



## 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 : dls\_yoga@hotmail.com

Website : www.hkyoga-dls.org

## 期 刊

第九期  
2011 年 2 月

### 今期內容



#### 大師教導

施化難陀大師

- 修行的法則

慈達難陀大師

- 不偏不倚地觀看你自己

瑜伽斯樂巴難陀大師

- 香港仔水塘的開示

#### 名譽會長語

- 翻譯

書名：I Love You

#### 教學心得 - 攀足式

#### 小組分享

#### 會員自由區

#### 告示板及本會資訊

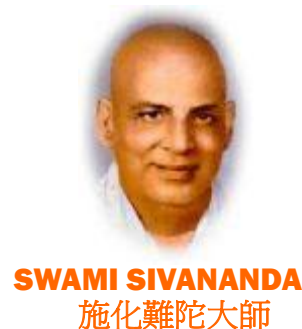
#### 編輯組成員

張樂賢 陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞 張夢蘭

## 大師教導

# 修行的法則



譯：麥偉恆

世間的生活是一大堆玫瑰花，直至一條刺刺痛你的腳。當這刺開始刺痛你的時候，你就明白世界是一鋪釘床。這時人開始覺知實相。世界是一個幻覺，朋友是偽善的騙子、親戚是自私的昆蟲。除了神以外，沒有誰你可以倚靠。

親愛的慕道者！醒覺！站起來！悟證！向上帝的神足求助。修習瑜伽。來吧，今天就開始。照着我的二十條指引去做。我會很好的服務你和指導你。不要再浪費一分鐘。

在靈性的修持裏，沒有什麼比定時更重要。你做任何事，就算它是非常瑣碎，都要定時去做。你的內心會設法引誘你。它想你無法修行，但你永不要向它屈服。

內心是一部歪了的機器，不安、猶豫、迷失。內心永遠是不穩定的。控制內心胡思亂想的本質。靈修練習就是控制內心的方法。把你自已從外界收攝回來。控制你的情緒、感覺和活動。永遠安住在真我中。放棄外在的裝腔作勢。不執着於肉體。

發展智慧的眼睛。用你內在的第三眼來看。當慕道者的第三眼打開了，他會得到無邊的喜悅。恐懼、悲傷、疑惑、錯覺會遠離你。發展你的潛能和力量。他們都潛藏在你內在。

永遠把理想保持在面前，時刻緊記着它。每晚都審視你的內在，看自己一天裏進步了多少。再下決心，明天要有更大的進步。為你犯了的錯誤懺悔。

惡魔的力量是內在的，從來不是在你之外。只有你的內心反射在你的面前。改變你的視線角度。萬事都會變成好事。你會在萬物中見到祂的手。

不要責備上帝使你無法維持**靈修日記**。狠狠地鞭撻你的內心。從今天，堅決地重新開始你的修練。

不要令自己過份緊張。當你覺得生命能不是正常地流動，這時就應該完全放鬆。當你慾睡時，灑冷水在頭上。

在冥想時呼吸受到控制。它變得非常稀薄。把內心融入自性中。把內心從身體和身體的夥伴中帶走。生命的目的是自性開悟。單是在冥想中看見一些光和聽見聲音不是自性開悟的最後狀態。雖然它們也是對修行者的鼓勵。

你已經在上帝中得到重生。嘗試循序漸進地忘記過去，它的成功和失敗、罪惡和美德。這些事情從今再與你無關。你是一個全新的人。用神的名字和瑜伽修行來深入埋葬和完全覆蓋過去。培養對神的自我臣服。

式子運動和呼吸法是同樣必需的。它們是相輔相承的。請每天都練習式子最少十五分鐘。這是對健康的最佳保險。

一定要保存所有能量，把它用在靈修的目的上。你所有的時間都應該用在靈性的修持和無私服務(Nishkama Seva)。如果你把時間適當地用在靈性的追求中，你就能在這一生裏達成生命的目的。

我樂意接受你成為我的弟子。我收的「學費」很昂貴。它們是離欲心(Vairagya)、分辨智(Viveka)、求解脫心(Mumukshutva)。你有它們，你就可以成為我的弟子。

每天都上廟和祈求神令你愈來愈熱愛祂的蓮足。祈求祂令你能保持完全的貞潔。每天都到一個隱蔽的地方去做內省。加強你的修持和離欲心。

不要吃洋葱。你不須要現在就戒吃羅望子、鹽和糖。在太陰曆第十一天禁食。喝牛奶和吃水果。在星期日吃無鹽的食物。

如果你要認識神，你就要認識你自己。查明誰是那個尋道者。之後，你就知道了一切。你就是那個永恆的自性。要做到這樣你就要經歷一個修行的過程，而且是一個辛苦的過程。這樣你就可以除去所有疑惑。沒有解釋能令你滿意。

