

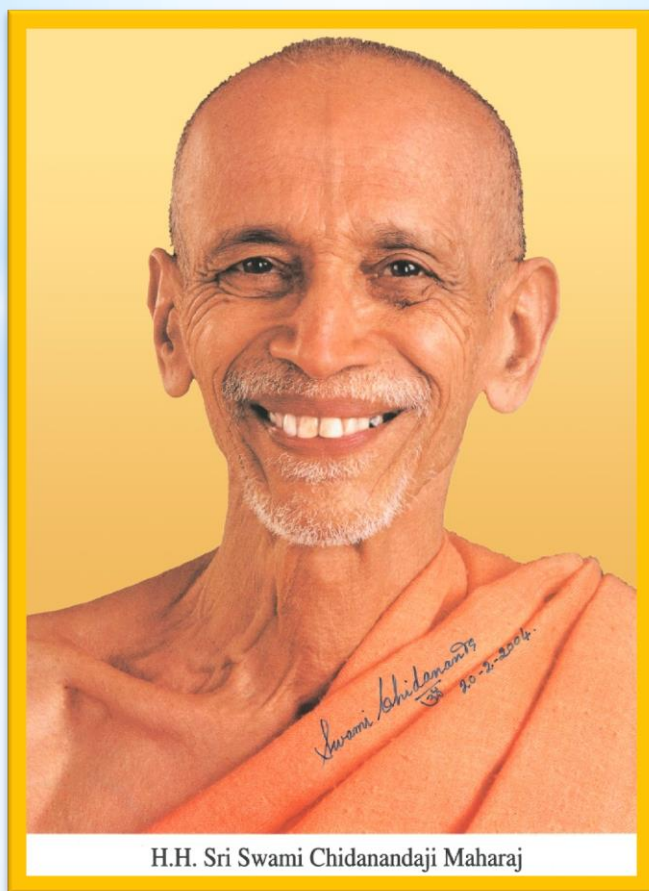


THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE
聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

~~~~~  
慶祝聖者慈達難陀大師誕辰百周年紀念(1916 - 2016)

H. H. Sri Swami Chidanandaji Maharaj Birth Centenary Celebrations  
~~~~~

聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊



H.H. Sri Swami Chidanandaji Maharaj

目錄

聖者施化難陀大師開示-靈修嚮導

聖者慈達難陀大師開示-健康、快樂和世界和平的瑜伽

瑜伽斯樂巴難陀大師獻辭

永遠名譽顧問鄭驊峰老師獻辭 -
慈達難陀上師：謙恭的化身

會長吳志文獻辭

獻給永遠懷念的上師 - 摯真摯誠的心語

思念 思憶

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞





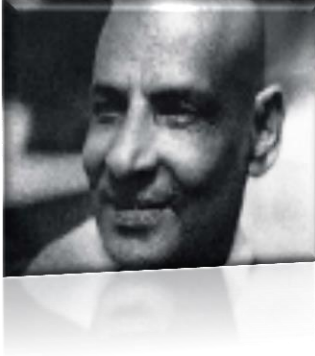
聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

聖者施化難陀大師開示



靈修嚮導

翻譯：麥偉恆



聖者施化難陀大師

要在生活的任何方面達到精通，沒有人能否定指導的需要。一個人是從初階的狀態一路進步到獨特成就的狀態。一個孩子從學習加法和乘法開始，後來，成為傑出的數學家。他能夠做到這樣只因為有一連串的老師幫助他。

當然，自我努力，確實扮演着首要的角色。而有沒有與生俱來的天才種子需要展露和開花結果也是問題。仍然，每個人都可以在任何領域達到的最高境界，如果不是今天，便是明天，若不在此生，就在來生。

如果你想爬上一座小山，你不得不自己拔着腳步，但你也需要知道路徑，和可以帶你通過最安全的路線到達山頂的人。上師，那靈修嚮導扮演著相似的角色。

生命裡會有眾多的老師。每個對象，每件事情，每件東西都有一個教導的課題。但也有個人導師的基本需要，與他一起可以鍛造出一種歸屬感，寄託給他絕對的信任和信心，非常崇敬他，從而從心理上準備自己從他的靈修指導下獲得最大的利益。

擴展是生命的跡象。在自然界中沒有什麼是靜態的。在這個宇宙中一切都被設置在一個適應着那進化過程的模式上，直到創造的循環完成了，並返回到創造者那裡。人類生命是一個方法，通過它無數受束縛的靈魂可以找到解脫，並返回他們原來的根源，那最高實相。

在礦物質裡的生命原則傳遞到植物的各階層裡的生命形式。苔蘚、植物和樹木的生命形式又進化成動物和通過動物王國傳遞，直到它們被體現成為人類。當靈魂找到了一個人類的形相，因果律或是作用力和反作用力定律就開始運行，因為只有人類才有分辨正確行為和錯誤行為的推理能力，而因此要對自己的命運負責。

從那時起，一個人的進化過程的動量是在他的手中。如果他過着善良的生活，他能獲得更好的生活；如果他過着敗壞的生活，他會帶給自己苦難的一生。因為沒有人願意受苦，受苦是違背了靈魂的內在本質，人總是要往前走，自覺或不自覺地，從不足和痛苦的狀態，去到成就和永恆極樂的狀態。

生活中的經驗表明，物質對象不能給人充足和成就感。因此，靈性追求並不違背自然的生活。每一個人的內在都會生起對它的衝動，如果不在今天，便在明天，如果不在今生，便在來世。

其實是靈性導師加速了人類的進化過程。他在慕道者的前面打開了通往神聖開悟的途徑。上師不僅在修持法(Sadhana)的道路上指引慕道者，也在塑造他的物質生活的方式上指導他。



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

上師與弟子之間的關係是非常神聖的。在一邊，要有深刻的理解，保護照顧和對弟子的改善的熱切關注，而在另一邊，要有真誠的意向，信任，服從和堅持不懈的實踐。

鍛造上師和弟子之間的真實關係也有一些事情是在注定。當弟子有自性開悟的殷切渴望時，神的恩典自動引領弟子到合適的上師的足前。就如所有其他的關係，師徒關係也包含了相互關係。

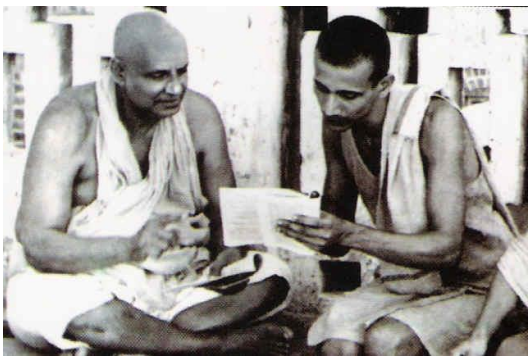
上師的回應只能和門徒的虔誠和真誠相對稱。

的確，能找到一位有最高悟證的上師是非常罕見的。即使人們無法從這樣的上師的直接指導中獲益，也應該實踐他已經傳授了給人類的教導，而同時因應個人經驗來選擇一個修持法。任何人，在靈修路上有更大程度的經驗的，都可以幫助到新手。

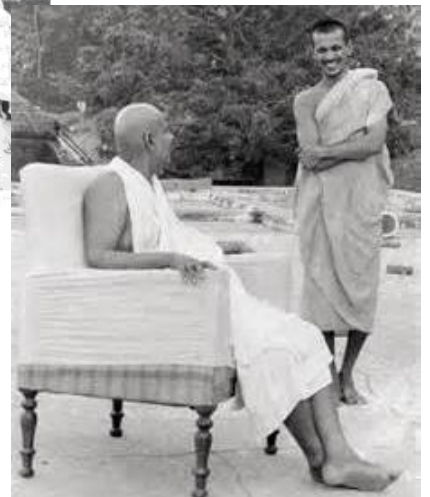
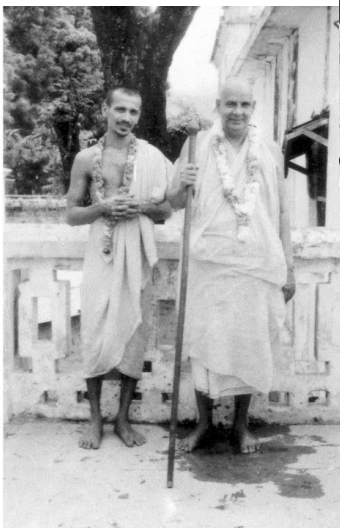
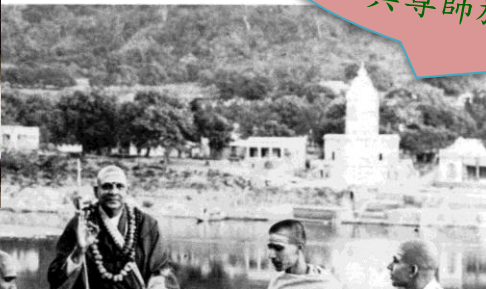
靈性生活的基礎原則是共通的。在大部分經典裡，他們是沒有矛盾的。道德的基礎是最重要的。要真誠，誠實，務實和靈活。軟弱和懶惰的人無法行在靈修道路上。你必須建立人格的力量，來實現生命中的任何事情。你期望之前先要具備資格。做實際、真實的事情。上師的幫助會自動到來。

願神、那至尊上師的恩典，降臨在你們。

本文原文於 2004 年 10 月 17 日上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)



年青時的慈達難陀大師
與尊師施化難陀大師





聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

聖者慈達難陀大師開示



健康、快樂和世界和平的瑜伽

翻譯：麥偉恆



聖者慈達難陀大師

願世上眾生得到快樂。願世上眾生得到平安。願世上眾生得到豐足和圓滿。願世上眾生得到所有吉祥和幸福。願快樂降臨所有生命。願健康降臨所有生命。願所有生命見到善良和美麗。願任何生命都不會遭遇哀傷。從消逝中的不實，帶領我們進入最高的永恆實相。從靈性愚昧的黑暗中，帶領我們走進最高神聖智慧的光芒。從世間意識的死亡和生命限制中，帶領我們進入靈性的不朽和永生。平安。平安。眾生都得到平安。

