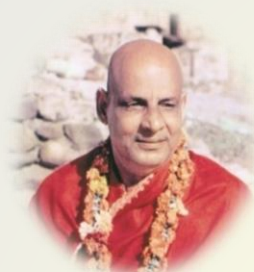




THE DIVINE LIFE SOCIETY (HONG KONG BRANCH) YOGA CENTRE

聖潔生命會(香港分會)瑜伽中心



Swami Sivananda
施化難陀大師

祖師的教導



什麼是健康? What Is Health?



譯：麥偉恆

緒言

什麼是健康？這是人體的三個體質，即瓦塔(Vata)，皮塔(Pitta)和卡法(Kapha)（風、膽汁和痰）的平衡狀態。人在其中，內心和身體的所有器官都和諧協調地運作，因而享受到平安與快樂並同時舒適輕鬆地履行自己的生活職責。

健康是指人具有良好的消化，良好的食慾，正常的呼吸和正常的脈搏，血液有良好的量和質，強力的神經和平靜的內心，健全的身體裡有健全的頭腦，暢通無阻的腸，正常的尿液狀態，臉頰紅潤，明亮的臉和閃爍的眼睛的那個狀況。

健康是一種狀態，人在其中跳躍，歌唱，微笑，發笑，吹口哨，並在歡樂與狂喜中四處走動。在這種情況下，他可以思考，說話正確並表現出輕快，敏捷和警惕。

健康是指人在一個睡眠良好，食物消化良好，相當放鬆，沒有任何疾病或不適的狀態裡。當你處於完全健康的狀態時，所有器官，即心臟，肺，大腦，腎臟，肝臟，腸子，都可以和諧協調地工作，並令人滿意地發揮其功能。脈搏率和呼吸率都井井有序。身體溫度正常。這種狀態是所有人都渴望得到。健康的生活確實是一個極大的祝福。

期刊 27 期 目錄

師祖的教導 施化難陀大師 ☞什麼是健康? P. 1	活動照片 P. 10
上師的教導 慈達難陀大師 ☞新的一年對 你有何意義? P. 5	網上講課 P. 11
教學心得 ☞蝗蟲式 P. 7	印度總會月刊 的封面精句 P. 13
皈依者的心語 P. 9	共同禱文 P. 14
北角本會外牆 P. 10	告示板 P. 15

編輯組成員：

陳惠芳、鄺瑞琮、梁清薇
李秀霞、鍾詩嫻

健康是個巨大的寶藏

良好的健康是人類寶貴的資產。它是個巨大的寶藏。它賦予快樂和昌盛。健康對幸福至關重要。健康不僅僅是沒有疾病。它包括一個人的身體，內心和靈性力量的充分發展。健康是身心幸福的條件：一個身體和內心的正常狀態，而在其中，所有部分和器官均能恆常，輕鬆和完滿地發揮其功能，並且沒有疾病，疼痛和虛弱。一個身體健康的人，飲食消化良好、熟睡、每天完滿地做好工作。他總是充滿歡樂和活力。你應該對什麼是疾病以及如何引起疾病有清晰的認識。只有這樣，你才能預防疾病。如果你了解那些支配生命的生物定律、健康和衛生的守則以及清潔的重要性，疾病便可以避免。對健康法則的基本知識會對預防疾病和死亡以及改善人們的健康大有幫助。

在印度，歐洲和其他國家，每一百宗死亡中，有六十宗是由疾病引起的，如果只要人們是明智的，並且採取這些由衛生科學提倡的措施，那麼即使不是全部，也很大部分可以避免。

有些人天生具有健全健康的身體；不幸地，其他人則沒有。你如何解釋呢？業力學說會給你最好的答案。那些在前生中行善的人有健全、健康和強壯的身體；那些作惡行的人會得到不健康、虛弱的身體。

許多人因吃得過多和沒有在正確的時間吃正確的食物而生病。你周圍的哪些平常事物可以幫助你保持身體健康？它們是陽光，新鮮空氣和潔淨的水。陽光幫助生長並賦予生命力。呼吸潔淨的空氣，曬日光浴，吃有營養的健康食品，喝潔淨的水並保持清潔；你將擁有高水平的健康，氣息，精力和活力。

