



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

地址：香港北角明園西街 26 號曉峯地下
Address: G/F., Mount East, No.26 Ming Yuen Western Street,
North Point, Hong Kong
Tel: 2887 8719

通訊處：香港郵政總局信箱 679 號
Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong
Fax: 2887 8791

Email Address: dlshk@ymail.com
Website: <http://www.hkyoga-dls.org>

期 刊

第十一期
2012 年 2 月

今期內容



大師教導

施化難陀大師

- 此刻最迫切的需要：愛

慈達難陀大師

- 上師導向的生活

瑜伽斯樂巴難陀大師

- 新會址祝聖儀式之重要啓示

名譽會長語

- 翻譯

書名：I Love You

會長新年賀詞

教學心得 - 蝗蟲式

本會活動分享

會員自由區

本會資訊及告示板

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇
鄭瑞琮 李秀霞

大師教導

此刻最迫切的需要：愛



Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

有沒有一個人的心靈會對神最卑微的造物的苦難也流下血淚呢？其實，神肯定就是住在這樣的一顆心內。

人類啊！歲月流逝了，你依然是過往的那個鐵石心腸的人，依然是那載着以前那顆殘忍的、取而不施的心靈的軀體。捨棄、服務、愛！當下就要向善！

從那震驚全國的可怕悲劇中，我們學到了甚麼呢？你還可以繼續倚靠在沙發中，不理會貧窮的、受壓迫的和無知的大眾的苦難，只是哲理探討「這是他們的命運，這是他們的自己的業力嗎？」你是否看見在眨眼間富有的變成身無分文，而乞丐又變成百萬富翁？

來吧！投入無私的服務。服務衆生、愛衆生、在衆生中看見神。捨棄你所有的金錢來服務貧窮的人、來改造墮落的人。趕緊去幫助在路上托鉢行乞的上帝。趕快救助那些不幸的和無助的病人和減輕他們的痛苦。用微笑、尊敬和同情來向半裸的、貧困的神的人類化身致意。給赤裸的穿著、給貧窮的食物、教育文盲的、照顧患病的、扶助受蹂躪的。竭盡所能服務他們。

那些用暴力的作惡者真可恥，他們是穿著人類衣服的阿修羅，屠殺無辜的男女。甘地爲了在人們的內心肯定非暴力而活着、愛和死亡。他一生的努力絕不會白費。以爲他做的只是意識形態而容許它被忽略是一種罪行。只要一個人肯放棄個人得益來付出代價，他都可以成就甘地達到了的永恆光輝。

神一次又一次地派遣使者來教導人類聖潔的愛。爲了彰顯這愛的信息，祂還送上戰爭、饑荒、動亂、瘟疫！在對比中，愛閃耀得更加燦爛。但再要多久人們才能明白這愛的信息呢！

現在還不太晚。神的孩子啊！這野獸的本性只是外在的軀殼。你原來的本質是聖潔的。在無知麻醉法的影响下，你犯了種種罪行。你真實的本質是潔淨、智慧和神聖。醒覺起來吧！不要等待災難來教導你那些你從印度聖賢的生平和教訓中可以學到的智慧。立刻醒覺，明白崇拜金錢的愚昧和侍奉神的光榮。

不單在廟宇、神殿和朝聖地崇拜神，而是在你週圍看見的所有人、在最貧窮的人中，在地位最卑微的人中、在受蹂躪的和文盲的羣衆中、在患病受苦的人中崇拜神。在他們裡面看見上帝。愛他們而且以服務表達出這種愛。只有這樣做，你們每個才可以成爲一個真正的人，甚至是一個超人或是聖潔的人。

其實是唯一的自性或神遍佈造物的每個原子。只要在每個清早，這都成爲你的第一個思想：其實是我自己的本質遍佈整個宇宙，你就會了解其實是你自己經歷每個受苦的人的痛苦。這樣你就會變得完全無私而且會與貧乏的人分享你擁有的，也因此帶來一個平安、豐富和繁榮的光輝新紀元。

