

【香光禪修·正念系列】

香光山寺104年度禪修課程：正念禪觀 I

# 當下，和諧、寧靜與自由

每天，我們都會從睡夢中甦醒，此是何其自然而平常，但是啊朋友！請再細想：一天當中，多少時候是真正醒著的呢？

我們的生命常常在一連串的习惯反應中堆疊，或輕忽地讓真實內在像斷線的風箏，在空中遠颺，甚而被內在外在的風暴束縛、吞沒……，然而，生命的本來樣貌並非如此！

邀請您打開心門，以醒覺、好奇、饒富興味之心，行進生命的發現之旅；藉由觀照當下的單純如實，回歸內在的和諧、寧靜與自由，並讓生命的智慧花朵盛開、綻放……。



【課程性質】本課程旨在提升個人對內外身心的覺察與照顧能力，使學習者親自體驗平靜身心、舒緩壓力的技巧，進而踐行正向、健康的生命態度，以智慧面對生命各種情境。

【上課時間】8/6-9/10，共六週。每週四晚上 7:00-9:00。

【招收對象】60名。凡18歲以上聽懂國台語者，想過著醒覺、正向、健康的生活者。

【報名日期】即日起開始報名。報名後因故不能上課者，請於開課前來電告知，以利候補者。

【上課費用】歡迎隨喜樂捐。

【報名方式】採網路報名(香光禪修中心網頁)

<http://www.gaya.org.tw/blog/insight>

電話：03-3873141 e-mail：[viriya@gmail.com](mailto:viriya@gmail.com)



【上課地點】香光山大溪講堂：桃園市大溪區復興路2號