

文殊不思議定 一轉折關鍵

課程名稱：
《文殊般若當生命實踐 - 人工智慧外一章》...32+2

主講人：釋聖玄
北京大學，哲學博士
(候選人)

本堂課—架構

經典教導

**文殊不思議定
一轉折關鍵**

未知自己

《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》

轉折：關鍵特質

****轉折：非“一般”行善**
****轉折二大重點：**
 顛覆傳統、質變
****影響轉折的
關鍵點只有一個：**
 不思議定

文殊未知的自己 一轉折點

轉折點特質 - 認清未知的自己...之一	
超越因果	✓ “如逆罪相，不可思議。何以故？諸法實相不可壞故。如是逆罪，亦無本性，不生天上，不墮地獄，亦不入樂。何以故？一切業緣，皆住實際，不來不去，非因非果。” (頁24) 注意：超越因果：“因果不滅、罪性本空”，並非沒有因果 **名相解說 - 業緣： 善業，感招樂果之因緣，惡業則招苦果之因緣。一切有情盡由業緣而生。《維摩經·方便品》：“是身如影，從業緣生。”
超越戒律	✓ “我不作凡夫見，不作聖人見，不作學見，不作無學見。不作大見，不作小見。不作調伏見，不作不調伏見。非見、非不見。” (頁21) “守戒，應持守制戒的精神，而非死守戒條。”
超越福田	✓ “如來是無盡福田，是無盡相，無盡相即無上福田，非福田非不福田，是名福田。” (頁30)
超越時空	✓ 不思議中，無過去、未來、現在相，但眾生取著，謂有出世，謂佛滅度” (頁28) ...不在方，不離方，非三世、非三世(頁8)

轉折點特質 - 認清未知的自己...之二	
超越眾生之相 頁10	✓ “眾生定相，不可得故，是故眾生界不增不減。” ✓ “舍利弗復語文殊師利言：若眾生界不增不減，何故菩薩為諸眾生求阿耨多羅三藐三菩提，常行說法？！” ✓ “文殊師利言：若諸眾生悉空相者，亦無菩薩求阿耨多羅三藐三菩提，亦無眾生而為說法。何以故？！” ✓ “我說法中，無有一法當可得故。”
超越無上佛法	✓ “佛復謂文殊師利言：阿耨多羅是名佛法不？” ✓ “文殊師利言：如佛所說，阿耨多羅是名佛法。何以故？無法可得名阿耨多羅。” (頁14) ✓ “如我思惟，不見佛法，亦不可分別是凡夫法，是聲聞法、是辟支佛法，如是名為無上佛法。” (頁15)
超越凡聖	✓ “不見縛、不見解，而於凡夫乃至三乘，不見差別相。” (17) ✓ “如我但有名字，佛亦但有名字，名字相空，即是菩提。不以名字而求菩提。菩提之相，無言無說。何以故？！言說、菩提二俱空故。(頁22) “菩提、五逆，無二相故” (頁26)

轉折點特質 - 認清未知的自己...之三	
超越分別	✓ 無分別中，則無知者。若無知者，即無言說。無言說相，即非有非無，非知非不知，一切諸法亦復如是。(頁24)
超越一切心相	✓ “佛言：...一切心相皆不思議。文殊師利言：若如是說，如來不思議，凡夫亦不思議，今無敗諸佛，求於涅槃，徒自疲勞，何以故？不思議佛法，即是涅槃，等無異故。” (頁29)
超越如來及智	✓ “如來及智，無二相故。空為如來，但有名字，我嘗云何謂是如來？！佛告文殊師利，汝疑如來耶？！文殊師利言：不也世尊！我觀如來無決定性，無生、無滅，故無所疑！” (頁27)
超越法相	✓ “不見有法是盡滅相，不見諸法有決定相。” (頁15)
綜論	✓ 不思議定：眾生成就超越諸二元對立，含終極本質、現象界：第一類：因果、戒律、福田、時/空；第二類：眾生相、無上佛法、凡/聖；第三類：諸分別、一切心相、如來/智、法相。

成就不思議定	
<p>《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》云： “思議定者，是可得相，不可思議定者，不可得相，一切眾生實成就不思議定。何以故？一切心相，即非心故，是名不思議定。是故一切眾生相，及不思議三昧相，等無分別。” (詳見《大正藏》第八冊，#0232經，頁729下，梁/曼陀羅仙譯)</p>	
經典全釋	<p>透過邏輯思維，所得到的定境，仍然被有為法/現象界諸外相所纏縛！然而，超越不思善、不思惡的直覺思維，則超越所有外相束縛，成就“不思議定 (inconceivable Samadhi)”。而且一切眾生都能成就不思議定，因為，所有心的行相，包括：心念、身/口/意諸行為...等，其終極本質一樣是如如不動的空性，而非腦、身、心...等，這一切只是終極本質/空性，值遇吾人所造作的行為，在現象界的呈現，吾人不應該迷失於其中！</p>
	<p>職是之故，一切眾生的外相，與不思議定的外相，在現象界雖然有所分別，然而，就終極本質而言，二者是無二無別。吾人唯有立基甚深的終極本質，方能正確認識不思議定的圓滿，如何成就命運不被現象界束縛的璀璨與睿智！</p>

