



佛門寺禪修課程

2023 年 6 月 ~ 11 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	6/3 – 11/4	無需任何經驗
高級禪修班 (一)	週六	下午 1:30-3:30	6/3 – 11/4	須中級班結業

佛門一支香 One Incense

One Hour Guided Meditation 英文開示

週五晚間 7:00 pm– 8:10 pm	6/2 - 11/10
週日上午 10:00 – 11:10 am	6/4, 6/11, 8/6, 8/20, 9/17, 9/24

- 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)

Register Online
<https://buddhagate.org>
 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。



各級禪修班課程主題及重點內容

2023 年 6 月至 2024 年 6 月

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) 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>
		<p>(一)</p> <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
		<p>(二)</p> <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 無需任何經驗</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>
<p>2023 年 6 月 - 2023 年 11 月</p>	<p>2024 年 1 月 - 2024 年 6 月</p>	<p>2023 年 6 月 - 2024 年 6 月</p>