

## 人間佛教讀書會二班研習活動紀錄

時間：110 年 6 月 20 日(星期日)上午 9:00~11:00

地點：視訊會議(採用 Google meet 線上方式)

教材書籍：人間佛教幸福百法，第 28 冊《終身學習》

帶領人：謝巧玲、陳長芳

出席學員：人間佛教禪舞讀書會一班、二班所有成員共 23 人。

二班出席學員，詳見簽到表(應到 17 人，實到 9 人)。

文字紀錄：余采芳、林秋緞、練淑姮

圖像紀錄：周青曄、謝麗娟

### 活動內容：

※ 09:00~09:05：開場。周青曄主持 (略)。

※ 09:05~09:20：祈願祝禱

鄭秀真老師帶領學員唱頌《心經》及宣讀「祈願文」。

※ 09:20~09:30 暖身活動

鄭老師於 8:30 於讀書會群組中，發布圖片如右。並於暖身活動時，請學員發表對圖片的想法。



Q1：請問這張圖片想要告訴我們什麼？

淑媛：健康最重要。

瑞平：藍色表現擔心憂鬱，但是蓮花盛開，讓我看到無常，稍縱即逝，要把握當下，珍惜目前時光。(看到無常，把握當下。)

秋緞：除了生死以外，其他都是小事。

Q2：看到這張圖片，印象最深刻的是哪一句話？

佩伶：「最大的財富，就是活著。」

因為沒有生命就沒有希望。

Q3：這段日子，是如何安排的呢？

奇秀：疫情這段時間，一直在上學校的課程，還有很多的作業跟報告要做，雖然待在家裡，但其實並沒有比較輕鬆，反而更忙碌更充實。

軼文：一半時間在公司上班，一半時間在家裡上班。但是在家裡上班的時間比在公司上班時間還要久。因為在家裡還要去思考與承擔更多的家務事，但同時，這讓我發現我跟家人之間增添了更多的互動與情感。所以，一切事情都是最好的安排。

Q4：從這個事情發生到今天，您有什麼發現？

芊慧：就像醫生所說，新冠病毒沒有特效藥，靠的是我們自身的免疫力。所以除了身體健康之外，我們的情緒也要去保持健康。因為 90%的疾病，都是從我們的情緒來的。這段期間以來，很多人變得疑神疑鬼，只要喉嚨有一點不太對，就懷疑自己是不是中了，弄得自己身心非常疲憊。其實，這些都只是提醒我們哪些地方還要多注意一些，但如果心裡真的有壓力，剛剛老師念的祈願文當中，就有很多解決的方式。身體就像一個存款，不要把他用到透支，多一分心理踏實，就多一點心理的安全，這樣幸福健康快樂就會慢慢累積，快樂就會多一點，健康就會多一點，壽命就會長一點。

Q5：未來的您將如何去運作？

芊慧：把事情看開一點。將憂愁焦慮放下，放寬心。

麗娟：不論是佛光山或者是郭台銘買疫苗的事件，讓我深深覺得一切都是要建構在「因緣」上面。買不買得到疫苗是跟我們群

體是否有足夠的福報與因緣有關。不要因為買不到疫苗或者受到整個社會氣氛影響而把整顆心都攪得很浮動。輪到我們的時候，自然就是最好的時間。所以我們要很平靜地等待並迎接這最好的時間來臨。

鄭老師回饋：我從麗娟的分享，想到「信任」。如果我們能夠「服從」「信任」的話，我相信疫情很快會止息。從圖片中，我看到的，就如同瑞平所說的「把握當下」。所以，只要相信、信任執政者，服從相關的規定，去做好一切，就沒有什麼問題。照顧好自己的身，照顧好自己的心，身心健康，把握當下。

※ 09:30~09:45《社會是學校》帶領人：謝巧玲

一、帶領人用簡單的問答題或者填空題，引導大家閱讀文章，把握文章重點。

二、文章主題討論：

Q1：在第四頁提到「社會正如一所大學，它所看重的是學力，而非學歷。」依你所見，「學力」與「學歷」二者有何差別？

瑞平：學歷文憑透過學習得到認可拿到的一張證明；學力透過不斷學習得到的成果力量，是學習的精神。

帶領人回饋：跟大家分享一下我所查詢到的，「學力」是一個人的學習能力與知識水平的接受、理解與運用。

Q2：王冕、齊白石是一代大師，都是從無限的天地中，以師法大自然而自學有成的典範。這讓你聯想到誰？為什麼？

秋香：我聯想到朱銘。朱銘身體又瘦又小為了強身而學習太極，悟出武當太極拳，以雕刻刀雕出一系列令人驚豔的太極作品，富含重量感與動感，很少有雕刻家同時兼具此二種特性。有的人以為朱銘只是刻出太極拳的招式，但是朱銘刻的是招式到招式間的過程，是無法在圖解中找到這一招的。朱銘的太極系列作品，不隨形走而隨意走，主要刻的是太極的精髓，跟刻得像不像沒有關係。朱銘曾說自己等得空，所以每天都會有新的朱銘。

Q3：在第五頁中提到「學習的過程中，靠人指導是一時的，自己用心用力，才是要緊。」在學習過程中，你曾經遇過類似的情景或有類似的經驗嗎？

雪麗：以跟鄭老師習舞為例，同一期加入的同學，上同樣的課程，一段時間後，每個人的進步狀況各有不同，這便是每個人用心用

力程度不同。正所謂師父領進門，修行在個人。

2012 年，我們前往新加坡和馬來西亞，在星雲大師星馬弘法 50 週年三皈五戒暨禪淨密三修法會上表演，舞團的學姐們在東禪寺佛光之夜還有另一場演出，當其他人在遊覽車上談天說地時，學姐們還是戴著耳機不斷重複地練習動作。當晚，正當台下的觀眾欣賞她們的演出時，出現一個小插曲，不知是哪個插頭被踢掉了，還是電力不足，現場陷入一片黑暗，演出人員憑藉平常扎實的練習基礎，按照節拍繼續舞蹈動作，當燈光再度亮起，音響恢復正常時，台上所有人的動作與音樂節拍完全吻合，台下響起熱烈的掌聲。這件事讓我很深刻，也更加堅定自主學習的重要。

※ 09:45～10:00《終身學習》帶領人：謝巧玲

一、帶領人用簡單的問答題或者填空題，引導大家閱讀文章，把握文章重點。

二、文章主題討論：

Q1：在民間有許多好話「活到老，學不了」、「三人必有我師」、「三人行，必有我師焉」、「愚者也有一得」…，您聯想到什麼？您有同樣的情形或經驗嗎？

素真：每個人都有他的能力，他會做的，可能是我不會的，他有他的專長。

麗雅：像佛陀弟子周利槃陀伽，他的掃塵除垢，藉由專注用心，最後也開悟。同理，我們在生活中做任何也要用心、認真、專注、堅持、發長遠心，一定有成功的一天。

Q2：文中家庭父母跟兒女學習英文，婆婆跟媳婦學習料理，在家庭裡，您有類似的經驗嗎？

淑媛：很多父母在使用手機上不像年輕人那麼精熟，我會跟子女請教手機操作的方法。還有，因為父親在日本教育下是很大男人主義的，但他為了照顧我的媽媽，來跟我請教照顧媽媽的方法，所以，我覺得學習是不分年齡，不分長幼的。

Q3：孔子以項橐為師，因為孔子不恥下問，拜童子項橐為師，如果角色換成是您，您會如何？

真甄：請教別人時，無論對象是誰都不是件很大的事情，畢竟人各有專長，只要有不懂的地方就要勇於開口請教，請教後就會得到

很多訊息，像在工作或舞蹈學習上，我印象深刻的，我因為敢問，所以可以得到很多收穫，問完後的收穫常會比原來自己想像的更多一點。

Q4：有位青年拿到博士學位，回家問家長，拿到博士學位了以後要做什么？請問如果您是這位青年，您會如何做？

麗娟：覺得「學做人」從待人處事開始，我喜歡給周圍的人微笑，從身邊的人做起，像菜販、鄰居，還有看到的每一個人，我都可以給他微笑，他就會回報你微笑，這樣可以讓世界的氛圍都變得非常美好。

