



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

期 刊 30 期

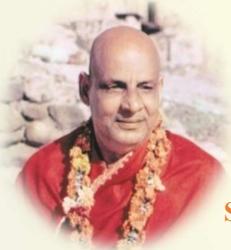
總會資訊

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



Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

你們都要成為奇詩拿
Become Ye Krishna

神的兒女們！

上主聖奇詩拿 (Bhagavan Sri Krishna) 的生平說明了如何去活出理想的、崇高的人生。對《博伽梵歌》(Bhagavad Gita) 最好的評註是它本身的作者的生平。奇詩拿活出了他自己的教導，而他亦教導了最崇高和最偉大的義理。奇詩拿是一個完滿的人，他以完滿的實相意識活出了完滿的人生。他是世上其中一個最忙碌的人，一個無與倫比的政治家，精通各種學問，活在一個各人性格迥異的大家庭中，致力於通過摧毀敵對力量和提升那受到踐踏的正法 (Dharma) 來為人間帶來平安。然而，做着所有這些全面類型的各種各樣的活動的時，他不斷地安住於那無所不在、永恆的

祖師的教導

施化難陀大師
☞ 你們都要成為奇詩拿 P.1

上師的教導

慈達難陀大師
☞ 那種我們祈求獲得的內心 P.3

教學心得

☞ 前彎伸展 P.5

皈依者的心語 P.8

布施活動 P.9

活動照片 P.9

網上講課 P.13

本會資訊 P.14

印度總會月刊的封面精句 P.16

本會會歌 P.17

共同禱文 P.18

告示板 P.19

絕對意識中。他是一元與多元的綜合，是未顯現與顯現的調和，是無限與相對的焊接。對於奇詩拿，沒有什麼可以獲取也沒有什麼可以捨棄，因為祂便是那同時存在於這兩個對立面中的知覺實相。他是一個綜合的人，在這個世界上謹慎行事，他的行動不是基於個人利益而是基於真理意識，不是基於特定的而是基於普遍的存在。因此，要成為完整和完美就是要成為一個完整和完美的奇詩拿。

每個人的內在都隱藏著一個完美的奇詩拿。每個人都是潛在的奇詩拿。奇詩拿知覺已經在你裡面；你只需要通過自律和冥想來將它顯現出來。要活出《梵歌》（Gita）的哲學意識就是要成為奇詩拿本身。儘管世上有各種紛擾，奇詩拿仍保持着與最高靈性的不間斷的一體關係。世間上沒有出現過比聖奇詩拿更偉大的人，甚至沒有比祂更偉大的神明。同一個奇詩拿，那個純樸牧牛人們的朋友，同一個在堅戰（Yudhishtira）的皇家祭祀中為客人洗腳的謙卑僕人，就是那個吞噬一切的巨大宇宙存有（Virat），它使凡人的代表阿尊那（Arjuna）眼花繚亂並充滿敬畏。我們找不到另一個人可以與這個光榮的典範相提並論，不論是作為一個完美的個人還是上帝的顯現。

聖奇詩拿的典範是每個想通過捨棄而獲得自性的知識的人的奮鬥目標。身在世間而又出世間，從一體的角度看多元的宇宙，身為人卻知道人裡面的靈性，在世間工作卻不為世俗之道所干擾，做主人的作為，活得像神一樣，作為所有人的一個虔誠、謙卑的僕人、活躍在相對中，而同時安住於絕對中，這是奇詩拿給世間的教訓。

通過實踐不朽的《博伽梵歌》的主題，即是綜合瑜伽，使自己成為奇詩拿，那在世間上活動的本尊（Ishwara）。

願你們都發光照耀得像奇詩拿一樣！



本文節錄自<D.L. 1949>
原文可在印度總會的電子書網站下載：
<https://www.dlshq.org>

上師的教導



那種我們祈求獲得的內心
The Type of Mind You Should Pray For



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

至誠頂禮我們尊崇和愛戴的聖主師尊施化難陀大師大君(Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj)。他教導了我們關於那些構成這個世界表象的所有的名和相的短暫本質的事情。他也教導了我們那超越一切的不斷變化的名稱和形相、那是永恆而且絕對的、不朽而且永續的永恆實相的不變本質。

