

心智科學

開發自心智慧與潛能，探索生命實相

陳履安



第一節課：心智科學簡介

課程內容	實驗方法	目的
① 心智科學簡介	五分鐘禪睡	初步體驗覺
② 心智科學的發展歷程		
③ 心智科學的突破		
④ 內觀科學的基礎：止	靜止	升起智慧
⑤ 內觀科學的基礎：觀	觀念頭	熟悉自心運作
⑥ 內觀科學的基礎：慈悲	慈悲、調身	突破自我的束縛

心智科學

心智科學是一門

結合傳統科學與內觀科學，

開發自心的智慧與潛能，

探索生命實相的科學。

什麼是「科學」？

科學的兩大系統

① 傳統科學：研究者觀察外在世界

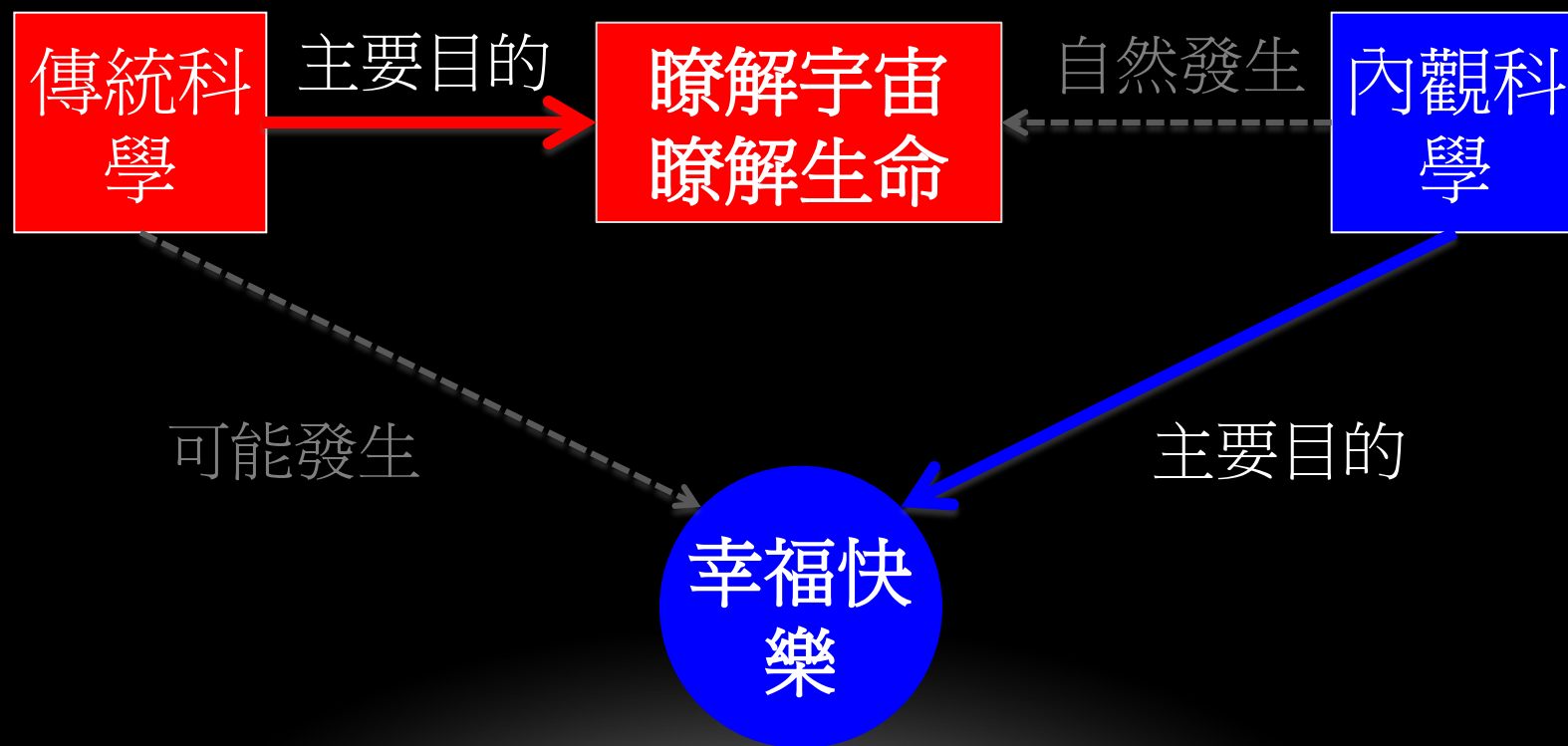
- 抽象：數學、純物理學...
- 物質：物理、化學、電機、電腦、醫學...
- 意識：心理學、大腦學、認知學...

