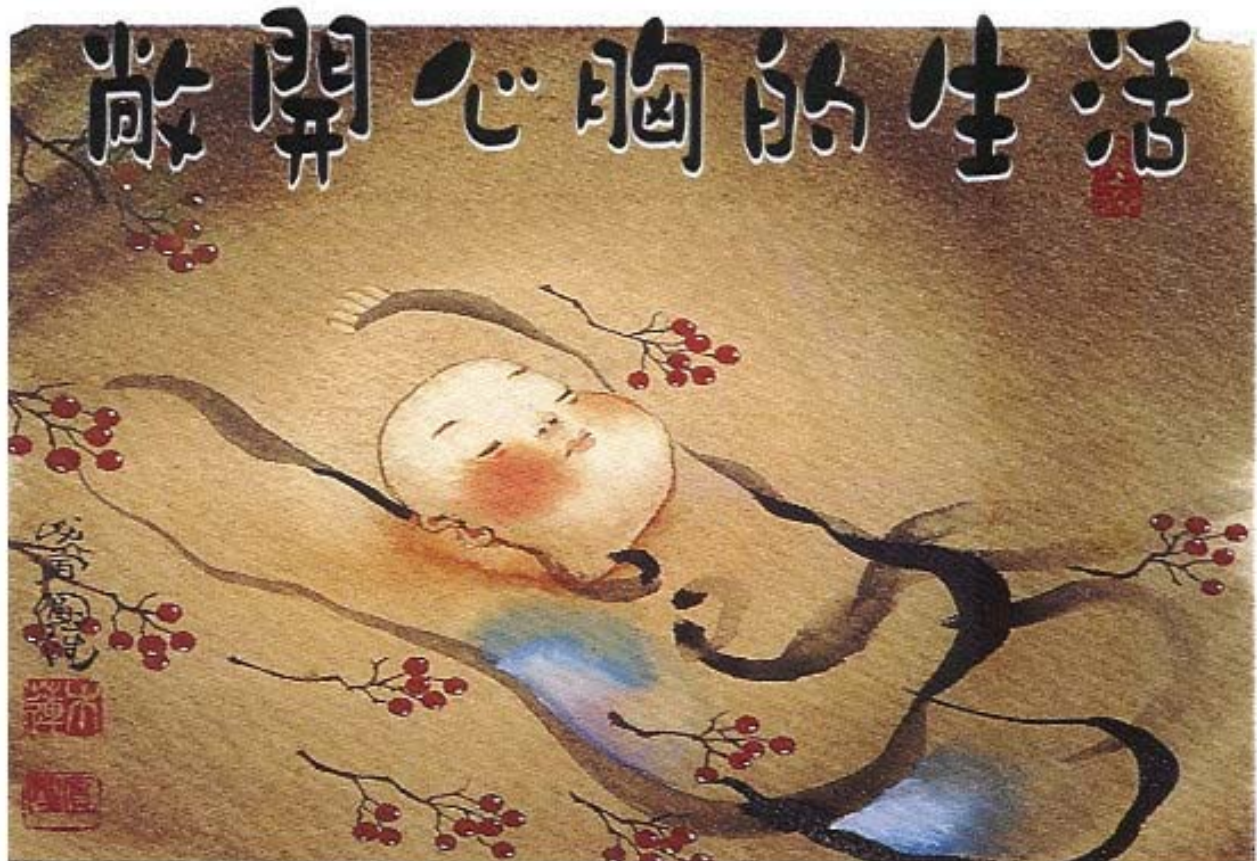


竹園平樂



自在音緣

普門寺長者學苑 學習教本
兒童梵樂班



前 言

本教本僅提供佛光山普門寺長者學苑及人間音緣(兒童)梵樂班作為初學入門教材之用。

每位學員可依自己興趣選擇一至二種樂器練習，培養自動自發的學習精神，進而引導啟發出自我的潛能，配合此課程是專為無音樂基礎者所設計，不須具備任何樂理基礎即可輕易入門進入狀況。

