

能量管理·萬法自心—新人課 (八)

120分 全球直播教學

課程名稱：
《維摩詰經》生命實踐
- 對話 AI人工智慧 (二)
...120+15= 135

主講人：釋聖玄
北京大學·
哲學博士/候選人
2023-11-9

本堂課—架構

愛因斯坦名言：
宇宙是能量構成
每一階位能量之高低
區分聖人與賢達之
“萬法自心：
不悟·佛是眾生；
悟時，眾生是佛”

《六祖壇經》

主題名稱：
能量管理·
萬法自心
—新人課(八)

般若經典

經典教導
《維摩詰經·文殊問疾》
《佛說大方等頂王經》
《文殊師利所說
摩訶般若波羅蜜經》

**學員課堂分享—
一花·一世界·生命實踐訓練**

1. 日常踐行能力
2. 培養心安定
3. 各種資源—管理能力：
時間、文字、語言、情緒...

一花·一世界—生命實踐報告

到課 因緣 30秒	<ul style="list-style-type: none"> 簡單描述因緣：忌諱冗長、拉雜 為何能到課?! 介紹人/事/時/地/物...等 請直擊：接引人的介紹特色
生命 啟發 60秒	<ul style="list-style-type: none"> 簡述—自己的主題內容...日、月、星 如何落實：生命實踐 融入四個科學理論： <ol style="list-style-type: none"> 1. 海森堡測不準定理 2. 波粒二重性 3. 雙縫試驗 4. 宇宙全息觀
期許 30秒	<ul style="list-style-type: none"> 期許： 為自己與線上/線下同學 帶來同頻共振。

生命實踐訓練—直擊要害

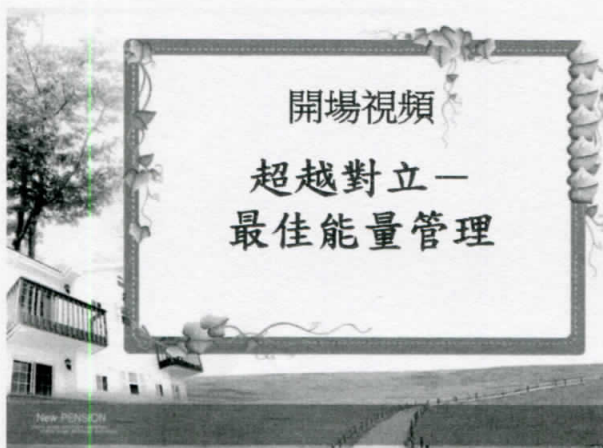
計時 - 準則; 計時員 - 輪班制

課前 心得 分享	<ul style="list-style-type: none"> 每人/每次發言：不得超過三分鐘： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 二分30秒：鈴二聲 ✓ 圓滿：鈴三聲
開場 視頻 分享	<ul style="list-style-type: none"> 每人每次發言：不得超過 一分鐘 <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30秒：鈴二聲 ✓ 圓滿：鈴三聲
分享 排序	<ul style="list-style-type: none"> 2023-11-09：翁翠萍; 2023-11-16：楊忠憲; 2023-11-23：蔣露華; 2023-11-30：謝明宗; 2023-12-07：林柔; 2023-12-14：陳明鈺;

生命實踐 - 主題內容

佛陀開示——一花一世界

↓ 佛陀“識自本心·見自本性”面對一葉·覺悟如下：
日、月、星·都在其中...都在其中
無陽光·葉子不生; 無雨水·新葉不長...無...無
(啊!) 大地·宇宙·時間...
覺知：這一切事物·皆在此葉...宇宙萬象·都在其中
我也像此葉·從此出生...
我們只是曇花一現...感嘆! 宇宙萬物曇花一現
因此·我們亦無死·只是消失不見...
宇宙萬物密不可分：量子力學·宇宙全息觀·是最佳詮釋
本無差別：心/佛/眾生·同一本源·無二無別...同一本源
眾生是一體 (One Entity)：就是畢竟空的大融攝
結論：葉子是我·也是一切! ...終極本質融攝宇宙萬有



2023-11-9短片：超越對立 - 最佳能量管理...之一

視頻簡介

- ↓ 軍人戈登(Golden)·在戰爭中沈淪為戰俘·當時再也不信善良
- ↓ 陌生的女孩·冒著生命的危險去探望戰俘·事發之後·被慘打至不堪！但這種...生死一如·超越二元對立...為戰俘注入高能量。
- ↓ 大戰結束後·戈登(Golden)效法當年女孩出生入死..不二中道精神...用一生的積蓄成立戈登慈善事業。心得報告第一段·請融入佛教義理·段落名稱：

能量管理·盡在一心
— 實踐功夫

解析2023-11-9短片：能量管理·萬法自心...之二

心 | 物質的母體

- ↓ 量子力學之父·德國科學家普朗克 (Max Planck) 的名言·指陳：
 1. 心是物質的母體(Matrix)：心是意識的指揮官
 2. 心的背後有念念相續的意識 (consciousness)：念頭由心而起·並組成意識。
 3. 靈性智慧(Spiritual Wisdom)·是最高指導理則 (Logos)。

