



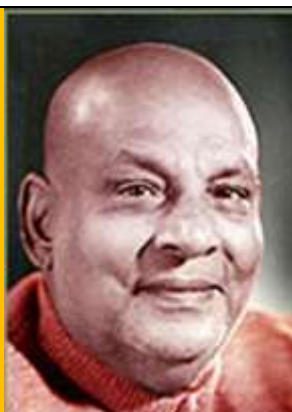
THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

十五周年會慶紀念特刊

(2000 – 2015)

Fifteenth Anniversary
Commemorative Issue



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

1.	聖者施化難陀大師開示－生命及其目的.....	P.1
2.	聖者慈達難陀大師開示－修行與聖潔生命會.....	P.3
3.	瑜伽斯樂巴難陀大師獻辭.....	P.7
4.	永遠名譽會長梁黃翠眉訪談.....	P.8
5.	會長吳志文獻辭.....	P.10
6.	導師培訓主任區亮貞獻辭.....	P.12
7.	回憶集.....	P.14

編輯組成員

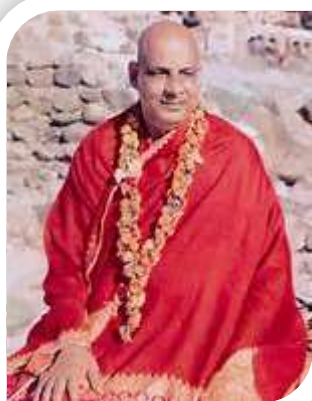
陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞



聖者施化難陀大師開示 – 生命及其目的

翻譯：麥偉恆



施化難陀大師

你們明白了人類生命的意義和光榮嗎？你們了解了這人生是何等寶貴的賦與和確實的神聖力量嗎？你不感到有這生命是為了要達成一個最崇高的目的嗎？其實，這生命是要用來達成一個高尚的目標，就是完美神聖和永恆的平安和極樂。你們都很清楚，生命不只是為了要呼吸、消化、排泄、思想、感覺、認知、意願，等等。生命不是為了吃喝、觀賞、睡覺和最後可憐地逝去。

當你努力勇敢地發展和推動內心去達到靈性開悟和服務人類，你才真正活出你的生命。一些吐司、牛油和果醬、一些時髦的衣著、一所平房、一輛汽車、看一輪電影、出席派對。做這些事情不是真正的生命。這不是一個真正依照神的形像造出來的人的目標。純然感

官的生命其實只是野獸的生命。你一定每天刷亮生命，使它顯得更加神聖和變得更加神聖。所有這些如自我主義、慾望和感官都是愚昧；這些都是深刻的幻覺。物質享受能提昇人們的靈魂嗎？粗重的物質繁榮能給與慰藉、勇氣、平安、喜悅、永生和靈性上的永恆完美嗎？肯定不能。

蒙福的、永生的兒女啊！用我的說話來自我反省。深入思考。批判。你就會了解這最短暫而又充滿痛苦的俗世人生的實相。在飛逝的感官享樂和無盡沸騰的慾望的漩渦中，不要忘記生命的真實目的和它真正目標。沒有比去以為、去覺得、去當虛假為真實、當短暫為永遠和去忘記生命最重要的義務來得更大的錯誤。當一個人不顧去達到生命的目標時，那裡還有更大的愚昧、更大的悲劇嗎？

當你是嬰孩的時候，你是無助的。當你被疾病壓倒時和當你病重時，你是無助的。當強大的天災如火災、泛濫、地震、旋風等襲擊人類時，你是無助的。當你變得年老和衰弱時，你是無助的。那你為什麼還是這樣自豪和怪癖？以分辨和離慾、分析和詢問你真正的靈性本質。詢問「誰是我？」和試着去了解你本來自然的自性。只有這樣你才會超越你的身體和內心和實現那個真我(Self)。只有那時你才真正自由和永遠幸福。

德行是到達平安和光明的途徑。正直是自性開悟的真正秘訣。潔淨是通往完美的道路。善良把你引領到神聖。為完美道德奮鬥。過嚴格道德的生活。就算犧牲你的生命，也要堅持誠實和正直。把你的生命建基於絕對的正直。勤奮和小心地培養高尚的素質。朋友啊！要誠懇！要以完全的認真和真正的熱情來積極地培養所有德行。非禮勿想。非禮勿言。非禮勿看。非禮勿動。在思想、言語和行動上都要善良。