當你嘗到甜味時，你才會滿足。同樣，你還未悟證神時，你不能滿足。疑惑會不斷爬上你已經沈重的肩膀。

西方心理學家從肉體層面開始研究，到了精神的層面就停在那裡。但東方哲學卻從上而下，用最高的知識來觀看最底層。知道那個不滅者，你就知道一切。這就是我們的哲學的要旨。

如果你承認身體衰敗的本質，你便可以通過你的身體機器得到神性。看着身體和你周遭的一切的衰敗的本質。你看怎樣在幾年之間打了大戰，成千上萬人死亡。這證明了什麼？

你要向內追尋那不滅的 – 那就是神。上帝遍存在萬物中。要覺知這個不滅者，只安靜地坐着，期待來自神或上師的一個奇蹟是不夠的。你應該為你自己奮鬥，不斷地實踐修行。

憑着堅強意志，戒除所有如吸煙、喝茶和食肉等惡習。這些習性削弱你的神經。你會容易生氣。你會無法控制你的情緒。茶雖然令人振奮，但最終會有害處。

當你有茶癮時，初時很難把它戒掉。在一段時間裏用牛奶來代替它。你只是害怕。你想像不飲茶會頭痛。這些全都是幻覺。

這篇文章節錄自「瑜伽與開悟」。

## 不偏不倚地觀看你自己

譯：麥偉恆



Swami Chidananda  
慈達難陀大師

向那最高的、永恆的、根本的生命，那遍在的聖靈頂禮。祂是吉祥的，美麗的、善良的、歡欣的，祂給與光明和自由。對這生命頂禮致敬。

向我們敬愛的神聖上師施化難陀大師頂禮。他人生裏最大的使命就是通過各種方法適應不同品性、氣質、能力和位置的人，把真誠慕道的靈魂帶向偉大的神性實相。

老師明白到人類天性和能力上的差異，也明白到不是所有學生都有準備接受最高深的教導，所以因材施教。願上帝祝佑我們，對上師世尊施化難陀大師的教導有正確和適當的理解。

在奧義書裡有一個關於三個「陀」字的故事。「陀」(Da) 是梵文裏的一個字母。凡人、神仙和魔鬼一起去見創造者大梵天，想得到超我的知識。祂從深入的冥想中返回來，見了他們每一個，並給與他們每人同樣的 upadesa 或是靈修指導。這個靈修指導就是看着他們的肖像和發「陀」字聲音。他們每一個都按照自己的品性、傾向和愛好來理解這指導的意義。

這故事的一個評註家說：「雖然這個指引是授給三個不同的生命，但這三個生命也可看成一個人類生命，因為在一個人裏面有着這三種傾向。」它們已經存在 – 神性、魔性和人性。所以人應該明白他本質的三個方面及知道怎樣解釋和應用這知識來幫助自己。留心聽，是幫助自己。靈修的原理應該只應用來幫助自己。

在這裡，清晰是必須的，分辨力是必須的。我們都聽過這諺語：魔鬼會引用聖經來達到他自己的目的。最好的聖經引言也可以用來做最壞的事。它們可以用來做神性的事、魔鬼的事和人性的事。

舉例說，在我的浴室裏有一幅細小的塑膠圖畫。在畫裡米奇老鼠坐在一艘小舟，快速地衝向一個瀑布。它的標題是「堅定不移」。我們一定要堅定不移。怎樣可以？我們到了一個關頭，這時說：「不行、不行、不行。我堅定不移也沒有用。我迷失了，我快要撞向石頭。」所有這些念頭都會來到 – 堅定不移就是你付出的最後一安士的毅力。而且這最後的一絲毅力最終可能把你從衝向深淵的急流中救出來。你不應輕言放棄。

這不放棄又有它自己不同的情況。它不會永遠以同一方法顯現出來；它以細微不同的方法顯現出來 – 神性、魔性和人性。例如，悉達多(Siddhartha) 變成了一個苦行者或牟尼(muni) 並努力通過瑜伽來達到自性開悟。經過不斷努力和最極端的苦行之後，他說這不是修行之道，那裡有一條中道。他行了中道，但看來還是沒有什麼幫助。

之後，一股巨大的決心在祂的心中生起。祂去到菩提伽耶(Bodhgaya)，他坐在菩提樹下，並發了一個可怕的誓：「現在我就坐在這裡，直到開悟，不惜任何代價，我都不會離開。」如果未達到他決心要達到的事情，就算身體枯竭，就算皮肉枯萎，就算骨頭粉碎，悉達多都不會離開祂的座位。

極大的決心！就連天神和天眾都大吃一驚：「悉達多不開悟就不會離開祂的座位」。這是偉大的決心、是靈性的、是純淨性的(sattvic)。它是神聖的決心。它來自神本身。

同樣地，在意大利一個叫西西里的地方有一個可怕又魔鬼的傳統，叫做「血仇」。如果一個家庭的成員傷害或殺害了另一個家庭的成員，受傷害的家庭便會直到復仇後才罷休。受報復的家庭又會復仇；這種復仇由一代繼續到下一代 – 以眼還眼，以牙還牙。這也是持續的毅力，不過它是可怕的、破壞性質的、是惰性的(tamasic)。

又同樣，人類也能堅定不移 – 在他追求慾望，創造理想環境給自己的時候。而且，他們可能說：「不論上師們說了什麼，不論祖先們說了什麼，不論開悟了的聖者和先知說了什麼，這些道理可能適合某些遠古時代，但現在已不合時宜。在那時，這可能很有智慧，但時代改變了。事情不同了。人不同了。所以我們一定要做我們覺得正確的事情。」

這個陌生的主張帶着非常精微的欺騙性，因為雖然時代百分百改變了，不能說人性改變了。人性依然是這樣。在吠陀經和奧義書的時代，人性是這樣，在《羅摩衍那》和《摩訶婆羅多》的時代，人性是這樣，到現在人性也是這樣。我們的外在生活改變了，但所有我們在往世書裏看到的今天都在主觀的個體人性層面上和在本地和外國社會的集體人性的層面上，展現在我們眼前。要觀察和理解這些事情。一個有智慧的人看見，觀察和了解了這些事情，他就會變得清醒和小心。

