



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會（香港分會）瑜伽中心

通訊處：香港郵政總局信箱 679 號
地址：香港九龍青山道 195A 雅怡居 1 字樓
(港鐵站：長沙灣站 A2 出口)

Mail Address : G.P.O. Box 679 Hong Kong
Address : 1/Floor, Art Court, 195A, Castle Peak Road,
Kowloon, Hong Kong.
(MTR Cheung Sha Wan Station Exit A2)

Tel : 2725 9628
Fax : 2725 9756
Email Address : dls_yoga@hotmail.com
Website : http://www.hkyoga-dls.org

期 刊

第十期
2011 年 8 月

今期內容



大師教導

施化難陀大師
- 瑜伽的基礎

慈達難陀大師
- 上師的理想在你活現

瑜伽斯樂巴難陀大師
- 電郵祝福聖咒安放
及北角新會址

名譽會長語
- 翻譯

書名：I Love You

教學心得-眼鏡蛇式

小組分享

會員自由區
本會資訊及告示板

編輯組成員

張樂賢 陳惠芳 梁清薇
鄭瑞琮 李秀霞

大師教導

瑜伽的基礎

譯：麥偉恆

Swami Sivananda
施化難陀大師

發揚慷慨、寬恕、愛等美德。單是瑜伽淨化法對你幫助不大。每天做自我分析和戒除你的缺點和有害的、不由自主的習慣。矯正你的如自私、驕傲、嫉妒和憎恨等缺陷。你要首先培養出一顆慈悲和仁愛的心。永遠都和別人分享你所擁有的和實踐無私服務。只有這樣，你才會得到內心的淨化。

瑜伽是與神的結合、一致、同種、唯一和無異。

很多慕道者忽略了這些初階，由於好奇，立刻就實行瑜伽淨化法來求取心智力量。這實在是一個嚴重的錯誤。他們會絕對地墮落。因此，要小心。單是瑜伽淨化法不能帶來好處。淨化內心才是最重要。慕道者一定要除去自己的性慾、憤怒、貪婪、嫉妒、憎恨、私心、自負、執着、驕傲和幻想。這比起控制呼吸和練習瑜伽式子更加困難。

要不懈地培養如慈悲、容忍、適應力、勇氣、耐性、平衡的內心和宇宙大愛等善良品性。

有着堅定的信念、實在的行動和毅力、對細節也小心關注和在考驗中不屈不撓，你就一定會踏上修行的路途並繼續前進。聖賢們永遠都強調無私服務、慷慨布施、潔淨和簡樸生活。

瑜伽不是躲藏在山洞裏、不是隱退在濃密的喜瑪拉雅森林中。它不是吃山中的草藥。神不是一個要遠離市鎮、城市和鄉村的懦夫。在你自己的家實行瑜伽。當修行瑜伽的慾望來到了的時候，解脫就近在咫尺。現在就投入瑜伽吧。

成爲一位瑜伽士是一個福報。實行瑜伽和傳揚瑜伽。哈達瑜伽確保身體和健康的健康。當你深入冥想真我，也就是內在自性時，你就會得到它最大的好處。自性開悟應該是你的目標。藉着永遠惦念着神、守法、生活的德行和實行瑜伽來達到這目標。

成爲了一位瑜伽士不是拋棄了任何人或不顧了任何責任。這事情只意味着從無目標的生活轉向神聖的道路。它需要你改變對生命的態度和改變用來解放自己的方法。畢竟，真正和永遠的離俗是內心態度上的事情。

只有一個機構會訓練你進化成爲一位完全的瑜伽士，而那就是上天已把你放在的地方 — 你自己的家。束縛和解脫的原因其實都是內心。不安的內心無法靜止，除非它自己被消滅了。要從所有方向，用盡每種可能的武器來進攻內心 — 念誦神的名號、研讀經典、虔敬、守緘默、服務。呼吸法、持咒、祈禱、唱誦拜讚歌、冥想。這些修習應該結合起來。

不要把瑜伽看成遙不可及的事情或以爲它要你做任何異常的工作。你可以留在你生命裏的崗位，繼續你的工作而且同時踏上瑜伽的道路。定時持咒、禱告、唱誦拜讚歌、冥想和練習式子。

