



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 : www.hkyoga-dls.com

期 刊

第八期
2010 年 8 月

今期內容



慈達難陀大師

- 從一個不同的視
線角度觀看問題

大師教導

- 要有信心 還要實踐

名譽會長語

- 翻譯

書名：I Love You

教學心得

- 犁鋤式

會員自由區

本會資訊及告示板

從一個不同的視線角度觀看問題



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

有時求道者會問自己一個問題：為什麼一個修行人好像會受到這麼多的煩惱的問題、障礙、欄柵、複雜處境困擾着他，而這些事情好像不會發生在一個處理俗務的普通人的生命裏？他可能在入息稅務上和為他的孩子找合適的學校的事情上有一些問題，但他在個人生活的內在層面裏沒有太多的難題和麻煩。

答案是這是因為靈修生活是逆流而上的生活。這分別就像一個人順着水流向下游和另一個人逆着水流向上游的分別。很自然地逆流游泳的人要應付很大的對抗力量，而順流游泳的人就不須太大的氣力，用阻力最小的方法，隨水流浮動。

這就解釋了你們為何有這些問題。你已為你自己定下了偉大的目標，而向這個目標邁進的一個最容易的方法就是依着過去的偉人的足跡前進。他們行過同樣的路，活過同樣的生活，經歷了許多困難而達到了目標。要跟隨他們排除萬難達到目標的腳印。

思索那些聖賢的生平。把他們當作你的模範，認識他們的生命並從中取得靈感。亦要把他們的智慧教導作為指引。他們都已把他們的生命奉獻出來作為模範，而且還通過他們的個人教導和忠告話語留下了寶貴的指示。我們可從他們的生平中知道所有這些指示。所以記着一些模範聖賢的生平作為你的靈感和指引是在靈修道路上進步的明智的方法。

編輯組成員

張樂賢 陳惠芳

鄭瑞琮 梁清薇 李秀霞

第二個有時會化解一個看似的大困難、一個路上的欄柵的方法就是從一個不同的視線角度看這個問題。要說：「不是。這不是一個問題。這個處境對我是必需的。神知道我進步的程度、我站着的位置。在我靈性進展的階段，這個處境是我需要的，可以使我得到很多領悟和提出內在的資源來獲得靈性的進步。」

因此，這是看待問題的另一個方法。要歡迎它：「這對我是必需的。因此，它才來到。不然，它不會來。如果我進入了靈性發展的更高層面，這些事情就不會跟着來，因為那時我已經超越了它們。我不需要它們了。」

所以，我們不要把問題看成問題，而要把它們看成機會、時機，給我們顯現我們通過靈性生活、修持和練習直到現在發展出來的所有內在資源——我們的離慾心和任何學習過的東西。現在我們要在戰場上測試它。因此，那個處境、那個看似的問題其實正給我們機會來測試我們對我們的靈修進步的肯定程度。我們用這個挑戰、這個機會來說服自己我們是安住在所有我們已學到的東西——我們是站在石造的基礎上，不是沙造的基礎上。

要以一種創意的態度、一種正面和建設性的態度來看待任何事情。這就是保持積極性，並使靈性生活成功的方法。要明白這些處境的內在價值。要知道它們是重要和必需的，而且我們可以從中得著！願神保佑我們！

這篇文章錄自「尋找那彼岸」一書內的一章。

大師教導

要有信心 還要實踐

譯：麥偉恆



SWAMI SIVANANDA
施化難陀大師

靈修上的進步依靠着信心——對神的信心、對經典的信心、對上師的信心。信心是一切進步的基礎。就算是物質的進步、發明和發現也倚靠信心——對自己的信心。人類已經到過太空旅行。如果那些負責把宇航員送進太空的科學家總是懷疑太空旅行的可能性和他們自己實現它的能力，太空旅行會繼續是一個夢想。

對自己有信心、對神有信心、對上師有信心。我們可能容易把信心放在數學、天體物理學、和已知的科學定律上，然後努力達成我們的目標。在靈修的領域裏，有的是無形的定理和無形的結果，於是我們就較難交出自己的信心。但是，最初的信心是必需的。只要你誠懇地修持一整年，你就會得到一些小經驗、一些具體的證據能令你相信無形的力量的存在及科學無法解釋和理性不能分析的定律的存在。

