



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
Address: G/F., Mount East, No.26 Ming Yuen Western Street,
North Point, Hong Kong
Tel: 2887 8719

通訊處：香港郵政總局信箱 679 號
Mail Address: G.P.O. Box 679 Hong Kong
Fax: 2887 8791

Email Address: dlshk@ymail.com
Website: <http://www.hkyoga-dls.org>

期 刊

第十三期
2013 年 2 月

今期內容



大師教導

施化難陀大師

- 一個聖潔生活的使命

慈達難陀大師

- 顯現你本來的聖潔

大師名著翻譯

- 書名: I Love You

教學心得 - 輪 式

會長新年賀詞

本會活動分享

會員自由區

本會資訊及告示板

大師教導

一個聖潔生活的使命

譯：麥偉恆

神的孩子！

新生活的新一年來到了。讓這新一年裡的每一天都充滿着對無處不在的神的思念。犧牲在神聖任務的祭壇上的一生、奉獻給神的一生是成功、平安和喜悅的一生。在這元旦把你們自己奉獻給那完全包圍着我們的神，而且去過和諧和極樂的無憂無慮的生活。

把這新一年的每一天用在對神的無私服務、完全的愛和奉獻。每天用熱心和誠懇的禱告來把你們的思想安住在祂之內。現在，不是明天，你就要開始靈性生活。持咒、唱頌奉獻歌曲和冥想是治療生活苦難的良藥。要唸誦上帝的名號。其實這就是到達天國的道路。

一個人如果不屈於錯誤的思想暗示、無動於世界的紛擾、只渴望得到無處不在的神聖美善和平安、而且他在思想和內心都是純潔的，他當下就享受到完全的賜福。一個捨己為人的人必得上天的幫助。如果你過着這樣無私的生活，並冥想在萬事萬物中的神的本質，這樣你就會得到知識和光明。

我要一再規勸你們，要用愛的火焰來照亮你的行為。愛是一切美德之母。一個內心充滿愛的人已經認識了上帝和攀越了智慧的高峰。愛和神並非不同。愛之道就是神之道。這是合一、力量和繁榮之道。強烈的靈性修練 (Sadhana) 使你們變成了英雄之後，就要以令人鼓舞的姿態，努力不懈地為這聖潔生命的使命工作，這是為了把神的光明帶給在黑暗中的人，徹底地消除他們的痛苦。傳播神聖的知識是治愈今天世界上的疾病的唯一方法。信任神，活出聖潔的生命，令人們醒覺到靈性的價值觀，好使他們在這世上就能進入神恩的避風港。

願你們獲得智者和聖人的祝福。願神祝祐你們。



Swami Sivananda
施化難陀大師

編輯組成員

陳惠芳 梁清薇

鄭瑞琮 李秀霞

本文在 2012 年 1 月 1 日刊載於印度聖潔生命會網站
(<http://www.dlshq.org/discourse/jan2012.htm>)

顯現你本來的聖潔



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

光輝不朽的自性！深愛的光明的孩子！我給你的第一個請求就是：要這樣開始新年，把你的內心、思想和整個生命獻上給神，而且熱切地和真誠地請求祂使這新年變成完美的一年，充滿了 365 天、完美的、金光燦爛的、聖潔生活的日子，充滿着誠實、慈悲、仁愛、純潔和高尚的思想、言語和行動。願你過的每一天都使在你周圍的生命得益！願你的新一年的每一天都變成別人的美好和喜悅的來源，而且為別人帶來快樂！願這一年對所有生命，甚至是非動物的和靜態的東西如樹木和植物都有幫助。感覺你和全人類的一體。成為一個世界的公民。願所有生命的一體和人類的手足情永遠都是你主導生活的情操！要慷慨。要寬恕、愛護，表現溫和、友善，而且不容許負面情緒進入你的內心。

