



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

第十四期  
2013年8月

### 今期內容



#### 大師教導

##### 施化難陀大師

- 最適合現代人的瑜伽

##### 慈達難陀大師

- 上師節

##### 大師名著翻譯

- 書名：I Love You

##### 教學心得 - 後顧式

##### 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

### 最適合現代人的瑜伽

譯：麥偉恆

我堅信無私服務是啓發和提昇人類到更高的進化層次的最大力量。它帶來人格的全面發展，令一個人變得果斷，而且產生自發的靈性覺醒。對世界上的年青人的肉體、精神和靈性的重生，無私服務實在是最必須的。

實踐業力瑜伽(Karma Yoga)對發展重要的美德是非常必要的。美德可以單從服務中發育出來。一個人如果沒有基本的美德，就算他能理解韋陀哲學裏的合一(Vedantic Oneness)，也不能奢望達到神的悟證。容忍、鎮定、仁愛、慈悲、友誼、適應、謙卑、內心善良和寬大只能從業力瑜伽的實踐中培養出來。未加工的鑽石要經過雕琢和打磨才能顯出它燦爛的顏色和光澤。同樣，未加工的慕道者需要透過服務和接觸不同性情的人來不斷的擦亮和磨光自己。如果在難受的環境下，他還能真實地服務和取悅他人；面對困難，他還能保持愉快的面容；在城市裏的匆忙中，他還能保持鎮定和取得內心的集中。這就清楚證明了他的成長已經超越了他的外在環境並且可以得到靈性的開悟。

#### 立志助人：

如果在週圍的人都正活在痛苦和困難中，在反鎖了的房間裏閉目打坐不是真正的修行(Sadhana)。自私和修行不能共存。慕道者一定要把別人的利益放在自己的利益之前。一個人在照顧着另外一個無助受苦的人時所做的修行比起他練習冥想、式子和呼吸法時所做的修行還要多。服務貧困的人一個小時等於冥想六個小時。



Swami Sivananda  
施化難陀大師

做服務的機會極多。一個在半夜還免費照顧無助、貧窮的病人的慈悲醫生比起一個見到極貧困的窮人時，只是沉默地路過而沒有半點鼓勵說話，亦沒有問「弟兄、你有什麼需要？我可以怎樣幫助你？」的冥想瑜伽士(Dhyana Yogi)是更好的瑜伽士。

對一個業力瑜伽士來說，冥想會自動來到，奧義書(Upanishads)的知識容易地向他顯現出來。藉着神的恩典，他從內在的知識書裡獲得所有知識。單是服務也是不夠。在清早，業力瑜伽士應該用一點時間做一些持咒(Japa)、唱頌(Kirtan)、冥想、研讀經書和做少許的式子和呼吸法。在工作時，他也可以重複默念神的名號。他可以在晚上休息前做另一次冥想。

從事無私服務的修行人有時也遭遇苦惱和失望。他要勇敢地向前邁進。他要堅定他對服務的熱誠投入。他的誠意會把所有障礙轉化成幫助，因為神會奇妙地幫助和支持他的工作。這些向來都是所有自我犧牲的修行人的經驗。所以，時刻把勇氣和信任神作為你的格言。

### **達到悟證的方法:**

業力瑜伽的實踐是發展對神的熱愛和達到韋陀哲學對一體的悟證(Vedantic realization of Oneness)的必然工具。沒有實踐業力瑜伽，縱使多年努力，也不能奢望得到虔敬(Bhakti)或智慧(Jnana)。可以這樣說，服務就是行動表達出來的虔敬(Bhakti)或智慧(Jnana)。愛的真實表達不是靠說話，而是靠服務。靠着服務萬有中的自性，就會經驗到智慧(Jnana)或是生命一體的知識。虔敬瑜伽和智慧瑜伽的花朵是在業力瑜伽的植物上綻放出來的。

