



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

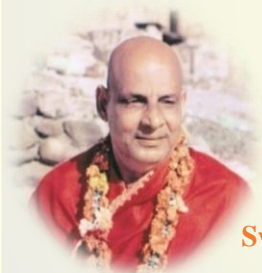
期 刊 28 期

總會資訊

印度總會歷任會長

聖者施化難陀大師 (Sri Swami Sivananda)	1936 - 1963
聖者慈達難陀大師 (Sri Swami Chidananda)	1963 - 2008
聖者維瑪拿難陀大師 (Sri Swami Vimalananda)	2008 - 2019
聖者瑜伽斯樂巴難陀大師 (Sri Swami Yogaswarupananda)	2019 - 現任

祖師的教導



Swami Sivananda
施化難陀大師

業力可以轉化成瑜伽

Karma Can Be Transformed Into Yoga

譯：麥偉恆

如果你始終將自性開悟的目標始終放在你面前，你將取得快速的進步。毫無疑問，你是永恆的；毫無疑問，永恆就在你面前。你是不死的。你是超越時間局限的。這是真實的；但不讓這事實降低了你在此生中悟證自性的努力。

你不知道何時才能再次生為人類。你無法在低於人類的或超人類的誕生中悟證——不論是作為動物還是作為神仙。在這兩種出生中，靈魂只根據他在人類出生時所作的業力的果實來享樂或受苦。在這勢頭結束後，他將不得不再次成為人類，並有機會再次開悟自性。這將

目錄

祖師的教導	
施化難陀大師	
☞ 業力可以轉化成瑜伽	P. 1
上師的教導	
慈達難陀大師	
☞ 不容易的道路	P. 3
永遠名譽顧問的心語	P. 5
皈依者的心語	P. 6
教學心得	
☞ 弓式	P. 7
會員投稿	P. 9
活動照片	P. 10
網上講課	P. 12
印度總會月刊的封面精句	P. 13
共同禱文	P. 14
告示板	P. 15

使你了解到我們應該盡最大努力在此地此時去開悟自性是多麼非常重要。

今生的每一刻都不能浪費。每天你都必須反省，看看你是否在進步。這是非常非常必要的。否則，你將面臨被帶離正途的極度危險。內省。發覺。幻相(Maya)隨時可以迷惑你並引你誤入歧途。小心。她有很多形式。由於服務的驕傲、由於地位的傲慢、由於成功的自滿、對成就的執著、對舒適的渴望、對權力的貪婪、對阻礙你奪權的人的憤怒，以及由於一種先天的優越感而渴望凌駕、壓迫和無禮對待他人——那些都是一些總是圍繞著你的天堂般的少女，誘惑你離開你的崇高目標。當心！

如果你能夠將每一個行動變成一塊磚頭來建造成一條在那裡對神的想念將不斷地和暢通無阻地流動著的運河，那麼你的心中就會充滿了極樂的甘露。必須保持著「工作就是崇拜」的精神態度(Bhava)。這將有效地抵消幻相(Maya)的誘惑並消除她的引誘。要知道你本質上是神我(Atman)、那非作為者(Akarta)和非享樂者(Abhokta)。上帝通過你為他自己不可思議的目的而工作。那你怎麼能獲得功績，或怎麼能犯了什麼過失呢？在你裡面的那個神我——不僅如此，那你便是的——是無處不在的。

整個宇宙中沒有別的東西。一切對你來說都是寶貴的，因為一切都是你的自性。誰能騙你；和你能騙誰？誰能對你造成任何傷害；而你又怎能夠傷害別人呢？愛，愛，愛！因為一切都是你的自性。你會惡意地割自己的喉嚨嗎？當你在思想、言語或行為上傷害他人時，你就是在這樣做。再說一次，假設你的手指誤傷了你的眼睛，你會切掉它嗎？同樣，當你的兄弟誤傷你時，你也不應該報復。你應該接受任何的結果——掌聲與批評、讚美與譴責、愛與恨、得與失——都是上帝的恩賜。把每一個與你接觸的人當作神本身的顯現。向每一個人鞠躬；甚至向驢子們頂禮。培養最大程度的謙卑。「變得比草葉還更謙遜」應該是你的理想。如果你覺得每個人都是神的顯現，那麼你不僅會容忍，而且會積極地喜愛批評。當另一個人批評你時，立刻認為他是對的——因為他是神。你應該在事後分析批評中所包含的想法，並做出成熟的判斷。通過這種方法，你可以很容易地克服那要去作出斷然拒絕的誘惑。你會培養耐心、理解力；你會得到各方的善意。你應該在沉默和獨處中反省，並分析批評的要點。獨處會讓你的情緒平靜下來，而你也會得出合理的結論。業力瑜伽仕(Karma Yogis)永遠不應該讓情緒和激動佔據了他們自己。

