

2025 年 秋季禪修班

現在報名 >>



班別	日期與時間		報名資格	上課程序
初級禪修班 (下學期)	每週六 下午 2:00 – 4:00	開課日期: 10/18	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 (下學期)	每週五 晚上 7:00 – 9:00	開課日期: 10/17	須初級班結業	
高級禪修班	每週六 上午 10:00 – 12:00	開課中 逢法會前一日出坡/停課	須中級班結業	
研經禪修班		開課中 逢法會前一日出坡/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

Drop In

無須報名
適合各種程度

- ・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)

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，須著襪子。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。

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	
靜坐指導內容: 調身、調息、調心、止觀法門 主題及重點內容: 向佛陀學習 解脫人生煩惱的智慧與方法	靜坐指導內容: 慈悲觀、數息、觀息 主題及重點內容: 向聖者學習 以提升生命內涵	靜坐指導內容: 數息、觀息、中道實相觀 主題及重點內容: 禪宗法脈、止觀法門、經論研討	
【上學期 - 10 堂課】 - 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)	【上學期 - 10 堂課】 - 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)	(一)	【上學期 - 10 堂課】 - 禪宗法脈、中台行處、禪與淨 - 十宗簡介、五時八教、六即佛 【下學期 - 10 堂課】 《達磨二入四行觀》研討
【下學期 - 10 堂課】 - 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)	【下學期 - 10 堂課】 - 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) - 普賢十大願 (圓滿生命內涵的願行)	(二)	【上學期 - 10 堂課】 - 禪那綱要、修禪的方便、九住心 - 三十七助道品： 四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道 【下學期 - 10 堂課】 《佛說八大人覺經》研討
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	