



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 : dls_yoga@hotmail.com

Website : www.hkyoga-dls.com

第二期

二零零七年 六月

本期 共十二頁

甚麼是瑜伽？

慈達難陀大師



譯：麥偉恆

期 刊

目 錄

慈達難陀大師
甚麼是瑜伽？

名譽會長語
綜合瑜伽的殊勝

主席心語

大師教導
怎樣可以活到百歲？

教學心得
三角式

瑜伽中心大事回顧

會員自由區

告示板

編輯組成員

張樂賢 陳惠芳

鄭瑞琮 梁清薇 李秀霞

瑜伽是人類宗教深層的實踐。宗教的外層，表現在它的制度和社會組織。無論是在基督教堂、猶太教堂、清真寺、印度廟、禱告室等地舉行的共同或集體的定期崇拜，以及在這些地方舉行的聖禮、禮儀、儀式等，都是外在的傳統形式。而宗教的內層面卻深刻地表現在個人的努力，向神邁進和取得真實的宗教經驗，而這就稱為瑜伽。

瑜伽的修習就是真誠地嘗試去把自己的宗教的終極真理實現成為個人的真實經驗。作為外在的組織結構，宗教是一個社會現象。而作為內在的訓練和每日的修習，宗教是有系統的神秘動力，是一個靈性現象。而整個瑜伽的修習就是這個剛說到的宗教的共有部份。

宗教和瑜伽這兩個名詞，幾乎是同樣意思。「宗教」這名詞源於拉丁文，意思是把人和神再聯結起來。「瑜伽」這名詞源於梵文，意思是把人的靈和神的靈或神結合起來。

要注意，瑜伽的特點是它代表了全人類所有宗教的共有的靈性經驗。因而它是人類社會的宗教生活的一個團結因素。歷史的現象是多元化的宗教系統，傾向把人和人隔離，分裂人類社會成為拒絕和諧共處，而且互相排斥的團體。

瑜伽卻帶出存在於所有宗教的最核心的內在一體性，而且它不分派別的技巧，在內在一體的靈性關係中，把人與人拉近。

瑜伽對宗教的重要性就等如食物和進食對營養科學的重要性。瑜伽對宗教的重要性就等如真實的身體運動對體格鍛煉和國民健康的論題的重要性。瑜伽是宗教的科學方法，瑜伽把瑜伽修習者引導到實踐宗教的路途，朝向所有宗教的真正目標，就是經驗神。

瑜伽是人有意識地向神邁進，它實在包含了所有宗教的精髓。這確實是瑜伽的實相。

雖然瑜伽把它的修習方法分類以適應各人不同的氣質和能力，但它也同時宣揚所有宗教生活和所有宗教努力的目標的不可劃分的一體性就是神，那個共同的靈，祂有不同的稱呼如耶和華、亞拉、全能的父等。如果你正確理解它們，瑜伽和宗教是分不開的。

沒有了瑜伽，宗教就會變成一個沒有靈性實質的軀殼。瑜伽是實踐宗教的開展過程，亦是每個人的內在個人宗教生活。它會豐富你的宗教生活，把你變成更好的人，提昇在人類關係的每個層面的品行和行為標準。

譯自慈達難陀大師 2000 年 4 月網上文章《What is Yoga?》

會祖施化難陀大師在出家潛修之前是一位西醫，他深深明白身體健康的重要。沒有健康，人生可以會一事無成，包括物質上與靈性上的成就。因此，在他傳授的瑜伽系統中，哈達瑜伽(Hatha Yoga)佔有非常重要的位置。瑜伽式子、呼吸法、飲食與養生、瑜伽自然療法等修持，不但能讓人身體健康，神清氣爽，卻病延年，更能讓人心平氣和，專注力強。

可是，大師之教絕不是止於哈達瑜伽。人除了身體以外，還有其他的層面，包括內心、精神的層面。如果單單培養身體的健康，忽略其他層面的修養，徒且外表的修持，欠缺內在的靈性修養，那總非瑜伽的究竟義理。

