

聖潔生命會 (香港分會) 瑜伽中心

香港郵政總局信箱 679 號
香港北角明園西街 26 號曉峯地下
(港鐵北角站 B1 出口)

Tel: 2887 8719 Fax: 2887 8791



The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

G.P.O.Box 679 Hong Kong
G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong.
(M.T.R. North Point Station Exit B1)

e-mail: dlshk@ymail.com

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

靈修日誌							
月份：	月						
日期：	一	二	三	四	五	六	日
1. 何時起床？							
2. 睡了多少小時？							
3. 持咒多少串唸珠？							
4. 唱誦了多少分鐘？							
5. 修習了呼吸法多久？							
6. 修習了式子多久？							
7. 同一坐姿坐了多久？							
8. 背誦了多少節梵歌？							
9. 與聖賢一起的時間有多久？							
10. 禁語多少小時？							
11. 無私心的服務有多久？							
12. 慈善布施用了多少費用？							
13. 抄寫了多少心咒？							
14. 運動了多久？							
15. 說謊的次數與有何自我懲罰？							
16. 發怒的次數與有何自我懲罰？							
17. 與無聊朋友相處的時間有多久？							
18. 未能守持梵行的次數？							
19. 研讀宗教書籍的時間有多久？							
20. 未能控制惡習的次數與自我懲罰的方式？							
21. 冥想的時間有多久？(有形相/無形相)							
22. 禁食與守夜的次數有多少？							
23. 是否恆常去冥想？							
24. 正在培養甚麼美德？							
25. 正在戒除何種惡習？							
26. 哪個感官最困擾你？							
27. 何時睡覺？							

服務
Serve

愛心
Love

施予
Give

淨化
Purify

冥想
Meditate

開悟
Realize