



斂念正觀 - 大前提：頁83	
不斷結使	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 結與使：都是煩惱之異名詞。 ✓ 擊縛心身，結成苦果，故云：結。 ✓ 隨逐眾生，又驅使眾生，故云使。 ✓ 結有九種，使有十使。
經典依據	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 《淨心誠觀發真鈔·卷上》曰：“結使，《成》論云：猶如乳母常隨小兒，能擊縛生死故名為結，常隨生死故名為使，即九結十使。” ✓ 《大乘義章五本》曰：“隨逐緊縛，稱之為使，結集生死目之為結，結縛眾生，亦名為結。” ✓ 《大乘義章·卷五》曰：“隨逐緊縛，稱之為使，結集生死，目之為結，結縛眾生，亦名為結。”
不住使海	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 大小煩惱，本無！是當事人自己的心念感召而來！ ✓ 煩惱與菩提，來自同一終極本質，不煩惱不用斷除，需要正確“轉化”，故名：不斷結使。 ✓ 如實不斷結使，則不被結使大海所束縛，是理不住使海。

觀一切法空 - 頁83	
法空意解	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 意指：“二空”或“三空”之一。 ✓ 色、心之諸法為因緣生之俗法而無實體，謂之法空 ✓ 色法：意指一切有形的物質。 ✓ 心法：意指一切無形的精神。 ✓ 二空： ✓ 我空和法空：我空又名人空或生空，即悟五種無我的真理；法空即悟諸法緣起性空的真理。 ✓ 性空和相空：性空是說諸法皆眾緣和合而生，根本沒有自性；相空是說諸法緣生的相，都是虛空不實的。 ✓ 三空：意指空、無相、無願之三解脫，因此三者都是開明空的道理，故名三空，又名：三三昧。 ✓ 三種三昧，即空三昧、無相三昧、無願三昧。 ✓ 空三昧：觀察世間的一切緣生，虛幻不實。 ✓ 無相三昧：觀察世間一切形相都是虛妄假有。 ✓ 無願三昧：又稱：無作三昧，意指觀一切法幻有。

如何：觀一切法空 - 頁83	
法空如是觀	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 觀一切法空如實相： ✓ 實相：又名佛性、法性、真如、法身、真諦、實際等。亦即終極本質； ✓ 凡所有相，皆是虛妄，惟此獨“實”，不變不壞，故名實相、實際。 ✓ “實”者：如如不動，不變異故！
行者諦觀	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 現在一心，妄心隨所緣起，觀此妄心，則如此之心，會。 ✓ “因心”故心，為“不因心”故心。 ✓ 為“非因心”、“非不因心”、故心。 ✓ 為在“三世”(指時間)、在內外中間(指空間)...有何足跡，在何方所，如是等種種因緣中，求心畢竟不可得。 ✓ 行者，尚不見心是生死，豈見心是涅槃，既不得“所觀”(被觀的客體對象)，亦不“能觀”(觀察之主體)。 ✓ 不取/不捨、不依/不著、不住寂然、言語道斷，不可宣說。

言語道斷，不可宣說 - 頁84	
言語道斷 心行處滅	<ul style="list-style-type: none"> ✓意指：究竟之真理，言語之道斷而不可言說。 ✓心念之處，滅而不可念及。 ✓心行：心念之異名；心者遷流於剎那，故云心行。 ✓綜觀而言： <ul style="list-style-type: none"> ✓心，隨緣瞬息萬變。言說...說時遲，那時快，來不及 ✓故曰：言語道斷，不可宣說...形容心之瞬息萬變。
經典 依據	<ul style="list-style-type: none"> ✓《瓔珞經·卷下》曰：“一切言語道斷，心行處滅。” ✓《維摩經·阿閼佛品》曰：“一切言語道斷。” ✓《摩訶止觀·卷五上》曰：“言語道斷，心行處滅，故名不可思議境。” ✓《仁王護國般若波羅蜜多經·卷中》曰：“心行處滅，言語道斷，同實際，等法性。”
觀空	<ul style="list-style-type: none"> ✓觀心無心，則罪福無主。 ✓罪福性空，則一切法皆空。 ✓心所無心，法不住法，作是懺悔，名大懺悔悔，又名：



般若正觀：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 八不中道	<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，即正確的禪定。

提起正念 邁向成功	<ul style="list-style-type: none"> ✓正念 (Right Mindfulness)：是佛教八正道之一 ✓正念：超越二元對立，離開分別心，直入終極本質 - 實性的念頭 ✓正念：不應該被膚淺地誤解為：培養“正向、正面思考”或想法、做事積極...等等而已 ✓正念”應該具備二大條件： <ol style="list-style-type: none"> 1. 無分別心：有情、非情，平等以待 2. 深達終極本質 - 空性、實相
大腦實驗 世界知名 雜誌報導	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 2007年元月號，美國《時代》(Time)雜誌報導：大腦不僅能從事新領域學習，並且還能不斷改變腦部結構和功能，即便進入老年，大腦都能如是做 ✓ 哈佛大學醫學院神經科學家 Pascual-Leone 藉由“顱內磁波刺激術”(TMS)針對“學習彈鋼琴”作實驗，並得出下列結果： <ol style="list-style-type: none"> 1. 兩組受試者，其大腦運動皮質區，掌管手指彈琴的區域，都呈現擴大的現象。

腦力心法 成就 二	
大腦四葉 及其功能	<ul style="list-style-type: none"> ✓額葉：決策、思惟 ✓頂葉：感覺、體覺 ✓顳葉：聽覺 ✓枕葉：視覺
大腦： 自我重組	<ul style="list-style-type: none"> ✓當大腦透過感官接收的資訊有所改變時，自然影響大腦的結構與功能。 ✓如若我人施予經由皮膚，抑或肌肉的信號大量刺激皮質區，或掌管體感覺的皮質區，則大腦會擴大對手指或相應部位的控制。 ✓即便沒有源於實際外界的信號輸入，藉由心理的塑造，大腦的控制依舊會產生。 ✓換言之，大腦能夠根據心理所想像而形成自我重組。 ✓因此，一個心念，也能影響大腦的實質結構，改變神經元的重疊，創造出新的連結。 ✓據此，可以讓人感受同理心、愛心...等，易言之，強大正面思惟，成功是可以被創造出來的。