Neptune Weekly

混亂世界中的純真與價值

奈普敦週刊

第0280期20180901

靈感？

靈感是根據自己的經歷而聯想到的一種創造性思維活動。 靈感通常於腦海裡只出現一瞬間。 通常於文化和藝術方面時特別需要有靈感。 一些職業通常於創作時特別需要靈感，否則不能設計出一種新的主意，如漫畫家，作家，填詞人等等。(維基百科)

Q1:請問靈感究竟是什麼？

答：關於靈感，我們要落實下來談。所謂靈感，我認為就是作者對人生現象的一種銳敏的感受和反哺。這是經過長時期的投入、省察、醞釀，而成為的一種豐富的內涵，一項秘密的財產，然後，由於外界的刺激，他的內心突然起了一陣震動，就像弓使琴弦震動一樣，他昇華了他的人生經驗，又用極恰當的形式組合了他的人生經驗，用最適當的媒介表達了他的人生經驗。

Q2:靈感是可以培養的嗎？

答：靈感不是天生的，不是神授的，它是對人生深度的投入，長期的觀察，以及廣闊的接納，它是用無限的愛心、同情心來包容浸潤它的世界，它是一種無止境的工作、蓄積、醞釀和等待。在這裡我要特別強調等待，我的意思是說在不斷的工作中要忍耐，在持續的挑戰裡要堅持。一個作家，他平時觀察、蓄積、醞釀的東西，當時未必有用，甚至三年、五年也沒有派上用處，可是，一切的準備都不會白費，只要他仍然堅持，仍然工作。總有一天，他蓄存的材料突然起了奇妙的變化，使他有豁然開朗、驀然回首的感覺，一切的蓄積都成了源頭活水，這最後的撞擊並不是靈感，而是誘發靈感的一種力量，所以，對於靈感，我強調準備、忍耐，甚至工作，不強調偶然。(以上兩則提問摘錄自王鼎鈞訪問詩人高上秦（高信疆）談靈感的滋味，文字紀錄為王鼎鈞)

靈感與開悟成佛？

下週要導讀法華經化城喻品，上一週開始做一些準備，其實從十年前開始持經就是一種廣義的準備。這一次，對於大通智勝佛快要成佛了，可是在菩提樹下，一坐十小劫，諸佛之法不現在前這一段特別有感受。諸梵天王都來幫忙，大通智勝佛很有耐心，也很堅持的繼續修行，最後成佛了。這一段的描述，與高信疆對於靈感可不可以培養的答覆特別契機契理。我們把他的回答換成成佛過程來看看答案如何。

成佛過程是對人生深度的投入，長期的觀察，以及廣闊的接納，是用無限的愛心、同情心來包容浸潤這個世界，是一種無止境的修行付出、蓄積、醞釀和等待。特別強調需要等待、忍耐，在持續的挑戰裡要堅持。你平時觀察、蓄積、醞釀的東西，一切的準備都不會白費，只要你仍然堅持，仍然修行付出。總有一天，這些累積會突然起了奇妙的變化，使你有豁然開朗、驀然回首的感覺，一切的蓄積都成了源頭活水，這最後的撞擊並不是偶然，而是一種力量，幫助你成佛的力量。

年輕時讀流浪者之歌，也體會到作者赫曼赫賽一強調「等待、忍耐、思考」，這些文字在上一段也有出現。我把這些觀念整合一下，得到平時要「觀察、蓄積、醞釀、準備」，修行時要「付出、投入、接納、包容」，遇到困難時要「等待、忍耐、思考、堅持」，整體心態上要修到「深度的、廣闊的、無限的、無止境的、持續的」。當這些都具足時，奇妙的變化就會產生。來幫助大通智勝佛成佛的梵天王有「救一切」、「大悲」、「妙法」、「離欲」，這些名字代表的法也是成佛很重要的條件，佛陀隱喻在經文中，讀來得大歡喜。

改掉恍神毛病得金牌

羽球「世界球后」戴資穎今年在雅加達-巨港亞運女單金牌戰，以21：13、21：16直落二贏了印度辛德胡，以4戰全勝且1局未失的表現摘下中華隊史亞運首金，寫下歷史新頁。