本書內容係提供初學者於上課時參考使用，學員若有興趣進階，則建議另行至坊間書局選用各所屬專業教材。

本冊內容多數取自網路知識及加入部分個人所學心得，經驗分享，非以營利販售為目的，若有觸犯版權之處敬請不吝指教。

黃承瑞 合十 2011.10.10

普門寺人間音緣(兒童)梵樂班

(樂團組) 教學計劃表

課程類別	才藝教學(音樂類)	課程編號			
		學分數		招生人數上限	不限
課程名稱	人間音緣 (兒童·長者)梵樂班	上課時間	星期二 19:30-21:00(兒童) 星期五 10:50-12:00(長者)		
授課講師	黃承瑞	進度規劃	如附件		
授課語言及方式	團體教學併個別指導,採中文(國語.台語)授課。				
講師簡歷	<p>本人主修電機工程,元禾有限公司負責人,從事中央監控安全自動化系統相關事業。現任國際佛光會中華總會普門佛光童軍團總團長。曾任大安第一分會幹部。</p> <p>音樂資歷曾任台北市立兒童交響樂團中提琴首席,新興國中管樂團首席暨團長,救國團康輔員、土風舞指導教師。</p> <p>自接觸音樂以來,除曾加入樂團外,不斷進修研習,充實自我音樂學習內容,期盼能帶給學員最大的收穫並與學員們一起成長,共同分享人間音緣音樂之美好。</p>				
課程理念教學目標	<p>人間音緣(兒童)梵樂班團體教學的目的在於透過群體教學,以培養學員自動自發的學習,進而引導,啟發出自我的潛能,藉由樂器的演練過程達到團體合作,手眼協調,左右發展平衡及人文素養等效果,並能養成正面的學習態度以及積極、樂觀的精神。</p>				
教學內容與方式	<p>指導視譜、看譜、抄譜、唱譜、演奏技巧,均採取(兒童)潛能教導方式,依個人喜好及選擇樂器種類漸進學習由淺入深。</p> <p>(此課程是專為無基礎者所設計,因此不須具備任何樂理基礎。)</p> <p>使用不同的教材和音樂活動以達到學習成效,並且可提升音樂概念及興趣;並透過相互觀摩和討論,以增進學員間的互動。</p>				
學員選課條件要求	採取自願方式,依興趣自行選擇樂器種類(1~3種以上)。				
課程指定參考教材及取得方式	採用佛教樂曲、人間音緣相關樂曲、經典名曲...等教材				
課程使用器材(樂器)	由參加學員自備	教材取得方式	由指導教師準備		
上課地點與設備之特殊需求	<p>上課地點: 普門寺五樓社教館、童軍教室或圖書室</p> <p>上課設備提供: 均由參加學員自備樂器</p>				

普門寺人間音緣(兒童)梵樂班課程內容進度

課程編號：

授課教師：黃承瑞

上課日期：星期二 上課時間：19：30 - 21：30

星期五 上課時間：10：50 - 12：00

週次	主題	內容 (視樂器種類分段教學)
第1週	課程介紹	各類樂器的認識、基礎樂理入門
第2週	認譜、視譜	五線譜(簡譜)介紹、左手指法、認識 La、Si、Do #
第3週	拍子、夾撥	琴尺練習、夾琴、碎音敲擊
第4週	尖半弓	撥、夾琴，手臂、手型、弓段
第5週	認譜、按音	認譜測驗，音階吹奏敲擊
第6週	尖半弓拉奏	運弓+運指
第7週	空弦拉奏	持弓拉奏空弦“叫一聲應萬聲”
第8週	根半弓空弦	根半弓之拉奏(複習尖半弓)
第9週	根半弓拉奏	根半弓運指拉奏、音階
第10週	三度運指	認譜按音”有佛法就有辦法”
第11週	根半拉奏	唱、撥、根半拉
第12週	全弓空弦	根半+尖半=全弓
第13週	全弓運指	空弦+運指
第14週	分配弓	弓段練習
第15週	樂曲拉奏	樂曲(A弦)
第16週	總複習	驗收成績

