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, 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

內容

大師教導

施化難陀大師
- 一個征服內心的簡易行法

慈達難陀大師
- 聖潔生命的呼喚

教學心得 - 拜日式

服務上師的心語

本會活動分享

本會資訊及告示板

第十八期

2015 年 8 月

編輯組成員
陳惠芳 梁清薇
鄺瑞琼 李秀霞

大師教導

一個征服內心的簡易行法

Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

人是三種成份的混合物，即是人性的元素、野蠻的天性和神聖的光芒。他有有限的智力、易敗壞的身體、小許知識和小許力量。這使得他格外人性。情慾、憤怒和憎恨是他野蠻的本性。他的智力是宇宙智力的縮影。所以他是神的一個形像。當野蠻的天性死去了、當無知被粉碎了、當他能夠忍受侮辱和傷害，他就與神聖成為一體。

一個渴望的慕道者是個實踐克己的人。他總是嘗試着去覺得這身體並不屬於他。如果有人打他、割他的手或喉嚨，他也會保持沉默。他一定不會對傷害他的人說任何難聽的話，因為這個身體不是他的。他是這樣開始他的修持：「我不是這個身體、我不是這個內心、我是意識和極樂的化身、我是施華神(Chidananda-Rupah Sivoham)。」

一個難聽和無情的字眼就使一個人失去平衡。一點不敬就使他不高興。他的心情過了很多天還是這樣。雖然有他自詡的智力、崇高的社會地位、學位、文憑和銜頭，但他也變得這麼脆弱呢？

忍受侮辱。忍受傷害。這是所有修持法(Sadhana)的精髓。這是最重要的修持。如果你這個修持成功了，你就會非常容易進入到永恆極樂的無限領域。無餘依三摩地(Nirvikalpa Samadhi) 會自己自然來到。這是最艱難的修持法，但對有熱切的離慾心(Vairagya)和向往解脫的人來說，它是容易的。

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

你要變成一塊石頭。只有這樣，你才會安住在這個修持中。沒有事情能影响你。辱罵、奚落、嘲笑、侮辱、迫害不能對你有任何影响力。

記住主耶穌的教導：「如果有人給你的臉頰一巴掌，也給他另一邊臉。如果有人要你的外衣，也給他你的帽子。」多麼崇高的教導啊！如果你跟隨這個靈性的教導，你會得到巨大的靈修力量和忍耐力。它會把你變成神聖。它也會立刻把冒犯者的性質轉化了。

研讀《薄伽瓦譚》(Bhagavata)的第九部(IX Skandha)裏阿般提國的祭司(Avanti Brahmin) 的故事。你會找到靈感和力量。人們向這個祭司吐唾沫、淋糞便，但他還是保持堅定。一個回教徒(Mohammedan)向聖依克納斯(Saint Ekanath)吐了 108 次口水，但這位聖人還是絲毫不動容的。所有的聖人和先知都有這樣的忍耐力。人們向先知穆罕默德(Prophet Mohammed)投擲石塊，又把駱駝的卵巢拋向他的頭，但他仍然是鎮定和平靜的。猶太人用荊棘刺穿主耶蘇的身體。又用各種方法虐待他。他冷靜地承受着這些苦難，並祝福迫害他的人。他被釘在十字架上時仍說：「神啊！請寬恕這些人們。他們不知道他們在做什麼。」要把主耶穌的《登山寶訓》(Sermon on the Mount)讀完再讀。

上帝會考驗所有慕道者，每個人都總會有一個時候要去忍受最遭的考驗、逆境和迫害。這些考驗將使他們變得異常堅強。他們必須隨時準備承擔所有這些考驗和迫害。

你要發展出極大的耐性和忍耐力。你要消滅你的自我主義、自豪和 Deha-abhimana 或是錯誤地認為易腐的身體是真我。只有到那時，你才能忍受侮辱和傷害。

首先要嘗試控制身體的反應和感覺。不要駁斥。不要說粗俗的話。不要報復。消除鬥氣的衝勁或態度。檢視說話、思想和行動的衝動。漸漸你就會取得控制。恆常持咒(Japa)、冥想、唱頌、祈禱、詢問、獨處、靈修聚會(Satsang)、無私服務、禁語(Mouna)、瑜伽式子(Asana)、呼吸法(Pranayama)和意志力會給與你巨大的力量去承受侮辱和傷害。