軼文：可以從星雲大師的行三好開始，「做好事，說好話，存好心」開始。

※ 10:00～10:10 休息時間

※ 10:10～10:25 《進步的方法》帶領人：陳長芳

一、帶領人用簡單的問答題或者填空題，引導大家閱讀文章，把握文章重點，並分享個人經驗，引導大家思考與回答。

二、文章主題討論：

帶領人分享：在教學上，我想將學生教會，我就會發現自己有什麼地方不會，這就是我自己找到的進步的方法，大師文中說「不斷自我啟發、突破，才能跟得上大眾的腳步」我不知道大師這篇文章是什麼時候編輯成冊出版的，但卻符合了現在的新課綱，在新課綱的核心素養裡有提到「一、我們要適應現在的生活；二、我們要面對未來的挑戰」，在大師的這本書裡，完全符合新課綱的觀念，其實我們應該具備現在的知識還有能力和態度。

Q1：《禮記》云：「學然後知不足」，大師指出學習進步的四點方法，可否就跟隨老師學《敦煌禪舞》，您是如何有效學習的？有任何心得訣竅嗎？不足的地方如何改進呢？

瑞平：在學習的過程中，我都是用觀察，打開我的眼睛打開我的耳朵去聽每一個指令，去觀摩學姐和老師的每個動作，如果我有問題，我會私下去請教。（目前學習到這個階段，有進步的地方是甚麼呢？）我覺得自己進步的是身體的安定性，更懂得使用，並讓身體比較容易放鬆。

帶領人回饋：瑞平剛剛提到的是要打開我們的心、耳、眼，其實我也有同樣的感覺，這也是老師平常教授我們注意的事。

秋緞：我想分享其中二點，「思而成慧」與「多提問題」。

「思而成慧」：學習舞蹈不只靠體力、柔軟度、技巧高超，在「思」的能力上，更是要保持更新狀態，情感、意境的表現都要「思」來延伸，讀書會的好處就在此展露無遺。

「多提問題」：一路走來我的學習態度一直是尋根究底的，學得清楚明白才能讓自己不斷進步，在朦朧中求學問，放縱自己一知半解，倒不如另尋他處，除了用心觀照自己，還要明白自己會與不會的地方，沒有模糊地帶，會的要做到最好，不會的，要問到會。

宣宣：我想這四點都非常重要，記得以前學習《敦煌禪舞》時，我都一直不斷的練習，我比別人多一些時間練習，所以我覺得溫故知新非常重要。在學習的時候，我們要將所有的感官打開，「眼、耳、鼻、舌、身、意」所有的感官都要用到，要放下身段，不管你在職場，在家裡是什麼地位，在這裡你就是一個學生，要當一個好學生。

帶領人提問：是的，我們在真理面前也要當一個學生，宣宣老師的努力鼓勵了很多，您有遇到挫折的時候嗎？您如何轉化心情或在實際行動上做改變呢？

宣宣：在學舞過程中會遇到很多瓶頸，會停滯在那個階段，心情也會很沮喪，但我覺得我們跟隨星雲大師和老師後，佛法對我來說是非常重要的，在接觸佛教時，佛法能讓我的心比較安定。舞蹈是動中禪，在舞蹈中就有禪定。我個人非常喜歡禪坐與禪修，這對我們的舞蹈非常有幫助。另外，當我遇到瓶頸時，我也會讓自己回到原位，就是回到自己的初發心，去想「自己為什麼要學舞蹈呢？」把自己拉回當初的狀態重新出發。

帶領人回饋：我想，動中禪這隱含的意義不僅是空間與時間，大家若遇到相同的情況時，我們要效仿宣宣老師用佛法來提升自己內心，使自己更加平靜。

Q3：請問同學在學習《敦煌禪舞》時，遇到挫折時，您是如何求進步的？

玉香：在星雲大師指出的學習進步四法中的「多提問題」這一方面，

我要學習秋緞的「追根究底」，沒有模糊地帶的理念。在學習禪舞的過程中，我因為信心不夠，導致遇到問題時沒有勇氣提問題，害怕因提問題佔據了大家學習的時間；另一方面也可能因為程度還不夠吧，有時會不知如何提問題。這些是來自我本身條件的不足，所以我要多充實自己，學習瑞平所分享的用眼睛、耳朵去多看多聽，不斷地自我啟發突破。

帶領人提問：請問玉香，您從現在對「多提問題」有比以前增加了嗎？

玉香：有，我今天主動發言，就是進步。

※ 10:25～10:40 《與時俱進》帶領人：陳長芳

一、帶領人用簡單的問答題或者填充題，引導大家閱讀文章，把握文章重點，並分享個人經驗，引導大家思考與回答。

二、文章主題討論：

Q1：大師指出 4 個與時俱進，觀念、教育、眼光、與胸懷，值此疫情非常時期，就學不停歇，對家庭個人都有著莫大考驗，可否提出您所遇到的問題(個人、家庭、工作)，您又是如何面對的呢？

真甄：對我來說，影響最大的只有不能上台上課練舞。因為我的工作原本就是在網路上聯繫比較多，所以沒有很大的差別。

芊慧：我原本是 3C 白癡、絕緣體。連拿麥克風說話都有障礙，所以當導護時，同事都會主動幫我。現在因為疫情問題，不得不與時俱進，配合線上教學。在線上課程遇到最大的困難就是，要讓大家同步在一起合音，很難。不能同步合音的話，只能有單一的旋律，很可惜。希望疫情可以趕快消退，一切恢復正常。

慧卿：最近實施 75 歲以上的長者施打疫苗的政策。鄰居打完疫苗後，很開心地到我家來找我婆婆聊天，因為他已經一個月沒跟我婆婆聊天了。但是，他沒戴口罩，我們趕緊拿一個給他。要跟大家提醒「不是打了疫苗就沒事了」，打疫苗只是降低感染力跟避免重症的發生，打完疫苗後，我們還是要按照政府規定，戴口罩，待在家裡最安全。這也牽涉到我們的觀念知識是否跟進，在此呼籲大家要多多跟長者柔性宣導一下。

巧玲：想跟大家分享「觀念」的與時俱進。我有一群救難義工隊的朋友，在疫情方面的訊息，滾動地相當快速。如同慧卿所說，疫苗不是絕對的防護，只是減輕而已。看到群組中有新的消息時，

有的中南部的醫護會往北部支援，有時候中南部有需要時，義工們也會往南跑。所以，看到新聞時，要看到它的正面性，看到哪邊有需要？而我們是不是可以去協助幫忙？

帶領人回饋：所以，這次疫情除了慧卿所提到的「守法」的重要性，也要留意巧玲所提到的「關懷」，還要保有「敏感性」與「警覺性」。

淑媛：因為身體的關係，近年來一直無法到台北學習，這次反而因為疫情，可以視訊上課，參加讀書會。謝謝老師。

秋香：拜疫情所賜，我學會使用視訊，受益良多。這在原本的生活中是不可能發生的，所以，我很開心可以學會使用視訊上課。也非常感謝老師，老師是一個很好的示範，在視訊課程中遇到的許多問題如「lag」、「學生看不到動作」……等，老師都給了很好的模範，讓我學習到很多處理不同狀況的方式。

※ 10:40~10:55 《學習的動力》帶領人：陳長芳

一、帶領人用簡單的問答題或者填充題，引導大家閱讀文章，把握文章重點，並分享個人經驗，引導大家思考與回答。

二、文章主題討論：

Q1：學習要有動力！有動力才能邁步向前，夥伴們您的學習動力是什麼呢？

奇秀：在跳舞方面，我很喜歡跳舞，從小就開始學，《敦煌禪舞》也是我喜歡的，我想我的動力來自於在每次練習後，都獲得很多內涵，內心也會比較(平)靜，這可以改善我原本浮躁的個性。在課業方面，因為我選擇了一個我有興趣的科系，一年來也覺得每堂課都很喜歡，我想我的動力就是興趣，因為如果沒有興趣，就會很痛苦。

