



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

Email Address: dlshk@ymail.com

Address: G/F, Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong

Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong

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

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

期 刊

內容

大師教導

施化難陀大師

－ 神聖願望的福音

慈達難陀大師

－ 黑暗中現光明

服務上師的心語

教學心得 - 攤屍式

本會活動分享

本會資訊及告示板

第十九期

2016 年 2 月

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞

慶祝聖者慈達難陀大師誕辰百周年紀念(1916 - 2016)
H. H. Sri Swami Chidanandaji Maharaj Birth Centenary Celebrations

大師教導

神聖願望的福音



Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

當時間的車輪在不斷前進、觀念會改變、價值會因應世情來自我改裝、文化會進化、衰落，但之後又會在不同的形式裡復甦起來。國家和文明的明星崛起，登上他們榮耀的天頂，之後在衰敗中滾落下來，沉入遺忘中。但是生活的個體性、願望的精神、從所有條件束縛中解脫出來的衝動、不足和缺乏的感覺繼續揮之不去。他們在所有情況中都會持續，在貧窮與富裕中、在痛苦與甚至快樂的短暫魔法中、在戰爭與和平中、在墮落與進步中。只要這不足感和願望仍在，人類生活就會繼續興旺。

願望

生命是靠希望和志願、為改善的奮鬥和對圓滿的熱情來維持着的。有一刻這些刺激的因素消失了，人就會失去生氣，而且可憐地迷失在挫折和沮喪的愁雲裏或是變成一個糊塗漢。無疑，靈性慕道者努力着去達到滿足和個體自我的溶解的狀態。但是，那是成就的狀態，而不是他的努力的一個特徵，而這特徵跟這狀態是十分相反的。世俗願望和靈性願望之間的差異只在於性質與目標。



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

Email Address: dlshk@ymail.com

Address: G/F, Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong

Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong

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

Tel: 2887 8719

Fax: 2887 8791

自我表達

人的每一個行動都是自我表達的有意識或無意識的一個步驟。有行動是因為除了動機之外還有內在的衝動，而且這種衝動就是自我表達背後的動力。生命的主要原則就是擴大和散播它自己，所以，這自然地也是創造的原則。靈性通過物質來表達它自己，使自己為人所知，不然它就無法被表達出來。人的靈性想表達它自己，於是它要在在表達的對象中為人所知。對卓越，對連續生命，感情，愛情，支配，佔有的渴望全都是依賴於這自我擴大和散播的原則。

動力

人渴望得到卓越，因為他希望別人感受到自己的存在。他希望他的名字和形相與權力和權威聯繫起來，並廣為人知，因為他的渴望他的自我被別人的認同。他渴望看到自己在另一個形相中，並且因此，受着要得到子孫的衝動的驅使。因為他想要在別人心中的脈動裡顯現，所以他渴望被愛和被理解和受到讚賞。因為他有着貪得無厭的慾望，想盡可能擴闊傳播自己的領域和把他的自我與最多的、他可以得到的物質對象聯繫起來，所以他渴望擁有的物質財富和有主宰別人的優先權。這就是生命背後的主要動力。沒有一個人可以不顧它。較弱的意志對這動力影響較小。較強的意志對它影響巨大。

誤導

普遍的情況是，當這個主要定律被誤導，生活變成衝突，挫折和不安的溫床。當這種衝動變成獨占性的和被錯誤引導，而不考慮同一衝動在他人的存在，當它不承認互相依賴的因素，這時不協調和憎恨便會主宰着生命。當這衝動與細小自我等同起來並只局限在物質的範圍裏；當它拒絕承認大我的內在性和一體性的宇宙法則，拋棄了共同福祉和絕對正義的理想；當它被自私的動機引導和被低下的本性的指示驅使着；那時，痛苦、貧困和瘟疫的煙幕就會籠罩了人的靈魂。那時，貪婪和仇恨，謊言和不公義充滿世間。

大我

因此，讓人類的志願，那擴展自我的渴望不要被誤導。如果內心給低下的本質控制了，一個人想要擴張的是他的小我，那個和他的身體、內心、個人感覺和野心等同了的自我。相反，大我的本質的特徵是其維持所有生命的中心的、貫徹的原則。那就是藉着友誼的維繫，在和諧互助的精神裏將自己與他人聯繫起來。大我的特色渴望是通過無私服務和靈性的愛，將它的自身擴展到別人處，在這渴望的過程中實現真理和正義的理想。