在瑜伽方向的努力永不會徒然。因此，就算是些少的瑜伽修習，你也會從中得到成果。

是的，普遍的觀念是瑜伽只適合知識份子。這是不對的。瑜伽適合所有人。每個人都可以而且應該從自己生命裏的崗位實踐瑜伽。

我可以傳授給你其中一種最古老的印度教醫學的自我鍛練 — 那醫治所有疾病的偉大神奇的萬靈藥 — 瑜伽。由此刻開始就當一位瑜伽士吧。

瑜伽的目的和宗旨是自性的開悟。瑜伽的技巧不應只用來求取物質的利益。

瑜伽不在於閱讀書本和在會所桌上討論。瑜伽在於實踐你已經知道的東西。

每種活動 — 由養兒育女到處理家務 — 都可以容易地轉變成瑜伽。請重覆不斷地研讀《博迦梵歌》的首六章。單單遠離群衆不是瑜伽的象徵。只當自己是神的工具，做着所有的行動並且覺知神、那最高的靈遍存這個世界，這才稱爲瑜伽。

本文章節錄自施化難陀大師作品《瑜伽的教導》一書

上師的理想在你活現



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

上師永遠不會死，因為他是活在弟子裏面。他一生都在以他的理想、意念、願景、態度和價值感進入他的徒弟裏面。他生存的目的就是不斷地努力和工作，使他能永遠活在每一個弟子裏面，亦藉着每個弟子而永遠活着。只要一枝蠟燭的火焰點燃起另一枝蠟燭，明亮的燭光就永不會停止照耀。它自己縱使熄滅了，但它已經在另一枝蠟燭上燃亮起完全相同的光明。

上師用你的生命來活着。這是一種榮譽、一種特權、一種極大的幸運，而且這也是一個責任、一個義務。要知道這個真理和永遠記着它：「我定要變成上師教導我成爲的樣子，我定要變成和上師一樣。」上師施化難陀大師自己說了很多遍：「要做我告訴你去做的事。不要做我做的事，因為我是在另一個層面上做這事的。不要嘗試去模仿我。你可以效法我。你可以在我的本性、個性、崇高的和理想主義的生活式裏和我靈修的人格裏，嘗試變成和我一樣，但是不要模仿我。要效法我。」

你一定要使上師振奮人心的靈性活在你裡面。你要從內在活出上師崇高的理想和靈性教導、他高尚的人格和行爲。要使他神聖的本質和神性的行爲在你裡面復活。當世界看着你的時候，就會明白你的上師的神聖。

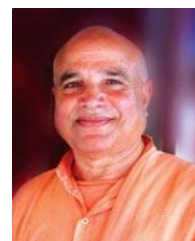
上師說過：「服從比崇敬更好。」因此，如果弟子明白模仿和效法的分別，而且以效法和服從來追隨上師，上師就永遠活着。只要仍然有像你們一樣的真誠努力的慕道者嘗試着去走聖潔生活的道路，不斷努力地去在你們的思想、言語、行爲裏實現他教導的精粹，偉大的施化難陀大師永不會死。他是活着的，而且將永遠活着，因為你們每一個都代表着他高尚而聖潔的人生裏一個光輝閃耀的琢面。因此他藉着他的弟子而活着，而且繼續感化千千萬萬的人。這是一個偉大的特權、是對上師偉大的侍奉(guru-seva)。

但願你們都努力不懈地這樣侍奉上師。弟子們每個人都以身作則，確保上師的光輝、鼓舞和智慧教導永遠活在人間。你們每個人都活現了施化難陀大師的聖潔生命的理想。願神和上師的恩典和祝福使你們能夠爲着全人類的福祉最成功地、最完滿地侍奉上師。

本文章是《每日研經》一書中的一章

瑜伽斯樂巴難陀大師電郵祝福聖咒安放及北角新會址

Om Namō Narayanaya. Om Namah Shivaya. Om Namō Bhagavate Sivanandaya
Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare Hare Krishna Hare Krishna
Krishna Krishna Hare Hare



Swami Yogaswarupananda
瑜伽斯樂巴難陀大師

譯：麥偉恆

很高興知道所有香港分會的會員都抄寫了洪名聖咒(Maha Mantra)並且在這個吉祥的節日，神聖的主羅摩誕辰(Sri Rama Navami)，把抄寫簿獻放在瑜伽中心大廈的地基中。願全能的神和我們崇敬的上師的恩典永遠祝祐你們，並賜與所有踏足過這座神聖的大廈的瑜伽慕道者健康、平安、昌隆和成功。我衷心祈求！！！！

我祈求，願神的恩典豐富你們的生活！！！！

在二零一一年四月十二日這個吉祥的日子，請向所有人傳達我的禱告致意。

為上師服務！

名譽會長語

鄭仕源

這是一本討論甚麼是愛，如何實踐愛，如何用愛來提昇生命的一本書。

"I LOVE YOU"



Swami Chinmayananda 徹邁雅難陀大師



我愛你 (八)

“沒有眼睛能像知識般看得那麼清楚，沒有快樂比在真理中能更濃厚，沒有痛苦能像迷戀一般，也沒有喜悅能像無欲的狀態。”