這裡的生活是一場持續的戰鬥。它是一場永無止境的冒險。在這裡要屠龍。你將不得不與健康的敵人展開戰爭，即不潔淨的水，通風不良，過度勞累，不健康的食物，病菌，蒼蠅，蚊子，老鼠和跳蚤等家居的有害蟲獸。在你周圍到處都是無形的敵人-病原體，微生物和細菌。你確實應該盡量了解你的敵人，它們的方式，習性和力量的所有事情。在某些情況下，你將不得不直接攻擊它們。在其他情況下，你必須將它們餓死。你必須採用現代衛生科學和預防醫學為你提供的最新武器。你必須以各種可能的方式利用你的資源。

公共衛生不僅只是涉及療養院、市政當局或衛生部門的事情。每個公民、每個人都直接和密切地關注維護健康和福利，這不僅是因為他本人，也因為整個社區。

大多數可預防的疾病是由空氣、水、食物、衣服或其他昆蟲攜帶的某些特定細菌引起的。研究這些致病細菌的生活史以及消滅這些細菌的方法，將對社區的健康和福祉極為有益。不潔淨的空氣，不潔淨的水，受感染的食物、房屋及其周圍環境的不清潔，排泄物不當或不良的處置，在疾病傳播中起著關鍵的作用。

每個人都必須接受衛生與淨化科學的教育，以便他可以體會到衛生的價值，不僅為了他自己的健康，也為了整個社區的健康。

必須在出生前以產前預防措施保護兒童。兒童的健康和福祉是其教育的主要基礎。孕婦和哺乳期母親也必須好好保護。必須在每個鄉(taluk)和地區建立產婦和兒童福利中心。必須通過注射疫苗獲得人工免疫，以保護人們免受天花，鼠疫，霍亂，傷寒等疾病的侵害。

願大家憑着遵守健康和衛生守則和對衛生科學及預防醫學的學習，擁有健康和活力！

良好健康的必要

如果一個人由於胃病而不能吃得飽，如果他由於風濕病或癱瘓而不能走路，如果他由於白內障或不良的視力而看不到大自然的美麗風景，如果他因陽痿而無法交配，那麼財富和財產在世間有什麼用途？一位偉大的思想家說：「給我一天的健康，我會使那皇帝們的盛況變得可笑。」即使一個人是整個地球的主人，沒有良好健康的生活是悲慘的境況。

我們應該有良好的健康去達成人生的四個目標（Purushartha），即是正法(Dharma)，財富(Artha)，慾望(Kama)和解脫(Moksha)。沒有良好的健康，你幾乎不可能在任何生活中取得成功。即使對於靈性的追求，良好的健康也是前提。沒有良好的健康，你將無法穿透到廣闊的生命海洋的隱秘深處，而無法實現生命的最終的至上福樂。沒有良好的健康，你就無法對失控的感官和喧鬧的內心進行戰爭。

身體健康是你最大的財富。沒有良好的健康，你將一事無成。沒有良好的健康，你將無法做任何公共服務。沒有健康，你就無法祈禱和冥想。沒有良好的健康，你就不能做式子(Asanas)和呼吸法(Pranayamas)。這就是為什麼經典宣稱這身體是一艘用來橫渡輪迴(Samsara)的海洋的小船，一件用來行善和達到解脫的工具。這就是為什麼在《遮羅迦本集》(Charaka Samhita)中會發現：「Arogyam Moolam Uttamam-健康是這個世界上最好的事情。」

那使生命值得活著的珍貴事物是什麼？它是健康。你今天是否會唱「Sariram Adyam Khalu Dharmasadhanam-身體確實是實現人類生存目標的最重要的一件事（換句話說，它確實是實現人類生命目標的首要工具）。」遮羅迦尊者(Charaka Maharshi)在他的本集中說：「Rogastasyaapahartarah sreyaso jivitaya cha—健康是美德，財富，享受和解放的最佳原因，是生命的福祉。疾病是健康的破壞者。」

得到健康的方法

通過嚴格遵守健康的定律和衛生的守則，通過吃有益健康的、溫和的、結實的、易消化的、營養豐富的、清淡的食物或純淨性的飲食，通過吸潔淨的空氣，通過恆常的身體運動，通過每天的冷水浴，通過遵守適度的飲食，可以達到並保持良好的身體健康。通過持咒（Japa），冥想，守梵行（Brahmacharya），實踐戒（Yama）、律（Niyama）和正確的品行、正確的思想、正確的感覺、正確的說話和正確的行動、探究自性（Atma Vichara）、轉變思想、讓內心專注於愉悅的思想來使它放鬆、內心再造和實踐開朗性格，可以達到並保持良好的心理健康。

