

# 人間佛教禪舞讀書會二班研習活動紀錄

時間：110 年 8 月 29 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，第 244~325 頁。

司儀：陳長芳

帶領人：謝麗娟、李淑珍

指導法師：妙寧法師

指導老師：鄭秀真

出席學員：24 人。

文字紀錄：余采芳、林秋緞、練淑姮

圖像紀錄：周青曄、練淑姮、林秋緞

影片製作：周青曄

## 活動內容:

### ※ 09:00~09:05：開場。

司儀以本次帶領人準備過程的心得，介紹本次帶領人並簡述今日活動流程。

### ※ 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。

鄭秀真老師於前一晚於讀書會群組中，發布圖片。並於暖身活動時，請學員發表對圖片及修行的想法。

鄭秀真老師從由圖片中看到什麼引導大家思考修行的真義，並請學員分享自身經驗。謝秋香與謝奇秀分享看到的文字，要不斷完善自己，要超越自己而非某人或某事。葉瑞平則融合文字與花的圖案——人無千日好，花無百日紅。人生不都是順遂的，需要很多智慧去解決，但要不強求，要順其自然。



練淑姮分享自己經驗，如果能放下，就能突破當下的困難與挫折。周青曄以打疫苗的經驗為例，在自己的堅持下，不再依賴止痛藥，戰勝了自己。

余采芳從大家的分享中學到「修行不是為別人而是為自己，只要能放下執著之處，用更寬廣的心態與想法，堅持下去就能超越自己。」

※ 09:30~10:10 《佛法真義》第一冊，第 244~285 頁。

帶領人：謝麗娟

一、帶領人回歸書本，不以簡報帶領大家閱讀文章。雖然樸實，但帶領人在給予回饋與承先啟後的過程中，做了很好的示範，使得整個過程進行得相當順暢。

二、文章主題討論：

在「修行」方面，陳長芳從習舞的經驗，強調日常生活中每天不斷實踐的重要。黃碧宣從多年來在舞團中的經驗，發現很多煩惱都是自己的妄想自導自演而來的。勉勵大家觀察自己的起心動念，常思己過，懺悔所造的惡業，讓心不顛倒，提起正念。

在「放下」方面，張軼文會以數息、禪坐對治妄念。謝秋香認為要接受自己的陰晴圓缺，才是自然，才像生命。放不下時，自己會看書，看蘇東坡或星雲大師的一生，就會覺得自己遇到的事情微不足道。

在「因果」方面，大家爭相舉例：多吃就會變胖、多說話就會說錯話、給人臭臉別人也會以臭臉回應、忘了澆水植物就會枯萎、忘了帶鑰匙出門就不能進家門、看到蟑螂表示環境衛生待加強…其中，黃碧宣以同事從殺雞賣雞肉但因看到雞流淚於心不忍，進而鬧家庭革命，成功轉職成為清潔工的例子，勉勵大家不要因為口腹之欲，而去殺害動物。五戒中的不殺生，就是不侵犯他人的性命。覺培法師曾說：「人是向上或向下的一個樞紐，慶幸身而為人，可得聞佛法，樹立良因，從凡轉聖。」

※ 10:10~10:20 休息時間

※ 10:20 ~10:53 《佛法真義》第一冊，第 285~325 頁。

帶領人：李淑珍

一、帶領人以撥放簡報的方式引導大家閱讀文章。當學員未能及時

回應時，以輪盤的方式抽籤（網路流傳的應用程式），此舉驚艷眾人。最後也以題庫幫大家做了簡單地複習。

## 二、文章主題討論：

在「苦」方面，江玉香認為「苦過是生活，熬過會更精采」。在習舞過程中，要按部就班，練好基本功內化禪心，經過時間的累積與磨練，才能舞出自在的禪舞。周青曄以參加佛學會考為例，覺得「苦」不是苦修的負面意象，而是一種挑戰，要想辦法去解決去突破，才是真正「苦行」的意義。

### ※ 10:53~11:00 總回饋：張軼文

經過這幾次線上讀書會的進行，發現大家整體的反應能力與應對能力有很大的提升。謝麗娟回歸純樸的方式導讀而且思路清楚，很適當地做了承上啟下的連接；李淑珍則以知性、趣味的方式，讓大家不會感到枯燥乏味。但如果兩位帶領人能讓聽者多回饋、多參與，會讓整個讀書更臻完美。

