

從仁公「正覺之音」
探索「正念覺知」

陳裕民



敬謹以今天的分享

**紀念與 師父這段殊勝
、緣起不滅的因緣!**



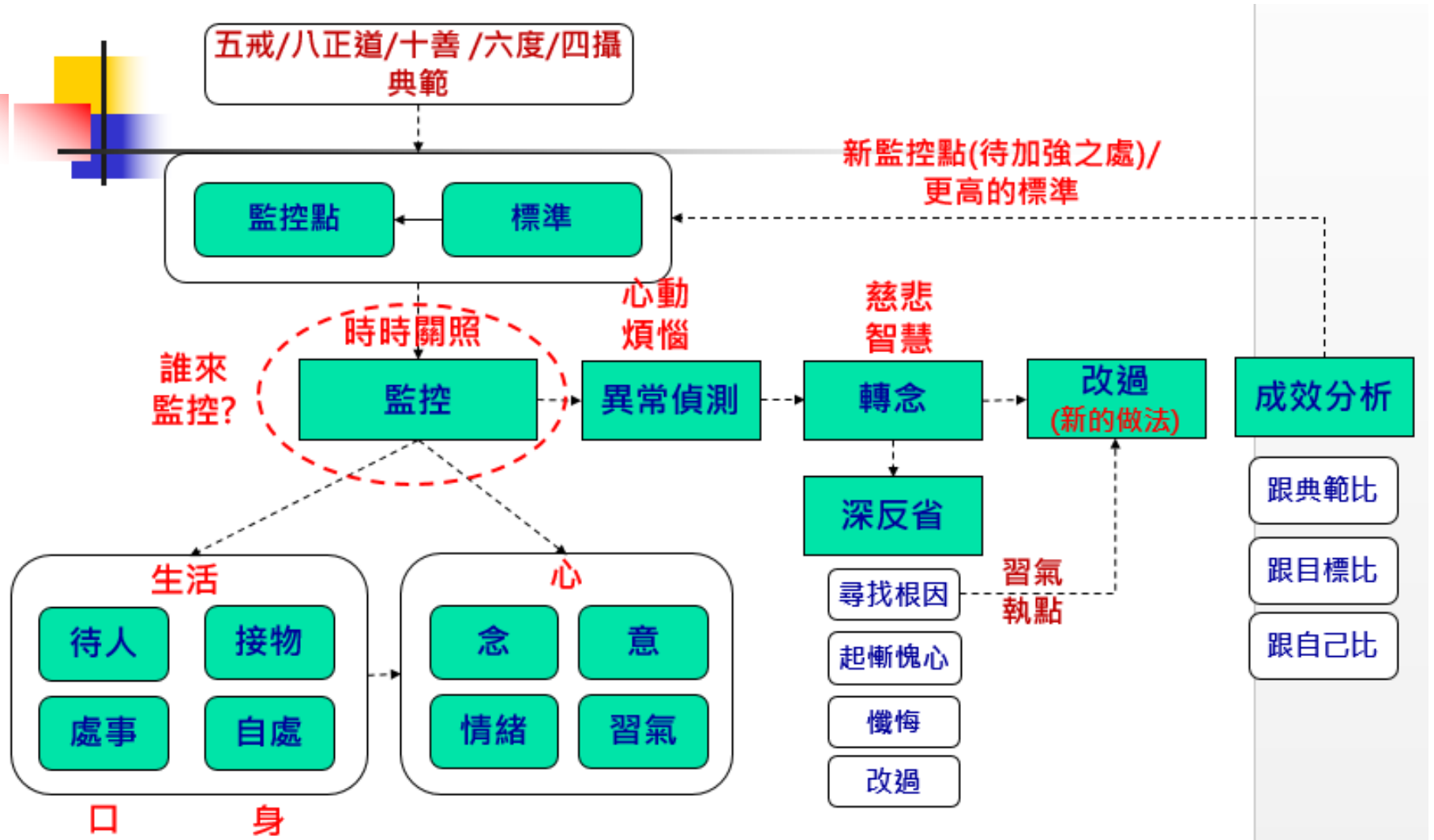
師父是我學佛的
啟蒙者、引導者、鞭策者

也是我修行的
標竿與典範

瞎子摸象式的「學佛」



持續改善的循環



發行人：印順導師基金會

Yin-Shun Foundation

網站：www.yinshun.org

發行處：28 Ashbrook Drive

Edison, NJ 08827

Tel: (732) 381-9700

Fax: (732) 381-9700

編輯：正覺之音編輯組

19 Kingwood Road

Scarsdale, NY 10563

Tel: (914) 472-7866

Fax: (914) 725-6726

加東聯絡處：37 Stainforth Dr.,

Scarborough, Toronto, ONT.

Canada, M1S 1L9

Tel: (416) 321-8523

e-mail: lui@Accessv.com

臺灣聯絡處：臺北永和中山路一段127號6

樓 Tel: (02) 2927-9517

香港聯絡處：香港永樂街154號

Tel: 2541-3717

Fax: 2541-8335

1998年12月 出刊 第23期

正覺之音

中憐月蓮相偶月藕
不亦人間有怪別
三



Enlightenment

操時成光，行空發力

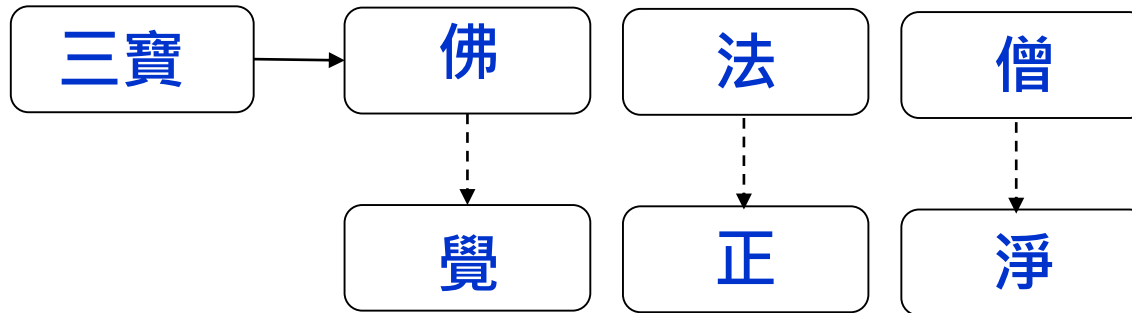
- 學“明”的人-不讓心昧，驗“靈”的人不為物困
- 以智慧觀察身心，內在能明外在安
- 聞法解理淺困疑，身心明安前程燦
- 修 – 內心的察潛與徹治，悟理徧賅；學 – 外境的撤敞與通攝，行事周準
- 「淨意」(「淨心」)，是三世諸佛開示諸佛修行的惟一妙訣，修學者念念體持著這，應止的止到底，應作的作到頭
- 學佛者的真行力與大(非一般神通的)通力，都是從自淨其意中培育出來，展擴開去的。
- 佛法的智慧--開示有情徹底地照見自己和面對的一切，其本性究竟是什麼？
- 『慧』，精進得愈進愈新的人，正見成為勝境的前導之眼，所見、所悟的則絡繹得一逕晰明，法興盎然得沛然、豁然，淨慧之光就這樣爆燦得洞照身心意念中，嚴重的迷困也就鬆解了。

- 這樣的覺悟，決非乞求他佑而倖致的，純從淨巧智觀的**能破能立**中達致的。**破是破執著的虛妄**，並非有個實體的東西被另一個力量破除了，**祇是從淨智的洞照中，導提自己的身心邁入無著的聖境中去**，從此凡與聖的境域劃清，跳脫了「有海」的流轉了。
- 我每天都以智慧察視佛法、身心及世界，憑佛法作證，將身心奉獻給世界。
- 修練得**(一切)極明極安**，承續得**(永恆)徹淨徹健**；淨得盡絕染著--「絕諸戲論」，健得無不透達--施展(「正直」襯底或「般若引發」的方便)。

念三寶

1990秋天，第一次去同淨蘭若小住

何謂「念三寶」？
如何「念三寶」？



(護念身口意 覺知中道行)



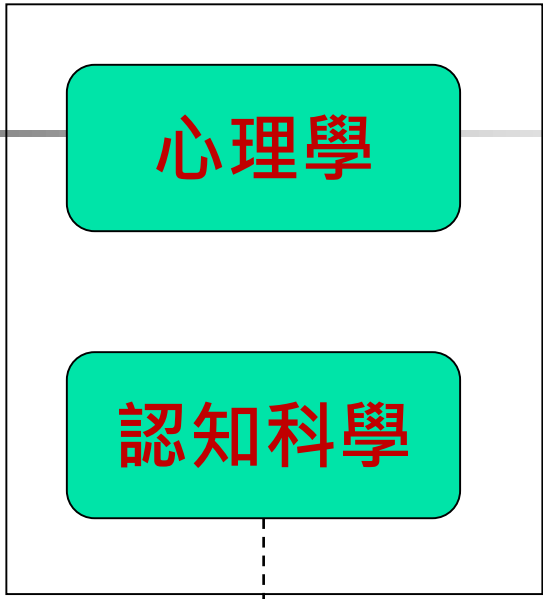
「把佛法當自己的」

1990秋天，第一次去同淨蘭若小住後，臨別時
2011年農曆年前，見師父最後一面，臨別時

(理解 → 練習 → 內化 → 用得上 → 做得到)



