

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

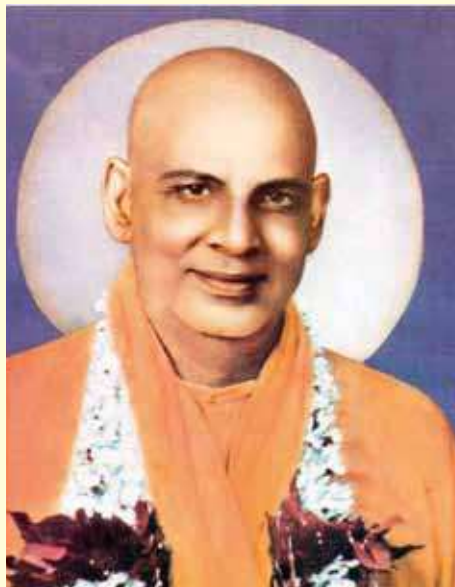
The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

十周年會慶紀念特刊



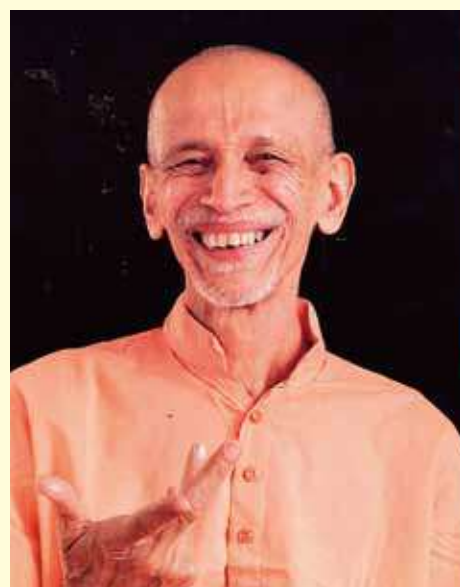
Tenth Anniversary
Commemorative Issue

(2000 - 2010)



聖者施化難陀大師

(H.H. SRI SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ)



聖者慈達難陀大師

(H.H. SRI SWAMI CHIDANANDAJI MAHARAJ)

目錄

編輯語	P.1
綜合瑜伽	P.2
師尊一生	P.4
大師獻辭	P.6
名譽會長獻辭	P.10
主席獻辭	P.13
歷屆主席獻辭	P.19
顧問心聲	P.23
歷屆幹事心聲	P.26
聖潔生命 (Divine Life).....	P.32
Universal Prayer (共同禱文)	封底內頁

編輯語

親愛的讀者：

謹向施化難陀大師頂禮。

謹向慈達難陀大師頂禮。

自從本會在二零零六年出版了第一次特刊以來，香港聖潔生命會依着幾年前已定下的方向不斷發展和推廣瑜伽課程，並不斷和印度總會加強通訊和聯絡，希望得到總會大師們的更多指導。由於二零一零年是香港聖潔生命會的十週年會慶，會中各位幹事和會友都認為這是適當的時機出版第二期特刊，既可以總結和回顧過去十年的經驗，也可以提示未來發展的路向。

今次特刊可以順利完成，有賴第一期編輯張樂賢小姐從旁指導和協助，以及其他幹事和會友提供資料和相片及撰文。特別感謝梁清薇小姐和她的朋友K enji為本刊設計。

在翻譯瑜伽斯樂巴大師的獻辭上，很感謝鄭仕源老師的指導和校對。這是小弟第一次擔當編輯特刊的重任，不善之處難免，敬希讀者不吝賜教。

Om Shanti

麥偉恆

十周年會慶紀念特刊小組成員名單：

統籌：彭少雄

編輯：張樂賢、麥偉恆

翻譯：麥偉恆

美術及設計：梁清薇、曾先生(K enji)

資料及圖片搜集：吳志文、張夢蘭、區亮貞、鄧錦秀及鄺瑞琮

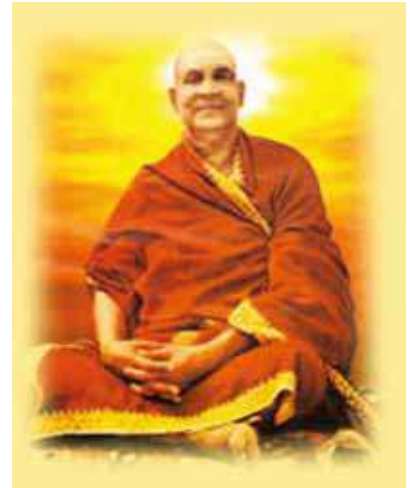
綜合瑜伽

作者：施化難陀大師

翻譯：麥偉恆

綜合瑜伽適合大多數人，是一種獨特的瑜伽。

人是意志、感覺和思想的奇異複雜的混合物。他是一個三合為一的生命。他就像一輛三輪車或三輪馬車。他運用意志取得他慾望的對像。他有情緒；因而他會感覺。他有理性，所以他會思考和推理。在有些人情緒的元素會佔優，而在另一些人，理性的元素會最強。正如意志、感覺和思想不是不同和分開的，行動、虔敬和知識也不是互相排斥的。因此，人一定要發展他的心、智力和手。只有這樣他才能達到完滿。有很多慕道者沒有平衡和完整的發展，因為他們忽略了人格的三面裏的其中一面。



施化難陀大師

片面的發展不足稱道。宗教和瑜伽一定要教育和發展完全的人- 他的心、智力和手。這樣他才會有完整的發展。

人的內心有三個缺陷，就是歪念(mala)、不定(vikshepa)和愚昧(avarana)。應該以行動瑜伽，即無私的服務來去除內心的歪念。應該以崇拜(upasana)，即持咒(japa)和虔敬來消除不定。應修習智慧瑜伽來撕破愚昧的遮蔽，就是要研讀吠檀多典籍、反思、自性分析、服務上師和深層冥想。做到了這些，自性開悟才有可能。

如果你想在鏡子中清楚看見你的臉孔，你就要除去鏡上的塵垢，把鏡穩定地放好，也要把鏡子的遮蓋拿開。只有當湖底不再混濁時，當吹盪水面的風靜下來，當你除去水面的青苔後，你才能在裏面見到你的臉孔。要達到自性開悟，情況也是這樣。

行動、情緒和智力就是連接着這肉體三輪車的三隻馬。牠們要完美配合，這馬車才能暢順行走。一定要有完整的發展。你要有商卡拉的腦、佛陀的心和札那卡的手。

在衆生中見到一體的自性就是智慧(Jnana)；愛這自性就是虔敬(Bhakti)；服務這自性就是行動(Karma)。當智慧瑜伽士得到智慧，他就賦有虔敬和無私行動。行動瑜伽對他來說是他的靈性本質的自發的表現，因為他在眾生中見到一體的自性。當奉獻者的虔敬達到完滿，他也掌握着智慧和行動。對他而言，行動瑜伽也是他的神性本質的自發的表現，因為他處處都見到上主。當行動瑜伽士的行動是完全無私時，他就得到智慧和虔敬。這三條途徑其實是一致的，只是他們各自強調三個不可分割的部分的其中一個。瑜伽提供了我們見到、愛和侍奉自性的方法。