整個宇宙，從強大的太陽到最微細的原子，都由定律控制。到處都有完美的秩序。太陽非常有規律地履行職責。它在適當的時間上升並在適當的時間下降。恆星和行星有序地旋轉。他們由定律管轄。內心層面有定律。物理學，天文學和數學有定律。衛生和健康有定律，支配著我們自己的存在。在廣闊的宇宙中，只有人是法律的破壞者和規則的違反者。他是無法無天和不協調的唯一例子。他故意無視健康定律，過著放蕩的生活，然後想知道為什麼他遭受疾病和不和諧的苦難！他故意無視衛生和正確生活的規則，而之後，在患了不治之症時哭泣。

人體，那神的流動廟宇或靈魂的戰車-這台神奇的機器是多麼的奇妙！物質之母（Mother Prakriti）在製造這台奇妙的機器時表現出了非凡的技巧和最大的靈活性。如果你細想一下這台出色的機器的結構和工作原理，那將使你驚嘆不已。

你們每個人都應具有關於疾病以及用來治療它們的普通藥物及這些藥物的使用方法、關於治理人體不同器官的功能的生理學、涉及人體框架結構的解剖學、給傷者進行急救的一些基本知識，如果你掌握了這些知識，則可以在一定程度上幫助自己和受苦的人們。這些知識將在你見到醫生之前幫助你應對緊急情況。要了解保持健康、為受傷者提供急救、治療中毒病例的要點。

對解剖學，生理學，衛生學和營養學的學習會幫助你使身體保持在健康強壯的狀態，好使它所有的機件和諧運作。這是你的首要的學習。你已經忽略了健康定律和衛生法則。因此，你的健康欠佳，體格欠佳而且身體衰弱。

每天 15 分鐘的定時瑜伽練習或瑜伽式子練習會使你的身體保持健康，而且很快會使你變得壯健。你將擁有充沛的能量，肌肉力量和神經力量，迷人的性格，並且得長壽。

本章節錄自施化難陀大師著作《健康與快樂》([Health And Happiness](#))第一章 1-4 節

上師的教導



新的一年對你有何意義？ What Does A New Year Mean To You?



Swami Chidananda
慈達難陀大師

譯：麥偉恆

尊貴的不朽自性(Atman)！

我稱呼你為「尊貴的不朽自性」。這稱呼就包含了新年的信息！上師在寫信時，不是以“我親愛的約翰”或“我親愛的戈文德(Govind) 來開頭，而是以「尊貴的不朽自性」或「光榮的不朽自性」來開頭。這種稱呼方式是給人類的啓示。要覺知你的真實本質！不要以為自己是這個身體和這個不斷波動的內心的妄想。你是極樂的，永生的自性。這種稱呼方式包含了所有教導的精髓。你就是那光明，那永遠充滿著萬物的光明！當明天黎明時，不要有“我就是這個身體”或“祂是我的朋友”，“祂對我有益”，“祂對我有害”的感覺。相反，要有神聖一體的感覺。在我裡面的自性也在一切之中。「我是完全的純潔。沒有邪惡的感覺能在我的內在生起，因為我是神所造的。我是不朽天國的繼承人。我是皇帝中的皇帝。」讓這種新感覺在新年瀰漫著你的意識。完全擺脫了昨天的意識。如果你一直覺得自己是這個小人物，那麼現在就感覺着自己並不是這個人物。

你應該利用未來的生命來實現這來自經典的偉大信息。經典的信息不僅僅局限於那個它對著陳述的人，而且所有這類信息在應用上都適合所有人。瓦西斯塔(Vasishta) 不只是為了羅摩(Rama)而指教羅摩。阿那蘇耶(Anasuya)並不只是為了悉多(Sita)而去開示悉多。夜叉(Yaksha) 與法王(Dharmaraja)交談並不只是為了後者而已。他們的指導適用於所有人。

