



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

- 真正的快樂

慈達難陀大師

- 靈性修習是必需嗎？

服務上師的心語

教學心得 - 三角式

會員自由區

本會活動分享

本會資訊及告示板

第十七期

2015 年 2 月

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞

大師教導

真正的快樂



Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

真正的快樂來自美德和內在靈魂，並非來自世間的財富。每個人都要通過每天的冥想來超越世俗的意識。他應該不斷嘗試進入神聖意識。他應該通過修持法(Sadhana)和集中力來顯現神聖。他應該發展神聖的品質(Daivi Sampat)來把人性的本質轉化成神聖的本質。他應該通過持咒(Japa)、祈禱、冥想和靈修聚會(Satsang)來打破那最終會帶來苦難和悲傷的慾望網絡。

蒙福的在家人啊！記著無知永遠是恐懼的根本成因。那裏有二元對立，那裏就有恐懼。只有在獨一不二(Adwaita)裏才沒有恐懼。當一個人到處都見到合一，又有誰會害怕誰？靈修的旅途是漫長和令人疲累的。在靈性修持上還有很多事情要做。生命非常短暫。時光飛逝。在靈修道路上有很多障礙。每個人都應該勤奮地致力於靈性修持(Sadhana)，而且節制感官(Indriyas)，控制內心，和過最有規律的生活。集中和冥想是靈性修行者(Sadhak)的一雙翅膀。憑著它們，他就可以環遊世界。實現這事情並安住於你的存在一意識一極樂的本質(Satchidananda Swaroopa)。覺知你真實的自性並且永遠自由。

上帝親愛的兒女啊！要審視你的動機。三思而後行。不要之後才後悔。要非常認真地思考。永遠惦念着祂並獲得永生和現在就得到永遠和持久的平安。加倍力度和能量，無私地工作。博愛是通往解脫的途徑。不要為過去耿耿於懷。活在鮮活的當下。要有強烈的信念。熱切慕道。把你自己臣服於上帝的蓮花足前。神的恩典必然降臨你的身上。

要感覺在你的內在、在廟宇內和在那些貧困無知的百姓的內心最深處都是同一個自性(Atman)。愛他們如愛你自己的本尊(Ishta Devata)。以人人皆有神性的心態(Atma Bhav)來侍奉他們。你最初



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

可能會遇到冷淡和甚至敵意。但如果你常懷愛護的心思，你最終會勝利。放心接受這個簡單的真理。愛就是生命而仇恨就是死亡。心空的擴展就是生命，收縮就是死亡。每個人都應該要死亡，但只應一次。守財奴死一千次；邪惡自私的人死一百萬次；充滿仇恨的人一生裏每秒鐘都死亡。你永遠要懷着寬恕之心。感覺你內在自性的(Atmic)力量。要永遠完全無私。愛護萬有。萬有就是大梵(Sarvam Khalvidam Brahma)。除此之外，那裡沒有別的，沒有別的。

蒙福的慕道者啊！你應該總是試着去發現感官對像和感官生活的缺陷。生、死或老、病、痛等的原因都是感官慾望。常懷着世幻見(Mithya Drishti 俗世對像的不真實本質)和追逐聲色生活的弊病(Dosha Drishti)，內心就不會奔向世俗的對像。懾心(Pratyahara) 會自己來到。只有到那時，(內心和生命能的)雙重收懾才會更加有效和產生持久的效果。修持對上帝的虔敬也可以把感官從對像中收懾回來。當習氣(Vasana)的微妙暗湧死去、當所有動性(Rajas)被擠壓出去、當在你們內心(Antakharana)的角落潛伏着的慾望被消滅了、當那微妙的傲慢或自我主義被根除，到那時，你才會享受永存的極樂。因此，你首先要努力潔淨內心。

