



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

期 刊 31 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

目錄

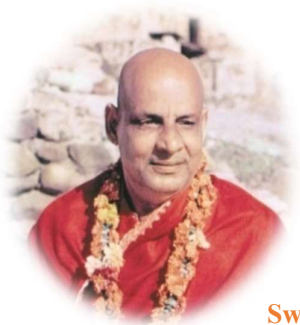
共同禱文	P.1
祖師的教導	
施化難陀大師	
☞ 上師節訊息	P.2
上師的教導	
慈達難陀大師	
☞ 黑暗的消除者	P.4
皈依者的心語	P.7
教學心得	
☞ 側腰式子	P.8
活動照片	P.11
網上講課	P.16
本會會歌	P.17
印度總會月刊的封面精句	P.18
告示板	P.19

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,	求祢賜給我們內在的精神力量，
To resist temptations and to control the mind.	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、 憎恨、憤怒和妒忌中釋放出來。
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。



Swami Sivananda
施化難陀大師

祖師的教導



上師節訊息

Message for Guru Poornima



譯：麥偉恆

在阿薩達月（Ashadha）裡的滿月日就是上師節（Guru Poornima），這個極其吉祥和神聖的日子。在這個阿薩達滿月日（Ashadha Poornima Day），為了紀念偉大聖賢聖維亞薩薄伽梵（Sri Vyasa Bhagavan）或聖島生黑（Sri Krishna Dwaipayana），出家人（Sannyasins）定居在某個地方去研習，做韋壇多的探究真我（Vedantic Vichar）而且講述由維亞薩尊者（Maharishi Vyasa）所著的，非常蒙福的《梵經》（Brahma Sutras）。聖韋陀維亞薩（Sri Veda Vyasa）編輯了四部韋陀經（Vedas），寫了十八部往世書（Puranas）、《摩訶婆羅多》（Mahabharata）和《薄伽瓦譚》（Bhagavata），對所有時代的全人類作出了不可忘懷的服務。我們只能通過不斷研究祂的作品和實踐祂在這個鐵時代或卡利宇迦（Kali Yuga）為人性的再生而傳授的教導來償還我們欠祂的深刻感激之情。為紀念這位神聖人物，所有修行者和信徒都在這一天做維亞薩普祭（Vyasa Pooja），慕道者們崇拜他們的上師，聖哲和苦行僧會受人們致敬和招待。而且，所有在家人（Grihasthis）都懷著深厚的信念和誠意來做善事。

要充分注意這個偉大日子的深深刻意義。阿薩達滿月日預示著那四個月的時期（Chaturmas）或那人們熱切期待的降雨的開始。在炎熱的夏季，被蒸發起來並儲存為雲的水現在便顯現成充沛的陣雨，在各地迎來新生命的出現。即使如此，你們是否都開始認真地把你們通過耐心學習後儲存在你們裡面的所有理論和哲學都付諸實踐？從今天起，開始實際的靈性修持（Sadhana）。要產生新的靈性波動。讓你所讀、所聽、所見和所學的一切，通過修持，轉化為持續的大愛流露、不斷的愛心服務，以及對住在所有生命之中的上主持續祈禱和崇拜。

作為禮拜上師或對導師崇拜的日子，對真誠的慕道者來說，這天是純粹喜悅的一天。慕道者懷著渴望和虔誠來等待著這一時刻，也因期待著向心愛的上師表達虔誠的敬意而興奮不已。正是只有上師才能打破執著的捆綁，將慕道者從塵世的束縛中解脫出來。上師就是神自己。祂從你生命的最深處引導和激勵你。祂確實是至上的靈。祂是無處不在的。

