



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
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



## 神在無私服務中運行

Swami Sivananda  
施化難陀祖師

譯：麥偉恆

如果你以鎮靜或平和的內心，通過沒有執着於感官對象和安住於自性(Self)之中的純粹理性的幫助，來做那些有着束縛本質的行動，它們便失去這本質。你要去培養和發展這純粹的理性和內心的平靜。上帝賜給了人這個奇妙的機制，來服務人類，而且藉此得到永生。如果人用這個身體來滿足小小的慾望和自私的目的，他就變成一個憐憫和譴責的對象。他便被困在生死輪迴中。當你做任何行動時，都把你的內心安住在自性或上主(Ishvara)之中。一個已發展出純然鎮定理性和安住在自性中的人十分明白，所有行動都是那內在神聖演員(Antaryamin)做的。他完美地意識到神真的在這台身體-機器上運行，並推動着這台機器。這個內心鎮靜或平和的瑜珈士現在完全了解那些管理所有身體行動的基本原理。他沒有對果報的慾望，做的所有行動都是為了神的緣故，為了實現祂的目的，而且最終得到永遠的平安。

## 目錄

- ✚ 大師教導
  - 施化難陀祖師
    - 神在無私服務中運行
  - 慈達難陀大師
    - 上師給了我們什麼
- ✚ 服務上師的心語
- ✚ 教學心得之肩立式
- ✚ 活動分享
- ✚ 告示板

★★★★★★★★★★

2017 年 8 月

★★★★★★★★★★

### 編輯組成員

陳惠芳 梁清薇 鄭瑞琮 李秀霞

## 沒有動機的工作

在開始任何工作之前，人通常會計劃去獲得他的工作的成果。內心就是如此構造的，它不能想像沒有報酬或獎勵的任何工作。這是由於動性本質(Rajas)。人類的本性永遠如是。當辨別力開始運作時，當內心充滿了更多的純淨性(Sattwa)或純潔，這種性質便慢慢改變過來。無私的精神慢慢地爬進來。動性的素質製造了自私和執着。一個自私的人沒同情心。他沒有理想。他是內心煩瑣的。他的頭腦充滿了貪欲。他總是計算。他不能以寬大的方式做任何服務。他會說：「我會得到這麼多錢，我只能做出這麼多的工作。」他會把工作和金錢放在秤上來衡量。他不能夠多做一點工作。他會永遠在等著停止工作的時間。他是僱傭兵。他是要以錢來僱用的。得到獎勵的希望會啟動他。他貪圖利益。他不能明白無私服務。他不知道有上帝。他不知道有實相。他無法想像一個擴闊的，無私的生活。他已經進入一個狹窄的圓圈或凹槽。他住在這個小樹林裡。他的愛是給他自己的身體，他的妻子和孩子的。這就是全部。他不能明白慷慨。

如果你期望得到你的行動的果報，你就要回到這世界來享受這些果報。你將會要再次出生。一個無私服務瑜伽士說：「做所有的工作都不要期望果報。這樣就會產生出內心潔淨(Chitta Suddhi)。這樣你就會得到自性的知識。你會得到解脫(Moksha)或永恆的極樂、平安和永生。」這就他的教導。就是因為這理由，主奇詩拿(Lord Krishna)向阿尊拿(Arjuna)說：「你的事情只是在於行動而已，永不在於它的果報；所以不要讓行動的果報成為你的動機，但你也不要執着於靜止(Karmanyeva adhikaraste ma phaleshu kadachana Ma karmaphalahetur bhurma te sangostvakarmani)。」博伽梵歌(Gita)：第二章第四十七節

上帝根據動機來分配行動的業報。如果動機是純潔的，你將得到神的恩典和純潔。如果你的動機是不潔的，你便會重生在這個帶着死亡的世界(Mrityuloka)來獲得你的行動的業報。你將再次通過好惡愛憎(Raga-dwesa)的力量來做出良性和惡性的行動。你將會被困在永不停止的生死輪迴中。

