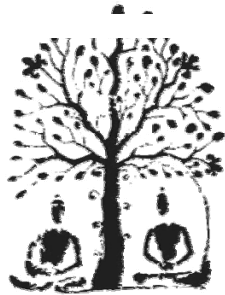




中台山太谷精舍第二十一期禪修班



禪定 智慧 自在

太谷精舍秉持中台山禪教並重的宗風及導師「惟下覺大和尚的教導，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 週末初級禪修班	星期六 下午	02:30 ~ 04:30	09 / 11 ~ 12 / 11 / 2010
日間中級禪修班	星期二 上午	10:00 ~ 12:00	09 / 07 ~ 12 / 07 / 2010
日間高級禪修班 (四十二章經)	星期四 上午	10:00 ~ 12:00	09 / 09 ~ 12 / 09 / 2010
夜間高級禪修班 (佛說無常經)	星期五 晚上	07:30 ~ 09:30	09 / 10 ~ 12 / 10 / 2010
週末研經班 (六祖壇經)	星期六 上午	10:00 ~ 12:00	09 / 11 ~ 12 / 11 / 2010
夜間研經班 (大智度論)	星期二 晚上	07:30 ~ 09:30	09 / 07 ~ 12 / 07 / 2010
日間研經班 (大智度論)	星期三 上午	10:00 ~ 12:00	09 / 08 ~ 12 / 08 / 2010
高級禪修班 (六祖壇經-淨心苑上課)	星期六 上午	10:00 ~ 12:00	09 / 11 ~ 12 / 11 / 2010
梵唄初級班 (受過三皈依之精舍學員)	星期五 上午	10:00 ~ 12:00	08 / 20 ~ 12 / 10 / 2010
梵唄中級班 (受過三皈依之精舍學員)	星期一 晚上	07:30 ~ 09:30	08 / 16 ~ 12 / 06 / 2010

✿ 英文禪修班

NEW Level I	星期三 晚上	07:30 ~ 09:30	09 / 08 ~ 12 / 08 / 2010
Level II	星期一 晚上	07:30 ~ 09:30	09 / 13 ~ 12 / 06 / 2010
Level III (佛說無常經)	星期六 下午	04:00 ~ 06:00	09 / 11 ~ 12 / 11 / 2010
Sutra Study (楞嚴經)	星期四 晚上	07:30 ~ 09:30	09 / 09 ~ 12 / 09 / 2010

✿ 中英文禪修課程

Dharma Youth 矽谷青年禪學會	星期五 晚上	07:30 ~ 09:00	09 / 10 ~ 12 / 10 / 2010
A.W.E.S.O.M.E. 親子禪修班	星期六 晚上	07:30 ~ 09:00	09 / 18 ~ 12 / 11 / 2010

✿ 敬邀十方大德檀信，參與禪修。

✿ 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。

太谷精舍：750 E. Arques Avenue • Sunnyvale • CA 94085
408.733.0750 • <http://sunnyvale.ctzen.org> • E-mail: sunnyvale@ctzen.org
(舊金山 淨心苑：606 Natoma Street, San Francisco, CA 94103 - 第七街口)



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。』



課程以十二週為一期，每週上課兩小時。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，契悟心要正確、直接的路徑。

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：以禪修靜坐培養定力，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。

Dharma Youth 矽谷青年禪學會

招生對象：高中生、大學生年紀之青年。

宗旨：藉由靜坐、開示及隨席談禪學習禪的智慧，並化解現代年輕人日常生活中的壓力與煩惱。

課程內容：禪修指導、經典選讀、佛法開示、梵唄唱誦、電影欣賞、隨席談禪。

課程內容

• **初級禪修班**—如教授佛門禮儀、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**—如教授四威儀、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。

•《六祖壇經》

昔日靈山會上，『釋尊拈花，迦葉微笑。』之公案，成為禪的源頭。至六祖惠能，一華開五葉，開展出中國禪宗璀璨盛世。



《六祖壇經》講的是頓悟自心、直了成佛的法門。

•《大智度論》

有「第二佛」之稱的印度高僧龍樹菩薩所作，姚秦鳩摩羅什法師翻譯。《大智度論》意即《摩訶般若波羅蜜釋論》，就是解釋《大般若經》之論典。其內容深淺並融，諸多生動故事、巧妙譬喻紛呈其中，涵攝大乘佛法般若空性妙義；不同根機之大眾展卷誦讀，無不有所感悟和啟發。《大智度論》流傳至今已有一千多年，影響中國佛教至為深遠。

•《佛說四十二章經》

在現代的生活，如何從浩瀚的佛經中擷取實用的智慧？《佛說四十二章經》是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「善惡並明、念等本空、無著得道、行道在心、達世知幻」等，認識此經如同獲得生命修行的指南針。

•《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，才不會拼命向外追求，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」。