



### 什麼是禪修?

禪修	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 正確認識：心靈結構 &amp; 心的作用</li> <li>    ✓ 心：禪修的對象</li> <li>✓ 淨化心靈的過程</li> <li>✓ 超越現象界的二元對立</li> <li>    ✓ 強大生命力</li> <li>✓ 邁向終極本質的階梯</li> <li>    ✓ 人人本具的根本智慧得以彰顯</li> <li>✓ 證悟菩提的重要方法之一</li> </ul>
----	--

禪修 - 五蓋 - 五支	
錯誤禪修 五蓋	<p style="text-align: center;">五蓋：禪修中的五種障礙</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 五種蓋障：欲貪蓋、瞋恚蓋、惛眠蓋、掉悔蓋、疑蓋</li> <li>• 欲貪蓋：打坐時，會成身體酸澀、心理憂鬱的感覺</li> <li>• 瞋恚蓋：禪修時，經常與各種雜念不順從抗爭，刻意壓制煩腦，讓自己特別不開心</li> <li>• 惛眠蓋：利用打坐，增長休息、睡眠的感覺</li> <li>• 掉悔蓋：即掉舉和追悔蓋。掉舉，即內心不平靜，七上八下的躁動。掉舉之後，又感覺自己沒有進入理想狀態，因此又追悔了。持咒入定容易產生之。</li> <li>• 疑蓋：對自己的禪坐法，心生懷疑，不斷回頭檢查，這容易增長疑蓋。</li> </ul>
正確五支	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 喜、樂、尋、伺、心 - 性境</li> <li>• 尋：尋求各種的事理，是一種粗相的動心</li> <li>• 伺：伺察各種的事理，是一種細相的動心。</li> </ul>



### 禪—觀照什麼？

- 自我**
  - ✓自我：禪觀照的對象
  - ✓前提：它必須來自腦
  - ✓原因：腦，是心識的器官
- 生理功能**
  - ✓訓練：打坐訓練、日常生活訓練
  - ✓目標：釋放基本的神經生理功能
- 突現特性**
  - ✓1981諾貝爾獎醫學獎得主Roger Sperry
  - ✓超越：腦以超越物理學的基本方式運作
  - ✓大腦分割：發現新特性—突現特性

### 身體自我 vs. 內隱自我

**道元禪師(1200-1253)**

- 研究佛陀的道，就是研究自己
- 要研究自己，就要忘卻你自己
- 要忘卻你自己，就要與萬物同在

**I(主詞)：能知的我**

- 實質存在：
  - > 感覺、行動、認知、思考
- 扮演個人化的角色
- 這是掌控的我

**Me(受詞)：所知的我**

- 承受事情發生在我身上
- 肉體的我
- 精神的我
- 這是容易受傷害的我

**Mine：代名詞的我**

- 所有這些想法與意見，這些身體部份，都是我的
- 我是世界旋轉的唯一軸心
- 這是想擁有的我

### 複合體自我 vs. 外在世界

禪修的最終訓練：觀照自我、生活反應、修正

自我的三位一體觀

禪聖玄 北京大學/哲學系 博士候選人

### 禪坐—瞭解腦運作的探針

放鬆、專注、被動

無心：由思想染濁中解脫出來

↓

不斷有自主駕馭式的思惟

反省、感受

- 感受：身體與腦關係
- 方式：比休息進一步，探動、簡單的專注呼吸
- 將澄明覺知帶入生活
- 感覺被激活了

接受特殊腦活動程序

- 重新整理：腦與身體行為與態度，以及意識本身，故令人成長

主講人：禪聖玄 北京大學/哲學系 博士候選人