② 內觀科學：研究者向內觀察自心

傳統與內觀科學的目的

研究外在

研究內心



心智科學 = 傳統科學 + 內觀科學



■ 研究者觀察外在世界

■ 研究者向內觀察自心

什麼是「心智科學」？

- 開發自心的智慧與潛能，探索生命實相的科學
- 特色：結合兩大系統的研究方法
 - ① 傳統科學的邏輯實證法
 - ② 內觀科學的內觀實證法

傳統科學瞭解宇宙和生命的方法

傳統科學

- 透過觀察外在物質現象
 - 宇宙一切萬物的起源是什麼？
 - 人類是那里來的？ 我從那里來？
有沒有前生來世？
- 學科
 - 物質：物理學、天文學、大腦學...
 - 意識：心理學、大腦學、認知學...
- 方法：邏輯實證法 (科學方法)

邏輯實證法（科學方法）

- ① 客觀的觀察外在現象收蒐資料
- ② 客觀的形成定理
- ③ 客觀的根據定理延伸或預測新的資料
- ④ 客觀的檢測資料

內觀科學尋找幸福快樂的方法

- 以自已的身心作實驗
- 瞭解快樂痛苦的本質
- 向內觀察自已的內心世界（禪修）
 - 覺
 - 止
 - 觀...

內觀科學

內觀科學的關鍵是什麼？

- 以自己身心作實驗
- 以「覺」開發自心智慧與潛能

覺：開發自心的必要條件

■ 覺有四個層次：

① 感官知覺

② 心理覺受

③ 覺知覺者（自證） Awareness

④ 本覺

實驗：五分鐘禪睡

步驟

- ①全身內外放鬆
- ②給自己一個指令：“我要開始進入睡眠了！”
- ③給自己一個指令：“我要體驗入睡的過程！”

注意：

- 僅下一個“指令”不要一直想
- 不要受涼、不要受驚嚇

禪睡二大功能

① 培養白老鼠！

- 恢復能量、身心充電
- 五分鐘相當三十分鐘睡眠
- 熟習後有時眯眼睡十來秒就夠了
- 身睡心不睡、腦休心不休

② 體驗「覺」



體驗「覺」

- 體驗「覺」：禪睡
 - 在睡的自己 vs 知道自己在睡的自己
 - 知道自己在睡的那個感覺就是「覺」
 - 鬧鐘響前先醒來關鬧鐘的經驗
 - 經常保持「覺」，就是開發自心的鑰匙
- 體驗「知覺」：腳踩地
 - 腳踩地的感覺，是快速回到「覺」的方法

第二節課：心智科學的發展歷程

課程內容	實驗方法	目的
① 心智科學簡介	五分鐘禪睡	初步體驗覺
② 心智科學的發展歷程		
③ 心智科學的突破		
④ 內觀科學的基礎：止	靜止	升起智慧
⑤ 內觀科學的基礎：觀	觀念頭	熟悉自心運作
⑥ 內觀科學的基礎：慈悲	慈悲、調身	突破自我的束縛

心智科學 = 傳統科學 + 內觀科學



- 研究者研究外在世界
- 方法：邏輯實證法

- 研究者向內觀察自心
- 方法：內觀禪修

內觀科學的特色

- 研究者以自己身心作實驗，透過內觀禪修，親自體驗內觀科學的“理論架構”。
- 也就是說，內觀科學的理論架構是可以被研究者“親身經驗”到的。而不是觀察別人或白老鼠！

內觀科學的理論架構

① 中觀論：一切內外現象，都是空性的

- 緣起性空：經由分析推論，一切事物都不具有自性
- 空性：一切外在和內在現象以及「我」的觀念，都沒有真實的存在性，因此是空性的
- 相互依存：物質和心靈的一切現象，都是相關聯、互為因果的

② 唯識論：一切唯心造

- 心外的一切、宇宙萬法都是心化現的

內觀科學的目的

- 目的：開發智慧，得到幸福快樂
 - 平等性智
 - 妙觀察智
 - 成所作智
- 過程：自然產生一些現象
 - 瞭解宇宙生命真相：前生、靈界、外星...
 - 開發自心中很多潛能：神通、他心通、遙感...

