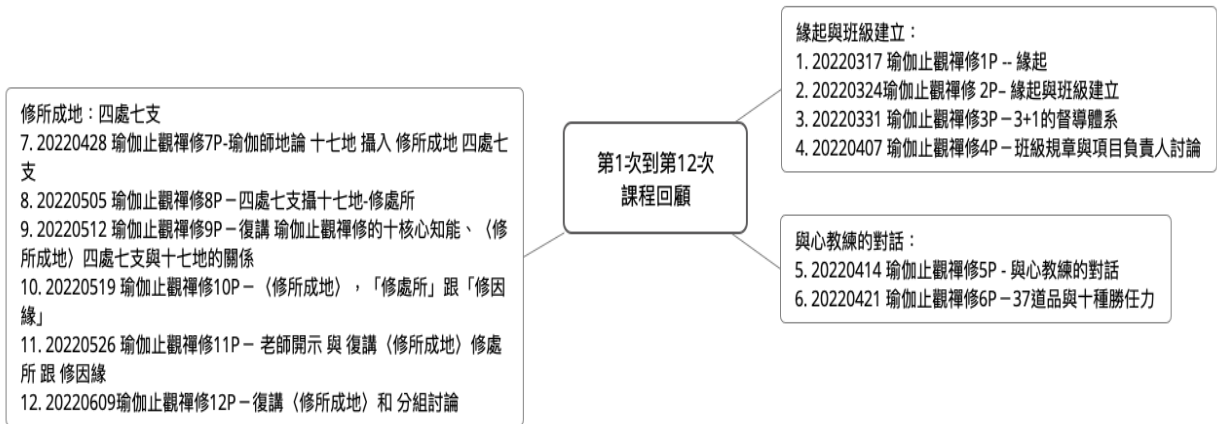


# 第 1 次到第 12 次課程回顧



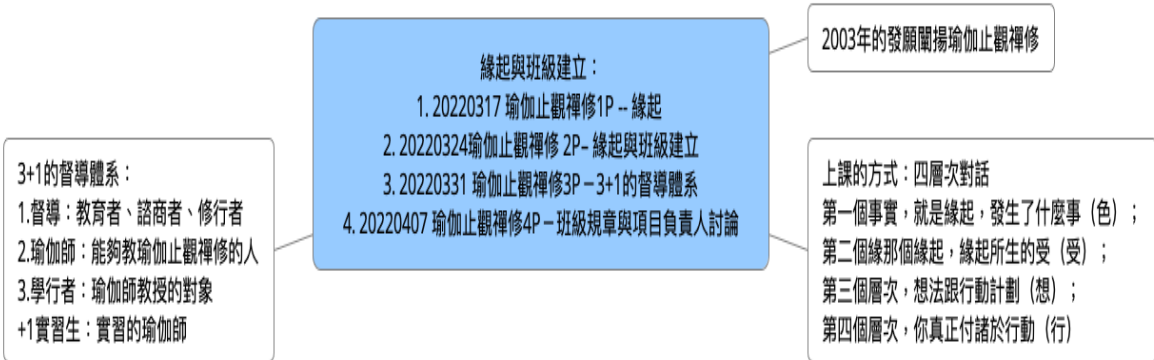
## 1. 緣起與班級建立：

### 1. 20220317 瑜伽止觀禪修 1P -- 緣起

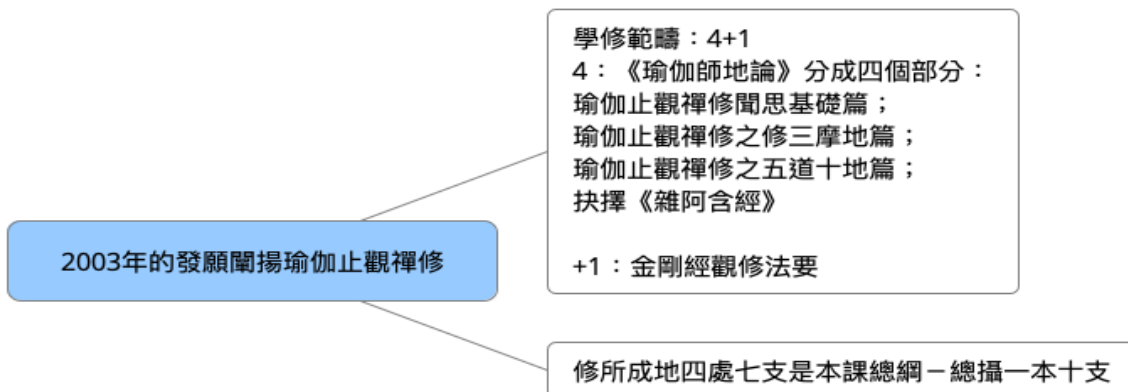
### 2. 20220324 瑜伽止觀禪修 2P- 緣起與班級建立

### 3. 20220331 瑜伽止觀禪修 3P – 3+1 的督導體系

### 4. 20220407 瑜伽止觀禪修 4P – 班級規章與項目負責人討論



## 1.1. 2003 年的發願闡揚瑜伽止觀禪修



### 1.1.1. 學修範疇：4+1

4：《瑜伽師地論》分成四個部分：

瑜伽止觀禪修聞思基礎篇；

瑜伽止觀禪修之修三摩地篇；

瑜伽止觀禪修之五道十地篇；

抉擇《雜阿含經》

+1：金剛經觀修法要

### 1.1.2. 修所成地四處七支是本課總綱－總攝一本十支

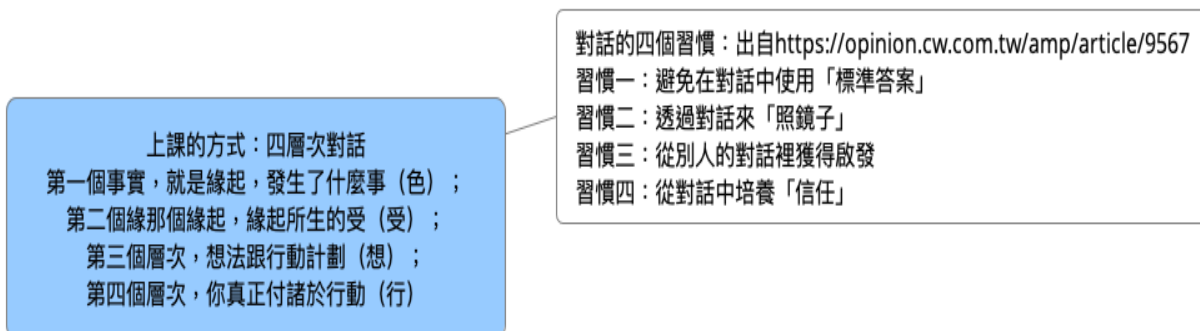
