



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

期 刊

第四期

2008 年 8 月

今期內容



慈達難陀大師

- 活出聖潔生命

大師教導

- 聖潔生命

名譽會長語

- 翻譯

書名：I Love You

教學心得

- 攤屍式

會員自由區

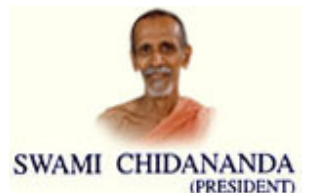
告示板

編輯組成員

張樂賢 陳惠芳

鄭瑞琮 梁清薇 李秀霞

活出聖潔生命



慈達難陀大師

譯：麥偉恆

你是超越肉體和思想的不死的聖靈。神是你存在的本源，而且在你內在的實相裏，你和祂是無異無別的。二十世紀的人類雖然富裕，卻沒有平安。人活在一個不安寧的狀態，世界到處是不和諧及不協調。

神聖的施化難陀大師，出於無比的愛心和慈悲，指導現代人類如可在這世上，活出聖潔生命而得到祝福的途徑。我們在這裡只是路過的朝聖者。由於業力的驅使，我們暫時進入肉體的狀態，得到這個罕有和珍貴的機會，可以恢復我們和我們的本源-那個宇宙遍是者失去了的聯繫。

我們一定要爭取得到解脫--從痛苦、悲哀和受苦中被釋放出，和爭取達到永恆的喜悅。上師教導了人類一條達到這目標並同時在俗世的生活裏履行我們的義務的簡易途徑。

聖潔生命就是在生活裏，你覺知你本質是神聖的；而且覺知你真正的生命是永恆的、不死的靈魂。那個至高的宇宙實相，無論在任何崇拜的地點，都是獨一無二的，而且世界上所有的經典都是讚頌同一個神。聖潔生命宣揚生命的目標就是對神的覺悟。

你不須要放棄俗世來過聖潔的生活，因為就算你在過正常的職業和社交生活的時候，你也能到達你的目標。首先，你一定要潔淨你的內心，而且要以專注地服務別人來去除自己的私心。永遠都要熱心於服務所有人--病人、窮人、受苦的人、哀傷的人。把任何服務別人和地球上一切神的造物的機會當作是你的福報。在這沒有機心的無私服務裏，會生出一顆純潔的心，對神的虔敬亦會隨之而來。

第二，每日都崇拜至上者，因為神是你生命的中心。祂不是在遠處，而是遍及整個宇宙的永遠存在的聖靈。祂比你的呼吸更加接近你。永不要忘記這一事實。對神充滿愛心，嘗試重新建立與神的靈性的親愛關係。這個每天崇拜和祈禱的過程可以穩定不安的內心和克服它浮躁的本質和令它有集中力。

第三是要收攝思維、控制感官和思想並對至上神性的實相冥思。熱愛和禱告在你生命裏創造出向上的昇進，令你進入每天的冥思，這使你變得堅定。你開始**感到**神在你內心存在，就算在你進行日常活動的時候，冥思也會創造出對神覺知的不斷的電流。你開始**知道**你的活動、生活和生命都是在神裡面。冥思把靈性的素質帶進你生命裏，把你提昇到純潔、仁愛和完滿的新標準。你變成一個帶着崇高思想和情操的進化的靈性生命。

第四，進入了這個對神的覺知狀態之後，你的智力會變得純潔。哲理的探求和識別力出現在永久和暫時的事物以及永恆和非永恆的事物之間。應該把這識別力帶進清醒狀態的每一刻。接着你就會開始拒絕不靈性的事物，安住於至上神聖的實相裏。