你的修持愈多，那經驗就愈大和愈深。有了每次新經驗，你對上師、神、經典、靈修定律的信心就會增加。信心增加了，你就會做更多的修持。這個連鎖會繼續，而且如果你警覺和沒有被放在慕道者前面的誘惑抓住，有一天你肯定會達到那最終的經驗、那直接的經驗、那來自直接感知能力的正確知識(pratyaksha pramana)——那鐵證。

修行人時常來到我面前，抱怨自己不夠信心。我對他們說：「不要緊。去做修持的練習。修煉正正就是規定出來引發你的信心的。」靈修不能容納懷疑者。懷疑者不能進步。的確，信念不易有。你看多馬，他懷疑耶穌。

就算偉大的師父顯現了奇蹟來引發門徒的信心，們徒也不能相信。他要師父顯現更多奇蹟。這就是懷疑的天性。這就是思想的詭計。如果你想進步，就要消滅這懷疑的天性。不難唱「我不是這內心，也不是這身體，我是不朽的自性。」但要你在太陰曆十一天的晚上不吃一餐，你卻不願意。然後你仍投訴你沒有在靈修上進步！

把自己的修行沒有進步歸咎於上師已經變成了現在的風氣。你只能把馬帶到水邊，但你不能令牠喝水。上師只能教導。修持要由門徒來做。上師不能做門徒自己的修持。上師只能要求門徒對他有信心和做修持。除此之外，他無能為力。就算他是你個人的上師，也是這樣。

這世界得到了一列聖人的祝福，他們曾踏足這美好的地球，留下神聖的腳印。我們全部都知道他們的教導。上學的孩子知道他不應盜竊、他應說實話。律師知道他不應教人作假證供。醫生知道他不應用有顏色的酹劑注射來詐騙窮人的金錢。丈夫知道他應該對妻子誠實。但你們之中有多少人實踐你們知道的東西？你們之中有多少人實踐所有你們已經知道是好的東西，而且不再耽溺於所有那些你們已知道是壞的東西？只要一個人開始實行所有他知道的善行和戒除所有他知道的惡行，只要他行善棄惡，神就會給他更多指引。如果一個有形相的上師是必需的，神就會賜他一位上師。

不要偽善，要真誠。如果你想翻開生命的新一頁和在靈性生活上進步，沒有人能夠阻礙你，全世界一起也不能。但是如果你不是真誠的，如果你只是好奇，如果你光說不做又沒有實行你說相信的東西，這樣神也不能幫助你。最終都要靠你自己。

上師就像是一棒火炬而已。他照亮你的路途，但你還是要自己踏上路途。上師不能踏出你的腳印。我重複這一點，使它可以深入你的內心。向內望，觀看你自己的內在。獨坐下來內省。發現你自己的過錯及改過。找尋行善的新方法和實踐行善。理論沒有用，除非你把它實行。沒有實驗過之前，不要譴責理論。

「服務、愛心、施予、淨化、冥想、開悟」是靈修的公式。你有沒有服務患病、受苦和文盲的人？你有沒有愛你鄰居的孩子如同你自己的孩子？你有沒有，不論收入多少、也把其中十分之一捐出來做善事？你有沒有通過持咒、唱誦奉獻的歌曲、研習經典、在太陰曆第十一天的禁食來去除你內心的情慾、憤怒、貪念、執着、驕傲和妒忌？如果你沒有實踐這些修持，你連一分鐘的冥想也不能做到。沒有冥想，就算你再世一千次，你也不能悟證神。

不要歸咎老師們。耶穌、佛陀、喬卡拉、羅摩羅集、錫克教的上師和耆那教的先知 – 他們所有都曾為你們活着和死去。那些老師永遠都賜給你們比你們應得的更多。向他們鞠躬。向他們頂禮。在他們的肖像獻花環。讀他們的經典。聽從他們的教導。神聖的上師節是一個懷念和感恩的日子。這天是你重申你對上師的信念和開始依照上師的教導來過新生活的日子。依照他的指引，在這天發願過新的生活。而且要把它活出來。

