

認識聖達瑪靜坐營－純粹寧靜之道

源自喜馬拉雅山法脈，讓你快速進入深度休息，開啟直覺力、創造力！

五分鐘快速深度放鬆

淨化能量場、磁場

針對人體松果體開發



聖達瑪靜坐法的三大特色



五分鐘快速入定

只要專注於呼吸上，五分鐘就能夠幫助你深度放鬆，消除日常紛亂的腦波！



淨化磁場設定、教學

將自身的能量提高，讓自己長期維持高等能量場，輕鬆吸引幸運人事物到來！



松果體開發訓練

聖達瑪靜坐能夠強化松果體開發，開展洞察力、直覺力及創造力



聖塔達瑪 Sat Dharma

個人簡歷

- 美國LMI領導學院行為科學 正式講師
- 國際心靈教育課程 研創大師
- 傳統達摩氣功 易筋訓練師
- 天下雜誌等各大媒體 性靈能量專題採訪
- 聖達瑪學院 竟心村 創辦人
- 光流傳愛發展協會 榮譽顧問
- 數千場台港、美加等全球巡迴性靈人文演講

招牌標誌是一把大鬍子，經常笑口常開的他不折不扣的台灣人，在成長過程中，曾從事過建築、經商、業務…等數種行業的歷練與經驗累積，不僅涉略各領域書籍，也遠赴喜馬拉雅山、印度修行數年，之後開始全心研究潛意識系統課程。因應現代人心靈上的需求，聖塔達瑪專注於研究性靈科學達二十餘年，也因為他從小成長於佛教家庭中，因緣際會下接觸過各種法門，不論是大乘、小乘、藏密、道家、瑜伽、基督教、新時代，甚至是各類神祕學，他都有深入的體驗與研究。

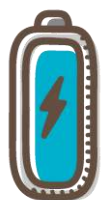
1998年，為了在東、西方各類法門中尋得平衡點，他更親赴美國學習阿梵達 (Avatar)課程

2000年，他研究出將人類意識破解的完整路徑，以東方智慧為底蘊，融合了世界各國心靈課程菁華，終於將一切融會貫通，發展出回歸內在力量並與之結合的至簡方法

2005年，創辦了聖達瑪學院，開始有系統的培訓師資與學員

2008年，各行專家集聚，科學、中西醫學、心理學專家共聚一堂，專業的串起性靈元素，打造創新服務

2010年，訓練百位素人，成為有靈魂的生命力企業，成立光遠心國際股份有限公司與旗下三大品牌，開始傳遞一種來自宇宙的「愛的新視野」。



培養放鬆自律能力 每天為自己創造滿滿的能量來源！

在周遭環境日新月異，資訊爆炸的時代，格外需要安靜的力量，讓自己回歸中性寧靜的角度，放下雜亂思緒、提升專注、消除壓力、更讓自己思路清晰、提升你做大小決策的判斷力。

而靜坐至今已流傳千百年，各家功法繁多，因此【聖達瑪靜坐法】將呼吸、肢體、思緒、環境整合成一脈系統，加上使用符合現代人的教學方式，接受度廣，逐漸成為現代人所喜愛的靜坐方式。

靜坐不只是坐

靜坐引導方式難以用言語形容，因此【聖達瑪靜坐法】，將由淺入深的三階段全面整合，加上由師資觀察能場變化，因材施教、全程引導，省去每個人探索靜坐的冤枉之路。若是你想要學習符合身心平衡的方式，直接體驗到靜坐的純粹寧靜，那麼聖達瑪靜坐法絕對適合你。

