



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

地址：香港北角明園西街 26 號曉峯地下

通訊處：香港郵政總局信箱 679 號

Email Address: dlshk@ymail.com

Address: G/F, Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong

Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong

Website: <http://www.hkyoga-dls.org>

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

期 刊

內容

大師教導

施化難陀大師

- 上師的榮耀

慈達難陀大師

- 上師喜歡的禮物

服務上師的心語

教學心得 - 山岳式

會員自由區

本會活動分享

本會資訊及告示板

第十六期

2014 年 8 月

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞

大師教導

上師的榮耀



Swami Sivananda
施化難陀大師

1951 年上師節致辭

譯：麥偉恆

頂禮初始上師(Adi Guru)主那羅延(Lord Narayana)！頂禮婆羅的領土(Bharatavarsha)上，大梵知識的上師們(Brahmavid Gurus)！頂禮近代印度的悟證了的聖人和先知和那些仍活着並啓發、指引和開導着真誠的慕道者和在輪迴世界(Samsaric world) 掙扎着的靈魂的上師們！

奧義書(Upanishads)的時代是個直覺感知的時代。在那個時代，從直覺經驗就可以得到實相。但是，現在這個時代是一個懷疑和批判的時代。今天，真相要從感官認知的測試中得到。一個人從他的感覺器官察覺到什麼，他就會接受它是現實。他會排斥那些感官無法察覺的，認為它們不可靠。因此，許多在我們的遠古文化遺產裏的珍貴元素都被視作迷信，受到排斥和棄置。上師，這一個非常古老而又非常珍貴的靈修觀念，就是這樣一個在現在這個時代已經被人誤會和曲解的元素。

上師這個傳統概念是婆羅的領土上文化寶藏裏一顆獨一無二和奇妙的寶石。它是我們最珍貴的收藏。因為，就是這個觀念大致上穩定和持續地保存了這個國家的偉大靈修傳統裏的一些最珍貴的部份。師徒傳承(Guruparampara)的制度千百年來，世世代代，緊密地維護着奧義書時代的先知們的真實經驗，而且把它們流傳萬世。雖然面對着我國歷史的劇烈變遷，它依然完成了這個神聖任務。

但到了現在！現代人以為上師的概念已經過時了。這裡充滿了自由思考和自由推理。有這想法是因為他缺乏了對生命的意義和目的的知識。這是因為他不知道上師在幫助弟子在達成生命最高的目的上所扮演的重要角色。凡夫的無知實在令人震驚。他完全不明白上師



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

地址：香港北角明園西街 26 號曉峯地下 通訊處：香港郵政總局信箱 679 號 Email Address: dlshk@ymail.com
Address: G/F, Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong Website: <http://www.hkyoga-dls.org>
Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

真諦(Guru-tattwa)的至關重要和深邃的意義。這實在是很大的損失。這情況一定要改正過來。人類一定要反思，而且嘗試明白導師在推動個人靈性進化上的作用。

人在世上只不過是掙扎在嚴苛的局限下的弱小生命。他到處都經驗到痛楚、挫折、苦難和不快。另一方面，他知道那裡還有壯觀的宇宙經驗，充滿了完美、無限的意識和超越的光明。凡夫其實是這壯觀的宇宙經驗的合法承繼人。但是他受着無數的枷鎖、缺陷和不足所捆綁着，又怎樣可以得到它？上師就是這個問題的答案。

就是通過着導師這個某界，個人才能把自己提升到宇宙意識裏。就是通過這個某界，缺陷變成完美，有限變成無限，而且由死亡和悲哀跨越到蒙福的永生。上師其實就是個人和永生之間的通道。上師是一個已經把自己從這裡提昇到了那裡的生命，他能暢通無礙地進入這兩個境界。他就像是站在門檻上，彎下身體，一手把掙扎的弟子提昇起來，另一手又把他們放進永恆喜悅和無限實相意識的蒼穹。