## 1.2. 上課的方式：四層次對話

第一個事實，就是緣起，發生了什麼事（色）；

第二個緣那個緣起，緣起所生的受（受）；

第三個層次，想法跟行動計劃（想）；

第四個層次，你真正付諸於行動（行）



### 1.2.1. 對話的四個習慣：出自 <https://opinion.cw.com.tw/amp/article/9567>

習慣一：避免在對話中使用「標準答案」

習慣二：透過對話來「照鏡子」

習慣三：從別人的對話裡獲得啟發

習慣四：從對話中培養「信任」

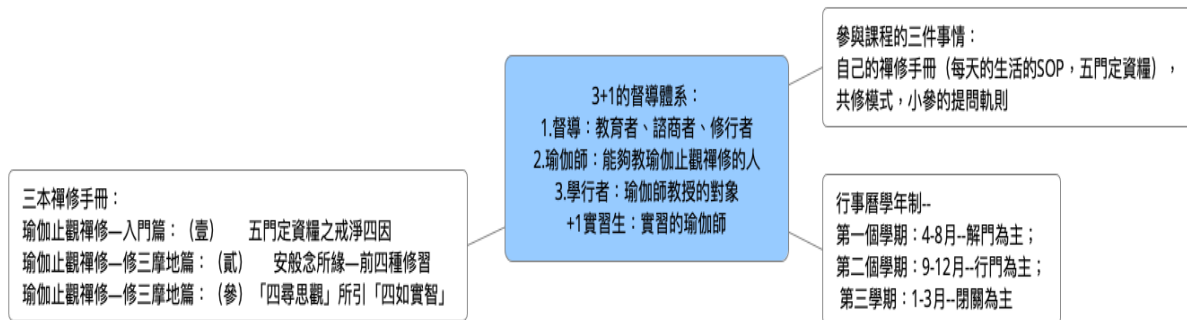
### 1.3. 3+1 的督導體系：

1. 督導：教育者、諮商者、修行者

2. 瑜伽師：能夠教瑜伽止觀禪修的人

3. 學行者：瑜伽師教授的對象

+1 實習生：實習的瑜伽師



#### 1.3.1. 參與課程的三件事情：

自己的禪修手冊（每天的生活的 SOP，五門定資糧），  
共修模式，小參的提問軌則

#### 1.3.2. 行事曆學年制-

第一個學期：4-8 月--解門為主；

第二個學期：9-12 月--行門為主；

第三學期：1-3 月--閉關為主

