期 刊

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
Address：	G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong
Mail Address：	G.P.O. Box 679 Hong Kong
Email Address:	dlshk@ymail.com
Website:	http://www.hkyoga-dls.org
電話/Tel：	2887 8719
傳真/Fax：	2887 8791

目錄

☺大師教導
施化難陀祖師
☞開始吧–從今天起

☺大師教導
慈達難陀大師
☞住在對神的思念中

服務上師的心語

教學心得之攀足式

活動分享

告示板

第 24 期

大師教導

開始吧--從今天起

Swami Sivananda
施化難陀祖師

譯：麥偉恆

在沒有時間的永恆的基礎上，幻相(Maya)以她自己神秘莫名的方式標誌著時間。在時間的不斷向前流動中，明確的時期變得截然不同，而分為各個世紀、年代，年份，月份等。它們通過長久的慣例而獲得了力量和意義。在整個世界上，舊一年剛剛過去了，而新年開始了。通過時代久遠的聯想，這個時間，對於所有的開端，新的努力，新的發願和揭開新一頁，已經開始具有特殊的功效。這是最吉祥的時間。充分利用這個心理時刻。不要失去這個機會。

讓你的舊的下層自我死去。在靈性中重獲新生。一次過切斷你與那細小自我的所有聯繫。無論過去一年的挫折、失敗、失望和錯誤是什麼，都要忘掉它們。別介意他們。一切事情都是最好的。要有勇氣，因為在每次被釘十字架之後總會有光榮的復活。

編輯組成員：
陳惠芳 梁清薇 鄺瑞琼 李秀霞

在你面前的是無垢和完好的一年。發願去堅持肉體和精神上的一塵不染的道德純潔、貞潔的生活。發願要在思想，言語和行為中彰顯出真理。

外在世界陷入了不義，仇恨和戰爭之中，因為你忽略了對邪惡的低層自我進行內在的戰爭。你已經向這個內在的敵人投降了。要與那些內在敵人如利己主義，仇恨，貪婪，野心，驕傲，自私，開始靈性的戰爭。粉碎這些敵人並培養平等觀、寬恕、憐憫、博愛。然後所有外在的戰爭將在一瞬間結束。將會迎接新的時代。黑暗將會過去，而新的黎明將照亮着人類。

那親愛的上主給了你一個無價的禮物，一個光輝的一年，純淨而清澈得像水晶，充滿了完善自己的機會的一年，並努力幫助和提升你周圍的所有人。時刻都要努力奮鬥去達到理想。通過你所做的每個行動，你行的每一步都必會走向自由，走向真理，走向光明。

盡可能去散發出愛。要透過一種結合了無私活動和懇切祈禱的規範生活，成為靈修的中心。永遠把神的名號放在你的嘴唇上。通過在自性中的一體向他們宣告所有生命是一體的信息，來激勵和提升你接觸到的每個人。用幫助來安慰那苦惱的人，用希望來振奮那抑鬱的人。向那怯懦和信心動搖的人注入新的活力。

在進入新年時，將自己變成神聖的先驅。要活出有着愛、服務、奉獻、紀律和智慧的聖潔生活。願新年見證你進展成為一個完美而理想的生命！

本文於 2017 年 12 月 31 日上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)

大師教導

住在對神的思念中

Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

崇敬和敬愛的神聖大師上師尊施化難佗大師(Gurudev Swami Sivanandaji)，在他的衆多教導中，強調必須不斷地意識到上帝是無所不在的，上帝也是我們每一個人的內在實相：「你是絕對的存在-知識-極樂(satchidananda)。你無處不在，無所不能，無所不知。你是眾生的內在者。」他要我們每天都背誦這一點，從而在我們內心深處喚起對祂在內面和外面，在一切處，以及在我們生命的中心的臨在的覺知。

