

## 線上早晚坐

聖嚴法師：「禪修，是認識自己、轉化自己的最佳方法」

以播放法鼓山常襄法師引導禪坐的《線上早晚坐》，希望能幫助大家養成固定打坐的習慣。藉由每日的禪坐，讓大家晚坐結束後，直接就寢，有個好眠；早坐結束後，持續保持身心的放鬆，一天都很安定。

大多數的學佛信眾都是動腦多、實作少，邀請大家一起來實際體驗，瞭解禪坐帶給我們的好處。

**【每日時段】** 無時間限制，歡迎隨時上、下線

- 早坐：5:30 ~ 7:10 am ( 美西 )
- 晚坐：8:10 ~ 10:00 pm ( 美西 )

**【共修方式】** 播放法鼓山常襄法師禪修引導的錄影檔

- 拉筋運動 ( 10 分鐘 ) \*早坐省略
- 上座引導 ( 20 分鐘 )
- 止靜 ( 1 小時 )
- 下座引導，按摩 ( 20 分鐘 )

**【參加方式】** 線上 ZOOM 連線 ( 請勿錄音或錄影 )

- Meeting ID: 823 7371 6333
- Passcode: 0000

**【加入我們的 line 群】**



# 線上早晚坐

| 聖嚴法師：「禪修，是認識自己、轉化自己的最佳方法」

以播放法鼓山常襄法師引導禪坐的《線上早晚坐》，希望能幫助大家養成固定打坐的習慣。藉由每日的禪坐，讓大家晚坐結束後，直接就寢，有個好眠；早坐結束後，持續保持身心的放鬆，一天都很安定。

大多數的學佛信眾都是動腦多、實作少，邀請大家一起來實際體驗，瞭解禪坐帶給我們的好處。

## 每日時段

早坐 ☀ 5:30 ~ 7:10 am (美西)

無時間限制，歡迎隨時上、下線

晚坐 🌙 8:10 ~ 10:00 pm (美西)

## 共修方式

- 播放法鼓山常襄法師禪修引導的錄影檔
- 拉筋運動 (10分鐘) \* 早坐省略
- 上座引導 (20分鐘)
- 止靜 (1小時)
- 下座引導，按摩 (20分鐘)

## 參加方式

線上ZOOM連線 (請勿錄音或錄影)

MEETING ID: **823 7371 6333**

PASSCODE: **0000**

加入我們的LINE群