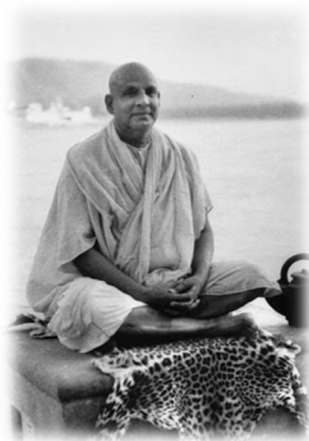
要換個角度去看。視整個宇宙為上師的本質（Guru Swaroopa）。在這個造化的每個對象中，看到上師的指導的手、喚醒的聲音、啟發的觸摸。那時在你改變了的視覺前面，整個世界都會被轉化。那大宇宙的上師（Virat Guru）將會揭示所有寶貴的生命秘訣和賜予智慧。顯現在可見的大自然中的至尊上師將教導你最寶貴的生命教誨。每天崇拜這位上師中的上師，這上師甚至教導了自由靈魂•達陀德雷亞神（Avadhut Dattatreya）。寂靜而恆久的大地帶著它崇高的耐心，成蔭的結果樹帶著它樂意的自我犧牲，耐心地休息在微細的種子裡的強大的菩提樹，堅持不懈地磨損着岩石的流落水滴，行星和季節帶著它們的秩序、守時和規律性對那些會看、聽和接收的人來說都是神聖上師。

要成為接收力的化身。清空你的小我意識。所有鎖在大自然懷抱中的寶藏都將成為你的！您將在極短的時間內取得進步和完滿。要變得如山風般潔淨和無執著。就如河流不斷地、穩定地、和恆常地流向它的目標，那海洋，藉着在生命中的每一刻你都正在邁向那存在-知識-極樂的最高狀態，讓你所有的思想、你所有的言語、你所有的行動都只指向那目標。

月亮通過反射太陽耀眼的光輝來照耀。正是這滿月日的滿月在圓滿的輝煌中反射出太陽壯麗的光明。它讚美著太陽。要通過服務和修持的火焰來淨化自己，就像滿月一樣，反射出自性（Atman）的壯麗光明。要成為大梵的（Brahmic）輝煌，那光中之光的圓滿反射器。將此作為你的目標，成為神聖，那燦爛的太陽中之太陽的活着見證！

這就是我在最神聖的上師節給大家的信息。學習去視整個造化為上師的本質，成為靈修完滿的滿月！願你們都切斷那無明（Avidya）的纏結，而且成為蒙福的了悟者（Jivanmukta）來閃耀著，到處散發平安、喜悅和光明！

原文見:<https://www.dlshq.org/discourse/message-for-guru-poornima/>



上師的教導



黑暗的消除者
Remover of Darkness



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

閃耀的光明的兒女們！在靈性道路上，真誠地渴望去過服務、崇拜、冥想和神聖知覺的靈修生活的深愛和蒙福的修行人（Sadhakas）們，聚集在這裡的您們各位，請想想你們是在誰的臨在中生活和行動的。你們是生活在上師尊（Gurudev），一位被稱為上師（Guru）的人的臨在中，而且你們的古老經典說出了「上師」這個詞的含義。

「古（Gu）」與「魯（Ru）」合起來的意思是「消除黑暗者」——黑暗的驅除者，光明的賜予者。這是說通過他的生活、教導和個人榜樣，他實現了那古老的禱文「Tamaso ma Jyotir Gamaya」。（帶領我們從黑暗走向光明。）現在，你是否誠懇、熱切和堅定地設法在自己的生活中實現你在祈禱中所祈求的事情？這是一個關鍵問題。你可能會向神祈求光明，祈求祂啟發你內在的存在，但與此同時，你的生活方式可能會在許多小細節上將光明拒之門外——無論是來自外在的光明，還是來自內心的光明，使得光明沒有機會照耀和啟發你的內部。

在《伊薩奧義書》(Isa Upanishad) 的完結處有這祈禱：「天上燦爛的光芒，請移開這層隱藏你的遮蓋物，以便我們可以看到你閃耀的面容。」但是，我們也必須設法除去我們視野中的遮蓋物。如果在個人生活和與他人的關係中我們沒有不斷地從自己的眼睛中去除任何隱藏那視覺的東西，那麼即使神今天將會給我們達瞻（Darshan）——祂帶著祂所有的榮耀來站在我們面前——我們也將無法看到祂，因為我們只睜開眼睛來看其他事物。我們並不願意看到那隱藏在外在的名和相之中的微妙實相。

