



如沐春風

談安住——禪修與靜心

● 劉煥玲*

我有幸參加國際佛光會中華總會 1 月 27 至 30 日舉行「2024 年教師生命教育禪修營」，150 人齊聚佛光山南華大學百萬人興學紀念館，由佛光山女眾禪學堂副堂主永中法師及諸位法師領眾禪修淨心、抄經祈福、出坡服務，並將於 29 日晚上獻燈祈福。

我喜歡參加教師禪修營，讓自己放下俗事，身心輕安連手機都收下，結營時才發回！清晨大家到操場做動功禪伸展筋骨：之後各自緩慢經行一步一步體體會下腳處的覺知，保持正念的覺察，「身定，則無環境的束縛；心空，則無煩惱的障礙。」「禪」愈簡單愈好，猶如年終大掃除，貫徹斷捨離，盡除貪瞋痴。大家靜心安住在過堂、跑香、坐禪中，讓自己的心重新再出發。此次禪修營主題為「安住」，老師們放下萬緣安住於此，覺察自心、與心為友，發心修持，有歡喜的老師，才会有歡喜的學生。

永中法師解說示範「毘盧七支坐法」，進行坐禪及禪茶一味，引導眾人消除生活壓力、提升內在涵養，進而享有禪悅之樂、開發般若智慧。禪堂作息聽從鐘板號令，一律禁語，依序而行，禪堂呈現安定祥和氣氛。

三場專題講座都很精采，其中覺禹法師主講「幸福導航－法語智慧」。覺禹法師表示，南華大學富含星雲大師倡導的三好精神及辦學的慈心悲願，更承載著百萬人興學的祝福與期待。覺禹法師引用《星雲大師全集》中的多則法語，加諸經典名句、公案典故，印證「法語是佛法的內涵及眾人生命的體悟，一切答案都在個人的因緣中。」例舉法語，再以「阿難化瓜」公案強調「未成佛道、先結人緣」。站在教育前線的老

* 劉煥玲，南臺科技大學通識教育中心社會科學組助理教授



師，面對瞬息萬變的社會，也要學會觀照內心，在禪修、佛學講座中，豐富自己，也把佛法智慧帶回校園。

南華大學百萬人興學紀念館是此次禪修營上課的地點，2013年興建完成的佛光山百萬人興學紀念館，位於校門入口處，是南華大學的接待中心。星雲大師表示，透過百萬人之力來興建大學，是社會上少見的「人間奇蹟」。所以更要心存感恩，而紀念館的興建，正是為了要感謝這群社會各界興學委員，長年來對教育的護持與貢獻，也讓大家有一個可以回校參觀、聚會和住宿的場所。另外我們也參訪南華優美的桉樹林森林區及生命教育意象館。林聰明校長親自為我介紹 111年3月建置啟用「臺灣生命教育意象館」，以六大主題區：生命光澤、成長褪變、璀璨三好、正念靜坐、自然療癒、死亡尊嚴讓參觀者體驗從出生到往生的生命旅程，領悟生命教育的意義，也歡迎大家前來參觀體驗，一起推動生命教育。其中我對死亡尊這一主題區，特別驚訝！以虛擬實境體驗人臨終及死亡，反思尊重生命的意義及價值死亡體驗

坐上特製的舒適座椅，戴上 VR 眼鏡，將開始一場最特別的體驗。

- 體驗準備（拍攝遺照）。
- 臨終關懷（放映人生跑馬燈影片）。
- 最後容顏（戴上 VR 頭盔）。
- 躺棺四道（道歉、道謝、道愛、道別）。

聽解說的南華教長說這套體驗設備備受海內外學校歡迎，體驗死亡珍惜此生，的確是很深的體驗！

此次安住一教師禪修營能在寒假中參與，在優美的南華校園靜參靜心，聆聽多場精彩講座，也參觀臺灣生命教育意象館」真的獲益良多！身為教師的我們不斷精進成長是一件幸福的事。也未面對當今的學生增加教學的熱忱與活力正向能量。