還有，早上蘇醒起來的時候，要帶着“我要令這新一年比起剛過去一年四倍的更有價值、美好、完美和有用。讓未來比過去更好”的決心醒起來。對之前一年要做一個鳥瞰的回顧——什麼是做對的、什麼是做錯的，有什麼缺點。你要下決心改正所有的錯誤，而且確保在新一年不會重覆它們。

要令新一年成為更好的一年。努力的目標是進步，進步而且上升。那個全面支配地球上所有生命的定律就是進化定律，使低層次的升到更高又更高的層次，直至達到圓滿和完美。你絕不要忘記人類生命的活着是在進化的道路上前進。記着這點，而且確保你想和說的每件事情和你做的每個行動都在進化和完美的道路上把你帶到更遠、更高。你要把神賜與的智力發揮到最高的程度。人生就是要上升到完美，因為你是依照神的模樣製造出來的。而且神是絕對圓滿、絕對完美的。所以你具備了達到完美的潛質。其實神聖已經在你裡面。應該使那隱藏的變成活躍可見。

你是聖潔的，讓你的生活變得聖潔。所以，在你做、想和感覺的每件事情裏都要百份百聖潔。把你的生活變得莊嚴。永不要忘記你真實的本質，你是純淨的神聖意識海洋裏的一個波浪。你是永恆的存在的一部份。

願神和師尊的恩典降臨給你們。

這篇文章節錄自〈每日研經〉一書。



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 (十一)

“外貌是人表面的魅力，性格是外貌之內的魅力，知識是性格之內的魅力，而寬恕是知識光輝所在。”

親愛的孩子：

你的自性常存喜樂，與神無異(CHIDANANDA ROOPA SIVOHAM)，我向你們致意。

在先前的書信中我們都討論過下等的愛(Sneha)與高等的愛(Prema)是有分別的。高等的愛是我們找尋、發現、經驗我們與神一樣的本質，這又叫虔誠(Devotion - Prema)。

人會實踐不同層次的愛，為的是逃避那份孤獨與疏離感，但往往最終都帶來了恐懼和失望，這驅駛我們步入不能言喻的苦惱之中。這沒有例外，到處都是這樣。只要你的愛是外在化的，就算你怎樣努力，最終都會失望的。我們的愛因此而依賴著被愛對象的性質、層次、行為、滿足和功用，這只是一種有條件的愛，它受我們的態度，被愛對象的性質所限制。

這是一種奴隸式的愛而不是自由的愛。如果環境、情緒改變，在愛者與被愛者雙方內心的那份愛都會消失。實際上，這些例子的愛都不是純粹的，因為如果愛附帶著一些慾望，那就不是愛，那只是情欲。愛的公式是：

純粹的愛(Prema) + 欲望(Raga) = 情欲(Kama)

那很明顯可以知道甚麼是純粹的愛：

純粹的愛(Prema) = 情欲(Kama) - 欲望(Roga)

所以祈詩拿神(Krishna)把自己描述為“我是情欲，但是沒有欲望。”

這種受欲望支配的愛就像八爪魚一樣，被愛者會被施愛者的情欲所吸乾和毀滅；而付出愛的一方，只會得到被愛者的憎恨、自己內心的不安，作為對自己的懲罰，他永遠不能在這種愛之中找到滿足。他尋找愛，但永遠都找不到，因為他在“一”之中去找“多”。

在真愛之中，沒有欲望需要滿足，沒有需求要去達到，沒有低下的期望需要達成。這是真純的愛，它本身就是滿足，它本身就是報酬。這樣傾盡自己內心去愛是對我們的成長有幫助的，那是一種進化的增長。羅拉陀(Narada)稱這種令人鼓舞、使人擴展的愛為根本的愛(Anu-Raga)，那是在“多”之中找“一”。他更指出這種純粹的愛只會在很少人之中找得到。



