



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
(地鐵站：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

第七期
2010 年 2 月

今期內容



慈達難陀大師

- 永遠都要積極！

大師教導

- 瑜伽學生要有的條件

名譽會長語

- 翻譯

書名：I Love You

教學心得

- 魚式

會員自由區

本會資訊

及告示板

永遠都要積極！



Swami Chidananda

慈達難陀大師

譯：麥偉恆

上師施化難陀大師在他的寫作和神聖說話裏，喜歡引用一句諺語「永不要失望、永不要失望、Nil desperandum」。又有一位詩人曾經說：「希望永遠在人的心中滋生。」另一位詩人說：「請別用哀傷的詩句對我講，生命無非是虛夢一場。」你們到這裡來是為了奮鬥和達到成就。繼續奮鬥。作出自己的努力。「心在體內，神在頭頂。」要堅強。要有決心和努力不懈。如果你這樣做，你就會得到神的幫助。這就是「心在體內，神在頭頂。」的意思。你在心裏有着正確的態度，而且還不斷努力。盡力，然後神就會來幫你。

有兩種生活的方法。一種是缺乏自信、沒有信心、消極的：「我想我不能做到，這太困難了，我做不來。」另一種方法是「我能夠。除非我嘗試過，否則怎能說我能或不能。試做之後，我就知道能否做到。」所以，對一些人來說事前結論自己做不來是不合理的。這是非理性的。「讓我真的試一下。我會盡全力。」我可以向你保證，如果你努力嘗試之後，沒有成功達成你的目標，你並沒有失敗。成功不屬於你，但是你也成功了。你已經盡了人的責任。

因為你是由上帝的形象造出來的，所以你不是一束消極力量。神是所有正面的、所有吉祥的、美好的、美麗的事情。在神裏面沒有消極性，而你是照神的形象造出來的。你有所有正面的潛能，而且只有正面的潛能。你不應該辜負你的神聖本質。在每一步、在所有事情上，你的生活都應證明你的神聖本質。

編輯組成員

張樂賢 陳惠芳

鄭瑞琮 梁清薇 李秀霞

因此，你應該對人生抱積極的態度。永遠要正面看事情，不要負面地看。要以積極的態度面向人生，而在日常生活裏，永遠以積極的方法行事，永不要用消極的方法。這樣，你的內心就是在詩句「心在體內，神在頭頂」所意味的境界裏。

就是以這樣的內心，我們向主克堤軻耶，也就是斯建陀薄伽梵祈禱：「我完全信任你是我的領袖；你的恩典是指導我的力量和引領我每天的生命的光明。所以，有你的幫助，沒有我做不到的事情。主啊！有你的幫助，我可以做到所有事情。我視你的幫助為必然，因為你是恩典，你是愛，你是慈悲。你必定會賜與真誠慕道的修行者你的恩典。我確信是這樣，並會努力着，而且完全信任你在需要時會幫助。」

因此，在兩種態度中，有積極的和消極的生活態度；在兩種方法中，有積極的和消極的生活方法；在兩種看事情的觀點中，有正面地看和負面地看所有事情的觀點。明智的修行者永遠都用正面的方法，這是正確的方法，而永不會用負面的方法，那是錯誤的方法。

希望是神聖的素質。決心是神聖的素質。它是力量的顯現。因此，把我們的內在永遠保持在正面的狀態是我們對自己和神的責任。永遠用積極的觀點看事物是我們的本分，永遠用積極的方法來行事是我們的本分，永遠抱着積極的心態來生活和行動也是我們的本分。這是正確的態度，你也一定要採取這態度。這會幫助你活得成功！