人心最大問題，實為我執之累。一切人性萬惡，莫不緣於我執。我執顯現為自我中心，衍生為個人的愛恨。人的思想行為緣起於此，善惡纏繞，輪迴苦海。對治人生問題，簡而言之，放下我執。如何能放下？學習謙虛。大師於此，提出了業力瑜伽(Karma Yoga)的教導：“諸惡莫作，眾善奉行。克盡天職，不求果報。勤於工作，利益眾生。為而不持，作神工具。”以此心態去處理日常一切事務，自我心會轉化為無私之心。當心能無私，人心裏的真愛始能流露出來，愛心瑜伽(Bhakti Yoga)由是開始。放下我執，真正的冥想瑜伽(Raja Yoga)才能展開。

愛人、愛神、愛眾生、愛自然，慢慢發展為愛整體的宇宙，人性的光輝完全顯現。心存大愛，無欲無求，人心恬適，最終會返回我們的心靈根本，啟悟自性。這是智慧瑜伽(Jnana Yoga)，也是所有瑜伽的最終成就，超越生死之門檻。

施化難陀大師寫了超過三百本的著作，講述如何把各種瑜伽綜合修持，教導我們如何把自性中的聖潔生活出來。望瑜伽中心同道，都抱有這個宏觀的瑜伽視野，共同努力，把大師所傳的綜合瑜伽發揚光大。



彭少雄 2007 年初夏

2000 年是一個新世紀的開始，同時標誌著一個新生命的誕生：聖潔生命會瑜伽中心於 5 月正式成立。印度總會副會長瑜耶斯樂巴難陀大師特別於 5 月 17 日蒞臨為瑜伽中心揭幕，為瑜伽在香港的發展揭開了新的一頁，為宏揚施化難陀大師綜合瑜伽樹立了一個里程碑。

瑜伽中心於 2002 年正式成為印度總會的一個分會，確立了與總會的關係。

走過了七年，今年 2007 年標誌著一個新的開始：聖潔生命會瑜伽中心於 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」。

日新又新，自我證悟，自我完善；和諧就是瑜伽。

無論路是怎樣的崎嶇，只要正心誠意，只要堅持信念，遵行上師的教導，在上師的恩典下，讓我們同仁共同努力，為綜合瑜伽在香港的發展發光發熱。

祝 平安、快樂、吉祥、圓滿。



怎樣可以活到百歲

施化難陀大師

譯：麥偉恆

黎俱吠陀的長壽禱告

ॐ सविता पश्चात्सविता पुरस्तात्
सवितोत्तरात्तात्सविताधरात्तात्
सविता नः सवतु सर्वतार्ति
सविता नो रासतां दीर्घमायुः । —ऋग्वेदः २०-२६-२४

創造者在上面，創造者在下面，創造者在後面，創造者在前面。願創造者給我們健康和舒適。願創造者賜與我們長壽！
-----黎俱吠陀，第十章三十六段十四節

依沙奧義書說一百年的壽命

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः ।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे ॥

Kurvanneveha karmani jijeevishet shatam samah;
Evam tvayi nanyatheto'sti na karma lipyate nare.

我們應該希望在這世界上活到一百歲，實在地履行工作。因此，這對你是正確的，而且沒有更好的做法。行動不會約束一個人。

這是依沙奧義書的第二個聖咒。它說出了行動的正確法則。它指示出在世上行動的主導精神。當人不斷地以神聖，無私和不執著的精神來生活，他一定會從因果業力中，從行動的結果中，解脫出來。從事那些令人解脫的工作，一個人應該活到百歲。這個咒的第二部分肯定人的正常壽命是一百歲。人應該活足一百歲。

“Jijeevishet”意思是應想活到。“Shatam Samaah”意思是一百年。持續地做善良和令人解脫的行動，而且不做別的行動。這樣，我們應該希望活到百歲。

這奧義書的句子是叫我們過積極的百年生活。懶惰馬虎的生活是沒有用的。不應生長一百年，而是要**生活**一百年。而且活到完美，解脫。

一個人應該活一百年的正常壽命。他應每日做宗教儀式。我們應該帶著覺悟自性的心態來為人類做恆常的，無私的，不執著的服務。只有這樣，我們才可以淨化內心(Chitta-Suddhi)和得到自性的知識。

令人得長壽的偉大的戰勝死亡真言

॥महामृत्युञ्जयमन्त्रः॥
ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीयमाऽऽमृतात् ॥

Om tryambakam yajamahe Sugadhim pushtivardhanam;
Urvaarukamiva bhandhanaat Mrityormuksheeya maamritaat