#### 1.3.3. 三本禪修手冊：

瑜伽止觀禪修—入門篇：（壹） 五門定資糧之戒淨四因

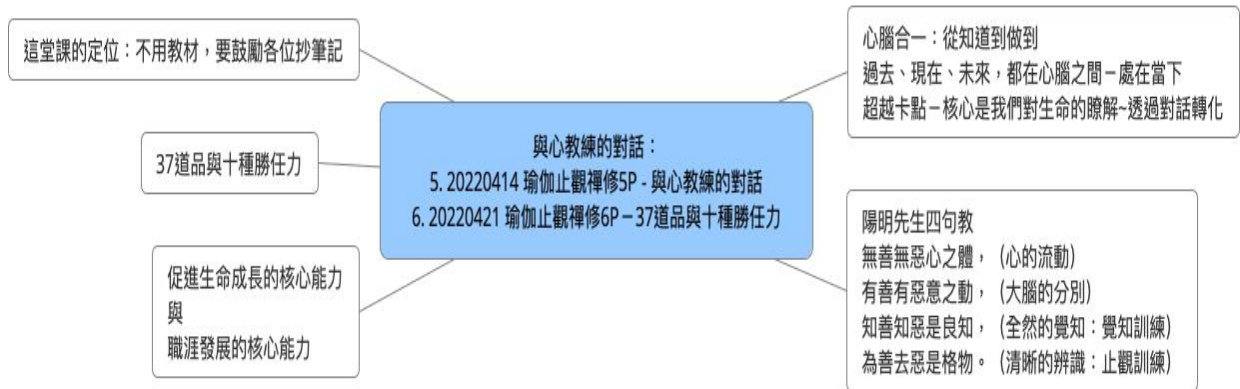
瑜伽止觀禪修—修三摩地篇：（貳） 安般念所緣—前四種修習

瑜伽止觀禪修—修三摩地篇：（參） 「四尋思觀」所引「四如實智」

## 2. 與心教練的對話：

### 5. 20220414 瑜伽止觀禪修 5P - 與心教練的對話

### 6. 20220421 瑜伽止觀禪修 6P—37 道品與十種勝任力



### 2.1. 心腦合一：從知道到做到

過去、現在、未來，都在心腦之間—處在當下

超越卡點—核心是我們對生命的瞭解~透過對話轉化

### 2.2. 陽明先生四句教

無善無惡心之體，（心的流動）

有善有惡意之動，（大腦的分別）

知善知惡是良知，（全然的覺知：覺知訓練）

為善去惡是格物。（清晰的辨識：止觀訓練）

### 2.3. 促進生命成長的核心能力

與

職涯發展的核心能力

促進生命成長的核心能力  
與  
職涯發展的核心能力

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)

