



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

第十二期
2012年8月

今期內容



大師教導

施化難陀大師

- 大愛

慈達難陀大師

- 在世界中和透過世界的
瑜伽生活

大師名著翻譯

- 翻譯

書名: I Love You

教學心得 - 弓式

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

大愛

Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

在這世上唯一真正的物質(Sara Vastu)就是愛(Prema)。它是永恆、無限和不朽的。肉體的愛是激情和糊塗(Moha)。大愛是聖潔的愛。“宇宙的愛”、“對萬有的愛”和“大愛”是同義詞。神就是愛。愛就是神。自私、貪婪、自我中心、虛榮、自豪和憎恨收縮了人的心靈，妨礙了大愛的發展。

從無私服務、親近聖賢(Satsanga)、祈禱、唸誦上師傳授的咒語(Guru Mantra)等等中培養出大愛。當人的內心因為自私而收縮了，在最初，他只能夠愛自己的妻子、兒女、幾個朋友和親戚。當他進步了，他就會愛和自己住同一縣的人，跟着就會愛和自己住同一省的人。以後，他就會培養出大愛。到這時候，所有隔膜都會消除，內心就會無限地擴展。

講大愛非常容易，但當你要實踐它時，它就變得非常困難。各種小心眼的行為會來障礙你。你過去錯誤的生活模式製造出來的陳舊和錯誤的印象(Sanskaras)變成了絆腳石。通過堅定的信心，強大的意志力、耐性和毅力及正確的詢問(Vichara)，你就可以輕易地征服所有障礙。神的恩典會輕易地降臨到你身上。親愛的朋友們，如果你是真誠的，神的恩典就會降臨你身上！

大愛最終會到達非二元的(Advaitic)一致或一體，也就是先知和聖賢的奧義(Upanishadic)知覺。純粹的愛是一部更偉大的校平機。它帶來平等。哈費斯(Hafiz)、卡比爾(Kabir)、秘若白(Mira)、高認格(Gouranga)、杜卡藍(Tukaram)、籃達詩(Ramadas)全部都嘗過這大愛的味道。他們的成就你也可以達到。

感覺這世界是你的身體，是你的家。溶解和消除人與人之間的隔膜。優越感是無知或錯覺。培養對萬有的愛(Visvaprema)，擁抱萬有的愛。與萬有合一。分離就是死亡。合一就是永生。感覺這世界是無邊的溫達文(Visvabrindavan)。

感覺這軀體是活動的神廟。無論你身在何處，不論是在家裡、辦公室裡、火車站、街市，都感覺你是在廟宇中。把每個行動奉獻給神。把每件工作的成果奉獻給神，從而把它們轉化成瑜伽。如果你是吠檀多的學生，你要有着非行動者的感覺(Akarta, Sashi Bhava)，感覺你只是一個目擊者。如果你是虔敬道路(Bhakti Marga) 的學生，就要有着神才是行動者的感覺(Nimitta Bhava)。感覺所有生命都是神的肖像。神遍存在這個世界裡-Isha Vasyamidam Sarvam。感覺一股力量或神用所有人的手來工作，用所有人的眼來看，用所有人的耳來聽。你會變成一個改造了的生命。你會享受最高的平安和福樂。

願主哈理(Hari)把你帶進祂的內心，把你沐浴在甜蜜的愛河裏。

願你的心充滿宇宙的愛！

本文節錄自施化難陀大師著作〈瑜伽的本質〉

在世界中和透過世界的瑜伽生活



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

我們現在至關重要的議題是如何在俗務中，一個人仍然可以達成在上世最高的靈修生活目的。在俗生活和靈修生活都是你的一部分。但這兩個領域又是截然不同，這是因為在俗生活的領域是你的外在，而靈修生活的領域是在你的內在。但是，同時，你的靈修生活也有一些外在的表達方式，而且無論你在那裡，你的靈修生活就在那裡。

這內在的生活不能由改變你的可看見的外在的環境或外表而製造出來。你住在山頂而不是山腳的事實不會使你成為更好的修行人。單是外在的改變不能真正和實在地影響靈修生活，因為靈修生活是靈魂的生活，而且無論你在那裡，你內在的自性都是看着神。其實，你內在是什麼，而不是你住在什麼地方，才是決定你是過着靈修生活的還是過着世俗生活的。這個理解說出了在俗世中和透過俗世來過着瑜伽生活的秘訣。

如果你能夠把你的生活靈性化，任何事情都會變成瑜伽。最神聖的經典博迦梵歌已經闡釋了把生活靈性化的方法。瑜伽是與神的合一，而且如果你過着的生活是以極大的奉獻和愛來把你和神連結在永遠的內在合一裡，這時，你就可以做任何事情、住在任何地方、以任何方式生活，都是過着瑜伽的生活。你和神活在一起，而且在你的內在生命裡，你和神是一體的。

