



THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

期 刊 33 期

2024 年 7 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

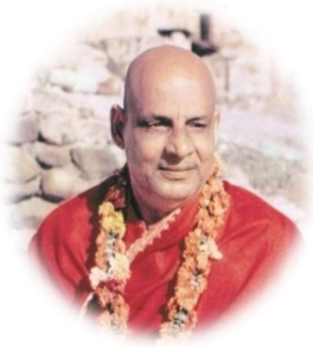
共同禱文	P.1
祖師的教導 施化難陀大師 ☞ 施化難陀論和平一摘要	P.2
上師的教導 慈達難陀大師 ☞ 上師的心意	P.4
皈依者的心語	P.6
教學心得 ☞ 坐姿的益處	P.7
會慶心語	P.10
活動照片	P.11
靈修聚會	P.16
本會會歌	P.17
印度總會月刊的封面精句	P.18
告示板	P.19

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 !	慈悲和仁愛的上主！
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, To resist temptations and to control the mind.	求你賜給我們內在的精神力量， 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。



施化難陀論和平—摘要
SIVANANDA ON 'PEACE' - A Summary

Swami Sivananda
施化難陀大師

譯：麥偉恆

1. 今天，許多人正致力於促進世界和平，但在他們自己裡面卻沒有和平。他們的高聲宣傳、大話和指責造成更多的困惑、衝突和不和。
2. 正確理解所有宗教在本質上的一致是實現世界和平的最有效和最有力的因素。它將會消除所有造成不安、不和和爭吵的膚淺的分歧和衝突。
3. 如果每個人都轉向那內在的無上平安，那麼到處都會有和平。只有當現今的青年學會了自性修養的方法時，一個和平、和睦、友愛和繁榮的光輝新時代才會來臨。培養大眾的道德良知。這樣才會帶來持久的世界和平。
4. 只有當你提升了自己之後，你才能提升別人。這個世界只能由那些已經拯救了自己的人來拯救。一個囚犯不能釋放其他囚犯。一位開悟了的聖人，比起一千名日復一日地講道和辯論的傳教士更加能促進和平。
5. 如果所有人都實踐誠實、博愛、純潔、慈悲、知足、自我犧牲、自我約束和寬容，那就不會有戰爭。非暴力（Ahimsa）是和平的關鍵。
6. 和平是人類快樂、自然的狀態。這是他與生俱來的權利。戰爭是他的恥辱。
7. 和平是一種安靜的狀態。它是免於幹擾、焦慮、激動、騷亂或暴力。它是和諧、安靜、平靜、歇息、休息。具體來說，它就是沒有戰爭或停止戰爭。
8. 世界各地舉行著大型會議，以實現普世的和平、普世的兄弟情誼和普世宗教。正是人的自負促使他在沒有先改造自己時就去改造社會。自負支配著世界。當兩個自負的人相遇，就會有摩擦、爭吵。就社會改革而言，自封的開明人士開始干涉人們的風俗習慣，試圖去教化別人。人們失去了舊有的依靠，而改革者也無法提供新的、健全的依靠。大批民眾陷入混亂。盲人怎能帶領其他盲人呢？
9. 沒有任何一張稱為條約的文件可以在這個世界上締造和平。和平之道是非常的簡單和直接；它是愛與真理的道路。