通過遵循這些指示，任何行動——神聖的或是世俗的，即使是家庭的服務——都可以轉化為一種崇拜，從而達到自性開悟，那最崇高的目標！願你們都成為完美的業力瑜伽仕(Karma Yogins)！

本章節錄自施化難陀大師著作《瑜伽與開悟》(Yoga and Realization)第31章

上師的教導



不容易的道路

Not a Rosy Path



Swami Chidananda

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

上師尊(Gurudev)說：「靈修上沒有捷徑。逆境培養出忍耐和意志的力量。逆境培養剛毅和忍耐。所有昔日的先知、聖人、奉愛者(Bhaktas)和瑜伽仕(Yogins)都必須與逆境奮戰。神把祂的信徒們放進嚴峻的測試和嚴酷的考驗。」

沒有經歷相應的痛楚和苦難，就沒有任何值得的事情會實現。沒有辛勞和汗水，就無法實現持久的理想。種子破裂並腐爛來長出植物。花獻出了它的生命來讓位給甜美的果實。黃金正是在熔爐中從礦石中冒出來的。即便如此，靈修之路不時需要嚴酷的苦行和堅決的耐力。如果想要實現理想，那麼對所有變遷的堅定忍耐和堅持到底的頑強決心是必不可少的。

上師尊告誡一群慕道者說：「人的本性是愛奢侈享樂的。你可能對你的苦行很熱心，一開始就發誓。但如果你不提防，慢慢地力量就會放鬆，逸樂就會悄悄地走進來，而你會不能自拔。如果讓身體恢復軟弱和奢侈，你會發現再次訓練它幾乎是不可能的。」頭腦會立即利用慕道者身上那怕是最微小的弱點。它像是一隻蹲伏在臀部，即將躍起的老虎。

上師(Swami ji)在他的生活中示範了對習氣(Samskaras)的偷襲的不間斷的和永遠留心的警惕。他是所有人，甚至是極為高級的慕道者的楷模——他避免接近女性。那女人自己可能一塵不染，但幻相(Maya)的強大力量可能會在她不察覺的情況下發揮作用。當女性在場和接近時，男性心中的慾望的潛藏力量就開始顯現出來。

有一次，一個不尊敬而自大的商人跟一個馬杜賴(Madurai)的流浪聖人搭訕，他開玩笑地問聖人，聖人下巴的鬍鬚還是驢子尾巴上的一簇毛，這兩者中誰更優越！聖人默默地抬頭看了發問者片刻，又默默地繼續着他的浪跡天涯。

當有人緊急地召喚商人去見聖人時，好幾年已經過去了。那個詼諧的商人早已忘記了很久以前他褻瀆神靈的幽默，開始想知道這到底是怎麼回事。他見到了這位尊貴的聖人躺在臨終的床上，而當他靠近的時，垂死的聖人慢慢地站了起來，並對商人低聲說：「我的好人！你幾年前問過我一個問題。嗯，我的鬍子比驢子的毛更優越；所以你有了答案，請原諒我的延誤。」

商人問為什麼在多年的沉默之後，聖人選擇在他生命的最後時刻回答這個無禮的問題。聖人非常謙卑地回答說：「正是因為這是最後的時刻。毫無疑問，那時我可能會像現在一樣回答你，但我不敢；我親愛的兄弟，因為主的虛幻的力量是如此神秘，如此難以理解，所以我不知道下一刻我會做什麼，或我會成為什麼樣的人。在幻相的魅力面前，男人的成就是無濟於事的。她在神劇的舞台上至至高無上的。沒有人可以教條地說，他是超越一切誘惑的。唯有主的恩典，不僅使人潔淨，而且保持他潔淨到底。他可以做的就只有不斷地保持謙卑和積極的警惕。這些年來，我一直努力使自己保持一塵不染和虔誠，相信祂的愛和憐憫，來保持我的潔淨。我現在只有幾分鐘的時間可以活下去，沒有了行差踏錯機會；因此，我用最後一口氣自信地回答了你。」之後，聖人又倒了下去，並放棄了自己的身體。