如果你日復一日地祈禱著：「讓我們以所有這些名和相中看到你」但是你只看到粗重的、外在的名和相，那麼你怎麼能在所有的名和相中看到祂？如果你要求祂通過名和相來顯示祂自己，你也必須在你生命的每一刻和每一步中嘗試不斷地保持這個看透各種名和相並肯定那內在實相的過程。你必須做這個過程來從你

的內在視野、你的心和頭腦中去除「這是一個生命，這是一件事情，這是一個可以通過感知器官（Indriyas）去享受的對象。」這種狹隘的觀點。像那樣，如果你只看到享受的對象，只看到與你有特定關係的人，那麼你的意識如何能夠超越這個人間的世俗意識？

如果像圖拉西達斯（Tulsidas）這樣的偉大人物實現了某事情，那麼你可以怎樣獲得益處？他是贏家，因為通過他認真的努力，他看見了。他已經豐富了自己，他已經祝福了自己，但是如果我們繼續只看到名和相，我們會有什麼收穫呢？我們一無所獲。因此，如果我們能努力奮鬥保持我們的眼睛和內在覺知的開放，並保持我們自己只對實相開放，而且不理會那明顯、短暫的表象，那麼日復一日，我們與周圍一切事物的關係就會改變。我們最終將能夠活在今生，而同時保持著神聖知覺和靈性意識的狀態。我們保持著一種既存在世間中又出世間的狀態。

我們看待事物的方法有別於一個無知的普通人看待事物的方法。對他來說，世間是一個享受的場地，充滿了感官經驗的對象。然而，對於修行者（Sadhaka）來說，世間對他的吸引力正在減弱，因為他知道所有的名和相都只是暫時的和易壞的的表象，他永遠只專注於看見實相。他一直爭取著去活在智慧之光及由黑暗驅除者和光明使者，即上師和所有的經典，所給予的視覺之中。經文的存在是為了消除黑暗，並將新視覺的光帶入我們的眼睛——包括肉眼和內在的心理視覺——在那裡我們永遠專注於看到隱藏的實相，而不是那掩蓋並隱藏着祂的外表。

我們想看到那在所有生命之中的內在實相。我們專注於看到那遍存的臨在，而不滿足於局限在名和相的狹隘視野：「這是一個享受的對象，這是一個從他那裡我可以獲得好處的人」，等等。同樣，人們被視為好處和利益的來源，或者被視為對我們有用或在某些方面令我們高興。