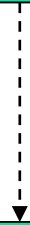
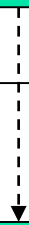
唯識



人腦

人工智慧

電腦





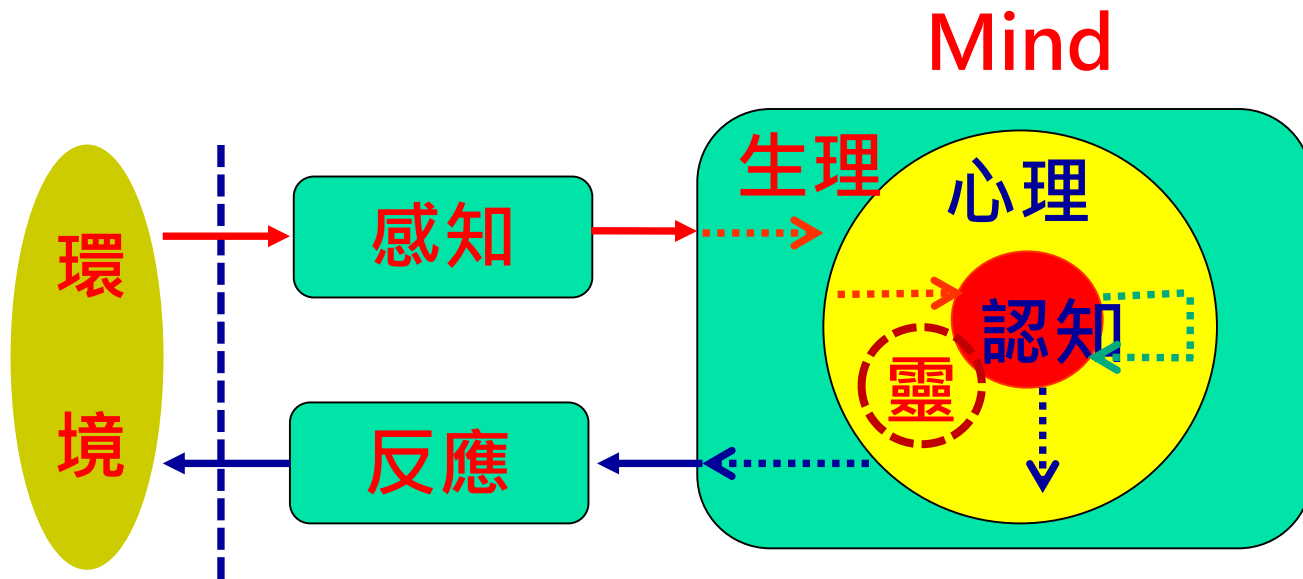
認知科學

「**認知科學**」是一門從多方位探究**人腦**或**心智活動**的學科。

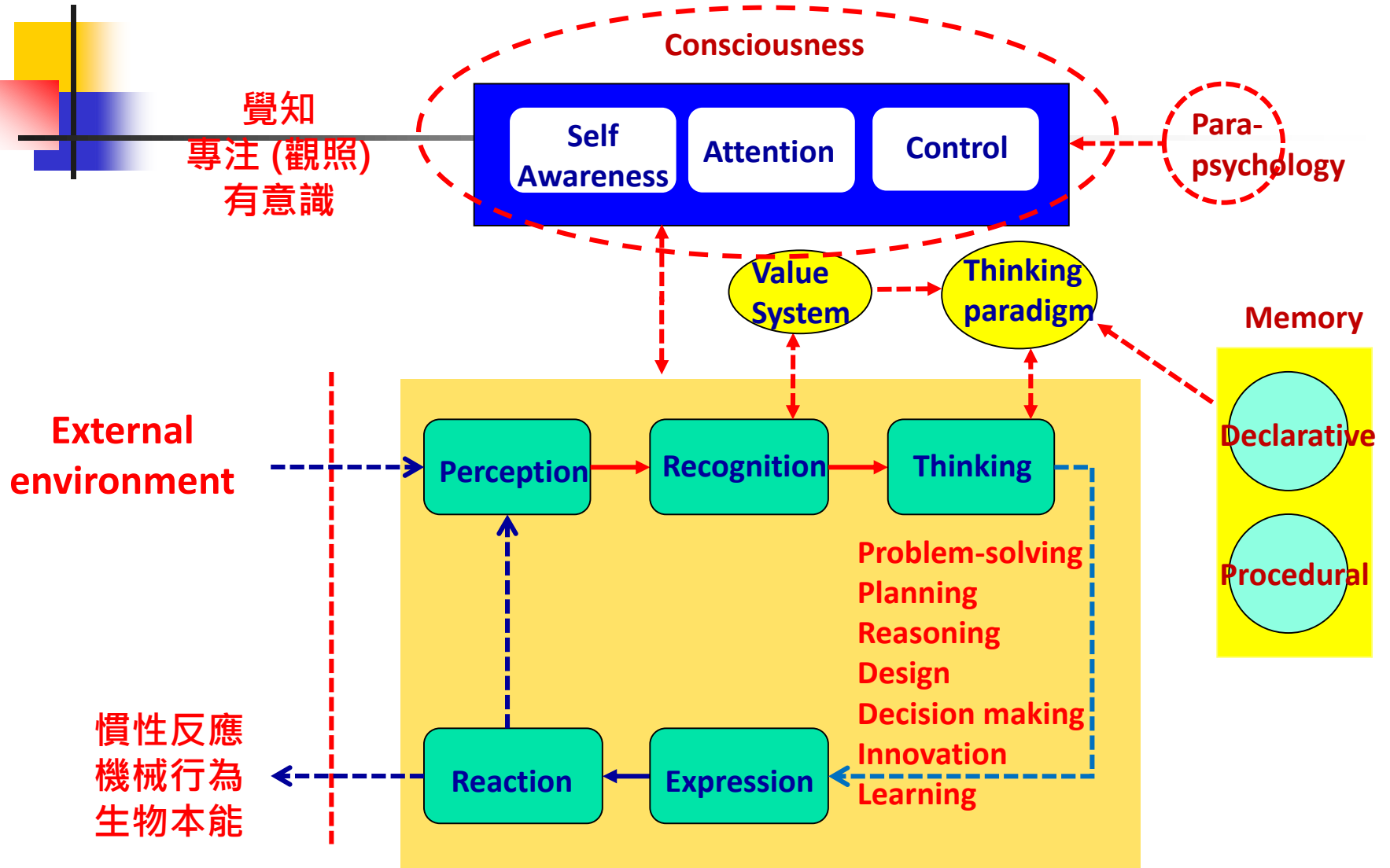
探究範圍:

注意力、語言理解、學習與發展心理、記憶、知覺(視聽觸嗅)與行為。

心智活動



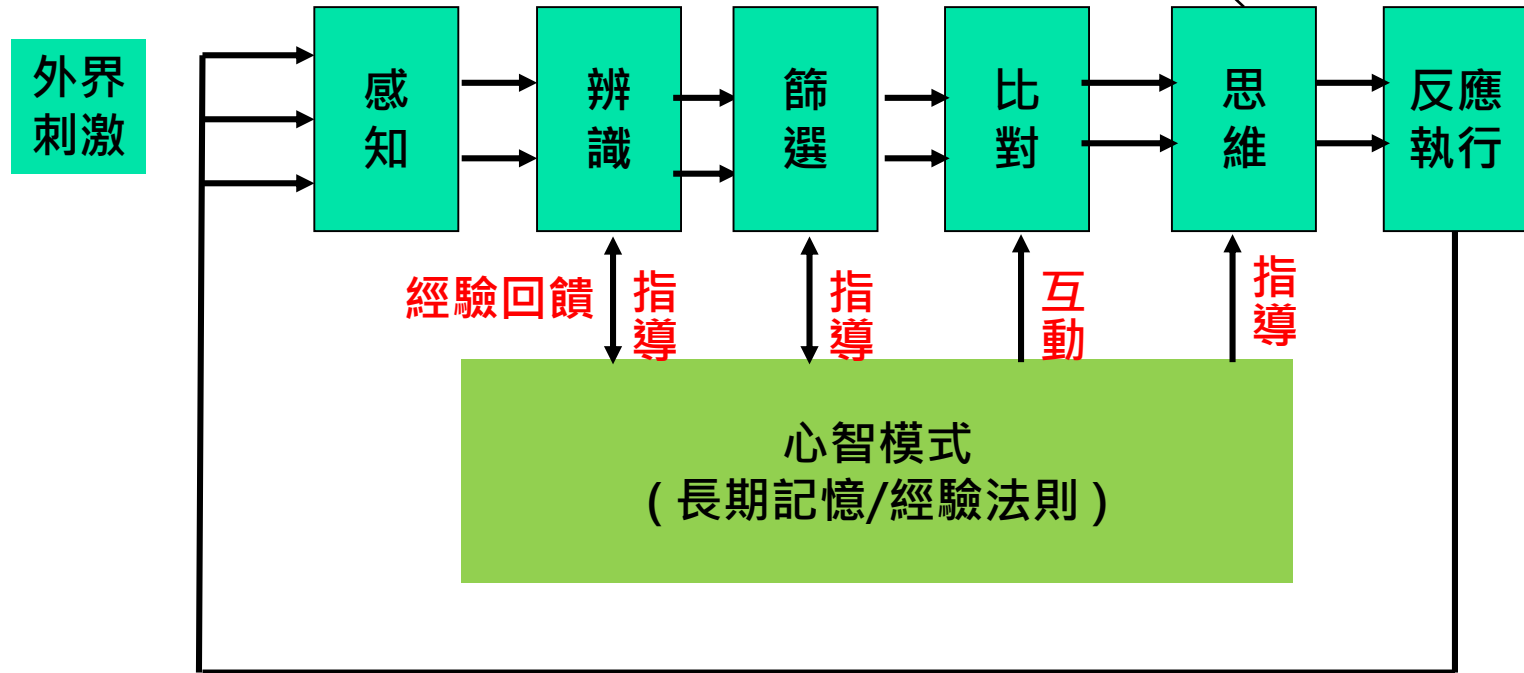
心智活動



問題解決、規劃、設計、決策、創新

分析、推理、歸納、抽象化、詮釋

分類、連結、彙整、計算



對自身的探索
與自我提升的能力

獨立思考
與判斷

智商
使用工具

創造力
問題解決

精神控制力

學習

感受

情感

母性

食色性也

趨吉避凶

自體愛

演化
(生存 繁衍)

一個身體

許多器官

一團基因

人工智慧

智慧系統

監控

創造
生成

水晶球
在系統之內

水晶球
在系統之上



感知
(內外)
辨識
理解

(分析、推理、判斷)

自適應
構思、決策
行動
後果評量
學習
經驗累積
持續改善

現況
異常
趨勢
預測
原因
策略

經驗累積
持續改善

What
Why
How
When
Who
Where

請寫一篇主
題為動物園
的文章

請為這篇文
章畫一個心
智圖

請找一篇主
題為動物園
的文章

請為這圖
說故事

AI 定義 (李開復)

■ AI 是令人覺得不可思議的電腦程式

西洋棋 (1951) → 跳棋 (1962 IBM) → 象棋
(1996, 1997 Deep Blue) → 圍棋 (2017 AlphaGo)

■ AI 是與人類【思考方式】相似的電腦程式

仿生學 → 邏輯推理 → 專家系統 & 知識工程 (經驗知識、推論法則) → 類神經 (大腦的運作模式)



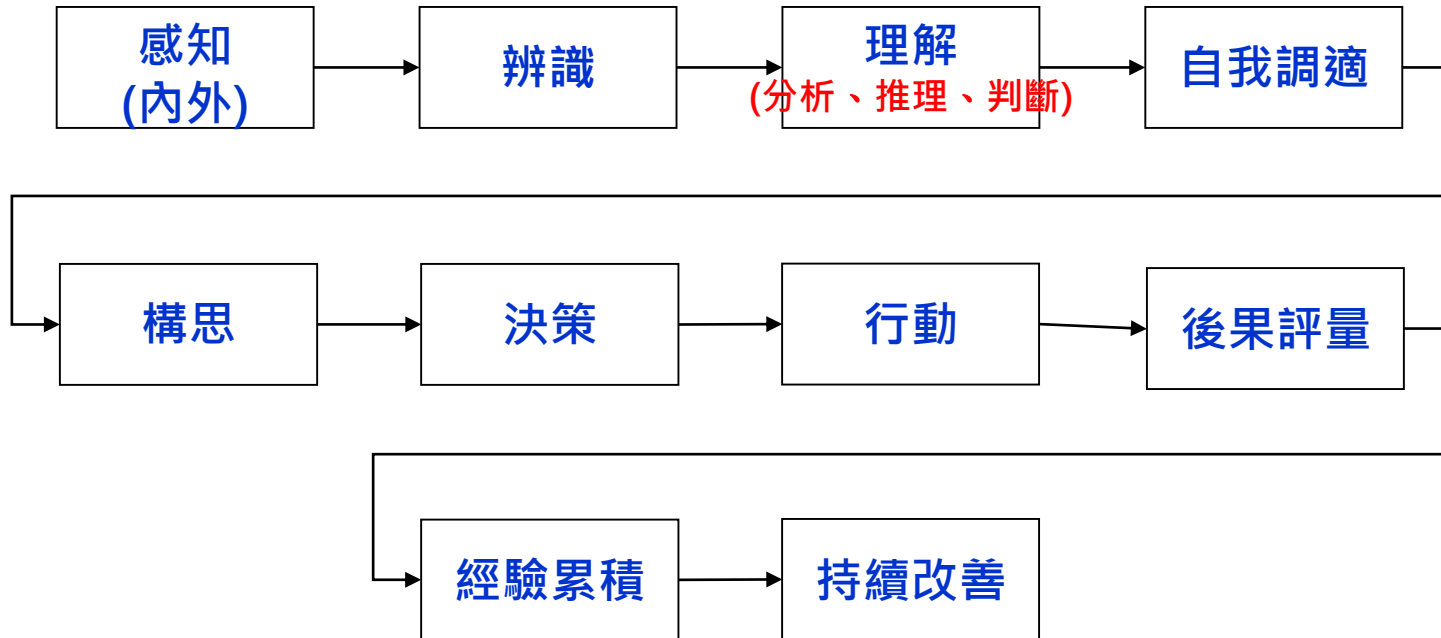
- AI 是與人類【行為】相似的電腦程式

- AI 是會【學習】的電腦程式

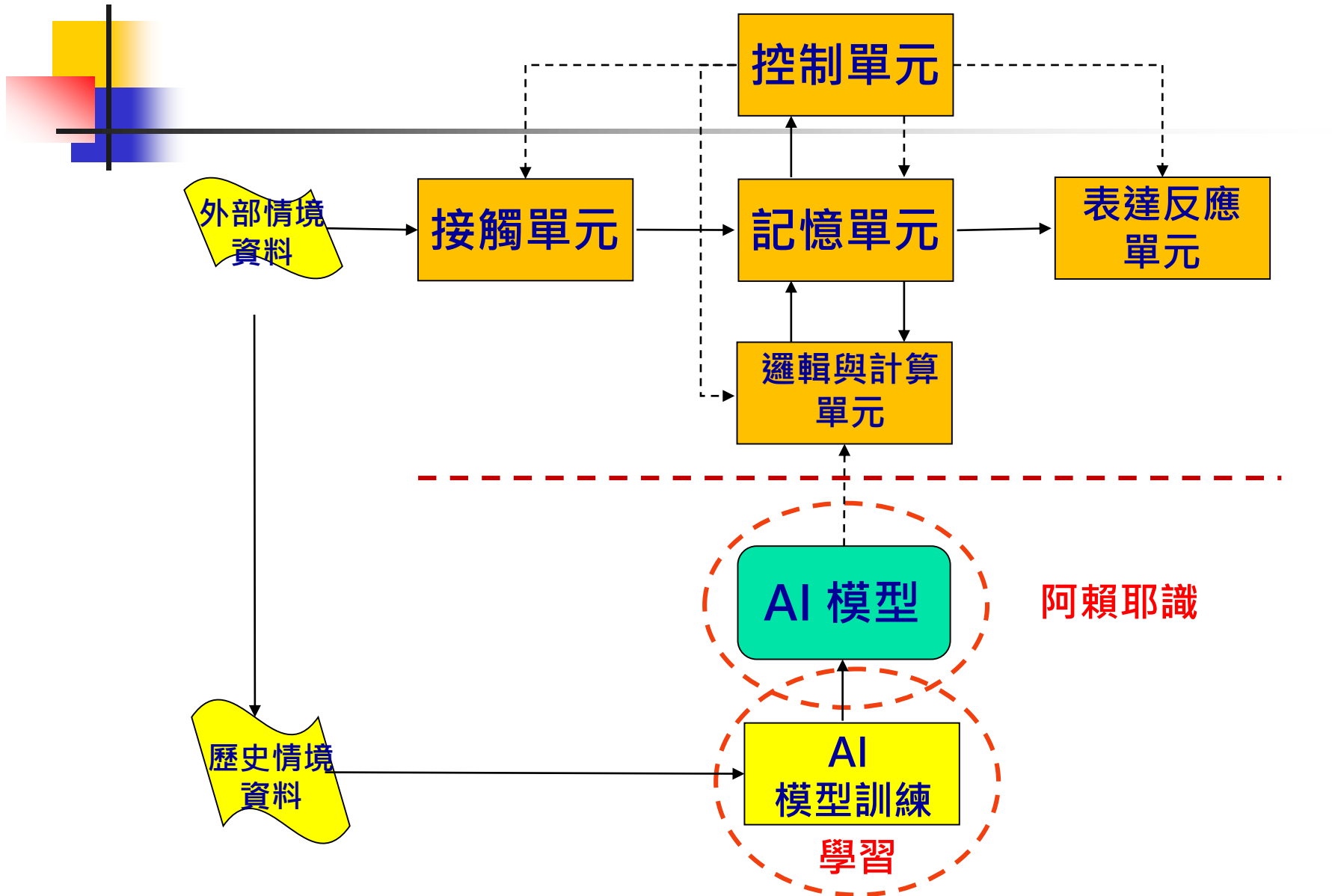
透過學習大量數據，訓練經驗模型的方法→資料科學

- AI 能依據環境的感知，做出合理行動，並獲致最大效益的電腦程式

智慧系統 (水晶球在內)



