



修行的品質管理

Practical Quality Management



管理什麼

- 產品：管控的對象
- 規格標準

管理概念

1. 全方位管理：

- ❖ 經營的理念：原料、成本、生產、銷售
- ❖ 內部的管理：
- ❖ 具體的管理：

2. 全部部門的參與

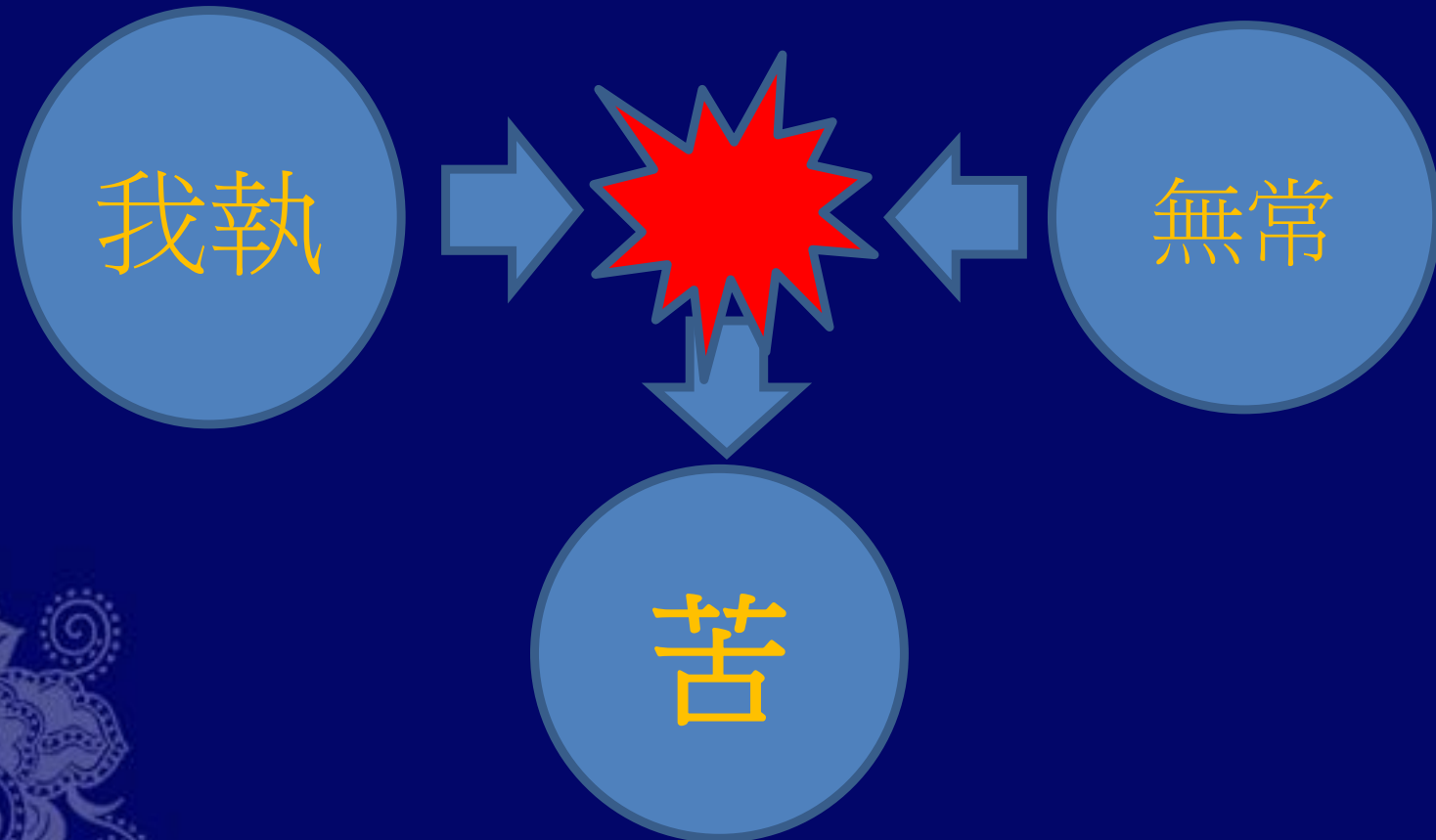
3. 全部階層的參與

兩種管理

- 制度化**管理**
 - ◆ 管理制度化
 - ◆ 尋求少量的改善和進步
- 方針**管理**
 - ◆ 對未來的方向
 - ◆ 尋求突破

產品與規格

- 管控什麼：一個簡單的圖



管理概念

1. 全方位管理：

- 行為管控
- 內心管控
- 觀念改造

2. 全部部門的參與：六六法門

3. 全部階層的參與：五蘊

一、行為的管控：戒

1. 戒：*śīla*，尸羅，習性 (habit).