不斷地探索：「我是誰？我從那裡來到這個宇宙？什麼是我的目標？什麼是所有這些感官對象的本質？」

肯定：「我不是這身體、思想和局限的智力；我是無生的、無死的；我是永恆的自性-我是存在、知識和極樂。」

如果你要進入聖潔的生活，你就要在俗世的日常生活裏遵守品行和人格的三個原則。它們對建立出一種服務、崇拜、冥想和覺知神的聖潔生活的基礎，是不可或缺的條件。

第一，不論在思想、語言和行為上，都要對眾生仁愛和慈悲。要做一個無邊的施予者，對所有神的造物，就算是最卑微的，也要不斷的愛護。要令眾生得到平安和快樂。

第二，要絕對地誠實，就算這樣會犧牲自己的生命。對真相的絕對正直和誠實就是神。完全地誠實的人可以得到神。

第三，要有純潔的行為，品格、自制、貞潔和對所有人都有純潔的感情。要全面地控制你的人格裏的低劣個性。

永遠都記著你最高的目標，對你和神的聯繫有絕對的信心。要看見神在你周圍的萬物裏的無形的存在，其實祂是活在所有造物裏。

在博伽梵歌裏，奇士拿給亞尊那見到神在宇宙裏無處不在，充滿了這世上每一個物質的原子的實相。在這種覺知裏進行你所有的活動，把所有的行動都奉獻在神的足下。這樣行動就變成了崇拜。

起來吧！進入這神聖的經驗裏！現在你已經是存在、知識和極樂。這就是你真正的生命。以這知覺活着就是聖潔生命。

願神祝祐你們。

(錄自大師在一九八四年九月十一日在印度總會的講學)



聖潔生命 (Divine Life)

1. To practise non-violence, truth and celibacy is DIVINE LIFE.
實踐不殘害、誠信與貞潔就是聖潔生命。
2. To be kind, generous, humble, tolerant is DIVINE LIFE.
待人仁慈、慷慨、謙虛、忍耐就是聖潔生命。
3. To practice virtues and be righteous is DIVINE LIFE.
實踐美德，光明正大就是聖潔生命。
4. To serve the poor in selfless, dedicated way is DIVINE LIFE.
無私地、奉獻地侍奉窮人就是聖潔生命。
5. To serve the sick with all-is-God attitude is DIVINE LIFE.
以一切都是神的態度來服務病人就是聖潔生命。
6. To be merciful, courageous and devotional is DIVINE LIFE.
憐恤、勇毅、虔誠就是聖潔生命。
7. To sing the name of God and pray is DIVINE LIFE.
唱誦神的名號、祈禱就是聖潔生命。
8. To do Japa and meditation is DIVINE LIFE.
持頌神的名號與冥想就是聖潔生命。
9. To be an instrument in the hands of God is DIVINE LIFE.
作為神手上的工具就是聖潔生命。
10. To act rightly and live in God is DIVINE LIFE.
處事正確、活於神內就是聖潔生命。
11. To do unconditional self-surrender to God is DIVINE LIFE.
無條件地把自己交託於神就是聖潔生命。
12. To restrain the senses to have God-communion is DIVINE LIFE.
為了與神同在而制約感官就是聖潔生命。
13. To be on with the Divine Will is DIVINE LIFE.
與神的旨意合一就是聖潔生命。
14. To be a silent witness of the three states (waking, dreaming and deep sleep) is DIVINE LIFE.
以旁觀者身份面對三種意識狀態，包括醒覺、夢覺、熟睡就是聖潔生命。

這是一本討論甚麼是愛，如何實踐愛，如何用愛來提昇生命的一本書。

"I LOVE YOU" --- Swami Chinmayananda (徹邁雅難陀大師)



緒言

這一次到奧特拉卡詩(UTTARKASI)靜修，在一年前便已經計畫好了。要暫別那慣常的繁忙工作，以及與會員的頻密聯繫，必定帶來一點的不暢。爲了減輕那分滯悶，我想出了有一個兩全其美的方法，就是我可以這裏每兩星期寫一封公開信給兒童教育班的孩子；這些兒童教育班遍佈印度全國，是由徹邁雅會(Chinmaya Mission)主辦的。發出這些書信最重要的目的是要教育班內的導師和孩子，導師可以利用這些書信來作教材，教育孩子過一個道德和宗教的人生。

之後，我們的研習小組和青年小組在每週的聚會上會一起研讀這些"書信"。在這段研習期間，他們從世界各地向我提出了很多不同的問題。我要表白，在這個聖地的生活一點都不像靜修。每一次我都要花上兩三小時來回答這些問題，然後我的門徒就花上整夜的時間把我的答覆打印好；這一顆熱心，也只是我們對恆河的一點回報，她不是一直都從上游奔向下流，不管路途有多麼的曲折，她還是懷著一顆愛心來服務人群嗎？

