



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
👉 唱頌瑜伽

☺ 大師教導
慈達難陀大師
👉 測試一個人的靈修進展

👉 教學心得
眼鏡蛇式

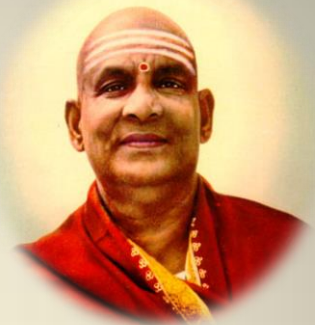
👉 活動花絮

👉 告示板

🌀 第 26 期 🌀

編輯組成員：
陳惠芳、鄺瑞琮、梁清薇
李秀霞、鍾詩嫻

大師教導



Swami Sivananda
施化難陀祖師

唱頌瑜伽

譯：麥偉恆

唱頌 (Sankirtan) 是神的本質 (Svarupa)。聲音 (Dhvani) 便是唱頌。唱頌是韋陀經 (Vedas) 的精髓。四部韋陀經是起源於聲音的。聲音有四種，即伐喀里 (Vaikhari；發聲的)，瑪第阿瑪 (Madhyama；來自喉嚨)，帕是啊安提 (Pasyanti；來自心臟) 和帕喇 (Para；來自肚臍)。聲音起源自肚臍。韋陀經亦是起源於肚臍。唱頌和韋陀經是來自同一源頭。

人們坐在一起，和諧一致地，並以純淨或神聖的感覺 (Suddha 或 Divine Bhava) 頌唱上主的名字。這是便是唱頌。樂聲的演奏伴隨著唱頌，就如在唱頌這個詞裡的「桑 (San)」字行在「吉爾丹 (kirtan)」之前。唱頌是一門精確的科學。它可以迅速提升內心，並最大程度地加強着神聖感覺 (the Bhava)。

名字 (Nama) 和被命名者 (Nami) 是密不可分的。納瑪 (Nama) 的意思是名字 (神的名字)。納美 (Nami) 的意思是「由納瑪或名字表示的那個」。名字比被命名者更偉大。即使在世俗的經驗中，該人世了去，但他的名字卻被人們記住了一段長時間。人們對迦梨陀娑 (Kalidasa)，瓦爾米基 (Valmiki)，圖拉西 (Tulsidas) 等人，至今仍記憶猶新。神的名字其實是純淨意識 (Chaitanya)。唱頌是用感覺 (Bhava)、愛 (Prem) 或神聖感覺去歌唱神的名字。

唱頌瑜伽是在這個時代實現神悟的最簡單，最快，最安全，最便宜和最好的方法。人們現在不能實行嚴厲的苦行。他們沒有練習哈達瑜伽 (Hatha Yoga) 的意志力。他們無法維持完美的終生梵行 (Brahmacharya)。他們沒有具備王者瑜伽 (Raja Yoga) 的先決條件。他們沒賦有智慧瑜伽 (Jnana Yoga) 或韋檀多修習法 (Vedantic Sadhana) 所需的敏銳智力。但這唱頌瑜伽或頌唱上帝的名字的瑜伽卻是在所有人的能力之內。

上帝的各個名字中有着無限的能力 (Sakti)。祂會清除你內心的所有的不潔。韋檀多修行者 (Vedantins) 說，實現自性開悟有三種障礙：不潔 (Mala)，散亂 (Vikshepa) 和愚昧 (Avarana)。為了去除它們，他們制定了無私服務 (Nishkamy Karma)，崇拜 (Upasana) 和智力探究 (Vedantic Nididhyasana)。單是唱頌就能全部一起實現這些修持。唱頌清除了內心的不潔；它穩定內心並制止它搖擺的傾向 (散亂)；而且，它最終會撕破無知的遮蔽 (愚昧)，而使修行者 (Sadhaka) 直面上帝。

幻相 (Maya) 是如此強大，以至於她每時每刻都在騙你。她時刻都使你感到只有在感官對像中才有樂趣，而在其他任何地方都沒有。你便把痛苦當成快樂。這就是幻相的作用。當心。記住出生、死亡、衰老、疾病和悲傷的缺陷 (Janma-mrityu-jara-vyadhi-dukh-dosha)。這個世界充滿了出生，死亡，衰老，疾病和悲傷的痛苦。

