



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
Address：	G/F, Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong
Mail Address：	G.P.O. Box 679 Hong Kong
Email Address:	dlshk@ymail.com
Website:	<a href="http://www.hkyoga-dls.org">http://www.hkyoga-dls.org</a>
電話/Tel：	2887 8719
傳真/Fax：	2887 8791

## 大師教導



## 新年訊息

Swami Sivananda  
施化難陀大師

譯：麥偉恆

那不滅的存有的命令使分鐘、小時、晝和夜分別了出來。那不朽的大梵的命令使月、年、季節、冬至和夏至分別了出來。那覺知這不滅的存有的人就是得到了解脫的聖賢或靈魂。

時間不斷地過去。新的變成了舊的，而舊的又再次成為新的。今天是最吉祥的元旦。神今年賜給了你另一個機會，使你能為你的救贖而奮鬥。今天人活着。明天他就不再。因此利用這個黃金機會，努力奮鬥，而且達到生命的目標。充分利用這個新年的每一刻。展開所有潛能。這裡有一個重新開始生活，來成長和進化並成為一個超人類或一個偉大的、動進的瑜珈仕的機會。

在這個光輝的新年，做一個堅定的發願去消除所有舊有的、世俗的習氣(Vasanas)或傾向和壞的印象，並控制感官和內心。

知道時間的價值。時間是最珍貴的。有效地利用每一秒。活出你的生命的每一刻，來實現你的理想和目標。不要拖延。“明天”永遠不會來。機不可失，時不再來。放棄閒聊。消滅自我，懶惰和慣性。忘記過去。光輝和燦爛的未來正在等待著你。

## 目錄

- ✚ 大師教導
  - 施化難陀大師
    - 新年訊息
  - 慈達難陀大師
    - 靈修生活應該是必要和活着的

✚ 服務上師的心語

✚ 教學心得之倒立式

✚ 會員自由區

✚ 活動分享

✚ 告示板

★★★★★★★★★★

2017年2月

★★★★★★★★★★

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇 鄭瑞琮 李秀霞

平等觀是知識的試金石。無私是美德的試金石。梵行是倫理的試金石。一體是自性開悟的試金石。謙卑是虔敬的試金石。因此，要無私，謙虛和純潔。發展平等觀。跟無限相協調。

真實(Satyam)是種子。不傷害(Ahimsa)是根。冥想是灌溉。平安(Santi)是花朵。救贖(Moksha)是果實。因此，要說實話，實踐不傷害和冥想。培養平安。你將達到最終的解脫或免於出生和死亡的束縛，並享受永恆的極樂。

做實相的靈性戰士。戴上分辨智的盔甲。穿戴離慾的盾牌。拿著正法(Dharma)的旗幟。唱吾即彼(Soham)或我是施華神(Sivoham)的歌曲。大膽地跟着神聖的單音節(Pranava)前進- 唵(Om)、唵、唵。吹勇氣的海螺。消除懷疑，無知，激情和自我主義等敵人，進入極樂大梵的無邊際的王國。擁有那屬於自性的不滅的財富。品嚐那神聖不朽的本質。喝那永生的甘露。

願這元旦和今年所有往後的日子和所有未來的歲月也帶給你一切的成功，平安，繁榮和快樂。願你們都踏上實相和正直的道路！願你享受絕對者的永恆極樂，過着聖潔的生活，唱頌主的名號，與別人分享你擁有的，以大我的心境(Atma Bhava)來服務窮人和病人並且把內心融化在對最高自性的沉默冥想中。

本文於 2016 年 11 月 4 日上載於聖潔生命會總會網站([www.dlshq.org](http://www.dlshq.org))



## 靈修生活應該是必要和活着的

**Swami Chidananda**

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

親愛的慕道者(sadhakas)！靈修生活對你應有何意義；靈性修習(sadhana)對你應有何啓示；在什麼靈修生活和修持能幫助你；在什麼上師(Guru)能幫助你；他的智慧教導如何能豐富你；靈修書籍和經典如何裨益你和對你有用完全取決於你如何以及以什麼方式將自己與所有這些因素聯繫起來。

你必須深入探索和得知自己的答案：你的聯繫是否僅僅是感情的，是否只是心理的，還是智力的，或者你與所有這些因素- 靈修生活和修持(sadhana)、靈修書籍、上師和他的教義 - 的關係是否是必要的和活着的。