10. 金錢不能給你平安。你可以購買到很多東西，但你購買不到平安。你可以買到軟床，但買不到睡眠。你可以買來好吃的食物，但買不到好胃口。你可以買到好的補充品，但買不到好的健康。你可以買到好書，但買不到智慧。
11. 任何人若內心沒有完美的平安，就無法促進完美的和平。沒有政治的“主義”能夠解決問題並帶來真正的和平。每一種新的「主義」只會製造更多的問題和更多的爭吵。
12. 只有愛才能為世界帶來和平。因此愛一切。只有人人奉行愛的宗教，世界才能和平。
13. 所有人都應實踐道德規範。只有這樣才能促成和平、博愛、團結、正確理解、世界和諧和人類的手足之情。
14. 永恆的和平只能在你自己的神我（Atman）或自性（Self）或神中找到。
15. 當世界上所有人都認識到那些主宰著普世生命的事實，當世界上的居民之間有一種心與心的善良、愛和團結的感覺時，世界和平才有可能實現。
16. 和平若要持久並具有建設性，就必須透過神來實現。沒有主或神，就不會有和平。神是和平。使你自己紮根於和平或神之中。這樣，你便能夠散發出和平了。要換個角度去看。視整個宇宙為上師的本質（Guru Swaroopa）。在這個造化的每個對象中，看到上師的指導的手、喚醒的聲音、啟發的觸摸。那時在你改變了的視覺前面，整個世界都會被轉化。那大宇宙的上師（Virat Guru）將會揭示所有寶貴的生命秘訣和賜予智慧。顯現在可見的大自然中的至尊上師將教導你最寶貴的生命教誨。每天崇拜這位上師中的上師，這上師甚至教導了自由靈魂•達陀德雷亞神（Avadhut Dattatreya）。寂靜而恆久的大地帶著它崇高的耐心，成蔭的結果樹帶著它樂意的自我犧牲，耐心地休息在微細的種子裡的強大的菩提樹，堅持不懈地磨損著岩石的流落水滴，行星和季節帶著它們的秩序、守時和規律性對那些會看、聽和接收的人來說都是神聖上師。

要成為接收力的化身。清空你的小我意識。所有鎖在大自然懷抱中的寶藏都將成為你的！您將在極短的時間內取得進步和完滿。要變得如山風般潔淨和無執著。就如河流不斷地、穩定地、和恆常地流向它的目標，那海洋，藉著在生命中的每一刻你都正在邁向那存在-知識-極樂的最高狀態，讓你所有的思想、你所有的言語、你所有的行動都只指向那目標。

月亮通過反射太陽耀眼的光輝來照耀。正是這滿月日的滿月在圓滿的輝煌中反射出太陽壯麗的光明。它讚美著太陽。要通過服務和修持的火焰來淨化自己，就像滿月一樣，反射出自性（Atman）的壯麗光明。要成為大梵的（Brahmic）輝煌，那光中之光的圓滿反射器。將此作為你的目標，成為神聖，那燦爛的太陽中之太陽的活着見證！

這就是我在最神聖的上師節給大家的信息。學習去視整個造化為上師的本質，成為靈修完滿的滿月！願你們都切斷那無明（Avidya）的纏結，而且成為蒙福的了悟者（Jivanmukta）來閃耀著，到處散發平安、喜悅和光明！

本文章是《神聖極樂》(Bliss Divine)一書中的一章

上師的教導



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆



上師的心意

The Heart Of The Guru



我們現在即將迎來一年一度的偉大敬拜日，敬拜那些帶來光明的人，他們驅散在我們內在的靈性無知的黑暗，他們將我們從虛幻帶向現實，他們使我們能夠超越不斷循環的生死之輪，而進入那永久的、不再輪迴的生命領域。慶祝上師節（Guru Purnima）是為了向那些永遠解放了自己，到達了那個住所，之後又回頭到來並致力於啟發別人、解放別人的那些偉人們作出致敬。

這些偉大的導師們的用心是甚麼呢？當他們在已經完成了所有必須完成的任務而沒有行動的動機時，為什麼還要行動並不斷地工作呢？他們已經做了所有必須做的事情，達成了所有必須達成的目標。他們不再有願望，不再有慾望，不再有缺乏，不再有意圖，不再有發願（Sankalps）。

他們因此陶醉在一種至高無上的滿意、知足的狀態中，因為他們知道他們沒有什麼可做的了。他們的心是完滿的；他們什麼都不想要。因此，如果主將祂無數個宇宙的獎賞擺在他們面前，並說：「拿著這些。」他們會回答：「祢保留它們吧！因為你以更偉大的方式祝福了我。你把慾望的枷鎖從我身上拿走了。你給了我完美的無慾、完美的滿足、完美的滿足的至高禮物。主啊，你還能賜給我什麼更大的祝福呢？」