每天和在生命裏的每刻，都惦念着上主。帶着謙卑和虔敬，向祂熱情地禱告，求祂潔淨你的本質和幫助你達到人生光輝的目標。勇敢地面對這渺小的俗世人生的所有困難和憂患。要勇敢。



十五周年會慶紀念特刊

憑着勇氣，為偉大的成就而奮鬥。攀過高山、橫越海峽、轟炸城市、爆破堡壘，不是真實的英雄所為、真正的勇氣。控制你的內心和感官，藉着自我克制來克服憤怒、激情和自我；這些才是人類真正的英雄品質。你還要再做激情和感官的奴隸多久？堅持你真正的神性本質和對你低層的本性和低層自我的駕馭。

不要把你自己等同於這個容易腐爛的身體。不要追求時尚和情慾。不要養成執著於閃亮的名和相的習慣。人啊！不要愚昧！不要想着幻覺。不要覺得我是印度人、我是美國人、我是意大利人、等等；我是黑的、我是白的、我是黃的；我是優越的、我是低劣的；我知道所有事情、他什麼都不知道；我做過這些、我做過那些；我是印度教徒、我是基督教徒、我是回教徒、等等、我是這些和那些；我是拜火教徒(Parsi)、我是耆那教徒(Jain)、等等。

所有這些都是最差的愚昧。聆聽先知和神人們、聖人和真正大智者們大胆宣揚的道理。你不是這個朽敗的身體或不潔的內心。你實在是永恆的、永遠自由、永遠完美、永遠幸福的不朽靈性。你是不朽的。你本質上是存在-意識-極樂的自性。這是你真正光榮的本質。



感覺這真理、冥想它，並堅持它。覺知它並得到自性的智慧。永遠活在極樂中。生命是用來實踐瑜伽的。奮鬥不懈來達到這個目標。實踐神聖的瑜伽。以純然崇拜的精神來做無私服務。培養對神的虔敬和每天崇拜祂。用慈善和慷慨來潔淨內心。每天都冥想上主。

通過不停的分辨、反省、詢問來得到自性的智慧。愛護、施與、潔淨、冥想、開悟。向善、為善。仁愛。慈悲。詢問「誰是我？」覺知自性並得自由。看見一個上主住在衆生之內。感覺祂無處不在。在所有人 and 事物中看見只有祂。放棄所有等級和分別。感覺與衆生的一體。擁抱一切。愛護一切。感覺與衆生手足相依的極樂，而且活着是為了要在內心燃起生命的光明。包容一切。用你的一生去散發純潔的愛。從今天就開始向善的生活，而且由現在開始戰鬥。



拋開所有懷疑、恐懼和擔憂。不要猶豫，要勇敢；生命是短暫的。時間飛逝。

你要有實際的行動。人啊！不要降低你的信念。你要有着能移山的信念。

永不要忘掉你不朽的本質。永不要忘掉生活的真實目的。從你愚昧的長眠中甦醒過來。實現你隱藏的真正本質。未達目標，不要休止。未獲得自性的智慧，不要休止。在這生死輪迴的沼澤裏的流浪者！克服所有邪惡。消滅所有情慾、貪婪和自我主義而回到你甜美的故居、那永遠平安、永遠幸福、永遠光明的居所。通過跟低層本性和低層自我的真誠搏鬥、通

過一生實踐行善和瑜伽，在這一生裏就達到思想、語言和行動的完美。不管

你是屬於那個國家、那個種族、那個社會，你真正的職責和最重要的工作就是這事情——在這一生裏達到最高的靈性完美。願上主，那一個有着各種名稱的神就在你這一生裏賜給你一切最高的福樂和完美。願到處都只有愛得到勝利。願平安和幸運降臨到所有衆生。



聖者慈達難陀大師開示 – 修行與聖潔生命會

翻譯：麥偉恆



慈達難陀大師

光輝不朽的自性！親愛和蒙福的神的兒女！詢問者們(Jijnasus)和莫穆素 (mumukshu)們！詢問者是尋求知識(jnana)的人。莫穆素是渴望得到解脫(moksha)的人。就是為了對知識的探索和渴望、對知識的尋求，對生命的目的的知識和怎樣有效地活出這目的、什麼是天職(dharma)、什麼是靈性(adhyatma) 等的知識，所以你來到了這裡。通過聆聽經典(sravana)和靈修聚會(satsanga)，你希望吸收到可以幫助你更有效地過你的生活的知識。因此，你就是一個詢問者。