所有宗教靈修團體、社會服務的聯盟、人道主義的協會都應該變成服務靈修中心，致力改善貧苦大眾的境況。每個有能力的人都應該奉獻出他的一點力量，使貧窮的人能達到正常的生活水準。私下每個人都應同情和安慰每個憂傷和貧乏的人，在他們全部都得到照顧之前，誓不罷休。這是最偉大的服務。只有在這樣開敞的內心，我們才能在裡面侍奉上主。

當每個印度人的內心都注滿了這大愛時，大印度就會成爲地球上所有民族的母親並帶領她在世界各地的兒女得到無盡的快樂。

讓我們以愛心來歡迎新年。讓我們融和分歧，團結一致。讓我們的內心被人類的苦難融化。願所有人團結一致。願所有人就在這一年裏獲得神的知覺。願到處都是平安、友好、富足和繁榮。願你們得到神的祝福。

一九五零年一月一日新年開示



上師導向的生活



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

一個對神熱愛和崇敬神的皈依者，會嘗試全力地按照神的意向來過他的生活；他不會與神的意向背道而馳。在同一個人的內在，敬愛神和違背祂的意向不能共存。如果是崇敬，就會服從。如果是崇敬神，就會嘗試在思、想、言語、行為來實行祂的意向。如果我們說我們崇敬神，但不會在行為上來實行祂的意向，這就表示那裏有一些問題。這裡有一個根本的內在矛盾。

對上師也是一樣。我們的生活應該是上師主導的。我們的生活應是符合上師的意願和教導的生活。這因此會成為我們對上師表示敬意的方式。而且我們應當每天都這樣做。我們應該過上師導向的生活，嚴格遵守我們得到的教導，不僅每天，而是從早到晚的每一刻。

如果你崇敬一個人，你就會想實行他的指引和命令，行上他想帶你行的道路，那他的教導和生活已示範了出來的道路。真正實在地表達敬意的方法就是遵守他的意旨來生活，不與它背馳。

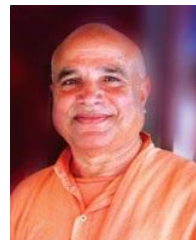
我們一定要察覺這個我們生命的導向是弟子生活的其中一個要素。我們甚至可以說這就是弟子生活的本質。這樣可以肯定，所有的祝福都會屬於我們。這樣可以肯定，我們每天都會不斷向目標邁進。上師的教導將會在弟子的生活中得到實現，而且所有的幸福會隨之而來。我們一定要真誠地、熱切地、努力不懈地邁向這目標。我們最大的得益、最高的福利就在這裡。

願至上意識的聖恩和上師的祝福幫助我們這樣做和這樣生活。願神和上師的恩典及祝福幫助我們最有效、最完滿地為了全人類的福樂來這樣生活。

這篇文章節錄自「每日研經」一書。

為聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

舉行新會址祝聖儀式之重要開示



Swami Yogaswarupananda
瑜伽斯樂巴難陀大師

譯：Jaya

對聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心，今天是一個十分吉祥和神聖的好日子。

雖然聖潔生命會於早年已立足香港，當時是由梅真尼先生(Sri K.H. Moorjani)負責統籌工作，但是早期的瑜伽導師們較少互相聯絡。直到 1986 年，瑜伽斯樂巴難陀大師訪港，梅真尼先生邀請了鄭仕源先生，以及多名瑜伽導師和朋友聚首一堂，大家都希望在香港宏揚聖潔生命會的教導。幸獲樂高務先生(Sri Lokumal K. Chellaramji)的鼎力支持，並得到鄭仕源先生協助翻譯，《瑜伽實修指引》中文版書籍得以出版，為在香港宏揚聖潔生命會的教導踏出重要一步。當時，有香港瑜伽學會會長關何惠淪女士，以及各成員都非常熱心虔誠，只可惜他們當時並未有一個固定地方可供進行靈修聚會。後來，獲得吳志文女士善心資助，提供一個聚會的地方，聖潔生命會在香港的第一個瑜伽中心就開始成立起來。及後，吳志文女士再提供多另一個地點作為第二個瑜伽中心。然而，那些都只不過是租用的地方。

