



2008年1月9日
P.124

授課教師：振法（松果）法師





(許朝益 攝)

十一月二日本校舉辦首場「大師講座」，邀請了國際腦神經權威，同時亦是暢銷書《禪與腦》(Zen and the Brain)的作者奧斯汀教授(Dr. James H. Austin)，以「東西方心靈探索的匯集：禪與腦科學觀」為題，分享他從科學實驗分析發現，在不同的禪修過程中，腦神經所產生的變化。

現場吸引三百多位聽眾，包括朱迺欣、張楊全、陳榮基、黃錦章、吳禹利、楊賢馨等神經科主治醫師都特別前來聽講。大師演說生動精彩，一掃科學與禪學艱澀難懂的印象。

演講一開始，究心禪修三十多年的奧斯汀教授，即直指禪修核心。藉著他所佩戴的手錶，沒有數字，只有「NOW」，來提醒與會聽眾時時把心放在當下，不想過去也不擔心未來。

大師講座

禪與腦科學觀

國際腦神經權威奧斯汀分享
禪坐可改變腦神經反應模式 消融自我達到禪悅

出處：法鼓研修院訊
第二期

奧斯汀接著從「禪坐的練習與自我的認知」、「大腦分區的功能」、「意識的來源」等議題切入，說明現今對禪與腦的基本概念。他指出，一般人鮮少思考「我是誰」。自我(Self)是由主格的我(I)、受格的我(Me)與所有格代名詞的我(Mine)所構成，I是傲慢、具侵略性的；Me較為脆弱，會被傷害；Mine則是所有執著的根源與重心，堅固且固執。透過打坐的練習，六根不再活躍，內心達到一片清明；「禪定」狀態則是I被解放了，沒有自我時間限制；Mine的恐懼消失，沒有我執，世界是多元、和諧與合一的。

奧斯汀更進一步說明，打坐時「幻覺」、「入定」、「出定」或是「開悟」等過程中，腦部覺知的相應狀態。他強調「禪定」或者「開悟」，腦部對外界覺知的相應狀態產生隔絕，進入內在智慧的階段，而且開悟者是無有恐懼，超越時間性的；體悟萬物、眾生之平等性。

奧斯汀根據最新的科學分析，證明成人的腦仍具有可塑性，一旦達到肉體上的感覺被阻斷時，腦部神經便有明顯的變化，並會產生前所未有的禪悅狀態，而打坐便是訓練大腦在這方面做改變的一種方式。

從孩提時代起，我們依著皮膚，建立自我/他人(self/other)的界線與障礙。當你我互相注視時，我們兩人都把彼此當作是「他人」，同時，在場的第三者也會將我們當作「他人」。但若有第四位觀察者到來，他恰好是一位開悟的人，雖然見到不同的眾生，他會超越我們虛構的分別，把我們四位看成比較大的「一體」(one)的一部分，不會以皮膚的界線來分彼此。

相對於身體自我，內隱自我(implicit self)包括主格的我(I)、受格的我(Me)、所有格代名詞的我(Mine)。這三種「我」的連結，緊密、複雜又互補，我們稱此一心理建構為I-Me-Mine。

禪宗訓練的初步，要先認識此I-Me-Mine複合體(complex)的存在，它在日常生活中的反應，進而對它探究和修剪：放棄掌控的I，放棄Me的保護舉動，和消除被Mine奴役指使，達到「無我、無我所」的境界。

奧斯汀教授對於I-Me-Mine消融的境界，有如下說明：(1)主格的我消融時，可從強迫性作為(compulsive

doing)與「時間」的壓力中解脫。

(2)受格的我消融時，則無有恐懼。

(3)所有格代名詞的我消融時，則可體悟萬法「如是」(不來不去)，消除「我要擁有」的執著；並且也可消除自他分別，體悟萬法平等一體。

講演最後，教授以一般人路見惡犬的恐懼為例，讓聽眾體驗「受格的我」的作用：惡犬的主人立了「小心(BEWARE)惡犬」的警示牌，行人非常害怕。但是，若此惡犬可學習覺察(BE AWARE)心念，學習禪定，則可讓行人無有恐懼。

此時，我體會人人內心都有惡犬，如何時時學習降伏，則是禪修者的要務。同時，我也突發奇想：本校可在新生入學時，每人分配一隻惡犬，若能學習將惡犬降伏成為禪犬，無有恐懼，則可做為畢業評量的指標。但希望大家不會因此而不敢來報考。

《心經》云：「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙；無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」不知此類佛法對消除「恐怖主義」的根源是否有幫助？

校長回應
禪與腦：自我與無我



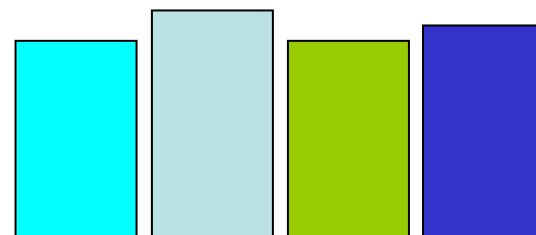
四諦 }
四相 } → 十六行相

二地 { 上地 --- 定地 -- 色、無色界共八地
下地 --- 散地 — 欲界一地



別相念住

分別修身、受、心、法四念住觀



身 受 心 法

觀身不淨

觀受是苦

觀心無常

觀法無我

先選擇四念住中的其中一相念住來修習



持續修習「別相念住」
帶動其他念住的成長



總相念住

「別相念住」成就之後，進修「總相念住」。
或取修身、受、心、法之二境、三境，
或四境的合緣為所觀。



四念住→身、受、心、法將一起成長