你想得到這知識，因為有人對你說過它，而你也相信這知識可以把你從痛楚、哀傷、苦難、恐懼、憂慮和所有在這世間上人要受到的不快和負面的經驗中解脫出來。在這一生中，一個人有哀傷又有喜悅、有痛楚又有享樂、有悲慘又有歡欣。而且，後者是人希望得到的喜悅、享樂、歡欣，每個人都想得這些、為這些而奮鬥，但是沒有人想得到後者，即是痛楚、哀傷和悲慘。所以，人們正尋求從不快、痛楚、令人受苦的經驗中解脫出來。同時，人們亦尋求得到所有正面、快樂的經驗，好像安逸(sukha)、享受(ananda)、平安(santi)、滿足(tripti, santosha)、舒適、方便、喜悅、歡欣、享樂。而且由於相信在這裡獲得的知識會幫助你得到這最重要尋求，就是，從痛苦和不快的經驗中解脫出來。於是，為了那些對你有幫助的教導、指引、啟發、研習和反省，你來到了這裡。你們是積極修行(sadhana)的修行者(sadhakas)。

而且，你想知道怎樣改進你的修行，改善你的集中力來克服你內心的不定(vikshepa)。這裡、就是為了滿足修行者、詢問者、莫穆素、靈修聚會者(satsangis) 的需要，師尊很久以前就決定要提供一本方便的手冊，說出所有關於靈性生活、瑜伽和修行的所有資料，使渴望過修行生活的人可以找到所有的材料、所有必須的成份，來立刻投入靈修生活、來立刻開始每天靈性修習的實修靈性生活。

為此，他不想略過任何東西。他要包括所有事情。因此，這精簡的書本說出了所有瑜伽途徑的本質：哈達瑜伽(hatha yoga)、行動瑜伽(karma yoga)、虔敬瑜伽(bhakti yoga)、皇道瑜伽(raj yoga)、智慧瑜伽(jnana yoga)、持咒瑜伽(japa yoga)、溶解瑜伽(laya yoga)、等等。而且它給與了非常寶貴的實行指導和提示，指出怎樣成功地進行修持、怎樣計劃它、怎樣安排你一天到晚的時間、分配什麼時間來做什麼修持、怎樣小心和有系統地計劃它，然後觀察它，使得你很容易就知道你進步的程度。之後，你就能夠定時把自己提昇，做一些特別的發願或決定，從而把修持的強度保持在合適的水平上，使修持不會鬆懈。



十五周年會慶紀念特刊

因此，親愛的師尊在這本精簡的手冊裏給我們提供了所有必需的和對修行人有幫助和有用的東西。就是這本手冊是用來送給剛登記加入聖潔生命會的會員，而且是每個新會員收到的包裹的一部份。這包裹有個有意思的名稱，叫“修行組合”，而這本手冊的書名是《瑜伽的本質》(Essence of Yoga)。

成為聖潔生命會會員的最終目的就是去開始積極的、實踐的、漸進的靈性生活。這是為了要知道靈性修持的每樣事情，要知道關於不同種類的瑜伽的最終本質的所有事情。因此，如果你想明白修行，你就要獲得這一本書和勤力地閱讀它。你會明白你自己、明白你的內心、明白靈性生活的細微要點和瑜伽修持的秘訣。內容是扼要的，不是詳細的，而是扼要的、精簡的、摘要的又不遺漏任何要點。所以，用正確的修行知識來裝備你自己，然後踏上路途！

修行就是把你們的所有的活動導向去最終經驗那偉大的實相(sad-darshana)。

修行的最終目的就是要經驗實相，而為此我們常常祈求「請把我們從幻像引領到實相(asto ma sad gamaya)」。我們知道，在這裡我們要活在消逝的幻像之中，而且消逝的幻像是我們唯一知道的東西。自出生以來，我們只曾活在這變幻的現像外表、消逝的幻覺中。但是有人對我們說，那裡有一些比消逝的假像更高層次的東西，是不會消逝的、是永恆的。因為這是永恆的(nitya)，所以這是真實的(satya)。因此，我們要經驗(darsan)那實相(sat)。因此，那古老的禱文是「請把我們從幻像引領到那偉大、永恆的實相，那宇宙的實相」。



