



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

第五期
2009 年 2 月

今期內容



慈達難陀大師
- 上師會死嗎？

大師教導
- 聖潔生命之輪

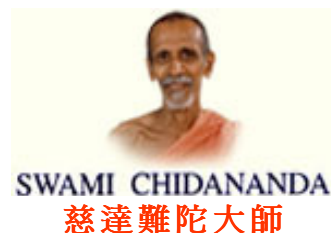
名譽會長
- 翻譯
書名：I Love You

教學心得
- 倒立式

會員自由區

告示板

上師會死嗎？



譯：麥偉恆

(文章譯自刊登於二零零五年二月二十日印度總會網站)

英國的君主政制有一個偉大的傳統，就是「王座永遠不可懸空，國家永遠不能沒有君王」。就是因為這個傳統，在位君主氣絕的時候，儲君就即時變成新的君王。他們會宣布：「國王死了，國王萬歲！」。這聽似荒謬，但其實並不！國王是死了，但國王仍在，因為儲君繼承了君主的地位。

想想「國王已死，國王萬歲！」這個宣布。在一個俗世的制度裏，世俗的君主不會一刻不在，但在靈修層面上可以缺少了這個嗎？在靈修事情上會否欠缺了這個制度呢？我們會否因為上師不在這裡，就以為我們沒有了上師呢？上師存在過，但現在就不存在？我們是否比不上英國王座的積極傳統？是否俗世的制度更進步而我們就落後了呢？這樣想是很荒謬的。

上師永遠不會死，因為他是活在弟子裏面。他之所以能這樣做，是因為他一生都在以他的理想、意念、願景、態度和價值感進入他的徒弟裏面。他生存的目的就是不斷地努力和工作，使他能永遠活在每一個弟子裏面，亦藉着每個弟子而永遠活着。如果一枝蠟燭的火焰點燃起另一枝蠟燭，明亮的燭光就永不會停止照耀。它自己縱使熄滅了，但它已經在另一枝蠟燭芯上燃亮起完全相同的光明。

仔細地想想這些說話！上師就是通過你的生命而活着。這是一個榮譽。這是一個特權。這是一個極大的幸福。這是一個要永遠知道和謹記的真相：「我一定要變得像上師的教導那樣，我一定要變成和上師一樣。」但是.....

編輯組成員

張樂賢 陳惠芳

鄭瑞琮 梁清薇 李秀霞

不知為什麼永遠有一個「但是」。你不能反駁之前的說話，但是上師施化難陀大師自己實在說了很多遍：「不要做我做的東西，但是要照我的說話去做。做我叫你去做的事。我已經給了你一些指導，你就要去實踐它們。不要嘗試去模仿我。你可以效法我。你可以從我的本性、我的個性、我崇高的和理想主義的生活方式裏和我靈修的人格裏，嘗試變成和我一樣，但是不要模仿我。要效法我。」

每一個弟子都一定要知道模仿和效法這兩個詞的分別。喬卡拉用布把頭裹成一個樣子。今天很多人都模仿這個戴頭巾的方法。這不是弟子應做的事，這不是靈修上的效法。當他寫《我之覺知》、《辯智之寶》等著作時，沒有想過你會這樣做。他沒有寫你要模仿他的衣着方式。如果你這樣來使自己和他相似，你就大錯特錯了。

你一定要使上師令人振奮的靈性活在你裡面，使上師崇高的理想活在你裡面，使上師的靈性教導活在你裡面。他高尚的人格和行爲應該活在你裡面。他神聖的本性和活着時神性的生活方式應該在你裡面復活。當世界看着你的時候，就會明白你的上師的神性。

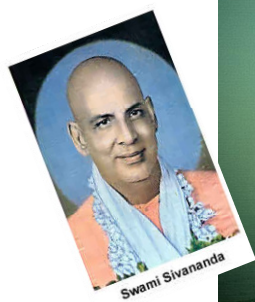
所以，施化難陀大師說過：「要做我告訴你去做的事。不要做我做的事，因為我是在另一個層面上做這事的。」上師亦說過：「服從比敬禮更好。」因此，如果弟子明白模仿和效法的分別，而且以效法和服從來追隨上師，上師就永遠活着。只要仍然有像你們一樣的真誠努力的慕道者嘗試着去走聖潔生活的道路，不斷努力地去在你們的思想、言語、行爲裏實現他教導的精粹，偉大的施化難陀大師永不會死。

