



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:	<a href="http://www.hkyoga-dls.org">http://www.hkyoga-dls.org</a>
電話/Tel：	2887 8719
傳真/Fax：	2887 8791

## 大師教導



## 瑜伽修行

**Swami Sivananda**  
施化難陀祖師

譯：麥偉恆

唵！向敬愛的哈里(Hari)頂禮，祂比起誰都更偉大，祂超越了這個宇宙！

你現在不能獲得神聖的天賦的權利？你為什麼不現在打破你的束縛？延遲就是延長你的痛苦。你可以隨時打破它。你有這樣的力量。現在就去做。站起來。準備就緒。做嚴謹而有力的修行，並獲得自由，那是永生或永恆的極樂。

你內在的神聖比你外在的任何東西都強。所以，不要害怕任何事情。依靠你自己的內在自性，那在你裡面的神性。通過向內尋求來打開這個源頭。改善自己。建立你的品格。淨化內心。發展神聖的美德。消除邪惡的特性。征服你裡面所有的卑劣。努力實現所有崇高和高尚的事業。通過紀律、苦行(Tapas)、自我約束和冥想，使低層素質成為高層素質的僕人。這便是你自由的開始。

沒有捨棄，你永遠不會開心。沒有捨棄，你永遠不可能獲得那最高的好處，即解脫(Moksha)。沒有捨棄，

## 目錄

- ✚ 大師教導
  - 施化難陀祖師
    - 瑜伽修行
  - 慈達難陀大師
    - 新年的信息
- ✚ 領導層新年賀詞
- ✚ 服務上師的心語
- ✚ 教學心得之魚式
- ✚ 活動分享
- ✚ 告示板

★★★★★★★★★★

2018 年 2 月

★★★★★★★★★★

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇 鄭瑞琮 李秀霞

你永遠不會自在。所以放棄一切。讓自己快樂。把捨棄作為最重要的事情。首先成為一個好人。然後控制感官。然後用高層的內心來征服低層的內心。那麼神聖的光芒就會降臨。只有這樣，容器才能夠接受並保持神聖的光芒。

只要你的感官還沒有受到制伏或削弱，你就必須實踐苦行或自我約束，駕馭感官(Dama)或攝心(Pratyahara)。你或許可以在戰鬥中征服數以百萬計的人，但是只有當你能夠征服自己的低層自我或內心時，你才會成為最偉大的征服者。

要把你的靈修生活建立在一個確切的基礎上，在那神聖恩典和品格力量的磐石上。皈依主和他永恆的律法。在天上或人間都沒有任何力量可以阻擋你的道路。自性開悟的成功是肯定的。失敗不是你的。你的路途一片光明。一切都是美好的。

先淨化內心，然後用勇氣和無畏的精神堅定地爬上瑜伽的階梯。要迅速攀升。要得到神聖的知識(Ritambara Prajna)並且到達那梯子的頂峰，那智慧的廟宇，從那裡法雲三摩地(Dharmamegha Samadhi)灑出美德的雲彩或甘露。

苦難淨化靈魂。他們焚燒了那粗厚的物質，罪惡和不潔。神性變得越來越明顯。苦難賦予內在的精神力量，發展意志力，忍耐的力量。因此，痛苦是變相的祝福。靈修生活是辛苦和艱巨的。它要求恆常的警惕和堅強的毅力，之後才能取得實質性的進展。

冥想和崇拜就是發展你的潛力和尋求更高層次意識或存在的方法。堅持不懈和沉著冷靜地練習冥想。你很快就會達到的三摩地(Samadhi)或沒有種子(Nirvikalpa)的狀態。只有當你淨化了你的內心，沉默了頭腦，平靜了思想和激動的情緒，收攝了向外奔馳的感官，減弱了習氣(Vasanas)，你才可以在深沉的冥想中看到那光榮的神我(Atman)。在冥想中，即使是一線你的光明亦會使你的路途變得輕鬆。它會給你很大的鼓勵和內在的力量。它會驅使你做更多的修持(Sadhana)。當冥想變得更深入和當你超越了身體意識時，你就會體驗到這光芒。