解析2023-11-9短片：能量管理·萬法自心...之三

意識思惟 | 崛起

- ↓ 綜論：
 1. 意識已經被廣泛認同：必須由直覺思惟 (Intuitive Thought) 的開發·方能探索它的存在。
 2. 佛教指陳：終極理則(Logos)是如如不動的空性寂滅 (Nirvana; 涅槃)·亦即普朗克所指：靈性智慧。佛教謂之：根本智。
 3. 意識思惟突顯：當代人類生存困境的逼迫·必須由直覺思惟發展內在覺醒·超越二元對立·不再執取任一煩惱端·發揮現象界與終極本質 (Ultimate Reality) 源初最大化的融攝。

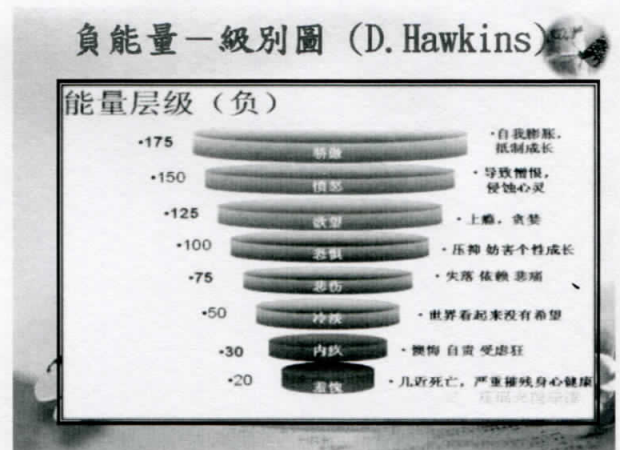
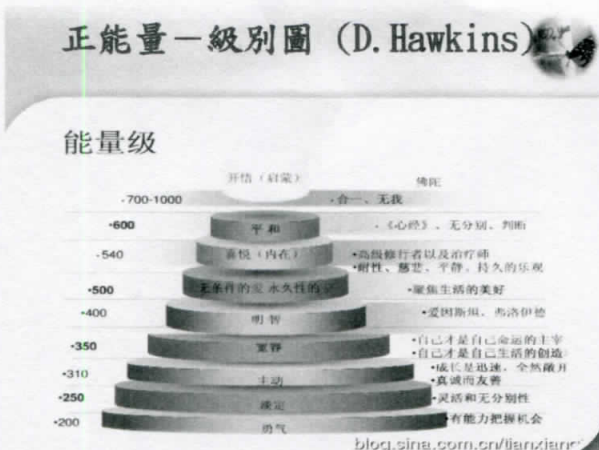
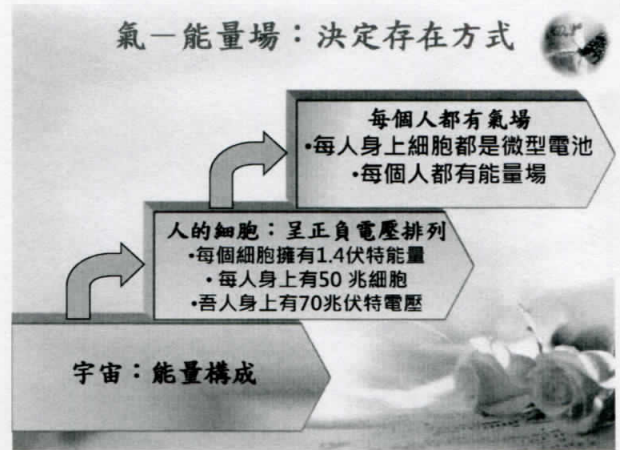
解析2023-11-9短片：能量管理·萬法自心...之四

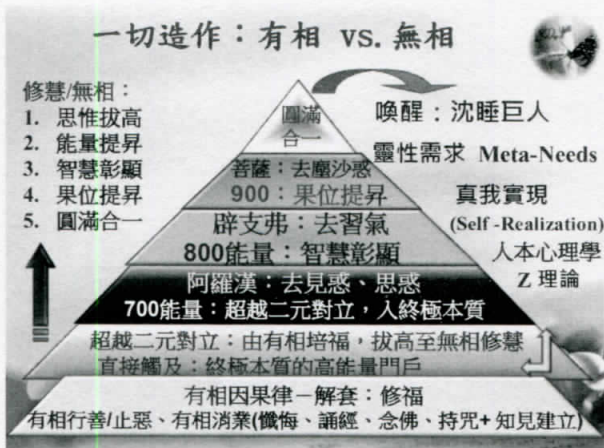
能量管理 | 原子習慣管理

- ↓ 原子習慣 - 管理：
- ↓ “原子習慣”(ATOMIC HABITS)源於詹姆斯·克萊爾 (James Clear) 所創·意指：細微改變·帶來巨大成就的實證。它包括下列四大重點：
 1. 提示：先察覺自己現有的行為模式·透過環境設計加入新習慣
 2. 渴望：專注於習慣帶來的「狀態改變」·而非習慣本身
 3. 回應：在能力允許範圍·執行新習慣。
 4. 獎賞：立即獎勵自己·肯定自己·增加下次重複行為的機率。