因此每個人都應以一種瑜伽作為基本的瑜伽並結合另外的兩種瑜伽。你可以把無慾行動瑜伽(Nishkam Karma Yoga)、哈達瑜伽(Hatha Yoga)、皇道瑜伽(Raja Yoga)、虔敬瑜伽(Bhakti Yoga)、唱誦瑜伽(Sankirtan Yoga)等和作為基本的智慧瑜伽(Jnana Yoga)結合起來。這就是我的綜合瑜伽，它定會帶來快速的靈性進步。

一些哈達瑜伽的練習(式子和呼吸法)會令你健康。皇道瑜伽會穩定你的思想。崇拜和行動瑜伽會淨化你的內心和幫你預備做吠檀多的修習。唱誦神性歌曲會舒緩你的思想和給與你鼓舞。冥想會令你達到解脫。

這樣的一個瑜伽士就有全面的發展。綜合瑜伽會令你快速地悟證神。奧義書、梵歌和所有其他經典都有提及這種瑜伽。希望解脫的人啊！因此要修習這種綜合瑜伽和迅速達到自性了悟。

這裡是我的一首綜合瑜伽的小歌曲，來幫助你們每天的修習：

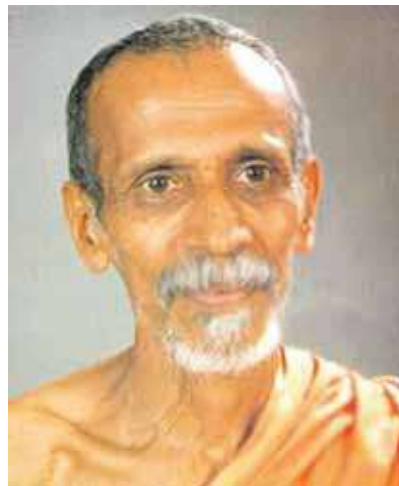
吃少一點、喝少一點；
說少一點、睡少一點；
交往少一點、行動多一些；
服務多一些、休息少一點；
工作多一些、放鬆多一些；
研經多一些、崇拜多一些；
練習式子多一些、練習呼吸法多一些；
內省多一些、冥想多一些；
持咒多一些、唱誦多一些；
抄咒多一些、親近善知識多一些；
服務、愛心、奉獻、淨化、內省、悟證；
為善、向善；仁愛、慈悲；
詢問「我是誰？」；覺悟自性並獲得自由。

師尊一生為服務衆生而活着

作者：慈達難陀大師

翻譯：麥偉恆

「服務衆生，愛護衆生。服務人類就是敬拜神。沒有一種瑜伽比服務人類更加偉大。」這些都是上師施化難陀大師的金句。他是行動瑜伽的化身。他在年少的時候服務他的父親和母親。在他求學的時候，他服務他的老師。當他是在馬來亞的庫朴斯瓦米醫生(Dr. K uppuswami) 的時候，他服務他的病人。



慈達難陀大師

因此，在所有時間他都在服務衆生。甚至當他成為一個完全隱居的僧人，禁語並進行密習的靈性修練 - 苦行、冥思、內省、研習、緘默— 在那時他會每天在勒治曼族拉(Laxmanjula)的發藥處工作一個多小時。他是一個合資格的醫生，也是無私服務的典範。他成了受苦的病人、朝聖者、修行人的完美僕人。有多很故事都講述他怎樣盡力使他的服務達到百分百完美。

《行動瑜伽的修習》是施化難陀大師最早的著作裏的其中一本。從最早期的日子到他的生命終結時，他都鼓勵人們以服務來淨化自己的內心。他說在個體靈魂和神之間幾乎無法超越的阻隔就是那條個人自我的原則。他有一首短詩是這樣開始的：「神隱藏在你之內，不朽的靈魂是在你之內。極樂的海洋是在你之內。喜悅的泉源是在你之內。」他還加上最重要的一句「殺死這小小的『我』。死而後生。過聖潔的生活。」

這句說話的意思是聖潔生命的精髓就是在殺死這個渺小的「我」。聖潔生活的精神就是完全放棄自我和把自己無私地奉獻出來— 完全放棄自我和自私和自我中心的生活及把自己奉獻到對神和眾生的無私服務，視一切是神。殺死這細小的「我」。死而後生。過聖潔的生活。這就是聖潔生命，殺死這小「我」。死而後生。

聖法蘭西斯的簡短禱文最有意思，他自己就活出了禱文結尾的一句「在犧牲小我時，我們獲得永生」。他還說：「當『我』不再存在時，我才得到自由」。只有當「我」消失之後，一個人才能升進真實靈性自由的經驗裏。



2002年於印度總會

上師施化難陀大師從他了悟自性，成為了得道聖人和喜瑪拉雅山的照耀光輝以來的人生全是無私服務的事蹟－服務窮人、服務受苦的人、服務病人、服務憂愁的人、服務慕道者和求道者、服務全人類、服務全世界。他的一生是多種多樣而且川流不息的偉大服務。他甚至忘記了怎樣關心自己；他只能關心別人。他是為關心別人而活着：「我怎樣可以利益他人，我怎樣可以服務他人？」上師施化難陀大師活到最後的日子仍是這樣。

上師在他的一封親筆書信(自傳刊出的十八封書信之一)裏聲明：「我活着是為了服務，為了給與饑餓的人食物，為了給與赤裸的人衣服，為了挽救墮落的人，為了安慰憂愁的人。這是我人生的使命。」任可一個認識他的人、任可一個跟他生活過的人、任何一個見過他的人，立刻就會認出：「這裡有一個完全無私、奉獻的人。」他完全是經典裏描述的覺悟的靈魂。經典說他們已經達到了醺明，已經做了所有要做的事情，沒有慾望，因為他們所有的慾望都從悟證神中達到。博迦梵歌說他們的慾望就是「關懷衆生的福祉」。

像施化難陀大師這樣的生命是無雙的－崇高的、絕頂的無私和對所有神的造物的完全、偉大的無私服務－他是放在我們面前的典範。我們要向這位忘我和無私服務的化身、這位宣揚「服務人類就是敬拜神」的「無慾-行動-瑜伽」的偉大解說者致敬。願他祝祐你們。

大師獻辭

翻譯:麥偉恆

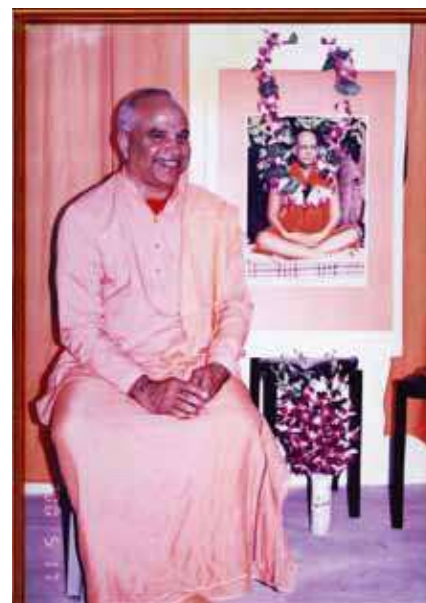
聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心成立十周年
印度總會副會長

瑜伽斯樂巴難陀大師(Swami Yogaswarupananda)獻辭

蒙福的自性：

Om Namō Narayanaya.Om Namah Shivaya.
Om Namō Bhagavate Vasudevaya.Om Namō
Bhagavate Sivanandaya.
請接受我親愛的合十致意。

