

瑜伽止觀禪修 課程導讀目錄 (2022/3/17 ~2025/3/13)

瑜伽止觀禪修[T086J] 課程 YouTube課程連接：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLf-5IGV1yGSruZnt_qBzETn3IJtnm9BSO

基金會課程連結 (包括影音與講義)：

<https://www.budaedu.org/-/series/T086J>

以下基金會影音編碼前面加上86J跟YouTube編碼做區別，基金會課程公開錄影只有到 86J125

1、瑜伽止觀禪修 課程緣起

- | |
|-------------------------|
| 001：86J001 開課緣起 |
| 002：86J002 緣起與班級建立 |
| 003：86J003 3+1的督導體系 |
| 004：86J004 班級規章與項目負責人討論 |
| 005：86J005 與心教練的對話 |

2、瑜伽師地論 _ 修所成地

- | |
|-----------------------------------|
| 006：86J006 瑜伽師地論 十七地 攝入 修所成地 四處七支 |
| 007：86J007 瑜伽師地論 _ 禪修核心能力、十種知能 |
| 008：86J008 修所成地 _ 四處七支 |
| 009：86J009 修所成地 _ 四處七支 |
| 010：86J010 修所成地 _ 修處所修因緣 |
| 011：86J011 修所成地 _ 學長分享 |
| 012：86J013 修所成地 _ 學長分享 |
| 013：86J015 修所成地 _ 修瑜伽 |
| 014：86J017 修所成地 _ 修瑜伽 |
| 015：86J019 修所成地 _ 學長分享 |
| 016：86J021 修所成地 _ 修瑜伽 |
| 017：86J022 修所成地 _ 修瑜伽 |
| 018：86J023 修所成地 _ 修瑜伽 |
| 019：86J024 修所成地 _ 修果 |
| 020：86J025 修所成地 _ 修果 |
| 021：86J026 修所成地 _ 修果 |
| 022：86J027 修所成地 _ 修果與禪坐前行 |
| 023：86J028 修所成地 與 禪坐前行 |
| 024：86J029 修所成地 與 禪坐前行 |

3、《一》第一本禪修手冊 _ 戒淨四因 《二》第二本禪修手冊 _ 安般念所緣前四種修習 《六》六門教授習定論 (《六》是屬於《二》的範圍內容) 禪坐練習等 (含 禪坐前行、安般念操作練習)

- | |
|---|
| 025：86J030 《一》密護根門 與 禪坐前行 |
| 026：86J031 《二》辨出入息、禪坐前行 與 《一》密護根門 |
| 027：86J032 《二》出因緣、禪坐前行 與 《一》密護根門 |
| 028：86J033 《一》密護根門 與 禪坐前行 |
| 029：86J034 《二》息所依~過患 與 六事差別所緣毗鉢舍那、禪坐前行 與 於食知量 |