每一個愛人都會用自己獨特的方法去表現愛，這完全視乎個人的心理類型。有人會愛父親多於一切，也有人會愛母親多一點，有人會愛朋友，亦有人愛主人或上司，這都是不同的愛的態度。愛父親、母親、兄弟、僕人、主人、朋友等態度正代表了我們在社會上常見的心態。當然，暗戀或者是夫妻之愛也非罕見。

所有這些態度都可以被鼓勵，任何一種態度都可把我們愛的潛質發揮起來，我們可以用任何的心態去愛別人。只要把我們心中堤壩拆掉，我們會驚訝我們心中的愛原來是那麼無限的。這樣，我們便可以找到更完滿的人生，對他人有一份完全的愛。

在這個自我的擴展之中，得知我與他人是同一的，是沒有局限的。除了自己的私欲之外，沒有力量可以約束它。所以除非我們完全淨化了內心，我們始終不能成為最好的愛的工具。

對神的虔誠也是培養愛的途徑：聆聽祂光榮的事蹟，唱頌祂的美，反省祂的愛，冥想祂在我們的心中，全都是信徒培養愛神的方法。

神不是在天堂之上，或者是在世間之外，祂就在這裏，而且是無處不在。當金飾造好之後，所有金飾也無非是金而已。當神創造了宇宙，神是先於宇宙的，宇宙的一切也不過是祂的要素。透過這個世界去認識祂，去崇拜祂，用我們真誠和有力的愛去愛祂的創造物，那是最高的儀式，最高貴的禱告。

但是我的孩子，請不要誤會我說世界就是神。

世界不是神，世界有神的素質。

用愛去尋找祂，用虔誠去尋找祂，用禱告去呼喚祂，最後在冥想中與祂會面。

沒有一個人是神，但所有人都是神的顯現。

你母親的頭髮不是你的母親，但那是她的外延。

你的腿不是你，但你在你的腿之中。

牛奶不是牛油，但牛奶之中有牛油。

現在你明白了嗎？

就像牛油溶在牛奶之中，神也在世界之中。

正如我們可以擾動牛奶提取牛油，我們也可以用愛在世間找到那位與我們玩捉迷藏的神。用你的善良、歡欣、喜悅和愛去捉著祂。

觀看祂每天在我們身邊所導演的戲劇，無疑是一個有趣的遊戲，是一個無盡的娛樂。

之後，快樂亦非快樂，苦惱亦非苦惱。

在玩遊戲之中，遊戲的刺激就是遊戲的報酬。我們會輸，但不用憂慮；我們會跌倒受傷，但不用介意；我們會贏，但沒有後話；我們會輸，但沒有損失。如果我們有一場美好、活力、光榮的遊戲，遊戲本身就是樂趣。

對那些懂得怎樣施與愛的人來說，生命就是一場緊張刺激的遊戲。

徹邁雅難陀大師
寫於奧特拉卡詩

一九六八年十月五日



教學心得

輪式

教務組

(節錄自慈達難陀大師所寫的一書-----瑜伽實修指引)

修習方法：

平躺在地上，屈曲小腿，一雙腳掌貼近臀部；一雙手掌放在肩膊兩旁，掌心按地手指朝向肩膊方向，而雙臂盡量貼近肩膊，吸氣抬起臀部腰脊，再慢慢抬起頭部至頭頂拈地，再撐直手臂和雙腿，頭部離地，直至背部向上彎成圓拱形，力度放在雙手和雙腳，意念集中在脊椎，自然呼吸，保持式子五至十秒，也可去到一分鐘，但要量力而為，還完時呼氣屈曲雙臂和雙腳，頭慢慢放回地面直至頸部、背部，完全躺回地面，再伸直手腳，大休息姿態休息，正如：慈達難陀大師所著作的(瑜伽實修指引)一書裏講解這個式子包含蝗蟲式、弓式、蛇式的益處，身體各部分都得到適當運動。

