

禪悅人生：六祖經為例

# 正確禪修之二

主講人：釋聖玄  
北京大學/哲學博士·候選人

© www.MichaelDavidSorensen.com

## 課程架構

淨化心靈的過程  
令根本智彰顯

心是什麼？  
心·意·識

什麼是禪修

禪悅人生  
— 正確禪修(二)

禪修的對象·心  
禪·認識腦運作的探討

禪坐·禪與神經科學

釋聖玄 北京大學/哲學系 博士候選人

# 大乘佛法—三大系

## 大乘佛法—三大系

性空唯名系  
(中觀)—般若宗

虛妄唯識系  
(瑜伽)—唯識宗

真常唯心系  
(如來藏)—真如宗  
後期大乘思想主流

## 性空—唯名

- 1 抉擇出一切法的法則、通性
- 2 依空無自性的法則，有成立一切法的可能
- 3 成立的一切法，都是依於緣起的假名

主講人：釋聖玄 北京大學/哲學系 博士

## 虛妄—唯識

- 1 唯識不從佛說起；而是從有情的身心說起
- 2 所依的第八識，便是虛妄雜染（有漏）的
- 3 依此虛妄分別識成立生死法，又依此而說明如何轉染成淨（成佛）

主講人：釋聖玄 北京大學/哲學系 博士

### 唯心、唯識—差異

1. 識：重在差別，如六識等  
心：則有統一義
2. 唯識傾向於分別法相  
唯心每宗歸於一心
3. 分別取相是識  
心卻重在清淨，如「自性清淨心」等

主講人：釋聖玄 北京大學心理學系 博士

### 腦科學—解讀禪

### 禪 vs. 神經科學

New PENSION

### 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
- ↓這是想擁有我的我

主講人：釋聖玄 北京大學心理學系 博士

### 複合體自我 vs. 外在世界

禪修的最終訓練：觀照自我，修正自我複合體存在、生活反應、修正

I · ME · Mine

自我的二位一體觀

釋聖玄 北京大學心理學系 博士 攝

### 禪坐—瞭解腦運作的探針

放鬆、專注、覺察

無心：由思想染濁中解脫出來

每天持續練習

接受特殊腦活動序曲  
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：釋聖玄 北京大學心理學系 博士 攝