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 Email Address: dlshk@ymail.com
Address: G/F, Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong Website: <http://www.hkyoga-dls.org>
Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791

真-智-樂 (Satchidananda)

「真-智-樂」這一概念是大我本質的特徵，它潛藏在每個人類中。實相(Satya)的概念和存在(Sat)是相同的。實相是永遠存在的，而且存在的定律是不能排他的，而是內在的。靈性是在萬有之內的，而且正是接受靈性的一體性可以促進個人和國家之間善意、和睦和友好。當實相缺乏了意識(Chit)，也稱為知覺或知識時，它就不是實相。當知識不是悖理時，它與極樂(Ananda)或純然福樂是相同的。知識在另一個角度就是理解。當人有真正的理解時，他就會熱愛真理、公平和正義的道路。當小我的指揮給克己消除了，那時對一切眾生無私的愛將會標誌著生命的最終狀態這也稱為非暴力(Ahimsa)或非傷害。

偉大的實踐

自我擴展的基本渴望應該通過這些實相和正義、知識和理解，同情和愛，善意和友誼的渠道來實現。人類的福祉在於這個偉大的實現，而不是在小我自的擴張和延續。只有當低下的本質已經被徹底馴服和昇華時，崇高的本質才可以開花結果和在人群中傳播。因此，崇高素質開花的過程，同時也是消滅那些窒息生命花園的負面素質的荊棘的鬥爭。在這場鬥爭中的勝利就是解脫而失敗就是墮落和痛苦。

新年寄語

新年的信息是：要在實相的道路上堅定不移。不要服從小我的命令，而且以克己來超越一切禍害和不得體。不要貪圖延續小我，而要致力於通過服務、友誼和同情、善意、理解和欣賞、自我克制、寬容和適應、通過正義的行動，看到萬有中的美好、不作會傷害眾生的行動或態度、謙卑的性情、不斷探索的頭腦、純潔的內心、正確的知識、反省、凝神和冥想，離慾、神聖的願望和努力不懈的克己來實踐崇高的原則。

大家無論在何處都有一個快樂新年，並祝願眾生都得平等、平安與繁榮！

願上帝保佑大家！

本文於 2014 年 1 月 3 日上載於聖潔生命會總會網站(www.dlshq.org)

大師教導

黑暗中現光明



Swami Chidananda

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

瑜伽是一套用來在所有層面上發展人格的古老而獨特的方法。但是，尤其是在西方，人們習慣只是做瑜伽來得到健康的好處。百分之九十九練習瑜伽的人都只把它當作身體的運動。強壯的身體能夠鎮定內心，也由於這個理由，有很多人對瑜伽產生興趣，但瑜伽的另一個層面應該出現；就是，那要冥想在身體和內心之外的東西的意願。我個人的意見是，這些身體和內心的面向比起靈修的面向，在瑜伽裏面，只有次要的地位。靈性和瑜伽有何關係？或者我只是更習慣談論靈性生活，但是不論你打算參加那一種慈達難陀大師主持的靜修，你都會得到一個靈性的靜修，因為慈達難陀大師和靈性是分不開的。

究竟什麼是瑜伽和靈修生活之間的關係？你以人類的身份來練習瑜伽，但其實你是不朽的靈性。當靈性在練習瑜伽時，你不可能把靈性從瑜伽中分開出來。這個關於那關係的問題只會出現在當你忘記了你是不朽的靈魂，而不是一個骨肉的籠牢的時候。當你明智地回憶起這個事實，關於瑜伽和靈修生活的關係的問題就不會出現。當你忘記了實相和執迷於假像的時候，它就會出現。瑜伽除了是一個心理和生理系統，它也是達到經驗你內在最深處的實相的科學。哈達瑜伽(Hatha Yoga)或瑜伽式子(yoga asanas)的練習並不是瑜伽的整套科學。「瑜伽」這個梵文字的意思是跟生命的永恆、宇宙性的源頭結合。達到和宇宙性的生命結合是一個人類的最高福樂。