蒙祖師施化難陀大師的恩典，今天聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心能夠有一個屬於分會的永久會址，十分感謝吳志文女士的慷慨支持，同時，亦多謝鄭仕源先生，以及瑜伽中心各位委員及成員的努力合作。恭喜吳志文女士成為香港分會的會長，彭少雄先生及鄧錦秀女士分別為副會長，以及各獲委任的委員。任何架構組織的運作，最重要是要團結合力。合力工作就如我們雙手的手指，雙手若要有效地運作，每一隻手指都必須要柔軟靈活、能屈能伸，雙手才可以盡量發揮作用。如果其中一隻手指硬直不屈，手的功能就難以盡量發揮。同樣，我們到瑜伽中心修習瑜伽，其目的是想有健康的身體，平安的內心，這點非常重要，希望大家牢記於心。瑜伽中心並非只是一所建築物而已，在瑜伽中心內，要有實踐才有意義，才可帶出瑜伽的和諧精神。

蒙祖師施化難陀大師及上師慈達難陀大師的恩典，大家同心協力地造就了今天的瑜伽中心有一個永久會址，大師感到非常高興，希望大家每天進修練習，並且遵守奧義書中的格言「恆常修習」。在瑜伽中心內，最重要的是實踐出瑜伽的精神。在此中心內不容許有別於瑜伽課題的討論，要討論的，都只可以是在靈性方面的問題。如果是要評論某人，或是涉及政治的問題，不應在此中心內進行。當任何一個人進入瑜伽中心，他很自然地會感受到中心內的震波。瑜伽中心，並非用作進行其他活動的場所，這裡只是用作唸誦神的名號、修習瑜伽式子、呼吸法和冥想靜坐的地方，這點非常非常重要。只有這樣才可以營做到一個有神聖力量的環境氣氛，令進入瑜伽中心的會眾感受到這裡神聖的震波。瑜伽中心就應該好像一所瑜伽神殿。瑜伽神殿並不只是掛上一些神像及大師相片便是，必須要從思想上感受到神的存在。當進入這禮堂的一刻，就是必須要感覺到平安和諧，這是十分重要。這裡，不可有批評，不許有喧嘩。任何討論的話題都只可以是關於瑜伽、哲理和冥想。不應有其他的討論項目，不存有政治動機行為。到這裡的目的，是為要有內心的平安和寧靜，這點極為重要，大家必須銘記不忘。藉此，為自身帶來好處，亦為祖師及上師帶出光榮。願至高全能上師的恩典與你們同在。願你每次的到來，都能帶回點點的平安、喜悅及和諧。瑜伽神殿之目的正是如此。願神的恩典與你們同在，賜給你們精神上的平安、喜悅及和諧，這是大師對大家的祝福。

非常高興，瑜伽中心在吳志文女士，鄭仕源先生及一眾委員的共同努力下，發展到今天有這個永久會址，大師懇請各位保持此瑜伽中心的平安、喜悅及和諧。為此大師唸誦平安聖咒，祝福大家。當中一個重要的平安聖咒是「願所有的肢體強健，感官、思想健康和諧」。這是對身體層面、感官層面、精神層面以及理性層面祈求平安的禱告。大家都是為此目的而來瑜伽中心，這亦是生命本身的目標。讓我們謹記此目標，以正確的生活態度，讓此刻的到來，為著得到平安，並非玩弄政治。只有以此作為理想，才可以活出這份平安和快樂，並讓快樂流露，感動別人。大師誠懇希望大家做到，無論何時何處都帶著瑜伽的精神就是平安和諧，沒有政治謀略、沒有緊張、沒有恐懼、沒有痛苦。「瑜伽就是化解一切痛苦」。瑜伽就是在身、心、靈各方面都沒有痛苦。要為平安、快樂的享受生命而修習瑜伽。大師衷心祝福，願各位誠懇的努力得享一切成就。

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（九）

“青春、財產、權力、自大，任何一種都可以毀滅一個人，對那些自持四者兼得的人，還有甚麼話好說呢？”