030 : 86J035 《二》六事差別所緣毗鉢舍那、 《六》於住勤修習、禪坐前行 與 《一》於食知量
031 : 86J036 《六》於住勤修習、《二》安般念所緣修習、禪坐前行 與 《一》於食知量
032 : 86J037 《二》安般念所緣七種略義 與 六品尋思、禪坐前行、 《六》於住勤修習 與 《一》於食知量
033 : 86J038 禪坐前行 與 《一》惛寤瑜伽
034 : 86J039 《六》於住勤修習、《二》過算數地、禪坐前行 與 《一》惛寤瑜伽
035 : 86J040 《二》過算數地、《六》於住勤修習、安般念操作練習 與 《一》惛寤瑜伽
036 : 86J041 《六》於住勤修習、安般念操作練習 與 《一》惛寤瑜伽
037 : 86J042 《六》於住勤修習、安般念操作練習 與 《一》惛寤瑜伽
038 : 86J043 《六》於住勤修習、安般念操作練習 與 《一》正知而住
039 : 86J044 安般念操作練習、《六》於住勤修習
040 : 86J045 《六》於住勤修習、《二》1. 確立 禪修意樂、安般念操作練習、 與 《一》正知而住
041 : 86J046 《二》1. 前言:課程大綱說明、《六》求脫者、安般念操作練習 與 《一》正知而住
042 : 86J047 《六》求脫者、安般念操作練習 與 《一》正知而住
043 : 86J048 《六》積集、安般念操作練習、與 《一》正知而住
044 : 86J049 《勤發菩提心 加行章》、安般念操作練習 與 《一》正知而住
045 : 86J050 《六》三圓滿&有依、安般念操作練習、與 《一》正知而住
046 : 86J051 《一》正知而住、半日禪體驗
047 : 86J052 半日禪體驗、《六》有依
048 : 86J053 在家律學相關學習文獻、安般念操作練習、《六》有依&修定人
049 : 86J054 在家律學相關學習文獻、《六》修定人
050 : 86J055 蘊處界與百法的關係
051 : 86J056 禪坐練習
052 : 86J057 禪坐練習
053 : 86J058 蘊處界與百法的關係
054 : 86J059 《二》9. 二取 名色分別
055 : 86J060 禪坐練習
056 : 86J061 禪坐練習
057 : 86J062 《二》9. 二取 名色分別 & 10. 覺了 緣起生滅
058 : 86J063 《二》10. 覺了 緣起生滅
059 : 86J064 《二》10. 覺了 緣起生滅
060 : 86J065 《二》10. 覺了 緣起生滅
061 : 86J066 禪坐練習
062 : 86J067 《二》11. 體會苦諦四行
063 : 86J068 《二》11. 體會苦諦四行
064 : 86J069 禪坐練習
065 : 86J070 《二》11. 體會苦諦四行
066 : 86J071 《二》11. 體會苦諦四行
067 : 86J072 《二》11. 體會苦諦四行 & 12. 觀察 勝解無相

068 : 86J073 《二》 12. 觀察 勝解無相
069 : 86J074 《二》 12. 觀察 勝解無相
070 : 86J075 禪坐練習
4、攝大乘論：所知依 & 所知相、禪坐練習
071 : 86J076 ~ 074 : 86J079 所知依
075 : 86J080 禪坐練習
076 : 86J081 ~ 078 : 86J083 所知依
079 : 86J084 禪坐練習
080 : 86J085 ~ 081 : 86J086 所知依
082 : 86J087 所知依 & 所知相
083 : 86J088 禪坐練習
084 : 86J089 ~ 088 : 86J093 所知相
089 : 86J094 禪坐練習
090 : 86J095 ~ 094 : 86J099 所知相
095 : 86J100 禪坐全流程重點複習
5、止觀與理路、見地的關係
096 : 86J101 ~ 097 : 86J102
6、《三》第三本禪修手冊 _ 四尋思觀所引四如實智 博雅教育5x5、法雲書苑、禪坐練習 等
098 : 86J103 ~ 100 : 86J105 《三》 # 1 唯識觀道次：能入識
101 : 86J104 ~ 102 : 86J107 禪修教練
103 : 86J108 《三》 # 1 唯識觀道次：能入識
104 : 86J109 博雅教育5x5及校長的三笑因緣之義涵
105 : 86J110 《三》 # 1 唯識觀道次：能入識、瑜伽菩薩戒
106 : 86J111 法雲書苑上路
107 : 86J112 真實義品相攝十七地
108 : 86J113 ~ 110 : 86J115 博雅教育5X5
111 : 86J116 ~ 112 《三》 # 1 唯識觀道次：能入識
113 : 86J117 博雅教育5X5
114 : 86J118 ~ 115 : 86J119 禪坐練習 與 複習第一本禪修手冊
116 : 86J120 瑜伽師地論十七地與博雅教育 5X5 倡議的關係
117 : 86J121 ~ 118 : 86J122 《三》 # 1 唯識觀道次：能入識
119 : 86J123 博雅教育5X5
120 : 86J124 ~ 127 《三》 # 1 唯識觀道次：能入識
128 ~ 129 : 《三》 # 2 唯識觀道次：說悟入
130 : 印度參學之旅
131 : 《三》 # 2 唯識觀道次：說悟入
132 ~ 134 : 四層次討論法的介紹
135 ~ 139 : 《三》 # 2 唯識觀道次：說悟入
140 : 依安般念所緣 如何轉進唯識觀行?