



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
(港鐵站：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 : tdlis_yoga@yahoo.com.hk

Website : www.hkyoga-dls.com

期 刊

第六期
2009 年 8 月

今期內容



慈達難陀大師

- 祂在你左右

大師教導

- 什麼是聖潔生命

名譽會長

- 翻譯

書名：I Love You

教學心得

- 肩立式

會員自由區

本會資訊

及告示板

祂在你左右



Swami Chidananda

慈達難陀大師

譯：鄭仕源

向至尊貴的、至敬愛的上師：施化難陀大師頂禮，祂的精神存在於我們四周，並把我們從四方八面引導往至高的福樂，祂的存在讓我們內在的生命得以提升，成為一個至善的、真實的、品行人格都是純潔的、思想、言語與行為都是充滿慈悲仁愛的生命。祂的精神存在無時無刻都充滿了整所修院。如果你能意識到、知覺到這份精神的存在，你的感受將會有百倍之多的。如果你是處於分心、思想散逸的狀態，你便不能掌握到祂那份讓你提升、帶來靈性鼓舞與支持的影響力。如果一個人把房子的門窗完全關閉，房裏的空氣很快就會污濁。不是外面沒有足夠的空氣與光線，事實上是有很多的，只是我們愚昧地、不自知地窒礙了空氣與光線的進入。是我們自己把這些重要的、極有價值的、有利的、必須的元素阻隔。

一位真正佛教徒的要素是：他們知覺到佛不是一位在 2500 年前“過去”了的人，佛是“現在”的存在、“現在”的原理、“現在”的力量。同樣，一位真正虔誠的基督徒也知覺到耶穌是“現在當前”的存在。“當我晚上休息時，祂在我身旁守護著我；我早上醒來，祂在我身旁；我每天開始日常工作，祂還在我身旁”。

編輯組成員

張樂賢 陳惠芳

鄭瑞琮 梁清薇 李秀霞

如果這種“祂是當下存在”的知覺沒有專誠地、勤奮地、小心地、耐心地、熱切地、誠懇地去加以培養，就沒有豐收的可能。一位門徒的要素，就是不斷培養擁有這份財富的知覺，以及在生命中無時無刻應用這份財富的需要。培養這份意識：上師是永恆存在的，“祂充滿在我的生命之內，我在何處祂都與我同在，我是祂的一座活動殿宇，祂在我之內引導我走上正確的方向”。就是這樣，在祂存在的鑑察之下，我們作為真正的追隨者，在做任何事情之前，我們會感受到：“祂是在我之內的，祂希望我這刻怎樣處理這件事呢？”願你能體會到身旁的神的那份慈悲，願你能體會到在你之內的神的恩典與加持。



大師教導

SWAMI SIVANANDA
施化難陀大師

什麼是聖潔生命？

譯：麥偉恆

脫下人內在的獸性，把人性昇華到神性，把這提昇實現在人生的每日每刻的思想、言語、行動裏，這就是聖潔生命。這些就是聖潔生命。

以信念、虔敬、自我降服來消滅私心和自我主義從而達到和神永遠一體。這是聖潔生命。

義無反顧地說實話，以愛心說動聽的話、實踐非暴力、獨身生活、把一切形相的本質都視為神

如果你要成為神的奉獻者，你就一定要明白不聖潔生命的邪惡。這定會使你得救。唸頌神的名號會淨化人的內心。同時你亦一定要練習詢問自性，就是當內心有邪惡的念頭時，就要記起如痛苦、疾病和死亡等結果，亦要想着過純潔生活的好處。回憶聖賢的生平，從裏面得到啓發。向神祈求得到更多更多的力量。閱讀「羅摩衍那」，「薄伽梵往世書」及「薄伽梵歌」。所有美麗和所有令人快樂的事物之所以看來是這樣，都是因為有美麗的、極樂的神在它們背後。真正的美麗、真正的喜悅只有在永遠活在你心裏的神那處才可得到。

所有培養無私、率直、勇敢、平靜、慷慨、慈悲和自制等神聖美德的努力，都是聖潔生命或是活在神裏。對成敗、毀譽、榮辱、得失、寒暑，永遠都保持以平等心看待。不要把身體、妻兒和各種財產看成是自己的。要視自己為遍在的、不朽的和極樂的自性，而且安住於絕對的實相中。

