



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



要立志成為如同慈達難陀大師般的一顆閃耀恆星

Swami Sivananda  
施化難陀祖師

譯：麥偉恆

當慶祝聖者慈達難陀大師大君 (Sri Swami Chidanandaji Maharaj) 的三十九歲生日時所發表的講話

慶祝慈達難陀大師的生日在本質上是對神的崇拜。在這世界上沒有事物不是神。一切都是大梵 (Brahman)。你崇拜一個偶像。偶像只是粗重的宇宙形相 (virat) 的一個次要部分。儘管你只觸及了粗重的宇宙形相的一小部分，神依然是高興的。他賜福奉獻者，而奉獻者獲得內心的潔淨，這對悟證神是至關重要的。

慶祝在偉人們的生日時，你會聽到他們的行為、他們的想、他們的教導和他們的生活方式。你要從他們光榮的榜樣中吸取了一些好的品質。你要嘗試去效法他們。你要在日常生活中將這些素質付諸實踐。

你今天已聽過這麼多關於慈達難陀大師的。只有那現在已經下定了決心要成為像慈達難陀大師那樣的人才會獲益。

目錄

- ✦ 大師教導
  - 施化難陀祖師
    - 一顆閃耀恆星
  - 慈達難陀大師
    - 師徒瑜伽
- ✦ 服務上師的心語
- ✦ 教學心得之犁鋤式
- ✦ 活動分享
- ✦ 告示板

★★★★★★★★

2018年8月

★★★★★★★★

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇 鄺瑞琮 李秀霞

幻相(Maya)是非常強大的。你會認為你現在是完全提升了，但是，一旦你早上起來，內心靈就會故態復萌。只有恆常地參與靈修聚會(satsanga)和研讀關於離慾(vairagya)的書籍-像《捨棄的必要》(Necessity for Sannyasa)、《聖人們的生平》(Lives of Saints)和《啟蒙的故事》(Illuminating Stories)等的書的人才會保持着這電流，而且只有他才能過品德崇高的生活。你聽過了教導。每個人都知道羅摩神名號(Rama-Nama)的力量。但是，你沒有付諸實踐！你不信任主的名。你只對金錢有信心。就是這些生日的慶祝活動讓你不斷地思考聖人們的思想和行動。只有這樣你才會有動力和刺激去得到那他們已達到了的目標。

經常慶祝生日是必要的。不斷地把崇高的意念銘記在心是必要的。否則你的內心靈就會故態復萌。通過每日持咒，你將控制着它。規律性是非常重要的。一次又一次，研讀由已經達到自性開悟的聖人們所寫的書籍。要研讀《分辨寶鬘》(Viveka-Chudamani)、《真我之覺知》(Atma-Bodha)、《實覺》(Tattva-Bodha)。這裡的生活是一場偉大的戰役，但如果你對神有信心，它就是一首偉大的愛之歌接近聖賢。寫靈修的日記。知道你進步的程度，你培養了多少美德，你根除了多少惡毒品質，你灌注了多少無私。這些是必要的元素。

人們很容易忘記這些重要的生活事情。你沒有忘記食物中的細微的材料，但你忘記了神。一盎司的練習勝過數以噸計的理論。實踐！然後你就會知道它有多難。一個難聽的字眼便使你生氣。這是由於以前凶猛的習性(samskaras)的力量。你現在的任務是將恒河的水域帶到它們自己的源頭。這太難了。然而，有了神的恩典，有了決心，你就會成功。

不要給予身體和食物太多思想。這些都是無知的產物。藉着培養完美的四大修行基礎(Sadhana Chatushtaya Sampad)，通過自性的知識，來消除這種無知和實現生命的目標。唸誦上主的名號。持咒(japa)，唱頌(kirtan)！做無私的服務。知識就會自然而來。智慧(Jnana)將是虔敬(Bhakti)的果實。

