



從學佛念佛領略習慣領域的奧趣

劉正山

摘要

從學理與佛法來看，「習慣領域」的確存在，「電網」也不只是一個絕妙的比喻或構想。「電網」概念使佛法經典中深奧的概念，更容易被現代人所理解與掌握。本研究呈現了一個學佛念佛人學習習慣領域理論的心得，透過對方法論的討論，將習慣領域學說與大乘佛法中淨土法門兩者相融、互相註解、互相輝映，並指出互相融攝奧妙之處。一般人看似枯燥的念佛與誦經，原來是在讓善念頭「可發概率」達到最高、恢復取用自己的理想習慣領域，並從中取用無限潛能的能力。「持名念佛」是佛陀所教，取用自己理想習慣領域中的清淨、平等、正覺、慈悲的電網的方法。當這個電網建立起來之後，就能時時快速地觀察到自己的缺點、看見別人的優點、發現他人的需要，並發出以解決他人的煩惱和痛苦為目標的宏願與良策。

關鍵詞：淨土法門、習慣領域、電網

Journal of Habitual Domains

March, 2016, Vol. 7 No. 1, pp. 39-61

DOI 10.3966/199891212016030701002

Realizing Ideal Habitual Domains Through Pureland School Buddhism's Perspective and Practice

Frank C. S. Liu

Abstract

The existence of habitual domains (HD) has been theoretically identified and proofed. From a Mahayana Buddhist's perspective, both the HD theory and its core concept of circuit patterns are more practical than an analogy. However, the overlap of these two fields of wisdom have not been formally described. This essay is aimed to present three points. First, the concept of circuit patterns in HD is a scholarly plain language that facilitates the understanding the methodology of Pureland School of Mahayana Buddhism—keep thinking of Amitabha Buddha's wishes and merits through the mediation of chanting "Namo Amitabha," which means respecting the infinite wisdom. Second, the introduction of Pureland School using HD concepts will help Buddhists better understand both what they are practicing and how HD concepts can be used to comprehend the substantial teachings of the Pureland School. Third, as HD has identified the existence of ideal habitual domain but not detailed it, Buddha's introduction of Amitabha Buddha's great wishes will enrich our understanding about how to recovering our ideal habitual domain.

Keywords: the Pureland School of Buddhism, habitual domains, circuit patterns

壹、引言

書店架上很多關於「自我成長」和成功學的書，大多數談的是「哪些習慣比較好」、「怎麼做比較有效率」，或是「我和他們是怎麼成功的」。以國際上長青的暢銷書為例，Covey（2013）的《與成功有約》（*The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*），作者先將習慣定義為「知識、技巧與意願三者的混合體」，建議讀者修練自己的態度，不斷改善自己的習慣，先達到個人的成功再追求公眾的成功；另一本Vanderkam（2013）的《這一天過得很充實》（*What the Most Successful People do Before Breakfast: And Two Other Short Guides to Achieving More at Work and at Home*）則是整理成功者如何善用早晨，透過意志力規劃及定位自己的有限時間。

暢銷書之所以暢銷，所呼應的是現代人對成功的渴求，這些教導「如何成功」的經驗談，各有其提升讀者工作或生活品質的價值。只是，除了經驗談之外，有多少書的作者在鼓勵大家追求個人成功時，還願意且能夠提醒讀者把解決彼此痛苦與煩惱當作最高目標？翻閱這些教人怎麼管理自己的暢銷書，我們很少發現能夠從原理談起，再談應用，最後引領讀者思考如何解決彼此痛苦與煩惱的深度著作。習慣領域（habitual domains, HD）理論則是極少數例外（游伯龍，1998；游伯龍、陳彥曲，2012；游伯龍、黃鴻順、陳彥曲，2015）。游伯龍透過習慣領域理論與原理的剖析，讓決策者能從更深、更廣的視野來讓自己、團隊、組織達到追求的目標。這個「理論優先、應用在後」的作法讓習慣領域理論兼具學術上跨領域及應用上跨時空的價值，也讓它成為企業學習和個人修練的重要參考。

二十多年來長青且枝繁葉茂的習慣領域理論，受歡迎且不斷被討論及應用的原因，在於它不只提供了前述這類暢銷書作者所提供的內容，而且融合了學理，以及融入了大多數此類暢銷書作略知但仍說不清楚的東、西方深度智慧及事例，如各宗教教理的菁華、歷史教訓等。習慣領域理論除了將「理想習慣領域」這個觀念帶入學術殿堂討論，也將「追求理想習慣領域」標舉出來，把它當作是個人修學乃至組織策略最崇高的目標，這是此理論與當前的成功學暢銷書最大的不同之處。

本研究嘗試結合筆者對大乘佛法淨土法門的粗略觀察，將所見到的習慣領域學說與大乘佛法中淨土法門兩者相融、互相註解、互相輝映，並指出互相融攝奧妙之處。本研究專注於兩者方法論之間的相似之處，目的之一是希望讀者能更深度地認識習慣領域理論所汲取的深智慧來源、淨土法門中的理想習慣領域的內涵，以及

念佛為何能被視為是建立強而有力光明電網並擴展個人習慣領域的方法；目的之二是希望讓讀者看見習慣領域的概念系統如何能更清楚地展現讓包含淨土法門在內的許多深層智慧的方法論，使這些經典中的智慧能被更容易溝通與理解。習慣領域理論可說是幫助知識份子正確認識先賢智慧的一把鑰匙。

以下三節先就習慣領域理論及方法論做一回顧，再接續介紹大乘佛法淨土法門，以及念佛的方法論。最後兩節則將兩者最核心的概念「電網與念頭」做比較與釐清，並於結語中指出類比時的限制和注意事項，以及如何將此觀念應用於正確理解「創意」與「創新」。

貳、習慣領域學說及電網構想

習慣領域理論是美國堪薩斯大學（University of Kansas）榮譽講座教授游伯龍以邏輯及數學推理為基礎，整合了東西方的聖賢智慧所打造的學說。這個理論結合腦神經科學、心理學、最佳化理論、系統動態學、管理科學的發現之後，推論出習慣領域的存在。這個理論自1980年代發展迄今，已成為多個學門，尤其是管理決策領域重要的創新源頭（Chan & Yu, 1985; Larbani & Yu, 2011, 2012, 2014）。

電網（circuit pattern）這個構想（hypothesis）是習慣領域理論的核心，游伯龍從數學上推論出它的存在並證明了它會趨近穩定，這個構想是基於近代腦神經科學的發現而來。由於我們大腦中一千億個腦細胞有極快速的生滅明暗速度像「電」一樣，透過每一個腦細胞成千上萬個神經突觸（synapse）與其他細胞聯繫，所以腦中的思緒會產生無以計數的組合可能。這個概念就是指受外界刺激而被啟動的腦細胞在大腦中形成的樣貌。這種明暗變化在三度空間裡形成網狀，所以稱之為電「網」。每個思路在腦海裡都對應著一明暗變化的電網，會啟動一個人的詮釋及思維程序。¹當我們透過外來信息或自我提示產生思維、意念時，此思維、意念會再透過腦激素（neural transmitter）創造出電網，這電網是實際領域的一部分。因此，思維可說是習慣領域的基本元素（游伯龍、陳彥曲，2012，頁47）。它也被稱做是「心靈運作的基礎」（游伯龍，1998，2009）或「思維的生理基礎」（游伯龍、陳彥曲，2012）。

電網會受外在刺激的觸發和積累，因此每個人隨著成長環境的不同，其習慣

¹ “When external stimuli are presented and attended to or when one is actively engaged in the thinking process, a sequence of circuit patterns of activated neural cells will appear in the brain. This sequence is regarded as the interpreting and thinking process provoked by the stimuli or self-suggested thinking process.” (Chan & Yu, 1985, p. 474)

領域各被其強而有力的電網所占據。這些強而有力的電網主要來自幼兒成長環境與經驗、日常透過五官（眼、耳、鼻、舌、身／皮膚）接觸學習、對自身有關事件產生的感受，透過專注或重複行為產生學習效果，或是受到自身既有習慣領域之外的刺激（游伯龍，1998）。