現在我們要明白上師在人類進化中的角色的神聖意義和至高無上的重要性。因此，印度自古以來小心翼翼地保存着上師真諦這盞明燈，不無它的道理。印度一年又一年地重新紀念上師這個古老的概念，一次又一次地崇拜它和向它頂禮，而且重新肯定對它的堅強信心和堅持，不無它的理由。因為，真正的印度人都知道，只有上師可以保證受束縛的弟子能超越悲傷和死亡的枷鎖，經驗到實相的知覺。

擯棄這以為臣服於上師、服從他和實行他的指引是奴隸心態的虛妄的概念。無知的人以為服從別人的命令是降低他的尊嚴和侵犯他的自由。這是嚴重的錯誤。如果你細心反省，就會明白，你的個人自由其實是你的自我和虛榮心對你絕對卑賤的奴役。它是感官內心的莫測變幻。戰勝内心和自我的人才是真正自由的人。就是因為要得到這樣的勝利，人們才服從上師的崇高靈性人格。就是憑着這服從，他征服了低下的自我，得到了無限意識的極樂。

為了增強和堅定懷疑者的信心，而且得到成就所有崇拜的成果的必需的精神態度(Bhava)，古人把上師這個人物奉為神明。崇拜上師其實就是崇拜至尊上主。在凡夫的世界裏，上師實際上像是一個身在外國政府裏的大使。正如一個大使全面地代表他所屬的國家，上師代表着他已經達到了的崇高超越的狀態。好像尊敬一位大使就是尊敬他的國家，崇拜和頂禮那位外在的上師其實就是直接崇拜和頂禮最高的實相。就像一顆在遙遠處無法被看見的樹，它盛開的花朵廣闊地飄送着它的香氣，明確地向世人顯示出這顆樹的存在，上師就是那神聖的花朵，散播着上帝的神我的(Atmic)芳香，因而彰顯出那肉眼無法看見的不朽上主。他是至上自性的永久見證、上帝在人間的全權代表，而且藉着崇拜他，人得證自性。

願至尊上主，你內在的上師揭開無知的遮障並賜給你超越知識的所有光明。願聖維耶裘(Sri Vyasa)和大梵知識的上師們(Brahmavidya-Gurus)的祝福成為你尋真的支持和啟發。

上師喜歡的禮物



Swami Chidananda

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

頂禮至高無上的神聖臨在。祂是永恆、遍在的內在實相，祂是隱藏在這個我們以為真實的宇宙但實在卻是消逝中的名稱和形相的瞬間現像，這些短暫和易變的現像變化的背後，而且超越了它們的恆常、不變和不朽的生命。

我們向這實相致敬。祂隱藏在外在現像的背後並支持着它，就好像電影院中的螢幕支持着投射在它表面上的快速影像。這些影像可以看來非常真實，而且吸引了願意付錢來受騙的觀眾。但是，雖然這些快速的影像的播放有開始，有終結，而且不斷改變，螢幕卻永遠是不變的。這螢幕在開始時在那裡、結束時在那裡、當全部的觀眾都沈迷在影像中，看不到它的時候，它繼續是那個螢幕。頂禮這個偉大、內在、遍在、永存的實相！

頂禮師尊施化難陀大師大君(Gurudev Swami Sivananda Maharaj)的靈性臨在。祂令我們察覺到我們的無知，開啓了我們內在的眼睛，使我們覺知實相。這實在是上師的偉大恩典—把我們從無知的沉睡中喚醒過來並覺知隱藏在萬變現像中的實相。上師強烈祈願着那最高的福祉，那就是修行者(sadhaka)、靈性知識的渴求者(jijnasu)、渴求解脫者(mumukshu)、瑜伽士(yogi)的至善。

上師節(Guru Purnima)是在一年中的神聖的滿月日，這時全印度的信徒都去到他們的上師的住處(gurusthan)。他們實現了他們的願望，要坐在上師前面，向他致敬並從他那裡得到強快的脈衝來推動他們的旅程，去超越悲傷，到達永恆極樂的領域，那沒有黑暗的光明領域。