誰人能說施化難陀大師以前活着過，現在卻不。他是活着的，而且將永遠活着。爲什麼？因爲你們每一個都代表着他高尚而聖潔的人生裏一個光輝閃耀的琢面。因此他藉着他的弟子而活着，而且繼續感化千千萬萬的人。

這是一個很大的特權。這是對上師偉大的侍奉。希望你們努力去做，而且在每一步都可以分辨你是不斷地效法他，還是偏離在單純地模仿他。

就像在英國君主永遠不死，在靈修的世界裏，上師亦永遠不死。每一個弟子都藉着自己確保了上師的光輝、上師的鼓舞、上師的智慧教導永遠活在人間。

上師是活着的，而且通過他每一個弟子發出光芒。因此你們每一個都是施化難陀大師聖潔生命理想的活着光輝。願神和上師的恩典和祝福使你們能夠爲了全人類的福祉最有效地，最充分地和最成功地做這事情。





聖潔生命之輪

譯：麥偉恆

(文章譯自刊登於二零零四年十月十七日印度總會網站)

至高的上師、那不死的靈、那存於萬物、結合萬物的實體，我向祢致敬。神聖知識的啓蒙者，我向你們致敬。過聖潔生活的尋道者，我向你們致敬。讚美所有對神的渴望。祝福所有善行都能得完滿。

人類精神永恆的神秘、人類永不安寧和滿足的感情生命、現世生活的不足、智力無法完滿解決生命的問題、偉大的理想和粗鄙的現實的巨大鴻溝 - 這些事都把人的思想轉向神。聖潔生命就是一個人邁向覺知神的過程，而且它消除了所有由生命繼承的不幸。

上師是慕道者路上的嚮導，而慕道者就是努力攀登聖潔生命的高峰的朝聖者。

聖潔生活的主要目標就是逐漸精進人類的思想和道德構造。它從堅守誠實、純潔、不傷害等基本原則開始，而實踐這些原則自動引起自發的加強紀律，繼而引起淨化的過程。在個人日常生活裏完全的實踐這三個原則是聖潔生活必需的部分。

人性有兩面，負面的和正面的，兩者都試圖戰勝對方。每個人裏面都一定有「傑奇醫生」和「海德先生」兩個元素。當「海德」元素勝利的時候，他就變成一個受社會唾棄的人，他無盡的激情和天性裏破壞性的自虐爲自己和他人帶來惡果。但亦有人在他們裏面有很多的「傑奇」元素，使他們成爲社會裏偉大的慈善家，亦使他們更能和自己及別人和平共處。

雖然一般的經驗是正面的最終戰勝負面的，但是在多數人的生命裏的很多時候，負面的力量還是有着無可抑制的影響力。這情況不會發生在那些已經開始行在理性、判斷力、審慎和聖潔生活的路途的人。他們的分辨心會嘗試支配他們生命的天性的部分。分辨心會指引他們的行動；離欲心會純淨他們的動機；求解脫心激發他們的努力。這三種素質都從他們的靈修生命中得到力量和光明。

行在誠實、純潔和不傷害的道路包含了最高的自律，最終會中和所有低層本性中的負面傾向。除了說話的純潔和正確的價值感外，誠實必然顯示出一個人有勇氣去實踐他認爲是正確的行動，就算它不會有很大的物質益處或甚至損害物質利益。誠實亦是遵守所有正面原則的意志力、一種正義感、沒有偏見의思想和對遍存在所有生命裏的精細本質的認同。

純潔是聖潔生命的試金石，它有能力把所有負面的改變成正面的。純潔的實踐包括了所有情緒的修養和所有需要自我克制的事情。它是實踐「六部聖德」，即是控制思想、控制感官、寧靜、忍耐、信念和集中力。純潔既是肉體也是思想的，因爲兩者是互相關連的。思想的純潔自然帶來行動的純潔和性慾的升華。動機以至整個生命的純潔是實踐誠實的開始。

