

大明禪舞讀書會

閱讀主題	主題：【幸福百法】第30冊<音樂>之「散播快樂」 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 checked="" 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 10 月 28 日 晚上 18 時 30 分至 21 時 00 分
帶 領 人	江玉香	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：林容榆 攝影：練淑姮 總回饋：劉芊慧	人 數	8 人

流 程	活 動 內 容
一、開場	<p>🌸鄭秀真老師</p> <ol style="list-style-type: none"> 快速熱身、肌力訓練 靜坐
二、讀書帶領	

一、靜態閱讀

🌸帶領人：玉香(全文導讀、提問討論)❤️

Q1、「快樂」對您的生活和舞蹈有什麼影響？如何帶給自己快樂？並且推己及人？

家瑩：快樂對我的生活和舞蹈的影響，是在無形中的態度。跟年輕人在聊天時，聊著聊著，我就會說：「你怎麼這麼負面？你要去佛光山學敦煌舞。」還有以前會分享負面的事情，大家可能會聽的很開心，例如批評他人：「誰怎麼樣啊！」但後來，我的進化是選擇不再加入，聽聽就好；更後來，我還會告訴他們：「哎呀！其實你要感謝那些人啊！造就你今天這麼強壯和堅強的能力。」這是我感受到學習敦煌禪舞後在生活上的改變。會叫年輕人來學禪舞，就是因為跟著老師修身習舞後，我改善了自己的想法，我思考比較正能量，所以當他在家庭上、工作上有負面想法時，就會問他要不要跟我一起學禪舞，才可以修身養性，專注力放在生活上，不會專注在不好的情緒上。

淑姮：上班是很煩悶的，下班後又一堆事。上禪舞成了我放鬆紓壓的方式，我每次上課都很歡喜，排除萬難都要上課，所以現在上課前告訴家人：「我要去上課囉！」先生和孫子都沒有第二句話。當我上課完，我的情緒是放鬆快樂的，我的快樂能感染給他們，他們也是很快樂，不會愁眉苦臉抱怨我又要出去。

尚芸：跟敦煌禪舞是一種緣，有朋友在學時，我就很好奇，但我是知道了四五年後才有機會能進來禪舞班上學習。敦煌禪舞的背景音樂都是佛樂，我從年輕時就喜歡聽佛樂，我只要心亂時，聽了佛樂，心就能沉澱靜下來。我現在還沒有到我要的境界，因為我對禪舞還不熟，沒有底子，我還在努力。不過感覺到當心是快樂歡喜時，舞蹈也一定是快樂歡喜的。還有，我的個性過去比較急躁，碰到慢郎中時就會受不了，學了二年禪舞後，現在若遇到急躁的事，我就會去找其他的事，轉移注意力，這是我習舞後的收穫。最後，堅強的人容易剛硬，我也是來學習柔軟溫柔的。

Q2. 對於工作上、家庭上、禪舞學習上.....等有遇到不快樂的經驗嗎？如何改變或應對？

容榆：我學了禪舞後，習得了溫暖平靜。在學校工作，不管遇到什麼樣的學生，做了什麼樣的事情，我都會靜下心來聆聽孩子，「他到底怎麼了才會做出這樣的事呢？」久而久之，我同事都會疑惑我有什麼魔法，沒有看過我罵學生，但學生表現卻很乖巧。我想是因為禪舞修身習得的平靜，讓我可以平心靜氣的去面對學生。若在學校遇到不愉快的事時，我會先告訴自己，先把心平靜下來，現在是遇到什麼樣的情況，才知道怎麼處理。禪舞的學習幫助我很多。

淑萍：我從小就喜歡跳舞，也喜歡演戲唱歌，黃梅調和小調歌曲類的。我會來這裏上課，是因為當時剛考進學校擔任客語教師，我需要學習更多新的東西，不然肚子空空沒有東西可教，久了就會乏味。敦煌禪舞就是我的首選，颶風下雨都不能阻止我，到現在已經二十年了。晨光時間，我也有教授小朋友客家童謠，結合來此上課時學到的肢體，帶著低年級小朋友唱唱跳跳。現在我已離開那間學校，但有其他老師接我的位置繼續教。今天我去理髮院，老闆娘看見我穿貼身衣服，她不禁問：「你的身材怎麼那麼好啊？」「因為我有跳敦煌舞，

有運動啊！」我教她彎腰踮腳，要持續做才有效果。鄰居家一位老師，對我的形容都是很LADY的。這些都是因為接觸舞蹈，所以肢體和談吐都會受影響，不同以前。

玉香：從多事都是從心裏開始，如嫉妒心、封閉心、不滿心……因此產生了不快樂。不快樂怎麼辦呢？有一句話：「有佛法就有辦法。」我們可以透過佛法的意涵去改變我們的思想，轉念，調整心態，停止抱怨，問題來時，多一點接納及包容，不要心裏藏著烏雲，看看陽光，美好人生就在眼前。