本文節錄自施化難陀大師著作《征服內心》(Mind Conquest)

大師教導

聖潔生命的呼吸

Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

上主蒙福的兒女和上師尊施化難陀大師大君(Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj)的皈依者！

向那至高無上、活在所有生命心中的唯一實相致敬和頂禮。聖潔生命的祝賀！

我很高興可以在上師尊的神聖誕辰紀念日，給你們這個訊息。

古代的智者和聖人們都強調得生為人是非常難得的。我們的上師也是這樣用歌唱出「得生為人類是難得的；因此要盡力在這一生裏悟證。」(It is difficult to get a human birth; therefore try your best to realise in this birth.) 得生為人類這肯定是非常罕有的神恩。而且既然得到了人類的生命，如果你沒有渴望達到永恆極樂和永生的境界，這樣你其實就沒有充分利用這人生命來達到任何目的。因此，要生活得讓生命為你帶來永恆的極樂。得到這福樂是你與生俱來的權利。

活着就是要去爭取這生有權。生命是戰利品。生命是一連串的覺醒。憑著開悟自性，從生死的枷鎖中掙脫出來。永不要忘記你不朽的本質。你是神聖的！

在這神聖的機會，我想再向你重提一些聖上師尊的靈修教導。這些教導對你踏步在靈修道上將會有很大的幫助。

世人啊！你信奉你自己的宗教，但也要堅持它的基本的靈修理想。制定一個你生活的程序，而且它要能夠裝備你邁向聖潔生命的旅程。你不是活在世上為了要談論神和宗教的為何、什麼和怎樣，而是為了要以慈悲、細心諒解、虔敬實想和對衆生的包容來過為善的靈修生活。

宗教一定要教育和發展完整的人，包括他的內心、頭腦(智力)和手。只有到了那時，他才會得到成就(siddhi) 。一定要有完整的發展。偏頗的發展不值得讚許。你一定要有商卡羅(Shankara)的頭腦、佛陀(Buddha)的內心和珍納克(Janaka)的雙手。韋檀多(Vedanta)沒有了虔敬是十分枯燥的；虔敬(Bhakti)沒有了智慧是虛弱的。一個實現了與自性的一體的人怎會從不服務這個世界，它其實就只是自性。虔敬不是和智慧分開的，反而是智慧對達到完美的虔敬是非常有幫助的。

財富不能帶來永生。這其實是經書的強烈聲明：「一個人只能藉着捨棄，而不是祭祀儀式或後裔或財富來得到永生。」(Na karmana na prajaya dhanena tyagenaike amritatvamanashuh) 單是放棄對像不是真正的捨棄。親愛的朋友們！記著要牢記這點。真正的捨棄是捨棄自我主義、我執、自私、錯覺(Moha)、認同身體是真我(Deha-Abhimana)、慾望和渴望。

就算是最偉大的人物，假以時日都會變成低中的最低。無數的國皇、伯爵、男爵、皇帝都來去匆匆。那些顯赫的詩人、知識天才和炫耀才智的科學家在那裡？莎士比亞(Shakespeare)、迦梨陀娑(Kalidasa)、拜倫(Byron)、牛頓(Newton)、康德(Kant)、法拉第(Faraday)、甘地(Gandhi)、甘迺迪(Kennedy)和尼赫魯(Nehru)在那裡呢？

在年青時，你是被籠罩在完全的無智裏；在成年時，你糾纏在性慾的圈套中；在老年時，你在生死輪迴和衰弱的重擔下呻吟。你最終會逝去和離開這個場景。我親愛的朋友們，你這樣永遠忙碌，還會騰出時間來實踐善行，做無私服務(Nishkama Karma)、唱拜讚(Bhajan)、靈修聚會(Satsanga)、詢問自性(Vichara)、唱頌(Kirtan)和冥想嗎？

為何你應該嘗試去悟證自性(Atman)呢？因為自性開悟會把你從生死輪迴和伴隨着它的禍患中釋放出來。聽聽經書鄭重的聲明：「生主(prajapati)對因陀羅說：『這個自性(Atman)沒悲傷饑餓和口渴，但有真實的願望和決心--這個就是要去追求的；這就是人一定想明白的；一個曾經追求這個自性並了解了它的人，會獲得全部的世界和全部的願望。』」