是你自己通過無知建造了你監獄的牆壁。你可以通過對的分辨力和詢問“我是誰？”來拆除這些牆壁。當電燈被許多層布包裹覆蓋時，那裡不會有明亮的光線。當布一塊一塊地被除去時，光線就越來越明亮。就是如此，當自亮的神我被五個身層覆蓋着時，通過沉思純粹的自性和實踐“不是(neti)-不是”的教導，自明的神我就會向冥想者展示自己。

有五種方法可以達到完美的安寧或是解脫。這些方法帶來最高的快樂。他們是靈修聚會(Satsanga)或親近善知識，對真實和不實的分辨，離慾，詢問“我是誰？”和冥想。這些被稱為天堂。這些是宗教。這些帶來最高的快樂。

生命就是展現靈魂的潛能。過聖潔的生活。通過冥想、持咒-唱頌(Japa-Kirtan)和研究神聖經典來在你的心中生起崇高的神聖思想。崇拜是靈魂之花萌芽的開始。崇拜賦予永生。把身體的沐浴在世間的陽光中。把靈魂沐浴在永恆的陽光中。你會得到健康和永生。沐浴在永生之河裡面。跳進去。浸一下，漂浮在裡面。高興！



## 新年的信息

**Swami Chidananda**

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

我們正處於一個全新的新時代開始的前夕。我們是屬於一個沒有時間性的永恆的狀態，那裡全是無法形容的極樂，無盡的平安，無限的智慧；但是由於幻相(Maya)，那智慧的對立，那被偉大的聖賢們以各種名稱來稱呼的不可思議的至上力量，不知何故，當我們被那些由我們的限制性附屬物或局限(Upadhis)引致的各種狀態的狹隘意識所壓倒時，我們便從那智慧，平安，極樂和無限意識的無比至高無上的超越狀態，跌入一種受局限和束縛的狀態。我們來到空間、時間和因果律的暴政之下。

然而，人的心中總有希望。因為他的本質是完全完美，完全喜悅和完全自由。這個希望不會接受障礙，甚至把這些障礙也變為成功和光榮的成就的踏腳石。因此，面對這非常傷腦筋的時間因素，它限制着我們充滿著榮耀、輝煌和莊嚴的永恆意識，我們就要運用方法來再一次提醒我們去知道我們真正基本的靈聖本質，去提昇更高一步和使我們更接近我們自性的意識。

### 死而後生

讓我們利用這舊年的結束和新年的開始來提醒自己，我們是超越這時間的，而這時間的限制正給了我們一個特別的信息 - 上師尊在他的“聖潔生命之歌”裡給了我們這信息，而這訊息基督也用自己美麗而矛盾的話語說過：「死去活著，過著神聖的生活。」

如果我們要生活在聖靈裡，在高層本性的意識中重新開始新的生活，就必須除去感官生活和純粹肉體意識的往日根深蒂固的習慣。基督說：「你們若不重生，就不能進入天國。」

因此，12月31日的這個時間的關頭表明了這個因素，如果新一年要來，舊一年就要過去。即使如此，如果我們要參與聖潔生活，那裡的主調將會是我們的靈聖存在、我們的內在的神我(Atmic)素質的漸進熱望，這樣，舊有意識和它所有的自我主義和我慢(Abhimana)就應該漸進地死亡。我們應該徹底根除那些可以聚集在我們周圍、覆蓋著我們的真實本性的光芒並以墮落生活為形式的所有關係。

在我們得到聖潔生命，體驗到平安、極樂、寧靜、生命的知識、無私等等之前，我們內在的不聖潔的死亡是先決條件。

## 時間短暫

除此之外，這個新年有效地把另一個真相帶進了焦點。這最重要的因素就是時間流逝。它在告訴我們：「哦，人啊，醒起來，知道你可能因為你的疏忽而靜止不動，但生命不會停滯不前，生命如流水般急速前進，時間短暫而不斷過去。」甚至當這些說話正在進入你的耳朵，到達你的腦袋的時候，時間已經過去了。這每小時結束時的鐘聲就是提醒人們你手上的時間少了多少，要把它用於你自己的福祉。甦醒。起身。做起來吧。不要停止，直到你跨越了時間和使自己成為了永恆。

