



# THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

## 聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

期 刊 29 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

#### 目錄

<b>祖師的教導</b>	
施化難陀大師	
☞ 修行的三個關鍵因素	P.1
<b>上師的教導</b>	
慈達難陀大師	
☞ 無聲的教導	P.4
皈依者的心語	P.7
教學心得	
☞ 駱駝式	P.8
活動照片	P.11
網上講課	P.14
舊文分享	P.15
本會會歌	P.16
印度總會月刊的封面精句	P.17
共同禱文	P.18
告示板	P.19



Swami Sivananda  
施化難陀大師

譯：麥偉恆

#### 修行的三個制約因素

#### The Three Governing Factors Of Sadhana

很多人即使在研讀過宗教和哲學的經典著作之後，也未必知道應該做那些實際行動來達到”悟證神”這個人生目標，在尋求如何開展這個目標。”悟證神”所必需做的三件事就是：(1) 時刻惦念著神，(2) 培養自身美德和 (3) 靈性化所有日常活動。

#### 1. 時刻惦念著神：

在開始時間有中斷，但通過反複練習，你便可以逐漸地時刻惦念。對絕大多數人來說，不斷地在心中重複神的聖名(Nama-smarana)是可行的。相對要喚醒拙火(Kundalini)和提升專注大梵的心相(Brahmakara Vritti)是非常困難的，但是當內心潔淨了的時候，它們便會自動自來。

## 2. 培養自身美德:

在所有美德中，不傷害(Ahimsa)、誠實(Satya)和梵行(Brahmacharya)是最重要的。如果一個人安住在其中一種美德中，所有其他美德會依附著他。觀察心相(Vrittis)。內省。培養思想上、言語上和行為上的潔淨。剛開始時，至少要潔淨自己的行為。然後內心的潔淨就會隨之而來。

## 3. 靈性化所有日常活動:

感覺你是神手中的一件工具，而且所有的感官(Indriyas)都是屬於祂的。重複這個誦句：「我是祢的；一切都是祢的；願祢的旨意達成。」這是一個降服自我的美麗誦句。你隨時會忘記這個誦句，並且無法抗拒我執。但要一次又一次反省來找出自身的弱點。試著安住在「我是神手中的一件工具」的感覺。記住《博伽梵歌》(Gita)的詩句：

### 降服自我

Yat karoshi yadasnasi yajjuhoshi dadasi yat;  
Yat tapasyasi kaunteya tat kurushva madarpanam.

(無論你做什麼，或吃什麼，或奉獻什麼祭品，或布施什麼，或做什麼苦行，都要把它作為對我的奉獻。)  
《博伽梵歌》第九章第 27 節

Praseeda Devesa Jagannivasa (眾神之神啊！世界的救贖，請憐憫我)。這是一個比起 *Pahimam*(拯救我)、*Palayamam*(請常保佑我)、*Prachodayat* (願祂將我的心智導向正途) 一樣或更有效的誦句 - 這些都是極好的誦句。非常強效的誦句。所以要一次又一次地憶記它們和它們的意義。

Sri Ramah Saranam Mama (羅摩神是我的救贖者)、Sri Krishnah Saranam Mama (奇詩拿神是我的救贖者)、Harish Saranam(訶利/毗濕奴是救贖者) - 這些都是有力的皈依咒語(Saranagati Mantras)。皈依就是投靠神或是臣服自我於祂。

Karpanyadoshopahatasvabhavah  
Prichchhami tvam dharmasammudhachetah;  
Yat sreyah syat nischitam bruhi tanme  
Sishyasteham sadhi mam tvam prapannam.

(我的內心被軟弱的污點所佔據；我的思想對責任感到困惑。我求問於你。請果斷地告訴我怎樣做對我比較好。我是你的門徒。教導我，我已經皈依你了。《博伽梵歌》第二章七節)。這是皈依真實上師的咒語。

Sarvadarman parityajya mamekam saranam vraja,  
Aham tva sarvapapebhyo mokshayishyami ma suchah.

