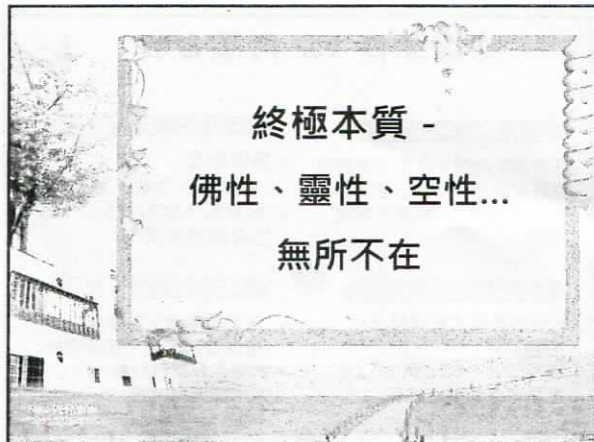


禪修 - 重要性	
何謂禪修	學習：淨化心靈於日常生活之中
禪修內容	學習：進入三昧，進而觀照自我，以及自他的關係
進入三昧	方法(一)：姿勢不動、呼吸平穩 方法(二)：全專專注、止息妄念，進入定境
生起觀照般若	✓ 以智慧照見事、理；觀照，是般若的智用 ✓ 觀照般若：即照見一切實相終極本質的智慧
禪修重要性	✓ 藉由禪定功夫、時時貼近終極本質，訓練自主性...清除/遠離顛倒夢想，進而證悟菩提 ✓ 禪修，是自行向內觀照，進而開發根本智慧的重要方法；有別於誦經、念佛、持咒，攝取高能量，清除宿業，進而彰顯根本智慧。

禪坐 - 機轉	
基本操作法	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
隔絕感覺 (off-sensation)	不動，減少對大腦刺激，直至最後幾乎完全沒有刺激傳入。隔絕感覺，有二種感受： 1/ 不知體位如何？2/ 大腦皮質活動...大量減少
進入三昧端視呼吸	✓ 心息相通：操縱呼吸 → 控制念頭 → 駕御心識 ✓ 腹式呼吸法：使腹部產生緊縮狀態，以利保持心腦專注及清醒。
禪坐機轉	✓ 正確坐姿，體重集中在下腹(丹田)，產生張力 ✓ 結合腹式呼吸：也為丹田帶來張力 ✓ 下腹張力：是集中精神 → 止息妄念 → 進入絕對三昧...的關鍵，也是坐禪的機轉。



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。大品：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
大品般若	般若法性
維摩詰經	無住、實際

腦科學—解讀禪

禪 VS. 腦神經科學

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

王鏡人 譯註 北京大學心理系博士候選人

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

↓

不斷有自主駕駛式的
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

每天持續練習

王鏡人 譯註 北京大學心理系博士候選人