

內觀智慧禪課程 第 7 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。選擇其中一項修習”慈心禪”。
- 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。
- 在日常生活上，嘗試當眼睛看到人時，或耳朵聽到人聲時，當思想還沒升起時，馬上做”慈心禪”。

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:	