慈達難陀大師

早於 1983 年在香港開示

我們很難相信，我們察覺到的、我們正活在其中的、我們一天復

一天經驗到的並不是那實相，而我們從未察覺到、從來不知道、從未經經驗過的、鼻子沒有嗅過它、眼睛沒有看過它、手沒有觸摸過它、耳朵沒有聽過它、舌頭沒有嚐過它的這個才是實相。

因此，對可信賴的人的說話(apta vakya)、對韋陀經的說話(sruti vakya)、對上師的說話(guru vakya)，要有信心(sraddha)。因為經書們(srutis)、聖者們、智者們、密行者們、偉大的導師們和你的上師不是別有企圖；他們沒有隱藏的動機，要誤導你、向你說謊來得益。他們沒有私利；他們不能獲得任何利益。因此，你一定要相信他們。

經書對你們宣示有益你們、有助你們得到最高福祉的道理。它們的教導除了是為了幫助你們外，沒有任何目的、沒有任何動機。因此，要相信可信賴的人的說話、經書的說話、上師的說話。因為，如果在整個宇宙中真的有一些東西是無私的，那就是經書、那就是偉大永生的導師們。他們已得到所有要得到的東西；他們已履行他們所有的職責；他們已做了所有要做的事情。他們的內心是滿足的；他們再沒有慾望。因此，要相信，要有信心。



十五周年會慶紀念特刊

你不應以為邏輯和理性的方法就會排除信念、以為它們是互不相容的，好像說：「信心是盲目的，但我們要知道、我們要所有事情得到證明，才能相信，因為我們是理性的人。」很久以前，我們的古人發明了一個超理性的方法來得到那偉大的實相。他們是有敏銳智力的人，而且是深刻、準確、懷疑、分析的智力。他們的腦袋比我們的更邏輯、理性和科學一百倍。而且更加，就是這些智慧瑜伽士，實踐詢問自性的方法(vichara marga)、智慧瑜伽、韋檀多思想(vedanta)，於是說：「充滿信心的人就會獲得知識(sraddhavan labhate jnanam)。」還有，他們也聲明，如果你要聽韋檀多(Vedantic)道理的理解說，你要具備的其中一項美德就是信心。



1989 年慈達難陀大師
於香港弘法

虔敬地閱讀《瑜伽的本質》。在施化難陀大師偉大的內心裏，只有一個慾望、一個目標，就是你最高的福祉、你最高的利益。當他撰寫這本偉大的著作時，其實他是想着你們的。他不是想着自己。他第一是想着你們、第二是想着你們、第三也是，而且只有想着你們。他想你們得到益處；他想你們在生活裏得到成功。他是想着你們最高的利益和福祉、你們的歡樂。因此，帶着信心和虔敬，真誠地嘗試去認真地研習師尊施化難陀大師的智慧教導。這是最偉大的投資。你不能做比起這事更明智的事情。

但是，你一定要有熱望和真誠；你一定不能有膚淺和輕率；你一定不可以只是對瑜伽和靈性生活有好奇心而已。應該要有深厚的熱誠來吸取知識，開始過這生活，投入修習中。這是最重要的大事。

修行是我們崇敬的師尊的所有教導中的主調。修行是在他所有的著作裏的中心主題。修行就是他想你們在日常生活中活出的事情；他想你們把修行放在中心的位置。

怎樣去修行？用怎樣的態度來開始它？有什麼練習可幫助促進它？為了傳授這知識給你們，他用心地寫了《二十條重要靈修守則》(Twenty Important Spiritual Instructions)。它已被翻譯成所有印度的語言和流傳到世界各處。大師也編寫了《修行真諦》(Sadhana Tattva)，是關於七種修養的科學，書裏提出了三十二個小心分級的教導，覆蓋了健康修養、能量修養、道德修養、意志修養、內心修養、心智修養和靈性修養。他又編輯了《對冥想的二十個提示》(Twenty Hints on Meditation)、《發願表格》(the Resolve Form)、《每日程序時間表》(Daily Routine Timetable)和《靈修日記》(Spiritual Diary)。他把全部這些的精髓都放進了《共同禱文》(Universal Prayer)。還有，幾乎所有我提及過的東西都可以在《瑜伽的本質》裏找到。這本書是你們買不到的，因為它是非賣品。它是用來送給要在日常生活開始認真靈性修習的真正修行者的。