親愛的孩子：

以神的名號“OM NAMO SIVAYA! OM NAMO SIVAYA”我向你們致意！

在上一封信我們討論了四個基本因素的其中兩個。我答應過在這封信會解釋餘下的兩個。

我們早已發現到“真切關心對方”這句話是沒有意義的，除非我們對對方有一份強烈的責任感。由這裏開始彼此心意協調，人會毫不費力的瞭解到對方心裏的感覺與需要。但這種能力又不能充分發揮，除非我們對被愛的一方懷著真誠的尊敬：這就是愛的第三個要素。

我們的個性之中可以有不同的深度，我們通常只是從表面去面對世界。當我們用個性的表面去接觸世界，我們只能夠接觸到世界的表面；但我們從內心深處去接觸世界的話，我們可以接觸到別人的深處。例如我們用眼睛可以看到別人的外貌；用手可以擁抱對方的身體；但用自己的同情心卻可以接觸到對方的內心，使他也產生一份同情心；用思想可以在別人心中產生新意念、產生新理解。這樣，爲了接觸別人的內心，我們也得學習從自己心底內唱出愛的頌歌。

尊敬不單只是內心的一種愛的情緒，或只是理性地瞭解對方後所產生的尊重。我們可以愛而沒有尊重，也可以尊重而沒有愛。

我愛巧克力，但我可以不理解它的成分和它的製造方法。

我瞭解科學所以我尊重科學家，但我可以不愛任何科學家。

當我們由內心所產生的愛，與由理性所產生的尊重，彼此匯合在某一點，產生一種愛與尊重的合流，我們稱之爲尊敬，它只可以在感性與理性的綜合下才能產生和維持。

這樣，當我們對生命及所有生物有一分深厚的尊敬，我們對別人的愛才可以有力。我可能愛你，但如果我不尊重你，就算我怎樣去表達我的愛，你亦只會感覺到被侮辱。愛者一定要對被愛者有一分的尊敬，如果你愛你的母親、父親或兄弟，但不尊重他們，他們不會受到你的“愛”所動搖。愛這個世界但竟然對生命和人沒有尊敬，就像沒有調味的美食，虛有其表。

尊敬的兩個成份之中，愛的一面我們多能明白。但當我們聽到尊重這個詞語，我們往往錯覺爲一種懼怕、畏懼，和與對方保持著一段距離。這是錯的。尊重(Respect)這個字是由拉丁文"Respicere"而來，原意是“望著”。

尊重一個人，就是確認他本身的真正特性。對他表現尊重可以幫助他在自己之內，由自己來成長、開展。家長應該尊重他們兒女，教師應該尊重他們的學生。

我們不能對別人有真正的尊重，因爲我們不能與別人同站在一起。我們的所謂愛往往都是利用被愛者去達到自己的目的。這樣我們用力把他改造，去符合自己的理想，這不是愛。真的愛是完全客觀地去看對方，沒有干擾對方的個性。沒有私心的愛是祝福對方，讓他順應自己個性去成長、開展和成就。

當愛是純潔的話，對雙方都有一種振奮的作用。當面對著真正的愛者，被愛者會成長、擴展而達至一個健康的狀態。沒有深深的尊敬，這種精神的愛流是不能由此心流往彼心。

通常，我們需要別人的幫助，才能使自己的心理有效地運作。我們很少機會可以在精神生活中得到真正的自由，我們需要別人的同情、鼓勵，需要別人的接納、仁慈，需要別人的同情和愛等等，使自我、個人埋藏在別人的愛之中。簡而言之，我們希望得到別人的愛。

爲了能將愛付與別人，首先我們要能獨立，要能成爲別人依靠的支柱。一個人他不需要依靠拐杖，才可以有能力付出愛，其餘的人只可以接受愛。

當一個人有這樣的一個個性，當他能有健康的心態去深深尊敬別人和生命，他來到世間是爲了施與愛，爲了改造這個世界。

他經常在身邊散發出奇妙的光彩，在充滿恐懼、波濤洶湧的生命裏成爲一個和平滿足的島嶼。

親愛的孩子，總的來說，我們已經討論到要想成爲一個有活力、有領導力的人，要想過著一個服務人群的人生，要想不斷找尋機會去施愛給別人的話，我們必須要有：(一)真切地關心對方，(二)有強烈的責任感，(三)對四周世界和生命有真誠的尊敬。

不尊敬別人，你所付出的責任也不會使人滿意；沒有責任心，也不能對被愛者有真切的關懷。而且，這種認真的尊重只能產生於對被愛者的完全瞭解，所以愛的第四種基本要素是對被愛者的完全瞭解。

