



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

通訊處：香港郵政總局信箱 679 號

Email Address: dlshk@ymail.com

Address: G/F, Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong

Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong

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

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

期 刊

內容

大師教導

施化難陀大師

- 完全駕馭自我的瑜伽

慈達難陀大師

- 有志者事竟成

服務上師的心語

教學心得 - 瑜伽身印

本會活動分享

本會告示板

第十五期

2014 年 2 月

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞

大師教導

完全駕馭自我的瑜伽



Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

克己是過真正的靈修生活的必需條件。你可能有崇高的情操和高尚的志向，但如果你不能克己，你會變成低俗情慾的俘虜。你會屈服於每種引誘和做出無盡的罪行。你想過靈性生活，但由於意志薄弱，不能克己，你便失敗了。

克己帶來最大的功德。克己是人類永恆的義務。克己的功德比布施、祭獻和研習偉陀經的功德更大。

克己增加你的能量。克己是非常神聖的。藉着克己你會潔淨你所有的罪業。之後，你就會得到最高的祝祐。藉着克己你在今生和來世都享受最高的快樂。

能自我控制的人睡着時快樂、醒覺時快樂、在世間活動時亦快樂。他永遠是愉快的。不能克己的人永遠遭遇不幸。他帶給自己很多災難，全都是他自己的缺點造成的。

寬恕、忍耐、不傷害、公正、誠實、真誠、控制感官、聰明、溫和、謙虛、堅定、慷慨、不憤怒、知足、說善言、慈愛、不懷惡意。這些素質結合起來就是克己。

克己包含了對導師的尊敬和對眾生的慈悲。克己的人不會阿諛奉承或中傷誹謗。克己的人迴避腐敗、醜行、說謊、情慾、貪婪、自負、傲慢、自以為是、恐懼、嫉妒和無禮。

大梵的永恆國度，那偉陀苦行的目標只有通過克己才能達到。

克己的人永遠不會因執着世俗關係和情感而受束縛。

克己只有一個缺點，再沒有其它的缺點。一個能克己的人會被別人當作弱者。但是，能克己的人藉着寬恕輕易地統馭了三界。

克己的人其實是住在一個森林裏。那裡是一個非常神聖的地方。那森林對克己的人有什麼用呢？那森林對不能克己的人有什麼用呢？

克己是沈著地控制各種感官刺激。克己的人看着情慾、慾望、憤怒等無數的敵人，好像它們不是活在自己的身體一樣。

克己的人具備了高尚、沈著、知足、信念、寬恕、簡樸、寡言、謙虛、敬老、慈愛、憐憫眾生、坦白、不談論皇帝和權貴、不談論沒用處的話題、不虛偽地讚賞和譴責他人。

他完全愛護眾生。他永不對任何生命懷有敵意。他明智而時常愉快。他有天賦的智力。他平靜得如寂靜的海洋。他永不害怕任何生物，亦沒有生命害怕他。

這個祭師(Brahmana)實行了最嚴厲的苦行和遵守着最嚴格的戒條，克服了情慾和憤怒，實踐了守貞潔的誓言(Brahmacharya)，而成為了感官完全的主人。他應該沈著地活在世上來等待他的時候到來，好像一個人看似是有身體的，但卻完全知道自己是不受制於死亡。

以寬恕(Kshama)、愛、堅定(Dhairya)、耐性、無我(Nirabhimanata)來控制憤怒。憤怒受到控制之後會轉化成一種推動世界的力量。憤怒是激情的一種心相。如果你能控制情慾，你已經控制了憤怒。

