

當代人生的佛教禪修與智慧

2024 年

題目：當代人生的佛教禪修

3/14 (Thursday) 12-12:45 pm

主辦單位：中央大學·覺聲佛學社

地點：中央大學·中正圖書館 2 樓團體視聽室。

提綱：

- (一) 當代人生困境的縮影
- (二) 心病還得心藥醫
- (三) 佛教禪修做為心藥
- (四) 能對治心神渙散的凝視法
- (五) 能對治壓力與焦慮的念住禪修：由觀呼吸入手
- (六) 結語

當代人生的佛教智慧

2024 年

題目：當代人生的佛教智慧

3/28 (Thursday) 12-12:50 pm

主辦單位：中央大學·覺聲佛學社

地點：中央大學·中正圖書館 2 樓團體視聽室。

提綱：

- (一) 正視當代人生尤其快速變遷的無常
- (二) 在無常的生命之流，探索波段的緣起與波段的壞滅
- (三) 從人生在波段式的緣起與壞滅，體會人生的空性與空相
- (四) 人生之空性與空相的體會，並非落入虛無或荒謬的窠臼
- (五) 從空性與空相的體會，彰顯人生的智慧
- (六) 結語