

# 週日禪修

Sunday 1-Hour  
Meditation  
class in Chinese

# 1小時禪修體驗

本課程將以十堂課為一期(夏)

地點: 云陽山水禪林

每周日上午 10點40分開始

第一期: 2019年1月27日正式開始

安般念 (Anapanasati, 出入息) 是佛陀親自教導弟子的禪修法門, 它簡單易學, 也是修行開發正念的重要基礎

雲陽寺將以淨光法師的開示引領學員體驗安般念禪修法門, 一步一腳印地深入原始佛教之四念處, 秉持四聖諦教義與實修步上究竟解脫之道。



Full Lotus

Half Lotus

Burmese



On a stool

Seiza

On a Chair

## 安般念課程內容 (靜坐與靜聽法音):

1. 盡在當前安般念
2. 安般念的障礙與坐姿
3. 開闊清明的覺知
4. 立禪與行禪
5. 四種清靜斷苦源
6. 持續念住熟悉生命
7. 穿越幽谷再見光明
8. 放鬆導引禪修
9. 共修的相互增上
10. 以因緣觀突破大腦制約

學員不僅可以學習禪坐與原始佛教的基礎, 一期結束後, 學員可以參加十日禪或三十日禪, 精進學習。

- 五分鐘介紹課程與禪修姿勢
- 五十分鐘淨光法師開示MP3
- 五分鐘討論結語

此課程以普通話為主

有興趣者請到辦公室報名:

雲陽寺 Yun Yang Temple

6-10 Reservoir Road,

Narre Warren North, Vic 3804

參加費用: 隨喜贊助

劉師姐 Ms Mei Liu, 曾文 Albert Chang

Tel: 03-9796 8079, 0411883988

info@yunyangtemple.org.au

www.yunyangtemple.org.au