

# 中台山太谷精舍第四十六期禪修班



## 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

<b>NEW</b> 日間初級禪修班	星期四 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 03 ~ 03 / 28 / 2019
日間中級禪修班	星期六 下午	02:00 ~ 04:30	01 / 05 ~ 03 / 30 / 2019
日間高級禪修班	星期二 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 08 ~ 04 / 02 / 2019
日間研經一禪修班 (四十二章經 中)	星期三 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 02 ~ 03 / 27 / 2019
夜間研經一禪修 (達摩二入四行觀)	星期四 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 03 ~ 03 / 28 / 2019
夜間研經二禪修班 (楞嚴經)	星期二 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 08 ~ 04 / 02 / 2019

### 🌀 英文禪修班

<b>NEW</b> Level 1	星期一 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 07 ~ 04 / 01 / 2019
<b>NEW</b> Level 1	星期四 上午	10:00 ~ 12:00	01 / 03 ~ 03 / 28 / 2019
Level 2	星期三 上午	10:00 ~ 12:00	01 / 02 ~ 03 / 27 / 2019
Level 2	星期六 上午	10:00 ~ 12:30	01 / 05 ~ 03 / 30 / 2019
Level 3	星期六 下午	04:30 ~ 06:30	01 / 05 ~ 03 / 30 / 2019
Sutra Study 1 (The Sutra on Impermanence)	星期三 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 02 ~ 03 / 27 / 2019
Sutra Study 2 (The Lotus Sutra)	星期四 晚上	07:30 ~ 09:30	01 / 03 ~ 03 / 28 / 2019

### 🌀 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 / 12 ~ 03 / 30 / 2019

- 🌀 舉凡身心健康者，即日起均可至太谷精舍報名參加。
- 🌀 或 請上網註冊：<http://register.ctzen.org/zims/login/en/>。
- 🌀 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](mailto: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的直接路徑。

## 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 - 教授三十七助道品、四無量心、天台五時八教、中土十宗簡介等基礎佛學。

### •《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。

## 親子禪修班

### ❖ 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。