當你憤怒的時候，喝少許水。它會把腦袋和激動的神經冷靜下來。唸誦 OM SANTI 十次。由一數到二十。數到二十時，憤怒就會減退。

嘗試當憤怒由潛意識浮上顯意識時，就把它鉗住。仔細察看細小的衝動和易怒的浪濤。這樣，控制憤怒就會更容易。全面防範，不要讓它爆發和呈現野性的形態。

當你發覺憤怒極難控制時，便要立刻離開那個地方，而且輕快步行半小時。

向神禱告。持咒。冥想着神。你會獲得巨大的力量。

小心選擇同伴。找意氣相投的人結伴。與出家人(Sannyasins)、奉愛者(Bhaktas)和聖者(Mahatmas)結伴。閱讀博伽梵歌(Gita)和瑜伽韋西詩塔(Yoga Vasishta)。吃純淨性的食物，如牛奶、水果等。戒吃辛辣的咖哩和酸辣醬、肉類、酒和吸煙。煙草令你的心臟激躁不安（煙毒性心臟病）。它製造出尼古丁毒。

少說話。閒話和謊話花費很多能量。一定要保存所有能量和轉化它們成為甘露能量(Ojas Shakti)或靈性能量。這樣會對冥想有幫助。

在星期日守靜默誓三小時。靜默會發展出意志，控制意願(Sankalpa)的力量和令你內心平和。你會得到堅忍的力量。你不會說謊。你能控制你的語言。你的能量會積蓄起來，並抑制說話的衝動。只有在沒有了二元性和分離，而所有內心心相或改變都停止了的時候，真正的靜默(Mowna)才來到。這是偉大的靜默(Maha Mowna)(最好的靜默)。偉大的靜默是至上絕對者(Parabrahman)。偉大的靜默就是存在。

當你只談靈修的話題，當你只說鼓舞的話來振奮沮喪的人，這亦是靜默。

克己的人會渴望解脫。他默默承受着現在的苦樂，也不會為將來的事情狂喜和沮喪。他平衡得很好，有禮貌。他完全駕馭了自己的情慾。

他獲得世上的榮譽。他的幫助令眾生得益更大。他使眾生歡欣，而自己也快樂。

有志者事竟成



Swami Chidananda

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

當慕道者，尋道者和修行人(sadhaks)尋求指導，當他們想得到消除他們的困難和疑惑的建議時，通常最終的建議都是「你正在做什麼事情，要繼續去做，但要這事情漸漸進步。要做多一些又多一些這事情。加強你的修行(sadhana)，而且堅持貫徹你的修行。這樣就做對了。」

焦急對事情全無幫助。在任何旅程上，你都要由你的所在地行畢全程到你的終點。如果你很想早一點到達終點，你就要加快一點你的步伐和速度。而且，你每天都要行比前一天行更多的路程。這須要你比起之前的步行多行更多小時。如果你以前要行六小時，現在就要行七或八小時。就是這樣，旅客才能夠早一些到達終點。

雖然是這樣說，靈性生活中的修行人不論是在持咒、冥想、研經、祈禱、在履行職務和工作時想念神等修持(sadhana)的途徑上，都應逐漸增加和堅持他的修行。不要讓懷疑障礙你的修行。任由懷疑繼續存在，但繼續用更大的精力來修行。單就是這個做法有時就會幫助消除疑惑。不久前我們無法明白的東西，在我們繼續和深化了我們的修行之後，就開始明白了。

所有人都想在靈性生活上成功。這是很自然的，但要堅持和加強我們的靈性修持，我們才會得到成功。繼續做你正在做着的，而且做更多更多。這是令持續不停向那偉大目標進發的生活得到最終成功的必然方法。一天又一天堅持及增進你的修持，這樣你就拿着可到達那偉大目標的鑰匙。

打個比喻，就是這種持續性和不斷進步把每條河流最終引進海洋裏。無論河道上有任何障礙，河水都會繞過它並繼續向前進。我們的古人也把這持續性比喻成由一容器流入另一容器的油。正如油的不斷持續的流注，一個人的內在靈性生活及修持亦應如是。

而且，要保持你的熱望活着並燃燒。神秘行者和聖人們也曾用過凡夫的日常社會和生活來比喻這偉大渴望。如果你對神的渴望，如果你想見到上帝的願望就像那不忠的婦人要私會她的情人的慾望一樣的熱情、一樣的強烈；如果你對神的渴望就像那守財奴永遠想着辦法來累積更多財富的渴望一樣；如果你對神的渴望就像那日夜嚮往感官享樂的人的渴望一樣，那你就一定會經驗到神、你會得到神、你會和上帝見面。

