



# 佛寶寺禪修課程

2023 年 3 月 ~ 8 月

實體

班別	日期與時間			報名資格	上課程序
初級禪修班	週五	晚上 7:30 – 9:30	3/10 – 8/4 5/19, 5/26 停課	無需任何經驗	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 禮佛· 恭誦《心經》(10 分鐘)</li> <li>· 靜坐 (含開示) (30 分鐘)</li> <li>· 行香 (10 分鐘)</li> <li>· 休息時間 (10 分鐘)</li> <li>· 佛法開示 (55 分鐘)</li> <li>· 功德迴向 (5 分鐘)</li> </ul>
高級禪修班 (一)	週二	上午 10 – 中午	3/7 – 8/1 5/16, 5/23 停課	需中級班結業	
	週六	下午 2 - 4 時	3/11 – 8/5 5/20, 5/27 停課		

佛寶一支香 One Incense	
One Hour Guided Meditation 英文開示	
週二晚間 7:00 – 8:00	3/21 - 8/8
週日上午 10:00 – 11:00	3/5, 3/12, 4/23, 5/28, 6/25, 7/23
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 恭誦《心經》(10 分鐘)</li> <li>· 靜坐 (含開示) (30 分鐘)</li> <li>· 行香 (10 分鐘)</li> <li>· 功德迴向 (10 分鐘)</li> </ul>	<p><b>Drop In</b></p> <p>無須報名</p> <p>適合各種程度</p>

禪修須知
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 報名資格：身心健康，無不良嗜好。</li> <li>· 中台山所屬各分院及精舍以弘揚佛法、推廣禪修為宗旨，各項弘法活動皆不收取費用。歡迎隨喜發心布施供養，成就菩薩自利利他之功德。</li> <li>· 為維護道場清淨，精舍內嚴禁各項推銷、買賣、仲介等活動。精舍學員之間亦不應有借貸、擔保等金融往來行為。</li> <li>· 服裝儀容：請著居士服，勿蓬頭垢面。若無居士服者，請著素雅服裝 (長袖及長褲)。</li> <li>· 各級禪修班結業時皆頒發結業證書，以取得升級資格。</li> </ul>



# 各級禪修班課程主題及重點內容

2023 年 3 月至 2024 年 2 月

初級班	中級班	高級班
<p><b>靜坐指導內容:</b> 調身、調息、調心、止觀法門</p>	<p><b>靜坐指導內容:</b> 慈悲觀/數息/觀息</p>	<p><b>靜坐指導內容:</b> 數息/觀息/中道實相觀</p>
<p><b>主題及重點內容:</b> 向佛陀學習 解脫人生煩惱的智慧與方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禪修的意義與方法 ( 解脫煩惱從定心開始 )</li> <li>佛 ( 解脫煩惱的根本 )</li> <li>釋迦牟尼佛 ( 解脫煩惱的圓滿例證與過程 )</li> <li>四聖諦 ( 解脫煩惱的人生真理 )</li> <li>八正道 ( 邁向自在人生的大道 )</li> <li>皈依三寶的意義 ( 回到心靈之家 )</li> <li>中台四箴行 ( 成功者共通特質 )</li> <li>五戒十善 ( 人生必修的學分 )</li> </ul>	<p><b>主題及重點內容:</b> 向聖者學習 以提昇生命內涵</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>四威儀 ( 聖者之身教 )</li> <li>慈悲觀：七周緣慈 ( 聖者之心念 )</li> <li>慈悲觀：四無量心 ( 生活中的慈悲 )</li> <li>十二因緣 ( 改變心念與習氣的方法 )</li> <li>菩薩 ( 啟發心中的悲智願行 )</li> <li>六波羅蜜 ( 莊嚴淨土的菩薩法門 )</li> <li>四攝法 ( 廣結善緣最有效的法門 )</li> <li>圓滿生命內涵的願行 ( 普賢十大願 )</li> </ul>	<p><b>主題及重點內容:</b> 禪宗法脈、止觀法門、經論研討</p>
		<p>(一)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禪宗法脈 · 中台行處 · 禪與淨</li> <li>十宗簡介 · 五時八教 · 六即佛</li> <li>《達磨二入四行觀》研討</li> </ul>
		<p>(二)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>禪那綱要、修禪的方便、九住心</li> <li>三十七助道 ( 四念處、四正勤、四如意足、五根五力、七覺支、八正道 )</li> <li>《佛說八大人覺經》研討</li> </ul>
<p>共計 20 堂課   無須任何經驗</p>	<p>共計 20 堂課   需初級班結業</p>	<p>共計 40 堂課   需中級班結業</p>
<p>2023 年 3 月 - 8 月</p>	<p>2023 年 9 月 - 2024 年 2 月</p>	<p>2023 年 3 月 - 2024 年 2 月</p>



# 法會禪修活動 Dharma Events

## 2023 年 3 – 7 月 | March – July, 2023

名稱 Events	日期 Date	時間 Time	備註 Remarks
金剛經法會 Diamond Sutra Ceremony	3/19 (Sun.)	9:20 am ~ 12:30 pm	法會程序 Schedule : • 佛前供燈 Lamp Offerings • 誦經/禮懺 Chanting • 主法開示 Dharma Talk • 供僧 Offering to Sangha • 佛前大供 Grand Meal Offering to Buddhas / 消災超薦 Blessing & Memorial Services  歡迎社會大眾參與 All Are Welcome
八十八佛洪名寶懺法會 88 Buddhas Repentance Ceremony	4/16 (Sun.)		
浴佛節法會 Buddha Bathing Ceremony	5/21 (Sun.)		
藥師經法會 Medicine Buddha Ceremony	6/18 (Sun.)		
	7/16 (Sun.)		
半日禪 Half Day Retreats	4/2, 5/7, 6/4, 7/2 (Sun.)	9:20 am ~ 12:30 pm	報名資格：禪修班學員 Eligibility: Students Only

### 特殊活動 Special Events

名稱 Events	日期 Date	時間 Time	備註 Remarks
金剛經共修 Diamond Sutra Chanting	4/8 (Sat.)	1:00 ~ 2:00 pm	中台山開山祖忌 A Commemorative Service for the founder of Chung Tai Chan Monastery
護法會聯誼 Dharma Support Association	TBA	TBA	報名資格：護法會義工及親友 Eligibility: Dharma Supporters and their family & friends Only