在這個世界上，我們盡量避免悲傷，痛楚和苦難。即使是受過最少教育的人以他有限的理解也不想有痛楚，悲傷或痛苦。崇高與低下，偉大與渺小，每個人都想得到幸福，喜悅，平安。這種本能是共有的。歸根結底，所有的生命以至所有人類活動都只是為了消除痛楚，並獲得幸福的奮鬥。要得到喜悅，平安和滿足的意志遍及這個世界上萬事萬物的生命。小許思考就會使這一點變得非常明顯。甚至非人類的動物也希望避免痛苦，身體得到滿足。你可能已經注意到，如果夏季非常炎熱，動物盡量多停留在水中。即使鳥類和昆蟲也找地方來躲避寒冷和下雨，但由於缺乏更高的智力，他們達到悟證神這一共同的願望的能力卻受到限制。

只有人類個體才會試圖自覺地，智能地實現這一目標，以及制定辦法實現這一目標。從出生以來，人們便努力得到快樂，避免痛苦，所以，自然地人們可以想到的是，他們將成功獲得他們想要的東西。但在今天世上，我們發現人類充滿幸福和完全沒有任何痛苦或不幸嗎？在我們周圍的人類和生命我們觀察到什麼呢？我們從媒體得到的報導中世界的狀況是怎樣的？什麼是我們自己的親身經

歷？我不只是問那外表或者是我們在表演戲劇時戴上的面具。我不是指我們外在生活的相對快樂。基於我們真實的經驗，我們對自己生活的坦誠觀察是什麼？我並不一定需要你的答案，但我希望你能為自己回答這些問題。

你們從在你身邊的生命和人們中觀察到甚麼？他們是不是充滿喜悅，沒有痛楚和苦難的表現，或任何其他負面的經歷？日復一日，我們聽到關於這個世界的狀態的是甚麼？全世界到處都有人面對饑餓；數以十萬計的人，因為政治和社會動盪，要受如地獄般的痛苦；整整一代的巴勒斯坦人，在人生裏從沒有過一個真正的家園與和平的狀態。在非洲國家，正有人被屠殺。好像是向着每個方向，情況都是一樣——一個人類痛苦的不停故事。

你如何看待這種矛盾的情況？如果所有人都想要幸福和歡樂，他們為甚麼不能得到它？靠着科學和技術，我們可以擁有數千種我們的祖先從未有過的東西，而且今天有許多對我們方便和容易的事情，在過去是極之困難的。我們達到了一個人類社會之前從未達到過的生活水平，但是，我們是否沒有了痛楚和苦難、老化、疾病和衰退？這些無情的經歷似乎是不可避免的。老化是痛苦的，疾病是痛苦的，和感官的衰退及個人的能力的弱化是痛苦的，但這些問題還未得到解決。

很多現在的解決辦法造成比初時更大的問題。癌症對人類社會的威脅正不斷增強，因為現代人的生活是如此的充滿化學物質，而且毒素正在增加。病人接受像鉗，放射治療和化療等破壞性療法，經歷巨大痛苦。頭髮和牙齒脫落和整個身體都有可怕的改變，但雖然是這樣，癌症病人還是無法生存。生命變成如此大的折磨，好像給病人自然死去更加好。死於癌症好像比死於癌症的治療還要好。不是只有我這樣說，見證過這些經歷的家庭、病人和醫生也是這麼說。

儘管人不斷追求幸福，似乎沒有成為很大的成功。那麼，應該做些什麼？現代人似乎還比不上我們的祖先，儘管有技術進步帶來的舒適和便利。有些人還要出去傷害其他人，製造的悲傷和痛苦令這現代困境進一步惡化。人類用盡他的智力，推理力和科學知識去創造能夠損害，破壞和殺人的東西。這並不完全是一個現代的現象，是因為仇恨，衝突，暴力和戰爭一直是自古以來人類狀況的一部分。