2004 年鄭驊峰老師與瑜伽
學員到訪印度總會與慈達
難陀大師會面



十五周年會慶紀念特刊

因此，如果你想知道怎樣過靈性修持的生活，你最好不過是成為聖潔生命會的會員來獲得這本書。跟着，有系統地、科學化地開始過實修的靈性生活。這就是為什麼師尊來過和活着過。這就是為什麼他留下一所施化難陀修道院(Sivananda Ashram)。這就是為什麼他留下一間聖潔生命會，使你可以做靈性修持，使你可以走向神。你一定要尋找永生和得到祝福。

因此，什麼是一個聖潔生命會的會員？一個會員是一個帶着熱切願望、熱切渴望來從事靈性修持的修行者。他是為了要改善自己的生命，靈性化自己的活動，以瑜伽的方式生活，使得整個生命成為漸漸向最高目標昇進的過程。

好好考慮你性格裏的這個面向，而且看看你是否十分安住於這個偉大的渴望，這個成為修行者的偉大理想。好好考慮並檢視你是否已取得所有成為修行者的資格、你是否有一天又一天地改善你這些資格，而且漸漸成為一個真正的渴求解脫者、成為一個真正的詢問者，變得安住於持戒(yama)和精進(niyama)，安住在分辨智(Vivek)、在離慾心(Vairagya)、在六圓足(shat-sampada)、在求解脫心(mumukshutva)，變得十分安住於所有這些前行修持的重要面向。恆常地分析你的生命。要專注得使你沒有時間做各樣의思想和活動。這是因為你是熱切的、你是真誠的、你專注在你最重要的職業、你的靈性修持。

就是這種熱切、真誠、認真的態度使你獲益。它最終會把你帶到最高的祝佑，以平安、極樂、無畏和自由的光輝成就來圓滿你的生命。這就是修行的目的、修行的目標。因此，要成為一個真誠、實行的修行者。一天又一天地改進。邁向完美。

願在這偉大的探險中，上師最美的祝福永伴隨着你們。願神的聖恩賜給你修行上穩定的、無礙的進步，賜給你成就、完全的成功。

本文在2004年10月17日上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)

慈達難陀大師

1983、86及87年來港弘法時的珍貴相片



瑜伽斯樂巴難陀大師獻辭

致聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心：

蒙主祐之眾

願遍存宇宙萬物之神賜福

願無處不在永恆之神賜福

願祖師施化難陀大師賜福

願上師慈達難陀大師賜福

攝於2000年
與1995學員



2012年離港
回印度總會



2008年到訪香港



2010年

非常高興獲悉聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心在 2015 年 5 月慶祝分會成立十五周年。願一切榮耀歸於祖師、發心努力的鄭驊峰老師、吳志文會長、眾委員會成員及熱愛瑜伽的香港朋友！敬愛的祖師施化難陀大師及尊敬的慈達難陀大師，是我們邁向聖潔生命之道的靈性感召之源和導航明燈。

尊敬的祖師說生命是一個敬拜神明的過程。生命是互相依存。唯一的神是遍存於萬物之中，因此人不應互相仇視、傷害對方或以傲慢、自負和自私的思想建立阻隔障礙，分隔人與人之間的關係。當一個人的內在靈性意識覺醒，人不可能有自私、貪婪或虛偽。只會是充滿愛心、友善、仁慈、樂於助人和善於服務他人。各位瑜伽朋友必須要透過恆常修習瑜伽式子、呼吸法、持咒、冥想、研讀經書和以賢為伴，好好培養這個思想。

祖師更漂亮地強調，行為瑜伽(業力瑜伽)並非單只是為他人作無私服務。祂更指明 **BE GOOD DO GOOD**『向善、為善』！人類的本性是自私及思想狹隘，因此應著重於服務那些貧困及有需要的弱者，這是最為重要。而更為重要的，是一個人生命中的每一天，內心的思想、意願慾念、目標、行為模式、對待自己和鄰居的態度，以及待人接物的關係，都是基本的重要元素。只有把一切行為轉化成為『瑜伽』，釋放內心一切界限，以正知見、持咒、冥想、克己、離慾、不存私利的心去感受至高無上的聖神，這樣才謂之業力瑜伽士，又謂梵歌智慧生命之道！

我們敬愛的鄭老師，儘管他自己本身已經是職務繁重，並要照顧家人，在過去十五載他仍然努力不懈地指導及引領本分會各成員！願聖神的恩典、尊敬的祖師及尊敬的慈達難陀大師之恩典永遠跟他與各位成員同在，賜予大家健康身體、福壽延年，繼續引領及發展聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心，衷心祝願分會活動繼續維持，長久多年！

