



班別	日期與時間		報名資格	上課程序
初級禪修班	每週五 晚上 7:00 – 9:00	1/10-3/21 ( 2/14 停課一次 )	無須任何經驗	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 下午 2:00 – 4:00	1/11-3/22 ( 2/15 停課一次 )	須初級班結業	
高級禪修班	每週六 上午 10:00 – 12:00	1/4-3/29	須中級班結業	
研經禪修班	每週日 上午 10:00 – 12:00	開課中 逢法會及活動停課	須高級班結業	

## 佛寶一支香 One Incense

One Hour Guided Meditation 英文開示

週一晚間 7:00 – 8:00

- 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 )

**Drop In**

無須報名  
適合各種程度

## 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><b>靜坐指導內容:</b> 調身、調息、調心、止觀法門</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>	<p><b>靜坐指導內容:</b> 慈悲觀、數息、觀息</p> <p><b>主題及重點內容:</b> 向聖者學習 以提升生命內涵</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> 禪宗法脈、止觀法門、經論研討</p>
<p><b>【上學期 - 10 堂課】</b></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> </ul>	<p><b>【上學期 - 10 堂課】</b></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> </ul>	<p style="text-align: center;">(一)</p> <p><b>【上學期 - 10 堂課】</b></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> </ul> <p><b>【下學期 - 10 堂課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 《達磨二入四行觀》研討</li> </ul>
<p><b>【下學期 - 10 堂課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p><b>【下學期 - 10 堂課】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <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>▪ 普賢十大願 ( 圓滿生命內涵的願行 )</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