在這些有限的對像中沒有快樂 (Yo Vai Bhuma Tat Sukham)。你只有在無限中才能有極樂。唱頌將使你在此時此刻實現這無限。唱頌將把你從幻相中、從錯覺中挽救出來。因此，永遠要唱頌上帝的名字。

因此，讓我們唱《洪名聖咒》
(Maha Mantra)：

哈哩 羅摩	哈哩 羅摩
羅摩 羅摩	哈哩 哈哩，
哈哩 奇詩那	哈哩 奇詩那
奇詩那 奇詩那	哈哩 哈哩
Hare Rama	Hare Rama
Rama Rama	Hare Hare,
Hare Krishna	Hare Krishna
Krishna Krishna	Hare Hare

這個是特別地為鐵時代（Kali Yuga；這個現在的破壞時代）的人們而設計的偉大咒語。納拉達（Narada）去了見梵天（Brahma），跟著說：「主啊，鐵時代（Kail Yuga）的人們不會有能力去實踐苦行，也無法進行祭祀（Yajnas），也無法行韋檀多（Vedanta）的道路。請憐憫他們，並告我一些他們可以用來得到神的容易方法。」主梵天在祂的無上慈悲和憐憫中，給予了鐵時代的人們《洪名聖咒》，使他們藉着不斷念頌它來得到自性開悟。因此，要唱主的名字；服務、愛心、施予、冥想、開悟；成善和為善（這是所有經典的精髓）；仁愛和慈悲；詢問「我是誰？」，覺知自性而獲得自由。願神賜予大家健康，長壽，平安，成功和永恆的極樂。

本文在 2017 年 5 月 29 日上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)

大師教導

Swami Chidananda

慈達難陀大師



譯：麥偉恆

測試一個人的靈修進展

『根本上，每個慕道者都應該知道『我正在追求的是什麼？我的志向是否正在被偶爾的倒車檔弄髒了—就算不是頻繁的倒車檔或永久內置的倒車檔—還是我是完全失速了？』《博

迦梵歌》(Gita)對阿尊拿(Arjuna)的所有的呼籲都是要他站起來，擺脫軟弱。『奮鬥』是所有經典都說的。」

一段時間以前，我們的聖潔生命會的分會印製了一張標題為「靈修氣壓計」的卡片。它的目的是顯示一個人在靈修道路，在靈修素質中和在靈修的生活的各個方面中所取得的進步。例如，在新近展現的靈性覺知中，你成熟了多少？你有多少逐漸嘗試安住在意識的原始維度中，在那裡什麼都不會影響到你，在那裡身體的變化、內心、情感、恐懼、想像、記憶和對未來的預測沒有了作用。是否有了像耐力、耐心、力量和堅定不移等的靈性素質？因此，這就是那氣壓計的目的：自我測試。

但這絕不是全部的。這是一件非常好的事情，而且它測試了個人的靈性進步的某個方面，但是一個修行人(Sadhaka)還需要了解他自己的其他事情。例如，知道我們對自己的進步實在有多大興趣是一個很好的練習，因此，「我在智慧(Jnana)那方面發展了多少，其中包括對正確的詢問和分辨，以及由正確的詢問和分辨而產生的一個放下和離慾的內在狀態？我在虔敬(Bhakti)和虔誠的道路上取得了多少進步？我有不斷想念神嗎？神對我來說比世界上其他任何事物都是一個更高的價值嗎？祂對我的生命是至關重要的嗎？或是其他事物還是佔據着中心，而上帝是個落選者？我在業力瑜伽(Karma Yoga)、無私、對服務的熱切渴望、對服務並且不期望回報的熱誠等等，取得了多大的進步？那麼，我在瑜伽和瑜伽所表示的一切 - 專注、懺心(Pratyahara)和修持(Abhyasa)取得了多大的進步？」

同樣，值得提出一個問題：「我對自己的靈修進步真正感興趣到什麼程度？」如果一個人真的對體格培養和對發展一個健康強壯的身體感興趣，你看看他能走多遠！他會犧牲一切，並嚴格控制飲食和鍛煉身體，白天和黑夜他都會克制自己。這些都表明對某種發展真正感興趣的人的表現。在你自己的領域中，你是否正在做所有必要的事情，為了在你的靈修道路上前進？如何知道答案呢？你必須設計自己的測試。如果患者真的有興趣盡快康復，他將與醫生百分百合作，並除掉所有不利於他的飲食，他將盡一切努力使自己變得更好。

