



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

## 聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

期 刊 32 期

2024 年 2 月

### 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

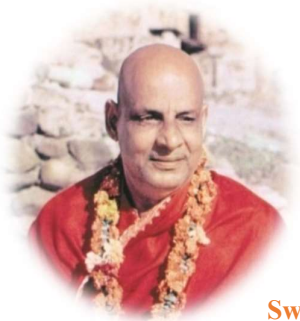
共同禱文	P.1
<b>祖師的教導</b>	
施化難陀大師	
☞ 無私奉獻的動力學	P.2
<b>上師的教導</b>	
慈達難陀大師	
☞ 細算自己的福氣和好運	P.4
會員投稿	P.6
教學心得	
☞ 盤腿初階	P.7
活動照片	P.9
網上講課	P.16
本會會歌	P.17
印度總會月刊的封面精句	P.18
告示板	P.19

### 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.	謹向你頂禮致敬。
Thou art Omnipresent, Omnipotent and Omniscient.	你無處不在、無所不能、無所不知。
Thou art Satchidananda. (Existence-Consciousness-Bliss Absolute.)	你是絕對的存在、意識和極樂。
Thou art the Indweller of all beings.	你是一切萬有的內在者。
Grant us an understanding heart, Equal vision, balanced mind, Faith, devotion and wisdom.	求你賜給我們諒解的心、 平等觀、平衡的心境、 信心、虔誠和智慧。
Grant us inner spiritual strength,	求你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你，
Let us serve Thee in all these names and forms,	願我們在一切名相中侍奉你，
Let us ever remember Thee,	願我們永遠惦念著你，
Let us ever sing Thy glories,	願我們永遠歌頌你的榮耀，
Let Thy name be ever on our lips,	願你的聖名永遠在我們口中，
Let us abide in Thee for ever and ever.	願我們永遠安住於你之中。



Swami Sivananda  
施化難陀大師

## 祖師的教導

THE DYNAMICS OF SELFLESS SERVICE-

無私奉獻的動力學

譯：麥偉恆

本文是《薄伽梵歌的倫理觀》一書中的一章。

在開始考慮《薄伽梵歌》的倫理觀對人類行為的各個方面的影響之前，必須強調的是，構成這些倫理的根本基礎的宇宙之愛並不是一個給人們去深思的理想，不是一個可以從遠處去頂禮的偶像，甚至也不是個閒人的閒聊話題。宇宙之愛是一個非常、非常嚴格的監工。毫無疑問，它是內在靈性的靈丹妙藥，生命本身的補品，以及永恆青春和動力的源泉；但它常常要求人類的身體的、粗重的和物質的部位付出沉重的代價。宇宙之愛是悖論的匯合。這是極其重要的，需要永遠注意並牢記在心。它要求那些總是以最大的喜悅做出來的巨大犧牲。它要求無情地放棄世俗的快樂和舒適；而且這種捨棄被欣喜若狂的極樂所擁抱。它要求無情地切斷所有世俗的連結、關係和感情；甚至這樣做也是以高興的面孔和喜悅的精神完成的。宇宙之愛求只要求消滅那在事實上是限制、渺小、束縛、痛苦的狀況（儘管在未開悟的狀態下，這可能看起來很愉快！），以便你可以進入那無限喜悅的、無量極樂的、不可言喻的平安和永生的王國。

為了正法(Dharma)，主羅摩(Rama)放棄了他的配偶。宇宙之愛將悉達多(Siddhartha)太子變成了一個托鉢僧，帶著乞鉢在他昔日的王國的街道上流浪。為了使人類從無知的沉睡中醒來，走上正義的道路，主耶穌在十字架上犧牲了祂自己的生命。慎防對宇宙之愛表達口頭上的同情！