因為我們愈是不斷地住在對神的思念中，神便愈是不斷地親近我們。我們愈是不斷地堅持想念着神，我們就愈是不斷地朝著祂前進；我們朝著祂的方向前進 – 最終走向神的經驗。

我們愈是思索着祂，認為祂是唯一的永恆實相，不變的，無始無終的，無處不在的—我們愈是思索着祂，認為祂是恆定的、不變的永恆現實，我們就愈能將目光轉向外在的世界的變幻的名和相，並開始認識到它們是什麼。那即是暫時的不實，暫時的外表，它們的存在也是暫時的。他們的名和相和存在狀態不僅在任何特定時刻都是暫時的，並且可能會發生變化。它們最終的存在本身也是暫時的。我們開始看到一切都是走向分解，有一天它們將不復存在。

因此，就是那絕對存有的實相使我們能夠克服那些短暫的外表對我們的注意力的要求，以及它們迷惑我們，使它們被當成真實的神秘能力。每天，當我們從睡夢中醒來時，我們都會看到它們。昨天我們看到他們，今天我們看到他們，明天我們也會看到他們。幾天，幾個月和幾年我們一直在觀察它們，而因此，我們認為它們一定是真實的。

因此，我們重複的經驗變成了它們要被承認為永久真實的要求。但是，如果你把這個過程掉轉過來並讓他們通過那同樣絕對地主觀的意識和經驗的測量桿對的測試，那麼，它們聲稱是永久真實是由於同一個理由，正是這個理由本身挑戰它們的虛張聲勢，而且正正是這個理由證明出它們是不實。

如果它們說：「你每次醒來時都沒有看到我們在你面前嗎？你的一生，從出生開始，你從一天醒來的那一刻起就一直在經驗我們。」你可以反駁說：「走開！每天，每 24 小時，我睡覺的那一刻，你就不復存在了。所以，從我出生的那一刻到今天，當我休息和進入睡眠的時候，你已經被證明是不存在的。所以，我根據自己對意識中的睡眠狀態的主觀經驗，知道你其實不存在。所以，當你看似存在一段時間，然後消失，而又一次停止存在。你的存在便不能被稱為是真實的，因為它是短暫的。它每天都被反駁。因此，你只是一個暫時的真實。你沒有權利被承認為永恆的現實。無常是你的本質;不穩定是你的本質。」

因此，就是這樣，我們必須在我們自己的深層主觀意識，我們日復一日的主觀經驗的基礎上，對外在世界的經驗進行嚴格的審查。這就是為什麼據說只有那存有存在，只有那存有才是真實的。它是永恆的，不變的，永久的和堅不可摧的。而當你體驗到那存有的時候，你就會成為永恆。你不再是一個暫時的現象。你參與了和終極實相同樣輝煌的本質。

而且，正如我們所說的那樣，為了實現這一目標，我們愈是持續地和不變地保持自己處於思念神的狀態中，上帝便愈是持續和不變地與我們接近。而你愈是保持着這種對神持續不斷的想念的練習，你就開始愈是朝著實相的方向前進。

這是修持（sadhana）的精髓。這是瑜伽的核心。 這是冥想的目的。就是因為這個原因，偉大的靈修大師們一直向人們指定和建議，去不斷記著上帝，唸誦上帝的名號。我們可以詳細談論我們內在的精神生活這一事實，並從中獲益並受到祝福。願神的恩典和上師的祝福使我們能夠不斷地思考這個事實並且得到無上的祝福。願神保佑我們所有人！

本文節錄自慈達難陀大師著作《尋找那超越的》(Seek The Beyond)

服務上師的心語

蕭敏儀

什麼是服務?

什麼是服務上師?

為什麼要服務上師?

上師要我們服務嗎?

什麼是服務?

服務在我以往的觀念，是體力勞動，是體力消耗的事務。

什麼是服務上師?

服務上師在我以往的觀念，是與上師一起生活，為上師洗衫洗褲洗地洗厠所，照顧上師的起居，跟隨上師左右，上師已圓寂，作為弟子的我，以往總覺沒機會再為上師服務了。

近年我醒覺了。原來為上師服務，不一定是體力勞動。精神層面，也可服務上師的，上師最希望弟子自性開悟，只為弟子一心努力朝這方面進發進步。透過研習經典；讀上師的書本或文章，跟隨上師的教導行事。每當持咒時想著上師，弟子的努力，便等於服務上師了。

為什麼要服務上師?