內觀科學過程中瞭解宇宙實相的範例

■ 《楞嚴經》中提及地球的形狀

- 佛弟子阿那律陀雙目失明
- 修成後以天眼見閻浮提(地球)，像庵摩羅果(印度一種橢圓形水果)

■ 《俱舍論》中提及地球的外在環境

- 地輪依水輪、水輪依風輪、風輪依空輪
- 地球是圓形，地球表面大部分是水，水週邊是大氣層，大氣層週邊是太空

爲什麼二十一世紀兩大科學開始結合？



十八世紀以前 宗教家解釋宇宙和生命

- 西方：宗教家以外之人不允許解釋



- 東方：透過內觀自已經驗 或 接受經教記載

十八世紀～二十世紀

傳統科學探索宇宙生命的進程

■ 科學家解釋宇宙和生命的實相

■ 唯物主義

- 物理、天文、大腦、心理、認知...科學突破
- 研究不完的題材，心靈沒被否定，但被擱置

■ 進化論

- 假設一切是遺傳演化來的
 - 更不研究心靈方面的問題了
-

二十世紀末

心智科學開始結合傳統與內觀科學

三大原因：

- ① 物質發展≠人類幸福快樂
- ② 邏輯實證法（科學方法）不可靠；無法用以探索宇宙生命實相，只是“局部有效”。
- ③ 傳統科學中的重要結論與內觀科學越來越相近

① 物質發展≠人類幸福快樂

邏輯實證法（科學方法）

- ① 客觀的觀察外在現象收蒐資料
- ② 客觀的形成定理
- ③ 客觀的根據定理延伸或預測新的資料
- ④ 客觀的檢測資料

② 邏輯實證法的問題 1

- 科學家已經知道沒有所謂的「客觀」
- 科學家應用此法，往往不同科學領域會得到完全不同的結果。

② 邏輯實證法的問題 2

■ 科學家研究時，必須注意到以下兩個要件：

- ① 實驗是可以測量的（要有數據）
- ② 實驗是可以重複的（別人也做得出來）

■ 但很多生命現象和重要研究課題是不可測量、也不能重複的，譬如：

- 夜間的「夢」、白天的「念」
- 死亡的過程
- 人類的快樂與幸福
- ...

② 邏輯實證法不可靠且僅局部有效

- 邏輯實證法不可靠
- 邏輯實證法儘局部有效
- 開始允許其他的研究方法。如認知科學。
- 很多理論是無法以實驗證明的“數學架構”
 - 超弦 (Super String)：不能用實驗證明
 - 暗物質 (Dark Matter)：沒有質量只能推測

③ 理論越來越相近 - 1

傳統科學

人類常識與實相有相當差距

■ 相對論

- 四維時空、時空彎曲
- 質能互換

■ 量子論

- 觀測者現象
- 測不準定理

內觀科學

感官覺知的世界不是實相

- 色不異空、空不異色...
- 一切有爲法如夢幻泡影

③ 理論越來越相近 - 2

傳統科學

科學永遠不可能建構「實相形態」

- 1927，哥本哈根學會重要結論
- 永遠無法解釋「情景後面」事物真正的情形
- 科學家追求的是數學架構，而是追求實相

內觀科學

實相可以被經驗但是不能用言語來形容的

③ 理論越來越相近 - 3

傳統科學

- 一切現象是互相關連的
Theory of Connectedness
- 局部因果論不成立
- 零點能量場是真空，又是一切現象的源頭

內觀科學

- 一切現像是緣起
- 因果論
- 真空妙有

RECAP

心智科學結合傳統與內觀科學

三大原因：

- ① 物質發展≠人類幸福快樂
- ② 邏輯實證法（科學方法）不可靠；無法用以探索宇宙生命實相，只是局部有效。
- ③ 傳統科學中的重要結論與內觀科學越來越相近

第三節課：心智科學的突破

	實驗方法	目的
① 心智科學簡介	五分鐘禪睡	初步體驗覺
② 心智科學的發展歷程		
③ 心智科學的突破		
④ 內觀科學的基礎：止	靜止	升起智慧
⑤ 內觀科學的基礎：觀	觀念頭	熟悉自心運作
⑥ 內觀科學的基礎：慈悲	慈悲、調身	突破自我的束縛

二十世紀末

心理學、大腦科學、認知科學等...