在所有神的造物之中，只有人類能了解神和愛神，而且得到解脫。其實，人類的知識應該包括了整個宇宙。在宇宙之中，沒有東西是人類不能知道的。這是對知識本身的愛好，不是因為它帶來食物，也不是因為它給與專業的知識，而是人對實相本身的愛好。這是人類的命運與光榮。

人的生命不應局限在他的家庭，而應包括整個鄉村或市鎮、甚至整個省份、整個國家、整個地球、整個宇宙。人的愛一定要包括整個宇宙。因此，當他為了知識本身而愛好知識，而且對整個宇宙有無限的愛時，偉大的保護者－神就高興了，因為他達到了人類的榮耀的高峯。

生命的真正目標是回到那個我們來自的源頭。就如河流不竭息地流動，直至匯合海洋，這個河水供應的最終的來源，就如火猛烈地跳躍和燃燒直至它融入它的源頭，我們亦應在這裡努力不懈，直至我們得到祂的恩典和與祂成為一體。

萬物是神；神是萬物。這個世界就是你最好的老師或上師。每個經驗裏都有一個課題。學懂這個課題，並嘗試變得更有智慧。每次失敗都是對神信心的踏腳石。每次生病都是一次業力的淨化。每件不愉快的事情都是你內在靈性力量的測試。

如果你對神有信心和絕對的信任，信祂是一切的源頭、你的唯一拯救者、唯一的實相、你內在的力量、那永恆的喜悅和極樂的強力泉源，你就是最幸福的人。祂一定會住在你高尚和純潔的心裏。你遇到的所有事物都是祂的美麗恩典的顯現。神就是你神性的父母、朋友，向導、目標和支持。祂就是你的一切。對神的信心會引領你得到祂。

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（四）

"知識是出門的好友，妻子是家中的好友，藥物是病人的好友，而正義是超越生死的摯友。"

親愛的孩子：

奉神的名號 "HARI SARANAM! HARI SARNAMAM!" 我向你們致意。

在上一封信我答應過會更深入地探討愛的性質。我們已發現到人會有一種孤獨感，而人又會千方百計地去逃避它，到最後又往往落得失敗的收場。這種種的逃避方法初時的確會帶來短暫的安適，但不久那分孤獨感又會再出現了。

人只有在一個時刻會真正感到快樂和平安，那就是當他發覺自己用愛與別人融合在一起的時候。用愛把自己與別人融合在一起，人會感到提升、投入、神聖。這是人心中的基本渴求，也是一切家庭、社會、國家、種族團結在一起的依據。

愛可以分成兩類，我們姑且稱之為高等的愛和低等的愛；高等的愛我們稱之為Prema (虔誠、奉獻的精神)，低等的我們稱之為Sneha (依戀)。這兩種愛之中的那分感情都是一樣，只是 Prema 是用於較高的對象而Sneha是用於較低的對象。我們對家長、老師、國家、知識等那分感情就是高等的愛；對朋友、兄弟姊妹、狗、牛、花、玩具、書本的那分感情就是低等的愛。

首先讓我們分析清楚那種低等的愛。低等的愛是有功利的目的，施愛者希望在愛之中尋找到一份欲望的滿足。在低等的愛之中，愛與被愛相方都會走在一起，長此下去，到頭來每個人都只是令對方生活得更豐盛罷了。我現在想到最典型的例子，就是懷孕的母親和她體內胎兒的關係。毫無疑問，母親的生命因懷著胎兒而變得更豐盛，胎兒的健康完全依賴著母親的健康狀況。她們是獨立的，卻又生活在一起，胎兒沒有母親便不能長大，母親沒有胎兒便不能成為母親，她們的關係是互相補足的。

當你我離開母體之後，進入了世界，建立起種種密切的互相依賴的關係。在這種低等的愛的關係之上，我們與對方的關係是有一種不可言喻的完全依賴。

就是這樣，很多人都不願意負起一份責任，每個人都只願意活在別人的保護和照顧之下。失去了這份關懷，人就變得離群、孤獨、無助、.....、憂慮、哀傷、迷茫，對這種人來說低下的愛也只不過是一種逃避孤獨的方法，他們害怕獨立地、堅強地、自由地工作。這樣他們只會渴求得到愛，只會接受別人的愛，他們不肯付出愛。

