

# 紫竹林精舍 106 年度 正念生活禪系列課程

正念 覺知 啟安詳

## ☛共修時間

☆一階：105/12/20、12/27、106/1/3、1/17、2/7、2/14，週二晚上 7:30~9:30，共六次。  
有興趣禪法、身心健康，能共修三次以上者。

☆二階：106/4/18、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23，週二晚上 7:30~9:30，共六次。  
參加過正念生活禪課程或止觀禪法，能共修三次以上者。

## ☛共修內容

教材：《正念生活禪》

核心理論：禪心，自性清淨心。

實際體驗：生活禪、佛隨念、安般念、慈心禪為主，國語發音。

## ☛報名

10 月 13 日開始報名，額滿為止。

每階樂捐報名費 200 元，65 歲以上及家境清寒者免費。

紙本報名：請交至紫竹林精舍弘化堂。

網路報名：請刷 QR CORD 直接線上報名。



紫竹林精舍106年度  
正念生活禪

## ☛注意事項

請於報名後，每日靜坐 20~30 分鐘。

共修期間一律穿著輕便寬鬆服裝、平底鞋。

## ☛系列課程（國語發音）

1. 禪三共修會：106/1/14(六)~1/16(一)。

2. 禮拜八十八佛，淨化身心：每月第一、三週，週日晚上 7:30~9:30。



紫竹林精舍 106 年度 正念生活禪課程

姓名	_____ 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 年齡：_____ 歲
電話	公司：_____ 住家：_____ 行動電話：_____
階次	<input type="checkbox"/> 一階 <input type="checkbox"/> 二階(參加過正念生活禪課程或止觀禪法)
學佛經歷	研讀班： <input type="checkbox"/> 已畢 <input type="checkbox"/> 現讀 _____班 <input type="checkbox"/> 非研讀班 <input type="checkbox"/> 新參：首次參加正念生活禪課程 <input type="checkbox"/> 參加過正念生活禪課程，或熟悉安般念(觀息法、數息法) <input type="checkbox"/> 參加過止觀禪修，請簡述 _____
備註	<input type="checkbox"/> 坐拜墊 <input type="checkbox"/> 坐椅子 <input type="checkbox"/> 其他 _____
其他	樂捐報名費 <input type="checkbox"/> 一階 <input type="checkbox"/> 二階 受理人：_____ 日期：_____



紫竹林精舍 高雄市鳳山區漢慶街 60 號 TEL：(07)713-3891；0963-506891 FAX：(07)725-4950

尊重個資法，此資料僅供香光尼僧團弘法聯繫用。