聽聽察汗多雅奥義書(Chhandogya Upanishad)有力的話語:「那無限的(那偉大的)就是極樂；在微小(有限)中沒有極樂。只有無限是極樂。所以人應該想了解這無限。」(Yo vai bhuma tat sukham, na alpe sukham asti, Bhumaiva sukham, Bhumat eva vijijnasitavyah)在古代，人們通過苦行(Tapas)、智慧(Jnana)、祭祀(Yajna)等等來得到自性開悟。在這迦梨的時代，當人們缺乏清晰的理解、當人們沒有堅強的意志和純潔的智力和當絕大部份的人都沒有強壯的體格來練習各種哈達瑜伽的技法(Hatha Yogic Kriyas)來喚醒拙火(Kundalini)，唯有唱頌哈里的名號(Hari-Kirtan)可以幫助人們容易獲得救贖。(Kalau Kesava-Kirtanat)

蘇卡德瓦(Suka Deva)，雖然是一個大梵智慧瑜伽士(Brahma Jnani)，但他也做梵唱(Sankirtan)。主高蘭格(Lord Gauranga)、一位邏輯學的大師、一個知識巨人，把他的生命奉獻在孟加拉(Bengal)到處傳揚唱頌。秘若(Mira)、杜卡蘭姆(Tukaram)、旁遮普(Punjab)的帕瓦里巴巴(Pavhari Baba)、孟加拉的蘭姆普拉薩德(Ram Prasad)、阿育提亞(Ayodhya)的羅卡拉薄伽梵(Rup Kala Bhagavan)，他們全都通過唱頌，而且只有唱頌來得到與神會面(Darshan)。

梵唱潔淨和提昇內心。梵唱消除習氣(Vasanas)、陳舊的有害印像(Samskaras)、慾望、三種痛苦(Tapa)--依內的(Adhyatmika)，依天的(Adhidaivika)和依外的(Adhibhautika)--三種疾病、而且使皈依者直接見到神。在馬哈拉施特拉(Maharashtra)的德胡(Deo)的知名聖人杜卡蘭姆是個文盲的奉愛瑜伽士(Bhakta)。他甚致連自己的名字也不能寫。可是他鼓舞人心的詩歌(Abhangas) 成為了孟買大學裏碩士學生的的課文！這是多麼偉大的奇蹟！這個失學的、無師的杜卡蘭姆從那裡獲得他的知識？杜卡蘭姆通過由梵唱進入的至樂三摩地(Bhava Samadhi)，得到和奇詩拿(Krishna)交流。他直覺的內在眼睛 (Divya Chakshuh)被打開了。他打開了知識的泉源。他深探到知識的最終源頭。

神在那裡？祂在你的心內。祂在你的裏面。你在祂的裏面。如果你不能在那裡找到祂，在其他地方也不會找到祂。神是實相。神是愛。說實話--Satyam Vada。愛每個人。視神在一切處、在每個瞼孔、在每件事情。你會很快得到祂。

親愛的弟兄！要堅持。要不斷推進。活在實相中。活在聖靈中。把你的內心專注在神上，而用雙手去做世間的活動，不要期待果報和不要有「我是作為者」的念頭。毋忘本源。毋忘中心。忘記這身體。忘記這世界。忘記朋友、親戚和財產。忘記過去。不要回顧。一直向目標邁進。光輝的未來正等待着你們。懷着信心(Sraddha)和離慾心(Vairagya)，而且依靠着上主的名號奮勇前進。融入他之內。深入祂的裡面。深深地投入在你心腔中那光輝自明的上主。祂和你是十分接近的。

過克己、服務、虔敬、靈修和冥想的生活。說真話。不傷害任何生命。幫助你的鄰居。這就是聖潔生活。活出這聖潔生活！實現你內在的神聖生命。願神賜給你平安、極樂和永生。

願那光中之光在你生命的每刻都在到達永生的路上帶領着你。願你成功。願你在這一生就得到神的開悟，而且斷除所有不幸和苦難！

願神和上師的無上的祝福降臨你們上！

謹致最深的問候、親愛和合十致意。

慈達難陀大師

奉聖上師尊之命謹上

本章節錄自慈達難陀大師著作《施化難陀大師、我們親愛的喚醒者》(Swami Sivananda, Our Loving Awakener)