課程進行方式：不分齡，採取潛能教導方式，依個人喜好及選擇樂器種類由淺入深。

選課要求：自願參加，適時安排考級檢定。

成績評量：視程度予與漸進式標準。

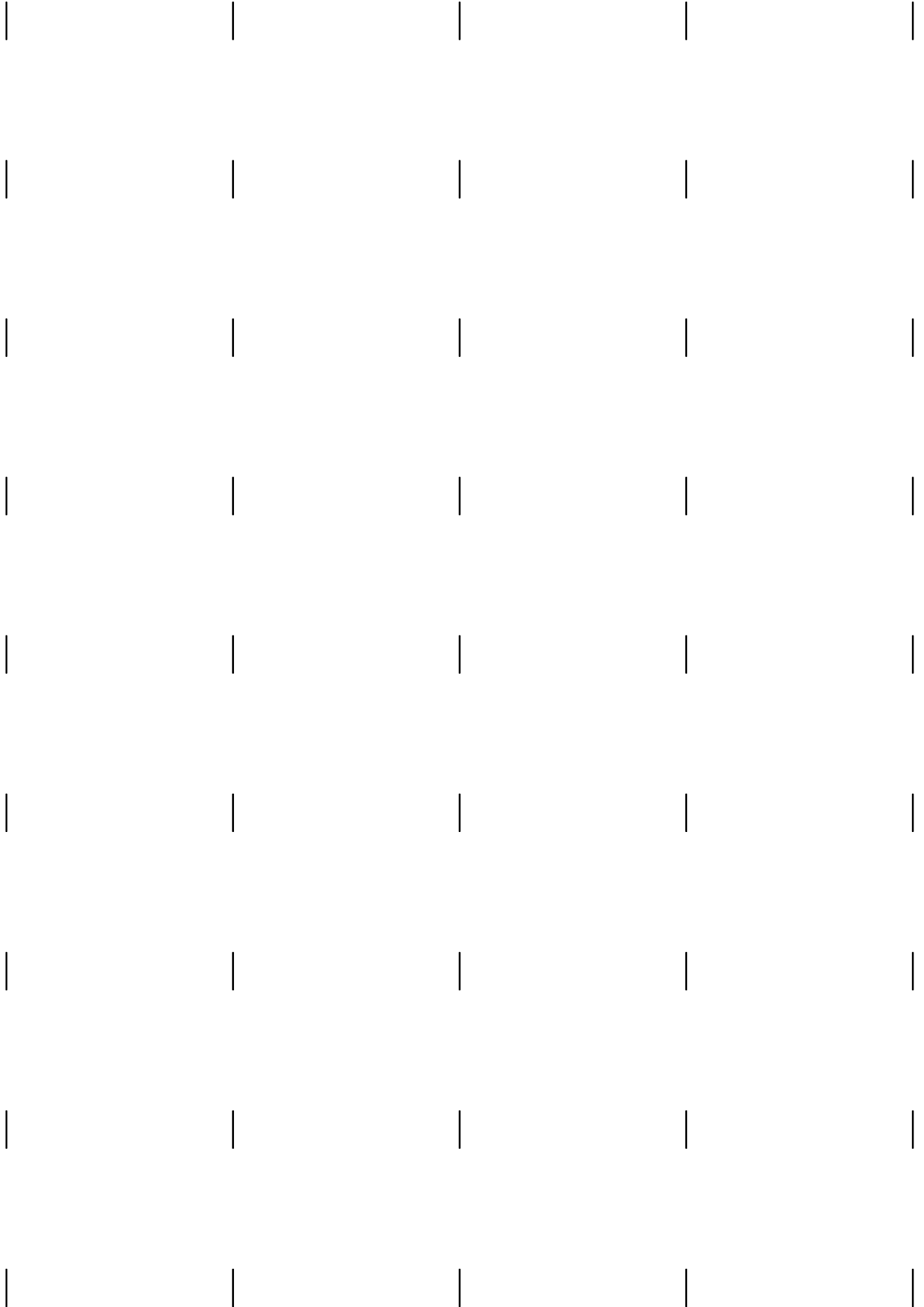
推薦書目：另訂

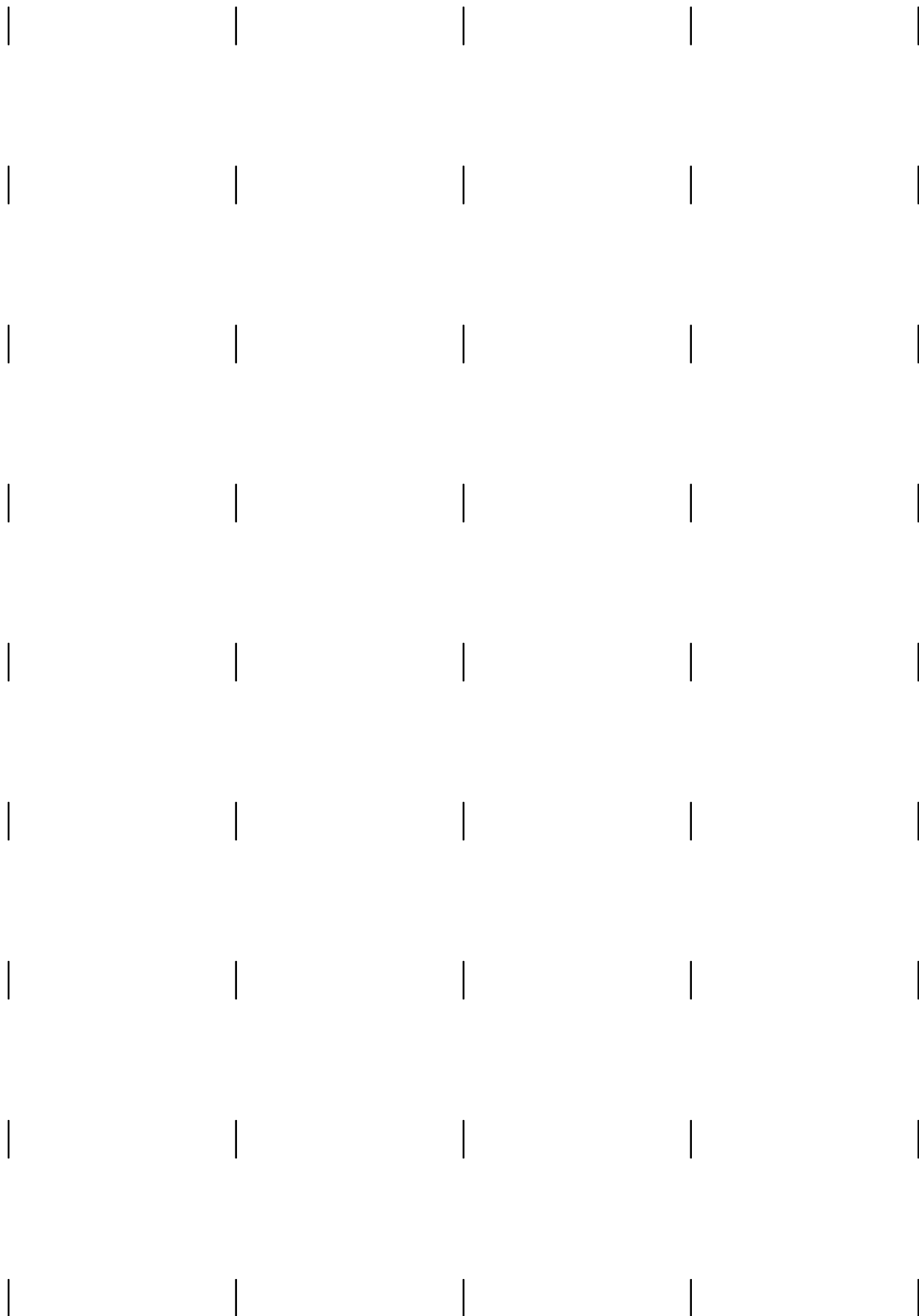
課程大綱

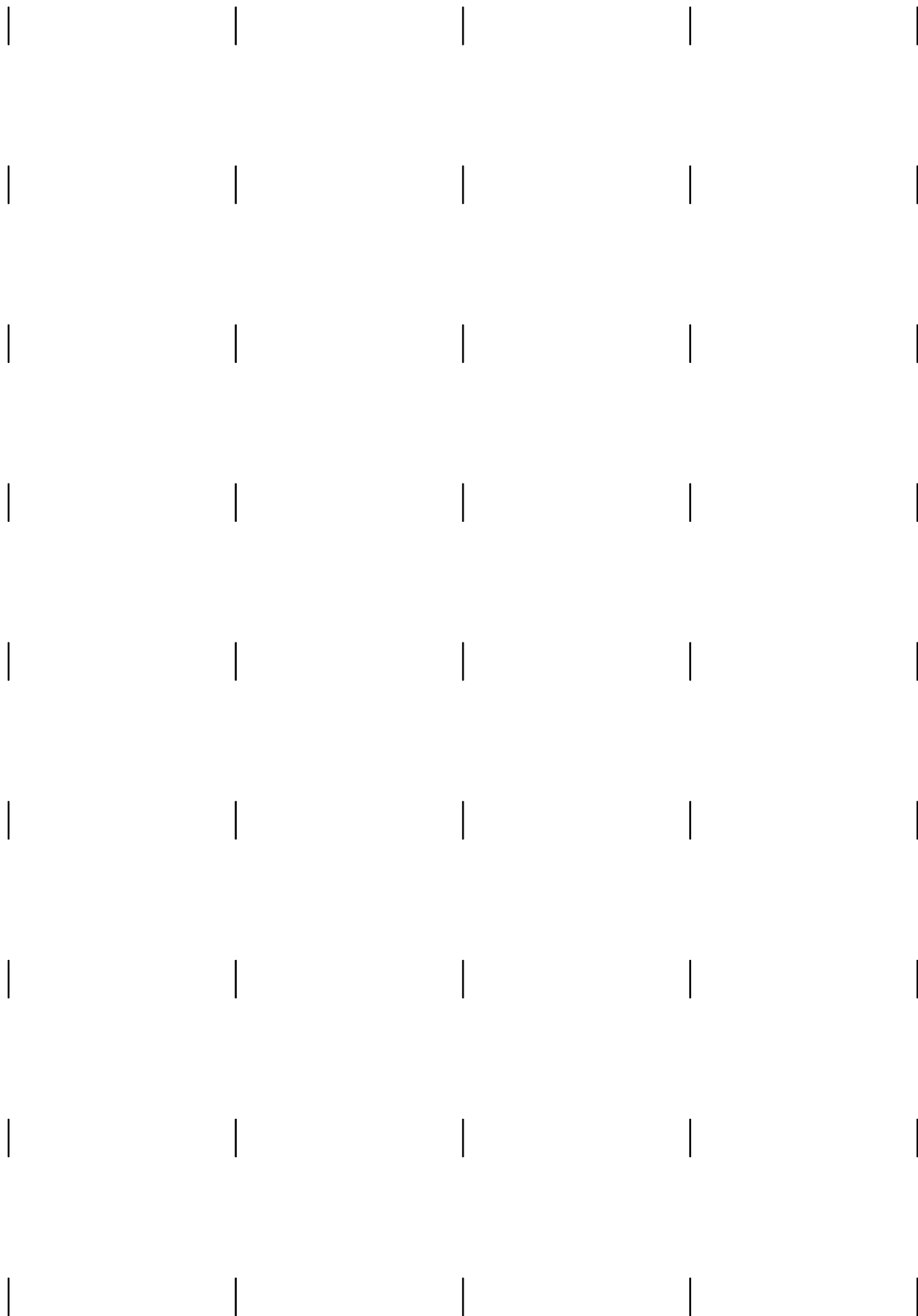
週次	課程單元	內容摘要
第 1 週	1. 認識二胡之構造 2. 內弦持弓法 3. 外弦持弓法	1. 二胡【外弦】持弓法 2. 樂器簡介 3. 認識四分音符與四拍子
第 2 週	1. 內外弦法 演奏教學	1. 講解二胡【內弦】持弓法與應用 2. 認識二分音符
第 3 週	1. 分弓過弦	1. 分弓過弦原理與應用 2. 認識八分音符與全音符
第 4 週	1. 右手演奏法與調音訓練 2. 連弓練習	1. 綜合空弦練習 2. 調音解說與應用
第 5 週	1. 左手按弦方法【食指】	說明按弦方式與應用
第 6 週	1. 左手按弦方法【中指】	中指與食指的交互應用
第 7 週	1. 左手按弦方法【無名指, 小指】	認識 D 大調音階與練習 節奏之即興寫作
第 8 週	1. 音樂欣賞與經驗分享	傳統、現代二胡曲欣賞 人間音緣樂曲【VVV】應用
第 9 週	休息週	自行在家練習
第 10 週	1. 認識附點四分音符 2. 樂曲寫作與應用	D 調樂曲綜合練習 即興創作與演奏
第 11 週	1. 認識 G 大調音階	認識 G 大調音階與應用 G 調小曲練習
第 12 週	1. 人間音緣樂曲教學（一）	【 TTT 】
第 13 週	1. 人間音緣樂曲教學（一）	【 WWW 】