我非常高興得悉，憑着上主和我們崇敬的上師施化難陀大師(Swami Sivananda) 的恩典，以及我們最尊敬的慈達難陀大師(Swami Chidananda) 的仁慈的祝福，加上你們全體人員極大的努力，聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心已經在香港推廣傳統的瑜伽和上師施化難陀大師的教導快將十年，並準備在今年六月慶祝分會成立十週年。



2000年樂巴大師在香港分會

聖潔生命會在香港舉辦活動雖然已經有好幾十年，但全賴鄭仕源先生(Hariji)和吳志文女士(Prakashiniji) 的發心努力，現在聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心不但在香港政府正式註冊，而且還有了自己的會址。在過去十年來不斷傳揚上師施化難陀大師的教導，舉辦瑜伽課程，而且在香港分會的兩個中心更提供有系統的瑜伽導師的訓練課程。我衷心祈求上主和上師施化難陀大師的恩典永遠加持瑜伽中心的全寅。

我們崇敬的上師施化難陀大師(Swami Sivananda) 的著作超過三百本，它們都強調生命的目的就是自性開悟，也就是悟證神。要了悟自性，在開始的時候，要用智力來理解自性的本質。只有人類有智力。非人類的動物只靠天性本能來生存。偉大的戰士阿尊拿(Arjuna)代表着人類，他

運用自己的智力，在戰場上完全降服於主奇詩那(Krishna)，祈求祂開示解決人生問題的最佳方法。因此，奇詩那(Krishna)就教導了阿尊拿(Arjuna)智慧瑜伽，這便是《博迦梵歌》(Bhagavad Gita)第二章對自性的本質的解釋。跟着，主奇詩那又教導



2008年在印度總會新建會堂前留影

了阿尊拿所有其他的瑜伽，講述如何在日常生活裏實踐瑜伽，解決生命的所有問題，每天活得健康、快樂、和諧，並瞭解所有行動都是神聖的。這可以叫做《梵歌》式的生活。這些教導成為了《博迦梵歌》其餘的十六章。我們崇敬的上師施化難陀大師和我們最愛の上師慈達難陀大師，他們在世時的生活就是給世人學習的聖潔生命的典範！人生是在每個存在的層面上的鬥爭，包括肉體、精力、理智、智力和因果的層面。

在每一個層面上創造出和諧，而且保持着內心自由，不受局限，這就是瑜伽。所以，《摩訶婆羅多》(Mahabharata)說，沒有知識比自性的知識更偉大，沒有力量或行動比瑜伽更偉大。要保持身心健康和活出誠實、仁愛和純潔的聖潔生命，我們就要每天練習式子、呼吸法、研讀宗教經典、持咒(重複唸誦神的名字)和冥想！唯有這樣，我們才能對自己和他人做到向善和為善。

經典給與了很好的故事和例子來幫助慕道者在生活裏去理解和實踐虔敬(Bhakti)和無私行動(Karma Yoga)。在著名的史詩《羅怛世系》(Raghuvamsa)裏，聖者迦梨陀娑(Kalidasa)讚揚羅摩的忠僕猴神哈紐曼(Hanuman)和忠於理想及虔敬的偉毗沙那(Vibhishana)，說他們是《羅摩衍那》裏偉大不朽的支柱。如果沒有哈紐曼和偉毗沙那的幫助，在《羅摩衍那》的戰鬥中，羅摩就不可能戰勝不可征服的惡魔拉伐那(Ravana)。之前

，魔王拉伐那曾經誘拐了悉坦(Sita)，把她囚在楞伽(Lanka)的亞索格華拿(Ashokavana)多個月。虔敬的哈紐曼想向那些曾幫助拉伐那折磨悉坦的魔女報復。在這裡，我想起悉坦告訴了哈紐曼一個很好的故事，這也是對所有慕道者的一個教訓。羅摩殺了惡魔拉伐那之後，封了拉伐那的弟弟偉毗沙那做國王，哈紐曼也去告訴悉坦，她的幸福已回來了。說完之後，哈紐曼再跟悉坦說：「如果您願意的話，可命令我去折磨那些在這些日子裏傷害過你的女魔。」悉坦是善良和忍耐的化身，所以就算在這個情況裏，她還是教導哈紐曼。她說：「這些女人都是不由自主，聽命於暴君。不應該憎恨她們。」



2008年瑜伽營

她們不是造成我的痛苦的原因。無疑是我以往的罪行招

致我自己的痛苦。因果律是無情的。我懇請你不要把我的不幸歸咎於這些可憐的生命。這些都是神的安排、命運的判決。我原諒了這些魔鬼拉伐那的奴隸。她們都是服從他的命令。現在摩王已經不在，所以她們以後不會再折磨我。讓我告訴你很久以前來自一頭熊的一個偉大的教導。有一次一隻老虎追殺一個獵人，獵人爬上一棵給一隻熊住了的樹。

老虎停在樹下向上望和提議熊把那個獵人擲下來，因為這獵人是他們的共同敵人。熊拒絕這樣做，說一定要設法保護客人，因為依據《吠陀經》(Veda)，自來的客人都是神的顯現。因此，熊說牠不會破壞這條好客的法則。有着這樣高尚的想法，熊閉上眼睛，在樹上再睡着。這時老虎反過來勸獵人把睡着的熊推下來。獵人真的這樣做，但習慣了危難的熊抓着樹枝，救了自己。老虎知道有機會發揮牠說服的本領，便向熊說：『看這個人！是不是應該要懲罰他？快推他下來吧！』於是，熊平靜

和仁慈地闡釋這個永恆的法規：『一個正直的人不會為罪人的罪行而偏離正軌，這個榮譽的法則是不可違反的。善良的人只有一粒寶石，就是他完美的行為，而且要在任何情況都保持着它。不論是善良或是邪惡的人，不論他是否該死，一個自稱認識實相的人一定要寬恕和善待他們。人誰無過，所以讓我們放棄報復和懲罰的念頭，絕不要傷害眾生。』」

《摩訶婆羅多》(Mahabharata)說：「只有那個不斷以行動、思想和言語為他人謀幸福，而且待所有人為朋友的人，才可稱得上是明白了什麼是道德或『正法』(Dharma)。那個待人如己的人是善良的人中之最。」我們崇敬的上師施化難陀大師和我們最愛的上師慈達難陀大師活出了誠實、愛和純潔的聖潔生活，給了我們典範來仿效他們的生活和教導。我懇請你們所有聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心的會員都追隨他們的教導，並且帶領更多慕道者在香港和大陸修習瑜伽。願上師的恩典永遠祝祐你們，使你們偉大的努力得到成功。這是在聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心十週年這個大日子的衷心祈求！！

為上師服務

瑜伽斯樂巴難陀大師敬上

二零一零年二月十二日

施華神誕辰節於荷蘭海牙



2000年樂巴大師與會員合照



樂巴大師在本會成立日



2005年機場合照

名譽會長獻辭

大師法脈流香江

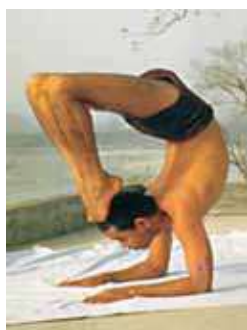
作者：鄭仕源

本會祖師施化難陀大師(Swam Sivananda)於1936年在喜瑪拉雅山聖人谷(Rishikesh) 建立聖潔生命會(Divine Life Society)，目的是把瑜伽修行的靈性知識弘揚於世，教導世人珍惜生命之可貴，必須善用此生，尋道修行。