當這些生命不再需要行動時——當他們已經獲得一切並處於至高無上的豐盛與平安的狀態時，他們繼續行動的動機是什麼？印度的靈修天賦對這些偉人的用心有何評價？它說，如果有人可以認為他們有任何慾望——如果你想要從你的角度解釋——那麼你可以說他們確實有一個想法，一個意圖，一個慾望，而那就是所有真誠尋道的靈魂，那些追求至高目標的人可以到達那個目標，這樣這些慕道們就可以處於和他們一樣的狀態。

有著那來自內在的衝動——一種自發的衝動，不是從心靈、智力、思想、感覺、情緒或情感中產生的，因為它們是建立在一種完全越過了、超越了所有這些的狀態中——有一個來自至高無上的愛和善意的自發意圖，要所有人都安住於那偉大的，那他們憑著至尊者的恩典而達到了的狀態中。這是他們行動的唯一意圖。

而且，因此，當這是促使他們採取行動的唯一衝動時，我們至少能做的就是盡我們所能，努力變得像他們一樣，仿效那他們透過他們自己的模範生命樹立了我們面前的典範，去回應他們的召喚，就在此生此時此地獲得解脫，不是在遙遠的未來，不是在死後的生命中，而是現在、這裡，這樣，即使仍在這個身體裡，我們已經是一個解放了的生命。一個解脫者（jivanmukta）。

那確實是最高的上師節崇拜，是對上師奉獻的最高表現。因此，要全心全意地努力，不斷地嘗試去效法他們，立志成為像他們一樣，並向他們祈禱：「透過我自己的努力和意圖，這是永不可能的，因為我所有的弱點、缺點和不完美。因此，願你出於你無限的恩典，完成它，使它充實而完整。」

而且，他們已經準備好這樣做了。偉大的靈性導師至尊覺者·羅摩奇詩那 (Paramahansa Ramakrishna) 說：「即使你做了我的身體完成了的所有修行的十六分之一，那便會足夠有餘。你將會達到完滿。你將成為一個解脫了的生命。你將超越一切悲傷。你將安住於喜悅和極樂的狀態中。」

因此，讓我們大家處於一體的狀態，讓我們大家團結起來，而且共同使我們的生活成為對這種偉大而光榮的衝動的真誠、認真和感激的回應。這種衝動使這些完美的人類希望將同樣的完美賦予他人，這種衝動促使他們繼續投身於這項偉大的工作，去喚醒人類世界，使人們進入對自己的神聖命運有更高的覺知的狀態。

誠心所願！讓這成為你最高的敬拜、最高的奉獻。那麼，確實，上師節將不僅僅是你們生命的外在世俗世間層面上的一個宗教日子，而且它將是一個偉大的靈修里程碑，從你們內部通往存在一意識一極樂（Satchidananda）的知覺的一個靈性轉折點。這才是生命應該有的樣子，而且靠著神的恩典和上師尊的慈愛祝福，願如此！神賜福你們！

[本文章是《解脫的呼喚》(A Call To Liberation)一書中的一章]

皈依者的心語

道場在哪？

張樂賢

好高興去年的瑜伽營請到印度總會會長瑜伽斯樂巴難陀大師參與，畢竟因疫情關係，幾年未見了。大師那有加無減和藹、慈愛的面容，極具高貴的氣質和親和力。在營內，有幸與大師同桌進餐。

在一次進膳期間，大師示意我將一片麵包搽上果醬，我已經很小心翼翼地處理，可是“不合格”，結果他親手再弄，他一下一下的將果醬輕輕地、均勻地塗滿該片方包的每邊每角，然後切開多件，分享給席上的各同修品嚐。當時我真有些尷尬。但，我又上了一課吧。

大師一舉手一投足都投射著慈愛、謙虛、高貴、真誠、齊觀……等都是真修實證，絕不空談。

我們常常將修行落在欣賞、清談，但並無實踐，就以為自己成器。即如蘇軾偈頌「八風吹不動…」，但看到佛印禪師寫的「放屁」兩字就光冒三丈、破口大罵，什麼「端坐紫金蓮」完全爆破。

大師教我們「be in the world, but not of the world」就是要活在此世界，投入你的生活社群。但好多修行者，偏偏對現實生活採取逃避，厭棄的態度，甚至不能同人共處，更認為是自己清高，自覺靈性上有所進步，認為自己最好、最脫濁，實則是孤芳自賞與世間格格不入。這是一種偏差吧。修行就要行入此世間，投入此世間是修行不可逃避一個過程，和光同塵，但最終都要放下這五濁世間，而不被污染。就如蓮花，出淤泥而不染吧。