這種可憐的人一生都依賴在其他對象之上才可以生存。他的家，他的人，他的茶或咖啡，他的金錢，他的親朋戚友，他慣常的食物衣著、語言，他經常到的廟宇、河流、田畝等，都變成了他自己的一所囚室，而他自己也甘心地自困在裏面受苦。

這一類愚蠢的人，如果他是一個信徒，他會完全依賴他的神或上師，裝作成很服從的樣子，扮成奴隸一般。這個人若是一個孩子，他會完全依靠父母來替他決定一切，任由他們命令、指引，而自己卻永遠無法成長起來。他好像是吸血蟲一般吸附著別人，而他卻稱這種關係是「愛」，這類人一生都是別人的寄生蟲。

不單只是對家長對上師會如此，甚至對神他也會採取這種態度。他們會說：「主啊！我甚麼都不知道，我是你的僕人，你會領導我、指引我、幫助我。」這種表達也是低下的愛的表現。

在哲人羅摩羅集(Ramanuja)的學說中也有這樣的說話：「主啊！你是全部，我是當中的一小部份。」這種想法也只算是下等的愛而不是高等的愛。

在這種情況之下人是不會成長的。在母胎內我們依靠母親，就算出生了之後我們仍然依賴其他對象以求生存，那麼這個世界也只不過是一個較大的子宮罷了。能夠出生於獨立之中，人格得以更自由，這個過程叫作「再生」，所以真正追尋神的人我們稱之為「再生人」。能夠步出下等的愛而步進高等的愛，這些人才配稱為再生人，也是真正稱職的神聖追尋者。

而依賴世界，只顧自己幸福的這種下等的愛，又可以分成兩種：被動的和主動的。在被動的情況下，人會像奴隸般依附著別人，別人可以命令他，指使他，而他只會服從，甚至為他們而犧牲。這種盲目服從別人，任由自己受到別人的勞役，而自己卻在痛苦之中尋找快樂，這種可怕的心理在現代的心理學中稱為「被虐狂」。

主動的一類，它的特徵是一種支配慾。每當被動的一方服從了他，他便會自然地、野心地、甚至殘忍地支配著對方。這類人不斷地利用別人，藉此使自己離開那分孤獨感。在他手下的人愈多，他愈是自大得厲害。他無理地命令和懲罰他們，對他們擺出惡劣的態度。大家族中的家長，野蠻的父親，可怕的母親，橫蠻的兄弟，當權的長官，這都是典型的例子。他們都在潛意識中逃避那分內心的孤單，這種心態便稱為「虐待狂」。

虐待狂的人會以侮辱、傷害、支配和踐踏別人為樂，奇怪的是被虐待的人受到侮辱、傷害、命令和踐踏又竟會感到快樂，因為他覺得自己不再孤單了。請不要忘記，兩方面都是受著孤單和恐懼失落所困擾。

到現在我只是向你解釋了下等的愛，仍未提到高等的愛是如何的偉大。雖然你是我的孩子，但如果你能靜心看看，或者你的叔叔、嬸嬸、爸爸、媽媽，你的兄弟朋友，甚至你自己，也許都屬於兩種人之中的一種，我說得對嗎？

我的孩子，事實上這兩類人都在我們的心內擔當著一定的角色，有時候某一類人被另一類人支配得更強。虐待狂的人依附著被虐待的，被虐待的又依靠著虐待的，兩者互相依賴，沒有一方可以得到自由。這樣，人類那分孤獨感的問題不是還沒有解決嗎？