開始了一些近似內觀科學的研究

- 突破了心靈不屬於科學研究的禁忌
 - 接受了新的研究心靈和生命的方法
 - 進行了大量大腦與心靈關係的研究
 - 部份主流學府甚至開始了出體、輪迴的研究
-

有意識獨立存在於大腦之外

- 2001年5月，加州理工學院科學會議上發表
- Dr. Sam Parnia of University of Southampton of England
- “Study on Brain Function in Clinically Dead”
 - 56位腦波停止又活回來的人，在大腦不活動時居然有意識
 - 7人記得，4人能清楚記得那段時間所發生的事
 - 知道來來去去的人、交流談話
 - 有的曾和往生的親友交談。有的見到外星生物等等
 - 覺得有強光、沒有身體存在。感覺安祥、和平、愉悅
 - 之後又研究了3500人，顯示「有意識獨立存在於大腦之外」

意識出體方面的研究

- Johns Hopkings University
- 對意識離開身體的主題已研究多年，例：
- 研究手術中全身麻醉的病人意識離開身體的現象
- 一些全身麻醉的病人，手術完成醒來後，居然記得開刀的過程，還能夠把過程仔細描述出來
- 這種現象被記錄了一千多次

輪迴學方面的研究

- Life after Life, University of Nevada, Las Vegas. Dr. Raymond Moody. 150
- Near Death & Out of Body Experiences in the Blind : University of Connecticut, Dr. Kenneth Ring
- Reincarnation Research - Mount Sinai Medical Center in Miami. Yale University, Dr. Brian Weiss
- Reincarnation Research - University of Virginia School of Medicine, Dr. Ian Stevenson. 3000 Children.

二十一世紀

心智科學將會使人類有飛躍性的進化

而成為通識和常識教育，需具備三個條件

- \$：資源充足
- 人：師資的培訓
- 研究計劃

研究計劃

1. 通識課程研發

2. 研究已知的現象

- 靈魂出體現象、與靈界溝通/鬼神
- 輪迴記憶現象
- 零點能量場與心的關係
- 心與物之間關係的研究和應用
- 念力、波、共振的研究理論和應用...

研究計劃

3. 研究神通功能

- 念力和能量治病
- 透視力
- 看到過去的能力
- 預言能力...

研究計劃

4. 研究禪修啓發的功能

- 對自己苦樂的控制
- 透過祈請、持咒等等治病的能力
- 突破性的醫療觀念、方法、科技
- 禪修的科學化和在日常生活中的普及
- 開發自心和體驗生命實相的方法與科技...

第四節課：內觀科學的基礎 – 止

課程內容	實驗方法	目的
① 心智科學簡介	五分鐘禪睡	初步體驗覺
② 心智科學的發展歷程		
③ 心智科學的突破		
④ 內觀科學的基礎：止	靜止	升起智慧
⑤ 內觀科學的基礎：觀	觀念頭	熟悉自心運作
⑥ 內觀科學的基礎：慈悲	慈悲、調身	突破自我的束縛

第四節 課 本課內容

- ① 理論：身心靜止，升起智慧
- ② 研究：西方學府的科學實驗
- ③ 實驗：“止”
- ④ 應用：生活中

內觀科學理論的特色

- 研究者以自己身心作實驗，透過內觀禪修，親自體驗內觀科學的“理論架構”。
- 也就是說，內觀科學的理論架構是可以被研究者“親身經驗”到的。而不是觀察別人或白老鼠！

