

2021 年秋 福智文教基金會精采人生成長學坊課程表

區別：北區

學苑：台北學苑(42期)

班別名稱：太極拂塵

講師：賴敏榮

班長：王建国

上課時間：每週五下午 2:00-4:00

地點：台北市南京東路四段 143 號二樓 2 之 1 教室

電話：2545-3788 轉 532

課程目標： 1.學習太極基本功

2.融合佛家慈悲.空性無我意境，感受與領悟太極拂塵的優雅活潑

課次	日期	修心主題	招式	理念課程
一	10/01	相見歡 16.無忿毀罵如犬心 17.斷自過慢除穢人心	麒麟翻浪 懸崖勒馬	1.相見歡 2.回顧前期學習成果
二	10/08	18.義利事業伴疾苦 19.施與資生眾法具	梨花舞袖.魚躍龍門	淨塑議題
三	10/15	20.遠離無義違意行 21.正與依止如法御	躍蹬旋風，玉蟒出洞	疫情後 蔬食救地球
四	10/22	22.救危護難離怖畏 23.修信念恩四順緣	祥龍回首、靈龜上岸	淨塑議題
五	10/29	24.捨護淨長善所緣 25.正修七支四資糧	古月沉江，觀音勢至	認識我們的師長
六	11/05	26.18 暇滿軛孔爪上泥 27.翻鞍牛樹棉鞋底皮	紫氣東來，金雞報曉	關心健康系列～ 綠活才是王道
七	11/12	28.三根仁智如瓦器 29.破對遮依十業果	天女散花，麻姑獻壽	關心健康系列～ 為何紛紛吃素、素食 可防新冠重症
八	11/19	30.苦集緣起六支戒 31.四住 16 相斷煩惱	大鵬展翅，左橫捩	念恩報恩系列～ 亞發白咖啡
九	11/26	32.四力發心七因果 33.三慧五明實無我	護心拳，震腳	念恩報恩系列～ 菩薩派來的天使-曾凱婕
十	12/03	34.四力精進四數量 35.習施殊勝愛利同	青龍出水，掩手肱捶	傳播愛系列 這一生留下什麼
十一	12/10	36.周遍、淨行、善巧、 淨惑 37.信欲進安治懈怠	金剛破壁，玉女穿梭	關愛自然系列～ 生生不息給生命活 下的滋味
十二	12/17	38.正念定解治忘失 39.聞思念正進習治沉掉	蘇秦背劍，右轉乾坤	打造共好產業台灣 在地油/學員交流
十三	12/24	40.奢摩他一境輕安 41.無我破蘊法本空	遍灑三千，佛光普照	深陷泥沼
十四	2022/1/8(六)	成果發表會	成果發表會	成果發表會