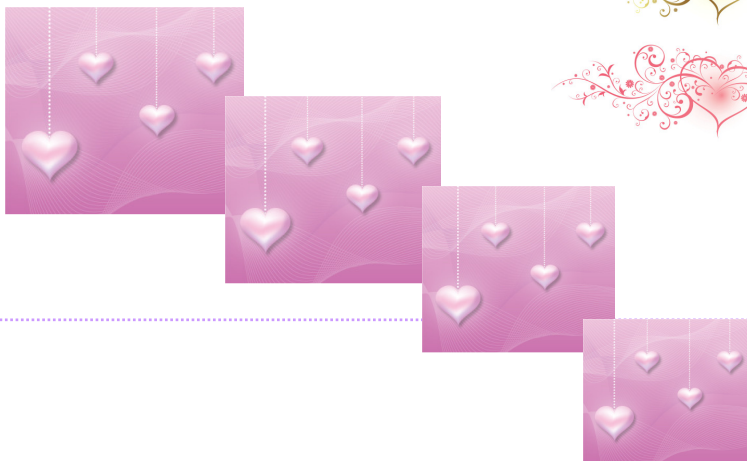
事實上，先哲們都一再強調只有高等的愛才是解決人類孤獨感的唯一方法。人必須從內心自築的籠牢裏解脫出來，然後用愛與全世界融和在一起，而只有是真愛才能做得到。

我們下一次才再討論高等的愛。現在嘗試在家人中或朋友中，看看他們是屬於哪一類的人，而你又是屬於哪一類呢？



徹邁雅難陀大師
寫於奧特拉卡詩

一九六八年六月二十日



肩立式 (一)

鄭瑞琮

修習肩立式對身體每部份都有運動機會，益處是血液被引流向甲狀腺及副甲狀腺這些內分泌系統。使肩部肌肉和頸部韌帶伸展變得柔軟，強化背部手臂及全身肌肉。對腿部靜脈曲張有幫助，調節血液循環，減少體內累積的雜質毒素。

#「以上做肩立式的好處，引用自 慈達難陀大師 所著的【瑜伽實修指引】」

問題是有利身體健康的式子是否對每位學習者都適合呢！練習肩立式時需要整下半身向上提升，脊椎伸直，對初學者有一定難度。已修習一段長時間的同學也不要急於精進而忽略了脊椎每一節是否健康正常。現代教育人人有「腦」長時間坐著，身體傾前。沒有留意正確坐姿引至肩頸積弱，腰腿疲累。除了頸椎毛病，還要留心甲狀腺異常，血壓高與低，有眼疾及兒童皆不適宜練習。

以導師的角度經驗到部份學員不能輕鬆豎直脊椎的時候，提醒同學量力而為不可勉強，專注身體感受，保持輕鬆，慢慢理解，漸進式實習。運用多些輔助式子配合個人所需，增強腰腹肌，令脊椎雙腿有力。

以下分享幾組動作，鍛鍊前先瞭解自己能力，安全學習。

例如：拜日式每天修習 3-4 套，配合呼吸。

貓兒拱背、貓伸腰、蛇式、天鵝式，柔軟脊骨。

船式、天秤式、駱駝式、小橋式或輪式，增強腰腹力。

仰臥背立式、側臥踢腿、背向上練習燕子式、蝗蟲式、弓式，幫助腰腿力，等等。

保持恆常練習，這是個人體驗時常銘記。作為自我警惕多些關顧學員，回想初學瑜伽的我，脊椎及其他關節硬如鐵板不能隨意彎曲、腿不能伸直、腰腹無力。

如果做式子時只練少少熱身是不足夠的，這些問題在後期學習中才明白。當時跟導師指示上肩立式，因班上人多未能照顧到所有學員，自己又低估這個動作的危險性。上了幾次也做不到，情急之下出力搖上，結果失控了，向後打空翻坐在地上茫然不知所措，好幸運無扭傷，最後導師只叫我休息不要再練沒有任何提點。希望前車可鑑保持警覺性不要急於做好式子，持之以恆，發揮所能，自有得著。

2008 印度之旅

吳麗芬

[聖潔生命會總會] 在印度之故，否則印度之旅不在我心中旅遊之列。

這次行程十天，時間實在是不夠，不過一次應不夠滋味，來年有空定必再遊和學習。

回應報名時有志忑不安感，因家中有親人病了；但吳志文主席一席話，先報名後才算，就此可達成這次印度之行。

初時報名最終目的希望有緣與慈達難陀上師見面；因為十多年前有緣參與他的講座，當刻也留下深刻印象，因此，緣於 [聖潔生命會] 接觸學習和進修，亦覺不是(緣)那麼簡單！