- ◆ 佛教:原意：善性。由勤習而成，道德習慣。由受或不受 (自覺)
- ◆ 從內心說：平治、清涼：煩惱的對治。
- ◆ 一般人依受戒而得外來力量的規範
- ◆ 由信得戒：對三寶四諦的信
 - 信：心淨為信
 - 深忍樂欲：深刻的了解，懇切的信願
 - 由三歸時得戒

2. Samvara : keeping back , stopping , provision, 直譯： 三跋羅，三婆羅，三嚙羅

- ◆ 義譯：禁戒，律義，等護，從「防護過惡」得名。
- ◆ 善性的功用，依結果立名
- ◆ 善行 → 日積月累 → 善性 →
防護過惡 = 戒體

4. 行為的基本管控

- 持戒使三業清淨是修行品管的第一步
- 戒和慧的直接關係，三學的深層關係
- 如何管控：
 - 1) 別解脫戒：盡心守護，犯者要誠心懺悔
 - 2) 威儀軌則：生活儀軌和世間法律、善良習俗等如法學習
 - 3) 避免不適當場所，如聲場所，政治場合
 - 4) 守護小小戒

二、內心的管控：定

1. 什麼是定？

- ◆ 定(*samādhi*/三摩地):由「心一境」為性，而達「等持」。心的平等攝持
- ◆ 心平等：不高揚掉舉，也不低沈昏昧
- ◆ 心攝持:心攝持於一境

2. 怎樣才算定

- ◆ 未到地(初禪所攝)
- ◆ 輕安生起

1. 修定的目的

為何要修定？

- 佈施：積極利他修福，但沒法向內克制欲望
- 持戒：克己的消極德性—重克制外來引起之粗重煩惱欲望。
- 修定：「自淨其意」
 1. 淨化內心自起的微細煩惱—五欲之樂
 2. 對治散亂
 3. *身心平衡 (yoga)：心輕安而身輕安，達到身心的平均，堪能力，釋放壓力，血壓、免疫系統等等

出世目地

- 解脫道

- ◆ 降伏欲界煩惱
- ◆ 為了開發真慧而修定
- ◆ 定慧相應，止觀等持

- 菩薩道

- ◆ 引發神通利益眾生

前方便 (準備)

1. 慈心：

- (1) 有慈心，心地就柔和，容易修習成就。
- (2) 不會利用定力通力來擾亂眾生。

2. 住淨戒：

- 1) 身口有善良的德行伏粗重煩惱(五欲)，易入正定。
- 2) 如行業不端，修定就會招魔著邪。

3. 修定的善法欲

- 確切信解，修定能引發世間無比的喜樂，那在修習時，就能不繫戀外物的欲樂，持之以恆，不斷不懈的修去。(上善制下惡)

2. 離欲惡不善法

- 五欲：
 - 欲界的色、聲、香、味、觸，
 - 能引發內心的欲望故稱為五欲。
 - 以男女欲為最嚴重。
- 五蓋：
 - 能遮蓋淨心善法，障礙攝心
 - 欲貪、瞋恚、昏沉睡眠、惡作掉舉、疑

3. 正修— 調三事

1. 身：

- 平時：食、衣、住、生活(正知正念)。
- 修時：立、走、坐、臥，以坐為主
- 1) 身體要平穩正直，舒適安和，2) 不得隨便動搖，3) 不使身體有緊張積壓的感覺。4) 閉目，5) 閉口，6) 舌抵上顎

