



# 中台禪寺普德精舍禪修班

普德精舍將於 2019 年 8 月 26 日起陸續開授秋季中文與英文禪修班。費用全免，歡迎隨喜供養。即日起開始接受報名。歡迎來寺參訪或來電洽詢。

禪修班/活動	日期及時間	開課及結業時間	備註
無量壽學佛班	週三上午 10:00 - 中午	8 月 28 日 - 11 月 13 日	靜坐指導/佛法概要/ 三十七助道品
初級禪修班	週五晚上 7:30 - 9:30	8 月 30 日 - 11 月 15 日	靜坐指導/ 初中級佛學
研經一禪修班	週六晚上 7:30 - 9:30	8 月 31 日 - 11 月 16 日	靜坐/佛法概要/ 佛說無常經
研經二禪修班	週二晚上 7:00 - 9:30	8 月 27 日 - 11 月 12 日	金剛經共修/靜坐/ 楞嚴經
	週四上午 10:00 - 中午	8 月 29 日 - 11 月 14 日	靜坐/佛法概要/ 金剛經
梵唄班	週六下午 2:30 - 4:00	8 月 31 日 - 11 月 16 日	梵唄指導
英文親子禪修班	週六上午 10:00 - 中午	8 月 31 日 - 11 月 16 日	靜坐指導/佛典故事/ 團康活動 4-12 歲 皆宜,父母可一起上課
青少年禪修班	週五晚上 6:30 - 7:30	8 月 30 日 - 11 月 15 日	13-18 歲青少年
半日禪	每月第一/二週 上午 9:00 - 中午 12:40	請瀏覽本精舍網站 查詢最新訊息	1. 需具有禪修經驗 2. 需著居士服

精舍每日開放，從上午 9 點至晚上 9 點。

報名資格：身心健康，願意虛心接受指導者。請著寬鬆衣服及襪子來上課，亦可現場請購禪修服裝。

中台禪寺普德精舍 Chung Tai Zen Center of Houston

• 12129 Bellaire Blvd., Houston, TX 77072 (Kirkwood & Cook 之間) • 281-568-1568

• Website: [www.cthouston.org](http://www.cthouston.org) • Email: [zen@cthouston.org](mailto:zen@cthouston.org)

# 禪定 智慧 自在



普德精舍秉持中台禪寺禪教並重的宗風及開山祖師 惟覺安公老和尚的教導，致力推廣禪修，並舉辦共修法會等活動。各級禪修班與研經班由法師親自指導禪坐，並由淺至深次第講授佛法，教導忙碌的現代人，以禪定、智慧來轉化煩惱，紓解壓力，如清泉淨化心靈，將佛法落實於生活中。

課程以十二週為一期，每週上課兩小時。前一小時由法師親自指導禪修靜坐的方法，即修數息、觀息和中道實相觀；後一小時講授佛法及佛教經論，指引學人修習禪法、契悟心要的正确途徑。

## 初、中級禪修班

**課程內容：**教授佛門禮儀、四聖諦、八正道、皈依三寶的意義、五戒十善、十法界、四威儀、慈悲觀、十二因緣、六波羅蜜（布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧）、四攝法、普賢十大願等基礎佛學。

## 研經一禪修班 (週六)

**課程內容：**<佛說無常經>

《佛說無常經》乃啟發大眾發菩提心之重要經典。佛陀於給孤獨園為大眾宣說世間種種無常之現象，眾生生死劇苦之反省，並勸發大眾皈依三寶，以得究竟安樂。其內容亦含馬鳴菩薩所作之讚偈，故亦名三啟經。因其內容對佛法中所談無常之真理作詳細闡述，故頗能啟發行者修行之道念。

## 研經二禪修班 (週四)

**課程內容：**<金剛經>

金剛般若波羅蜜經，自姚秦鳩摩羅什翻譯以來，一直為中國佛教最廣為流通與傳誦的經典之一，自古有功德經之稱。其經文不長，但內容涵蓋大乘菩薩行與般若智慧中的重要教理，祖師大德對此經多有闡釋。同時，此經自唐代亦與禪宗有頗深淵源，為幫助契悟心性的重要經典。

## 英文親子禪修班

**宗旨：**以禪修靜坐培養定力，認識自己的心性，提昇專注能力和體認生命的成長。

**課程內容：**佛法故事、遊戲活動、讀經唱誦、分組討論、戶外活動。

## 無量壽學佛班

**課程內容：**<三十七助道品>

佛說無量法門，法門中又以「三十七助道品」為三乘所共學，要想成就聖道，證到涅槃，就要修道。修什麼道？三十七助道品—四念處、四正勤、四如意足、五根、五力、七覺支、八正道。三十七助道品是一切法的根本。把三十七助道品修好了，這一生一定能夠了生死、超凡入聖。

## 研經二禪修班 (週二)

**課程內容：**<楞嚴經>

自古以來，楞嚴經為許多高僧所推崇，有所謂「開悟的楞嚴」之稱。古德亦言「自從一讀楞嚴後，不讀世間糟粕書」。此經與禪宗亦有相當深的淵源，可稱為契悟心性之指南。文分十卷，以阿難墮淫舍為發起，世尊為說楞嚴大定，亦步亦趨將世人常有的迷惑，對真心妄心的誤解，修行的正知見，法門的運用，證道的次第，菩提道上的挑戰，一一詳盡闡述。

## 半日禪

共三支香(靜坐及跑香)，午齋正式過堂。參加半日禪的學員請著居士服，並全程參與三支香及午齋過堂。半日禪期間禁語。