向對方關懷、負責任、尊敬也可以是虛假的、或者是盲目愚昧的，除非你對對方有一個固定而確切的瞭解。

在《愛的經句》(Narada Bhakti Sutra)之中曾經討論過培養對神的愛的條件，第一條就是“有人說只有瞭解才是條件。”真的，對對方沒有一定瞭解，我們不能感到愛，理解越深，愛亦越深。

表面的知識是不足夠的，只有穿透我們的表層，深入對方的性格，才可以保證對對方有固定的尊敬、責任感和熱切的關懷。

爲了要深入瞭解對方，人一定要把自己的私心放開，學習融入對方之中，無論這個對象是一個社團、國家或者是世界。我們若果只顧自己的舒適和享樂，我們永遠不能有效率地去愛對方。把自己擴張而進入一個更偉大、更高貴的精神領域，只有在這種擴張之下，那痛苦的疏離感才會結束，一切苦惱、恐懼和焦慮才會離我們而去。

這種深入的瞭解只能來至聖人的教導和持續不斷地盡己力去愛人。用現代生理學和心理學的分析方法都仍然是深度不足。這是一個小孩獲取知識的方法：把一切都拆開來，小孩撕開花兒，拆散玩具，撕破紙張，這是一種自然的瞭解事物的方法。他可能拉貓狗的皮毛和耳朵，他爲了獲得一點兒的知識不惜咬、舔、擲、打、抓或踢，這種方法大規模地進行就是科學的分析方法，包括解剖在內。這些方法都不能瞭解人類個性的神秘，只有深入愛之中才可以得到瞭解。

我們用身體、內心、理性等層面去互相瞭解，所得到的也只是有關物質、精神和理性的內容，而且很多都是很空泛、不肯定，甚至有大錯誤的。只有在自性(SELF)之中才可以完全得到瞭解，只有參考這答案的人才可以把其他有偏差的人格理解和改正過來。

這種希望瞭解自己和別人的興趣自古已有，希臘神廟的格言"認識自我"就是這個意思。

除非我們認識到自己心靈的核心，神就在我們之內，我們還會混淆、受苦、不滿、動蕩，對己對人也是如此。

只有愛才是途徑，只有它才能夠使人深入自己和別人的內心，從而發現自己的本性，那獨一無二的、永恆的自性。

孩子，看看宗教與我們的幸福、甚至國家、世界的和平與富裕有多麼密切的關係。沒有愛，我們可以把世界弄得像一個地獄，只有真愛才可以把世界變成天堂。爲了施與愛我們首先要有足夠的這四個成份。

最後愛可以幫助我們瞭解自己和世界，自己內在的本性就是那無處不在的自性。

徹邁雅難陀大師

寫於奧特拉卡詩

一九六八年八月二十日

服務

Serve

愛心

Love

施予

Give

淨化

Purify

冥想

Meditate

開悟

Realize

眼鏡蛇式(BHUJANGASANA)

(節錄自慈達難陀大師所寫的一書-----瑜伽實修指引)

教務組



伏在地上前額著地。手掌放在肩膊之下，掌心按地，手貼近身體，雙膝貼著，伸直腳趾，趾尖指向後方。用力按地，吸氣、慢慢抬起上半身，頭部盡量往後，感覺著脊骨骨節逐節屈曲，直至只有肚臍以下的身體著地為止。感受著全身的重量全落到雙腿和臀部(脊骨的末端)，一雙手掌應該完全不受力，盡量保持著這個式子(由 20 秒到 30 秒)把精神集中在腹部和脊骨的末端。慢慢放下身體，呼氣，在地上放鬆整個身體、休息、深呼吸。重覆這個式子三次，最後，用鱷魚式放鬆休息。

這個式子強化脊骨，擴張胸肺，亦可使輕微的脊骨問題回復正常。腹肌和背肌因而得到好好的伸展，大量的血液循環到脊椎、胃部和背部。這個式子增加身體熱力、增加食慾，清除便秘、增加消化能力。

這個式子特別可使脊骨柔軟屈伸自如，也即是使修習者可以保持良好健康、生氣和活力。這個式子亦可幫助強化婦女的卵巢和子宮。

導師帶導心得

*** 眼鏡蛇式是一個強化脊椎及背部的式子，修習時手不用力，力點在腰脊，就可以把脊骨及頸椎骨伸得很長很高。

眼鏡蛇式有很多變化動作，初習者可以嘗試手放在不同的位置來感覺如何只用腰脊力及如何借小小手力去幫脊骨向上挺到最高。但要注意:不要將兩邊肩膀聳高了，肩膀應沉低不用力，兩邊肩胛骨向後夾緊一些，將胸膛向前挺，腰脊是主要發力點，下巴亦要向上挺高一些，這樣，脊骨就伸到最長，發揮了眼鏡蛇式最大的作用及好處。強化脊骨及背部。眼鏡蛇式變化動作之一，兩手掌按在胸肋骨兩旁，用腰脊力將頸及下巴各向上挺，再借小小手力，推高上半身，但要注意，小腹及最尾段的脊椎骨要往下推低，勿使小腹及大腿離地，而上半身向上推高，發揮此眼鏡蛇式變化動作之功效。