如果我們希望得到證悟、啟示、神聖圓滿和解脫，我們便應該將我們所有的思想引導到這個偉大的、完全超越的、絕對的實相的方向上。當我們的內心在不間斷的思想流中持續不斷地朝著上帝的方向移動時，那裡就有實現我們生命的真正圓滿的保證。這就是我們獲得最高福祉和無上幸福的保證。

因此，這就是那種你應該祈求得到的內心——一種不願轉向這個由正在消逝的明和相構成的、短暫的、容易腐壞的世界的內心，它沒有傾向去向外移向那些給我們短暫、膚淺、粗糙的感官愉悅，但同時又會給我們帶來許多疾病和悲傷的對像。

明智的人不會陶醉於這些吸引人但虛假的感官對象。智者不會陶醉於表面的暫時滿足的對象。你必須做出決定。你是想變得明智，還是想證明自己是愚蠢的。儘管做了那麼多的靈性閱讀，那麼多的靈修聚會(satsanga)、明辯〈viveka〉、詢問自性(vichara)，如果你仍然是愚蠢的，那就表示你的愚昧非常嚴重了。

我們還應該祈求有一個在樂與苦、榮與辱之間保持著平衡的內心。忍受侮辱和傷害。如果有人取悅你，如果有人責備你或侮辱你，內心要保持不變。不要為它所動。因為在這個世界上，侮辱和傷害是不可避免的。各種各樣的人都在那裡。如果我們因為人們對我們的一點點負面情緒而感到懊惱，那麼我們的懊惱就會永無止境。你永遠不會平安。

世界是由各種各樣的人組成的。純淨性的（Sattvic）人們會恭敬地與你交談。他們也會在你背後恭敬地談論你。他們不會在你面前說一套，在你背後說另一套。他們總是會恭敬地談論你，即使是對著陌生人。他們甚至希望陌生人知道某某人值得尊重。他們投射出一個令你得到他人尊重的形象。

因此，一個純淨性的（sattvic）人總是表現出尊敬，恭敬地帶著感情地談論別人，而不在乎別人如何談論他們。尊敬的態度或侮辱的態度對純淨性的人來說是一樣的，因為在他們的評價中這兩者都沒有價值。它們是相同的，因為變幻莫測的人性是善變的。它在各種心情和情緒中一直在改變。同一群會把你誇讚到天上去的人，如果那一刻他們不喜歡你的話，另一回他們便會說你的很糟的壞話。

因此，你得向神祈求，不管人們怎樣對待你，你的內心總是一樣的。有一句祇教諺語是這樣說的：「主啊，請賜予我一顆這樣的心，使我能夠以平靜、快樂的心態度過那甚至是極度悲傷和痛苦的時期。就如當一切順利時，我很高興，當事情不順利時，我也總是很高興。」這是一個真正的奉獻者、一個純淨性的（sattvic）奉獻者的標誌。

一個內在與神一體的瑜伽士總是在享受盛宴。但那盛宴是什麼？那是知足（santosh）的盛宴。有一句英國諺語「知足是一場持續不斷的盛宴」。

因此，讓我們培養這種內在——永遠快樂，永遠平衡，永遠把享樂和痛苦看成一樣，永遠同樣地看待侮辱和傷害或榮譽和尊重——永遠生活在一種內在平衡、滿足和開朗的狀態中。我們可以向上帝祈求，而且也可以向聖主上師祈求得到這樣的內心。

本文章是《尋求超越》一書中的一章。



題目：前彎伸展 (Pada Hasthasana)

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
(式子名稱及相關插圖僅供參考)