我們敬拜三眼天神，祂是芳香的，而且滋養著眾生。願祂把我們從死亡中解脫出來，就好像胡瓜從爬籐的束縛中給切斷出來一樣。

益處

- 一. 這個偉大的戰勝死亡之神的咒語是一個給與生命的咒語。現在的生活是非常複雜，意外每日都發生，這個咒語防止蛇咬、閃電、汽車意外、火災、兩輪車意外、水難、空難和所有意外帶來的死亡。此外，它有很大的醫療效力。而且，當我們以真誠，信念和熱愛去唸這個咒，醫生宣報了無藥可救的疾病，這個咒語都可以治好。它是對付疾病的武器。它是戰勝死亡的咒語。
- 二. 它是一個解脫的咒語。它是施華神的咒語。它賜與長壽、平安、財富、繁榮、滿足和永生。
- 三. 在你生日，唸這個咒語十萬次或至少五萬次；做火祭和給修行人、窮人和病人食物。這會給與你長壽、平安和繁榮。

Hari Om Tat Sat

令人長壽的太陽讚美詩

ॐ सूर्य सुन्दरलोकनाथममृतं वेदान्तसारं शिवं ।
ज्ञानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लोकैकचित्तं स्वयम् ॥
इन्द्रादित्यनाराधिपं सुरगुरुं त्रैलोक्यचूडामणिं ।
ब्रह्माविष्णुशिवस्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करम् ॥

我永遠崇拜太陽，世界的美麗主人，永生者，吠壇多的精髓，吉祥者，絕對實相的絕對知識，天神的主人，絕對純潔者，世界的那個真實意識，因陀羅、天神和人的主人，天神的導師，三界的至寶，梵天、維詩紐神和施華神的核心，光的給與者。

令人活到一百歲的每天早晨食療劑

把各一安士的新鮮檸檬汁、新鮮薑汁和蜜糖混合在一起。每天早上在空腹的時候喝這個飲品。除了多種最有益處的療效外，它可以延長壽命。對希望活到百歲的人來說，它是必需的早晨食療。

拜日式令人活到一百歲

這個運動稱為拜日式，因為是在早上面向太陽練習的。太陽被認為是給與長壽和健康的神。所以在古時人們每天都做這個運動，作為每日靈修的一部份。運動的人應該練習它十二次，並同時唸太陽的十二個名字。這個運動是瑜伽式子和呼吸的結合動作。它減少腹部脂肪，令脊骨和四肢有彈性和增加呼吸量。做完拜日式後，練習瑜伽式子更加容易。

技巧和呼吸

第一式 面向太陽，合十兩手，兩腳靠攏和保持伸直

第二式 吸氣和提高雙手，然後身向後彎曲。

第三式 呼氣和身向前彎直至手和腳在同一位置。頭向下放並觸及膝蓋。在最初，可以輕微彎曲膝部，把頭帶到膝蓋。經過練習後，膝部就應該可以伸直，頭就應該可以觸到膝蓋。

第四式 吸氣和右腳向後伸，把雙手和左腳緊按在地上，把頭向上提起，左膝蓋應該在兩手中間。

第五式 吸氣後停息，把氣保持在身體內。把左腳也伸後，而且保持兩膝離地。這時，用兩手支撐著身體，和保持身體由頭至腳成一直線。

第六式 呼氣和把身體降到地面。在這個式子，並不是整個身體都接觸地面。這式子叫做八點臥拜。只有身體八個部份和地面接觸，即是兩腳、兩膝、兩手、胸和前額。腹部提起，而且盡可能鼻也離地，只有額頭著地。

第七式 吸氣，盡量把身體向後彎，給與脊骨最大彎曲。

第八式 呼氣和昇起身體，把腳和腳跟都貼在地上。

第九式 吸氣和把右腳放到雙手中間，左腳和左膝應該接觸地面。頭向上望，使脊骨輕微彎曲。(與第四式相同)

第十式 呼氣，把左腳帶上前面。保持兩膝伸直，把頭放到膝蓋處，就如第三式。(與第三式相同)