但是，你也不應該停留在惰性的狀態(Akarma)，認為你如果你無私地工作，你就不會得到成果。你不能說：「我現在的工作有什麼用，我不能得到任何結果。我會保持緘默。」這也是不好的。你會變得惰性(Tamasic)和遲頓。思想會變得呆滯。如果你以無私服務瑜伽(Nishkama Karma Yoga)的精神來工作，你將獲得內心的純潔。這對你的行動來說是一個非常巨大的回報。你不能想像一個內心純潔的人的崇高狀態。他有無限的平安，力量和喜悅。他非常靠近神。他是神所珍愛的。他很快就會接收到神聖的光芒。不帶着任何動機而工作，感覺它的作用，純潔和內在力量。你將會有一個多麼寬廣的內心！無法形容！實踐，感覺和享受這個狀態。

## 在業力瑜伽(Karma Yoga)中沒有損失

你不會在業力瑜伽中失去任何東西。即使你對國家，對社會，還是對窮人們做的都是小許服務，這本身已帶來優點和好處。它淨化你的內心，並準備內部的器具

(Antahkarana；內心，智力，自我和潛意識)來接收自性的知識。那些善行的習氣(Samskaras)或印像是不可磨滅的埋在你的潛意識裡。這些習氣的力量將再推動你做更多一些善行。同情、愛、愛國心和服務的精神將會培養出來。當蠟燭燃燒時，沒有丟失任何東西。

在耕種時，你會施肥和犁地。如果今年不下雨，你的努力將會變得徒勞無功。無私服務瑜伽不是這種情況。關於任何努力的結果，這裡沒有不確定性。而且，實踐這業力瑜伽不可能帶來任何傷害。如果醫生不明智，處方過量藥物，這一定會造成傷害。業力瑜伽的實踐不是這種情況。即使你做了一點服務、即使你以任何形式來實行一點無私服務瑜伽，它也會把你從極大恐懼中、從那對生死輪迴(Samsara)和伴隨着它的禍害的恐懼中拯救出來。就是由於這個原因，主奇詩拿向阿尊拿說：「這裡沒有任何損失，沒有任何傷害。即使是小許這樣服務也會使一個人免於極大的恐懼 (Nehaabhikramanaasosti pratyavaayo na vidyate Svalpamapyasya dharmasya trayate mahato bhayat)。」博伽梵歌：第二章第四十節業力瑜伽，那最終會達到實現自性的無限極樂的道路，不可能是徒勞的。

無知的人說，沒有任何動機就不能工作。非常可惜，他們不了解業力瑜伽的本質和真理。他們的心靈飽受各種各樣的如幻的慾望和自私，因此，他們的頭腦是非常不潔的和陰沉的。他們無法掌握業力瑜伽的根本實相。他們從自己的立場來判斷別人。他們不能明白無私。他們的內心和頭腦變得冷酷無情，所以他們無法適當地振動來了解什麼是沒有動機的行動。充滿激情的在家人不能想像做任何工作而不期望為他們自己和家人得到一些利益。

當做善行的想法成為一個人生命的一部分，他根本不會懷着任何動機。他從服務別人，為善於別人中得到極大的喜悅。在業力瑜伽的積極實踐中，有一種奇特的喜悅和極樂(Ananda)。業力瑜伽士藉着實行沒有動機和無私的行動來獲得內在靈性的力量和動力。

他應該了解業力瑜伽的秘訣。他應該全情投入無私的工作。他必須不斷工作。他必須帶着人人皆有神性的心境(Atma Bhava)來侍奉人羣。他必須以各種方式來服務社會。漸漸地，他會明白無私的工作的榮耀和輝煌。他將成為一個轉化了的生命，帶著神聖的光輝和芳香的瑜伽氣息。他的很多行動在他的瑜伽生涯的開始時可能是自私的。不要緊。他不應該對這個分數感到氣餒。但是，當他的潔淨慢慢地增長了的時候，他的一些行動將會變得無私。最後，他的一切行動都將是無私的。他應該耐心地用不屈不撓的精力去工作。他必須摧毀他自私的舊思想和建立一種無私的新思維。這無疑是費力的工作。這需要鬥爭和不懈的努力，具有驢子的耐心和鋼鐵的決心。無私的工作會提昇和帶來自由。自私的工作延緩靈性的進步，並將更多一個鏈條緊緊繫在你的腳下。如果你覺得在沒有動機的情況下很難工作，在工作時就以自由作為一個強力的動機。這不會束縛你。這動機將摧毀所有其他低下的自私動機，並且最終它自己也將會死去，就像用於燃燒屍體的柴枝一樣，它燃燒了屍體，但自己最終也被消耗掉。一個成熟的業力瑜伽士的喜悅真的是無限的。言語不能充分描述他的崇高狀態和內在快樂。

