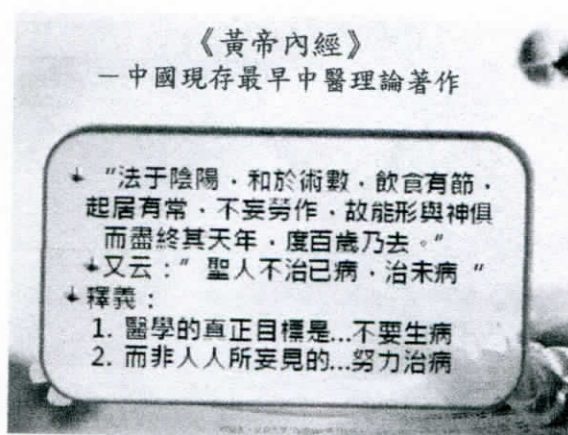


| 二十一世紀 - 生物科技的挑戰 | |
|-----------------|--|
| 主流 | <ul style="list-style-type: none"> ✓21世紀·生物科技的世紀。 ✓腦與心智的關係：是21世紀研究的主流 ✓基因工程：改變吾人對生命的定義，以及對生存的看法 ✓長年的耕耘，美國花費32億美金，於1999年12月，成功破解人體第22號染色體。 |
| 腦與心智整合 | <ul style="list-style-type: none"> ✓22號染色體上的基因與免疫功能、被證實與下列相關：精神分裂症、心臟缺陷、智能不足，以及癌症...血癌、腦癌、骨癌、神經纖維癌 ✓生物科技與基因工程，由實驗室的專業知識，邁向科普 ✓21世紀，最強大的經濟動力：人腦所開發出來的知識。 ✓“生物資訊學 (Bio-information)：意指，資訊/信息與生命科學的整合學科，是最新的領域。 ✓本課程極度重要性 - 提供佛學與時代前沿科學...知識統整 ✓過氣的 (obsolescent) 系統，很快會被腦部淡出知覺系統 |



腦科學家—新發現

洞悉先機

✓1978年，Carl Simontons 等人，洞悉先機
✓發現：病人康復的比例，完全與其心像的能力有關。

心智力量

✓上述研究說明：心靈力量，足以驅動免疫系統，令其擊退癌症大敵

新發現

✓腦科學家已經發現，並且肯定荷爾蒙—β內啡肽 (β-endorphin)，是腦內啡啡，正發揮著關鍵性效用

腦內啡 vs. 免疫系統

1

•人體免疫細胞上，佈滿腦內啡接收器 (receptor)
•當人們展現正向的心像及情緒時，大量有助於腦內啡的分泌

2

•正向思維及情緒，大量有助於腦內啡的分泌，腦內自動分泌β內啡肽等二十餘種好的荷爾蒙，藉此活化免疫系統，進而促進病情之好轉

3

•促進“腦內啡”的分泌與釋放，可謂是腦科學的重要思維突破

人類需求的五大層次 (人本心理學之父—馬斯洛)



成果—展現

- ✓真我實現 (Self-Realization)
 - 當一個人圓滿“真我實現”時，大腦自動大量分泌腦內啡。
 - 許多滿懷愛心的傳道士，到非洲傳染病叢生的落後國家佈道，但他們通常不為疾病所苦。
 - 這可以視為“自我實現”的圓滿，令其體內大量分泌高質量的腦內啡，進而促進免疫功能。
 - 禪修，被視為：“真我實現”的方法之一

專一定境 —腦波變化

專一定境 - 腦波變化

| | |
|------|---|
| 腦波簡介 | 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” |
| 腦波頻率 | 腦波與精神狀態有密切關係，依其頻率分五種： <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

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。

- 入定的順序，大致如下，但依行者入定的熟練度，或有所不同：
- 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、神通通
 - 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、注意力相關的思惟(分佈于額葉與中央區)
- 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

腦部相關功能說明，如下：

- 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

| | |
|----------------------|--|
| <p>案例分享</p> | <p>1978年，美國 Carl Simontons等科學家，指出：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓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： <ul style="list-style-type: none"> • 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> | <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)它是一種腦內啡啡，正發揮著關鍵性效用。 2. 研究顯示：人體免疫細胞上佈滿“腦內啡啡”的接收器(receptor)，當人們展現正向的心像及情緒時，大量有助於腦內啡啡的分泌，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 - 對腦運作的影響

