



SAMYE

禅修之道一阶课程



关键学习要点

- ✓ 寂止禅修
- ✓ 了解心
- ✓ 佛法核心原则介绍
- ✓ 重要的戒律
- ✓ 禅修的全面接触
- ✓ 开展出离心与菩提心

这个在家修持课程，能帮助一个人以清晰的进程开展成熟、坚韧和稳定的禅修。课程依照次第广泛介绍了各种不同禅修方法和技巧。为了帮助你进行反思，课程中会针对佛法关键点做说明。帕秋仁波切和其他引导者则会针对每个月的课程，给予具体的修持指导，而课后的反思问题与练习则用来帮助你强化教学内容。

概述

我们热切邀请你参与这个禅修之道在家自学课程。这条法道绝对适合初学者，也适合那些想要重新投入禅定修持的人。此课程不需具备任何佛法或禅修背景，我们鼓励所有真心对禅修感兴趣的人，善加利用这个学习架构的优势来帮助自己。依怙主帕秋仁波切在课程中，引导我们透过体验式的修持方法来循序渐进。

禅修使我们在两个层面受益

- 首先，于世俗层面，禅修帮助我们开展一个平衡、健康的生活。
- 究竟层面而言，我们透过禅修接触到自己的本初善或我们的觉醒佛性。

何谓大手印禅修之道？

佛法内容有八万四千种，其中包括了根本上座部传统、大乘经乘传统及金刚乘传承。所有这些传承都各自教授了不同的禅修技巧，在这个课程里，帕秋仁波切鼓励弟子们修持大手印禅修。

那么我们为何要这么做？仁波切在最近的一次开示中提到：

“『摩诃』的意思是伟大的心，『手印』的意思是周遍、无所不在。在我们初学禅修时，重要的是要了解两件事：首先，心是快乐与痛苦的基础，若想要依靠我们的心做为安定的来源，是不可靠的。心总是在变化……最重要的是要明白，当我们的心安定时，心就会快乐。当我们的心不安时，心就不快乐。认知到这个差异点对禅修者非常重要。而且不仅要从智识上知道，还要有实际的体验。第二件事是心的本性，当你认出心性时，是非常安定的，在认出的那一刹那，你是快乐的人。这么说或许很奇怪，但事情就是这样……当你认出心性时……就是所谓的见或识、或一瞥佛性。”

在以下的录像中，仁波切解释到为何他认为教授大手印进程非常重要。正如仁波切解释的，他通常会花三至五年的时间教导学生这条法道。

我们可以思维以下利益：

- 学生们投入时间开展理解和体验
- 我们能够一瞥证悟的样子，以便做为其它修持的准备
- 我们花时间了解自心与修持

- 这条法道花较少的时间在研习，而是专注在禅修上

请回到英文界面观看第一个录像，点击CC键启动字幕。



何为禅修？

禅修并非仅只是坐在禅修垫上。在以下的录像中，帕秋仁波切提醒我们，禅修是全面性的。透过这个课程，我们练习将禅修所得到的见解，融入日常生活的各个方面。

禅修的好处是什么？

做为一个现代人，生活繁忙且消遣方式众多，那么，我们为什么要禅修呢？禅修真的能利益自己和亲近的人吗？

在这个录像中，仁波切解释说禅修帮助我们以有智慧的方式提升自己。不仅如此，他还提到以下修持利益：

- 安定与平和
- 在生活中更放松、自在松坦
- 有空间能看到自心和情绪所发生的状态
- 更快乐的心态
- 压力更小，处理问题的能力变强
- 减少我执
- 希冀和恐惧更少
- 使我们的人生有了真实的转化
- 获得对空性的证悟
- 究竟的觉醒/证悟

请回到英文界面看第二个视频，点击CC键启动字幕。



依怙主帕秋仁波切

依怙主帕秋仁波切出生于西元一九八一年，是宁玛派秋吉林巴广大伏藏传承的持有者，也是达隆噶举的领袖之一。仁波切的主要根本上师为其祖父祖古乌金仁波切以及纽修堪仁波切。



帕秋仁波切于印度比尔宗萨佛学院完成传统佛教哲学课程，获得堪布头衔，并接受来自于祖古乌金仁波切，父亲慈克秋林仁波切完整的秋林新伏藏传承，以及纽修堪仁波切的大圆满法教。

教学风格

仁波切以非常直接的教学风格切应听众需求。他坚持传承真实佛法，对上师法教展现高度尊敬，却又能以通俗易懂的语言表达真实教义。他将传统法教结合现代案例，使不同背景与兴趣的人们，很容易对他的教学产生共鸣与理解，并进而喜欢他的教学方式。在这个在家自学课程中，仁波切以英文教学。

仁波切能够直接点出现代弟子所担忧的事项，经常以幽默的方式和个人故事来触动大众的心，加上仁波切经常至各地旅行并教导不同背景的人们，于座上进行许多答

疑，因此特别理解今日弟子们所面对的问题与困境。此外，他也了解到弟子的生活忙碌，分身乏术，因此在此课程中，他专门为忙碌人士提供了简短的修持技巧。

生活平衡

仁波切作为一名瑜伽士，同时肩负家庭与寺院教学的责任，因此对于拥有多重身份深有体验。仁波切以自己的生活做为现代佛法修行人的典范，因此他经常强调修行人应该致力于培养平衡的生活。