大師一生以身教言教推廣瑜伽，絕無進行商業宣傳，也沒有到過歐美傳道；然而，世界各地的真誠靈性尋找者，卻如蜜蜂圍繞鮮花，主動來到大師跟前求道。大師是真修行人，他有如一塊強力磁鐵，把真心求道的修行人吸引過來。



本會祖師施化難陀大師



哈達瑜伽專家
偉信諾難陀大師



實哲達難陀大師

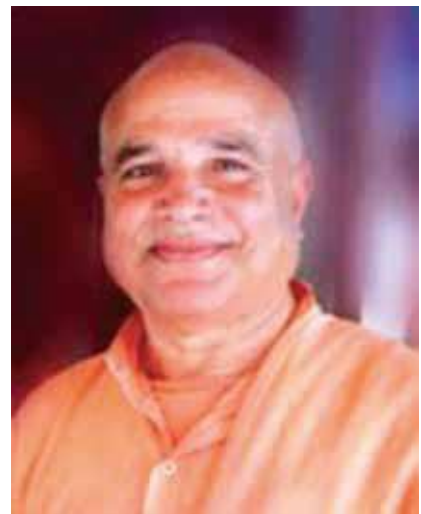
1956年，香港馮公夏老師（後創辦世界佛教會）、忍慧法師（出家前畢業於港大法律系）前往尼泊爾參加佛教會議，順道往印度朝聖。他們當時得聞施化難陀大師聖德昭顯，於是親往位於喜瑪拉雅山聖人谷(Rishikesh)的聖潔生命會總部向施化難陀大師求法，期望大師能把瑜伽流傳香港。1957年，施化難陀大師派出高足偉信諾難陀大師(Swami Vishnudevananda)來港，在跑馬地印度教廟教授哈達瑜伽。其後，施化難陀大師再派出慈達難陀大師(Swami Chidananda)、實哲達難陀大師(Swami Satchidananda)等來港弘法。



慈達難陀大師

當時香港學習瑜伽者眾多，高手輩出。修習瑜伽者都體會到瑜伽確實能改進身心健康，為了弘揚瑜伽，於是發心在香港成立一個聖潔生命會的分會。1958年，在梅真尼老師(Sri Kanchand Moorjani)、歐陽浩文老師、羅秋老師等前輩成立了香港瑜伽學會(The Divine Life Society (Yoga institute) Hong Kong)，致力在香港推廣瑜伽。瑜伽在六七十年代在香港風行一時，本派瑜伽也被稱為雪山派瑜伽。其後有經驗的老師紛紛自行開設瑜伽中心，各社區中心也普遍開設瑜伽班，瑜伽在香港流行一時。後來，香港瑜伽學會也因成員年事漸高，未能兼顧而停止活動。其間，慈達難陀大師與實哲達難陀大師仍然多次來港，傳授瑜伽學問。

1986年，印度總會派了瑜伽斯樂巴難陀大師(Swam Yogaswarupananda)來港，傳授瑜伽一個月。大師每天由上午八時至晚上九時，親自在印度廟及各個瑜伽中心傳揚瑜伽，一時起了很大的聯繫作用，師承施化難陀大師的弟子也因此再度聯繫起來。1987年，正是施化難陀大師一百歲誕辰紀念日。當時梅真尼老師發起重組香港瑜伽學會，梁黃翠眉老師（歐陽浩文弟子），伍炳垣老師（羅秋弟子）為主要骨幹，梁伴仍老師、朱燕容老師、潘盈基老師、關何惠瑜老師、葉穎超老師等支持下，香港瑜伽學會在當年復會。



瑜伽斯樂巴難陀大師

1994年，香港瑜伽學會有感需要培養人才，以繼承宏揚瑜伽的使命，於是舉辦瑜伽導師訓練課程。課程得蒙慈達難陀大師祝福，1995年，慈達難陀大師來港，親自簽發並頒授瑜伽導師證書。導師們取得證書以後，對瑜伽的熱愛並無退減，每月仍然自行安排聚會，交流同修。其後，香港瑜伽學會也慢慢停止會務。

十周年會慶紀念特刊

2000年，當時瑜伽導師發願希望我派法脈得以繼續流傳，因此秉承施化難陀大師綜合瑜伽的教導，以聖潔生命會名義，在長沙灣成立了瑜伽中心，中心也旋即獲得印度總會承認為正式分會，其後定名為聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心。

2010年，正值聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心成立十周年的大日子。願本會全寅同心同德，護持大師的瑜伽法脈，繼往開來，把施化難陀大師的教導如實地流傳下去。



左起：伍炳垣、慈達難陀大師、忍慧法師

主席獻辭

寫在十周年的回顧與展望

謹向我們尊敬的上師施化難陀大師及慈達難陀大師頂禮。

上師「藉着每個弟子而永遠活着。如果一枝蠟燭的火焰點燃起另一枝蠟燭，明亮的燭光就永不會停止照耀。它自己縱使息滅了，但它已經在另一枝蠟燭芯上燃亮起完全相同的光明。」

慈達難陀大師於1995年親臨香港，在4月12日親自簽發並頒授瑜伽導師證書給由「香港瑜伽學會」(The Divine Life Society (Yoga Institute) Hong Kong) 舉辦、鄭仕源老師講授的「瑜伽導師訓練班」畢業的瑜伽導師；並主持瑜伽講座：「怎樣過一個聖潔生命」(“How To Live A Divine Life”)，給我們開示祖師施化難陀大師的教導。「聖潔生命」的開展，由此在香港燃點起一點點燭光，散發著獨特的光輝。

瑜伽中心於2000年5月正式成立，定名「聖潔生命會瑜伽中心」；並蒙印度總會副會長瑜伽斯樂巴難陀大師，特別於5月17日蒞臨為瑜伽中心揭幕，為宏揚祖師施化難陀大師「綜合瑜伽」在香港的發展樹立了一個里程碑。印度總會在2002年正式確認瑜伽中心為香港唯一的一個分會，確立了總會與分會的關係；瑜伽中心更在2007年5月12日的會員大會，通過了新的會章及正名為「聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心」（以下簡稱「本會」）。



2010年梁炳均與95同學

本會在過去十年，一直堅守我們的信念，遵行上師的教導，以非牟利為宗旨，致力推廣施化難陀大師所傳之「綜合瑜伽」，讓更多香港人在不同途徑下，加深對瑜伽的認識及分享瑜伽的訊息，現謹將大師的教導及本會的主要活動（由於活動眾多，未能詳細盡錄），簡報如下：

• 定期舉辦的課程 / 活動 -

- （ 1 ）唱誦聚會（唱誦：Maha Mantra），逢星期六(公眾假期除外)舉行，以提昇平安和諧的氣氛。
- （ 2 ）靈修聚會，逢第二週的星期六(公眾假期除外)舉行，由鄭仕源老師主持，接著唱誦（唱誦：Maha Mrityunjaya Mantra）後的講座，從「神聖的靈藥」到現在「喜瑪拉雅山的呼喚」，老師均保持他始終如一的誨人不倦精神，深入淺出，講授上師的教導。
- （ 3 ）哈達瑜伽班，以慈達難陀大師「瑜伽實修指引」為本，教授瑜伽式子與呼吸法。

