

開心禪	參加資格	閉關後的功課
開心禪一階 平靜你的心	歡迎所有人士報名參加	<ul style="list-style-type: none">• 50小時練習開心禪一階內容的座上禪修
開心禪二階 打開你的心	已完成開心禪一階課程及功課	<ul style="list-style-type: none">• 50小時練習開心禪二階內容的座上禪修
開心禪三階 喚醒智慧	已完成開心禪二階課程及功課	<ul style="list-style-type: none">• 75小時練習開心禪三階內容的座上禪修• 兩天閉關，練習開心禪三階的教學內容（每天至少6小時的修持）