不斷念記上主，這是最重要的。如果內心想四處奔願意，就讓它這樣。上主名號的靈性力量將制止內心的這種外向傾向，並使其轉而向內。慈悲和謙卑是所有美德中最重要，聖人們總是擁有它們。你的內心是罪孽深重的，它做着各種罪行。它必須通過實踐慈悲來變得像牛油一樣的柔軟。一個人可以連續講學幾個小時如果你沒有在他身上找到慈悲和謙卑，就要避開他。不是這假裝的謙遜！你可以在一個人面前假裝謙虛，然後在他背後批評他。那不是謙虛。謙虛必須成為你的第二天性。任何人都可以從你的行為中發現這一點。謙卑必須成為你絕對本性的一部分。在所有美德中，梵歌(Gita)賦予了謙卑(amaanitvam)最重要的位置。

永遠把聖人的理想放在你自己面前。培養離慾心。相比起離慾心，整個世間的財富都是微不足道。離慾心(Vairagya)使一個人成為最富有；他獲得了無窮無盡的靈性財富。有分辨智的人是這個世界上唯一的富人。每天做持咒的人是這個世界上最富有的人。上主的全部財富都是屬於他的。

你必須成為耐心，包容和寬恕的化身。即使人們辱罵你，你也必須像喜馬拉雅山一樣站立着。你必須永遠有着冷靜的頭腦，不要被任何東西擾亂。在內心裡你已經變得多麼虛弱了！永遠保持平衡的內心。那就是靈性力量；那就是智慧。

你聽過了許多。現在就嘗試去實踐。觀察內心，看看你做了些什麼來改善自己。你實踐了的多少的修持？要成善而且為善！

用持咒來培養你的意志力。別忘了這個；三摩地(samadhi)會自然而來。上帝給了你良好的理智(buddhi)。正確地運用它並去辨別事物。

慈達難陀大師充滿慈悲和謙遜。在他的前生中，他已經是一個出家人(Sannyasi)；那是我們可以從他的行事方式中發現到的。尚提(Shanti)以前是出家人，奇詩拿難陀大師(Swami Krishnanandaji)以前是出家人；他們在前生裡一定已經是出家人。前生豐富的習性使他們能夠在這麼年青的時候便走上聖潔生命的道路。如果你沒有這些習性，你必須現在通過禁食、祈禱和服務來生起它們，以便在下一生時你會誕生為一個聖人。然後你會找到一位好老師，而且你會很快速地進步。這還不算太晚。今天就發願。要培養美德。

人們都描述過慈達難陀大師。他是醫生中的醫生。他是痲瘋病人的醫生。他充滿了慈悲。你必須培養慈悲。當你看到任何一個人躺在路上時，你沒有去幫助他；你說：「這是他的現世定業(prarabdha)。」即使你在捱餓，你也必須把你的一杯牛奶送給那個人；這樣你的內心就會擴展。一體的意識只會通過這些方式來實現。用無私服務來打破人與人之間的所有隔閡。你無法用碩士學位、博士學位來獲得宇宙意識。它們只會育肥你的自我。只有無私的服務才能讓你達到宇宙意識。把你有的與他人分享。奉獻..... 奉獻..... 奉獻.....

你要在內心跟整個世界結合起來。這是豐盛的秘訣。不要試圖去積蓄。神照顧祂所有的兒女。把一切都用在慈善事業上。整個世界都是在困境和苦難中。去消除它們，而你就會在靈性中成長。所有這些聖人，即主佛陀、主耶穌等，都通過服務眾生而成為聖人和超人。死背韋陀經是行不通的。這些梵學家們(Pandits)，如果他們沒有在公眾聚會上獲得榮譽的位置，他們便會生氣。那不是聖人的標誌。

反復地把如「我是所有造物的自性」的理想銘記於心。實踐慈悲，服務，謙遜和其他美德。然後就會像我們的慈達難陀大師一樣的閃耀。

這是我熱切的祈禱！

本章節錄自施化難陀大師著作

《慈達難陀：從覺知祂而來的喜悅》(Chidananda: The Joy of Knowing Him)



## 師徒瑜伽

Swami Chidananda

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

光芒四射的自性 (Atman)！親愛和蒙福的神聖的兒女們！就是通過走近實相和之後接觸實相，一個人才最終成為實相。正是只有通過觸碰 (Sparsa)，正是只有通過接觸，一顆魔法石才能夠轉鐵成金。如果你把鐵保持在絲毫的距離，鐵將永遠依然是鐵。無論魔法石的法力有多麼強大，除非賤金屬與它真實的接觸，否則它亦無法發揮其力量。這引領我們進入了一個偉大的事實，就是正是在與一個轉化靈性的力量的源頭建立起真實的接觸時，一個人才得到啟發，一個人才成為神聖，一個人才達到轉化。