白鶴式：

- ✦ 直立前彎
- ✦ 腹部，胸部，頭部，
- ✦ 貼向大腿。
- ✦ 練習此式子，
- ✦ 伸展幅度由背後延長至大腿後筋腱。

攀足式：

- ✦ 高難度式子，想像由腹，胸，額頭全部貼近整條腿部。完成有一定難度，不能靠死力拉伸，
- ✦ 需要配合呼吸，慢慢練習，持之以恆。
- ✦ 當腿後筋及背後脊椎彈性柔軟度增加了，
- ✦ 加上腹部收縮力加強，
- ✦ 每天增加以上幾點練習，
- ✦ 不可急進。
- ✦ 本身柔軟度高的身體
- ✦ 也是要循序漸進進入狀態，以免受到損害。



溫馨提示：

體位留意脊椎移位/椎間盤突出，不宜直身向前彎腰。如果想向前彎，先曲膝腿下蹲，

慢慢下來，上來時手帶動加上腹力大腿力輔助。

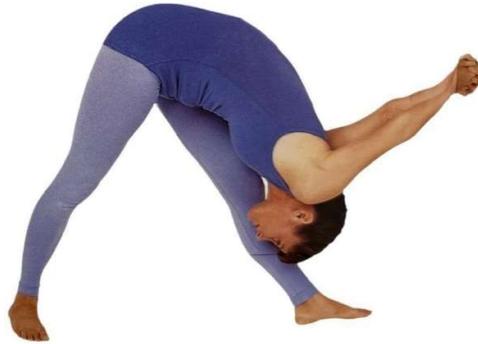
保護身體要緊，以免加強脊椎壓力。

或者暫時停止練習這個體位式。



金字塔式：

- 分腿前彎，頭頂向下，循序漸進直至有天可落到接近地面，盡力而不勉強。(屬於半倒立)
- 保持身體穩定平衡。



轉動三角式：

- 前彎旋轉腰部，
- 擴胸，旋腰，靈活上半身。
- 以上式子，由淺入深，
- 留意血壓高/低，身體平衡能力。



坐姿分腿側彎：

- 將兩腿盡大開，轉腰側彎臉向右上方，呼氣時慢慢側身向下靠近左腿，
- 伸展時想像脊椎貼近大腿，保持自然呼吸。



大蝙蝠式：

將兩腿盡量打開，呼氣時將身體慢慢向下，直至左右兩邊手指可以扣着兩邊大腳趾，呼吸保持緩慢及深長。嘗試前額、下頷着地，最後胸口着地。全程保持整個腰背垂直伸展。



烏龜式：

- ✚ 式子能夠伸展整條脊椎骨及活化脊椎神經。
- ✚ 微微地曲起膝頭，手掌向下着地，手指指向後，慢慢地將一雙手臂滑入膝蓋下。逐漸地將膝蓋往下推，直至膝蓋伸直，胸口着地。下頷着地能夠帶動血液循環至喉嚨部分，更能刺激到甲狀腺。



注意事項：

例如：脊椎間盤突出，避免前彎直下，試試半彎腰前傾，挺胸抬頭，觀察能力而為。曾經做了手術的更不適合。分腿前彎及側彎的練習，更不可勉強拉伸，保持恆常練習，動作全部由淺至深，留心自己身體反應，量力而為。循序漸進式，避免傷到筋腱，肌肉撕裂。堅持練習，吸收體會，自然有進步成效。

Hari Om !

向神和上師頂禮！

收到通知，鄧副會長希望第四屆同學寫皈依者心得。其實我也沒什麼心得，只是有少少感受，膽粗粗就在此寫寫。如有錯誤，希望大家指正及不要見笑。

每年大師在瑜伽營、鄭老師在靈修課堂上，都有提及因何要皈依取得聖咒，這是與神和上師建立一個可以聯系的頻道，要每天持誦聖咒以能靜化自己。

在我還未皈依時，參與慈達難陀大師的百歲冥壽慶典的印度之旅，在參與活動、廟堂唱誦，當時就有一個感覺，我係時候皈依了，我這就跟鄭老師說了皈依的事；感謝鄭老師、彭副會長及會的安排，在當年的大師訪港瑜伽營內我就皈依了。