親愛的孩子：

以神的名號 “JAYA JAYA JAGADEESHA HARE” 我向你們致意！

要掌握任何一種技能，必須要有：(一)自律，(二)專注，(三)全情投入。不斷的實踐是掌握任何藝術的條件，無論那是音樂、繪畫、醫藥、雕刻、舞蹈等也是如此。

正確地過活本身已是一種藝術。把愛施與他人，把自己四周人的生活變得豐盛，這是世上眾多藝術中最精微的一項。

我的孩子，你現在要學習到最偉大的一種藝術，也就是如何付出愛的藝術。佛陀、基督、甘地、史懷哲、奧義書裏的先哲，三位聖人辨喜大師 (Swami Vivekananda)、羅摩祈詩拿 (Ramakrishna)、拿拉耶拿上師 (Guru Narayana)，他們都是愛的藝術家，他們都能夠用愛把世界改變過來。

我們大家都有愛，其實我們一切的行為都源自愛，就算表面是兇殘暴戾的行為，歸根究底，其實也源於對自己，或是對自己所愛的人的愛。

“愛的藝術”包含怎樣培養內心的愛和怎樣對四周的人無條件地付出愛。

要愛別人，我們一定要去除自己的自私、虛榮、貪念和情欲。我們只要一日有這些素質，我們仍然只會懂得愛自己，而且經常地，我們會發覺內在的愛是永遠不夠的，我們還需要依賴別人的給與，我們只希望利用四周的人去達成自己的願望。

去除這些負面性格的方法，就是培養正面的道德力量，如心胸廣闊、謙虛、仁慈和內心的平靜等等，這樣堅持地實踐下去，就是自律。

再者，實踐怎樣把愛散發出去，是要講求持續的，無論在任何惡劣的環境之下，我們都要誠懇地把愛施與別人。別人會誤會我們的動機，我們所接受到的可能只是他們的咒罵。我們要靜默地接受那份侮辱，學習不斷地去再愛，這就是自律。

有時候，我們會感到沒有心情去愛……我們的心破碎了，或者是精神困倦、身體疲乏。但一個真正有愛心的人，沒有任何藉口可以不付出愛。把精神專注在自己的理想上，這就是自律。每一次付出了愛，我們要有足夠的敏感去瞭解這一次的成效，它的優點，它的缺點，它完美和不完美的地方。經常自我反省，改進自己的方法，從經驗中去學習，這就是自律。

除非有足夠的專注，沒有人能成為藝術家或者能充分掌握一門藝術。專注的意思是指我們在任何令人分心的騷擾下，仍然能夠持續地用心在一點之上，不管是遇到甚麼障礙和困難。對所有藝術家來說，這都是很自然的事，而所有藝術的學生也一定要培養起這種素質。當信徒發現到一門藝術能夠帶來內心有大喜悅的時後，他已獲得所需要的專注了。這份專注需要不斷的培養、練習和保持。

在愛這條途徑上我們必須能夠遵守紀律和高度專注。

最後，我們要以嚴肅的態度去面對這門藝術，不可以把它當成為一種嗜好，要把它看成為這是生命的唯一使命，亦即是說一定要完全的投入。投入的程度愈大，愈能持續，我們便愈能愉快地作出任何的奉獻；在追求“施與的藝術”上面，這決定了我們成功的程度。

當一個人知道自己如何在世間把愛施與別人，他就成為一個活著的神一般。掌握這個技巧可以達到生命中最大的成就。

這時候你永不寂寞，整個世界都是屬於你的。

世界永遠不會離棄一個這樣的人。



很自然地，當我們獲得了這個生命中的王者位置，我們不會是損失者，無論我們曾經作出過任何的犧牲。

(一)自律，(二)高度的專注，(三)完全的投入，三者都只是輔助的因素，它們為你預備好怎樣去付出愛，但是沒有任何外在的東西可以幫助我們去施與愛，除了實踐去愛，否則不能完全領會到愛的藝術。《愛的經句》(Narada Bhakti-Sutra) 清楚地指出，“去愛”才是培養愛的唯一途徑。