第十一式 吸氣與向後彎曲。雙手和頭一同提起，就如第二式

第十二式 呼氣，放下兩手和放鬆。

以上十二式是完整一次的拜日式。每日把它練習十二次。

仙人 CHYAVANA, 學生天神 ASHWINI KUMARAS 和青春的永存

從事和實行壽明吠陀科學的人非常尊崇偉大仙人 Chyavana。他為人類發明了前所未有和無可比美的補藥 Chyavanaprash。這藥是他給人類偉大的禮物的其中一種。

有一次偉大仙人 Chyavana 做了長時間沒有間斷的苦行。過了一斷時間，苦行令他的身體變弱，但他仍然想繼續苦行。於是，他便想找辦法改善自己的健康。為了這個目的，他便向神聖的學生天神 Ashwini Kumaras 祈禱。

Ashwini Kumaras 們歡喜他的祈禱，而且出現在他面前，問他為何召喚祂們。仙人向祂們致敬，然後說”神聖的醫者啊！我做了偉大的苦行，得到了偉大的心智力量，但身體卻變弱。請給我一個可以恢復原本體力的藥方，使我能有長壽來追求我生命的目的。”

天神們聽了，深思後回答”超卓美德和無比苦行的偉人，我們會給你一個罕有的滋補藥方。這藥方會使所有人都得益。這藥將會世界知名和因你的名字而出名。吃了這藥，你的身體會在三十日內回復年青，而且充滿新的體力和活力。你將不會衰老。”說完，Kumaras 就消失了。

製造這藥的時間是冬和春季。在這兩季，藥物會新鮮和有很有益的功效。新鮮的 Myrobalan 是在 Chyavanaprash 裏非常重要的材料。這藥令三質得到平衡。純糖、純蜂蜜、酥油、Vamasaksheri、Pippali、cardamom、Nagkesar、Darusita、Kishmish、Ashtavarga、Dashamoola、Sandal 等都是這藥的重要材料。它是一種奇妙的防病補藥，預防多種疾病，使人保持健康。它對哮喘、呼吸困難、支氣管炎和肺病很有幫助。它預防衰弱和強健體魄。

偉大仙人 Chyavana 依照 Ashwini Kumaras 的指引，泡製了這補藥，吃了之後，他回復了健康。他再一次變成一個年青人。

Charaka 本集說”Asya prayogat chyavanah suvridhobhoot punaryuva.”，意思是“仙人 Chyavana 雖然是年老，吃了這藥，他重獲他的年青。

”

吃了這妙藥，Chyavana 永不衰老。籍著傳揚這個奇妙補藥的知識，Chyavana 對人類作出了很大的貢獻。這補藥的詳情可從 Charaka 本集得到。

譯自施化難陀大師著作《*How to Live Hundred Years*》



三角式

區亮貞

在瑜伽實修指引中，三角式是唯一的式子使脊椎向左右兩側屈伸。當身體側彎下時，從伸長貼耳的手指拉一條線到腳趾便會出現一個三角形，而三角形象徵平衡和穩定。練習這式子可選擇室內或室外，祇需要空氣流通。它有別於仰臥或俯臥的姿勢需要較大的地面空間和寧靜的環境。練習三角式可在日間任何時間。無論在辦公室，家裡或公園等地方做短暫的時間就可改善你對工作的態度和增進日常的工作效率。

今期讓我們一起分享三角式教與學的心得。在分享這式子前先略說它的益處，它令脊椎保持左右兩側的柔軟度，減除腿部、手臂和腰脊的僵硬，矯正腿部輕微的變形，減輕背痛和頸痛，強壯胸肺。有學員經過較多的練習後更證明這個體位法能幫助消除腰圍區域的贅肉和強健髖部肌肉。使身材較為豐滿也能顯現出腰圍的位置，更有額外的收穫是增添一份健康的神采。

三角式不論男、女、老、幼都可練習，從基本的姿勢開始。首先用山岳式站穩，注意自己的呼吸、肌肉及關節是否有緊張。每個人身體的柔軟程度不同，先練習簡易的三角式。

「將右腳向橫拉開，

兩手張開與肩膊平齊，頭向左右兩肩檢視手的高低，面轉回正中。

呼氣側身彎腰向右彎下，右手碰著右腳外則自然放鬆。最好能保持雙臂成一條直線或左手拉近左耳。右側彎時盡量將前胸向正前方，好像背部靠牆一樣。如前胸轉向地下方向會減弱這式子側腰的拉力。」