名人名言 - 能量場	
愛因斯坦	✓宇宙是能量構成的，我的質能互變的原理，如下： $E = mc^2$ ，說明了這一切。
普朗克	✓振動頻率理論 (Vibration Frequency Theory)： 量子力學之父普朗克博士 (Max Planc) 於1918年以發現量子能量榮獲諾獎物理學獎。他說：“我對原子的研究最後的結論是：世界上根本沒有物質這個東西。物質是由快速振動的能流組成！有形、無形皆是不斷振動的能流，只是兩者的分別在於振動頻率不同，因而產生不同意識或形式的不同物質。” 未來世。





操作光—進出異次元…之二

↓“當下”安心法 (In-the-Moment Management)：

1. 心安定，是激活高頻率光譜，進出異次元的共通方法。
2. 世界知名的美國精神科醫師 - 霍金斯博士 (David Hawkins)，將人類的意識投射到1-1000的範圍，據此劃分負能量 (200 能量階以下)、正能量(200~700能量階)，以及高能量 (700~1000 能量階)，此乃依心安定的狀態而劃分。足見，心安定是激活能量最基礎的方法。
3. 時間 - 最珍貴資源：現代管理學之父彼得·杜拉克 (Peter Drucker)說：“時間是最珍貴的資源，不能管理時間便什麼也無法管理。心安定，是時間管理的大前提。
4. “當下”安心法 - 體悟“心安定：聖玄法師指出：人人應該學習覺知“當下”的心安定。否則，無力管理時間。因此提出“當下”管理法。當下：意指，超越時間與空間束縛。覺知與時間、空間融為一體。這就是：當下管理法。不管做任何事，請覺知：我與它同在...此即“當下”的心安定。

操作光—進出異次元…之三

↓“當下”覺知 - 能量昇華·光綻放

1. 時時覺知：這就超越時間與空間的束縛。不管何時、何地，學習了悟：我就在其中...我與宇宙萬象同在。
2. 心 - 向內收攝：不必坐禪、盤腿！任何時、地，看住心 - 學習向內觀照，不被外界善/惡、喜/怒...等二元對立所干擾。一心一意，練習讓心與我手上正在經歷的人、事、時、地、物結合在一起。分秒不分離哦！自然沒有雜念！有分離，雜念才會竄入！《六祖壇經》謂之：坐。
3. 覺知 - 如如不動：由當下的覺知，往前無限推進。我與萬物同在的覺知，學習將這種如如不動的感覺，往前推進一分鐘、五分鐘、一小時、一天、二天...直到永遠。此即《六祖壇經》云：“內見自性不動，是謂：禪。”
4. 當下管理法：讓行者輕鬆學會...坐與禪。不用盤腿、沒有束縛。享受與它同在的喜悅，即便被打擾，也要學習將被打擾的感覺，融入“覺知”當中。

操作光—進出異次元…之四

↓當下覺知 - 頻率超越大腦指令的切換

1. 沒有當下訓練的行者：只能忍受：大腦一次只幹一次活因為，大腦面對多工挑戰，每次必須尋找合適的神經元承負工作，然後激活轉換機制，因此，無法一次多工運作。
2. 受過當下覺知訓練的行者：因為，心時時覺知人、事、物的多變，平日早已與眼觀四面，耳聽八方的信息融為一體，這種向內觀照與覺知的心安定，綻放超高頻率，超越大腦指令切換的速率，因此行者多工運作，心不混亂。
3. 多頭運作 - 強化時間管理：多工運作，最難招架的是：多頭混亂！然而，當下管理訓練，讓行者由當下的心定定拓展到時時心安定、恆久心安定。易言之，時時處於高頻共振迴路的高能量 (700~1000 能量階)之中，於是現代管理學之父彼得·杜拉克對時間管理的要求，于焉輕鬆圓滿。



《六祖壇經》佛與眾生—同一本源

經典

《六祖壇經》云：

“不悟，即佛是眾生；一念悟時，眾生是佛。故知萬法盡在自心。”（《大正藏》第48冊·#2008經·頁351上·元·宗寶/編）

經文釋義

1. 原來，吾人所謂：生命的轉折...顛覆傳統、勘破自己、喜悅重生...盡在“一心”而已矣！轉折，即轉心念，轉識成智！不悟此心，即便稱為“佛”，其實仍然是眾生的染淨。唯有一心徹悟，根本智徹底彰顯，就是證悟成佛。
2. 宇宙萬象，其實就是心投射的無盡彰顯，故有上智、下智、無意智...等千差萬別相。然而，心、佛、眾生，無二無別，則指向：終極本質 - 佛性所彰顯如如不動空性的寂滅特性，也是宇宙萬象的同一根源。
3. 據此，吾人了知：宇宙萬象，其實就是第八阿賴耶識心王的無盡投射與現行。至於其背後的靈性智慧，則彰顯心、佛、眾生，無二無別佛性根本智慧，是謂：最高指導理則。

至深的祝福：妙吉祥如意！



主講人：釋聖衣 法華大學/醫學系/醫學系博士候選人