因此，靈修生活是為了永恆，而開悟便是無限。如果生命要有意義，就必須保持同樣高度的潔淨和紀律。絲毫不能鬆懈努力和謹慎。要在從「黑暗到光明」，從「虛幻到真實」，從「死亡到永生」的艱難道路上取得任何進展的每個人都必須牢牢掌握並緊記這真正謙卑和謹慎不懈的偉大教誨。

本章節錄自慈達難陀大師著作《神聖終點》(The Divine Destination)。

外牆更新與願景使命的更新

鄭驊峰老師

北角的瑜伽中心數月前把外牆的壁紙更新了，新牆紙以施化難陀大師碑柱（Sivananda Pillar）為主題，這個設計跟坊間的瑜伽中心很不一樣。

總會施化難陀大師的方尖碑在 1958 年揭幕，石碑有四面，銘刻祖師教導的要義，包括了《靈修開示二十條》、《共同禱文》、《世界宗教要義》等，這個碑柱就是祖師教導的象徵。

祖師 1936 年在印度聖人谷（Rishikesh）建立了聖潔生命會（The Divine Life Society），宏揚瑜伽與靈性修行之道。我們的瑜伽中心是印度聖潔生命會在香港的唯一官方分會，本中心當然與總會一脈相承，懷著共同的理想與使命，致力宏揚祖師的瑜伽靈性教導。

更新了外牆不久，本中心就進行了內部裝修，重新祝聖，氣氛煥然一新。

我們瑜伽中心的全名是聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心，「香港分會」，這是總會與本分會「名」的一致。外牆的施化難陀大師碑柱，是總會與本分會「相」的一致。之後，我以「如何領導聖潔生命會分會」為題講課，希望大家明白總會與本分會「體」的一致。

祖師以「聖潔生命會」（The Divine Life Society）來命名印度總會，而不以瑜伽中心之名，旨在突出「自性」是聖潔，生命是為了「悟證」自性。因此，祖師的瑜伽是以解脫生死為宗旨的，這是本會與其他瑜伽中心不同的地方。

總會與本分會「名」、「相」、「體」都一致。我們分擔了祖師的願景與使命，是我們的福份，也同時是我們的責任。願各會員以祖師的願景與使命為自己的願景與使命，共同努力，渡己渡人。願共勉之。



Om Om Om
Om Sri Ganeshaya Namah
Om Sri Sarasvatiya Namah
Om Sri Gurubhya Namah

神阿!上師!一切交托在你手中，願您的旨意奉行!
願你賜我力量面對一切,都是我能承受的。

以上是我每天早上持咒前的祈禱，是我每天力量的泉源!
持咒完畢才開始新的一天!

生活在今天的世界，疫情之下，面對變幻不定的新常態!無力感!如何是好?
生病!失業!……。

困難有誰未面對過?……………而我會說:又如何?
因為我已交托給神與上師，願我所面對的一切，都是我能承受的。
只要按上師教導做好本份，祂必眷顧!

人生就如一份試卷!
一般人會打天才波!

我誠心地跟隨上師教導去修行，奉上一顆真心!就好像回到校園的學生。學生跟隨老師教導學習，老師所出的試卷就因應他所教的做出來。當學生盡力溫習後去應付考試，考試又怎會不通過呢?
這份人生試卷是祂為自己度身而做的。
信心是要自己一點一滴的累積! 祂給你的力量是要靜心體會!

我們一起加油! 共勉之!

弓式 (Dhanurasana)

修習方法：

- 俯伏地上，面向地下，雙手放在身體兩側。
- 呼氣，屈膝曲腿，使雙腳高於大腿之上。
- 伸手向後，抬起頭來，下頷著地。
- 伸手向後，右手捉著右腳踝，左手捉著左腳踝，穩定好手的位置，自然呼吸。手拉腳部。
- 保持這個式子幾秒鐘，逐漸延長時間。
- 保持著這個式子的時候，把精神集中在腹部、大腿和背肌。
- 放開足踝，伸直雙腿放回地上，使雙腿、胸口和頭部成一直線，
- 用鱷魚式休息幾秒鐘，重覆這個式子二至三次。

