



繆思風采

禪心自在：教師禪修營紀實

● 劉煥玲*

2021年佛光山教師生命教育禪修營，從元月26日到29日假台東佛光山日光寺舉行。我第二次參加，活動內容非常精彩豐富包括：禪修指導、專題課程、山水禪、與佛接心及禪修座談。經過一學期的忙碌，學期結束後能到美麗的台東上課，讓心靈充電 禪心自在喜悅真是一大福報！

清晨六點開始，每天有7堂在禪堂禪坐，中間以跑香繞佛快步繞大圈舒緩筋骨 下午有品茶，茶禪一味。禪坐時主法的慧思法師隨堂開示，風趣幽默中帶著善巧的禪意，讓奧妙的禪法，透過日常生活的經驗，引用具體案例說明生活中的禪意佛法，深入淺出，令人聆聽心開意解非常愉悅！

晚上授課的慧立法師講「禪步自在路」及心培和尚講「禪在人間」都非常精彩！慧立法師，以「禪步自在路」為題，激勵教師生命禪修營學員，用禪法調伏心中怒氣，改變內在能量，磨刀練劍，只為斬斷煩惱根源。

慧立法師也例舉禪詩「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」用呼吸禪對治心情起伏不定的情緒，「吐納之要」是平息怒氣之火的生起，吐納慢呼吸，深長綿延細，自然能平心靜氣，無煩惱掛心頭。

心培和尚講「禪在人間」以修習佛法、禪學的心得體悟，整理出淺顯易懂的形式，讓學員以輕鬆自在心情，參悟體證禪法的玄妙禪意。課程內容透過偈語、詩詞、歌賦、影音內容等相關資訊，轉換成現代生活禪風的概念。

* 劉煥玲，南台科技大學通識教育中心社會科學組助理教授。

心培和尚解釋何謂「觀自在」？就是觀照自己「在」或「不在」，「學禪」是自然的、活潑不呆板的，心不妄想執著。透過禪修，就有了自我成長、自我超越的力量，擁有不被動搖的智慧，才能獲得內心的輕安開悟。其引用星雲大師說：「禪的教育在於無言說教、靜心思惟，從中體現慈悲智慧、感受人我一如。能把禪運用在人間生活中，才不失禪意。」。

「教外別傳、不立文字、直指人心、見性成佛。」禪的起源與傳承，佛陀拈花迦葉微笑，是禪門無言說教只能意會不能言傳的最佳典範。心培和尚說明並勉勵在座的教師們，為人師表，領悟力高，在教學方面，以傳遞正能量來教化學生，也是效法佛陀的傳承解惑之職。

29日結營，活動尾聲，安排獻燈祈福回向、翻轉生命論壇、綜合討論等分享。國際佛光會中華總會輔導法師知尚法師勉勵學員：「獻燈祈福，期許教師們燈火相傳、光光相照，學習菩薩精神，為學生們的教育努力。」。

我很感恩有此因緣順利參加 2021 年佛光山教師生命教育禪修營，滿載禪悅法喜歸賦、蓄勢再發。特別是此次我參與〈茶禪一味〉時的侍茶服務，靜心輕巧為學員端茶送點心，不能發出聲音！結束後大家一起清洗茶杯善後。能運用我在茶道課所學到的禮法覺得很歡喜！

面對工作與生活壓力，能暫時遠離塵囂，過幾天簡單無雜念的禪修生活，與自己身心靈對話，加上台東佛光山日光寺優質的禪修環境，在主法慧思法師引領下，心靈得以淨化充電，提升正能量，感謝好山好水好人情的美麗台東。

星雲大師重視教育文化，「沒有歡喜的老師，就沒有歡喜的學生」，可見為人師表的言行舉止，是影響學生最深最遠的關鍵人物，教師們透過參禪共修，將正信、正念、正思惟、正精進、正能量，帶回到學校、家庭，自利利他創造善的循環，讓生命與生活更美好。



2021 年佛光山教師生命教育禪修營，全體學員在台東日光寺留影
 （照片：引自人間通訊社記者王湘蓁）