習慣領域理論包含了四個核心概念：潛在領域（腦海裡所有電網的總和）、實際領域（此時此刻占有我們注意力的念頭和思維）、可達領域（由實際領域的運作所引發或延伸出來的念頭和思路），以及可發概率（每個電網實際上占有我們注意力的機率）。習慣領域是廣大的、靜態、穩定的電網集合體。如果我們或組織要尋求更好的生活品質或更好的決策，必須努力嘗試提升好的電網的可發概率，讓有效的實際領域持續發揮作用，並擴展實際領域（透過改良式擴展、啓發式擴展或突破式擴展），盡可能觸及潛在領域及理想的習慣領域。只是，由於自己受限於實際領域，不見得能掌握潛在領域的全貌，而且在嘗試觸及深不可測的潛在領域之際，可能會產生盲點或觸及陰暗電網，造成反效果。所以最好的擴展實際領域的方法是靈活轉化既有的實際領域，或借他人之力來擴張可達領域，例如向成功解決問題的人學習他們如何思考問題（游伯龍、陳彥曲，2012）。

一個人的習慣領域由無數電網構成。我們若希望調節自己的習慣領域，便需要從調節自己的電網著手。習慣領域修行的方法論指出，改變思維方式並將之強化為電網，就能觸及、擴展自己的習慣領域。只是，建構新的電網需要有一定的警覺力及想像力。警覺力是指能自我「考古」（省察或觀察）因過去、現在、未來的事而產生的負面情緒，如失望、生氣、受害感、罪惡感、無力感、挫折感、不足感、寂寞感、無聊感、焦慮、害怕等。時時察覺自己有哪些活躍的電網、哪些電網正在對自己產生作用、這些電網可能造成什麼影響，以及如果產生不好的影響之後能否用自己的力量轉化負面思緒。如果自己的力量不夠轉變負面電網，就要擷取並啓動已學得的正面電網，或學習他人正面的電網來輔助自己成長。想像力則是指能把偵測到的思緒電網「加工」，例如，積極地想像自己達成目標時的情景，讓自己清楚、生動地感受到成功的快樂滋味，或是消極地將各種沮喪的人事物在腦中加以變化，如想像負面情緒被焚燒、沖洗、電擊、爆破等（游伯龍、陳彥曲，2012）。

習慣領域理論指出，「理想習慣領域」是存在的，並值得努力追求，因為理想習慣領域不但可以解除自己的煩惱，也可以解除他人的痛苦。從定義上來看，擁有理想習慣領域的人其「『潛在領域』既廣且深，能認同所有的人、事、物，又能幫助我們瞭解宇宙萬物及其至微；實際領域具有無限彈性。能立刻取出有效的電網，解除自己及別人的痛苦和壓力」（游伯龍等，2015，頁46）。換言之，擁有理想習慣

領域的人有辦法快速從中取出有效的電網，解除自己或別人的痛苦煩惱，而這也是做出絕妙策略的根源。由於習慣領域理論的建立參照了許多先賢的智慧，也包含佛法，因此其理論、方法與修行，都可以在古老智慧的經典中找到呼應。以下兩節將簡述大乘佛法的淨土法門，剖析這個法門與習慣領域理論與方法論的相互融通之處，最後再將兩者的核心概念做對比和參照。

參、大乘佛教淨土法門簡介

佛法是釋迦牟尼佛（佛陀）當年在菩提樹下大徹大悟明心見性之後，接下來49年教學的內容。佛陀教學目標就是幫助眾生成佛或是恢復覺悟的狀態，內容依覺悟的程度可二分為大乘和小乘。小乘佛法強調修身持戒脫離六道輪迴，大乘佛法則強調在修身持戒的基礎上自利利人。大、小乘兩者有順序關係，也就是大乘佛法建基在小乘佛法之上，而小乘佛法以「發心回小向大」為最圓滿的成就。大乘佛法的內容包含「宗門」與「教下」，合稱「宗教」。前者指的是禪宗，而後者指的是以淨土、華嚴、天台等多個法門為代表的教學內容。宗門著重頓悟，特別適合悟性特別高的學生修；教下則強調循序漸進修學，解門（理解）與行門（修正行為）同等看重。²

法門的「門」字是個比喻。佛陀的教學，是為了解大眾可以依每個人不同的習性、興趣來修行，所以每一扇門通往同樣一個覺悟的境界。無論誰選擇從哪一扇門進入學習，都可以成就，所以無論選擇哪個法門進入，在做出選擇之後，最好能做到一「門」深入，長時間薰陶與修學。只是，佛法內容廣大，即使選擇了一門，也不一定能深入，更遑論瞭解全部的佛法。因此，在眾多法門之中，淨土法門的「知難行易」使它成了方法最獨特、成就最難思難議的一門。

佛法傳入中國之後，淨土法門最早起於漢晉時代東林寺的慧遠法師，後經北魏時期的曇鸞法師及唐代善導法師發揚光大。由於淨土法門是非常容易實作的修行為法門，所以在教下有「三根普被，利鈍全收」的美譽，也就是無論上至頓悟型的才子，下至全不識字的眾生都可以修，都可以修持。聰明智慧高的知識份子會發現淨

² 從佛法圓融、不分別的角度來看，則宗與教仍為一體，宗門之教是以提點的語言來引導開悟，而教下亦是以明心見性為宗。無論大乘還是小乘，宗門還是教下，都強調修身與心，不向外攀求。整個佛法若沒有個人的修為作為基礎，再多的學習，也是華而不實的空中樓閣。大乘佛法是在個人的修為（儒家叫做修身，在佛法叫做持戒）基礎之上，進一步追求「自己覺悟生死道理，也幫助眾生覺悟生死道理」的目標。

土法門修學起來令人歡喜，因為裡頭的道理深廣無際；³不識字的人修學起來也非常歡喜，因為作法簡單，且成就與其他覺悟者一樣沒有差異。由於無論有沒有基礎都能修，即使罪業重的凡夫也能成功，加上又由於這樣的成就與收效並不是用邏輯或線性思維（一個位次一個位次向上修）所能理解，令很多尚未認識淨土法門的修行者難以相信佛法裡有這麼「便宜好康」的事，因此這個法門又稱為「難信之法」。⁴

「佛」字是梵語，意思是覺悟。阿彌陀佛的意思是「無量覺」，也是法藏菩薩成佛之後的名號。無量覺顯於外就是無量光（空間無窮盡）及無量壽（時間無始終），因此阿彌陀佛也稱「無量光佛」和「無量壽佛」。南無阿彌陀佛這個六字，中文的意思就是「禮敬無量覺」。每一尊佛在成佛時，都有其教化的範圍或稱之為淨土（或稱為世界、國土或維次空間）。淨土法門裡的淨土專指阿彌陀佛所在教化的「西方極樂世界」。這是法藏比丘還是菩薩時，遍訪所有佛國之後，發出四十八大願，立下「若我的四十八大願不能實現，我就不成佛」的志向後，累世積功累德所的成果。佛陀指出，法藏菩薩已經成佛，名號是「阿彌陀」，表示當初他發出的大願皆已全部兌現。生往西方極樂淨土的眾生，都是蓮花化生，而這些蓮花開滿極樂世界，無法計數，因此淨土宗以蓮花作為教學的符號，又稱為「蓮宗」。又由於這個法門的成就可以在今生就達到，不需多生多世的累積修行，就能依阿彌陀佛當初發的宏願，今生成佛，因此淨土法門又稱為「頓超」法門。