在很多的中心，導師們都根據這些書信來指導孩子寫出讀後感想，孩子們也樂意把他們所明白的地方寫出來，而一部份的導師知到我最喜歡是讀到孩子們的作品，他們將寫得最好的都寄給我。雖然我一再的請導師把孩子們的作品交給我，可是只有只有部分導師這樣做，但是收到的少量作品也算不錯。我相信書信中那些觀念已經深入他們的心中，在未來定會開出盛放的花朵。

我很感謝各位。很多人都參加了這個用郵寄來進行的"祭禮"。我們會中一群有紀律、有活力的工作人員也參加了這一個"郵遞的祭禮"。我每次將信寄到孟買的徹邁雅總會，那裏的工作人員立即將信寄到印度的五個地區分會，他們印刷了足夠的份數，然後交到兒童教育班的導師那裏。那些勤懇的導師會先舉行小組聚會，研讀這些信件，討論怎麼可以把信中的觀念教導給初級班(6歲至12歲)和高級班(12歲至16歲)的孩子。

我一定要祝賀組織有這樣的效率和熱心，徹邁雅會的努力工作，成功地完成了這個計畫，也讓我在這個寧靜的山谷中，掀起了陣陣的鼓舞。

從恆河的河畔我向大家致意。

徹邁雅難陀大師
寫於奧特拉卡詩
一九六八年十月九日

“願一切眾生快樂，願一切眾生不染疾病，願一切眾生所見皆為吉祥，願無一眾生遭受苦惱。”

親愛的孩子：

以神的名號NARAYANA! NARAYANA! NARAYANA，我向你們致意。

我現在住在恆河河畔的一間小屋中，正在靜修，祈求神祝福你們。只有神才能夠使你們長大成為偉大而高貴的人，好讓你們為國家，以及我國的美好文化--印度教服務。

奧特拉卡詩(Uttarkasi)山谷，位於喜瑪拉雅山，約在海拔三千八百呎左右，所以這裏夏涼冬冷，在冬天甚至經常下雪。我們的恆河女神不斷地流經這裏，直奔下游，為我們的國家和人民服務。祂本身就是愛的河流。當恆河從高山俯沖而下，祂那冰冷的河水，激起了使人振奮的樂章，在一大遍的雪峰之間迴響著。而穿上了松衣的山嶺卻默然地聳立，好像全神投入在禱告與冥想之中。

在這裏我和上師塔柏華納大師(Swami Tapovanji Maharaj)一起生活了多年。他把《奧義書》(Upanishads)傳授給我，經書裏面充滿著多少偉大的聖哲在開悟之後流露出的喜悅，他們對神都有直接接觸的經驗。《奧義書》教導我們如果內心純潔、情操高尚，加上無比的勇氣，只要通過禱告和冥想，我們也一樣可以在心中悟證那份神性。我們的上師也教授我《博伽梵歌》(Bhagawad Gita)，這本經書教導我們怎樣在世間生活，怎樣本著愛心去服務我們周圍的人。

上師十分嚴厲，他只會把教導講授一遍，以後也不會再複述，這是他收我為徒的條件，而我也接受了。如果我把他傳授的知識遺忘了，那我就要自行離開，他再也不會教導一個那麼善忘和欠缺誠意的學生。

得到恆河女神和上師的祝福，我把一切所學都牢牢地記著。每天向神禱告和真心虔誠，再加上一顆純潔的愛心，使我們在生命裏得到一切成就。

對一個真誠的信徒來說沒有任何東西是不可能的。但是單靠虔誠是不足夠的，我們的內心必須充滿著對神的虔敬，與此同時，我們的手腳必須努力地工作，我們的頭腦要好好地思考，這樣便能夠用愛心把神抓住。這樣，沒有人會在人生路上失敗，沒有人會迷失，沒有人會受苦。

"愛"是印度教的基礎。如果你懂得怎樣去愛，你便成為一位偉大的印度教徒。所有偉人之所以偉大，全因為他們懂得怎樣去愛別人；他們之所以偉大，因為他們學習怎樣去愛。

正因為愛是印度教的基礎，我們作為這個文化下的兒女，一定要認識甚麼是愛，同時學習怎樣去愛別人。神就是愛的化身，如果我們明白了愛是甚麼，並且教導自己去愛一切的眾生，我們已經侍奉了我們的主。沒有一種祭祀比這樣更偉大，沒有一種苦行比這樣更有效。