向那至尊超越的宇宙存有、那宇宙聖靈、那偉大的永恆實相頂禮至敬。

祂是萬有的根源和起因；祂給予這個宇宙和無數看不到的宇宙裡的一切看不見的、隱形的支撐；祂是那個看不見的支持者和維持者。向這存有頂禮。祂是萬有和眾生的終極最高目標和實現，所有生命的始終。在祂的臨在中，我們一起集合在這裡的凱悅紹嘉納(Hyatt Saujana)會堂；在祂的臨在中，我們一起在今晚來到這個靈修團契。

唯有祂不可見的意志、祂不可思議的神聖意志才使所有事情成為可能。在今天的人類世界裡，祂是在世上所有宗教的背後，而且超越了它們的唯一實相—當創造還未存在、當一切還未顯現時，祂已經存在—祂已經在祂的不顯的、絕對的、不二的原始超越狀態中存在—祂是一而不二的(Ekameva Advitiyam Brahma)。

向那個生命，祂是萬有的根源，這個宇宙和無數其他宇宙的根源，向那個生命，祂在創造還未存在，先知還未出現，當還未有世界、還未有人類的時候，所以，還未有任何宗教和經典，在那時候也沒有廟或猶太廟或教堂或回教廟或精舍的時候，祂已經存在；那個生命，祂因此是所有宗教、所有經典的根源，在所有崇拜的場所同樣受敬拜的，向所有存在的經文都榮耀和描述，並讚唱，而且是所有人都崇拜祂和以不同名稱來稱呼祂：拜火教徒的阿胡拉馬自達(Ahura Mazda)、猶太教徒的耶和華(Jehovah、Yahawe)、基督徒的全能的天父、回教徒的真主(Allah)、耆那教徒的最高圓滿狀態和中國道教徒的無上道。向那個生命，祂是那個被這些不同的名字和無限的其他名字一致稱呼着，讓我們在這一刻交出我們的崇拜敬愛，來表示我們的感激和謝意，因為在今天晚上祂給我們這個機會在思想和內心中去專注在祂之上，想念祂，談論祂，聽聞祂和使祂成為我們關心、我們反思的主題，來神聖化我們的生活。

全能的至尊主啊！超越所有黑暗的光中之光！我們用這個很好的機會來獻上內心的感恩敬拜。表面上有不同的名稱和形相和宗教、階級、信念、國籍、種族等的外在因素，但在我們的內在深處存在着祂的一部份，那內在靈性的氣息、那在人(Aadmi)之內的真主的光芒(Nur)、在我們內在的神的部份(Amsa)。在我們原來永恆不變的身份中，我們發現我們在你之中的合一和一體。你是我們共同的根源和起因、我們的維持者和最終的實現。願我們都獲得這種對這種多元中的一致、一體的持續覺知，儘管有外觀的分歧和差異。



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

願大家這樣團結在靈性之中，為所有人的共同福祉一起努力。願我們在和諧和靈修兄弟情誼的精神下共同努力。願我們在互愛，幫助和合作的精神下共同努力，使所有衝突、矛盾、仇恨、暴力、戰爭由於這種和諧，由於這一體內的在的感覺，兄弟的內在的感覺，在上帝這共同的父親之下可以停止。因此，願人類變得團結，在相互友好的精神中共同努力，以兄弟和一體的精神，帶領我們邁向二十一世紀，因為那時可能仍然看到暴力的世界、戰爭的世界，而且世界也認識到需要動進地為和平、團結、和諧和共同的財富和福祉而努力。

感恩所有的先知和聖人，偉大的古韋陀經的(Vedic)先知和奧義書時代的(Upanishadic)聖賢的恩典、祝福和祝佑；頂禮偉大的神聖顯現，那世界導師像羅摩(Rama)和奇詩拿(Krishna)；頂禮偉大的先知和神的使者們像穆罕默德、摩西、主瑣羅亞斯德(Zoroaster)、耶穌、佛陀和大雄(Mahawira)，願他們的祝佑使這個願望和熱切期望和我們的夢想實現。

光芒四射的眾神們、那一體的最高共同實相，全人類的神的蒙福的兒女們：

這是我極大的靈性特權，我極大幸福，在這時刻來到跟你們一起，分享我從至聖上師尊處獲得了，接受了的概念。服務祂是我得到祝福、榮幸和好運。而且，因此，實在對上帝帶着謙虛感激的意思，因祂給了我這個大好的時機，這個巧合和這個機會來與您分享，我開始獻給您關於今晚主題的這些概念。

拿督 K.帕德馬納班先生(Dato' K. Padmanaban Ji)，今晚這個聚會的主席，已經用精簡而充實的說話來跟你們分享了一些重要的概念。他跟你們說過了現代人可憐的狀態。無論你望向什麼地方，無論你到什麼地方，其中一個數十億元的行業就是藥物。這些跨國的，數十億美元的事業是要去生產藥品。這本身就是疾病很普遍的確實證明。聯合國機構也認為要有一個單獨的分支－世界衛生組織(WHO)－來照顧人類的健康。在此背景下，他對這個古代的健康科學(Svaasthyasastra)做了很有意義的敘述，重要地提出，瑜伽的方法是智慧的方法。

據說，為避免讓你的衣服弄髒了，更好的做法是不要進入一個骯髒的地方，而不是讓你的衣服弄髒了，後來不得不回家用肥皂，熱水沖洗，並清除它們。如果你避開污垢，並保持你的衣服整潔，不會有這個過程的任何必要性。同樣，拿督 K.帕德馬納班先生說，大家都知道，預防勝於治療。寧願保持健康和預防疾病，而不是生了病之後接受治療來治愈你的病。他說，在這種瑜伽的古代科學，我們有一套預防生病和保持健康的方法；而在這方面，他提出一個有趣的論點，認為許多二十世紀的人類面對的，真正嚴重的現代疾病類型（它們甚至稱殺手疾病因它們奪走的生命比許多其他類型的疾病還要多）的起因都是緊張和壓力。

壓力和緊張導致高血壓，而且，即使是沒有腦出血或血管栓塞，血壓高的人可以突然患上類似於中風的症狀，還有局部癱瘓，失去了使用肢體和言語的能力。但是，依然它們幾乎有同樣的結果。大家都知道，高血壓對中樞神經系統也很不利。壓力、勞損、焦慮、和緊張，也可以使人胃潰瘍、失眠、也會帶來非過敏性類型的哮喘發作。沒有已知的方法可以正面地治理它。因此，現代醫生處方鎮靜劑或精神安定劑或各種巴比妥類(barbiturates)藥物像安定(Valium)和地西泮(Diazepam)。因此，這是對症狀的治療，不是處理事情的根源。



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

拿督 K.帕德馬納班先生提出了一個要點，說瑜伽有帶來完全放鬆的狀態的獨特好處。瑜伽式子(Yogasanas)和呼吸法(pranayama)一起帶來的放鬆和減少壓力和緊張。這稱為瑜伽睡眠(Yoganidra)，絕對放鬆的學問。他們如何做到這一點？這是另一個有趣的觀點。大家都知道一般的拉丁格言：“一個健全的內心寓於健康的身體”。古人確切地知道為什麼它是如此。身體是物質的和明顯的，而內心是精微的和無形的，為什麼身體和內心會扯上關係？他們為什麼是互相關聯和彼此互動？

正是在這個範疇中，瑜伽科學已經知道，那裡存在着一股暫時的精微力量的存在和一個遍佈着整個系統的精微因素。他們稱之為生命能，而且實際上，生命能與“生命”這一詞幾乎是一樣的 - 因為在描述死亡的過程時，他們有時也稱其為“他的生命能離去了和他過世了”；因為，隨著生命能離開身體，這人失去了他的生命。所以生命能那生命力，那精微的內在東西，是造成一個活生生的人和一具屍體之間的差異的因素。當生命能在那裡，身體是活着的；當生命能離開，身體就不再活着。隨著生命能的離去，身體死了，並很快開始解體和分解。

正是這生命能的存在使生命動進，進步的和充滿活力。因此，古代的仙人(Rishis)發現其實生命能就是那外在的，可見的，粗重的，物質的身體和那內在不可見，他們稱為心(Chitta)的精微內心材料之間的聯繫。所以，生命能就是那帶來聯繫，使身體影響着內心的東西。當身體健康，頭腦似乎是在一個健全的狀況；當身體有病時，頭腦就生病。羅馬人和希臘人早已發現這現象。但他們不知道究竟這種互動和關係是如何產生的。然而，瑜伽科學確切地知道，正是這個過渡中間因素，生命能，比內心更粗重，但又比身體更精微。

因此，在一邊，它是與身體連接的，因為它停留在體內，遍及整個身體，所以身體狀況的變化影響着生命能。在另一邊，它與內心連接着。其實就是生命能的活動在腦海中帶來思維過程的運動。如果你可以停住生命能，你的頭腦也會暫時停住。例如，如果當你專注地在解決一些問題，你想避免分心，或者當你在從事做一些非常微小的工作，如修理配電盤或者一些電子設備，你想有你的手很穩定，你要全神貫注；你會發現，你的呼吸會自動停止。當人要注意力完全集中，或者想在要專注完成的工作上有絕對的穩定性時，呼吸就會停止。呼吸在初時變得微細，而且在一定時候，當你將要做到那非常精微的事情時，一個人的呼吸便會自動無意識地停止。

同樣，呼吸是我們的身體內的內在精微生命能的外在表現，而因此，它是遠程地、間接地連接到內生命能。在鼻孔的氣息不是生命能。它是生命能所產生的效果。它稱為斯瓦薩(Svasa)。氣息就是斯瓦薩。生命能是內在的觸發因素。我們可把這關係比喻作在沒有石英的日子裡的錶或計時器或鐘的游絲和那在手錶或計時器的鐘面或錶盤上的分針之間的關係。正是這游絲的運動使那在錶盤的分針每六十分鐘回轉一次。因此，分針就像是在鼻孔的呼吸和游絲就像是生命能。若游絲停止，分針停止。但是，反過來，如果你把你的手停住分針的運動，一小會兒後，漸漸地，游絲的運動將開始停下來。它最終將停止。嘀嗒將停止，而整個時鐘將停頓。