你一定要學習那種不偏不倚和客觀地看待自己的技巧和學問，使你可以站在一旁，變成一個旁觀者來觀看你自己。你一定要能客觀評估你自己並得到一個肯定的結論。你一定要能不偏不倚地評估你的思想、感情、情緒、態度和行動。他們是神聖的、魔性的、還是人性的？這樣做並非很容易，因為人性裏有一種根深蒂固的習性叫做自我辯護。你一定要戰勝它。

你一定要由一個你不是自我辯護，也不是自我譴責的中間點出發，抱着不偏不倚、客觀的態度。你不是這個也不是那個。你把自己變成中立，平衡地、客觀地看待你自己。這樣你就能得到正確的結論。



路西法(Lucifer)本來是一個天使。他得到一些結論。當神告訴他這些意見是錯時，他不肯改變。所以，加百利(Gabriel)把他丟進冥府(Hades)裏。他現在是人類最大的敵人。他叫做撒旦。為什麼？因為他拒絕改變。因此，不肯為更高的理想改變立場是一種惡魔的傾向。這表示你不自覺地給撒旦控制了。你不接受神的影响。

撒旦的存在是看不見的，精微到你不能察覺到它。撒旦和神競爭，要得到和神同樣的地位。神的存在可以是細微和看不見的。撒旦說：「我可以變成和你一樣 – 看不見的、精微的」。有一個梵字的意思是：你可以做的，我也可以做。我和你在每方面都是平等的。

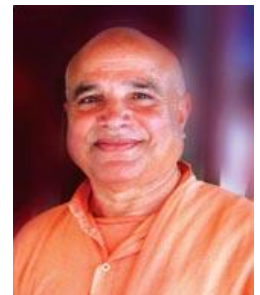
因此，我們一定要進入自己的內在及認真和誠意地祈求神清晰地開示給我們這個方法。一個人是否堅持着一種行動；他是否為自己的行動辯護，說這是很正確、很可以的。這時，他就要反省和自問：「我為何說着這些說話？裝上這態度隱藏着什麼目的？我怎樣可以精進？不這樣做會否傷害我的靈性進步？」

這就是為何上師施化難陀大師以往常常說：「審視你們內在的動機。」因為它們是內在和細微的；看見它們不很容易。因此，要天助自助者。神要幫助人去了解他自己，否則這就不易做到。因此，願上帝和上師施化難陀大師幫助我們理解自我，並通過這理解迅速進步和達到最高的福樂！

這篇文章節錄自「尋找彼岸」一書。

## 2010 年 10 月 24 日早上 瑜伽斯樂巴難陀大師於香港仔水塘的開示

(Jaya 筆錄)



### 瑜伽斯樂巴難陀大師 為大家解釋並念誦向太陽頂禮的禱文

Swami Yogaswarupananda  
瑜伽斯樂巴難陀大師

生命之能量是源自太陽，而生命能所存在的位置是臍輪。當我們做冥想，在冥想的過程中，我們的身體雖然穩坐於一個姿勢，但內心是不穩定的。一般身體是有活動的，但空間是不動。五大元素中的四大元素，地、水、火、風都是比較粗浮的元素，在第五個元素空間之中活動，而空間本身是不動。在冥想過程，我們感覺到內心不定地向四處走，這是因為內心的本性其實就是意識。我們的念頭會一個一個不斷地浮現，思想的念頭都是跟外物有關連；所有的思想畢竟都只是不同的名相，而思想的本質亦都是意識。因此在開始的時候，要讓內心正向，做冥想前念誦一些禱文和持咒，調整正向的思想是非常重要的。

在 Rama 的故事中，Rama 在戰場上要對付惡魔 Ravana，而 Ravana 本身亦有修行冥想多年，並非一般普通人，要把他毀滅，必須要有一些較高的力量才能殺滅他。因此聖人 Agastya 就教導 Rama 這段向太陽頂禮的禱文。據說當時 Rama 念誦完這段禱文，太陽神就顯現，向 Rama 說：Tara Tara。Ta 代表月亮，Ra 代表太陽。一般來說，月亮是掌管內心，而太陽是掌管生命能。而當時 Rama 的內心是充滿很多負面的思想，但當念誦完這個禱文後，Rama 的生命能都活躍起來，亦即是太陽神回復主位，可以駕御內心和思想。

## 瑜伽斯樂巴難陀大師 為大家解釋並念誦向太陽頂禮的禱文

正如一支箭，箭本身是沒有力量，但如果把箭放入弓內，只要放好正確位置，瞄準箭靶，拉弓愈後，所注入箭的力量就愈強。同樣，在冥想中，我們的內心就好像一支箭，先要放好正確位置，而心中的目標朝向箭靶，而目標箭靶就是那無限的本體。當你把弓箭向後拉，注入力量，只要有足夠專注力，箭不但能射向箭靶上，甚至可以穿透箭靶，成為箭靶的一部分。同樣，我們向太陽禱告，我們的內心就會投奔向太陽的光輝，去除我們生活上黑暗和軟弱的一面。於是 Rama 一面念誦這禱文，一面把箭射向 Ravana 的臍輪部位，就此殺滅了這個惡魔。因此有人就話，誰人若能夠每日念誦這禱文，他就不會有敵人，且會有健康的身體，而內心亦得到平安。大師為大家念誦這段向太陽的禱文，並祝福各位可以戰勝自己內心負面的思想，就如同 Rama 可以戰勝惡魔 Ravana。