人類的真實狀況

什麼是這些現代人類的實際狀態？那裡有許多學院和大學，和有成千上萬藏書的廣闊圖書館。識字率在多數最進步國家是百分之九十九。人類活動的每一個領域都有了知識的爆發和進步——在電子學，物理學和化學的進步驚人。人類為自己的文化和文明感到自豪，可能謙遜地講述他們石器時代的祖先，但話又說回來，讓我們再看看現代社會。在科技進展及文化和文明明顯進步的同時，那裡還有一些非常震撼的事情。正如我已經說過，在人類社會，一直都存在著仇恨，暴力和戰爭，但是在過去，製造苦難的能力還是有限。

然而，今天，現代人，由於他的淵博知識，已經完善了毀滅的技術。他現在有了能毀滅整個人類的能力。他提供了自己摧毀整個世界，並使它無法居住的工具。地球可能變成毫無生命的荒地。有人說，人類有毀滅世界二十次以上的能力。這

是理智還是瘋狂？如果這是進步，這是不是我們真的想要的進展？人類怎樣和為什麼來到了目前這個悲慘的狀況？我們又有多少人曾認真思考過這些問題呢？

儘管人盡了最大努力去尋找快樂與平安，但他已經失敗了。今天，好像這失敗還不夠，人類已經成為人類福樂的破壞者和難以想像的苦難，痛楚和毀滅的潛在製造者。在這些明顯的事實面前，在我們的人類遺產裏，有什麼東西可以給與一個解決方法呢？有句話說得好，“只要有生命，就有希望。”對上帝有信心的人永不會失去希望。一個基督宗教的基本原理是，人靠希望而活着。信心、希望和慈善是三個基督教宣揚的偉大美德。當你對上帝有信心，你在生活裏就有希望，而當你有希望，你就能同情和愛護全人類。絕望使人類變成野獸，而活在希望裏卻使慈善成為可能。

人是神的一部分，不是身體上或思想上，而是在靈性上。內在靈性的實相是你最重要的身份，你是至高無上的宇宙靈魂的所有完美的巔峰之作的一部分。上帝就是我們經驗和覺知的愛，同情，智慧和歡樂的海洋。這些東西都是你自己的本質的重要部分。每個人類都有體現所有這些神聖品質的潛能。為了實現這些潛力而活着才是真正的文化，也是生活的藝術與科學。不能明白這個關於我們的真正本質的實相，並讓我們的生活成為內覺醒的過程才使人類進入了這種黑暗的狀態。

現在瑜伽比人類歷史上的任何時候都更重要，正是因為它是一套教人如何通過這些神聖品質的表現帶來生活的內在轉變的學問。自我滿足和感官的追求完全扭曲了人的本質，並把它降低到野獸的水平。你越是忽略了你的真實靈性本質，你就越進入黑暗和痛苦裏。瑜伽提供了一個工具，你可以通過它為目前的人類狀況帶來變化。瑜伽會對和你密不可分的存在建立直接的關係。放棄這至高無上的特權就會為全人類埋下巨大的禍根。然而，瑜伽在今天現代世界的流行或許是一個希望的徵兆，標誌着人類還有未來。瑜伽可以把光明帶進黑暗中，它能以智慧取代不智。它能夠以實力取代弱點和以自我駕御取代奴役。在那裡現在只有愚昧的地方，它可以帶來智慧。它可以使人成為真正的上帝的孩子。

這些想法值得認真反省和深思。思考，反省，如果可能的話，就着目前這個人類境況，在你自己的生命範疇中，試看你可以做什麼。我個人覺得，如果我說這是走出人類現狀的唯一途徑，這絕對不是誇張。這既不是狂熱也不是教條主義。不同的團體提出了這麼多途徑，但任何這些途徑要得到成功，它必須以某種方式包含瑜伽。除非人類個體將自己放進與上帝有意識的關係中，否則沒有事情可以實現。除非人與神之間的通道被打開，否則沒有改善是可能的。這恰恰是瑜伽的構造，而且這就是瑜伽的目的。它實際上把人帶向神和把神帶向人。

願主的恩典啓迪你的智力，願神的平安充滿你們的內心。願神的愛在你們的生命中彰顯和得勝。願上帝的光明、純潔和實相都經你的思想，言論和行動得到體現。願摯愛的師父施化難陀大師的祝福助你通過瑜伽把一切事情實現。

本章節錄自慈達難陀大師著作《祢和平的工具》(An Instrument of Thy Peace)