(放棄所有責任，只皈依(神)我。我會把你從所有罪孽中解救出來。不要苦惱 - 《博伽梵歌》第 18 章 66 節)

這些全都是皈依的誦句。在《博伽梵歌》第 18 章有一句詩節(Sloka)：

### 工具性

Yasya nahamkrito bhavo buddhiryasya na lipyate,  
Hatvapi sa iman lokan na hanti na nibadhyate.

(沒有我執的人，他的智力不受善與惡(的執迷)所污染，即使他殺了整個世界，他不算殺害，也不會被這行動所束縛。--《博伽梵歌》第 18 章 17 節) 當阿尊拿要迴避在戰場上作為一名戰士的責任: 受到侵略者挑戰時應當義不容辭的戰鬥，奇詩拿便是這樣對他說的。

記住這些詩節。你便會擁有皈依的精神。你會感覺到神在你內，你也在神內。

一天的工作結束後，把你所做的一切奉獻給神。不要把這些行動和你自己等同起來。只需感覺你正履行作為'神慈悲的超然工具'的職責。

Kayena vacha manasendriyairva buddhyatmana va prakritessvabhavat,  
Karomi yadyat sakalam parasmai Narayanayeti samarpayami.」

將所有的行為和所得的果報交付給神。那麼你就不會被束縛。你應該這樣把你所有的日常活動靈性化。感覺整個世界都是神的顯現，而你以各種名義和形式侍奉神，而無論你做什麼 - 你的行動和所得的果報都將其奉獻給神。然後你的內心就會潔淨，以便接受神聖的光和恩典。

### 最可靠的方法

所以，實踐這三個必要條件 - 時刻惦念著神、靈性化你的日常活動、培養自身的美德。

這三個要素非常重要。實踐它們。這是悟證神的最容易、最快捷、最可靠的方法。

Esha sarveshu bhuteshu gudhatma na prakasate;  
Drisyate tvagryaya buddhya sukshmaya sukshmadarsibhih.

(神我[Atman]隱藏在芸芸眾生之中，唯有精湛的先知們通過他們敏銳而微妙的智力才能看到。)

如果你想正確地理解梵經(Brahma Sutras)，你需要非常敏銳的智力。不是所有人都有這能力。即使有，實踐也是必需的。因此，對於絕大多數人來說，時刻惦念著神、靈性化所有活動和培養美德 - 不殺生、誠實(Satya)、梵行 - 構成了修行最重要的部分。這些要素亦是佛陀的八聖道的基礎。這些要素也相應於主耶穌的「登山寶訓」。這些是所有宗教的基本要素。所以，請修持這些要素，並悟證神。愛護眾生。成善和為善。願神祝福你們!

本篇文章節錄自《修行方法》(Sadhana)一書中的第一章

## 上師的教導



### 無聲的教導 The Silent Teaching



Swami Chidananda  
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

安靜地坐在你的靈性導師或任何聖賢(Mahatma)面前冥想。讓「靈魂」與靈魂對話。你所有的疑惑都會自動消除。你會有很好的靈性體驗。你將體驗到無法言喻的平安和內心的喜悅。這是實現生命目標的真正途徑。

-施化難陀大師 (Swami Sivananda)

他是極樂的聚集，那純粹的極樂。沒有人能在施華神(Siva) 面前夢見邪惡。邪惡飛走，撒旦逃跑，激情消逝，憤怒消失，而流氓在可愛和極樂的施華神面前成為了聖人。

(Swami Krishnananda)

- 奇詩那難陀大師

印度總統們、蘇聯副總理和其他眾多知名人士都曾參觀靜修院(Ashram)。靜修院位於去北阿坎達(Uttarakhand)朝聖之旅的高速公路上。這條高速公路會通往最神聖的朝聖地 - 特里尤吉·納拉揚(Triyugi Narayana)、凱達爾納斯(Kedarnath)、通格納斯(Tunganath)、恆昆(Hemkund)、巴德里納斯(Badrinath)。