聖潔生命會 總會副會長
瑜伽斯樂巴難陀大師

2008 年鄭驊峰老師
攝於印度總會



永遠名譽會長梁黃翠眉訪談

< 訪談緣起 >

梁黃翠眉女士現年 101 歲，德高望重，熱心社區工作，服務人群，於 2005 年榮獲香港特區政府頒授榮譽勳章，並於 2011 年出任本會永遠名譽會長。

梁
太
年
青
時
攝



梁太在本港瑜伽界貢獻良多，為瑜伽導師的先導前輩，女中翹楚，積瑜伽教學數十年，桃李滿門，至近年始榮休。

梁太平易近人，喜扶翼後輩，樂於與後學分享瑜伽經驗及心得，實為後學之楷模。因此，本會領導層藉著今年農曆新春聚會，專誠拜訪了我們

敬愛的梁太。

以下是梁太訪談，由會長親自筆錄，並徵得梁太的同意，刊登於“十五周年會慶紀念特刊”，為本會成立 15 周年誌慶。

㊦ 一段關於本會永遠名譽會長梁黃翠眉女士(梁太)的訪問 ㊦



偉信諾難陀大師

梁太出生於香港，在庇理羅士學校(指的是庇理羅士女子中學 (Belilios Public School))讀書，大約在廿多歲的時候開始修習瑜伽。香港在初期時多是男仕學習瑜伽，而梁太是首批學習瑜伽的女士。當時剛剛畢業的梁太，適逢施化難陀大師派出高足偉信諾難陀大師(Swami Vishnudevananda)來香港教授瑜伽，她就去跟大師學習，學了大約一年就開始做導師，教導學員修習瑜伽。

她分別在跑馬地的住所內以私人教授瑜伽，亦有在南華會及女青年會帶導瑜伽班；每班都是一小時，特別著重於呼吸法的練習。梁太多次強調說：「修習呼吸法是很重要的。」

梁太現在仍然行動自如，比一般人士都要敏捷，動作及心境一如廿多歲的年青人。梁太在參加本會的會慶同樂日時，當大家做瑜伽式子動作之時，她亦坐著跟大家一起做哩！

梁太經常告訴我們，她每天當睡覺醒來的時候都會先做一做瑜伽動作及呼吸法，可能這就是她長壽的秘訣了。梁太現年壹佰零一歲，因此「長命百歲」是不足夠向別人祝福長壽的句子了，大家可考慮一下有什麼更好的句子吧！

十五周年會慶紀念特刊

當天本人與彭少雄副會長一起去探望梁太，正於農曆正月期間，梁太給我們每人一封利是，我們與梁太分享了一些素包點及新年食品後，梁太更讓我們參觀她的珍藏品，並且讓我們拍照。



在此把我們當天所拍的照片公開給大家欣賞。大家可留意到本會發給梁太的永遠名譽會長的委任書，亦是梁太珍藏品之一哩！

吳志文會長筆錄



香港回歸前及 2005 年
梁太喜獲榮譽勳章
The Medal of Honour



2012 年

梁太與關何惠渝女士(關太)
到本會參與瑜伽斯樂巴難陀
大師之講座



梁太對本會的活動非常支持

2013 年梁太
到賀本會會慶



會長吳志文獻辭

轉眼之間，本會十五周年慶典活動在即，讓我帶大家回顧一下！

會長吳志文

(1)



2000年5月17日本會成立的日子，有賴鄭老師的帶導及推動，本會永久委員同心協力合作之下，安排到本會印度總會副會長瑜伽斯樂巴難陀大師來港主持本會位於青山道195A1樓會址揭幕儀式，之後本會開始以非牟利方式推廣施化難陀大師的綜合瑜伽，最初當然是以舉辦哈達瑜伽班開始。

本會成立日合照

(2) 在2002年上師慈達難陀大師在總會網頁立下遺囑，在他圓寂時及之後如何處理後事及會務，鄭老師帶領我們為上師唱誦祝福，之後安排了每月第二個星期六為靈修活動，為我們講解施化難陀大師的著作，首先講解的是：「神聖的靈藥」。

(3) 2003年我們得到鄭老師抽空義務為我們首次主講「綜合瑜伽的理論與修習方法」，當年最後一課適逢沙士肆虐期間，該班學生拍照留念時都很有沙士特式---帶口罩！

(4) 其後，印度總會有數位大師來港，建議本會應該多些安排唱誦項目，在2004年，我們首次舉辦印度之旅，大師們再提議要安排唱誦，在此之後，本會每星期六（公眾假期及特殊日子除外）都會安排一小時唱誦，由本會領唱人員帶唱，歡迎會員自由參加。