看看主佛陀(Lord Buddha)、聖商卡羅(Sri Sankara)和其他昔時的業力瑜伽士所幹的驚人和偉大的工作。他們的名字從一代留傳給一代。人們仍然記着他們的名字。整個世界敬重崇拜他們。你可以在他們的行動中找到一小點自私的動機嗎？他們為服務別人而活着。他們是絕對自我犧牲的榜樣。

擴展。潔淨你的內心。活在業力瑜伽的真實精神裡。每一秒都為實現生命的理想和目標而活着。那時亦只有那時，你才會了解業力瑜伽的真正榮耀。時刻記着那些服務了人類，從而散發了平安，極樂和智慧的偉大業力瑜伽士的榜樣。

本文於 2001 年 2 月上載於聖潔生命會總會網站([www.dlshq.org](http://www.dlshq.org))



## 上師給了我們什麼

**Swami Chidananda**

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

敬愛的神聖臨在，我們向祢頂禮致敬。我們是祢永遠的、無限的存在的不可分割的部分，在本質上與你是一體的，但我們忘記了與祢永恆的關係、祢是我們的開始(adi)，中間(madhya)和終結(anta)、祢是我們在萬有中的一切。通過這種健忘，我們與你疏離了，從而失去我們與生俱來的權利，發現自己沒有了極樂，平安與光明的狀態，那個我們本來的樣子。我們剝奪了自己的這種自性(Self)經驗，而且我們生活在虛假的、虛幻的，偽冒的經歷中，充滿了愛和恨，笑和哭泣，焦慮和緊張，恐懼和束縛，戰鬥和爭吵，自我中心，自私，憤怒和嫉妒。這是一個不自然的狀態(kritrimavastha)、一個不正常的狀態(vishamavastha)。這對我們不是自然(sahaja)的，而是造作的(kritrima)。

我們親愛和敬重的神聖上師世尊施化難陀上師(Guru Bhagavan Swami Sivanandaji)，我們向祢的聖足頂禮致敬。從我們的心底、人類的內心，我們祈求這分隔、這疏離、這與祢的偏離會完結。願這種健忘、這種由對我們自己的本質(svarupa)、對我們與祢的永恆關係的不覺知所致的沉睡—這是所有痛楚、受苦、悲傷、不幸、幻覺和迷戀的根本原因—藉着祢的恩典而告一段落。

祢是無數十億的半現實和現像中的唯一實相。我們可以恢復到我們與祢的永恆的，內在的，神聖的一體。只有那時喜悅才會取代悲傷地給予，平安才會取代不安和激動的地方到達，知識和智慧才會取代妄想給予，和那完滿(purnatva)的大梵的境界(Brahmanhood)才會取代不全面的，局部的存在。

在這早晨的時刻，我們禱告著：「請把我從幻像引領到永恆，從愚昧引領到光明，從死亡引領到永恆 (asato ma sadgamaya, tamaso ma jyotirgamaya, mrityorma amritam gamaya)。」請結束這分離，因為你清楚說過：「這停止與痛苦的結合就是瑜伽 (tam vidyad-dukhka-samyoga-viyogam yoga-samjnitam)。」有了瑜伽，所有痛楚會停止、所有苦難會停止、所有俗世的苦惱 (taapatraya) 會停止。不再哭哭啼啼；有極樂，有喜悅。請賜給我們這瑜伽。