內觀科學的理論架構

① 中觀論：一切內外現象，都是空性的

- 緣起性空：經由分析推論，一切事物都不具有自性
- 空性：一切外在和內在現象以及「我」的觀念，都沒有真實的存在性，因此是空性的
- 相互依存：物質和心靈的一切現象，都是相關聯、互為因果的

② 唯識論：一切唯心造

- 心外的一切、宇宙萬法都是心化現的

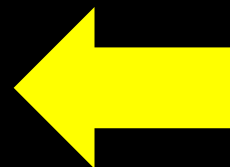
內觀科學的目的

- 目的：開發智慧，得到幸福快樂
 - 平等性智
 - 妙觀察智
 - 成所作智
- 過程：自然產生一些現象
 - 瞭解宇宙生命真相：前生、靈界、外星...
 - 開發自心中很多潛能：神通、他心通、遙感...

內觀科學基礎：止



- 研究者向內觀察自心
- 方法
 - 覺
 - 止
 - 觀...

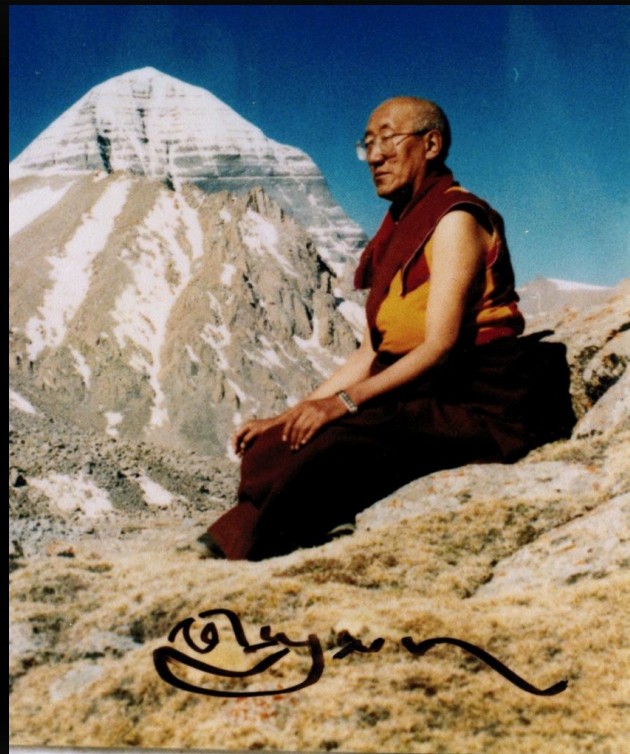


理論：身心靜止，升起智慧

- 以為腦子要不停的想，否則會生鏽
- 不知道大腦寧靜時，自心的巨大能量才能顯現
- 不想、不分析時，自然會產生澄明清晰、天人合一的覺受

止的科學研究：心能影響脈搏和血壓

- 1993年
- 波卡仁波切被哈佛大學請去作實驗
- 破了很多紀錄
 - 心跳可快可慢
 - 血壓可高可低
 - 較長時間不呼吸



實驗：止 1 專注法

- 方法 1：專注在數呼吸
- 方法 2：專注呼吸腹部起伏
- 方法 3：專注一小點小物

實驗：止

- 坐姿、眼、環境

- 止的方法

- ① 專注法

- ② 自然安住法

止的功能科學研究：：靜坐有益健康

- Dr. Herbert Benson of Harvard Medical School
- 1967，研究36名禪修者，發現靜坐時，比一般人少用37%氧氣、心跳慢3下、Beta波增加
- 發現用重覆聲音的禪修，像是佛教常用的六字大明咒，嗡嘛呢貝美吽，會幫人放鬆，減輕壓力
- 1988，發現禪師靜坐氧氣少用64%，心跳每分鐘4下
- 1979，測試拙火瑜珈修行者，手腳指溫度增高。用3x6冰水濕被，包住修行者，45分鐘烘乾

