

禪修 修禪

自彙法師指導

禪修使我們的觀察力敏銳，生活平衡，在忙碌中不失寧靜喜悅，更是消除煩惱的利器。讓我們在擅長禪修的善知識——自彙法師指導下，一起禪修吧！

禪修簡介

- 時 間：4月22日 2005年 星期五 晚上 7:30—9:00
地 點：美國菩提學會 1302 Lillian Avenue, Sunnyvale, CA 94087
題 目：禪修的基本原則及方法介紹
內 容：探討培養專注心的原理及歷程（以觀呼吸法及九住心為主），培養覺察的方法（以日常生活的禪修應用為主），及如何克服禪修的障礙。
-

精進一日禪

- 時 間：4月23日 2005年 星期六 早上 8:30—下午 5:30
地 點：Lecture Hall (old Dining Hall) in Building C at Sunnyview Retirement Community, 22445 Cupertino Road, Cupertino, CA 95014
One block North of Stevens Creek Blvd @ Foothill Blvd
課程重點：實際練習週五課程中的理論：從坐禪中觀呼吸，以培養成熟專注心的五禪支（協助入禪定的優質心理狀態），透過行禪及日常生活的動作培養正念（清楚地覺知當下）。
費 用：妙緣內觀共修會（Mindful Living Alliance）全額負責。歡迎同參及諸大德們隨喜贊助，捐款可抵稅。支票抬頭請寫 MLA。
報 名：名額有限 有意參加者，請速向王松助居士聯絡，以便預定午餐。
電話（408）732-3322, e-mail：TonyWang@Gmail.com
-

反思禪修

- 時 間：4月24日 2005年 星期日 下午 2:00—4:00
地 點：美國菩提學會 1302 Lillian Avenue, Sunnyvale, CA 94087
題 目：你我的修行路：禪修是一個歷程
-

主禪法師——自彙比丘尼

法師 1961 年生於台灣台北，就讀輔仁大學期間曾親近懺雲法師，畢業後於嘉義香光寺禮心志法師、悟因法師圓頂出家。在香光尼眾佛學院研習佛法期間，即已開始講授唯識學。1990 年赴日本深造，主修印度佛教學及阿毘達磨，1994 年榮獲日本東京駒澤大學佛學碩士學位。1995 年來美繼續進修，並親近緬甸苦行僧 Sayadaw Tanpulu 的十戒女弟子 Venerable Rina Sircar 及現今內觀大師 Venerable Sayadaw U Silananda 繼續阿毘達磨及禪修的深究，2002 年榮獲加州整體研究學院 (California Institute of Integral Studies) 亞洲宗教比較學系哲學博士學位，並於同年在柏克萊大學 (UC Berkeley) 東亞文化語文系，以客座講師身份教授「中國佛教經典導讀」、「佛教在中亞、東亞發展史」。2003 年返台後，任教於嘉義香光尼眾佛學院及臺北華梵大學東方人文思想研究所至今。

法師不僅精研佛法，勤修禪觀，同時具有心理輔導及指導禪修的經驗。菩提學會曾多次敬邀法師主禪，無論是初階禪修或禪觀的深入修學方法，均得到其傾囊相授，曾隨她修習之學眾無不法喜充滿。

佛教的禪修是一種心智培育的過程，也是佛陀教導人如何培養優質的心理狀態以達到身口意業的清淨。藉由培養專注、自我覺察及學習善待自他，禪修能使人身心安定，頭腦清晰，情理兼備，生命豐富及自在。

無論是工作繁忙、壓力過大的上班族，或忙不完瑣碎家務的家庭主婦們，學習並實踐禪法的修習，將有益身心的發展，人際關係的和睦。而有志於解脫道或菩提道的修行者，在發菩提心的同時，更需要禪修淨化的訓練及支持，方能在修行道上持續精進，以契入轉化煩惱，淨化人間的目的。

禪修，是學佛者修學過程中前行的基礎，中間深入觀照生命實相，及最後完成菩提道中不可缺的資糧。此次法師應美國妙緣內觀共修會 (Mindful Living Alliance) 之邀，由臺灣至此指導，敬請新參舊學把握難得良機！

詳情請洽 王松助居士 電話：408.732.3322 E-mail: tonywang@gmail.com

陳穎 居士 電話：408.802.6430 E-mail: yingchenb@yahoo.com