那就是在聖典博伽梵歌 (Srimad Bhagavad Gita) 的不朽的智慧教導裏的呼喚。在那裡，在很多訊息、很多教導、很多戒律當中，是拿拉耶那 (Narayana) 的祢向人 (Nara)，向阿尊拿、那典型的人類說：「阿尊拿啊！因此，成一個瑜伽士吧。(tasmat yogi bhava'rjuna)」而且施化難陀上師也曾再次重複這呼籲：「來吧，來吧，來成為一個瑜伽士。你為什麼哭泣哀號？為什麼不必要地延長這種束縛？來吧，來吧，來成為一個瑜伽士。」因此，在他對這二十世紀現代人類的呼籲中，上師聖者施化難陀上師 (Gurudev Sri Swami Sivanandaji) 回響了這古代的呼喚。

尊貴的靈性顯現，上師，你是我們生命中的光明和嚮導，請在我們心中一次又一次的繼續響起那呼喚。這是所有那些早晨復早晨給你的上師恩典 (guru kripa) 引領來到你的修道院裡的這個神聖的三摩地禮堂的慕道的靈魂，聚集在你的臨在中，在你跟前的祈求。

光明不朽的自性啊！我們一直在考慮上師留給我們的遺產。我們已經提到了這個獨特的，最珍貴的，在恆河岸邊的修道院的無價的設施。這是一個事實，一個感覺到的，堅實的，實實在在的物質事實。沒有人可以否定它。是虔誠 bhakti，智慧 jnana，冥想 dhyana，業力瑜伽和無私服務 (paropakara seva) 的設施。然後有一個智慧恆河 (jnana ganga)，一大堆鼓舞人心，激盪靈魂，富有啟發性的，指導性的靈修文獻。而且他還給了我們一個肯定的生活方式，一個他稱之為聖潔生命的理想，不僅僅是粗重的肉體生活或是微妙的心理生活，而是神聖的生命，由我們的本質制訂了的，由我們最深層的天性制訂了的，不僅僅是表達出我們的非本質的局限的生命，而是表達出我們每一個人的最內在的實相就是神聖的生命。他給了我們訓示 (adesa) 和訊息 (sandesa)：「聖潔地活出你的生命，因為你本來就是這樣的。如果你顯現出你的局限 (upadhis)，你不是在顯現你自己。」

此外，所有經文的精髓，對神的方向都被賦予了一個有條理的形態。上師說：「它的基礎是誠實，潔淨和慈悲，博愛，結構是不斷的無私服務，虔敬崇拜，紀律，集中和冥想，不斷的求索，願望，求知心 (jijnasa)，求解脫心 (mumukshutva)，詢問自性 (vichara)，分辨智 (viveka)，參究在現像背後的實相的本質，否定那不斷變化的、從不是真實的、只有外表名的 (nama) 和相 (rupa)，並超越他們，而進入存在-意識-極樂的本性 (satchidananda tattva)，那是永遠存在的，那是閃耀著光輝的自性意識、知識、光明，而且那真是非常珍貴的，因為它充滿了極樂。」

所以他給了我們的上層構造是在不傷害(ahimsa)、誠實(satyam)和守貞潔(brahmacharya)基礎上的服務(seva)、虔敬(bhakti)、冥想(dhyana)和自性的知識(atma-jnana)。但是他給我們的饋贈的獨特之處就在於他給了我們一個新的身份。他說：「你不是一個只在這裡四處遊盪的旅行者，而在某處迷了途，並遭五種感官的土匪伏擊及失去所有東西。反而，你是要在這裡去達到與那最高存有的合一。你是在從事那事情的。這是生命的最深層的意義。生命是一個去結束那分離和再次與神合一的旅程。只有那時，喜悅才會取代悲傷，結束與痛苦(duhkha)的接觸(samyog)。因此，成為一個瑜伽士吧。」

因此，他給了我們一個身份：「你們都是瑜伽士；你必須生活得像瑜伽士，生活就是瑜伽，生命一個過程是恢復那一體、那聯繫、那內在關係，那你失去了的、和生命的神聖來源的連結。因此，過瑜伽士的生活，覺知自己是瑜伽士。」

