

# 人間佛教禪舞讀書會二班研習活動紀錄

時間：110 年 7 月 4 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 29 冊《習慣》

司儀：李淑珍

帶領人：楊觀勻、江慧卿

指導法師：妙寧法師

指導老師：鄭秀真

出席學員：人間佛教禪舞讀書會一班、二班所有成員共 28 人。

二班出席學員，詳見簽到表(應到 17 人，實到 11 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。

※ 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 7:30 於讀書會群組中，發布網路影片《今年唯一一場龍舟表演》。並於暖身活動時，請學員發表對影片的想法。

從雪麗的分享中，我們發現原來影片中的鴨媽媽(禽類)是要讓孩子學習游泳，鴨媽媽慈心地讓孩子先適應水性再下水，就像鄭老師對我們的教導，深入而又仔細。但所謂「師父領進門，修行在個人。」，更重要的是靠我們自己努力。青曄看到不脫隊的小鴨，知道要「跟隨」要「前進」，那些爭先恐後的小鴨們，在鴨媽媽「放手」的那一瞬間，學會了「承擔責任」與「鴨式划水」(淑珍、長芳)。而如果彼此間沒有互相「信任」(麗娟)，也無法同舟共濟，朝同一個方向前進。

從瑞平說的「心要穩定，才能同舟共濟」到長芳說的「鴨媽媽的以身犯險」，到淳郁的「放下」，這些連結在一起，我們可以看到鴨媽媽並非不管大家，而是很愛護大家，她用自己的方法讓大家成長。但正如雪麗所提「師父領進門，修行在個人。」，重要的不在於環境，而是在於個人是否願意成長。軼文提到的當媽媽的「放手」，這種經驗很棒，身為一個老師，鄭老師說當她可以「放手」時，是很有成就感的。最後，奇秀的分享讓人體認到「尊重就是最好的學習」，而且在這過程中，收穫最多的是自己。

※ 09:30～09:55 《改變命運的方法》帶領人：楊觀云

一、帶領人引導大家閱讀文章，把握文章重點。

二、文章主題討論：

在討論中發現，大多數的人認為「改變觀念」對於改變命運非常重要。觀念決定行為，是一切的根本，唯有隨時保持正知正見，才不會一步錯，步步錯。但也有人覺得，雖然改變觀念很重要，但唯有持續不斷地去做，把好的行為變成習慣，變成記憶的一部分，才能真正改變命運。

芊慧更與大家分享(F)(U)(C)(K)的概念，化「幹」為「勁」。低潮就像大便，也是一種養分，只要心態正確，所有事情都是對的。便利貼也是因為做不出很黏的膠，因為失敗了，才產生的。

(原文出處：<https://adaptive.com.tw/knowledge/f-u-c-k/>)

那要如何改變自己的命運呢？用什麼方法呢？麗娟覺得要改變習慣，因為自己容易急躁，所以就學習慢慢走路，慢慢吃飯。淑姮覺得要改變態度，過去總覺得為什麼對方聽不懂，現在學習用不同角度與高度去看待事情，用換位思考的方式去理解對方。

最後，帶領人也鼓勵大家不要輕忽一點點的小改變。從小的地方改變，慢慢就會擴散；從自己的小圈子開始改變，慢慢就會擴大到生活圈、朋友圈。同時也以拳頭為例，說明不同角度看到的也會不同。

※ 09:55～10:20 《美好的隨喜》帶領人：楊觀云

一、帶領人引導大家閱讀文章，把握文章重點。

二、文章主題討論：

「隨喜」是隨時隨地人我歡喜；是依自己的能力付出；是高尚

的布施心。有些人做了好事並沒有期待收到讚美，但如果收到讚美，也會很開心，讚美人與被讚美的人都開心，人我都歡喜。

「隨喜」有很多不同的方法，可以是經濟上的協助，可以行三好，可以提供交通方面的協助。經濟能力好一點的，可以布施多一點錢，經濟能力差一點的，10 元 50 元也行。行為如果堅持 21 天，就可以改變，一開始可能是刻意改變，之後就會變成習慣動作。「隨喜」對個人的意義，奇秀覺得當自己行善，看到別人開心的樣子，就會覺得自己做對了，獲得成就感，因為別人對於你的付出、你的幫助而得到的滿足感而開心，隨他人的開心而歡喜。

現在有些人看到人家的善，不心生歡喜，反而扯後腿講負面的話。隨喜要發自內心，而非生心驕傲覺得他可以這樣做，我也可以，只是我沒有去做而已。如果大家都心生歡喜，願意讓別人幸福，那麼善能感樂果，真心讚嘆別人的功德也一樣有功德。我們禪舞的這個團體不一樣，有宗教情操，一直在實踐三好、四給、五和，慈悲很重要，慈悲沒有敵人。追隨大師與老師的腳步，我們就像漣漪一樣，由小到大散播善美的精神。