業力瑜伽是最適合現代人的瑜伽。它可以令你快速得到神的悟證。國王真納克(King Janaka)是一位動進的業力瑜伽士，而且同時也是一位智慧瑜伽士。聖雄甘地(Mahatma Gandhi)從業力瑜伽中提昇了自己。在日常的生活常規中有很大的空間給每個人潔淨和提昇自己。就算在家庭生活中，業力瑜伽也是必需的條件。如果家裏每個人都是自私自利，家裏就永無寧日。強烈的執着只會滋生佔有，佔有是自私的特質，而且消滅了真愛。適應、友好、諒解、一點自我克制和合作對促進家庭的平安大有幫助。所有這些都可以通過業力瑜伽實現出來。為了服務而服務，不期望從它而來的果報(期望果報是在俗生活的禍害)，沒有過度的愛好和厭惡，沒有自私執着，把所有行動和它們的果報奉獻給神(即是自己成為祂手中的工具來完成對祂的崇拜)，就是這個理想。

願光榮歸於那些無私的工作者！願您們所有人都慶幸從無私服務中得到了永恆的祝佑。

本文章自二零零四年十月刊登於聖潔生命會印度總會網站([www.dlshq.org](http://www.dlshq.org))



# 上師節



Swami Chidananda  
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

## 偉陀哲學(Vedanta)的最高精髓

在他著名又難忘的詩句裏，商卡拉加里亞 (Sri Sankaracharya) 這樣說：「Slokardhena Pravakshyami Yaduktam Granthakotishu, Brahma Satyam Jaganmithya, Jiva Brahmaiva Naaparah」(我會用半節的詩句來解釋千萬經文的要義：大梵是真實的；宇宙是個幻像；個體靈魂和大梵在本質上並無分別。) 這詩句說出了所有靈修智慧的最高精髓，而且它亦是對這偉大詩句表達了出來的超越悟證的定論。他用半節詩句說出了當你讀遍了千萬經典之後會發現的智慧－只有那超然的是真實的、不滅的、不生的。AJo Nityah Saswatoyam Purano (我是那不生的、永恆的自性)。只有那無始無終的、那永恆和不朽的才是真實的。這個現像的宇宙和無數這樣的宇宙，好像是片刻，好像是閃電。它們都會很快消逝，而且再不會聽到它們的消息。它們都是虛幻的；要明白他們不是真實存在，它們是虛假的現像，而且在本質上，感知這個宇宙的觀察者和終極的存在－意識－極樂(Satchitananda)是一樣的。在這個絕對的實相、那在你內在的大梵(Bhuma)裏，可以找到極大的平安和福樂。這是商卡拉(Sankara)留下給我們文化寶藏的珍寶，而這也是給整個世界的一個偉大珍貴的寶藏。悟證這個教導和得到自由。

## Sarvam Duhkham Vivekinah

(對一個分辨智慧已覺醒的人來說，全部的事情都是痛苦)

現在已經給了這個最終的說明。但怎樣得到他呢？因為，我們知道在我們的真實感官經驗中，我們的內心印像，幸運或不幸地，是經思想的工具和感官收集回來。所以，當我們整個感官經驗給了我們不存在(Asit)、無意識(Achit)和悲哀(Duhkha)時，我們又怎樣可以找到那存在－意識－極樂的自性(Satchitananda Atman)。在這世上每件事情都的特質都是飛逝的。我們任何地方都找不到意識(Chit)，卻在每處都發現無意識(Jada)。我們找不到極樂(Ananda)。Sarvam Duhkham Vivekinah(對一個分辨智慧已覺醒的人來說，全部的事情都是痛苦)；Anityam Asukham(短暫和悲哀)。所有這些說明都是在說，在這世界裡只會經歷痛苦。我們只找到不存在(Asat)、無意識(Jada)和悲哀(Duhkha)。如果我們永遠都只能經驗到這些，我們怎能發現存在－意識－極樂(Satchitananda)？我們怎能知道「Deho naaham, Jivo naaham (我不是這個身體，我是靈魂)」？這些就是那個問題。

