



# Citta and Prāṇa – The Mirror of Compassion

## 慈悲之鏡 by Rachel Tsai

### 第一部： 聲瑜伽 The Yoga of Sound

日子： 20 – 21 March 2019

時間： 下午 2-4pm

學費： \$900，若在二月二十八日前付費學費, 優惠價 \$800

12 小時 /3 部 課程 - 梵文基礎介紹以及引導梵頌，經典的念誦，修習和觀照。

語言是我們認知和解析現實的媒介. 在這裡語言指的是我們內在思考, 理解和敘述以及外在客觀可觀察到已實現的行為.

梵文是印度思想, 文學, 和宗教哲學文化經典的傳承語言. “Vāc” 是梵文, 意指人類所有語言和所有已經寫下的以及正在演進的思想記錄, “Vāc” 的化身象徵是女神. 從吠陀時代至密宗系統, 印度靈修對聲音及語言的本質精髓有著深刻的反省和思維, 發展出獨特的知識和練習系統, 以體會聲音震盪和振動作為靈性修煉和修練的途徑和工具.

梵文是瑜伽這個淵源流傳修練系統記錄的” 密碼語文”. 認識梵文, 也是進入瑜伽在時間洪流演進的延綿振動. 本課程將循序漸進帶領你/妳進入梵文世界, 學習如何接近認識這些充滿象徵和穿越理智啟發直觀的梵頌和經典節錄.

我們從基本的字母表的發音, 書寫開始, 由簡入深的在老師精選的梵頌中, 開始學習如何感受觀照每個梵頌不同層次的省思. 目的在發展一個練習的方向和劃出練習之空間. 老師會逐步引導同學如何品嚐聲音振動, 同時也了解在你/妳自己的生活經驗中觀照這些獨特振動的容器和背景. 隱藏在各個聲音振動迴響頻率的後面其實是練習後存留下的, 淨化過的覺知.

## 課程內容：

梵文字母表書寫發音背誦

正確 mantra 唸頌和其多層意義的解讀和觀照

經典選讀: 奧義書 Upaniṣads, 哈達瑜伽系統經典 (Haṭhayogapradīpikā & Śiva Saṁhitā)

特別講座: 八支瑜伽經 Patañjali Yoga Sūtra 內在精髓 – “Yogic Power – 印痕, 記憶和直觀”  
數理論及 Vyāsa’s 八支瑜伽經註解

## 關於 Rachel

身體正位與療癒瑜伽的資深指導師, 擁有美國瑜珈聯盟(Yoga Alliance)註冊 E-RYT 500 小時的老師, 這是教學時數與持續進修的最高資格認證

教授超過 30 屆國際認證師資訓練課程, 包括瑜伽哲學, 阿育吠陀, 哈達瑜珈體位法/調息法, 梵文初/中/進階 (文法/背誦), 禪坐思想和修習

擁有紐西蘭 Wellpark 自然療法學院阿育吠陀健康生活和瑜伽雙證書, 並在印度阿育吠陀草藥研究中心研究實習, 有 10 多年健康顧問經驗

持續相關領域精進及訓練, 包括解剖學、筋膜學(美國「解剖列車」系統)、身心學治療, 禪坐內觀靜修

瑜伽體位法教課重心為脊椎, 關節與骨盆正位練習, 問題區域全方位伸展以及與呼吸調節結合, 任教地點包括香港、台灣、倫敦、東南亞

英國倫敦大學東方及非洲研究學院宗教思想系碩士, 研究主題為瑜伽和禪修傳統. 持續鑽研梵文經典, 梵頌及靜坐禪修 12 年

著有《瑜伽，遇見真我的進行式》（圓神方智 2012）及『動，找回身體的快樂 — 結合呼吸，經膜釋放與感知的練習 打開身心的結，進行覺知之旅』（時報出版 2017）

-英國倫敦大學東方/非洲研究學院宗教思想系碩士 -美國加州克來蒙特學院商管碩士

-紐西蘭阿育吠陀證書，紐西蘭瑜珈證書，台灣學士。

Rachel 個人網址 [www.movetofeel.com](http://www.movetofeel.com)

報名請發信息到 [info@yogamala.com.hk](mailto:info@yogamala.com.hk)



“To abide in the vibration of  
mantra nourished by practice is  
a luminous experience.”

“沈浸在梵頌以反覆練習昇  
華後的振動是經驗我們內在  
永恆的光”

– Rachel Tsai