課程名稱 | 人間生活禪

| 課程屬性 | 生命與哲學 | 課程編號 | 113春-3187 |
|---|---|---|---|
| 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 2024年03月06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 | 2024-03-06<br>晚上07:30～09:30 | | 為什麼要「禪修」? |
| 2 | 2024-03-13<br>晚上07:30～09:30 | | 習禪的人應具備的基本條件 |
| 3 | 2024-03-20<br>晚上07:30～09:30 | | 五欲與習禪的關係 |
| 4 | 2024-03-27<br>晚上07:30～09:30 | | 習禪者如何調食、眠? |
| 5 | 2024-04-03<br>晚上07:30～09:30 | | 習禪者如何調呼吸、身、心? |
| 6 | 2024-04-10<br>晚上07:30～09:30 | | 什麼是止?什麼是觀? |
| 7 | 2024-04-17<br>晚上07:30～09:30 | | 止觀的關係與重要性 |
| 8 | 2024-04-24<br>晚上07:30～09:30 | | 修持止觀的方法 |
| 9 | 2024-05-01<br>晚上07:30～09:30 | | 公民素養周 |
| 10 | 2024-05-08<br>晚上07:30～09:30 | | 生活中的正知而住 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 | 2024-05-15<br>晚上07:30～09:30 | | 對治貪欲的不淨 |
| 12 | 2024-05-22<br>晚上07:30～09:30 | | 對治瞋恚的慈悲觀 |
| 13 | 2024-05-29<br>晚上07:30～09:30 | | 對治散亂心的數息觀 |
| 14 | 2024-06-05<br>晚上07:30～09:30 | | 對治我的界普別觀 |
| 15 | 2024-06-12<br>晚上07:30～09:30 | | 對治愚痴的因緣觀 |
| 16 | 2024-06-19<br>晚上07:30～09:30 | | 對治多障礙的念佛觀 |
| 17 | 2024-06-26<br>晚上07:30～09:30 | | 居家習禪應注意的事項 |
| 18 | 2024-07-03<br>晚上07:30～09:30 | | 居家習禪應注意的事項 |