到達印度國家，喜見大自然環境，有不甚高森林樹木，一望無邊的樹也不高的；還有只有兩三層或單層平房，是當地人主要居住地方。

下機後，需要乘車七、八小時才到我們的[聖潔生命會]修院。由起機至目的地也沒有倦意，可能是自己的興奮心情。

在知道零八年八月廿八日慈達難陀大師圓寂，有點失望，也有點不舒服，當刻也有退意到印度，但終是選擇去的，不過，今次之行是我不枉此生的見識，也是與大師的緣和大師給予祝福。





The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

簡介

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心成立於 2000 年，並在香港註冊。
本會是得到印度總會承認的香港唯一分會。

我們秉承印度當代瑜伽上師 施化難陀大師 (Swami Sivananda 1887-1963) 的教導，宏揚綜合瑜伽（又稱 Sivananda Yoga）的理論與方法，讓學員透過修習綜合瑜伽，使身體、精神、靈性得到全面的健康。施化難陀大師 於 1957 年派弟子來香港，傳授瑜伽學說及瑜伽式子，香港人才普遍修習瑜伽。

本會瑜伽班以總會的瑜伽實修指引作為教案根據，

以 **瑜伽式子** 為主 輔之以 **唱聲** **呼吸法** **靜坐**

循序漸進的教學，使學員進度得到保障！

而正確地修習 **瑜伽式子** 與 **呼吸法**
使血氣暢通 心平氣和 容顏光彩
身形健美 增強免疫能力

- ✧ 以非牟利宗旨推廣傳統的瑜伽
- ✧ 無分宗教、信仰、性別；毋須入會
- ✧ 歡迎愛好修習瑜伽者參加

師資：由資深瑜伽導師帶導

本會導師全部獲得印度聖潔生命會總會前會長 慈達難陀大師 (Swami Chidananda) 及副會長瑜祈斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 親自頒發瑜伽導師證書，確保教學素質。

本會招收哈達瑜珈班學員：

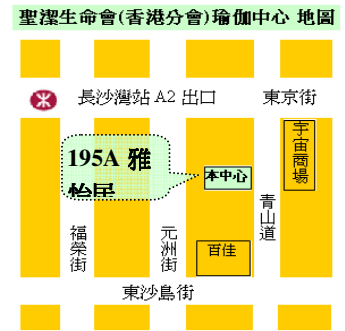
青山道課室：九龍青山道 195A 雅怡居 1 字樓

基本課程：

以 8 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課 1½ 小時；

▲ 每期 10 課，每課 1 小時 15 分。

每班學員名額：約 25 人



查詢報名：敬請先致電 2725 9628 (如未暇接聽，請留姓名、電話。)

本瑜伽中心 哈達瑜珈班時間表：上課地點：長沙灣青山道 195A 雅怡居 1 字樓

星期	班別	早 班	班 別	午 班	班 別	晚 班
一	1A	上午 9:30--11:00	▲ 1P 1PN	下午 3:45--5:00 下午 5:40--7:10	◎ 1N	晚上 7:35--9:05
二	2A	上午 10:00--11:30	2P	下午 2:30--4:00	◎ 2N 2NB	晚上 7:00--8:30 晚上 8:50--10:20
三	3A	上午 9:30--11:00			◎ 3N	晚上 7:00--8:30
四	4A	上午 9:30--11:00	▲ 4P 4PN	下午 3:45--5:00 下午 5:40--7:10	◎ 4N	晚上 7:30--9:00
五	◎ 5A	上午 10:00--11:30			◎ 5N	晚上 7:00--8:30
六	6A	上午 10:00--11:30	6P	下午 2:45--4:15		
日	7MA 7A	上午 9:15--10:45 上午 11:00--12:30				