教學心得

拜日式

鄺瑞琼

心得分享

拜日式是共有 12 個動作組合而成。

揉合體位法與呼吸配合互動的伸展式子，從頭至腳趾；整條脊椎與四肢。

均需將注意力放得恰當。

呼吸均勻，挺胸收腹。

擴張胸肺，胸式呼吸，大量吸入氧氣，呼出廢氣。

潔淨體內，血液淨化。

當一呼一吸時把注意力放在小腹、橫隔膜與胸肺，細心觀察其運作。身體自然感覺輕鬆。

因動作連續進行，能加速身體血液循環。

全身感覺温熱，肌肉與脊椎漸漸柔軟。

必需恆常練習每天由 3 套開始，經三個月至半年後，慢慢增加至 6 套-12 套，以舒適為原則。

服務上師的心語

梁翠雲 Jaya

謹向尊敬的上師施化難陀大師及慈達難陀大師頂禮。

從小到大都是比較少做運動的我，在最初開始學習瑜伽，只不過是學人做運動，以為做些式子動作，鍛鍊這個懶惰而且僵硬的身體。從沒想到在學習式子當中，其實是重新學習認識自己，了解到自己其實有很多的局限和不足。每個人的情況和能力都不盡相同，惟有是盡力做，力求精進，只要做到自己能力所及已經足夠。當初更從未想到，竟然會參加瑜伽導師培訓班。在學習帶導學員，其實同時亦是學習如何面對自己的弱點和不足，學習要有自覺性，明白到教學相長的道理。換言之，我們總要不斷學習和自我檢討，才有真正的進步。

在修習瑜伽的日子裡，最大的得著，便是接觸到瑜伽經書，老師在課堂中悉心講解教導，以及大師每年來港的開示，啟發了我在靈性生活上的感悟。更加幸運和感恩的，是能夠皈依慈達難陀大師成為其弟子，亦成為我人生的轉捩點。雖然，我在瑜伽中心學習和服務的日子只是短短數年，但在這段期間所得到的收穫，足已為我的生命帶來前所未有的豐富；一切認識到、接觸到和學習到的人和事，都非常珍惜及感恩，更重要的是讓我重新認識自己。

祖師施化難陀大師的教導“**BE GOOD　DO GOOD**”「向善、為善」，雖然只是簡簡單單的四個字，但要真正了解當中的含意，並於日常生活中切實地修習，在生命中活出「善」的精神，相信這是一輩子的功課。

感謝各位師長、師兄、師姐和同學給予我每一個學習服務的機會，透過服務，期望可讓我在學習瑜伽的道路上更精進，無論在身、心、靈的層面都有更多鍛鍊的機會。然而，服務跟練習式子一樣，能力是有局限；但服務不止於能力的所限，而是在於盡心努力求進步。在服務的角色上，無論在任何位置、以任何形式、予任何對象，服務最為重要是有自覺性地發心，希望我能盡力做到“**BE GOOD　DO GOOD**”。

非常感恩能夠認識到本會各位瑜伽同道，大家在瑜伽修行的道上互相支持和勉勵。每個服務都是學習的好機會，必須好好珍惜每個機會，期望透過服務，力求精進。「服務」除了是一個鍛練自己的身、心、靈的好機會，更重要是希望利益眾生。「Serve 服務」在施化難陀大師的教義當中排行首位，是修習業力瑜伽的重要途徑。謹此，誠願大家在「服務」當中更精進，能真正領悟“**BE GOOD DO GOOD**”，利益眾生，活出上師的教導。

願上師恩典　圓滿一切服務！

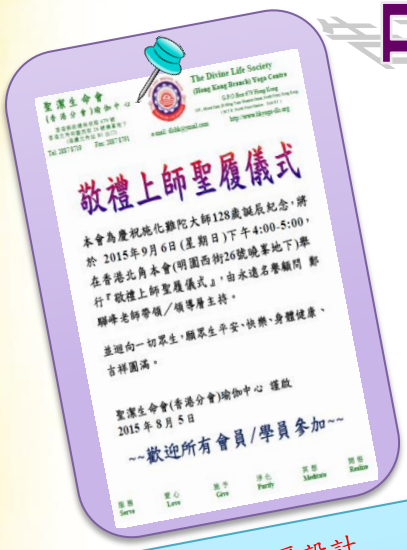
服務於上師蓮花足下。

(July 2015)