因此，我們應該提醒自己，要認真地實踐靈性修持(Sadhana)，好使我們能夠達到那我們獲得這人生的寶貴恩賜的至高無上的目的。

一旦意識到時間的流逝，我們就會明白，每一段時間都不是為了喜慶的事情，而是一種非常認真的反省自問的懺悔，新的發願，熱烈的進取。因為，不像無知的父親或母親，當他們看到自己的孩子長大時，就慶幸新的生日已經到來而給孩子許多禮物 - 多麼深的無知！他們不明白孩子的成長意味著他一年更接近那聰明的最高存有(Viveki-Purusha)放在他面前的墳墓，當他到達這些時間場上的週期標記時，這就是時間消逝的重要因素。當我們意識到這個因素的時候，我們便會了解，由於一個非常真實的原因，我們應該為這個因素做一些事情。西方人用來描述這種稱為時間，難以捉摸的東西的方法促成了這事情。

## 要抓住時機

在西方，人格化時間的虛擬概念是這樣的。這是一個流淌著大鬍子的老人。時間是古老的。在時間之前，沒有人能站得住腳。這個老人手裡拿著一把鋒利的長鐮刀，他把所有的東西都剪短了。他是處置者。在他的手中，他有一個沙漏，沙子不斷地從上層向下層滴落。這個有趣的老人最奇特的特徵是，除了前面有一簇頭髮外，他頭頂絕對光禿禿的。這構想的整個意義在於給予了時間的額髮。如果你想抓住時間，不讓它消失；你必須捉住時間的額髮。這樣你或許可以逮捕他並利用他。但是，一旦時間過去了，你什麼也抓不住，因為他的背後是光禿禿的。

這個概念把我們帶到了你必須記住的第三個重要因素。永不要失去機會。充分利用神以祂所有慈愛和憐憫來給你的機會。失去了的機會就是永遠失去了。當上帝賜給了我們機會之中的偉大機會一生而為人—為了成就可以成就的最偉大事情，即是永續的、永恆的、無限的極樂與平安的不朽寶藏的時候，不應該失去它。同時，生命是變幻無常的。就如一滴放在白熱的鐵片上的水滴消失得毫無痕跡，這個生命也只是在永恆中的一瞬間表現，它一下子便消失得無影無踪。這個機會不會再來。聖人們知道這是一個機會，而且它正在衝向它的終結，便從屋頂呼喊：醒來，起來，不要停止，直至達到目標為止：不要再沉溺於這痛苦，失望，悲傷，疾病和死亡的輪迴中。

因此，這些偉人們心中充滿了對人類的愛，並希望與我們分享這經歷。他們說這

是一個獲得永生的機會。因此，「起來做瑜伽修行，你們將獲得永生，絕對解脫 (Kaivalya Moksha)。」 我們應該聽取這個新年的信息，充分利用這個難得的人生。

這些想法不會在一般的、外向奔馳的內心中產生。只有在那蒙福的內心，那裡上主恩典的光芒已經到達並穿透了粗重的黑暗之中，這些思想才能生起。“我為什麼要在這裡出生？生命的意義是什麼？生命的目的是什麼？而且如何達到這個目的？因為我必須實現這個目標。正如偉大的商卡拉 (Sankara) 所說：「日、夜、晚、早、冬天、春天一次又一次地循環。時間在起舞；生命正在慢慢地逝去。甚至到了那時，慾望的枷鎖還是不會中斷。」

(Dinamapi rajani saayam praatah: sisiravasantau punaraayaatah:

Kaalah: kridanti gacchatyayustadapi Na muncatyaasaavaayuh )

這就是一般世人的極度無知。日日夜夜消逝；年年消逝。人的生命正在消逝。然而，由於無知，由於我們不知道它是短暫的，所以執著生命。他抱怨，受苦，但依然執著於它。因此，這種醒覺的分辨智 (Viveka) 的狀態本身就是恩典的標誌。讓我們不要與上帝用分辨智的形相賜給我們的恩典禮物不相稱。讓我們聆聽上帝用稍縱即逝的時間的形相來傳達的信息。

## **最偉大的奇蹟**

我們向時間今天和每一天給我們的偉大信息頂禮：在日出的時候，它發出一天誕生的信息；在日落時候，它發出一天過去的信息。我們不應該睡著了；我們應該警惕並留意這個信息。人們之所以忘記這個，是因為幻相的力量。我們將從《摩訶婆羅多》(Mahabharatha) 的內容中知道這種力量的有多普遍。