\*\*\*\*\*

大師為大家念誦這段向太陽頂禮的禱文

\*\*\*\*\*

## 瑜伽斯樂巴難陀大師 為大家講解關於冥想

佛陀說：只有冥想才可以根治人生種種的苦惱。

當時那個年代，印度教徒做儀式都只是專注在儀式方面，並不十分了解儀式的意義，很多時都是假借奉獻神的名義，而宰殺很多動物，其實都只不過是為了自己有食物吃。當時佛陀說：如果真正為侍奉神，是不用殺生，也無需用動物作祭品。佛陀說：冥想是所有奉獻品中最偉大的一種。

當佛陀去到其中一個村落，人們十分尊敬他，村民都帶來很多鮮花和水果，而佛陀就坐下來冥想，然後對村民說，把帶來的東西一起分享。但當佛陀去到另外一個村落，那裡的村民不歡迎佛陀，他們每人都帶來棍子，準備打他，以及跟他對抗。當佛陀見到那些村民的情緒和態度，他亦是穩定地坐下來冥想。雖然那些村民是準備了棍子要打佛陀，但因為見到佛陀在冥想，那就只好等佛陀冥想完才動手對付他。由於佛陀在冥想的時候，其心念是非常有力量，於是令到周圍怒氣沖沖的村民的內心都靜下來，而且村民都不能長時間站立著，於是他們亦都坐下來。當坐下來一段時間後，佛陀就跟他們說：那麼你們有什麼帶來給我呢？當村民望著自己所帶來的棍子，都感覺到有點羞恥。佛陀就跟他們說：我之前到過的村落，村民都帶來了花果，所以我就叫他們跟大家一起分享；但現在大家都帶備著棍子來，而我不希望大家互相分享棍子呢。

因此，外在的物質對我們是沒有什麼幫助的。其實那些花果亦只不過是代表著內心的本質和心態。當望見鮮花和水果，一般都會令人感覺開心，心境平靜；但若見到棍子，通常的心態是傾向暴力。這些外物對你自己本身和別人都沒有什麼幫助。我們的上師就是用兩句說話概括了整個人的生命，即向善、為善。這個亦是所有的宗教信仰和瑜伽最終的目的。因此，向善、為善！要做到這點，我們每日應該做冥想。因為在冥想的過程中，你是在收斂自己的內心。情況就好像在熟睡中，你是什麼也看不見，只有漆黑的一遍。當你在醒覺的狀態中靜坐冥想，你不但可以放鬆身體，亦同時放鬆你的內心。一般人的內心是喜歡去聽周圍的聲音。在自然界中有流水聲，而流水聲亦可幫助平靜內心。其實聲音可以顯示背後所代表的寧靜，而寧靜就是我們的本性。因此，神是被稱為至高的本體，祂亦是一個無為者。我們愈是接近絕對的寧靜，內心就愈是感受到那份平安。如果你能夠保持著內心的平安，那麼你做任何事情都會做得好。這個亦是在博伽梵歌中，Krishna 神對 Arjuna 的教導。就是要好好地把自己建立在瑜伽的基礎上，從而實踐於自己的天職和工作上，你會因此而得到健康和快樂。維持著一個平靜的內心，在日常生活中盡自己的職責。



每個人，生活在世上都有不同的職責，必須要盡力地去完成你責任，為你的朋友和家人帶來好處。因此每日都應該騰出一些時間，比如：清晨或黃昏等時候，收攝好心神，專注在自己的內心和寧靜上。一般人是習慣要聽一些聲音，但在冥想中，我們用心去感受那份寧靜和平安。因為當內心專注在什麼東西上，最終我們是會成為那樣東西。

我們的本性其實就是寧靜。因此，我們一方面盡自己的天職，做不同的事情、工作；但另一方面我們要把內心穩定於那寧靜當中。正如無論你在做什麼事情，扮演什麼角色，你都不會忘記你是一個香港人。同樣，你的名字就好像跟你的生命結合一起。但當你熟睡的時候，你是沒有名相的。所以在醒覺的狀態，如果能夠有意識地返回那熟睡的境界，那麼在生活上較為著緊的事情都會變為次要。因此，施化難陀大師曾經說：你是活於世上，但並非等同於世間的事物。如同一艘船，是應該在水面上行駛，但不能讓水進入船裡。同樣，人生在世，就必定有很多工作要去幹，但千萬不要忘記我們自己的本性是那一遍的寧靜。因此，如果能夠保持心境平靜，且能好好地做到要做的事情，就稱之為生活的藝術。

以佛陀為例，他的內心是十分平安，他的平安甚至可以影響到別人，就好像一朵鮮花，散發出一種平安的芳香，帶給別人平安和寧靜。所以透過每日的禱告和冥想，希望讓我們的內心都充滿著芳香和平安。這就是生活的方式，這便是在世而不為世間所同化。

在冥想的過程，身體是先穩定下來，而起初時，內心仍然是會有活動的，要讓內心專注於寧靜上，慢慢地當內心亦穩定下來，外在的聲音就不會影響到內心。當我們有需要的時候，會利用心神去做事；但當做完要做的事情，就得要放鬆心神。例如，雙腿如果要走路，就會有活動；但當你坐下來，就要放鬆雙腿。心靈亦一樣，需要的時候，便用心去想去做事；否則便要放鬆，讓它休息。把心神專注於寧靜上，就是冥想的目的。

