課程名稱 人間生活禪

課程屬性 生命與哲學

112春-3048 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 2023年03月08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	2023-03-08		為什麼要「禪修」?
	晚上07:30~09:30		
2	2023-03-15		習禪的人應具備的基本條件
	晚上07:30~09:30		
3	2023-03-22		五欲與習禪的關係
	晚上07:30~09:30		
4	2023-03-29		習禪者如何調食、眠?
	晚上07:30~09:30		
5	2023-04-05		習禪者如何調呼吸、身、心?
	晚上07:30~09:30		
6	2023-04-12		什麼是止?什麼是觀?
	晚上07:30~09:30		
7	2023-04-19		止觀的關係與重要性
	晚上07:30~09:30		
8	2023-04-26		修持止觀的方法
	晚上07:30~09:30		
9	2023-05-03		公民素養周
	晚上07:30~09:30		
10	2023-05-10		生活中的正知而住
	晚上07:30~09:30		

	I	
11	2023-05-17	對治貪欲的不淨
	晚上07:30~09:30	
12	2023-05-24	對治瞋恚的慈悲觀
	晚上07:30~09:30	
13	2023-05-31	對治散亂心的數息觀
	晚上07:30~09:30	
14	2023-06-07	對治我的界普別觀
	晚上07:30~09:30	
15	2023-06-14	對治愚痴的因緣觀
	晚上07:30~09:30	
16	2023-06-21	對治多障礙的念佛觀
	晚上07:30~09:30	
17	2023-06-28	居家習禪應注意的事項
	晚上07:30~09:30	
18	2023-07-05	居家習禪應注意的事項
	晚上07:30~09:30	
		!