



斂念正觀：頁83	
正念 與 正觀	<ul style="list-style-type: none"> ✓正觀：是對於邪觀而言說。 ✓觀照，如能與經契合，則稱正見，即正觀也。 ✓《無量壽經》云：“作是觀者，名為正觀。” ✓離痴而見法，亦曰：正觀。 ✓《無量壽經》上曰：“正念正觀”同淨影疏曰：“離痴見法，名為正觀。” ✓再者，三論宗多用正觀中觀之名。 ✓以八不，名：中觀，無得：名為正觀。 ✓《三論玄義》曰：“以無得正觀為宗。”
八正道 與 正觀	<ul style="list-style-type: none"> ✓八正道：又名八聖道，即八條聖者的道法。 一、正見，即正確的知見。二、正思惟，即正確的思考。 三、正語，即正當的言語。四、正業，即正當的行為。 五、正命，即正當的職業。六、正精進，即正當的努力。 七、正念，即正確的觀念。八、正定，即正確的擇定。



短片：情緒價更高！	
肇事 元凶	<ul style="list-style-type: none"> ✓表相原因：暴怒、狂奔。 ✓深層原因：劇烈的情緒反應 ✓真正的原因：阿賴耶識大量嗔心種子的投射
情緒 與 丘腦	<ul style="list-style-type: none"> ✓大腦結構及功能 - 簡介： 1. 左腦：語言、概念、數位、分析、邏輯、推理等功能。 2. 右腦：音樂、繪畫、空間、幾何、想像、綜合等功能。 3. 至於與情緒相關者，則是丘腦： <ul style="list-style-type: none"> • 是間腦中最大的卵圓形灰質核團，在第三腦室兩側 • 左、右丘腦借灰質團塊（稱中間塊）相連 • 丘腦在大腦皮層不發達部分，是感覺的最高級中樞
情緒惱： 杏仁核	<ul style="list-style-type: none"> “心理哨兵”角色者，即“杏仁核”透過二通路回傳大腦 短通路：丘腦→杏仁核：攜帶少量資訊，求“快”。 長通路：丘腦→“扣帶回”（在腦邊緣系統的皮質區）→大腦各區域相應皮質→杏仁核。

禪修 - 影響情緒發展	
理查·大衛森研究	<ul style="list-style-type: none"> ✓左前側額葉區，較右側活躍：意指，更高的滿足感。 ✓左右兩側額葉區，相對活躍：這是幸福的定位點 ✓喜/怒、哀/樂...等二元對立，人們會回到這定位點
對禪修者進行研究	<ul style="list-style-type: none"> ✓腦前額葉皮質區的左邊明顯增強：左邊屬於正向情緒。禪修，經常帶動左前額葉的發展。 ✓禪修者，在被研究的過程中：能夠非常清晰、穩定而且專注地以第一人稱，描述：禪修所覺知的狀態 ✓腦波與腦部攝影的結果：腦波強度大/偏高/活動量大 ✓伽瑪波 (γ)出現：這是由額葉等皮質區所引發，它來自人類正面及快樂的情緒。 ✓伽瑪波(γ)持續存在：即便禪修已經結束，但實驗發現禪修者的伽瑪波依舊在持續著。 ✓本研究對世人的啟發意義： <ul style="list-style-type: none"> ✓禪修，藉由重設大腦神經回路，重新塑造情緒圖紋，不斷帶動正向情緒發展，為21世紀心理治療帶來改變。

發願妙法：頁71-75	
十四種 發願示範 願諸眾生	<ol style="list-style-type: none"> 1. 隨意所趣，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，設有發犯，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，家屬寶具，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. 長壽富貴，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。國興安隱，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，智慧辯才，遠離惡法，親近善友，堅持律行，安立大乘。 14. 生生世世/在在處處，學問博達，破迷開悟，樂善好施。