這使我想起一個有趣的故事。有一次，一個傳統的梵學家(Pandit)曾經每天都進行一次特定的一小時演講(Katha)。有一次在演講時，他要解釋純淨性的(Sattvic)、動性的(Rajasic)和惰性的(Tamasic)的各種食物，在他的論述中，他說應該放棄一種蔬菜，就是茄子。他的妻子也在聽着他說。演講結束後，他和妻子回到了家。妻子問他：「我今天晚上要煮什麼？」他就說了那同一樣的、他曾說過人們不應該吃的蔬菜。妻子大吃一驚，說道：「你告訴那些人不要吃茄子。」那梵學家回答說：「你這婦人，你不明白。我請他們不要去吃的東西是那書中的蔬菜，而不是你的廚房裡的蔬菜。回去煮它。」不要有這種心態。在書中，你讀到你就

是自性(Atman)。你欣賞並說：「那本書中有多麼美麗，崇高的偉壇多(Vedanta)！」如果有精彩的偉壇多，它應該出現在你的實際生活中。否則，儘管它可能帶給書商良好的銷售，它是無用的。偉壇多應該從行動中而來。人的生活應該改變。在這個新年裡，讓我們所有人把偉壇多帶入我們的現實生活中。讓我們的生活充滿著瑜伽(Yoga)和偉壇多(Vedanta)。這是新年的訊息。

我會告訴你一個精細的觀察。假設我們坐在聖徒的腳下，而他們繼續給與他們的教導(Upadesha)。當他們談論人類通常的弱點，例如自私等時，假設有數百人在聽。當演講者指出人類特別普遍的弱點時，他們都會聽着並享受那些小笑話和風趣。甚至當大師(Swamiji)有時說話並指出人門的普遍缺點，我們也認為該惡習屬於另一個人，但我們從不認為有任何惡習屬於我們。我們永遠都不會覺得自己有這種惡習，而且我們應該糾正自己。我們享受教導，認為所提到的弱點屬於其他人。其實相反，當提到人們的此類缺陷時，你必須總是去找出屬於你的缺陷，並嘗試將它們消除。「這是我的弱點。我必須消除它。」如果有這種態度，你的進化將以電速度前進。唯有經過多次切割和拋光後，鑽石才會閃耀。這便是我們的生命要變化成的狀態。

「新年」一詞本身是有意思的。你應該成為新的。它表明你有整整一年的時間去變成新的。它給你三百六十五天黃金日子。要利用它們。你有了三百六十五天去變得新。「變新」意思是什麼？這並不意味著你應該在元旦穿上好看的衣服。這並不意味著身體上的更新。這是一個人的意識和思想及感覺的模式完全更新。怎樣可以更新一個人的思想及感覺的模式？要有一個新的願景。「Udaracharitanam tu Vasudhaiva Kutumbakam。」對於那些胸襟廣闊的人來說，全世界都是他們的親朋好友。當這樣的人發現某人受苦時，他感覺好像自己在受苦。但是一個心胸狹窄的人覺得這是他的，這是別人的。因此，要對每個人有着愛護、喜愛、關懷。讓我們以每個人都是我們自己的親朋好友的眼光去看待這世間。然後還要有一個更加新的願景。讓慕道者將整個世界視為上帝。將一切視為神本身的顯現。在一切處只見到有神聖。那應該就是新的願景。這新的光芒應該浮現在所有人身上。敬拜世界，把它視為宇宙的形態中的神聖顯現，就如同阿尊拿(Arjuna)將整個宇宙視為上帝無處不在的形相(Vishwarupa)一樣。讓我們的思想得到更新。讓我們不要有愛和憎(Raga-Dvesha)。「讓他做任何事情。我會忘記它。」讓我們有這種態度。忘記所有的壞事。看不見過錯。挑剔的本性就是把所有缺陷積累在我們內在的最可靠方法。你看到他人的缺陷越多，你對這些缺陷的關注就越多，你在自己中出現的缺陷就越多。如果你長時間抱着一個負面的思想，它將成為你本性的特徵。與其在別人身上挑剔，不如向上帝祈禱：“上帝啊，讓我不要有這種挑剔的本性”。如果有人說了什麼，而你生氣了。於是便要立下決心「在任何情況下我都不會生氣」。你的生活應該有着平靜安寧的特徵。完全的平靜應該是你面對紛擾的情況的新反應。

讓我們的願景更新，我們的思想更新，我們的感受更新，讓我們對周圍環境的反應更新。在所有這些事情中，我們必須更新自己。讓我們視每個人為上帝的顯現。讓我們不要吸收任何壞東西。讓我們不聽邪惡的，不說邪惡的，不想邪惡的。讓我們只看善良的，只聽善良的，只想善良的，只做善良的。讓我們的內心只感受到那善良的。因此，讓我們完全地棄惡從善。讓「明天」帶給我們一種漸進的善良的生活，不講邪惡，不感到邪惡，但卻活出善良的生命。讓我們邁向神聖！讓這成為新年對我們的意義！

哈里。唵。塔。薩 (Hari Om Tat Sat) !

