



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

期 刊 34 期

2025 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

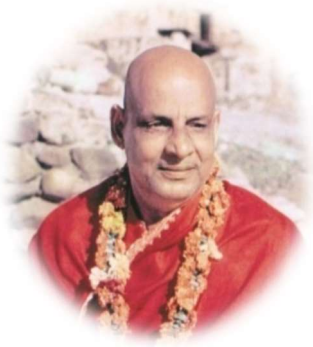
共同禱文	P.1
祖師的教導 施化難陀大師 ☞ 真正的快樂是內在的	P.2
上師的教導 慈達難陀大師 ☞ 喜悅的重要	P.3
皈依者的心語	P.4
教學心得 ☞ 束角式 / 蝙蝠式 / 龜式	P.5
2024 印度之旅	P.8
活動照片	P.11
靈修聚會	P.20
本會會歌	P.21
印度總會月刊的封面精句	P.22
告示板	P.23

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。



祖師的教導

真正的快樂是內在的
Real Happiness is within

Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

真正的快樂是內在的。它是在自性(Atman)裡。它是主體的。當思想集中時它便會顯現出來。當感官(Indriyas)從外在的對象中撤回時，當頭腦專一時，當消除了潛在習氣和慾望(Vasana-kshya)和熄滅了心智(Manonasa)時，當你變得無欲和無念時，自性的(Atmic)快樂便開始出現，靈性的極樂(Ananda)便開始顫動。

麝香就在鹿的肚臍裡，但牠到處奔跑去嗅到它。鍊子就在少女的脖子上，但她卻跑來跑去尋找它。珍貴的鑽石就在你的內在，你卻徒勞地去追尋打破了的玻璃碎片。即便如此，極樂的海洋就在你的內在；喜悅的泉源就在你的內在；然而，你卻到處跑來跑去尋找它。太陽中的太陽永遠在你的內在閃耀，但你瞎了的眼睛卻看不見它。永恆的聲音在你內在響起，但你聾了的耳朵不能聽聞它。

去任何你想去的地方，克什米爾(Kashmir)的古爾馬格(Gulmarg)或帕哈爾加姆(Pahalgam)，去在西姆拉(Simla)的大吉嶺(Darjeeling)，去維也納(Vienna)或阿爾卑斯山(Alps)。它都是一樣的。你不會找到任何真正的休息。迷人的風景或許能讓視網膜得到片刻的舒緩。執著(Raga)、厭惡(Dvesha)、嫉妒、情慾和貪婪是無處不在的。你會發現同樣的土地、同樣的天空、同樣的空氣、同樣的水。你也帶著同樣的頭腦。想像力和地點的改變欺騙了不少人。天啊！知足吧。住在你可以住的地方，但要訓練內心和感官。不斷地冥想內在的自我(Antaratman)。在這裡你會找到永恆的平安。這時，頭腦將停止欺騙你。

柏特利哈里王(Raja Bhartrihari)、戈比昌德王(Raja Gopichand)、主佛陀(Buddha)拋棄了王國和所有享樂的對像、宮殿、音樂、孩子、妻子等，以達到永恆的自性的極樂。他們獲得了永生。他們不是傻瓜。如果對像裡有真正的快樂，他們就會停留在這個世界上。困難在於，具有粗淺的實際理智(Vyavaharic Buddhi)的世俗人無法明白或理解那存在超越了感官、內心和智力的超感官的靈性極樂。



喜悅的重要

The Importance of Joy



譯：麥偉恆

本文是《尋求超越》一書中的一章。

頂禮致敬那偉大的實相，那永遠的和無限的，永恆的和無邊的——超出了人類的理解，困惑着人類語言，使它無法去充分描述祂不可估量的、無法描述的、超越的榮耀。願祂的聖恩永遠臨在我們所有人！

對受人尊崇的聖上師尊施化難陀大師大君（Gurudev Swami Sivanandaji Maharaj）獻上深愛崇敬。他透過他容光煥發的個性、他燦爛的面容和他炯炯的眼睛，讓我們隱約瞥見了他牢固地安住於的經驗的偉大榮耀。他閃耀著神的光芒。在這段超越那彼岸的偉大旅程中，願他的祝福永遠臨在我們所有人。

我們已經提到了那靈性的歷險、這到達偉大目的地的旅程的刺激和喜悅。我們已經提到過，喜悅和興奮並不在於到達目的地，而是在努力本身，在於朝著目標不斷向前上進。喜悅正是在旅程本身。

然而，這不僅是一種說法，也是一種必然。這亦是不可缺少的，而且是非常重要的。這喜悅是有必要的，這喜悅是重要的，而且有不可或缺的地位。因為如果你在任何事業中沒有真正的快樂和喜悅，你就不可能熱情地從事它。如果你在某件事上沒有喜悅和巨大的樂趣，你就無法完全、全心全意地投入這項事業。你對它的奉獻，或你對它的努力，最多會是半心半意的。

