

般若法航研習中心
以長期性的研習小組模式

促進學習動力和凝聚力
深化聞思修的學佛體驗

設立般若法航研習中心 | 關於研習小組的意義和建議辦法



成立研習小組的意義

聞思修

- 小組**共同學習**是般若法航**聞思修**的一個關鍵環節
- 增強學習的動力和持續性，減輕線上學習的孤獨感

法供養：

- 有機會在同學面前開口回答問題，鍛鍊清晰、簡潔、有邏輯的表達力
- 互相分享生活中**運用所學的具體例子**，**提升反思和實際應用**

凝聚力：

- 定期研討之外，可提醒、相約參與半日禪、晨觀暮覺、講座等
- 於般若法航信眾中**創造聞思修學習氛圍**和向心力

什麼是研習小組？

鼓勵各位發心**小組長**、召集人，邀請身邊的好友、師兄弟一起，**互幫互助，共同堅持**，學習般若法航的課程。

- **人數：**
建議3-8人，好友為佳，以確保討論質量
之後於適當時可邀請有興趣的新人參與
- **內容：**
選取般若法航的一門課程。可以複習，也可以共學新課
- **進度：**
靈活掌握進度。線上或實體會議皆可。建議單週或雙周一會
- **反饋：**
記錄討論中的**疑點、重點、亮點**，會後向師父請教和反饋

法航提供哪些支持？

法航成立研習中心，為各小組提供更**體系化的學習資源和支持**，營造長期共修、共學、研討的氛圍，例如：

- 小組長工具包：輔助您组建学习小组并开展研討。如有需要，可安排有經驗的小組長參與最初幾次研討，幫忙啟動
- 課程資料與指南：所有學員一樣，通過 YouTube 頻道獲取課程錄像與講義。在此基礎上，研習小組成員可以獲得課程匹配的他討論問題、作業題、參考答案及複習卡片、小測驗的工具。如有需要，我們也可根據您的請求準備更多輔助學習資料
- 問答渠道：使各組有機會與師父溝通，請法、答疑。各研習小組互相分享經驗、互動啟發
- 反饋機制：組員有機會向法航反饋意見和建議

過往經驗和建議

“

- 為小組起一個有特色的名字，增強凝聚力和認同感
- 初期最好由有經驗帶組的學員擔任主持人，流程熟悉後，可輪值
- 不勉強進度，每次討論都由每次的點滴收穫即可
- 必答題輪流回答，確保人人有機會發言
- 研討聚焦課程內容，尊重寶貴時間，盡量避免拖堂
- 多提醒、多鼓勵、彼此關心
- 完成一門課之後，於停課期間複習
- 共同商定假期安排，不緊不鬆，方能長期堅持
- 有機會時，安排線下聚會，可以輕鬆茶會聚餐、共同禪修、相約上般若禪林(或相聚)參加半日禪、晨觀、共同出坡等，增加小組凝聚力

注意事項 Do's and Don'ts

- 緊扣本週課程重點和思考題，不跑題、不閒談
- 不勉強進度，以細水長流、長期堅持為要
- 不談神通或異常修行境界(有疑問可問師父)
- 不打斷同學發言(對於過長發言，主持人可提醒)
- 不主觀評判同學的發言
- 尊重隱私，不可將同學分享的案例在外傳播、八卦
- 不討論政治、其他宗教或教派
- 遵守當地法律法規

議程(以60-90分鐘為例)

- 靜坐或唱誦(5分鐘)
- 回顧上週要點——如舉出上週有問題的一二道題,請大家默思(5分鐘)
- 輪流回答必答題(25-35分鐘)
- 自願回答選擇題(10-15分鐘)
- 開放討論、反饋、提問、應用心得(10-20分鐘)
- 回向(3分鐘)
- 提示下週學習進度、近期法訊和活動(2分鐘)

2026行事曆

- 般若法航 2026 年行事曆已在法航網頁公布
- 新課:「金剛經聞思修」(17-32分)報名表已開放
- 新課:英文「百法明門論」報名表亦已開放

<https://www.prajnadharm.org/zh/event/info/2026-行事曆>

願一切眾生，皆成就佛道