佛陀與其他諸佛明瞭阿彌陀佛願力的宏大，也清楚這個成佛的道理與境界只有到了佛位才能究竟明瞭。由於一般人無法用思維、想像、比喻的方式得知這個境

³ 淨土經論很多，修行的方法論中最重要的三部經為：《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》（以下簡稱《無量壽經》）、《觀無量壽佛經》與《阿彌陀經》。《無量壽經》是淨土概論，將西方極樂世界的緣起來由、人事物質環境、去的方法與限制，以及為什麼要去等做了全盤的簡介。《阿彌陀經》與《無量壽經》是同一部經，經文較短，著重在勸信、勸願、勸行。《觀無量壽佛經》則是講念佛法門的理論基礎，特別是「是心是佛，是心作佛」這個淨宗修學的最重要道理，以及修什麼樣的因，到西方極樂世界證什麼樣的果。《無量壽經》、《阿彌陀經》可稱為《華嚴經》的中本與小本，因為淨土宗的境界與《華嚴經》的境界沒有分別，因此淨土宗學人多以《無量壽經》或《阿彌陀經》作為最重要的修學經典。這也是為什麼清朝末年魏默深居士把《華嚴經》最後的一卷《普賢行願品》加在淨土三經後面，成為淨土四經。到了民國初年，印光法師把《楞嚴經》的《大勢至菩薩念佛圓通章》也附在淨土四經之後，成為淨土五經，因為大勢至菩薩在楞嚴會上所教的「都攝六根，淨念相繼」也正是淨土宗持名念佛的作法。相互融通，沒有分別。因此現行淨宗所依經論，加上天親菩薩修學淨土的心得報告《往生論》，合稱為淨土五經一論。詳細介紹可參見 <http://www.hwadzan.com/Know/k1/1798.html>。

⁴ 淨土法門的這個難信之處意義有二：一是指這個法門很難遇到：緣分要具足的人才能聽聞或信入；二是指好得難以致信：無論在哪一道的眾生，相信有阿彌陀佛，心上持「南無阿彌陀佛」，願生阿彌陀佛的淨土，從此一句佛號念念不斷。不待下一輩子，此生就與所有最高位次菩薩一樣，直接接收阿彌陀佛累世修行的所有功德，得聽聞阿彌陀佛說法，開啟無量智慧，並能度化眾生（參見附錄《無量壽經》第四十七品〈福慧始聞品〉）。

界或方法，所以也無從問起，佛陀也因此緣分到的時候自己主動說出來。某日阿難尊者見佛陀容貌今日看來格外慈祥光明，起身禮敬佛陀，請教佛陀是在憶念哪一尊佛。佛陀至此見因緣具足，便主動說出他是在憶念阿彌陀佛，並且把眾生因為阿彌陀佛的願力而都能成佛的道理詳細說出來。這與其他經典中佛陀多以一問一答問答形式進行教化不同，屬於佛的「無問自說」，記錄於《無量壽經》及《佛說阿彌陀經》。

依據佛陀在《無量壽經》中的介紹，阿彌陀佛的願心廣大無際，超過所有佛的發願，表現在他看過所有佛土的優點之後，依自己修行德行打造包含一切佛土優點的世界。經諸佛所確認，阿彌陀佛所成就的國土所展現的就是自性中最圓滿的境界，每個得以進入這個世界的人智慧光明都與阿彌陀佛一樣，智慧之光遍照所有佛的國土。因此，佛陀與諸佛都無私地讚嘆阿彌陀佛是「光中極尊，佛中之王」，且無不極力勸說其所教化的眾生，一心繫念阿彌陀佛，心心念念惦記著阿彌陀佛的發心、所願、所行。諸佛都希望透過這個法門，讓眾生認識阿彌陀佛所發之願及所成國土的極善之後，發起與阿彌陀佛同樣廣大的度化眾生、解除眾生煩惱痛苦的願望。

總合來說，淨土法門是大乘佛法教下之中的「二力法門」，既靠自力，也靠他力。靠自力指的是相信自己本來是佛，能靠著念佛相續不斷恢復最清淨平等的真實自性；靠他力是指即使自己今世不一定或沒把握能成就，依靠阿彌陀佛的誓願，仰仗佛的願力，在這一世內就得見佛開悟，一世之內超越生死的分界，恢復無量智慧。在介紹完習慣領域與淨土法門之後，以下進一步指出這兩個智慧體系的相通及互補之處。

肆、念佛方法論與理想習慣領域

淨土法門即一般民眾所認識的「念佛法門」。多數人對它的印象停留在「念佛」，較少人會從方法論角度來看，其實淨土法門是個理論與方法兼具的修行法門，看似容易，但道理很深。習慣領域理論中的方法論及電網的概念，與此有許多相應之處，值得互相參照，輔助理解。當代社會專業領域使用學士、碩士、博士等學位名稱標示學識由淺到深廣的程度；在佛教之中，阿羅漢、菩薩、佛指的則是清淨心的位次，亦即自性清淨平等心恢復的程度。阿羅漢這個位次就己能超越生死的分界，不再受六道輪迴之苦。我們若把自己目前意念的清淨程度和阿羅漢比，就可以看到自己與菩薩及佛的清淨心尚有一大段距離。透過這個比喻，有助於我們瞭解

佛陀、阿彌陀佛與諸佛的廣大願心及其理想習慣領域的具體內涵。

佛陀指出，每個眾生都具有最圓滿的智慧，不需要向外去求。這個圓滿智慧被重重分別與執著所覆蓋而無法恢復。用習慣領域理論的語言來說，理論上每個人都擁有理想習慣領域，其範圍等同潛在領域與可達領域。理想習慣域範圍無量無邊，只是受限於妄想、分別和執著而使產生實際領域，以致於我們的思維只能到達實際域的一部分，即可達領域。

佛陀指出，放下分別與執著之後便可以突破時空的維次，隨著破除分別與執著的程度，恢復自己自性之中清淨、平等、正覺、慈悲的那一面。阿彌陀佛的極樂淨土正是這個自性本有的圓滿智慧被完全開發出來後所展現的境界。因此，阿彌陀佛的西方極樂世界就是眾生自性中最極清淨、最極平等、最極慈悲的狀態。

阿彌陀佛與其他諸佛最不同的地方是，他除了累世努力為眾生把這個理想習慣領域開發並展現出來之外，更提供了達到這個境界的修行方法，就是「信、願、持名」。「信」指的是相信自己本來就擁有無量覺悟、無量清淨，並且相信自己能成恢復自性；並進一步相信阿彌陀佛的願行不虛假，以及相信陀佛、阿彌陀佛及諸佛對眾生所說的都是誠實的話。有了信之後，發「願」，進入阿彌陀佛的校園上課，在這個校園中修學直到完全證悟、恢復自性。「持名」指的是心上始終惦記阿彌陀佛的願行及修行功德，透過念「南無阿彌陀佛」不斷，提醒自己不要忘記自性的清淨。對淨土法門的修行者來說，需要「信、願、持名」三者具足才算是真正在修淨土法門。這三者其實也是同一件事。只要其中一個完全做到，其他兩者自然就做到了。⁵

世間提醒自己放下分別與執著的方法很多。佛陀所教的，最容易做到的方法，就是透過持名念佛且念念相續不斷來形成強有力的清淨電網。念念相續不斷能讓這個清淨電網的可發概率極大化。若是心心相續，持名不斷，能形成完全伏住煩惱的更強大電網，這個境界叫做「功夫成片」。若進而把自性最光明的那一面恢復出來，在任何境緣都可以發揮作用，這個境界叫作「事一心不亂」。若這個功夫再上一層，且不再消退，就能進一步恢復理想的習慣領域，與菩薩乃至佛境界相同，叫做「理一心不亂」，亦即成佛。⁶因此，淨土法門的修行方式就是每當有思緒起來

⁵ 明朝蓮池法師的《佛說阿彌陀經疏鈔》及藕益法師的《彌陀經要解》皆為淨土法門修行原理的重要註解。他們對此難信之法的道理有清晰的說明及釋疑。民國初年的印光法師及當代的淨空法師，對於淨土法門中持名、觀相、觀想、實相等念佛方法中特別推崇持名念佛的容易修持，提供了更白話的註釋。參見印光大師文鈔<http://book.bfn.org/books/0425.htm#a72>。

⁶ 念佛功夫因人而異，也因此往生淨土自然有相對應的層次，如凡聖同居土、方便有餘土、實報莊嚴土、常寂光淨土等，不過這不影響往生淨土的所有眾生在阿彌陀佛的願力中，智慧德能與阿彌陀佛相同。

時，立刻警覺，心上或口上提起「南無阿彌陀佛」，連續十念或更多念，當下就能升高察思，跳脫現在所處的境界，短時間內恢復清靈的狀態。如果能為自己的實際領域中種下這個電網並讓它不斷擴大，就愈來愈能幫助自己和他人消除當下的煩惱，這個電網愈強，所能幫助到的人愈多。

