

课程内容

- 禅修准备
- 对禅修的误解
- 禅修的定义
- 禅修中的挑战
- 禅修的科学研究
- 观呼吸
- 四念处
- 了解心的功能



2019禅坐入门

仁虚法师 授教

仁虚法师教导初学者基础禅修的方法、禅修的意义以及正确的修习态度。初学者通过不同的禅修技巧增加专注、培养觉知，从而了知事物的本质；再透过日常生活中的运用，摆脱习气、调节情绪，进而改善人际关系。

第一学期 2019年3月3日至4月14日（逢星期日）

第二学期 2019年5月26日至7月21日（逢星期日）

第三学期 2019年9月1日至10月13日（逢星期日）

时间： 下午2时30分 至 4时30分

地点： 宏船老和尚纪念堂 1楼 | 课室

费用： 每人每学年 \$60

报名： 1) 上网报名于<http://bit.ly/czrm19>

2) 接待处 | 上午9时至下午4时

询问： ded@kmspks.org | 6849 5300 | 6849 5345

注 费用恕不退还或转让他人。课程日期将可能调整，请查询本寺网站以获取最新资讯。