帶領人回饋：找到興趣後，就會有源源不絕的動力。

軼文：跟秀秀一樣我也很喜歡跳舞。《敦煌禪舞》就像是我的按摩機，在我身體勞累痠痛的時候，一直按摩我，不只是按摩我的外在，也按摩我的內心，讓我變得更好。內在方面，我希望它不要消失，但這需要靠大家努力去做，才能一直永續傳承下去，我可以做的就是一直好好跳舞，追隨老師和學姐，把美的東西帶給大家。這就是我的動力所在。



佩伶：以前曾在中醫診所擔任特助十五年，每天都會遇到不同的患者，這裡痛那裡酸，來推拿、吃藥。你覺得他應該好了啊，但他還是一直來看診。這是因為症狀並沒有顯著地改善，所以患者就一直來。大約 10 年前我開始參加《敦煌禪舞》，身體開始有很大的改變。老師開發了我們的身體，也教導我們如何運用身體，而且我的身材比 10 年前更好，謝謝老師。我是一個好奇心強的人，什麼都要去 google 一下，去看一下，嘗試一下，但是我卻在《敦煌禪舞》這裡停了下來，這是因為《敦煌禪舞》展現了「真、善、美」。像我現在看到的畫面裡，8 張圖都是美女，大家說的話也都很悅耳動聽，而且每個人都身懷絕技，我在這學到很多。星雲大師有段偈語：「人生要求真，以真誠對待他人；人生要求善，以善心擁抱眾生；人生要求美，以美麗妝點世界；人生要求和，以和平促進繁榮；人生要求知，以知識帶動文明；人生要求喜，以喜悅豐富生命。」這裡面的每一句話都是動力。如今天暖身活動的圖片所提的「活著就有希望」，相信大家一定都能走出疫情的陰霾，迎接更美好的明天。

雪麗：最初是在住家旁的公園，看到《敦煌能量舞》的表演，柔美的舞姿吸引了我，當時光大社區大學正好要在惠中寺開設敦煌舞課程，我報的班級招生人數不足，課沒開成，所以轉而到福山寺上課，因而有幸成為鄭老師的學生。投入之後，發現可以維持自己的體態與體能，是很好的凍齡方法，因此持續不間斷的學習。另外，藉由表演的機會，與廣大的觀眾結緣，傳播佛教藝術之美，則是另一個出發點。

2017 年，我們參與世大運的遊行，走在大馬路上，一邊做著舞蹈動作，一邊依老師說的，一個微笑，送出一個祝福。我看到公車上一個阿伯一直激動得比出大拇指說讚，還有有人拿出手機拍攝，能讓更多人認識佛教的敦煌舞蹈，覺得很開心，當下不覺得熱，也不覺得累了。

淑真：我學習的動力是因為興趣。因為以前奶奶常常跟我提起一個在台北的表妹，透過舞蹈到國外表演，出國比賽。小時候雖然喜歡，但沒有機會接觸，後來有因緣在桃園講堂跟鄭老師學習《敦煌禪舞》，走入禪舞的世界。一直留下的原因是因為老師不離不棄地教導著我們，依每個人的學習狀況編製指導。我也才有機會跟著老師至海外廣結善緣，跟著星雲大師弘揚佛法(佛法藝術)。看到今日簡報的照片，深刻感受到老師在幫我們圓夢，讓我們擁有一個舞台圓自己的夢。

※ 10:55～11:00 課程總回饋：鄭秀真老師

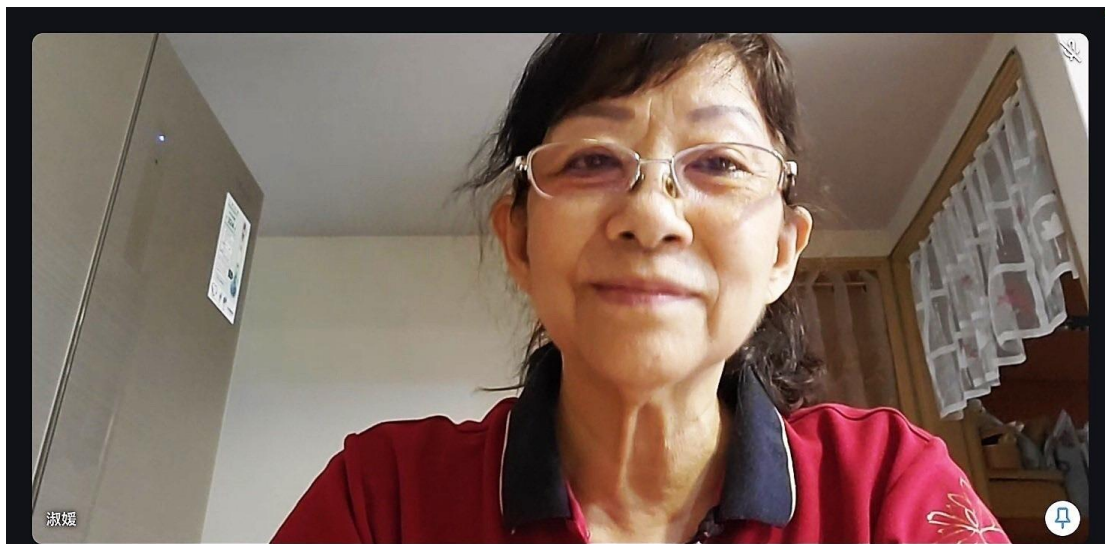
舞蹈有「起承轉合」，今天的主持人也有做到「起承轉合」，表現得很好很棒。帶領人長芳很會提問也很會引導大家發言，讓大家都說出心中話，做一個有效成員。有句話說，「危機就是轉機」，雖然疫情帶來了很多的不方便，也給大家很多的警惕，但不知道大家有沒有發覺，我們同時也都是受益人。我和秋香一樣，這些原先是不可能的事，但不可能還是要做，每天上線，每天緊張到臉都是紅的，但是還是要上線。所以，要有一顆平常心。面對一切事情要先照顧好自己，身心都健康才能活著，活著就有希望(如暖身活動的圖片所提)。用平常心去面對，照顧好自己，要像秋緞一樣，非常會看大家的優點，所以，每個人都是我們的老師，孩子也是我們的老師。所以學習沒有分別，什麼地方都可以學，什麼環境都可以學，每個人都是我的老師，也沒有時間限制，所以是「終身學習」。我們一起加油。

※ 11:00～11:05 總結：周青曄

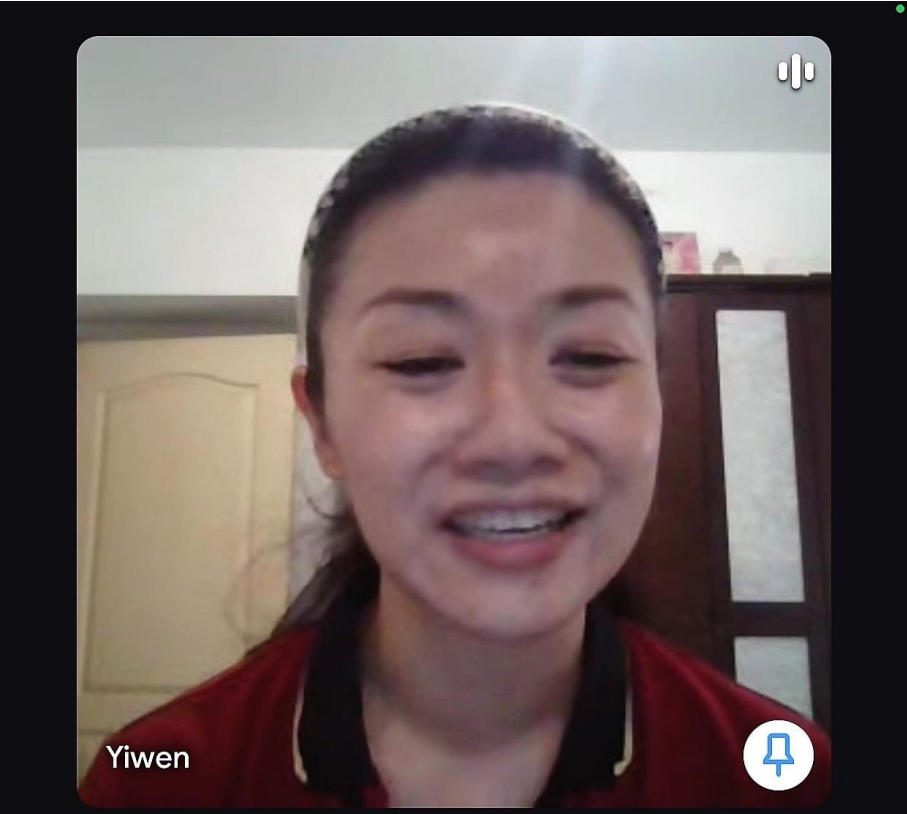
今天所談的「終身學習」，是從知識的學習進入到處世的過程，相信今天的分享過後，我們將其運用在敦煌舞上，每個人皆能有所成就，學習的動力也將會更加強大。