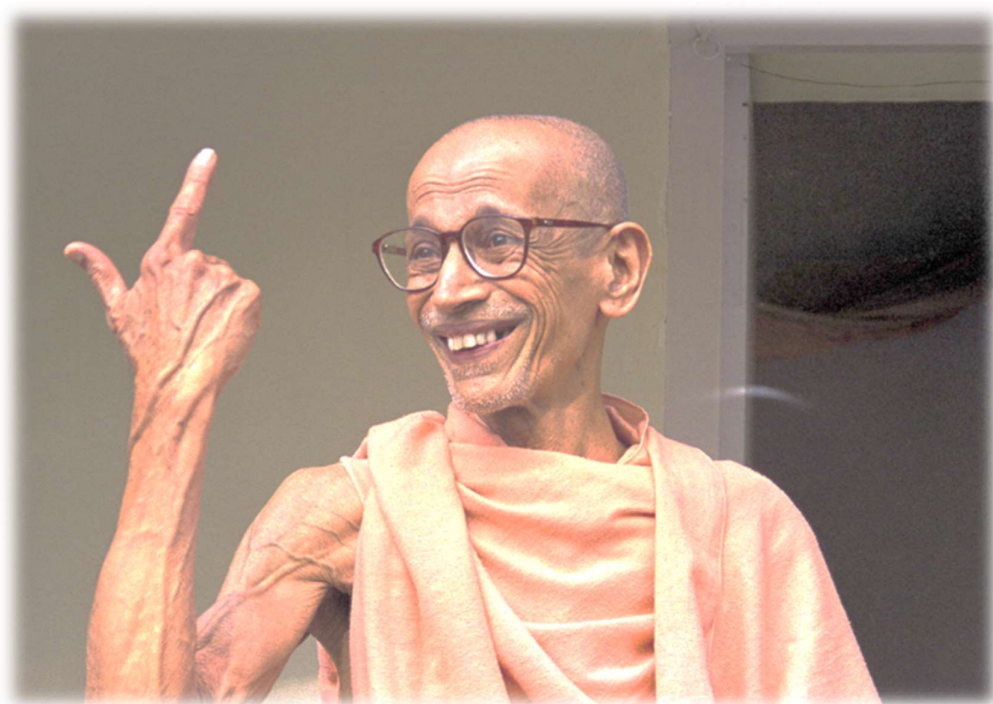
只有當我們在所有的活動中都努力不斷地去除名和相的遮蓋時，我們才能超越這一切。正如古老的求道者在《伊薩奧義書》中向上主祈禱一樣，我們不斷地讓自己注視著至尊主（Bhagavan），而不是名和相，來作為我們的修持（Sadhana）的一部分。我們看到原人（Purusha），而不是那從外面覆蓋和隱藏着原人的原質（Prakriti）。作為我們的修持的一部分，我們不斷做着探究真我（Vichara）以看到隱藏在短暫（Anitya）中的永恆（Nitya）。如果我們不斷地這樣做，那麼我們的祈禱「讓我們在所有這些名和相中看到祢」將得到我們自己的

生活和行動的支持。當我們的祈禱和行動變得互相配合和補充——互相支持和促進——那麼生命就會綻放出神聖的花朵。

到那時候，我們可以享受神聖的視覺和經驗、神聖的平安和喜悅。我們可以安住於神聖光明之中，那是精髓的修持（Sadhana）；我們生活在遍存於萬物的神聖知覺中。因此，祈禱應該得到個人努力（Purushartha）的支持，使祈禱成為自己的體驗。這兩者應該相輔相成。沒有個人努力的祈禱變得空洞。沒有祈禱的個人的努力變成無效和徒勞。它們兩者都是必要的。馬達是必要的，但汽油也是必要的；沒有汽油的馬達是沒有用的，而沒有馬達的汽油也是沒有用的。當它們一起協調時，我們就有力量和運動。祈禱是內在靈修結構的生命，而修持是靈修生活的外在機制，而且兩者在一體中協調在一起。

因此，讓我們這些真誠的慕道者、認真的瑜伽士和修行者都努力去實現這個核心真理，並將我們的生活融入一個相輔相成的過程——內在和外在互相支持和補充。這是通往平安和喜悅的道路。這是通往真正幸福的道路。哈里。唵。

本文章來自《走在這光明中》(Walk in This Light) 一書



修行之路 不忘初心

從幼稚園起，我的成長一直都是在基督教學校升讀。中學時期，週日我會去教堂，也參加了詩班。耳濡目染下，曾經有幾次在慕道會想要決志，但是每次都好像有個聲音或者有種力量制止了我成為基督徒。最後一次是在大學時期，這次之後我已經很清楚知道自己不是真的想要成為一個基督徒。當時我的想法是，每個宗教理念都是導人向善，為何限制了自己在基督教呢？我想了解一下其他宗教，就開始去接觸佛教思想。不過，一直我也沒有要皈依的念頭。

2015 年我參加了第四屆導師班，得到鄭驊峰老師的講解，我首次認識了印度教。以我的理解，瑜伽的皈依是立志修行，不分宗教。只是概念源自於印度教，有印度教的色彩。瑜伽是與各宗教派別共融的，皈依者可以同時是其他教派的信徒。這個理念比較切合我的想法，然而我仍沒有要皈依的衝動。機緣是在 2018 年一次印度之旅，好像是我找到了祂，還是祂選到了我，觸發到我要皈依的契機。