身體和內心就好像工具，要適當地利用。任何人，在任何地方，如要把心靜下來，沒有其他人可以幫到你，就只有你自己才可以對你的內心做好這一點。一般來說，我們是話「我的內心、我的身體」；而不是「我內心、我身體」。因此，「我」是跟身體和內心不一樣的。那「我」是什麼？「我」就是無處不在的意識，至高的平安，至光明的自性，那就是真正的「我」。我們很多時會把「我」等同於身體和內心。而冥想可以幫助我們分辨清楚，那個是身體，那個是內心；再從而把這些工具放下，放鬆身體，平靜內心。當放下了這些工具後，剩下來的便是那個本我的一遍寧靜。寧靜本來就一直存在著，並非要去做就出來的東西。



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（七）

“牲畜害怕風暴，蓮花害怕冬天，山嶽害怕閃電，善人受到壞人的威嚇。”

親愛的孩子：

以神的名號“OM NAMO NARAYANA! OM NAMO NARAYANA”，我向你們致意！

你有經驗過愛嗎？你有嘗試付出愛嗎？當你真心地傾出愛時有沒有感到一份喜悅呢？愛就是這樣使你的生命變得豐盛。

很多時我們付出愛，也相信自己已經付出了真愛，但卻經歷不到聖人所描述的那份喜悅，因此感到極端失望，我們覺得哲學家欺騙了我們。

真誠的愛，假如有足夠的分量，而付出時又是毫無保留、沒有約束、慷慨、像神一般的話，是絕不可能沒有回報的。喜悅一定隨施與而來。我們應該怎樣調節對四周的人所付出的愛呢？

在真愛之中有四種成份，如果它們都齊全的話，那麼你的愛是完滿的、是有力和誠懇的。

第一個愛的要素是真誠地關心被愛者的幸福。母親愛兒女，她會日以繼夜地關心兒女的幸福。人就算是愛花、狗、貓、國家，也會關心這個所愛對象的幸福。

假如有人說他愛花，而他竟忘了澆水；或說愛朋友，但在朋友有困難時竟無心去幫忙，那份愛就不是真的。

有人說我愛動物，但他竟用石頭來擲狗，鞭打牛隻，捕捉蝴蝶來玩弄，那份愛也不是純淨的。



一個小孩子說：“我愛我的父母。”但他竟然不遵從父母，反而為他們帶來煩惱，對他們的困難毫不關心，我們只會說這個小孩真是冷酷，根本不愛父母。

如果你愛你的妹妹，你不會拉扯她的頭髮，不會踢她，也不會奪取她的所有。

當愛存在的時候，我們會立即自動去關心對方的幸福。見到對方幸福自己便會感到很快樂。對真的愛者來說，如果為了保護對方，沒有任何犧牲是太大或者是不可能的。

“當其他人都已經逃去，那男孩仍然站在正在燃燒的甲板上” 。這是一個兒子對父親的愛。他的父親叫他在甲板上當值。

羅摩( Rama )愛他的父母，因此甘願放棄亞育提皇宮的富貴而到森林過活。真的愛國者會為國家受苦、鬥爭，受盡窮困、流浪的折磨，無非都是為了希望國家得到富裕和光榮。

當有真愛時，愛者永遠不會因為替被愛者工作而感到疲倦。有愛心的教師不會厭倦教學，有愛心的母親永不會因為照顧兒女和丈夫而感到疲勞，真的愛國者可以為國家日以繼夜地工作。

愛與工作是並肩而行的，有了愛，工作就是一種樂趣。

人會為他所愛的人而全心工作，而人也會愛上肯為他全心工作的人。

所以，當你愛的話，你一定要準備為被愛者去工作，去為他服務。只是在口中空談著愛是不足夠的，用口說出來是不妥當的，我們要用行動來表現自己的愛，這樣來得更高貴、更神聖、更有力。

讓你的口保持緘默，讓你的手腳忙於為別人服務，讓你的心對四周充滿著愛。你會為自己建立起一個神奇的保護網，你四周的人無論有多壞，也只能夠把愛奉還給你。

第二，愛者對被愛者都有一份強烈的責任感。當人是真誠地關心對方的時候，彼此對對方的需要要有立即的反應，這種對他人的需要有能力作出即時反應，就是真正責任感的定義。

這個詞語現在一般都被理解成為是一種外力把別人的擔子負到自己的肩上來，那是不對的。當我們的愛不斷增長、擴張，我們會更能敏感地發現到對方的需要。

努力去達成對方的需要變成了愛者的熱切追求。

母親的愛最明顯。她對子女的愛是不可以估量的，因此她與孩子協調起來，很多時候，就算孩子身處遠方，只要有些不妥當，母親都會感受得到，心理學稱之為心靈相通。不同程度下，當我們的愛是真誠的話，我們都可以突然知道對方的快樂與憂傷。

這樣就有能力作出同情的反應，這是真愛的徵象，而愛人心中亦自然產生出這種奇妙的力量。

但只有在又真又深的愛之中所產生出來的感覺才是真的，否則，那些"感覺"也只不過是我們自私的個人意願罷了。你去付出愛，心中保持警覺，瞭解對方心內沒說出口來的需要，你會發現我上述的情況在一天之中會發生多次，這不但會令你驚訝，也會使對方詫異，最後只有令雙方的內心都感到快樂。

領袖之所以受歡迎，商人之所以成功，官員之所以受到愛戴，朋友之所以變得親密，人之所以能夠成為偉大的社工、教師、倡議者、工程師、醫生等等，全因為他們不知不覺的擁有能知別人需要的能力，在這些個案之中，他們也許沒有受過甚麼訓練，只是對別人或自己工作懷著一份厚愛。