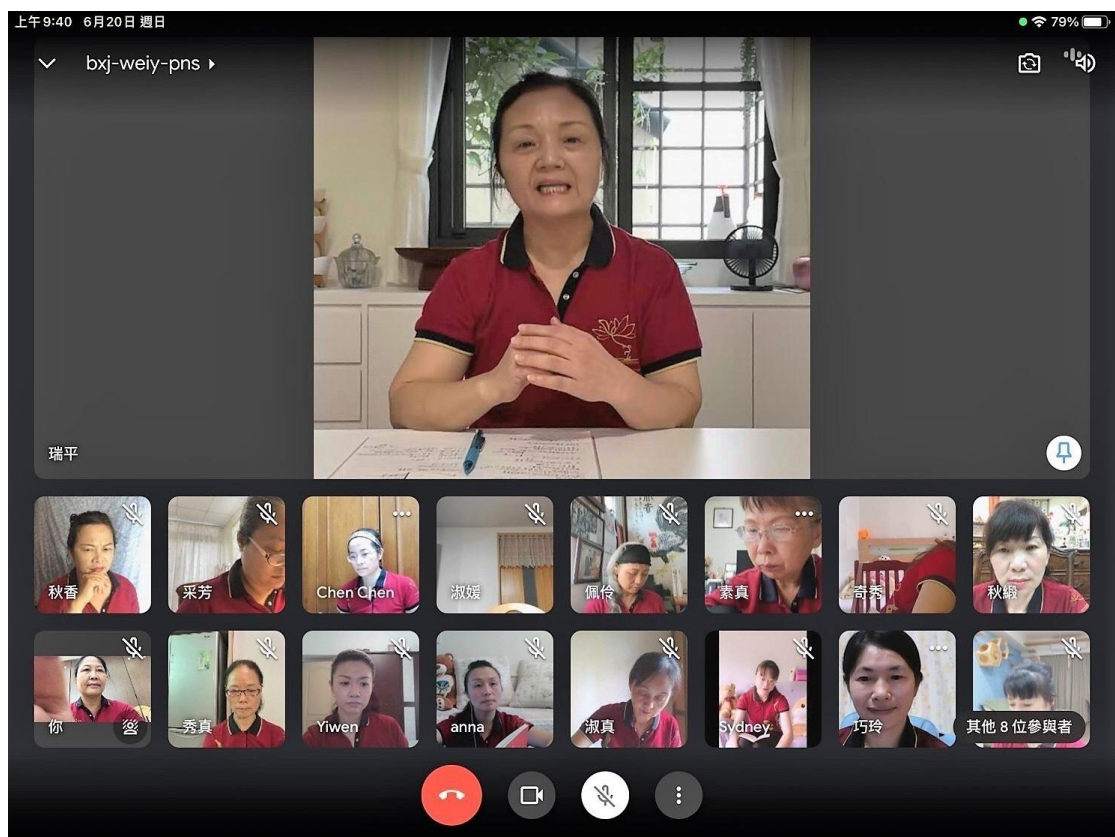
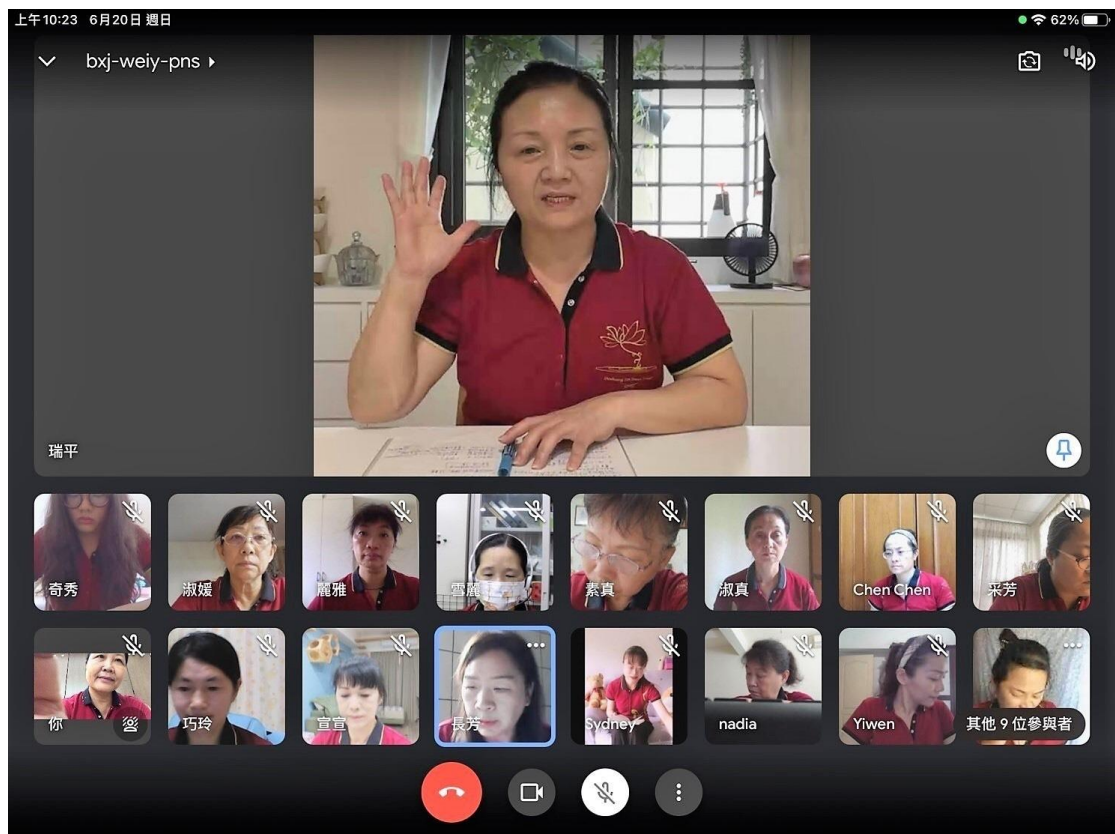
活動照片：