### 三個難得的條件

而且亦是在這個問題上，同一位商卡拉加里亞(Sankaracharya)，他是最了不起的超越論者，同時也是非常實際的現實主義者。他給了我們一條路徑。他開示了我們要一步一步和漸進地得到它的方法，而且把他要說的話放進了一本極好和珍貴的書裏，名叫《分辨寶鬘》(Viveka Chudamani)。在這書裏有一個詩節：「Durlabham tryamevaitaddevaanugraha hetukam manushyatvam mumukshutvam mahapurusha samsryaha。」(這三件事實在非常罕見，它們的發生只由於神的最大恩典－出生為人類、熾熱地渴望得到解脫和得到一位偉大智者的庇祐。)這三件事情非常難得。只有通過神的恩典，我們個體靈魂才能得到它們。出生為人類是很大的特權。這是神給個體靈魂非常非常珍貴的禮物。得到了人的生命，對解脫有所渴望是另一件難得的事情。所以，如果兩個條件都有了，你就得到了雙倍的祝福。雖然已經誕生為人類，如果我們不知道要做什麼，就算知道之後，但仍不知怎樣去做，我們還是未有完全的祝福。但如果我們皈依了偉大聖者(Mahapurusha)的足下，他已經知道了要知道的東西，他已經得到了要得到的東西，而且能夠把他的方法開示給我們。這樣我們就要承認我們全都有了三倍的祝福。在清早、下午和黃昏，我們都要紀念我們得到了這一個獨一無二的祝福。這樣我們才會知道我們得到了一個何等珍貴的恩典。只有這樣、我們才會小心翼翼，不會浪費了這機會。當你知道了是一件東西的真實價值，你就會適當地保護它。否則你可能會浪費了它而以後後悔。

### 對上師臣服

我們是在這個聖地印度(Punya Bhumi)，一個獲得靈性開悟的理想地方，而且我們有了獨一無二的祝福，我們的上師在這裡，有喜瑪拉雅山在一傍，又有神聖的恆河在另一傍。因此，我們有了完美的一切。而我們靈性開悟的唯一障礙就是我們的內心，或是自我或是任何你想給它的名稱。正正是為了消除這個障礙和達到人類生命的寶貴目標，一個人要找到上師。上師消滅了他自己的內心，而且知道一個人如何去消滅它。因此，我們把自己交給這樣的一個人。

現在，我們來到重點。如果上師要給予我們他的祝福和如果我們要最有效地運用它們，有一件事情是必需的。用例子來解釋會最易明白。如果一個人患了病。他去見醫生和告訴醫生他的狀況。你要告訴醫生你整個病況。之後，他就會給你一個藥方和藥物。之後，所有責任就由醫生那裡轉到病人處。你把自己交給醫生，而醫生給你處方的那一刻之後，全部責任就由醫生轉給病人。醫生已經竭盡所能。他診斷了疾病，亦給了你藥物，如果你不遵照醫生的指示來吃藥，那些藥物就等於無用。如果醫生要求你吃這些和那些食物，而你又沒有遵照他的指示去吃，你的性命將會如何？誰要負上責任？這是誰的錯？我希望每個誠實和不逃避責任的人都會承認病人要負上責任，整個過錯在病人那裏。而且，如果他沒有服從醫生，只有他是錯的。同樣地在慕道者的案例裏，當我們去到上師那裡和當我們進入靈修生活和對他說：「請教導我們達到人生的目標的方法。」於是，他說：「向善。」，但你還是繼續變壞。還有，他說：「為善。」，但是你繼續作惡。上師又怎能夠幫我們呢？師父(Swamiji)不是要你讀很多經典。他精簡地說出世上所有經典的教導。他教給你一個非常容易、精簡、直接和實

用的版本。服務、愛、報施、潔淨、冥想。而我們要別人服務我們！我們要每個人，除了自己，都有服務精神。這些話都不是說笑的。在一個層面上，人是存在－意識－極樂(Satchitananda)，而實際上還是自私自利。