而這個新的身份是要建基於實事求是的務實生活。只想像自己成為瑜伽士是不夠的。要做實踐的瑜伽士。實行瑜伽修持(sadhana)。要成為修行人(sadhaka)。最重要是成為修行人。無論你是律師，工程師，醫生，教授，老師，出租車司機，商人或店主，無論你是什麼，要成為修行人。「我親愛的孩子，做真正的修持，要做真正的修持。」做修持。成為真正的修行人。參與靈性修持。讓它成為你日常生活中不可分割的一部分。讓一天從修行開始。讓一天以修行結束。讓一天和它裡面所有的活動充滿了修行的精神——主啊，無論我做什麼工作，我都把所有這些獻給你作為崇拜(yadyat karma karomi tattadakhilam sambho tavaradhanam)。

這是上師施化難陀大師對二十世紀幸運的全球人類的獨特饋贈。而且，最幸運的是，你們每個人都直接接觸到這個饋贈的人，和決定要實行修行人那種生活。你是一個修行人，而且你是一個瑜伽士。那是他給你的重生。那是他傳給你的一個新身份，拿走了錯誤的身份：「我是這樣和那樣，我是這些和那些；我是男性，我是女性；我是祭司(brahmin)，工農民(sudra)，戰士(kshatriya)，商人(vaisya)；我是貞守生(brahmacharin)，出家人(sannyasin)，隱居者(vanaprastha)。」比所有這些更重要，他給了一個新身份：「我是一個瑜伽士，希望達到與神合一，我是一個修行人，我的生命對我來說就是修行，我的生命應該充滿着修行，如果沒有了修行，我就是一個無足輕重的人，我的生命已經不復存在了，我裡面再沒有生命，我是一個死人、屍體(sava)。」像這樣，他給了我們一個修行人和瑜伽士、一個奉愛者(bhakta)和無私服務者(paropakari)、一個冥想者(dhyani)和偉壇多者(Vedantin)的新身份。「成為一個偉壇多者(Vedantin)，大喊唵，唵，唵！從這個血肉和骨頭的籠牢中走出來！」這就是他想要的。

所以，他給了我們一種新的意識，一種對自己的新覺知，一種純粹關於神的新身份，與神直接相連，與大梵直接相連的新身份。但至為重要的是，他給了我們這個身份：「過瑜伽士的生活，過修行人的生活」。這是你所繼承的。這是他遺留下來的，一個無價的寶藏，一個無價值的遺產，它不能用黃金和白銀和珍貴寶石來評價或估算，而且是無與倫比的(atulya)、無價的(amulya)。

藉着這分享，讓我們在上師的跟前，獻上我們的尊崇敬拜和獻上我們的親愛敬意給他代表的那個存有，祂在梵歌的智慧教導(Gita jnana upadesa)中發出了的久遠的呼喚，並且在這二十世紀裡，上師把它恢復了和再次表達：「來吧，來吧，來成為一個瑜伽士，在這一生裏就達到自性開悟，悟證神。」

那就是我們的上師。那些就是他永遠留給那些曾經真誠嘗試去思考和嘗試去知道他怎樣看待我們、我們怎樣跟他連繫起來和他給了我們什麼的人的東西—他的生命、他的教導。

本文於 2001 年 9 月上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)

## 服務上師的心語

區亮貞



Om Sri Ganeshaya Namaha,  
Om Saraswatyai Namaha,  
Om Sri Gurupho Namaha,  
Om Namo Bhagavate Sivanandaya,  
Om Namo Bagavate Chindanadaya,  
Daily Chants 就是我每天早上的功課。

自從 2004 年獲得慈達難陀大師傳咒後至今已進入第十三年，我希望能實踐祖師的教導：Start the day with God, end the day with God, fill the day with God。

得知傳咒是神性而莊嚴的，最小的承諾是每天持誦師父給與的咒唸兩串念珠。當時最擔心因自己做不到而有愧於上師，從而錯過了當日由上師親自傳咒的機會。猶記得 2002 年有幸得到上師接見，並和我們閒話家常，拍照留念。在拍大合照時，上師還親自示範，教導前排眾人用金鋼坐坐姿跪下。當時看到大師示範動作時，眾人心裏都有點心痛，因為上師在房間裡經過走廊步出客廳時，仍是需要由別人摻扶步行的。當上師到達客廳看見眾人坐在地上時，便慢慢地自己行到座位前坐下來給眾人開示，還稱讚香港學員的會衫整齊一致。上師這樣做是想展示自己身體無恙，免得眾人掛心。