最初幾次的嘗試多是不會成功的。但我們在一次又一次的跌倒中學習：看看一個小孩子怎樣學走路，他是何等的熱心、何等的堅持，他充滿了勇氣和英雄氣概。無論他倒下多少次，但他又自行站起來嘗試，而最後，他學懂了走路。在愛的施與上也是如此，他要有英雄本色，管他曾經倒下多少次。

而羅拉陀(Narada)又堅持地說愛的增長是對對方(包括神在內)德性的瞭解與歌頌。這是字面的意思，我們要探究一下內裏含意。沒有人的內心是沒有高貴的素質，讓我們把它發掘出來而加以頌揚。頌揚別人美德最好的方法不是靠言語，而是向這些簡單的美德學習和喝采。愛便從我們流向他們。初時，我們發現了他們的一點點美德，然後是敬仰，最後是幫助他們在自己內心中培養起這份美德。

這一切都需要自律，如果我們是充滿了虛榮的話，我們根本沒有量度去寬恕別人的弱點和錯處，更難期望他能發掘別人的優點。

我們一定要有很大的忍耐力，因為世界不明白我們的誠懇，他們會懷疑我們的動機，愈壞的人，對誠懇和真摯的愛愈是沒有反應。這種對愛的抗拒，在一個有愛心的人來說，是一項挑戰，必須面對而且征服它。

我的孩子，記著這一點，愛他人是信徒最偉大的行為，懂得對別人付出愛，只是小數人的智慧，大部份人都是愛的乞丐，他們渴求愛，他們只是坐著期待接受別人的愛。

但你是我的孩子，因此我要你們都成為真正印度的孩子。這個國家的文化強調一個施與的生命，用我們培養起的、不斷增長的愛去征服這個世界。

如果我們有神一般的態度，瞭解到整個環繞著我們的世界，都只不過是神的形相，我們愛祂的創造物就等於是對祂所作出的奉獻。

徹邁雅難陀大師

寫於奧特拉卡詩

一九六八年九月五日



會長新年賀詞

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心自 2000 年成立至今已踏入第十二個年頭。回顧過往，首先要感恩施化難陀祖師及慈達難陀上師的恩典，讓我們在其庇蔭之下可以茁壯成長。特此感謝總會副會長瑜伽斯樂巴難陀大師定期到訪本會，為尋道修行的瑜伽慕道者作靈性的開示，並引領大家邁向聖潔光明的道路。還要感謝鄭仕源老師的悉心教導（義務）、用心講解和細心翻譯，讓祖師和上師的教導得以弘揚。

在成長的過程中，我們有順有逆，但無論如何，大家都是本著施化難陀祖師綜合瑜伽的教導，為眾人服務，為秉承大師向善為善的格言而共同努力。「放下我執、無私服務」是大師今次訪港期間不斷為我們強調的重點提示。大家要團結合力，能屈能伸，彼此包容，相互合作，這樣才能讓本會達至有效的運作，以及充分地去實踐祖師和上師的教導，彰顯瑜伽和諧合一的精神。

雖然，改變更新是成長過程的必經階段；不過，相信大家都是為著同一個宗旨而為本會服務，就是希望弘揚施化難陀祖師的教導，這個目標是清晰不變的，大家的熱誠亦是有增無減。

特別在此多謝過去十一年多以來在背後默默耕耘，義務為本會服務的幹事、委員和副委員及每次活動的義務工作人員協助，支持本會，使各活動得以順利進行。

新的一年，希望在本會新的架構下，大家繼續努力合作，愉快共融，同心為會，發光發熱，侍奉於上師的蓮花足下。

謹此

祝願各位在上師的恩典下，健康、快樂、和諧、吉祥、圓滿。

會長
吳志文恭賀

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize



蝗蟲式

教務組

(節錄自慈達難陀大師所寫的一書-----瑜伽實修指引)

對於初學瑜伽學員來講，練習「蝗蟲式」並不容易，而身軀肥胖之人士就更加困難，但可以先從練習一些較為簡單的輔助式子，或半蝗蟲式開始，循序漸進，讓學員加強鍛練及提升身體各個部位的能力，慢慢熟習該式子的技巧後，才練習全蝗蟲式。