為什麼佛陀勸大家持「南無阿彌陀佛」而不是持其他佛或聖賢的名號？理論上，無論是持什麼名號，都能有助於產生靜坐禱告、讓身心沉澱的效果。持「南無阿彌陀佛」是因為持此名號所形成的電網能與阿彌陀佛的願望相接。淨土法門是「二力法門」，仰仗的是自己對老師的信心及老師發過的誓願，所以當被念者有願（幫助所有希望成佛眾生依念佛成佛）及念佛者有願（念佛者得仗阿彌陀佛願力成佛），兩願相接之時，所形成的電網最有效果，也叫「感應道交」。因為阿彌陀佛的名號包括了無盡的悲願，所以念佛是在憶念阿彌陀佛的功德之同時，也憶念自己本有的清淨本性。相續的清淨念頭就是強而有力的電網，便能產生恢復自己本有的理想習慣領域的力量。

佛陀的習慣領域是無盡的愛與慈悲，這是包含阿彌陀佛在內所有諸佛及菩薩，乃至所有宗教主神都同樣具備的習慣領域。阿彌陀佛的習慣領域與其他諸佛不同之處，就在於他在菩薩時所發的誓願中，加入了讓眾生成佛的方法論，而他提出這個方法的勇氣、願心與慈悲超過諸佛，也因此他的理想習慣領域得到諸佛所推崇（參見附錄《無量壽經》第六品〈發大誓願品〉「一、關於成就理想習慣領域的大願」）。

阿彌陀佛的習慣領域是心心念念幫助所有未成佛的所有眾生恢復自性。這個「所有」的對象，上至菩薩，下至地獄受苦者，且無論是不是自己佛國土的眾生都包括在內。以學位的比喻來看，法藏菩薩自己經過千辛萬苦修到博士學位，成為阿彌陀佛之後，立刻將整個學位的成就無條件送給所有想要博士學位的人，並讓所有願意踏進這個學園的人一到就得到與博士一樣的能力與理想習慣領域，與阿彌陀佛自己修成的一樣的智慧與成就一樣，沒有新來後到的分別，也不勞重頭修起。這種將所有自己辛苦累積的成就，毫無保留地送給眾生的心量，就是沒有分別、沒有執著、隨時解除自己與眾生的痛苦與煩惱的理想習慣領域。

同樣的道理，好老師一定會為學生推薦最好的方法，讓學生不繞遠路。佛陀與諸佛一樣，齊聲推薦阿彌陀佛，正是因為持名念佛的方法能讓眾生無論貧富、尊卑、少長、男女等，在一生之內恢復自性。阿彌陀佛就像千辛萬苦拿到博士學位的教授，推薦他最好的學生去最頂尖大學取得最高學位，並且告訴這個學生，你才一到踏上這個學府，即使還沒有拿到學位，就已具備跟教授一樣的智慧和能力。

阿彌陀佛除了將智慧上的成就全數施予學員之外，他的廣大心量中還包含讓所有學員的壽命與自己一樣達到無量，並讓這個校園所能容納的學員數達到無量。阿彌陀佛所建立的西方淨土學園所能容納的眾生數量，以及這些眾生的壽命，連阿羅漢都無法計算，也無法使用人類的語言來譬喻（參見附錄《無量壽經》第十三品〈壽眾無量品〉）。這樣的心量不只是針對人類而已，而是上至菩薩下至地獄受苦眾生，往生淨土之後所得到的福報、壽命、智慧、相好、受用、神通等皆與阿彌陀佛完全相同。這個容納所有一切眾生的心量與慈悲，超過諸佛。佛陀說，包含他自己在內的諸佛會同聲讚嘆阿彌陀佛，都只有一個目的：希望所有佛土的眾生都能依此發起廣大願心，並能依阿彌陀佛願力，早日恢復自性成佛（參見附錄《無量壽經》第二十三品〈十方佛讚品〉）。

阿彌陀佛所成就的四十八個大願之中，有四個大願直接指出恢復理想習慣領域的方法：念念希望生往西方淨土不中斷，便能成就（十念必生願、聞名發心願、臨終接引願、悔過得生願）。⁷簡言之，淨土宗強調的念佛憶佛，以及執持名號，不只是因為字數少好持誦，而是「南無阿彌陀佛」（禮敬無量覺）是個有諸佛「掛保證」的願力載具，數個字內意義無量，包括了阿彌陀佛的所有大願、佛陀及十方諸佛的經教，以及諸佛對修行者的護念。這個念念持名所形成的電網是恢復此最理想習慣領域的關鍵鑰匙。佛法中的「成佛」指的是理想習慣領域（自性）的恢復。當理想習慣域恢復之後，自己的實際領域（眼、耳、鼻、舌、身、意等所及的範圍）、潛在領域（蘊藏所有意識種子的阿賴耶識）和可達領域範圍（平常的起心動念）就都等於理想習慣領域，融合為一。這情況就是每一分秒都充滿慈悲善念及智慧，可發概率達到百分之百（無生無滅、完全不分別不執著的純淨純善）。

《大佛頂首楞嚴經》中的《大勢至菩薩念佛圓通章》又稱淨土宗的《心經》。大勢至菩薩以八個字總結了這個淨土法門的方法論：「都攝六根，淨念相繼」，就是把自己的眼、耳、鼻、舌、身、意念等向外馳求的衝動放下，讓持阿彌陀佛的清淨念頭相續不斷，便會自然而然心開意解，智慧湧現，理想習慣領域便自然地恢復。⁸當念佛成為電網之後，便具有重新調度當下的注意力的功效，可以讓大腦中

⁷ 這裡的「生」，不是相對於「死」的生，而是指「生入」阿彌陀佛最理想習慣領域這個維次空間、超脫時間空間、業力及輪迴束縛的意思。佛陀在《無量壽經》第九品圓滿成就品說出：「彼佛如來（阿彌陀佛），來無所來，去無所去，無生無滅，非過現未來，但以酬願度生。現在西方。去閻浮提百千俱胝那由他佛刹，有世界名曰極樂。法藏成佛，號阿彌陀。成佛以來，於今十劫。今現在說法。有無量無數菩薩聲聞之眾，恭敬圍繞」。

⁸ 經文為：「十方如來，憐念眾生，如母憶子；若子逃逝，雖憶何為？子若憶母，如母憶時，母子歷生，不相違遠。若眾生心，憶佛、念佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠；不假方便，自得心開」。

的思者重新結構和組合。無論是口上或是心上持念，當我們這麼做的時候，當下就已在提醒自己阿彌陀佛的修行功德、大願，以及阿彌陀佛把所有自己好心好事累積出的功德無條件都送給對方的慈悲願望。這念頭一提起，就能在短時間內把自己當下的陰暗電網靈活轉化，或啓用能夠觸及阿彌陀佛理想習慣領域的電網。所以，淨土法門說，念佛有助於提起警覺的念頭，而習慣領域理論接著說「警覺就是智慧的開端」。

伍、電網、念頭與念佛

若說處理一個人或組織的思緒是習慣領域理論的最重要必須面對的課題，那麼處理一個人的念頭可以說是淨土宗理論最重要須面對的課題。習慣領域理論以電網代表思緒，並指出腦細胞傳遞的速度雖不如光電快，但思緒的出現速度就像動一念這麼快。至於佛法所說的念頭，其速度則又比這個快上許多，甚至比光電要快，而且念頭才動，就遍虛空法界。當前科學界已知，光本身就可能是物質與波動的結合體，⁹而且已不排除物質析分到最小的單元可能會是念頭波動的可能。¹⁰因此，佛陀提醒學生時時持名念佛，謹慎處理自己的念頭，才能對治（強化或是轉變）腦海中千絲萬縷的思緒，進而擴展習慣領域。

佛陀問彌勒菩薩，「心有所念，幾念幾相識也？」（凡夫起個念頭，心有所念，這個念頭有幾個念？有幾個相？有幾個識？）彌勒菩薩說：「舉手彈指之頃三十二億百千念，念念成形，形皆有識，識念極微細，不可執持。」（用姆指和食指彈一下那麼快的時間內已經有320兆次的念頭，每個念頭都成形，每個形體皆有意識，這樣的識念極其細微，根本抓取不住）。¹¹我們念頭速度之快，自己不能察覺，只有定力達到菩薩位次的火候，才能見到由極其微細念頭所組成的世界的真相。