因此，他們設計了這門科學來取得對內在生命能（這是我們不能直接得到）的最終控制權，並以調整它的運動來達到生命能運動的協調。他們利用自己對外在呼吸和生命能之間的互相關聯的知識來制定呼吸法，而且因此，當生命能是瀰漫整個身體，如果身體是穩健的，生命能會逐漸進入穩定和穩健的狀態。這不是混亂的。它不會以激動不規則的方式來運作。它變得穩定。而且，當



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

那生命能趨於穩定，就變得和諧，它是連接着內心的另一側。思維過程也逐漸趨於遵循生命能的模式，漸漸思維過程也變得穩定。它們不是混亂的。它們不是非常煩擾的。內心的焦躁不安，明顯的程度上平息了，從而使身體，生命能和內心的互相關連在不同的層面生效。從運動的角度來看，身體的穩定帶來生命能的穩定，生命能的穩定往往會帶來內心的穩定。

同樣，如果通過自我克制，不容許感官移向不良觀感而在各個身體的中樞製造出一種刺激，一種不良的興奮和刺激來，使身體保持在一個潔淨的狀態，身體就會變得潔淨。如果修習者限制他的食物不是很粗重，不是很令人興奮的，不是很刺激的食物，並對他的食物有一定的控制或選擇性，身體的整個結構就會逐漸開始從不潔變得潔淨，從粗重變得精微，從惰性(Tamas)和動性(Rajas)的素質變成更大和更大的純淨性(Sattva)。純淨性得到向上的流動。這是為了淨化、優化和控制感官來做到在飲食習慣和食物上的自我克制和選擇性，而且還要適度；因為即使是好的食物，除非適量食用，往往也可以變成粗重。因此，他們說，貪食和瑜伽是不能共存的，因為貪食令人變成粗重。

因此，瑜伽以科學的方式，以漸進的步驟，首先通過除去一些最明顯的負面素質（它們是理想的人類行為的最大的障礙）和通過堅持培養某些基本的，共同的，正面的素質，像同情、仁慈、誠實、潔淨的思想，言語和行為，簡樸生活，放棄貪慾、貪婪和愚蠢（這使人渴望得到不屬於自己的東西），如聖經所說的，「覬覦你鄰居的財富」。

堅持完全放棄任何貪求，任何貪婪，任何愚蠢，貪心任意的，拒絕讓內心注意那不屬於你的，不必要的東西，簡化你的生活方式；並堅持道德行為、潔淨的思想、言語和行為之道和嚴格遵守誠實，把自己變成仁慈和同情的中心，從來不傷，從來不害，永不使任何生命受痛苦，做到這些，你的整個人格和行為就已經有了轉化。通過這五個正面素質的培養，人類本性的主要障礙，即是不潔的行為和不實，會逐漸被根除。所有這些障礙都違背某個共同的道德基準和正確的行為準則。是有行為守則的。這做正法(Dharma)。在每一宗教裡，他們都以各種方式，提出一個道德律。他們都提出某個人類行為的道德基準。我們稱它為正法、行為準則(Neeti)。

所以，瑜伽的第一個入門處、八部功法(Angas)的最先一步，確保您在開始時朝向正確的方向前進，確保你完全潔淨你的整個外在的生活，你的行為，你與他人的關係和你與自己的感官的關係。這時，感官不奴役你了。他們不是主人。它們沒有支配你。它們沒有忽東忽西地牽引你和推動你走向放縱。你才是主人。憑着你與自己的感官的關係，自己的內心改變了，你成為自律的人。你成為自我控制的人。這就是得到最高幸福的開始、的關鍵。

正是在這一方面，瑜伽充當了預防保健制度、使人類健康，舒適和快樂的醫療方法的上游環節。因此，在物質層面上，身體層面上，瑜伽無論是以預防性的或是以正面創造性的和建設性的方法都能促進健康。預防方面是使你避開那些帶來不健康的人類行為模式和舉動。所以，你避免這些陷阱，這些太普通的弱點、放縱、對所有感官缺乏自我控制能力。然後，通過一個把身體姿勢，呼吸技巧和放鬆，全部集合在一起（這是稱為陰陽瑜伽(HATHA YOGA)，它是皇道瑜伽(Rajayoga)的依據或基礎）的系統，你能夠得到像生命能增強等，生命能在不同的部位的正面影響。



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

每個式子(Asana) 都引導着豐富的生命能和集中它在人的肉體內部的一些特定系統裏。我們人類個體的肉體面向有兩個環節。一個是外在肉體結構，特徵和形態。另一個是內部機制，各內臟器官，那奇妙的工廠，各種內部臟腑：大腦，中樞神經系統，心臟，肺，肝，脾，胃，腸，腎和所有那些系統，包括在內分泌系統裏分泌激素的無管腺體。

各種式子有一個非常有益的效果。每一個特定的姿勢都把生命能鎖在身體的某些區域，防止它向任何方向移動，而然後把它帶向一個特定內在系統，保持它集中在那裡，從而增強糾正任何在那裡的錯誤，激活它，並使它在一個健全、有效的狀況中工作。這就是外在式子如何利用內部存在的生命能來使所有包含着健康的關鍵的內部系統——循環系統、呼吸系統和消化道系統，達到健全和容光煥發的條件狀態和運作。

就是這樣，瑜伽不是身體的培養；瑜伽是健康的培養，利用着這很少是西方生物學家和生理學家知道的，對生命能的知識，其中。人們對這個掌握健康關鍵，叫生命能的东西知道得很少。通過呼吸法，他們得到心理上的穩定，和諧和穩健，並通過呼吸法與式子相結合，他們使所有構成內在肉體人類和生理人類，而且掌握健康關鍵的不同系統，健康、健全地運行。瑜伽是由自我控制，節制和生活及你的各種感官的運作的潔淨所支持的；因為如果眼睛在注視很激情，很肉體，以低下的方式，以粗重的方式來非常刺激的東西，整個系統會被這種刺激震碎，動搖。如果耳朵聽到的東西都是下流和卑鄙無恥的、低俗的，它們便會激發人類個體的低層傾向。同樣，當任何一個感官朝著那是負面的，不可取的和刺激的方向，它就導致生命能的流失，對我們的神經系統帶來大量的刺激。因此，神經系統受到負面和不健康的影響。這就是自我克制的健康效應的內在機制。如果自我克制是以明智的瑜伽方式進行，明白它的可取性，價值和必要性，它沒有不良效果。

通常，不理解的西方人會說：「不要！你不應該控制你的感官，！這是抑制。這是抑鬱，它將會造成各種各樣神經質的情結。」這只是當自我克制是違背一個人的意願，強加在他之上時，它才會，由於那些抑制，引起某些心理反常，像神經質和情意結之類。但是，當一個人自願實行它，他自己知道它的價值，福佑，重要性及其巨大的益處時，這就不是這個情況。所以，當任何事情是自願去採取實行時，精神上就沒有不利或負面的反應。很少有人了解這一點，因此，關於瑜伽士實行的自我克制，有很多爭議。

瑜伽是一種古老的科學。它在這個自由放縱，感官享受和沒有感官控制的時代，對我們有非常重大的意義。我們都是享樂主義者。現代人有奇特的想法，認為生存是為了有一個好時光。“我們都是來這裡喝酒和歡樂、跳舞、美酒佳餚，和有一個好時光。”這是一個巨大的錯誤。生命是職責。生命是為一個崇高的高層實現。不認知這至高無上的高層生命目標是現代人可悲的錯誤，而不顧一切地草率放縱感官，認為生活僅是為了滿足感官，便引起各類疾病。即使動物也不會這樣做。即使它們全部的生活都是滿足感官，它們只會做到一個極限，而不超越它。如果小牛或牛病了，它是不會吃的；它不會吃任何食物。不管你多麼努力，來迫使它吃點東西，它是不會吃的。所以，狗或貓也是一樣，因為它們有自己本能的內置感官。它們知道在那裡停止和什麼時候這是有害的。但是，人類的放縱已經扭曲了他的口味。感官是給人類去感知宇宙，獲得知識的知識窗戶。這是感官的主要功能。用來察看周圍世界和了解世界去獲得知識。



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

感官知覺過程的享樂部分不是巧合的，它是設定在那裡的。除非在望見東西或聽到東西或接觸東西或品嚐東西帶來一些小小的快樂，否則，你就不會行動。假如一個人患了結膜炎，睜開眼睛就會變得疼痛，於是那人就閉着眼睛。他不希望打開它們，因為打開眼睛這個行動就會使眼睛疼痛。所以，如果沒有些小的感官快樂伴隨著感官的功能，人類不會行動。造物主給與這些感官的最終目標就會受挫折。所以，祂要用這些感官來察覺你周圍的世界和體會到上帝的美麗和獲得知識。因此，毫無選擇地，祂不得不使感官知覺的運動愉快一點。但人類由於他的顛倒，未能理解快感和感官過程存在的原因，失去了感官的整個意義。

人類沒有善用感官作為感知的途徑和窗戶和獲取知識的途徑，反而強調（的確過分強調）和著重在它的享樂的部分，並把感官變成沒有節制的享樂的途徑，因此使它成為疾病，健康欠佳，苦難和痛楚的原因。因此，瑜伽說：「這是不正確的方法。自我克制是人類個體的標誌印記，這超越了並高過動物。它們也有放縱某些感官的季節。人類也必須以他自己的自主來證明他的優勢。」