### 去除自私

要去除自私是最困難的。只有當一個人下了堅定熾熱的決心去根除自私，而且以不斷的磨練來繼續這決心，只有到這時，自私才會藉着上師的恩典而離去。否則，就算在你成為了一位偉大的靈修人物之後，自私依然會尾隨着你的脚步。因此，要服從上師的命令而且堅定不移去實踐。服從應該是實在、全心全意和積極堅持的。只有這樣，上師給你得到解脫的處方才會見效。服務、愛、給與。上師說過了你應該怎樣給與和應該怎樣不給與。舉例說，這裡有三個等級的茶業。如果有個人要買茶給自己，他會訂上等的茶。他會給親友們次等的茶和給僕人們三等的茶。師父說：「把你最好的生果奉獻給僕人們。」而且，他在這裡親自示範了這個教導。他一收到一籃生果，就會把最好的分給像我們的僕人。

### 調節適應

適應能力亦是非常重要。我們要整個世界去適應，但自己就不會這樣做。慈善先惠及家人。瑜伽一定從自己開始。修行法、弟子的任務和瑜伽應該由自己開始。如果每個人都嘗試用最可能和可行的方法加上堅定毅力和決心去實行上師的指令，這樣，說我們的本質是存在－意識－極樂的這個說明就會從書中活現出來，而且在真實經驗中照亮我們的自我。我們亦將會活在一個福樂的海洋。

### 如果想得到成就(Siddhi)，你就要服從

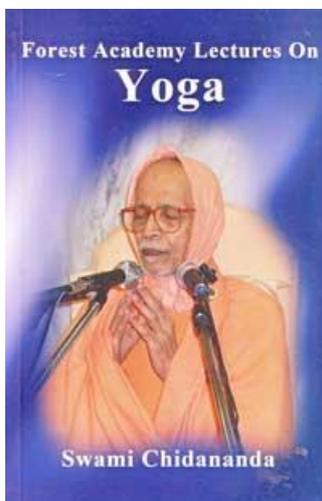
就如在滿月(Poornima)時，月亮是太陽最圓滿的反射，我們亦應把握上師節，而且應該完全反射太陽，即上師，的知識的光輝。亦因此，在所有作為一個弟子一定要有的美德當中，服從最為重要。為何是這樣？服從是非常珍貴的美德，因為當你試着去發展服從時，自我、那自性開悟的道路上的大敵就會慢慢地被拔除。自性最大的殺手就是由內心化成的自我，而自我最大的殺手就是對上師的服從。它像一個灼熱的炮彈，自我不能在它面前立足。而且如果我們把這美德變成弟子生活的中心，我們就會發覺自我淡出了，而上師的恩典就充滿了我們的生命。要有完全的服從是困難的任務，但是憑着真誠的努力，所有事情都會實現。有一天，甚至那難得的美德、對上師的服從也會發出圓滿的光輝。所有事情都是要經過麻煩、自我克制、自我犧牲來得到。沒有了這些，也沒事情可以達成。就算是普通的行動也需要很大的痛楚。在靈修的道路上，我們要受制於一些紀律和試着去培養服從。比起崇拜、獻花環和其他愛慕和崇拜的內在精神態度(Bhav)的外在的表達，服從遠比這些更加偉大。師父(Swamiji)曾經說過服從比尊敬更好。尊敬是很好，但服從是非常、非常好。因為服從表示真正的尊敬。在服從裡，我們表現了最高的尊敬，因為一個嘗試去遵從一位聖人的說話的人是真正的弟子。因此在這一天讓我們真誠地下決心，不要把我們對上師的虔敬(Guru Bhakti)局限在崇拜(Puja)和只是外在的禮拜。但讓我們以服從和所有服從所包含的意義來顯示對上師的虔敬。而且每個人都要自己去想他怎樣可以成為真實和誠懇的弟子和在他的實際生活中表達出服從。