• 其他課程 / 活動 -

- （ 1 ）舉辦瑜伽式子同樂日，以推廣瑜伽。
- （ 2 ）每年 5 月舉行會員大會及幹事選舉及接著 6 月舉辦會慶及幹事就職典禮及同樂日。
- （ 3 ）舉行慈達難陀大師誕辰紀念四小時同心唱誦聚會（唱誦：Maha Mrityunjaya Mantra）及上師寶履敬禮儀式，以迴向一切眾生，願眾生平安、快樂、身體健康、吉祥圓滿。

- (4) 邀請印度總會副會長瑜伽斯樂巴難陀大師訪港，主持本會舉辦的活動如：講課、公開講座及瑜伽營，以傳揚施化難陀大師的教導，加深香港人對「綜合瑜伽」的認識。
- (5) 本會除了哈達瑜伽班外，還分別舉辦了2005/ 2006/ 2007年三屆的「瑜伽導師培訓課程」，課程以3年為期，包括(i)理論(ii)實修及(iii)服務與實習三方面，以綜合瑜伽為教導藍本，包括修讀鄭仕源老師講授的「綜合瑜伽的理論與修習方法」，以培訓學員成為哈達瑜伽導師。



• 出版刊物 -

- (1) 2 0 0 6 年出版年刊
- (2) 2 0 0 7 年開始出版期刊，第一期於2月印發。除本會資訊外，還透過翻譯，將大師的教導和訊息傳揚，讓更多人在不同途徑下，認識瑜伽及分享瑜伽的訊息。

• 社會公益活動 -

- (1) 捐款：包括海嘯及地震賑災、無國界醫生及奧比斯（眼科飛機醫院）
- (2) 售旗服務：包括基督教靈實協會及香港復康聯盟
- (3) 慈善獎券：包括奧比斯（眼科飛機醫院）及博愛醫院
- (4) 瑜伽班服務：包括香港撒瑪利亞防止自殺會及護手社
- (5) 義務導師服務：香港家庭福利會長者瑜伽班

• 定期捐款 -

- (1) 本會定期捐款總會，以支持總會發展及推廣施化難陀大師所傳之綜合瑜伽的有關活動及善舉；及
- (2) 安排定期捐款送交南印度「施化難陀大師百週年慈善醫院」，以幫助當地貧困病人。

• 與總會之聯繫 -

- (1) 本會透過電郵及書信，按月向總會提交活動報告，特別事項（如大師訪港）則另作特別報告；而總會亦將有關活動報告及特別報告撮要刊於總會月刊內；及
- (2) 每年均邀請總會副會長瑜伽斯樂巴難陀大師訪港，加強印度總會與本會作為香港分會之聯繫。



• 未來之展望 -

- (1) 本會網頁現進行全面的更新工程；除本會活動資訊外，並計劃在網頁陸續刊載大師的翻譯著述、講話或訊息等。
- (2) 本會的組織架構，將增加小組以作分工，除現有的編輯組及翻譯組外，增添義工組、教務組、導師聯絡組及文獻整理組，使各導師在不同範疇下，緊密合作，群策群力，共同為本會服務。
- (3) 除了長沙灣及旺角兩個主要會址外，本會現正籌建位於北角的永久新會址，期望未來數年內可啟用。

• 大師的教導

「服務眾生，愛護眾生。」(“ Serve all. Love all.”)，是施化難陀大師在「自傳」裏，提及傳揚聖潔生命的訊息的一個重要開示。

我們會衣上的格言，寫的正是：“ Be Good Do Good”；“ Serve Love Meditate Realize” (向善、為善；服務、愛心、冥想、開悟)。鄭仕源老師在 2002 年 12 月給同學的家書裏，與我們分享印度總會之旅的喜樂，提及慈達難陀大師給我們的開示：「大師很欣賞我們整齊的會衣，他更指出把會衣上的格言生活出來，比單單穿在身上更為重要。聖潔生命會的會員不論是屬於甚麼宗教，都應該尊重生命，並且活出生命的崇高價值。」

慈達難陀大師於 2003 年 8 月 8 日給我有關上述格言的覆函，還明確開示：「服務、愛心、冥想、開悟」四者中，以無私心的服務一項為最先，也是最首要的。

其後，2004年9月另一次印度總會之旅的分享，最深刻的是，慈達難陀大師囑咐各位導師：“Be happy and make other happy.”（自己活得快樂，也讓別人快樂）。

期刊於2007年2月出版第一期，刊載了慈達難陀大師「2007年新年致意：有了信念和真誠，沒有不可能的事情」。大師開示我們「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。」

回顧過去，展望未來；從一個里程碑邁向另一個里程碑，際此2010年，本會成立十周年會慶，我們感恩上師及瑜伽斯樂巴難陀大師的祝福與加持，感謝鄭仕源老師、各有心人及義工的鼎力支持、無私的服務與捐獻。歷史在變，生命在變；但是作為瑜伽的慕道者，只要我們堅守宏揚「綜合瑜伽」的信念，懷著真誠，在上師的指引下，緊握方向，自可活出聖潔生命，成為「施化難陀大師聖潔生命理想的活着光輝」，繼續發光發熱。惟望本會同仁及後之來者所共同努力！

祝願

各位在上師的指引下，平安、快樂；吉祥、圓滿。

服務在上師的蓮花足下

彭少雄

2010年4月12日

歷屆主席獻辭

吳志文

2000年5月17日我們請來瑜伽斯樂巴難陀大師為聖潔生命會瑜伽中心舉行了揭幕儀式，當年我獲選為主席，當選時帶著誠惶誠恐的心情，自己不是當主席的材料，但為了會務必需有人擔當，所以硬著頭皮上任。當日揭幕儀式進行時，瑜伽斯樂巴難陀大師領導大家唱誦施化難陀大師聖名，我感到施化難陀大師支持我們的力量；就是這股力量，使本會一直順利運作。當然，本會在發展過程中也遇過不少困難，憑上師給我們的力量，困難都能安然渡過。之後，我有幾次的機會當過其他幹事職位，例如：文書及總務。

到了第九屆，三位互選的幹事都是有同等票數，結果在抽籤下，決定了我當選第九屆主席。擔任本會幹事，要為很多事情作出決定。身為主席的，更要收集各方意見，分析及決定往哪一個方向邁進。在這些過程中遇上困難，主席與幹事都努力承擔，也感謝鄭仕源老師為本會的發展路向提供很多指引，結合歷屆幹事一起努力面對工作，瑜伽導師、委員、職員、學員及會員支持，本會才能邁向十週年。

在這裏要一提鄭仕源老師的努力，他是得到慈達難陀大師的授權，負責指導本會在香港向中國人推廣瑜伽。鄭老師所做的一切都是按照上師的指示才去做的，包括翻譯工作、為本會選出合適的工作人員等，他在網上以平凡人的身份為本會推廣綜合瑜伽，在會務上發覺不恰當的事也會出面中止，為的都是達成慈達難陀大師的授命。有些人會覺得為什麼老師可以做的事，其他人不一定可以做呢？原因就是有沒有得到上師授命的分別了！