因此，孩子們，你們要愛！愛！愛！

要倉促地在一封簡單的書信裏完全探討高尚的愛(Prema-Bhakti)是不可能的。我會這樣做：我每兩星期寫一封信給你們。你們的老師會每周唸出我的信，並且向你們加以解釋。你們要緊記上周我對你們的教導，老師會隨時提問先前書信的內容。你們一定要能夠全部作答，然後他就會告訴你們新一封信的內容，這樣做好嗎？

從奧特拉卡詩再北上五十哩是名為簡歌提(Gangotri)的聖地，巴紀拉達王(King Bhageeratha)曾經在那裏修習苦行。再北上十哩，那裏名為高穆(Gomukh)，恆河就發源在那裏。從高穆再北上，就是一片雪境，山連山，盡都是雪，那就是白雪之鄉了。

在奧特拉卡詩有一座著名的維詩拿達神廟(Lord Viswanath Temple)，上師就是維詩拿達神和恆河女神的信徒。當他完成了世間的政治和社會工作之後，便隱居在這裏修習苦行。這裏一帶的山峰和村落，都是以《奧義書》中的聖哲來命名，可能他們以前都曾在這裏結廬講學吧。

這些偉大而圓滿的聖哲教導門徒觀關於愛的道理，當這些門徒學會了怎樣生活在愛之中之後，便回到自己的地方服務人群，成為偉大的印度教徒。這就是印度和印度教的光輝所在。你們一定要學習愛的道理，我們可以用純潔的愛去征服這個世界，可以讓人類互助互愛。

徹邁雅難陀大師
寫於奧特拉卡詩

一九六八年五月七日

(下期待續)



優美的恆河

攤屍式 (大休息)

區亮貞

在實修指引課本，「攤屍式」是一個需時較長的式子，約為八至十分鐘。在做這式子時，身體在無狀態的平衡中達致真正的鬆弛。真正的鬆弛是指身心均在幾乎沒有消耗任何能量的狀態，就好像電池在自然充電的過程一樣。練習完拜日式後要將肌肉有步驟地鬆弛下來，每個步驟也要用心去指示鬆弛。在整個休息的過程中，內心是沒有離開過身體也不是睡著，而是醒覺的。經常練習可令修習者的精神集中，能進入深層的睡眠狀態。攤屍式可使人在很短的時間內回復體能。大師常說身心是不可分割的，當肌肉放鬆時，內心是平靜的；而內心煩躁時，肌肉也變得緊張。

身心的平靜是每個人都渴求的，同學們都很享受攤屍式的時段，顧名思義，這個式子就像屍體一樣沒有任何移動，但耳朵聽著帶導者的聲音，而身體及內心就隨著聲音指示而逐步放鬆。一般攤屍式的帶導是由腳趾開始往頭頂鬆弛(詳細的帶導請參考實修指引中的攤屍式方法)。有些瑜伽書籍的帶導法會從頭而下至腳趾。我當然遵照 Guru 的實修指引進行帶導，但也將這個由頭而下至腳的放鬆法請教瑜祈斯樂巴大師。大師的教導是：當修習者的精神狀況緊張及難以放鬆時，便採用由頭開始的方法，這樣開始可令修習者先把大腦放鬆，再循序而下。通常修習者在開始練習時，思想都會較為清晰，能注意到每一個部位，漸漸地進入彷彿似被催眠的狀態，但內心是醒覺的。在晚上的瑜伽班，時常都有同學的鼻鼾聲此起彼落。他們都是因為工作了一整天，放鬆後便容易入睡。雖然只是小睡片刻，但醒來後卻是精神充沛。記得有一次瑜祈斯樂巴大師到我的瑜伽課堂視學，那時是早上八時半，每位同學都精神奕奕，理應不會有發出鼻鼾聲的尷尬場面，可是到了攤屍式的尾段又有人睡著了。助教見到了，打算悄悄地弄醒她，但大師立刻制止助教，示意讓她繼續睡下去。大師說因為她的身體有需要才會睡著。故此，如遇上同學的鼻鼾聲太嘈吵而影響別人時，可用手掌輕輕摸他的頭頂，他便會慢慢醒覺而沒有被驚醒的感覺。