物質世界是由念頭波動形成，不且無法掌握，也無法當真。佛陀在《金剛經》中說：「一切有爲法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」既然知道我們身處的世界是由以千億分之一秒速度念頭所形成的世界，那麼負面情緒就是「無所有，畢竟空，不可得」。¹²至此我們就能看出陰暗電網的真相，進而放下它。¹³

⁹ 參見<http://phys.org/news/2015-03-particle.html>

¹⁰ 參見<http://ucadia.com/uca/u03/030800.htm>

¹¹ 參見《菩薩從兜術天降神母胎說廣普經》。

¹² 參見<https://www.youtube.com/watch?v=AvsHhAmLWxw>

¹³ 參見蕩益法師《阿彌陀經要解》中說的「持名時，心如佛，願如佛，解如佛，行如佛，則一念相

若我們沒有辦法時時提起正念或對這個念頭畢竟為空的觀照，便難免受到陰暗電網的束縛。陰暗電網困住我們的時間及影響可短可長，長者甚至會超過一世。

因此，我們面對腦海中種種陰暗電網不必擔憂害怕，只要願意面對它，接受它，轉化它，它就會消失無形，畢竟它不是真的。習慣領域的修行者，會提醒自己「放下，放下，把這個電網放下！」對於修學淨土的人來說，則是提起「南無阿彌陀佛」。當然，念阿彌陀佛也是眾多念中的一念，但它不是個雜念，而是如明燄般可以淨化思緒水質的淨念，所以持名念佛時往往可以啟動我們對雜念的觀照。當念佛的電網形成之後，愈念就愈能將我們連意識心都觸及不到的細微念頭加以淨化（消除業障）。持名念佛是無量無邊種電網中其中之一，但這個電網啟動起來非常容易、快速，且可發概率高，即使不識字的人也可以發動它。

由此可看出佛陀教學的用心：他教人持名念佛的目的，是以念頭的速度來構築防護自己的正念電網，以念頭A（南無阿彌陀佛）伏住念頭B（其他的起心動念）的方式，保護自己的清淨心。電網一旦種入我們的腦海，經多次加強，並占有我們的注意力時，我們的想法就反映出電網的想法，甚至會以假為真，使用愈多，電網愈多、愈強，也愈容易取出來使用，而占有我們的注意力（游伯龍，1998，頁77）。

佛法強調一切眾生本來是佛，也就是每個人都有顆如金剛鑽一般永遠不受汙染的自性，因此不需要向外尋找，而是向內心去打磨，讓自性的光顯透出來，最終完全顯現。只是，要靠自己的力量打磨出這個金剛鑽般的自性，需經多生多世的修行才能一階段一階段的達成。佛陀介紹阿彌陀佛的本懷就是讓學生先看到修行的終點（看見阿彌陀佛的理想習慣領域以及這個自性所夠展出來的境界），讓學生心嚮往之，再開始修行，這就是知果修因，也就是念佛的當下，自力（自己的信願）與他力（阿彌陀佛的信願）合而為一，也可以說是「因果同時」，「一念相應一念佛，念念相應念念佛」。¹⁴因此，念佛人往往可以在念佛時化解自己和他人的煩惱，甚至可能在一生之內成佛。¹⁵

應一念佛，念念相應念念佛。故經云：憶佛念佛，現前當來，必定見佛」。

¹⁴ 《無量壽經》中佛陀指出：「是故汝等心想佛時，是心卽是三十二相，八十隨形好。是心作佛，是心是佛。諸佛正徧知海從心想生，是故應當一心繫念，諦觀彼佛。」意思就是只要我們當下心是無量清淨時，那一刻就像佛一樣，能夠湧現像諸佛一樣的智慧。所以念念不斷的意思就是讓這樣的智慧光明一直維持透亮。

¹⁵ 一生成佛指的是不待生死輪迴的恢復自性。若是這個業報之身未壞，當生就得以恢復理想習慣領域；若是此身已壞，則得阿彌陀佛接引，前往西方極樂世界修學成佛，從此與佛同壽。無論帶多重的業生往淨土，且無論到達之後生往那個位次（如不同的年級班級），都因阿彌陀佛的願力，讓踏出蓮花的眾生恢復與佛一樣的理想習慣領域，在那個不再分別佛與眾生、不再分別修行位次的平等境界中親證佛果。這個意思就如同在阿彌陀佛的校園中先讓你無條件取得最高學位，讓你與

所以淨土法門的修行者光是知道阿彌陀佛理想習慣領域（四十八大願）還不夠，因為那只是認知上「知道我們的念頭最善可以到達這個程度」。淨土法門強調在心念上採取行動，時時刻刻憶念阿彌陀佛（他的願心、累世修行並將所得全部捐予眾生的大願，以及成佛後展現出的佛土境界），期望自己能達到一樣的心量。這樣念才能產生效果。

如何做到「時時刻刻保持正念」？相對於一般人的腦海時時刻刻被名聞利養、自私自利的念頭電網所占據，「老實念佛」的修行者就是時時刻刻提起「南無彌陀佛」，以這個涵攝四十八大願的六字洪名取代妄念，而且要盡可能做到念念相續，日夜不斷，讓自己當下就看淡名聞利養（放下）。當憶佛念佛產生的電網夠強之後，將會帶動更多自性與智慧的恢復，進一步看見自己和他人煩惱的根源（看破），產生喜悅感（法喜）。如此正向循環（不退轉），便能恢復理想習慣領域。

由此我們可以看到習慣領域學說與淨土法門方法論間互融互通，可相互註解之處。兩者都同樣指出：一、人人皆有因念頭而生的強有力的電網；二、這個由電網所構成的習慣領域是可以穩定的，但具有擴展的空間；三、對負面思緒及情緒的警覺（觀照）是智慧的開端；四、警覺之後要能放下錯誤的念頭，開始修正行為，愈快愈好。¹⁶警覺改變自己思維電網及不良習性的最大好處便是心想事成（參見附錄《無量壽經》第三十七品〈如貧得寶品〉）。

持名念佛可以說是能夠快速打開習慣領域三大工具箱的一把鑰匙。¹⁷持名念佛成為習慣之後，自然而然會建立起光明心態的電網，自然而然地會恢復使用工具箱中種種工具的能力，自然而然看人人都是無價之寶或佛菩薩的化身；自然而然相信

博士教授的才智完全相等，再讓你用無量的壽命來補足曾經漏掉或未修完的課程。因此這個因果同時的境界，若無佛陀介紹，「不可思不可議」，「雖智不能解」。

¹⁶兩者主要不同之處有二：一、習慣領域工具箱中有「人人都是神佛化身」的電網，而在大乘佛法中則有「加強版」：「人人本來就是神佛」，即自己都圓滿具足理想習慣領域，不假外求，恢復即可。二、習慣領域理論所提到的「因果關係」強調努力修「天使電網」會有正向回報；這點與佛法中說的「因果關係」相似，但佛法則更強調因果並不受時空侷限，因此無論是好的電網或不好的電網所產生的效果，不見得是立即的，有的甚至延續到下一世或多世。今生的善果往往是由過去世與今世所種的因而來；而來世的果則在過去及今生中種下。因此，凡事不必強求，但有願有行終會如願，對自己該如此看（也就是完全原諒自己、接受自己），對他人也該如此看（參見附錄《無量壽經》第三十五品〈濁世惡苦品〉）。在這個因果法則中，最重要的一個電網是：信願念佛為因，必然成佛為果（參見附錄《無量壽經》第六品〈發大誓願品〉）。「二、關於如何接引眾生往生淨土的大願」。

¹⁷習慣領域理論的三個工具箱包括七個光明心態（七光，即佛帝化身、萬事助長、標標清明全力知行、全責主人、使命樂園、秒秒生光、感恩布施），八個有效擴展習慣領域的方法（八擴，即虛心地積極學習、升高察思、事物的聯想、改變有關的參數、改變環境、腦力激盪、以退為進、靜坐禱告），以及九個深智慧原理（九深，即低深原理、交換原理、對立與互補原理、循環進化原理、內部聯繫原理、變與化原理、矛盾原理、痕與裂原理、空無原理）。