你必須問，你必須知道：「我怎樣看待我的靈修生活？我怎樣看待我的上師和他的靈性教導？我如何看待經典- 羅摩衍那(Ramayana)，摩訶婆羅多(Mahabharata)，往世書(Puranas)- 對我們提出的崇高理想？我怎樣看待我的上師咒(Guru mantra)？」

要所有這些因素對我們有用 - 它們是否會豐富我們，提升我們，轉化我們 - 我們與這些因素的關係必須是必要和活着的。這應該是我們生命的本身。它們應該主宰我們的生活。它們應該，在每個行動，在每個面向，在我們生活的每一個活動中，以無處不在的方式壓倒性地存在。

我們的生活應該反映這些理想。我們的生活應該反映上師的人生教導。我們的生活應該以有活力的方式反映經典。理想不是給你用來崇拜的；它們是給你仿效，遵從和生活出來的。

經典不僅是給你閱讀和認識的，而是給你深入研究和應用的。它們是給你去展開和實踐的。他們應該成為我們的生命，我們生命的最基本結構。上師並不是僅僅給你崇敬，也要你服從。

所有這些因素應該構成你日常生活和思想的經紗和緯紗。這樣，而且只有這樣，你才能使這些因素成為你生活中一個豐富的，動態的，轉化生命的過程。我們與所有這些因素的關係不應該僅僅停留在我們人類人格 - 天性的層面上；它不應停留在身心的層面。你可以用身體練習的所有的式子，但如果身體不能轉變成一個純淨性(sattva)、無私，服務、修行(sadhana)、苦行(tapasya)、完美的駕馭(samyama；冥想、凝神和超意識的同時實行)的載體，它還沒有成為它本來是要成為的這些重要的靈性因素的載體。

因此，你與這些因素的關係應該是在你真實人格的最深處的、最重要的層面上。它應該是一個動態的靈性聯繫。這時，亦只有這時，我們的靈修生活才會成為一個在我們的存在裡的、不斷進步的、動態的因素。應該仿效理想；應該服從上師；應該吸收經典並把它們轉化為生命。修行應該成為我們每天生活的真正氣息。

你永遠是一個修行者(sadhaka)和瑜珈仕(yogi)，不僅當你在你的崇拜(puja)房或冥想室裏，坐在你的瑜珈坐姿時。從坐姿起來後，你成為別的東西。這不會。不幸的是，它現在的是這樣子，而這就是為何我們不能達到偉大高深的靈性經驗和知覺，為何我們不能進步。

一切與神有關的事情都應該成為一個必要的，活着的因素，在你的存有裡而且通過你的存有到達你日常生活的所有行動和活動中-內心的，語言的和靈性的-的一股至關重要的、有生命的力量。因此，所有構成靈性生活和修持的事情，所有與悟證神相關的事情都應該成為一件必要的事情。你要把自己聯繫起來。我們必須是它。關係應該是生命本身的事情，一件必要的，活着的事情。

這就是在靈性修持中、靈修生活中的秘訣。實踐(abhyasa)和持咒(japa)使咒語成為活力，並顯現神。一切的事情也是如此。並不是認知使一個人獲得靈性完美和神，而是存在和行動使靈修生活中的一切才成為一個現實和一種活着的經驗。願上帝賜福您，使您明白這一點，並且願你可以從這個清晰的感知中獲得豐富的益處。願神祝福你！

本文於2016年11月4日上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)

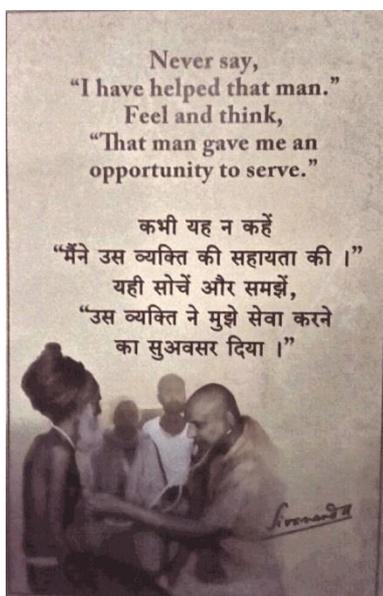


謹向尊敬的上師 施化難陀大師 及 慈達難陀大師 頂禮！

三十多年前，抱着健身與消閒心情學習瑜伽，得啟蒙已故老師麥麗貞推薦，報讀香港瑜伽學會的導師訓練班，藉鄭老師從身、心、靈多角度學習，踏上瑜伽之途，修行之路。1995年接過由慈達難陀大師親口讀出我名字，親手交予我証書，此刻聖音與潔景，記下聖潔烙印。

