

讀書會帶領方案設計

閱讀主題	主題：《幸福百法》第 70 冊 〈同儕〉 作者：星雲大師 出處：中華古今人文協會	材 料 準 備	<input checked="" type="checkbox"/> 紙、筆 <input type="checkbox"/> 釘書機、釘 <input type="checkbox"/> 海報 <input type="checkbox"/> 圖釘 <input type="checkbox"/> 音樂 CD <input checked="" type="checkbox"/> 其他
閱讀目的	運用佛法將自己的心提起來	活動時間	111 年 9 月 30 日 晚上 20 時 00 分至 21 時 00 分
帶領人	林容榆	活動地點	苗栗大明寺二樓禪堂
工作人員	指導老師：鄭秀真老師 紀錄：魏淳郁、林容榆 攝影：劉芊慧、江玉香 司儀：魏淳郁	人 數	12 人

流 程	活 動 內 容
一、開場	<p>🌸司儀：魏魏 又到了歡樂的讀書會了！</p>  <p>因現在人與人之間的相處可能比較冷漠，沒有像以前的年代那麼有人情味，不管是在工作、家庭、朋友之間的連結。那我們又要如何相處呢？現在歡迎<u>容榆</u>姐來帶領我們閱讀《同儕》。❤️</p>

🌸帶領人：容榆(全冊導讀、提問討論)

看到同儕二字，讓我想到學生時光，想起少女時候的同學關係，現在回憶起來也都很溫暖、很美好的祝福。長大了之後，也一直參加很多的團體，累積了很多同儕的關係。因為讀了這本書，覺得大師給我們很多的提醒，那我們就一起來探討吧！！😊

Q1、朋友有各種類型，大師在書中提出「交友六道」，方可友誼永固。請您分享其中讓您最深有感觸一道。

魏魏：人生不會一帆風順，一定會起起伏伏。除了家人外，朋友是一定會幫忙的。不只是金錢上，陪伴也是最好的幫忙。或許朋友的一句話，也會點醒自我的心結。

裕映：我是比較隨性的人，個性上不喜歡有衝突，就是像「近朱者赤，近墨者黑」。如果和哪位朋友很容易衝突的話，就會漸行漸遠，彼此都會比較舒暢點。生活上的話，因為自己喜歡學習，就是會找可以一起提昇和可以長久的朋友，結伴去學習。

玉香：好事相成：朋友間互相鼓勵一起完成一件事的力量大過個人獨自完成的力量，因為若遇到挫折時可以互相勉勵。像在學舞時，例如一首舞很長的話，就是大家互相幫忙記一段，就可以把一首舞學好了。

芊慧：交友六道裡面最重要的是「信任」。不管什麼事情，都是建築在信任上，就是互相尊重和包容。因為不管認識多久，如果信任垮了，什麼都不是。那只要信任在，不管是什麼利益，什麼都打不掉。



Q2、成長過程中，在學業、事業、工作、研究、玩樂或修行上，總有共同理想、共同作為的伙伴，正如我們在學習敦煌禪舞時，一起前行的同學。這些一起的情誼，是人生路上點點溫暖的火光。

請分享在學習敦煌禪舞時曾帶給您感動的同儕相處經驗。

容榆：因為長年都是教授文學，所以會有國文老師的職業病，看到文章就忍不住拆解翻譯，以為所有都可以如此，包含習佛，孰不知自己已陷入文字障。一直到進入敦煌禪舞的學習，鄭老師帶領我們閱讀、討論與修習，和同學們一起共讀，才稍稍知道，所謂藉舞修心，是要思與行，以前的我懂的何其少。但是現在因為可以跟著大家一起學，每次聽完同學分享，再經由鄭老師點化，在那過程中就會很感動，生活中也會提醒自己，真的如大師在文中所言，會有另外一股力量借助自己在禪與舞上的學習。

秀珠：我想最感動的是我去參加禪淨及跟著星雲大師去國外參加禪淨。那是讓我最難忘與感動的。大家齊心不斷的排練，互相幫忙，互相成就，真的很開心。然後那一次舞者在台上表演，突然沒電了，音樂也沒有了。正想著可能無法繼續表演，結果台上舞者們都繼續跳著，那時台下的我們都很感動，雖然沒有音樂，但音樂卻深深烙印在舞者的心裡呀！