從另一面看，不傷害就是愛。在這裡，自我克制亦是必要的。只有在思想、言語和行動上都全心全意地實踐不傷害，它才有完整的意義。愛、憐憫、仁慈、友情和善意的法則都交織在「不傷害」這詞語裏。如果這些法則不是完全實踐，「不傷害」的功效依然是假的。

雖然不傷害的直接表現是愛，但它當然的果實是在服務裏。「愛」這個常被誤解的字，被過份地誤用在肉體上的舉動或言語、偶然的多愁善感、感情的固執和雙重的自憐。愛其實是只能生長在聖潔生命的花園裏的罕有的植物，它需要不斷的照料和培養來使它燦爛地開花。愛和服務是不可分割的。同樣，愛和對其他人的感受的理解和尊重也是不可分割的。一個人不可能對人類有愛，而同時又自私和對別人的痛苦無動於衷。因此，無私服務就是行動中的神聖的愛。

其實，這三條聖潔生活的基本原則橫越了整個靈修的領域。如果你可以培養和實行它們，你就已經行在自我開悟，那人類渴望的終極目標的道路上。在這路途上就算只是初步的成功也對個人存在的價值，即是平安和快樂，對改善人類的本性，以至對整個社會和世界都很有益處。對聖潔生命和它的實用價值的集體覺知一定可以大大地促進世界的和平、團結和友愛。

換言之，大梵的知識就是聖潔生命的知識，那所有慕道者的中心理想。只有在聖潔生命裏，人類才可得救。願那神聖的上師祝福你們。

名譽會長語

鄭仕源

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)



我愛你 (二)

" 懶惰的人何來教育？沒有教育何來財富？窮困的人何來朋友？沒有朋友何來幸福？ "

親愛的孩子：

以神的名號“HARA! HARA! HARA”我向你們致意。

我在上一封信已經告訴你愛是印度教的核心。我們雖然對愛這個字都已經耳熟能詳，但對愛的本質卻又十分無知。

愛，毫無疑問，是解決人類目前問題的唯一方法。

現在不少人對愛這個概念都存有空泛而錯誤的理解。我們經常渴望"被別人去愛"，很少想到"主動去愛別人"。我們希望得到哥哥、姊姊的愛，但我們不肯學習怎樣去愛他們。

我們一般都只懂得靜待著別人去愛自己，得不到別人的愛時，便感到不高興、傷心，甚至感到被人離棄而陷入孤獨。我們永遠不會想到自己主動投入世界去愛別人。你有試過這樣做嗎？你有試過主動地對朋友、親人和父母付出愛嗎？一定沒有！這是我肯定的。只有偉人才知道怎樣去付出愛，而正因此他們才能成爲我們眼中的偉人。

別人愛我們不是偶然的。如果我們懂得怎樣去愛別人，我們也會得到別人的愛，這是宇宙的定律。難道你沒有試過"墮進"他人的愛之中嗎？不過作爲我的孩子，你一定要學會自己"挺身而出"去愛別人。當我們付出愛的時候，那是主動的；通常我們都是被動地、哀求地去接受他人的愛。

去愛他人是一種藝術。爲了要掌握這一門愛的藝術，我們一定要認識它的理論、實踐方法和技巧。我們學習音樂、繪畫、機械或醫學，都一定要先學習理論，然後經過長時期實踐，才可以充分掌握；去愛他人這一門偉大藝術也必須如此。

正因爲我們有了誤解，把"被愛"當成是愛，所以我們經常粉飾自己，臉上掛著笑容，顯示出自己的聰明，穿上美麗的衣裳，裝扮儀容，目的都是使自己被人所愛。在世上這種"被人所愛"的渴求，促使人們熱衷於爭取權勢、財富和地位，甚至鋌而走險，做出違反人性的事情。他們相信只要得到上述的東西，便會得到別人的愛。

