

財團法人十方禪林文教基金會

文教課程一覽表

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	藏密氣功 陳國欽老師	16週	19:00~21:00	4,000元	古印度傳往西藏之一支瑜伽行法，由毗盧遮那大譯師翻成藏文，保存古印度原始瑜伽行優越功法。
一	《六祖壇經》旨要 張德光老師	12週	14:00~17:00	3,000元	本課程講授從信解到行證，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 週一 19:00~21:00 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。
一	佛畫研習 黃梵月老師	12週	09:30~11:30	3,000元	佛畫不同於一般藝術，在一筆一畫中，色彩自然達到平衡，能體驗畫佛過程裡的禪境世界。
三	《指月錄》遊觀 葉柏樑老師	12週	19:30~21:20	2,000元	我們一起遊心放懷來讀這篇篇指月的記事，交手背後，仰首平視，不再為追飛鏡指指點點。
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。
四	擁抱《地藏經》 葉柏樑老師	12週	9:50~11:30	2,000元	讀誦《地藏經》，佛教的因果報應說在經中顯示的駭人景象，真正要讓我們雙眼親見的是甚麼？
四	大手印探究 陳國欽老師	12週	19:00~21:00	2,000元	本課程帶領學員探討大手印的奧秘及實修方式機緣殊勝，歡迎您報名參加。
四	南傳太極拳初階 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	道是甚麼？無是甚麼？本課程將帶領大家探討道德經的科學宇宙觀。
五	易經與相術 張德光老師	12週	19:00~21:00	2,000元	以《古本麻衣相法》和《冰鑑》為基本教材，教導學員從易理來探討如何自知？如何知人？
五	形意養生功 陳國欽老師	16週	19:00~21:00	4,000元	本課程為形意拳基礎的養生功法，男女老幼皆可依自身體能來健身與養生。
六	花藝基礎與創意 朱靜代老師	12週	09:30~11:30	2,000元	課程不但能開啟學員們在花藝上的創意，更能讓學員彼此體驗美感交流的妙趣。
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	12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。

文教108年3月製表

備註：十方禪林 台北市信義路2段271號12樓 交通：捷運東門站7號出口

電話：(02)2392-3100 · 2392-8986

網址：<http://www.tdbc.url.tw>

e-mail：tdbc.taiwan@msa.hinet.net