讓我們試著去理解祖師這個心胸寬廣的人，他彷彿一下子給予了所有的求道者難以言喻的好運。祖師是一個對榮譽、敬意、禮物、高度讚揚、崇拜、尊重等等不為所動的人。雖然人們都把這些獻給他，但它們卻不影響他內在的簡樸、沈著和謙卑。這些虛榮也不符合他的個性。他不喜歡坐在厚重的墊子上。他會說：「這種特殊的座位會刺痛我。把它拿開。」所以，如果我們給他安排一個這樣特殊的座位，他在坐下之前要做的第一件事就是把它移開。他必須把它移開，然後才會坐下。

他沒有講課的習慣，也沒有讓我們坐在他面前教書的習慣。沒有課堂，沒有課程，沒有個人指導，沒有演講。有三四次，在弟子的懇求下，他確實有講話。他說話時響如雷聲，直言不諱，率直而鏗鏘，同時也是最鼓舞人心的。他令我們驚嘆，讓我們智慧提升到崇高處。那些場合祖師會開示呢？它們是 (i) 上師節 (Guru Purnima) (ii) 9月8日的祖師誕辰紀念日 (iii) 新年前夕，即12月31日 - 他有時會在午夜才開始講話。



幾乎每個月，他都會在每個特殊場合發表書面信息。每年於1月14日的豐收節(Makara Sankranti)開始發信息，2月的施化神誕辰節(Mahasivaratri)，3月的薩拉斯瓦蒂女神春祭慶典(Vasant Panchami)，4月的拉瑪節(Rama Navami)。同樣在哈努曼誕辰(Hanuman Jayanti)、佛陀誕辰(Buddha Purnima)、奇詩那誕辰(Janmashtami)、難近母普祭(Durga Puja)。但他只限於三個場合發言。有時，他還會在另外兩個場合發言：兩個靈修週(Sadhana Week)。但那是留給他可愛的意志去決定的。兩個靈修週是在復活節和聖誕節假期期間。但是靈修週的日程安排從來沒有提及任何「祖師講話」這樣的項目。在那些日子裡，清晨的祈禱冥想課程是在凌晨4時，人們在凌晨3時或3時30分起床，沐浴或梳洗後，他們會在凌晨4時之前來到拜讚禮堂(Bhajan Hall)。拜讚禮堂的外面和裡面都是漆黑一片的。那個年代沒有電力。那裡有無間斷的《洪名聖咒》奉愛唱誦(Akhanda Kirtan)，同時有像古希臘和羅馬時已有的永恆燈火(Akhanda Jyoti)，在一個小陶盤裡的一點棉花燈芯上搖曳。那火光一直都在那裡，日日夜夜，在一個角落裡。除此之外禮堂的其餘部分是在完全黑暗裡。晨禱開始於讚頌象神及眾神(Jai Ganesh Kirtan)、上師讚美詩(Guru Stotras)、平安咒(Shantipath)等等。納拉亞那南達大師(Swami Narayananda)、普爾納博登德拉大師(Swami Poornabodhendra)、薩斯瓦塔南達大君大師(Swami Saswatanandaji Maharaj)、尼加博達南達大師(Swami Nijabodhananda)（後來定居在瓦拉納西(Varanasi)並於1987年8月3日離世），他們負責這一切，就像我們現在的德瓦南達大師(Swami Devanandaji)做的一樣。然後是唱誦神的聖名(Nama-Sankirtan)，閱讀等。

祖師沒有指定位置或座位，他來的時候和其他人一樣坐在一個角落裡。沒有炫耀，沒有等待敬禮，也沒有試圖選擇座位。他會安靜地坐在角落裡，甚至沒有人知道。但隨著常規項目結束，唱誦(Kirtan)即將開始，寂靜突然被非常非常響亮而緩長的元音(Pranavas)「噢……姆……，噢……姆……，噢……姆…… (O……m……，O……m……，O……m……) 打破了。那是甚麼？祖師來了，坐在一個角落裡，突然傳來響亮的、緩長的元音，他把自己提升至最高的音調，我們發現他的音調凌駕我們所有人。他從不喜歡坐著發表演講，那不是他的風格。在1954年之前，當他身體還健康時，每次他都只會站著講話。那之後，他因年事已高，身體不復往日，無法再站立而別無選擇的坐著。即使在台上，他也會站著來演講。1953年，我們在施化難陀聖柱附近舉行了世界宗教議會。他推開椅子，站起來說話。他過去常說：「站著讓我感覺自由，感到擴張。」誰知道，他突然說話的時候，他可能會將雙手高舉過頭來唱誦(Kirtan)，或甚至開始在忘形的情緒中跳舞！沒有人知道，他隨後的心情會怎樣和他接下來會做什麼！那是他的本性。

