

心與腦的關係

課程名稱：禪悅人生 - 以《六祖壇經》為例...之6

主講人：釋聖玄
北京大學/哲學博士·候選人

課程架構

前六講

擷取宇宙萬象信息
進入腦
藉由禪修的轉化
所有的信息透過心
回備到終極本質

禪悅人生
心與腦的關係

二十世紀是
腦的世代

禪坐：認識腦運作的探針
禪：觀照的是什麼？

腦的世代·禪與腦科學

釋聖玄 北京大學/哲學系 博士候選人

腦科學—解讀禪

名人—名語

愛因斯坦 (1875~1955)

↓沒有宗教的科學是跛子，
沒有科學的宗教是瞎子。

主講人：釋聖玄 北京大學/哲學系 博士候選人

克里希納慕提 (J.Krishnamurti) 1895~1986

↓ 當你說大的心與小的心時，
我不明白你的意思；
首先，那是腦。

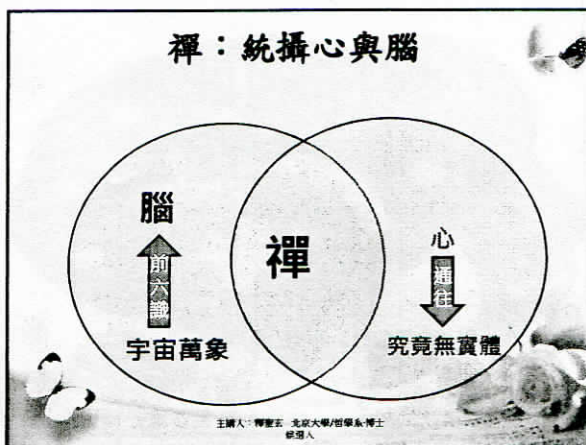
釋聖玄 北京大學/哲學系 博士候選人

腦的世代 (Decade of the Brain)

↓過去25年，多位神經科學家勇奪
醫學與生理學的諾貝爾獎

↓美國國會投票把二十世紀的
最後十年，立名：“腦的世代”

主講人：釋聖玄 北京大學/哲學系 博士候選人



| 身、心、靈 - 世間法定義 | |
|-----------------|--|
| 身體 - Body | 生物有形、有機體之結構，相對於心靈，它即肉體 |
| 靈魂、魂魄 | 人類超自然及非物質的組成部份，泛指生命或氣息 |
| 智力、悟性、精神 - Mind | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 傾向於由大腦所產生的抽象意念。英文Mind意指：源於“腦”，由思惟、知覺、情緒、意志、推理、記憶，以及想像...等元素組成的理智和意識層面，非物質形體。 ✓ 在哲學方面，則將Mind視為對“終極本質”所能覺知的“心靈”。 |
| 精神、靈 - Spirit | <ul style="list-style-type: none"> ✓ 與身體形成對比，呈現非物質的關係。 ✓ 靈，常被視為形上學的意識(consciousness) ✓ 靈也用來表示無形的或精神上的存在，或亡者的另一種顯像，例如，聖靈(Holy Spirit) ✓ 靈，概括為不朽的本質、超自然存在，能量來源 |

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：釋聖五 北京大學/哲學系博士 教授人

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

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：釋聖五 北京大學/哲學系博士 教授人