THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE
聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

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 三 期
二零零八年 一月
本期 共八頁

期 刊

目 錄

慈達難陀大師
瑜伽 - 它是甚麼和它不是甚麼

名譽會長語
對瑜伽導師的講話

瑜祈斯樂巴大師
到港花絮-2007

教學心得
拜日式

會員自由區

告示板

編輯組成員
張樂賢 陳惠芳
鄺瑞琼 梁清薇 李秀霞

瑜伽-它是甚麼和它不是甚麼

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

在梵文裏，瑜伽這個術語的原來定義是和神結合的狀態或是與那偉大的實相合一的經驗。瑜伽因而代表了對真理的經驗，對實相的覺知，與神的合一。瑜伽這個術語亦有次要的意義。瑜伽是一組科學化地發展和明智地制定出來的實用技巧，使人能夠除去，由身體、心靈和感官的性質所引起的不潔和幫助他把思想完全集中在至上者。因此，瑜伽代表那些可以做來淨化人低層的本性，節制他的感官，驅使他的心靈走向神，達到內在深層對神的崇拜，而且最後悟證與神聖知覺的永恆一體的任何事情。

瑜伽的應用是普及的。它可以應用在宗教的架構裏。但是它完全地超越了宗教。它是超宗教的，遠超任何教條或教義。它可應用的範圍和時間相等於在所有時間裏的全人類。我會嘗試說明在這偉大和充滿大事的二十世紀裏瑜伽對每個人的意義。

首先，瑜伽不是單純的雜技。有些人以爲瑜伽只是要支配身體，做出各種奇怪的姿勢，例如倒立或是上身向脊椎兩面扭轉或是做很多瑜伽書裡都有示範的古怪的姿勢。這些姿勢是一種獨特的瑜伽修習的正確技巧，但他們不是最重要的一種瑜珈的必要部份。身體姿勢最多是一種輔助的或是次要方式的瑜伽。

第二，瑜伽不是表演魔法技藝。我這樣說特別是因很多關於瑜伽的錯誤觀念是由於假瑜伽士－冒充的瑜伽士的某些主張。任何好的東西都很容易給不正當的人污染。這些事在歷史裡任何時候都發生過。把關於瑜伽的事情故意神秘化是基於自私的動機。不幸地，這就曲解了瑜伽這真正的科學。因此，我可以坦白和清楚地告訴你不是所有曾經講成是瑜伽的都是真正的瑜伽。瑜伽不是魔法，也不是表演異常的神秘技能。

瑜伽也不是苦行者的活動。這是一個很多遊客和旅行人得到的印象。特別是傳媒，他們很喜歡煽情和怪誕的事情，終於製造了瑜伽是一種自我折磨這種謬見－臥釘床、把自己活埋在地底、咀嚼和吞玻璃、喝腐蝕性液體、吞釘或是用針刺穿自己身體。這些事都與瑜伽無關，真正的瑜伽士不會做這些事。

瑜伽也不是怪誕的紀念或特殊儀式。它不是享樂主義。它不是異教信仰。它不是掌相學。它不是預言事情。它不是星相學。它不是心靈感應，也不是派發護身符來避開邪靈和「着魔」。這些都不是瑜伽。如果有人稱他們是瑜伽士，然後又以表演這些異常的技倆來解釋他們的瑜伽，他們就是誤用了瑜伽這名詞。瑜伽不是自我催眠。它不是唸咒語或單調地做手勢。瑜伽不是吃麥角酸或酶斯卡靈或皮玉堤（來自墨西哥）或神聖蘑菇得來的經驗。這些經驗不是瑜伽，也不是瑜伽製造出來的。

瑜伽也不是宗教崇拜。在瑜伽背後的確有某些東方宗教概念，這是真的。但這些概念和這科學本身的發展沒有關係。瑜伽集合了高度發展和實用的技巧，任何民族、國家、階級、信條、教會、宗派的人都可以應用。正當哲學定義在形成和印度人制定了宗教概念的同時，瑜伽科學也在發展。某些形而上學的概念是印度和東方特有的，但瑜伽是可以從它的哲學和形而上學的背景分割出來的。它是一種有普及和實用價值的科學。瑜伽在本質上是關於靈修方法的靈修事情。它是積極和實際地邁向悟證最高的實相，那個所有生命的中心－神。而它也是屬於全人類的遺產。