他不喜歡任何拘謹。有一次我們在課後向山下行。那時，已經有 22 到 24 個木台階。在部份路段我們要在斜坡上行走，而中途一段比較寬闊的路上有一系列塗上油漆的鐵路枕木類型的雪松(deodar 喜馬拉雅雪松)木台階。正當我們下行時，祖師很高興讓我們參與討論一些書本的手稿。他有一個袋子，裡面裝著他最新寫好了的手稿。他一面在說話的時候，一面他想給我看著手稿來說明一些內容。於是他便在台階上席地而坐。他從沒想過：「我是聖潔生命會的創始會長，這個信託的創始人，那個信託的主席，那個的總裁……」他以最自然、自發、不拘禮的方式簡單地坐著。

我告訴過你一個關於一位非常顯赫的印度政府官員的故事。他是受人尊敬的達波萬大師 (Swami Tapovanji) 和祖師的弟子，而且經常探訪靜修院。他與祖師交談後，他們兩人從辦公室走出來。那人到處找他的傭人，因為他習慣讓他的傭人幫他放好鞋讓他穿上。祖師在數秒內打量了情況，並立即把鞋子拿來放在官員面前。那個官員弟子震驚不已。但上師尊說：「不。不要緊。」祖師的坦率和謙遜是自發的。這是他的正常本質，就像太陽去照亮、風去吹拂或水去濕潤東西一樣。下一刻，他還是正常的自己。他從來沒有想著或覺得自己做了什麼特別的事情。因為當時我就在那裡，我仍然清楚地記得那件事。這是一堂值得珍惜、銘記和終生仿效的以身作則的教誨。有時，當我也自然地作出這樣行為時，那刻我不是慈達難陀，而是施化難陀大師在我身上顯現。

有時當有人敬禮上師尊或設法觸摸他的腳時，他會說：「哦！拜託，也完成這齣戲劇。」對他來說，整個世界和所有外在的行為都是一場戲劇。但就我們而言，上師尊發表的任何東西都是真材實料，是他發表的一種訓誡。他從來沒有說過，「先生！來，我教你韋檀多經(Vedanta)！」他沒有講課。他沒有叫我們坐下來聽他講道。但是，如果我們發心尋找教導，他的每一個小動作都是一個教學。當一個人明白這一點，那時他才能欣賞到祖師對我們的教導。

幸運的是那數位寫過他的《日常》(施化難陀，日常，第 1 至 32 冊)的人。我不知道是誰先開始寫的，但可能是維卡特薩難陀大師 (Swami Venkatesanandaji)。至少有八位弟子曾經寫過，阿特曼難陀大師 (Swami Atmanandaji)、古魯沙拉難陀大師 (Swami Gurusharananandaji) 和特立尼達的阿南達瑜伽士 (Yogi Ananda Trinidad)。他們非常、非常幸運，因為為了寫這些文章，他們熱切地觀察著上師尊，而且他們全神貫注於上師尊的這些無聲的教導中。這些無聲的教導比上師尊所寫的所有書籍都更加基本和深入。

本章節錄自慈達難陀大師著作《施化難陀大師：聖人、賢者和神人》  
(Swami Sivananda: Saint, Sage and Godman)

