

# 課程名稱 | 禪坐觀呼吸

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 922-1699

授課老師 | 黃一依

最高學歷/ University of Washington :Arts & Science

相關學經歷/ 無資料

現職/ 台南聖脈中心負責人

上課時間 | 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2003年09月03日 (星期三)

課程理念



## 關於這一門課：

### 1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

沒有了解的愛永遠讓彼此之間有距離，唯有透過了解、接受與欣賞，消融自他的隔礙，讓自己變成愛的化身，才能達到心心相印、同心同事。學習打坐觀呼吸能幫助我們更具透視力與愛的能力。

### 2. 修此門課需具備什麼條件？

願意學習靜下來，願意關心別人、願意分享自己生命的朋友都歡迎。

### 3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

透過愛心的了解，建立人際之間正面的溝通，來增加彼此由衷、誠信與關懷的對待。學習隨時觀呼吸，放鬆自己身心靈，讓自己活力充滿、愛心充滿。

透過打坐觀呼吸的方法：幫助身心放鬆柔軟、達到最好的身心狀態（先懂得愛自己）；學習呼吸心法，打開身心隔礙課程解說：引導理解學習的方向（學習如何愛別人）；互動討論：現場模擬、演練或提出生活觸境中的體驗做為觀摩參考（生活中的實際運用）

### 4. 如何取得學分？（評量方式）

依據學習熱忱

招生人數 | 25 人（若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。）

學分收費 | 3 學分 3000 元（18 週課程/一次上課 3 小時）

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2003-08-31 晚上07:00~09:50	相見歡、認識自己、認識別人	透過「心情彩繪」介紹自己、認識別人
2	2003-09-07 晚上07:00~09:50	愛上你就愛上全世界	呼吸心法：認識呼吸、正知出入息 靜坐：兩性之間~最美麗的愛情
3	2003-09-14	同心同事、一加	呼吸心法：體驗呼吸、正知出入息

	晚上07:00~09:50	一大於二	靜坐：兩性之間~最圓滿的關係
4	2003-09-21 晚上07:00~09:50	與萬物談戀愛	呼吸心法：享受呼吸、吸氣，清涼提神，呼氣，放鬆安神 靜坐：兩性之間~欣賞的心
5	2003-09-28 晚上07:00~09:50	為我心、始知相 印深	呼吸心法：吸氣，邀請你（全世間）進入我的心，呼氣，感覺 你完全是我； 靜坐：兩性之間~心心相印換你心
6	2003-10-05 晚上07:00~09:50	石中自有顏如玉	呼吸心法：吸氣，邀請你（全世間）進入我的心，呼氣，感覺 愛心充滿的回向； 靜坐：兩性之間~一粒砂中看世界
7	2003-10-12 晚上07:00~09:50	認識憂鬱症的症 候群	呼吸心法：體驗長呼吸、短呼吸 靜坐：情緒管理~現代人心靈的蠶食：憂鬱症
8	2003-10-19 晚上07:00~09:50	學習心如陽光	呼吸心法：體驗吸氣如火（光明），呼氣如地（柔軟） 靜坐：情緒管理~走出憂鬱症
9	2003-10-26 晚上07:00~09:50	認識躁鬱症的症 候群	呼吸心法：吸拉呼推 靜坐：情緒管理~現代人心靈的高燒：躁鬱症
10	2003-11-02 晚上07:00~09:50	學習心如流水、 心如和風	呼吸心法：體驗吸氣如水（清淨放下），呼氣如風（自在流動） 靜坐：情緒管理~調伏躁鬱症
11	2003-11-09 晚上07:00~09:50	學習身心如虛空 的廣大自在含融	呼吸心法：體驗吸氣收縮，呼氣膨脹 靜坐：情緒管理~健康的身心靈
12	2003-11-16 晚上07:00~09:50	情緒管理~森林 想	（戶外體驗）內容：學習大自然的奇妙和諧
13	2003-11-23 晚上07:00~09:50	每個境界中都有 一道彩虹	呼吸心法：吸氣，邀請美麗的記憶，呼氣，感覺喜悅充滿 靜坐：心靈探討~透視負面情緒的活力
14	2003-11-30 晚上07:00~09:50	傾聽內在的聲音	呼吸心法：尋伺聽無聲 靜坐：心靈探討~自我探索
15	2003-12-07 晚上07:00~09:50	體驗生命的自在	呼吸心法：體驗無常 靜坐：心靈探討~活在當下
16	2003-12-14 晚上07:00~09:50	謙虛、柔軟、由 衷	呼吸心法：體驗一心一意 靜坐：心靈探討~心靈最美麗的呈現
17	2003-12-21 晚上07:00~09:50	自他隔礙消融	呼吸心法：世間吸氣我呼氣 靜坐：心靈探討~真正的安寧
18	2003-12-28 晚上07:00~09:50	真正的愛	呼吸心法：吸氣，我是愛的化身，呼氣，愛心滿滿迴向 靜坐：心靈探討~活出生命的魅力