有個神秘行者對人保證說：「我給你擔保。如果你對神的渴望就像這三個人的渴望一樣強烈：那不忠的婦人密會情人的渴望、那守財奴的渴望和那縱情聲色的人的慾望，但仍沒有得到神。這樣，我就要負上責任。」很多東西方的神秘行者都以自己的生命體現了這種渴望。

這些總結起來是說我們不要冷淡地修行。我們應該成為那強烈渴望的化身。我們的整個本質都應該成為這渴望的化身。這是所有靈性生活和修持的內在實相。這應該是修行人內心的中心內容。

我們應該深思和緊記這些神秘生活的真相並從中得益：奉愛的生活、堅持和熱望。願神的恩典和至聖上師的祝福使我們成為這樣的慕道者和尋道者，而且使我們堅持以這道理作為試金石和理想。

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

服務上師的心語

本人由 1995 年 4 月 12 日起，從上師慈達難陀大師手中接了證書，就開始有實行“服務上師”這個使命感；即使我只是一個普通的家庭主婦，亦沒有具備領社團的知識及經驗，然而，本會在架構重組前“聖潔生命會瑜伽中心”推選了我當第一屆幹事會主席，隨後亦被總會選派為本會的會長，確實要有這個服務上師的使命感才有力量去承擔這個重任！

回想服務本會的各項任務，就是我為上師服務的承諾，這是我自己對上師的承諾。雖然，上師對我並沒有任何要求，只聽過上師對我們的要求是有誠信，不傷害他人，守貞潔！

在服務上師，我都遇過好幾次大困難，幸好有上師的祝福，都得以順利渡過了。我覺得無論是為上師工作也好，做其他工作也好，都會有遇上困難的時候，但千萬別沮喪及放棄，只要不忘上師以及唸誦神的名號，黑暗終會有盡頭。凡事要感恩，就算是在極度困難的時候亦要懂得感恩，因為這一切都是上天的安排。

早期見到的瑜伽斯樂巴難陀大師，雖然沒有得到印度人接待於家中生活，但見到大師的日常生活非常有原則和規律，侍奉大師的師兄師姐講述大師是有特定的飲食，不會吃一般街外買回來的食物，這方面我很欣賞大師，並視大師為我的偶像；修習了瑜伽導師班，現在知道這是瑜伽的飲食觀念，生活中飲食很重要，食物亦有三種屬性，包括動性、惰性及純正性，大師儘量選擇是純正性的食物，所以有如此高的修維，食物是其中一大幫助。

瑜伽斯樂巴難陀大師經常四處講課，在講課時，間中有一些聽講者不專心，有一次，一位聽講的分了心，還跟他身邊的朋友閒聊，此時大師嚴厲告誡這位朋友，說明即使自己不專心，不想聽講，亦不要騷擾別人，以致別人亦不能聽講。自此之後，我在聽講課時，常謹記著大師的話，不會在別人聽講課的時候隨便說話騷擾他人，這一點，我深深的向大家語重心長，自己不聽講也罷了，別影響到他人。這點亦是多年來跟大師身邊學習的其中一個得著！

另外，大師來港，我們見到的大師是經常帶著微笑，了解到大師的生活有很多不為人知的大小事務，困擾亦不少，大師仍然能以輕鬆幽默形式講課。在瑜伽營中有位朋友問大師是否聰明人，大師笑著地回答道：「若果回答這問題的就是蠢人」，結果滿堂大笑！

想起上師慈達難陀大師圓寂前最後一次接見我們，給見我們的最後忠告：自己活得快樂，亦令他人快樂！

謹此祝願大家在新的一年里：

萬事如意！健康吉祥！快樂和諧！靈修進步！

Om Shanti Shanti Shanti!