## 服從的意義

服從的意思是嘗試着用上師想我們去用的方法來做事。如果你發現師父一定不會喜歡一件事情，你一定不可去做它。這亦是服從。服從的意思也是我們要試着去把自己塑造成像上師代表的高尚模範一樣，因為當他的完美人格光芒四射的時候，他是對我們下一個沉默的命令，「要和我一模一樣。你看到我是怎樣的。這就是完美的生命。」這是個沉默、沒有說出的命令，而且如果我們是服從的，我們就會沉思他的人格和嘗試自己謙卑地仿效他的人格。假如你有一個金造的肖像，但你只有泥土。你不能用泥土來造一個金像，但可以用你有的泥土來造一個泥像。所以我們有什麼材料也好，我們一定要嘗試用自己謙卑的方法來仿效他，而且永遠嘗試去做我們相信他喜歡的事情，但不做那些他可能不喜歡的事。由此推論，我們應該做他叫我們做的事情。這是很簡單，但是這是我們辦不到的。我們無疑是尊敬師父，但同時我們也是非常、非常尊敬地不服從。由於這個原因，我們沒有達到我們應達到的地方。因此，讓我們下決心嘗試變成真正的弟子，意思是我們會變成服從於上師的蓮足的慕道者。而且，讓我們對他的神足禱告祈求祂幫助我們把服從的美德，在我們缺陷的人格裏，增加到最高的極限，使我們知道自己已開始了弟子的身份。記着，服從遠遠地比尊敬更偉大。

願過去和現在的聖人們接受這些說話作為在他們足下的謙卑獻花。所有民族和地域的聖人們聖足上的神聖塵埃，這塵埃使我們的生活變得神聖和潔淨，謹向他們的聖足上的塵埃獻千千萬萬的頂禮。他們出現在地球上，像是全能的主、那最偉大的光輝的耀目射線。想念着這些聖賢，會使我們得到祝福。想着這些聖人和神人的純潔和神聖的生活就算是一分鐘也會帶給我們自己極大的潔淨、啓發和神聖知覺。對這些聖賢們的一個思念便令一個人變得更高尚。它會來得像一股有力的、涼快的微風，吹走所有世俗、卑鄙和粗浮思想的痕跡，而且把我們提昇至莊嚴、潔淨和靈性的高峰。有福的是那位把這樣的一天定為紀念所有聖人的日子的人，從而給我們一個機會去想念這些偉人，而且藉着這恩典來表達虔敬，使我們得到淨化和加持，在我們到達目標，悟證我們原來的神聖本質的路途上，不斷前進。

本章節錄自慈達難陀大師著作《森林學院瑜伽教導》



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 (十二)

“愚者只在家中受人重視，富人只在自己鄉中受人尊敬，王帝只在自己國土內受人尊重，但聰明人在任何地方、任何時間、任何情況下都受人重視、尊敬和尊重。”

親愛的孩子：

以神的名號“OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA”我向你們致意。

計算我們自由的方法是根據我們付出愛的力量。我們內在的枷鎖把我們的愛隱閉，使我們不斷渴求別人的愛。人因此成為世間誘惑、物件、對象的奴隸。

這樣人便變成了主動或是被動的求愛者，變得被虐或者是虐待他人，兩者均生存在悲慘的境地，這些人永遠不能成為偉人。

你們是我的孩子，要被教育成為世界上卓越的藝術家、作家、科學家、領袖和靈性導師。如果我們成長中，成為對金錢、權力、物欲、人事有所乞求的話，內在的擴展便不能成功。

沒有完全的犧牲精神便不用踏上愛的道路，我們一定要能夠捨棄一切，甚至於自己的生命，只是為了把愛施與給別人。

佛陀已經教誨過，基督已經顯示過，一切聖人的生命都活出了這種精神。

沒有這份對愛的堅定決意，我們又怎能有改造世界的英雄氣概、捨生就義的勇氣去戰勝誘惑，破開迷戀的枷鎖而擁抱著整個宇宙呢？

真的，就算我們用盡了自己的努力，我們也難免這樣或那樣地倒下，但不用擔心，我們不是完美的人，但仍然可以盡力去達到完美。讓每一次的跌倒都成為我們的一個教訓，讓我們成長、擴充、改進，然後放出光芒。

當那一天你決定採取這項策略：“付出愛而不是渴求愛”，從那天起你已經改寫了你的整個命運。

記著那些以前曾經受過你傷害、欺騙、壓逼的人，求他們原諒，不是用言語，而是用你喜悅的、無愧的、高貴的行為證明純粹的愛來面對他們。讓我們用現在的行為來補償以往的過失。