躺下時的姿勢對鬆弛身軀有很大的影響，由攀足式坐直背向後躺下，觀想著每節脊骨慢慢地鬆弛下來，四肢自然攤開，手心向上。人在日常生活中，不論是有意識或無意識均會消耗能量，而攤屍式不但可儲存能量，還能夠在很短的時間內恢復體能。結束攤屍式時要慢慢地活動身體。深深吸氣、呼氣，感覺到身體的雜質帶出體外，脊椎骨得到伸展的活動，在短時間內便能予人一份既鬆弛又平靜的感覺。當這份感覺伸延到日常生活裡，人與人的關係會更和諧，對世間事物更包容。修習攤屍式可讓人嘗試到接近死亡的感覺(learn to die)，因為平日練習這式子時已經感受到，所以到面對真正的死亡時並不會感受到恐懼。



瑜伽課堂的點滴

曾翠瓊

每一個初進入瑜伽課堂的學員，心中總有所期待，相信這就是推動他們走進瑜伽之門的力量。可能因為好奇，或因為想改善身體健康等等原因，驅使一顆顆熱熾向外追求的心，隨著 OM! OM! OM! 三個 OM 聲的響起，開始瑜伽旅程的探索。

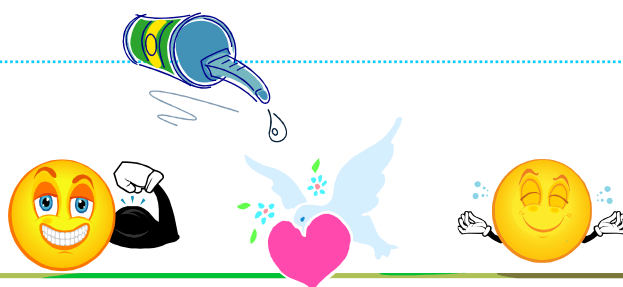
身軀仰臥在瑜伽墊上，合上雙眼，隨著指示，透過呼吸的練習，專注於腹部的一起一伏。向外奔馳的心，開始學習回歸於內在。此刻，身體好像向你訴說，平日的您，帶著‘他’東奔西跑。你只理會自我主觀的意念，為工作、為享樂、為欲望的進求。忘記了‘他’~身體的需要。雖然，‘他’沒有口，不能對你言語。但‘他’會向你發出訊號的，長期的疲倦、常常的頭痛、失眠，看似都市病的症狀。這些就是身體正表示‘他’快給你拖垮了。藉著瑜伽，您會漸漸感受到聆聽身體是需要的。古語有話：「工欲善其事，必先利其器」。我們的祖師施化難陀大師曾教導：「身體是我們的工具，要善待善用這工具」。

隨著課堂的流程，式子帶領身體得到伸展、按壓，好像把身體內積聚的壓力，疲倦舒發出來了。但你亦會感受到身體的局限，看似簡單容易的式子，到要實踐時，就好像有心而無力。另外，看到同學做得比自己好時，比較的心態又跑出來了。

修習瑜伽，要明白運動與瑜伽的分別。運動時容易生起比較心。就如一個人在游泳或跑步，見到旁邊的人比自己快，那就會趕快的追上。而瑜伽，是自我的修煉，自我的提升，不須與別人比較。再者，運動是消耗體力，一小時的運動過後會感到疲憊不堪。反之，修習瑜伽一小時過後會感到精力充沛，心情輕鬆。因為瑜伽能提升身體潛能。

瑜伽有動的一面，亦有靜的一面。靜的一面是於課堂中有一節‘大休息’的時間，一段可讓身、心、靈完全放鬆的時刻。每一天，營營役役，為口奔馳。甚麼時候是最快樂的？可能你會答：無煩惱的時候就最快樂。當身處於瑜伽課堂之中，仰臥在瑜伽墊上。外面所發生的事與物，與你再無關係。學習放下，放下身體，放下思想，讓自己隨著一呼一吸的節奏專注於寧靜之中。

瑜伽課堂的時間，就像身、心、靈的加油站！來加加油吧！



瑜伽的路上

張惠兒

瑜伽是什麼？運動、強身、健體、治病！當初憑這想法而踏上瑜伽的路，不經不覺廿多個寒暑了。

似是神的指引下，有幸參加了聖潔生命會瑜伽中心（前的名稱是香港瑜伽學會）學習，得悉印度總會派大師訪港，好奇心下參加了由大師主講的學術講座及式子的帶導。從而一步一步加深對瑜伽的認識，才知道從前認識瑜伽太表面，其實它的本質就是修行，以生命的解脫作為最終目標，小我跟大我合一，是為瑜伽也。

