混亂世界中的純真與價值

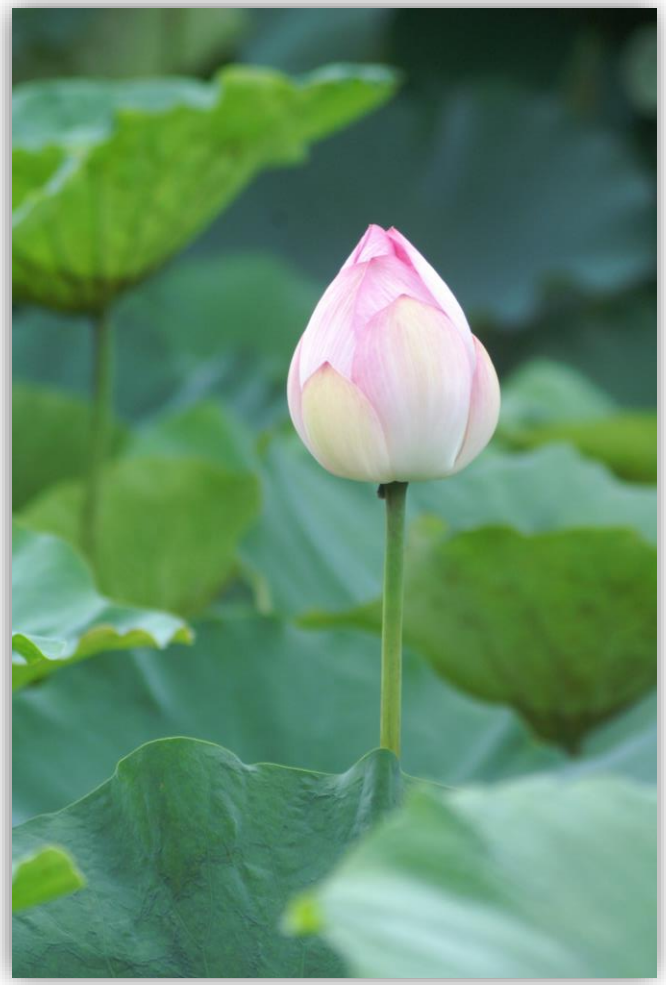
奈普敦週刊

一念虔誠

第0360期20200314

Neptune Weekly

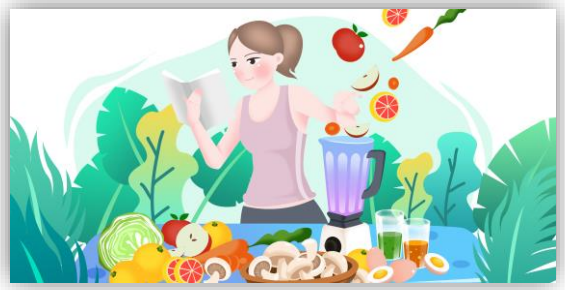
啟動虔誠一念心
心正念純邪不侵
愛護眾生結福緣
茹素安心有信心

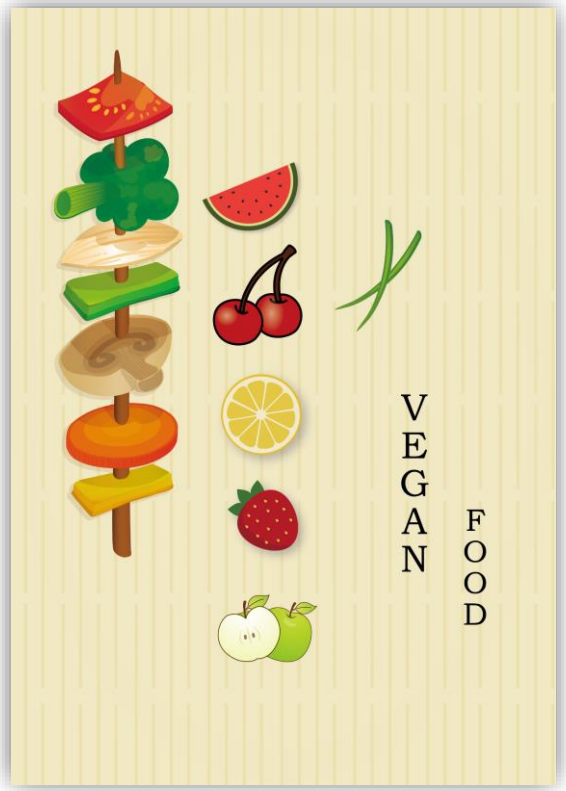


防疫的靈方妙藥，就是人人茹素齋戒！
證嚴上人的呼籲，讓我們一呼百應，千應，萬應。

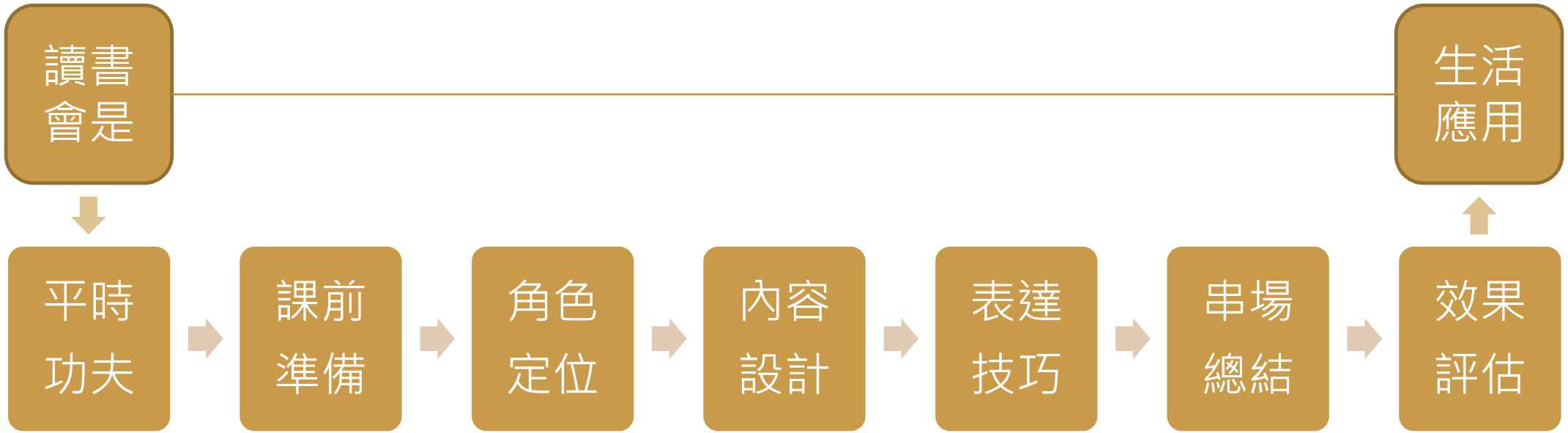
我個人已經茹素28年，願生生世世茹素。
願募您的一念心，一餐、一天、一周、一月、一年皆好，皆歡喜，共同響應。

一起到慈濟全球資訊網，發願與呼應！
http://go-vegetarian.tzuchi.org.tw/





樂說妙法的修練



本期週刊我以作為一個講師所需要具備的能力為主題來分享，因為最近辦了一個樂說妙法的工作坊，2天，因應疫情，有線上直播，你們可以利用最後一頁附的連結進去看。這個訓練跟企業的內部講師訓練或是讀書會導讀人訓練類似，談很多的技巧與觀念，可以用在讀書會的導讀，也可以用在教育訓練。總而言之，你想成為一個好的老師或導讀人都需要這些技巧、態度、能力。因為我們是培養說法傳法的人才，導讀人更要時時聞法，法入心，法入行，信解行證，心中有法才能說法。

我自己做了一張示意圖如上，分為七大步驟，逐頁展開，篇幅關係，簡要說明，有些下期再說。

讀書會是？

- 參與式的自主學習
- 人人是老師 處處是教室
- 傾聽與對話的精神
- 真誠 自然 活出自己
- 素樸 正直 的氛圍
- 非營利 無利害關係 不比較的終身學習