當潘達瓦 (Pandavas) 族人住在森林裡時，弟弟們被達摩布德 (Dharmaputra) 派去打水。看到他們沒有回來，他就派了阿尊那 (Arjuna) 去。阿尊那也沒有回來。杜芭蒂 (Draupadi) 飽受口渴之苦。達摩布德非常焦慮地叫比馬 (Bhima) 去。他也沒有回來。

他們遇到了一個湖。當他們即將進入水中，為自己解渴，也為達摩布德打水時，一把聲音警告他們：「停下來，你不能喝水，這個湖屬於我，有一種情況，人們可以分享這些水域，我會問你一些問題，他們必須得到你的回答，如果你答對了，你才可以喝水。」兄弟們匆匆忙忙，他們不理會那聲音；但是他們進入水中，立即陷入死亡昏迷之中。比馬發現他們全都躺在湖邊。這立即激起他的憤怒。當他要接觸水時，同一個夜叉 (Yaksha) 也發出同樣的警告。比馬也不服從，而且也死了。

這令到達摩布德自己到了現場。這裡就是智者與其他人的分別。當他聽到這個聲音的時候，達摩布德就想：「我故意不理這個聲音會有用嗎？」而且說：「你可以隨便提出你的問題，我會很高興去滿足你，而且在你的許可下，我才會取水。」

夜又非常高興。然後在《摩訶婆羅多》中講述了奇妙智慧的美妙一章。

在各種問題中，夜又提出了這個問題：「在這個世界上最奇妙的事情是什麼？」達摩布德給她的答案是美妙的。「我認為這是最好的：世界上的人雖然在眼前不斷看見死亡和逝去的生物，但從來沒有想過『我也必會倒下；我也是一個注定要被毀滅的生物』，即使告訴了他，這也不會進入他的內心，只有表層的內心明白了那語言，但真正的意義永遠不會進入他的頭腦。」夜又說：「是的，你答對了。」

因為有這種上帝的神秘的力量，人類便追求生命中的物質享樂。由於撬棍的定律—那定律激勵我們挖掘，不斷地挖掘又挖掘，師父一直不斷把我們生命的實相和目標錘打進我們的意識中，所以無論我們是否接收了，它也會進入我們的內心，慢慢地開始改變我們的生活。要讓這個偉大的祝福沒有徒勞。讓我們在這個莊嚴的時刻提醒自己，關於所有這些因素，以及我們的警覺和迅速行動的重大義務和必要性，以及達到存在—意識—極樂(Satchidanada)的至上幸福。

## 什麼是生命

在這方面，我們或可嘗試去有一個新穎的生命觀。什麼是生命：有人說生活是一場鬥爭。有人說生命是崇拜。另有人認為人生是苦惱的塵世。但是生命的基本定義究竟是什麼呢？生命其實就是時間。這是兩個終端之間的存在—出生和脫去身體。無論這段時間是怎樣的花費了，這段時間就已經耗盡了。耗盡一段時間的過程就是生命。它究竟是什麼組成的？是浪費了的還利用了的時間？

時間是由什麼構成的？時間由秒，小時，天，月和年組成。生命是時刻的總和。因此，這是人類擁有的最重要的財富。它比鑽石還要偉大。沒有它，世界上的所有這些寶藏都是沒有的。所以，我們所得到的最寶貴的東西就是時間。適當地使用時間就是生活的最佳目的。

## 善用時間

因此，正確地運用這個生命的材料，即是時刻，對於一個人來說都是至關重要的，而且對於已經明白了生命的最高目標的慕道者來說，就是更加無限的最重要。事情的價值越大，成就的獎勵就越重大。因此，時間或生命是上帝的恩賜。對於以適當的神聖方式來利用自己生命的人來說，神賜與了祂永恆的寶藏。對於不去使用或誤用它的人來說，上帝就不會再次對他如此仁慈和親切。

耶穌講述了忠實僕人的寓言。一位主人有三個僕人。他給了他們每人（像是）100盧比，而之後他們都走了。幾年後，他回來了。一個僕人仔細地把錢捆在一個箱子裡，把箱子埋藏在地下裡。另一個人在幾天內把錢浪費了。第三個人非常謹慎的投資了這筆錢，買了一些土地，播下了種子，而且開發了一個農場。因此當主人不在的時候，他把金錢增加到原本的數目的幾倍，並且在儲備中也保留了有一些錢。主人返回來。他接見了每一個僕人。埋起錢的那人把錢挖了出來。主人悲傷地搖了搖頭。他說：「你不懂得如何使用它。」主人把那個失去了所有錢的人