2004年印度之旅

(5) 印度之旅後，印度總會寄來批文，確認本會為聖潔生命會在香港的唯一正式分會，其後本會定名：「聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心」。

(6) 第一次瑜伽營在2002年薄扶林傷健營地舉辦，得到見道大師（關何惠渝女士出了家的兒子）作為是次瑜伽開示講解！次年邀請了瑜伽斯樂巴難陀大師一同參加瑜伽營，並為我們開示，更特別教我們如何烹煮印度食品！之後營地改變申請了長洲白普理營，大師非常喜歡這營地！並且與我們有約，下一年盡量安排參加！除了有一年颱風影響去不成，大師都會在11月左右來港與我們一起參加瑜伽營，並為參加者開示。

(7) 2005年舉辦瑜伽導師訓練課程，現稱第一屆瑜伽導師訓練課程，因為參加者眾多，2006及2007年再辦兩班，即現稱第二屆及第三屆瑜伽導師訓練課程。而今年2015年開始，開辦第四屆瑜伽導師訓練課程。



十五周年會慶紀念特刊

- (8) 2008 年慈達難陀大師圓寂本會再一次印度之旅，送別上師，回程時帶回上師的聖履，安放本會，並安排儀式洗淨聖履。
- (9) 此外，特別要提及的是 2008 年元旦日渡過難忘的廿四小時同心唱誦，以迴向一切眾生，願眾生平安快樂、身體健康，吉祥圓滿！
- (10) 2011 年北角本會的永久會址有期可以入伙，大家在之前做了很多功課，並且請得瑜伽斯樂巴難陀大師為新會址祝聖！上師的聖履亦搬過去北角本會存放及定期做敬禮上師聖履儀式。
- (11) 本會為實踐施化難陀大師的教導，舉辦布施活動 - 捐血，並迴向一切眾生，願眾生平安快樂、身體健康，吉祥圓滿。捐血活動於 2010 年開始長期持續進行。更於 2014 年開始，將捐血活動按每年度特定的三個月份作定期整個月進行：(i) 1 月（新年元月），(ii) 5 月（本會會慶月）及 (iii) 9 月（上師誕辰月）。



大師的聖履
現已安放於北角
本會



我們很高興迎接本會十五周年的來臨，在慶祝本會十五周年紀念的同時，願我們同心傳揚施化難陀大師的綜合瑜伽的教導，讓更多人受益。願這四屆導師繼承這火把，薪火相傳，將來有更多的施化難陀大師繼承者，為本會服務，為眾生服務！

2008 年印度之旅



導師培訓主任區亮貞獻辭

謹向祖師施化難陀大師和慈達難陀大師頂禮！

在 Guru 的加持下，聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心創會至今已踏入第十五周年。本會現有兩個辦事處，分別設在香港島北角區及九龍的長沙灣青山道。在這十五年來，會員人數正不斷增加。自 2011 年起本會更改了會章架構，由以往的主席幹事會架構修訂為由領導層及行政人員共同處理會務。本人很榮幸被委任為行政人員兼負責瑜伽導師的培訓工作。



我很感恩能參加 1994-95 年度由當時的「香港瑜伽學會」舉辦的導師培訓課程。這個課程讓我明白到瑜伽的知識是無限的，有別於平日所認識到只著重於身體健康層面的瑜伽。當年的培訓導師是鄭老師，因為鄭老師本身是一名教育工作者，他循序漸進地將我們引導成為一位優秀的瑜伽導師，讓我們有機會將所學的回饋社會。作為瑜伽導師必須先豐富自己的瑜伽知識，要大量閱讀大師的學說和實踐大師的教導，更要時刻保持一顆謙卑的心。當有學生來學瑜伽時，要感激他們給我一個服務的機會，去傳揚施化難陀大師的教導。

在導師培訓的過程讓我認識到瑜伽導師的職責包括教學方面的責任，對大師的責任，對自己的責任，對家庭的責任和對社會的責任。自從 1995 年 4 月 12 日接到慈達難陀大師親手頒發的瑜伽導師證書，得到大師的祝福，本人便一直任教至今。教授瑜伽已經成為我的終身事業，而修習瑜伽還引領我踏上靈修之路。在每節瑜伽課堂，我都懷着喜悅和榮幸的心情上課，將自己所學的和所感受的與學員分享。