每人今生都帶了滿身習氣而來，要自性開悟，必先把習氣清除。而清除習氣的方法，最有效便是服務上師了。

上師要我們服務嗎?

上師其實並不需弟子的任何服務。反過來說，是弟子需要服務上師，是上師給予弟子服務的機會。

在 FB 中看到大寶法王專頁有以下一段文，我十分喜歡，在此分享給大家:-

Guru 牽著我的手

我們都像小孩般　很容易迷路
走在娑婆的旅途　總看不清楚
一直跟著輪迴轉　感到很無助
娑婆世界的迷惑　何時才能擺脫

Guru誕生在娑婆　是來度眾生
指引迷惑的眾生　走出這迷霧
如今 Guru雖不在　Guru教導依然在
奉行 Guru的教誨　就像 Guru牽著我

讓 Guru牽著我的手　為我指引迷路
有 Guru明燈伴著我　不再感到無助
讓 Guru牽著我的手　帶我走出迷霧
有 Guru明燈伴著我　走向那彼岸的路

讓 Guru牽著我的手　走完人生的旅途
慈悲的 Guru微笑著　在那彼岸等著我

備註: 原文是"佛陀牽著我的手"。我把佛陀改為 Guru，大家會更有共鳴。

攀足式 (Paschimothanasana)

教務組

益處:

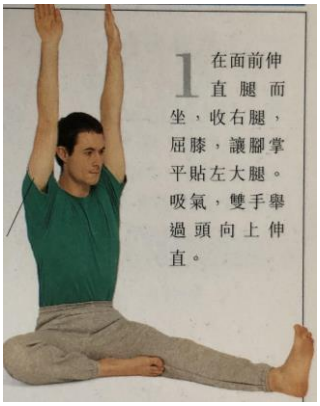
背部僵硬，背肌所有的緊束及背部的其他毛病都可以治好，脊骨的柔韌程度增加，膝蓋後的腿腱可以增強，它可以清除怠倦的感覺，亦強化了腎臟和其他腹部內臟，它亦使脊骨更新以及增進消化力。以上引用 慈達難陀大師的著作 《瑜伽實修指引》

修習方法 :

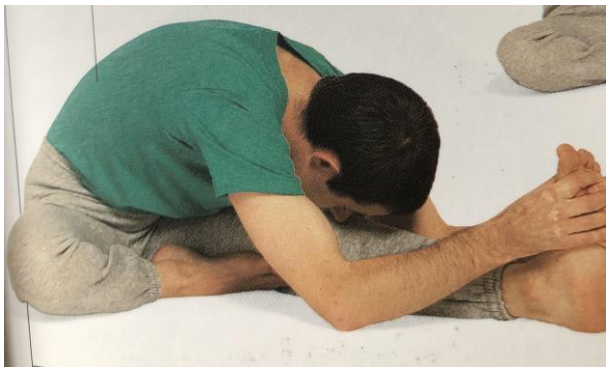
1. 這個是坐姿前彎的式子，需要整條脊椎屈曲向前伸直，髖關節屈曲/內收/內旋；膝關節伸直；腳踝關節稍微翹起；肩胛骨外展及向上轉；肩關節屈曲及外旋並內收；手肘關節伸直。
2. 先準備一些預備動作或輔助式子

單側膝俯身 (圖 1，2)

(圖 1)
在面前伸直左腿，收右腿，屈膝，讓腳掌平貼左大腿。吸氣，雙手高舉過頭向上伸直。



(圖 2)
呼氣，彎腰向伸直的腿俯身，抓住腳趾，保持姿勢三十秒。坐起，吸氣，對另一腿重覆做這組動作。



3. 以挺坐式開始，將臀部股骨的重量沉向地蓆上，同時間感覺整條脊椎向上伸展(尤其是吸氣的時候)。如果是初學者，可以讓膝關節微微曲起來練習，直到您感覺盆骨和大腿骨之間，開始慢慢有轉動。當鼠蹊部(groin)靈活時，雙腿就可以伸直多了，身軀就會有往前方伸展的感覺。