這篇文章錄自「尋找那彼岸」一書內的一章。

大師教導

瑜伽學生要有的條件



SWAMI SIVANANDA

施化難陀大師

譯：麥偉恆

生命就是最偉大的老師，而這地球就是他的學校。這個世界實在是最好的學校。所有的課題都是用那大自然的課本來教授。大自然裏到處都充滿了高級的課題，單是這些課題就十分足夠賜與人類最高的智慧。每一天都是這大自然課本裏的貴重的一頁，而且每件事情和每個自然現象都包含了一個給人們觀察和反省的課題。而且，如果你仔細分析和深思每個自然現象，你就會發覺它們都是在訴說神的榮耀、內在靈性生活的偉大、一個是純粹平安、極樂和永遠快樂的生命。是的，它是在催促你開始真實的修持來得到快樂和免除憂傷、痛苦和悲哀。

所有古代的聖人和先知- 那些已得了直覺的知識的神人- 都在向全人類宣告，只有當人離開感官的、罪惡的生活，而努力於更高尚的神聖生活，他才能經驗到那偉大的極樂、那廣大的力量和知識。但是今天我們見到，人類跟幾世紀前一樣地沈醉--就算不是更加沈醉-- 於世俗的生活，而且人類冷淡的對待靈性生活的問題，就和天地初開時一樣。雖然有了很多偉大先知的大聲疾呼，經典肯定的保證，及很多自己無法從外在物質世界取得快樂的慘痛的失敗經驗，為什麼他還是一次一次地受騙呢？為什麼他還是不知道要做靈性修行呢？因為他對聖人的教誨、對經典和對成就了了的修行人的說話並沒絕對的信心。如果他真的相信這些偉人，他必然按照他們的說話去做。歸根究底，缺乏信心使他無法實踐修行。

因此，如果一個人對靈修的行動有信心，他就會實踐修持。如果一個人要開始靈性修持，如果他真的想得到不夾雜着痛苦的極樂，他就一定要有堅定的信念。使人類暢順發展的整個社會結構和秩序是建基於人類對自己的信心，而人類本身也只不過是暫時的現象。為何你不能把信心放在這些事物的創造者上呢？因此，第一種你要有的品質就是信心。

當對先知的說話有了絕對的信心而且了解修持的必須，跟着的問題就是，有什麼程序？要怎樣做？你可能有了信心，但如果你沒有把這些說話實行--如果你不開始把它們變成行動，它們永遠都會留在計劃的階段。所以，對靈性修行有了信心，便要實行。你一定要開始做起來。有信心還是不夠。信心要在行動上實現出來。當你對聖賢和經典的說話有了信心，你便會開始實踐修行。

一旦你開始了靈性修行，另一件你應該記著的事情就是你不應該中途放棄修行。毅力是最重要的。在這個宇宙裏的所有運行過程都是漸進的。它們都有着各個階段。如果你想要通過修行的各個階段並到達目標，你就要有耐性和毅力。因此，你應該永遠堅持、努力和勤勉不息直至達到目標。

靈性修行的另一個重點是你不應只滿足於正面的力量。有些活躍的力量會阻礙修行人、實在地攻擊他和使他倒下。在這裡就須要第四件重要的武器--堅強意志。在堅忍的時候，修行人要有一些勇氣，不會被攻擊他的障礙動搖。在試圖攝服他，使他不能修行的困難和逆境中，他要冒着風浪前進。就是憑着這堅強意志，他絕不氣餒而且依靠着內在的自性繼續修行，並最終達成了他來到世上要達成的理想；還有，在經歷這過程時，他要當心他記著對修行路上的所有細節都非常小心處理。如果認為任何細節是多餘的，而省去了它，他將會發現他最終失去了寶貴的時間和努力。這就延遲了進步。其實，這些小事情聚集起來就會成就崇高的理想。

因此，你一定要以堅定的信念、實在的行動和毅力來踏上修行的路途並繼續前進，而且對細節也小心關注和在苦難中不屈不撓。

要高揚聖潔生命的旗幟。要感覺全人類是一體的，把人是神聖的信息、友愛和宇宙大愛的信息傳揚到每個家庭，而且要把這些訊息傳播到所有人。你生存的每一刻裏，永遠都要表現你神聖的素質。要知道你的本質是神聖的，而且你得到這生命只是為了要悟證你原來神聖的本質。永遠努力活在這種知覺裏。

