

人間佛教禪舞讀書會一班研習活動紀錄

時間：110 年 8 月 15 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〔佛母是誰〕至〔六跟〕共20篇。

司儀：楊觀勻

帶領人：劉芊慧、張軼文

指導法師：妙寧法師

指導老師：鄭秀真

文字紀錄：謝秋香

圖像紀錄：黃碧宣

出席學員：20 人

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，發布一篇文章《秘訣》

作者：星雲大師。並於暖身活動時，請學員發表《秘訣》的想法，鄭老師以由淺至深的問題，引領大家去思考。

從文章中，碧宣認為是「法喜的秘訣是放下自在」這很重要，如果沒有放下就是不放過自己和不放過別人。

真甄覺得是「精進就是為己而作學習」與自己比較相應，學習不為老師、不為家人…，只能為自己。學習的成果，也不是別人的，而是自己的。為自己的學習，才會入心。軼文相應的是「修行的秘訣是平常用心」生活任何時候都不能空過，時時反省學習。

秋緞比較相應的，「精進的秘訣是為己而做」：修行和學習都是自己的事，為自己負責，精進是在自己的身口意觀照上努力，不懈怠，勇猛向前，不退轉。

秋緞認為自己無法做到但最後發現可以解決的是，「法喜的秘訣是放下自在」：因為我執而放不下憂悲苦惱，現在明白，凡事是因緣所生，所以都有變化性與短暫性，不用去在乎他，專注在當下就好。

※ 09:30~10:10 《佛法真義》第一冊，〔佛母是誰〕至〔一滴水〕。帶領人：劉芊慧

一、帶領人引導大家閱讀每篇文章，將自己看到的重點幫大家抓抓抓。有效成員也回應相當踴躍。整體進行地相當順暢，尤其帶領人在聞、思、修的部分，很會引導。但看影片時螢幕小，字幕小，影片看不清楚，這是不足之處。

二、文章主題討論：你如何看待〔一滴水〕而這一滴水對您生活有甚麼樣的啟發，碧宣說其滴水可以穿石，一滴水，可以滲透土壤，崩塌一座山；一滴水，可以匯聚成流，形成江河大海。一滴水，能滋潤萬物、沐浴群生；所以我們不可以因為滴水的微小而予以輕視。前陣子因為水荒，全台限水，造成生活上的不便，所以水對我們太重要了。皈依三寶中提到佛如光、法如水、僧如田。佛法就是甘露法水，法水能滋長我們的慧命，能解除心靈的飢渴，能洗滌無始的罪業。鄭老師常會提字寫道：舞出生命中的活水源頭。除了滴水之恩，湧泉以報，要懂得感恩外，活水源頭就是佛法，如果沒有佛法薰習，那舞蹈只是與一般坊間的舞蹈無差別，只是一個軀體，沒有靈魂，沒有攝受，也不會感動人。

〔八風〕文章中提到我們要學習「風來疏竹，鳳過而竹不留聲；雁渡寒潭，雁去而潭部留影」般的自在。秋緞在自我覺察中對治自己的習氣，大師說：「禪定，就是心不隨境轉，遇事不亂。」我明白外境的好壞不是我能控制的，但內心的調伏是我可以努力的，方法就是意識專

注在當下，在自己當下做的事，而不是在別人身上，一心，就能不亂，不亂就能看見自己的本心，毀譽榮辱也無法動搖，從禪靜到八風吹不動，我想這是我一生的功課。

※ 10:10~10:20 休息時間

※ 10:20~10:50 佛法真義》第一冊，〔心的譬喻〕至〔六根〕。帶領人：張軼文

一、帶領人引導大家閱讀每篇文章，將自己看到的重點帮大家抓抓抓。有效成員也回應相當踴躍。整體進行地相當順暢，尤其帶領人在聞、思、修的部分帶領很會引導。但唱三好歌時稍微不足，沒有歌詞，因視訊唱歌有雜音，lag嚴重。

二、文章主題討論：

〔悟〕麗雅分享大師曾經提到過，生命的價值在於多多被人利用。在禪舞大家族中，許多情境都是我的第一次，做中學，學中做。而每一次的活動借助團員們的集體創作讓我領悟到，凡事不可能單一存在的，眾緣和合方能成就。

〔四給〕麗娟四給我覺得給人信心 給人希望 給人方便之後呢便能給人歡喜了，相依相巡。真心付出就能給人歡喜。

奇秀也說給人方便和存好心是結合一起的以自己為例：有些公共場合的門是推拉式的門我會推著待後面的人過去後才放手，避免後面的人陰門反彈而受傷。長芳也分享自己在英文教學時會存著善好的心，鼓勵肯定同學，同學也因鼓勵後敢開口說，英文成績也成長很多。

※ 10:55~11:00 課程總回饋：鄭秀真老師

大家一起回顧剛剛的學習。從暖身 星雲大師的〔秘訣〕有修行，持戒，禪坐，念佛，精進，法喜的秘訣。在芊慧和軼文的帶領中學習到「平常一樣窗明月，才有梅花便不同」，平凡一般的生活，有了般若，就能享有解脫自在的人生。佛教講：「萬般帶不去，唯有業隨身。」修行用功，必須從身，口，譯三業修起，做好事，說好話，存好心。鄭老師說到一滴水想到「活水的源頭」我們敦煌禪舞是注入佛法的舞蹈，所以我會寫「舞出生命中的活水源頭」是要開發我們的自性佛。

※ 11:00~11:05 圓滿：楊觀勻

今天的帶領人帶領得特別的精彩，有效成員也回應得非常熱烈，今天帶領的內容都讓我們感同身受並且融入學習，我們要如實自己的理想，要理解體會實踐並融入生活中，才能有所受益。

感謝所有讀書會的成員們！