問問你自己：「我與『Sarva-Bhuta-hite-ratah（致力於眾生的福祉）』的理想有多接近？」這是宇宙之愛的嚴峻考驗。沒有一刻的時間是屬於你的；它是賦予給你去為人類服務的。沒有一粒食物，沒有一枚銅幣，沒有一個崇高的思想，甚至沒有一種靈修經驗是供給你的私人消耗的：宇宙之愛要求你應該與所有人分享一切。你給自己的身體提供的食物、你遮蓋身體的衣服以及你傾注到你頭腦中的知識，都只有在你利用你的身體來為人類服務和把內心造就成為帶給祂的孩子撫慰、平安、幸福和啟蒙的工具的程度上才有意義。否則：「Bhunjate te-tvaghama Papa Ye Pachanyatmakaranat」：如果你煮食給自己用，你吃的不是食物，而是可

怕的罪！在這裡，食物被象徵性地使用。它所指的是一切。你的財富、你的體力、你的智力敏銳度、你的靈光，都是為了別人、為了所有眾生。

但這並沒給你干涉他人事務的許可證，以大愛和無私服務的名義來在世間裡擾亂平安和製造紛爭。我們看見過，有時大國之間競相「援助落後國家」、「文明化一個未開化的國家」、「教育文盲群眾」、「提高窮人的生活水平」，這些全都是常常隱藏著邪惡的意圖的外衣。那背後的動機不是宇宙的愛，而是掩飾的自私和貪婪。因此，主警告說：「Svadharme Nidhanam Sreyah, Para-Dharmo Bhayavahah (寧可在履行職責時死去，也不要跟隨充滿危險的別人的道路)。」我們的往世書和聖人的故事充滿了履行職責的典範。宇宙之愛只要求你超越執着(Raga)（特定人和事物對你的吸引力）、厭惡(Dvesha)（不喜歡某些人或事物）和恐懼(Bhaya）。在心中必須奉真理之光為神聖：「Sarvam Brahmamayam (一切都是大梵)」、「Isavasyamidam Sarvam (祂存在於萬物之中)」、「Ahamatma Gudakesa Sarvabhutasaya sthitah (阿尊那，我是那坐在所有生命體的心中的神我)」，而且這光必須永遠活在心中。你的所有行動都應該在這光明中進行。然後，以正確的無私服務人類的精神來履行你自己的職責，這本身便會將你從輪迴(Samsara)中解放出來：「Sve Sve Karmanyabhiratah Samsiddhim Labhate Narah」——「致力於履行自己的職責，人就達到了完美。」

那內在的有性(Bhava)或態度將工作轉化為崇拜。心中充滿宇宙之愛；內在的靈性視野感知到主存在於萬物中，祂的意識遍布一切存在的事物：很容易理解這個人將如何對待人們以及他將如何履行他的日常職責。藥瓶裡充滿了神的力量；站在你面前的病人是化身為人的上帝；他接受你給他的藥物劑量；這是你對神的崇拜。你不會丟掉任何東西，你不會對任何人做出粗魯的行為；你不會輕蔑地對待任何人或任何事。因為，你察覺到萬事萬物和眾生都充滿了祂的榮耀、祂的光、祂的生命和祂的愛。這就是宇宙之愛。因此，「Svakarmana Tamabhyarchya Siddhim Vindati Manavah」——透過以奉獻出他的日常活動來崇拜上主，人類達到完美。

願你們都在這一生中閃耀著解脫者(Jivanmuktas)、智慧瑜伽仕(Jnanis)、瑜伽仕(Yogins)和奉愛瑜伽士(Bhaktas)的光輝。



## 上師的教導



### Counting One's Blessings and Good Fortune

#### 細算自己的福氣和好運



Swami Chidananda  
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

本文來自《走在這光明中》(Walk in This Light) 一書。

摯愛的不朽自性！可以來到道場是許多人日夜渴望着的一個體驗，而且為了獲得這體驗，即使是短暫的幾天，人們也會進行艱苦的旅程。他們來自印度的各個角落，而且當他們來到這個神聖的地方時，他們認為他們的生命已經圓滿了。夢想成真了，當他們回去時，他們會永遠珍惜到訪這個神聖地方的記憶。那些居住時間較長的人是幸運的，那些已經進入上師尊的靈修教導的靈性力量軌道的人是幸運的。

