

# 財團法人十方禪林文教基金會

## 文教課程一覽表

109年11月製表

星期	科目/主講	週數	時間	費用	課程內容
一	華陀五禽之戲 李銘宗老師	16週	19:30~21:30	4,000元	源自古之導引吐納術。是一種保健強身、卻病延年的體育活動，屬中國醫學遺產中養生學的一部份。
一	楞嚴經講習 張德光老師	12週	14:00~17:00	3,000元	本課程因應大眾的需求，除為大眾講授《楞嚴經》義理外，亦教導初級的打坐方法並傳授太極養生功。
一 二	中醫養生保健 廖守仁老師	12週	週一 14:00~16:00 週二 19:00~21:00	2,000元	包括食療、穴位按摩、藥膳等自我保健和傳統醫學，能助體質改善和疾病預防，利己助人。
三	耳根聞聲 與六大觀想入道法 葉柏樑老師	12週	19:30~21:20	2,000元	本次課程依《楞嚴經》的觀音耳根圓通，介紹聞聲達道之法，兼及同經地、水、火、風、空、識六大觀想的修持門徑。
四	地藏菩薩度生 波羅蜜 葉柏樑老師	12週	9:50~11:30	2,000元	講述地藏菩薩的法門和祂的智慧神通之力如何被佑我們眾生。
四	太極拳初階 鄭宇傑老師	16週	19:00~21:00	4,000元	拳架要求細緻、腰部轉幅較大、每兩動作間皆有一過門動作連繫，熟練者可於方塊內行拳。
四	道德經的科學觀 劉宗民老師	12週	19:30~21:20	2,000元	宇宙的來源？道是什麼？無（空）是什麼？本課程將帶領大家探討道德經的科學宇宙觀。
四 五	古琴初階班 張康德老師	12週	週四 19:00~21:00 週五 19:00~21:00	4,000元	古琴，聖人之器也。閒暇安定自己的心緒，發於衷而形於外，天人合一樂莫甚焉。
五	易經大用 張德光老師	12週	19:00~21:00	2,000元	本課程將引領學員探討易經之奧妙，並如何將古人的智慧，活用於日常生活當中。
六	花藝基礎與創意 朱靜代老師	12週	09:30~11:30	2,000元	從最基礎的花型開始教起，帶領您如何從學習基礎花道中，開展您個別的花藝創意。
六	兒童讀經班 葉修老師	長期	10:0~11:30	隨喜	讀誦簡易唐詩、論語、三字經、弟子規、朱子治家格言等古聖先賢的智慧結晶。對象：幼稚園中班以上。
六	茶道基礎班 蘇惠雯老師	8週	10:00~12:00	3,200元	帶領您從形而上的道妙、行而下的實際操作中，去認識茶、認識心，去體會禪與茶的況味。
六	《大智度論》研習 朱信洪老師	6週	14:00~18:00 每月第四週六	2,000元	研討龍樹菩薩著《大智度論》。涵蓋由一個普通凡夫到認識佛學、認識宇宙的智慧成就之道。

上課地點：十方禪林台北道場

報名方式

1) 現場報名：十方禪林台北道場 地址：台北市信義路二段 271 號 12 樓 交通：捷運東門站 7 號出口

2) 電話報名：(02) 2392-3100 · (02) 2392-8986

網址：<https://www.tendbc.net/> e-mail：tdbc.taiwan@msa.hinet.net