

瑜伽止觀禪修 (上課日期 111 年 04 月 21 日 文字檔編號 : 07 音檔編號 : 06)

十種勝任力 與 37 道品

10 種知能 vs 37 道品	內明 覺 如理作意		增上 令 和合相應	外化 行 善巧方便						
	信	欲	進	念	戒	歡喜	輕安	定	捨	慧
四念住										
四正勤										
四神足										
欲神足										
勤神足										
心神足										
觀神足										
五根力										
信根力										
進根力										
念根力										
定根力										
慧根力										
	信	欲	進	念	戒	歡喜	輕安	定	捨	慧
七覺支										
憶念覺支										
擇法覺支										
精進覺支										
喜悅覺支										
輕安覺支										
禪定覺支										
等捨覺支										
八正道										
正見解										
正思惟										
正語言										
正業										
正命										
正精進										
正念										
正定										
	信	欲	進	念	戒	歡喜	輕安	定	捨	慧

來 對話 吧！

新 [古今對話] 之一
瑜伽止觀禪修 的 核心能力
所謂 內明 + 增上 + 外化

一，內明 覺 如理作意

- 1．信
- 2．欲

二，增上 令 和合相應

- 3．精進

三，外化 行 善巧方便

- 4．方便 之 念
- 5．方便 之 戒
- 6．方便 之 歡喜
- 7．方便 之 輕安樂
- 8．方便 之 定
- 9．方便 之 捨
- 10．方便 之 慧

ps

所謂 方便

即 二道止觀方便

VS

生命勝任力

即

促進生命成長的核心能力

與

職涯發展的核心能力

所謂

一，向內修練，發展覺知

第一力：處在當下 (Be Present / Here and Now)

第二力：建立同在 (Be Fully Connected)

第三力：用心聆聽 (Listening with Awareness)

第四力：有效提問 (Powerful Questions)

第五力：覺察制約 (Aware of Self-Restrictions)

第六力：化解干擾 (Clear Obstructions)

二，向外確認目標，實現績效

第七力：確認目標 (Confirm Passion and Plan)

第八力：了解現況 (Clarify Fact, Feeling and Finding)

第九力：促進行動 (Develop Awareness Action)

第十力：運用支援 (Leverage Resource and Support)

https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=4947447698664093&id=100001967344032

期待 之二！

四念住：

身念住，觀身不淨；受念住，觀受是苦；心念住，觀心無常；法念住，觀法無我

四正勤：精進的重點在於行善去惡。

未生惡法令不生；已生惡法恆令滅；未生善法令出生；已生善法令增長。

四神足：意為產生精進的基礎。

欲神足，欲得見道；勤神足，精勤習禪；心神足，心神專一；觀神足，正確觀想。

五根：修習佛法的根本所在。

信根，深信三寶；勤根，修行不懈，指「四正勤」；念根，憶念正法，指「四念處」；定根，修習禪定；慧根，開發智慧。

五力：由五根產生的五種力量

信力，堅信真理；勤力，修四正勤的力量；念力，破邪、念正的力量；定力，置心一處的能力；慧力，產生智慧的能力。

七覺支：修習止觀的注意事項和感受。

憶念覺支，憶念集中而念念分明；
擇法覺支，選擇正確、適宜的修法；
精進覺支，任何階段都不能懈怠；
喜悅覺支，修禪定得到的喜悅；
輕安覺支，得到的輕鬆安適感覺；
禪定覺支，攝心不散深入禪定；
等捨覺支，捨一切念，不即不離。

八正道：

正見解、正思惟

正語言、正行為（正業）、正生活（正命）

正精進

正意念

正禪定

信 進 念 定 慧

五根由念得定，依定觀慧，以近說遠，雖名為念，實為生慧，所以四念住是慧！不是念！