瑜伽的心理環節與快樂和世界和平同樣有關係。所有偉大的宗教都有一個至高境界的概念。這是什麼概念？不管他們稱之為什麼，它永遠總是一天堂；天國，他們的最高境界的快樂的概念，那裡沒有疾病，沒有痛楚，沒有苦難，沒有悲傷，沒有哭泣，沒有悲痛，它是全然的快樂，高興和喜悅。所有的宗教都以自己的術語，以自己的形式，說這終極概念，認為那裡有一個沒有憂傷，只有快樂和喜悅的狀態，而且指出這是可以達到的理想終極狀態。這事實清楚地表明，喜悅，快樂，高興，和極樂不在這裡。這狀態不是在這世界上。人類發現，世上的生活是伴隨著很多悲哀，很多悲痛。為什麼有痛楚？這種苦難？工作是悲傷和痛苦；死亡是悲傷；年老是悲傷；疾病和苦難是悲傷。

佛陀傳揚的四聖諦之中，第一諦是痛苦的存在。痛苦(Duhkha)是存在的。而且他繼續說出第二、第三、第四聖諦，解釋痛苦的原因、斷絕痛苦的可能和斷絕痛苦的方法。但是，那第一個基本的，而且令其他的聖諦被發現的聖諦是說，在這世界裡存在着痛苦。不過，很奇怪，沒有人想受苦。人性最終的衝動、那願望就是迴避痛苦。「我不想受苦」。「那你想要什麼？」。「我想快樂，我要歡樂，我不要悲傷和痛苦，我不要痛楚」。所有偉大的行者都發覺到在這世上只有痛苦；對一個有分辨智慧的人來說，全部的事情都是痛苦(Sarvam duhkham vivekinah)。

我們無法認為，那至尊宇宙聖靈帶着一點幽默感，把這些個體靈魂送到這痛楚、死亡和受難的世界，然後又把其中的一些靈魂從這裡踢走。我們沒法這樣去想像那完全慈悲、全愛、全善的上帝。祂不像尼祿(Nero)，下令放火燒毀羅馬的某些部分，然後又走到山坡上彈奏小提琴。他們說，尼祿撥弄雖然羅馬燒毀了。如果這世界是一個生、死、老、病和痛苦(Janma, Mrtyu, Jara, Vyadhi, Duhkha)的世界，人生在世一個重大的事實、一個偉大的真相就是痛苦，那為什麼，為何祂要把我們送到這裡？非常簡單。這是無可避免的。祂不是因為想把我們送進一個痛苦的世界而送我們來到這裡。

祂把我們送到這裡因為這個人類的狀態，如果給我們正確地活出，正確地運用，能成為王者之路，到達至高無上的幸福，至高無上的極樂，超越所有的苦難、痛楚和悲傷，完全、徹底和永遠停止所有的痛楚和悲傷，並進入無上極樂的狀態(Paramananda)、不可思議的無上平安(Paramshaanti)，



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

那不能形容的神聖。祂帶我們來到這裡不是為了這些，不是為了在世上這樣的受苦，而是因為這個世界正好是一個修行場地(Saadhana kshetra)，在那裡你可以進入某種靈性生活方式，和某些鍛鍊的修習並且通過這些修習和通過這些鍛鍊，和通過活出這靈修的生活方式，在這世界中，經歷悲傷、痛楚、受苦、疾病、衰老、死亡、喪親，而你能夠超越和跨過它們，而且變得安住在一個無上快樂、無法言喻的最高神聖喜悅的狀態裡。

這種生活方式和那些把我們帶進那個減輕痛苦和達到無上極樂(Sarva Duhkha Nivirti, Paramananda Praapti)、無盡平安(Param Shanti)、無畏和自由的狀態的修習是一種系統化了的藝術和科學。它們被編制成某些等級式的鍛鍊組合、等級式的修習組合，而這也被稱為得到至高無上幸福的科學、瑜伽的科學。

主席提到，慾望是痛楚和苦難的主要原因。過度的慾望引致無節制的放縱和帶來疾病。太多的慾望帶來的不安。太多的慾望產生羨慕和嫉妒，矛盾和衝突。瑜伽告訴我們，慾望是平安的敵人。一個設法看到了這個實相的人因此說：「我不會再被慾望所蒙蔽。它不是我的朋友。它是我的敵人。我放棄了我的慾望。」他瞬間進入了平安的狀態。那裡慾望停止了，那裡就會有平安、快樂和喜悅。

因此，瑜伽成為了過智慧和靈性的生活的系統化方法，而且它是建基於自我克制和自我管理。自我管理成為了它的基礎，因為它是牢固地植根在五種美德裡：放棄貪婪、過樸素生活、堅持誠實、永不傷害任何人(因為同一的反作用會走向我們，這裡有因果定律 — 業力(Karma)定律；如果你傷害別人或帶給別人悲傷，它會反彈向你處，而且如果你想要的快樂，關鍵就是給別人快樂)，而且最終還有思想、語言和行為的潔淨。有了克己和美德生活的基礎之後，下一步就是去給我們的日常生活一個朝着神的方向。

給與這個神向的方位的第一個原則就是純潔(SAUCHAM)。那裡有純潔，那裡純淨性就會上昇，而且那裡有純淨性和純潔，神聖原理的降臨會變得自發。當內心，那內在的本質變得純淨，當它成為神聖，當它成為純淨(Sattvic) 的時候，那你稱作恩典的，那你也稱為神的賜福或神本身神聖的素質的，就會降臨。那裡有純潔，那裡就自動地有更多純淨性。因此就會有內在和外在人格的純潔。

第二，要在你內心創造一個滿足的狀態。慶幸得到任何上帝已經賜給你的。要快樂和滿足，而且在這滿足的狀態中，內心可以變得自由地昇向在更高處的神。那裡有不滿，不平，心中就總是在抱怨，沉吟，和挑剔。它是在一個負面狀態。它無法提升到更高處，走向更高的實相，更高的生活理念。有人說知足常樂將停止所有的進步。不是這樣的。你永遠有自由去爭取改善你的景況，你的狀態，但要知足；不要不滿你現在的位置，不要嫌棄，不要在抱怨，沉吟，和投訴的消極狀態。不要這樣。要知足，要為你所擁有的而高興。通過各種方法努力改善自己。

第三，藉着不允許慾望支配你，不允許感官慾望奴役你，你要創造出一股內在的淨化火焰。面對他們，反對他們。自主對抗內在慾望的本質和人體食慾的粗重感會在你裡面製造出一種內在緊張，一種內在火焰，像是被稱為內在苦行(Taapa)的靈性火焰，決心對抗你的次級本質，稱為苦行生活



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

(Tapasya)。這內在火焰，當製造了出來的時候會淨化整個人的本質。這是一種淨化的內在火焰；一種精微的靈熱和靈火，藉着以高層次來對抗低層次，以精微來對抗粗重，以你內在的靈性實相來對抗你當下人性本質的肉體面向。那面向不是你的真實本質，那只是一個新增的因素，暫時給與你用來在這個世間層面上運作。其實，它並不構成你的本質，那本質是純然靈性的、是宇宙實相的一部份。這種苦行生活把你的生命釋放到更高的實相，那才是你生命的根源和起因。

第四，去抵消外在世界的影响力。你在裡面要活動、運作和生活大部份工作時間，可能是八、九、甚至十小時(如果你要用一小時來交通往返和八小時留在你的工作和職責崗位) — 而這腦袋就像一部超級影相機。任何看到的，聽到的，嚐到的，觸摸到，嗅到，任何外在環境，都不斷地製造印象。你不應該容許這些負面塵世粗重印象積累在你裡面。你必須立刻消滅它們。每天都應該有一個清洗過程。

所以，早晨和傍晚，藉著使人向上的、激勵人心的、使人振奮的靈修研習，通過研習經典、奧義書或是任何你所屬的宗教的任何經書或是偉大的聖人、得到最高悟證的靈魂們、成道了的師傅們的著作 — 他們充滿著靈性力量和權力 — 你的內心接收到激勵人心的理念、令人向上的理念、令人振奮的靈修理念來抗衡這些外在印像的不停進入。因此，這是內心每天的復原，深入你的內在，清潔你的內心，拋棄所有粗重和世俗的想活，一天天去創造許多激勵的和振奮的靈修理念，稱為研經修持(Sadhana Swadhyaya)。所有偉大聖人，所有奧義書和所有經書都高度重視這一點。不要忽視你每天的靈性研習。它不是單純的日常閱讀(Paarayanam)，而是研習。

最後但並非最不重要，那給與你每天的生活一個向上面向神的靈修定位在和直線提昇的活動的第五個過程是要去知道和確認，即使在肉體中，我可能是這世間環境的一部分，我可能是這個粗重世界的一隻動物，但我也在我內在的實相裡、我內在的靈性裡活着、運動着，而且在至尊靈性裡，在偉大實相裡有我的存在。這是我原本的景況。這就是我的正常棲息地。這是使我茁壯成長的元素，因為我屬於它，我是它的一部分。這叫做把自己放進靈性中、安住在神之中。這稱為安住於至上(Ishwarapranidhana)。還有，這也帶來我們整個意識總的重新定位。我們開始覺得「雖然我們的身體是在這個世界裡，這個粗重的世界，而且對我的內心而言，我的功能是現象，我永遠住在完全完美的神聖實相，那至尊聖靈中」。因此，你在這裡存在，但你不是在這裡。

這是從韋陀經的先知們的超越經驗中得來的精簡實相，他們發現神不單是絕對超越的實相，而且其實是永遠存在於內在，也是此時此地的神聖臨在。還有，最先的一本奧義書的第一節的首行、那最美麗的開場白是這樣宣佈它的一神的臨在瀰漫着這整個宇宙(Isavasyam idam sarvam yatkinca jagatyam jagat) — 這整個宇宙都瀰漫着神的臨在。祂無處不在。祂是臨在的。因此，我們活在祂的臨在中。瑜伽要你活在這覺知之中、在這藉著安住於至上而得到的靈性知覺狀態裡。這兩個瑜伽的入口帶來一個定向，向上垂直的流動，把你整個意識向着最高實相來提升，從而帶來你內在覺知的轉變。一旦你發覺你是靈性的；這一原理稱為自性(Atman)，那不朽的，那神聖的，自然地你與整個世界的關係就起了變化。

