

內觀禪修

此方法乃由烏巴慶長者所傳，葛印卡老師及其助理老師所教



中/英雙語內觀課程

安省內觀禪修中心

2010年6月30日至7月11日

中/英雙語課程的老師能通國、粵語。課程中的指示以國語及英語為主。直至5月12日前，課程只開放給國、粵語人士參加。



此內觀方法乃由烏巴慶長者 (Sayagyi U Ba Khin) 所傳，葛印卡老師 (S.N. Goenka) 及其助理老師所教。

安省內觀禪修中心鄰近巴里市 (Barrie, ON 多倫多市以北約一小時車程) 位於一片寧靜的樹林中。

中心設有男女宿舍；提供 25 間男單人房，20 間女單人房，以及 10 間女雙人房。為了配合這雙語課程，中心會提供中英指示牌以及部份中餐。學員如有醫療上或特別需要，如禪坐時需要椅子，中心亦會盡量安排。

課程並不收費，食物及住宿亦費用全免。課程的經費由舊生捐獻。他們在完成課程後，體驗到內觀所帶來的益處，因而希望其他人亦有機會受惠。



有關內觀禪修詳情，請瀏覽

英：www.torana.dhamma.org

中：www.chinese.dhamma.org

或致電：647.896.9860 (7-9pm)

705.434.9850 內線 2011 (請留言)

中文課程免費資訊講座

時間：2010年4月21日晚上7時至9時

地點：Milliken Mills 圖書館會議室

7600 Kennedy Road, Markham (Kennedy 以西, 14th 以南)