練習弓式是提高背柔軟度，擴張胸肺，令身體正面的肌肉得以伸展，讓尾椎交感神經系統，受到刺激而活躍運行。

初學者可練習以下輔助式子，例如：

- 牛角式，轉肩膊動作，
- 貓伸腰，上犬式，下犬式的動作，藉以鬆弛上背部肩膊脊椎，及鬆弛下半部的大腿、盤腔、腰臀，以便雙腿升高。
- 俯臥屈曲膝腿上下踢動，左右擺動，
- 風帆式，海馬式，金剛坐，青蛙坐，雲雀式 - 練習大腿肌肉放鬆。



上下插圖引用自 YOGA Mind & Body –
Sivananda Yoga Vedanta Centre DK
插圖中圖解中文翻譯由教務組負責



益處如下：

這個式子清除便秘，強化肝臟、胰腺和腎臟、腰椎和骶骨亦強化起來，改善血液循環，因而增進身體健康。它亦可使脊骨柔韌，脊骨的小毛病也可治妥。

以上引用 慈達難陀大師的著作 [瑜伽實修指引]

青海湖的湟魚與修行

高海拔的青海湖是中國最大的內陸鹹水湖，這裡有一種特別的魚叫做湟魚，是中國唯一的高寒鹹水魚種。湟魚在青海湖的鹹水中生活卻要在淡水中產卵，繁殖期為每年的六、七月。在這期間，成千上萬尾的湟魚會逆流而上，在青海湖補給河流湍急的水勢下，一邊游一邊產卵。有一部分在沙柳河十數里的河水形成“半河清水半河魚”的湟魚洄游奇觀。

這段時間，湟魚不單要面對湍急的河流，還有高的水位落差。住在沙柳河附近的藏民為了幫助湟魚逆流而上，將水位落差特別高的地方，修築成層層臺階，方便體積不大的湟魚飛躍而上。

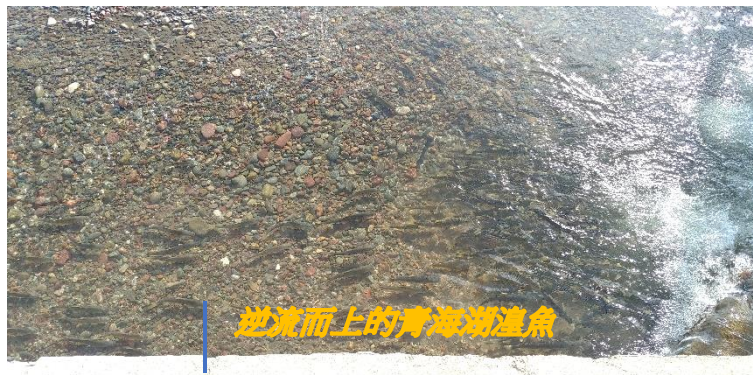
我覺得湟魚洄游跟我們的修行道路非常類似，湍急的河流象徵我們的習性，高的水位落差象徵自我。先賢教導就好像藏民修建的層層臺階方便我們超越自我。

從沙柳河流入青海湖的地方比較平坦，湟魚較易逆流而上。我們剛開始時，只要時常修行，好像沒有遇到太大的問題，能抵消表層的習性對我們的影響。

湟魚游了一段後，沙柳河的河水開始急促，時時刻刻沖刷著湟魚，他們要努力的向前游。隨著修行越來越精進，修行者面對的困難就越來越多，深層的習性開始浮現，沖刷著我們的修行，所以我們更要努力的修行。

來到高的水位落差的地方，雖然有層層臺階的幫助，每個臺階的水位仍有些許落差，就算湟魚奮力一躍，越過落差，只要稍微鬆懈，急促的河水馬上把他帶回原先的臺階。修行人自我的努力不容忽視，雖然有先賢幫助令我們修行的路相對比較易行，但只要我們的定力不夠堅持，修行不夠努力，修行的路就會不進則退。

偶拾所得，與同修共勉之。



逆流而上的青海湖湟魚

活動照片

2021年布施活動- 捐血29
(5月會慶月)

2021年布施活動 - 捐血28
(1月元旦月)