初學者不要急於做完全的輪式(手腳撐直)，先要練習好腰背的柔韌度和手腳力度才可支撐身體，保持平衡，先要練習一些初階輔助式子例如：站立做前彎後仰動作，貓兒拱背、小橋式、凳子式、斜板式(坐在地上，雙手按地，雙腳伸直，臀部離地)，蛇式；再進一步練習單腳蝗蟲式、雙腳蝗蟲式，單弓式、雙弓式、雙手放腰後駱駝式、雙手捉腳掌駱駝式等。修習一段時間後，嘗試先做五點橋式(頭頂、雙手和雙腳掌著地)，感受手、腳和腰力度，再進一步才做輪式。只要恆常練習，保持身境開朗，保持信心，便會達到成功。

祝願各位在施化難陀大師、慈達難陀大師的蓮花足下得到加持和庇護，身體健康、瑜伽路上更加精進。



活動 / 課程預告

《 瑜 伽 初 體 驗 》

日期：2013年3月2日 (星期六)

時間：A班 上午 11:00-12:30 - 黃美蓮導師

B班 下午 4:45-6:15 - 鄺瑞琮導師、曾翠瓊導師

地點：香港北角明園西街 26 號曉峯地下

費用全免，歡迎 18 歲或以上之初學者參加。



會長新年賀詞

今年特別高興，在瑜伽斯樂巴難陀大師來港的每一天都能夠有機會見到大師。大師及瑜伽營友都表示，今年瑜伽營的講題深奧難明。但大師以不同的故事方式去表達，深入淺出的講解，故事令我們印象深刻。

另外大師今年有智能手機，以往我們給大師拍照，大師就很合作，站定地給大家拍照。今年不一樣啦，大師不但為拍攝他的朋友拍照，大師還自拍哩！見到大師經常帶著微笑，與我們成了老友一般。大師更以生活化的情況帶導我們如何去走靈修的道路。例如：在瑜伽營講課中的提問，又再向我們重提，加深我們聽後的印象，及經常提醒我們，就算是去行山，都要心中唸著神的名號，使行山的朋友獲益良多。大家知不知道，我們行山的得著原來比想像中多很多哩！

謹此恭祝大家在新的一年里

新春吉祥！健康快樂！靈修進步！和諧完滿！

Om Shanti Shanti Shanti！

會長

吳志文恭賀

2012年12月31日



本會活動分享

Deepvali (排燈節)

2012年11月13日是排燈節，Deepvali 是指一排排的燈火，這個節日會在 Kartik 月（10-11）最後的兩天。也有人把這個節日看成是為期三天的節日，由 Kartik 月十三日起計算，十五就是該節日了。

所有人會忘卻與寬恕別人的過犯，充滿自由、友善的節日氣氛。這個節日帶來團結統一，在眾人心中植下了慈愛。

孩子，光明中的光明，在自性中的自明之光永恆地在你心中穩定地照亮著。靜靜地坐下來，閉上雙眼，收攝感官，把內心專注在這至高之光，享受真正的排燈節，並照亮你的靈魂。



節錄自鄭驊峰老師翻譯--
--排燈節－聖者 施化難陀大師

大家悉心打扮
去慶祝排燈節



2012年11月瑜伽斯樂巴難陀大師訪港期間舉行了一連串活動，大家都用心聽、用心學。珍惜跟大師學習的每一刻。

瑜伽營



大家衷心向大師致敬

瑜伽講座



歡送大師



< 瑜伽工作坊後感 >

鄭瑞琮

最近本會舉辦了“瑜伽工作坊”一堂課。

課題名為：學習如何去施教 從施教中去學習（Learn to Teach Teach to Learn）
邀請了本會永久委員資深導師黃蘇女 Miss Amy Wong 主講。

在整個課程中，她以輕鬆流暢的演繹，帶出教學的感受，面對不同人物時，採用靈活方式處理問題；保持耐心、關懷，以互學精神與學員溝通。
還提到導師對自我增值的重要性，不進則退。