你不再當自己是次要的人類個體來跟這個世界交往，有別於其他人類個體，而且，因此，永遠在一個競爭，衝突和矛盾的狀態。你開始見到自己活着一個共同的生命，與萬有和所有為了我們共



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

同的中心點而存在的動物，共用同一個意識。像一個輪子的輻條，各會聚在輪中心，並成為一體，團結，在輪中心。神是宇宙的中心。我們永遠在祂的臨在中活着。再沒有別的。我們都屬於那共同的根源和起因。因此，在那裡我們是一體的。當這種意識變成了你與別人關係的最終背景的基礎，這時你整個態度就會轉變。你整個組織在衝突和矛盾的狀態裏。你想去協調。你想去幫忙。你想藉着成為一個善良的中心，一個慈愛的中心，一個友誼的中心，一個愛的中心來表達這種團結。你再沒有興趣製造衝突和矛盾。

是的，你看清楚了。瑜伽或許可以成為個人平安的來源或基礎；但它如何能促進世界和平？什麼是這個世界缺乏和平的原因？什麼是戰爭的原因？那裡戰爭開始？那裡戰爭啟動？我想邀請你認真關注和認真思考這個實相。人類世界的所有外在景況的根源都來自人類的頭腦和內心。不管你認為什麼，所有人類行為的源頭，首先是思想和內心的感覺，而且在人類社會中普遍存在的所有景況和狀態都是人類頭腦和人類內心的這個內在狀態的結果。所以，這不僅是一個人怎樣思想，他就變成怎樣。這也是你的想法和感覺，你的行動，和這些植根於人的思想和感情的人類活動的總和，成為世間的局面。

因此，只要人類繼續懷有惡意，仇恨，敵對和敵意的想法和感覺，你永遠不能結束戰爭。無論有多少的條約，有多少的圓桌會議，有多少的白皮書可能提出，人類的習性總是再一次呈現。我們需要的是在人類思想和感覺層面的進化。在做到這樣之前，和平只會是兩場戰爭之間的中場休息。和平只會是不積極殺死對方，但總是想殺死對方的一個負面狀態。

只有當你了解到，幸福在於和平，福祉在於和平，只有當你的內心充滿了和平及和諧的時候，和平才能到來，而且只有當你的內心充滿了高尚的思想的時候，友誼才能來到。正是在這裡瑜伽的科學，使內心向着靈性的效果、那內在的神聖來展開；並給予內心一個朝向神的方向；而且完全地在內心帶來純淨性的狀態；並且使內心成為吉祥的中心，愛的中心，和諧的中心和平安的中心（通過要達到的最終目標這個概念—與最高全體靈魂的一體）瑜伽的目標，一個被遺忘或丟失，或漠視，忽略的個體與至尊者的關係，人與神的關係，再次重新建立起來。

這是其實是我們疏離了神，才使到人類的個性變成表達所有小氣，卑鄙，低下和惡劣的場所，而那些是人類個性的部份。這些燈泡的與電源(動力)的连接，被斷開的時刻，連接停止的時刻，將有黑暗；燈泡將不再能夠發光。我們將在黑暗中。正是這個看不見的電源連接使這些燈泡把這個大堂充滿了光。以同樣的方式，如果我們永遠與我們生命的最高神聖根源，我們存在的起因，在連接的狀態，我們的生命將成為一個，所有是吉祥的，所有是崇高的，所有是高尚的，所有是靈性的，所有是神聖的，所有是美麗的顯現、表達和動態活現的渠道。

這就是人類個體意識從它的幸福的最高來源之中切斷、疏離出來—那來源稱為神，稱為涅槃，稱為最高實相，稱為道；不管你叫它做什麼，這種異化是人性的墮落的根本原因，而這黑暗中進入人性，並通過人性，以暴力，衝突，仇恨和戰爭的形式來顯現著整個地球。一旦這個錯誤被糾正，並且通過瑜伽，你再次重新建立這個被忽略或漠視但卻永遠存在的內在聯繫，你就會走向它，變得覺知並積極努力，來再次實現與神聖的動態關係。



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

然後，轉變發生在個體意識的層面；它成為神聖的，它成為充滿人性吉祥，幸福和變得不再只是一個次等的，小氣的，卑鄙的細小局限的自私人類個體的個性方面的表現。它成為所有是「真實的、吉祥的、美麗的(Satyam, Shivam, Sundaram)」，所有那些是美麗、充滿着愛、充滿着慈悲、充滿着一體、和諧、平安的表達和動態呈現的途徑。這是達到世界和平的關鍵。瑜伽可以藉著轉化人性和人類意識的來促進世界和平，而且越是多人開始明白這一點並採納瑜伽作為明日的文化，以瑜伽作為一種生活方式－不單只是一組鍛鍊來得到自己的啓蒙的技巧，而是一種把自己的生命和其他的生命，以神聖的方式，以靈性的生活方式關聯起來的生活方式－我們越會走向世界和平，通過瑜伽的原理，通過瑜伽的方式，藉著採用的瑜伽的生活方式作為明日的文化。

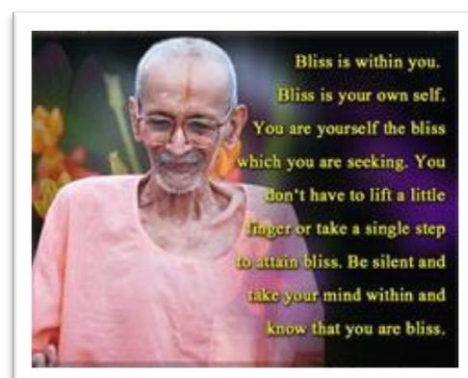
任何這個晚上已經分享了的都只不過是指着那你要望着、那你要前進的方向的手指。還有精彩的書更詳細地闡述今天的主題。我一直只是充當路徑指針，用手指指出那個，你必須繼續尋求更高的生活的方式的方向。我感謝今天的主辦單位給我機會和你們、真誠慕道的靈魂在一起，並且把這個晚上時刻變成分享和服務大家的機會。

在這愛心服務中，我發現了一個方法來讓我崇拜和敬愛那活在你們每個之中的神。對這存在於內心中的神聖而言，你的身體只不過是流動的廟宇，「只有一個神，祂隱藏在那些存在着來支持祂的萬有(EKODEVAHSARVA BHUTESHU GUDHAH)」。耶穌說，神的王國在你裡面，而其他人也說，我們的內在是神的深度。所以，每個宗教都是這樣說。回教說，人有別於神，但真主的光輝活在每個人之內(Aadmi-Nur Allah)。所以，對那存於內在，你們的身體都是祂的流動寺廟的神聖，我獻上的這幾句話和想法，當作思想食物來刺激你的思想；我獻上這些想法作為我對你的內在神聖的一點熱切崇拜。

願您們會利用我給了您們的思想食物來進一步反思你們聽了的東西，專注在它之上。做思考和反省(Manana)，並盡量認真嘗試去認識瑜伽的古代科學。雖然古老，它不僅對今天的世界有非常重大的意義，它甚至對明天的世界具有意義，因為人類，由於世界的命運，正生活在恐懼和不確定性的狀態中。願瑜伽可以賦予你充滿愛，平安和幸福的未來；而不是一個不安，不確定性和恐懼的未來。願瑜伽可以賜予二十世紀的人類一個更美好的二十一世紀。這是我這刻對神的禱告。

Hari Om Tat Sat. 願您們各人得到平安！

本文原文於 2004 年 10 月 17 日上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)

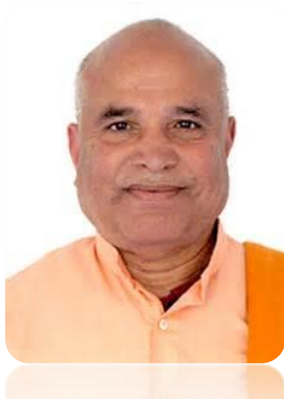




聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

瑜伽斯樂巴難陀大師開示

翻譯：梁翠雲



瑜伽斯樂巴難陀大師

蒙福的自性

謹向宇宙萬有神明頂禮

謹向施化難陀大師頂禮

謹向慈達難陀大師頂禮

各位親愛的聖潔生命會成員，非常高興得悉你們為尊敬的慈達難陀大師誕辰百周年紀念這個吉祥的日子出版此特刊。

慈達難陀大師一生跟隨祖師施化難陀大師，實踐祖師之教導，他是所有靈性修行者的典範。

神聖的光輝都在眾生之內，至高無上的智慧是潛藏於每個人之中。本質上你是絕對的存在、意識和極樂。奧義書已經明確指出：Tat Twam Asi 你就是祂。這是奧義書最終的教導，至高的真理。

此生幸得人身，旨為覺悟真理。從悟證這絕對的存在意識和極樂自性，我們重拾與生俱來之極至平安和圓滿喜樂。若此生未能證悟自性，乃是盡失良機。理想的修行是對感官和內心有自制能力，減少渴求和慾望。從而讓感官遠離物慾，使內心得以平安和靜止。

尊敬的祖師說明自性覺悟其中首要的條件就是培養十八聖德。敬愛的上師教導我們以一首十八聖德之歌作為靈性生命的修持：

「心境平和 恆守規律 沒有虛榮
待人誠懇 純潔守樸 踏實無誇
平靜鎮定 堅定不移 不生怒氣
順應通融 謙虛自處 不屈不撓
正直廉潔 高尚情操 寬宏大量
博施濟眾 慷慨大方 純潔清白
每天修持這十八種聖德
你會很快得享永恆不朽」

我們敬愛的聖者上師，活至臨終的最後一刻都是作為祖師的僕人。為慶祝上師誕辰百周年紀念，願大家能決意跟隨上師的足跡，奉行尊敬祖師施化難陀大師的教導。此為我向各位衷心祝福！