回想過去在修習瑜伽路途上，真的令我有好大的改變，舉例以下幾點：脾氣變好、多包容、凡事不執著、什麼可為、什麼不可為，多點愛心、身體比一般同齡的人強健、靈活等。

以上幾點恰如導師們常講的調身、調息、調心。朋友，你們除了做式子外，還要多參與每月的靈修聚會、大師訪港的講座、瑜伽營、鄭仕源老師的課堂講座，相信你們得著會更多更善更美。

以上是本人由衷之言，和大家分享的心得。



綜合瑜伽理論班的因緣

吳麗芬

渴求的課堂終於找到了！，那種心情自 2003 年某一天到現在還印象深刻。

第一期的第一個報讀者 [理論班] 的我，在沒有導師推薦下報名，最後也成功報讀。

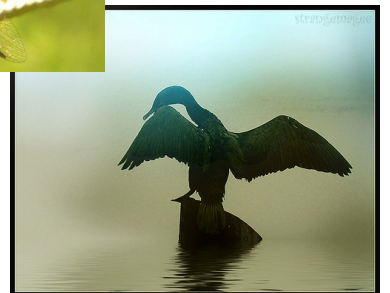
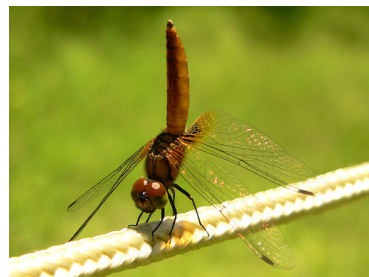
當年心情就像流浪孤兒盼望找回父母一般，這份喜悅，實非筆墨所形容。

89 年至 91 年間，曾多次參與慈達難陀大師講座，同時也有鄭 Sir 翻譯，大師慈祥臉顏與鄭 Sir 流利的翻譯，深刻銘記於心中。

再者，隨著報讀 YTT 導師培訓班，開始繁忙和刺激課程，但又建立了聖潔生命會瑜伽中心和同學等師生關係，多年來同學們用心學習、積極提問，導師們無私分享，讓我們一班糖不甩同學，感情日增。

記得鄭 Sir 課堂常提及一句話：「是否有了準備和接受的話、機會、GURU 等着你們」。

ॐ OM SHANTI SHANTI SHANTI



淺談瑜伽導師，瑜伽大師，瑜伽上師

Kit

香港是一個美麗的地方，在繁華的鬧市中都有鳥語花香的山林。

在今年四月的一天假日清晨，我順道走向市區內的山上(從九龍華仁書院直上京士柏氣象站)，有很多公公婆婆早已各據山頭在做運動，要找一個清靜無人的地方實在不易，最後我只得步入林中的斜坡旁的小平台，有兩平方呎左右，於是我習慣地做我最喜歡的頭倒立，過了一陣，我聽到有腳步聲，一開始是較大聲的拍打身體的聲音，接着是較小的聲音(可能是發現我而不想打擾)，跟着遠遠傳來的聲音：「林太，想不到你早到了!」「咻!小聲，有一位大師在練功。」我一聽，忍不住笑了，竟然忘記了自己是在做倒立，亦忘記了身旁是一個斜坡，上下行氣相沖即時氣咳。身體一側竟將向下滾去，本來我自小已習慣跌扑翻滾將身體卷成一個圓球就可以滾下山坡，但一想到山坡上雜樹橫生(並不是小時玩“滾人球”的長了茂盛青草的斜坡)，我唯有即時將手向外一伸抓到一棵小樹，狼狽地站起來，我苦笑：大師的名稱是如此沉重，是我承受不起的!這一次丟臉的經驗啟發我引出的主題：「淺談瑜伽導師，瑜伽大師，瑜伽上師?」和大家分享：