不要擔心你修持上的屢次失敗。不要絕望。不要放棄這奮鬥或修持。站起來並且再次跟暴戾的感官和內心戰鬥。每個失敗都是到成功的踏腳石。每次你都會更接近成功。長遠看，你應該會成功。把勇氣變成你的念珠，無慾變成你的聖線，分辨智變成你的鹿皮，離慾變成你絲巾和冥想成為你的聖灰。用潔淨和寬恕來熄滅情慾和憤怒的火焰。身體的意念、性的意念、情慾和我執在人類中是根深蒂固的。所以，人啊！要努力掙扎去根除這些身心的簡單敵人。繼續不停地戰鬥。最終你會成功消滅它們。

永不要逃避你的工作。每個人在任何他活着的層面都可以過規律良好的道德生活。有志者，事竟成。每個人都應用放下的精神來做所有的行動。每個人都應該放下這個世界和這個世界裏的對像，因為一切都是容易腐敗的。愛那在一切中的主。這是唯一的實相。不要把推理用在不能思考的事情上。要知道超越內心的事情，一定不能依賴邏輯，但要靠聖典或天啓的知識(Srutis)或啓示。你知道什麼是孵化、相配和遣送？孵化是出生、配對是結婚和遣送是死亡。找出那不死的至上生命，祂凌駕於所有這些配對和遣送而且永遠活在極樂中。把你的宗教和修持(Sadhana)放到最重要的位置，把家庭生活和社交生活放到非常次要的位置。

渴求就是強烈慾望。通過重複的行動，每個習慣在人性中變得根深蒂固。不要對向你示弱的內心心慈手軟，它每刻都在欺騙你。如果根除惡習是當作嚴肅的理想去立刻執行，就能夠容易除去每個惡習。全部的惡習都能夠藉不斷的實踐(Abhyas)和絕對的離慾心(Vairagya)來去除。永遠把惡習視在靈修路上的障礙。只培養對悟證神的強烈慾望。願神聖的光輝令你的靈修道路變得輕鬆。願你可以進入神的國度，只有在那裡你才能有真正的快樂。願上師的祝福降臨你們身上！

本文節錄自施化難陀大師著作《悟證神》(God-Realisation)

靈性修習是必需嗎？



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

引言

我們說到必需要有醒悟的知覺。我們說到必需要有更高的知覺，只有它才能使我們的生命變成真正和確實。在這種知覺穩固地安住於我們內心之前，我們的生命仍然是偽造的，如果你想說得寬大一點，我們的生命仍然是不足的(apurna)。這不完全是我們應該過着的生活。這不是靈修的生活。

靈修的生命是建基於靈性的意識。靈修的生命是建基於靈性的思想；它是建基於一個做所有事情的靈修方法。它是建基於對我們生活在一起的宇宙的靈性視覺。它是建基於對自己的靈性知覺、對自己的神聖知覺。它是對每個人的現在、局限、身心綁定和時空導向的人類性格的超越。它是對這個現在世間的意識，這個本質是短暫、常變和不足的身心人類意識的超越。這是因為這個意識在每二十四小時的循環裏，都會熄滅。它就是不在那裡。它在每天的熟睡裏重複死亡，而且這不是哲學或是形而上覺或是猜測。這是所有生命的真實經驗，不論是皇帝還是乞丐，是驢還是狗。由於這個情況，當這人類的意識在每二十四小時裏都會出現又消失的時候，它又怎能稱為真正真實。

因此，靈修生活就是從這個中心點、這個主觀的起點開始。你怎樣知道你自己？什麼是你對自己的覺知？從早晨到晚上，什麼是那遍佈了你的意識、支配了你的內心、填滿了你的頭腦和指示着你運用智力方法的自我知覺？

如果要靈修生活要變得真正、確實和真實，而且因此而繼續得到靈性的效果。這個問題就是最為關鍵。你的內在知覺是什麼，你就是什麼。因此就有了對燦爛得超越所有黑暗的光中之光、拿拉延拿神(Narayana) 的禱告，因為祂閃耀得像光中之光：「dhiyo yonah prachodayat—願我的內在生命—內心、智力、思想、情感、情緒—全部都染上了一種閃爍、一種光芒、一種明亮。願祢的內在靈性視覺的光輝注滿我的智力。」因此，我們不斷獻上這禱告。