智慧型系統結構





INPUT

Machine Learning

機器學習



人工特徵萃取
(Feature Extraction)



分類
(classification)

Deep Learning

深度學習

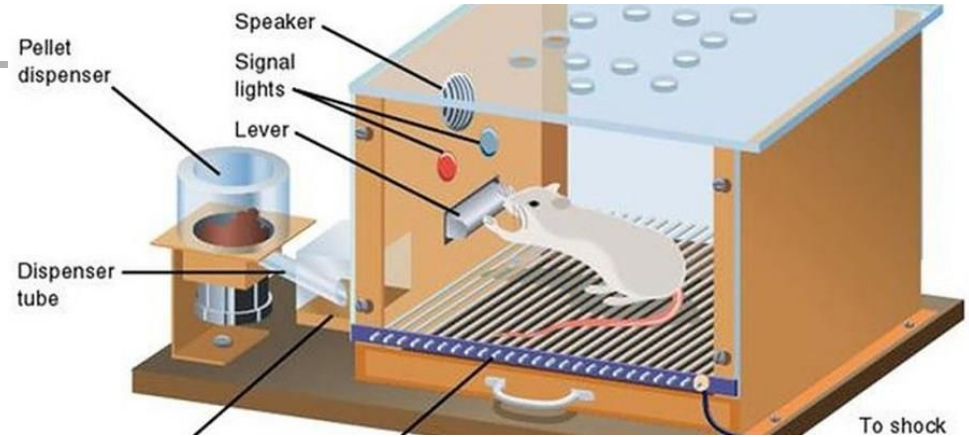


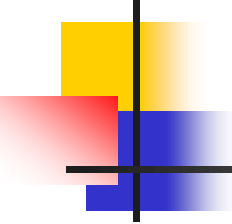
特徵萃取 (Feature Extraction) + 分類 (classification)



判斷出結果為貓或狗

訓練與學習





價值觀 信念 觀念
思考模式 習慣 習氣
個性 態度 行為模式
氣質



幾隻手指？

“辨識”
“知道”

一看就
“知道”幾支手指

算幾支手指



監控

掌握現況
偵測異常
看到趨勢
預測未來
了解原因
提供策略
經驗累積
持續改善

表象

內在

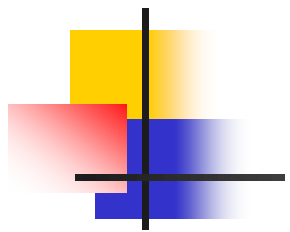
原因

請問您看到(知道)了甚麼?



請問您看到(知道)了甚麼?





生命是一條漫漫長河

請問您看到(知道)了甚麼?

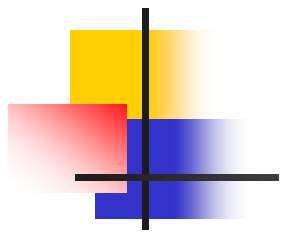
- 酸甜苦辣
- 悲欣交集
- 生老病死
- 聚散分合
- 愛恨情仇
- 沉浮起落

「圓融固然是智慧高度的浮現
【掙扎】卻是生命真實的軌跡」 (陳曉林)

每個生命都有缺憾 每個生命都有課題
此生為何而來

請問佛祖看到(知道)了甚麼?





宇宙人生

請問佛祖看到(知道)了甚麼?