我們景仰的上師施化難陀大師曾經說過一個關於瑜伽的重要性和實相的美妙的寓言：從前叢林裏有一株大樹，在樹頂上有一個很大的蜂巢。但要爬上樹頂卻有困難，人們要在樹幹刻上踏腳處，然後才向上爬，但這需要很大的耐性和智慧。

一條瘦弱的爬籐盤繞着這棵樹而且到達這棵樹很高的地方，它看來強壯，但卻在空中危險地搖擺。一個想不費很大氣力就得到蜜糖的貪心的人，想單靠爬籐就爬上樹頂。他懶得把腳步刻在樹幹上而且以爲這爬籐夠力把他帶上樹頂。當他離地數尺的時候，一陣強風折斷了爬籐，這人就墮下和折斷了手腳。

這和只想靠捷徑，用基於自私的動機和慾望的行動來爬上瑜伽（神聖）的樹，喝解脫的蜜糖的人的情況相似。瑜伽的道路就在神聖的樹的樹幹上。你要花一些氣力臨時準備踏步的地方，這就是靈性的修習法。你要一步一步地向上爬，從五戒、五律、體位法、呼吸法、懾心、凝神、冥想開始，然後才達到三摩地的高峰。要到這裡沒有捷徑。你不能逃避這個責任。但是如果你靠自私的動機和慾望促成的行動－雖然它們同樣是看起來很强壯－來攀登，它們不會帶你到瑜伽的高峰。當對世事和天堂的享樂、貪婪和私慾的風吹起時，這種行動的爬籐就會折斷，使你從高處墮下。

喂!自私的工作不會帶你到達瑜伽的目標。只有無私的工作會幫助你。靈性的修習法是嚴格很多的事情。你要用艱苦的方法來攀登高峰。當你到達頂峰的時候，你就會喝到永生的、永恆的和福佑的甘露。

我現在會簡單講述各種瑜伽的系統。第一種是智慧的系統，修習這種瑜伽的人把他人類的能力應用在一個最高的練習裏：覺悟實相。這種瑜伽叫做智慧瑜伽。修習的人聽了對神的本質的解說，得到對實相的了解，跟着不斷地思考這知識，最終他會在深度的冥想中，以理性的力量洞察這實相。

第二種系統叫做虔敬瑜伽或是愛的瑜伽。這是一條甜蜜的途徑，它特別適合和容易適應人的情緒氣質。修習者不斷想念最高的本體，向祂禱告，感覺祂近在，而且接近得可以自然地與祂同行，和祂說話，生活，行動和把自己的存在也放在祂之中，這樣與最高的本體培養出一種緊密的關係。修習者建立起一種連繫來對神表達純潔的愛。在這個練習中，修習者的生命變成完全完整。

在第三種系統裏，所有生命的活動都是爲神而進行。人的責任是在一個無私的基礎上完成。這就叫做行動瑜伽或無私服務瑜伽。在這種瑜伽裏最主要和重要的動作就是自我的蛻落。當一個人完全放棄了自我，他會了解世上所有生物都是神的顯現，他們就像用來祀奉神的流動廟宇。這樣服務別人就變得自然和容易，而且每個行動不再是俗務，而成爲一種崇拜。一個人如果把生命活動變化成神聖的悟證，他在任何地方都可以做崇拜。學校裏的老師、醫院裏的醫生、田裏的農夫、交易所裏的商人，從事職業的每一個人，都可藉着謙卑和崇敬的心態，把他的活動變成純潔的奉獻。

在第四種系統裏，修習者經歷一個非常特別的過程，在過程裏所有思想都溶入神裏面。這個人愈來愈覺知生命的中心就是神。這亦是一條非常美妙的途徑。這叫做皇道瑜伽或集中和冥想瑜伽。思想是頭腦內容的活動。而頭腦內容的活動是由那稱爲氣的最重要的生命力的運動和身體的活動製造出來的。因此，思想、身體和氣是完全互相連接的。把身體保持在固定和扎實的的姿勢裏可以完全征服和控制身體。練習控制呼吸的技巧可以征服和控制內在的心智能量。而且，到最後頭腦分散在多元的宇宙的光線會被收攝回來，而只集中在神這個念頭上。在這個提昇的過程裏，人超越了心靈的層面而進入了超意識的狀態，在那裡悟證了與神一體的經驗和永遠從身體的束縛中和死亡中被釋放出來。有很多令人鼓舞的徵兆，就是很多西方的慕道者都認爲這種瑜伽是對他們的文明裏令人困惑的問題的最適合的解決方法。