皈依後半年，有一日我無意中看到法忍法師的網上片段，她嘲笑著說：

學佛一年，佛在眼前；

學佛兩年，佛在天邊；

學佛三年，佛化雲煙！

我感覺就如《左傳》名言：一鼓作氣，再而衰，三而竭。

工作壓力、生活繁忙、身體違和、心情欠佳、各種原因，都會令我們有藉口忘記修行！其實，同時一個轉念間，這也是提醒我們要更努力依靠神，求神賜予我們力量繼續前行。我們的內心有很多把戲，內裡藏有魔鬼，也有天使。那一邊的力量佔據著，是在於自己的心念吧。若覺察到有障礙阻擋的時候，靜思、靜觀、靜坐，喚醒下自己的純正性，有助平復心湖中的漣漪。

雖說法忍法師在嘲笑學佛者，可是這個片段內的這幾句說話，於我記憶中非常深刻！就是要我們警醒一下當初學佛修行的本心！日子久了，為何走偏了路呢？！

相反，佛要常在我心中，才是對的！法忍法師要我們謹記四個字：不忘初心！

我覺得這個對我們本會的同修也很切合適用啊！上師總是要我們緊記抱持著熱切的出離心！偶爾我都會回想起當日皈依的片段，尤其是在我有強度無力感的時候，耳邊好像縈繞著上師傳咒的聲音和力量。

這是我對於皈依的感受，也是作為對自己的告誡，共勉之！

題目：側腰式子

插圖引用本會瑜伽實修指引-輔助參考教材 由本會導師示
(式子名稱及相關插圖僅供參考)

站立式子：直立側腰

☸ 三角式

✚ 修習方法：

用山岳式站立，雙腳分開二至二呎半，慢慢向橫伸起雙手，與肩膊看齊，掌心向地，雙手與地面平行。慢慢呼氣，身體向右彎側，右手手掌嘗試按到右腳踝側的地面，雙腿保持挺直，不可彎曲，右手手掌亦可按在右腳之上。左手伸直貼在頭上，與地面平行，面向前望。保持這個姿勢幾秒鐘，自然呼吸。修習這個式子時要把精神集中在脊骨之上。慢慢放平左手，回復原來位置，從地面提起右手，身體自動挺直，靠合雙腿，回復原來的山岳式。