願神保佑你們。願大梵知識的上師賜福你們！

你們自己的本性

施化難陀大師

這篇文章自 2002 年刊登在總會的網頁上

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（六）

“年青貌美的人，雖然他們生長在大富大貴的家庭之中，但要是沒有教養，他們都只會像不完美的花朵，只有色彩，沒有香味。”

親愛的孩子：

以神的名號“SRI RAM JAI RAM JAI JAI RAM”我向你們致意。

我們已經明白到付出愛比接受愛來得更高貴。如果愛來到我們面前，那是神對我們的笑臉，我們當然歡迎，我們感謝神，感謝祂給我們的愛。「但神啊！無論我們有沒有透過四周的人接收到你的愛，去愛你的創造物，始終都是我們謙卑的奉獻。」這是我們一生中都應該抱著的態度。

有人認為付出會使人變得貧乏，所以拒絕付出愛。他們不明白付出愛是使生命變得豐盛的唯一途徑。

一切世間的榮耀都會褪色、過去、消失。只有愛的施予、親切的分享、同情的表現等美麗而神聖的面容，才能夠在一切情況下保持不變。困境不能令它失色，歲月不損它的美麗。

但那些沒有思想的人仍然不肯付出愛。

對所有活躍而聰明的人來說，施予是有新的意義，而且是積極的。

對這些人來說，付出愛是自己人格中最崇高、最高貴的表現。在施予的過程中，他們經驗到意料之外的、神聖的滿足。

施予對他們來說是自己創意、優越、力量、財富和效率的表現，對他們來說這是生命的鼓舞，生存的基礎。

付出愛是一種擴張。愛人從兩個中心運作，一個是自己的心內，一個是被愛者的一方。

因此，一個有真愛的人，他的生命會變得活躍起來，快樂增加，孤獨迅速地消失。

當我們對他人付出愛的時候，不單只我們那分疏離感消失了，我們更引以為榮地確信：寧許世界負我，總比我負世界還要好。我們是愛的施予者，我們是債權人；其他人是愛的接受者，是欠債人。

向世界乞討愛，只會使人永遠成為世界的欠債人。

這種愛的施予一定要來得自然：就像春來時小鳥歌唱、月光安撫著大地、母親哺育嬰兒一般，那是自然、順暢、喜悅的施予。讓愛從我們生命中湧出，流向四方。

只有富人才可以施予，窮人是不能夠的，因為他們根本沒有東西可以拿出來。若果人已經擁有了，而他卻戀棧和吝嗇，不肯施予，那他也仍然是一個乞丐罷了。一個人有能力去愛，但卻不單只不肯施予，反而向他人索取更多更多的愛，他的一生都不能富裕，在《梵歌》中稱這種人為守財奴。

當我說「施予」時，我不是指施予你的財富、體力或者是權力。這些東西，如果你有足夠的話，可以與人分享，我們應該施予出去，作為愛的表現。我們真正要施予出去的是我們生命的一部分，與人分享我們的快樂、歡欣、知識、勇氣等等。

這些施予不容因期望得到回報而受到絲毫的污染。付出愛本身就是快樂，本身就是回報。

這種自然產生的快樂，會增強內心滿足感的密度和深度。

這種有力的愛的表現，同時改變了施予者和接受者。毫無保留地、自由地、豐盛地，像神一般地施予。學習一下吧，就算是孤丘上正在開放的一朵小花，它的香氣也可以把鄰近地方薰香了。

這樣把愛施予出去，只會令我們與世界融合在一起，在這種自我開啓之中，疏離感消失了，只餘下一分奇妙的快樂，全沒有孤獨、恐懼、焦慮和失落。記著，奉獻出自己，就算是少許也是真愛的表現。母親對兒子的愛，兒女對父母的愛，人民對國家的愛，信徒對神的愛，所有都是自我犧牲，向外傾出，慷慨地施予。

當人不培養這些能力，人永遠不能成功地去愛。如果對愛已經失望，我們要自負責任。我們經常聽到人們這樣埋怨：「我已經為他做了那麼多，我愛他多年了，我照顧他那麼久了，我供應他衣食，我是這樣的愛護他，他仍然不愛我。」不錯，如果朋友對你的愛沒有反應，兄弟不欣賞自己的愛，那的確是世間最痛苦的經驗，但真正的原因還在自己方面：沒有真正地、無保留地、自由地、豐裕地、像神一般地去愛過。