自印度返港後，我嘗試著開始每天早上持咒唸兩串念珠，後來還慢慢地增加次數。適逢 2003 年香港發生沙示症疫，令人心不安；我也有家人是醫護人員，在那段日子不能回家相敘，心中覺得最好的祝福是每早念誦完後以此迴向家人及一切眾生。

在 2004 年的一個靈修晚會上，鄭老師公佈他會去印度，並提及慈達難陀大師年事已高，已預立遺囑處理過身後之事宜；我一聽到後心裡有渴求能成為大師的弟子的念頭，立刻拋開心中一切疑慮、恐懼和擔憂，本著寧願少唸也不可間斷的心態決定請求做大師的弟子。當時因要照顧家中老人家而不能隨

團到印度，幸得鄭老師首肯替我們傳達訊息給大師。當年是在紙上傳咒的，這緣起於鄭老師用心良苦，想了此辦法讓不能前往印度的有心人也可皈依大師，於是設計好一張申請表，讓皈依者貼上近照，簽好名字，表的内容包括自我表述、宗教信仰及取咒的理由等等。當時我引用了證嚴法師的靜思語：「地上種了菜就不會生雜草。」來比喻心中有 Mantra 就不會生惡念。感謝鄭老師當時替我翻譯：”Keep a mantra within the mind is the way to purify the mind.”，而最珍貴的更是收到上師親筆傳咒”Mantra for Au Leung Ching”。鄭老師在印度回港當日就在青山道會址代上師傳咒給皈依者，而這張傳咒申請表就盛載著上師的祝福及加持，好像一張出世紙。自此之後，我每天早上持咒時就好像看到上師親自向我傳咒一樣。

我有幸在 1995 年的導師畢業禮上親見大師，畢業同學逐一到大師面前跪下接受證書。當時大師唸到我的名字，並向我說了些祝福語，然後將證書交給我，在近距離親睹大師的慈顏時，心中有種難以形容的喜悅。看著會衫上的-”Be Good, Do Good”，很容易唸得出的幾個英文字，確實蘊含著很深的做人道理和處事方法，也是一輩子要修的功課。要做好這份功課便須按上師的教導，努力而踏實地一步一步修持。上師開示弟子們最好的侍奉是實踐師父的教導，遵守指引，並將所學的與更多人分享。上師給 2004 年參訪的香港弟子們開示：「要做個快樂的人，同時也要令別人快樂！」意思是要善待自己，同時也要將愛給與別人，願有更多人因修習瑜伽而獲益。我非常感恩能參與本會歷屆培訓工作，所有培訓工作人員都抱著服務上師的心態，將自己所學及練習時所得的經驗和心得與別人分享。

聖潔生命會(香港分會) 一直以來都以慈達難陀大師親自開示，並由瑜伽斯樂巴難陀大師輯彙成書的《瑜伽實修指引》作為發展方向；跟隨著這書的教法，每天落實認真地練習，只要經過一段時間，便能改進身體健康和增強內心的察覺力。本會亦選用此書作為培訓導師的指引書籍，深入研讀這本書便能體會上師的慈悲與智慧。《瑜伽實修指引》表面上看來簡單易明，且編輯有序，只要每天虛心地練習，定會有所進步，而更重要的一點，是要修習者明白書中語言背後的道理，更可讓學員明白修習瑜伽的目的和次序，以調整身、心靈。

身為瑜伽導師，每日面對課堂裡不同年齡、程度的學員，除了要考慮到式子對學員身體的實用價值外，還要探索她/他們的內心，以同理心去了解個別學員的需要，讓學員重新認識身、心的關係。各位緊記，只要有心，肯開始修習瑜伽就永遠不會遲的。

走筆至此，謹以這段開始禱文的意思與大家共勉。

Om Saha Naavavatu Saha Nau Bhunaktu ,  
Saha Viryam Karavavahai ,  
Tejasvi Navadheetamastu , Ma Vidvishavahai ,  
Om Shantih Shantih Shantih !

