

教師群

將教授〈開啟內在之佛〉課程的主要上師是尊貴的詠給明就仁波切和資深的上師們，包括尊貴的賈敦仁波切及八邦智慧林寺法座的資深堪布們。尊貴的詠給明就仁波切已銜受領導該計劃，始於 2022 年 11 月在 八邦智慧林寺法座開始。從 2023 年起，尊貴的賈敦仁波切和四位尊敬的資深堪布，每年也將前往世界各地的八邦寺院和佛法中心教授這門課程。

在接受任何指定老師的教導並正確遵循此學程修持後，每個學員將取得一戶名和密碼以進入在線學習平台，透過該平台他們將能夠向堪布們提問。

詳細課綱

〈開啟內在之佛〉課程包括三個層次：

1. 內心寧靜
2. 覺醒之心
3. 本然清淨

第一階・**內心寧靜**：專注於心的安止，透過簡單而殊勝源自聲聞乘佛法的聞、思、修，開展出淨觀與智慧。覺知禪修與精闢知識，能夠讓學子們開展寧靜內心，接受與放下世俗牽掛，不再執著迎拒，並發展出穩定的願心尋求真正的解脫。禪修指導與問答環節，將有助於學子們習得如何在家中開始每日的禪修。

這個階段的學員們將：

1. 學習禪修之精髓

- 以呼吸、身體、感受、念頭、情緒及對境，作為禪修的所依，開展與培養覺知及寧靜內心。

2. 透過知識與進階的內觀禪修學習基本的佛法

- 瞭解此生與這個世界的短處，苦因與滅苦，達到滅諦的方法。以及，瞭解皈依——修道的起點，至圓滿的永恆狀態，豐富本自良善及散發清淨本質。
- 開展進階的內證禪修，主要以體驗為基礎，觀察一切皆是無常的自然韻律。

第二階・**覺醒的心**：透過慈、悲、喜、捨等的禪修，學子們將會學到喚醒他們的自心，發現他們本具的善良，且進一步的透過認出空性，而增長心的安止，並深化他們的禪修，此乃大乘的精髓。

這個階段的學員們將：

1.發現他們的內在美

- 透過發現與培養慈心、悲心、喜心及平等捨心。
- 透過六波羅密的心靈狀態，開展出他們的潛能。
- 透過修心，將煩惱轉化為慈心與悲心。

2. 擴展他們的動機與眼界並獲得更深的內證洞察

- 透過學習與禪修菩提心，覺醒的心。
- 透過獲得殊勝的了悟洞察，也就是透過直接的體證，了悟無我。

第三階・本然清淨：與佛性關聯的禪修，這是金剛乘的基礎，是佛陀最後的教授，能讓弟子們發現本自證悟、本自清淨的心，宇宙也是本自清淨的。並體驗到對於每個人、每件物的淨觀。

這個階段的學員們將：

1. 發現他們自心與這個宇宙的俱生清淨

- 發現透過殊勝的洞察，見到他們本具的佛性與萬物之本自清淨。

2. 學習如何彰顯那個俱生清淨

- 透過感恩，以及開展對於自己本具證悟心的感謝；修持上師相應法；以及依據金剛乘，學習生起次第與圓滿次第的禪修。