所以，其實靈修生活的精髓就是警醒和敏銳的知覺、在更高的空間、更高的層面上，你的開展了的自我意識。這樣，像持咒、唱誦、正式的崇拜、研經、朝聖、沐浴恆河、抄咒的過程，有什麼關聯？什麼意思？什麼意義？什麼關係？什麼作用？這些各種各樣的修持法(sadhanas)、這些實際靈修生活的各個面向和這種知覺有什麼關係呢？

它們是不相干的嗎？它們是無意思的嗎？它們是一種迷信嗎？它們是我們不必要的負擔嗎—不科學、非理性、不合邏輯、過時的嗎？或者它們是否在靈修生活中扮演着一個角色？它們有實用價值嗎？甚至它們在我們的靈性生活和修持(sadhana) 中，有中心和重要的作用嗎？

有一個解答和理解這問題的方法是很直接的。它是超越邏輯和直接的。如果它們沒有重要性、如果它們與這內在知覺沒有任何真實、必要的連結、一些關係、一些連接、扮演一個肯定的角色、有着一些非常不可或缺的功能，那麼，像師尊施化難陀大師(Gurudev Swami Sivanandaji)這樣的偉大靈魂們就永不會贊成它們、支持它們、提供它們、永不會建造一所廟宇、一間拜讚禮堂(Bhajan Hall)、規定不間斷的聖名念誦(akhanda nama sankirtan)、著作了《持咒瑜伽》(Japa Yoga)和《偶像崇拜的哲理》(Philosophy of Idol Worship)的書本。除非它們有偉大的意義和價值，否則施化難陀大師不會幹所有這些事情。所以這就是充足的答案。如果這些事情不是有一個關係、一個目的、一個價值，他不會贊成它們。沒有一個有智慧的人會說施化難陀大師是個迷信的人。

同樣，不是這樣，像極樂之母(Sri Sri Anandamayi Ma) 這個偉大的靈性現象也不會贊成持咒、唱誦、火供和其他各樣崇拜。不是這樣，爸爸籃達斯(Papa Ramdas) 也不會鄭重地宣告聖名「Om Sri Ram Jai Ram Jai Jai Ram」的殊勝、它的至上功效。而且你們要知道，從術語的保守定義來說，他們沒有一個是正統的人物。他們都是活在我們這個時代的現代人，覺知所有的新思潮。但他們仍細緻地遵守着某些外在形式。這就是充足的解答。

需要潔淨的內心

雖然是這樣，如果你想要一個不同的、更加適合現代思維的答案，這答案會說，這樣警醒的知覺、這樣開展的靈性知覺、這樣活躍的神性知覺需要一個特定的媒界、一個特定的場地去通過和在裡面顯示出來、安住在裡面，就好像任何力量都需要進入和通過一個媒界來把它自己顯現出來。而那重點就在這裡：這個微妙、敏銳、警醒的知覺、神聖的知覺是一個極度微妙的意識狀態，它只能顯現在一個精密的內在儀器、一顆潔淨的內心。

這樣一個十分微妙的內心和智力狀態，因為現在世上大部份的人類都沒有它，所以變得顯而易見。大多數人都沉溺在動性和墮性中。對他們來說，這個單獨由名和相構成的粗重世界是真實的，而且他們活着是為了滿足感官的慾求和達成慾望。他們被牢固地練縛在生存、思想、感覺和行動的次要和更粗重的層次中。在這些生命裡的頭腦內容(chitta) 是粗重的；它以動性和墮性的狀態振動着。它或許可以造出科學發現或發明，但它是受制於自我的。它受制於「我就是這身體(dehatma buddhi)」這知覺。它連像聖靈這樣深奧又純抽象的原理的最微弱的概念都沒有。他們會說一些字眼；這很可能是他們的詞彙的一部份，但這不是他們的思想框架的一部份；這不是他們內在內容的一部份。

由於這樣，得到在靈性層面上的警醒知覺、敏銳知覺，對他們來說，幾乎是沒有可能的。最多可以說，通過智力和學習，他們當中有一些人會得到相對或比較警醒的知覺。心理上，他們或者能明白一些他們的心情和情緒、他們的神經症和他們的內在情結。所以憑着智力，他們會得到一些心理的知覺，這使他們有別於大部份的其他人，因為那些人連這樣的知覺也沒有。但是，心理知覺是一回事，靈性知覺又完全另外的一回事。