用這方法做側彎是不會超越你身體的極限而拉傷。停定之後再自我暗示放鬆 10 到 20 秒時間然後按返回次序回復山岳式的姿勢。

初學者先練習以上的簡易三角式，先令腰兩側肌肉柔軟而有彈性，讓兩手可舉高貼耳。但有肩周炎的學員比較難做得到。祇要有恆心和耐力，再加其他的輔助式子幫助必定會有進步的。

以下分享的是基本的三角式，所有難度高的三角變式都是由這個式子演變而成。

「山岳式站立，呼吸自然暢順，右腳向橫拉開，闊度隨著自己的體形和大腿關節的鬆緊而定。

雙手向橫伸直與肩膊平齊，手心向下。右腳向橫拉開，腳趾指向右方。

上身靠右，慢慢彎下，頭望向左手，右手碰右腳跟。左腳踭隨著上身側彎時自然調教至舒適的位置。雙腿保持挺直。

左手伸直貼在左邊耳上與地面平衡。放鬆內在，集中注意力在腰脊和腳內側，不可勉強彎下，自然呼吸，自覺穩定後，可將頭轉望天空或向左手方向，使頭、頸、脊骨更直，令胸膛向正前方。

集中精神脊骨之上，自然呼吸感受著身心的變化，不要令肌肉過份疲勞，每次停 10 秒到 1 分鐘，視示付身體的感覺而定，不能勉強。還原山岳式讓呼吸暢順再做另一側。」

基本的三角式練習了一段時間後，手、腿、腰都比較有伸展力，這時可練習多些背部扭轉或將力量集中在大腿、小腿、膝蓋和臀部大肌肉的鍛鍊。在三角式的變化式子中有好幾個是強壯下肢力量的，如：武士式和武士式的各種變式，三角扭轉側伸展等。請緊記要量力而為，如用力不當時會將深層的肌肉拉傷。循序漸進，如正確練習各種不同的變式可強壯背部肌肉群，消除背部的疼痛，擴張胸部，按摩腹部器官，減少腰圍的脂肪。髖關節、大腿和小腿的肌肉也得到伸展，令修習者的身體穩定，健康和輕盈。