2021年6月21日本會派代表(右1)參加在天際100舉行的
香港國際瑜伽日活動



2021年元旦日
同修自行在家唱誦



2021年2月23日
北角本會
舉行裝修動工前
[祝禱動土平安]聚會



2021年4月3日
北角本會
重新祝聖典禮



瑜加斯樂巴難陀大師心
靈與我們一起參與祝聖



2021年5月慶祝本
會成立二十一周年
會慶聚會

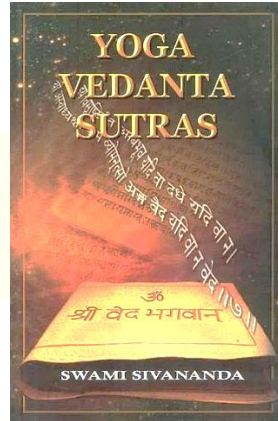


網上講課

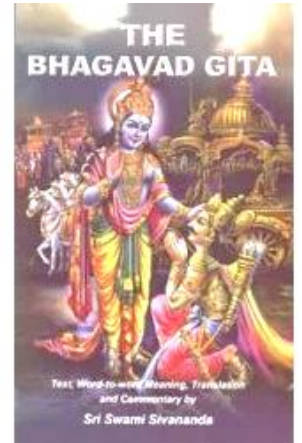
永遠名譽顧問鄭驊峰老師主講

(講課內容可在本會網頁重溫)

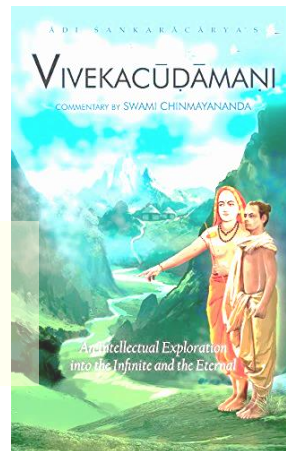
瑜伽偉壇多經
每月第二個星期六
晚上 9:30-10:30



博伽梵歌
每月第三及四個
星期六
晚上 9:30-10:30



辨智寶珠
逢星期三
晚上 9:30-10:30



已完成的短講



印度總會月刊的封面精句

二零二一年一月

新年伊始，將自己轉變為神的使者。過著以愛心、服務、奉獻、紀律和智慧為基礎的神聖生活。讓新的一年見證著你如何邁向圓滿的本我。

On the threshold of the New Year, convert yourself into a herald of Divinity. Lead a Divine Life of love, service, devotion, discipline and wisdom. May the New Year witness you develop into a perfect and ideal being!

Sarvani Sivranandaji

施化難陀大師

二零二一年三月

照顧病弱的人。撫慰苦惱困怠的人。活在神內。以行動宣揚愛的福音。過犧牲自我和服務他人的生活。要有虔誠而純潔的心。這樣就能造就你邁向神我意識。

Serve the sick. Console the distressed. Live in God. Preach the gospel of Love. Lead a life of self-sacrifice and service. Be pious and pure. This will lead you to the attainment of God-consciousness.

Sarvani Sivranandaji

施化難陀大師

Mind is a fetter of the soul. Purify the mind through Japa, Kirtan and selfless service. Fix the mind on the supreme Atman, through the practice of regular meditation. It will lose its limiting and binding power and you will attain Self-realisation or liberation.

Sarvani Sivranandaji

二零二一年五月

思想束縛著我們的心靈。通過持咒、唱誦和無私的奉獻去淨化心靈。通過定期的練習冥想，將思想目標定向至高無上的本我上。便能除去思想帶來的限制和約束，你將達到自性開悟即是解脫。

施化難陀大師

二零二一年二月

決志者啊！

投向你自己的自我 - 不朽的靈魂。堅定自己的決心。踏上真理和正義的道路。非常仔細地觀察你的心。保持警惕和勤奮。約束你不安分的各個感官。管制好舌頭和性器。你將穿越輪迴的海洋，獲得不朽和永恆的和平與快樂。

O aspirants!
Take refuge in your own Self, the immortal Soul. Be steadfast in your resolve. Tread the path of truth and righteousness. Watch your mind very carefully. Be vigilant and diligent. Discipline the turbulent Indriyas. Curb this tongue and reproductive organ. You will cross the ocean of Samsara and attain immortality and perennial peace and joy.

Sarvani Sivranandaji

施化難陀大師

二零二一年四月

什麼是正行？只講真話，堅持不殺生，不在思想、言語和行為上傷害他人的感情。不說粗言穢語，不憤恨他人，不辱罵他人或說他人的壞話(Ninda)。在一切眾生中看到神就是正行(Sadachara)。

What is Sadachara?
To speak the truth, to practise Ahimsa, not to hurt the feelings of others in thought, speech and deed, not to speak harsh words to anyone, not to show anger towards anyone, not to abuse others or speak ill of others (Ninda), and to see God in all living beings is Sadachara.

