



期 刊

THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE
聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

地址：	香港北角明園西街 26 號曉峯地下
通訊處：	香港郵政總局信箱 679 號
Address：	G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong
Mail Address：	G.P.O. Box 679 Hong Kong
Email Address:	dlshk@ymail.com
Website:	http://www.hkyoga-dls.org
電話/Tel：	2887 8719
傳真/Fax：	2887 8791

目錄

☺ 大師教導
施化難陀祖師
☞ 皈依上師
的瑜伽

☺ 大師教導
慈達難陀大師
☞ 我們是
無上的蒙福

✚ 教學心得
之攤屍式

✚ 皈依者
的心語

✚ 活動花絮

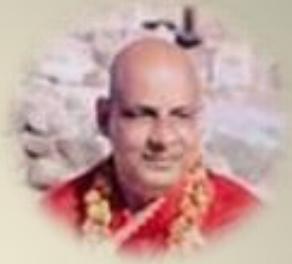
✚ 告示板

☪ 第 25 期 ☪

編輯組成員：

陳惠芳、鄺瑞琮、梁清薇
李秀霞、鍾詩嫻

大師教導



Swami Sivananda
施化難陀祖師

皈依上師的瑜伽

譯：麥偉恆

上帝是仁慈的。他給了你無數的進化和獲得祂的機會。他在梵歌(Gita)中向我們保證，每當正義衰退，祂就會現身出來。他以各種形相來找我們。祂會成為你的靈性導師來找你。一個證悟了神，分享着祂的力量和恩典的人。對於修行人(Sadhaka)來說，上師(Guru)就是神自己。上師可以將他的恩典賜給你們所有人；而且他可以使你開悟。他是上帝的現場代表。但你必須侍奉上師，向他頂禮，向他臣服，而且通過探問，你必定會從他那裡獲得自性的知識。

對上師虔誠奉獻(Guru-Bhakti)是絕對必要的。上師會立刻把你帶到上帝那裡。人們普遍抱怨說：「現在我們得不到好的上師？」這是一個敷衍的藉口。你甚至可以把一個普通的靈性慕道者奉為你的上師。你一定要改變你的視野的角度。當你看着一個由糖製成的椰子時，你便有雙重知覺。你很清楚它不是椰子。

在你的心裡，有着心態(Bhava)，認為它是糖而且只有糖。即使你看到這個世界，它其實並不存在。這是韋檀多(Vedantic)學生的正確看法(Nischaya)。這是他的決心。就是如此，對於那些以虔誠奉獻，將他奉為上師的弟子來說，那慕道者 - 上師的缺陷並不存在。弟子應該挑戰並將上帝的所有素質都疊放在上師身上。上師、神(Ishwar)、大梵(Brahman)、唵(Om)、實相是一體的。你必須嚴格遵守並執行他的命令。你必須想著在上師的名和相下面是無處不在的純粹意識。隨著時間的推移，那物質形相將消失，而你將證悟到自己的自性，那位於你的上師的物質形相的背後的大梵意識。

一旦當你接受了一個人成為你的上師，即使你遇上一個有更大成就或神通(Siddhis)的人，你也不應該改變。這樣你才會有信心。通過堅定的信念，你將會立即了悟大梵，那在上師中的神。你必須變得像著名的《奉愛者的花環》裡的有名的奉愛者皮帕(Pipa)，他把一個流氓納塔(Nata)當作他的上師，當他看到他的上師納塔在公眾市場裡的竹子上跳舞時，他便把他當作了上師，那大梵的化身，在他面前頂禮，而這樣最終通過那流氓一舞者上師(Guru, the Nata)的形相，他得到了他的自性開悟。

上師和弟子應該熟悉彼此的本性。學生應該充分了解他的上師的理想和原則，而弟子應該在他的導師面前揭露自己的弱點和缺點。他應該接受上師給他的各種方式的艱苦嚴峻考驗，好使上師對弟子可以充滿信心。