數算自己的福氣和好運，並從中獲得最大的益處是智慧。但是，將注意力集中在自己沒有的東西和別人擁有的東西上，並為某種想像中的損失而哀嘆便是不智。這剝奪了一個人所有他從專注於他已經擁有的東西所得來的好處——所有偉大恩典、吉祥環境和值得慶幸的好運。渴望得到自己沒有的東西是內心的一個詭計——這個詭計會剝奪一個人可以立即獲得的巨大益處。

神可能給了我們生為人類、智慧、健康和許多機會，其中可能包括聲音、視覺、聽覺和健康的身體。我們可能不是癩的、聾啞的、失明的或殘障的，但這被記住了嗎？有數百萬人必須勇敢地奮鬥，克服巨大的障礙，這些障礙使他們的生活失去了一部分經驗，但儘管如此，他們仍然勇敢地奮鬥去克服障礙，而且設法將就著去過日子。但不幸的是，他們的能量潛力的一大部分被轉移到克服這一巨大的殘障。當在我們的生命中沒有這種必要性時，當我們的身體和四肢都健全時——感謝上帝，我們所有的感官都在發揮作用——那就是要明智起來，並以有益的方式去利用我們活躍的能力來祝福自己的時候。

佛陀告訴他的弟子：「依靠你自己；不要總是依賴外在機構——無論是經典、外在圖像或任何其他事物或人物。你可以尋求他們的幫助，但首先要依靠你自己。」他在這裡是說著一些與主奇詩拿(Krishna)相同的話，主奇詩拿說：「孩子必須自己呼吸。」觀察小嬰兒如何掙扎於仰臥的無助姿勢，以及如何在數天和數週的時間內學會翻身俯臥，而且之後獲得左右翻身的能力。就這樣，這個過程繼續進行，透過不斷的嘗試，他克服了所有的無能，然後開始爬行。看到無助的新生嬰兒如何逐漸成長，很快見到他不僅可以跑步，還可以參加奧運會，這是一件十分有趣的事情！這些不是母親或父親傳授的；這些全都是自學的。

這樣，生命應該被理解為一個最充分地利用我們已經被賦予的因素的過程。之後，你會獲得更多！上師尊在寫了三百本關於瑜伽各方面的書籍後，最終說道：「詢問我是誰，了解你自己而獲得自由。」他沒有說他會詢問你是誰，和他會認識你然後告訴你，但他說了：「詢問我是誰。你自己去做，繼續這個詢問並認識你自己。」

如果其他人知道了自性，那麼我是不會受益的。是我必須去探究；是我必須認識我自己而獲得自由。上師尊一說：「如果你是認真的，你就會這麼做。」但絕大多數人並沒有這樣做，所以他們仍然停留在起點。他們從出生以來想着自己是怎樣的，他們仍然會繼續這樣去想着。這意味著他們甘心被確認在自己的束縛中、在自己的黑暗狀態中。他們不想做必要的事情來擺脫這個局限。

上師尊在《二十個重要的靈修指引》裡，給了我們他所著作過的精髓，並在那裡指示我們必須做什麼。《二十個重要的靈修指引》非常實用，也非常直接。如果我們求助於它們，那麼我們將會發現束縛在消失和問題在消失，而且向上的提升開始了！

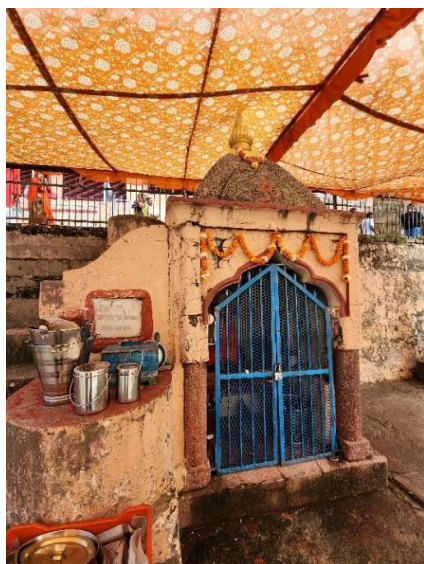
當一天開始時，你必須做的第一件事就是探究：「我是誰？我是這個由肉體和骨頭組成的易腐爛的籠子嗎？我是那個焦躁不安的內心和受局限的智力嗎？我不是！我是永遠純潔、永遠自由、永遠完美、完全圓滿的自性。」透過接觸你內在的存有來開始新的一天，回到你的中心，不要遠離它，並閃耀出對你的更高自性的覺知，它是永恆的，無始無終的，永遠自由的，沒有限制的。如果在每一天的開始時都這樣做，那麼誰能阻止你超越這個小我的限制，而進入平安呢？哈里噯。



