

# 止觀禪三

4/22~4/24



## 紐約東初禪寺住持果醒法師主持

止和觀是佛教禪修的基本型式中的兩種，  
是從印度傳統的 *śamatha* (止) 和 *vipāśyanā* (觀) 而來，  
其後成為中國天台宗、禪宗、以及日本禪法所教導的禪修技巧的基石。  
前者通常有「持久的平靜」或類似的涵意，是指以「安心不動」及「啟發專注」  
下手的禪修方式。後者的涵義是「清楚的觀察」或「深思」，是指  
運用一個修行者的專注力，對佛法的智慧予以深入的省思。

本次禪三由法鼓山創辦人聖嚴法師的傳法弟子果醒法師主持，並將詳細指導  
這些方法的核心原則。

禪三地點：環境清幽的 Camp Burton, Vashon Island, WA

禪三日期：2011年4月22日 10am 至 2011年4月24日 3pm

費用：\$200, 包含餐點及住宿

報名資格：具備靜坐經驗者

報名、詢問請洽：[ddmba.seattle@gmail.com](mailto:ddmba.seattle@gmail.com)

或電：Jennifer 425-881-8395

網址：<http://seattle.ddmusa.org/>