此◎班別已滿額：請致電留名及留電話號碼輪候；其他班尚有學位 如有更改，以本瑜伽中心提供為準

外展--哈達瑜珈班 時間表：

星期	班別	早 班	上 課 地 點
五	TP5A	上午 9:00--11:00	大埔墟體育館活動室 大埔鄉事會街 8 號大埔綜合大樓 6 樓

學費繳付方式

1. 可親自到本瑜伽中心 (青山道 195A 雅怡居 1 字樓)，填妥報名表，交支票、現金或銀行本票；

支票抬頭：聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 或

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre 支票收妥方作實

2. 亦可填妥報名表連同支票或銀行本票寄到本瑜伽中心報名。(郵寄 勿放現金！)

3. 存款到中國銀行戶口：036/721/0/0146875，將銀行收據傳真至：2725 9756 及交回本中心作實

本瑜伽中心其他瑜珈活動：活動地點：長沙灣青山道 195A 雅怡居 1 字樓

免費聚會--歡迎任何人士參與：逢星期六 晚上 6:45—7:45 (瑜珈唱誦一小時)

每月第二週的星期六 晚上 6:45—8:45 『瑜珈唱誦、獻火光禮儀、瑜珈著作研習』

歡迎會員報名--非定期舉辦的瑜珈班：唱頌班、瑜珈理論與修習方法、瑜珈研習工作坊、

印度總會派大師 (Swami) 來港主持--瑜珈講座、瑜珈式子研習、瑜珈宿營等...

申請入會：歡迎愛好修習瑜珈者申請加入本瑜伽中心為會員，支持本會主辦之瑜珈活動；無分宗教信仰、年齡性別，凡對瑜珈有興趣者均可申請；只需填妥會員申請表，連相片一張繳交會費，經幹事會批准，便可成為本瑜伽中心會員；會員年費\$80.- 有效期足一年。

旺角課室：彌敦道 750 號 始創中心 22 樓 2201 室
(地鐵 太子站 B2 出口)

查詢電話： 9339 4517 傳真： 2725 9756



每期課程：以 8 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課約 1½ 小時；

⊙ 中午特別班：以 10 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課 1 小時；
 每班學員名額：約 25 人；

瑜伽學券：可選擇班別八課；「受條款限制，詳情請查閱“學券注意事項”」

查詢報名：敬請先致電 9339 4517 (如未暇接聽，請留姓名、電話；當盡快回覆)

星期	上 午 班			下 午 班			晚 上 班		
	班 別	程 度	上課時間	班 別	程 度	上課時間	班 別	程 度	上課時間
一	MK1A	*初 班	10:00-11:30	MK1P	*初 級	2:45-4:15	MK1NA	**練習班	7:30-9:00
二	待 定			待 定			MK2NA	*初 班	6:30-7:55
三	待 定			⊙MK3LP	*初 級 練習班	1:00-2:00	MK3NA	*初 班	6:30-7:55
				MK3P	*初 班	2:45-4:15	MK3NB	*初 班	8:10-9:35
四	MK4A	*初 班	10:00-11:30	MK4PN	*初 班	6:05-7:30	MK4NB	進 階 練習班	7:50-9:15
五	待 定			待 定			MK5NA	*初 班	6:30-7:55
六	待 定			MK6P	*初 級 練習班	2:55-4:25	MK5NB	*初 班	8:10-9:35
							待 定		

如有更改，以本瑜伽中心提供為準

***初班及初級練習班** 適合初學者及要求初階程度的學員

****練習班** 曾經修習瑜伽式子人士 讓資深者流暢練習

進階練習班 讓資深者研習 分享 研討

幼字體 女導師； 粗字體 男導師

學費繳付方式

1. 可親自到本瑜伽中心 (**始創中心 22 樓 2201 室**)，填妥報名表，交支票、現金或銀行本票；

支票抬頭：**聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心** 或

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre 支票收妥方作實

2. 亦可填妥報名表連同支票或銀行本票寄到本瑜伽中心報名。(郵寄 勿放現金！)

3. 存款到**中國銀行**戶口：**036/721/0/0146875**，將銀行收據傳真至：**2725 9756** 及交回本中心作實

告示板

Message

第十屆幹事會名單：

主席：彭少雄先生

副主席：鄧錦秀女士

財政：梁清薇女士

文書：張惠兒女士

總務：梁世卿女士

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：**31/10/09**
為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號