因此，從我們的上師 (Guru) 那裡獲得最大益處的方法是把我們自己與他聯繫起來。我們憑藉信念 (Sradha) 做到這一點。我們通過至高無上的虔敬 (Parabhakti) 來做到這一點——「他對神的虔敬是至高無上的，而且對上師與上帝的虔敬是同樣偉大的。對這個靈魂高尚的人經典裡的所有知識都顯示出來了 (Yasya deve parabhaktih yatha deve tatha gurau, tasyaitekathitahyarthah prakasantemahatmanah)」。

還有其他聯繫上師的方法嗎？有的，而且這是一個上師尊 (Gurudev) 不斷地一再重申的方法。上師尊說：「服從勝過崇敬」。虔敬是好的。但是虔敬的象徵是什麼？你對上師真正虔敬的實際證據是什麼？就是要真誠地，誠懇地，認真地，渴望按照他的教導來執行他的指示和生活。



沿著上師為我們所開闢的道路走，朝着他指出的方向走，就是真正的愛和虔敬的象徵。那就是虔敬(Bhakti)。而且有虔敬就有服務(Seva)。有虔敬就有服務上師。什麼是一個人可以奉獻給上師的最偉大的服務？嘗試著去做效他。嘗試完全做到他要求過你去做的事。因為這將實現更深的接觸和聯繫。當你活出上師的教導時，你便與上師有著最深的接觸；你便是處於與上師一起的最深入的瑜伽(Yoga)狀態裡。

當弟子使自己成為上師的教導的真正體現，成為上師的指導(Upadesa)，上師的命令(Ajna)和上師的訓示(Adesa)的真正化身時，師徒瑜伽(Guru Sishya Yoga)就以最高和最強烈的形式出現。這就是為什麼桑加亞(Sanjaya)能夠說出聖典博迦梵歌(Srimad Bhagavad Gita)的結束的詩句(Sloka)——「哪裡有奇詩拿(Krishna)，那瑜伽之王和阿尊拿(Arjuna)，那理想的徒弟，哪裡就有好運，勝利，幸福和正義——這是我確信的。(Yatra yogesvarah Krishno yatra partho dhanur-dharah ; tatra srir-vijaya bhutir-dhruva nitirmatir-mama)」當那些上師的命令、教導和訓示是完全實行時，一切都是精彩的，一切都是吉祥的，一切都是幸福的。這是必然的成就和勝利。當弟子(Sishya)和上師之間有着這種瑜伽時，一切都是必然的。

這個內在的事實是在梵歌(Gita)中揭示了的一個非常重要的實相。在開始時，阿尊拿是一個弟子的絕對相反。他說：「我不會作戰。」在一開始，他甚至質疑上師的教義的正確性，因為他處於無知狀態。他處於迷妄狀態。他處於一種深深執著的狀態，被自己完全糾纏在自己裡面。他是自己的奴隸。他被自己的情緒，自己的情感，自己的慾望，自己的奇想和幻想，他自己的執著和迷亂(Bhranti)糾纏着。但很快他就意識到自己的愚蠢。在第二章他說：「我是你的徒弟。我已經皈依你。請教導我。請指導我。請啟蒙我。請帶領我；否則我就迷失了。(Sishyas-te'ham sadhi mam tvam prapannam)」因此他向上師求助。

現在，首先的轉化自然來到了。阿尊拿放棄了那自己說着：「我是對的。」的自以為是的狀態，而且他能夠承認他的迷惑。當師父指出：「你怎麼了？困着你的這種迷惑(Moha)，這種沮喪(Kasmalam)是什麼？你不感到羞恥嗎？站起來！不要這樣！」他並沒有反抗。當他受到責備時，即時就湊效了。他明白到：「我正在做非常愚蠢的事、錯的事。」所以他說：「我很抱歉。我剛才是不正常。我臣服在你的足下。請教導我。」