五分鐘快
速放鬆

專注於呼吸上，五分鐘就能夠幫助你深度放鬆！

淨化磁場
設定教學

維持高等磁場，輕鬆吸引幸運人事物到來！

松果體開
發訓練

強化松果體開發，開展洞察力、直覺力及創造力！

Day1



透過肢體互動，啟動身體
能量、消除身體累積負擔。

Day2



藉由磁場淨化，放下念
頭、止住念頭、聚焦專
注。

Day3



學習心腦合一方式，掌
握腦能量、開啟松果體
潛能。

提升專注、消除壓力，三天開啟創造力與智慧力！



學習專注於呼吸上，幫助你深度放鬆，消除日常紛亂的腦波！



運用專注力，提升工作效率，將需要的訊息轉為長期記憶！



學習如何維持高等磁場，輕鬆吸引幸運人事物到來！



學習紓解精神壓力、提高睡眠品質、增強免疫力等方法！



開始活化老舊細胞，開啟創造力、靈感與直覺的大門！

聖達瑪靜坐營課程介紹

時間	課程主軸	教學練習	講師
Day1 – 靜坐基石一：肢體			
上午	舞動：解放肢體語言	舞蹈 呼吸練習-I	湯子珩老師
	學習運用腹腦VS頭腦		
下午	引動個人拙火原力	能量調息 呼吸練習-II	
	學習能量調息法		
晚間	複習	今日複習	
	Q&A時間		
Day2 – 靜坐基石二：念頭			
上午	學習淨化思緒方法	聖達瑪動功 專注力練習 止觀練習 凍結念頭練習 聚焦練習	覺隱老師
下午	學習淨化自身磁場	全觀練習 深層靜坐練習-I	
	開始進入靜坐核心		
晚間	如何維護家中磁場	居家磁場淨化練習	
	Q&A時間		

聖達瑪靜坐營課程介紹

時間	課程主軸	教學練習	講師
Day3 – 靜坐基石三：松果體			
上午	腦科學： 了解你的腦資產、整合你的腦財富	深層靜坐練習-II	張凌昇教授
下午	喚醒全腦感官： 掌握腦能量，發動腦革命，活化松果體	超腦呼吸練習	
晚間	結業賦歸		

聖達瑪學院光舞總監－湯子珩

動作不在節拍上、不聽使喚地同手同腳，從一位對自己的姿態毫無信心的歐巴桑，成了為大家啟動快樂的光舞老師。
只要讓心和身體重新連上線，感覺身心與音符協同的韻律，展現出內在的和諧與喜悅，一個抬頭、轉身或是走路的步伐，都是最美的舞蹈。

個人經歷：

- － 14年靜坐經歷(總計約17,885小時)
- － 聖達瑪學院資深教學師資
- － 光舞課程培訓師資
- － 光流聯合診所能量光舞療育師
- － 10年情緒身心治療師經歷
- － 多次到西藏、印度等各地性靈進修
- － 心覺醒文教基金會終身志工

『靜坐，讓我在動與動間的“靜”
～找到生命的“美”』



道與靜之自然美學－覺隱

14年性靈生活，研究創化香道療育，除了獲邀國家演藝廳展演茶藝文化、中華民國茶藝聯合促進會外，也更受邀前往京都、尼泊爾、溫哥華、新加坡各地展演，策劃香茶道文化展演及活動不計其數。在香港道與靜坐間的美學，如何能進入更深層的體悟，就讓覺隱老師帶你進入這時空之門吧！

個人經歷：

- － 14年靜坐經歷(總計約15,330小時)
- － 聖達瑪學院資深教學師資
- － 岡達造物創意研發總監
- － 美國亞特蘭大心理研究所畢
- － 中國國家二級心理諮商師證照

『靜坐，讓我信平想來，
皆是自然之道呈現。』



心腦合一，便能看見問題核心－張凌昇

原本在大學實驗室埋頭研究的教授，如今每年7、80場與生命意識有關的演講，場場熱烈迴響。許多人因此開始探索自我生命，啟動個人的智慧旅程。張凌昇教授多年鑽研宇宙、性靈、空間、身體與情緒潛意識連動之學說研究，擁有多層次生活經驗，許多人需要花很長時間、很多心力才能了解的心靈科學，在這裡，透過科學+實證，一次讓你明白，享受人生意識的最高峰經驗！

個人經歷：

- －7年靜坐經歷(總計約8,683小時)
- －台灣成功大學電機系教授
- －美國華盛頓大學博士
- －國際扶輪社雲嘉南地區/高屏地區講師

研究領域：

- －光子密碼波動能量分析儀
- －物質訊息波之研究
- －RFID生醫晶片
- －蛋白質晶片

『靜坐，讓我往內在走去，
那裡就有最真實的聲音～』



只要身心平衡，就能越來越擁有全觀的能力！



陳立德 | 醫師

• 在現今的醫療體制下，牙科醫師在診所面對的龐大病人群，常常需要在很短的時間內完成診斷、解說及治療，在看診時，適時適度的透過聖達瑪靜坐法之眉心定位呼吸，讓自己的浮動的心能瞬間安定下來，讓自己高速運轉的腦袋也能穩定下來，我們就能更全觀的觀察到病患局部症狀及全身的關聯性，讓我們能真正的治療整體的「人」而不是只有口腔，所以透過聖達瑪靜坐法，讓我在「快思」之餘，也能達到「慢想」。

紀心怡 | 行政人員

• 雖然只上過聖達瑪靜坐法一次，但這一次的感受真的與我自己在家靜坐時的感受差很多，因為有老師的帶領，讓我可以進入到沉靜的情境之中，享受那心無雜亂的片刻。直到最近，有位同事突然跟我說，她覺得我最近不像以前一樣，一點小事就動怒或莫名其妙發脾氣，聽到時心裡真的很高興，讓我深深的感受到靜坐真的可以帶給我穩定的情緒及專注力。