這些只是生活中其他領域的兩個例子，但是如果在我們的靈修生活中沒有這些跡象，那麼我們不就是在欺騙自己，以為我們渴望自己的進步？確實，在我們內心深處可能有其他東西在佔據著我們—不是這靈修進步，不是虔敬，不是悟證神—我們不知道的其他東西，而因此我們是在欺騙自己。

《博迦梵歌》包含着奧義書(Upanishads)的精髓—韋陀經的智慧書(Jnana Kanda)—那正是印度教的基礎和根基。它是最高的韋檀多(Vedanta)，那最高的哲學。它也是瑜伽和靈修進展與悟證的科學。它是非常高級的瑜伽經典(Yoga Shastra)和大梵智識(Brahmavidya)。它源於神自己和祂的最近親的信徒阿尊那、祂的朋友、親戚和寵兒之間的對話。這些是神自己的神聖話語。因此，通過這場對話所闡述的一切，都屬於最高等級的大梵智識和瑜伽經典。

這是毫無疑問的，因為它是主奇詩那(Krishna)親自給與祂非常親愛的人的。這是至高無上的說話，因此據說它將帶你接近神。它是如此重要，如此寶貴，如此精確，而且提供了一切知識，以使我们獲得最高的靈修經驗。甚至那智識(Vidya)的一小部分也可以使你免於極大的悲痛。它因此而受到稱讚。

你是否確實地有興趣通過神聖的教導來擴展知識，在智慧、虔敬和大梵智識上進步？還是，你在情性(Tamas)中更舒適嗎？你知道，這個問題非常簡單，我也將以一種簡單的方式來說明。一輛汽車實際上有四個檔位，即三個前進檔和一個後退檔，而問題是，

如果汽車處於後退檔，它可以前進嗎？如果汽車是在倒車檔，假裝你要前進是沒有用的！你可能不是裝模作樣；你可能是很真誠的，而且很誠實的告訴自己你想前進，但是儘管如此，你還是將汽車置於倒車檔。

內心必須處於極速檔，而極速檔就表示向前穩定，無阻礙的前進。看看內心是否處於這種狀態，還是該裝置有時是處於後退檔？如果你發現它處於倒車檔，你可以問自己：「如果我把這種推進裝置放在倒車檔，我將如何向前進？」在這個重要關頭，讓我們沿着一條通往天國，穩步上升的階梯向前邁進。讓每一天成為通往那終極巔峰的新梯級。努力實踐，使每天都成為一個向上升高的階梯。

今天發現了你比昨天高了一步嗎？那會是你的考慮，而不是我的。我的考慮是關於我自己，而且也許是我感興趣的事情，例如修道院(Ashram)。我想修道院在各個維度和各個方面向中都穩步上升。修道院有這樣做了嗎，我是否正在盡我所能實現這個目標？這事情不僅是關於我自己，而且也是關於我的環境和支持我生活的基礎。我以相似的態度來看待這兩個方面，而且作為這裡需要的一部分，這便是我的考慮。

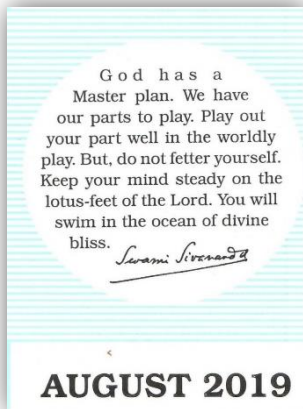
根本上，每個慕道者都應該知道「我正在追求的是什麼？我的志向是否被偶爾的倒車檔弄髒了——如果不是頻繁的倒車檔或永久內置的倒車檔——還是我是完全失速了？」《博迦梵歌》對阿尊拿(Arjuna)的所有的呼籲都是要他站起來，擺脫軟弱。「奮鬥」是所有經典都說的，而且《博迦梵歌》也很詳細地這樣說。