- 第一、長期禪坐，改變腦部運作，是謂“腦神經重塑”(neuroplasticity, re-organization)，產生“特質效果”(trait effect)及良性迴圈。
- 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！
- 第三、要在禪修中...學習禪：禪，很重要的基本訓練，在於：使腦的直覺能力加速成熟，由削弱情緒的放任起伏，進入祥和的覺性。
- 第四、內心之旅-走入生活的序曲：觀照覺醒，讓禪和子學會與生命力的主流結合。覺醒，意指超越“我、法”二執的束縛，易言之，超越心的一切束縛。因此，腦功能強大了，生命力茁壯了！因此，擇別塵土生活走向人群，面對問題、解決問題，帶領人類開發本具智慧。正確活出自己，同步當他人的天使！

坐·禪·不思議定

| | |
|---------------|--|
| <p>聖玄語露</p> | <p>“坐禪不在腿，禪和子當在生活中參悟禪機。”</p> |
| <p>經典依據</p> | <p>《六祖壇經》云：</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓“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”。 <p>(《大正藏》第48冊，#2008經，頁353中，元/宗實編)</p> |
| <p>文殊不思議定</p> | <p>《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》云：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 不可思議定者，不可得相。 2. 一切眾生實成就不思議定。何以故？！ 3. 一切心相，即非心故，是名不思議定。 4. 一切眾生相及不思議三昧相，等無分別。 <p>不可思議定，為眾生給出最大的鼓舞，因為，眾生皆可成就此，不可思議定，是統攝修行的制高點。</p> |

至深的祝福：諸事吉祥圓滿



2020-10-8開場視頻：知識份子 vs. 條件...之一

劇情
簡介

- ◆ 場景：2017-8-22，肯迪博士 /Ibram X.Kendi 在佛羅里達大學/Univ. of Florida 的開學典禮15分鐘演講。
- ◆ 主講人簡介：
美國作家、歷史學家、國際關係教授。
美國大學：反種族主義研究與政策中心的創始主任
佛羅里達大學的非裔美國人歷史教授。
- ◆ 劇情 - 重點有二：
1. 怎樣才算是知識分子？
2. 你不需要擁有博士學位，也可以加入知識份子學府

2020-10-8開場視頻/啟示 - 知識份子 vs. 條件...之二

知識
份子
應具備
條件

- 一. 什麼不是知識份子：
 1. 博士學位 ≠ 知識份子
 2. 教授 ≠ 知識份子
 3. 學術研究者 ≠ 知識份子
 4. 學識淵博 ≠ 知識份子
- 二. 什麼是知識份子，應該具備下列條件：
 1. 求知慾：不代表學識淵博，而是做到放下陳舊的觀念
 2. 包容性：包容不同背景、觀點、國家/種族...等隔閡
 3. 態度開放：建立世界觀/宇宙觀，更關鍵：吻合時代脈動
 4. 自我省思與批判：建立自我審視的概念，並且要時時從新定位自我
 5. 大無畏心：勇於顛覆傳統、揭示真相

2020-10-8開場視頻/啟示 - 知識份子 vs. 條件...之三

聖玄
自我
審視

- 一. 什麼不是知識份子：
 1. 博士學位：我沒有博士學位，我只是博士候選人
 2. 教授：我不是教授。我是一位傳道者。
 3. 學術研究者：我不只作學術研究，我是：學術、信仰與踐行者的三合一。
 4. 學識淵博：我的所有學識背景，全然用來利他
- 二. 什麼是知識份子：
 1. 具有求知慾：我永遠走時代最前沿...開課、寫作等
 2. 具有包容性：我可以包容基督教徒當我的弟子/學生，穆斯林當我的朋友...等。時時將眾生刻在手掌心為苦難眾生，每年樂捐超過NT\$400萬，為亡靈作七
 3. 自我批判：我經常作全球性大懺悔，調整自我定位
 4. 大無畏心：勇於顛覆傳統..將道場建立在每個人的心中...揭示真相。自2020-1-23每天發佈戰疫法布施

2020-10-8開場視頻：知識份子 vs. 條件...之四

糾偏
與
導正

- ◆ 源於2020-9-24開場視頻“模擬 vs. 實際”
主講人Matt Damon稱其伙伴班·艾佛列克()為大哲學家，引其言說：
“用我的好點子...有多好...來評價我，別用我的爛點子...有多爛...來評價我”。
- ◆ 請尊重主講人原始觀點：Matt Damon在視頻中尊稱：Ben Affleck為大哲學家，自有他心中的一把尺，評者不該以獲得博士學位來自作評斷。
因為，根據kendi教授的觀點：
“你不需擁有博士學位，可以加入知識份子學府”
- ◆ 真例舉證：
陳寅恪先生與錢穆、陳垣、呂思勉並稱“現代四大史學家”。寅恪先生，學貫中外古今，也是清華大學鼎鼎大名的國學教授，但他一生未曾獲得一張文憑。