Sarvani Sivranandaji

施化難陀大師

God is always with you. He will protect and deliver you. Take refuge in Him. His blessings will overflow into your life and transform your mind and body. Develop your consciousness of spiritual things. Make a special effort daily to exercise control over your thoughts, words and actions. Feel His presence in your room. Pray and meditate daily.

Sarvani Sivranandaji

二零二一年六月

神永遠與你同在。祂會保護你，拯救你，請投靠祂。你的生活將會滿溢著祂的祝福，改變你的身心。提高你對精神事物的意識。每天要倍加努力地控制自己的思想、語言和行為。感受祂時刻都在你身邊。記得每天都要祈禱和冥想。

施化難陀大師

THE UNIVERSAL PRAYER 共同禱文

Swami Sivananda 施化難陀大師

本會永遠名譽顧問 鄭驊峰老師(Hari Cheng) 義務翻譯

O Adorable Lord of Mercy and Love !	慈悲和仁愛的上主！
Salutations and prostrations unto Thee.	謹向祢頂禮致敬。
Thou art Omnipresent, Omnipotent and Omniscient.	祢無處不在、無所不能、無所不知。
Thou art Satchidananda. (Existence-Consciousness-Bliss Absolute.)	祢是絕對的存在、意識和極樂。
Thou art the Indweller of all beings.	祢是一切萬有的內在者。
Grant us an understanding heart, Equal vision, balanced mind, Faith, devotion and wisdom.	求祢賜給我們諒解的心、 平等觀、平衡的心境、 信心、虔誠和智慧。
Grant us inner spiritual strength, To resist temptations and to control the mind.	求祢賜給我們內在的精神力量， 以抗拒誘惑，控制內心。
Free us from egoism, lust, greed, hatred, anger and jealousy.	把我們從私心、情欲、貪念、 憤怒、憎恨和妒忌中釋放出來。
Fill our hearts with divine virtues.	並且讓我們心中充滿了聖潔的美德。
Let us behold Thee in all these names and forms,	願我們在一切名相中見到祢，
Let us serve Thee in all these names and forms,	願我們在一切名相中侍奉祢，
Let us ever remember Thee,	願我們永遠惦念著祢，
Let us ever sing Thy glories,	願我們永遠歌頌祢的榮耀，
Let Thy name be ever on our lips,	願祢的聖名永遠在我們口中，
Let us abide in Thee for ever and ever.	願我們永遠安住於祢之中。

www.hkyoga-dls.org

17 May 2020

NOTICE BOARD

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：30/12/2021

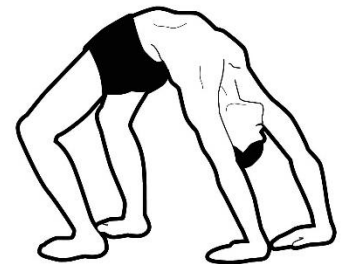
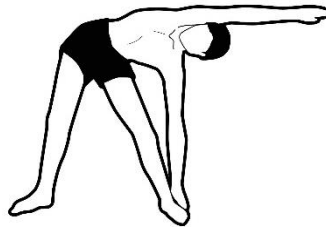
為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號



Mahamrityunjaya Mantra
om tryāmbakam yajāmahe
sughandhīm
puṣṭivardhānam
urvārukam iva bandhānān
mṛtyor mukṣīya māṃrītāt

Maha Mantra

Hare Rāma Hare Rāma
Rāma Rāma Hare Hare
Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa
Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare



編輯組成員：陳惠芳、鄺瑞琮、梁清薇、李秀霞、鍾詩嫻

地址：	香港北角明園西街 26 號曉峯地下	九龍青山道 195A 號雅怡居 1 字樓
Address：	G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong	1/Floor, Art Court, 195A, Castle Peak Road, Kowloon, Hong Kong
Tel：	2887 8719	2725 9628
Fax：	2887 8791	2725 9756

通訊處：	Mail Address：	Email Address：	Website：
香港郵政總局 信箱 679 號	G.P.O. Box 679 Hong Kong	dlskh@gmail.com	http://www.hkyoga-dls.org



Be Good Do Good
成善 為善