2016三好禪修冬令營課程介紹

課程名稱	介紹
學佛行儀 梵唄教唱	佛門教育十分重視思想教育與生活教育，唯有健全의思想和規律的生活，才能成就高尚的品德。所以營隊之始，四威儀的訓練，並教授佛門用語及相關禮儀。小朋友將從這堂課學習到佛門的禮儀、規矩與簡單的梵唄唱頌，也讓小朋友從梵唄教唱中體驗佛門生活。
過堂規矩	站有站姿，坐有坐相，排班進入齋堂後應如何坐、持碗、拿起筷子、碗盤如何擺放、或退、加飯菜等規矩。讓學員們體驗營隊期間在佛門不一樣的用餐方式，目的要讓學員提起正念、養成良好習慣與惜福感恩的好性格。 小朋友將從這堂課學習到如何以佛教的方式來用餐並且用這樣的方法實際在午餐、晚餐時來進行。
八風吹不動 禪修	藉由禪修靜坐培養定力，提昇現代學童普遍不足的專注力和對自我的瞭解，使學童學習後，能將練習安定與專注的方法，應用於在生活及學習上。 小朋友可以藉由禪修打坐讓他們安定下來，同時能夠延長注意力持續的時間、增加專注、增進記憶力。
明心見性 (禪宗公案) (低年級)	禪的本真意韻，往往不能單從字面上去理解，因為一旦被文字的表層所牽絆，就失去了領悟的根基。其實，禪不只是那些陳舊的過往，禪也有清風明月，也有鳥語花香，也有春夏秋冬，也有人間煙火。出世固然是禪的一種，入世更是禪的深意。在紅塵中修行的禪，別有一種動人的美。 透過每一則不同的禪宗公案所敘述的故事，可以讓小朋友追隨祖師大德的行儀、當成自己目標來學習。 教材：【吃茶去・與星雲大師一起參禪】 老做小、多撿一點
明心見性 (禪宗公案) (中年級)	佛說：“人的生命，只在一個呼吸間。”行也安然，坐也安然；窮也安然，富也安然；寵辱不驚，看庭前花開花落；得失無意；看天際雲卷雲舒。這才是真正的解脫。娑婆世界是淨土，塵境既是真境。紅塵凡夫，人人都需要有一顆禪心。 透過每一則不同的禪宗公案所敘述的故事，可以讓小朋友追隨祖師大德的行儀、當成自己目標來學習。 教材：【吃茶去・與星雲大師一起參禪】 炷香增福、生活的層面

2016三好禪修冬令營課程介紹

課程名稱	介紹
<p>明心見性 (禪宗公案) (高年級)</p>	<p>禪，是種甚深意境，有些人用一生都不能放下執念，領悟出菩提味。參禪，無論在喧囂紅塵，還是處寂靜山林，都可以成為修行道場。世間一切情緣，皆有其因緣，要學會隨緣安住→不動念，方可悟道。靜心禪坐，春花依舊美，秋月依能圓，以清朗心境逐漸參禪去！</p> <p>透過每一則不同的禪宗公案所敘述的故事，可以讓小朋友追隨祖師大德的行儀、當成自己目標來學習。</p> <p>教材：【吃茶去·與星雲大師一起參禪】 放下！放下、將軍的懺悔</p>
<p>禪茶詩歌</p>	<p>中國飲茶的歷史最早淵源於漢代，於今已將近兩千年。然而茶與禪的結合，且為大眾所接受，並在詩歌中顯現茶禪一味之境。小朋友將透過吟唱及肢體，展現詩詞意境，藉此學習朗讀、以及如何讓自己咬字清晰。</p>
<p>一花一世界 (茶席花藝)</p>	<p>茶席中的插花，目的在於體現茶的精神，因而具有崇尚自然、樸實秀雅的風格，並富含深刻的寓意。</p> <p>透過花藝製作，可啟發小朋友的創意及思考。因為他們有時未必懂得以言語表達內心感受，但就可以透過製作花藝作品展現出來。</p>
<p>禪茶食藝 (茶食設計)</p>	<p>茶食的擺盤講究顏色的搭配，注重整體視覺的美感，盤飾以自然的綠葉、花朵來襯托，整體如藝術品般，除了讓人賞心悅目外，更令人垂涎三尺。</p> <p>透過此課程，小朋友將學習以簡單的餅乾食物，來發揮自己無比的創意，擺設出讓人驚豔的茶食。</p>
<p>禪風賞器 -現代茶具 -用途 -技巧</p>	<p>現代人日常飲茶，通常在於解渴，或藉以言歡，以為只是一紙杯子就能打發，講究加把茶壺，丟些茶葉，注入開水後等一段時間，有色有味就取出引用了，隨星的很。但其實古人品茶，在乎茶的色、相、味、形，為了品口好茶，很講究泡茶的器具，進而發展出玲瓏滿目的各式茶具，而因為茶葉種類、飲茶方式不同，使用的茶具也不一樣。</p> <p>小朋友將透過這兩堂禪風茶器的課程，來了解到茶器的種類，除了玻璃茶具及其用法外，尚有傳統功夫茶具的使用方法與技巧。</p>

2016三好禪修冬令營課程介紹

課程名稱	介紹
茶禪一味	<p>茶是世界三大飲料之一，不論以何種方式呈現，茶早已深入生活中形影不離。撇開較特殊的茶類不說，純飲茶大多可歸類於中國六大茶類中！中國六大茶類為：綠、黃、白、青、紅、黑，六種茶。此次營隊將針對茉莉花茶、東方美人、蜜香紅茶、黛安娜下午茶等四種茶類來介紹。</p> <p>小朋友將在營隊當中，學習上述四種茶類的泡法與種類。</p>
動靜一如 茶香字美 禪茶乾坤	<p>茶香字美，品茶賞字相得益彰。中國是茶的故鄉，也是茶文化的發祥地，書法作為中國文化中獨特的視覺藝術，被譽為：無言的詩，無行的舞；無圖的畫，無聲的樂。如今，茶道與書法成為了傳統文化中人們喜愛的藝術。今天將以各種書法表現來呈現茶禪意境與藝術。</p> <p>小朋友將學習如何透過抒寫中國書法與茶道做結合，並發揮其創意DIY，將製作個人獨一無二的茶席墊。</p>