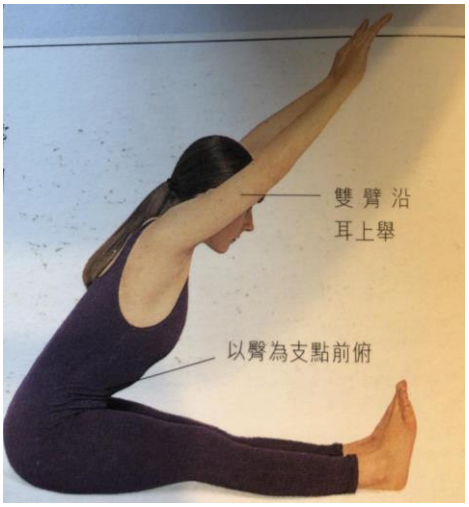
張腿俯身 (圖 3)

(圖 3)
兩腿張開而坐。吸氣，雙手舉過頭上伸。呼氣，向前伸展俯下，嘗試抓住腳趾。頭向下靠向地面。

4. 兩手放於身旁兩側着地做支撐，或雙手掂着雙腿任何地方，又可以將雙手扣着腳的大拇趾（圖4），雙膝保持伸直。眼望向正前方；感覺腹部能保持拉長，放鬆，慢慢地呼吸。嘗試將身軀往前屈曲伸展，無論身軀只能往前屈伸有幾多度，總比挺直坐姿直角九十度有進步。

(圖 4)　正確的手姿勢

(圖 5)



運用"胸肺式"的呼吸，吸氣時雙手向上伸展，或雙臂沿耳上舉，收腹攀向前，向下彎腰時放鬆，慢呼慢吸。

在此式子進行中，保持正常暢順的呼吸，利用呼吸帶動的整個脊椎的收縮(吸氣)和放鬆(呼氣)，感覺到您在式子有起伏延伸。初學者當中停留一陣，或保持幾個呼吸。可以的話，停留一至三分鐘。讓胸口盡量貼近大腿 (圖 6)，將意念集中在您的背部和整條脊椎之上。

注意事項 :-

腰脊受過傷，膝關節比較繃緊，切勿操之過急，引致拉傷背部，或頸部肌肉。循序漸進，放鬆心情練習。

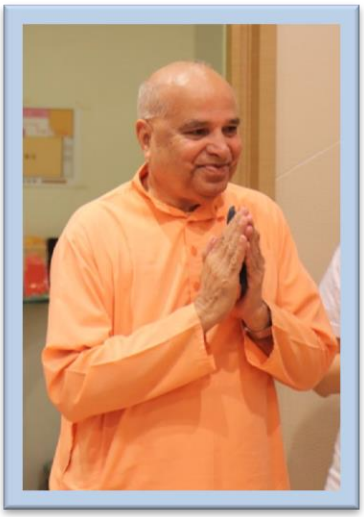
溫馨提示 :-

建議多練習碌腰背的動作，如: 小滾球。腿筋方面，多做站姿的前彎(膝蓋要直)後仰的動作，持之以恆，定有進步。

備註 # 圖片來源於 《101 生活竅門瑜伽初階》編著者 ：Sivananda Yoga Vedanta Centre

活動分享

大師訪港 2018



聖潔生命會
(香港分會)瑜伽中心
The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre
內部講課 主題:如何傳承施化難陀大師的瑜伽
英語主講:印度 總會 副會長 瑜伽 斯樂 巴難 陀大 師
Speaker: H.H. Sri Swami Yogaswarupanandaji Maharaj
Vice-President of The Divine Life Society (Headquarters, India)
日期:2018年 11月 14~16日

The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre
公開講座主題:《瑜伽與生命的意義》
英語主講:印度 總會 副會長 瑜伽 斯樂 巴難 陀大 師
日期:2018年 11月 17日