(文章譯自刊登於二零零四年三月印度總會的「聖潔生命」雜誌)

名譽會長語

對瑜伽導師的講話

鄭仕源

慈達難陀大師(譯自 1975 年 8 月 8 日文章)

瑜伽導師主要的職責就是服務，以加強靈性的進化來服務你的學生、服務你自己。服務要抱著一個感謝天恩的態度，感謝神選擇了你作爲祂的工具，也要感謝你的老師與學生，他們提供你一個服務人群的機會，讓你身邊的生命都因你而蒙福。

瑜伽導師不單單是導師，他同時也是一位瑜伽士，他以那高尚的、尊崇的，而不是那世俗的、平庸的原則來作爲自己生命的基礎。你要成爲這一切崇高標準的模範，讓你身旁的人都因你而明白瑜伽是甚麼，從而尊崇這種古遠的瑜伽學問。

持續當一位學生。知識是無窮的，你應不斷學習。學習一切有助於瑜伽的學問：例如生物學、解剖學、健康、靈療、營養、呼吸法、環境學以及一切相關的學問。不要讓導師的身份把你窒息。總有學生會不斷求知的。你要有系統地學習，把閱讀過的材料做好筆記，翻閱參考書、參加講座、聆聽有學問的人的教導。堅守瑜伽之道，不要做一個雜亂無章的學生。選讀有助你成爲瑜伽導師的讀物，永遠保持謙虛的胸懷。

你的教學必須是全面性的，要包括四個層面：身體的健康、人格的發展、道德倫理的理念、靈性的進化。你要在這四個層面之上服務人群，利益人群。通過教導健康之道來服務社會，通過教導人們多了解自性來解決心理上的困境，你要認識人格上的問題。建立觀察的眼光，瑜伽代表一種理想，它包含了一定的原理、一定的道德與價值。它對社會充滿著一股道德、倫理、向上的影響力。瑜伽把人格培養成爲高貴、溫純、甜美、理性與公義。它有助於自我的成長與人際關係的成功。瑜伽是一門科學，有助你越來越接近神。

以高貴崇高的態度邁向前。當你擔任瑜伽導師時，經常緊記著你的服務是一種懷著感恩的服務。經常讓自己的智慧有所增長，把自己最好的都交給你的學生。以最高質的、你最好的來教導學生。教導時要靈活與諒解，忠於把你帶進教學之門的團體，忠於你的上師。忠於瑜伽。懷著專心一意的忠心與敬愛，正如羅摩奇詩拿大師經常說，忠心往往包含著美妙的包容忍耐。願你們懷著高貴與崇高的態度邁步向前。

瑜祈斯樂巴大師到港花絮---2007

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心
THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE
愛心 施予 淨化 冥想

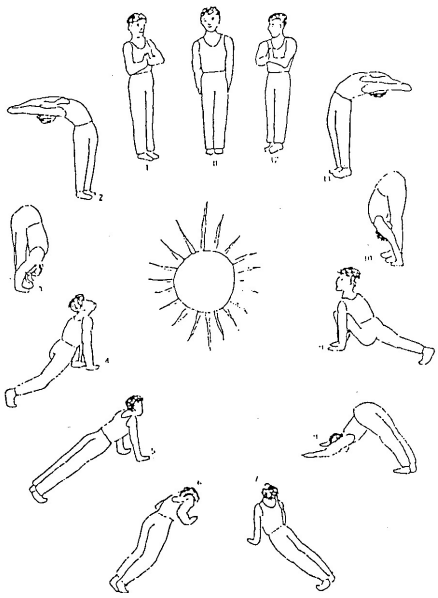
聖潔生命
DIVINE LIFE SOCIE
愛心
GA CENTRE
想 開悟

教學心得

拜日式

區亮貞

拜日式是一套有十二個連續動作的式子運動，每個動作都能伸展身體不同的韌帶。從外表來看，這套拜日式主要是鍛鍊脊椎骨的前屈和後伸，其實拜日式不單是強身的式子，當中亦包含了呼吸法、持咒和冥想的功能。SURYA-NAMASKARA 的意思是朝向太陽頂禮致敬，而太陽被視爲光輝的根源，是賜予人們健康和長壽的神明。