這樣一種與神一體的生活、一種積極努力，在愛和奉獻中與祂合一的生活，並覺知這一生都是為了完全地完美這結合的，而這就是聖潔生命。這就是瑜伽生命。如果你不斷努力在靈性上接觸祂，一天比一天的更接近祂，這樣，無論你外在的生活變成怎麼樣，你也是過着瑜伽的生活。這種精神是最重要和基本的因素，它使生活變成靈修。它使我們在我們生命的內在與神結合起來。沒有盜賊或甚至核子彈可以奪去我們從瑜伽生活得來的靈性財富。

這篇文字節錄自〈每日研經〉一書。

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 (十)

“布施是手的飾物，真誠是頸上的金飾，經書是耳朵的寶石，其他的珠寶又有甚麼用呢？”

親愛的孩子：

以神的名號“HARI OM. HARI OM. HARI OM”我向你們致意！

神創造了這個世界，希望一切被造物都能活在愛的和諧之中。在我們心中的主是一切愛的核心，所以我們向外所表達的一切愛，都無非是對自性 (SELF) 的愛。外在的世界也只是在一切萬有中唯一自性的表現，祂就是神。

除非對神有深切瞭解，知道祂就是自己和一切萬有的本性，否則我們對世界的愛，都是未能普及和無限的。它沒有深度、廣度及包容的量度；當我們這份內在的愛未能培養到最大的深度和廣度，我們又怎能把愛施與別人呢？我們會成為愛的乞丐，就像世上其他乞丐一樣，哭求著別人的愛。他對神的愛是不存在的，對人的愛也只是情緒化的，他不能真正的施予，表面是付出，但實際上是渴求著一份的回報。

對神的愛是有不同的層次和階段，視乎個人和社會的進展程度而定。原始時期，人覺得自己與大自然同為一體，雖然自己比其他生物更為進化，但在這個時期，人為求保持自己與萬物同為一體的關係，他們會崇拜樹木和動物，就算到了今天，我們在一些村落仍然會見到這種普遍的現象。

當人受到實際需要的壓力，人會運用自己的智力，他會發現到自己有能力去創造不同的物件，他這時發現自己與其他生物或死物是有距離的。在這階段人會用石頭、木頭、金屬把神塑造成為種種的神像。偶像的崇拜由此而生。

就算在這個階段，仍可以再細分為種種的階段。最早期，莫如將神看成為母親。兒子通常先愛母親。在這個“天母”的觀念下，她愛她的孩子，只因為全都是她的孩子，沒有其他理由。天母是永遠愛護萬物的，我們只要叫著：“母親……母親”，或者是“媽媽”，她就會寬恕一切的罪過，並把我們抱進她那保護的、孕育的懷抱之中。

就這樣母系宗教的日子，慢慢演變成為父系宗教。神被看成為一個嚴正但慈祥的父親。他要我們服從他的律則，活出他的形象，達成他對我們的一些期望。如果我們令他失望，他會懲罰我們；但如果我們服從、熱心、謙虛和有用，他會對待我們有如親生兒子一般。

現今世上主要的宗教都是在這個階段之中，但把神看成為母親的觀念仍然會在社會出現，因為人始終都會追求母親般的愛，那是一份毫無疑心、完全付出和親溺之愛。

這樣，我們可以說宗教是從母系中心轉為父系中心。就算在父系宗教中心裏，當人更認清楚自己的獨立性，慢慢發現到自己更多的能力，他們對神的觀念也再改變。

初時神像一個冷酷的執法者，一個全能的君王，擁有冷酷無情的權力，他是一個獨裁的君主，他無情地懲罰世人，要求人對祂的律則無條件地全盤接受和服從。現在對神的觀念慢慢又再轉變，祂成為神聖的力量，但是充滿著慈悲、仁愛和公義。

這就像一個小兒的成長。當他進入少年期他害怕父親，但再年長一點的時候，他就明白到父親威嚴的理由，守紀律的好處與他的律則是何等的公正。這個年青人到現在才明白到這個表面兇惡的父親，背後是那麼愛自己，希望自己成才。

最後，他長大成人，這時候父親已經年老，兒子明白到他與父親的親密關係。宗教也是一樣，在最高之處，人會明白到信徒與神的最寶貴關係，那是一種約定的關係，一種至親的關係。最後，他發現自己原全等同於神，那唯一無限的真實，一切萬有的自性。