你有沒有見過孩子發怒的一刻？他會在母親懷裏亂踢亂抓，拉扯頭髮，大聲哭叫，但在憤怒過去之後，他又會純真地走到母親那裏，他會笑，他會吻母親，使她忘記一切，又再給他保護和照顧。你見過了嗎？

就做一個生命中的孩子吧！在憤怒、情欲、自私或憎恨的時候，你或者會做過一些錯事，立即停止吧。

現在為以前的錯事作出一些彌補，就像以往你用盡心思去謀算別人一樣，計畫一下怎樣可以為別人帶來歡樂和祝福。

任何時候，任何一個小小的服務都是神給你侍奉祂的好機會。好好利用每一個這樣的機會。

不需要理會對方是誰。神可以用任何形相，在任何時候、任何情況下來到我們的面前。

盡量不要有意去傷害任何生命，尊重任何的生命，無論那是怎樣低微的。但凡是對人有害的就要犧牲了，好像那些傷害病人的病菌、傷害植物的野草、破壞農作物的害蟲。

國家的敵人會為國家帶來災害，不誠實的人會為社會帶來貪污行賄的風氣，沒有人格的政客會為人民帶來痛苦。這些人都會威脅人類的生存，為了拯救和服務其他生命，這些因素都應該被清除。

做一個有活力、有頭腦的服務者。每當你有疑問的時候，想想羅摩神(Rama)在同樣情況下會怎樣去面對，換轉是祈詩拿神(Krishna)又會怎樣？辨喜大師(Swami Vivekananda)又會怎樣？找到答案之後，便無需猶豫，盡力去達成吧。這就是一切正確與高貴行為的準則。

面對自己和自己的信念都要誠實。讓這個世界狂吠罷，這個環繞著你的世界，除了在皮鞭、警察的皮靴、機關槍炮的恐嚇之下，是永遠都不會靜止下來的。我們要喜育悅地邁步向前，穿過那些批評的聲音，做出善行，真誠地服務他人，讓我們的愛為四周帶來清涼的甘泉。



這樣的一位愛的施與者，他擁有必須要的愛心，精神上的自由，才配被稱為一個真正的印度教徒、一位聖人、一個真正的人。一隊這樣的人才可以把世界從目前自我毀滅的情況中拯救出來，重回那和平與進步的道路。

為了達到這個目標，我希望孩子們要好好地反省你們的宗教生活與現今世界的關係。你一定要在日常生活中努力，無論是在家中、學校、道路上，都參與別人的生活之中。

開懷地為別人的快樂而感到高興，真誠地為別人的苦惱而寄與同情，讓我們盡力地去幫助別人，就算不能做到甚麼，至少都用我們充滿愛心的、令人鼓舞的說話去關懷那些不幸的人。

生命中有很多的騙子，他們會假扮苦惱去搏取別人的同情和愛。不要指責他們，他們都是受到那畸形和污穢的內心所累，他們也只能夠感到無奈。嘗試幫助他們，讓他們見到自己的醜陋而努力嘗試站起來。

不要站在一旁成為生命的旁觀者，你是徹邁雅兒童教育班(Chinmaya Bala Vihar) 的孩子,每一個服務他人的機會都是從神那裏來的。

你不要忘記，就算是祈詩拿神(Krishna)在孩童時代也遭遇過不少的困難，但他微笑地面對它們，沒有恐懼，也沒有憎恨，只有永遠地微笑，永遠把歡笑帶到四周的人。

如果你是祂真正的信徒，你又怎能不像祂一般？勇敢投入四周的生活，用永不退縮的熱誠去服務大眾，這就是神一般的生活。

這就是一個真正有愛心的人的生命。你要像神一般，把愛施與出來，而不是像一條狗般做愛的乞求者。

徹邁雅難陀大師  
寫於奧特拉卡詩

一九六八年十月二十日

服務

Serve

愛心

Love

施予

Give

淨化

Purify

冥想

Meditate

開悟

Realize

## 後顧式

教務組

(節錄自慈達難陀大師所寫的一書-----瑜伽實修指引)