本人在課後，腦海裏反思自己在瑜伽路上領悟的理論與實踐，仍在初級階段，還繼續努力。

遵從上師的：綜合瑜伽理論，瑜伽實修指引，做好自己本份。

< 瑜伽初體驗 >

馬惠英、麥玉蓮

在十月七日的早上，我和馬師姐負責是次的<瑜伽初體驗>，這是北角本會的第二次推廣，目的是讓未曾接觸過瑜伽的同學嘗試體驗瑜伽。

課堂開始之前，其中一位參加者說自己身體的關節太硬和精神緊張，希望能改善，但又擔心未能做好，我們跟她說，不用擔心，瑜伽初體驗是給從沒有接觸過瑜伽的參加者去體驗的，只要用心去體驗就可以呢。

當課堂完結後，我們詢問參加者今天瑜伽初體驗的感覺是怎樣呢？她們回答之前聽說坊間提及瑜伽是很難做的，但當上完今次課堂就感覺瑜伽不是坊間所講的那麼難做，反而感覺很舒服，之後會有興趣繼續修習瑜伽，我們亦非常鼓勵參加者繼續修習瑜伽。

其實每次帶導都是學習，學習怎樣用愛心和服務的心去帶導，對於我們來說，每次遇到一些不同的新學員，怎樣運用智慧將自己所學所知去表達出來，何嘗不是每次也是<瑜伽初體驗>。



大道並行，由面入點，由淺入深

傑

在 2012 年長洲瑜伽營的告別儀式上瑜伽斯樂巴大師聽取新營友的一點感受時，有新營友對大師的一些名詞和論點表示迷茫之時，大師就建議那些瑜伽初哥初妹應多參加靈修活動，我當時就有一感觸，鄭老師的綜合瑜伽課程是本會靈修的基礎，已經暫停多年未再開講，鄭老師是時候重出江湖了。

現在高興知道香港聖潔生命會永遠名譽顧問鄭老師在 2013 年再次開講“綜合瑜伽”課程，這個課程是如此珍貴，因為這不是坊間那些一般的瑜伽課程，它不是一個星期開講一次，又不是一個月開講一次，更不是一個季度可以開講一次，甚至不是一年就可以開講一次，它是數年之後才開講一次。絕大多數的瑜伽課程，你錯過了這個星期還可以有下一個星期，你錯過了今個月還可以有下一個月，你錯過了今年還可以有下一年；絕大多數的瑜伽課程，你錯過了甲導師還可有乙導師，你錯過了乙導師還有丙導師……但這個課程，在香港由開始到現在並不是每年都開講，由開始到現在都只有一位鄭老師授課。有形容詞叫作新穎和稀有，就正是對這個課程的最貼切的介紹。

多年前我報讀了這個課程，它完全改變我對瑜伽的看法。其實在報讀這個課程之前，我已經在一些體育運動會所取得了導師證書，但當時的我只是覺得瑜伽不過是一些屈手屈腳的東西，說得具體一點都只是體操加上一些呼吸技巧而已。我有時反問自己，在我成長的路上，如果只是一些運動和技巧，我學會一樣就會放下一樣，又重新追逐另一樣，因為那些東西都停留在表面的層次；但瑜伽卻是由淺入深，它有運動的形式，它有梵唱的音樂，它有祈禱的奉愛，它有哲理的思辨，它有……。它甚至超越了你生活的每一個層面，它關心着你的衣食住行，它連結着你的前世今生和後世；可見的物質世界和不可見的精神領域都在它之內。如此包容廣大的一門學問，我實在無法用文字能適當地描寫出來。我曾經不止一次地和鄭老師討論：在印度有很多有成就的著名的聖人，他們根據瑜伽的某一個理論或支派都創建了自己的道場和修院，因為即使是瑜伽的一個點都可以引人入勝，都足以令人修習一生。當然那些進入該道場或修院的學生，自然地就向那個點進發。但施化難陀大師在這方面卻很有特色，它的綜合瑜伽首先就包含了各個自古到今證明是合適現代人修持的瑜伽法門，然後他會根據弟子的業力和喜好指出一個相應的法門，令弟子能較快地取得靈修上的成就，這當然是靈修上最佳的捷徑。但對遠離上師的弟子就沒有這個幸運，他們不可以得到上師及時的指點，施化難陀大師深明此點，因為他是由醫入道的聖人，擅於對症下藥，他先收集一些良好的法門，鼓勵他的弟子先有更多的涉獵，找尋出最合適的法門，同時亦需旁修其它一些良好的法門，這樣就能更安全地走向靈修之路。當我一想到印度和中國都共同相依着喜瑪拉雅山時，我就想到中國古聖的學說和印度都是相通的，施化難陀大師學的雖然是西醫，但他的思路和中醫卻很接近，很多時中醫都不是靠一味主藥治病，它有君、臣、佐、次的配合。