Q3.「我們要把歡喜快樂散播在人間！多麼美好而有意義的宣言呀！」請問您的快樂宣言是什麼？

淑萍：教小朋友唱跳時，看到小朋友自然散發出燦爛的笑容，知道他們吸收了學到了，教學就很值得，一整天想到這就很開心。

容榆：如果今天能做一些些對他人有貢獻的事情，就會很快樂。

芊慧：我小時候有個願望，可以選中國小姐，很天真的年紀，只要大家快樂，我就快樂。

尚芸：我小時候的願望是長大後可以有一支魔法棒，誰不快樂就點他一下，大家都是笑臉。

淑姮：我曾擔任二年志工團隊的總幹事，當時徵得老師的同意，將鬆椎禪放入志工訓練的課程中，至今，曾參加的志工們還會跟我聊到鬆椎禪如何讓他們放鬆。能夠讓七、八十歲的志工阿姨們很放鬆，很開心自己能對他們有幫助。之前健康狀況不太好，便閱讀了許多跟健康有關的資料，這些收穫也和志工阿姨們分享。這二件事結合一起看，能分享我們的活動，分享我們的禪舞，心情真的是很愉悅。

家瑩：我小時候也會夢想自己要當歌星演員，我就會踩在墊高的棉被上，叫弟弟妹妹聽我唱歌，還會寫小小劇本，手足一起表演，小時候好快樂。現在的快樂是只要今天很簡單，沒有瑣事，就會很快樂。像今天我就很開心。

玉香：笑容是最美麗的花朵，不分四季南北，心靈越是純淨健康，綻放出來的花朵越美麗。每個人只要保持笑容，花朵處處開放，社會必定幸福。老師也常提醒我們跳舞時要面帶笑容，即使忘記動作，也是面帶笑容，肢體會因此柔軟輕鬆自在。

鄭秀真老師：今天是把書本意境跟課程結合，要讓同學能融合在我們的舞蹈裏、生活中，佛法跟生活、舞蹈作結合。我從大師的文字裏體會到，為了給人方便幫助，散播歡喜快樂在人間，這如何給人呢？不一定要自己很開心快樂，才能送開心快樂給別人。我體會到的是，當我很盡心盡力做好本份，便是讓人歡喜快樂的事。如在跳舞時，很急躁慌亂，我們看他跳舞，也會不由得緊張：「他發生了什麼事？」如果跳舞的人很淡定優雅，那看舞的人就會覺得很舒服，就會讓人開心。所以從現在做起，落實文章和舞蹈結合。接下來的鬆椎禪和立舞

動胯，要結合文章。



	<p>二、動態閱讀</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>鄭秀真</u>老師：跳舞前的拉筋效果要自己體會，拉完筋後，氣血循環若好，靜坐時會很舒服，禪修時腳比較不會麻，任督二脈都打通了。所以每堂課的課程安排都是不斷精進的。 2. 鬆椎禪 3. 立舞動胯 4. 舞姿練習 5. 放鬆
三、總回饋	<p>🌸帶領人：<u>芊慧</u>(提問&回饋)</p> <p>1.提問</p> <p>Q1. 很開心今天大家一起這麼輕鬆快樂的讀書會。今天流程是由老師揭開序幕，從快速熱身到肌力訓練，再到靜坐，請同學分享靜坐之前的熱身帶給我們的感覺。</p> <p><u>淑姮</u>：流汗的感覺很舒服。</p> <p><u>容榆</u>：身體不再緊繃，像重新開機。</p> <p><u>淑萍</u>：筋骨會柔軟，一個階段一個階段循序漸進。</p> <p><u>玉香</u>：學習忍耐，熬過去就是我們的了。</p> <p><u>鄭秀真</u>老師：熱身運動，要自然呼吸，不要閉氣。</p> <p>Q2. 靜坐與以往是否有不太一樣？</p> <p><u>容榆</u>：音樂能幫我們安靜下來，因為專注，所以沒有雜念，很放鬆舒服。</p> <p>2.回饋：</p> <p><u>芊慧</u>：玉香姐帶我們閱讀《人間佛教》第30冊《音樂》〈散播快樂〉。我們要把歡喜快樂散播在人間，要給人方便幫助，如一顆種子放在土裏會開花結果；一句好話能帶給人歡喜美好。前人希望我們傳承文化道德，而我們則要把好話、好事、德行、功績流傳給後人。「天生我材必有用」，如今年金鐘獎主持人稱讚演員夏靖庭：「只要是好演員，沒有小角色。」今天我們會到此地，就是因為有緣份，有用處，要相信自己，不要害怕，把得到的散播出去。</p> <p>大家在今天也分享很多想法，如<u>家瑩</u>學到態度，習舞可以釋放不好情緒，學習堅強的能力。<u>淑姮</u>分享習舞可以釋放壓力，感染家人。尚芸分享禪舞就是緣份，期盼自己急躁的心可以轉化為溫柔。<u>容榆</u>分享習舞可以讓自己的心平靜，學習轉念。<u>淑萍</u>因為喜歡跳舞唱歌，心願能跟工作結合，這是幸福的事。<u>玉香</u>提醒我們</p>

	<p>要停止抱怨，接納包容，看看天空，一切都是美好的。</p> <p>現在與大家分享一段影片<ONE DAY>。在影片中，有人需要幫助，就給他幫忙。小小善心，小小動作，就能散發出去，就像我們作撩攤動作時，給觀眾一個眼視，觀眾就會轉化。❤❤❤</p> 
老師講評	<p><u>鄭秀真</u>老師：謝謝玉香帶領。今天玉香抓重點很厲害，芊慧回饋也帶的很好，透過提問，讓大家重新加強記憶，而且能巧妙結合影片，很棒。希望我們以後的讀書會都能將舞蹈和閱讀串連起來。</p>

- 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）