吳志文

2014 年 1 月

教學心得

瑜伽身印

教務組

修習方法

坐在摺疊的毛毯上。右腳疊在左腿上，左腿疊在右腳上，換言之，即是用蓮花坐姿。保持頭與脊骨挺直，雙手放在背後，左手握著右手手腕，放在身體背後。呼氣，慢慢前傾直至前額觸及地面，閉氣(或自然呼吸，視乎你是否感到舒適)，初時保持這個姿勢約十秒鐘。把精神集中在前額、腹部和背肌，然後慢慢坐直，放開雙手。逐漸延長時間至五、六分鐘。

在提及瑜伽身印時，不得不連貫提出孔雀式 坐姿和呼吸法。但如不便練習孔雀式可暫時放下。在指引修習編排上，瑜伽身印不單是式子，也是呼吸法，它可作為呼吸法的前奏及在修習時更容易趨向穩定和安靜平融。

在練習此式子時，技術上不複雜，但要留意事項，在於呼吸控制要合乎舒適，如不便坐蓮花坐，可選擇跪坐的金剛坐姿，(初學者呼吸要自然，不用閉氣)，當經過一段時間練習後，即恆常練習2至3個月後，才可加練習閉氣的部份，並以修習者的感覺去適度調節時間。這樣，便能讓你體會如何將能量好好安穩妥當，相輔相成而融和當中，更能讓你明白、體會「瑜伽身印」如何喚醒“拙火”哩！

瑜伽身印也可持謙卑、行禮鞠躬之心態。做完式子後身體有清新血液，做身印時血液及能量流向頭部。所以看似簡單身印，實對身體及心理有莫大益處。又如能做到“瑜伽實修指引”所說的變式(即結蓮花坐姿，然後雙手在背後交叉扣緊腳趾)，生命能更明顯從左右氣脈向中脈推進，有些人會感到全身發熱、甚至冒汗。如未能做到該變式，可結蓮花坐，將拳放在腳跟與胯(即大腿內側盡頭)，然後身體向前攀彎下做身印。

益處: 這式子可清理腸胃失調、強化腹部內臟分泌，加強蠕動作用，增強消化能力，以清除便秘；還幫助喚醒“拙火”。

請謹記要按部就班，不能急於求成。施化難陀大師的金句提醒及鼓勵我們：**Be Good Do Good!**



活動分享

11月11日與大師暢遊將軍澳文曲里公園



9月24日為慈達難陀大師97歲誕辰紀念日



8月23日永遠名譽會長梁黃翠眉女士百歲壽宴



11月5日公開講座-與大師合照



開心茗茶



大嶼山寶蓮寺一日遊



義工活動分享

要為社會作出貢獻，除了積極參與各種公益和慈善活動，亦可捐血助人，惠澤社群。



10月6日
捐血活動



11月10日
教務組馮景樹導師及張樂賢導師代表本會參加由護手社舉辦之健康活動推廣日 - 「好好保護你雙(傷)手」活動。



當天在梁顯利油麻地社區中心，馮景樹導師講解有關護理手部健康的知識及帶領參加者一起做各種伸展動作。大家都盡情投入，盡興而回。

活動花絮



展板介紹



Message

告示板

恭喜！

2014 年年曆設計

得獎者

費用全免

{ 新春團拜 }

2014 年 2 月 22 日

星期六(正月廿三)

晚上 8 時 30 分-10 時

青山道 195A 雅怡居 1A 室

請致電本會報名及查詢:

2887 8719 / 2725 9628



<唱誦聚會>

由2014年2月開始，每月第四個
週六（公眾假期及本會假期除外）
在九龍青山道195A雅怡居
1A室

(I) 晚上 6:15 - 7:15

唱誦時段由永遠名譽
顧問鄭驊峰老師領唱

MAHAMANTRA

(II) 晚上 7:15 - 8:30

由鄭驊峰老師講解博伽
梵歌撮要，並教授施化
難陀大師的歌曲



專題『會員自由區』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：30/06/2014

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號