

用經驗學習圈聽懂  
看懂證嚴上人開示

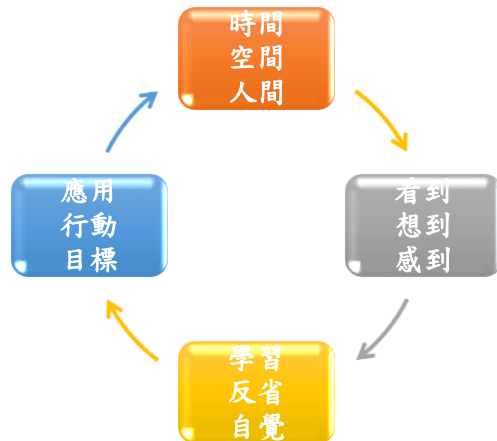
以20220613農曆五月望旦拜經  
證嚴上人開示為例

高明智(惟智)

2022年6月13日

# 我的分享重點

- 用心聽證嚴上人的每次開示
- 完全符合經驗學習圈的架構
- 這也是開示悟入說法的示範
- 我們要法入心在生活中實踐



# 開示內容(852字，5分鐘)

- 時日匆匆，日子又過。總是一日一日過，一月一月過，總是現在已經是五月十五了，就是五月望旦。一般的人說五日節也過了。唉，時間，過得這樣快啊。
- 我們修行的道場，人人是不是平平安安？讓我們日日過得平順的日子，我們是不是有用感恩心，把握時間的因緣，多探討人生？
- 最近，我們人人應該感受是很深。人生無常啊，天下苦難偏多啊。聽，天下眾生的聲。看，看天下眾生的苦。各位菩薩，其實，名稱”各位菩薩”，希望人人要真正做一位覺有情人。
- 修行，從不懂到懂，懂到發心，發心已經在道場內。總是人間最根本的法要清楚，苦啊，反觀自己，苦不苦呢？其實我們要用感恩心，日日讓我們生活平安，在這個道場內，要感恩常住人人，互相發心，互相願意付出，我們才有辦法平平安安，安安穩穩過日子。大家守規矩，彼此護法，我們所得到的就是有這麼多互相付出、護法，我們才可以平平安安。
- 各位，學菩薩道者，我們絕不是要獨善其身，我們一定就是要學菩薩道。菩薩道，我們可以這麼多人來護法，讓我們安心精進，更要發大心，立大願，我們也是護法人的人，不只是被護法而已。我們常常要想，這麼多人共修一處，就是大家來成就，所以我們感恩，我們也要護法別人安心修行，這也是功德無量。
- 各位，常住眾要好好互相同修相敬，六和敬，大家也知道，我們大家要同修恭敬，若可以這樣，就是一個很安穩的道場，也是很清淨的菩薩淨土。一切唯心造，請大家要常常記住這念心，這念心要時時啟發出慈悲喜捨。我們用慈悲喜捨來看天下，用慈悲喜捨來付出，我們自然時時就得到法喜充滿。
- 自我警惕，人間是無常，時日已過，命亦隨滅，唯有時間成就我們的道業，過去的時間，我們自己要自問，我得到多少的道法呢？若沒有得到，那就是我們浪費時光去了，自己損失，趕快警覺。這時，這秒鐘開始，分分秒秒，我們要很踏實來利用。付出，就是擁護大家平安安心修行，我們人人的付出，就是人人所得。這樣了解嗎？
- 請大家聽，聽話聞法，要記得殷勤精進，用心受持，這就是聽法之後放在我們心裡，這才是真正的精進，慧命增長。了解嗎？
- 祝福大家，時時用心，步步精進，福慧雙修。祝福。

# 開示內容1-時間 空間 人間

- 時日匆匆，日子又過。總是一日一日過，一月一月過，總是現在已經是五月十五了，就是五月望旦。一般的人說五日節也過了。唉，時間，過得這樣快啊。
- 我們修行的道場，人人是不是平平安安？讓我們日日過得平順的日子，我們是不是有用感恩心，把握時間的因緣，多探討人生？
- 最近，我們人人應該感受是很深。人生無常啊，天下苦難偏多啊。聽，天下眾生的聲。看，看天下眾生的苦。各位菩薩，其實，名稱”各位菩薩”，希望人人要真正做一位覺有情人。