*** 蛇式的施力部位在背部，手臂，臀部和腿部。開始時先用腰背力升高上身，讓背部的肌肉群收縮，再利用雙手支持腰脊向後伸展，用手臂推撐但不要伸直手肘避免肩膀上升而阻礙呼吸進行。修習者要留意脊椎的後仰是否適合自己，否則會導致腿部外轉。

*** 先用力按地，(因為手肘盡量貼近身體，用力按地時，會感覺腳趾和頭部向相反方向伸拉，因而會將整條脊骨伸展)，吸氣，伸直腳趾，趾尖指向後方，同時，慢慢抬起上半身，(抬起上半身時，手不要用力)，頭部盡量往後，感覺著脊骨骨節逐節屈曲，直至只有肚臍以下的身體著地為止，(請注意胸部要張開，一雙肩膊向後拉，及肩膊不要豎起)，一雙手掌應該完全不受力，感受著全身的重量全落到臀部，及一雙大腿，小腿，腳背，以至腳趾上，把精神集中在腹部和脊骨的末端。

... 續 眼鏡蛇式(BHUJANGASANA)

注意：基本上，用力按地，吸氣，伸直腳趾，趾尖指向後方，是同時進行，接著，慢慢抬起上半身。手不用力，抬起上半身時，上到幾高就幾高，相信，大部份人都好難做到直至只有肚臍以下的身體著地為止。

*** 瑜伽體位法亦有蛇式的練習脊椎伸展，強化胸椎，背肌，擴張胸部，並增強下方豎脊肌的作用。腹部直斜肌也會離心收縮，防止腰椎過度活動，保持上身穩定，腿部會伸直，髖關節維持內收與外轉，肩關節外轉，肘關節盡量伸直，配合腹式呼吸。

*** 蛇式的做法，首先俯臥額頭著地、手掌在胸側按地、手臂貼住身體、雙腳緊點、腳背用力按地、呼點氣然後吸氣伸長脊骨向上抬起上半身，感覺脊骨逐節後彎、肩膀向後收、肩胛骨盡量內收、頭盡量往後仰、肚臍以下的腹部貼地、吸氣時感覺脊骨向上伸但身體不會向上升高、呼氣時將胸口前推頭再往後多點、將力點放在脊椎、手臂的力盡量減低。

*** 蛇式可以分為高、中、低三種蛇式。(因應各人的腰脊柔軟度而去做適合自己身體的蛇式)。三種蛇式手掌都放在肩膀之下，掌心按地，手貼近身體，雙膝貼著，腳踭盡可能貼緊，腳趾放平。用力按地，吸氣慢慢抬起上半身，頭部盡量向後。低蛇：手掌離地、中蛇：手踭屈曲，上半身抬高至肚臍著地、高蛇：雙手伸直，切記忌肩膀聳起，要挺胸及盡量使肩膀張開、下沉，感受着全身的重量全落在雙腿和臀部，使一雙手掌完全不受力。停留這動作大約半分鐘慢慢放下身體，呼氣，用鱷魚式休息放鬆身體。各種蛇式的好處都是強化脊骨、擴張胸肺。大量的血液循環流通到脊椎、胃部、背部等各器官，使脊骨柔軟，伸展自如，動作靈活，做起事來更加強勁！

*** 蛇式的目的是將下三輪收緊與受壓，而提引生命能上升的一個式子。所以雙腳拍合，要用內收肌及盤底肌肉收緊。當上身上升時，用下腰椎推伸挺胸而上，感受臍輪受壓，即不用再上了。因手肘靠身，自然肩膀打開並下沉。因挺胸帶動頭自然地仰後。肩頸完全不要緊張。雙目向上或望眉心，目的是引氣能上升。修習者會感到脊椎甚至背部有暖和感覺。

注意：整條脊椎不應有曲壓，保持弧型向上。有脊患者應小心，可用手及腳位置擺放來協調，否則適得其反。



小組分享

我與瑜伽導師同學們參與 “奧比斯-2011 慈善步行”

本會於本年 3 月 27 日（星期日）以本會名義參加“奧比斯-2011 慈善步行”，我和 12 位瑜伽導師同學報名參與，不只出力尋找贊助人，還出錢捐埋一份；本會主席及副主席更率先贊助每位參加者一百元，給我們打氣打氣，我們終為該機構籌得 27,890 元，希望可為失明者帶來一點光明。