辛德胡世界排名第3，里約奧運就是在首輪擊敗戴資穎，但小戴在里約吞敗後，連續5度碰辛德胡全都取勝，這場比賽再將對戰連勝場次推進到6連勝，同時摘下中華羽球隊史亞運第1金。

分析小戴贏球最重要的關鍵是「改掉恍神毛病」，過去她在比賽中，總會遇到一段「恍神」期，導致短時間內連續丟分，這次亞運她專注且集中心力，把不必要的失誤降到最低。小戴說，亞運都是亞洲最頂尖的好手，大家都有企圖心、都想贏球，所以在亞運戰場上「可能就沒辦法容忍我這些莫名其妙的失誤」。

比賽之後，她表示在場上只能把自己的部分做好，這次做到了。而對手則表現不佳，所以形成直落二的局面。

我喜歡看運動賽事，特別是高手對決。例如高爾夫名人賽，世足賽，奧運體操賽等，總歸一個重點，到了技術的最高點，已經不是比技術，而是比心理素質。而世界級的金牌選手就是要修練到分分秒秒都在「定」中，至少比賽期間要如此，誰能做到，誰就是贏家。這次小戴做到了，就贏得金牌歸來。

修行也是如此，不斷地修練自己，去除習氣，去除無明煩惱，去除妄想執著，一直去除，一直到沒有恍神，一直到正定，一直到清淨。從運動比賽中，讓我們體會到修行境界的差別。

我學習KAHOOT的啟發

最近，將Kahoot應用在教學上很成功，我想分析一下我的學習歷程(請參考下方流程圖)，給有心學習者參考。2017年中，公司同事介紹我有一個Kahoot網站、App，結合手機可以用在教學上，當下我直覺，障礙重重，網路、Wifi、手機介面、個人習氣、年紀太大，上課玩手機等等。總之，我不認為這是一個成熟的技術或是改善教學的好主意。加上當時太忙，同時進行及學習很多新的任務，並沒放在心上，這算是我對Kahoot的初步認識。

2018年6月底，參與青年心靈講座的課程規劃，其中有15分鐘要進行快問快答，要用Kahoot，同時請我主持，我答應了。這是第二階段叫做有所需求，我要主持，如果不會玩，沒玩過，如何主持？於是我在7月份，做了幾件事，上網進一步了解，開設一個老師的帳號，但還沒有出任何題目。稍後在青年心靈講座隊輔訓的時候，書軒同仁主導，讓每個隊輔玩一遍，我當天很專心玩，一開始落後，最後得了第一名，獲得一份豐富的獎品，覺得很好玩，給我大的鼓舞。

回去後我出了第一份題目，探索教育的基本概念，8題，並在北區探索教育初階的土城班實驗，效果很好，於是我有了實際主導的體驗。在青年心靈講座當天，因為有隊輔班與土城班的經驗，讓我可以輕鬆Hold住150位年輕人，並以愉快的心情轉播，帶動氣氛，非常順利圓滿。隔週，我又在北區探索教育中階的新店班進行一遍，再次累積經驗。昨天又出了第二份題目，自我驅動力，40題。這是一個成功的學習過程，也牽涉到我們在準備任務時應有的觀念與心態，希望對有心人有一點點幫助。

初步認識 → 有所需求 → 進階了解 → 實際體驗 → 投入主導 → 親自應用 → 再次應用 → 多元應用 → 深入了解 → 廣泛應用 → 形成習慣

漸通大乘成就大志

如來激發進修轉教使悟，漸引入實乘法唯樂小道，恆留滯不離權世尊顯實，四子悔念滯權今日知會。

自古以來，佛陀第一念心，那就是要我們人人，能夠體會真如本性。卻是，我們還離真如本性還很遠。其實，真如本性，是在我們的內心，在我們的心念中，只要我們心念一轉，無明去除，淨性現前。但是我們還不到這個功夫，這個功夫好像離我們很遠，所以佛陀有時候也會用激發的方式，希望鞭策我們能殷勤精進修行，要「轉教使悟」，不要常常停滯在小乘法，小乘獨善其身；這個心念是時候了，要趕緊轉過來，走入人群，為人群付出。

