

內觀智慧禪課程 第 六 星 期 家 課

- 每天最少三十分鐘進行坐禪的練習。嘗試觀察妄念的生起及心的反應。
- 每天花最少二十分鐘行禪，或持續地觀照身體的動作。
- 選擇一項每日必做的事，如飲食、刷牙、洗臉、洗碗、淋浴、穿衣服等等，仔細觀察整個過程。
- 在日常生活上，觀察自己對一事物所起的反應：身體，心情感受，思想。

日期	練習 (有 / 無)	體 驗
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日常活動 :	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 :	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 :	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 :	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 :	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 :	