那些自稱是施化難陀大師門下的瑜伽導師，如果你們是名符其實的，你們就有責任向你的學生簡介綜合瑜伽課程，引導他(她)向前多走一步，因為綜合瑜伽是施化難陀大師的最大特色。

Message

告示板

2013-年曆設計

得獎者：吳婉雯小姐



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：30/06/2013

為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號



本會招收哈達瑜伽班學員：

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； 每班學員名額：約 25 人

青山道本會哈達瑜伽班時間表：上課地點：九龍青山道 195A 雅怡居 1 字樓

星期	班 別	早 班	班 別	午 班	班 別	晚 班
一	1A	9:30--11:00	▲ 1P 1PN	2:00--3:30 5:40--7:10	1N	7:30--9:00
二	2A	10:00--11:30	2P	2:30--4:00	◎ 2N ● 2NB	7:00--8:30 8:50--10:20
三	3A	9:30--11:00	3LP	11:30--1:00	3N ● 3NB	7:00--8:30 8:45--10:15
四	4A	9:30--11:00	▲ 4P 4PN	3:45--5:15 5:40--7:10	◎ 4N	7:30--9:00
五	◎ 5A	10:00--11:30			5N	7:00--8:30
六	◎ 6A	10:00--11:30	6P ●◆ 6PN	2:45--4:15 4:30--6:00		
日	7MA ● 7A	9:15--10:45 11:00--12:30				

- 男導師； ▲此班別之式子設計適合長者； 如有更改，以本會提供為準
◎ 此班別已滿額：請致電留姓名、電話輪候； ◆式子、呼吸法及靜坐練習班

大埔外展-哈達瑜伽班：

星期	班 別	上 課 時 間	上 課 地 點
四	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

北角本會哈達瑜伽班時間表：上課地點：香港北角明園西街 26 號曉峯地下

星期	班 別	早 班	班 別	午 班	班 別	晚 班
一	NP1A	10:00-11:30	NP 1LP NP 1P NP 1PN	12:30-2:00 2:30-4:00 6:05-7:30	NP 1NB	7:45-9:10
二	NP 2A	10:00-11:30	NP 2PN	4:30-6:00	NP 2NA NP 2NB	6:30-7:55 8:10-9:35
三	◎NP3MA NP 3A	7:30-8:30 9:45-11:15	NP 3LP NP 3P	12:30-2:00 2:30-4:00	NP 3NA NP 3NB	6:30-7:55 8:10-9:35
四	NP4MA NP 4A	7:00-8:30 10:00-11:30	◎NP 4LP NP 4PN	1:00-2:00 6:05-7:30	NP 4NB	7:50-9:15
五	★NP 5A	10:00-11:30	NP 5LP	12:30-2:00	NP 5NA NP 5NB	6:30-7:55 8:10-9:35
六			NP 6P	2:55-4:25		

- ◎ 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； 如有更改，以本會提供為準
★進階班：加強認識【瑜伽實修指引】；



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，開啟智慧，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。

歡迎查詢：

北角本會：電話：2887 8719 傳真：2887 8791

青山道本會：電話：2725 9628 傳真：2725 9756