靈性覺悟和知覺需要一顆潔淨的內心(chitta suddhi)。他們需要豐富的純淨性(sattva)。他們需要內心的潔淨，一種完全的內在潔淨。只有到了那時，內心才能成為提昇了的靈性意識的充足和合適的工具，給祂在那裡顯現、安住和堅持着。

而且就是在這裡，持咒(Japa) 、冥想、無私服務(nishkama paropakara seva) 、研經、朝聖，等等的關係變得清楚。就是只有通過這些過程，我們的內在才變得淨化和提昇，變得微妙，就好像成為了一件卓越的工具—非常合適、非常適當、非常合身—用來得到、保存和喚起這個更高的知覺狀態、這個燦爛的內在靈性知覺。所有各樣的儀式、各種我們所知的修持法都是要把淨化的內在帶到你的生命裏；它是要把神聖帶進你的自我感覺裡。當這些都做到了，所有對警醒的知覺、靈性的知覺的談論才有意思。

詳細說明：不是任何內心都可以冥想。不是任何內心都可以進入更高的知覺。不是任何的內心都可以成為神的意識、神聖知覺的合適骨架。粗重的內心、那充滿惰性(tamas)的內心、那充滿動性(rajas)的內心都是不適合的。它不能承載這意識；它不能幫助帶來這知覺。在古典韋檀多的(Vedantic)定義上，這樣的內心是不潔的，就算在通俗的定義上它是潔淨的。因為在古典韋檀多的術語中，不潔不單只是通俗的不潔例如不潔的慾望、憤怒、貪慾和貪心、執着和傲慢等等，而缺乏精微和有缺陷的內心的不優雅的狀態也是不潔。

內心向外奔馳的本質是一種不潔。這是一個根深蒂固的壞習慣。應該把這不潔從內心中除去。世俗的思想(jagat chintana) 是一種不潔。貪食這是一種不潔。不能信任別人，永遠疑心，永遠懷疑是一種不潔。心胸狹窄是一種不潔。睡意是一種不潔。而且自我中心和自私是最大的污垢，它是內心不潔中之最。

因此，要轉化內在使它適合更高的知覺。我們需要內在的鍊金術。粗重的金屬要轉化成純金。這就是靈修生活。這就是靈性修持。它包括了瑜伽的所有事情。這是由各種瑜伽練習帶來的，每種都有一些科學基礎，運用一些科學原理。

靈性修習的轉化力量

例如，奉獻者每天都敬拜神。他可以拿一個他的本尊(ishta devata)的形像來崇拜祂。他可以坐在祂面前半小時或一小時。他可以沐浴祂、給祂穿上衣服、給祂戴上飾物、給祂塗上檀香膏和硃砂(kumkum)。獻香和供燈、唱讚美詩和唱頌祂的名字。向祂禱告和在祂面前頂禮。所有時間，他的目光都是專注在神的形像。所有時間，他的心都是想着他的本尊和祂的神聖。所有時間，他的內心都是在虔敬的川流中、在虔誠神聖的思想中，朝向著祂。

所以，不斷的想着一個東西，日復一日，恆常地，漸漸那個東西裡面所有崇高、高尚、神聖就會遷移到崇拜者的內在；崇拜者就會變得和他崇拜的對象或典形相似。這是一個肯定的定律，專門的定律。就是這樣，一個崇拜者漸漸變得虔誠、潔淨和神聖。

當你念誦聖名，持咒的時候，同樣的結果會產生。聖名是大量的神聖。聖名是神無盡力量的儲存庫。不斷重複的聖名會滲透到我們生命的最深處。祂甚至改變我們的衝動(sanskaras)和習氣(vasana)，把它們由不祥(asubha)轉變成吉祥(subha)，使大量純淨性的素質(sattva guna)湧入。因為聖名是純正的純淨性，百分之百完美的純淨性(suddha sattva)。我們甚至可稱它為超級純淨性，因為它令你充滿純淨性，克服動性和墮性。持咒就是這樣帶來轉化。

