不執著於我是誰，只有存在的感覺。此時應繼續閉上眼睛，靜靜地聽著宇宙間的聲音，將自己與大自然融爲一體，用心去感受世間的美好。



瑜伽營雜感

黃振盛

7月、8月、9月。

得悉、籌備、迎接十一月的瑜伽營，今年參與協助籌辦這個一年一度的大事，很想將它安排得更好。

一日、一日、日復一日。

甚麼是更加好？心中念想起瑜伽老師第一天上課的話：「練習瑜伽是跟自己比較，不是別人。」

我、參與者、瑜伽中心。

自己的進步，當然由自己開始，恆常的練習讓身體適應、放鬆和增強。最困難的式子是頭倒立和孔雀式，每天增加一秒的時間讓自己的身體狀況適應式子的要求，希望可以做到這些式子。今年被邀參加瑜伽營的朋友都是導師訓練班的同學，他們也必定投入最佳的狀態。瑜伽中心的進步亦將會展現在整個瑜伽營的籌備和運作流程中。

切磋、交流、練習。

「師出同門，可否切磋一下。」，「但是瑜伽式子不應該跟別人比較啊！」，「話雖如此，沒有交流，那有進步。」，「小心些，弄不好，傷感情，怎麼辦…」。

有一天，腦內閃出一個發光的燈泡，亦即是瑜伽營的那些黃昏練習。

小插曲之一：
第一天的碼頭集合，大部分的參加者和大師也不約而同的準時到達碼頭，為免大師在公眾地方乾等後來者；也剛好有慢、快船(先後半小時的差別)將會由中環出發往長洲，它們到達長洲的時間卻只相差幾分鐘，而且慢船的船資便宜一半。在一舉數得的情況下，協調先到的參加者和大師一起登船出發。

親近善知識。

三天兩晚的營舍生活，豐富而緩急有序，等若式子練習的靜與動；四十八小時的時空，但願各位營友沒有錯過大師的一言一行，身教言教都使人獲益。

小插曲之二：

一群志願者和義工共同合作處理一個繁雜的瑜伽營，難免有令人不愉快的經歷；作為瑜伽仕，我以[神聖的靈藥]第八章第七節，共勉。「在活動之中嘗試保持平靜，在盡職責時嘗試保持無執，在煩瑣雜務中嘗試保持內心的冷靜，在情緒衝突中嘗試保持平衡。」

回想、回味、歸途。

每次離營回家的途中，身、心、靈都有一股煥然一新的感受。大師的講課和祝福；鄭老師的傳神翻譯；三日的齋餼；早睡早起；早上的瑜伽練習；營友之間的關愛；暫時脫離三天的繁忙工作。這些美好的一切，留存心中。相信我喜愛了瑜伽的一個很大的原因，是源自瑜伽營。

去年、今年、來年。

過去的歡欣和教導烙印心田，它令瑜伽發光發熱於心內；今年認識了很多新面孔，新知識，式子的新技巧，更增加了那份歡欣；未來儘管遙不可及，恆常的練習，祈盼大家再遇瑜伽營。

告示板



專題『會員自由區』是歡迎各位來稿·請電郵致：dls_periodical@yahoo.com.hk

** 標題請註明「投稿」**

下期截稿日期：2007 年 4 月 30 日



本瑜伽中心將於 2007 年 3 月份新增設旺角區瑜伽中心

地址：九龍旺角彌敦道 750 號始創中心 22 樓 2201 室

(即以前--樂聲戲院--舊址)

會員請留意新瑜伽班之編號

留電話及姓名以便通知開課日期

旺角區瑜伽中心



逢星期六晚上 6:45 pm - 7:45 pm

由瑜伽導師帶領唱頌 Maha Mantra

歡迎會員帶同朋友參加



每月第二個星期六晚上 6:45 pm 至 9:00 pm 靈修聚會

6:45 pm - 7:45 pm 唱頌及獻火光禮儀

7:45 pm - 9:00 pm 講課-喜瑪拉雅山的呼喚

由鄭仕源先生義務主持

誠邀會員參加