# 開示內容1-時間 空間 人間

## 時間

- 時日匆匆，日子又過。總是一日一日過，一月一月過，總是現在已經是五月十五了，就是五月望旦。一般的人說五日節也過了。唉，時間，過得這樣快啊。

## 空間

- 我們修行的道場，人人是不是平平安安？讓我們日日過得平順的日子，我們是不是有用感恩心，把握時間的因緣，多探討人生？

## 人間

- 最近，我們人人應該感受是很深。人生無常啊，天下苦難偏多啊。聽，天下眾生的聲。看，看天下眾生的苦。各位菩薩，其實，名稱”各位菩薩”，希望人人要真正做一位覺有情人。

## 開示內容2-看到 想到 感到

- 修行，從不懂到懂，懂到發心，發心已經在道場內。總是人間最根本的法要清楚，苦啊，反觀自己，苦不苦呢？其實我們要用感恩心，日日讓我們生活平安，在這個道場內，要感恩常住人人，互相發心，互相願意付出，我們才有辦法平平安安，安安穩穩過日子。大家守規矩，彼此護法，我們所得到的就是有這麼多互相付出、護法，我們才可以平平安安。



## 開示內容2-看到 想到 感到

- 修行，從不懂到懂，懂到發心，發心已經在道場內。總是人間最根本的法要清楚，苦啊，反觀自己，苦不苦呢？其實我們要用感恩心，日日讓我們生活平安，在這個道場內，要感恩常住人人，互相發心，互相願意付出，我們才有辦法平平安安，安安穩穩過日子。大家守規矩，彼此護法，我們所得到的就是有這麼多互相付出、護法，我們才可以平平安安。

用心看 用心想 用心感受

# 開示內容3-學習 反省 自覺

- 各位，學菩薩道者，我們絕不是要獨善其身，我們一定就是要學菩薩道。菩薩道，我們可以這麼多人來護法，讓我們安心精進，更要發大心，立大願，我們也是護法人的人，不只是被護法而已。我們常常要想，這麼多人共修一處，就是大家來成就，所以我們感恩，我們也要護法別人安心修行，這也是功德無量。
- 各位，常住眾要好好互相同修相敬，六和敬，大家也知六道，我們大家要同修恭敬，若可以這樣，就是一個很安穩的道場，也是很清淨的菩薩淨土。一切唯心造，請大家要常常記住這念心，這念心要時時啟發出慈悲喜捨。我們用慈悲喜捨來看天下，用慈悲喜捨來付出，我們自然時時就得到法喜充滿。