我的孩子，你們全都要成為印度未來的偉人，你要將國家和它的文化提升向上，或者，要比以前任何一個時代來得更輝煌。所以，你一定需要培養這種愛的秘密力量，愛可以克服敵人，愛可以改造四周。當我們建立起這隊真正像一個人的隊伍，而又在心中培養起真誠的愛，我們就可以步出世界，把愛施與世界，把世界提升到一個和平、富裕、團結和滿足的世界。

我已經為你解釋了愛的四個因素中的其中兩個。它們互相補足，互相緊密地結合在一起。我們不能算真切的關懷對方，除非有一份深深的責任感。餘下的兩個因素下次再談。

每封由這裏寄出的信令人一步一步更明白愛是甚麼，你一定要在家裏或學校與親戚朋友學習實踐。告訴導師你的進度。就算是失敗了，也請你告訴他，你的導師會給你解釋失敗的原因。

徹邁雅難陀大師

寫於奧特拉卡詩

一九六八年八月五日

## 攀足式

教務組

攀足式是繼犁式之後的前彎式子，這式子令脊柱得到伸展，增加脊椎骨的柔軟度。對因背部僵硬而引起的毛病有舒緩作用。可以強化膝蓋，伸展膕膀肌。上身前屈對腹腔有着刺激作用，加強內臟的消化和排泄能力。有椎間盆移位的人要小心練習。

攀足式的肌腱伸展是從腳跟開始一直延伸到頭皮筋膜與前額。要做好這式子先要令背部的伸脊肌肉群和腿部的肌肉群有能力伸展和收縮。多鍛鍊腿後肌腱，例如：鋤頭腳蹬直後腳腱及收緊膝蓋和大腿肌肉。一般的瑜伽學員很難做到完美的攀足式要求，是因為學員自身的關節和肌腱的條件限制。不一定要跟示範的一樣才算完成，學員只要依照著導師的指引去做。雙腳伸直坐，先將大腿輕微往內側移動，讓坐骨往後略為分開。吸氣雙手舉高向上伸展，將腹部收縮讓胸肺擴張。前攀時眼向前望，下巴帶動頸椎向前，雙手扣腳趾呼氣。停留時想著上身前攀所感到的障礙和施力位置。不須要用力的部位如：手肘、肩膀及頭頸應盡量放鬆，完成後保持正常呼吸。正確的呼吸可幫助攀足式達致更完美。當氣進入肺部時因上身前彎，胸部受阻，修習者會感到背部擴張，呼氣時因下腹肌肉收縮有助骨盆前彎而令上身更貼近雙腳。停留時間要量力而為。

## 溫馨提示

~~ 修習瑜伽式子的初學者，一般都怕將此向前彎的動作做了在腰脊處彎，雖然做了收腹的動作，但只伸展上脊椎，做不到攀足式的效果。

修習時 – 可以想像張開了的書本摺疊起來，就想像上身及足部是書本張開的部份，而書本的摺疊位是髖關節——並不是在腰位，能將髖關節與上身做成屈曲摺疊，膝關節要盡量登直，借小小手力拉著足部(可以拉到腳背作為目標)，便可將身體輕壓落腿之上而伸展了脊骨，做到攀足式的效果。

初修習此式子的困難是腿部筋及肌肉緊張，腰椎未夠柔軟，只要多下功夫，勤加練習，在練式子的過程向前伸展脊骨時要配合呼氣；停定時要放鬆身體，慢慢便覺得做得較初學時輕鬆得多了。

~~ 需要技巧加上呼吸配合的體位法，從鍛鍊中了解身體的能力，不要勉強，循序漸進式慢慢進步。

無論初學者或研習中人士留心本身脊椎是否健康，例如：脊椎炎、椎間骨刺、移位、伸展過度，多做柔軟脊椎伸展，如背部滾動、船式等。能夠強化腹肌力，加上配合呼吸而令腹部伸張及收縮能力增強。抱膝曲腳散氣，抱膝貼腹時脊椎向下有少少壓力會刺激尾椎，加強血液循環，令脊椎恢復彈性鬆弛，要恆常練習才可達到較佳效果。





## 小組分享

香港紅十字會「人道之旅」

義工組：鄭瑞琮

參觀了紅十字會主辦的公開活動「名為人道之旅」，主辦單位設計了多種遊戲給我們同樂。從學習中啟發智慧，鍛鍊平衡力，救傷知識，幫忙尋找失散親友，透過紅十字會全球發放消息，終可團聚，感到溫情。最有印象是設計了一張輪椅可以坐著也可站起來，令不良於行的有關人士靠背站著增強腿力，很有心思。另外有一個救傷遊戲，假設地震現場，很多傷者臥在地上，每人受傷程度不一樣，考驗(參加者)身為救護人員如何施救，怎樣利用救傷包，救人守則包紮傷者，那時喚醒了考了救傷証書的人士，即場實踐發揮所學，在慌亂中完成過關。

從整個程序之中體會到，恆常練習的重要性。不要為了考試而學，切記！與大家共勉之！

28-8-2010



香港紅十字會「人道之旅」

義工組：鄧錦秀

綜合各位參加 2010 年 7 月 17 日(星期六)，香港紅十字會在將軍澳所舉辦的「人道之旅」活動之後的感受和隨筆，本人亦覺得香港紅十字會無私的服務和奉獻，與本會的宗旨路向不謀而合，冀本會的會員繼續本著此精神繼續前進！前進！

29-8-2010

28-11-2010 傷健共融樂繽紛 (維多利亞公園)