#### ※ 10:20~10:25 休息時間

#### ※ 10:25~10:45 《習氣與習慣》帶領人：江慧卿

一、帶領人與大家分享一首歌《天堂在哪裡》承先啟後，開啟這章節的導讀。接著引導大家閱讀文章，把握文章重點，並與大家分享「習慣與習氣的不同」，並用點線面的說明，加深大家對主題的了解。

#### 二、文章主題討論：

針對每個人不同的角色，人生不同的階段，去探討習慣與習氣。軼文與芊慧身為父母的角色時，最想幫孩子養成的習慣有(1)希望孩子學習佛法，用最好的方法來解決問題；(2)希望孩子有同理心、懂得尊重。玉香、淑姮與淑真身為祖父母的角色時，(1)希望兒孫有禮貌，人見歡喜，懂得說「再見」、「我回來了」等，懂得最基本的道理；(2)希望兒孫親近佛法。芊慧、雪麗與長芳在身為教師方面，(1)希望養成學生不害怕困難，勇敢面對的精神，不管做得好還是不好；(2)希望學生能重視態度的養成，上烹飪課時能夠做到哪裡，收到哪裡，而不是留著讓別人收拾善後；(3)希望學生能養成自動自發的精神，培養處理人我關係的能力。觀勻與奇秀身為青年學子覺得要養成「學習取捨」、「勇

於挑戰」的習慣。最後，在習舞方面，秋香老師勉勵大家「學習態度要歸零」。

※ 10:45~11:00 《提得起放得下》帶領人：江慧卿

一、帶領人引導大家閱讀文章，把握文章重點。

二、文章主題討論：

生活上，秋緞覺得「提得起放得下」是很難的一件事情，覺得自己就如同大師說的，是容易因一句話、一件事、一個人而放不下，心中沒有承載力的人，遇事容易退縮。進入舞團，薰習佛法後，開始對自己有了信心，看到自己善美的一面，相信自己會越來越茁壯，擁有幫助他人的能力。工作上，雪麗分享自己擔任佛光會會長期間，需要去認領工作、推廣福報……等，要去提起來要去承擔，因為自己的分會有很多會員，因為大家表現得很好，所以會長就有很多機會上台領獎，但卸任後就是普通會員，這時候就要放下不再惦記過去的風光；媛娜也分享自己擔任會長期間覺得要「提得起放得下」最重要的是「無我」，不能因為自己想學自己想要的東西(有我)就不去承擔佛光會的工作，因為會長要動起來，會員才會跟著衝。在習舞方面，玉香曾經因為跳錯而感到懊惱，但從鄭老師的指導中，學習放下，老師說：「跳錯的沒有關係，只要知道錯在哪裡，然後改正。」既然，無法改變的過去，那就放下，重新出發。真甄則分享用深呼吸讓心定下來，冷靜下來，就可以做出好的決定，克服不愉快與困難。

※ 11:00~11:15 《薰習的力量》帶領人：江慧卿

一、帶領人引導大家閱讀文章，把握文章重點。

二、文章主題討論：

采芳提到在禪舞這個大家庭裡，每個人的想法都很正向，自己也跟著很正面，遇到事情比較會朝著去解決問題的方向思考，而不是發洩情緒。在前一次讀書會裡，大家提到疫情都很正面與整個社會環境的氣氛相差很大。在那次讀書會後，有天突然要調查大家接種疫苗的意願，因為中間又有些誤解的情況，整件事情鬧得沸沸揚揚的，但在這整個過程中，采芳一直想到麗娟說的「輪到你的時候，就是最好的。」沒有跟著大家起起伏伏。只是問了醫生看自己適不適合打疫苗。覺得能在這裡薰習跟大家一起成長，真好。

淑珍接觸禪舞後開始接觸佛法，從禪舞中認識的佛法非常生活化，覺得非常好。雪麗覺得每次舞團出去表演或參加活動，都在老師縝密審慎的安排下，受到這樣的團體氛圍感染，形成舞團的特有氣質，同樣的動作、舞蹈、服裝，在我們身上就是讓人眼睛為之一亮，出去就是一支美麗的隊伍。青曄在禪舞這個大家庭覺得很幸福，每個人都是他學習善跟美的來源。

※ 11:15～11:20 課程總回饋：鄭秀真老師

兩個帶領人都非常棒，覲勻讓我感覺做事很有思考力，這思考力是她循序漸進，我們舞蹈的循序漸進她學到了，真的厲害！學習東西不急著一下子學會所有的東西，可以把要學習的東西劃成一小部分，一小部分，循序漸進，由小到大，從自己做起然後擴散到生活圈，再到朋友圈、到社會、到世界，讓我們看到了未來的光明和希望，真好！在覲勻輕鬆的帶領下，每個同學都可以侃侃而談，都是有效成員。