如果你沒有從中得到真正的喜悅和樂趣，你就不會集合、聚集和集中你的全部能量、你的能力、你的才幹。所以它將是你生命的一部分，而不是你生命的全部。你的存在的全部不會被轉移並完全應用於達到那個偉大的成就。因此，充其量，你的一部分會參與這偉大的任務，而你的另一部分會同樣地參與其他事情。

但是，這不僅僅是一項重大的任務。這是一項太重大的任務，不可能由一半的你來擔當。它是生命的一個獨特的維度，達到它需要你生命的全部、你的整個生命——它的所有潛能、所有的時間、能量、關注和努力。如果你全心投入這個追求

中，那麼你可以放心，上帝會將自己完全奉獻給這樣一位專注的求道者、慕道者和奉獻者。這是所有偉人的經驗。他們嘗試過以各種方式使我們明白這個真理。

而且，只有當你從中得到喜悅時，你才可能完全奉獻你的整個生命、你的整個內心、頭腦和靈魂。如果這是一項讓你充滿興高采烈、欣喜若狂、內心歡騰和快樂的任務，只有那時，這樣完全的奉獻——而這是非常非常必要的——才有可能。

因此，這就是喜悅的必要性。在這了悟絕對者的艱鉅任務、這啟發和開悟的艱鉅任務、這自我超越，以獲得自性的經驗的艱鉅的任務中，它對我們的支持是必要的。這是真理。願至尊者和上師幫助我們察覺這個真理，幫助我們成功得到這偉大的成就！願神保佑你們大家！

皈依者的心語

張月華 (Munna)

由於外婆的信仰關係，我從小就與香火為伴，也相信世界不只眼睛所看到的。

多年後外婆以90歲高齡離世了，第一次面對親人離開，使我認真地看待和思考死亡這事情。可以肯定人總有離開這個世界的一天，可是往往忘記那個人很快會是自己，中國人忌諱談論死亡。既然什麼都帶不走的情況下，人來這個世界幹什麼呢？人死是否如燈滅？

就著這些迷思，聽了老師的講課，慢慢學習，釋除了很多內心的疑慮。是眾因緣成就，也是神和上師的恩典，沒想到能夠得到皈依的機會，提醒著我要將學到的真正實踐出來。原來日常生活中每一樣微細的事情也是修行，每一刻的起心動念也是修行。「是日已過，命亦隨滅」，希望自己能夠在有限的時間中好好把握。

梁汝傑 (Padma)

我學習唱頌後喜歡了唱頌，因為唱頌歌聲有高低節奏，令我更易集中精神，心境更易得到平靜，正如上課時老師所說唱誦三個平安的意思，內在的平安，外在的平安，全世界的平安，能夠體會到內在的平靜是很重要。

也要謝謝我的太太每日和我一起唱頌，因為一個人較難有恆心持續，兩個人一起唱頌效果會更好，更易感受到平安，學習得比較順利。

最後，感謝神和上師的祝福加持，老師的教導和鼓勵。

插圖引用自 Yoga Mind & Body – Sivananda Yoga Vedanta Centre DK
或由本會導師/呼吸法班的會員示範
(式子名稱及相關插圖僅供參考)

題目：束角式 / 蝙蝠式 / 龜式

練習以上三款式子都有共通點。

注意事項：

鬆胯、伸展脊椎、肩背腰腹，要控制腹肌，配合呼吸，恒常練習。

蝴蝶式(圖1)/束角式(圖2)的練習

練習初期，做好輔助式子，如開胯蝴蝶式、單彈腿、搖藍式左右擺動。

圖 1



圖 2



注意事項：

鬆胯、伸展脊椎、肩背腰腹，要控制腹肌，配合呼吸，恒常練習。

益處：緩解壓力大引至內分泌失調，坐骨神經痛、婦女生理期間不適。

蝙蝠式(圖 3)的練習

預備熱身與束角式的輔助式子互相交替練習。加入開肩背的牛角式、扭脊式、後顧式。



注意事項：

先做左右側腰、肋骨、腿部伸展。單腳攀足左/右伸展，後腿要放鬆，腳趾腳蹠向直向上、不要放側。

可以增加動作停留的時間，以練習肌肉耐力，時間停留長短要漸進式，每天保持練習。

益處：改善小腿抽筋、水腫。伸展脊椎，靈活尾椎能力。

龜式(圖 4)的練習



這是深層前彎式子需要充份熱身之後，才進入練習，目的是為了避免練習過程中拉傷筋腱。

初次接觸此類式子、由蝴蝶式、束角式開始、待髖關節、背、腹前伸有能力，保持每天的進步、按部就班，不急進，待身體自然狀態下，輕鬆地感受箇中技巧。

輔助式子：

- 分腿兩邊側腰左右伸展(圖 5)，雙手兩側伸展。前彎攀足式，單腿或雙腿進行，伸展脊椎收腹、背部拉直，配合呼吸，雙手伸向前方，腹部盡量貼近大腿。改善含胸、寒背的情況。