本講稿在 2020 年 1 月 30 日上載於聖潔生命會總會網站

<https://www.dlshq.org/discourse/jan2020.htm>

教學心得

教務組

蝗蟲式 (Salabhasana)

修習方法：

- ⌘ 俯臥地上，面向地下。
- ⌘ 雙手放在身體兩側，握拳，抬起頭來，下頷著地。
- ⌘ 吸氣，雙拳壓向地面，同時收緊身體，慢慢盡量提起雙腿，保持腿部成一直線，左右大腿、膝蓋、腳踝互靠。
- ⌘ 雙腿的重量應該完全落在身體和手部。
- ⌘ 收緊臀部肌肉，伸展大腿肌肉，專注於拉長身體，再盡量提起雙腿。
- ⌘ 初時保持這個姿勢幾秒鐘，然後慢慢延長時間，把精神集中在身體的上半部，即腰部以上。
- ⌘ 緩緩地把雙腿放回地面，同時呼氣。放鬆，自然呼吸，重覆這個式子二至三次，用鱷魚式休息。

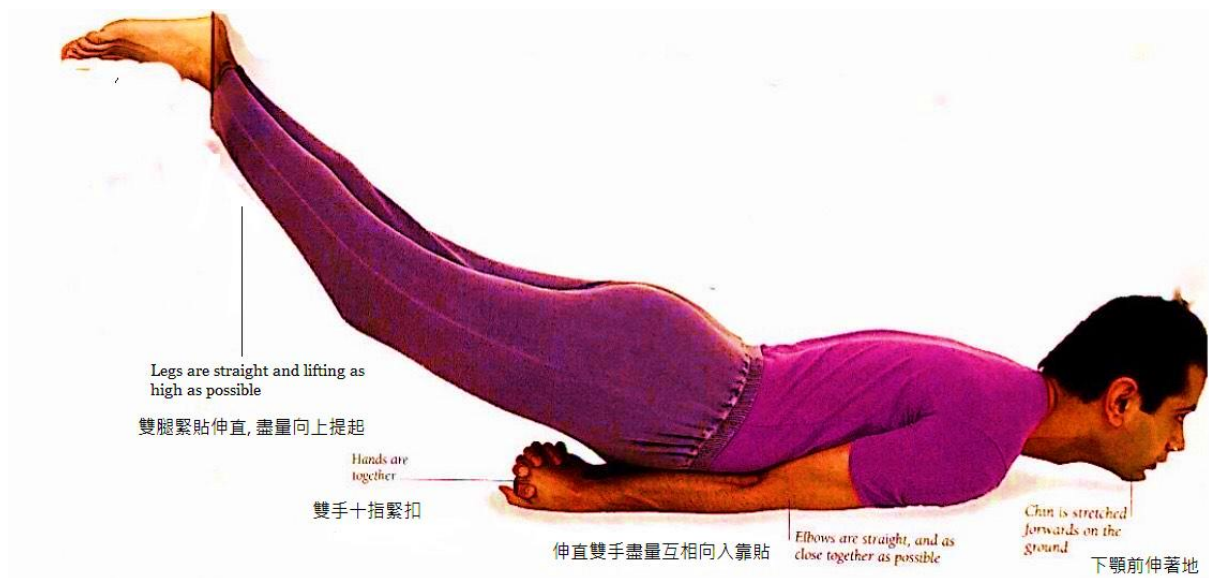
初學者可修習以下初階練習式子：

- 飛魚式：伸展手、腳、脊椎，鍛練腰腹核心力量。
- 燕子式：雙手放背後伸直，手指互扣，全身升高，背部肩胛骨收緊，擴張胸肺。
- 左右單弓：刺激尾椎骨的交感神經，多練習令腿部升高時輕鬆點。