在這十年的過程中本會發掘了不少生力軍，一些本會培育多年的瑜伽導師，在能力許可的情況下也為本會義務工作。1995年領證書的瑜伽導師都為本會服務十年了，在新一屆中很多人都想退下來休息一會，讓

新晉上場。我希望全體成員，不分屆別，不分年資都熱心投入會務。我們不一定要做幹事，但我們應該有一個共同的目標，就是弘揚施化難陀大師的綜合瑜伽。在可能的情況下，我們都可以通過不同形式，對外播下瑜伽的種子。只要大家有能力，有時間，都應該盡力為本會服務，不要吝嗇你的時間啊！

外間坊間修習的瑜伽導師，亦有不少人來信或電郵向本會申請希望成為本會瑜伽導師為本會服務，但只有在聖潔生命會受訓的導師才享有此榮耀。能夠為施化難陀大師、慈達難陀大師及聖潔生命會服務，這是我們的光榮任務啊！

- 註：作者是第一屆和第九屆主席及第七屆文書

區亮貞

時光荏苒，香港瑜伽中心(香港分會)成立至今轉眼已有十年了。回想當初成員只是由26位參加94年香港瑜伽學會舉辦的導師培訓班課程畢業的同學，註冊而成為中心的永久委員。在欠缺資源與經驗之下，得到有心人士無條件借出場地，讓瑜伽中心得以開展傳揚施化難陀大師的綜合瑜伽。中心以總會的「瑜伽實修指引」作為教學根據，循序漸進的教學進度，以8堂為一個課程，讓學員加深對瑜伽的認識。感恩慈達難陀大師的慈悲，不但給予我們信心的加持，且經常派印度的瑜伽大師前來關懷和指導，特別是瑜伽斯樂巴大師。

自從2002年開始，瑜伽中心每年都舉辦三日兩夜的瑜伽營，藉著幾日較長的相聚，可以耐心聆聽大師的開示。中心每年均舉辦不同的瑜伽

營課題，如：愛心瑜伽、作業瑜伽、瑜伽經、20條靈修守則和如何做好一個瑜伽士等。在營內的流程都是參照印度總會的運作模式，讓同學感受置身印度總會的生活。每天五時會誦念禱文、短講和靜坐，再練習實修指引和呼吸法。

尤記起2000年5月17日，瑜伽斯樂巴大師來香港為瑜伽中心主持開幕儀式。當時因資源不足，連地上的膠蓆也來不及鋪上，只有幾張椅子讓大師和幾位來賓上座。中心剛成立時，瑜伽班還未有足夠學生開班。在大師留港期間，他會到明愛中心或其他導師的瑜伽班探訪指導。我亦有幸得到大師蒞臨指導，讓同學們獲益良多。直至開幕之後，中心才決定用膠墊鋪地，既經濟又可盡用地面空間，結果效果不錯。當時早上去買膠墊(要分幾個地方買，因不夠存貨)，下午再由幾個同學合力鋪好，趕及大師晚上的講座。由於地蓆已鋪好，本應該要開始上瑜伽課，但因收生不足，故請我於其他中心任教的同學前來上課，大家熱鬧一番，還有幸得到大師親臨指導。

本人曾任中心第二、三及六屆主席，和其他數屆的幹事職位。在草創初期，中心沒有聘請職員和清潔工人，各班的導師要自己負責班務、學費的交收和到銀行入賬。初期的幹事都沒有辦社團的經驗，因為委員大都只是家庭婦女，卻憑著擁有一個共同信念—就是要將瑜伽的好處傳揚開去。一般人前來修習瑜伽，都是想有個健康的身體；而瑜伽所指的健康不單是指人的肉體，還包括精神和內心的平衡。瑜伽中心秉承祖師施化難陀大師創辦聖潔生命會時的宗旨—“BE GOOD, DO GOOD”，以服務、愛心、施予、淨化、冥想等修行方法去除我執，啟悟人善良的本性。

從十年前開始的一個星期三的晚上，第一班瑜伽班成立，至現在每日早、午、晚均有開班。每星期六由委員和YTT的同學帶領唱頌MAHA MANTRA一小時。感恩鄭老師在每月靈修日講解施化難陀大師的著作，因為鄭老師講課生動傳神，每每能說中別人內心的疑問。在2005

年得到Premji答允出任唱頌班的導師，讓同學有機會學習到各種禱文。記得初時學唱時很難掌握發音和旋律，但只要不停練習就可以克服這些困難。在同年開辦了導師培訓班，因報讀人數超額，要將參加學員分期培訓。導師訓練班已在2009年完成所有的課程和考試程序。現在有部份畢業導師已成為中心的副委員或委任委員，一起參與會務。在2008年得到香港分會的支持下，由歷屆的畢業導師同學註冊成為一個D.L.S.導師同學會；宗旨是讓同學保持聯繫，研習式子，交流教學心得。

在時間與經驗累積底下，會務運作已暢順。感恩Guru的加持，讓香港分會成為一個莊嚴的瑜伽道場。感謝鄭老師將施化難陀大師的著作翻譯，讓我們認識多些瑜伽的真理。在處理會務上學習對事，對人都存著感恩與包容的心。每屆的幹事都以無私的心付出，當中有默默付出，不計金錢和時間，愛惜中心物品如自己家庭一般。每年，委員的數字在增長中，當中各有所長，在共同的努力下將瑜伽精神、理念傳遍香港。

- 註：作者是第二、三及六屆主席及第九屆總務



2000年於長沙灣中心

顧問心聲

馮景樹

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心由2000年開始設立，一直宏揚施化難陀大師的綜合瑜伽，至今年已十週年了。回顧這十年，學員及會員人數每年都有增長，並在2005、2006及2007這三年舉辦了三屆瑜伽導師培訓班，加強推廣施化難陀大師的綜合瑜伽的理念，以培育新一代接班人，加強推廣瑜伽的力量，擴大認識瑜伽人士的範疇，及讓有志參與者更具聖潔生命會的精神。

身為本會顧問，自當有責任讓未接觸過本會的人士了解一下，本會每月的第二個星期六都有名譽會長鄭仕源老師義務講課，內容是施化難陀大師的著作，今期課題是喜瑪拉雅的呼喚；此外，本會有兩個瑜伽課室，一個位於青山道195A一樓A及B座全層（星期一至日，早午晚都有瑜伽式子修習班）；另一個位旺角始創中心22樓2201-3室（星期一至六，早午晚有瑜伽式子修習班），並有兩個外展班，是大埔的星期五早上及星期四晚上式子修習班（內容及詳細查詢，請至電：2725 9628 或 9339 4517）。

以上各項，是為了加強大家與本會聯繫，本會設有五位幹事，以決定及執行各項會務，使瑜伽班以推廣及發展；並設有不同的小組，讓會員各司其職，在不同組別上為本會服務；而瑜伽式子班的導師都是經本會悉心培育的導師，除了應有的瑜伽知識外，更著重品格、修養、教學技術的交流及教學崗位分配。本會亦聘有職員，半義務地協助本會執行各項行政，使會務得以順利進行。