專一定境 - 腦波變化	
腦波簡介	<p>由腦細胞所產生的生物能源，或是腦細胞的活動節奏，不論睡覺、清醒，大腦不時產生“電流脈衝”，稱之為“腦波”</p>
腦波頻率	<p>腦波與精神狀態有密切關係，依其頻率分五種：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. δ波/無意識：0.5-4 Hz 熟睡狀態 2. θ波/潛意識：4-7 Hz 打瞌睡狀態 3. α波/橋樑意識：8-14 Hz 精神集中狀態 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 慢速 α波/8-9 Hz：臨睡前頭腦茫然的狀態。意識逐漸走向模糊。 ✓ 中速 α波/9-12 Hz：靈感、直覺或點子發揮威力的狀態。身心輕鬆而注意力集中。 ✓ 快速 α波/12-14 Hz：高度警覺，無暇他顧的狀態。 4. β波/顯意識：14-26 Hz 緊張、憤怒或憂慮狀態 5. γ波/專注意識：至少30 Hz 以上，通常在40Hz，專一定境：提高意識、幸福感、減輕壓力、冥想...等。

進入禪定 - α波變化	
<p>依腦波的變化，產生禪定深淺不同的狀態；當α波的波長變短、頻率變高，則進入更高甚深的禪定狀態。</p>	
<p>入定的順序，大致如下，但依行者入定的熟練度，或有所不同：</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、共振態：是指人體的α波與宇宙的振盪頻率銜接上 二、入定態：則是α波與微中子(neutrino)發生能量交換，造成閃光的光電視覺 三、幻境：這就是所謂的走火入魔—考驗禪定的功夫 四、定境：成就天眼通、天耳通、他心通、宿命通、神足通 五、悟境：開悟、解脫、圓滿漏盡通 	

禪修 - 改變腦部運作	
第一、α波出現：	去同步化(de-synchronization)，用以調整行者的思維。
第二、慢α波(8-10Hz)出現：	建立與認知、注意力相關的思維(分佈於額葉與中央區)
第三、注意力-內守：	α波出現同步化(Synchronization)
第四、快α波(10-12Hz)出現：	涉及高效處理常式-與任何一個工作的處理相關
<p>腦部相關功能說明，如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 第一、額葉：先產生目標、考慮恰當否？決定行動。 第二、頂葉：產生身體感覺圖，感知細微的區分、抽象的覺知 第三、叢葉(太陽穴)：解碼+詮釋...聲音、形象、型態。左叢葉，用以瞭解語言概念。 第四、枕葉(大腦後部，又稱心眼)：負責將視覺資訊，傳至叢葉與頂葉，並且產生心像。 第五、叢葉、頂葉、枕葉：構成心靈樣本(Mental Template)，對所視物作出認知及詮釋 	

禪修 - 生理變化	
案例分享	<p>1978年，美國 Carl Simontons等科學家，指出： ✓使用放鬆與心像冥想(contemplation)治療法，輔助治療159位臨床上被判定無可救藥的癌症病人令其延壽： • 63位成功多活超過兩年。 • 其中22%的病人，再也完全檢查不出任何的癌細胞。 • 19%病情大幅改善，32%則維持穩定的病情。 • 研究者發現：病人康復比例，完全與其心像的能力有關。</p>
心智力量 Vs. 免疫功能	<p>心智或心靈力量，足以驅動免疫系統，擊退人生困境：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 腦科學家肯定荷爾蒙 - “β內啡肽”(β-endorphin) 它是一種腦內嗎啡，正發揮著關鍵性效用。 2. 研究顯示：人體免疫細胞上佈滿“腦內嗎啡”的接收器(receptor)，當人們展現正向的心像及情緒時，大量有助於腦內嗎啡的分泌，藉此活化免疫系統，進而促進病情之好轉。這與上述《黃帝內經》所強調：情緒與意識對身體之改善，的確是不謀而合。

禪修 - 坐禪不在艱	
聖玄語露	<p>“坐禪不在腿，禪和子當在生活中參悟禪機。”</p>
經典依據	<p>《六祖壇經》云： ✓ “無障無礙，外於一切善惡境界，心念不起，名為坐” ✓ “內見自性不動，名為禪”。 ✓ “外離相為禪；內不亂為定”。 ✓ “若見諸境，心不亂者，是真定也”。 (《大正藏》第48冊，#2008經，頁353中，元/宗寶編)</p>
綜論	<p>第一、長期禪坐，改變腦部運作，是謂“腦神經重塑”(neuro-plasticity, re-organization)，產生“特質效果”(trait effect)，及良性迴圈。</p> <p>第二、心靈革命徹底提振生理功能，進而解決人生困境，包括：無盡的忙碌、不智的盲從，以及愚癡的迷茫！</p>