這並不是一種假設，一種虛無的假設和空談的哲理。我們在歷史中，都有強調人與神在不同階段的關係，可以發現不同階段中人與神的關係都有不同的強調重點。瑪德華大師(Madhavacharya)強調人與神是分開的，而創立了他的二元論哲學(Dwaita Philosophy)。

羅曼羅遮大師(Ramanacharya)在印度教的另一階段宣稱人不是完全與神二分的，人與神的關係是部分與全部的關係，神是全部，人是祂的一部分，這是他的體分哲學(Visishtadwaita)。

到了喬揭羅大師(Adi Sankaracharya)，他強調人的自性與神是同一的，開創了他的一元論哲學(Adwaita)。

我們可以肯定這三位大師其實並沒有互相矛盾。我們最初是敬畏父親，但稍長之後，作為他的兒子在家中是有一定的權利，當我們完全長大成人，我們又會發覺父子是分不開的，大家的意願是一致的。

宗教以及人對神的觀念發展是我們人生緩慢進化的寫照。我們要小心地學習、反復地思考這些觀念。當你對父母瞭解得更多，你與他們的關係也會改變。同樣，當我們對無限真理的了解加深，我們對神的關係也會轉化，直至我們發覺到我們的自性與他是同一的，而祂就是萬物的本質。那時，就是愛達至圓滿的時候。

你的導師會給你們解釋，你一定要勇敢地問他，解決疑難，他會替你解釋一切。在你的心中想想：人類宗教進化的道理。

徹邁雅難陀大師
寫於奧特拉卡詩

一九六八年九月二十日

教學心得

弓式

教務組

(修習方法節錄自慈達難陀大師所寫的一書-----瑜伽實修指引)

修習方法：

俯伏地上，面向地下，雙手放在身體兩側。呼氣，屈膝曲腿，使雙腳高於大腿之上。伸手向後，右手捉著右腳踝，左手捉著左腳踝，穩定好手的位置，自然呼吸。手拉緊足部。保持停留在這個式子幾秒鐘，逐漸延長停留時間。停留的時候，把精神集中在腹部、大腿和背肌。放開足踝，伸直雙腳放回地上，使雙腿，胸口和頭成一直線，用鱷魚式休息幾秒鐘，重覆這個式子二至三次。

對腰背僵硬，前大腿肌力較弱人士，多做弓式可以改善體能。亦可利用輔助式子，循序漸進式鍛鍊。

初修習弓式者注意事項：

修習要運用腰力，切勿用彈跳力去做此動作。

準備姿勢擺定後要注意雙腳的內側盡量靠攏，不能全部合攏亦要盡量將腳趾部份合攏（最起碼都要腳趾部份拍貼，否則容易弄傷膝蓋）；手、腳及脊椎一起配合運用腰力，吸氣提起向上；停定時要自然呼吸，肩膀亦要放鬆。

輔助弓式的動作：

可多做腰則之伸展，如搖風擺柳，貓兒拱背，貓伸腰，白鶴式等等。

簡易輔助式子有：

飛魚式、燕子式、跳降傘式、單腳拉弓式，做單腳弓式時需交叉手與腳的位置，即是右手捉左腳和左手捉右腳，以刺激尾椎及交感神經叢。



捐血活動

2012年7月8日



捐血義工：
蕭嘉婉、鄧錦秀、吳麗芬、彭少雄

多謝幾位愛心義工，發揮本會修習瑜伽的精神，以愛心服務，親臨香港紅十字會旺角捐血站捐出寶貴血液，救助有需要的傷病者。

救急扶危
請踴躍捐血

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize

活動預告

《 瑜伽初體驗 》

日期：2012年10月7日(星期日)

時間：A班 上午 10:30-12:00 - 馬惠英導師、麥玉蓮導師

B班 下午 2:30-4:00 - 鄺瑞琮導師、梁清薇導師

地點：香港北角明園西街26號曉峯地下

費用全免，歡迎18歲或以上之初學者參加。

《 瑜伽營 》

日期：2012年11月9日(星期五)至11月11日(星期日)

地點：香港長洲明暉路六號“救世軍白普理營”

集合時間：11月9日(星期五)下午1:45 中環(長洲)港外綫碼頭

出營時間：11月11日(星期日)下午2:00

營內活動：主題講座(大師主講)、瑜伽式子分享研習、手語歌練習、
唱頌(Bhajan)、呼吸法練習/靜坐、生活分享...等等

膳食：素食

營費：會員港幣600元 / 非會員港幣620元

名額：100位，9月30日截止報名。

保留報名瑜伽營之收據，可獲半價優惠報讀一期本會之基本瑜伽課程，自用或送贈朋友皆可，優惠期由2012年11月12日至2013年5月31日止。

請踴躍報名參加！

如對以上活動有興趣者，請電 2887 8719 或 2725 9628 與本會職員聯絡及查詢。

注意小病

鄭瑞琮

於 2012 年的 5 月 5 日身體不適，開始發冷發燒，吃了西藥退燒，跟著疑似感冒病徵出現，看中醫，治療後無咳無流鼻水，感到病就好了。因平時少看醫生，又無特別檢查身體，以為無大主病，請假多休息，在家靜養便可。