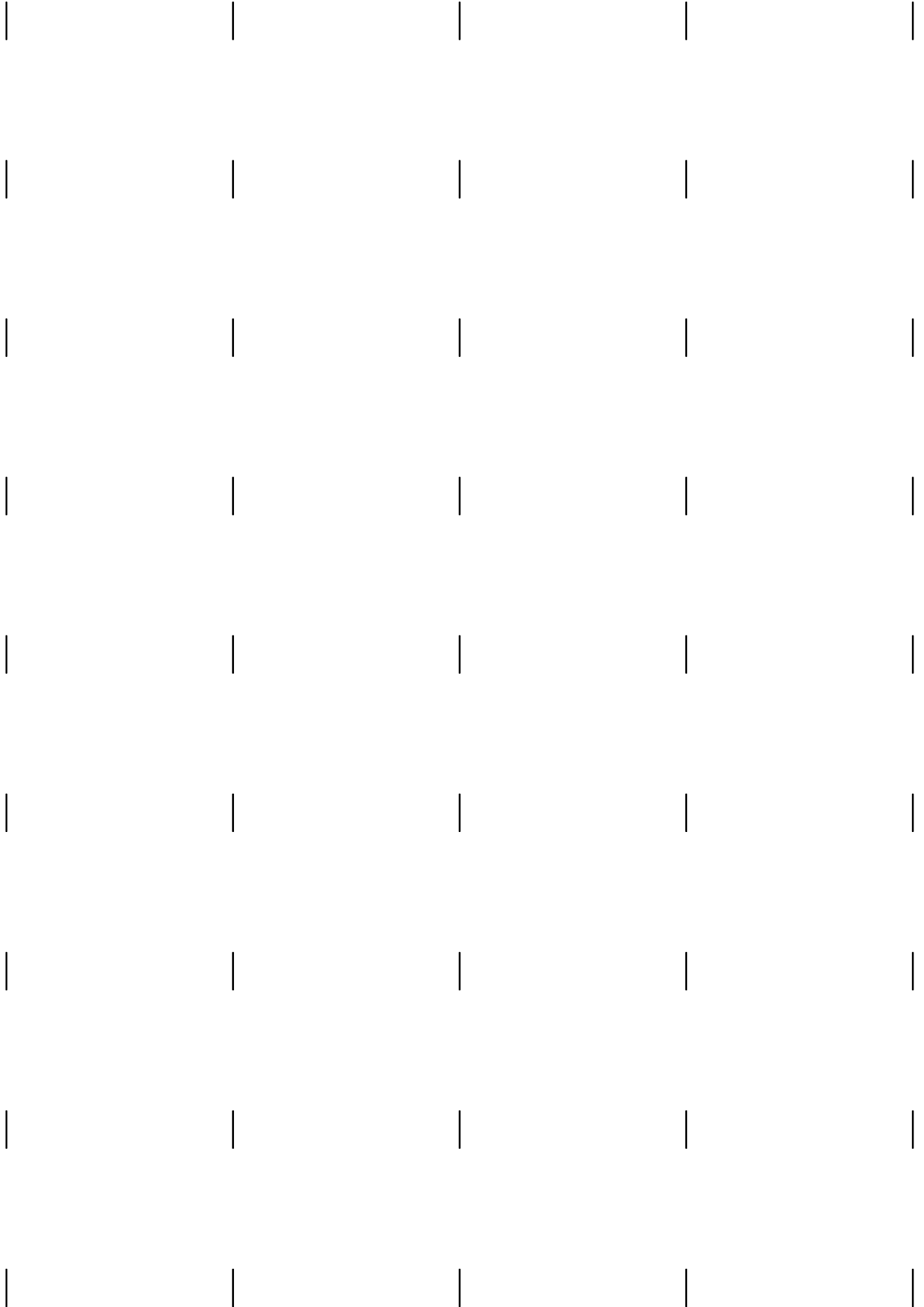


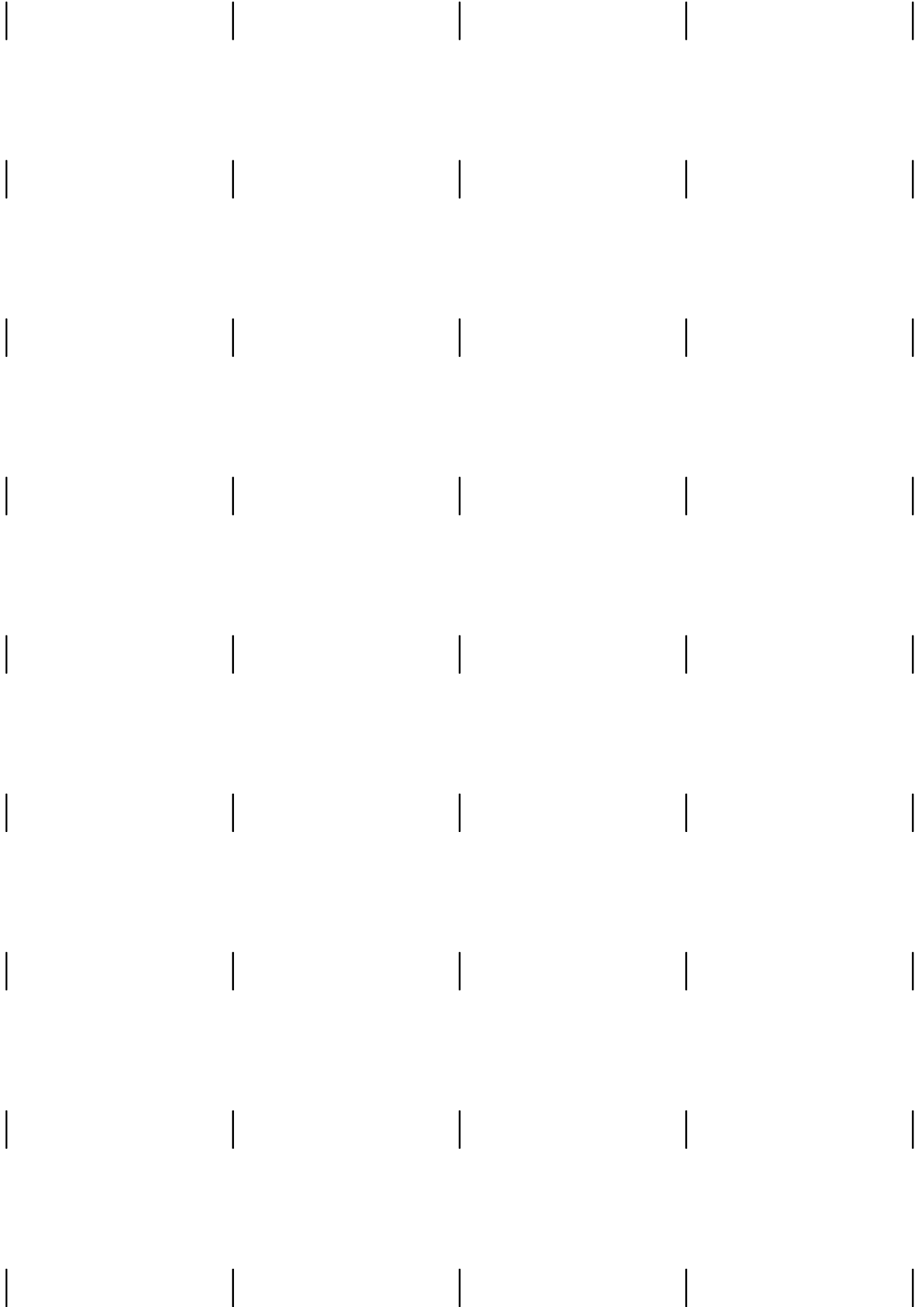
我的筆記

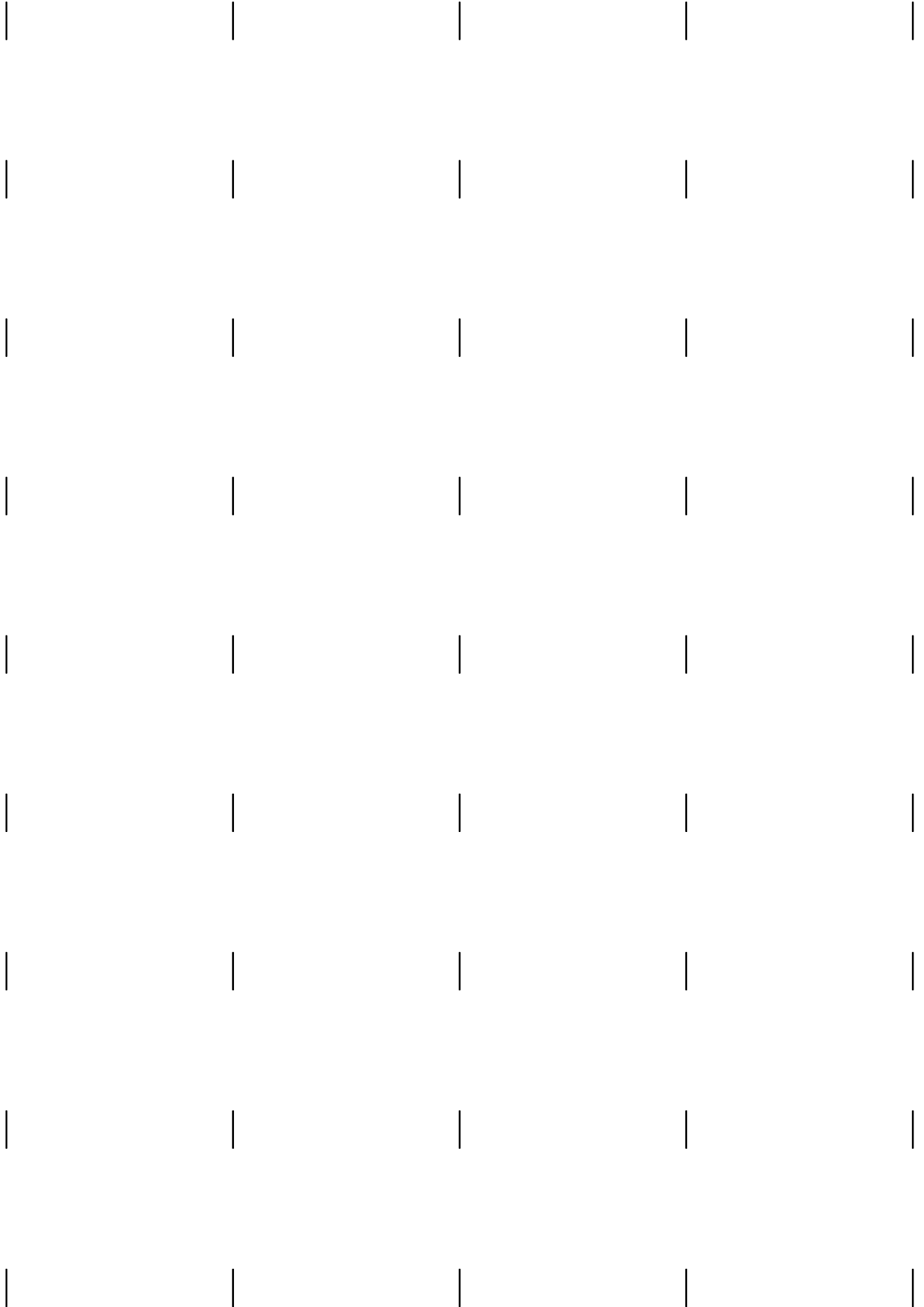












放鬆禪 《“生命”就在一呼一吸之間》

這是個引導你與他人練習「深度放鬆」的範例。懂得讓身體休息非常重要，當身體感到自在而放鬆時，心就能得到平靜。練習「深度放鬆」，對於治療身心是絕對必要的，所以請你經常花一點時間來做這些練習。雖然在此所寫的方法，需要花三十分鐘才能完成，但是你可以調整其中的內容，讓它更符合自己的需要。你可以把練習縮短成五至十分鐘，這樣每天起床後、就寢前或休息時，都可以練習，也可以加長或加深一點，最重要的是，好好享受它！

讓自己得舒服地躺在地上或床上。閉上眼睛，四肢自然朝外，雙手放在身體兩側。當呼吸時，感覺整個身體都躺在地上。去感受全身都貼在地上或床上，包括腳後跟、臀部、手臂、手掌的後方與後腦勺。隨著每次吐氣，感覺身體愈來愈往下沈，慢慢地陷到地板裡。這時，放下所有的緊張與擔憂，什麼都放下。

吸氣時，感覺下腹部正在往上升；吐氣時，感覺下腹部正在往下降。就這樣跟著呼吸，專注在腹部的起伏上。