當日的花絮



集合後排隊等候登車(大會安排)前往出發點。

出發前先熱熱身…大會安排了名人紅星一同進行熱身操為步行作好準備。



出發前，先來一張大合照。

上排左起：蕭玉珠、龔笑嫻、陳美蓮、彭少雄、周儀、鄧錦秀、馬惠英、
下排左起：梁翠雲、羅雁玲、吳婉雯、張夢蘭、廖慧卿、曹世榮。

穿上整齊的校服





沿途有該機構義工為步行者打氣...加油呀！
我也來為步行者打打氣...行緊路都會“釣魚”？



沿途風景如畫



分享自備愛心水果

完成任務，回到起點~~齊齊享用大會供應的三明治餐盒



大家除了享用美點，亦可在大會安排的嘉年華會中遊玩，參加者玩得不亦樂乎。

希望本會在往後的日子也多些參加或舉辦如此有益身心的活動，也希望有更多導師和同學一起參加。

向善 為善



讓我們共同步出上師所傳揚的精神：

Maheshwari 寫於 2011

馮景樹

有幸今次執筆與大家分享，先多謝上師關懷愛護，還有聖潔生命會照顧，多年來學習與指導，感受良多。

練習瑜伽式子大方向，總離不開調身，調息，調心。至於如何是最有效果，最有好處，相信其中之一重點，是實踐與恆常鍛鍊，還有；個人一點心得是：調身----輕輕鬆鬆地修習，調息----呼吸自然，調心----專注當下；能夠放下其他的，益處自然來。

能夠常常記著修習瑜伽的心態：瑜伽是一個健康的象徵；瑜伽是一個淨化心靈的方法；瑜伽是一種實行的哲學；瑜伽是一種平衡身與心的技術。表面看來瑜伽只是一些緩慢的動作，但修習瑜伽對於一個人的內在有著重要的變化，它可保持一個人的心境平和，增強信心，堅定意志，而臻至身心康泰的境地。當然，還有瑜伽斯樂巴難陀大師的笑容，寬大為懷的氣度，Om Shanti，一起融會貫通於瑜伽修練當中，就會享受到最大的樂趣。

敬禮上主奇詩拿(Krishna)，戀上愛心瑜伽

Kit

在踏入新年之始，即 2011 年 1 月 1 日 10 時，我應邀參加聖潔生命會香港分會一個敬拜上師聖履的活動，活動開始之前鄭仕源老師交給我一件令我喜出望外的禮物，是鑲有精美鏡框的上主奇詩拿的照片，一個小時的敬拜上師聖履的活動完成之後再進行二十四小時接力的聖咒的唱頌，本來持咒並不是我之所長，但這次我居然從早上十時連續坐到下午四時，即使當天沒進食早餐和午飯但却是愈來愈精神，施化難陀大師和主的照片給我很大的鼓勵，從來因為手機傳來朋友的呼喚有事離開，我看看時間感到很有意思，我原來持咒連續坐了六小時，正好是日期 2011 年 1 月 1 日所有個位數字之和！

關於鄭老師出奇不意地送奇詩拿的照片一事增加了我對上主奇詩拿更大的信心，因為一直以來當我在家中唸誦奇詩拿咒之前，我都習慣將水果放到奇詩拿以及他的伴侶的聖像口邊，久而久之，我發覺聖像口邊的顏色損耗不少，當時對着上主心中有一個念頭：要是上主的聖像可以用鏡鑲起就好了，當時心中的一念從沒向任何人說起，但此事過了不到一個月即新年的第一天就收到鄭老師給我的禮物，這件事是在神像前的祈求之下很奇妙地得以心想事成！

為了表達感恩之意，我心中當時就有一個念頭就是作一篇歌頌上主的文章，但一直未下筆，說來亦真是玄妙，剛好又是一個月即 1 月 31 日下午我居然來到平時很少到的旺角一間快餐廳獨自享受下午茶，突然一把女聲在耳邊：「師兄，你在此啊！」回頭一望原來是一位師姐，她在天主教堂做完義工之後順道亦來一個下午茶，我們緣自瑜伽，話題當然是世界各地的瑜伽趣事，最後話題轉到我當日的靜坐持咒，師姐好奇地問：「你那天特備了聖像持咒？」我神秘一笑。「我也奇怪，那天眾多的委員、導師和會員在場，但鄭老師却只是將上主的聖像給我！」正當師姐更好奇追問時，她丈夫來和她相聚，我知趣離去，離去時師姐不忘吩咐：「請用你的文章給大家分享！」