活動分享

2015 年上師節

告示板


聖潔生命會
(香港分會)瑜伽中心
The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre

敬禮上師聖履儀式

本會為慶祝施化難陀大師128歲誕辰紀念，將於 2015年9月6日(星期日)下午4:00-5:00，在香港北角本會(明園西街26號晚峯地下)舉行「敬禮上師聖履儀式」，由永遠名譽顧問 鄭驊峰老師帶領／領導層主持。

並迎向一切眾生，願眾生平安、快樂、身體健康、吉祥圓滿。

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 謹啟
2015年8月5日

~~歡迎所有會員/學員參加~~

服務 Serve　愛心 Love　施予 Give　淨化 Purify　冥想 Meditate　開悟 Realize

【通告】

聖潔生命會前會長慈達難陀大師(H. H. Sri Swami Chidanandaji Maharaj) 圓寂七周年紀念，本會將會舉行唱誦聚會，唱誦：【MAHA MRITYUNJAYA MANTRA（戰勝死亡之咒）】

日期：2015年8月22日 (星期六)
時間：下午6:15 – 8:00
地點：青山道本會
(九龍青山道195A雅怡居1字樓)

由永遠名譽顧問 鄭驊峰老師帶領唱誦，領導層主持獻火光禮儀。

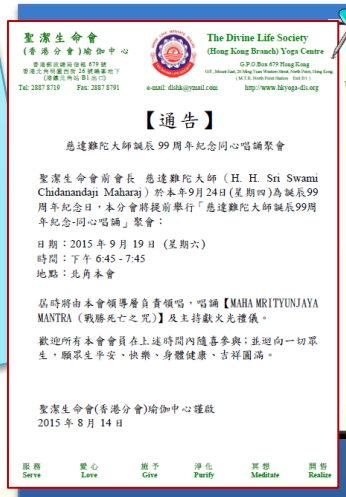
2016年年曆設計

各位導師、會員及學員：
誠徵各位踴躍參與2016年年曆設計，入選之作品，獲本會贈送予以下的心意禮品，以表謝意：

- 瑜伽實修指引一本
- 瑜珈墊一張或念珠一條
- 本會瑜伽班一期課程（進階班及呼吸法班除外）

詳情請致電郵本會(dlshk@ymail.com) 或 致電本會與職員聯絡。

截稿日期：2015年9月30日


聖潔生命會
(香港分會)瑜伽中心
The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre
Tel: 2887 8719　Fax: 2887 8791　e-mail: dlshk@ymail.com　http://www.hkyoga-dls.org

【通告】

慈達難陀大師誕辰 99 周年紀念同心唱誦聚會

聖潔生命會前會長 慈達難陀大師（H. H. Sri Swami Chidanandaji Maharaj）於本年9月24日(星期四)為誕辰99周年紀念日，本分會將提前舉行「慈達難陀大師誕辰99周年紀念-同心唱誦」聚會：

日期：2015 年 9 月 19 日 (星期六)
時間：下午 6:45 - 7:45
地點：北角本會

屆時將由本會領導層負責領唱，唱誦【MAHA MRITYUNJAYA MANTRA（戰勝死亡之咒）】及主持獻火光禮儀。

歡迎所有本會會員在上述時間內隨喜參與；並迎向一切眾生，願眾生平安、快樂、身體健康、吉祥圓滿。

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 謹啟
2015 年 8 月 14 日

服務 Serve　愛心 Love　施予 Give　淨化 Purify　冥想 Meditate　開悟 Realize

聖潔生命會
(香港分會)瑜伽中心
The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre
Tel: 2887 8719　Fax: 2887 8791　e-mail: dlshk@ymail.com　http://www.hkyoga-dls.org

瑜伽初體驗

日期：2015 年 10 月 17 日（星期六）
時間：下午 12:00 – 1:30
帶導：泰五蓮 導師
地點：北角本會

日期：2015 年 10 月 20 日（星期二）
時間：晚上 8:15 – 9:45
帶導：區麗柔 導師
地點：北角本會

人數： 每班約 20 人

由本會經驗導師帶導，費用全免，歡迎18歲或以上之初學者參加。

名額有限，報名從速！
報名電話：2887 8719 / 2725 9628

聖潔生命會(香港分會) 瑜伽中心 謹啟
2015 年 8 月 11 日

服務 Serve　愛心 Love　施予 Give　淨化 Purify　冥想 Meditate　開悟 Realize

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： 31/12/2015
為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號