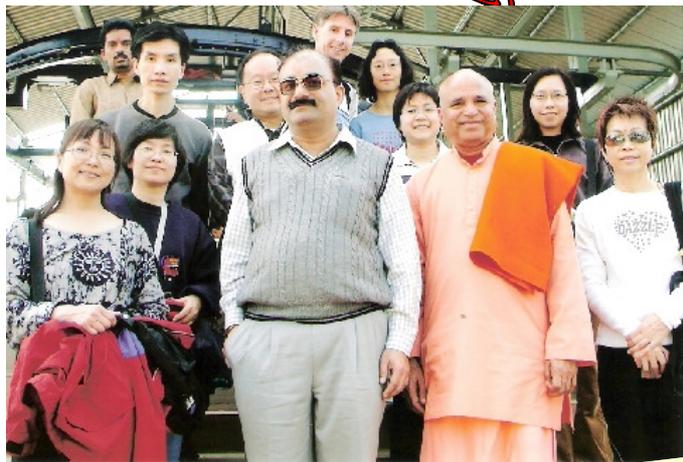
瑜伽中心大事回顧

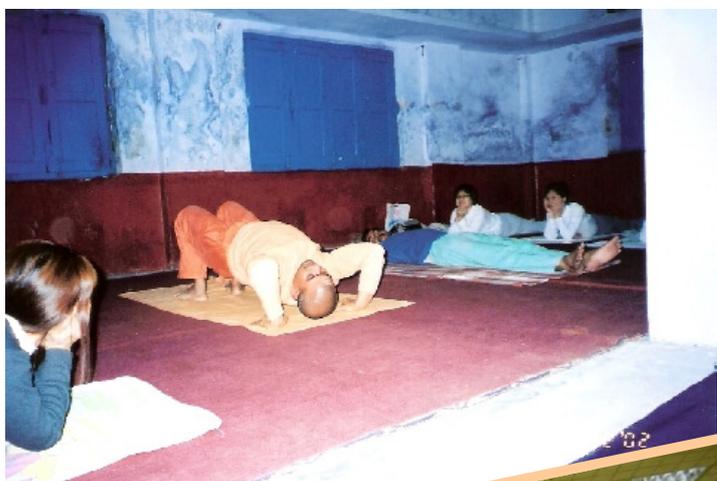
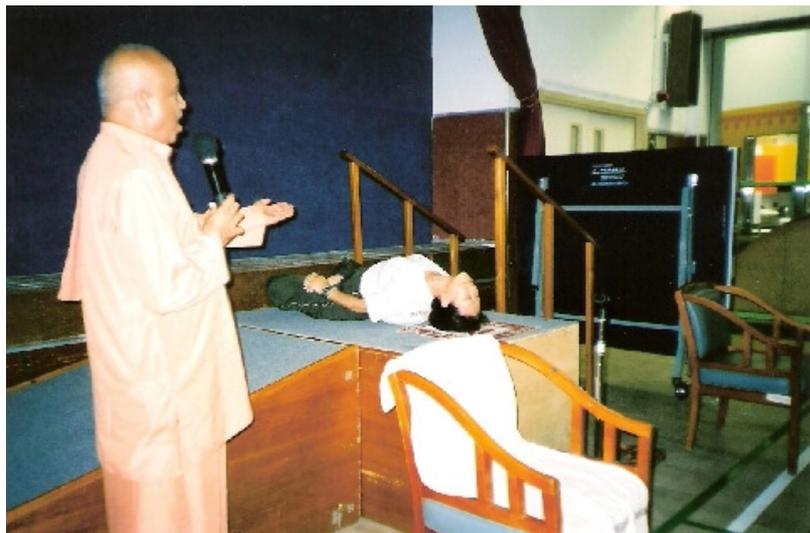
今期也是本會 8 週年會慶，讓我們重溫過去大事點滴：

資料:吳志文

2000 年 5 月 17 日	印度總會瑜祈斯樂巴難陀大師專程來港為香港分會 - 本瑜伽中心揭幕及祝聖，之後本會定期開設哈達瑜伽班，以非牟利宗旨為香港瑜伽學員服務。
2001 年 2 月 19 日	總會派副會長知華大師來港，建議本會增設定期唱頌。因此，本中心定於每星期六舉行唱頌。
2002 年期間	初次舉辦靈修聚會，由與會者讀一些得道人至理名言，禁語練習，唱頌等，後期由鄭老師主持，講解施化難陀大師的著作，首先是《神聖的靈藥》及現在的《喜瑪拉雅山的呼喚》，會後更有獻火光禮儀，會員更可為親友及自己的祝禱作迴向。
2002 至 2007 年期間	開辦了 4 期的綜合瑜伽的理論與修習方法課程，約有 220 人次參加。
2002 年 4 月 20 日	瑜伽宿營，主題：將愛心及帶給大家，2003 年大師每年來港為我們主持一年一度專題宿營，以便會員可以多些時間接近大師，藉以親近善知識。
2004 年 11 月 24 日	瑜伽互動體驗及講座，在堅道明愛中心舉行，參加者約有 500 人。期後，本會與堅道明愛中心合作多次的瑜伽講座，瑜伽式子示範及瑜伽式子修習等…以推廣瑜伽。
2004 年後期	由鄭老講印度神的故事 - [羅麼衍那]。之後改由 印度籍老師 Sir Premji 帶導梵文唱頌，及期後開辦了 7 個課程的梵文唱頌班，羅麼衍那的故事暫停後，由 Sir Premji 老師講其他印度神的故事，計有 Sri Ganesha, Sri Siva, Sri Krishna, Sri Hanuman 等等，當然在故事中有關的神亦一一提及。
2005 年 6 月 18 及 19 日	公開舉辦瑜伽實修式子同樂大型瑜伽活動，之後每年會慶，本會繼續舉辦同類型之活動。
2005 年中	本會開辦全面的瑜伽導師培訓課程，使傳統瑜伽---最重要是施化難陀大師的綜合瑜伽的理念，可以薪火相傳。
2006 年 6 月	為印度總會興建數可供千人使用的講堂籌款，該會堂落成後，即開放使用。
2006 年 6 月	首次年刊創刊。
2006 年 9 月 24 日	是日為印度總會會長 - 慈達難陀大師之 90 歲大壽，中心每年都為大師唱頌祝禱，當日我們在香港長沙灣會址舉辦了一個 4 小時的唱頌大會，共有 60 多會友參與是次盛事。
2006 年 10 月	由瑜祈斯樂巴難陀大師主講 - [瑜伽解碼]，講解真正的瑜伽是什麼，會後多人提出問題，由於時間不足，未能解答的問題會留待於本會網頁中解答。
2007 年 2 月	第一期期刊出版，藉著這份媒體，瑜伽中心及印度總會的訊息可與會友們分享，亦使我們能更加緊密聯繫，共同傳揚瑜伽之善與美。
2007 年 3 月 3 日	經由鄭老師帶領唱頌祝禱，願學子及導師均享保護。本會於旺角始創中心 22 樓 01-03 室增設瑜伽課堂，開設了十多班的初班哈達瑜伽班、瑜伽練習班及一些可供導師培訓班選修的課程，以方便該區工作的同學修習瑜伽。並於始創中心地下大堂作了 7 場的現場瑜伽式子示範及介紹瑜伽的好處及功效。
2007 年 5 月 12 日	本會正式得到印度總會的認可，改名為聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心。