這篇文章錄自「自性開悟」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（五）

“擱置在書架上的書籍，交託在別人手上的金錢，兩者都是無用的，當有需要之時，那些知識和錢財都一律用不著。”

親愛的孩子：

以神的名號“JAYA JAYA GANGE HARA HARA!”我向你們致意。

我們已發覺到低等的愛會有上述的種種表現，又發現到它並不能真正把我們內心的苦惱驅除，所得到的只不過是一些表面的快樂和滿足。《奧義書》、《博伽梵歌》以及所有的《神的事蹟》(Purana)，都指出只有高等的愛(Prema Bhakti)才能夠把我們從疏離、孤獨所帶來的恐懼和苦惱之中解放出來。

那麼甚麼是高等的愛？高等和低等的愛在感情上都是一樣的，只是當我們把這份愛朝著一個更高、更令人振奮的目標之上，那時候，我們的內心得以擴闊，工作能力增強，看事物的觀點更深入，辦事的效率培增，這就是高等的愛(Prema)，當這份高等的愛朝著神，朝向那內在的神聖，那時候我們稱之為虔誠(Bhakti)。

同樣是那份感情，但當它朝向一個感官對象，一個外在的享樂對象，無論他是生物或者是死物，都會不知不覺間把我們困在一個緊張和焦慮的生活之中，囚禁在一個滿是苦惱、緊張、痛苦和飲泣的牢獄之中。這樣愛便降格為低等的愛。

高等的愛受到世界各大宗教和哲學思想家的歌頌。在這種高等的愛之中，我們對於受愛的一方是沒有期望得到任何回報的。真正愛神的信徒沒期望祂有任何的回報，虔誠的回報就在於虔誠時所帶來的喜悅。那是沒有所求的：內心充滿著愛，喉頭因強烈感情而不能發聲，虔誠的淚水流到臉頰上，那些信徒在上主之前跳出愛的舞蹈。對真正愛神的人來說，整個宇宙也不過是主的形相，在宇宙間一切都是神聖的、潔淨的，全都是他們深愛和尊重的對象。

這樣他的愛是主動的、有活力的，他不會等待別人來愛他，他也不是在愛的門外的一個乞丐。

他那份有活力的愛從心中湧向四方，不能停止，把四周人爲的圍牆都沖倒，愛湧進每人心中，於是尋找的都尋找到了，頓時產生了一個融和合一的喜悅境界。

這種愛是有活力的，是進取的，愛者愛著對方，卻又能保留著自我。在這分融合的愛之中，沒有人支配和控制對方，沒有人受到傷害。

在印度教中愛是主動的，不過請小心留意這個「主動」的意思與一般常用的意思不一樣。那是有意地、自願地走出去愛，而不是無意地、偶然地墮進別人的愛之中。那是一份主動的、一份施施予的熱誠，而不是一份等候「收穫」的期望。

真愛不是一種被動的「收穫」，而是一種有力的「付出」。

「付出」這個觀念令很多人都感到害怕，他們錯誤地以爲付出是痛苦的，沒有甚麼快樂可言，但在我們的文化之下，這種付出被歌頌爲「捨棄」(Tyaga)。《梵歌》中替捨棄這個詞下了這樣的定義：「放棄一切享受活動成果的掛慮」。付出愛就是愛他人而沒有期望得到任何回報，無論是利益或者是任何收穫。那只是純粹的愛而已。

當愛是真的、完滿的、無條件的、喜悅的時候，這時候愛的本身就是回報(見於《愛的經句》Bhakti Sutra)。很少人會瞭解，很少人會選取這種生活的方式。只有少數的人，他們有別具慧眼，在靈性上有成長，才會這樣地去想，才會像英雄一般地去愛，把愛施與一切的眾生；一切都只不過是神的化身，除了愛之外，我們還能夠付出甚麼呢？