生老病死 成住壞空

苦、集、滅、道

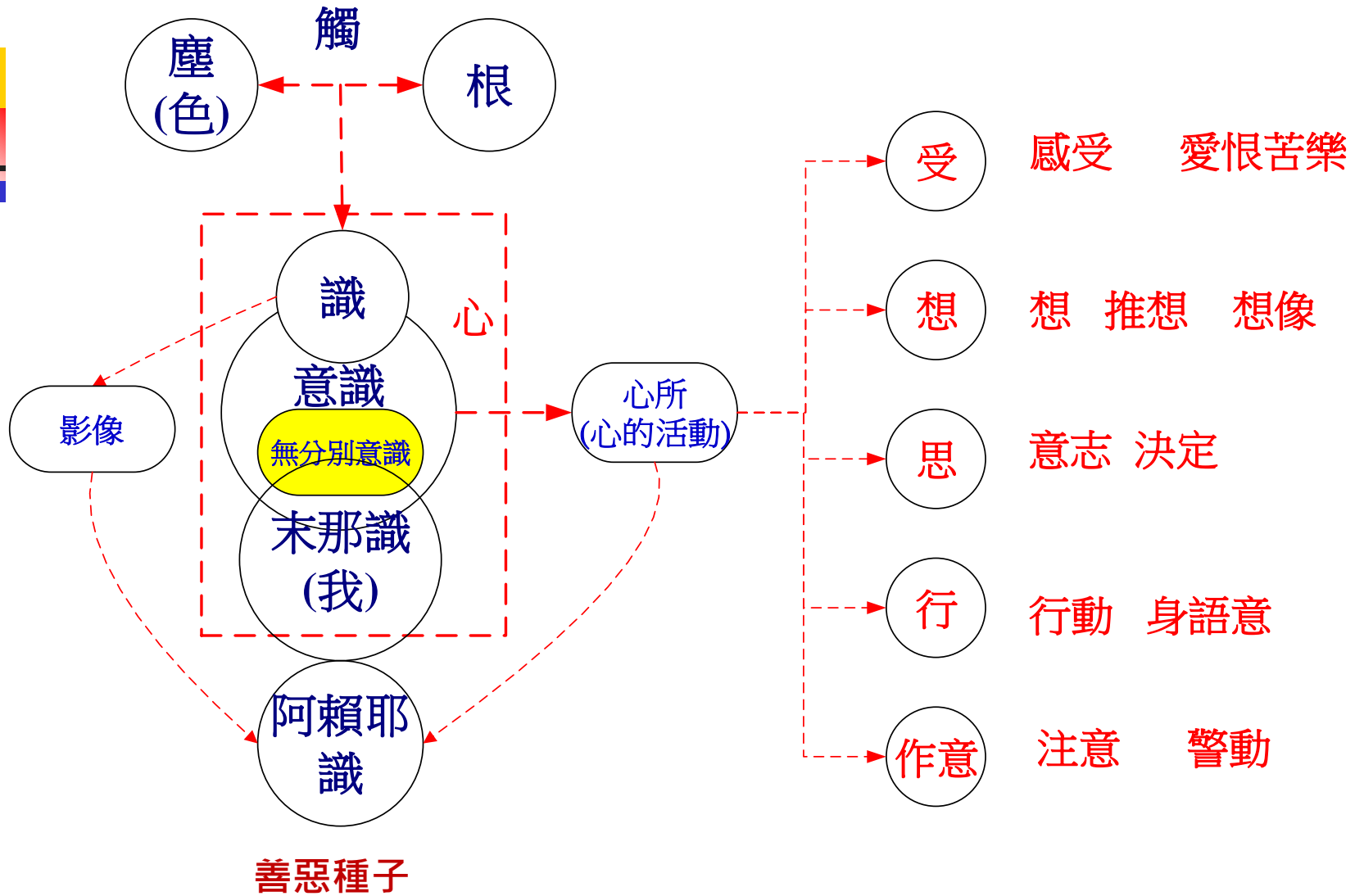
緣起性空

法爾如是

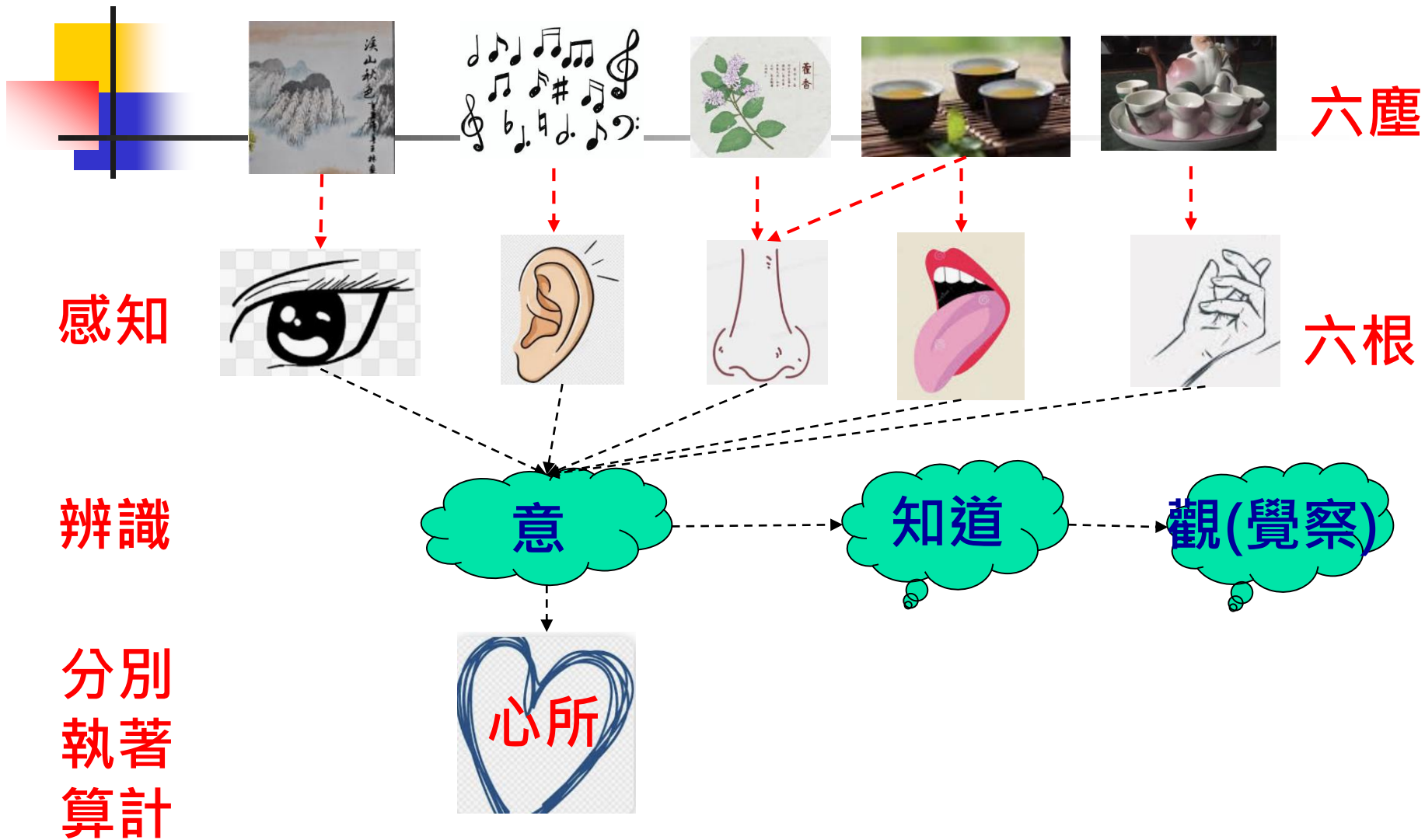
菩薩善護念心



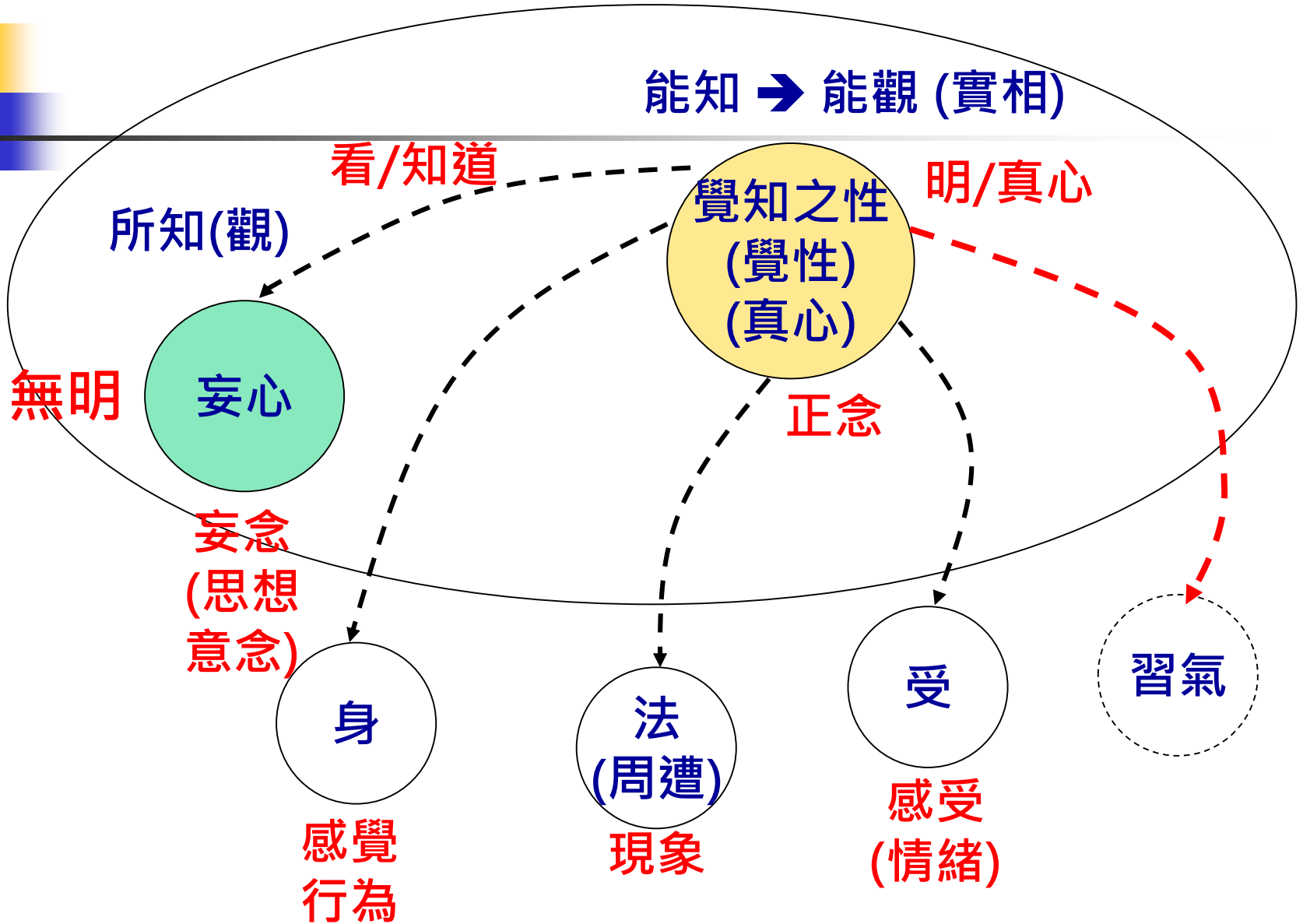
八識



一門深入



一心兩用





活在當下

“宇宙正在進行一個龐大無比的工程
就是所有眾生的終極覺醒
它以凡情難測的方式，不停琢磨靈魂的光彩
身在其中的人不必為眼前的幸福歡欣
也不必為飛來的橫逆悲戚
努力活在當下
就是呼應宇宙大工程最好的方法”