叫出來，對他說：「你不配擁有這個寶藏。」當主人看到第三個人，知道他是如何善用這些錢的時候，他讚揚了他，使他成為他自己的人，並獎勵他。所以耶穌說，這是我們對給了我們這些東西和這個寶貴的人類的主人的義務。從明天開始，從即將到來的新年開始，讓生命對你更有意義。讓我們像好好利用了金錢的僕人一樣，獲得主人的快樂作為豐厚的報酬。

## 瑜伽在生活中有何用處？

我們要做的是什麼呢？什麼是瑜伽？我們生活中要給它什麼位置？人們總是傾向於說，這個實現我們生命目標的過程，侵佔著人類的活動，那在這世上有著這麼多重要職責的繁忙的生活。這種侵佔對他們來說是非常痛苦的，他們不願意把最小的最時間給與這個來自修行的侵佔因素。如果我們把這個問題與另外兩個平行的問題並列時，便可以知道這是多麼荒謬：時鐘的滴答聲在時鐘的存在上有什麼位置？在你的生活中應該呼吸什麼位置？手錶的意義是一個計時的東西，如果它不是的話，就可以扔進垃圾箱。生命就是為了靈性的成就的努力。如果這種朝著達到不朽極樂的運動不再在生命中有作用，那麼這生命根本就不是生命。它的存在就是像石頭或其他惰性存在一樣。只有當生命是朝向達到更高的意識時人才可被稱為人，人命才可以稱為生命。因此，問題一不是修持在生活中應該擁有什麼位置，而是一我們能夠容許生活的其他活動干預這個生命的主流到什麼程度呢？他們不應該有一刻被容許去干擾我們的生命。二十四小時的生命應該是按着那從易壞到不朽，從悲傷到極樂的從內在行進的曲調來發出的悸動。

當這些因素來侵佔生活的主要目的，而我們不能完全根除它們時，我們就必須轉化它們；我們必須把它們與大我之心境(Atma-Bhava; Narayana-Bhava)的賢者之石聯繫起來；改變所生命的所有其他活動，使它們本質上也變成朝向永恆的極樂的內在運動。整個生命必須藉着適當的態度轉變成一個偉大瑜伽(Maha-Yoga)。生命與修行之間的不可分割的聯繫就如生命與呼吸之間的聯繫。

在這種情況下，Sadhana 外在形式的修持像坐在某些式子 Asans 上，轉動念珠，調息，唱誦 (Sankirtan) 等等的目的是什麼？他們是用來達成什麼事情？它們是為了促成你的生命中的轉化，使生命從對這些易腐爛的對象的依戀變成放下，從而越來越執著於理想。所有這些瑜伽術(Yogas)所帶來的最重要的效果，就是達到離開客觀的宇宙的持續懾心(Pratyahara)、完全放棄對這些名和相的慾望、和對超越所有名和相的永恆的全面的熱望。如果它們沒有促成這事情，其實就沒有做到任何瑜伽。 瑜伽必須減少我們對世界的依戀，增加對神的依戀。

## 成為純淨性(Sattvic)

由於我們內在的某些因素，這事情是遲緩的。他們稱這些元素為人類中的兇惡的品性(Asuree-Sampatti)。他們是主要的障礙，因此你應該完全消除所有這些因素，並開始發展更高層的自我的面向，人的那些神聖素質，神聖的品性(Daivee-Sampatti)。我們必須過著美德的生活，不僅是正面的美德，而且是積

極的美德。我們應該向善，而且為善。這就是瑜伽的重要目的。我們應該嘗試根除我們生命中的動性(Rajas)和惰性(Tamas)。我們必須把我們的言語，願望，思想，行動，周圍，食物和文學變成純淨性的(Sattwic)。我們應該試著用純淨性(Sattwa)來填滿我們的生命。這就是瑜伽生命的生活方式。一切都應該變成純淨性的。如果純淨性增加，它為神的下降鋪平了道路。一個充滿慈悲，憐憫和愛心的純淨性的人的僅僅一串念珠(Mala)數目的持咒(Japa)也會立即將他提升到靈性的高峰。