### 2.3.1. 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

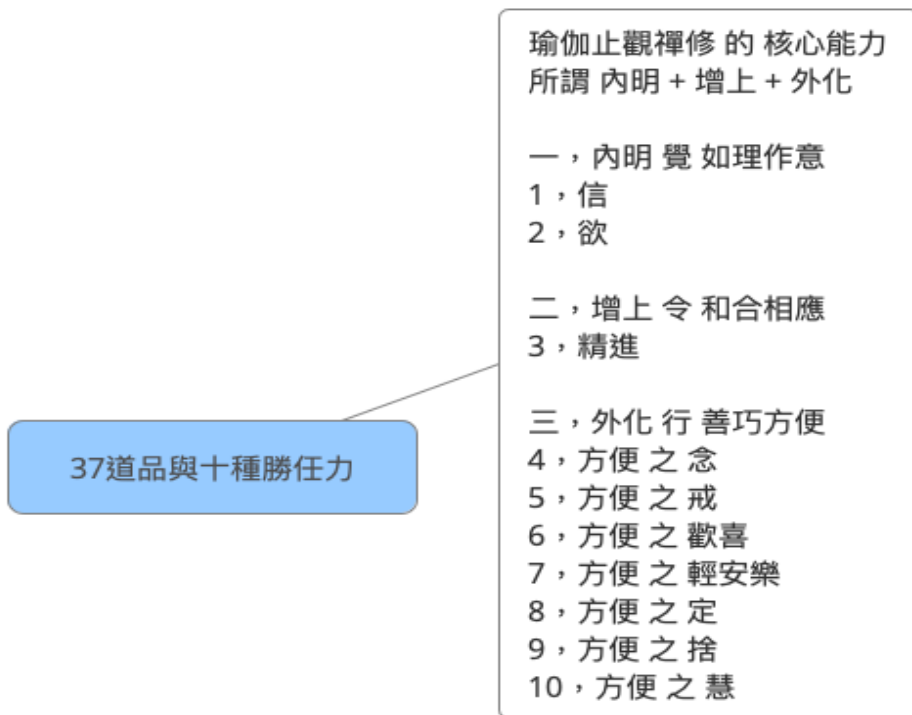
第七力：確認目標 (Confirm Passion and Plan)

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)