這分享現在把責任交給了你們。這分享是要你們去利用的；盡可能使用它。它已被付出；因此，它不再是我的，而你應該去想怎樣能夠利用它來實現你自己的最高福祉。當一個必要的主題被考慮時，除非以相當完整的方式說明，否則不會使人感到滿意。因此，我希望我給了你們一個完整的想法，不僅是如何利用靈修氣壓計，而且還應該設計你自己的更重要的測試，以了解你對自己的靈性進步和進化有多大興趣。

這測試不僅適用於你的靈修生活，而且適用於你的身體健康，你的道德進化，你的智力發展和你的內心修養。這個測試、這些質疑應該在你的整個文化的各個方面都具有全面的相關性和意義。如果這個測試強調內在的發展，它可能會更好，但是由於生命的內在精微的面向是基礎深厚的，而且受到生命的外在和粗重的面向支持着，因此它的重要性不可被低估。我的生活是否有實際跡象顯示出我對自己的提升有濃厚的興趣？今天要向你們提出的問題就是這個。哈里，唵(Hari Om)。

本章節錄自慈達難陀大師著作《走在這光明中》(Walk in This Light)

印度總會月刊的封面精句

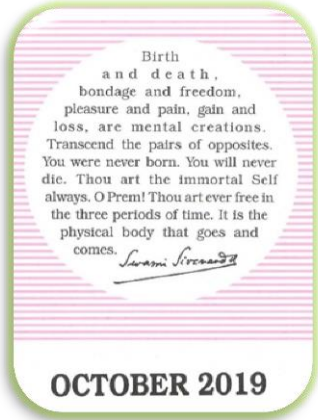


August 2019
八月份的翻譯

天上的神早有週詳的計劃，我們每一個人都是神計劃的一部份。讓每個人都盡力做好在俗世的這部份。但，不必束縛自己，保持平穩，安靜的坐在神的蓮花腳下，你必能如海洋般沐浴於神賜的極樂中。

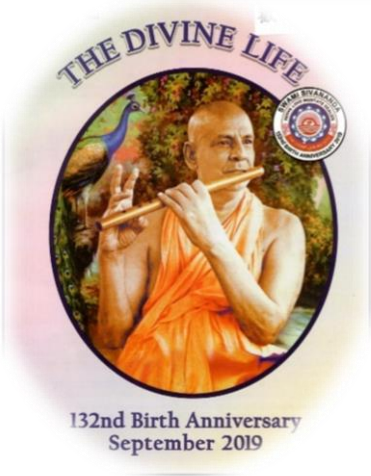
施化難陀大師

October 2019
十月份的翻譯



出生與死亡，束縛與自由，歡愉與苦難，得與失；這全部都是精神上的創意。讓我們超越這些人生的高低起跌。例如，沒有生，那有死。你永恆不朽的自我是最優越的。你在三種時空之間是自由自在的。只有在肉體這段時空是來了又去。

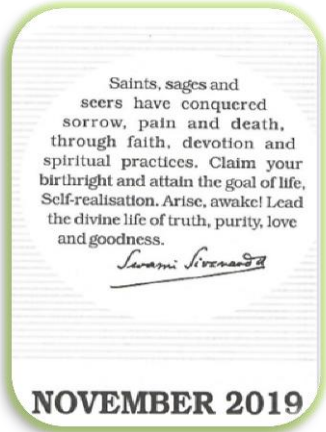
施化難陀大師



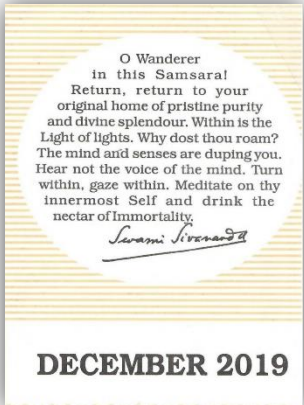
November 2019
十一月份的翻譯

倚靠信心，虔誠，及靈性的實踐，聖人，睿智者及預言家，都能戰勝悲傷，痛苦，甚至死亡。行使你的出生權利及達至你的人生目標。自我實現，提升，醒覺，走在神聖生命的真理，潔淨，愛慕及美好之中。