弟子在服務上師時也應該與上師保持密切聯繫，並試着去吸收他所有的優點。弟子必須把他的所有的困難放在上師的面前，然後上師才可以通過有效和有力的方法去消除那些陷阱和圈套。

上師是梵天(Brahma)，上師是人類形相的維詩紐神(Vishnu)和施華神(Maheswara)。那外衣不應該讓你以為他是一個普通人。如果你以完全的虔誠和信念來侍奉你的上師，自性開悟將會在眨眼之間或是拈花剎那裡來到。

除非你對上帝有信心和對上師虔誠，否則你便無法理解韋檀多(Vedanta)的真理，你便無法生起傾向大梵的心相(Brahmakara Vritti)。只有當所有的傾向世俗事物的心相(Vishayakara Vrittis)都消退時，傾向大梵的心相才會出現在配備了四種方法和上師的教導的純淨性的(Sattwic)內心中。傾向世俗事物的心相一次又一次地顯現在心湖中。如果你冥想着唵，所有這些傾向世俗事物的心相都將消退。那個傾向大梵的心相便出現了。這傾向大梵的心相摧毀了無知和它的效果並帶來了開悟。你最重要的職責，以及你的日常職責，就是藉著念誦唵，和冥想着唵，以及研讀奧義書(Upanishads)來提升這傾向大梵的心相。然後你便會與大梵成為一體。憑著大梵的知識，你將超越悲傷和錯覺，你將得到至上。

本章節錄自施化難陀大師著作《瑜伽本集》(Yoga Samhita)

大師教導

Swami Chidananda

慈達難陀大師



譯：麥偉恆

我們是無上的蒙福

你們被選中了，你們真的很幸運和受寵。在無數眾生中，只有少數人努力去達到一種完美狀態，它使人超越悲傷，並賦予永恆的幸福和至高無上的平安。進入了這樣一條道路本身就是一個偉大的恩典。你可能是一個出家人 (Sannyasin)，一個在家人，一個商人或一個學生，但如果你選擇了那善良和正直的道路，你要知道你得到了至高無上的祝福。

在這個充滿仇恨、矛盾、不義、不誠實、戰爭、年老、痛苦和死亡的世界中，這個體靈魂 (Jivatma) — 一生為凡夫、人類個體、一個肉體的，生物的和心理的存有一正在遭受三重折磨：由我們無法控制的自然力量造成的痛苦，由其他形相的生命造成的痛苦，以及我們從內在製造出來的痛苦。從內到外，在這個人間旅程中體現為人類個體的個體靈魂是受制於這三重折磨。

內心的痛苦來自愛與惡 (Raga-Dwesa) 和在我們自己的低層本性中揮之不去的六重敵人：慾望、憤怒、貪婪，迷戀妄想和被自我、忌妒和嫉妒所陶醉了的傲慢。它們是六種內在的消極傾向，使人總是處於不安和激動，沒有平安的狀態。因此受到內心和外在的痛苦，人類在清醒的狀態下四處徘徊，失去內心的平安。由於這個原因，有些人在睡眠中尋求緩解，而且如果他們沒有睡覺，他們就會非常不安。睡眠是大自然的小小憐憫，暫時退出那痛苦的狀態。

在這樣一個通過廣播，電視，報紙和閒言侵入你的思想而引起更多的不安的世界，你被引進這條正義之路，它超越悲傷，達到平安和至高無上的幸福。這不是一個小恩典；這是一個偉大的恩典。這不是一般的祝福；這是一種難得而且非凡的祝福。你是無上的幸運，無上的蒙福。

在蒙福的靈魂中，你特別幸運地參與了一個由開悟了的完美靈魂所闡述的偉大生活方式。它將你的世俗本性轉化為純潔和虔敬，從而把神聖的素質帶到你的感覺，你的態度和生活原則。它將你的生活提升到一個非常高的靈性水平，並進入一個美麗和幸福的崇高層面。這是給予現代人類的特殊禮物，由此開啟了，當與沈浸在無知中的人們的平常生活相比，就像黃金一樣的一生的可能性。

