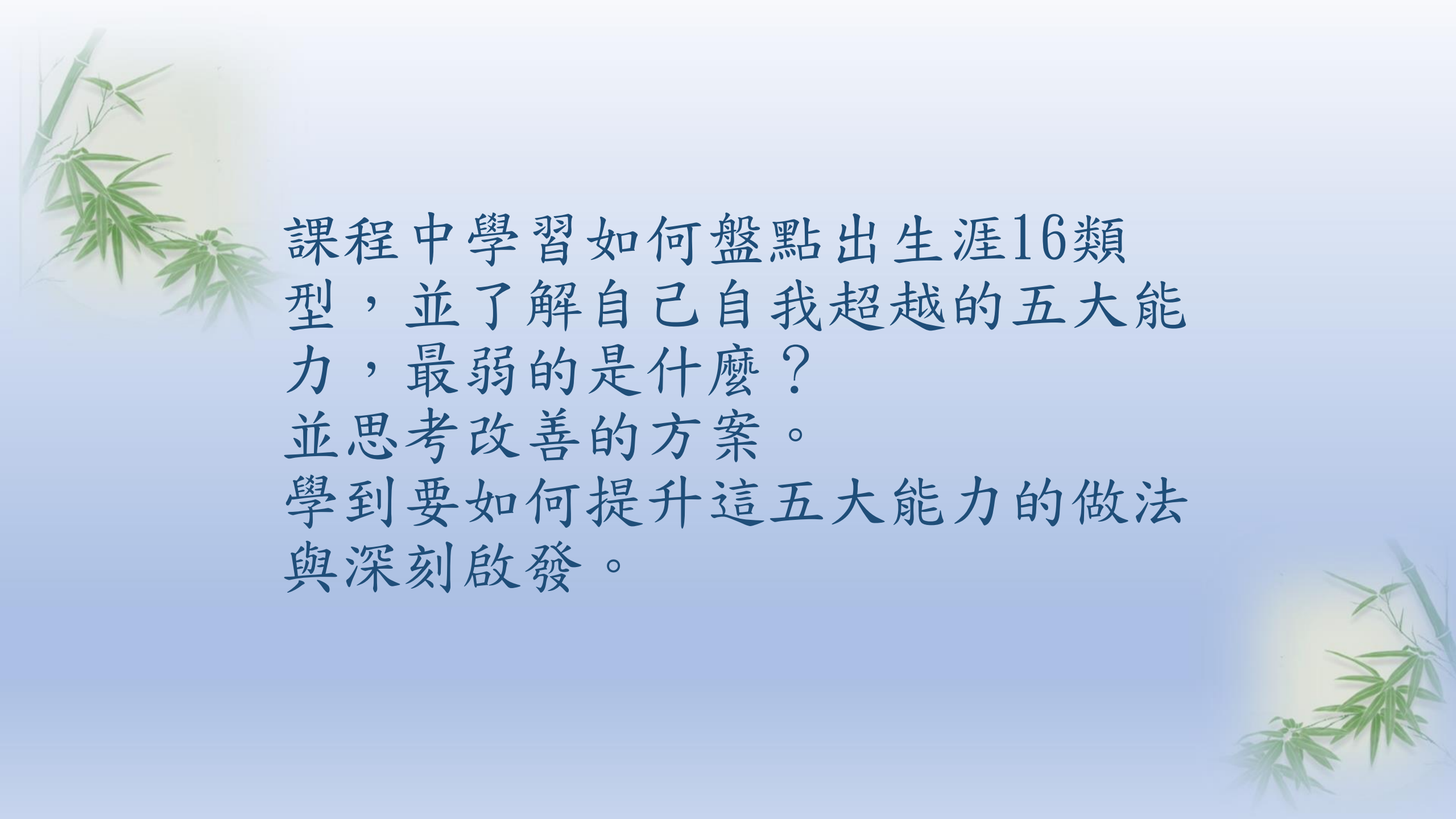




飛天的能力與自我超越研習會

20240320 童茹棠作業






課程中學習如何盤點出生涯16類
型，並了解自己自我超越的五大能
力，最弱的是什麼？
並思考改善的方案。
學到要如何提升這五大能力的做法
與深刻啟發。



自我超越的五大能力

1. 面對挫折的能力
 2. 維持能量的能力
 3. 不斷學習的能力
 4. 控制慾望的能力
 5. 發心立願的能力
- 

十二項修練與自我超越的類型

No.	十二項修練	分數	四大自我超越能力	分數
1	視逆境為增上緣	15	A面對挫折的能力	35
2	養成自省的習慣	15		
3	寬恕一切人事物	5		
4	增進自己的能量	10	B維持能量的能力	40
5	自律自主的心靈	15		
6	無憂無慮的生活	15		
7	尋找人生的智慧	15	C不斷學習的能力	30
8	讓心中充滿了愛	5		
9	發揮行動的力量	10		
10	減少欲望的產生	5	D控制慾望的能力	25
11	隨心所欲不執著	10		
12	相信人間有希望	10		



