

內觀智慧禪課程 第 5 星 期 家 課

- 每天最少三十分鐘進行坐禪的練習。每天花最少二十分鐘行禪。
- 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: 呼吸, 身體感受, 心情, 思想。
- 每天最少選一次保持正念與人交談。

日期	練習 (有 / 無)	體驗
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 : 與人溝通:	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 : 與人溝通:	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 : 與人溝通:	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 : 與人溝通:	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 : 與人溝通:	
星期	行禪或其它: 坐 禪 : 日 常 : 與人溝通:	