佛陀也是這樣用心，慢慢地將我們「漸引入實乘法」，一步一步引導我們，引導我們要入實乘的教法。唯有是我們眾生執迷不悟，他還是歡喜小乘法，還是歡喜在自己獨善其身，「恆留滯不離權」，同樣還是久久還停留，傴留在那個地方，不願向前前進。所以「世尊顯實」，要如何將真實法這樣排出來，讓大家能瞭解這才是真實法。

所以四子，須菩提、還有迦旃延、還有大迦葉、還有目犍連，這四位已經，從佛陀向舍利弗授記那時候，他們就已經深深體悟到了。所以他在<信解品>，信，他們已經都完全徹底相信了；他們所表達的，跟隨佛陀已經這麼久了，一直都是停滯在，「阿含」、「方等」，來到「般若」，他們這樣這麼多年間，到法華會時，他們深深來體會，求法無不都是，為拯救眾生的大願。要修行，不只是此生此世，是要用長久的時間累積，去造福人群，累積福緣，福慧雙修。 (恭錄 證嚴上人開示)

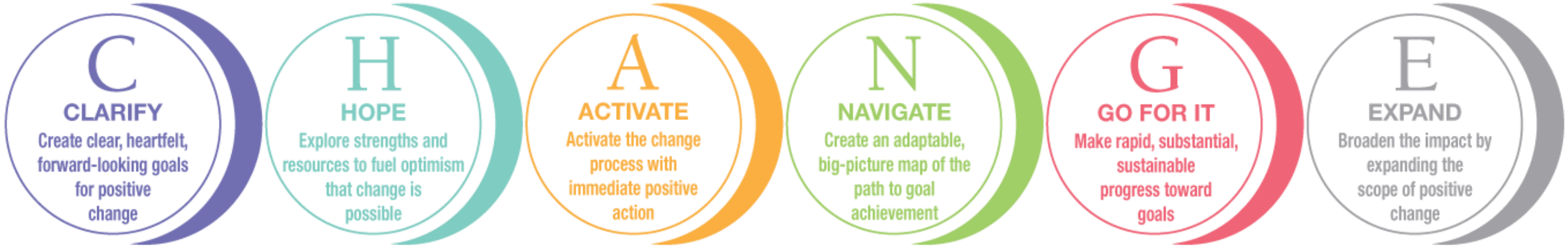
多摩羅跋栴檀香佛

（佛名）多摩羅跋，譯曰性無垢賢。性無垢賢，栴檀香佛也。性無垢賢者。栴檀之形容詞也。法華玄贊七曰：「多是性義，阿摩羅是無垢義，聲勢合故，遂略去阿字。跋陀羅是賢義，略但云跋。」梵Tamāla-bhadra。