參加讀書會最早要追溯到大學時代，在台大就有參加校外的讀書會。在戒嚴時代，讀書會是自由民主種子孕育的地方。

課堂上也有作風開明的行政學教授繆全吉讓我們一人負責一段課文(英文版)，上台導讀分享，可以互相討論、問問題、辯論也可以，氣氛很活潑。那一門課我得了很高的分數，因為我敢於為自己的觀點堅持，因為我是有準備、有思考的。雖然我的主張與其他老師書上觀點不同也沒關係，他給予肯定與包容，這讓我留下一輩子深刻的印象。(剛剛上網搜尋到很多人懷念他)

我後來在企業或非營利組織經常主持讀書會，其實，原來讀書會的設計是共讀一本書，安排導讀人引導，所以有左邊列出的這些精神。我感慨於現在的讀書會，有些參加者自己不讀書，依賴導讀者，他只是做一個聽眾，這樣的學習效果是有限的。還是喜歡回到人人平等參與，互相依賴、互相學習的讀書會。

平時功夫

- 聞思修
- 信願行
- 做中學與自我超越
- 搜集資料
- 不斷自省與自我對話
- 敏銳的觀察力

從小我們就知道考試不能臨時抱佛腳，所以平時的功夫最重要，平時就要下功夫，就要準備，就要練習，就要收集資料，上場的時候才能夠有充足的準備。

這跟練兵的道理是一樣的，平時就要紮下深厚的功夫，戰時才能發揮戰力得勝。所有成功的運動員，他們也都是靠著平常的練習與努力才能夠成就他們在場上的卓越成績。麥可喬登每天投籃1000次，鈴木一朗每天揮棒200球，沒有間斷，所以成績亮眼。

一位導讀人說，他開始擔任導讀人的時候只要有任何相關的課程他都去上，這就是很好的習慣，他發心立願做好自己。另外一位導讀人他在學習佛法的時候，基礎的佛學班上了5次，一直到完全弄懂為止。這樣人的衝勁、傻勁(其實是智慧)都是我非常敬佩的。

近日有人問我導讀法華經你要準備多久？我說如果沒有十一年前開始持誦法華經每天做定課，我可能也不敢導讀法華經。所以，不是只有課前準備，最好平時累積實力。之前寫過10000小時成功律，如果每天花2小時在法華經，2*365*11=8030，有8000小時，再加上上課、共修、導讀、準備，應該已經有10000小時。時間可以成就道業與事業，如果沒有平時功夫是沒有可能成就的。

課前準備

- 受眾分析
- 思考策略
- 設計張力
- 多元教學
- 強化資料
- 練習熟悉

角色定位

- 強化基本素養
- 培養無我與利他的特質
- 認知自己的角色與定位
- 展現自信
- 克服恐懼

內容設計

- 知識性/趣味性/權威性
- 善說法要/善達法體/善於譬喻
- 起承轉合，頭尾呼應
- 學會課程規劃
- 學習公約/全方位價值契約
- 教學計劃/教案

Neptune

表達技巧

- 聲音的力量/肢體的力量/眼神的力量
- 破冰活動/解凍
- 讓學員參與
- 運用提問技巧
- 學會表演藝術
- 善用多媒體與道具

串場總結

- 串場轉化
- 回扣主題
- 讓人家發問
- 強而有力的結語
- 行動計畫
- 準時結束

效果評估

- 領受教法，身心愉悅
- 佛陀說法，示教利喜
- 善於譬喻，啟發人心
- 聽得懂，行得通，做得到
- 一門深入，長時薰修
- 選擇很重要，堅持更重要

生活應用

- 學以致用
- 達成目標
- 心靈轉換
- 行為改變
- 改變習慣
- 改變命運

從事教育訓練工作超過30年，我認為學習有一項很重要的目的，那就是學以致用。有那麼多專業、知識、技巧、態度、能力、價值觀需要我們去學習，那些要學，那些不用學？對於你工作、生活、做人做事有幫助的就要學，學了就要拿來用。暫時用不到的，不是我們需要的專業可以不用學。反過來，是我們需要的，你要很渴望地學，設定目標去學習，直到達成目標。

二十多年前，我教一個自我啟發的成長課程，其中有一個單元是個人的目標管理。課後兩三年有學員告訴我，上了我的課，他順利還清貸款，另一位買到他理想的房子。諸如此類的例子很多，我也很高興。一方面他有拿來用，一方面對於他的生活有幫助。

