

香港中文大學逸夫書院
尼泊爾禪修之旅・與自心相會的剎那

日期：2023 年 7 月 7 日至 7 月 15 日 (9 日 8 夜)

地點：德噶光明寺 (加德滿都)

課程及內容簡介：開心禪一階 (靜心)

同學將學習如何運用「止」的禪修來升起平和喜悅的心，讓我們能夠運用日常生活所遇見的情況及經驗，甚至是煩惱、負面情緒、身體疼痛等，轉化為通往內在平靜之方法。

觀光：納加潤特日出、博多納大塔、四眼天神廟及帕坦古城等

語言：課程將以詠給・明就仁波切英語教授的影碟 (附有中文字幕)，
而其他環節會以廣東話進行

餐飲：全程素食

名額：20

費用：HK\$4,500 (包括機票、住宿、膳食及團體活動費用；不包括入境簽證費用)

工作坊：同學必須參與以下兩個工作坊

	日期	時間
準備工作坊	6 月 15 日 (星期四)	下午 2 時 30 分至 6 時
總結及檢討工作坊	7 月 21 日 (星期五)	下午 2 時 30 分至 5 時 30 分

截止日期：2023 年 2 月 27 日 (星期一)上午 9 時

查詢：林小姐 (3943 8597 / carollam@cuhk.edu.hk)