

**课程目标 Course Objectives:** 学员可通过此课程学习及掌握基本的禅修方法及知识。教学中将结合动、静禅修及禅修活动，以使禅修更生活化及实用性，进而获得内心的宁静与净化。

### 课程形式 Methodology:

- 强调实用教学与运用（融合南、北传禅修法及现代放松法）
- 简要密集式的课程
- 形式采互动教学，并穿插禅修活动及分享与讨论

### 课程的收益 Benefits:

- 学习基本禅修的概念与技巧
- 提供初学者一个实际的禅修体验
- 修毕课程后可自行练习安全的基本禅修法
- 简短精要的禅修课程
- 奠定未来禅修基础
- 日后可衔接进阶佛学课程（如：初级班，证书班）
- 报读实用佛学证书课程者可获得学分豁免

### 课程内容 Course Contents:

- 心境报告及心安灵静活动
- 禅修简介：目的、功能、方法
- 调身：拉筋、暖身运动、坐禅姿势与调整
- 调息和调心：
  - 自然及深沉呼吸法
  - 数息观，随顺观
  - 经行、动中禅
  - 禅修游戏、活动等
  - 禅修练习
  - 进度报告 及 问答

**课程对象 Who Should Attend:** 初学者，想对禅修有初步认识的人士及任何有兴趣者。



### 师资简介:

定融法师持有澳洲大学专业心理辅导硕士学位，于1994年澳洲出家，随后1998年到台湾修读佛学院、佛教研究所，2002年毕业后并极力推展宗教教育及心灵工作。过去十几年法师曾到过澳洲、加拿大、台湾、香港、韩国、中国等多个国家从事教学工作，培训与参学。法师强调佛法须生活化、实用化，他也非常重视现代人心灵的教育，因此希望能结合佛学与心理学的知识协助现代人学习面对人生问题。法师过去曾举办过的活动包括：各项佛学及心灵讲座，佛学课程，禅修班，佛学师资培训及无数的佛学、心灵、禅修、减压、觉醒等工作坊。法师担任的职事包括：监院、当家、佛学教师、心理辅导员、中小学校董、学校及佛教团体宗教顾问、佛学周日学校顾问、监狱辅导员、佛教团体理事及义工培训等工作。法师目前也是圆点心宁中心的导师及几间佛教团体的顾问及导师。



大悲佛教中心  
Tai Pei Buddhist Centre

日期: 12.9.2015 & 13.9.2015  
时间: 2pm – 6pm (星期六) 10am – 3pm (星期日)  
人数: 30位  
费用: \$60 (会员), \$80 (非会员) (含讲义, 午餐及茶点)  
截止: 10.9.2015  
地点: No 2 Lavender Street Singapore 338823  
举办: 大悲佛教中心及圆点心宁中心联办  
询问/报名: 大悲佛教中心办事处 62983343  
圆点心宁中心 慧莉/Sharon 98115438



DOT CONNECTIONS  
GROWTH CENTRE 圆点心宁中心