語譯：

Om 願祂保護我們(導師與學員)，  
願祂使兩者均享保護，願我們一起互勉，  
共同尋找經典的真義。願我們的學習充滿光芒。願我們永不爭執。  
Om 和平 和平 和平！

## 肩立式 (Sarvangasana)

教務組

源自慈達難陀大師之

<瑜伽實修指引>第 36-37 頁 7。

方法：

- 仰臥在瑜伽蓆上面，雙腿伸直，腳踵和膝蓋互貼，雙手放在身體兩側，掌心着地
- 慢慢吸氣，同時提起雙腿，膝蓋保持挺直，慢慢豎直身軀，雙手支撐腰脊，手肘著地
- 保持脊骨與地面成直角
- 肩膊，頸部和後枕要著地
- 下顎緊貼著胸口
- 當脊骨已經垂直，姿勢平衡之後慢慢伸直雙腿，腳趾向上

- 雙腿，背部和脊骨，保持垂直成一直線

- 放鬆，自然呼吸，把精神集中在喉頭

由於有大量血液倒流頸部，促進甲狀腺和副甲狀腺的分泌，這一點最為重要，在沒有任何急劇動作下，準備還原。

- 慢慢呼氣，放下雙手，放下雙腿，平躺身體，脊骨放鬆，回復原來位置時，頭部不要翹起
- 用攤屍式鬆弛幾分鐘
- 修習這個式子，時限是每日 1 至 3 分鐘

<益處一>：

修習肩立式，身體的每個部份都有運動機會，血液被引流到甲狀腺，副甲狀腺，內分泌系統，使肩頸的肌肉和韌帶得以伸展，變得柔軟，對靜脈曲張病症有幫助，強化背部，頸部，手臂及全身肌肉。

<益處二>：

亦可以減少體內累積的雜質毒素，以及調節全身的血液循環。

<注意事項>：

血壓高或低人士，患有心臟病，耳朵有膿，視網膜移位或其他慢性眼疾，都不宜修習肩立式。15 歲以下的兒童亦不適宜修習。

心得分享：

肩立式被認為是讓全身都受益的體姿，梵文 "Sarvanga" 的含意是 "所有部分"。Swami Sivananda 曾經說過，有三個體式單獨練習能夠為身體帶來完美的健康，他們分別是：頭倒立，肩立和前屈練習。

肩立式的益處：-

生理方面

1. 主要是增強和平衡甲狀腺。甲狀腺是內分泌系統中最重要腺體之一，幫助調節其他腺體。
2. 甲狀腺促進蛋白質的合成，促進肌肉和骨組織正常生長。甲狀腺能夠控制心率，心臟收縮和血壓。
3. 因為下巴壓在喉嚨上，為甲狀腺帶來豐富的血液供給。
4. 血液運送到頭部，活化腦細胞，令頭腦清晰，提高專注力。
5. 由於身體呈倒立姿勢，血液就不再停留在下肢靜脈血管裏面。
6. 在練習中限制了上肺部的呼吸，因而促進腹部深呼吸。
7. 舒緩消化不良，便秘和胃部疾病。
8. 喉和胸腔區域得到加強。
9. 頸椎區域及肩膊肌肉得到伸展。
10. 強化腹部及背部。

心理方面

1. 能夠消除精神上的懈怠和惰性。
2. 增強獨立性和自我控制能力。
3. 能夠幫助治療失眠和抑鬱。

# 活動分享



捐血活動

# 會慶及會員大會





式子共樂



齋宴聯歡



# NOTICE BOARD

即將舉辦之精彩節日活動一浪接一浪，  
請留意本會通告或致電 2887 8719 查詢。

11月1-14日  
印度總會副會長  
瑜伽斯樂巴  
難陀大師訪港

8月19日  
慈達難陀  
大師圓寂  
九周年  
紀念日

9月8日  
施化難陀祖  
師 誕辰130  
周年

9月24日  
慈達難陀大  
師 誕辰101  
周年

10月19日  
排燈節

9月份  
上師誕辰  
捐血月

請踴躍參與

## 【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」。

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：30/12/2017

為保障會員權益，

請於稿件上列出會員姓名及編號