現在，吸氣時，開始把注意力轉移到雙腳；吐氣時，讓雙腳完全地放鬆。吸氣，把你的愛傳送到雙腳；吐氣，對雙腳微笑。在吸、吐氣之間，想想能擁有雙腳是件多麼幸福的事。因為雙腳，平時能走路、奔跑、運動、跳舞、開車，還有做很多其他的事。將你的感謝傳達給雙腳，感謝它們總是在你最需要它們時，給你支持。

吸氣，開始把注意力移到右腿與左腿上；吐氣時，讓雙腿的所有細胞都慢慢放鬆。吸氣，對雙腿微笑；吐氣，把你的愛傳送到雙腿，感謝雙腿的強壯和健康。在吸氣、吐氣之間，把你的溫柔與關懷送給他們。讓它們休息，慢慢地沈入地板中，把放在雙腿上的所有壓力完全放開。

吸氣，慢慢地感覺雙手；吐氣，讓雙手的肌肉完全放鬆，把放在它們上面的壓力全部放掉。吸氣時，感受擁有這雙手是多麼美好的事。吐氣時，把你的愛與微笑傳送給傳送給它們。在呼吸之間，觀想因為雙手而能做多少事。你可以做飯、寫書、開車、與別人握手，可以抱小孩、洗澡、畫畫、玩樂器、打字，還能修理東西、拍拍小狗、握一杯茶，因為雙手，才能做這麼多事。好好地享受擁有這雙手的美好，讓雙手中的每個細胞都好好地休息。