在本機構聖潔生命會瑜伽中心成立後，隨即參與當時的幹事會成員及現今行政人員的工作，抱着的理念就是撐起一個中心，能容讓更多人蒙薰 施化難陀大師的精神產業吧！

在開始修習瑜伽時，我只喜歡討探、抄錄、聽講座……，只追求意涵或較深層的義理，不重奉行，唯廣求多聞，以增長我見，也許這都是大多數修行者的通病，我也不例外吧！但只作收藏，紙上談兵，疏於實踐，反而令我們更膨脹我執，更滋長我慢，固有習氣未得改善，未能得“淨”，更遑論“澄”，難以漏盡，可能比一般人還要差。所以大師說：「Be in the world but not of the world」



同修們，磨滅我執、習氣就要從服務開始，最近服務地方，當然離不開本中心，也許在團體裡做事比公司的人事上更複雜，因為大家都本着是義工，就用自己所想所謂之慈悲心面對，仍讓固有習氣所覆，愛緣所繫，不同自己的就拒，未能從客觀看事物，這樣沒有磨去我執，反更加強自己主觀的看法；於是覺得好委屈，繼而離開道場，忘卻當初出發點，更誤以為道場只是聯誼場所，失其本義。要知修行去漏習就要實踐，才知自己所弱之處，要補救之地方。當然，站在領導層與行政人員的我們，不能關在“實的的”架構上，蓋得牢不可破，不只要讓義工們心悅誠服，更令法喜充滿，本著大師所說：「不是模仿我，應是效法我」，這等也是我們要修要學習的地方、要磨練之處。

現今社會流於功利，大多數人欠缺自我反省，只是對方不是，生着沈重埋怨心，被景牽着走，執着、執迷、執愛，產生種種煩惱而不能自拔，可憐可悲。處於濁世洪流，能得獨善其身嗎？

讓我們傳燈，一人能傳一百燈，一百人又各傳一百燈……傳無盡燈，藉大師精神，Serve, Love, Give 讓智慧與愛心之燈燃亮，同時藉著這樣磨練，我們方能 Purify, Meditate, Realize。

祈願大師加持，同修們，你等與我們同行嗎？

## 倒立式 (Sirshasana)

教務組

節錄自瑜伽斯樂巴大師 2015.11.6 瑜伽營內與大師小聚之錄音翻譯，大師提示地方如下:-

調整手踭的位置。手指尾要散開平放在於地上。用毛氈摺四層，墊着頭部。扣着的手指(一點)與手踭(兩點)，形成一個三點的三角形。力量平均在手指和手踭上。雙手手掌扣好，手腕位置要定住不能移動。

抬起臀部，腳趾向前行，行盡了；感覺雙腳自然離地，保持穩定性，不要彈跳腳趾，而勉強提起雙腳，會因失衡引致往後翻倒。

當雙腳自然離地的話，保持穩定，感覺舒服。專注點在手踭上的力度，慢慢地雙膝提起貼近心口，雙腿上升，全身挺直，記得不要閉氣，全程自然呼吸。

還原時，慢慢地曲回雙膝移下接近身體，小腿移下，直至腳趾着地，保持自然呼吸，越放鬆做越好，越緊張心怯，越容易失平衡，要放鬆進行。然後，雙手握拳，重疊在地上，將前額放上，休息。