他們說：「他想着什麼，他就變成什麼。」所以，不斷吸收崇高的、生命轉化的、令人振奮的、激勵人心的意念，不斷把它們內在化，亦會帶來內在生命(antahkarana)結構上的完全轉化。就是由於這個理由，偉大的科學聖賢、偉大仙人巴坦加里(Maharshi Patanjali) 把研經(svadhyaya)包括在他的層次化、系統化的瑜伽科學裡面。相同地，所有地方的聖典都提倡對神想念無間。

從一個角度看，這些修習是不可或缺的。如果你要得到自性的開悟，這些修習是不可或缺的。做這些修練的時候，一定要覺知它們的目的是要得到內在的轉化。如果抱着這個目的和正確的觀點來做這些修習，那樣，它們就不是迷信。印度(Hindu)宗教裏可能有迷信。印度的風俗和習慣裏可能有迷信，但印度的靈修裏沒有迷信。印度的瑜伽科學裏沒有迷信，就算有一千個批評家說它有。

如果這些習俗都是機械化地做出來，像是沉悶的常規，只因為有人說應該去做，或者是為了一些次要的目的，像滿足一個慾望或達到一些次要的世間目的，這樣，它們是應該受到批評的。如果人們用崇拜、斷食、祈禱、朝聖、沐浴等等來把整個宗教變成與神瑣碎的討價還價的過程，這樣，它就變成了幼稚和世俗的事情。他們把宗教推向底下的層次、次要的層次。

但必需要承認，對所有人來說，宗教都是從次要的層次開始。因為沒有人會突然被賦予更高的領悟。每個人都是漸漸從次要的理解、錯誤的理解升級到更高的理解、正確的理解和正確的觀點。這是一個過程、一個進化的過程。

因此，每件事請都有它的作用。正確地去理解它，用正確的態度和方法來實踐它，它就會有幫助。但是不要停留在任何過程裏。要知道這也是一個階段你需要通過、超越的。但不要以為這必然發生或假設你已經超越了它，行過了它。這會令你出錯。要知道所有修持法都是為了達到人性的完全蛻變，使得這個人性的工具、頭腦、智力、內心變成神聖意識的合適頻道。

這就是我們的工作。就是為了這個原因，我們來到這裡。如果我們認真從事這事情，我們的生命會邁向我們自己的最高的福祉、得到至上的祝祐。如果我們偏離此道，不但失去了目標，還可能墮進一塌糊塗裡，造成極大的悲哀(duhkha)。

事情就是這樣。做你想做的。你要運用這些科學原理和用理解的態度來從事這些瑜伽的各種過程，而且做到這內在鍊金術，一個完全的蛻變。神聖才能夠進入神聖。一個虔敬的人才能進入神的知覺，進入神。我們要變得像我們嘗試去得到的東西。我們有時會失敗，但如果我們堅持，成功必屬於我們。如果你堅持，它就必然產生效果，因為這是偉大的定律。毅力總是湊效的。

因此，堅持以理解的方法、以明智的方法來實踐瑜伽的人一定會獲得極樂、平安、聖潔圓滿和解脫的豐收。願神的恩典和師尊的無上祝福使你們清楚明白這事情並驅使你們去過更高知覺和神聖意識的生活！願神祝福你們！

本章節錄自慈達難陀大師著作《尋求超越》(Seek the Beyond)

服務上師的心語

鄧錦秀

謹向尊敬的上師施化難陀大師及慈達難陀大師頂禮。

在1994年年中吳燕慈老師告訴我：「有瑜伽導師訓練班開辦，是由香港瑜伽學會舉辦，鄭仕源老師教的(即現在鄭驊峰老師)；他很好的，非常好的！」我即時感到一陣疑惑「鄭仕源」老師是何許人也？我不認識他哩！