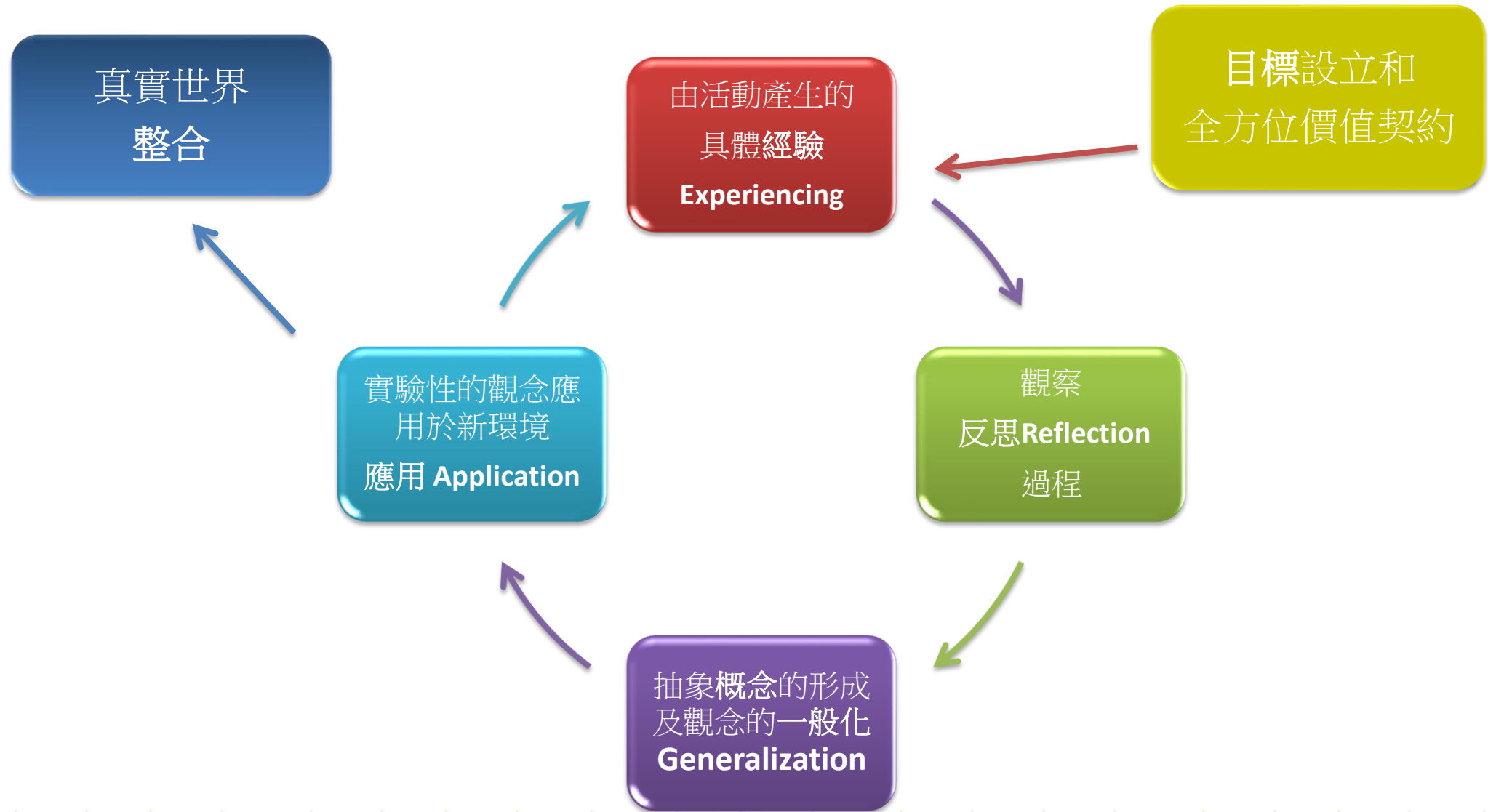
# 開示內容4-應用 行動 目標

- 自我警惕，人間是無常，時日已過，命亦隨滅，唯有時間成就我們的道業，過去的時間，我們自己要自問，我得到多少的道法呢？若沒有得到，那就是我們浪費時光去了，自己損失，趕快警覺。這時，這秒鐘開始，分分秒秒，我們要很踏實來利用。付出，就是擁護大家平安安心修行，我們人人的付出，就是人人所得。這樣了解嗎？
- 請大家聽，聽話聞法，要記得殷勤精進，用心受持，這就是聽法之後放在我們心裡，這才是真正的精進，慧命增長。了解嗎？
- 祝福大家，時時用心，步步精進，福慧雙修。祝福。