實驗：止 1 專注法

■ 方法 1：專注在數呼吸

■ 方法 2：專注呼吸腹部起伏

■ 方法 3：專注一小點小物

止的功能科學研究：手術前靜坐

- Columbia University

- Dr. Mehmet Oz

- 心臟外科手術前，要患者靜坐一星期

- 靜坐的功能根據統計

- 能使體內生理活動的速度變慢
- 動手術時失血較少、輸血量也相形減少
- 復原比較快，意外少

實驗：止 1 專注法

- 方法 1：專注在數呼吸
- 方法 2：專注呼吸腹部起伏
- 方法 3：專注一小點小物

止的功能科學研究：靜坐在歐美流行

■ 2003年8月4日，Time Magazine

- 學校、醫院、企業、監獄... 開始有「禪修中心」
- 醫院醫師開始建議患者以靜坐方式，避免和減緩長期病痛，例如心臟病、AIDS、癌症等等
- 也用禪修治療憂鬱症、躁動症等等

■ 每天靜坐兩次，每次20分鐘，免疫力增強20%，可以省下平均每個月200美金的醫藥費

止的要點

- 昏沈時，五分鐘禪睡，眼向上看
- 念頭太多時，放鬆身心，眼向下看
- 要「覺知」念頭，任念頭起落而不理會
- 不要追求無念
- 不要執著境界

止與開發自心的關係

- 止的四種狀態：清澈、潔淨、鮮明、開闊
- 經常練習“止”，自心中的境界會自然顯現
- 境界：無雲晴空 vs 各種神通現象
- 止是開發“覺”的基本功課

實驗：止 2 自然安住法

- 自然放鬆
- 3 原則
 - 無整
 - 鬆坦
 - 寬住

自古傳下來的內觀科學 “實驗手冊” 範例

- 練習止的注意事項：楞嚴經與五十陰魔
- 西藏度亡經

楞嚴經五十陰魔

- 在禪修有進展時，會有各種感覺和感受、出現各種境界
- 見解不正確，對覺受和境界產生執著，就會落入魔境
- 保持覺性清楚明白、不執著覺受，就不會落入魔境。
- 魔境出現的原因
 - 自己內心升起的障礙，以及從外界招惹來的能量干擾
 - 自己錯誤的見解造成的害人害己的行為。
- 禪修時，如果不自認為已成佛成聖了，對升起的各種善惡境界不生歡喜心，就稱為“善境界”。

楞嚴經五十陰魔 1~5

1. 意識出竅：你忽然意識出竅，跑到身體外面了，可以穿牆透壁，傳統科學稱為靈魂出體。
2. X光眼：你忽然能清楚看見自己身體里面的器官，甚至能把體內的小寄生蟲取出。
3. 聽到法音：你忽然能從虛空中聽到說法的聲音，或感覺十方世界同時對你傳法。
4. 見光見佛：你忽然感到十方世界都變成紫金色；所有生物都變成了神佛；看到一佛受千佛圍繞，百億個不同的外星和多異次原世界和蓮花同時出現。
5. 彩色宇宙：你繼續降服妄念，禪定和智慧平等；修到沒有念頭時，忽然整個世界宇宙都遍滿彩色，清晰明瞭。

楞嚴經五十陰魔 5～10

6. 暗中見物：忽於在黑暗的房間室內，也什麼都看得見
7. 身如草本：覺得身和草木一樣，刀砍火燒，都沒有感覺
8. 佛國現前：忽見山河大地都成佛國，光明遍滿；諸佛遍滿空界，樓殿華麗；下見地獄，上觀天宮，毫無障礙
9. 千里眼順風耳：忽然夜晚可以隔物遙視，觀見遠方城市街道，看或聽到遠處的親友說
10. 以爲悟道：見到佛菩薩或上師成就者；突然能說出精妙的佛法。這是修定時有雜念，引來天魔入心，不是證悟

楞嚴經五十陰魔 摘錄

21. 貪求善巧

- 如果你在禪定時，執著圓滿，生出貪求創新的念頭，想以善巧方便，廣行佛事，教化眾生，這時，就會有天魔附在別人身上來對你說法。這個魔附身的人，不知道自己是著了魔，會說自己已經證悟。
- 他會賣弄神通，把自己變成天神、出家僧人，表演身體發光等各式各樣的變化。
- 還會說世界末日要來了，有水災、火災、風災、飢饉、瘟疫、戰爭要發生了，使你心生恐懼，只有追隨他才能避難。你會被他迷惑，誤以為他是個菩薩，深信他的教化，為了求消災脫難，耗散家產來供養他。還會搖盪你的心，破佛律儀，暗中行淫欲之事。
- 一段時間後，魔破壞了你的修行，心滿意足，就會離開。這時官