因此，我們要適當利用上帝賜予我們作為人類生命的時間。而且，這樣我們將會達到人類生命的最高靈聖目標。他的教導。

註：此“新年的信息”是慈達難陀大師於2002年1月的開示

本文於2017年1月上載於聖潔生命會總會網站([www.dlshq.org](http://www.dlshq.org))

### 【領導層新年賀詞】

謹錄施化難陀大師的新年祝願，願與大家共勉！  
祝福大家新年快樂！新年進步！

施化難陀大師新年祝願英文原文：

*"This New Year, may you all make a real beginning in Yoga practices and realise in your daily lives, the endless Powers, the endless Peace, the endless Happiness, the endless Perfection it confers on you!"*

*Swami Sivananda*

本會中文翻譯

「在這新的一年，願你們均能切實地開始瑜伽修行，並在日常生活中證悟，藉此所賦予你們無盡力量、無盡平安、無盡喜樂，以及無盡圓滿！」



## 服務上師的心語

Om Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram

Om Namo Bhagavate Sivanandaya

Om Namo Bhagavate Chidanandaya



回想起來，我接觸瑜伽至今已經很久，開始時以為瑜伽就是瑜伽式子，當時做得比較多就是那些伸展訓練和簡單式子練習。雖然我的筋骨比別人硬，練習起上來確實有點吃力，但當時的經驗，令我發現自己對瑜伽的興趣。

二十幾年前，在一個偶然的機會參加了鄭驊峰老師教授的導師訓練班，上堂的時候才知道瑜伽式子即是所說的哈達瑜伽是其中一支，瑜伽一共分為八支，是修行的實踐方法，也是生活的藝術。原本只是打算多認識這種運動的我，才發現原來瑜伽是一種哲學和實踐方法，來提升個人的宗教和健康層面。

起初我感到懷疑又陌生，但後來認識更多，驚嘆古人對於人體和生命的深刻了解。於是便抱著試試看的心態早上4時起來做一些唱誦和式子練習，慢慢地，感受到課堂介紹的理論及實踐，在生活上帶給我的好處，特別顯現在哪些生活跌跌碰碰的日子，在困難時給我很大支持。也慢慢了解到生活遇到越多碰阻，就越是要堅持這些修習。

瑜伽導師班畢業後，過了很長時間，也沒有想成為一個瑜伽導師，在這期間總會遇到一些機會讓我去實踐當時導師班所學的，最後也鼓起勇氣接受教席，也開始在本會教班，在聖潔生命會過了許多日子。做過不少我沒有想過會做的事情，這些都不是什麼成就，但它們都緊扣在生活及成長的部分裏面。

其間作為一個瑜伽老師；也作為一個行政人員的參與者，在會務運作上成為其中一個緊密參與的成員；是個信仰者及瑜伽的修習者。在這些不短的日子裏，我感謝每一個同修，因著施化難陀大師的教導和對我的愛護，處處給予支持、鼓勵和包容，讓我在瑜伽的路上繼續學習及成長。我在瑜伽和聖潔生命會裡，自覺得到的比付出的都多，與其說是服務上師，倒不如說是上師給了很多機會讓我成長。作為一個瑜伽導師和會務的參與者，將視為是一種回饋及學習。一路走來的我，戰戰兢兢有時，硬著頭皮有時，雖然我所作服務的事情，或有幫助或無幫助，但都希望這些能讓其他人能夠接觸和體驗到瑜伽的好處，也都希望這些付出能成為獻給上師的一點心意。

在這裏我要特別地感謝鄭驊峰老師二十幾年來的無私教導，給予過的幫忙。也要感謝這些年來和我一起走過的每一個同修。

願施化難陀大師和慈達難陀大師祝願眾生和所有參與過聖潔生命會的人都體驗到瑜伽的好處，無論在生活上和靈性上都有所增進，最終都能離苦得樂。

**Kayena Vacha Manas-endriyairva**  
**Buddhyatmanava Prakriter Svabhavad**  
**Karomi Yad Yad Sakalam Parasmai**  
**Narayana Iti Samarpayami**

### 式子介紹

魚式應在修習完肩立式之後即修習。時限是肩立式的三分之一。當修習了三分鐘肩立式，便應修習一分鐘的魚式，在這式子中，可以同時獲得倒立式和肩立式的益處。在肩立式中，喉頭曾經向前屈，在這個式子中，頸部向後彎曲，心臟的新鮮血液可以大量流向腦部松果腺和腦垂體的位置。在修習這個式子時，肺葉(肺的上部份)便開始活動，身體並沒有費力。一般來說，要達到這個效果，身體是要很費力的。