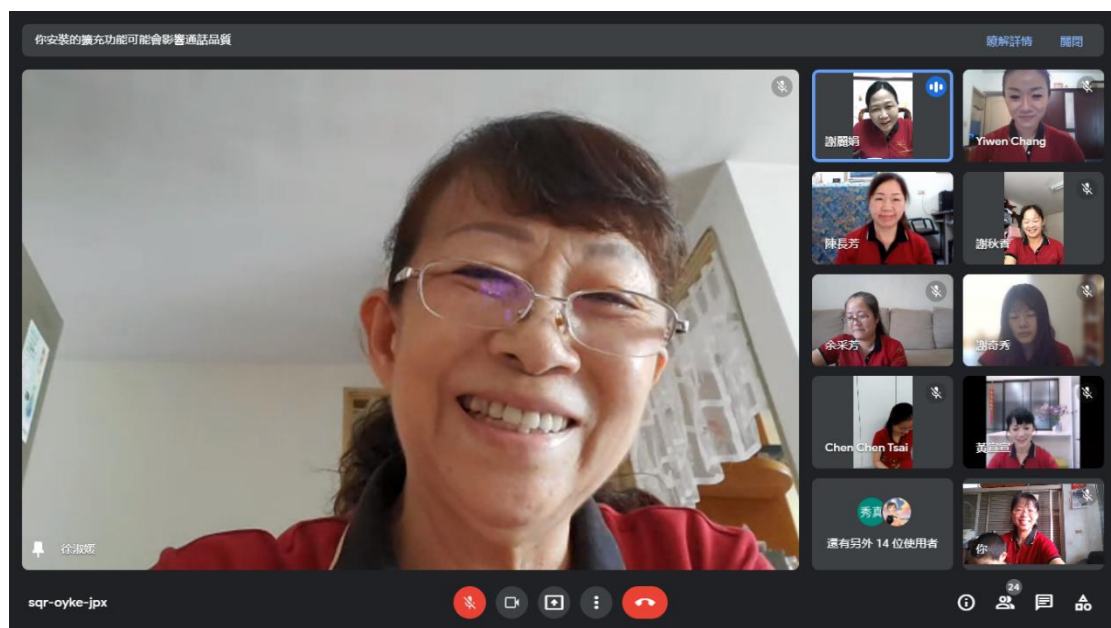
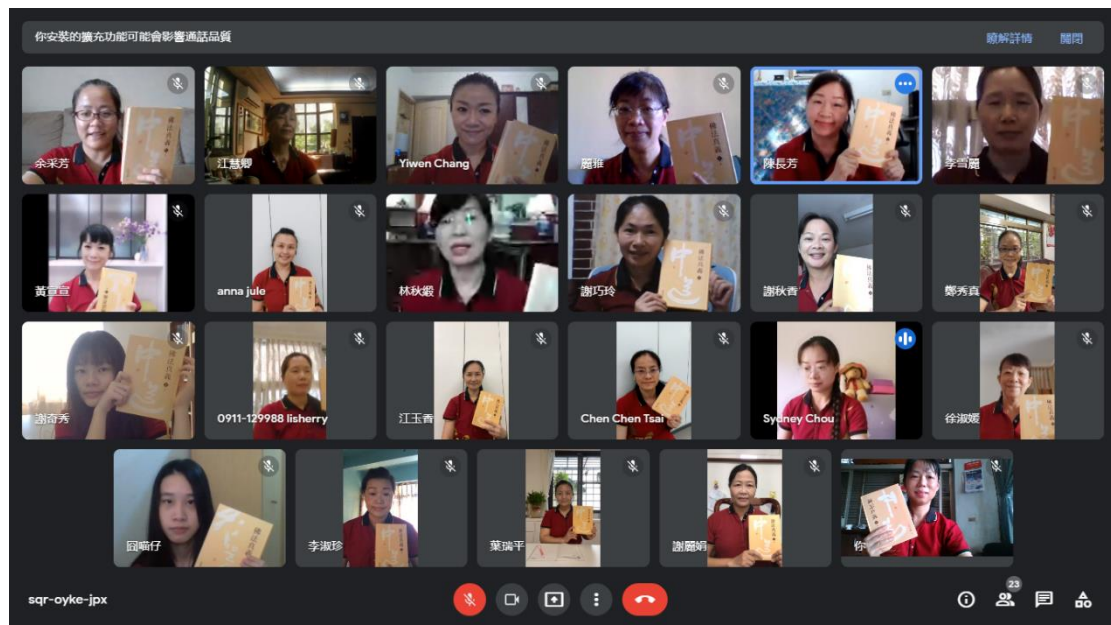
在學員感受與學習方面：蔡真甄覺得用輪盤抽抽樂的方式很厲害（李淑珍表示這是陳長芳提供的點子）；黃碧宣覺得不以簡報方式導讀，讓截圖的工作更容易；林秋緞讚嘆今日兩位帶領人花了很多時間準備以及今日的表現；謝巧玲學習到兩位帶領人不同層次的帶領方式。

在帶領人的心情方面：謝麗娟覺得大家真的都是好姊妹，所謂善有善報，大家這麼好都會有好因緣；李淑珍覺得自己今天很緊張，有思路斷片的情況，未來要繼續努力。

### ※ 11:00~11:01 圓滿：陳長芳

今日的讀書會是實踐人生的一種修行，感恩大家共同成就這次因緣。

## 活動照片：



你安裝的擴充功能可能會影響通話品質

瞭解詳情展開

Chen Chen Tsai

Yiwen Chang

李淑珍

黃麗瑄

陳長芳

李雪麗

徐淑娟

余平芳

謝麗娟

還有另外 12 位使用者

你

sqr-oyke-jpx

22