第五節課：內觀科學的基礎 – 觀

課程內容	實驗方法	目的
① 心智科學簡介	五分鐘禪睡	初步體驗覺
② 心智科學的發展歷程		
③ 心智科學的突破		
④ 內觀科學的基礎：止	靜止	升起智慧
⑤ 內觀科學的基礎：觀	觀念頭	熟悉自心運作
⑥ 內觀科學的基礎：慈悲	慈悲	突破自我的束縛

心智科學研究和故事

- 禪修改變腦的結構和功能
- 2007年，University of Wisconsin
- Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior
- Brain scans show meditation changes minds, increases attention。fMRI看大腦影像



觀念頭：熟悉自心運作

- 實驗 1：觀想虛空中的花
- 實驗 2：觀念頭

念頭是開發自心的干擾

- 念頭使你很難保持「覺」
- 不要被過去的想法卡住
- 當念頭起來，不知它是那裡來的
- 當念一起，又被念頭帶著跑
- 一念接一念，停不下來

實驗：觀想虛空中的花

- 在天空中升起一朵花
- 看著它的升起、住留、消失

觀花與開發自心的關係

- 念頭是回歸自心的干擾
- 認識自心如何創造念頭
- 熟悉念頭如何升起、駐留、消失
- 體驗自心如夢如幻的性質

心智科學研究和故事

- 禪修改變腦的結構和功能
- 2007年，University of Wisconsin
- Waisman Laboratory for Brain Imaging and Behavior
- Brain scans show meditation changes minds, increases attention。fMRI看大腦影像



心智科學研究和故事

- 突破性的心腦實驗
- University of Wisconsin
- fMRI測禪師進入六種狀態
 - 勇敢、慈悲、虔敬
 - 專注、觀想、深入禪定



實驗：觀念頭

- 唸「心智科學」數遍
- 唸「心」後，後三字延後唸，有一空檔...

觀念頭與開發自心的關係

- 創造空間看念頭的升起
- 念起就知！ 減少胡思亂想
- 熟悉自心的運作方式，減少回歸自心的干擾
- 常在寂靜狀態，自心才有自然顯露的機會
- 進入自心，才能逐漸經驗到生命的實相



觀念頭在生活中的應用

- 觀念頭
- 一日禪

心智科學研究和故事

- 減低憂鬱症復發率
 - Dr. John Teasdale of Cambridge University:
 - Mindfulness減低憂鬱症復發率50%
- 監獄回籠率減少
 - Kings County North Rehabilitation Facility
 - 10天每天11小時。一天動禪，一天靜坐
 - 2年內回籠率56% vs 75%

情緒是開發自心的障礙

- 情緒讓人不能保持覺
- 道理和理論沒有用
- 要有實用的科學方法

8項快樂的條件

- Dr. Martin Seligman
- University of Pennsylvania
- 惜福、仁慈、常想樂事、感恩、原諒、照顧親友、照顧身體、學習處理情緒的方法

禪修者左腦前額葉外皮發達，較快樂

- 約1998年
- Dr. Richard Davidson
- University of Wisconsin
- 常禪修者左腦前額葉外皮較發達
- 人比較光明、有活力、放鬆、快樂

禪修者可控制自身喜樂等情緒

- Dr. Roger Walsh
- University of California at Irvine
- 禪修者如何控制自身的心理狀況

實驗：觀情緒

- 升起一個煩惱或情緒
- 看煩惱或情緒升起、駐留、消失
- 降伏煩惱

觀情緒與開發自心的關係

- 不要刻意除掉煩惱情緒，任運自生自滅

第六節課：內觀科學的基礎 – 慈悲

課程內容	實驗方法	目的
① 心智科學簡介	五分鐘禪睡	初步體驗覺
② 心智科學的發展歷程		
③ 心智科學的突破		
④ 內觀科學的基礎：止	靜止	升起智慧
⑤ 內觀科學的基礎：觀	觀念頭	熟悉自心運作
⑥ 內觀科學的基礎：慈悲	慈悲、調身	突破自我的束縛