施化難陀大師



December 2019
十二月份的翻譯



俗世的流浪人啊！回歸到嶄新純潔又神聖顯赫的家園吧！內裡是光中之光啊！為什麼你還是漫步徜徉呢？你的意念及感覺正在欺騙你。傾聽你內心深處的聲音吧！聽內，望內，靜思內心深處，便能嘗到如花蜜般甜美及永恆的甘露。

施化難陀大師



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心於2019年11月8日至10日舉辦了瑜伽營活動，順利舉行。雖然瑜伽斯樂巴難陀大師取消訪港，聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心沒有取消是項活動。感謝領導層，統籌，帶導式子導師，職員，義務工作人員和提供寧靜環境，豐富美食的救世軍白普理營地職員。特別感謝鄭驊峰老師瑜伽分享。

瑜伽營是大師訪港的重點項目。式子、呼吸法、冥想、服務、講課、唱誦練習、手語歌曲練習(這次取消)和靈修聚會。

本會瑜伽中心編輯一份資料給每位營友，包括：鄭老師講課內容博伽梵歌第7章(智慧與悟證瑜伽)。另外有三段禱文，包括 Gayatri Mantra，Shri Shanaishchara Storam(土星頌讚)和進食前念誦 Prayers before meal(博伽梵歌 4:24, 3:14, 15:14)。

瑜伽營講課，鄭老師講述博伽梵歌第7章(智慧與悟證瑜伽)。Krishna以神的身份，解釋神和人的關係。30節經句翻譯成中文，更易明白。三堂講課未能盡量吸收。節錄一段與大家分享。當冥想時不要將神和自己看成兩樣事物，這樣便會產生二元對立。瑜伽一個定義合一，慈達難陀大師有一個重要開示，水和油永遠都不會混合一起。如果將神和人等同水和油，永遠不能達到合一這

個目標。

講課結束前鄭老師特別提出，大部分同學總是沉默。很少問大師問題，特別是對皈依了的同修，大師訪港第一個項目必定是與皈依者聚會。

這幾年沒有人問大師問題，大師每年只可以說同樣的比喻，十隻手指彎曲才會辦事。希望明年大師訪港時大家會有提問向大師討教！

營中每天早上五點開始早課，唸誦開始禱文，Shri Shanaishchara Storam(土星頌讚)、隨後有冥想時間。六時開始由鄭老師和區亮貞導師分別帶導兩天的式子和瑜伽呼吸式子練習。

練習後老師給了一些心得，部分式子修習者喜歡向難度挑戰，成功後自我心會增大，在帶導時加入大量高難度式子。部分修習者對所學式子修習沒有信心，不斷在外面尋找學習方法。

瑜伽實修指引是一本很好的教材，導師可以加入一些輔助式子，主要式子應該以實修指引作為藍本。鄭老師推薦兩本施化難陀大師有關式子書籍：YOGA ASANAS 和 HATHA YOGA。依據這三本書本就不會偏離施化難陀大師教導。

鄭老師看到大部同學的小風箱呼吸法和大風箱呼吸法分別不大，特意示範大風箱呼吸法。講述小風箱呼吸專注點。完全呼吸法與深呼吸法的分別和應用。

生命能在吸氣和呼氣中顯現，還有更高層次。學員應該在上綜合瑜伽的理論與修習方法中聽過左脈，右脈和中脈。中脈的七個輪位，七個輪位對應五大元素和內心。老師更建議小心選擇有關生命能和輪位的書籍，很容易被誤導。

本會的瑜伽營運作十多年已經有一定模式，編排流暢。每年有新的同學加入，舊的同學亦有部份參加。參與者對瑜伽不同渴望。除了大會編排程序，有營友晨早4時在運動場冥想。在空閒時，有部份導師同學集中討論式子和教學心得、有同學請教導師瑜伽呼吸法、有些同學把握時間休息。

整個過程寧靜和諧；大家都希望明年繼續參與！

眼鏡蛇式 (Bhujangasana)

教務組

益處：

這個式子強化脊椎，擴張胸肺，亦可使輕微的脊椎問題回復正常。腹肌和背肌因而得到好好的伸展，大量的血液循環到脊椎、胃部和背部。這個式子增加身體熱力、增加食慾，清除便秘、增加消化能力。這個式子特別可使脊骨柔軟屈伸自如，也即使修習者可以保持良好健康、生氣和活力。這個式子亦可幫助強化婦女的卵巢和子宮。