### 方法

用蓮花坐姿坐在毡上，身體靠後躺下，手肘觸地。挺起胸膛及軀幹，背部彎曲，頸部後彎，頭向後彎使頭頂著地。提起雙手捉著大拇趾。靠頭頂撐後及手拉腳趾，逐漸增加身體的弧度。把精神集中在胸口，喉嚨，頭頂以及脊骨的背後末端，自然呼吸。保持這式子由二十秒到一分鐘，即肩立的三分之一。手肘按地，放鬆腳趾，頭部平仰，慢慢坐起來(仍是蓮花坐)，解開雙腿。當掌握好這式子，便可以逐漸增加式子的時間。當式子進行時，作深長，緩慢的呼吸。

### 益處

胸口和背部都得以好好地擴張，呼吸變得更完全，盤骨關節給得更柔軟。由於頸部伸屈，甲狀腺亦得益，氣管中的痰亦被清除，對哮喘病人來說是可以舒緩。

### 注意事項

初學者若未能用蓮花坐姿，可伸直雙腿進行本式子，雙手手掌放在大腿上便可。若做後覺頭暈，上身起望腳趾，頭不要仰後望。若做後覺頭暈，也可能因為修習時沒放鬆肩頸的肌肉，要盡量放鬆。留意自己身體健康狀況，量力而為，保持恒常練習。如頸椎移位，肩膀僵硬，耳水不平衡的學員，避免頭後仰，而引至不適。有需要可請教醫生或相關人士才練習。

資料源自慈達難陀大師之〈瑜伽實修指引〉第 38 和 39 頁

### 學習心得

何謂十九個口?

瑜伽說，人有十九個口。人的外表能被看到的只有一個口，但內心有十九個口。

十九個口的說法見於 Mandukya Upanishad，是指：

5 種感官 (聲，色，香，味，觸)

5 個行為器官 (口舌，手，腳，生殖器官，排泄器官)

5 種生命能 (心輪，上行氣 Prana，肛門；下行氣 Aprana，臍輪；消化之氣 Samana，喉輪；言語吞食之氣 Udana，遍身氣，遍布全身 Vyana)

1 個內心 (Manas 精神)

1 個理智 (Buddhi)

1 個我執 (自我心 Ahamkara)

1 個印象庫 (心識，潛意識 Chitta)

活動分享

捐血活動



2017 瑜伽營



向瑜伽斯樂巴難陀大師  
致敬





大佛遊 2017



公開及內部講座



與皈依者聚會



# NOTICE BOARD

## 參加瑜伽初體驗 - 特別優惠

為多謝各位支持本會的瑜伽初體驗，現推行特別優惠給曾參與本期瑜伽初體驗之同學報讀哈達瑜伽班-初班，優惠期有限，請各同學注意：

### ∞ 半價優惠 ∞

曾於3月份參與本會瑜伽初體驗之同學，如在本期報讀本會哈達瑜伽班初班課程，可獲半價優惠。

**\*\* 優惠期至 2018年4月6日 \*\***

☞ 只適用第一次報讀本會之哈達瑜伽班-初班而該班報名少於15人的班別。

(香港分會)瑜伽中心謹啟  
2018年1月8日

請踴躍報名

## 【通告】

本會活動期間限制私自拍攝及  
上載到社交媒體公開發放

各位瑜伽導師/學員/會員：

通過2016年10月份(2016\_E8)行政會議商議，現提醒各瑜伽導師、學員、會員，由於個人私隱，如在本會活動期間拍攝的照片或影片，除其本人的照片或活動期間的大合照外，請不要將別人的照片或影片(尤其是特寫照片或影片)私自上載到社交媒體公開發放。

另外，有些宗教儀式或某些場合有不批准拍照要求的，因涉及版權，亦請避免上載至社交媒體公開發放；如要上載那些照片或影片給其本人作日後留念，請把社交媒體存取權限設置為「私人」。

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](mailto:dls_periodical@yahoo.com.hk)

下期截稿日期：**30/6/2018**

為保障會員權益，

請於稿件上列出會員姓名及編號