2018

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

聖潔生命會
(香港分會)瑜伽中心
The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre
內部講課 主題:如何傳承施化難陀大師的瑜伽
英語主講:印度總會副會長 瑜伽斯樂巴難陀大師
日期:2018年 11月 14~16日

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心
The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre
慈達難陀大師
2018年
圓寂十周年紀念
唱誦聚會

(香港分會)瑜伽中心
The Divine Life Society
(Hong Kong Branch) Yoga Centre
施化難陀大師誕辰131周年紀念
2018年敬禮上師聖履儀式

The Divine Life

December 2018

Youth wears away. Time swallows up everything.

Wealth is transient. Life is fickle like lightning.

Meditate and attain the Eternal. You will be ever blissful and immortal.

十二月份大師原文之翻譯：

青春會俏俏溜走，萬物被時間吞噬，
財富亦稍縱即逝，生命無常似雷電，
冥想能達致永恆，人生更能歡愉不朽。

胡周楚卿譯

The Divine Life

November 2018

My dear friends! Do Sankirtan daily. Disseminate Sankirtan Bhakti far and wide. Develop Vishvaprem through Sankirtan. Establish Sankirtan Mandalis everywhere. Bring Vaikuntha on earth – in every house – by doing Sankirtan!

Realise your Sat-Chit-Ananda State!

十一月份大師原文之翻譯：

親愛的朋友：
每天勤習唱頌，虔誠的傳揚唱頌至遠近，
以唱頌詳盡的闡述博愛，
於各處建立唱頌道場，
將天堂留在地上 ~ 留在每戶人家之內 ~
實踐絕對的生存！
有知識及快樂的狀態！

胡周楚卿譯

謹代表領導層向各位
祝賀新的一年

萬事如意

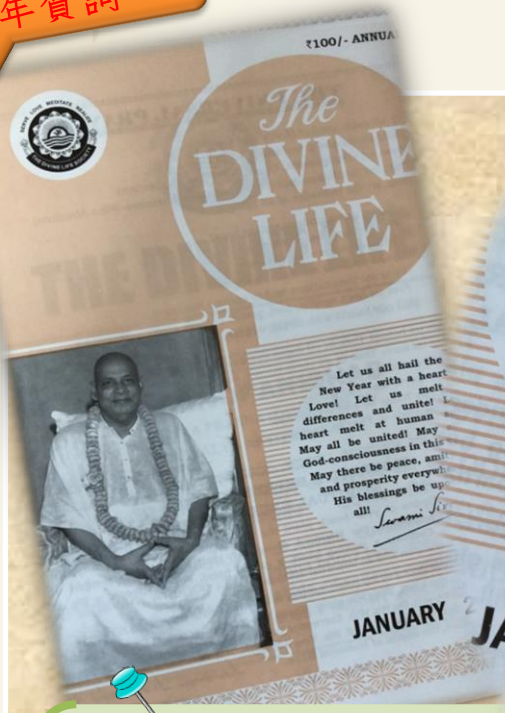
健康快樂

瑜伽修行

日日進步

NOTICE BOARD

新年賀詞



Let us all hail the New Year with a heart of Love! Let us melt our differences and unite! Let our heart melt at human suffering! May all be united! May all attain God-consciousness in this very year! May there be peace, amity, plenty and prosperity everywhere! May His blessings be upon you all!

Swami Sivananda

JANUARY 2019

讓我們所有人都用愛的心來迎接新的一年！讓我們融化彼此之間的分歧，團結一致！讓我們的心融化在人類的痛苦當中！願所有人團結一致！在這一年裡，都可達到神的旨意！願處處有和平，友好，充足和繁榮！願祂的祝福降臨在你們身上！

施化難陀大師

歡迎來稿！

『會員自由區』

「純粹讓*會員發表個人見解與感受*」

** 標題註明「投稿」**

電郵：dls_periodical@yahoo.com.hk

下期截稿日期： 30/06/2019

為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號