



繆思風采

## 萬緣放下

● 劉煥玲\*

「二〇二三年教師生命教育禪修營—尋根」於二月二日到四日，在佛光山蘭陽別院舉行，吸引全台各地學校教師一百多人參與，大家透過禪修洗滌身心，與自己來場尋根之旅，並淨化身心、增進教學資糧，三天課程包括禪修指導、禪茶一味、專題講座、與佛接心、禪修座談、參訪佛光山佛光大學等。教師禪修營二日在佛光山蘭陽別院開營，學員們於靜坐中，觀照自心，面對後疫情時代，教學職場面臨各種新挑戰，透過禪修洗滌身心，與自己來場心靈尋根之旅。

我把握機會參加此次教師禪修營，收穫很大可說法喜充滿！第一次坐火車到宜蘭，下車後看到長頸鹿門面造型的宜蘭火車站，好驚艷！原來是幾米設計，火車站對面有幾米公園。其原本是廢棄的鐵路局舊宿舍區，後來為保留歷史建築，遂將整體區塊融入藝術色彩並規劃為全台第一座「幾米主題廣場」，廣場上所有角色皆來自幾米的繪本作品。

在火車站等候遊覽車到蘭陽別院，候車的老師們都不認識，但大家都很親切互相自我介紹來自哪個縣市，有的遠從澎湖、屏東，真不容易！

我們遠道的老師是前一天先行報到安單，第二天早上就是開幕典禮，開幕典禮結束後，由慧思法師做禪修入門講解，介紹禪坐姿勢要領及生活儀軌。除坐禪、茶禪一味，還參觀甲子堂紀念館，讓學員了解星雲大師弘法足跡及在宜蘭弘法的源起。晚上

\* 劉煥玲，南臺科技大學通識教育中心社會科學組助理教授



安排專題講座，分別由妙勤法師主講「星雲大師如何帶動宜蘭佛教發展」、國際佛光會中華總會副祕書長覺多法師講述《六祖壇經》；最後一天除了結業座談，也帶領學員參訪美麗的佛光大學。

覺培法師表示，佛光山開山星雲大師開辦教師生命教育禪修營，希望讓辛苦的老師們有充電學習的機會，以尋根為主題，飲水思源感念大師對佛教的付出。妙勤法師除了歡迎各地教師蒞臨蘭陽別院，參加這麼有意義的活動，更希望大家透過活動，找到人間佛教的根源。

我個人的收穫是：能去宜蘭蘭陽別院可以說是圓滿夢想，參觀甲子堂紀念館聆聽兩位年長的賢伉儷分享 50 多年前當年跟隨星雲大師帶宜蘭弘法的艱辛，回顧當時的佛曲，他們唱起來弘法的熱誠仍在，依然感人！在禪修過程中萬緣放下的寧靜輕安，是非常喜悅的！佛光山禪淨法堂堂主慧思法師風趣幽默，說話很有禪機，禪修的知見最重要是建立正確的人生觀及正確的價值觀。禪修營的課程內容很有質感，法師們的精彩課程，我很受啟發！佛如光、法如水、僧如田，讓我們狂心頓歇，自我充電！如同星雲大師強調：人要自覺而後才能自度，學佛是要開發自己的真心！