在愛的學問上，問題不在於"去愛誰"，而在於"怎樣去愛"。愛是我們內心的一種能力，是可以有系統地培養出來的。只要把愛的能力建立起來，我們便可以自由地去愛，任何際遇都可以成爲培養愛的好機會。我們實在不了解怎樣去愛。我們的愛是非常商業化的。我們見到一個對象、一件東西，爲了從他(它)身上得到利益或者快樂，我們才拿出愛來交換。在這種關係之下，很自然出現了一般市場的規律：供應與需求。

激越之愛與和悅之愛中間有著很多的分別。簡而言之，"站起來去愛"要比"墮進他人的愛"來得神聖。低層次的、充滿了情緒的愛就如閃電一般，往往帶來焚燒和死亡；那高等的愛就如春日的陽光，使萬物復甦，充滿生機。

當兩個陌生人走在一起，偶然地大家都暫時把彼此的自私、虛榮的圍牆放下來，兩人都感受到愛，兩個人的心靈好像連在一起。這的確是人生中難忘的經驗，但是這種愛的本質並不恆久，當彼此之間的吸引力趨淡，彼此的圍牆又重新築了起來，兩人又會各自分開，大家都將自己的苦惱和失望，埋藏在指責對方不是的聲音之中。兩心融合的奇蹟沒有了，只餘下孤獨和忿忿不平的情緒。

環顧世界，每個聰明的人都渴望得到愛，甚至動物也會去尋找愛，甚至對愛作出回報。人類，不論他的種族和階級，教條和信念，語言和國籍，每天都在自己身邊尋找愛；可是，只有很少人會在那些所謂"愛的關係"上得到滿足。人生沒有一項活動比得上對愛的尋找，需要那樣誠懇，那樣準備充足，亦沒有一項投資比得上尋找愛，它是那麼容易失敗。人只顧獲取更多更多的愛，無助地等待著別人對自己施捨愛。啊！沒有人肯付出愛，每個人都只是呆呆地等待著別人的愛的降臨。

父親需要愛，母親期待著愛，兄弟姊妹要求被愛，你們哭著要得到愛，但大家往往都失望。為甚麼？

這樣，我們一定要探討愛的性質和功能。我們一定要培養起一顆熱誠的心，去體驗用愛與四周世界作交流的那一份樂趣，我們再別無所求，能達到這樣的境界，甚麼犧牲也算不了甚麼。

最後的結果是莫大的滿足，沒有任何困難足以使人放棄追尋。一個誠懇的、理性的尋找者，才可以認識到愛的性質，才可以學會持續地去愛的方法。

孩子們，你是否真的希望知道愛是甚麼？你是否希望知道怎樣去愛別人的秘密？你是否希望在自己漫長而美好的人生中找到愛呢？

徹邁雅難陀大師
寫於奧特拉卡詩

一九六八年五月二十二日



我愛你 (三)

" 追求享樂的人放棄學習，追求學習的人放棄享樂。在追求享樂的人那裏找不到學習，學習的人又何來時間去追求感官的享樂？ "

親愛的孩子：

以神的名號 "SRI KRISHNA! SRI KRISHNA! SRI KRISHNA" 向你們致意。

我答應過會跟你們討論愛的性質和如何學習愛別人的方法。那先讓我們細心地研究愛的性質和功能，稍後我再寫信告訴你愛四周世界的方法。

動物有一種本能：極強的佔有欲和愛自己的同群。我們只要觀察一下，也可以發現牠們同類之間顯現著一定的"愛"。這是一種盲目的依戀，對家庭、種族、同群的忠心，在人類之中也可以看到。可是人類有更高的進化，他對自己及四周有更大的察覺力。人自知自己的缺陷，他對過往感到介懷，對現在感到緊張，對未知的將來感到莫名的憂慮。

他長大之後，透過深入的體會，會明白到他的摯愛總有一天會逝去，而自己也會因死亡而離開一切的摯愛，他在世上始終是獨來獨往。他可能有財富、權力、名譽、地位和成就等，但這都不能彌補那分孤獨，在這分孤獨感之下他受著一種疏離的痛苦。