相片回憶





瑜伽路上的分享

Kit

給大家送上我對本會的祝福和瑜伽的一點心路歷程：

我很幸運能成爲這一個會的會員，這裡有博古通今的領航員；這裡有梵音的「美喉王」；這裡有資深的顧問；這裡有迎難而上探討式子的勇士；但更重要的是他們都以謙卑無我之心服務大眾。我們有各路精英但我們從不刻意個人的表現，因爲我們深明瑜伽之道，所謂「瑜伽」是梵文音譯，真正的含意就是「聯結、和諧」。因此在這一個會裡面，最能表現的是集體的合作，是兄弟姐妹的情誼，我們沒有不斷以奇招異式來誇眾取寵；不斷以更名換姓來標新立異，但我們就像平穩踏實而又能乘風破浪的船。風正帆懸，待看新年新景象。

和大家分享一些瑜伽的感受：

有一次我在一個公園隱蔽的地方練習倒立之後的蠍子式，我將後彎的足尖向頭上靠近，最後我的頭髮碰到我的足尖，我心中激動，多次的努力終於有所突破，因爲這個式子不但需要倒立的平衡技巧，更需要強勁的腰腹力和極好的柔軟度，對成年的男士更是難上加難。正當我有點洋洋自得的時分，忽然看到不遠處的草地上有一條蛇將身體盤旋了三到五個圓圈，而頭却從圈內伸出，眼望着我，眼神似乎有點嘲諷，在那一刻，有一句話從心中冒出：「你做一個圓圈都如此難，而我旋三個圈却如此輕鬆。」我忽然有點頓悟的感覺：人是動物之中最具靈性和智慧的，追求形體的表現實在是不明智的，簡直是自討沒趣。老子在《道德經》中說：「大道無形。」真是一矢中的，亦是一針見血。有時我們閱讀聖賢的經典，似懂非懂，但並沒入心，而只有你自我經驗之後（要以感恩之心理解是「神」的恩典），你才會明白他們修爲的先知先覺和博大精深。古往今來的大師都注重靈性的修行（特別是冥想）而不注重形體的練習，實在有根據的。在靈修曾多次聽鄭老師說及慈達難陀大師有一個長期患病的身體但却是恆常喜悅的心，大家應明白這是經過長期的深層次的冥想並且是開悟之後的驗證，真正達到「我身非我，我非我身」的境界。而一般人或者在「夢裡中陰身」以及「臨終中陰身」等才能被動地體驗到這樣身、心〈意識〉分離的奇特現象。在瑜祈斯樂巴難陀大師的演講中，他多次講到意識的奇妙，但我們可曾領略多少？

我合掌對蛇，心中點念：靈蛇啊靈蛇，多謝你在適當的時分給我適當的啓示，我將校正我的方向，不要成爲雜技小丑，而是堅定地走向聖潔的瑜伽士。



聖潔生命會每年一度的瑜伽營已經在二零零六年十一月順利完成，今次參加人數大約有六十至七十人，這次入營的營友大多數是 YTT 同學，大家都是未來的準導師，對瑜伽式子修練都有一定日子，又怎會錯過大師來港的機會，趁著這三天的機會入營更深入了解瑜伽的奧秘，聆聽大師講書。