從那時起，這種聯繫就建立在他渴望接收，他希望受指引，想要受教導並且他願意傾聽的地方。而他的誠懇和誠意是由他問的問題顯示出來的：「拜託，我並不明白這些。你說這些，你說那些。我很困惑。請出於憐憫、慈悲，讓我知得更清

楚。」他想清除每一個疑問。他是實相的追求者（Jijnasu）。從一開始，他就一直在問，而奇詩那也不斷教導。

因此，你必須明白，當師徒（Guru-Sishya）關係自願進行並且充分表達時，梵歌的教導便開始了：「我是你的門徒。我臣服在祢足下。請消除這迷惑。請告訴我什麼對我有好處。」到達巔峰時，當他們的接觸在絕對的門徒訓練中變得富有成效時，我們就有了那偉大的最後詩節。什麼是這種門徒訓練，這師徒瑜伽（Guru-Sishya Yoga），這慕道的靈魂與光明解放的師父之間的內在聯繫的成果？它的榮耀在梵歌的最後一節中被提出。如果有這樣的服從，如果有這樣的一體，那麼所有的吉祥和幸福，所有富足，繁榮和勝利都成為必然。

因此，藉著上主的恩典和上師尊的祝福，我們才能夠思考師徒關係這一重要的面向。我們看到接觸（Samyoga）越大，對徒弟的啟蒙和利益就越大，師父繼續分享，給予和傳授的能力就越大——「是的，我擁有的就是你的。來吧，拿去吧。」只有當接觸在那裡時，這才有可能。

偉大的接觸是虔敬，至高無上的虔敬。再進一步的接觸就是永遠活在上師教導的精神中，不斷地執行他的指示，實行他所有的命令（Ajnas），使自己成為上師教導（Guru Upadesa）和上師訓示（Guru Adesa）的體現。這成為最深入的聯繫，那在上師和弟子之間的內心聯繫。徒弟成為上師教導的體現。他誠懇和勤奮地努力使自己成為上師教導和上師訓示的真正化身。這是最大的幸福。這是門徒訓練的本質。門徒訓練（Sishyatva）是什麼？它就是把自己成為上師命令、上師教導和上師訓示的絕對形象（Pratikam）。

而且我不需要更進一步告訴你上師尊的教導是什麼。你們都熟悉他的《共同禱文》（Universal Prayer），《二十條靈修守則》（Twenty Spiritual Instructions），《修行真諦》（Sadhana Tattva）和他的書《瑜伽的本質》（Essence of Yoga）。上師尊濃縮了任何他要給予世界的，並以這四個扼要教導的形式奉獻了出來。我永遠絕對信賴它們。對我來說，它們代表着上師尊本人。

願我們因此可以認識到關於門徒訓練的本質的內在秘訣和真理，和我們如何從上師真諦（Guru Tattva）中取得最大益處、最大收穫，以及一個人與上師真諦，他的門徒訓練的聯繫。願神保佑你們！

本文節錄自慈達難陀大師著作

《施化難陀大師，我們的親愛喚醒人》（Swami Sivananda, Our Loving Awakener）

## 服務上師的心語

梁清薇

*Om Namah Sivaya*

*Om Namah Sivaya*

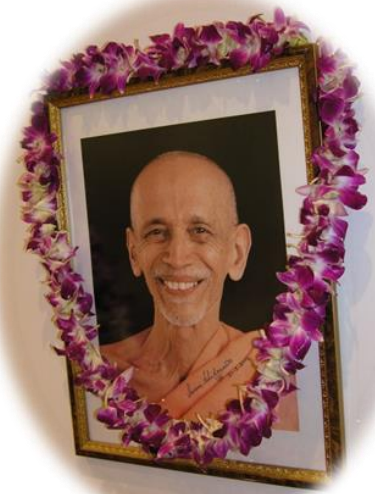
*Om Namah Sivaya*



我踏進聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心第一步，到現在已不知不覺有 17 年多了，起初只是想學瑜伽，當時認為瑜伽式子比較其他運動無咁辛苦，所以就參加了瑜伽式子班，就這樣我的人生有着奇妙的變化。