有時候除非有機會得到愛的回報，我們才會去愛。也就是說我們所付出的愛是有條件的，就是要收回別人的愛。這是一種買賣的態度，一種做生意的手法。裏面有一種現象，就是希望收穫的愛比付出的還要多。「我收到愛才會付出愛」，這是我們內心的弱點。

太陽把光和熱施與世間，並沒有要求任何的回報；大地、月亮、雨水、清泉、花兒、河流，自然界的一切，都歌頌著這宇宙的規律：只求付出愛，不計較有任何的回報。

付出愛是真正的自由，乞求別人的愛只會成爲奴隸。

愛是人類的本份，愛宇宙萬物正是信徒的光榮。我們有這份愛的能力，正是生命美麗所在，我們要在心中培養它，使它變得更豐盛。

一個懷著生意心態的人在愛別人的時候，十分期望得回別人的愛，如果他收不到那份回報，他會極度不快，出奇地失望，嚴重地崩潰。你一定也曾經經歷過，亦從身邊四周觀察過。以後你們要提高警覺，小心這個人性的弱點、我們的敵人。你們可以看到它怎樣在別人身上活動，怎樣令他們受苦。每逢有這個念頭出現，我們都要立即制止。

即時對自己這樣說：「我不是一個乞丐，只懂得乞取別人的愛。我來到世間不是要乞求別人把愛給我，我來到世間，是要把愛施與、奉獻、散發、灑遍別人，豪爽地付出愛。我來到這裏是要對身邊世界發出奔放的愛，就像羅摩神(Rama)、祈詩拿神(Krishna)、眾多的聖哲、佛陀(Buddha)、拿拉耶拿上師(Guru Narayana)來到世上一樣。」提防自己的歪念，活得像我的孩子，每個都是世上活躍的愛者，邁出世界，愛護別人，但不求任何的回報。

對別人付出愛，有時只是爲了得到愛的回報，當收回的與付出的不相稱時，他便感到受騙了。這是沒有意義的，他們根本全都不能付出愛。

很少人會有足夠的愛心，自己都沒有，又怎能夠付出呢！但你們是兒童教育班的學生，是徹邁雅的孩子，你一定要培養起愛的能力，學會在生命中滿懷著愛、付出愛，不求回報，沒有期望，沒有渴求得到甚麼。

服務他人，服務是愛的表現，服務是心裏愛心的流露。看看你的母親、父親和其他人怎樣照顧你，因爲他們愛你。你要學會怎樣去愛一切的人、動物、植物，因爲一切都是主的化身。

別人不愛你，你也不要以爲自己受騙。神沒有得到我們任何的回報，他還是這樣的照顧我們。讓我們像神一般去愛人，永遠盡力去愛。

徹邁雅難陀大師
寫在奧特拉卡詩

一九六八年七月五日

(下期待續)

教學心得

魚式

古路華

我發覺有部份學員們，做魚式比較難掌握。我所見的學員大部份是雙腳泊合，雙手放在臀下，頭一抬起，就把頸彎曲望後，這就用了頸做力。

魚式正確方法：首先把雙腳泊合，雙手放在臀部下，掌心朝下，然後吸氣，升起頭，頸，肩，依靠前臂，手肘做力，眼望雙腳，把上身向腳方滑前，打開胸腔，收肩胛骨，後把背彎曲，才向後望，頭頂着地，後自然呼吸。(魚式停留的時間是肩立式之三分一時間)。吸氣，把頭抬起，眼望雙腳，把上身後滑到原來位置才呼氣，雙手鬆出，以攤屍式休息。特別注意此魚式不可以用頸做力，力要放在前臂，手肘，胸腔，肩胛等部位。