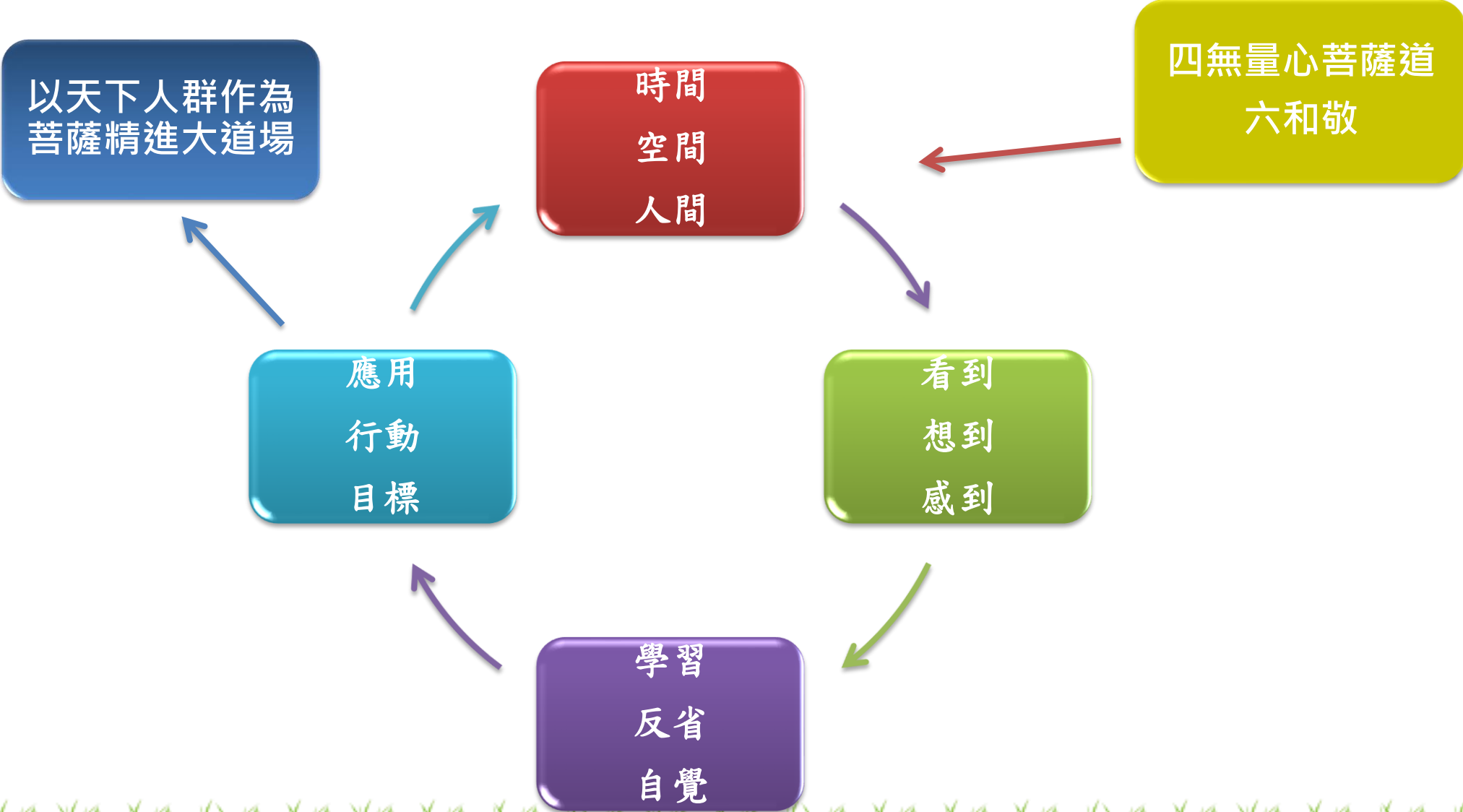
# 何謂經驗學習圈

- 學習圈是教育行為學家用來解釋人類學習是如何發生，或是描述其過程的理論，有很多學者提出，有簡單也有複雜。
- 經驗學習圈是其中的一種，如下圖。從具體的經驗做為起點，個人(或群體)針對共同的具體的經驗做反思，再形成學習的概念，有些想法可以形成進一步的應用，這就是一個學習圈。
- 經驗學習圈特別適合於應用於探索教育，因為遊戲或活動本身就是一個具體的經驗，可以啟動經驗學習圈。而我們是有計劃的學習，事先當然要有訓練目標的設立，而最終希望能帶回真實世界。

