TWIM/START online summary

- Brahma Viharas（四無量心: 慈、悲、喜、捨）線上禪修計畫。
TWIN 的定義：寂靜智慧內觀禪修。
START 的定義：寧靜、轉變、覺醒、放鬆

這個線上禪修開始時將以 METTA 慈心作為我們的禪修對象。METTA 的意思是慈愛。 你將從適當的禪修逐步提高理解水平。 這些層次被稱為禪那（Jhanas）。 我們教您嚴格遵循說明，在短時間內親自體驗它們。 線上禪修有慈、悲、喜、捨的體驗和世間涅槃的體驗 — 從我們的意識流中獲得的暫時放開（間隙），這些體驗可能在任何一次禪修中發生。 此次禪修為期 5 天（2024 年 10 月 4 日至 10 月 8 日）

禪修的遵循說明

- 每天早上 6:00 – 7:00 am，同意每天早上受 6 條戒律，並背誦法句經，這有助於建立適當的心理基礎來支持這種禪修練習。
- 同意在早上和晚上的引導禪修後進行靜坐禪修，每天至少兩次（上午和下午至少 30 分鐘），並每天進行短暫的經行禪修，持續至少 15-20 分鐘(至少)。 許多人在午餐時間或晚餐後散步來支持經行禪修。

  建議的坐禪修與經行目標
  第 1-2 天 坐兩次 30 分鐘，步行兩次 15 分鐘
  第 3-5 天 坐兩次 45 分鐘，步行兩次 15-20 分鐘
  隨著禪修的進展，您可能會坐上 2-3 小時。

- 同意每天晚上 8:00pm-9:00pm 聽 Ven. Obhasa 在線上主持的佛法開示和引導禪修。
- 同意盡力記下每天的禪修進度，即使對於剛開始禪修的人來說，禪修時間可能只有 5 到 10 分鐘。 然後透過 WhatsApp 語音留言與 Ven. Obhasa 分享最新動態。 Ven. Obhasa 將透過留下 WhatsApp 語音留言來相應地指導個別禪修者。
- Ven. Obhasa 將引導您一步步禪修，幫助您保持禪修正軌上，並回答您的一些問題。
- 請不要在禪修期間旅行。請安排每天 2-4 小時的靜坐或行禪、聆聽所有佛法開示以 及撰寫簡短的禪修報告。

（禪修的標準指南）***

1. 第 1 天： 上午開始，早上 6:00am 皈依三寶和受 6 條戒律，閱讀法句經，開示和禪修。同意在為期 5 天期間遵守基本戒律，如果您發現這些戒律有用，請在生活中盡可能繼續遵守。Ven. 介紹性講解慈心禪修的基本指導。 並聆聽法師的引導禪修。 在 Ven.一段指導禪修之後，靜坐至少 30 分鐘。

   現在您也可以閱讀慈心講解指南。記得保持微笑！

   <u>皈依與受戒</u>

   皈依意味著對佛法的尊重 - 尊重痛苦解除的教法。 每天受皈依和戒律是為了提醒我們不要做不善的行為，這些行為會引起內疚或悔恨， 並對我們的禪修產生不利影響。

   第六戒：我承諾對自己和一切眾生充滿愛心和善意。”它有助於在我們的日常活動中加強慈心的實踐。

2. 坐禪***

   同意早上至少靜坐 30 分鐘，一天中的其他時間靜坐 30 分鐘（這是對進步最有效的時間。如果進展順利並且您有時間的話，可以坐更長時間。）第 3 - 5 天至少坐 45 分鐘！

   **打坐注意事項： 如果您的禪修進行順利，請坐久一些。 這不是「坐一小時，走一小 時」的練習。 您從 30 分鐘開始，隨著您的能力提高，練習會逐漸擴展。 如果靜坐進展順利，坐的時間越長，進步就會越深。 如果您使用計時器，請確保它是一個不需要手動關閉的計時器。

3. 禪修期間請不要聽音樂，並在禪修期間不要觀看其他娛樂活動，如電視、廣播、書 籍、雜誌、報紙等。 請把注意力集中在禪修上，並嚴格遵循指南的指示，否則禪修將 無法正常進行。 僅職業有必要時才使用其他信息，否則不要使用。 這可以幫助你的 大腦停止思考太多。

4. 在這次禪修中，您將學習如果正確地進行禪修，禪修就會融入生活。 我們鼓勵您在禪修期間繼續工作、上學、在家工作或做您通常每天做的事。

5. 我應該怎樣坐？ 坐姿應確保您的身體不會因坐姿而感到身體疼痛。需要坐姿舒適和放鬆，這樣你才能坐得更久，請坐在椅子上，但不要靠在椅子的靠背上！可以在背底部放一條捲起的毛巾。坐時最重要的事不要經常移動你的坐姿。

6. 經行禪修 - 請不要在練習時緩慢步行。 進行自然步行以保持精力充沛。 在中午、午餐時間或休息時間，建議您經行 15-20 分鐘，並保持微笑。

7. 晚上 8:00pm-9:00pm 佛法開示並記下你的禪修進度。每天晚上您都會被要求在線上聆聽佛法講座。在佛法開示期間可以做筆記和問答。

8. ***記下你每天的禪修進度

   在 Ven.的手機上留下 WhatsApp 語音訊息，Ven. 也會透過 WhatsApp 語音訊息回覆並 提供具體指示。面試日期為：第一次面試：10 月 6 日，第二次面試：10 月 7 日。