由於在「肩立式」中喉部會向前屈，而「魚式」頸部是向後彎曲。一先一後，要留意女士們在不方便的日子就不要做肩立，但可以做魚式。

如果視網膜有問題，就不適宜做魚式。

魚式的好處是使胸口和背部都得到好好地擴張，呼吸變得更完全，盤骨關節變得更柔軟。由於頸部伸屈，甲狀腺亦得益，使氣管中的痰涎亦可以清除，對哮喘病人來說是可以舒緩的。

以上做「魚式」的好處，摘自慈達難陀大師著的瑜伽實修指引。

偉大的身印（MAHA MUDRA）與健康

朱光榮

OM

我謙卑地向上師施化難陀大師頂禮・向慈達難陀大師頂禮。

在一次靈修聚會，鄭 Sir 發問“何為 MAHA MUDRA”接解；“簡單講就是單腿前彎並同時三鎖齊下”。

在這啓示下・得益良多・並開始了以“前彎”為主的“瑜伽式理療”課程。看見自己與學員的身心進步感受到“前彎”的偉大・籍此與大家分享。

修練目的；“前彎”是“生殖輪”的修練主要途徑。是身體“水元素”的調整至正常的健康的修練。身體的“水元素”是血液・（紅血球・白血球・血小板・血漿）淋巴液・尿液・汗液・唾液・胃酸・膽汁・腎上腺・胰島素・一切內分泌・精液・女性生育分泌… 等一切流動的液態物體。“水元素”的健康就是心身的健康、呈現的外觀就是身體柔軟・有力・挺拔・光亮。

瑜伽前彎式子令“水元素”正常的原理；其一・身體作出前彎時會屈壓相應部分的器官組織・而推出其內之血液・淋巴・生理液・令“水元素”不沉積。沉積是腐壞的開始、病變的源頭。流水不腐。其二・很重要的“水元素”血液是在盤骨・股骨內的紅骨髓產生。通過前彎式子運動令盤骨・股骨健康才能每天產生 50cc 紅血球。每約 100 天就更換全身 5000cc 血液・這樣血液才能正常。有正常的血液才有正常的新陳代謝・正常的呼吸・正常的免疫力・是健康的必須條件。

體位法的分析； 1. 準備坐姿；右腿前伸・勾腳掌・左腿側屈・腳掌有力推右大腿內側・髖關節與肩平行・並與右腿垂直・雙臂伸直上舉。 2. 進入坐姿；呼氣・腰脊挺直用髖部前彎・雙手並捉腳底兩側・（各人可以的最前位置）・吸滿氣・手肘節屈曲向外水平張開（令背部展開）・眼望腳趾。 3. 完成坐姿；閉氣・閉目・低頭・收腹・提肛・喉鎖・臍鎖・根鎖・三鎖同時進行・停留可閉氣的最長時間。 4. 解離坐姿；鬆解“三鎖”抬頭鼻孔呼氣回復準備坐姿。（換邊再做） 5. 反向坐姿；單腳向上平板式・作相對方向的伸展。