任何形式的愛，除了「施予」這個方法之外，仍然包含有其他的共同的成份。這些共同的成份應該長存在愛者心中，否則所表達出來的愛也會是假的，所做出來的也只是愛的假象。這些無根的愛對施予者和接受者都沒有好處。

構成愛的基本成份有四種：

- (1) 對被愛者懷著一份真切的關懷
- (2) 一份強烈的責任感
- (3) 真誠地尊重對方
- (4) 完全瞭解被愛者

這四點的要義留在下一封信再解釋，你們現在只需要記在心中，這四種成份構成了所有真愛的基礎。

無論我們的愛是向著四周世界，或者是對著那宇宙間的主，只有施愛者心中存著這四個成份，那份愛才可以持久和有建設性。

孩子們，現在請你告訴我，你有沒有嘗試過向外付出真誠的愛？

你有沒有發覺有一份喜悅在其中。

在未來的幾個星期嘗試愛那些以往你不喜歡的人，告訴他們你以前是不喜歡他的，但現在你已經決定學習喜歡他，對他付出愛，試試吧。

你只會因此而感到一份莫名的喜悅，你也會開始為自己的所為感到自豪，感到快樂。不單只你變得快樂，其他人也會開始改變，最初感到快樂，隨之也會為自己「愛的貧乏」而感到羞愧，最後，他也會學習與你做朋友。

小心地去體驗愛，這是有力的武器，沒有人可以抵禦，這是無堅不摧的，這件武器的威力的大小就在於你付出了多少的愛。

無保留地、自由地、豐盛地、像神一般地把愛施予出來吧。

徹邁雅難陀大師

寫於奧特拉卡詩

一九六八年七月二十日



圖式1 Shoulder Stand (犁式)

犁鋤式

教務組

要做好犁鋤式先要有柔軟的脊椎和能向前屈伸的頸椎，因為本式子的重量集中於脊椎骨和頸椎骨的屈伸，所以存在着危險的成份。除了要鍛煉脊椎骨和頸椎骨的柔軟度外，還要注意肩胛骨和關節的內收、外轉來穩定倒轉時身軀的重量。本式子和肩立式不同之處是：當背脊離地面後不需要用力將腰腿伸直向上，而是要將髖關節前屈，讓腳趾碰到地上，保持雙腳伸直。要完成這個體位法是需要收腹力和拉伸後腿的肌腱。

犁鋤式的重量落在肩和頸。當雙手和雙腳移動時，脊柱會直接受到影響。在未能做到本式子前，要先鍛煉相關的肌肉與關節的平衡和耐力。先練習頭頸能向前屈及後仰，頭向前彎下時，下巴要能碰到胸骨上。練習滾背式使脊椎變得柔軟；坐在地席上，雙手抱着腳，屈曲身體，順着身體的重心後仰，下巴壓着胸骨，讓腰骨底部著地，然後腰椎、胸椎，再到肩膀，令臀部離地，再利用蹬腳的力量讓身體回復正中，如此前後搖擺可令脊椎柔軟，亦可幫助做犁鋤式時更容易將臀部抬起。練習攀足式也可伸展雙腿後面的膕膀肌、腓腸肌及比目魚肌。上身前彎時練習收腹力及將薦髁關節前傾和髖關節屈曲。練習背立式時雙腳要伸直，腳板向天，雙手放於身旁，掌心向下保持身體穩定。雙腳朝頭頂方向作鋤頭狀，使腰臀部位離開地面。動作要有節奏地一下一下地朝頭頂方向踢，配合呼吸和收緊腹部。

參照以上的練習，很快便可做到犁鋤式。完成這式子時要保持身軀的穩定，注意呼吸，特別是在呼氣時應感覺到全身的重量和壓力都交給了地面。在這個體位法中，可讓修習者體會到壓力如果能適當地處理，也可享受它帶來的自在。停留時不要太在意腳趾能否碰到地面上。要注意肩膀及頭頸的承托，作出適當的調整。停留時間要按修習者能接受的程度作調節，然後慢慢增加。練習這式子時學員要用放鬆的心情去處理身體倒轉所引起的壓力，往往亦會因感覺到舒適而停留得過久。如果停留時間過長，初學者翌日睡醒時會感到頸背疼痛。