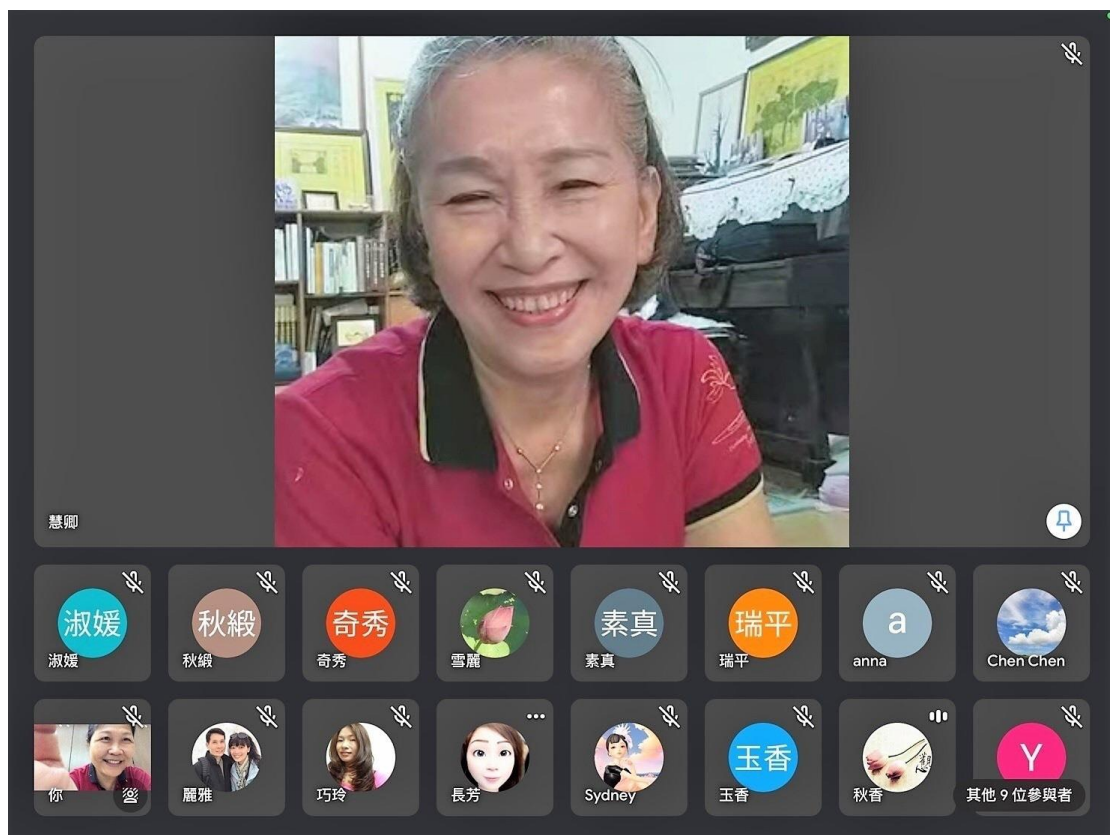



















謝麗娟



葉瑞平




謝秋香




林秋霞






還有 你


聯絡人




謝奇秀



謝秋香




謝淑真




謝麗娟




連佩伶




羅雅




anna jule



Chen Chen Tsai



Chen Chen Tsai












nadia tsao



Yiyen Chang


bxj-weiy-pns