他們也想實在地表示他們對上師的崇敬，拿出一些奉獻來象徵他們的感謝，感激從上師得到的教導。他們稱這為上師奉獻(guru dakshina)，一份獻給上師的特別的禮物。這樣，上師特別喜歡的禮物是什麼呢？

真誠和認真的修持(sadhana)，再奉獻給靈性的偉大理想—離俗、離慾心、分辨智、靈性修持(Abhyasa)—這才真正是上師想得到的上師奉獻。每個弟子都成為了熾熱的願望、強烈的熱情、完全的奉獻的核心而且以堅定的決心來踏着靈修的路徑、追求理想義無反顧，遵守上師的指引、活出古代先知和聖賢留給我們這些後人的崇高理想—這會是上師想得到的上師奉獻。

關於這事情，我們想起古老的諺語：「醫生，請治癒你自己。」首先，你的善行要從自己開始。無論在何處，都努力在你自己的內在發展出一個新生命—在內在的一個新腦袋、新內心和新人格。

因此，上師節有這樣的意義：它是一個重生的時機。有一隻傳說中的雀了叫鳳凰，牠特別是跟古埃及的太陽崇拜有關。人們都知道，在一個時代裏只能有一隻鳳凰，而且牠最少可以活到五百歲。為了延續自己的生命，牠沒有築一個巢來孵一隻蛋，反而用有香味的樹枝和香料築起一個像火葬柴堆的巢。跟着牠放火把這個巢燒着，連自己也燒毀在火焰中。牠不再生存着，但是，嘩！在灰燼中奇妙地出現了一隻閃爍的新鳳凰。

這個關於這雀鳥古老傳說對每個靈性慕道者有着深刻的意義。從你舊自我的灰燼中—那非靈性的自我、那無知和固執沈迷感官對像的自我，它受慾望支配而且把自己看成有身體特徵和衝動的肉體人格—生出一個閃耀的新生命。摧毀了以前的人格，完全毀滅了它，它不再存在，再造你自己，而且在這裡重新開始你的工作。師尊以前這樣說過：「殺死這小『我』。死而後生。過聖潔的生活。」這其實就是偉大的上師奉獻，比九種寶石更珍貴，比銀和金更珍貴。上師會慶幸得到這一份禮物。

因此，要深思這事情。細想這個必要的、非常有意思和重要的建議。從你自己開始，就像那鳳凰一樣，變成一個新生命。顯耀出這樣的重生，而且願這成為你對上師的奉獻。神會高興，上師會喜歡，而且整個團體都會獲益。最重要，你從你的奉獻中獲益最大。

願神和上師啓發你們認真和誠懇地考慮這個建議。完全真誠地想想它和實踐它！願神保佑你們！

本章節錄自慈達難陀大師著作《醒覺！實現你的神聖！》(Awake! Realize Your Divinity!)



服務上師的心語

謹向尊敬的上師施化難陀大師及慈達難陀大師頂禮。

我非常幸運在 1994-1995 年參加了當時香港瑜伽學會主辦的“瑜伽導師訓練班”，得到鄭老師的悉心指導，完成了該課程，並在 1995 年 4 月 12 日與其他同學一起得到慈達難陀大師親自頒發瑜伽導師證書，更在鄭老師的協助及安排下，於 1995 年 4 月 13 日，蒙慈達難陀大師欣然應允兩位師姐與我的請求，讓我們三人一起皈依上師並同時獲得上師傳授聖咒，感恩！

取得了瑜伽導師證書及上師的聖咒，令我感受到這是上師發慈悲仁愛之心，給我們慕道者的關懷和鼓勵，透過這些機會，可以讓我們開始從接觸而認識上師之道，思考並實踐上師的教導，更可將上師之道傳揚。因此，我深信要服務上師，先要清楚理解並切實實踐上師的教導，遵守上師的指引，以弘揚上師之道。