在 Divine Life Society 的瑜伽班，拜日式是每堂必定練習的式子之一。拜日式可幫助修習者對身體、內心和靈性的自我培育。在初班裡，很難要求所有學員都做到拜日式的十二個完滿動作。皆因現今社會，人們有太多的壓力、太少的運動，很多人士年齡未到四十歲已有五十肩的通病，雙手舉高貼耳也感困難，上身向前彎時雙手衹能觸摸到膝蓋。遇到有這情況的學員，不需要將整套拜日式在短時間內學完，可以先練習肩膀的活動，再練習前彎後仰。上身前彎時雙手要盡量放鬆，慢慢挺直身體。這樣練習可鬆弛肩膀和手臂的肌肉，雙腳的後筋亦可拉鬆。再用山岳式站立，平衡好身體，然後雙手舉高貼耳，頭向上，眼望雙手，再將手臂拉貼雙耳，感受到腰背的壓力。然後將上身向前彎下，收緊腹部讓上半身向下壓。還原時用直角式將手臂和腰拉直向上仰。用這方法練習拜日式的第 1、2、3、10、11 及 12 式。

練習第四式和第九式時，先彎身將雙手掌並排平放在地；雙腳微彎，右、左兩腳交替向後伸展踏地，再屈曲踏前。這樣練習可幫助鬆弛大腿的髖關節。第四和第九式就在雙腳踏前伸後中完成 。

第五式是俯臥斜板式，雙手撐起身子成一直板，面朝下，閉氣。

第六式（八點著地）和第八式（倒轉三角山或下犬式）是十二個動作之中較難做得到。這兩式要有柔軟的腰背和手腕力量。初學者未能做到八點著地，可以先練習五體投地（即是由第五式俯臥斜板式）順序雙膝先著地、大腿著地、彎曲手踭向後、最後額頭、胸部著地。初學者常將第五式和第八式混淆，而第八式的身子是彎曲的，頭向下臀部向上，雙腳掌踏地。兩個式子相類似之處是雙腿伸直膝蓋離地。

第七式是蛇式的練習。由蛇式拱高臀部，腳跟著地便是第八式。未夠體能做第八式時，可先用貓式的姿勢轉爲下犬式，強化肩膀、拉直腳的後筋。

以上各個式子的練習方法可以幫助學員清楚認識到每個式子的重點所在。在每個新課程中如果有新同學加入，我都會重點教授；即使舊學員已熟悉拜日式，大家也可一起練習。已學會的同學可以加深對該套式子的認識、培養耐性和謙虛、發掘內在的潛能。完成一套熟練的拜日式要做到呼吸暢順、動作流暢而有韻律。完成兩次循環爲一套，每個動作要觀想著不同的位置，更要配上深度的呼氣、吸氣和少許的閉氣。以上每個步驟熟練後可以加上持咒、唸頌十二個聖號。每個聖號都是向太陽頂禮。

太陽是最光芒和最有生命力的，它是無形相全能之主的有形相代表，是光輝的根源，亦是崇拜和冥想的對象。拜日式作爲一個整體對身體各個不同系統均能產生良好的影響。鍛鍊時血液循環加速，毒素會跟隨汗水排出體外。修習者除了得到健康，使自己活力充沛之外，還能奠定內心和靈性的基礎。