### 印度總會九月之旅

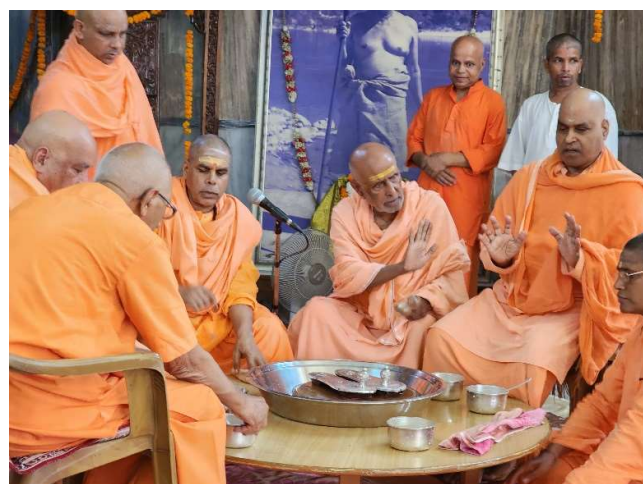
經過幾年的疫情印度終於開放旅遊，故 2023 年 9 月這一個殊勝的月份重遊聖人谷。懷著忐忑的心情踏上旅途，所幸途中沒有突發事件，安然到達印度總會。

當天到達已是下午時分，修院下午的活動還未開始，便到附近的山丘遠望神聖的恒河。由于水患恒河的水道些許改動，但波濤猶如記憶中的一樣澎湃。



9 月的修院沒有特別的大型活動，每天主要參與修院內的日常修習活動：冥想、崇拜、唱誦和晚上的靈修聚會，當然還有瑜伽斯樂巴難陀大師的午間開示。適逢 9 月 18 日是象神節，在六點的崇拜後，有特別的火供儀式，然後跟大家一起到修院書局附近的恒河岸邊參加對象神的供奉。

最重要的日期就當然是上師慈達難陀大師誕辰的週年紀念活動。早上六點就由三摩地禮堂(Samadhi Hall)出發開始巡遊，經由巴德納斯大道 Badrinath Road 轉入拉姆橋路 Ram Jhula Road，然後分別在上師和師祖的故居稍作停留做祝福的儀式，在拉姆橋入口返回原路，在唱誦禮堂(Bhajan Hall)做過祝福過後便將上師的照片迎回。秉承上司和師祖的教導，隨即在廟進行為全人類祝福的火供。最後當然少不了敬禮上師勝利儀式。



下午在大師故居靜坐，大廳較比平日多了些花的裝飾，訪客也較多。在回港之前的上午，就在上師生前最後的居所靜坐一會，作為印度總會之旅的圓滿結尾。

## 題目：坐姿伸展

插圖由本會學員協助示範  
(式子名稱及相關插圖僅供參考)

### 坐姿伸展

今年大師訪港活動之一瑜伽營，內部開示提醒同學們/同修功課，需要恒常修習靜坐/冥想，令到你的內心平靜，尋求自醒，放下我執。如何令坐姿舒適自在，首先留心身體狀況，續步調節。