# 經驗學習圈(ELC)



# 經驗學習圈(簡化應用範例)

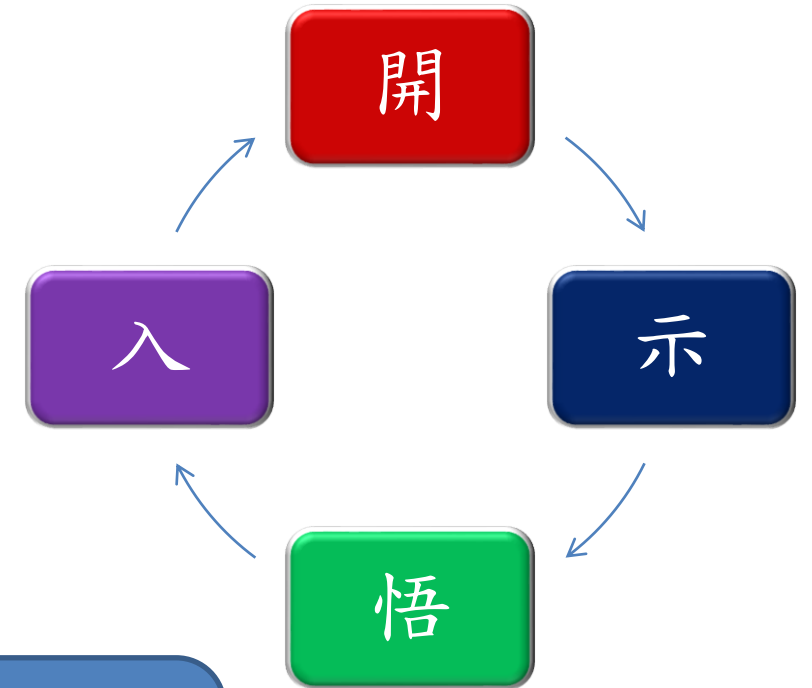


# 訓練員帶領回饋分享時的思路(經驗學習圈)

- 步驟一：具體的活動—形成重點——對焦  
問話(例子)-1. 我們剛才在做什麼？2. 看到什麼？聽到什麼？印象最深的是什麼？
- 步驟二：引導反思與回應—學員的觀察、想法、聯想、感覺。  
問話(例子)- 1. 有什麼想法？2. 什麼感覺？
- 步驟三：整合意見與概念—透過回饋、分享、交流、激盪、探究、融合，將許多意見整合為全貌。  
問話(例子)-1. 請問大家是怎麼做到的？2. 如何做可以更好？
- 步驟四：可以應用的想法——將學習的想法由訓練情境轉向真實的應用層面。  
問話(例子)-1. 有沒有可以應用在工作或生活上的做法？生活中有沒有類似的情形？如何應用於日常工作、任務或生活中？

# 經驗學習圈與佛陀的教育原理

- 開：開啟、講道、說明(自己心中有法，令人得清淨)
- 示：示現、示範、身教
- 悟：悟道、思考、體悟
- 入：入心、入道、致用

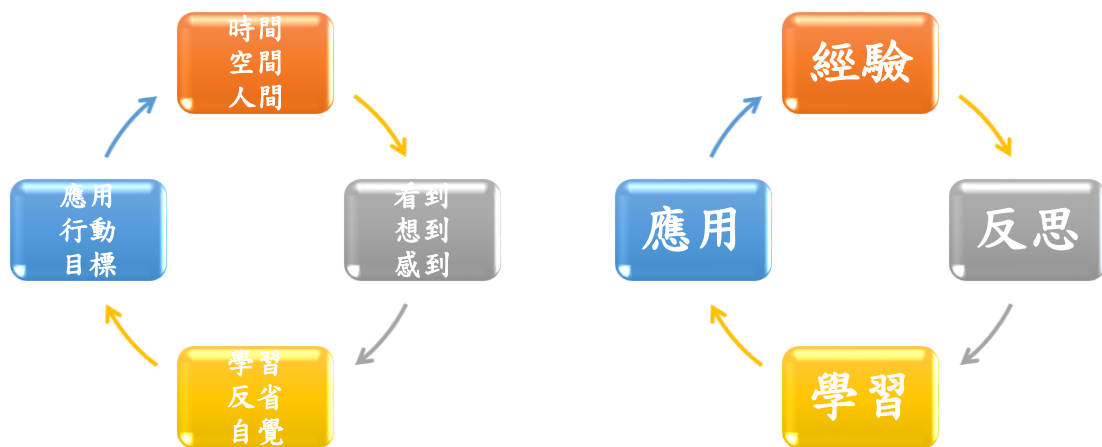


探索教育在活動中不管成功或失敗，示現了一個法，但是要透過訓練員，引導學員說出來(開)，讓大家學進去(悟入)