anna jule




謝秋香





Chen Chen Tsai







謝淑真





還有 你

bxj-weiy-pns







秀真



慧卿



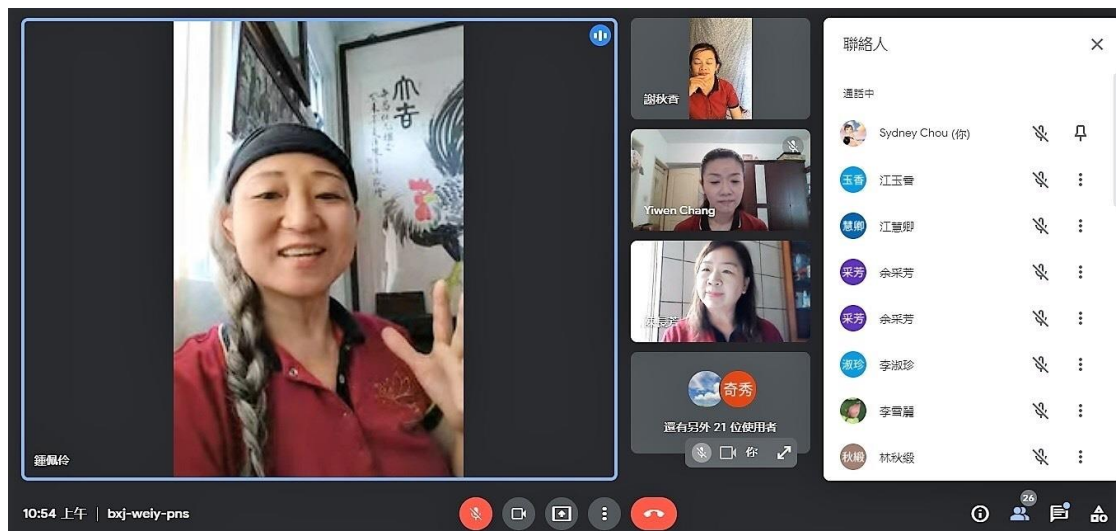
雪麗

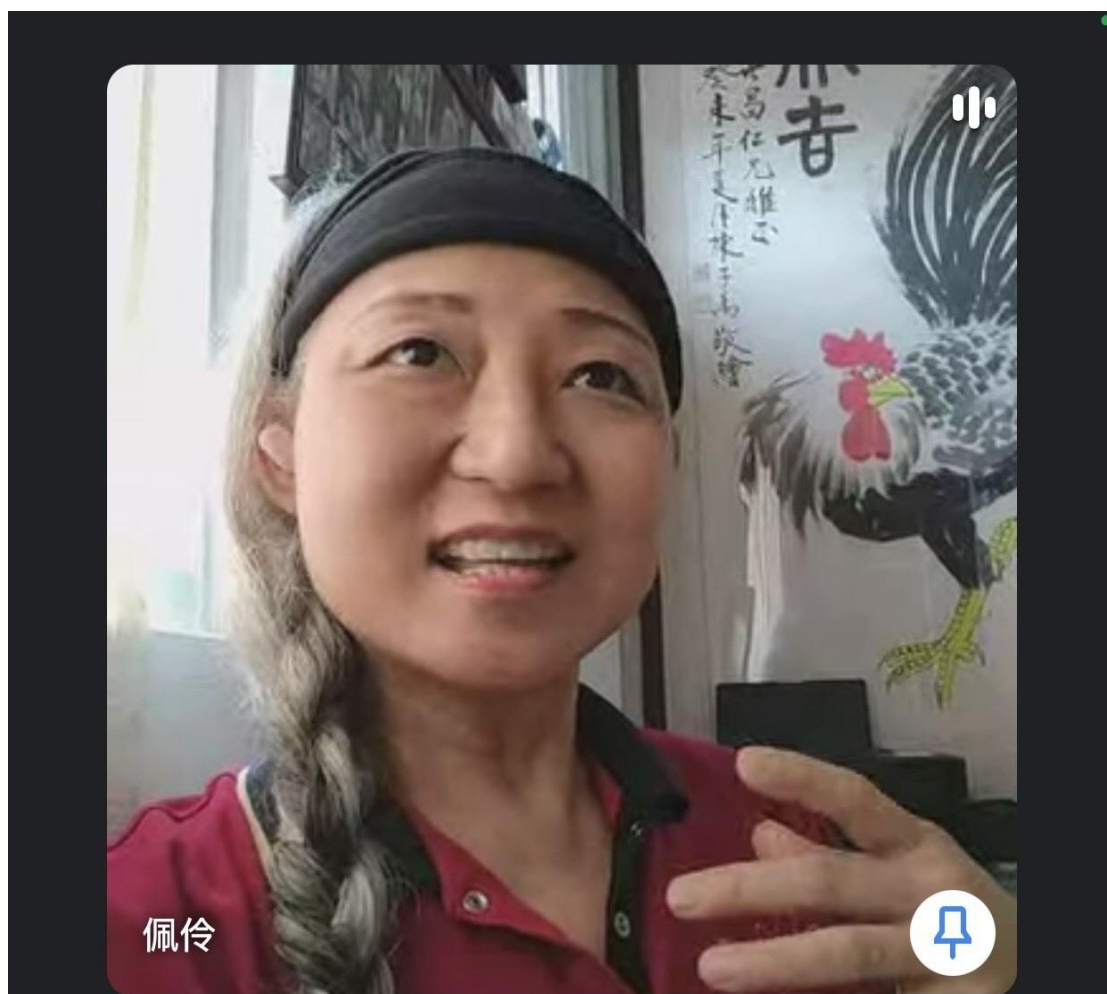


你

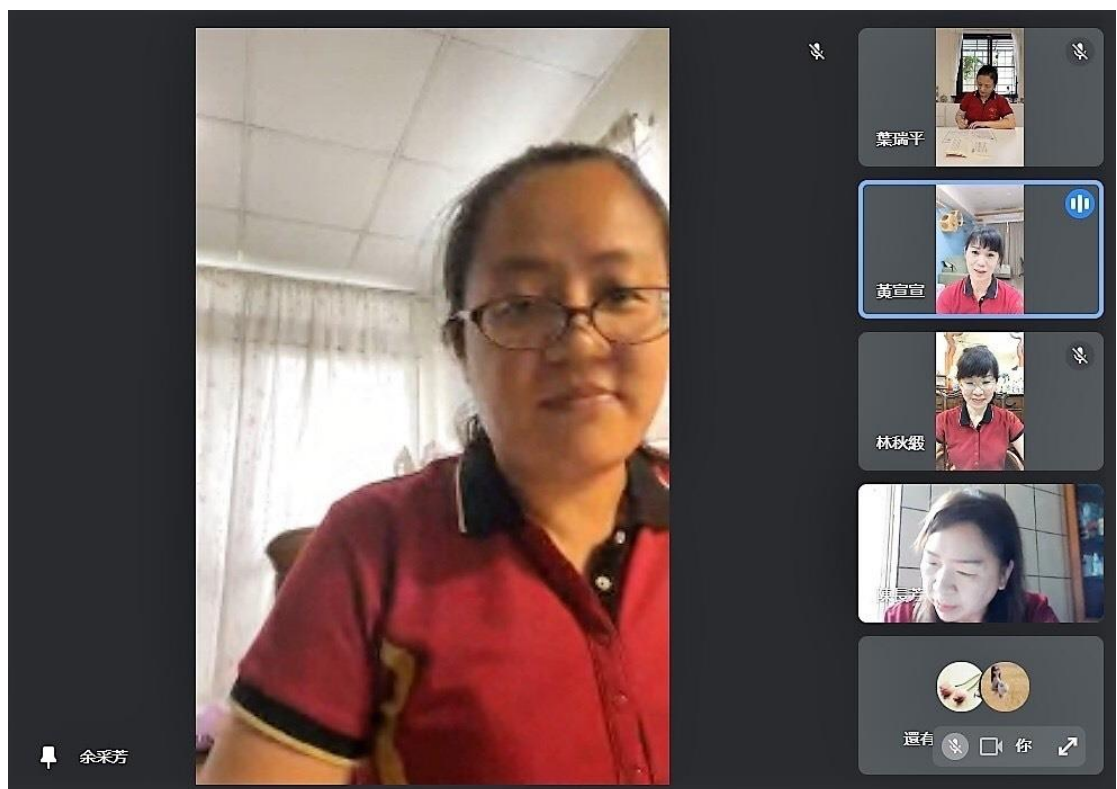
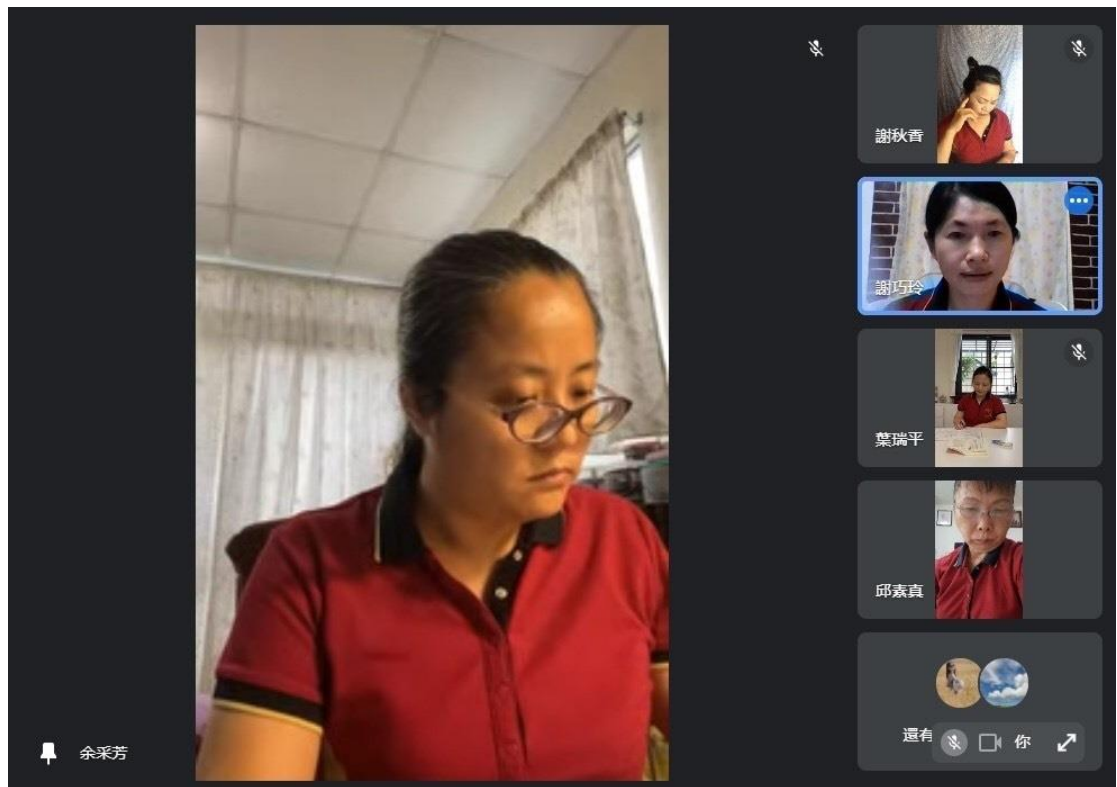