吸氣，開始感覺雙臂；吐氣，讓雙臂完全放鬆。吸氣時，把你的愛傳送到雙臂；吐氣時，對它們微笑，。花點時間感受雙臂的力量和健康，把你的感謝傳送到雙臂，感謝它們讓你能擁抱別人、盪鞦韆、幫助別人，還能辛勤地工作——做家事、除草，以及很多其他的事。吸氣、吐氣，讓雙臂在地板上完全放鬆，好好地休息。每次吐氣時，感覺你將手臂的壓力慢慢釋放。當你以正念擁抱手臂時，感覺手臂的每個細胞都那麼喜悅與自在。

吸氣，把注意力轉移到肩膀；吐氣，讓肩膀的壓力完全地流入地板裡。吸氣時，把你的愛傳送到肩膀上；吐氣時，充滿感激地對它們微笑。吸氣、吐氣，感受你是否把太

多的壓力放在肩膀上，使它們都聚在那裡。吐氣時，讓這些壓力都離開肩膀，感覺肩膀愈來愈放鬆。把你的溫柔與關懷傳送到肩膀上，認知到你並不想讓它們如此緊張，希望它們能放鬆而自在。

吸氣，開始感覺心臟；吐氣，讓心臟休息。吸氣時，把你的愛傳送給心臟；吐氣時，對它微笑。在吸氣、吐氣間，感受能擁有一顆心臟在身體跳動，是件多麼美好的事。心臟讓你能夠活著，它每分每秒都陪伴著你，從未休息。它從你在母親子宮裡四個星期大時，就開始跳動了。這是多麼偉大的器官，讓你可以每天如此生活著。吸氣，覺察心臟是多麼愛你；吐氣，承諾用能使用它正常運作的方式生活。每次吐氣時，讓心臟愈來愈放鬆，讓它的每個細胞都感到喜悅與自在。