這麼多奇妙的事在我身上發生，我覺知到神的臨在，神借用了師姐的吩咐來要求我完成這篇文章。

奇詩拿的降生其實亦不是一帆風順，並時常受到惡魔追捕，本來是苦不堪言，但在他的心境上是將此一苦事轉化為降魔伏妖的修習，為民除害的功德，是樂在其中，所以奇詩拿是一個很有個性的神，他以身作則地示範了極樂逍遙的本色。

記得香港弟子最後一次去探望慈達難陀大師時得到祝福和贈言是「令自己快樂同時亦令別人快樂」！正是要大家學習奇詩拿。他是宗教史上少見的集力量、智慧、美貌、青春和風度於一身的而且是快樂逍遙的神！我從前輩的著作內知道，奇詩拿一般是以一個兄弟，一個伙伴，一個朋友，一個愛侶的身份和人確立關係，以一個平等心而不是以上下級關係進行教化。奇詩拿的形相之奇妙之處就是令到他直到離開人間的一刻仍保留青年樣貌，在此我引用據稱是奇詩拿直系傳承的前輩對奇詩拿的超然形體的描述-「從童年而少年而中年，奇怪得很，他永遠年青，不會衰老。在庫茹之戰時他家裡已有很多孫兒，可是看起來他仍像二十歲或二十五歲的青年。」

很多人都明白愛心瑜伽是注重在心和靈方面的修持，但却不明白心靈方面是如何影響身體，我探討地稱為身、心的互動契合法。例如一個優秀的資深的老演員可以扮演一個年輕小伙子的形相動作神情，在短時間內亦可以唯妙唯肖，但不可以自然地完全地投入，因為在主觀上他明白他是在導演的指引下刻意營造一個角色，客觀上是他未能將他當時的“我”的心性和理智完全改變，即使如此他亦比同齡人年輕。要回復青春，你要多利用心法進行引導：你時時刻刻都是年輕人！

現代的很多美顏的所謂回春法停留在表面的皮膚美白緊緻，只是一個騙術！其實由心來調整身體的作用可以是很大的，我以生活中常見的事例作為分析，一位少女，她找到了一位是她認為是一生中非君不嫁的男友，很快地墮入愛河，亦即是在蜜運中，於是她整個人精神抖擻，神采奕奕，她從來未感到有如現在的精力充沛，以前身體上的毛病似乎在突然間不藥而癒！我想如果没有愛，即使是任何的奇功秘技都不可以令到她能有如現在的身心狀態！這就是愛心瑜伽的一個較為常見的事例。


愛一個人都可以令到身心有如此巨大的改變，如果能和你愛的神建立了一個愛的關係當然可以令你達至更美妙的身心境界。問題是你是否真正達到覺知的實證！我以實際的事例來說明：我第一次參加瑜伽斯樂巴難陀大師的演講時，見到當時大師上座前眾人都合掌敬禮，當大師演講完畢離座時大家又合掌敬禮，然後大師對眾人一一回禮。我第一次參加時跟着大家做單純是一種禮貌，但很奇怪，後期參加的次數多了，終於有所感悟：當我真正用心地去做這個動作時，我明明白白地感到我即時發出去的虔敬之心，大師接收之後好像放大鏡一樣放大再一次反射到我自己身上，亦有好幾次令我感動到眼泛淚光的樣子！朋友，這就是一位真正靈性大師的修為！一般人是難以做到的。

一切從心起！直接簡單安全的修行之路，請走近至尊主，走向愛心瑜伽！



Message

告示板



本會備有以下書籍歡迎選購：

1. Voice of The Himalayas
2. Yoga Asanas
3. Science of Pranayama
4. Practical Guide To Yoga
5. 瑜伽實修指引
6. Worshipful Homage
7. Chidanandam The Joy of Knowing Him



專題『會員自由區』是歡迎會員來稿

「本欄純粹是會員個人見解與感受」

請電郵至：dls_periodical@yahoo.com.hk

** 標題請註明「投稿」** 下期截稿日期：30/11/2011

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號



本會招收哈達瑜珈班學員：

基本課程：以 8 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課約 1½ 小時； 每班學員名額：約 25 人

青山道本會哈達瑜珈班時間表：上課地點：青山道 195A 雅怡居 1 字樓

查詢報名：請致電 2725 9628 (如未暇接聽，請留姓名、電話；當盡快回覆)