FROM:【丁福保《佛學大辭典》】

正向心理學的基本做法

管理新知



澄清想要改變的具體目標

找出長處與資源看見**希望**

活化並讓改變的步驟正向

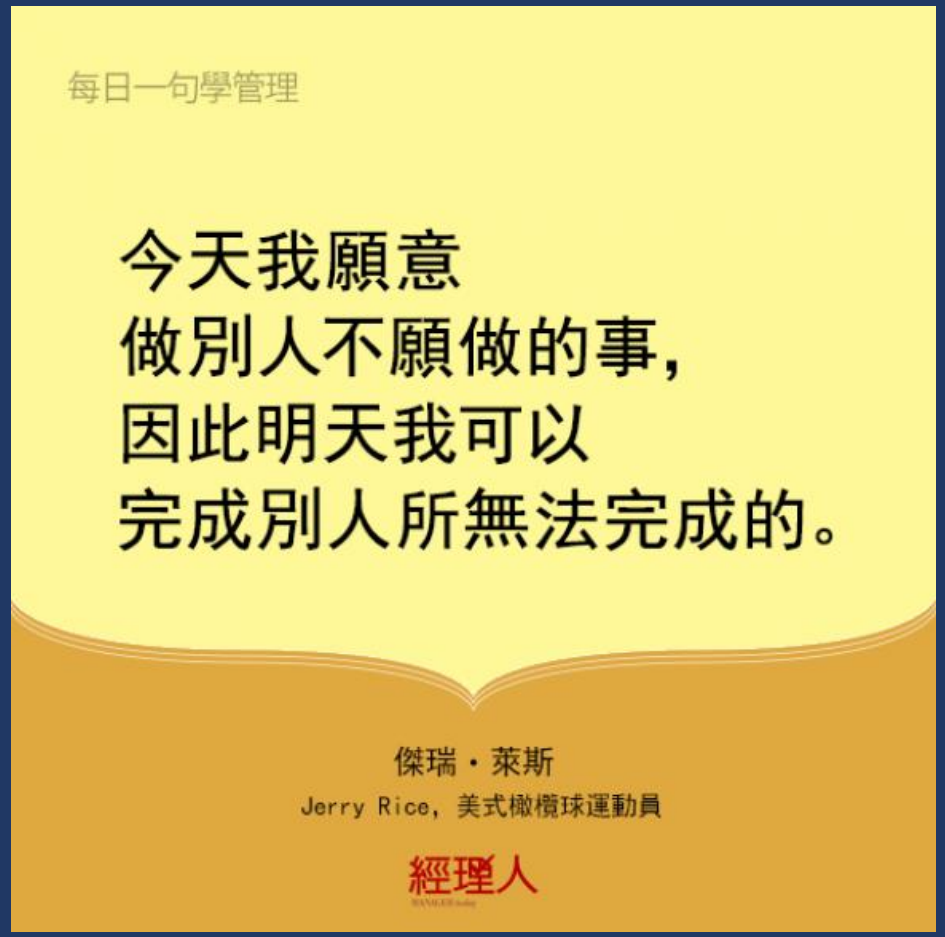
引導找出達標的可行途徑

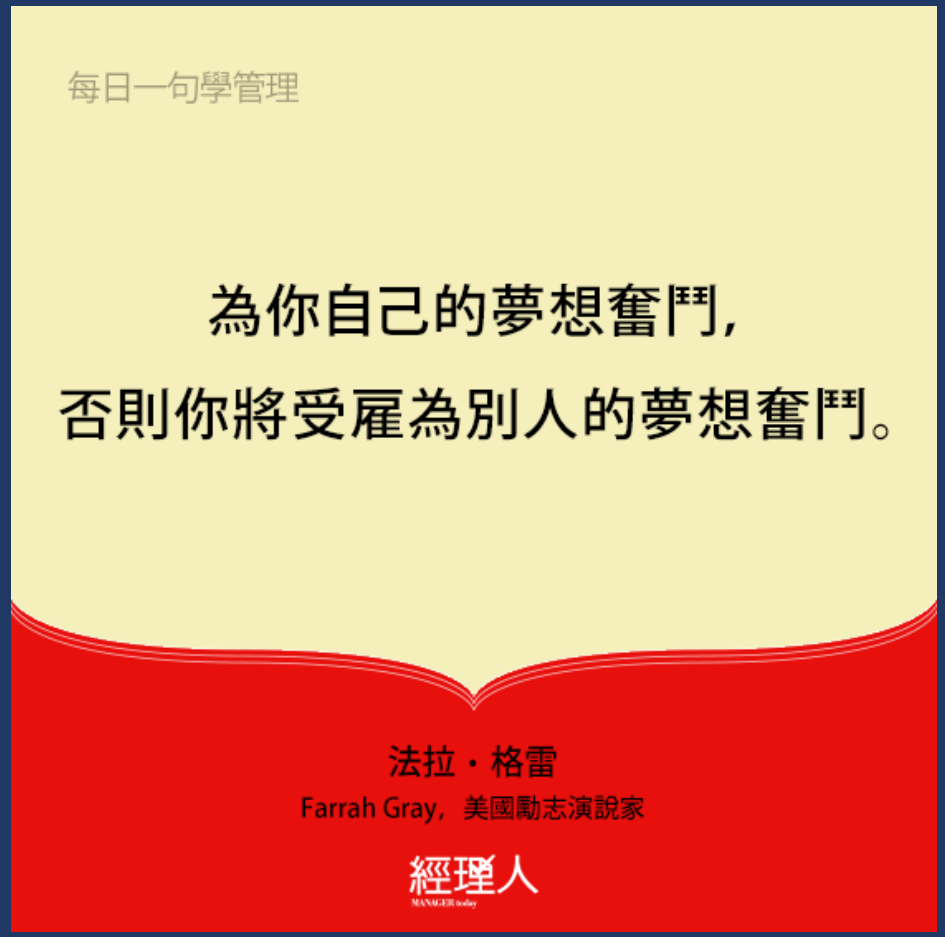
達到目標的快速具體進步

延伸擴充正向改變的範圍

完成別人所無法完成的

精選名句





Neptune

作者：高明智
jack01823@gmail.com 歡迎來函，可以獲得訂閱本週刊

攝影：高明智
P7 網路圖片，歡迎登入奈普敦論壇，更多法寶分享

編輯：高明智
歡迎連結奈普敦智慧平台有更多的作者文章可以選擇