至深的祝福：諸事吉祥圓滿



主講人：周麗玉 北京大學(經濟系)/附屬大學士候選人

2020-8-27短片：轉折點...之一

劇情
簡介

- ↓一位燈塔員的遺囑，帶給六位路人甲的生命省思：
 - ▷約翰·格理芬：塔員用50元，向其父學會...什麼是人格。
 - ▷唐娜·威爾金斯：數年前，你改變我的一生，但我尚未能致謝！因為：
 - ✓當你面對失去，卻依舊勇往直前！你的微笑，讓我鼓勇氣前行！你的花時時提醒我：暴風雨中勇猛邁進
 - ▷理·馬克：貝殼是你新婚的信物！你說的：我愛你...這句話，在我婚姻逝去時，帶給我勇氣克服自傲，活下去！感謝您！給我好榜樣！
- ↓歌曲/此刻最珍貴：你救我，就像發光的燈塔，給我光明！你要與眾不同，看手伸向何方！當我一無所有，你給我堅強
“用我們的心和手，讓燈塔大放光明！此刻，距離消失了！今夜，我們可以到海灘，照亮來時路！”

2020-8-27短片：轉折點...之二

關於
轉折
點

- ↓有二意：
 - ✓Breaking Point:在困難，或局勢極端重要時刻..讓步了！
 - ✓Turning Point 某些事件，或局勢的發展，經歷重要的“方向性變化”或“質變點”。
- ↓提問：你曾經歷...轉折點嗎？！...分享。
- ✓例如：人生五大事：財、事業、家庭、健康、人際
- ✓簡要說明：原委、直擊重點生命啟發
- ↓分享名言：
 1. 1937年匈牙利諾貝爾生理醫學獎得主Szent-Gyorgyi 說：“看每個人都看得見的東西，去想沒人曾經想的事。”
 2. 1926年諾貝爾物理學獎得主，薛定諤(Schrodinger) 說：“一個人若從來不反駁自己，是因為，實際上他從不講任何話”(If a man never contradict himself, the reason must be that he virtually never says anything.)

2020-8-27短片：轉折點...之(三)
轉折點 - 特質

世間
法

- ✓帶來感動、勇氣、前行力量
- ✓帶來生命啟發

出世
間法

1. 顛覆現象界的一切展現
2. 幫助眾生認清未知的自己：
3. 超越一切束縛：展現最深的潛能
4. 正觀利益眾生：不再迷失在自/他的分別。
5. 圓融自/他的合一關係：alinement; the perfection of complete union.

2020-8-20短片：真理乎?!...之一

劇情
簡介

- ↓坊間傳言：
 - ✓跳舞，能長壽：陶金，36歲而亡。
 - ✓晨起早操，能長壽：央視馬華，36歲而亡。
 - ✓學佛，能長壽：向佛出家的女女演員陳曉旭，42歲而亡。
 - ✓唱歌，能長壽：姚貝娜，三十餘歲而亡；臧天朔，四十多歲而亡；布仁巴雅爾，五十多歲而亡。
 - ✓說笑，能長壽：諧星侯耀文、李咏...五十多歲而亡。
 - ✓勤動腦、多動手：能預防老年癡呆：日本指揮家小澤徵爾，動手、動腦、臉部表情最豐富，但他...癡呆了！
- ↓奉勸世人：不要隨意，改變自己 + 不要隨意，信這、信那... 沒孫盼孫，最終含淚而去！
- ↓鼓勵：隨心所欲、淡泊從容、自由自在 + 舒服一秒，是一秒它說：這是真理！

2020-8-20短片：真理乎?!...之二

關於
真理

- ↓真理/Truth：
 - ✓真理：常被定義為...與事實或實在...相一致。
 - ✓使用真理概念的學科：科學、哲學、宗教...等。
 - ✓智人脫離宗教迷信以外的真理概念：始古希臘時期，於西方文明中，開始...科學與人文並重。
 - ✓探求真理可能是人類的本性之一，然而有意識地區別真理與謬誤，始自公元前五世紀的古希臘哲學家...巴門尼德...關於“真理之路”與“意見之路”的區別
 - ✓“真理被認為是永恆的、不變的”...對真理最通俗描述。
 - ✓第一次對真理進行哲學思考的是亞里士多德，近世幾乎所有真理理論都可以追溯到他。《形上學》上，他的名言：“是什麼說不是什麼，不是什麼說是什麼，這是假的；是什麼說是什麼，不是什麼則說不是什麼，這是真的。”