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

永遠名譽顧問鄭驊峰老師獻辭



慈達難陀上師：謙恭的化身



2004年印度之行
拜會慈達難陀大師時攝

八十年代初，心裏非常渴望能夠有一位上師(guru)，指引我怎樣走上靈性追尋的道路，並傳授聖咒(Mantra)給我。後來在跑馬地印度廟(Hindu Temple)讀到施化難陀大師(Swami Sivananda)的著作，心知他所教導的綜合瑜伽(Yoga of Synthesis)正就是我一直尋找的修行之路。然而，我也很明白，單純是書本知識是不足夠的，要走靈性道路必須要皈依一位上師，從他那裏直接學習才行。施化難陀大師早已經在1963年圓寂，不可能從他那裏取得聖咒，雖然他有一位傳人慈達難陀大師(Swami Chidananda)，但他在印度，我也沒勇氣直接到印度求見他。那心裏的渴望，一直在心裏輾轉翻滾，也許這就是禱告吧。

一天朋友通知我，一位印度來的瑜伽大師會在灣仔溫莎公爵社會服務大廈演講，他就是慈達難陀大師。那是天大的喜訊，我想求見的大師竟然來了香港，當然我不會放過機會。聽了他的演講，我就厚著臉皮上前求他傳授聖咒，他也立即答應。

在約定的時間見到大師。大師早已沐浴更衣，坐在地上，旁邊供奉著施化難陀大師的照片，他也叫我坐在地上。他了解我希望皈依的原因後，就把聖咒傳授給我。之後，他說，從現在起，施化難陀大師就是你的上師。單單是這一幕，已經知道慈達難陀大師是一位很了不起的修行人。一般在印度傳統，上師會坐在高位，弟子坐在低位，那很容易理解。這次，慈達難陀大師坐在地面，高於他的位置只有施化難陀大師，這完全合乎弟子的身份。他與我同坐在地面，這是一個很重要的開示：“自性”在一切眾生之中，眾生平等。弟子的責任，就是以上師的成就作為榜樣，向著自性開悟這個目標努力，最終達到上師的話同一境界。

上師某年再次訪港。當天正是上師節，上師與我們在一位印度朋友家裏聚會。唱誦、開示之後，大家一起面向施化難陀大師的法照獻上火光。可能由於火太猛烈，溫度很高，獻完火光後弟子立即趕緊接過火盤，就隨手放在小椅子上，剛好旁邊有一棵黃金葛，那高高的火焰肯定會燒到葉子。上師見狀，立即就拿起火盤，放到稍遠的地方……。那只是一煞那的事，不容太多考慮，但我見到上師的大悲心，即使是一棵植物也在他的大愛之內。



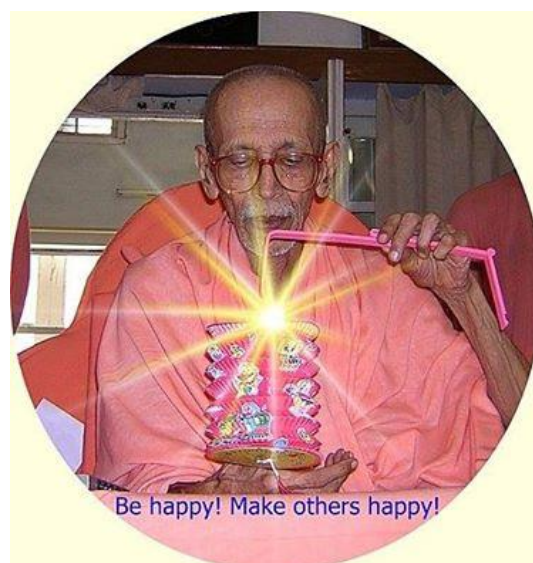
聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

九十年代的香港瑜伽學會，往往趁著上師來港時，邀約不同瑜伽中心的朋友，一起舉行會慶暨聯歡晚宴。那個年代還沒有流行吃素，要找大型的素食店也不容易。當時瑜伽學會也會安排吃素，但卻只能在一般的酒樓舉行。當時，上師一定會來到酒樓出席活動，他開示完就會離開，不會一起吃飯。對一位終身素食者來說，走進吃葷的酒樓其實是一件很痛苦的事件。上師沒有指責會方的安排，他十分體諒。只要能夠宣揚施化難陀大師教導的機會與場合，他都珍惜，他一定不辭勞苦來到。聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心在 2000 年成立後，所有瑜伽活動都只會安排素食，這是我們對上師心意的體會，對上師的記念。

1995 年，我有幸能接上師來我家中作客。在樓下大堂等候升降機時，上師見到有一顆煙頭在地上。他二話不說，彎下身體，拾起煙頭，隨即放進垃圾桶，之後，他毫不把此事放在心頭。這一幕我至今仍然歷歷在目。上師雖然沒說過甚麼，那身教永遠的教導我：業力瑜伽就在日常生活中實踐出來，時刻留意生命中，自己有甚麼可以貢獻出來，而讓這個世界變得更好。默默地付出，把功果奉獻給信仰的神，自己一無執著。這件事看似小事，對我來講，已經是完整的業力瑜伽教導了。

2004 年我們到印度會見上師。時近中秋節，大師與我們一起燃點燈籠，提早共渡中秋。那是很甜美的一次聚會。大師返回房間，忽然停步，回頭對我們說：“活得快樂，也讓他人快樂。”這時他雙眼是紅紅的，我心裏有點不安。結果這次是我們與上師最後的一次會面。“活得快樂，也讓他人快樂”就成了上師給我們最後的一句開示。真正的“活得快樂”不是指感官享樂那種快樂，指的是從心靈自性中流露出來的那種平安快樂。自己努力達到這個境界，也讓其他人有機會達到這個境界。自渡、渡他。

回想與上師的一段緣，那全是神恩。正如上師的教導：神、上師、聖咒是同一的。今年是上師誕辰百周年紀念，願上師恩典繼續加持本會所有瑜伽學員。吉祥圓滿。





聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

吳志文會長獻辭



各位會員、各位朋友：

有幸能再次執筆，想破頭顱，不知道從何寫起，就由我見過的慈達難陀大師開始吧！

第一次見慈達難陀大師（因為後來大師接受了我成為做他的弟子，下文簡稱上師）是在 80 年代，上師來香港在印度廟宏揚施化難陀大師的學說，當時廟中坐滿了慕道者，由鄭老師在現場以粵語翻譯，可惜就算中、英文都聽了，也左耳入、右耳出！只感到當時的氣氛很莊嚴肅穆！

第二次見上師是在香港的九龍尖沙咀區某酒店，上師亦是為宏揚施化難陀大師之學說而講課，這次感覺上師很有正義的力量及氣度，現場派發了書籤，一直保持到現在，右圖就是我和大家分享的書籤！



第三次見上師是在 1995 年 4 月 12 日，香港瑜伽學會主辦的瑜伽導師培訓課程畢業典禮上，當時我們準時開始，正在唱誦之際，上師就翩然出現，被帶領著安排坐在禮堂前座；上師細心看畢導師同學們的瑜伽式子示範及頒發證書。並由專人講解施化難陀大師在南印度興建的醫院，希望大家支持予以金錢上的捐助，令醫院可以維持，為當地生病的患者給予適當的治療。這醫院上師花了很多精神去處理，上師希望這間醫院，可以自給自足，長久地為當地人服務！當晚上師為大會作了短講；上師很認真地取出一個舊式的鬧鐘型的時鐘放在自己面前；為的是可以掌握短講的時間；這個動作我至今仍然歷歷在目！

第四次見上師就是 1995 年 4 月 13 日。鄭老師協助我和張惠兒師姐及彭少雄師兄同日上午向上師取咒，這日上師向我們開示，亦因為當時錄了音，所以有幸在另一篇專文與大家分享上師的開示。

1997 年和鄭老師、師母等一行九人印度之旅，去到本會印度總會，鄭老師介紹清早五時在大殿有靜坐活動；盡量可以參加就參加；本來自知自己英文水平低，聽不懂，不敢參加，但從香港去到印度總會，聽不懂也想去感受一下氣氛吧！就在靜坐完結後，不知道何時上師已經坐在講台上主持當日的短講。雖然只聽得懂很少字句，但非常莊嚴肅穆的氣氛很懾人內心，上師短講完了起來退席，全部人是依然坐在地上，而上師是以一步一步後退之方式退出會場，真是看得我又擔心，又仰慕，上師就是面對著他的上師，施化難陀上師的相片退出會場，而不是背向著他自己上師的像（其實每一次慈達難陀大師見到施化難陀大師的相片，都會必恭必敬地向他上師合十躬身行禮）。這個情景，深深印在腦海，至今難忘！



之後再見到上師：1998 年與同屆領證書的同學及其他同道，上旭蘇道接待上師的印度人家中見面，這次是上師最後一次來香港，上師提高雙手和我們拍合照，為一起合照者祝福！這張照片由我用時間掣舊式菲林相機拍攝，所以我也出現在這張照



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊



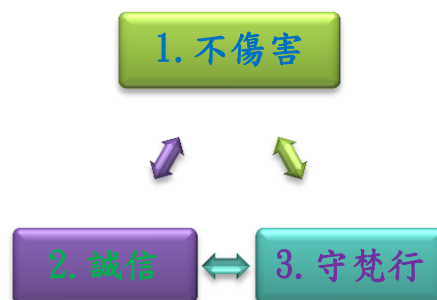
大師最後一次探訪香港
本會實修指引封面相片

片內。拍畢大合照，我要求上師讓我拍照留念以作特別用途，上師答應了，並留下了燦爛的笑容，大家有沒有印象在甚麼地方見過這照片呢？可留意到現在的瑜伽實修指引的封面似曾相識？

此次見上師，給予我們很重要的開示，就是與上師去了大嶼山，他自己行了很多級石級，成功行上大佛處，他說的開示輕鬆地道出要訣：只要一步一步慢慢行，不要急，疲倦了休息一下再行，只要不放棄，面向著目標，終於會達到的。

在今年 2016 年 5 月 7 日會慶，鄭老師短講中再次提及這開示，這開示的意思不單單指行大嶼山見大佛，亦是指示在我們修行的道路上亦應如此！多謝上師及鄭老師的指導！

2002 年印度之旅有很多同道同行，上師的體力已不如前，沒有參與日常會務了，去了特別地方靜養，和我們見面，費了他很大的氣力，他都願意和我們這班香港弟子相聚；當時我們為了在集體活動時方便一些，大家穿著了特別訂造的運動服。上師給我們的開示，是會衫不單用來穿著，入會的義務亦不只是交錢作為入會費，最重要的是遵守以下的規則：



至於 2004 年印度之行，我們有幸見到上師（不是每一次印度之行都能有緣見到上師）亦是我們最後一次見到上師。當時近農曆八月中秋佳節，我們帶備了素食月餅及燈籠去探訪上師，而這時候亦接近上師的生日日子，我們亦親手做了一張大生日咭，加上了各會友的簽名和祝福語，及部分會友還有貼上自己的相片在簽名處旁。上師身邊的弟子本想幫他接了咭後先收藏好，但上師說他未看清楚，他並且用了很多時間仔細詳閱這張生日咭呢！

之後，上師本想起身回去房休息，但行了兩步，便轉身過來說了最後和我們說的話……意思是要我們自己活得快樂！也讓別人快樂！

BE HAPPY!