開始每天早上持誦聖咒，一段日子後，漸漸越來越覺得難靜下心來，每當持誦聖咒時都有煩燥不安的的感覺，慢慢將持誦聖咒的時間減少，由持誦11串念珠減到8串、減到5串、減到3串，之後就停下來沒再持誦聖咒了。

一段日子後，與導師同修們提及我這問題，她們轉述鄭老師都曾說過，修行路上總會遇到這些障礙，會有上上落落，給了我一些提議及方法，我就試著做，我又再次每天早上持誦聖咒的功課了。

我記起大師曾說過，內心就好像一匹野馬，經常的亂跑亂跳，很難馴服。我們要每天去看看牠、撫摸牠，與牠建立良好關係，就能將牠馴服了。我們的內心也是這樣，用持誦聖咒來撫摸自己的內心、靜化內心、磨平我執，調較自己去到能與神和上師聯系的頻道。

祈求神和上師祝福、給我力量，能在瑜伽修行路上堅持行走下去！Hari Om !

布施活動

定期捐血月 - 一月、五月、九月

本會為實踐施化難陀大師的教導，舉辦布施活動 - 捐血，並迴向一切眾生，願眾生平安快樂、身體健康，吉祥圓滿。據悉，香港紅十字會輸血服務中心（“捐血中心”）是香港唯一提供血液予香港醫院使用的團體。為提供足夠及安全的血液供醫療之用，每天必須有足夠市民來捐血。由於血液沒有代替品，亦有儲存期限，最理想是捐血者能風雨不改，自動定期捐血。一般來說，成年男性及女性捐血者可分別每 75 日及 105 日捐血一次。

有見及此，本會鼓勵各位會員積極響應捐血中心的熱切呼籲，在各自的身體狀況及情況合適下，踴躍捐血，並持續定期捐血。本會現經領導層議決，將捐血活動定為每年度以下的三個月份定期整個月進行：

- (i) 1 月（新年元月）
- (ii) 5 月（本會會慶月）
- (iii) 9 月（上師誕辰月）

本會將在上述捐血月舉行前，另行發出通告，通知有關捐血活動的細節安排，敬請留意。捐血可救助生命。生命無價，您的無私奉獻，為傷病者燃點生機，或可救活瀕危的生命，令生命得以延續，以生命影響生命，讓愛的光輝更閃耀！恆常定期捐血，更可穩定地提供所需的血液，造福社群。

“成善、為善”，請參加捐血救人善舉！

活動照片

2022 年布施活動 - 捐血 5 月份#31 期及 9 月份#32 期



5 月份#31 期



9 月份#32 期



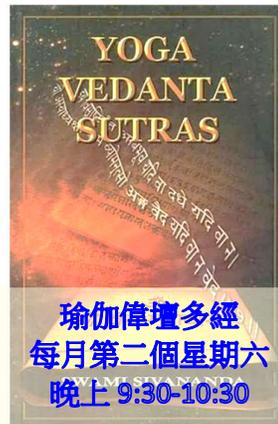
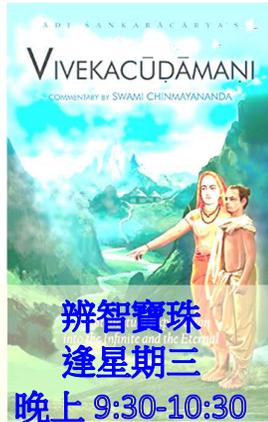




網上講課

永遠名譽顧問鄭驊峰老師主講

(由二零二二年十二月開始，網課暫停，之前的講課內容可在本會網頁重溫)