具足開發自心的條件

- 修慈悲，突破自我束縛
- 實驗：慈悲

禪修者會自然生起慈悲心

- 約1975年
- Dr. Gregg Jacobs
- Harvard Medical School
- 發現禪修者Theta Wave較多
- 而且會感覺與宇宙一體，自然生起慈悲心



慈悲

- 慈悲是心智科學的另一個翅膀
- 三種慈悲心
- 自他交換法可開發一種智慧 – 平等性智

實驗

- 升起慈悲心
- 自他交換法

Q & A

END

調身

- 瑜珈
- 自性運動

心智科學研究和故事

- 美國小學實驗
- Director of Compassion
- 愛護小動物、觀想溫馨的事景
- 重複的做，訓練左腦額葉

實驗：直觀自心

- 要點有三：
 - ① 清除過去之念，不留纖毫痕跡；
 - ② 向未來之念開放，不受他境所染；
 - ③ 安住當下心境，不修整造作。

直觀自心與開發自心的關係

- 最快速開發自心，瞭解生命實相的方法
- 慢慢念頭和情緒來來去去，不再影響自心
- 久之，觀外在世界，似堅而無實質
- 能觀的我和所觀的外境合一，心與萬物相融

心智科學的研究和故事

- 心與物的關係
- 手指認字
- 有意識獨立存在於大腦之外



禪修可減低重症痛苦

- Since 1979, Dr. Jon Kabat-Zinn
- UMass Medical Center
- Helped more than 14,000 manage pain without medication by teaching them to focus on what their pain feels like and accept it rather than fight it.
- Together with Dr. Richard Davidson of Wisconsin, proved meditation increases immune system.

手指認字

- 李校長1996～2003的實驗
 - 8梯次，每次4天，每天2小時的訓練
 - 152位兒童
 - 36位出現手指識字功能

2年前的實驗

(找reference)

- 麻醉後在手術台上，飄在空中看到自己被開刀
- 100人平均有6~7人有此經驗
- 有一位腦波停止，決定再救，活過來了。能清楚知道腦波停止時所有發生的事

盲人能見

(找reference)

- 200盲人能見

何謂死亡？

(找reference)

- 50～60年前，心跳停了，脈搏沒了，算死了
- 30～40年前，腦波停止，算死了
- 很多人燒了、放冰櫃，可能還沒死！

心與物的關係

(找reference)

- 1986，國家科學委員會
- 一系列心智科學實驗：
 - 大腸菌的實驗
 - 心念對生物的影響
 - 氣功
 - 心與物之間的關係...

何謂時間？

- 時空的概念
- 修“止”入定了，對時間的感覺

祈禱有效果？

- 有相當禪修功力者才有效
- 有效有兩個關鍵：
 - 禪定
 - 關心、慈悲心

開發自心的過程

1 體驗“覺”

2 創造空間

3 拿到鑰匙

4 減少干擾

5 突破障礙

6 具足條件



以“覺”開發自心

- 透過五分鐘禪睡，初步體驗“覺”
- 瞭解禪睡和開發自心的關係
- 心智科學的研究和故事
- 禪睡在生活中的應用

拿到開發自心的鑰匙

- 運用感官知覺，熟悉“覺”
- 實驗：知覺、感覺
- 瞭解覺與開發自心的關係
- 心智科學的研究和故事
- 覺在生活中的應用

覺：開發自心的必要條件

- 有了禪睡和止的經驗，現在開始經驗「覺」
- 覺的三個層次：
 - ① 感官知覺
 - ② 心理覺受
 - ③ 覺 Awareness, Mindfulness

實驗：知覺、感覺

- 練習知覺：交互主從關係
 - 觸覺
 - 視覺
 - 聽覺
- 練習擴大覺的範圍
- 以後可以練習“行禪”

武術高手的例子

- 覺的擴大
- 五根互換

覺在生活中的應用

- 行住坐臥、吃飯、睡覺、洗澡、工作...

不小心！

- 心糊塗了
- 練習覺的重要

覺與開發自心的關係

- 覺是開發自心的必要條件
- 只要帶著覺，就是禪修
- 熟悉覺之後，未來可以體驗明和空
- 久之，能認識和經驗到生命實相