蒙上師的恩典，我有幸能於 2003 年第一次接任本會當屆幹事會主席一職，為本會服務。猶記當時在選舉時曾表示，無論做什麼職位，無論有職位或沒有職位，也可為會服務，為上師服務，至今未變。當時，我想在為規劃本會日後所走長遠的路向定位時，必須審慎考慮，從長計議。但是，由於個人能力所限，只有盡力而已。

恰巧於 2003 年 7 月 12 日(星期六)，即上師節(2003 年 7 月 13 日)前夕，我親聆聽了鄭老師在靈修聚會的講話及提示，令我感受到生命無常，信教容易，實踐教義卻很困難。上師如先驅者、引路者，提供知識，提醒我們在已知的前路起程，重新定向，走向正路，帶領我們由黑暗至光明。

但更令我感受到的是，路始終要自己行的。上師的出現，不是為修行者代行，無論前路怎樣難行，修行者應按上師的指引，緊握方向，努力修持，踏實地向著修行的道路步步前進。

因此，在鄭老師的鼓勵和協助下，我鼓起勇氣，於 2003 年 7 月 26 日第一次寫了信給慈達難陀大師，就靈性修行及作為本會領導之一員，請示如何藉此機會為本會服務。

令我喜出望外的是，上師並沒有因我的淺薄無知，不自量力，於 2003 年 8 月 8 日真的透過鄭老師給我帶回覆函，信函段落分明，工整嚴謹，一絲不苟，內容令我感受到上師對本會、弟子及家人的關懷和愛護，上師還明確開示：「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。透過服務人群，能令自己謙卑，對克服及消除自我意識膨脹，有很大作用。

「服務眾生，愛護眾生。」(“Serve All Love All”) ~ 施化難陀大師

寫此文時，是2014年的上師節。慈達難陀大師認為上師節有這樣的意義：“它是一個重生的時機。從你自己開始，就像那鳳凰一樣，變成一個新生命。顯耀出這樣的重生，而且願這成為你對上師的奉獻。神會高興，上師會喜歡，而且整個團體都會獲益。最重要，你從你的奉獻中獲益最大。”

無論是上師的弟子，本會的會員或是對大師的教導有所感悟者，均可學習以最謙卑的心，侍奉上師，服務眾生，將工作獻給大師。

瑜伽之義為“連結”。精神之契合在於：不是自己在服務而是上師透過我們的身軀而做；只是上師的工具。我的心與上師的心連結，契合在一起。

我深信，只要本會同仁同抱為上師服務的心，同心為會，上師之道自可發光發熱！

謹獻此文，與大家分享，願共勉。

彭少雄

2014年7月12日 上師節

教學心得

山岳式

山岳式（梵文 Tadasana）-或稱站立式



教務組

這是一切站立式子的基礎，也可看成為站立的休息姿勢。

修習方法

身體直立，雙腿緊貼，大拇趾、腳踝、腳蹠亦互相貼著。伸直雙手和手指，放在大腿的外側，挺起胸膛。身體重量應該平均分佈在腳趾和腳蹠之上，呼吸應自然、緩慢。閉上雙眼，毫無抗拒地聽著外界的聲音，將自己與自然界融為一體。

由於身體重量平均分佈在腳蹠、腳趾和雙腿上，你會有身輕的感覺。體內的生命能能夠均勻地流動，所以你的內心也會平靜下來。

本章節錄自慈達難陀大師著作《瑜伽實修指引》

心得分享

這是一切站立式子的起源在修習式子——例如三角式及拜日式之起首姿勢；是有穩定及平衡作用。所以式子之起首要將修習者的身體固定好，及將精神集中，意到氣到，有如一座山站立在大地的堅穩及從容。

會員自由區

閱讀印度總會月刊分享

吳志文

轉載自 May 2014 印度總會月刊

Never worry about what other people say or think. Do the right. Have clear conscience and roam about happily. Swami Sivananda	只要你是做得正確， 不用擔心別人說什麼和想什麼； 要有心情愉快的清晰思維和方向。 施化難陀大師
---	--