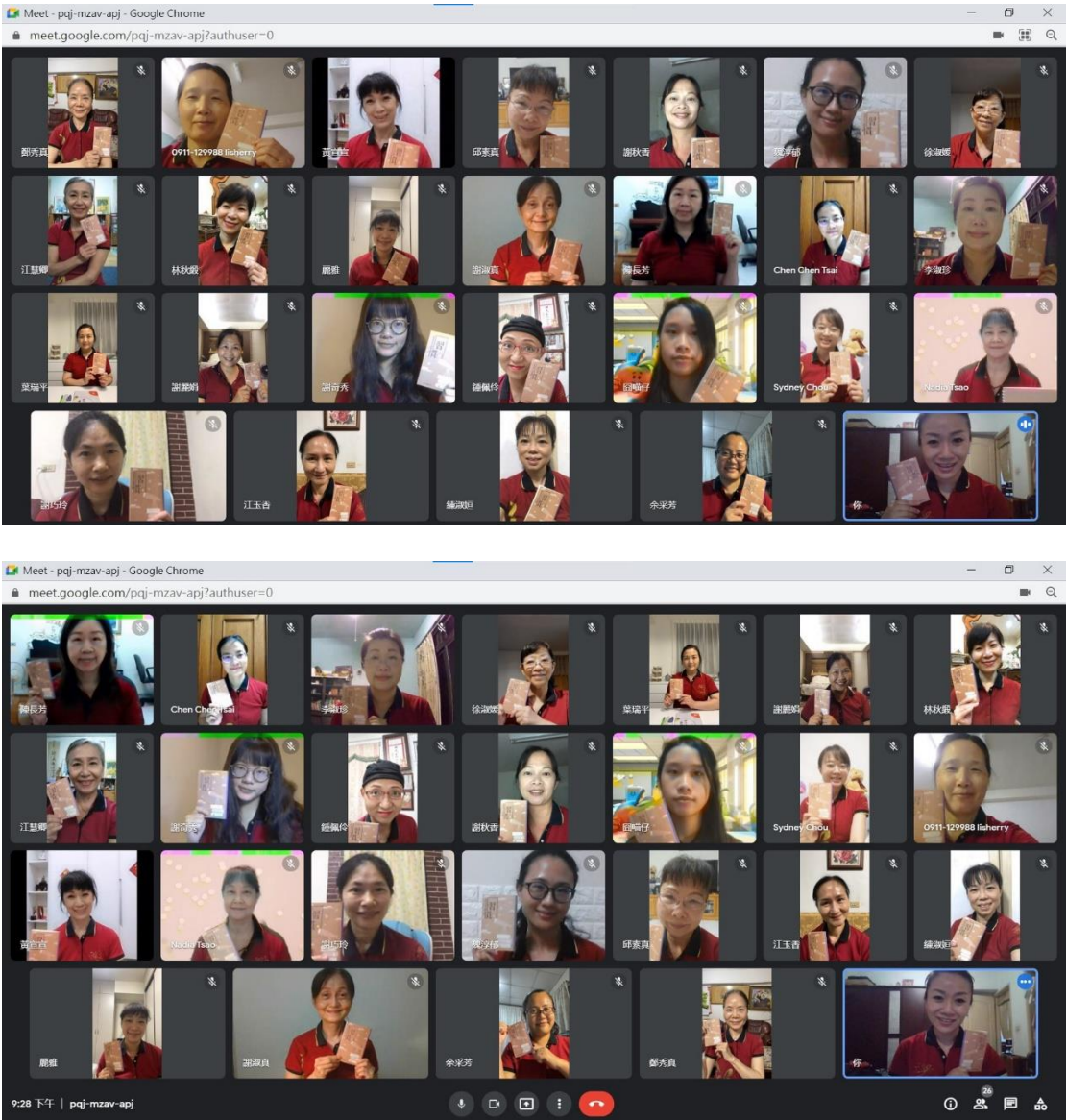
慧卿的帶領在生命中每一個角色扮演的經歷與思考層次，讓我們透過不同的角色，經由不同角度聽到不同的聲音，然後也讓發言人能夠很輕鬆地去對題，這次的讀書會看到大家的進步，每個人都是我的老師，很開心，我們在這裡一起學習，一起成長。

※ 11:20～11:25 總結：李淑珍













































今日帶領人帶領得都很好，唯有我控管時間不佳，但相信多花的這些時間，也都很值得的。菜根譚：「觀念改變，態度會隨之改變；態度改變，習慣會隨之改變；習慣改變，人格會隨之改變；人格改變，命運會隨之而變。」與大家共勉。



活動照片：



## 2021 人間佛教禪舞讀書會二班簽到表

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