



方法	<ul style="list-style-type: none"> ✓懺悔：求哀懺悔，願皆消滅，前已究竟。 ✓了悟：是病是藥，同歸一幻，惡業所致。 ✓迴向：一切報障，今當次第，發願迴向。 ✓懺悔者願以此懺悔三障，所生功德，悉皆迴向： <ul style="list-style-type: none"> ✓施與一切眾生，俱同懺悔。 ✓願與一切眾生，從今以去，乃至菩提，念生死苦發菩提心，改惡修善，返邪歸正。
功德利益	<ul style="list-style-type: none"> ✓身心方面：身心安樂，妙算無窮。 ✓飲食男女：衣食豐饒，家屬資具，倉庫盈溢。 ✓顏值智慧：形相端正，聰明智慧，勇健威猛。 ✓蒙佛護佑：諸將擁護，佛聖匡扶，凡所施為，悉希慈蔭。 ✓速證菩提： <ul style="list-style-type: none"> 又願從今以去，速證菩提， 相好光明，莊嚴殊勝。

十四種 發願示範	<p>願諸眾生：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 隨意所開，作諸事業。 2. 皆得無盡所受用物，無所乏少。 3. 建立大乘，悉立安住，菩提道中。 4. 得不缺戒，設有毀犯，還得清淨。 5. 端正點慧(意指：世俗智慧)，諸根完具，無諸疾苦。 6. 眾病悉除，家屬資具，悉皆豐足。 7. 轉女成男，具丈夫相，乃至菩提。 8. 出魔羅網，解脫一切外道纏縛。 9. 王法所加，悲愁煎逼，皆得解脫。 10. 飲食飽足，後以法味，畢竟安樂。 11. 如其所好，種種衣服，隨心滿足。 12. 長壽富饒，官位男女，凡有所求，一切皆遂。令諸世界百怪九橫，八難三災，他國侵擾，盜賊反亂，一切惡難盡皆消滅，國真安隱，風雨順時，穀稼成熟，一切有情無病歡樂，菩提行願，念念增明，救苦眾生，常如己想。 13. 生生世世/在在處處，不墮邊鄙，生正信家，相貌端嚴。
-------------	---



短片：所見非真 勿進不易出	
艾格尼斯定律 The law of Agnes	<ul style="list-style-type: none"> ✓由美國心理學家艾格尼斯所創建。學說重點，有二： <ul style="list-style-type: none"> ✓所見非真 ✓易進不易出 ✓管理學的運用： <ul style="list-style-type: none"> ✓決策前，必須有周詳計劃，否則一旦深入，不易自拔 ✓修行的運用： <ul style="list-style-type: none"> ✓千年習氣、萬年業障！ ✓《普賢警眾偈》： <ul style="list-style-type: none"> 是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂？ 當勤精進，如救頭燃，但念無常，慎勿放逸
所見非真肇因	<ul style="list-style-type: none"> ✓源於阿賴耶識的染污 ✓視假為真
易進不易出肇因	<ul style="list-style-type: none"> ✓我執：又名人執，即妄執人有一實在的我體。 ✓法執：眾生不了五陰等法，皆從因緣生，如幻如化，計為我身，妄生執著，是名法執。

短片：六祖壇經 聖玄語露	
《六祖壇經》 教導	<p>經文：“佛法在世間，不離世間覺，離世覺菩提，恰如求兔角”。</p> <p>(《大正藏》第四十八冊，#2008經，頁351中，元朝/宗寶編)</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓在生活中修行的重要性！ ✓修行，唯一的目標...就是要證悟“覺性”- 終極本質，亦即佛性、法性、空性。 ✓行者如若只是盤腿而坐，無法在生活中踐行經典指導，則想要證悟菩提，猶如兔中求角之不可能。 ✓生活是對應阿賴耶識種子的激發而來，亦即受吾累世造作行為- 正、負能量的投射所影響。 ✓想要證悟覺性終極本質之“實性”、“實相”...等，必然要在虛幻的世間法中去體悟世間無常迅速...等因緣觀。
《聖玄語露》 教導	<ul style="list-style-type: none"> ✓離開生活，沒有第二個修行可言。 ✓《聖玄語露》，實與《六祖壇經》所云，無有二



短片 - 駕馭欲望	
無欲則剛 正解	<ul style="list-style-type: none"> ✓超越欲望的束縛，展現大無畏駕馭欲望 ✓不被欲望所奴役。 ✓展現“剛直不阿”
欲望纏縛	<p>↓不同類的奢求：不斷想要起子...一樣是被欲望所纏縛</p> <p>《譬喻經》云：“勿被五欲之所吞迫。”</p> <p>(詳見《大正藏》第四冊，#0217經，頁801中，唐·義淨譯)</p> <p>經典教導：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 人面對財、色、名、食、睡五欲...執著、不願捨離...帶來苦病 2. 解脫苦/病的方法： <ul style="list-style-type: none"> ✓藉由世尊所證悟的第一、第二真理...“四聖諦”及“八正道”了知苦相、苦因，並學會各種道法。 ✓中道實相：證悟宇宙萬象，非空非有，亦空亦有，不落二邊，圓融無礙，叫做中道實相。這是世尊證悟的第三真理

正念魅力禪 - 開發大腦回彈力，超越欲望束縛	
活在當下	<ul style="list-style-type: none"> ✓此時“覺知”(Awareness)現象界諸欲望的存在最顯著，但僅只於覺知，而且強調不表揚、不批判。唯有如此，覺知才得以清明。
超越現象界 - 二元對立	<ul style="list-style-type: none"> ✓任何對立，不論善/惡、貧/富...等，執取之...就是煩惱端 ✓藉由上述“活在當下”的正能量，順勢進入超越現象界的二元對立。 ✓讓自己的清明，不斷持續延展至日常生活的分分秒秒、時時處處。 ✓“不離相”活在現象界中，卻又“不著相”地時時清明
如如不動 - 終極本質	<ul style="list-style-type: none"> ✓終極本質 - 佛性、真如...等；上述第一、第二點的無限延展，就是“平常心是道”的最佳詮釋。
破壞性創新 - 運用	<ul style="list-style-type: none"> ✓不解構“禪”活在當下的原始宗旨 ✓但藉由不壞、不貶，以利重構禪修境界的進一步提昇 ✓最後進入終極本質，讓解構與重構同時發生與實踐。
腦科學觀點	<ul style="list-style-type: none"> ✓禪修開發大腦前額葉與杏仁核之間的白質(matter)因此，提昇大腦回彈力，令吾人逐漸擺脫欲望束縛。