那天好友來電問候，從聽筒傳來，我的聲線微弱，不似是平時響亮的聲音回應。驚覺有問題應立時催促看急症，不要再拖延。經醫生診症照肺驗血，發現血內有細菌入侵，白血球指數勁升（打仗）發出警號達危險邊緣。好彩及時得到適當治療，漸漸康復。

日後注意飲食衛生，多休息，從小毛病著手，以免小事化大。再者，感謝各方好友問候祝福！

敬祝 大家 身體健康
生活愉快
如意吉祥

生死觀

2012 年 7 月 14 日是靈修日，播放瑜伽斯樂巴大師主講的課題「生死觀」，大師提到生死從容不逼，平淡自然，無喜無悲，好像生活的一部份，慢慢分析，死亡絕不可怕恐懼。

自小小年紀已接觸到親人離世，在童年時痛失至親，包括胞姊、叔婆、爸爸都在一瞬間離開人世。那種傷痛不是即時見到，是慢慢滲出，如何得知？從身體發出毛病，當時年少無知，不察覺病因。當長大後，再次接到好友及媽媽的離世，發覺傷痛有潛伏期，隱藏內心深處，觸及痛處，自然爆發出來。有時在聽聽歌，或者回想往事，也會黯然神傷，悲從中來。

今次生病在自己身上，卻淡然處之，旁人還比我緊張擔心。幸有瑜伽斯樂巴大師、鄭老師、馮老師，本會的領導層、行政人員及導師、同學，全部送上禱告與祝福，令我身心靈平靜安逸，按照指示持咒、坐禪，一切變得輕鬆自在。

Message

告示板

請踴躍參加

2013-年曆設計

截稿日期：

2012年9月30日

誠意邀請本會導師、會員及學員，參加是項設計。被選出之作品，可獲紀念品一份。

- 設計：1. A4 尺寸
內容要求：2. 本會中英文名、網址及電郵
3. 北角及青山道會址及電話號碼
4. 香港公眾假期及本會假期

請具備姓名和聯絡電話致本會電郵 (dlshk@ymail.com) 以便索取內容要求的資料。

電子設計版本作品可電郵至本會，而原稿即可直接交回或經導師轉交本會。

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：28/12/2012

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：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	9:30--11:00	▲ 1P 1PN	3:45--5:15 5:40--7:10	1N	7:30--9:00
二	2A	10:00--11:30	2P	2:30--4:00	◎ 2N ● 2NB	7:00--8:30 8:50--10:20
三	3A	9:30--11:00	3LP	11:30--1:00	3N ● 3NB	7:00--8:30 8:45--10:15
四	4A	9:30--11:00	▲ 4P 4PN	3:45--5:15 5:40--7:10	◎ 4N	7:30--9:00
五	5A	10:00--11:30			5N	7:00--8:30
六	6A	10:00--11:30	6P ●◆ 6PN	2:45--4:15 4:30--6:00		
日	7MA ● 7A	9:15--10:45 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-哈達瑜珈班：

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

北角本會哈達瑜珈班時間表：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	10:00-11:30	NP 1LP NP 1P NP 1PN	12:30-2:00 2:30-4:00 6:05-7:30	NP 1NB	7:45-9:10
二	NP 2A	10:00-11:30	NP 2PN	4:30-6:00	NP 2NA NP 2NB	6:30-7:55 8:10-9:35
三	⊙NP3MA NP 3A	7:30-8:30 9:45-11:15	NP 3LP NP 3P	12:30-2:00 2:30-4:00	NP 3NA NP 3NB	6:30-7:55 8:10-9:35
四	NP4MA NP 4A	7:00-8:30 10:00-11:30	⊙NP 4LP NP 4PN	1:00-2:00 6:05-7:30	NP 4NB	7:50-9:15
五	★NP 5A	10:00-11:30	NP 5LP	12:30-2:00	NP 5NA NP 5NB	6:30-7:55 8:10-9:35
六			NP 6P ★ NP 6PN	2:55-4:25 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。

歡迎查詢：

北角本會：電話：2887 8719 傳真：2887 8791

e-mail address：dlskh@gmail.com

青山道本會：電話：2725 9628 傳真：2725 9756

Web site：<http://www.hkyoga-dls.org>