強化下腰背
Lower back is strengthened

改善上背脊骨柔軟度
Flexibility of the upper back is improved



Legs are straight and lifting as high as possible

雙腿緊貼伸直, 盡量向上提起

Hands are together

雙手十指緊扣

伸直雙手盡量互相向內靠貼

Elbows are straight, and as close together as possible

Chin is stretched forwards on the ground

下顎前伸著地

以上英譯圖解及插圖引用自 YOGA Mind & Body - Sivanand Yoga Vedanta Centre DK
插圖中國解中文翻譯由教務組負責

益處如下:

修習這個式子可以使脊骨柔軟屈伸，它可舒緩因工作過勞而引起背痛或脊骨困倦，它亦可強化背肌和腹部的腸臟，治療腰部痛楚，除上述之外，它更可以幫助消化和減輕胃部問題。

以上引用 慈達難陀大師的著作 [瑜伽實修指引]

共同禱文和日常生活

鍾詩嫻

Om Namo Bhagavate Sivanandaya!

記得有一年的瑜伽營，印度總會會長瑜伽斯樂巴難陀大師(當時仍是副會長)說了一個小故事：有兩個人在吵架，初則口角繼而動武，終於被扣押審問。官員查訪當時的目擊證人，其中一個是虔誠的濕婆神(Lord Shiva)信徒，在他的眼中所有人均是濕婆神，他回答官員說：“這個濕婆神是這樣說和這樣做，然後那個濕婆神又是那樣說和那樣做”，官員無法從他口中了解到誰是誰非，只能轉而詢問其他人。大師說這故事來提醒我們眾生是一，但是如何應用到生活當中呢？皈依數年的我，只算是修行道上的幼稚園生，這個問題一直懸在心中。

大約一年前參加了一個關於慈心禪的活動，其中一個法師講他自身的經驗，他最不耐煩坐公共交通因為人多擁擠。後來他把慈心禪應用在坐車的時間，他逐一向車廂內見到的每一個人，送上他的慈心祝福，這樣他的心就能平靜下來，亦同時傳播正能量，自此他坐車的時候就忙著這樣的修行。當時只覺得法師很聰明。

後來鄭驊峰老師深入講解師祖施化難陀大師的“共同禱文”，如何“在一切名相中見到祢”？如何把“祢的聖名永遠在我們口中”？那些懸在心中的問題再次浮現。前不久又在網上聽到那位法師講課，突然想起，既然法師可以將慈心禪用在坐車的時間，我能否也這樣，對著坐在車上身邊的人逐一唸神(本尊)的名號？於是我便試著這樣做，我對著車廂內的乘客逐一唸著神(本尊)的名號三遍，久而久之，共同禱文的後段內容就出現在腦海：“願我們在一切名相中見到祢，願我們在一切名相中侍奉祢，願我們永遠惦念著祢，願我們永遠歌頌祢的榮耀，願祢的聖名永遠在我們口中，願我們永遠安住於祢之中。”

目前只有在環境不太吵的時候可以做到，希望有一天能像那位法師一樣在人多的時候也能靜心對每一個身邊的人唸誦神或本尊的名號。

Om Santi Santi Santi!

北角本會外牆新貌

為慶祝本會成立 20 週年，北角本會玻璃外牆換上新貼，新玻璃貼的設計圖案以印度總會的建築物作為背景。



活動照片

2020 年 5 月慶祝本會成立二十周年會慶聚會



2020 年 6 月
本會派代表
參加香港國際
瑜伽日活動



2020年布施活動 - 捐血27
[9月上師誕辰月]