即使當我們還在這世間上經歷着我們的業報(Prarabdha Karma)和享受着次要的快樂和經歷着輕微的痛苦的時候，上師尊(Gurudev)為我們打開了通往至高無上的祝福的大門。他示範了通過某種生活方式向上昇進到神聖的道路。這種生活方式適用於每個人—在各行各業，生活在任何地方，而不在地點，活動或生活方式上做任何極端的改變。這種生活方式在一個人的視野角度、對自己以及生命的必然狀況的理解上帶來了微妙但明確的改變。它帶來了一個人在方法、理解、態度和視野角度的改變。它也帶來了心態(Bhav)的改變，這是最重要的事情。因此，他給了我們一把將生命轉化為神聖的經驗的鑰匙。

通過改變視野角度和心態的轉化，你的生命開始呈現新的意義，而你的外在環境不需要發生任何改變。你從內在成為一個不同的存有。現在，你以新的視覺看這個世界裡的生活和事物。你見到以前從未見過的東西。你開始從事同樣的活動，但帶着新的觀點和新的感覺。生命改變了它的意義，而且它開始產生出前所未有的靈修結果。

上師尊教導我們如何使平凡的生活變得神聖，那是要將神的素質帶入其中，將悟證神帶入其中，將稱為修持(Sadhana)的向神的運動帶入其中。這是要將一種稱為瑜伽靈修(Yoga Abhyasa)的向神的上升和進步帶入其中。他創造了“日常生活中的瑜伽”這一術語—那的士司機，教師和店主的一般日常生活。他把瑜伽帶到你身邊。他說瑜伽對每個人都是可能的。這是我們敬愛的神聖上師所賜予的神聖生活的非凡禮物，而且不時地來到這種新生活方式的源頭來重新充電是重要的。你再一次進入這種體驗，並回到家中，感覺煥然一新，精力恢復，充滿活力。使一個人的視野清晰是不小的祝福。

你們是幸運的少數；因此，你們應該配合神所賜給你的這種祝福。你應該高興地抓住這個機會，掌握它，並以極大的誠意，決心和熱情充分融入它的精神。這是成功的秘訣。這就內在萬能鑰匙，用來充分利用神免費給予你的東西。

要經常覺知這種祝福，這樣你就不會忘記。“親不敬，熟生蔑”這句諺語意味著充裕的東西會失去它的價值，或者一個人不停地說著的東西會失去它的意義，而很快變得普通和平凡和無法得到更多的關注。這是某種內在的缺乏造成的不幸；它是慕道者自己的盲點，絕不會削弱神和偉大聖人們所賜予的偉大禮物。

因此，如果一個人希望避開這陷阱和希望保存着對恩典的價值的覺知，他就應該每天都不斷地提醒自己。我們的古人傳授給我們來達到這種持續的覺知的方法就是研經(Svadhyaya)－研讀梵歌(Gita)、奧義書(Upanishads)、《分辨寶鬘》(Vivekachudamani)或任何上師尊的勵志書本。這研讀打開我們眼界，而且使我們對在我們周遭和進入我們生命中的事情的價值保持着不斷的覺知－覺知生命的意義和那目標的宏偉。

每日研讀這些偉大的經文－梵歌、奧義書、往世書(Puranas)－提醒着我們生為人類是多麼的珍貴，那目標是多麼的光榮，而且那個轉向到這個目標的人是多麼的極度幸運。所有偉大的瑜伽系統都堅持研經，而因此，你要帶著不懈的恆常和巨大的渴望，有著科學研究員不斷求知的強烈熱望，來每日地進行研經。哈里。唵。(Hari Om)

本章節錄自慈達難陀大師著作《走在這光明中》(Walk in This Light)

The Divine Life

May 2019

Divine life is God-life on this earth.
Divine life is life in tune with the Infinite.
Divine life has no creed of its own.
It represents the essence of all creeds.
Divine life aims at harmony, peace and unity.