以下介紹初學者幾個初階的練習：

#### ☸ 蝴蝶式

學習者胯位比較緊，可以運用蝴蝶式鬆弛大腿胯位。

#### ✚ 修習方法：

坐在蓆上，可以用咕啞坐高少少，屈曲雙膝合腳掌，膝蓋上下輕輕搖動，手掌輕按膝蓋上，保持脊椎挺直，呼吸平均。



#### ☸ 束角式

#### ✚ 修習方法：

坐在蓆上，屈曲雙腿，腳掌相對，雙手握住腳掌，挺直腰背，前彎收腹，留意尾椎向上伸延，挺胸收腹，前彎望前，頭頸不要太用力。調節腿部位置，向前推出多些少，會令胯位緊張的感覺舒服一些。身體柔軟度高的話，可以將腳掌拉入至貼近大腿盡頭。

### ⌘ 單彈腿鬆胯

- ✚ 修習方法：預備單盤腿，單腿鬆胯，練習單盤，左/右練習（給初學者），
- ✚ 右腳伸直向前腳趾朝上勾起（圖一），
- ✚ 左腳曲膝，腳掌貼近右大腿內側，
- ✚ 左手掌可輕按左膝頭（可以盡量放低），
- ✚ 左手放腰後，頭、肩、腰扭動向左後方（圖二），
- ✚ 右手慢慢將膝頭輕輕按動，保持脊椎豎直。恒常練習，別操之過急，免於促成，避免筋膜韌帶受損。
- ✚ 以上分享給初學者及同修們，或筋腱僵硬程度較高的練習，可以改善肌腱的柔軟方法之一。每天不斷鍛鍊，會得到輕鬆自然的感覺。

圖一



圖二



以上插圖由本會學員協助示範及文字由教務組負責



2023年7月8日  
上師節暨敬禮上師聖履儀式

活動照片



2023年布施活動 - 捐血  
9月份#36期







2023年11月  
瑜伽斯樂巴難陀大師訪港





2023年11月9日  
公開講座



2023年11月11日  
排燈節











2023年11月15日  
內部講課

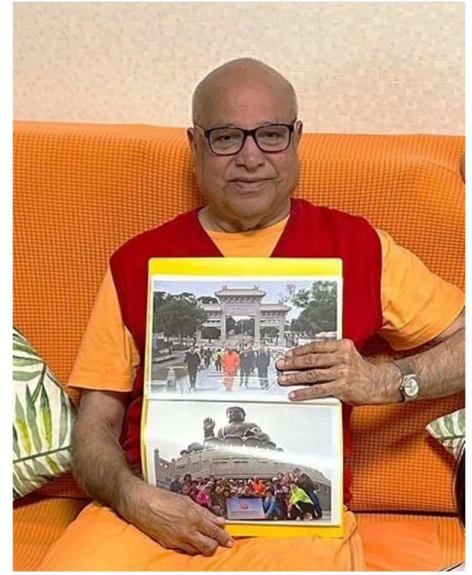
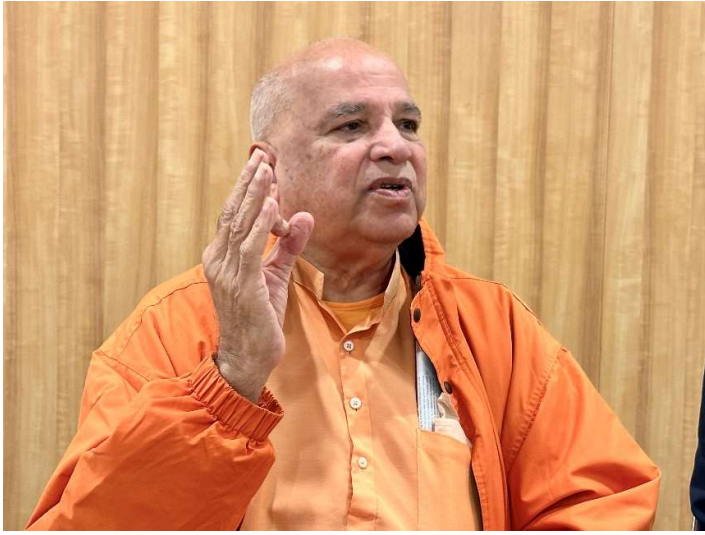