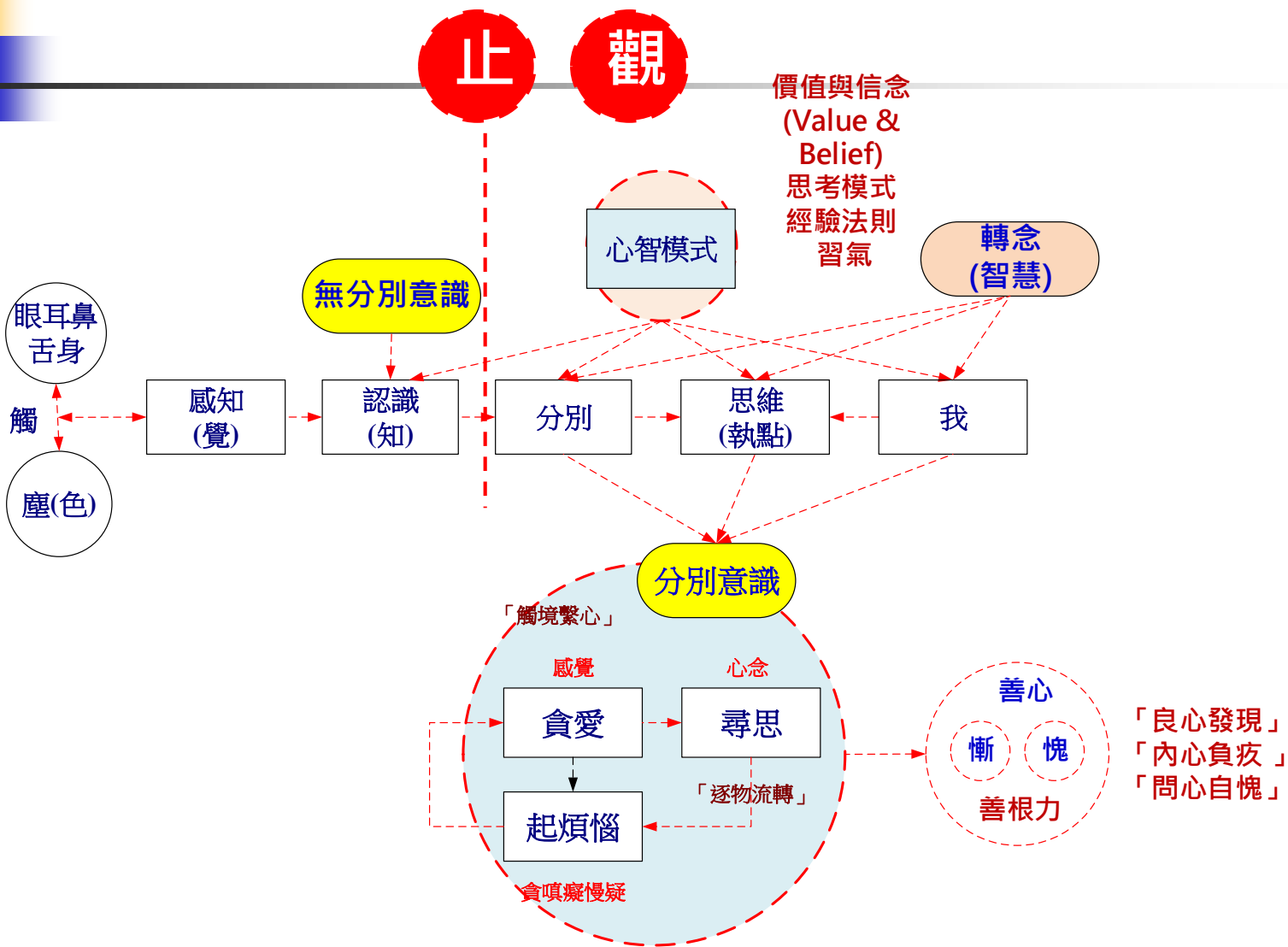
活在當下

專注於現在的每一刻，
清楚知道自己與周遭一切

“維持思維、念頭、想法、情緒、心境等
，時時刻刻都能處於當下**不偏不倚狀態**”

覺 → 正 → 淨
(常念三寶)

心的監控與轉(淨)化



心的監控與轉(淨)化

(時時勤拂拭)

管理

盤點

起慚愧心

懺悔

放下

機械動作

慣性反應

習氣

貪嗔癡慢疑

分別/執點

監控

接觸

知道

理解

起心動念

煩惱

執點

我

察覺

觀照

轉念

銷融

正念覺知

秉持正念 → 喚起覺性(住心一處/專注) → 輕輕
接觸、知道、理解

打住 → 停止後續的思維

→ 觀

→ 不讓【塵影幻覺】、【機械動作】、【慣性
反應(習氣)】與【生物本能】主宰自己

善護念 “心”