Swami Sivananda

五月份的翻譯：

聖潔生命是神在世上的生命。
聖潔生命與無限協調一致。
聖潔生命不分種族教義，
它代表了各種族的精髓。
聖潔生命的目標是和諧、和平及團結。

施化難陀大師

印度總會月刊的封面精句

June 2019
六月份的翻譯

To live with the awareness of the Lord within, to perceive His presence in nature, and to feel Him in all beings is indeed Divine Life.

Swami Sivananda

察覺上主就在己內，
感知祂存在大自然，
感覺祂無處不在，
這就是真正的聖潔生命。

施化難陀大師

July 2019
七月份的翻譯

Guru, Ishwara, Brahman and Truth are all one.
Worship of Guru in physical form is the worship of Ishara.
Develop Sradha. Sit at the Lotus-feet of your Guru and serve him with faith and devotion. You will attain Salvation.

Swami Sivananda

上師、神、梵與真理都是一。
崇敬上師的形相等於崇敬神。
培養信心，坐在上師蓮足前面，
以信心與虔誠侍奉他，你會得到解脫。

施化難陀大師

在這紛亂的世界，生命總有迷惘。失據。

大海航行靠舵手，萬物生長靠太陽，個體業者顛沛流離，通過上師的恩典與神連繫，神的恩典，在信徒面前顯現成為他的上師。為心靈帶來平靜、依托。

上師是絕對的知識、喜樂。在任何狀況下一無掛慮，絕對的存在、知識、喜樂。永恆不變、不朽、不動。永恆純淨與圓滿，絕對存在。無老、無死、無動。是喜悅的自性，獨立、不變、不二的自性。

期盼在上師的引領啟蒙下的恩典帶領弟子沾取如甘露般的元素。

自皈依取得聖咒後，深深感受到聖咒的力量，每當極度不安的情緒出現時，聖咒就自然而然地啟動在心中默唸。化解一場又一場的恐懼和不安。

只要你真心地相信和渴望，渴望是要無私的，所祈求的奇蹟般發生。

當然那些願望不要是發大財，升官進爵，只要真誠地禱告，難關總會讓你跨過的。

咒……咒是神聖的，咒就是上師，上師就是神。

持咒者得到超脫生死輪迴。

持咒者助心靜止，專注，進入冥想狀態。

感恩遇上聖潔生命會瑜伽中心……

施化難陀上師

慈達難陀上師

瑜伽斯樂巴難陀大師

鄭驊峰老師

會長及各位副會長

各位導師

各位同修

頂禮



節錄自 聖者施化難陀大師的著作 Hatha Yoga :

"Sava" means 'dead body'. When one performs this Asana, it gives the appearance of a dead body. So it is named Savasana. This is closing pose. You will have to do this after doing all the exercises.

"Sava"的意思是“屍體”，當一個人進行這式子時，外觀像一具屍體。所以命名為攤屍式。這是結尾的式子。當你完成所有式子修習，須要修習攤屍式。

Savasana should be done at the end of all the exercises. Then only the course will become complete.

當所有式子完成後，必然做修習攤屍式。這樣才是完整的式子修習。

節錄自 瑜伽斯樂巴大師 2012 訪港 內部講課之錄音，由麥偉恆先生翻譯：

主題：《如何做好瑜伽導師》

在睡覺前修習攤屍式，睡醒時在床上加強呼吸後，修習攤屍式。

攤屍式專注點放在那裏？專注點在放鬆。放鬆後專注點在那裏？專注點在呼吸。屍體沒有呼吸，專注點在那裏？專注點在意識。意識不能放回意識，專注點放在那裏？專注點放在天空的藍色，藍天代表無限的顏色。感覺自己漂浮在天空中。專注在無限顏色中，然後身體同樣感覺在天空浮動，在空間浮動。全身放鬆，享受寧靜。