唱誦聚會

每月第一個星期六均有唱誦聚會

北角本會：17:00-18:00

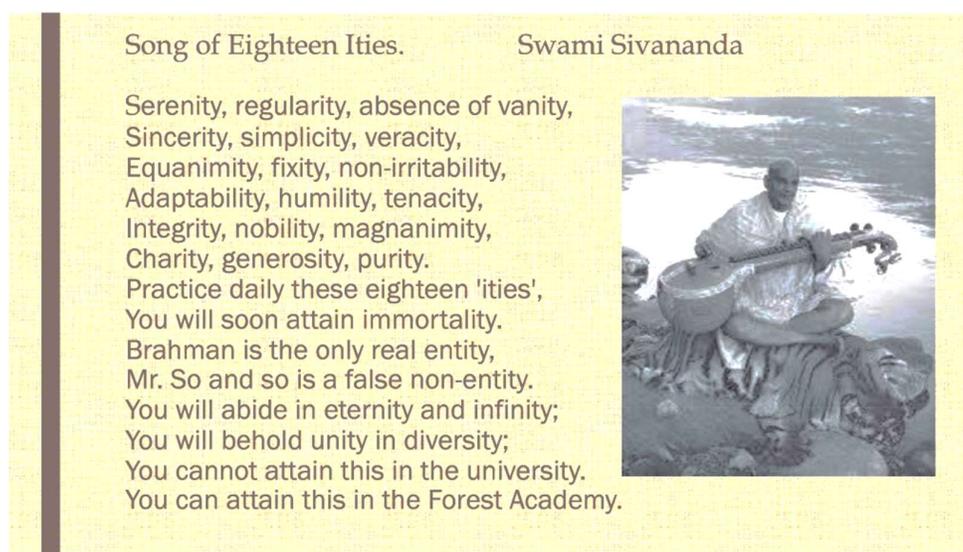
及青山道本會：18:15- 19:15

本會資訊

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心(簡稱”本會”)的面書(Facebook:
<https://www.facebook.com/yoga.dlshk?mibextid=ZbWKwL>)持續有更新啦。歡迎
開有面書賬戶的同修常來與本會互動。

本會的面書主要分為二部份:日常帖子和專頁。日常帖子主要發佈一些本會或總
會的消息,而專頁則用作發佈本會師祖施化難陀大師最後的著作”神聖的靈藥”
的節錄,從2022年11月底便開始發佈,到2023年1月中會完成上載第一章的
全部節錄。不用擔心要另外關注此專頁,日常帖子會每日轉載的。

在2022年12月,接觸人數最多的專頁帖子的配圖是



這張照片是否很眼熟。在疫情期間,鄭老師持續在網上舉行靈修聚會,讓同修們
在家中也能參與,精進瑜伽修行。這是2020年四、五月期間鄭老師講述的十八
聖德之插圖。有興趣的同修可以在本會網頁找到相關的資料重溫此課堂。

除了這張貼圖之外,帖子受歡迎的原因之一是同場加有師祖親自唱的十八聖德
之歌的YouTube連結。想聽到師祖親切的聲音可參照以下的連結:

https://youtu.be/f_IBvzdAz40。

有時間常來跟本會的帖子互動。互動人數越多,面書會把相關的帖子推送給更多
人,讓我們多出一分力幫忙把師祖的綜合瑜伽傳揚出去。

將一切的功德迴向給眾生,讓眾生早日離苦得樂,自性開悟。Om。

二零二二年一月

新禧伊始，你修行的步伐在來年將邁出光輝的新一步。要與你的精神氣並肩奮力向前。不要讓凡塵俗世的聲音打擾你。專心聆聽你內心靈性的聲音。生活在追求善(Shreyas)的世界 - 為自性開悟修行的世界。

施化難陀大師

二零二二年二月

在你的靈修道路上，迎面而來的會是數以百計的失敗、無數的困難和障礙、接二連三的挫折。但如果你真誠和認真地對待你的修行，如果你經常練習瑜伽和冥想，你就會從這挫敗中再次站起來，邁向並一定會達至開悟。

施化難陀大師

二零二二年三月

世界只是神安排可見的宇宙劇場，所有人都不過是這生命舞台上的演員。在短暫的人生中，每個人都要努力演好自己的角色。不但要演好自己，亦要對善待其他人，不生惡意，不傷害，沒有隔閡或貪婪，憐憫和友善，這樣靈性的目標便觸手可及。