因當時我的家姑病危；日間要工作及家庭要照顧，非常忙碌，擔心自己應付不暇，不能完成課程，很不想報名的！

經吳燕慈老師不斷游說及推動，終於報了名。感恩！

1995年終於畢業了，4月12日在香港堅道明愛社區中心，接受了慈達難陀大師親自頒授的畢業證書，他炯炯有神的眼睛望著我那一刻，到現在仍然歷歷在目，永不忘懷！

領取了畢業證書不在意放在家裏，從不過問瑜伽事項，也少與同班的瑜伽同學往來，覺得自己對瑜伽的認識很貧乏，沒有話題。

2000年5月17日成立聖潔生命會瑜伽中心，即現在「聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心」。我會間中參加本會所舉辦的活動；譬如靈修聚會，但都不是時常參加，覺得每次聽完回家都很不開心，因鄭老師所講不好的事情，我都有犯著，好像他看穿我的內心，洞悉我的行為操守一樣。

直至2004年2月21日皈依了慈達難陀大師，取了上師的聖咒後，持續性參與本會所舉辦的活動及靈修聚會。往後鄭老師在靈修聚會所講的一點一滴，都銘記於心，得著許多，心情都平和及舒懷！

蒙上師的恩典及同學們的愛戴，我有幸在2007年及2009年擔任幹事會幹事為本會服務。

在2011年本會重組架構，被鄭老師推薦，獲總會委任副會長職位，我曾對鄭老師說：「本人何德何能？怎能勝任這要職？」鄭老師說：「由心而做就可以了！無論職位高或低，每個都是施化難陀大師的僕人，服務上師的。」

因此在鄭老師的鼓勵下，及每年瑜伽斯樂巴難陀大師來港講課，對我的教誨影響深遠。

我日後所做的一切一切都發自內心，不論「大事難事看擔當，逆境順境看胸襟，有捨有得看智慧，是成是敗看堅持。」的宗旨服務本會。

慈達難陀大師金句：

「自己快樂！也令別人快樂！ Be happy! Make other happy!」

教學心得

三角式

教務組

三角式（梵文 Trikonasana）- 以山岳式開始

修習方法

根據瑜伽實修指引，山岳式、三角式及拜日式是熱身組合、前一期本刊提及山岳式；先將身體預備好直立、穩定堅固；然後做三角式側彎。此式子的用意首先將肢體站立準備好，然後才發展側彎，讓四肢可以好好的舒展；正如一個好的支架一樣，手和腳配合側彎去強化脊骨，帶出活力，身體側面之發展、柔軟及 肋骨側邊之柔軟。

在這方面先談一談支架是要具備手腳的協調和穩定性，並且也用作加強手和腳的力量。

再強調熱身式子的均衡性：有正直的、有側邊的彎身，而再安排之後的熱身式子拜日式（拜日式-下次有機再詳細談）熱身時帶出了前、後、左及右的伸展，這四肢的支架穩定，側彎的效果可以更加明顯地彰顯出來！

當然，在伸展的過程中，身體內的肌肉，外在的肌肉層次，在側彎時引動到身體脊骨及照顧到身體的內臟（心和肺），是一個很完整的熱身練習及配合。

但要留意，修習三角式時，身體要保持在同一平面（即是不要傾前或是挨後），才能保持到氣肌位置不受影響，所以框架要張開，保持此張開的形態，就好像晾衣服一樣，要保持張開及平滑，不可摺曲及摺皺晾出來衣服的效果才會好！

本期刊第二期亦有詳盡講解三角式的心得，

http://www.hkyoga-dls.org/web/index.php?option=com_content&view=article&id=114:-2-sp-879&catid=25:2013-09-18-17-27-20&Itemid=128

本會亦以慈達難陀大師的瑜伽實修指引作為藍本！請大家多看幾次，作為參考！

心得分享

雙手與肩平，放鬆頭頸。

挺腰收腹，左/右側彎兩側肋骨，運用四個動作組合而成。

如果初學者要做得舒服輕鬆便可。

當練習時間長些，慢慢要求有效果，便需要增加脊椎的柔軟度，集中精神，配合呼吸。

兩腿分開的寬度與身體高度相關連，要自我調節。

兩對腳掌平放，或一橫一直，可幫助腿內側和胯位伸展。手肘曲直，可能肩頸肌肉神經緊張，令筋腱收縮，影響到側彎的舒展。

多練習擴張胸背肌，伸展自如，血脈自然暢通。之後；連指尖也感到有熱能。

※ 再按照《瑜伽實修指引》內提點事項。

會員自由區

閱讀施化難陀大師著作翻譯分享

胡周楚卿

愚昧和無知會產生黑暗的假象

(H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj)