我現在用的時間管理就是行為的改變，自從1997年後我就用電子行事曆，算是很早的，這是我上完時間管理課程後的改變。我用心智圖法打草稿、構思；我用曼陀羅思考法做計劃，這些也是行為的改變。

我自己教壓力管理，我自己會拿來用。我的習慣是學到好的觀念作法或是技巧，自己一定要用用看。用過以後才能體會與理解，好東西才能夠拿去教人家，教學相長。當你的思維改變，行為就改變；當你的行為改變，時間累積久了，習慣就改變；當你習慣改變，你的命運就改變。

睡眠的因果律-1

最近在TED看到一篇關於睡眠的研究，提到了睡眠不足對於人的學習以及健康有很大的影響。這也許不是什麼新聞，但可以很清楚的從數據看到學習效果的影響有多大。那些睡眠不足的人學習效果就減少了40%，他也提到了身體長期的發炎，很多的慢性疾病沒有辦法好起來，是人體沒有辦法啟動自我修復的機能所導致。透過睡覺的時候對於腦細胞的研究發現，特別是好的睡眠品質時，人體會做很多自我修復及記憶儲存等工作。所以，失眠會導致學習力低落、失憶及衍生很多疾病。

這個論點與中醫所講，晚上11點以後的經絡循環走到膽經，午夜一點肝經，是要排毒及修復受損細胞是一致的觀點。研究中提到睡覺時會有一種腦波活動將短期記憶轉換成長期記憶，所以睡眠不足會影響學習，影響健康等等。

這讓我想到最近的COVID-19肺炎，記得小時候看電影，只要是得到肺炎的人，劇情就是要他多休息、多療養，就會好起來。這就是透過睡眠讓他啟動自我修復的功能。這一波肺炎疫情看到的都是全副武裝的醫護人員，透過高科技及醫學在醫治。重症的病患要這樣的醫治，但是一些輕症，透過規律的睡眠，充足的睡眠以及適當的營養就會好起來。前幾週看過一則視頻，武漢方艙醫院裡面的人，互相幫助，規律的生活，有人關心，有人安排所有的飲食。他們能夠好好的休養，白天會有人帶他們做運動，時間到了有中藥包及餐點可以食用，由於他們規律地休養，時間到就好起來了。

睡眠的因果律-2

我最近的體悟是充分的睡眠至少需要6小時20分鐘，古代流傳下來的叢林的規矩是晚上9點半睡覺，早上3點50分起床，好這樣剛好是6小時20分鐘。

如果你想要準時早起，你就要9點半睡覺，這是我花了很長的時間才體會到的一個因果律。你沒有早睡的因，是不可能有早起的果。如果你想要5點起床，那你10點半左右就要睡覺。

如果你把睡眠的時間壓縮少於6小時，這短時間還可以，人是有一個彈性的，這是戰備存糧，因應緊急狀況用的。但不能壓縮太多，時間也不能持續太久，否則要付出很大的代價，這也是另外一種因果律。

主持人在演講後問他說睡不著怎麼辦？那位睡眠專家強調「規律」最重要，再來是睡覺時的環境溫度等。不久前有人問我，為什麼可以每天早上早起？我回答「天行健，君子以自強不息。」這是易經的一句話，要我們效法天體運行的規律。專家研究數十年，也只是驗證了古人的這一句話。換成現代的話來作成結語，我們要效法天體運行的規律，自我紀律，早睡早起，規律的生活，自我充實，用心付出，自我精進，永不懈怠。奉行這樣的法則，種下這樣的行為為因，就可以有健康的身體與滿意的生活為果。

明月清風應無價，智者慧根覺有情

資料連結

妙法蓮華

20160729

《靜思妙蓮華》

修功立德滋潤福利

(第881集)

特別推薦

法華心香讀書會

推薦網站

奈普敦智慧平台

網站連結

智者大師讀書會

推薦影音

樂說妙法工作坊
20200311

樂說妙法工作坊
20200304

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

P3-12是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，其他文章引用自慈濟月刊等

版型：春之水滴

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