

## 佛教禪修初階

釋心傳

2025 年

禪修的基礎練習，在於清醒地鍛鍊與維持心態之覺察、覺知、投影、念住、止息、洞察，以及通往靜慮、等持、智慧之能力。然而，佛法並不把禪修做在僅止於技術的層次，而是以戒行為底氣，以禪修的技術與功德為跳板，一層又一層往上開發洞察理解與通達認知之智慧，進而導向究竟的解脫或圓滿的覺悟。

本期課程的單元，包括「心思清空」、「隨息禪修」、「數息禪修」、「心念現前覺察入出息」、「調伏妄念」、「改善昏沈」、「凝視法用於加強禪修專注力」、「禪修導向的呼吸調御」、「隨觀感受以禪修」、「九節佛風」、「息住以禪修」、「禪修投影之認識與練習」、「虛幻觀之禪修」、「調御睡夢接通禪修」、「藉由持名接通禪修」、「藉由持咒接通禪修」、「日輪觀之禪修」、「佛身觀之禪修」。

本期每一單元的禪修，都會現場提供講義，讓學員有所依循。每一次的課程，都包括禪修趣的簡要講解，禪修現場的實作練習，以及禪修問答。