因果，瞭解「萬物助長」的道理；自然而然勇於面對生命中的挑戰並坦然接受結果；自然而然認真面對自己的工作並盡力以服務大眾的心態完成（參見附錄《無量壽經》第三十二品〈壽樂無極品〉）。¹⁸

陸、結語

本研究嘗試透過對習慣領域學說電網的討論，展現習慣領域學說與大乘佛法中淨土法門兩者相融、互相註解、互相輝映，並指出互相融攝的奧妙之處。大乘佛法傳承上千年，傳承迄今往往因民眾對優美文言文的基礎或認識受限，而不得其門而入，甚至因為人為的解釋失誤而偏離對經典的認識，失去了認識這個人類高深智慧的機會，十分可惜。游伯龍教授基於腦神經科學知識、結合中、西方智慧經典所產生的習慣領域理論，是廣度非常大的思想系統，涵蓋了大乘佛法的道理。這些理論道理經過游教授解說而更加白話易懂，能讓知識份子更輕易理解並運用古老智慧到個人生活及組織運作之中。本研究最主要的貢獻在於為楊碩英教授稱讚習慣領域學說時所稱「習慣領域就是游教授對世人的饋贈」做出註解，指出習慣領域理論的「電網」概念能用於理解大乘佛法淨土法門的方法論，並且兩者相輔相成。淨土修行者能看見「佛法無人說，雖智不能解」的困境，以及習慣領域學說有助於理解佛法的深厚力道；習慣領域的修行者也因此有機會更正確的認識淨土法門，並領略諸佛推薦此方便法門背後的慈悲心及苦心。

很多人將「佛」看作是一尊尊的「神」；很少人正確地理解「佛」的本義是覺悟，是種修行上的位次，更是每個人自己本有的自性的展現。佛教二字的正解是「佛陀的教學」、「佛陀的教育」或「覺悟的教育」，亦是要親自證明才算學會的學門。大多數的學佛人雖懂這個道理，但不容易將此道理用白話說明白。習慣領域學說可比喻作古老智慧的「翻譯機」，讓我們得以用當代最淺白的語言及比喻來領略、認識理論上存在但尚未被具像化的「理想習慣領域」，由此認識更高層次自我的存在及內涵。¹⁹因此，念佛除了是一種具備靜坐禱告效果的修行方法之外，與習

¹⁸ 有興趣進一步探尋實例者，可閱讀《淨土聖賢錄》所記載的眾多歷史案例，或是搜尋「山西小院」這系列影片，思維上百位癌症病患誦《地藏菩薩本願經》或念佛而自然痊癒的故事，或是不識字的上海下賢和尚113歲自在預知時至，無病無痛當生往生西方極樂世界的事績。因案例繁多，此只略舉。

¹⁹ 當然，當代並不缺乏用更淺白語言說出人受電網影響這個道理的作品，例如2016年金球獎的得獎動畫片《腦筋急轉彎》(Inside Out) 就已將基本習慣領域的內涵展現到小朋友也能懂的境界。然而，這些作品尚無法觸及習慣領域理論的核心，也未能講清楚習慣領域背後的概念及擴展習慣領域的道理。

慣領域學說具有更深一層的連結：念佛有助於升高察思、提高警覺；持名念佛且相續不斷，能夠讓清淨善念電網增強和穩定。

這個「相續不斷」是個需要勇敢、刻苦與決心才能做到的功夫。現在人人講成功，講效率，最近更講創新、講創意。但我們都知道事實上說的容易，做起來沒有那麼輕鬆。游伯龍指出，能解決人們煩惱和痛苦的點子才有資格稱為「創意」，而只有經過刻苦實踐，把創意具體落實，得到具體成果的才有資格稱做「創新」。

創意是突破習慣領域，找到有價值的點子，而創新是努力奮發，將創意落實，發揮它的價值，解除自己和別人的痛苦、煩惱和壓力。（游伯龍等，2015，頁268）

所以我們若要產生被他人肯定的想法，就必須先建立起對自己與對他人的慈悲與愛的電網，從這個電網產生的創意才是創意。由創意到創新，就如同由念頭到電網，乃至到習慣的建立，中間需要很大的努力。

心中出現一個正向念頭還不夠，因為它閃爍即逝，得保留住它才行。如果真的要將善念打造成光明電網，進而突破自己的習慣域，便要克服自己的念頭，也要轉變自己的行為，而這必定是個刻苦的過程。經由轉變自己的電網、突破自己的習慣領域之後，這時才能看到他人真正的需求，並發出以解決他人的煩惱和痛苦為目標的宏願。因此，修己克己，修正自己錯誤的想法和行為，是為他人帶來解除煩惱創意的基礎。無論是習慣領域還是大乘佛法，都同樣指向這個關鍵。

慈悲與願意解決他人煩惱痛苦，是一個人魅力的來源。若自己只看到「無聊」，什麼事都不做也不改，不改變自己的想法、修正自己的錯誤，那麼在他人（包括異性）眼裡就是個木頭人或機器人，自然沒有吸引力，更遑論心想事成、在事業上得到重用。因此，要別人喜歡自己最重要的是先改變自己錯誤的想法及看法。只有透過修正自己，才能自然而不做作地流露出對他人的關心及肯定（讚美、欣賞、稱讚）。「修正自己」和「欣賞他人」兩者相輔相成，刻苦努力、久而久之就能扭轉自己僵固的思維模式，擴大「可達領域」，進一步恢復取用自己「潛在領域」中無限潛能的能力。念佛也是如此。透過反覆提起正念「南無阿彌陀佛」，提醒自己本身具有無量智慧慈悲，便能愈來愈快地放下自己的堅持，達到這個修正自己且欣賞他人的正向循環。這時創意與創新便水到渠成。

嘗試在有限篇幅中比對兩個廣大的智慧知識系統，不免有些限制。無論是淨土法門還是習慣領域理論內容的介紹，都只能專注在電網及方法論的討論上，無法面面俱到。另外，本研究把淨土法門與習慣領域交織在一起呈現，只是屬於理論上

的討論，修行上的具體作法受限於主題及篇幅，以下只能點到為止。

以下有五個關於淨土法門修行面的重點，修行者必須注意以避免誤解或走偏。首先，即使提起正念可以做得很快，但也不是說唸一唸佛，愛與慈悲就會立刻現前。注意，這裡的「唸」與全文使用的「念」並不是同一個字，口上的誦唸與心上的憶念，意思迥然不同，大多數人聽到念佛只以為是唸佛，但是一開始就像機器人一樣地唸起佛來其實並無實際的效果。正確的作法是先認識、欣賞、承認、讚嘆自性本來就具有的無量智慧光壽之後，發出為自己及為眾生解脫生死之苦之願而念佛，這樣自己的可達領域才能與自己本有的理想習慣領域相接。

第二，大乘佛法講究師道及修身。若無《十善業道經》（佛）、《弟子規》（儒）或《太上感應篇》（道）的修學基礎，不孝親尊師，不知「師恩」為何物，則念佛並無法產生與阿彌陀佛習慣領域相交的電網。因為「孝養父母、奉事師長」是所有修行的基礎和地基。很多修行人就是因為不明白這個道理而失足犯錯犯法，白修白練，甚至破壞了學佛修行人的形象，得不償失。念佛修學的資產或修學的条件，是建立在過往（包括前世）布施及服務大眾的基礎之上的。力行孝親、尊師、重道、修身、布施等善行，善根及緣份才能增長，這時候接觸到大乘佛法經典才能有所感悟。

第三，佛法修行「以戒為師，以苦為師」。念佛的急切感是建立在對這個世界「苦」的認識之上，才能產生如佛或菩薩一般的悲憫心，知道自己心與眾生心的勞苦之後，才能懇切念佛，這時候的念佛才能產生有力量的電網。若少了老實與誠懇的態度，忘記了念佛是為了克服自己和眾生煩惱而念，那麼就無法打造出與無量覺的理想習慣領域呼應的電網。

