



# 中台山太谷精舍第十一期禪修班



## 禪定智慧自在

中台山太谷精舍秉持禪教並重的宗風及導師<sup>上</sup>惟<sup>下</sup>覺大和尚的教導，廣開禪修班和舉辦各類佛學講座、禪修與法會等活動，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。

### 中中文禪修班

<b>NEW 初級班</b>	星期五 晚上 07:30 ~ 09:30	五月 四 日開課
中級班	星期六 下午 02:00 ~ 04:30	五月 五 日開課
高級班 (佛說無常經)	星期四 上午 10:00 ~ 12:00	五月 三 日開課
研經班 (金剛經)	星期六 上午 10:00 ~ 12:00	五月 五 日開課
研經班 (楞嚴經)	星期二 晚上 07:30 ~ 09:30	五月 一 日開課
研經班 (楞嚴經)	星期三 上午 10:00 ~ 12:00	五月 二 日開課
大智度論	星期日 晚上 07:30 ~ 09:30	五月 六 日開課

### 中英文禪修班

<b>NEW Level 1</b>	星期三 晚上 07:30 ~ 09:30	五月 二 日開課
Sutra Study	星期四 晚上 07:30 ~ 09:30	五月 三 日開課

### 中英文禪修課程

晚課萬佛共修	每週二 ~ 週日	下午 06:30 ~ 07:15 (五月底圓滿)
Dharma Youth 矽谷青年禪學會	每月二次	Every 2 <sup>nd</sup> / 4 <sup>th</sup> 星期五 晚上 07:30 ~ 09:00
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 五月十九日開課

精舍敬邀十方大德檀信，參訪禪修。舉凡身心健康者即日起均可至太谷精舍報名參加。

禪修班約三個月為一期，每週一次。學費全免，歡迎隨喜發心供養。

**NEW** 750 E. Arques Ave • Sunnyvale • CA 94085  
Tel 408-733-0750 • Fax 408-733-0751 • www.ctzen.org/sunnyvale • sunnyvale@ctzen.org