

# 大明禪舞讀書會

閱 讀 主 題	主題：【幸福百法】第 60 冊《做最好的自己》<做最好的自己> 作者：星雲大師 出處：中華古今人文協會	材 準	料 備 <input checked="" type="checkbox"/> 紙、筆 <input type="checkbox"/> 釘書機、釘 <input checked="" 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	做最好的自己	活 動 時 間	111 年 11 月 25 日 晚上 18 時 30 分至 20 時 50 分
帶 領 人	劉芊慧	活 動 地 點	苗栗大明寺禪堂
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 總回饋：魏淳郁	人 數	10 人

流 程	活 動 內 容
一、開場	鄭秀真老師 1、快速熱身、肌力訓練 2、靜坐
二、讀書帶領	

### 一、靜態閱讀

帶領人：芊慧(全文導讀、提問討論)



Q1、在文章中「怎樣做最好的自己呢？」中，哪些是您所具備的特質？

魏魏：與人為善、積極樂觀

容榆：與人為善、積極樂觀

淑姮：進退有禮、積極樂觀

筠義：從善如流、積極樂觀

佳縈：與人為善、進退有禮、積極樂觀

裕映：與人為善、積極樂觀、明理善良

玉香：行儀端莊、與人為善

秀珠：積極樂觀、明理善良、慈悲學習、與人為善

Q2、這些特質在您生活職場中，是否有幫助到或得到很棒的回饋？

淑姮：我很開心。因公司今年 70 周年了，全公司一千多個人，我是其中唯 3 的人，要錄一段影片祝賀公司生日快樂，而且是主管指定的。

魏魏：工作上遇到的家長們都是很好溝通的，因為聽太多同事一直抱怨。但自己就保持著感恩之心和同理心，大家互相體諒，一切都很美好。

裕映：大部分時間都是在工作，後來從大陸回來後，公司也馬上讓我回去幫忙。爸爸有說過，我們以前很辛苦，很多人都會來幫助我們，那之後有能力，可以的話就去幫助別人，要結善緣和感謝。

Q3、「做最好的自己」您覺得落實在我們禪舞舞蹈或心中能有什麼樣展現？

玉香：在禪舞中「聰明靈巧」是最重要的，少言語，用眼看、耳聽，定下心來認真學習，然後專注於當下，就可以跳出有自信、快樂的禪舞。

筠義：覺得要「積極樂觀」，因老師很怕指導過程我們會有玻璃心，但和老師說，我有裝強化玻璃來的。經過這段時間，我覺得強化玻璃也要拿掉，因為要勇於面對自己的不足，才能進步。

秀珠：因我的工作會被客人一直催促，所以造成自己個性比較急。學習禪舞之後，就把自己柔化，因為要慢。那一路走來，從怕學習跟不上、做不好，到現在慢慢能夠能把自己學的佛法帶入到舞蹈中，至少不會緊張跟不上，做的好與做不好沒有關係的，至少跳舞我是開心的。

佳縈：前陣子認識一位女孩，她就問我有做什麼運動？我說我到大明寺學習禪舞。然後她就積極地想要一起來參與，因為她聽到我每週上三堂，她就很好奇我到底在學什麼。因為我上那麼多堂課，是希望自己可以更進步。

## 二、動態閱讀

1、鬆椎禪

2、立舞動胯

3、舞姿練習

4. 鄭秀真老師問答：

Q1、從暖身開始到讀書會，在這當中你們有什麼感覺？

筠義：靜心，比較安定。

裕映：靜。讓心比較安定點。

尚芸：心定下來，就覺得自己有來上課了，會比較專注點。

Q2、那這八項特質，在舞蹈中用得進來嗎？用到什麼呢？

魏魏：聰明靈巧。因為要很快的反應，才能找到自己的夥伴。

佳縈：積極樂觀。

芊慧：與人為善。可以用在互繞時，互相看對方，就會微笑。

筠義：從善如流。互繞時，發現前面找錯人，就不能跟著錯誤，要趕快找對的人。

魏魏：行儀端莊。因為外圈要動，內圈要靜，互繞完要交換，變成動靜要收放好。

佳縈：明理善良。互繞時，你搶了我的人沒關係。

Q3、閱讀完後，在舞蹈上有幫助到什麼？

魏魏：就是眼睛會看，耳朵會更打開，會很專注。

佳縈：積極樂觀。因怕慢了一拍，怕搶了人或是被人家搶走，所以要更積極地在舞蹈中。

Q4、那在舞蹈組合，外圈和內圈有什麼差異？

淑姁：內圈和外圈都是要很安靜。那差別在，裡面的人是作為定位的引導，讓外面的人可以找到位置。外圈要走到內圈的兩個空格之間。會找錯人，是因為沒有注意到前後左右的位置在哪裡。

鄭秀真老師：速度、距離很重要，所以觀照、默契都是在這裡培養的。剛剛內圈是引導，只要夠靜，夠定，有影響力、有感染力，會讓外圈走的人，在走快間，仍可以感受到定靜的感覺，走起來好像飛的一樣，不匆不忙，但是有速度的。所以內外是互相有影響的，要相輔相成。因為都有自己自身的功用，內外要一起帶動的。





魏魏：以前都會羨慕別人跳舞好漂亮，好厲害哦！

習舞後，發現最大的敵人是自己。因為我們的慾望太多。

老師常說，不與他人做比較，和自己比就好。因每個人的特質、性格都有自己的特色，身體機能也有所不同。所以不會去羨慕他人，做好自己所計畫的事，透過練習，一次要比一次更好。

不管是生活或是習舞上，樂觀進取、保持善念，大師說的「給人歡喜、給人方便」，在舞蹈上也就會讓別人感受到愉悅的心情！

#### 總回饋



- 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）