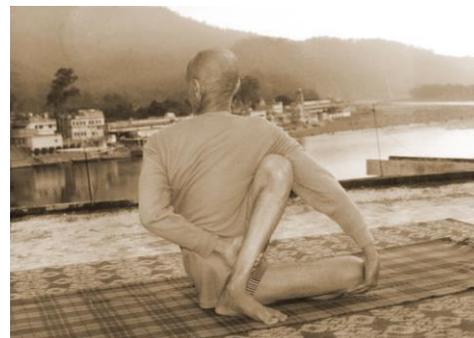
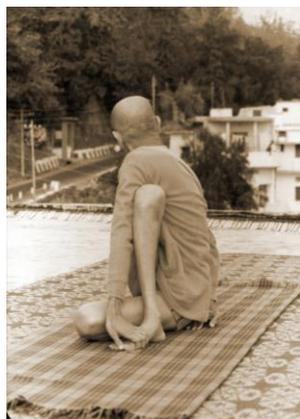
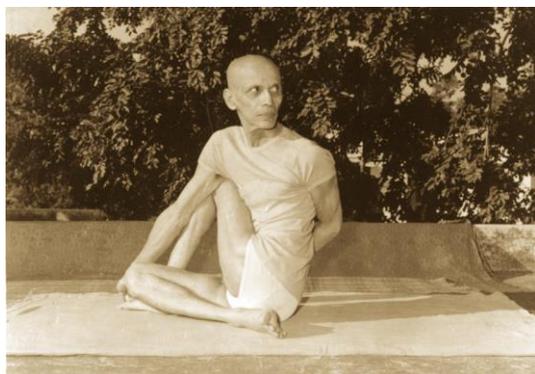
修習方法：

瑜伽實修指引式子是以鍛煉脊椎為主。式子的前彎、後仰和側彎等動作可以強化內臟的功能，改善體質。

後顧式是一個把腰椎上推再旋轉的體位法。當上節身腰椎旋轉時，盤骨以下必須保持不動，腰椎的轉動會受制於臀部骨盆。要做好這個式子，應先由坐的姿態開始練習：雙腿合併伸直而坐，挺直腰與腿成 90 度，如能舒適地保持這個坐姿代表腰腿有力量，再把腰向左右兩邊轉動以放鬆腰背肌肉。

初學瑜伽者可用上述方法作為練習後顧式前的準備。之後先把雙腿伸直，再屈曲右腿並把腳掌踏過左腿外側，腳掌踏地，注意保持臀部著地，把腰椎向上伸展並慢慢呼氣向右轉，轉向後把右手掌按在地上來保持身體的穩定，但注意右肩不可過度用力後推而形成高低膊，保持上半身的水平線。坐穩後，可用左手把屈曲的右腿拉貼腹部，之後保持呼吸，收式時放開左手，把右腿慢慢伸展至回復平坐姿勢，再相反完成屈曲左腿，身體左轉的動作。

初學者先從以上較簡單的後顧式開始練習，重點於加強下腹肌肉在呼氣時的收縮力度。當單直腿後轉動作鍛煉好後，可把原本伸直的腿向內屈曲至盤骨位置，惟要保持腿部骨盆著地、脊椎伸展以及肩胛骨中立後轉，並注意用心感受呼吸時身體的變化。



# 本會活動分享

## 《綜合瑜伽的理論與修習方法》

課程由鄭驊峰老師主講，於2013年6月1日圓滿完成。鄭老師為傳揚上師的綜合瑜伽，傳道授業，矢志不渝，不遺餘力，將工作的無私奉獻迴向給上師。希望大家，如鄭老師所願：「願施化難陀大師觸動這群學生的心靈，燃起他們追尋靈性生活的熱情。」