2020年1月南印度朝聖，有許多說不完的經歷。當中有……

話說出發前收拾行李時，我當時帶備了一樣以往出門前從沒帶過的東西，一條長長窄窄的浴簾。我一直奇怪，我帶條浴簾去南印度幹麼呢？但，我沒理會，想帶，照帶了。

在斯里蘭卡對岸，有一間古廟，古廟很大很美，但此古廟最出名的，是廟內的聖井，相傳井水是聖水，有清洗多生多世的業的功效。

清洗有兩種方法，一是由祭司將井水由頭到腳淋受者全身；二是由祭司向受者的頭潑水花。

當我一聽<洗業>兩個字，馬上兩眼發光。我一直覺得自己修行的進步緩慢，其中一個因素是業重。就如一隻船，想開快一點，但因負磅太重，垃圾太多，一直都是慢行中。現在減磅的機會就在眼前，馬上心跳加速，兩眼發光。當時便想，我要由頭淋到腳呀！

我沒去詳細了解全身洗白白的過程是如何，歷時多久，會有什麼問題。當我想做一件事時，心口個<勇>字馬上自動跑了出來，是有點不顧一切的。同行八個團友中，大家好像都只想向頭潑水，我沒理，我勇往向前，幸好有死黨 Jessica 捨命陪君子，答應一起洗白白。當晚我決定，只要明天不是下大雨，我便去洗白白。

皇天不負有心人，當天雖然沒放晴，但都沒下大雨，當導遊問誰要洗白白時，我和 Jessica 馬上舉手。當我們舉手後，又有人加入呵，是一對來自英國的長者夫婦和女大師呀！一行五人，浩浩蕩蕩的前往。

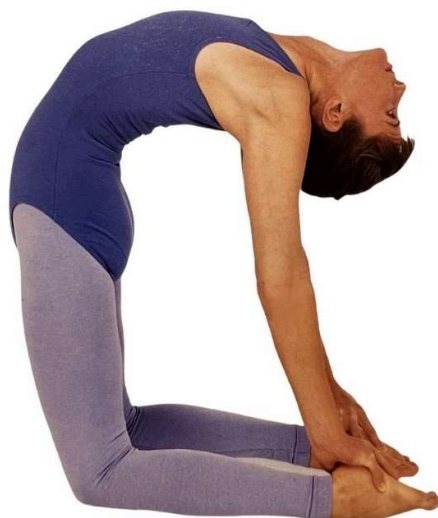
完成後我才知，原來二十二個井，每個井都要淋一次，由一順序淋到二十二，歷時應該差不多一小時。當經歷第一個井後，五人都全身濕透。有些井在室內，有些井在室外；每一井水的溫度各異，有冷有暖有溫；味道都不相同，有甜有甘有咸。我們五人一起，女大師帶領大家一起唱誦，被井水由頭淋落腳二十二次的感覺，極度難忘。每次被井水淋時，我都持著本尊咒，祈求 Guru 加持。每一個井代表不同的神的神的加持，最讓我覺得幸運是，當中一個井的神，便是我的本尊。

最後，我們四位女士一起更換衣服，把身上的舊衣服，裡裡外外，全部留下，不帶走，喻意棄舊迎新。當更換衣服時，長長窄窄的浴簾大派用場了，我們四人一起在半露天的地方更換衣服，更衣的地方非常簡樸，沒什麼東西，只有一條長長的石磚讓人放乾淨的衣物，但那條石磚是濕漉漉的。我馬上把浴簾放在石磚上，浴簾的長潤，剛好分佈在石磚上，又剛好足夠放上四人的衣物。

阿 Sir 曾說，我們的 Guru ”潤物細無聲”。我當時不太明白，經過今次南印度朝聖，我知道了，並深深體會什麼是 Guru 的潤物細無聲。Guru 為了弟子，無微不至的照顧和關懷，讓人感動到流淚呀。

大家都是 Guru 的弟子，我深信 Guru 是每一個弟子都愛，每一個弟子都關懷，每一個弟子都照顧。只是，每人需要各有不用，Guru 因應弟子需要，給予適合每一弟子的安排。大家細味，定必知道。

