师父金句 50 句

师父金句

五十句 · day 1 复盘版

杭州诚慧 · 高维教练理论课 · Day 1 课堂脉络与师父历次教学沉淀

寂照法师 / 董老师 · 8 月 7 日 · 51 位本班学员 · 8 主题分组

2026.08.08

序 言

这 50 句，每一句背后都是一个场域。

金句不是教学的终点，是学员回溯场域的入口。

01

源起

来自 day 1 课堂脉络，
及师父历次教学沉淀
（7/11-7/12 杭州诚慧场次
与 8/6 师徒论道）。

02

分组

按 8 个主题排版——
道与术 / 无作妙力 /
场域 · 链接 · 能量 /
边界感 / 接纳 /
教练之道 / 升维 / 学员觉醒。

03

范围

只涉杭州诚慧这一班。
不引用哈尔滨课、
上海课、其他班案例，
不提海印法师那条线。

第 01 组 · T1

道与术

水乳交融

道和术两者是融会贯通、水乳交融的。不能我给你说了道和术有些不同，你就刻意的把这两者隔离起来。

—— 2026-08-06 · 师徒论道 · 上午调教

道是无时无刻不在的，它从来就没有离场过，谈何出场?

—— 2026-08-06 · 师徒论道 · 上午调教

这几个月我训练你的，就是在这个地方。不能死板，不能教条，不能非黑即白。

—— 2026-08-06 · 师徒论道 · 上午调教

理论是属于术，而高维智慧的升维、链接、传承、能量、场域，相对于这些术来说，这就属于道。

—— 2026-08-06 · 师徒论道 · 上午调教

术有它存在的价值和意义——能下手、能落地、能抓得着。但如果没有后面的道作为一个支撑，术起不到相应的作用。

—— 2026-08-06 · 师徒论道 · 上午调教

如果你对道这方面有体验了，那么术这方面是从来都不缺的，因为它本来它就是一回事。

—— 2026-08-06 · 师徒论道 · 上午调教

对术这方面，我们可以有具体的要求，对就是对，错就是错。但如果没有对道的悟入，术的意义和价值也不大。

—— 2026-08-06 · 师徒论道 · 上午调教

高维智慧指导下的做教练。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 开课定位语

第 02 组 · T2

无作妙力

顺势而为

无作妙理不是说你什么都不做，你没刻意，你没纠结，你该干嘛干嘛，你会发现那些该出现的东西就出现了。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 回应学员

无作妙理不是说你什么都不做，你这才是无作妙理。无作妙理是一个升维的智慧。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课

在座的每位同学，当你们掘得第一桶金的时候，一本基本上都是你无作妙力在帮你掘得第一桶金。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 第一桶金

假如一个教练在做教练的过程当中，提升自我一定有的，但这个提升自我它是一个副产品。把自我成长当目的，反而达不到。

—— 2026-07-12 · day2 下午 · 杭州诚慧课 · 副产品哲学

我没有太刻意，太拧巴，太较劲……这个说法我一定可以有好的结果。那一定就是你这个人是通畅的，不拧巴的，心想事成的，往往就是无作妙力。

—— 2026-07-12 · day2 下午 · 杭州诚慧课 · 顺势而为

无为而教，他不是说不教，不是说你放了羊。尽管有时候你跟学员可能不去说教他，但你时时刻刻关注他的状态，你跟他有链接。用你的能量场去影响他，不是用你的说教去影响他。

—— 2026-07-12 · day2 上午 · 杭州诚慧课 · 上善若水

第 03 组 · T3

场域 · 链接 · 能量

形神同在

链接不是说你们俩坐在一起了就叫链接。而是你们不仅是形在一起，而且要神在一起，这才叫有链接。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 链接定义

心链接不是说我们在一个房间内出现，我们就有链接了，不是这样的。心的链接呢不好用语言说，但是它是一番体验。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 链接是体验

链接不是说话，但不排斥说话。链接是心与心的相通。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 心与心

链接断了的时候呢，你慢慢就开始有摩擦，有摩擦就生烦恼了。我们作为教练呢，作为僧人，不给别人添烦恼为原则。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 链接断裂

场域就是一个看不见但能感受到的这样的一个能量场。就像我们的手机拿出来，现在有信号……我们这儿呢，关于赋能的，同样也有个场域。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 场域如信号

在当场域在的时候呢，你说话或者不说话，这个场域已经在自动化的帮你在该干嘛干嘛了。但凡在这个场域当中的人，他就知道哦，什么样的话说得是得体的……

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 场域自动运转

你只要选择在这睡觉，你也没白睡。至少比你在外面睡觉要好。所以这是一个场域，这是场域的熏陶。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 场域是浸泡

本主题点睛

看不见，但能感受到。

—— *师父言「场域如信号」*

第 04 组 · T4

医不叩门

边界感 · 不越位

他表达这个需求，说明他在这方面，他以他信任大夫，他授权了大夫可以这样对待他。你们做别人的助教，被做别人的教练的时候，你得拿到他的授权。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 拿到授权

医不叩门……他不找你，你就抻着他。但是呢，一般你很难做到。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 抻着

做教练的时候也得有清晰的边界感。什么事能做，什么事不能做，什么问题接招，什么问题不接招，教练是有一个清晰的边界感的。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 边界感

做教练的时候呢，一不叩门。但一旦你叩了门了，你是叩门的，坐上来了。那你就必须把手伸出来，让我去把把脉。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 叩门必真做