瑜伽營第一天，我準時下午二點來到碼頭，大部分營友已經到了，我們大家寒暄一會，待大師到後便乘兩點半的船到長洲，大約經過 45 分鐘時間，船便到達長洲碼頭，每個營友都挽著大袋或細袋的行李，有的還拉著行李袋等，我們沿著熱鬧的街道慢慢地向著救世軍白普里營前進，街道兩旁有商店、食店、不久來到買糕點的店舖前，每次都有很多營友在此買一些糕點到營中作小食，再前進經過觀音灣，然後便是一段斜的山路，這段山路有帶著行李的營友都會覺得有點吃力，我們大約行了 20 至 25 分鐘便到達營地，工作人員為我們安排房間，並在營地飯堂講解這三天在營中應要守的秩序及這三天的節目安排。

每次入營，節目都非常之緊密，有大師講書及晨曦的式子帶導和唱誦、又有式子研習及討論、手語歌曲練習等等。在膳食方面，這幾天都以素食為主，難得有幾天素食的機會可以清清腸胃，有些營友更希望有減肥的效果。

節目表上的安排，當然是著重大師講書，今次大師講的題目是：[靈修指引二十條]安排在這三天內分四節講解。分別在第一天及第三天各一節，第二天兩節，在第一節時大師送給我們一本很精緻的 [靈修指引二十條] 的小冊子作教材及給我們留念。在這三天內大師不段引用例子和很多故事內容使大家容易明白這二十則靈修指引。我覺得最有印象的就是一些營友的提問，例如：在練習冥想時越是不想東西就越想；明知人不犯鬼，鬼不傷人，但感覺有東西全在時，又不能控制自己內心的恐懼；瑜伽斷食及一些坊間的補充食品的斷食方法是否可取等等，大師都一一為我們分析及解答。令我們獲益良多。

在式子研習及討論方面亦得益不少，因今次入營大多數都是導師班的同學，好有可能會成為導師，因此要統一式子的名稱及一些式子帶導的細節都在這個時段商討，然後由瑜伽中心決定。在式子方面令我大開眼界值得一提的是一位內地來港的男士他示範蝗蟲式，完成後的模樣似肩立式，非常之難得，亦非一般人所能做得到，小妹佩服佩服。

手語歌曲是發揮團結和合作精神，這個項目每次都將氣氛帶領到最高潮。今次的歌曲除了有 [我們有約]，還加了一首廣東歌曲 [獅子山下]，因這首歌曲耳熟能詳，因此我們只著重練習手勢方面，希望能在二三次的練習中，發揮最大的效果來歡送大師。結果在我們一片真情的歌聲中和帶有些零亂的手勢，大師亦感受到這份喜悅和誠意，完滿結束這三天瑜伽營活動。

在這三天瑜伽生活，遠離繁囂緊張熱鬧城市，享受寧靜平和單純的生活，只有瑜伽唱誦、做式子、聽聽瑜伽理論、吃一些清淡素食，感覺自己好像做了一個修行士。

告示板

Message

誠意邀請會中同寅，參加 2008 年曆設計比賽，設計稿件要求：

- 1) 請電郵 tdls_yoga@yahoo.com.hk 本會，申請參加並索取本會【會徽】，放入年曆之用
- 2) 稿件為 A4 尺寸，設計好之年曆請電郵或製作 C D 一張及列印一份稿件交回本會
- 3) 截止交稿日期：2007 年 9 月 24 日
- 4) 揭曉得獎名單日期：2007 年 10 月 13 日

獎品：
第一名 任選哈達瑜伽班一期及瑜伽墊一張
第二名 【YOGA ASANAS (SWAMI SIVANANDA)】一本及瑜伽墊一張
第三名 瑜伽墊一張

為方便各會員無須張羅購買，本會特備有各式唸珠、印有施化難陀大師和慈達難陀大師的鍍銅章及慈達難陀大師的鍍銅像。



本會除長沙灣中心及大埔外展班之外，並於本年三月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--麗聲戲院--舊址）。設有不同時段及課程，詳情請登本會網頁 www.hkyoga-dls.com 或致電：2725 9628 查詢。

旺角區瑜伽中心

專題『會員自由區』是歡迎會員來稿。

請電郵至：dls_periodical@yahoo.com.hk

** 標題請註明「投稿」**

下期截稿日期：2007 年 8 月 31 日