收攝身心，守護【正念 (覺性)】，恬靜
淡泊，【無分別想】，

應【無所住】而生其心

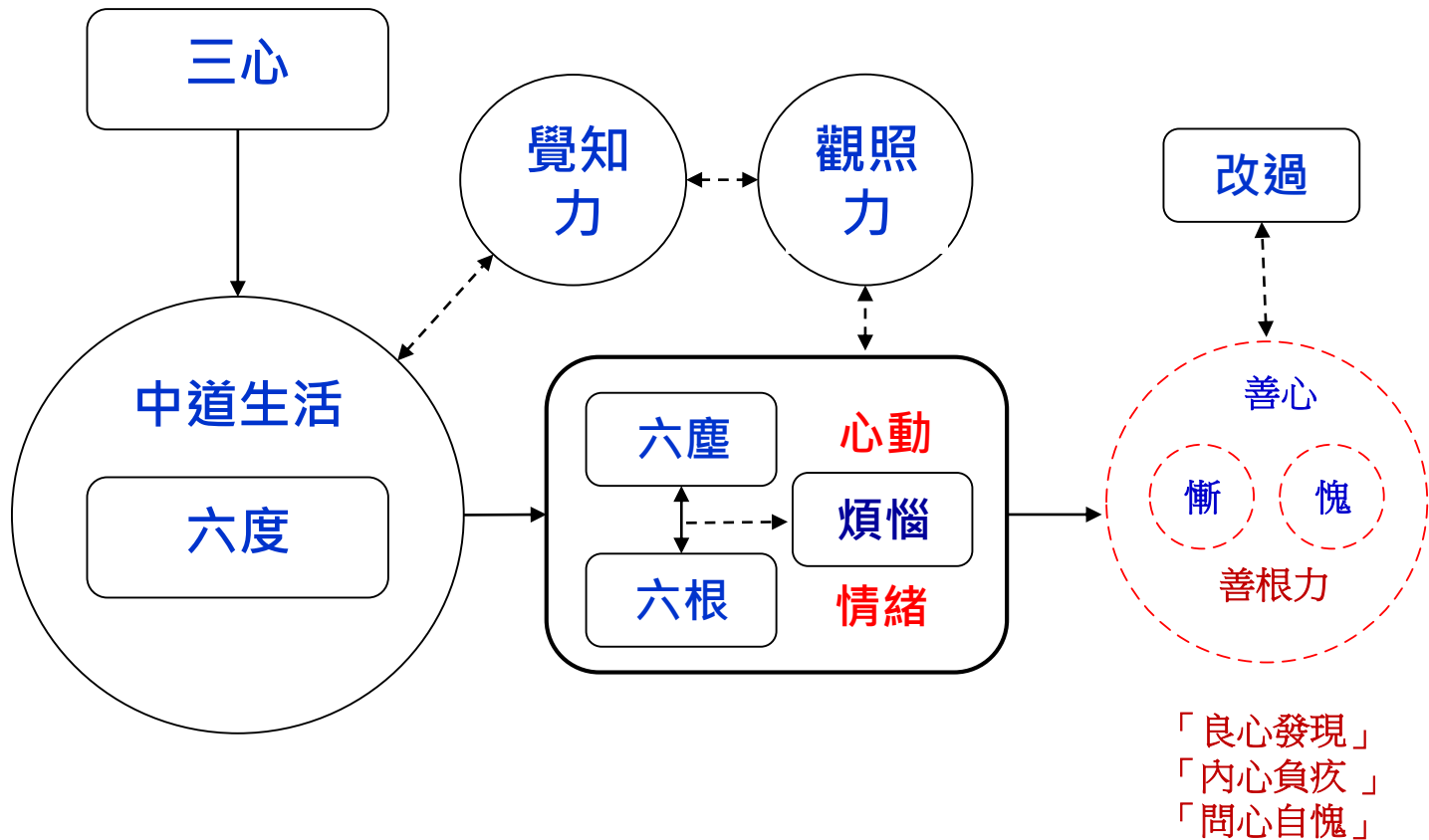
【不思善。不思惡】。正與麼時。
那個是明上座本來面目。

但用【此心】(無分別心=>覺知心)
直了成佛

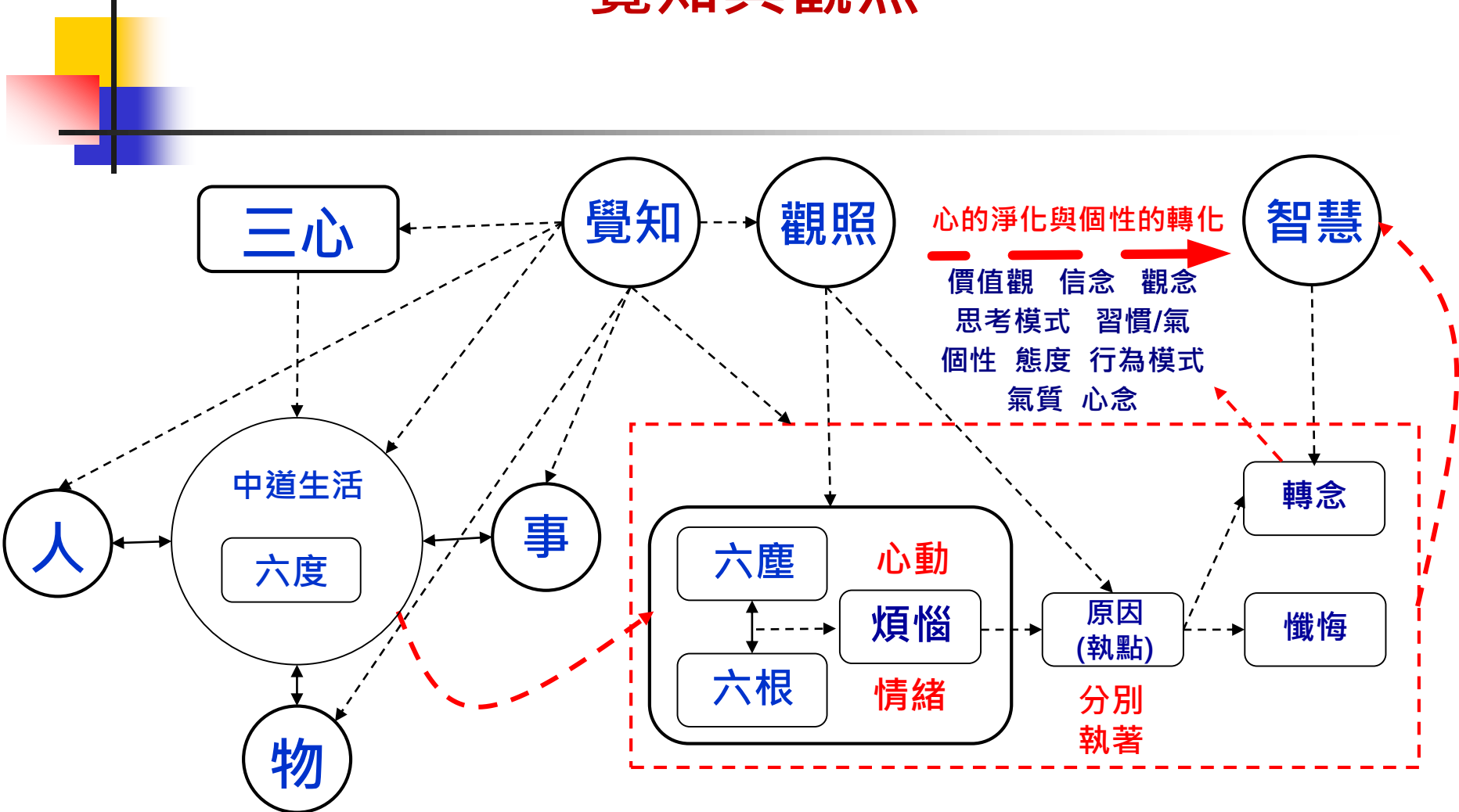
覺知與觀照

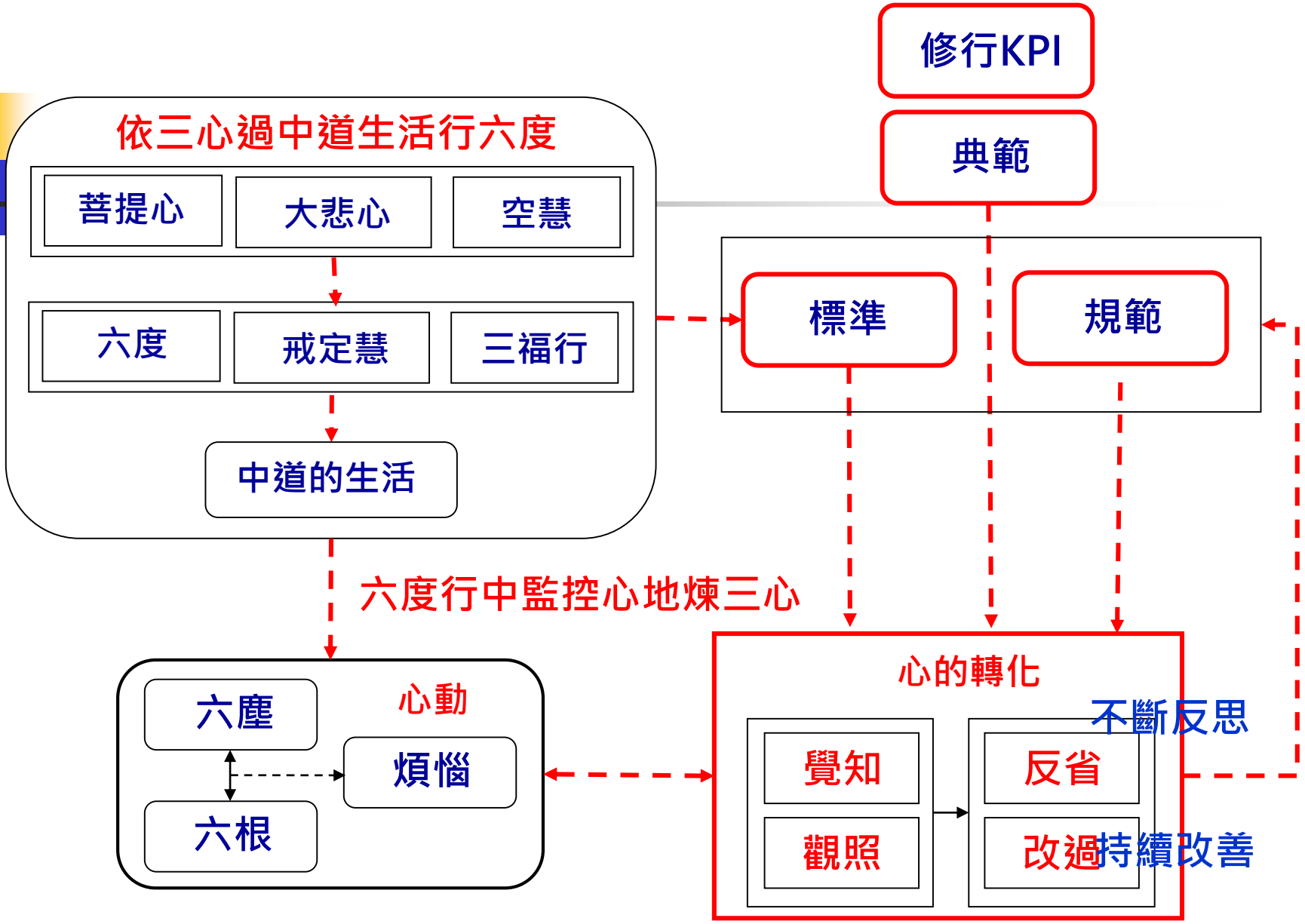
依三心過中道生活
行六度

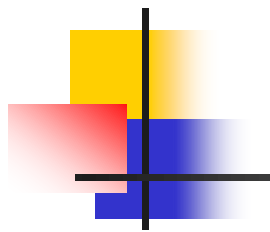
六度行中監控心地
煉三心



覺知與觀照







定

慧

覺知

觀照

觀照

覺察 =>
知道了(接觸的現象)