他感到害怕，他害怕自己，他害怕別人。《奧義書》裏的聖哲大聲宣稱："一切恐懼都來自你我之間的分割。" 這種疏離感產生出萬千的憂慮、惶恐、擔心和苦惱，也因此使個人走上自私、殘忍、憤怒、甚至犯罪的道路。只有愛才是解決目前人類問題的方法。

沒有內在的和諧，而這分和諧也只能夠在愛之中得到，人便要默默地承受著難言的痛苦，他只感到一份內心的孤獨。牧牛女因為祈詩拿神(Krishna)的遠去而坐立不安，但當那吹著牧笛的神再與她們同在一起，她們頓感喜悅安祥。拉蒂(Radha)的失落，信徒的不安，那都是因孤獨感而失去內在和諧的好例子。

這種內在的疏離感最後發展成羞愧和內疚。當有真愛存在時，這些壞的素質都不能存在心內，所以當祈詩拿神取走了牧牛女的衣服，她們忘記了羞愧和內疚而去追祂，這就是愛。

這是一種普遍的渴求：人怎樣才可以結束這份疏離感，再讓自己重新充滿著愛？人怎樣才可以學會超越自己的局限和恐懼？人怎樣才可以用愛去發現自己與周圍世界的齊一關係？這種渴求在任何的一段歷史、任何文化、任何國家、任何種族都可以見到。

當我們還在童蒙時代是見不到這分疏離感的。在胎兒期我們與母親密切地在一起。到了兒童期我們本能地去抵抗母親的"獨裁"，兒童開始感到與父母的疏離，於是產生早期的不服從現象，一般正常的孩子都是這樣。

他不斷地反抗，後來發覺自己是一個與人疏離的獨立個體，這種疏離感使他感到孤獨的痛苦，於是他又用愛重新與世界建立一體的關係，例如鄰居的朋友、教室裏的同學、教師和親戚等等。

這一切都是爲了踏出世界，離開那分內在的孤獨感，而只有透過愛，我們才能夠發現人們之間的和洽。我們的本質是一體的，但我們只經驗到表面的分殊，於是與他人有疏離的感覺，到頭來這都是虛假的。

當我們面對孤獨感覺的時候，會企圖用千方百計來逃避，而社會人士又偏偏會接受這些的方法，那麼每一種新經驗，每一種新的逃避方法，到頭來都變成一份時尚。人們熱情地採取這些方法來逃避，初時總好像覺得很快樂，但過了不久，它又變成過時，不能令人得到滿足，失去效用，社會又開始找尋另外的新途徑。

就是這樣，以前已經流行的廟會、集體唱誦神曲、婚禮、宗教節日、漫長的朝聖之旅、聖河的沐浴節、盛大的祭祀典禮……，今日的國際運動會、研討會、展覽會、軍事遊行、國慶節日等都是好例子，社群藉此而逃離那種孤獨感。在這些活動之中，每個人都從自我建築的圍牆裏走出來，與其他人混在一起，享受無拘無束的快樂。

上會所和舞廳、酗酒、吸毒、生活上的放縱，全都是人們逃避這種孤獨感的途徑。可是這些途徑又往往帶來罪惡感，而且又不是全部都可以被社會接受。因此，這些途徑都只是暫避的方法，事過之後，人們都總會受到自己內心的罪惡感所困擾。

簡單地說，上述所有的逃避方法到頭來都是不能令人滿意，而且是無效的，它們也不能解決人類所面對的問題。

另一個逃避孤獨的方法就是參與一個種族、社群、城市或國家，這樣他再也不用想起自己，他永遠活在一群人之中，與其他人在一起。他的衣著、思想、信念、行爲、工作、事業、驕傲、愛慕，都與其他人群一般，這逼使他自我相信自己與他人之間沒有疏離。

受到自我有限意識的局限，他爲了逃避那份孤獨感，他與自己思想相近的人走在一起，他希望保護自己，不會嚐到不滿、失望、沮喪、失意和失落的滋味。可是這個希望也往往落空，他永遠也找不到出路，因爲他認同了團體之中的“我們”、寂寞生活中的“我”等錯誤的觀念。