註解：本式子可作多用途運作

1. 在準備上課前，作為全身放鬆。
2. 式子與式子之間，用較短時間作休息之用。
3. 在下課前，利用五至十分鐘的時間，配合腹式呼吸，令身體完全放鬆休息，讓身心靈重新整合。

活動花絮

2019年1月1日

元旦同心唱誦



2019年1月12日佈施活動 - 第22次捐血



2019年5月11日 佈施活動 - 第23次捐血



2019年1月19日酬謝義工素宴



2019年2月23日新春團拜



2019年3月10 奧比斯慈善步行籌款



成立十九周年會慶暨

2019年5月18日會員大會





6月15和6月22日晚上
為印度總會會長 (Sri Swami
Vimalananda) 圓寂唱頌

導師聯絡組活動

旨在同修共聚，互動互勉。導師們分享式子、呼吸法與靜坐的心得，提供即場示範。大家共同練習。

有賴大家無私協助，和諧共融，秉承祖師、上師宏願教導：

“Be good do good. Be happy and make others happy !”



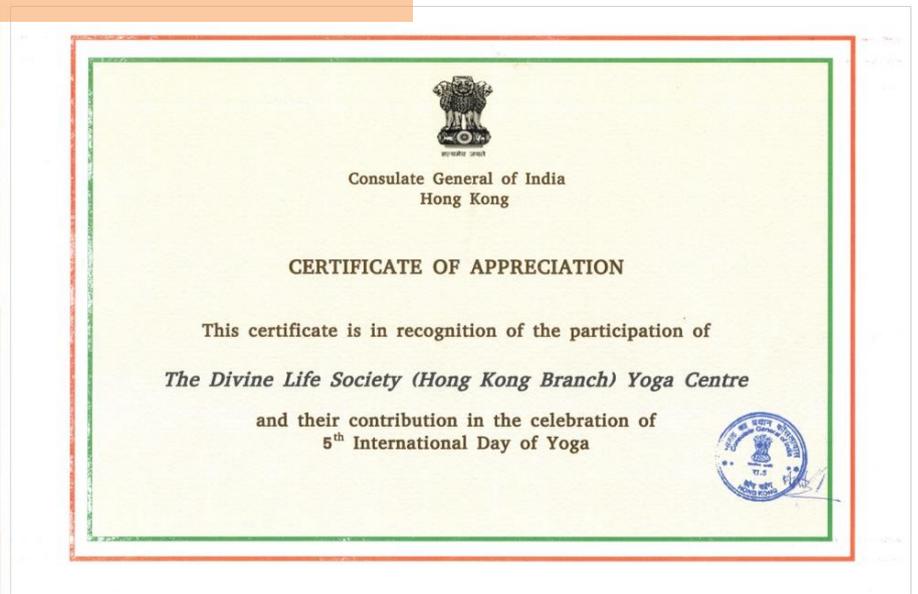
2019年6月23日

蒙印度領事館邀請本會，
參加協助帶導其中一節瑜
伽課，本會議決由會長吳
志文帶導今次瑜伽課。
當日有本會職員及行政人
員領導層等參與協助的工
作。

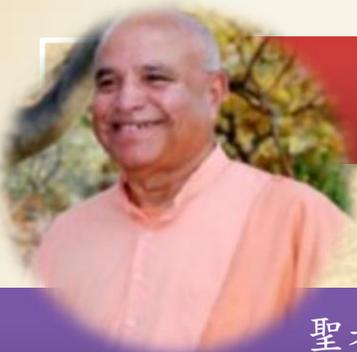


印度領事親自頒發感謝證書給本會及其他參與協助的瑜伽團隊！

2019年6月26日



NOTICE BOARD



聖潔生命會印度總會公布

2019年7月7日

聖者 瑜伽斯樂巴難陀大師
(H.H. Sri Swami Yogaswarupanandaji Maharaj)

出任總會會長

2015-2018 年間
由瑜伽斯樂巴難陀大師在
港主講的公開講座資料
已上載於本會網頁
▶ 歡迎瀏覽 ▶

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

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

下期截稿日期：31/12/2019

為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號