施化難陀大師

二零二二年四月

很難找到像奇詩拿難陀大師這樣的綜合瑜伽士。一般偉檀多論者不認同愛心瑜伽和業力瑜伽。但是奇詩拿難陀大師就像我一樣像奇詩拿神。將服務和奉獻與智慧結合起來達至完美無缺的本我。

施化難陀大師

二零二二年五月

以你的全心、全意、全靈即你的一切(Sarva Bhava)靠近神。不要有所保留。內心、意識(Chitta)、智力和自我都應該一致向神降服。你將得到無上的祝福。你將得到祂全然的恩典。

施化難陀大師

二零二二年六月

感受整個世界都是神的顯現，而你會在一切名相中侍奉神。無論你做什麼，你的行為及其結果在每一天結束時都要將當天做的行為和結果都奉獻給神。不要將你的行為認同為自己。這樣你的心將被淨化從而準備接受神聖的光華和恩典。

施化難陀大師

二零二二年七月

向你的上師投誠。信奉你的上師。全心全意為他服務。敬愛他。你的心將會很快被淨化。你將心無旁騖。你很快就會透過上師的恩典獲得自性開悟。

施化難陀大師

二零二二年八月

真理聖殿的朝聖者啊！不單要相信還要理解。自己站起來。不要依附他人。以無比的勇氣和堅定的信念踏上靈修之路。點燃你心殿中的靈性之火。認真地、恆常地、嚴格地冥想。了解自我就能開脫。

施化難陀大師

二零二二年九月

點燃你心中神聖的愛；這是通往自性的捷徑。

施化難陀大師

二零二二年十月

凡塵俗世是一所不凡的學校。為教育你而設的。令你更具智慧。勿忘瑜伽精神。利用所有機會去精進。世上沒有壞事。你的能力和意志力將會得以提升。收獲更多的聖靈之光、知識、純潔、平安和精神力量。

施化難陀大師

二零二二年十一月

我出現在這個世代就是要給人指明道路。方法是：簡化你的生活，淨化你的心靈。剔除利己主義和驕傲，培養大愛，實行自律。服務眾生。關懷眾生。聆聽、反思、冥想。探求並認識你自己。活在永恆的自性之中。

施化難陀大師

二零二二年十二月

每個死亡都是一個警示。警示的鐘聲每每訴說：“末日近了”。每天你寶貴生命都在流逝。因此，你必須極其誠懇地將自己沉浸在恆常修行中。

施化難陀大師

本會會歌

Song of Divine Life	聖潔生命之歌
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare	Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna 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 (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, Immortal Self you are.	你不是這個身體，不是這個內心， 你是永恆不朽的自性
You are not this body, not this mind, Immortal Atman! Radiant Atman!	你不是這個身體，不是這個內心， 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 Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare.	Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna 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. (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

NoticeBoard

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：periodical.dlshk@gmail.com

下期截稿日期：30/06/2023

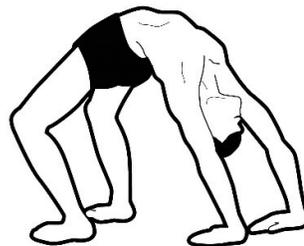
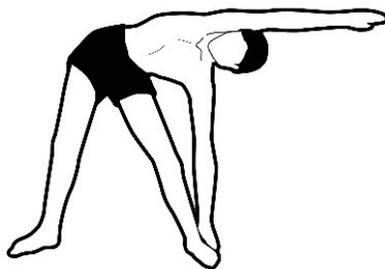
為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號

兔年吉祥

恭賀新禧

本會同人敬賀
二零二三年一月

1/29(日)年初八開課大吉
2/4(六)立春新春團拜



編輯組成員：陳惠芳、鄺瑞琮、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	dlshk@ymail.com	http://www.hkyoga-dls.org



Be Good Do Good
成善 為善