以“偉大的身印”為主題・以身體“水元素”為目標・以身體健康為目的・不涉及“拙火”等高深層次的修練・學員已練習體位法半年・用 60 分鐘的練習程序：

頸・手・肩；漸進迴擺・鷹式手部・10 分鐘

心・肺；加強心肺力量・眼鏡蛇式・蝗虫式・5 分鐘

腰背；單・雙腳前彎伸展・半肩立・犁鋤式・5 分鐘

腹腔器官；束角式・2 分鐘

髖部；轉動鴿子式・3 分鐘

腿後肌群；學員互動・10 分鐘

腿內側肌群；學員互動・10 分鐘

主題；偉大的身印・注意要簡化“三鎖”修練為（低頭・收腹・收緊臀部肌肉提肛）。5 分鐘

收式；橋式・扭轉・2 分鐘

瑜伽身印・大休息・5 分鐘

靜坐・OM・

希望有機會能與大家分享。及回收意見更好地為學員服務。感恩！

2008 印度之旅分享

曾翠瓊

感謝上師！鄭 Sir！各師姐，師兄！無私的付出與包容，使我有一個完美又難忘的旅程！謝謝！謝謝！

上師足下

試想童年時最快樂的事是什麼？莫過於在大人的腳下團團轉地跑，玩樂。無憂無愁，那份喜悅是發自內心的。今日，是否有點懷念？或早已埋藏在內心深處……

奇妙地！我在印度修院喚回那份童年的喜悅。那份平靜！那份平安！就如回到父母親懷裏一樣。我終於明白夢蘭師姐在到修院時，當巴士進入修院大門，她大叫：「我返到屋企啦！」真的，那裏比家還像家。在家還會失眠，那裏只有甜睡。在家靜下來也會感到失落，那裏只有祥和。我深信這是上師的恩典，祂的愛是不受時間、空間的限制。

上師的足跡

旅程當中到訪：施化難陀大師在修院對岸恆河旁修道小屋、大師恆河旁的住處、修院內三摩地禮堂、醫院和飯堂等。驚嘆修院的規模之大！每天派發三餐一茶，醫院的運作，修院的開支，幾十個寒暑從不間段。不問收穫，無私的付出。力量，資源從何而來？

只有正道，真理才會經得起歲月風雨而長存！

上師的恩典

人與人的相遇相知，自會有他的緣份。就是一份緣份，縱使從來沒有見過面亦會在心中留下不滅的印記。

旅程計劃之時，慈達大師還在世，心想見不到大師，但能與祂同在一片土地之上也好的。出發之前，得知大師涅槃，心中難免失落……

旅程如期出發，到達修院後，得樂巴大師安排拜訪慈達大師恆河旁的故居。進入大廳，面對慈達大師曾常坐的座位，淚水不斷的流下。好不熟識的地方，這就是我每天工作電腦桌面上的相片的地方。但……大師已不在了！

另一天，我們再到慈達大師離世前的住處，走進祂的睡房，亦曾在總會網頁的短片上見過。不其然想起網頁上有一篇文章，一位照顧上師的大師寫的。當中提及他們相處時的一件事。有一天他們在食糖果，大師把糖果的袋弄成一頂帽子帶在頭上展示給上師看。當時他們非常開心，上師更把那頂帽子放在自己的頭上。過了一段時間，大師因事不開心，上師提起帽子的事——「我會與你分享快樂，我亦與你分擔憂愁與困難」。

上師的愛，上師的恩典，是超越時間，空間。祂的祝福不只在修院，祂的祝福已放在每一位內心之中，伴我們一生了！人生路不好走，修為的路更難行。但，上師給了我們的祝福就好像軟墊一樣保護我們，不怕跌倒。平平安安！



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。
2007 年成為印度總會之香港唯一分會。**

我們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。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！



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



- ✧ 以非牟利宗旨推廣傳統的瑜伽
- ✧ 課程制度進修 循序漸進的教學 使學員進度得到保障
- ✧ 無分宗教、信仰、性別；毋須入會
- ✧ 歡迎愛好修習瑜伽者參加 逢星期一至日 早、午、晚 瑜伽班

師資：由資深瑜伽導師帶導

本會導師全部獲得印度聖潔生命會總會前會長 慈達難陀大師 (Swami Chidananda) 及副會長瑜祈斯樂巴難陀大師 (Swami Yogaswarupananda) 親自頒發瑜伽導師證書，確保教學素質。

