



# 佛寶寺禪修課程

2023 年 9 月 ~ 2024 年 3 月

實體


班別	日期與時間			報名資格	上課程序
初級禪修班	週六	早上 10:00 – 12:00	9/16 – 3/16 11/25 – 1/6 停課	無須任何經驗	<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>· 功德回向 (5 分鐘)</li> </ul>
中級禪修班	週五	晚上 7:30 – 9:30	9/15 – 3/15 11/24 – 1/5 停課	須初級班結業	
高級禪修班 (二)	週二	早上 10:00 – 12:00	9/12 – 3/12 11/21 – 1/2 停課	須中級班結業	
研經班	週六	下午 2:00 – 4:00	9/16 – 3/16 11/25 – 1/6 停課	須高級班結業	

佛寶一支香 One Incense One Hour Guided Meditation 英文開示	
週二晚間 7:00 – 8:00	7/25 – 9/5
週一晚間 7:00 – 8:00	9/11 – 11/20
週日上午 10:00 – 11:00	9/10, 9/24, 10/1
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 佛門行儀 (5 分鐘)</li> <li>· 恭誦《心經》(5 分鐘)</li> <li>· 靜坐 (含開示) (30 分鐘)</li> <li>· 行香 (10 分鐘)</li> <li>· 功德回向 (10 分鐘)</li> </ul>	<p><b>Drop In</b> 無須報名 適合各種程度</p>

❧ 禪修須知 ❧

- 報名資格：身心健康，無不良嗜好。
- 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。
- 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。
- 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）。
- 各級禪修班結業時皆頒發結業證書，以取得升級資格。

立即報名 / 請掃描 >>





## 各級禪修班課程主題及重點內容

2023 年 3 月~ 2024 年 3 月

初級班	中級班	高級班
<b>靜坐指導內容:</b> 調身、調息、調心、止觀法門	<b>靜坐指導內容:</b> 慈悲觀/數息/觀息	<b>靜坐指導內容:</b> 數息/觀息/中道實相觀
<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	<b>主題及重點內容:</b> 向聖者學習 以提昇生命內涵	<b>主題及重點內容:</b> 禪宗法脈、止觀法門、經論研討
<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> <li>十法界 ( 從「心」選擇自己的世界 )</li> </ul>	<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>(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>
共計 20 堂課   無須任何經驗	共計 20 堂課   須初級班結業	共計 40 堂課   須中級班結業
2023 年 9 月 – 2024 年 3 月	2023 年 9 月 – 2024 年 3 月	2023 年 3 月 – 2024 年 3 月