我從來都是一個被動及無耐性的人，學習甚麼都是三分鐘熱度，無一件事可以做到底，很快就會放棄。奇怪的是我上瑜伽課後竟然沒有這樣的念頭產生過，上課時乖乖的聽陳有金導師的指導，盡力去做，很少缺課，後來陳 Miss 更推介去靈修聽鄭老師講課，奇怪的是，老師的講課內容點解好似講緊佛學？似明又非明，實在難以理解，可能就是這個疑團，讓我繼續去靈修，另外一個原因，靈修前的唱誦吸引了我，由不知道及不識唱到現在，跟跟吓又跟得上，這是非常開心的。

一個機會，我參加了本會舉辦的第一屆導師培訓班，經過足足三年漫長的課程及實習，最後完成了整個課程，從瑜伽斯樂巴難陀大師手中接過證書，正式成為本會的導師，感謝上師的安排。為何要感謝上師？因我每走一步都感覺到上師在為我鋪路，首先讓我成為本會的副委員、導師、更感恩賜的是成為慈達難陀大師的弟子。在印度總會皈依慈達難陀大師的過程中，經過重重的考驗，在患得患失的心情下，最終在 2008 年 9 月 24 日上師生日當天成為其弟子，特具義意。雖然無緣親眼與上師見過面 (因上師在 2008 年 8 月 28 日圓寂)，心中感覺有點遺憾，但感覺上上師永遠在我心中，常伴左右，凡遇到困難、恐懼時，心中唸誦聖咒及祈求上師的加持，給與我力量及勇氣去面對難關，奇蹟出現了，困難很快及順利得以解決，所以上師從來沒有離開過我。



慈達難陀大師

由副委員到行政人員總務服務本會至今，感覺不單只為本會服務更感覺是在為上師服務，因本會是秉承施化難陀大師及慈達難陀大師的精神，發揚綜合瑜伽。

願上師加持能做到 **BE GOOD DO GOOD!**



### 益處 ~

使背部，脊骨和肩膊的毛病，胃部和手肘的痛症都可治好。脊骨鍛練得柔軟，堅強，腹肌得以更新，腹部內臟，脊椎骨，背部和頸部的血液循環得以改善，這個式子更可減除腹部，大腿和臀部的多餘脂肪。

以上引用 慈達難陀大師的著作 [ 瑜伽實修指引 ]

### 修習方法 ~

1. 在本式子之前，應該預先做好一些強化腰腹肌的練習或輔助動作為準備，例如：仰臥起坐，提腿練習，滾球式碌背脊……，以加強核心肌肉的力量，減低下肢的重量帶來的阻力和其他障礙，務使利用腰腹力順利將背脊以下的身體升離地席。初學者或部份學員，都會因為腰腹力不足夠而未能將身體捲起，直至肩膊着地。
2. 當輔助動作已熟習後，平躺仰臥姿勢，一雙手放在身旁，配合呼吸，嘗試利用腰腹力捲起身體，感覺背部離開地面，上肩和頸部負重，雙手手肘同時曲起着地，手掌按着背部，以支撐身體的重量。一雙腿可以保持水平狀態伸展在頭上方，此時，要留意呼吸是否暢順平穩，或其他不良反應，例如：頭暈，頸痛，作嘔的情況。就要還原該式子。
3. 這個前彎倒轉仰臥的姿勢，對身體各關節如：頸椎，胸椎，腰椎，薦髻，肩膀，手臂關節需要彎曲/內旋/外旋。膝關節要伸直；踝關節背屈；腳趾要伸直着地。與及各組肌肉群的伸展，力量的運用等等。對初學者來說是有難度，和帶來上述不適。本式子會使脊椎屈曲有壓力，特別是頸椎，因此，要維持整條脊椎的穩定性更重要，不要介意腳趾能否着地而緊張。與此同時，頸部受壓，保持面部向天，不應有多餘的動作，避免拉傷。呼吸方面：式子進行中，上半身(胸腔)要承受着下半身(腹部器官)的重量，引致呼吸有所限制。要調節情緒，更要放鬆呼吸。
4. 還原本式子時，與肩立式相類似。將一雙腿放在頭部上，微微放鬆後頸，用腰腹力慢慢地將背腰臀部降落至地席上，感覺輕鬆繼續將一雙腿放回原來位置，調順呼吸，保持攤屍式休息。