施化難陀大師留給我們的金句『BE GOOD, DO GOOD』（向善，為善）；及慈達難陀大師的『我在你左右』，當然，大師們所表達的是永恆，施化難陀大師提倡的綜合瑜伽，是能夠借古今用，以至不同的地域種族文化，就算各有差異，也能發揮出來，這是真理必具備的，但時下的也不簡單，又具時代感，又能夠有效地活學活用，將瑜伽生活化，生活瑜伽

化，正如近年一套電視劇名句『人生有幾多個十年』，把握人生以表達出綜合瑜伽精神。

我是一個基督徒，我嘗試用以下方式表達：

一個有活力的信徒要具備傳揚信息精神，「信」、「望」、「愛」這是內心的根基。

「信」甚麼？信真道。如聖經所提及，還有，要確信。亦如本會大師瑜伽之道：以向善(BE GOOD)作為信賴依靠

「望」是盼望，要有理想，有一個標杆式人生。讓前面的路作為人生的目標，以達至會員實切執行本會的各種服務，這就是為善(DO GOOD)。

「愛」要愛人如己！

同學啊！當你們有心『BE GOOD』，有力『DO GOOD』時，就會領略愛是甚麼。讓我告訴你們我的熱切感受，愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒，不自誇，不張狂，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算大家的惡行等等。這些一切也正如大師勉勵我們的。當你們不斷努力鍛鍊身體與心智，十年、廿年以至三十年，終有一天愛人如己的道理難不到你們，必定能在你們心中燃亮著那發光發熱的(能量)，緊緊握著，也在你們手中走不掉，這時，大家想一想，是不是正是大師那份愛，『我在你左右』？

當然紙上談兵是容易的，所以拋磚引玉，提意見，大家好好展望未來：

在內：堅固凝聚力運用聖潔生命會的精神，發揮互動綜合瑜伽的理念，用階梯形式，以長帶幼，加強培育，以至內外昇華，要留意「一切分享」，「討論」最終指向是「行動」是「實踐」。

在外：聯絡各社會階層單位，以身心靈為出發點，帶導瑜伽運動(哈達瑜伽)，傳揚「綜合瑜伽」這美好訊息。

同學們，不知道你們看得出我用了大師所說四門瑜伽中那幾門呢？聽與學

，教與練習，你身上有點亮光嗎？

同學加油啊!這時代有很多黑暗的地方，我們要挑戰自己，戰勝自己，帶著和諧及愛心的聖潔生命會的精神，讓我們如肩立式Sarvangasana--Candle Posture用自己身體，發熱發光。



瑜伽呼吸法班後與馮景樹導師合照



馮景樹與慈達難陀大師合照

歷屆幹事心聲

鄧錦秀

我是本屆和第九屆的副主席，同時第六、七屆財政一職也是本人擔任，初時做幹事的時候，只是掛個職位，工作量很少，但最近這兩屆幹事工作量繁複，應付吃力，覺得很勞累。是否會擴大了，人事和會務就複雜呢？

只是呻訴吧了！怎樣勞累我都為會服務的，也好訓練我由初期不投入工作，而令我全程投入這份使命。因我是聖潔生命會的一份子，一定全力以赴，做到最好！

註：作者是第六及第七屆財政和第九及第十屆副主席

張惠兒

1994年修讀瑜伽導師課程，1995從上師（慈達難陀大師）手上取得証書，當刻的情形直到現在永遠也不忘掉，2000年聖潔生命會瑜伽中心成立，同學們的支持有錢的出錢，有力的出力，一點一滴到現在還記得，轉眼10年啦！10年來做了兩屆幹事，覺得幹事會不斷改善，不斷進步，幹事會繼續努力、加油，希望10年後即2020年再有機會寫幹事心聲，祝願身體安康。

註：作者是第十屆文書



梁清薇

Hari Om !

聖潔生命會？施化難陀大師？慈達難陀大師？這些名字很陌生，從來都未聽過、未接觸過，直到我報名上第一次的瑜伽班學習瑜伽後，才開始知道這些名字。在一個機緣巧合下，我報名參加了聖潔生命會的瑜伽班，當時的心態是我喜歡瑜伽這運動，原來這簡單、直接的想法，帶給我對瑜伽日後有不一樣的認識。

我的瑜伽啟蒙老師是陳有金老師，從上她第一堂的瑜伽課開始，感覺舒服、自然，從來不感到有壓力，亦得到她的循循善誘，開始上鄭仕源老師的靈修堂，覺得老師講課的內容，似明又非明，相信像我這樣笨的人，真的需要不斷地學習才能領略些少。之後有機會參加瑜伽營，認識了瑜伽斯樂巴大師，大師慈祥的外表，滿面笑容，講課時的嚴肅及語重心長，令我又畏又敬，之後又得到陳有金老師鼓勵我報讀導師班，讓我有機會學到更多，令我得益不少。2008年更有機會去印度總會，在鄭老師的帶領下，能皈依慈達難陀大師腳下，是我這一生中最大的得著，希望能在大師的引領下，去除我的壞習慣、壞脾氣，並以大師為榜樣，能做到向善、為善。

去年成為第十屆幹事會其中一位成員，能為會服務感到高興。這一年內經歷很多也讓我學得很多，定期的會議及經常溝通，主席、副主席、文書及總務對我的照顧及教導，容忍我很多的不是，實在是非常感激萬分。我知道自己有很多不足之處，需要不斷地改進。

我從學習瑜伽開始到現在，感覺上這些事是很自然地發生，可能就正是鄭老師所講，是施化難陀大師及慈達難陀大師的引領，我才能走上這條瑜伽路。

註：作者是第十屆財政

梁世卿

謹向上師頂禮

轉眼十多年，想當年硬著頭皮參與瑜伽導師班，從無想要當瑜伽導師並成為職業。驀然回首，十年的人和事變化很大。在過去的幾屆有機會在幹事會內服務，真的榮幸。師兄姐給我示範默默服務，毫無怨言，尊敬上師。而我原是什麼都不懂，感謝老師和各界給予機會、包容和信任，讓我充當成員參與會務，讓我接觸到原來從不會的事。

活動流程人手安排通訊聯絡等事以往一概不知，起初適應很難，現在也不易，也讓我更清楚自己的不足。十年時間，見證了長沙灣和旺角會址啟用，我們終於有了自己的地方。參與中心活動的學員多了，以往沿用的家庭式運作，人多了便嘗試有組織有制度的運作模式。大家都努力去學習和適應，希望做得更好，但這些都不是一夜形成。當然，當中還有很多進步空間。



近年多了畢業同學參與會務，展望未來中心能更有效率運作和讓我們踏踏實實地實踐施化難陀大師的綜合瑜伽。然而還需要所有人互助包容，讓大家步履一致向前走。

感謝上師的恩典和鄭老師的教導，也感謝大家的包容。

註：作者是第七和第八屆副主席及第十屆總務

吳燕慈

記得在加拿大六年，好想回流，放消息出去賣住所，但有人看沒有人問，在1995年得知鄭老師開瑜伽導師班，急急趕回來正好接上理論班開課，得益良多，1998年香港仔康民署瑜伽同學爭取到鴨利洲開新班，即回加拿大賣屋，記得鄭老師說過各地瑜伽仕有甚麼難題，寫信給祖師施化難陀大師，信未寄到事情已解決，於是跪地要求祂幫忙，數天過後就有人拍門問（沒有交地產公司）而成功賣出，很開心告知鄰居，她說在滿地可賣出會開香檳慶祝，因為在當地常常攪獨立，真是感恩。

2000年時多謝有心人借出場地，得重見樂巴大師，感激鄭老師在2003年帶我們到總會，往探望慈達難陀大師，祂當時已病重，仍然接見我們，記得祂經過我坐的地方停步，慈祥地向我微笑，畢生難忘，感謝各人對我的包容、愛護、尊重和十年來各導師、同學協力得到總會認可成為分會，願我們同心努力走向靈修途徑上，正如樂巴大師說：「修心是重要的。」

註：作者是第二屆副主席

張樂賢

筆隨心發，盡在四字中...

