

課程名稱 | 人間生活禪

課程屬性 | 生命與哲學

課程編號 | 112秋-3111

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09月13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	2023-09-13 晚上07:30~09:30		為什麼要「禪修」？
2	2023-09-20 晚上07:30~09:30		習禪的人應具備的基本條件
3	2023-09-27 晚上07:30~09:30		五欲與習禪的關係
4	2023-10-04 晚上07:30~09:30		習禪者如何調食、眠？
5	2023-10-11 晚上07:30~09:30		習禪者如何調呼吸、身、心？
6	2023-10-18 晚上07:30~09:30		什麼是止？什麼是觀？
7	2023-10-25 晚上07:30~09:30		止觀的關係與重要性
8	2023-11-01 晚上07:30~09:30		修持止觀的方法
9	2023-11-08 晚上07:30~09:30		公民素養周
10	2023-11-15 晚上07:30~09:30		生活中的正知而住

11	2023-11-22 晚上07:30~09:30		對治貪欲的不淨
12	2023-11-29 晚上07:30~09:30		對治瞋恚的慈悲觀
13	2023-12-06 晚上07:30~09:30		對治散亂心的數息觀
14	2023-12-13 晚上07:30~09:30		對治我的界普別觀
15	2023-12-20 晚上07:30~09:30		對治愚痴的因緣觀
16	2023-12-27 晚上07:30~09:30		對治多障礙的念佛觀
17	2024-01-03 晚上07:30~09:30		居家習禪應注意的事項
18	2024-01-10 晚上07:30~09:30		居家習禪應注意的事項