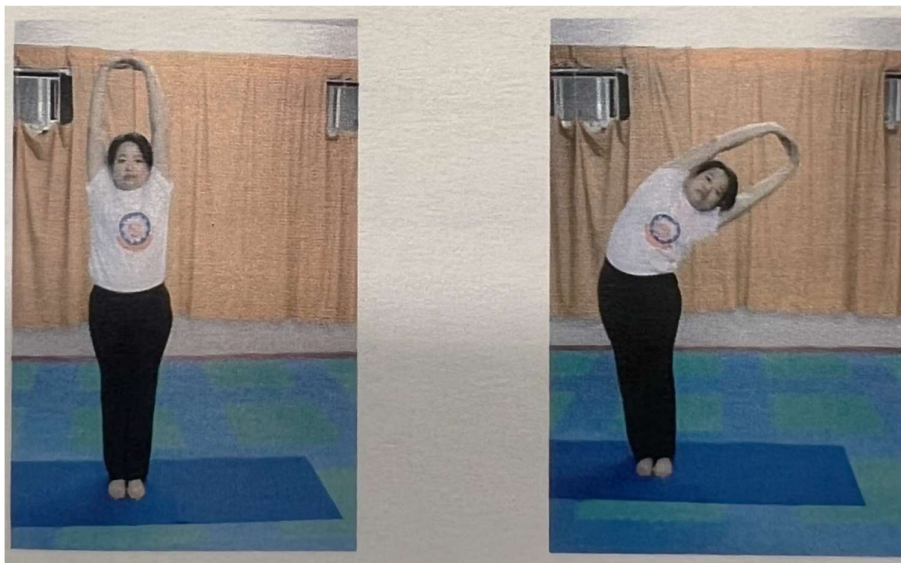
深呼吸兩～三下，然後向左面再做同樣的步驟。



☸ 半月式

✚ 修習方法：

伸展側腰，兩手臂高舉過頭，手板可以互扣反掌向上，或者合十向天。呼吸時擴張胸肋骨橫向兩邊，提升橫隔膜，經常鍛鍊令腹腔靈活，呼吸法控制自然。。

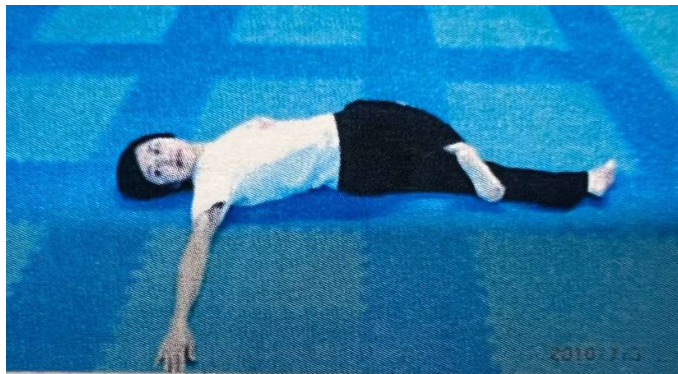


仰臥式子：

☸ 海龍式

✚ 修習方法：

由仰臥姿勢進入，兩手臂橫開，手心按地，先曲右膝腳掌踏地在左膝旁，左腳保持伸直。吸氣時；腰部以下向左轉下，直至右膝靠近地面，左手按右膝可提升轉腰的深度，全程感受着整個右腰背外側的伸展。最後；頭部轉右望，保持自然呼吸。