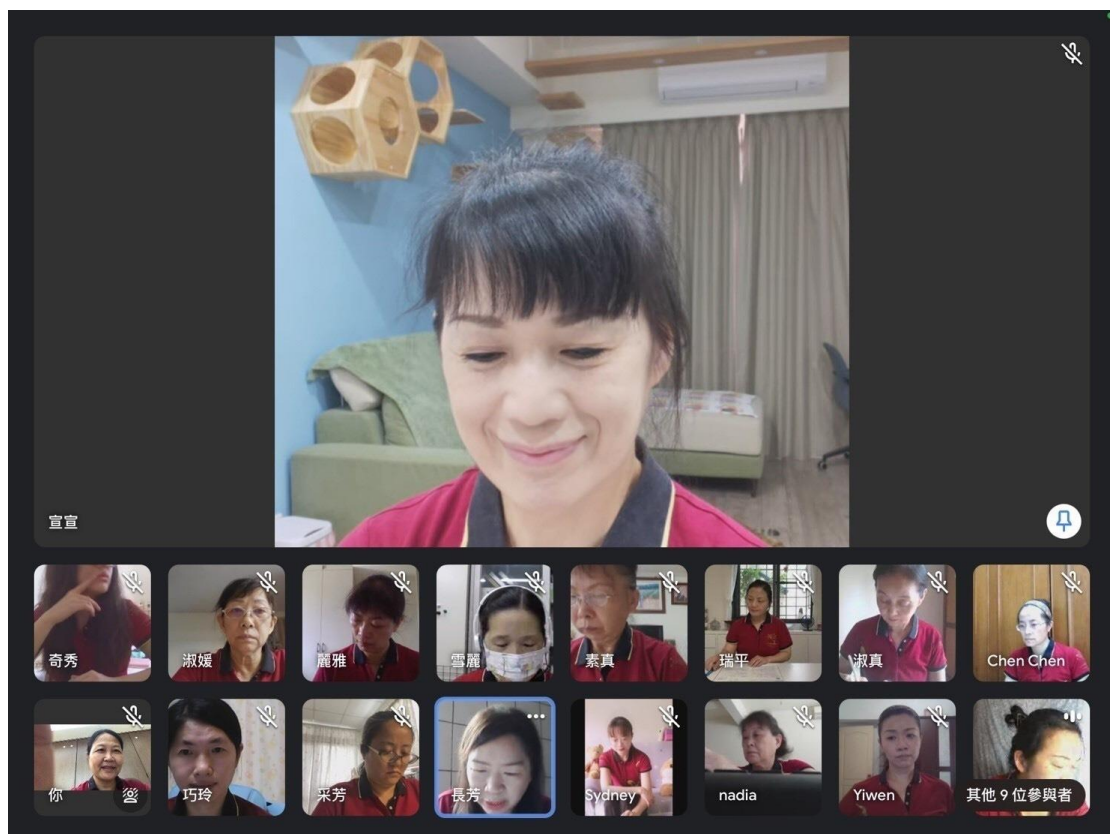
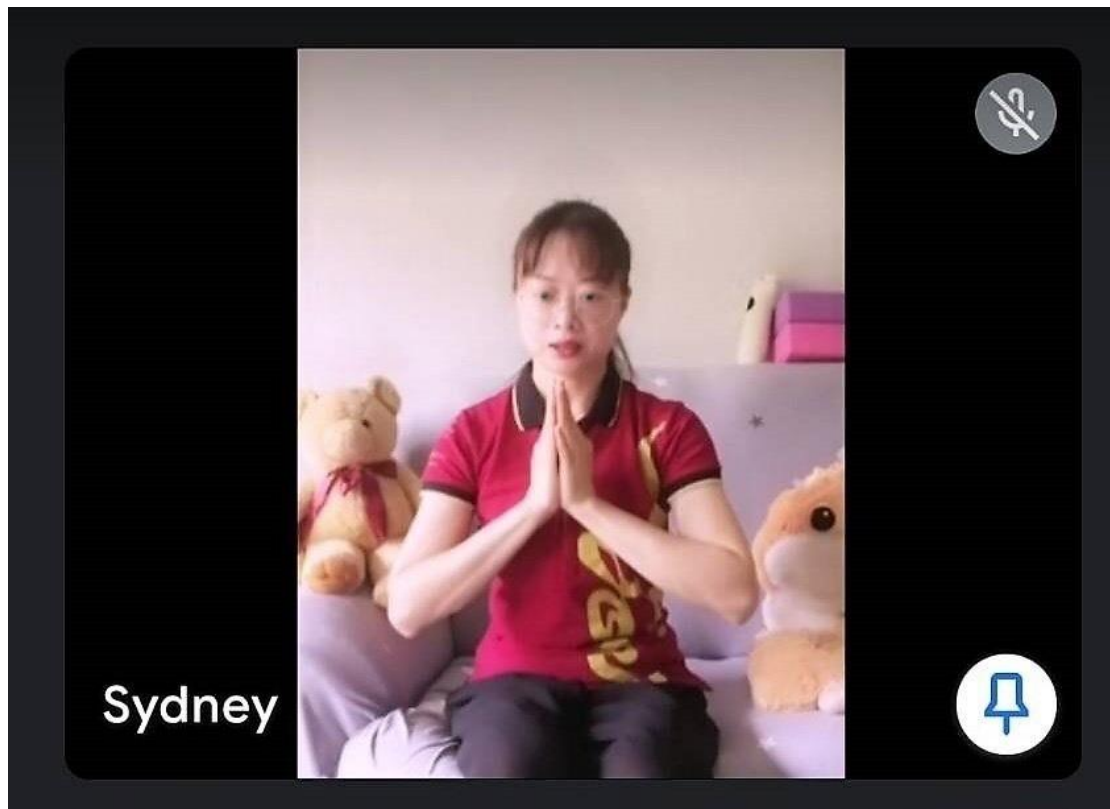
淑媛 其他 21 位參與者