2020年9月上師誕辰聚會

2020年11月祝禱唱誦聚會

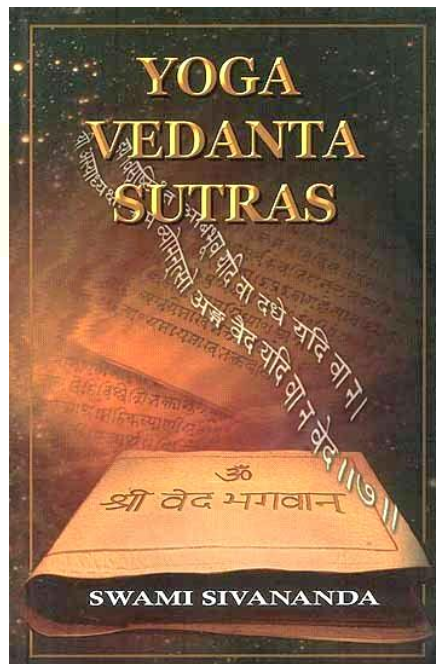


網上講課

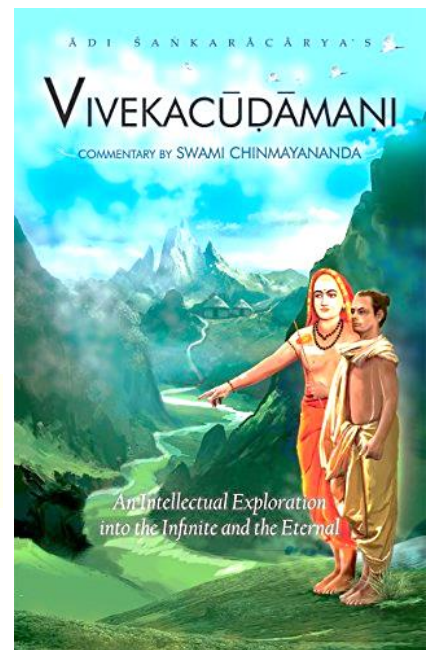
永遠名譽顧問鄭驊峰老師主講

(講課內容可在本會網頁重溫)

瑜伽偉壇多經
每月第二個星期六
晚上 9:30-10:30



辨智寶珠
逢星期三
晚上 9:30-10:30



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. 謹向祢頂禮致敬。
Thou art Omnipresent, Omnipotent and Omniscient. 祢無處不在、無所不能、無所不知。
Thou art Satchidananda. 祢是絕對的存在、意識和極樂。
(Existence-Consciousness-Bliss Absolute.)
Thou art the Indweller of all beings. 祢是一切萬有的內在者。
Grant us an understanding heart,
Equal vision, balanced mind,
Faith, devotion and wisdom. 求祢賜給我們諒解的心、
平等觀、平衡的心境、
信心、虔誠和智慧。
Grant us inner spiritual strength, 求祢賜給我們內在的精神力量，
To resist temptations and to control the mind. 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、
憤怒、憎恨和妒忌中釋放出來。
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, 願我們的一切名相中見到祢，
Let us serve Thee in all these names and forms, 願我們的一切名相中侍奉祢，
Let us ever remember Thee, 願我們永遠惦念著祢，
Let us ever sing Thy glories, 願我們永遠歌頌祢的榮耀，
Let Thy name be ever on our lips, 願祢的聖名永遠在我們口中，
Let us abide in Thee for ever and ever. 願我們永遠安住於祢之中。

www.hkyoga-dls.org

17 May 2020

NOTICE BOARD

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: dls_periodical@yahoo.com.hk

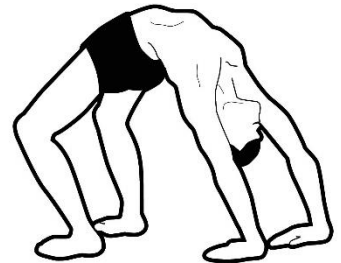
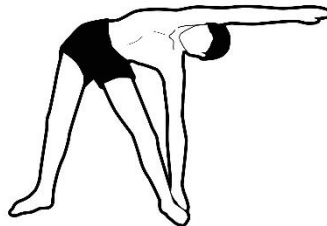
下期截稿日期: 30/06/2021

為保障會員權益，
請於稿件上列出會員姓名及編號



Maha Mantra

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



地址：	香港北角明園西街 26 號曉峯地下	九龍青山道 195A 號雅怡居 1 字樓
Address：	G/F., Mount East, 26 Ming Yuen Western Street, North Point, Hong Kong	1/Floor, Art Court, 195A, Castle Peak Road, Kowloon, Hong Kong
Tel：	2887 8719	2725 9628
Fax：	2887 8791	2725 9756

通訊處：	Mail Address：	Email Address：	Website：
香港郵政總局 信箱 679 號	G.P.O. Box 679 Hong Kong	dlskh@gmail.com	http://www.hkyoga-dls.org



Be Good Do Good

向善 為善