淑姮：就是很多事情是需要伙伴的陪伴。像公演要上台北練舞時，彰化的同學們就是很幫忙和協助，大家結伴而行真的很棒。而且今年身體狀況不是很好，原本明年禪淨沒有要參加的，剛好魏魏說要參加，所以我也就答應要參加，就是有同伴而行，也是讓人前行的力量。

可晴：在成長過程中無論於學業、工作、研究、玩樂和修行上，若有共同理想與共同作為的夥伴是人生一大幸福之樂事。這些情意，綿長細緻且耐人尋味~但事實總覺越是平常、單純的心願，卻也越難擁有……因此君子之交淡如水，我秉持這樣的信念！

好的朋友不必言多，真情流露必有所感：深交；反之也不多慮：淺交，不傷和氣為原則。跟老師習舞是讓人能習靜的時光，沉浸於優美的樂音、隨著老師的指導、看著前輩同學的動作，體會並調整自己的姿勢，是我最喜歡的當下感受



Q3、《佛說孛經》說：「有友如花，有友如秤，有友如山，有友如地」提到朋友有四等，如花、如秤、如山、如地的朋友，可以做為擇友的參考。

請您分享在交友時，是否有您會重視對方是否符合或要求自己做到的條件呢？



筠義：我在交朋友時，我是慢熟型的。但如果很深交的話，我就會兩肋插刀。那以前會不知道界線會在哪，但學習後，就會懂得不去侵犯到對方。

佳縈：我也算慢熟型的。有一位從國中開始認識的好朋友，因為一些事情和我們反目，心裡就覺得很苦澀煩惱，但因接觸佛法，也和大家一起學習，就是慢慢的放下。現在回想起來，可能那時處理的方式可能不好，所以這也是個經驗。

魏魏：覺得交朋友沒有年齡限制，可能氣場或是緣分到了，就是會結交再一起。

Q4、旁邊的人經常在不經意間或重要時刻發揮影響力。若是遇到旁邊的人發揮負面的影響力，您會用什麼方式化解或心態面對？

淑姮：在職場上，有一位同事大家都不太喜歡他，因為他比較自我些。像現在社交軟體較多，在回報工作上，大家都做好自己分內的工作，但這位同事就會在底下說「你應該要如何如何」，就是像「奴隸主管」。那在習舞裡，我們這裡並不會有這樣的感覺，就是大家都很互助、相親相愛的，讓人很舒服。

魏魏：因為我很玻璃心，很容易腦中有小劇場。那遇到大家和學習，覺得要有正直和道德觀念的心，再者自己的心要強大，穩定自己的心，才能理性的看待事物。

Q5、人是社會的動物，必須學習處眾。學習處眾，大師教導我們要有四種心的觀念。您認為哪一種觀念，最貼近自己在敦煌禪舞學習，或平時與眾人相處的情況。

尚芸：就是大家的個性都不同，但到了道場就覺得都是一家人，大家互相體諒和包容，處世就會比較輕鬆。

裕映：不管做什麼，都是會有很多負面情緒。因為工作上壓力很大，所以有時和朋友互相聊聊或是分享一些文章或書籍，就是正面能量就會比較多一些。

魏魏：大家能相遇都是一個緣份，彼此珍惜與感謝。那秉持著「做好事、存好心、說好話」，在處眾方面就會很順利的。

三、總回饋



✿淑姮：

容榆不虧是國文老師。因為當帶領人就真的會很緊張，怕時間掌控不好或是不順暢，但容榆都做的非常棒！❤❤❤

看了這本書後，想和大家分享，就是在練舞時，我的腦袋瓜、手和腳永遠比身體還要快，就是跳舞是先提氣，但我常常身體、手腳先動，之後才開始提氣，那這個也是習舞的同儕發現的，所以我現在給自己的功課，就是要先提氣，再動手腳。

- 讀書的目的：讀做一個人，讀明一點理，讀悟一點緣，讀懂一顆心。（佛光菜根譚）