

2023.06.29

十種核心能力與四層次提問 於五蘊現觀的運用

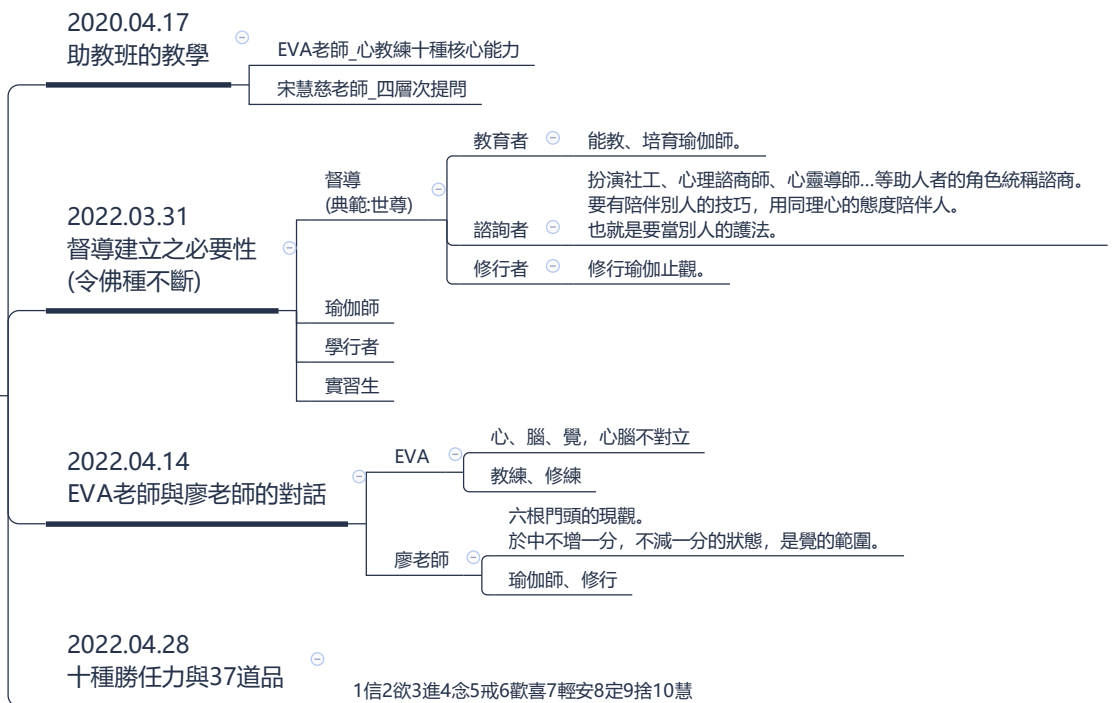
緣起 

十種核心能力與四層次提問 

「香光茶會」練習介紹 

總結 

緣起 M



十核心能力 與 四層次提問

十核心能力

- 1 處在當下
- 2 建立同在
- 3 用心聆聽
- 4 有效提問
- 5 覺察制約
- 6 化解干擾
- 7 確認目標
- 8 了解現況
- 9 促進行動
- 10 運用支援

同理心的基礎。
信任關係建立的基本功。

問者、答者/傾聽者、敘說者 的態度與關係。

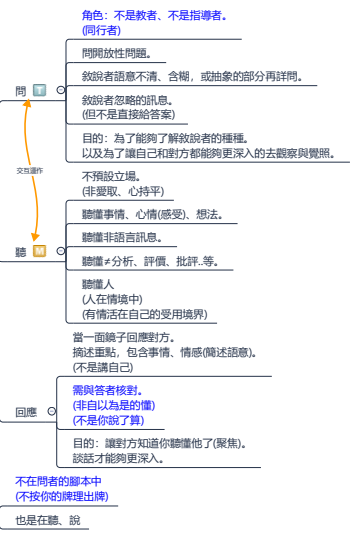
四層次提問

核心精神：提問比給答案更重要

基本架構圖
四層次提問簡圖.jpg

自覺、自悟
佛境上緣
與境借門

問者/傾聽者



交互運作

1.處在當下 T

專注在此時此刻
正在發生的事

你問、他回應。/他說、你聽。

G 建立關係
(建立相應：同時、同處、同所作事)
(連接)

不遐想(散亂)

例：觀呼吸

不受過去事件干擾
(想事)

如果有，當下覺察，暫擱一邊(不隨轉)。
(識生時，帶彼相起。)

G 如果沒有，很好。

M 干擾太嚴重，跟對方坦承，結束談話，事後自己處理。
(前提要能覺察到)
(沒覺察到?)

不盼望未來
(想事)

2. 建立同在 T

不離處在當下

懂人、尊重 ⊖

每個生命是獨立的個體。

同行
(同步陪伴) ⊖

不是前面拉他

不是後面推他

同步前行
(他往哪你就往哪，但又不失方向)

喻 ⊖ 共舞

3.用心聆聽 ■

聽心、聽懂人 ■

不貼標籤(執取相)
不批評、不評價(染淨心)
**不給建議

聽時不要一直在分析對方。
(焦點偏失)

把"我"暫擱一邊
(處在當下)

4.有效提問 T

方法/方向感 ⊖

釐清敘說。

T

目的 ⊖

聚焦，由淺漸深，漸漸深化。
(動態過程)