本會將是次課程同學的捐獻，只扣除場地租金，餘額全數港幣 31,830 元，捐贈至聖潔生命會印度總會。  
多謝！



課程完畢後，同學們踴躍參加在7月6日舉行的齋宴，大家樂也融融。



## 《本會成立十三週年暨會員大會》



《本會成立十三週年暨會員大會》

式子共樂



導師班同學用心示範式子。



晚上齋宴聚會，大家盡興而回。



朱光榮導師的式子演繹，精彩萬分。



# 活動 / 課程預告

## 《 施化難陀大師 126 歲誕辰紀念 》

敬禮上師聖履儀式

日期：9月8日(星期日)

時間：下午 4:00-5:00

地點：香港北角明園西街26號曉峯地下

## 《 慈達難陀大師 97 歲誕辰紀念 》

同心唱誦

日期：9月22日(星期日)

時間：下午 2:00-6:00

地點：香港北角明園西街26號曉峯地下

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。

## 會員自由區

本欄純粹是 個人見解與感受 歡迎來稿



朱光榮

### 後顧式

ARDHA-MATSYENDRASANA

- 一、旋轉是能量一個呈現的方式如旋風、旋渦、運動慣性軌跡(太陽系、銀河)纖維繩索、基因形態、體育運動的推鉛球、擲鐵餅、舞蹈的芭蕾舞轉體、武術中的太極拳...可以旋轉是內外能量結合而產生的必要現象。(所以科學家說沒有絕對的直線運動)
- 二、扭曲是在旋轉的形態中找到不動點也就是瑜伽中常說的"基礎"、基礎就是"地元素"的能量呈現位置、有強的基礎才有強的扭轉。
- 三、如何扭轉脊椎：首先找到能令脊椎扭轉的身體部份、...頸部太靈活推動力不強、腰部太近基礎點"盤骨"、最好是胸椎長出來的肋骨、它能在脊椎的中部有效有感覺地把脊椎作最大限度的扭轉。
- 四、如何做扭轉：如圖(Swami Chidananda)先坐姿穩定基礎、扭轉分解第一動作是側彎、第二動作是前彎、這樣前大手臂後部與上膝外側作緊貼結合成第二基礎點、第三動作是用第二基礎點用肋骨挺胸後彎、最後是收腹臀部下壓頸椎後轉加強扭轉的深度、此時進入胸部呼吸的練習、每吸氣會加強扭轉每呼氣發展空間每吸氣又加強扭轉臀部向下頭頂向上伸展能量走向、用胸部正前方與上大腿的外側面的位置變化判斷扭轉的現有深度。
- 五、修煉：海底輪向地元素吸取最大能量、生殖輪更能收緊控制水元素令這能量向上、腹輪的空間產生火元素是扭轉深度的重要時刻(即收腹)、此時肋骨通過胸骨鎖骨肩膀與上膝的土元素能量在心輪與海底輪上升的能量匯合、喉輪就更自由輕鬆、智慧輪才專注、頂輪才歡樂。
- 六、Sivananda Yoga 是將扭轉的修煉放在所有的側彎、前彎、後彎、的練習後用這最強大的旋轉把能量伸展到最高峰，希望大家多作扭轉式子。
- 七、上述淺見多多指正、對著大師的影像有這樣的感恩。

Message

# 告示板

## 2014 年-年曆設計

截稿日期：2013 年 9 月 30 日

詳情請參閱本會通告  
或

入選作品  
可獲紀念品一份

參加方法：電郵本會([dlskh@ymail.com](mailto:dlskh@ymail.com))，  
請具姓名及聯絡電話，  
索取本會會徽及其他資料，  
放入年曆之用。

稿件要求：1.) A4 尺寸  
2.) 本會中英文名、網址、電郵地址  
3.) 本會北角及青山道地址、電話  
4.) 年曆內除了註明公眾假期外  
須註明本會假期 (本會另行提供)

交稿方法：電子版本可電郵至本會  
([dlskh@ymail.com](mailto:dlskh@ymail.com))  
或 親自交回本會  
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](mailto:dls_periodical@yahoo.com.hk)

\*\* 標題請註明「投稿」\*\* 下期截稿日期：30/12/2013

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	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	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



# 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，開啟智慧，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

青山道本會：電話：2725 9628 傳真：2725 9756