從式子走向靈修　回歸瑜伽大道

Kit

有香港的脊醫朋友定時在佛山地區某些瑜伽會所(未經同意暫不具名)進行脊椎的醫療和康復，在今年的五月中引荐我去參觀和交流，盛情難却而且亦爲了增加一點見識。我於是欣然前往：對我這個所謂的“過江龍”，她們對我特別的謙虛和禮待，我來之前醫生朋友就告訴我她們過於注重式子，十個導師九個脊骨有問題；我首先要求看看她們上一堂課的情況，她們以柔和的樂曲配合節奏，而導師就不停地一邊做一邊用口來講述(這樣不好，式子應和呼吸配合，不宜邊做邊說)，而個別學員的表現却未能引起導師的即時注意，我耐心地看完了一堂課，之後導師們席地而坐，將我圍在中間，我就將我的所見所感作了一些評論，指出了課堂上老師和學生互動的重要性。我以體適能（ 運動學)瑜伽爲入門，以施化難陀的綜合瑜伽爲進階，給她們做了一個簡單的說明。看着她們好學的眼神和不斷的發問，在那一刻我作爲導師之上的導師一方面感到自豪而另一方面又感到責任重大，特別是當我說及從式子走向靈修，回歸瑜伽大道的主題之時，她們表現了極大的好奇：有些朋友不停地在式子中追求表現，以爲做到了一些較高難度的瑜伽動作就算是達到了成功，但限於每一個人不同的習性，不同的體能本有不同的表現。不可以強求一致。我示範手立式說明，一般而言手立是比頭倒立難度高，但却没有人認爲用腳站立和行路難度高，其實站立和行路是比手立難度高，因爲手掌比腳掌靈活，上肢比下肢短，但我們因爲出生以後就學習用腳走路並成爲習慣，於是熟能生巧，習以爲常。“狼孩的故事”說明習慣了與狼爲伍而要回復人的直立直行是何其困難！總之式子無非是評定一個人的平衡力, 柔軟度以及體能而已，没有甚麼新奇的地方，要進入到所謂瑜伽的成就還有十萬八千里路。除去衣服的身體外露給人所見的就是一些皮毛，亦即是說無論你的式子如何高明，都是“皮毛”(“皮毛”是中國北方諺語，表示簡單，淺顯)。如果只是將瑜伽停留在式子上的練習，這和一般的體操有什麼不同？！施化難陀的綜合瑜伽就是引導我們一步一步地從身體走向更深的層面，我用了一個佛教和道教的故事作一點說明：八仙之一的吕洞賓有一次行經一座山時，見到有僧侶多人圍着聽一禪師說法，於是停步聆聽，禪師知道他是吕洞賓, 而且心高氣傲，就氣他說“盛名之下，守尸鬼矣”；吕洞賓不服，以示飛劍神通，但禪師身具般若智慧，微笑相對，劍去復回，神通未奏效；辨經論道吕洞賓亦未佔優勢，但吕仙人當時亦已是成道之身，能將我執放下，主動服輸並和這一位黃龍南禪師成爲亦師亦友，他在後期的修道中更吸收了禪宗的精華，道行精進，成爲八仙中最著名的一位。道教着重”精，氣，神”的修煉，已經是比式子更進了一大步，但還未究竟，成名且成道的吕仙人尚且知不足而奮進，何況是我們呢？這一個故事却令後世道教好勝者質疑成爲公案，但事實是在中國兩千年以來，佛教這個“過江龍”始終佔有最重要的地位，但世事多奇妙，上天以示公平又賜給成吉思汗一位“長春子丘處機”以國師禮待，是一點異數。然而在全真教的理論上，它在“性命雙修”的前提下，亦是偏於“靈性，空性”的修道。・・・

醫生朋友笑我的理論比式子更好，我認真地說，我這一次式子和理論, 靈修同步施教，是出自愛心，亦是近來對施化難陀大師的綜合瑜伽的實踐。

我想：施化難陀大師的綜合瑜伽受到歡迎是事實，我僅是說及一些“皮毛”，但已能令她們深深吸引；作爲會員，我們每年都能得到瑜祈斯樂巴難陀大師從印度不遠千萬里而來的教導，在瑜伽營內，每天凌晨四點給我們式子檢閱和無私指導，直到晚上九時多給我們疑難解答，靈修指引，我們是何其幸運！中國的瑜伽導師聽到後表現出心往神馳的樣子即時提醒我要懂得感恩。我期盼施化難陀大師的綜合瑜伽能早日在中華大地開花結果，法不孤起，必仗緣生。我們已和聖潔生命會建立起一個“緣”，自應弘揚“綜合瑜伽”這一個“法”，我相信有很多會員朋友和我一樣，將“綜合瑜伽”當作是能發揚光大，光彩奪目的火種，不知不覺之間就已在生活的路上播下點點星火，當因緣具足，我們就能見到星火燎原的美麗景象。

回家的時候，導師們期盼我有機會再來，我留下了兩句說話和導師們暫別“式子式子，適可而止；從式子走向靈修，才是瑜伽大道”。

告示板

Message

- 施化難陀大師著作--- 『怎樣可以活到百歲』之翻譯文章，因應許多會友及讀者們反應，希望能將結集成書，更能滿足渴求，所以我們由本期開始停止刊出， 請等候新書出版。

- 2008 年曆設計比賽已完滿結束，多謝會員的設計和投稿，在 11 月 12 日很榮幸請得瑜祈斯樂巴難陀大師頒獎給以下得獎者：

  第一名： 柯沛縈同學
  第二名： 胡天賜同學
  第三名： 周楚卿同學

- 本會除長沙灣中心及大埔外展班之外，並於旺角區增設瑜伽中心（地址:九龍旺角彌敦道 750 號 始創中心 22 樓 2201 室)。設有不同時段及課程，詳情請登本會網頁 www.hkyoga-dls.com 或致電中心： 9339 4517 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：2008 年 4 月 30 日