修持原则

当我们建立好学习（闻）与思维（思）的基础时，就能在法道上进展良好。有了这样的基础，我们才能理解佛法的甚深见地。接下来，我们还要修持（修），这样我们才能真正地减少我执，并学会如何转化自身的负面习气。在这个进程中，我们会大量运用到不同的修持方法。

进一步，我们主动参与利他活动，为家人、社区，及这个广大世界服务。这些活动用来帮助我们修持和培养悲心与智慧。这些是仁波切身体力行的修持原则，也是他教导弟子的主要原则。

在家自学禅修之道课程，以简短、段落分明的方式传达古典、真实的教诀，以便让弟子们能够正确地思维教诀内容。更重要的是，弟子能够学习到具体修持的方法。如此一来，我们才能够对自己的能力逐渐建立信心，进而获得体验与了悟。

课程

在此课程中，帕秋仁波切规划了**禅修之道的修持课表**，作为整个法道的大纲。从这张非常清楚的蓝图中，我们能够看到修持之道如何有次第地自然展开。

此法道的主要阶段如下：

- 首先，我们从修持寂止禅修开始
- 接着，我们逐步进行胜观、慧禅修

- 最后，我们开始主要的修持，无上清晰见道

此在家自学课程按照修持课表进程规划。我们将提供录像和音频教学，在这些教学中，仁波切会针对佛陀法教的重要内容指导大家，并聚焦在禅修指导上。在整个进程中，我们也会提供练习和思维问题来帮助你消化该学习内容。

课程开始

欢迎来到一阶禅修之道



您可以在右边栏框里找到完整的一阶禅修之道英文介绍。所有课程的翻译则将以 PDF 文件置于每个页面的末尾。所有课程页面的教学视频将以英文为主，但您可透过点击 CC 键启动其他字幕。

每次进行下一个单元时，请点击显示“next unit”(下一个单元)的黑色按钮。我们要求所有学员都必须从课程介绍开始。本课程的设计架构为先观看或聆听教学，随后花时间反思和禅修该课程要义，才进行下一个单元。正如仁波切经常说的，你必须让教法触动你的心。

我们要求您按照课表中所设定的时间长度进行个人禅修——有时可能会需要一整个月。须知，将自己投入特定一个修持，本身就是一种修心训练！这样的进度规划是其益处的，若是能完全遵循的话，将会非常有帮助。它有助于你为下一个修持打下坚实的基础。此外，留意转换修持方法间的变化也很重要。有时我们可能觉得某个禅定修持，专注起来很愉悦或是很容易，但紧接着下一个修持却又让我们苦苦挣扎。然而，这些都没有问题——事实上这是非常重要的觉察！要诚实面对自己，对自己保持友善。若你不得已落下了几天或是错过了修持功课，不要直接跳到后面的单元，反而要重新调整你的发心，并回到先前的修持。我们之所以用“修持”这个词，是因为

我们需要花时间来培养新的习惯。请想一想，仁波切和过去大师们也都是依循这些技巧的，因为它们确实会带来成果！

我们建议您可以将禅修之道课程表列印出来，以便在课程进行当中，来回检视完整的法道地图。这个图表说明了所有的教学内容如何自然形成一个完整的法道。因此，即使在您完成本课程后，此图表仍将持续对您有帮助。

请点击“Start course”(开始课程) 按钮继续。



Here you will find the entire Path of Meditation Level One curriculum menu. Please use the tabs to progress through the course one unit at a time. We ask all students to begin with the introduction. The course is designed so that you first watch or listen to the teaching. Then, take some time to reflect and meditate on its meaning before moving on to the next unit. As Rinpoche often says, you must allow the teachings to touch your heart.

We request that you practice the individual meditations for the period indicated on the chart—sometimes for one entire month. Dedicating yourself to one type of practice is a type of mind-training! The progression has benefits, and it is very helpful to follow it exactly. This helps you to build a solid basis for the next practice. The transitions between practices are also important as we note changes. We may have found one type of meditation focus pleasant or easy, but then we struggle with the next step. That's okay—in fact that is an important observation! Be honest and kind with yourself—if you have had to skip days or missed practice sessions, then don't jump ahead. Instead, reset your intention and come back to the practice. We use the word "practice" for a reason—we need time to develop new habits. Please consider that Rinpoche and past great masters have followed these techniques because they deliver results!

We encourage you to print out the Path of Meditation chart. In that way, you can refer to it often and use it as your road map to navigate the course. This diagram shows how the menu of teachings progresses naturally over the entire path. Thus, the chart will continue to serve you after you complete this course.



TIME REMAINING | UNLIMITED ACCESS

8.33%

- INTRODUCTION
- AN OVERVIEW OF THE PATH OF MEDITATION
- MAHAMUDRA: AN INTRODUCTION
- ADVICE AS YOU BEGIN
- ADVICE FOR THE HOME PRACTICE PROGRAM
- HOW TO PRACTICE DURING THIS PROGRAM
- SETTING UP A TIBETAN BUDDHIST SHRINE
- THE TREASURY OF BLESSINGS – BUDDHA SHAKYAMUNI PRACTICE