內觀智慧禪課程　第 四 星 期 家 課

- 每天花最少二十五分鐘進行坐禪的練習。嘗試觀察一種苦受, 例如: 痒、壓力、痛。並記錄它的變化。
- 每天花最少二十分鐘行禪, 或持續地觀照身體的動作。在過程當中覺知整個動作、及它帶來的感覺。
- 每日做一項 “看”或”聽”或”嗅 “的練習。在看電視或行街看到、聽到或嗅到任何東西時, 可否只單純地看或聽或嗅? 如果不能, 能否觀查到思想及感受的生起?
- 每日選擇一餐進食時細心觀察整個進食過程.

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