## 2.4.37 道品與十種勝任力



### 2.4.1. 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

## 2.5. 這堂課的定位：不用教材，要鼓勵各位抄筆記



2.5.1. 課前預習，課堂上筆記跟課後複習記載、整理下來的東西

2.5.2. 課程改變的四個原則：

放慢（看得見）、放鬆（鬆掉煩惱）、放長、反覆

2.5.3. 筆記是記理路之間的關係圖：

理路就是把不同的概念，持續的進行動態關係的組合、拆裝、更改

## 3. 修所成地：四處七支

7. 20220428 瑜伽止觀禪修 7P-瑜伽師地論 十七地 攝入 修所成地 四處七支

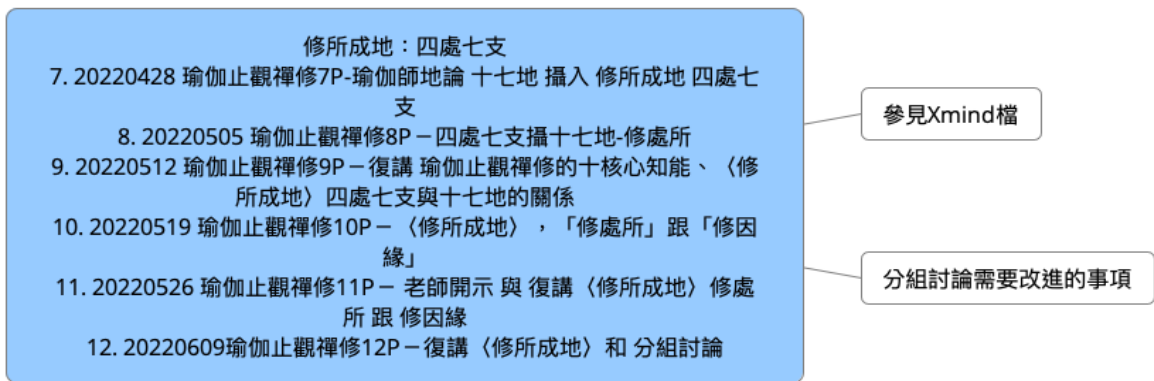
8. 20220505 瑜伽止觀禪修 8P—四處七支攝十七地-修處所

9. 20220512 瑜伽止觀禪修 9P—復講 瑜伽止觀禪修的十核心知能、〈修所成地〉四處七支與十七地的關係

10. 20220519 瑜伽止觀禪修 10P—〈修所成地〉，「修處所」跟「修因緣」

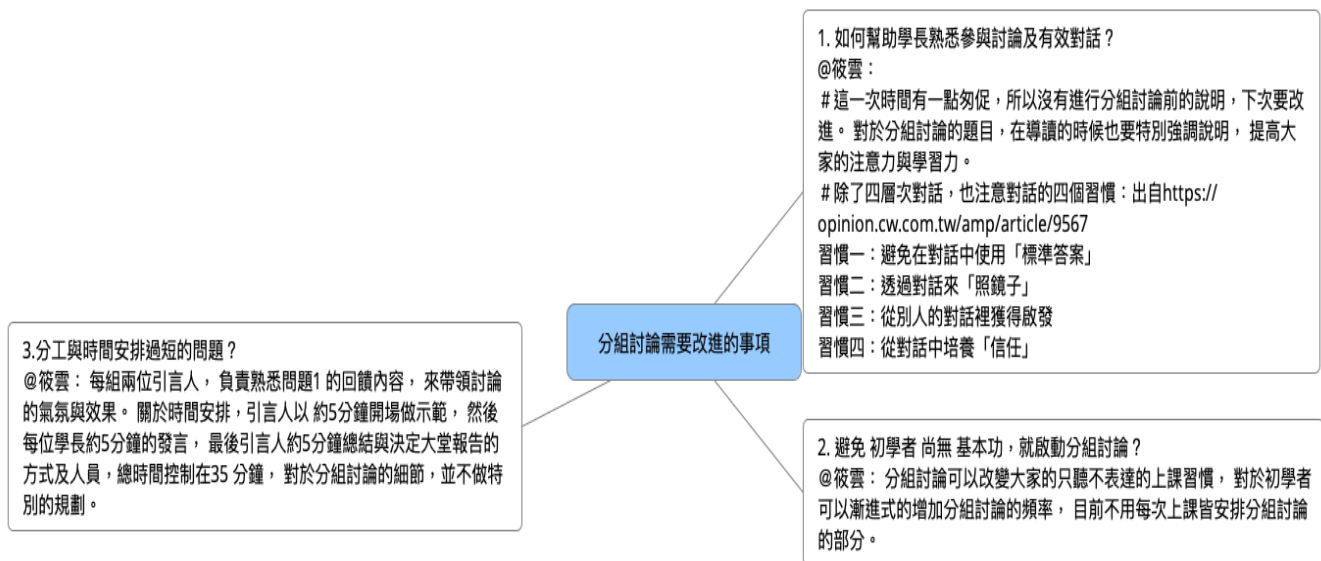
11. 20220526 瑜伽止觀禪修 11P—老師開示 與 復講〈修所成地〉修處所跟修因緣

12. 20220609 瑜伽止觀禪修 12P—復講〈修所成地〉和 分組討論



### 3.1. 參見 Xmind 檔

### 3.2. 分組討論需要改進的事項



#### 3.2.1. 1. 如何幫助學長熟悉參與討論及有效對話？

@筱雲：

# 這一次時間有一點匆促，所以沒有進行分組討論前的說明，下次要改進。對於分組討論的題目，在導讀的時候也要特別強調說明，提高大家的注意力與學習力。

# 除了四層次對話，也注意對話的四個習慣：出自

<https://opinion.cw.com.tw/amp/article/9567>

習慣一：避免在對話中使用「標準答案」

習慣二：透過對話來「照鏡子」



習慣三：從別人的對話裡獲得啟發

習慣四：從對話中培養「信任」

### 3.2.2.2. 避免初學者尚無基本功，就啟動分組討論？

@筱雲：分組討論可以改變大家的只聽不表達的上課習慣，對於初學者可以漸進式的增加分組討論的頻率，目前不用每次上課皆安排分組討論的部分。

### 3.2.3.3. 分工與時間安排過短的問題？

@筱雲：每組兩位引言人，負責熟悉問題 1 的回饋內容，來帶領討論的氣氛與效果。關於時間安排，引言人以約 5 分鐘開場做示範，然後每位學長約 5 分鐘的發言，最後引言人約 5 分鐘總結與決定大堂報告的方式及人員，總時間控制在 35 分鐘，對於分組討論的細節，並不作特別的規劃。