薪
火
相
傳



註：作者是第五屆、第六屆文書和第八屆、第九屆財政

鄭瑞琮

恭賀聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心十週年慶典，榮幸參與其中是上師的恩賜。

從最初接觸瑜伽至2000年聖潔生命會邀請為會服務，教導瑜伽也經過一段頗長時間。

於2005年參加了聖潔生命會主辦的導師班，從新學習一套教學方法。參加目的是抱著終生學習精神，擴闊視野提升內在智慧內涵，豐富教案盼教學相長。

這個導師班有20位同學報名，最初上課時互不相識，最多在靈修課見面點頭問好，經過導師班安排一連串的課程，我們一同研習，互相勉勵切磋，遇到難題共同研究，當不同意見發生時，坦誠提出，尋求共識，縱使未盡如意也不會影響彼此間的溝通，藉著互讓互諒慢慢建立一份真摯的友誼；借助少少篇幅感恩各同學對我的包容和忍耐，因本性率直，有話直說，不懂包裝，容易得罪他人或被誤解，希望盡快改善，忘記昨天的我，經常反省引以為鑑，萬二分感謝各位。

感謝聖者施化難陀大師創立聖潔生命會造福人群，讓愛心種子傳播大地，人人受惠。



註：作者是第八屆文書

黃振盛

謹向聖者施化難陀大師頂禮。

謹向聖者慈達難陀大師頂禮。

感恩參予撰寫香港分會十週年感言。

小弟有幸由2004年加入本分會，隨後成為第一屆導師訓練班的畢業生，最近初嘗執教的滋味。在香港分會成長的其中七個年頭，感受着彼此的步伐。

學習哈達瑜伽，總有一些不擅長的式子。先是「知道」，然後「接納」，找尋「改善」的方法，「恆常」練習，使能「駕馭」身體，這個過程非常有趣。恆常練習哈達瑜伽式子，使我感到身體強韌靈活，內心漸趨穩定；配以呼吸法練習，令身心有更深的安靜，提昇覺知力，產生一種內在的和諧感。

身體得到改善，心靈亦須修練。幸得機會能夠在本分會聆聽鄭仕源老師的瑜伽靈修教導。分會源於印度，要明總會，又或印度留下來的典籍，感恩鄭老師的解說，讓我得見瑜伽的堂奧。他還教導總會創始人聖者施化難陀大師傳受的綜合瑜伽，包括：哈達瑜伽，業力瑜伽，愛心瑜伽，皇者瑜伽和智慧瑜伽。瑜伽的知識浩瀚，得遇老師梳理，一切頓然脈絡分明。

喜見分會的導師班畢業生不斷增長，多了同道中人；分會有如一個平台，提供練習綜合瑜伽的知識和場地，讓各位瑜伽士吸收和成長。彼此互相扶持邁步，是為我願。

註：作者是第九屆文書



2005年十九位準導師

聖潔生命 (Divine Life)

Swami Sivananda 施化難陀大師

名譽會長 鄭仕源老師 義務翻譯

1. To practise non-violence, truth and celibacy is DIVINE LIFE.
實踐不殘害、誠信與貞潔就是聖潔生命。
2. To be kind, generous, humble, tolerant is DIVINE LIFE.
待人仁慈、慷慨、謙虛、忍耐就是聖潔生命。
3. To practice virtues and be righteous is DIVINE LIFE.
實踐美德，光明正大就是聖潔生命。
4. To serve the poor in selfless, dedicated way is DIVINE LIFE.
無私地、奉獻地侍奉窮人就是聖潔生命。
5. To serve the sick with all-is-God attitude is DIVINE LIFE.
以一切都是神的態度來服務病人就是聖潔生命。
6. To be merciful, courageous and devotional is DIVINE LIFE.
憐恤、勇毅、虔誠就是聖潔生命。
7. To sing the name of God and pray is DIVINE LIFE.
唱誦神的名號、祈禱就是聖潔生命。
8. To do Japa and meditation is DIVINE LIFE.
持頌神的名號與冥想就是聖潔生命。
9. To be an instrument in the hands of God is DIVINE LIFE.
作為神手上的工具就是聖潔生命。
10. To act rightly and live in God is DIVINE LIFE.
處事正確、活於神內就是聖潔生命。
11. To do unconditional self-surrender to God is DIVINE LIFE.
無條件地把自己交託於神就是聖潔生命。
12. To restrain the senses to have God-communion is DIVINE LIFE.
為了與神同在而制約感官就是聖潔生命。
13. To be on with the Divine Will is DIVINE LIFE.
與神的旨意合一就是聖潔生命。
14. To be a silent witness of the three states (waking, dreaming and deep sleep) is DIVINE LIFE.
以旁觀者身份面對三種意識狀態，包括醒覺、夢覺、熟睡就是聖潔生命。

The Universal Prayer 共同禱文

Swami Sivananda 施化難陀大師

名譽會長 鄭仕源老師 義務翻譯

O Adorable Lord of Mercy and Love !
Salutations and prostrations unto Thee.
Thou art Omnipresent, Omnipotent and
Omniscient.
Thou are Satchidananda. (Existence-
Consciousness-Bliss Absolute.)
Thou art the Indweller of all beings.
Grant us an understanding heart,
Equal vision, balanced mind,
Faith, devotion and wisdom.
Grant us inner spiritual strength
To resist temptations and to control the
mind.
Free us from egoism, lust, greed, hatred,
anger and jealousy.
Fill our hearts with divine virtues.
Let us behold Thee in all these names
and forms.
Let us serve Thee in all these names and
forms.
Let us ever remember Thee.
Let us ever sing Thy glories.
Let Thy name be ever on our lips.
Let us abide in Thee for ever and ever.

慈悲和仁愛的上主！
謹向祢頂禮致敬。
祢無處不在、無所不能、無所不知，
祢是絕對的存在、意識和極樂，
祢是一切萬有的內在者。
求祢賜給我們諒解的心、
平等觀、平衡的心境、
信心、虔誠和智慧。
求祢賜給我們內在的精神力量，
以抗拒誘惑，控制內心。
把我們從私心、情欲、貪念、憤怒
和憎恨中釋放出來，
並且讓我們心中充滿了聖潔的美德。
願我們在一切名相中見到祢，
願我們在一切名相中侍奉祢，
願我們永遠惦念著祢，
願我們永遠歌頌祢的榮耀，
願祢的聖名永遠在我們口中，
願我們永遠安住於祢之中。

向善
Be Good

為善
Do Good



服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



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：
dls_yoga@hotmail.com

Website：
www.hkyoga-dls.com