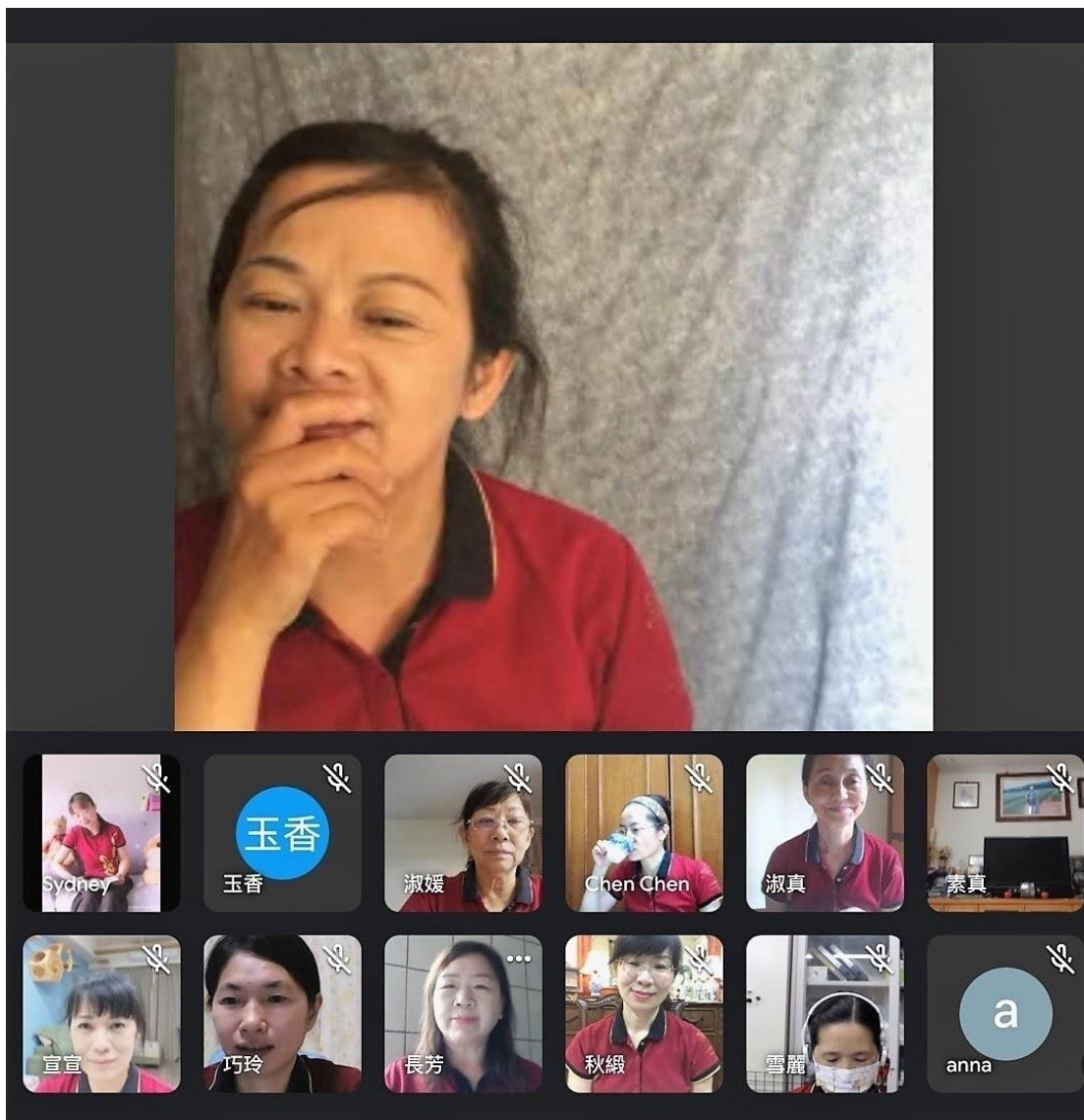




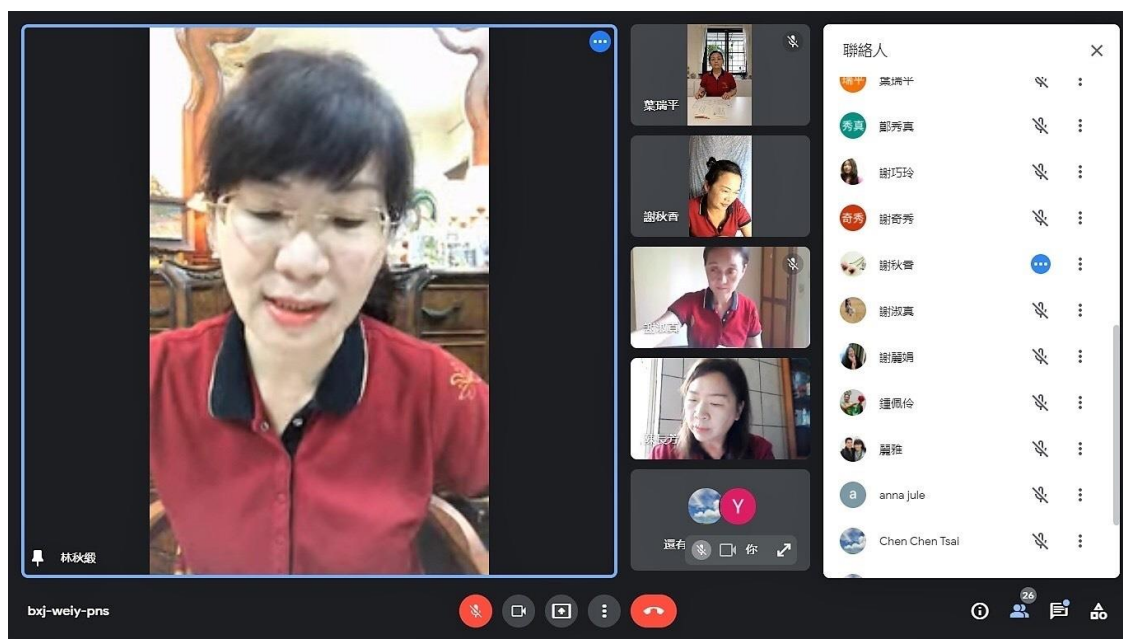


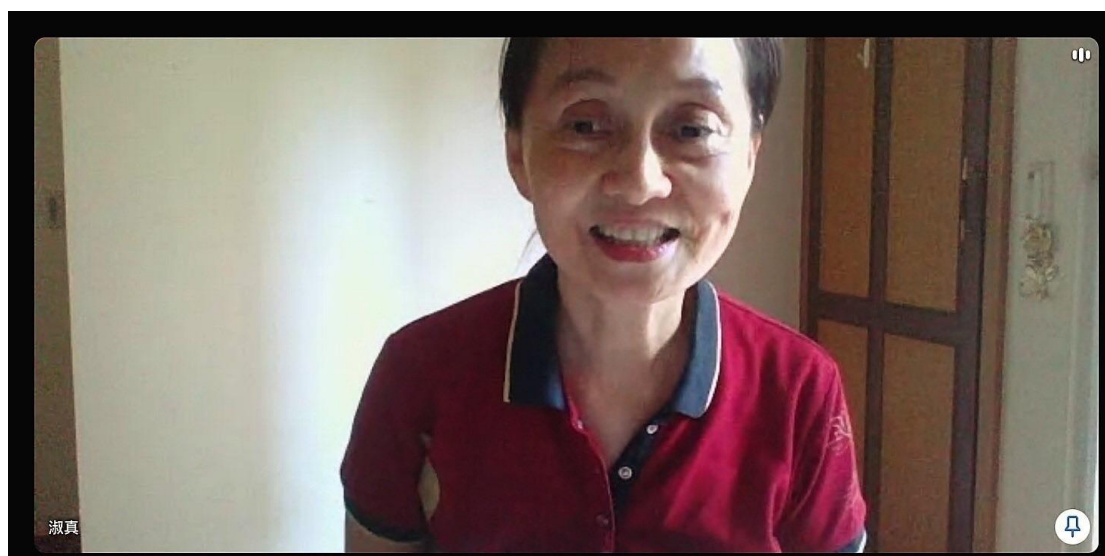
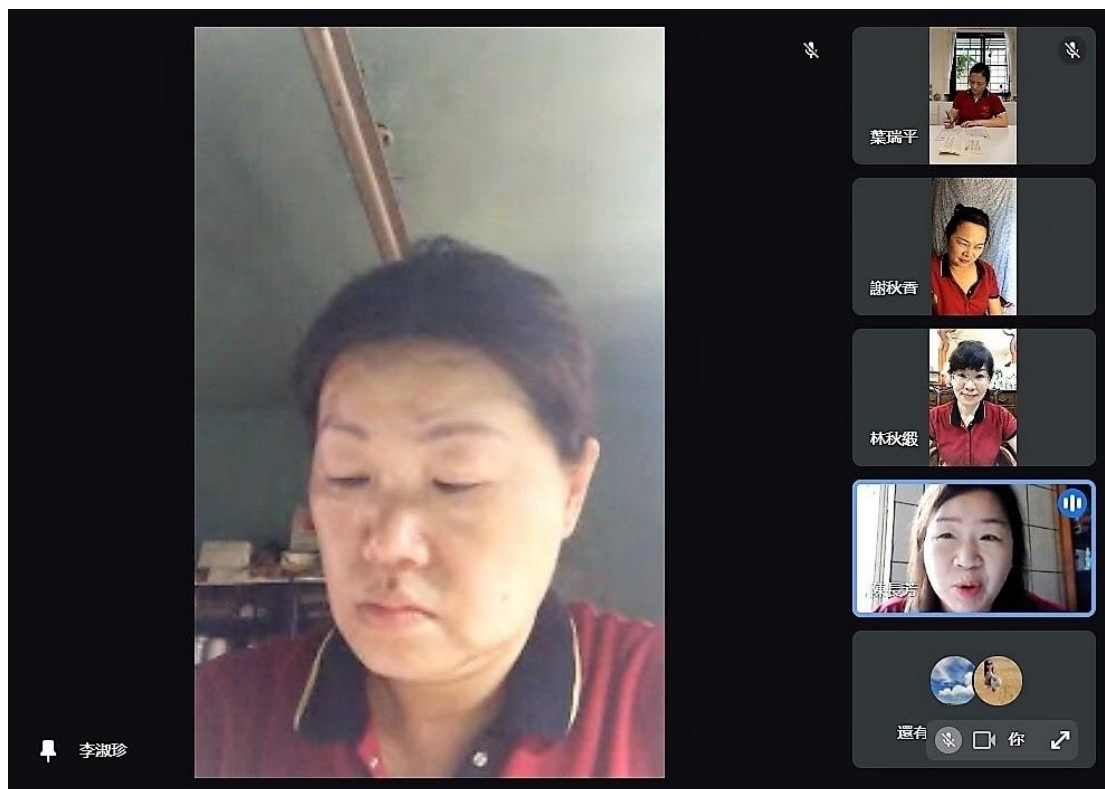















## 2021 人間佛教禪舞讀書會二班簽到表

編號	姓名	6/20(日)	參與人員名單截圖			
1	陳長芳	到		江玉香		...
2	江玉香	到		余采芳		...
3	劉蒨宇	請假		李淑珍		...
4	練淑姮	請假		李雪麗		...
5	詹紫君	請假		林秋緞		...
6	謝麗娟	到		邱素真		...
7	林秋緞	到		徐淑媛		...
8	劉祝櫻	請假		陳長芳		...
9	江慧卿	到		黃宣宣		...
10	黃素貞	請假		葉瑞平		...
11	余采芳	到		鄧秀真		...
12	李淑珍	到		謝巧玲		...
13	周青曄	到		謝奇秀		...
14	林湛瑤	請假		謝秋香		...
15	李雪麗	到		謝淑真		...
16	魏淳郁	請假		麗雅		...
17	胡麗純	請假		anna jule		...
				Chen Chen Tsai		...
				Chen Chen Tsai		...
				Nadia Tsao		...
				Sydney Chou		...
				Yiwen Chang		...