練習方法：

- ✚ 伏在地上，雙腿平放地面。
- ✚ 雙膝互貼，伸直腳趾，趾尖指向後方。
- ✚ 腹部貼地，手肘曲起，貼近腰側。
- ✚ 手掌按地，手指拍貼，上半身平臥地面，身體做好預備吸氣，感覺脊椎骨節慢慢向上伸延，上半身離地至肚臍貼近地席，感受著全身的重量，落到雙腿臀部（脊骨末端）。
- ✚ 一雙手掌不需用力，手肘微曲，放鬆肩膊，背肌微收，前胸擴張，頸推有少少張力往上伸展。頭部放鬆，眼睛向上望（停留20-30秒），呼吸順暢，呼氣慢慢放下，連續做三次循環，鱷魚式休息。

以上引用 慈達難陀大師的著作 [瑜珈實修指引]



「以上練習需循序漸進，恆常練習，改進能力。不可勉強。」

以上插圖引用自 YOGA Mind & Body - Sivanand Yoga Vedanta Centre DK

及中文翻譯由教務組負責

注意事項：

- 孕婦不宜修習。
- 頸部、脊椎有問題，或高血壓患者要小心進行。

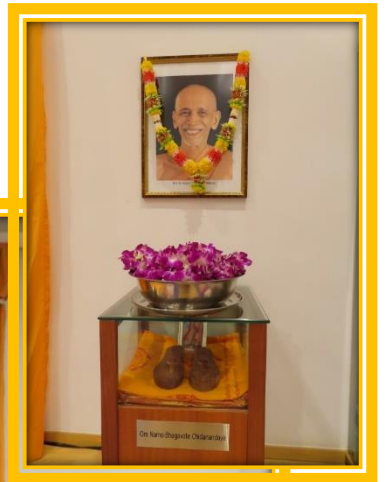
溫馨提示：

初學者，容易在式子中縮膊或聳肩，宜多練習飛魚式，燕子式。或者；練習上犬式，以減低下腰背的壓力，使胸椎脊骨柔軟度增加，有力量才練習蛇式。

活動花絮

上師節 - 敬禮上師聖履儀式

2019年7月13日



施化難陀大師誕辰 132 周年紀念

同心唱誦聚會

2019年9月7日





2019

瑜珈營

11 月 8-10 日



導師聯絡組活動

2019年12月7日



聖潔生命會印度總會

歷屆會長名稱

1936-1963

聖者 施化難陀大師

(H.H. Sri Swami Sivanandaji Maharaj)

1963-2008

聖者 慈達難陀大師

(H.H. Sri Swami Chidanandaji Maharaj)

2008-2019

聖者 維瑪拿難陀大師

(H.H. Sri Swami Vimalanandaji Maharaj)

2019-現在

聖者 瑜伽斯樂巴難陀大師

(H.H. Sri Swami Yogaswarupanandaji Maharaj)

NOTICE BOARD

Pray Guruji's Prayer Daily

The best thing is to humbly leave everything to the Guru.— "I do not know whether I am a disciple or not. Therefore, O' Ocean of Mercy and Compassion, pray, make me a proper disciple. Generate in me that Mumukshutva which makes me a disciple and give me the spirit of willing obedience. Help me in trying to follow thy instructions. Help me in trying to mould myself upon the pattern set-up by thee." — this must be our constant prayer. And, by this alone shall we be able to draw the Kripa of our Guru and make our Life fruitful. And the perfect way of praying is in obeying and in trying our best to be a real disciple.

~ Sri Swami Chidananda ~

請每日跟慈達難陀上師禱文祈禱

最好把一切都交託給上師：「我不知道我是不是弟子。仁愛慈悲的大洋，我熱切地禱告，把我造就成為一位穩妥的弟子。在我心生起尋求解脫之願望，讓我成為一個真正的弟子，有願意服從的精神。讓我能好好跟隨您的教導，讓我能跟隨您設定的模式而改進自己。」這是我們一定需要的恆常禱告。只有這樣，我們才可以接受到上師的恩典，並讓我們的生命豐盛。最好的禱告就是服從，並且努力成為一個真正的弟子。

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：30/06/2020

為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號