**注意事項：** 頸椎有事，血壓過高，青光眼，女士生理週期，要避免修習。有需要時，請教課堂的導師。

**溫馨提示：** 初體驗者或身體少活動人士，不要心急完成整個犁鋤式。可以分階段練習，直至下半身臀部可以離開地席，才能够有腰腹肌力向上捲脊椎上升。

建議多做腹肌輔助式子，例如：船式，小橋式，提腿上落，分三個高度；上，中，下，越低越見效。但必需量力而行，不要勉強，而令身體過勞。慢慢做，不要操之過急。



# 活動分享



## 2018 新春團拜





奧比斯慈善步行



2018 會員大會



會慶式子同樂

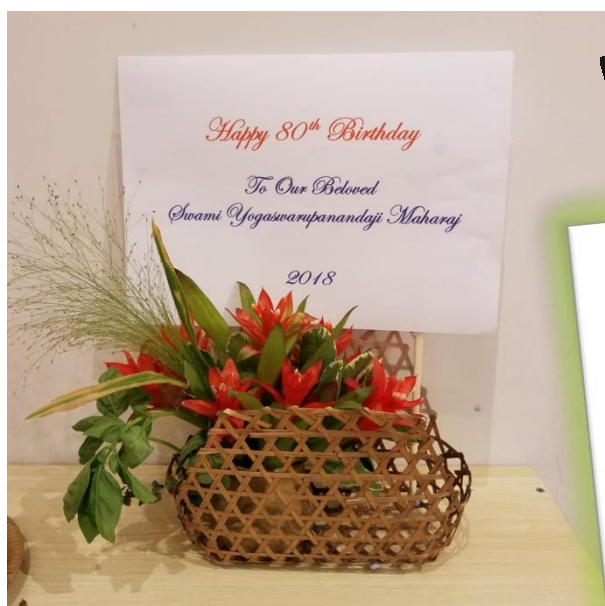




會員大會後素宴



瑜伽斯樂巴難陀大師 80 歲生辰



捐血活動



5 月會慶捐血月

# NOTICE BOARD

## 【通告】

### 瑜伽斯樂巴難陀大師 收悉祝賀及祝福本會

瑜伽斯樂巴難陀大師已收悉本會送上的生日賀卡及祝賀禮物，他非常高興，並於7月21日電郵本會，內容如下：聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心諸位：蒙福的自性 已收到大家窩心送上的大包裏有滿滿的星星、拇指印(賀卡)和祝禱DVD。願神和上師的恩典與您們常在，並賜予您們健康、長壽、和諧、幸福和成就，以延續弘揚上師的信念和教導。熱切期待十一月在香港與您們相聚。  
聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心  
2018年7月30日

★★★★★★★★

All members of DLS HK yoga centre!

Blessed self,

The big cover containing so many stars, thumb impressions, DVD with prayers so lovingly sent to me has been received! Grace of the Almighty Lord and worshipful Gurudev be ever upon you all, bestow good health, long life, peace, prosperity, and success be ever upon you to continue to propagate Gurudev's teachings for many more years to come is my heartfelt prayer! Eagerly waiting to meet you all in November at Hong Kong by Gurudev's Grace!  
With regards & Love,  
Swami Yogaswarupananda  
Sivanandashram Rishikesh!

★★★★★★★★

## 【通告】

### 會員制度

本會領導層於2018年6月9日議決〈會議紀錄編號2018/E6〉所有本會課程及瑜伽班(包括進階班及呼吸法班)，由2019年1月1日開始，除本會另有指示及批准外，所有課程及瑜伽班必須是本會會員方可報名。

有關公開並需收費的活動(例如：瑜伽營)，仍可接受非會員報名，並分會員收費及非會員收費(會員可優先報名)。

有關公開但不收費的活動(例如：靈修聚會、公開講座等)，除會員外，歡迎非會員參加。

以上各項本會保留最終決定權。

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心謹啟

2018年8月1日

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：30/12/2018