星期	班別	早班	班別	午班	班別	晚班
一	1A	上午 9:30--11:00	▲ 1P 1PN	下午 3:45--5:00 下午 5:40--7:10	1N	晚上 7:30--9:00
二	2A	上午 10:00--11:30	2P	下午 2:30--4:00	◎ 2N 2NB	晚上 7:00--8:30 晚上 8:50--10:20
三	3A	上午 9:30--11:00	3LP	中午 12:00--1:30	3N	晚上 7:00--8:30
四	4A	上午 9:30--11:00	▲ 4P 4PN	下午 3:45--5:00 下午 5:40--7:10	◎ 4N	晚上 7:30--9:00
五	◎ 5A	上午 10:00--11:30			5N	晚上 7:00--8:30
六	6A	上午 10:00--11:30	6P	下午 2:45--4:15		
日	7MA 7A	上午 9:15--10:45 上午 11:00--12:30				

◎ 此班別已滿額：請致電留姓名、電話輪候；其他班尚有學位 ▲ 每期 10 課，每課 1 小時 15 分 如有更改，以本會提供為準

大埔外展-哈達瑜珈班：查詢報名：請致電 2725 9628

星期	班別	上課時間	上課地點
四	TW4N	晚上 8:30--10:00	大埔太和體育館壁球室 大埔太和邨太和商場平台
五	TP5A	上午 9:00--11:00	大埔墟體育館活動室 大埔鄉事會街 8 號大埔綜合大樓 6 樓

旺角本會哈達瑜珈班時間表：上課地點：始創中心 22 樓 2201 室

查詢報名：請致電 9339 4517 (如未暇接聽，請留姓名、電話；當盡快回覆)

星期	班別	早班	班別	午班	班別	晚班
一	MK1A	上午 10:00-11:30	MK1LP MK1P	下午 12:30-2:00 下午 2:45-4:15	MK1NA	◎晚上 6:45-8:15
二	待 定		MK2PN	下午 4:30-6:00	MK2NA	晚上 6:30-7:55
三	待 定		◎MK3LP MK3P	下午 1:00-2:00 下午 2:45-4:15	MK3NA MK3NB	晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35
四	MK4A	上午 10:00-11:30	MK4LP MK4PN	下午 12:30-2:00 下午 6:05-7:30	MK4NB	晚上 7:50-9:15
五	待 定		待 定		MK5NA MK5NB	晚上 6:30-7:55 晚上 8:10-9:35
六	MK6A	上午 10:00-11:30	★MK6LP MK6P	下午 1:05-2:35 下午 2:55-4:25		

幼字體 女導師；粗字體 男導師

如有更改，以本會提供為準

◎ 式子、呼吸法及靜坐練習班；◎ 中午特別班：以 10 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課 1 小時；

★ 實習帶導式子班：每期轉換導師，不設補課

瑜伽學券：可選擇以上班別八課；「受條款限制，詳情請查閱“學券注意事項”」



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre 聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

簡介

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 成立於 2000 年，並在香港註冊。本會是得到印度總會承認的香港唯一分會。

本會秉承印度當代瑜伽上師 施化難陀大師 (Swami Sivananda 1887-1963) 的教導，宏揚綜合瑜伽（又稱 Sivananda Yoga）的理論與方法，讓學員透過修習綜合瑜伽，使身體、精神、靈性得到全面的健康。

綜合瑜伽：提倡全人培育，我們可以透過修習以下的各種瑜伽，達至身體及心靈的全面健康。

- ◇ 哈達瑜伽 (Hatha Yoga)：正確地修習瑜伽式子與呼吸法，使血氣暢通，心平氣和，容顏光彩，身形健美，增強免疫能力。
- ◇ 業力瑜伽 (Karma Yoga)：透過義工服務活動，培養沒有私心的服務精神，清除自私心態，發輝人性的美善。
- ◇ 愛心瑜伽 (Bhakti Yoga)：仰觀宇宙而心懷虔敬，放眼人間而力行慈悲，實踐愛心，擴闊胸襟。
- ◇ 冥想瑜伽 (Raja Yoga)：正確地修習冥想，脫離煩惱，開啓智慧，確保心靈的健康。
- ◇ 智慧瑜伽 (Jnana Yoga)：研討古代印度經書，理性思維，破除生命的迷象，悟證生命的實相，從而離苦得樂。

施化難陀大師 於 1957 年派弟子來香港，傳授瑜伽學說及瑜伽式子，香港人開始普遍修習瑜伽。

本會瑜伽班以課程制度進修，以總會的瑜伽實修指引作為教案根據，循序漸進的教學，使學員進度得到保障！

本會導師全部獲得聖潔生命會印度總會會長 慈達難陀大師 (Swami Chidananda) 及副會長 瑜伽斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 親自頒發瑜伽導師證書，確保教學素質。

查詢電話：青山道本會 2725 9628 ； 旺角本會 9339 4517

傳 真：2725 9756

e-mail address：tdls_yoga@yahoo.com.hk

Web site：<http://www.hkvoga-dls.org>