轉載自 June 2014 印度總會月刊

Always do good to others. Be selfless. Mentally remove everything and be free. This is divine life. This is direct way to Moksha or salvation. Swami Sivananda	總是善待眾生，無私服務。 去除內心的一切事物，達到自由。 這是聖潔生命； 這是直接達到救贖方式。 施化難陀大師
--	---

承蒙各位師兄師姐協助翻譯，

建議大家多閱讀施化難陀大師的著作。

讓我們先閱讀印度總會月刊的頭版施化難陀大師語錄開始！

閱讀施化難陀大師著作翻譯分享

區紹裘

健康和業力

健康取決於業力，良好生活的人享有長壽，身體健康。生活過度的人是不健康。聖者帕坦伽利在瑜伽經說：「跨度的生活、種姓(Caste 印度社會的種姓制度)。享受 - 取決於一個人的業力」。因此履行正確生活，避免過度行為。身體、內心和心靈必然健康的。歡樂與健康會伴著你一起。

身體、內心和心靈構成個人。身體和內心之間的關係親密。身體是編寫內心的模具；心靈是身體和內心的基礎或根基或源頭。心理健康比身體健康更重要。所有的疾病首先源于內心然後影響身體。

陽光、清潔的水、清新空氣，運動，清潔和健康的飲食和良好的睡眠。是生活六個基本原則。曬太陽，飲清潔的水，呼吸清新空氣，早上運動，採取有益健康的食品；有適當的休息。你將活到百歲。

HEALTH AND KARMA

Health depends upon Karma. A virtuous man enjoys long life and good health. A wicked man is unhealthy. Maharshi Patanjali says in his Yoga Sutras: "Span of life, caste, enjoyment—all depend upon one's own Karma." Therefore, perform virtuous actions. Shun evil deeds. Body, mind and spirit must be healthy. Then alone can you enjoy perfect health.

Body, mind and spirit constitute the whole man. There is intimate relation between body and mind. Body is the mould prepared by the mind for its enjoyment. Spirit is the basis or substratum or source for the body and mind. Mental health is more vital than physical health. All diseases originate from mind first and then affect the body.

Sunshine, pure water, pure air, exercise, wholesome 合乎衛生的; 有益健康的 and healthy diet 飲食, 食物 and sound (睡眠等) 充分的 sleep are six fundamentals 基礎的; 根本的, 十分重要的 of life. Bask 曬太陽 in the sunshine; drink pure water, breathe pure air, take regular exercise in the morning; take wholesome food; have proper rest. You will be a centenarian 百歲的人.

瑜伽練習分享

黃振盛

在我來說，最難的是頭倒立，可算是由零開始。最初將頭頂接觸地面幾秒鐘，然後每天增加數秒，幾個月後便可增加至幾分鐘貼地的時間。然後再嘗試放好手位，將臀部升高來增加頭頸的壓力。又過幾月，便試將背脊貼近牆來升高臀部。又過數月，可以嘗試將單、雙腳離地貼牆來完成初級的頭倒立。又過數月，便又嘗試離牆遠些，但仍要雙腳貼牆來完成頭倒立。在整個過程中，學習駕馭自己的身體至熟習的地步。當我感到頭倒立時雙腳變輕，便可嘗試離牆再遠一點來練習。對自己的身體更有信心，便可以嘗試定式來強化機能。

練習哈達瑜伽的體位法，最初是接受導師的指引或遵循示範動作，學習如何在放鬆狀況下完成動作，並且接納自己的一些缺陷。在嘗試自己感到困難的式子，我一般以呼氣作為舒緩或伸展，耐心和恆常練習，慢慢衝破難關。掌握了動作，在定式中自然呼吸，同時專注在自己身體的每一部份，融入式子當中。

