課程名稱 | 人間生活禪

課程屬性	生命與哲學	課程編號	111秋-2948
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09月07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	2022-09-07 晚上07:30～09:30		為什麼要「禪修」?
2	2022-09-14 晚上07:30～09:30		習禪的人應具備的基本條件
3	2022-09-21 晚上07:30～09:30		五欲與習禪的關係
4	2022-09-28 晚上07:30～09:30		習禪者如何調食、眠?
5	2022-10-05 晚上07:30～09:30		習禪者如何調呼吸、身、心?
6	2022-10-12 晚上07:30～09:30		什麼是止?什麼是觀?
7	2022-10-19 晚上07:30～09:30		止觀的關係與重要性
8	2022-10-26 晚上07:30～09:30		修持止觀的方法
9	2022-11-02 晚上07:30～09:30		公民素養周
10	2022-11-09 晚上07:30～09:30		生活中的正知而住

11	2022-11-16 晚上07:30～09:30		對治貪欲的不淨
12	2022-11-23 晚上07:30～09:30		對治瞋恚的慈悲觀
13	2022-11-30 晚上07:30～09:30		對治散亂心的數息觀
14	2022-12-07 晚上07:30～09:30		對治我的界普別觀
15	2022-12-14 晚上07:30～09:30		對治愚痴的因緣觀
16	2022-12-21 晚上07:30～09:30		對治多障礙的念佛觀
17	2022-12-28 晚上07:30～09:30		居家習禪應注意的事項