⌘ 海馬式

✚ 修習方法：

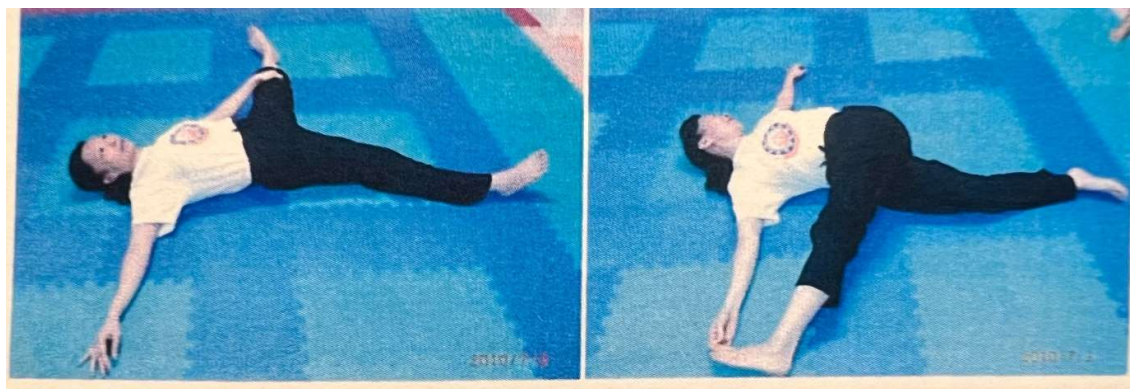
接着「海龍式」，伸直的腿向後曲起，伸展大腿面肌肉，直至後手可捉到腳趾。



⌘ 十字分筋

✚ 修習方法：

由仰卧姿勢進入，兩手臂橫開，右腳先提起向左，連同腰背轉動至地面上，全程保持四肢伸直。最後；頭部向右望，自然呼吸。然後；換邊再做。



✚ 注意事項：

以上練習，留意呼吸，肌肉柔軟度，下半身轉動時，留意脊椎骨，盤腔位置不能過度拉伸，循序漸進保持醒覺。

2023 年 1 月 1 日
2023 年元旦日同心唱誦聚會

活動照片



1 月份
#34 期



2023 年
布施活動
捐血
1 月份#34 期
及
5 月份#35 期

5 月份
#35 期



2023 年 2 月 4 日
2023 年新春唱誦及團拜



2023 年 5 月 7 日
慶祝本會成立二十三周年會慶暨會員大會



2023 年 5 月 20 日-6 月 17 日
施化難陀大師圓寂 60 周年紀念唱誦聚會



2023 年 5 月 20 日



2023 年 5 月 27 日



2023 年 6 月 3 日



2023年6月10日



2023年6月17日



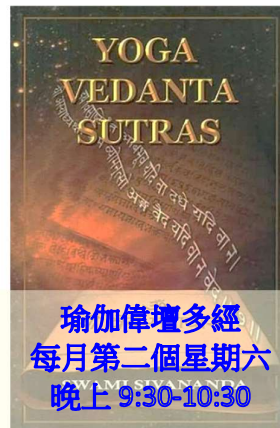
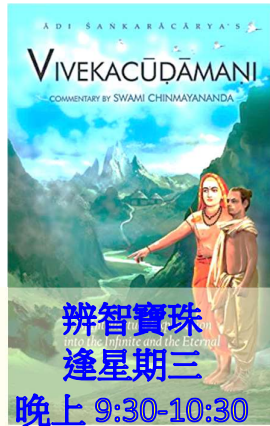
2023年6月17日
國際瑜伽日



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

每月第一個及第三個星期六均有唱誦聚會
(2023 年 3 月開始)

北角本會：17:00-18:00

及青山道本會：18:15- 19:15

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.

二零二三年一月

新的一年揭示生命渴求更高的層次，是真我靈性的召喚。回應它是你的責任。實現它是你的權利。修持是你的責任。領悟神是你的權利。堅守你的權利並繼續你的追求。努力，你就會成功。

施化難陀大師

二零二三年二月

派發食物給飢餓的人，照顧病人，安慰受折磨的人，減輕悲痛者的悲傷。神會保佑你的。派衣服給缺衣服的人。教育文盲。給窮人溫飽。幫助受壓迫的人。世界充斥著痛楚和苦難。人類啊，醒來吧！服務！以愛心服務。不辭勞苦地服務。這樣就會獲得永恆的平安。

施化難陀大師

二零二三年三月

服務、愛心、施予、淨化、冥想。你的旅程將帶您進入無限福佑的新境界。你會發現閃亮的寶藏。你會重新認識神。你會變得堅強，你會變得健康，你會獲得自由，你會變得友善，你會變得快樂，你會趨向平靜。你會激勵和祝福所有你曾接觸過的人。

施化難陀大師

二零二三年四月

我們是作為路過的朝聖者來到這個世界。但終極目標是證悟神。我們的任務是尋找丟失、且被遺忘的遺產。生命的軸心是自覺地意識到我們與神是不二的。如果分離成獨立的生命個體，生命變得毫無意義。只有當個體靈魂融入至尊靈魂時－心靈會充實和圓滿，生命才有意義。

施化難陀大師

二零二三年五月

人啊！皈依聖名。至尊主和祂的名號是形影不離。不斷地唱誦主的名號。在每次吸入和呼出的氣息中記住主的名號。在現今這個鋼鐵時代，唱誦主的名號或持咒是最簡單、最快捷、最安全和最可靠的方式來接觸神並獲得不朽和永恆的快樂。榮耀歸於主！榮耀歸於祂的名號！

施化難陀大師

NOTICE BOARD

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

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.dls@gmail.com

下期截稿日期: 31/12/2023

為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號

編輯組組長: 鍾詩嫻

編輯組成員: 陳惠芳、鄺瑞琮、李秀霞

地址:	香港北角明園西街 26 號曉峯地下	九龍青山道 195A 雅怡居 1 字樓
Address:	G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong	1/F., 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

Facebook:



Website:





Be Good Do Good
成善 為善