MAKE OTHERS HAPPY!

這就是我見過的慈達難陀大師！

在慈達難陀大師百周年誕辰紀念的日子，祝願大家（包括本人）得到大師的祝福及開示，並有緣取得聖咒，早日自性開悟！謹向祖師施化難陀大師和慈達難陀大師頂禮！



聖者慈達難陀大師
誕辰百周年紀念特刊

回顧過往的印度之旅





聖者慈達難陀大師
誕辰百周年紀念特刊

慈達難陀上師傳咒前開示

鄭老師口語翻譯，吳志文筆錄

前言

1995 年 4 月 13 日，我和張惠兒師姐及彭少雄師兄共三人，得到慈達難陀上師傳咒給我們，上師在傳咒前更為我們開示持咒的意義。在廿年後才有機會利用儀器把當時的錄音帶轉成電子版，然而效果欠佳，聲音不清，但是還可以聽到上師的講話，以及鄭老師的翻譯，有些字要猜，多謝鄭老師幫忙修正！感謝萬分！

鄭老師亦希望這番開示可以幫助其他同道，所以在 20 年後重聽上師此番話，用耳筒細聽筆錄成文。

慈達難大師問了我們三位為何想取咒之後，開始給我們以下的開示：

大師開示正文

「咒，可以幫到自己的心集中去冥想；取得聖咒是與至高無上者結上關係。」

現在，我們一般人的所謂關係都是對外而言，從五官——眼、耳、鼻、舌、身得到五種感覺（聲、色、香、味、觸），對外界接觸而得來的經驗，無不是通過感官而得來。這些從感官經驗得到的，並不是深層的，亦不是穩定的，外面接觸的東西是變幻不息的，總有一天會毀滅！所以我們接觸外物只是有一定的感覺而已，那不是我們深入的內在精神領域，只是外間的世界而已！

其實我們有一個內在的世界，但是這個內在的世界並沒有很多東西，只存有一種東西，這種東西，就是一切萬物的根源與基礎。

這時慈達難陀上師問我們：剛才說人的感官接觸外間事物，我們的感官何時開始接觸外間事物？有人回答：出生。再問：未出世前呢？未出生前你已經在此世間，在那時已經接觸世界了，只不過是接觸自己內在的世界。你的宇宙是一，而不是多。

我們現在接觸外間世界，這些總會有一天完結的！當與外間斷絕時，你可能叫這時刻做死亡；當人死後亦不能經歷這世界，在那個時候，人就回到看不到的內在的精神世界。

即是說：人經歷這精神世界是在出生前或是死亡後。那世界不是粗淺之物質世界，那個是靈性的世界，是精神上的境界……其實，這就是我們真正的家鄉！亦是我們真正的存在狀態，那是我們真真正正本來的狀態！在那時候，你是無名相，那時候就是你真正的本性，那是你純淨的狀態。那純淨的精神狀態是最平安的時刻，亦是最光輝的時刻！

但是我們現在沒有跟這一個內在的精神世界接觸，因為現在只顧外面的宇宙，而沒有接觸自己的精神宇宙。所以，取咒的作用是叫我們重新接觸自己的本性，幫助把失去的接觸重新重建起來。在取咒之後，靈性慢慢醒覺、甦醒了！當你不斷接觸這神聖的素質時，這素質亦會在你的裏面不斷地增長起來，在不斷地、慢慢地累積起來，最後你會得到神



聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊

的經驗！所以，此咒是人與神之間的聯繫；亦是將人與神的關係重新建立起來的機會。將自己再次接觸原本的本性之處。

當開始修習持咒，就是你神聖旅程的開始，這是隱藏在你內在的一個旅程！也是你將會經歷到神的地方！所以這條路是非常精微。所有持咒及冥想的過程都是靈性的歷程！

持咒的時候，初時身體等各方面參與，坐得正直些。稍後就完全是精神的過程！所有的咒都一樣，是幫你接觸你至高無上的本體！所以在這基礎之下，不同宗教的咒其實沒有分別。

咒是用聲音來象徵至高的本體，這是用語言象徵著神的符號！這些咒是很神聖的！咒內的力量是神的力量。所以，咒同神都是同樣是一樣，沒有分別！

神，對我們來說是見不到、聽不到！咒就可以寫出來，見得到；用口唸出聲，聽得到。基本上咒就是神，祂顯現到使我們唸到、聽到和見到！咒是代表宇宙至高的聖靈！

咒是神聖的。咒是神。只不過是用言語、一個聲音表現的神。在印度的哲學，聲音的神或是語言的神。咒是很神聖的關係，是你與神之間的關係！所以咒要自己很認真地保持在自己的內心，不用透露，更不是用來告訴別人聽的。例如有人在你身邊，就不用唸出聲音，自己獨處時當然可以發聲地去唸！此外亦可以抄寫。上班時亦可以在心內默默想着咒語。總括來說，修習聖咒，可以唸誦、記掛及抄寫三個方法；唸出聲時叫持咒(Japa)，抄咒時候叫做抄寫咒語(Likhit Japa)，內心自動憶念聖咒叫做 Smarana)。

所以當你接受咒就是代表你接受神，因為咒根本就是神！當你在領受聖咒的一刻開始，你在神內，神在你內！

所以，取咒日是你一生中最大的日子！神通過聖咒的形式來到你處！咒在這三個世界是最寶貴的東西！沒有別的可以比聖咒更珍貴！」

「咒是永恆存在的！咒是一切生命，亦代表著至高的知識；至高的存在、亦是至高的喜悅！」

(錄音至此完結)

後記

聽了慈達難陀大師講解後，我們應該明白傳咒的意思。慈達難陀大師說他會把聖咒傳給一些誠懇的學員及徒弟，而對他自己來說傳咒只有一個動機，就是希望大家在靈性進化來得更快，亦是讓靈修者在修行過程中起了核心作用，以支持及鼓勵着靈聖的生活中。慈達難陀大師不是為了招攬門徒而傳咒，亦不是為了自封為上師(Guru)而傳咒，他只是純粹幫著大家在靈性上進步而已！所有不同的咒只有同一意義，同一解釋：「我向這至高的靈性敬拜」！至高的聖靈可能有不同的形相，這不是重點，重要的是你自己如果有喜歡的，就崇拜這個形相的神，所以這個咒是你同神直接的關係。繼續要發展及培養此關係，就是你自己要做的功課了！如果每日都能持之以恆地去修習，及每日都將自己的心放出來，就越能進步得快。

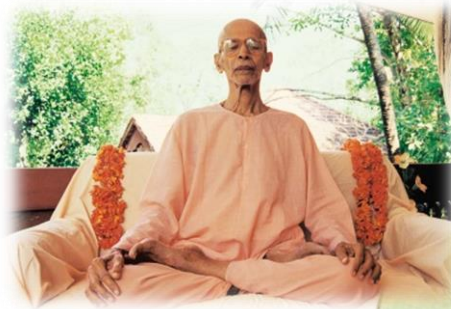


聖者慈達難陀大師
誕辰百周年紀念特刊

獻給永遠懷念的上師

聖者慈達難陀大師

摯真摯誠的心語



慈達難陀大師百周年誕辰紀念-心意卡



無盡的愛！無窮的善！上師時時教導我們要有愛意、善念。感恩！

SWAMI CHIDANANDA:

YOU ARE ALWAYS IN MY HEART

~ MALLIKA~

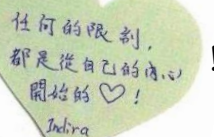


Start the day with God
Spend the day with God
End the day with God
~Jessica~

You are my way light



任何的限制，都是從自己的內心開始的
~Indira~

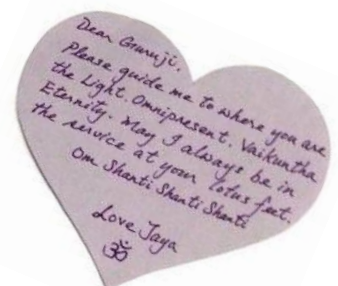


Dear Guruji,

Please guide me to where you are the Light. Omnipresent. Vaikuntha Eternity.
May I always be in the service at your lotus feet.

Om Shanti Shanti Shanti

~Love Jaya~





聖者慈達難陀大師 誕辰百周年紀念特刊



Be happy, and make others happy!



