



班別	日期與時間		報名資格	上課程序
初級禪修班	每週六 下午 2:00 – 4:00	4/20 開課	無需任何經驗	禮佛·恭誦《心經》(10分鐘) 靜坐(含開示)(30分鐘) 行香(10分鐘) 休息時間(10分鐘) 佛法開示(55分鐘) 功德回向(5分鐘)
中級禪修班	每週六 上午 10:00 – 12:00	4/20 開課	需初級班結業	
高級禪修班(一)	每週五 晚上 7:00 – 9:00	4/19 開課	需中級班結業	
研經禪修班(二)	每週日 上午 10:00 – 12:00	4/21 開課 遇法會、半日禪停課	需高級班結業	

佛寶一支香 One Incense One Hour Guided Meditation 英文開示	
週一晚間 7:00 – 8:00	2/12 – 3/11
<ul style="list-style-type: none"> 佛門行儀 (5 分鐘) 恭誦《心經》(5 分鐘) 靜坐 (含開示) (30 分鐘) 行香 (10 分鐘) 功德回向 (10 分鐘) 	<p>Drop In 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。
- 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）。請著襪子。
- 各級禪修班結業時皆頒發結業證書，以取得升級資格。

所有活動皆免費，歡迎隨喜布施。All events are free of charge. Your donations are deeply appreciated.

各級禪修班課程主題及重點內容

初級班	中級班	高級班				
<p>靜坐指導內容: 調身、調息、調心、止觀法門</p>	<p>靜坐指導內容: 慈悲觀/數息/觀息</p>	<p>靜坐指導內容: 數息/觀息/中道實相觀</p>				
<p>主題及重點內容: 向佛陀學習 解脫人生煩惱的智慧與方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 禪修的意義與方法 (解脫煩惱從定心開始) ▪ 佛 (解脫煩惱的根本) ▪ 釋迦牟尼佛 (解脫煩惱的圓滿例證與過程) ▪ 四聖諦 (解脫煩惱的人生真理) ▪ 八正道 (邁向自在人生的大道) ▪ 皈依三寶的意義 (回到心靈之家) ▪ 中台四箴行 (成功者共通特質) ▪ 五戒十善 (人生必修的學分) ▪ 十法界 (從「心」選擇自己的世界) 	<p>主題及重點內容: 向聖者學習 以提昇生命內涵</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 四威儀 (聖者之身教) ▪ 慈悲觀：七周緣慈 (聖者之心念) ▪ 慈悲觀：四無量心 (生活中的慈悲) ▪ 十二因緣 (改變心念與習氣的方法) ▪ 菩薩 (啟發心中的悲智願行) ▪ 六波羅蜜 (莊嚴淨土的菩薩法門) ▪ 四攝法 (廣結善緣最有效的法門) ▪ 圓滿生命內涵的願行 (普賢十大願) 	<p>主題及重點內容: 禪宗法脈、止觀法門、經論研討</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">(一)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 禪宗法脈 · 中台行處 · 禪與淨 ▪ 十宗簡介 · 五時八教 · 六即佛 ▪ 《達磨二入四行觀》研討 </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center; vertical-align: middle;">(二)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 禪那綱要、修禪的方便、九住心 ▪ 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) ▪ 《佛說八大人覺經》研討 </td> </tr> </table>	(一)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 禪宗法脈 · 中台行處 · 禪與淨 ▪ 十宗簡介 · 五時八教 · 六即佛 ▪ 《達磨二入四行觀》研討 	(二)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 禪那綱要、修禪的方便、九住心 ▪ 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) ▪ 《佛說八大人覺經》研討
(一)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 禪宗法脈 · 中台行處 · 禪與淨 ▪ 十宗簡介 · 五時八教 · 六即佛 ▪ 《達磨二入四行觀》研討 					
(二)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 禪那綱要、修禪的方便、九住心 ▪ 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) ▪ 《佛說八大人覺經》研討 					
<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>				