## 駱駝式 (Ustrasana)



插圖引用自 YOGA Mind & Body -  
Sivananda Yoga Vedanta Centre DK  
及插圖中中文翻譯由教務組負責

### 修習方法：

1. 先用金剛坐準備，豎直腰背，雙手放在大腿上，膝腿靠埋約盤骨闊度，臀部坐於腳踭腳掌上；



2. 吸氣，膝頭跪起臀部和身體，當身體升起時，留意腿部及腳掌的位置保持平衡，不要移動。頭部和身體面向正前方，手臂在身旁放鬆。





3. 伸展脊椎，先用右手扣握右腳腳蹠，然後換左邊做。保持膝頭着地以免跌開。

4. 當兩手扣握兩邊腳蹠，胸口向上揚，可以將頭部放鬆仰後。保持自然呼吸約10秒鐘，或逐漸延長呼氣至1分鐘然後；還原至孩童式休息，



駱駝式可以伸展整個身體的前部，腳踝，大腿和腹股溝，腹部和胸部，以及頸部前側。還可以拉伸髖屈肌，加強背部肌肉，刺激腹部腸道，幫助改善消化系統。

注意事項:-

高血壓或低血壓，偏頭痛，失眠，嚴重的腰背或頸部受傷的人士不建議修習。

### 完全駱駝式 + 恒常練習

- ◆ 頸椎、腰椎、脊骨正常、膝頭要健康。
- ◆ 上半身成直外，由臍部，肋骨、胸大肌、胸小肌，擴張身體上半身。
- ◆ 肩膊放鬆外旋，肱二頭肌與三角肌得到伸展。
- ◆ 一雙手放於後腰臀部，以保護腰脊，肩胛骨收向脊椎中間，手肘內收，脊椎後彎，保持身體平衡。
- ◆ 經過一段時間修習後，髖關節、薦髻關節可以推前的情況下，
  - 手臂往後伸長至腳跟位置，
  - 手掌輕輕的按在腳蹠上，
  - 保持姿勢，享受放鬆深呼吸。
- ◆ 停留時間要配合自己的能力，量力而為。
- ◆ 還原用大拜式、孩童式，舒緩背部。

### 初階駱駝式 + 恒常練習

- ◆ 金剛坐坐姿，膝蓋微微打開。
- ◆ 雙手放在後面，手掌著地。
- ◆ 伸展前胸肋骨，由臍部往上伸延至自己能力舒適度，隨著感覺能力而為。
- ◆ 頭頸不要後仰太多，眼睛往上望，留意頭頸放鬆。
- ◆ 胸肺式呼吸，保持暢順。
- ◆ 還原用大拜式、孩童式。

### 益處：

- ⌘ 伸展大腿前方股直肌、股外直肌、腰方肌、背部斜方肌，改善寒背、含胸。
- ⌘ 伸延前胸腹直肌、助骨胸大肌、鎖骨。
- ⌘ 擴張胸肺，令呼吸深長。
- ⌘ 帶動腸臟蠕動，幫助消化系統。
- ⌘ 肩膊多做前後旋轉打圈，
- ⌘ 肩膊外旋，三角肌後移向外，頭頸放鬆。
- ⌘ 經常使用電腦、手提電話、低頭族人士，勤加練習，改善肩頸繃緊酸痛。

活動照片

2021年布施活動 - 捐血30  
〔9月份〕



2021年7月24日  
上師節



2021年9月5日  
慈達難陀大師圓寂十三周年紀念唱誦聚會





2021年9月25日  
慈達難陀大師誕辰105周年紀念唱誦聚會



2021年11月6日  
2021年排燈節敬禮上師聖履儀式





2021年12月4日  
2021年導師聯絡組聚會



2022年1月1日  
2022年元旦日同心唱誦聚會

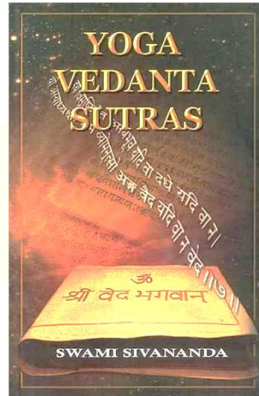


## 網上講課

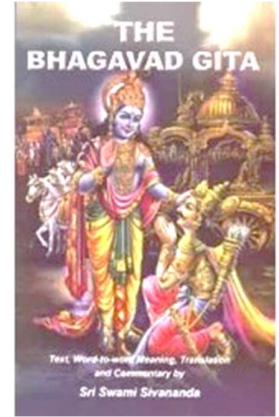
永遠名譽顧問鄭驊峰老師主講

(講課內容可在本會網頁重溫)