Yoga is a light which once lit will never dim. ~Winnie~



129th Birth Anniversary
of H.H. Sri Swami Sivanandaji
&
H.H. Sri Swami Chidanandaji
his birth centenary year
(1916 - 2016) celebration

Om Namo Bhagavate Sivanandaya....
2016.7.7

~CHAN MEI SHAN~ DLSHK.Yoga



Beloved Guruji,

*Loving salutations and greetings to you in the holy name of Sri Gurudev Sivananda on your Birth Centenary Celebrations.
Heartfelt gratitude to you for guiding me with the Divine Light to live a Divine Life and to serve with love, sincerity and humility.*

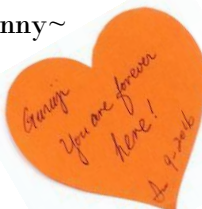
*With kind regards,
Prem and Om*

*Yours at Gurudev's feet,
~ Ramana Pang ~ 16th July 2016*

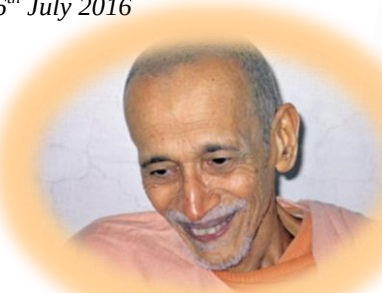


合十感恩 上師之光
照遍衆生。
願更多衆生離苦得樂

~Etta & Johnny~



*Gurujee, you are forever **here!***



蒙上師給予聖咒及祝福，由1995年至今，讓我可以有恆心每日唸誦，
希望能得上師加持，使我有緣領悟聖咒真諦！





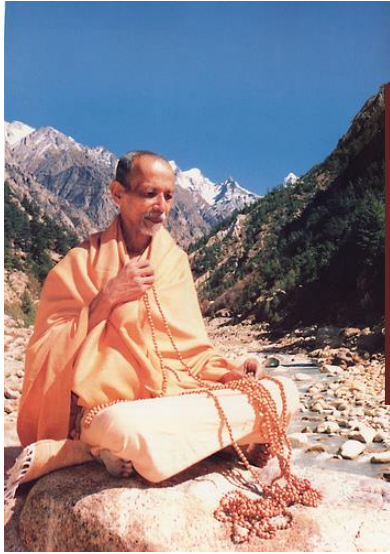
聖者慈達難陀大師
誕辰百周年紀念特刊

思念✿思憶

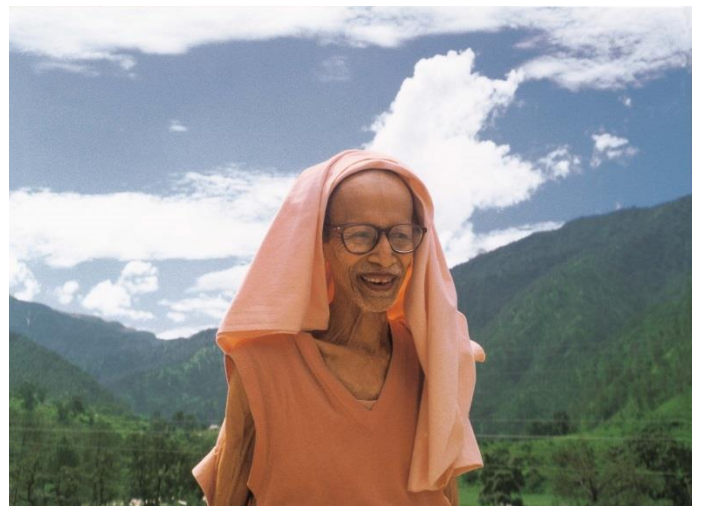
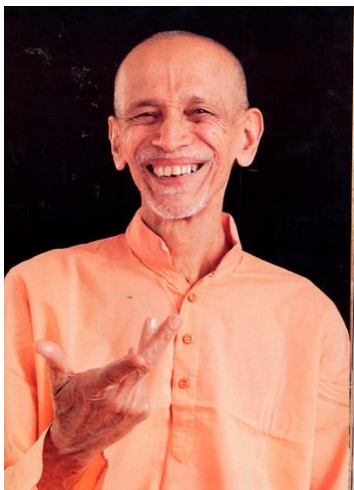
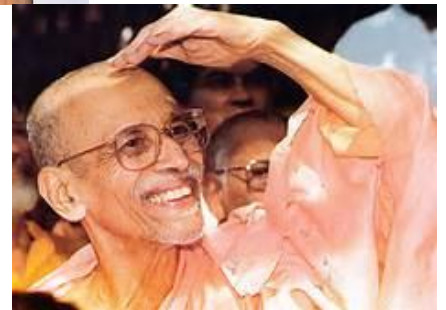




聖者慈達難陀大師
誕辰百周年紀念特刊

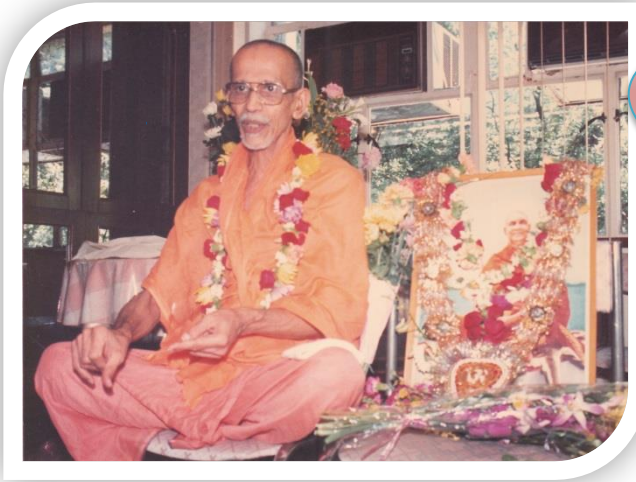


晚年時的
慈達難陀
大師

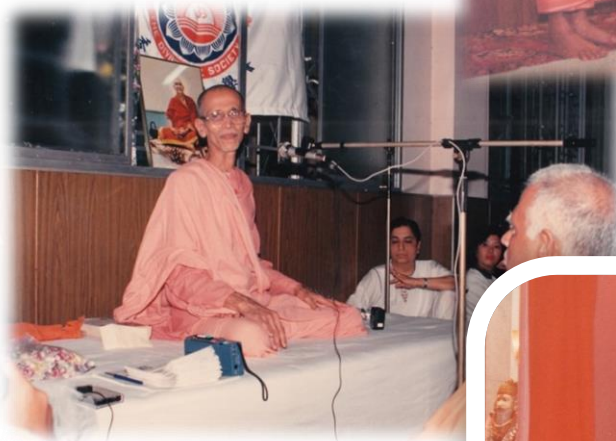
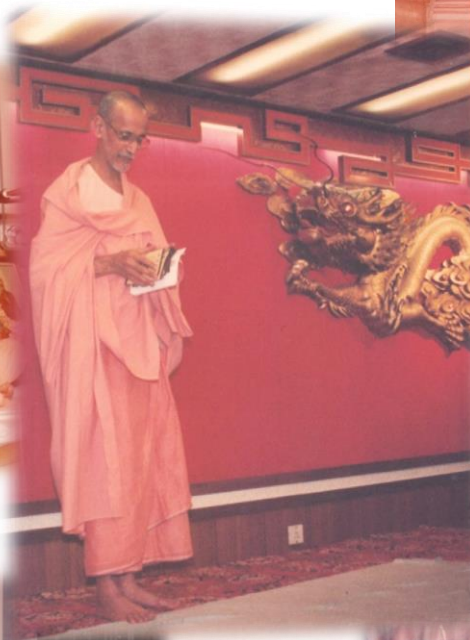
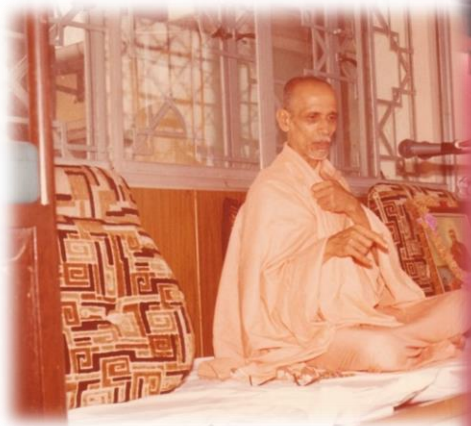
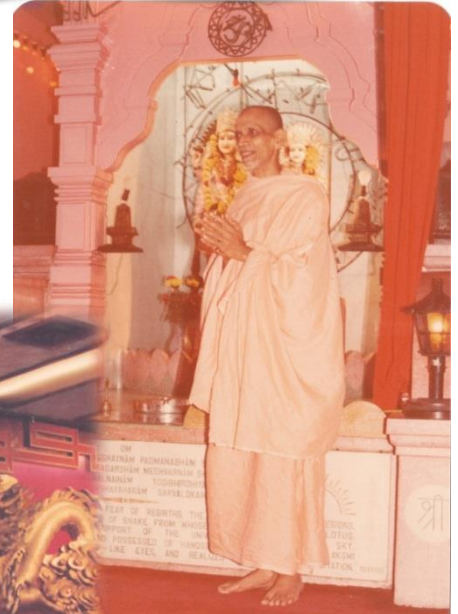




聖者慈達難陀大師
誕辰百周年紀念特刊



早期慈達難陀大師在
香港宏揚教導時攝





聖者慈達難陀大師
誕辰百周年紀念特刊

Be Good!

向善



Do Good!

為善

服務
Serve

開悟
Realize

愛心
Love

冥想
Meditate

施予
Give

淨化
Purify

地址 / Address :

香港北角明園西街 26 號曉峯地下
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western
Street, North Point, Hong Kong

電話 / Tel. :

2887 8719 /

傳真 / Fax :

2887 8791

通訊處 / Mail Address :

香港郵政總局信箱 679 號
G.P.O. Box 679 Hong Kong

九龍青山道 195A 號雅怡居 1 字樓
1/Floor, Art Court, 195A, Castle Peak Road,
Kowloon, Hong Kong

2725 9628 /

2725 9756

電郵地址 / Email Address :

dlshk@ymail.com

網頁 / Website :

<http://www.hkyoga-dls.org>