所有印度人的節日都深入靈性及有高度宗教意義。差不多所有印度節日都包含宗教，社會及衛生元素。在每個節日當中，居住及四週環境都會被徹底的清潔及佈置。家庭裏的每一個成員都會在清早梳洗後，穿上新衣或已洗淨的衣服，每個印度教徒都會祈禱，靜坐及冥想。

男仕們一般都會厭倦辛勤及刻板的工作，希望有些改變或調劑一下；更希望有事物能取悅自己。這些節日便是最佳機會，刺激他們，使他們喜悅，並帶來休息與平安。

各種印度教的儀式及節日都是保護其宗教，消滅兇狠個性，提供快樂及建設高尚及正直的特質，從而帶領人類達至永恆之快樂及永生。印度節日及禁食日非常繁多，每個月都會有某種節日或儀式，而全年也有不停的宗教儀式。每個月之月缺，滿月或新月，都有特別的儀式，世界上沒有其他國家或宗教會利用節日及禁食來慶祝，遠遠不及印度。

早上四時起床，洗澡，冥想，靜坐，直至太陽升起，研讀 Gita, Ramayana, Bhagavata 及 Upanishads。這便是每一個印度教徒強而有力的習慣。這些節日同時帶給他們大量機會去滿足宗教熱忱，然後邁向瑜伽之路。每一個節日都會提醒他們神的榮耀及自我認識的重要，同時使人們提升至更高層次的永恆愉悅及令他們達至人生至高的光明之路。

排燈節或屠妖節是指一排光，它落在每年九月至十月間最後兩天。排燈節是多種慶典之中的其中一種，在這日子中，我們是繼承人，並將會把我們一下子帶回到自己神性的思想之一。這個特別的節日在各方面有其深遠的意義。早上四時起床，在健康方面，道德自律，工作效率及靈性進步方面都有意義。就在屠妖節當天，人人都很早便起床，當然，那些提倡此習俗之聖賢之士，希望他們的後代會珍惜這些習俗，並意識到其中的好處，使之成為經常的習慣。

每一個人都穿上新衣。對那些窮困的人而言，這是唯一穿上新衣的一天。那些比較富有的人家，會拿新衣給僕人。那些付得起錢的人家，更會免費派送衣服予窮困及有需要的人。慈善機構更是免費贈衣，使人心情開朗。在這快樂愉悅的氣氛裏，人們自由地走動，與人溝通交往，沒有任何介蒂。所有仇恨敵意全消；人們互相擁抱，排燈節是一個偉大的團結因素！這個愛的表示帶給所有人極大震盪，足以改變一個人的內心。唉！今天的人們的態度大大的不相同。只有連續不斷的慶祝排燈節，才可以喚醒人類從消滅的路上回歸。

排燈節是提醒人們關於 Rama Rajya 的一天。神話裏曾說 Sri Rama 在這神聖的一天回到 Ayodhya，他經歷了緘滅魔鬼之後建立 Rama Rajya，讓 Rama Rajya 再一次被迎接入我們的國境，那時這裏的僧恨，嫌棄，自我誇大將會絕跡。讓人們的內心被愛，慈善，同情，忍耐及無私充滿人間。當

這一切停留在所有印度人的內心時，這才是永久性的慶祝排燈節，只有印度才能做得到。因為是它獨有的土壤才能播下這不敗壞的種子。

貿易的人和商人在屠妖節改過自新，往年的帳目已經完結，而新的一頁正式開始。假如每個印度人都改過自新，把往年的對罵，報復，仇恨，冤仇舊帳消除，新開一本有愛，有容忍的帳簿，那該多美妙！這將會成就一個和平的新紀元。