在對上一期的期刊上鄭老師已翻譯了慈達難陀大師作為一個上師以一個俯視的角度對瑜伽導師的作了精簡的論述，從字裡行間可見是貫穿今古，中外通用，表現了上師的真知灼見。現在我以一個學員和瑜伽導師的身份，以一個旁觀的平視的角度來一點添枝加葉的探討，而討論的內容主要以瑜伽運動的認知、引導方法和瑜伽導師應有的宣傳為重點：現在所謂的瑜伽導師，正確的名稱應是哈達瑜伽式子導師，通過一定的理論和式子考核之後，就可以對學員進行指導，我以為，導師第一點首先是引導學員自我比較而不是橫向和別人比較。因為瑜伽的學習大多數都是群體的學習，前後左右都是同學，而式子更是表面化的可一眼看出的動作，比較是最自然的事。導師先要讓學員明白比較是不可取的，在此以我自己為例：我父親年愈古稀而且年齡大我母親將近二十年，但他身體是如此強健竟比我母親顯得更年輕、更健康 and 身手快捷，真的是上山爬樹似猿猴，下海擊浪似魚游。基於父親的遺傳基因，而令我以及我的弟妹從小開始就成為學界運動的精英，我所有的一些所謂高難度的瑜伽式子都是自學而成，但我曾引導一些朋友學習，却深感到他們的進步很參差，最後我亦終於明白每一個人其實並不是站在同一個起跑線；又例如本中心一位高大的師姐能很輕鬆地做一個漂亮無支撐式的肩立是因為她的肩胛骨骨架較大，所以先天條件是很重要的，不同的父母的身體素質有不同的遺傳(亦可以是祖父母的隔代遺傳)。當然有些反常的可能是你難以得知的前世習氣的流傳。(作為兒女我們不能怪父母是強健或虛弱，甚至是富或貧，因為是已定的因果和業力所成)。明白了上述基本的道理，那麼可否有一些方法將學員的注意力放在自己身上？例如對一些個別的學員可以利用數碼相機將她不同的學習時段的同一姿勢記下，通過比較式子不同的體位和角度令她能體會到進步，加強她學習的信心(現代的導師應該善用現代科技，緊跟時代的步伐)，同時亦能將你和學員之間的距離拉近，是一個雙贏的局面，你要明白你的小小的一個動作、小小的心意有時是會起很大的作用!(當整個課程完結是應當着學員面前刪去相片，有時尊重學員亦可只拍側面或局部相片。)於是聰明的導師善於引導學員：今天的我已經超越了昨天的我。能培養出好的學生亦是評定一個導師的準則，有時有些學員在某方面會超越導師，導師應給予鼓勵，能夠培養一個超越自己的學員應值得高興，證明你教授有方。作為導師可能有某部分高難度式子未能示範，但亦不應因而失去信心，你應明白自己的**定位和職責**是推廣、普及瑜伽而不是培養精英的運動員。

淺談瑜伽導師，瑜伽大師，瑜伽上師

Kit

另外導師最容易忽略的是忘記對瑜伽的正面宣傳，這當然需要導師的理論水平和正知正見，教得好是技術的層面，宣傳得好是學問的層面，能真正值得學員(特別是較高質素的學員)欣賞就一定是雙線並行的瑜伽導師。如只當瑜伽作為一種運動，它亦有它特別的地方，它是利用陰柔之力並在一定時間內定型，它對筋骨肌肉和關節的作用是其它運動難以達到的，男士因為它的“扭扭擰擰”而不學瑜伽是真正的損失，它對其它運動有互補同時亦有促進的作用，我原來喜歡武術和乒乓球，亦擅長短跑和游泳，**瑜伽運動能令我的各項運動更上一層樓**。要知道瑜伽運動是被列為印度士兵的必修運動。我比較中國和香港的瑜伽活動，都有一個共同的特點就是太少男士參與了，**瑜伽動作從易到難的包容度其實很大，亦適合不同身體狀況，不同追求境界的人學習**。導師如果在對女學員宣傳時能引起她的兄弟、男朋友、丈夫都共同參與，我相信瑜伽的運動在中國零八奧運前後又將掀起一個高潮，這樣那些學有所成而又想一展所長的瑜伽導師或未來導師將有更好的發展空間。有時有些人可能會問：「我身體已很好，是否仍需要學習瑜伽？」我會肯定地說「仍值得學習！」我常對朋友說：「運動要適量，但瑜伽是多多益善。」有一句諺語－「四肢發達，頭腦簡單」去形容一些運動過量的人，我想是有一定道理的，因為人的精力和血液有限，大量的血液和生命能直達四肢，長期是對大腦不利，但瑜伽是一種慢且柔的運動，是一種由外至內的運動，它不但能令身體健康，品性和悅，更有靜心益智的作用。(目的是為進一步的靈修打下基礎。)