盧永和 | 律師

• 律師忙碌的工作，常會讓身體的疲勞指數升高，感覺承受不了時，透過運用聖達瑪靜坐的方法，可以在很短的時間內讓自己體力、精神迅速恢復，這在以往是不可能的。過去，也不免會受到週遭人、事、物的影響，讓自己寶貴的時間不自覺被情緒所支配著，但透過聖達瑪靜坐，可以有效率地讓我在情緒上逆轉勝。最可貴的是，聖達瑪靜坐讓靈感和創意不斷湧現，豐富了我的生命！



張春燕 | 教師

• 自從來聖達瑪學院上過課，我學會了聖達瑪靜坐法及各種汰舊換新、吐納能量的呼吸法，本來一天到晚牙痛、三不五時偏頭痛的情形，這些困擾都不見了。之前如果超過晚上十二點就很難入眠，透過聖達瑪靜坐法，不管幾點躺下，竟能一夜好眠到天亮，好像又回到兒時無憂無慮的睡眠品質一般。尤其在靜坐之後，覺察力變明晰了，當日常生活中碰到一些人事物的干擾，由於能冷靜因應，心情的煩瑣變輕淡，生活就更愜意了。

林惠華 | 家管

• 我嘗試老師所教的靜坐，加上呼吸法已持續一個月之久，慢慢地我開始體會到雜念減少到念頭淨空，那種舒暢的感覺，是以前我在靜坐時都沒感受到的經驗，以前靜坐，我只是單純的感覺我在「坐」；但經由聖達瑪老師的靜坐教導後，我可以更快的進入深層狀態、也改善了我長期失眠的情形；現在我要靜坐時也會讓我的小孩子跟著我一起做，我發現，小孩的情緒比以前更穩定了！



王毓均 | 診所院長

• 聖達瑪靜坐法是我在聖達瑪學習到最有收穫的課程，我從唸大學時期就對各種氣功功法很有興趣，包含自發動功，香功，八段錦，易筋經等都曾練習過，但當我接觸到聖達瑪靜坐法時，卻依然令我驚奇不已。當練習了一段時間後，更讓我驚奇的不只身體上開始變得更有精神，不容易疲累，情緒上也變得更穩定，不會容易為了小事而生氣或有劇烈的情緒波動。而在精神上也變得更凝聚，尤其在醫療工作中的專注力及穩定度也有所提升，最棒的是對於工作的壓力變得更能夠接納與釋放。所以自己現在除了每天練習靜坐外，也會推薦給自己的親友及病人，跟他們分享自己在聖達瑪靜坐法中得到的好處。

聖達瑪竟心村介紹

竟心村裡最迷人的是真摯的笑容與溫暖的擁抱，這裡的每一個空間、每一個人都值得你細細品嚐與體驗～

聖達瑪竟心村，是一個自然生態園區，我們不只關懷心靈，也關懷與我們共存的土地。我們與土地的互動，從園區的花花草草；到旁邊的小溪；和目光所及的一切。

如果你已經很久沒有好好的陪伴自己、和自己相處了；來到聖達瑪竟心村，你會感受到自己內在的連結，找到那個原本單純的自己！



南投縣國姓鄉石門村國姓路145-1號（不對外開放）

聯絡電話：0982-149-865

服務時間：09:00 AM ~ 18:00 PM

※電話服務僅於開課期間、活動日提供諮詢，其餘請撥打聖達瑪學院服務專線

只要三日，讓你提升專注、消除壓力，開啟靈感創造力！

日期	地點	限額	原價	限時優惠價
6/12-14 (五-日)	南投國姓 聖達瑪竟心村	100人	NT.36,800元/人 (由光遠心事業群提供贊助NT.28,000元)	NT.8,800元/人

費用含：三日課程費、早中晚美味蔬食餐點、住宿費。

※注意事項：

1. 主辦單位保有調整或終止本方案之權利。
2. 禁止轉下一梯、禁止更換姓名/轉讓他人、禁止轉換任何其他服務或商品。
3. 退費規定：- 凡於開課前14日(含週六日)辦理退款者，需負擔實繳金額10%手續費；- 凡於開課前7日(含週六日)辦理退款者，需負擔實繳金額的20%手續費。
4. 報名截止日，為開課前10日。
5. 課程開始後與當日，不予申請退費。
6. 學員需全程上完三天課程，未上完中途離開者，需再補足NT\$28,000元學費。

【聖達瑪靜坐營】諮詢專線 0800-885-695

聖達瑪靜坐營官網：www.satdharma.com/meditation/

