## 課程名稱 人間生活禪

課程屬性 生命與哲學

111春-2829 課程編號

授課老師 社大講師

上課時間

|每週三晚上07:30-09:30 第一次上課日期 2022年03月09日(星期三)

課程理念



## 關於這一門課:

## 1. 課程目標與理念

將禪修的觀念和方法,普遍推廣到每一個人的日常生活中。 練習放鬆身心、穩定情緒,增長智慧及自信心。

招生人數 30 人(若非課程特殊需求,每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 2 學分 2400 元 (18 週課程/一次上課 2 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2022-03-09 晚上07:30~09:30		為什麼要「禪修」?
2	2022-03-16 晚上07:30~09:30		習禪的人應具備的基本條件
3	2022-03-23 晚上07:30~09:30		五欲與習禪的關係
4	2022-03-30 晚上07:30~09:30		習禪者如何調食、眠?
5	2022-04-06 晚上07:30~09:30		習禪者如何調呼吸、身、心?
6	2022-04-13 晚上07:30~09:30		什麼是止?什麼是觀?
7	2022-04-20 晚上07:30~09:30		止觀的關係與重要性
8	2022-04-27 晚上07:30~09:30		修持止觀的方法
9	2022-05-04 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2022-05-11 晚上07:30~09:30		生活中的正知而住

	I	
11	2022-05-18	對治貪欲的不淨
	晚上07:30~09:30	
12	2022-05-25	對治瞋恚的慈悲觀
	晚上07:30~09:30	
13	2022-06-01	對治散亂心的數息觀
	晚上07:30~09:30	
14	2022-06-08	對治我的界普別觀
	晚上07:30~09:30	
15	2022-06-15	對治愚痴的因緣觀
	晚上07:30~09:30	
16	2022-06-22	對治多障礙的念佛觀
	晚上07:30~09:30	
17	2022-06-29	居家習禪應注意的事項
	晚上07:30~09:30	
	l l	