即是說，修行不是避世，根本避世是磨不去我執的。經不起考驗，一有風浪，便會爆破。所以現實生活、人際間、社群就是一個最佳「道場」。

題目：坐姿的益處

插圖引用本會瑜伽實修指引-輔助參考教材 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)

舒適坐姿的練習

練習瑜伽的靜坐和呼吸法，首要條件是坐得舒適穩定。穩定的坐姿有助收攝心神，保持體內能量循環暢通，提高自覺能力。跟隨瑜伽實修指引恒常練習的坐姿有四個；1) 蓮花坐姿，2) 圓滿坐姿，3) 吉祥坐姿，4) 金剛坐姿。每個坐姿都有其獨特功能，幫助骨盆開寬。當然也可坐單盤腿或自由坐姿。祇要是坐得穩固自在便可以。腰脊必須要與地心吸力呈一直線。條件是你必須使脊柱放鬆，而不需要用力支撐脊柱骨。這樣可使脊柱能夠從身體的重量中完全解脫出來。任何一種能夠使你舒適地坐著的姿勢，都是適合于你個人的坐姿。而不是強迫自己硬要擺出一種結構性的姿勢。

在開始坐任何一式坐姿前；

- 練習放鬆盤骨和膝蓋關節的韌帶。用蝴蝶式將腳掌拼合，兩個膝頭分開，施壓使兩腳跟和腳板外側貼近地。用雙手握住雙腳板把上半身從骨盆上抬高，然後自坐骨前方往前傾。觀察著呼吸和內心浮現出的種種念頭，抗拒或是接受。(圖1)



圖 1

- 練習單腿攀足；保持背脊拉直，上半身前屈，骨盆前傾停留 20 至 30 秒，可持咒或觀呼吸。注意尾椎骨指向後有助拉伸後腿筋腱。(圖 2)