但須注意：

如有眼疾，心臟病，血壓高低人士不宜修習。可做兔仔式，按摩頭頂，代替。右面之內容是按照慈達難陀大師的著作《瑜伽實修指引》作為藍本及參考！

心得分享:-

倒立式，被冠名式子之王。

平常人類站立用雙足平衡。倒立式運用頭頂與雙手臂形成三角力點，將身體倒轉，讓生命能流向頂輪之百會穴，令頭腦清新，眼目明亮。

1. 開始準備倒立式時，先將雙腳跪着，雙手前臂着地，雙掌手指互扣成杯形，留意尾指部分不要交疊，兩隻尾指要貼地(否則容易受傷)，兩邊手掌外側(連尺骨至手肘)在過程中貼緊地面，手踭分別放在兩邊膝蓋前面，與肩膀同寬，使兩前臂形成三角形基座。
2. 慢慢地將臀部抬升，直至雙膝離地，伸直雙腿，腳趾仍然要着地。這時，感覺一下你的身體有否不適，例如：頭頂痛、頭漲、作嘔、呼吸困難……等，若有任何不適，要馬上還原金剛坐休息。
3. 在頭部穩定舒適後，一雙腿和腳趾逐漸行近身體，並將雙腿雙膝移近胸腹位置，此時；更感覺到趾已經可輕鬆離開地面。
4. 這時，平衡着雙腿凌空數秒鐘，保持脊骨挺直，然後；曲起雙腳向上移，直至大腿與身體垂直，繼而將小腿及腳趾伸直。保放鬆的感覺和自然呼吸。
5. 還原的時候，慢慢呼氣續漸將雙腿下移，曲膝靠近腹部，直至腳趾着地；繼而雙膝着地，保持跪姿在地上，雙手握拳重疊，將前額放上，休息片刻。繼而，以山岳式站立休息。最後，用攤屍式完全放鬆休息。
6. 建議初學者，先修習好倒轉三角式，或肩立式類的式子，使身體更容易適應。

### 與大師結緣

鄭瑞琮

人生在世匆匆數拾年，可以在有生之年，遇到幾位聖賢大德，並能跟隨修行，真是難能可費之至。

將平凡的生活，添上不平凡的經歷，幸福不是必然的，但偏偏令我遇上了！感恩！偶然的機遇，會改變人的生活模式，及整個人生觀。是上天的恩賜，感謝所有幫忙的貴人們！

一次機會來臨，有幸可以與瑜伽斯樂巴難陀大師結緣，報讀大師在港開辦的瑜伽導師訓練班課程。時間雖然比較短促，但內容絕不簡化，將實修指引上的課程一一教授。大師的循循善誘，一絲不苟的解說。倘若；有同學在課堂上，不專心或不集中精神；大師會即時教訓，並以施化難陀大師的格言，去提醒大家珍惜學習的機會，並會要求那些同學出來台前，示範拜日式，給各同學觀察，便可知道我們平日的根基如何。

從小處，看得到大師的用心良苦，希望各人都是為瑜伽盡心竭力，學習更好，是為自己的修持進步。

瑜伽斯樂巴難陀大師每年訪港及逗留教導我們，已有三十個年頭。始於某年大師在印度雪山遇到意外，手臂受傷，在療傷期間，順道弘法，一些有心弟子並邀請大師開班授課，給予我們跟隨在施化難陀大師門下的一班弟子，可以得到承傳的學習機會。更深深領會到施化難陀大師創立的綜合瑜伽的理論，式子，呼吸法，靜坐，全面性的課程。真的令我們獲益良多，更感恩大師一直扶持著我們的成長。



## 活動分享

會慶聚餐



瑜伽營



印度之旅 2016



# NOTICE BOARD

雞



新春團拜

【費用全免】

## 【通告】

各位瑜伽導師、學員及會員：

本會農曆新年假期由 2017 年 1 月 27 日至 2 月 3 日(農曆年三十至年初七)的瑜伽班將會停課。敬請各導師、會員、學員注意！

此外，本會謹訂於 2017 年 2 月 18 日，星期六(農曆正月廿二)晚上 7:30-9:30 舉行新春團拜。

聚會地點：青山道本會(青山道 195A 雅怡居 1A 室)

歡迎本會同賓及會員參加，薄具素食，敬請自備餐具。

費用全免，因名額有限，參加者敬請盡早報名！

請致電本會報名：2887 8719，2725 9628



## 【通告】

本會活動期間限制私自拍攝及上載到社交媒體公開發放

各位瑜伽導師/學員/會員：

通過 2016 年 10 月份(2016\_E8)行政會議商議，現提醒各瑜伽導師、學員、會員，由於個人私隱，如在本會活動期間拍攝的照片或影片，除其本人的照片或活動期間的大合照外，請不要將別人的照片或影片(尤其是特寫照片或影片)私自上載到社交媒體公開發放。

另外，有些宗教儀式或某些場合有不批准拍照要求的，因涉及版權，亦請避免上載至社交媒體公開發放；如要上載那些照片或影片給其本人作日後留念，請把社交媒體存取權限設置為「私人」。

本會同仁恭賀



歡迎來稿！

『會員自由區』

「純粹讓會員發表個人見解與感受」

\*\* 標題註明「投稿」\*\*

電郵：[dls\\_periodical@yahoo.com.hk](mailto:dls_periodical@yahoo.com.hk)

下期截稿日期：30/06/2017

為保障會員權益，

請於稿件上列出會員姓名及編號