效用 ⊖

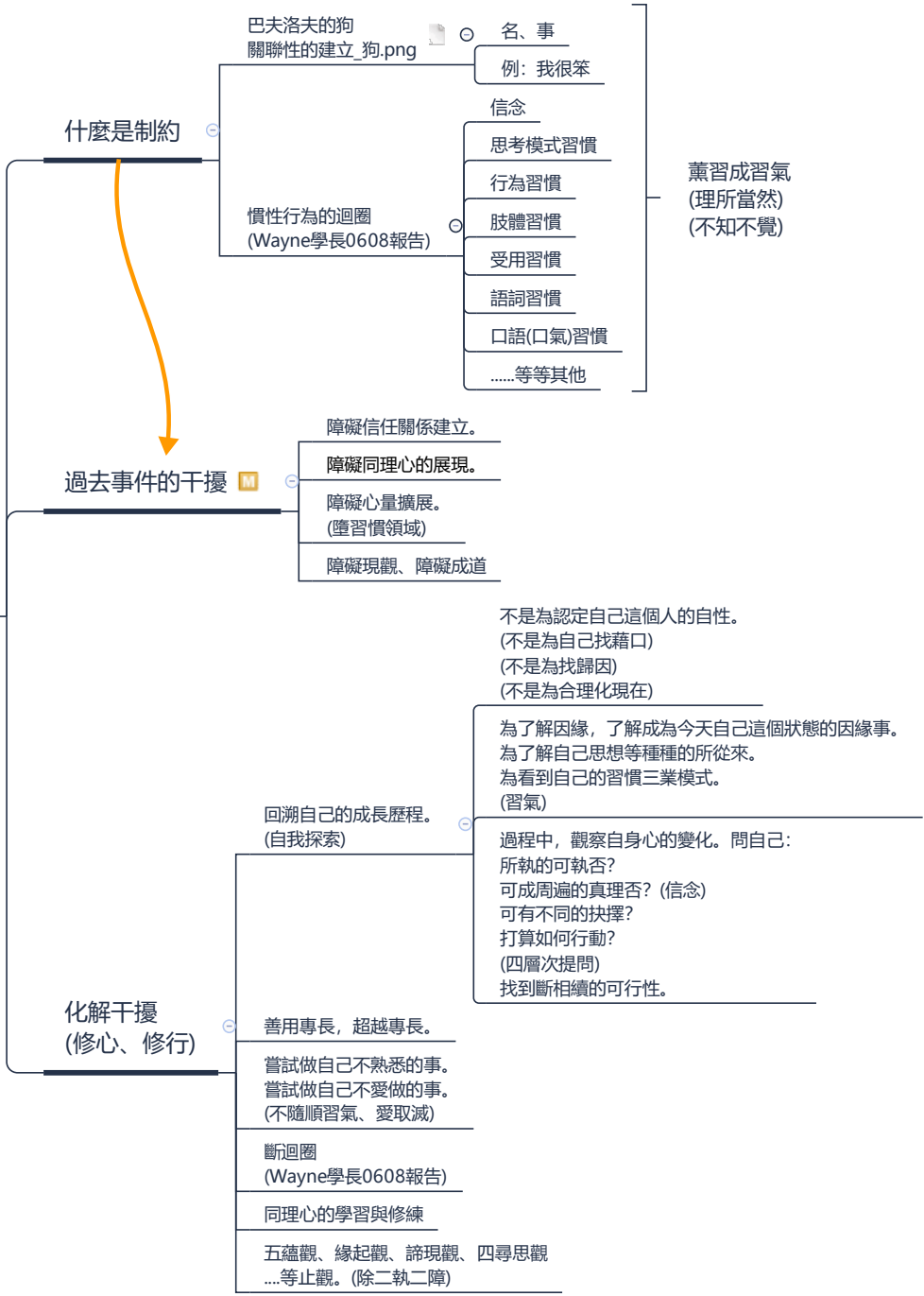
淺層，關係建立。

中層：引發覺察、深入思惟。

深層：化解干擾。

點燃行動願力

5. 覺察制約 6. 化解干擾



7.確認目標
8.了解現況
9.促進行動
10.運用支援

T

目標的重新檢視 ⊖ 不可行
可行

了解現況，回到現實中。

促進行動，由現實中出發，打算如何做。
(具體化、可實踐的)

資源、支援的網絡 ⊖

家庭
社會
同儕
長輩
晚輩
機構(社會資源)
例：善財童子五十三參

「香光茶會」 練習介紹



目的 ⊖ 日常中的五蘊觀察，及覺知練習。

成員 ⊖ 6-8人

練習日 ⊖ 週日下午2:00-4:00

方法 ⊖

靜心

對話 ⊖

合法

說自己的故事

看圖提問

生活中小故事

回饋

設置 ⊖

提問者

敘說者

觀察者

五蘊四層次提問基本架構_增修版2.PDF 

總結

叨叨絮語

慈悲心的修練。
四攝法的實踐(布施、愛語、利行、同事。)

所知障清淨的踐行。

歷緣對境的唯識觀。

十核心能力可說就是同理心的修練。

同理心≠同情心。
同理心≠認同。

每個人都有同理心的能力，但"我"太重，運心不起來。

發生對立或是沒有同在，就是回到處在當下等的前面的步驟，審查自己，並同時修正自心，嘗試再次建立同在。
如果仍不行，檢視自己的干擾、習氣，或自己的限制，必要時放手，不要什麼都非我不可。

十核心能力與四層次是活的，不是固定的對位關係，更不是制式的固定語句可行，因為眾生無量相，每一個生命都是獨一無二的緣起，CASE BY CASE。尊重生命的自覺。

越深入的認識自己，同理心就越能深化，十核心能力與四層次的運用就會越靈活。

從自己開始，老實面對自己。