有些事你能定，有些事你根本定不了。不要活在这个自己能说了算的假象当中。

—— 2026-07-12 · day3 佰文案例 · 杭州诚慧课 · 佰文酒店

医不叩门，对父母来说该扣门就要扣门，你不能不让老娘在旁边哎呦哎呦半天。但对家人来说，你们的因果本身就是纠缠在一起，不纠缠就不能成为家人。

—— 2026-07-12 · day2 下午 · 杭州诚慧课 · 家人边界

第 05 组 · T5

接纳

允许一切发生

包容和接纳不是一个概念。包容是说明你比他高，你在包容他；接纳是你可能接纳他的一切，是平等的那个角度。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 平等视角

但凡有病的，无论是什么样的病，都是因为你对自己不包容不接纳带来的。如果你对自己有全然和接纳包容的话呢，那病会不要自愈的。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 自愈

接纳我扛。但你要留意，一说「接纳呗」，这背后就带着无奈了——这接纳不了。我对他接纳并不代表我是赞成……我是不赞成他喝酒的。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 假接纳

当你这么说的时候，你背后是允许还是不允许？已经是不允许，你不允许又佯装着允许，这样又多了一层包裹——不允许就是不允许，倒不如直接说。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 坦诚直接

一切正吉祥。无论出现什么所谓的好事坏事，那都是我们的意念对它的一个标签。但事实上，真谛是一切正吉祥。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 吉祥经

第 06 组 · T6

关注背后的声音

教练之道

关注被教练者背后的声音，永远不要只顾表面。

—— 2026-08-07 · day1 上午 · 高维教练理论课 · 教练第一课

接纳之后才有链接。你接纳他了，你才能跟他有链接。有了链接，才能赋能。才有新的能量的流淌，才会有这种滋养。赋能可不是说讲讲道理，记记笔记，明白了更多的东西就叫赋能啊，这不叫赋能。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 接纳→链接→赋能

赋能的东西不是理论。赋能的东西不是说你明白了更多，就等于说你被赋了能，不是。因为明白的更多，还都是在认知层面，还都是在头脑当中。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 赋能非认知

教练要做到医不叩门嘛。患者坐你面前的，他说感冒，你就治感冒的事。但是他要说他是哪点不舒服，你就跟他这个具体的症状相关联的所有的课程都可以围绕这个症状来就行。

—— 2026-07-11 · day1 下午 · 杭州诚慧课 · 围绕授权

在低维度形成的问题是无解的，唯一的途径是放到高维度去解决。

—— 2026-07-12 · day2 上午 · 杭州诚慧课 · 升维心锚

做教练的过程当中，提升自我一定有的，但这个提升自我它是一个副产品……如果你要想把提升自我当成一个目标，一般这个目标他达不成。

—— 2026-07-12 · day2 下午 · 杭州诚慧课 · 副产品

第 07 组 · T7

升维

看人之大 · 镜子 · 指南针 · 催化剂

你不需要更努力，你只需要换一个维度，站在更高的维度去解决低维度的问题的时候呢，它就易如反掌了。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 降维打击

升维是能够看清，有觉悟。在升维的角度来说，再去降维。降维能够有成果。这两者是结合的。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 升维降维

升维就是不陷入具体的事情。升维就等于看见更大的画面，就等于不再被困在问题本身。

—— 2026-07-12 · day2 下午 · 杭州诚慧课 · 升维定义

做教练做助教是一个在升维为指导之下的一个降维过程。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 教练升降

做教练的过程当中，你只是给别人照镜子让对方哦明白了，那仅仅是明白还不行，你得让他能够得到生活的富足，能赚到钱，能改变自己的命运，能改变自己的因果。

—— 2026-07-12 · day2 上午 · 杭州诚慧课 · 镜子非止照见

教练是一面镜子让被教练者看到自己的不足之处。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 镜子 · 指南针 · 催化剂

第 08 组 · T8

学员觉醒

击中瞬间 · 嘉许

人是会为自己做出最好的选择。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 学员复述

山高万仞，只登一步。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 学员复述

让花成花，让树成树。

—— 2026-07-11 · day1 上午 · 杭州诚慧课 · 陈珍案例

道者心只主宰，万般境遇不动我心。

—— 2026-07-12 · day2 · 杭州诚慧课 · 季何青媛颂

本来无一物，何事惹尘埃。

—— 2026-07-12 · day2 · 杭州诚慧课 · 娜 琪 欣

医不叩门，道不轻传，师不顺路，法不贱卖。

—— 2026-07-12 · day3 · 杭州诚慧课 · 四不

收 束

金句不是教学的终点，

是学员回溯场域的入口。

day 2 我们继续。

寂照法师 · 董老师 · 杭州诚慧 · 高维教练理论课

2026.08.08

50 条金句 · 索引

一览

按 8 主题排版，每主题配最核心的一句作为锚点

01 **道与术** 8 条
道和术两者是融会贯通、水乳交融的。不能我给你说了道和术有些不…

02 **无作妙力** 6 条
无作妙理不是说你什么都不做，你没刻意，你没纠结，你该干嘛干嘛…

03 **场域 · 链接 · 能量** 7 条
链接不是说你们俩坐在一起了就叫链接。而是你们不仅是形在一起，…

04 **医不叩门** 6 条
他表达这个需求，说明他在这方面，他以他信任大夫，他授权了大夫…

05 **接纳** 5 条
包容和接纳不是一个概念。包容是说明你比他高，你在包容他；接纳…

06 **关注背后的声音** 6 条
关注被教练者背后的声音，永远不要只顾表面。

07 **升维** 6 条
你不需要更努力，你只需要换一个维度，站在更高的维度去解决低维…

08 **学员觉醒** 6 条
人是会为自己做出最好的选择。

8 主题 · 共 50 条 · 全部来自 day 1 课堂脉络与师父历次教学沉淀（杭州诚慧场）