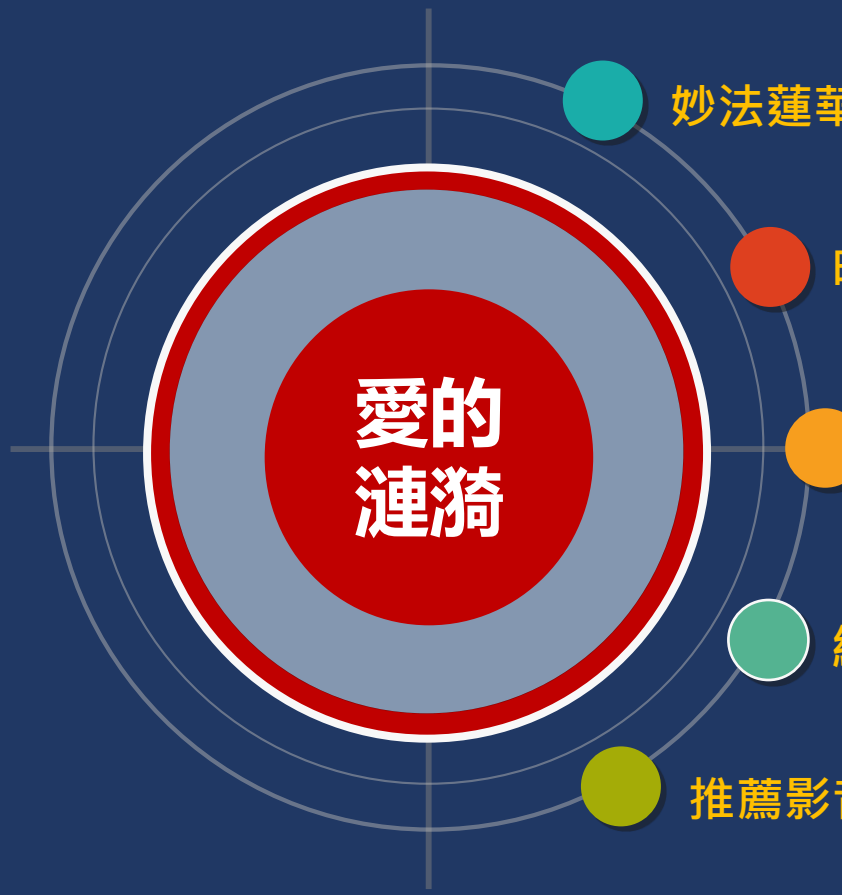
引用：證嚴法師
靜思妙蓮華開示，法譬如水開示，引用自奈普敦論壇

版型：西國設計
感恩您對於奈普敦週刊的愛護支持，用行動傳播正法

版權聲明： 本刊版權屬於作者所有，歡迎任何個人或團體，作非營利的流傳，但不得有任何形式的營利行為

明月清風應無價，智者慧根覺有情

資料連結



妙法蓮華　20160330《靜思妙蓮華》漸通大乘成就大志 (第794集)

明智心語　法華心香

推薦網站　奈普敦智慧平台https://www.neptune-it.com/

網站連結　奈普敦學習顧問

推薦影音　【證嚴法師菩提心要】20150314 - 關山慈濟醫院15周年