2. 息自然

3. 心止於一境

4. 所緣

- 順於正理
 - ◆ 觀緣起
 - ◆ 無常
 - ◆ 空
- 能治惑障：
 - ◆ 如數息：散亂
 - ◆ 不淨觀：欲貪
 - ◆ 慈悲觀：瞋心

5. 六妙門

攝心集中於人中

1) 數：

- 數息身：

- ◆ 數入或出息，一入一出為一
- ◆ 息身：一息的整段，清清楚楚

- 數目：

- ◆ 由一數至十，不多不少，不可錯亂
- ◆ 初學者可以五為數
- ◆ 少者不易攝心，多者為「數目」所亂
- ◆ 如有錯亂者從一再開始



- 隨

- ◆ 在鼻孔前之觸覺，覺知息(身)之前、中、後，以攝心一觸，任息自由出入。

- 止

- ◆ 相似定境起，能有喜和輕安



三、觀念改造：慧

- 經營的正確理念
- 學習正確的修行觀念
- 要知道什麼？要學習什麼？
- 答：

1 養成佛法的思惟模式

1) 親近善知識：對法的深入了解者

2) 聽聞正法：

I. 原則：正確的知識  正確的觀念 (正見)

II. 方法：不斷的熏習，思考、檢視、討論

III. 態度：

■ 病想：人生(生死)是場大病

■ 醫想：佛弟子如醫生

■ 藥想：佛法如藥

■ 強烈的治病欲望：要常期治療

• 現法樂：讓病減輕些，讓生活更快樂一點

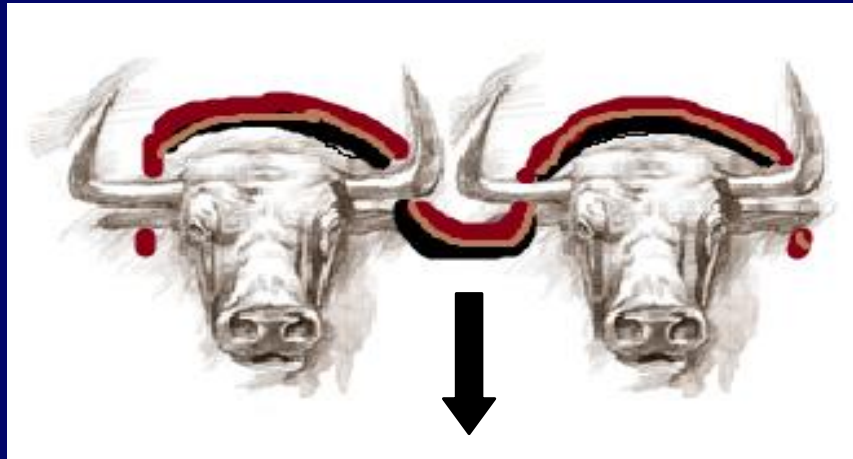
2 養成佛法的行為模式

- 思惟模式 → 行為模式
- 思慧的養成
- 思：推動身口作用的內心動力
- 身口上的自然反應符合佛法的模式
- 動發思
- 各種宗教行為的輔助

二、全部部門的參與

- 公司的全体部門
- 人=一個工廠(公司)
- 人的全體部門= ?

2) 有取識



六根

六識

六境

眼
耳
鼻
舌
身
意

眼識
耳識
鼻識
舌識
身識
意識

色
聲
香
味
觸
法

有取識

三、全部階層的參與

五蘊的管控

- ◆ 色：物質欲望和身體染著的管控
- ◆ 受：情緒的管控
- ◆ 想：主觀意識的管控
- ◆ 行：對外界反應的內心管控
- ◆ 識：思想的管控

制度化管理

- 管理制度化
 - ◆ 規律的生活
 - ◆ 固定的宗教行為
 - ◆ 固定的：聽經、打坐時間
 - ◆ 受戒讓行為制度化
- 尋求少量的改善和進步
 - ◆ 一段時時後檢視自己進步
 - ◆ 五蘊的檢視

方針管理



- 設定未來的方向
 - ◆ 三歸、五戒、八戒、菩薩戒等的計畫受持
 - ◆ 打坐時間的調整、參加禪一、七
 - ◆ 經教的聽聞和閱讀計畫
 - ◆ 宗教行為的調整
- 尋求突破
 - ◆ 檢視上述種種修行的優缺
 - ◆ 作適度的調整



正念、正定

- 念：繫心於所緣境
- 正念：
- 由正見、正思惟而來，
- 與正見正思惟同一境 → 向涅槃
- 所依定境：七依定 (至少未到地)
- 慧力：思所成慧的程度
- 依定發慧：依定力觀諸法共相 (實相)。
- 修成了就是見証慧

依定發慧

- 依同一所緣修止觀
- 止：如依「息」修止至未到地定，「無分別影相」
- 觀（「有分別影相」）：
- 觀「息」（風大）為四大種所造色 → 四大種所造色 → 色等五境
- 由色進觀依色住之心、心所（受、想、行、識）
- 觀五蘊 → 無常、無我
- 止：定力下降時再攝心於息
- 止觀雙運