瑜伽大師的名稱則重於廣博而不在於三招兩式的專精，他則重在對整個瑜伽系統有較深入的認識，有較完善的理論，並對瑜伽的各個經典都很熟悉，但如果只限於此，亦只能算是一個瑜伽的學者，更重要的是還應有自己的實修實證。瑜祈斯樂巴難陀大師在演講時表現了他對《博伽梵歌》這一瑜伽的「聖經」的熟悉，他甚至對某一頁某一行的內容都瞭如指掌，又從式子上的指導以及理論上的分析，問題的回答都可以看出大師是有自己的修為（解答疑難是最能考驗每一個大師的水平）。由此可知，瑜祈斯樂巴難陀大師，當然是一個瑜伽大師。上師是一個很特別的稱號，只在密宗(包括佛教密宗和瑜伽密宗)和瑜伽常見，表達了對由古至今，由上而下連續的傳承的尊重和敬仰。

零七年的瑜伽營，瑜祈斯樂巴難陀大師是以回答我的最後一個提問結束了整個活動中的演講。當時我的提問是：「要合乎甚麼資格才是一個瑜伽上師？」大師的回答很玄妙：「不要作出這個判斷。」言下之意是等同神一樣的上師和你相遇是神的恩典，就算你去追求或作出判斷都是不恰當。因為你要對一個上師作出判斷就已經有了比較心和分別心，就是破壞了你對上師的絕對的誠、敬、信。如此亦必將令到上師對你加持的力量減弱。你和上師的相遇是真正的因緣際會，何況作為一個上師，他其實是與徒弟建立了因果業力的關係，換句話說他是有所牽連。因為是上師，他在靈性上對我們而言就像巍巍高山，雲深不知處，我們有何基準作為比較呢？或者大師的這一回答亦反映了一位智者的深謀遠慮：如果給上師下一個標準定義，就會有一些不自量力的人紛紛對號入座，對上師這個光輝而且神聖的名號帶來污點，亦正因此，生活是一個立體而不是一個平面，並不是能一眼看穿，很多時候還要看你的福德，際遇，智慧和因緣。但如果你對以上都欠奉，真正的上師和你面對面相遇，你都可能錯失，更有甚且，你可能迷途而不知返，鳥倦而不知還，在業力的作用下漸行漸遠，所以平時注重綜合瑜伽的學習(特別是靈修方面)，上師會在你真正需要的時候出現。

綜合以上的論述，應該明白以下的關係－瑜伽導師引領你走入式子的門檻，瑜伽大師傳授並深化你的理論和知識，瑜伽上師是牽着你的手引你步入靈修殿堂的代表着神的使者。

告示板

Message



2008年5月10日第九屆選舉幹事暨會員大會，已選出新一屆幹事名單：

主席：吳志文

副主席：鄧錦秀

文書：黃振盛

財政：張樂賢

總務：區亮貞



慈達難陀大師推介之重要瑜伽書籍：

1. Essence of Yoga (施化難陀大師著)
2. Thought Power (施化難陀大師著)
3. Voice of Himalayas (施化難陀大師著)
4. Concentration & Meditation (施化難陀大師著)
5. Health and Happiness (施化難陀大師著)
6. Conquest of Fear (施化難陀大師著)
7. Conquest of anger (施化難陀大師著)
8. Truth that liberates (慈達難陀大師著)
9. From man to God Man (Sri N. Ananthanarayanan 著)



旺角本會瑜伽班現再推出一連串優惠：

- 1) 提早交下期學費有九折優惠---現時就讀之同學如在下期開課日三星期前（即本期第六堂前）交下期全期學費，則可獲九折優惠。
（早、午班\$405；晚班\$450）
- 2) 贈送學券：由 2008 年 3 月份起連續上課同一班別三期，保留學費收據（共 3 張）可換領本會學券一張，可任選本中心哈達瑜伽班一堂。（學券受條款限制，請細閱“學券注意事項”通告）。



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，設有不同時段及課程。
地址：九龍旺角彌敦道 750 號，始創中心 22 樓 2201 室・港鐵太子站 B 出口
詳情請登本會網頁 www.hkyoga-dls.com
或致電中心：9339 4517 查詢。



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 30/11/08 截稿
為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員號碼。

旺角本會之瑜伽中心