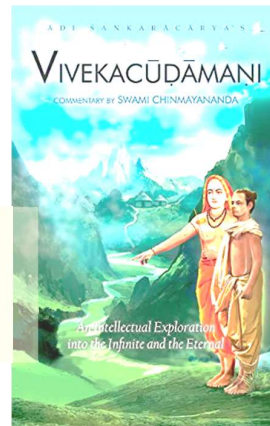
瑜伽偉壇多經  
每月第二個星期六  
晚上 9:30-10:30



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



施化難陀大師的  
108名號

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心  
鄭驊峰

2021年7月24日（星期六 上師節）

師祖的 108 個名號分四星期由  
鄭驊峰老師講解及學習唱誦，共  
在 11 月 6 日和老師一起唸誦。

## 唱誦聚會

北角本會及青山道本會  
每月第一個星期六均有唱誦聚會

## 舊文分享

節錄自本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師於 2003 年的文章

~~~~~  
聖潔生命會瑜伽中心家書 04/2003

### 瑜伽的保健方法

各位瑜伽同學：

最近非典型肺炎肆虐香港，不少朋友都希望防患未然。我希望從瑜伽的角度，給各位提供一點強身保健的意見：

1. 保持清潔以絕外邪：施化難陀大師經常說：“Clean is next to God”(清潔僅次於神)。我們在這段傳染期間，必須加倍注重清潔衛生，勤於洗手沐浴，清洗衣服，外出時盡量戴上口罩。家居也要注重清潔，勤於打掃。
2. 陽光與空氣：我們是自然界的一份子，我們的生存不能脫離自然界。在這段期間，與其到人煙稠密的區域，不如到一些有陽光的、有植物的、空氣清新的地方散散心。
3. 勤修瑜伽，以增免疫力：確保每天都有足夠的運動量。如果出外運動不方便的話，在家中修習瑜伽便是首選了。特別修習以下式子與呼吸法，對增強整體的免疫力絕對有幫助：

- ◆ 拜日式：至少 12 套，注意呼吸的配合。
- ◆ 肩立式：每次 15 秒至一分鐘。注意集中精神於喉頭。
- ◆ 魚式：每次 15 秒至一分鐘。注意集中精神於胸口，並作深呼吸。
- ◆ 後顧式：左右每邊各停留至少 15 秒。
- ◆ 小風箱呼吸法：共三組，每組 20 至 50 次
- ◆ 大風箱呼吸法：共三組，每組 10 次
- ◆ 施化難陀呼吸法：吸氣、閉氣、呼氣。其間以不勉強為主，也沒有嚴格的呼吸比率或修習長短。在吸氣時，想像吸入光明。閉氣時，想像身體的氣場厚厚的掩蓋自己，光明潔淨。呼氣時，想像穢濁之氣從體內呼出。

4. 持誦聖咒：施化難陀大師特別推崇以下聖咒，作為防病防意外之用：

“Om trayambakam yajaamahe sugandhim pushtivardhanam  
urvaarukamiva bandhanan mrityor muksheeya mamritaat”

請為自己為他人，每天誦念上述聖咒，由九次至一〇八次。

已參加綜合瑜伽課程的同學，理應懂得怎樣去唸。不明白的，可參看以下網址，並聆聽慈達難陀大師的示範：<http://www.dlsmd.org/japayajna.htm>

祝各位圓滿吉祥。

晚 鄭仕源敬上  
二〇〇三年四月一日



## 本會會歌

| Song of Divine Life                                                                                | 聖潔生命之歌                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare<br>Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna<br>Hare Hare  | Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare<br>Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna<br>Hare Hare  |
| Serve, love, give, purify, meditate, realise.                                                      | 服務，慈愛，布施，淨化，冥想，開悟                                                                                  |
| Be good, do good, be kind, be compassionate.                                                       | 成善，為善，仁愛，慈悲                                                                                        |
| Seva, Bhaki, Dhyana, Dvara Sakshatkar Pavo;                                                        | 服務，慈愛，冥想，通過自我內省                                                                                    |
| Bhale Bano, Bhala Karo, Dayalu Bano.                                                               | 成善，為善，懷著慈愛                                                                                         |
| Practise Ahimsa (non-injury), Satyam<br>(truthfulness) and Brahmacharya (purity).                  | 修習不傷害、真誠、梵行（貞潔）                                                                                    |
| This is the foundation of Yoga and Vedanta.                                                        | 這是瑜伽與偉壇多的基礎                                                                                        |
| Practise Non-injury Truth and Purity.                                                              | 修習不傷害、真誠與梵淨                                                                                        |
| This is the essence of religion and spirituality.                                                  | 這是宗教與靈性的要義                                                                                         |
