



中台山太谷精舍第四十期禪修班

禪定 智慧 自在



太谷精舍秉持中台山禪教並重的宗風及開山祖師惟覺安公老和尚的教導，致力推廣禪修教育、精進禪修並舉辦藝文講習與共修法會等活動。各級禪修班與研經班由法師親自指導禪坐；並由淺至深、次第講授佛法，教導忙碌的現代人，如何以禪定、智慧來轉化煩惱，紓解壓力，如清泉淨化心靈，將佛法落實於生活中。

🌀 中文禪修班

NEW 日間初級禪修班	星期二 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 10 ~ 04 / 04 / 2017
週末中級禪修班	星期六 下午	14:00 ~ 16:30	01 / 14 ~ 04 / 08 / 2017
日間高級禪修班 (十宗綱要)	星期三 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 11 ~ 04 / 05 / 2017
日間研經班 (四十二章經)	星期四 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 12 ~ 04 / 06 / 2017
夜間研經班 (無常經)	星期四 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 12 ~ 04 / 06 / 2017
夜間研經班 (楞嚴經)	星期二 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 10 ~ 04 / 04 / 2017

🌀 英文禪修班

NEW Level I	星期一 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 09 ~ 04 / 03 / 2017
Level II	星期六 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 14 ~ 04 / 08 / 2017
Level III	星期三 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 11 ~ 04 / 05 / 2017
Sutra Study A (大智度論)	星期四 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 12 ~ 04 / 06 / 2017
Sutra Study B (無常經)	星期六 下午	04:30 ~ 06:30	01 / 14 ~ 04 / 08 / 2017

🌀 親子英文禪修課程

A.W.E.S.O.M.E. 親子禪修班 (青少年 6~14 歲及家長)
 星期六 晚上 07:30 ~ 09:00 01 / 21 ~ 04 / 08 / 2017

- 🌀 舉凡身心健康者，即日起均可至太谷精舍報名參加。
- 🌀 為方便打坐，上課時請穿著居士服或寬鬆的衣褲及襪子以莊嚴道場。
- 🌀 禪修班以十三週為一期，每週一次。學費全免，歡迎隨喜發心供養。
- 🌀 敬邀十方大德檀信，參訪禮佛，靜坐禪修，同霑法悅。

太谷精舍： 750 E. Arques Avenue • Sunnyvale • CA 94085
 408.733.0750 • <http://sunnyvale.ctzen.org> • E-mail: sunnyvale@ctzen.org



太谷精舍禪修班及研經班課程內容簡介

安住大乘心 善開方便門

『禪本平常吃茶吃餅揚古道；
教貴當機施言施棒皆玄音。』



課程以十三週為一期，每週上課約兩小時。前一小時由法師親自指導禪修靜坐的方法，即修數息、觀息和中道實相觀；後一小時由淺至深、次第講授佛法及佛教經論，指引學人一條修習禪法並契悟心要之直接路徑。

課程內容

• **初級禪修班** -- 教授佛門禮儀、四聖諦、八正道、皈依三寶的意義、五戒十善、十法界等基本佛法。

• **中級禪修班** -- 教授四威儀、慈悲觀、十二因緣、六波羅蜜（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）、四攝法、普賢十大願等基礎佛學。

• **高級禪修班** -- 《十宗綱要》

佛法三藏經典浩瀚，妙義無窮。經歷代高僧戮力精勤，大小乘佛經陸續傳譯中土。復由眾生根性不一，衍生十宗，即小乘的俱舍、成實二宗，大乘的禪淨密律、三論、天台、法相、華嚴等八宗，共為十宗。

兒童及青少年禪修班

AWESOME 親子禪修班

招生對象：六至十四歲青少年，請父母其中一位共同參與。名額有限，歡迎闔府參加。

宗旨：以禪坐培養定力，認識自己的心性，提昇專注能力和體認生命的成長。



課程內容：佛法故事、遊戲活動、讀經唱誦、分組討論、電影欣賞、戶外活動。

• 《佛說無常經》

唐朝義淨大師翻譯。「諸行無常，是生滅法，生滅滅已，寂滅為樂。」知道世間一切是無常的，才能夠提醒自己不要迷失，才不會起顛倒執著。了解《無常經》的道理，就能「隨所住處常安樂」。

• 《佛說四十二章經》

中國第一部漢譯佛經，於四十二章中集輯了頓悟與漸修的修行總綱，如「念等本空、無著得道、達世知幻」等，認識此經如同獲得生命修行的指南針。

• 《楞嚴經》

古來有「成佛的法華，開悟的楞嚴」之說。《楞嚴經》在佛經中素以義理精深、文字優美著稱，故有「自從一睹楞嚴後，不讀人間糟粕書」之譽，誠為一部智慧開悟的寶典。