圖 5

分腿側腰伸展



- 花環式，蹲坐，兩膝腿屈曲打開，將兩手臂從內穿入往外環繞小腿外側，胸口向下，雙手抱臀，或扣緊在腳跟後方。以深度伸展髖關節、鬆弛肩膀及腰背

注意事項：

上身盡量前伸，下身盤腔尾椎伸延。

有坐骨神經痛，椎間盤突出，懷孕期間，都不適宜練習。

益處：

強化脊椎，活化腹部器官，背部保持挺直，忌圓背。

謹將印度之旅 2024 奉獻給祖師施化難陀大師、上師慈達難陀大師及總會會長瑜伽斯樂巴難陀大師。

Dear Swamiji,

With the grace of Gurudev, we are very happy to have got the chance to visit the DLSHQ of India once again and meet the president and various different Swamijis. Also under your generous support, coupled with the atmosphere of the DLSHQ, we felt the pleasure of meditation in different places during the visit. Unexpectedly, after returning home, we still feel the immense joy inside our hearts. And, we would like to thank Hariji Cheng for his guidance, so that we can make further progress on the road of spiritual practice.

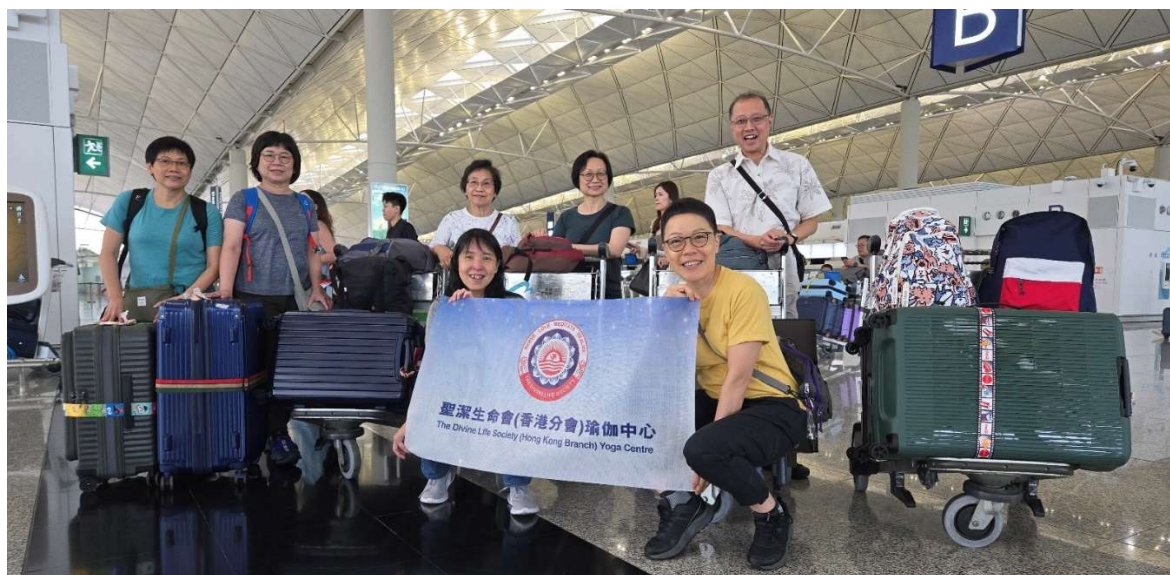
May the joy brought to us by the above persons be dedicated to Gurudev and Guru.

親愛的大師：

在祖師的恩典之下，我們開心地得到機會再一次踏足印度的總會，見到會長和各位不同的大師。亦在您的慷慨支持，加上總會的氛圍，我們可以在不同地方感受到冥想的樂趣。估唔到回程之後，內心感到無比嘅喜悅。也多謝鄭老師的指引，讓我們在靈修的路上可以再進步一些。

願將以上各位帶給我們的喜悅，奉獻給祖師和上師。







活動照片

2024 年 7 月 20 日
上師節暨敬禮上師聖履儀式



2024 年 9 月 7 日
施化難陀大師誕辰 137 周年及
慈達難陀大師誕辰 108 周年紀念



8月24日
強弱機危分析(SWOT)工作坊



2024 年 11 月
瑜伽斯樂巴難陀大師訪港

11 月 12 日
大師到港



11 月 19 日
大師離港





11 月 13 日
公開講座



11月15日
瑜伽營講課
(第一課)