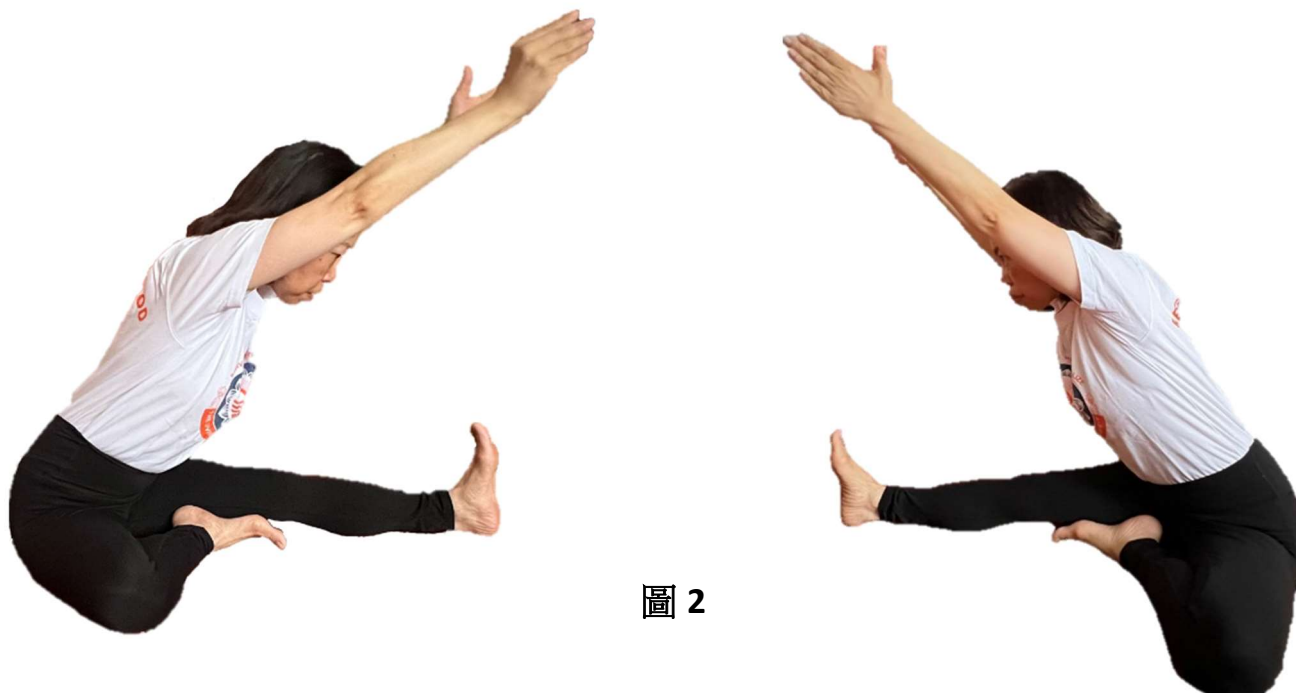


圖 2

- 也要注意髖關節的內旋與外展。先將右大腿抬起，膝頭小腿橫放胸前。彎曲手肘把小腿拉近胸口。像似抱著嬰孩在懷抱裡。這動作可以深化髖關節伸展的強度。但要留意在伸展過程中要讓膝關節保持在自然狀態下進行練習。(圖 3)



圖 3

- 持續不斷地交替左、右腳把腿盤起來練習，你會發現你的髖關節、膝蓋和腳踝不再那麼僵硬，腰背也挺得直。下盤有力量，一個適合你的坐姿就是靜坐的基礎。可保持純粹的覺察力，而不是強忍著痛苦，心不在焉地坐下去。要坐得穩定和自在。

金剛坐姿(圖 4)



圖 4

功效法：

重新調整骨盆腔的血液循環及神經傳導，強化骨盆肌肉。可預防疝氣，改善痔瘡。減少生殖器官的血液流量，按摩相關神經纖維，改善睪丸靜脈曲張和陰囊積水非常有效。可減輕月經相關問題。強化消化系統，改善胃部病灶，如胃酸過多，胃潰瘍及十二指腸潰瘍。

蓮花坐姿(圖 5)

修習方法：

坐在摺疊毛巾上，伸直雙腿並保持脊骨和頸部挺直，然後屈曲右腳，將右腳放在左大腿上；再屈曲左腳，將左腳放在右大腿上。

然後雙手放在兩膝上，掌心向上，屈曲食指指尖按著姆子指節，其餘手指伸直；或者手指互扣放在左腳踝上。

練習時應注意保持姿勢垂直，避免軀幹靠前或靠後，肩膊垂直在大轉子骨上方；盡量放鬆肌肉去維持舒適狀態；

使用坐墊/摺疊毛巾墊高臀部，身體重量釋放到坐骨，膝關節著地，有助維持坐姿穩定舒適。

又因蓮花坐姿施加在左右腳關節壓力不盡相同，將左右交替鍛練有助維持身體結構對稱。



圖 5

🌈 注意事項：

想維持蓮花坐姿，因髖關節、膝關節及腳腕關節猶其受力。針對性鍛鍊一些腳部關節的式子，有助提高關節的柔韌性和適應性。要改變關節和支撐韌帶的適應，可能需要持續努力才能達到，使修習者能長時間舒適地維持該姿勢而無礙關節和骨骼健康。

益處：

瑜伽坐姿有很多種，比如蓮花坐姿、圓滿坐姿、吉祥坐姿和金剛坐姿等。上述任何坐姿都對身體有穩定作用，令到身體的血液和生命能平穩流動，增強神經系統，強化腰部肌肉。

能夠舒適安穩地維持冥想坐姿，是進入冥想的先決條件。

會慶心語

鄭瑞琮

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心於2024年5月17日舉行24周年會慶典禮。當天是星期五是工作日，雖然大部份人都需要上班，但仍有不少會員參與此活動。