學習的樂趣

蕭玉珠

今年的夏天過得非常精彩，偶爾去理工大學讀了一個長者大學課程，時間雖然只得短短的兩週，這課程的特點是讓一羣沒有機會接受大學教育的長者，一嘗大學的體驗，課程是全日制，每天上午九時至下午四時，一星期五天，最後一天還來個入住宿舍，當晚大家迫在一個小房間，吃水果，聊聊天，弄至半夜才回房間休息，尋回已失去多時的童真，真好玩。

講到課程內容亦是相當充實，包括有 15 小時的實用普通話、健康全面睇、壓力管理、法律知識方面有「持久授權書」、膝關節護理、人際關係與溝通、眼科教授講解眼球結構及長者常見的眼疾；例如白內障、青光眼及黃斑點病變等，包括成因、預防及治療方法。理財角度、設計與藝術、多采人生，上述是上午的學術性課程，午膳後是一些輕鬆動態的體驗，例如話劇的創作、魔術及校內參觀、簡單的身體及眼睛檢查等，參觀了幾個學系，林林種種不能盡錄。

是次的課程令我認識到本地高等學府除了舉辦給下一代之教育外，還有照顧第三齡人仕的需要，進一步認識到大學內有活齡學院這學系，每年除了剛完結的暑期大學體驗課程，今年已是第八屆，恆常的還有不少動靜皆宜的課程，我現時剛開始讀的「易經」等，種類繁多，適合不同性格人仕選擇，我希望自己未來的日子能夠活出多采的下半生。

活動分享

5月17日

慶祝本會成立十四周年同樂日暨 2014 年會員大會



鄭驊峰老師
短講



式子示範

式子練習
與眾同樂



活動分享

7月12日 上師節-敬禮上師聖履儀式



義工活動分享

5月25日
捐血活動



3月9日
奧比斯 - 「步步獻光明」慈善步行

奧比斯眼科
飛機醫院的
工作

致力為全球
發展中的國家及社區的
眼疾患者

提供眼科保
健及治療

讓當地人民
開展「光明」
的視野



Message

告示板

『敬禮上師聖履儀式』

為紀念施化難陀大師 127 歲誕辰，本會將於 2014 年 9 月 6 日(星期六)晚上 7 時至 8 時，在香港北角明園西街 26 號曉峯地下舉行『敬禮上師聖履儀式』，由永遠名譽顧問鄭驊峰老師帶領／領導層主持，迴向一切眾生，願眾生平安、快樂、健康、吉祥圓滿。

2015-年曆設計

誠意邀請本會導師、會員及學員參加是項設計，獲選之作品可獲紀念品一份。

截稿日期：9 月 30 日

參加方法、稿件要求及詳情請與本會職員聯絡。



＜布施活動-捐血＞

本會將在每年 1 月、5 月、9 月定為捐血月。

2014 年 9 月 6 日(星期六)為施化難陀大師之 127 歲誕辰，本會謹訂於下午 3 時在香港紅十字會銅鑼灣捐血站 [地址：銅鑼灣軒尼斯道 505 號電業城 3 樓(銅鑼灣地鐵站 B 出口)] 舉行第十次『布施活動 - 捐血』，由本會領導層成員帶領，以團體名義參與，希望各位盡力支持參加是次活動。

因印度政府對接受外界捐款政策的改變，本會將暫停接受各界捐款給南印度施化難陀大師百周年紀念慈善醫院，直至本會令另行通告為止。

至於早前本會代收之善款，將會安排轉捐給聖潔生命會印度總會、香港分會或代存至有關政策改變後再捐至南印度施化難陀大師百周年紀念慈善醫院。在此，本會萬分感謝各位在過去的捐贈及支持，獻出了愛心；並體現了施化難陀大師『向善、為善』的教導，造福人群。謝謝！

專題『會員自由區』歡迎會員來稿

「本欄純粹是會員個人見解與感受」

請電郵至：dls_periodical@yahoo.com.hk

標題請註明「投稿」 下期截稿日期：31/12/2014

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號