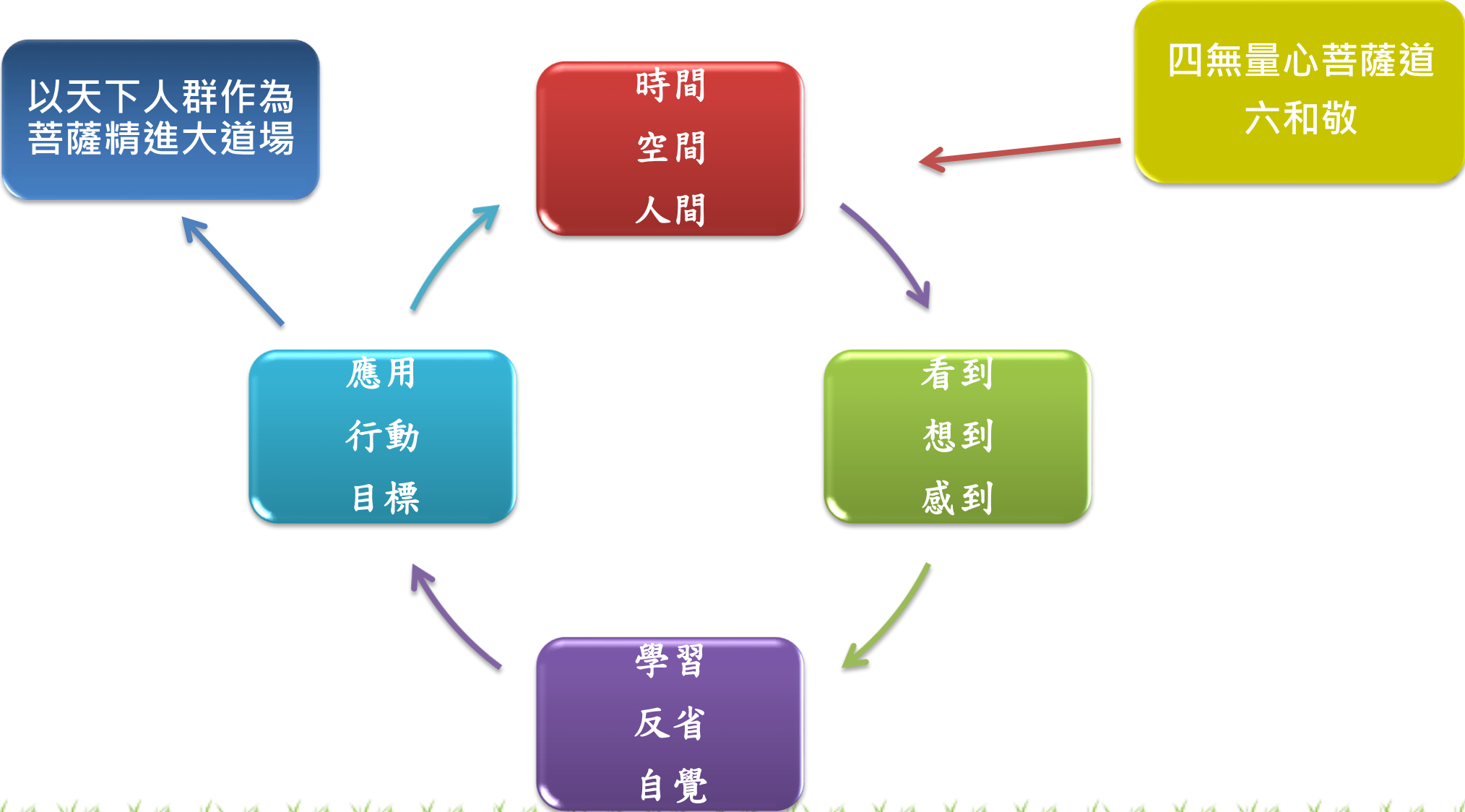


# 結語—— 我的分享重點

- 用心聽證嚴上人的每次開示
- 完全符合經驗學習圈的架構
- 這也是開示悟入說法的示範
- 我們要法入心在生活中實踐



# 經驗學習圈(簡化應用範例)





奈普敦智慧平台

<https://www.neptune-it.com/>

