



# 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><b>靜坐指導內容:</b> 調身、調息、調心、止觀法門</p>	<p><b>靜坐指導內容:</b> 慈悲觀/數息/觀息</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> 向佛陀學習 解脫人生煩惱的智慧與方法</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> <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> </ul>	<p><b>主題及重點內容:</b> 向聖者學習 以提升生命內涵</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> <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>	<p><b>主題及重點內容:</b> 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"> <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> </td> </tr> <tr> <td>(二)</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>禪那綱要、修禪的方便、九住心</li> <li>三十七助道品 ( 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> </td> </tr> </table>	(一)	<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>	(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>禪那綱要、修禪的方便、九住心</li> <li>三十七助道品 ( 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>
(一)	<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>					
(二)	<ul style="list-style-type: none"> <li>禪那綱要、修禪的方便、九住心</li> <li>三十七助道品 ( 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>					
<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>				