

聆聽寂靜

# 身心靈

## 和諧之旅

有多久，  
沒有好好的寧靜了呢？  
有多久，  
沒有讓自己打從心底開心與滿足了呢？  
將答案、方法融入生活中，  
清靜、自在與樂活，  
在世界宗教博物館，找到答案。

身心靈和諧體驗期

2013.8.1~2014.3.30

報名日期 2013.7.20 ~10.30

## 報名方式

### 【禪心方案】

宗博館常設展 + 時雨齋蔬食料理 +  
禪示天地特展 + 特展手冊

· 特惠價 500 元 / 每人

### 【禪悅方案】

宗博館常設展 + 時雨齋蔬食料理 +  
禪示天地特展 + 特展手冊 +  
靈鷲山 1 日禪修

· 特惠價 2500 元 / 每人

※ 本專案請事先預約

※ 報名電話：(02)8231-6118

陳小姐 分機 8815

E-mail: eleonor@mwr.org.tw

蘇小姐 分機 8838

E-mail: jean1111@ljm.org.tw

 世界宗教博物館  
MUSEUM OF WORLD RELIGIONS

地址 | 新北市永和區中山路一段 236 號

開放時間 | 每週二至週日 10:00~17:00

(農曆除夕至初三及週一定期休館)

聯絡電話 | 02-8231-6118

主辦單位 | 世界宗教博物館

官方網址 | <http://www.mwr.org.tw/>

## 時雨齋茶館蔬食料理

提供多元、養生的蔬食，  
讓身體也進行體內環保。



## 一日禪：聆聽寂靜的自在法門

學習禪，是用寂靜來守護自己，光明自己，  
回到自己，做自己的主人。幫助我們在生活中  
覺察我們的念頭，知覺一切的行為。



心因為寂靜的關係而安定。

不寂靜則心如瀑流，像擋不住的洪水。

日常的心像亂流，當你寂靜的時候，

亂流就會變得單純簡單。