吸氣，慢慢地感覺腸胃；吐氣，讓腸胃開始休息。吸氣時，把你的愛與感激傳送給它們；吐氣時，輕輕地對它們微笑。當吸氣、吐氣時，想想這些器官對你有多重要，給它們一個休息的機會。因為它們每天都消化你所吃的食物，給你需要的能量和耐力，你需要花一些時間來覺察並感謝它們。吸氣時，感覺腸胃正在放鬆，慢慢地釋放壓力；吐氣時，好好地能享受能擁有腸胃的美好事實。

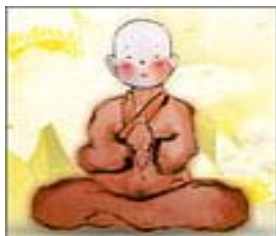
吸氣，把注意力放正眼睛；吐氣，讓眼睛與周圍的肌肉慢慢放鬆。吸氣，對眼睛微笑；吐氣，把你的愛傳送給它們。讓眼睛好好地休息。在呼吸之間，想想雙眼是多麼可貴。它們讓你可以看到愛人的雙眼、美麗的日落，讓你能讀書、寫字，能自在地移動，能看到空中的飛鳥，還能看電影。因為雙眼，你可以做這麼多事。花一些時間感謝擁有視覺的幸福，讓雙眼好好地休息。你可以輕輕將眉毛往上挑，讓眼睛周圍的壓力慢慢地釋放出來。

你可以繼續以同樣的方式放鬆身體的其他部位。

現在，如果身體有某個部位正感到疼痛，你可以花點時間感受它，把你的愛傳送給它。吸氣，讓它好好地休息；吐氣，繼續用你的溫柔與愛、對它微笑。試想想身體還有其他堅強而健康的部位，讓健康的部位把能量傳送給脆弱、生病的部位。吸氣，告訴自己有復原的能力；吐氣，放下帶給自己身體的所有擔憂與恐懼。在呼吸之間，以你的愛與信心，對生病的那個部位微笑。

最後，吸氣，感覺身體；吐氣，享受身體的每個感覺，每個放鬆而平靜的感覺。吸氣時，對身體微笑；吐氣時，把愛與慈悲傳送到身體的每個部份，感覺身體的每個細胞正歡喜地微笑，感謝身體的每個細胞。然後，慢慢地把注意力放回腹部的起伏上。

如果你現在正在引導別人這項練習，或已經可以自在地練習「深度放鬆」，你就可以開始唱幾首輕鬆愉快的歌，或唱首柔和的搖籃曲。最後，慢慢地張開眼睛，慢慢地起身，不要急，很平靜地、輕柔地坐起來。試著將剛才所聚集的平靜而充滿正念的能量。一直維持到下次練習，讓自己整天都能保有這樣的能量。



節錄自《你可以不生氣》

三時繫念

(第四卷偈語節錄)

便就今朝成佛去。樂邦化主已嫌遲。

那堪更欲之乎者。管取輪回沒了時。

原夫遍十方是極樂世界。

山光水色。似空合空。盡大地是清泰故鄉。

華笑鳥啼。如鏡照鏡。

自是不歸歸便得。五湖煙景有誰爭。

黃金臂晝夜常垂。惟許行人獨委。

白玉毫古今不昧。全憑願者承當。

所以道。

萬法是心光。諸緣惟性曉。

本無迷悟人。只要今日了。

琉璃池上懸明月。菡萏華閑戲水禽。

是心是佛將心念。念到心空佛亦忘。
撒手歸來重檢點。華開赤白與青黃。
教中道。

惟心佛亦爾。惟佛眾生然。
心佛及眾生。是三無差別。

所謂心者。

心有多種。曰肉團心。乃現在身中。

父母血氣所生者是。

曰緣慮心。即現今善惡順逆境界上種種分別者是。

曰靈知心。是混千差而不亂。曆三際以靡遷。

炳然獨照。卓爾不群。

在聖不增。在凡不減。

眾生迷之。便成妄識。

是以佛即眾生。眾生即佛。

且心外無佛。亦無眾生。

唯迷悟之有閑。故凡聖而迥異。

豈知心佛眾生。三無差別。

永嘉雲。夢裏明明有六趣。

覺後空空無大千。

既然如是。則經雲從是西方過十萬億佛土。

有世界名曰極樂。其土有佛號阿彌陀。

今現在說法。總不出唯心淨土。本性彌陀也。

大圓鏡裏絕纖埃。碧藕華中有聖胎。

遙望金沙池沼外。寶光常照玉樓臺。

十方三世佛。阿彌陀第一。
九品度眾生。威德無窮盡。
我今大歸依。懺悔三業罪。
凡有諸福善。至心用回向。
願同念佛人。感應隨時現。
臨終西方境。分明在目前。
見聞皆精進。同生極樂國。
見佛了生死。如佛度一切。
無邊煩惱斷。無量法門修。
誓願度眾生。總願成佛道。
虛空有盡。我願無窮。

法寶實難量。如來金口宣揚。
龍宮海藏散天香。覺者誦琅函。
玉軸霞條金寫字。似排秋雁成行。
昔因三藏取來唐。萬古為敷揚。
願如日月燈光明。依光照燭見分明。
行者方能達前境。是以念佛之人。
若不發願往生。縱有功行。
亦成虛設。以不順佛故。