如往年一樣，本會永遠名譽顧問鄭驊峰老師、吳志文會長、彭少雄副會長、鄧錦秀副會長及各行政人員、委員及副委員均出席慶賀。

同修及會員們都樂於參與「瑜伽同樂」，分享式子帶來的喜悅。

在短講開示開始時，鄭驊峰老師帶來驚喜，原來他預早跟印度總會會長瑜伽斯樂巴難陀大師約好，即時與我們越洋視像電話，他祝賀本會全人平安、健康、愉快！

感恩本會各位同修上下一心，讓大家享受這個充滿愉悅的晚會。

活動照片



印度總會會長瑜伽斯樂巴難陀大師
越洋視像電話送來短講及祝福

2024年1月1日
2024年元旦日同心唱誦聚會



2024年3月2日
2024年新春唱誦及團拜



新春團拜
行政人員合照

2024年5月17日
慶祝本會成立二十四周年會慶暨會員大會



領導層帶領唱誦





瑜伽式子同樂



本會吳志文會長致詞



本會永遠名譽顧問
鄭驊峰老師短講

2024年5月11日
行政會議及秘書交接



2024年6月1日師祖出家100周年紀念唱誦



2024年布施活動 - 捐血
1月份#37期 及 5月份#38期

1月份
#37期捐血





5 月份
#38 期捐血



2024 年 6 月 21 日
國際瑜伽日



上午參與同修



全日參與同修



與印度駐香港領事合照

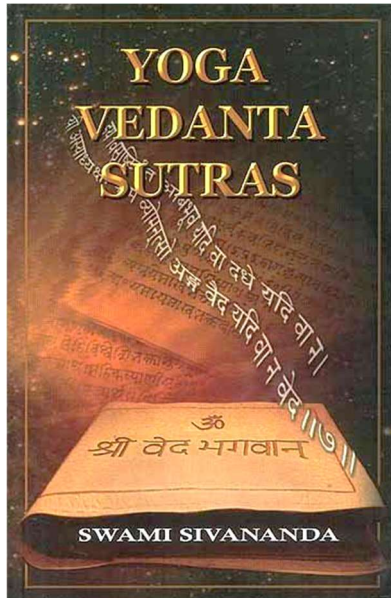


下午參與同修

靈修聚會

永遠名譽顧問鄭驊峰老師主講

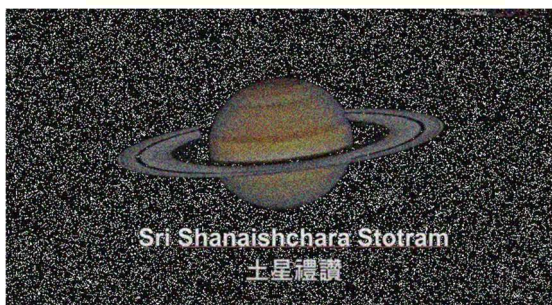
每月第二個及第四個星期六
晚上五點至七點



瑜伽偉壇多經第六章



(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)



2024年1月13日(共兩課)

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, Bhaki, Dhyana, Dvara Sakshatkar Pavo; Bhale Bano, Bhala Karo, Dayalu Bano.	服務，慈愛，冥想，通過自我內省 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.

二零二四年一月

我對世界各地的靈性追求者和其他所有人的新年寄語是：將自己奉獻給生命的精神價值，實踐方法可以概括成以下的簡單教義：服務、愛心、施予、淨化和冥想；適應，調整，包容；向善、為善、仁慈；修習自我約束、內心平和、不依賴他人；努力遵循你的信念，務實；認識你的自性。

施化難陀大師

二零二四年三月

修行是一個終生的進程。每天、每時、每分、每秒的修行都是邁進向前的步伐。雖然在這個漫長的旅程中，困難重重。但不用擔心，只要有神的帶領，你一定能到達彼岸。

施化難陀大師

二零二四年二月

自性的開悟不是你上師給予的奇蹟。佛陀、耶穌、羅摩提爾塔大師都曾經修行。奇詩拿神要求阿尊那拋棄欲念 (Vairagya) 和努力不懈 (Abhyasa)，而不是對阿尊那說：“我現在就讓你解脫。”因此，不要癡心妄想你的上師能直接給你三摩地和解脫。努力、淨化、冥想和開悟。

施化難陀大師

二零二四年四月

本性和自性並無區別。同一個生命在所有眾生中存在。在動物、鳥類和人類生命都是相連的。生命隨處可見。所有生命存在著一個共同的意識。你傷害任何其他生物等同你傷害自己。如果你服務另一個人，你便是服務自己。透過服務他人，你淨化了自己的心靈，而心靈的淨化會帶來神聖之光的降臨和最終的解放 (Mukti)。