第四，念佛的目的是為了恢復與阿彌陀佛一樣的理想習慣領域，若工夫純熟，當下就可以解除自己和他人的煩惱，只是大多數人對淨土法門的誤解是以為這件事要等到臨終才能達成，甚至以為到臨終再來唸唸，或找人唸唸就好。有人就依此以為所謂的念佛只對臨終的人做，做了就算超渡。這些都是誤會。臨終時的助念念佛，不是「超渡」他，臨終時幫忙助念，是為了幫助對方快速建立正念電網，讓他自己願意仰仗阿彌陀佛願力來轉換自己實際習慣領域為理想習慣領域，脫離今生最大的痛苦；以自己的誠意求阿彌陀佛來接引對方，因此，念佛絕不是臨終了才念，也不該認為自己有什麼本事能超渡對方。平時為自己培養信願，或是持名念佛的習慣，遠比期待臨終別人的提醒來得重要。平時若能修身、發願、持名念佛，則不待臨命終時，習慣領域就已開始不斷提升，速度飛快。佛陀說，這樣子修，人間修一天，勝過天上修百年（參見附錄《無量壽經》第二十四品〈三輩往生品〉及第

三十七品〈如貧得寶品〉)。

第五，「繫念不斷」是個透過打造強而有力的電網來淨化自己心靈的方法。淨土法門可以說是這個方法的應用之一。隨著我們自己的心量和緣分，不論繫念什麼，或是繫念哪尊佛，都可以得到這個方法帶來的好處。佛陀在《地藏菩薩本願經》介紹地藏菩薩時就說出，不同佛在世的時候，眾生所念的佛都能有成就，而念佛（即使不是阿彌陀佛）正是能讓地藏菩薩久遠時間以來，以及未來無盡的時空中能夠生生世世為所有世界的所有眾生服務的重要原因。地藏菩薩當年因為念佛，發起了「地獄不空，誓不成佛」這種跨越時空的大願；因為發了大願，所以生生世世念佛不斷。地藏菩薩教我們不應用高下分別心來念佛。因此，本研究並不強調淨土法門是唯一成佛的法門，也不是說念佛是擴展習慣領域的唯一門徑，而是強調它是一個諸佛推薦的修行途徑。

畢竟「法門平等，無有高下」。佛法其他法門乃至其他宗教聖教的修行者，在修學習慣領域的過程中想必都會有類似本研究的觀察。從大乘佛法的角度來看，我們相信，不同宗教或修行法門都會是習慣領域理論很好的註解或內涵的來源，也同樣可以參考這個繫念不斷（打造清淨電網）的方法來親近與自己最有緣份的聖賢，達到非凡的成就。淨土法門修行所念的佛，是由佛陀親口介紹、十方諸佛推薦的「阿彌陀佛」。若我們的願望是了脫生死、幫助一切眾生，則念阿彌陀佛就十分穩當。

總結來說，本研究透過習慣領域理論的語言，將習慣領域與淨土法門兩者方法論互通之處勾勒出來。相信至此讀者已可以理解，當念佛的電網建立起來之後，就能時時快速地觀察到自己的缺點、看見別人的優點、發現他人的需要，並發出以解決他人的煩惱和痛苦為目標的宏願、創意與妙策。看似枯燥的念佛或誦經，原來是在讓善念頭「可發概率」達到最高，恢復自己本來就具有的理想習慣領域中無限潛能的作法。持名念「南無阿彌陀佛」原來就是提醒自己取用理想習慣領域中的清淨、平等、正覺、慈悲的電網。原來身旁不識字、與世無爭的老先生、老太太可能因念佛早已恢復了理想的習慣領域，只是他們不說，我們不知道而已。

參考文獻

- 游伯龍 (1998)。HD：習慣領域——IQ和EQ沒談的人性軟體。臺北市：時報文化。
- 游伯龍 (2009)。HD：習慣領域——影響一生成敗的人性軟體。臺北市：時報文化。
- 游伯龍、陳彥曲 (2012)。HD：習慣領域進階版——智慧電網全面啟動。臺北市：時報文化。
- 游伯龍、黃鴻順、陳彥曲 (2015)。從決策到妙策：突破習慣領域、洞見決策盲點、優化競爭策略、激發絕頂妙策。臺北市：時報文化。
- Chan, S.-J., & Yu, P.-L. (1985). Stable habitual domains: Existence and implications. *Journal of Mathematical Analysis and Applications*, 110(2), 469-482.
- Covey, S. R. (2013). *The 7 habits of highly effective people: Powerful lessons in personal change* (Anniversary edition). New York, NY: Simon & Schuster.
- Larbani, M., & Yu, P.-L. (2011). N-person second-order games: A paradigm shift in game theory. *Journal of Optimization Theory and Applications*, 149(3), 447-473.
- Larbani, M., & Yu, P.-L. (2012). Decision making and optimization in changeable spaces: A new paradigm. *Journal of Optimization Theory and Applications*, 155(3), 727-761.
- Larbani, M., & Yu, P.-L. (2014). Effective decision making in changeable spaces, covering and discovering processes: A habitual domain approach. In P. Guo & W. Pedrycz (Eds.), *Human-centric decision-making models for social sciences* (pp. 131-161). Berlin, Germany: Springer Berlin Heidelberg.
- Vanderkam, L. (2013). *What the most successful people do before breakfast: And two other short guides to achieving more at work and at home* (Reprint edition). New York, NY: Portfolio.

附錄 《佛說大乘無量壽莊嚴清淨平等覺經》節錄

第六品〈發大誓願品〉(節錄部分)

一、關於成就理想習慣領域的大願：

- 十方世界諸眾生類，生我國者，皆於七寶池蓮華中化生。若不爾者，不取正覺。(蓮花化身願)
- 我若證得無上菩提，成正覺已，所居佛刹，具足無量不可思議功德莊嚴。無有地獄、餓鬼、禽獸、蝸飛蠕動之類。所有一切眾生，以及焰摩羅界，三惡道中，來生我刹，受我法化，悉成阿耨多羅三藐三菩提，不復更墮惡趣。得是願，乃作佛，不得是願，不取無上正覺。(國無惡道願及不墮惡趣願)
- 我作佛時，生我國者，善根無量，皆得金剛那羅延身，堅固之力。身頂皆有光明照耀。成就一切智慧，獲得無邊辯才。善談諸法秘要，說經行道，語如鐘聲。若不爾者，不取正覺。(那羅延身願、光明慧辯願、善談法要願)
- 我作佛時，十方佛刹諸菩薩眾，聞我名已，皆悉逮得清淨、解脫、普等三昧，諸深總持，住三摩地，至於成佛。定中常供無量無邊一切諸佛，不失定意。若不爾者，不取正覺。(普等三昧願、定中供佛願)
- 我作佛時，他方世界諸菩薩眾，聞我名者，證離生法，獲陀羅尼。清淨歡喜，得平等住。修菩薩行，具足德本。應時不獲一二三忍，於諸佛法，不能現證不退轉者，不取正覺。(獲陀羅尼願、聞名得忍願、現證不退願)

二、關於如何接引眾生往生淨土的大願：

- 我作佛時，十方眾生，聞我名號，至心信樂，所有善根，心心回向，願生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺。唯除五逆，誹謗正法。(十念必生願)
- 我作佛時，十方眾生，聞我名號，發菩提心，修諸功德，奉行六波羅密，堅固不退。復以善根迴向，願生我國，一心念我，晝夜不斷。臨壽終時，我與諸菩薩眾，迎現其前，經須臾間，即生我刹，作阿惟越致菩薩。不得是願，不取正覺。(聞名發心願、臨終接引願)
- 我作佛時，十方眾生，聞我名號，繫念我國，發菩提心，堅固不退。植眾德本，至心迴向，欲生極樂，無不遂者。若有宿惡，聞我名字，即自悔過，為道作善，便持經戒，願生我刹，命終不復更三惡道，即生我國。若

不爾者，不取正覺。(悔過得生願)

