



絕對三昧

- 1 意識活動: 幾乎完全停止的情境
- 2 禪坐時, 透過數息、參公案的練習, 亦可使一般性的、邏輯性的、持續性的意識活動靜止
- 3 “絕對三昧” 三步曲:
精神專注, 止息妄念, 進入三昧。
因此, 對所觀注的事物, 依舊極度敏銳

主辦人: 釋聖玄 北京大學/哲學系 博士

積極三昧

- 1 透過日常生活: 練就全神貫注於肉體活動, 令其進入三昧情境
- 2 姿勢: 不一定是動的!
呼吸: 不一定是平穩的!
- 3 積極三昧特色: 全神專注, 但不一定止息忘念!
雖不利“觀照”, 但可視為絕對三昧的前行功夫。

主辦人: 釋聖玄 北京大學/哲學系 博士

佛性的異名詞—經典援引

↓ 《大乘玄論》云:

- 經中有明佛性、法性、真如、實際等。並是佛性之異名。何以知之。涅槃經自說佛性有種種名。於一佛性亦名法性涅槃。亦名般若一乘。亦名首楞嚴三昧、師子吼三昧。故知: 大聖隨緣善巧, 於諸經中說名不同。故於涅槃經中: 名為佛性; 則於華嚴: 名為法界; 於勝鬘中, 名為如來藏自性清淨心; 楞伽: 名為八識。首楞嚴經: 名首楞嚴三昧。法華: 名為一道一乘。小品: 名為般若法性。維摩: 名為無住、實際。如是等名。皆是佛性之異名。”

(詳見: 《大正藏》第四十五冊, #1853經, 頁41下 隋·吉藏撰)

佛性—異名詞

(《大正藏》第四十五冊, 頁41 《大乘玄論》隋·吉藏撰)

涅槃經	法性、涅槃
華嚴經	法界
勝鬘經	如來藏自性清淨心
楞伽經	八識
首楞嚴經	首楞嚴三昧
法華經	一道一乘
小品般若	般若法性
維摩詰經	無住、實際

靈性展現—日常生活四層次

個人心理學家·李安德

大道至簡·真理平凡

超理性層次—靈性需求
利他、大愛、捨身救人...

理性層次—邏輯思惟
分辨、創意、思惟突破...

精神層次—精神需求
喜怒哀樂、權貴名利...

物質層次—生理需求
吃飽、喝足...

《圣玄语露》：离开生活，没有第二个修行可言。

如如不動的終極本質：空性/佛性...

超越二元對立：證悟終極本質

現象界特色：二元對立

現象界：物質
權貴名利
現象界：精神、理性
尊榮、喜怒哀樂
終極本質
靈性需求=證悟
佛性、菩提、真如
般若
...空性
遇緣則成現象界

迷失在現象界：忙、盲、茫

禪修—重要性

何謂禪修	學習：淨化心靈於日常生活之中
禪修內容	學習：進入三昧，進而觀照自我，以及自他的關係
進入三昧	方法(一)：姿勢不動、呼吸平穩 方法(二)：全專貫注、止息妄念，進入定境
生起觀照般若	以智慧照見事理；觀照，是般若的智用 觀行：於心觀理、如理身行。觀察：即觀念、觀想。觀念：觀察、憶念終極本質。 觀察般若：即照見一切實相終極本質的智慧
禪修重要性	藉由禪定功夫、時時貼近終極本質，訓練自主性...遠離顛夢想，進而證悟菩提
操作方法	禪坐：身體不動，減少大腦皮質刺激，少妄念。 調息、調心：注意呼吸出入。心息相通，心能平靜，則妄想、心理活動及衝動，自然穩定

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

Me(受詞)：所知的我

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

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

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

主講人：釋聖王 北京大學醫學系博士候選人 鄭運人

禪坐—認識腦運作的探針

放鬆、專注、被動

無心：
由思想染濁中
解脫出來

每天持續練習

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

不斷有自主駕駛式的
思惟

- 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：釋聖王 北京大學醫學系博士候選人