服務上師的心語

羅雁玲

謹向尊敬的上師 施化難陀大師 及 慈達難陀大師 頂禮。

2003 年秋天，陪伴親友學習瑜伽，機緣巧合之下於外間機構遇上我的瑜伽啟蒙導師-導師培訓主任區亮貞導師。當初只將瑜伽視作一項悠閒運動，給予自己減掉日間工作壓力。修習初班一段日子，區主任建議參加進階班，亦推薦《瑜伽實修指引》一書；導師循序漸進的教導是我喜愛方式，對瑜伽之興趣日益增加，亦開始感覺到瑜伽非一項減壓運動那麼簡單。

翌年秋天，區主任介紹本會舉辦之瑜伽營，懷著忐忑心情，與毫不相識的瑜伽同道共渡三天；這是我第一次接觸及認識聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心。

2005 及 2006 年，區主任先後建議參加瑜伽導師培訓班；惟知道自己之工作機構不容許兼職，因此都一一婉拒；而本會之靈修聚會及各項活動，則經常參與，從而對祖師及上師的認識增加不少。直到 2007 年區主任重提此事，經考慮後終於參加了 2007 年導師培訓班。

蒙上師的恩典，非常幸運這十多年來獲得區主任持之以恆指導、鼓勵及帶引走進瑜伽道路。切切實實感受到她正是為上師服務的典範，遵守上師的指引，弘揚上師之道。

數拾年來一直埋首於自己的工作；服務、施予等事宜從沒有思考及實踐過。

從瑜伽斯樂巴難陀大師手中領取瑜伽導師證書後，知道不能像其他導師同學般擔任一些教導工作，推廣瑜伽；剛巧吳會長及區主任邀請加入本會為副委員，協助一些會務，遂欣然接受，藉以回饋本會。相信這是上師之指引，亦感恩給予一個學習服務的機會。

惟《服務》二字看似簡單；但要具備無私的心、謙卑的心、恒常《服務上師》就絕不容易。2010 年起有幸能擔任本會文書一職，及後至今之秘書，六年間之義務工作自問並不勝任；基於能力不足，遇積壓大量工作未能及時處理，逃避之心就出現，萌起辭任念頭。但每當聆聽鄭老師在靈修聚會的講話及提示，就有如為我充電；加上瑜伽斯樂巴難陀大師每年訪港的開示及教導，又正好加一支強心針，逃避之意隨即消滅。親近善知識之重要由此可見，能繼續堅持下來，學習服務上師、服務眾生。

瑜伽經書蘊藏著深奧的意義，瑜伽斯樂巴難陀大師及鄭老師經年的悉心教導，令眾同道獲益良多；但資質愚昧的我只能略懂一二。幸得上師早為弟子用簡單字句明確開示，一些金句卻成為我日常之座右銘：

“BE GOOD DO GOOD”

“Serve Love Give Purify Meditate Realize”

“Be happy! Make other happy!”

“The whole world is not going to change for you, change yourself.”

“The first step in the spiritual path is selfless service.”

“Serve more than you desire to be served.”

定將祖師/上師於服務方面的言教、身教銘記於心，及將其教誨實踐出來。以服務作為對上師的奉獻，亦作為自我修習業力瑜伽，培養聖潔美德的不異之選。

服務於上師蓮花足下

2016 年 2 月

. 7 .

教學心得

攤屍式 (Savasana)

教務組

節錄自聖者施化難陀大師的著作 Yoga Asanas 第 49 頁 benefits of Savasana

攤屍式(Savasana)是結合瑜伽式子和冥想的一個式子。它提供給身體緩解(relief)，舒適(comfort)和輕鬆(ease)。它不單給身體休息(rest)，也令心神(mind)和心靈(soul)得到休息。

肌肉在經過鍛煉之後，放鬆 (Relaxation)肌肉是很重要的。肌肉在劇烈運動時，身體的新陳代謝(Metabolism)會增加。新陳代謝是包括合成代謝 (Anabolic)和分解代謝 (Catabolic)，發生在身體的磨損(wear and tear)系統中的改變。合成代謝的改變是建設性的，而分解代謝的改變是破壞性的。在新陳代謝的過程中，所有肌肉組織，通過毛細血管滲血，提供新鮮的含氧血液或血漿和二氧化碳，通過靜脈，帶回給心臟的右耳廓(right auricle)。這被稱為肌肉組織呼吸(tissue-respiration)。