11月16日
瑜伽營講課
(第二課)





11月17日
瑜伽營講課
(第三課)



11月17日
瑜伽營早課

11月16日
大合照



11月17日
大合照



11月17日
皈依者合照



11月16日
瑜伽營呼吸法練習



11月30日
教務組及
導師聯絡組聯合聚會



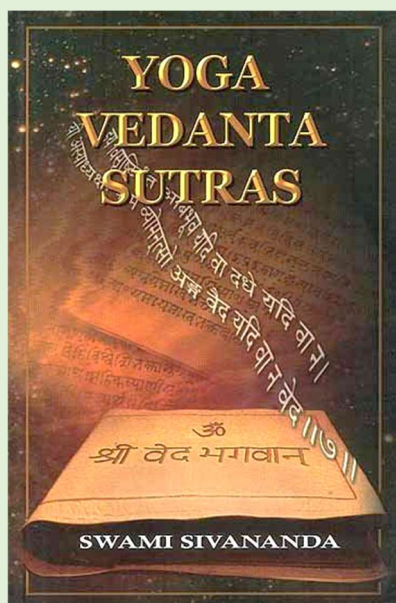


2024 年布施活動 - 捐血
9 月份第 39 次

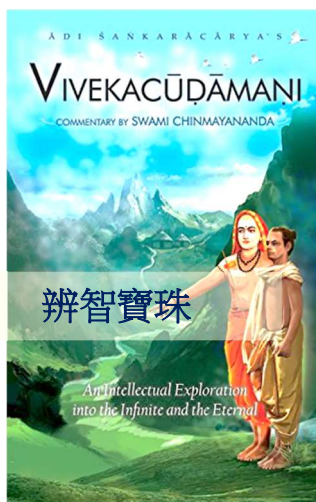


靈修聚會

首席會長鄭驊峰老師主講



瑜伽偉壇多經第六章



辨智寶珠



博伽梵歌

(由二零二二年十二月開始，以上網課暫停，
之前的講課內容可在本會網頁重溫)

每月第二個及第四個星期六
晚上五點至七點

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

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, Bhakti, 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.

二零二四年七月

直正的上師就是“梵”本身。祂是幸福、知識和仁慈的海洋。祂是你靈魂的統帥。祂是快樂的泉源。祂消除你的一切煩惱、憂愁和障礙。祂給你展示正確的神聖之路。祂撕破你無知的面紗。祂使你永生且神聖。

施化難陀大師

二零二四年八月

《薄伽梵歌》和《瑜伽修行》的核心教義是，人應留在世間來開悟自性。身在俗世，卻超越俗世。行為舉止如同荷葉上的水。放棄由自私、慾望、憤怒、貪婪、仇恨和嫉妒組成的低級阿修羅本性。維護神性。過著精神上克制和自我犧牲的生活。

施化難陀大師

二零二四年九月

惦念著神。轉向神。冥想著神。活在神裡面。在萬物中看見神。重複神的名號。此時此刻，認識神。在未來的幾個世紀之後，您將會像耶穌和佛陀一樣受到全人類的崇拜。

施化難陀大師

二零二四年十月

不要向外尋找光明、平和、歡樂和幸福，而是要向內尋找。解脫或救贖既不在天堂，也不在岡仁波齊峰。取之不盡、用之不竭的至高無上的神聖寶藏—本性的寶珠，是被鎖在你的心扉、靜默的匣子裡。在你主觀的心裡、自身的最深處尋覓真正的本性。

施化難陀大師

二零二四年十一月

閉上眼睛。收攝感官。平靜內心。讓沸騰的思緒安靜下來。讓心湖再無漣漪，深深融入梵或自性、至高靈魂、萬光之光、萬陽之太陽之中。所有的知識都會向你揭示，所有的疑慮、精神上的折磨也會消失。一切熱烈的討論、爭論都將終止。唯有和平與智慧才能存續。

施化難陀大師

二零二四年十二月

上帝有一個總體計劃而我們有自己的職責要履行。在世俗的戲劇中扮演好自己的角色。但不要束縛自己。將你的心思穩定地放在主的蓮花足上。你將暢遊在神聖的幸福海洋中。

施化難陀大師

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

下期截稿日期: 31/12/2025

為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號

恭賀新禧

身體健康

萬事勝意

吉祥圓滿

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
dlshk@ymail.com

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

Facebook:

- Timeless Calendar
- Epistles of Swami Sivananda
- Conquest of Anger
- Yoga Vedanta Sutras (up to Chap 2)
- Divine Elixir (completed)



Website:





Be Good Do Good
成善 為善