1. 提手、腳：俯臥於地面，前額放鬆於地面，雙手伸直過頭，雙腳拍埋，腳趾向後；吸氣，同時抬起右手、頭、胸及左大腿，保持身體平衡、脊骨伸展向前和後、手肘與膝關節伸直；維持數秒，自然呼吸；呼氣，慢慢還原。換邊練習，重覆幾次。
2. 簡易蝗蟲：俯臥於地面，前額放鬆於地面，手臂伸直貼近身體，手掌向上，雙腳拍埋，腳趾向後；吸氣，同時抬起頭、胸及大腿，並提高手臂和肩膊向後方伸展；身體平衡於腹部；收緊臀部肌肉、手肘與膝關節伸直；維持數秒，自然呼吸；呼氣，慢慢還原。重覆幾次。

(練習 1.和 2.這兩組動作可以令學員逐步增強背部、大腿、手臂、頸部及前腹肌肉和肌力；又可增加脊骨伸展柔軟度；與及強健手、腳關節及脊椎。)

3. 半蝗蟲：俯臥於地面，下頷著地，雙腳拍埋，腳趾向後，* 雙手握拳放入身體兩側之大腿下，膝蓋伸直，腳趾向後；吸氣，抬起右腳，不要旋轉臀部或彎曲膝蓋，保持身體平衡及下頷貼地。維持數秒，自然呼吸；呼氣，慢慢還原。換邊練習，重覆幾次。
4. 全蝗蟲：準備動作如「半蝗蟲」；吸氣時抬高雙腳，下頷靠在地上及向前伸，手臂伸直並盡量拍埋按在地上，雙腿及膝蓋盡量伸直及提高，收緊臀部及大腿內側肌肉；將下身重量轉移到腰部以上，令整個背部都變得強而有力。維持數秒，自然呼吸；呼氣，慢慢還原。重覆幾次。

* 握拳手勢：輕輕握拳，拳頭可向上、或向下、或掌心貼緊、或將兩手十指相握〔視乎學員的能力和喜好〕，置於大腿下。練習時記得除去手上飾物如手錶、介指及手／玉鉅等，避免壓毀及造成身體損傷。

(練習「蝗蟲式」可以提供充份血液強化脊椎；按壓腹部有助於強化腹部內臟功能；增加脊骨柔軟度；強化肩膊、手臂及背肌；經常練習，它亦可舒緩腰部及背痛問題。)

蝗蟲式的做法：

首先俯伏地上，面向地下。雙手放在身體兩側，握拳，抬起頭來，下頷著地。吸氣，雙拳壓向地面，同時收緊身體，慢慢盡量提起雙腿，保持腿部成一直線，要感覺輕鬆自在，左右大腿、膝蓋、腳踝互相靠著，盡力而為，不要勉強。



...續 蝗蟲式

穩定後，慢慢試著把雙腳的重量放在身體和手部，這時背部和腰部就不致於太僵硬，在條件許可下，可收緊臀部的肌肉，伸展大腿肌肉，試把雙腿再提起一點。起初的練習可保持這姿勢幾秒鐘，然後慢慢延長時間，不要勉強，也不要忍住氣，而導致過於吃力，或面紅耳赤。把精神集中在身體的上半部，即腰部以上的位置。完成此式子後，緩緩地把雙腿放回地面，同時呼氣，放鬆，然後以鱷魚式休息。

在掌握此式子後，可重複此動作兩至三次，每次完成此式子後，應以鱷魚式休息放鬆，緩慢地呼吸，以致調順呼吸後，再進行第二或第三次練習。

蝗蟲式的益處：

根據實修指引指出這個式子可使脊骨柔軟，練習者要知道這特點才會在練習中注意到自己是否做得正確，重心點和力點有否偏差。

這個式子可以舒緩工作過勞而引起的背痛或脊骨困倦，這更能引證做的時候，若力點放錯部位，即把力量放在背部，不懂放鬆，如不能把力量放在地面、雙拳和身體，就會做錯，就不能達到預期效果。它亦可強化背肌和腹部的腸臟，治療背部和骨部位痛楚，它更可幫助消化和減輕胃部問題。

