

2018 拉拉山禪修：

(1) 此次禪修的目的：認識禪修所面對的基礎問題，學會禪修的基礎做法，培養禪修的習慣，開發禪修的基礎素養。

準備工作：放鬆、平穩、冷靜（淡定）、撤離（退隱 retreat）、覺察。

(2) 妄念之調伏的練習：心態與身體同方向，平穩，同步，精準。

回應妄念之類型：

(a) 被妄念驅使與拉扯；(b) 否認、掩飾；(c) 壓抑。

(a) allowing whatever is arising and staying mindful (記得覺察、記得注意); (b) 以君子之德行或所受持的戒律規範妄念；(c) 心清淨、心光明；(d) 如同工作、讀書、看影片、聽音樂那樣，以持誦佛菩薩聖號、密咒，去平行、吃掉妄念；(e) 轉依。

享受歷程 vs 牽掛結果

通達歷程 vs 抓取對象

禪修之道的進展 vs 生死輪迴的漩渦

(3) 心態如明鏡的練習:

prati-bhā (a) 心放光; (b) 心就是光；心光、覺性（佛性）。初學者，只是模擬的心光，因此還必須藉由放光而投射所緣，方能挖掘本性光明。

心如明鏡 *prati-bimba*.

明鏡、鏡頭、寶石

(4) 觀想 *kalpanā*: 亮點觀（無分別影像，專修止息禪修）。日輪觀、月輪觀（有分別影像，專修洞察禪修）。自身光體觀。自身佛身觀。三脈四輪觀。種子字觀。九節佛風。

(5) 煩惱（現起的）、隨眠（深層的、不經意會跳出來的焦慮、暴躁、憂愁）之洞察的練習

(6) 佛隨念：記得跟著諸佛如來覺察或注意
念誦佛號、跟隨憶念（覺察、注意）佛陀、專注在佛陀

(7) 金剛誦之三身與五大