教授瑜伽的難處在於參加者的年齡和程度不一，但全都被編在同一個班中上課。以每期 8-10 堂為一個課程，課程完結後再延續。儘管年齡和程度各異，但每人均需專注於觀察身體、呼吸和內心的聯繫。瑜伽是一種自我觀察的練習，因為人是有生命的，身體內的細胞不停地變化，內心受著情緒的影響而不能自主。一般人會將瑜伽看成是可以令身體柔軟、心情平靜的伸展運動。當然，瑜伽是可以達到以上所說，只需要你持之以恆。但只要更持久更深入地練習，學員便會發覺它還有更深層的含意。本會課程跟隨施化



1995 年 4 月 12 日
慈達難陀大師親臨香港頒授
瑜伽導師證書，
由「香港瑜伽學會」舉辦



十五周年會慶紀念特刊

難陀大師的教導，將綜合瑜伽實踐在日常生活，如體位法、呼吸法、唱誦禱文、瑜伽理論與實踐，還有鼓勵學員參與義務工作和社會服務等。課程編排以練習體位法為主，因為要首先以一個強健的身體作為平台，才可以延續以後各項的修練，若非這樣，回饋社會更只是空談了。

在上世紀六十年代初，瑜伽在香港已蓬勃了一段時間。參加者大多是因身體有毛病，想藉此運動強身健體。不久之後熱潮減退，取而代之大行其道的是健康舞。直至 2000 年開始，瑜伽又再捲土重來，而學習的人大多是年輕一輩。本會香港分會有幸在 2002 年得到印度總會的認可，成為聖潔生命會香港分會。現在已有兩個瑜伽中心練習場所，正因為練習瑜伽的人數不斷增加，故有迫切需要培訓新進導師，以「薪火相傳」的方式傳揚施化難陀大師的教導。由 2005 年至 2009 年間本會已開辦了三屆導師培訓班，在這三屆導師培訓班畢業的導師有部份已成為全職或兼職的瑜伽導師。而有些因工作或家業而未能參與教學的畢業導師大都成為本會的委員、副委員或義工，旨在為推廣瑜伽運動出一分力。

在 2015 年，本會將繼續開辦第四屆導師培訓班課程，廣邀人才，以發揮良能的精神傳承下去。課程內容包括理論與修習、實習、多元實修及服務等，讓對瑜伽有興趣的學員有適當的訓練機會，以成為瑜伽導師為己任，推廣綜合瑜伽。

吸收過去幾屆培訓導師的經驗，祈望本屆能培訓出更多優秀的新導師。



攝於 2015 年 3 月 21 日第四屆瑜伽導師訓練課程入學考試



十五周年會慶紀念特刊

回

憶

集

導師培訓班

2008 年瑜伽斯樂巴難陀
大師為瑜伽導師班學員
簽發證書



2005 年瑜伽導師班學員
與區亮貞導師



2006 年瑜伽導師班
學員與張安導師



2006 及 2007 年瑜伽導師班學
員與瑜伽斯樂巴難陀大師及
鄭驊峰老師



2015 年的未來瑜伽導師
正接受緊密訓練





十五周年會慶紀念特刊

回

憶

集

會慶及同樂日

2008



每年的會慶及瑜伽同樂日，會員們皆很享受式子同樂的樂趣。



2010



2012





十五周年會慶紀念特刊

回

憶

集

瑜伽營

2004年



2005年



2006年



2008年



2009年



2011年



2012年



瑜伽營
是本會
重點的
活動，
參加者
十分踴
躍。

2014年





集



十五周年會慶紀念特刊



Be Good
向善

Do Good
為善

同心為會 發光發熱



服務
Serve

開悟
Realize

愛心
Love

冥想
Meditate

施予
Give

淨化
Purify

地址：	香港北角明園西街 26 號曉峯地下	九龍青山道 195A 號雅怡居 1 字樓
Address：	G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong	1/Floor, Art Court, 195A, Castle Peak Road, Kowloon, Hong Kong
Tel：	2887 8719	2725 9628
Fax：	2887 8791	2725 9756

通訊處：	Mail Address：	Email Address:	Website:
香港郵政總局 信箱 679 號	G.P.O. Box 679 Hong Kong	dlskh@gmail.com	http://www.hkyoga-dls.org