第十三品〈壽眾無量品〉

佛語阿難：無量壽佛，壽命長久，不可稱計。又有無數聲聞之眾，神智洞達，威力自在，能於掌中持一切世界。我弟子中大目犍連，神通第一，三千大千世界所有一切星宿眾生，於一晝夜，悉知其數。假使十方眾生，悉成緣覺，一一緣覺，壽萬億歲，神通皆如大目犍連。盡其壽命，竭其智力，悉共推算，彼佛會中聲聞之數，千萬分中不及一分。譬如大海，深廣無邊，設取一毛，析為百分，碎如微塵，以一毛塵，沾海一滴，此毛塵水，比海孰多？阿難，彼目犍連等所知數者，如毛塵水，所未知者，如大海水。彼佛壽量，及諸菩薩、聲聞、天人壽量亦爾，非以算計譬喻之所能知。

第二十三品〈十方佛讚品〉

復次阿難，東方恆河沙數世界，一一界中如恆沙佛，各出廣長舌相，放無量光，說誠實言，稱讚無量壽佛不可思議功德。南西北方恆沙世界，諸佛稱讚亦復如是。四維上下恆沙世界，諸佛稱讚亦復如是。何以故？欲令他方所有眾生，聞彼佛名，發清淨心，憶念受持，歸依供養，乃至能發一念淨信，所有善根，至心迴向，願生彼國，隨願皆生，得不退轉，乃至無上正等菩提。

第二十四品〈三輩往生品〉

佛告阿難，十方世界諸天人民，其有至心願生彼國，凡有三輩。其上輩者，捨家棄欲而作沙門。發菩提心，一向專念阿彌陀佛，修諸功德，願生彼國。此等眾生，臨壽終時，阿彌陀佛，與諸聖眾，現在其前，經須臾間，即隨彼佛往生其國，便於七寶華中自然化生，智慧勇猛，神通自在。是故阿難，其有眾生欲於今世見阿彌陀佛者，應發無上菩提之心，復當專念極樂國土，積集善根，應持迴向。由此見佛，生彼國中，得不退轉，乃至無上菩提。其中輩者，雖不能行作沙門，大修功德，當發無上菩提之心，一向專念阿彌陀佛。隨己修行，諸善功德，奉持齋戒，起立塔像，飯食沙門，懸繒然燈，散華燒香，以此迴向，願生彼國。其人臨終，阿彌陀佛化現其身，光明相好，具如真佛，與諸大眾前後圍繞，現其人前，攝受導引，即隨化佛往生其國，住不退轉，無上菩提，功德智慧次如上輩者也。其下輩者，假使不能作諸功德，當發無上菩提之心，一向專念阿彌陀佛，歡喜信樂，不生疑惑。

以至誠心，願生其國。此人臨終，夢見彼佛，亦得往生，功德智慧次如中輩者也。若有眾生住大乘者，以清淨心，向無量壽，乃至十念，願生其國，聞甚深法，即生信解，乃至獲得一念淨心，發一念心念於彼佛，此人臨命終時，如在夢中，見阿彌陀佛，定生彼國，得不退轉無上菩提。

第三十二品〈壽樂無極品〉

佛告彌勒菩薩、諸天人等：無量壽國，聲聞菩薩，功德智慧，不可稱說。又其國土微妙安樂，清淨若此。何不力為善，念道之自然。出入供養，觀經行道。喜樂久習，才猛智慧。心不中迴，意無懈時。外若遲緩，內獨駛急。容容虛空，適得其中。中表相應，自然嚴整。檢斂端直，身心潔淨。無有愛貪，志願安定。無增缺減，求道和正。不誤傾邪，隨經約令。不敢蹉跌，若於繩墨。咸為道慕，曠無他念。無有憂思，自然無為。虛空無立，淡安無欲。作得善願，盡心求索。含哀慈愍，禮義都合。苞羅表裏，過度解脫。自然保守，真真潔白。志願無上，淨定安樂。一旦開達明徹，自然中自然相，自然之有根本，自然光色參迴，轉變最勝。鬱單成七寶，橫攬成萬物。光精明俱出，善好殊無比。著於無上下，洞達無邊際。宜各勤精進，努力自求之。必得超絕去，往生無量清淨阿彌陀佛國。橫截於五趣，惡道自閉塞。無極之勝道，易往而無人。其國不逆違，自然所牽隨。捐志若虛空，勤行求道德。可得極長生，壽樂無有極。何為著世事，譏譏憂無常。

第三十五品〈濁世惡苦品〉(節錄)

佛告彌勒：汝等能於此世，端心正意，不為眾惡，甚為大德。所以者何？十方世界，善多惡少，易可開化。唯此五惡世間，最為劇苦。我今於此作佛，教化羣生，令捨五惡，去五痛，離五燒，降化其意，令持五善，獲其福德。何等為五？其一者，世間諸眾生類，欲為眾惡。強者伏弱，轉相剋賊，殘害殺傷，迭相吞噉，不知為善，後受殃罰。故有窮乞、孤獨、聾盲、瘡痍、痴惡、尪狂，皆因前世不信道德，不肯為善。其有尊貴、豪富、賢明、長者、智勇、才達，皆由宿世慈孝，修善積德所致。世間有此目前現事，壽終之後，入其幽冥。轉生受身，改形易道。故有泥犁、禽獸、蜎飛蠕動之屬。譬如世法牢獄，劇苦極刑，魂神命精，隨罪趣向。所受壽命，或長或短，相從共生，更相報償。殃惡未盡，終不得離。輾轉其中，累劫難出。難得解脫，痛不可言。天地之間，自然有是。雖不即時暴應，善惡會當歸之。

天地之間，五道分明。善惡報應，禍福相承，身自當之，無誰代者。善人行善，從樂入樂，從明入明；惡人行惡，從苦入苦，從冥入冥，誰能知者？獨佛知耳。教語開示，信行者少，生死不休，惡道不絕。如是世人，難可具盡。故有自然三途，無量苦惱，輾轉其中，世世累劫，無有出期，難得解脫，痛不可言。

第三十七品〈如貧得寶品〉

汝等廣植德本，勿犯道禁。忍辱精進，慈心專一。齋戒清淨，一日一夜，勝在無量壽國為善百歲。所以者何？彼佛國土，皆積德眾善，無毫髮之惡。於此修善，十日十夜，勝於他方諸佛國中，為善千歲。所以者何？他方佛國，福德自然，無造惡之地。唯此世間，善少惡多，飲苦食毒，未嘗寧息。吾哀汝等，苦心誨喻，授與經法。悉持思之，悉奉行之。尊卑、男女、眷屬、朋友，轉相教語，自相約檢。和順義理，歡樂慈孝。所作如犯，則自悔過。去惡就善，朝聞夕改。奉持經戒，如貧得寶。改往修來，洒[洗]心易行。自然感降，所願輒得。佛所行處，國邑丘聚，靡不蒙化。天下和順，日月清明。風雨以時，災厲不起。國豐民安，兵戈無用。崇德興仁，務修禮讓。國無盜賊，無有怨枉。強不凌弱，各得其所。我哀汝等，甚於父母念子。我於此世作佛，以善攻惡，拔生死之苦。令獲五德，升無為之安。吾般泥洹，經道漸滅。人民詔偽，復為眾惡。五燒五痛，久後轉劇。汝等轉相教誡，如佛經法，無得犯也。彌勒菩薩，合掌白言：世人惡苦，如是如是。佛皆慈哀，悉度脫之。受佛重誨，不敢違失。

第四十七品〈福慧始聞品〉

爾時世尊而說頌曰：若不往昔修福慧，於此正法不能聞；已曾供養諸如來，則能歡喜信此事。惡驕懈怠及邪見，難信如來微妙法，譬如盲人恆處闇，不能開導於他路。唯曾於佛植眾善，救世之行方能修。聞已受持及書寫，讀誦讚演并供養，如是一心求淨方，決定往生極樂國。假使大火滿三千，乘佛威德悉能超。如來深廣智慧海，唯佛與佛乃能知。聲聞億劫思佛智，盡其神力莫能測。如來功德佛自知，唯有世尊能開示。人身難得佛難值，信慧聞法難中難。若諸有情當作佛，行超普賢登彼岸。是故博聞諸智士，應信我教如實言。如是妙法幸聽聞，應常念佛而生喜。受持廣度生死流，佛說此人真善友。