

香光尼僧團 印儀學苑 108 年度 一日禪共修



邀請您在利用週休二日的假期放下繁忙、紛擾，
與自己的內心團圓—探索生命清明與自在的源頭！

- 共修內容：以正念禪觀、觀息為主（以國語發音帶領）
- 共修時間：<1>108 年 3 月 2 日週六
<2>108 年 7 月 6 日週六
<3>108 年 10 月 15 日週六
<4>108 年 12 月 7 日週六

上午 9:30 至 下午 16:30 ※上午 9:10 開始報到

- 共修地點：台北市中正區濟南路二段 36 號 電話: 02-2394-6800 傳真: 02-2322-2837
- 報名資格：18 歲以上，身心健康，曾參加過印儀學苑禪修課程、或禪三、禪七、內觀十日禪；或有禪修基礎者。
- 報名日期：即日起，額滿為止(名額 70 位)。費用:請隨喜贊助場地費。
- 報名方式：親自報名或以電話、傳真及 E-Mail(yinyi-ae@gmail.com)方式皆可。
線上報名: <https://goo.gl/MYHjcv>
- 自備物品：1.攜帶茶杯、筷子 2.著輕便寬鬆服裝 3.著襪子、帶頭巾、護肩 (因脫鞋及開放冷氣)
- 注意事項：1.臨時不能參加者請於共修前三日告知以利遞補。
2.共修期間一律止語、不接電話、不對外連絡。
3.請於報名後，每日靜坐至少 20-30 分鐘，以利共修當日用功。



香光尼僧團 印儀學苑 108 年度 一日禪共修 活動報名表

姓名：	性別：	生日： 年 月 日	職業：
電話：(H)	(O)	手機：	
E-Mail：（請務必留下方便聯繫）		LINE ID：	
地址：			
報名日期: <input type="radio"/> 3 月 2 日 <input type="radio"/> 7 月 6 日 <input type="radio"/> 10 月 15 日 <input type="radio"/> 12 月 7 日			
健康狀況： <input type="radio"/> 良好 <input type="radio"/> 其他(病情、病狀、病期)：.			
禪堂座位： <input type="radio"/> 座墊 <input type="radio"/> 座椅			
曾參加活動： <input type="radio"/> 印儀初禪修課程 <input type="radio"/> 印儀默照禪課程 <input type="radio"/> 一日禪 <input type="radio"/> 禪三 <input type="radio"/> 禪七 <input type="radio"/> 佛七 <input type="radio"/> 內觀禪十 <input type="radio"/> 動中禪 <input type="radio"/> 其他：			
參加一日禪自我目標設定：			
1.打坐時間最長可維持：		分鐘	2.禪修中曾遇那些狀況：
3.禪修過程的最大困難是：		通常如何處理此困難：	
訊息來源： <input type="radio"/> 研讀班：		班 <input type="radio"/> 親朋：	<input type="radio"/> 網路

備註：1. 隨喜贊助場地費 \$ _____ 2. 報名日：_____ 3. 受理者：_____