這種方法也不是一種完美的逃避計劃，因爲在一群人之中，我們仍要將突出自我，除非我們不將自己的個體和思想與別不同地表達出來，否則我們也不會開心。

所以躲進一個群體去的確可以暫時逃離孤獨的痛苦，但我們那份“自我”的性格又會把自己表現成爲獨特的個體，這樣那份孤獨感又會入主我們，我們又再次感到恐懼，這種利用團體去自我逃避的方法也不足以解決問題。

如果上述的方法是有效的話，先進國家的酗酒、吸毒和自殺等問題便不會不斷地上升。就算一個人身處鬧市之中，如果他發現不到“主動用愛與四周的人連結”這個方法，他還是不能從那份孤寂中逃離出來。

所有人類都有這一份渴求，就是用愛與四周的人互相認同，有些人來得急切，有些人來得緩和，總之與別人融和是每一個人心中的渴求。

關於愛的本質我會在下一封信內更進一步與你討論。

你們可以把自己的理解寫信告訴我。把信交給導師，他們會把最好的揀出來寄給我。你會這樣做嗎？

徹邁雅難陀大師
寫於奧特拉卡詩

一九六八年六月五日

(下期待續)

教學心得

倒立感受

陳有金

學習倒立後，起始之初，不敢嘗試，擔心這式子並不安全，在心理上存著恐懼。後來，在一次經導師訓練班中，得到一位老師指導，在他面前示範這式子，他給予肯定，發現原來只要保持平衡，手腳協調，整個過程並不艱難，這次經歷為我打下一支強心針，以後開始練習，現在動作熟練，每次練習後，思路和眼力會特別清晰，熱流流到五官上，頓時身心舒泰。

值得留意的是練習這式子時，應花時間習慣倒立看到的倒轉景物，千萬要保持冷靜，維持身體平衡，只要克服恐懼，就能完成式子。

謹向我們尊敬的上師 施化難陀大師 及 慈達難陀大師 頂禮。

倒立在慈達難陀大師的「瑜伽實修指引」裏接著攤屍式。修習倒立式，請細心閱讀第三章及第六章。在第三章的「重要的指示」特別指出：

「在修習倒立式和呼吸法之前，必須看看身體和內心是否平靜、安定和不受騷擾；如果是疲倦、軟弱、精神或情緒受到騷擾，應先用攤屍式鬆馳十至十五分鐘，然後才開始修習。」(第 16 條)

「如果你是初學者，先修習肩立式，然後順序下去，練習完瑜伽身印才嘗試練習倒立式。在修習倒立式時，腦部細胞必須感到清新，沒有疲倦、軟弱的感覺，身體完全放鬆。一當你掌握了倒立式，你便可先把它修習，然後按照本書內式子的次序修習。」(第 19 條)

在倒立的起始步驟上，我們都先跪著，雙手前臂著地，手指互扣成杯形，調整尾指，使兩尾指著地，使兩手掌下側均能平均放在地上；手肘分放在兩膝前，與胸同寬，使雙手構成三角形狀的底部；頭頂著地，後腦部份貼著杯形的手掌。

接著抬起臀部，將雙膝舉離地面，以伸直雙腿，腳趾仍著地。在頭部穩定後，大腿和腳趾逐漸移近身體，並使雙膝貼近身體，然後提起腳趾，雙腿自然離地，讓身體平衡數秒。當身體保持平衡穩定，脊骨挺直，然後，緩慢而有控制地伸直雙膝，再伸直雙腿及腳趾，並同時放鬆；全身頭下腳上，成一直綫。其間，須集中精神，可觀想身體並適度調整，以垂直身體，保持平衡穩定狀態；只用鼻而不用口呼吸，呼吸須緩慢而深長。在沒有任何不適的情況下，保持此式，時間可由初期約 10 至 15 秒，逐漸延長至 3 分鐘。當掌握後，自可感到舒適自在。待修習了一段日子，可將精神集中在頭頂，自然呼吸。