補充資料：

帆船式：

對於初學者，在進行蝗蟲式練習前，可以帆船式作輔助式子，讓練習者先感受一下腿部提起後，如何放鬆背部肌肉。

做法：

俯伏地面，下頷著地，雙手伸直放在身體兩旁，掌心向下，雙腳拍埋，右腳屈曲向上成 90° ，腳底向上，先呼氣，然後吸氣，提起左小腿置於右腳腳底之上，放鬆背部肌肉，自然呼吸，維持三至五個呼吸後，把左腳緩緩放下，還原，然後做另一邊。

完成右左兩邊練習後，以鱷魚式休息。

注意：練習者不要把左/右膝蓋置於右/左腳腳底之上，這樣會增加了膝蓋的壓力。



本會活動分享

11 月 12 日早上

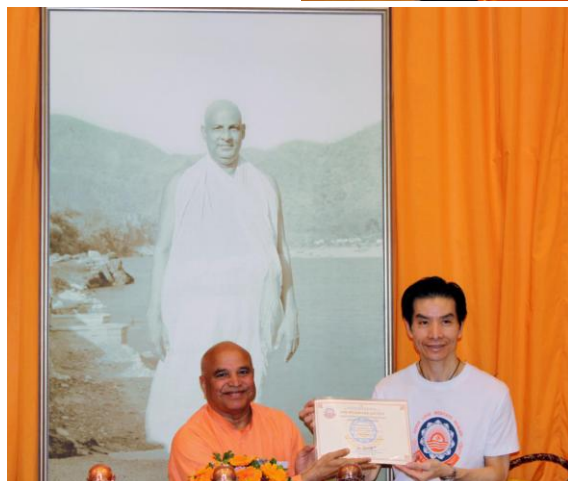
瑜伽斯樂巴難陀大師為祝福北角本會新會址

舉行 [敬禮上師聖履儀式]



11 月 12 日晚上

特別會員大會 - 就職典禮暨慶祝 11 周年會慶



三位領導層：吳志文會長、
彭少雄副會長及鄧錦秀副會長
在瑜伽斯樂巴難陀大師手上接過
委任狀後一起大合照。



與大師同遊二三事

廖慧卿

瑜伽斯樂巴大師訪港之活動,轉眼便完滿結束,我們與大師又要在一年後才可再聚會了。記起前些年我們與大師同遊的一些趣事和感想,我想在這裡與大家一起分享。

記得那一天下午,我們幾位導師和同學與瑜伽斯樂巴大師同遊香港動植物公園,大師說他是每次訪港都會到公園探望那裡的動物老朋友的。然後同遊的幾位導師和同學相繼因事早走,最後只有黃振盛師兄和我陪大師繼續行公園。因為當晚大師要到本會位於旺角之瑜伽中心主持一個講課的,黃師兄算著是時候我們要送大師前往目的地了,然後我們離開公園到路旁要乘的士到旺角,可是黃師兄截停了很多輛的士,司機都因接近交更時候而拒絕過海,因為時間緊迫,我們都心急得很,當時大師站在路旁看了很奇怪,問黃師兄是甚麼事情?接著大師指一指正在駛過的一輛的士說:「這輛吧!」黃師兄便馬上截停它,這司機果然很樂意載我們過海到目的地,我覺得很神奇呢!大師一指這輛便成功,真是巧合嗎?

另外一次,我們一大班導師和同學與瑜伽斯樂巴大師參觀志蓮淨院,當我們遊到南蓮園池一個養錦鯉的大魚池旁邊,大家都沿著圍杆旁邊站著觀賞池裡的魚兒在游來游去,突然我們看到一大群魚兒很快的游去我們旁邊的同一個方向,魚兒都很奇怪的在那裡擠來擠去地游,原來大師就是站在那裡,我覺得魚兒就是要過來親近大師呢!然後我們又看見有一些很大條的魚兒在水面上跳來跳去,就像在表演「鯉躍龍門」,它們是要表示歡迎大師嗎?我都覺得很奇妙呢!