看到了變化
看到了原因

照見本質

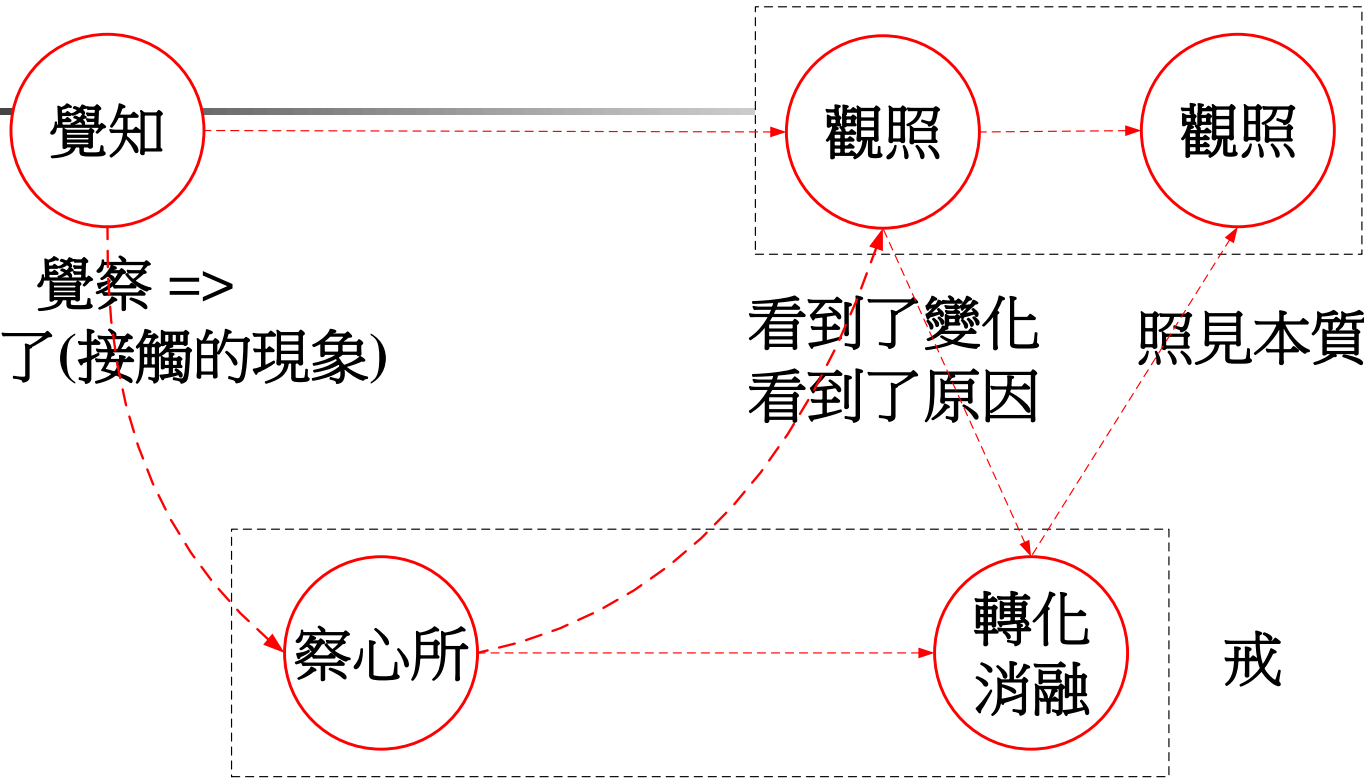
察心所

轉化
消融

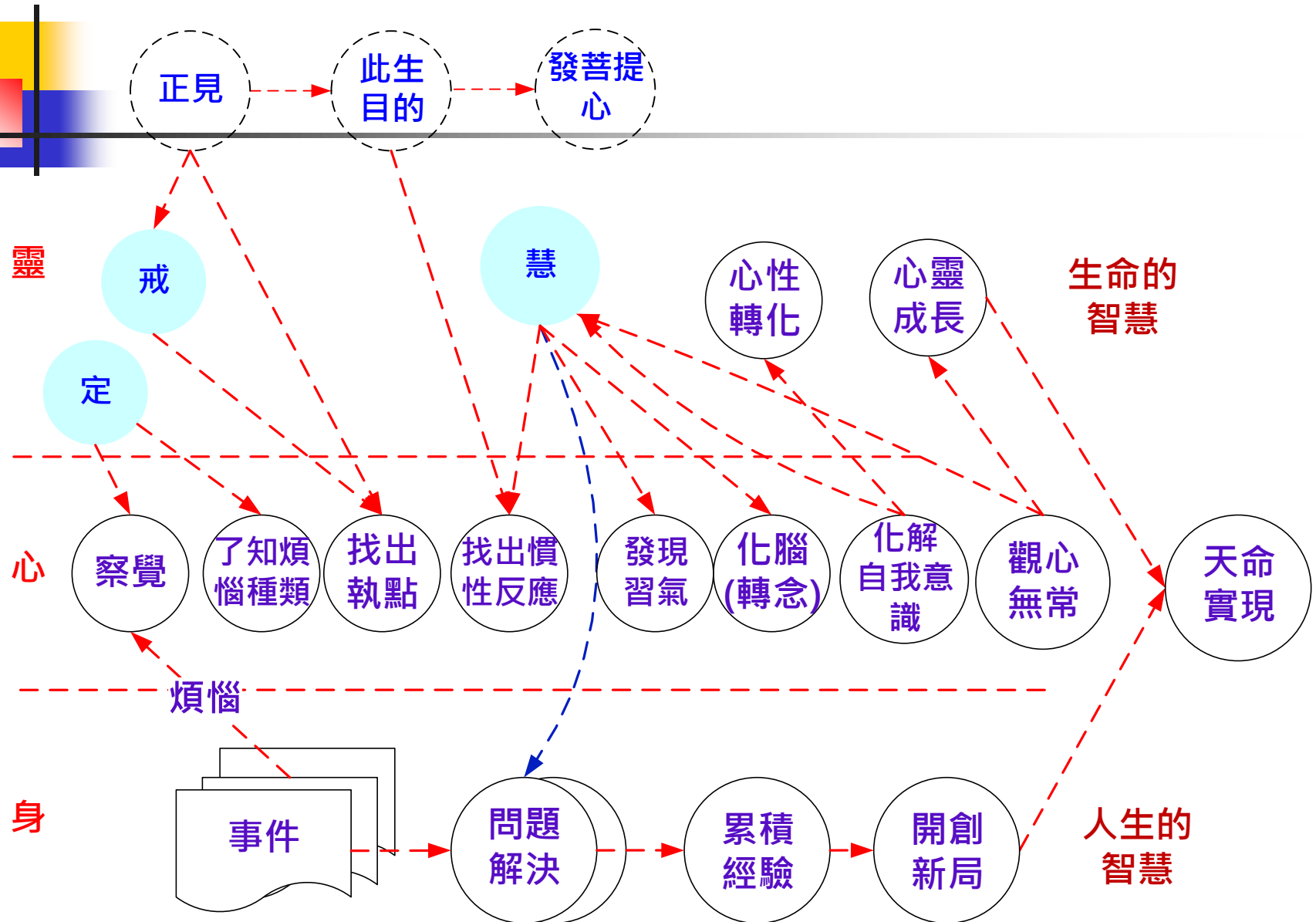
戒

觀察到心的變化

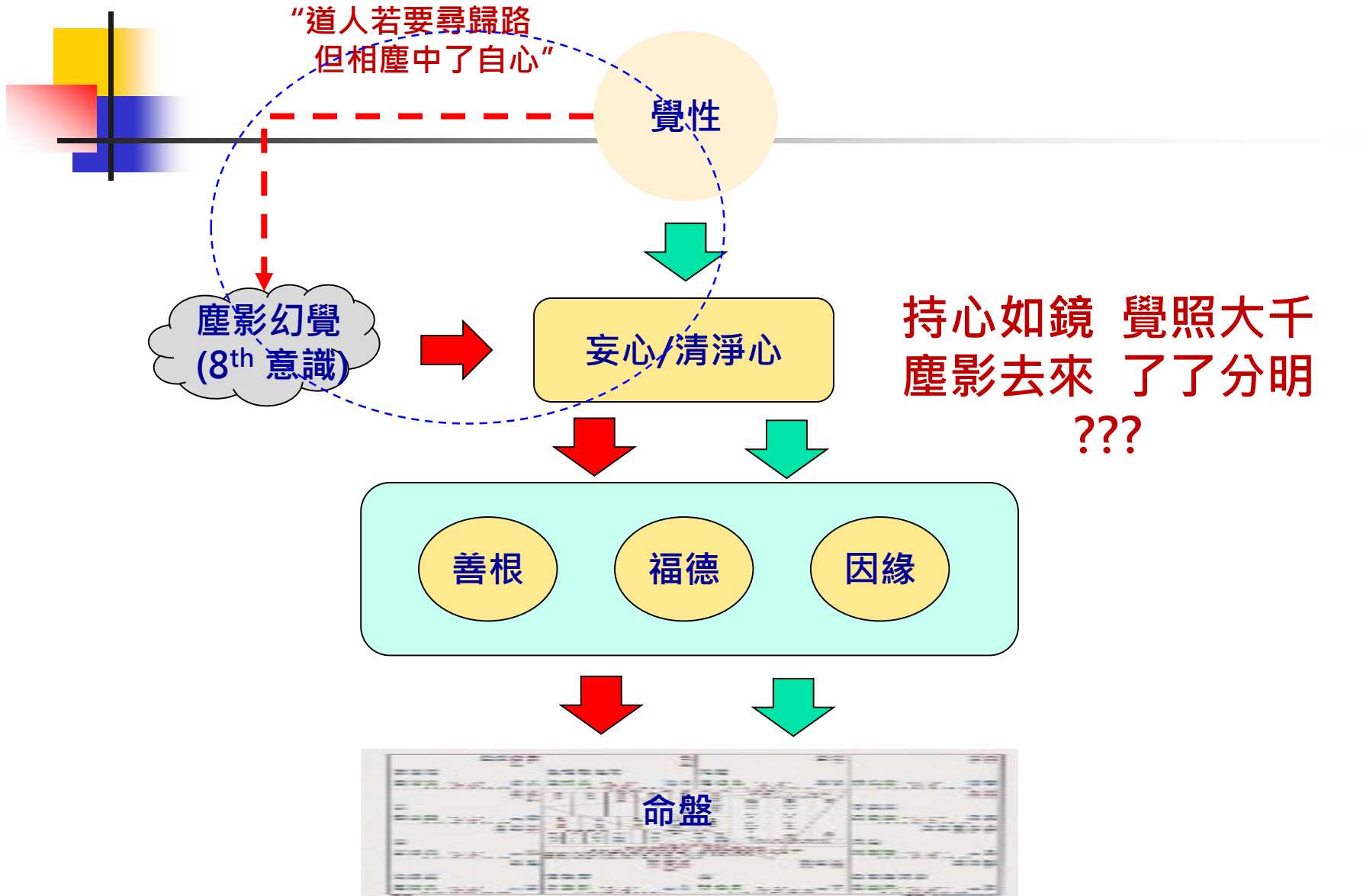
消融煩惱
調整行為/知見
改變習氣



以「覺」面對生命中的每一次遭遇



覺海羅盤





感謝聆聽 敬請指教!!!

敬祝

吉祥 如意



如有賜教與指正，請email聯絡：

ymchen@mail.ncku.edu.tw

謝謝大家！

一切眾生皆具如來智慧德相(摩尼寶珠/空性)