A 面對挫折的能力 35

B 維持能量的能力 40

C 不斷學習的能力 30

D 控制慾望的能力 25

A+C 往前衝的力量 65

B+D 向上升的力量 65



尚待努力型
6低控制慾望型

要修練與自我要超越的類型

A 面對挫折的能力 35分

No.	十二項修練	分數	四大自我超越能力	分數
1	視逆境為增上緣	15	A面對挫折的能力	35
2	養成自省的習慣	15		
3	寬恕一切人事物	5		

3-1 我能夠做到凡事歡喜，凡事包容？

➤ 沒有做到凡事歡喜，凡事包容，有時候會挑剔別人，心量不夠寬大。

3-3 即使錯不在自己，也能欣然接受別人的冒犯指控及不公平的對待？

➤ 覺得這是原則的問題，沒有的事為甚麼要被人冒犯與指控！

所以還是心量還夠寬大的問題，要寬恕一切的人、事、物。

要修練與自我要超越的類型

感恩老師的36道提問，誠實面對作答，在面對挫折的能力，察覺要修練的就是寬恕一切的人事物，要修練的部分就是自己最最欠缺的部分；寬恕，不是饒過別人，而是療癒自己。

「恕」，是「心」上一個「如」。心寬了，自然就如意自在了。

「寬恕」是關於自己的，是自己修練的成果。

雖然無法改變別人，但可以掌握自己。

真正的寬恕，是放過「自己」。

放過自己，不要因他人的行為而固執於怨恨，

凡事顧好自己的心，將心胸放大

「心寬念純、付出無所求、不計較、不比較、感恩、尊重、愛」自勉

要修練與自我要超越的類型

C 不斷學習的能力 30分

No.	十二項修練	分數	四大自我超越能力	分數
7	尋找人生的智慧	15	C不斷學習的能力	30
8	讓心中充滿了愛	5		
9	發揮行動的力量	10		

8-1我愛我自己，即使犯了錯也一樣

➤ 自己犯錯了，會很懊惱

8-2我可以愛我的鄰人如同愛我自己

➤ 這是我要修練的課題，放大心量，讓心中充滿了愛 ❤️

要修練與自我要超越的類型

要讓心中充滿了愛，首先就要有感恩的心，感恩是愛的一種表現。

不要吝嗇表達自己的愛。

每天花一點時間思考所擁有的，並且感恩他們。

感恩家人、感恩周遭身邊的人、感恩一切的人事物；感恩佛法僧，

感恩一切眾生恩，願修一切善，願斷一切惡。

一個微笑、一個問候或一個小小的善舉都可以傳遞愛。

還有要自愛，愛自己是愛的基石。照顧好自己，尊重自己，並給自己

一些寬容，即使犯了錯也一樣要愛我自己。

愛是無私的，愛不僅是言語，更是行動。

讓自己每天都充滿愛意，並將它傳遞給身邊的人。 ❤️

要修練與自我要超越的類型

D 控制慾望的能力 25分

No.	十二項修練	分數	四大自我超越能力	分數
10	減少慾望的產生	5	D控制慾望的能力	25
11	隨心所欲不執著	10		
12	相信人間有希望	10		

10-1我不會過度的喜愛一件事或過度的投入一個嗜好

➤ 會專心地投入自己喜歡又很愛的花花草草…

10-2我認為開名車、戴名錶、穿名牌對生活沒有很大的幫助

➤ 法沒有入心也很不用心，所以沒有看明白題目以致沒有作答

要修練與自我要超越的類型

控制欲望的能力

減少欲望的產生

隨心所欲不執著

相信人間有希望

要修練與自我要超越的類型

關於欲望

欲望應該像

希臘神話巨人腳底的弱點，

修練到越小越好



1尚待努力型 6低控制慾望型

現象：現況不佳，小心！在飛行途中慾望控制不當，就會掉下。

問題：對於生活所做的一切都不是很滿意，要的太多是我的問題。

策略：減少慾望的產生是現在的當務之急，

我的四項能力均需要提升，十二項修練都需要加強

對我最重要的一件事就是「**做就對了**」



自我超越的四種能力

十二項修練

面對挫折的能力

1. 視逆境為增上緣
2. 養成自省的習慣
3. 寬恕一切人事物

維持能量的能力

1. 增進自己的能量
2. 自律自主的心靈
3. 無憂無慮的生活

不斷學習的能力

1. 尋找人生的智慧
2. 讓心中充滿了愛
3. 發揮行動的力量


控制欲望的能力

1. 減少欲望的產生
2. 隨心所欲不執著
3. 相信人間有希望



做好起飛前的身心狀況


安心、喜心
耐心、細心、、等待
決心、確認、
準備做好周詳的計畫
起心動念





行動的力量

對的事，做就對了Go
做中學，學中覺，覺中悟



感恩❤️