今年我因為要上課不能參加與大師同遊大佛。瑜伽斯樂巴大師每次訪港都會到大嶼山探訪大佛的,大師說過每到一個國家,都應到當地最神聖的地方遊覽,大佛就是香港一個很神聖的地方。每次大佛遊之後我們都會在寶蓮寺吃午飯,如參加者眾多的話都會分開兩桌坐。我很記得那一次,當我們正要分開兩桌坐的時候,大師示意我們把兩桌拍在一起連成一桌,那變成大家都可以與大師同桌吃飯了。在大師示意我們把桌子連成一起的時候,我心裡真的覺得很感動,大師真的很體貼我們呢!

除了要參加大師的講課,能與大師同遊也是我們的福氣,大師會有一些給我們啟發智慧的開示呢!希望大家都能多些參與和珍惜與大師同遊的機會,我們都要多些親近善知識呀!

29-11-2011



Message

告示板

2011 年 11 月 12 日

領導層及主要行政人員名單：

領導層

會長： 吳志文女士

副會長： 彭少雄先生、鄧錦秀女士

主要行政人員

秘書： 羅雁玲女士、梁翠雲女士

財務主任： 張樂賢女士

導師培訓主任： 區亮貞女士

活動統籌主任： 梁世卿女士

總務主任： 梁清薇女士

小組組長

義工組 - 張惠兒女士

編輯組 - 陳惠芳女士

翻譯組 - 麥偉恆先生

教務組 - 馮景樹先生

導師聯絡組 - 吳麗芬女士

文獻整理組 - 馬惠英女士

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

** 標題請註明「投稿」** 下期截稿日期： 31/05/2012

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號



本會招收哈達瑜伽班學員：

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

青山道本會哈達瑜伽班時間表：上課地點：九龍青山道 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	3LP	中午 12:00--1:30	3N ● 3NB	晚上 7:00--8:30 晚上 8:45--10:15
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 ●◆ 6PN	下午 2:45--4:15 下午 4:30--6:00		
日	7MA ● 7A	上午 9:15--10:45 上午 11:00--12:30				

- 男導師； ▲此班別之式子設計適合長者； 如有更改，以本會提供為準
◎ 此班別已滿額：請致電留姓名、電話輪候；◆式子、呼吸法及靜坐練習班

大埔外展-哈達瑜伽班：

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

北角本會哈達瑜伽班時間表：上課地點：香港北角明園西街 26 號曉峯地下

星期	班 別	早 班	班 別	午 班	班 別	晚 班
一	NP1A	上午 10:00-11:30	NP 1LP NP 1P NP 1PN	下午 12:30-2:00 下午 2:30-4:00 下午 6:05-7:30	NP 1NB	晚上 7:45-9:10
二			NP 2PN	下午 4:30-6:00	NP 2NA NP 2NB	晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35
三	⊖NP3MA	上午 7:30-8:30	⊖NP 3LP NP 3P	下午 1:00-2:00 下午 2:30-4:00	NP 3NA NP 3NB	晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35
四	NP4MA NP 4A	上午 7:00-8:30 上午 10:00-11:30	NP 4PN	下午 6:05-7:30	NP 4NB	晚上 7:50-9:15
五	★NP 5A	上午 10:00-11:30	NP 5LP	下午 12:30-2:00	NP 5NA NP 5NB	晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35
六	NP 6A	上午 10:00-11:30	NP 6P ★ NP 6PN	下午 2:55-4:25 下午 4:45-6:15		

- ⊖ 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
★進階班：加強認識【瑜伽實修指引】； ☆實習帶導式子班：每期轉換導師，特惠收費。



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，發輝人性的美善。
- ◇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前會長 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：北角本會 2887 8719 ； 青山道本會 2725 9628 傳 真： 2725 9756

e-mail address：dlshk@ymail.com

Web site：<http://www.hkyoga-dls.org>