肩膀和頭頸都是承托身體的重點，收式時要保持脊骨捲曲放下(將腹部收緊，控制每節脊骨慢慢地放下，最好能將腳伸直著地，如感覺困難亦可曲膝)。收式時要保持身體穩定，不要讓頭部離地，如腰腹力不夠會令頭抬起離地，要避免如此，可將下巴向上，用力壓着後腦，慢慢地將背脊椎骨逐節放下。身體著地後要放鬆手、腳、腰、臀，不要忘記將頭、頸左右轉動來鬆弛頸項肌肉。

一個完美的式子並不是只靠外在的表現，還要有內在的感覺，停定時呼吸的節奏和呼吸時引致的肌肉與關節的伸縮。留意呼吸時所引發的各種感受。此刻修習者的心是警覺性很高的，但絕不是緊張。在這種專注力下才能察覺到整個身體的變化。

溫馨提示

*** 學員要做到以上的動作需要長時間的練習，首要多練腹部動作如提腿、仰臥起坐、木馬、搖船等等。初學者要雙手托腰，微微收腹，如雙腳不能放到地上，着同學只要放鬆背部、頸部、令呼吸暢順才可以把式子停留多點時間。

*** 鋤式除了注意姿勢，還要留意呼吸；很多人修習此式子時都有呼吸困難的現象。

要解決此問題，先要使頸椎及胸椎柔軟；使頸椎柔軟的動作是頸部運動，使胸椎柔軟，可以修習桌子式，板橋式及手按牆推背及胸部，加強胸椎柔軟程度。

*** 要特別注意的是在整個過程當中，要讓頭部和頸部居中，上了犁鋤式時，不要轉動頸項。如感胸口有壓力，必要將脊椎前彎弧度減少(或不要做此式子)。如腳趾未能放地，不可過度壓迫頸部，應雙手放在背部保持支撐。由於脊椎前彎、腰椎間盤突出等脊椎不良者，不宜過於勉強。結束動作時，不能太快或馬上下來，一定要先收緊腹部，從胸椎、腰椎、臀部一節節慢慢放下來，絕對不可以騰空急速下降，以免脊柱撞擊造成嚴重的運動傷害，更切忌頭部急速抬起。



回顧 2008 年印度聖潔生命會之旅

廖慧卿

自從在聖潔生命會修習瑜伽導師班之後，就很想能親身到印度總會看看。在 2008 年 9 月下旬，終於可以願望達到，與本會的導師和同學一起前往探訪位於 Rishkesh 恆河岸邊的印度總會。

經過 6 小時的飛機航程到達印度德里，再乘坐近 10 小時的車程，我們終於來到目的地 Swami Sivananda Ashram。雖然這是我第一次踏足這地方，但我卻有種很親切和很熟悉的感覺，後來我想到可能是我早就在本會的網頁上看過這裡的圖片，所以才會有這種感覺。

初到修院，心情帶著無比的興奮和好奇，既周圍參觀修院內外的地方，亦盡量出席可參與的靈修課堂及唱誦，因為課堂都是說英語，所以有時我不大聽得明講課的內容，但我好喜歡參與其中的感覺，心情亦逐漸越覺平靜和諧。

我們本會的靈性上師慈達難陀大師在我們出發去印度之前不久剛剛圓寂了，我從未見過大師真人，但就常常從鄭老師口中聽到一些關於大師的事蹟和教導，就感覺到大師常常與我們同在。

今次我有緣到總會這裡來參加大師的生辰紀念儀式，亦有緣在這裡接受了傳聖咒的儀式，這使我記起了鄭老師說過的話：「當你作好準備之後，上師便就自然會找你的。」我不敢說我已踏上修行的道路，我只希望可以盡自己能力，學習跟隨大師教導做人，「**BE GOOD, DO GOOD!**」。

這次我們請了上師的聖履回港敬奉，鄭老師說這代表著上師對我們香港分會一個很大的祝福和恩典。

印度之旅雖然只是短短十日，我的感覺非常之良好，不枉此行。



Message

告示板

2010

第十一屆幹事會名單：

主席：彭少雄先生

副主席：吳志文女士

財政：張樂賢女士

文書：羅雁玲女士

總務：梁清薇女士



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：31/12/2010

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號



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，發揮人性的美善。
- ◇ **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前會長 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



聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

招收哈達瑜伽班學員：

本會之哈達瑜伽班以 瑜伽式子 為主 輔之以
唱聲 呼吸法 靜坐

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；

▲ 每期 10 課，每課 1 小時 15 分

每期學費：會員：\$300./ 森\$350. 非會員：\$340./ 森\$390. 每班學員名額：約 25 人

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

本會哈達瑜伽班時間表：上課地點：青山道 195A 雅怡居 1 字樓

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	◎ 森1N	晚上 7:35--9:05
二	2A	上午 10:00--11:30	2P	下午 2:30--4:00	◎ 森2N 2NB	晚上 7:00--8:30 晚上 8:50--10:20
三	3A	上午 9:30--11:00	待定 3LP	中午 12:00--1:30	◎ 森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	◎ 森4N	晚上 7:30--9:00
五	◎ 5A	上午 10:00--11:30			◎ 森5N	晚上 7:00--8:30
六	6A	上午 10:00--11:30	森6P	下午 2:45--4:15		
日	森7MA 森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

如有更改，以本會提供為準

外展--哈達瑜伽班時間表： 每月 4 堂學費：會員：\$150./ 森\$175. 非會員：\$170./ 森\$195.

星期	班別	上課時間	上課地點
四	森 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

學費繳付方式

1.可親自到青山道本會（青山道 195A 雅怡居 1 字樓），填妥報名表，交支票、現金或銀行本票；

支票抬頭：聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 或 The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre 支票收妥方作實

2.亦可填妥報名表連同支票或銀行本票寄到本會報名。(郵寄 勿放現金！)

3.存款到中國銀行戶口：036/721/0/0146875，將銀行收據傳真至：2725 9756 及交回本會作實

本會其他瑜伽活動： 活動地點：青山道 195A 雅怡居 1 字樓

免費聚會--歡迎任何人士參與：逢星期六 晚上 6:45--7:45 (瑜伽唱誦一小時)

每月第二週的星期六 晚上 6:45--8:45 『瑜伽唱誦、獻火光禮儀、瑜伽著作研習』

歡迎會員報名--非定期舉辦的瑜伽班：唱頌班、瑜伽研習工作坊，瑜伽理論與修習方法；印度總會派大師（Swami）來港主持--瑜伽講座、瑜伽宿營等...

申請入會：歡迎愛好修習瑜伽者申請加入本會為會員，支持本會主辦之瑜伽活動；無分宗教信仰、年齡性別，凡對瑜伽有興趣者均可申請；只需填妥會員，申請表相片一張及繳交會費，經本會批准，便可成為本會會員；會員年費\$80.-有效期足一年

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 地圖





聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心

The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre

招收哈達瑜伽班學員：

本會之哈達瑜伽班以 **瑜伽式子** 為主 輔之以
唱聲 呼吸法 靜坐

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；

⊙ 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；

每期學費：早、午班 \$450.-/8 堂；晚及週六班 \$500.-/8 堂； 每班名額：約 25 人

瑜伽學券：每套\$580.-，可選擇班別八課；「受條款限制，詳情請查閱“學券注意事項”」

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

星期	上 午 班		下 午 班		晚 上 班	
	班 別	上課時間	班 別	上課時間	班 別	上課時間
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		待 定		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	待定 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	待定 MK6A	上午 10:00-11:30	MK6P	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

學費繳付方式

1. 可親自到旺角本會（**始創中心 22 樓 2201 室**），填妥報名表，交支票、現金或銀行本票；
支票抬頭：聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心 或
The Divine Life Society (Hong Kong Branch) Yoga Centre 支票收妥方作實
2. 亦可填妥報名表連同支票或銀行本票寄到本會報名。
(郵寄 勿放現金！)
3. 存款到中國銀行戶口：036/721/0/0146875，
將銀行收據傳真至：**2725 9756** 及交回本會作實。

查詢電話：9339 4517 傳真：2725 9756

E-mail: tdls_yoga@yahoo.com.hk Web site: <http://www.hkyoga-dls.com>

上課地址：彌敦道 750 號 始創中心 22 樓 2201 室（港鐵太子站 B2 出口）

