

人間佛教禪舞讀書會二班研習活動紀錄

時間：110 年 8 月 1 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：《佛法真義》第一冊，精選提要第 15~28 題。

司儀：李雪麗

帶領人：江玉香、余采芳

指導法師：妙寧法師

指導老師：鄭秀真

出席學員：22 人。

文字紀錄：余采芳、林秋緞、練淑姮

圖像紀錄：謝麗娟、魏淳郁、陳長芳

活動內容:

※ 09:00~09:05：開場。

司儀很用心地，摘錄之前讀書會分享，介紹今天的帶領人並為大家簡單報告今日的流程。

※ 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。

鄭老師於前一晚於讀書會群組中，發布影片《雁行菩薩行》。並於暖身活動時，請學員發表對影片的想法。影片可參考：

<https://www.youtube.com/watch?v=NAeRYjAXDH4>

鄭老師以由淺至深的問題，引領大家去思考。從影片中，素真看到野雁堅忍不拔的意志力，有共同目標且團結有紀律。淑媛則對野雁病了，有其他野雁來照顧，感到印象深刻，覺得在團隊中互相照顧與互相幫助是很重要的。秋香則從影片中聯想到朋友之間的相處之道，不能總以為自己是老大，在舞團中，也要彼此包容，互相學習，不藏私，才能大家一起共好。

在生活中，巧玲和雪麗分別以自己經驗為例，覺得團體的力量很重要，透過團體的力量，有了持續的動力，變得更威猛精進，更加成長茁壯。

透過這樣的討論，素真體悟到遇到逆境時，要學習野雁堅忍不拔的意志力、輪流執事、換位思考、團體創作，在舞團裡要發揮團隊精神互助合作，才能達成共同目標。長芳則學習到「在接受中給予，在給予中接受。」在舞團裡接受老師和同學的指導，在職場上學習換位思考。

※ 09:30~10:05 《佛法真義》第一冊，精選提要第 15~21 題。

帶領人：江玉香

- 一、帶領人引導大家閱讀文章，讓與會夥伴將自己看到的重點提出來與大家分享，最後再以題庫中的題目幫大家做重點複習。不過在提出開放式問題時，通常較少得到回應，但整體進行地相當順暢，尤其帶領人在給予回饋的部分，表現優秀，回饋的內容也很有深度。最後以題庫進行複習時，雖然只是無聲的動作回應，但從畫面看來，回應很是熱烈。

二、文章主題討論：

在「煩惱與菩提」方面，真甄、長芳、素真分別從工作上、習舞上、生活中來分享自己的經驗與想法。煩惱與菩提也是不二的，當挫折與錯誤發生時，減少情緒，以平常心與正面思考的態度去面對，不輕忽小問題才可避免煩惱來擾。如能自我覺察關照，借用照片影片來修正動作，依循佛法來轉念，就能突破自己。秋香最後以黃金為例，勉勵大家效法黃金，唯有經過細細雕琢，才能變成美麗的飾品。

在發心方面，雪麗以自己擔任會長前後的差異，跟大家分享發心的力量。淳郁以自己周遭朋友為例，勉勵大家持之以恆。秋香、芊慧延伸書中的意涵，告訴大家發心不限大小、不限內容，只要發善心，即使是小發心，願心一樣美，願力一樣大。

※ 10:05~10:15 休息時間

※ 10:15~10:55 《佛法真義》第一冊，精選提要第 22~28 題。

帶領人：余采芳

- 一、帶領人引導大家閱讀文章，以填空式問題輔以請夥伴簡述文章典故的方式進行導讀。1~3 篇後，穿插問題討論或題庫問題。夥伴們對開放式問題未能適當回應，但在進行題庫問題時，搭配各種動作的方式，讓大家玩得很開心。

二、文章主題討論：

提到「十二因緣」與「因緣果報」，宣宣將「十二因緣」，做了很簡短完整的介紹，多年前無法回答的問題，也在近期梁皇法會覺培師父的開示下，有了答案，勉勵大家多聽師父開示，能斷疑解惑，開啟智慧。此外更要在六根上修行，行菩薩道，修菩提心，奉行三好四給。如果從「十二因緣」中下手，宣宣覺得煩惱由「無明」起，雖然每個人有不同的對治方法，但認為可以從改變「受」開始。淳郁覺得過去已經無法改變，只能從現在做起，多行善事，結好緣，積福報，改變未來的走向。麗娟覺得目前還不能很適切地幫助有執念的人，還要多努力學習。

在「福慧共修」方面，有人覺得「修福」比較多，有人覺得「修慧」比較多。麗雅覺得現在是同時「修福」又「修慧」。「修慧」方面，如廣讀各類的書，參加各種法會；而舞團參加表演也是「修福」的方式，所以跟著舞團一起前進，就可以一起「修福」又「修慧」。

※ 10:55~11:00 課程總回饋：鄭秀真老師

大家一起回顧了今天所討論的。麗雅補充看到野雁降落時張開蹠走在雪地上，讓她聯想到在舞蹈中，老師常說要把腳張開，吸住地板，站穩。其他人則看到團隊互助、信任、「因緣和合」，最敬佩「風」，不需要掌聲也不需要讚美。在文章方面，覺得對「福慧共修」、「理事圓融」、「圓滿不二」頗有感觸。在整體氣氛方面，大家感覺很輕鬆沒有壓力，玩得很開心，也學到了「解行並重」，一邊學習佛法，一邊在佛法中找到生命與生活的答案。

※ 11:00~11:05 圓滿：李雪麗

今天的讀書會真正體現了「風聲、雨聲、讀書聲」，<<佛法真義>>也讀了一半，大家也擁有更多的智慧與處理困難的能量。在答題的過程中，也體認到會考並不困難。現在佛光總會更提供豐盛的獎品作為摸彩之用，希望藉此多鼓勵其他人一起來參加佛學會考。期待下次在空中與法相會。

活動照片：

