



佛門寺禪修課程

2024 年 1 月 - 7 月

實體 In-person

班別	日期與時間			報名資格	上課程序
初級禪修班	週六	上午 10:00 – 12:00	1/13-7/20	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)
高級禪修班 (二)	週六	下午 1:30-3:30	1/13-7/20	須中級班結業	

佛門一支香 One Incense

One Hour Guided Meditation 英文開示

每週五晚間

7:00 pm– 8:10 pm

- 恭誦《心經》(10 分鐘)
- 靜坐 (含開示) (30 分鐘)
- 行香 (10 分鐘)
- 功德回向 (10 分鐘)

Drop in or
Register Online
<https://buddhagate.org>

現場報名或
佛門寺網站報名
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，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。



佛門寺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) 	<p>主題及重點內容: 向聖者學習 以提升生命內涵</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) 普賢十大願 (圓滿生命內涵的願行) 	<p>主題及重點內容: 禪宗法脈、止觀法門、經論研討</p> <table border="1"> <tr> <td>(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>(二)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> 禪那綱要、修禪的方便、九住心 三十七助道品 (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 三十七助道品 (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 三十七助道品 (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 須初級班結業</p>	<p>共計 40 堂課 須中級班結業</p>				