在排燈節日，女神拉克希米(Lakshmi)成為象人呼喚及祈求對象。她的信徒希望得到從她而來最上等的祝福，如繁榮、和平及友善。他們跪拜在她的蓮花腳前，尋求庇護。

那一天，每家每戶都被照亮。定睛一看，人們會見到無數的閃耀之光。這些光是刻意提醒衆生，大自然最主要的是"光"，所以阿特曼(Atman)，亦即是"光中之光"；這"光"照亮整個宇宙。只有愚昧(Avidya)或無知的人才會發出表面的黑暗。啊！光的兒女們！在排燈節那天敬拜女神 Lakshmi，是最美的事，加上信心及 Bhava，你會從瑪雅或愚昧得釋放，亦即是永遠留在真光裏，永遠超乎 Maya 所及。感受那火焰在你心內熊熊的燃燒着，感受那光照耀在每一個臉上，在每一形態上。

嘗試去識別每一個背後那明確無誤的存在；這樣生活的人永不會從正確的軌道偏離，永不會從真理的視線挪開，永不會跌入黑暗的深淵。願眾生得此自由，永沒界限，永遠和平安息！

瑜伽練習分享

從 2007 參加了聖潔生命會的瑜伽導師訓練班，才真正認識 DLS 和哈達瑜伽。

認識到原來瑜伽不會僅是身體上的運動，更是肢體的藝術，科學的技巧，有思想，有質素地對身體和心靈上進行鍛鍊。簡單講一下，例如：拜日式之第一式：雙手合十用虔敬的心、感恩的心，誠懇的心去準備。第二式：打開身體後仰，想像着面向太陽，放開胸襟去迎接生命。第三式：身體向前彎/俯首，放下身段。至於，第四、五、六、七、八式，更加需要身體有一定的體能條件去進行。

香港大學醫學院有研究報告關於《運動與精神健康》的關係，在以下兩種病症作出研究結果。

[認知障礙症]

是認知功能衰退，包括：學習能力、注專力，記憶力會變差變弱，腦細胞的容量變細小。

[思覺失調]

是腦部有病，有幻覺，有妄想。因腦部內分泌的多巴胺，失去平衡。

何秀賢

在研究中指出，特別在練習《瑜伽》中，能夠釋放身心壓力，刺激腦部生長因子，令神經傳輸快，增加身體協同性，反應性。當中學習呼吸法和靜觀內心時，要集中注意力在身體每個部分，因而情緒能夠得到改善。

磁力共振中看見到大腦皮層，在頂端位置《胼胝體》corpus callosum—是連接左腦和右腦之間的地方增加了，令病者腦部的資訊傳遞能力高了，好了，統籌能力多了。這個訊息令我們修習瑜伽的人，更為鼓舞。再者；本人從前是導師學員，職員，直到導師的身份，擔當過各種工作責任，使我更加了解本會服務性質及理念。“學然後知不足，教然後知困”，現在才知道自己的知識貧乏，必須自強。

第四屆師訓班快將舉行，都要有賴大家的支持，才得以進行各種活動。

從會徽中常常看見四個座右銘：

Serve 服務、Love 愛心、Meditate 冥想、Realize 開悟，願大家共勉之。

活動分享

11月7-9日瑜伽營



活動分享



11月



大佛



遊



5日



11月6日
公開講座
《生活與冥想》



活動分享

11月1日
大師與皈依者聚會



Happy
Diwali



11月2日

Message

告示板



新春團拜
2015年2月28日 星期六 (農曆正月初十)
晚上 8:30-10:00
備具素食，敬請自備餐具。
地點：青山道本會 (青山道 195A 雅怡居 1A室)
歡迎本會同業及會員踴躍報名！費用全免。



年初八開課

新年賀詞

各位會員、學員：
新春將至，大家都忙於準備過農曆新年。

謹代表本會

祝福各位

一團和氣、喜氣洋洋、羊年喜氣；
享有幸福愉快的乙未年。

並且每天都愉快！

預先向各位拜個早年

預祝

爆竹一聲除舊，

桃符萬象更新！

恭喜！恭喜！

新年進步！

吳志文代表本會敬上

甲午年臘月



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：30/06/2015

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