2023年11月16日  
大佛遊







2023年11月17日  
歡送大師離港



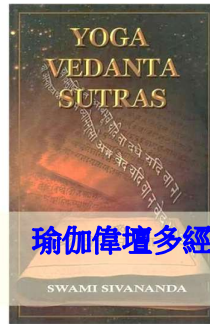
## 網上講課

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)



辨智寶珠



瑜伽偉壇多經



博伽梵歌



## 唱誦聚會

每月第一個及第三個星期六均有唱誦聚會

北角本會：17:00 - 18:00

青山道本會：18:15 - 19:15

## 靈修聚會

每月第二個及第四個星期六

北角本會靈修聚會

17:00 - 19:00



## 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.



### 二零二三年七月

聖潔生命的啟示是：「在各個名相中看見神」。服務所有人。敬愛所有人。善待所有人。要有同情心。要有同理心。本著敬拜神性的精神來服事你的同胞。為人服事誠然就是對神的敬拜。

施化難陀大師

### 二零二三年六月

我認為真正的宗教是內心的宗教。心必須先淨化。真理、愛和純潔是真正宗教的基礎。對卑劣自然的控制、對心靈的征服、美德的培養、對人類的服務、善意、團契和和睦，構成了真正宗教的基礎。這些理想都包含在聖潔生命會的原則中。我嘗試主要以身作則，我認為這比所有戒律都更重要。

施化難陀大師

### 二零二三年八月

靜下心來。讓放任的思緒和不羈的情緒安靜下來。躍進內心深處，享受豐厚的寂靜。這種寂靜是神祕的。進入寂靜。認識寂靜。成為寂靜本身。成為開悟者。此時此刻此處證悟神。

施化難陀大師

### 二零二三年九月

我的理想是幫扶跌倒的人，引導看不到的人，與他人分享我的一切，為苦難者帶來安慰，為困苦者振奮。我的目標是對神完然的信賴，愛鄰居如愛自己，全心全意愛神，保護牛、動物、婦女和兒童。我的口號是愛。我的目標是自然、持續、超意識的狀態（Sahaja Samadhi Avastha）。

施化難陀大師

### 二零二三年十一月

對於那些被輪迴之蛇咬傷的人來說，聖神的名號是一劑有效且可靠的解藥。它是一種甘露（Amrita），可以賦予不朽和永久的和平。死亡之神（Yama）非常害怕那些重複念誦神的名字的人。因為他無法接近他們。常常念誦神的名號，就能無畏無懼。

施化難陀大師

### 二零二三年十月

內心圓滿了，就不需要說話。當頭腦安靜時，直覺就會發揮作用。當激情被平息時，奉獻就會出現；控制感官，就獲得魂力；當理智退讓時，神的說話就會出現；當小「我」滅除後，神就會像光芒四射的實相一樣閃耀。

施化難陀大師

### 二零二三年十二月

訴諸不斷的靈修聚會。然後漸漸地，你就會認識到靈修聚會の不可估量的好處。生命短暫。時間轉瞬即逝。死亡隨時準備吞噬你們所有人。那個「明天」永遠不會到來。想要再次獲得人身是非常困難的。透過靈修聚會充分利用它來實現你的自我。透過靈修聚會實現絕對意識和極樂的本性。那麼獨是這樣你就能解脫。

# NOTICE BOARD

## 戰勝死亡聖咒

Mahamrityunjaya Mantra  
om tryāmbakam yajāmahe  
sugandhīm puṣṭivardhānam  
urvārukam iva bandhānān  
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

## 洪名聖咒 Maha Mantra

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



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](mailto:periodical.dls@gmail.com)

下期截稿日期: 30/6/2024

為保障會員權益,  
請於稿件上列出會員姓名及編號

2月17日(星期日)年初八  
開課大吉

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

Email Address

[dlskh@gmail.com](mailto:dlskh@gmail.com)

Website:

<http://www.hkyoga-dls.org>

Facebook:

- Timeless Calendar
- Elixir Divine



Website:





**Be Good Do Good**  
**成善 為善**