義工組：何秀賢

天氣特別晴朗；陽光非常充沛；溫度十分和暖；心情極度愉快；因為今天這天參加了一個很有意義的活動《傷健共融樂繽紛》。合作機構由「香港復康力量」和「平等機會委員會」主辦，並與幾十個復康團體、社福機構、學校共同支持。大會主要目的是致力倡導反歧視條例之中的《殘疾歧視條例》，和響應聯合國《殘疾人權利合約》，透過多個攤位遊戲、小組分享、表演等節目，讓大眾去認識、了解殘疾及健全人士之間的問題，與及他們在日常生活中帶來的不便，尤其在生理和心理發生的種種不協調。其中的攤位遊戲「視障遊戲」和「跨越聽障 共創新天」，模擬一個沒有光線的空間，更在黑暗中遊戲；再者，又認識了聽障者如何克服因聾而帶來的困擾。能夠讓大家體驗到聽障或視障人士平常中的困難及挑戰，大會藉著這個活動增加市民對殘疾人士多些關注和需要，與及無私的愛心，從而促進社會和諧、平等、共融、進步。

倘若，你能在營營役役的生活中能騰出一些時間，在富裕優渥之中找到生命的價值與真諦嗎？你心靈是否富足呢？不妨付出我們對社會的責任心，去回饋社會，去支持他們；亦是好好向下一代作為教授公民教育的一課。



本會非常榮幸地獲邀於十月十六日參觀全球唯一的眼科飛機醫院。飛機醫院的前身是美國聯合航空公司的客機，亦曾經為聯邦快遞的空運貨機；後得到聯合航空及聯邦快遞的捐贈，並獲得資助進行大規模改裝，成為如今的眼科飛機醫院，執行救盲行動，把光明傳送至世界各地。

奧比斯因應不同國家及地區的健康部門或眼科組織邀請而安排到訪。飛機醫院上的義工醫護團隊除了會為所到當地有眼疾的人士進行手術外，其更加主要的目的是為當地的眼科醫護人員進行培訓，把最新的醫護技術、知識和醫療設備帶到世界不同的角落。讓受訓的醫護人員將所學到的知識應用於眼疾人士身上，同時更希望他們能把知識和技術傳授予同業，令更多人受惠。



因此飛機醫院上除有視診室、激光治療室、手術室和康復室外，更有教室。教室內設置約 50 個座位，在飛行時作為客艙之用，而進行培訓時則作為教室。另外，在飛機醫院上不同位置安裝有多個攝錄機，透過先進的攝錄裝置，在飛機上可進行即場手術示範。接受培訓的醫護人員可安坐於教室內，利用雙向視像系統，即時看到手術室內手術進行之過程，並可隨即向進行手術的專家發問，達到集體教學交流目的。

今次奧比斯眼科飛機醫院訪港是以「睛彩無『障』之旅」為主題，希望透過今次參觀飛機醫院的活動，增加民眾對白內障的認識，旨在提高市民對白內障失明問題的關注。其實現今科技進步，一個簡單的手術已能治療白內障，幫助視障人士從獲光明。是次參觀活動除令我們了解到飛機醫院的使命和運作模式，亦同時令我聯想到聖潔生命會印度總會的大師每次應邀訪港，亦是為著帶給我們瑜伽的知識、聖潔生命的光明而來的。我們既然是有緣和有機會接受到大師培訓的幸運兒，都應該好好地把這聖潔生命的光明傳送給更多有需要的人，讓更多人受惠。我們要繼續努力！願神保佑我們！

#### 護手社 - 職業病手部勞損講座

義工組：梁清薇

因工作而引起手指、手腕、手肘、以致肩膊勞損，因而患上了彈弓指、網球肘、高爾夫球肘、腕管綜合症及肩周炎等。這些都是現在一般都市人擁有的職業病，我們要如何醫治及預防？

由護手社舉辦的『職業病手部勞損講座』讓我們認識到在日常的工作中，有機會患上不同程度的手部勞損，她們請來註冊中醫及物理治療師分別以不同的角度去了解手部勞損的情況，中醫建議除要看醫生外還可以用食療去預防；至於物理治療師也介紹了一些治療方法及教我們做運動去預防。當晚有問答環節，場面非常踴躍，可見每個人多多少少都有些毛病啊！

聽完講座之後，感受到健康的寶貴，一定要做好預防的功夫，就是要多做運動。

2010 年 9 月 19 日

## 會員自由區

本欄純粹是 個人見解與感受 歡迎來稿

蕭玉珠

感謝鄭少蘭老師引領我到聖潔生命會，使得有幸加入這個大家庭，更適逢其會，加入了導師訓練班，成為其中的一員。於 2008 年底由瑜伽斯樂巴大師手上接過証書的一刻起，我發願要努力學習，以彌補不足。

今天能成為瑜伽導師，回想起也有點奇妙，以我當時的年紀才開始修習瑜伽，造夢也沒想過要當導師，最初只是因幾次手術後身體相當虛弱，想尋找些可鍛鍊身體的運動而開始，經過幾年的修習，健康也大大的改善過來，老師除帶引我到聖潔生命會外，還一直給我鼓勵、嘗試，由助教而致代課等等… 不覺間入行已數年。但帶班時仍感有很多不足之處，尤幸記得鄭仕源老師的教誨：帶學生應抱著是奉上師旨意做服務的心態，想到這點心頭的大石也略略放輕了些。

除了帶式子外，亦不時與學生分享瑜伽資訊，例如瑜伽飲食、作息時間等，部份學生亦表示身體較前好轉，性情亦較前安詳、包容，這點對我也有大的鼓勵。無論怎樣，每有進修機會時，我都會積極參與，不敢怠慢；不時參加前輩的課堂，一方面鍛鍊身體，另一方面是以他們為學習對象；同學間的互相交流切磋，對彼此的學習亦互有增長與鼓勵，望能漸有進步，使能教學相長，做一名踏實的導師。