最後，緩慢地呼氣，並緩慢而有控制地垂下雙腿，雙膝向前屈，以貼近身體；然後，腳趾著地，伸直雙膝，挺直脊骨；再使雙膝著地，將雙手握拳互相疊著，前額放在上面，休息 30 秒，再以山岳式站立 30 秒。這樣，可免血液突然從頭部倒流下去。

山岳式是一切站立式子的基礎，身體直立，身體重量平均分佈腳趾及腳跟上。倒立式則相反，身體如其名一樣倒立，並將全個身體重量只落到頭頂上，而不是手部，雙手只作支撐及平衡身體。

倒立屬於逆轉的式子，身體如同沙漏一樣，倒轉過來，潔淨的血液流遍及全身的每個細胞，特別是心臟以上的部份，使這些部位得以更新。恆常適量而正確修習這個式子可令身體健康，精力充沛，提高集中精神能力。

筆者按：

此文僅為筆者根據慈達難陀大師的「瑜伽實修指引」對倒立式的簡介。初學者，須特別留意熱身練習及安全意識，宜在導師指導下修習。

畢業了

李秀霞

畢業了

我是 YTT05 同學，畢業啦！畢業啦，終於畢業了，數數手指，足足有三年多的時間，雖然完成了所有的課程及指定要求的項目，但亦要等大師來香港頒發證書給我們，這一天終於在十一月十四日完成，我又完成了一個課程了。

瑜伽運動

我是一個瑜伽愛好者，瑜伽緩慢的動作靜止時優雅的造型，一些難度高的動作，亦使我歎為觀止，這是廿多年前在一些書籍的圖片中看到，我亦在那個時候開始學瑜伽。

學瑜伽只為要身體健康，作為其中一種運動之一，而這項運動一些平衡的式子，我感受到我需要控制自己的呼吸要緩慢、心境要平靜、思想亦要集中才能完成整個式子的完美，這是我未參加這個會時的體驗。

瑜伽的啟發

自從參加了每月的靈修聚會後，慢慢了解到瑜伽不但是運動，還是一種自我修行的方法，又或許可以說是慕道，這是我的理解，我不是一個慕道者，但鄭 Sir 精彩的演說，我覺得他是一流的講師，尤其是講題好像是宗教的問題，或者他們只當是一種哲理，總之這些題目都是很難討好，但很多學員都能感恩接受，這是講師的修為與技巧，亦令我對印度這個國家好奇，想了解她的文化、歷史、風俗習慣等等。

參加導師班

從聽講座中使我報讀導師班，因為我想要學習說話技巧，如何面對人群，其中助教這一環節，我受益良多，例如聲音的控制、怎樣用言語表達式子的過程，身體的語言、眼神的接觸，感應學員反應的回報等等，就算在導師身上，我也會觀察他們的教學態度。

我認為作為一個導師，除了要用用心去教導學生，還要不斷的增加自己各方面的知識，也要了解學員上堂所需要是什麼。

祝願

完成了課程後，雖然作為一個最先報讀 YTT05 的學生，比起其他同學及 06 年 07 年的同學真的有些慚愧，他們對會內的每一一些活動都非常積極地參與及推廣，我亦借這個機會呼籲大家繼續努力，不負會的祈望，將本會發揚光大。



2008 年 12 月 3 日

告示板

Message

☀ 印度總會會長 Sri Swami Chidanandaji Maharaj 於 2008 年 8 月 28 日於印度時間晚上 8 時圓寂。印度總會已經公佈，聖潔生命會印度總會新任會長由維瑪拿難陀大師(Swami Vimalananda) 出任，並於2008年9月28日生效。

☀ 鄭 Sir 又有好書推介：

1. Karmas and Diseases (施化難陀大師著)
2. Blood Pressure Its Cause and Cure (施化難陀大師著)
3. Health and Hygiene (施化難陀大師著)
4. Practice of Ayurveda (施化難陀大師著)
5. A Boon to Diabetics (施化難陀大師著)
6. Eternal Messages (慈達難陀大師著)
7. Miracles of Sivananda

☀ 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。

☀ 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：31/05/09

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號