| Enquire, 'Who am I?' Know thyself and be free.                                                     | 反省“我是誰？”悟證自性而得到解脫                                                                                  |
| Enquire, 'Who am I?' Know thyself and be free'                                                     | 反省“我是誰？”悟證自性而得到解脫                                                                                  |
| You are not this body, not this mind,<br>Immortal Self you are.                                    | 你不是這個身體，不是這個內心，<br>你是永恆不朽的自性                                                                       |
| You are not this body, not this mind,<br>Immortal Atman! Radiant Atman!                            | 你不是這個身體，不是這個內心，<br>你是永恆不朽的自性，光輝的自性                                                                 |
| Realise this and be free!                                                                          | 悟證這真理而解脫                                                                                           |
| This is your duty, foremost duty.                                                                  | 這是你的責任，最重要的責任                                                                                      |
| Therefore do it now, do not postpone.                                                              | 坐言起行，不要拖延                                                                                          |
| Lead the Divine Life.                                                                              | 過聖潔的生命                                                                                             |
| So says Gurudev.                                                                                   | 祖師（施化難陀大師）如是教導                                                                                     |
| Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare<br>Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna<br>Hare Hare. | Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare<br>Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna<br>Hare Hare. |





# 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.<br>(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,<br>Equal vision, balanced mind,<br>Faith, devotion and wisdom. | 求祢賜給我們諒解的心、<br>平等觀、平衡的心境、<br>信心、虔誠和智慧。 |
| Grant us inner spiritual strength,<br>To resist temptations and to control the mind.            | 求祢賜給我們內在的精神力量，<br>以抗拒誘惑，控制內心。          |
| Free us from egoism, lust, greed,<br>hatred, anger and jealousy.                                | 把我們從私心、情欲、貪念、<br>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](http://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](mailto:dls_periodical@yahoo.com.hk)

下期截稿日期: 31/12/2022

為保障會員權益,  
請於稿件上列出會員姓名及編號

## 洪名聖咒

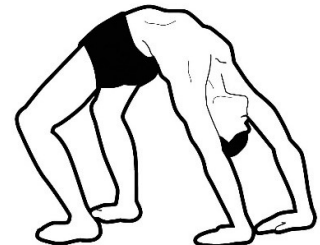
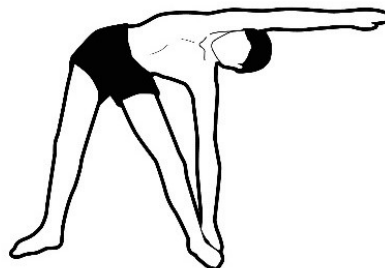
### Maha Mantra

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

## 戰勝死亡聖咒

### Mahamrityunjaya Mantra

oṃ tryāmbakaṃ yajāmahe  
sughandhīm puṣṭivardhānam  
urvārukam iva bandhānān  
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt



編輯組成員：陳惠芳、鄺瑞琮、梁清薇、李秀霞、鍾詩嫻 特約校對：梁熙桐

|          |                                                                       |                                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 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<br>信箱 679 號 | G.P.O. Box 679 Hong Kong | dls@hk.com     | <a href="http://www.hkyoga-dls.org">http://www.hkyoga-dls.org</a> |



**Be Good Do Good**  
**成善 為善**