告示板

Message

2011年

恭賀新禧

專題『會員自由區』是歡迎會員來稿  
「本欄純粹是會員個人見解與感受」  
請電郵至：[dls\\_periodical@yahoo.com.hk](mailto:dls_periodical@yahoo.com.hk)  
\*\* 標題請註明「投稿」\*\* 下期截稿日期：31/05/2011  
為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號





## 本會招收哈達瑜珈班學員：

基本課程：以 8 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課約 1½ 小時； 每班學員名額：約 25 人

青山道本會哈達瑜珈班時間表：上課地點：青山道 195A 雅怡居 1 字樓

查詢報名：請致電 2725 9628 (如未暇接聽，請留姓名、電話；當盡快回覆)

| 星期 | 班別        | 早班                                | 班別          | 午班                             | 班別          | 晚班                              |
|----|-----------|-----------------------------------|-------------|--------------------------------|-------------|---------------------------------|
| 一  | 1A        | 上午 9:30--11:00                    | ▲ 1P<br>1PN | 下午 3:45--5:00<br>下午 5:40--7:10 | 1N          | 晚上 7:30--9:00                   |
| 二  | 2A        | 上午 10:00--11:30                   | 2P          | 下午 2:30--4:00                  | ◎ 2N<br>2NB | 晚上 7:00--8:30<br>晚上 8:50--10:20 |
| 三  | 3A        | 上午 9:30--11:00                    | 3LP         | 中午 12:00--1:30                 | 3N          | 晚上 7:00--8:30                   |
| 四  | 4A        | 上午 9:30--11:00                    | ▲ 4P<br>4PN | 下午 3:45--5:00<br>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<br>7A | 上午 9:15--10:45<br>上午 11:00--12:30 |             |                                |             |                                 |

◎ 此班別已滿額：請致電留姓名、電話輪候；其他班尚有學位

如有更改，以本會提供為準

▲ 每期 10 課，每課 1 小時 15 分

大埔外展-哈達瑜珈班：查詢報名：請致電 2725 9628

| 星期 | 班別   | 上課時間           | 上課地點                           |
|----|------|----------------|--------------------------------|
| 四  | TW4N | 晚上 8:30--10:00 | 大埔太和體育館壁球室 大埔太和邨太和商場平台         |
| 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 |

旺角本會哈達瑜珈班時間表：上課地點：始創中心 22 樓 2201 室

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

| 星期 | 班別   | 早班             | 班別             | 午班                            | 班別             | 晚班                           |
|----|------|----------------|----------------|-------------------------------|----------------|------------------------------|
| 一  | MK1A | 上午 10:00-11:30 | MK1LP<br>MK1P  | 下午 12:30-2:00<br>下午 2:45-4:15 | MK1NA          | 晚上 6:45-8:15                 |
| 二  | 待 定  |                | MK2PN          | 下午 4:30-6:00                  | MK2NA          | 晚上 6:30-7:55                 |
| 三  | 待 定  |                | ◎MK3LP<br>MK3P | 下午 1:00-2:00<br>下午 2:45-4:15  | MK3NA<br>MK3NB | 晚上 6:30-7:55<br>晚上 8:10-9:35 |
| 四  | MK4A | 上午 10:00-11:30 | MK4LP<br>MK4PN | 下午 12:30-2:00<br>下午 6:05-7:30 | MK4NB          | 晚上 7:50-9:15                 |
| 五  | 待 定  |                | 待 定            |                               | MK5NA<br>MK5NB | 晚上 6:30-7:55<br>晚上 8:10-9:35 |
| 六  | MK6A | 上午 10:00-11:30 | ★MK6LP<br>MK6P | 下午 1:05-2:35<br>下午 2:55-4:25  |                |                              |

★ 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；如有更改，以本會提供為準

幼字體 女導師；粗字體 男導師

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”」





# 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。

本會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。

綜合瑜伽：提倡全人培育，我們可以透過修習以下的各種瑜伽，達至身體及心靈的全面健康。

- ◇ 哈達瑜伽 (Hatha Yoga)：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。
- ◇ 業力瑜伽 (Karma Yoga)：透過義工服務活動，培養沒有私心的服務精神，清除自私心態，發揮人性的美善。
- ◇ 愛心瑜伽 (Bhakti Yoga)：仰觀宇宙而心懷虔敬，放眼人間而力行慈悲，實踐愛心，擴闊胸襟。
- ◇ 冥想瑜伽 (Raja Yoga)：正確地修習冥想，脫離煩惱，開啓智慧，確保心靈的健康。
- ◇ 智慧瑜伽 (Jnana Yoga)：研討古代印度經書，理性思維，破除生命的迷象，悟證生命的實相，從而離苦得樂。

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，香港人開始普遍修習瑜伽。

本會瑜伽班以課程制度進修，以總會的瑜伽實修指引作為教案根據，循序漸進的教學，使學員進度得到保障！

本會導師全部獲得聖潔生命會印度總會會長 慈達難陀大師 (Swami Chidananda) 及 副會長 瑜伽斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 親自頒發瑜伽導師證書，確保教學素質。

查詢電話：青山道本會 2725 9628 ； 旺角本會 9339 4517

傳 真：2725 9756

e-mail address：tdls\_yoga@yahoo.com.hk

Web site：<http://www.hkyoga-dls.org>