本會招收哈達瑜珈班學員：

青山道課室：九龍青山道 195A 雅怡居 1 字樓

查詢電話： 2725 9628 傳真： 2725 9756

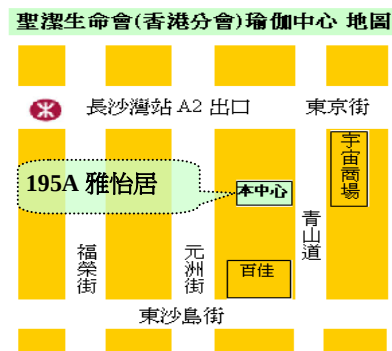
基本課程：每班學員名額：約 25 人

以 8 課為 1 期課程，每星期上課 1 次，每課 1½ 小時；

▲ 每期 10 課，每課 1 小時 15 分。

查詢報名：敬請先致電 2725 9628 （如未暇接聽，請留姓名、電話。）

本瑜伽中心 哈達瑜珈班時間表：上課地點：長沙灣青山道 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	◎ 1N	晚上 7:35--9:05
二	2A	上午 10:00--11:30	2P	下午 2:30--4:00	◎ 2N 2NB	晚上 7:00--8:30 晚上 8:50--10:20
三	3A	上午 9:30--11:00			◎ 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	◎ 4N	晚上 7:30--9:00
五	◎ 5A	上午 10:00--11:30			◎ 5N	晚上 7:00--8:30
六	6A	上午 10:00--11:30	6P	下午 2:45--4:15		
日	7MA 7A	上午 9:15--10:45 上午 11:00--12:30				

此◎班別已滿額：請致電留名及留電話號碼輪候；其他班尚有學位 如有更改，以本瑜伽中心提供為準
外展--哈達瑜珈班 時間表：

星期	班別	早 班	上 課 地 點
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.可親自到本瑜伽中心（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瑜伽中心報名。(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 及交回本中心作實

本瑜伽中心其他瑜伽活動： 活動地點：長沙灣青山道 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--非定期舉辦的瑜珈班：唱頌班、瑜珈理論與修習方法、瑜珈研習工作坊、

印度總會派大師（Swami）來港主持--瑜珈講座、瑜珈式子研習、瑜珈宿營等…。

申請入會：歡迎愛好修習瑜珈者申請加入本瑜伽中心為會員，支持本會主辦之瑜珈活動；無分宗教信仰、年齡性別，凡對瑜珈有興趣者均可申請；只需填妥會員申請表，連相片一張繳交會費，經幹事會批准，便可成為本瑜伽中心會員；會員年費\$80.- 有效期足一年。

旺角課室：彌敦道 750 號 始創中心 22 樓 2201 室
(港鐵 太子站 B2 出口)

查詢電話：9339 4517 傳真：2725 9756



每期課程：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；

每班學員名額：約 25 人；

瑜伽學券：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	程 度	上課時間	班 別	程 度	上課時間	班 別	程 度	上課時間
一	MK1A	*初 班	10:00-11:30	MK1P	*初 級	2:45-4:15	MK1NA	**練習班	7:30-9:00
二	待 定			待 定			MK2NA	*初 班	6:30-7:55
三	待 定			⊙MK3LP	*初 級 練習班	1:00-2:00	MK3NA	*初 班	6:30-7:55
				MK3P	*初 班	2:45-4:15	MK3NB	*初 班	8:10-9:35
四	MK4A	*初 班	10:00-11:30	MK4PN	*初 班	6:05-7:30	MK4NB	進 階 練習班	7:50-9:15
五	待 定			待 定			MK5NA	*初 班	6:30-7:55
六	待 定			MK6P	*初 級 練習班	2:55-4:25	MK5NB	*初 班	8:10-9:35
							待 定		

如有更改，以本瑜伽中心提供為準

*初班及初級練習班 適合初學者及要求初階程度的學員

**練習班 曾經修習瑜伽式子人士 讓資深者流暢練習

進階練習班 讓資深者研習 分享 研討

幼字體 女導師； 粗字體 男導師

學費繳付方式

1.可親自到本瑜伽中心 (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瑜伽中心報名。(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 及交回本中心作實

Message

告示板

鄭 Sir 新書推介：

1. Chidananda : The Joy of Knowing "Him"
2. Worshipful Homage
3. At The Feet of The Master

2010

HAPPY
NEW
YEAR

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：31/05/2010
為保障會員利益，請各會員於稿件上列出姓名及會員編號