正如氧氣和二氧化碳的交換發生在肺部，而二氧化碳和氧氣的交換也會發生在肌肉組織中。很多人都很清楚知道，在做完犁鋤式(Halasana)，肩立式(Sarvangasana)，攀足式(Paschimottanasana)，弓式(Dhanurasana)和後顛式(Ardha-Matsyendrasana)等式子之後，身體背部和背側的肌肉，胸大肌，腰方肌，腹部和腹直肌，手臂的肱二頭肌，肱三頭肌和三角肌，大腿的縫匠肌，所有這些肌肉，都有很巨大程度伸展和收縮，因而會嚴重繃緊。而嚴重繃緊的肌肉，是需求放鬆(relaxation)和休息(rest)的。這正是攤屍式(Savasana)能及時，及有效地使到身體可以完全放鬆(relaxation)和得到完滿的輕鬆(ease)。

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"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。

心得分享

1. 首先，學員在瑜伽墊上，慢慢地躺下來。
2. 提醒學員躺臥的姿勢，要留意將兩腿打開，腳趾剛好放在墊的角落上，腳趾向外。原因，當兩腿在躺臥時仍然保持與髖部垂直，或雙腳夾緊的話，身體腰部及下肢肌肉是緊張用力，而不能達至放鬆目的。手臂的位置，要擺放在身體旁邊，與兩脇間有些距離，掌心要朝天，手指放鬆，不要握拳。
3. 閉上雙眼，放鬆全身，進行深呼吸練習。
4. 重複深呼吸法練習三、四次，同時腦海裏可以想像自己去了一處美麗而寫意自在的地方，提示自己：“我可以攤抖一陣”。
5. 若有煩惱的事情出現，心裏想着：“由得佢啦!”。
6. 若進行深呼吸一、兩次，繼續享受當刻的感覺，就可自然進入完全休息狀態。
7. 若時間許可，放鬆程序，由下而上，將注意力集中在十八個能量點。由腳向上，開始從大姆趾~腳踝~脛中間~膝蓋下~膝蓋中央~大腿中央~肛門~下腰部~生殖器~肚臍~心~喉頭~上顎~鼻竇~眼球~眉心~前額~頭頂。

「現在你要完全放鬆，無論你體內有任何疲倦、緊張、過勞，都可以利用這個稱為攤屍式的式子把它完全減除。」

此句內容節錄自慈達難陀大師的《瑜伽實修指引》第30頁5.攤屍式(Savasana)第一段



活動分享

2015 瑜伽斯樂巴難陀大師
訪港活動

公開講座



排燈節



大佛遊



觀是如作



瑜珈營



內部講座



與皈依者聚會



導師聯絡組活動-5/12/2015



告示板

熱切期待年中出版

**聖者慈達難陀大師誕辰
百周年紀念特刊**

【奧比斯「步步獻光明」2016 慈善步行】

用雙腳為失明人士帶來恢復視力的機會，
踏出你的一步為中國的防盲救盲項目出一分力。

現呼籲各位會員/學員本著施化難陀大師『向善、為善』
的教導，積極響應，踴躍參與，請盡早向本會報名。

日期：2016 年 3 月 13 日(星期日)

時間：上午 9 時 30 分至下午 3 時正

地點：大潭郊野公園-大潭香港國際學校作起點及終點

詳情查詢請致電 2887 8719 / 2725 9628 或

電郵至 dlshk@ymail.com

2016年年曆設計

恭喜得獎者：

鍾琇彤



新春團拜

時間：2016年2月27日晚上8:30-10:00

聚會地點：青山道本會

(青山道195A 雅怡居1A室)

歡迎本會同寅及會員參加，

薄具素食，敬請自備餐具。

有興趣參加者請盡早致電本會
28878719 / 27259628 報名。

祝各位：

身體健康、萬事勝意、

喜樂平安、吉祥圓滿！

費用全免！

專題『會員自由區』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：31/12/2016

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號

敬請留意
下期之截稿日期