施化難陀大師

二零二四年五月

宇宙意識不是偶然所得或隨機出現。這是最高的山峰，需要穿過一條佈滿荊棘的小路才能到達，那裡有令人倒退的濕滑階梯。我是一步一艱難地超越；但在每一個階段，我都經歷到神進入我的生命，並且輕易地將我提升到下一個階段。

施化難陀大師

NOTICE BOARD

洪名聖咒

Maha Mantra

Hare Rāma Hare Rāma
Rāma Rāma Hare Hare
Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa
Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare

戰勝死亡聖咒

Mahamrityunjaya Mantra

oṃ tryāmbakaṃ yajāmahe
sugandhīm puṣṭivardhānam
urvārukam iva bandhānān
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt

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: 31/12/2024

為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號

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
dlsk@ymail.com

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

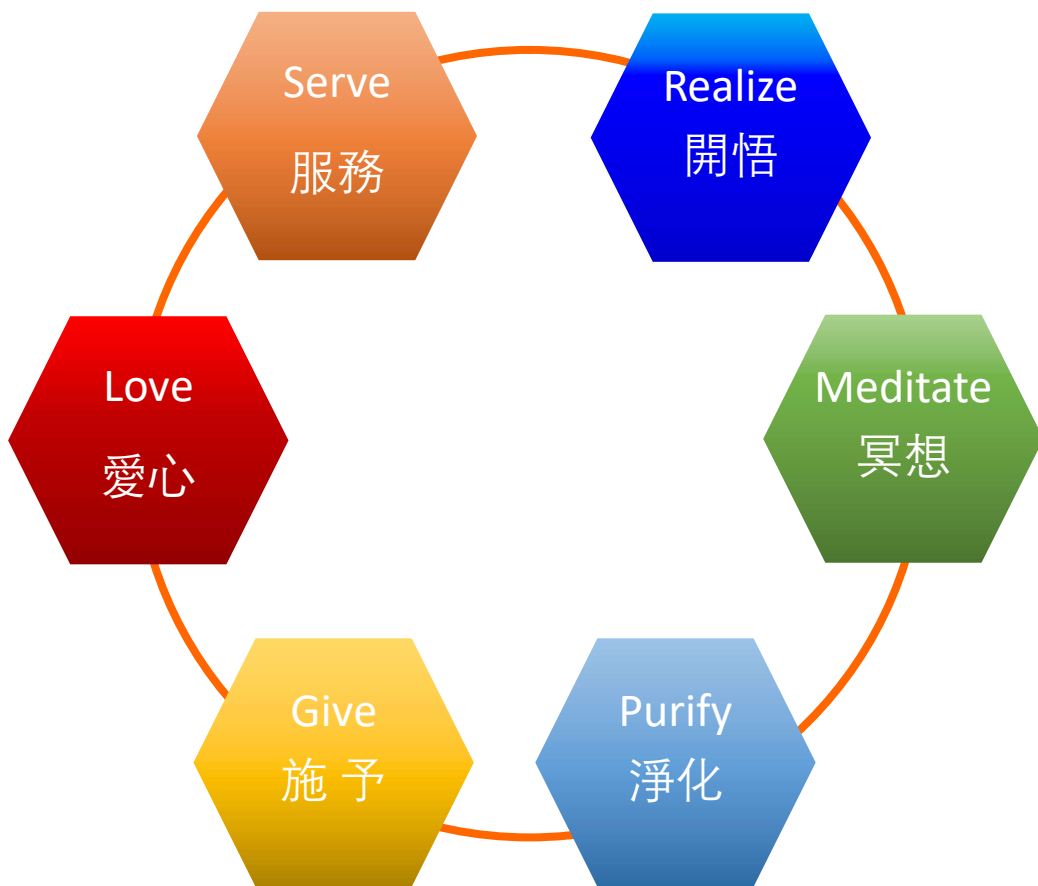
Facebook:

- Timeless Calendar
- Yoga Vedanta Sutras
- Epistles of Swami Sivananda



Website:





Be Good Do Good
成善 為善